PROGRAMA DE EXAMEN: CINTURON NEGRO (EDAD DE 14 A 15 AÑOS)

-. KIHON (Técnicas Fundamentales)

Realizar correctamente ICHINOJI (Mantener la cadera al frente formando una línea)

UKE WAZA (Técnicas de defensas de brazos)

Desplazamiento: Avanzando y retrocediendo.

<u>Hikite:</u> Recoger el brazo en el último momento.

Gedan Barai, Yodan Age Uke, Uchi Uke, Shuto Uke.

TSUKI WAZA (Ataques de brazos)

Controlar con el brazo delantero (Hikite en el último momento) Solo avanzando.

Oi Tsuki, Gyaku Tsuki.

KERI WAZA (Patadas)

Realizar correctamente Kakaekomi

Mae Geri, Yoko Geri (en Kiba Dachi), Mawashi Geri.

-. KATAS

BASICAS: **Una** a petición del tribunal

Taikyoku: Primera Causa. Heian: Mente Pacífica

Taikyoku Shodan, Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan.

SUPERIORES: Obligatoria

Bassai Dai - Penetrar en una fortaleza

PROGRAMA DE EXAMEN: PRIMER DAN

-. KIHON (Técnicas Fundamentales)
Realizar correctamente Ichinoji (Mantener la cadera al frente formando una línea)

UKE WAZA (Defensas)

Desplazamiento: Avanzando y retrocediendo **Hikite:** Recoger el brazo en el último momento

Gedan Barai, Yodan Age Uke, Uchi Uke, Shuto Uke.

TSUKI WAZA (Ataques de brazos)

Controlar con el brazo delantero (Hikite en el último momento)

Oi Tsuki, Gyaku Tsuki.

KERI WAZA (Patadas)
Realizar correctamente Kakaekomi

Mae Geri, Yoko Geri (en Kiba Dachi), Mawashi Geri.

-. KATAS

BASICAS: Una a petición del tribunal

<u>Taikyoku</u>: Primera Causa. <u>**Heian:**</u> Mente Pacífica

Taikyoku Shodan, Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan.

SUPERIORES: Obligatorias

Tekki Shodan - Montando a caballo – Primer nivel Al cruzar por delante el pie, hay que colocar la punta de los dedos

Bassai Dai - Penetrar en una fortaleza La vuelta pasando por Shiko Dachi

KATA DE BO

El cuerpo en Ichinoji (la cadera al frente formando una línea) y sujetar el Bo con el dedo meñique.

Sueyoshi No Kon

-. KUMITE (Combate)

Con otro aspirante que indique el tribunal, valorándose tanto a Tori (el que ataca) como a Uke (el que defiende).

Yakusoku Ippon Kumite: Ten No Kata

Uke con el cuerpo hacia delante, nunca hacia atrás, el peso en Yu-sen.

Tai Sabaki:

Esquivar a la vez que se realiza un ataque

- Go No Sen Ten No Kata: Pasar por la postura tipo ballet pies juntos (Posición nº 3).
 - Ai Uchi: Siempre pasando por Shiko Dachi.

PROGRAMA DE EXAMEN: SEGUNDO DAN

-.KATAS

OBLIGATORIAS:

TEKKI NIDAN: MONTANDO A CABALLO – SEGUNDO NIVEL **KANKU DAI:** OBSERVACION DEL CIELO

A PETICION DEL TRIBUNAL:

ENPI: GOLONDRINA QUE VUELA **JUTTE:** DIEZ MANOS

KATA DE BO

MATSUKAZE NO KON

-.KUMITE (Combate)

YAKUSOKU JYU IPPON:

Tori y Uke en Kamae. Tori hace Oi Tsuki libre de nivel, Uke se adapta a la distancia y puede: 1.- Quedarse en el sitio para defender y contraatacar simultáneamente. 2.- Retroceder con un paso atrás defender y contraatacar. 3.- Avanzar dando un paso hacia delante directamente.

-.TAI SABAKI

NININGAKE (DOS ATACANTES):

Realizar primero un trabajo de kihon contra dos adversarios:

Tori-1 ataca de oi tsuki, Uke le esquiva, a continuación y de forma fluida, esquiva el ataque de oi tsuki de Tori-2, y por último conservando esa dinámica fluida vuelve a esquivar otro ataque de oi tsuki de Tori-1, terminando así una serie de tres ataques consecutivos, para volver de nuevo a comenzar.

En el **kihon de Niningake** se deben realizar estas dos posibles situaciones:

Un adversario frente a uke y el otro más atrás 45º a la izquierda

Un adversario a cada lado

<u>Luego hacer Niningake libremente.</u> Hacer ataque en la esquiva.

Nota informativa: El resto de directrices pedidas con anterioridad pueden ser solicitadas por el tribunal, enriqueciendo considerablemente el resultado final de la prueba.

PROGRAMA DE EXAMEN: TERCER DAN

-.KATAS

OBLIGATORIAS:

TEKKI SANDAN: MONTANDO A CABALLO – TERCER NIVEL

GANKAKU: GRULLA SOBRE UNA ROCA

A PETICION DEL TRIBUNAL

HANGETSU: MEDIA LUNA

JION: TEMPLO JION-JI

KATA DE BO

SAKUGAWA NO KON

-.KUMITE (Combate)

-. TAI SABAKI

SANNINGAKE (TRES ATACANTES):

Libre pero con ataque.

Nota informativa: El resto de directrices pedidas con anterioridad pueden ser solicitadas por el tribunal, enriqueciendo considerablemente el resultado final de la prueba.

<u>ASOCIACION SHOTOKAI ESPAÑA</u>

PROGRAMA DE EXAMEN: CUARTO DAN

-.TRABAJO TEORICO:

(Tesina)

Con una antelación mínima de quince días de la fecha del examen, el aspirante presentará una trabajo escrito y por cuadriplicado, sobre cualquier aspecto relacionado con el Karate: (Histórico, teórico, técnico, científico, pedagógico, etc.).

El aspirante expondrá el trabajo ante el tribunal durante un tiempo máximo de 15 minutos y deberá responder a las preguntas que el tribunal le formule.

-.TRABAJO TECNICO:

KATAS

El aspirante presentara un Kata voluntario. Tras su ejecución, realizará una exposición de las características del Kata realizado.

BUNKAI KUMITE

A continuación presentará el Bunkai de la Kata, (para lo que podrá contar con la ayuda de las personas y elementos que considere necesarios).

KATA DE BO

SHIRATARU NO KON.

Nota informativa: El resto de directrices pedidas con anterioridad pueden ser solicitadas por el tribunal, enriqueciendo considerablemente el resultado final de la prueba.