

**FEDERACIÓN DE CASTILLA-LA MANCHA
DE KARATE Y DISCIPLINAS ASOCIADAS**



NORMATIVA NACIONAL DE GRADOS

KARATE 2018

NORMATIVA NACIONAL DE GRADOS FCMKDA

Lo viejo y lo nuevo solo es cuestión de tiempo (Funakoshi Gichin)

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Presentación | 3 |
| Introducción | 4 |
| Requisitos Administrativos | 6 |
| Situaciones Especiales | 9 |
| Explicación y valoración de las Fases del Examen | 13 |
| Diagrama de Examen | 17 |

Estructura de examen por cinturones

| | |
|----------------------|----|
| Cinturón Negro | 19 |
| Primer Dan | 23 |
| Segundo Dan | 30 |
| Tercer Dan | 36 |
| Cuarto Dan | 40 |
| Quinto Dan | 42 |
| Sexto Dan | 44 |
| Séptimo Dan | 45 |
| Octavo Dan | 46 |

Estilos de Karate:

| | |
|---------------------|----|
| Gensei Ryu | 48 |
| Goju Ryu | 50 |
| Kyokushin Kai | 53 |
| Renbu Kai | 55 |
| Shito Ryu | 56 |
| Shoto Kai | 59 |
| Shotokan | 61 |
| Wado Ryu | 63 |
| Uechi Ryu | 65 |
| Glosario | 66 |

PRESENTACIÓN

La presente Normativa es fruto de la evolución y de la madurez de nuestro Karate, por ello da un paso más hacia la búsqueda de un sistema de evaluación justo y adaptado a la realidad actual, sin perder de vista nuestros orígenes. El Comité de Grados que la ha llevado a término ha considerado las aportaciones y las sugerencias de diversos puntos de vista que se han atendido con interés, entendiendo que los cambios nos encaminan hacia la evolución y hacia el desarrollo.

El Comité regional de Grados considera imprescindible el mantener y defender un legado que nos distingue y nos ejemplariza, por ello impulsamos a todos los practicantes de este bello Arte Marcial a promulgar sus actuaciones dentro de un marco de seriedad y de tradición.

La jerarquía dentro del Karate Do se establece en el Grado. El aspirante, tras años de práctica, aspira a superarse y a reflejar sus progresos a partir de un cambio en el cinturón. Dicha experiencia tiene como fin el dotarlo de mayor conocimiento, pero a la vez, de mayor modestia, mayor respeto y mayor interés en el aprendizaje, que como todos descubrimos un día u otro, no finaliza jamás.

El equilibrio entre la consecución de un grado más alto y el nivel de humildad al ser reconocido a través de un Tribunal, debe de ser santo y seña de nuestro Karate. El Tribunal de Grados debe atender y valorar al aspirante que presenta su examen considerando que éste ha superado una serie de etapas anteriores que le permitirán alcanzar un nivel superior. Se mantendrá una actitud de respeto mutua en todo momento, teniendo muy presente cada uno de los ideales que dignifican nuestra práctica tradicional.

El aspirante deberá conocer y saber los apartados de la Normativa que le conciernen. Demostrando, juntamente con los miembros del Tribunal, una actitud impecable en todo aquello que forma parte de la ceremonia: vestimenta, ejecuciones, actitud, dialéctica...

El contenido de esta Normativa se complementa con lo desarrollado en el Reglamento de Grados, en él se recogen aspectos referidos al Tribunal, Aspirante, Celebración y Resultados de los exámenes.

Comité de Grados de la FCMKDA

Normativa aprobada en Comisión Técnica de la FCMKDA en fecha Agosto 2018

INTRODUCCIÓN

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

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

EL GRADO

Desde que entramos en una Escuela de Karate o **DOJO**, tenemos, por regla general, un objetivo común que para nosotros es un símbolo, un elemento de motivación, una meta a conseguir, un testigo de nuestra auto superación 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*.

EL TRIBUNAL

El Comité de Grados, a través del Tribunal, tiene como objetivo velar por el nivel medio del **KARATE REGIONAL**. No pretende poner metas inalcanzables sino reconocer el esfuerzo físico-técnico y la actitud demostrada por los aspirantes en función de sus características y posibilidades. Otro objetivo que se plantea el departamento 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.

También es importante el continuo esfuerzo que deben realizar todos los jueces por realzar la imagen de dignidad y justicia que se merece este Departamento, base indiscutible del equilibrio y credibilidad de nuestro Arte Marcial.

EL ASPIRANTE

Es el protagonista de todo el ceremonial. Por esta razón debe ser exquisito con su presentación ante el Tribunal, comenzando por su indumentaria (descrita en el art. 27 del reglamento) 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.

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), personal de organización y los aspirantes con sus colaboradores de examen (que permanecerán en karategi hasta la finalización del mismo).

Durante la celebración del examen no podrán utilizarse cámaras de vídeo, fotográficas y otros medios similares sin autorización expresa del Comité Regional de Grados.

Los resultados de los exámenes se harán saber bien a la finalización de los mismos o bien por escrito a través de las respectivas Federaciones Autonómicas. Dichos resultados no serán definitivos hasta la confección del acta oficial correspondiente por parte de la FCMKDA.

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.
- 2.- Cumplir con el tiempo estipulado por la Federación (tabla II), **desde el grado anterior**, lo que debe constar en la base de datos de la FCMKDA. Para acreditar dichos años de práctica de Karate federado, se deberán presentar certificado que podrá ser adquirido por el propio federado en el acceso de afiliados **en el programa informático de la federación**, que justifique la totalidad del tiempo exigido, las cuales deberán estar revisadas y comprobadas por la Federación Autonómica.
- 3.- Certificado de los años federados expedidos **por el programa informático de la federación**, que podrá ser adquirido por el propio federado, certificado que acredita el tiempo de prácticas federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, la última de las cuales deberá corresponder al año en curso (tabla II).
- 4.- Presentar Certificado de historial de grados expedido **por programa informático de la federación**, que podrá ser adquirido por el propio federado en el acceso de afiliados en el programa informático de la federación De manera que el grado de CINTO MARRÓN debe haber sido otorgado por un Entrenador Nacional – Técnico Deportivo Superior o el Comité de Grados Autonómico, y el carnet de CINTO NEGRO y sucesivos, por el Director del Comité Nacional de Grados.
- 5.- Licencia nacional del año en curso (Lo tramita la FCMKDA).
- 6.- El aspirante se presentará al examen con el D.N.I. Original, Pasaporte, etc.
- 7.- Tres fotografías tamaño carnet (una de ellas pegada a la solicitud).
- 8.- Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. 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 o Agrupación Deportiva del aspirante, o en su defecto, por el Comité Regional de Grados. Los aspirantes a 4º DAN y grados superiores no precisan de aval, estos deberán añadir un **Currículo Deportivo** de su actividad en Karate junto con la documentación. Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en la Federación Castilla-La Mancha de Karate o a través en la página web.
- 9.- 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 una de las fases, la fase apta le será válida durante un año, contado a partir de la fecha en que aprobó dicha fase. Transcurrido el año, deberá repetir el examen completo.
- 10.- Los aspirantes podrán solicitar, a través de su Federación Autonómica, un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.

11.- Los aspirantes a 5º DAN por cualquiera de las vías establecidas deberán presentar un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal sobre cualquier aspecto del Karate. Dicho trabajo, que constará de un mínimo de seis folios y un máximo de diez con un formato que permita la clara legibilidad del documento, deberá estar, por sextuplicado, en la Federación Castilla La Mancha de Karate, acompañado del currículum deportivo, **dos meses antes** de la fecha de celebración del examen. La F.C.M.K. podrá difundir dicho trabajo si lo estima oportuno y siempre que el aspirante acceda a ello.

12.- Los aspirantes a 6º DAN y sucesivos, presentarán un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal de un mínimo de diez folios y un máximo de veinte, que, por sextuplicado y con un formato que permita la clara legibilidad del documento, junto con el Curriculum Vitae, según el modelo F.C.M.K., deberá estar en la Federación con **dos meses** de antelación a la celebración del examen. La F.C.M.K., si lo estima oportuno y de acuerdo con el aspirante, podrá difundir cualquiera de los trabajos presentados siempre que el aspirante acceda a ello. .

13.- Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente.

Exenciones:

- Durante un año desde la fecha en que se le declare NO APTO, están exento de pago los repetidores de una de las dos fases del examen de Cinturón Negro.
- Durante un año desde la fecha en que se declara NO APTO tendrán la reducción del 50% de la cuota del examen:
 - Los repetidores NO APTOS de las dos fases del examen de cinturones negros.
 - Repetidores NO APTOS de una de las dos fases del examen, a partir de 1º DAN.

14.- Aspirantes de otras Comunidades deberán tramitar su solicitud a través de su federación autonómica la cual deberá certificar por escrito a la FCMKDA su autorización para presentarse a examen.

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

16.- Los aspirantes presentarán toda la documentación en la Federación de Castilla-La Mancha de Karate con **veinticinco días de antelación** a la fecha de examen. La documentación de los aspirantes a partir de 5º DAN **treinta días antes** de la fecha de examen.

17.- 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.

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

ANEXO I

TABLA I. Edad mínima requerida y permanencia entre grados

| | | |
|--------------------|----------------|--|
| CINTO NEGRO | 12 años | 1 año de cinto marrón |
| 1º DAN | 16 años | 1 año de cinto marrón o ser cinturón negro |
| 2º DAN | 18 años | 2 años de 1º DAN |
| 3º DAN | 21 años | 3 años de 2º DAN |
| 4º DAN | 25 años | 4 años de 3º DAN |
| 5º DAN | 30 años | 5 años de 4º DAN |
| 6º DAN | 36 años | 6 años de 5º DAN |
| 7º DAN | 43 años | 7 años de 6 DAN |
| 8º DAN | 51 años | 8 años de 7 DAN |
| 9º DAN | 59 años | 9 años de 8º DAN |
| 10º DAN | 69 años | 10 años de 9º DAN |

TABLA II. Número de licencias necesarias.

| | |
|-----------------|--|
| C. NEGRO | 4 consecutivas ó 5 alternas |
| 1º DAN | 3 consecutivas ó 4 alternas |
| 2º DAN | 2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1º DAN |
| 3º DAN | 3 consecutivas ó 4 alternas a partir del 2º DAN |
| 4º DAN | 4 consecutivas ó 5 alternas a partir del 3º DAN |
| 5º DAN | 5 consecutivas ó 6 alternas a partir del 4º DAN 14 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN. |
| 6º DAN | 6 consecutivas ó 7 alternas a partir del 5º DAN 20 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN. |
| 7 DAN | 7 consecutivas ó 8 alternas a partir del 6 DAN 27 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN. |
| 8 DAN | 8 consecutivas ó 9 alternas a partir del 7 dan 35 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN. |
| 9º DAN | 9 consecutivas o 10 alternas a partir del 8º DAN 44 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN. |
| 10º DAN | 10 consecutivas u 11 alternas a partir del 9º Dan 54 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN. |

CELEBRACIÓN Y RESULTADOS DE EXÁMENES:

Será potestad del Comité Regional de Grados la grabación de los exámenes que considere oportuno, con el fin de destinarlas a la documentación de la propia FCMKDA. El acceso a los exámenes de Cinturón Negro podrá ser autorizado por el Tribunal de Grados.

Al finalizar el examen se comunicará el resultado provisional del mismo a los aspirantes, siendo de carácter definitivo una vez elaboradas el acta oficial por la FCMKDA.

Los tribunales estarán formado por 5 jueces. El Comité Regional de Grados podrá reducir tribunales con un mínimo permitido de 3 jueces. El Acta de examen debe incluir necesariamente la relación de estos jueces y la firma de todos ellos.

SITUACIONES ESPECIALES

A. ADAPTACIONES INDIVIDUALIZADAS.

La Normativa podrá adaptarse a situaciones especiales que requieran una modificación para una correcta y justa evaluación de las condiciones del aspirante. Dicha modificación vendrá avalada por un Certificado Médico oficial y un informe personal del maestro que recoja la evolución del aprendizaje del aspirante.

El maestro o profesor que avale al aspirante podrá aportar una propuesta de adaptación en función de su condición, o bien dejar a criterio del Comité dicha decisión.

Todo ello será presentado al Comité regional de Grados con un mínimo de 90 días. Dicha documentación será estudiada y valorada por el mismo, que será el encargado de decidir las adaptaciones definitivas.

La decisión adoptada por el Comité, así como la adaptación si la hubiere, será comunicada al maestro o aval con suficiente antelación.

B. CONVALIDACIÓN DE GRADOS

En el caso de la solicitud de Convalidación de Grados, el Comité de Grados considera necesarios una serie de requisitos:

1. Convalidación de titulaciones otorgadas en otros países

- Presentación del currículum avalado y visado por la Federación Nacional del país de procedencia, debidamente traducido y apostillado.
- Presentación de las Licencias de la Federación Autónoma donde se resida (castilla la mancha,) que acrediten la práctica federada durante al menos 2 años.
- Copia compulsada de los títulos obtenidos en el país de procedencia.
- Cualquier aportación complementaria que el aspirante considere positiva en su valoración.
- Reunir la edad mínima exigida por la FCMK en cada uno de los grados y la permanencia establecida en cada uno de ellos.

2. Convalidación de grados a Asociaciones de Estilos

- El Comité de Grados de la F.C.M.K.D.A. junto con la RFEK (CNG) podrá llegar a acuerdos con Asociaciones de Estilos Nacionales debidamente legalizadas para la convalidación de grados. En cualquier caso deberán de cumplir con los requisitos y presentar la documentación que se exige en el apartado anterior, excepto en lo referido a los títulos y currículum por la Federación de origen.
- El Comité de Grados de la FCMKDA. realizará la valoración y evaluación de toda la documentación presentada. El resultado de la misma puede llevar a proponer el grado que se solicita o considerar un grado inferior al demandado. A criterio del mismo se puede plantear al aspirante someterse a la totalidad o parte del examen para la obtención del grado a convalidar, e igualmente puede decidir otorgarle un grado inferior al solicitado.

Toda esta documentación se reflejará en el Acta de Convalidación que pasará a ser supervisada y aprobada por el Comité Nacional de Grados.

C. CAMPEONES DE ESPAÑA, EUROPA Y DEL MUNDO EN TODAS SUS MODALIDADES Y CATEGORIAS.

En reconocimiento al esfuerzo realizado y resultados obtenidos, la federación Castilla la Mancha de karate, a través del Comité regional de Grados, quiere recompensar a los deportistas del karate regional concediéndoles las siguientes exenciones:

- Campeones de Kata: no tendrán que realizar ningún kata. En la fase de Kumite, realizarán los combates de Jyu Kumite que el Tribunal determine.
- Campeones 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 de cualquier categoría y modalidad, exceptuando los referidos al Campeonato de España de Clubes. Dicho beneficio será de aplicación tan solo en el siguiente examen al que se presente una vez conseguido el título.

Cualquier aspirante que se encuentre en una de las situaciones anteriormente citadas **deberán acreditarlo mediante un certificado expedido por la R.F.E.K.** que acompañará a la solicitud de examen.

Además, por circunstancias especiales, el Comité regional 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.**

D. VÍA MÉRITOS

Se establece una Vía alternativa para la obtención de grados superiores, a partir de 6º Dan pueden optar a ella todos aquellos aspirantes que hayan desarrollado una labor continua y reconocida y que reúnan los requisitos establecidos.

No se admiten reducciones de tiempo ni de edad a los establecidos en el momento que se presenta por esta vía.

El aspirante que reúna TOTAL O PARCIALMENTE LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS podrá solicitar personalmente la opción por la Vía de Méritos, la cual será valorada por el comité de grados a partir de 6ª.

REQUISITOS VÍA MÉRITOS:

I. ADMINISTRATIVOS:

- Cumplir el tiempo reglamentario desde la obtención del grado anterior.
- Ser Director Técnico de 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 1^{er} Dan.
- No haber estado sancionado por el Comité de Disciplina.

II. 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 Arbitro de Karate o Disciplinas Asociadas actualizado
- Otras Titulaciones oficiales.

III. 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.

Los requisitos establecidos tienen referencia únicamente a los méritos realizados siempre en el periodo transcurrido desde el Grado anterior.

IV. PROCEDIMIENTO:

- La presentación de solicitudes vía meritos deberán estar en la sede de la FCMKDA. con dos meses de antelación a la fecha prevista del examen oficial convocado por la FCMKDA (ver fecha 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 proporciona la FCMKDA.
- Deberán satisfacer las tasas correspondientes al Grado al que aspiran.

V. CRITERIOS DE VALORACIÓN:

- Los criterios para la valoración se tendrán en cuenta a partir del último grado obtenido.
- Análisis y estudio de la documentación que aporta el aspirante por el Comité Regional de Grados.
- Informe del C.R.G. a la Junta Directiva. (5º Y 6º DANES).
- Informe del C.R.G. al C.N.G. el cual informará a la Comisión Técnica y Junta Directiva o Comisión Delegada de la RFEK (a partir de 7º Dan).

VI. SITUACIONES ESPECIALES VÍA MÉRITOS:

- Para la solicitud de 5º DAN, son necesarios 12 años de práctica federada desde 4º Dan.
- Para la solicitud de 6º DAN, son necesarios 18 años de práctica federada desde la obtención del 1º DAN, 6 años de 5º DAN y 36 años cumplidos.
- Para la solicitud de 7º DAN son necesarios 24 años de práctica federada desde la obtención del 1º Dan, 7 años de 6º Dan y 43 años cumplidos.
- Para la solicitud de 8º DAN son necesarios 32 años de práctica federada desde la obtención del 1º Dan, 8 años de 7º Dan y 51 años cumplidos.
- Para la solicitud de 9º DAN son necesarios 41 años de práctica federada desde la obtención del 1º Dan, 9 años de 8º Dan y 60 años cumplido.
- Para la solicitud de 10º DAN son necesarios 51 años de práctica federada desde la obtención del 1º Dan, 10 años de 9º Dan y 70 años cumplidos.

FASES DEL EXAMEN

A. EXPLICACIÓN Y VALORACIÓN DE LA FASE TÉCNICA

La calificación en la fase técnica será de APTO o NO APTO y vendrá determinada por mayoría simple entre los miembros del Tribunal, excepto en los exámenes de 5º a 8º dan que se necesitará, al menos, el 80% de jueces a favor para resultar APTO. La valoración del Tribunal se basará en las siguientes directrices:

- 1.- El Tribunal valorará positivamente los **conocimientos teóricos** que se tengan de acuerdo al temario exigido para los distintos grados e inferiores, así como de cualquier aspecto técnico relacionado con el examen. Por ser un apartado cuantificable en la valoración del aspirante el C.G podrá confeccionar tipos de exámenes teóricos (tipo test, de desarrollo etc.)
- 2.- Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, mirada, respiración, efectividad, vivencia, coordinación y presentación.
- 3.- 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.
- 4.- Cuando el aspirante efectúe, acompañado de una o varias personas, un trabajo de ippon, sanbon, yakusoku kumite, bunkai kata..., primará la efectividad, control de distancia y una perfecta coordinación entre ataque, defensa y aplicación posterior. El Tribunal premiará la naturalidad y realismo en las aplicaciones de Oyo Waza (Aplicación Técnica), a fin de que el aspirante obtenga el mayor beneficio posible de sus características físico-técnicas. Se penalizará con rigor la falta de control.
- 5.- Para la valoración del apartado de Oyo Waza se tendrán en cuenta la efectividad de la defensa, el control de la distancia adecuada, la coordinación en la respuesta, así como la adecuación de la misma al tipo de ataque. El tribunal valorará la correcta ejecución del ataque, así como la decisión en su realización. Serán considerados negativamente los trabajos que no demuestren una base fundamental de karate, así como aquellos en los que se perciba falta de precisión en las respuestas, con errores en los agarres, reacción adecuada a la técnica, e intensidad y vivencia en el espíritu de superar la situación con éxito. La ejecución del Oyo Waza (aplicación libre de la técnica), debe ser realizada ante ataques reales y naturales.

Las defensas y contraataques no tienen que encasillarse dentro de los estándares estrictos de la técnica pura de los diferentes estilos de karate. Se efectuarán posiciones naturales que permitan la efectividad y las traslaciones eficientes de forma racional, a la vez que controlan el entorno del atacante. Tanto en el desarrollo como en los desplazamientos se primará la efectividad, velocidad y resolución real de la amenaza.

6.- 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.

7.- **Especialidad del estilo** Este apartado es opcional desde Cinturón Negro hasta Tercer Dan, **en caso de realizarse, solo será vinculante de forma positiva por lo que en ningún caso afectar negativamente al resultado final del examen del aspirante.** El aspirante realizará un trabajo libre del estilo presentado (Trabajos orientativos se encuentran recogidos en las características de los estilos de esta normativa).

El tiempo máximo establecido para su realización será de tres minutos.

Los aspirantes realizarán las dos fases, pudiendo aprobar las mismas de forma independiente. Se desvincula el APTO de la fase técnica hacia la fase de Combate.

Fase técnica: Apto: si la puntuación iguala o supera la media de la suma máxima de los apartados del grado al que aspira.

Fase de Combate: Apto: si la puntuación iguala o supera la media de la suma máxima de los combates del grado al que aspira.

EXENCIONES:

Las determinadas en los casos especiales.

Los aspirantes a primer Dan que sean cinturón negro y que no hayan cumplido los 18 años realizarán únicamente el apartado de Kata y de Conocimientos Teóricos, así como la Fase de Kumite.

Los mayores de 18 años en estas circunstancias realizarán el examen completo.

FOMK

Karate

B. EXPLICACIÓN Y VALORACIÓN DE LA FASE DE COMBATE

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

- **SHIAI KUMITE:** vendrá determinada por el Reglamento Nacional de Arbitraje. El Tribunal tiene potestad para adaptar dicho reglamento en lo referente a la composición del panel arbitral, duración y finalización de los combates. La pérdida de los encuentros no será necesariamente determinante en la valoración final del tribunal.

Desarrollo Normas del Procedimiento de Jyu Kumite:

El Tribunal valorará de forma prioritaria la condición física del aspirante durante el periodo de esta fase, así como la continuidad en los ataques, las defensas, desplazamientos, efectividad, control, kimé, Zanshin, **así como la riqueza variada de técnicas.**

Se valora muy positivamente la ejecución enérgica y controlada de las técnicas, así como la preparación mental del aspirante.

Resultarán APTOS los aspirantes que demuestren el dominio de los contenidos esenciales exigidos en la ejecución del Jyu Kumite

La calificación final en la fase de kumite, independientemente de la modalidad, será de APTO o NO APTO.

EXENCIONES:

- Las determinadas en los casos especiales.
- Están exentos de la fase de Kumite los aspirantes, a cualquier grado, que tengan 50 años cumplidos en el día de la fecha del examen. Si el aspirante cumpliera esta edad habiendo aprobado previamente la Fase Técnica, no realizará de nueva la Fase de Kumite. En este caso solo deberá cumplir, obligatoriamente, con los requisitos administrativos y presentarse ante el Tribunal el día en que, en su caso, pretendiera examinarse.

El resto de aspirantes a cualquier grado realizara la fase que se establezca según la Normativa.

C. CONSIDERACIONES GENERALES:

1.- PROTOCOLO DEL EXAMEN: El tribunal, para otorgar una calificación, además de analizar la capacidad de los aspirantes, tendrá en cuenta los siguientes criterios de valoración.

- A) La presentación ante el tribunal debe ser cuidadosamente sopesada, puesto que éste va a juzgar esencialmente sobre una sensación general que el aspirante debe ofrecer desde el inicio hasta el final de su examen, valorando aspectos que van desde la indumentaria y aseo personal, hasta las ejecuciones técnicas del aspirante y de los ayudantes que aporte.
- B) La actitud debe ser respetuosa pero enérgica tanto en la presentación como en los saludos y explicaciones, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse. Así mismo se mostrará una buena preparación físico-técnica evitando la distracción, olvido, falta de concentración y un estado nervioso o anhelante.
- C) El tribunal podrá incidir durante la realización del examen en cualquier 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

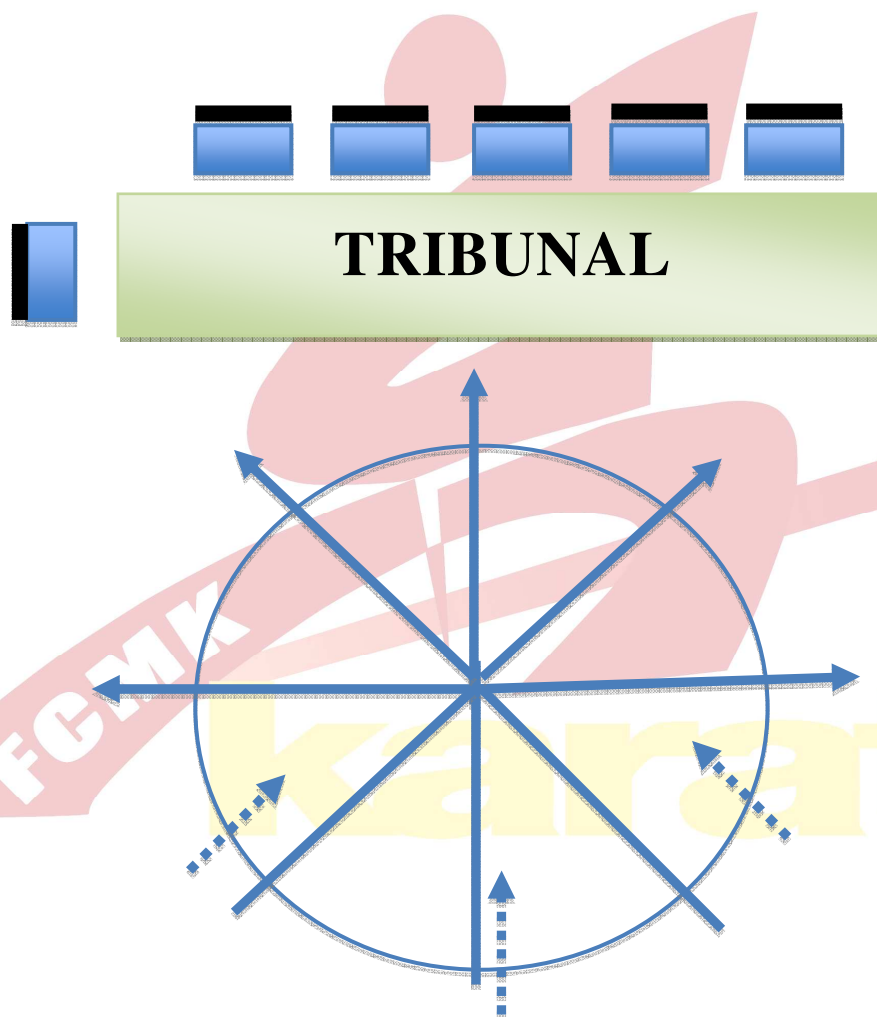
2.- RENDIMIENTO FISICO: El aspirante demostrara durante la realización del examen una buena condición física.

NOTA: La valoración de los Jueces en la fase técnica y de combate estará sometida a las puntuaciones: 0, 1, 2, 3. En caso de que los Jueces consideren que en uno de los apartados el aspirante es merecedor de la puntuación 0, el aspirante es directamente NO APTO.

Karate

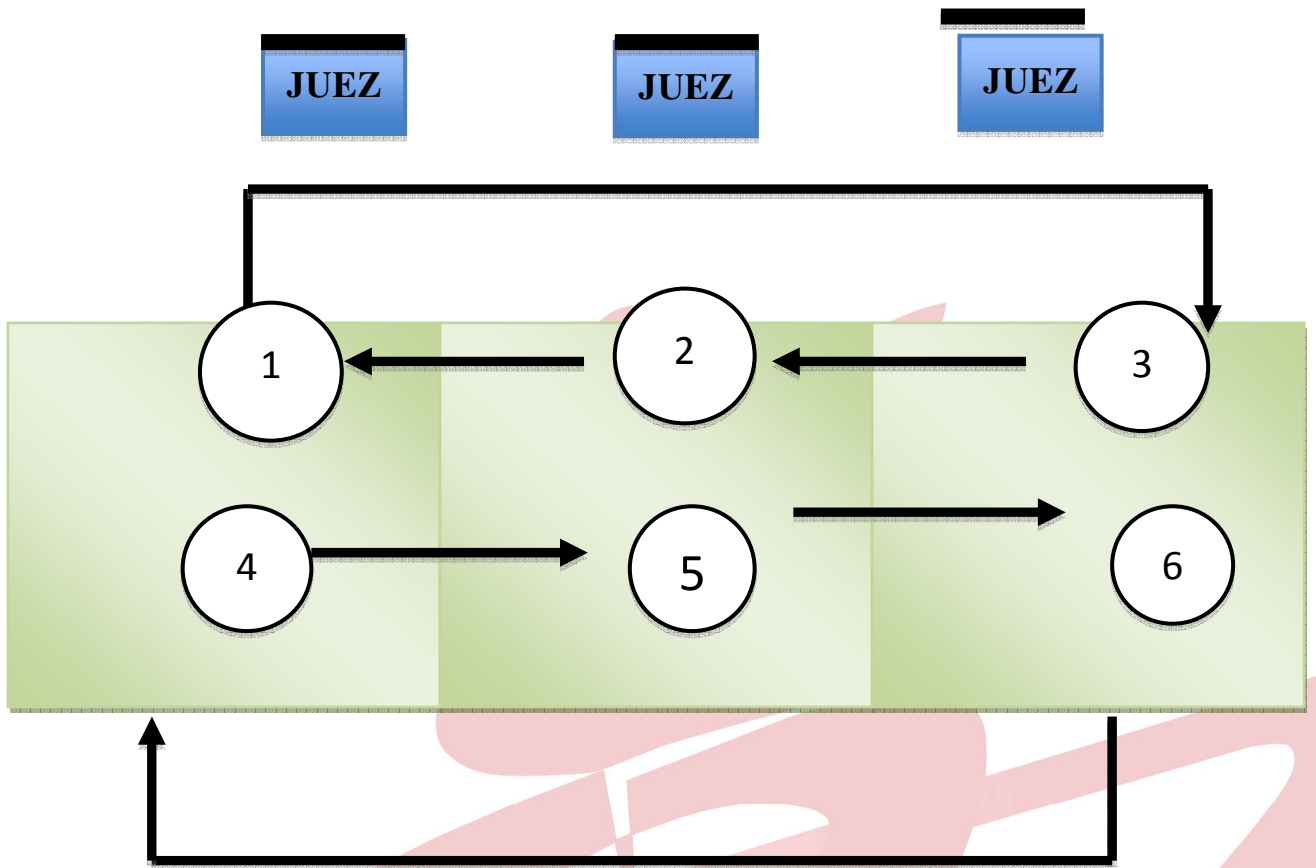
DIAGRAMA DE EJECUCIÓN

El diagrama permite la ejecución de las distintas técnicas y direcciones evitando en todo caso finalizarla de espaldas al Tribunal.

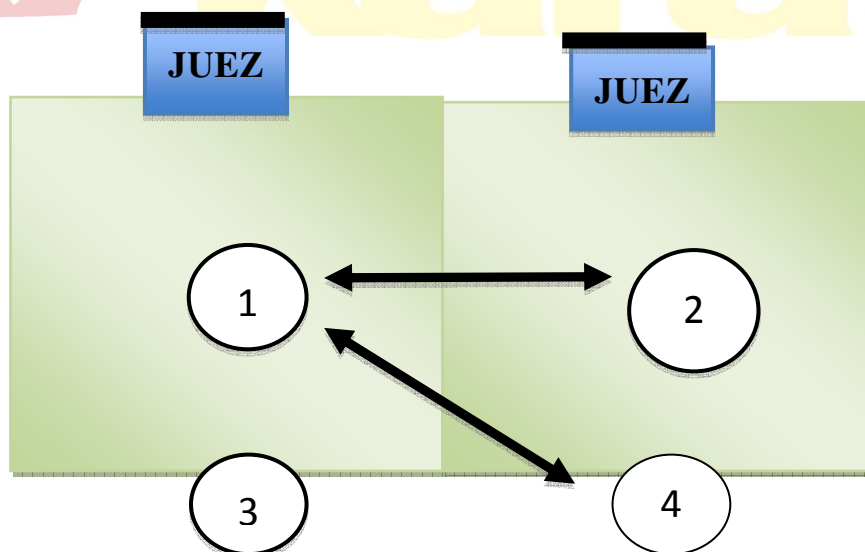


FASE DE COMBATE

LIGUILLA DE SEIS ASPIRANTES



LIGUILLA DE CUATRO ASPIRANTES



ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

Fase Técnica:

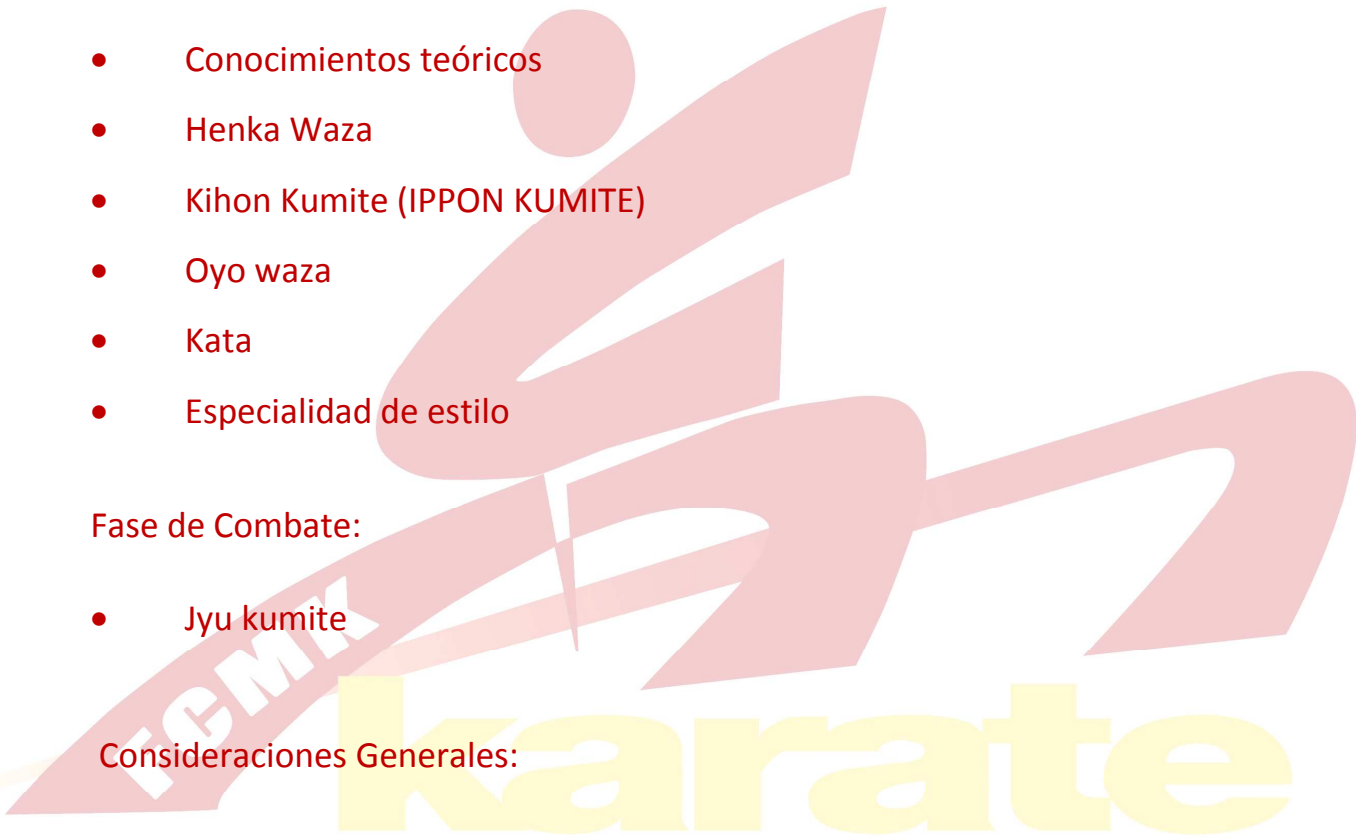
- Conocimientos teóricos
- Henka Waza
- Kihon Kumite (IPPON KUMITE)
- Oyo waza
- Kata
- Especialidad de estilo

Fase de Combate:

- Jyu kumite

Consideraciones Generales:

- Protocolo de examen.
- Rendimiento físico



Fase Técnica:

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS:

El aspirante se presentara ante el tribunal al comienzo del examen y contestara a las preguntas sobre el temario específico que el tribunal considere oportunas, o en su caso la realización de prueba escrita (tipo o test o desarrollo)

HENKA WAZA:

El aspirante realizará **cinco** técnicas por apartado (abajo indicado), 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...). En los ukemis se realizara dos caídas, una hacia delante y otra hacia atrás por cualquier lado. . En los ukemis, salvo las caídas planchadas, saldrá con guardia y control de la estabilidad y 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)

UKEMI WAZA (Técnicas de Caídas)

KIHON KUMITE

IPPON KUMITE:

El aspirante ejecutará dos aplicaciones de Ippon kumite con la ayuda de un compañero. El trabajo será realizado ante un solo ataque de pierna y otro de puño debiendo el aspirante realizar, en ambos casos una parada y contraataque.

OYO WAZA:

El aspirante realizará dos aplicaciones de defensa básica y contraataque ante un solo compañero, quedando prohibido las luxaciones o estrangulaciones. Las técnicas tendrán control absoluto en lo relativo a las distancias y contactos, quedando prohibidas todas las de mano abierta que estén dirigidas a la cara. Se premiará el compromiso del atacante, así como la concentración y realismo del aspirante.

KATA:

El aspirante presentará obligatoriamente cinco katas básicos y dos superiores de las que el tribunal elegirá el que estime oportuno. Es recomendable orientar la elección de los katas en función del nivel al que opta el aspirante.

ESPECIALIDAD DEL ESTILO

En este apartado el aspirante realizará un trabajo que sea específico del estilo, dentro de los establecidos para este grado.

Fase de Combate:

Los aspirantes pasarán a esta fase con independencia del resultado de la anterior. Realizarás tres combates de Jyu Kumite. Cada combate tendrá una duración de un minuto seguido de treinta segundos de descanso.

Se distinguirán dos categorías:

Categoría A: 12 y 13 años

Categoría B: 14 y 15 años

PROTECCIONES OBLIGATORIAS:

Guantillas, peto, espinilleras con protección de empeine, protector antebrazo, protector bucal, coquilla, casco o máscara.

Consideraciones Generales:

Protocolo de examen.

Rendimiento físico.

El Tribunal al final de la fase técnica y de la fase de combate, hará una valoración de estas dos premisas realizadas por el aspirante.

TEMARIO ESPECÍFICO C.N.

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

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

PRIMER DAN

Fase Técnica:

- Conocimientos teóricos
- Henka Waza
- Sambon Kumite
- Bunkai Kumite
- Oyo waza
- Kata
- Especialidad del Estilo

Fase de Combate:

- Shiai kumite
- Jyu kumite

Consideraciones Generales:

- Protocolo del examen
- Rendimiento físico



Fase Técnica:

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS:

El aspirante se presentara ante el tribunal al comienzo del examen y contestara a las preguntas sobre el temario específico que el tribunal considere oportunas, o en su caso la realización de prueba escrita (tipo o test o desarrollo)

HENKA WAZA: 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.
- **UKEMI WAZA** (Técnicas de caídas) En este apartado el aspirante realizará tres caídas en cualquier dirección
- **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. En los ukemis, salvo las caídas planchadas, saldrá con guardia y control de la estabilidad.

KIHON KUMITE:

- **SANBON KUMITE:**

Trabajo de defensas ante tres ataques de uke a tres alturas (pueden ser a un paso, a dos o a tres) con un contraataque final, podrá (si lo estima oportuno), continuar con un control final y abandono de uke.

- **BUNKAI KUMITE:**

El Aspirante realizará la aplicación de una secuencia de un Kata básico a elección suya.

OYO WAZA:

Realizará **cinco** aplicaciones y resolución libre ayudado por un solo compañero, contra diferentes ataques de puño, mano, pierna y al menos dos agarres, debiendo realizar como mínimo una proyección controlada y dos luxaciones. Los ataques, agarres, luxaciones, etc... Deberán demostrar realismo en su ejecución. **No está permitido el uso de armas.**

KATA:

El aspirante presentará, obligatoriamente, **cinco** katas básicos y **tres** superiores, el tribunal le pedirá el/los que estime oportunos.

ESPECIALIDAD DEL ESTILO:

En este apartado el aspirante realizara un trabajo que sea específico del estilo, dentro de los establecidos para este grado.

Los aspirantes a primer Dan que sean cinturón negro y que no hayan cumplido los 18 años realizaran únicamente el apartado de Kata y de Conocimientos Teóricos, así como la Fase de Kumite.

Los mayores de 18 años en estas circunstancias realizarán el examen completo.

Fases de Combate:

Los aspirantes pasarán a ésta fase con independencia del resultado de la anterior, donde realizarán el tipo de kumite que les corresponda en función de la categoría a la que pertenezcan.

I. ASPIRANTES ENTRE 16 Y 22 AÑOS.

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

CAT. A 16 y 17 años.

CAT. B 18 a 22 años.

Los aspirantes realizarán dos combates de shiai kumite, que tendrán una duración de **noventa** segundos sin detención del cronómetro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales.

Resultarán directamente APTOS los aspirantes que **ganen los dos combates** realizados, los perdedores podrían ser también aptos en la calificación del tribunal. En el caso de seguir siendo No Apto pasaran a la fase de repesca realizando tres combates de jyu kumite, con una duración de **dos** minutos cada uno, seguidos de **treinta** segundos de descanso.

Se formarán ligullas de **cuatro o seis** aspirantes (siempre que el número de los mismos lo permita).

II. 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.

III. 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.

IV. ASPIRANTES ENTRE 37 Y 40 AÑOS.

Realizarán **un** combate o más, con una duración máxima de **dos** minutos de Ju Kumite.

V. ASPIRANTES ENTRE 41 A 50 AÑOS.

Realizarán **un** combate DE JYU KUMITE CON SU UKE con una duración establecida por el Tribunal.

PROTECCIONES OBLIGATORIAS:

Protecciones según categorías de kumite por la RFEK

Consideraciones Generales:

Protocolo de examen.

Rendimiento físico.

El Tribunal al final de la fase técnica y de la fase de Kumite, hará una valoración de estas dos premisas realizadas por el aspirante.

FEBIK

karate

TEMARIO ESPECÍFICO PRIMER DAN

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 | ENBUSEN Línea de realización |
| HYOSHI Ritmo | KIME Fuerza |
| ZANSHIN Sensación final | KIAI Grito de concentración |
| KI Energía interna | 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 qué 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

ARBITRAJE.

Criterios para la decisión de una técnica válida.

Se concede puntuación cuando se realiza una técnica en una zona puntuable de acuerdo a los siguientes criterios:

- a) Buena forma
- b) Actitud deportiva
- c) Aplicación vigorosa
- d) Zanshin
- e) Tiempo apropiado
- f) Distancia correcta

Comportamiento prohibido.

CATEGORÍA 1.

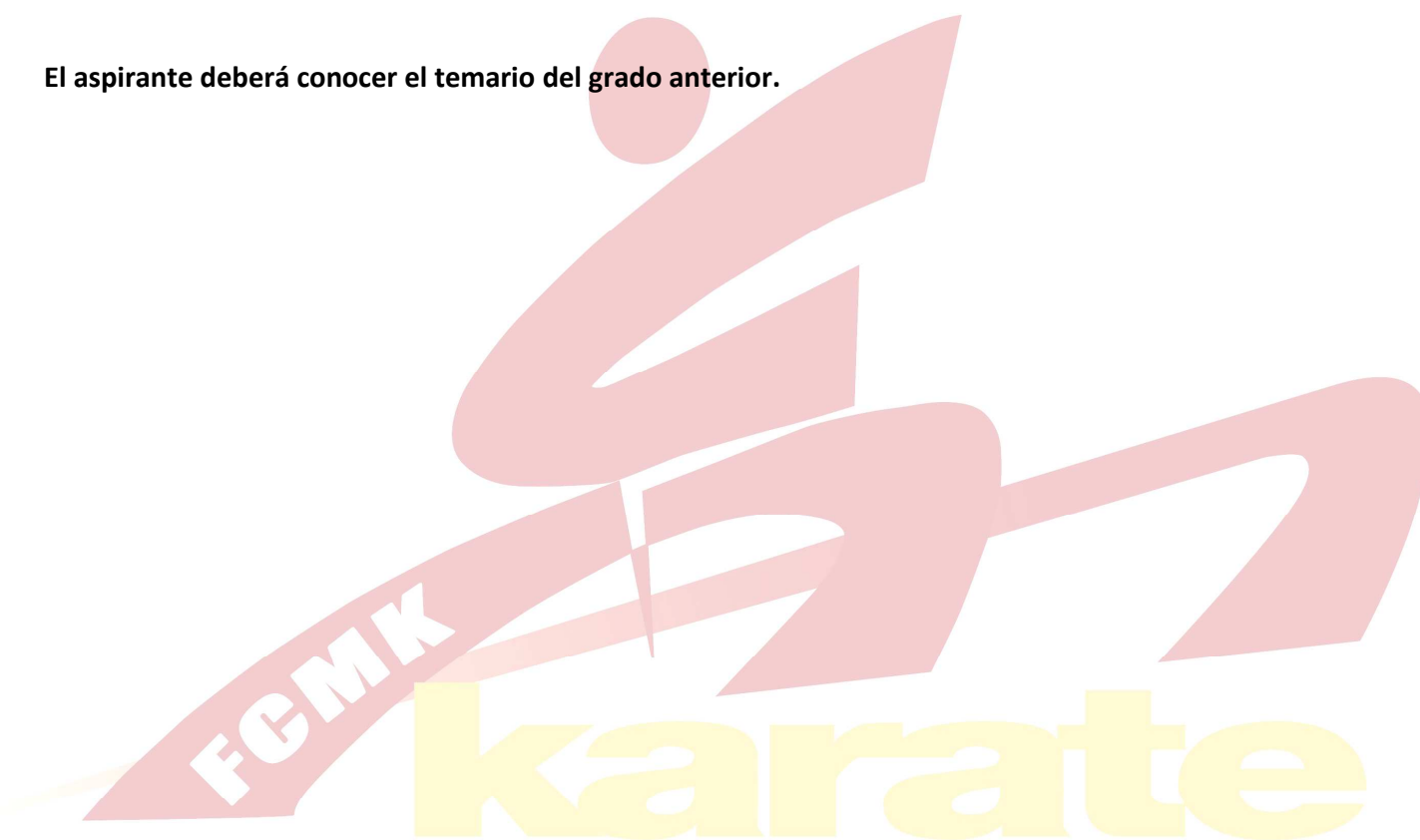
1. Técnicas que hacen contacto excesivo, teniendo en cuenta el área puntuable atacada, y técnicas que contactan la garganta.
2. Ataques a brazos o piernas, a la ingle, a las articulaciones, o al empeine.
3. Ataques a la cara con técnicas de mano abierta.
4. Técnicas de derribo peligrosas o prohibidas.

CATEGORÍA 2.

1. Simular o exagerar una lesión.
2. Salidas del área de competición (JOGAI) no debidas al oponente.
3. Ponerse a uno mismo en peligro, con un comportamiento que expone a ser lesionado por el contrario, o no tomar las medidas de autoprotección adecuadas (MUBOBI).
4. Evitar el combate con el fin de que el oponente no tenga la oportunidad de marcar.

5. Pasividad-no intentar entrar en combate. (No se puede dar en los últimos 15 segundos del encuentro).
6. Agarrar o empujar, o permanecer pegados el uno al otro, sin intentar una técnica válida o el derribo.
7. Agarrar al adversario con ambas manos por razones distintas a realizar un derribo agarrando la pierna del adversario cuando está realizando una patada.
8. Agarrar el brazo o el karate-gi del adversario con una mano sin realizar inmediatamente después un intento de una técnica válida o un derribo.
9. Técnicas que por su naturaleza no puedan ser controladas en lo que se refiere a la seguridad del oponente y ataques peligrosos e incontrolados.
10. Ataques simulados con la cabeza, las rodillas o los codos.
11. Hablar o provocar al oponente, no obedecer las órdenes del Árbitro, comportamiento descortés hacia los Árbitros u otras faltas de comportamiento.

El aspirante deberá conocer el temario del grado anterior.



ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

SEGUNDO DAN

Fase Técnica:

- Conocimiento teóricos
- Henka Waza
- Yakusoku kumite
- Bunkai kumite
- Oyo waza
- Kata
- Especialidad del estilo

Fase de Combate:

- Jyu kumite

Consideraciones Generales

- Rendimiento físico
- Protocolo de examen



Fase Técnica:

CONOCIMIENTOS TEORICOS:

El aspirante se presentara ante el tribunal al comienzo del examen y contestara a las preguntas sobre el temario específico que el tribunal considere oportunas, o en su caso la realización de prueba escrita (tipo o test o desarrollo)

HENKA WAZA: 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.
- **UKEMI WAZA** (Técnicas de caídas) En este apartado el aspirante realizara al menos tres caídas por distintos lados demostrando en las salidas control de las guardias y estabilidad.
- **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.

KIHON KUMITE:

- **YAKUSOKU KUMITE**

Realizarán **dos** aplicaciones, cada una de ellas con un total de entre **diez** y **doce** 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 **dos** aplicaciones serán de composición libre.

BUNKAI KUMITE:

El Aspirante realizara la aplicación de una secuencia de dos Katas básicos a su elección.

OYO WAZA:

El aspirante debe realizar 7 aplicaciones de defensa y resolución libre ante siete ataques o amenazas diferentes efectuados por la derecha e izquierda (al menos uno por cada lado), ante un solo atacante, realizándose estas de forma independiente, pudiendo utilizar luxaciones o estrangulaciones. Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo más eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte.

KATA:

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

ESPECIALIDAD DEL ESTILO

En este apartado el aspirante realizara un trabajo que sea específico del estilo, dentro de los establecidos para este grado

Fases de Combate:

Los aspirantes pasarán a ésta fase con independencia del resultado de la anterior, donde realizarán el tipo de kumite que les corresponda en función de la categoría a la que pertenezcan.

Los aspirantes pasarán a ésta distribuidos en categorías dependiendo de su edad.

I. ASPIRANTES ENTRE 18 Y 22 AÑOS.

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

II. 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.

III. 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.

IV. ASPIRANTES ENTRE 37 Y 40 AÑOS.

Realizarán **un** combate o más, con una duración máxima de **dos** minutos de Ju kumite.

V. ASPIRANTES ENTRE 41 Y 50 AÑOS.

Realizarán **un** combate DE JYU KUMITE CON SU UKE con una duración establecida por el Tribunal

PROTECCIONES OBLIGATORIAS:

Protecciones según categorías de kumite por la RFEK

Consideraciones Generales:

Protocolo de examen.

Rendimiento físico.

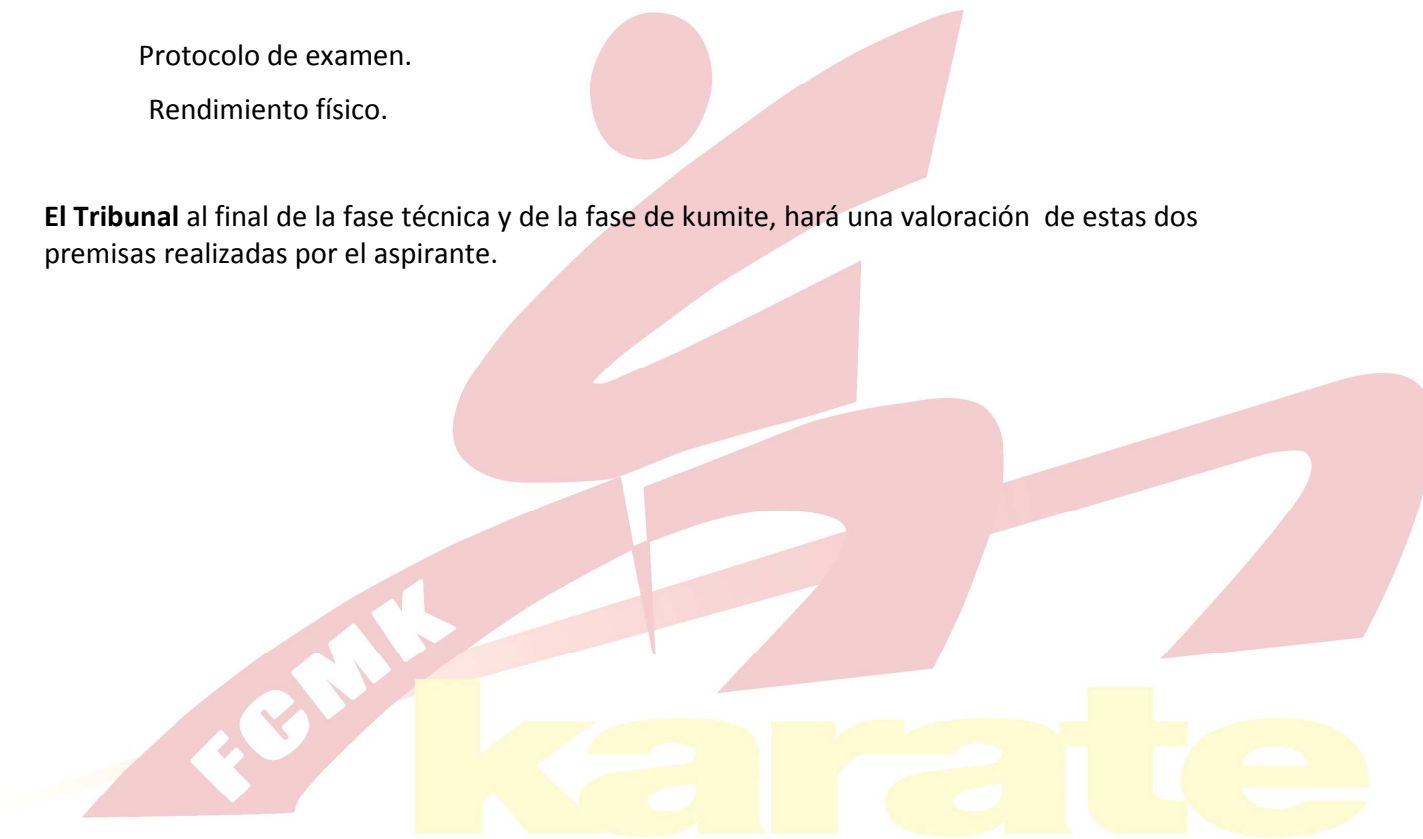
El Tribunal al final de la fase técnica y de la fase de kumite, hará una valoración de estas dos premisas realizadas por el aspirante.

Consideraciones Generales:

Protocolo de examen.

Rendimiento físico.

El Tribunal al final de la fase técnica y de la fase de kumite, hará una valoración de estas dos premisas realizadas por el aspirante.



TEMARIO ESPECÍFICO SEGUNDO DAN

Deberá conocer el temario de los grados anteriores

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 TETSUI | 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 |
| – HAIJU | 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 |
| – HIRI 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 deberá conocer el temario del grado anterior.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

TERCER DAN

Fase Técnica:

- Conocimientos teóricos
- Henka waza
- Bunkai kumite
- Oyo Waza
- Kata
- Especialidad del estilo

Fase de Combate:

- Shiai kumite
- Jyu kumite

Consideraciones Generales:

- Protocolo de Examen
- Rendimiento Físico



Fases Técnica:

CONOCIMIENTOS TEÓRICOS

El aspirante se presentara ante el tribunal al comienzo del examen y contestara a las preguntas sobre el temario específico que el tribunal considere oportunas, o en su caso la realización de prueba escrita (tipo o test o desarrollo)

HENKA WAZA

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..., y al menos dos ukemis, 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. En su aplicación podrá ayudarse por un máximo de dos compañeros.

OYO WAZA

El aspirante debe realizar un total de 10 aplicaciones de defensa y resolución libre ante diez ataques o amenazas diferentes efectuadas por la derecha e izquierda (al menos dos por cada lado), utilizando un único ayudante.

Los ataques y secuencias deberán estar encadenados valorándose positivamente el ritmo de ejecución de las técnicas y la eliminación de los tiempos muertos. El control del atacante debe de ser en todo momento evidente, procurando realizar las translaciones y aplicaciones de una forma eficiente, ante la posibilidad de nuevas amenazas, pudiendo incluir proyecciones y armas simuladas. Se efectuarán aplicaciones ante al menos dos ataques de pierna, dos de brazo y dos agarres o amenazas con armas.

Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo más eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte.

KATA

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

ESPECIALIDAD DEL ESTILO

En este apartado el aspirante realizara un trabajo que sea específico del estilo dentro de los establecidos para este grado.

Fase de Combate:

Los aspirantes pasarán a ésta fase con independencia del resultado de la anterior, donde realizarán el tipo de kumite que les corresponda en función de la categoría a la que pertenezcan.

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.

Los aspirantes entre 41 y 50 Realizarán un combate DE JYU KUMITE CON SU UKE con una duración establecida por el Tribunal

PROTECCIONES OBLIGATORIAS:

Protecciones según categorías de kumite por la RFEK

Consideraciones Generales:

Protocolo de examen.

Rendimiento físico.

El Tribunal al final de la fase técnica y de la fase de kumite, hará una valoración de estas dos premisas realizadas por el aspirante.

FOMK

karate

TEMARIO ESPECÍFICO TERCER DAN

Deberá conocer el temario de los grados anteriores

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).
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.
7. 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

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

CUARTO DAN

- Oyo waza
- Bunkai kumite
- Kata
- Coloquio
- Trabajo Libre

FOMK

karate

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:

El aspirante realizará, ante un máximo de 3 oponentes, un encadenamiento de un total de 10 aplicaciones, en las que podrá utilizar cualquier aplicación de Karate entre las que se incluirán: controles, luxaciones, estrangulamientos, inmovilizaciones y contraataques. Los atacantes podrán utilizar armas simuladas o elementos de Kobudo (Tonfa, Bo, Bokken, etc...). Deberá demostrar el control de la distancia así como de las acciones de sus ayudantes y del dominio del espacio.

Los ataques y secuencias deberán estar encadenados valorándose positivamente el ritmo de ejecución de las técnicas y la eliminación de los tiempos muertos. El control de todos los atacantes debe de ser en todo momento evidente, procurando realizar las translaciones y aplicaciones de una forma eficiente, ante la posibilidad de nuevas amenazas. Entre las técnicas a ejecutar podrán incluirse anticipaciones y combinaciones de ataques continuos.

Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo más eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte.

TRABAJO LIBRE:

Con una duración de entre **dos y cinco** minutos, el aspirante ejecutará un trabajo práctico en el que **participará activamente** y con el que muestre la relación existente entre los campos que abarca nuestro Arte Marcial. Deberá reflejar un claro conocimiento y control del trabajo expuesto.

KATA:

El aspirante presentará un total de **ocho** katas superiores, dos de ellos serán voluntarios, debiendo tener ambos características técnicas diferentes en la mayor medida posible. El Tribunal, en primer lugar, solicitará que ejecute el kata que estime oportuno de los dos voluntarios.

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 estime oportuno, entablará un coloquio con el aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con Karate o con la interpretación que de este arte realiza y siente el aspirante.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

QUINTO DAN

- Trabajo libre
- Tesina
- Bunkai kumite
- Kata
- Coloquio

FCMK

karate

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.

TRABAJO LIBRE:

El aspirante realizará, con una duración de entre **cinco y diez** minutos, un trabajo de libre elección sobre cualquier aspecto que estime oportuno, siempre que tenga relación con Karate. Deberá participar de forma activa en todas las ejecuciones.

TESINA:

El aspirante deberá presentar una tesina sobre cualquier aspecto psicofísico del karate. Así mismo deberá responder a las preguntas que formule el Tribunal sobre su tesina.

ENTENDIENDO POR TESINA: Informe que concierne a un problema, asunto, objetivo, de un área definida, que explica lo que se sabe de él previamente, lo que se haría para resolver, lo que sus resultados aportan o el significado de éstos, y dónde o cómo se pueden proponer progresos, más allá del campo delimitado por el trabajo. Tiene que tener requisitos como: ser objetiva, original, clara y precisa y no caer en generalizaciones, y unos contenidos mínimos como índice, resumen, introducción general, antecedentes, desarrollo del tema, metodología, resultados, conclusiones, referencia bibliográfica, apéndices, etc.

KATA:

El aspirante presentará un total de **nueve** katas superiores de acuerdo al nivel al que opta. De entre estos, el aspirante elegirá **dos** como voluntarios.

BUNKAI KUMITE:

El aspirante realizará la aplicación práctica de **un Kata Superior a su elección**. El desarrollo de este apartado debe estar encaminado hacia la creatividad y la aportación personal evolucionando hacia otros aspectos: defensa personal, kumite, metodología de la enseñanza, didáctica...

COLOQUIO:

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

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

SEXTO DAN

VÍA EXAMEN 6º DAN

El currículo tipo para vía examen lo solicitarán a la F.C.M.K.D.A

Esta opción permite al aspirante componer su examen por completo, con el fin de que pueda mostrar y demostrar sus conocimientos, experiencia y conclusiones sobre el campo que él mismo elija.

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 (tesina), el cual deberá estar totalmente relacionada con el trabajo práctico.

ENTENDIENDO POR TESINA: Informe que concierne a un problema, asunto, objetivo, de un área definida, que explica lo que se sabe de él previamente, lo que se haría para resolver, lo que sus resultados aportan o el significado de éstos, y dónde o cómo se pueden proponer progresos, más allá del campo delimitado por el trabajo. Tiene que tener requisitos como: ser objetiva, original, clara y precisa y no caer en generalizaciones, y unos contenidos mínimos como índice, resumen, introducción general, antecedentes, desarrollo del tema, metodología, resultados, conclusiones, referencia bibliográfica, apéndices, etc.

Si el trabajo práctico elegido no tuviera relación con cualquier aspecto referente a kata, el aspirante realizará un kata elegido por él mismo de acuerdo al nivel al que opta

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

SÉPTIMO DAN

VÍA EXAMEN 7º DAN

El currículo tipo para vía examen lo solicitaran a la F.C.M.K.D.A

El séptimo Dan, representa uno de los pasos más importantes en la trayectoria de un karateca, después de desarrollar un amplio trabajo técnico, deportivo, pedagógico etc. y del desarrollo de sus conocimientos y tras haber obtenido el grado de 6º Dan, se enfrenta ahora a la posibilidad de la aportación personal de su visión sobre cualquier aspecto que considere importante para demostrar dentro de nuestro mundo.

TRABAJO ESCRITO:

El aspirante aportara un trabajo escrito entre 15 y 20 páginas de extensión. El tema podrá estar relacionado con una o varias disciplinas (Prep. Física, Medicina, Pedagogía, Psicología, Biomecánica, Física, Sociología, Religión, Esoterismo etc.) Para la explicación de la tesina podrá ayudarse de colaboradores.

El tribunal podrá en cualquier momento establecer un diálogo con el aspirante en relación al trabajo presentado.

KATA:

Realizara un kata Tokui de libre elección, explicando teóricamente la diversidad y las diferencias del kata que realiza, aportara la Tribunal las tendencias y evoluciones del kata desde sus orígenes, efectuara una aplicación libre, estructurada y creada por el mismo con un sentido didáctico del trabajo que pretende conseguir, responderá a las preguntas que sobre su aplicación e interpretaciones se le formulen.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

OCTAVO DAN

VÍA EXAMEN 8º DAN

El currículo tipo para vía examen lo solicitaran a la F.C.M.K.D.A

TRABAJO LIBRE:

Realizará un trabajo libre relacionado con aquellos aspectos en los que ha desarrollado preferentemente su trayectoria, la duración, exposición y los medios humanos o individualizados serán de libre designación por parte del aspirante.

Podrá documentarlo si así lo cree conveniente mediante un trabajo escrito o cualquier medio audiovisual, plasmando las sensaciones en la evolución de su planteamiento y los motivos que le llevan a realizar su trabajo.

El Tribunal podrá establecer un diálogo con el aspirante en relación al trabajo presentado.

KATA:

Realizara un kata libre, mostrando al Tribunal los aspectos que considere oportunos en función de su sentir como karateca. Mostrará aspectos de formación en el desarrollo del mismo y todo aquello que considere digno de mención en las diferentes etapas del conocimiento de un Kata.

ESTILOS DE KARATE

RECONOCIDOS POR LA R.F.E.K.

Se relacionan, en los diferentes estilos, algunos de los Katas representativos de los mismos, con carácter orientativo para los aspirantes.



FCMK

karate

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.

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 | ENOJI 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.

KATAS ORIENTATIVAS DEL ESTILO GENSEI RYU

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** (1.887 – 1.953). 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.

TRABAJOS ESPECÍFICOS DE GOJU RYU

CN Y 1er. DAN

- Kakie Kitae – Kote Gake: Aplicaciones básicas (Mano que empuja, mientras se pone en práctica la respiración Sanchin)
- Kata Sanchin.
- Sambon Kumite.
- Tameshiwari. (Una tabla de madera mínimo 2 cm, con pie o mano)
- Trabajos específicos para el desarrollo de la respiración.

2º DAN

- Toshu Hojo Undo (Endurecimiento de partes del cuerpo Kote Kitae, Hara Kitae, Ashi Kitae. Etc).
- Kigu Hojo Undo: Ejercicios con aparatos (Makiwara (poster para golpear), Chishi (palanca con piedra pesada), Nigiri-game (sujeción de jarras), Kongoken (peso metálico oval), Ishisashi (candado de piedra) Tan (Barra con peso) Tetsu geta (zuecos de hierro) etc....
- Kakie Kitae – Kote Gake: Aplicaciones libres (Mano que empuja, mientras se pone en práctica la respiración Sanchin
- Kata sanchin–chimei:(Un compañero) Como método para comprobar la fuerza la postura, así como la concentración. Todos los golpes dirigidos hacia el karateka se realizan al final del golpe, cuando están en su posición más tensa.
- Yakusoku kumite, mínimo 3 pasos. O Jiu Ippon Kumite
- Tameshiwari. (Dos tablas de madera mínimo 2 cm, con pie o mano)
- Trabajos específicos para el desarrollo de la respiración.

3º DAN

- Trabajo combinado de Toshu Hojo Undo y Kigu Hojo Undo
- Trabajo de kakie Kitae – Kote Gate: Aplicación libre (Empuje de ambas manos, mientras se realiza la respiración Sanchin).
- Kata sanchin y chimei (dos compañeros).
- Jiu Kumite.
- Tameshiwari libre, (más de dos tablas de madera, rompimiento de palos en el cuerpo, etc.)
- Trabajo específico para el desarrollo de la respiración.

FUJIKI
karate

KATAS ORIENTATIVAS DEL ESTILO

GOJU RYU

Geki Sai Dai Ichi

Geki Sai Dai Ni

Geki Sai Dai San

Fukyu Kata

Taikiokus

Geki Ha

Sanchin

Tensho

Saifa

Seienchin

Shisochin

Sanseru

Sepai

Seisan

Kururunfa

Suparimpei

FOMK

karate

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 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. 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 karategi 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 esquivas. Entre las posiciones, más características, están:

SANCHIN DACHI
KOKUTSU DACHI

NEKOASHI 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.

KATAS ORIENTATIVAS DEL ESTILO KYOKUSHIN KAI

5 Pinan
Sokugis
Taikiokus
Sanchin No Kata
Yantsu
Geksai Dai
Tensho
Saifa
Kanku Dai
Geksai Sho
Seienchin
Garyu
Seipai
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 un 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
NEKOASHI DACHI

KOKUTSU DACHI
HEIKO DACHI

NAIHANCHI

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 ORIENTATIVAS DEL ESTILO RENBU KAI

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 1.893 – 1.957) en el año 1.930.

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, 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. 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
KOKUTSU DACHI

SANCHIN DACHI
NEKOSASHI DACHI

HEIKO 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 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.

TRABAJOS ESPECÍFICOS DE SHITO RYU

CN y 1er. DAN:

THENSHIN HAPPO (Desplazamiento en ocho direcciones)
TENPO GOHO (cinco desplazamientos básicos)
GERY HAPPO (ocho formas de golpear con los pies, con ambas piernas)
HIJI ATE GOHO (cinco ataques de codo, con ambas guardias)
UKE NO GO GENRI (los cinco principios defensivos)

Además con la ayuda de un compañero deberá realizar un yakusoku kumite de los katas pinnan (a elección del aspirante).

2º DAN: Igual que para primero.

Además con la ayuda de un compañero deberá realizar dos yakusoku kumite de los katas pinnan (a elección del aspirante)

3º DAN: Igual que para primero.

A elección del tribunal realizará un yakusoku kumite de cualquier kata pinnan

FEMK

karate

KATAS ORIENTATIVOS DEL ESTILO SHITO-RYU

5 Heian o Pinan
Bassai Dai – 1º DAN
Rohai Matsumura – 1º DAN
Itosu no rohai shodan -1º DAN Seienchin – 1º
DAN
Juroku – 1º DAN
Mioyo – 1º DAN
Naifanchin shodan – 1º DAN
Jion – 1º DAN
Kosokun dai – 1º DAN
Sanchin – 1º DAN
Sochin – 1º DAN
Wanshu – 1º DAN
Tensho – 1º DAN
Ananko – 2º DAN
Itosu no rohai nidan -2º DAN
Bassai sho - 2º DAN
Naifanchin Nidan 2º DAN
Kosokun Sho - 2º DAN
Seisan 2º DAN
Chinto 2º DAN
Jitte 2º DAN
Sepai 2º DAN
Shinsei – 2º DAN
Niseishi - 2º DAN
Aoyagui (seiryu) - 2º DAN

Tomari no wanshu – 2º DAN
Chintei - 3º DAN
Saifa 3º DAN
Matsukaze - 3º DAN
Naifanchin Sandan - 3º DAN
Shisoochin - 3º DAN
Tomari no bassai - 3º DAN
Unsu - 3º DAN
Shiho kosokun - 3º DAN
Pachu - 3º DAN
Jiin - 3º DAN
Itosu no rohai sandan -3º DAN
Simpa - 3º DAN
Sanseiro - 3º DAN
Matsumura no bassai – 4º DAN
Chatanyara no kushanku – 4º DAN
Papuren – 4º DAN
Haffa – 4º DAN
Anan – 4º DAN
Kururunfa – 4º DAN
Nipaipo – 4º DAN
Paiku – 4º DAN
Gojushiho – 4º DAN
Suparimpei – 4º DAN
Hakkaku – 4º DAN
Heiku – 4º DAN

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** (1.912-1.981).

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.

Evitar brusquedades e interrupciones innecesarias del movimiento que nos permitirán una mayor fluidez del mismo. Así mismo la elasticidad se hace necesaria con el fin de que las técnicas abarquen distancias más largas, 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.

En las técnicas tanto 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.

**KATAS ORIENTATIVAS DEL ESTILO
SHOTO KAI**

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

FOMK

karate

SHOTOKAN

Su creador fue el maestro **Gichin Funakoshi**, nacido en Shuri (Okinawa) en 1.868. Empezó a practicar el Okinawa-te del que 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 Suki Uke - Shoto Uke)
- GYAKU KAITEN → en sentido contrario a la técnica (Shuto Uke – 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.

TRABAJOS ESPECÍFICOS DE SHOTOKAN

CN y 1er. DAN: Aplicación práctica del trabajo de la cadera en jyun y gyaku kaiten, kata tekki shodan.

2º DAN: Aplicación práctica de los giros sobre el talón en 90 grados y 180 grados, Tekki Nidan

3º DAN: Aplicación práctica de Hente waza y Seite waza, kata Tekki Sandan

KATAS ORIENTATIVAS DEL ESTILO SHOTOKAN

5 Heian
Tekki Shodan – 1º dan
Bassai Dai – 1º dan
Jion – 1º dan
Kanku Dai – 1º dan
Jiin – 1º dan
Tekki Nidan – 2º dan
Empi – 2º dan
Nijushiho – 2º dan
Kanku Sho – 2º dan
Gojushiho Sho – 2º dan

Tekki Sandan – 3º dan
Jitte – 3º dan
Hangetsu – 3º dan
Bassai Sho – 3º dan
Wankan – 3º dan
Meikyo – 3º dan
Chintei – 3º dan
Gankaku – 4º dan
Gojushiho Dai – 4º dan
Unsu – 4º dan
Sochin – 4º dan

WADO RYU

Esta Escuela fue creada por el maestro **Hironori Otsuka** (1.892 – 1.982) aproximadamente en el año 1.934, aunque existente con otros nombres desde 1929. Ohtsuka fue un gran maestro de Ju Jitsu y después discípulo en Karate de Gichin Funakoshi y Choki Motobu, con influencias de Kenwa Mabuni.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Otsuka introdujo la práctica de Jyu Kumite en la enseñanza.

Las posiciones son altas y naturales para permitir movimientos rápidos y naturales. 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 NO NEKO ASHI
HANMI NO NEKO ASHI
MAHANMI NO NEKO ASHI

SEISHAN DACHI (2 formas de realización):

YOKO SEISHAN DACHI
TATE SEISHAN DACHI

En los katas los bloqueos suelen efectuarse a nivel Jodan. El trabajo por parejas, suele incluir esquivas con defensas y contraataques simultáneos, así como algunas torsiones, proyecciones e inmovilizaciones adaptadas del Ju Jitsu, junto con, técnicas contundentes del Karate de Okinawa. A menudo también se utiliza el puño en Ippon Ken y la mano contraria preparada sobre el pecho.

TRABAJOS ESPECÍFICOS DE WADO RYU

CN y 1er DAN:

El aspirante preparará un trabajo técnico sobre **Tanto Dori** (técnicas Wado Ryu ante ataques de cuchillo).

2º DAN:

El aspirante preparará un trabajo sobre el grupo **I Dori** (técnicas Wado Ryu en posición Seiza: De rodillas sentado sobre los talones).

3er DAN:

El aspirante preparará un trabajo técnico sobre **Kihon Kumite** (técnicas por parejas desarrolladas y establecidas por Hironori Ohtsuka como principales a preservar)

KATAS ORIENTATIVAS DEL ESTILO WADO RYU

5 Pinan

Kushanku - Obligatorio para 1er Dan

Chinto – Obligatorio para 2º Dan

Naifanchi – Obligatorio para 3er Dan

Seishan – Obligatorio para 4º Dan

Bassai

Rohai

Jitte

Wanshu

Niseishi

Jion

UECHI RYU

El estilo de **KARATE UECHI-RYU**, es uno de los tres principales grupos de karate de Okinawa, reconocido y valorado mundialmente entre expertos karatekas.

KANBUN UECHI fundador del estilo Uechi-Ryu, aprendió técnicas ancestrales de chun-fa en china, conservo fielmente la forma original de las técnicas y posteriormente regreso a Japón transmitiendo su sabiduría. En el año 1933 fundó la Asociación Uechi-Ryu Shubukai.

Uno de los discípulos directo del hijo del fundador fue el maestro SATORU SHINKI, obtuvo el 10º Dan y el título Hanshi, gran conocedor en todas las materias de todos los estilos, era la enciclopedia viviente de Karate. Durante décadas fue el Presidente de la Federación Nishijitsugyodan (agrupaciones de los Clubs de Karate de las empresas niponas) influyendo en el mundo tradicional y deportivo del Karate. Como miembro fundador de la Federación Japonesa de Karate, colaboró para establecer el Reglamento Deportivo de Kumite que posteriormente se convertiría en el estándar mundial, el sistema W.U.K.O.

UECHI-RYU de España empezó en el año 1983 con la llegada del maestro **YASUSHI KUNO** a nuestro país. El maestro Kuno con la edad de 7 años ingresó como discípulo directo del maestro Satoru Shinki y con la influencia de su padre también maestro de Uechi-Ryu. En edad muy temprana batió todos los récords de edad mínima requerida para la obtención de grados y titulaciones, y en la actualidad es el maestro de rango superior Kyoshi Octavo-Dan y Shihan oficial de la Organización. Fue el primer discípulo que tuvo el honor de recibir el cinturón rojo y blanco de su maestro, siendo este el propio del maestro Satoru Shinki, mostrando con este gesto que entregaba el MENKYO KAIDEN al maestro Kuno y la herencia de la sucesión, actualmente el maestro Kuno regenta el cargo de Presidente Internacional de Uechi-Ryu Shubukai, y máxima autoridad en España de la Organización.

La Sede de la Asociación Española Uechi-Ryu Karate-Do (AEUK) se encuentra en Barcelona, cuenta con el soporte directo de Uechi-Ryu Shubukai de Japón, con licencia para realizar Exámenes de Grados y otorgar Títulos Oficiales.

El objetivo de la Asociación es preservar y transmitir el verdadero arte del Karate y velar por mantener el nivel de autenticidad del Estilo

KATAS ORIENTATIVAS DEL ESTILO UECHI RYU

SĒSAN – SĒLUI – KANCHIN - SANDALUI

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 |
| – SICHU | 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 |