

*NORMATIVA  
DE  
EXAMEN*



*YUDANSHAKAI  
Catalunya Shotokan Karate  
Asociación  
Departamento de Grados*

# Introducción

Tenemos la suerte de disponer de un legado desde hace varios siglos que deberíamos respetar y cuidar en el presente, para conseguir que las generaciones del futuro puedan disfrutar de nuestro **Arte Marcial**.

Por este motivo, todos los partícipes de este Arte; debemos conseguir que se convierta en una auténtica ceremonia, digna de respeto y admiración, lo que pasa por aceptar y cumplir todas las normas y etiquetas establecidas, pues éstas han construido y hecho crecer el Karate-do hasta el punto en que hoy conocemos.

## EL GRADO

Desde que entramos en un **DOJO** de Karate-Do, tenemos por regla general, un objetivo común que para nosotros es un símbolo, un elemento de motivación, una meta a conseguir, un testigo de nuestra superación y, lo más importante, una recompensa al esfuerzo y trabajo realizado durante un determinado periodo de tiempo, en conclusión tenemos **UN GRADO**.

El grado de Karate-Do, en principio y de una manera sencilla, se puede decir que viene reflejado por el color del cinturón que llevamos puesto, fruto del tiempo de práctica y los conocimientos obtenidos y demostrados. Pero la riqueza de todo el que practica este Arte Marcial, no solo se limita con la obtención de los diferentes cinturones a los que va accediendo, sino, que el tiempo continuado de práctica nos va proporcionar de una forma paralela, un gran nivel de autoestima, un importante enriquecimiento personal y, por supuesto, un alto grado de superación. Este segundo camino que complementa al del aprendizaje técnico lo aplicaremos posteriormente a todos los campos, lo que nos supondrá una mejora en nuestra calidad de vida.

Al grado de **CINTURÓN NEGRO** deberíamos llegar tras haber recorrido ambos caminos de manera que, además de realizar unos ejercicios físico-técnicos, pudiéramos mostrar que estamos complementados por una buena actitud, respeto, humildad, seguridad, confianza y espíritu de superación.

La **CSKA**, a través de su tribunal de grados, tiene como objetivo velar por el nivel del Karate-Do Shotokan. No pretende poner metas inalcanzables sino, reconocer el esfuerzo físicotécnico y la actitud demostrada por los aspirantes en función de sus características y posibilidades. Otro objetivo que se plantea la **CSKA**, es mantener los aspectos tradicionales de Karate-do Shotokan, sin menospreciar ni infravalorar otras escuelas o estilos de Karate-Do.

## EL ASPIRANTE

Es el protagonista de todo el ceremonial. Por esta razón debe de ser exquisito en su presentación ante el tribunal, comenzando por su indumentaria y aseo, pasando por su actitud y conocimiento teórico, para finalizar con la realización de las ejecuciones técnicas que deberán de ser lo más correctas posible.

Debe de conocer dónde se encuentra, la importancia y trascendencia que tiene la actividad que va a realizar, así como la necesidad que existe de demostrar respeto y consideración hacia todos los elementos, personales y materiales, que se hacen partícipes de la ceremonia que representa un examen de Karate-Do. Así mismo tiene la obligación de conocer, respetar y adaptarse a las normas y reglamento de examen, única vía para la consecución de su objetivo.

## **REQUISITOS ADMINISTRATIVOS**

1. Cumplir con el tiempo establecido por la **CSKA**, desde el grado anterior, lo que debe constar en los archivos de la misma.
2. Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. Abonar la cuota de examen establecida por la **CSKA**.
3. Dicha solicitud deberá ir obligatoriamente avalada con la firma del instructor perteneciente al **DOJO** del aspirante y, afiliado a la **YUDANSHAKAI**. Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en sus respectivos dojos.
4. Si el aspirante suspende total o parcialmente el examen, deberá dejar transcurrir un tiempo hasta la próxima convocatoria. No obstante, si el aspirante no alcanzase la calificación mínima en cualquiera de los apartados de Kihon, Kumite o Kata, aunque haya aprobado los otros dos, el resultado del examen queda incompleto. Pero los apartados aprobados le serán válidos en la próxima convocatoria y, sin coste alguno.
5. Los aspirantes repetidores deberán de presentar una nueva solicitud.
6. Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar de la **CSKA** (*por mediación de su instructor*) que se le exima del pago en la próxima convocatoria. La **CSKA** 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 la celebración del mismo.

**IMPORTANTE:** La falta de alguno de los requisitos, excluirá automáticamente al aspirante, no pudiendo presentarse al examen solicitado.

## **CRITERIOS DE VALORACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES**

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.
  
- 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 podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus apartados y solicitar del aspirante las explicaciones oportunas, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.

## **FINALIDADES DEL KYU O DAN**

El Kyu se establecerá como factor de estímulo y para el mejoramiento y comprensión del Arte del Karate Shotokan Tradicional como sistema estrictamente educativo.

Cuando un karateka es presentado a examen, su instructor considera que ha cumplido una etapa de formación y alcanzado el nivel adecuado para aspirar a un Kyu determinado. Dicho nivel está compuesto por una técnica, conducta y actitudes correctas, las que indican que el karateka desea perfeccionarse en lo físico, espiritual y mental.

Serán presentados a examen de Dan CSKA, ante un tribunal examinador compuesto por instructores de la CSKA, aquellos karatekas que han obtenido un nivel de suficiencia en el Arte del Karate-Do, después de haber superado los rigores del entrenamiento, haber alcanzado una total comprensión de sus principios y, que son capaces de utilizar el Arte satisfactoriamente, tal como lo ha definido en su concepto del **DO el Maestro Gichin Funakoshi**.

## OTORGACIÓN DE KYUS Y DANES

Se establecerán los siguientes nueve Kyus, de acuerdo al nivel de perfeccionamiento alcanzado por los karatekas, dentro de la categoría establecida como “mayores” o “adultos”

KUKYU	9° KYU	Cinturón blanco
HACHIKYU	8° KYU	Cinturón amarillo
SHICHIKYU	7° KYU	Cinturón naranja
ROKKUKYU	6° KYU	Cinturón verde
GOKYU	5° KYU	Cinturón azul
YONKYU	4° KYU	Cinturón violeta
SANKYU	3er KYU	Cinturón marrón 2 rayas
NIKKYU	2° KYU	Cinturón marrón 1 raya
IKKYU	1er KYU	Cinturón marrón
KURO OBI		Cinturón negro
SHODAN	1er DAN	Cinturón Negro 1er Nivel
NIDAN	2° DAN	Cinturón Negro 2° Nivel
SANDAN	3er DAN	Cinturón Negro 3er Nivel
YONDAN	4° DAN	Cinturón Negro 4° Nivel
GODAN	5° DAN	Cinturón Negro 5° Nivel

El Ku-kyu será el kyu más bajo detentado por el principiante, el Ik-kyu será otorgado a aquellos karatekas cuyo nivel esté muy próximo al Sho-dan.

La Yudanshakai CSKA, se reserva el derecho de implantar en su ámbito el sistema tradicional de colores.

El resultado de un examen de kyu podrá recibir la calificación de Kari (temporáneo) cuando el aspirante no haya alcanzado, por muy escaso margen, la totalidad del Kyu al que se presentaba.

A juicio de su instructor, podrá llevar el cinturón correspondiente, teniendo en cuenta que los mínimos fallos que han cometido asentados en su ficha de examen, deberá demostrar haberlos superado, en la próxima convocatoria.

En el caso contemplado en el punto anterior, el aspirante solo dispondrá de una oportunidad, (en el siguiente examen convocado) para aprobar y completar el Kyu al que aspiraba. En este examen el aspirante deberá de presentar únicamente la solicitud, sin coste que satisfacer.

El aspirante a Ni-kyu o Ik-kyu, deberá de completar totalmente su examen, no pudiendo recibir ni Kari Kyu, ni aplazamiento del resultado.

La ejecución técnica correcta o brillante, en cualquiera de los niveles de Kyu o Dan, no es suficiente para aprobar. Si el ritmo que el propio karateka imprime a sus técnicas, el Kiai, la etiqueta y el autocontrol, no son los adecuados, el aspirante suspenderá taxativamente el examen.

Los aspirantes a C.N o Dan, deberán aprobar su examen con un puntaje total superior a la media. Las pruebas técnicas, los valores de etiqueta y espíritu de combate, serán de máximo rigor y, puntuarán por igual.

## **TENENCIA Y PORTE DEL KYU**

El Karateka perderá automáticamente el Kyu obtenido, en los siguientes casos:

- a) Cuando cambie de estilo de Karate, abandonando el Shotokan.
- b) Cuando abandone definitivamente la práctica del Karate, sin declarar su “Bajatemporal”
- c) Cuando desaparezca del club o del grupo al que pertenezca, sin ningún tipo de aviso, por un periodo igual o mayor a seis meses.

Cuando un Karateka comunique que por razones de fuerza mayor dejará de practicar en su club o grupo de la YUDANSHAKAI CSKA, será incluido en “bajas temporales” hasta su reincorporación activa.

Cuando un karateka decida cambiar de club dentro o fuera de la YUDANSHAKAI CSKA, pero manteniéndose dentro de estilo de Karate Shotokan. Deberá de tener en cuenta las siguientes obligaciones.

- a) No presentará ningún problema de índole disciplinario, administrativo o económico, con su instructor, club, y/o asociación de Karate a la que esté afiliado.
- b) Solicitará de su instructor una carta de presentación para su nuevo instructor, en la que conste:
  - 1.- Las razones de su cambio
  - 2.- Su experiencia y tiempo de Karate
  - 3.- Su conducta.

## **SANCIONES**

Serán causas de pérdida de Kyu o Dan y expulsión del club o asociación de Karate liderado por un instructor de la YUDANSHAKAI CSKA el karateka que:

- a) Exhiba una conducta antideportiva en competiciones o eventos públicos.
- b) Lesione intencionadamente a sus compañeros o a terceras personas, en una competición o en un entrenamiento.
- c) Abuse de sus conocimientos de Karate frente a terceras personas.
- d) Demuestre falta de respeto hacia su instructor, compañeros, o hacia el karate en general.
- e) No respete a otros estilos de Karate o a sus representantes.

Cualquiera de las causas indicadas en el punto anterior. Motivará la reunión de la Comisión Disciplinaria de la YUDANSHAKAI CSKA, la que una vez investigado el caso y reunido las partes, comunicará su decisión al instructor pertinente y a los implicados. Tal decisión podrá ejecutarse inmediatamente.



REQUISITOS TÉCNICOS

## REQUISITOS TÉCNICOS

En éste apartado del reglamento, se especificarán las técnicas solicitadas para cada examen de Kyu o Dan. Se ha indicado a nivel que deben de ser ejecutadas:

JODAN	Nivel alto	Cabeza o cuello
CHUDAN	Nivel medio	El tronco
GEDAN	Nivel bajo	Por debajo del cinturón, hasta los pies

En las técnicas combinadas se han utilizado tres guiones (- - -) para indicar la técnica a realizar inmediatamente a la anterior. P.Ej:

Jodan Age Uke - - - Gyaku Zuki

Se efectuará el contra ataque inmediatamente a la defensa.

## ABREVIATURAS

ZK	Posición Zenkutshu Dachí
KK	Posición Kukutshu Dachí
KD	Posición Kiba Dachí
FD	Posición Fudo Dachí
KSD	Posición Kossa Dachí
MB	Técnica a realizar con el mismo brazo
MP	Técnica a realizar con la misma pierna

## EL OBI

El Obi es el cinturón que ciñe el Karategi, e indica los siguientes niveles de progreso alcanzado por el karateka.

SHIRO OBI	Novicio (cinturón blanco)
IRO OBI	Medio año de práctica (cinturón amarillo) Un año de práctica o mayor experiencia (cinturón naranja)
MICARI OBI	Veinte meses de práctica (cinturón verde) Más de dos años (cinturón azul) Dos años y medio (cinturón violeta)
CHA OBI	Tres años de práctica (cinturón marrón 3er Kyu) Más de tres años de práctica (cinturón marrón 2º Kyu) Muy próximo al cinturón negro (cinturón marrón 1er Kyu)
KURO OBI	Cinturón negro



# **KU KYU – Cinturón Blanco**

## Noveno Kyu – Aspirante a Octavo Kyu

Una vez el alumno está integrado en el grupo y sobrepasado el tiempo estipulado de asistencia a clase, podrá optar a examinarse oficialmente de cinturón amarillo. Lo que deberá de conocer:

### **ETIQUETA**

- 1- Asistencia y puntualidad en cada clase
- 2- Cuidado en su aspecto y equipo
- 3- Cuidado y plegado del Karategi y obi, de forma tradicional.
- 4- Conocimiento del reglamento del Dojo. (DOJO KUN)
- 5- Significado de los saludos en general.

### **KIHON**

ZK  
KK Desplazamientos y giros  
KD

### **TSUKI WAZA – Técnicas directas**

Jodan y Chudan Oi Zuki  
Chudan Gyaku Zuki

### **UKE WAZA – Técnicas de defensa**

Jodan Age Uke Avances y retrocesos  
Chudan Shoto Uke  
Chudan Uchi Uke  
Gedan Barai  
Chudan Shuto Uke

### **GERI WAZA – Técnicas de pierna**

Mae Geri Avanzando en ZK  
Mawashi Geri Avanzando en ZK  
Yoko Geri Desplazamiento lateral en KD  
Keage y Kekomi Diferencias en la acción de la cadera, y desplazamiento en KD

### **KIHON KUMITE**

Gohon Kumite Ataques Oi Zuki Jodan, Chudan y Mae Geri  
San Bon Kumite Ataques Oi Zuki Jodan, Chudan y Mae Geri

### **KATA**

Taikyoku Shodan, Nidan y Sandan  
Heian Shodan

### **TEORÍA**

El aspirante deberá de conocer el temario de 9º Kyu

# TEMARIO

## 1.- Deberá de conocer el nombre y significado del estilo que práctica, y su fundador.

SHOTOKAN	Escuela o casa de SHOTO
SHOTO	Pseudónimo del Maestro <b>Gichin Funakoshi</b>
KAN	Casa o Escuela

## 2.- ¿Quién fue el creador del estilo Shotokan?

Su creador fue el Maestro **Gichin Funakoshi**, nació en la ciudad de Shuri (Okinawa) en 1868 y murió en 1957 en Tokio.

## 3.- ¿Qué significa la palabra KARATE-DO?

KARA	Vacío
TE	Mano
DO	Camino o vía

## 4.- ¿Qué es KIAI?

KI	Energía interior
AI	Unión

Kiai es la liberación de la energía interior, mediante un grito

## 5.- ¿Qué significan las palabras SENSEI, SEMPAI, KOHAI?

SENSEI	Maestro o Guía
SEMPAI	Alumno de mayor graduación
KOHAI	Alumno novel

## 6.- ¿Qué significa la palabra REI y cual es su finalidad?

REI	Saludo
-----	--------

La finalidad del saludo es demostrar respeto, humildad, gentileza y cortesía

## 7.- Diferentes niveles para golpear.

JODAN	Nivel alto (cabeza)
CHUDAN	Nivel medio (abdomen, costados, espalda, pecho, hombros)
GEDAN	Nivel bajo (desde la cintura hasta los pies)

# **HACHI KYU – Cinturón Amarillo**

## Octavo Kyu – Aspirante a Séptimo Kyu

Una vez el alumno ha superado el tiempo estipulado de asistencia a clase podrá presentarse a examen. Los conocimientos técnicos requeridos para este grado, son los siguientes:

### **HENKA WAZA**

#### **TSUKI WAZA**

Jodan Oi Zuki Avanzando ZK  
Chudan Oi Zuki Avanzando ZK  
Chudan Gyaku Zuki Avanzando ZK  
Oi Zuki Jodan Gyaku Zuki Chudan Avanzando ZK

#### **UCHI TSUKI WAZA**

Yoko Uraken Uchi KD - - - Gyaku Zuki ZK Avances y retrocesos  
Yoko Tetsui Uchi KD - - - Gyaku Zuki ZK Avances y retrocesos

### **UKE WAZA**

Jodan Age Uke - - - Gyaku Zuki Avanzando ZK  
Gedan Barai - - - Gyaku Zuki Retrocediendo ZK  
Chudan Uchi Uke - - - Gyaku Zuki Avanzando ZK  
Chudan Soto Uke - - - Gyaku Zuki Retrocediendo ZK  
Chudan Shuto Uke KK - - - Nukite ZK Avances y retrocesos

### **GERI WAZA**

Chudan Mae Geri Avances en ZK  
Jodan Mae Geri Avances en ZK  
Chudan Mawashi Geri Avances en ZK  
Jodan Mawashi Geri Avances en ZK  
Yoko Geri Keage - - - Yoko Geri Kekomi MP Desplazamientos laterales KD X 3

### **KIHON KUMITE**

Sanbon Kumite Ataques: Mae Geri  
Oi Zuki Chudan  
Oi Zuki Jodan

**NOTA:** En cada paso se realizará una técnica diferente.

Kihon Ippon Kumite Ataques: Mae Geri

Oi Zuki Chudan

Oi Zuki Jodan

**NOTA:** Las defensas y el contra ataque, deberán de estar basados en el Kata Heian Shodan.

### **KATA**

Heian Shodan y Heian Nidan

# TEMARIO

## 1.- Significado de la palabra Kumite

El significado de la palabra Kumite es. Combate

## 2.- ¿Cuáles son los tipos de Kihon Kumite?

GOHON KUMITE	Combate preestablecido a cinco pasos
SANBON KUMITE	Combate preestablecido a tres pasos
IPPON KUMITE	Combate preestablecido a un paso
JIYU IPPON KUMITE	Combate preestablecido semi libre a un paso.

## 3.- ¿Qué significa la palabra Kata y, que es un Kata?

La palabra Kata, significa Forma.

El Kata es un conjunto de técnicas de ataque y defensas en distintas direcciones que, asemeja una lucha contra uno o, varios adversarios.

## 4.- ¿Qué significa la palabra DOJO?

DO	Camino o vía
JO	Lugar

Lugar donde se busca el camino o, la vía

## 5.- ¿Qué es el DOJO KUN?

Las cinco máximas, o reglas del Dojo

## 6.- ¿Cuales son las cinco máximas, o reglas del DOJO?

¡HITOTSU! JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO. Formación de la personalidad

¡HITOTSU! MAKOTO NO MICHIO MAMURU KOTO. Rectitud

¡HITOTSU! DORYOKU NO SEICHIN-O YASHINAU KOTO. Esfuerzo y constancia

¡HITOTSU! REIGI-O OMONZURU KOTO. Respeto a los demás

¡HITOTSU! KEKI NO YU-O IMASHIMURU KOTO. Reprimir la violencia

El termino HITOTSU, no tiene un traducción directa y concisa al castellano. Significaría, “**lo más importante**”, “**lo primordial**”. “**El objetivo principal que busca el karateka**”.

# **SHICHI KYU – Cinturón Naranja**

Séptimo Kyu – Aspirante a sexto Kyu

## **HENKA WAZA**

### **TSUKI WAZA**

Oi Zuki Jodan Avanzando en ZK  
Oi Zuki Chudan Retrocediendo en ZK  
Oi Zuki Jodan - - - Gyaku Zuki Chudan Avanzando en ZK  
Sanbon Ren Zuki Retrocediendo en ZK

### **TSUKI UCHI WAZA**

Yoko Uraken Uchi KD - - - Gyaku Zuki ZK Avances y retrocesos  
Yoko Tetsui Uchi KD - - - Gyaku Zuki ZK Avances y retrocesos

## **UKE WAZA**

Jodan Age Uke ZK - - - Gyaku Zuki ZK Avanzando  
Chudan Soto Uke ZK - - - Gyaku Zuki ZK Retrocediendo  
Chudan Uchi Uke ZK - - - Gyaku Zuki ZK Avanzando  
Gedan Barai ZK - - - Gyaku Auki ZK Retrocediendo  
Chudan Shuto Uke KK - - - Nukite ZK Avances y retrocesos

## **GERI WAZA**

Chudan Mae Geri Avances en ZK. Mawate  
Jodan Mae Geri Avances en ZK. Mawate  
Chudan Mawashi Geri Avances en ZK. Mawate  
Jodan Mawashi Geri Avances en ZK. Mawate  
Ushiro Geri Avances en ZK. Mawate y lo mismo  
Yoko Geri Keage y Kekomi Desplazamiento lateral en KD Izquierda y derecha. Tres pasos

## **KIHON KUMITE**

### **Sanbon Kumite**

Ataques: Mae Geri, Jodan Mawashi Geri y Chudan Ushiro Geri  
Defensas y contra ataque de libre elección.

### **Ippon Kumite**

Ataques: Jodan Oi Zuki, Chudan Oi Zuki y, Chudan Mae Geri  
Defensa y contra ataque, de libre elección

**NOTA:** Las defensas y el contra ataque, deberán de estar basados en el Kata Heian Nidan

## **KATA**

Heian Shodan, Heian Nidan y Heian Sandan

# TEMARIO

## 1.- Explicación de cualquiera de las posiciones básicas Zenkutsu Dachi, Kiba Dachi y, Kokutsu Dachi.

A desarrollar por el aspirante

## 2.- ¿Cuáles son las diferentes posturas del tronco?

SHOMEN	Frontal
SOKUMEN	Lateral
HANMI	Posición de costado
GYAKU HANMI	Posición de costado contrario

## 3.- Puntos importantes en la realización de las técnicas de brazo.

TSUKITE	El brazo que ejecuta la acción
HIKITE	El brazo que recoge hacia atrás
KOSHI KAITEN	La acción de la cadera

## 4.- Formas de realización de las técnicas de pierna

KEAGE	Ascendente
KEBANASHI	Percutente (látigo, esnap)
KEKOMI	Penetrante
FUMIKOMI	Aplastante
FUMIKIRI	Cortante

## 5.- ¿Para que sirve el trabajo de Kihon Kumite?

Para poner en práctica la efectividad de las defensas y los ataques, frente a un adversario.

## 6.- ¿Qué es y para que sirve el ENBUSEN?

El Enbusen, es el recorrido o, las líneas de ejecución del Kata, que determina las direcciones que se deben seguir para ejecutarlo correctamente.

# **ROKKU KYU – Cinturón Verde**

Sexto Kyu – Aspirante a Quinto Kyu

## **HENKA WAZA**

### **TSUKI – UCHI - UKE WAZA**

Jodan Oi Zuki Avanzado ZK  
Jodan Age Uke - - - Gyaku Zuki Retrocediendo ZK  
Jodan Oi Zuki - - - Chudan Gyaku Zuki Avanzando ZK  
Age Uke ZK, Soto Uke KD, MB - - - Gyaku Zuki ZK Retrocediendo  
Chudan Oi Zuki Avanzando ZK  
Chudan Uchi Uke, Kizami Zuki MB- - - Gyaku Zuki Retrocediendo ZK  
Sanbon Ren Zuki Avanzando ZK  
Age Uke, Gedan Barai, Uchi Uke MB- - - Gyaku Zuki Retrocediendo ZK  
Shuto Uke KK - - - Nukite ZK - - - Shuto Uke KK Avances y retrocesos  
Uraken Uchi KD- - - Gyaku Zuki ZK- - - Uraken KD Avances y retrocesos

## **GERI WAZA**

Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri Kekomi, Ushiro Geri - - - Gyaku Zuki.  
(Una técnica por cada paso y, repetimos en la vuelta)  
Yoko Geri Keage- - - Yoko Geri Kekomi  
Cambiando de pierna y desplazamiento lateral KD (tres pasos para cada lado)  
Mae Geri - - - Mawashi Geri MP - - - Gyaku Zuki  
(Cinco pasos por cada lado)

## **RENZUKU WAZA – Técnicas combinadas**

Mae Geri- - - Gedan Barai- - - Gyaku Zuki. Mawashi Geri- - - Uchi Uke- - - Gyaku Zuki.  
Yoko Geri- - -Soto Uke- - - Uraken Gyaku Zuki. Ushiro Geri- - - Gyaku Zuki.

**NOTA:** Una combinación por cada paso

## **KUMITE**

Kihon Ippon Kumite Ataques: Oi Zuki Jodan, Oi Zuki Chudan, Mae Geri, Mawashi Geri Jodan, Yoko Geri Chudan y, Ushiro Geri.  
Jiyu Ippon Kumite Ataques: Los mismos que en Kihon Ippon Kumite

**NOTA:** Las defensas y contra ataques, serán de libre elección, tanto para Ippon Kumite como, para Jiyu Ippon Kumite.

## **KATA**

Tekki Shodan y Heian Yondan.

## **BUNKAI KUMITE**

El aspirante deberá de realizar la aplicación práctica del Tekki Shodan.

# TEMARIO

## 1.- El aspirante deberá de explicar brevemente la historia del Karate-Do

A desarrollar por el aspirante.

## 2.- ¿Cuáles son las características del estilo de Karate-Do Shotokan?

A desarrollar por el aspirante.

## 3.- ¿Por qué y, para que se inició en la práctica del Karate-Do?

A desarrollar por el aspirante.

## 4.- Puntos importantes en la realización de las técnicas de pierna.

KAKAE KOMI ASHI	Elevación de la rodilla
KERI HANASHI	Extensión de la pierna
JIKO ASHI	Base de apoyo
KOSHI	Acción de la cadera
HIKI ASHI	Recogida de la pierna

## 5.- ¿Qué es y para que sirve el MOKUSO?

El Mokuso es el acto de la meditación antes y después de la clase. Sirve al empezar, para centrarnos en el trabajo a realizar y, al terminar, para relajarnos de la tensión acumulada durante el entrenamiento.

## 6.- ¿Para que sirve el trabajo de los Katas?

El trabajo de los Katas sirve para desarrollar los elementos fundamentales del Karate-Do, pues en ellos están la esencia de las técnicas y, la tradición de este Arte Marcial.

**NOTA:** El aspirante deberá de conocer el temario de los grados anteriores



# GO KYU – Cinturón Azul

Quinto Kyu – Aspirante a Cuarto Kyu

## HENKA WAZA

### TSUKI – UCHI – UKE WAZA

Jodan Oi Zuki Avanzando ZK  
Jodan Age Uke- - - Gyaku Zuki - - - Kizami Zuki Retrocediendo ZK  
Oi Zuki Chudan Avanzando ZK  
Uchi Uke - - - Kizami Zuki Jodan - - - Gyaku Zuki Retrocediendo ZK  
Chudan Gyaku Zuki Avanzando ZK  
Soto Uke- - -Yoko Empi - - -Uraken - - - Gyaku Zuki Retrocediendo  
ZK                    KD                    MB                    ZK

Chudan Oi Zuki - - - Gyaku Zuki Chudan Avanzando ZK  
Soto Uke- - -Gedan Barai- - -Uraken MB- - -Gyaku Zuki Retrocediendo  
Uraken KD- - -Gyaku Zuki ZK- - -Uraken KD Avanzando  
Shuto Uke KK- - -Mae Ashi Geri- - - Nukite ZK Retrocediendo

## KERI WAZA

Mae Ashi Geri- - -Mae Geri- - -Kizami Zuki- - -Gyaku Zuki  
Mae Ashi Geri- - -Mawashi Geri- - -Gyaku Zuki- - -Uraken  
Mae Ashi Geri- - -Yoko Kekomi- - -Uraken- - -Gyaku Zuki  
Mae Ashi Geri- - -Ushiro Geri- - -Uraken- - -Gyaku Zuki  
Yoko Geri Keage- - -Yoko Geri Kekomi MP Desplazamiento KD  
**NOTA:** Estas técnicas se efectuarán a tres pasos

Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri Kekomi, Ushiro Geri- - - Gyaku Zuki  
(Una técnica por cada paso, y lo mismo para el otro lado)

Mae Geri- - -Mawashi Geri MP- - -Gyaku Zuki Avanzando tres pasos  
Mae Ashi Geri- - -Ushiro Geri- - -Uraken- - -Gyaku Zuki Avanzando tres pasos

## KUMITE

Kihon Ippon Kumite Ataques: Oi Zuki Jodan, Oi Zuki Chudan, Mae Geri, Mawashi Geri  
Jodan, Yoko Geri, Ushiro Geri.

Jiyu Ippon Kumite Ataques: Los mismos que en Kihon Ippon Kumite.

**NOTA:** Las defensas y el contra ataques, serán de libre elección por el aspirante.

## KATA

Tekki Shodan, Heian Yondan y Heian Godan

## BUNKAI KUMITE

El aspirante deberá de ejecutar el Kata Heian Yondan y su aplicación práctica contra un adversario.

# TEMARIO

## 1.- Significado de la palabra Kata y, ¿qué es un Kata?

A desarrollar por el aspirante

## 2.- ¿Qué es el ENBUSEN?

A desarrollar por el aspirante

## 3.- ¿Qué es el BUNKAI?

Es el análisis práctico de las características del Kata. Entrenamiento de la aplicación de diferentes secuencias del Kata.

## 4.- ¿Cuáles son los principales puntos en la realización de un Kata?

ENBUSEN	Línea de realización
HYOSHI	Ritmo
KIME	Focalización de la fuerza
KI	Energía interior
KIAI	Grito para sacar la fuerza interior
CHAKUGAN	Enfoque de la mirada
KIHAKU	Vivencia
ZASHIN	Estado de alerta (sensación final)
KOKIU	Respiración

## 5.- Enumerar y explicar los diferentes tipos de saludo

REI	Saludo
RITSU REI	Saludo de pie
OTAGAI NI REI	Saludo mutuo (Saludo entre compañeros, adversarios etc.)
SENSEI NI REI	Saludo al Maestro
SEMPAI NI REI	Saludo al grado mayor
SOMEN NI REI	Saludo al frente
SHINZA NI REI	Saludo al Kamiza o lugar de honor

**NOTA:** El aspirante, deberá de conocer el temario de los grados anteriores.

# **YON KYU – Cinturón Violeta**

Cuarto Kyu – Aspirante a Tercer Kyu

## **HENKA WAZA**

Jodan Oi Zuki Avanzando ZK  
Jodan Age Uke KD- - -Gyaku Zuki ZK Retrocediendo  
Chudan Oi Zuki Avanzando ZK  
Chudan Soto Uke KD- - -Kagi Zuki Retrocediendo  
Sanbon Ren Zuki Avanzando ZK  
Jodan Age Uke- - -Gedan Barai- - -Uchi Uke- - -Kizami Zuki MB Retrocediendo ZK  
Uraken KD- - -Gyaku Zuki ZK- - -Uraken KD Avanzando  
Soto Uke ZK- - -Yoko Empi KD- - -Gyaku Zuki Retrocediendo  
Kizami Zuki- - -Oi Zuki Jodan- - -Gyaku Zuki Chudan Avanzando  
Shuto Uke KK- - -Mae Ashi Geri- - -Nukite ZK- - -Shuto Uke KK Retrocediendo

## **KAISHO WAZA – Técnicas de mano abierta**

Jodan Tate Shuto Uke FD- - -Jodan Haito Uchi ZK Avanzando  
Chudan Shuto Uke KK- - -Sho Osae Uke KK- - -Nukite ZK Retrocediendo  
Shuto Jodan Age Uke ZK- - -Jodan Shuto Mawashi Uchi ZK Avanzando  
Jodan Sho Nagashi Uke FD- - -Gedan Shuto Uchi ZK Retrocediendo

## **KERI WAZA**

Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Kekomi Geri, Ura Mawashi Geri, Ushiro Geri.  
(Una técnica por cada paso y repetir en la vuelta)

Mae Geri

Yoko Geri Kekomi

Ushiro Geri

Desde Jiyu Kamae con la misma pierna, en las tres direcciones. (Izquierda y Derecha)

## **REN ZOKU WAZA**

Mae Geri- - -Gedan Barai- - -Gyaku Zuki. Mawashi Geri- - -Uchi Uke - - -Gyaku Zuki.  
Yoko Geri- - -Jodan Age Uke- - -Gyaku Zuki. Ushiro Geri- - -Gyaku Zuki.  
(Una combinación por cada paso)

## **KUMITE**

Jiyu Ippon Kumite Ataques: Oi Zuki Jodan, Oi Zuki Chudan, Mae Geri,  
Mawashi Geri Jodan, Yoko Geri Kekomi y, Ushiro Geri.

Kaeshi Ippon Kumite Ataques: Los ataques iniciales, los mismos que en Jiyu  
Ippon Kumite.

## **KATA**

Heian Godan Y Kanku Dai

**BUNKAI:** El aspirante, deberá de realizar la aplicación de tres secuencias del Kata Heian Godan

# TEMARIO

## 1.- Historia del Karate-Do

El aspirante deberá conocer, a nivel teórico, los aspectos históricos del KARATE-DO.

## 2.- Historia del Karate-Do Shotokan

El aspirante deberá conocer a nivel teórico, los aspectos históricos y técnicos del estilo SHOTOKAN.

## 3.- Diferentes tipos de desplazamientos en función de la dirección

DE ASHI	Desplazamiento hacia delante
HIRI ASHI	Desplazamiento hacia tras
YOKO SASHI ASHI	Desplazamiento lateral
SHAHO SASHI ASHI	Desplazamiento diagonal

## 4.- Formas de utilización de la cadera.

KOSHI NO KAITEN	Rotación de la cadera
JYUN KAITEN	Rotación en el mismo sentido de la técnica
GYAKU KAITEN	Rotación en sentido contrario a la técnica
ZENPO	En avance
KOHO	En retroceso
JOHO	Ascendente
KAHO	Descendente

## 5.- Tipos diferentes de respiración

KOKIU	Respiración
DONTO	Respiración normal
IBUKI	Diafragmática con contracción abdominal y sonora.
IBUKI NOGARE	Diafragmática con contracción abdominal no sonora.
NOGARE	Diafragmática sin contracción abdominal.
IBUKI SAN KAI	Profunda, concentrada, sonora.

# **SAN KYU - Cinturón Marrón II rayas**

Tercer Kyu – Aspirante a Segundo Kyu

## **HENKA WAZA – Técnicas variadas**

San Bon Ren Zuki Avanzando cinco pasos ZK

### **Retrocediendo una combinación por cada paso**

Gedan Barai- - -Uraken MB- - -Gyaku Zuki

Chudan Uchi Uke- - -Kizami Zuki MB- - -Gyaku Zuki

Soto Uke ZK- - -Yoko Hiji Ate KD- - -Uraken MB- - -Gyaku Zuki ZK

Jodan Age Uke- - -Soto Uke- - -Gedan Barai- - -Uchi Uke- - -Kizami Zuki MB- - -Gyaku Zuki

Shuto Uke KK- - -Mae Ashi Geri- - -Nukite ZK- - -Shuto Uke KK

### **Hidari Kamaete y, Migi Kamaete**

## **KAISHO WAZA**

Jodan Tate Shuto Uke FD- - -Jodan Haito Uchi ZK

Avanzando cinco pasos

Chudan Shuto Uke KK- - -Sho Osae Uke KK- - -Nukite ZK

Retrocediendo cinco pasos.

Shuto Jodan Age Uke ZK- - -Jodan Shuto Mawashi Uchi ZK

Avanzando cinco pasos

Jodan Sho Nagashi Uke FD- - -Gedan Shuto Uchi ZK

Retrocediendo cinco pasos

Shuto Jodan Age Uke- - -Gedan Shuto Barai- - -Chudan Haito Uke MB- - -Nukite

### **Este último avanzando y retrocediendo**

## **KERI WAZA**

Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri Kekomi, Ushiro Geri- - -Gyaku Zuki

### **Hidari Kamaete y, Migi Kamaete**

Yoko Geri Keage- - -Yoko Geri Kekomi MP Desplazamiento lateral KD X3 pasos

### **Hidari Kamaete y, Migi Kamaete**

Mae Geri- - -Yoko Geri Kekomi- - -Ushiro Geri MP.

Desde Heisoku Dachii y sin bajar la pierna, se realizaran tres ejecuciones por cada lado.

## **REN ZOKU WAZA**

1. Kizami Zuki- - -Mae Geri- - -Oi Zuki Jodan. /

Kizami Jodan Age Uke- - -Gedan Barai- - -Jodan Age Uke MB- - -Ushiro Geri- - -Gyaku Zuki

### **Hidari Kamaete y Migi Kamaete**

2. Mae Geri- - -Oi Zuki Jodan- - -Gyaku Zuki Chudan. /

Gedan Barai- - -Jodan Age Uke- - -Gedan Barai MB- - -Gyaku Zuki- - -Ushiro Geri

### **Hidari Kamaete y Migi Kamaete**

## **KUMITE**

Kihon Ippon Kumite // Kaeshi Ippon Kumite // Jiyu Kumite

## **KATA**

Bassai-Dai y Kanku-Dai

**BUNKAI:** El aspirante, deberá de realizar la aplicación de tres secuencias del Kata Bassai-Dai

# TEMARIO

## 1.- ¿Cuál es la traducción literal de KANKU-DAI y, BASSAI-DAI?

KANKU-DAI	Mirar al Universo
BASSAI-DAI	Penetrar en la fortaleza

## 2.- ¿Cuáles son las distintas posiciones del tronco?

SOMEN (MAE)	Frontal
SOKUMEN (YOKO)	Lateral
HANMI	De costado
GYAKU HANMI	Costado contrario

## 3.- Nombre que reciben las diferentes partes de la mano

TE	Mano
HAISHU	Dorso de la mano
SHO	Palma de la mano
SHUTO	Borde exterior de la mano
HAITO	Borde interior de la mano
NUKITE	Punta de los dedos
TEISHO	Base de la palma de la mano
SEIRYUTO	Parte inferior de la muñeca
KEITO	Extremo interior de la muñeca

## 4.- Nombre que reciben las diferentes partes del pie

ASHI	Pie
JO SOKUTEI	Base de los dedos
KOSHI	Bola o, almohadilla del pie
HEISOKU	Empeine
SOKUTEI	Planta del pie
SOKUTO	Borde externo del pie
KAKATO	Talón
TSUMASAKI	Punta de los dedos

## 5.- Nombres que reciben las diferentes formas de golpear con el codo

HIJI ATE EMPI UCHI	Golpes de codo
MAE HIJI ATE MAE EMPI UCHI	Golpe de codo frontal
MAWASHI HIJI ATE MAWASHI EMPI UCHI	Golpe de codo circular
OTOSHI HIJI ATE OTOSHI EMPI UCHI	Golpe descendente de codo
YOKO HIJI ATE YOKO EMPI UCHI	Golpe lateral de codo
TATE HIJI ATE TATE EMPI UCHI	Golpe vertical de codo
USHIRO HIJI ATE USHIRO EMPI UCHI	Golpe de codo hacia tras

# NI KYU – Cinturón Marrón I raya

Segundo Kyu – Aspirante a Primer Kyu

## HENKA WAZA

Go Hon Zuki Avanzando cinco pasos

**Retrocediendo, una combinación por cada paso**

Gedan Barai / Uraken MB- -Gyaku Zuki

Chudan Uchi Uke / Kizami Zuki MB- -Gyaku Zuki

Soto Uke ZK / Yoko Hiji Ate KD / Uraken MB- -Gyaku Zuki

Jodan Age Uke / Soto Uke / Gedan Barai / Uchi Uke / Kizami Zuki MB- -Gyaku Zuki

Shuto Uke- -Mae Ashi Geri- -Nukite- -Shuto Uke.

**Hidari Kamaete y, Migi Kamaete**

## KAISHO WAZA

Jodan Tate Shuto Uke FD- -Jodan Haito Uchi ZK

Avanzando cinco pasos

Chudan Shuto Uke KK- -Sho Osae Uke KK- -Nukite ZK

Retrocediendo cinco pasos

Shuto Jodan Age Uke ZK- -Jodan Shuto Mawashi Uchi ZK

Avanzando cinco pasos

Jodan Sho Nagashi Uke FD- -Gedan Shuto Uchi ZK

Retrocediendo cinco pasos

Shuto Jodan Age Uke / Gedan Shuto Barai / Chudan Haito Uke MB- -Nukite

**Este último avanzando y retrocediendo**

## KERI WAZA

Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri Kekomi, Ushiro Geri- -Gyaku Zuki

**Hidari Kamaete y, Migi Kamaete**

Yoko Geri Keage / Yoko Geri Kekomi MP

Desplazamiento lateral KD X3 pasos

**Hidari Kamaete y, Migi Kamaete**

Mae Geri / Mawashi Geri / Yoko Geri Kekomi / Ushiro Geri MP.

Desde Heisoku Dachí y sin bajar la pierna, realizar tres ejecuciones por cada lado. (Hidari y Migi)

## HIJI ATE WAZA

1.-Chudan Haishu Uke KD- -Mae Hiji Ate ZK.

2.-Jodan Tate Shuto Uke FD- -Mawashi Hiji Ate ZK.

3.-Chudan Soto Uke ZK- -Yoko Hiji Ate KD.

4.-Jodan Shuto Age Uke ZK- -Tate Hiji Ate ZK.

5.-Jodan Age Uke ZK- -Otoshi Hiji Ate ZK.

**Una combinación por paso, ida y vuelta**

## REN ZOKU WAZA

El aspirante realizará DOS combinaciones de libre elección, que deberá de estar compuesta por: dachi waza, geri waza, uke waza, tsuki waza y uchi waza.

## KIHON KUMITE KUMITE

Jyu Ippon Kumite Shiai Kumite

Dos encuentros de dos minutos.

Kaeshi Ippon Kumite Jiyu Kumite

Dos combates de un minuto

## **KATA:**

Heian: Los cinco mas Tekki shodan

Superiores: Bassai-Dai. Kanku-Dai, Jiön

**BUNKAI:**El aspirante realizará la aplicación práctica de cuatro secuencias del Kata KANKU-DAI

## **TEMARIO**

### **1.- ¿Cuál es la traducción literal de KANKU-DAI y, BASSAI-DAI?**

KANKU-DAI	Mirar al Universo
BASSAI-DAI	Penetrar en la fortaleza

### **2.- ¿Cuáles son las distintas posiciones del tronco?**

SOMEN (MAE)	Frontal
SOKUMEN (YOKO)	Lateral
HANMI	De costado
GYAKU HANMI	Costado contrario

### **3.- Nombre que reciben las diferentes partes de la mano**

TE	Mano
HAISHU	Dorso de la mano
SHO	Palma de la mano
SHUTO	Borde exterior de la mano
HAITO	Borde interior de la mano
NUKITE	Punta de los dedos
TEISHO	Base de la palma de la mano
SEIRYUTO	Parte inferior de la muñeca
KEITO	Extremo interior de la muñeca

### **4.- Nombre que reciben las diferentes partes del pie**

ASHI	Pie
JO SOKUTEI	Base de los dedos
KOSHI	Bola o, almohadilla del pie
HEISOKU	Empeine
SOKUTEI	Planta del pie
SOKUTO	Borde externo del pie
KAKATO	Talón
TSUMASAKI	Punta de los dedos

### **5.- Nombres que reciben las diferentes formas de golpear con el codo**

HIJI ATE EMPI UCHI	Golpes de codo
MAE HIJI ATE MAE EMPI UCHI	Golpe de codo frontal
MAWASHI HIJI ATE MAWASHI EMPI UCHI	Golpe de codo circular
OTOSHI HIJI ATE OTOSHI EMPI UCHI	Golpe descendente de codo
YOKO HIJI ATE YOKO EMPI UCHI	Golpe lateral de codo
TATE HIJI ATE TATE EMPI UCHI	Golpe vertical de codo
USHIRO HIJI ATE USHIRO EMPI UCHI	Golpe de codo hacia tras

### **6.- El aspirante deberá desarrollar una tesis sobre el karate SHOTOKAN**





CATALUNYA SHOTOKAN KARATE ASOCIACIÓN  
Departamento de grados

## **ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO** SHO-DAN (Primer Dan)

Fase Técnica:

Henka Waza

Kihon Kumite

Goshin

Kata

Temario específico

Fase de Kumite:

Shiai Kumite

Jyu Kumite

## HENKA WAZA

Avanzando. Jodan Kizami Zuki, Jodan Oi Zuki KD, Chudan Gyaku Zuki FD. **Cinco Pasos**

Retrocediendo. **1.** Gedan Barai KD, Gyaku Zuki FD.  
**2.** Chudan Uchi Uke KD, Gyaku Zuki FD.  
**3.** Chudan Soto Uke KD/ Yoko Empi MB, Gyaku Zuki FD.  
**4.** Jodan Age Uke KD/Soto Uke/Gedan Barai MB, Gyaku Zuki FD.  
**5.** Jodan Tate Shuto Uke KD, Yoko Geri Kekomi, Gyaku Zuki FD.

**1.-** Oi Zuki Jodan. **Atrás;** Jodan Age Uke, Gyaku Zuki. **Avanzando;** Mae Geri, Oi Zuki.  
**2.-** Oi Zuki Chudan. **Atrás;** Uchi Uke / Kizami Zuki MB, Gyaku Zuki. **Avanzando;** Mawashi Geri, Gyaku Zuki, Uraken Uchi.  
**3.-** Oi Zuki Jodan, Gyaku Zuki. **Atrás;** Jodan Age Uke / Gedan Uke / Uraken MB, Gyaku Zuki. **Avanzando;** Yoko Geri, Uraken Uchi, Gyaku Zuki.  
**4.-** San Bon Ren Zuki. **Atrás;** Jodan Age Uke / Gedan Uke / Uchi Uke/ Kizami Zuki MB, Gyaku Zuki. **Avanzando;** Ushiro Geri, Gyaku Zuki.  
**Una combinación por paso, ida y vuelta.**

## GERI WAZA

**1.-** Mae Geri, Gyaku Zuki (sin avanzar).  
**2.-** Mawashi Geri, Kizami Zuki, Gyaku Zuki (sin avanzar).  
**3.-** Yoko Geri, Uraken Uchi, Gyaku Zuki (sin avanzar).  
**4.-** Ushiro Geri, (avanzando) Gyaku Zuki.  
**Estas técnicas se deben de realizar a tres pasos ida y vuelta.**

Mae Geri / Mawashi Geri / Yoko Geri Kekomi MP (sin bajar) Uraken Uchi, Gyaku Zuki  
**Esta combinación se debe de realizar a tres pasos ida y vuelta.**

Desplazamiento lateral KD. Realizar Yoko Geri Keage / Uraken, cambiando de pierna, Yoko Geri Kekomi, Uraken Gyaku Zuki  
**Tres desplazamientos por cada lado.**

## RENZUKU WAZA

**Avanzando;** Mae Geri, Yoko Kekomi (cambiando de pierna) **Retrocediendo;** Gedan Barai, Gyaku Zuki. **Avanzando;** Mawashi Geri, Yoko Kekomi, Uraken Uchi, Gyaku Zuki.  
**Esta combinación se debe de realizar a tres pasos ida y vuelta.**

Desde la posición Heisoku Dachi	Mae Geri	Al frente
	Mawashi Geri	Al frente
	Yoko Kekomi	Al costado
	Yoko Geri Keage	Al costado
	Ushiro Geri	A la espalda
	Kakato Fumikomi Geri	Al frente
	Sokuto Fumikomi Geri	Al costado

**Nota:** Estas técnicas, se realizaran con pierna derecha e izquierda.

## **KATA**

Shitei Kata: Los cinco Heian mas Tekki Shodan. (Designado por el tribunal)

Sentei Kata: Bassai-Dai. Kanku-Dai. Jion. (Designado por el tribunal)

Tokui Kata: Enpi. Hangetsu. (A elegir por el aspirante)

Bunkai Kumite El aspirante, ayudado por un máximo de dos compañeros, deberá derealizar la aplicación práctica de un kata superior. (A elegir por el aspirante)

## **KUMITE**

Jiyu Ippon Kumite

Kihon Kumite

Kaeshi Kumite

Okuri Kumite

Yakusoku Kumite. Este Kumite, se realizará basado en el Heian Nidan

**Nota:** En el apartado de Kihon Kumite, el atacante deberá de nombrar alto y claro, la técnica y el nivel al cual va dirigido el ataque.

Goshin El aspirante deberá de realizar ayudado por un compañero, tres aplicaciones de defensa personal ante un ataque de brazo, otro de pierna y otro ante un agarre. Utilizando para ello, barridos, proyecciones, inmovilizaciones, estrangulaciones, etc..

Shiai Kumite Tres encuentros de dos minutos cada uno

Jyu Kumite Se realizaran tres combates de un minuto cada uno.

# TEMARIO

## 1.- ¿Cuál es la traducción literal de KANKU-DAI, BASSAI-DAI y EMPI?

KANKU-DAI	Mirar al Universo
BASSAI-DAI	Penetrar en la fortaleza
EMPI	Vuelo de la golondrina

## 2.- ¿Cuáles son las distintas posiciones del tronco?

SOMEN (MAE)	Frontal
SOKUMEN (YOKO)	Lateral
HANMI	De costado
GYAKU HANMI	Costado contrario

## 3.- Nombre que reciben las diferentes partes de la mano

TE	Mano
HAISHU	Dorso de la mano
SHO	Palma de la mano
SHUTO	Borde exterior de la mano
HAITO	Borde interior de la mano
NUKITE	Punta de los dedos
TEISHO	Base de la palma de la mano
SEIRYUTO	Parte inferior de la muñeca
KEITO	Extremo interior de la muñeca

## 4.- Nombre que reciben las diferentes partes del pie

ASHI	Pie
JO SOKUTEI	Base de los dedos
KOSHI	Bola o, almohadilla del pie
HEISOKU	Empeine
SOKUTEI	Planta del pie
SOKUTO	Borde externo del pie
KAKATO	Talón
TSUMASAKI	Punta de los dedos

## 5.- Nombres que reciben las diferentes formas de golpear con el codo

HIJI ATE EMPI UCHI	Golpes de codo
MAE HIJI ATE MAE EMPI UCHI	Golpe de codo frontal
MAWASHI HIJI ATE MAWASHI EMPI UCHI	Golpe de codo circular
OTOSHI HIJI ATE OTOSHI EMPI UCHI	Golpe descendente de codo
YOKO HIJI ATE YOKO EMPI UCHI	Golpe lateral de codo
TATE HIJI ATE TATE EMPI UCHI	Golpe vertical de codo
USHIRO HIJI ATE USHIRO EMPI UCHI	Golpe de codo hacia tras

## 6.- El aspirante deberá desarrollar una tesis sobre el karate SHOTOKAN



CATALUNYA SHOTOKAN KARATE ASOCIACIÓN  
Departamento de grados

## **ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO** NI-DAN (Segundo Dan)

Fase Técnica:

Henka Waza

Kihon Kumite

Goshin

Kata

Temario específico

Fase de Kumite:

Shiai Kumite

Jyu Kumite

## HENKA WAZA

Avanzando.	Jodan Kizami Zuki.
Retrocediendo.	Jodan Age Uke, Gyaku Zuki Kizami Zuki.
Avanzando.	Jodan Kizami Zuki, Chudan Gyaku Zuki
Retrocediendo.	Jodan Age Uke / Soto Uke MB, Gyaku Zuki Uraken
Avanzando.	Sanbon Ren Zuki.
Retrocediendo.	Jodan Age Uke / Chudan Soto Uke / Gedan Barai MB, Gyaku Zuki Kizami Zuki.

**Nota:** En este apartado, todas las técnicas se realizarán en la posición **FUDO DACHI**.

Avanzando.	Jodan Oi Zuki HD, Gyaku Zuki FD.
Retrocediendo.	Jodan Age Uke HD, Gyaku Zuki FD / Kizami Zuki FD.
Avanzando.	Chudan Gyaku Zuki HD, Kikami Zuki FD
Retrocediendo.	Chudan Uchi Uke HD, Chudan Gyaku Zuki FD
Avanzando.	Jodan Oi Zuki Gyaku Zuki HD, Tate Shuto Tsuki / Gyaku Zuki FD
Retrocediendo.	Jodan Age Uke / Chudan Uchi Uke HD, Kizami Zuki / Gyaku Zuki FD.

**Nota:** En este apartado, el aspirante deberá de demostrar un conocimiento profundo en la utilización de los músculos internos y externos utilizados en las posiciones Hangetshu Dachi y Fudo Dachi.

**HD= Hangetshu Dachi. FD= Fudo Dachi**

## GERI WAZA

- 1.- Mae Geri, Gyaku Zuki Kizami Zuki (sin avanzar).
- 2.- Mawashi Geri, Kizami Zuki, Gyaku Zuki (sin avanzar).
- 3.- Yoko Geri, Uraken Uchi, Gyaku Zuki (sin avanzar).
- 4.- Ushiro Geri, (avanzando) Gyaku Zuki.

**Estas técnicas se deben de realizar a tres pasos ida y vuelta**

Desplazamiento lateral K.Dachi. Yoko Geri Keage / Uraken, cambiando de pierna, Yoko Geri Kekomi Uraken Gyaku Zuki.

**Tres combinaciones por cada lado.**

Mae Geri / Mawashi Geri / Yoko Geri Kekomi MP (sin bajar) Uraken Uchi, Gyaku Zuki.

**Esta combinación se debe de realizar a tres pasos ida y vuelta.**

## RENZOKU WAZA

**Avanzando;** Mae Geri, Yoko Kekomi (cambiando de pierna) **Retrocediendo;** Gedan Barai, Gyaku Zuki, Mae Ashi Mawashi Geri Gyaku Zuki Uraken. **Avanzando;** Mawashi Geri, Yoko Kekomi, Uraken Uchi Gyaku Zuki, Mae Ashi Ura Wawashi Geri Gyaku Zuki.

**Esta combinación se debe de realizar a tres pasos ida y vuelta.**

Desde la posición Heisoku Dachi	Mae Geri	Al frente
	Mawashi Geri	Al frente
	Yoko Kekomi	Al costado
	Yoko Geri Keage	Al costado
	Ushiro Geri	A la espalda
	Kakato Fumikomi Geri	Al frente
	Sokuto Fumikomi Geri	Al costado

**Nota:** Estas técnicas, se realizarán con pierna derecha e izquierda.

## **KATA**

Shitei Kata: Los cinco Heian y Tekki Shodan. (Designado por el tribunal)

Sentei Kata: Bassai-Dai. Kanku-Dai. Jion. Enpi. (Designado por el tribunal)

Tokui Kata: Hangetsu. Jutte. Tekki Nidan. (A elegir por el aspirante)

Bunkai Kumite El aspirante, ayudado por un máximo de dos compañeros, deberá de realizar la aplicación práctica de un kata superior y un Heian (A elegir por el aspirante).

## **KUMITE**

Kihon Kumite Jiyu Ippon Kumite  
Kaeshi Kumite  
Okuri Kumite

Yakusoku Kumite. Este Kumite, se realizará basado en el Heian Nidan

**Nota:** En el apartado de Kihon Kumite, el atacante deberá de nombrar alto y claro el nivel al cual va dirigida la técnica, pero no la técnica que va a realizar.

Goshin El aspirante deberá de realizar, ayudado por un compañero, cuatro aplicaciones de defensa personal ante un ataque de brazo, otro de pierna y dos ante un agarre. Utilizando para ello, barridos, proyecciones, inmovilizaciones, estrangulaciones, etc..

Shiai Kumite Tres encuentros de dos minutos cada uno

Jyu Kumite Se realizaran tres combates de un minuto cada uno.



CATALUNYA SHOTOKAN KARATE ASOCIACIÓN  
Departamento de grados

**ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO**  
SAN-DAN (Tercer Dan)

Fase Técnica:

Henka Waza

Kihon Kumite

Goshin

Kata

Temario específico

Fase de Kumite:

Shiai Kumite

Jyu Kumite



## HENKA WAZA

1. Desplazándose lateralmente en KD, realizar Uraken Uchi KSD, Mae Ashi Yoko Geri Keage. **Avanzando;** Yoko Geri Kekomi,(con la otra pierna)Uraken Gyaku Zuki ZK. **Retrocediendo;** Gedan Barai / Uraken Uchi MB Gyaku Zuki ZK. **Avanzando;** Ushiro Geri Gyaku Zuki ZK.
2. Desde la posición FD, desplazarse en Tsugi Ashi (cruzando los pies y manteniendo el cuerpo de costado) realizar Kizami Zuki Jodan KSD, Mae Ashi Mawashi Geri Gyaku Zuki Uraken Uchi. **Retrocediendo;** Jodan Tate Shuto Uke FD Gyaku Zuki. **Avanzando;** Mae Geri Sanbon Ren Zuki..
3. Desde la posición FD, desplazarse en Tsugi Ashi (cruzando los pies y manteniendo el cuerpo de frente) realizar, Mae Ashi Mae Geri / Mawashi Geri MP Gyaku Zuki. **Retrocediendo;** Jodan Ude Uke Gyaku Zuki. **Avanzando;** Ura Mawashi Geri, Uraken Uchi Gyaku Zuki Kizami Zuki Jodan.
4. Desde la posición FD, desplazarse en Tsugi Ashi (sin cruzar los pies) realizar Gyaku Zuki, Mae Ashi Mawashi Geri Gyaku Zuki Uraken Uchi. **Avanzando;** Mawashi Geri / Ura Mawashi Geri MP, Uraken Uchi Gyaku Zuki. **Retrocediendo;** Gedan Barai Kamaete.
5. Desde la posición FD, **Avanzando;** Mae Geri / Mawashi Geri MP Gyaku Zuki UrakenUchi. **Retrocediendo;** Kizami Zuki Jodan Gyaku Zuki. **Avanzando;** Ushiro Geri Uraken Uchi Gyaku Zuki, Mae Ashi Mawashi Geri Gyaku Zuki.
6. Desde Jiyu Kamae. **Avanzando;** Kizami Zuki Mae Geri Oi Zuki. **Retrocediendo;** Soto Uke / Gedan Barai MB Uraken Uchi Gyaku Zuki. **Avanzando;** Mawashi Geri Desplazandose enTsugi Ashi, Gyaku Zuki.

**Nota:** Cada grupo de técnicas, constituye una combinación que debe de ser realizada con Hidari Kamaete, y Migi Kamaete.

## SHIHO WAZA

1. Shiho Tsuki. Desde la posición Jiyu Kamae, realizar Gyaku Zuki en las cuatro direcciones.
2. Shiho Uke. Desde Jiyu Kamae, realizar cuatro técnicas de defensa diferentes en las cuatro direcciones. (todas las defensas deberán de ir acompañadas de un contra ataque)
3. Shiho Geri. Desde Heisoku Dachi, realizar con la misma pierna y sin bajarla, Mae, Mawashi, Kekomi, y Ushiro Geri.
4. Shiho Renzoku Waza. Desde Jiyu Kamae, realizar una combinación de técnicas diferentes en las cuatro diagonales, empleando para ello; Uke, Dachi, Geri Tsuki y Uchi Waza. Estas, estarán compuestas **obligatoriamente** por las técnicas de pierna; Mae, Mawashi, Yoko y Ushiro Geri,

**Nota:** El Shiho Waza, se deberá de ejecutar efectuando dos repeticiones por cada lado.

## **KATA**

Shitei Kata.	Los cinco Heian mas Tekki Shodan
Sentei Kata:	Bassai-Dai. Kanku-Dai. Jion. Enpi. Hangetsu. Jutte. Tekki Nidan.
Tokui Kata:	Bassai-Sho, Kanku-Sho, Tekki Sandan
Bunkai Kumite	El aspirante, ayudado por un máximo de dos compañeros, deberá de realizar la aplicación práctica de un kata superior y un Heian. (A elegir por el aspirante).

## **KUMITE**

Kihon Kumite	Jiyu Ippon Kumite Kaeshi Kumite Okuri Kumite Happo Kumite
--------------	--

**Nota:** En el apartado de Kihon Kumite, el atacante deberá de nombrar alto y claro el nivel al cual va dirigida la técnica, pero no la técnica que va a realizar.

Goshin	El aspirante deberá de realizar ocho aplicaciones de defensa personal contra un oponente, el cual atacará bajo las indicaciones estipuladas por el tribunal examinador. Empleando para ello, barridos, proyecciones, inmovilizaciones, estrangulaciones, etc..
--------	--

Shiai Kumite	Tres encuentros de dos minutos cada uno
--------------	---

Jyu Kumite	El aspirante realizará un combate libre entre tres o más adversarios estos, serán seleccionados por el tribunal examinador.
------------	---

# DOJO KUN

## 1. JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO (Formación de la personalidad)

JINKAKU	CARÁCTER
KANSEI NI	PERFECCIÓN
TSUTOMURU	OBJETIVO, INTENCIÓN

Tener como objetivo el perfeccionamiento del carácter y la personalidad. Fortalecer el espíritu ante las adversidades contribuye el perfeccionamiento del carácter.

## 2. MAKOTO NO MICHI-O MAMURU KOTO (Rectitud)

MAKOTO	VERDAD, HONESTIDAD
MICHI	CAMINO
MAMURU	GUARDAR, TENER SIEMPRE EN MENTE

Tener siempre en mente el camino de la honestidad. Defender siempre la verdad, ser honesto con uno mismo y con los demás.

## 3. DORYOKU NO SEICHIN-O YASHINAU KOTO (Esfuerzo y constancia)

DORYOKU	PERSEVERANCIA
SEICHIN	ESPÍRITU
YASHINAU	ALIMENTAR SIEMPRE LA IDEA

Mantener siempre el espíritu de la perseverancia y esfuerzo.

## 4. REIGI-O OMONZURU KOTO (Respeto a los demás)

REIGI-O	ETIQUETA
OMONZURU	RESPECTO

Mantener siempre el respeto hacia el Maestro, compañeros de entreno y a todo lo que nos rodea. Esta máxima evidencia una fuerte tradición Samurai. Da sentido a la fidelidad que se debe mostrar hacia el instructor y hacia los compañeros de mayor nivel. La fidelidad demostrada hacia el instructor será compensada con la transmisión de sus conocimientos. Este lazo entre el instructor y el alumno es extremadamente valioso, constituyendo la base del aprendizaje y de la relación entre las personas.

## 5. KEKI NO YU-O IMASHIMURU KOTO (Reprimir la violencia)

KEKI NO YU	AGRESIVIDAD
IMASHIMURU	CONTROL

Controlar en todo momento la agresividad y las emociones. Es responsabilidad de todos los practicantes abstenerse de comportamientos violentos. El objetivo del entrenamiento del Karate-Do es el control mental y físico y debe influir en nuestro comportamiento. Su utilización como defensa personal será solo en caso de extrema necesidad y si no existe otra alternativa.

# Vocabulario

- \* DOJO – Lugar donde se practica un Arte Marcial de orientación BUDO
- \* KUN – principios – obligación
- \* HITOTSU – atención; unidad.
- \* JINKAKU - carácter; personalidad.
- \* KANSEI - formación; conclusión; término; culminación.
- \* TSUTOMURU - esforzarse; empeñarse; intentar con firmeza
- \* MAKOTO - verdad; sinceridad; honestidad.
- \* MICHI - camino.
- \* MAMORU - obedecer; respetar; guardar; cumplir; defender.
- \* DORYOKU - esfuerzo; empeño.
- \* SEISHIN - espíritu; alma; voluntad; intención; mentalidad.
- \* YASHINAU - alimentar; sustentar; mantener; criar.
- \* REIGI - etiqueta; cortesía; habilidad; buena educación; respeto.
- \* OMONZURU - respetar; poseer mucha consideración; apreciar; estimar; venerar; honrar.
- \* KEKKI - impetuosidad; arrebatamiento; violencia.
- \* YU - vigor; coraje.
- \* IMASHIMURU - reprender; prohibir; reprimir.
- \* KOTO - sufijo que transforma a la expresión en una orden.
- \* NI - para.
- \* NO - de; do; da.
- \* O (WO) - indica objeto directo.