



INDICE

<i>Introducción</i>	2
<i>Requisitos Administrativos</i>	4
<i>Situaciones Especiales</i>	8
<i>Criterios de Valoración</i>	10
<i>Estructura de Exámenes:</i>	
<i>Cinturón Negro</i>	15
<i>Primer Dan</i>	18
<i>Segundo Dan</i>	23
<i>Tercer Dan</i>	28
<i>Cuarto Dan</i>	31
<i>Quinto Dan</i>	33
<i>Sexto Dan</i>	35
<i>Estilos de Karate:</i>	
<i>Gensei Ryu</i>	38
<i>Goju Ryu</i>	40
<i>Kyokushin Kai</i>	42
<i>Renbu Kai</i>	44
<i>Shito Ryu</i>	45
<i>Shoto Kai</i>	47
<i>Shoto Kan</i>	49
<i>Wado Ryu</i>	51
<i>Glosario</i>	53
<i>Directorio</i>	56



INTRODUCCIÓN

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

Por este motivo, todos los partícipes de cualquier actividad del Departamento Nacional 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

El D.N.G., a través del Tribunal, tiene como objetivo velar por el nivel medio del **KARATE NACIONAL**. No pretende poner metas inalcanzables sino reconocer el esfuerzo físico-técnico y la actitud demostrada por los aspirantes en función de sus características y posibilidades. Otro objetivo que se plantea el Departamento es mantener los aspectos tradicionales del Karate sin menospreciar



ni infravalorar todo lo que conlleva la práctica del Karate Deportivo, que tanta importancia tiene en la actualidad.

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

EL ASPIRANTE

Es el protagonista de todo el ceremonial. Por esta razón debe ser exquisito con su presentación ante el Tribunal, comenzando por su indumentaria (descrita en el art. 27 del reglamento) y aseo, pasando por su actitud y conocimiento teórico para finalizar con la realización de las ejecuciones técnicas que deberán ser lo más correctas posible.

Debe conocer dónde se encuentra, la importancia y trascendencia que tiene la actividad que va a realizar, así como la necesidad que existe de demostrar respeto y consideración hacia todos los elementos, personales y materiales, que se hacen partícipes de la ceremonia que representa un examen de grado. Así mismo tiene la obligación de conocer, respetar y adaptarse a las normas y normativa de examen, única vía para la consecución de su objetivo.

EXÁMENES: Celebración y Resultados.

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

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

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

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, las cuales deberán estar revisadas y comprobadas por la Federación Autonómica 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 III).

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 Tribunal Regional de Grados de la Federación Autonómica correspondiente. El carnet de CINTO NEGRO y sucesivos, por el Director del Departamento 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. 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 gimnasio del aspirante, o en su defecto, por el Director Regional 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 Autonómicas.

Si el aspirante suspende total o parcialmente el examen, deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de **tres meses** para poder optar a un nuevo examen. No obstante, si únicamente suspendiera la segunda fase, el resultado de la primera le será válido durante un año, contado a partir de la fecha en que aprobó dicha fase. Transcurrido el año, deberá repetir el examen completo.

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

9.- Los aspirantes a 5º DAN deberán presentar una tesina sobre cualquier aspecto psico-físico del Karate. Dicha tesina, que constará de un mínimo de seis folios y un máximo de diez con un formato que permita la clara legibilidad del documento, deberá estar, por sextuplicado, en la Federación Española de Karate, acompañado del currículum deportivo, **dos meses antes** de la fecha de celebración del examen. La F.E.K. podrá publicar dicha tesina si lo estima oportuno.

10.- Los aspirantes a 6º DAN, presentarán una tesina de un mínimo de diez folios y un máximo de veinte, que, por sextuplicado y con un formato que permita la clara legibilidad del documento, junto con el Curriculum Vitae, según el modelo F.E.K., deberá estar en la Federación Española con **dos meses** de antelación a la celebración del examen. La F.E.K., si lo estima oportuno y de acuerdo con el aspirante, podrá publicar total o parcialmente cualquiera de las tesinas presentadas.

11.- Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente.

Exenciones:

- Repetidores de la fase de kumite de los aspirantes a Cinturón Negro.
- Reducciones del 50% de la cuota durante un año a contar desde la fecha en que se le declaró No Apto por primera vez a:
 - los repetidores de cualquier fase a partir de 1º DAN
 - los repetidores de la fase técnica de los aspirantes a Cinturón Negro.

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, tras ser comprobada, será tramitada a la F.E.K. junto con la relación de los aspirantes a cada grado con **veinticinco días de antelación** a la fecha de examen. La documentación de los aspirantes a 5º y 6º DAN será enviada, tras su comprobación, a la F.E.K. **treinta 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.

ANEXO I

TABLA I. Edad mínima requerida

CINTO NEGRO	13 años
1º DAN	16 años
2º DAN	18 años
3º DAN	21 años
4º DAN	25 años
5º DAN	30 años
6º DAN	36 años

TABLA II. Tiempo mínimo reglamentario de permanencia entre grados

CINTO NEGRO	1 año de cinto marrón
1º DAN	1 año de cinto marrón
2º DAN	2 años de 1º DAN
3º DAN	3 años de 2º DAN
4º DAN	4 años de 3º DAN
5º DAN	5 años de 4º DAN
6º DAN	6 años de 5º DAN

TABLA III. Número de licencias 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.



SITUACIONES ESPECIALES

A. DISPENSA MÉDICA

Los aspirantes con algún impedimento físico y/o psíquico que deseen acceder al CINTURÓN NEGRO, tendrán que enviar a la F.E.K., con **sesenta días de antelación**, certificado médico e informe de la Federación Autonómica correspondiente solicitando la autorización de dicho examen. *No se considerará admitida* la solicitud hasta que la Federación Española conteste, por escrito, al interesado a través de su federación. En caso de ser autorizado, el aspirante adjuntará a la inscripción dicha autorización y realizará la parte del examen que determine el Director del Departamento. Este tipo de examen dará únicamente opción al título de CINTURÓN NEGRO DE KARATE, todo ello sin perjuicio de lo que al efecto establezca el Departamento de la Escuela Nacional de Preparadores y el Departamento Nacional de Arbitraje.

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

B. CONVALIDACIÓN DE GRADOS U.E.

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

- Presentación de currículum deportivo visado por la Federación Nacional del país de origen correspondiente.
- Presentación de la documentación correspondiente que acredite su práctica federada dentro del ámbito del territorio nacional español.
- Presentación de carta que avale la solicitud, firmada por el Presidente de la autonomía en la que el solicitante ejerza cualquier tipo de actividad relacionada y en pro de la Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas.
- El Departamento Nacional de Grados someterá a estudio, con la Comisión Técnica Nacional, toda la documentación presentada, con el fin de establecer el proceso de convalidación adecuado.



C. CAMPEONES DE ESPAÑA, SELECCIÓN NACIONAL ABSOLUTA Y OTROS MÉRITOS

En reconocimiento al esfuerzo realizado y resultados obtenidos, la Federación Española de Karate, a través del Departamento de Grados, quiere recompensar a los deportistas del karate español 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 registrará de acuerdo al siguiente baremo:

Cinturón Negro: *cinco* katas básicos y *uno* superior

Primer DAN: *cinco* katas básicos y *dos* superiores

Segundo DAN: *cinco* katas básicos y *cuatro* superiores.

Tercer DAN: *cinco* katas básicos y *cinco* superiores.

Cuarto DAN: *seis* katas superiores.

Quinto DAN: *siete* katas superiores.

Podrán beneficiarse de estas exenciones los Campeones de España de cualquier categoría y modalidad.

Cualquier aspirante que se encuentre en una de las situaciones anteriormente citadas **deberán acreditarlo mediante un certificado expedido por la F.E.K.** que acompañará a la solicitud de examen, lo que tendrá que **solicitarlo con la debida antelación.**

Para todos los casos en que concurren méritos deportivos y/o técnicos especiales el Departamento, bien por iniciativa propia o a propuesta de la Junta Directiva, emitirá un informe a ésta para la concesión de grados, siempre que se cumpla **necesariamente** el requisito referente a la edad reglamentaria (TABLA I) para los diferentes grados.

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.**

CRITERIOS DE VALORACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES.

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

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

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 y 6º 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 Goshin, 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. 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.
5. 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.

ES REQUISITO INDISPENSABLE APROBAR LA FASE TECNICA (en los exámenes de cinto negro hasta 3º dan) PARA PODER ACCEDER A LA DE KUMITE.

EXENCIONES:

- ✓ Las determinadas en los casos especiales
- ✓ Están exentos de la fase técnica, los cinturones negros menores de 18 años que lo obtuvieron a partir del 1 de Enero de 1.998, y todos los cinturones negros obtenidos con anterioridad a esta fecha sin límite de edad.

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).

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

- SHIAI KUMITE: vendrá determinada por las normas que contemple la Dirección Nacional de Arbitraje, excepto en lo que a la duración del combate se refiere.
- JYU KUMITE: el aspirante deberá demostrar el perfecto conocimiento de los factores esenciales que conforman esta modalidad: defensa, ataque, distancia, anticipación, desplazamiento, contraataque, variedad técnica, espíritu de combate, estrategia... Asimismo mostrará una buena condición física, efectividad técnica y absoluto control.

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, independientemente de la modalidad, será de APTO o NO APTO.

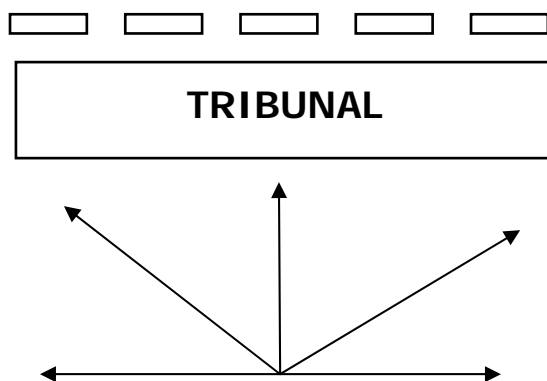
EXENCIONES:

- ✓ Las determinadas en los casos especiales
- ✓ Están **exentos** de la fase de kumite todos los aspirantes, a cualquier grado, que tengan a partir de 41 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.

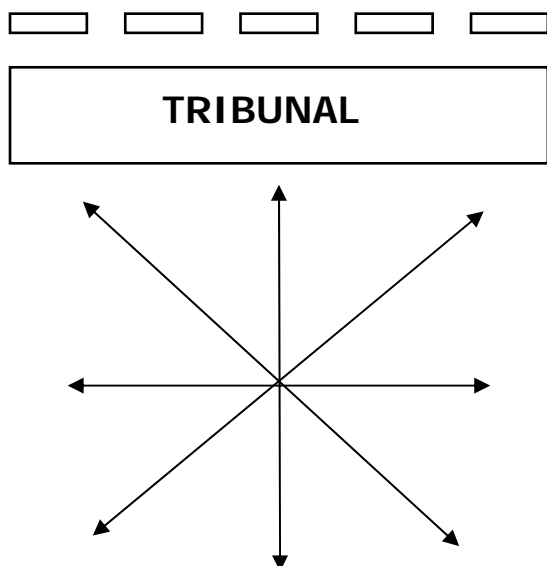
FASE TÉCNICA

PRESENTACIÓN DE EXÁMENES

CINTURÓN NEGRO Y PRIMER DAN:



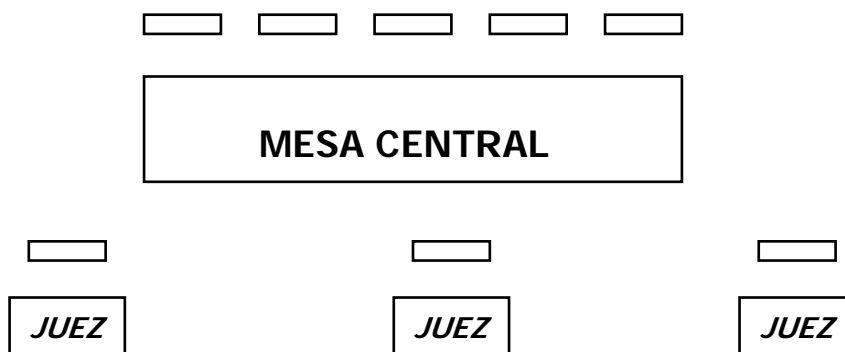
SEGUNDO DAN Y TERCER DAN:



IMPORTANTE: Estos diagramas de realización son aconsejables para la preparación de los distintos exámenes. Utilizando estas direcciones se pueden reflejar claramente todos los puntos importantes requeridos.

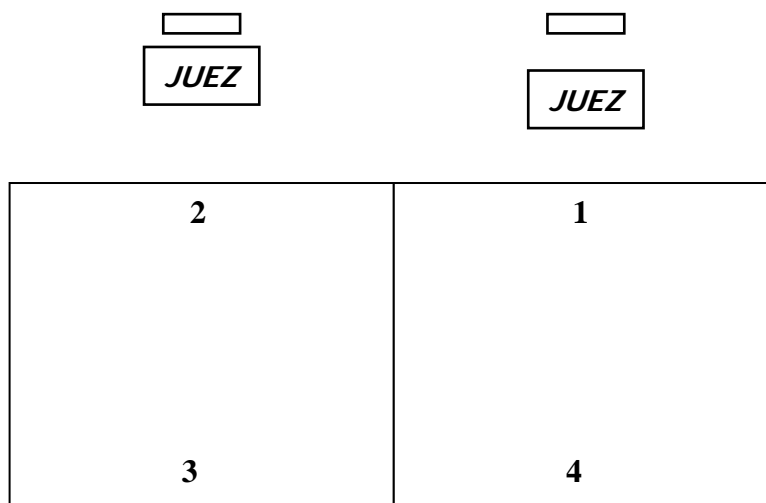
FASE DE JYU KUMITE: COLOCACIÓN

LIGUILLA DE SEIS ASPIRANTES



3	2	1
4	5	6

LIGUILLA DE CUATRO ASPIRANTES





*ESTRUCTURA DE EXAMEN DE
CINTURÓN NEGRO*

Fase Técnica:

Henka Waza

Ippon Kumite

Kata

Temario específico

Fase de Kumite:

Jyu Kumite

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...).

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.

KATA

El aspirante presentará obligatoriamente cinco katas básicos y dos superiores de las que el tribunal elegirá el que estime oportuno.

TEMARIO ESPECÍFICO

1. Deberá conocer el nombre y el significado del estilo que practica, su fundador y posiciones características.
2. ¿Qué significa KARATE?
KARA significa vacío y TE mano.
3. ¿Qué significa ZANSHIN?



Sensación final.

4. ¿Qué significa CHAKUGAN?
Mirada.
5. ¿Qué es KIME?
El aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto. La fuerza.
6. ¿Qué es KI?
La energía interior.
7. ¿Qué es KIAI?
La liberación de la energía interna mediante un grito.
8. ¿Qué significa REI?
Saludo.
9. ¿Por qué se saluda y cuál es la finalidad del saludo?
El saludo (REI) se hace por cortesía, para demostrar respeto, humildad y gentileza.
10. Diferentes alturas o niveles para golpear:
 - JODAN: nivel alto (cabeza)
 - CHUDAN: nivel medio (abdomen, costados, espalda, pecho, hombros).
 - GEDAN; nivel bajo (desde la cintura a los pies)
11. Significado de la palabra KATA:
Forma. Se puede definir como una serie de técnicas (en defensa y ataque, de puño y pierna) realizadas con un orden preestablecido contra adversarios imaginarios.
12. Significado de la palabra KUMITE:
Combate.

FASE DE KUMITE

Los aspirantes que hayan superado la fase anterior realizarán tres combates de jyu kumite. Cada combate tendrá una duración de **un minuto** seguido de treinta segundos de descanso.



ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

PRIMER DAN

Fase Técnica:

Henka Waza

Kihon Kumite

Goshin

Kata

Temario Específico

Fase de Kumite:

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

GOSHIN

Realizará **dos** aplicaciones ayudado por un solo compañero, una contra un ataque de geri y otra contra un ataque de tsuki o uchi. **No** podrán realizarse **proyecciones peligrosas ni estrangulaciones**, así como tampoco está permitido el uso de **armas**.

KATA

El aspirante presentará, obligatoriamente, **cinco** katas básicos y **tres** superiores de los que el Tribunal le pedirá el/los que estime oportuno/s.

TEMARIO ESPECÍFICO

1. Deberá conocer las características técnicas del estilo que practica.
2. Puntos importantes en la realización de las técnicas de brazo:

TSUKITE	el que ejecuta la acción
HIKITE	el que recoge hacia atrás
KOSHI KAITEN	la acción de la cadera
3. Puntos importantes en la realización de las técnicas de pierna:

– KAKAE KOMI ASHI	elevación de rodilla
– KERI HANASHI	extensión de la pierna
– JIKU ASHI	base de apoyo
– KOSHI	acción de la cadera
– HIKI ASHI	recogida de la pierna
4. Formas de realización de las técnicas de pierna:

– KEAGE	ascendente
– KEBANASHI	percutante
– KEKOMI	penetrante
– FUMIKOMI	aplastante
– FUMIKIRI	cortante
5. Enumerar y explicar los diferentes tipos de saludo:

– RITSU REI	saludo de pie
– OTAGAINI REI	saludo recíproco
– SENSEINI REI	saludo al maestro
– SOMENI REI	saludo al frente
– ZA REI	saludo de ceremonia
6. ¿Qué es y para qué sirve el MOKUSO?
Es el acto de meditación antes o después de la clase. Sirve, al empezar, para centrarnos en el trabajo a realizar y, al terminar, para relajarnos de la tensión mantenida y volver a la actividad normal.
7. ¿Para qué sirve el trabajo de los katas?
Sirve para desarrollar los elementos fundamentales del KARATE, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este Arte.
8. Principales puntos en la ejecución de un kata:

– CHAKUGAN	Mirada	– ENBUSEN	Línea de realización
– HYOSHI	Ritmo	– KIME	Fuerza
– ZANSHIN	Sensación final	– KIAI	Grito de concentración
– KI	Energía interna	– KIHAKU	Vivencia



9. ¿Qué es BUNKAI KUMITE?

Es la aplicación práctica de las técnicas del kata.

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

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

11. ¿Para 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 | ✓ Precisión |
| ✓ Anticipación | ✓ Estrategia |
| ✓ Defensa | ✓ Velocidad |
| ✓ Ataque | ✓ Control |
| ✓ Táctica | ✓ Reacción |
| | ✓ Desplazamiento... |

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

FASE DE KUMITE

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

I. ASPIRANTES ENTRE 16 Y 22 AÑOS.

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

CAT. A 16 y 17 años. **CAT. B** 18 a 22 años.

Los aspirantes realizarán dos combates de shiai kumite, que tendrán una duración de **noventa** segundos sin detención del cronómetro durante la realización de los mismos, salvo en casos excepcionales. Al final de cada combate deberá haber obligatoriamente un ganador *evitando*, de esta forma, el resultado de *hikiwake*.

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

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.



ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

SEGUNDO DAN

Fase Técnica:

Henka Waza

Yakusoku Kumite

Goshin

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.

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.



GOSHIN

El aspirante deberá realizar, ayudado por un solo compañero, **tres** aplicaciones ante un ataque de puño, codo o mano, otro ante un ataque de pierna y una tercera aplicación ante un agarre. **No** están permitidas las **armas**, así como tampoco se autoriza la realización de **proyecciones peligrosas** ni **estrangulaciones**.

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 TETTSUI | puño de martillo |
| – TEISHO o SHOTEI | base de la palma de la mano |
| – NAKADAKA KEN | puño del medio dedo |
| – NAKADAKA IPPON KEN | puño del dedo índice |
| – KEITO | extremo interior de la muñeca |
| – SHUTO | borde externo de la mano |
| – HAITO | borde interno de la mano |
| – KENTOS | nudillos |
| – HAIJU | dorso de la mano |

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

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

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

- | | |
|---------------|---------------|
| – DE ASHI | hacia delante |
| – HIRI ASHI | hacia atrás |
| – YOKO ASHI | lateral |
| – MAWARI ASHI | circular |
| – TOBI ASHI | en salto |
| – YORI ASHI | de ambos pies |

Todo ello se podrá matizar indicando si es HIDARI (izquierda), MIGI (derecha) o NANAME (diagonal).

El aspirante a segundo dan deberá conocer el Temario Específico de grados anteriores.



FASE DE KUMITE

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

I. ASPIRANTES ENTRE 18 Y 22 AÑOS.

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

II. ASPIRANTES ENTRE 23 Y 28 AÑOS.

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

III. ASPIRANTES ENTRE 29 Y 36 AÑOS.

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

IV. ASPIRANTES ENTRE 37 Y 40 AÑOS.

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



ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

TERCER DAN

Fase Técnica:

Henka waza

Bunkai kumite

Kata

Go shin

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.

KATA

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

GO SHIN

El aspirante deberá realizar, ayudado por un solo compañero, **seis** aplicaciones ante diferentes ataques, debiendo ser, obligatoriamente, dos de pierna y dos agarres, quedando el resto a libre elección. En los contraataques el aspirante deberá finalizar al menos con dos luxaciones diferentes y una proyección o barrido. **No** está permitido el uso de **armas**.

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.

FASE DE KUMITE

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

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



*Federación Española de Karate
Departamento Nacional de Grados*

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

CUARTO DAN

Goshin

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.

GOSHIN

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

TRABAJO LIBRE

Con una duración de entre **dos y cinco** minutos, el aspirante ejecutará un trabajo práctico en el que *participará activamente* y con el que muestre la interconexión existente entre dos de los campos que abarca nuestro Arte Marcial. Deberá reflejar una clara evolución del uno hacia el otro.

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.



*Federación Española de Karate
Departamento Nacional de Grados*

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.

TESINA

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

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 **dos** líneas representativas de cada uno de los nueve katas presentados.

COLOQUIO

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



*Federación Española de Karate
Departamento Nacional de Grados*

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

SEXTO DAN

VÍA EXAMEN

VÍA RECONOCIMIENTO DE MÉRITOS



El sexto dan representa un grado de maestría dentro de nuestro Arte Marcial, grado al que se llega tras un largo camino recorrido y grandes esfuerzos realizados en pro de nuestro mundo. Por este motivo el aspirante tiene a su disposición dos medios diferentes para poder obtenerlo:

VÍA EXAMEN

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 la tesina previamente presentada, la 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.

VÍA RECONOCIMIENTO DE MÉRITOS

Dado que en nuestro país existen muchos técnicos que han desarrollado una labor continua, reconocida por todos, se hace necesaria la existencia de esta opción para la consecución del grado de sexto dan.

Las bases para poder optar a este grado se publicarán en la correspondiente circular que se elaborará cada dos años (coincidiendo con año impar) con este fin. No obstante, reseñar que, la elección de esta vía implica la prohibición de cualquier tipo de reducción en cuanto a tiempo y edad se refiere, además de la incompatibilidad para presentarse a examen, en el mismo año, si fuera denegada la petición.



*Federación Española de Karate
Departamento Nacional de Grados*

*ESTILOS DE KARATE
RECONOCIDOS POR LA 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.



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
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 RENBU KAI

5 Pinan
Naihanchi Shodan
Bassai Dai
Wankan
Naihanchi Nidan
Rohai
Jitte

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



SHITO RYU

Esta escuela fue creada por el maestro **Kenwa Mabuni** (Okinawa 1.893 – 1.957) en el año 1.930.

Mabuni se estableció en la ciudad de Osaka, donde impartió clases en la universidad y a la policía.

El significado de la palabra SHITO RYU es:

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

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

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

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

Elo 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	Chinteï
Bassai Dai	Shiho kosokun
Rohai	Sochin
Seienchin	Wanshu
Juroku	Chinto
Seiryu (Aoyagi)	Pachu
Ananko	Shisoochin
Saifa	Matsumura no bassai
Mioyo	Jitte
Naifanchin shodan	Chatanyara no kushanku
Jion	Papuren
Kosokun dai	Tomari no bassai
Matsukade	Sanseiro
Bassai sho	Haffa
Naifanchin Nidan	Unsu
Sanchin	Anan
Naifanchin Sandan	Simpa
Kosokun Sho	Kururunfa
Seisan	Nipaipo
Jiin	Paiku
Niseishi	Gojushiho
Hakkaku	Sepai
Heiku	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

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 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.

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 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



*Federación Española de Karate
Departamento Nacional de Grados*

GLOSARIO

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



Federación Española de Karate
Departamento Nacional de Grados

→ 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 Española de Karate
Departamento Nacional de Grados*

Directorio Federaciones



Federación Española de Karate
Departamento Nacional de Grados

FEDERACIÓN ANDALUZA

Pabellón deportivo Ciudad Jardín
Avda. Jacinto Benavente, s/n
29014 Málaga
Tel. 95 265 32 23
Fax. 95 265 32 23
E-mail f.a.k.@españa.es

FEDERACIÓN CASTILLA Y LEÓN

Puente Colgante, 11 -2º C
47007 Valladolid
Tel. 983 23 47 09
Fax. 983 22 50 31
E-mail federación@federacioncykarate.com

FEDERACIÓN ARAGONESA

Padre Marcellan, 15 1º Ed. Kasan
Casa de las Federaciones, oficina b-11
50015 Zaragoza
Tel. 976 73 14 17
Fax. 976 73 14 17/976 44 51 55

**FEDERACIÓN CASTILLA LA
MANCHA**

Alfredo Atienza, apartado 123
Centro Social Polivalente
02630 La Roda (Albacete)
Tel. 967 54 80 64
Fax. 967 54 80 66
E-mail fcmk@fcmkda.com

FEDERACIÓN ASTURIANA

Centro de Federaciones Deportivas
Julián Clavería, s/n
33006 Oviedo
Tel. 98 527 57 20
Fax. 98 527 57 20

FEDERACIÓN CATALANA

Castillejos, 387 planta baja, local 2
08025 Barcelona
Tel. 93 433 51 32
Fax. 93 347 65 74
E-mail fck@fckarate2000.e.telefonica.net

FEDERACIÓN BALEAR

Reverend Francesc Sitjas, 1
07010 Palma de Mallorca
Fax. 971 14 82 19/971 77 09 42

FEDERACIÓN CEUTÍ

Apartado de correos, 680
51080 Ceuta
Tel. 956 54 17 08
Fax. 956 52 40 43 (Att. Antonio Escalante)

FEDERACIÓN CANARIA

Juan Alvarez García, 13 – 1º dcha.
(Zona Mercado Ntra. Sra. De África)
38003 Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 21 54 59
Fax. 922 22 02 30
E-mail fck@jet.es

FEDERACIÓN EXTREMEÑA

Reval, 3 Casa del Deporte
10001 Cáceres
Tel. 927 21 62 44
Fax. 927 21 62 44
E-mail fexkarate@eresmas.com

FEDERACIÓN CÁNTABRA

Avda. del Deporte s/n
39011 Santander
Tel. 942 35 42 93
Fax. 942 21 24 15
E-mail fck@federacioncantabrarate.org



Federación Española de Karate
Departamento Nacional de Grados

FEDERACIÓN GALLEGA

Luis de Requesens, s/n
Casa del Deporte
15406 Caranza-Ferrol (La Coruña)
Tel. 981 32 37 05
Fax. 981 33 31 88
E- mail fgkarate@teleline.es

FEDERACIÓN NAVARRA

Paulino Caballero, 13
31002 Pamplona
Tel. 948 22 64 22
Fax. 948 21 22 76

FEDERACIÓN MADRILEÑA

Alberche, 21
(Cuarteles de Daoiz y Velarde)
28007 Madrid
Tel. 91 501 81 44/ 85 05
Fax. 91 552 28 78
E-mail secretaria@fmkarate.com

FEDERACIÓN RIOJANA

Moncalvillo, s/n Edificio Federaciones
Palacio de Deportes
26005 Logroño
Tel. 941 20 84 42
Fax. 941 20 84 48

FEDERACIÓN MELILLENSE

Apartado correos, 284
52080 Melilla
Fax. 952 68 04 63

FEDERACIÓN VALENCIANA

Las Avellanas, 14 -2ºL
46003 Valencia
Tel. 96 392 48 17
Fax. 96 391 62 06
E-mail karatevalencia@hotmail.com

FEDERACIÓN MURCIANA

Cronista Carlos Valcárcel, 6
30008 Murcia
Tel. 968 20 15 67
Fax. 968 20 15 67
E-mail fkf@terra.es

FEDERACIÓN VASCA

Julián Gayarre, 44 – lonja 2
48004 Bilbao
Tel. 94 459 81 11
Fax. 94 459 81 63
E-mail fvk.ekf@euskalnet.net

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A.

Carretera Barajas, km. 1,400
28100 Alcobendas (Madrid)
E-mail fek@telefonica.net