

FEDERACIÓN KARATE Y D. A. COMUNIDAD VALENCIANA



NORMATIVA
EXÁMENES C. N.
T. G. C. V.

INDICE

Presentación.....	2
Introducción.....	3
Capítulo I Requisitos Administrativos.....	4
Capítulo II Situaciones Especiales.....	8
Capítulo III	
Criterios de Valoración y Consideraciones Generales....	10
Capítulo IV Estructura de Exámenes del TGCV:	
Cinturón Negro.....	15
Primer Dan.....	19
Segundo Dan.....	23
Tercer Dan.....	28
Cuarto Dan.....	32
Quinto Dan.....	34
Sexto Dan.....	37
Séptimo Dan.....	39
Octavo Dan	43
Capítulo V Estilos de Karate:	
Gensei Ryu.....	47
Goju Ryu.....	49
Kyokushin Kai.....	51
Renbu Kai.....	53
Shito Ryu.....	55
Shoto Kai.....	57
Shoto Kan.....	59
Wado Ryu	61
Ashihara	63
Temario general y Glosario.....	65

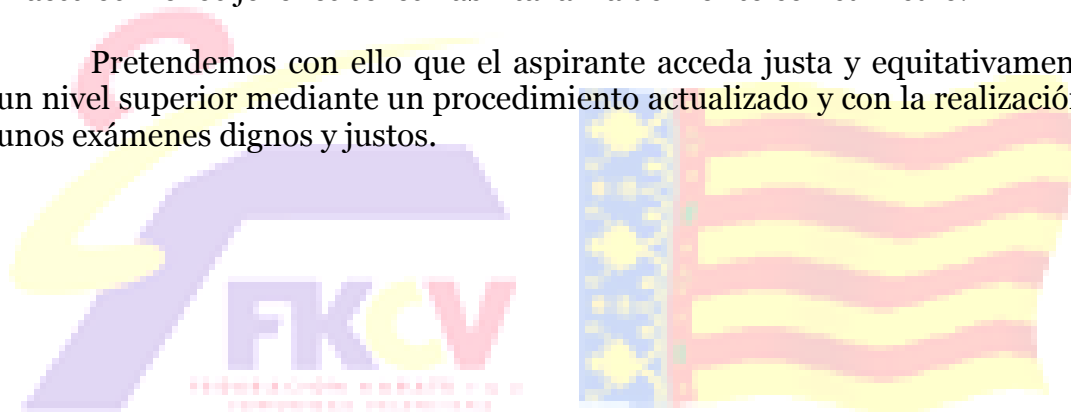
PRESENTACIÓN

En esta presentación del texto de la Normativa Regional de Grados tenemos que agradecer a las anteriores comisiones, que con entusiasmo y diligencia pusieron los cimientos de lo que hoy presentamos renovado.

Esta normativa quiere preservar y proteger la identidad de un legado, el karate-do, legado que a través del tiempo recopilaron y estructuraron viejos y jóvenes Maestros para que llegara lo más íntegro posible a nosotros. Esto posibilitó la evolución del karate en nuestro país y también evidentemente en nuestra Comunidad.

El karate de la Comunidad Valenciana concita intereses e inquietudes de nuestras tres provincias. Interés por una normativa que potencia la ejecución técnica adecuada y progresiva en sus distintos grados o (danes), asimismo el examen que se propone para 6º Dan lo recogemos como una necesidad para nuestros jóvenes Maestros que llegan al grado de 5º Dan con una edad y una condición física que les posibilita un examen práctico-técnico y a los otros Maestros menos jóvenes se les habilita la vía de mérito con currículo.

Pretendemos con ello que el aspirante acceda justa y equitativamente a un nivel superior mediante un procedimiento actualizado y con la realización de unos exámenes dignos y justos.



INTRODUCCIÓN

EL TRIBUNAL DE GRADOS

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

El grado en karate, 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 se limita con la obtención de los diferentes cintos a los que va accediendo, sino que el tiempo continuado de práctica nos va proporcionando, 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.

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

El *Tribunal de Grados* tiene como objetivo velar por el nivel medio del *KARATE*. No pretende poner metas inalcanzables sino reconocer el esfuerzo físico-técnico y la actitud demostrada por los aspirantes, todo ello en función de sus características y posibilidades. Otro objetivo que se le plantea al *Tribunal de Grados* es mantener los aspectos tradicionales del Karate y asimismo seguir la evolución del Karate Deportivo que tanta importancia tiene en la actualidad.

EL ASPIRANTE

Es el protagonista. Por esta razón debe ser exquisito con 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 ser lo más correctas posible.

Debe 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 grado. Así mismo tiene la obligación de conocer, respetar y adaptarse a las normas y normativa de examen, única vía para la consecución de su objetivo.

Capítulo I: Requisitos Administrativos

1.- Tener la edad reglamentaria (tabla I) en el día del examen, no pudiendo solicitar ningún tipo de reducción de tiempo para presentarse a examen en cuanto a edad se refiere.

TABLA I - Edad reglamentaria	
CINTO NEGRO	12 años
1º DAN	16 años
2º DAN	18 años
3º DAN	21 años
4º DAN	25 años
5º DAN	30 años
6º DAN	36 años
7º DAN	43 años
8º DAN	51 años

2.- Cumplir con el tiempo estipulado por la Federación de Karate y D. A. de la Federación Valenciana, en adelante FKCV (tabla II), desde el grado anterior, lo que debe constar en los archivos de la misma para que pueda ser comprobado por la FKCV.

TABLA II Tiempo reglamentario entre grados	DESDE
CINTO NEGRO	1 año de cinto marrón
1º DAN	1 año de cinto marrón
2º DAN	2 años de 1º DAN
3º DAN	3 años de 2º DAN
4º DAN	4 años de 3º DAN
5º DAN	5 años de 4º DAN
6º DAN	6 años de 5º DAN
7º DAN	7 años de 6º DAN
8º DAN	8 años de 7º DAN

3.- Debe constar en los archivos de la Federación el CINTO MARRÓN con un año de anterioridad a la fecha de examen, y debe haber sido firmado por un Entrenador Nacional – Técnico Deportivo de Tercer Nivel o el Director del Tribunal de Grados de la Comunidad Valenciana. (acta de kyu marrón)

4.- Estar en posesión de las licencias demostrativas de los años de práctica federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, la última de las cuales deberá corresponder al año en curso (tabla III)

TABLA III – Número de licencias necesarias	
CINTO NEGRO	4 consecutivas o 5 alternas
1º DAN	3 consecutivas o 4 alternas
2º DAN	2 consecutivas a partir del 1º DAN o 3 alternas
3º DAN	3 consecutivas a partir del 2º DAN o 4 alternas
4º DAN	4 consecutivas a partir del 3º DAN o 5 alternas
5º DAN	5 consecutivas a partir del 4º DAN o 6 alternas 14 años de práctica federada desde la obtención del 1º DAN
6º DAN	6 consecutivas a partir del 5º DAN o 7 alternas 20 años de práctica federada desde la obtención del 1º DAN
7º DAN	7 consecutivas desde 6º DAN u 8 alternas 27 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
8º DAN	8 consecutivas desde 6º DAN o 9 alternas 27 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.

- Regular el paso de Cinturón negro Infantil a 1º dan (16 y 17 años): El contenido del examen es el mismo que de 1º dan, pero queda a criterio del tribunal, eximir al examinando de alguna parte de la Fase técnica del examen, no de la fase de kumite, que es obligatoria, presentando la licencia del año en curso y el DNI que acredite la edad. Una vez cumplidos los 18 años, optará al examen de 1º dan en las mismas condiciones que los que acceden desde el cinturón marrón.

5.- Dos fotografías tamaño carnet, en papel o informatizadas y debidamente etiquetadas

6- Presentar la solicitud oficial de examen de la FKCV debidamente cumplimentada. Los de cinturones negros, 1º, 2º, 3º y 4º Dan, deberán ir, obligatoriamente, avalados con la firma de un Entrenador Nacional o Técnico Deportivo de Tercer Nivel que estará dado de alta en el mismo gimnasio del aspirante o, en su defecto, por el Director del Tribunal de Grados de la FKCV. Los aspirantes a 5º y 6º Dan y grados superiores, no precisan de aval. Los 4º, 5º y 6º Dan deberán añadir un **Currículum Deportivo** de su actividad en Karate.

Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en los locales de FKCV y también en la página web de la FKCV, apartado descargas.

Si el aspirante suspende total o parcialmente el examen, deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de **tres meses** para poder optar a un nuevo examen. Si únicamente suspendiera la segunda fase, el resultado de la primera le será válido durante un año, contado a partir de la fecha en que aprobó dicha fase. Transcurrido el año, deberá repetir el examen completo.

El avalista de los aspirantes a Cinturón Negro, 1º, 2º, 3º y 4º Dan y el mismo aspirante a 5º Dan y grados superiores, podrá solicitar, al Departamento

de Grados de la FKCV un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.

7.- Los aspirantes a 5º Dan no deberán presentar tesina. Efectuarán una exposición oral de cualquiera de los temas relacionados en la página 38 del presente reglamento.

Los aspirantes a 6º Dan, deberán presentar la tesina, constará de un mínimo de veinte páginas y un máximo de treinta páginas.

Su estructura se ajustará al protocolo de tesinas de la F.K.C.V. en vigor. Deberá estar, en formato electrónico, en la Federación de Karate y D. A. de la Comunidad Valenciana acompañado del Currículum Deportivo **cuarenta y cinco días antes** de la fecha de celebración del examen.

8.- Abonar la cuota de examen.

9.- Los repetidores de examen presentarán únicamente:

- ✓ Una fotografía tamaño carnet.
- ✓ Una nueva solicitud en la que se reflejará la relación de convocatorias a las que se ha presentado anteriormente, indicando lugar y fecha.
- ✓ Abonar la cuota de examen.

1. Los aspirantes repetidores, que no tengan ninguna fase superada, deberán abonar el 75% de la cuota del examen.
2. Los aspirantes repetidores que tengan superada una de las dos FASES, tendrán una reducción del 50% de la cuota de examen.
3. **En ambas situaciones**, la reducción se aplicará como máximo en dos convocatorias, siempre que se presente en el plazo de un año.

10.- El aspirante deberá presentar toda la documentación en la FKCV, como mínimo, **veinticinco días antes** de la fecha de celebración del examen, para su comprobación.

Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada, no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la FKCV que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La FKCV 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 celebración del mismo.

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

ORGANIZACIÓN Y COMPOSICIÓN DE TRIBUNALES

El título de Juez de Tribunal de Grados se expedirá a partir del 2012 en las autonomías correspondientes con la supervisión de la RFEK y la presentación de los requisitos establecidos por el Tribunal de Grados de la RFEK.

El número de componentes del tribunal de grados no deberá ser nunca inferior a 3 miembros ni superior a 5, serán Jueces titulados por la RFEK. En la convocatoria de exámenes los convocará el Director del tribunal de grados de la comunidad, con la supervisión y conocimiento de la RFEK. Las convocatorias deberán ser incluidas en los calendarios de la RFEK y FKCV

EXÁMENES DE GRADO: Convocatoria, Celebración y Resultados

Los exámenes serán solicitados por la FKCV y convocados por la RFEK en la fecha y lugar que se proponga por los órganos correspondientes. Se establece así mismo la certificación y registro de los exámenes desde la RFEK .

La realización de los exámenes será a puerta cerrada, pudiendo acceder únicamente a las instalaciones, los miembros del Tribunal que hayan sido convocados -que deberán vestir el uniforme oficial-, personal de organización, los aspirantes con sus ukes, profesores y entrenadores, que permanecerán en karategui hasta la finalización del examen. El aspirante presentará en la mesa de examen su Documento Nacional de Identidad.

Durante la celebración del examen no podrán utilizarse cámaras de video, fotográficas u otros medios similares sin autorización expresa del Director del Tribunal de Grados de la Comunidad Valenciana.

Los resultados de los exámenes se harán saber a la finalización de los mismos. Dichos resultados no serán definitivos hasta la confección del acta oficial correspondiente por parte de la FKCV.

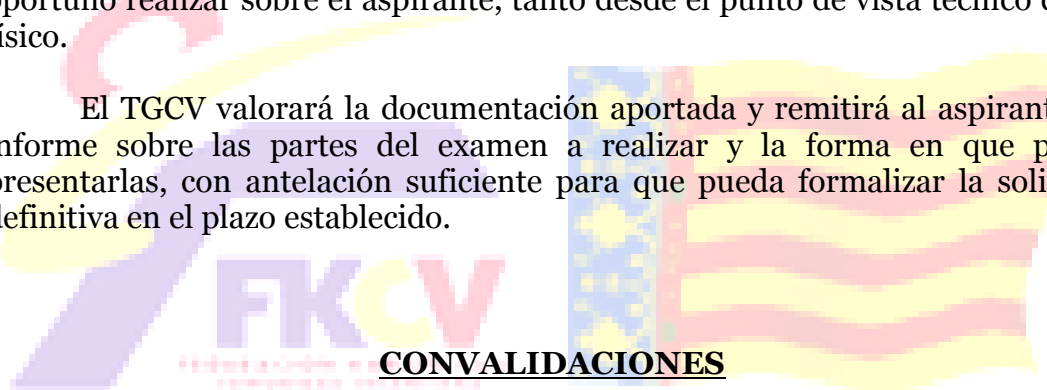
Capítulo II: Situaciones Especiales

Para todos los casos en que concurren méritos técnicos especiales, el tribunal, bien por iniciativa propia o a propuesta de la Junta Directiva, emitirá un informe a ésta para el estudio de la posibilidad de concesión de grados, siempre que se cumpla necesariamente el requisito referente a la edad reglamentaria (Tabla I) para los diferentes grados.

DISPENSA MÉDICA

Las personas con diversidad funcional que deseen acceder a los exámenes de grado y no puedan realizar el examen completo, podrán solicitar la realización de un examen adaptado a su diversidad funcional, para lo cual presentarán en la FKCV una solicitud provisional acompañada de un informe médico detallado que recoja las limitaciones funcionales que puedan afectar a la realización del examen, con una antelación de sesenta días a la fecha del examen. El profesor del aspirante podrá aportar las consideraciones que estime oportuno realizar sobre el aspirante, tanto desde el punto de vista técnico como físico.

El TGCV valorará la documentación aportada y remitirá al aspirante un informe sobre las partes del examen a realizar y la forma en que puede presentarlas, con antelación suficiente para que pueda formalizar la solicitud definitiva en el plazo establecido.



Cualquier persona podrá solicitar la convalidación del grado que ostente en su país de origen. Y así mismo se respetará los acuerdos internacionales respecto a las homologaciones y reciprocidad existentes en los países de la Comunidad Europea. No obstante, para que dicha solicitud llegue a buen fin, deberá cumplir los siguientes requisitos:

- Certificación del grado del país de origen correspondiente.
- Licencia autonómica vigente.
- Presentación de carta que avale la solicitud, firmada por el Presidente o Director Técnico del club en el que el solicitante practique en la Comunidad Valenciana.
- La cuota a abonar será la correspondiente al grado a que aspire.
- Los diplomas para convalidar y/o homologar se presentarán traducidos al Castellano o Valenciano y compulsados.

El departamento del Tribunal de Grados estudiará la documentación y elevará a la Junta Directiva de la FKCV su resolución, pudiendo requerirse del aspirante la realización de algún trabajo, la totalidad o parte del examen.

CAMPEONES DE ESPAÑA, SELECCIÓN NACIONAL ABSOLUTA Y OTROS MÉRITOS

La FKCV, a través del Departamento de Grados, recompensará a los practicantes del Karate en la Comunidad, concediéndoles las siguientes exenciones:

- Competidores de kata: no tendrán que realizar ningún kata. En la fase de Kumite, realizarán los combates de Jyu Kumite que el Tribunal determine.
- Competidores de kumite: estarán exentos de realizar la fase de kumite en cualquiera de sus modalidades. Además el número de katas a presentar se regirá de acuerdo al siguiente baremo:

Cinturón Negro	Cinco katas básicos y uno superior
Primer DAN	Cinco katas básicos y dos superiores
Segundo DAN	Cinco katas básicos y cuatro superiores.
Tercer DAN	Cinco katas básicos y cinco superiores
Cuarto DAN	Seis katas superiores
Quinto DAN	Siete katas superiores
Sexto DAN	Ocho katas superiores

Podrán beneficiarse de estas exenciones los Campeones de España de cualquier categoría y modalidad.

Cualquier aspirante que se encuentre en una de las situaciones anteriormente citadas deberán acreditarlo mediante un certificado expedido por la RFEK que acompañará a la solicitud de examen, lo que tendrá que solicitarlo con la debida antelación.

Para todos los casos en que concurren méritos deportivos y/o técnicos el Departamento de Grados, bien por iniciativa propia o a propuesta de la Junta Directiva, emitirá un informe a ésta para la concesión de grados, siempre que se cumpla necesariamente el requisito referente a la edad reglamentaria (TABLA I).

Se contempla esta posibilidad, solo para 7º y 8º dan a partir de la edad 56 años.

Capítulo III-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:

1. 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. 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. El Tribunal podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus fases y solicitar del aspirante las explicaciones que estime oportunas, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.
2. La elección de las técnicas y katas presentadas debe ser idónea y adaptada no solo al conocimiento o a la dificultad real, sino a la capacidad física y técnica del examinando.
3. La indumentaria y aseo personal constituyen la primera muestra de la importancia que, tanto el karate-do como el Tribunal, merecen al aspirante.

FASE TÉCNICA

Se valorará, en los distintos trabajos presentados, su **correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación de los mismos**. Además cuando el aspirante efectúe, acompañado de una o varias personas, un trabajo de ippon, sanbon, yakusoku kumite, bunkai kata..., **primará efectividad, control de distancia y una perfecta coordinación entre ellos**.

En la ejecución del kata se deberá mostrar el perfecto conocimiento del mismo, lo que implica conocer el significado de cada uno de sus movimientos. También se valorará el dominio de todos los factores (contemplados en el temario) que determinan la buena realización del kata. Si el aspirante cometiera un error en la ejecución del kata voluntario **podrá ser declarado NO APTO** por el Tribunal.

El Tribunal valorará positivamente los conocimientos teóricos que se tengan de acuerdo al temario exigido para los distintos grados inferiores.

La calificación en la fase técnica será APTO o NO APTO y vendrá determinada por mayoría simple entre los miembros del Tribunal, excepto en los exámenes de 4º, 5º y 6º Dan, que se necesitará al menos el 80% de los Jueces a favor para resultar APTO.

NO ES REQUISITO INDISPENSABLE APROBAR LA FASE TÉCNICA (en los exámenes de cinturón negro hasta 3º Dan) PARA PODER ACCEDER A LA DE KUMITE.

FASE DE KUMITE

Para la realización de esta fase será necesario, en cualquier modalidad y categoría, el uso del equipo de protecciones homologados por la Federación Española de Karate (atendiendo a la edad del aspirante).

Realizarán combates de jyu kumite y shiai kumite, de un tiempo determinado cada combate, según al grado que se aspire. Todos los aspirantes, deberán realizar la fase de kumite, ningún aspirante está exento de realizar esta fase hasta nivel de 3º Dan, salvo informe médico correspondiente que lo indique.

- SHIAI KUMITE: En este apartado no será necesario ganar los combates, ni la actuación de un equipo arbitral en la forma habitual. El aspirante deberá demostrar el perfecto conocimiento de los factores esenciales que conforman esta modalidad deportiva.
- JYU KUMITE: el aspirante deberá demostrar el perfecto conocimiento de los factores esenciales que conforman esta modalidad: defensa, ataque, distancia, anticipación, desplazamiento, contraataque, variedad técnica, espíritu de combate, estrategia... Asimismo mostrará una buena condición física, efectividad técnica y absoluto control.

El Tribunal podrá, si las circunstancias lo requieren, juntar categorías y grados, con el fin de agilizar la evaluación de los aspirantes. Así mismo durante la realización del jyu kumite podrá dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir su juicio.

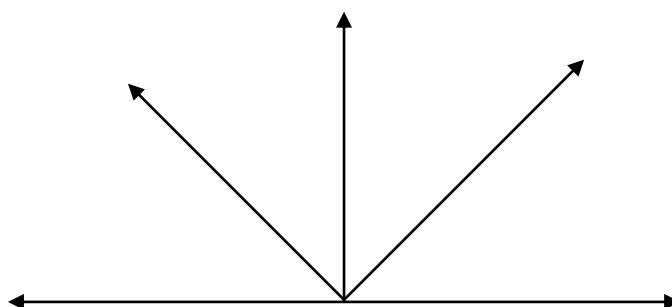
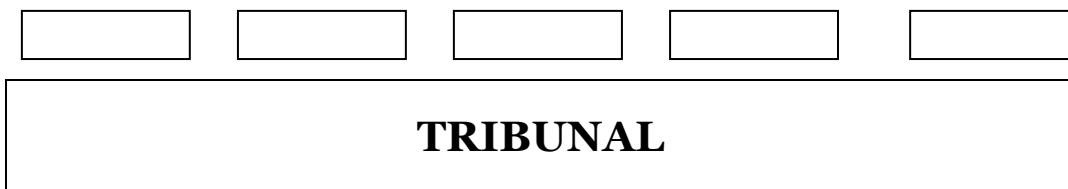
En la evaluación de Kumite, independientemente de la edad o grado de los examinados, debe tenerse en cuenta su pensamiento operativo, disposición, variabilidad de las soluciones técnico tácticas y otros aspectos, pero realmente quien gana o pierde es un asunto a medir en los encuentros deportivos y no en los exámenes, que realmente no son una actividad de oposición sino de suficiencia.

Se evaluará esencialmente sobre una sensación general que el aspirante debe ofrecer desde el inicio hasta el final del trabajo de kumite. las técnicas presentadas deben ser correctas y adaptadas no solo a la dificultad real, sino a la capacidad física y técnica del aspirante. Así mismo se mostrará una buena preparación físico-técnica evitando falta de control, falta de concentración y un estado nervioso o anhelante

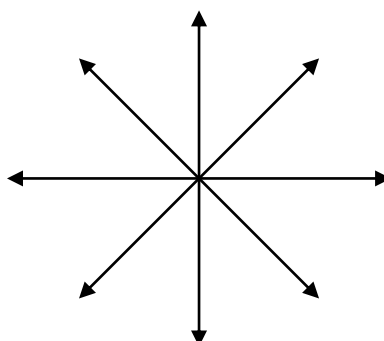
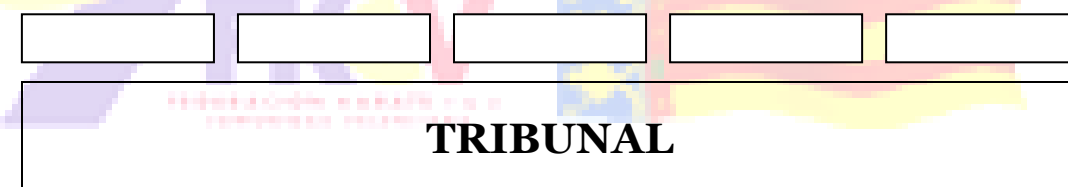
La calificación final en la fase de kumite, , será de APTO o NO APTO. Los aspirantes que resulten NO APTOS repetirán únicamente esta fase.

PRESENTACIÓN DE EXÁMENES

~ CINTURÓN NEGRO Y PRIMER DAN



~ SEGUNDO DAN Y TERCER DAN



IMPORTANTE: Estos diagramas de realización son aconsejables para la preparación de los distintos exámenes. Utilizando estas direcciones se pueden reflejar claramente todos los puntos importantes requeridos.

Capítulo IV

ESTRUCTURA DE EXAMENES DEL TRIBUNAL DE GRADOS DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

Cinturón Negro

Primer Dan

Segundo Dan

Tercer Dan

Cuarto Dan

Quinto Dan

Sexto Dan

Séptimo Dan

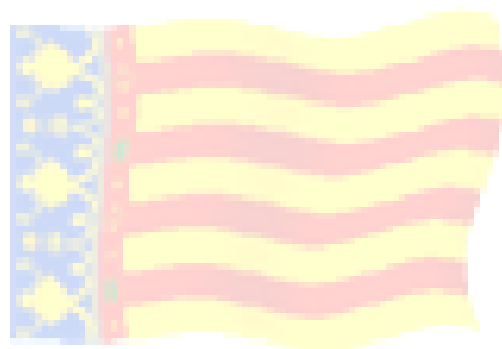
Octavo Dan



ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO

- **Fase Técnica:**
 - Kihon**
 - Kihon kumite**
 - Kata**
 - Temario Específico**

- **Fase de Kumite:**
 - Shiai kumite**
 - Jyu kumite**



FASE TÉCNICA

El aspirante se presentara al tribunal al comienzo de su examen y contestará las preguntas sobre su temario específico que este le formule.

KIHON

Estará formado por los siguientes apartados:

- UKE WAZA (Técnicas de defensa)
- TSUKI WAZA (Técnicas directas)
- UCHI WAZA (Técnicas circulares o indirectas)
- GERI WAZA (Técnicas de pierna)

Se realizarán **cinco** técnicas por apartado, debiendo utilizar en su ejecución un mínimo de tres posiciones diferentes. Se deberá demostrar el dominio de ambas partes del cuerpo (lo que no implica la repetición de todo con ambos lados). El trabajo se realizará mediante desplazamientos en avance y retroceso, cambios de dirección y sentido, **evitando** giros que el aspirante no pueda controlar, así como realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada técnica y posición las cuales deberán ser básicas y simples en su mayoría. A su vez ha de reflejarse firmeza y exactitud además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del karate (kime, kiai, zanshin, chakugan...).

KIHON KUMITE

Se ejecutará el Kihon Kumite con ayuda de un/a compañero/a. El trabajo se realizará por la derecha y por la izquierda.

- **SAMBON KUMITE:**
Trabajo de defensas ante tres ataques de uke (pueden ser a un paso, a dos o a tres) con un contraataque final, dependiendo del estilo. Tres ataques: jodan tsuki - chudan tsuki – mae geri chudan.
Tres defensas: jodan age uke – shoto uke uchi – gedan barai y gyaku tsuki
- **IPPON KUMITE:**
El aspirante realizará dos ejercicios de Ippon Kumite, defensa ante un ataque de tsuki y otro de geri, seguidos de contraataque.

KATA

El aspirante presentará, obligatoriamente, cinco katas básicos y dos superiores, de estos últimos elegirá uno como voluntario.

TEMARIO ESPECÍFICO

1. Deberá conocer el nombre y el significado del estilo que practica, su fundador y posiciones características.
2. ¿Qué significa KARATE?
KARA significa vacío y TE mano.
3. ¿Qué significa ZANSHIN?
° Sensación final.
4. ¿Qué significa CHAKUGAN?
Mirada.
5. ¿Qué es KIME?
El aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto. La fuerza.
6. ¿Qué es KI?
La energía interior.
7. ¿Qué es KIAI?
La liberación de la energía interna mediante un grito.
8. ¿Qué significa REI?
Saludo.
9. ¿Por qué se saluda y cuál es la finalidad del saludo?
El saludo (REI) se hace por cortesía, para demostrar respeto, humildad y gentileza.
10. Diferentes alturas o niveles para golpear:
 - JODAN: nivel alto (cabeza)
 - CHUDAN: nivel medio (abdomen, costados, espalda, pecho, hombros).
 - GEDAN; nivel bajo (desde la cintura a los pies)
11. Significado de la palabra KATA:
Forma. Se puede definir como una serie de técnicas (en defensa y ataque, de puño y pierna), TSUKI, UKE, GERI, KAKE Y UCHI realizadas con un orden preestablecido contra adversarios imaginarios.
12. Significado de la palabra KUMITE:
Combate.

FASE DE KUMITE

Los aspirantes tras terminar la fase anterior realizarán dos combates de jyu kumite y uno de shiai kumite. Cada combate tendrá una duración de **un minuto** seguido de treinta segundos de descanso. Los aspirantes que resulten no aptos, repetirán únicamente esta fase “sin coste alguno” en futuros exámenes siempre que permanezcan en la misma categoría.

No será necesaria la actuación de un equipo arbitral en la forma habitual, sino que los jueces seguirán en su posición igual que la fase técnica.

Se valorará positivamente la efectividad y los valores esenciales del karate.

Se penalizará con rigor la falta de preparación física y de control.

Los jueces valorarán el trabajo realizado globalmente otorgando APTO o NO APTO en cada uno de los combates, debiendo obtener el APTO en al menos dos de los tres combates a realizar, para resultar la calificación final de APTO en esta fase de kumite.



ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA C.N.

PRIMER DAN

SHO DAN

➤ **Fase Técnica:**

Kihon

Kihon kumite

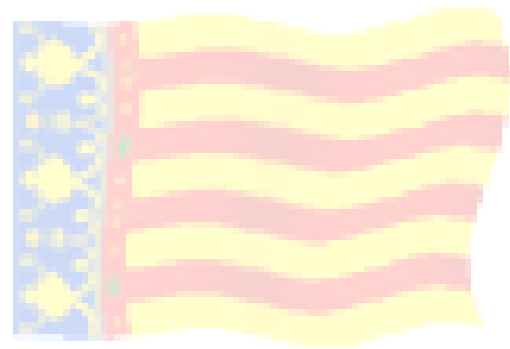
Kata

Temario Específico

➤ **Fase de Kumite:**

Shiai kumite

Jyu kumite



FASE TÉCNICA

El aspirante se presentara al tribunal al comienzo del examen y contestará a las preguntas sobre su temario específico que este le formule.

KIHON

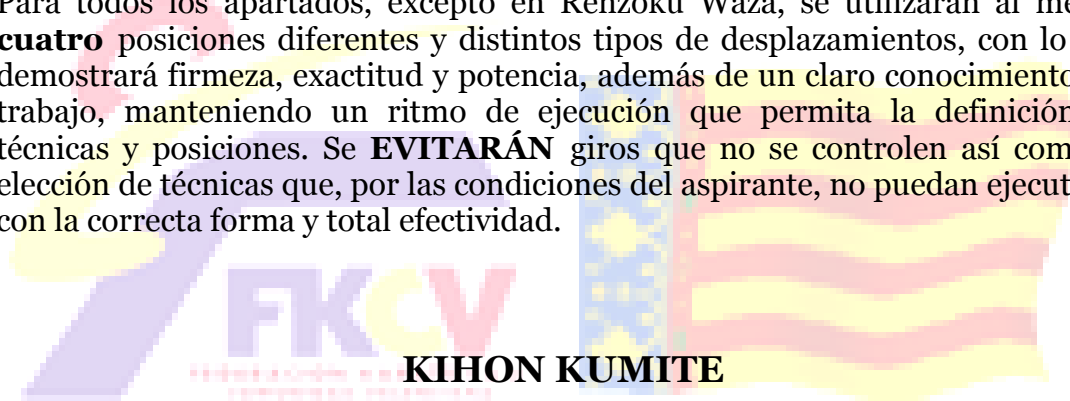
Estará formado por los siguientes apartados:

UKE WAZA (técnicas de defensa): en este apartado se realizarán **seis** técnicas.

GERI WAZA (técnicas de pierna): como en el anterior apartado, también se realizarán **seis** técnicas.

TSUKI – UCHI WAZA (técnicas directas e indirectas): estará formado por **ocho** técnicas de ataque diferentes donde se combinarán directas, indirectas y circulares.

RENZOKU WAZA (técnicas combinadas): constará de **dos** combinaciones que deberán estar formadas por una defensa, un ataque de puño o mano y un ataque de pierna, debiendo ser, además, de aplicación lógica ante un adversario. Para todos los apartados, excepto en Renzoku Waza, se utilizarán al menos **cuatro** posiciones diferentes y distintos tipos de desplazamientos, con lo que demostrará firmeza, exactitud y potencia, además de un claro conocimiento del trabajo, manteniendo un ritmo de ejecución que permita la definición de técnicas y posiciones. Se **EVITARÁN** giros que no se controlen así como la elección de técnicas que, por las condiciones del aspirante, no puedan ejecutarse con la correcta forma y total efectividad.



IPPON KUMITE: Se realizaran dos ejercicios de Ippon Kumite, defensa ante un ataque de tsuki y otro de geri, seguidos de contraataque.

SANBON KUMITE: Trabajo de defensas ante tres ataques de uke (pueden ser a un paso, a dos o a tres) con un contraataque final, dependiendo del estilo.

KATA

El aspirante presentará, obligatoriamente, **cinco** katas básicos y **tres** superiores, de estos últimos elegirá uno como voluntario

TEMARIO ESPECÍFICO

1. Deberá conocer las características técnicas del estilo que practica.
2. 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
3. Puntos importantes en la realización de las técnicas de pierna:
 - KAKAE KOMI ASHI elevación de rodilla
 - KERI HANASHI extensión de la pierna
 - JIKU ASHI base de apoyo
 - KOSHI acción de la cadera
 - HIKI ASHI recogida de la pierna
4. Formas de realización de las técnicas de pierna:
 - KEAGE ascendente
 - KEBANASHI percutante
 - KEKOMI penetrante
 - FUMIKOMI aplastante
 - FUMIKIRI cortante
5. Enumerar y explicar los diferentes 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
6. ¿Qué es y para qué sirve el MOKUSO?
Es el acto de meditación antes o después de la clase. Sirve, al empezar, para centrarnos en el trabajo a realizar y, al terminar, para relajarnos de la tensión mantenida y volver a la actividad normal.
7. ¿Para qué sirve el trabajo de los katas?
Sirve para desarrollar los elementos fundamentales del KARATE, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este Arte.
8. Principales puntos en la ejecución de un kata:
 - CHAKUGAN Mirada
 - HYOSHI Ritmo
 - ZANSHIN Sensación final
 - KI Energía interna
 - ENBUSEN Línea de realización
 - KIME Fuerza
 - KIAI Grito de concentración
 - KIHAKU Vivencia

9. ¿Qué es BUNKAI KUMITE?

Es la aplicación práctica de las técnicas del kata.

10. ¿Qué es y para qué sirve el ENBUSEN?

Son las líneas de ejecución y sirve para determinar las direcciones que se deben seguir al ejecutar el kata.

11. ¿Para que sirve el trabajo de KUMITE?

Para demostrar la efectividad de las técnicas tanto en ataque como en defensa y asimismo mostrar las técnicas go no sen, sen no sen, tai no sen y el estado de zanshin.

12. Puntos importantes en el trabajo de kumite:

- | | | | |
|-------------|----------------|------------------|-------------|
| ■ Distancia | ■ Anticipación | ■ Control | ■ Reacción |
| ■ Defensa | ■ Ataque | ■ Estrategia | ■ Velocidad |
| ■ Táctica | ■ Precisión | ■ Desplazamiento | |

FASE DE KUMITE

Los aspirantes que realizaron la fase anterior, realizarán tres combates. Dos de Jyu Kumite y uno de shiai kumite hasta los 25 años de edad. A partir de 26 años, se realizarán los tres combates de jyu kumite. Todos los combates tendrán una duración de dos minutos y treinta segundos de descanso entre cada uno de ellos, sin detención del cronómetro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales. En el emparejamiento de los aspirantes, se tendrá en cuenta, por parte del tribunal y dentro de lo posible, respetar la similitud de pesos y edad.

No será necesaria la actuación de un equipo arbitral en la forma habitual, sino que los jueces seguirán en su posición igual que la fase técnica.

Se valorará positivamente la efectividad y los valores esenciales del karate.

Se penalizará con rigor la falta de preparación física y de control.

Los jueces valorarán el trabajo realizado globalmente otorgando APTO o NO APTO en cada uno de los combates, debiendo obtener el APTO en al menos dos de los tres combates a realizar, para resultar la calificación final de APTO en esta fase de kumite.

ASPIRANTES A PARTIR DE 50 AÑOS.

Realizarán **un** combate de tipo Jyu kumite, sin tiempo establecido, el cual será valorado por los jueces como APTO o NO APTO.

ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA C.N.

SEGUNDO DAN

NI DAN

➤ **Fase Técnica:**

Kihon

Yakusoku kumite

Kata

Temario Específico

➤ **Fase de Kumite:**

Shiai kumite

Jyu kumite



FASE TÉCNICA

El aspirante se presentara al tribunal al comienzo del examen y contestará a las preguntas sobre su temario específico que este le formule.

KIHON

Estará formado por los siguientes apartados:

TSUKI WAZA (técnicas directas): realizarán entre **seis** y **ocho** ataques de puño o mano, debiendo ser algunos de ellos dobles. Además deberán intercalar o simultanear técnicas de defensa (aunque no necesariamente con todos los ataques).

UCHI WAZA (técnicas indirectas o circulares): realizarán entre **seis** y **ocho** ataques de puño, mano o codo, debiendo ser, algunos de ellos, dobles. Además, intercalarán o simultanearán técnicas de defensa (aunque no necesariamente con todos los ataques).

GERI WAZA (técnicas de pierna): ejecutarán entre seis y ocho técnicas debiendo ir, alguna de ellas, precedidas de defensa y ataques de brazo para dar mayor sensación de eficacia en el trabajo.

RENZOKU WAZA: realizarán **dos** combinaciones que deberán estar formadas por un máximo de **cinco** técnicas debiendo incluir, al menos, una defensa, un ataque de puño o mano y un ataque de pierna. Cada renzoku realizado deberá tener aplicación lógica ante un solo adversario, aunque no será necesario realizar dicha aplicación ante el Tribunal.

Todo el trabajo presentado deberá estar basado en la utilización de todo tipo de desplazamientos, esquivas y diversidad de posiciones. La ejecución de las técnicas reflejará el control de la velocidad, coordinación, definición, potencia, actitud marcial y total efectividad.

YAKUSOKU KUMITE

Realizarán **dos** aplicaciones, cada una de ellas con un total de entre **doce** y **quince** técnicas. Intercambiarán técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo y pierna, variarán los niveles y distancias. Además, en todo momento, se demostrará la correcta fluidez, potencia y efectividad de las mismas. Las aplicaciones serán de composición libre. Este trabajo siempre tendrá que ser realizado de forma coherente y de aplicación práctica.

KATA

El aspirante presentará obligatoriamente, **cinco** katas básicos y **cinco** superiores. De todos los katas presentados elegirá uno superior como voluntario.

TEMARIO ESPECÍFICO

1. Deberá conocer su estilo en profundidad.
2. Deberá conocer, al menos a nivel teórico, el bunkai de uno de los katas superiores que presente, determinado por el propio aspirante, sobre el cual, el Tribunal, si lo estima oportuno, podrá pedirle alguna aclaración.
3. ¿Qué significa KARATE DO?
KARA significa vacío; TE significa mano y DO camino espiritual.
4. Explicación de una posición enumerando: nombre, superficie de asentamiento, distribución del peso, situación del tronco y demás características generales, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
5. Explicación de una técnica de las presentadas en defensa, ataque o contraataque, ya sea de puño, mano, codo o pierna, definiendo fundamentalmente: punto de partida, recorrido y terminación, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
6. Explicación y finalidad de los movimientos de cualquiera de los katas que presenta.
7. 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
8. Enumeración de las distintas posiciones del tronco:
 - SHOMEN (MAE) frontal
 - SOKUMEN (YOKO) lateral
 - HANMI posición semifrontal
 - GYAKU HANMI inversa semifrontal
9. Nombre que reciben las diferentes 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
- HAIKU dorso de la mano

10. Nombre que reciben las diferentes 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

11. Diferentes tipos de desplazamientos en función de la dirección:

- KAE ASHI hacia adelante avanzando un paso
- YORI ASHI deslizar con ambos pies a la vez
- SUGI ASHI una pierna impulsa la otra
- YOKO ASHI deslizamiento lateral
- MAWASHI ASHI deslizamiento circular
- TOBI ASHI deslizamiento en salto

Todo ello se podrá matizar indicando si es HIDARI (izquierda), MIGI (derecha) o NANAME (diagonal).

El aspirante a Segundo Dan deberá conocer el Temario Específico de grados anteriores.

FASE DE KUMITE

Los aspirantes que realizaron la fase anterior, pasarán a ésta donde realizarán el trabajo de kumite que les corresponda en función de la edad.

Los aspirantes que realizaron la fase anterior, realizarán tres combates. Dos de Jyu Kumite y uno de shiai kumite hasta los 25 años de edad. A partir de 26 años, se realizarán los tres combates de jyu kumite. Todos los combates tendrán una duración de **dos minutos y treinta segundos de descanso entre cada uno de ellos**, sin detención del cronómetro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales. En el emparejamiento de los aspirantes, se tendrá en cuenta, por parte del tribunal y dentro de lo posible, respetar la similitud de pesos y edad.

No será necesaria la actuación de un equipo arbitral en la forma habitual, sino que los jueces seguirán en su posición igual que la fase técnica.

Se valorará positivamente la efectividad y los valores esenciales del karate.

Se penalizará con rigor la falta de preparación física y de control.

Los jueces valorarán el trabajo realizado globalmente otorgando APTO o NO APTO en cada uno de los combates, debiendo obtener el APTO en al menos dos de los tres combates a realizar, para resultar la calificación final de APTO en esta fase de kumite.

Se valorará positivamente el nivel y la efectividad de las técnicas realizadas, junto con todos los aspectos importantes de jyu kumite.

ASPIRANTES A PARTIR DE 50 AÑOS.

Realizarán **un** combate de tipo Jyu kumite, sin tiempo establecido, el cual será valorado por los jueces como APTO o NO APTO

ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA C.N.

TERCER DAN

SAN DAN

➤ **Fase Técnica:**

Kihon

Bunkai kumite

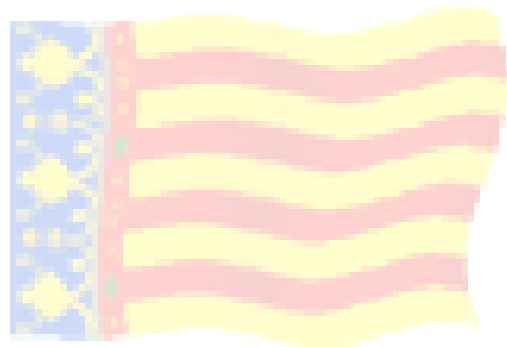
Kata

Temario Específico

➤ **Fase de Kumite:**

Shiai kumite

Jyu kumite



FASE TÉCNICA

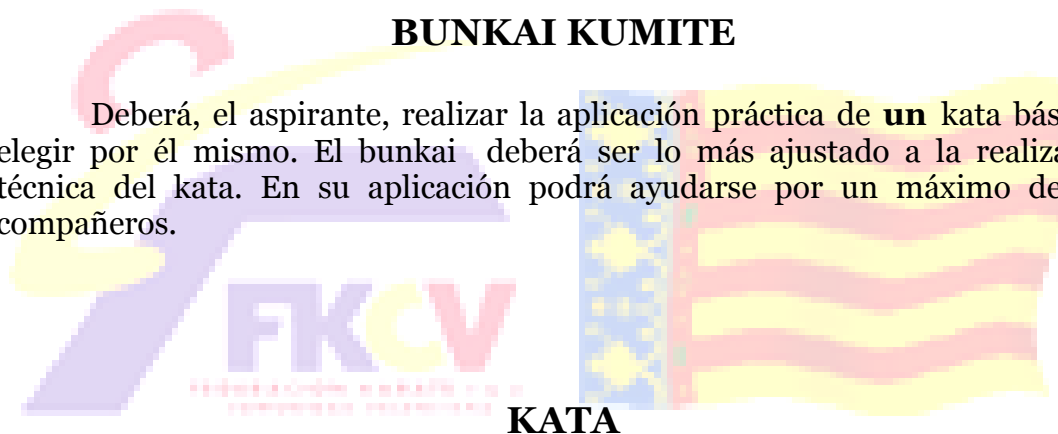
El aspirante podrá realizar su examen en el orden que estime oportuno.

KIHON

El aspirante presentará una combinación continua que tendrá entre **quince y veinte** movimientos, entre los que se incluirán al menos **cinco** ataques de pierna, **cinco** defensas de mano abierta y/o cerrada, **cinco** ataques de puño, mano, codo..., debiendo mezclarlos entre sí con el fin de dar sensación de efectividad. Se deberán utilizar todo tipo de desplazamientos, esquivas y variedad de posiciones. Las ejecuciones técnicas deberán reflejar el control de la velocidad, coordinación, potencia, actitud marcial y total efectividad. Se valorará el sentido práctico (ante posibles adversarios) de cada línea realizada, la creatividad, variedad y calidad técnica, además de la dificultad de ejecución.

BUNKAI KUMITE

Deberá, el aspirante, realizar la aplicación práctica de **un** kata básico a elegir por él mismo. El bunkai deberá ser lo más ajustado a la realización técnica del kata. En su aplicación podrá ayudarse por un máximo de dos compañeros.



KATA

El aspirante presentará **cinco** katas básicos y **siete** superiores, debiendo elegir de estos últimos uno como voluntario.

TEMARIO ESPECÍFICO

1. Además de su estilo deberá conocer las características técnicas, posiciones fundamentales y fundador de cualquier otro estilo determinado por el aspirante. Así mismo, tendrán conocimiento del temario general de la Normativa.

2. Deberá conocer, a nivel teórico y en profundidad, todos los aspectos históricos, técnicos y de aplicación práctica del kata voluntario que presenta.

3. ¿Qué se consigue con el trabajo de los katas? (desarrollar por el aspirante).

4. Explicación de un tipo de kumite (desarrollar por el aspirante).

- 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 anuncio de la altura de la técnica.

5. ¿Cuáles son las ventajas y desventajas del trabajo de kumite de competición? (desarrollar por el aspirante).

6. Relación y definición de los diferentes 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.

El aspirante a tercer dan deberá conocer el temario específico de los grados anteriores.

FASE DE KUMITE

Los aspirantes que realizaron la fase anterior, pasarán a ésta donde realizarán el trabajo de kumite que les corresponda en función de la edad.

Los aspirantes que realizaron la fase anterior, realizarán tres combates. Dos de Jyu Kumite y uno de shiai kumite hasta los 25 años de edad. A partir de 26 años, se realizarán los tres combates de jyu kumite. Todos los combates tendrán una duración de **dos minutos y treinta segundos de descanso entre cada uno de ellos**, sin detención del cronómetro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales. En el emparejamiento de los aspirantes, se tendrá en cuenta, por parte del tribunal y dentro de lo posible, respetar la similitud de pesos y edad.

No será necesaria la actuación de un equipo arbitral en la forma habitual, sino que los jueces seguirán en su posición igual que la fase técnica.

Se valorará positivamente la efectividad y los valores esenciales del karate.

Se penalizará con rigor la falta de preparación física y de control.

Los jueces valorarán el trabajo realizado globalmente otorgando APTO o NO APTO en cada uno de los combates, debiendo obtener el APTO en al menos dos de los tres combates a realizar, para resultar la calificación final de APTO en esta fase de kumite.

Se valorará positivamente la efectividad, fluidez y profundidad de las técnicas realizadas, junto con todos los aspectos importantes de jyu kumite.

ASPIRANTES A PARTIR DE 50 AÑOS.

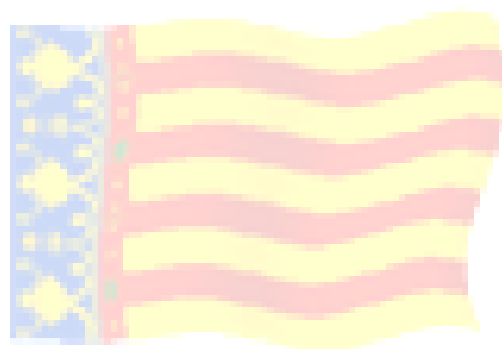
Realizarán **un** combate de tipo Jyu kumite, sin tiempo establecido, el cual será valorado por los jueces como APTO o NO APTO.

ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA C.N.

CUARTO DAN

YON DAN

- **Goshin**
- **Bunkai kumite**
- **Kata**
- **Examen oral**



Los aspirantes a este grado podrán determinar libremente el orden de presentación de las distintas partes de que consta el examen. El aspirante podrá auxiliarse de un máximo de tres aspirantes.

GOSHIN

El aspirante realizará un trabajo sobre DESEQUILIBRIOS, BARRIDOS, LUXACIONES, ESTRANGULACIONES, etc. de entre **diez y doce** combinaciones, en cuya ejecución podrá auxiliarse de uno o dos ayudantes.

Fundamentalmente, durante la realización, deberá demostrarse la efectividad del trabajo.

BUNKAI KUMITE

Deberá, el aspirante, realizar la aplicación práctica de **un** kata superior de los que presenta, no teniendo que ser necesariamente el del kata voluntario. El bunkai deberá ser lo más ajustado a la realización técnica del kata. Evitando que se asemeje al trabajo de Goshin.

En su aplicación podrá ayudarse por un máximo de dos compañeros.

KATA

Deberá realizar **dos** katas, uno de libre elección y otro impuesto por el Tribunal de entre los **nueve** superiores que presenta.

EXPLICACIÓN ORAL

El aspirante deberá conocer su estilo en profundidad y otro a nivel teórico, éste último determinado por él mismo.

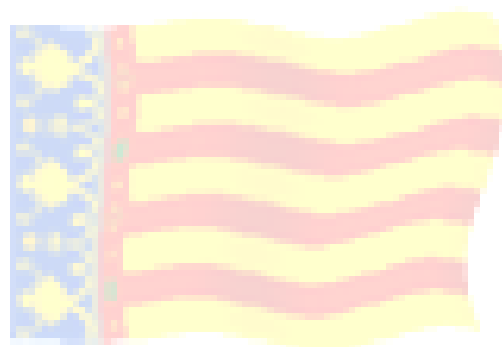
El Tribunal podrá preguntarle sobre cualquier aspecto relacionado con su examen aunque no esté definido en la normativa; deberá conocer perfectamente el temario general y todo el temario específico de los grados anteriores.

ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA C.N.

QUINTO DAN

GO DAN

- **Exposición Oral**
- **Bunkai kumite**
- **Kata**
- **Teoría**



El 5º Dan es un grado que representa el reconocimiento de una trayectoria deportiva y técnica durante un periodo dilatado de tiempo.

Se le supone en el aspirante una madurez técnica, una labor docente, de difusión de nuestro Arte Marcial o investigadora, por lo que el examen incidirá fundamentalmente en la valoración del curriculum del aspirante.

Tiempo de práctica

El aspirante deberá acreditar un mínimo de cinco años de práctica federada desde la obtención del 4º Dan.

Curriculum

El aspirante presentará un *curriculum vitae* de su actividad de karate aportando la documentación que lo justifique. Aparte, podrá presentar una memoria de aquellos aspectos de su curriculum que no pueda justificar documentalmente. El aspirante tendrá a su disposición en la Federación o Delegación los currículos oficiales para su cumplimentación.

Trabajo Temático

El aspirante no presentará tesina para este grado. Efectuará una exposición oral ante el Tribunal del tema que libremente escoja entre los relacionados a continuación:

- El karate y la salud
- El karate como ejercicio físico
- El karate como ejercicio físico y su influencia en el psíquico
- El karate como arte marcial o como deporte
- Metodología del karate en adultos y/o niños
- La competición. Método y formación
- La historia del karate Europeo, Japonés u Okinawuense
- Los Maestros como innovadores del karate moderno

La duración de la exposición para el aspirante será de 10 a 15 minutos, y al finalizar la misma, deberá responder a las preguntas que le formulen los miembros del Tribunal sobre lo expuesto por el examinado.

Los temas propuestos no son temas cerrados. El aspirante podrá proponer otro tema al tribunal distinto a los anteriores, para lo cual deberá presentar con una antelación mínima de sesenta días antes de la fecha del examen una propuesta en la que se recoja el título del tema y un resumen del mismo. El TGCV valorará la propuesta y responderá al aspirante en un plazo de veinte días.

El aspirante podrá utilizar en su exposición los medios audiovisuales disponibles por parte de la FKCV (cañón de proyección). El aspirante deberá llevar su propio ordenador personal.

Trabajo Técnico

El aspirante presentará un kata voluntario, del más alto nivel dentro de su estilo, para a continuación realizar una exposición de las características del kata ejecutado, de acuerdo con los siguientes puntos: orígenes, peculiaridades técnicas, significado, etc.

A continuación presentará el bunkai de un kata, que podrá ser diferente o no al realizado, para lo que podrá contar con la ayuda de las personas y elementos que considere necesarios. El bunkai podrá incluir elementos del trabajo de Goshin (luxaciones, proyecciones, estrangulaciones, etc....).



ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA C.N.

SEXTO DAN

ROKU DAN

- Trabajo libre
- Tesina



El grado de Sexto Dan Roku Dan representa la categoría de Renshi, primero de los títulos de maestría con KYOSHI y HANSHI, que son los que siguen, los aspirantes a este grado dedicaron largos años de estudio y trabajo nivel personal y/o profesional por lo la FKCV tiene en valor considerar la presentación de su examen.

VIA EXAMEN

TRABAJO LIBRE

El aspirante realizará un trabajo práctico de una duración de diez a quince minutos sobre cualquier aspecto relacionado con el karate.

El candidato mostrará experiencia y dominio en este campo. Si el trabajo elegido no estuviera relacionado con el kata, el aspirante realizará un kata elegido por él mismo de acuerdo al nivel a que opte.

TESINA

Presentada en formato papel y en formato electrónico con tres meses de antelación, constará de un mínimo de veinte páginas y un máximo de treinta páginas y su estructura se ajustará al protocolo de tesinas de la F.K.C.V. en vigor (capítulo I, apartado 8)

El contenido de dicha tesina y a modo de orientación, se puede relacionar, entre otros, con los siguientes temas:

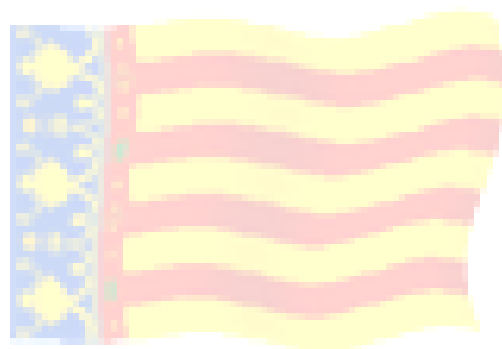
- ✓ El karate y la salud
- ✓ El karate como ejercicio físico
- ✓ El karate como ejercicio y su influencia en lo psíquico
- ✓ El karate como arte marcial o como deporte
- ✓ Metodología del karate en adultos y/o niños
- ✓ La competición. Método y formación
- ✓ La historia del karate Europeo, Japonés o Okinawense
- ✓ Los Maestros como innovadores del karate moderno

ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA C.N.

SÉPTIMO DAN

SHICHI DAN

- Trabajo libre
- Tesina



VIA EXAMEN

El examen de séptimo Dan culmina una trayectoria y recorrido con un amplio trabajo en lo pedagógico como en lo deportivo y su necesaria aportación técnico metodológica.

El anterior grado de 6º Dan nos enfrentó a la posibilidad de aportar nuestra visión personal del karate sobre los diversos aspectos del mismo, este examen la búsqueda de la unificación con un grado de plenitud para el aspirante.

Trabajo libre:

El aspirante realizará un kata libremente elegido desarrollando y aportando evolución y tendencias del mismo, podrá expresar su evolución desde el origen y efectuar sus libres o clásicas aplicaciones.

El aspirante pondrá en consideración sus aportaciones, con un sentido didáctico del trabajo desarrollado.

Si procede el aspirante se someterá a las preguntas sobre lo expuesto si el tribunal lo considerase pertinente.

Tesina:

El aspirante podrá aportar un trabajo escrito de un mínimo de 20 páginas y un máximo de 30 páginas, ajustando su estructura al protocolo de tesinas de la FKCV en vigor.

Así mismo el aspirante dispondrá si así lo solicitare de los medios técnicos, pantalla y proyector que la FKCV aportará para su exposición si el aspirante lo requiere en la FKCV a la entrega de la documentación de su examen. El ordenador personal lo aportará el aspirante.

VIA RECONOCIMIENTO

El karate de la Comunidad Valenciana es pionero en España, sus Maestros, técnicos e instructores pusieron los cimientos de nuestra realidad actual. Sin ellos esta evolución no hubiera sido factible, necesitamos esta opción para la consecución de Séptimos y Octavos Danes.

No obstante, reseñar que la elección de esta vía implica prohibición de cualquier tipo de reducción en cuanto a tiempo y edad se refiere, además de la incompatibilidad para presentarse a examen, en el mismo año, si fuera denegada la petición.

REQUISITOS:

ADMINISTRATIVOS:

- Cumplir el tiempo reglamentario desde la obtención del grado anterior.
- Ser Director Técnico de un club, o formar parte de la dirección técnica de un club.
- Tener las licencias correspondientes desde el grado anterior hasta el que aspira.
- Tener la edad reglamentaria, así como los años solicitados desde la obtención del 1º dan.
- No haber estado sancionado por el Comité de disciplina.

TÉCNICOS:

- Estar en posesión del Título de Entrenador Nacional
- Estar en posesión del Título de Juez del Tribunal Nacional de Grados actualizado.
- Estar en posesión del Título de Árbitro de Karate o Disciplinas Asociadas actualizado.
- Otras Titulaciones Oficiales.

VARIOS:

- Haber desempeñado responsabilidades federativas a nivel regional, nacional o internacional
- Ejercer como docente en Cursos de formación o especialización por encargo federativo tanto a nivel autonómico, nacional o internacional.
- Haber participado en labores divulgativas de nuestro deporte (publicaciones, vídeos, etc.)
- Trayectoria deportiva y técnica del aspirante.
- Logros deportivos de su alumnado de especial relevancia.
- Nivel técnico de su alumnado.
- Cualquier otra aportación que se considere digna de reconocimiento.

PROCEDIMIENTO:

- La presentación de solicitudes tanto de exámenes como por la vía de reconocimiento deberán estar en la sede de la RFEK con dos meses de antelación a la fecha prevista en el calendario de actividades.
- El aspirante no se podrá presentar en la misma convocatoria por las dos vías.
- Las solicitudes se harán en los impresos que proporcionen la entidad autonómica o nacional.
- Deberán satisfacer las tasas correspondientes al grado que aspiran.

CRITERIOS DE VALORACIÓN:

- Los criterios de valoración se tendrán en cuenta a partir del último grado obtenido.
- Análisis y estudio de la documentación que aporta el aspirante por el comité nacional de grados.
- Informe del C.N.G. a la Comisión Técnica y Junta Directiva o Comisión Delegada.

SITUACIONES ESPECIALES:

- Para la solicitud de 7º Dan, son necesarios 27 años de práctica federada desde la obtención del Primer Dan y 43 años cumplidos.



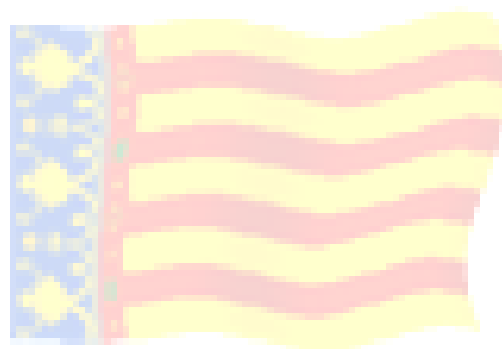
ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA C.N.

OCTAVO DAN

HACHI DAN

.Trabajo libre

. Tesina



VIA EXAMEN

Trabajo libre:

El aspirante realizará un Trabajo de libre elección mostrando ante el tribunal los aspectos que considere viables para su desarrollo y ejecución.

Los miembros del tribunal podrán preguntar al aspirante sobre cualquier punto específico que consideren pertinente en relación a lo expuesto por el aspirante

El aspirante pondrá en consideración sus aportaciones y expresará si lo considera pertinente su sentido didáctico metodológico del trabajo que presente.

Tesina:

El aspirante podrá aportar un trabajo escrito de un mínimo de 20 páginas y un máximo de 30 páginas, ajustando su estructura al protocolo de tesinas en vigor de la FKCV.

Al igual que para séptimo Dan el aspirante dispondrá de los medios tecnológicos pantalla y proyector para su exposición si así lo solicitara a la presentación de la documentación del examen en la FKCV. El ordenador personal será aportado por el aspirante

VIA RECONOCIMIENTO

El karate de la Comunidad Valenciana es pionero en España, sus Maestros, técnicos e instructores pusieron los cimientos de nuestra realidad actual. Sin ellos esta evolución no hubiera sido factible, necesitamos esta opción para la consecución de Séptimos y Octavos Danes.

No obstante, reseñar que la elección de esta vía implica prohibición de cualquier tipo de reducción en cuanto a tiempo y edad se refiere, además de la incompatibilidad para presentarse a examen, en el mismo año, si fuera denegada la petición.

REQUISITOS:

ADMINISTRATIVOS:

- Cumplir el tiempo reglamentario desde la obtención del grado anterior.
- Ser Director Técnico de un club, o formar parte de la dirección técnica de un club.

- Tener las licencias correspondientes desde el gado anterior hasta el que aspira.
- Tener la edad reglamentaria, así como los años solicitados desde la obtención del 1º dan.
- No haber estado sancionado por el Comité de disciplina.

TÉCNICOS:

- Estar en posesión del Título de Entrenador Nacional
- Estar en posesión del Título de Juez del Tribunal Nacional de Grados actualizado.
- Estar en posesión del Título de Árbitro de Karate o Disciplinas Asociadas actualizado.
- Otras Titulaciones Oficiales.

VARIOS:

- Haber desempeñado responsabilidades federativas a nivel regional, nacional o internacional
- Ejercer como docente en Cursos de formación o especialización por encargo federativo tanto a nivel autonómico, nacional o internacional.
- Haber participado en labores divulgativas de nuestro deporte (publicaciones, vídeos, etc.)
- Trayectoria deportiva y técnica del aspirante.
- Logros deportivos de su alumnado de especial relevancia.
- Nivel técnico de su alumnado.
- Cualquier otra aportación que se considere digna de reconocimiento.

PROCEDIMIENTO:

- La presentación de solicitudes tanto de exámenes como por la vía de reconocimiento deberán estar en la sede de la RFEK con dos meses de antelación a la fecha prevista en el calendario de actividades.
- El aspirante no se podrá presentar en la misma convocatoria por las dos vías.
- Las solicitudes se harán en los impresos que proporcionen la entidad autonómica o nacional.
- Deberán satisfacer las tasas correspondientes al grado que aspiran.

CRITERIOS DE VALORACIÓN:

- Los criterios de valoración se tendrán en cuenta a partir del último grado obtenido.
- Análisis y estudio de la documentación que aporta el aspirante por el comité nacional de grados.
- Informe del C.N.G. a la Comisión Técnica y Junta Directiva o Comisión Delegada.

SITUACIONES ESPECIALES:

- Para la solicitud de 7º Dan, son necesarios 27 años de práctica federada desde la obtención del Primer Dan y 43 años cumplidos.

Capítulo V

ESTILOS DE KARATE



CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

GENSEI RYU

Esta escuela fue fundada en Japón a finales de la década de los 40 por Seiken Shukumine, nacido en Okinawa en 1.925 y alumno de *Soko Kishimoto*.

Se desarrolló fundamentalmente en Tokio y se difundió por todo el mundo. En España fue introducido en 1.970 por Hiromichi Kohata, pionero del karate-do en Asturias y máximo representante en España.

Soko Kishimoto desarrolló su técnica a través del "kake dameshi", siguiendo el principio de *"una técnica, un asunto"* Y tomó como discípulo a Shukumine a la edad de 78 años. Este comenzó a investigar las técnicas basadas en la teoría de su Maestro, relacionándolas fundamentalmente con los principios de giro, torsión, cambio y variación, e introduciendo ejercicios para conseguir mayor rapidez y diferentes ángulos en el combate, así como empezó a desarrollar los katas característicos del estilo, diferenciándolos de otros estilos.. Hoy día, el máximo representante del estilo en Japón es Kuneiko Tosa, fundador de la Asociación Nippon Karate Do Gensei Ryu Butokukai y miembro de la dirección técnica del Karate Do japonés.

Los ideogramas del KANJI del estilo, significan lo siguiente:

GEN	razón profunda
SEI	formar, dominar.
RYU	estilo, escuela.

Así pues, el objetivo del estilo es **alcanzar y formar la razón profunda** del Karate **Do**.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El estilo procede de la rama Shuryu Te, caracterizándose por su gran concentración espiritual, centro de gravedad bajo y gran estabilidad en las posturas. Utiliza dos posiciones de cadera:

=> HANMI: cadera oblicua para trabajo con el brazo de la pierna adelantada.

=> KAISHIN: cadera frontal para el brazo de la pierna atrasada.

Todas estas características se complementan con una forma de saludo propia del estilo y con un trabajo de cadera y recorrido de las técnicas muy natural. Las posiciones características son:

✓ ZENKUTSU-DACHI

- ✓ KOKUTSU-DACHI
- ✓ FUDO-DACHI
- ✓ KIBA-DACHI
- ✓ NEKO-ASHI-DACHI

Todas estas características se aplican en el desarrollo de los katas, en los que existe una profusa utilización de los giros, rapidez de los movimientos con ataques profundos, manteniendo constante la altura de la cadera, utilización del Torite uke en lugar del Kakete y uso profuso del Hotate Gamae con condensación del tiempo y concentración mental y del Hará, seguido de ataques fulgurantes.

GENSEI RYU, por definición, entronca con la más pura tradición del karate de Okinawa. No renuncia al aspecto deportivo, aunque reconoce la dificultad de aunar ambos aspectos. Pretende mantener intactos sus principios y no ha sufrido apenas variación desde su introducción en España.

KATAS ORIENTATIVOS GENSEI RYU	
KATAS BÁSICOS: Heian Gensei Shodan Ten-i-no-kata	
1º Dan	Chi-i-no-kata Jin-i-no-kata Koryou Naifanchi
2º Dan	Koshokun Sho Seienchin Rohai
3º Dan	Bassai Sho Bassai Dai
4º Dan 5º Dan 6º Dan	Sansai Koshokun Dai

GOJU RYU

Su fundador fue el maestro Chojun Mivagi (1.887 - 1.953), que siguió la línea (NAHA TE) del maestro KANRYO HIGAONNA (1.845 - 1.915). Se desarrolló sobre todo, en las ciudades de Okinawa y Kioto a principios de siglo. En aquella época el entrenamiento básico se realizaba con makiwara-chisi y nigiri-game. El maestro Miyagi le puso Goju Ryu a la escuela en conformidad con los preceptos del Kenpo chino.

El significado de Goju Ryu es el siguiente:

GO	dureza
JU	suavidad
RYU	escuela

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El trabajo está basado en la conjunción entre la Fuerza (Go) y la Suavidad (Ju). Todo él se realiza con ritmos de contracción y relajación bien marcados, unidos a una respiración IBUKI (ventral sonora), con lo que se busca siempre el desarrollo de la energía interior (KI). También es característico el trabajo de endurecimiento por parejas (KOTE KITAE), los desplazamientos (UNSOKU HO) y la realización de movimientos fuertemente ejecutados pero de acción fluida (MUCHIMI).

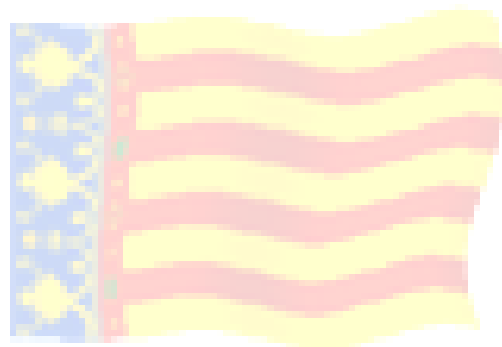
Las posiciones utilizadas son altas por lo que tienen el centro de gravedad alto. Entre las más características, están:

SANCHIN DACHI	NEKOASHI DACHI
SIKO DACHI	ZENKUTSU DACHÍ

Dentro de los katas se pueden distinguir; HEISUGATA (Sanchin y Tensho) realizado en estado de tensión continua para trabajar la respiración y la resistencia física concentrados en el Tándem; KAISUGATA (demás katas), donde la fuerza se concentra en el Tándem sólo en el momento de ejecución de cada técnica.

Se puede decir que el kata SANCHIN representa el GO y que el JU está representado en el kata TENSHO.

KATAS ORIENTATIVOS GOJU RYU	
KATAS BÁSICOS: Geki Sai Dai Ichi Geki Sai Dai Ni Geki Sai Dai San Fukyu Kata Taikiokus Geki Ha	
1º Dan	Chi-i-no-kata Jin-i-no-kata Koryou Naifanchi
2º Dan	Saifa Tensho Seienchin Sanchin
3º Dan	Sepai Seisan
4º Dan 5º Dan 6º Dan	Kururunfa Sanchin-Tensho Suparimpei



KYOKUSHINKAI

Su fundador fue el maestro, de origen coreano, Sosai Matsutatsu; el estilo se desarrolló fundamentalmente en la ciudad de Tokyo.

El significado de la palabra Kyokushinkai es:

KYOKU	lo más alto
SHIN	verdad o realidad
KAI	asociación

Su símbolo es el **kanku**, que deriva del kanku kata, donde las manos se elevan formando el símbolo para mirar a través de ellas al cielo. El kanku está representado por unos puntos, cada uno con un significado diferente: los *dedos* implican las cimas a alcanzar; las *muñecas* implican el poder; y el *centro* representa afinidad, que implica profundidad. Se puede decir que todo el kanku está basado y cerrado en un círculo representando continuidad y acción circular.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El trabajo, en este estilo, se caracteriza por la concentración y la fuerza, no sólo física, sino también mental y espiritual.

En las ejecuciones técnicas desarrollarán dos tipos de respiración: NOGARE (profunda y relajada) e IBUKI SANKAI (profunda, concentrada y sonora).

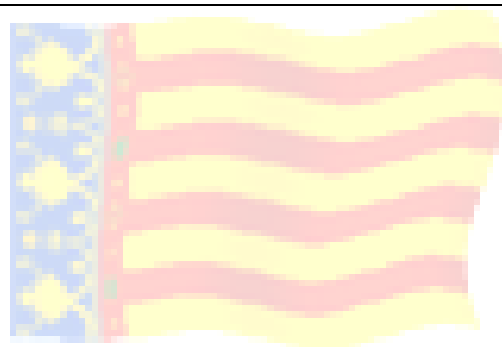
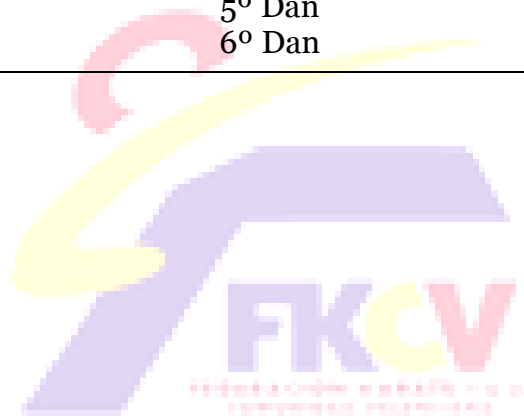
Hay otra serie de factores que caracterizan a esta Escuela:

- Todos los katas van precedidos de un breve periodo de concentración o mokusho (ojos cerrados y abertura a yoi con respiración Ibuki Sankai)
- Los blocajes son concebidos también como ataques, debiendo cumplir la misión de desviar y golpear al mismo tiempo.
- El brazo recogido (hikite) estará situado a la altura del pecho, siendo el único estilo que lo sitúa a dicha altura.
- Las mangas de la chaqueta del karategui irán cortadas a tres cuartos del antebrazo.
- Los cintos negros llevarán el distintivo de su grado.

Entre las posiciones más características están:

SANCHIN DACHI	NEKOASHIDACHI
KOKUTSU DACHI	MOROASHI DACHI

KATAS ORIENTATIVOS KIOKUSHINKAI	
KATAS BÁSICOS:	5 Pinan
1º Dan	Sanchin No Kata Yantsu Gesán Dai Tsuki No Kata Tensho
2º Dan	Saifa Kanku Dai
3º Dan	Gesai Sho Seienchin
4º Dan 5º Dan 6º Dan	Sushi Ho Garyu Seipai



RENBUKAI

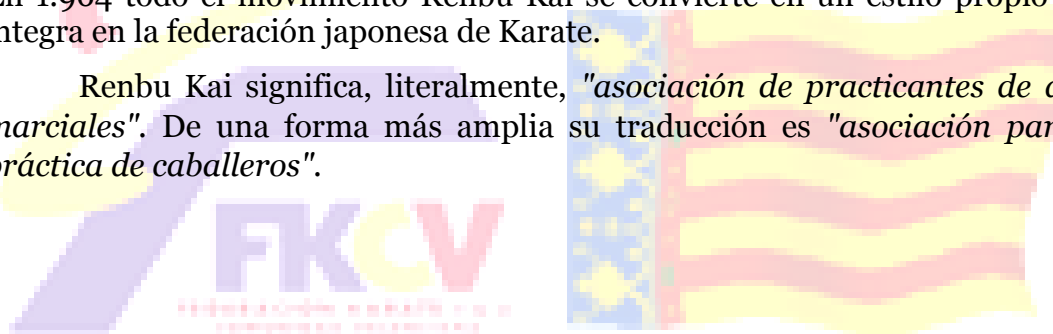
Este estilo nace en 1.940, en Tokyo, como una organización de maestros practicantes de distintas artes marciales con el fin de formar un estilo propio. Su fundador fue un maestro de escuela coreano Geka Yung.

Otro maestro influyente en el desarrollo del estilo Renbu Kai, fue Hirovasu Tamae alumno de Shiroma Gusukuma que, a su vez, era alumno directo de Yasune Itosu. El maestro Tamae también entrenaba el Kenpo Chino en Pekín, así como, en Okinawa, el estilo Nahate.

Fueron también maestros influyentes en los orígenes y desarrollo del Renbu, Kai Nono Nakamura (4º DAN de Kendo y 2º DAN de Judo) y Minoru Okamoto.

En el año 1.948 Masayuki Koide, procedente del estilo Shotokan de la Universidad de Waseda, es nombrado primer director internacional del estilo. En 1.964 todo el movimiento Renbu Kai se convierte en un estilo propio y se integra en la federación japonesa de Karate.

Renbu Kai significa, literalmente, *"asociación de practicantes de artes marciales"*. De una forma más amplia su traducción es *"asociación para la práctica de caballeros"*.



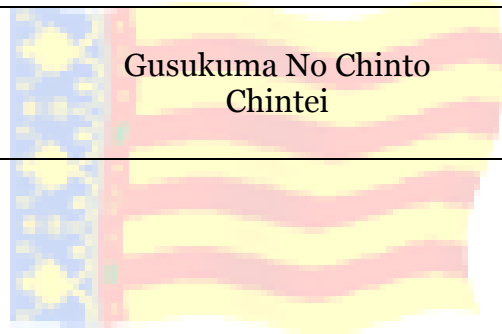
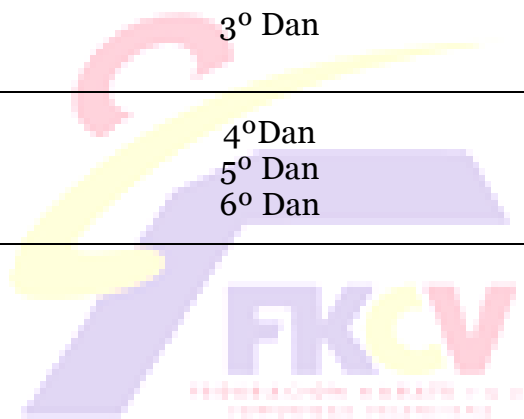
CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Posiciones muy bajas y amplias. Dentro de las más características están:

ZENKUTSU DACHI	KOKUTSU DACHI	NAIHANCHI
NEKOASI DACHI	HEIKO DACHI	

Sus defensas son de trayectoria amplia, los ataques profundos buscan la máxima eficacia. Además, como característica fundamental, sus ataques de pierna (Mae geri y Yoko Geri fundamentalmente) suelen ser de gran profundidad (kekomi).

KATAS ORIENTATIVOS RENBU KAI	
KATAS BÁSICOS:	5 Pinan
1º Dan	Naihanchi Nidan Bassai Dai Wankan
2º Dan	Naibanchi Nidan Bassai Sho Rohai Jitte Kushanku
3º Dan	Seisan Chibana Kushanku Naihanchi Sandan Matsumura No Rohai
4º Dan 5º Dan 6º Dan	Gusukuma No Chinto Chinteí



SHITO RYU

Esta escuela fue creada por el maestro **Kenwa Mabuni** (Okinawa 1.893-1.957) en el año 1.930. Fue descendiente directo del gran Samurai ONIGUSUKI.

Mabuni tuvo un largo aprendizaje con el Maestro ITOSU, el cual le enseñó un gran número de katas y técnicas de Shuri-te. Posteriormente decide conocer al maestro HIGAONNA, especializándose, tras un amplio periodo de práctica, en las técnicas de Naha-te. Debido a su inquietud por las artes marciales, también practicó kobudo con los maestros ARAGAKI y SAKUMOTO.

Mabuni se estableció en la ciudad de Osaka, donde impartió clases en la universidad y a la policía.

El significado de la palabra SHITO RYU es:

SHI representa a ITOSU
TO representa a HIGAONNA
RYU escuela

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Debido a la influencia de los maestros Itosu e Higaonna, existen dos formas principales de trabajo:

SHURI: rápido con posiciones naturales.
NAHA: fuerte con posiciones más estables.

Ello ha dado lugar a que en el estilo existan katas de Shun-te, de Naha-ie y de Toman-te. Esta última surge como una mezcla de las dos anteriores.

Se utilizan fundamentalmente posiciones naturales, ni muy altas, ni muy bajas: no obstante es frecuente realizarlas más bajas en las defensas que en los ataques, hecho que queda claramente reflejado en los katas. Las posiciones se usan en todas las direcciones, coordinando, en el desplazamiento, la acción de la cadera y el resto del cuerpo con la ejecución de la técnica.

Dentro de las posiciones características de la Escuela están:

ZENKUTSU DACHI SANCHIN DACHI HEIKO DACHI
KOKUTSU DACHI NEKOSASHI DACHI SHIKO DACHI

Las técnicas de defensa suelen ser de mano abierta, con un recorrido corto y en su ejecución tienen normalmente salida a 45 grados. Los ataques y contraataques suelen ser de puño cerrado con recorrido corto y rápido, realizándose, generalmente con avances rectos. Las técnicas de pierna suelen usarse en los niveles Chudan y Gedan, aunque en los entrenamientos se trabajan también Jodan y en salto.

Se suele trabajar mucho en parejas realizando aplicaciones de Kumite con control del adversario durante el proceso de la técnica hasta su culminación con un contraataque manteniéndole, incluso, el control en el suelo.

Además de técnicas de defensa clásicas, posee técnicas de:

GYAKU WAZA: control del adversario.

NA GE WAZA: técnicas de proyección y barrido.

SHIME WAZA: técnicas de estrangulación.

KATAS ORIENTATIVOS SHITO RHIU	
KATAS BÁSICOS:	5 Heian o Pinan
1º Dan 	Bassai Dai Rohai Juroku Seienchin Tensho Seiryu Mioyo
2º Dan 	Naifanchin 1º y 2º Sanchin Jitte Kosokun Dai Seisan Bassai Sho Matsukade Saifa Jion
3º Dan	Naifanchin 3º Kossokun Sho Jiin Niseishi Sepai Matsumura No Bassai
4º Dan	Shiho Kosokun Chintei Soochin Chinto Sanseiro
5º Dan 6º Dan	Shisoochin Unsu Kururunfa Gojushiho Tomari No Bassai Heiku Nipaipo Hakaku Suparimpei

SHOTO KAI

La forma de práctica en Shotokai (Asociación Shoto), tal como es conocida en la actualidad, es el resultado de una evolución técnica y filosófica a partir del karate del maestro Funakoshi, desarrollada bajo la dirección del maestro Shigeru Egami (1912- 1981) en la segunda mitad de la década de 1960 y principios de la siguiente. Tiene influencias de Aikido y Shinwa-taido.

Shotokai trata de mantener vivos los principios originales del karate-do, centrandó el interés en los aspectos mentales, procurando una búsqueda personal y un conocimiento de los demás a través de la práctica. En Shotokai, siguiendo la idea tradicional, no se tiene en cuenta la competición deportiva como fin ni como medio de la práctica, ya que se considera que puede distorsionar los objetivos fundamentales del karate-do. No obstante, Shotokai, reconoce y valora la gran importancia de la faceta deportiva en la difusión e incluso en el aprendizaje del Karate, por lo que deja libertad a sus practicantes para introducirse en la competición.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Características Técnicas

El concepto básico es que el cuerpo debe estar relajado, los movimientos debe ser relajados y flexibles y debe concentrarse la energía en un punto. La mente debe estar clara, receptiva y todos los movimientos deben realizarse en forma natural, evitando rigideces y tensiones innecesarias.

No debe confundirse suavidad con lentitud, un movimiento es suave cuando comienza y termina de forma gradual, sin brusquedades; este tipo de movimientos pueden realizarse rápida o lentamente. El karate, por su propia esencia, hay que tratar de conseguir la máxima velocidad en los movimientos, Shotokai propugna hacerlo de una forma fluida.

Se puede asociar suavidad a la fluidez, ello consiste en no bloquear las técnicas, para enlazar una técnica de forma continua con la siguiente. La ejecución de las técnicas de ataque y defensa, no se detiene cuando se supone que habrían alcanzado su objetivo, sino que prolongan el movimiento hasta el límite de sus posibilidades, lo que determina la utilización de posiciones bajas y una concepción de la defensa como ataque. Al realizar las técnicas, el movimiento de los brazos comienza y termina a la vez que el desplazamiento. Estas características pueden dar la sensación de lentitud y ausencia de kimé pero su ejecución es correcta, el movimiento será rápido al mismo tiempo que eficaz.

En el kata se aplica todo lo anterior para lograr una ejecución fluida. Los movimientos se aplicarán de forma continua adecuándolos al ritmo lógico de cada kata; también es habitual, para destacar la fluidez, no hacer kiai en el kata.

En Shotokai es característica la posición de fudodachi, realizada en hanmi, así como la posición de zenkutsudachi realizada también en hanmi y con

la rodilla de la pierna atrasada semiflexionada con el fin de facilitar un rápido desplazamiento. Las posiciones se procura que sean bajas y estables al mismo tiempo que permitan un desplazamiento rápido, por ello la separación entre los pies en una vista frontal es inferior a la separación entre las caderas sin llegar a estar alineados.

Las posiciones más características en este estilo son:

KIBA DACHI

SIKO DACHI

ZENKUTSU DACHI

KATAS ORIENTATIVOS SHOTO KAI	
KATAS BÁSICOS: Taikyokus no Kata (Taikyokushodan) y 5 Heian	
	Tekki Shodan Bassai Dai Kanku Dai Sueyoshi no kon (kata de bo) Meikyo*
	Tekki Nidan Tekki Sandan Jion Jitte Sakugawa no kon (kata de bo) Bassai Sho* Jiin*
3º Dan	Empi Hangetsu Gankaku Matsukaze no kon Shirotaru no kon Kankusho*
4º Dan	Katas anteriores
5º Dan 6º Dan	Sochin* Nijushijo*

*Katas complementarios

SHOTOKAN

Su creador fue el maestro Gichin Funakoshi, nacido en Shuri (Okinawa) en 1.868. Empezó a practicar el Okinawa-te con el maestro AZATO y posteriormente entrenó con el maestro ITOSU. En 1.919 y en 1.922 realizó demostraciones de Okinawa-te en Kioto y Tokio. A petición del maestro JIGORO KANO realiza también una demostración privada en el Kodokan siendo, a partir de aquí, cuando decide quedarse en Japón para dar a conocer su Arte marcial. En 1.949 el maestro ISAO OBATA, funda la J.K.A. (Asociación Japonesa de Karate) nombrando al maestro Funakoshi Sensei Instructor Jefe de la misma. Tras su muerte en Tokio (1.957), a los 89 años, es sucedido en este cargo por el maestro NAKAYAMA.

El significado del nombre del Estilo es:

SHOTO seudónimo del maestro Gichin Funakoshi
KAN casa.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

La posición Zenkutsu Dachi tiene dos variantes (Hanmi o costado y Gyaku Hanmi o costado contrario) además de la posición normal; en todos los casos el peso del cuerpo reparte el 60% en la pierna adelantada y el 40% en la atrasada. Las variantes tienen un uso diferente para cada caso:

1. ZENKUTSU DACHI; se realizan principalmente ataques directos con los dos brazos, o circulares con el brazo de la pierna atrasada.
2. HANMI ZENKUTSU DACHI: usada para realizar defensas y ataques circulares con el brazo de la pierna adelantada.
3. GYAKU HANMI ZENKUTSU DACHI: con la que se ejecutan defensas y ataques circulares con el brazo de la pierna atrasada

Las posiciones características en este estilo son:

ZENKUTSU DACHI

KOKUTSU DACHI

KIBA DACHI

El estilo se caracteriza por el gran asentamiento de todas sus posiciones y la potencia en todos los trabajos. La cadera realiza amplios giros, pudiendo ser estos:

- JYUN KAITEN: en el mismo sentido de la técnica (Gyaku Shoto Uke..)
- GYAKU KAITEN: en sentido contrario a la técnica (Kizami, Tsuki, Uchi Uke.)

En los Katas los giros se hacen sobre el talón de la pierna pivote si son de 90° o más, utilizando la planta para los giros de 45°. En las defensas debe ponerse énfasis en el Hikite y en el giro de la cadera con el fin de que sirvan como parada y ataque a la vez.

KATAS ORIENTATIVOS SHOTOKAN	
KATAS BÁSICOS:	5 Heian
1º Dan	Tekki Shodan Bassai Dai Kanku Dai Empi Jion
2º Dan	Jitte Hangetsu Tekki Nidan
3º Dan	Tekki Sandan Kanku Sho Bassai Sho Nijushiho Jiin Wankan
4º Dan	Gojushiho Chinte Gankaku
5º Dan 6º Dan	Gojushiho Dai Unsu Sochin

WADO RYU

Esta Escuela fue creada por el maestro Hironori Otsuka (1.892 - 1.982) aproximadamente en el año 1.934. Nació en Ibaragi (Japón) el 1 de Junio y comenzó a los seis años de edad a practicar Shindo Yoshin Ryu Jiu Jitsu (lucha antigua basada en la aplicación de la fuerza y la flexibilidad), obteniendo su graduación en esta disciplina en 1.921 a los 29 años de edad. En 1.922 se interesa por el Karate-Jitsu siendo, muy pronto, un alumno aventajado del Maestro GICHIN FUNAKOSHI, para posteriormente, en 1.928, ser instructor ayudante en su Dojo. Durante estos años desarrolló numerosos "Yakusoku Kumite". También, por aquel entonces, era el maestro instructor jefe de Shindo Yoshin Ryu.

El maestro Otsuka introdujo la práctica del Jyu Kumite en la enseñanza y se mostró en desacuerdo con los cambios que su maestro estaba introduciendo en el Karate primitivo. De ahí que el Wado Ryu esté más próximo a las técnicas de Okinawa que el Shoto kan del maestro Funakoshi, del que se separó en 1.929.

Entrenó con otros maestros como MOTOBU (de quien aprendió Naifanchin) y MABUNI (con el que practicó los Pinan) fundador de Shito Ryu y al que le unía una gran amistad.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Las posiciones son altas y naturales para permitir movimientos rápidos. Es fundamental la orientación de la cadera: SHOMEN (al frente), HANMI (en diagonal) y MAHANMI (de perfil).

Entre las posiciones características están:

- ZENKUTSU DACHI (4 formas de realización):

JUNTSUKINOASHI
GYAKU TSUKI NO ASHI
JUN TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI
GYAKU TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI

- NEKO ASHI DACHI (3 formas de realización):

SHOMEN NEKO ASHI DACHI
HANMIN NEKO ASHI DACHI
MAHANMI NEKO ASHI DACHI

- SEISHAN DACHI (2 formas de realización):

YOKO SEISHAN
TATE SEISHAN

• NAEFANCHI DACHI

En los Katas los bloqueos suelen efectuarse a nivel Jodan. El trabajo de Kihon Kumite se basa en el estudio profundo del combate real, utilizando técnicas contundentes del Karate de Okinawa y movimientos adaptados del Jiu Jitsu.

KATAS ORIENTATIVOS WADO RYU	
KATAS BÁSICOS:	5 Pinan
1º Dan	Kushanku Naefanchi Bassai
2º Dan	Chinto Rohai Seishan
3º Dan	Jitte Wanshu
4º Dan 5º Dan 6º Dan	Niseishi Jion

ASHIHARA KARATE

Ashihara Karate es el nombre que le ha dado su Maestro-Fundador Kancho Hideyuki Ashihara, Kancho Ashihara nació el 5 de Diciembre de 1944 en la Prefectura de Hiroshima, creció en una pequeña localidad de esta Prefectura llamada Nomicho, desde aquí y a temprana edad, marchó a Tokio, dónde durante muchos años fue Uchideshi en Hombu Dojo, bajo las enseñanzas de Sosai Oyama (Kyokushinkai).

En 1978 se trasladó a Matsuyama city, en la Prefectura de Ehime, dónde comenzó la construcción de su dojo central, que más tarde se convertiría en sede mundial de NIKO (New Internacional Karate Organization), a principios del año 1980 fundó su propio estilo de Karate después de muchos años de estudio y entrenamiento de Karate Kyokushin y otras artes marciales como el Aikido, Judo y Kick boeing, nació ASHIHARA KARATE.

El significado que da nombre al estilo es:

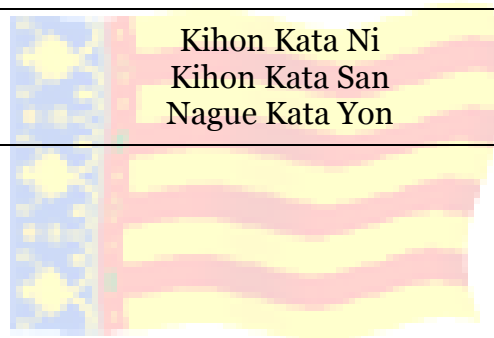
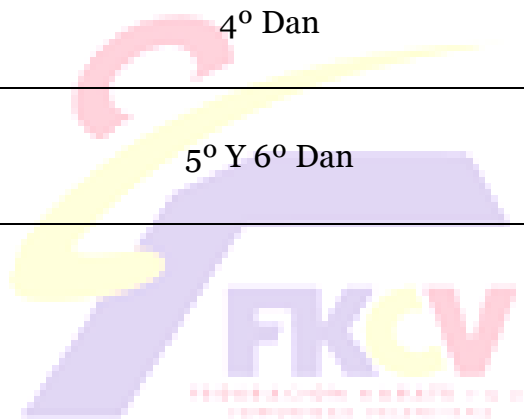
SABAKI: que traducido literalmente significa los movimientos que ejerce un jinete con sus manos para la doma de un caballo salvaje. Para nosotros se traduce como el dominio sobre un oponente o adversario.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Ashihara Karate basa todo su trabajo en el **Sabaki**, este trabajo se realiza desde posiciones altas, buscando en todo momento la espalda del adversario a través de sus desplazamientos en TAI-SABAKI (esquivas), todas sus Katas finalizan con TODOME (Remate final), lo que conlleva el derribo del adversario y terminación en el suelo con diferentes formas de golpeo, luxación o estrangulación.

Los movimientos defensivos para la consecución de este tipo de trabajo se realizan desde tres tipos de distancia: corta, media y larga, y en función de estas se forman los KATAS, estos por su forma de realización contemplan las diferentes distancias y los diferentes movimientos de TAI-SABAKI, que es lo que le da forma al método ASHIHARA; así podemos observar todo tipo de controles, proyecciones y remates que le dan forma a las Katas de ASHIHARA KARATE. En definitiva, para la práctica de este método, es muy importante la concentración y la rapidez para la ejecución del mismo.

KATAS ORIENTATIVOS ASHIHARA KAIKAN	
KATAS BÁSICOS	Shoshin Kata Ichi Kumite Kata Ichi Shiro Obi Kata
1º Dan	Kumite Kata Ni Nague Kata Ichi Nague Kata Ni Shoshin Kata Ichi
2º Dan	Kumite Kata San Jissen Kata Ichi Kiro Obi Kata
3º Dan	Shoshin Kata Ni Nague Kata San Kumite Kata Yon
4º Dan	Jissen Kata Ni Kumite Kata Go Shoshin Kata San
5º Y 6º Dan	Kihon Kata Ni Kihon Kata San Nague Kata Yon



TEMARIO

GENERAL



Relación de las diferentes posiciones utilizadas en Karate:

HEISOKU DACHI pies cerrados
MUTSUBI DACHI postura de espera
HEIKO DACHI postura de espera
HACHIJI DACHI pies hacia el exterior
UCHI HACHIJI DACHI pies hacia el interior
SANCHIN DACHI postura de concentración
HANGETSU DACHI postura de la media luna
TEIJI DACHI postura de T
RENOJI DACHI postura de L
NEKOASHI DACHI postura del gato
KOKUTSU DACHI postura atrasada
ZENKUTSU DACHI postura adelantada
KIBA DACHI postura del jinete
SHIKO DACHI postura de sumo
MOROASHI DACHI
MOTO DACHI postura natural
KAKE DACHI postura cruzada
KOSA DACHI postura cruzada
FUDO DACHI postura de combate
SEISHAN DACHI postura del jinete en diagonal
TATE SEISHAN DACHI postura de combate en línea
TSURUASHI DACHI postura de la grulla
SAGIASHI DACHI postura de la grulla

Relación de los diferentes ataques directos (tsuki waza):

OI TSUKI directo avanzado
GYAKU TSUKI directo inverso
MAITE TSUKI directo de percusión
KIZAMI TSUKI directo de cuerpo ladeado
AGE TSUKI directo ascendente
URA TSUKI directo corto
NUKITE (Ippon, Nihon...) mano de punta
AWASE TSUKI directo en U
HASAMI TSUKI directo en tijera
KAGI TSUKI directo en garfio
HEIKO TSUKI directo paralelo
YAMA TSUKI directo paralelo
MOROTE TSUKI directo con los dos brazos

Relación de los diferentes ataques indirectos o circulares (uchi waza).

URAKEN UCHI ataque con el puño del revés
TETSUI UCHI ataque de puño de martillo
SHUTO UCHI ataque con el borde externo de la mano
HAITO UCHI ataque con el borde interno de la mano
KOKEN UCHI ataque con la muñeca
KEITO UCHI ataque con la palma vertical (base del pulgar)
TEISHO UCHI ataque con la base de la palma
HAISHU UCHI ataque con el dorso de la mano
SEIRYUTO UCHI ataque con el borde inferior de la palma
FURI UCHI ataque circular de puño
MAWASHI TSUKI ataque circular de puño

Relación de las distintas técnicas de defensa (uke waza).

GEDAN BARAI o GEDAN UKE parada baja
OTOSHI UKE parada descendente
JODAN AGE UKE o JODAN UKE parada ascendente
UDE UKE parada con antebrazo
SHOTO UKE o YOKO UCHI UKE parada media hacia el interior
UCHI UKE o YOKO UKE parada media hacia el exterior
HAIWAN UKE parada con el antebrazo
KEITO UKE parada con la zona del pulgar (palma vertical)
SHUTO UKE parada con el borde externo
HAISHU UKE parada con el dorso de la mano
KAKUTO UKE o KOKEN UKE parada con la muñeca doblada
MOROTE UKE parada reforzada
KOSA UKE o JUJI UKE parada cruzada
KAKIWAKE UKE parada separando o abriendo
SUKUI UKE parada ascendente
MAWASHI UKE parada semicircular envolvente
SEIRYUTO UKE parada con el borde inferior de la palma
NINO UDE UKE parada deslizante con antebrazo
SOKUTEI UKE parada con la planta del pie
SOKUTO UKE parada con el canto del pie
NAGASHI UKE parada deslizante con la palma
URA UKE parada con el dorso de la mano
FURISUTE parada envolvente

Relación de las distintas técnicas de pierna (geri waza).

MAE GERI patada frontal
OI GERI patada frontal con la pierna atrasada
SOKUTO GERI patada con el borde externo del pie
YOKO GERI patada lateral
USHIRO GERI patada hacia atrás
MAWASHI GERI patada circular
MIKAZUKI GERI patada semicircular con la planta
GYAKU MAWASHI GERI patada circular inversa
KIN GERI patada a los genitales
URA MAWASHI GERI patada circular inversa con talón
TOBI GERI patada en salto
KAKATO GERI patada descendente con el talón
FUMIKIRI patada cortante
FUMIKOMI patada aplastante
HIZA GERI golpe con la rodilla

Diferentes tipos de kumite.

KIHON KUMITE	asalto de estudio
IPPON KUMITE	asalto convencional a un paso (una técnica)
SANBON KUMITE	asalto convencional a tres pasos (tres técnicas)
GOHON KUMITE	asalto convencional a cinco pasos (cinco técnicas)
SHIAI KUMITE	asalto de competición reglamentado
JYU KUMITE	asalto libre y flexible
YAKUSOKU KUMITE	asalto convencional
KAESHI IPPON KUMITE	asalto libre a uno o varios pasos con anuncio de la altura de la técnica

Tipos de saludo.

RITSURI REI	saludo de pie - SOMENI REI	saludo mutuo
OTAGANI REI	saludo recíproco - ZAREI	saludo de ceremonia
SENSEINI REI	saludo al maestro	

Números del uno al diez.

ICHI	uno
NI	dos
SAN	tres
SHI	cuatro
GO	cinco
ROKU	seis
SICHI	siete
HACHI	ocho
KU	nueve
JU	diez

Vocabulario.

ATAMA cabeza
BARAI barrer
BARATE UCHI barrer con la mano
BUDO vía marcial
CHI MA distancia corta
DAN nivel o rango
DEAI OSAE interceptar
DO camino o senda de realización
DOJO lugar de trabajo en busca del DO
DOJO KUN mandamientos del gimnasio
GO NO SEN contraataque
GO SHIN defensa personal
HAJIME empezar
HARA vientre
HIDARI izquierda
HYOSHI ritmo
JIKU ASHI pie de apoyo
JISEN realidad
JU diez
KAI asociación
KAKE efectuar un gancho
KAKETE mano efectuando un gancho
KAMAE guardia
KAN presentimiento
KANSETSU WAZA técnicas de luxación
KARATE GI prenda de entrenamiento del karateca
KIHAKU vivencia, espíritu
KOHAI principiante
KOKIU respiración
KUATSU técnica de reanimación
KUZUSHI derribo
KYU rango inferior
KYUSHO puntos vitales
MA o MAAI distancia de combate
MAWATE girar
MAWARIKOMI giro por detrás
MIGI o MIJI derecha
MUNEN MUSO vacío de la mente
NAGE ASHI técnica de proyección de la pierna
NAGE WAZA técnica de proyección
OBI cinturón
OSAE inmovilizar, empujar hacia abajo
RYU estilo, escuela o sistema
SABAKI esquiva
SEI tranquilidad
SEIZA arrodillarse
SEMPAI alumno aventajado, veterano en DOJO
SEN iniciativa
SEN NO SEN anticipación



SENSEI maestro
SHIAI HO superficie de competición
SHIME WAZA técnica de estrangulación
SIHAN gran maestro
SUBERIKOMI deslizamiento hacia abajo
SUN DOME control de una técnica
TAI estado de espera
TAI SABAKI esquivar del cuerpo
TANDEM abdomen
THENSO técnica de los ganchos
TO MA distancia larga
TSUKAMI UKE bloqueo con agarre del codo
TSUKKOMI carga
USHI MA distancia media
YAME parar
YOI preparación
ZAZEN posición de reposo
ZEN rama del budismo

