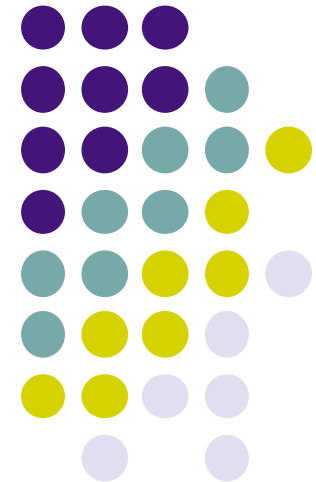


Examen de Grados Shotokan

KARATE



BLANCO AMARILLO



• ZUKI WAZA

- *CHOKU ZUKI – HEIKO DACHI*

• UKE WAZA

- *AGE UKE*
- *GEDAN BARAI*
- *UCHI UKE* *POS. HEIKO DACHI*
- *SHOTO UKE*
- *SHUTO UKE*

• KERI WAZA

- *MAE GERI*
- *MAWASHI GERI*

• KATA

- *TAIKIOKU SHODAN*
- *SANCHIN 3 pasos*

• TIEMPO MINIMO DE PERMANENCIA

- *4 MESES Y 48 CLASES*

AMARILLO



•ZUKI WAZA

- *CHOKU ZUKI EN HEIKO Y KIBADACHI*

•UKE WAZA

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| • <i>AGE UKE</i> | <i>POS. ZENKUTSU DACHI</i> |
| • <i>GEDAN BARAI</i> | <i>POS. ZENKUTSU DACHI</i> |
| • <i>UCHI UKE</i> | <i>POS. ZENKUTSU DACHI</i> |
| • <i>SHOTO UKE</i> | <i>POS. ZENKUTSU DACHI</i> |
| • <i>SHUTO UKE</i> | <i>POS. KOKUTSU DACHI</i> |

•KERI WAZA

- *MAE GERI Y MAWASHI GERI*

•KATAS

- *TAIKIOKU SHODAN Y HEIAN SHODAN*
- *SANCHIN ida y vuelta*

•TIEMPO MINIMO DE PERMANENCIA

- *4 MESES Y 48 CLASES*



AMARILLO NARANJA

• ZUKI WAZA

- *CHOKU ZUKI EN KIBADACHI*
- *NIDAN ZUKI*
- *OI ZUKI*

• UKE WAZA

- *5 UKES BASICOS CON CONTRATAQUE DE GYAKUZUKI*

• KERI WAZA

- *MAE GERI*
- *MAWASHI GERI*
- *YOKO GERI*

• KATAS

- *HEIAN SHODAN*
- *HEIAN NIDAN*
- *FUKYU ICHI*
- *SANCHIN ida y vuelta*

• KUMITE

- *2 TECNICAS DE IPPON KUMITE*

• TIEMPO MINIMO DE PERMANENCIA

- *6 MESES Y 60 CLASES*

NARANJA



• ZUKI WAZA

- CHOKU ZUKI
- NIDAN ZUKI
- OI-ZUKI
- GYAKU ZUKI

• UKE WAZA

- 5 BASICOS DE DEFENSA KOKUTSU DACHI CONTRATAQUE
GYAKU ZUKI EN ZENKUTSU DACHI

• KERI WAZA

- MAE GERI
- MAWASHI GERI
- YOKO GERI
- URA MAWASHI GERI

• KATA

- HEIAN NIDAN
- HEIAN SANDAN
- FUKYU ICHI
- SANCHIN

• KUMITE

- 2 TECNICAS DE IPPON KUMITE

• TIEMPO MINIMO DE PERMANENCIA

- 6 MESES Y 60 CLASES

NARANJA VERDE



• ZUKI WAZA

• CHOKU ZUKI , NIDAN ZUKI , SAMBON ZUKI, OI ZUKI Y GYAKU ZUKI

• UCHI WAZA

• *URAKEN UCHI , SHUTO UCHI, HAITO UCHI, TETSUI UCHI.*

• UKE WAZA

• 5 BASICOS AVANZANDO CON CONTRATAQUE GYAKU ZUKI

• KERI WAZA

• MAE GERI
• MAWASHI GERI
• YOKO GERI
• URA MAWASHI GERI
• USHIRO GERI

• KATA

• HEIAN SANDAN
• HEIAN YONDAN
• FUKYU NI
• SANCHIN

• KUMITE

• 2 TECNICAS DE IPPON KUMITE
• 2 COMBINACIONES DE SHIAI KUMITE OFENSIVAS
• 2 COMBINACIONES DE SHIAI KUMITE DEFENSIVAS

• TIEMPO MINIMO DE PERMANENCIA

• 8 MESES Y 86 CLASES

VERDE



•ZUKI WAZA

- *CHOKU ZUKI , NIDAN ZUKI , SAMBON ZUKI , OI ZUKI . GYAKU ZUKI*

•UCHI WAZA

- *URAKEN UCHI , SHUTO UCHI, TETSUI UCHI, HAITO UCHI, TEISHO UCHI, HAISHU UCHI, MAE EMPI UCHI, YOKO EMPI UCHI.*

•UKE WAZA

- *5 DEFENSAS BASICAS AVANZANDO Y CAMBIANDO DE POSICION DE KOKUTSUDACHI EN LA DEFENSA A ZENKUTSUDACHI EN ATAQUE.*

•KERI WAZA

- *MAE GERI, MAWASHI GERI , YOKO GERI , URA MAWASHI GERI , USHIRO GERI , KAKATO GERI*

•KATAS

- *5 HEIAN*
- *FUKYU NI*
- *SANCHIN*

•KUMITE

- *2 TECNICAS DE IPPON KUMITE*
- *2 COMBINACIONES DE SHIAI KUMITE OFENSIVAS*
- *2 COMBINACIONES DE SHIAI KUMITE DEFENSIVAS*
- *SAMBON KUMITE*
- *JIU KUMITE*

•TIEMPO MINIMO DE PERMANENCIA

- *8 MESES Y 86 CLASES*

VERDE AZUL



•ZUKI WAZA.

- *CHOKU ZUKI , NIDAN ZUKI , SAMBON ZUKI, OI ZUKI, GYAKU ZUKI NUKITE, IRAKEN, YAMA ZUKI, AWASE ZUKI, MOROTE ZUKI.*

•UCHI WAZA

- *SHUTO UCHI , HAITO UCHI , TETSUI UCHI , URAKEN UCHI, TEISHO UCHI, HAISHU UCHI, MAWASHI EMPI, MAE EMPI , YOKO EMPI, USHIRO EMPI.*

•UKE WAZA

- *5 DEFENSAS BASICAS COMBINADAS CON CAMBIO DE POSICION*
- *DEFENSAS DOBLES (MOROTE UKE , KAKIWAKE UKE) KOKUTSU DACHI Y NEKO ASHI DACHI*

•KERI WAZA

- *MAE GERI , MAWASHI GERI , YOKO GERI , URA MAWASHI GERI, USHIRO GERI , USHIRO MAWASHI GERI, FUMIKOMI, FUMIKIRI Y KAKATO GERI*

•KATAS

- *5 HEIAN Y TEKKI SHODAN*
- *FUKIU SAN*
- *SANCHIN*

•KUMITE

- *2 TECNICAS DE IPPON KUMITE,*
- *2 COMBINACIONES DE SHIAI KUMITE OFENSIVAS*
- *2 COMBINACIONES DE SHIAI KUMITE DEFENSIVAS*
- *JIU KUMITE Y SIAI KUMITE*

•TIEMPO MINIMO DE PERMANENCIA

- *10 MESES Y 120 CLASES*

AZUL



•ZUKI WAZA

- OI ZUKI, GYAKU ZUKI, NUKITE, IRAKEN, URA ZUKI, AGE ZUKI, YAMA ZUKI, MOROTE ZUKI, KAGI ZUKI, AWASE ZUKI.

•UCHI WAZA

- SHUTO UCHI , HAITO UCHI , TETSUI UCHI , URAKEN UCHI, TEISHO UCHI, HAISHU UCHI , . MAWASHI EMPI, MAE EMPI , YOKO EMPI, USHIRO EMPI, OTOSHI EMPI .

•UKE WAZA

- 5 DEFENSAS BASICAS COMBINADAS CON CAMBIO DE POSICION
- TEISHO UKE, HAIWAN UKE, NAGASHI UKE, HAIKU UKE, MOROTE UKE, KAKIWAKE UKE. (EN DIFERENTES POSICIONES).

•KERI WAZA

- MAE GERI , MAWASHI ,GERI , YOKO GERI , URA MAWASHI GERI , USHIRO GERI , KAKATO GERI, FUMIKOMI, FUMIKIRI.

•KATAS

- 5 HEIAN , TEKKI SHODAN Y BASSAI DAI
- FUKYU SAN
- SANCHIN

•KUMITE

- 2 TECNICAS DE IPPON KUMITE,
- 1 TECNICA DE SAMBON KUMITE
- 3 COMBINACIONES DE SHIAI KUMITE OFENSIVAS
- 3 COMBINACIONES DE SHIAI KUMITE DEFENSIVAS
- SHIAI KUMITE

•TIEMPO MINIMO DE PERMANENCIA

- 10 MESES Y 120 CLASES

MARRON



• KENKA WAZA

- **ZUKI WAZA :** 5 ATAQUES DIRECTOS
- **UCHI WAZA:** 5 ATAQUES INDIRECTOS Y CIRCULARES
- **UKE WAZA :** 5 DEFENSAS
- **RENZOKU WAZA:** 2 COMBINACIONES DE ENTRE 3 Y 5 TECNICAS

• KATA

- 5 HEIAN, TEKKI SHODAN, BASSAI DAI, JION.
- 3 FUKYU
- SANCHIN

• GOSHIN

- 3 TECNICAS DE DEFENSA PERSONAL

• KUMITE

- 2 TECNICAS DE IPPON KUMITE,
- 1 TECNICA DE SAMBON KUMITE
- 6 COMBINACIONES DE SHIAI KUMITE OFENSIVAS Y DEFENSIVAS
- 3 DE CONTRAATAQUE Y TRES DE ANTICIPACION
- JIU KUMITE Y SIAI KUMITE

• TIEMPO MINIMO DE PERMANENCIA

- 12 MESES Y 150 CLASES



NOTAS:

- ***Las clases solo serán validas si son dirigidas y certificadas por un entrenador autorizado por el club.***
- ***No será valido el tiempo de permanencia con el grado anterior si no esta complementado con la practica de las clases certificadas.***
- ***Son requisitos necesarios para la presentación al examen:***
 1. *La autorización del entrenador*
 2. *Los conocimientos del examen*
 3. *Tiempo de permanencia con el grado anterior*
 4. *Practica de las clases*
 - *Estar en posición de la licencia anual federativa*
- ***La falta de cualquiera de estos requisitos imposibilita la presentación a el examen de acceso al cambio de grado***