

PROGRAMA EXÁMENES KYUS





ÍNDICE

ACLARACIONES.....	2
CINTO AMARILLO	3
CINTO NARANJA.....	5
CINTO VERDE.....	7
CINTO AZUL.....	9
CINTO MARRÓN	11
ANEXO.....	14



ACLARACIONES

El periodo necesario para optar a examen será un tiempo mínimo de 6 meses desde la obtención del grado anterior en edades inferiores a 14 años. A partir de esta edad, se realizará anualmente.

Hasta los 13 años, los exámenes seguirán la escala de cintos bicolor. A partir de los 14 años, se elimina la opción a cinto bicolor.

Se comenzará cada serie con el pie izquierdo para avanzar (**av.**) y el pie derecho para retroceder (**re.**) a excepción cuando se realiza mawate o giros en Go.

Cada serie finaliza con KIAI.

Se realiza el mismo examen tanto para los aspirantes a cinto completo como para los que optan al grado anterior (cinto bicolor). Ejemplo: los aspirantes a cinto blanco-amarillo y a cinto amarillo deben realizar el examen correspondiente a nivel amarillo.

Para los aspirantes a cinto completo, el nivel de exigencia será mayor que los aspirantes al medio cinto referidos en el párrafo anterior.

El nivel de exigencia hace referencia a la posición correcta, zanshin, kime, trabajo de cadera, etc. Se tendrán en cuenta otros factores como la edad, desarrollo genético, condición física, psicomotricidad, etc.

Las posiciones vienen abreviadas con la siguiente nomenclatura:

Zk	Zen Kutsu Dachí	Kk	Ko Kutsu Dachí
Kb	Kiba Dachí	Nk	Neko Ashi Dachí
Ks	Kosa Dachí	Fd	Fudo Dachí
Sc	Sanchin Dachí	Hg	Hangetsu Dachí
Ts	Tsuru Ashi Dachí	Rn	Renoji Dachí
Hk	Heiko Dachí	Hs	Heisoku Dachí

El examen finaliza cuando el examinador lo decida, evaluándose hasta dicho momento el comportamiento del aspirante.



CINTO AMARILLO

OBJETIVOS

- 1- Control del desplazamiento Mae ashi y Ushiro ashi.
- 2- Conocimiento 9 técnicas básicas (1 tsuki – 5 ukes – 3 geris).
- 3- Conocimiento de 2 posiciones (Zen Kutsu y Ko Kutsu).
- 4- Coordinar cada desplazamiento con una posición y una única técnica.
- 5- Concentración y respeto.

KIHON (4 técnicas de cada serie. Un paso con cada técnica)

- 1- Oi Tsuki chudan (av. en Zk).
- 2- Age Uke (re. en Zk).
- 3- Shoto Uke (av. en Zk).
- 4- Uchi Uke (re. en Zk).
- 5- Gedan Uke (av. en Zk).
- 6- Shuto Uke (re. en Kk).
- 7- Mae Geri chudan (av. en Zk). Al finalizar, mawate.
- 8- Mawashi Geri chudan (av. en Zk). Al finalizar, mawate.
- 9- Yoko Geri keage (av. 2 pasos en Kb). Al finalizar, mawate y repetir.

Vídeo demostrativo: <https://www.youtube.com/watch?v=ORlgbyzZfys&t=3s>

KATA

- 1- Heian Shodan (a partir de 6 años).



VOCABULARIO CINTO AMARILLO

AGE	ARRIBA - ALTO
BARAI	BARRIDO
CHUDAN	NIVEL MEDIO
DACHI	POSICION
GEDAN	NIVEL BAJO
GERI	PATADA
GICHIN FUNAKOSHI	CREADOR DEL KARATE MODERNO
HEIKO DACHI (YOI)	POSICION PIES PARALELOS (posición de ESPERA)
JODAN	NIVEL ALTO
KARATE	MANO VACIA
KIBA DACHI	POSICION DEL JINETE
KO KUTSU DACHI	POSICION RETRASADA
MAE	FRONTAL
MAWASHI	CIRCULAR
MUSUBI	TALONES JUNTOS
OBI	CINTURON
OSS	(VOZ DEL SALUDO)
REI	SALUDO
SEIZA	DE RODILLAS
SENSEI	PROFESOR - MAESTRO
SOTO	EXTERIOR
SHUTO	BORDE EXTERIOR DE LA MANO
TSUKI	GOLPE DIRECTO
UCHI	INTERIOR - INDIRECTO
UKE	DEFENSA
YOKO	LATERAL
ZEN KUTSU DACHI	POSICION ADELANTADA



CINTO NARANJA

OBJETIVOS

- 1- Mejora en explosividad de desplazamientos del grado anterior.
- 2- Perfeccionamiento de las 9 técnicas del grado anterior.
- 3- Diferencia entre dos clases de Yoko Geri.
- 4- Iniciación al giro de cadera al realizar la técnica.
- 5- Conocimiento de la posición Kiba.
- 6- Coordinación cruzada entre desplazamiento y técnica (concepto Gyako).
- 7- Conocimiento del trabajo defensa/contra en Seite.
- 8- Autocontrol.

KIHON (4 técnicas dobles de cada serie. Un paso con cada técnica doble)

- 1- Oi Tsuki jodan, Ren Tsuki chudan (av. en Zk).
- 2- Age Uke, Gyako Tsuki (re. en Zk).
- 3- Shoto Uke, Gyako Tsuki (av. en Zk).
- 4- Uchi Uke, Gyako Tsuki (re. en Zk).
- 5- Gedan Uke, Kage Tsuki (av. en Kb).
- 6- Shuto Uke (re. en Kk), Gyako Nukite (en Zk).
- 7- Mae Geri chudan, Oi Tsuki chudan (av. en Zk). Al finalizar, mawate.
- 8- Mawashi Geri jodan, Gyako Shuto Uchi jodan (av. en Zk). Al finalizar, mawate.
- 9- Yoko Geri keage, Uraken jodan (av. 2 pasos en Kb). Al finalizar, mawate y repetir.
- 10-Yoko Geri kekomi, Yoko Empi chudan (av. 2 pasos en Kb). Al finalizar, mawate y repetir.

Vídeo demostrativo: <https://www.youtube.com/watch?v=J--RVXSxzlW&t=18s>

KATA (además de lo visto anteriormente)

- 1- Heian Nidan (para amarillo-naranja) y Heian Sandan.
- 2- Heian Shodan Ura.



VOCABULARIO CINTO NARANJA (además de lo visto anteriormente)

DO	CAMINO
DOJO	LUGAR SAGRADO DONDE SE PRACTICA EL ARTE MARCIAL
EMPI	CODO (TAMBIÉN LLAMADO HIJI)
GYAKO	CONTRARIO
HEISOKU DACHI	POSICION PIES JUNTOS
KAGE	GARFIO
KAMAE	POSICION DE COMBATE
KATA	FORMA
KEAGE	ASCENDENTE
KEKOMI	PENETRANTE
KI	ENERGIA INTERIOR
KIAI	LIBERACION DEL KI A TRAVES DE UN GRITO
KIHON	TRABAJO DE TECNICA FUNDAMENTAL
KIME	ENERGIA FISICA Y MENTAL AL REALIZAR LA TECNICA
KUMITE	COMBATE
MAWATE	GIRAR (CAMBIO DE SENTIDO)
NUKITE	PUNTA DE LOS DEDOS
OI	DELANTE, ADELANTADO
REN	DOS TÉCNICAS SEGUIDAS
SENPAI	ALUMNO AVANTAJADO
URAKEN	GOLPE DEL REVÉS

NÚMEROS: 1 ICHI, 2 NI, 3 SAN, 4 SHI, 5 GO, 6 ROKU, 7 SICHI, 8 HACHI, 9 KYU, 10 JU



CINTO VERDE

OBJETIVOS

- 1- Control desplazamientos Yori ashi y Tsugi ashi.
- 2- Técnicas dobles.
- 3- Mejora del giro de cadera al realizar la técnica (Hanmi).
- 4- Conocimiento posiciones cortas (Neko, Kosa y Sanchin).
- 5- Conocimiento del trabajo defensa/contra en Hente.
- 6- Espíritu de superación.

KIHON

- 1- Uchi Uke, Gyako Tsuki chudan (av. en Sc).
- 2- Age Uke + Otoshi Uke (hente, mismo brazo), Gyako Tsuki (re. en Sc).
- 3- Shoto Uke (av. Mae ashi Zk) + Uraken (av. hente Yori ashi Zk) + Gyako Tsuki (av. Tsugi ashi Zk). Repetir dos veces.
- 4- Manji Uke (re. en Kk), Gyako Shuto Barai + Nagashi Uke Jodan (en Zk).
- 5- Juji Uke (av. en Ks), Uchi Uke (re. en Zk), Gyako Nukite (re. en Nk). Al finalizar, mawate.
- 6- Ura Mawashi Geri jodan (av. Tsugi ashi, pierna adelantada), Mawashi Geri jodan (pierna atrasada). Kamae. Repetir dos veces. Mawate y repetir otras dos veces.
- 7- Ryo Ken Gedan Kamae (en Hs). Mae Geri + Yoko Geri keage (hengeri en Hs).

Vídeo demostrativo: <https://www.youtube.com/watch?v=eZxn3DZYugc&t=52s>

KATA (además de lo visto anteriormente)

- 1- Heian Sandan (para naranja-verde) y Heian Yondan.
- 2- Heian Nidan en Ura.

IPON KUMITE

- 1- Contra un ataque de Tsuki Chudan o Jodan.
- 2- Contra un ataque de Geri Chudan o Jodan.



VOCABULARIO CINTO VERDE (además de lo visto anteriormente)

CHAKUGAN	MIRADA
DAN	GRADO
HAISHU	DORSO DE LA MANO
HAITO	BORDE INTERIOR DE LA MANO
HENTE	COMBINACIÓN TÉCNICA UTILIZANDO LA MISMA MANO
HIKI ASHI	DESPLAZAMIENTO HACIA ATRÁS (TAMBIÉN USHIRO ASHI)
HIKITE	BRAZO QUE SE RECOGE
HIZA	RODILLA
JUJI	CRUZ
KAE ASHI	DESPLAZAMIENTO AVANZANDO UN PASO
KAKATO	TALÓN
KAKIWAKE	SEPARAR
KEBANASHI	PERCUTANTE
KENTOS	NUDILLOS
KIZAMI	GOLPE DIRECTO CON TRONCO LADEADO
KOSA DACHI	POSICIÓN CRUZADA
MANJI	ESVÁSTICA (GEDAN BARAI + UCHI UKE JODAN)
MOROTE	DOBLE
NAGASHI	DESVIANTE, DESVIAR
NEKO ASHI DACHI	POSICIÓN DEL GATO
OTOSHI	DESCENDER, HACIA ABAJO
RENOJI DACHI	POSICIÓN EN L
SANCHIN DACHI	POSICIÓN CONCENTRADA
SEITE	COMBINACIÓN TÉCNICA ALTERNANDO AMBAS MANOS
TATE	VERTICAL
TEISHO	BASE DE LA PALMA DE LA MANO
TEJI DACHI	POSICIÓN EN T
TOBI	SALTO
TSUGI ASHI	DESPLAZAMIENTO RECOGIENDO O ACERCANDO
TSUKITE	BRAZO QUE EJECUTA LA TÉCNICA
URA	DEL REVÉS
USHIRO	ATRÁS
YORI ASHI	DESPLAZAMIENTO SEPARANDO
ZANSHIN	ESTADO DE ALERTA



CINTO AZUL

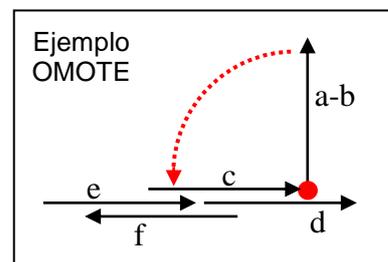
OBJETIVOS

- 1- Control desplazamientos Kirikaeshi y Go.
- 2- Técnicas diferentes direcciones.
- 3- Giro de cadera al realizar la técnica (Gyako Hanmi).
- 4- Conocimiento posiciones largas (Fudo y Hangestu) y mejora de las anteriores.
- 5- Conocimiento del trabajo defensa/contra en Gyako Hente.
- 6- Equilibrio y orientación.

KIHON

- 1- Gyako Uchi Uke, Gyako Uraken (hente av. en Zk) + Gyako Tsuki (Kirikaeshi en Zk).
- 2- Ryo Ken Kosi Kamae (en Hk) + (av. Nk + av. Ks + av. Ts + re. Rn + av. Sc + av. Hg + Kirikaeshi Fd), (realizar esta serie un total de 2 veces).
- 3- Repetir ejercicio anterior con técnica libre en cada posición (solo a partir de 14 años).
- 4- Ryo Ken Gedan Gamae (en Hs). Shiho Geri (Mae, Mawashi, Yoko, Ushiro en hengeri).
- 5- Kihon amarillo con diferentes direcciones y desplazamientos :
 - a. Age Uke (av. Zk pie izdo.).
 - b. Oi Tsuki (Seite con Kirikaeshi Zk).
 - c. Uchi Uke (Seite en Go 270° Zk).
 - d. Soto Uke (Hente con Tsugi ashi Zk).
 - e. Gedan Barai (Seite con Ushiro ashi Kb).
 - f. Shuto Uke (Mawate. Seite con Ushiro Yori ashi Kk).

Realizar esta serie un total de 2 veces (omote y ura).



Vídeo demostrativo: https://www.youtube.com/watch?v=7_cf2XW3DEs&t=2s

KATA (además de lo visto anteriormente)

- 1- Los 5 Heian.
- 2- Heian Sandan y Yondan en Ura.
- 3- Heian Shodan en Go (solo a partir de 14 años).

SANBON KUMITE

- 1- Ataques de brazo (Jodan, Chudan, Gedan). Contra de brazo Chudan o Jodan.
- 2- Ataques de pierna (Jodan, Chudan, Gedan). Contra de pierna Chudan o Jodan.



VOCABULARIO CINTO AZUL (además de lo visto anteriormente)

FUDO DACHI	POSICIÓN SÓLIDA
FUMIKIRI	PATADA CORTANTE
FUMIKOMI	PATADA APLASTANTE
GAIWAN	PARTE INTERIOR DEL ANTEBRAZO
HACHIJI DACHI	POSICIÓN DEL OCHO
HAISOKU	EMPEINE
HAIWAN	PARTE EXTERIOR DEL ANTEBRAZO
HIRABASAMI	MANOS EN FORMA DE TIJERA
KAKATO	TALÓN
KAKUTO	DORSO DE LA MUÑECA
KEITO	CABEZA DE POLLO (PARTE INTERIOR DE LA MUÑECA)
KOSHI	CADERA - BALÓN DEL PIE
KUMADE	MANO DE OSO
MA	DISTANCIA
MIKAZUKI	MEDIA LUNA. SEMICÍRCULO
OTAGAI NI REI	SALUDO RECÍPROCO
RYO	SIMULTÁNEO
SEIKEN	NUDILLOS DEL PUÑO
SEIRYUTO	PARTE EXTERIOR DE LA MUÑECA
SENSEI NI REI	SALUDO AL MAESTRO
SIKO DACHI	POSICIÓN DE SUMO
SOKUTEI o TEISOKU	PLANTA DEL PIE
SOKUTO	BORDE EXTERIOR DEL PIE
SOMEN NI REI	SALUDO AL FRENTE
TATE	VERTICAL, DE PIE.
TETSUI	PUÑO DE MARTILLO
TSURU ASHI DACHI	POSICIÓN DE LA GRULLA
UCHI HACHIJI DACHI	POSICIÓN INTERIOR DEL OCHO
UDE	ANTEBRAZO
WASHIDE	PICO DE ÁGUILA (UNIÓN DE LAS PUNTAS DE LOS 5 DEDOS)



CINTO MARRÓN

OBJETIVO

- 1- Estar preparado para ser cinto negro y comenzar el camino.

UKE WAZA

- 1- Gedan barai (p.izda.) Zk
- 2- Morote uke (b.dcho.) Zk
- 3- (giro por detrás 270°) Uchi uke (b.izdo.) Zk
- 4- Otoshi uke (diagonal) (b.dcho.) 45° Kb
- 5- Mawate + Tate shuto (b.izdo.) Nk
- 6- Age uke (b.izdo.) Zk
- 7- Shuto uke (con suri ashi) (b.izdo.) Kk KIAI

GERI WAZA

- 1- Gedan barai (p.izda.) + kamae
- 2- Mae geri (p.dcha)
- 3- (giro por detrás 270°) Mawashi geri (con suri ashi) (p.izda.)
- 4- Yoko geri (p.dcha.) Kb
- 5- Mawate + Shuto barai (b.izdo.) Nk + Fumikomi geri (p.izda.)
- 6- Hiza geri (p.dcha) (cayendo atrás)
- 7- Mae tobi geri (p.izda.) KIAI

TSUKI-UCHI WAZA

- 1- Gedan barai (p.izda.) Zk
- 2- Oi Tsuki (b.dcho.) Zk
- 3- (giro por detrás 270°) Tetsui uchi (b.izdo.) Kb
- 4- Uraken (diagonal) (b.dcho.) 45° Kb
- 5- (con suri ashi) Kage Tsuki (b.izdo.) Kb
- 6- Mawate + Nukite (b.dcho.) Nk
- 7- Teisho Tsuki (b.izdo.) Kk
- 8- (con suri ashi y cadera en gyako hanmi)
- 9- Gyako mawashi empi (b.dcho.) Zk
- 10-(con cambio de cadera a hanmi y sin desplazar)
- 11-Haito uchi (b.izdo.) Zk KIAI



EMBUSEN		
UKE WAZA	GERI WAZA	TSUKI-UCHI WAZA

Vídeos demostrativos:

UKE WAZA: <https://www.youtube.com/watch?v=0LmMIXsUTNM>

GERI WAZA: <https://www.youtube.com/watch?v=kIlbJmWgVWg>

TSUKI-UCHI WAZA: <https://www.youtube.com/watch?v=3wrXq57cRhA>



RENZOKU WAZA

- 1- 2 ejercicios que incluyan entre 3 y 5 técnicas.
- 2- Explicación de los Renzokus realizados y su aplicación.

Vídeo demostrativo: https://www.youtube.com/watch?v=qW1JSb_8MS8

KATA (además de lo visto anteriormente)

- 1- Tekki Shodan.
- 2- Un kata a elegir entre los 4 siguientes: Enpi, Bassai-Dai, Kanku-Dai o Jion.
- 3- Todos los Heian en Ura.
- 4- Heian Shodan en Go-Ura.

BUNKAI KUMITE

- 1- Aplicación de 2 líneas de ejecución de 2 Heian diferentes.
- 2- Explicación de los Bunkais realizados.

JYU Y SHIAI KUMITE

- 1- Un asalto de cada modalidad.
- 2- Explicar las características y diferencias de cada modalidad.

REGLAMENTO OFICIAL DE KATA Y KUMITE

- 1- Conocimientos básicos.

VOCABULARIO (además de lo visto anteriormente)

- 1- Vocabulario anexo (al final del documento).

ANEXO

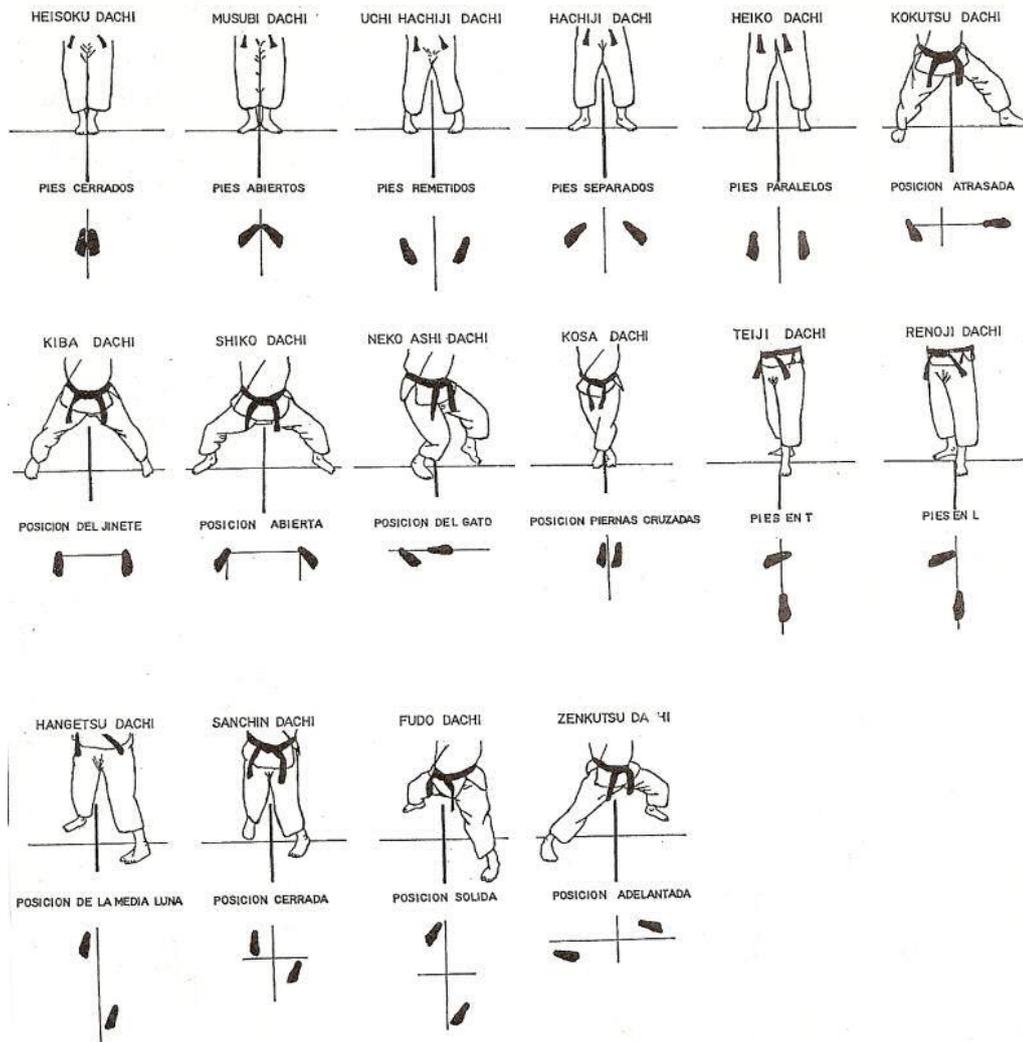
 1 - ichi	 6 - roku
 2 - ni	 7 - shichi
 3 - san	 8 - hachi
 4 - shi	 9 - kyu
 5 - go	 10 - ju

PARTES DE LA MANO Y PIE



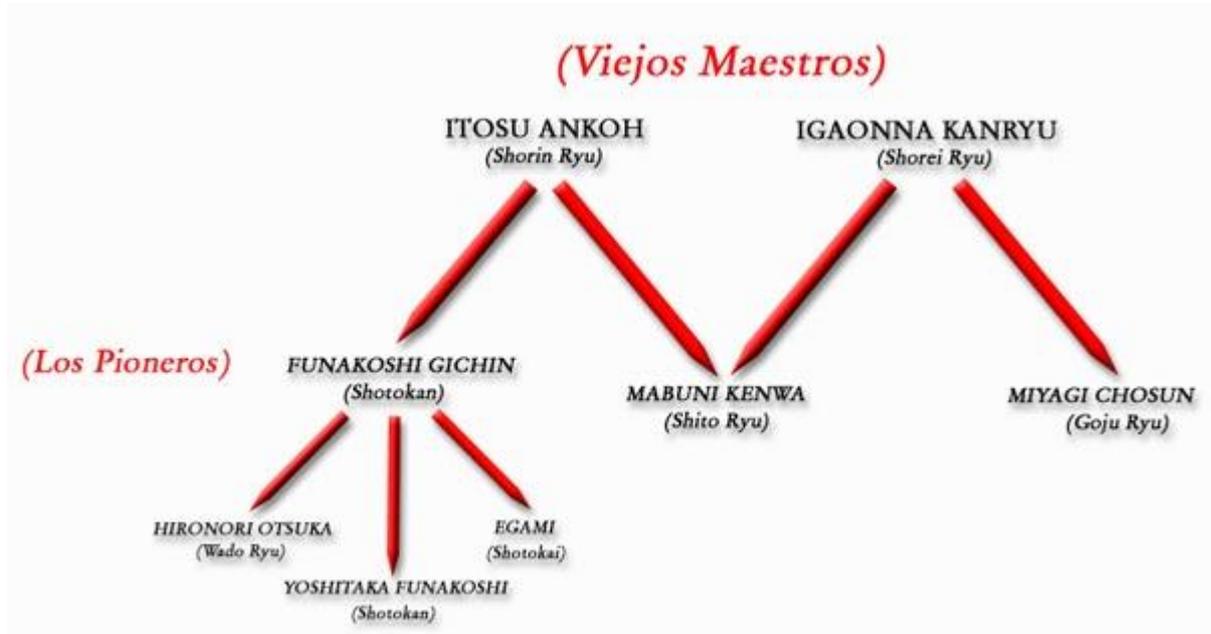


POSICIONES





ÁRBOL GENEALÓGICO DEL KARATE (SIMPLIFICADO)



DOJO KUN SHOTOKAN

- | | |
|--------------|---|
| 一、人格完成に努むること | Cada quien: buscar la perfección del carácter
Hitotsu: jinkaku kansei ni tsumuro koto |
| 一、誠の道を守ること | Cada quien: Ser leal y sincero
Hitotsu: makoto no micho o mamoru koto |
| 一、努力の精神を養うこと | Cada quien: esforzarse siempre
Hitotsu: doryoku no seishin o yashinau koto |
| 一、礼儀を重んずること | Cada quien: respetar a los demás
Hitotsu: reigi o omonzuru koto |
| 一、血気の勇を戒むること | Cada quien: refrenarse de conducta violenta
Hitotsu: kekki no yuu o imashimuru koto |



LOS 20 PRECEPTOS DE GICHIN FUNAKOSHI

1. Karate wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna.

El Karate empieza y termina con "Rei" (Saludo - Cortesía).

2. Karate ni sente nashi.

En Karate no existe el primer ataque, ni la primera ofensa.

3. Karate wa gi no tasuke.

El Karate debe estar de lado de la justicia.

4. Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wo shire.

Antes de intentar conocer a los demás, concóctete a ti mismo.

5. GijuTsu yori shinjutsu.

El espíritu es más importante que la técnica.

6. Kokoro wa hanatan koto wo yosu.

Siempre se debe liberar la mente.

7. Wazawai wa getai ni shozu.

Los accidentes nacen del descuido.

8. Dojo no mino karate to omou na.

El Karate no sólo se practica dentro del Dojo.

9. Karate no shugyo wa issho de aru.

El aprendizaje de Karate es para toda la vida.

10. Ara-yuru mono o karate-ka seyo, se soko ni myo-mi ari.

Al incluir el Karate en la vida diaria, es posible tratar los problemas con el espíritu del Karate.

11. Karate wa yu no goto shi taezu netsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru.

El Karate es como el agua hirviendo; si no la mantienes al fuego, se enfría.

12. Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo.

No pienses en ganar. Piensa que no dejarte perder.



13. Tekki ni yotte tenka seyo.

Adáptate en función de tu adversario, conócelo y aprovecha sus errores.

14. Tatta kai wa kyo-jitsu no soju ikan ni ari.

La victoria depende de la habilidad de distinguir cuales son los puntos vulnerables y cuales los invulnerables (de sí mismo y del oponente).

15. Hito no te ashi wo ken to omoe.

Piensa en las manos y los pies como si fuesen espadas.

16. Danshi mon wo izureba hyakuman no tekki ari.

Al salir de casa piensa que un millón de enemigos te esperan.

17. Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.

Las posiciones son para los principiantes, después las posturas naturales.

18. Kata wa tadashiku jissen wa bettsu mono.

El kata es una forma de entrenamiento; un combate real es una circunstancia totalmente diferente.

19. Chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu wo wasuruna.

Nunca olvides: la correcta aplicación de la fuerza; la contracción y relajación del cuerpo; la velocidad en las técnicas.

20. Tsune ni shinen kufu seyo.

Intenta siempre aplicar correctamente todo lo que has aprendido.

松濤翁二十訓

- 空手道は礼に始まり礼に終ることを忘るな
- 空手に先手なし
- 空手は義のたすけ
- 先づ自己を知り而して他を知れ
- 技術より心術
- 心は放たん事を要す
- 禍は懈怠に生ず
- 道場のみの空手と思ふな
- 空手の修業は一生である
- 凡ゆるものを空手化せよ
- 其処に妙味あり
- 空手は湯の如し絶えず執度と与えざれば元の水に還る
- 勝つ考は待つが負けの考は必要
- 敵に因つて轉化せよ
- 戦は虚実の孫縦如何に在り
- 人の手足を剣と思へ
- 男子門を出づれば百万の敵あり
- 構は初心者以後は自然体
- 形は正しく実戦は別物
- 力の強弱倫の伸縮技の緩急を忘るな
- 常に思念工夫せよ



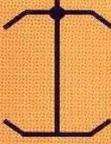
HEIAN SHODAN

Embusen

Rei	Kamae	1. Gedan barai →	9. Age uke KIAI ↓	10. Gedan barai ←	11. Oi zuki ←
2. Oi zuki →	3. Gedan barai ←	4A. Recoger	12. Gedan barai →	13. Oi zuki →	14. Gedan barai ↑
4B. Tettsui ←	5. Oi zuki ←	6. Gedan barai ↓	15. Oi zuki ↑	16. Oi zuki ↑	17. Oi zuki KIAI ↑
7A. Mano abierta	7B. Age uke ↓	8. Age uke ↓	18. Shuto uke →	19. Shuto uke ↘	20. Shuto uke ←
			21. Shuto uke ↙	Kamae	Rei



HEIAN NIDAN



Embusen

Rei

Kamae

12. Shuto uke

13. Shuto uke ↘

14. Shuto uke →

15. Shuto uke ↗

1. Haiwan uke →

2. Tettsui

3. Tsuki

4. Haiwan uke

16. Uchi uke ↑ Gyaku hanmi

17. Mae geri ↑

18. Gyaku zuki

19. Uchi uke Gyaku hanmi

5. Tettsui

6. Tsuki

7A. Kamae →

7B. Yoko keage uraken

20. Mae geri ↑

21. Gyaku zuki

22. Morote uke ↑

23. Gedan barai →

8. Shuto uke ↑

9. Shuto uke ↓

10. Shuto uke ↓

11. Osae uke nukite KIAI ↓

24A. Age shuto

24B. Age uke ↘

25. Gedan barai

26A. Age shuto

26B. Age uke KIAI Kamae

Rei



HEIAN SANDAN

Embusen

Rei

Kamae

1. Uchi uke →

2. Uchi uke/ Gedan barai →

3. Gedan barai/Uchi uke

4. Uchi uke ←

5. Gedan barai/Uchi uke ←

6. Uchi uke/ Gedan barai

7. Morote uke ↓

8. Nukite ↓

9A. Giro ↓

9B. Tetsui ↓

10. Oi zuki ↓ KIAI

11. Kamae

12. Fumikomi/Empi uke ↑

13. Tate uraken

14. Fumikomi/Empi uke ↑

15. Tate uraken

16. Fumikomi/Empi uke ↑

17. Tate uraken

18A. Tate shuto

18B. Oi zuki ↑

19A. Kiba dachi ↑

19B. Tsuki age/Ushiro empi →

20. Ushiro empi/Tsuki age ←

Kamae

Rei



HEIAN YONDAN

Embusen



HEIAN GODAN

Embusen

Rei	Kamae	13. Gedan barai ↑	14. Haishu uke	15. Mikazuki geri ↓	16. Empi uchi
1. Uchi uke →	2. Gyaku zuki	17. Morote uke ↓	18. Tsuki age	19A. Salto KIAI	19B. Yuyi uke
3. Mizu nagare →	4. Uchi uke ←	20. Morote uke ↑	21A. Shoto uchi Nagashi uke ↓	21B. Uchi uke Gedan bara	22. Kamae ↑
5. Gyaku zuki	6. Mizu nagare ←	8. Yuyi gedan ↓	23A. Shoto uchi Nagashi uke	23B. Uchi uke Gedan bara	Kamae
7. Morote uke ↓	8. Yuyi gedan ↓	Kamae	Rei		
8. Yuyi gyodan	10. Ryosho osae uke	11. Uke zuki gedan	12. Oi zuki ↓ KIAI		



VOCABULARIO ANEXO

Tipos de saludo:

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

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

Puntos importantes en la realización de las técnicas de pierna:

- KAKAE KOMI ASHI elevación de rodilla
- KERI HAN ASHI extensión de la pierna
- JIKU ASHI base de apoyo
- KOSHI acción de la cadera
- HIKI ASHI recogida de la pierna

Formas de realización de las técnicas de pierna:

- KEAGE ascendente
- KEBANASHI percutante
- KEKOMI penetrante
- FUMIKOMI aplastante
- FUMIKIRI cortante

Principales puntos en la ejecución de un kata:

- CHAKUGAN mirada
- HYOSHI ritmo
- ZANSHIN sensación final
- KI energía interna
- EMBUSEN línea de realización
- KIME fuerza
- KIAI grito de concentración
- KIHAKU vivencia



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

Posiciones del tronco:

- SHOMEN (MAE) frontal
- SOKUMEN (YOKO) lateral
- HANMI posición semifrontal
- GYAKO HANMI inversa semifrontal

Partes de la mano y brazo:

- HAIWAN o UDE antebrazo
- EMPI o HIJI codo
- SEIKEN puño frontal
- URAKEN 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
- HAISHU dorso de la mano

Partes del pie y la pierna:

- JO SOKUTEI base de los dedos
- KAKATO talón
- HEISOKU empeine
- HIZA rodilla
- SOKUTEI o TEISOKU planta del pie
- SOKUTO canto externo del pie
- TSUMASAKI punta de los dedos



Puntos importantes en el trabajo de kumite:

- Distancia
- Reacción
- Defensa
- Anticipación
- Estrategia
- Precisión
- Velocidad
- Control
- Timing
- Ataque
- Esquiva
- Técnica
- Zanshin
- Desplazamiento

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
- KAESHI IPPON KUMITE: asalto a uno o varios pasos con aviso del nivel de la técnica.
- JYU KUMITE: asalto libre y flexible
- SHIAI KUMITE: asalto de competición reglado

Tipos de respiración:

- DONTOKU normal
- IBUKI diafragmática con contracción abdominal sonora.
- IBUKI NOGARE diafragmática con contracción abdominal sin ruido.
- NOGARE diafragmática sin contracción abdominal.
- IBUKI SANKAI profunda, concentrada, sonora.

Desplazamientos:

- KAE ASHI desplazamiento hacia adelante avanzando un paso (MAE ASHI)
- YORI ASHI desplazamiento separante (con ambos pies a la vez)
- SURI ASHI desplazamiento aproximante (una pierna se acerca e impulsa a la otra)
- YOKO ASHI desplazamiento lateral
- MAWASHI ASHI deslizamiento circular
- TOBI ASHI desplazamiento en salto
- OKURI ASHI desplazamiento en diagonal
- SUSHI ASHI desplazamiento sigiloso
- KIRIKAESHI desplazamiento cortante (cortando el avance)