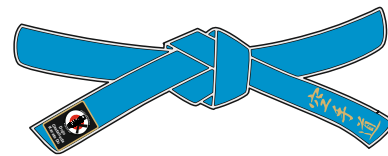




DOJO CASTAÑEDA KARATE DO

PARA 9° KYU

(De 10° cinturón blanco con celeste a
9° Kyu cinturón celeste)



➤ 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 al compañero” (Reverencia diciendo OSS)
- **Kiritzu o Tate** “Pararse”

➤ KIHON WAZA (TÉCNICAS BÁSICAS): TÉCNICAS DE BRAZO (Avanzando Ida y Vuelta)

1. Avanzando **Age Uke**: Bloqueo ascendente o hacia arriba
(En posición zenkutsu dachi) Mawate
2. Avanzando **Soto Uke**: Bloqueo hacia el interior
(En posición zenkutsu dachi) Mawate
3. Avanzando **Uchi Uke**: Bloqueo hacia el exterior
(En posición zenkutsu dachi) Mawate
4. Avanzando **Gedan Barai**: Bloqueo descendente o hacia abajo
(En posición zenkutsu dachi) Mawate
5. Ida y vuelta **Oi Zuki Chudan**: Golpe de puño directo zona media
(En posición zenkutsu dachi)

➤ TÉCNICA DE PIERNA

- **Mae Geri Chudan** (Patada Frontal zona media)
(En posición zenkutsu dachi) ida y vuelta.

➤ KUMITE:

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

➤ KATA

- **Taykioku shodan** “Primera forma nivel 1”.
- **Contar hasta el 10 en japonés**