

TEMARIO PARA CINTURÓN AZUL

I.- Generalidades

Partes de la mano (TE):

- **KEN**: puño
- **KENTOS**: nudillos
- **SEIKEN**: puño frontal
- **URAKEN**: dorso del puño
- **TETSUI**: base del puño
- **SHUTO**: canto o borde externo de la mano
- **HAITO**: canto o borde interno de la mano
- **NUKITE**: punta de los dedos de la mano
- **HAISHU**: dorso o parte externa de la mano
- **YUBI**: dedo de la mano
- **TEKUBI**: muñeca

Partes del pie (ASHI):

- **KOSHI**: base de los dedos
- **KAKATO**: talón
- **SOKUTO**: canto o borde externo del pie
- **SOKUTEI**: canto o borde interno del pie
- **HAISOKU**: dorso o empeine del pie
- **TSUMASAKI**: punta de los dedos del pie
- **ASHI NO YUBI**: dedo del pie
- **ASHI KUBI**: tobillo

KEAGE: en snap

KEKOMI: penetrante

KEBANASHI: percutante

EL KARATE ES COMO AGUA HIRVIENDO

II.- Posiciones (Dachi)

KOSA DACHI: pies cruzados, rodillas flexionadas. El pie trasero solo apoya con el Koshi
NEKO ASHI DACHI: posición del “gato”. Pie delantero solo apoya Koshi. Largo pie y medio
SHIKO DACHI: posición de sumo, igual que kiba dachi pero con pies y rodillas hacia fuera.

III.- Defensas (UKE)

HAISHU UKE: bloqueo con el dorso de la mano

JUJI UKE: con los dos brazos cruzados y puños cerrados.

KAKIWAKE UKE: con ambos brazos que abren desde cruzados hacia fuera.

IV.- Ataques de brazo (Tsuki: directos // Uchi: indirectos o circulares)

URA TSUKI: con el dorso del puño hacia abajo

KAGI TSUKI: puñetazo de garfio, con el brazo doblado en L

HAITO UCHI: ataque circular con la parte del pulgar de la mano

SHUTO UCHI: ataque circular con el canto de la mano

V.- Patadas (GERI)

URA MAWASHI GERI: patada circular al revés que mawashi geri (con kakato o sokutei)

KAKATO GERI: patada con talón