



PROGRAMA VERDE – 4° KYU

TECNICAS DE BRAZO: Las trece direcciones

Palo simple y palo doble

4 TÉCNICAS DE PIERNA / TIJERAS

- 1.- Tijera Frontal
- 2.- Tijera Semicircular
- 3.- Tijera Abanico Interior
- 4.- Tijera Abanico Exterior

10 TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL CONTRA ATAQUES

- 1.- Puño hacia abajo
- 2.- Puño directo medio
- 3.- Puño hacia arriba
- 4.- Puño interior alto
- 5.- Puño exterior alto
- 6.- Patada frontal
- 7.- Patada semicircular
- 8.- Cuchillo hacia abajo
- 9.- Cuchillo lateral
- 10.- Cuchillo hacia arriba

2° Parte KATA DE DEFENSA PERSONAL : "Tsu Fang Kata" 122 Movimientos

KATA DE PALOS CORTOS: "Tuan Tou Kata"

TEORIA: Historia del Kenpo

COMBATE