



PROGRAMA DE CINTURON BLANCO / AMARILLO – 9º KYU

6 TÉCNICAS DE BRAZO: 3 ataques de puño y 3 bloqueos

- 1.- Puño directo alto
- 2.- Puño directo medio
- 3.- Puño directo bajo

- 1.- Bloqueo alto normal
- 2.- Bloqueo medio interior
- 3.- Bloqueo bajo normal

2 TÉCNICAS DE PIERNA

- 1.- Rodillazo
- 2.- Patada directa

2 TÉCNICAS DE CAIDA

- 1.- Hacia delante
- 2.- Hacia atrás

KATA DE BASE: "Kung Kata" 1ª Parte

TEORÍA: 5 numeros

COMBATE



PROGRAMA DE CINTURON AMARILLO – 8° KYU

11 TÉCNICAS DE BRAZO: 5 Ataques de puño y 6 bloqueos

- 1.- Puño directo alto
- 2.- Puño directo medio
- 3.- Puño directo bajo
- 4.- Puño doble
- 5.- Puño alterno

- 1.- Bloqueo alto normal
- 2.- Bloqueo medio interior
- 3.- Bloqueo bajo normal
- 4.- Bloqueo alto en cruz
- 5.- Bloqueo medio exterior
- 6.- Bloqueo bajo en cruz

4 TÉCNICAS DE PIERNA

- 1.- Rodillazo
- 2.- Patada directa
- 3.- Patada semicircular baja
- 4.- Patada prensada

4 TÉCNICAS DE CAIDAS

- 1.- Hacia delante
- 2.- Hacia atras
- 3.- Lateral

TEORÍA: 10 numeros

KATA DE BASE: "Kung Kata" 16 Movimientos

COMBATE



PROGRAMA DE CINTURON AMARILLO / NARANJA

6 TECNICAS DE BRAZO

- 1.- Canto de la mano
- 2.- Talón de la mano
- 3.- Puño revés frontal
- 4.- Puño lateral
- 5.- Bloqueo lateral
- 6.- Codo hacia atrás

3 TECNICAS DE PIERNA

- 1.- Patada frontal
- 2.- Patada semicircular
- 3.- Patada lateral

3 POSICIONES (Guardias)

- 1.- Natural
- 2.- Lateral
- 3.- Frontal

TEORIA: Saludo, Uniforme, Cinturón y Tatami

KATA DEL REGRESO: "Hui Lai Kata" 30 Movimientos

COMBATE



PROGRAMA DE CINTURON NARANJA – 7º KYU

TÉCNICAS DE BRAZO: Las trece direcciones de puño normal

Alta, Hacia abajo, Baja, Interior alta, Exterior alta, Interior baja, Exterior baja

Media, Hacia arriba, Doble, Ascendente, Hacia atrás alta, Hacia atrás baja

4 TÉCNICAS DE PIERNA

- 1.- Patada abanico interior
- 2.- Patada abanico exterior
- 3.- Patada vertical
- 4.- Patada revés

5 TÉCNICAS SUAVES : 3 PROYECCIONES Y 2 LLAVES DE BRAZO.

- 1.- Proyección de cadera
- 2.- Proyección de hombro
- 3.- Proyección de espalda
- 1.- Llave de brazo interior
- 2.- Llave de brazo exterior

9 POSICIONES: Guardias

- | | |
|---------------|--------------|
| 1.- Natural | 5.- Agachada |
| 2.- Lateral | 6.- Corta |
| 3.- Frontal | 7.- Recogida |
| 4.- Defensa | 8.- Cruzada |
| 9.- Invertida | |

TEORÍA : (EL ESCUDO)

KATA DEL MURO: "Chian Pi Kata" 30 Movimientos

COMBATE



PROGRAMA DE CINTURON PURPURA – 6º KYU

TECNICAS DE BRAZO

Las trece direcciones de:

- 1.- Plano
- 2.- Reves
- 3.- Martillos

3 TÉCNICAS DE PIERNA / GIRADAS

- 1.- Girada revés
- 2.- Girada lateral
- 3.- Girada abanico

8 TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL BÁSICAS

- 1.- Hombros por detrás
- 2.- Cuello lateral agachado
- 3.- Cuello frontal agachado
- 4.- Cuello doble por detrás
- 5.- Solapa derecha
- 6.- Solapa izquierda
- 7.- Solapa doble
- 8.- Cuello e inmovilización del brazo

KATA DE LA COBRA: “Tai Yang Ni Kata” 71 Movimientos

TEORÍA: Esqueleto y Musculatura

COMBATE



PROGRAMA DE CINTURON AZUL – 5º KYU

TECNICAS DE BRAZO / Las trece direcciones:

Codos, Dedos, Filo, Canto, Talón, Muñeca, Garra, Grulla y Bloqueos

4 TÉCNICAS DE PIERNA / SALTADAS

- 1.- Saltada Frontal
- 2.- Saltada Semicircular
- 3.- Saltada Lateral
- 4.- Saltada Abanico interior

10 TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL CONTRA AGARRES

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1.-Agarre de solapa izquierda | 6.- Agarre de cuello doble frontal |
| 2.- Agarre de manga izquierda | 7.- Agarre de cintura frontal |
| 3.- Agarre de muñeca cruzada | 8.- Agarre de cuello por detrás |
| 4.- Agarre de muñeca directa | 9.-Agarre de cuello lateral agachado |
| 5.- Agarre de hombros por detrás | 10.- Agarre de cuello frontal agachado |

SISTEMA DEL PALO LARGO

"MA BO" : En empuñadura normal y KUNG BO": En empuñadura normal y larga.

En empuñadura normal los 10 bloqueos.

1ª Parte KATA DE PALO LARGO: "Shang Tou Kata"

1ª Parte KATA DEFENSA PERSONAL: "Tsu Fang Kata"

TEORIA: Sheng – Chi Kenpo

COMBATE



PROGRAMA VERDE – 4º KYU

TECNICAS DE BRAZO: Las trece direcciones

Palo simple y palo doble

4 TÉCNICAS DE PIERNA / TIJERAS

- 1.- Tijera Frontal
- 2.- Tijera Semicircular
- 3.- Tijera Abanico Interior
- 4.- Tijera Abanico Exterior

10 TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL CONTRA ATAQUES

- 1.- Puño hacia abajo
- 2.- Puño directo medio
- 3.- Puño hacia arriba
- 4.- Puño interior alto
- 5.- Puño exterior alto
- 6.- Patada frontal
- 7.- Patada semicircular
- 8.- Cuchillo hacia abajo
- 9.- Cuchillo lateral
- 10.- Cuchillo hacia arriba

2º Parte KATA DE DEFENSA PERSONAL : “Tsu Fang Kata” 122 Movimientos

KATA DE PALOS CORTOS: “Tuan Tou Kata”

TEORIA: Historia del Kenpo

COMBATE



PROGRAMA DE CINTURON MARRON 1 - 3º KYU

TECNICAS DE BRAZO:

Las trece direcciones en desplazamiento

3 TECNICAS DE PIERNA / SALTADAS GIRADAS

- 1.- Saltada Girada Revés
- 2.- Saltada Girada Lateral
- 3.- Saltada Girada Abanico

5 COMBINACIONES DE PALO LARGO

- 1.- Hacia abajo izquierda
- 2.- Hacia abajo derecha
- 3.- Directo de izquierda
- 4.- Directo de derecha
- 5.- Interior de izquierda

2ª PARTE KATA DE PALO LARGO “Shang Tou Kata”

TEORIA

COMBATE



PROGRAMA DE CINTURON MARRON 2 - 2º KYU

TECNICAS DE BRAZO:

Las trece direcciones de Tonfa

En mabo y desplazandose

5 COMBINACIONES DE PIERNA

- 1.- Frontal izquierda
- 2.- Frontal derecha
- 3.- Semicircular izquierda
- 4.- Semicircular derecha
- 5.- Lateral izquierda

5 COMBINACIONES DE PALO LARGO

- 6.- Interior de derecha
- 7.- Hacia arriba izquierda
- 8.- Lateral derecha
- 9.- Doble vertical
- 10.- Doble horizontal

KATA DE LOS DIEZ ESTILOS: "Shi Kwen Kata"

TEORIA

COMBATE



PROGRAMA DE CINTURON MARRON 3 – 1º KYU

TECNICAS DE BRAZO

Las trece direcciones

5 COMBINACIONES DE PIERNA

- 6.- Lateral derecha
- 7.- Doble paso frontal izquierda
- 8.- Doble paso semicircular izquierda
- 9.- Doble paso lateral izquierda
- 10.- Tijera frontal izquierda

COMBINACIONES ENCADENADAS DE PALO LARGO

(DOS GUERREROS) Atacante y defensor

KATA DE TONFA: “Tui Fa Kata”

TEORIA

COMBATE

COMBINACIONES DE PIERNA

PRIMERA: Frontal izquierda
Semicircular derecha
Girada revés izquierda
Semicircular izquierda

SEGUNDA: Frontal derecha
Girada abanico izquierda
Semicircular izquierda
Girada lateral derecha

TERCERA: Semicircular izquierda
Frontal derecha
Girada abanico izquierda
Cruce por delante semicircular derecha

CUARTA : Semicircular derecha
Doble paso revés derecha
Girada lateral izquierda
Saltada abanico interior derecha

QUINTA : Lateral izquierda
Abanico interior derecha
Girada revés izquierda
Tijera frontal derecha

SEXTA : Lateral derecha
Abanico interior izquierdo
Girada abanico derecha
Frontal derecha

SÉPTIMA: Doble paso frontal izquierda
Girada lateral derecha
Doble paso lateral derecha
Semicircular izquierda

OCTAVA : Doble paso semicircular izquierda
Girada revés derecha
Frontal izquierda
Semicircular derecha

NOVENA : Doble paso lateral izquierda
Doblete lateral derecha
Tijera abanico exterior derecha
Girada saltada abanico exterior izquierda

DÉCIMA : Tijera frontal izquierda
Doblete semicircular derecha
Girada lateral izquierda
Saltada girada revés derecha



PROGRAMA DE CINTURON NEGRO

16 TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL DE PALO LARGO:

(Agarres y ataques)

- 1.- Agarre de solapa**
- 2.- Agarre de manga**
- 3.- Agarre de palo cruzado**
- 4.- Agarre de palo doble**
- 5.- Agarre de hombros por detrás**
- 6.- Agarre de cuello doble**
- 7.- Agarre de muñecas**
- 8.- Agarre de cuello por detrás**
- 9.- Agarre de cuello lateral agachado**
- 10.- Agarre de cuello frontal agachado**

- 11.- Ataque de puño hacia abajo**
- 12.- Ataque de puño lateral**
- 13.- Ataque de puño hacia arriba**
- 14.- Ataque de puño interior**
- 15.- Ataque de patada frontal**
- 16.- Ataque de patada semicircular**

KATA DE DEFENSA PERSONAL DE PALO LARGO :
"SHU FANG SHANG TOU KATAI"
COMBATE
TEORIA

KENDO 拳法