

## Examen Cinturón Amarillo

### 3 meses de entrenamiento

#### 1) Escrito

¿Qué es un Dojo?

Lugar, templo, espacio donde se practican las artes marciales japonesas con fondo social inculcando valores.

¿Por qué hacen Karate?

Respuesta personal del practicante

#### 2) Práctico

Conocer 1er. Kata: Geian – Shodan

Geian: Paz y tranquilidad

Shodan: 1er grado

Caminar en Zenkutzu

Ejecutando: Gedan barai, Gjodan Uke, soto uke, uchi uke, oi tzuki, gyako tzuki

Caminar en Kokutzu realizando Shutouke

### **3) Realizar un defensa básico**

1 Kumite

### **Examen Cinturón Naranja**

**6 meses del amarillo**

#### **1) Escrito**

Idem amarillo

Teoría:

1) zenkutzu, kokutzu, kidadachi

2) Números: ichi, ni, san, shi, go, roku, sichi, hachi, kiy, ju

3) Miji, hidari, camay, camayte, mawate

4) técnicas mencionadas (amarillo, naranja)

## 2) Práctico

Idem amarillo

Oi – gyaku. Técnicas amarillo, naranja

Mae - geri

Mawashi- geri

Ushiro – geri

Dachi

Seiza

Realizar perfectamente Geian – shodan

Conocer Geian – Nidan

**3) □□□□□□ Realizar 3 defensas básicas**

Realizar una defensa inmovilizadora

2 Kumite

**Examen Cinturón Verde**

**Idem Amarillo y naranja**

**Teórico**

**1)Teoría Tzuki**

**2)Dojo Mandamientos Khun**

a)Entrenaremos firmemente, nuestro corazón y nuestro cuerpo, para tener un espíritu firme e inamovible

b)Alimentaremos, la verdadera significación del arte marcial del karate para que a su debido tiempo nuestros sentidos puedan actuar mejor

c) Con verdadero vigor procuraremos cultivar el espíritu y la abnegación

d) Observaremos las reglas de cortesía, respeto a mis superiores y nos abstendremos de la violencia

e) Seguiremos nuestro Dios y las eternas verdades y jamás olvidaremos la verdadera virtud y la humildad

f) Miraremos hacia lo alto para la sabiduría y el poder no procurar otros deseos

g) Toda nuestra vida, a través de la disciplina del arte marcial del karate, procuraremos aprender la verdadera significación de la filosofía de la vida

### 3) Dictado en japonés de técnicas amarillo, naranja y verde

### 4) Partes del cuerpo en japonés que conozca



