

KARATE DO KYOKUSHINKAI 5º KYU CINTURÓN AMARILLO 1 RAYA



1. POSICIONES

- MORO ASHI DACHI (KUMITE DACHI)

2. REALIZAR EL PASO DE GRADO 5º KYU

(En sanchin dachi, Shotei uchi jodan migi, shotei uchi chudan hidari, shotei uchi gedan migi, jodan hiji ate hidari, shotei uke jodan migi, shotei uke gedan hidari, shotei uke gedan migi, mawashi chudan haisoku hidari, en fudo dachi, mawashi chudan chusoku migi, ushiro geri chudan met.1 hidari, ushiro geri chudan met. 2 migi, en kumite dachi pasa a kake dachi peso en la izq., ushiro geri chudan hidari, fudo dachi, sanchin dachi).

2.1 GOLPES CON LAS MANOS

- SHOTEI UCHI JODAN
- SHOTEI UCHI CHUDAN
- SHOTEI UCHI GEDAN
- JODAN HIJI ATE

2.2 BLOCAJES

- SHOTEI UKE JODAN
- SHOTEI UKE CHUDAN
- SHOTEI UKE GEDAN

2.3 GOLPES CON LOS PÍES

- MAWASHI GERI CHUDAN HAISOKU
- MAWASHI GERI CHUDAN CHUSOKU
- USHIRO GERI (CHUDAN-GEDAN) 3 MÉTODOS

3. KIHON NO KATA

- Realización del kyu en movimiento

4. KATA

- PINAN SONO YON
- SANCHIN NO KATA (introducción)

KARATE DO KYOKUSHINKAI 5º KYU CINTURÓN AMARILLO 1 RAYA



5. REN RAKU LIBRE

(En kumite dachi)

- MAE GERI
- YOKO GERI
- USHIRO GERI
- GYAKU TSUKI CHUDAN

6. IPPON KUMITE

- Ataque gyaku tsuki jodan y bloqueo con jodan uke en neko ashi dachi, a continuación desplazar a kiba dachi, golpeando con tettsui yoko uchi gedan
- Ataque mae geri chudan, adoptar kokutsu dachi y bloquear con mawashi gedan barai y continuar con uraken mawashi uchi
- Ataque oi tsuki chudan, bloquear chudan soto uke y continuar con jodan yoko geri al cuello del adversario

7. BUNKAI KUMITE

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

8. CONDICIÓN FÍSICA

- 40 sentadillas
- 50 flexiones (sobre seiken)
- 60 abdominales

9. KUMITE

- 25 minutos (Jyu kumite A RITMO ALTO)

10. CONOCIMIENTOS GENERALES:

- El aspirante debe conocer el DOJO KUN
- El aspirante debe conocer las partes del cuerpo utilizadas en KarateDo Kyokushin