



# NORMATIVA NACIONAL DE GRADOS RFEK Y DA.

Federación Andaluza

**SEPTIEMBRE 2016** 





# $\underline{INDICE}$

Introducción	
Criterios de Valoración	4
Requisitos Administrativos	5
Celebración de Resultados y Exámenes	9
Situaciones Especiales	10
Estructura del Examen hasta Tercer Dan	14
- Fase Técnica	15
- Fase Kumite	17
- Conocimientos Teóricos	17
- Fase Técnica. Presentación de Exámenes	18
- Fase Kumite. Presentacion de Liguillas	19
Estructura de Examen de Cinturón Negro	20
Estructura de Examen de Primer Dan	24
Estructura de Examen de Segundo Dan	29
Estructura de Examen de Tercer Dan	34
Estructura de Examen de Cuarto Dan	38
Estructura de Examen de Quinto Dan	40
Estructura de Examen de Sexto Dan	42
Estructura de Examen de Séptimo Dan	43
Estructura de Examen de Octavo Dan	45
Estilos	47
Glosario	61





# INTRODUCCIÓN.

# "No temas ser lento, sólo teme detenerte"

La presente Normativa es fruto de la evolución y de la madurez de nuestro Karate, por ello da un paso más hacia la búsqueda de un sistema de evaluación justo y adaptado a la realidad actual, sin perder de vista nuestros orígenes. El Comité Nacional de Grados que la ha llevado a término ha considerado las aportaciones y las sugerencias de diversos puntos de vista que se han atendido con interés, entendiendo que los cambios nos encaminan hacia la evolución y hacia el desarrollo.

El Comité Nacional de Grados considera imprescindible el mantener y defender un legado que nos distingue y nos ejemplariza, por ello impulsamos a todos los practicantes de este bello Arte Marcial a promulgar sus actuaciones dentro de un marco de seriedad y de tradición.

La jerarquía dentro del Karate Do se establece en el Grado. El aspirante, tras años de práctica, aspira a superarse y a reflejar sus progresos a partir de un cambio en el cinturón. Dicha experiencia tiene como fin el dotarlo de mayor conocimiento, pero a la vez, de mayor modestia, mayor respeto y mayor interés en el aprendizaje, que como todos descubrimos un día u otro, no finaliza jamás.

El equilibrio entre la consecución de un grado más alto y el nivel de humildad al ser reconocido a través de un Tribunal, debe de ser santo y seña de nuestro Karate. El Tribunal de Grados debe atender y valorar al aspirante que presenta su examen considerando que éste ha superado una serie de etapas anteriores que le permitirán alcanzar un nivel superior. Se mantendrá una actitud de respeto mutua en todo momento, teniendo muy presente cada uno de los ideales que dignifican nuestra práctica tradicional.

El aspirante deberá conocer y saber los apartados de la Normativa que le conciernen. Demostrando, juntamente con los miembros del Tribunal, una actitud impecable en todo aquello que forma parte de la ceremonia: vestimenta, ejecuciones, actitud, dialéctica...

El contenido de esta Normativa se complementa con lo desarrollado en el Reglamento de Grados, en él se recogen aspectos referidos al Tribunal, Aspirante, Celebración y Resultados de los exámenes.

Comité Nacional de Grados.





# CRITERIOS DE VALORACIÓN.

El Tribunal, para otorgar una calificación, además de analizar la capacidad de los aspirantes, tendrá en cuenta los siguientes criterios de valoración:

- A. La presentación ante el Tribunal debe ser cuidadosamente sopesada, puesto que éste va a juzgar esencialmente sobre una sensación general que el aspirante debe ofrecer desde el inicio hasta el final de su examen, valorando aspectos que van desde la indumentaria y aseo personal, hasta las ejecuciones técnicas del aspirante y de los ayudantes que aporte.
- B. La actitud debe ser respetuosa pero enérgica tanto en la presentación como en los saludos y explicaciones, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse. Así mismo se mostrará una buena preparación físico-técnica evitando la distracción, olvido, falta de concentración y un estado nervioso o anhelante.
- C. El tribunal valorará en todos y cada uno de los exámenes presentados la capacidad del aspirante por adaptar sus condiciones y caracteristicas físicas a las ejecuciones realizadas y escogidas por el mismo.
- D. Igualmente se considerará negativo la realización de exámenes estándar dentro del mismo grupo de aspirantes sea cual sea el nivel al que se opta en cada caso. Cada persona es en esencia diferente y, por ello, los exámenes no pueden estipularse como estereotipos.
- E. El Tribunal podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus fases y solicitar del aspirante las explicaciones que estime oportunas, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.
- F. El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno. Por ejemplo si en la fase de kumite no hay suficientes aspirantes se podrán reducir los combates o ampliarlos si esto favorece al aspirante.





### **REQUISITOS ADMINISTRATIVOS**

- 1.- Tener la edad reglamentaria (tabla I) <u>en el día del examen</u>, no pudiendo solicitar ningún tipo de reducción de tiempo para presentarse a examen en cuanto a edad se refiere.
- **2.-** Cumplir con el tiempo estipulado por la Federación (tabla II), desde el grado anterior, lo que debe constar en los archivos de la misma. Para acreditar dichos años de práctica de Karate federado, se deberán presentar fotocopias de las licencias que justifiquen la totalidad del tiempo exigido, las cuales deberán estar revisadas y comprobadas por la Federación Autonómica correspondiente.
- **3.-** Fotocopias de las licencias expedidas por la Federación demostrativas de los años de práctica federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, la última de las cuales deberá corresponder al año en curso (tabla II).
- **4.-** Presentar la fotocopia del carnet de grados expedido por la Federación y con los grados debidamente firmados por la persona competente. De manera que el carnet de CINTO MARRÓN debe haber sido firmado por un Entrenador Nacional Técnico Deportivo Superior o el Director del Tribunal de Grados Autonómico correspondiente. El carnet de CINTO NEGRO y sucesivos, por el Director del Comité Nacional de Grados.
  - **5.-** Licencia nacional del año en curso
  - **6.-** Fotocopia del D.N.I.
  - **7.-** Tres fotografías tamaño carnet.
- **8.-** Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. Los aspirantes hasta 3º DAN incluido, deberán ir obligatoriamente avaladas con la firma de un Entrenador Nacional o Técnico Deportivo Superior dado de alta en el mismo en el mismo Club o Agrupación Deportiva del aspirante, o en su defecto, por el Director Autonómico de Grados. Los aspirantes a 4º DAN y grados superiores no precisan de aval, estos deberán añadir un **Curriculum Deportivo** de su actividad en Karate junto con la documentación. Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en las correspondientes Federaciones Autonómicas.

Si el aspirante suspende total o parcialmente el examen, deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de **tres meses** para poder optar a un nuevo examen. No obstante, si únicamente suspendiera una de las fases, el resultado de la primera le será válido durante un año, contado a partir de la fecha en que aprobó dicha fase. Transcurrido el año, deberá repetir el examen completo.





Los aspirantes podrán solicitar, a través de su Federación Autonómica, un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.

- **9.-** Los aspirantes a 5° DAN por cualquiera de las vías establecidas deberán presentar un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal sobre cualquier aspecto del Karate. Dicho trabajo, que constará de un mínimo de seis folios y un máximo de diez con un formato que permita la clara legibilidad del documento, deberá estar, por sextuplicado, en la Real Federación Española de Karate, acompañado del currículum deportivo, **dos meses antes** de la fecha de celebración del examen. La R.F.E.K. podrá difundir dicho trabajo si lo estima oportuno y siempre que el aspirante acceda a ello.
- 10.- Los aspirantes a 6º DAN y sucesivos, presentarán un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal de un mínimo de diez folios y un máximo de veinte, que, por sextuplicado y con un formato que permita la clara legibilidad del documento, junto con el Curriculum Vitae, según el modelo R. F.E.K., deberá estar en la Federación Española con dos meses de antelación a la celebración del examen. La R.F.E.K., si lo estima oportuno y de acuerdo con el aspirante, podrá difundir cualquiera de los trabajos presentados siempre que el aspirante acceda a ello.
  - 11.- Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente.
- **12.-** Los aspirantes que sean repetidores deberán presentar solamente una nueva inscripción acompañada de 2 fotografías.
- 13.- Los aspirantes presentarán toda la documentación en su Federación Autonómica, la cual, tras ser comprobada, será tramitada a la R.F.E.K. junto con la relación de los aspirantes a cada grado con **veinticinco días de antelación** a la fecha de examen. La documentación de los aspirantes a 5º DAN y sucesivos será enviada, tras su comprobación, a la R.F.E.K. **treinta días antes** de la fecha de examen.
- 14.- Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la Federación que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La Federación concederá dicha exención del pago siempre que el justificante se haya presentado en el plazo de 15 días naturales a partir de la fecha de celebración del mismo.

IMPORTANTE: la falta de alguno de estos requisitos, excluirá automáticamente al aspirante, no pudiendo presentarse al examen solicitado.





TABLA I. Edad mínima requerida y tiempo mínimo reglamentario de permanencia entre grados

CINTO NEGRO	12 años	1 año de cinto marrón
1° DAN	16 años	1 año de cinto marrón
2° DAN	18 años	2 años de 1º DAN
3° DAN	21 años	3 años de 2º DAN
4° DAN	25 años	4 años de 3º DAN
5° DAN	30 años	5 años de 4º DAN
6° DAN	36 años	6 años de 5º DAN
7° DAN	43 años	7 años de 6º DAN
8° DAN	51 años	8 años de 7º DAN
9° DAN	59 años	9 años de 8º DAN
10° DAN	69 años	10 años de 9º DAN





# TABLA II. Número de licencias necesarias

CINTO NEGRO	4 consecutivas ó 5 alternas
1º DAN	3 consecutivas ó 4 alternas
2º DAN	2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1º DAN
3° DAN	3 consecutivas ó 4 alternas a partir del 2º DAN
4º DAN	4 consecutivas ó 5 alternas a partir del 3º DAN
5° DAN	5 consecutivas ó 6 alternas a partir del 4º DAN  14 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
6° DAN	6 consecutivas ó 7 alternas a partir del 5º DAN 20 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
7° DAN	7 consecutivas ó 8 alternas a partir del 6 DAN 27 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
8° DAN	8 consecutivas ó 9 alternas a partir del 7 dan 35 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
9° DAN	9 consecutivas o 10 alternas a partir del 8º DAN 44 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
10° DAN	10 consecutivas u 11 alternas a partir del 9º Dan 54 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.





### SITUACIONES ESPECIALES

#### A. ADAPTACIONES INDIVIDUALIZADAS.

La Normativa podrá adaptarse a situaciones especiales que requieran una modificación para una correcta y justa evaluación de las condiciones del aspirante. Dicha modificación vendrá avalada por un Certificado Médico oficial y un informe personal del maestro que recoja la evolución del aprendizaje del aspirante.

El maestro o profesor que avale al aspirante podrá aportar una propuesta de adaptación en función de su condición, o bien dejar a criterio del Comité dicha decisión.

Todo ello será presentado al Comité Nacional de Grados con un mínimo de 90 días. Dicha documentación será estudiada y valorada por el mismo, que será el encargado de decidir las adaptaciones definitivas.

La decisión adoptada por el Comité, así como la adaptación si la hubiere, será comunicada al maestro o aval con suficiente antelación.

#### B. CONVALIDACIÓN DE GRADOS.

En el caso de la solicitud de Convalidación de Grados, el Comité Nacional de Grados considera necesarios una serie de requisitos:

- Presentación del currículum avalado y visado por la Federación Nacional del país de procedencia, debidamente traducido y apostillado.
- Presentación de las Licencias de la Federación Autonómica donde se resida que acrediten la práctica federada durante al menos 2 años.
- Copia compulsada de los títulos obtenidos en el país de procedencia.
- Cualquier aportación complementaria que el aspirante considere positiva en su valoración.
- Reunir la edad mínima exigida por la RFEK en cada uno de los grados y la permanencia establecida en cada uno de ellos.

El Departamento Autonómico realizará la valoración y evaluación de toda la documentación presentada. El resultado de la misma puede llevar a proponer el grado que se solicita o considerar un grado inferior al demandado. A criterio del mismo se puede plantear al aspirante someterse a la totalidad o parte del examen para la obtención del grado a convalidar, e igualmente puede decidir otorgarle un grado inferior al solicitado.

Toda esta documentación se reflejará en el Acta de Convalidación que pasará a ser supervisada y aprobada por el Comité Nacional de Grados.





# C. <u>CAMPEONES DE ESPAÑA, EUROPA Y DEL MUNDO EN TODAS SUS</u> MODALIDADES Y CATEGORÍAS.

En reconocimiento al esfuerzo realizado y resultados obtenidos, la Real Federación Española de Karate, a través del Comité Nacional de Grados, quiere recompensar a los deportistas del karate español concediéndoles las siguientes exenciones:

- Campeones de kata: no tendrán que realizar ningún kata. En la fase de Kumite, realizarán los combates de Jyu Kumite que el Tribunal determine.
- Campeones de kumite: estarán exentos de realizar la fase de kumite en cualquiera de sus modalidades. Además el número de katas a presentar se regirá de acuerdo al siguiente baremo:

Cinturón Negro: cinco katas básicos y uno superior

**Primer DAN:** *cinco* katas básicos y *dos* superiores

**Segundo DAN:** *cinco* katas básicos y *cuatro* superiores.

**Tercer DAN:** *cinco* katas básicos y *cinco* superiores.

**Cuarto DAN:** *seis* katas superiores.

**Quinto DAN:** *siete* katas superiores.

Podrán beneficiarse de estas exenciones los Campeones de España de cualquier categoría y modalidad, exceptuando los referidos al Campeonato de España de Clubes. Dicho beneficio será de aplicación tan solo en el siguiente grado al que se presente una vez conseguido el título.

Cualquier aspirante que se encuentre en una de las situaciones anteriormente citadas deberán acreditarlo mediante un certificado expedido por la R.F.E.K. que acompañará a la solicitud de examen.

Además, por circunstancias especiales, el Comité Nacional de Grados, previo estudio de propuestas dirigidas al mismo, podrá hacer las reducciones de tiempo que considere oportunas, siempre y cuando se soliciten con **TRES MESES de antelación a la fecha de examen**.

#### D. <u>VÍA MÉRITOS</u>

Se establece una Vía alternativa para la obtención de grados superiores. Pueden optar a ella todos aquellos aspirantes que hayan desarrollado una labor contínua y reconocida y que reúnan los requisitos establecidos.

No se admiten reducciones de tiempo ni de edad a los establecidos en el momento que se presenta por esta vía.

El aspirante que reúna TODOS LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS a continuación podrá solicitar personalmente la opción por la Vía de Méritos o bien a propuesta de la Federación Autonómica pertinente. Los aspirantes que se acojan a esta vía, tendrán que presentar obligatoriamente el trabajo escrito exigido para el grado que solicite.





#### **REQUISITOS:**

#### > ADMINISTRATIVOS:

- Cumplir el tiempo reglamentario desde la obtención del grado anterior.
- Ser Director Técnico de club, o formar parte de la Dirección Técnica de un club.
- Tener las licencias correspondientes desde el grado anterior hasta el que aspira.
- Tener la edad reglamentaria, así como los años solicitados desde la obtención del 1er Dan.
- No haber estado sancionado por el Comité de Disciplina.

#### > TÉCNICOS:

- Estar en posesión del Título de Entrenador Nacional.
- Estar en posesión del Título de Juez del Tribunal Nacional de Grados actualizado.
- Estar en posesión del Título de Arbitro de Karate o Disciplinas Asociadas actualizado.
- Otras Titulaciones oficiales.

#### > VARIOS:

- Haber desempeñado responsabilidades federativas a nivel regional, nacional o internacional.
- Ejercer como docente en cursos de formación o especialización por encargo federativo tanto a nivel autonómico, nacional o internacional.
- Haber participado en labores divulgativas de nuestro deporte (publicaciones, videos, etc.).
- Trayectoria deportiva y tecnica del aspirante.
- Logros deportivos de su alumnado de especial relevancia.
- Nivel técnico de su alumnado.
- Cualquier otra aportación que se considere digna de reconocimiento.

Los requisitos establecidos tienen referencia únicamente a los méritos realizados siempre en el periodo transcurrido desde el Grado anteior.





#### **PROCEDIMIENTO:**

- La presentación de solicitudes tanto de examen como por la vía de reconocimientos deberán estar en la sede de la RFEK. con dos meses de antelación a la fecha prevista en el calendario de actividades.
- El aspirante no se podrá presentar en la misma convocatoria por las dos vías.
- Las solicitudes se harán en los impresos que proporciona la RFEK. y D.A.
- Deberán satisfacer las tasas correspondientes al Grado al que aspiran.

#### **CRITERIOS DE VALORACIÓN:**

- Los criterios para la valoración se tendrán en cuenta a partir del último grado obtenido.
- Análisis y estudio de la documentación que aporta el aspirante por el Comité Nacional de Grados.
- Informe del C.N.G. a la Comisión Técnica y Junta Directiva.

#### **TIEMPOS MÍNIMOS EXIGIDOS:**

- Para la solicitud de 6° DAN, son necesarios 20 años de práctica federada desde la obtención del primero, 6 años de 5° DAN y 36 años cumplidos.
- Para la solicitud de 7° DAN son necesarios 27 años de práctica federada desde la obtención del 1° Dan, 7 años de 6° Dan y 43 años cumplidos.
- Para la solicitud de 8° DAN son necesarios 35 años de práctica federada desde la obtención del 1° Dan, 8 años de 7° Dan y 51 años cumplidos.
- Para la solicitud de 9° DAN son necesarios 44 años de práctica federada desde la obtención del 1° Dan, 9 años de 8° Dan y 60 años cumplidos
- Para la solicitud de 10° DAN son necesarios 54 años de práctica federada desde la obtención del 1° Dan, 10 años de 9° Dan y 70 años cumplidos.





#### ESTRUCTURA DEL EXAMEN HASTA TERCER DAN

**FASE TÉCNICA:** 

- CONOCIMIENTOS
- HENKA WAZA
- KATA
- KIHON KUMITE
- OYO WAZA

**FASE DE KUMITE:** 

• JYU KUMITE

# **COMUNICACIÓN DE RESULTADOS**

El orden de los exámenes será el establecido en la normativa





# **CONOCIMIENTOS TEÓRICOS:**

El Tribunal valorará positivamente los conocimientos teóricos, teniendo en cuenta que el aspirante deberá conocer el nombre de todas las técnicas y posiciones que realice de acuerdo al temario exigido para los distintos grados e inferiores así como de cualquier aspecto técnico relacionado con el examen

# **FASE TÉCNICA**

La calificación en la fase técnica será de APTO o NO APTO y vendrá determinada por mayoría simple entre los miembros del Tribunal, excepto en los exámenes de 5° a 8° dan que se necesitará, al menos, el 80% de jueces a favor para resultar APTO. La valoración del Tribunal se basará en las siguientes directrices:

- 1. El aspirante deberá entregar el DNI a la mesa y firmar la hoja de solicitud de licencia nacional, respondiendo a las preguntas que le haga el tribunal. Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación.
- 2. La elección de las técnicas y katas presentadas debe ser idónea y adaptada a la capacidad física y técnica del examinando, aptitud de la que debe reflejar un claro conocimiento.
- 3. Cuando el aspirante efectúe, acompañado de una o varias personas, un trabajo de ippon, sanbon, yakusoku kumite, bunkai kata..., primará la efectividad, control de distancia y una perfecta coordinación entre ataque, defensa y aplicación posterior. El Tribunal premiará la naturalidad y realismo en las aplicaciones de Oyo Waza (Aplicación Técnica), a fin de que el aspirante obtenga el mayor beneficio posible de sus características físico-técnicas. Se penalizará con rigor la falta de control.
- 4. Para la valoración del apartado de Oyo Waza se tendrán en cuenta la efectividad de la defensa, el control de la distancia adecuada, la coordinación en la respuesta, así como la adecuación de la misma al tipo de ataque. El tribunal valorará la correcta ejecución del ataque, así como la decisión en su realización. Serán considerados negativamente los trabajos que no demuestren una base fundamental de karate, así como aquellos en los que se perciba falta de precisión en las respuestas, con errores en los agarres, reacción inadecuada a la técnica, así como la falta de intensidad y vivencia en el espíritu para superar la situación con éxito. La ejecución del Oyo Waza (aplicación libre de la técnica), debe ser realizada ante ataques reales y naturales. Las defensas y contraataques no tienen que encasillarse dentro de los estándares estrictos de la técnica pura de los diferentes estilos de karate. Se efectuarán posiciones naturales que permitan la efectividad y las traslaciones eficientes de forma racional, a la vez que controlan





el entorno del atacante. Tanto en el desarrollo como en los desplazamientos, se primará la efectividad, velocidad y resolución real de la amenaza. Se deberá tener en cuenta el desarrollo de otros grupos técnicos (Kanzetsu-Waza, Nage-Waza, katame-Waza, Ne-Waza, Kyusho-Waza), así como el trabajo en diferentes distancias como por ejemplo el cuerpo a cuerpo. Deberán utilizarse recursos como Renko Waza (conducciones), Kaeshi Waza (contra técnicas), Tateru Waza (elevaciones), Tai Sabakis, etc.

- 5. En la ejecución del kata se deberá mostrar el perfecto conocimiento del mismo, lo que implica conocer el significado de cada uno de sus movimientos. También se valorará el dominio de todos los factores (contemplados en el temario) que determinan la buena realización del kata. Si el aspirante cometiera un error en la ejecución del kata voluntario podrá ser declarado NO APTO por el Tribunal.
- 6. El Tribunal valorará positivamente los **conocimientos teóricos** que se tengan de acuerdo al temario exigido para los distintos grados e inferiores así como de cualquier aspecto técnico relacionado con el examen.

Los aspirantes realizarán las dos fases, pudiendo aprobar las mismas de forma independiente. Se desvincula el APTO de la fase técnica hacia la fase de Kumite.

### **EXENCIONES:**

Las determinadas en casos especiales:

Los aspirantes a 1º dan que sean cinturones negros y que no hayan cumplido 18 años realizaran el apartado de trabajo por parejas (Sambon kumite, bunkai kumite y oyo waza) y kata.

También deberán realizar la Fase de Kumite.

Los mayores de 18 años en estas circunstancias realizarán el examen completo.





### **FASE DE KUMITE**

La fase de shiai kumite desaparece dandole mayor importancia al jyu kumite

El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno. Por ejemplo, si en la fase de kumite no hay suficientes aspirantes, se podrán reducir o ampliar el número de combates a realizar por los aspirantes.

# DESARROLLO NORMAS DE PROCEDIMIENTO JYU KUMITE:

El Tribunal valorara de forma prioritaria la condición física del aspirante.

Todos los ataques estarán perfectamente controlados, quedando totalmente prohibido el contacto con técnica de puño o mano abierta en cabeza, cara y garganta. Están prohibidos los ataques directos de mano abierta a la cara. En las técnicas de pierna yodan se permitirá un ligero contacto.

Se tendrá muy en cuenta la continuidad en los ataques, que deberán ser a diferentes alturas, tanto de puño, mano abierta, pierna.

# Cinturón negro infantil y mayores de 40 años:

Tendrán que realizar un mínimo de 3 técnicas de pierna diferentes durante la realización de cada combate. Se podrá ejecutar cualquier técnica de pierna, cuya realización sea correcta y que sea totalmente controlada. Se valorará positivamente la realización de técnicas efectivas, así como las que el oponente tenga que defender. De igual modo, se valorará negativamente las técnicas efectuadas al aire sin intención de llegar al oponente.

Lo anteriormente expuesto en cuanto a control, diversidad y efectividad se aplicará de igual manera en las técnicas de puño, mano abierta, barridos, etc.

# Cinturón negro 1º dan en adelante:

Tendrán que realizar un mínimo de 4 técnicas de pierna diferentes durante la realización de cada combate. Se podrá ejecutar cualquier técnica de pierna, cuya realización sea correcta y que sea totalmente controlada. Se valorará positivamente la realización de técnicas efectivas, así como las que el oponente tenga que defender. De igual modo, se valorará negativamente las técnicas efectuadas al aire sin intención de llegar al oponente.





Lo anteriormente expuesto en cuanto a control, diversidad y efectividad se aplicará de igual manera en las técnicas de puño, mano abierta, barridos, etc.

Se valorará positivamente la buena aplicación de las defensas, desplazamientos correctos, anticipación, contraataque, barrido, control, kime, efectividad, Zanshin...

En esta fase tiene como objetivo, la comprensión del trabajo de jyu kumite. El aspirante debe demostrar un trabajo integral de las diferentes facetas del kumite, no sólo en cuanto a la variedad técnica anteriormente expuesta, sino ante las diferentes situaciones del combate (defender, anticipar, atacar, contraatacar, esquivar...)

#### Las protecciones infantiles obligatorias serán:

- Protección de puño homologada.
- Protección de pierna homologada.
- antebrazo
- Bucal
- Peto

#### Las protecciones para las demás categorías serán:

- Protección de puño homologada.
- Protección de pierna homologada.
- Bucal

#### **IMPORTANTE:**

Las protecciones las tendrán que aportar los aspirantes.

La calificación final en la fase de kumite, independientemente de la modalidad, será de APTO o NO APTO.

Resultarán APTOS los aspirantes que demuestren el dominio de los contenidos esenciales exigidos en la ejecución del Jyu Kumite.

**EXENCIONES:** Las determinadas en los casos especiales.

Están **exentos** de la fase de kumite todos los aspirantes, **a cualquier grado**, que hayan cumplido **50 años** el día de la fecha del examen. Si el aspirante cumpliera esta edad habiendo aprobado previamente la Fase Técnica, no realizará de nuevo la Fase de Kumite. En este caso sólo deberá cumplir, obligatoriamente, con los requisitos administrativos y presentarse ante el Tribunal el día en que, en su caso, pretendiera examinarse. **El resto de aspirantes a cualquier grado realizara la Fase que se establezca segun la Normativa.** 



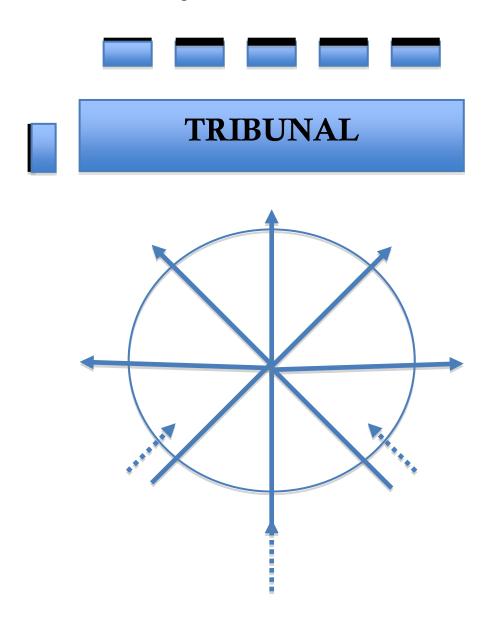


# PRESENTACION DE EXÁMENES.

# FASE TÉCNICA.

# **DIAGRAMA DE EJECUCIÓN:**

El diagrama permite la ejecución de las distintas técnicas y direcciones evitando en todo caso finalizarla de espaldas al Tribunal.

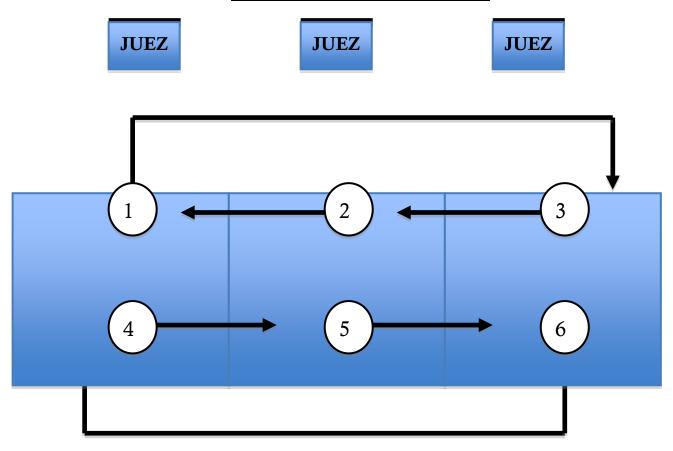




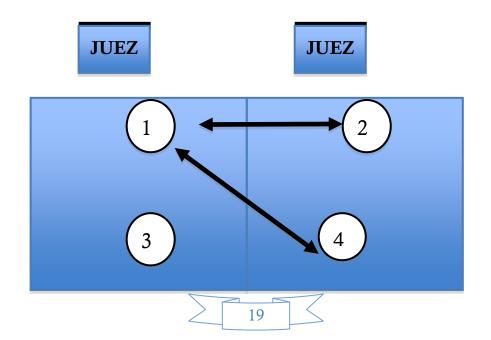


# **FASE DE KUMITE:**

### **LIGUILLA DE SEIS ASPIRANTES**



### **LIGUILLA DE CUATRO ASPIRANTES:**







# ESTRUCTURA DE EXAMENDE

# CINTURÓN NEGRO

# Fase Técnica:

Conocímientos teóricos

Henka Waza

kata

Kíhon Kumíte

Oyo Waza Jyu kumíte

El orden del examen será el establecido en la normativa





#### **HENKA WAZA**

Estará formado por los siguientes apartados:

UKE WAZA (Técnicas de defensa)

TSUKI WAZA (Técnicas directas)

UCHI WAZA (Técnicas circulares o indirectas)

GERI WAZA (Técnicas de pierna)

Se realizarán **cinco** técnicas por apartado, debiendo utilizar en su ejecución un mínimo de tres posiciones diferentes. Se deberá demostrar el dominio de ambas partes del cuerpo (lo que no implica la repetición de todo con ambos lados). El trabajo se realizará mediante desplazamientos en avance y retroceso, cambios de dirección y sentido, **evitando** giros que el aspirante no pueda controlar, así como realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada técnica y posición las cuales deberán ser básicas y simples en su mayoría. A su vez ha de reflejarse firmeza y exactitud además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del karate (kime, kiai, zanshin, chakugan...).

#### KIHON KUMITE

#### IPPON KUMITE

Se ejecutarán dos aplicaciones de ippon kumite con la ayuda de un compañero. El trabajo será realizado ante un ataque de pierna y otro de puño debiendo el aspirante realizar, en ambos casos, una parada y un contraataque

#### OYO WAZA

#### Cinturón negro infantil

El aspirante realizara dos técnicas de defensa básica y contraataque ante un solo compañero, quedando prohibido las luxaciones y estrangulaciones. Las técnicas tendrán control absoluto en lo relativo a la distancia y contactos. Los barridos estarán permitidos siempre que estén controlados. Se premiara el compromiso del atacante así como la concentración y realismo del aspirante.

#### **KATA**

El aspirante presentará obligatoriamente cinco katas básicos y dos superiores de las que el tribunal elegirá el que estime oportuno. Es recomendable orientar la elección de los katas en función del nivel al que opta el aspirante.





# TEMARIO ESPECÍFICO de CINTURON NEGRO

- 1. Deberá conocer el nombre y el significado del estilo que practica, su fundador y posiciones características.
- 2. ¿Qué significa KARATE? KARA significa vacío y TE mano.
- 3. ¿Qué significa ZANSHIN? Alerta continua.
- 4. ¿Qué significa CHAKUGAN? Mirada.
- 5. ¿Qué es KIME?
- El aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto. La fuerza.
- 6. ¿Qué es KI? La energía interior.
- 7. ¿Qué es KIAI? La liberación de la energía interna mediante un grito.
- 8. ¿Qué significa REI? Saludo.
- 9. ¿Por qué se saluda y cuál es la finalidad del saludo? El saludo (REI) se hace por cortesía, para demostrar respeto, humildad y gentileza.
- **10.** Diferentes alturas o niveles para golpear:

- JODAN: nivel alto (cabeza)

nivel medio (abdomen, costados, espalda, pecho, hombros). - CHUDAN:

nivel bajo (desde la cintura a los pies) - GEDAN;

#### 11. Significado de la palabra KATA:

Forma. Se puede definir como una serie de técnicas (en defensa y ataque, de puño y pierna) realizadas con un orden preestablecido contra adversarios imaginarios.

**12.** Significado de la palabra KUMITE:

Combate.





# **FASE DE KUMITE**

En la Fase de Kumite realizarán tres combates de jyu kumite. Cada combate tendrá una duración de 60 segundos seguido de treinta segundos de descanso.

El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno. Por ejemplo si en la fase de kumite no hay suficientes aspirantes se podrán reducir los combates o ampliar si esto favorece al aspirante.

# Se distinguirán dos categorías:

Categoria A: 12 y 13 años

Categoria B: 14 y 15 años





# ESTRUCTURA DE EXAMENDE

CINTURÓN NEGRO

PRIMER DAN

# Fase Técnica:

Conocímientos teóricos

henka Waza

kata

Kíhon Kumíte

Oyo Waza

Fase Jyu kumíte

El orden del examen será el establecido en la normativa

24





# **FASE TÉCNICA**

#### HENKA WAZA

Estará formado por los siguientes apartados:

UKE WAZA (técnicas de defensa): en este apartado se realizarán seis técnicas.

**GERI WAZA** (técnicas de pierna): como en el anterior apartado, también se realizarán seis técnicas.

**TSUKI – UCHI WAZA** (técnicas directas e indirectas): estará formado por **ocho** técnicas de ataque diferentes donde se combinarán directas, indirectas y circulares.

**RENZOKU WAZA** (técnicas combinadas): constará de **dos** combinaciones que deberán estar formadas por una defensa, un ataque de puño o mano y un ataque de pierna, debiendo ser, además, de aplicación lógica ante un adversario.

Para todos los apartados, excepto en Renzoku Waza, se utilizarán al menos cuatro posiciones diferentes y distintos tipos de desplazamientos, con lo que demostrará firmeza, exactitud y potencia, además de un claro conocimiento del trabajo, manteniendo un ritmo de ejecución que permita la definición de técnicas y posiciones. Se EVITARÁN giros que no se controlen así como la elección de técnicas que, por las condiciones del aspirante, no puedan ejecutarse con la correcta forma y total efectividad.

### KIHON KUMITE

**SANBON KUMITE:** El aspirante realizará un asalto convencional a tres pasos. Se ejecutan tres ataques a los diferentes niveles y sobre ellos tres defensas y un contraataque final. Se trabajará con precisión, fuerza y efectividad.

#### **BUNKAI KUMITE**

1er Dan, El Aspirante realizara la aplicación de una línea de un Kata básico a su eleccion

#### OYO WAZA

El aspirante realizará 3 técnicas de defensa y resolución libre ante tres ataques 2 de puño y uno de pierna, efectuados por la derecha e izquierda (al menos uno por cada lado, refiriéndonos a la movilidad y a la guardia izquierda y derecha), con un solo compañero.

Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo mas eficaz posible manteniendo el espiritu marcial y tradicional de nuestro Arte. Están Permitidas las proyecciones y estrangulaciones siempre que sean controladas y no resulten peligrosas para el compañero.

# **KATA**

El aspirante presentará, obligatoriamente, **cinco** katas básicos y **tres** superiores de los que el Tribunal le pedirá el/los que estime oportuno/s.





# TEMARIO ESPECÍFICO de PRIMER DAN

1. Deberá conocer las características técnicas del estilo que practica.

2. Puntos importantes en la realización de las técnicas de brazo:

TSUKITE el que ejecuta la acción

HIKITE el que recoge hacia atrás

KOSHI KAITEN la acción de la cadera

3. Puntos importantes en la realización de las técnicas de pierna:

KAKAE KOMI ASHI elevación de rodilla
 KERI HANASHI extensión de la pierna

JIKU ASHI
 KOSHI
 HIKI ASHI
 base de apoyo
 acción de la cadera
 recogida de la pierna

4. Formas de realización de las técnicas de pierna:

KEAGE ascendente
 KEBANASHI percutante
 KEKOMI penetrante
 FUMIKOMI aplastante
 FUMIKIRI cortante

**5.** Enumerar y explicar los diferentes tipos de saludo:

RITSU REI
 OTAGAINI REI
 SENSEINI REI
 SOMENI REI
 ZA REI
 saludo de pie
 saludo recíproco
 saludo al maestro
 saludo al frente
 saludo de ceremonia

6. ¿Qué es y para qué sirve el MOKUSO?

Es el acto de meditación antes o después de la clase. Sirve, al empezar, para centrarnos en el trabajo a realizar y, al terminar, para relajarnos de la tensión mantenida y volver a la actividad normal.

7. ¿Para qué sirve el trabajo de los katas?

Sirve para desarrollar los elementos fundamentales del KARATE, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este Arte.





#### 8. Principales puntos en la ejecución de un kata:

CHAKUGAN Mirada HYOSHI Ritmo ZANSHIN Alerta continúa. KI Energía interna ENBUSEN Línea de realización KIME Fuerza KIAI Grito de concentración KIHAKU Vivencia

#### 9. ¿Qué es BUNKAI KUMITE?

Es la aplicación práctica de las técnicas del kata.

#### **10.** ¿Qué es y para qué sirve el ENBUSEN?

Son las líneas de ejecución y sirve para determinar las direcciones que se deben seguir al ejecutar el kata.

#### 11.¿Para que sirve el trabajo de KUMITE?

Para demostrar la efectividad de las técnicas tanto en ataque como en defensa.

#### 12. Puntos importantes en el trabajo de kumite:

- Distancia
- Anticipación
- Defensa
- Ataque
- Táctica
- Precisión
- Estrategia
- Velocidad
- Control
- Reacción
- Desplazamiento...

#### EL ASPIRANTE DEBERÁ CONOCER EL TEMARIO DEL GRADO ANTERIOR.





# FASE DE KUMITE 1°y 2° DAN

I. ASPIRANTES entre 16 y 17 años. Categoría organizada en liguillas que se desarrollaran según la modalidad de **JYU KUMITE.** 

Los aspirantes realizaran **tres** combates jyu kumite, que tendrán una duración de **90** segundos cada combate sin detención del cronometro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales. Entre cada combate habrá un descaso de **treinta** segundos.

### II. ASPIRANTES ENTRE 18 a 28 años.

Realizarán hasta **tres** combates de jyu kumite de **dos** minutos cada uno con **treinta** segundos de descanso entre combate y combate.

# III. ASPIRANTES ENTRE 29 a 40 años.

Realizarán hasta **tres** combates de jyu kumite de **noventa** segundos cada uno con **treinta** segundos de descanso entre combate y combate.

# IV. ASPIRANTES ENTRE 41 Y 50 AÑOS.

Realizarán **dos** combates de jyu kumite de **noventa** segundos cada uno con **treinta** segundos de descanso entre combate y combate.

El Tribunal podrá modificar en cualquier momento cualquier parte del examen que estime oportuno. Por ejemplo si en la fase de kumite no hay suficientes aspirantes se podrán reducir los combates o ampliar si esto favorece al aspirante, ya sea para cinturón negro infantil, 1º dan, 2º dan o 3º dan.





# ESTRUCTURA DE EXAMEN

DE CINTURÓN NEGRO

SEGUNDO DAN

Fase Técnica:

Conocímientos teóricos

Henka Waza

kata

Yakusoku kumíte

Bunkaí

Oyo Waza

Fase de jyu Kumite:

El orden del examen será el establecido en la normativa





#### HENKA WAZA

Estará formado por los siguientes apartados:

**TSUKI WAZA** (técnicas directas): realizarán entre **seis** y **ocho** ataques de puño o mano, debiendo ser algunos de ellos dobles. Además deberán intercalar o simultanear técnicas de defensa (aunque no necesariamente con todos los ataques).

**UCHI WAZA** (técnicas indirectas o circulares): realizarán entre **seis** y **ocho** ataques de puño, mano o codo, debiendo ser, algunos de ellos, dobles. Además, intercalarán o simultanearán técnicas de defensa (aunque no necesariamente con todos los ataques).

**GERI WAZA** (técnicas de pierna): ejecutarán entre **seis** y **ocho** técnicas debiendo ir, alguna de ellas, precedidas de defensa para dar mayor sensación de eficacia en el trabajo.

**RENZOKU WAZA**: realizarán **dos** combinaciones que deberán estar formadas por un máximo de **cinco** técnicas debiendo incluir, al menos, una defensa, un ataque de puño o mano y un ataque de pierna. Cada renzoku realizado deberá tener aplicación lógica ante <u>un solo</u> adversario, aunque no será necesario realizar dicha aplicación ante el Tribunal.

Todo el trabajo presentado deberá ir basado en la utilización de todo tipo de desplazamientos, esquivas y diversidad de posiciones. La ejecución de las técnicas reflejará el control de la velocidad, coordinación, definición, potencia, actitud marcial y total efectividad.

#### KIHON KUMITE

### <u>YAKUSOKU KUMITE</u>

Realizarán **dos** aplicaciones, cada una de ellas con un total de entre **diez** y **doce** técnicas. Intercambiarán técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo y pierna, variarán los niveles y distancias. Además, en todo momento, se demostrará la correcta fluidez, potencia y efectividad de las mismas. La primera aplicación será de composición libre. El segundo Yakusoku se basará en las técnicas de los Renzoku waza ejecutados anteriormente.

### BUNKAI.

El Aspirante realizara la aplicación de una línea de cada uno de los 5 Katas básicos correspondiente a su estilo, realizándolos de menor a mayor.

# OYO WAZA.

El aspirante debe realizar 4 técnicas de defensa y resolución libre ante cuatro ataques o amenazas diferentes 2 de puño, uno de pierna y un agarre, efectuados por la derecha e izquierda (al menos uno por cada lado), ante un solo atacante, realizándose estas de forma independiente. Pudiendo utilizar luxaciones o estrangulaciones.

Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo mas eficaz posible manteniendo el espiritu marcial y tradicional de nuestro Arte.

# KATA

El aspirante presentará obligatoriamente, cinco katas básicos y cinco superiores. De todos los katas presentados elegirá uno superior como voluntario. El tribunal le podrá solicitar la ejecución un segundo kata.





# **TEMARIO ESPECÍFICO**

- 1. Deberá conocer su estilo en profundidad.
- **2.** Deberá conocer, al menos a nivel teórico, el bunkai de uno de los katas superiores que presente, determinado por el propio aspirante, sobre el cual, el Tribunal, si lo estima oportuno, podrá pedirle alguna aclaración.
- 3. ¿Qué significa KARATE DO?
  - KARA significa vacío; TE significa mano y DO camino espiritual.
- **4.** Explicación de una posición enumerando: nombre, superficie de asentamiento, distribución del peso, situación del tronco y demás características generales, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
- **5.** Explicación de una técnica de las presentadas en defensa, ataque o contraataque, ya sea de puño, mano, codo o pierna, definiendo fundamentalmente: punto de partida, recorrido y terminación, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
- 6. Explicación y finalidad de los movimientos de cualquiera de los katas que presenta.
- 7. Formas de utilización de la cadera:

- JYUN KAITEN en el mismo sentido que la técnica

GYAKU KAITEN en sentido contrario a la técnica

ZENPO en avance

KOHO en retroceso

JOHO ascendente

KAHO descendente

**8.** Enumeración de las distintas posiciones del tronco:

SHOMEN (MAE) frontalSOKUMEN (YOKO) lateral

- HANMI posición semifrontal

GYAKU HANMI inversa semifrontal

**9.** Nombre que reciben las diferentes partes de la mano y brazo:

HAIWAN o UDE antebrazo

EMPI o HIJI codo

SEIKEN puño frontalURAKEN puño del revés

- NUKITE punta de los dedos

SEIRYUTO parte inferior de la muñeca





KENTSUI o TETTSUI puño de martillo

TEISHO o SHOTEI base de la palma de la mano

NAKADAKA KEN puño del medio dedo
 NAKADAKA IPPON KEN puño del dedo índice

KEITO extremo interior de la muñeca

SHUTO borde externo de la mano
 HAITO borde interno de la mano

- KENTOS nudillos

HAISU dorso de la mano

**10.** Nombre que reciben las diferentes partes del pie y la pierna:

JO SOKUTEI base de los dedos

KAKATO talónHEISOKU empeineHIZA rodilla

SOKUTEI planta del pie

SOKUTO canto externo del pie
 TSUMASAKI punta de los dedos

11. Diferentes tipos de desplazamientos en función de la dirección:

- DE ASHI hacia delante

HIRI ASHI hacia atrás

YOKO ASHI lateral
 MAWARI ASHI circular
 TOBI ASHI en salto

YORI ASHI de ambos pies

Todo ello se podrá matizar indicando si es HIDARI (izquierda), MIGI (derecha) o NANAME (diagonal).

El aspirante a segundo dan deberá conocer el Temario Específico de grados anteriores.





# ESTRUCTURA DE EXAMEN

DE CINTURÓN NEGRO

TERCER DAN

Fase Técnica:

Conocímientos teóricos

Henka waza

Kata

Bunkaí kumíte

Oyo Waza

Fase jyu Kumite:

El orden del examen será el establecido en la normativa





# **FASE TÉCNICA**

### HENKA WAZA

El aspirante presentará una combinación continua que tendrá entre **quince y veinte** movimientos, entre los que se incluirán *al menos* **cinco** ataques de pierna, **cinco** defensas de mano abierta y/o cerrada, **cinco** ataques de puño, mano, codo..., debiendo mezclarlos entre sí con el fin de dar sensación de efectividad. Se deberán utilizar todo tipo de desplazamientos, esquivas y variedad de posiciones. Las ejecuciones técnicas deberán reflejar el control de la velocidad, coordinación, potencia, actitud marcial y total efectividad. Se valorará el sentido práctico (ante posibles adversarios) de cada línea realizada, la creatividad, variedad y calidad técnica, además de la dificultad de ejecución.

### **BUNKAI KUMITE**

Deberá, el aspirante, realizar la aplicación práctica de **un** kata básico a elegir por él mismo. En su aplicación podrá ayudarse por un <u>máximo de dos compañeros</u>.

### OYO WAZA

El aspirante debe realizar un total de 8 técnicas de defensa y resolución libre ante ocho ataques o amenazas diferentes efectuadas por la derecha e izquierda (al menos dos por cada lado), utilizando un unico ayudante.

Los ataques y secuencias deberan estar encadenados valorandose positivamente el ritmo de ejecucion de las técnicas y la eliminacion de los tiempos muertos. El control del atacante debe de ser en todo momento evidente, procurando realizar las translaciones y aplicaciones de una forma eficiente, ante la posibilidad de nuevas amenazas. Pudiendo incluir proyecciones y armas simuladas. Se efectuaran aplicaciones ante al menos dos ataques de pierna, dos de brazo y dos agarres o amenazas con armas.

Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo mas eficaz posible manteniendo el espiritu marcial y tradicional de nuestro Arte.

# <u>KATA</u>

El aspirante presentará **cinco** katas básicos y **siete** superiores, debiendo elegir de estos últimos uno como voluntario. **El tribunal le podrá solicitar un segundo kata.** 





# **TEMARIO ESPECÍFICO**

- 1. Además de su estilo deberá conocer las características técnicas, posiciones fundamentales y fundador de cualquier otro estilo determinado por el aspirante. Así mismo, tendrán conocimiento del temario general de la Normativa.
- **2.** Deberá conocer, a nivel teórico y en profundidad, todos los aspectos históricos, técnicos y de aplicación práctica del kata voluntario que presenta.
- 3. ¿Qué se consigue con el trabajo de los katas? (desarrollar por el aspirante).
- **4.** Explicación de un tipo de kumite (desarrollar por el aspirante).
- **5.** ¿Cuáles son las ventajas y desventajas del trabajo de kumite de competición? (desarrollar por el aspirante).
- **6.** Relación y definición de los diferentes tipos de respiración:

DONTO normal

IBUKI diafragmática con contracción abdominal sonora.

- IBUKI NOGARE diafragmática con contracción abdominal sin ruido.

NOGARE diafragmática sin contracción abdominal.

- IBUKI SANKAIprofunda, concentrada, sonora.

#### 7. Diferentes tipos de kumite:

✓ IPPON KUMITE: asalto a un paso y/o una técnica

✓ SANBON KUMITE: asalto a tres pasos y/o tres técnicas

✓ GOHON KUMITE: asalto a cinco pasos y/o cinco técnicas

✓ YAKUSOKU KUMITE: asalto de estudio convencional entrelazado

✓ JYJU IPPON KUMITE: asalto libre a una técnica

✓ JYU KUMITE: asalto libre

✓ SIHAI KUMITE: asalto reglamentado

El aspirante a tercer dan deberá conocer el temario específico de los grados anteriores.

#### **FASE DE KUMITE**

El aspirante para tercer dan realizará tres combates de jyu kumite con una duración de 90 segundos. Entre cada combate habrá un descanso de 30 segundos.

- -Se penalizara con rigor la falta de preparación física
- -los aspirantes a tercer dan entre 41 y 50 años realizaran 1 combate de jyu kumite cuya duración la estipulará el tribunal.





# ESTRUCTURA DE EXAMEN DE

CINTURÓN NEGRO

CUARTO DAN

Coloquío

Kata

Oyo Waza

Bunkaí kumíte

Trabajo Libre





Los aspirantes a este grado, podrán determinar libremente el orden de presentación de las distintas partes de que consta el examen; así mismo podrán auxiliarse de un máximo de tres ayudantes.

### OYO WAZA

El aspirante realizará, ante un máximo de 3 oponentes, un encadenamiento de un total de 10 técnicas, en las que podrá utilizar cualquier aplicación de Karate entre las que se incluirán: controles, luxaciones, estrangulamientos, inmovilizaciones y contraataques. Los atacantes podrán utilizar armas simuladas o elementos de Kobudo (Tonfa, Bo, Bokken, etc...). Debera demostrar el control de la distancia asi como de las acciones de sus ayudantes y del dominio del espacio.

Los ataques y secuencias deberan estar encadenados valorandose positivamente el ritmo de ejecucion de las técnicas y la eliminacion de los tiempos muertos. El control de todos los atacantes debe de ser en todo momento evidente, procurando realizar las translaciones y aplicaciones de una forma eficiente, ante la posibilidad de nuevas amenazas. Entre las técnicas a ejecutar podran incluirse anticipaciones y combinaciones de ataques continuos.

Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo mas eficaz posible manteniendo el espiritu marcial y tradicional de nuestro Arte.

### TRABAJO LIBRE

El aspirante adjuntará a la documentación del grado al que opta la presentación (por escrito y por quintuplicado) de su trabajo libre, especificando el objetivo, el desarrollo y la justificación de dicha propuesta. Dicho trabajo constará de un máximo de cuatro páginas, incluyendo en ellas una portada y la bibliografía utilizada si es el caso.

Con una duración de entre cinco y diez minutos, el aspirante ejecutará un trabajo práctico relacionado con el Karate en el que participará activamente y demostrara un buen dominio técnico del trabajo presentado. Durante la exposición deberá alternar la explicación teórica con la práctica, demostrando la coherencia de sus planteamientos.

# KATA

El aspirante presentará un total de **ocho** katas superiores, dos de ellos serán voluntarios, debiendo tener ambos características técnicas diferentes en la mayor medida posible. El Tribunal, en primer lugar, solicitará que ejecute el kata que estime oportuno de los dos voluntarios.

# **BUNKAI KUMITE**

El aspirante realizará la **aplicación** práctica de uno de los ocho katas presentados. El kata a aplicar será elegido por el propio aspirante.

# **COLOQUIO**

En el momento que el Tribunal estime oportuno, entablará un coloquio con el aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con Karate.





# ESTRUCTURA DE EXAMEN DE

CINTURÓN NEGRO

QUINTO DAN

Coloquío

Kata

Trabajo libre

Tesina

Bunkai kumite





Este grado representa un elevado nivel en el dominio del KARATE y de todas sus facetas por lo que se tomará en cuenta, en el momento de valorar los exámenes, la calidad humana y labor en pro de este arte del examinando. El examen para quinto dan se compone de varias partes cuyo orden de presentación será elegido libremente por el propio aspirante.

### TRABAJO LIBRE

El aspirante realizará, con una duración de entre **cinco y diez** minutos, un trabajo de libre elección sobre cualquier aspecto que estime oportuno, siempre que tenga relación con Karate. Deberá participar de forma activa en todas las ejecuciones.

### TRABAJO ESCRITO

El aspirante deberá presentar un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal sobre cualquier aspecto psico-físico del Karate.

Los aspirantes a 5° DAN deberán presentar un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal sobre cualquier aspecto del Karate. Dicho trabajo, que constará de un mínimo de seis folios y un máximo de diez con un formato que permita la clara legibilidad del documento, deberá estar, por sextuplicado, en la Real Federación Española de Karate, acompañado del currículum deportivo, dos meses antes de la fecha de celebración del examen. La R.F.E.K. podrá difundir dicho trabajo si lo estima oportuno y siempre que el aspirante acceda a ello.

### <u>KATA</u>

El aspirante presentará un total de **nueve** katas superiores de acuerdo al nivel al que opta. De entre estos, el aspirante elegirá **dos** como voluntarios.

### **BUNKAI KUMITE**

El aspirante realizará la aplicación práctica de **un Kata Superior a su elección.** El desarrollo de este apartado debe estar encaminado hacia la creatividad y la aportación personal evolucionando hacia otros aspectos: defensa personal, kumite, metodologia de la enseñanza, didáctica...

# **COLOQUIO**

En el momento oportuno, se establecerá un coloquio entre jueces y aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con el Karate.





# ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO SEXTO DAN

- VIA MÉRITOS
- VÍA EXAMEN DE GRADO

Esta opción permite al aspirante componer su examen por completo, con el fin de que pueda mostrar y demostrar sus conocimientos, experiencia y conclusiones sobre el campo que él mismo elija.

El aspirante realizará un trabajo práctico que dure entre **ocho** y **quince** minutos sobre cualquier aspecto relacionado con el Karate. En la realización participará mostrando sus aportaciones, experiencia y dominio en dicho campo.

El Tribunal, si lo estima oportuno, abrirá un coloquio con el aspirante con el fin de que éste demuestre sus conocimientos y conclusiones sobre la correspondiente materia basándose en el trabajo escrito previamente presentado, el cual deberá estar totalmente relacionado con el trabajo práctico.

Si el trabajo práctico elegido no tuviera relación con cualquier aspecto referente a kata, el aspirante realizará un kata elegido por él mismo de acuerdo al nivel al que opta.

Los aspirantes a 6º DAN y sucesivos, presentarán un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal de un mínimo de diez folios y un máximo de veinte, que, por sextuplicado y con un formato que permita la clara legibilidad del documento, junto con el Curriculum Vitae, según el modelo R. F.E.K., deberá estar en la Federación Española con dos meses de antelación a la celebración del examen. La R.F.E.K., si lo estima oportuno y de acuerdo con el aspirante, podrá difundir cualquiera de los trabajos presentados siempre que el aspirante acceda a ello. .





# ESTRUCTURA DE EXAMEN

DE CINTURÓN NEGRO

SÉPTIMO DAN

- VIA MÉRITOS
- VIA EXAMEN DE GRADO

El séptimo Dan, representa uno de los pasos más importantes en la trayectoria de un karateca. Tras desarrollar un amplio trabajo técnico, deportivo, pedagógico y una evolución en sus conocimientos, se enfrenta ahora a la posibilidad de la aportación personal de su visión sobre cualquier aspecto que considere importante demostrar dentro de nuestro mundo.

# TRABAJO ESCRITO:

El aspirante aportará un trabajo escrito entre 15 y 20 páginas de extensión. El tema podrá estar relacionado con una o varias disciplinas (Prep. Física, Medicina, Pedagogía, Psicología, Biomecánica, Física, Sociología, Religión, Esoterismo etc.) **Para la explicación de la tesina podrá auxiliarse de colaboradores.** El Tribunal podra establecer un diálogo con el aspiranter en relación al trabajo presentado.

# KATA:

Realizara un kata Tokui de libre elección, explicando teóricamente la diversidad y las diferencias del kata que realiza. Aportará al Tribunal las tendencias y evoluciones del anterior desde sus orígenes, efectuará una aplicación libre, estructurada y creada por él mismo con un sentido didáctico del trabajo que pretende conseguir. Responderá a las preguntas que sobre su aplicación e interpretaciones se le formulen.





# ESTRUCTURA DE EXAMEN

# <u>DE CINTURÓN NEGRO</u>

# OCTAVO DAN

- VIA MERITOS
- VIA EXAMEN DE GRADO

# TRABAJO LIBRE

Realizará un trabajo libre relacionado con aquellos aspectos en los que ha desarrollado preferentemente su trayectoria, la duración, exposición y los medios humanos o individualizados serán de libre designación por parte del aspirante,

Podrá documentarlo si así lo cree conveniente mediante un trabajo escrito o cualquier medio audiovisual, plasmando las sensaciones en la evolución de su planteamiento y los motivos que le llevan a realizar su trabajo. El Tribunal podrá establecer un diálogo con el aspirante en relación al trabajo presentado.

# KATA:

Realizara un kata libre, mostrando al Tribunal los aspectos que considere oportunos en función de su sentir como karateca. Mostrará aspectos de formación en el desarrollo del mismo y todo aquello que considere digno de mención en las diferentes etapas del conocimiento de un kata.





# ESTILOS DE KARATE

- GENSEI RYU
- GOJU RYU
- KYOKUSHIN KAI
- RENBU KAI
- SHITO RYU
- SHOTO KAI
- SHOTO KAN
- WADO RYU





# GENSEI RYU

Esta escuela fue fundada en Japón a finales de la década de los 40 por <u>Seiken</u> <u>Shukumine</u>, nacido en Okinawa en 1.925. Se desarrolló fundamentalmente en Tokio.

Soko Kishimoto desarrolló su técnica a través del "kake dameshi", cuyo significado es "una técnica, un asunto" y tomó como discípulo a Shukumine, el cual comenzó a investigar las técnicas relacionándolas fundamentalmente con los principios de giro, torsión, rotación, cambio y variación.

Los ideogramas del KANJI del estilo, significan lo siguiente:

**GEN** serenidad, razón profunda.

**SEI** ley, regla, formar y dominar.

**RYU** estilo, escuela.

Así pues, el objetivo del estilo es alcanzar y formar la razón profunda del Karate Do.

### **CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS**

El estilo procede de la rama Shuri Te, influido en gran medida por la rama de Tomari Te. Entre sus características se puede destacar la elevada concentración espiritual, centro de gravedad bajo y gran estabilidad en las posturas, así como una alternancia entre la fuerza y la fluidez. Utiliza las siguientes posiciones de cadera:

⇒ KAISHIN cadera frontal para el brazo de la pierna atrasada

⇒ HAN SHIN cadera a 45 grados

⇒ GYAKU HAN SHIN cadera contraria semi-frontal

⇒ CHOKU SHIN cadera ladeada

Las posiciones características son:

ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI FUDO DACHI





### RYU NEN DACHI ENOJI DACHI NEKO ASHI DACHI (shomen y hanmi)

Respecto a las técnicas de pierna, utiliza, además de las comunes al resto de los estilos, otras dos muy características, **EBI GERI** y **SAYO GERI**.

Todas estas características se aplican en el desarrollo de los katas, en los que existe una profusa utilización de los giros y en los que se utiliza **Torite Uke** en lugar de **Kakete uke**.

GENSEI RYU, por definición, entronca con la más pura tradición del karate de Okinawa. No renuncia al aspecto deportivo, aunque reconoce la dificultad de aunar ambos aspectos. Pretende mantener intactos sus principios y no ha sufrido apenas variación desde su introducción en España.

KATAS DEL ESTILO GENSEI RYU								
HEIAN TAISABAKI-NO-KATA								
TEN-I	CHI-I	YIN-I	ROHAI	W	ANSHU	JITT	ſΈ	SEISAN
KOSHOKUN SHO SEIENCHIN				В	BASSAI DA	AI	BAS	SAI SHO
KORYU NAIFANCHIN					CHIN'	ГО	SA	ANSAI
WANKAN ANANKU				KOSHOKUN DAI				





# GOJU RYU

Su fundador fue el maestro <u>Chojun Miyagi</u> (1.887 – 1.953). Se desarrolló sobre todo, en las ciudades de Okinawa y Kioto, a principios de siglo.

El significado de Goju Ryu es el siguiente:

GO dureza
JU suavidad

RYU escuela

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El trabajo está basado en la conjunción entre la Fuerza (Go) y la Suavidad (Ju). Todo él se realiza con ritmos de contracción y relajación bien marcados, unidos a una respiración IBUKI (ventral sonora), con lo que se busca siempre el desarrollo de la energía interior (Ki). También es característico el trabajo de endurecimiento por parejas (KOTE KITAE), los desplazamientos (UNSOKU HO) y la realización de movimientos fuertemente ejecutados, pero de acción fluida (MUCHIMI).

Las posiciones utilizadas son altas por lo que tienen el centro de gravedad alto. Entre las más características, están:

SANCHIN DACHI NEKOASHI DACHI

SIKO DACHI ZENKUTSU DACHI

Dentro de los katas se pueden distinguir; HEISUGATA (Sanchin y Tensho) realizado en estado de tensión continua para trabajar la respiración y la resistencia física concentrados en el Tandem; KAISUGATA (demás katas), donde la fuerza se concentra en el tandem sólo en el momento de ejecución de cada técnica.

Se puede decir que el kata SANCHIN representa el GO y que el JU está representado en el kata TENSHO.

### KATAS DEL ESTILO GOJU RYU

GEKI SAI DAI ICHI GEKI SAI DAI NI GEKI SAI DAI SAN FUKYU KATA TAIKIOKUS GEKI HA SANCHIN TENSHO SAIFA SEIENCHIN SEPAI SHISOCHIN SANSERU SEISAN KURURUNFA SUPARIMPEI





# <u>KYOKUSHIN KAI</u>

Su fundador fue el maestro de origen coreano **Sosai Matsutatsu** (1923-1994); el estilo se desarrolló fundamentalmente en la ciudad de Tokyo.

El significado de la palabra Kyokushinkai es:

**KYOKU** último, lo más alto

**SHIN** la verdad o realidad

**KAI** asociación

Su símbolo es el **kanku**, que deriva del kata Kanku, donde las manos se elevan para mirar a través de ellas al cielo y, de esta manera, se forma el símbolo. El kanku está representado por unos puntos, cada uno con un significado diferente: los *dedos* implican las cimas a alcanzar; las *muñecas* implican el poder; y el *centro* representa afinidad, que implica profundidad. Se puede decir que todo el kanku está basado y cerrado en un círculo representando continuidad y acción circular.

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El trabajo, en este estilo, se caracteriza por la concentración y la fuerza, no sólo física, sino también mental y espiritual. Una de las características del Kyokushin kai es el "combate" que es de "contacto pleno".

En las ejecuciones técnicas desarrollarán dos tipos de respiración IBUKI NOGARE (profunda y relajada) e IBUKI SANKAI (profunda, concentrada y sonora).

Hay otra serie de factores que caracterizan a esta Escuela:

Todos los katas van precedidos de un breve periodo de concentración o mokusho (ojos cerrados y abertura a yoi con respiración Ibuki Sankai).

Los blocajes son concebidos también como ataques, debiendo cumplir las dos misiones, desviar y golpear al mismo tiempo.

El brazo recogido (hikite) estará situado a la altura del pecho, siendo el único estilo que lo sitúa a esa altura.

Las mangas de la chaqueta del karategi irán cortadas a tres cuartos del antebrazo.

Los cintos negros llevarán el distintivo de su grado, con rayas amarillas.

Los ataques han de ser potentes; para ello se golpea metiendo la cadera y retrasando el hombro al inicio del movimiento. Al finalizar la técnica los hombros han de quedar rectos.

Las posiciones del estilo no son muy bajas, para facilitar los desplazamientos, la movilidad y la esquiva. Entre las posiciones, más características, están:

SANCHIN DACHI

KOKUTSU DACHI

MOROASHI DACHI

En las técnicas de pierna es característico pasar del eje de simetría del cuerpo, mediante un pronunciado giro de cadera.





Los Katas, en general, son cortos y con una gran variedad de técnicas de pierna.

### KATAS DEL ESTILO KYUKUSHIN KAI

PINAN SOKUGIS TAIKIOKUS SANCHIN NO KATA YANTSU GEKSAI DAI TENSHO SAIFA KANKU DAI GEKSAI SHO SEIENCHIN GARYU SEIPAI SUSHIHO TSUKI NO KATA

### RENBU KAI

Este estilo nace en 1.940 en Tokyo, como una organización de maestros practicantes de distintas artes marciales con el fin de formar un estilo propio. Su fundador fue un maestro de escuela coreano **Geka Yung**.

Renbu Kai significa, literalmente, "asociación de practicantes de artes marciales". De una forma más amplia, su traducción es "asociación para la práctica de caballeros".

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Posiciones muy bajas y amplias. Dentro de las más características están:

ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI NAIHANCHI

NEKOASHI DACHI HEIKO DACHI

### KATAS DEL ESTILO RENBU KAI

PINAN NAIHANCHI SHODAN NO CHINTO BASSAI DAI WANKAN CHIBANA NAIHANCHI NIDAN ROHAI JITTE

BASSAI SHO KUSHANKU SEISAN NAIHANCHI SANDAN KUSHANKU MATSUMORA NO ROHAI GUSUKUMA NO CHINTO

MATSUMORA NO CHINTEI

Sus defensas son de trayectoria amplia y sus ataques profundos, buscando la máxima eficacia. Es característico que sus ataques de pierna (Mae geri y Yoko geri fundamentalmente) sean de gran profundidad (kekomi).





# <u>SHITO RYU</u>

Esta escuela fue creada por el maestro **Kenwa Mabuni** (Okinawa 1.893 – 1.957) en el año 1.930.

Mabuni se estableció en la ciudad de Osaka, donde impartió clases en la universidad y a la policía.

El significado de la palabra SHITO RYU es:

**SHI** representa a ITOSU (maestro de Mabuni)

**TO** representa a HIGAONNA (maestro de Mabuni)

RYU escuela

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Debido a la influencia de los maestros Itosu e Higaonna, existen varias formas principales de trabajo:

SHURI rápido con posiciones naturales (Itosu)

NAHA fuerte con posiciones más estables (Higaonna)

TOMARI mezcla de las dos formas anteriores

Ello ha dado lugar a que en el estilo existan katas de Shuri-te, de Naha-te y de Tomarite, esta última surge como una mezcla de las dos anteriores.

Se utilizan fundamentalmente posiciones naturales, ni muy altas, ni muy bajas; no obstante es frecuente realizarlas más bajas en las defensas que en los ataques. Este hecho, queda claramente reflejado en los katas. Las distintas posiciones se usan en todas las direcciones, coordinando, en desplazamiento, la acción de la cadera y el resto del cuerpo con la ejecución de la técnica.

Dentro de las posiciones características de la Escuela, están:

ZENKUTSU DACHI SANCHIN DACHI HEIKO DACHI KOKUTSU DACHI NEKOSASHI DACHI SHIKO DACHI

Las técnicas de defensa suelen ser de mano abierta, con un recorrido corto y en su ejecución tienen normalmente salida a 45 grados. Los ataques y contraataques suelen ser de puño cerrado con recorrido corto y rápido, realizándose generalmente con avances rectos. Las técnicas de pierna suelen usarse en los niveles Chudan y Gedan, aunque en los entrenamientos se trabajan también Jodan y en salto.

Se suele trabajar mucho en parejas, realizando aplicaciones de Kumite con control del adversario durante el proceso de la técnica hasta su culminación con un contraataque manteniendo, incluso, el control en el suelo.

Además de técnicas de defensa clásicas, posee técnicas de:

GYAKU WAZA: control del adversario.

**NAGE WAZA:** técnicas de proyección y barrido.





### **SHIME WAZA:** técnicas de estrangulación.

La respiración suele ser Natural en los trabajos de Shuri, Natural y Nogare en Tomari y Natural, Ibuki o Ibuki Nogare en Naha.

KATAS DEL ESTILO SHITO RYU						
HEIAN O PINAN BASSAI DAI						
ROHAI SEIENCHIN JUROKU	CHINTEI SHIHO KOSOKUN					
SEIRYU (AOYAGI) ANANKO	SOCHIN WANSHU CHINTO					
SAIFA MIOYO JION	PACHU SHISOOCHIN					
NAIFANCHIN SHODAN	MATSUMURA NO BASSAI					
KOSOKUN DAI MATSUKADE	CHATANYARA NO KUSHANKU					
BASSAI SHO SANCHIN	JITTE PAPUREN					
NAIFANCHIN NIDAN	TOMARI NO BASSAI					
NAIFANCHIN SANDAN	SANSEIRO HAFFA UNSU					
KOSOKUN SHO SEISAN	ANAN SIMPA KURURUNFA					
JIIN NISEISHI	NIPAIPO PAIKU GOJUSHIHO					
HAKKAKU HEIKU	SEPAI TENSHO SUPARIMPEI					





# SHOTO KAI

El estilo Shoto kai, tal como es conocido en la actualidad, es el resultado de una evolución técnica a partir del estilo original, desarrollada bajo la dirección del maestro **Shigeru Egami** (1.912-1.981).

**SHOTO KAI** Asociación de Shoto (pseudónimo del maestro Funakoshi)

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El concepto básico es que el cuerpo debe estar relajado. Los movimientos deben ser relajados y con la mínima tensión hasta el momento mismo del impacto, el centro de gravedad bajo y la mente receptiva, despierta y relajada. Se considera que mientras no haya contacto físico no se aplica el kime.

Evitar brusquedades e interrupciones innecesarias del movimiento que nos permitirán una mayor fluidez del mismo. Así mismo la elasticidad se hace necesaria con el fin de que las técnicas abarquen distancias más largas, sean más amplias. El movimiento de la cadera irá a favor de la técnica (Jyun Kaiten).

Durante toda la vida del practicante de Shoto kai, se plantea el objetivo de la búsqueda del ki y su utilización. Para ello la respiración, con la que normalmente se trabaja, es Nogare.

En las técnicas tanto de defensa como de ataque se emplea todo el peso posible del cuerpo, concentrándose en un punto para conseguir un mayor impacto.

Para que el desplazamiento sea rápido y fluido el cambio del peso del cuerpo ha de llevarse a cabo de manera fácil, rápida y natural, sin interrupción y manteniendo un continuo contacto de los pies con el suelo, deslizándose sobre él. Así mismo Shoto Kai trata de mantener la continuidad entre las distintas técnicas, de forma natural, armónica y fluida.

Las posiciones más características en este estilo son:

KIBA DACHI SIKO DACHI ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI

Para realizar un kata los puntos importantes son: *el ritmo*, lento y rápido en las técnicas; *la intensidad*, alta y baja en la energía; expansión y retracción del cuerpo; la respiración, Nogare y el Kihaku o espíritu en sincronización con el Shin Gi Tai.





### KATAS DEL ESTILO SHOTO KAI

HEIAN TEN NO KATA TAIKIOKU BASSAI DAI ROHAI SEIENCHIN JION TEKKI NIDAN ENPI KANKU DAI JITTE JIIN BASSAI SHO
HANGETSU KANKU SHO
GANKAKU CHINTEI
GOJUSHIHO DAI UNSU
GOJUSHIHO SHO
NIJUSHIHO
TEKKI SANDAN

# SHOTO KAN

Su creador fue el maestro <u>Gichin Funakoshi</u>, nacido en Shuri (Okinawa) en 1.868. Empezó a practicar el Okinawa-te del que posteriormente realizó demostraciones en Kioto y Tokio. El significado del nombre del Estilo es:

**SHOTO** pseudónimo del maestro Gichin Funakoshi

KAN casa.

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Este estilo se caracteriza por la firmeza de sus posiciones, el giro e impulso de la cadera y la potencia y fluidez de sus técnicas, basado todo ello en un conocimiento perfecto de cómo actúan los músculos y articulaciones en las diferentes técnicas, como sucede con otros deportes. Las posiciones fundamentales en este estilo son:

ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI KIBA DACHI

La posición **Zenkutsu dachi** tiene dos variantes (Hanmi o costado y Gyaku Hanmi, o costado contrario) además de la posición normal; en todos los casos el peso del cuerpo se reparte: el 60% en la pierna adelantada y el 40% en la atrasada. Las variantes tienen un uso diferente para cada caso:

- 1. ZENKUTSU DACHI: aunque se utiliza también en los blocajes, es más efectiva en contraataques o ataques directos con los dos brazos, o circulares con el brazo de la pierna atrasada.
- **2.** HANMI ZENKUTSU DACHI: usada para realizar defensas y ataques circulares con el brazo de la pierna adelantada.





**3.** GYAKU HANMI ZENKUTSU DACHI: con la que se ejecutan defensas y ataques circulares con el brazo de la pierna atrasada. Esta variante es más estrecha y reducida que las anteriores, efectuándose la tensión de los músculos de las piernas hacia el interior (muslos).

La posición **Kokutsu dachi** es muy fuerte hacia atrás apropiada para efectuar blocajes, siendo muy eficaz al parar o esquivar hacia atrás u oblicuamente para pasar posteriormente con velocidad a Zenkutsu-dachi y contraatacar. El peso se reparte un 70% en la pierna atrasada y un 30% en la adelantada.

**<u>Kiba dachi</u>** es una posición muy fuerte lateralmente utilizada para realizar técnicas hacia el costado ya sean paradas o golpes circulares de brazo. El peso está repartido al 50% en cada pierna.

Como se mencionaba anteriormente, el giro e impulso de la cadera gozan de una importancia capital en este estilo. Aunque siempre se ha hecho más hincapié en el giro de la cadera que en el empuje de la misma, en realidad ambas tienen la misma importancia. Hay dos formas distintas de girar la cadera:

- JYUN KAITEN → en el mismo sentido de la técnica (Gyaku Shoto Uke...)
- GYAKU KAITEN → en sentido contrario a la técnica (Kizami Tsuki, Uchi Uke...).

En este estilo **los giros** se hacen sobre el talón de la pierna pivote si son de 90° ó más, utilizando la planta para los giros de 45°. En las defensas debe ponerse énfasis en el Hikite y en el giro de la cadera, de forma que éstas sirvan como parada y ataque a la vez.

KATAS DEL ESTILO SHOTO KAN						
HEIAN TEKKI SHODAN BASSAI DAI KANKU DAI EMPI JION JITTE HANGETSU TEKKI NIDAN TEKKI SANDAN KANKU SHO	BASSAI SHO NIJUSHIHO JIIN WANKAN MEIKYO GOJUSHIHO SHO CHINTEI GANKAKU GOJUSHIHO DAI UNSU SOCHIN					





# WADO RYU

Esta Escuela fue creada por el maestro <u>Hironori Otsuka</u> (1.892 – 1.982) aproximadamente en el año 1.934.

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Otsuka introdujo la práctica de Jyu Kumite en la enseñanza.

Las posiciones son altas y naturales para permitir movimientos rápidos. Es fundamental la orientación de la cadera: SHOMEN (al frente), HANMI (en diagonal) y MAHANMI (de perfil). Entre las posiciones características están:

ZENKUTSU DACHI (4 formas de realización): JUN TSUKI NO ASHI

GYAKU TSUKI NO ASHI JUN TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI

GYAKU TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI

**NAEFANCHI DACHI NEKO ASHI DACHI** (3 formas de realización):

SHOMEN NEKO ASHI DACHI HANMI NEKO ASHI DACHI

MAHANMI NEKO ASHI DACHI

SEISHAN DACHI (2 formas de realización): YOKO SEISHAN TATE SEISHAN

En los katas los bloqueos suelen efectuarse a nivel Jodan. El trabajo de Kihon Kumite se basa en el estudio profundo del combate real, utilizando técnicas contundentes del Karate de Okinawa y movimientos adaptados del Jiu Jitsu.

### KATAS DEL ESTILO WADO RYU

PINAN KUSHANKU NAIFANCHI BASSAI CHINTO ROHAI SEISHAN JITTE WANSHU NISEISHI JION





# <u>GLOSARIO</u>

Debido a la variación existente entre unas escuelas y otras en cuanto a nombres se refiere, no se relacionan aquí los mismos pero sí se deberán tener conocimientos sobre:

Posiciones Ataques de puño Ataques de mano

Ataques de codo Ataques de pierna
Defensas de puño Defensas de mano
Defensas de codo Defensas de pierna

¬ ATAMA cabeza
 ¬ BARAI barrer
 ¬ BUDO vía marcial
 ¬ CHI MA distancia corta
 ¬ DAN nivel o rango

¬ DO
 ¬ DOJO
 ¬ DOJO
 ¬ DOJO KUN
 ¬ DOJO KUN
 ¬ mandamientos del gimnasio

¬ GO NO SEN contraataque

¬ GO cinco

¬ GO SHIN defensa personal

¬ HACHI ocho
 ¬ HAJIME empezar
 ¬ HARA vientre
 ¬ HENKA variación
 ¬ HIDARI izquierda
 ¬ HYOSHI ritmo

- HOBAKU WAZA registros, esposamientos

¬ ICHI uno

¬ JIKU ASHI pie de apoyo

¬ JU diez asociación

¬ KAKE efectuar un gancho

¬ KAKETE mano efectuando un gancho

¬ KAMAE guardia

¬ KANSETSU WAZA técnicas de luxación

¬ KARATE GI prenda de entrenamiento del karateca¬ KATAME WAZA técnica de control e inmovilización

¬ KIHAKU vivencia, espíritu¬ KIHON entrenamiento de base

¬ KOHAI principiante¬ KOKIU respiración¬ KU nueve

55





¬ KUATSU técnica de reanimación

¬ KUZUSHI derribo

¬ KYU rango inferior ¬ KYUSHO puntos vitales

¬ MA o MAAI distancia de combate

¬ MAWATE girar ¬ MIGI o MIJI derecha

¬ NAGE WAZA técnica de proyección

¬ NANAME diagonal
¬ NI dos
¬ OBI cinturón

¬ OSAE inmovilizar, empujar hacia abajo

¬ RENKO WAZA técnicas de conducción

¬ ROKU seis

¬ RYU estilo, escuela o sistema

¬ SABAKI esquiva ¬ SAN tres

¬ SEIZA arrodillarse

¬ SEMPAI alumno aventajado, veterano en DOJO

¬ SEN iniciativa
 ¬ SEN NO SEN anticipación
 ¬ SENSEI maestro
 ¬ SHI cuatro

¬ SHIAI HO superficie de competición¬ SHIME WAZA técnica de estrangulación

¬ SICHI siete

¬ SIHAN gran maestro¬ TAI SABAKI esquiva del cuerpo

¬ TANDEM abdomen
 ¬ TO MA distancia larga
 ¬ TSUKAMI WAZA técnicas de agarre
 ¬ USHI MA distancia media

¬ UKEMI caída ¬ YAME parar ¬ YOE prepa

¬ YOE preparación¬ ZAZEN posición de reposo

→ ZEN rama del budismo





# REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A.

C/ Juan Álvarez de Mendizábal, 70, 1° I

28008 - Madrid

Tel. 91-5359587

Fax. 91-5345490

Web: www.rfek.es

### FEDERACION ANDALUZA DE KARATE Y D.A

C/ Aristófanes, 4 1º Planta Local 6 29010 Málaga Tel. 952 102803 Fax. 952 068045 Móvil 686934323 secretaria@fankarate.com

ESTA NORMATIVA ENTRARA EN VIGOR EL 1 DE ENERO 2017.