



MOVIMIENTOS DE LOS PIES Y POSTURAS BÁSICAS

1) Movimientos de los pies

- a. SURI-ASHI (adelante y atrás)
- b. USHIRO-TENKAN
- c. USHIRO-TENKAN con SURI-ASHI hacia adelante

2) Posturas

- a. GEDAN
- b. WAKI-GAMAE
- c. JŌDAN
- d. HASSŌ
- e. SEIGAN

EJERCICIOS

1) KATATE-SUBURI

- a. KESA / GYAKU-KESA
- b. SHŌMEN
- c. YOKO-GIRI
- d. NUKI-TSUKU variaciones de lo anterior

2) MOROTE-SUBURI usando los movimientos de los pies

- a. SHŌMEN
- b. TSUKI
- c. KESA

3) SHIHŌ-GIRI

- a. guardia derecha e izquierda
- b. con y sin TSUKI

4) HAPPŌ-GIRI

- a. guardia derecha e izquierda
- b. con y sin TSUKI

5) 8 SUBURI

- a. TACHI-WAZA
- b. SUWARI-WAZA

6) UCHI-KOMI

- a. SHŌMEN
- b. TSUKI
- c. KESA
 - i. SURI-ASHI con el pie adelantado
 - ii. SURI-ASHI con el pie atrasado
 - iii. AYUMI-ASHI



TÉCNICAS

1) KIRI-OTOSHI

a. ejercicios (con variaciones de tiempo y distancia para cada uno)

i. JŌDAN

1. lento / medio / rápido

2. cerca / a distancia

ii. CHŪDAN

iii. GEDAN

iv. TSUKI

b. variaciones

i. SHŌMEN (JŌDAN) SURI-OTOSHI

1. por dentro (UCHI)

2. por fuera (SOTO)

ii. TSUKI (CHŪDAN) SURI-OTOSHI

iii. KOTE (UCHI) SURI-OTOSHI

iv. KOTE (SOTO) MAKI-UCHI

2) KIRI-GAESHI

a. ejercicios de KIRI-GAESHI (trabajo en pareja: desde KIBA-DACHI)

i. MAWASHI-UCHI

ii. SURI-OTOSHI

iii. UCHI-OTOSHI

iv. SURI-AGE

b. ejercicios de KIRI-GAESHI (trabajo en pareja: desde HANMI)

i. los cuatro ejercicios anteriores

ii. variaciones

1. cualquier ataque, los cuatro ejercicios anteriores

iii. aplicaciones de KIRI-GAESHI (TAI-NO-ATARI)

3) KUMI-TACHI (cinco encuentros)

a. ICHI-NO-TACHI

b. NI-NO-TACHI

c. SAN-NO-TACHI

d. YON-NO-TACHI

e. GO-NO-TACHI

4) KI-MUSUBI-NO-TACHI

a. básico

b. variaciones

i. OMOTE

ii. URA

5) variaciones de TANTŌ de las técnicas anteriores

6) variaciones de WAKI-ZASHI de las técnicas anteriores

7) TACHI-DORI (manos vacías contra BOKKEN)



PRINCIPIOS

- 1) Ejecución
- 2) Extensión
- 3) Atención
- 4) Distancia

