

EXÁMENES CINTO NEGRO
WUSHU TRADICIONAL 1º DAN

NOMBRE:**APELLIDOS:****CLUB:**

	PUNTOS	OBTENIDOS
Trabajo base de posiciones		
Trabajo base de puños	12	
Trabajo base de patadas	12	
Salto de patada	6	
Salto con puño	2	
Salto con codo	2	
Técnica de barrido simple y combinada	6	
Luxaciones	4	
Proyecciones a puño	4	
Proyecciones a patada	2	
Trabajo base de codos		
Trabajo base de rodillas		
Aplicación de codos	1	
Aplicación de rodillas	1	
Aplicación mixta	1	
Combinación de puño de 5 golpes	1	
Combinación de patada de 4 golpes	1	
Combinación mixta de 6 golpes	1	
DEFENSA PERSONAL		
Agarre de cuello 1 mano		
Agarre de cuello 2 manos		
Luxación al brazo		
Empujón a 1 mano		
Empujón a 2 manos		
Golpe de puño		
Patada		
Arma blanca		
Ejercicio técnica tradicional 10 movimientos		
2 formas de mano vacía		
3 formas de arma (cuchillo, sable, palo)		
Combate		
Historia del Wushu		
Historia del estilo		
	TOTAL	OBTENIDOS
	100	