



(Programa opcional infantil)

Principiante (sin nivel) 12 kyu
12vo a 11vo kyu

KIHON

desde shizentai
Choku zuki x 10
Age uke x 10
Gedan barai x 10
desde heisoku dachi
Mae geri x 10

KUMITE

Atacante choku zuki x 10
Defensor age uke x 10
(contando)

11vo a 10mo Kyu:

KIHON

Desde shizentai
Choku zuki x 10
Age uke x 10
Gedan barai x 10
Desde heisoku dachi
Mae geri x 10

KUMITE

Atacante choku zuki x 10
Defensor age uke x 10

11vo – 10mo Kyu

KIHON

Desde shizentai
Choku zuki x 10
Age uke x 10
Gedan barai x 10
Desde heisoku dachi
Mae geri x 10

KUMITE

Atacante choku zuki x 10
Defensor age uke x 10

10mo a 9no Kyu

KIHON

Desde shizentai - choku zuki x 10
Desde heisoku dachi - mae geri x 10
Avanzar zenkutsu dachi, gedan barai
(todo x 4)
Avanzar oi zuki chudan
Retroceder age uke
Avanzar soto uke
Retroceder gedan barai
Desde zenkutsu dachi – gyaku zuki x 10

KUMITE

Gohon kumite (Jodan) contando

KATA

Heian Shodan o Kihon Kata contando

9no a 8vo Kyu

KIHON

Paso adelante zenkutsu dachi, gedan barai

(Todo x 4)

Avanzar oi zuki chudan

Retroceder age uke

Avanzar soto uke

Retroceder shuto uke

Avanzar uchi uke

Retroceder gedan barai

Avanzar mae geri

Avanzar yoko geri keage (kiba dachi)

Avanzar yoko geri kekomi (kiba dachi)

KUMITE

Gohon kumite (jodan y chudan)

KATA

Heian Shodan

7mo a 6to Kyu

KIHON

Paso adelante zenkutsu dachi, gedan barai

(Todo x 4)

Avanzar: gedan-barai, mawatte. Avanzar: oi-zuki chudan. Retroceder: age-uke.

Avanzar: soto-uke. Cambio a shuto-uke en kokutsu-dachi. Retroceder: shuto-uke.

Cambio a gedan-barai en zenkutsu-dachi.

Avanzar: uchi-uke, mawatte.

Avanzar mae-geri chudan, mawatte.

Avanzar mawashi geri.

Desde kiba-dachi.

Yoko-geri keage ambos lados. Yoko-geri kekomi ambos lados.

KUMITE

Gohon kumite: Jodan oi-zuki, defensa age-uke. Chudan oi-zuki, defensa soto-uke. Mae-geri chudan, defensa gedan-barai.

KATA

Heian Sandan

8vo a 7mo Kyu

KIHON

Paso adelante zenkutsu dachi, gedan barai

(Todo x 4)

Avanzar gedan-barai, mawatte.

Avanzar oi-zuki chudan.

Retroceder: age-uke.

Avanzar: soto-uke.

Cambio a shuto-uke en kokutsu-dachi.

Retroceder: shuto-uke.

Cambio a gedan-barai en zenkutsu-dachi.

Avanzar: uchi-uke, mawatte.

Avanzar mae-geri chudan, mawatte.

Avanzar mawashi geri.

Desde kiba-dachi.

Yoko-geri keage ambos lados. Yoko-geri kekomi ambos lados.

KUMITE

Gohon kumite: Jodan oi-zuki, defensa age-uke. Chudan oi-zuki, defensa soto-uke.

KATA

Heian Nidan

6to a 5to Kyu

KIHON

Paso adelante zenkutsu dachi, gedan barai

(Todo x 4)

Avanzar oi zuki chudan

Avanzar gyaku zuki

Retroceder age uke mae geri

Avanzar soto uke yoko empi

Retroceder shuto uke nukite

Avanzar uchi uke gyaku zuki

Avanzar gedan barai gyaku zuki

Avanzar mae geri oi zuki

Avanzar mawashi geri

Avanzar yoko geri keage (kiba dachi)

Avanzar yoko geri kekomi (kiba dachi)

KUMITE

Kihon ippon kumite (jodan, chudan y mae geri)

KATA

Heian Yondan

5to a 4to Kyu

KIHON

Paso adelante zenkutsu dachi, gedan barai

(Todo x 4)

Avanzar oi zuki chudan

Avanzar gyaku zuki

Retroceder age uke mae geri

Avanzar soto uke yoko empi

Retroceder shuto uke nukite

Avanzar uchi uke gyaku zuki

Avanzar gedan barai, retroceder uchi

uke, avance gyaku zuki

Avanzar mae geri oi zuki

Avanzar mawashi geri

Avanzar yoko geri keage (kiba dachi)

Avanzar yoko geri kekomi (kiba dachi)

Avanzar ushiro geri

KUMITE

Kihon ippon kumite (jodan, chudan, mae geri y mawashi geri)

KATA

Heian Godan

4to a 3er Kyu

KIHON

Paso adelante zenkutsu dachi, gedan barai

(Todo x 4)

Avanzar sanbon zuki

Retroceder age uke mae geri

Avanzar soto uke yoko empi

Retroceder shuto uke nukite

Avanzar uchi uke gyaku zuki

Avanzar gedan barai, retroceder uchi

uke, avance gyaku zuki

Avanzar mae geri chudan oi zuki chudan

Avanzar mawashi geri

Avanzar yoko geri keage (kiba dachi)

Avanzar yoko geri kekomi (kiba dachi)

Avanzar ushiro geri

Avanzar kaiten shinagara uraken gyaku

zuki

Avanzar jodan shuto uchi

KUMITE

Kihon ippon kumite (jodan, chudan, mae geri, mawashi geri)

KATA

Tekki Shodan

3er a 2do Kyu

KIHON

Paso adelante zenkutsu dachi, gedan barai
(Todo x 4)
Avanzar sanbon zuki
Retroceder age uke mae geri
Avanzar soto uke yoko empi, uraken
Retroceder shuto uke mae geri nukite
Avanzar uchi uke kizami zuki gyaku zuki
Avanzar gedan barai, cambio atrás uchi uke, avance gyaku zuki
Avanzar mae geri chudan oi zuki chudan
Avanzar mawashi geri gyaku zuki
Avanzar yoko geri keage yoko geri kekomi (misma pierna en zenkutsu dachi)
Avanzar ushiro geri
Avanzar kaiten shinagara uraken gyaku zuki
Avanzar jodan shuto uchi

KUMITE

Jiyu ippon kumite (jodan, chudan, mae, mawashi, yoko, ushiro)

KATA

Bassai Dai

2do a 1er Kyu

KIHON

Paso adelante zenkutsu dachi, gedan barai
(Todo x 4)
Avanzar sanbon zuki
Retroceder age uke mae geri
Avanzar soto uke yoko empi, uraken
Retroceder shuto uke mae geri nukite
Avanzar uchi uke kizami zuki gyaku zuki
Avanzar mae geri mawashi geri (misma pierna)
Avanzar mawashi geri gyaku Zuki
Avanzar yoko geri keage yoko geri kekomi (misma pierna en zenkutsu dachi)
Avanzar ushiro geri gyaku Zuki
Avanzar kaiten shinagara uraken gyaku Zuki
Avanzar jodan shuto uchi
Avanzar yori ashi gyaku Zuki Avanzar gedan barai yori ashi gyaku Zuki gedan barai

KUMITE

Jiyu ippon kumite (jodan, chudan, mae, mawashi, yoko, ushiro)

KATA

Tokui kata. Elija entre: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi.
El examinador impone kata de: Heian Shodan - Godan, Tekki Shodan

SHODAN:

Tiempo: Mínimo de 6 meses desde 1er Kyu

KIHON

Paso adelante zenkutsu dachi, gedan barai
(Todo x 4)
Tobe konde sanbon zuki
Girar hacia adelante 360 'gyaku zuki chudan
Retroceder age uke mae geri gyaku zuki
Avanzar soto uke empi uraken (en kiba dachi) gyaku zuki (zenkutsu dachi)
Retroceder shuto uke (kokutsu dachi) mae geri (pierna delantera) nukite (zenkutsu dachi)
Avanzar uchi uke kizami zuki gyaku zuki
Avanzar yoko geri keage, yoko geri kekomi (misma pierna)
Avanzar mae geri, mawashi geri gyaku zuki
Avanzar ushiro geri gyaku zuki
Avanzar doble jodan shuto uchi (de fuera y dentro)

KUMITE

Jiyu ippon kumite (jodan, chudan, mae, mawashi, yoko, ushiro)

KATA

Tokui kata. Elija entre: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi.
El examinador impone kata de: Heian Shodan - Godan, Tekki Shodan

NIDAN:

Tiempo: mínimo 2 años de práctica transcurridos desde Shodan.

KIHON

Todo de jiyu kamae
(Todo x 4)
Avanzar kizami zuki sanbon zuki
Avanzar kizami zuki mae geri oi zuki
Retroceder age uke adelante mawashi geri uraken oi zuki
Avanzar ushiro geri uraken gyaku zuki
Avanzar mawashi geri, delantero ashi barai, gyaku zuki
Avanzar ura mawashi geri gyaku zuki
Examinador de cara: mae geri, yoko geri keage, ushiro geri
Gyaku zuki control de distancia

KUMITE

Jiyu kumite

KATA

Tokui kata
El examinador elige de: Bassai-dai, Kanku-dai, Jion, Enpi

SANDAN:

Tiempo: mínimo 3 años de práctica transcurridos desde Nidan.

KIHON

De jiyu kamae

Adelante kizami zuki gyaku zuki choku zuki oi zuki gyaku zuki (gohon renzoku oi komi - 5 golpes un paso más yori ashi) Empi avanzando(kokutsu dachi), mawashi empi (zenkutsu dachi), yoko empi (kiba dachi)

Adelante gyaku zuki, cambio en kiba dachi yoko empi, cambio atrás shuto uke, unidad hacia adelante gyaku zuki

Adelante mae geri oi zuki, mawashi geri uraken, ushiro geri gyaku zuki

Examinador de cara: mae geri, yoko geri, ushiro geri, mawashi geri

KUMITE

Jiyu kumite.

KATA

Tokui kata. El examinador elige de: Bassai-dai, Bassai-Sho, Kanku-dai, Kanku-Sho, Jion, Enpi. Se harán preguntas sobre tokui kata.

YONDAN:

Tiempo: mínimo 4 años de práctica transcurridos desde Sandan.

El examinado debe haber dominado todas las técnicas del karate, puede entender sus principios, aplicarlas completamente y poder dar la instrucción general. Las preguntas se harán en referencia a una técnica básica.

KUMITE

Jiyu kumite o (por acuerdo previo con el consejo de examen) o autodefensa o explicación detallada de tokui waza con un compañero.

KATA

Tokui kata. El examinador elige de: Tekki Nidan, Tekki Sandan, Bassai-dai, Jion, Enpi, Kanku-dai, Hangetsu, Jitte.



GODAN:

Tiempo: mínimo 5 años de práctica transcurridos desde Yondan.

El examinado debe haber alcanzado un nivel excepcionalmente alto de la técnica del karate y exhibido originalidad en su karate. Las preguntas se harán en referencia a una técnica básica, tokui kata y bunkai.

KUMITE

Jiyu kumite o (por acuerdo previo con el consejo de examen) o autodefensa o explicación detallada de tokui waza con un compañero.

KATA

Tokui kata. El examinador elige de: Bassai-sho, Kanku-sho, Jiin, Wankan, Chinte, Unsu, Sochin y hacer preguntas sobre el tokui kata del examinado.

NANADAN:

Tiempo: mínimo 7 años de práctica transcurridos desde Rokudan.

Este grado se otorga por el Director Técnico Jefe y el Consejo Internacional una vez que el HDKI senior haya obtenido un nivel excepcionalmente alto y haya desarrollado su propia perspectiva individual dentro del arte del Shotokan.

ROKUDAN:

Tiempo: 6 años de práctica transcurridos desde el grado anterior.

El examinado debe haber obtenido un nivel excepcionalmente alto de karate tanto en técnica como en el alma. Las preguntas se harán en referencia a una técnica básica, tokui kata y bunkai.

KUMITE

Jiyu kumite o (por acuerdo previo con el consejo de examen) o autodefensa o explicación detallada de tokui waza con un compañero.

KATA

Tokui kata. El examinador elige un kata de cualquiera de los kata Shotokan.

HACHIDAN:

Tiempo: mínimo 8 años de práctica transcurridos desde Nanadan.

Este grado se otorga por el Director Técnico Jefe y el Consejo Internacional una vez que el HDKI senior haya obtenido un nivel excepcionalmente alto y muestre un continuo desarrollo de su propia perspectiva individual dentro del arte del Shotokan.