Programa de Exámenes de Sanda de 1er a 4to Dan

Federación Valenciana de Judo y D.A.

Departamento de Wushu

El programa de examen deberá reunir:

- Ejercicios básicos de puño/guardia y desplazamientos

- Ejercicios básicos de patada

- Ejercicios básicos de proyecciones

- Ejercicios mixtos

- Técnicas de codo

- Técnicas de rodilla

- Combinaciones de puño

- Combinaciones de patada

- Combinaciones con las tres técnicas (puño, patada, proyección)

- Trabajo con paos

- Trabajo con saco

- Proyecciones a ataque de puño

- Proyecciones a ataque de patada

- Proyecciones en ataque

- Combates

- Condición física

A medida que vaya subiendo el nivel deberá aumentar la complejidad del trabajo.