

# PROGRAMA TECNICO DE IPPON KUMITE ( PAREJAS )

## IPPON KUMITE

YODAN SHUTO UKE / EMPI AGE UCHI

GEDAN SHUTO UKE / EMPI YOKO UCHI

GEDAN KAKE UKE / EMPI USHIRO UCHI

SEIRYUTO GEDAN UKE / MAE KIN GERI EMPI OTOSHI  
UCHI

## ( UCHI WAZA )

PARADA MANO ABIERTA HACIA ARRIBA ATAQUE  
AVANZANDO CON EL CODO HACIA ASCENDENTE  
( PROYECCION )

PARA BAJA MANO ABIERTA ATAQUE AVANZANDO  
SHIKO DACHI, GOLPE CODO LATERAL  
( PROYECCION )

PARA BAJA HACIA ADENTRO, GIRO POR DETRÁS  
AVANZANDO GOLPE DE CODO HACIA ATRÁS.  
( PROYECCION )

PARADA DESCENTE CON EL CANTO DE LA MANO,  
PATEAMOS A LA PARTE INFERIOR Y AVANZAMOS  
CON EMPI DESCENDENTE A LA ESPALDA.

## IPPON KUMITE DE PIERNAS

YODAN AGE UKE / MAE GERI  
SHUTO TATE UKE / MAWASHI GERI  
CHUDAN UCHI UKE / YOKO GERI  
CHUDAN SOTO UKE / USHIRO GERI  
SOKUMEN AWASE UKE / URA MAWASHI GERI

## ( UKE WAZA / KERI WAZA )

PARADA SUPERIOR PATA FRONTAL  
PARADA MANO ABIERTA PATADA CIRCULAR  
PARADA HACIA AFUERA PATADA LATERAL  
PARADA HACIA ADENTRO GIRO DETRÁS  
PARADA DOBLE MANO ABIERTA PATADA EN  
GANCHO.

## IPPON KUMITE MANOS

JYUYI SHUTO AGE UKE / SHUTO SOTO UCHI

GEDAN SHUTO UKE / SHUTO UCHIKOMI

HAITO SHUTO UKE / HAITO MAWASHI UCHI

SHUTO TATE UKE / SHUTO NIHON UCHI

## ( SHUTO WAZA )

PARADA ASCENDENTE MANOS ABIERTAS AVANZAR  
CON GOLPE DE MANO ABIERTA HACIA ADENTRO

PARADA DESCENDENTE MANO ABIERTA ATAQUE  
AVANZADO MANO ABIERTA AL FRENTE.

PARADA CON EL BORDE INTERIOR DE LA MANO  
ABIERTA ATAQUE AVANZANDO EN CIRCULO HACIA  
ADENTRO CON EL BORDE DE LA MANO ABIERTA

PARADA CON LA MANO ABIERTA VERTICAL ATAQUE  
AVANZANDO CON LA PUNTA DE LOS DOS DEDOS

## TECNICAS DE CODO

EMPI AGE UCHI / EMPI YOKO UCHI / EMPI GYAKU  
MAWASHI UCHI / EMPI AGE UCHI / EMPI OTOSHI UCHI

## EMPI WAZA

GOLPE ASCENDENTE DE CODO, GOLPE LATERAL DE CODO, GOLPE ASCENDENTE EN GYAKU, GOLPE DO CODO DESCENTE.

## TECNICAS DE MANO ABIERTA

ZENKUTSU DACHI SHUTO UCHI AVANZA EN TEISHO UCHI / ATRÁS IGUAL / AL FRENTE ZENKUTSU DACHI GEDAN SHUTO UKE AVANZA NUKITE UCHI SHIKO DACHI GEDAN SHUTO UKE AVANZA NUKITE YODAN UCHI (HORIZONTAL) / IGUAL OTRO ANGULO / ZANKUTSU DACHI GEDAN SHUTO UKE Y GYAKU NUKITE AVANZA NUKITE GYAKU UCHI / DIAGONAL GEDAN SHUTO UKE AVANZA NIHON NUKITE UCHI.

## SHUTO WAZA

TECNICAS DE ATAQUE Y DEFENSA COM LAS MANOS ABIERTAS.

### IMPORTANTE:

EL TRABAJO TECNICO SE DEBERA REALIZAR COMO ARUKI WAZA ( TECNICAS DE AVANCES ), IGUAL QUE UN KIHON DE CLASE, LUEGO SE REALIZARA EN PAREJAS.

CUANDO EL ESTUDIANTE DOMINE DICHAS TECNICAS, LAS MISMAS DEBERAN FINALIZAR CON PROYECCIONES, TIPO EXHIBICION Y DE ESTA MANERA EVITAR QUE EL Oponente QUEDE EN PIE.

EN TODO MOMENTO SE DEBERA EVITAR LESIONES EN LAS PROYECCIONES, MOTIVO POR EL CUAL EL INSTRUCTOR DEBERA EXPLICAR CLARAMENTE LA FORMA CORRECTA DE REALIZACION TECNICA.

