

PROGRAMA DE GRADOS

5º KYU

KIHON

Ejecución en todas las técnicas:

1. Se parte de yoi.
2. Colocación en kamae (paso adelante por la izquierda, gedan barai izquierda, zenkutsu dachi, adoptar la posición de guardia en fudo dachi)
3. Iniciar la técnica correspondiente en la forma indicada para cada una de ellas.
4. Después de terminar la técnica, volver a yoi.

UKE WAZA

Gedan barai. Avanzar cuatro pasos en zenkutsu dachi, retroceder cuatro pasos en kokutsu dachi.

Jodan age uke. Avanzar cuatro pasos en zenkutsu dachi, retroceder cuatro pasos en kokutsu dachi.

Soto uke. Avanzar cuatro pasos en kokutsu dachi, retroceder cuatro pasos en kokutsu dachi.

TSUKI WAZA

1. Kamae.
2. Oi tsuki chudan (posición de desplazamiento, zenkutsu dachi)
3. Desde kamae, avanzar dos pasos, girar 180º, avanzar dos pasos en sentido contrario.

KERI WAZA

Mae geri (posición de desplazamiento, zenkutsu dachi)

1. Kamae.
2. Desde kamae, avanzar dos pasos, girar 180º, avanzar dos pasos en sentido contrario.

KATA

Taikyoku shodan

PROGRAMA DE GRADOS

KUMITE

IPPON KUMITE

Ejecución en todas las técnicas:

1. Posición inicial: Tori: yoi; Uke: yoi
2. Posición de partida: Tori: yoi; Uke: paso atrás, zenkutsu dachi izquierda, gedan barai.
3. Uke: Dice el nombre de la técnica y a continuación la ejecuta.
4. Tori: Paso atrás, defensa y contraataque.
5. Regreso a la posición de partida.
6. Repetición por el lado contrario.
7. Cambio Tori - Uke

Técnicas:

1. Uke: Oi tsuki gedan; Tori: Gedan barai en fudo dachi – gyaku tsuki gedan en zenkutsu dachi
2. Uke: Oi tsuki jodan; Tori: Jodan age uke en fudo dachi – gyaku tsuki chudan en zenkutsu dachi
3. Uke: Mae geri; Tori: Gyaku gedan barai en fudo dachi – kizami tsuki jodan en zenkutsu dachi

TEORÍA

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

Conocer la terminología básica empleada en las clases:

1. El saludo (formas, órdenes para la ejecución, posiciones)
2. Posiciones básicas, kiba dachi y shiko dachi
3. Contar de 1 a 10

Conocer los fundamentos históricos del karate (exposición libre)

PROGRAMA DE GRADOS

4º - 3^{ER} KYU

KIHON

Ejecución en todas las técnicas:

5. Se parte de yoi.
6. Colocación en kamae (paso adelante por la izquierda, gedan barai izquierda, zenkutsu dachi, adoptar la posición de guardia en fudo dachi)
7. Realizar las técnicas correspondientes en la forma indicada para cada una de ellas.
8. Después de terminar, volver a yoi.

UKE WAZA

Ejecución de tres defensas encadenadas, por ambos lados, con desplazamientos al frente, atrás o laterales, incluyendo tres posiciones diferentes de entre las siguientes: zenkutsu dachi, fudo dachi, kokutsu dachi y kiba dachi.

Defensas a utilizar de entre las siguientes: gedan barai, jodan age uke, soto uke, shuto uke, morote uke.

TSUKI WAZA

1. Se parte desde kamae.
2. Realizar 2 combinaciones de 2 ataques directos utilizando los desplazamientos yori ashi y paso (ayumi ashi) en el orden que se prefiera. Realización por ambos lados. Ejemplos:

Kizami tsuki - gyaku tsuki

Oi gyaku tsuki - kizami tsuki

Oi tsuki - gyaku nukite

UCHI - WAZA

Combinación de técnicas de defensa y contraataque indirecto. Realización por ambos lados.

4º Kyu

Una combinación defensa – ataque indirecto.

PROGRAMA DE GRADOS

3^{er} kyu

Tres combinaciones de defensa – ataque indirecto.

Realización por ambos lados. Desplazamientos en distintas posiciones con cambios de dirección.

Ataques indirectos: Empi uchi, shuto uchi, tetsui uchi, uraken uchi, haito uchi.

KERI WAZA

1. Se parte desde kamae.
2. Las técnicas pueden hacerse en cualquier dirección.
2. Realizar tres ataques diferentes de pierna, por ambos lados, de entre los siguientes:

Mae geri, mawashi geri, yoko geri, mikazuki geri, ushiro geri.

BO RENZOKU (3^{ER} KYU)

Realización de una serie de técnicas encadenadas ataque y defensa.

KATA

Taikyoku

Heian nidan

Heian godan (sólo para 3er kyu)

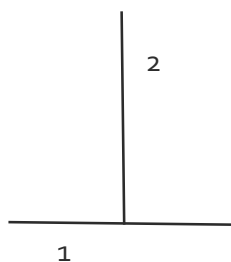
BUNKAI

(Sólo para 3er kyu)

Bunkai de Taikyoku

1. Defensa y contraataque.
 - a. Tori: Oi tsuki gedan/chudan. Uke: Gedan barai (entrando) – gyaku tsuki.
 - b. Hacerlo en la dirección 1 (dos sentidos, con giro de 180º) y dirección 2.
 - c. Uke retrocede a kamae
2. Ataque + ataque (sobre la línea 2).
 - a. Tori: Oi tsuki + gyaku tsuki. Uke: Soto uke – gyaku gedan barai – kizami tsuki

PROGRAMA DE GRADOS



KUMITE

IPPON KUMITE

Ejecución en todas las técnicas:

8. Posición inicial: Tori: yoi; Uke: yoi
9. Posición de partida: Tori: yoi; Uke: paso atrás, zenkutsu dachi izquierda, gedan barai.
10. Uke: Dice el nombre de la técnica y a continuación la ejecuta.
11. Tori: Paso atrás, defensa y contraataque.
12. Regreso a la posición de partida.
13. Repetición por el lado contrario.
14. Cambio Tori - Uke

Técnicas:

4. Uke: Oi tsuki gedan; Tori: Gedan barai en fudo dachi – gyaku tsuki gedan en zenkutsu dachi
5. Uke: Oi tsuki chudan; Tori: Shuto uke por el exterior en kokutsu dachi, oi mae geri
6. Uke: Oi tsuki jodan; Tori: Jodan age uke en fudo dachi – gyaku tsuki chudan en zenkutsu dachi
7. Uke: Mae geri; Tori: Gyaku gedan barai en fudo dachi – kizami tsuki jodan en zenkutsu dachi
8. (3er kyu) Uke: Mawashi geri; Tori: (gyaku hanmi) gedan barai - teisho uke - uraken uchi

TEORÍA

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

Conocer la terminología básica empleada en las clases:

4. El saludo (formas, órdenes para la ejecución, posiciones)
5. Posiciones básicas (las de los katas correspondientes al nivel, kiba dachi y shiko dachi)
6. Contar de 1 a 10

Conocer los fundamentos históricos del karate (exposición libre)

PROGRAMA DE GRADOS

VOCABULARIO BÁSICO DE KARATE

GENERAL

Kyu

Seiza

Sensei

Rei

Kumite

Ippon Kumite

Kata

Yame

Hajime

Kamae

Yoi

NIVELES

Gedan

Chudan

Jodan

PARTES DE LA MANO

Kento

Seiken

Tate ken

Uraken

Tettsui

Shuto

Nukite

Haishu

Haito

Teisho

NÚMEROS

Ich

Ni

San

Shi

Go

Roku

Shichi

Hachi

Kyu

Jyu

PARTES DEL PIE

Koshi

Sokuto

Heisoku

Kakato

PROGRAMA DE GRADOS

2º - 1^{ER} KYU

KIHON

RENZOKU

Ejecución de forma encadenada de una serie (2º kyu) o de dos (1er kyu) series de técnicas básicas de entre seis y ocho técnicas, a escoger de entre las siguientes:

Uke waza (técnicas de defensa)

Tsuki waza (técnicas directas)

Uchi waza (técnicas circulares)

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

Las técnicas de ataque deberán realizarse avanzando o con desplazamientos laterales y efectuando cambios de posición, pero no retrocediendo.

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

BO RENZOKU

Realización de dos (2º Kyu) o tres (1er kyu) series de técnicas encadenadas de ataque y defensa.

KATA

Taikyoku

Heian nidán

Heian godán

Bassai dai

Tekki shodan (1er kyu)

Sueyoshi no kon (1er kyu)

PROGRAMA DE GRADOS

BUNKAI

2º KYU

Bunkai de Heian nidan

1^{ER} KYU

Bunkai de Heian godan

KUMITE

IPPON KUMITE (2º KYU)

Ejecución en todas las técnicas:

15. Posición inicial: Tori: yoi; Uke: yoi
16. Posición de partida: Tori: yoi; Uke: paso adelante, zenkutsu dachi izquierda, gedan barai, kamae (libre).
17. Uke: Dice el nombre de la técnica y a continuación la ejecuta.
18. Tori: Ejecución de la técnica según indicaciones.
19. Regreso a la posición de partida.
20. Repetición de la serie por el lado contrario.
21. Cambio Tori - Uke

Técnicas:

9. Uke: Oi tsuki jodan; Tori: Avanzando, Jodan age uke - gyaku tsuki (técnica simultánea - ai uchi)
10. Uke: Oi tsuki chudan; Tori: Tai sabaki hacia delante, soto ude uke (fudo dachi) - yoko empi uchi (kiba dachi).
11. Uke: Oi tsuki chudan; Tori: Tai sabaki atrás y hacia el exterior, shuto uke por el exterior en kokutsu dachi, oi mae geri
12. Uke: Mae geri, Tori: retrocede con el gyakugedan barai en fudo dachi – ushiro ashi barai - gyaku tsuki.
13. Uke: Mawashi geri, Tori: (gyaku hanmi) gedan barai - teisho uke - uraken uchi
14. Uke: Yoko geri; Tori: Morote osae uke (retroceder absorbiendo la técnica) - morote uchikomi.

PROGRAMA DE GRADOS

JIYU IPPON KUMITE (1^{ER} KYU)

Realización de las técnicas de ippon kumite en forma de jiyu ippon kumite

JIYU KUMITE

Realización de dos asaltos de 2 minutos contra un oponente de nivel superior (2º kyu) o nivel similar (1^{er} kyu).

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.

E.I. 03/02/2016