

PROGRAMA PARA OPTAR A

CINTURÓN AZUL



Nº	DEFENSA	ATAQUE
1	Captured Leaves	Llave de dedos, costado derecho
2	Evading the Storm	Ataque descendente con palo a la cabeza
3	Twirling Wings	Tomada de hombro o ahorcamiento por detrás
4	Snapping Twig	Empujón al pecho con mano izquierda
5	Leaping Crane	Puño derecho directo avanzando
6	Crushing Hammer	Abrazo de oso posterior, brazos tomados
7	Circling Wing	Estrangulamiento posterior con ambas manos
8	Calming the Storm	Palo circular derecho
9	Charging Ram	Tackle
10	Parting Wings	Empujón con ambas manos
11	Thundering Hammers	Puño derecho directo a la cara
12	Squeezing the Peach	Abrazo de oso posterior, brazos tomados
13	Bow of Compulsion	Candado de muñeca sobre el pecho del oponente
14	Obstructing the Storm	Ataque descendente con palo a la cabeza
15	Darting Mace	Tomada de muñeca derecha con ambas manos
16	Shield and Sword	Puño izquierdo directo avanzando

SET Y FORMAS

Kicking Set I - Set de Patadas 1

Striking Set I – Set de Golpes 1

Long Form II – Forma Larga 2



TEORÍA

Tres llaves maestras – Principios de fuerza – Zonas de dimensión y Focus

¿Qué enseña Long Form II?

¿Qué contiene Long Form II?



INTERNATIONAL GTF KENDO STUDIO