

## TEMARIO PARA CINTURÓN VERDE

### I.- Generalidades

**KIAI:** grito

**KI:** energía interna

**KIME:** conjunción de la energía en un solo punto y momento

**SEIZA:** de rodillas para el saludo.

**MOKUSO:** momento de concentración, antes y después, del entrenamiento

**REI:** saludar

**OSS:** saludo japonés utilizado en kárate

**SHOMEN:** frente

**SHOMEN NI REI:** saludo al frente

**OTOGAINI REI:** saludo entre compañeros

**SENSEINI REI:** saludo al maestro

**SENSEI:** maestro

**SHIHAN:** gran maestro

**SEMPAI:** superior en grado

**KAMAE:** Postura preparatoria

**YAME:** acabad

**HAJIME:** comenzad

**SHODAN:** primero

**NIDAN:** segundo

**SANDAN:** tercero

**YONDAN:** cuarto

**GODAN:** quinto

**YORI ASHI:** desplazamiento lateral de los dos pies a la vez

### **NO OLVIDES QUE EL KARATE DO EMPIEZA Y TERMINA CON REI**

### II.- Posiciones (Dachi)

**HEISOKU-DACHI:** pies juntos.

**TEINOJI DACHI:** como en renoji dachi pero pies en T

**SHOTO HACHIJI DACHI:** igual que YOI pero los pies más abiertos y mirando hacia fuera

**UCHI HACHIJI DACHI:** igual que YOI pero las puntas de los pies mirando hacia dentro

### III.- Defensas (UKE)

**TATE SHUTO UKE:** bloqueo con el borde de la mano en vertical dedos apuntando arriba

**KOSA UKE:** bloqueo cruzado con uchi uke y gedan barai simultáneos

**EMPI UKE/HIJI BARAI:** defensa o barrido con el codo

**OSAE UKE:** defensa con la palma de la mano presionando hacia abajo

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

**REN TSUKI:** tsuki consecutivos o alternados

**HIIRAKEN:** puño plano, los dedos se doblan hacia dentro hasta la palma que permanece abierta

**EMPI UCHI:** ataque de codo (variantes: MAWASHI/YOKO/AGE/USHIRO/OTOSHI - EMPI)

### V.- Patadas (GERI)

**HIZA GERI:** con la rodilla

**FUMIKOMI GERI:** patada aplastante con toda la planta