

KARATE DEFENSA PERSONAL

**NORMATIVA
DE GRADOS
F.M.K. Y D.A.
HASTA 5º DAN**

2026

**Aprobada en Comisión Delegada
de fecha 13/04/2026**

空手護身



INDICE

PRESENTACION	3
INTRODUCCIÓN	4
EL DEPARTAMENTO DE GRADOS	5
EL TRIBUNAL	5
LOS JUECES	5
EL ASPIRANTE	5
EXÁMENES: Celebración y Resultados.	6
CRITERIOS DE VALORACIÓN	6
REQUISITOS ADMINISTRATIVOS	7
EDAD MÍNIMA REQUERIDA, TIEMPO MÍNIMO REGLAMENTARIO DE PERMANENCIA ENTRE GRADOS Y NÚMERO DE LICENCIAS NECESARIAS.....	9
SITUACIONES ESPECIALES (personas con discapacidad).....	10
CONVALIDACION DE GRADOS	12
ESTRUCTURA DE EXAMEN HASTA QUINTO DAN	13
BLOQUE COMÚN	13
BLOQUE ESPECÍFICO:	13
CINTURON NEGRO PRIMER DAN	14
CINTURON NEGRO SEGUNDO DAN	15
CINTURON NEGRO TERCER DAN	16
CINTURON NEGRO CUARTO DAN	17
CINTURON NEGRO QUINTO DAN	18
PRESENTACION DE EXAMENES, COLOCACIÓN	19
PROGRAMA TECNICO GENERAL.....	20
PROGRAMA TECNICO ESPECIFICO	21
GLOSARIO	24



PRESENTACION

La presente Normativa, está basada en la Normativa de KARATE-DO, si bien permite la futura introducción de modificaciones y ampliaciones en su contenido.

Hay que ser consciente de que toda interacción con el karate Defensa Personal afecta ineludiblemente a su evolución, por lo que se necesitan mecanismos adecuados para adaptar la reglamentación vigente a las necesidades actuales.

El Departamento de Grados de la FEDERACIÓN MADRILEÑA DE KARATE D.A. tiene el objetivo de la formación correcta en la Disciplina de karate Defensa Personal.

Para ello, ha sido necesaria la colaboración de todos en la redacción de la normativa, ya que la suma de los esfuerzos individuales encaminados a obtener una meta común contribuye al resultado global, que no es otro, que el reconocimiento de los esfuerzos realizados por los aspirantes y maestros mediante la obtención de los distintos grados.



INTRODUCCIÓN

Los grados del karate Defensa Personal conforman la progresión de los conocimientos, los valores morales y el dominio de la técnica. La participación en los exámenes son el resultado natural de la enseñanza, el entrenamiento y el estudio técnico.

El Grado es necesario para establecer categorías de experiencia, conocimiento y destreza. Estas aptitudes se encuentran en todos los ámbitos de la vida, por lo que son un poderoso estímulo para la práctica y desarrollo del karate-do. Sin embargo, su verdadero espíritu no es sólo la obtención del grado, sino mantener los rasgos de carácter que deben estar presentes como una forma de educación moral para abordarlo en su sentido más auténtico.

Por este motivo, es necesario aceptar y cumplir todas las normas y etiquetas establecidas, ya que éstas han construido y han hecho crecer el Karate Defensa Personal hasta el punto en que hoy lo conocemos.



DEPARTAMENTO DE GRADOS

El DEPARTAMENTO DE GRADOS tiene como objetivo velar por el nivel del karate Defensa Personal. Reconociendo el esfuerzo físico-técnico y la actitud demostrada por los aspirantes en función de sus características y posibilidades.

TRIBUNAL

Es el órgano del departamento de grados que determina la calificación de los aspirantes que se presentan a examen. Estará compuesto por un determinado número de jueces, preferiblemente impar, a criterio del Director del Departamento.

JUECES

Los jueces que formen parte del tribunal deberán haber obtenido el diploma de juez a través de los cursos convocados a tal fin por el departamento de grados de la Federación Madrileña de Karate.

Asimismo, la Federación Madrileña de Karate organizará continuamente cursos con el fin de unificar los criterios de valoración de todos los miembros de los distintos tribunales.

ASPIRANTES

Los aspirantes deben conocer la importancia y trascendencia que tiene la actividad que va a realizar, así como la necesidad que existe de demostrar respeto. En lo que respecta a la ceremonia de realización de un examen de grado debe ser correcto en su presentación ante el Tribunal, tanto en su indumentaria y aseo como en su actitud, conocimiento teórico y ejecución técnica. Asimismo, tiene la obligación de conocer y adaptarse a la normativa de examen, única vía para la consecución de su objetivo.



EXÁMENES: Celebración y Resultados.

La realización de los exámenes será a puerta cerrada, pudiendo acceder únicamente a las instalaciones los miembros del Tribunal que han sido convocados que deberán vestir el uniforme oficial, el personal de organización y los aspirantes con sus colaboradores de examen quienes permanecerán en karategui en la instalación de examen.

Durante la celebración del examen, no podrán utilizarse ni cámaras de vídeo o fotográficas, ni ningún otro medio similar sin autorización expresa del Departamento de Grados.

Los resultados de los exámenes se harán saber bien a la finalización de los mismos o bien por escrito a través de la Federación. Dichos resultados no serán definitivos hasta la confección del *acta* oficial correspondiente por parte de la Federación Madrileña de Karate.

CRITERIOS DE VALORACIÓN

El Tribunal, para otorgar una calificación, además de analizar la capacidad de los aspirantes, tendrá en cuenta los siguientes criterios de valoración:

1. La presentación ante el Tribunal debe ser cuidadosamente sopesada, puesto que éste va a juzgar esencialmente sobre una sensación general que el aspirante debe ofrecer desde el inicio hasta el final de su examen, valorando aspectos que van desde la ejecución técnica del aspirante hasta la indumentaria y el aseo personal.
2. La actitud debe ser respetuosa pero enérgica, tanto en la presentación como en los saludos y explicaciones, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse. Asimismo, se mostrará una buena preparación físico-técnica evitando la distracción, olvido, falta de concentración y un estado nervioso o anhelante.
3. El Tribunal podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus fases y solicitar del aspirante las explicaciones que estime oportunas, así como dar por concluido cuando considere que tiene elementos necesarios para emitir un juicio.



REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

1. Tener la edad reglamentaria en el día del examen.
2. Cumplir con el tiempo estipulado desde el grado anterior. Para acreditar dichos años de práctica de Karate Defensa Personal federado, se deberán presentar fotocopias de las licencias que justifiquen la totalidad del tiempo exigido.
3. Presentar la fotocopia del carnet de grados expedido por la Federación y con los grados debidamente firmados por la persona competente, de manera que el carnet de CINTURÓN MARRÓN debe haber sido firmado por un Entrenador Nacional, Técnico Deportivo Superior o por el Director del Departamento de Grados.
4. Licencia de karate Defensa Personal del año en curso.
5. Fotocopia del D.N.I.
6. Tres fotografías tamaño carnet.
7. Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. La de los aspirantes hasta 3º DAN incluido, deberán ir obligatoriamente avaladas con la firma de un Entrenador Nacional o Técnico Deportivo Superior dado de alta en el mismo club del aspirante, o, en su defecto, por el Director del Departamento de Grados o del Dpto. de Defensa Personal. Los aspirantes a 4º DAN y grados superiores no precisan de aval, aunque deberán incluir un Curriculum de su actividad en Karate Defensa Personal en la documentación. Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en la Federación Madrileña de Karate.
8. Si el aspirante suspende total o parcialmente el examen, deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de tres meses para poder optar a un nuevo examen. No obstante, si únicamente suspendiera la segunda fase, el resultado de la primera le será válido durante un año, contado a partir de la fecha en que aprobó dicha fase. Transcurrido el año, deberá repetir el examen completo.



Los aspirantes podrán solicitar, a través de la Federación Madrileña de karate, un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.

9. Abonar la cuota de examen.

Exenciones:

- Reducciones del 50% de la cuota durante un año a contar desde la fecha en que se le declaró No Apto por primera vez.

10. Los aspirantes que sean repetidores, deberán presentar solamente una nueva inscripción acompañada de 2 fotografías.

11. Los aspirantes presentarán toda la documentación en la Federación Madrileña de Karate con treinta y cinco días de antelación a la fecha de examen.

Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada, no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la Federación que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La Federación concederá dicha exención del pago siempre que el justificante se haya presentado en el plazo de 15 días naturales a partir de la fecha de celebración del mismo y que el examen se realice en un plazo máximo de un año a partir de la fecha de solicitud del aplazamiento.

IMPORTANTE: la falta de alguno de estos requisitos excluirá automáticamente al aspirante, no pudiendo presentarse al examen solicitado.



EDAD MÍNIMA REQUERIDA, TIEMPO MÍNIMO
REGLAMENTARIO DE PERMANENCIA ENTRE GRADOS Y
NÚMERO DE LICENCIAS NECESARIAS

1º DAN	16 años	1 año de cinto marrón	3 consecutivas ó 4 alternas
2º DAN	18 años	2 años de 1º DAN	2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1º DAN
3º DAN	21 años	3 años de 2º DAN	3 consecutivas ó 4 alternas a partir del 2º DAN
4º DAN	25 años	4 años de 3º DAN	4 consecutivas ó 5 alternas a partir del 3º DAN
5º DAN	30 años	5 años de 4º DAN	5 consecutivas ó 7 alternas a partir del 4º DAN



SITUACIONES ESPECIALES

Especial referencia a las personas con discapacidad.

a. Compromiso de igualdad e inclusión de la FMK Y DA.

El Karate defensa Personal es una herramienta de crecimiento que, en cualquier etapa de la vida, promueve una formación integral en conocimientos, destrezas y valores. Tiene como objetivo garantizar que sea un deporte inclusivo, generando oportunidades para las personas con discapacidad. Esto incluye el acceso y reconocimiento de los grados, desarrollando su formación en igualdad de condiciones.

b. Principio de salvaguardia de los derechos de las personas con discapacidad e interpretación de la normativa técnica.

El principio interpretativo e integrador a las personas con discapacidad es salvaguardar los derechos de estas personas en el proceso de obtención de los grados de la FMK y DA., garantizando la igualdad de condiciones y trato para dichos deportistas.

c. Aplicación.

Los deportistas con discapacidad, que estén en posesión del certificado que acredite un grado de discapacidad global igual o superior al 33%, y deseen acogerse voluntariamente a las disposiciones contempladas en la presente normativa, deberán indicarlo en el momento de tramitar su solicitud de examen. Salvo lo dispuesto en el presente punto de la normativa, los/las aspirantes con discapacidad deberán cumplir con los requisitos, procedimientos y demás condiciones establecidas en la normativa técnica en igualdad de condiciones con el resto de aspirantes.

d. Funciones y responsabilidades.

En cuanto a los técnicos o maestros de los/las aspirantes, deben conocer la normativa técnica y la especial referencia a las personas con discapacidad, así como deben conocer el proceso de evaluación del aspirante en su totalidad. Deberán realizar las siguientes actuaciones de carácter obligatorio:

- 1) Asegurar, cuando corresponda en tiempo y forma según la Normativa de Grados, la debida documentación médica en relación con el aspirante, así como toda la información correspondiente al estado de salud para la práctica deportiva.



Este punto es de OBLIGADO CUMPLIMIENTO para seguir los trámites tanto administrativos como evaluativos del aspirante al Grado.

- 2) Cooperar con el Tribunal de Grados en todos los asuntos que se le requieran relativos al examen de su aspirante.
- 3) Participar activamente en el proceso de adaptación del examen del aspirante a través del OBLIGATORIO Informe de Examen. Es responsabilidad del Técnico/Maestro la presentación de un informe donde se recojan todas y cada una de las adaptaciones que haya realizado sobre la estructura original de examen de Grado al que aspira el alumno, en base y acorde a la discapacidad que en ese momento presente dicho aspirante al Grado. Dicha documentación será estudiada y valorada por el mismo, que será el encargado de decidir las adaptaciones definitivas. Por ADAPTACIÓN se entiende: toda modificación técnico-táctica de cualquiera de las partes en las que se estructure el examen al que opta el Aspirante y de acuerdo a la discapacidad que presente, que le ayude a la consecución del Grado. Por tanto, NO ESTARÁ PERMITIDO LA SUPRESIÓN DE NINGUNA DE LAS PARTES O EXIGENCIAS que se establecen en la vigente Normativa de Grados.
- 4) El Tribunal de Grados puede requerir cualquier tipo de información que les ayude a conocer el porqué de los cambios, así como en la bibliografía o experiencia empírica que hayan motivado al Técnico/Maestro a realizar dichos cambios. Este informe debe incluir, al menos, los datos personales del deportista, tipo de discapacidad, patologías recogidas en el certificado de discapacidad y grado reconocido; así como las dificultades principales del deportista para la práctica del karate y las adaptaciones que se realizan en base a sus capacidades o puntos fuertes.
 - En cuanto a los Tribunales de Grados deben conocer la presente normativa y los principios interpretativos de la misma, así como interpretar el informe correspondiente y los criterios de valoración establecidos en la presente normativa.

e. Criterios de valoración.

El Tribunal valorará, en todos y cada uno de los exámenes presentados, cómo el/la aspirante se enfrenta al examen de grados según su discapacidad, ayudados por el INFORME OBLIGATORIO presentado por el Técnico/Maestro del Aspirante y las adaptaciones realizadas por el mismo al tipo de discapacidad que presente el/la aspirante. Por otra parte, la actitud del aspirante debe ser respetuosa pero enérgica tanto en la presentación como en los saludos,



mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse y siguiendo la reflexión recogida en el Código Internacional de Clasificación en el Deporte Paralímpico de “conseguir el éxito a través de la excelencia deportiva”; mostrando espíritu de superación y esfuerzo, demostrando la capacidad de superar sus propios límites y que el aspirante ha alcanzado el máximo potencial que se exige según el grado al que el deportista se presenta. El Tribunal podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus fases y solicitar del aspirante o técnico/maestro las explicaciones que estime oportunas, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.

f. Requisitos específicos:

- Presentar Certificado de Discapacidad o Informe médico oficial en el se certifique como mínimo un 33% discapacidad.
- Presentar el Informe del Examen emitido por el Técnico/Maestro donde se recojan las adaptaciones de las partes del examen modificadas que se hayan realizado. Deberá estar firmadas por dicho Técnico/Maestro.

g. Protección de datos: el/la aspirante deberá autorizar el tratamiento de sus datos personales y de salud para la tramitación de la correspondiente solicitud, que únicamente se dirigirá a la realización del examen de grado conforme a la presente normativa, sin que se use para una finalidad distinta ni tampoco se trate ni conserve más allá de la realización del examen correspondiente.

CONVALIDACIÓN DE GRADOS.

Para favorecer la participación a los exámenes de grado de Cinturones Negros de karate y de las Disciplinas Asociadas de la Federación, el Departamento de karate Defensa Personal podrá convocar exámenes y cursos específicos convalidando titulaciones de Karate y sus Disciplinas Asociadas, así como el tiempo reglamentario de permanencia entre grados y tipo de licencias mínimas requeridas. Todo ello deberá figurar en la correspondiente circular de examen.

Además, por circunstancias especiales, el Departamento de Grados, previo estudio de propuestas dirigidas al mismo, podrá hacer las reducciones de tiempo que considere oportunas, siempre y cuando se soliciten con TRES MESES de antelación a la fecha de examen.



ESTRUCTURA DE EXAMEN HASTA QUINTO DAN

Los exámenes constaran de dos bloques

**BLOQUE
COMÚN**

**KATA
KARATE DEFENSA PERSONAL**

**BLOQUE
ESPECÍFICO***

**OYO WAZA
*Temario sobre el
Programa Técnico**

***El Tribunal podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus fases y solicitar del aspirante las explicaciones que estime oportunas, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.**



CINTURON NEGRO PRIMER DAN

El aspirante a Primer Dan deberá demostrar un correcto dominio de los fundamentos y técnicas básicas.

BLOQUE COMÚN

Primer Kata de karate Defensa Personal con cinco bloques diferenciados:

- Primer bloque: Hazushi waza - Sueltas y escapes
- Segundo bloque: Katame waza - Luxaciones de control
- Tercer bloque: Kansetsu waza - Luxaciones de proyección
- Cuarto bloque: Kuzushi waza - Barridos y desequilibrios contra ataques de pierna y control articular posterior
- Quinto bloque: Nage waza - Proyecciones y controles posteriores

Se deberá realizar con la ayuda de un solo asistente

En la ejecución del kata se deberá demostrar el perfecto conocimiento del mismo, lo que implica conocer el significado de cada acción técnica. También se valorará el dominio de todos los factores contemplados en el temario del Programa técnico que determina la buena realización del kata.

BLOQUE ESPECÍFICO:

Se realizarán **cuatro acciones técnicas** de ejecución libre con ayuda de un solo compañero.

El trabajo será realizado ante diferentes agresiones. La respuesta a estos ataques deberá incluir desequilibrios, barridos, proyecciones e inducción al abandono mediante controles o atemis. Se podrá intercalar y encadenar técnicas de ataque y defensa entre tori y uke en cada acción técnica.

Para Primer Dan no se permite el uso de armas simuladas.

Las técnicas estarán relacionadas con el programa técnico de esta Normativa en karate Defensa Personal.



CINTURON NEGRO SEGUNDO DAN

Los aspirantes a Segundo Dan deberán demostrar con mayor exactitud y perfección del dominio técnico.

BLOQUE COMÚN

Realización del **Primer Kata** de karate Defensa Personal con cinco bloques diferenciados:

- Primer bloque: Hazushi waza - Sueltas y escapes
- Segundo bloque: Katame waza - Luxaciones de control
- Tercer bloque: Kansetsu waza - Luxaciones de proyección
- Cuarto bloque: Kuzushi waza - Barridos y desequilibrios contra ataques de pierna y control articular posterior
- Quinto bloque: Nage waza - Proyecciones y controles posteriores

Se deberá realizar con la ayuda de un solo asistente

En la ejecución del kata se deberá demostrar el perfecto conocimiento del mismo, lo que implica conocer el significado de cada acción técnica. También se valorará el dominio de todos los factores contemplados en el temario del Programa técnico que determina la buena realización del kata.

BLOQUE ESPECÍFICO:

Se realizarán **ocho acciones técnicas** de ejecución libre con ayuda de uno o dos compañeros.

El trabajo será realizado ante diferentes agresiones. La respuesta a estos ataques deberá incluir desequilibrios, barridos, proyecciones e inducción al abandono mediante controles, o atemi. Se podrá intercalar y encadenar técnicas de ataque y defensa entre tori y uke en cada acción técnica.

Se permite el uso de armas simuladas. A diferencia del grado anterior, la variedad técnica se valorará en el transcurso del examen.

Las técnicas estarán relacionadas con el programa técnico de esta Normativa en karate Defensa Personal.



CINTURON NEGRO TERCER DAN

Los aspirantes a Tercer Dan deberán demostrar un buen dominio técnico y dominar el 1º kata. El tribunal podrá solicitar la ejecución de algún grupo del 1º kata.

BLOQUE COMÚN

Realización del **Segundo Kata** de karate Defensa Personal con cinco bloques diferenciados:

- Primer bloque: Katame waza - Luxaciones de control ante agarres
- Segundo bloque: Kansetsu waza – Luxaciones de proyección ante agarres
- Tercer bloque: shime waza (estrangulaciones) – Ne waza (suelo)
- Cuarto bloque:(Keibo waza) Técnicas contra palo, manejo del bastón
- Quinto bloque: Técnicas contra cuchillo

Se deberá realizar con la ayuda de un solo asistente

En la ejecución del kata se deberá demostrar el perfecto conocimiento del mismo, lo que implica conocer el significado de cada acción técnica. También se valorará el dominio de todos los factores contemplados en el temario del Programa técnico que determina la buena realización del kata.

BLOQUE ESPECÍFICO:

Se realizarán **cuatro acciones técnicas** de ejecución libre con ayuda de uno o dos compañeros.

El trabajo será realizado ante diferentes agresiones. La respuesta a estos ataques deberá incluir desequilibrios, barridos, proyecciones e inducción al abandono mediante controles, o atemi. Se podrá intercalar y encadenar técnicas de ataque y defensa entre tori y uke en cada acción técnica. Se permite el uso de armas simuladas.

Las técnicas estarán relacionadas con el programa técnico de esta Normativa en karate Defensa Personal.



CINTURON NEGRO CUARTO DAN

Los aspirantes a Cuarto Dan deberán demostrar un buen dominio técnico y dominar el 1º kata. El tribunal podrá solicitar la ejecución de algún grupo del 1º kata.

BLOQUE COMÚN

Realización del **Segundo Kata** de karate Defensa Personal con cinco bloques diferenciados:

- Primer bloque: Katame waza - Luxaciones de control ante agarres
- Segundo bloque: Kansetsu waza – Luxaciones de proyección ante agarres
- Tercer bloque: shime waza (estrangulaciones) – Ne waza (suelo)
- Cuarto bloque:(Keibo waza) Técnicas contra palo, manejo del bastón
- Quinto bloque: Técnicas contra cuchillo

Se deberá realizar con la ayuda de un solo asistente

En la ejecución del kata se deberá demostrar el perfecto conocimiento del mismo, lo que implica conocer el significado de cada acción técnica. También se valorará el dominio de todos los factores contemplados en el temario del Programa técnico que determina la buena realización del kata.

BLOQUE ESPECÍFICO:

Se realizarán **ocho acciones técnicas** de ejecución libre con ayuda de uno o varios compañeros.

El trabajo será realizado ante diferentes agresiones. La respuesta a estos ataques deberá incluir desequilibrios, barridos, proyecciones e inducción al abandono mediante controles, o atemi. Se podrá intercalar y encadenar técnicas de ataque y defensa entre tori y uke en cada acción técnica. Se permite el uso de armas simuladas.

Las técnicas estarán relacionadas con el programa técnico de esta Normativa en karate Defensa Personal.



CINTURON NEGRO QUINTO DAN

Este grado representa un elevado nivel en el dominio de la Defensa Personal y de todas sus facetas, por lo que se tendrá en cuenta en el momento de su valoración, la calidad humana y labor en pro de esta disciplina del aspirante, así como su creatividad y aportación personal.

BLOQUE COMÚN:

El aspirante realizará **dos grupos del 1º kata y dos grupos del 2º kata** elegidos voluntariamente por el aspirante.

En la ejecución de los grupos del kata se deberá demostrar el perfecto conocimiento del mismo, lo que implica conocer el significado de cada acción técnica. También se valorará el dominio de todos los factores contemplados en el temario del Programa técnico que determina la buena realización del kata.

BLOQUE ESPECÍFICO: Trabajo libre

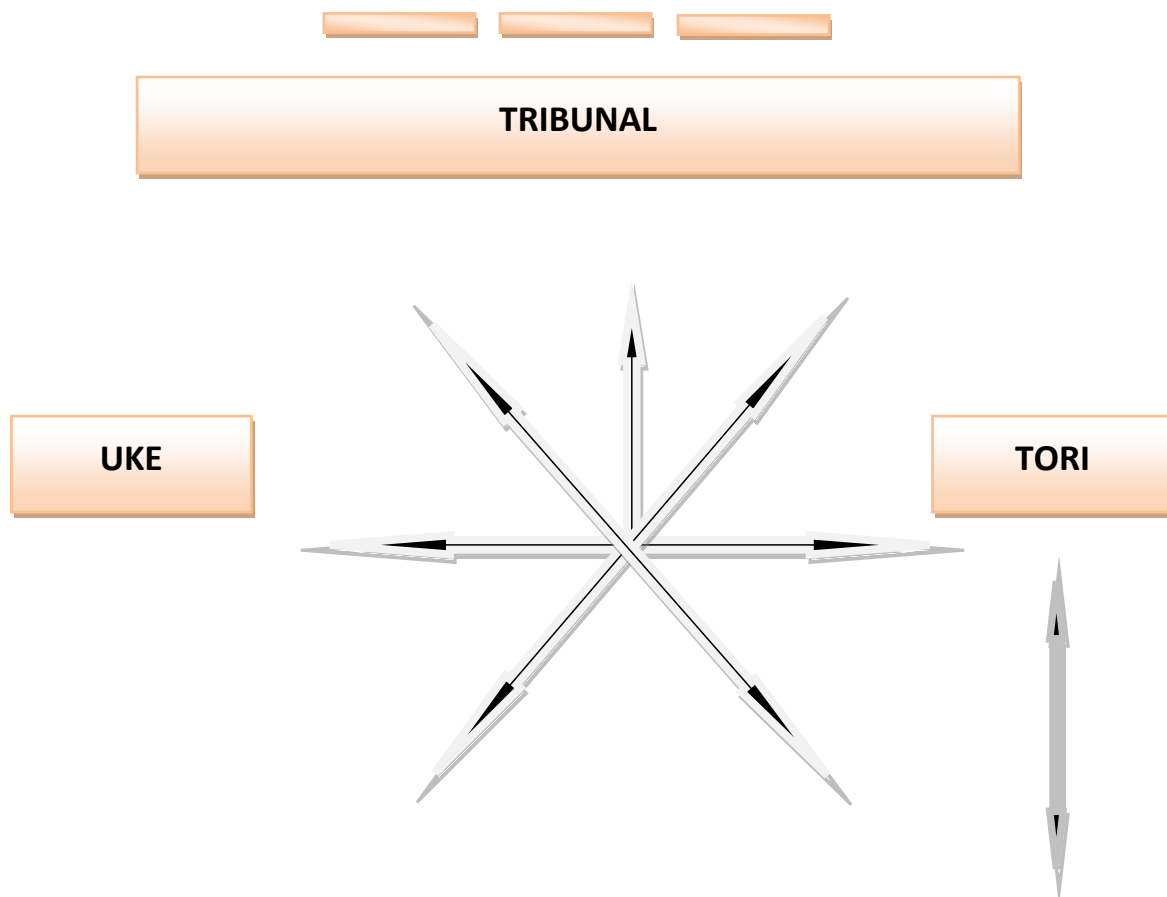
-Trabajo Escrito: El aspirante deberá presentar junto a la solicitud, un trabajo escrito basado algún aspecto monográfico relacionado con el karate Defensa Personal. Dicho trabajo constará entre seis y diez folios con un formato que permita la legibilidad del documento y sus ilustraciones. Estará acompañado del curriculum.

-Trabajo práctico: El aspirante realizará la demostración del trabajo escrito presentado, con una duración entre cuatro y ocho minutos y se podrá ayudar por uno o varios ukes. Deberá participar de forma activa en todas las ejecuciones. Se permite el uso de armas simuladas.

En cualquier momento se podrá establecer un coloquio entre jueces y aspirante, sobre cualquier aspecto relacionado sobre el trabajo presentado.



PRESENTACIÓN DE EXÁMENES



EL ASPIRANTE SE COLOCARÁ EN EL MARGEN DERECHO SEGÚN ENTRA AL TATAMI PARA EMPEZAR EL EXAMEN

IMPORTANTE: El aspirante deberá mostrar su examen al tribunal facilitándole la visión en la realización de todas sus técnicas.



PROGRAMA TÉCNICO GENERAL

ATEMI WAZA: TÉCNICAS DE GOLPEO

UKE WAZA: TECNICA DE BLOQUEO Y DEFENSA

UKEMIS: CAIDAS

HAZUSHI WAZA: SUELTAS Y ESCAPES

KANSETSU WAZA: TÉCNICAS DE LUXACION

KATAME WAZA: TECNICAS DE CONTROL

NAGE WAZA: TECNICAS DE PROYECCION

RENZOKU WAZA: ENCADENAMIENTOS

RENRAKU WAZA: COMBINACIONES

RENKO WAZA: CONDUCCIONES

KAESHI WAZA: TECNICAS DE CONTRA, REACCION Y RESPUESTA

SHIME WAZA: ESTRANGULACIONES

TAMBO WAZA: TECNICAS CON PALO

TANTO WAZA: TECNICAS DE CUCHILLO

TAI SABAKI: ESQUIVAS

KUZUSHI WAZA: TECNICAS DE DESEQUILIBRIO

OSAE KOMI WAZA: INMOVILIZACIONES

OYO WAZA: TECNICAS APLICADAS

KIHON WAZA: TECNICAS BASICAS

HENKA WAZA: VARIACIONES DE TECNICAS

KAKE WAZA: TECNICAS DE ATRAPE

NE WAZA: TECNICAS DE SUELO



PROGRAMA TÉCNICO ESPECÍFICO

1. SUELTAS (HAZUSHI WAZA)

- | | |
|-----------|---------------|
| ▪ MUÑECAS | -MUÑECA-BRAZO |
| ▪ BRAZOS | -BRAZO MUÑECA |
| ▪ HOMBROS | -CUELLO |
| ▪ SOLAPAS | -POR DETRÁS |
| ▪ DOBLES | -COMBINADAS |

2. DESPLAZAMIENTOS

- YORI ASHI
- IKI ASHI
- MAWARI ASHI
- TAI SABAKE
- YOKO ASHI

3. CAIDAS (UKEMIS)

- ATRAS (USHIRO UKEMI)
- FRONTAL (MAE UKEMI)
- RODANDO (MAWARI UKEMI)
- LATERAL (YOKO UKEMI)

4. APERTURAS (ATEMIS)

(TREN SUPERIOR)

- SUKI
- SHUTO
- TEISHO
- HAITO
- BARATE
- EMPIS
- URAKEN

(TREN INFERIOR)

- MAE GERI
- MAWASHI GERI
- SOTO GERI
- SOKUTO
- USHIRO GERI
- HIZA GERI
- FI IMIKIRI

5. BLOQUEOS (UKE)

- JODAN UKE
- GEDAN BARAI
- JUJI UKE
- SOTO UKE
- UCHI UKE
- YOKO SHUTO
- URA UKE
- NAGASHI UKE



6. LUXACIONES DE CONTROL (KATAME WAZA)

- IKIO
- NIKIO
- SANKIO
- YONKIO
- GOKIO
- WAKI GATAME
- KANICO GATAME
- UDE GATAME
- TE GATAME
- YUBI KANSETSU
- KUZURE KOTE
- DE RODILLA (ASHI WAZA)
- JUJI JIME

7. LUXACIONES DE PROYECCION (KANSETSU WAZA)

- KOTE GAESHI
- UDE GARAMI
- SHIHO NAGE
- KAITEN NAGE

8. CONTROLES ARTICULARES

- EN SUELO
- EN SITUACIÓN DE ALERTA
- SOBRE EL TREN INFERIOR
- EN BINOMIOS
- CON BASTON

9. PROYECCIONES (NAGE WAZA)

- O SOTO GARI
- IPPON SEOI NAGE
- YOKO GURUMA
- TAI OTOSHI
- HARAI GOSHI
- ASHI BARAI
- O GOSHI
- KOSHI GURUMA
- MOROTE GARI
- IRIME NAGE
- UCHI MATA

10. ESTRANGULACIONES (SHIME WAZA) (RESPIRATORIAS-SANGUINEAS-NERVIOSAS)

- HADAKA JIME
- NAMI JUJI JIME
- KATA HA JIME
- OKURÍ ERI JIME
- KUZURE KATA HA JIME

11. INMOVILIZACIONES (OSA KOMI WAZA)

- HON KESA GATAME
- ASHI GATAME
- WAKI GATAME

12. INMOVILIZACIONES AL PASO – CONDUCCIONES-TRASLADOS

- UN COMPONENTE
- BINOMIO
- EN GRUPO



14. UTILIZACIÓN DEL BASTON (TAMBO WAZA)

- EXTRACCIONES
- HABILIDADES
- SUELTAS
- CONTROLES
- LUXACIONES
- PROYECCIONES
- DESARMES
- GOLPEOS

15. TRABAJO DE SUELO (NE WAZA)

- ESCAPES
- MOVILIDAD CORPORAL
- INMOVILIZACIONES
- CONTROLES ARTICULARES
- TECNICAS DEFENSIVAS

16. DINAMICA DE SEGURIDAD

- RESOLUCION ANTE ARMAS BLANCAS
- DESARMES DE ARMA DE FUEGO
- PUNTOS DE PRESION
- BINOMIOS

17. AUTODEFENSA FEMENINA. PROTOCOLOS BASICOS DE SEGURIDAD

18. LEGISLACIÓN

- PPIOS. BASICOS DEL EMPLEO DE LA FUERZA. NACIONES UNIDAS
- LA PIRAMIDE DE LA FUERZA
- CODIGOS INTERNACIONALES
- LA LEGITIMA DEFENSA
- PROTOCOLOS DE SEGURIDAD
- LEGISLACION DEPORTIVA



GLOSARIO

Vocabulario:

• ATAMA	cabeza
• BARAI	barrer
• BUDO	vía marcial
• CHI MA	distancia corta
• DAN	nivel o rango
• DO	camino o senda de realización
• DOJO	lugar de trabajo en busca del DO
• DOJO KUN	mandamientos del gimnasio
• GO NO SEN	contraataque
• GO	cinco
• GO SHIN	defensa personal
• HACHI	ocho
• HAJIME	empezar
• HARA	vientre
• HENKA	variación
• HIDARI	izquierda
• HYOSHI	ritmo
• HOBaku WAZA	registros, esposamientos
• ICHI	uno
• JIKU ASHI	pie de apoyo
• JU	diez
• KAI	asociación
• KAKE	efectuar un gancho
• KAKETE	mano efectuando un gancho
• KAMAE	guardia
• KANSETSU WAZA	técnicas de luxación
• KARATE GI	prenda de entrenamiento del karateca
• KATAME WAZA	técnica de control e inmovilización
• KIHAKU	vivencia, espíritu
• KIHON	entrenamiento de base
• KOHAI	principiante
• KOKIU	respiración
• KU	nueve
• KUATSU	técnica de reanimación
• KUZUSHI	derribo
• KYU	rango inferior
• KYUSHO	puntos vitales
• MA o MAAI	distancia de combate
• MAWATE	girar
• MIGI o MIJI	derecha
• NAGE WAZA	técnica de proyección
• NANAME	diagonal
• NI	dos



• OBI	cinturón
• OSAE	inmovilizar, empujar hacia abajo
• RENKO WAZA	técnicas de conducción
• ROKU	seis
• RYU	estilo, escuela o sistema
• SABAKI	esquiva
• SAN	tres
• SEIZA	arrodillarse
• SEMPAI	alumno aventajado, veterano en DOJO
• SEN	iniciativa
• SEN NO SEN	anticipación
• SENSEI	maestro
• SHI	cuatro
• SHIAI HO	superficie de competición
• SHIME WAZA	técnica de estrangulación
• SICHU	siete
• SIHAN	gran maestro
• TAI SABAKI	esquiva del cuerpo
• TANDEM	abdomen
• TO MA	distancia larga
• TSUKAMI WAZA	técnicas de agarre
• USHI MA	distancia media
• UKEMI	caída
• YAME	parar
• YOI	preparación
• ZAZEN	posición de reposo
• ZEN	rama del budismo