

# KARATE KYOKUSHINKAI

## CINTURÓN BLANCO – 10° KYU

1. COMO LLEVAR EL KARATE – GI
2. COMO PLEGAR EL KARATE – GI
3. SIGNIFICADO DEL KYOKUSHINKAI
4. SIGNIFICADO DE KARATE
5. EJERCICIOS BASICOS DE CALENTAMIENTO.

### POSICIONES:



INICIO-FUDO-DACHI

INICIO FUDO DACHI



FUDO-DACHI

FUDO-DACHI



INICIO-YOI-DACHI

INICIO –YOI-DACHI



YOI-DACHI

YOI -DACHI



ZENKUTSU-DACHI

ZENKUTSU-DACHI



KUMITE-DACHI

KUMITE-DACHI



ZEIZA

ZEIZA

### GOLPES CON LAS MANOS: SEIKEN-OI- TSUKI



SEIKEN OI TSUKI JODAN

JODAN



SEIKEN- OI- TSUKI- CHUDAN

CHUDAN



SEIKEN OI TSUKI GEDAN

GEDAN

# KARATE KYOKUSHINKAI

## CINTURÓN BLANCO 10° KYU

GOLPES CON LAS MANOS: SEIKEN-MOROTE -TSUKI



JODAN



CHUDAN



GEDAN

BLOCAJES:



SEIKEN-MAE-GEDAN-BARAI



SEIKEN-JODAN-UKI

GOLPES CON LOS PIES:



HIZA-GANMEN-GERI



KIN-GERI

# KARATE KYOKUSHINKAI CINTURÓN BLANCO 10° KYU

KATAS:

1. TAIKYOKU-SONO-ICHI

COMBINACIONES BASE DE KUMITE:

1.



2.



3.

# KARETE KYOKUSHINKAI CINTURÓN BLANCO 10° KYU



4.



## TIPOS DE GUARDIAS: GRAPPLING



DEFENSIVA



OFENSIVA



MONTADA



POSICIÓN CRUZADA O DE LOS 100KG



DE ESPALDAS



MEDIA GUARDIA

\* EL ALUMNO REALIZARA 1 COMBATE DE 1:30 MINUTOS (KUMITE)

