

**AKAI JUN RYU KENPO**  
**PROGRAMA HASTA CINTURON NEGRO 1º DAN**

T I E M P O	G R A D O S	POSICIONES	DESPLAZAMIENTOS	ESQUIVAS	BLOQUEOS	ATAQUES MANO CERRADA	ATAQUES MANO ABIERTA	ATAQUES BRAZO	ATAQUES PIERNA	LUXACIONES	DERRIBOS	CAIDAS	SET BASICO	TECNICAS DEL PROGRAMA	TÉCNICAS COMBATE	TÉCNICAS LIBRES	FORMAS	EJERCICIO CLÁSICO	COMBATE	GRADO CONOCIMIENTO
3	Am	FIRMES - PREPARADO	EN LINEA	HACIA ATRÁS	BAJO -- ALTO	PUÑO DIRECTO HIERRO -- PUÑO INVERTIDO	SABLE -- CANTO INTERNO	CODO -- LATERAL	FRONTAL -- LATERAL	4	EN CUCHARA	LATERAL DE ANTEBRAZO DERECHO	A	TÉCNICAS DE 1-15	1 2	4	FORMA 1	JUEGO DE SUMO	...	1
4	N	ARCO Y FLECHA - PASO	ZIG-ZAG	HACIA ADELANTE	(*) MEDIO INTERIOR -- MEDIO EXTERIOR	PUÑO MARTILLO -- PUÑO DE REVÉS	MANO DE PALMA -- DORSO DE LA MANO	CODO ASCENDENTE	CIRCULAR -- TRASERA	8	GANCHO	LATERAL DE ANTEBRAZO IZQUIERDO	B	TÉCNICAS DE 16-30	3 4	4	FORMA 2	JUEGO DE HIKITE	PELO RODILLA	2
5	P	JINETE - MEDIO ARCO Y FLECHA	ARRASTRE	EN CIRCULO	DE PUÑAL -- DE ESPEJO	CIRCULAR -- GANCHO	MANO LANZA -- PUNTA DE LANZA	CODO TRASERO	CHINA -- DE CONEJO	12	DE TRASERA	HACIA ATRÁS DE ANTEBRAZO	C	TÉCNICAS DE 31-45	5 6	6	FORMA 3	JUEGO DE LUCHA	PRECONCEBIDO	3
6	Az	GATO - NEUTRAL	CIRCULAR	LATERAL	ALA -- ALA INVERTIDA	PUÑO CHINO -- ASCENDENTE	TIGRE -- FAUCES TIGRE	CODO CIRCULAR	CIRCULAR BAJA -- ASCENDENTE	16	DE MANO	FRONTAL SOBRE ANTEBRAZO	D	TÉCNICAS DE 46-60	7 8	6	FORMA 4	JUEGO DE MANOS	DEPORTIVO	4
7	V	CRUZADA - ARCO Y FLECHA DE REVÉS	PIE QUITA PIE	EN GIRO	ANTEBRAZO ANTERIOR -- POSTERIOR	PUÑO CHINO INVERTIDO -- PULGAR	DRAGÓN -- AGUILA	CODO DESCENDENTE	DE CUCHARA -- TRASERA EN GIRO	20	DE RODILLA	FRONTAL SOBRE HOMBRO RODANDO	E	TÉCNICAS DE 61-70	9 10	8	FORMA 5	JUEGO DE PIRAMIDAL	DE SUELO	5
8	M1	DRAGÓN -- CABALLO SALUDO	CRUZADO	DESCENDENTE	PALMA -- MANO DE LANZA	DIRECTO DOBLE -- COMBINADO 2 ALTURAS	PANTERA -- CANGREJO	CODO PENETRANTE	GANCHO -- HACHA	24	DE PALANCA	HACIA ATRÁS SOBRE HOMBRO RODANDO	F	TÉCNICAS DE 71-80	11 12	8	FORMA 6	ROSETA NAÚTICA	DE TÉCNICAS: AGARRE PUÑO PIERNA	6
3	M2	GRULLA - CERRADA	DE LONGITUD	ABSORBENTE	(*) CRUZADO SUPERIOR -- INFERIOR	CIRCULAR DOBLE -- PUÑO CONTINUO	PICO GRULLA -- CABEZA GRULLA	ANTEBRAZO ANTERIOR	RODILLA ASCENDENTE EN SALTO -- TRES RODILLAS	26	OBSTÁCULO	---	G	TÉCNICAS DE 81-90	13 14	10	FORMA 7	BUSCANDO HUECO CUATRO ALTURAS	DE TÉCNICAS CONTRA: PALO CUCHILLO	7
3	M3	CABALLO ARRODILLADO - MONTADA	MICRO PASO	BALLESTA	ASPA -- DE REVÉS	OJO FÉNIX -- UNICORNIO	SERPIENTE -- MARIPOSA	ANTEBRAZO POSTERIOR	ABANICO EXTERIOR -- INTERIOR	28	DE PISOTÓN	---	H	TÉCNICAS DE 91-93	15 16	10	FORMA 8	LINEA DE LA MUERTE	SEMICONCTACT	TESINA
12	C/N 1º DAN	SERPIENTE DESLIANDE - SERPIENTE ARRODILLADA	EN GRULLA	CINTURA SUPERIOR	PIRAMIDAL -- ESCUUDO UNIVERSAL	CABEZA DE DRAGON -- LOOPING	DRAGONES GEMELOS -- GARFIO	CODO EN CORTO	FRONTAL EN SALTO -- PATADA DEL TIGRE	30	DE LUXACIÓN	---	I -- J	EXAMEN LIBRE 30	17 18	---	FORMA 9	LINEA DEL MONO	LIBRE	T E S I S