



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