



PASE DE GRADOS  
KARATE KYOKUSHINKAI

# KARATE

KARA = VACÍA / TE = MANO - Karate significa: “manos vacías”.

## Masutatsu Oyama.

El fundador de Kyokushinkai nació en la aldea de Wa-Ryong-Ri Yong-Chi-Myo'n Chul Na Do (Corea) en 1.923. Su nombre original en coreano era Yong-I Choi y estudió en Seúl. En 1.938, cuando tenía 15 años se fue a vivir a Japón, donde en 1941 entró en la Tokyo Takushoku University. Oyama aprendió las 18 técnicas del Kenpō Chino mientras vivía en su primer hogar. Cuando llegó a Japón se convirtió en pupilo de Gichin Funakoshi, el hombre que introdujo el karate en Japón y pronto adquirió el grado de 2º dan. Interrumpió sus estudios cuando en 1.943 fue reclamado en la milicia, pero continuó sus estudios de karate con Sonei Chu, el instructor de karate de la escuela Goju-Ryu. Cuando acabó la guerra era un maestro de karate 4º dan.

Al termino de la segunda guerra mundial, se hizo temporalmente voluntario para ayudar a su isla nativa en el conflicto que siguió entre las dos Coreas, pronto lo dejó para concentrarse en el Karate. En 1.947 después de haber ganado el torneo de karate de todo Japón, decidió vivir su vida en el camino del karate y determinó seguir las doctrinas de su camino.

Después de 1.948, durante tres años se recluyó de la sociedad dedicándose completamente al precepto del Zen. Vivió en templos y montañas y se sujetó a las disciplinas de las Artes Marciales noche y día.

Siguió duros entrenamientos, se sentó a meditar en cascadas de agua helada, luchó con animales salvajes y destruyó árboles y piedras con sus manos. Oyama no solo perfeccionó sus conocimientos de Karate, si no también su mente y cuerpo. Cuando terminó este curso de rígida disciplina decidió volver.

En 1.951 de regreso a la civilización de su retracción en la montaña comenzó a enseñar al mundo el verdadero significado del Karate. Sus increíbles técnicas se manifestaron dramáticamente cuando rompía los cuernos de los toros a los que se enfrentaba, cosa que causó una gran sensación en el mundo del Karate. Se hizo tan popular que los estudiantes de otros estilos enseguida encontraron necesario entrenar en un Dojo del método de Oyama. En 1.952 Oyama hizo demostraciones públicas de su Karate en 32 de los 50 estados de los EEUU y esto fue un éxito sin precedentes.

En 1.956 visitó el Sur-Este de Asia. En 1.962 visitó todo el Mundo, empezando por Europa y estableciendo Dojos del método Oyama. Actualmente existen más de 50 delegaciones con un número aproximado de 10.000.000 de practicantes del estilo Kyokushinkai. Es por eso que se dice que no pasa un minuto en el que en algún lugar de la tierra algún estudiante de Kyokushinkai este efectuando un 'Kiai'. En 1.958 para la alegría de los estudiantes de Oyama, publicó su primer libro de Karate titulado “WHAST IS KARATE?”

En Japón el primer Dojo de Kyokushinkai (Maguro-Gym), se abrió en 1.955 y en 1.964 fue inaugurado el actual Honbu Dojo a cuya inauguración asistió y fue nombrado miembro de honor de la Kyokushinkai-kan el por entonces primer ministro de Japón Eisaku Sato.

**Mukashi no Sosai murió el día 26 de Abril de 1.994 pero su espíritu sigue vivo entre nosotros. ¡Osu!**

## ¿Qué es Kyokushinkai?

Karate es un arte y una filosofía, y puesto que cada persona tiene una personalidad diferente, ésta se reflejará en su propia interpretación. A raíz de esto, los maestros de karate fundaron sus propias escuelas enseñando sus diferentes estilos.

Kyokushinkai es el nombre de nuestra escuela. **Kyoku** significa lo más alto. **Shin**, la verdad o la realidad, y **kai**, juntarse, asociarse. Se necesita tiempo para comprender totalmente su significado.

El símbolo de Kyokushinkai es el **Kanku**, y se deriva del **Kanku Kata**. En esta kata las manos se elevan para mirar a través de ellas **el cielo** y de esta manera se forma el símbolo.

Los puntos del **Kanku** lo representan los dedos e implican **las cimas más altas**, las secciones más anchas las representan las muñecas, e **implican poder**. El centro representa afinidad, e **implica profundidad**.

Todo el **Kanku** está basado y cerrado por un círculo, **representando continuidad y acción circular**.



# Promesa del Kyokushinkai.

## Dojo Kun

Estas promesas que encierran en gran medida la filosofía de kyokushin, deberían de ser analizadas detenidamente por todos los cinturones avanzados, para comprender su significado. Fueron escritas por Sosai Oyama con la ayuda de Eiji Yoshikawa, autor de Musashi, el samurai más conocido de la historia de Japón, en el que Oyama tanto se inspiró en su retiro en la montaña.

Al terminar cada clase, el alumno de mayor graduación en nombre de todos los demás alumnos dice en voz alta la promesa de la Escuela de Karate Kyokushin. La promesa se toma como parte de una filosofía de Vida.

1º Dedicaremos todo nuestro esfuerzo al desarrollo espiritual, intelectual y físico.

Hitotsu, ware ware wa, shinshin o renmashi, kak-ko fubatsu no shingi o kiwameru koto.

2º Nos mantendremos alerta en la búsqueda del verdadero camino del arte marcial, así como en las enseñanzas de nuestros maestros.

Hitotsu, ware ware wa, bu no shinzui o kiwame, ki ni hasshi, kan ni bin naru koto.

3º Buscaremos con gran vigor cultivar un espíritu de abnegación.

Hitotsu, ware ware wa, shitsujitsu goken o mot-te, jiko no seishin o kanyo suru koto.

4º Observaremos las reglas de la cortesía, respeto a nuestros superiores y nos abstendremos de la violencia.

Hitotsu, ware ware wa, reishetsu omonji, chyojho o keishi, sobo no furumai o tsutsushimu koto.

5º Nunca olvidaremos la verdadera virtud de la humildad.

Hitotsu, ware ware wa, shinbutsu o toutobi, kenjo no bitoku o wazurezaru koto.

6º Nuestros únicos deseos serán buscar la sabiduría y fuerza físico mental.

Hitotsu, ware ware wa, chisei to tairyoku to o kojo sase, koto ni nozonde ayamatazaru koto.

7º A través de la disciplina del Karate Kyokushin buscaremos el completo y verdadero significado del "CAMINO".

Hitotsu, ware ware wa, shogai no shugyo o karate no michi ni tsuji, Kyokushin no michi o mat-tu suru koto.

## Los Once Consejos de Mas Oyama.

1. El camino de las artes marciales comienza en cortesía y termina con cortesía; por lo tanto, sé siempre cortés.
2. El estudio de las artes marciales es como escalar un escarpado precipicio; por lo tanto, comporta la entrega de uno mismo sin descanso.
3. En las artes marciales es importante aspirar siempre a la victoria; no obstante, el móvil para la lucha no debe en modo alguno proceder del rencor o resentimiento personal.
4. El dinero es muypreciado; de cualquier modo, no te aferres a él.
5. La forma de las artes marciales es la postura; por lo tanto, mantén siempre tu postura correcta.
6. El progreso en las artes marciales comienza después de 1.000 días de estudio y alcanza su fin tras 10.000 días de estudio.
7. En las artes marciales, la meditación sobre las acciones pasadas nos conduce a la habilidad y destreza en las acciones del futuro.
8. El camino de las artes marciales es universal y no se debe ser egoísta en la entrega de uno mismo en el entrenamiento.
9. Las artes marciales comienzan en un punto armónico y terminan en un círculo armónico el cual contiene una línea de movimientos correctos y exactos.
10. El misterio del secreto está en ganar experiencia.
11. No se debe olvidar que, en el camino de las artes marciales, uno recolecta gran cantidad de cosecha solamente con dedicación y aplicación.

Masutatsu Oyama.

# ETIQUETA EN EL DOJO.

## REGLAS DE COMPORTAMIENTO.

En la escuela de kyokushin se sigue la tradición del budo. El dojo (lugar donde se realiza el entrenamiento) es un lugar especial, por lo que hay unas normas de protocolo o comportamiento que todo practicante debe de conocer y poner en práctica.

Tanto los principiantes como los cinturones negros deben de considerar estas reglas como una parte más del entrenamiento.

Valores tan necesarios como el respeto, la lealtad al maestro, la disciplina, la humildad y la cortesía, propios del Budo, son necesarios para el correcto funcionamiento del dojo. Por lo tanto, hay que ser sinceros en la práctica de estas reglas, de forma que se conviertan en algo habitual.

- ✓ Cuando se entra o se sale del dojo, siempre de cara a él, se saluda y se dice osu. (uss)
- ✓ Cuando se llegue tarde al dojo, hay que arrodillarse al final de la clase, en seiza (arrodillado) y de espaldas a la clase, y esperar con los ojos cerrados en mokuso. Cuando se de permiso, se permanece en seiza y se saluda diciendo shitsurei shimasu (perdón por llegar tarde). Entonces, ponerse de pie, girarse al frente del dojo y saludar de nuevo con un fuerte osu.
- ✓ Los estudiantes deberán mantenerse limpios, al igual que sus equipos: karate-gi (gi=traje), protecciones, guantes, etc., sin olores. Los karate-gi rasgados o rotos deberán ser arreglados con prontitud.
- ✓ El debido respeto será mantenido hacia los grados superiores, así como a los alumnos más antiguos. Todos los alumnos deberán levantarse y decir osu cuando sus grados superiores o cinturones negros entren en la sala. Este protocolo deberá mantenerse igualmente fuera del dojo, puesto que siempre se tiene que apreciar a un Senpai, Sensei, Shihan, etc. Cuando llegue la ocasión de dar la mano, usar las dos manos, como prueba de confianza y humildad y decir osu.
- ✓ Llamar al instructor como Senpai, Sensei o Shihan, como el caso lo requiera. No llamar a un instructor por su nombre en clase.
- ✓ Escuchar con atención las instrucciones del maestro y proceder rápidamente a su mandato. Responder a todas las instrucciones con un fuerte osu. La respuesta lenta o indiferencia es una descortesía. Durante la clase, los estudiantes mantendrán su atención en las técnicas, y no permitirán que su mente esté desconcentrada en sus entrenamientos. El máximo respeto y una apreciación sincera, se darán a los instructores y a sus compañeros en todo momento.
- ✓ Algunas veces, durante la clase, a los estudiantes se les permitirá sentarse y relajarse (en seiza) en posición formal o en anza (piernas cruzadas). Durante este periodo, no moverse, hablar o distraerse en la clase.
- ✓ Para prevenir posibles lesiones, los estudiantes no podrán llevar joyas, relojes u otros

adornos durante la clase. Las gafas están permitidas, sin embargo durante el kumite se recomienda no llevarlas puestas.

- ✓ Todos los estudiantes deberán ayudar en la limpieza del dojo después de la clase, considerando su lugar de entrenamiento como un lugar apreciado y especial.
- ✓ Todos los miembros evitarán las murmuraciones o comentarios sobre otros alumnos, escuelas o estilos de artes marciales.
- ✓ Todos los estudiantes se comportarán, dentro y fuera del dojo, de forma que no reflejen mala imagen a I.K.O. Y más importante todavía, no usarán las técnicas estudiadas en clase para que de forma intencionada puedan hacer daño a cualquier persona, excepto cuando sus vidas se encuentren en evidente peligro.
- ✓ Los estudiantes se comportarán de forma gentil y equilibrada día a día, manteniéndose reservados, con buen juicio y un comportamiento ético en todas sus acciones. Nunca olvidarán el espíritu de kyokushin.
- ✓ «Mantener la cabeza baja (modestia), ojos altos (ambicioso), reservado en el hablar (hablar correctamente) y buen corazón (tratar a los demás con respeto y cortesía). Tratar a todos con amabilidad. Los mayores son el punto de partida (servir a los padres)».
- ✓ Lo más importante en el ánimo del karate kyokushin no recae en la victoria o en la derrota, sino en perfeccionar el carácter de todos sus participantes.

## Números y forma de contar en el entrenamiento.

|       |                       |      |                         |
|-------|-----------------------|------|-------------------------|
| 1     | ichi                  | 2    | ni                      |
| 3     | san                   | 4    | shi / <b>yon</b> *      |
| 5     | go                    | 6    | roku                    |
| 7     | shichi                | 8    | hachi                   |
| 9     | ku                    | 10   | ju (11 - ju ichi)       |
| 20    | niju (21 - niju ichi) | 30   | sanju (31 - sanju ichi) |
| 40    | yonju                 | 50   | goju                    |
| 60    | rokuju                | 70   | nanaju                  |
| 80    | hachiju               | 90   | kyuju                   |
| 100   | hyaku                 | 1000 | sen                     |
| 10000 | man                   |      |                         |

\* Debido a que en Japonés **shi** es la raíz de una palabra que significa muerte, el numero 4 ( shi ) de origen chino es raramente usado, como sustituto se usa comúnmente el numero 4 (yon) de origen Japonés. El 4º PINAN es un ejemplo: Se nombra Pinan Sono Yon.

## ENTRENAMIENTO.

El entrenamiento de karate es repeticiones sin fin. Esta es la única forma de conseguir la eficacia. El secreto de progresar rápidamente es trabajar con toda la fuerza y espíritu en los entrenamientos.

La progresión es la siguiente:

- 1. Posición.**
- 2. Equilibrio:** Control de posiciones.
- 3. Coordinación:** Control de equilibrio y posición en las técnicas.
- 4. Forma:** Desarrollar lo anterior correctamente.
- 5. Velocidad:** Aumentar su rapidez sin perder la forma.

Es esencial que la progresión no se realice con prisas, si no paso a paso. Karate puede ser muy excitante y de gran beneficio, pero también es una disciplina fuerte; solamente quien entrene con regularidad y fuerza podrán alcanzar su meta propuesta.

## TIEMPO LIMITE ENTRE EXÁMENES.

|                      |                                                                                   |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 10º Kyu hasta 3 Kyu: | Los exámenes se pueden realizar en intervalos de 3 meses.                         |
| 3Kyu hasta 1 Kyu:    | Intervalos de 6 meses.                                                            |
| 1 Kyu – Shon Dan:    | El candidato deberá tener 1 Kyu durante un año, antes de examinarse para Sho Dan. |
| Sho Dan a Ni Dan:    | Tiempo mínimo 2 años.                                                             |
| Ni Dan a San Dan:    | Tiempo mínimo 3 años.                                                             |
| San Dan a Yon Dan:   | Tiempo mínimo de 4 años.                                                          |

**\* CADA RAYA DORADA EN EL CINTO INDICA UN DAN.**

# Glosario.

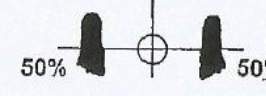
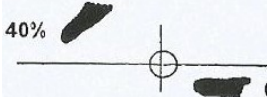
|                 |                               |                       |                                       |
|-----------------|-------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|
| <b>Sosai:</b>   | Presidente Internacional      | <b>Shihan Ni Rei:</b> | Saludo a Shihan                       |
| <b>Shihan:</b>  | Maestro                       | <b>Sensei Ni Rei:</b> | Saludo a Sensei                       |
| <b>Sensei:</b>  | Profesor                      | <b>Sempai Ni Rei:</b> | Saludo a Sempai                       |
| <b>Senpai:</b>  | Instructor                    | <b>Otagu Ni Rei:</b>  | Saludos unos a otros                  |
| <b>Rei:</b>     | Saludo                        | <b>Geri:</b>          | Patada                                |
| <b>Seiza:</b>   | Sentarse de rodillas          | <b>Mawashi-Geri:</b>  | Patada circular                       |
| <b>Naore:</b>   | Volver a la posición inicial  | <b>Kin-Geri:</b>      | Patada con el empeine                 |
| <b>Yoi:</b>     | Preparados                    | <b>Hiza-Geri:</b>     | Patada con la rodilla                 |
| <b>Yame:</b>    | Parar                         | <b>Yoko-Geri:</b>     | Patada lateral                        |
| <b>Hajime:</b>  | Empezar                       | <b>Ushi-ro-Geri:</b>  | Patada haci atrás                     |
| <b>Mawatte:</b> | Girar                         | <b>Mae-Geri:</b>      | Patada frontal                        |
| <b>Kiai:</b>    | Grito                         | <b>Karato-Geri:</b>   | Patada con el talón                   |
| <b>Kamaite:</b> | Realizar la técnica           | <b>Keage:</b>         | Patada al costado (alto)              |
| <b>Ibuki:</b>   | Exalar aire desde el estómago | <b>Soto:</b>          | Exterior                              |
| <b>Nogare:</b>  | Respirar tranquilo            | <b>Uchi:</b>          | Interior                              |
| <b>Mogorei:</b> | Seguido, sin contar           | <b>Haito:</b>         | Golpe con el canto de la mano         |
| <b>Hidari:</b>  | Izquierda                     | <b>Uraken:</b>        | Nudillos                              |
| <b>Migi:</b>    | Derecha                       | <b>Shuto:</b>         | Canto de la mano                      |
| <b>Mae:</b>     | Centro o al frente            | <b>Kentos:</b>        | Nudillos                              |
| <b>Jodan:</b>   | Altura alta                   | <b>Tetsui:</b>        | Base del puño                         |
| <b>Chudan:</b>  | Altura media                  | <b>Hiji:</b>          | Codo                                  |
| <b>Gedan:</b>   | Altura baja                   | <b>Koken:</b>         | Parte alta de la muñeca               |
| <b>Teisoku:</b> | Arco del pie                  | <b>Sokuto:</b>        | Canto del pie                         |
| <b>Hiza:</b>    | Rodilla                       | <b>Chusoku:</b>       | Hueso debajo de los dedos de los pies |
| <b>Kakato:</b>  | Talón                         | <b>Haisoku:</b>       | Empeine                               |
| <b>Seiken:</b>  | Puño                          | <b>Hantae:</b>        | Cambio                                |

## CINTURON **BLANCO 10º KYU.**

### Conocimientos Generales:

Llevar y plegar el Karate-gi correctamente.  
Procedimiento correcto dentro del Dojo (página nº 6 y 7).  
Contar correctamente hasta 10 en japonés (página nº 7).  
Significado de Kyokushinkai (página nº 3).  
Preguntas sobre ejercicios de calentamiento.

### Posiciones:

| Seiza.                               | Fudo Dachi.                                                                       | Yoi Dachi.                                                                         | Zen Kutsu Dachi.                                                                    |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| De rodillas sentados sobre los pies. |  |  |  |

### Golpes de Puño:

**Seiken Oi Tsuki** ( Jodan, Chudan y Gedan).  
**Morote Tsuki** ( Jodan, Chudan y Gedan).

Golpe de puño.  
Golpe con ambos puños a la vez.

### Blocajes:

|                                |                           |
|--------------------------------|---------------------------|
| <b>Seiken Jodan Uke.</b>       | Blocaje superior frontal. |
| <b>Seiken Mae Gedan Barai.</b> | Blocaje inferior frontal. |
| <b>Juji Gerdan Barai.</b>      | Blocaje inferior frontal. |

### Golpes de Pierna:

|                          |                                         |
|--------------------------|-----------------------------------------|
| <b>Hiza Ganmen Geri.</b> | Golpe frontal con la rodilla.           |
| <b>Kin Geri.</b>         | Patada con el empeine a la entrepierna. |

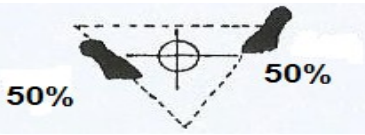
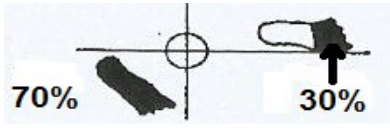
\* Los alumnos se examinarán de las técnicas anteriormente citadas en las posiciones **Fudo Dachi** y **Zen Kutsu Dachi**, con los puños bien cerrados al realizar los movimientos.

## CINTURON **AMARILLO** 9º KYU.

### Conocimientos Generales:

Historia del Kyokushinkai y de su fundador Sosai Masutatsu Oyama (página 2 y 3).

### Posiciones:

| Sanchin Dachi.                                                                    | Kokutsu Dachi.                                                                    | Musubi Dachi.                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |

### Golpes de Puño:

**Seiken Ago Uchi.** Golpe a la barbilla (jodan).  
**Seiken Gyaku Tsuki.** (jodan – chudan – gedan).

### Blocajes:

**Seiken Chudan Soto Uke.** Blocaje desde el exterior al interior.  
**Seiken Chudan Uchi Uke.** Blocaje desde el interior al exterior.

### Golpes de Pierna:

**Mae Geri Chudan Chushoku.** Patada frontal con la almoadilla de debajo de los dedos del pie.

### Katas:

**Taikyoku Sono Ichi y Ni.** Causa primera, final sublime.

### Kokyu Ho (Técnicas de Respiración):

**Nogare.** Técnica de respiración relajada .

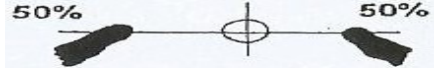
### Sambon kumite:

| <b>Ataque:</b> Jodan Tsuki. | Chudan Tsuki.    | Gedan Tsuki.                                                  |
|-----------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>Defensa:</b> Jodan Uke.  | Chudan Soto Uke. | Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki y Gedan Barai para finalizar. |

\* Los alumnos se examinarán de las técnicas anteriormente citadas en las posiciones **Kokutsu Dachi** y en **Sanchin Dachi**, parados o en movimiento.

## CINTURÓN AMARILLO NARANJA 8° KYU.

### Posiciones:

| Kiba Dachi.                                                                       | Shiko Dachi.                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |

### Golpes de Puño:

**Shita Tsuki.**

Golpe de puño invertido al estómago.

**Jun Tsuki** (3 alturas).

Golpe giratorio lateral.

**Tate Tsuki** (3 alturas).

Golpe con el puño vertical.

**Kagi Tsuki** (chudan).

Golpe de gancho al costado.

### Blocajes:

**Morote Chudan Uchi Uke.**

Blocaje interior reforzado.

**Chudan Uchi Uke / Gedan Barai.**

Blocaje combinado medio-inferior.

### Golpes de Pierna:

**Mae Geri Jodan Chusoku.**

Patada frontal con la almoadilla de debajo de los dedos del pie.

### Katas:

**Taikyoku Sono San.**

Causa primera, final sublime.

**Sokugi Taykioku Sono Ichi.**

### Combinaciones (Ren Raku):

1. Mae Geri Chudan, Gyaku Tsuki (al girar bloquear Chudan Uchi Uke).
2. Chudan Shoto Uke, Gedan Barai, Gyaku Tsuki.
  - Posición de combate libre.

\* Todos los alumnos demostraran que saben desplazarse en **Kiba Dachi** a **45°** y **90°**.

## CINTURÓN NARANJA 7º KYU.

### Posiciones:

|                  |                                                                                    |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Neko Ashi Dachi. |  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

### Golpes de Puño:

|                                       |                                                             |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| <b>Tettsui Komi Kami.</b>             | Golpe de martillo con la base del puño.                     |
| <b>Tettsui Oroshi Ganmen Uchi.</b>    | Golpe con el canto del puño martillo descendente a la cara. |
| <b>Tettsui Hizo Uchi.</b>             | Golpe con el canto del puño martillo a los costados.        |
| <b>Tettsui Yoko Uchi (3 alturas).</b> | Golpe con el canto del puño martillo lateral.               |

### Blocajes:

|                             |                                           |
|-----------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Mawashi Gedan Barai.</b> | Blocaje inferior circular.                |
| <b>Shuto Mawashi Uke.</b>   | Blocaje circular con el canto de la mano. |

### Golpes de Pierna:

|                                    |                                                                 |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Mae Chusoku Ke Age.</b>         | Patada al frente con la almohadilla del pie.                    |
| <b>Teisoku Mawashi Soto Keage.</b> | Patada ascendente de fuera hacia dentro con el arco del pie.    |
| <b>Haisoku Mawashi Uchi Keage.</b> | Patada ascendente de dentro hacia fuera con el empeine del pie. |
| <b>Sokuto Yoko Keage.</b>          | Elevación lateral de pierna.                                    |

### Katas:

|                                 |                                     |
|---------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Pinan Sono Ichi.</b>         | Mente en calma, pacífica seguridad. |
| <b>Sokugi Taykioku Sono Ni.</b> |                                     |

### Kokyu Ho (Técnicas de Respiración):

|                       |                                                   |
|-----------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Ibuki san kai.</b> | Técnica de exhalar el aire con tensión abdominal. |
|-----------------------|---------------------------------------------------|

### Kumite:

Jiyu Kumite (combate libre).

\* Los alumnos se examinarán de las técnicas anteriormente citadas en las posiciones **Kiba Dachi, Zenkutsu Dachi y Neko Ashi Dachi.**

## CINTURÓN **NARANJA VERDE** 6° KYU.

### Posiciones:

|                          |                                                                                     |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tsuru Ashi Dachi.</b> |  |
|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

### Golpes de Puño y Mano:

|                                      |                                                              |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Uraken Ganmen Uchi.</b>           | Golpe de puño girando la muñeca al frente.                   |
| <b>Uraken Sayo Ganmen Uchi.</b>      | Golpe de puño reverso lateral.                               |
| <b>Uraken Hizo Uchi.</b>             | Golpe de puño reverso a los costados.                        |
| <b>Uraken Ganmen Oroshi Uchi.</b>    | Golpe de puño reverso descendente a la cara.                 |
| <b>Uraken Mawashi Uchi.</b>          | Golpe de puño reverso circular a la nuca.                    |
| <b>Ippon Nukite.</b>                 | Golpe con la punta del dedo índice de la mano.               |
| <b>Nihon Nukite.</b>                 | Golpe con la punta de los dedos corazón y anular a los ojos. |
| <b>Yohon Nukite (Jodan, Chudan).</b> | Golpe con la punta de los dedos de la mano.                  |

### Blocajes:

|                                        |                                    |
|----------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Seiken Juji Uke (Jodan, Gedan).</b> | Blocaje doble en cruz con el puño. |
|----------------------------------------|------------------------------------|

### Golpes de Pierna:

|                                   |                                                                                                                       |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kansetsu Geri.</b>             | Golpe lateral gedan con el canto del pie a la rodilla del adversario.                                                 |
| <b>Chudan Yoko Geri (Sokuto).</b> | Golpe lateral con el canto del pie a nivel medio.                                                                     |
| <b>Mawashi Gedan Geri.</b>        | Golpe circular con el chusoku (almoadilla de debajo de los dedos del pie) y el Haisoku (empeine) al muslo (low kick). |

### Katas:

|                                                         |                                     |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| <b>Pinan Sono Ni</b><br><b>Sokugi Taykioku Sono San</b> | Mente en calma, pacífica seguridad. |
|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|

### Kumite:

Jiyu Kumite (combate libre).

\* Los alumnos se examinarán de las técnicas anteriormente citadas en la posición **Tsuru Ashi Dachi**, realizando golpe de pies a los lados.

## CINTURÓN VERDE 5º KYU.

### Conocimientos Generales:

El Aspirante deberá conocer el **DOJO KUN** (ver página 4).

### Posiciones:

|                         |                                                                                    |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Moro Ashi Dachi.</b> |  |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

### Golpes de Mano:

**Shotei Uchi** (jodan, chudan, gedan). Golpe con el talón de la mano.

**Jodan Hiji Ate** (jodan, chudan, gedan). Golpe con el codo.

### Blocajes:

**Shotei Uke** (jodan, chudan, gedan). Blocaje con el talón de la palma de la mano.

### Golpes de Pierna:

**Chudan Mawashi Geri.** (Haisoku y Chusoku)

**Ushiro Geri.** 3 métodos de golpear (Chudan y Gedan)

### Katas:

**Pinan Sono San.** Mente en calma, pacífica seguridad.

### Kumite:

Jiyu Kumite (combate libre).

### Ren Raku (combinaciones):

|          |           |             |                    |
|----------|-----------|-------------|--------------------|
| Mae geri | Yoko geri | Ushiro geri | Chudan gyaku tsuki |
|----------|-----------|-------------|--------------------|

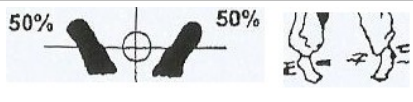
\* A los alumnos se les pedirá desplazarse en la posición **Moroashi Dachi** (como en el kata Seienchin).

## CINTURÓN VERDE AZUL 4° KYU.

### Conocimientos Generales:

- I. Preguntas sobre el Karate y sobre la Organización Española de Kyokushinkai.
- II. Conocimientos fundamentales de las diferentes organizaciones españolas de Kyokushin.
- III. Los movimientos han de ser fluidos y mostrar buena elasticidad.

### Posiciones:

| Heisoku Dachi                                                                     | Heiko Dachi                                                                       | Uchi Hachi Ji Dachi                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |

### Golpes de Mano:

**Shuto Sakotsu Uchi.**  
**Shuto Yoko Ganmen Uchi.**  
**Shuto Uchi Komi.**  
**Shuto Hizo Uchi.**  
**Shuto Jodan Uchi Uchi.**

Golpe descendente a la clavícula con el canto de la mano.  
 Golpe a la sien o carótida con el canto de la mano.  
 Golpe directo a la clavícula con el canto de la mano.  
 Golpe a los costados con el canto de la mano.  
 Golpe desde el interior al cuello con el canto de la mano.

### Blocajes:

**Shuto Jodan Uke.**  
**Shuto Chudan Soto Uke.**  
**Shuto Chudan Uchi Uke.**  
**Shuto Mae Gedan Barai.**  
**Mae Shuto Mawashi Uke**  
**Shuto Jodan Uchi Uke.**

Blocaje superior frontal con la mano.  
 Blocaje desde el exterior al interior con la mano.  
 Blocaje desde el interior al exterior con la mano.  
 Blocaje bajo con la mano.  
 (en posición Sanchin Dachi) Blocaje circular frontal con mano.  
 Blocaje con el canto de la mano interior alto.

### Golpes de Pierna:

**Jodan Yoko Geri.**

Golpe lateral con el canto del pie nivel alto.

**Mawashi Geri Jodan** (Chosoku y Haisoku). Golpe de pierna circular con la almohadilla del pie y el empeine nivel superior.

**Ushiro Geri Jodan.**

Golpe de pierna hacia atrás con el talón del pie.

### Katas:

**Sanchin No Kata.**

Tres batallas.

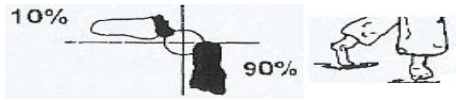
### Kumite:

Jiyu Kumite (combate libre).

Condición física: 30 flexiones de brazo sobre los nudillos (kentos), 50 abdominales, 10 saltos con los pies juntos (por encima del cinturón) y golpear el saco 10 veces saltando con los dos pies (altura chudan).

## CINTURÓN AZUL 3º KYU.

### Posiciones:

|                    |                                                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kake Dachi.</b> |  |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|

### Golpes de Codo:

|                                      |                                                      |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <b>Chudan Hiji Ate.</b>              | Golpe circular con el codo al pecho.                 |
| <b>Chudan Mae Hiji Ate.</b>          | Golpe con el codo ascendente.                        |
| <b>Age Hiji Ate (Jodan, Chudan).</b> | Golpe ascendente con el codo al mentón y al abdomen. |
| <b>Ushiro Hiji Ate.</b>              | Golpe hacia atrás con el codo.                       |
| <b>Oroshi Hiji Ate.</b>              | Golpe descendente con el codo.                       |

### Blocajes:

|                                      |                                               |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan)</b> | Blocaje Doble en Cruz con las Manos Abiertas. |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------|

### Golpes de Pierna:

|                                                |                                               |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Mae Kakato Geri ((jodan, chudan, gedan)</b> | Golpe de Pierna Frontal con el Talón del Pie. |
| <b>Ago Jodan Geri</b>                          | Golpe de Pierna a la Barbilla.                |

### El aspirante deberá demostrar conocimientos de defensa personal.

### Katas:

**Pinan Sono Yon**      Mente en calma, pacífica seguridad.

(**shi** es la raíz de una palabra que significa muerte como sustituto se usa comúnmente el número 4 yon).

### Kumite:

Jiyu Kumite (combate libre)

### Condición física:

50 flexiones de brazo sobre los nudillos (kentos), 100 abdominales, 15 saltos con los pies juntos (por encima del cinturón) y golpear el saco 15 veces saltando con los dos pies (altura media – chudan).

A los alumnos se les pedirá desplazarse en **Kake Dachi**

### Tameshiwari:

Rompimiento con **Tettsui y Kakato**

Niños 1 tabla y adultos 2 tablas.

## CINTURÓN **AZUL MARRÓN** 2º KYU.

### Conocimientos:

Historia sobre el karate y la organización de Karate Kyokushinkai.  
Comprender y realizar ejercicios de calentamiento.

### Golpe con la articulación interfalángica del dedo:

**Hira Ken Tsuki.** (jodan y chudan).

**Hira Ken Orosi Uchi.**

**Haishu** (jodan y chudan).

**Hira Ken Mawashi Uchi.**

**Age Jodan Tsuki.**

### Blocaje:

**Koken Uke** (jodan, chudan, gedan).

### Golpes de pierna:

**Tobi Mae Geri.**

Patada frontal en salto (chusoku).

**Tobi Nidan Geri** (3 métodos).

Doble patada frontal en salto.

### Defensa personal – Trabajo de Agarres.

### Kata:

**Pinan Sono Go.**

Mente en calma, pacífica seguridad.

**Gekesai Dai.**

Conquistar y ocupar.

### Kumite:

Jiyu Kumite (combate libre).

### Ren Raku (combinaciones):

|                                          |                                                                |                                                                             |                                             |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1. Retrasar a<br><b>Gedan Barai</b>      | 2. Mover hacia<br>delante y realizar<br><b>Seiken Ago Uchi</b> | 3. Mover al frente y<br>realizar <b>Seiken<br/>Gyaku Tsuki<br/>(chudan)</b> | 4. Dar un paso y<br>golpear <b>Mae Geri</b> |
| 5. <b>Mawashi Geri -<br/>Ushiro Geri</b> | 6. <b>Mae Gedan<br/>Barai</b>                                  | 7. <b>Seiken Chudan<br/>Gyaku Tsuki</b>                                     | <b>Puños cerrados<br/>todo el tiempo.</b>   |

Condición física: 50 flexiones de brazo sobre los nudillos (kentos), 20 flexiones de brazo sobre los dedos, 100 abdominales, 20 saltos a la altura de la cadera o por encima del cinturón.

## CINTURÓN **MARRÓN 1º KYU.**

### Golpes de Mano:

|                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| <b>Ryuto Ken Tsuki.</b>     | (Jodan-chudan)       |
| <b>Naka Yubi Ippon Ken.</b> | (Jodan-chudan)       |
| <b>Oya Yubi Ken.</b>        | (Jodan-chudan-gedan) |

### Blocajes:

|                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| <b>Kake Uke.</b>              | (Jodan y chudan) |
| <b>Chudan Haito Uchi Uke.</b> |                  |

### Golpes de pierna:

|                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| <b>Jodan Uchi Haisoku Geri.</b> | Golpe con el empeine del pie. |
| <b>Oroshi Uchi Kakato Geri.</b> | Golpe con el talón del pie.   |
| <b>Tobi Yoko Geri.</b>          | Golpe con el lateral del pie. |
| <b>Oroshi Soto Kakato Geri.</b> | Golpe con el talón del pie.   |

### Katas:

|                       |                                          |
|-----------------------|------------------------------------------|
| <b>Yantsu.</b>        | Tres seguridades.                        |
| <b>Tsuki No Kata.</b> | Kata de golpes de puño. Cuatro rincones. |

### Kumite:

**Jiyu Kumite** (combate libre).

### Ren Raku (dos combinaciones):

**1**

|                  |                     |                  |                                             |
|------------------|---------------------|------------------|---------------------------------------------|
| <b>Oi-Tsuki.</b> | <b>Gyaku-Tsuki.</b> | <b>Oi-Tsuki.</b> | <b>Shita-Tsuki,</b><br>cubriéndose la cara. |
|------------------|---------------------|------------------|---------------------------------------------|

**2**

|                                                  |                  |                     |                                                 |
|--------------------------------------------------|------------------|---------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Mawashi-Geri</b> con<br>la pierna adelantada. | <b>Oi-Tsuki.</b> | <b>Gyaku-Tsuki.</b> | <b>Mawashi-Geri.</b> Con<br>la pierna de atrás. |
|--------------------------------------------------|------------------|---------------------|-------------------------------------------------|

Condición física: 70 flexiones de brazo sobre los nudillos (kentos), 20 flexiones de brazo sobre 3 dedos, 100 abdominales, 20 saltos a la altura de la cadera o por encima del cinturón.

IMPORTANTE: Todos los aspirantes deberán encontrarse en buena condición física para realizar todas las técnicas. Cualquier problema físico crónico tendrá que ser justificado con una carta del médico acompañado de la pertinente explicación.

## CINTURÓN NEGRO SHO-DAN 1º DAN SENPAI. |

Se tendrá en cuenta que todos aquellos alumnos que se examinen para Sho-dan se encuentren en buena forma física. Se requerirá de su habilidad para realizar todas las formas básicas.

Todas las técnicas podrán exigirse en Gyaky. También se podrá exigir demostrar la habilidad para enseñar técnicas básicas.

**Nota:** Las lesiones producidas en cualquier circunstancia no serán excusables para realizar el examen.

### Golpe y bloqueo con antebrazo:

**Morote Haito Uchi.** (Jodan-chudan).  
**Haito Uchi.** (Jodan-chudan-gedan).

### Bloqueo:

**Morote Kake Uke Jodan.** Metodo de usar las piernas para bloquear.  
**Osai-Uke.**

### Golpes de Pierna:

**Kake Geri.** (Jodan-chudan).  
**Ushiro Mawashi Geri.** (Jodan-chudan-gedan).

### Trabajo de defensa personal con un compañero.

### Katas:

|                                                                                     |                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>Tensho:</b> Giro de manos, cambio de manos.<br><b>Saiha:</b> Máxima destrucción. | <b>Taikyoku Sono Ichi / Sono Ni / Sono San, en Ura.</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|

### Kumite:

**Jiyu Kumite** (combate libre).

### Combinaciones:

|                      |                                 |                        |                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|
| <b>Mawashi Geri.</b> | <b>Ushiro<br/>Mawashi Geri.</b> | <b>Jodan Mae Geri.</b> | <b>Mawashi Geri.</b> | <b>Ushiro<br/>Mawashi Geri.</b> |
|----------------------|---------------------------------|------------------------|----------------------|---------------------------------|

### Tameshiwari:

1 rompimiento con **Seiken** (puño) y otro a elección del alumno.

Condición física: 70 flexiones de brazo sobre los nudillos (kentos), 20 flexiones de brazo sobre 2 dedos, 150 abdominales, 100 sentadillas.

## CINTURÓN NEGRO NI-DAN 2º DAN SENPAI. ||

### Golpes de Mano:

**Toho Uchi.** (Jodan).  
**Keiko Uchi.**

### Blocajes:

**Shotei Morote Uke.** (Gedan).  
**Shuto Morote Uke.** (Gedan).  
**Hiji Uke.** (Chudan).

### Golpes de Pierna:

**Tobi Ushiro Geri.**  
**Tobi Ushiro Mawashi Geri.**  
**Tobi Mawashi Geri.**  
**Age Ushiro Kakato Geri.**

### Trabajo de defensa personal con un compañero.

### Katas:

**Kanku Dai.** Vista al cielo.  
**Seienchin.** Tempestad en medio de la calma.  
**Geksai Sho.** Conquistar y ocupar.

### Kumite:

**Jiyu Kumite** (combate libre).

### Tameshiwari:

Demostración de las habilidades de técnicas de rompimientos.  
1 rompimiento de elección libre.

Condición física: 70 flexiones de brazo sobre los nudillos (kentos), 20 flexiones de brazo sobre 5, 3, o 2 dedos, 150 abdominales, 100 sentadillas.

### El candidato a de poseer:

- I. Experiencia nacional e internacional.
- II. La experiencia en competición no es esencial, pero si será requerido un alto nivel de técnica.
- III. El carácter de los aspirantes y sus habilidades generales como instructor se tendrá en consideración, o la asistencia a cursos de perfeccionamiento.

## CINTURÓN NEGRO SAN-DAN 3 DAN SENSEI. |||

### Cualificaciones:

- I. Poseer el diploma senior de instructor.
- II. Ser arbitro nacional de karate.

Trabajo de defensa personal con un compañero, se deberá conocer y explicar las técnicas que realiza.

### Kata:

|                              |                           |
|------------------------------|---------------------------|
| <b>Sushiho.</b>              | Cincuenta y cuatro pasos. |
| <b>Garyu.</b>                | El dragón yacente.        |
| <b>Seipai.</b>               | Dieciocho manos.          |
| <b>Pinan Sono Ni en Ura.</b> |                           |

**Presentar un kata con un mínimo de 28 movimientos coordinados por el aspirante.**

### Kumite:

**Jiyu Kumite** (combate libre).

### Tameshiwari:

- I. 1 rompimiento con Seiken.
- II. 1 rompimiento a elección del aspirante.

### Condición física:

- I. 100 flexiones de brazo.
- II. 100 abdominales.
- III. 100 sentadillas.

### NOTA IMPORTANTE:

El aspirante deberá estar en buena forma física para mostrar todas las técnicas.

## CINTURÓN NEGRO YON-DAN 4º DAN SENSEI. ||||

Para conseguir este grado se hará bajo recomendación de Delegado Nacional.

### NOTA ESPECIAL:

En la tradición del Kyokushinkai algunos cinturones negros desean realizar la prueba del Kumite.

Esta se llevará a cabo normalmente en el curso de verano donde los candidatos podrán relizar la prueba con 20, 30, 40 o 50 oponentes.