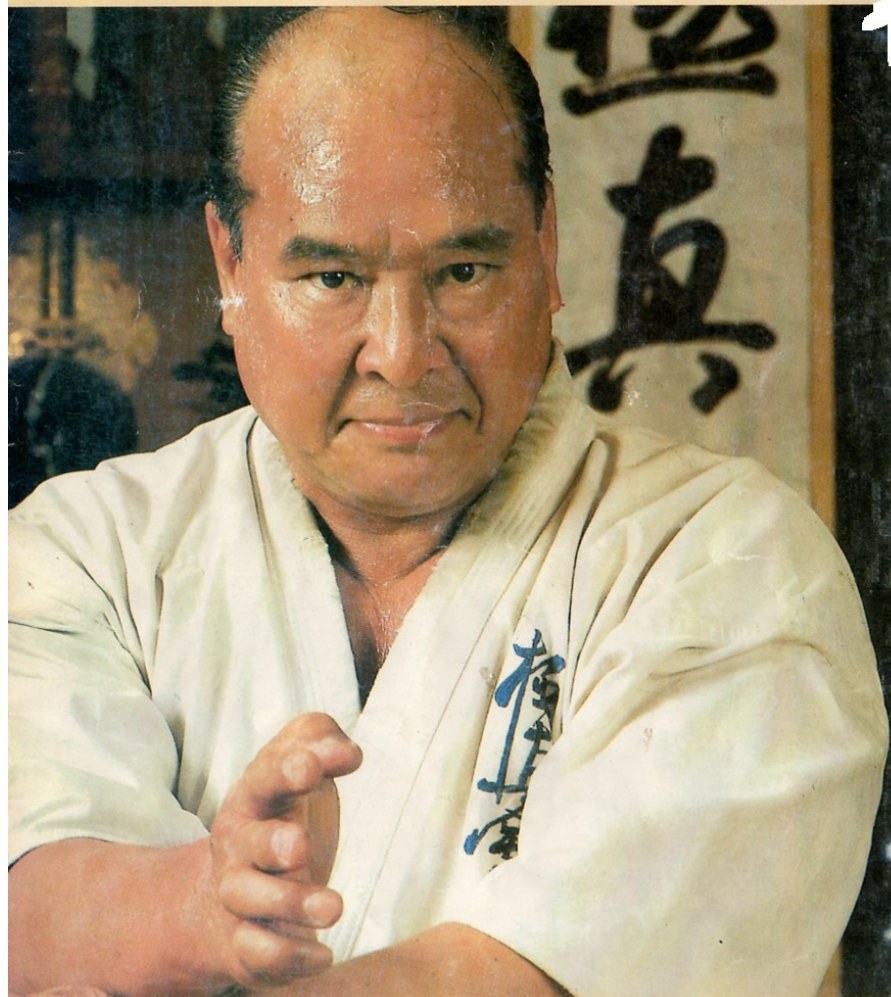


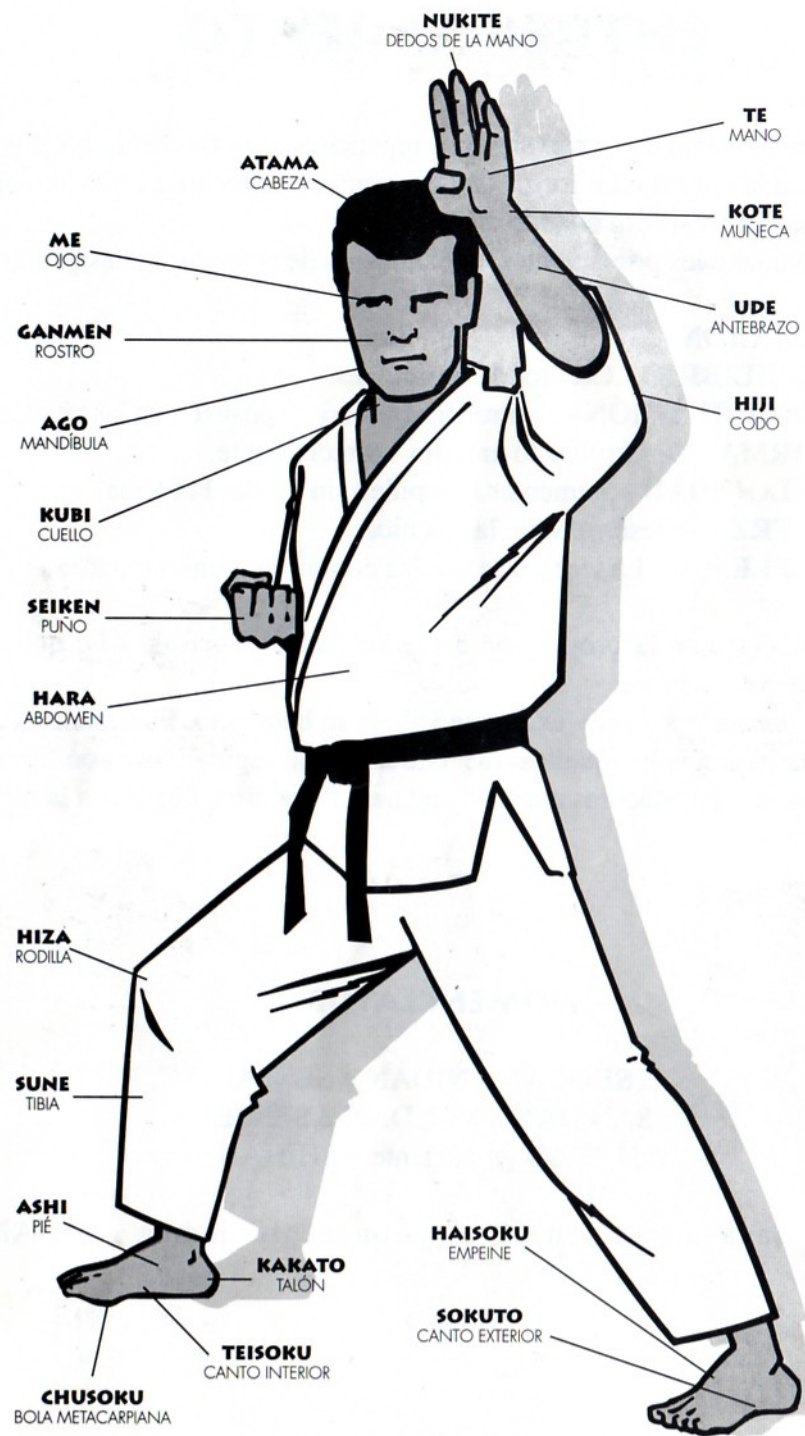
PROGRAMA DE GRADOS



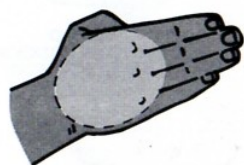
KYOKUSHINKAI KARATE ESPAÑA

DOJO.KUM PROMESAS DE KYOKUSHINKAI

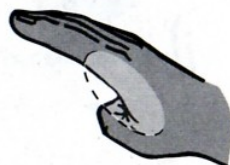
1. Dedicaremos todo nuestro esfuerzo al desarrollo espiritual, intelectual y físico.
2. Nos mantendremos alerta en la búsqueda del verdadero camino del arte marcial, así como en las enseñanzas de nuestros maestros.
3. Buscaremos con gran vigor cultivar un espíritu de abnegación.
4. Observaremos las reglas de la cortesía, respeto a nuestros superiores y nos abstendremos de la violencia.
5. Nunca olvidaremos la verdadera virtud de la humildad.
6. Nuestros únicos deseos serán buscar la sabiduría y fuerza física y mental.
7. A través de la disciplina del Karate Kyokushinkai, buscaremos el completo y verdadero significado de este arte marcial.



TERMINOLOGÍA Y LOCALIZACIÓN ANATÓMICA



HAISHU
DORSO DE LA MANO



HAITO
BORDE INTERNO
DE LA MANO



HJRAKEN
PUÑO PLANO



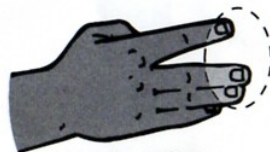
KEIKO
PUÑO EN POSICIÓN
"PICO DE GALLO"



KOKEN
ZONA ALTA DE LA MUÑECA



NAKAYUBI IPPON KEN
PUÑO CON DEDO DOBLADO
EN PUNTA



NIHON NUKITE
MANO CON
DEDOS EN PUNTA



OYAYUBIKEN
DEDO PULGAR
DOBLADO EN PUNTA



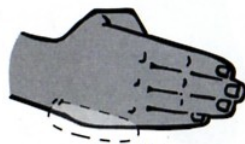
RYUTOKEN
PUÑO EN POSICIÓN
"CABEZA DE DRAGÓN"



SEIKEN
PUÑO



SHOTEI
BASE DE LA PALMA
DE LA MANO



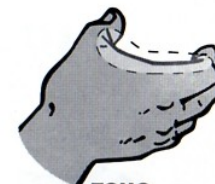
SHUTO
CANTO EXTERNO
DE LA MANO



YOHON NUKITE
MANO EN PUNTA



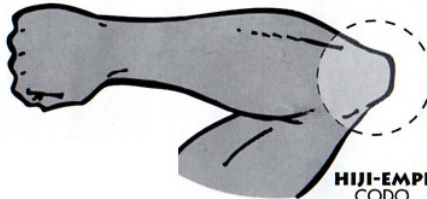
TETTSUI
PUÑO DE MARTILLO



TOHO
MANO EN POSICIÓN
"FAUCES DE TIGRE"



URAKEN
PUÑO INVERTIDO



HIJI-EMPI
CODO



CHUSOKU
BOLA METACARPIANA
DEL PIÉ



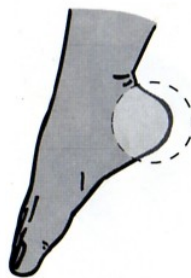
SOKUTO
CANTO DEL PIÉ



TEISOKU
PLANTA DEL PIÉ



HAISOKU
EMPEINE DEL PIÉ



KAKATO
TALÓN



HIZA
RODILLA

SUNE
TIBIA

TERMINOLOGÍA DEL KARATE

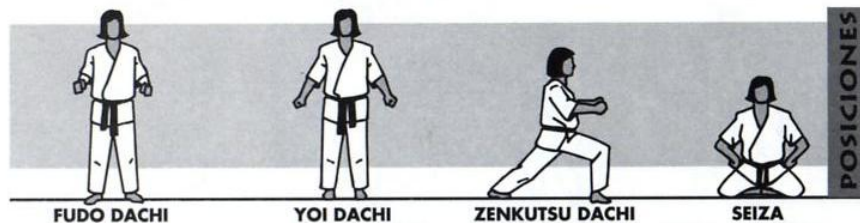
AGE Ascendente
AGO Mandíbula
ASHI Pié
ATAMA Cabeza
ATE Golpe
BARAI Barrido
BUDO Artes Marciales
CHUDAN Nivel medio
CHUSOKU Bola metacarpiana del pié saliente
DACHI Posición
DAI Gran / Grande
DAN Nivel
DO El camino espiritual
DOJO Sala de entrenamiento
EMBUSEN Línea de ejecución del kata
GANMEN Cara
GARIU Kata superior que significa "dragón reclinado"
GEDAN Nivel bajo
GERI Golpe con la pierna
GIAKU Inverso correspondiente a la pierna atrasada
HAISOKU Empeine del pié
HAISHO Borde interno de la mano
HAJIME Empezar
HARA Abdomen
HEIKO-DACHI Posición con los pies paralelos
HEISOKU-DACHI Posición con los pies juntos
HIJI o EMPI Codo
HIKIASHI Retracese del pié
HIKITE Retracese de la mano
HIRAKEN Puño plano
HIRA-KOTE Cara superior del antebrazo
HIZA Rodilla
HIZO Bazo / Costillas flotantes
IBUKI Respiración abdominal con contracción
IPPON Uno / Punto
IPPON-KEN Puño con un dedo doblado y en posición
IPPON-KUMITE Combate a un paso o a un golpe
JIYU-KUMITE Combate libre
JODAN Nivel alto
JUJI Cruz
KAJI Garfio
KAKATO Talón

KAKE Gancho
KAKIWAKE-UKE Bloqueo doble de arriba hacia abajo
KAMAE Posición "en guardia"
KANKU Kata superior que significa "vista al cielo" o "saludo al sol"
KANSETSU Articulación
KARA Vacio
KATA Forma
KEAGE Ascendente
KEBANASHI Percutante
KEIKO Puño de "pico de gallo"
KEKOMI Penetrante
KENTOS Nudillos
KI Energía interna
KIAI Exteriorización de la fuerza interna mediante un grito
KIBA-DACHI Posición del jinete
KIHON Entrenamiento básico de paradas y golpes al aire
KIME Concentración de la fuerza interna y externa con una línea sobre una superficie
KOKUKAMI Sien
KOKEN Zona alta de la muñeca
KOKUTSU-DACHI Posición atrasada
KOTE Muñeca
KUBI Cuello
KUMITE Combate
KYOKUSHINKAI Estilo de karate fundado por el maestro M. Oyama
KYUSHO Puntos vitales
KYU Clase / Rango inferior al Dan
MA-AI Distancia entre dos adversarios
MAE Frontal
MAKIWARA Elemento de entrenamiento tradicional
MAWASHI Circular
MAWASHI-ASHI Desplazamiento circular
MOKUSO Se pronuncia Mokso. Es la concentración mental que se realiza antes y después de la clase

MORO-ASHI-DACHI Posición de combate
MOROTE Con ambas manos
MUSUBI-DACHI Posición con los dos pies juntos mirando hacia fuera.
NAKAYUBI Dedo corazón
NIHON Dos
NOGARE Respiración tranquila sin contracción
NUKI ASHI Dedos del pié
NUKITE Mano en punta
OBI Cinturón
OI Correspondiente a la pierna adelantada
OROSHI Descendente
OSAE Empujar hacia abajo
OYAYUBI Dedo pulgar
PINAN Katas básicas. Significan "mente en calma o paz"
REI Saludo
REN RAKU Combinación
RYU Escuela / Estilo
RYUTOKEN Puño en la posición "cabeza de dragón"
SAIFA Kata superior que significa "romper"
SAKOTSU Clavícula
SAN Tres
SANBON-KUMITE Combate establecido a tres pasos
SANCHIN-DACHI Posición del reloj de arena o de los triángulos
SANCHIN-NO-KATA Kata que significa "tres conflictos" (de cuerpo, mente y espíritu)
SAYU Derecha e izquierda
SEI ENCHIN Kata superior que significa "momento de calma en la tormenta"
SEIKEN Puño
SEI Correcto
SEIZA Posición correcta para sentarse
SEMPAI Alumno más aventajado del Dojo / Superior
SENSEI Profesor
SHIHAN Maestro
SHITA-TSUKI Puño invertido
SHO Pequeño
SHOTEI Base de la palma de la mano
SHUTO Canto exterior de la mano
SOKUTO Canto exterior del pié
SOTO Exterior (De fuera hacia dentro)
SUNE Tibia

TAIKYOKU Kata elemental que significa "formación del cuerpo"
TAI-SABAKI Esquiva de un ataque
TANDEN Área interna próxima al ombligo
TATE Vertical
TE Mano
TEISOKU Planta del pié
TENSHO Kata superior que significa "envolver"
TETSUJI Martillo del puño
TOBI Salto
TOHO Superficie de la mano en forma de "fauces de tigre". Es el arco interno que forma los dedos pulgar e índice
TOKUI-KATA Kata preferida
TORI Agresor
TSUKI Ataque directo
TSUKI-NO-KATA Kata superior que significa "kata de los cuatro rincones"
TSURU-ASHI-DACHI Posición de la grulla
UCHI Indirecto (en el golpe) interior. De dentro hacia afuera (en el bloqueo)
UCHI-HACHI-JI-DACHI Posición con los pies hacia el interior
UDE Antebrazo
UKE Defensa
URA Opuesto
URAKEN Golpe con el puño invertido
URA-KOTE Borde externo del antebrazo
USHIRO Delrás / Hacia atrás
WAZA Técnicas
YAME Parar / Stop
YOHON Técnica de cuatro dedos
YOI Alerta
YOI-DACHI Posición de alerta
YOKO Lado
YORI-ASHI Desplazamiento de los pies
YUBI Dedo
ZA Sentarse
ZANSHIN Espíritu alerta / Sensación final de terminación correcta
ZENKUTSO-DACHI Posición adelantada

10 KYU

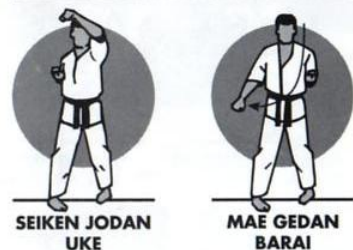


POSICIONES

TÉCNICAS DE BRAZO



TÉCNICAS DEFENSIVAS



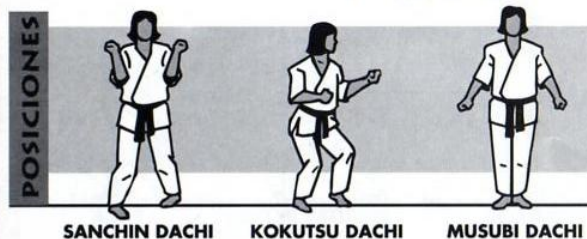
TÉCNICAS DE PIERNA



CINTURÓN NARANJA

CINTURÓN NARANJA-AZUL CLARO

9 KYU



TÉCNICAS DE BRAZO



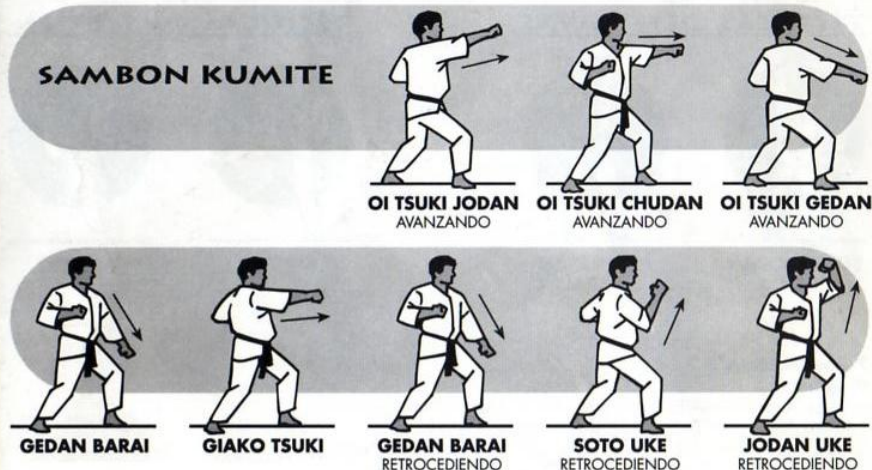
TÉCNICAS DEFENSIVAS



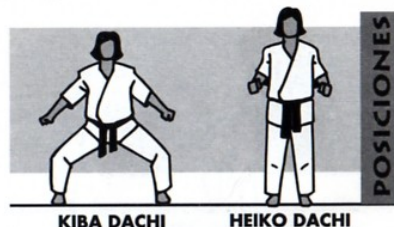
TÉCNICAS DE PIERNA



SAMBON KUMITE



8 KYU



KIBA DACHI

HEIKO DACHI

POSICIONES

TÉCNICAS DE BRAZO



SHITA TSUKI



TATE TSUKI
JODAN



TATE TSUKI
CHUDAN



TATE TSUKI
GEDAN



JUN TSUKI

TÉCNICAS DEFENSIVAS



MOROTE CHUDAN
UCHI UKE



UCHI UKE
GEDAN BARAI



MAE GERI
JODAN
(CHUSOKU)

REN-RAKU

COMBINACIÓN A



MAE GERI
CHUDAN



GYAKO TSUKI

COMBINACIÓN B



SOTO UKE



MAE GEDAN
BARAI



GYAKO TSUKI

CINTURÓN AZUL CLARO

CINTURÓN AZUL CLARO-AMARILLO

7 KYU



NEKO ASHI DACHI



TETTSUI HIZO
UCHI



TETTSUI YOKO UCHI
JODAN



TETTSUI YOKO UCHI
CHUDAN



TETTSUI YOKO UCHI
GEDAN

TÉCNICAS DEFENSIVAS



SHUTO MAWASHI
UKE



SEIKEN MAWASHI
GEDAN BARAI

TÉCNICAS DE PIERNA



MAWASHI SOTO
KEAGE TEISOKU



MAWASHI UCHI
KEAGE HAISOKU



YOKO GERI
KEAGE



MAE CHUSOKU
KEAGE

TÉCNICAS DE BRAZO



TETTSUI
KOME KAMI



TETTSUI OROSHI
GANMEN UCHI

6 KYU

TÉCNICAS DE BRAZO



URAKEN GANMEN
SOMMEN UCHI



URAKEN SAYU
UCHI



TSURUASHI DACHI

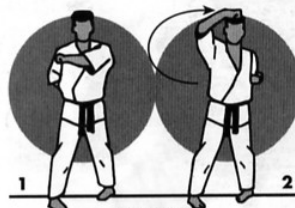
POSICIONES



URAKEN OROSHI
JODAN UCHI



NIHON NUKITE
(ME TSUKI)



URAKEN
MAWASHI UCHI

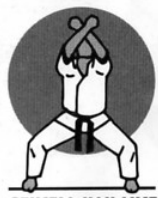
TÉCNICAS DEFENSIVAS



URAKEN
HIZO UCHI



YOHON NUKITE
JODAN-CHUDAN



SEIKEN JUJI UKE
JODAN



SEIKEN JUJI UKE
GEDAN

TÉCNICAS DE PIERNA



KANSETSU GERI
(SOKUTO)



YOKO GERI
JODAN-CHUDAN- GEDAN
(SOKUTO)



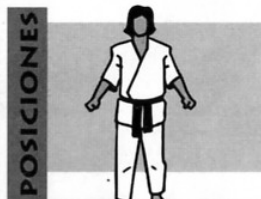
MAWASHI GERI GEDAN
(CHUSOKU - HEISOKU)

CINTURÓN AMARILLO

CINTURÓN AMARILLO-VERDE

5 KYU

TÉCNICAS DE BRAZO



MORO ASHI DACHI

POSICIONES



SHOTEI UCHI
JODAN



SHOTEI UCHI
CHUDAN



SHOTEI UCHI
GEDAN

TÉCNICAS DE BRAZO



JODAN HIJI ATE

TÉCNICAS DEFENSIVAS



SHOTEI UKE
JODAN



SHOTEI UKE
CHUDAN

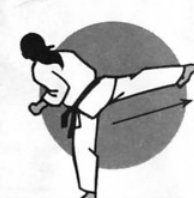


SHOTEI UKE
GEDAN

TÉCNICAS DE PIERNA



KANSETSU GERI
GEDAN



USHIRO GERI
CHUDAN

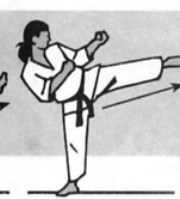


USHIRO GERI
GEDAN

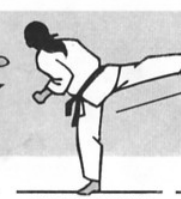
REN-RAKU



MAE GERI
CHUDAN



YOKO GERI
CHUDAN



USHIRO GERI
CHUDAN



GYAKO TSUKI
CHUDAN

4 KYU

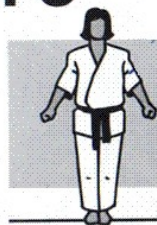
TÉCNICAS DE BRAZO



SHUTO UCHI
KOMI



SHUTO HIZO
UCHI



HEISOKU DACHI



UCHI ASHI
JI DACHI

POSICIONES

TÉCNICAS DEFENSIVAS



SHUTO SAKOTSU
UCHI



SHUTO JODAN
UCHI UCHI



SHUTO YOKO
GANMEN UCHI



SHUTO JODAN
SOTO UKE



SHUTO MAE
MAWASHI UKE

TÉCNICAS DEFENSIVAS



SHUTO JODAN
UKE



SHUTO CHUDAN
UCHI UKE



SHUTO CHUDAN
UCHI UKE



SHUTO MAE
GEDAN BARAI

TÉCNICAS DE PIERNA



YOKO GERI
JODAN



MAWASHI
GERI JODAN



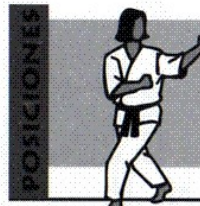
USHIRO GERI
JODAN

CINTURÓN VERDE

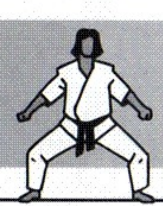
CINTURÓN VERDE-MARRÓN

3 KYU

TÉCNICAS DE BRAZO



KAKE DACHI



SHIKO DACHI



CHUDAN HIJI
ATE



CHUDAN MAE
HIJI ATE

TÉCNICAS DE BRAZO



AGE HIJI ATE
JODAN



USHIRO
HIJI ATE



OROSHI
HIJI ATE



YOKO
HIJI ATE

TÉCNICAS DEFENSIVAS



SHUTO JUJI
UKE JODAN



SHUTO JUJI
UKE GEDAN

TÉCNICAS DE PIERNA



MAE KAKATO
GERI JODAN



MAE KAKATO
GERI CHUDAN



MAE KAKATO
GERI GEDAN



AGO JODAN
GERI

2 KYU

TÉCNICAS DE BRAZO



HIRAKEN TSUKI
JODAN



HIRAKEN TSUKI
CHUDAN



HIRAKEN
MAWASHI UCHI



HIRAKEN
OROSHI UCHI



AGO JODAN
TSUKI

TÉCNICAS DEFENSIVAS



HAISHO UCHI
JODAN



HAISHO UCHI
CHUDAN



KOKEN UKE
JODAN



KOKEN UKE
CHUDAN



KOKEN UKE
GEDAN

TÉCNICAS DE PIERNA



TOBI NIDAN
GERI



MAE TOBI GERI
(CHUSOKU)



MAE GEDAN
BARAI



SEIKEN AGO
UCHI



SEIKEN AGO
UCHI



MAE GERI



MAWASHI GERI



USHIRO GERI



MAE GEDAN
BARAI



GYAKO TSUKI
CHUDAN

REN-RAKU

CINTURÓN MARRÓN

CINTURÓN MARRÓN-NEGRO

1 KYU

TÉCNICAS DE BRAZO



RYUTO KEN TSUKI
JODAN - CHUDAN



NAKA YUBI
IPPON KEN
JODAN - CHUDAN



OYA YUBI KEN
JODAN - CHUDAN



YAMA TSUKI

TÉCNICAS DEFENSIVAS



KAKE UKE
JODAN



KAKE UKE
CHUDAN



CHUDAN HAITO
UCHI UKE

TÉCNICAS DE PIERNA



YOKO TOBI
GERI



JODAN UCHI
HAISOKU GERI

TÉCNICAS DE PIERNA



OROSHI UCHI
KAKATO GERI



OROSHI SOTO
KAKATO GERI



OI TSUKI



GYAKO TSUKI



OI TSUKI



SHITA TSUKI

REN-RAKU



MAWASHI GERI



OI TSUKI



GYAKO TSUKI



MAWASHI GERI