

Programa de grados Kyu & Dan (2022)

10º Kyu 【KIHON】 Básico sobre el sitio **HACHIJIDACHI** 1. CHUUDAN CHOKUZUKI 2. JODAN AGEUKE 3. CHUUDAN SOTOUKE 4. MAEGERI (**HEISOKU DACHI** • GEDAN KAKIWAKE) * “GOREI” Comando (Desde el lado derecho por turno para cada Waza).

9º Kyu 【KIHON】 Básico sobre el sitio en SHIZEN TAI a ZENKUTSU DACHI y de regreso a SHIZEN TAI. 1. CHUUDAN JUNZUKI 2. JODAN AGEUKE 3. CHUUDAN SOTOUKE, 4. KOKUTSU SHUTOU UKE 5. MAEGERI (**HEISOKU DACHI**, GEDAN KAKIWAKE) * “GOREI” Comando (desde el lado derecho, dos acciones por turno para cada WAZA) ← es **del 1 al 4**

8º Kyu 【KIHON】 IDOU KIHON Movimientos Básicos 1. CHUUDAN JUNZUKI (paso adelante) 2. JODAN 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) 【KATA】 TAIKYOKU SHODAN 【KUMITE】 GOHON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI).

7º Kyu 【KIHON】 IDOU KIHON Movimientos básicos 1. CHUUDAN JUNZUKI (paso adelante) 2. JODAN AGEUKE (paso atrás) 3. CHUUDAN SOTOUKE (paso adelante) 4. CHUUDAN UCHIUKE (paso atrás) 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (paso adelante) 6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (paso adelante) 7. **YOKOGERI KEAGE** (en **HEISOKU DACHI**, derecha e izquierda alternativamente) 8. **YOKOGERI KEKOMI** (en **HEISOKU DACHI**, derecha e izquierda alternativamente) 【KATA】 HEIAN SHODAN 【KUMITE】 GOHON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI)

6º Kyu 【KIHON】 IDO KIHON movimientos básicos 1. CHUUDAN JUNZUKI (paso adelante) 2. JODAN AGEUKE (paso atrás) 3. CHUUDAN SOTOUKE (paso adelante) 4. CHUUDAN UCHIUKE (paso atrás) 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (paso adelante) 6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (paso adelante) 7. **YOKOGERI KEAGE** (en KIBADACHI, derecha e izquierda) (paso adelante) 8. **YOKOGERI KEKOMI** (en KIBADACHI, derecha e izquierda) (paso adelante) 【KATA】 HEIAN NIDAN 【KUMITE】 KIHON IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI – derecha e izquierda, CHUUDAN JUNZUKI – derecha e izquierda)

5º Kyu 【KIHON】 IDO KIHON Movimientos Básicos 1. CHUUDAN JUNZUKI (paso adelante) 2. JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (paso atrás) 3. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (paso adelante) 4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (paso atrás) 5. KOUKUTSU SHUTOUUKE (paso adelante) 6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (paso adelante) 7. **YOKOGERI KEAGE** (en KIBADACHI, derecha e izquierda) (paso adelante) 8. **YOKOGERI KEKOMI** (en KIBADACHI, derecha e izquierda) (paso adelante) 【KATA】 HEIAN SANDAN 【KUMITE】 KIHON IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI – derecha e izquierda, CHUUDAN JUNZUKI – derecha e izquierda, CHUUDAN MAEGERI GEDAN KAKIWAKE – derecha e izquierda)

4º Kyu 【KIHON】 IDO KIHON Movimientos Básicos 1. CHUUDAN JUNZUKI (paso adelante) 2. **SANBON RENZUKI** (paso adelante) 3. JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (paso atrás) 4. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (paso adelante) 5. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (paso atrás) 6. KOUKUTSU SHUTOUUKE, ZENKUTSU NUKITE (paso adelante) 7. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (paso adelante) 8. **YOKOGERI KEAGE** (en KIBADACHI, derecho e izquierda) (paso adelante) 9. **YOKOGERI KEKOMI** (en **ZENKUTSUDACHI**) (paso adelante) 【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 (paso adelante) 2. **SANBON RENZUKI** (paso adelante) 3. JODAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (paso adelante) 4. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (paso atrás) 5. **CHUUDAN UCHIUKE, GYAKU ZUKI** (de **KOUKUTSU a ZENKUTSU DACHI**) (paso adelante) 6. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (paso atrás) 7. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (paso adelante) 8. **YOKOGERI KEAGE** (en KIBA DACHI, derecho e izquierda) (paso adelante) 9. **YOKOGERI KEKOMI** (en **ZENKUTSU DACHI**) (paso adelante) 【KATA】 HEIAN GODAN 【KUMITE】 JIYUU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAEGERI) – derecho e izquierda.

2º Kyu 【KIHON】 IDO KIHON Movimientos básicos 1. **JODAN JUNZUKI, CHUUDAN GYAKUZUKI** (paso adelante) 2. JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (paso atrás) 3. CHUUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (paso adelante) 4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (paso atrás) 5. KOUKUTSU SHUTOUUKE, ZENKUTSU NUKITE (paso adelante) 6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (paso adelante) 7. MAWASHIGERI (paso adelante) 8. **YOKOGERI KEAGE** (en KIBADACHI, derecho e izquierda) (paso adelante) 9. **YOKOGERI KEKOMI** (en ZENKUTSUDATI) (paso adelante) 【KATA】 TEKKI SHODAN 【KUMITE】 JIYUU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI, CHUUDAN MAEGERI, CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI, MAWASHIGERI) – derecho e izquierda ✨Anuncie si es JODAN o CHUUDAN para MAWASHIGERI

1er Kyu 【KIHON】 IDO KIHON Movimientos básicos 1. **JODAN JUNZUKI, CHUUDAN GYAKUZUKI** (paso adelante) 2. JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (paso atrás) 3. CHUUDAN SOTOUKE, YOKOENPI (ZENKUTSUDACHI cambiando de posición a KIBADACHI) (paso adelante) 4. CHUUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (paso atrás) 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (paso adelante) 6. MAEGERI (In situ), MAEGERI (paso adelante) 7. MAWASHIGERI (paso adelante) 8. **YOKOGERI KEAGE** (en KIBADACHI, derecho e izquierda) (paso adelante) 9. **YOKOGERI KEKOMI** (ZENKUTSUDACHI) (paso adelante) 【KATA】 BASSAI DAI 【KUMITE】 JIYU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI, CHUUDAN MAEGERI, CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI, MAWASHIGERI) – derecha e izquierda ✨Anunciar si es JODAN o CHUUDAN para MAWASHIGERI

1er. Dan 【KIHON】 1. SANBON RENZUKI (paso adelante) 2. JOUDAN AGEUKE, GYAKUZUKI (paso atrás) 3. CHUUDAN SOTOUKE, YOKOENPI, YOKOURAKEN UCHI, GYAKUZUKI (ZENKUTSUDACHI cambiando de posición a KIBADACHI cambiando de posición a ZENKUTSU DACHI) (paso adelante) 4. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOUKUTSUDACHI a ZENKUTSUDACHI) (paso atrás) 5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (paso adelante) 6. MAEGERI (in situ), MAE GERI (paso adelante) 7. MAWASHIGERI (paso adelante) 8. YOKOGERI KEAGE (en KIBA DACHI, derecho e izquierda) (paso adelante) 9. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI) 【KATA】 BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI o JION (elegir) 【KUMITE】 JIYU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI, CHUUDAN MAEGERI, CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI, JOUDAN MAWASHIGERI) – derecha e izquierda
※Anunciar si es JOUDAN o CHUUDAN para MAWASHIGERI

2º Dan 【KIHON】 IDO KIHON Movimientos Básicos 1. CHUUDAN JUNZUKI (paso adelante) 2. JOUDAN JYUNZUKI, CHUUDAN GYAKUZUKI (paso adelante) 3. SANBON RENZUKI (paso adelante) 4. AGEUKE, SOTOUKE (mismo brazo), GYAKUZUKI (paso atrás) 5. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSUDACHI a ZENKUTSUDACHI) (paso adelante) 6. KOUKUTSU SHUTOUUKE, ZENKUTSU NUKITE (paso atrás) 7. MAEGERI (in situ), MAEGERI (paso adelante) 8. YOKOGERI KEAGE, YOKOGERI KEKOMI (KIBADACHI, alternando pierna) 9. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI) (paso adelante) 10. MAWASHIGERI, YOKOURAKENUCHI, CHUUDAN GYAKUZUKI (paso adelante) 【KATA】 KATA favorito 【KUMITE】 JIYU KUMITE

3er. Dan 【KIHON】 KAMAE libre 1. KIZAMIZUKI, JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN GYAKUZUKI (adelante) 2. AGEUKE, SOTOUKE (mismo brazo), GYAKUZUKI (atrás) 3. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSUDACHI a ZENKUTSUDACHI) (adelante) 4. KOUKUTSU SHUTOUUKE, KIZAMIMAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (atrás) 5. MAEGERI • GYAKUZUKI, YOKOGERI KEKOMI • GYAKUZUKI, MAWASHIGERI • GYAKUZUKI (adelante) 6. USHIROGERI (adelante) 7. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, USHIROGERI (ZENKUTSUDACHI misma pierna, Adelante, lateral y atrás) 【KATA】 KATA favorito (Sección de preguntas) 【KUMITE】 JIYU KUMITE

4º Dan 【KIHON】 IDO KIHON Movimientos Básicos KAMAE libre 1. KIZAMIZUKI, SANBON RENZUKI (adelante) 2. AGEUKE, SOTOUKE (mismo brazo), GYAKUZUKI (atrás) 3. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSUDACHI a ZENKUTSUDACHI) (adelante) 4. KOUKUTSU SHUTOUUKE, KIZAMIMAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (atrás) 5. MAEGERI, JUNZUKI, GYAKUZUKI (adelante) 6. KIZAMIMAWASHIGERI, YOKOGERI KEKOMI, GYAKUZUKI (adelante) 7. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, USHIROGERI (ZENKUTSUDACHI misma pierna Adelante, lateral y atrás) 【KATA】 KATA favorito (Sección de preguntas) 【KUMITE】 JIYU KUMITE

5º Dan 【KIHON】 IDO KIHON Movimientos básicos KAMAE libre 1. KIZAMIZUKI, SANBON RENZUKI (adelante) 2. AGEUKE, SOTOUKE (mismo brazo), GYAKUZUKI (atrás) 3. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSUDACHI a ZENKUTSUDACHI) (adelante) 4. KOUKUTSU SHUTOUUKE, KIZAMIMAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (atrás) 5. MAEGERI, JOUDAN JUNZUKI, CHUUDAN GYAKUZUKI (adelante) 6. YOKOGERI KEKOMI, GYAKUZUKI (adelante) 7. MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (adelante) 8. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (adelante) 1. 【KATA】 Desde HEIAN SHODAN a TEKKI SANDAN Especificado por el examinador (Sección de preguntas) KATA favorito (sección de preguntas) 【KUMITE】 JIYU KUMITE

6º Dan 【KIHON】 Especificado por el examinador 【KATA】 desde HEIAN SHODAN a TEKKI SANDAN, BASSAIDAI, KANKUUDAI, ENPI, o JION Especificado por el examinador (Sección de preguntas) KATA favorito (Sección de preguntas) 【KUMITE】 JIYU KUMITE -Sesión de preguntas y respuestas sobre la técnica -Presentar un informe de técnica el día del examen (Entregado con una semana de antelación).

7º Dan 【KIHON】 Especificado por el examinador 【KATA】 KATA favorito (Sección de preguntas) 【KUMITE】 JIYU KUMITE - Sesión de preguntas y respuestas sobre la técnica -Presentar un informe de técnica el día del examen (Entregado con una semana de antelación).

8º, 9º, 10º Dan Por recomendación de SHIHANKAI (Nota) < del 2º Dan al 7º Dan > Se requiere KUMITE general para hombres / mujeres mayores de 60 años JIYU KUMITE o JIYU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAEGERI, CHUDAN YOKOGERI KEKOMI, MAWASHIGERI) derecha ※Informar a JOUDAN o CHUDAN en cuanto a MAWASHIGERI