

KARATE DO KYOKUSHINKAI 4º KYU CINTURÓN VERDE



1. POSICIONES

- HEISOKU DACHI
- HEIKO DACHI
- UCHI HACHI JI DACHI

2. REALIZAR EL PASO DE GRADO 4º KYU

(En sanchin dachi, Shuto sakutsu uchi migi, shuto yoko gammen uchi hidari, shuto uchi komi migi, shuto hizo uchi hidari, shuto jodan uchi uchi migi, shuto jodan uchi uke hidari, shuto jodan uke migi, shuto chudan uchi uke hidari, shuto chudan soto uke migi, shuto mae gedan barai hidari, mae shuto mawashi uke migi, en fudo dachi, jodan yoko geri migi, jodan mawashi geri chusoku hidari, jodan mawashi geri haisoku migi, jodan ushiro geri migi.

2.1 GOLPES CON LAS MANOS

- SHUTO SAKUTSU UCHI
- SHUTO YOKO GAMMEN UCHI
- SHUTO UCHI KOMI
- SHUTO HIZO UCHI
- SHUTO JODAN UCHI UCHI

2.2 BLOCAJES

- SHUTO JODAN UCHI UKE
- SHUTO JODAN UKE
- SHUTO CHUDAN UCHI UKE
- SHUTO CHUDAN SOTO UKE
- SHUTO MAE GEDAN BARAI
- MAE SHUTO MAWASHI UKE

2.3 GOLPES CON LOS PÍES

- JODAN YOKO GERI
- JODAN MAWASHI GERI CHUSOKU
- JODAN MAWASHI GERI HAISOKU
- JODAN USHIRO GERI

KARATE DO KYOKUSHINKAI 4º KYU CINTURÓN VERDE



3. KIHON NO KATA

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

4. KATA

- SANCHIN NO KATA

5. REN RAKU LIBRE

(En kumite dachi)

- OI TSUKI CHUDAN MIGI VS SOTO UKE HIDARI, TORI DE NUEVO MAE GERI CHUDAN HIDARI VS GYAKU SHUTO MAE GENDAN BARAI MIGI, SEGUIDO DE JODAN HIJI ATE MIGI E HIZA MAWASHI GERI HIDARI
- OI TSUKI JODAN MIGI VS GYAKU JODAN UKE MIGI, SEGUIDO DE MAWASHI GERI SUNE CHUDAN MIGI, ASHI BARAI HIDARI Y EN EL SUELO GYAKU TSUKI MIGI AL ROSTRO

6. BUNKAI KUMITE

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

8. CONDICIÓN FÍSICA

- 45 sentadillas
- 60 flexiones (sobre seiken)
- 30 flexiones con los dedos
- 20 flexiones con el canto de la mano
- 100 abdominales
- 50 oblicuos

9. KUMITE

- 30 minutos (Jyu kumite A RITMO ALTO)

KARATE DO KYOKUSHINKAI 4º KYU CINTURÓN VERDE



10. CONOCIMIENTOS GENERALES:

- El aspirante deberá examinarse de todo lo aprendido, en URA
- Conocimientos fundamentales de las reglas de competición
- Los movimientos han de ser fluidos y mostrar buena elasticidad
- Buen conocimiento de la terminología japonesa