

CONOCIMIENTOS GENERALES

Conocimiento básico sobre el reglamento del DOJO de Kyokushinkaikan. Llevar y plegar el DOGUI (Traje) correctamente. Procedimiento correcto dentro y fuera del DOJO. Contar correctamente en japonés hasta 10. Significado del Kyoku shin kai kan

POSICIONES

Posición estable, Fudo Dachi.
Posición oficial de meditación, Seiza.
Posición de pies paralelos, Heiko Dachi.
Posición de atención / preparado, Yoi Dachi.
Posición adelantada, Zen Kutsu Dachi.
Posición de dedos de paloma, Uchi Hachi Ji Dachi.
Posición de talones unidos, Musubi Dachi.

BLOCAJES

Blocaje cruzado doble nivel inferior, Kake Wake Uke.
Blocaje inferior, Juji Gedan Barai.
Blocaje inferior frontal, Mae Gedan Barai.
Blocaje superior frontal, Seiken Jodan Uke.

GOLPES DE PUÑO

Golpe de puño principal, Seiken Tsuki (niveles Jodan, Chudan y Gedan).
Golpes con ambos puños a la vez, Morote Tsuki (Jodan, Chudan y Gedan).

GOLPES DE PIERNA

Golpe frontal con la rodilla, Hiza Mae Ganmen Geri.
Golpe circular con la rodilla, Hiza Mawashi Geri.
Patada con el empeine a la entrepierna, Kin Haisoku Geri.
Patada frontal con la almohadilla del pie, Mae Chusoku Geri.

CONDICIÓN FÍSICA

10 Fondos + 20 Sentadillas + 20 Abdominales



10º KYU · CINTURÓN NARANJA

CONOCIMIENTOS GENERALES

Contar hasta 20 en japonés. Historia del fundador del Kyoku shin kai kan: Masutatsu Oyama.

KOKYU HO (técnicas de respiración)

Técnica de respiración relajada, Nogare.

POSICIONES

Posición de reloj de arena, Sanchin Dachi.

Posición inclinada hacia atrás, Kokutsu Dachi.

Posición del gato, Neko Ashi Dachi.

GOLPES DE PUÑO

Golpe de puño principal al mentón, Seiken Ago Uchi.

GOLPES DE PIERNA

Patada ascendente de fuera hacia dentro con el arco interior del pie, Soto Mawashi Teisoku Keage.

Patada ascendente de dentro hacia fuera con el empeine del pie, Uchi Mawashi Haisoku Keage.

BLOCAJES

Seiken Chudan Soto Uke

Seiken Chudan Uchi Uke

KATAS (ejercicio formal)

Taikyoku Sono Ichi.

JYU KUMITE

5 minutos de combate.

CONDICIÓN FÍSICA

15 Fondos + 25 Sentadillas + 25 Abdominales



9º KYU · CINTURÓN NARANJA-AZUL

CONOCIMIENTOS GENERALES

Todo lo aprendido hasta este grado. Conocimiento riguroso de la etiqueta y el reglamento de las Escuelas de Kyokushinkaikan. Historia de Kyokushinkaikan.

KOKYU HO (técnicas de respiración)

Técnica de exhalación de aire con sonido Kiai.

POSICIONES

Posición de jinete, Kiba Dachi.

Posición de luchador de Sumo, Shiko Dachi.

BLOCAJES

Blocaje interior reforzado, Morote Uchi Uke.

Blocaje combinado Medio-inferior, Uchi Uke / Gedan Barai.

GOLPES DE PUÑO

Golpe con el puño vertical, Tate Tsuki (3 alturas).

Golpe de puño invertido al estómago, Shita Tsuki.

Golpe giratorio lateral, Jun Tsuki.

Golpe de gancho, Kaki Tsuki.

GOLPES DE PIERNA

Golpe lateral interior con el centro del pie a la rodilla. Yoko Kansetsu Geri.

Elevación lateral de pierna, Sokuto Yoko Keage.

KATAS (ejercicio formal)

Taikyoku Sono Ni

Taikyoku Sono San.

YAKUSOKU KIHON IPPON KUMITE

Jodan y Gedan, 8 combinaciones.

JIYU KUMITE • 10 minutos de combate.

CONDICIÓN FÍSICA

20 Fondos + 30 Sentadillas + 30 Abdominales



8º KYU · CINTURÓN AZUL

KOKYU HO (técnicas de respiración)

Técnica de exhalación de aire desde el estómago, Ibuki

POSICIONES

Posición de la grulla, Tsuru Ashi Dachi.

Posición de ambas piernas, Moro Ashi Dachi. (½ Zen Kutsu Dachi).

BLOCAJES

Blocaje circular con el canto de la mano, Shuto Mawashi Uke en KKD.

Blocaje con la tibia, Sune Uke.

GOLPES DE PUÑO

Golpe con el canto del puño martillo a la sien, Tettsui Kome Kami.

Golpe con el canto del puño martillo descendente a la cara, Tettsui Oroshi Ganmen Uchi.

Golpe con el canto del puño martillo a los costados, Tettsui Hizo Uchi.

Golpe con el canto del puño martillo lateral, Tettsui Yoko Uchi.

Golpe ascendente al mentón con el antebrazo, Jodan Kote Uchi.

GOLPES DE PIERNA

Golpe de pierna circular con la tibia al muslo, Gedan Mawashi Geri.

Golpe de pierna circular con el empeine y la almohadilla del pie nivel medio, Mawashi Geri Chudan.

KATAS (ejercicio formal)

Pinan Sono Ichi

JIYU KUMITE • 12 minutos de combate.

CONDICIÓN FÍSICA

25 Fondos + 40 Sentadillas + 40 Abdominales



7º KYU · CINTURÓN AZUL-AMARILLO

CONOCIMIENTOS GENERALES

El aspirante deberá examinarse de todo lo aprendido hasta este grado.

POSICIONES

Posición de piernas cruzadas, Kake Dachi.

BLOCAJES

Blocaje superior descendente, Osae Uke.

Blocaje doble en cruz con puño, Seiken Juji Uke, (Jodan, Gedan).

GOLPES DE PUÑO Y MANO

Golpe de puño reverso a la cara, Uraken Shomen Ganmen Uchi.

Golpe de puño reverso lateral, Uraken Sayo Ganmen Uchi.

Golpe de puño reverso a los costados, Uraken Hizo Uchi.

Golpe de puño reverso descendente a la cara, Uraken Oroshi Ganmen Uchi.

Golpe de puño reverso circular a la nuca, Uraken Mawashi Uchi.

Golpe con punta de dedos, Mano espada, Yohon Nukite (Jodan, Chudan).

Golpe con la punta del dedo índice de la mano, Ippon Nukite.

Golpe con la punta de los dedos corazón y anular a los ojos, Nihon Nukite.

GOLPES DE PIERNA

Golpe lateral con el canto del pie nivel medio, Sokuto Yoko Geri Chudan.

KATAS (ejercicio formal)

Pinan Sono Ni

JIYU KUMITE • 15 minutos de combate.

CONDICIÓN FÍSICA

30 Fondos + 50 Sentadillas + 50 Abdominales + 20 Marines



6º KYU · CINTURÓN AMARILLO

CONOCIMIENTOS GENERALES

El aspirante debe conocer el DOJO KUN

BLOCAJES

Blocaje con el talón de la palma de la mano, Shotei Uke (3 alturas).

Blocaje con el codo, Chudan Hiji Uke.

GOLPES DE MANO

Golpe con el talón de la palma de la mano, Shotei Uchi (3 alturas)

GOLPES DE PIERNA

Golpe hacia atrás con el talón del pie, Ushiro Kakato Geri.

Golpe hacia atrás con el canto del pie, Ushiro Sokuto Geri.

IPPON KUMITE • 6 Combinaciones

SANCHIN UKE GEIKO

Practica estática con los 4 blocajes básicos con compañero en **Sanchin Dachi**.

KATAS (ejercicio formal)

Pinan Sono San

JIYU KUMITE • 17 minutos de combate.

CONDICIÓN FÍSICA

30 Fondos + 60 Sentadillas + 60 Abdominales + 25 Marines



5º KYU · CINTURÓN AMARILLO-VERDE

CONOCIMIENTOS GENERALES

Todo lo de URA. Saber y comprender el DOJO KUN. Conocimientos fundamentales de las reglas de competición. Los movimientos han de ser fluidos y mostrar buena elasticidad. Buen conocimiento de la terminología japonesa. Conocimiento general de las Artes Marciales.

BLOCAJES

Blocaje simple inferior con la mano espada, **Shuto Gedan Barai**.
Blocaje superior frontal con la mano espada, **Shuto Jodan Uke**.
Blocaje desde el exterior con la mano espada, **Shuto Chudan Soto Uke**.
Blocaje desde el interior con la mano espada, **Shuto Chudan Uchi Uke**.
Blocaje con el canto de la mano interior alto, **Shuto Jodan Uchi Uke**.
Blocaje circular frontal con mano espada, **Mae Mawashi Uke, en SHCD**.

GOLPES DE MANO

Golpe a la sien con el canto externo de la mano **Shuto Ganmen Uchi**.
Golpe a los costados con el canto externo de la mano, **Shuto Hizo Uchi**.
Golpe descendente a la clavícula con el canto externo de la mano, **Shuto Sakotsu Uchi**.
Golpe directo a la clavícula con el canto externo de la mano, **Shuto Sakotsu Uchi Komi**.
Golpe desde el interior al cuello con el canto externo de la mano, **Shuto Jodan Uchi Uchi**.

GOLPES DE PIERNA

Golpe lateral con el canto del pie nivel superior, **Sokuto Yoko Geri Jodan**.
Golpe de pierna circular con el empeine nivel superior, **Mawashi Geri Jodan**.
Golpe de pierna circular hacia atrás con el talón del pie, **Ushiro Geri Jodan**.
Patada reversa de fuera hacia dentro, **Ushiro Soto Mawashi Teisoku Keage**.
Patada reversa de dentro hacia fuera, **Ushiro Uchi Mawashi Haisoku Keage**.

KIHON NO KATA

1. Shuto Ganmen, Shuto Sakotsu, Shuto Uchi Komi, Shuto Hizo, Shuto Uchi Uchi, abre y gira Gedan Barai.
2. Jodan Uke - Soto-Uchi - Gedan Barai - Gyaku Tsuki, abre y gira GB+GYK.TSK
3. Mae Geri - Jodan Uke-Gedan Barai Oi, Soto Uke - Uchi Uke Gyaku, abre y gira en GB+GTSK.
4. Mae Geri Nikai en ZKD.
5. Mawashi Geri Nikai en ZKD.
6. Mae Geri - Mawashi Geri en ZKD.
7. Mae Mawashi Uke Sagari en SHCD, abre y gira Uchi Uke.
8. Todo lo aprendido en URA.

IPPON KUMITE · 9 Combinaciones

KATAS (ejercicio formal) Sanchin No Kata y Taikyoku Sono Ichi Ura

JIYU KUMITE · 20 minutos de combate.

TAMESHI WARI · Rompimiento con Kakato: Niños 1 tabla - Adultos 2 tablas.

CONDICIÓN FÍSICA

35 Fondos + 75 Sentadillas + 75 Abdominales + 30 Marines



4º KYU · CINTURÓN VERDE

BLOCAJES

Blocaje doble en cruz con la mano espada, Shuto Juji Uke (Jodan, Gedan)

GOLPES DE CODO

Golpe circular con el codo a la cara y costados, **Hiji Ate**, (Jodan, Chudan).

Golpe ascendente con el codo al mentón y plexo solar, **Age Hiji Ate**, (Jodan, Chudan).

Golpe hacia atrás con el codo, **Ushiro Hiji Ate**.

Golpe descendente con el codo, **Oroshi Hiji Ate**.

Golpe plano con el codo al mentón, **Mae Jodan Hiji Ate**.

GOLPES DE PIERNA

Golpe de pierna frontal con el talón del pie, Mae Kakato Geri. (3 alturas).

IDO GEIKO (práctica en movimiento)

50 a elegir (10 en URA).

IPPON KUMITE · 12 a elegir

KATAS (ejercicio formal) Pinan Sono Yon

JIYU KUMITE · 25 minutos de combate.

TAMESHI WARI (rompimientos)

Rompimiento con Tetsui: Niños 1 tabla - Adultos 2 tablas.

CONDICIÓN FÍSICA

40 Fondos + 80 Sentadillas + 80 Abdominales + 35 Marines



3º KYU · CINTURÓN VERDE-MARRÓN

CONOCIMIENTOS GENERALES

El aspirante deberá examinarse de todo lo aprendido hasta este grado.

GOLPES DE MANO

Golpe con el dorso de la mano espada, **Haishu Uchi**, (Jodan, Chudan)

Golpe con el puño ascendente al mentón, **Seiken Age Tsuki**.

GOLPES DE PIERNA

Patada descendente desde el interior con el talón del pie, Uchi Oroshi Kakato Geri.

Patada descendente desde el exterior con el talón del pie, Soto Oroshi Kakato Geri.

Patada en giro (molino), Ushu Mawashi Geri.

Patada frontal en salto, Mae Tobi Geri.

Doble patada frontal en salto, Nidan Mae Tobi Geri.

Patada interior con el empeine del pie a la cara, Uchi Haisoku Geri.

IDO GEIKO • 70 combinaciones (20 en URA).

IPPON KUMITE • 14 Combinaciones

KATAS (ejercicio formal) Pinan Sono Go y Gekesai Dai.

JIYU KUMITE • 30 minutos de combate.

TAMESHI WARI (rompimientos)

Rompimiento de maderas con Mawashi Geri y Shuto: Niños 1 tabla, Adultos 2 tablas.

CONDICIÓN FÍSICA

50 Fondos + 10 fondos con Gohon (5 dedos) + 100 sentadillas
+ 100 Abdominales + 50 Marines



2º KYU · CINTURÓN MARRÓN

CONOCIMIENTOS GENERALES

El aspirante deberá saber trabajar en Mae, Ura, Sagari y Sagari Ura.

BLOCAJES

Blocaje de gancho, **Kake Uke**.

Blocaje con el canto interior de la mano espada nivel medio, **Chudan Haito Uchi Uke**.

GOLPES DE PIERNA

Patada de gancho, Kake Geri.

Patada circular reversa con el talón del pie, Ushiro Mawashi Geri.

Patada lateral en salto, Yoko Tobi Geri.

*Las patadas en salto se efectuarán estáticas y en carrera.

IDO GEIKO • 75 combinaciones (25 en URA y 5 en Sagari).

IPPON KUMITE • 16 Combinaciones

KATAS (ejercicio formal) Yantsu y Tsuki No Kata.

JIYU KUMITE • 35 minutos de combate.

TAMESHI WARI (rompimientos)

Rompimientos de maderas con Hiji y Tsuki: Niños 1 tabla, Adultos 2 tablas.

CONDICIÓN FÍSICA

10 fondos con Gohon Kentate + 5 fondos con Sanbon Kentate
+ 5 fondos con Nihon Kentate + 150 sentadillas + 150 Abdominales
+ 60 Marines



1º KYU · CINTURÓN MARRÓN-NEGRO

CONOCIMIENTOS GENERALES

El aspirante deberá examinarse de todo lo aprendido hasta este grado.
Toda las técnicas básicas han de realizarse con velocidad, precisión y fuerza.
Terminología ; conocimientos básicos de la nomenclatura y como se forma.
Historia del Kyokushinkai y sobre Sosai. Haber participado en 3 cursos nacionales de Otoño (Aki Gassuko) y un campeonato nacional.

BLOCAJES

Ashi Uke
Morote Kake Haito Uke
Morote Kake Uke

BARAIS (barridos)

Barrida con el arco del pie a la pierna adelantada, **Teisoku Ashi Barai**
Barrido reverso circular a la pierna de apoyo, **Ushiro Mawashi Ashi Barai**.

GOLPES DE PIERNA

Todos los Geris posibles de ser realizados en Tobi.

IDO GEIKO • 100 (25 en Ura, 10 en Sagari, 5 en Sagari Ura y 2 en Tobi)

IPPON KUMITE

20 de propia creación o desarrollados
Kime Wazza
Kumite Wazza

GOSHIN JITSU

10 con Karate Waza y 10 libres.

KATAS (ejercicio formal)

Tensho
Saiha
Gekusai Sho

KUMITE • 15 combates de 3 minutos con mínimo 4° Kyus

TAMESHI WARI (rompimientos)

Rompimiento con Mawashi Geri: 3 tablas, Seiken Tsuki: 2 tablas, Libre: mínimo 2 tablas.

CONDICIÓN FÍSICA

60 fondos en Seiken + 10 Fondos en Kentate Gohon
+ 5 fondos con Sanbon Kentate + 5 fondos con Nihon Kentate
+ 200 sentadillas + 200 Abdominales + 75 Marines



SHODAN 1^{ER} DAN · CINTURÓN NEGRO

CONOCIMIENTOS GENERALES

El aspirante deberá examinarse de todo lo aprendido hasta este grado.

El aspirante deberá poder trabajar todo lo aprendido en Sagari Ura.

El aspirante deberá poseer el título de arbitro.

BLOCAJES

Blocaje doble con el talón de ambas manos, **Shotei Morote Uke** (Jodan, Gedan).

Blocaje doble con el canto exterior de ambas manos, **Shuto Morote Uke** (Jodan, Gedan).

GOLPES DE MANO

Golpe a la nuez de Adán con el arco de la mano por los dedos Índice y pulgar, Toho Uchi.

GOLPES DE PIERNA

Golpe ascendente hacia atrás con el talón del pie a la entrepierna, Age Ushiro Kakato Geri.

GOSHIN JITSU

20 Técnicas de defensa personal ante:

- Agarre del cuello por detrás.
- Estrangulamiento con las dos manos por delante.
- Agarre de una muñeca por delante.
- Agarre de las dos muñecas por delante.
- Agarre de una mano por detrás.
- Agarre de las dos manos por detrás.

KATAS (ejercicio formal)

Kanku Dai

Garyu

Seienchin

KUMITE • 25 Combates de 3 minutos

CONDICIÓN FÍSICA

70 fondos en Seiken + 25 fondos en Gohon + 15 fondos en Sanbon
+ 10 fondos en Nihon + 500 sentadillas + 400 Abdominales + 100 Marines



NIDAN 2º DAN · CINTURÓN NEGRO

CONOCIMIENTOS GENERALES

El aspirante deberá examinarse de todo lo aprendido hasta este grado.

KATAS (ejercicio formal)

Sushiho

Seipai

Una Kata de propia creación.

KOBUDO (armas)

Bo No Kata (kata con palo largo).

KUMITE • 35 Combates de 3 minutos

TAMESHI WARI (rompimientos)

3 Rompimientos libres de 2 tablas como mínimo cada uno.

CONDICIÓN FÍSICA

150 Fondos en Seiken + 30 fondos en Gohon + 20 fondos en Sanbon
+15 fondos en Nihon + 1000 Sentadillas + 500 Abdominales + 150 Marines



SANDAN 3^{ER} DAN · CINTURÓN NEGRO

- El Budota debe haber adquirido una competencia profunda en **Bushido**.
- Debe comprender el papel de **Yamato Damashi** (espíritu japonés) en **Budo** y haber formado su carácter y vivir acorde con los Once Proverbios de Masutatsu Oyama en su vida cotidiana.
- Debe basar su didáctica marcial en el **Dojo Kun** y compartirlo con sus **Ko-hais, Dohais** y/o **Senpais**, pasando por su nomenclatura después de clase.
- Debe saber transmitir el valor de concentrarse en el Espíritu de Osu en sus clases.
- Debe tener como su mayor anhelo personal “El desarrollo de excelencia de carácter y el estudio diario de budo tetsu gaku” (Filosofía Marcial).
- Debe ser experto en la formación de instructores de Kyokushinkai.
- Debe estar preparado para examinarse de todo el **Pènsum** hasta **Sandan**.

KATAS (ejercicio formal)

Realizar un Kata propio y su Bunkai (deberá presentarlo por escrito junto a la solicitud del examen).



YONDAN 4º DAN · CINTURÓN NEGRO



- El experto deberá sentir un profundo compromiso con Kyokushinkai Karate-Do y su desarrollo.
- Deberá haber practicado Kyokushinkai un mínimo de 20 años.
- El carácter del experto deberá reflejar una dedicación y conciencia ejemplar pensando y viviendo para el bien de los demás.
- Debe ser poseedor de Excelencia de carácter y alcanzar los niveles mas altos de pensamiento humano, además de comprender a la perfección como ejemplar el arte marcial como meditación (Zen).
- Deberá conocer el **Pensum de Kyokushinkai** y comprender la coherencia a través de los grados.

TESINA

El aspirante presentará por escrito junto a la solicitud de examen, una tesina sobre cualquier aspecto del Karate-Do ya sea técnico o físico y deberá argumentar delante el tribunal el día del examen.

La exposición de la Tesina no excederá de 30 minutos.



GODAN 5º DAN · CINTURÓN NEGRO

