



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