

KARATE DO KYOKUSHINKAI 3º KYU CINTURÓN VERDE 1 RAYA



1. POSICIONES

- KAKE DACHI

2. REALIZAR EL PASO DE GRADO 3º KYU

(En sanchin dachi, chudan hiji ate migi, chudan mae hiji ate hidari, age hiji ate migi, age hiji ate chudan hidari, ushiro hiji ate migi, oroshi hiji ate hidari, shuto juji uke jodan migi, shuto juji uke gedan hidari, en fudo dachi, mae kakato geri jodan migi, mae kakato geri chudan hidari, mae kakato geri gedan migi, ago jodan geri hidari.).

2.1 GOLPES CON LOS CODOS

- CHUDAN HIJI ATE
- CHUDAN MAE HIJI ATE
- MAE JODAN HIJI ATE
- CHUDAN AGE HIJI ATE
- JODAN AGE HIJI ATE
- USHIRO HIJI ATE
- YOKO HIJI ATE
- OROSHI HIJI ATE

2.2 BLOCAJES

- SHUTO JUJI UKE JODAN
- SHUTO JUJI UKE GEDAN

2.3 GOLPES CON LOS PÍES

- MAE KAKATO GERI JODAN
- MAE KAKATO CHUDAN
- MAE KAKATO GEDAN
- AGO JODAN GERI

KARATE DO KYOKUSHINKAI 3º KYU CINTURÓN VERDE 1 RAYA



3. KIHON NO KATA

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

4. KATA

- PINAN SONO YON
- PINAN SONO GO
-

5. BUNKAI KUMITE

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

6. CONDICIÓN FÍSICA

- 50 sentadillas
- 70 flexiones (sobre seiken)
- 40 flexiones con los dedos
- 30 flexiones con el canto de la mano
- 125 abdominales
- 75 oblicuos
- 30 tsukis en cuclillas

7. KUMITE

- 45 minutos (Jyu kumite A RITMO ALTO)

8. TAMESHIWARI

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

9. CONOCIMIENTOS GENERALES:

- Preguntas sobre el Karate Do en general
- Dojo Kun