

NORMATIVA DE GRADOS



Septiembre 2008

AMARILLO

- KIHON
 - Tsukis en kiba dachi
 - Oi zuki – zenkutsu dachi
 - Gyaku zuki – zenkutsu dachi
 - Mae geri (con y/o sin paso)

- KATAS
 - Taikyoku Shodan
 - Heian Shodan

- GIMNASIA
 - 30 abdominales
 - 15 flexiones
 - 20 s de sentadilla

NARANJA

- KIHON
 - Defensas
 - Mawashi geri
 - Shuto uke - Kokutsu dachi
 - Tettsui (zenkutsu dachi o kiba dachi)
 - Uraken - zenkutsu dachi
 - Nukite – zenkutsu dachi

- KATAS
 - Heian Nidan

- KUMITE
 - Sanbon Kumite (3 pasos ataque chudan defensa gedan barai y 3 pasos ataque jodan defensa age uke)

- GIMNASIA
 - 60 abdominales
 - 20 flexiones
 - 40 s de sentadilla

VERDE

- KIHON
 - Yoko geri (con y/o sin pasos)
 - Ushiro geri (con y/o sin pasos)
 - Ura mawashi geri
 - Enpi (mae, yoko, mawashi, tate, ushiro)
 - Shuto uchi – zenkutsu dachi
 - Haito uchi – zenkutsu dachi

- KATAS
 - Heian Sandan

- KUMITE
 - Sanbon Kumite (3 pasos ataques chudan y jodan alternos, defensas age uke, gedan barai, uchi uke y soto uke)

- GIMNASIA
 - 80 abdominales
 - 25 flexiones
 - 60 s de sentadilla

AZUL

- KIHON
 - Ushiro mawashi geri
 - Morote uke
 - Juji uke
 - Kakato Geri
 - Combinaciones de 2 técnicas (2 de brazo, 2 de pierna o 1 y 1, p.e. age uke – gyaku zuki, mae geri-mawashi geri, mae geri – gyaku zuki)

- KATAS
 - Heian Yondan

- KUMITE
 - Ippon kumite (1 ataque brazo jodan, 1 ataque brazo chudan)
 - Jiu kumite (3 combates de 1 minuto con espinilleras)

- TEORIA
 - Sobre las técnicas del kihon
 - Sobre los movimientos de los katas

MARRON

- KIHON
 - Combinaciones de 3 técnicas
 - Tsuki – Uchi waza
 - Uke Waza
 - Geri waza
 - Renzoku waza

- KATAS
 - Heian Godan
 - Tekki Shodan

- KUMITE
 - Ippon kumite (1 ataque brazo jodan, 1 ataque brazo chudan, 1 ataque de pierna)
 - Jiu kumite (5 combates de 1 minuto sin espinilleras)

- TEORIA
 - Sobre las técnicas del kihon
 - Sobre los movimientos de los katas

NEGRO

- KIHON
 - Tsuki – Uchi waza
 - Uke Waza
 - Geri waza
 - Renzoku waza

- KATAS
 - Bassai Dai

- KUMITE
 - Ippon kumite (1 de defensa personal, 1 ataque de brazo, 1 ataque de pierna)
 - Jiu kumite (10 combates de 1 minuto sin espinilleras)

- TEORIA
 - Fundamentos (F.E.K.)

- ROMPIMIENTOS (OPCIONAL)