

PRUEBAS SELECCIÓN KARATE.

Ejercicios básicos (Kihon)

Puño al frente oi-tsuki (tres pasos al frente)

Retrocede defensa parte alta. Posición Zenkutsu Dachi y ejecuta Age Uke (tres pasos)

Avanza con defensa en parte media de afuera hacia adentro. Posición Zenkutsu Dachi y ejecuta Soto Uke (tres pasos)

Retrocede defensa parte media de adentro hacia afuera. Posición Zenkutsu Dachi y ejecuta Uchi Uke (tres pasos)

Avanza con defensa mano abierta. Posición Kokutsu Dachi y ejecuta Shuto Uke

Avanza con patada al frente. Posición Zenkutsu dachi y ejecuta Mae Geri

Avanza con patada lateral en latigazo. Posición Kiba Dachi y ejecuta Yoko Geri Keage.

Avanza con patada lateral en profundidad. Posición Kiba Dachi y ejecuta Yoko Geri Kekomi.

Avanza con patada circular. Posición Zenkutsu dachi y ejecuta Mawashi Geri.

Kata

El postulante debe ejecutar un kata de acuerdo con el grado presentado

Kumite

El postulante debe realizar ejercicios de combate de acuerdo al grado presentado