



PROGRAMA DE CINTURON AZUL – 5º KYU

TECNICAS DE BRAZO / Las trece direcciones:

Codos, Dedos, Filo, Canto, Talón, Muñeca, Garra, Grulla y Bloqueos

4 TÉCNICAS DE PIERNA / SALTADAS

- 1.- Saltada Frontal
- 2.- Saltada Semicircular
- 3.- Saltada Lateral
- 4.- Saltada Abanico interior

10 TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL CONTRA AGARRES

- | | |
|----------------------------------|--|
| 1.-Agarre de solapa izquierda | 6.- Agarre de cuello doble frontal |
| 2.- Agarre de manga izquierda | 7.- Agarre de cintura frontal |
| 3.- Agarre de muñeca cruzada | 8.- Agarre de cuello por detrás |
| 4.- Agarre de muñeca directa | 9.-Agarre de cuello lateral agachado |
| 5.- Agarre de hombros por detrás | 10.- Agarre de cuello frontal agachado |

SISTEMA DEL PALO LARGO

"MA BO": En empuñadura normal y KUNG BO": En empuñadura normal y larga.

En empuñadura normal los 10 bloqueos.

1ª Parte KATA DE PALO LARGO: "Shang Tou Kata"

1ª Parte KATA DEFENSA PERSONAL: "Tsu Fang Kata"

TEORIA: Sheng – Chi Kenpo

COMBATE