

## CUARTO DAN

### -TRABAJO TEORICO:

#### (Tesina)

Con una antelación mínima de quince días de la fecha del examen, el aspirante presentará un trabajo escrito y por cuádruplicado, 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 del más alto nivel dentro de Shotokai (Escogida entre las que se solicitan para segundo y tercer dan).

Tras su ejecución, realizará una exposición de las características del Kata realizado.

#### - KATA DE BO

SHIROTARU NO KON.



Maestro  
Funakoshi



Maestro  
Egami



Maestro Funakoshi impartiendo una clase en la Universidad de Waseda donde comenzó a practicar Karate Do el Maestro Egami.



El Maestro Egami con el Maestro Hiruma en su visita a España en 1978. Libro del Maestro Egami (Editorial Kodansha).



空手道



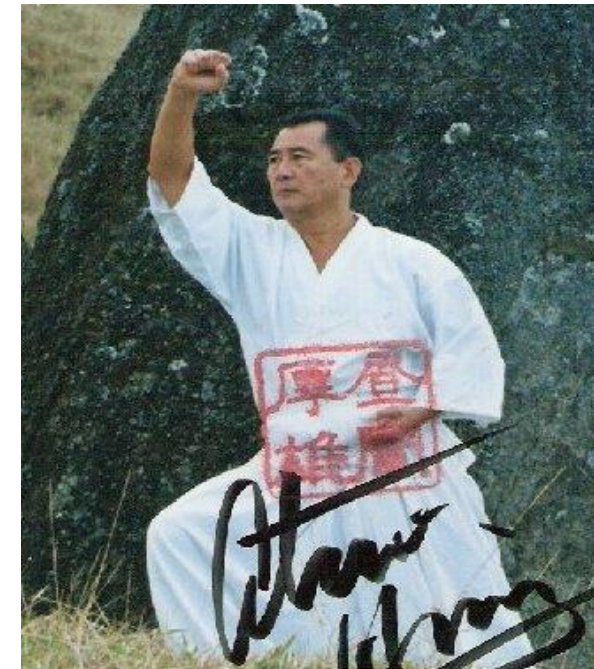
## ASOCIACION SHOTOKAI ANDALUCIA

[www.shotokai-andalucia.org](http://www.shotokai-andalucia.org)



### PROGRAMA DE EXAMEN

### DESDE CINTURON NEGRO HASTA CUARTO DAN



DIRECTOR TECNICO

ATSUO HIRUMA SENSEI

**CINTURON NEGRO**  
(EDAD DE 14 A 15 AÑOS)

**- 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, Guiaku Tsuki.

**KERI WAZA (Patadas)**

Realizar correctamente Kakaekomi

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

**- KATAS**

**BÁSICAS:**

**- Presentar una de la que vienen a continuación**

**- Se realizará otra escogida por el tribunal**

**Taikyoku:** Primera Causa. **Heian:** Mente Pacífica

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

**PRIMER DAN**

**- KIHON (Técnicas Fundamentales)**

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

**UKE WAZA (Defensas)**

**Desplazamiento:** Avanzando y retrocediendo

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

**TSUKI WAZA (Ataques de brazos)**

**Kensei:** Controlar con el brazo delantero (Hikite, la recogida del brazo en el último momento)

Oi Tsuki, Guiaku Tsuki.

**KERI WAZA (Patadas)**

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

**- KATAS**

**PRESENTAR LAS SIGUIENTES KATAS SUPERIORES:**

**TEKKI SHODAN** - Montando a caballo – Primer nivel  
Al cruzar por delante el pie, hay que colocar la punta de los dedos sin echarle el peso del cuerpo

**BASSAI DAI** - Penetrar en una fortaleza  
La vuelta pasando por Shiko Dachi

**BÁSICAS:** Una posible a petición del tribunal

**KATA DE BO**

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

**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 - Go No 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 N° 3).  
**- Ai Uchi:** Siempre pasando por Shiko Dachi.

**SEGUNDO DAN**

**-KATAS**

**Presentar:**

**TEKKI NIDAN:**

MONTANDO A CABALLO – SEGUNDO NIVEL

**KANKU DAI:**

OBSERVACION DEL CIELO

**Se puede solicitar otra de las que vienen a continuación:**

**ENPI:**

GOLONDRINA QUE VUELA

**JUTTE:**

DIEZ MANOS

**- KATA DE BO:**

MATSUKAZE NO KON

**-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 tres posibles situaciones:

- Un adversario frente a uke y el otro más atrás a 45° a la izquierda
- Un adversario a cada lado
- Uno enfrente el otro al lado (ángulo de 90°).

Hacer ataque al mismo tiempo que se hace la esquiva.

**Luego hacer Niningake libremente.**

**TERCER DAN**

**-KATAS**

**Presentar:**

**TEKKI SANDAN:**

MONTANDO A CABALLO – TERCER NIVEL

**Elegir Otra de las que vienen a continuación:**

**HANGETSU:**

MEDIA LUNA

**JION:**

TEMPLO JION-JI

**GANKAKU:**

GRULLA SOBRE UNA ROCA

**KATA DE BO:**

SAKUGAWA NO KON

**- TAI SABAKI**

**SANNINGAKE**  
(Tres Atacantes)

Libre pero con ataque.

**Nota informativa:**

El resto de directrices pedidas con anterioridad en cada uno de los exámenes pueden ser solicitadas por el tribunal.