



Real
Federación
Española
de Karate



*DEPARTAMENTO NACIONAL
de AUTODEFENSA
(GOSHIN)
R.F.E.K.*

護身術

Normativa de Pruebas de Paso de Grado

空手道

NORMATIVA DE GRADOS

**Departamento Nacional
de Autodefensa
(GOSHIN)
R.F.E.K y D.A.**

PRESENTACIÓN.

Crear es afrontar un reto. De este reto surge esta primera normativa para la obtención de grados en Autodefensa.

Con el objetivo de formar en el creciente ámbito de la Autodefensa, a los docentes más cualificados de nuestra disciplina; nacieron los primeros cursos organizados desde la entonces Federación Española de Karate, estableciendo los primeros Instructores en este ámbito.

Han pasado muchos años, y la cambiante sociedad en la que nos desenvolvemos, nos presenta nuevos desafíos que, desde la dirección del departamento, hemos decidido afrontar como retos llenos de posibilidades y de desarrollo. Entendemos que nuestra disciplina debe situarse entre la tradición y la evolución, recogiendo todo el saber que nos ha sido legado por los antiguos maestros y enriqueciéndolo con todas las posibilidades que este mundo globalizado nos ofrece.

Es necesario que el departamento atienda a las demandas de los profesionales de nuestro colectivo, y para ello debemos considerar tres aspectos bien diferenciados pero a la vez complementarios:

LA FORMACION, LA GRADUACION Y LA TITULACION.

Formación que a través de distintos cursos pretende poner a los asistentes en contacto con las más variadas técnicas y las últimas tendencias, que han de poner a nuestros docentes a la vanguardia de los métodos más avanzados para dar respuesta a la demanda social sobre la autodefensa.

Graduación que, gracias a la sistematización jerarquizada de los contenidos exigibles para cada nivel, favorecerán un aprendizaje gradual y significativo.

Y titulación que habrá de ser entendida como el último de los eslabones de la cadena de Enseñanza-Aprendizaje, destinada a la formación de formadores, capaces de transmitir a todos cuantos lo desean y necesitan, aquellos conocimientos adquiridos.

Desde el departamento, comenzamos esta nueva etapa con la ilusión del que inicia un nuevo camino; sabedores de que las dificultades serán compañeras de viaje, pero también somos conscientes de que el espíritu de trabajo y compañerismo generado en nuestro colectivo permitirán superarlas con ánimo constructivo.

Agradecer a todos los cargos federativos, a todos los técnicos que con su participación, y colaboración han hecho posible el desarrollo de esta normativa. También a todos cuantos con sus constructivas críticas no han hecho ver nuestros errores y limitaciones, reconduciéndonos por el camino correcto.

José Luís Prieto Méndez.
Director Departamento Nacional de Autodefensa (GOSHIN).

INTRODUCCION

El karate que hoy practicamos, gracias al revulsivo de la competición deportiva, nos ha permitido convertirnos en una disciplina popular que atrae a su práctica a gran número de personas. Sin embargo, no es menos cierto que para ello ha tenido que sufrir una transformación.

Desde el antiguo concepto de JUTSU, en el que la eficacia primaba sobre cualquier otra consideración, las artes marciales evolucionaron hacia un nuevo concepto, el DO. Tras la aparición y desarrollo de las armas de fuego, la faceta espiritual y de auto-conocimiento, fue la solución para que se perpetuara en el tiempo.

Su posterior expansión a occidente, determinó una nueva adaptación; la faceta deportiva. Faceta que tiene su máximo exponente en la competición.

Esta evolución y especialización hacia el ámbito deportivo y competitivo, ha ido dejando relegado a un segundo plano su faceta marcial (jutsu) originaria así como la de desarrollo interior (do).

La sociedad actual, caracterizada por el estado del bienestar, también lo es del estrés y la violencia; y requiere de soluciones que permitan afrontarlas con eficiencia. Por su parte las leyes también son distintas a antaño, haciendo de la proporcionalidad y la congruencia, elementos en los que debe sustentarse cualquier solución al problema.

El karate es una disciplina compleja y completa, que se ha caracterizado por su capacidad de adaptarse a los tiempos, situándose en el ámbito marcial como un arte no solo conocido, sino también reconocido y reputado.

La versatilidad del karate; la variedad de recursos técnicos; nos permiten afrontar el reto de la autodefensa en unas condiciones inmejorables. Nuestros kata, contienen infinidad de técnicas no solo de golpeo: sino de luxación, derribo, y demás grupos técnicos, que debido a la excesiva especialización hemos ido relegando a un segundo plano y que es necesario rescatar, para así ofrecer respuestas a las nuevas necesidades sociales.

No solo atracos, palizas y reyertas son las agresiones a las que se tiene que hacer frente. Acoso, violación, violencia intrafamiliar y escolar, intervención policial, etc, solo son algunos ejemplos de los retos que podemos afrontar.

Tenemos las técnicas adecuadas, los profesionales de nuestro colectivo necesarios, y la ilusión de contribuir con nuestro esfuerzo a mejorar nuestro entorno, devolviendo así al karate un poco de lo que tanto nos ha dado.

1 - EL GRADO EN AUTODEFENSA (GOSHIN).

Para todos aquellos practicantes de karate, la obtención del cinturón negro supone la consecución de una meta. Un nuevo camino que se abre ante ellos.

En los años de práctica de karate hemos obtenido los elementos que nos permitirán hacer frente a diferentes tipos de agresiones de todo tipo, tanto físicas como mentales, y que nos deberían permitir salir con buen pie de situaciones en las cuales nuestra integridad esté en peligro.

En este sentido, la obtención del grado de autodefensa debe de plantearse como la mejora, de nuestros conocimientos y habilidades. Estas habilidades deberán abarcar todo el amplio elenco de posibilidades para conseguir un desarrollo integral.

HABILIDADES FISICAS – Desarrollando nuestro potencial mediante el aumento de la velocidad, potencia, flexibilidad etc.

HABILIDADES TECNICAS - Específicas del ámbito marcial, fundamentalmente las que conciernen a las tres distancias. Lucha (cuerpo a cuerpo), combate (golpes) y con armas.

HABILIDADES SOCIALES - Desarrollando habilidades de comunicación necesarias para una mejor gestión del enfrentamiento.

HABILIDADES EMOCIONALES - Que nos permitan manejar las emociones limitantes (miedo e ira) con eficiencia.

El desarrollo integral del practicante ha de ser por tanto el objetivo del desarrollo en cada grado, así como de la posterior valoración y evaluación.

Cuerpo (TAI), Técnica (GI) y Espíritu (SHIN), han de ser considerados de forma conjunta en un intento de perfección por alcanzar el objetivo de dar lo mejor de nosotros mismos.

2 - LOS JUECES

Los jueces son los encargados de valorar no solo la capacidad y aptitud técnica, sino también las actitudes del aspirante. Estas se ponen de manifiesto de forma bien explícita a los ojos de un artista marcial experimentado.

Los jueces deberán cumplir con ese requisito. Para ello se exigirá a éstos, estar en posesión de la más alta calificación técnica que expida este departamento y de estar actualizados en sus conocimientos y practica de la Autodefensa.

La etiqueta y determinación, por citar dos, son solo algunos de los elementos que forman parte del desarrollo marcial (budo) y que deberán ser manifestados y valorados.

Los jueces, como no podría ser de otra manera, deberán ser un ejemplo, en su proceder y en su comportamiento, de todas las actitudes exigidas a los aspirantes.

3 - LOS ASPIRANTES

La actitud que el aspirante presente a la hora de realizar las pruebas de control ó bien durante los cursos de formación previos a la misma, serán su tarjeta de presentación.

Actitud que deberá manifestarse humilde y correcta en las formas, pero segura y enérgica en las realizaciones.

Aspectos propios de nuestro arte marcial y de la etiqueta del Budo japonés, serán valorados de forma ponderada.

El respeto será tenido muy en cuenta en los diferentes trabajos prácticos. Respeto hacia la integridad del compañero y de uno mismo, así como al entorno y hacia aquellos que valoran y corrigen su trabajo, pues será determinante a la hora de valorar su capacidad para acceder a un grado superior.

Nadie está obligado a presentarse a la prueba. Quien lo haga deberá de ser consciente de todo lo que se le exige para poder resultar apto.

4 - PRUEBAS DE PASO DE GRADO

Los aspirantes a paso de grado en la faceta de Goshin, podrán hacerlo de dos formas distintas, que dependerá fundamentalmente de la vía escogida para su formación.

4.1 - PRUEBAS DE VALORACION TECNICA (P.V.T.) -

Destinadas a evaluar a todos aquellos que, cumpliendo los requisitos administrativos de tiempo, edad, etc además de la consiguiente capacidad técnica quieran optar al paso de grado.

Para ello, y hasta el 3º Dan, deberán contar con el aval de un Especialista actualizado en Goshin. Cada grado tendrá unos contenidos concretos en los que deberá mostrar la habilidad adquirida.

4.2 - PRUEBAS DE ASIMILACION DE CONOCIMIENTOS (P.A.C.) –

Basadas en la vía de créditos, los aspirantes, podrán acceder a ella tras la realización de los cursos pertinentes, pudiendo ser avalados por la dirección del departamento en su acceso al grado (exceptuando el cinturón negro 1º Dan).

De la misma manera, podrán acceder aquellas personas que durante muchos años han desarrollado su actividad como karatekas ó practicantes en actividades asociadas y que se ven avalados por sus años de práctica y grado.

Para ellos, se han estipulado unas consideraciones especiales que les permitan acceder al grado en Goshin de una forma más rápida y que una vez iniciados en el camino, participen con el mismo rigor como todos nosotros de esta actividad.

Esta prueba pretende ser el colofón de la evaluación continua a la que el aspirante, es sometido, en el transcurso de los distintos cursos a los que ha asistido. Por ello tendrá una duración menor y en ella deberá mostrar con ejemplos puntuales y explicaciones, haber asimilado los fundamentos de los grupos técnicos concernientes al nivel al que se presenta.

Consideramos esta prueba reducida, una justa recompensa a quienes con su esfuerzo y dedicación, no solo en su dojo o gimnasio; sino a través de los distintos cursos realizados muestran su dedicación a la Autodefensa y su compromiso con el departamento y la R.F.E.K. y D.A

5 - REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

5.1 - PARA LAS PRUEBAS DE VALORACION TECNICA

- 1- **EDAD** - Tener la edad exigida en el anexo I, tabla I, en el día del examen, no pudiendo solicitar ningún tipo de reducción de tiempo por edad.
- 2- **TIEMPO** - Cumplir el tiempo estipulado por la R.F.E.K y D.A. en el anexo I, tabla II, desde el grado de Goshin anterior, lo cual será avalado por la secretaría de la Federación. Dicho tiempo deberá ser acreditado con la presentación de fotocopia de las licencias federativas que justifiquen la totalidad del tiempo exigido.
- 3- **LICENCIA REGIONAL** - Fotocopias de las licencias expedidas por la Federación Autonómica demostrativas de los años de práctica federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, la última de las cuales deberá de corresponder al año en curso de la prueba de control (anexo I, tabla III)
- 4- **LICENCIA NACIONAL** - Del año en curso.
- 5- **CARNET GRADOS** - Presentar carné de grados de Karate/Goshin (original) o cartilla RFEK. expedida por la Federación.con los grados debidamente sellados y firmados por el director del Departamento. En el caso de los aspirantes al 1º dan, la cartilla deberá estar firmada por un Especialista en Goshin.
- 6- **FOTOGRAFIAS** - Tres fotografías tamaño carné, en las cuales se escribirá el nombre del aspirante por su reverso y grado al que aspira.
- 7- **DNI** - Fotocopia del DNI por ambas caras.
- 8- **SOLICITUD** - Presentación de la solicitud oficial de acceso a prueba de control debidamente cumplimentada.
- 9- **AVAL** - Los aspirantes hasta 3º dan deberán estar avalados obligatoriamente por un ESPECIALISTA ACTUALIZADO en Goshin por la R.F.E.K. Y D.A. A partir de 4º dan no será necesario el aval.

10- **CUOTA** - Abonar las cuotas que para estas pruebas indique la R.F.E.K. Y D.A

- Todos los aspirantes que resulten NO APTO, podrán presentarse de nuevo a la prueba sin abonar cuota, en el siguiente examen que convoque el Departamento. En el caso de resultar de nuevo como NO APTO, deberá de abonar la cuota en su totalidad.
- Los aspirantes que se presenten de nuevo a la PVT deberán tramitar toda la documentación de nuevo.

11- **INSCRIPCION** - Los aspirantes presentarán toda su documentación en su Federación Autonómica, la cual, tras ser comprobada, será tramitada a la R.F.E.K. y D.A., con la relación de aspirantes de cada grado con **treinta días de antelación** a la fecha de la prueba.

(Los aspirantes inscritos que no puedan realizar la prueba por causa justificada, podrán solicitar a la R.F.E.K y D.A ,que la cuota abonada sea válida para una próxima convocatoria. Para ello deberá de solicitarlo con un máximo de quince días naturales a partir de la fecha de celebración del mismo. No se podrá recuperar la cuota abonada por ningún otro medio.)

12- **ANULACION** - La falta de cualquiera de los requisitos expuestos en los puntos 1 al 12, excluirá automáticamente al aspirante, no pudiendo presentarse a la prueba solicitada

5.2 - PARA LAS PRUEBAS DE ASIMILACION DE CONOCIMIENTOS (P.A.C)

Los requisitos administrativos serán los mismos que en el apartado anterior, con las siguientes puntualizaciones:

- Los aspirantes a segundo y tercer dan deberán estar avalados por la dirección técnica del departamento de Goshin.
- Fotocopia de la cartilla de Goshin con el registro de los cursos realizados, acreditando el número de créditos exigibles para cada grado.

ANEXO I

TABLA I. Edades mínimas requeridas en el día de la prueba.

1º DAN Autodefensa (Goshin)	16 AÑOS
2º DAN Autodefensa (Goshin)	18 AÑOS
3º DAN Autodefensa (Goshin)	21 AÑOS
4º DAN Autodefensa (Goshin)	25 AÑOS
5º DAN Autodefensa (Goshin)	30 AÑOS
6º DAN Autodefensa (Goshin)	36 AÑOS

TABLA II. Tiempo mínimo reglamentario de permanencia entre grados.

1º DAN Autodefensa (Goshin)	1 año de cinturón marrón de Goshin o Karate, o cinturón Negro de Karate o disciplina asociada
2º DAN Autodefensa (Goshin)	2 AÑOS DE 1º DAN
3º DAN Autodefensa (Goshin)	3 AÑOS DE 2º DAN
4º DAN Autodefensa (Goshin)	4 AÑOS DE 3º DAN
5º DAN Autodefensa (Goshin)	5 AÑOS DE 4º DAN
6º DAN Autodefensa (Goshin)	6 AÑOS DE 5º DAN

Nota - Todas las personas con grado igual ó superior al 3º DAN de KARATE:

- Estarán exentas de respetar los periodos de tiempo de permanencia entre grados, indicados en esta tabla. En el momento que dispongan de los créditos requeridos en la **TABLA IV**, podrán presentarse a la PAC correspondiente.
- El número de licencias necesarias para poder presentarse a las pruebas se les reducirá en una por cada número mínimo de licencias solicitadas en la **TABLA III**.

**Real Federación Española de Karate.
Departamento Nacional de Autodefensa.
Goshin-Jutsu.**

TABLA III. Número de licencias necesarias. Licencias emitidas por las Federaciones Autonómicas por cualquier arte marcial adscrito a la RFEK. Y D.A.

Las licencias solicitadas serán las emitidas desde la obtención del anterior grado.

1º DAN Autodefensa (Goshin)	3 consecutivas ó 4 alternas
2º DAN Autodefensa (Goshin)	2 consecutivas ó 3 alternas a partir de 1º dan
3º DAN Autodefensa (Goshin)	3 consecutivas ó 4 alternas a partir de 2º dan
4º DAN Autodefensa (Goshin)	4 consecutivas ó 5 alternas a partir de 3º dan
5º DAN Autodefensa (Goshin)	5 consecutivas ó 6 alternas a partir de 4º dan y 14 años de practica federada desde la obtención del 1º dan de Autodefensa (Goshin)
6º DAN Autodefensa (Goshin)	6 consecutivas ó 7 alternas a partir de 5º dan y 20 años de practica federada desde la obtención del 1º dan de Autodefensa (Goshin)

TABLA IV. Número de créditos solicitados para poder presentarse a la PAC (*obtenidos desde la obtención del grado anterior*).

Para el acceso a cinturón negro 1º DAN de Goshin deberá ser marrón de Goshin, o marrón o negro de Karate y disciplinas asociadas.

GRADO	NUMERO DE CREDITOS
1º DAN Autodefensa (Goshin)	60 CREDITOS
2º DAN Autodefensa (Goshin)	80 CREDITOS
3º DAN Autodefensa (Goshin)	120 CREDITOS
4º DAN Autodefensa (Goshin)	160 CREDITOS
5º DAN Autodefensa (Goshin)	200 CREDITOS
6º DAN Autodefensa (Goshin)	240 CREDITOS

6 - SITUACIONES ESPECIALES, CONVALIDACIONES Y EXENCIONES.

El objetivo del Departamento, es como ya hemos citado, mejorar la formación de los practicantes de Karate y DA, en aquellos aspectos del karate más tradicional que se estudian y engloban dentro de la práctica de la Autodefensa (Goshin).

El colectivo de las personas que forman este departamento (técnicos y practicantes) y el gran esfuerzo que realizan para obtener sus grados y acceder posteriormente a las calificaciones expedidas por el Departamento y que les identifican como docentes, hace que el campo de situaciones especiales se vea muy limitado.

Como es fácil entender, solamente una muy seria práctica federada de nuestra actividad hará que los danes y titulaciones obtenidos tengan valor y reconocimiento social, tanto dentro como fuera de nuestro colectivo federado.

Por supuesto, se deberá de tener en cuenta a aquellas personas que están en posesión de grados en karate ó en D.A., y cuyo propio bagaje de conocimientos “presupone” un conocimiento y práctica de aspectos técnicos y teóricos propios de nuestro departamento.

Estamos seguros que las personas que se encuentran dentro de este grupo, serán los primeros y más interesados, en que su trabajo se vea reconocido y al mismo tiempo, integrarse en el colectivo de practicantes; de forma regular y con los mismos derechos y obligaciones que han comenzado desde la base de la Autodefensa (Goshin).

6.1 - DISPENSAS POR MOTIVOS MEDICOS.

Los aspirantes con algún impedimento físico y/o psíquico que deseen acceder al CINTURÓN NEGRO 1º DAN, tendrán que enviar a la R.F.E.K., con sesenta días de antelación, certificado médico e informe de la Federación Autonómica correspondiente solicitando la autorización de dicho examen. No se considerará admitida la solicitud hasta que la R.F.E.K. conteste, por escrito, al interesado a través de su Federación Autonómica. En caso de ser autorizado, el aspirante adjuntará a la inscripción dicha autorización y realizará la parte de la prueba que determine el Director del Departamento. Solamente se podrá obtener por esta vía el grado de CINTURÓN NEGRO 1º DAN de Goshin.

La obtención de este grado mediante DISPENSA MEDICA, implicará que NO SE PODRA acceder a las titulaciones docentes expedidas por el Departamento.

No se incluyen en este punto, (*siendo de especial consideración*), los casos en que la limitación física se haya producido con posterioridad a la obtención del grado de CINTURÓN NEGRO 1º DAN ó grados superiores.

6.2 – CONVALIDACION DE GRADOS U.E

Cualquier persona perteneciente a la Unión Europea podrá solicitar la convalidación del grado en Goshin que ostente en su país de origen. No obstante, para que dicha solicitud llegue a buen fin, deberá cumplir los siguientes requisitos.

- Presentar un currículum vitae de la actividad que ha desarrollado en este campo, visado por la Federación Nacional del país de origen correspondiente.
- Presentar la documentación correspondiente que acredite su práctica federada dentro del ámbito del territorio nacional español.
- Presentación de carta, firmada por el Presidente de su federación autonómica, en la que el solicitante vea avalada cualquier tipo de actividad relacionada y en pro de la R.F.E.K y D.A.
- El D.N.A. someterá a la Comisión Técnica Nacional, toda la documentación presentada, con el fin de establecer el proceso de convalidación adecuado.

6.3 – REDUCCIÓN EN EL NÚMERO DE CREDITOS

Desde el departamento, consideramos, que el número de créditos exigido para cada nivel es el mínimo para poder asimilar los conocimientos necesarios que hagan de la consecución del grado un ejercicio de rigor y seriedad acorde con la disciplina marcial que practicamos.

Con la entrada en vigor de esta normativa se da por finalizado el acceso rápido a las graduaciones y titulaciones, al considerar que todos aquellos interesados en este ámbito, han tenido el tiempo necesario para hacerlo.

Sin embargo y atendiendo a las características concretas de nuestro arte marcial, no debemos cerrar las puertas a aquellos profesionales de nuestro colectivo que habiendo demostrado su calidad técnica mediante sus grados en karate, quieran iniciar el camino en el ámbito de la Autodefensa (Goshin).

Por todo ello, se establece la siguiente tabla de reducción, en cuanto a número de créditos solicitados, para poder presentarse a las PAC de acceso a DAN en Autodefensa (Goshin); quedando el número de créditos exigido por grado de la siguiente manera:

GRADO EN KARATE ó EN DISCIPLINA ASOCIADA	CREDITOS PARA ACCESO A PAC de DAN de Autodefensa (Goshin).					
	1º	2º	3º	4º	5º	6º
1º DAN	40	80	120	160	200	240
2º y 3º DAN	30	70	100	130	160	190
4º y 5º DAN	20	60	90	120	150	180
6º y 7º DAN	10	50	80	110	140	170

Reducciones en el número de créditos desde la obtención del anterior grado.

Es necesario, como mínimo, estar en posesión de la titulación de Monitor de Karate ó DA.

El aspirante estará en posesión de la Titulación de enseñanza correspondiente al grado anterior al que aspira:

ASPIRANTE A 2º DAN	SERA INSTRUCTOR DE GOSHIN
ASPIRANTE A 3º DAN	SERA EXPERTO EN GOSHIN
ASPIRANTE A 4º DAN Ó SUPERIORES	SERA ESPECIALISTA EN GOSHIN

Debido a que los casos puntuales y circunstancias personales pueden ser muy numerosos, y ante la imposibilidad de que todos los casos queden reflejados en la actual normativa; el departamento se reserva el derecho de actuar abordando cada caso de manera concreta y en función de las necesidades personales y del departamento; para evitar en lo posible la excesiva rigidez normativa, como de los agravios comparativos que podrían suscitarse.

6.4 – CONSIDERACIONES SOBRE EL NUMERO DE CREDITOS POR CURSO

Partiendo de la permisa del esfuerzo que se realiza por parte de todos los asistentes a los cursos organizados por D.N.A. de la R.F.E.K. y D.A; tanto a nivel económico como en lo concerniente a los desplazamientos y tiempo de participación activa en los mismos por parte de todos los cursillistas, es obligado por parte de este departamento, regular la asistencia a los mismos de forma muy estricta.

Cada curso otorga DIEZ créditos a todas aquellas personas que los realizan de forma activa.

Es necesario recordar la importancia que tiene la obtención de estos créditos, que servirán para poder acceder a las Pruebas de Asimilación de Conocimientos, tal y como se indica en la actual normativa de grados – en vigor desde Noviembre de 2009 -.

Por todo lo anteriormente expuesto y ante el ejemplar comportamiento y seriedad que la gran mayoría de las personas, (*que de forma regular asisten a los cursos organizados por la D.N.A.*); la Dirección del D.N.A. ha adoptado las siguientes medidas que permitan regular situaciones de carácter especial:

- Imposibilidad de asistencia a jornadas por motivos personales.

Todas aquellas personas que no puedan asistir – de forma puntual – a alguna de las jornadas indicadas en la circular de cada curso, podrán recibir créditos por valor de 3 créditos por jornada. De esta forma, si una persona no puede asistir a una jornada recibirá 6 créditos y en el caso de no poder asistir a dos jornadas recibirá solamente 3 créditos.

- Lesión deportiva.

Todas aquellas personas que no puedan realizar la parte práctica de los cursos de forma activa, por encontrarse lesionados ó por estar en estado de convalecencia de algún tipo de operación quirúrgica, podrán asistir a los cursos en calidad de oyentes, debiendo encontrarse en la zona destinada a tal fin ó bien dentro del tatami. Será obligatorio vestir en ambos casos karategui ó keikogi. Las personas que se encuentren en esta situación recibirán 5 créditos por todo el curso. Deberán estar presentes durante la totalidad de las horas del curso.

- Consideración por edad y grado.

En el caso muy especial de aquellas personas que hayan obtenido durante sus años de práctica de Karate ó de cualquier otra Disciplina Asociada, como mínimo, el grado de SEXTO DAN y que superen los 60 años de edad, se demostrará el reconocimiento hacia estas personas por parte de todos los practicantes, permitiendo su asistencia a los cursos en calidad de oyentes. Se hará entrega de 5 créditos por la totalidad del curso, debiendo de asistir íntegramente a la totalidad de horas que componen el curso. Será obligatorio estar presente en kimono ó keikogi.

6.4.A - SOLICITUD DE LAS EXENCIONES.

Todas las personas que necesiten ó quieran hacer uso de alguna de las tres opciones anteriormente expuestas, deberán seguir los siguientes pasos:

- Tramitar su inscripción en los cursos de la misma forma que el resto de los cursillistas – mediante su Federación Autonómica –.
- Abonar las tasas correspondientes al curso en el que se inscriben.
- Solicitar al inicio del curso, al Director del D.N.A, ó en su defecto si no se encuentra presente, al Subdirector del departamento, autorización para acogerse a alguno de los tres casos expuestos.
- En los casos segundo y tercero será obligatoria la presencia durante todas las horas del curso y respetar los horarios.

6.4.B - OBTENCIÓN DE CREDITOS.

Una vez aprobada la **SITUACIÓN ESPECIAL**, se retirará el certificado de asistencia al curso del solicitante. Este será enviado a la R.F.E.K. y D.A. conjuntamente con un acta oficial del curso en el que constará el número de créditos otorgados. Estos créditos serán reflejados en la cartilla personal del cursillista, escribiéndose con letra (no con números) los créditos correspondientes.

Los correspondientes certificados de asistencia estarán a disposición de los cursillistas durante los dos cursos posteriores al que genero la SITUACIÓN ESPECIAL en el lugar donde se celebren estos actos. Si no se retiran en este plazo, serán enviados por conducto ordinario a la correspondiente Federación Autonómica.

7 - ORGANIZACIÓN DE LAS PRUEBAS

7.1 - LOS JUECES.

Los jueces son parte básica en el desarrollo de las pruebas. Su función en las mismas se concreta de la siguiente manera:

- Valorar el nivel técnico de los aspirantes,
- Preguntar y poniendo a prueba las afirmaciones que sobre la parte teórica se establezca con el aspirante
- Velar por el correcto desarrollo de la prueba, tanto en la parte de etiqueta como de seguridad en la misma
- Intervenir de forma directa en las pruebas, interrogándole en función de las ejecuciones para constatar el nivel de asimilación.

Las personas (jueces) que forman el tribunal para las pruebas, **estarán en posesión de la titulación de Especialista en Autodefensa (Goshin) por el D.N.A de la R.F.E.K y D.A. y de la Juez del Tribunal de Grados por la R.F.E.K. y D.A. y tener como mínimo un grado mas que el aspirante.**

Para poder formar parte de un tribunal, **los jueces deberán estar actualizados.** Para ello, tendrán que haber realizado como mínimo el 50% de los cursos que el D.N.A. (con un mínimo exigible de 3 cursos) haya organizado durante el año natural de la prueba, ó en el año anterior si esta prueba se realiza en el primer trimestre del año.

La uniformidad de los jueces será la misma que se indica en la normativa del tribunal de grados de la R.F.E.K. y D.A.

7.2 - LOS ASPIRANTES.

Quienes se presenten a la obtención del grado deberán ser conscientes de la responsabilidad que ello implica. Entre otros elementos obvios (*como la higiene o el respeto*), el aspirante al grado deberá mostrar:

- Conocimiento de los contenidos de la prueba
- Forma física adecuada
- La presentación del ejercicio será valorada positivamente.
- La actitud ante los compañeros y jueces será correcta
- La indumentaria será el keikogi, que deberá estar en correcto estado.
- Conocimiento teórico de los fundamentos de los grupos técnicos que ejecuta.
- Control en la aplicación de la fuerza con el compañero y control de si mismo. La falta de control de los nervios será entendida como agravante, no atenuante.
- Los fallos puntuales no tienen importancia, los errores y defectos,si.

Cualquier aspirante que demuestre de forma reiterada, **una falta del nivel técnico ó físico mínimo exigido para el grado al que aspira**, podrá considerarse evaluado por los jueces, sin necesidad de concluir la prueba en su totalidad, como esta estipulado

En condiciones normales, los aspirantes deberán realizar en su totalidad las fases de las que se compone la prueba. Una vez hayan finalizado la fase técnica, se comunicará a todos los aspirantes el resultado de la misma, para que de esta manera puedan acceder a la siguiente fase de Randori.

No se contemplan exenciones de parte de la prueba por razones de edad, sexo ó condiciones físicas del aspirante en la fase técnica (*a excepción de que a partir de 40 años, fase de Randori no es necesaria*).

7.3 - OTRAS PERSONAS PRESENTES EN LAS PRUEBAS.

- Las Pruebas de Valoración Técnica serán a puertas abiertas hasta el tercer dan, siendo a partir de este grado a puerta cerrada y con exámenes individuales.
- La Pruebas de Asimilación de Conocimiento tendrán lugar al final de las Pruebas de Valoración Técnica y serán también a puerta cerrada, si bien podrán estar presentes en la sala más de un aspirante realizando la prueba, en función del numero de aspirantes presentes.
- Las personas que permanezcan en la sala deberán vestir karategui ó keikogi, ceñir su cinturón de grado, y mantener una actitud marcial en todo momento.
- La dirección del D.N.A, invitará a abandonar la sala a todas aquellas personas que no mantengan la actitud adecuada o no cumplan con las normas exigibles en las pruebas.

8 - CARACTERISTICAS DE LAS PRUEBAS

Los dos tipos de pruebas existentes, pretenden la valoración de los aspirantes a través de dos formas distintas:

- PRUEBA DE VALORACION TECNICA – P.V.T.

Paso de grado, vía valoración de habilidades en una sola prueba (más extensa)

- PRUEBA DE ASIMILACION DE CONOCIMIENTOS – P.A.C. –

Vía créditos, tras evaluación continua y prueba de asimilación (más reducida)

8.1 - PRUEBA DE VALORACION TECNICA – P.V.T.

8-1.A - GENERALIDADES –

Se pretende una evaluación puntual, basándose en el juicio que sobre la preparación, presentación y ejecución del contenido haga el aspirante. En esta prueba, la calificación o calidad técnica objetiva es determinante.

El aspirante deberá mostrar a lo largo de la prueba, el desarrollo de todas cuantas habilidades deben ponerse de manifiesto en cada apartado. Para lo que deberá ayudarse de un compañero u otro participante en la prueba, según estime la dirección técnica del departamento.

En la segunda fase de Randori, la prueba será realizada ante otro aspirante, donde deberá materializar sus conocimientos.

8.1.B - ESTRUCTURA DE LA PRUEBA.-

Hasta el nivel de 4º DAN, la Prueba de Valoración Técnica constará de dos partes claramente definidas, siendo necesario superar la primera para poder acceder a la segunda. En el caso de superar la primera parte y no la segunda, el aspirante deberá repetir solamente la segunda para superar la prueba y acceder al grado.

La primera parte comienza con una primera fase teórica donde el aspirante mostrara sus conocimientos sobre los contenidos asignados a cada nivel. A continuación, el aspirante, ayudado por un compañero, llevara preparados los ejercicios donde mostrara los bloques técnicos que le conciernen; y para concluir esta parte; podrá ser requerido para la realización de alguno de los fundamentos establecidos para el grado al que accede (*si el tribunal lo considera oportuno*), con el propósito de completar la prueba.

La segunda parte, se diferencia de la anterior en que es realizada con la participación de otro aspirante con el que deberá mostrar, *ateniéndose a los requisitos establecidos para cada ejercicio*; el dominio de las habilidades adquiridas, esta vez, de manera improvisada. Se trabajara en grupos de entre 4 y 10 personas que de forma rotativa cambiaran de pareja en los diferentes trabajos.

Si las circunstancias lo permiten, se procurará distribuir a los aspirantes por sexo, peso y edad, dividiendo esta última en menores de 35 años y mayores de 36 años.

El número de Jueces que supervisen las pruebas, será siempre impar, siendo como mínimo de tres y como máximo de cinco por tribunal.

Una vez finalizada la prueba PVT se procederá a reunir las calificaciones de cada uno de los aspirantes en los diferentes bloques de trabajo.

Para poder resultar APTO se deberán de haber superado las dos fases de la prueba.

- **8.1.C - LOS BLOQUES DE TRABAJO**

LA PRIMERA PARTE de la prueba (*con ayudante*) contiene dos fases distintas:

○ FASE TEORICA (GAKKA)

En la que el aspirante mostrara sus conocimientos a requerimiento del tribunal sobre los aspectos teóricos establecidos para su nivel. Se entiende que para grados superiores deberá conocerse igualmente los contenidos de los grados anteriores.

○ FASE TECNICA -

Se subdivide en dos partes.

- WAZA (*Técnica*)– Realización de carácter obligatorio de los grupos técnicos con la ayuda de un asistente. (Golpes, Luxaciones, Proyecciones, Encadenamientos etc.).
- DOSA (*Fundamentos*) – Realización de carácter opcional, *a criterio del tribunal*, de los fundamentos de los que están construidos las técnicas y que podrán servir para completar y complementar la fase técnica. Podrá ser realizado de manera individual (Tandoku) o con la ayuda de compañero (Sotai) en función del fundamento requerido. Esquivas, Desplazamientos, Escapes, Caídas, etc.

La **SEGUNDA PARTE** de la prueba (*con otro aspirante*) tras haber superado la anterior.

○ RANDORI -(*Combate sin resistencia*) – Reacción con repuesta adecuada y eficaz ante distintas agresiones libres o impuestas. Pudiendo ser de distintos tipos dependiendo del grado. De entre las formas mas importantes tenemos:

- TOSHUNOBU – Encuentro a manos libres, sin armas (Sujeciones y Ataques básicamente)
- BUKINOBU - Trabajo contra armas (cuchillo o palo fundamentalmente)

Dependiendo del grado los niveles de dificultad de la prueba se ven incrementados, buscando una mayor adecuación de la respuesta a situaciones más reales y comprometidas.

8.2 - PRUEBA DE ASIMILACION DE CONOCIMIENTOS – P.A.C.

8.2.A - GENERALIDADES –

La evaluación es continua en el proceso que va desde la asistencia a los cursos a la asistencia al evento. En esta prueba, la valoración de la mejora técnica por parte de los jueces cobra mayor protagonismo, al tener un mayor conocimiento del aspirante.

De ahí la necesidad de que los jueces sean personas que participen habitualmente en los cursos y conozcan a los futuros aspirantes para poder juzgarlos con la necesaria objetividad.

En esta prueba, la interacción entre los jueces y el aspirante es la nota más característica. El juez propone y el aspirante, expone técnicamente y justifica verbalmente los fundamentos, sobre los que el tribunal pueda interrogarle.

8.2.B - ESTRUCTURA DE LA PRUEBA.-

Con la misma estructura de contenidos para cada nivel que en la prueba de valoración técnica, el aspirante mostrará a requerimiento del tribunal los ejercicios que este le demande. Se procurará que haya un ejercicio demostrativo por grupo, de forma que se pueda mostrar en cada uno el nivel de asimilación del ejercicio.

Cada uno de estos ejercicios constara de las siguientes fases:

1. **EXPLICACION DEL GRUPO, EJERCICIO O TECNICA A REALIZAR** – Deberá exponer el ejercicio, indicando los detalles mas significativos: definiendo significado, finalidad, fundamentos técnicos, etc.
2. **REALIZACION DE LA TECNICA** – Con ayuda de un asistente deberá ejecutar la técnica mostrando de forma práctica y analítica el ejercicio (descomponiendo en fases si lo considera oportuno)
3. **APLICACIÓN DE LA TECNICA** – El compañero ejecutara algún movimiento de ataque (kogeki) a requerimiento del participante para que este muestre la aplicación práctica del ejercicio.

El participante en la prueba podrá escoger las técnicas a exponer de entre aquellas que mas domine para mostrar el correcto entendimiento del grupo a que pertenecen y los fundamentos del mismo.

8.2.C - LOS BLOQUES DE TRABAJO –

Con excepción del Randori, los bloques de trabajo, serán los mismos que los establecidos para cada nivel en la prueba de Valoración Técnica (P.V.T.),

CONTENIDOS TECNICOS DE LAS PRUEBAS POR GRADOS



護身術

1º DAN

El aspirante a primer Dan deberá mostrar un uso correcto de los fundamentos y técnicas básicas, materializándolo a través de unas ejecuciones que pongan de manifiesto los principios inherentes a las mismas.

A - FASE TEORICA

A petición del tribunal, responderá a dos preguntas que desde el tribunal se le formulen acerca del temario concerniente a su nivel o al de los niveles anteriores.

B – FASE TECNICA

B.1. KIHON-WAZA (Técnicas) –

Esta se fundamenta en la correcta realización de los grupos técnicos básicos, y para la ejecución del mismo, deberá realizarlo con la ayuda de un asistente u otro aspirante que haga las veces de Tori (*agresor*).

El aspirante realizara un total de 6 técnicas distintas por grupo, ante 6 agresiones distintas (*3 sujeciones y 3 ataques*) finalizando también con resoluciones distintas y organizándolas como estime oportuno para una mejor exposición de las mismas.

ATEMI-WAZA (Golpes) – Se realizarán un total de 6 técnicas dividiéndose de la siguiente manera:

- 2 de ATE-WAZA - *Técnicas de choque o impacto.*
- 2 de TE-WAZA - *Técnicas de puño o mano.*
- 2 de KERI-WAZA – *Técnicas de pierna.*

Para una correcta valoración de las ejecuciones, se deberán respetar las siguientes características:

- a – Evitar el ataque o anular el agarre (*Uke, Sabaki, Hazushi, etc...*)
- b – Realizar un ATEMI EFICAZ (*Técnica, Precisión, Potencia*)
- c – Retirarse buscando distancia de protección (*Kamae, Zanshin, Ma-ai, Chakugan*)

KANSETSU-WAZA (Luxaciones) - Se realizarán otras 6 técnicas dividiéndose de la siguiente manera:

- 2 de KOTE-WAZA - *Técnicas a la Muñeca.*
- 2 de UDE-WAZA - *Técnicas al Brazo-Codo.*
- 2 de KATA-WAZA – *Técnicas al Hombro.*

Para una correcta valoración de las ejecuciones, se deberán respetar las siguientes características:

- a – Evitar el ataque o anular el agarre (*Uke, Sabaki, Hazushi, etc...*)
- b – Realizar una LUXACION EFICIENTE (*Técnica, Fluidez y Oportunidad*)
- c – Realizar una técnica de control (*de pie o en el suelo*) u otra técnica resolutive (*Todome*)

NAGE-WAZA (Proyecciones) - Se realizarán otras 6 técnicas dividiéndose de la siguiente manera:

- 2 de ASHI-WAZA - *Técnicas de Pierna.*
- 2 de KOSHI-WAZA - *Técnicas de Cadera.*
- 2 de KATA-WAZA – *Técnicas de Hombro.*

Para una correcta valoración de las ejecuciones, se deberán respetar las siguientes características:

- a – Evitar el ataque o anular el agarre (*Uke, Sabaki, Hazushi, etc...*)
- b – Realizar una PROYECCION CORRECTA (*Desequilibrio, Colocación y Derribo*)
- c – Realizar una técnica de control u otra técnica resolutive (*Todome*)

KATAME-WAZA (Técnicas de control) – Este grupo técnico ira inmerso en las aplicaciones de los dos grupos anteriores como elemento final o resolutive. Habrán de realizarse al menos 12 técnicas de control distintas (Cuatro por cada uno de los tres grupos técnicos anteriores), Las demás podrán ser cualquier tipo de Todo-me (Atemi de puño, pierna, rodilla etc) dividiéndose entre las siguientes formas:

- PIE (*Tachi-Gatame*)
- TUMBADO SUPINO (*Aomuke-Gatame*)
- TUMBADO PRONO (*Utsubuse-Gatame*)

Para una correcta valoración de este grupo técnico, se deberán respetar las siguientes características:

- a – Evitar la movilidad del oponente por inmovilización o dolor controlado.
- b – Realizar el movimiento sin perdida control en toda la ejecución.
- c – Lograr la sumisión correcta del oponente.

B.2. KIHON-DOSA (Fundamentos) –

Esta parte podrá ser exigida como complemento de la parte anterior en función de las deficiencias observadas en la realización, o y dependiendo del fundamento a realizar, podrá hacerlo:

- Individualmente (*Tandoku-Dosa*) o
- Con ayuda de otra persona (*Sotai-Dosa*)

Los fundamentos sobre los que se podrá pedir una demostración son:

- REI-SHIKKI – *Etiqueta (Shomen-Ni-Rei / Otagai-Ni-Rei)*
- UKEMI-KATA – *Caídas (Planchadas)*
- UNSOKU-KATA – *Desplazamientos*
- TAI-SABAKI-KATA – *Esquivas(Tenshin)*
- UKE-KATA - *Defensas*
- HAZUSHI-KATA - *Escapes (Te-Nuki)*

C - FASE DE RANDORI

Esta fase tiene como finalidad la valoración de capacidad del aspirante de poner en práctica las técnicas ejecutadas en las fases anteriores, siendo esta determinante para poder ser considerado apto. De no superar esta fase quedaría pendiente con independencia de la anterior.

Para su realización, como es obvio, deberá contar con la participación de otra u otras personas, que se procurara sean también aspirantes.

Se realizaran dos encuentros a manos libres (*Toshunobu*) procurando sean con personas distintas, y con una duración de 1,30 minutos por encuentro.

A - Un encuentro se realizará ante sujeciones variadas y

B - El otro encuentro antes ataques también variados,

Ateniéndose en ambos casos a las formas establecidas de ataque existentes (*Kogeki-Kata*) La forma de realización será de carácter alterno, es decir se alternaran los roles de Tori (*Atacante*) y de Uke (*Defensor*). Los ataques deberán ser variados, sinceros y sin fintas o engaños.

Por su parte, en las respuestas deberá prevalecer la calidad de las ejecuciones técnicas, la fluidez y la capacidad de adaptación a la agresión. La variedad en las mismas tendrá un carácter positivo y adicional, pero nunca deberá primar sobre la calidad y fluidez de las respuestas.

2º DAN

Quienes accedan a segundo Dan deberán ser capaces de realizar con mayor exactitud y perfección las técnicas aprendidas, así como de encadenar técnicas de un mismo grupo de manera fluida y combinar técnicas de distintos grupos de una manera coherente.

A - FASE TEORICA

Responderá a dos cuestiones acerca del temario concerniente a su nivel o anteriores:

- Una primera, a petición de los evaluadores.
- Una segunda cuestión la llevará preparada el aspirante a su libre elección de entre las establecidas en el temario, debiendo profundizar mas en ella, añadiendo comentarios mas allá de lo expuesto en el citado temario y fruto de su investigación.

B – FASE TECNICA

B.1. KIHON-WAZA (Técnicas) –

El aspirante pondrá de manifiesto su evolución técnica mediante la realización de movimientos técnicos mas complejos como son los encadenamientos y las combinaciones; debiendo realizarlo con la ayuda de un asistente u otro aspirante que haga las veces de Tori (*agresor*).

Deberán mostrarse las habilidades adquiridas a través de distintos bloques: *RENZOKU-WAZA*, *RENRAKU-WAZA*, *RENKETSU-WAZA* y *KATAME WAZA*, si bien este ultimo viene incluido como elemento final de finalización de las técnicas en los dos grupos anteriores.

RENZOKU-WAZA (Encadenamientos) – Realizando como respuesta a cada agresión 2 técnicas encadenadas del mismo grupo. Se realizarán un total de 6 respuestas técnicas variadas (Dos por grupo) ante igual número de ataques distintos (*Ataques, Agarres y Presas*), dividiéndose de la siguiente manera:

- 2 de ATEMI-WAZA – *Ante Sujeción y Ataque*
- 2 de KANSETSU-WAZA - *Ante Sujeción y Ataque*
- 2 de NAGE-WAZA – *Ante Sujeción y Ataque*

Para una correcta valoración de las ejecuciones, se deberán respetar las siguientes características:

- a – Evitar el ataque o anular el agarre (*Uke, Sabaki, Hazushi, etc...*)
- b – Realizar una respuesta encadenada eficiente (*Lógica y fluida*)
- c – Finalizar convenientemente (*con una técnica de control o resolutiva*)

RENRAKU-WAZA (Combinaciones) – Se deberán realizar 3 combinaciones (*2 técnicas seguidas de distinto grupo por combinación*) como respuesta a cada agresión; ante ataques distintos (*Ataque, Agarre y Presa*), dividiéndose las repuestas de la siguiente manera:

- 2 de ATEMI + KANSETSU + Técnica resolutive libre
- 2 de ATEMI + NAGE + Técnica resolutive libre
- 2 de KANSETSU+ NAGE + Técnica resolutive libre.

Para una correcta valoración de las ejecuciones, se deberán respetar las siguientes características:

- a – Evitar el ataque o anular el agarre (*Uke, Sabaki, Hazushi, etc...*)
- b – Realizar una respuesta combinada eficiente (*Lógica y fluida*)
- c – Finalizar convenientemente (*con una técnica de control o resolutive*)

RENKETSU-WAZA – (Ataque doble) - Se deberán generar repuestas eficaces a partir de ataques dobles de Tori, siendo las respuestas de libre configuración, si bien deben finalizar con un control o técnica resolutive (*Todome*). Los ataques se realizaran conforme a los siguientes criterios:

- 2 de ATAQUE+ATAQUE (*distintas entre si*)
- 2 de ATAQUE + SUJECCION (*distintas entre si*)
- 2 de SUJECION + ATAQUE (*distintas entre si*)

KATAME-WAZA (Técnicas de control) – Este grupo técnico ira inmerso en las aplicaciones de los dos grupos anteriores como elemento final o resolutive. Habrán de realizarse al menos 12 técnicas de control distintas, además de 4 cambios de supino a prono ateniéndose a las características siguientes:

- 2 de PIE (*Tachi-Gatame*)
- 3 de TUMBADO SUPINO (*Aomuke-Gatame*)
- 3 de TUMBADO PRONO (*Utsubuse-Gatame*)
- 4 con CAMBIOS DE SUPINO A PRONO

Para una correcta valoración de este grupo técnico, se deberán respetar las siguientes características:

- a – Evitar la movilidad del oponente por inmovilización o dolor controlado.
- b – Realizar el movimiento sin perdida control en toda la ejecución.
- c – Lograr la sumisión correcta del oponente.

B.2. KIHON-DOSA (Fundamentos) –

Además de los fundamentos básicos, de los que podrá ser requerida su demostración o análisis. El aspirante realizará:

Con la colaboración de un ayudante u otro aspirante, realizarán un trabajo de RENZOKU-GEIKO con luxaciones de forma improvisada. Es decir asiendo la mano o brazo del asistente deberá encadenar de forma consecutiva luxaciones de todo tipo sin perder el control del brazo del otro de una manera lógica y fluida. *(Se realizará primero a un brazo y luego al otro cuando un juez lo advierta y durante el tiempo que se estimen oportuno)*

C - FASE DE RANDORI

Esta fase tiene como finalidad la valoración de capacidad del aspirante de poner en práctica las técnicas ejecutadas en las fases anteriores, siendo esta determinante para poder ser considerado apto. De no superar esta fase quedaría pendiente con independencia de la anterior.

Para su realización, como es obvio, deberá contar con la participación de otra u otras personas, que se procurara sean también aspirantes.

Para este nivel se realizarán dos encuentros distintos:

A – TOSHUNOBU – Randori a manos libres, sin armas

Con una duración de 2 minutos se realizarán, de forma consecutiva (*ataca siempre el mismo*), cuatro secuencias de 30 segundos cada una, siendo avisados convenientemente por los evaluadores.

Es decir ante una misma agresión distintas y variadas respuestas:

- Una primera ante una sujeción.
- Una segunda ante una Presa.
- La tercera ante un ataque de puño.
- Y una cuarta ante un ataque de pierna.

El aspirante deberá poner en práctica, en la medida de lo posible, y a lo largo de las aplicaciones; alguno de los elementos técnicos expuestos en la fase anterior del examen. Es decir: Renzoku-Waza, Renraku-Waza, Katame-Waza, de pie, en supino, prono y cambios de supino a prono.

A diferencia del grado anterior la variedad técnica será un elemento a valorar en el transcurso del ejercicio

B – BUKINOBU – Randori frente a adversario armado.

Este segundo encuentro, tendrá una duración de 1,30 minutos y se caracterizara por el empleo del palo o bastón como elemento de agresión. El ejercicio se realizara de forma alterna igualmente, y deberá seguir el siguiente protocolo para ser valorado positivamente.

- A – Neutralizar el ataque
- B – Neutralizar el arma
- C – Neutralizar al adversario
- D – Desarmar para atacar con ella e invertir los roles de Tori y Uke

El encuentro se realizara ante ataques variados (*Kogeki-Kata - Frontal, Descendente, Interior y Exterior.*) Debiendo ser los ataques, sinceros y sin fintas o engaños.

En las respuestas deberá prevalecer la calidad de las ejecuciones técnicas, la fluidez y la capacidad de adaptación a la agresión. La variedad en las mismas tendrá un carácter positivo y adicional, pero nunca deberá primar sobre la calidad y fluidez de las respuestas.

3º DAN

El aspirante a tercer Dan deberá mostrar fundamentalmente el dominio de las técnicas en sus distintas variantes y formas de ejecución, de forma que muestre versatilidad en sus aplicaciones siendo capaz de realizar una misma técnica de varias formas distintas en función de la características del ataque.

A - FASE TEORICA

El tribunal preguntara al aspirante, acerca del temario concerniente a su nivel; y este deberá responder:

- Una de las cuestiones de forma verbal, procurando ser claro y conciso en las respuestas.
- La otra de forma practica, debiendo acompañar la explicación con algún gesto técnico o con la ayuda de un compañero para exponer y demostrar mejor su respuesta.

B – FASE TECNICA

B.1. KIHON-WAZA (Técnicas) –

El aspirante, con la ayuda de un asistente u otro aspirante que haga las veces de Tori (*agresor*) pondrá de manifiesto su capacidad y variedad técnica mediante los siguientes bloques: *HENKA-WAZA (Variaciones)*,) *KATAME-WAZA (Controles)* estando este grupo, incluido como elemento de finalización de las técnicas del grupo anterior. y *RENKO-WAZA (Conducciones)*

HENKA-WAZA (Variaciones) – El asistente (Tori) realizara dos ataques repetidos por grupo (cuatro en total) con el objeto de que el aspirante realice de forma consecutiva dos variaciones o interpretaciones distintas de una misma técnica (Omote-Ura, Soto-Uchi, de pie y en el suelo, etc...) El ataque deberá ser el mismo para cada variación pero diferentes para las aplicaciones.

- 4 (2+2) de ATEMI-WAZA – *Dos respuestas distintas para cada uno de los dos ataques.*
- 4 (2+2) de KANSETSU-WAZA - “ “ “ “
- 4 (2+2) de NAGE-WAZA – “ “ “ “
- 2 (1+1) de SHIME-WAZA - “ “ “ “

Para una correcta valoración de las ejecuciones, se deberán respetar las siguientes características:

- a – Evitar el ataque o anular el agarre (*Uke, Sabaki, Hazushi, etc...*)
- b – Realizar una respuesta adecuada eficiente (*Lógica y fluida*)
- c - Realizar la misma respuesta ante el mismo ataque con algún tipo de variación
- c – Finalizar convenientemente (*con una técnica de control o resolutiva*)

KATAME-WAZA (Técnicas de control) – Este grupo técnico ira inmerso en las aplicaciones del grupo anterior como elemento final o resolutivo. Habrán de realizarse al menos, 8 técnicas de control distintas, ateniéndose a las características siguientes:

- 2 de PIE (*Tachi-Gatame*)
- 6 entre TUMBADO SUPINO (*Aomuke-Gatame*)y TUMBADO PRONO (*Utsubuse-Gatame*)
- 4 con CAMBIOS DE SUPINO A PRONO
 - . 2 en Omote (siguiendo la dirección de la caída de Tori) con brazo extendido y flexionado
 - . 2 en Ura (en sentido contrario a la caída de Tori) 1 con brazo extendido y otra flexionado

Para una correcta valoración de este grupo técnico, se deberán respetar las siguientes características:

- a – Evitar la movilidad del oponente por inmovilización o dolor controlado.
- b – Realizar el movimiento sin perdida control en toda la ejecución.
- c – Lograr la sumisión correcta del oponente.

RENKO-WAZA - (Conducciones) – Deberán realizarse 6 conducciones distintas, es decir, llevando la iniciativa en la técnica de control ante el compañero. Se contemplan tres situaciones distintas en las que realizarlo, siendo capaz de conducirlo varios pasos de manera totalmente controlada.

- NE – 2 controles distintos con Tori tumbado prono en el suelo, elevándolo.
- MAE – 2 controles distintos de frente, con Tori avanzando hacia Uke
- USHIRO – 2 controles abordando al Tori quieto y por la espalda

Para una correcta valoración de las ejecuciones, se deberán respetar las siguientes características:

- a – Realizar el gesto de manera rápida y sorpresiva.
- b – Tras el Atemi de distracción si se realizara, el gesto debe ser uno y fluido.
- c – Finalizar de forma que la posibilidad de respuesta quede anulada o minimizada.

SHIME-WAZA - (Estrangulaciones) - Se realizarán 4 técnicas distintas dividiéndose de la siguiente manera:

- 2 de PIE – *Tras defensa del oponente*
- 2 en el SUELO- *Tras derribo del oponente.*

El criterio de valoración en este grupo coincide con el anterior:

B.2. KIHON-DOSA (Fundamentos) –

Además de los fundamentos básicos, de los que podrá ser requerida su demostración o análisis. El aspirante realizará:

Con la ayuda de un compañero u otro aspirante un ejercicio de OKURI-GEIKO, en el que, en distancia corta será atacado de una manera natural y fluida, con distintas trayectorias; a las que deberá responder con distintas técnicas de Luxación improvisadas.

C - FASE DE RANDORI

En esta fase el aspirante tendrá la posibilidad de poner de manifiesto su capacidad de adaptación y su versatilidad a la hora de aplicar las habilidades adquiridas.

Para su realización, como es obvio, deberá contar con la participación de otra u otras personas, que se procurara sean también aspirantes.

Para este nivel se realizaran dos encuentros distintos:

A – TOSHUNOBU – Randori a manos libres, sin armas

Con una duración de 2 minutos se realizaran, de forma consecutiva (*ataca siempre el mismo*) cuatro ejercicios, de 30 segundos de duración cada uno:

1. – **TOKUY-WAZA – Preferido** - Se realizaran dos Randori de 30 segundos cada uno.
 - El aspirante escogerá una técnica y deberá realizar siempre la misma ante distintos ataques de Tori
 - El aspirante escogerá otra técnica distinta (*de otro grupo técnico*) y deberá realizar siempre la misma ante distintos ataques de Tori

2. – **SHITEI-WAZA – Obligatorio** - Se realizaran dos Randori de 30 segundos cada uno.

- Los evaluadores escogerán una técnica de un grupo distinto a los ya escogidos por el aspirante, para que este realice el ejercicio en las mismas condiciones
- El tribunal escogerá otra técnica distinta, de otro grupo distinto para la realización del Randori.

Al finalizar este bloque de Randori sin armas, el aspirante deberá haber realizado cuatro ejercicios, en cada uno de los cuales habrá realizado técnicas de los siguientes cuatro grupos: Atemi-Waza, Kansetsu-waza, Nage-Waza y Shime-waza; dos de los cuales habrá escogido libremente y otros dos los habra determinado el juez.

El aspirante deberá mostrar habilidad en la utilización de los Henka-waza, siendo capaz de acomodar una misma técnica ante distintas situaciones de ataque.

B – BUKINOBU – Randori frente a adversario armado.

El segundo Randori, tendrá una duración de 90 segundos y el aspirante mostrara su habilidad defensiva ante agresión de cuchillo. El ejercicio se realizara de forma alterna, alternándose los roles de Tori y Uke. Este Randori constará de dos partes de 45 segundos cada una, realizando una propuesta de agresión distinta en cada una de ellas:

- En la primera parte, se realizaran de forma alterna por un tiempo de 45 segundos, ejercicios de respuesta ante variadas amenazas de cuchillo
- En la segunda parte, la respuesta será ante distintos ataques de cuchillo.

En ambos Randori se deberá seguir el siguiente protocolo para ser valorado positivamente.

- A – Neutralizar el Ataque
- B – Neutralizar el arma
- C – Neutralizar al adversario
- D – Desarmar para atacar con ella e invertir los roles de Tori y Uke

El encuentro se realizara ante ataques variados (*Kogeki-Kata - Frontal, Descendente, Interior y Exterior.*) Debiendo ser los ataques, sinceros y sin fintas o engaños.

En las respuestas deberá prevalecer la calidad de las ejecuciones técnicas, la fluidez y la capacidad de adaptación a la agresión. La variedad en las mismas tendrá un carácter positivo y adicional, pero nunca deberá primar sobre la calidad y fluidez de las respuestas.

4º DAN

El aspirante a cuarto Dan deberá mostrar fundamentalmente el dominio de las técnicas en sus distintas variantes y formas de ejecución, de forma que muestre versatilidad en sus aplicaciones siendo capaz de realizar una misma técnica de varias formas distintas en función de la características del ataque.

A - FASE TEORICA

El tribunal realizara dos preguntas al aspirante, acerca del temario concerniente a su nivel o anteriores; y este deberá responder convenientemente:

- Una primera de carácter objetivo, a la que deberá responder de acuerdo al programa, valorándose la profundidad de sus respuestas en función de sus conocimientos.
- Una segunda cuestión de índole subjetiva de forma que la respuesta pueda dar pie a nuevas preguntas, estableciéndose así un dialogo en el que deberá ser capaz de mantener, defender y justificar sus opiniones.

B – FASE TECNICA

B.1. KIHON-WAZA (Técnicas) –

KAESHI-WAZA - (Contra-técnicas) – Se trata en este ejercicio de demostrar la habilidad para responder ante las técnicas del adversario. Para ello se procederá de la siguiente manera:

El aspirante (Uke), realizara un ataque y el ayudante (Tori) deberá anularlo respondiendo adecuadamente (*según el grupo técnico elegido*).

A continuación se repetirá el mismo ejercicio pero en este caso, el aspirante deberá responder con una contra técnica a la respuesta de Tori.

Se realizaran tres respuestas distintas, procurando que cada una de ellas sea de distinto grupo, es decir, respondiendo con Golpe, Luxación y Proyección

- 3 de ATEMI-WAZA – *Respondiendo con una técnica de distinto grupo*
- 3 de KANSETSU-WAZA - *Respondiendo con una técnica de distinto grupo*
- 3 de NAGE-WAZA – *Respondiendo con una técnica de distinto grupo*
- 3 de JIJU-WAZA – *Técnicas elegidas por el tribunal, respondiendo de forma libre*

TATERU-WAZA (Técnicas de elevación) – El aspirante tendrá que ser capaz de elevar al asistente tras derribarlo, de distintas maneras, con total control durante el desarrollo del ejercicio. Se procederá de la siguiente manera:

Ante un primer ataque de Tori, el aspirante ejecutara una técnica, llevándole al suelo, para después controlarle en posición prono y elevarle hasta tenerle controlado en posición de pie. Desde esta posición deberá llevarlo de nuevo al suelo con otra técnica distinta a la anteriormente utilizada, para proceder de la misma manera.

Serán realizados 4 ejercicios sin perder el control de adversario en ningún momento, desde el principio del ejercicio al final del mismo.

Tanto los derribos, como las elevaciones y los posteriores controles de pie, deberán ser variados, mostrando así su variedad de recursos.

- 1º Derribo + Ne-Gatame + Tateru-waza + Tachi-Gatame +
- 2º Derribo + Ne-Gatame + Tateru-waza + Tachi-Gatame +
- 3º Derribo + Ne-Gatame + Tateru-waza + Tachi-Gatame +
- 4º Derribo + Ne-Gatame + Tateru-waza + Tachi-Gatame.

B.2. KIHON-DOSA (Fundamentos) –

Además de los fundamentos básicos, de los que podrá ser requerida su demostración o análisis. El aspirante realizara:

Con la ayuda de un compañero, se realizara un KAESHI GUEIKO sobre luxaciones, de forma improvisada. De forma fluida y sin resistencia alguna, deberán responder a la técnica del otro, antes de la finalización de la misma, con otra técnica libre, de forma encadenada, hasta que el juez o tribunal considere suficiente para mostrar dicha habilidad.

C - FASE DE RANDORI

En esta fase el aspirante tendrá la posibilidad de poner de manifiesto su capacidad de adaptación y su versatilidad a la hora de aplicar las habilidades adquiridas.

Para su realización, como es obvio, deberá contar con la participación de otra u otras personas, que se procurara sean también aspirantes.

Para este nivel se realizaran dos encuentros distintos:

A – TOSHUNOBU – Randori a manos libres, sin armas

Durante 90 segundos el aspirante deberá saber evitar las agresiones de dos adversarios que le sujetan de forma simultánea y le atacan de forma consecutiva. A cada una de estas formas se le dedicara la mitad del tiempo establecido, es decir 45 segundos:

- **FUTARI -DORI** – Se realizara un combate contra dos adversarios que le cogerán de forma consecutiva e incluso alguna vez de forma simultánea.
- **FUTARI-GAKE** - Se realizara un combate contra dos adversarios que le atacaran de forma consecutiva.

Deberá mostrar el uso correcto del Omote y Ura así como utilizar a los Tori como escudo.

B – BUKINOBU – Randori frente a adversario utilizando arma improvisada rígida o flexible.

Se utilizara un arma rígida como el palo (Tanjo-Waza) o un arma flexible como el cinturón (Nawa-Waza), o cualquier arma improvisada, ante ataques variados del adversario. Debiendo defender, luxar, derribar o estrangular según considere oportuno, pero siempre acabando con control del adversario.

CONTENIDOS TEÓRICOS DE LAS PRUEBAS POR GRADOS



護身術

GAKKA – Conceptos Teóricos

1º DAN

QUE ES LA AUTODEFENSA - Es todo sistema de recursos orientados hacia la autoprotección frente una agresión (*externa o interna*), pudiendo ser estos innatos o adquiridos, y pudiendo reflejar un amplio espectro de posibilidades tanto técnicas (a manos vacías o con utensilios), tácticas, estratégicas, o cualquier otro procedimiento que nos permita conseguir alcanzar el fin propuesto

TIPOS DE AUTODEFENSA - Genérica y Específica (Policial, Militar, Femenina, Escolar, etc)

CONVERGENCIAS Y DIVERGENCIAS ENTRE ARTE MARCIAL Y AUTODEFENSA - No todo lo que es arte marcial es autodefensa y viceversa.

FASES DE LA AUTODEFENSA –

Prevención - Todos aquellos protocolos de actuación destinados a evitar el riesgo

Actuación – Recursos técnicos y tácticos orientados a resolver el problema in situ,

Resolución – Formas de actuación tras el conflicto. Consecuencias

CARACTERÍSTICAS DE LA RESPUESTA –

La respuesta a cualquiera de las agresiones deberá cumplir una serie de requisitos para que pueda considerarse congruente y cumpla así con los objetivos que persigue. Estos son:

Fácil - La respuesta cuanto más sencilla mas posibilidades tendrá de llevarse a buen termino

Eficaz – Es el objetivo primordial de la respuesta

Rápida – Una vez tomada la decisión, la situación deberá resolverse en el menor tiempo posible

SEIJUN – Propósitos

Que nunca te hagan daño – Autodefensa, asertividad, defender tus derechos, tenemos derecho a no ser dañados ni física, ni moralmente

Nunca hagas daño – Referido a la proporcionalidad, que la respuesta sea proporcional al ataque, que los medios para evitar la agresión no excedan en modo alguno al nivel de agresión. Evitar la violencia en todas sus formas. La no violencia como estilo de vida

Nunca te hagas daño - Relacionado con la salud, física y mental. Física, como el autocontrol, el control del entrenamiento y lesiones, el reposo, en comidas, bebidas, hábitos como tabaquismo o drogas, descanso, sueño, ocio, diversión etc. Y mentales como La autoestima, el autoconcepto, obsesiones, pasiones, estrés ansiedad, depresión

SIGNIFICADO DE GOSHIN –

Etimológicamente protección del cuerpo, autoprotección, autodefensa.

TIPOS DE HABILIDADES EN GOSHIN –

- *Físicas* – Habilidades, destrezas y cualidades físicas
- *Técnicas o marciales* – Lucha, Combate y Armas
- *Sociales* – De comunicación
- *Emocionales* – De control emocional (emociones limitantes, miedo e ira fundamentalmente)

GRUPOS TECNICOS BASICOS –

- Atemi-Waza* - Técnicas de golpeo
- Kansetsu-Waza* - Técnicas de luxación
- Nage-Waza* - Técnicas de proyección
- Katame Waza* - Técnicas de control

TIPOS DE ATEMI – Golpes

- Ate-Waza* – Técnicas de choque o impacto / Distancia corta
- Te-Waza* - Técnicas de mano y puño / Distancia media
- Keri-Waza* – Técnicas de pierna / Distancia larga

TIPOS DE KANSETSU-WAZA – Luxaciones

- Kote-Waza* - Técnicas a la muñeca
- Ude-Waza* - Técnicas al codo
- Kata-Waza* – Técnicas al hombro

TIPOS DE NAGE-WAZA – Proyecciones

- Ashi-Waza* – Proyección con las piernas
- Koshi-Waza* - Proyección con la cadera
- Te-Waza* - Proyección con los brazos

TIPOS DE UKEMI –KATA - Caidas

- Zenpo-Ukemi* – Frente parando.
- Ushiro-Ukemi* –Atrás parando.
- Yoko-Ukemi*- Lado parando.

TIPOS DE HAZUSHI-KATA – Escapes

- Te-Hodoki* - escapes de muñeca basicos
- Vertical ascendente – Tate-Nuki
- Vertical descendente – otoshi-Nuki
- Lateral hacia dentro - Soto-Nuki
- Lateral hacia fuera – Uchi-Nuki

DIFERENCIA ENTRE WAZA Y DOSA – Waza son las unidades técnicas de aplicación significativas, mientras que dosa son los fundamentos o elementos técnicos de los que están compuestas las técnicas.

QUE ES RANDORI – Es un encuentro de combate con aplicaciones libres caracterizado por la fluidez en su ejecución, no debiendo ni asistir, ni resistirse a las ejecuciones técnicas del compañero.

DIFERENCIA ENTRE KIHON-TANDOKU Y KIHON-DOSA – Tandoku es la ejecución técnica individual y Dosa con la participación de un compañero.

2ºDAN

FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA AGRESION –

Físicos – Desarrollando todas aquellas capacidades que nos permitan abordar la agresión con mayor solvencia

Técnicos – Ampliando la variedad de recursos disponibles para afrontar y repeler al agresor

Tácticos – Conociendo y utilizando la estrategia más conveniente en función de las circunstancias

Emocionales – Incidiendo en el desarrollo, fortalecimiento y control emocional indispensable en una situación de riesgo.

Éticos – Dominando un amplio espectro de posibilidades, tendremos la posibilidad de elegir, no solo defender la integridad propia, sino la del propio agresor si eso fuera necesario.

Legales – Alcanzando un nivel, no solo de eficacia, sino de eficiencia, que nos permita controlar las condiciones que se presenten acercándonos al ideal legal de proporcionalidad en la respuesta.

ELEMENTOS DE LA AUTODEFENSA – Agresor/agresión, Víctima/Respuesta y Escenario

REQUISITOS DE LA RESPUESTA – Necesarios para que esta sea eficiente.

.- *Congruencia*- hacemos referencia a la adecuación de la respuesta concreta a la *situación*.

.- *Oportunidad*- hacemos referencia a la adecuación al momento concreto de la intervención.

.- *Proporcionalidad*- nos referimos a la adecuación entre la técnica o medio empleado, el bien jurídico protegido y el resultado.

TIPOS DE RESPUESTA – Son las distintas formas de afrontar una agresión.

Confrontación – Oponiéndose, intentando imponer nuestro criterio.

Negociación – Buscar entendimiento, evitar males mayores, desescalar la violencia

Evasión – La huida, cuando las posibilidades de afrontarlo, no son posibles

Sumisión – Ceder ante los requerimientos impuestos cuando ninguna de las otras opciones es posible

QUE ES RENZOKU-WAZA – Son los encadenamientos de técnicas del un mismo grupo

QUE ES RENRAKU-WAZA – Son las combinaciones de técnicas de distinto grupo.

QUE ES RENKETSU-WAZA – Son los movimientos ofensivos encadenados o combinados.

DIFERENCIAS ENTRE TOSHUNOBU Y BUKINOBU – Toshunobu es el trabajo de aplicaciones a manos libres y Bukinobu con el empleo de armas.

QUE ES RENZOKU-GEIKO – Es en entrenamiento encadenado de técnicas a fin de practicar y demostrar fluidez

SITUACIONES DE COMBATE –

Tachi-Waza - De pie

Handachi-Waza – Uno de pie otro sentado

Suwari-Waza – Los dos sentados

Ne-Waza – En el suelo

FORMAS DE TAI-SABAKI –KATA – Esquivas

Tenshin - Apartarse deslizando

Tenkan – Apartarse girando

TIPOS DE UKEMI –KATA - Caidas

Mae-Mawari-Ukemi – Frente rodando

Ushiro-Mawari-Ukemi – Atrás rodando

Yoko-Mawari-Ukemi – Lado rodando

FUNDAMENTOS DE LAS TECNICAS DE BRAZO –

Tsukite – Mano que ejecuta la técnica

Hikite – Retracción de la mano contraria

Koshi – Acción de la cadera

FUNDAMENTOS DE LAS TECNICAS DE PIERNA -

Elevación –De la rodilla

Extensión – De la pierna que golpea

Retracción – de la pierna

Equilibrio – Controlando base de apoyo y verticalidad del tronco

FUNDAMENTOS DE UNA PROYECCION –

Kuzushi - Desequilibrio

Tsukuri – Preparación, colocación

Take – Derribo

FUNDAMENTOS DE UNA LUXACION –

Sujeción articular – Que permita la necesaria presión posterior

Palanca – Con dos puntos de aplicación, incidiendo en la articulación

Dirección – En sentido contrario al movimiento articular natural que provoca dolor

OBJETIVOS DEL GOSHIN

TAI – Cuerpo

GI – Técnica

SHIN – Espíritu

3º DAN

FORMAS DE AGRESIÓN- Visual-gestual, Verbal-emocional y Física

TIPOS DE REACCIÓN - Debemos conocer las distintas formas de interpretación ante las que podemos encontrarnos en una situación de peligro. Estas son:

Sospecha - Ante la sospecha de agresión los elementos mas importantes a tener en cuenta serán la prevención y la anticipación como formas de evitar el problema.

Certeza - Ante la certeza de agresión, la decisión se presenta como el factor de mas relevancia para resolver la situación.

Sorpresa – Cuando somos sorprendidos por una agresión inesperada, nuestra capacidad de reacción conforma el principio mas relevante a tener en cuenta.

FASES DE LA RESPUESTA – Observación, Orientación, Decisión y Acción

NIVELES DE PELIGRO - Atención, Alerta y Alarma

Atención - Por lo que pueda pasar.

Alerta – Por lo que va a pasar

Alarma- Por lo que esta pasando

SISTEMA GRADUAL DEL USO DE LA FUERZA – Presencia, solución verbal, técnicas control, técnicas de Golpeo, medios no letales, medios letales.

LEGITIMA DEFENSA. - La legítima defensa es el caso más frecuente de uso de agresividad legal de un particular. Para que esta sea aceptada éticamente ha de cumplir unos requisitos:

- *Requisitos por parte de la agresión:*

Ha de conllevar un riesgo contra la persona o derechos de alguien.

Ha de ser actual o inminente

La agresión ha de ser ilegítima

No puede haber sido provocada por quien luego se defiende.

- *Requisitos por parte de la defensa:*

Debe ser estrictamente necesaria

Debe ser proporcional a la agresión

QUE ES RENKO-WAZA – Son las distintas formas de conducción del adversario, de forma que podamos tenerle controlado en el transcurso del mismo.

QUE ES HENKA-WAZA – Son las variaciones en la ejecución, que sobre una misma técnica pueden existir.

CONCEPTO Y TIPOS DE SHIME-WAZA – Estrangulaciones

Respiratorias – Impiden respirar y suelen ser dolorosas

Sanguíneas - Impiden riego sanguíneo al cerebro

Nerviosas - Afectan al sistema nervioso (cervical)

Mixtas - Afectan a más de un elemento de los mencionados

DIFERENCIAS ENTRE OMOTE Y URA – Omote es la forma natural, por delante generalmente y Ura es la forma inversa o alternativa, por detrás, cuando el omote no es posible

QUE ES OKURI-GEIKO – Es el entrenamiento de tipo consecutivo, en el que Tori(agresor) suele atacar de manera continua para ejercitar las reacciones de Uke (defensor).

DIFERENCIAS ENTRE SHITEI, SENTEI Y TOKUY –

Shitei – Ejercicio o técnica Impuesta.

Sentei - Ejercicio o técnica libre.

Tokuy - Ejercicio o técnica Preferida

GRUPOS TECNICOS AVANZADOS –

Shime-Waza - Estrangulaciones

Renko-Waza - Conducciones

Renzoku-Waza - Encadenamientos (mismo grupo técnico)

Renraku-Waza - Combinaciones (Distinto grupo técnico)

Henka-Waza – Variaciones

Kaeshi-Waza – Contra-tecnicas

TIPOS DE OKIAGARI-KATA – Forma de levantarse

Mae-Okiagari – De frente

Yoko-Okiagari - Lateral

Ushiro-Okiagari – Hacia atrás

Tobi-Okiagari – En salto

TIPOS DE ARMAS –

*Tradicional*es - Bo, Tunfa, Nunchaku, Sai, Kama, Etc (kobudo)

*Convencional*es – Rígida (*palo*), Blanca (*cuchillo*) y de Fuego (*pistola*)

Improvisadas – Elementos de uso cotidiano que puedan ser utilizados como armas.

FUNDAMENTOS DE UNA ESTRANGULACION –

Colocación - pueda defenderse o golpear y que podamos estrangular

Control - La movilidad del Tori de manera que de tiempo a materializar la estrangulación

Estabilidad y/o movilidad - Que nos de equilibrio y reaccionar con rapidez.

FUNDAMENTOS EN EL TRABAJO CONTRA ARMAS -

Neutralizar el ataque - Evitando alcance su destino o zonas vitales

Neutralizar el arma – Desarmar al adversario

Neutralizar al adversario – Evitando pueda agredirnos de nuevo.

TIPOS DE KATAME-WAZA – Controles

Tachi –Gatame – De pie

Ne- Gatame – *Ura-Gaeshu* - Dar vuelta en el suelo/ *Tateru-Waza* – Elevaciones

- (*Utsubuse*- Prono / *Aunuke*-Supino)

TIPOS DE HAZUSHI-KATA – Escapes

Te-Hodoki- Escapes de muñeca.

Tai-Hodoki– Escapes de brazos y tronco.

Shime-Hodoki- Escapes de estrangulaciones.

4º DAN

EL CICLO DE AGRESIÓN – La agresión se conduce a través de tres fases:

- *La fase de intensificación* - se caracteriza por la presencia de señales que indican que la ira se está iniciando. Recuerde que las señales son advertencias o respuestas a aquellas situaciones que provocan enfado o ira. Si se permite que la fase de intensificación continúe,
- *La fase de explosión* - vendrá a continuación. La fase de explosión se caracteriza por una descarga descontrolada del enojo que se manifiesta como agresión verbal o física.
- *La fase de postexplosión* - se caracteriza por las consecuencias negativas que resultan de la agresión verbal o física desplegada durante la fase de la explosión.

CURVA DE HOSTILIDAD -

- *Fase racional* - La mayor parte de las personas suelen ser razonables durante bastante tiempo. Mantienen un nivel emocional adecuado para poder discutir cualquier problema.
- *Fase de salida* - La persona en cuestión se dispara, da rienda suelta a todas sus emociones de manera pulsional, llegando incluso a ser hostil. Cualquier
- *Fase de enlentecimiento* - Ello no dura siempre. Si no hay provocaciones posteriores, la reacción de hostilidad acaba por sucumbir
- *Fase de afrontamiento* - Es en este momento cuando se puede intervenir y decir algo. Pero lo que se diga puede introducir una gran diferencia. Decir algo empatizador y que reconozca el estado emocional puede contribuir a que este se extinga y aparezca una fase de calma. Empatizar no quiere decir dar la razón, sino que la otra persona sepa que tú comprendes sus sentimientos
- *Fase de enfriamiento* - Si se ha dicho algo realmente empatizador, habitualmente se observará como la persona en cuestión llega a estar más calmada
- *Fase de solución de problemas* - Cuando la persona retorna al nivel racional del que salió, es el momento adecuado para afrontar el problema

TIPOS DE CONDUCTA:

- *Conducta de adaptación:* Respuesta encaminada a evitar o reducir la tensión, escapar de ella o afrontar una fuente determinada de tensión
- *Conducta anormal:* La conducta se considera anormal cuando se caracteriza por notorias deficiencias de autocontrol, de funcionamiento social o cognoscitivo o por angustia incontrolable
- *Conducta estereotipada:* Conducta ocasionada por un conflicto, varía poco, tiene una cualidad ritual y raramente es modificada por sus consecuencias

- *Conducta psicopática (personalidad antisocial)*: Desorden de la personalidad caracterizada por pautas conductuales que hacen que las personas estén en conflicto con la sociedad. Los psicópatas desdeñan los derechos de otros, se comportan como egoístas, actúan para obtener su propia satisfacción inmediata y parecen olvidarse de las consecuencias de su conducta

- *Conducta refleja*: Conducta provocada automáticamente por estímulos del ambiente. Una respuesta rápida, congruente y no aprendida que, en circunstancias ordinarias, no está sujeta al control voluntario

QUE ES KAESHI-GEIKO - Es la forma de entrenamiento en la que se alternan los roles de Tori y Uke

QUE ES KAESHI-WAZA - Son las contra-técnicas. Respuestas a movimientos concretos.

QUE ES TATERU-WAZA – Son las elevaciones. Las distintas formas de poner en pie a una persona que se encuentra en el suelo manteniendo el control de sus movimientos.

TIPOS DE DISTANCIA (MA-AI) –

- *Preventiva* - Nos hace mantenernos fuera del conflicto
- *Verbal* – Nos permite negociar fuera del alcance de la agresión
- *Marcial* – Muy larga (*Armas*), Larga (*patadas*), Media (*Puños*), Corta (*cogidos*) y Muy corta (*suelo*)
- *Mental* – Respecto del otro (diferencia de intereses, social, religiosa, política, deportiva, etc)
Respecto de uno mismo de uno mismo (disonancia cognitiva, Zona de confort, Paradigma)

TIPOS DE HENKA-WAZA – Variaciones

- *Omote* – Por delante
- *Ura* – Por detrás
- *Soto* -Por el exterior
- *Uchi* – Por el interior

TIPOS DE TAI-SABAKI –KATA – Esquivas

TENSHIN - Apartarse deslizando

- *Irimi* – Entrando, acercándose al adversario
- *Hiraki* - lateral, apartándose del adversario
- *Nagashu* – Diagonal atrás, alejándose del adversario

TENKAN – Apartarse girando

- *Goho-Tenkan* – Girar a un lado
- *Irimi-Tenkan* – Giro completo entrando

CHIKKARA-NO-OYO - Formas de utilización de la energía:

- Utilizar mi energía
- Evitar la del adversario
- Utilizar la del adversario en su contra

LOS CUATRO DEBILIDADES DE LA RESPUESTA

- *Kyo (sorpresa)*: no ser abarcado o tomado por sorpresa
- *Ku (miedo)*: no dejar que el temor del adversario o el miedo a fallar le superen
- *Gi (duda)*: no titubear o entrar en acciones poco entusiastas
- *Waku (confusión)*: no dejar que su mente divague y se torne desordenada

LOS TIPOS DE DEFENSAS

- Proteger – Cubriéndose para no ser alcanzado en zonas vulnerables
- Bloquear – Golpeando, perpendicularidad
- Desviar – Apartando, diagonalidad
- Interceptar – Cogiendo, envolviendo



Real
Federación
Española
de Karate

*DEPARTAMENTO
NACIONAL de
AUTODEFENSA
(GOSHIN)
R.F.E.K.*

*Normativa de
Titulaciones de
Enseñanza*

空手道



TITULACIONES DE ENSEÑANZA.

Con rango de titulaciones de enseñanza de carácter interno, el Departamento Nacional de Autodefensa de la Real Federación Española de Karate y Disciplinas Asociadas, establece las siguientes titulaciones:

- Instructor Nacional en Autodefensa (Goshin).
- Experto Nacional en Autodefensa (Goshin).
- Especialista Nacional en Autodefensa (Goshin)

Son prerrogativas de cada una de ellas la firma y reconocimiento de los siguientes Kyus en esta actividad:

Instructor	Firma hasta cinturón verde
Experto	Firma de cinturón azul
Especialista	Firma de cinturón marrón y avalista para examen desde cinturón negro 1º dan hasta 3º dan.

Para poder acceder a estas titulaciones es necesario estar en posesión de las siguientes graduaciones en Goshin por la R.F.E.K. y D.A.

Instructor	Ser 1º dan de Autodefensa (Goshin) por la R.F.E.K y D.A.
Experto	Ser 2º dan de Autodefensa (Goshin) por la R.F.E.K y D.A.
Especialista	Ser 3º dan de Autodefensa (Goshin) por la R.F.E.K y D.A.

Para poder acceder a estas titulaciones es necesario estar en posesión de las siguientes graduaciones en Karate ó Disciplina asociada por la R.F.E.K.

Instructor	Ser 1º dan de Karate ó Disciplina Asociada por la R.F.E.K
Experto	Ser 2º dan de Karate ó Disciplina Asociada por la R.F.E.K
Especialista	Ser 3º dan de Karate ó Disciplina Asociada por la R.F.E.K

Igualmente deberán estar en posesión de las siguientes graduaciones en Karate ó Disciplinas Asociadas y Titulaciones Oficiales de Enseñanza.

Instructor	Monitor por la R.F.E.K. y D.A.
Experto	Entrenador Regional por la R.F.E.K. y D.A.
Especialista	Entrenador Regional por la R.F.E.K. y D.A.

PROTOCOLO DE ACCESO A TITULACIONES DE ENSEÑANZA.

Para poder obtener las titulaciones de enseñanza descritas en el punto anterior se deberán realizar los cursos específicos de cada Titulación que sean convocados por el D.N.A.

En el año natural (Enero – Diciembre) se convocarán 2 cursos específicos de una de las tres especialidades. Se trabajarán en ciclos de 2-3 años.

Todas las personas que deseen obtener la titulación que se realice en el año en curso, tienen que estar en posesión de los grados en Goshin, Karate y / o Disciplina Asociada y Titulación de enseñanza con anterioridad al inicio de los cursos de titulación.

Igualmente, deberá de realizar en el mismo periodo natural de tiempo, otros dos cursos de los convocados por el D.N.A., siendo su temática y fecha de libre elección por el aspirante. Así, sobre un supuesto de seis cursos anuales, el aspirante tendrá que realizar cuatro de estos cursos, dos específicos y dos de libre elección.

Una vez cumplido con todos los requisitos, se podrá solicitar a la R.F.E.K. y D.A la expedición de la correspondiente titulación. Para ello se deberá de seguir el siguiente procedimiento:

- Vía Federación Autonómica, se entregará fotocopia de los certificados de los cursos realizados. Igualmente se adjuntará fotocopia de los títulos ó carné de grado que acrediten cumplir con los requisitos anteriormente señalados.
- Cumplimentar la hoja de solicitud de titulación.
- Se deberán de abonar las tasas de expedición de titulación que se indiquen en cada momento por la R.F.E.K. y D.A.
- Solamente se podrá solicitar la solicitud de estas titulaciones una vez realizado el último curso del año natural. (normalmente meses de Noviembre - Diciembre)
- Una vez aprobadas las titulaciones solicitadas, estas serán enviadas a la Federación Autonómica del solicitante.