

KARATE ORGANIZATION KYOKUSHIN IKO CATALUNYA



PROGRAMA DE PASO DE GRADOS

2015 - 2020



10° KYU (obi naranja)

POSICIONES (Tachikata)

Fudo Dachi, Yoi Dachi, Heiko Dachi y Zenkutsu Dachi.

GOLPES CON LAS MANOS (Tsuki)

Seiken Kagi Tsuki, Seiken Oi Tsuki y Seiken Morote Tsuki (jodan, chudan y gedan).

BLOCAJES (Uke)

Seiken/Shuto Jodan Uke y Seiken/Shuto Mae Gedan Barai.

GOLPES CON LOS PIES (Keri)

Hiza Geri y Kin Geri.

KATA

Taikyoku Sono Ichi (20 tiempos)

Sokugi Taikyoku Sono Ichi (20 tiempos):

Lateral: Kansetsu Geri y Mae Chusoku Ke Age.

Al frente: Kansetsu Geri y Mae Chusoku Ke Age.

LAS PROMESAS DE KYOKUSHINKAI (DOJO KUN)

1. Dedicaremos todo nuestro esfuerzo al desarrollo espiritual, intelectual y físico.
2. Nos mantendremos alerta en la búsqueda del verdadero camino del arte marcial, así como en las enseñanzas de nuestros maestros.
3. Buscaremos con gran vigor cultivar un espíritu de abnegación.
4. Observaremos las reglas de la cortesía, respeto a nuestros superiores y nos abstendremos de la violencia.
5. Nunca olvidaremos la verdadera virtud de la humildad.
6. Nuestros únicos deseos serán buscar la sabiduría y fuerza físico-mental.
7. A través de la disciplina del Karate Kyokushin, buscaremos el completo y verdadero significado del camino.



9° KYU (obi naranja)

POSICIONES (Tachikata)

Sanchin Dachi, Kokutsu Dachi y Musubi Dachi.

GOLPES CON LAS MANOS (Tsuki)

Seiken Ago Uchi y Seiken Gyaku Tsuki (jodan, chudan, gedan).

BLOCAJES (Uke)

Seiken/Shuto Chudan Soto Uke y Seiken/Shuto Chudan Uchi Uke.

GOLPES CON LOS PIES (Keri)

Mae Geri Chudan Chusoku.

KATA

Taikyoku Sono Ni (20 tiempos)

Sokugi Taikyoku Sono Ni (20 tiempos):

Lateral: Yoko Geri Chudan y Mae Geri Jodan.

Al frente: Yoko-Geri-Chudan y Mae Geri Jodan.

KOKYU HO (técnica de respiración)

Nogare.

SAMBON KUMITE (combate a tres pasos)

Ataque: Seiken Oi Tsuki Jodan, Seiken Oi Tsuki Chudan y Seiken Oi Tsuki Gedan.

Defensa y contraataque: Seiken Jodan Uke, Seiken Chudan Soto Uke, Seiken Mae Gedan Barai y Seiken Gyaku Tsuki.



8° KYU (obi azul)

POSICIONES (Tachikata)

Kumite No Kamae, Kiba Dachi y Shiko Dachi.

GOLPES CON LAS MANOS (Tsuki)

Shita Tsuki, Jun Tsuki y Tate Tsuki (jodan, chudan, gedan).

BLOCAJES (Uke)

Morote Chudan Uchi Uke y Seiken/Shuto Chudan Uchi Uke Gedan Barai.

GOLPES CON LOS PIES (Keri)

Mae Geri Jodan.

KATA

Taikyoku Sono San (20 tiempos).

Sokugi Taikyoku Sono San (20 tiempos):

Lateral: Yoko Geri Jodan y Haisoku Mawashi Uchi Ke-Age.

Al frente: Yoko Geri Jodan y Teisoku Mawashi Soto Ke Age.

KUMITE

Yakusoku Ippon Kumite (combate a un paso).

IDO GEIKO/ REN RAKU (Combinaciones)

1° Mae Geri y Seiken Gyaku Tsuki.

2° Chudan Soto Uke, Mae Gedan Barai y Seiken Gyaku Tsuki.



7° KYU (obi azul)

POSICIONES (Tachikata)

Neko Ashi Dachi.

GOLPES CON LAS MANOS (Tsuki)

Tettsui Komi Kami, Tettsui Oroshi Ganmen Uchi, Tettsui Hizo Uchi, Tettsui Yoko Mae y Tettsui Yoko Uchi (jodan, chudan, gedan).

BLOCAJES (Uke)

Seiken/Shuto Mawashi Gedan Barai y Shuto Mawashi Uke.

GOLPES CON LOS PIES (Keri)

Mae Ke Age (chusoku), Mawashi Soto Ke Age (teisoku), Mawashi Uchi Ke Age (haisoku) y Yoko Ke Age (sokuto).

KATA

Pinan Sono Ichi, Tekki Sono Ichi (20 tiempos),

IDO GEIKO/ REN RAKU (Combinaciones)

Mawashi Kubi Geri Gedan, Ushiro Mawashi Geri Jodan y Mawashi Geri Jodan.

KIHON

Enkey Gyaku Tsuki: como Kake-Uke bloquear abajo, cubrir arriba y golpear Seiken-Gyaku-Tsuki a 45°

KOKYU HO (técnica de respiración)

Ibuki San Kai.



6° KYU

(obi amarillo)

POSICIONES (Tachikata)

Tsuru Ashi Dachi.

GOLPES CON LAS MANOS (Tsuki)

Uraken Sommen Ganmen Uchi, Uraken Sayu Ganmen Uchi, Uraken Hizo Uchi, Uraken Ganmen Oroshi Uchi, Uraken Mawashi Uchi, Nihon Nukite y Yohon Nukite (jodan, chudan).

BLOCAJES (Uke)

Seiken / Shuto Juji Uke (jodan, gedan).

GOLPES CON LOS PIES (Keri)

Kansetsu Geri, Yoko Geri Chudan (sokuto) y Mawashi Geri Gedan (haisoku, chusoku).

KATA

Pinan Sono Ni, Tekki Sono Ni (20 tiempos).

IDO GEIKO/ REN RAKU (Combinaciones)

1° Seiken Oi Tsuki, Seiken Gyaku Tsuki. Seiken Oi Tsuki, Seiken Shita Tsuki, Mawashi Kubi Geri Jodan y Kake Geri Jodan en Ura.

2° Mae Geri Chudan, Seiken Oi Tsuki, Seiken Gyaku Tsuki y Mawashi Geri Gedan.



5° KYU (*obi amarillo*)

POSICIONES (Tachikata)

Moro Ashi Dachi.

GOLPES CON LAS MANOS (Tsuki)

Shotei Uchi (jodan, chudan, gedan) y Koken Uchi (jodan, chudan, gedan).

BLOCAJES (Uke)

Shotei Uke (jodan, chudan, gedan).

GOLPES CON LOS PIES (Keri)

Mawashi Geri Chudan (haisoku, chusoku), Ushiro Geri Chudan (kakato) y Mawshi Kubi Geri (descendente).

KATA

Pinan Sono San, Tekki Sono San (20 tiempos), Sushi Ho (50 tiempos)

IDO GEIKO

Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri y Seiken Gyaku Tsuki.

DESPLAZAMIENTOS

Ushiro Kosa: cruzar la pierna por detrás en el desplazamiento de Kiba Dachi.



4° KYU (obi verde)

POSICIONES (Tachikata)

Heisoku Dachi y Uchi Hachi Ji Dachi.

GOLPES CON LAS MANOS (Tsuki)

Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Uchi Komi,
Shuto Hizo Uchi y Shuto Jodan Uchi Uchi.

BLOCAJES (Uke)

Mae Shuto Mawshi Uke y Shuto Jodan Uchi Uke.

GOLPES CON LOS PIES (Keri)

Yoko Geri Jodan, Ushiro Geri Jodan y Mawashi Geri Jodan
(chusoku, haisoku).

KATA

Pinan Sono Yon (20 tiempos), Sanchin No Kata (20 tiempos), Antei (30 tiempos)

KUMITE

Jiju Kumite (combate libre).

DESPLAZAMIENTOS

Mae Kosa: cruzar la pierna por delante en Kiba Dachi.



3° KYU (obi verde)

POSICIONES (Tachikata)

Kake Ashi Dachi.

GOLPES CON LAS MANOS (Tsuki)

Hiji Ate (jodan, chudan), Mae Hiji Ate (jodan, chudan), Age Hiji Ate (chudan, jodan), Ushiro Hiji Ate y Oroshi Hiji Ate.

BLOCAJES (Uke)

Shotei Morote Uke Gedan).

GOLPES CON LOS PIES (Keri)

Ago Geri Jodan y Mae Kakato Geri (jodan, chudan, gedan).

KATA

Pinan Sono Go (20 tiempos), Gekisai Dai (20 tiempos), Seipai (30 tiempos).

KIHON

Hiji Ate Hidari y Migi

KUMITE

Jiju Kumite (combate libre).

DESPLAZAMIENTO

Kaiten Ido: desplazamiento con giro, es decir, en Ura.



2° KYU (obi marrón)

GOLPES CON LAS MANOS (Tsuki)

Hira Ken Tsuki (jodan, chudan), Hira Ken Orosi Uchi, Hira Ken Mawashi Uchi, Age Jodan Tsuki y Haishu (jodan, chudan).

BLOCAJES (Uke)

Koken Uke (jodan, chudan, gedan).

GOLPES CON LOS PIES (Keri)

Tobi Mae Geri, Tobi Nidan Geri.

KATA

Tsuki No Kata (20 tiempos), Bassai Dai (30 tiempos), Kata Ichi No Bo

IDO GEIKO/ REN RAKU (Combinaciones)

1° Retrasar en Gedan Barai, mover hacia delante y relizar Seiken Ago Uchi, nuevamente mover al frente y realizar Seiken Gyaku Tsuki, dar un paso y realizar Mae Oi Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri, Mae Gedan Barai y Seiken Gyaku Tsuki.

2° Locky interior, Mawashi Geri y Ushiro Geri con la misma pierna.

DESPLAZAMIENTOS

Yon Yu Go: desplazamiento a 45° en cualquier posición.



1° KYU (obi marrón)

GOLPES CON LAS MANOS (Tsuki)

Ryuto Ken Tsuki (jodan, chudan), Naka Yubi Ippon Ken (jodan, chudan), Oya Yubi Ken (jodan, chudan), Hitosashi Yubi ippon ken (jodan, chudan).

BLOCAJES (Uke)

Kake Uke (jodan, chudan), Haito Uchi Uke (chudan).

GOLPES CON LOS PIES (Keri)

Uchi Haisoku Geri (jodan), Oroshi Uchi Kakato Geri, Oroshi Soto Kakato Geri, Tobi Yoko Geri.

KATA

Yantsu (20 tiempos), Gekisai Sho (20 tiempos), Kata Ni No Bo.

IDO GEIKO/ REN RAKU (Combinaciones)

1° Seiken Oi Tsuki, Seiken Gyaku Tsuki, Seiken Oi Tsuki y Seiken Shita Tsuki.

2° Oi Mawashi Geri, Seiken Oi tsuki, Seiken Gyaku Tsuki y Mawashi-Geri con la pierna de atrás.

Nota:

En las dos combinaciones se debe cubrir la cara con uno o con los dos brazos.



SHO DAN (*obi negro*)

GOLPES CON LAS MANOS (Tsuki)

Yama Tsuki, Morote Haito Uchi (jodan, chudan), Haito Uchi (jodan, chudan, gedan).

BLOCAJES (Uke)

Osai Uke, Morote Kake Uke (jodan).

Métodos de usar las piernas para bloquear.

GOLPES CON LOS PIES (Keri)

Kake Geri Chusoku / Kakato (jodan, chudan), Ushiro Mawashi Geri (jodan, chudan, gedan).

KATAS

Taikyoku Sono Ichi, Ni, San (en Ura), Tensho, Saifa (20 tiempos), Kata San No Bo.

IDO GEIKO (combinaciones)

Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri, Mae Geri, Mawashi Geri y Ushiro Mawashi Geri.

DESPLAZAMIENTOS

Kosa Ashi: cambio rápido de pies.

Oi Ashi: paso doble dejando delante la misma pierna.



NI DAN (obi negro)

GOLPES CON LAS MANOS (Tsuki)

Keiko Uchi y Tho Uchi (jodan).

BLOCAJES (Uke)

Shuto Morote Uke (gedan), Hiji Uke (chudan) y Morote Haito Uke.

GOLPES CON LOS PIES (Keri)

Tobi Ushiro Geri, Tobi Ushiro Mawashi Geri, Tobi Mawashi Geri,
Age Ushiro Geri (kakato).

KATA

Pinan Sono Ichi, Sono Ni en Ura (20 tiempos), Seienchin (30 tiempos),
Garyu (30 tiempos), Kanku Dai (60 tiempos), Asabana Ichi (Nunchakus).

DESPLAZAMIENTOS

Okuri Ashi: desplazamiento hacia delante con la pierna adelantada.

Fumi Ashi: desplazamiento, normal, hacia delante alternando pierna.

Nota:

Los katas subrayados en negrita, no se pedirán en el examen de grados, ya que pertenecen a 3º y 4º Dan.

Sagari: significa realizar el kata desde el final hasta el inicio, es decir, desde el tiempo 20 hasta el 1.