

# NORMATIVA EXAMENS



Actualització: Agost-2014



*Sensei:*

**Joan Francesc Vidal Malonda**

Cinturó Negre 5º Dan.

Mestre de Karate.

Àrbitre.

Jutge del Tribunal Autonòmic de Graus de la FKCV i de la RFEK.

---

**TORA**  
**KAI** 虎  
SHOTOKAN 会  
KARATE DO 云



# SOL·LICITUT D'EXAMEN KYUS

CINTURÓ: \_\_\_\_\_

**CALIFICACIÓ:**

LICENCIA ANUAL FEDERATIVA Nº \_\_\_\_\_

CLUB AL QUE PERTANY \_\_\_\_\_

NOM \_\_\_\_\_ COGNOMS \_\_\_\_\_

D.N.I. \_\_\_\_\_ DATA DE NAIXIMENT \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_

DOMICILIAT AL CARRER \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_

POBLACIÓ \_\_\_\_\_ CÓDI POSTAL \_\_\_\_\_

SEXE \_\_\_\_\_ TELÈFONS \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ PES \_\_\_\_\_ Kg.

DATA ANTERIOR CINTURÓ I POBLACIÓ DE L'EXAMEN \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

¿ES REPETIDOR? \_\_\_\_\_ RELACIÓ DE DATES I POBLACIONS ON ES VA PRESENTAR AMB ANTERIORITAT \_\_\_\_\_

**KATES QUE PRESENTA:** \_\_\_\_\_

EXAMEN EN \_\_\_\_\_ DATA \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_ DE \_\_\_\_\_

SIGNATURA DE L'ASPIRANT

**AVALAT PER:**

CLUB \_\_\_\_\_

DIRECTOR TÈCNIC \_\_\_\_\_

TITOLACIÓ \_\_\_\_\_ GRAU \_\_\_\_\_

Signatura i Segell:

El Director Tècnic d'este Club, certifica que l'aspirant inscrit en aquest examen complix els requisits establits en el Reglament del T.G.C.V. de la F.K.C.V., referits a edat, plaços, llicències i pagament dels drets d'examen.

## TEMPS DE PRÀCTICA NECESARI PER EXAMINAR-SE

CINTURÓ	TEMPS MÍNIM DEL CINTURÓ ANTERIOR	PUNTUACIÓ MÍNIMA
<b>BLANC- GROC</b>	4 MESOS	40
<b>GROC</b>	4 MESOS	40
<b>GROC- TARONJA</b>	5 MESOS	50
<b>TARONJA</b>	5 MESOS	50
<b>TARONJA- VERD</b>	6 MESOS	60
<b>VERD</b>	6 MESOS	60
<b>VERD- BLAU</b>	7 MESOS	70
<b>BLAU</b>	7 MESOS	70
<b>BLAU- MARRÓ</b>	9 MESOS	90
<b>MARRÓ</b>	9 MESOS	90
<b>NEGRE</b>	1 ANY	120
<b>NEGRE 1º DAN</b>	1 ANY	120
<b>NEGRE 2º DAN</b>	2 ANYS	240
<b>NEGRE 3º DAN</b>	3 ANYS	360



**EXAMENS KYUS**

**FINS 8 ANYS**

**TORA**  
**KAI** 虎  
SHOTOKAN 会  
KARATE DO 云

**FINS A 8 ANYS****CINTURÓ: BLANC-GROC***(Temps de pràctica: Mínim 4 mesos del cinturó anterior)***KIHON (4 passos)**

- 1º.- Desplaçaments:** - Avançar i retrocedir en Zenkutsu Dachi.
- 2º.- Oi tzuki yodan:** - Avançar en ZK.
- 3º.- Age uke:** - Retrocedir en ZK.
- 4º.- Oi tzuki chudan:** - Avançar en ZK.
- 5º.- Uchi uke:** - Retrocedir en ZK.
- 6º.- Mae geri:** - Avançar en ZK.
- 7º.- Gedan barai:** - Retrocedir en ZK.

**KATA**

- SHIHO TZUKI SHODAN.
- SHIHO TZUKI NIDAN.
- SHIHO TZUKI SANDAN.
- SHIHO TZUKI YONDAN.

**KUMITE****1º.- Treball amb la referència d'Uke:**

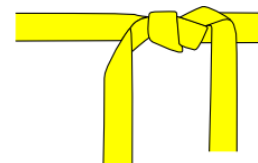
- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan, 2 Mae geri.

*NOTA: Tori ataca fent atenció a la distància, col·locant la cama per l'interior d'Uke. En els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi). Uke sols retrocedix després de l'atac.*

**2º.- Gohon kumite. Aplicació del Kihon per parelles:**

- 5 atacs i les 5 defenses corresponents, amb el contraatac final.

*NOTA: Tori ataca, Uke defén en el lloc i després retrocedix .*

**FINS A 8 ANYS****CINTURÓ: GROC**

*(Temps de pràctica: Mínim 4 mesos del cinturó anterior)*

**KIHON (4 passos)**

- 1º.- Desplaçaments:** - Avançar i retrocedir en Zenkutsu Dachi.
- 2º.- Oi tzuki yodan:** - Avançar en ZK.
- 3º.- Age uke:** - Retrocedir en ZK.
- 4º.- Oi tzuki chudan:** - Avançar en ZK.
- 5º.- Uchi uke:** - Retrocedir en ZK.
- 6º.- Mae geri:** - Avançar en ZK.
- 7º.- Gedan barai:** - Retrocedir en ZK.

**KATA**

- SHIHO TZUKI SHODAN. - TAYKIOKU SHODAN.
- SHIHO TZUKI NIDAN.
- SHIHO TZUKI SANDAN.
- SHIHO TZUKI YONDAN.

**KUMITE****1º.- Treball amb la referència d'Uke:**

- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan, 2 Mae geri.

NOTA: Tori ataca fent atenció a la distància, col·locant la cama per l'interior d'Uke. En els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi). Uke sols retrocedix després de l'atac.

**2º.- Gohon kumite. Aplicació del Kihon per parelles:**

- 5 atacs i les 5 defenses corresponents, amb el contraatac final.

NOTA: Tori ataca, Uke defén en el lloc i després retrocedix .

**FINS A 8 ANYS****CINTURÓ: GROC-TARONJA**

*(Temps de pràctica: Mínim 5 mesos del cinturó anterior)*

**KIHON (4 passos)**

- 1º.- Desplaçaments:** - Avançar i retrocedir en Zenkutsu Dachi.  
- Avançar i retrocedir en Kokutsu Dachi.
- 2º.- Oi tzuki yodan:** - Avançar en ZK.
- 3º.- Age uke:** - Retrocedir en ZK.
- 4º.- Oi tzuki chudan:** - Avançar en ZK.
- 5º.- Uchi uke:** - Retrocedir en ZK.
- 6º.- Mae geri:** - Avançar en ZK.
- 7º.- Gedan barai:** - Retrocedir en ZK.
- 8º.- Mawashi geri:** - Avançar en ZK.
- 9º.- Shuto uke:** - Retrocedir en KK.

**KATA**

- SHIHO TZUKI SHODAN.
- SHIHO TZUKI NIDAN.
- SHIHO TZUKI SANDAN.
- SHIHO TZUKI YONDAN.
- TAYKIOKU SHODAN.
- TAYKIOKU NIDAN.

**KUMITE****1º.- Treball amb la referència d'Uke:**

- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan.
- 2 Mae geri, 2 Mawashi geri.

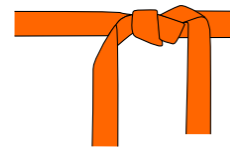
NOTA: *Tori ataca fent atenció a la distància, col·locant la cama per l'interior d'Uke. En els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi). Uke sols retrocedix després de l'atac.*

**2º.- Gohon kumite. Aplicació del Kihon per parelles:**

- 5 atacs i les 5 defenses corresponents, amb el contraatac final.

NOTA: *Tori ataca, Uke defén en el lloc i després retrocedix .*



**FINS A 8 ANYS****CINTURÓ: TARONJA**

*(Temps de pràctica: Mínim 5 mesos del cinturó anterior)*

**KIHON (4 passos)**

- 1º.- Desplaçaments:**
  - Avançar i retrocedir en Zenkutsu Dachi.
  - Avançar i retrocedir en Kokutsu Dachi.
  - Avançar i retrocedir en Kiba Dachi.
- 2º.- Oi tzuki yodan:** - Avançar en ZK.
- 3º.- Age uke:** - Retrocedir en ZK.
- 4º.- Oi tzuki chudan:** - Avançar en ZK.
- 5º.- Uchi uke:** - Retrocedir en ZK.
- 6º.- Mae geri:** - Avançar en ZK.
- 7º.- Gedan barai:** - Retrocedir en ZK.
- 8º.- Mawashi geri:** - Avançar en ZK.
- 9º.- Shuto uke:** - Retrocedir en KK.

**KATA**

- TAYKIOKU SHODAN.
- TAYKIOKU NIDAN.
- TAYKIOKU SANDAN.
- HEIAN SHODAN.

**KUMITE****1º.- Treball amb la referència d'Uke:**

- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan.
- 2 Mae geri, 2 Mawashi geri.

*NOTA: Tori ataca fent atenció a la distància, col·locant la cama per l'interior d'Uke. En els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi). Uke sols retrocedix després de l'atac.*

**2º.- Gohon kumite. Aplicació del Kihon per parelles:**

- 5 atacs i les 5 defenses corresponents, amb el contraatac final.

*NOTA: Tori ataca, Uke defén en el lloc i després retrocedix .*

**FINS A 8 ANYS****CINTURÓ: TARONJA-VERD***(Temps de pràctica: Mínim 6 mesos del cinturó anterior)***KIHON (4 passos)**

- 1º.- Desplaçaments:**
- Avançar i retrocedir en Zenkutsu Dachi.
  - Avançar i retrocedir en Kokutsu Dachi.
  - Avançar i retrocedir en Kiba Dachi.
- 2º.- Oi tzuki yodan:**
- Avançar en ZK.
- 3º.- Age uke / Gyaku tzuki:**
- Retrocedir en ZK.
- 4º.- Oi tzuki chudan:**
- Avançar en ZK.
- 5º.- Uchi uke / Gyaku tzuki:**
- Retrocedir en ZK.
- 6º.- Mae geri:**
- Avançar en ZK.
- 7º.- Gedan barai / Gyaku tzuki:**
- Retrocedir en ZK.
- 8º.- Mawashi geri:**
- Avançar en ZK.
- 9º.- Shuto uke:**
- Retrocedir en KK.

**KATA**

- HEIAN SHODAN.
- HEIAN NIDAN.

**KUMITE**

- 1º.- Treball amb la referència d'Uke:**
- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan.
  - 2 Mae geri, 2 Mawashi geri.

*NOTA: Tori ataca fent atenció a la distància, col·locant la cama per l'interior d'Uke. En els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi). Uke sols retrocedix després de l'atac.*

- 2º.- Gohon kumite. Aplicació del Kihon per parelles:**
- 5 atacs i les 5 defenses corresponents, amb el contraatac final.

*NOTA: Tori ataca, Uke defén en el lloc i després retrocedix .*



**EXAMENS KYUS**

**DE 9 A 11 ANYS**

**TORA**  
**KAI** 虎  
SHOTOKAN 会  
KARATE DO 云

**DE 9 A 11 ANYS****CINTURÓ: BLANC-GROC**

*(Temps de pràctica: Mínim 4 mesos del cinturó anterior)*

**KIHON (4 passos)**

- 1º.- Desplaçaments:** - Avançar i retrocedir en Zenkutsu Dachi.  
- Avançar i retrocedir en Kokutsu Dachi.
- 2º.- Oi tzuki yodan:** - Avançar en ZK.
- 3º.- Age uke:** - Retrocedir en ZK.
- 4º.- Oi tzuki chudan:** - Avançar en ZK.
- 5º.- Uchi uke:** - Retrocedir en ZK.
- 6º.- Shuto uchi:** - Avançar en ZK.
- 7º.- Shoto uke:** - Retrocedir en ZK.
- 8º.- Mae geri:** - Avançar en ZK.
- 9º.- Gedan barai:** - Retrocedir en ZK.

**KATA**

- SHIHO TZUKI SHODAN.
- SHIHO TZUKI NIDAN.
- SHIHO TZUKI SANDAN.
- SHIHO TZUKI YONDAN.

**KUMITE****1º.- Treball amb la referència d'Uke:**

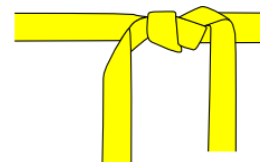
- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan.
- 2 Shuto uchi, 2 Mae geri.

NOTA: *Tori ataca fent atenció a la distància, col·locant la cama per l'interior d'Uke. En els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi). Uke sols retrocedix després de l'atac.*

**2º.- Gohon kumite. Aplicació del Kihon per parelles:**

- 5 atacs i les 5 defenses corresponents, amb el contraatac final.

NOTA: *Tori ataca, Uke defén en el lloc i després retrocedix .*

**DE 9 A 11 ANYS****CINTURÓ: GROC**

*(Temps de pràctica: Mínim 4 mesos del cinturó anterior)*

**KIHON (4 passos)**

- 1º.- Desplaçaments:** - Avançar i retrocedir en Zenkutsu Dachi.  
- Avançar i retrocedir en Kokutsu Dachi.
- 2º.- Oi tzuki yodan:** - Avançar en ZK.
- 3º.- Age uke:** - Retrocedir en ZK.
- 4º.- Oi tzuki chudan:** - Avançar en ZK.
- 5º.- Uchi uke:** - Retrocedir en ZK.
- 6º.- Shuto uchi:** - Avançar en ZK.
- 7º.- Shoto uke:** - Retrocedir en ZK.
- 8º.- Mae geri:** - Avançar en ZK.
- 9º.- Gedan barai:** - Retrocedir en ZK.

**KATA**

- SHIHO TZUKI SHODAN.
- SHIHO TZUKI NIDAN.
- SHIHO TZUKI SANDAN.
- SHIHO TZUKI YONDAN.
- TAYKIOKU SHODAN.
- TAYKIOKU NIDAN.

**KUMITE****1º.- Treball amb la referència d'Uke:**

- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan.
- 2 Shuto uchi, 2 Mae geri.

NOTA: *Tori ataca fent atenció a la distància, col·locant la cama per l'interior d'Uke. En els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi). Uke sols retrocedix després de l'atac.*

**2º.- Gohon kumite. Aplicació del Kihon per parelles:**

- 5 atacs i les 5 defenses corresponents, amb el contraatac final.

NOTA: *Tori ataca, Uke defén en el lloc i després retrocedix .*

**DE 9 A 11 ANYS****CINTURÓ: GROC-TARONJA***(Temps de pràctica: Mínim 5 mesos del cinturó anterior)***KIHON (4 passos)**

- 1º.- Desplaçaments:** - Avançar i retrocedir en Zenkutsu Dachi.  
- Avançar i retrocedir en Kokutsu Dachi.
- 2º.- Oi tzuki yodan:** - Avançar en ZK.
- 3º.- Age uke / Gyaku tzuki:** - Retrocedir en ZK.
- 4º.- Oi tzuki chudan:** - Avançar en ZK.
- 5º.- Uchi uke / Gyaku tzuki:** - Retrocedir en ZK.
- 6º.- Shuto uchi:** - Avançar en ZK.
- 7º.- Shoto uke / Gyaku tzuki:** - Retrocedir en ZK.
- 8º.- Mae geri:** - Avançar en ZK.
- 9º.- Gedan barai<sub>KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 10º.- Mawashi geri:** - Avançar en ZK.
- 11º.- Shuto uke<sub>KK</sub> / Gyaku nukite<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.

NOTA: Distingir el treball del maluc en defensa i en contratac.

**KATA**

- TAYKIOKU SHODAN. - HEIAN SHODAN.
- TAYKIOKU NIDAN.
- TAYKIOKU SANDAN.

**KUMITE****1º.- Treball amb la referència d'Uke:**

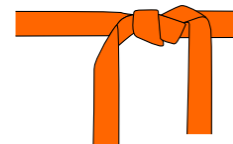
- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan, 2 Shuto uchi.
- 2 Mae geri, 2 Mawashi geri.

NOTA: Tori ataca fent atenció a la distància, col·locant la cama per l'interior d'Uke.  
En els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi).  
Uke sols retrocedix després de l'atac.

**2º.- Gohon kumite. Aplicació del Kihon per parelles:**

- 5 atacs i les 5 defenses corresponents, amb el contratac final.

NOTA: Tori ataca, Uke defén en el lloc i després retrocedix.

**DE 9 A 11 ANYS****CINTURÓ: TARONJA***(Temps de pràctica: Mínim 5 mesos del cinturó anterior)***KIHON (4 passos)**

- 1º.- Desplaçaments:**
- Avançar i retrocedir en Zenkutsu Dachi.
  - Avançar i retrocedir en Kokutsu Dachi.
  - Avançar i retrocedir en Kiba Dachi.
- 2º.- Oi tzuki yodan:** - Avançar en ZK.
- 3º.- Age uke / Gyaku tzuki:** - Retrocedir en ZK.
- 4º.- Oi tzuki chudan:** - Avançar en ZK.
- 5º.- Uchi uke / Gyaku tzuki:** - Retrocedir en ZK.
- 6º.- Shuto uchi:** - Avançar en ZK.
- 7º.- Shoto uke / Gyaku tzuki:** - Retrocedir en ZK.
- 8º.- Mae geri:** - Avançar en ZK.
- 9º.- Gedan barai<sub>KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 10º.- Mawashi geri:** - Avançar en ZK.
- 11º.- Shuto uke<sub>KK</sub> / Gyaku nukite<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 12º.- Yoko geri:** - Avançar en KB, girar i repetir.

*NOTA: Distingir el treball del maluc en defensa i en contratac.***KATA**

- HEIAN SHODAN. - HEIAN NIDAN.

**KUMITE**

- 1º.- Treball amb la referència d'Uke:**
- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan, 2 Shuto uchi.
  - 2 Mae geri, 2 Mawashi geri, 2 Yoko geri.

*NOTA: Tori ataca fent atenció a la distància, col·locant la cama per l'interior d'Uke. En els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi).  
Uke sols retrocedix després de l'atac.*

**2º.- Gohon kumite. Aplicació del Kihon per parelles:**

- 5 atacs i les 5 defenses corresponents, amb el contraatac final (excepte Yoko geri).
- NOTA: Tori ataca, Uke defén en el lloc i després retrocedix .*

**3º.- Sanbon Kumite:**

- Tori: Oi tzuki yodan, Oi tzuki chudan i Mae geri avançant.
- Uke: Age uke en el lloc després retrocedir, Uchi uke en el lloc després retrocedir i Gedan barai en el lloc i contratac Gyaku tzuki.

**DE 9 A 11 ANYS****CINTURÓ: TARONJA-VERD***(Temps de pràctica: Mínim 6 mesos del cinturó anterior)***KIHON (4 passos)**

- 1º.- Desplaçaments:**
- Avançar i retrocedir en Zenkutsu Dachi.
  - Avançar i retrocedir en Kokutsu Dachi.
  - Avançar i retrocedir en Kiba Dachi.
- 2º.- Oi tzuki yodan:**
- Avançar en ZK.
- 3º.- Age uke / Gyaku tzuki:**
- Retrocedir en ZK.
- 4º.- Oi tzuki chudan:**
- Avançar en ZK.
- 5º.- Uchi uke / Gyaku tzuki:**
- Retrocedir en ZK.
- 6º.- Shuto uchi:**
- Avançar en ZK.
- 7º.- Shoto uke / Gyaku tzuki:**
- Retrocedir en ZK.
- 8º.- Mae geri:**
- Avançar en ZK.
- 9º.- Gedan barai<sub>KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>:**
- Retrocedir.
- 10º.- Mawashi geri:**
- Avançar en ZK.
- 11º.- Shuto uke<sub>KK</sub> / Gyaku nukite<sub>ZK</sub>:**
- Retrocedir.
- 12º.- Yoko geri:**
- Avançar en KB, girar i repetir.

*NOTA: Distingir el treball del maluc en defensa i en contratac.*

**KATA**

- HEIAN SHODAN.
- HEIAN NIDAN.
- HEIAN SANDAN.

**KUMITE****1º.- Treball amb la referència d'Uke:**

- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan, 2 Shuto uchi.
- 2 Mae geri, 2 Mawashi geri, 2 Yoko geri.

*NOTA: Tori ataca fent atenció a la distància, col·locant la cama per l'interior d'Uke. En els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi).  
Uke sols retrocedix després de l'atac.*

**2º.- Gohon kumite. Aplicació del Kihon per parelles:**

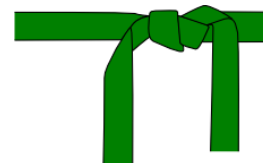
- 5 atacs i les 5 defenses corresponents, amb el contraatac final (excepte Yoko geri).

*NOTA: Tori ataca, Uke defén en el lloc i després retrocedix.*

**3º.- Sanbon Kumite:**

- Tori: Oi tzuki yodan, Oi tzuki chudan i Mae geri avançant.
- Uke: Age uke en el lloc després retrocedir, Uchi uke en el lloc després retrocedir i Gedan barai en el lloc i contratac Gyaku tzuki.



**DE 9 A 11 ANYS****CINTURÓ: VERD***(Temps de pràctica: Mínim 6 mesos del cinturó anterior)***KIHON (4 passos)**

- 1º.- Oi tzuki yodan: - Avançar en ZK.
- 2º.- Age uke / Gyaku tzuki: - Retrocedir en ZK.
- 3º.- Gyaku tzuki chudan: - Avançar en ZK.
- 4º.- Shoto uke<sub>ZK</sub> / Yoko empi<sub>hente KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>: - Retrocedir.
- 5º.- Oi tzuki chudan: - Avançar en ZK.
- 6º.- Uchi uke<sub>KK</sub> / Kizami tzuki<sub>hente KK</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>: - Retrocedir.
- 8º.- Mae geri / Oi tzuki: - Avançar en ZK.
- 9º.- Gedan barai<sub>KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>: - Retrocedir.
- 10º.- Mawashi geri / Gyaku tzuki: - Avançar en ZK.
- 11º.- Shuto uke<sub>KK</sub> / Gyaku nukite<sub>ZK</sub>: - Retrocedir.
- 12º.- Yoko geri: - Avançar 2 passos en KD, girar i repetir.
- 13º.- Yoko geri: - Avançar en Tsugi ashi 2 passos en ZK, girar i repetir.
- 14º.- Ushiro geri: - D'esquena en ZK, girar i repetir.

**KATA**

- HEIAN SHODAN. - HEIAN NIDAN. - HEIAN SANDAN. - HEIAN YONDAN.

**KUMITE****1º.- Treball amb la referència d'Uke:**

- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan, 2 Gyaku tzuki.
- 2 Mae geri, 2 Mawashi geri.
- 2 Yoko geri, 2 Ushiro geri.

*NOTA: Tori ataca fent atenció a la distància, col·locant la cama per l'interior d'Uke. En els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi).*

*Uke sols retrocedix després de l'atac.*

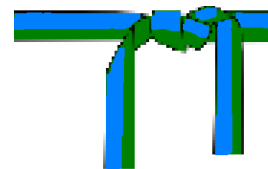
**2º.- Sanbon Kumite:**

- Tori: Oi tzuki yodan, Oi tzuki chudan i Mae geri avançant.
- Uke: Age uke en el lloc després retrocedir, Uchi uke en el lloc després retrocedir i Gedan barai en el lloc i contratat Gyuaku tzuki.

**3º.- Ipon Kumite:**

- Tori: Oi tzuki yodan. Oi tzuki chudan. Mae geri. Mawashi geri.
- Uke: Age uke. Uchi uke. Gedan barai. Shuto uke.

*NOTA: En cada acció el contratat en el lloc i pas arrere, Yame i salutació.*

**DE 9 A 11 ANYS****CINTURÓ: VERD-BLAU***(Temps de pràctica: Mínim 7 mesos del cinturó anterior)***KIHON (4 passos)**

- 1º.- Oi tzuki yodan: - Avançar en ZK.
- 2º.- Age uke / Gyaku tzuki: - Retrocedir en ZK.
- 3º.- Gyaku tzuki chudan: - Avançar en ZK.
- 4º.- Shoto uke<sub>ZK</sub> / Yoko empi<sub>hente KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>: - Retrocedir.
- 5º.- Oi tzuki chudan: - Avançar en ZK.
- 6º.- Uchi uke<sub>KK</sub> / Kizami tzuki<sub>hente KK</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>: - Retrocedir.
- 8º.- Mae geri / Oi tzuki: - Avançar en ZK.
- 9º.- Gedan barai<sub>KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>: - Retrocedir.
- 10º.- Mawashi geri / Gyaku tzuki: - Avançar en ZK.
- 11º.- Shuto uke<sub>KK</sub> / Gyaku nukite<sub>ZK</sub>: - Retrocedir.
- 12º.- Yoko geri: - Avançar en Tsugi ashi en ZK, girar i repetir.
- 13º.- Ushiro geri: - D'esquena en ZK, girar i repetir.

**KATA**

- HEIAN SHODAN. - HEIAN NIDAN. - HEIAN SANDAN. - HEIAN YONDAN.

**KUMITE****1º.- Treball amb la referència d'Uke:**

- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan, 2 Gyaku tzuki.
- 2 Mae geri, 2 Mawashi geri.
- 2 Yoko geri, 2 Ushiro geri.

*NOTA: Tori ataca fent atenció a la distància, col·locant la cama per l'interior d'Uke. En els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi).  
Uke sols retrocedix després de l'atac.*

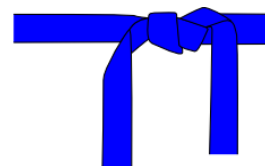
**2º.- Sanbon Kumite:**

- Tori: Oi tzuki yodan, Oi tzuki chudan i Mae geri avançant.
- Uke: Age uke en el lloc després retrocedir, Uchi uke en el lloc després retrocedir i Gedan barai en el lloc i contractac Gyaku tzuki.

**3º.- Ipon Kumite:**

- Tori: Oi tzuki yodan. Oi tzuki chudan. Mae geri. Mawashi geri.
- Uke: Age uke. Uchi uke. Gedan barai. Shuto uke.

*NOTA: En cada acció el contractac en el lloc i pas arrere, Yame i salutació.*

**DE 9 A 11 ANYS****CINTURÓ: BLAU***(Temps de pràctica: Mínim 7 mesos del cinturó anterior)***KIHON (4 passos)**

- 1º.- Oi tzuki yodan:** - Avançar en ZK.
- 2º.- Age uke / Gyaku tzuki:** - Retrocedir en ZK.
- 3º.- Gyaku tzuki chudan:** - Avançar en ZK.
- 4º.- Shoto uke<sub>ZK</sub> / Yoko empi<sub>hente KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 5º.- Oi tzuki chudan:** - Avançar en ZK.
- 6º.- Uchi uke<sub>KK</sub> / Kizami tzuki<sub>hente KK</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 8º.- Mae geri / Oi tzuki:** - Avançar en ZK.
- 9º.- Gedan barai<sub>KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 10º.- Mawashi geri / Gyaku tzuki / Uraken uchi:** - Avançar en ZK.
- 11º.- Shuto uke<sub>KK</sub> / Gyaku nukite<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 12º.- Yoko geri:** - Avançar en Tsugi ashi (2 en cada guardia) en ZK.
- 13º.- Otoshi uke:** - Retrocedir en KD.
- 14º.- Ushiro geri:** - Avançar d'esquena en ZK.
- 15º.- Ura mawashi geri:** - Avançar "d'esquena al tribunal" en ZK.

**KATA** - HEIAN SHODAN. - HEIAN NIDAN. - HEIAN SANDAN. - HEIAN YONDAN. - HEIAN GODAN.

**KUMITE****1º.- Treball amb la referència d'Uke:**

- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan, 2 Gyaku tzuki.
- 2 Mae geri, 2 Mawashi geri, 2 Yoko geri.
- 2 Ushiro geri, 2 Ura mawashi geri.

*NOTA: Tori ataca fent atenció a la distància, col·locant la cama per l'interior d'Uke. En els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi).*

*Uke sols retrocedix després de l'atac.*

**2º.- Sanbon Kumite:**

- Tori: Oi tzuki yodan, Oi tzuki chudan i Mae geri avançant.
- Uke: Age uke en el lloc després retrocedir, Uchi uke en el lloc després retrocedir i Gedan barai en el lloc i contractat Gyaku tzuki.

**3º.- Ipon Kumite:**

- Tori: Oi tzuki yodan. Oi tzuki chudan. Mae geri. Mawashi geri.
- Uke: Age uke. Uchi uke. Gedan barai. Shuto uke.

*NOTA: En cada acció el contractat en el lloc i pas arrere, Yame i salutació.*

**DE 9 A 11 ANYS****CINTURÓ: BLAU-MARRÓ***(Temps de pràctica: Mínim 9 mesos del cinturó anterior)***KIHON (4 passos)**

- 1º.- Sambon ren tzuki: - Avançar en ZK.
- 2º.- Age uke / Gyaku tzuki: - Retrocedir en ZK.
- 3º.- Gyaku tzuki chudan: - Avançar en ZK.
- 4º.- Shoto uke<sub>ZK</sub> / Yoko empi<sub>hente KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>: - Retrocedir.
- 5º.- Oi tzuki chudan: - Avançar en ZK.
- 6º.- Uchi uke<sub>KK</sub> / Kizami tzuki<sub>hente KK</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>: - Retrocedir.
- 8º.- Mae geri / Oi tzuki: - Avançar en ZK.
- 9º.- Gedan barai<sub>KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>: - Retrocedir.
- 10º.- Mawashi geri / Gyaku tzuki: - Avançar en ZK.
- 11º.- Shuto uke<sub>KK</sub> / Gyaku nukite<sub>ZK</sub>: - Retrocedir.
- 12º.- Yoko geri: - Avançar en Tsugi ashi (2 en cada guardia) en ZK.
- 13º.- Otoshi uke: - Retrocedir en KD.
- 14º.- Ushiro geri: - Avançar d'esquena en ZK.
- 15º.- Ura mawashi geri: - Avançar "d'esquena al tribunal" en ZK.

**KATA** - HEIAN SHODAN. - HEIAN NIDAN. - HEIAN SANDAN. - HEIAN YONDAN. - HEIAN GODAN.

**KUMITE****1º.- Treball amb la referència d'Uke:**

- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan, 2 Gyaku tzuki.
- 2 Mae geri, 2 Mawashi geri, 2 Yoko geri.
- 2 Ushiro geri, 2 Ura mawashi geri.

*NOTA: Tori ataca fent atenció a la distància, col·locant la cama per l'interior d'Uke. En els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi).*

*Uke sols retrocedix després de l'atac.*

**2º.- Sanbon Kumite:**

- Tori: Oi tzuki yodan, Oi tzuki chudan i Mae geri avançant.
- Uke: Age uke en el lloc després retrocedir, Uchi uke en el lloc després retrocedir i Gedan barai en el lloc i contratat Gyuaku tzuki.

**3º.- Ipon Kumite:**

- Tori: Oi tzuki yodan. Oi tzuki chudan. Mae geri. Mawashi geri.
- Uke: Age uke. Uchi uke. Gedan barai. Shuto uke.

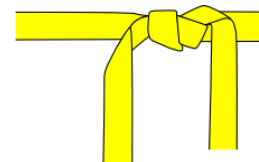
*NOTA: En cada acció el contratat en el lloc i pas arrere, Yame i salutació.*



# **EXAMENS KYUS**

**A PARTIR DE 12 ANYS I ADULTS**

**TORA**  
**KAI** 虎  
SHOTOKAN 会  
KARATE DO 云

**A PARTIR DE 12 ANYS I ADULTS****CINTURÓ: GROC***(Temps de pràctica: Mínim 4 mesos del cinturó anterior)***KIHON (4 passos)**

- 1º.- Desplaçaments:** - Avançar i retrocedir en Zenkutsu Dachi.  
- Avançar i retrocedir en Kokutsu Dachi.
- 2º.- Oi tzuki yodan:** - Avançar en ZK.
- 3º.- Age uke:** - Retrocedir en ZK.
- 4º.- Oi tzuki chudan:** - Avançar en ZK.
- 5º.- Uchi uke:** - Retrocedir en ZK.
- 6º.- Shuto uchi:** - Avançar en ZK.
- 7º.- Shoto uke:** - Retrocedir en ZK.
- 8º.- Mae geri:** - Avançar en ZK.
- 9º.- Gedan barai:** - Retrocedir en ZK.
- 10º.- Mawashi geri:** - Avançar en ZK.
- 11º.- Shuto uke:** - Retrocedir en KK.

**KATA**

- TAYKIOKU SHODAN.
- TAYKIOKU NIDAN.
- TAYKIOKU SANDAN.
- HEIAN SHODAN.

**KUMITE****1º.- Treball amb la referència d'Uke:**

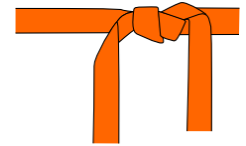
- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan, 2 Shuto uchi.
- 2 Mae geri, 2 Mawashi geri.

*NOTA: Tori ataca fent atenció a la distància, posant la cama per l'interior d'Uke, en els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi). Uke sols retrocedeix després de l'atac.*

**2º.- Gohon kumite. Aplicació del Kihon per parelles:**

- 5 atacs i les 5 defenses corresponents, amb el contraatac final.

*NOTA: Tori ataca, Uke defén en el lloc i després retrocedix.*

**A PARTIR DE 12 ANYS I ADULTS****CINTURÓ: TARONJA***(Temps de pràctica: Mínim 5 mesos del cinturó anterior)***KIHON (4 passos)**

- |   |  |
|---|--|
| <b>1º.- Desplaçaments:</b>                | - Avançar i retrocedir en Zenkutsu Dachi.<br>- Avançar i retrocedir en Kokutsu Dachi.<br>- Avançar i retrocedir en Kiba Dachi. |
| <b>2º.- Oi tzuki yodan:</b>               | - Avançar en ZK.   |
| <b>3º.- Age uke / Gyaku tzuki:</b>        | - Retrocedir en ZK.  |
| <b>4º.- Oi tzuki chudan:</b>              | - Avançar en ZK.   |
| <b>5º.- Uchi uke / Gyaku tzuki:</b>       | - Retrocedir en ZK.  |
| <b>6º.- Gyaku tzuki:</b>                  | - Avançar en ZK.   |
| <b>7º.- Shoto uke / Gyaku tzuki:</b>      | - Retrocedir en ZK.  |
| <b>8º.- Mae geri / Oi tzuki yodan:</b>    | - Avançar en ZK.   |
| <b>9º.- Gedan barai / Gyaku tzuki:</b>    | - Retrocedir en ZK.  |
| <b>10º.- Mawashi geri / Gyaku tzuki:</b>  | - Avançar en ZK.   |
| <b>11º.- Shuto uke KK / Gyaku nukite:</b> | - Retrocedir 4 passos.   |
| <b>12º.- Yoko geri:</b>                   | - Avançar 2 Keage i 2 Kekomi en KD, girar i repetir.   |

*NOTA: Distingir el treball del maluc en defensa i en contratac.***KATA**

- HEIAN SHODAN.      - HEIAN NIDAN.

**KUMITE**

- 1º.- Treball amb la referència d'Uke:**
- 2 Oi tzuki yodan, 2 Oi tzuki chudan, 2 Gyaku tzuki.
  - 2 Mae geri, 2 Mawashi geri, 2 Yoko geri.

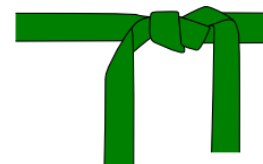
*NOTA: Tori ataca fent atenció a la distància, posant la cama per l'interior d'Uke, en els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi). Uke sols retrocedeix després de l'atac.***2º.- Gohon kumite. Aplicació del Kihon per parelles:**

- 5 atacs i les 5 defenses corresponents, amb el contraatac final (excepte Yoko geri).

*NOTA: Tori ataca, Uke defén en el lloc i després retrocedix.***3º.- Sanbon Kumite:**

- Tori: Oi tzuki yodan, Oi tzuki chudan i Mae geri avançant.
- Uke: Age uke en el lloc després retrocedir, Uchi uke en el lloc després retrocedir i Gedan barai en el lloc i contratac Gyaku tzuki.



**A PARTIR DE 12 ANYS I ADULTS****CINTURÓ: VERD***(Temps de pràctica: Mínim 6 mesos del cinturó anterior)***KIHON (4 passos)**

- 1º.- Sambon ren tzuki:** - Avançar en ZK.
- 2º.- Age uke / Gyaku tzuki:** - Retrocedir en ZK.
- 3º.- Gyaku tzuki chudan:** - Avançar en ZK.
- 4º.- Shoto uke<sub>ZK</sub> / Yoko empi<sub>hente KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 5º.- Oi tzuki chudan:** - Avançar en ZK.
- 6º.- Uchi uke<sub>KK</sub> / Kizami tzuki<sub>hente KK</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 8º.- Mae geri / Oi tzuki:** - Avançar en ZK.
- 9º.- Gedan barai<sub>KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 10º.- Mawashi geri / Gyaku tzuki:** - Avançar en ZK.
- 11º.- Shuto uke<sub>KK</sub> / Gyaku nukite<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 12º.- Yoko geri:** - Avançar 2 passos en KD, girar i repetir.
- 13º.- Yoko geri:** - Avançar en Tsugi ashi 2 passos en ZK, girar i repetir.
- 14º.- Ushiro geri:** - D'esquena en ZK, girar i repetir.

*NOTA: Utilitzar les 4 combinacions fonamentals de respiració.  
Distingir el treball del maluc en defensa i en contratac.*

**KATA** - HEIAN SHODAN. - HEIAN NIDAN. - HEIAN SANDAN. - HEIAN SHODAN URA.

**KUMITE****1º.- Treball amb la referència d'Uke:**

- 2 Sambon ren tzuki, 2 Gyaku tzuki.
- 2 Mae geri, 2 Mawashi geri.
- 2 Yoko geri, 2 Ushiro geri.

*NOTA: Tori ataca fent atenció a la distància, posant la cama per l'interior d'Uke, en els atacs de cama centrar-se en la replegada de la cama (hiki asi), per a després realitzar l'espenta i l'aplastament a terra (fumi dashi). Uke sols retrocedeix després de l'atac.*

**2º.- Sanbon Kumite:**

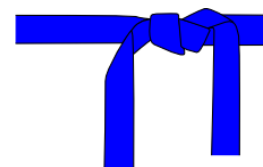
- Tori: Oi tzuki yodan, Oi tzuki chudan i Mae geri avançant.
- Uke: Age uke en el lloc després retrocedir, Uchi uke en el lloc després retrocedir i Gedan barai en el lloc i contratac Gyaku tzuki.

**3º.- Ipon Kumite:**

- Tori: Oi tzuki yodan. Oi tzuki chudan. Mae geri. Mawashi geri.
- Uke: Age uke. Uchi uke. Gedan barai. Shuto uke.

*NOTA: En cada acció el contratac en el lloc i pas arrere, Yame i salutació.*



**A PARTIR DE 12 ANYS I ADULTS****CINTURÓ: BLAU***(Temps de pràctica: Mínim 7 mesos del cinturó anterior)***KIHON (4 passos)**

- 1º.- Sambon ren tzuki:** - Avançar en ZK.
- 2º.- Age uke / Tate uraken / Gyaku tzuki:** - Retrocedir en ZK.
- 3º.- Gyaku tzuki chudan:** - Avançar en ZK.
- 4º.- Shoto uke<sub>ZK</sub> / Yoko empi<sub>hente KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 5º.- Shuto uchi yodan / Gyaku haito uchi:** - Avançar en ZK.
- 6º.- Aiwan uke<sub>KK</sub> / Ura tzuki<sub>hente KK</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 8º.- Mae geri / Oi tzuki:** - Avançar en ZK.
- 9º.- Gedan barai<sub>KD</sub> / Uraken uchi<sub>KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 10º.- Mawashi geri / Gyaku tzuki / Uraken uchi:** - Avançar en ZK.
- 11º.- Shuto uke<sub>KK</sub> / Gyaku nukite<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 12º.- Yoko geri / Uraken uchi:** - Avançar en Tsugi ashi (2 en cada guardia) en ZK.
- 13º.- Otoshi uke<sub>KD</sub> / Uraken uchi<sub>KD</sub> / Gyaku tzuki<sub>ZK</sub>:** - Retrocedir.
- 14º.- Ushiro geri / Uraken uchi / Gyaku tzuki:** - Avançar en ZK.
- 15º.- Ura mawashi geri:** - Avançar "d'esquena al tribunal" en ZK.

NOTA: Utilitzar les 4 combinacions fonamentals de respiració.

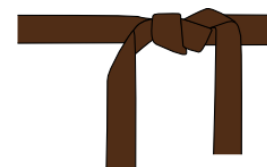
**KATA** - HEIAN SHODAN. - HEIAN NIDAN. - HEIAN SANDAN. - HEIAN YONDAN. - HEIAN GODAN.  
 - HEIAN SHODAN URA. - HEIAN NIDAN URA. - HEIAN SANDAN URA.

**KUMITE**

- 1º.- Aplicació del Kihon per parelles en Tsukami:**  
 - Tori ataca, Uke defen en el lloc, agarra, contrataca i després retrocedix. En les defenses de dins a fora el Tsukami és en el mateix braç i en les defenses de fora cap a dins el Tsukami és en el braç contrari i el contratac en el braç avançat.
- 2º.- Ipon Kumite:**  
 -Tori: Oi tzuki yodan. Oi tzuki chudan. Mae geri. Mawashi geri.  
 -Uke: Age uke. Uchi uke. Gedan barai. Shuto uke.

NOTA: En cada acció el contratac en el lloc i pas arrere, Yame i salutació.

- 3º.- Jiyu Kumite:**  
 Combat/s lliure/s durant el temps que considere el tribunal.

**A PARTIR DE 12 ANYS I ADULTS****CINTURÓ: MARRÓ***(Temps de pràctica: Mínim 9 mesos del cinturó anterior)***KIHON****1º.- TZUKI WAZA:**

**Oi komi ashi Kizami tzuki** <sub>ZK</sub>, **Kare ashi Oi tzuki** <sub>ZK</sub>: - Avançar 4 passos girar i repetir.

**Tsugi ashi Gyaku tzuki** <sub>ZK</sub>, **Yori ashi Uraken** <sub>ZK</sub>:

- Avançar 2 passos, canvi de guardia, 2 passos, girar i repetir.

**2º.- RENZOKU WAZA:**

Combinacions a realitzar primer un costat i després la mateixa per l'altre.

Totes les defenses es realitzaran en Yori ashi cap arrere.

- **Age uke, Tate uraken** <sub>hente ZK</sub>, **Gyaku tzuki** <sub>ZK</sub>: Retrocedir.
- **Mae geri** <sub>ZK</sub>, **Rentzuki** <sub>ZK</sub>: Avançar.
- **Otoshi uke, Uraken uchi** <sub>hente KK</sub>, **Gyaku tzuki** <sub>ZK</sub>: Retrocedir.
- **(Tsugi ashi) Yoko geri** <sub>ZK</sub>, **Uraken uchi** <sub>ZK</sub>, **Gyaku tzuki** <sub>ZK</sub>: Avançar.
- **Uchi uke** <sub>ZK</sub>, **Kizami tzuki** <sub>hente ZK</sub>, **Gyaku tzuki** <sub>ZK</sub>: Retrocedir.
- **Mawashi geri** <sub>ZK</sub>, **Gyaku haito uchi** <sub>ZK</sub>, **Uraken uchi** <sub>ZK</sub>: Avançar.
- **Gedan barai** <sub>ZK</sub>, **Uraken uchi** <sub>hente ZK</sub>, **Gyaku tzuki** <sub>ZK</sub>: Retrocedir.
- **Ushiro geri** <sub>ZK</sub>, **Uraken uchi** <sub>ZK</sub>, **Gyaku tzuki** <sub>ZK</sub>: Avançar.
- **Aiwan uke** <sub>ZK</sub>, **Ura tzuki** <sub>hente ZK</sub>, **Gyaku tsuki** <sub>ZK</sub>: Retrocedir.
- **(Tsugi ashi) Ura mawashi geri** <sub>ZK</sub>, **Gyaku tsuki** <sub>ZK</sub>: Avançar.

**KATA**

- ELS 5 HEIAN EN OMOTE I URA.

- TEKKI SHODAN.

**KUMITE****1º.- Aplicació de Tzuki waza:**

- Tori: ataca Oi komi ashi Kizami tzuki <sub>ZK</sub>, Kare ashi Oi tzuki <sub>ZK</sub>, 4 passos.
- Uke: defensa Age uke en el lloc, pas arrere Uchi uke, contratat en Hente i Sheite, 2 passos.
- Uke (Guardia contraria): defensa Aiwan uke en el lloc, pas arrere Shoto uke, Tsukami en Sheite, Kizami tzuki en braç avançat, 2 passos.
- Tori: ataca Tsugi ashi Gyaku tzuki <sub>ZK</sub>, Yori ashi Uraken <sub>ZK</sub>, 2 passos.
- Uke: defensa Shoto uke chudan en el lloc, Yori asi arrere Aiwan uke, contratat en Hente i Sheite, el segon pas en guardia contraria defensa Shoto uke chudan en el lloc, Yori asi arrere Shoto uke yodan, Tsukami en Sheite, Tate tzuki en braç avançat. Canvi de guardia i realitzar el mateix treball.

**2º.- Jiyu Ipon Kumite:**

- Tori: realitzarà 2 atacs de puny i 2 de cama. Important l'utilització del Oi komi ashi.
- Uke: defensa lliurement en Omote o Ura, utilitzant les tècniques del Renzoku waza. Important l'utilització de Yori ashi arrere.

NOTA: *Important els treballs de la distància tant de Tori com d'Uke.*

**3º.- Jiyu Kumite:**

Combat/s lliure/s durant el temps que considere el tribunal.

# EXAMENS CINTURONS NEGRES



**TORA**  
**KAI** 虎  
SHOTOKAN 会  
KARATE DO 云

**13-14-15 ANYS****CINTURÓ: NEGRE***(Temps de pràctica: Mínim 1 any del cinturó anterior)***KIHON****1º.-TEN-NO-KATA**

Oi tzuki chudan , Oi tzuki yodan, Gyaku tzuki chudan, Gyaku tzuki yodan.

Gedan barai - Gyaku tzuki, Uchi uke - Gyaku tzuki, Shuto uke - Gyaku nukite.

Age uke - Gyaku tzuki, Yodan Uchi shuto barai uke - Gyaku tzuki,  
Yodan Shoto uke - Gyaku tzuki.

**2º.- UKE WAZA:**

Des de la posició Hanmi dachi, treball de Hente i canviant de guardia en cada defensa:

**Defenses Yodan:**

- Age uke, Tate tzuki, Gyaku tzuki.
- Shoto uke yodan, Choku tzuki, Gyaku tzuki.
- Aiwan uke yodan, Ura tzuki, Gyaku tzuki.

**Defenses Chudan:**

- Shoto uke chudan, Choku tzuki, Gyaku tsuki.
- Uchi uke, Kizami tzuki, Gyaku tzuki.
- Otoshi uke, Uraken, Gyaku tzuki.

**Defenses Gedan:**

- Gedan barai, Kagi tzuki, Gyaku tzuki.
- Nagashi uke, Tate tzuki, Gyaku tzuki.
- Harai uke, Uraken, Gyaku tzuki.

**3º.- RENZOKU WAZA**

Diferents desplaçaments amb els punys tancats:

Avançar: Oi komi ashi Kizami tzuki, Kare ashi Oi tzuki, Tsugi ashi Gyaku tzuki, Yori ashi Uraken uchi. Girar en GO i repetir.

Combinacions tot per un costat i després Mawate i repetir per l'altre costat:

Retrocedir: Yori ashi Age uke, Hente Tate tzuki, Gyaku tzuki.

Avançar: Mae geri, Kizami tzuki, Gyaku tzuki.

Retrocedir: Yori ashi Uchi uke; Kizami tzuki, Gyaku tzuki.

Avançar: Mawashi geri, Gyaku tzuki, Uraken uchi.

Retrocedir: Yori ashi Shoto uke, Yoko empi, Uraken uchi, Gyaku tzuki.

Avançar: Tsugi ashi Yoko geri kekomi cama avançada, Uraken uchi, Gyaku tzuki.

Retrocedir: Yori ashi Gedan barai, Uraken uchi, Gyaku tzuki.

Avançar: Ushiro geri, Uraken uchi, Gyaku tzuki.

Diferents desplaçaments amb les mans obertes:

Retrocedir: Yori ashi Shuto uke KK, Kizami mae geri, Gyaku nukite.

Avançar: Oi komi ashi Shuto uchi, Kare ashi Shuto uchi, Tsugi ashi Gyaku haito, Yori ashi Uraken uchi.

**4º.- SHIHO GERI**

Mae geri, Yoko geri, Ushiro geri, Mawashi geri.

(Mateixa cama des de ZK, sense baixar-la, després caviar de cama i repetir. 2 vegades).

**KATA****- SHITEI KATA:**

- HEIAN SHODAN.
- HEIAN NIDAN.
- HEIAN SANDAN.
- HEIAN YONDAN.
- HEIAN GODAN.
- TEKKI SHODAN.

També hi haurà que coneixer les formes Ura d'estos kates.

**- TOKUI KATA:**

- KANKUDAI.
- BASSAI DAI.
- JION.

**KUMITE****1º.- Jiyu Ipon Kumite:**

-Tori: realitzarà 2 atacs de puny i 2 de cama.

- Uke: defensa lliurement en Omote o Ura, utilitzant les tècniques del Renzoku waza.

NOTA: *Important el treball de distància tant de Tori com de Uke.* La utilització de Oi komi ashi en Tori i de Yori ashi en uke.

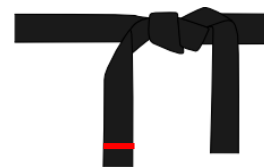
**2º.- Jiyu Kumite:**

Combat/s lliure/s durant el temps que considere el tribunal.



**A PARTIR DE 16 ANYS I ADULTS****CINTURÓ: NEGRE 1º DAN**

*(Temps de pràctica: Mínim 1 any del cinturó anterior)*

**KIHON****1º.-TEN-NO-KATA**

Oi tzuki chudan , Oi tzuki yodan, Gyaku tzuki chudan, Gyaku tzuki yodan.

Gedan barai - Gyaku tzuki, Uchi uke - Gyaku tzuki, Shuto uke - Gyaku nukite.

Age uke - Gyaku tzuki, Yodan Uchi shuto barai uke - Gyaku tzuki,  
Yodan Shoto uke - Gyaku tzuki.

**2º.- UKE WAZA:**

Des de la posició Hanmi dachi, treball de Hente i canviant de guardia en cada defensa:

**Defenses Yodan:**

- Age uke, Tate tzuki, Gyaku tzuki.
- Shoto uke yodan, Choku tzuki, Gyaku tzuki.
- Aiwan uke yodan, Ura tzuki, Gyaku tzuki.

**Defenses Chudan:**

- Shoto uke chudan, Choku tzuki, Gyaku tsuki.
- Uchi uke, Kizami tzuki, Gyaku tzuki.
- Otoshi uke, Uraken, Gyaku tzuki.

**Defenses Gedan:**

- Gedan barai, Kagi tzuki, Gyaku tzuki.
- Nagashi uke, Tate tzuki, Gyaku tzuki.
- Harai uke, Uraken, Gyaku tzuki.

**3º.- RENZOKU WAZA**

Diferents desplaçaments amb els punys tancats:

Avançar: Oi komi ashi Kizami tzuki, Kare ashi Oi tzuki, Tsugi ashi Gyaku tzuki, Yori ashi Uraken uchi. Girar en GO i repetir.

Combinacions tot per un costat i després Mawate i repetir per l'altre costat:

Retrocedir: Yori ashi Age uke, Hente Tate tzuki, Gyaku tzuki.

Avançar: Mae geri, Kizami tzuki, Gyaku tzuki.

Retrocedir: Yori ashi Uchi uke; Kizami tzuki, Gyaku tzuki.

Avançar: Mawashi geri, Gyaku tzuki, Uraken uchi.

Retrocedir: Yori ashi Shoto uke, Yoko empi, Uraken uchi, Gyaku tzuki.

Avançar: Tsugi ashi Yoko geri kekomi cama avançada, Uraken uchi, Gyaku tzuki.

Retrocedir: Yori ashi Gedan barai, Uraken uchi, Gyaku tzuki.

Avançar: Ushiro geri, Uraken uchi, Gyaku tzuki.

Diferents desplaçaments amb les mans obertes:

Retrocedir: Yori ashi Shuto uke KK, Kizami mae geri, Gyaku nukite.

Avançar: Oi komi ashi Shuto uchi, Kare ashi Shuto uchi, Tsugi ashi Gyaku haito, Yori ashi Uraken uchi.

**4º.- SHIHO GERI**

Mae geri, Yoko geri, Ushiro geri, Mawashi geri.

(Mateixa cama des de ZK, sense baixar-la, després caviar de cama i repetir. 2 vegades).

**KATA****- SHITEI KATA:**

- HEIAN SHODAN.
- HEIAN NIDAN.
- HEIAN SANDAN.
- HEIAN YONDAN.
- HEIAN GODAN.
- TEKKI SHODAN.

També hi haurà que coneixer les formes Ura d'estos kates.

**- TOKUI KATA:**

- KANKUDAI.
- BASSAI DAI.
- JION.

**KUMITE****1º.- Jiyu Ipon Kumite:**

-Tori: realitzarà 3 atacs de puny i 3 de cama.

- Uke: defensa lliurement en Omote o Ura, utilitzant les tècniques del Renzoku waza.

NOTA: *Important el treball de distància tant de Tori com de Uke.* La utilització de Oi komi ashi en Tori i de Yori ashi en uke.

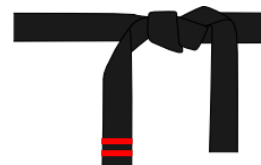
**2º.- Jiyu Kumite:**

Combat/s lliure/s durant el temps que considere el tribunal.



**ADULTS****CINTURÓ: NEGRE 2º DAN**

*(Temps de pràctica: Mínim 2 anys del cinturó anterior)*

**KIHON****1º.-HEIAN OYO****2º.- UKE WAZA**

Des de la posició Hanmi dachi: sempre mà oberta.

Cada defensa anirà seguida per un contraatac de mà oberta (Hente o Sheite). Canviant de costat alternativament.

JODAN: Shuto barai, Teisho uke.

CHUDAN: Teisho uke, Tate uke, Tekubi uke, Otoshi uke.

GEDAN: Shuto barai, Nagashi uke, Gedan ude uke.

**3º.- RENZOKU WAZA**

Avançar: Kare ashi Yodan Oi tzuki, Hente Tate tzuki chudan, Hente Kizami tzuki yodan, Tsugi ashi Gyaku Tate tzuki chudan, Hente Gyaku tzuki yodan, Hente Gyaku Ura tzuki gedan.

Retrocedir: Yori ashi Age uke, Shoto uke, Hente Kizami tzuki, Gyaku tzuki.

Avançar: Mae ashi Mae geri, Kare ashi Mae Geri, Kizami tzuki, Gyaku tzuki.

Retrocedir: Yori ashi Shoto uke, Gedan barai, Uraken uchi, Gyaku tzuki.

Avançar: Tsugi ashi Yoko geri kekomi, Kare ashi Mawashi geri, Gyaku haito.

Retrocedir: Yori ashi Gedan barai, Uchi uke, Kazami tzuki, Gyaku tzuki.

Avançar: Mae ashi Ashi barai, Ushiro geri, Uraken uchi, Shuto uchi.

**4º.- URAKEN UCHI**

Tsugi ashi Gyaku uraken (45º) + Tai sabaki.

Kare ashi Gyaku uraken (45º) + Tai Sabaki.

Dreta i esquerre.

**5º.- OI KOMI ASHI GERI WAZA**

Oi komi ashi Mae Geri, Oi tzuki, Gyaku tzuki.

Oi komi ashi Yoko geri kekomi, Uraken, Gyaku tzuki.

Oi komi ashi Mawashi geri, Gyaku haito.

Oi komi ashi Ushiro geri, Uraken, Shuto mawashi uchi.

**6º.- SHIHO UKE**

Defenses amb mà oberta en 4 direccions, cada defensa seguida de contraatacs amb mà oberta en Hente i Sheite.



## **KATA**

### **- HEIAN OYO**

Ejecució d'una part del bunkai a elecció del tribunal examinador.

### **- SHITEI KATA:**

- TEKKI NIDAN.
- KANKU DAI.
- BASSAI DAI.
- JION.

### **- TOKUI KATA:**

A elegir entre un dels següents i el bunkai a elecció del tribunal examinador.

- HANGETSU.
- JITTE.
- EMPI.

## **KUMITE**

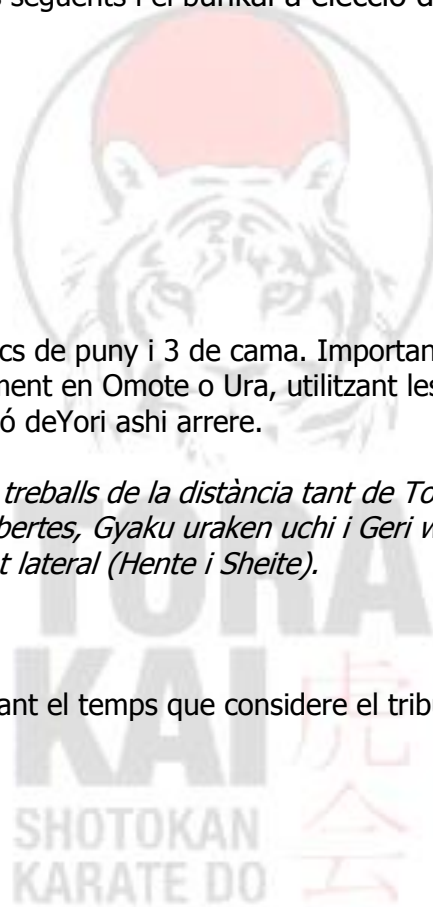
### **1º.- Jiyu Ipon Kumite:**

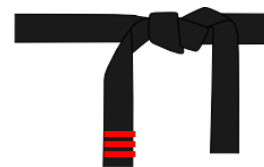
- Tori: realitzarà 3 atacs de puny i 3 de cama. Important l'utilització del Oi komi ashi.
- Uke: defensa lliurement en Omote o Ura, utilitzant les tècniques del Renzoku waza. Important l'utilització deYori ashi arrere.

NOTA: Important els treballs de la distància tant de Tori com d'Uke. Utilització de mans obertes, Gyaku uraken uchi i Geri waza com un contraatac combinat amb Tai sabaki i moviment lateral (Hente i Sheite).

### **2º.- Jiyu Kumite:**

Combat/s lliure/s durant el temps que considere el tribunal.



**ADULTS****CINTURÓ: NEGRE 3º DAN**

*(Temps de pràctica: Mínim 3 anys del cinturó anterior)*

**KIHON**

**Abreviatures utilitzades:** **pt:** puny tancat / **mo:** mà oberta / **mb:** mateix braç.

**1º.-KAMAE WAZA**

**a) 9 Kamaes diferents, alternant mà oberta i puny tancat. (Este treball servirà de base per els següents dos treballs).**

*Ex.: Gedan kamae (pt), Yodan Shoto kamae (pt), Yodan Uchi kamae (pt), Gedan Uchi kamae (mo), Yodan kamae (pt), Yodan kamae (mo), Chudan Shoto kamae (mo), Gedan Uchi kamae (mo), Yodan Shoto kamae (mo).*

**b) 9 Kamaes diferents (anteriors), alternant mà oberta i puny tancat (hente i sheite), (Uke Waza).**

*Ex.: Gedan kamae (pt)- Age uke-Tate tzuki (hente)-Gyaku tzuki (seite); Yodan Shoto kamae (pt)-Yodan Shoto uke-Choku tzuki-Gyaku tzuki; Yodan Uchi kamae (pt)-Gedan barai-Yodan Yoko uraken-Gyaku haito; Gedan Uchi kamae (mo)-Yodan Tate shuto uke-Shuto mawashi uchi-Gyaku haito; Yodan kamae (pt)-Otoshi uke-Yodan Gyaku uraken-Gyaku tzuki; Yodan kamae (mo)-Gedan Nagashi uke-Yodan Nukite-Yodan Gyaku nukite; Chudan Shoto kamae (mo)-Chudan Teisho uke-Ura haito-Gyaku haito; Gedan Uchi kamae (mo)-Tekubi kake uke-Yodan Teisho-Chudan Teisho; Yodan Shoto kamae (mo)-Yodan Nagashi uke-Yodan Shuto uchi-Gyaku haito.*

**c) 9 Kamaes diferents (anteriors), atacs bàsics amb la mà oberta o tancada (Seme Waza).**

*Ex.: Gedan kamae (pt)-Gyaku haito; Yodan Shoto kamae (pt)-Gyaku tzuki; Yodan Uchi kamae (pt)-Yodan Tetsui; Gedan Uchi kamae (mo)-Yodan Shuto uchi-Gyaku haito; Yodan kamae (pt)-Yodan Tate uraken; Yodan kamae (mo)-Yodan Gyaku nukite; Chudan Shoto kamae (mo)-Yodan Teisho-Gyaku haito; Gedan Uchi kamae (mo)-Yodan Ura haito-Gyaku haito; Yodan Shoto kamae (mo)-Yodan Gyaku ura nukite.*

**2º.-RENZOKU UKE WAZA**

**a) Tres combinacions de dobles defenses amb puny tancat (amb hente i sheite).**

*Ex.: 1.- Age uke, Shoto uke (mb), Choku tzuki, Gyaku tzuki.*

*2.- Shoto uke, Gedan barai (mb), Yodan Yoko uraken, Gyaku tzuki.*

*3.- Gedan barai, Yodan Kake uke (mb), Ura tzuki, Gyaku tzuki.*

**b) Tres combinacions de dobles defenses amb mà oberta (amb hente i sheite).**

*Ex.: 1.- Yodan Tate shuto uke, Chudan Teisho uke (mb), Yodan Shuto uchi, Yodan Gyaku haito.*

*2.- Chudan Teisho uke, Gedan Shuto barai (mb), Yodan Ura haito, Gyaku haito.*

*3.- Gedan Shuto barai, Tekubi uke (mb), Yodan Teisho, Yodan Gyaku teisho.*

**3º.- RENZOKU SEME WAZA**

**3 combinacions de tècniques d'atac amb Gyaku uraken kaiten i Geri Waza.**

*Ex.: 1.- Yori ashi Kizami tzuki, Tsugi ashi Gyaku tzuki, Tsugi ashi Gyaku uraken, Oi komi ashi Mae geri, Kizami tzuki, Gyaku tzuki.*

*2.- Mae geri Oi tzuki, Kare ashi Gyaku uraken, Oi komi ashi Yoko geri kekomi, Gyaku uraken, Haito uchi.*

*3.- Tsugi ashi Mae Mawashi geri, Gyaku haito uchi, Kare ashi Gyaku uraken, (Oi komi ashi Ushiro geri, Gyaku uraken, Shuto mawashi uchi.*

**KATA****- SHITEI KATA:**

- TEKKI SANDAN.
- HANGETSU.
- JITTE.
- EMPI.

**- TOKUI KATA:**

A elegir entre un dels següents:

- GANKAKU
- BASSAI SHO.
- KANKU SHO.
- NIJUSHIHO.
- SOCHIN.

Ura del kata elegit i el Bunkai d'una part del kata.

**KUMITE****1º.- Jiyu Ipon Kumite:**

Aplicació dels RENZOKU UKE WAZA.

**2º.- Jiyu Kumite:**

Combat/s lliure/s durant el temps que considere el tribunal.

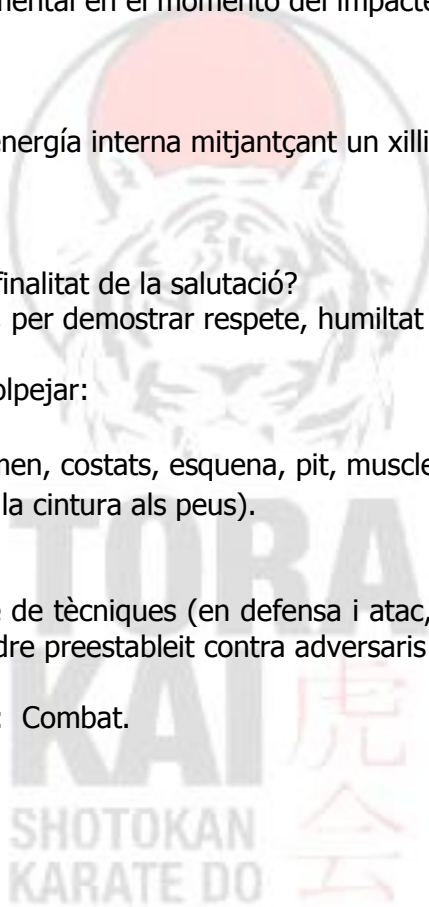


# TEMARI ESPECÍFIC DE TEORIA



## **TEORIA: CINTURÓ NEGRE**

- 1.** Deberá conocer el nombre y el significado del estilo que practica, su fundador y posiciones características.
- 2.** ¿Qué significa KARATE? KARA significa buit y TE ma.
- 3.** ¿Qué significa ZANSHIN? Sensació final.
- 4.** ¿Qué significa CHAKUGAN? Mirada.
- 5.** ¿Qué és KIME?  
El aprofitament de l'energia física i mental en el momento del impacte. La força.
- 6.** ¿Qué és KI? L'energia interior.
- 7.** ¿Qué és KIAI? La lliberació de l'energia interna mitjantçant un xillit.
- 8.** ¿Qué significa REI? Salutació.
- 9.** ¿Per qué se saluda y quina és la finalitat de la salutació?  
La salutació (REI) es fa per cortesia, per demostrar respecte, humiltat i gentileza.
- 10.** Diferents altures o nivells per golpear:
  - JODAN: nivell alt (cap).
  - CHUDAN: nivell mig (abdomen, costats, esquena, pit, muscles).
  - GEDAN; nivell baix (des de la cintura als peus).
- 11.** Significat de la paraula KATA:  
Forma. Es pot definir com una serie de tècniques (en defensa i atac, de puny i cama), TSUKI, UKE, GERI, KAKE Y UCHI realitzades amb un ordre preestableit contra adversaris imaginaris.
- 12.** Significat de la paraula KUMITE: Combat.



## **TEORIA: CINTURÓ NEGRE 1º DAN**

1. Deurà de coneixer les característiques tècniques de l'estil que practica.
2. Punts importants en la realització de les tècniques de braç:
  - TSUKITE, el que ejecuta l'acció.
  - HIKITE, el que arreplega cap arrere.
  - KOSHI KAITEN, l'acció de la cadera.
3. Punts importants en la realització de les tècniques de cama:
  - KAKAE KOMI ASHI, elevació del genoi.
  - KERI HANASHI, extensió de la cama.
  - JIKU ASHI, basse de sustent.
  - KOSHI, acció de la cadera.
  - HIKI ASHI recollida de la cama.
4. Formes de realització de les tècniques de cama:
  - KEAGE, ascendent.
  - KEBANASHI, percutant.
  - KEKOMI, penetrant.
  - FUMIKOMI, aplastant.
  - FUMIKIRI, tallant.
5. Enumerar i explicar les diferents tipus de salutació:
  - RITSU REI, salutació de peu.
  - OTAGAINI REI, salutació recíproca.
  - SENSEINI REI, salutació al mestre.
  - SOMENI REI, salutació al front.
  - ZA REI, salutació de cerimonia.
6. ¿Qué és i per a qué serveix el MOKUSO?  
 És l'acte de meditació abans o després de la classe. Serveix, al començar, per centrar-nos en el treball a realitzar i, a l'acabar, per relaxar-nos de la tensió mantenida i tornar a l'activitat normal.
7. ¿Per a qué serveix el treball dels kates?  
 Serveix per desenvolupar els elements fundamentals del KARATE, pues en ells están els principis bàsics, les tècniques i la tradició d'aquest Art.
8. Principals punts en l'execució d'un kata:
  - CHAKUGAN, Mirada.
  - HYOSHI, Ritme.
  - ZANSHIN, Sensació final.
  - KI, Energía interna.
  - ENBUSEN, Línea de realització.
  - KIME, Força.
  - KIAI. Xillit de concentració.
  - KIHAKU, Vivència.
9. ¿Qué és BUNKAI KUMITE?  
 És l'aplicació pràctica de les tècniques del kata.

**10.** ¿Qué és i per a qué serveix el ENBUSEN?

Són les línies d'execució i serveix per determinar les direccions que se deuen seguir a l'executar el kata.

**11.** ¿Per a que serveix el treball de KUMITE?

Per demostrar l'efectivitat de les tècniques tant en atac com en defensa i així mateix mostrar les tècniques go no sen, sen no sen, tai no sen i l'estat de zanshin.

**12.** Punts importants en el treball de kumite:

- Distància ■ Anticipació ■ Control ■ Reacció ■ Defensa ■ Atac ■ Estrategia ■ Velocitat ■ Tàctica ■ Precisió
- Desplaçament.

TAMBÉ ES DEURÀ DE CONEIXER EL TEMARI DELS GRAUS ANTERIORS.



## **TEORIA: CINTURÓ NEGRE 2º DAN**

1. Deurà conèixer el seu estil en profunditat.
2. Deurà conèixer, al menys a nivell teòric, el bunkai d'un dels kates superiors que presenta, determinat pel propi aspirant, sobre el qual, el Tribunal, si l'estima oportú, podrà demanar alguns aclariments.
3. ¿Qué significa KARATE DO?  
KARA significa buit; TE significa ma i DO camí espiritual.
4. Explicació d'una posició enumerant: nom, superfície d'assentament, distribució del pes, situació del tronc i demés característiques generals, així com les possibilitats en la seua aplicació pràctica.
5. Explicació d'una tècnica de les presentades en defensa, atac o contraatac, ja siga de puny, ma, colce o cama, definint fonamentalment: punt d'eixida, recorregut i terminació, així com les possibilitats en la seua aplicació pràctica.
6. Explicació i finalitat dels moviments de qualsevol dels kates que presenta.
7. Formes d'utilització de la cadera:
  - JYUN KAITEN, en el mateix sentit que la tècnica.
  - GYAKU KAITEN, en sentit contrari a la tècnica.
  - ZENPO, en avanç.
  - KOHO, en retroces.
  - JOHO, ascendent.
  - KAHO, descendent.
8. Enumeració de les diferents posicions del tronc:
  - SHOMEN (MAE), frontal.
  - SOKUMEN (YOKO), lateral.
  - HANMI, posició semifrontal.
  - GYAKU HANMI, inversa semifrontal.
9. Nom que reben les diferents parts de la ma i el braç:
  - HAIWAN o UDE, antebraç.
  - EMPI o HIJI, colce.
  - SEIKEN, puny frontal.
  - URAKEN, puny del revés.
  - NUKITE, punta dels dits.
  - SEIRYUTO, part inferior de la monyica.
  - KENTSUI o TETTSUI, puny de martell.
  - TEISHO o SHOTEI, base de la palma de la ma.
  - NAKADAKA KEN, puny del mig dit.
  - NAKADAKA IPPON KEN, puny del dit índex.
  - KEITO, extrem interior de la monyica.
  - SHUTO, cant extern de la ma.
  - HAITO, cant intern de la ma.
  - KENTOS, nudillos.
  - HAIJU, dors de la ma.



**10.** Nom que reben les diferents parts del peu y de la cama:

- JO SOKUTEI, base dels dits.
- KAKATO, taló.
- HEISOKU, empeine.
- HIZA, genoi.
- SOKUTEI o TEISOKU, planta del peu.
- SOKUTO, cant extern del peu.
- TSUMASAKI, punta dels dits.

**11.** Diferents tipus de desplaçaments en funció de la direcció:

- KAE ASHI, cap avant avançant un pas.
- YORI ASHI, deslitzar amb els dos peus a la vegada.
- SUGI ASHI, una cama impulsa a l'altra.
- YOKO ASHI, deslitzament lateral.
- MAWASHI ASHI, deslitzament circular.
- TOBI ASHI, deslitzament en bot.

Tot esto es podrà matitzar indicant si és HIDARI (esquerra), MIGI (dreta) o NANAME (diagonal).

TAMBÉ ES DEURÀ DE CONEIXER EL TEMARI DELS GRAUS ANTERIORS.

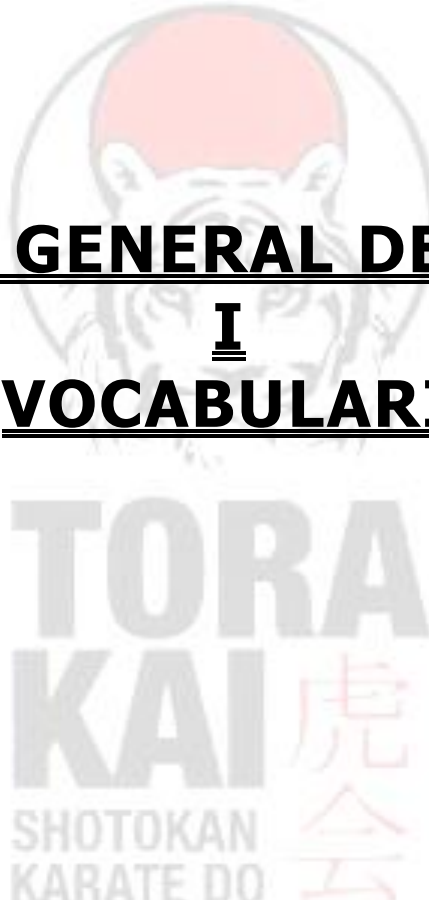


## **TEORIA: CINTURÓ NEGRE 3º DAN**

1. Ademés del seu estil deurà conèixer les característiques tècniques, posicions fundamentals i fundador de qualsevol altre estil determinat per l'aspirant. Així mateix, tindrà coneixement del temari general de la Normativa.
2. Deurà conèixer, a nivell teòric i en profunditat, tots els aspectes històrics, tècnics i d'aplicació pràctica del kata voluntari que presenta.
3. ¿Qué es conseqüència amb el treball dels kates? (a desenvolupar per l'aspirant).
4. Explicació d'un tipus de kumite (a desenvolupar per l'aspirant).
  - IPPON KUMITE: asalt a un pas i/o una tècnica.
  - SANBON KUMITE: asalt a tres passos i/o tres tècniques.
  - GOHON KUMITE: asalt a cinc passos i/o cinc tècniques.
  - YAKUSOKU KUMITE: asalt d'estudi convencional entrellaçat.
  - JYJU IPPON KUMITE: asalt lliure a una tècnica.
  - KAESHI IPPON KUMITE: asalt a un o varios passos amb anunci de l'altura de la tècnica.
5. ¿Quines són les aventatjes i desavantajes del treball de kumite de competició? (a desenvolupar per l'aspirant).
6. Relació i definició dels diferents tipus de respiració:
  - DONTOKU, normal.
  - IBUKI, diafragmàtica amb contracció abdominal sonora.
  - IBUKI NOGARE, diafragmàtica amb contracció abdominal sense ruid.
  - NOGARE, diafragmàtica sense contracció abdominal.
  - IBUKI SANKAI, profunda, concentrada, sonora.

TAMBÉ ES DEURÀ DE CONÈIXER EL TEMARI DELS GRAUS ANTERIORS.





**TEMARI GENERAL DE TEORIA**  
**I**  
**VOCABULARI**

**Relació de les diferents posicions utilitzades en Karate:**

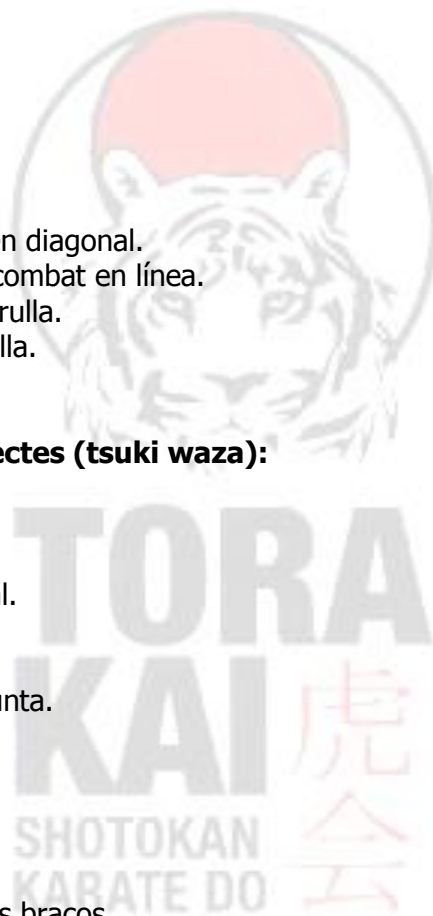
HEISOKU DACHI, peus tancats.  
 MUTSUBI DACHI, postura d'espera.  
 HEIKO DACHI, postura d'espera.  
 HACHIJI DACHI, peus cap a l'exterior.  
 UCHI HACHIJI DACHI, peus cap al interior.  
 SANCHIN DACHI, postura de concentració.  
 HANGETSU DACHI, postura de la mitga lluna.  
 TEIJI DACHI, postura de T.  
 RENOJI DACHI, postura de L.  
 NEKOASHI DACHI, postura del gat.  
 KOKUTSU DACHI, postura atrasada.  
 ZENKUTSU DACHI, postura adelantada.  
 KIBA DACHI, postura del jinet.  
 SHIKO DACHI, postura de sumo.  
 MOROASHI DACHI,  
 MOTO DACHI, postura natural.  
 KAKE DACHI, postura cruçada.  
 KOSA DACHI, postura cruçada.  
 FUDO DACHI, postura de combat.  
 SEISHAN DACHI, postura del jinet en diagonal.  
 TATE SEISHAN DACHI, postura de combat en línia.  
 TSURUASHI DACHI, postura de la grulla.  
 SAGIASHI DACHI, postura de la grulla.

**Relació dels diferents atacs directes (tsuki waza):**

OI TSUKI, directe avançant.  
 GYAKU TSUKI, directe invers.  
 MAITE TSUKI, directe de percussió.  
 KIZAMI TSUKI, directe de cos lateral.  
 AGE TSUKI, directe ascendent.  
 URA TSUKI, directe curt.  
 NUKITE (Ippon, Nihon...), ma de punta.  
 AWASE TSUKI, directe en U.  
 HASAMI TSUKI, directe en tisora.  
 KAGI TSUKI, directe en garfio.  
 HEIKO TSUKI, directe paralel.  
 YAMA TSUKI, directe paralel.  
 MOROTE TSUKI, directe amb els dos braços.

**Relació dels diferents atacs indirectes o circulars (uchi waza):**

URAKEN UCHI, atac amb el puny del revés.  
 TETSUI UCHI, atac de puny de martell.  
 SHUTO UCHI, atac amb el cant extern de la ma.  
 HAITO UCHI, atac amb el cant intern de la ma.  
 KOKEN UCHI, atac amb la monyica.  
 KEITO UCHI, atac amb la palma vertical (base del polgar).  
 TEISHO UCHI, atac amb la base de la palma.  
 HAISHU UCHI, atac amb el dors de la ma.  
 SEIRYUTO UCHI, atac amb el cant inferior de la palma.  
 FURI UCHI, atac circular de puny.  
 MAWASHI TSUKI, atac circular de puny.



**Relació de les distintes tècniques de defensa (uke waza):**

GEDAN BARAI o GEDAN UKE, parada baixa.  
 OTOSHI UKE, parada descendent.  
 JODAN AGE UKE o JODAN UKE, parada ascendent.  
 UDE UKE, parada amb antebraç.  
 SHOTO UKE o YOKO UCHI UKE, parada mitja cap al interior.  
 UCHI UKE o YOKO UKE, parada mitja cap a l'exterior.  
 HAIWAN UKE, parada amb el antebraç.  
 KEITO UKE, parada amb la zona del pulgar (palma vertical).  
 SHUTO UKE, parada amb el cant extern.  
 HAISHU UKE, parada amb el dors de la ma.  
 KAKUTO UKE o KOKEN UKE, parada amb la monyica doblada.  
 MOROTE UKE, parada reforçada.  
 KOSA UKE o JUJI UKE, parada creuada.  
 KAKIWAKE UKE, parada separant o obrint.  
 SUKUI UKE, parada ascendent.  
 MAWASHI UKE, parada semicircular envolvent.  
 SEIRYUTO UKE, parada amb el cant inferior de la palma.  
 NINO UDE UKE, parada deslligant amb antebraç.  
 SOKUTEI UKE, parada amb la planta del peu.  
 SOKUTO UKE, parada amb el cant del peu.  
 NAGASHI UKE, parada deslligant con la palma.  
 URA UKE, parada amb el dors de la ma.  
 FURISUTE, parada envolvent.

**Relació de les distintes tècniques de cama (geri waza):**

MAE GERI, patada frontal.  
 OI GERI, patada frontal amb la cama atrasada.  
 SOKUTO GERI, patada amb el cant extern del peu.  
 YOKO GERI, patada lateral.  
 USHIRO GERI, patada cap arrere.  
 MAWASHI GERI, patada circular.  
 MIKAZUKI GERI, patada semicircular amb la planta.  
 GYAKU MAWASHI GERI, patada circular inversa.  
 KIN GERI, patada als genitals.  
 URA MAWASHI GERI, patada circular inversa amb taló.  
 TOBI GERI, patada en bot.  
 KAKATO GERI, patada descendent amb el taló.  
 FUMIKIRI, patada tallant.  
 FUMIKOMI, patada aplastant.  
 HIZA GERI, colp amb el genoi.

**Diferents tipu de kumite:**

KIHON KUMITE: asalt d'estudi.  
 IPPON KUMITE: asalt convencional a un pas (una tècnica).  
 SANBON KUMITE: asalt convencional a tres passos (tres tècniques).  
 GOHON KUMITE: asalt convencional a cinc passos (cinc tècniques).  
 SHIAI KUMITE: asalt de competició reglamentat.  
 JYU KUMITE: asalt lliure i flexible.  
 YAKUSOKU KUMITE: asalt convencional.  
 KAESHI IPPON KUMITE: asalt lliure a un o varios passos amb anunci de l'altura de la técnica.

**Tipos de salutació:**

RITSURI REI: salutació de peu.  
 SOMENI REI: salutació mutua.  
 OTAGANI REI: salutació recíproca.  
 SENSEINI REI: salutació al mestre.  
 ZAREI: salutació de cerimonia.

**Números de l'ú al deu:**

ICHI	ú.
NI	dos.
SAN	tres.
SHI	quatre.
GO	cinc.
ROKU	sis.
SICHI	set.
HACHI	vuit.
KU	nou.
JU	deu.

**VOCABULARI:**

ATAMA, cap.  
 BARAI, agranar.  
 BARATE UCHI, agranar amb la ma.  
 BUDO, via marcial.  
 CHI MA, distancia curta.  
 DAN, nivell o rango.  
 DEAI OSAE, interceptar.  
 DO, camí o senda de realització.  
 DOJO, lloc de treball en busca del DO.  
 DOJO KUN, mandaments del gimnàs.  
 GO NO SEN, contraatac.  
 GO SHIN, defensa personal.  
 JAIME, començar.  
 HARA, ventre.  
 HIDARI, Esquerra.  
 HYOSHI, ritme.  
 JIKU ASHI, peu d'asentament.  
 JISEN, realitat.  
 JU, deu.  
 KAI, associació.  
 KAKE, realitzar un ganxo.  
 KAKETE, ma efectuant un ganxo.  
 KAMAE, guardia.  
 KAN, presentiment.  
 KANSETSU WAZA, tècniques de luxació.  
 KARATE GI, prenda d'entrenament del kateca.  
 KIHAKU, vivencia, espíritu.  
 KOHAI, principiant.  
 KOKIU, respiració.  
 KUATSU, tècnica de reanimació.  
 KUZUSHI, tombar.  
 KYU, nivell o rango inferior.  
 KYUSHO, punts vitals.



MA o MAAI, distància de combat.  
 MAWATE, girar.  
 MAWARIKOMI, girar per darrere.  
 MIGI o MIJI, dreta.  
 MUNEN MUSO, buit de la ment.  
 NAGE ASHI, tècnica de projecció de la cama.  
 NAGE WAZA, tècnica de projecció.  
 OBI, cinturó.  
 OSAE, inmovilitzar, espigar cap a baix.  
 RYU, estil, escola o sistema.  
 SABAKI, esquiva.  
 SEI, tranquil·litat.  
 SEIZA, engenollar-se.  
 SEMPAI, alumne aventajat, vetear en el DOJO.  
 SEN, iniciativa.  
 SEN NO SEN, anticipació.  
 SENSEI, mestre.  
 SHIAI HO, superfície de competició.  
 SHIME WAZA, tècnica d'extrangulació.  
 SIHAN, gran mestre.  
 SUBERIKOMI, deslligament cap a baix.  
 SUN DOME, control d'una tècnica.  
 TAI, estat d'espera.  
 TAI SABAKI, esquiva del cos.  
 TANDEM, abdomen.  
 THENSO, tècnica dels ganxos.  
 TO MA, distància llarga.  
 TSUKAMI UKE, blocatge amb agarre.  
 TSUKKOMI, càrrega.  
 USHI MA, distància mitja.  
 YAME, parar.  
 YOI, preparació.  
 ZAZEN, posició de repos.  
 ZEN, rama del budisme.

