



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