



Federación Castellano y Leonesa de Karate

NORMATIVA DE GRADOS

Departamento de Grados

Enero-2012



FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE

INDICE

INTRODUCCIÓN	1
EL GRADO	3
EL TRIBUNAL	3
LOS JUECES.....	4
EL ASPIRANTE	4
EXÁMENES: Celebración y Resultados.	4
REQUISITOS ADMINISTRATIVOS	5
CRITERIOS DE VALORACIÓN.....	9
SITUACIONES ESPECIALES	11
VÍA RECONOCIMIENTO DE MÉRITOS	11
ESTRUCTURA DE EXAMEN HASTA TERCER DAN.....	14
FASE TÉCNICA.....	15
FASE DE KUMITE.....	17
CONOCIMIENTOS TEORICOS.....	17
FASE TÉCNICA. PRESENTACIÓN DE EXAMENES.....	18
FASE DE KUMITE. PRESENTACIÓN DE LIGUILLAS.....	19
ESTRUCTURA DE EXAMEN CINTURON NEGRO.....	20
ESTRUCTURA DE EXAMEN CINTURON NEGRO PRIMER DAN	23
ESTRUCTURA DE EXAMEN CINTURON NEGRO SEGUNDO DAN	28
ESTRUCTURA DE EXAMEN CINTURON NEGRO TERCER DAN	32
ESTRUCTURA DE EXAMEN CINTURON NEGRO CUARTO DAN	35
ESTRUCTURA DE EXAMEN CINTURON NEGRO QUINTO DAN	37
ESTRUCTURA DE EXAMEN CINTURON NEGRO SEXTO DAN	39
ESTRUCTURA DE EXAMEN CINTURON NEGRO SEPTIMO DAN	40
ESTRUCTURA DE EXAMEN CINTURON NEGRO OCTAVO DAN	41
ESTILOS DE KARATE RECONOCIDOS POR LA R.F.E.K.	42
GLOSARIO	59



INTRODUCCIÓN

La presente Normativa, representa una evolución de todas las normativas que han existido en la R.F.E.K. abierta siempre a la futura introducción de modificaciones y ampliaciones en su contenido. Es además el reflejo de la evolución técnica y de estructura que ha vivido el Karate en nuestro país respetando y potenciando, con exhaustivo interés, los valores y riquezas del Arte Marcial, siendo conscientes que cualquier interacción con el Karate-do afecta necesariamente a su evolución por lo que se abren en la misma los mecanismos adecuados para adaptar la reglamentación vigente a las necesidades actuales de los participantes en los exámenes de grado, tanto de los aspirantes como de los maestros.

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

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

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.

Departamento Regional de Grados



FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE

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 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 autosuperación y, lo más importante, una recompensa al esfuerzo y trabajo realizado durante un determinado período de tiempo, en conclusión tenemos **UN GRADO**.

El grado en Karate, en principio y de una manera sencilla, se puede decir que viene reflejado por el color del cinturón que llevamos puesto, fruto del tiempo de práctica y los conocimientos obtenidos y demostrados. Pero la riqueza de todo el que practica este Arte Marcial no se limita con la obtención de los diferentes cintos a los que va accediendo, sino que el tiempo continuado de práctica nos va proporcionando, de una forma paralela, un gran nivel de autoestima, un importante enriquecimiento personal y, por supuesto, un alto grado de superación. Este segundo camino que complementa al del aprendizaje técnico lo aplicaremos posteriormente a todos los campos, lo que nos supondrá una mejora en nuestra calidad de vida.

Al grado de **CINTURÓN NEGRO** deberíamos llegar tras haber recorrido ambos caminos de manera que, además de realizar unos ejercicios físico-técnicos, pudiéramos mostrar que estamos complementados por una buena actitud, respeto, humildad, seguridad, confianza y espíritu de superación.

EL TRIBUNAL

Es el órgano del departamento de grados “en cualquiera de sus formas”, que determina la calificación de los aspirantes que se presentan a examen. Estará compuesto por un determinado número de jueces, preferiblemente impar, a criterio del director del departamento. El D.R.G., a través del Tribunal, tiene como objetivo velar por el nivel medio del **KARATE**. No pretende poner metas inalcanzables sino reconocer el esfuerzo físico-técnico y la actitud demostrada por los aspirantes en función de sus características y posibilidades.



FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE

LOS JUECES

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.

Los jueces que formen parte del tribunal deberán haber obtenido el título de juez a través de los cursos convocados por el departamento de grados de la Federación Castellano y Leonesa de Karate.

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

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

REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

1. Tener la edad reglamentaria (anexo I, 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 (anexo I, tabla II), desde el grado anterior, lo que debe constar en los archivos de la misma. Para acreditar dichos años de práctica de Karate federado, se deberán presentar fotocopias de las licencias que justifiquen la totalidad del tiempo exigido.
3. Fotocopias de las licencias expedidas por la Federación demostrativas de los años de práctica federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, la última de las cuales deberá corresponder al año en curso (anexo I, tabla II).
4. Presentar la fotocopia del carnet de grados expedido por la Federación y con los grados debidamente firmados por la persona competente. De manera que el carnet de CINTO MARRÓN debe haber sido firmado por un Entrenador Nacional – Técnico Deportivo Superior o el Director del Departamento de Grados
5. Licencia del año en curso
6. Fotocopia del D.N.I.
7. Dos fotografías tamaño carnet.
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 Director del Departamento de Grados. Los aspirantes a 4º DAN y grados superiores no precisan de aval, estos deberán añadir un **Curriculum Deportivo** de su actividad en Karate junto con la documentación. Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en la Federación Castellano y Leonesa de Karate.
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, el resultado de la primera le será válido durante un año, contado a partir de la fecha en que aprobó dicha fase. Transcurrido el año, deberá repetir el examen completo.

Los aspirantes podrán solicitar, un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.

10. Los aspirantes a 5º DAN deberán presentar un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal sobre cualquier aspecto del Karate. Dicho trabajo, que constará de un mínimo

FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE

de seis folios y un máximo de diez con un formato, a ser posible digital, que permita la clara legibilidad del documento, deberá presentarse, por sextuplicado, en la Federación Castellano y Leonesa de Karate, acompañado del currículum deportivo, **dos meses antes** de la fecha de celebración del examen. La Federación Castellano y Leonesa de Karate podrá difundir dicho trabajo si lo estima oportuno y siempre que el aspirante acceda a ello.

11. 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, a ser posible digital, que permita la clara legibilidad del documento, junto con el Curriculum Vitae, según el modelo F.C.yL.K., deberá presentarse en la Federación con **dos meses** de antelación a la celebración del examen. La Federación Castellano y Leonesa de Karate podrá difundir dicho trabajo si lo estima oportuno y siempre que el aspirante acceda a ello.
12. Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente.
13. Los aspirantes que sean repetidores deberán presentar solamente una nueva inscripción acompañada de 2 fotografías.
14. Los aspirantes presentarán toda la documentación en la Federación Castellano y Leonesa de Karate, con **treinta días de antelación** a la fecha de examen.
15. Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la Federación que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La Federación concederá dicha exención del pago siempre que el justificante se haya presentado en el plazo de **15 días** naturales a partir de la fecha de celebración del mismo y que el examen se realice en un plazo máximo de un año a partir de la fecha de solicitud del aplazamiento.

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

TABLA I. Edad mínima requerida y Tiempo mínimo reglamentario de permanencia entre grados

CINTO NEGRO	12 años	1 año de cinto marrón
1º DAN	16 años	1 año de cinto marrón
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 6º DAN
8º DAN	51 años	8 años de 7º DAN
9º DAN	59 años	9 años de 8º DAN
10º DAN	69 años	10 años de 9º DAN

TABLA II. Número de licencias federativas necesarias

CINTO 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.
7º DAN	7 consecutivas u 8 alternas a partir del 6º DAN 27 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
8º DAN	8 consecutivas ó 9 alternas a partir del 7º DAN 35 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
9º DAN	9 consecutivas ó 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.

CRITERIOS DE VALORACIÓN

El Tribunal, para otorgar una calificación, además de analizar la capacidad de los aspirantes, tendrá en cuenta los siguientes criterios de valoración:

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.

La actitud debe ser respetuosa pero enérgica tanto en la presentación como en los saludos y explicaciones, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse. Así mismo se mostrará una buena preparación físico-técnica evitando la distracción, olvido, falta de concentración y un estado nervioso o anhelante.

El tribunal valorará en todos y cada uno de los exámenes presentados la capacidad del aspirante por adaptar sus condiciones y características físicas a las ejecuciones realizadas y escogidas por el mismo.

Igualmente se considerará negativo la realización de exámenes estándar dentro del mismo grupo de aspirantes sea cual sea el nivel al que se opta en cada caso. Cada persona es en esencia diferente y, por ello, los exámenes no pueden estipularse como estereotipos.

El Tribunal podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus fases y solicitar del aspirante las explicaciones que estime oportunas, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.

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 Departamento de Grados dicha decisión.

Todo ello será presentado al Departamento 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 Departamento de Grados, así como la adaptación si la hubiere, será comunicada al Maestro o a quien avale al aspirante, con suficiente antelación.

B. CONVALIDACIÓN DE GRADOS.

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

- ✓ Presentación del currículum avalado y visado por la Federación Nacional del país de procedencia, debidamente traducido y apostillado.
- ✓ Presentación de las Licencias que acrediten su práctica federada dentro del ámbito del territorio de la Federación Castellano y Leonesa de Karate, 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 FCLK en cada uno de los grados y la permanencia establecida en cada uno de ellos.

El Departamento De Grados 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.



FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE

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

En reconocimiento al esfuerzo realizado y resultados obtenidos, la Federación Castellano y Leonesa de Karate, a través del Departamento de Grados, quiere recompensar a los deportistas del karate Castellano y Leones concediéndoles las siguientes exenciones:

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

Cinturón Negro:	<i>cinco</i> katas básicos y <i>uno</i> superior
Primer DAN:	<i>cinco</i> katas básicos y <i>dos</i> superiores
Segundo DAN:	<i>cinco</i> katas básicos y <i>cuatro</i> superiores.
Tercer DAN:	<i>cinco</i> katas básicos y <i>cinco</i> superiores.
Cuarto DAN:	<i>seis</i> katas superiores.
Quinto DAN:	<i>siete</i> katas superiores.

Podrán beneficiarse de estas exenciones los Campeones de España, de Europa y del Mundo de cualquier categoría y modalidad. Dicho beneficio será de aplicación exclusivamente 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 adjuntando un certificado expedido por la R.F.E.K. que acompañará a la solicitud de examen.

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

D. VIA MÉRITOS

Se establece una Vía alternativa para la obtención de grados superiores. 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 **TODOS LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS** a continuación podrá solicitar personalmente la opción por la Vía de Méritos o bien a propuesta de la Federación.



FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE

REQUISITOS:

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 1er Dan.
- No haber estado sancionado por el Comité de Disciplina.

TÉCNICOS:

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

VARIOS:

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

PROCEDIMIENTO:

- La presentación de solicitudes tanto de examen como por la vía de reconocimientos deberán estar en la sede de la FCLK. con dos meses de antelación a la fecha prevista en el calendario de actividades.
- El aspirante no se podrá presentar en la misma convocatoria por las dos vías.
- Las solicitudes se harán en los impresos que proporciona la RFEK. y D.A.
- Deberán satisfacer las tasas correspondientes al Grado al que aspiran.

CRITERIOS DE VALORACIÓN:



FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE

- 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 la Comisión de Grados.
- Informe de la Comisión de Grados a la Junta Directiva.

SITUACIONES ESPECIALES:

- Para la solicitud de 6º DAN, son necesarios 20 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 27 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 35 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 44 años de práctica federada desde la obtención del 1º Dan, 9 años de 8º Dan y 60 años cumplidos
- Para la solicitud de 10º DAN son necesarios 54 años de práctica federada desde la obtención del 1º Dan, 10 años de 9º Dan y 70 años cumplidos

ESTRUCTURA DEL EXAMEN HASTA TERCER DAN

FASE TÉCNICA:

- HENKA WAZA
- KIHON KUMITE
- OYO WAZA
- KATA
- CONOCIMIENTOS TEORICOS

FASE DE KUMITE:

- JYU KUMITE
- SHIAI KUMITE

COMUNICACIÓN DE RESULTADOS

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. Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación.
2. 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.
3. 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.
4. 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.



FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE

Tanto en el desarrollo como en los desplazamientos se primará la efectividad, velocidad y resolución real de la amenaza.

5. 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.
6. 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.

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 Kumite.

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.



FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE

FASE DE KUMITE

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

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

DESARROLLO NORMAS DE PROCEDIMIENTO 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...

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.

CONOCIMIENTOS TEORICOS:

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.

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

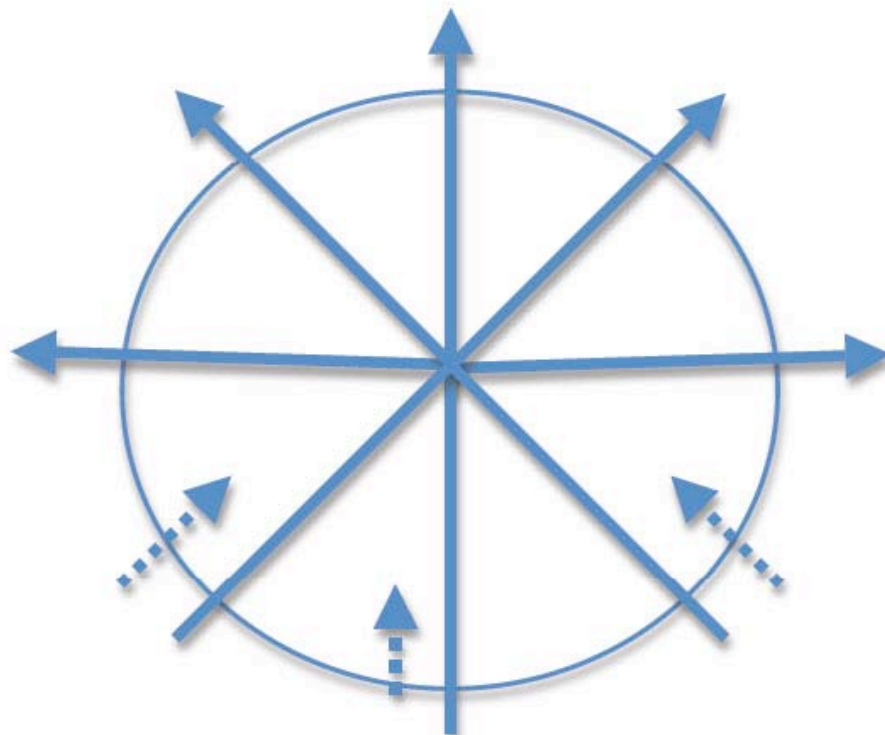
EXENCIONES:

- Las determinadas en los casos especiales
- Están **exentos** de la fase de kumite todos los aspirantes, a cualquier grado, que tengan a partir de 51 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 nuevo la Fase de Kumite. En este caso sólo deberá cumplir, obligatoriamente, con los requisitos administrativos y presentarse ante el Tribunal el día en que, en su caso, pretendiera examinarse.

FASE TECNICA. PRESENTACION DE EXAMENES.

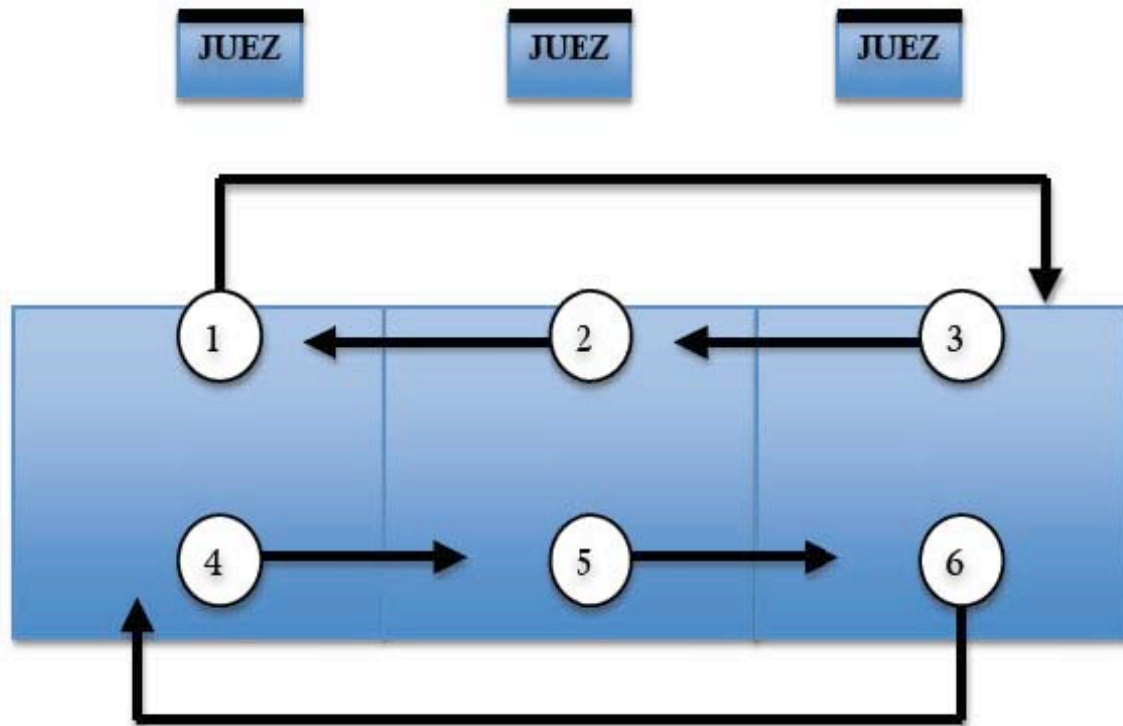
DIAGRAMA DE EJECUCIÓN:

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

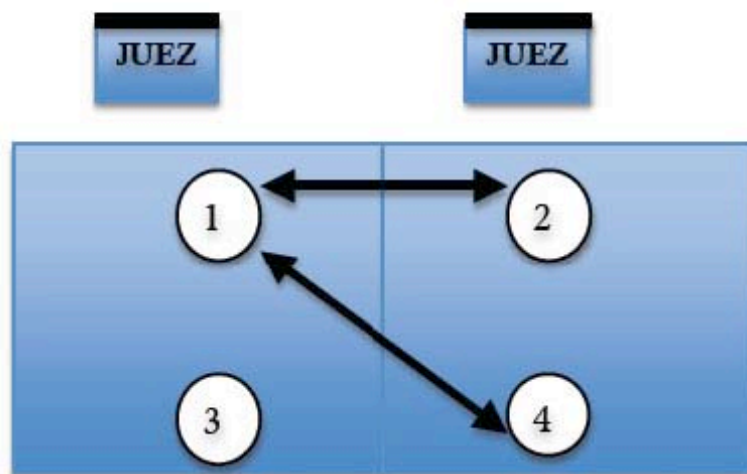


FASE DE KUMITE. PRESENTACIÓN DE LIGUILLAS

LIGUILLA DE SEIS ASPIRANTES



LIGUILLA DE CUATRO ASPIRANTES:





ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

Fase Técnica:

Henka Waza

Kihon Kumite

Oyo Waza

Kata

Conocimientos teóricos

Fase de Kumite:

Jyu kumite



FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE

FASE TÉCNICA

HENKA WAZA

Estará formado por los siguientes apartados:

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

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

KIHON KUMITE

IPPON KUMITE

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

OYO WAZA

El aspirante realizará dos técnicas de defensa básica y contraataque ante un solo compañero, quedando prohibidas 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.



FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE

TEMARIO ESPECÍFICO de CINTURON NEGRO

1. Deberá conocer el nombre y el significado del estilo que practica, su fundador y posiciones características.
2. ¿Qué significa KARATE?
KARA significa vacío y TE mano.
3. ¿Qué significa ZANSHIN?
Alerta continua.
4. ¿Qué significa CHAKUGAN?
Mirada.
5. ¿Qué es KIME?
El aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto. La fuerza.
6. ¿Qué es KI?
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.

FASE DE KUMITE

Los aspirantes realizarán 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



ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO
PRIMER DAN

Fase Técnica:

Kihon Waza

Kihon kumite

Oyo Waza

Kata

Conocimientos teóricos

Fase de Kumite:

Jyu kumite

FASE TÉCNICA

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.

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.

KIHON KUMITE

SANBON KUMITE: *El aspirante realizará un asalto convencional a tres pasos. Se ejecutan tres ataques a los diferentes niveles (Jodan, Chudan, Gedan) y sobre ellos tres defensas y un contraataque final. Se trabajará con precisión, fuerza y efectividad.*

BUNKAI KUMITE

El Aspirante realizará la aplicación de una línea de un Kata básico a su elección

OYO WAZA

El aspirante realizará 3 técnicas de defensa y resolución libre ante tres ataques diferentes efectuados por la derecha e izquierda (al menos uno por cada lado), con un solo compañero. 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 **tres** superiores de los que el Tribunal le pedirá el/los que estime oportuno/s.

- Los aspirantes a primer Dan que sean cinturón negro y que no hayan cumplido los 18 años realizarán únicamente el apartado de Katas y de Conocimientos Teóricos, así como la Fase de Kumite.
- Los mayores de 18 años en estas circunstancias realizarán el examen completo

TEMARIO ESPECÍFICO de 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
- HYOSHI Ritmo
- ZANSHIN Sensación final
- KI Energía interna
- ENBUSEN Línea de realización
- KIME Fuerza
- KIAI Grito de concentración
- KIHAKU Vivencia

9. ¿Qué es BUNKAI KUMITE?

Es la aplicación práctica de las técnicas del kata.

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

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

11. ¿Para que sirve el trabajo de KUMITE?

Para demostrar la efectividad de las técnicas tanto en ataque como en defensa.

12. Puntos importantes en el trabajo de kumite:

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

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

FASE DE KUMITE “JYU KUMITE”

Los aspirantes realizarán el número de combates de **Jyu 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 liguillas. 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.

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

Se formarán liguillas de **cuatro o seis** aspirantes (siempre que el número de los mismos lo permita). En cada combate se otorgará a cada aspirante una puntuación que oscile entre **5 y 6** (utilizando décimas).

La puntuación obtenida y el nivel medio de los aspirantes determinarán el APTO o NO APTO de cada uno de ellos.

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 con una duración máxima de **dos** minutos.

V. ASPIRANTES ENTRE 41 Y 50 AÑOS.

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

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO **SEGUNDO DAN**

Fase Técnica:

Henka Waza

Yakusoku kumite

Oyo Waza

Kata

Temario Específico

Fase de Kumite:

Jyu kumite

FASE TÉCNICA

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 para dar mayor sensación de eficacia en el trabajo.

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

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

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. La primera aplicación será de composición libre. El segundo Yakusoku se basará en las técnicas de los Renzoku waza ejecutados anteriormente.

BUNKAI

El aspirante realizará la aplicación de una línea de un Kata básico seleccionado por el Tribunal.

OYO WAZA

El aspirante debe realizar 4 técnicas de defensa y resolución libre ante cuatro 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.

TEMARIO ESPECÍFICO

1. Deberá conocer su estilo en profundidad.
2. Deberá conocer, al menos a nivel teórico, el bunkai de uno de los katas superiores que presente, determinado por el propio aspirante, sobre el cual, el Tribunal, si lo estima oportuno, podrá pedirle alguna aclaración.
3. ¿Qué significa KARATE DO?
KARA significa vacío; TE significa mano y DO camino espiritual.
4. Explicación de una posición enumerando: nombre, superficie de asentamiento, distribución del peso, situación del tronco y demás características generales, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
5. Explicación de una técnica de las presentadas en defensa, ataque o contraataque, ya sea de puño, mano, codo o pierna, definiendo fundamentalmente: punto de partida, recorrido y terminación, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
6. Explicación y finalidad de los movimientos de cualquiera de los katas que presenta.
7. Formas de utilización de la cadera:
 - JYUN KAITEN en el mismo sentido que la técnica
 - GYAKU KAITEN en sentido contrario a la técnica
 - ZENPO en avance
 - KOHO en retroceso
 - JOHO ascendente
 - KAHO descendente
8. Enumeración de las distintas posiciones del tronco:
 - SHOMEN (MAE) frontal
 - SOKUMEN (YOKO) lateral
 - HANMI posición semifrontal
 - GYAKU HANMI inversa semifrontal
9. Nombre que reciben las diferentes partes de la mano y brazo:
 - HAIWAN o UDE antebrazo
 - EMPI o HIJI codo
 - SEIKEN puño frontal
 - URAKEN puño del revés
 - NUKITE punta de los dedos
 - SEIRYUTO parte inferior de la muñeca
 - KENTSUI o 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
 - HAISU dorso de la mano

10. Nombre que reciben las diferentes partes del pie y la pierna:

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

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

- DE ASHI hacia delante
- 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 a segundo dan deberá conocer el Temario Específico de grados anteriores.

FASE DE KUMITE

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 con una duración máxima de **dos** minutos.

V. ASPIRANTES ENTRE 41 Y 50 AÑOS.

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

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

TERCER DAN

Fase Técnica:

Henka Waza

Bunkai kumite

Kata

Oyo Waza

Temario específico

Fase de Kumite:

Shiai kumite

Jyu kumite

Temario Específico

FASE TÉCNICA

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..., 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 8 técnicas de defensa y resolución libre ante ocho ataques o amenazas diferentes efectuados 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 efectuaran 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 mas 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.

TEMARIO ESPECÍFICO

1. Además de su estilo deberá conocer las características técnicas, posiciones fundamentales y fundador de cualquier otro estilo determinado por el aspirante. Así mismo, tendrán conocimiento del temario general de la Normativa.
2. Deberá conocer, a nivel teórico y en profundidad, todos los aspectos históricos, técnicos y de aplicación práctica del kata voluntario que presenta.
3. ¿Qué se consigue con el trabajo de los katas? (desarrollar por el aspirante).
4. Explicación de un tipo de kumite (desarrollar por el aspirante).
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
 - ✓ SHIAI KUMITE: asalto reglamentado

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

FASE DE KUMITE

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.



ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO
CUARTO DAN

Oyo Waza

Bunkai kumite

Kata

Coloquio

Trabajo Libre



FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE 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 técnicas, 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

El aspirante adjuntará a la documentación del grado al que opta la presentación (por escrito y por quintuplicado) de su trabajo libre, especificando el objetivo, el desarrollo y la justificación de dicha propuesta. Dicho trabajo constará de un máximo de cuatro páginas, incluyendo en ellas una portada y la bibliografía utilizada si es el caso.

Con una duración de entre cinco y diez minutos, el aspirante ejecutará un trabajo práctico relacionado con el Karate en el que participará activamente y demostrara un buen dominio técnico del trabajo presentado. Durante la exposición deberá alternar la explicación teórica con la práctica, demostrando la coherencia de sus planteamientos.

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.



ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO
QUINTO DAN

Trabajo libre

Tesina

Bunkai kumite

Kata

Coloquio

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.

TRABAJO ESCRITO

El aspirante deberá presentar un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal sobre cualquier aspecto psico-físico del Karate.

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

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, el cual deberá estar totalmente relacionada con el trabajo práctico.

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 EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

SEPTIMO DAN

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 al 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**

TRABAJO LIBRE

Realizara un trabajo libre relacionado con aquellos aspectos en los que ha desarrollado preferentemente su trayectoria, la duración, exposición y los medios humanos o materiales 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 en cualquier momento 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 base a su sentir como karateca, mostrara 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.

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 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.

**KATAS 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

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.



FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE

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 NEKOASHI DACHI
KOKUTSU DACHI MOROASHI DACHI

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

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

KATAS DEL ESTILO KYOKUSHIN KAI

5 Pinan
Sokugis
Taikiokus
Sanchin No Kata
Yantsu
Gekisai Dai
Tensho
Saifa
Kanku Dai
Gekisai 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

KOKUTSU DACHI

NAIHANCHI

NEKOASHI DACHI

HEIKO DACHI

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

KATAS DEL ESTILO RENBU KAI

5 Pinan
Naihanchi Shodan
Bassai Dai
Wankan
Naihanchi Nidan
Rohai
Jitte
Bassai Sho

Kushanku
Naihanchi Sandan
Matsumura No Rohai
Seisan
Chibana Kushanku
Gusukuma No Chinto
Matsumora No Chintei

SHITO RYU

Esta escuela fue creada por el maestro **Kenwa Mabuni** (Okinawa 1.889 – 1.952) 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	SANCHIN DACHI	HEIKO DACHI
KOKUTSU DACHI	NEKOSASHI DACHI	SHIKO DACHI

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

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

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

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

SHIKO 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 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

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.

FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE

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

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

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

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

KATAS DEL ESTILO SHOTOKAN	
5 Heian Tekki Shodan Bassai Dai Kanku Dai Empi Jion Jitte Hangetsu Tekki Nidan Tekki Sandan Kanku Sho	Bassai Sho Nijushiho Jiin Wankan Meikyo Gojushiho Sho Chintei Gankaku Gojushiho Dai Unsu Sochin

WADO RYU

Esta Escuela fue creada por el maestro Hironori Otsuka (1.892 – 1.982) aproximadamente en el año 1.934.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Otsuka introdujo la práctica de Jyu Kumite en la enseñanza.

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

ZENKUTSU DACHI (4 formas de realización):

JUN TSUKI NO ASHI

GYAKU TSUKI NO ASHI

JUN TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI

GYAKU TSUKI NO TSUKOMI NO ASHI

NAEFANCHI DACHI

NEKO ASHI DACHI (3 formas de realización):

SHOMEN NEKO ASHI DACHI

HANMI NEKO ASHI DACHI

MAHANMI NEKO ASHI DACHI

SEISHAN DACHI (2 formas de realización):

YOKO SEISHAN

TATE SEISHAN

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



**KATAS DEL ESTILO
WADO RYU**

5 Pinan
Kushanku
Naifanchi
Bassai
Chinto
Rohai
Seishan
Jitte
Wanshu
Niseishi
Jion

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



FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE

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



FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE

FEDERACIÓN CASTELLANO Y LEONESA DE KARATE Y D.A.

C/Puente Colgante, 11-2ºC

47007 – VALLADOLID

Tel. 983234709

Fax. 983225031

E.mail- federacion@federacioncylkarate.com

Web: www.federacioncylkarate.com

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A.

C/ Juan Álvarez de Mendizábal, 70, 1º

28008 - Madrid

Tel. 91-5359587

Fax . 91-5345490

Web: www.rfek.es