



**NORMATIVA  
DE GRADOS  
F.M.K.**

Aprobada en Comisión Delegada 27 de Noviembre 2017

***2017***





# INDICE

PRESENTACION .....	3
INTRODUCCIÓN .....	4
<i>EL DEPARTAMENTO DE GRADOS</i> .....	4
<i>EL TRIBUNAL</i> .....	4
<i>LOS JUECES</i> .....	4
ARBITROS.....	5
<i>EL ASPIRANTE</i> .....	5
<i>EXÁMENES: Celebración y Resultados</i> .....	5
<i>CRITERIOS DE VALORACIÓN</i> .....	6
REQUISITOS ADMINISTRATIVOS .....	7
<i>EDAD MÍNIMA REQUERIDA, TIEMPO MÍNIMO REGLAMENTARIO DE PERMANENCIA ENTRE GRADOS Y NÚMERO DE LICENCIAS NECESARIAS</i> .....	9
<i>SITUACIONES ESPECIALES</i> .....	11
<i>VÍA RECONOCIMIENTO DE MÉRITOS</i> .....	13
ESTRUCTURA DE EXAMEN HASTA TERCER DAN .....	14
<i>BLOQUE COMÚN</i> .....	15
<i>BLOQUE ESPECÍFICO:</i> .....	16
<i>CINTURON NEGRO</i> .....	20
<i>CINTURON NEGRO PRIMER DAN</i> .....	23
<i>CINTURON NEGRO SEGUNDO DAN</i> .....	29
<i>CINTURON NEGRO TERCER DAN</i> .....	35
<i>CINTURON NEGRO CUARTO DAN</i> .....	39
<i>CINTURON NEGRO QUINTO DAN</i> .....	40
<i>ALTOS GRADOS 6º DAN Y SUCESIVOS</i> .....	41
ESTILOS DE KARATE RECONOCIDOS POR LA FEDERACION MADRILEÑA .....	42
<i>GENSEI RYU</i> .....	42
<i>GOJU RYU</i> .....	44
<i>KYOKUSHIN KAI</i> .....	46
<i>RENBU KAI</i> .....	48
<i>SHITO RYU</i> .....	49
<i>SHOTO KAI</i> .....	53
<i>SHORIN RYU</i> .....	52
<i>SHOTOKAN</i> .....	55
<i>UECHI RYU</i> .....	57
<i>WADO RYU</i> .....	59
GLOSARIO .....	61



## PRESENTACIÓN

La presente Normativa, está basada en Normativas anteriores, si bien permite la futura introducción de modificaciones y ampliaciones en su contenido.

Hay que ser consciente de que toda interacción con el KARATE-DO afecta ineludiblemente a su evolución, por lo que se necesitan mecanismos adecuados para adaptar la reglamentación vigente a las necesidades actuales del KARATE-DO.

El Departamento de Grados de la FEDERACIÓN MADRILEÑA DE KARATE tiene como objetivo, velar por el nivel medio del KARATE-DO en todos y cada uno de los estilos que lo conforman tal y como se conocen hoy día.

Para ello, ha sido necesaria la colaboración de todos en la redacción de la normativa, ya que la suma de los esfuerzos individuales encaminados a obtener una meta común contribuye al resultado global, que no es otro, que el reconocimiento de los esfuerzos realizados por los aspirantes y maestros mediante la obtención de los distintos grados.



## INTRODUCCIÓN

Los grados del karate-do conforman la progresión de los conocimientos, los valores morales y el dominio de la técnica. La participación en los exámenes son el resultado natural de la enseñanza, el entrenamiento y el estudio técnico.

El Grado es necesario para establecer categorías de experiencia, conocimiento y destreza. Estas aptitudes se encuentran en todos los ámbitos de la vida, por lo que son un poderoso estímulo para la práctica y desarrollo del karate-do. Sin embargo, su verdadero espíritu no es sólo la obtención del grado, sino mantener los rasgos de carácter que deben estar presentes como una forma de educación moral para abordarlo en su sentido más auténtico.

Por este motivo, es necesario aceptar y cumplir todas las normas y etiquetas establecidas, ya que éstas han construido y han hecho crecer el Karate-do hasta el punto en que hoy lo conocemos.

### DEPARTAMENTO DE GRADOS

El DEPARTAMENTO DE GRADOS tiene como objetivo velar por el nivel del KARATE. Reconociendo el esfuerzo físico-técnico y la actitud demostrada por los aspirantes en función de sus características y posibilidades. Otro objetivo, es mantener los aspectos tradicionales del Karate sin menospreciar ni infravalorar todo lo que conlleva la práctica del Karate Deportivo, que tanta importancia tiene en la actualidad.

### TRIBUNAL

Es el órgano del departamento de grados que determina la calificación de los aspirantes que se presentan a examen. Estará compuesto por un determinado número de jueces, preferiblemente impar, a criterio del director del departamento.

### JUECES

Los jueces que formen parte del tribunal deberán haber obtenido el diploma de juez a través de los cursos convocados a tal fin por el departamento de grados de la Federación Madrileña de Karate.

Así mismo, la Federación Madrileña de Karate organizará continuamente cursos con el fin de unificar los criterios de valoración de todos los miembros de los distintos tribunales.



## ÁRBITROS

El departamento de grados para los exámenes de cinturones negros podrá auxiliarse de árbitros de Shiai Comité que no sean jueces de tribunal.

## ASPIRANTES

Los aspirantes deben conocer la importancia y trascendencia que tiene la actividad que va a realizar, así como la necesidad que existe de demostrar respeto. En lo que respecta a la ceremonia de realización de un examen de grado debe ser correcto en su presentación ante el Tribunal, tanto en su indumentaria y aseo como en su actitud, conocimiento teórico y ejecución técnica.

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

## EXÁMENES: Celebración y Resultados.

La realización de los exámenes será a puerta cerrada, pudiendo acceder únicamente a las instalaciones los miembros del Tribunal que han sido convocados (que deberán vestir el uniforme oficial), el personal de organización y los aspirantes con sus colaboradores de examen quienes, permanecerán en carateja hasta la finalización del mismo.

Durante la celebración del examen, no podrán utilizarse ni cámaras de vídeo o fotográficas, ni ningún otro medio similar sin autorización expresa del Departamento de Grados.

Los resultados de los exámenes se harán saber bien a la finalización de los mismos o bien por escrito a través de la Federación. Dichos resultados no serán definitivos hasta la confección del *acta* oficial correspondiente por parte de la Federación Madrileña de Karate.



## CRITERIOS DE VALORACIÓN

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 ejecución técnica del aspirante hasta la indumentaria y el aseo personal.
2. 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. Asimismo se mostrará una buena preparación físico-técnica evitando la distracción, olvido, falta de concentración y un estado nervioso o anhelante.
3. 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.



## REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

1. Tener la edad reglamentaria en el día del examen.
2. Cumplir con el tiempo estipulado desde el grado anterior. Para acreditar dichos años de práctica de Karate federado, se deberán presentar fotocopias de las licencias que justifiquen la totalidad del tiempo exigido.
3. Presentar la fotocopia del carnet de grados expedido por la Federación y con los grados debidamente firmados por la persona competente, de manera que el carnet de CINTURÓN MARRÓN debe haber sido firmado por un Entrenador Nacional, Técnico Deportivo Superior o por el Director del Departamento de Grados.
4. Licencia del año en curso
5. Fotocopia del D.N.I.
6. Tres fotografías tamaño carnet.
7. Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. La de los aspirantes hasta 3º DAN incluido, deberán ir obligatoriamente avaladas con la firma de un Entrenador Nacional o Técnico Deportivo Superior dado de alta en el mismo club del aspirante, o, en su defecto, por el Director del departamento de grados. Los aspirantes a 4º DAN y grados superiores no precisan de aval, aunque deberán incluir un Curriculum Deportivo de su actividad en Karate en la documentación. Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en la Federación Madrileña de Karate.
8. 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. No obstante, 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.

Los aspirantes podrán solicitar, a través de la Federación Madrileña de karate, un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.



9. Los aspirantes de 5º DAN en adelante deberán presentar un trabajo escrito sobre cualquier aspecto psico-físico del Karate. Dicho trabajo, que constará de un mínimo de seis folios y un máximo de quince con un formato que permita la clara legibilidad del documento, deberá estar, por sextuplicado, en la Federación Madrileña de Karate, acompañado del currículum deportivo, dos meses antes de la fecha de celebración del examen. La Federación Madrileña de Karate podrá publicar dicha trabajo si lo estima oportuno.

10. Abonar la cuota de examen.

Exenciones:

- Repetidores del bloque específico de los aspirantes a Cinturón Negro.
- Reducciones del 50% de la cuota durante un año a contar desde la fecha en que se le declaró No Apto por primera vez:
  - los repetidores de cualquier fase a partir de 1º DAN
  - los repetidores del bloque común de los aspirantes a Cinturón Negro.
- Reducciones del 50% de la cuota durante un año a los campeones de España y de Madrid en categoría individual a contar desde la fecha en que se proclamó campeón.
- Reducción de la totalidad de la cuota a los campeones del Mundo y de Europa en categoría individual.

11. Los aspirantes que sean repetidores, deberán presentar solamente una nueva inscripción acompañada de 2 fotografías.

12. Los aspirantes presentarán toda la documentación en la Federación Madrileña de Karate con treinta y cinco días de antelación a la fecha de examen.

Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada, no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la Federación que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La Federación 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 y que el examen se realice en un plazo máximo de un año a partir de la fecha de solicitud del aplazamiento.

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





EDAD MÍNIMA REQUERIDA, TIEMPO MÍNIMO REGLAMENTARIO DE PERMANENCIA ENTRE GRADOS Y NÚMERO DE LICENCIAS NECESARIAS

<b>CINTO NEGRO</b>	12 años	1 año de cinto marrón	4 consecutivas ó 5 alternas
<b>1º DAN</b>	16 años	1 año de cinto marrón	3 consecutivas ó 4 alternas
<b>2º DAN</b>	18 años	2 años de 1º DAN	2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1º DAN
<b>3º DAN</b>	21 años	3 años de 2º DAN	3 consecutivas ó 4 alternas a partir del 2º DAN
<b>4º DAN</b>	25 años	4 años de 3º DAN	4 consecutivas ó 5 alternas a partir del 3º DAN
<b>5º DAN</b>	30 años	5 años de 4º DAN	5 consecutivas ó 6 alternas a partir del 4º DAN 14 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.



EDAD MÍNIMA REQUERIDA, TIEMPO MÍNIMO REGLAMENTARIO DE PERMANENCIA ENTRE GRADOS Y NÚMERO DE LICENCIAS NECESARIAS

<b>6º DAN</b>	36 años	6 años de 5º DAN	6 consecutivas ó 7 alternas a partir del 5º DAN 20 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
<b>7º DAN</b>	43 años	7 años de 6º DAN	7 consecutivas ó 8 alternas a partir del 6º DAN 27 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
<b>8º DAN</b>	51 años	8 años de 7º DAN	8 consecutivas ó 9 alternas a partir del 8º DAN 35 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
<b>9º DAN</b>	60 años	9 años de 8º DAN	9 consecutivas ó 10 alternas a partir del 8º DAN 44 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
<b>10º DAN</b>	70 años	10 años de 9º DAN	10 consecutivas o 11 alternas a partir del 9º DAN 54 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.



## SITUACIONES ESPECIALES

### 1. DISPENSA MEDICA

Los aspirantes con algún impedimento físico y/o psíquico que deseen acceder al CINTURÓN NEGRO tendrán que enviar a la Federación Madrileña de Karate, con sesenta días de antelación, certificado médico e informe, solicitando la autorización de dicho examen. *No se considerará admitida* la solicitud hasta que la Federación Madrileña conteste al interesado. En caso de ser autorizado, el aspirante adjuntará a la inscripción dicha autorización y realizará la parte del examen que determine el Departamento de grados. Este tipo de examen dará únicamente opción al título de CINTURÓN NEGRO DE KARATE.

No se incluyen aquí, siendo por tanto de especial consideración, los casos en que la limitación física se haya producido con posterioridad a la obtención del Cinturón Negro o grados superiores.

### 2. CONVALIDACIÓN DE GRADOS.

Se podrá solicitar la convalidación del grado que ostente en su país de origen. No obstante, para que dicha solicitud llegue a buen fin, deberá cumplir los siguientes requisitos:

- Presentación de currículum visado por la Federación Nacional del país de origen correspondiente.
- Presentación de la documentación que acredite su práctica federada dentro del ámbito del territorio de la Federación Madrileña de Karate mediante licencias federativas.
- Tiempo mínimo adecuado de permanencia en la Federación Madrileña de Karate.
- Copia compulsada de los títulos obtenidos.
- El contenido de los planes de estudio efectuados, en los que constará, obligatoriamente, la duración de las distintas etapas en que se han realizado.
- Las diferentes funciones que se han ejercido al servicio del karate o disciplina asociada.

Dado el caso, cualesquiera otros títulos y palmarés del candidato. No se podrá obtener más de una convalidación o reconocimiento de dan o grado equivalente.



El Departamento de Grados, por su parte, someterá a estudio toda la documentación presentada, con el fin de establecer el proceso de convalidación, teniendo en cuenta que:

- La convalidación no podrá efectuarse a menos que la formación individual y la experiencia de un candidato en particular la justifiquen.
- La Federación Madrileña de Karate, puede exigir al candidato que se someta a la totalidad o a parte del examen para la obtención del grado o dan a convalidar. El tribunal encargado de evaluar al candidato puede decidir otorgarle la convalidación de un dan inferior al inicialmente solicitado.

### 3. CAMPEONES DE MADRID Y DE ESPAÑA, SELECCIÓN NACIONAL ABSOLUTA Y OTROS MÉRITOS

En reconocimiento debido a la dedicación a la competición y los resultados obtenidos, la Federación Madrileña de Karate, a través del Departamento de Grados, concede a los deportistas del karate madrileño las siguientes exenciones:

- Competidores de kata: no tendrán que realizar ningún kata. En la vía de Comité, realizarán los combates de Jyu Comité 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 registrará 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.

Podrán beneficiarse de estas exenciones los Campeones de España y de Madrid de cualquier modalidad en categoría individual. Cualquier aspirante que se encuentre en una de las situaciones anteriormente citadas deberá indicarlo a la Federación Madrileña de Karate en la solicitud de examen.

Además, por circunstancias especiales, el Departamento de Grados, previo estudio de propuestas dirigidas al mismo, podrá hacer las reducciones de tiempo que considere oportunas, siempre y cuando se soliciten con TRES MESES de antelación a la fecha de examen.



## VÍA RECONOCIMIENTO DE MÉRITOS

Para los técnicos de alto nivel que han desarrollado una labor continúa y reconocida por todos, se hace necesaria la existencia de esta opción para la consecución de altos grados.

Las bases para poder optar a estos grados se publicarán en la correspondiente circular.

No obstante, reseñar que la elección de esta vía implica la 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, en caso de que fuera denegada la petición.

- Solicitud oficial de la Federación Madrileña de Karate debidamente cumplimentada
- Presentación de un trabajo escrito.
- Estar en posesión de la licencia actualizada.
- Tener la edad exigida y llevar el tiempo requerido para el correspondiente grado:
  - ✓ Situaciones especiales: 12 años de 4º dan de practica federada para solicitar el 5º Dan
  - ✓ 20 años de práctica federada desde la obtención del 1º Dan, 6 años de 5º Dan y 36 años cumplidos para solicitar el 6º dan.
  - ✓ 27 años de práctica federada desde la obtención del 1º Dan, 7 años de 6º Dan y 43 años cumplidos para solicitar el 7º dan.
  - ✓ 35 años de práctica federada desde la obtención del 1º Dan, 8 años de 7º Dan y 51 años cumplidos para solicitar el 8º dan.
  - ✓ 44 años de práctica federada desde la obtención del 1º Dan, 9 años de 8º Dan y 60 años cumplidos para solicitar el 9º dan.
  - ✓ 54 años de práctica federada desde la obtención del 1º Dan, 10 años de 9º Dan y 70 años cumplidos para solicitar el 10º dan.

Una vez vencido el plazo no se admitirá ninguna solicitud, pues comienza el plazo de selección. En primer lugar El Departamento de Grados dará traslado a las solicitudes y emitirá un informe a la Junta Directiva. La propuesta definitiva, una vez estudiado el informe técnico, se presentará a la Asamblea para su votación.

LA DECISIÓN TOMADA POR LA ASAMBLEA SERÁ INFORMADA OFICIALMENTE A TODOS LOS INTERESADOS.



## ESTRUCTURA DE EXAMEN HASTA TERCER DAN

**Los exámenes constarán de dos bloques**

### **BLOQUE COMÚN**

- KIHON WAZA
- KATA
- KIHON KUMITE
- OYO-WAZA
- TEMARIO ESPECIFICO

### **BLOQUE ESPECÍFICO\***

VÍA KUMITE

VÍA CAMPEONATOS

VÍA TECNICA

(Excepto Cinturones Negros)

**\*En el bloque específico el aspirante elegirá que vía quiere realizar en su examen**



### BLOQUE COMÚN

La calificación en el bloque común será de APTO o NO APTO y vendrá determinada por mayoría simple entre los miembros del Tribunal, excepto en los exámenes de 5º dan en adelante, en los que se necesitará, al menos, el 80% de jueces a favor para resultar APTO. La valoración del Tribunal se basará en los siguientes criterios:

Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación.

1. La elección de las técnicas y katas presentadas debe ser idónea y adaptada a la capacidad física y técnica del examinando, aptitud de la que debe reflejar un claro conocimiento.
2. Cuando el aspirante efectúe, acompañado de una o varias personas, un trabajo de **IPPON, SANBON, YAKUSOKU , BUNKAI KUMITE** u **OYO WAZA** primará la efectividad, el control de distancia y una perfecta coordinación entre ataque, defensa y aplicación posterior. El Tribunal premiará la naturalidad y realismo en las aplicaciones, a fin de que el aspirante obtenga el mayor beneficio posible de sus características físico-técnicas. Se penalizará con rigor la falta de control.
3. 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.
4. El Tribunal valorará positivamente los conocimientos teóricos que se tengan de acuerdo al temario exigido para los distintos grados e inferiores así como cualquier aspecto técnico relacionado con el examen.

ES REQUISITO INDISPENSABLE APROBAR EL BLOQUE COMÚN PARA PODER ACCEDER AL BLOQUE ESPECÍFICO.

#### EXENCIONES:

- Las determinadas en los casos especiales.
- Están exentos del bloque común los cinturones negros menores de 18 años que lo obtuvieron a partir del **1 de Enero de 1998**, y todos los cinturones negros obtenidos con anterioridad a esta fecha sin límite de edad.



## BLOQUE ESPECÍFICO:

Los aspirantes deberán elegir una de las **tres opciones** existentes:

### VÍA KUMITE

Se realizarán tantos encuentros como se especifiquen tanto en función del grado al que se aspire como a la edad del aspirante.

Para la realización de la VÍA KUMITE será necesario, en cualquier modalidad y categoría, el uso del equipo de protecciones homologadas según la edad del aspirante.

El Tribunal podrá, si las circunstancias lo requieren para la formación de las liguillas, mezclar categorías y grados en cualquier modalidad.

Dependiendo de la edad del aspirante y del grado al que opte, éste realizará el kumite según una u otra modalidad:

- **SHIAI KUMITE:**

Vendrá determinado por las normas que contemple reglamento de Arbitraje de la W.K.F, excepto en lo que a la duración del combate se refiere.

- **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...

Además, mostrará una buena condición física, efectividad técnica y absoluto control.

### **EXENCIONES:**

- ✓ Las determinadas en las situaciones especiales.
- ✓ Están exentos de la vía del bloque específico todos los aspirantes a cualquier grado que tengan 41 años cumplidos en el día de la fecha del examen, quienes realizarán un trabajo de JYU KUMITE dentro del bloque común con su propio ayudante.





## VÍA CAMPEONATOS

**Los aspirantes podrán aprovechar su participación en campeonatos oficiales.**

Para poder beneficiarse de esta vía, el candidato deberá solicitarlo a la Federación Madrileña de Karate a partir de la obtención del último grado, **(en el caso de las categorías de 12 a 15 años a partir de cinturón Azul)** siempre y cuando se cumplan los requisitos administrativos asegurándose de que su participación en los campeonatos se registre en su acta deportiva y ésta se autentifique por el responsable de la competición.

Para estar exento de la fase de kumite será necesario haber obtenido diez puntos, un punto por combate ganado, un punto por participación en un trofeo o campeonato debiendo realizar al menos un combate

## VÍA TÉCNICA

El aspirante podrá realizar un trabajo sobre:

1. **BUNKAI (aplicaciones).**
2. **OYO WAZA (Aplicación técnica).**
3. **JYU EMBU (Trabajo libre).**

**El aspirante realizará un combate de jyu kumite con una duración máxima de dos minutos, dentro del bloque común con su propio ayudante.**

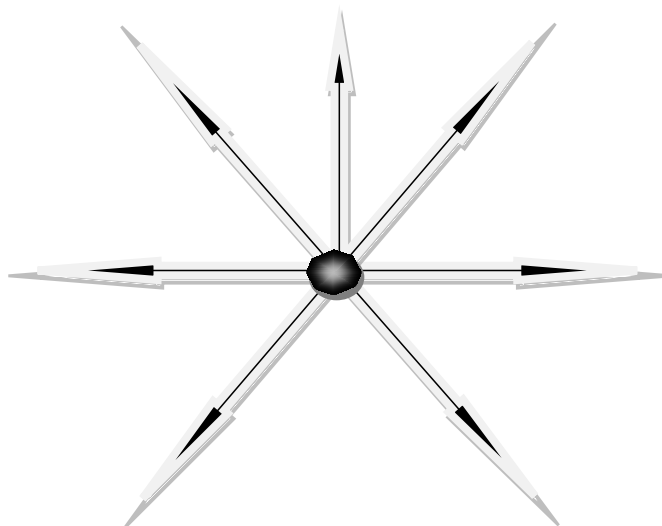
**La calificación final para cualquiera de estas vías será la de APTO o NO APTO**



## BLOQUE COMÚN PRESENTACIÓN DE EXÁMENES



TRIBUNAL



**IMPORTANTE:** El aspirante deberá mostrar su examen al tribunal facilitándole la visión en la realización de todas sus técnicas.

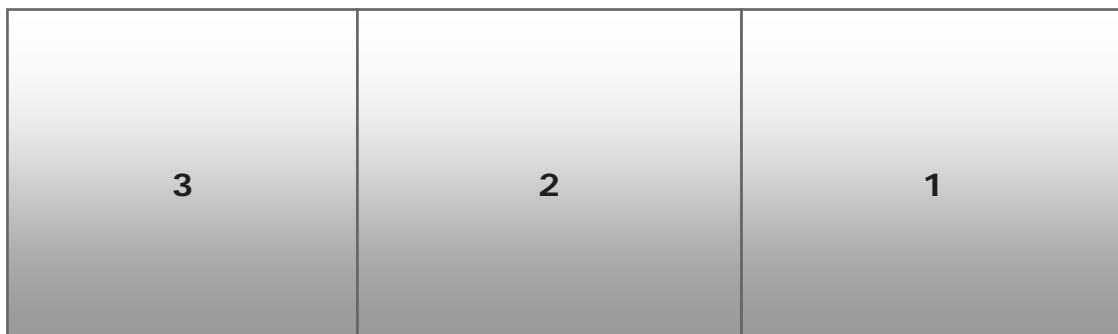


## VIA KUMITE: COLOCACIÓN

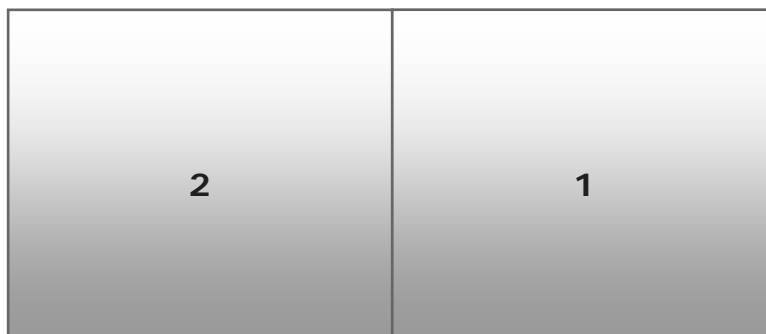
### LIGUILLA DE SEIS ASPIRANTES



### MESA CENTRAL



### LIGUILLA DE CUATRO ASPIRANTES





## CINTURON NEGRO

### BLOQUE COMÚN

#### KIHON WAZA “técnica de base”

Estará formado por los siguientes apartados:

- **UKE WAZA** (Técnicas de defensa)
- **TSUKI WAZA** (Técnicas directas)
- **UCHI WAZA** (Técnicas circulares o indirectas)
- **KERI 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 la realización de 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...).

#### IPPON KUMITE

Se ejecutarán **dos aplicaciones** de ippon kumite con la ayuda de un compañero. El trabajo será realizado ante un ataque de pierna y otro de puño debiendo el aspirante realizar, en ambos casos, una parada y un contraataque básico.

#### *BUNKAI KUMITE “análisis”*

El aspirante elegirá un kata básico y realizara el Bunkai de una línea.

#### **OYO WAZA” aplicación técnica”**

Se ejecutarán **una aplicación** con la ayuda de un compañero. El trabajo será realizado ante un ataque. La respuesta a este ataque podrá incluir sueltas y desequilibrios Intercalando técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo y pierna. No se permite ni la realización de proyecciones peligrosas o estrangulaciones ni el uso de armas.

#### **KATA**

El aspirante deberá presentar **cinco katas básicos y dos superiores** preferentemente de los que figuran en la lista de recomendados para cada escuela



## 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?  
Alerta continua.
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?  
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) realizadas con un orden preestablecido contra adversarios imaginarios.
12. Significado de la palabra KUMITE:  
Combate.



## BLOQUE ESPECÍFICO

### VÍA KUMITE

#### ASPIRANTES ENTRE 12 A 15 AÑOS.

Existirán dos categorías organizadas en liguillas que se desarrollarán según la modalidad de shiai kumite. En su organización se intentará, dentro de lo posible, respetar la similitud de pesos:

*CATEGORÍA A* ..... **12 y 13 años.**

*CATEGORÍA B* ..... **14 y 15 años.**

Los aspirantes realizarán **tres** combates de shiai kumite, que tendrán una duración de **dos minutos** sin detención del cronómetro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales. Al final de cada combate deberá haber obligatoriamente un ganador.

Resultarán directamente **APTOS** los aspirantes que ganen **dos** de los **tres** combates realizados. Todos los demás entrarán en **REPESCA**: en esta modalidad, realizarán tres combates de jyu kumite con una duración de un minuto treinta segundos cada uno, seguidos de treinta segundos de descanso. Se formarán liguillas de cuatro o seis aspirantes (siempre que el número de los mismos lo permita). En cada combate se otorgará la calificación de **APTO o NO APTO**.

### VÍA CAMPEONATOS

**Los aspirantes podrán aprovechar su participación en campeonatos oficiales.**

Para poder beneficiarse de esta vía, el candidato deberá solicitarlo a la Federación Madrileña de Karate a partir de la obtención del último grado, **(en el caso de las categorías de 12 a 15 años a partir de cinturón Azul)** siempre y cuando se cumplan los requisitos administrativos asegurándose de que su participación en los campeonatos se registre en su acta deportiva y ésta se autentique por el responsable de la competición.

Para estar exento de la fase de kumite será necesario haber obtenido diez puntos, un punto por combate ganado, un punto por participación en un trofeo o campeonato debiendo realizar al menos un combate



## CINTURON NEGRO PRIMER DAN

### BLOQUE COMÚN

#### KIHON WAZA “técnica de base”

Estará formado por los siguientes apartados:

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

#### KIHON KUMITE

**SANBON KUMITE:** Se deberá ejecutar **una** aplicación práctica basada en uno de los renzoku waza presentados en el apartado de RENZOKU WAZA.

#### *BUNKAI KUMITE “análisis”*

El aspirante elegirá dos katas básicos y realizara el Bunkai de una línea de cada uno



## OYO WAZA"Aplicación técnica"

Se ejecutarán **dos** aplicaciones con la ayuda de un solo compañero. El trabajo será realizado ante un ataque. La respuesta a estos ataques deberá incluir sueltas, desequilibrios, barridos, proyecciones e inducción al abandono mediante controles, Intercalando técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo y pierna. No se permite ni la realización de proyecciones peligrosas o estrangulaciones ni el uso de armas.

### KATA

El aspirante deberá presentar **cinco katas básicos y tres superiores** preferentemente de los que figuran en la lista de recomendados para cada escuela.

### 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 sentado
– 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.

**12. Puntos importantes en el trabajo de kumite:**

✓ Distancia	✓ Anticipación
✓ Defensa	✓ Ataque
✓ Táctica	✓ Precisión
✓ Estrategia	✓ Velocidad
✓ Control	✓ Reacción
✓ Desplazamiento	

El aspirante a primer dan deberá conocer el Temario Específico del grado anterior.



## BLOQUE ESPECÍFICO

### VÍA KUMITE

Los aspirantes que superaron la fase anterior pasarán a ésta donde realizarán el tipo de kumite que les corresponda en función de la categoría a la que pertenezcan.

#### 1. ASPIRANTES ENTRE 16 Y 22 AÑOS.

Existirán dos categorías organizadas en liguillas que se desarrollarán según la modalidad de shiai kumite. En su formación se intentará, dentro de lo posible, respetar la similitud de pesos:

*CATEGORÍA A* ..... 16 y 17 años.

*CATEGORÍA B* ..... 18 a 22 años.

Los aspirantes realizarán **tres** combates de shiai kumite, que tendrán una duración de **dos minutos** sin detención del cronómetro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales. Al final de cada combate deberá haber obligatoriamente un ganador.

Resultarán directamente **APTOS** los aspirantes que ganen **dos** de los **tres** combates realizados. Todos los demás entrarán en **REPESCA**: en esta modalidad, realizarán tres combates de jyu kumite con una duración de **dos minutos** cada uno, seguidos de treinta segundos de descanso. Se formarán liguillas de cuatro o seis aspirantes (siempre que el número de los mismos lo permita). En cada combate se otorgará a cada aspirante una puntuación que oscile entre 5 y 6 (utilizando décimas). Tras finalizar los tres combates y una vez sumadas las puntuaciones otorgadas, se incrementará la nota final en 0.3 puntos a todos aquellos aspirantes que hubieran ganado uno de los **tres** combates de la fase de shiai kumite. La puntuación obtenida y el nivel medio de los aspirantes determinarán el **APTO o NO APTO** de cada uno de ellos.



## **2. ASPIRANTES ENTRE 23 Y 28 AÑOS.**

Realizarán hasta **tres** combates de jyu kumite de dos minutos cada uno con treinta segundos de descanso entre combate y combate.

## **3. ASPIRANTES ENTRE 29 Y 36 AÑOS.**

Realizarán hasta **tres** combates de jyu kumite de noventa segundos cada uno con treinta segundos de descanso entre combate y combate.

## **4. ASPIRANTES ENTRE 37 Y 40 AÑOS.**

Realizarán **un** combate de jyu kumite con una duración máxima de dos minutos.

## **5. ASPIRANTES MÁS DE 41 AÑOS.**

Realizarán **un** combate de jyu kumite con una duración máxima de dos minutos, dentro del bloque común con su propio ayudante

## **VÍA CAMPEONATOS**

**Los aspirantes podrán aprovechar su participación en campeonatos oficiales.**

Para poder beneficiarse de esta vía, el candidato deberá solicitarlo a la Federación Madrileña de Karate a partir de la obtención del último grado, siempre y cuando se cumplan los requisitos administrativos asegurándose de que su participación en los campeonatos se registre en su acta deportiva y ésta se autentifique por el responsable de la competición.

Para estar exento de la fase de kumite será necesario haber obtenido diez puntos, un punto por combate ganado, un punto por participación en un trofeo o campeonato debiendo realizar al menos un combate



## VÍA TÉCNICA

- El aspirante realizara **un** combate de Jyu Comité con una duración máxima de dos minutos, dentro del bloque común con su propio ayudante.
- El aspirante realizara, ayudándose de **un solo compañero** un trabajo a elegir entre las siguientes opciones:

### 1. BUNKAI (aplicaciones).

El aspirante realizará **diez** aplicaciones sobre diferentes secuencias técnicas de los katas de su lista. Con un máximo de dos por kata.

### 2. OYO WAZA (Aplicación técnica)

El aspirante realizará **cinco** aplicaciones, cada una de las cuales se ejecutará una vez con la derecha y otra con la izquierda, ante las que el candidato deberá actuar entre las siguientes:

- Ataque directo o indirecto de puño, mano o codo...
- Ataque de pierna.
- Agarre frontal (con una o dos manos).
- Agarre lateral de un hombro.
- Ataque frontal.
- Ataque por detrás.

La respuesta a estos ataques deberá incluir desequilibrios, barridos e inducción al abandono mediante controles, intercalando técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo y pierna.

No se permite ni la realización de proyecciones peligrosas o estrangulaciones ni el uso de armas

### 3. JYU EMBU (Demostración libre)

Con una duración de entre **dos y cinco minutos**, el aspirante realizara un desarrollo práctico sobre cualquier aspecto relacionado con el Karate. Deberá participar de forma activa en todas las ejecuciones y mostrar un buen dominio técnico del trabajo presentado.



## CINTURON NEGRO SEGUNDO DAN

### BLOQUE COMÚN

#### KIHON WAZA “técnica de base”

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).
- **KERI WAZA** (técnicas de pierna): ejecutarán entre **seis y ocho** técnicas debiendo ir, alguna de ellas, precedidas de defensa 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 ir 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 diez y doce técnicas contando con las del aspirante y su Uke. 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. La primera aplicación será de composición libre. El segundo Yakusoku se basará en las técnicas de los Renzoku waza ejecutados anteriormente.



### ***BUNKAI KUMITE “análisis”***

El aspirante elegirá tres katas básicos y realizara el Bunkai de una línea de cada uno.

### ***OYO WAZA “aplicación técnica”***

Se ejecutarán **tres** aplicaciones con la ayuda de **un solo compañero**. El trabajo será realizado ante un ataque. La respuesta a estos ataques deberá incluir desequilibrios, barridos, proyecciones e inducción al abandono mediante controles, o atemi.

No se permite ni la realización de proyecciones peligrosas o estrangulaciones ni el uso de armas.

### ***KATA***

El aspirante deberá presentar **cinco katas básicos y cinco superiores** preferentemente de los que figuran en la lista de recomendados para cada escuela. De los superiores presentara uno 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



**8. Enumeración de las distintas posiciones del tronco:**

SHOMEN (MAE)	frontal
SOKUMEN (YOKO)	lateral
HANMI	posición semi frontal
GYAKU HANMI	inversa semi frontal

**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
HAISU	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	planta del pie
SOKUTO	canto externo del pie
TSUMASAKI	punta de los dedos

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

DE ASHI	hacia delante
HIKI ASHI	hacia atrás
YOKO ASHI	lateral
MAWARI ASHI	circular
TOBI ASHI	en salto
YORI ASHI	de ambos pies

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.



## BLOQUE ESPECÍFICO

### VÍA COMITÉ

Los aspirantes que superaron la fase anterior pasarán a ésta distribuidos en categorías dependiendo de su edad.

#### 1. ASPIRANTES ENTRE 18 Y 22 AÑOS.

- Los aspirantes realizarán **tres** combates de shiai kumite, que tendrán una duración de **dos minutos** sin detención del cronómetro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales. Al final de cada combate deberá haber obligatoriamente un ganador.
- Resultarán directamente **APTOS** los aspirantes que ganen los **dos** de los **tres** combates realizados. Todos los demás entrarán en **REPESCA**: en esta modalidad, realizarán **tres** combates de jyu kumite con una duración de dos minutos cada uno, seguidos de treinta segundos de descanso. Se formarán liguillas de cuatro o seis aspirantes (siempre que el número de los mismos lo permita). En cada combate se otorgará a cada aspirante una puntuación que oscile entre 5 y 6 (utilizando décimas). Tras finalizar los tres combates y una vez sumadas las puntuaciones otorgadas, se incrementará la nota final en 0.3 puntos a todos aquellos aspirantes que hubieran ganado **uno** de los **tres** combates de la fase de shiai kumite. La puntuación obtenida y el nivel medio de los aspirantes determinarán el **APTO o NO APTO** de cada uno de ellos.

#### 2. ASPIRANTES ENTRE 23 Y 28 AÑOS.

- Realizarán hasta **tres** combates de jyu kumite de dos minutos cada uno con treinta segundos de descanso entre combate y combate.

- #### 3. ASPIRANTES ENTRE 29 Y 36 AÑOS.
- Realizarán hasta **tres** combates de jyu kumite cuya duración será de noventa segundos cada uno con treinta segundos de descanso entre combate y combate.





#### 4. ASPIRANTES ENTRE 37 Y 40 AÑOS.

Realizarán **un** combate de jyu kumite con una duración máxima de dos minutos.

#### 5. ASPIRANTES MÁS DE 41 AÑOS.

Realizarán **un** combate de jyu kumite con una duración máxima de dos minutos, dentro del bloque común con su propio ayudante

### VÍA CAMPEONATOS

#### **Los aspirantes podrán aprovechar su participación en campeonatos oficiales.**

Para poder beneficiarse de esta vía, el candidato deberá solicitarlo a la Federación Madrileña de Karate a partir de la obtención del último grado siempre y cuando se cumplan los requisitos administrativos asegurándose de que su participación en los campeonatos se registre en su acta deportiva y ésta se autentifique por el responsable de la competición.

Para estar exento de la fase de kumite será necesario haber obtenido diez puntos, un punto por combate ganado, un punto por participación en un trofeo o campeonato debiendo realizar al menos un combate

### **VÍA TÉCNICA**

- El aspirante realizara **un** combate de Jyu Comité con una duración máxima de dos minutos, dentro del bloque común con su propio ayudante.
- El aspirante realizara, ayudándose de **un solo compañero** un trabajo a elegir entre las siguientes opciones:

#### **1. BUNKAI (aplicaciones).**

El aspirante realizará **diez** aplicaciones sobre diferentes secuencias técnicas de los katas de su lista, con un máximo de dos por kata.



## 2. OYO WAZA (Aplicación técnica)

El aspirante realizará **cinco** aplicaciones, cada una de las cuales se ejecutará una vez con la derecha y otra con la izquierda, ante las que el candidato deberá actuar entre las siguientes:

- Ataque directo o indirecto de puño, mano o codo.
- Ataque de pierna.
- Agarre frontal (con una o dos manos).
  
- Agarre lateral de un hombro.
- Ataque frontal.
- Ataque por detrás.

La respuesta a estos ataques deberá incluir desequilibrios, barridos e inducción al abandono mediante controles, intercalando técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo y pierna.

No se permite ni la realización de proyecciones peligrosas o estrangulaciones ni el uso de armas.

## 3. JYU EMBU (Demostración libre)

Con una duración de entre **dos y cinco minutos**, el aspirante realizará un desarrollo práctico sobre cualquier aspecto relacionado con el Karate. Deberá participar de forma activa en todas las ejecuciones y mostrar un buen dominio técnico del trabajo presentado.



## CINTURON NEGRO TERCER DAN

### **BLOQUE COMÚN**

#### ***HENKA WAZA (VARIACIONES TÉCNICAS)***

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 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***

El aspirante deberá realizar la aplicación práctica de un kata básico elegido por sí mismo. 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.

#### ***OYO WAZA "aplicación técnica"***

Se ejecutarán **cuatro** aplicaciones con la ayuda de **un solo compañero**. El trabajo será realizado ante un ataque. La respuesta a estos ataques deberá incluir desequilibrios, barridos, proyecciones e inducción al abandono mediante controles, o atemi.

No podrán realizarse proyecciones peligrosas así como tampoco está permitido el uso de armas.



### **TEMARIO ESPECÍFICO**

1. Además de su estilo, deberá conocer las características técnicas, posiciones fundamentales y el nombre del 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).
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:

DONTO	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.

Diferentes tipos de kumite:

IPPON KUMITE:	asalto a un paso y/o una técnica
SANBON KUMITE:	asalto a tres pasos y/o tres técnicas
GOHON KUMITE:	asalto a cinco pasos y/o cinco técnicas
YAKUSOKU KUMITE:	asalto de estudio convencional entrelazado
JYJU IPPON KUMITE:	asalto libre a una técnica
JYU KUMITE:	asalto libre
SIHAI KUMITE:	asalto reglamentado

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



## BLOQUE ESPECÍFICO

### VÍA KUMITE

Para realizar esta fase, el aspirante deberá haber superado el bloque anterior.

El aspirante realizará hasta dos combates de *shiai kumite* y dos de *jyu kumite*. Se valorará positivamente la clara diferenciación de ambos conceptos en los combates realizados, además de la efectividad y todos los factores esenciales de kumite. Se penalizará con rigor la falta de preparación física y de control.

### VÍA CAMPEONATOS

Los aspirantes podrán aprovechar su participación en campeonatos oficiales. Para poder beneficiarse de esta vía el candidato deberá solicitarlo a la Federación Madrileña de Karate a partir de la obtención del último grado y asegurarse de que su participación en los campeonatos se registre en su acta deportiva y ésta se autentifique por el responsable de la competición. Para estar exento de la fase de kumite será necesario haber participado en al menos diez encuentros, que se contabilizarán favorablemente para el aspirante siempre y cuando en el primer encuentro de cada competición el aspirante consiga la victoria.

### VÍA TÉCNICA

- El aspirante realizará **un** combate de Jyu Comité con una duración máxima de dos minutos, dentro del bloque común con su propio ayudante.
- El aspirante realizará, ayudándose por un **máximo de dos compañeros** un trabajo a elegir entre las siguientes opciones:

#### 1. BUNKAI (aplicaciones).

El aspirante realizará **catorce** aplicaciones sobre diferentes secuencias técnicas de los katas de su lista, con un máximo de dos por kata.



## 2. OYO WAZA (Aplicación técnica)

El aspirante realizará **cinco** aplicaciones, cada una de las cuales se ejecutará una vez con la derecha y otra con la izquierda, ante las que el candidato deberá actuar entre las siguientes:

- Ataque directo o indirecto de puño, mano o codo.
- Ataque de pierna.
- Agarre frontal (con una o dos manos).
- Agarre lateral de un hombro.
- Ataque frontal.
- Ataque por detrás.

La respuesta a estos ataques deberá incluir desequilibrios, barridos e inducción al abandono mediante controles, intercalando técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo y pierna.

No se permite ni la realización de proyecciones peligrosas ni el uso de armas.

## 3. JYU EMBU (Demostración libre)

Con una duración de entre **dos y cinco minutos**, el aspirante realizará un desarrollo práctico sobre cualquier aspecto relacionado con el Karate. Deberá participar de forma activa en todas las ejecuciones y mostrar un buen dominio técnico del trabajo presentado.



## CINTURON NEGRO CUARTO DAN

Los aspirantes a este grado podrán determinar libremente el orden de presentación de las distintas partes de que consta el examen; así mismo, podrán auxiliarse de un máximo de tres ayudantes.

### OYO WAZA "Aplicación técnica"

El aspirante realizará un trabajo de **cinco** aplicaciones en las que demostrará el dominio de Kansetsu Waza (luxaciones), Nage Waza (proyecciones), Atemi Waza (ataques), Tsukami Waza (agarres), Katame Waza (controles) etc. Queda prohibida la utilización de armas que no sean simuladas.

### JYU EMBU "DEMOSTRACION LIBRE"

Con una duración de entre **cinco y diez minutos**, el aspirante realizará un desarrollo práctico sobre cualquier aspecto relacionado con el Karate. Deberá participar de forma activa en todas las ejecuciones y mostrar un buen dominio técnico del trabajo presentado.

### KATA

El aspirante presentará un total de **ocho katas superiores**, *dos de de los cuales* serán voluntarios, debiendo tener ambos características técnicas diferentes.

### BUNKAI KUMITE

El aspirante realizará la aplicación práctica de uno de los ocho katas presentados. El kata a aplicar será elegido por el propio aspirante.

### COLOQUIO

En el momento que el Tribunal lo estime oportuno entablará un coloquio con el aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con Karate.



## CINTURON NEGRO QUINTO DAN

Este grado representa un elevado nivel en el dominio del KARATE y de todas sus facetas por lo que se tomará en cuenta, en el momento de valorar los exámenes, la calidad humana y labor en pro de este arte del examinando. El examen para quinto dan se compone de varias partes cuyo orden de presentación será elegido libremente por el propio aspirante.

### JYU EMBU “DEMOSTRACION LIBRE”

Con una duración de entre **cinco y diez minutos**, el aspirante realizara un desarrollo práctico sobre cualquier aspecto relacionado con el Karate. Deberá participar de forma activa en todas las ejecuciones y mostrar un buen dominio técnico del trabajo presentado.

### TRABAJO ESCRITO

El aspirante deberá presentar un trabajo escrito sobre cualquier aspecto psico-físico y/o técnico del karate. Así mismo deberá responder a las preguntas que formule el Tribunal sobre su trabajo

### KATA

El aspirante presentará un total de **nueve katas superiores**, *dos de de los cuales* serán voluntarios, debiendo tener ambos características técnicas diferentes.

### BUNKAI KUMITE

El aspirante realizará la aplicación práctica de dos líneas representativas de **cinco katas** de los **nueve presentados**.

### OYO WAZA “Aplicación técnica”

El aspirante realizará un trabajo de **seis** aplicaciones en las que demostrará el dominio de Kansetsu Waza (luxaciones), Nage Waza (proyecciones), Atemi Waza (ataques), Tsukami Waza (agarres), Katame Waza (controles) etc. Queda prohibida la utilización de armas que no sean simuladas.

### COLOQUIO

En el momento oportuno, se establecerá un coloquio entre jueces y aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con el Karate.





## ***ALTOS GRADOS 6º DAN Y SUCESIVOS***

El aspirante realizará un trabajo práctico que dure entre ocho y quince minutos sobre cualquier aspecto relacionado con el Karate. En la realización participará mostrando sus aportaciones, experiencia y dominio en dicho campo.

El Tribunal, si lo estima oportuno, abrirá un coloquio con el aspirante con el fin de que éste demuestre sus conocimientos y conclusiones sobre la correspondiente materia basándose en el trabajo escrito previamente presentado,

El aspirante realizará un kata elegido por él mismo de acuerdo al nivel al que opta.



## ESTILOS DE KARATE RECONOCIDOS POR LA FEDERACION MADRILEÑA

Se relacionan, en los diferentes estilos, algunos de los Katas representativos de los mismos.

### GENSEI RYU

Esta escuela fue fundada en Japón a finales de la década de los 40 por Seiken Shukumine, nacido en Okinawa en 1925.

Se desarrolló fundamentalmente en Tokio.

Soko Kishimoto desarrolló su técnica a través del “kake dameshi”, cuyo significado es “*una técnica, un asunto*” y tomó como discípulo a Shukumine, el cual comenzó a investigar las técnicas relacionándolas fundamentalmente con los principios de giro, torsión, rotación, cambio y variación.

Los ideogramas del KANJI del estilo, significan lo siguiente:

GEN	serenidad, razón profunda.
SEI	ley, regla, formar y 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 Shuri Te, influido en gran medida por la rama de Tomari Te. Entre sus características se puede destacar la elevada concentración espiritual, centro de gravedad bajo y gran estabilidad en las posturas, así como una alternancia entre la fuerza y la fluidez.

Utiliza las siguientes posiciones de cadera:

⇒ KAISHIN	cadera frontal para el brazo de la pierna atrasada
⇒ HAN SHIN	cadera a 45 grados
⇒ GYAKU HAN SHIN	cadera contraria semi-frontal
⇒ CHOKU SHIN	cadera ladeada

Las posiciones características son:

ZENKUTSU DACHI	KOKUTSU DACHI	FUDO DACHI
RYU NEN DACHI	RENOJI DACHI	
NEKO ASHI DACHI (con dos formas, shomen y hanmi)		



Respecto a las técnicas de pierna, utiliza, además de las comunes al resto de los estilos, otras dos muy características, EBI GERI y SAYO GERI.

Todas estas características se aplican en el desarrollo de los katas, en los que existe una profusa utilización de los giros y en los que se utiliza Torite Uke en lugar de Kakete uke.

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.

<b>KATAS RECOMENDADOS DEL ESTILO GENSEI RYU</b>	
<b>HASTA CINTURÓN NEGRO 2º DAN</b>	<b>OTROS KATAS</b>
5 Heian Tai Sabaki No Kata Ten I Chi-i-no-kata Jin-i-no-kata Koshokun Sho Seienchin Rohai Koryu Naifanchi	Wankan Ananku Wanshu Jitte Seishan Bassai Sho Bassai Dai Sansai Koshokun Dai



## GOJU RYU

Su fundador fue el maestro Chojun Miyagi (1887 – 1953). Se desarrolló sobre todo, en las ciudades de Okinawa y Kioto, a principios de siglo.

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 DACHI

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 Tandem; KAISUGATA (demás katas), donde la fuerza se concentra en el tandem 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.



<b>KATAS RECOMENDADOS DEL ESTILO GOJU RYU</b>	
<b>HASTA CINTURÓN NEGRO 2º DAN</b>	<b>OTROS KATAS</b>
Geki Sai Dai Ichi Geki Sai Dai Ni Geki Sai Dai San Fukyu Kata Taikiokus Geki Ha Sanchin Tensho Saifa Seienchin Sepai	Shisochin Sanseru Seisan Kururunfa Suparimpei



## KYOKUSHIN KAI

Su fundador fue el maestro de origen coreano Sosai Matsutatsu (1923-1994); el estilo se desarrolló fundamentalmente en la ciudad de Tokyo.

El significado de la palabra Kyokushinkai es:

KYOKU	último, lo más alto
SHIN	la verdad o realidad
KAI	asociación

Su símbolo es el kanku, que deriva del kata Kanku, donde las manos se elevan para mirar a través de ellas al cielo y, de esta manera, se forma el símbolo. 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 que representa continuidad y acción circular.

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El trabajo se caracteriza por la concentración y la fuerza, no sólo física, sino también mental y espiritual. Una de las características del Kyokushin kai es el “combate”, que es de “contacto pleno”.

En las ejecuciones técnicas desarrollarán dos tipos de respiración IBUKI 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 las dos misiones, 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 esa altura.

Las mangas de la chaqueta del carateja irán cortadas a tres cuartos del antebrazo.

Los cintos negros llevarán el distintivo de su grado con rayas amarillas.

Los ataques han de ser potentes; para ello se golpea metiendo la cadera y retrasando el hombro al inicio del movimiento. Al finalizar la técnica los hombros han de quedar rectos.



Las posiciones del estilo no son muy bajas para facilitar los desplazamientos, la movilidad y la esquiva. Entre las posiciones más características están:

SANCHIN DACHI

NEKOASHI DACHI

KOKUTSU DACHI

MOROASHI DACHI

En las técnicas de pierna es característico pasar del eje de simetría del cuerpo mediante un pronunciado giro de cadera.

Los Katas, en general, son cortos y con una gran variedad de técnicas de pierna.

<b>KATAS RECOMENDADOS DEL ESTILO KYOKHUSIN KAI</b>	
<b>HASTA CINTURÓN NEGRO 2º DAN</b>	<b>OTROS KATAS</b>
Pinan Sokugis Taikiokus Sanchin No Kata Yantsu Geksai Dai Tensho Saifa Seienchin Seipai	Kanku Dai Geksai Sho Garyu Sushiho Tsuki no Kata



## RENBU KAI

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 el maestro de escuela coreano Geka Yung.

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

NEKOASHI DACHI

HEIKO DACHI

Sus defensas son de trayectoria amplia y sus ataques profundos, buscando la máxima eficacia. Es característico que sus ataques de pierna (Mae geri y Yoko geri fundamentalmente) sean de gran profundidad (kekomi).

### KATAS RECOMENDADOS DEL ESTILO RENBU KAY

HASTA CINTURÓN NEGRO 2º DAN	OTROS KATAS
5 Pinan Naihanchi Shodan Bassai Dai Wankan Naihanchi Nidan Rohai Jitte	Kushanku Naihanchi Sandan Matsumura No Rohai Seisan Chibana Kushanku Gusukuma No Chinto





## SHITO RYU

Esta escuela fue creada por el maestro Kenwa Mabuni (Okinawa 1893 – 1957) en el año 1930.

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 (maestro de Mabuni)
TO	representa a HIGAONNA (maestro de Mabuni)
RYU	escuela

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

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

SHURI	rápido con posiciones naturales (Itosu)
NAHA	fuerte con posiciones más estables (Higaonna)
TOMARI	mezcla de las dos formas anteriores

Ello ha dado lugar a que en el estilo existan katas de Shuri-te, de Naha-te y de Tomari-te, la cual surge como una mezcla de las 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. Este hecho queda claramente reflejado en los katas. Las distintas posiciones se usan en todas las direcciones, coordinando, en 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	MOTO 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 Comité con control del adversario durante el proceso de la técnica hasta su culminación con un contraataque manteniendo, incluso, el control en el suelo.



Además de técnicas de defensa clásicas, posee técnicas de:

GYAKU WAZA: control del adversario.

NAGE WAZA: técnicas de proyección y barrido.

SHIME WAZA: técnicas de estrangulación.

La respiración suele ser Natural en los trabajos de Shuri, Natural y Nogare en Tomari y Natural, Ibuki o Ibuki Nogare en Naha.

<b>KATAS RECOMENDADOS DEL ESTILO SHITO RYU</b>	
<b>HASTA CINTURÓN NEGRO 2º DAN</b>	<b>OTROS KATAS</b>
<b>5 Heian o Pinan Bassai Dai Rohai Seienchin Juroku Seiryu (Aoyagi) Ananko Saifa Mioyo Naifanchin shodan Jion Kosokun dai Matsukade Bassai sho Naifanchin Nidan Sanchin Naifanchin Sandan Kosokun Sho Seisan Jiin Niseishi Hakkaku Heiku</b>	<b>Chintei Shiho kosokun Sochin Wanshu Chinto Pachu Shisoochin Matsumura no bassai Jitte Chatanyara no kushanku Papuren Tomari no bassai Sanseiro Haffa Unsu Anan Simpa Kururunfa Nipaipo Paiku Gojushiho Sepai Tensho Suparimpei</b>



## SHORIN RYU

Los orígenes del Shōrin-ryū se remontan al más antiguo Karate de Okinawa, practicado por la aristocracia perteneciente a la dinastía Sho, reconociéndose como su principal difusor a **Sokon Matsumura** (1797-1890), aunque es su alumno Anko Itosu (1832-1915) quien sistematiza la enseñanza del Shōrin-ryū. Siendo así considerado el sistema más antiguo del Karate de Okinawa. A partir de Itosu, el Shōrin-ryū se divide en cuatro líneas principales (*Kobayashi, Shobayashi, Matsubayashi y Matsumura*).

El significado de la palabra **Shōrin-ryū** (Kobayashi, en japonés), hace referencia a un pequeño bosque de pinos, en el dialecto uchinanchu, posiblemente hace mención al lugar donde se estudiaba y entrenaba el Ti (arte originario de Okinawa y predecesor del Karate).

SHO: “pequeño”

RIN: “bosque”

RYU: “escuela”

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Al sistema Shōrin-ryū se le atribuye la herencia del Ti y hace hincapié en la velocidad (Hayaku), la respiración (Kokyu) y movilidad natural (Kirei), la continua protección del cuerpo (Mi o mamoru), la creación de poder generada por el correcto movimiento de la cadera (Koshi), la contracción temporal fija de los músculos del torso y la rotación de la cadera (Gamaku), los desplazamientos y las posiciones naturales (Tenshin), los bloqueos en ángulo y la penetración en el espacio del adversario (**Irikumi**). Asimismo se enfatiza en los ejercicios de Kakie, los trabajos de Kigu Undo (Makiwara, Chishi, Sashi, Kongoken, Tan, Tetsuarei, Geta, etc.), el testeo del cuerpo y el endurecimiento de Shimegata y Kitaegata. Todas las secuencias técnicas siempre siguen el orden mirada-desplazamiento/posición-técnica (Me-Ashi-Te). El trabajo de Ryukyu kobujutsu también es algo habitual entre las escuelas descendientes del Shōrin-ryū.



Las posiciones del estilo son naturales para facilitar los desplazamientos, la movilidad y la protección del cuerpo. Entre las posiciones más características están:

HEIKO-DACHI                      ZENKUTSU-DACHI      SHIKO-DACHI  
UKE-ASHI-DACHI              NEKO-ASHI-DACHI  
NAIFUANCHI-DACHI          SHIZEN-DACHI

Las técnicas de pierna suelen ser altas (takai), como método de acondicionamiento, manteniendo siempre el eje central del cuerpo recto (seichushin).

### KATAS RECOMENDADOS DEL ESTILO SHORIN RYU

HASTA CINTURÓN NEGRO 2º DAN	OTROS KATAS
Fukyugata Dai Ichi Fukyugata Dai Ni Pinan (5) Naifuanchi (3) Passai Sho Kushanku Sho Chintou Jion Jiin Jitte Rohai	Ananko Wankan Wanshu Unsu Chinti Shochin Seisan Useishin Kushanku Dai Passai Dai



## SHOTO KAI

El estilo Shoto kai, tal como es conocido en la actualidad, es el resultado de una evolución técnica a partir del estilo original, desarrollada bajo la dirección del maestro Shigeru Egami (1912-1981).

SHOTO KAI Asociación de Shoto (pseudónimo del maestro Funakoshi)

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El concepto básico es que el cuerpo debe estar relajado. Los movimientos deben ser relajados y con la mínima tensión hasta el momento mismo del impacto; el centro de gravedad, bajo; y la mente, receptiva, despierta y relajada. Se considera que mientras no haya contacto físico no se aplica el kime.

Se deben evitar brusquedades e interrupciones innecesarias del movimiento que permitirán una mayor fluidez. Así mismo, la elasticidad se hace necesaria con el fin de que las técnicas abarquen distancias más largas, que sean más amplias. El movimiento de la cadera irá a favor de la técnica (Jyun Kaiten).

Durante toda la vida del practicante de Shoto kai se plantea el objetivo de la búsqueda del ki y su utilización. Para ello, la respiración con la que normalmente se trabaja es Nogare.

Tanto en las técnicas de defensa como de ataque se emplea todo el peso posible del cuerpo, concentrándose en un punto para conseguir un mayor impacto.

Para que el desplazamiento sea rápido y fluido el cambio del peso del cuerpo ha de llevarse a cabo de manera fácil, rápida y natural, sin interrupción y manteniendo un continuo contacto de los pies con el suelo, deslizándose sobre él. Así mismo Shoto Kai trata de mantener la continuidad entre las distintas técnicas, de forma natural, armónica y fluida.

Las posiciones más características en este estilo son:

*KIBA DACHI*

*SIKO DACHI*

*ZENKUTSU DACHI*

*KOKUTSU DACHI*

Para realizar un kata los puntos importantes son: *el ritmo*, lento y rápido en las técnicas; *la intensidad*, alta y baja en la energía; expansión y retracción del cuerpo; la respiración, Nogare y el Kihaku o espíritu en sincronización con el Shin Gi Tai.



<b>KATAS RECOMENDADOS DEL ESTILO SHOTO KAI</b>	
<b>HASTA CINTURÓN NEGRO 2º DAN</b>	<b>OTROS KATAS</b>
5 Heian Ten No Kata 3 Taikyoku Tekki Shodan Bassai Dai Jion Tekki Nidan Empi Kanku Dai Jitte	Jiin Bassai Sho Hangetsu Kanku Sho Gankaku Chintei Gojushiho Dai Unsu Gojushiho Sho Nijushiho Tekki Sandan



## SHOTOKAN

Su creador fue el maestro Gichin Funakoshi, nacido en Shuri (Okinawa) en 1868. Empezó a practicar el Okinawa-te y posteriormente realizó demostraciones en Kioto y Tokio.

El significado del nombre del Estilo es:

SHOTO	pseudónimo del maestro Gichin Funakoshi
KAN	casa.

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Este estilo se caracteriza por la firmeza de sus posiciones, el giro e impulso de la cadera y la potencia y fluidez de sus técnicas, basado todo ello en un conocimiento perfecto de cómo actúan los músculos y articulaciones en las diferentes técnicas, como sucede con otros deportes.

Las posiciones fundamentales en este estilo son:

ZENKUTSU DACHI  
KOKUTSU DACHI  
KIBA DACHI

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 se 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:** aunque se utiliza también en los blocajes, es más efectiva en contraataques o 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. Esta variante es más estrecha y reducida que las anteriores, efectuándose la tensión de los músculos de las piernas hacia el interior (muslos).

La posición Kokutsu dachi es muy fuerte hacia atrás apropiada para efectuar blocajes, siendo muy eficaz al parar o esquivar hacia atrás u oblicuamente para pasar posteriormente con velocidad a Zenkutsu-dachi y contraatacar. El peso se reparte un 70% en la pierna atrasada y un 30% en la adelantada.



Kiba dachi es una posición muy fuerte lateralmente utilizada para realizar técnicas hacia el costado ya sean paradas o golpes circulares de brazo. El peso está repartido al 50% en cada pierna.

Como se mencionaba anteriormente, el giro e impulso de la cadera gozan de una importancia capital en este estilo. Aunque siempre se ha hecho más hincapié en el giro de la cadera que en el empuje de la misma, en realidad ambas tienen la misma importancia. Hay dos formas distintas de girar la cadera:

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

<b>KATAS RECOMENDADOS DEL ESTILO SHOTO KAN</b>	
<b>HASTA CINTURÓN NEGRO 2º DAN</b>	<b>OTROS KATAS</b>
5 Heian Tekki Shodan Bassai Dai Kanku Dai Empi Jion Jitte Hangetsu Tekki Nidan Tekki Sandan Kanku Sho	Bassai Sho Nijushiho Jiin Wankan Meikyo Gojushiho Sho Chintei Gankaku Gojushiho Dai Unsu Sochin





## UECHI RYU

Esta escuela fue creada por el maestro **Kanbun Uechi** (Okinawa 1877 – 1948). En 1924 comienza a enseñar su arte, siendo todavía una escuela oculta y sin nombre. En el año 1932 abre su Dojo en Wakayama haciendo públicas sus enseñanzas.

En esta primera etapa el maestro Kanbun Uechi bautiza su estilo con el nombre de **Pangainoon**, cuyo significado es **mitad duro y mitad blando**; concepto que era utilizado por otros maestros de la época como el estilo **Goju** del maestro Chojun Miyagi.

En 1940 su hijo Kan-ei cambia el nombre de la escuela por el de **Uechi Ryu** en honor al fundador del estilo con el beneplácito de los alumnos más antiguos del maestro.

El significado de la palabra Uechi Ryu es:

<b>Uechi</b>	Apellido del maestro Kanbun.
<b>RYU</b>	estilo

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- El dominio de la dureza y suavidad.
- El dominio del **Kotsukake** mediante el trabajo del kata **Sanchin**, (tres progresos), para conseguir resistencia mental, desarrollar y fortalecer los músculos, así como los órganos vitales para ser capaz de rechazar golpes.
- Las defensas se realizan con las dos manos y generalmente de forma circular.
- Los ataques son punzantes y siempre dirigidos a partes vitales del cuerpo, siendo los más característicos:
  - **Shouken**, puño con el nudillo del dedo índice.
  - **Chuken**, puño que se forma con las falanges medias de la mano.
  - **Nukite**, punta de los dedos de la mano.
  - **Boshiken**, formado con el pulgar plegado, golpeando con la falange de este.
  - **Shukouken**, parte superior de la muñeca.
  - **Sokusen**, punta del dedo pulgar del pie.
- Las posiciones características son Sanchin-dachi, Nekoashi-dachi y Suegososhi-dachi principalmente, aunque también se usa Zenkutsu-dachi e incluso Shiko-dachi en algunos entrenamientos.
- La respiración se basa en la retención de aire, tanto en ataque como en defensa, liberando una pequeña cantidad de aire después de cada técnica o impacto con un sonido característico entre Si y Su, único en karate.



- El trabajo con utensilios de endurecimiento es fundamental, sobre todo el **Makiwara**, **Chishi**, **Kami** y **Sashi** así como el saco pesado.

<b>KATAS RECOMENDADOS DEL ESTILO UECHI RYU</b>	
<b>KORYUGATA</b> <b>SANCHIN</b> <b>SEISAN</b> <b>SANDAILUI (Sanseiryu)</b> <b>PALINPE</b>	<b>TANRENGATA</b> <b>KANSHIWA</b> <b>SHINSHU</b> <b>KANSHU</b> <b>SECHIN</b> <b>SELUI</b> <b>KANCHIN</b>



## WADO RYU

Esta Escuela fue creada por el maestro Hironori Otsuka (1892 – 1982) aproximadamente en el año 1934.

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Otsuka introdujo la práctica de Jyu Comité en la enseñanza.

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):

JUN TSUKI NO ASHI

GYAKU TSUKI NO ASHI

JUN TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI

GYAKU TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI

NAEFANCHI DACHI

NEKO ASHI DACHI (3 formas de realización):

SHOMEN NEKO ASHI DACHI

HANMI NEKO ASHI DACHI

MAHANMI NEKO ASHI DACHI

SEISHAN DACHI (2 formas de realización):

YOKO SEISHAN

TATE SEISHAN

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



<b>KATAS RECOMENDADOS DEL ESTILO WADO RYU</b>	
<b>HASTA CINTURÓN NEGRO 2º DAN</b>	<b>OTROS KATAS</b>
5 Pinan Kushanku Naifanchi Bassai Chinto Rohai Seishan Jitte Wanshu Niseishi Jion	Bassai Sho Nijushiho Jiin Wankan Meikyo Gojushiho Sho Chintei Gankaku Gojushiho Dai Unsu Sochin



## GLOSARIO

Debido a la variación existente entre unas escuelas y otras en cuanto a nombres se refiere, no se relacionan aquí los mismos pero sí se deberán tener conocimientos sobre:

- ✓ Posiciones
- ✓ Ataques de puño
- ✓ Ataques de mano
- ✓ Ataques de codo
- ✓ Ataques de pierna
- ✓ Defensas de puño
- ✓ Defensas de mano
- ✓ Defensas de codo
- ✓ Defensas de pierna

### Vocabulario:

• ATAMA	cabeza
• BARAI	barrer
• BUDO	vía marcial
• CHI MA	distancia corta
• DAN	nivel o rango
• DO	camino o senda de realización
• DOJO	lugar de trabajo en busca del DO
• DOJO KUN	mandamientos del gimnasio
• GO NO SEN	contraataque
• GO	cinco
• GO SHIN	defensa personal
• HACHI	ocho
• HAJIME	empezar
• HARA	vientre
• HENKA	variación
• HIDARI	izquierda
• HYOSHI	ritmo
• HOBAKU WAZA	registros, esposamientos
• ICHI	uno
• JIKU ASHI	pie de apoyo
• JU	diez
• KAI	asociación
• KAKE	efectuar un gancho
• KAKETE	mano efectuando un gancho
• KAMAE	guardia
• KANSETSU WAZA	técnicas de luxación



• KARATE GI	prenda de entrenamiento del karateca
• KATAME WAZA	técnica de control e inmovilización
• KIHAKU	vivencia, espíritu
• KIHON	entrenamiento de base
• KOHAI	principiante
• KOKIU	respiración
• KU	nueve
• KUATSU	técnica de reanimación
• KUZUSHI	derribo
• KYU	rango inferior
• KYUSHO	puntos vitales
• MA o MAAI	distancia de combate
• MAWATE	girar
• MIGI o MIJI	derecha
• NAGE WAZA	técnica de proyección
• NANAME	diagonal
• NI	dos
• OBI	cinturón
• OSAE	inmovilizar, empujar hacia abajo
• RENKO WAZA	técnicas de conducción
• ROKU	seis
• RYU	estilo, escuela o sistema
• SABAKI	esquiva
• SAN	tres
• SEIZA	arrodillarse
• SEMPAI	alumno aventajado, veterano en DOJO
• SEN	iniciativa
• SEN NO SEN	anticipación
• SENSEI	maestro
• SHI	cuatro
• SHIAI HO	superficie de competición
• SHIME WAZA	técnica de estrangulación
• SICHI	siete
• SIHAN	gran maestro
• TAI SABAKI	esquiva del cuerpo
• TANDEM	abdomen
• TO MA	distancia larga
• TSUKAMI WAZA	técnicas de agarre
• USHI MA	distancia media
• UKEMI	caída
• YAME	parar
• YOI	preparación
• ZAZEN	posición de reposo
• ZEN	rama del budismo