



CLUB
Kenpo
karate
RIBEIRA

PROGRAMA DE CINTURÓN BLANCO/AMARILLO-9° 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**

4 POSICIONES

- 1.- Inicio**
- 2.- Natural**
- 3.- Lateral**
- 4.- Frontal**

2 TÉCNICAS DE CAÍDA

- 1.- Hacia delante**
- 2.- Hacia atrás**

KATA DE BASE: “Kung Kata” – 1ª parte

TEORÍA: Cinco números

COMBATE