



KSK

KARATE SHOTOKAN KIME

**NORMATIVA
DE
GRADOS**

Blanco - Amarillo

SE REALIZARA EN EL SITIO

K
I
H
O
N

- DEFENSAS: Gedan Barai / Yodan Age Uke
(Defensa baja contra patada al estomago) (Defensa alta contra ataque de puño a la cara)
- ATAQUES: Oi Tzuki
(Ataque frontal de puño avanzando un paso)
- PATADAS: Mae Geri
(Patada frontal)
- POSICIONES: Zen Kutsu Dachi / Mosubi Dachi / Joi o Hachiji dachi

K
A
T
A

TAIKIOKU - SHODAN

T
E
O
R
I
A

KARATE DO: El camino de la mano vacía

ESTILO: Shotokan (Escuela de Shoto (Funakoshi))

DOJO KUM

- Formación de la personalidad
- Rectitud
- Esfuerzo y constancia
- Respeto a los demás
- Reprimir la violencia

Amarillo

SE REALIZARA AVANZANDO Y RETROCEDIENDO TRES PASOS CON LA MISMA TECNICA

K
I
H
O
N

- DEFENSAS: Gedan Barai / Yodan Age Uke / **Shuto Uke**
(Defensa canto de la mano)
- ATAQUES: Oi Tzuki / **Gyaku Tzuki** / **Tetsui Uchi**
(Ataque frontal de puño, con brazo contrario) (Golpe de puño de martillo)
- PATADAS: Mae Geri / **Yoko Geri**
(Patada lateral)
- POSICIONES: Zen Kutsu Dachi / Mosubi Dachi / Joi o Hachiji dachi / **Ko Kutsu Dachi**

K
A
T
A

TAIKIOKU SHODAN

1ª - HEIAN SHODAN

T
E
O
R
I
A

KARATE DO / ESTILO / DOJO KUM / **COLOCAR CINTURON**

FUNDADOR: Gichin Funakoshi

DACHI: Posición

UKE: Defensa

GERI: Patada

KIAI: Grito de fuerza

CONTAR HASTA 5: Ichi, Ni, San, Shi, Go

Amarillo - Naranja

SE REALIZARA AVANZANDO Y RETROCEDIENDO TRES PASOS CON LA MISMA TECNICA

K
I
H
O
N

- DEFENSAS: Gedan Barai / Yodan Age Uke / Shuto Uke / **Uchi Uke**
(Defensa con el antebrazo, de dentro del cuerpo a afuera)
- ATAQUES: Oi Tzuki / Gyaku Tzuki / Tetsui Uchi / **Nukite** / **Uraken Uchi**
(Mano de punta) (Golpe de látigo)
- PATADAS: Mae Geri / Yoko Geri / **Mawashi Geri**
(Patada circular)
- POSICIONES: Zen Kutsu Dachi / Mosubi Dachi / Joi o Hachiji dachi / Ko Kutsu Dachi / **Kiba Dachi**

K
A
T
A

TAIKIOKU SHODAN

1ª - HEIAN SHODAN

2ª - HEIAN NIDAN

T
E
O
R
I
A

KARATE DO / ESTILO / DOJO KUM / COLOCAR CINTURON / FUNDADOR / DACHI / UKE / GERI / KIAI / **HIKITE** / **¿QUE ES EL DOJO KUM?**: las normas del dojo, lo más importante, el objetivo principal del karateka.

MANO: **Shuto** / **Tetsui**
(Canto de la mano) (Base del puño)

PIE: **Koshi**
(Base de los dedos)

Naranja

SE REALIZARA AVANZANDO Y RETROCEDIENDO TRES PASOS CON LA MISMA TECNICA. BUSQUEDA DEL KIME

K
I
H
O
N

- DEFENSAS: Gedan Barai / Yodan Age Uke / Shuto Uke / Uchi Uke / **Soto Uke** / **Morote Uke**
(Defensa con el antebrazo, de fuera a dentro) (Parada Reforzada)
- ATAQUES: Oi Tzuki / Gyaku Tzuki / Tetsui Uchi / Nukite / Uraken Uchi / **Kitzami Tzuki** / **Tate Tzuki**
(Golpe de puño adelantado) (Ataque frontal con el puño girado)
- PATADAS: Mae Geri / Yoko Geri / Mawashi Geri
- POSICIONES: Zen Kutsu Dachi / Mosubi Dachi / Joi o Hachiji dachi / Ko Kutsu Dachi / Kiba Dachi / **Heisoku Dachi** / **Heiko Dachi**

K
A
T
A

TAIKIOKU SHODAN

1ª - HEIAN SHODAN

2ª - HEIAN NIDAN

T
E
O
R
I
A

KARATE DO / ESTILO / DOJO KUM / COLOCAR CINTURON /
FUNDADOR / DACHI / UKE / GERI / KIAI / CONTAR 5 / HIKITE /
SIGNIFICADO DOJO KUM

HIKIASHI: recogida de la pierna

KIME: concentración de todos los músculos en el momento de
impacto, uniendo velocidad, fuerza y espíritu

CHAKUGAN: mirada

MANO: Shuto / Tetsui / **Seiken**

(Los dos nudillos que
Golpean, índice y anular)

PIE: Koshi / **Sokuto**

(Canto del pie)

Naranja - Verde

SE REALIZARA AVANZANDO Y RETROCEDIENDO TRES PASOS CON LA MISMA TECNICA. BUSQUEDA DEL KIME

K
I
H
O
N

- DEFENSAS: Gedan Barai / Yodan Age Uke / Shuto Uke / Uchi Uke / Soto Uke / Morote Uke / **Tate Shuto Uke**
(Defensa con el canto de la mano, palma al frente)
- ATAQUES: Oi Tzuki / Gyaku Tzuki / Tetsui Uchi / Nukite / Uraken Uchi / Kitzami Tzuki / Tate Tzuki / **Nihon Tzuki** / **Sambon Tzuki**
(2 Golpes de puño) (3 Golpes de puño)
- PATADAS: Mae Geri / Yoko Geri / Mawashi Geri / **Mae Ashi Geri** / **Fumikomi Geri**
(Patada de arriba abajo con el canto del pie) (Patada frontal con pierna adelantada)
- POSICIONES: Zen Kutsu Dachi / Mosubi Dachi / Joi o Hachiji dachi / Ko Kutsu Dachi / Kiba Dachi / Heisoku Dachi / Heiko Dachi

K
A
T
A

TAIKIOKU SHODAN

1ª - HEIAN SHODAN

2ª - HEIAN NIDAN

3ª - HEIAN SANDAN

T
E
O
R
I
A

KARATE DO / ESTILO / DOJO KUM / COLOCAR CINTURON / FUNDADOR / DACHI / UKE / GERI / KIAI / CONTAR 5 / HIKITE / SIGNIFICADO DOJO KUM / HIKIASHI / KIME / CHAKUGAN /

HAMNI: cadera de lado

GYAKU HAMNI: cadera de lado contrario

EMBUSEN: recorrido del kata

YORI ASHI: desplazamiento lateral de los dos pies a la vez

MANO: Shuto / Tetsui / Seiken / **Nukite** / **Uraken** / **Empi**
(Codo) (mano en punta de flecha) (Parte de arriba de los nudillos)

PIE: Koshi / Sokuto

Verde

SE REALIZARA AVANZANDO Y RETROCEDIENDO TRES PASOS
CON LA MISMA TECNICA. BUSQUEDA KIME-ZANSHIN

K
I
H
O
N

- DEFENSAS: Gedan Barai / Yodan Age Uke / Shuto Uke / Uchi Uke / Soto Uke / Morote Uke / Tate Shuto Uke / **Kakiwake Uke** / **Yodan Shuto Uke**
(Def. con exterior antebrazo, 2 brazos)
- ATAQUES: Oi Tzuki / Gyaku Tzuki / Nukite / Kitzami Tzuki / Tate Tzuki / Nihon Tzuki / Sambon Tzuki
- ATAQUES INDIRECTOS: Tetsui Uchi / Uraken Uchi / **Shuto Uchi** / **Empi**
(Ataque con el canto de la mano) (Golpe de codo)
- PATADAS: Mae Geri / Yoko Geri / Mawashi Geri / Mae Ashi Geri / Fumikomi Geri / **Hiza Geri**
(Golpe con rodilla)
- POSICIONES: Zen Kutsu Dachii / Mosubi Dachii / Joi o Hachiji dachi / Ko Kutsu Dachii / Kiba Dachii / Heisoku Dachii / Heiko Dachii / **Neko Ashi Dachii**

K
A
T
A

TAIKIOKU SHODAN

1ª - HEIAN SHODAN

2ª - HEIAN NIDAN

3ª - HEIAN SANDAN

Verde

K
U
M
I
T
E

- IPPON KUMITE: combate a un paso. Se deberán realizar dos ippon kumite, uno contra ataque de puño y otro contra ataque de pierna. Ejemplos:

ATAQUE

DEFENSA

Oi Tzuki Yodan - - - - - Yodan Age Uke – Gyaku Tzuki

Oi Tzuki Chudan - - - - - Soto Uke – Gyaku Tzuki

Mae Geri Chudan - - - - - Gedan Barai – Gyaku Tzuki

Mae Geri Chudan - - - - - Shuto Gedan Barai – Shuto Uchi

- JIU KUMITE: un combate libre de un minuto. Deberá realizar combinaciones, y ejecutar técnicas de puño y de pierna con las dos guardias.

KARATE DO / ESTILO / DOJO KUM / COLOCAR CINTURON /
FUNDADOR / DACHI / UKE / GERI / KIAI / CONTAR 5 / HIKITE /
SIGNIFICADO DOJO KUM / HIKIASHI / KIME / CHAKUGAN /
HAMNI / GYAKU HAMNI / EMBUSEN / YORI ASHI

KEAGE: en snap

KEKOMI: penetrante

KEBANASHI: percutante

SHEIZA: arrodillarse

MOKUSO: dejar la mente en blanco

YAME: parar

KATA: forma, movimientos básicos con orden y ritmo

REI: saludo

SENSEI: maestro

DOJO: lugar donde se practica el Karate-Do

T
E
O
R
I
A

MANO: Shuto / Tetsui / Seiken / Nukite / Uraken /
Empi / **Kentos** / **Haishu**
(Nudillos) (Parte externa de la mano)

PIE: Koshi / Sokuto / **Kakato**
(Talón)

Verde - Azul

SE REALIZARA AVANZANDO Y RETROCEDIENDO TRES PASOS
CON LA MISMA TECNICA. BUSQUEDA KIME-ZANSHIN-KIHAKU

K
I
H
O
N

- DEFENSAS: Gedan Barai / Yodan Age Uke / Shuto Uke / Uchi Uke / Soto Uke / Morote Uke / Tate Shuto Uke / Kakiwake Uke / Yodan Shuto Uke / **Yuyi Uke** / **Shuto Barai**
(Def. en cruz) (Def. baja con el canto de la mano)
- ATAQUES: Oi Tzuki / Gyaku Tzuki / Nukite / Kitzami Tzuki / Tate Tzuki / Nihon Tzuki / Sambon Tzuki / **Mawashi Tzuki** / **Ippon Ken** / **Nakadaka Ippon Ken** / **Hiraken** (Golpe de puño circular) (Golpe con falange del dedo índice)
(Golpe con falange del dedo corazón) (Golpe con todas las falanges)
- ATAQUES INDIRECTOS: Tetsui Uchi / Uraken Uchi / Shuto Uchi / **Tate Uraken Uchi** / **Mae Empi Uchi** / **Yoko Empi Uchi** / **Mawashi Empi Uchi**
(Uraken Uchi frontal) (Ataque codo frontal) (Ataque codo lateral) (Ataque codo circular)
- PATADAS: Mae Geri / Yoko Geri / Mawashi Geri / Mae Ashi Geri / Fumikomi Geri / Hiza Geri
- POSICIONES: Zen Kutsu Dachi / Mosubi Dachi / Joi o Hachiji dachi / Ko Kutsu Dachi / Kiba Dachi / Heisoku Dachi / Heiko Dachi / Neko Ashi Dachi / **Kosha Dachi**

K
A
T
A

TAIKIOKU SHODAN

1ª - HEIAN SHODAN

2ª - HEIAN NIDAN

3ª - HEIAN SANDAN

4ª - HEIAN YONDAN

Verde - Azul

K
U
M
I
T
E

- IPPON KUMITE: combate a un paso. Se deberán realizar tres ippon kumite, uno contra ataque de puño, otro contra ataque de pierna y otro libre. Se deberán trabajar las tres alturas (yodan, chudan, gedan). Ejemplos:

ATAQUE

DEFENSA

Oi Tzuki Yodan - - - - - Yodan Shuto Uke – Shuto Uchi

Oi Tzuki Chudan - - - - - Soto Uke – Yoko Empi Uchi

Oi Tzuki Chudan - - - - - Shuto Uke – Nukite

Mae Geri-Oi Tzuki - - - - - Gedan Barai-Yodan Age Uke-Gyaku Tzuki

Mae Geri-Oi Tzuki - - - - - Gedan Barai-Soto Uke-Uraken Uchi

Mae Geri Chudan - - - - - Shuto Gedan Barai – Shuto Uchi

- JIU KUMITE: dos combate libre de un minuto. Deberá combinar técnicas de puño con técnicas de pierna. Deberá mostrar fluidez, kime y variedad de técnicas.

T
E
O
R
I
A

KARATE DO / ESTILO / DOJO KUM / COLOCAR CINTURON /
FUNDADOR / DACHI / UKE / GERI / KIAI / CONTAR 5 / HIKITE /
SIGNIFICADO DOJO KUM / HIKIASHI / KIME / CHAKUGAN /
HAMNI / GYAKU HAMNI / EMBUSEN / YORI ASHI / KEAGE /
KEKOMI / KEBANASHI / SHEIZA / MOKUSO / YAME / KATA / REI
/ SENSEI / DOJO

SHOMEN: cadera de frente

BUNKAY KUMITE: aplicación práctica de un kata

MANO: Shuto / Tetsui / Seiken / Nukite / Uraken /
Empi / Kentos / Haishu / **Hiraken** / **Nakadaka Ken**

PIE: Koshi / Sokuto / Kakato / **Hittsui**
(Rodilla)

Azul

SE REALIZARA AVANZANDO Y RETROCEDIENDO TRES PASOS
CON LA MISMA TECNICA. BUSQUEDA KIME-ZANSHIN-KIHAKU

K
I
H
O
N

- DEFENSAS: Gedan Barai / Yodan Age Uke / Shuto Uke / Uchi Uke / Soto Uke / Morote Uke / Tate Shuto Uke / Kakiwake Uke / Yodan Shuto Uke / Yuyi Uke / Shuto Barai / **Haisu Uke**

(Def. con contrario a la palma)

DEBERA CONOCER: **Te Osae Uke** / **Te Nagashi Uke** / **Haiwan Uke**

- ATAQUES: Oi Tzuki / Gyaku Tzuki / Nukite / Kitzami Tzuki / Tate Tzuki / Nihon Tzuki / Sambon Tzuki / Mawashi Tzuki / Ippon Ken / Nakadaka Ippon Ken / Hiraken / **Morote Tzuki** / **Ura Tzuki**

(Ataque directo con dos brazos a la vez) (Gancho corto)

- ATAQUES INDIRECTOS: Tetsui Uchi / Uraken Uchi / Shuto Uchi / Tate Uraken Uchi / Mae Empi Uchi / Yoko Empi Uchi / Mawashi Empi Uchi / **Tate Empi Uchi** / **Haito Uchi**

(Ataque codo hacia arriba) (Ataque con el canto interno de la mano)

DEBERA CONOCER: **Otoshi Empi Uchi**

- PATADAS: Mae Geri / Yoko Geri / Mawashi Geri / Mae Ashi Geri / Fumikomi Geri / Hiza Geri / **Ushiro Geri** / **Ushiro Mawashi Geri** / **Kakato Geri**

(Patada con el talón de arriba a bajo)

(Patada hacia atrás) (Patada circular en giro)

- POSICIONES: Zen Kutsu Dachii / Mosubi Dachii / Joi o Hachijii dachi / Ko Kutsu Dachii / Kiba Dachii / Heisoku Dachii / Heiko Dachii / Neko Ashi Dachii / Kosha Dachii / **Shiko Dachii** / **Renoji Dachii**

K
A
T
A

TAIKIOKU SHODAN

1ª - HEIAN SHODAN

2ª - HEIAN NIDAN

3ª - HEIAN SANDAN

4ª - HEIAN YONDAN

Azul

K I H O N

- **COMBINACIONES LIBRES:** se realizarán tres, que tengan entre tres y cinco técnicas, una de de las combinaciones será con técnica de pierna. Ejemplos:
 - Gedan Barai - Gyaku Tzuki / Yodan Age Uke - Gyaku Tzuki
 - Shuto Uke - Nukite / Shuto Uke - Mae Ashi Geri - Nukite
 - Kizami Tzuki - Gyaku Tzuki / Oi Tzuki
 - Kizami Tzuki - Gyaku Tzuki / Mawashi Geri
 - Soto Uke-Kizami Tzuki / Uchi Uke-Kizami Tzuki / Gyaku Tzuki
 - Soto Uke-Gyaku Tzuki / Uchi Uke-Kizami Tzuki / Gyaku Tzuki
 - Kakiwake Uke - Mae Geri - Oi Tzuki - Gyaku Tzuki
 - Haiwan Uke - Shuto Uchi / Yoko Geri
 - Yodan Age Uke - Gedan Barai - Gyaku Tzuki
 - Mae Geri - Yoko Geri / Uraken Uchi - Gyaku Tzuki
 - Mae Ashi Geri - Mae Geri - Yoko Geri - Mawashi Geri

K U M I T E

- **SAMBON KUMITE:** combate a tres pasos. Se deberán realizar un sambon kumite, contra ataques de puño y de pierna. Se deberá trabajar las tres alturas.
- **JIU KUMITE:** dos combates libres, de minuto y medio. Deberá combinar técnicas de puño con técnicas de pierna. Deberá mostrar fluidez, kime, zanshin y variedad de técnicas. Anticipación y contrataque.

T E O R I A

KARATE DO / ESTILO / DOJO KUM / COLOCAR CINTURON /
FUNDADOR / DACHI / UKE / GERI / KIAI / CONTAR 5 / HIKITE /
SIGNIFICADO DOJO KUM / HIKIASHI / KIME / CHAKUGAN / HAMNI /
GYAKU HAMNI / EMBUSEN / YORI ASHI / KEAGE / KEKOMI /
KEBANASHI / SHEIZA / MOKUSO / YAME / KATA / REI / SENSEI /
DOJO / SHOMEN / BUNKAY KUMITE

CARACTERISTICAS SHOTOKAN: movimientos amplios, trabajo de la cadera, solidez de las posiciones y potencia.

POSICIONES CARACTERISTICAS DE SHOTOKAN: Zen Kutsu Dachi, Ko Kutsu Dachi y Kiba Dachi.

MANO: Shuto / Tetsui / Seiken / Nukite / Uraken /
Empi / Kentos / Haishu / Hiraken / Nakadaka Ken /
Haito

(Canto interno de la mano)

PIE: Koshi / Sokuto / Kakato / Hittsui / **Haishoku**
(Empeine)

Azul - Marrón

SE REALIZARA AVANZANDO Y RETROCEDIENDO TRES PASOS CON LA MISMA TECNICA. BUSQUEDA KIME-ZANSHIN-KIHAKU. CONCIENCIA DEL CENTRO DE GRAVEDAD Y FLUIDEZ DE MOVIMIENTOS

- DEFENSAS: Gedan Barai / Yodan Age Uke / Shuto Uke / Uchi Uke / Soto Uke / Morote Uke / Tate Shuto Uke / Kakiwake Uke / Yodan Shuto Uke / Yuyi Uke / Shuto Barai / Haisu Uke / **Teisho Uke**

(Def. con base de la mano)

DEBERA CONOCER: Te Osae Uke / Te Nagashi Uke / Haiwan Uke / **Kake Uke** / **Sukui Uke**

K
I
H
O
N

- ATAQUES: Oi Tzuki / Gyaku Tzuki / Nukite / Kitzami Tzuki / Tate Tzuki / Nihon Tzuki / Sambon Tzuki / Mawashi Tzuki / Ippon Ken / Nakadaka Ippon Ken / Hiraken / Morote Tzuki / Ura Tzuki / **Kagi Tzuki** / **Yama Tzuki** / **Age Tzuki**

(Directo corto) (Directo en U vertical)

(Directo ascendente)

- ATAQUES INDIRECTOS: Tetsui Uchi / Uraken Uchi / Shuto Uchi / Empi / Tate Uraken Uchi / Mae Empi Uchi / Yoko Empi Uchi / Mawashi Empi Uchi / Tate Empi Uchi / Haito Uchi / **Teisho Uchi**

(Golpe circular con la base de la mano)

DEBERA CONOCER: Otoshi Empi Uchi / **Koken Uchi**

- PATADAS: Mae Geri / Yoko Geri / Mawashi Geri / Mae Ashi Geri / Fumikomi Geri / Hiza Geri / Ushiro Geri / Ushiro Mawashi Geri / Kakato Geri / **Ura Mawashi Geri** / **Mikazuki Geri** /

(Patada circular por interior) (Patada circular con el canto interior)

- POSICIONES: Zen Kutsu Dachii / Mosubi Dachii / Joi o Hachiji dachi / Ko Kutsu Dachii / Kiba Dachii / Heisoku Dachii / Heiko Dachii / Neko Ashi Dachii / Kosha Dachii / Shiko Dachii / Renoji Dachii / **Moto Dachii** / **Fudo Dachii**

K
A
T
A

TAIKIOKU SHODAN

1ª - HEIAN SHODAN

2ª - HEIAN NIDAN

3ª - HEIAN SANDAN

4ª - HEIAN YONDAN

5ª - HEIAN GODAN

Azul - Marrón

K I H O N

- **COMBINACIONES LIBRES:** se realizarán tres, que tengan entre tres y cinco técnicas, una de de las combinaciones será con técnica de pierna. Ejemplos:
 - Gedan Barai - Gyaku Tzuki / Yodan Age Uke - Gyaku Tzuki
 - Shuto Uke - Nukite / Shuto Uke - Mae Ashi Geri - Nukite
 - Kizami Tzuki - Gyaku Tzuki / Oi Tzuki
 - Kizami Tzuki - Gyaku Tzuki / Mawashi Geri
 - Soto Uke-Kizami Tzuki / Uchi Uke-Kizami Tzuki / Gyaku Tzuki
 - Soto Uke-Gyaku Tzuki / Uchi Uke-Kizami Tzuki / Gyaku Tzuki
 - Kakiwake Uke - Mae Geri - Oi Tzuki - Gyaku Tzuki
 - Haiwan Uke - Shuto Uchi / Yoko Geri
 - Yodan Age Uke - Gedan Barai - Gyaku Tzuki
 - Mae Geri - Yoko Geri / Uraken Uchi - Gyaku Tzuki
 - Mae Ashi Geri - Mae Geri - Yoko Geri - Mawashi Geri

K U M I T E

- **SAMBON KUMITE:** combate a tres pasos. Se deberán realizar un sambon kumite, contra ataques de puño y de pierna. Se deberá trabajar las tres alturas.
- **JIU KUMITE:** tres combates libres de minuto y medio. Deberá realizarlos con soltura, dando la sensación de dominar el combate.

T E O R I A

KARATE DO / ESTILO / DOJO KUM / COLOCAR CINTURON /
FUNDADOR / DACHI / UKE / GERI / KIAI / CONTAR 5 / HIKITE
SIGNIFICADO DOJO KUM / HIKIASHI / KIME / CHAKUGAN / HAMNI /
GYAKU HAMNI / EMBUSEN / YORI ASHI / KEAGE / KEKOMI /
KEBANASHI / SHEIZA / MOKUSO / YAME / KATA / REI / SENSEI /
DOJO / SHOMEN / BUNKAY KUMITE / CARACTERISTICAS
SHOTOKAN / POSICIONES CARACTERISTICAS

KOKIU: respiración

TAI SABAKI: esquiva

PUNTOS IMPORTANTES DEL KATA:

FISICOS: Expansión y contracción del cuerpo. Ritmo. Koku. Kime.
Embusen. Unsoku (forma de mover los pies). Chakugan

PSIQUICOS: Zanshin (concentración). Kihaku (Espíritu). Kiai.

MANO: Shuto / Tetsui / Seiken / Nukite / Uraken /
Empi / Kentos / Haishu / Hiraken / Nakadaka Ken /
Haito

PIE: Koshi / Sokuto / Kakato / Hittsui / Haishoku

Marrón

IMPRESINDIBLE MOSTRAR KIME, ZANSHIN, KIHAKU, CONCIENCIA DEL CENTRO DE GRAVEDAD, TRABAJO DE LA CADERA Y FLUIDEZ DE MOVIMIENTOS

TODO LO ANTERIOR

SE REALIZARAN CUATRO TENICAS DISTINTAS EN CADA WAZA, CON VARIEDAD DE POSICIONES Y DIRECCIONES

K
I
H
O
N

- UKE WAZA (técnicas de defensa)
- TZUKI WAZA (técnicas de brazo directas)
- UCHI WAZA (técnicas de brazo indirectas)
- GERI WAZA (técnicas de pierna)
- RENZOKU WAZA: se realizarán tres combinaciones que deberán estar formadas cada una entre 3 y 5 técnicas, entre las que tiene que haber al menos una defensa, un ataque de puño o mano y un ataque de pierna.

K
A
T
A

- CINCO BASICOS
- **TEKKI SHODAN**
- BASSAI DAI

K U M I T E

- IPPON KUMITE, SAMBON KUMITE, GOHON KUMITE: deberá realizar uno de cada, de composición libre.
- JIU KUMITE: tres combates libres de dos minutos. Deberá realizarlos con soltura, dando la sensación de dominar el combate.

T E O R I A

EXPLICACION ORAL DE VARIAS PREGUNTAS

押
忍

Oss!