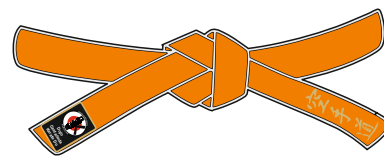




DOJO CASTAÑEDA KARATE DO

PARA 7º KYU

(De 8º kyu cinturón amarillo a
7º Kyu cinturón anaranjado)



➤ ZA REI (Saludo ceremonial arrodillado)

- **Seiza** “Arrodillarse”
- **Mokuso** “Meditación” (cerrar los ojos)
- **DOJO KUN**
- **Mokuso Yame** “Termino la meditación” (abrir los ojos)
- **Shomen ni Rei** “Saludo al frente” (Reverencia sin hablar)
- **Sensei ni Rei** “Saludo al Sensei” (Reverencia diciendo OSS)
- **Otage ni Rei** “Saludo al compañero” (Reverencia diciendo OSS)
- **Kiritzu o Tate** “Pararse”

➤ KIHON WAZA (TÉCNICAS BÁSICAS): TÉCNICAS DE BRAZO

1. Avanzando **Age Uke, Gyaku zuki**:
(En posición zenkutsu dachi)
2. Retrocediendo **Soto Uke, Gyaku zuki**:
(En posición zenkutsu dachi)
3. Avanzando **Uchi Uke, Gyaku zuki**:
(En posición zenkutsu dachi)
4. Retrocediendo **Gedan Barai, Gyaku zuki**:
(En posición zenkutsu dachi)
5. Avanzando **Oi Zuki Jyodan**:
(En posición zenkutsu dachi)
6. Retrocediendo **Shuto Uke**:
(En posición Kokutsu dachi)

➤ TÉCNICA DE PIERNA

- Avanzando **Mae Geri Jyodan** (en Zenkutsu dachi), mawate
- Avanzando **Mawashi Geri** (en Zenkutsu dachi).
- **Yoko Geri Keage** (Patada lateral en latigo)
(En Posición Kiba Dachi), ida y vuelta desplazamiento lateral.
- **Yoko Geri Kekomi** (Patada lateral penetrante)
(En Posición Kiba Dachi), ida y vuelta desplazamiento lateral.

➤ KUMITE

- **Gohon Kumite** (Combate pre establecido a 5 pasos)
Tori: oi zuki jyodan, Oi zuki chudan, oi zuki gedan (avanzando)
Uke: age uke, Soto Uke, gedan barai (retrocediendo, al final contra ataque)

➤ KATA

- **Heian Nidan** “Paz y Tranquilidad nivel 2”