

PROGRAMA OFICIAL SHUKOKAI



ARGENTINA 2020



PROGRAMA DE EXAMEN OFICIAL (MOD.2020)

DE 10º KYU (Cinturón Blanco) A 9º KYU "KU" (Cinturón Celeste)- Solo Infantiles hasta 12 años.

-  **DACHI WAZA** : HEISOKU DACHI – SHIKO DACHI – ZENKUTSU DACHI – MOTO DACHI- NEKO ASHI DACHI
-  **TE WAZA**: (En Shiko Dachi) OI TSUKI - GYAKU TSUKI - TETSUI - URAKEN.
-  **GERI WAZA** : (En Moto Dachi) MAE GERI – FUMIKOMI- MAWASHI GERI
-  **UKE WAZA** : (En Shiko Dachi) GEDAN BARAI – YODAN AGE UKE – YOKO UKE – UCHI UKE
-  **IOUDOSHIKI**: AVANCE CON OI TSUKI – AVANCE CON DEFENSAS-(4) - AVANCE CON MAE GERI Y CON FUMIKOMI GERI Y MAWASHI GERI.
-  **TENSHIN HAPPO**: DESARROLLAR 4 DIRECCIONES
-  **KATAS** : SHIHO TSUKI (4) YUNI NO KATA -TEN NO KATA
-  **KUMITE**: IPPON KUMITE – 1 TECNICA DE CADA UNA (SHODAN-CHUDAN Y GEDAN, CON TSUKI).
-  **TIEMPO MINIMO**: DESDE SU INGRESO Y CON UN PRESENTISMO MINIMO DEL 80%: ENTRE 4 y 6 MESES.



PROGRAMA DE EXAMEN OFICIAL (MOD.2020)

DE 9º KYU (Cinturón Celeste) A 8º KYU (Cinturón Amarillo)-

DE 10º KYU (Cinturón Blanco) A 8º KYU (Cinturón Amarillo) -

Cadetes- Juveniles y Adultos- "HACHI KYU"

- DACHI WAZA :** CONOCER EL DACHI KATA
- TE / UCHI WAZA :** (En Shiko Dachi): OI TSUKI - GYAKU TSUKI - TETSUI - URAKEN - NIDAN TSUKI /// YODAN AGE UKE + GYAKU TSUKI /// GEDAN BARAI+ GYAKU TSUKI /// YOKO UKE + GYAKU TSUKI /// YOKO UCHI + GYAKU TSUKI
- UKE WAZA :** (En Shiko Dachi) GEDAN BARAI - YODAN AGE UKE - YOKO UKE - UCHI UKE- SHUTO UKE-
- GERI WAZA** (En moto dachi) MAE GERI - FUMIKOMI- MAWASHI GERI -YOKO GERI
- IOUDOSHIKI:** AVANCE CON OI TSUKI -CON GYAKU TSUKI -AVANCE CON DEFENSAS/TSUKIS(4)- AVANCE CON TETSUI - AVANCE CON MAE GERI-FUMIKOMI - MAWASHI GERI Y EN SHIKO DACHI CON YOKO GERI
- TENSHIN HAPPO:** DESARROLLAR 6 DIRECCIONES CORRECTAMENTE CON APLICACIÓN.
- HIJI ATE GOHO:** COMPLETO
- COMBINACIONES SHUKOKAI "A":**
 - **COMBINACION "A 1**
 - EN PAREJA: KAMAE (MOTO DACHI) IMPULSO DE CADERA ATACA SHODAN TSUKI + EMPUJE AL ESTERNON- VUELTA KAMAE
 - **COMBINACION "A" 2**
 - EN PAREJA KAMAE (MOTO DACHI) LANZAR GYAKU TSUKI AL PECHO + EMPUJE AL ESTERNON Y VUELTA AL KAMAE.
 - **COMBINACION "A" 3**
 - EN PAREJA KAMAE (MOTO DACHI) - AMAGUE CON MANO ADELANTADA - GYAKU TSUKI AL PECHO+ EMPUJE AL ESTERNON- VUELTA AL KAMAE
 - **COMBINACION "A" 4**
 - EN PAREJA: KAMAE (MOTO DACHI) IMPULSO DE CADERA ATACA CHUDAN MAE GERI CON VELOCIDAD, AL RETRAER LA PIERNA ATACAR CON OI TSUKI CHUDAN, CAYENDO CON EMPUJE AL ESTERNON
- KATAS :** PIÑAN NIDAN- PIÑAN SHODAN y GAKKU ICHI. (**Conocer el YUNINO y el TEN NO KATA**).
- KATA BUNKAI:** PIÑAN NIDAN- HOKE-PIÑAN NIDAN
- KUMITE :** IPPON KUMITE -COMPLETO- 3 Tec. Yodan-Chudan-Gedan-
- OTROS :** CONTAR HASTA 10 EN JAPONES
- TIEMPO MINIMO :** DESDE SU INGRESO O EXAMEN ANTERIOR Y CON UN MINIMO DEL 80% : ENTRE 6 MESES MINIMO.



PROGRAMA DE EXAMEN OFICIAL (MOD.2020)

➤ **A 7^o KYU (Cinturón Naranja) "SICHI KYU" - TODOS**

-  **DACHIS :** HEISOKU DACHI – SHIKO DACHI – ZENKUTSU DACHI – MOTO DACHI- NEKUASHI DACHI- NAHIANCHI DACHI-SANCHIN DACHI- HAN ZENKUTSU DACHI- HEIKO DACHI Y DACHI KATA
-  **TE /UCHI WAZA :** (En Shiko Dachi) OI TSUKI - GYAKU TSUKI - TETSUI - URAKEN- KIZAMI TSUKI – NUKITE-NIDAN TSUKI Y SAMBON TSUKI ./// YODAN AGE UKE + GYAKU TSUKI - GEDAN BARAI+ GYAKU TSUKI – YOKO UKE + GYAKU TSUKI - YOKO UCHI + GYAKU TSUKI - SHUTO UKE+SHUTO UCHI.-
-  **UKE WAZA** (En Shiko Dachi) GEDAN BARAI – YODAN AGE UKE – YOKO UKE – UCHI UKE - JUJI UKE Y SHUTO UKE -
-  **GERI WAZA :** (En Moto Dachi) MAE GERI – FUMIKOMI- MAWASHI GERI –YOKO GERI- KEBANASHI-ASHI BARAI
-  **IOUDOSHIKI:** AVANCE CON OI TSUKI – AVANCE CON GYAKU TSUKI -AVANCE CON DEFENSAS/ TSUKIS(6) - AVANCE CON MAE GERI – MAWASHI GERI Y EN SHIKO DACHI CON YOKO GERI- NEKUSHI DACHI COMPLETO.-(OI GERI+MAE GERI+NUKITE+ KAMAE)- AVANCE CON GYAKU ASHI BARAI SHUKOKAI.
-  **COMBINACIONES SHUKOKAI "A":**
 - **COMBINACION "A" 5**
 - EN PAREJA KAMAE (MOTO DACHI) LANZAR OI TSUKI AVANZANDO CAYENDO CON EMPUJE AL ESTERNON, PATEAR MAE GERI CHUDAN CON LA PIERNA IZQUIERDA +GYAKU TSUKI AL PECHO + EMPUJE AL ESTERNON- VUELTA AL KAMAE.
 - **COMBINACION "A" 6**
 - EN PAREJA KAMAE (MOTO DACHI) UKE ATACA CO MAE KEN TSUKI YODAN, PASO ATRÁS DEFENDIENDO CON LA MANO DERECHA EN SHUTO, Y CONTRAGOLPEAR CON GYAKU TSUKI CHUDAN Y EMPUJE AL PECHO.
 - **COMBINACION "A" 7**
 - EN PAREJA: KAMAE (MOTO DACHI) IMPULSO DE CADERA LANZA LA MANO ABIERTA GYAKU A LA CARA DE UKE Y AVANZANDO CONECTA GYAKU TSUKI CHUDAN + EMPUJE AL PECHO
 - **COMBINACION "A" 8**
 - EN PAREJA KAMAE (MOTO DACHI) LA MANO ADELANTADA , BAJA EN OSAE LA MANO DE GUARDIA DE UKE, LANZA LA MANO TRASERA A LA CARA Y CAE EN GYAKU TSUKI + EMPUJE
 - **COMBINACION "A" 9**
 - EN PAREJA KAMAE (MOTO DACHI) – UKE INTENTA BARRER, LEVANTAR LA PIERNA ADELANTADA Y EN ESE MOMENTO LANZAR MAE KEN TSUKI YODAN, CAYENDO CON EMPUJE.
 - **COMBINACION "A" 10**
 - EN PAREJA: KAMAE (MOTO DACHI) UKE LANZA MAWASHI GERI YODAN, SE AVANZA CON DEFENSA MOROTE TOMANDO LA PIERNA Y LA SOLAPA DE UKE Y SE LO BARRE CON LA PIERNA DERECHA DE AFUERA HACIA ADENTRO ,TERMINAR REMATANDO EN EL PISO
-  **TENSHIN HAPPO :** DESARROLLAR 8 DIRECCIONES COMPLETO
-  **HIJI ATE GOHO:** COMPLETO CON APLICACIÓN (1 ataque y 1 defensa)
-  **KATAS :** PIÑAN SANDAN – SHINSEI -NAHIANCHI SHODAN
-  **KATA BUNKAI:** PIÑAN SHODAN + HOKE BUNKAI PIÑAN SHODAN
-  **KUMITE :** IPPON KUMITE COMPLETO (YODAN- CHUDAN Y GEDAN 3 TECNICAS DE CADA ATAQUE)- SHIAI KUMITE.



PROGRAMA DE EXAMEN OFICIAL (MOD.2020)

A 6º KYU (PRIMER VERDE) ” ROKU KYU”



DACHI WAZA : CONOCER TODAS LAS DACHIS Y APLICACIONES



TE /UCHI WAZA : OI TSUKI-GYAKU TSUKI-TETSUI -URAKEN- KIZAMI TSUKI–NUKITE-YODAN AGE UKE /GYAKU TSUKI-GEDAN BARAI / GYAKU TSUKI–YOKO UKE/GYAKU TSUKI-YOKO UCHI / GYAKU TSUKI-SAMBON TSUKI-SHUTO UKE/SHUTO UCHI.- JUJI UKE/TETSUI UCHI YODAN/JUJI UKE GEDAN/URAKEN UCHI



UKE WAZA : GEDAN BARAI–YODAN AGE UKE –YOKO UKE – UCHI UKE- SHUTO UKE- KAKETE–WA UKE- JUJI UKE – SHOTEI NAGASHI UKE-



GERI WAZA : MAE GERI–FUMIKOMI- MAWASHI GERI –YOKO GERI- KEBANASHI- USHIRO GERI /// MAE GERI + MAWASHI GERI MISMA PIERNA



TENSHIN HAPPO : COMPLETO CON APLICACIÓN LOS 8 MOVIMIENTOS.



UKE GO GENSHOKU: RAKKA ,TEN I , HANGEKI – RYUSHUI Y KUSHIN.



COMBINACIONES SHUKOKAI “ A”; TODAS.



HIJI ATE GOHO: COMPLETO CON APLICACIÓN (Ataque y defensa)



KATAS: PIÑAN YONDAN-YOUROKU- –PIÑAN GODAN



KATA BUNKAI: PIÑAN SANDAN Y SHINSEI – HOKE BUNKAI PIÑAN SANDAN



IOUDOSHIKI: “TECNICAS COMBINADAS”

1. NEKUASHI DACHI /GEDAN BARAI+MAE ASHI GERI+ GYAKU TSUKI
2. NEKUASHI DACHI/CHUDAN SHUTO UKE + FUMIKOMI +GYAKU TSUKI
3. MOTO DACHI/ SHUTO UKE >NEKUASHI DACHI +MAWASHI GERI/GYAKU TSUKI.
4. SHIKO DACHI + YOKO GERI/ GYAKU TSUKI (ZENKUTSU DACHI) KAMAE
5. NEKUASHI DACHI/SHUTO UKE+GYAKU TSUKI +OI TSUKI (MISMA MANO)



KUMITE : NIHON KUMITE (3 TECNICAS {Shodan-Chudan y Gedan}EN DOS AVANCES) – SHIAI KUMITE.



TIEMPO MINIMO : DESDE SU EXAMEN ANTERIOR : 6 /8 MESES CON UN PRESENTISMO DEL 80%.



PROGRAMA DE EXAMEN OFICIAL (MOD.2020)

A 5º KYU (SEGUNDO VERDE) "GO KYU"

-  **TE / UCHI WAZA** : (En Shiko dachi) = OI TSUKI- GYAKU TSUKI-TETSUI -URAKEN- KIZAMI TSUKI- NUKITE- YODAN AGE UKE + GYAKU TSUKI/// GEDAN BARAI + GYAKU TSUKI – YOKO UKE + GYAKU TSUKI/// YOKO UCHI + GYAKU TSUKI -SAMBON TSUKI- SHUTO UKE+ SHUTO UCHI/// JUJI UKE + TETSUI UCHI YODAN /// JUJI UKE GEDAN +URAKEN UCHI-MOROTE TSUKI- WA TSUKI
-  **GERI WAZA** : (En moto dachi) MAE GERI – FUMIKOMI-MAWASHI GERI–YOKO GERI- KEBANASHI- USHIRO GERI /// MAE GERI + MAWASHI GERI MISMA PIERNA- MAE TOBI GERI– MAE GERI +MAWASHI GERI +USHIRO ATO CHUDAN GERI.-(En el Lugar y Avanzando).
-  **UKE WAZA** : (En Shiko Dachi) GEDAN BARAI –YODAN AGE UKE–YOKO UKE–UCHI UKE- SHUTO UKE- KAKETE–JUJI UKE -WA UKE-YOKO BARAI SHODAN-FURISUTE
-  **TENSHIN HAPPO** : DESARROLLAR 8 DIRECCIONES COMPLETO
-  **UKE GO GENSHOKU** : TODAS CON APLICACIÓN Y EXPLICACION
-  **HIJI ATE GOHO**: COMPLETO CON APLICACIÓN (Ataque y defensa)
-  **KATAS** : JIIN– WANSHU -JION
-  **KATA BUNKAI**: PIÑAN GODAN –YOUROUKU- HOKE BUNKAI PIÑAN YONDAN
-  **IOUDOSHIKI LAS 5 ANTERIORES MAS=**
 6. NEKO ASHI DACHI /SHUTO UKE MIGI –Avanza a NEKUASHI DACHI+SHUTO UKE HIDARI/FUMIKOMI
 7. NEKUASHI DACHI/GEDAN SHUTO UKE + MAWASHI GERI+KIZAMI TSUKI SHODAN
 8. ZENKUTSU DACHI <RETROCEDE /YODAN AGE UKE+ OTOSHI EMPI+MAWASHI EMPI
 9. ZENKUTSU DACHI> AVANZA NEKUASHI DACHI CORTO /AL SUELO+USHIRO GERI GEDAN> KAMAE MOTO DACHI/SHUTO UKE.
 10. ZENKUTSU DACHI /GEDAN BARAI < RETROCEDE ZENKUTSU DACHI /GEDAN BARAI < RETROCEDE ZENKUTSU DACHI /SHOTEI UKE+ GYAKU TSUKI.
-  **KUMITE** : SAM BON KUMITE (Avance con tres técnicas shodan/chudan y gedan) _ Avance y retroceso ida y vuelta el que comienza el ataque termina el ataque.- JIYU KUMITE
-  **TIEMPO MINIMO** : DESDE SU EXAMEN ANTERIOR : 6/8 MESES CON UN PRESENTISMO DEL 80%.



PROGRAMA DE EXAMEN OFICIAL (MOD.2020)

A 4º KYU (PRIMER AZUL) "YON KYU" -



TE /UCHI WAZA : TODOS LOS ANTERIORES MAS IPPON TSUKI / NUKITE TODOS-



GERI WAZA : TODAS LAS ANTERIORES MAS MAWASHI TOBI GERI-(En el Lugar y Avanzando)



UKE WAZA : LAS ANTERIORES MAS = SHASHITE –UKE TSUKI-KURITE



TENSHIN HAPPO : LAS 8 DIRECCIONES COMPLETAS



UKE GO GENSHOKU : COMPLETO APLICACIÓN Y EXPLICACION



ROKU EMPI: COMPLETO CON APLICACIÓN (Defensa y Ataque)



KATAS: JITTE - SANCHIN- MATZUKAZE-



KATA BUNKAI: HOKE BUNKAI PIÑAN GODAN- JITTE-JION



IOUDOSHIKI: (TECNICAS COMBINADAS) LAS ANTERIORES



COMBINACIONES SHUKOKAI "B":



COMBINACION "B" 1

- EN PAREJA: KAMAE (MOTO DACHI) AVANZA CON OI TSUKI AL MENTON CAYENDO CON GYAKU TSUKI CHUDAN EMPUJE AL ESTERNON- VUELTA KAMAE



COMBINACION "B" 2

- EN PAREJA KAMAE (MOTO DACHI) EN EL LUGAR LANZAR MAE KEN TSUKI AL MENTON + GYAKU TSUKI CHUDAN + EMPUJE AL ESTERNON



COMBINACION "B" 3

- EN PAREJA KAMAE (MOTO DACHI) – CUANDO ME ATACAN, PASO ATRÁS CAMBIANDO EL KAMAE Y MIGI TSUKI JODAN+ EMPUJE - KAMAE



KUMITE : JIYU KUMITE (COMBATE LIBRE)– HOKEI (4 ESQUINAS)KUMITE



OTROS: RESPONDER UN MULTIPLE CHOICE DE 50 PREGUNTAS CON MÁS DEL 85% DE ACIERTO.



TIEMPO MINIMO: DESDE SU EXAMEN ANTERIOR: 6/8 MESES CON UN PRESENTISMO DEL 80%.



PROGRAMA DE EXAMEN OFICIAL (MOD.2020)

A 3º KYU (SEGUNDO AZUL) "SAN KYU"



TE / UCHI WAZA : (En Shiko Dachi) TODOS LOS ANTERIORES MAS YAMA TSUKI- URA TSUKI-MAWASHI TSUKI- HAZAMI TSUKI-KAGI TSUKI – MOROTE TSUKI



GERI WAZA : (En Moto Dachi) LAS ANTERIORES MAS YOKO GERI KEKOMI- ATO GERI – MAE GERI+FUMIKOMI+YOKO GERI –GYAKU MAWASHI GERI.



UKE WAZA : (En Shiko Dachi) LAS ANTERIORES MAS KO UKE-GASSHO UKE- SHOTEI NAGASHI UKE- NINOUE UKE



ROKU EMPI : DESARROLLAR 8 DIRECCIONES COMPLETO



UKE GO GENSHOKU : TODAS CON APLICACIÓN



IOUDOSHIKI: LAS 10 ANTERIORES MAS =

- 11) NEKUASHI DACHI /YOKO UKE< RETROCEDE/NEKUASHI DACHI / GEDAN BARI <RETROCEDE NEKUASHI DACHI/SHUTO UKE +KIZAMI TSUKI+GYAKU
- 12) NEKUASHI DACHI/SHUTO UKE>AVANZA DIAGONAL MAWASHI GERI + UKE INTERNO (LIBRE) + MAE EMPI SHODAN>KAMAE
- 13) SHIKO DACHI/GEDAN BARAI <RETROCEDE SHIKO DACHI / GEDAN BARAI <RETROCEDE SHIKO DACHI GEDAN BARAI + FUMIKOMI+SHUTO UKE SHODAN
- 14) NEKUASHI DACHI/SHUTO UKE+MAE TOBI GERI>NEKUASHI DACHI/SHUTO UKE+MAE TOBI GERI TRASERA.
- 15) MOTO DACHI/SHUTO UKE>AVANZA NEKUASHI DACHI+ATO GERI CHUDAN



KATAS: -CHINO KATA- MYOJIO - SHIMPA



KATA BUNKAI:– CHI NO KATA- SHIMPA-MYOJIO



COMBINACIONES SHUKOKAI "B":

COMBINACION "B" 4

▪ EN PAREJA: KAMAE (MOTO DACHI) , LANZA OI CHUDAN GERI CON VELOCIDAD, Y MANTENIENDO LA RODILLA ARRIBA LANZA MIGI MAE KEN TSUKI YODAN, CAYENDO CON EMPUJE AL PECHO

COMBINACION "B" 5

▪ EN PAREJA KAMAE (MOTO DACHI) LANZAR ASHI BARAI CON PIERNA TRASERA USANDO LA CADERA Y LA MANO CONTRARIA COMO BALANCE CORPORAL LEJOS DEL RIVAL.

COMBINACION "B" 6

▪ EN PAREJA KAMAE (MOTO DACHI) – ANTE UN ATAQUE DE UKE CON OI TSUKI, SE LATERALIZA EN 45º Y SE DEFIENDE CON SHUTO UKE Y CONTRAGOLPE CON GYAKU TSUKI CHUDAN.



KUMITE : MAWARU KUMITE – SHIAI KUMITE -



OTROS : MULTIPLE CHOICE 75 PREGUNTAS CON MAS DEL 85% DE ACIERTO



TIEMPO MINIMO: DESDE SU EXAMEN ANTERIOR: 8 MESES CON UN PRESENTISMO DEL 80%.



PROGRAMA DE EXAMEN OFICIAL (MOD.2020)



A 2º KYU (SEGUNDO MARRON)- NI KYU



TE / UCHI WAZA : TODOS LOS ANTERIORES MAS FURI TSUKI- SHUHO- TATEKEN – WASHITE UCHI .



GERI WAZA : TODAS LAS COMBINACIONES



UKE WAZA : TODAS LAS ANTERIORES+ KEN SASAE UKE – UDE UKE- KAKIWAKE- OSAE NAGASHI UKE- KEITO UKE



IOUDOSHIKI: LAS 15 ANTERIORES



KATAS: BASSAI DAI–MATSUMURA ROHAI-CHINTE- TENSHO



KATA BUNKAI: BASSAI DAI –MATSUMURA ROHAI -CHINTE



NAGUE NO KATA SHODAN: LAS 5 APLICACIONES



■ **COMBINACIONES SHUKOKAI “B”**:

✚ **COMBINACION “B” 7**

✚ EN PAREJA: KAMAE (MOTO DACHIANTE EL ATAQUE DE UNA MAE GERI SE LATERALIZA EN 45º DEF. CON GEDAN BARAI Y GYAKU TSUKI + EMPUJE CHUDAN.

✚ **COMBINACION “A” 8**

✚ EN PAREJA: KAMAE (MOTO DACHI) LANZA LA MANO ADELANTADA A LA CARA, Y CON IMPULSO DE CADERA LANZA LA RETRASADA TAMBIEN A LA CARA Y AVANZANDO CONECTA GYAKU TSUKI CHUDAN + EMPUJE AL PECHO

✚ **COMBINACION “A” 9**

✚ EN PAREJA KAMAE (MOTO DACHI) – UKE INTENTA BARRER, LEVANTAR LA PIERNA ADELANTADA Y EN ESE MOMENTO LANZAR MAE KEN TSUKI YODAN, CAYENDO CON GYAKU TSUKI CHUDAN + EMPUJE

✚ **COMBINACION “B” 10**

✚ EN PAREJA: KAMAE (MOTO DACHI) ANTE EL ATAQUE DE UNA MAWASHI GERI YODAN , AVANZAR CON MOROTE UKE LATERAL Y TOMAR LA PIERNA ATACANTE Y LA SOLAPA BARRIENDO EL PIE DE APOYO , LANZANDO AL RIVAL .CON TERMINACION APROPIADA.



KUMITE : MAWARI KUMITE – JIYU KUMITE CONTRA 2 ATACANTES



OTROS: RESPONDER UN MULTIPLE CHOICE DE 75 PREGUNTAS CON MAS DEL 85% DE ACIERTO.



CURSOS: HABER REALIZADO AUNQUE SEA 1 CURSO DE INSTRUCTORADO



TIEMPO MINIMO: DESDE SU EXAMEN ANTERIOR: 10/12 MESES CON UN PRESENTISMO DEL 80%.



PROGRAMA DE EXAMEN OFICIAL (MOD.2020)



A 1º KYU (SEGUNDO MARRON)- TODOS



DACHI WAZA : CONOCER LAS DACHIS Y SUS APLICACIONES



TE/ UCHI WAZA : LOS ANTERIORES MAS NAKADAKA KEN-GYAKU TOBI SHODAN-HAITO-TEISHO –YOKUSHO-HEIKO TSUKI- HITAI ATAMA UCHI



GERI WAZA : TODAS LAS COMBINACIONES .-



UKE WAZA : LAS ANTERIORES MAS KEN SASAE UKE–UDE UKE- KAKIWAKE+ KEITO UKE+KAKE UKE–KENTSUI UKE–NINOUE UKE- ASHI GAESHI



TENSHIN HAPPO : APLICACIONES DE KUMITE CON KAKUSHITE



HIJI ATE GOHO: APLICACIONES DE KUMITE EN DEFENSA Y ATAQUE



IOUDOSHIKI: LAS 15 ANTERIORES MAS =

16) NEKUASHI DACHI/SHUTO UKE<KEITO UKE>AVANZA OI TSUKI < RETROCEDE SHOTO UKE EN SHIKO DACHI + YOKO EMPI UCHI

17) SALE DIAGONAL A NEKUASHI DACHI/SHUTO UKE >AVANZA CON TETSUI UCHI GEDAN<RETROCEDE NEKUASHI DACHI /SHUTO UKE GEDAN +MAWASHI GERI

18) SALE DIAGONAL A NEKUASHI DACHI/SHUTO UKE+MAE GERI CAE JUJI UKE/SHUTO UKE+MAE GERI+SHUTO UKE +USHIRO GERI /ASHI BARAI+OI TSUKI

19) NEKUASHI DACHI+KOKEN UKE/SHUTO UCHI CON GIRO +HAITO UCHI>AVANZA CON TETSUI UCHI+HAITO UKE SHODAN+YOKO GERI+OI TSUKI

20) NEKUASHI DACHI/SHUTO UKE+NEKUASHI GERI>ZENKUTSU DACHI+MAE GERI+OI NUKITE>AVANZA A NEKUASHI DACHI SHUTO UKE KAMAE.



KATAS : KUSHANKU DAI --SEIENCHIN- ROHAI-SANSERU-



KATA BUNKAI: SANSERU- SEHIENCHIN -ROHAI



NAGUE NO KATA SHO DAN Y NIDAN: LAS 5 APLICACIONES



KUMITE: MAWARI KUMITE – HOKEI KUMITE –SHIAI Y JIYU KUMITE CONTRA 2 O MAS RIVALES.



OTROS: MULTIPLE CHOICE DE 100 PREGUNTAS>85% DE ACIERTO-



CURSOS: HABER REALIZADO AL MENOS 2 CURSOS DE INSTRUCTOR.



TIEMPO MINIMO: DESDE SU EXAMEN ANTERIOR: 12 MESES CON UN PRESENTISMO DEL 80%.



PROGRAMA DE EXAMEN OFICIAL (MOD.2020)

DE 1º KYU (SEGUNDO MARRON) A SHODAN HO (INSTRUCTOR CINTA NEGRA/BLANCA)- TODOS HASTA 18 AÑOS-- AÑOS-

GERI WAZA : TODAS LAS COMBINACIONES + NIDAN GERI -USHIRO URA MAWASHI GERI – FUMITSUKE-YOKO TOBI GERI

TENSHIN HAPPO: APLICACIONES DE KUMITE CON KAKUSHITE

ROKU EMPI : APLICACIONES DE KUMITE EN DEFENSA Y ATAQUE

IOUDOSHIKI: (TECNICAS COMBINADAS) LAS 20 APRENDIDAS

KATAS : AOYAGUI-KUSHANKU SHO-ROHAI-SHIHO KOSOKUN

KATA BUNKAI: AOYAGUI –KOSONKU SHO- CHINTE

NAGUE NO KATA SHODAN Y NIDAN: LAS 5 APLICACIONES DE CADA UNO.

COMBINACIONES SHUKOKAI “B”- TODAS.

KUMITE: MAWARI KUMITE–HOKEI KUMITE–SHIAI-JIYU KUMITE.

OTROS :

- MULTIPLE CHOICE DE 100 PREGUNTAS +90% DE ACIERTO
- **CURSOS**: HABER REALIZADO LOS CURSOS DE INSTRUCTOR Y UN CURSO DE ARBITRAJE- PRESENTAR CERTIFICADOS.
- **INSTRUCTURADO**: CONOCIMIENTOS DEL DESARROLLO DE UNA CLASE, GIMNASIAS VARIAS, TIEMPOS, ATENCION A LOS NIÑOS ETC.

TIEMPO MINIMO: DESDE SU EXAMEN ANTERIOR: 12 MESES CON UN PRESENTISMO DEL 80%.



PROGRAMA DE EXAMEN OFICIAL (MOD.2020)

SHODAN (1º DAN-CINTA NEGRA)-

-  **TE WAZA** : TODOS LOS ANTERIORES MAS NAKADAKA KEN- GYAKU TOBI SHODAN-HAITO-TEISHO –YOKUSHO-HEIKO TSUKI
-  **TENSHIN HAPPO**: APLICACIONES DE KUMITE CON KAKUSHITE
-  **UKE GO GENSHOKU**: APLICACIONES DE KUMITE CON KAKUSHITE
-  **HIJI ATE GOHO+ ROKU EMPI**: APLICACIONES DE KUMITE EN DEFENSA Y ATAQUE Y EN COMBATE
-  **IOUDOSHIKI**: (TECNICAS COMBINADAS) LAS 20.
-  **KATAS**: AOYAGI–KUSHANKU SHO-SEISAN- SHIHO KOSOKUN
-  **KATA BUNKAI**: AOYAGUI- KUSHANKU SHO- SEHIENCHIN -
-  **NAGUE NO KATA NIDAN Y SHODAN**
-  **COMBINACIONES SHUKOKAI “B”**- TODAS.
-  **TECNICAS SHUKOKAI DE IMPACTO EN PAD**: Demostrar 5 técnicas con Oi Tsuki, 5 con Gyaku Tsuki
-  **KUMITE**:
 - MAWARI KUMITE –
 - HOKEI KUMITE –
 - JIYU CONTRA 2, 3 Y 4 ATACANTES.
-  **OTROS** : MULTIPLE CHOICE DE 100 PREGUNTAS<>95% DE ACIERTO
 - **PRIMEROS AUXILIOS**: CONOCIMIENTOS BASICOS
 - **VOCABULARIO**: CONOCER LAS ORDENES BASICAS EN JAPONES
 - **PRUEBA ORAL**: SOBRE EL ESTILO, KENWA MABUNI, HISTORIA DEL KARATE, SUS SENSEI ETC.
 - **INSTRUCTURADO**: HABER CONCURRIDO A LAS CLASES DE INSTRUCTOR. -PRESENTAR CERTIFICADOS
-  **TIEMPO MINIMO**: DESDE SU EXAMEN ANTERIOR: 16/18 MESES CON UN PRESENTISMO DEL 80%.



PROGRAMA DE EXAMEN OFICIAL (MOD.2020)

A NIDAN (2º DAN CINTA NEGRA)



KATAS: ANNANKO - SEIPAI- NISHESI- BASSAI SHO



KATA BUNKAI: ANNANKO – SEIPAI - JITTE



NAGUE NO KATA –SHODAN-NIDAN Y SANDAN



IOUDOSHIKI: (TECNICAS COMBINADAS) LAS 20.



COMBINACIONES SHUKOKAI “ A” – TODAS



COMBINACIONES SHUKOKAI “B”- TODAS.



KUMITE:

- **MAWARI KUMITE** –CONTRA ATACANTES CON PALOS, CADENAS Y CUHILLOS.-
- **HOKEI KUMITE** – CONTRA ATACANTES A MANO LIMPIA Y CON BASTONES.
- **JIYU** CONTRA 4 ATACANTES.



OTROS:

- **PRIMEROS AUXILIOS:** CONOCIMIENTOS BASICOS- PRESENTAR TEMA Y ABORDARLO
- **PRUEBA ORAL:** SOBRE EL ESTILO, KENWA MABUNI, HISTORIA DEL KARATE, SUS SENSEI ETC.
- **TESIS:** PRESENTARA UNA TESIS SOBRE EL KARATE EN 10 HOJAS A4 A UNA CARILLA CON LETRA ARIAL 10, EL TEMA LIBRE Y DEBERA SER ORIGINAL.
- **ENSEÑANZA:** DEBERA APROBAR CURSOS DE INSTRUCTOR O TENER DOJO A CARGO-PRESENTAR CERTIFICADOS.



TIEMPO MINIMO: DESDE SU EXAMEN ANTERIOR: 1 AÑOS CON UN PRESENTISMO

DEL 80%.



PROGRAMA DE EXAMEN OFICIAL (MOD.2020)

A SANDAN (3º DAN CINTA NEGRA)



KATAS: CHINTO – SOCHIN – NEPAI- -SHISOCHIN-SAIFA



KATAS EXPLICACIONES: DESARROLLAR LA HISTORIA DE LOS KATAS ELEGIDOS, ORIGEN, CREADOR, CARACTERISTICAS GRALES. AL MENOS DEBERA PRESENTAR EN FORMA TEORICA DE UNA DE LAS KATAS ELEGIDA.



KATA BUNKAI: CHINTO – SHISHOCHIN –SAIFA.



NAGUE NO KATA-SHODAN-NIDAN-SANDAN: COMPLETOS



COMBINACIONES SHUKOKAI “A Y B”- TODAS.



KUMITE :

- MAWARI KUMITE –CONTRA ATACANTES CON PALOS , CADENAS Y CUHILLOS.-
- HOKEI KUMITE – CONTRA ATACANTES A MANO LIMPIA Y CON BASTONES.
- JIYU CONTRA 4 ATACANTES.



OTROS:

- **PRIMEROS AUXILIOS:** CONOCIMIENTOS AMPLIOS – PRESENTAR MONOGRAFIA SOBRE QUEBRADURAS Y LESIONES OSEAS EN LA PRACTICA DEL KARATE.
- **ARBITRAJE:** HABER REALIZADO CURSOS DE ARBITRAJE-PRESENTAR CERTIFICADOS.
- **PRUEBA ORAL:** SOBRE EL ESTILO, KENWA MABUNI, HISTORIA DEL KARATE, SUS SENSEI ETC.
- **TESIS:** PRESENTARA UNA TESIS SOBRE EL KARATE EN 10 HOJAS A4 A UNA CARILLA CON LETRA ARIAL 10, EL TEMA LIBRE Y DEBERA SER ORIGINAL.
- **CURSOS Y SEMINARIOS :** DEBERA APORTAR DIPLOMAS DE CURSOS Y/O SEMINARIOS DE INTERES PARA EL DESARROLLO DEL ESTILO



TIEMPO MINIMO: DESDE SU EXAMEN ANTERIOR: 2 AÑOS CON UN PRESENTISMO DEL 80%.



PROGRAMA DE EXAMEN OFICIAL (MOD.2020)

A YONDAN (4º DAN CINTA NEGRA)



KATAS: PAPPOREN(Versión Shukokai)- TOMARI PASSAI –UNSHU- KURURUNFA



KATAS EXPLICACIONES: DESARROLLAR LA HISTORIA DE LOS KATAS ELEGIDOS, ORIGEN, CREADOR, CARACTERISTICAS GRALES.



KATA BUNKAI: TOMARI PASSAI –UNSHU- KURURUNFA



COMBINACIONES SHUKOKAI “A Y B”- TODAS.



NAGUE NO KATA-SHODAN-NIDAN-SANDAN: COMPLETOS



OTROS :

- **PRIMEROS AUXILIOS:** CONOCIMIENTOS AMPLIOS
- **ARBITRAJE:** HABER RENDIDO COMO ARBITRO-PRESENTAR DIPLOMAS
- **KOBUDO:** CONOCIMIENTOS DE 1 KATA DE KOBUDO- OPCIONAL
- **TESIS:** PRESENTARA UNA TESIS SOBRE EL KARATE EN 10 HOJAS A4 A UNA CARILLA CON LETRA ARIAL 10, EL TEMA LIBRE Y DEBERA SER ORIGINAL
- **CURSOS Y SEMINARIOS :** DEBERA APORTAR DIPLOMAS DE CURSOS Y/O SEMINARIOS DE INTERES PARA EL DESARROLLO DEL ESTILO
- **ENSEÑANZA:** DEBERA HABER PARTICIPADO EN MAS DE 2 CURSOS DE INSTRUCTORES ANUALES- PRESENTAR CERTIFICADOS.



TIEMPO MINIMO: DESDE SU EXAMEN ANTERIOR: 3 AÑOS CON UN PRESENTISMO DEL 80%.



PROGRAMA DE EXAMEN OFICIAL (MOD.2020)



GODAN (5º DAN CINTA NEGRA Y ROJA)



KATAS: NIPAPO --ANAN-SUPARIMPEI-MATSUMURA BASSAI- GOJUSHIJO



KATAS EXPLICACIONES: DESARROLLAR LA HISTORIA DE LOS KATAS ELEGIDOS, ORIGEN, CREADOR, CARACTERISTICAS GRALES.



KATA BUNKAI: 3 BUNKAIS DE KIHON KATA A ELECCION + NIPAPO + SHISHOSHIN + GOJUSHIHO



OTROS:

- **PRIMEROS AUXILIOS:** CONOCIMIENTOS AMPLIOS- PRESENTAR UN TRABAJO SOBRE LESIONES COMUNES EN EL DOJO Y SU TRATAMIENTO, ESCRITO U ORAL.
- **ARBITRAJE:** HABER RENDIDO COMO ÁRBITRO – PRESENTAR DIPLOMAS
- **KOBUDO:** CONOCIMIENTOS DE 1 KATA DE KOBUDO- OPCIONAL
- **TESIS:** PRESENTARA UNA TESIS SOBRE EL KARATE EN 10 HOJAS A4 A UNA CARILLA CON LETRA ARIAL 10, EL TEMA LIBRE Y DEBERA SER ORIGINAL
- **CURSOS Y SEMINARIOS :** DEBERA APORTAR DIPLOMAS DE CURSOS Y/O SEMINARIOS DE INTERES PARA EL DESARROLLO DEL ESTILO



TIEMPO MINIMO: DESDE SU EXAMEN ANTERIOR: 4 AÑOS CON UN PRESENTISMO DEL 80%.

OTRAS KATAS A APRENDER: CHATANYARA NO KUSHANKU – PAIKU-PACHU – KENSHO-HEIKU –PAPPOREN- (Versión Shito Ryu)-KEISANCHIN-NAHIANCHI NIDAN Y SANDAN Y ROHAI SHODAN-NIDAN Y SANDAN

TRABAJOS ALTERNATIVOS:

1. **ENTRENAMIENTO DE PAD EN BUSQUEDA DE LA POTENCIA Y EL TRABAJO DEL “IMPACTO” SHUKOKAI**
2. **KOBUDO EN LOS DOJOS QUE ASI LO DESEEN, MIENTRAS SE CUMPLA EL PRESENTE PROGRAMA.**

Kyoshi Nelson Vidal
Shihan 7º Dan Karate Do
Yamada Ha Shito Ryu Shuko
Jefe Instructor