

**EXÁMENES CINTO NEGRO**  
**WUSHU TRADICIONAL 2º DAN**

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

	<b>PUNTOS</b>	<b>OBTENIDOS</b>
Trabajo base de posiciones		
Trabajo base de puños	12	
Trabajo base de patadas	12	
Salto de patada	6	
Saltos con puño	2	
Saltos con codo	2	
Saltos con rodillas	2	
Aplicaciones de codo	2	
Aplicaciones de rodillas	2	
Aplicaciones mixtas	2	
Barridos simples y combinados	5	
Patadas desde el suelo	5	
Luxaciones a brazo	4	
Luxaciones a pierna	2	
Combinaciones de puño 5 golpes	2	
Combinaciones de patada 5 golpes	2	
Combinaciones mixtas 6 golpes	2	
Proyección con barrido		
Proyección con golpe de brazo		
Proyección con pierna fija		
Proyección con pierna móvil		
Proyección con cadera		
Proyección con hombro		
<b>DEFENSA PERSONAL</b>		
Agarre de cuello 1 mano	1	
Agarre de cuello 2 manos	1	
Presa al cuello	1	
Presa al cuerpo por delante	1	
Presa al cuerpo por detrás	1	
Empujón a 1 mano	1	
Empujón a 2 manos	1	
Defensa contra puño	2	
Defensa contra patada	2	
Defensa contra arma blanca	2	
Defensa contra bastón	1	
Defensa contra dos o más adversarios	1	
Ejercicio técnica tradicional 15 movimientos		
2 formas de mano vacía		
2 formas de arma (palo largo y lanza)		
Combate		
Combate		
Historia del Wushu		
Fundador del estilo		
	<b>TOTAL</b>	<b>OBTENIDOS</b>
	100	