

NEGRO Y NEGRO 1º DAN

Requisitos que debe reunir el/la aspirante a cinturón negro:

1. Un año de permanencia en el cinturón marrón y tener entre 13 y 15 años.
2. Estar en posesión de 4 licencias consecutivas o 6 alternas.
3. Rellenar la solicitud de examen avalada por su profesor/a, junto con la fotocopia del DNI, carnet de grados y de las licencias tramitadas. Además deberá presentar la cartilla federativa y dos fotos para la confección del carnet.
4. Abonar los derechos de examen: 110 €.

Requisitos que debe reunir el/la aspirante a cinturón negro 1º dan:

1. Un año de permanencia en el grado anterior y tener 16 años o más.
2. Estar en posesión de 3 licencias consecutivas o 5 alternas.
3. Rellenar la solicitud de examen avalada por su profesor/a, junto con la fotocopia del DNI, carnet de grados y de las licencias tramitadas. Además deberá presentar la cartilla federativa y dos fotos para la confección del carnet.
4. Abonar los derechos de examen: 140 €.

Contenidos del examen:

KIHON

1- TSUKI UCHI WAZA. Realizar combinación de 8 técnicas directas e indirectas.

2- GERI WAZA. Realizar combinación de 6 técnicas de pierna.

3- UKE WAZA. Realizar combinación de 6 defensas.

4- RENZOKU WAZA. Realizar dos combinaciones de elaboración libre de entre 5 y 7 técnicas. Deberán incluir al menos una defensa, un ataque directo, un ataque indirecto y una técnica de pierna. Deberá tener aplicación lógica frente a un adversario.

KATA:

Para Cinturón Negro: El aspirante realizará obligatoriamente Jion o Bassai Dai. El Tribunal además podrá solicitar la ejecución de otros katas de entre los 5 Heian en sus modalidades de Omote y Ura, así como Tekki Shodan y Kanku Dai.

Para Cinturón Negro 1º Dan. El aspirante debe conocer los cinco katas Heian en sus modalidades de Omote y Ura y cuatro Katas superiores: Bassai Dai, Tekki Shodan, Kanku Dai y Jion. De entre los katas superiores, el aspirante escogerá uno para su ejecución como kata voluntario. El Tribunal además podrá solicitar la ejecución de cualquiera de los otros 8 katas.

KUMITE:

1- Bunkai Kumite. Realización de la aplicación de un kata Heian completo, en línea y frente a un solo adversario.

2- Dos asaltos de Jyu Kumite y uno de Shiai Kumite, los tres de 2 minutos

TEORÍA:

Temario teórico (común a ambos grados).

1. Nombre y significado del estilo que práctica, fundador y posiciones fundamentales.

Estilo SHOTOKAN: su creador fue el maestro Gichin Funakoshi, nacido en Shuri (Okinawa) en 1868. Empezó a practicar el Okinawa-te con el maestro AZATO y posteriormente entrenó con el maestro ITOSU. En 1919 y en 1922 realizó demostraciones de Okinawa-te en Kioto y Tokio. A petición del maestro JIGORO KANO realiza también una demostración privada en el kodokan siendo, a partir de aquí, cuando decide quedarse en Japón para dar a conocer su arte marcial. En 1949 el maestro ISAO OBATA funda la J.K.A. (Asociación Japonesa de Karate) nombrando al maestro Funakoshi Sensei Instructor Jefe de la misma. Tras su muerte en Tokio en 1957, a los 89 años, es sucedido en este cargo por el maestro NAKAYAMA.

El significado del nombre del Estilo es:

Shoto - Seudónimo del maestro Gichin Funakoshi.

Kan - Casa.

Características técnicas.

La posición zenkutsu dachi tiene dos variantes (Hanmi o costado y Gyaku Hanmi o costado contrario) además de la posición normal; en todos los casos el peso del cuerpo reparte el 60% en la pierna adelantada y el 40% en la atrasada. Las variantes tienen un uso diferente para cada caso:

1. Zenkutsu dachi: se realizan principalmente ataques directos con los dos brazos, o circulares con el brazo de la pierna atrasada.
2. Hanmi zenkutsu dachi: usada para realizar defensas y ataques circulares con el brazo de la pierna adelantada.
3. Gyaku hanmi zenkutsu dachi: con la que se ejecutan defensas y ataques circulares con el brazo de la pierna atrasada.

Posiciones características: zenkutsu dachi, kokutsu dachi y kiba dachi.

El estilo se caracteriza por el gran asentamiento de todas sus posiciones y la potencia en todos los trabajos. La cadera realiza amplios giros, pudiendo ser estos:

- Iyun kaiten: en el mismo sentido de la técnica (gyaku tsuki)
- Gyaku kaiten: en sentido contrario de la técnica (kizami tsuki, uchi uke).

En los katas los giros se hacen sobre el talón de la pierna pivote si son de 90° o más, utilizando la planta para los giros de 45°. En las defensas debe ponerse énfasis en el hikite y en el giro de la cadera con el fin de que sirvan como parada y ataque a la vez.

Katas básicos: 5 heian.

Katas 1 Dan: Tekki Shodan / Bassai Dai / Kanku Dai / Empi / Jion.

Katas 2 Dan: Jitte / Hangetsu / Tekki Nidan.

Katas 3 Dan: Tekki Sandan / Kanku Sho / Bassai Sho / Nijushiho / Jiin / Wankan.

Katas 4° Dan: Gojushiho Sho / Chintei / Gankaku.

Katas 5° Dan: Gojushiho Dai / Unsu / Sochin.

2. ¿Qué significa karate-do y qué representa para el aspirante?

Kara - Vacío, Te - Mano y Do - Camino.

El karate es, ante todo, un arte marcial destinado no sólo al desarrollo de una buena condición física y al aprendizaje y ejecución de una serie de técnicas, sino también a un buen desarrollo espiritual que pueda ayudar al practicante a alcanzar valores internos tan importantes como el autocontrol o dominio de sí mismo, así como ayudarle también a desarrollar la actitud mental positiva tanto dentro como fuera de la práctica de este arte marcial.

También cuenta con una faceta deportiva que no debemos de obviar ni sobrevalorar, únicamente otorgarle la importancia que puede llegar a tener en el proceso formativo del karateka.

3. ¿Qué significa zanshin y chakugan?

Zanshin es el estado de alerta o concentración, antes, durante y después de la ejecución de una técnica. Chakugan es la mirada, el enfoque.

4. ¿Qué es ki, kime y kiai?

Ki - Energía interior.

Kime - Sensación final en el momento del impacto, haya contacto o no.

Kiai - Liberación de la energía mediante un grito.

5. ¿Qué significa rei y por qué se saluda?

Rei - Saludo. Se saluda por cortesía, para demostrar respeto, humildad y gentileza.

Tipos de saludo:

Ritsu Rei: saludo de pie.

Otagaini Rei: saludo recíproco.

Senseini Rei: saludo al maestro.

Someni Rei: saludo al frente.

Za Rei: saludo de ceremonia.

6. Diferentes alturas o niveles para golpear.

Jodan (nivel alto - cabeza).

Chudan (nivel medio- torso).

Gedan (nivel bajo - de cintura para abajo).

7. Definición y significado de Kata.

Kata significa "forma". Se puede definir como una serie de técnicas (en defensa y ataque, de puño y pierna) realizadas con un orden preestablecido contra adversarios imaginarios. Siempre comienzan con defensa siguiendo el principio de: "Ni sente nashi".

Para qué sirve el trabajo de katas: Para desarrollar los elementos fundamentales del karate pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este arte.

Puntos importantes en la ejecución de un kata: velocidad, mirada (chakugan), ritmo (hioshi), zanshin, ki, embusen (línea de realización) kime, kiai, equilibrio, respiración, seguridad y vivencia (kihaku).

8. ¿Qué significa kumite?

El encuentro de las manos, combate.

Para qué sirve el kumite. Para demostrar la efectividad de las técnicas tanto en ataque como en defensa.

Puntos importantes en el trabajo de kumite: distancia, anticipación, velocidad, control reacción, defensa y ataque.

Tipos de Kumite:

Kihon kumite - Asalto de estudio.

Ippon kumite - Asalto convencional a un paso.

Sanbon kumite - Asalto convencional a tres pasos.

Gohon kumite - Asalto convencional a cinco pasos.

Shiai kumite - Asalto de competición (reglamentado).

Jijyu kumite - Asalto libre y flexible.

Yakusoku kumite - Asalto convencional con técnicas preestablecidas.

Bunkai kumite - Es la aplicación práctica de las técnicas de kata.

9. Puntos importantes de la realización de las técnicas de brazo:

Tsukite: el que ejecuta la técnica.

Hikite: el que recoge hacia atrás.

Koshi Kaiten: la acción de la cadera.

10. Puntos importantes en la realización de las técnicas de pierna:

Kakaekomi Ashi: elevación de la rodilla.

Keri Hanashi: extensión de la pierna.

Jiku Ashi: base de apoyo y equilibrio.

Koshi: acción de la cadera.

Hiki Ashi: recogida de la pierna.

11. Formas de realización de las técnicas de pierna:

Keage: ascendente.

Kebanashi: percutante.

Kekomi: penetrante.

Fumikomi: aplastante.

Fumikiri: cortante.

12. ¿Qué es y para qué sirve el mokuso?

Es el acto de meditación antes y después de la clase. Sirve al empezar, para centrarnos en el trabajo a realizar y, al terminar, para relajarnos de la tensión mantenida y volver a la actividad normal.

13. ¿Qué es y para qué sirve el embusen?

Son las líneas de ejecución del kata y sirven para desarrollarlo con el ritmo y velocidad adecuados.