

Asociación Shotokan Karate-do España

Shinsa Yo Ko ----- DAN

Técnicas requeridas para Examen de Graduación de Dan

Notas

→→→→→ Pasos para al frente

←←←←← Pasos para atrás

ZD Zenkutsu Dachi

KoD Kokutsu Dachi

KiD Kiba Dachi

❖ Examen para 1º Dan

Objetivo: Las técnicas Fundamentales de Karate ejecutadas y utilizadas correctamente.

Kihon

1. Jodan Junzuki & Chudan Gyakuzuki (ZD) →→→→→
2. Sanbon Renzuki (ZD) →→→→→
3. Jodan Ageuke & Gyakuzuki (ZD) ←←←←←
4. Chudan Sotouke / Yoko Empi (ZD-KiD) / Yoko Uraken & Gyakuzuki (KiD-ZD) →→→→→
5. Chudan Uchiuke, Kizamizuki & Gyakuzuki (ZD) ←←←←←
6. Shutouke & Nukite (KoD-ZD) →→→→→
7. Maegeri (ZD) →→→→→
8. Ren geri (chudan-jodan) (ZD) →→→→→
9. Yokogeri Kekomi (ZD) →→→→→
10. Mawashigeri (ZD) →→→→→
11. Yokogeri Keage (KiD izquierda y derecha) →→→→→
12. Yokogeri Kekomi (KiD izquierda y derecha) →→→→→

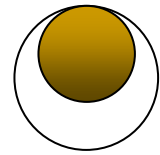
Kata

Sentei Kata

uno de los siguientes: Bassai Dai / Kanku Dai / Empi / Jion

Kumite

Menores 14 años Jyu Ippon Kumite (un solo lado)
Jyu Kumite
Más de 14 años Jyu Kumite



❖ Examen para 2ºDan

Objetivo: Las técnicas Fundamentales de Karate ejecutadas y utilizadas correcta y eficazmente.

Mayor perfeccion que las presentadas para 1ºDan.

Kihon

1. Kizamizuki & Sambon Renzuki (ZD) →→→→→
2. Maegeri & Junzuki (ZD) →→→→→
3. Yokogeri Keage & Yokogeri Kekomi (KiD) con cambio de lado en cada una →→→→→
4. Yokogeri Kekomi & Gyakuzuki (ZD) →→→→→
5. Mawashigeri & Gyakuzuki (ZD) →→→→→
6. Ageuke ← Mawashigeri, Yoko Uraken Uchi & chudan Junzuki (ZD) →→→→→
7. Maegeri, Yokogeri Kekomi & Ushiro geri (ZD) con la misma pierna

Kata

Tokui Kata

Kumite

Jyu Kumite

❖ Examen para 3ºDan

Objetivo: Las técnicas Fundamentales de Karate ejecutadas y utilizadas correcta e eficazmente.

Mayor perfeccion que las presentadas para 2ºDan. Espíritu de combate revelado.

Kihon

1. Sambon Renzuki (ZD) →→→→→
2. Ageuke, Sotouke, Gedanbarai (mismo brazo) & Gyakuzuki (ZD) ←←←←←
3. Chudan Uchiuke, Jodan Kizamizuki & Gyakuzuki (KoD-ZD) →→→→→
4. Shutouke, Kizami Maegeri & Nukite (KoD-ZD) ←←←←←

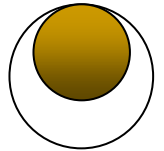
5. Maegeri, Yokogeri Kekomi, Mawashi geri & Gyakuzuki (ZD) a intercambiar pierna →→→→→
6. Ageuke , Maegeri & Gyakuzuki (ZD) ←←←←←

Kata

Tokui Kata

Kumite

Jyu Kumite



❖ Examen para 4ºDan

Objetivo: Todas las técnicas de Karatedo muy bien ejecutadas y aplicadas. Comprendida la lógica de la "técnica" y sus fundamentos. Saber enseñar.

Kihon

1. Sambon Renzuki (ZD) →→→→→
2. Ageuke, Sotouke, Gedanbarai (mismo brazo) & Gyakuzuki (ZD) ←←←←←
3. Chudan Uchiuke, Jodan Kizamizuki & Gyakuzuki (KoD-ZD) →→→→→
4. Shutouke, Kizami Maegeri & Nukite (KoD-ZD) ←←←←←
5. Maegeri, Yokogeri Kekomi & Chudan Gyakuzuki (ZD) misma pierna →→→→→
6. Maegeri, Yokogeri Kekomi , Mawashi geri & Gyakuzuki (ZD) a intercambiar de pierna →→→→→

Kata

Tokui Kata

Shitei Kata - De entre Heian y Tekki Shodan

Kumite

Jyu Kumite

❖ Examen para 5ºDan

Objetivo: Las técnicas de Karatedo (Globales) ya de alto nivel; Karate propio ya definido; Capacidad de arrojo y de improviso.

Kata

Tokui Kata (se hara preguntas por el examinador(s))
Shitei Kata - De entre Heian y Tekki Shodan

Kumite

Jyu Kumite

❖ Examen para 6º e 7º Dan

Objetivo: El Espíritu y el Cuerpo alcanzaron un alto nivel con el entrenamiento.

Kata

Tokui Kata – Después de ejecución serán hechas preguntas por el examinador(s)

Kumite

Jyu Kumite

KENKYO HAPIYO – Tesis - Presentación escrita y/o teorica sobre técnica de Karate.