

KARATE DO KYOKUSHINKAI 2º KYU CINTURÓN MARRÓN



1. POSICIONES

- SHIKO DACHI

2. REALIZAR EL PASO DE GRADO 2º KYU

(En sanchin dachi, hiraken tsuki jodan migi, hiraken tsuki chudan hidari, hiraken oroshi uchi migi, hiraken mawashi uchi hidari, haisho uchi jodan migi, haisho uchi chudan hidari, seiken age tsuki migi, koken uchi uke jodan hidari, koken uchi uke chudan migi, koken uchi uke gedan hidari, en fudo dachi, nidan geri (migi-hidari), mae tobi geri hidari pie delante, mae tobi geri con tijera hidari, mae tobi geri migi pie de atrás.)

2.1 GOLPES CON LAS MANOS

- HIRAKEN TSUKI JODAN
- HIRAKEN TSUKI CHUDAN
- HIRAKEN OROSHI UCHI
- HIRAKEN MAWASHI UCHI
- HAISHO UCHI JODAN
- HAISHO UCHI CHUDAN
- SEIKEN AGE TSUKI (AGO JODAN TSUKI)

2.2 BLOCAJES

- KOKEN UKE JODAN
- KOKEN UKE CHUDAN
- KOKEN UKE GEDAN

2.3 GOLPES CON LOS PÍES

- MAE TOBI GERI (3 métodos)
- NIDAN MAE TOBI GERI

KARATE DO KYOKUSHINKAI 2º KYU CINTURÓN MARRÓN



3. KIHON NO KATA

- Realización del kyu en movimiento con un recorrido práctico (waza)

4. KATA

- PINAN SONO GO
- TSUKI NO KATA

5. BUNKAI KUMITE

- Realizar con un contrario la aplicación de los movimientos y técnicas contenidas en el kata PINAN SONO GO.

6. RENRAKU

- Kamae en moro ashi dachi, retroceder efectuando Oi mae gedan barai, adelantar pie izq. (deslizado) y golpear Seiken ago uchi hidari. Adelantar pie izq. (deslizado) y golpear Seiken gyaku tsuki chudan. Dar un paso, avanzando pie dcho. Y golpear Mae geri chudan chusoku hidari, golpear Mawashi geri chudan migi, Ushiro geri chudan hidari. Bloquear Oi mae gedan barai hidari y golpear Seiken gyaku tsuki chudan migi, kamae.

7. CONDICIÓN FÍSICA

- 60 sentadillas
- 80 flexiones (sobre seiken)
- 50 flexiones con los dedos
- 40 flexiones con el canto de la mano
- 140 abdominales
- 80 oblicuos
- 40 tsukis en cuclillas

8. KUMITE

- 60 minutos (Jyu kumite A RITMO ALTO)

KARATE DO KYOKUSHINKAI 2º KYU CINTURÓN MARRÓN



9. TAMESHIWARI

- Rompimiento de maderas con Seiken: Niños 1 tabla, Adultos 2 ó más tablas.

10. CONOCIMIENTOS GENERALES:

- El aspirante deberá examinarse de todo lo aprendido hasta este grado