

Exámenes de Kyu

	BLANCO-AMARILLO	AMARILLO	AMARILLO-NARANJA	NARANJA	NARANJA-VERDE
Posiciones	Musubi dachi Zenkutso Dachi Shiko Dachi Neko Ashi Dachi	Musubi dachi Zenkutso Dachi Shiko Dachi Neko Ashi Dachi	Musubi dachi Zenkutso Dachi Shiko Dachi Neko Ashi Dachi Moto dachi	Musubi dachi Zenkutso Dachi Shiko Dachi Neko Ashi Dachi Moto dachi	Musubi dachi Zenkutso Dachi Shiko Dachi Neko Ashi Dachi Moto dachi Kosa dachi
Wzas	2 técnicas de puño 2 técnicas de pierna 2 técnicas de defensa	Tsuki Waza 3 técnicas de pierna 3 técnicas de defensa	Tsuki Waza Uke Waza 4 técnicas de pierna	Tsuki Waza Uke Waza Geri Waza	Tsuki Waza Uke Waza Geri Waza
Katas	Taekyoku Shodan	Taekyoku Shodan Pinan Shodan	Taekyoku Shodan Taekyoku nidan Pinan Shodan	Taekyoku Shodan Taekyoku nidan Pinan Shodan Pinan Nidan Geki Sai Dai Ichi	Taekyoku Shodan Taekyoku nidan Takyoku Sandan Pinan Shodan Pinan Nidan Geki Sai Dai Ichi Geki Sai Dai Ni
Sanbon Kumite					Dos combinaciones con compañero (una de puño, una de pierna)
Kumite					Preparar 4 series de kumite de al menos dos movimientos cada una. Dos de ellas como mínimo deben incluir una técnica de pierna.

	VERDE	VERDE-AZUL	AZUL
Posiciones	Musubi dachi Zenkutso Dachi Shiko Dachi Neko Ashi Dachi Moto dachi Kosa dachi	Musubi dachi Zenkutso Dachi Shiko Dachi Neko Ashi Dachi Moto dachi Kosa dachi	Musubi dachi Zenkutso Dachi Shiko Dachi Neko Ashi Dachi Moto dachi Kosa dachi Realizar una combinación de movimientos en la que se pase al menos una vez por cada posición, alternando defensas y ataques de puño y pierna.
Wazas	Tsuki Waza Uke Waza Geri Waza	Tsuki Waza Uke Waza Geri Waza Empi waza	Tsuki Waza Uke Waza Geri Waza Empi waza
Katas	Taekyoku Shodan Taekyoku nidan Tekyoku Sandan Pinan Shodan Pinan Nidan Pinan sandan Geki Sai Dai Ichi Geki Sai Dai Ni	Taekyoku Shodan Taekyoku nidan Tekyoku Sandan Taekyoku Yondan Pinan Shodan Pinan Nidan Pinan sandan Geki Sai Dai Ichi Geki Sai Dai Ni	Taekyoku Shodan Taekyoku nidan Tekyoku Sandan Taekyoku Yondan Pinan Shodan Pinan Nidan Pinan sandan Pinan Yondan Geki Sai Dai Ichi Geki Sai Dai Ni
Sanbon / Gohon Kumite	Tres combinaciones de sanbon kumite con compañero (una de puño, una de pierna)	Cuatro combinaciones de sanbon kumite con compañero (una de puño, una de pierna, una acaba con barrido, y una libre)	Dos combinaciones de gohon con compañero (una de puño, una de pierna)
Goshin	Una suelta contra un agarre	Dos sueltas contra un agarre	Dos sueltas contra un agarre Dos defensas contra ataque de puño
Kumite	Preparar 6 series de kumite de al menos dos movimientos cada una. Dos de ellas deben empezar con una esquiva. Dos deben empezar con ataque de pierna. Dos deben empezar con ataque de puño.	Preparar 6 series de kumite de al menos dos movimientos cada una. Dos de ellas deben empezar con una esquiva. Dos deben empezar con ataque de pierna. Dos deben empezar con ataque de puño.	Preparar 6 series de kumite de al menos dos movimientos cada una. Dos de ellas deben empezar con una esquiva. Dos deben empezar con ataque de pierna. Dos deben empezar con ataque de puño. Ju Kumite: dos asaltos de 3 minutos cada uno con 2 minutos de descanso entre ellos

Teoría

Cinturón blanco/amarillo	
Pregunta	Respuesta
¿Dónde nació el karate?	En Japón, en la isla de Okinawa.
¿Qué estilo de karate practicas?	Shito Ryu.
¿Quién fundó el estilo Shito Ryu?	Kenwa Mabuni.
¿Cómo se dice profesor en japonés?	Sensei.

Cinturón amarillo	
Pregunta	Respuesta
¿Dónde nació el karate?	En Japón, en la isla de Okinawa.
¿Qué estilo de karate practicas?	Shito Ryu.
¿Quién fundó el estilo Shito Ryu?	Kenwa Mabuni, alumno de Itosu (línea Shuri) e Higaonna (línea Naha).
¿Cómo se dice profesor en japonés?	Sensei.
Los números del uno al diez en japonés	Ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, kyu, juu
Significado de Rei	Saludo
¿Por qué se hace el saludo?	Para demostrar cortesía, respeto y humildad.
Significado de kiai	Liberación de la energía interna mediante un grito.
Significado de la palabra kumite	Combate

Cinturón amarillo/naranja	
Pregunta	Respuesta
¿Dónde nació el karate?	En Japón, en la isla de Okinawa.
¿Qué estilo de karate practicas?	Shito Ryu.
¿Quién fundó el estilo Shito Ryu?	Kenwa Mabuni, alumno de Itosu (línea Shuri) e Higaonna (línea Naha).
¿Cómo se dice profesor en japonés?	Sensei.
Los números del uno al diez en japonés	Ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, kyu, juu
Significado de Rei	Saludo
¿Por qué se hace el saludo?	Para demostrar cortesía, respeto y humildad.
Significado de kiai	Liberación de la energía interna mediante un grito.
Significado de la palabra kumite	Combate
Significado de la palabra kihon	Técnica básica.
Significado de la palabra kata	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.
¿Qué es el ki?	La energía interna.

Cinturón naranja	
Pregunta	Respuesta
¿Dónde nació el karate?	En Japón, en la isla de Okinawa.
¿Qué estilo de karate practicas?	Shito Ryu.
¿Quién fundó el estilo Shito Ryu?	Kenwa Mabuni, alumno de Itosu (línea Shuri) e Higaonna (línea Naha).
¿Cómo se dice profesor en japonés?	Sensei.
Los números del uno al diez en japonés	Ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, kyu, juu
Significado de Rei	Saludo
¿Por qué se hace el saludo?	Para demostrar cortesía, respeto y humildad.
Significado de kiai	Liberación de la energía interna mediante un grito.
Significado de la palabra kumite	Combate
Significado de la palabra kihon	Técnica básica.
Significado de la palabra kata	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.
¿Qué es el ki?	La energía interna.
¿Qué es el kimé?	La fuerza, aprovechar la energía física y mental en el momento del impacto.
Niveles o alturas de golpeo	Jodan: nivel alto (cabeza). Chudan: nivel medio (abdomen, costados, espalda, pecho y hombros). Gedan: nivel bajo (desde la cintura a los pies) .

Cinturón naranja/verde	
Pregunta	Respuesta
¿Dónde nació el karate?	En Japón, en la isla de Okinawa.
¿Qué estilo de karate practicas?	Shito Ryu.
¿Quién fundó el estilo Shito Ryu?	Kenwa Mabuni, alumno de Itosu (línea Shuri) e Higaonna (línea Naha).
¿Cómo se dice profesor en japonés?	Sensei.
Los números del uno al diez en japonés	Ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, kyu, juu
Significado de Rei	Saludo
¿Por qué se hace el saludo?	Para demostrar cortesía, respeto y humildad.
Significado de kiai	Liberación de la energía interna mediante un grito.
Significado de la palabra kumite	Combate
Significado de la palabra kihon	Técnica básica.
Significado de la palabra kata	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.
¿Qué es el ki?	La energía interna.
¿Qué es el kimé?	La fuerza, aprovechar la energía física y mental en el momento del impacto.
Niveles o alturas de golpeo	Jodan: nivel alto (cabeza). Chudan: nivel medio (abdomen, costados, espalda, pecho y hombros). Gedan: nivel bajo (desde la cintura a los pies) .
Significado de Zanshin	Sensación final.
Significado de Chakugan	Mirada
Diferencias entre Shuri te y Naha te	Shuri te: trabajo rápido y dinámico Naha te: trabajo lento y concentrado

Cinturón verde	
Pregunta	Respuesta
¿Dónde nació el karate?	En Japón, en la isla de Okinawa.
¿Qué estilo de karate practicas?	Shito Ryu.
¿Quién fundó el estilo Shito Ryu?	Kenwa Mabuni, alumno de Itosu (línea Shuri) e Higaonna (línea Naha).
¿Cómo se dice profesor en japonés?	Sensei.
Los números del uno al diez en japonés	Ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, kyu, juu
Significado de Rei	Saludo
¿Por qué se hace el saludo?	Para demostrar cortesía, respeto y humildad.
Significado de kiai	Liberación de la energía interna mediante un grito.
Significado de la palabra kumite	Combate
Significado de la palabra kihon	Técnica básica.
Significado de la palabra kata	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.
¿Qué es el ki?	La energía interna.
¿Qué es el kimé?	La fuerza, aprovechar la energía física y mental en el momento del impacto.
Niveles o alturas de golpeo	Jodan: nivel alto (cabeza). Chudan: nivel medio (abdomen, costados, espalda, pecho y hombros). Gedan: nivel bajo (desde la cintura a los pies) .
Significado de Zanshin	Sensación final.
Significado de Chakugan	Mirada
Diferencias entre Shuri te y Naha te	Shuri te: trabajo rápido y dinámico Naha te: trabajo lento y concentrado
Principales puntos en la ejecución de un kata	CHAKUGAN Mirada HYOSHI Ritmo ZANSHIN Sensación final KI Energía interna ENBUSEN Línea de realización KIME Fuerza KIAI Grito de concentración KIHAKU Vivencia

Cinturón verde/azul	
Pregunta	Respuesta
¿Dónde nació el karate?	En Japón, en la isla de Okinawa.
¿Qué estilo de karate practicas?	Shito Ryu.
¿Quién fundó el estilo Shito Ryu?	Kenwa Mabuni, alumno de Itosu (línea Shuri) e Higaonna (línea Naha).
¿Cómo se dice profesor en japonés?	Sensei.
Los números del uno al diez en japonés	Ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, kyu, juu
Significado de Rei	Saludo
¿Por qué se hace el saludo?	Para demostrar cortesía, respeto y humildad.
Significado de kiai	Liberación de la energía interna mediante un grito.
Significado de la palabra kumite	Combate
Significado de la palabra kihon	Técnica básica.
Significado de la palabra kata	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.
¿Qué es el ki?	La energía interna.
¿Qué es el kimé?	La fuerza, aprovechar la energía física y mental en el momento del impacto.
Niveles o alturas de golpeo	Jodan: nivel alto (cabeza). Chudan: nivel medio (abdomen, costados, espalda, pecho y hombros). Gedan: nivel bajo (desde la cintura a los pies) .
Significado de Zanshin	Sensación final.
Significado de Chakugan	Mirada
Diferencias entre Shuri te y Naha te	Shuri te: trabajo rápido y dinámico Naha te: trabajo lento y concentrado
Principales puntos en la ejecución de un kata	CHAKUGAN Mirada HYOSHI Ritmo ZANSHIN Sensación final KI Energía interna ENBUSEN Línea de realización KIME Fuerza KIAI Grito de concentración KIHAKU Vivencia
Puntos importantes en la realización de las técnicas de brazo:	TSUKITE el que ejecuta la acción HIKITE el que recoge hacia atrás KOSHI KAITEN la acción de la cadera

Cinturón azul	
Pregunta	Respuesta
¿Dónde nació el karate?	En Japón, en la isla de Okinawa.
¿Qué estilo de karate practicas?	Shito Ryu.
¿Quién fundó el estilo Shito Ryu?	Kenwa Mabuni, alumno de Itosu (línea Shuri) e Higaonna (línea Naha).
¿Cómo se dice profesor en japonés?	Sensei.
Los números del uno al diez en japonés	Ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, kyu, juu
Significado de Rei	Saludo
¿Por qué se hace el saludo?	Para demostrar cortesía, respeto y humildad.
Significado de kiai	Liberación de la energía interna mediante un grito.
Significado de la palabra kumite	Combate
Significado de la palabra kihon	Técnica básica.
Significado de la palabra kata	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.
¿Qué es el ki?	La energía interna.
¿Qué es el kimé?	La fuerza, aprovechar la energía física y mental en el momento del impacto.
Niveles o alturas de golpeo	Jodan: nivel alto (cabeza). Chudan: nivel medio (abdomen, costados, espalda, pecho y hombros). Gedan: nivel bajo (desde la cintura a los pies) .
Significado de Zanshin	Sensación final.
Significado de Chakugan	Mirada
Diferencias entre Shuri te y Naha te	Shuri te: trabajo rápido y dinámico Naha te: trabajo lento y concentrado
Principales puntos en la ejecución de un kata	CHAKUGAN Mirada HYOSHI Ritmo ZANSHIN Sensación final KI Energía interna ENBUSEN Línea de realización KIME Fuerza KIAI Grito de concentración KIHAKU Vivencia
Puntos importantes en la realización de las técnicas de brazo	TSUKITE (el brazo que ejecuta la acción) HIKITE (el brazo que recoge hacia atrás) KOSHI KAITEN (la acción de la cadera)
Puntos importantes en la realización de las técnicas de pierna	KAKAE KOMI ASHI (elevación de la rodilla) KERI HANASHI (extensión de la rodilla) JIKU ASHI (base de apoyo) KOSHI (acción de la cadera) HIKI ASHI (recogida de la pierna)

Cinturón azul/marrón	
Pregunta	Respuesta
¿Dónde nació el karate?	En Japón, en la isla de Okinawa.
¿Qué estilo de karate practicas?	Shito Ryu.
¿Quién fundó el estilo Shito Ryu?	Kenwa Mabuni, alumno de Itosu (línea Shuri) e Higaonna (línea Naha).
¿Cómo se dice profesor en japonés?	Sensei.
Los números del uno al diez en japonés	Ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, kyu, juu
Significado de Rei	Saludo
¿Por qué se hace el saludo?	Para demostrar cortesía, respeto y humildad.
Significado de kiai	Liberación de la energía interna mediante un grito.
Significado de la palabra kumite	Combate
Significado de la palabra kihon	Técnica básica.
Significado de la palabra kata	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.
¿Qué es el ki?	La energía interna.
¿Qué es el kimé?	La fuerza, aprovechar la energía física y mental en el momento del impacto.
Niveles o alturas de golpeo	Jodan: nivel alto (cabeza). Chudan: nivel medio (abdomen, costados, espalda, pecho y hombros). Gedan: nivel bajo (desde la cintura a los pies) .
Significado de Zanshin	Sensación final.
Significado de Chakugan	Mirada
Diferencias entre Shuri te y Naha te	Shuri te: trabajo rápido y dinámico Naha te: trabajo lento y concentrado
Principales puntos en la ejecución de un kata	CHAKUGAN Mirada HYOSHI Ritmo ZANSHIN Sensación final KI Energía interna ENBUSEN Línea de realización KIME Fuerza KIAI Grito de concentración KIHAKU Vivencia
Puntos importantes en la realización de las técnicas de brazo	TSUKITE (el brazo que ejecuta la acción) HIKITE (el brazo que recoge hacia atrás) KOSHI KAITEN (la acción de la cadera)
Puntos importantes en la realización de las técnicas de pierna	KAKAE KOMI ASHI (elevación de la rodilla) KERI HANASHI (extensión de la rodilla) JIKU ASHI (base de apoyo) KOSHI (acción de la cadera) HIKI ASHI (recogida de la pierna)
Formas de realización de las técnicas de pierna	KEAGE Hacia arriba KEKOMI Penetrante KEBANASHI Percutante FUMIKOMI Aplastante FUMIKIRI Cortante
¿Qué es BUNKAI KUMITE?	Es la aplicación práctica de las técnicas del kata.
¿Qué es y para qué sirve el ENBUSEN?	Son las líneas de ejecución y sirve para determinar las direcciones que se deben seguir al ejecutar el kata.

Cinturón marrón	
Pregunta	Respuesta
¿Dónde nació el karate?	En Japón, en la isla de Okinawa.
¿Qué estilo de karate practicas?	Shito Ryu.
¿Quién fundó el estilo Shito Ryu?	Kenwa Mabuni, alumno de Itosu (línea Shuri) e Higaonna (línea Naha).
¿Cómo se dice profesor en japonés?	Sensei.
Los números del uno al diez en japonés	Ichi, ni, san, shi, go, roku, shichi, hachi, kyu, juu
Significado de Rei	Saludo
¿Por qué se hace el saludo?	Para demostrar cortesía, respeto y humildad.
Significado de kiai	Liberación de la energía interna mediante un grito.
Significado de la palabra kumite	Combate
Significado de la palabra kihon	Técnica básica.
Significado de la palabra kata	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.
¿Qué es el ki?	La energía interna.
¿Qué es el kimé?	La fuerza, aprovechar la energía física y mental en el momento del impacto.
Niveles o alturas de golpeo	Jodan: nivel alto (cabeza). Chudan: nivel medio (abdomen, costados, espalda, pecho y hombros). Gedan: nivel bajo (desde la cintura a los pies) .
Significado de Zanshin	Sensación final.
Significado de Chakugan	Mirada
Diferencias entre Shuri te y Naha te	Shuri te: trabajo rápido y dinámico / Naha te: trabajo lento y concentrado
Principales puntos en la ejecución de un kata	CHAKUGAN Mirada / HYOSHI Ritmo / ZANSHIN Sensación final / KI Energía interna / ENBUSEN Línea de realización / KIME Fuerza / KIAI Grito de concentración / KIHAKU Vivencia
Puntos importantes en la realización de las técnicas de brazo	TSUKITE (el brazo que ejecuta la acción) HIKITE (el brazo que recoge hacia atrás) KOSHI KAITEN (la acción de la cadera)
Puntos importantes en la realización de las técnicas de pierna	KAKAE KOMI ASHI (elevación de la rodilla) KERI HANASHI (extensión de la rodilla) JIKU ASHI (base de apoyo) KOSHI (acción de la cadera) HIKI ASHI (recogida de la pierna)
Formas de realización de las técnicas de pierna	KEAGE Hacia arriba / KEKOMI Penetrante / KEBANASHI Percutante FUMIKOMI Aplastante / FUMIKIRI Cortante
¿Qué es BUNKAI KUMITE?	Es la aplicación práctica de las técnicas del kata.
¿Qué es y para qué sirve el ENBUSEN?	Son las líneas de ejecución y sirve para determinar las direcciones que se deben seguir al ejecutar el kata.
¿Qué es y para qué sirve el MOKUSO?	Es el acto de meditación antes o 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.
¿Para qué sirve el trabajo de los katas?	Sirve para desarrollar los elementos fundamentales del KARATE, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este Arte.
¿Para que sirve el trabajo de KUMITE?	Para demostrar la efectividad de las técnicas tanto en ataque como en defensa.
Puntos importantes en el trabajo de kumite	Distancia / Anticipación / Defensa / Ataque / Táctica / Precisión / Estrategia / Velocidad / Control / Reacción / Desplazamiento...