

# NORMATIVA NACIONAL DE GRADOS RFEK Y DA

OCTUBRE 2018



**INDICE**

|  |    |
|--|----|
| INTRODUCCIÓN .....   | 3  |
| CRITERIOS DE VALORACIÓN .....  | 4  |
| REQUISITOS ADMINISTRATIVOS.....  | 5  |
| TABLA I. Edad mínima requerida y Tiempo mínimo reglamentario de permanencia entre grados ..... | 7  |
| TABLA II. Número de licencias federativas necesarias .....                                     | 8  |
| CELEBRACION Y RESULTADOS DE EXAMENES:.....   | 9  |
| SITUACIONES ESPECIALES: .....  | 9  |
| REQUISITOS: .....  | 11 |
| ESTRUCTURA DEL EXAMEN HASTA TERCER DAN.....  | 13 |
| FASE TÉCNICA.....  | 15 |
| FASE DE KUMITE .....   | 16 |
| CONOCIMIENTOS TEORICOS: .....  | 17 |
| FASE TECNICA. PRESENTACION DE EXAMENES.....  | 18 |
| ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO.....  | 19 |
| ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO PRIMER DAN .....  | 23 |
| ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO SEGUNDO DAN .....                                       | 28 |
| ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO TERCER DAN.....   | 33 |
| ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO CUARTO DAN.....   | 36 |
| ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO QUINTO DAN.....   | 38 |
| ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO SEXTO DAN .....   | 40 |
| ESTILOS DE KARATE RECONOCIDOS POR LA R.F.E.K.....  | 41 |
| GLOSARIO.....  | 57 |

## INTRODUCCIÓN

*“No temas ser lento, sólo teme detenerte”.*

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 Nacional 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 Nacional 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, al igual que 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 Nacional de Grados.

## **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. La indumentaria y el aseo personal tanto del aspirante como de sus Ukes, serán valorados positiva o negativamente por el tribunal a la hora de emitir la calificación, ya que refleja en cierta medida la importancia que se da al grado al que aspira.

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.

## 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 I), 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 del carnet de grados y de las licencias que justifiquen la totalidad del tiempo exigido, las cuales deberán estar revisadas y comprobadas por la Federación Autónoma correspondiente.
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 de Grados de la Federación Autónoma correspondiente. El carnet de CINTO NEGRO y sucesivos, por el Director del Comité Nacional de Grados.
5. Licencia nacional del año en curso
6. Fotocopia del D.N.I.
7. Tres fotografías tamaño carnet.
8. Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada (**Hoja de Examen y Hoja de Jueces**). 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 Autonómico 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 las correspondientes Federaciones Autónomas y en la página web de la Federación Canaria de Karate y D.A. ([www.fckarate.net](http://www.fckarate.net)).

Si el aspirante suspende el examen, deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de tres meses para poder optar a un nuevo examen. Los aspirantes podrán solicitar un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.

9. 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 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 **sexuplicado**, remitiéndose un ejemplar a la Real Federación Española de Karate, acompañado del currículum deportivo, dos meses antes de la fecha de celebración del examen. La R.F.E.K. podrá difundir dicho trabajo si lo estima oportuno y siempre que el aspirante acceda a ello.

10. Los aspirantes a 6º DAN por cualquiera de las vías establecidas, presentarán un trabajo escrito basado en la investigación y reflexión personal de un **mínimo de diez folios y un máximo de veinte**, con un formato, a ser posible digital, que permita la clara legibilidad del documento, junto con el Curriculum Vitae, según el modelo R.F.E.K. deberá presentarse en la Federación con dos meses de antelación a la celebración del examen remitiéndose un ejemplar a la R.F.E.K., quien, si lo estima oportuno y de acuerdo con el aspirante, podrá difundir cualquiera de los trabajos presentados siempre que el aspirante acceda a ello.

11. Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente.

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

13. Los aspirantes presentarán toda la documentación en su Federación Autonómica, la cual, de acuerdo con el Reglamento de Licencias en vigor y tras ser comprobada, será tramitada a la R.F.E.K. junto con la relación de los aspirantes a cada grado con cuarenta días de antelación a la fecha de examen. La documentación de los aspirantes a 5º DAN y sucesivos será enviada, tras su comprobación, a la R.F.E.K. sesenta días antes de la fecha de examen.

Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la Federación que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La Federación concederá dicha exención del pago siempre que el justificante se haya presentado en el plazo de 15 días naturales a partir de la fecha de celebración del mismo.

**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**

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

**TABLA II. Número de licencias federativas necesarias**

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>CINTO NEGRO</b> | 4 consecutivas o 5 alternas  |
| <b>1º DAN</b>      | 3 consecutivas o 4 alternas  |
| <b>2º DAN</b>      | 2 consecutivas o 3 alternas a partir del 1º DAN  |
| <b>3º DAN</b>      | 3 consecutivas o 4 alternas a partir del 2º DAN  |
| <b>4º DAN</b>      | 4 consecutivas o 5 alternas a partir del 1º DAN  |
| <b>5º DAN</b>      | 5 consecutivas o 6 alternas a partir del 1º DAN<br>14 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN   |
| <b>6º DAN</b>      | 6 consecutivas o 7 alternas a partir del 1º DAN<br>20 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN   |
| <b>7º DAN</b>      | 7 consecutivas o 8 alternas a partir del 1º DAN<br>27 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN   |
| <b>8º DAN</b>      | 8 consecutivas o 9 alternas a partir del 1º DAN<br>35 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN   |
| <b>9º DAN</b>      | 9 consecutivas o 10 alternas a partir del 1º DAN<br>44 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN  |
| <b>10º DAN</b>     | 10 consecutivas u 11 alternas a partir del 1º DAN<br>54 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN |



## **CELEBRACIÓN Y RESULTADOS DE EXÁMENES:**

Será potestad del Comité Nacional de Grados la grabación de los exámenes que considere oportuno, con el fin de destinarlas a la documentación de la propia RFEK. 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 elaborada el acta oficial por la RFEK y DA.

Los tribunales estarán formados por 5 jueces. En casos excepcionales podrá reducirse a 3 siendo este el mínimo permitido. 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 Nacional 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 a quien avale al aspirante, con suficiente antelación.

### **B. CONVALIDACIÓN DE GRADOS.**

En el caso de la solicitud de Convalidación de Grados, el Comité Nacional 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 de la Federación Autonómica donde se resida 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 RFEK en cada uno de los grados y la permanencia establecida en cada uno de ellos.

El Departamento Autonómico 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 CATEGORÍAS.**

En reconocimiento al esfuerzo realizado y resultados obtenidos, la Real Federación Española de Karate, a través del Comité Nacional de Grados, quiere recompensar a los deportistas del karate español concediéndoles las siguientes exenciones:

- Campeones de kata: no tendrán que realizar ninguna prueba de 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. 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 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 Comité Nacional 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 Autonómica pertinente.

#### **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 RFEK. con dos meses de antelación a la fecha prevista en el calendario de actividades.
- El aspirante no se podrá presentar en la misma convocatoria por las dos vías.
- Las solicitudes se harán en los impresos que proporciona la RFEK. y D.A.
- Deberán satisfacer las tasas correspondientes al Grado al que aspiran.

**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 Nacional de Grados.
- Informe del C.N.G. a la Comisión Técnica y Junta Directiva o Comisión Delegada.

**SITUACIONES ESPECIALES:**

- Para la solicitud de 5º DAN, son necesarios 12 años de práctica federada desde el 4º Dan.
- Para la solicitud de 6º DAN, son necesarios 20 años de práctica federada desde la obtención del primero, 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

### EXAMEN

- HENKA WAZA
- KIHON KUMITE
- BUNKAI KUMITE
- OYO WAZA
- KATA
- CONOCIMIENTOS TEÓRICOS
- JYU KUMITE

*\* En cuanto a los conocimientos teóricos, deberán conocer, como mínimo, el creador y las características principales de su estilo.*

## COMUNICACIÓN DE RESULTADOS

|                        | CINTURÓN NEGRO  |   | 1º DAN  |   | 2º DAN  |       | 3º DAN  |
|------------------------|---|---|---|---|---|-------|---|
| CONOCIMIENTOS TEÓRICOS | Temario específico C.N                                  |   | Temario específico C.N y 1º DAN                         |   | Temario específico C.N, 1º DAN y 2º DAN                 |       | Temario específico C.N, 1º DAN, 2º DAN y 3º DAN         |
| HENKA WAZA             | UKE-WAZA  | 5 | UKE-WAZA  | 6 | TSUKI-WAZA  | 6 A 8 | 15 A 20 TÉCNICAS  |
|                        | TSUKI-WAZA  | 5 | GERI-WAZA   | 6 | UCHI-WAZA   | 6 A 8 |   |
|                        | UCHI-WAZA   | 5 | TSUKI-UCHI-WAZA   | 8 | GERI-WAZA   | 6 A 8 |   |
|                        | GERI-WAZA   | 5 | RENZOKU-WAZA  | 2 | RENZOKU-WAZA  | 2     |   |
| KIHON KUMITE           | IPPON KUMITE  | 1 | SANBON KUMITE   | 1 | YAKUSOKU KUMITE   | 2     |   |
| BUNKAI KUMITE          |   |   | 1 LINEA DE KATA BÁSICO                                  |   | 3 LINEAS DE KATAS BÁSICOS DIFERENTES                    |       | 1 KATA BÁSICO   |
| OYO WAZA               | 1   |   |   |   | 4   |       | 8   |
| KATA                   | 5 BÁSICOS + 2 SUPERIORES                                |   | 5 BÁSICOS + 3 SUPERIORES                                |   | 5 BÁSICOS + 5 SUPERIORES                                |       | 5 BÁSICOS + 7 SUPERIORES                                |
| JYU KUMITE             | 1 COMBATE CON SU UKE<br>TIEMPO ESTIMADO POR EL TRIBUNAL |   | 1 COMBATE CON SU UKE<br>TIEMPO ESTIMADO POR EL TRIBUNAL |   | 1 COMBATE CON SU UKE<br>TIEMPO ESTIMADO POR EL TRIBUNAL |       | 1 COMBATE CON SU UKE<br>TIEMPO ESTIMADO POR EL TRIBUNAL |

## EXAMEN

La calificación 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, jyu 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.

Se entiende como oyo waza la ejecución de técnicas superiores de karate en situaciones reales, reaccionando ante una agresión de la forma más natural posible.

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.

## 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 el apartado de Katas, de Conocimientos Teóricos, y de Bunkai Kumite, (con la ayuda de un Uke), así como, el Jyu Kumite.*
- *Los mayores de 18 años en estas circunstancias realizarán el examen completo.*

### **JYU KUMITE**

- Para todos los grados, será de uso obligatorio el bocado.
- El Peto Interior Femenino y la Coquilla se podrán usar de forma optativa.

### **DESARROLLO NORMAS DE PROCEDIMIENTO JYU KUMITE:**

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

Así mismo el aspirante tendrá que ejecutar todo tipo de técnicas y a todos los niveles, **JODAN, CHUDAN Y GEDAN.**

- **Realización de diferentes tipos de ataques directos distintos tanto de puño como de mano abierta.**
- **Realización de diferentes tipos de ataques de pierna.**
- **Realización de diferentes tipos de ataques circulares.**
- **Conocimiento del de desplazamiento tradicional y NO DEPORTIVO.**
- **Realización de agarres, barridos, desequilibrios. Quedando prohibidas las proyecciones.**

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.

### **EXENCIONES:**

- *Las determinadas en los casos especiales.*
- *Aspirantes de 4º Dan en adelante no deberán realizar el Jyu Kumite.*
- *Están exentos todos los aspirantes, a cualquier grado, que tengan 50 años cumplidos en el día de la fecha del examen.*

### **CONOCIMIENTOS TEORICOS:**



El Tribunal valorará los **conocimientos teóricos que se tengan**, así como de cualquier aspecto técnico relacionado con el examen.

La calificación final del examen, independientemente de la modalidad, será de APTO o NO APTO.

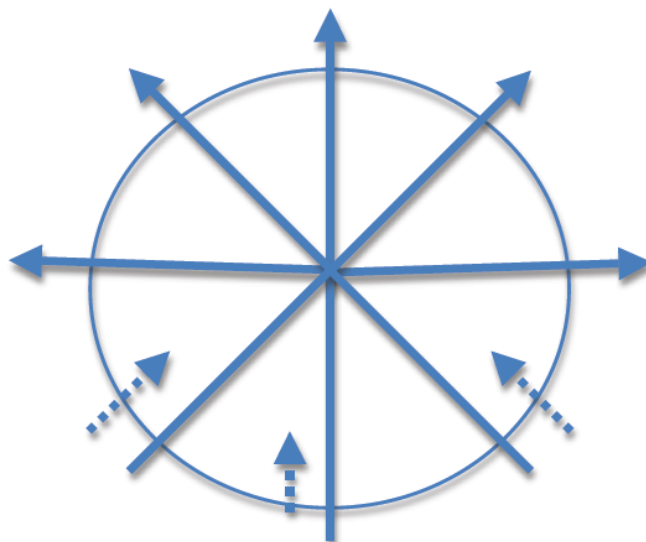
**EXENCIONES:**

- *Las determinadas en los casos especiales.*

**FASE TÉCNICA. PRESENTACIÓN DE EXÁMENES.**

**DIAGRAMA DE EJECUCIÓN:**

El diagrama permite la ejecución de las distintas técnicas y direcciones **evitando en todo caso dar la espalda al Tribunal.**



## **ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN** **NEGRO**

- *Henka Waza*
- *Kihon Kumite*
- *Kata*
- *Conocimientos teóricos*
- *Jyu kumite*

## **EXAMEN**

### **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 ejecutará una aplicación de ippon kumite con la ayuda de un compañero. El trabajo será realizado ante un ataque de pierna o de puño debiendo el aspirante realizar, en cualquier caso, una parada y un contraataque.

### **OYO WAZA**

El aspirante debe realizar una técnica de defensa y resolución libre ante un ataque o amenaza, ante un solo atacante, realizándose esta de forma independiente, demostrando eficacia, espíritu marcial y naturalidad.

### **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.

**Se considerará negativo la realización de exámenes estándar dentro del mismo grupo de aspirantes.**

## **JYU KUMITE**

Los aspirantes realizarán un combate jyu kumite con su Uke. El combate tendrá la duración que el tribunal estime oportuno.

**Para conocer las normas de procedimiento y protecciones necesarias del jyu kumite véase pág. 16.**

## 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.

## **ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN** **NEGRO PRIMER DAN**

- *Henka Waza*
- *Kihon Kumite*
- *Kata*
- *Conocimientos teóricos*
- *Jyu Kumite*

## EXAMEN

### **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 realizara la aplicación de una línea de un Kata básico a su elección.

### **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 el apartado de Katas, de Conocimientos Teóricos, Bunkai Kumite (teniendo que aplicarlo con la ayuda de un Uke) y Jyu Kumite.
- Los mayores de 18 años en estas circunstancias realizarán el examen completo.

**Se considerará negativo la realización de exámenes estándar dentro del mismo grupo de aspirantes.**



## **JYU KUMITE**

Los aspirantes realizarán un combate jyu kumite con su Uke. El combate tendrá la duración que el tribunal estime oportuno.

**Para conocer las normas de procedimiento y protecciones necesarias del jyu kumite véase pág. 16.**

## **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  
KIME: Potencia

KI: Energía interna  
KIHAKU: Vivencia  
KIAI: Grito de concentración

ZANSHIN: Alerta continua  
ENBUSEN: Línea de realización

**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 DEBERÁ CONOCER EL TEMARIO DEL GRADO ANTERIOR.**

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

- *Henka Waza*
- *Kihon Kumite*
- *Kata*
- *Temario Específico*
- *Jyu Kumite*

## EXAMEN

### 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, en una sola dirección 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 (sumando las del aspirante y las del uke).

Intercambiarán técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo y pierna, variarán los niveles y distancias. Además, en todo momento, se demostrará la correcta fluidez, potencia y efectividad de las mismas. La primera aplicación será de composición libre.

El segundo Yakusoku se basará en las técnicas de los Renzoku waza ejecutados anteriormente.

### **BUNKAI.**

El aspirante realizará la aplicación de tres líneas de tres Katas básicos de su libre elección.

### **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 (combinándolos), ante un solo atacante, realizándose estas de forma independiente, demostrando eficacia, espíritu marcial y naturalidad.

### **KATA**

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

**Se considerará negativo la realización de exámenes estándar dentro del mismo grupo de aspirantes.**

### **JYU KUMITE**

Los aspirantes realizarán un combate jyu kumite con su Uke. El combate tendrá la duración que el tribunal estime oportuno.

**Para conocer las normas de procedimiento y protecciones necesarias del jyu kumite véase pág. 16.**

### **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
- HAIKU dorso de la mano

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

- JO SOKUTEI base de los dedos
- KAKATO talón
- HEISOKU empeine
- HIZA rodilla
- SOKUTEI 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.**



## **ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN** **NEGRO TERCER DAN**

- *Henka Waza*
- *Bunkai Kumite*
- *Kata*
- *Oyo Waza*
- *Conocimientos Teóricos*
- *Jyu Kumite*

## EXAMEN

### **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 ante al menos dos ataques de pierna, dos de brazo y dos agarres o amenazas con armas, efectuados por la derecha e izquierda (al menos dos por cada lado), con una resolución libre y utilizando un único ayudante.

Se valorará positivamente el ritmo de ejecución de las técnicas y la disminución en lo posible 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.

### **KATA**

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

### **JYU KUMITE**

Los aspirantes realizarán un combate jyu kumite con su Uke. El combate tendrá la duración que el tribunal estime oportuno.

**Para conocer las normas de procedimiento y protecciones necesarias del jyu kumite véase pág. 16.**

### **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
  - SIHAI KUMITE: asalto reglamentado

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

## **ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN** **NEGRO CUARTO DAN**

- *Oyo Waza*
- *Bunkai Kumite*
- *Kata*
- *Coloquio*
- *Trabajo Libre*

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. Los atacantes podrán utilizar armas simuladas. Deberá demostrar el control de la distancia, así como de las acciones de sus ayudantes y del dominio del espacio.

Se valorará positivamente el ritmo de ejecución de las técnicas y la disminución en lo posible 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.

### **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. Dicho trabajo constará de un **mínimo de seis folios y un máximo de diez**, incluyendo en ellas una portada y la bibliografía utilizada si es el caso.

### **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. Dicho trabajo constará de un **mínimo de diez folios y un máximo de veinte**, incluyendo en ellas una portada y la bibliografía utilizada si es el caso.

*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.*



## **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*

*Goju Ryu*

*Kyokushin Kai*

*Renbu Kai*

*Shito Ryu*

*Shoto Kai*

*Shotokan*

*Wado Ryu*

### **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                      FUDO DACHI                      ENOJI DACHI  
KOKUTSU DACHI                      RYU NEN 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

## 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**

**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.

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

## KATAS 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  
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**

| <b>KATAS DEL ESTILO<br/>RENBU KAI</b>  |  |
|--|--|
| 5 Pinan<br>Naihanchi Shodan<br>Bassai Dai<br>Wankan<br>Naihanchi Nidan<br>Rohai<br>Jitte<br>Bassai Sho | Kushanku<br>Naihanchi Sandan<br>Matsumora No Rohai<br>Seisan<br>Chibana Kushanku<br>Gusukuma No Chinto<br>Matsumora No Chintei |



### **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  
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

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

| <b>KATAS DEL ESTILO<br/>SHOTO KAI</b>   |   |
|---|---|
| 5 Heian<br>Ten No Kata<br>3 Taikyoku<br>Tekki Shodan<br>Bassai Dai<br>Jion<br>Tekki Nidan<br>Empi<br>Kanku Dai<br>Jitte | Jiin Bassai Sho<br>Hangetsu<br>Kanku Sho<br>Gankaku<br>Chintei<br>Gojushiho Dai<br>Unsu<br>Gojushiho Sho<br>Nijushiho<br>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.

**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 90° ó más, utilizando la planta para los giros de 45°. En las defensas debe ponerse énfasis en el Hikite y en el giro de la cadera, de forma que éstas sirvan como parada y ataque a la vez.

### KATAS DEL ESTILO

| <b>KATAS DEL ESTILO<br/>SHOTOKAN</b>  |   |
|---|---|
| 5 Heian Tekki<br>Shodan<br>Bassai Dai<br>Kanku Dai<br>Empi<br>Jion<br>Jitte<br>Hangetsu<br>Tekki Nidan<br>Tekki Sandan<br>Kanku Sho | Bassai Sho<br>Nijushiho<br>Jiin<br>Wankan<br>Meikyo<br>Gojushiho Sho<br>Chintei<br>Gankaku<br>Gojushiho Dai<br>Unsu<br>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**

**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
- 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

**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A.**

C/ Juan Álvarez de Mendizábal, 70, 1º

28008 Madrid

Tel. 915359587

Fax . 915345490

Web: [www.rfek.es](http://www.rfek.es)