



公益社団法人
日本空手協会
JKA SUDAMERICANA

**PROGRAMA
DE DAN 2016**
KARATE JKA SUDAMERICANA

PROGRAMA DE DAN 2016

1st Dan

KIHON – Movimientos básicos de GEDAN BARAI en ZENKUTSU DACHI (3 veces cada una de las siguientes);

1. SANBON RENZUKI (avanzando)
2. JOUDAN AGEUKE, CHUUDAN MAEGERI, GYAKU ZUKI (paso atrás)
3. CHUUDAN SOTOUKE, YOKO ENPI, YOKO URAKEN UCHI (ZENKUTSU DACHI cambio de posición a KIBA DACHI) (avanzando)
4. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI (paso atrás)
5. SHUTOU UKE en KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU NUKITE (avanzando)
6. MAEGERI (avanzando)
7. REN GERI (CHUUDAN, JOUDAN) (avanzando)
8. YOKOGERI KEAGE (en KIBA DACHI, derecho e izquierdo 3 veces) (avanzando)
9. YOKOGERI KEKOMI (en KIBA DACHI, derecho e izquierdo 3 veces) (avanzando)
10. MAWASHI GERI (avanzando)

KATA – BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI o JION (a elección)

KUMITE – JIYU IPPON KUMITE

Derecha JOUDAN JUNZUKI, Derecha CHUUDAN JUNZUKI, derecha CHUUDAN MAEGERI, derecha CHUUDAN YOKOGERI KEKOMI, derecha CHUUDAN MAWASHI GERI – solo un lado.

2nd Dan

KIHON

1. KIZAMI ZUKI, SANBON RENZUKI (Kamae libre) (avanzando)
2. MAEGERI, JUN ZUKI (Kamae libre) (avanzando)
3. JOUDAN AGEUKE, CHUUDAN SOTOUKE, GYAKU ZUKI (bloquear con el mismo brazo) (paso atrás)
4. GEDAN BARAI (paso atrás)
5. CHUUDAN JUNZUKI, CHUUDAN JUNZUKI (avanzando)
6. SHUTOU UKE, KIZAMI MAEGERI, NUKITE (KOKUTSU DACHI a ZENKUTSU DACHI) (avanzando)
7. YOKOGERI KEAGE, YOKOGERI KEKOMI (KIBA DACHI, alternando), YOKOGERI KEKOMI, GYAKU ZUKI (Kamae libre) (avanzando)
8. MAWASHI GERI, GYAKU ZUKI (Kamae libre)

KATA – KATA favorito del alumno

KUMITE – JIYU KUMITE

3rd Dan

KIHON

1. KIZAMI ZUKI, SANBON RENZUKI (Kamae libre) (avanzando)
2. JOUDAN AGEUKE, CHUUDAN SOTOUKE, GYAKU ZUKI (con el mismo brazo) (paso atrás)
3. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI (KOKUTSU DACHI a ZENKUTSU DACHI) (avanzando)
4. SHUTOU UKE, KIZAMI MAEGERI, NUKITE (KOKUTSU DACHI a ZENKUTSU DACHI) (paso atrás)
5. JOUDAN AGEUKE (paso atrás)
6. MAWASHI GERI, YOKOURAKENUCHI, CHUUDAN JUNZUKI (avanzando)
7. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, MAWASHI GERI, GYAKU ZUKI (avanzando) (altermando los pies)
MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, USHIRO GERI (ZENKUTSU DACHI, mismos pies derecha/izquierda)

KATA – KATA favorito del alumno

KUMITE – JIYU KUMITE

PROGRAMA DE DAN 2016

4th Dan

KIHON

1. KIZAMI ZUKI, SANBON RENZUKI (Kamae libre) (avanzando)
 2. CHUUDAN UCHIUKE, KIZAMI ZUKI, GYAKU ZUKI (KOKUTSU DACHI to ZENKUTSU DACHI) (paso atrás)
 3. SHUTOU UKE, KIZAMI MAEGERI, NUKITE (KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI) (avanzando)
- MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, GYAKU ZUKI (mismo pie)
MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, USHIRO GERI (ZENKUTSU DACHI mismo pie)
GYAKU ZUKI (Idomokuhyo: golpeando en diferentes direcciones dispuesto por el examinador)
KATA – KATA favorito del alumno; además SHITEI KATA (desde HEIAN SHODAN a TEKKI SHODAN)
especificado por el examinador
KUMITE – JIYU KUMITE

5th Dan

GYAKU ZUKI (Idomokuhyo: golpeando en diferentes direcciones dispuesto por el examinador)
KATA – GYAKU ZUKI, KATA favorito del alumno, SHITEI KATA (desde HEIAN SHODAN a TEKKI SHODAN)
especificado por el examinador; Preguntas y respuestas
KUMITE – JIYU KUMITE

6th Dan

KATA – KATA favorito del alumno, SENTEI KATA – Sesión de preguntas y respuestas.
GENERAL – Presentación escrita, disertación y estudio sobre el desarrollo de una técnica, forma de
entrenamiento, filosofía o gestión de trabajo relacionado con karate.
KUMITE – JIYU KUMITE o KIHON IPPON KUMITE

IMPORTANTE

- Para la examinación de DAN, el practicante deberá presentar copia del registro de DAN anterior.
- Presentar la ficha de examen oficial JKA, escrita en computadora, o a mano en letra imprenta legible.