

Kyu & Dan JKA - Programa de grados (2017)

10º Kyu

KIHON

SHIZEN TAI (trabajo básico sin desplazamientos)

1. CHUUDAN CHOKUZUKI, 2. JOUDAN AGEUKE, 3. CHUUDAN SOTOUKE, 4. GEDAN BARAI, 5. MAEGERI (HEISOKU DACHI, GEDAN KAKIWAKE) (Lado derecho al frente para cada Waza).

9º Kyu

KIHON

SHIZEN TAI (trabajo básico con desplazamientos)

A ZENKUTSU DACHI desde SHIZEN TAI

1. CHUUDAN JUNZUKI, 2. JOUDAN AGEUKE, 3. CHUUDAN SOTOUKE, 4. MAEGERI (ZENKUTSUDACHI, GEDAN KAKIWAKE) (Lado derecho, dos acciones para cada Waza).

8º Kyu

KIHON

IDOU KIHON (Movimientos básicos)

1. CHUUDAN JUNZUKI (Paso adelante), 2. JOUDAN AGEUKE (Paso adelante), 3. CHUUDAN SOTOUKE (Paso adelante), 4. GEDAN BARAI (Paso adelante), 5. KOKUTSU SHUTOU UKE (Paso adelante) 6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Paso adelante) 7. YOKOGERI KEAGE (en HEISOKU DACHI, Derecha e izquierda 2 veces cada).

KATA

TAIKYOKU SHOUDAN.

KUMITE

GOHON KUMITE (JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI).

7º Kyu

KIHON

IDOU KIHON (Movimientos básicos)

1. CHUUDAN JUNZUKI (Avanzando), 2. JOUDAN AGEUKE (Atrasando), 3. CHUUDAN SOTOUKE (Avanzando) 4. CHUUDAN UCHIUKE (Atrasando), 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (Avanzando), 6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Avanzando), 7. YOKOGERI KEAGE (en KIBA DACHI, Usando derecha e izquierda).

KATA

HEIAN SHOUDAN

KUMITE

GOHON KUMITE (JOUNDAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI).

6º Kyu

KIHON IDO KIHON (Movimientos básicos)

1. CHUUDAN JUNZUKI (Avanzando), 2. JOUNDAN AGEUKE, (Atrasando), 3. CHUUDAN SOTOUKE (Avanzando), 4. CHUUDAN UCHIUKE (Atrasando), 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (Avanzando), 6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Avanzando) 7. YOKOGERI KEAGE (en KIBA DACHI, Derecha e Izquierda) (Avanzando), 8. YOKOGERI KEKOMI (en KIBA DACHI, derecha e izquierda) (Avanzando)

KATA

HEIAN NIDAN

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE (JOUNDAN JUNZUKI – Derecha e Izquierda, CHUUDAN JUNZUKI – Derecha e Izquierda).

5º Kyu

KIHON IDO KIHON (Movimientos básicos)

1. CHUUDAN JUNZUKI (Adelante), 2. JOUNDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (Atrás), 3. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKU ZUKI (Adelante), 4. CHUUDAN UCHIUKE, CHUUDAN GYAKU ZUKI (Atrás), 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (Adelante) 6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Adelante) 7. YOKOGERI KEAGE (en KIBA DACHI, Derecha e Izquierda) (En avance), 8. YOKOGERI KEKOMI (en KIBA DACHI, Derecha e Izquierda) (en avance).

KATA

HEIAN SANDAN

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE (JOUNDAN JUNZUKI – Derecha e Izquierda, CHUUDAN JUNZUKI – Derecha e Izquierda, CHUUDAN MAEGERI – Derecha e Izquierda, GEDAN KAKIWAKE – Derecha e Izquierda).

4º Kyu

KIHON IDO KIHON (Movimientos básicos)

1. CHUUDAN JUNZUKI (Avanzando), 2. JOUNDAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (Atrasando) 3. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKU ZUKI (Avanzando), 4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI (Atrasando), 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (Avanzando), 6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Avanzando), 7. YOKOGERI KEAGE (en KIBA DACHI, Derecha e Izquierda) (Avanzando), 8. YOKOGERI KEKOMI (en KIBA DACHI, Derecha e Izquierda) (Avanzando).

KATA

HEIAN YONDAN

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI – Derecha e Izquierda, CHUUDAN JUNZUKI – Derecha e Izquierda, CHUUDAN MAEGERI GEDAN KAKIWAKE – Derecha e Izquierda, CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI – Derecha e Izquierda).

3er. Kyu

KIHON IDO KIHON (Movimientos básicos)

1. CHUUDAN JUNZUKI (Avanzando), 2. JODAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (Atrasando), 3. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (Avanzando), 4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI (Atrasando), 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (Avanzando) 6. MAEREGI (GEDAN KAKIWAKE) (Avanzando), 7. REN GERI (GEDAN KAKIWAKE CHUUDAN, JODAN) (Avanzando), 8. MAWASHIGERI, 9. YOKOGERI KEAGE (en KIBA DACHI, Derecha e Izquierda) (Avanzando) 10. YOKOGERI KEKOMI (en KIBA DACHI, Derecha e Izquierda) (Avanzando).

KATA

HEIAN GODAN

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI – Derecha e Izquierda, CHUUDAN JUNZUKI – Derecha e Izquierda, CHUDAN MAEGERI GEDAN KAKIWAKE – Derecha e Izquierda, CHUDAN YOKOGERI KEKOMI – Derecha e Izquierda).

2º Kyu

KIHON IDO KIHON (Movimientos básicos)

1. CHUUDAN JUNZUKI (Avanzando), 2. JODAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (Atrasando) 3. CHUUDAN SOTOUKE en ZENKUTSU DACHI, cambiando la posición a KIBA DACHI, YOKO ENPI, YOKO URAKEN UCHI (En avance) 4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI (Hacia atrás). 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (Avanzando), 6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Avanzando), 7. REN GERI (GEDAN KAKIWAKE, CHUUDAN, JODAN) (En avance), 8. MAWASHI GERI (En avance), 9. YOKOGERI KEAGE (en KIBA DACHI, Derecha e Izquierda) (En avance) 10. YOKOGERI KEKOMI (en ZENKUTSUDATI) (Avanzando).

KATA

TEKKI SHODAN

KUMITE

JIJUU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI, CHUUDAN MAEGERI, CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI (Derecha).

1er. Kyu

KIHON IDO KIHON Movimientos básicos

1. CHUUDAN JUNZUKI (En avance), 2. SANBON RENZUKI (En avance), 3. JODAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (Hacia atrás), 4. CHUUDAN SOTOUKE, YOKO ENPI, YOKO URAKEN UCHI (ZENKUTSU DACHI cambiando posición a KIBA DACHI) (Avanzando), 5. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI (Atrasando), 6. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (Avanzando), 7. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (En avance), 8. RENGARI (GEDAN KAKIWAKE CHUUDAN,

JOUDAN) (Avanzando), 9. MAWASHIGERI (Avanzando), 10. YOKOGERI KEAGE (en KIBA DACHI, Derecha e Izquierda) (Avanzando), 11. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI) (Avanzando).

KATA

BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI o JION (a escoger).

KUMITE

JIYU IPPON KUMITE (JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI, CHUUDAN MAEGERI, CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI, JOUDAN MAWASHIGERI (Derecha).

* Anunciar su decisión si es JOUDAN o CHUUDAN para MAWASHIGERI

ShoDan

KIHON IDO KIHON Movimientos básicos

1. CHUUDAN JUNZUKI (Avanzando), 2. SANBON RENZUKI (Avanzando), 3. JOUDAN AGEUKE, GYAKUZUKI (Atrasando), 4. CHUUDAN SOTOUKE, YOKOENPI, YOKOURA KENUCHI, GYAKUZUKI (ZENKUTSU DACHI cambiando posición a KIBA DACHI cambiando posición a ZENKUTSUDACHI) (En avance), 5. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKUZUKI (Atrasando) 6. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (Avanzando), 7. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (Avanzando), 8. RENGIERI (GEDAN KAKIWAKE CHUUDAN, JOUDAN) (Avanzando) 9. MAWASHIGERI (En avance), 10. YOKOGERI KEAGE (KIBADACHI – Derecha e Izquierda) (Avanzando), 11. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI).

KATA

BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI o JION (A escoger).

KUMITE JIYU IPPON KUMITE (Migi JOUDAN JUNZUKI, Migi CHUUDAN JUNZUKI, Migi CHUUDAN MAEGERI, Migi CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI, Migi CHUUDAN MAWASHIGERI – Solo un lado)

* Anunciar la decisión de JOUDAN o CHUUDAN para MAWASHIGERI.

NiDan

KIHON IDO KIHON (Movimientos básicos)

1. CHUUDAN JUNZUKI (Avanzando), 2. SANBON RENZUKI (Avanzando) 3. AGEUKE, SOTOUKE (Mismo brazo), GYAKUZUKI (Atrasando), 4. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSU DACHI a ZENKUTSU DACHI) (Avanzando), 5. KOUKUTSHU SHUTOUUKE, KIZAMI MAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (Atrasando), 6. RENGIERI (GEDAN KAKIWAKE CHUUDAN, JOUDAN) (Avanzando) 7. YOKOGERI KEAGE, YOKOGERI KEKOMI (KIBA DACHI, Alternando piernas), 8. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI) (Avanzando), 9. MAWASHIGERI (Adelante), 10. AGEUKE (Paso atrás) MAWASHIGERI, YOKOURAKENUCHI, CHUUDAN JUNZUKI (en avance).

KATA

Tokui Kata (Kata favorito)

KUMITE

JIYU KUMITE

SanDan

KIHON IDO KIHON (Movimientos básicos)

1. JOUDAN KIZAMI ZUKI, JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN GYAKUZUKI (Kamae libre) (En avance) 2. JOUDAN AGEUKE, CHUUDAN SOTOUKE (Con la misma mano), GYAKUZUKI (Atrasando), 3. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI (KOKUTSU DACHI a ZENKUTSU DACHI) (Avanzando) 4. KOUKUTSU SHUTOU UKE, KIZAMI MAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (Atrasando) 5. AGEUKE (Paso atrás), MAWASHIGERI, YOKOURAKENUCHI, CHUUDAN JUNZUKI (En avance) 6. MAEGERI, GYAKUZUKI, YOKOGERI KEKOMI, GYAKUZUKI, MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (Alternando piernas) (En avance).

KATA

Tokui KATA (Kata favorito)

KUMITE

JIYU KUMITE

YonDan

KIHON IDO KIHON (Movimientos básicos)

1. SANBON RENZUKI (Avanzando), 2. AGEUKE, SOTOUKE (Con la misma mano), GYAKUZUKI (Atrasando), 3. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI) (Atrasando), 4. SHUTOU UKE, KIZAMI MAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (Atrasando), 5. MAEGERI, JUNZUKI (Adelantando), 6. MAEGERI, GYAKUZUKI (Adelantando), 7. YOKOGERI KEKOMI, GYAKUZUKI (Adelante), 8. MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (Adelante), 9. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, USHIROGERI (ZENKUTSU DACHI Misma pierna, derecha e izquierda).

KATA

Desde HEIAN SHODAN a TEKKI NIDAN especificada por el examinador, Tokui Kata (Kata favorito).

KUMITE

JIYU KUMITE

GoDan

KIHON IDO KIHON Movimientos básicos

1. SANBON RENZUKI (En avance) 2. AGEUKE, SOTOUKE (Con el mismo brazo), GYAKUZUKI (Atrasando), 3. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOUKUTSU DACHI, ZENKUTSUDACHI), (Avanzando), 4. SHUTOU UKE, KIZAMI MAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (Atrasando), 5. MAEGERI, JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN GYAKUZUKI (avanzando), 6. YOKOGERI KEKOMI, GYAKUZUKI (Avanzando), 7. MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (En avance), 8. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (Alternando piernas) (Avanzando), 9. MAEREGI, YOKOGERI KEKOMI, USHIROGERI (ZENKUTSUDACHI, con la misma pierna, derecha e izquierda).

KATA

Desde HEIAN SHODAN a TEKKI SANDAN – Especificada por el examinador, Tokui Kata (Kata favorito) (Sección de preguntas y respuestas)

KUMITE

Jiyu KUMITE

RokuDan

KIHON (Especificado por el examinador)

KATA

BASSAIDAI, KANKUUDAI, ENPI, o JION – Especificado por el examinador, Tokui Kata (Kata favorito). (Sección de preguntas y respuestas).

KUMITE

Jiyuu KUMITE

Sección de preguntas y respuestas sobre técnica - Presentar un informe sobre la técnica en el día del examen.

NanaDan

KIHON Especificado por el examinador

KATA

Tokui Kata (Kata favorito) (Sección de preguntas y respuestas).

KUMITE

Jiyuu KUMITE

Sección de preguntas y respuestas sobre técnica - Presentar un informe sobre la técnica en el día del examen.

HachiDan

Por recomendación de Shihankai.

KuDan & Yudan

Por recomendación de Shihankai.

Nota: De NiDan a NanaDan para hombres y mujeres mayores de 60 años, Jiyuu KUMITE o Jiyuu IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAEGERI, CHUDAN YOKOGERI KEKOMI, JOUDAN MAWASHIGERI) (Derecha)

* Anunciar JOUDAN o CHUDAN para MAWASHIGERI.

Aplicable desde Abril, 2017