

TEMARIO PARA CINTURÓN NARANJA

I.- Generalidades

NUMERACIÓN JAPONESA:

ICHI: uno	ROKU: seis
NI: dos	SHICHI: siete
SAN: tres	HACHI: ocho
SHI/YON: cuatro	KYŪ: nueve
GO: cinco	JYŪ: diez

HIKITE: puño que atrasa

TSUKITE: puño que adelanta

KAITEN: cadera

JUN-KAITEN: giro de la cadera en el mismo sentido que la técnica

GYAKU-KAITEN: giro de la cadera en sentido contrario a la técnica

HANMI: tronco girado de medio lado de forma natural

GYAKU-HANMI: tronco girado hacia el sentido contrario (centro hacia la pierna delantera)

EMBUSEN: recorrido del kata

JYU-KUMITE: combate libre

SHIAI-KUMITE: combate reglado o de competición

EL KARATE NO SE LIMITA AL DOJO

II.- Posiciones (Dachi)

HEIKO DACHI: Pies paralelos en línea. Ancho de hombros. Peso en el medio

RENOJI DACHI: pies mirando en L o 90° con talones en línea

FUDO DACHI: posición sólida. Pies paralelos, la punta del pie delantero en línea con el talón del pie atrasado. Longitud de dos caderas. Peso en el medio

MOTO DACHI: igual que zenkutsu dachi pero con la mitad de longitud

III.- Defensas (UKE)

HAIWAN UKE: primera defensa del kata Heian Nidan

MOROTE UKE: con los dos brazos. Uchi Uke reforzado

UCHI UKE: de dentro hacia fuera

SOTO UKE: de fuera hacia dentro

HASAMI UKE: bloqueo de tijera con parte interna de antebrazos

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

NUKITE: ataque con la punta de los dedos

TATE TSUKI: puño en vertical

URAKEN UCHI: con el dorso de la mano y el puño cerrado

EMPI UCHI: ataque de codo

V.- Patadas (GERI)

YOKO GERI: patada lateral

USHIRO GERI: hacia atrás con la planta del pie