

PROGRAMA DE GRADOS 1<sup>ER</sup> DAN - 3<sup>ER</sup> DAN1<sup>ER</sup> DAN

## KIHON

---

RENZOKU

Ejecución de forma encadenada de dos series de técnicas básicas de entre seis y ocho técnicas, elaboradas de forma que contengan cada una de las siguientes:

Uke waza (técnicas de defensa)

Tsuki waza (técnicas directas)

Uchi waza (técnicas circulares)

Keri waza (técnicas de pierna) ejecutando sucesivamente la misma técnica con ambas piernas.

Las técnicas de ataque deberán realizarse avanzando o con desplazamientos laterales y efectuando cambios de posición, pero sin retroceder.

Las técnicas de defensa podrán realizarse avanzando, retrocediendo o con desplazamientos laterales y efectuando también cambios de posición.

---

BO RENZOKU

Realización de tres series de técnicas encadenadas de bo, compuesta cada una de ellas por 5 a 7 movimientos, incluyendo técnicas de ataque y defensa.

## KATA

Se presentará un kata voluntario (tokui) y el tribunal podrá preguntar alguno más.

De Heian shodan a Heian godan

Bassai dai

Kanku dai

PROGRAMA DE GRADOS 1<sup>ER</sup> DAN - 3<sup>ER</sup> DAN

Tekki shodan

Sueyoshi no kon

## BUNKAI

Bunkai de Heian nidan

Bunkai de Heian godan

## KUMITE

## JIYU IPPON KUMITE

Se utilizarán posición de partida y desplazamientos libres, el atacante anunciará la técnica y el nivel antes de su ejecución; el defensor realizará la defensa y contraataque que estime adecuados. Las técnicas de ataque de pierna se ejecutarán con la pierna retrasada. Todas las técnicas deben realizarse con gran control y de forma clara y precisa.

Las técnicas a realizar serán las siguientes:

1. Oi tsuki jodan
2. Oi tsuki chudan
3. Mae geri
4. Mawashi geri (jodan)
5. Yoko geri
6. Ushiro geri

El defensor, a partir de la posición que desee, responderá con una combinación de defensa o esquiva y finalizará con atemi.

Tanto el atacante como el defensor deberán demostrar un buen conocimiento de los factores básicos de una ejecución correcta: actitud, concentración, vivencia, efectividad, control y final correcto (zanshin).

PROGRAMA DE GRADOS 1<sup>ER</sup> DAN - 3<sup>ER</sup> DAN

JIYU KUMITE

Realización de dos asaltos de 2 minutos contra un oponente designado por el tribunal.

TEORÍA

Conocer la terminología y las características básicas de las técnicas y posiciones empleadas en el examen.

Conocer el origen y características de los katas correspondientes al grado a que se aspira.

PROGRAMA DE GRADOS 1<sup>ER</sup> DAN - 3<sup>ER</sup> DAN

## 2º DAN

## KIHON

El aspirante realizará en el orden que desee dos series de técnicas realizadas de forma encadenada. La composición de las series será libre, debiendo mostrar el aspirante su nivel técnico y su interpretación de la técnica de Shotokai.

## KATA

Se presentará un kata voluntario (tokui), a escoger de la lista siguiente:

Tekki nidan

Tekki sandan

Jion

Jitte

Se presentarán tres katas más, a escoger de entre las anteriores y los katas superiores de primer dan.

Se presentará el kata de bo Sakugawa no kon.

El aspirante realizará el kata voluntaria y el tribunal preguntará los que considere oportuno.

## BUNKAI

Realizado sobre un kata básico de Heian de nidan a godan a elección del aspirante, quien se auxiliará de uno o dos ayudantes.

## KUMIBO

El aspirante realizará una demostración de kumi bo de entre cinco y siete técnicas con un compañero, presentada de forma libre.

PROGRAMA DE GRADOS 1<sup>ER</sup> DAN - 3<sup>ER</sup> DAN

## KUMITE

## JIYU IPPON KUMITE

Se realizará con otro aspirante que indique el tribunal, siendo valorada tanto la acción de ataque como la defensiva. Las técnicas de ataque serán las siguientes:

1. Oi tsuki jodan
2. Oi tsuki chudan
3. Mae geri chudan
4. Mawashi geri (chudan o jodan)
5. Yoko geri (chudan o jodan)
6. Ushiro geri (chudan)

El atacante anunciará la técnica y el nivel y a continuación realizará la técnica en el momento que estime oportuno.

El defensor, a partir de la posición que desee, responderá con una combinación de esquivas o de anticipación y finalizará con atemi, barrido, luxación o estrangulación.

Tanto el atacante como el defensor deberán demostrar un buen conocimiento de los factores básicos de una ejecución correcta: actitud, concentración, vivencia, efectividad, control y final correcto (zanshin).

## JIYU KUMITE

El aspirante realizará uno o más asaltos de jiyu kumite con otro(s) aspirante(s) o ayudante(s) que designe el tribunal. El número de asaltos y su duración quedará a criterio del tribunal.

Jiyu kumite significa literalmente kumite libre y flexible. En su valoración se tendrá en cuenta la forma física, la preparación técnico – táctica, la actitud y el control.

En el desarrollo tanto del jiyu ippon kumite como del jiyu kumite se debe reflejar un dominio de los fundamentos del combate: Sentido de la distancia, velocidad de ejecución, tiempo de reacción, control y aspectos tácticos (tai sabaki, go no sen, ai uchi, sen no sen). En el grado de segundo dan y posteriores adquiere especial relevancia el dominio de tai sabaki, ai uchi y sen no sen.

PROGRAMA DE GRADOS 1<sup>ER</sup> DAN - 3<sup>ER</sup> DAN

TEORÍA

Conocer la terminología y las características básicas de las técnicas y posiciones empleadas en el examen.

Conocer el origen y características de los katas correspondientes al grado a que se aspira.

PROGRAMA DE GRADOS 1<sup>ER</sup> DAN - 3<sup>ER</sup> DAN3<sup>ER</sup> DAN

## YAKUSOKU KUMITE

Se realizará un trabajo libre, compuesto de entre 10 y 12 combinaciones, que deberá reflejar las características de Shotokai, pudiéndose contar con uno o más ayudantes. Previamente a su ejecución, el aspirante explicará el trabajo al tribunal (fundamentos, planteamiento, objetivos, etc.).

## KATA

Se presentará un kata voluntario (tokui), a escoger de la lista siguiente:

Enpi

Hangetsu

Gankaku

Se presentarán cinco katas más, a escoger de entre los anteriores y los katas superiores de primer y segundo dan.

Se presentará el kata de bo Matsukaze no kon.

El aspirante realizará el kata voluntario y el tribunal preguntará los que considere oportuno.

## BUNKAI

Se presentará la aplicación completa de uno de los katas superiores que presenta el aspirante, distinto del kata voluntario. Podrá contar con los ayudantes que estime oportuno.

## TEORÍA

El aspirante presentará en soporte informático un trabajo original sobre cualquier aspecto relacionado con el karate Shotokai, mecanografiado a doble espacio y con una extensión de entre 5 y 10 páginas. El

PROGRAMA DE GRADOS 1<sup>ER</sup> DAN - 3<sup>ER</sup> DAN

aspirante expondrá el trabajo ante el tribunal que le podrá formular las preguntas que estime conveniente.

E.I. 24/01/16