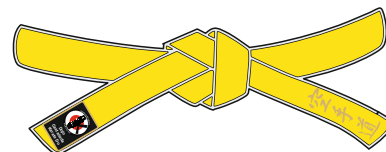




DOJO CASTAÑEDA KARATE DO

PARA 8° KYU

(De 9° Kyu cinturón celeste a
8° Kyu cinturón amarillo)



➤ ZA REI (Saludo ceremonial arrodillado)

- **Seiza** “Arrodillarse”
- **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**: Bloqueo ascendente o hacia arriba
(En posición zenkutsu dachi)
2. Retrocediendo **Soto Uke**: Bloqueo hacia el interior
(En posición zenkutsu dachi)
3. Avanzando **Uchi Uke**: Bloqueo hacia el exterior
(En posición zenkutsu dachi)
4. Retrocediendo **Gedan Barai**: Bloqueo descendente o hacia abajo
(En posición zenkutsu dachi)
5. Avanzando **Oi Zuki Jyodan**: Golpe de puño directo zona alta avanzando
(En posición zenkutsu dachi) Mawate
6. Avanzando **Shuto Uke**: Bloqueo con el borde de la mano o mano de espada. (En posición Kokutsu dachi)

TÉCNICA DE PIERNA:

- Avanzando **Mae Geri Chudan** (Patada Frontal zona media)
(En posición zenkutsu dachi) Mawate
- Avanzando **Mae Geri Jyodan** (Patada Frontal zona alta)
(En posición zenkutsu dachi)
- **Yoko Geri Keage** en Kiba dachi (Patada lateral de látigo en posición del jinete) 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)

➤ KATA

- **Heian Shodan** “Paz y Tranquilidad nivel 1”