

KARATE DO KYOKUSHINKAI 6º KYU CINTURÓN AMARILLO



1. POSICIONES

- TSURU ASHI DACHI

2. REALIZAR EL PASO DE GRADO 6º KYU

(Uraken somen gammen uchi migi, uraken sayu gammen uchi hidari en kiba dachi y en esta posición el resto, uraken hizo uchi migi, uraken oroshi gammen uchi hidari, uraken mawashi uchi migi, nihon nukite hidari, yohon nukite jodan migi, yohon nukite chudan hidari, seiken Juji uke jodan migi, seiken Juji uke gedan hidari, mawashi gedan haisoku migi, mawashi gedan chusoku hidari, kansetsu geri sokuto migi, chudan yoko geri sokuto hidari).

2.1 GOLPES CON LAS MANOS

- URAKEN GAMMEN UCHI
- URAKEN SAYU GAMMEN UCHI
- URAKEN HIZO UCHI
- URAKEN OROSHI GAMMEN UCHI
- URAKEN MAWASHI UCHI
- NIHON NUKITE (ME TSUKI)
- YOHON NUKITE JODAN
- YOHON NUKITE CHUDAN

2.2 BLOCAJES

- SEIKEN JUJI UKE (JODAN, GEDAN)

2.3 GOLPES CON LOS PÍES

- MAWASHI GERI GEDAN HAISOKU
- MAWASHI GERI GEDAN CHUSOKU
- KANSETSU GERI (SOKUTO)
- YOKO GERI CHUDAN SOKUTO

3. KIHON NO KATA

- Realización del kyu en movimiento

KARATE DO KYOKUSHINKAI 6º KYU CINTURÓN AMARILLO



4. KATA

- PINAN SONO SAN

5. BUNKAI KUMITE

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

6. REN RAKU LIBRE

7. CONDICIÓN FÍSICA

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

8. KUMITE

- 20 minutos (Jyu kumite A RITMO ALTO)

9. CONOCIMIENTOS GENERALES:

- El aspirante deberá examinarse de todo lo aprendido hasta ahora