



PROGRAMA DE CINTURON AMARILLO – 8º 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