



Karate infantil

Contenidos para el examen:

NARANJA VERDE

Seis meses de entrenamiento continuo como cinturón Naranja y estar federado en el momento del examen.

POSICIONES

- En Zenkutsu dachi desplazarse 4 veces avanzando trabajando con el tronco en en *Shomen* (frontal) y retrocediendo 4 veces en *Hanmi* (semicostado).



SHOMEN



HANMI

DEFENSAS DE BRAZO

- *Kakiwake uke* (parada separando): Desplazarse 4 veces avanzando, y 4 veces retrocediendo (en Kokutsu dachi)



KAKIWAKE UKE





Karate infantil

Contenidos para el examen:

NARANJA VERDE

ATAQUES DE BRAZOS

- *Shuto uchi* (ataque de mano abierta): Realizar 4 ataques avanzando y 4 veces retrocediendo. (en Zenkutsu dachi)



SHUTO UCHI

ATAQUES DE PIERNAS

- Avanzando realizar *Mae geri + Mawashi geri + Yoko geri* : Desplazarse realizando la serie 1 vez, Mawate (media vuelta) y realizarlo igual en sentido contrario.
- *Mikazuki geri* (patada semicircular con la planta): realizar 2 patadas avanzando , Mawate y realizarlo igual en sentido contrario (en Kiba dachi)



MAE GERI



MAWASHI GERI



YOKO GERI





Karate infantil

Contenidos para el examen:

NARANJA VERDE



MIKAZUKI GERI

ENCADENAMIENTOS

- *Age uke + Gyaku tsuki + Mae geri*: Desplazarse realizando 2 veces cada encadenamiento.



AGE UKE



GYAKU TSUKI



MAE GERI





Karate infantil

Contenidos para el examen:

NARANJA VERDE

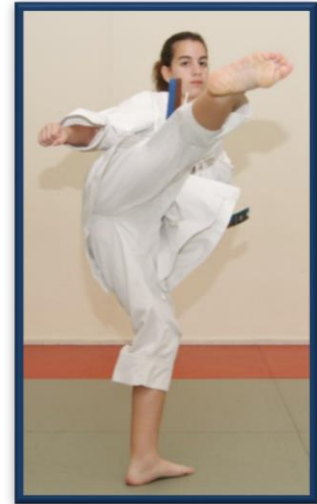
- *Soto uke + Gyaku uraken uchi + Mawashi geri*: Desplazarse realizando 2 veces cada encadenamiento.



SOTO UKE



GYAKU URAKEN UCHI



MAWASHI GERI

- *Shuto uke (en kokutsu dachi) + Gyaku nukite + Yoko geri* : Desplazarse realizando 2 veces cada encadenamiento.



SHUTO UKE



GYAKU NUKITE



YOKO GERI

KATA

- *Heian Nidan*

