

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO

SEGUNDO DAN

Fase Técnica:

- Conocimiento teóricos
- Henka Waza
- Yakusoku kumite
- Bunkai kumite
- Oyo waza
- Kata
- Especialidad del estilo

Fase de Combate:

- Jyu kumite

Consideraciones Generales

- Rendimiento físico
- Protocolo de examen

Fase Técnica:

CONOCIMIENTOS TEORICOS:

El aspirante se presentara ante el tribunal al comienzo del examen y contestara a las preguntas sobre el temario específico que el tribunal considere oportunas, o en su caso la realización de prueba escrita (tipo o test o desarrollo)

HENKA WAZA: Estará formado por los siguientes apartados:

- **TSUKI WAZA** (técnicas directas): realizarán entre **seis** y **ocho** ataques de puño o mano, debiendo ser algunos de ellos dobles. Además deberán intercalar o simultanear técnicas de defensa (aunque no necesariamente con todos los ataques).
- **UCHI WAZA** (técnicas indirectas o circulares): realizarán entre **seis** y **ocho** ataques de puño, mano o codo, debiendo ser, algunos de ellos, dobles. Además, intercalarán o simultanearán técnicas de defensa (aunque no necesariamente con todos los ataques).
- **GERI WAZA** (técnicas de pierna): ejecutarán entre seis y ocho técnicas debiendo ir, alguna de ellas, precedidas de defensa y ataques de brazo para dar mayor sensación de eficacia en el trabajo.
- **UKEMI WAZA** (Técnicas de caídas) En este apartado el aspirante realizara al menos tres caídas por distintos lados demostrando en las salidas control de las guardias y estabilidad.
- **RENZOKU WAZA:** realizarán **dos** combinaciones que deberán estar formadas por un máximo de **cinco** técnicas debiendo incluir, al menos, una defensa, un ataque de puño o mano y un ataque de pierna. Cada renzoku realizado deberá tener aplicación lógica ante un solo adversario, aunque no será necesario realizar dicha aplicación ante el Tribunal.

Todo el trabajo presentado deberá ir basado en la utilización de todo tipo de desplazamientos, esquivas y diversidad de posiciones. La ejecución de las técnicas reflejará el control de la velocidad, coordinación, definición, potencia, actitud marcial y total efectividad.

KIHON KUMITE:

- **YAKUSOKU KUMITE**

Realizarán **dos** aplicaciones, cada una de ellas con un total de entre **diez** y **doce** técnicas. Intercambiarán técnicas de ataque y defensa, puño, mano, codo y pierna, variarán los niveles y distancias. Además, en todo momento, se demostrará la correcta fluidez, potencia y efectividad de las mismas. La primera aplicación será de composición libre.

BUNKAI KUMITE:

El Aspirante realizara la aplicación de una secuencia de dos Katas básicos a su elección.

OYO WAZA:

El aspirante debe realizar 7 técnicas de defensa y resolución libre ante siete ataques o amenazas diferentes efectuados por la derecha e izquierda (al menos uno por cada lado), ante un solo atacante, realizándose estas de forma independiente, pudiendo utilizar luxaciones o estrangulaciones. Tanto el ataque como la defensa deben de ser lo más eficaz posible manteniendo el espíritu marcial y tradicional de nuestro Arte.

KATA:

El aspirante presentará obligatoriamente, **cinco** katas básicos y **cinco** superiores. De todos los katas presentados elegirá uno superior como voluntario.

ESPECIALIDAD DEL ESTILO

En este apartado el aspirante realizara un trabajo que sea específico del estilo, dentro de los establecidos para este grado

Fases de Combate:

Los aspirantes pasarán a ésta distribuidos en categorías dependiendo de su edad.

I. ASPIRANTES ENTRE 18 Y 22 AÑOS.

Realizarán hasta **cinco** combates de jyu kumite de **noventa** segundos cada uno con **treinta** segundos de descanso entre combate y combate.

II. ASPIRANTES ENTRE 23 Y 28 AÑOS.

Realizarán hasta **tres** combates de jyu kumite de **dos** minutos cada uno con **treinta** segundos de descanso entre combate y combate.

III. ASPIRANTES ENTRE 29 Y 36 AÑOS.

Realizarán hasta **tres** combates de jyu kumite cuya duración será de **noventa** segundos cada uno con **treinta** segundos de descanso entre combate y combate.

IV. ASPIRANTES ENTRE 37 Y 40 AÑOS.

Realizarán **un** combate o más, con una duración máxima de **dos** minutos de Ju kumite.

V. ASPIRANTES ENTRE 41 Y 50 AÑOS.

Realizarán **un** combate DE JYU KUMITE CON SU UKE con una duración establecida por el Tribunal

Consideraciones Generales:

Protocolo de examen.

Rendimiento físico.

El Tribunal al final de la fase técnica y de la fase de kumite, hará una valoración de estas dos premisas realizadas por el aspirante.

Consideraciones Generales:

Protocolo de examen.

Rendimiento físico.

El Tribunal al final de la fase técnica y de la fase de kumite, hará una valoración de estas dos premisas realizadas por el aspirante.



TEMARIO ESPECÍFICO SEGUNDO DAN

Deberá conocer el temario de los grados anteriores

1. Deberá conocer su estilo en profundidad.

2. Deberá conocer, al menos a nivel teórico, el bunkai de uno de los katas superiores que presente, determinado por el propio aspirante, sobre el cual, el Tribunal, si lo estima oportuno, podrá pedirle alguna aclaración.

3. ¿Qué significa KARATE DO?

KARA significa vacío; TE significa mano y DO camino espiritual.

4. Explicación de una posición enumerando: nombre, superficie de asentamiento, distribución del peso, situación del tronco y demás características generales, así como las posibilidades en su aplicación práctica.

5. Explicación de una técnica de las presentadas en defensa, ataque o contraataque, ya sea de puño, mano, codo o pierna, definiendo fundamentalmente: punto de partida, recorrido y terminación, así como las posibilidades en su aplicación práctica.

6. Explicación y finalidad de los movimientos de cualquiera de los katas que presenta.

7. Formas de utilización de la cadera:

- | | |
|----------------|------------------------------------|
| – JYUN KAITEN | en el mismo sentido que la técnica |
| – GYAKU KAITEN | en sentido contrario a la técnica |
| – ZENPO | en avance |
| – KOHO | en retroceso |
| – JOHO | ascendente |
| – KAHO | descendente |

8. Enumeración de las distintas posiciones del tronco:

- | | |
|------------------|----------------------|
| – SHOMEN (MAE) | frontal |
| – SOKUMEN (YOKO) | lateral |
| – HANMI | posición semifrontal |
| – GYAKU HANMI | inversa semifrontal |

9. Nombre que reciben las diferentes partes de la mano y brazo:

– HAIWAN o UDE	antebrazo
– EMPI o HIJI	codo
– SEIKEN	puño frontal
– URAKEN	puño del revés
– NUKITE	punta de los dedos
– SEIRYUTO	parte inferior de la muñeca
– KENTSUI o TETSUI	puño de martillo
– TEISHO o SHOTEI	base de la palma de la mano
– NAKADAKA KEN	puño del medio dedo
– NAKADAKA IPPON KEN	puño del dedo índice
– KEITO	extremo interior de la muñeca
– SHUTO	borde externo de la mano
– HAITO	borde interno de la mano
– KENTOS	nudillos
– HAIJU	dorso de la mano

10. Nombre que reciben las diferentes partes del pie y la pierna:

– JO SOKUTEI	base de los dedos
– KAKATO	talón
– HEISOKU	empeine
– HIZA	rodilla
– SOKUTEI	planta del pie
– SOKUTO	canto externo del pie
– TSUMASAKI	punta de los dedos

11. Diferentes tipos de desplazamientos en función de la dirección:

– DE ASHI	hacia delante
– HIRI ASHI	hacia atrás
– YOKO ASHI	lateral
– MAWARI ASHI	circular
– TOBI ASHI	en salto
– YORI ASHI	de ambos pies

Todo ello se podrá matizar indicando si es HIDARI (izquierda), MIGI (derecha) o NANAME (diagonal).

El aspirante deberá conocer el temario del grado anterior.