



10^{mo} a 9^{no} KYU  (VIOLETA) TIEMPO 3 MESES

A) SALUDOS TRADICIONALES

B) POSTURAS

- 1) Musubi Dachí
- 2) Heiko Dachí
- 3) Shiko Dachí
- 4) Zenkutsu Dachí

C) KIHON

En Heiko Dachí: (en el lugar)

- 1) Jodan Age Uke
- 2) Chudan Yoko Uke
- 3) Chudan Uchi Uke
- 4) Gedan Barai
- 5) Choku Tsuki (Jodan, chudan, gedan)

En Zenkutsu Dachí: (paso adelante y paso atrás)

- 1) Jodan oi Tsuki - Jodan age Uke
- 2) Chudan oi Tsuki - chudan yoko Uke
- 3) Gedan oi Tsuki - gedan Barai

En Zenkutsu Dachí: (en el lugar)

- 1) Mae Geri

D) KUMITE (Ippon Yakusoku Kumite)

Nota: Ataca con mano derecha, bloquea con mano derecha.

Tori (Zenkutsu Dachí)	-	Uke (Heiko Dachí)
1) Oi Tsuki Jodan	-	Jodan age Uke-Gyaku Tsuki
2) Oi Tsuki chudan	-	Chudan yoko Uke-Gyaku Tsuki
3) Oi Tsuki gedan	-	Gedan Barai-Gyaku Tsuki

E) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi (por tiempo)



PROGRAMA OFICIAL DE GRADUACIONES DE KYU

9^{no} a 8^{vo} KYU  (VIOLETA PUNTA AMARILLA) TIEMPO 3 MESES

A) POSTURAS

- 1) Sanchin Dachí
- 2) Hachiji Dachí
- 3) Neko ashi Dachí
- 4) Han zenkutsu Dachí

B) KIHON En Zenkutsu Dachí (Sanbon hacia adelante y hacia atrás)

- 1) Jodan age Uke
- 2) Chudan yoko Uke
- 3) Chudan Uchi Uke
- 4) Gedan Barai
- 5) Gyaku Tsuki

En Heiko Dachí: (en el lugar)

- 1) Hiki Uke
- 2) Mawashi Uke (lento)

En Zenkutsu Dachí: (en el lugar)

- 1) Mae Geri
- 2) Mawashi Geri

C) KUMITE

- 1) Sanbon Kumite * *(derecho) Ambos comienzan en Hidari Kamae (pierna izq. Adelante)
Tres pasos, vuelven a Kamae y retroceden.
- 2) Sandan Kumite *

D) KATA

- 1) Gekisai Dai Ni (por tiempo)



8^{vo} a 7^{mo} KYU (AMARILLO) TIEMPO 6 MESES

A) POSTURAS

- 1) Heisoku Dachí
- 2) Sagi Ashi Dachí

B) KIHON En Neko Ashi Dachí (Sanbon hacia adelante y hacia atrás)

- 1) Jodan age Uke
- 2) Chudan yoko Uke
- 3) Chudan Uchi Uke
- 4) Gedan Barai

En Zenkutsu Dachí: (Rensoku Sanbon hacia adelante y hacia atrás)

- 1) Jodan Age Uke - Gyaku Tsuki
- 2) Chudan Uke - Gyaku Tsuki
- 3) Gedan Barai - Gyaku Tsuki

En Zenkutsu Dachí (Sanbon con Mawate)

- 1) Mae Geri
- 2) Mawashi Geri

C) KUMITE

- 1) Sanbon Kumite (derecho)* y (cruzado)+
- 2) Sandan kumite (derecho)* y (cruzado)+

+ = Derecho Ambos comienzan en Hidari Kamae (Pierna izquierda adelante)

*** = Cruzado Tori comienza en Hidari Kamae y Uke en Migi Kamae (Gyaku kamae)
Jodan, chudan, gedan.**

- 3) Kihon Ippon Kumite: ataque lento repite a velocidad.

D) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi (por tiempo)
- 2) Gekisai Dai Ni (por tiempo)



7^{mo} a 6^{to} KYU (NARANJA) TIEMPO 6 MESES

A) TENSHIN

- 1) Neko ashi Dachí (con Tenshin lateral a 45°)
- 2) Heiko Dachí (con Tenshin lateral)
- 3) Heiko Dachí (con Tenshin lateral a 45°)
- 4) Heiko Dachí (hacia atrás, alterna los pies)
- 5) Heiko Dachí (rotar s/ metatarso de un pie y a cadera)

B) KIHON

En Zenkutsu Dachí (Sanbon con mawate)

- 1) Nihon Tsuki (**oi - gyaku Tsuki - Volver a Kamae**)
- 2) Sanbon Tsuki (**oi Tsuki - gyaku Tsuki - choku Tsuki - Volver a Kamae**)
- 3) Mae Geri - Gyaku Tsuki
- 4) Gyaku Hiki Uke (**En el lugar**) - Mae Geri
- 5) Mae Geri - Empi - Uraken - Gedan Barai - Gyaku Tsuki (**Volver a Kamae**)

En Heiko Dachí: (Sanbon con Naote (camina hacia adelante y retrocede))

- | | | |
|--------------------|--------------------|------------------|
| 1) Oi Tsuki | 2) Gyaku Tsuki | 3) Jodan age Uke |
| 4) Chudan yoko Uke | 5) Chudan Uchi Uke | 6) Gedan Barai |

En Zenkutsu Dachí: (en el lugar)

Mae Geri (**Keage - Kekomi**) Mawashi Geri Yoko Geri

C) KUMITE

- 1) Sandan Gi (**tres pasos-Jodan-chudan-gedan**)
- 2) Kihon Ippon Kumite: (**avisa la altura y trabajan con velocidad**)

D) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi (**Libre**)
- 2) Gekisai Dai Ni (**Libre**)



6^{to} a 5^{to} KYU (VERDE) TIEMPO 6 MESES

A) POSTURAS

- 1) Renoji Dachí

B) KIHON

En Neko Ashi Dachí (Sanbon con Tenshin 45°)

- 1) Hiki Uke

En Heiko Dachí (Sanbon con Tenshin 45°)

- 1) Hiki Uke

Zenkutsu Dachí (Sanbon con mawate)

- 1) Gedan Uchi Barai
- 2) Hiji Jodan Ate
- 3) Hiji age Uchi Jodan
- 4) Kansetsu Geri

Neko Ashi Dachí (Sanbon)

- 1) Koken Uke
- 2) Shotei Uke
- 3) Mae Ashi Geri

Yokomuki Shiko Dachí (Sanbon)

- 1) Oi Tsuki

Naname Shiko Dachí (Sanbon)

- 1) Gedan Barai

Heiko Dachí (Sanbon)

- 1) Hiki Uke
- 2) Jodan Uchi Uke
- 3) Gyaku Tsuki

C) KUMITE

- 1) Kumite Bunkai
- 2) Ippon Kumite
- 3) Sandan Gi (lineal y cambiando de Kamae)

D) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi
- 2) Gekisai Dai Ni
- 3) Saifa (por tiempos)



5^{to} a 4^{to} KYU (AZUL) TIEMPO 6 MESES

A) KIHON

En Naname Shiko Dachi (Sanbon con mawate)

- 1) Jodan age Uke - Gyaku Tsuki
- 2) Chudan yoko Uke - Gyaku Tsuki
- 3) Gedan Barai- Gyaku Tsuki

En Zenkutsu Dachi (Sanbon con mawate)

- 1) Hiji Jodan ate - Gyaku Tsuki
- 2) Mae Geri- Mae ken Tsuki - Gyaku Tsuki
- 3) Nidan Geri (**Oi Mae Keage Geri Gedan - Mae Keage Geri Jodan**) (Con la misma pierna)
- 4) Nidan Geri (**Oi Mae Keage Geri Jodan - Mawashi Geri**) (Con la misma pierna)

B) KUMITE

- 1) Sandan Gi (**Lineal con Suri Ashi y cambio de Kamae**)
- 2) Kumite Bunkai (**La forma, pero con mejor técnica**)
- 3) Ippon Kumite

C) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi (Bunkai)
- 2) Gekisai Dai Ni (Bunkai)
- 3) Saifa (libre)



4^{to} a 3^{er} KYU (MARRÓN) TIEMPO 9 MESES

A) KIHON

En Heiko (estable)

1) Tate Tsuki	8) Shotei Uchi	15) Kakato otoshi
2) Ura Tsuki	9) Shotei Otoshi	16) Kaiten Ura Mawashi Geri
3) Age Tsuki	10) Shotei Gedan Barai	17) Ushiro Ura Mawashi Geri
4) Awase Tsuki	11) Jodan nagashi Uke	18) Haisoku Mawashi Geri
5) Choku Tsuki	12) Mae Geri Keage	19) Yoko Geri Kekomi
6) Shuto Uchi	13) Mae Geri Kekomi	20) Mawashi Tsuki
7) Haito Uchi	14) Fumikomi Geri	

En Neko Ashi Dachi (Sanbon a 45°)

- 1) Chudan yoko Uke - Kisami Tsuki - Gyaku Tsuki
- 2) Hiki Uke - Gyaku Nukite Uchi

En Zenkutsu Dachi (Sanbon con mawate)

- 1) Jodan Nagashi Uke - Gyaku Tsuki
- 2) Gedan Shotei Uke - Shotei Uchi (como Shisochin)

Ren Geri: (Sanbon)

Mae Ashi Geri Keage - oi Mawashi Geri
Mae Ashi Geri Keage - oi Yoko Geri
Mae Ashi Geri Keage - oi Mae Geri Kekomi

B) KUMITE

- 1) Kumite Bunkai (libre)
- 2) Rensoku Kumite (1-1-1)
 - ⇒ (Tori ataca una técnica, Uke bloquea y contragolpea una técnica, Tori bloquea y termina)
 - ⇒ (Lento y repite a velocidad).-)

C) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi - Ni (libre)
- 2) Saifa (Bunkai)
- 3) Seiunchin (por tiempos)



3^{er} a 2^{do} KYU (MARRÓN) TIEMPO 9 MESES

A) KIHON

Heiko Dachí hidari: (Sanbon)

(Desde Heiko Dachí dando un paso como en el kata Shisochin)

- 1) Gyaku Nukite - Kake Uke (Shisochin)
- 2) Gyaku Tsuki - Kote Uke (Sanseru)

Zenkutsu Dachí: (Sanbon con mawate)

- 1) Nidan Tsuki (Gyaku Tsuki - Choku Tsuki - kamae)
- 2) Rensoku Tsuki (Gyaku Tsuki - Choku Tsuki - Gyaku Tsuki - Kamae)
- 3) Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki - Mawashi Geri
- 4) Mae ashi Geri - Gyaku Tsuki - Mawashi Geri

Tenshin

Tori (Zenkutsu Dachí)	Uke (Heiko Dachí)
1) Oi Tsuki Migi	Tenshin en Heiko kamae a 45° con Hiki Uke y Giaku Tsuki (por fuera)
2) Mae Geri	Tenshin en Heiko kamae a 45° Nagashi gedan y Mae Ashi Geri Gedan (por dentro)
3) Oi Tsuki	Tenshin en Neko ashi Dachí a 45° con Hiki Uke y Mawashi Geri (por fuera)
4) Mae Geri	Tenshin en Zenkutsu Dachí (con cadera hacia atrás) Bloquea Gyaku Nagashi Uke y contragolpea Kizami Tsuki

B) KUMITE

- 1) Rensoku Kumite (2-1-1)
- 2) Kumite Bunkai

C) KATA

- 1) Seiunchin (Bunkai)
- 2) Shisochin (por tiempo)



2^{do} a 1^{er} KYU (MARRÓN) TIEMPO 12 MESES

A) KIHON

Todo lo anterior

B) KUMITE

1) Sandan Gi Lineal:

Tori

- a) Jodan oi Tsuki
- b) Chudan oi Tsuki
- c) Gedan oi Tsuki

Uke

- Jodan Ko Uke
- Chudan Kake Uke
- Gedan Shotei Barai

C) KATA

- 1) Seiunchin (**libre**)
- 2) Shisochin (**Bunkai**)
- 3) Sanseru (**por tiempo**)

D) KUMITE RANDORI

- 1) (Lento controlado haciendo énfasis en la técnica)

E) Hojo Undo (ejercicios suplementarios)

- 1) Chi Ishi
- 2) Nigiri Game
- 3) Kongo Ken