



TAI-JITSU

**DEPARTAMENTO NACIONAL DE LA
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE
KARATE**

**NORMATIVA DE EXAMEN DE
CINTURÓN NEGRO A 6º DAN**

Departamento Nacional

Real Federación Española de Karate y D.A

Año 2009

INDICE

Presentación	3
Introducción	4
Requisitos Administrativos	6
Situaciones Especiales	10
Criterios de Valoración	11

ESTRUCTURA DE EXÁMENES

Cinturón Negro	16
Primer Dan	20
Segundo Dan	25
Tercer Dan	30
Cuarto Dan	34
Quinto Dan	37
Sexto Dan	39
Historia y fundamentos	41
Temario general	43
Vocabulario	49
Homenaje a los maestros	54



PRESENTACIÓN

La presente edición representa una inquietud por adaptar la normativa que existía en la F.E.K. desde la creación de los exámenes de grado en Tai-Jitsu hasta nuestros días, respetando las exigencias y peculiaridades de nuestra disciplina. Es además el reflejo de la evolución técnica que ha vivido el Tai-Jitsu en el territorio Nacional respetando y potenciando, con exhaustivo interés, los valores y riquezas del Arte Marcial.

Recoge la mayoría de las inquietudes de todo el Tai-Jitsu nacional, en lo que a materia de examen se refiere, apoyándose en unas directrices de trabajo marcadas por el departamento, basadas en potenciar los aspectos técnicos, físicos e históricos de nuestro Tai-Jitsu, como método que despierte la motivación y curiosidad del aspirante.

Pretende permitir a todos los practicantes acceder a un nivel superior mediante una clara y lógica evolución técnica entre los distintos grados y, al tiempo, mediante la realización de un examen digno y justo.

Por último, como Director de este Departamento, quiero agradecer y manifestar mi respeto y reconocimiento a todos los técnicos que se han pronunciado con el fin de aportar las inquietudes y sugerencias que han permitido la formación de esta nueva edición, la cual espero que exploremos y nos sirva como nexo de unión a todos los Taijitsukas Españoles, para alcanzar y conocer un poco más el camino que nos identifique como budokas.

Normativa aprobada en comisión técnica de la Real federación Española de karate y D.A
en fecha 10/10/2009



INTRODUCCIÓN

Tenemos la suerte de disponer de un legado desde hace varios siglos que deberíamos respetar y cuidar en el presente para conseguir que las generaciones del futuro puedan disfrutar de nuestro **Arte Marcial**.

Por este motivo, todos los partícipes de cualquier actividad del Departamento Nacional de Grados, debemos conseguir que se convierta en una auténtica ceremonia, digna de respeto y admiración, lo que pasa por aceptar y cumplir todas las normas y etiquetas establecidas pues éstas han construido y hecho crecer el Tai-Jitsu hasta el punto en que hoy lo conocemos.

EL GRADO

Desde que entramos en una Escuela de Tai-Jitsu o **DOJO**, tenemos, por regla general, un objetivo común que para nosotros es un símbolo, un elemento de motivación, una meta a conseguir, un testigo de nuestra auto superación y, lo más importante, una recompensa al esfuerzo y trabajo realizado durante un determinado período de tiempo, en conclusión tenemos **UN GRADO**.

El grado en Tai-Jitsu, en principio y de una manera sencilla, se puede decir que viene reflejado por el color del cinturón que llevamos puesto, fruto del tiempo de práctica y los conocimientos obtenidos y demostrados. Pero la riqueza de todo el que practica este Arte Marcial no se limita con la obtención de los diferentes cintos a los que va accediendo, sino que el tiempo continuado de práctica nos va proporcionando, de una forma paralela, un gran nivel de autoestima, un importante enriquecimiento personal y, por supuesto, un alto grado de superación. Este segundo camino que complementa al del aprendizaje técnico lo aplicaremos posteriormente a todos los campos, lo que nos supondrá una mejora en nuestra calidad de vida.

Al grado de **CINTURÓN NEGRO** deberíamos llegar tras haber recorrido ambos caminos de manera que, además de realizar unos ejercicios físico-técnicos, pudiéramos mostrar que estamos complementados por una buena actitud, respeto, humildad, seguridad, confianza y espíritu de superación.



EL TRIBUNAL

El D.N.T., a través del Tribunal, tiene como objetivo velar por el nivel medio del **Tai-Jitsu Nacional**. No pretende poner metas inalcanzables sino reconocer el esfuerzo físico-técnico y la actitud demostrada por los aspirantes en función de sus características y posibilidades. Otro objetivo que se plantea el departamento es mantener los aspectos tradicionales del Tai-Jitsu sin menospreciar ni infravalorar todo lo que conlleva la práctica del Tai-Jitsu Deportivo, que tanta importancia tiene en la actualidad.

También es importante el continuo esfuerzo que deben realizar todos los jueces por realzar la imagen de dignidad y justicia que se merece este Departamento, base indiscutible del equilibrio y credibilidad de nuestro Arte Marcial.

EL ASPIRANTE

Es el protagonista de todo el ceremonial. Por esta razón debe ser exquisito con su presentación ante el Tribunal, comenzando por su indumentaria y aseo, pasando por su actitud y conocimiento teórico para finalizar con la realización de las ejecuciones técnicas que deberán ser lo más correctas posible.

Debe conocer dónde se encuentra, la importancia y trascendencia que tiene la actividad que va a realizar, así como la necesidad que existe de demostrar respeto y consideración hacia todos los elementos, personales y materiales, que se hacen partícipes de la ceremonia que representa un examen de grado. Así mismo tiene la obligación de conocer, respetar y adaptarse a las normas y normativa de examen, única vía para la consecución de su objetivo.

REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

- 1.- Tener la edad reglamentaria (anexo I, tabla I) en el día del examen, no pudiendo solicitar ningún tipo de reducción de tiempo para presentarse a examen en cuanto a edad se refiere.
- 2.- Cumplir con el tiempo estipulado por la Federación (anexo I, tabla II), desde el grado anterior, lo que debe constar en los archivos de la misma. Para acreditar dichos años de práctica de Tai-Jitsu federado, se deberán presentar fotocopias de las licencias que justifiquen la totalidad del tiempo exigido, las cuales deberán estar revisadas y comprobadas por la Federación Territorial.
- 3.- Fotocopias de las licencias expedidas por la Federación regional demostrativas de los años de práctica federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, la última de las cuales deberá corresponder al año en curso (anexo I, tabla III).
- 4.- 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 CINTO MARRÓN debe haber sido firmado por un Entrenador Nacional – Técnico Deportivo Superior o el Director del Tribunal Regional de Grados de la Federación Autónoma correspondiente. El carnet de CINTO NEGRO y sucesivos, por el Director del Departamento Nacional de Grados.
- 5.- Licencia nacional del año en curso
- 6.- Fotocopia del D.N.I.
- 7.- Tres fotografías tamaño carnet.
- 8.- Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. 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 gimnasio del aspirante, o en su defecto, por el Director Regional de Grados. Los aspirantes a 4º DAN y grados superiores no precisan de aval, estos deberán añadir un **Currículum Deportivo** de su actividad en las artes marciales junto con la documentación. Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en la Federación Autónoma.

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 Autónoma, un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen

9.- Los aspirantes a 5º DAN deberán presentar una tesina sobre cualquier aspecto del Tai-Jitsu. Dicha tesina, que constará de un mínimo de seis folios y un máximo de diez con un formato que permita la clara legibilidad del documento, deberá estar, por sextuplicado, en la Federación Nacional de Karate y D.A, acompañado del currículum deportivo, **dos meses antes** de la fecha de celebración del examen. La F.E.K podrá publicar dicha tesina si lo estima oportuno.

10.- Los aspirantes a 6º DAN, presentarán una tesina de un mínimo de diez folios y un máximo de veinte, que, por sextuplicado y con un formato que permita la clara legibilidad del documento, junto con el Currículum Vitae, según el modelo F.E.K. Deberá estar en la Federación Nacional con **dos meses** de antelación a la celebración del examen. La F.E.K., si lo estima oportuno y de acuerdo con el aspirante, podrá publicar total o parcialmente cualquiera de las tesinas presentadas.

11.- Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente.

Exenciones:

- Repetidores de la fase de RANDORIS de los aspirantes a Cinturón Negro.
- Reducciones del 50% de la cuota durante un año a contar desde la fecha en que se le declaró No Apto por primera vez a:
 - los repetidores de cualquier fase a partir de 1º DAN
 - los repetidores de la fase técnica de los aspirantes a Cinturón Negro.

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

13.- Los aspirantes presentarán toda la documentación en la Federación Regional con **treinta días de antelación** a la fecha de examen, ésta a su vez la remitirá a la F.E.K, una vez haya comprobado la solicitud del aspirante. La documentación de los aspirantes a 5º y 6º DAN será enviada, **cuarenta días antes** de 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.

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

ANEXO I

TABLA I. Edad mínima requerida

CINTO NEGRO	13 años
1º DAN	16 años
2º DAN	18 años
3º DAN	21 años
4º DAN	25 años
5º DAN	30 años
6º DAN	36 años
7º DAN	43 años

TABLA II. Tiempo mínimo reglamentario de permanencia entre grados

CINTO NEGRO	1 año de cinto marrón
1º DAN	1 año de cinto marrón
2º DAN	2 años de 1º DAN
3º DAN	3 años de 2º DAN
4º DAN	4 años de 3º DAN
5º DAN	5 años de 4º DAN
6º DAN	6 años de 5º DAN
7º DAN	Al menos 5 años de 6º DAN

TABLA III. Número de licencias necesarias

CINTO NEGRO	4 consecutivas ó 5 alternas
1º DAN	3 consecutivas ó 4 alternas
2º DAN	2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1º DAN
3º DAN	3 consecutivas ó 4 alternas a partir del 2º DAN
4º DAN	4 consecutivas ó 5 alternas a partir del 3º DAN
5º DAN	5 consecutivas ó 6 alternas a partir del 4º DAN 14 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
6º DAN	6 consecutivas desde 5º DAN 20 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
7º DAN	Cinco consecutivas desde 6º DAN 25 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.

SITUACIONES ESPECIALES

EXAMENES VIA OPCIONAL Y ESPECIAL PARA CINTURON NEGRO

Esta vía solo dará opción al aspirante a la consecución del cinturón negro sin más exámenes posibles en un futuro, pero sin el desagravio de poder acceder a las titulaciones de preparador o árbitro que tuviera en virtud el 1º dan.

En estas situaciones de excepción el aval o profesor previo informe con 60 días de antelación a la F.E.K, de las limitaciones psicotécnicas del aspirante, convendrá con el director del departamento Nacional la duración y composición del examen de su avalado con el fin de elaborar el más indicado en cada caso.

DISPENSA MÉDICA

Los aspirantes con algún impedimento físico y/o psíquico que deseen acceder al CINTURÓN NEGRO, tendrán que enviar a la 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 F.E.K conteste por escrito al interesado. En caso de ser autorizado, el aspirante adjuntará a la inscripción dicha autorización y realizará la parte del examen que determine el Director del Departamento. Este tipo de examen dará únicamente opción al título de CINTURÓN NEGRO DE TAI-JITSU, todo ello sin perjuicio de lo que al efecto establezca el Departamento de la Escuela Nacional de Preparadores y el Departamento Nacional de Arbitraje.

No se incluyen aquí, siendo por tanto de especial consideración, los casos en que la limitación física se haya producido con posterioridad a la obtención del Cinturón Negro o grados superiores.

CONVALIDACIÓN DE GRADOS U.E.

- Cualquier persona perteneciente a la Unión Europea podrá solicitar la convalidación del grado de tai-jitsu que ostente en su país de origen. No obstante, para que dicha solicitud llegue a buen fin, deberá cumplir los siguientes requisitos:
- Presentación de currículum deportivo/marcial visado por la Federación Nacional del país de origen correspondiente.
- Presentación de la documentación correspondiente que acredite su práctica federada dentro del ámbito del territorio Nacional.
- Presentación de carta que avale la solicitud, firmada por el Presidente del club en el que el solicitante ejerza cualquier tipo de actividad relacionada y en pro de la Federación Española de karate y Disciplinas Asociadas.
- El Departamento Nacional de Grados someterá a estudio, con la Comisión Técnica, toda la documentación presentada, con el fin de establecer el proceso de convalidación adecuado.

CAMPEONES DE ESPAÑA, SELECCIÓN NACIONAL ABSOLUTA Y OTROS MÉRITOS

En reconocimiento al esfuerzo realizado y resultados obtenidos, la Federación Española de Karate, a través del Departamento Nacional de Tai-Jitsu, quiere recompensar a los deportistas del Tai-Jitsu Nacional concediéndoles para los casos en que concurren méritos deportivos y/o técnicos especiales, bien por iniciativa propia o bien por propuesta de las federaciones autonómicas, emitirán un informe a el departamento Nacional de Tai-Jitsu proponiendo la concesión de grados, dando por supuesto que en cualquier caso deberá cumplirse el requisito de la **página 1, punto 1**, referente a la edad reglamentaria.

Por circunstancias especiales, previo estudio de las propuestas dirigidas al director Nacional del departamento de Tai-Jitsu, podrá hacer las reducciones de tiempo que considere oportunas, siempre y cuando se soliciten con dos meses de antelación a la fecha de examen.

CRITERIOS DE VALORACIÓN Y CONSIDERACIONES GENERALES.

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

- A. 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 indumentaria y aseo personal, hasta las ejecuciones técnicas del aspirante.
- B. **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. Así mismo se mostrará una buena preparación físico-técnica evitando la distracción, olvido, falta de concentración y un estado nervioso o anhelante.
- C. 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.

- D. El examen constará de dos fases. Una técnica con cuatro partes diferenciadas y otra de Randoris. Las dos tendrán sus peculiaridades según el grado y edad del aspirante. Sólo el que apruebe la FASE TÉCNICA podrá acceder a la FASE RANDORIS.



- ✓ Las determinadas en los casos especiales
- ✓ A partir de 41 años cumplidos en el día de la fecha del examen se establecerán los criterios contemplados en cada grado para la fase de randoris. Si el aspirante cumpliera esta edad habiendo aprobado previamente la fase técnica, solo realizara la fase de randoris con arreglo a su grado. En este caso también deberá cumplir, obligatoriamente, con los requisitos administrativos.



Organización y Composición de Tribunales:

La elección de jueces para la formación de tribunales será competencia exclusiva de la F.E.K. a través del Director Nacional de Tai-Jitsu.

Jueces

Para exámenes de cualquier grado, los miembros del Tribunal deberán ser necesariamente Entrenadores Nacionales o Técnicos Deportivos Superiores y tener la titulación de **Juez de Tribunal Nacional de grados** expedida por la F.E.K.

El Director Nacional de Tai-Jitsu se reserva el derecho de formación, en número y grado, de los jueces que formaran los Tribunales de examen.

Convocatoria, Celebración y Resultados de Examen

Los exámenes serán convocados por la F.E.K. Departamento Nacional de Tai-Jitsu en las ciudades a las que se hayan asignado en base al Calendario Nacional de Actividades, una vez aprobado éste por los órganos correspondientes. No obstante por necesidades excepcionales el departamento podrá convocar exámenes en cualquier autonómica que lo solicite siempre que el número de aspirantes lo permita.

Los exámenes se realizarán a puerta cerrada y únicamente podrán tener acceso a las instalaciones los miembros del Tribunal convocados, que deberán vestir el uniforme oficial, personal de organización y los aspirantes con sus Ukes, que permanecerán en Keikogi hasta la finalización del examen.

Durante la celebración del examen no podrán utilizarse cámaras de video, fotografías u otros medios similares sin autorización expresa del Director del tribunal Nacional de Grados.

Los resultados de los exámenes se harán saber, bien a la finalización de los mismos o bien por escrito a través de las respectivas Federaciones Territoriales. Dichos resultados no serán definitivos hasta la confección del acta correspondiente por parte de la F.E.K.

Exámenes de Grado de Tai-Jitsu

El examen constará de dos fases. Una técnica con cuatro partes diferenciadas y otra de Randoris. Las dos tendrán sus peculiaridades según el grado y edad del aspirante. Sólo el que apruebe la FASE TÉCNICA podrá acceder a la FASE RANDORIS.

IMPORTANTE: El Tribunal podrá interrumpir la realización del examen en cualquier momento, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir su juicio.

La calificación de cada miembro del Tribunal de examen será la de **APTO** o **NO APTO**.

El resultado de cada examen se tomará por mayoría simple, excepto en el examen de 5º y 6º DAN, que se aprobará al menos con el 80% favorable de los miembros del Tribunal.

DEPARTAMENTO NACIONAL FASE TÉCNICA

Se valorará en los distintos trabajos presentados, su correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación de los mismos, además, cuando el aspirante efectúe, acompañado de una o varias personas, un trabajo, primará la efectividad, control de distancias y una perfecta sincronización entre ellos.

En la ejecución del Kata se deberá mostrar el perfecto conocimiento del mismo, lo que implica conocer el significado de cada uno de sus movimientos. También se valorará el dominio de todos los factores contemplados en el temario que determinan la buena realización del Kata. Si el aspirante cometiera un error en la ejecución del Kata voluntario, podrá ser declarado No Apto por el Tribunal.

El Tribunal valorará positivamente los conocimientos teóricos que se tengan de acuerdo al temario exigido para los distintos grados e inferiores.

El Tribunal podrá solicitar del aspirante en cualquier momento las explicaciones que considere necesarias.

La calificación en la Fase técnica será de APTO o NO APTO y vendrá determinada por mayoría simple entre los miembros del Tribunal, excepto en los exámenes para 5º y 6º dan que se necesitará, al menos, el 80% de los Jueces a favor para resultar APTO

Es requisito imprescindible aprobar la fase técnica para pasar a la fase de randoris (solo en los exámenes hasta 3º dan)

FASE DE RANDORIS

Randori de Demostración

Lo presenta el aspirante, con uno o más UKES, que pueden ser aspirantes o no. Se valorará especialmente: CONTROL, PRECISIÓN TÉCNICA, VARIEDAD, DIFICULTAD DE LAS TÉCNICAS, COMPENETRACIÓN, ACTITUD Y ESPÍRITU.

Randori Libre.

(Contra un adversario elegido por el tribunal)

El Tribunal nombrará a dos aspirantes para la ejecución de este RANDORI. En casos excepcionales, uno podrá no ser aspirante. En cualquier caso los dos oponentes se irán intercambiando el papel de UKE y TORI, técnica a técnica, trabajando y dejando trabajar sin realizar oposición.

Se valorará especialmente: DECISIÓN, EFECTIVIDAD, VELOCIDAD DE REACCIÓN, VELOCIDAD EFECTORA, CONTROL, VARIEDAD TÉCNICA, COLABORACIÓN Y RESPETO POR EL COMPAÑERO, etc.

Randori en Circulo

Este se realizará por los aspirantes, colocándose en el centro de un círculo formado por 6 aspirantes (siempre que sea posible), dos de ellos con un arma que nunca podrán atacar seguidos.

Se valorará especialmente: MOVILIDAD Y DESTREZA, EFECTIVIDAD, CONTROL DE LA SITUACIÓN, ACABADO DE CADA TÉCNICA (ZANSHIN), CONCENTRACIÓN, VELOCIDAD DE DECISIÓN Y DE EJECUCIÓN, ETC..

Encadenamientos

Es la aplicación de una técnica a partir de otra que se estaba realizando, como consecuencia de la reacción en contra del adversario. Se realizarán con un compañero escogido por el aspirante. Se valorará especialmente: LÓGICA DEL ENCADENAMIENTO, DIRECCIÓN EN EL SENTIDO DE LA REACCIÓN, MOVILIDAD Y DESTREZA, EFECTIVIDAD, VELOCIDAD DE EJECUCIÓN, ETC...

La calificación Final en la Fase de Randori, independientemente de la modalidad, será de APTO o NO APTO .

Finalmente, el Tribunal podrá interrumpir, 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 suficientes para emitir su juicio.

ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO

FASE TÉCNICA

Agarres Fundamentales

Aplicación de la Técnica de Base

Aplicación de la Técnica Fundamental

Kata

Explicación Oral y Espíritu Budo

FASE DE RANDORIS

Randori de Demostración

Agarres Fundamentales (16 Técnicas).

Se presentarán por parte del aspirante con un UKE elegido por él, que atacará siempre con la mano derecha. El aspirante debe presentarse a la derecha del Tribunal y para la ejecución de las mismas pasará a la izquierda.

En ningún agarre por proyección se realizará control final. En la ejecución por Atemi, éste se podrá acompañar de Kiai.

Cada aspirante realizará 8 técnicas elegidas al azar escogidas por el Tribunal entre las ocho de atemi y las ocho de proyección.

Aplicaciones del Kihon de Base

Estará formado por los siguientes apartados

- 1) UKEMI-WAZA Caídas.
- 2) TACHI-WAZA Posiciones fundamentales.
- 3) KAMAE-WAZA Guardias
- 4) ATE-WAZA Atemis con las diferentes armas del cuerpo.
- 5) UKE-WAZA Defensas con Tai sabaki.

1.- Se realizarán aplicaciones técnicas contra diferentes ataques de Atemi:

- Puños directos o circulares, patadas directas o circulares, etc.

Se ejecutarán cinco aplicaciones técnicas escogidas entre todos los apartados, utilizando defensas con tai sabaki y contraataques de puño, pierna, codos, rodillas, etc.

Si el tribunal lo estima necesario, podrá solicitar la realización de técnicas simples de cualquiera de los apartados.

Aplicaciones del Kihon Fundamental

Estará formado por los siguientes apartados:

- 1) NAGE WAZA Proyecciones.
- 2) KATAME-WAZA Inmovilizaciones.

1.- Se realizarán técnicas contra diferentes ataques de agarre o presa:

- Frontales, laterales, dorsales, etc.

Se ejecutarán tres aplicaciones técnicas entre todos los apartados, siendo necesario acabar cada una con un control final que puede ser de Atemi, pero que no sea éste la técnica principal, debiendo ser ésta una proyección.

Si el tribunal lo estima necesario, podrá solicitar la realización de técnicas simples de cualquiera de los apartados.

Normas de realización: Deberán reflejar a lo largo del ejercicio un correcto conocimiento de los factores necesarios para realizar un buen trabajo, como son: ACTITUD, CONCENTRACIÓN, VIVENCIA, ACABADO CORRECTO, EFECTIVIDAD, CONTROL FINAL, etc..

Kata

El aspirante presentará obligatoriamente tres Kata Básicos y uno Fundamental de los que el Tribunal elegirá el que crea oportuno.

Los aspirantes a Cinturón Negro Infantil, realizarán un KATA designado por el tribunal y otro voluntario escogido por el aspirante. Ambos se escogerán entre los presentados en la solicitud.

En los KATA FUNDAMENTALES, deberán realizar el papel de TORI, pero también se le podrá pedir el papel de UKE.

Los KATA que deben conocer los aspirantes son:

- Cuatro básicos (1º, 2º, 3º y KIHON KATA)
- Uno fundamental. (T-J. NO KATA SHODAN.)

IMPORTANTE: El TRIBUNAL podrá solicitar la realización de otro KATA, si lo juzgara necesario para la calificación del examen.

Explicación Oral y Espíritu Budo

El Tribunal solicitará del aspirante, explicación sobre cualquier aspecto técnico del examen y sobre el programa de Tai-Jitsu de la Federación.

En el temario están claramente definidas tanto las preguntas, como las respuestas, a excepción de aquellas concernientes al criterio personal del aspirante.

Significado de Tai-Jitsu y origen.

1. - ¿Qué es el Kimé?. El aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto.
2. - ¿Qué es el Ki?. La energía interior.
3. - ¿Qué es el Kiai?. Es la liberación de la energía interna mediante un grito.
4. - ¿Qué es el Mokuso y para qué sirve? Es el acto de meditación antes o después de la clase. Sirve al empezar, para concentrarnos en el trabajo a realizar; y al terminar para relajarnos de la tensión mantenida y volver a la actividad normal.
5. - ¿Por qué se saluda y cuál es la finalidad del saludo? Por cortesía, para demostrar humildad, respeto y gentileza. Por tradición
6. - Significado de la palabra KATA: forma
Es una serie de técnicas en forma de combate y con un orden establecido.

7. - ¿Para qué sirve el trabajo de los KATA?

Para desarrollar los elementos fundamentales de nuestro Arte, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición del TAI-JITSU.



FASE DE RANDORIS

Randori de Demostración

Cada aspirante realizará un Randori de Demostración de 1 minuto de duración aproximadamente.

Lo presenta el aspirante con su UKE.

Se valorará especialmente: CONTROL, EFECTIVIDAD, PRECISIÓN TÉCNICA, VARIEDAD, DIFICULTAD DE LAS TÉCNICAS, COMPENETRACIÓN, ACTITUD Y ESPÍRITU.



ESTRUCTURA DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO

PRIMER DAN

FASE TÉCNICA

Agarres Fundamentales
Aplicación de la Técnica de Base
Aplicación de la Técnica Fundamental
Kata
Explicación Oral y Espíritu Budo

FASE DE RANDORIS

Randori en Circulo

FASE TÉCNICA

Agarres Fundamentales (24 movimientos).

Se presentarán por parte del aspirante con un UKE elegido por él, que atacará siempre con la mano derecha. El aspirante debe presentarse a la derecha del Tribunal y para la ejecución de las mismas pasará a la izquierda.

En ningún agarre por luxación o proyección se realizará control final. En la ejecución por Atemi, éste se podrá acompañar de Kiai.

Cada aspirante realizará 12 técnicas elegidas al azar por el tribunal entre las ocho de luxación, las ocho de proyección y las ocho de atemi

Aplicaciones del Kihon de Base

Estará formado por los siguientes apartados:

- 1) UKEMI-WAZA Caídas.
- 2) TACHI-WAZA Posiciones fundamentales.
- 3) KAMAE-WAZA Guardias
- 4) ATE-WAZA Atemis con las diferentes armas del cuerpo.
- 5) UKE-WAZA Defensas con Tai sabaki.

1.- Se realizarán aplicaciones técnicas contra diferentes ataques de Atemi:

- Puños directos o circulares, patadas directas o circulares, etc.

Se ejecutarán seis aplicaciones técnicas escogidas entre todos los apartados, utilizando defensas con tai sabaki y contraataques de puño, pierna, codos, rodillas, etc...

Si el Tribunal lo estima necesario podrá solicitar la realización de técnicas simples y combinaciones de cualquiera de los apartados.

Aplicaciones del Kihon Fundamental

Estará formado por los siguientes apartados

- 1) NAGE WAZA Proyecciones.
- 2) ATEMI WAZA Golpes
- 3) SHIME-WAZA..... Estrangulaciones
- 4) KANSETSU-WAZA Luxaciones.
- 5) SUTEMI-WAZA Proyección por sacrificio.
- 6) KATAME-WAZA Inmovilizaciones.

1. - Se realizarán técnicas contra diferentes ataques de agarre o ataque de atemi :
- Frontales, laterales, dorsales o en suelo.

2. Se ejecutarán seis aplicaciones técnicas entre todos los apartados, siendo necesario acabar cada una con un control final que no sea de Atemi, ni que sea éste la técnica principal, debiendo ser ésta una luxación, proyección, estrangulación, etc. y finalizando con una inmovilización.

Normas de realización: Deberán reflejar a lo largo del ejercicio un correcto conocimiento de los factores necesarios para realizar un buen trabajo, como son: ACTITUD, CONCENTRACIÓN, VIVENCIA, ACABADO CORRECTO, EFECTIVIDAD, CONTROL FINAL, etc...

Kata

El aspirante presentará obligatoriamente tres Kata Básicos y dos Fundamentales de los que el Tribunal elegirá el que crea oportuno.

Los aspirantes a Cinturón Negro 1º Dan, realizarán uno o dos KATA designados por el tribunal y otro voluntario escogido por el aspirante. Ambos se escogerán entre los presentados en la solicitud.

En los KATA FUNDAMENTALES, deberán realizar el papel de TORI, pero también se le podrá pedir el papel de UKE.

Los KATA que deben conocer los aspirantes son:

- Cuatro básicos (1º, 2º, 3º y KIHON KATA),
- Dos fundamentales. (SHODAN Y NIDAN*)

IMPORTANTE: El TRIBUNAL podrá solicitar la realización de otro KATA, si lo juzgara necesario para la calificación del examen.

Explicación Oral

El Tribunal solicitará del aspirante, explicación sobre cualquier aspecto técnico del examen y sobre el programa de Tai-Jitsu de la Federación.

En el temario están claramente definidas tanto las preguntas, como las respuestas, a excepción de aquellas concernientes al criterio personal del aspirante.

1. Deberá conocer las características técnicas del Tai-Jitsu.

- Utilización de todo el cuerpo en la realización de las técnicas
- Esquiva saliendo fuera de la trayectoria del ataque.
- Posiciones de altura intermedia.
- Trabajo encadenado.
- Tai sabaki como desplazamiento fundamental tanto en las esquivas como en la realización de las técnicas.
- Eficacia con el mínimo esfuerzo y tiempo.
- Amplio número de recursos técnicos
- Respeto por la vida e integridad del oponente dando a cada ataque una respuesta proporcional al mismo.
- Las técnicas de defensa se suelen hacer con las manos abiertas y acompañando la trayectoria del ataque. Su recorrido es amplio y suelen ir acompañadas de Tai sabaki. Se suele trabajar por parejas, terminando las técnicas con un control final.
- El trabajo de piernas, se realiza en los niveles medio (Chudan) y bajo (Gedan) atacando fundamentalmente a puntos vitales, siendo la forma percutante, (Kebanashi) la más utilizada.

- Ante un agarre se debe utilizar, como movimiento previo a la técnica a ejecutar un Atemi de distracción o de relajación del contrario dirigido generalmente con la mano relajada a los ojos o testículos, o con el pie a la rodilla.

2. - Puntos importantes de realización de las técnicas de brazo:

Tsukite: el que ejecuta la acción.

Hikite : el que recoge hacia atrás.

La acción de la cadera

3. - Puntos importantes de la realización de las técnicas de pierna:

Elevación de la rodilla

Extensión de la pierna

Base de apoyo

Acción de la cadera

HIKIASHI: recogida de la pierna.

4. - Forma de realización de las técnicas de pierna:

Keage ascendente

Kebanashi percutante

Fumikomi aplastante

Fumikiri cortante

Kekomi penetrante

5. - Puntos importantes en la realización de técnicas de proyección:

Altura del centro de gravedad.

Línea de gravedad y relación con la base de sustentación

Colocación de los pies y agarre de las manos.

Colocación de la cadera.

6. Diferenciación entre proyecciones de articulación, cadera, pierna, brazo, sutemi.

7. -Puntos importantes en la realización de técnicas de luxación:

Colocación de las manos.

Dirección de la luxación y del Taisabaki.

Partes de contacto.

8. - Puntos importantes en la realización de técnicas de estrangulación y control:

Partes con que se estrangula.

Puntos de fijación.

Diferenciar si son aéreas o sanguíneas.

9. - Significado de la palabra Randori.

Combate de estudio o entrenamiento

10.- Para qué sirve el trabajo de Randori.

Para desarrollar la capacidad de adaptación y aplicación de las técnicas

11.- Clases o tipos de Randori.

Preparado

Libre

En Círculo

12.- ¿Qué es el Mokuso y para qué sirve?

Es el acto de meditación antes o después de la clase. Sirve al empezar, para concentrarnos en el trabajo a realizar; y al terminar para relajarnos de la tensión mantenida y volver a la actividad normal.

13.¿Para qué sirve el trabajo de los KATA?

Para desarrollar los elementos fundamentales de nuestro Arte, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición del TAI-JITSU.

14.- Puntos importantes en la ejecución del KATA.

Kimé, Kiai, velocidad, equilibrio, ki, vivencia, mirada, sensación final (Zanshin) y línea de realización (Enbusen).

15.- ¿Qué es el Enbusen y para qué sirve?

Es la línea de ejecución del KATA y sirve para desarrollar el KATA con el ritmo y velocidad adecuados.

16.- ¿Qué son los kyusho?

Los diferentes puntos vitales del cuerpo humano.

IMPORTANTE: El aspirante a primer dan deberá conocer el temario específico del grado anterior

FASE DE RANDORIS

Randori en Círculo

Cada aspirante realizará Randori en círculo durante un minuto aproximadamente, con armas de madera y en orden establecido. Este se realizará por los aspirantes, colocándose en el centro de un círculo formado por 6 aspirantes (siempre que sea posible), dos de ellos con un arma que nunca podrán atacar seguidos.

Se valorará especialmente: MOVILIDAD Y DESTREZA, EFECTIVIDAD, CONTROL DE LA SITUACIÓN, ACABADO DE CADA TÉCNICA (ZANSHIN), CONCENTRACIÓN, VELOCIDAD DE DECISIÓN Y DE EJECUCIÓN, ETC.

NOTAS: * ORDEN ESTABLECIDO: El aspirante indica quién comienza a atacar, y a partir de éste, todos atacan de forma seguida en el sentido de las agujas del reloj.

* LOS MAYORES DE 40 AÑOS: Podrán cambiar el Randori en círculo por un Randori de Demostración, con una duración aproximada de un minuto.

ESTRUCTURA DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO SEGUNDO DAN

FASE TÉCNICA

Agarres Fundamentales
Aplicación de la Técnica de Base
Aplicación de la Técnica Fundamental
Kata
Explicación Oral y Espíritu Budo

FASE DE RANDORIS

Randori libre
Randori en Circulo

FASE TÉCNICA

Agarres Fundamentales (24 movimientos).

Se presentarán por parte del aspirante con un UKE elegido por él, que atacará siempre con la mano derecha. El aspirante debe presentarse a la derecha del Tribunal y para la ejecución de las mismas pasará a la izquierda.

En ningún agarre por luxación o proyección se realizará control final. En la ejecución por Atemi, éste se podrá acompañar de Kiai.

Cada aspirante realizará 14 técnicas elegidas al azar, además de las técnicas variantes del 3º, 4º y 8º por atemi.

Aplicaciones del Kihon de Base

Estará formado por los siguientes apartados:

- 2) TACHI-WAZA Posiciones fundamentales.
- 3) KAMAE-WAZA Guardias
- 4) ATE-WAZA Atemis con las diferentes armas del cuerpo.
- 5) UKE-WAZA Defensas con Tai sabaki.

1.- Se realizarán aplicaciones técnicas contra diferentes ataques de Atemi:

- Puños directos o circulares, patadas directas o circulares, etc. pero además deberán aplicar estas técnicas partiendo también de situaciones agarre o presa.

2.- Se ejecutarán entre seis y ocho aplicaciones técnicas escogidas entre todos los apartados, utilizando defensas con tai sabaki y contraataques de puño, pierna, codos, rodillas, etc.

3.- Todo el trabajo presentado deberá mostrar la utilización de todo tipo de Tai Sabakis, desplazamientos, diversidad de posiciones, defensas, atemis etc. La realización de las técnicas deberá reflejar fluidez y continuidad, control, coordinación, velocidad, potencia, globalización de la ejecución, actitud marcial y efectividad.

Aplicaciones del Kihon Fundamental.

Estará formado por los siguientes apartados:

- 1) NAGE WAZA Proyecciones.
- 2) KATAME-WAZA Inmovilizaciones.
- 3) SHIME-WAZA..... Estrangulaciones
- 4) KANSETSU-WAZA Luxaciones.
- 5) ASHI KANSETSU WAZA .. Luxaciones de pierna.
- 6) SUTEMI-WAZA Proyección por sacrificio.

1.- Se realizarán técnicas contra diferentes ataques de agarre o ataque de atemi:

- Frontales, laterales, dorsales, o en suelo

Se ejecutarán entre seis y ocho aplicaciones técnicas entre todos los apartados, siendo necesario acabar cada una con un control final que no sea de Atemi, ni que sea éste la técnica principal, debiendo ser ésta una luxación, proyección, estrangulación, etc. y finalizando con una inmovilización.

3.- Se realizarán técnicas contra diferentes ataques con armas:

a) Cuchillo, palo corto o palo largo. (Las armas serán de madera o plástico)

Se ejecutarán 3 técnicas con cualquiera de las armas, siendo necesario en todos los casos desarmar al atacante.

Normas de realización: Deberán reflejar a lo largo del ejercicio un correcto conocimiento de los factores necesarios para realizar un buen trabajo, como son: ACTITUD, CONCENTRACIÓN, CONTROL, VIVENCIA, ACABADO CORRECTO, EFECTIVIDAD, CONTROL FINAL, etc..

Kata

El aspirante presentará obligatoriamente cuatro Kata Básicos y tres Fundamentales de los que el Tribunal elegirá el que crea oportuno.

Los aspirantes a Cinturón Negro 2º Dan, realizarán uno o dos KATA designados por el tribunal y otro voluntario escogido por el aspirante entre los fundamentales. Ambos se escogerán entre los presentados en la solicitud.

En los KATA FUNDAMENTALES, deberán realizar el papel de TORI, pero también se le podrá pedir el papel de UKE.

Los KATA que deben conocer los aspirantes son:

- Cuatro básicos (1º, 2º, 3º y KIHON KATA).
- Tres fundamentales (SHODAN, NIDAN* Y SANDAN).

IMPORTANTE: El TRIBUNAL podrá solicitar la realización de otro KATA, si lo juzgara necesario para la calificación del examen.

Explicación Oral y Espíritu Budo

El Tribunal solicitará del aspirante, explicación sobre cualquier aspecto técnico del examen y sobre el programa de Tai-Jitsu de la Federación.

En el temario están claramente definidas tanto las preguntas, como las respuestas, a excepción de aquellas concernientes al criterio personal del aspirante.

Conocimiento de la historia moderna del Tai-Jitsu, en España y a nivel internacional.

1. - ¿Que es el Zanshin?

Quedar atento al final de una técnica. La traducción literal sería "La mente o el cuerpo queda". Después de realizar una técnica, un estado de vigilancia debe quedar en

nosotros. Un momento de quietud, de guardia en calma, basado en la necesidad de protección. Un momento de descuido después de una técnica con éxito crea la abertura que puede utilizar el adversario para golpearlos. **Zanshin debe actuar como un escudo sensorial.**

2. - Explicación de una posición enumerando: superficie de asentamiento, distribución del peso, situación del cuerpo y demás características generales. Aplicación práctica

3. - Explicación de una técnica de defensa o Atemi, enumerando fundamentalmente: punto de partida, recorrido, terminación.

4. - Enumeración del nombre que reciben las diferentes partes de la mano o antebrazo

- HAIWAN O UDE:	Antebrazo.
- EMPI O HIJI:	Codo.
- SEIKEN:	Puño fundamental.
- URAKEN:	Puño del revés.
- HIRABASAMI:	Tijera de manos.
- NUKITE:	Punta de La mano.
- SEIRYUTO-SHUTO:	Base del sable de la mano.
- TETSUI O KENTSUI:	Puño de martillo.
- TEISHO O SHOTEI: ..	Base de la palma de la mano.
- NAKADAKA KEN:	Puño del dedo medio
- IPPON KEN:	Puño del dedo índice.
- KEITO:	Extremo interior de la muñeca.
- SHUTO:	Borde externo de la mano.
- HAITO:	Borde interno de la mano.
- KENTO:	Nudillos.
- HAISHU:	Dorso de la mano.

5. - Nombre que reciben las diferentes partes del pie o la pierna

- KOSHI:	Base de los dedos.
- HAIKOKU:	Empeine.
- TEISOKU O SOKUTEI:	Planta del pie.
- SOKUTO:	Canto externo del pie.
- TSUMASAKI:	Punta de los dedos.
- KAKATO:	Talón.
- HIZA:	Rodilla.

Los aspirantes a segundo Dan deberán conocer el temario de los grados anteriores.

FASE DE RANDORIS

Randori Libre

Cada aspirante realizará un **Randori libre** durante dos minutos aproximadamente, con un adversario intercambiándose el papel de Uke y Tori. El Tribunal nombrará a dos aspirantes para la ejecución de este RANDORI. En casos excepcionales, uno podrá no ser aspirante. En cualquier caso los dos oponentes se irán intercambiando el papel de UKE y TORI, técnica a técnica, trabajando y dejando trabajar sin realizar oposición.

Se valorará especialmente: *DECISIÓN, EFECTIVIDAD, VELOCIDAD DE REACCIÓN, VELOCIDAD EFECTORA, CONTROL, VARIEDAD TÉCNICA, COLABORACIÓN Y RESPETO POR EL COMPAÑERO, etc.*

Randori en Circulo

Cada aspirante realizará un **Randori en Círculo** durante un minuto aproximadamente, con armas de madera y en orden establecido. Este se realizará por los aspirantes, colocándose en el centro de un círculo formado por 6 aspirantes (siempre que sea posible), dos de ellos con un arma que nunca podrán atacar seguidos.

Se valorará especialmente: MOVILIDAD Y DESTREZA, EFECTIVIDAD, CONTROL DE LA SITUACIÓN, ACABADO DE CADA TÉCNICA (ZANSHIN), CONCENTRACIÓN, VELOCIDAD DE DECISIÓN Y DE EJECUCIÓN, ETC.

NOTAS:

* ORDEN ESTABLECIDO: El aspirante indica quién comienza a atacar, y a partir de éste, todos atacan de forma seguida en el sentido de las agujas del reloj.

* LOS MAYORES DE 40 AÑOS: Realizaran un solo Randori libre, con una duración aproximada de un minuto.

ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA TERCER DAN

FASE TÉCNICA

Agarres Fundamentales
Aplicación de la Técnica de Base
Aplicación de la Técnica Fundamental
Kata
Explicación Oral y Espíritu Budo

FASE DE RANDORIS

Randori Libre
Encadenamientos



FASE TÉCNICA

Agarres Fundamentales (24 movimientos).

Se presentará un trabajo sobre Agarres Fundamentales por parte del aspirante con un UKE elegido por él. Este trabajo podrá ser una variación o una evolución del trabajo de los agarres Fundamentales y tendrá entre 12 y 16 técnicas. Explicación de alguna elegida al azar. La presentación de este trabajo preferentemente se efectuará por la izquierda.

Aplicaciones del Kihon de Base y Fundamental.

Constará de los siguientes apartados:

- 1) UKEMI-WAZA Caídas.
- 2) TACHI-WAZA Posiciones fundamentales.
- 3) KAMAE-WAZA Guardias
- 4) ATE-WAZA Atemis con las diferentes armas del cuerpo.
- 5) UKE-WAZA Defensas con Tai sabaki.
- 7) NAGE WAZAProyecciones.
- 8) KATAME-WAZA Inmovilizaciones.
- 9) SHIME-WAZA.....Estrangulaciones
- 10) KANSETSU-WAZALuxaciones
- 11) ASHI KANSETSU WAZA.. Luxaciones de pierna

Se ejecutarán al menos 15 aplicaciones técnicas entre todos los apartados, mas 5 aplicaciones sobre ataques con armas, siendo necesario en todos los casos desarmar al atacante y no defender en línea con la trayectoria del ataque. Se deberá acabar cada una con un control final que no sea de Atemi, ni que sea éste la técnica principal, debiendo ser ésta una luxación, proyección, estrangulación, etc. y finalizando con una inmovilización.

Se realizarán técnicas contra diferentes ataques con armas:

- a) Cuchillo, palo corto, palo largo, Katana. (Las armas serán de madera o plástico)

Normas de realización: Deberán reflejar a lo largo del ejercicio un correcto conocimiento de los factores necesarios para realizar un buen trabajo, como son: ACTITUD, CONCENTRACIÓN, CONTROL, VIVENCIA, ACABADO CORRECTO, EFECTIVIDAD, CONTROL FINAL, etc..

Kata

El aspirante presentará obligatoriamente cuatro Kata Fundamentales y dos Superiores de los que el Tribunal elegirá el que crea oportuno.

Los aspirantes a Cinturón Negro 3º Dan, realizarán un KATA designado por el tribunal y dos voluntarios escogidos por el aspirante uno entre los fundamentales y otro entre los Superiores. Todos serán escogidos entre los presentados en la solicitud.

Deberán realizar el papel de TORI, pero también se le podrá pedir el papel de UKE.

Los KATA que deben conocer los aspirantes son:

- Cuatro fundamentales, (SHODAN, NIDAN*, SANDAN y YODAN)
- Dos superiores, (JUNI NO KATA y TAI SABAKI NO KATA).

*NIDAN con uno o dos UKE

IMPORTANTE: El Tribunal podrá solicitar la realización de otro KATA, si lo juzgara necesario para la calificación del examen.

Explicación Oral y Espíritu Budo

El Tribunal solicitará del aspirante, explicación sobre cualquier aspecto técnico del examen y sobre el programa de Tai-Jitsu de la Federación.

En el temario están claramente definidas tanto las preguntas, como las respuestas, a excepción de aquellas concernientes al criterio personal del aspirante.

1. - Significado de los encadenamientos y para qué sirven.

Encadenamiento es la aplicación de una técnica a partir de otra y en el sentido de la acción del adversario. Sirven para desarrollar el sentido de flexibilidad en la aplicación de las técnicas y el aprovechamiento de la fuerza del contrario

A DESARROLLAR POR EL ASPIRANTE

2. - ¿Qué es para él, el Tai-Jitsu?

3. - Explicación de los beneficios que aporta el trabajo de los Kata

4. - Cualidades que debe reunir un Cinturón Negro de Tai-Jitsu.

5. - Ventajas o desventajas de la competición en Tai-Jitsu.

El aspirante a tercer Dan deberá conocer el temario específico de los grados anteriores

FASE DE RANDORIS

Randori Libre

Cada aspirante realizará un **Randori libre** de dos minutos aproximadamente contra dos adversarios uno de los cuales atacará siempre con arma. El Tribunal nombrará a tres aspirantes para la ejecución de este RANDORI. En casos excepcionales, uno podrá no ser aspirante. Dos UKES irán intercambiando ataques variados a un tercero que realizará el papel de TORI, trabajando y dejando trabajar sin realizar oposición. Luego se intercambian los papeles de TORI

Se valorará especialmente: DECISIÓN, EFECTIVIDAD, VELOCIDAD DE REACCIÓN, VELOCIDAD EFECTORA, CONTROL, VARIEDAD TÉCNICA, COLABORACIÓN Y CONTROL POR LA SEGURIDAD DEL COMPAÑERO.

Encadenamientos

Cada aspirante presentara un trabajo de **Encadenamientos** con un compañero aplicados contra técnicas. ocho aplicaciones . Se trata de la aplicación de una técnica a partir de otra que se estaba realizando, como consecuencia de la reacción en contra del adversario. Se realizarán con un compañero escogido por el aspirante. Se valorará especialmente: LÓGICA DEL ENCADENAMIENTO, DIRECCIÓN EN EL SENTIDO DE LA REACCIÓN, MOVILIDAD Y DESTREZA, EFECTIVIDAD, VELOCIDAD DE EJECUCIÓN, ETC.

NOTAS: * LOS MAYORES DE 40 AÑOS: Podrán realizar el Randori Libre con un sólo adversario y durante un minuto aproximadamente.

ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA

CUARTO DAN

FASE TÉCNICA

Trabajo de Aplicaciones
Kata
Explicación Oral y Espíritu Budo

FASE DE RANDORIS

Randori de Demostración
Encadenamientos

FASE TÉCNICA

Trabajo de Aplicaciones

Se sustituyen todos los apartados de esta fase, por un trabajo de técnicas de base con aplicaciones prácticas. De 8 a 12 Técnicas variadas o sobre un tema específico sobre las formas de ataque o las técnicas a aplicar
Explicación del trabajo presentado.

Kata

1.- Realizarán dos KATA, uno de libre elección y otro impuesto por el tribunal de entre los Fundamentales y Superiores que presenta.

2.- Podrá reemplazar cualquiera de los KATA fundamentales por un KATA PERSONAL solo o con compañero, conteniendo el mismo los principios básicos del **Tai-Jitsu**. (Deberá explicarlo al tribunal.)

Fundamentales

TAI-JITSU NO KATA SANDAN.

TAI-JITSU NO KATA YODAN

Superiores

HYORI NO KATA

JUNI NO KATA

TAI SABAKI NO KATA

Explicación Oral y Espiritu Budo

El tribunal solicitará del aspirante explicación sobre cualquier aspecto técnico del examen, o sobre el programa de Tai-Jitsu de la Federación.

El aspirante deberá conocer el Tai-Jitsu en profundidad sobre aspectos tales como historia y orígenes, características, teoría sobre los Kata, Maestros relevantes, etc.

El tribunal podrá preguntarle sobre cualquier aspecto relacionado con su examen aunque no esté definido en la normativa; deberá conocer perfectamente el temario general y todo el temario específico de los grados anteriores.

FASE DE RANDORIS

Randori de Demostración

Cada aspirante realizará un **Randori de Demostración** durante dos minutos aproximadamente, con dos Ukes uno de ellos portará siempre un arma.

Se valorará especialmente: CONTROL, EFECTIVIDAD, PRECISIÓN TÉCNICA, VARIEDAD, DIFICULTAD DE LAS TÉCNICAS, COMPENETRACIÓN, ACTITUD Y ESPÍRITU.

Encadenamientos Personalizados

Cada aspirante, ayudado de un compañero, presentará un trabajo de diez o doce Encadenamientos personalizados, que consisten en la aplicación de una técnica a partir de otra que se está realizando, y como consecuencia de la reacción en contra del adversario.

Se valorará especialmente: LÓGICA DEL ENCADENAMIENTO, DIRECCIÓN EN EL SENTIDO DE LA REACCIÓN, MOVILIDAD Y DESTREZA, EFECTIVIDAD, VELOCIDAD DE EJECUCIÓN, ETC.

NOTAS: * LOS MAYORES DE 40 AÑOS: Podrán realizar el Randori de demostración con un sólo adversario y durante un minuto aproximadamente.



ESTRUCTURA DE EXAMEN

PARA QUINTO DAN

FASE TÉCNICA

Trabajo Libre

Tesina TAI-JITSU

Kata

Teoría

FASE TÉCNICA

Este grado representa un elevado nivel en el dominio del **TAI-JITSU** y de todas sus facetas, para lo cual se tomarán en cuenta en el momento de valorar los exámenes, **la calidad humana del aspirante y su labor en pró de este Arte Marcial.**

Trabajo Libre

El aspirante realizará, con una duración entre 5 y 10 minutos, un trabajo de libre elección. El Tribunal podrá completar el mismo con preguntas alusivas al trabajo realizado.

Tesina

Los aspirantes deberán presentar, con **CUARENTA Y CINCO DÍAS** de antelación a la celebración del examen, una **TESINA** sobre cualquier aspecto **Psico-Físico del TAI-JITSU**. Dicha Tesina constará de un mínimo de diez y un máximo de veinte folios mecanografiados a doble espacio y por **sextuplicado**. El aspirante responderá a las preguntas que formule el Tribunal sobre su Tesina. La explicación se podrá realizar de forma práctica, para lo cual podrá auxiliarse de uno o más ayudantes.

Kata

Se realizarán dos katas, uno de libre elección del cual deberá explicar al tribunal historia, explicación técnica etc. y otro impuesto por el Tribunal, entre los Superiores presentados por el aspirante.

Deberá realizar el KATA SUPERIOR "TAI-JITSU NO KATA GODAN" en cualquiera de sus tres formas de aplicación: Atemi, Luxación, Proyección o Sutemi.

Teoría

Se establecerá un diálogo entre jueces y aspirante sobre los siguientes aspectos:

- **Tesina**
- **Arbitraje**
- **Historia del TAI-JITSU** (Orígenes)
- **Valor educativo del TAI-JITSU**

ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA SEXTO Y SEPTIMO DAN

VÍA EXAMEN 6º DAN

El currículo tipo para vía examen lo solicitaran a la F.E.K.D.A

VÍA RECONOCIMIENTO DE MÉRITOS 6º y 7º DAN

Solicitará el mismo currículo que para vía examen.

VÍA RECONOCIMIENTO DE MÉRITOS PARA 6º Y 7º DAN

Dado que en el territorio Nacional existen muchos técnicos que han desarrollado una labor continua, reconocida por todos, se hace necesaria la existencia de esta opción para la consecución del grado de sexto y séptimo dan.

Las bases para poder optar a este grado se publicarán en la correspondiente circular que se elaborará cada dos años (coincidiendo con año impar) con este fin. No obstante, reseñar que, la elección de esta vía implica la prohibición de cualquier tipo de reducción en cuanto a tiempo y edad se refiere, además de la incompatibilidad para presentarse a examen, en el mismo año, si fuera denegada la propuesta.

El sexto Dan representa la ejemplaridad en la dedicación al Tai-Jitsu por parte del aspirante, visto desde el Departamento de Tai-Jitsu de la F.E.K y por los grados inferiores. Por ello, para su obtención, se tendrá en cuenta esencialmente:

- **La dedicación por el Tai-Jitsu con especial énfasis en los últimos seis años.**
- **Estudio de los trabajos realizados tanto a nivel personal, profesional o como federativo.**
- **Las aportaciones del aspirante en sus actuaciones en actividades relacionadas con el Tai-Jitsu.**
- **El curriculum vitae (modelo F.E.K.) aportado junto con la solicitud oficial de examen.**

- **Las certificaciones y acreditaciones firmadas por otros Maestros y Profesores de la disciplina.**

El orden de presentación de las distintas partes que componen el examen para sexto Dan será determinado libremente por el propio aspirante.

Trabajo Libre

El aspirante realizará una demostración práctica sobre el trabajo de la tesina. Para ello podrá auxiliarse por un máximo de cinco personas para el desarrollo de su trabajo.

Tesina

Presentará, con dos meses de antelación, una tesina que constará de un mínimo de diecisiete folios y un máximo de treinta y cinco, mecanografiados a doble espacio y por sextuplicado.

El contenido de dicha tesina y a modo de orientación se relacionará con los siguientes temas:

- **El Tai-Jitsu como ejercicio físico y/o psíquico**
- **Los Kata: finalidad, filosofía y tradición**
- **El kihon: desarrollo, evolución y conexión entre el**
- **Metodología de la enseñanza del Tai-Jitsu a los niños**
- **Metodología de la enseñanza del Tai-Jitsu a los adultos**
- **La competición y su Metodología Formativa**
- **No se descarta la posibilidad de realizarla sobre cualquier otro tema, siempre que tenga relación con el Tai-Jitsu**

El tribunal podrá hacer preguntas relacionadas con la tesina presentada.

Kata

Ejecutará un Kata de libre elección dentro de los superiores. Tras su realización explicará al tribunal su origen, historia y características técnicas.

HISTORIA Y FUNDAMENTOS DEL TAI-JITSU

El Tai-Jitsu es un Arte Marcial clásico Japonés, cuyo origen se remonta al siglo XVI. Su espíritu de Defensa Personal es una característica significativa aunque no su finalidad más importante. El Tai-Jitsu era la formación de los Samurais y guerreros de la famosa escuela DAITO RYU para la lucha sin armas, cuando por alguna razón no podían hacer uso de sus katanas o armas. El significado de los ideogramas kanji que forman el nombre de Tai-Jitsu significan:

TAI	cuerpo
JITSU	Arte o artesanía de defensa

Así pues, se trata de defenderse con las únicas y todas las armas del cuerpo utilizando el desplazamiento y los giros de este como base generadora de la fuerza y la velocidad para la realización de las técnicas

El Tai-Jitsu trabaja las tres distancias de combate (larga, corta y cuerpo a cuerpo de pie y en suelo), utilizando todo tipo de técnicas del cuerpo: Atemis, proyecciones, luxaciones, inmovilizaciones, estrangulaciones, etc., todas ellas de forma integral y encadenada.

Fue el Maestro Jim Alcheik quien instituyó las primeras clases de Tai-Jitsu en Europa (Francia). Entre sus alumnos se encontraba el Maestro Roland Hernaez, quien tras la muerte en accidente del Maestro Jim Alcheik, viaja a Japón y continúa con su estudio y divulgación en Europa bajo la dirección del Maestro Minoru Mochizuki, máximo representante del Tai-Jitsu.

El Maestro Roland Hernaez, establece las bases y desarrolla un método de trabajo y entrenamiento del Tai-Jitsu adaptado a la concepción didáctica occidental, conservando escrupulosamente el aspecto pedagógico y el espíritu del BUDO JAPONÉS.

En España, se introduce el Tai-Jitsu en 1977-78 siendo su propulsor D. Carlos Vidal de Castro, que lo inscribe en la Federación Española de Karate como disciplina asociada. Desde entonces es esta Federación la encargada de su divulgación, organización y reglamentación.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Utilización de todo el cuerpo en la realización de las técnicas
- Esquiva saliendo fuera de la trayectoria del ataque.
- Posiciones de altura intermedia.
- Trabajo encadenado.
- Tai sabaki como desplazamiento fundamental tanto en las esquivas como en la realización de las técnicas.
- Eficacia con el mínimo esfuerzo y tiempo.
- Amplio número de recursos técnicos
- Respeto por la vida e integridad del oponente dando a cada ataque una respuesta proporcional al mismo.

POSICIONES CARACTERÍSTICAS

- FUDO DACHI Peso repartido 50%.
- KOKUTSU DACHI Posición ligeramente retrasada.
- ZENKUTSU DACHI Posición adelantada.
- NEKO-ASHI DACHI Posición corta retrasada.

Las técnicas de defensa se suelen hacer con las manos abiertas y acompañando la trayectoria del ataque. Su recorrido es amplio y suelen ir acompañadas de Tai sabaki. Se suele trabajar por parejas, terminando las técnicas con un control final.

El trabajo de piernas, se realiza en los niveles medio (Chudan) y bajo (Gedan) atacando fundamentalmente a puntos vitales, siendo la forma percutante, (Kebanashi) la más utilizada.

Se suele utilizar, como movimiento previo a la técnica a ejecutar un Atemi de distracción o de relajación del contrario dirigido generalmente con la mano relajada a los ojos o testículos, o con el pie a la rodilla.

TEMARIO GENERAL

KIHON DE BASE	KIHON FUNDAMENTAL	KATA
UKEMI - WAZA TAI SABAKIS KAMAE WAZA TACHI - WAZA ATE - WAZA UKE HARAI - WAZA SERIES DE LA 1 A LA 8	NAGE - WAZA KATAME - WAZA KANSETSU - WAZA SHIME - WAZA ASHI KANSETSU WAZA AGARRES FUNDAMENTALES SERIES DE LA 9 A LA 15	KATAS DE BASE KATAS FUNDAMENTALES KATAS SUPERIORES

KIHON DE BASE

UKEMI WAZA

Relación de las técnicas de caídas:

- **USHIRO-MAWARI UKEMI:**... Atrás rodando.
- **MAE-MAWARI UKEMI:**..... Adelante rodando.
- **YOKO-MAWARI UKEMI:**..... Lateral rodando.
- **USHIRO UKEMI:** Atrás planchada.
- **MAE UKEMI:** Adelanta planchada.
- **YOKO UKEMI:** Lateral planchada.

TAI SABAKIS

Relación de las diferentes esquivas por el interior y exterior:

- **DE ASHI:**..... Hacia adelante.
- **HIRI ASHI:**..... Hacia atrás. (puede ser Hikiashi)
- **YOKO ASHI:**..... Lateral.
- **MAWARI ASHI:**.. Circular.
- **INVERSO ALANTE**
- **INVERSO ATRÁS**
- **CIRCULAR INVERSO**

KAMAE-WAZA

Relación de las diferentes guardias

- **YOI:**..... (Shizen-Tai)
- **MIXTA:**..... (Japonés y chino fudo o kokutsu.)
- **PUÑOS CERRADOS:**.... (Guardia de combate)
- **MANOS ABIERTAS:**..... (Guardia de combate)
- **G. AGRUPADA:**..... (Con manos abiertas)
- **G. AGRUPADA MIXTA:** (De pie o de rodillas)
- **KAMAITE:**..... Cambio de sentido con protección.

TACHI-WAZA

Relación de las diferentes posiciones:

- **HEISOKU DACHI:**..... Pies juntos.
- **MUTSUBI DACHI:**..... Pies en "V".
- **HEIKO DACHI:**..... Pies paralelos.
- **HACHIJI DACHI:**..... Pies en "V" a la anchura de los hombros
- **FUDO DACHI:** Postura de peso repartido
- **KIBADACHI:**..... Postura del jinete.
- **SHIKO DACHI:**..... Postura de sumo.
- **ZENKUTSU DACHI:**.. Postura adelantada larga.
- **KOKUTSU DACHI:**... Postura retrasada.
- **NEKO ASHI DACHI:** Postura del "gato".
- **MOROASHI DACHI:** Postura paralela diagonal.
- **MOTO DACHI:** Posición adelantada corta.
- **SAGI ASHI DACHI:** Postura de la "grulla".
- **KAKE DACHI:**..... postura cruzada alta.
- **KOSA DACHI:**..... Postura cruzada baja.
- **UCHI HACHIJI DACHI:** Pies hacia el interior.
- **TEIJI DACHI:**..... Postura en "T".
- **RENOJI DACHI:**..... Postura en "L".

UKE HARAI WAZA

Relación de las diferentes técnicas de defensa desviando

- **DEFENSA INTERIOR:**.... D. media hacia el exterior.
- **DEFENSA EXTERIOR:**... D. media hacia el interior.
- **DOBLE DEFENSA:** D. exterior e interior simultánea.
- **GEDAN BARAI:**..... D. baja interior.
- **JODAN AGE UKE:**..... D. ascendente.
- **SOTO UKE:**..... D. media hacia el interior.
- **UCHI UKE:**..... D. media hacia el exterior.
- **SHUTO UKE:**..... D. con el canto de la mano.
- **JUJI UKE:**..... D. cruzada.
- **JUJI YOKO UKE:** D. doble lateral.
- **OTOSHI UKE:**..... D. descendente.
- **SUKUI UKE:**..... D. baja ascendente.
- **KAKETE UKE:** D. interior engancho.
- **NAGASHI UKE:**..... D. deslizante con la mano.
- **HARAI UKE:**..... D. baja exterior.
- **SUNE UKE:**..... D. exterior con la pierna.

Todas las defensas deberán realizarse acompañadas de tai sabaki.

ATEMIS

Tsuki Waza

- **OI TATE-TSUKI:**..... Puño chino, directo avanzado.
- **GYAKU TATE-TZUKI:**..... Puño chino, directo retrasado.
- **OI TZUKI:**..... Puño japonés., directo avanzado.

- **GYAKU TZUKI:**..... Puño japonés, directo retrasado.
- **URAKEN UCHI:**..... Puño del revés.
- **TETSUI UCHI:** Puño de martillo.
- **MAITE TSUKI:** Puño japonés percutante.
- **MAWASHI TSUKI:** Puño circular.
- **URA TSUKI:** Puño en corto y sin giro.
- **MOROTE TSUKI:** Puño doble paralelo horizontal.
- **AWASE TSUKI:** Puño doble paralelo vertical.

Ate Waza

- **ME UCHI:**..... Atemi preparatorio. Dedos a los ojos.
- **HAITO UCHI:** Canto radial de la mano.
- **KUMADE UCHI:** Pata de Oso.
- **NUKITE:** Punta de los dedos.
- **SHUTO SOMEN UCHI:** Canto interior de la mano a la cabeza.
- **HIRAKEN:** Golpe con los nudillos.
- **TEISHO TSUKI:** Golpe con la palma de la mano.

Empi Waza

Relación de los diferentes ataques de codo:

- **MAWASHI EMPI:**..... Circular.
- **USHIRO EMPI:** Hacia atrás.
- **YOKO EMPI:** Lateral.
- **OTOSHI EMPI:**..... Descendente.
- **TATE EMPI:** Ascendente.
- **USHIRO MAWASHI EMPI:** Frontal.

Keri Waza

Relación de las diferentes técnicas de pierna:

- **MAE GERI:**..... Patada frontal.
- **MAWASHI GERI:**..... Patada circular.
- **YOKO SOKUTO GERI:**..... Patada lateral con el canto del pie.
- **USHIRO GERI:**..... Patada directa hacia atrás.
- **MIKAZUKI GERI:**..... Patada semicircular exterior con la planta.
- **URA MIKAZUKI GERI:**..... Patada semicircular interior con el canto.
- **KIN GERI:**..... Patada a los genitales.
- **URA MAWASHI GERI:**..... Patada circular inversa con el talón.
- **USHIRO MAWASHI GERI:**..... Patada inversa circular de talón en giro.
- **USHIRO KAKE GERI:** ... Patada de talón hacia atrás ascendente
- **KAKATO GERI:** Patada descendente con el talón.
- **HIZA GERI:**..... Golpe de rodilla.
- **TOBI GERI:**..... Patada en salto.
- **FUMIKOMI:**..... Patada aplastante.
- **FUMIKIRI:**..... Patada cortante.

KIHON FUNDAMENTAL

NAGE-WAZA

Koshi Waza : Técnicas De Cadera.

- O GOSHI..... Gran cadera.
- KOSHI GURUMA Rueda sobre la cadera.
- KUBI NAGE..... Por el cuello.
- HARAI GOSHI..... Barrido con la cadera.
- HANE GOSHI..... Rebote con la cadera.

Ashi Waza: Técnicas De Pierna.

- MUKAE DAOSHI..... Proyección anticipándose.
- O UCHI GARI..... Gran siega interior.
- KO UCHI GARI..... Pequeña siega interior.
- DE ASHI BARAI..... Barrido del pie adelantado.
- KO SOTO GARI..... Siega pequeña por el exterior.
- O SOTO GURUMA... Gran rueda exterior barriendo dos piernas

Te Waza: Técnicas De Manos.

- HACHI MAWASHI.... P. circular por la cabeza.
- SHIHO NAGE..... Proyección en las cuatro direcciones
- IPPON SEIO NAGE.. Proyección cargando sobre la espalda.
- SOTO TENKAI..... Proyección del brazo girado.
- UDE OSHIAGE Proyección por presión sobre el codo.
- AGO ATE NAGE Atemi y proyección por la barbilla
- TAI OTOSHI..... Caída del cuerpo.
- TEMBIN NAGE..... La balanza.
- KATA HIZA GURUMA Kata guruma de rodillas
- SUKUI NAGE..... Proyección en acción de pala.
- UKI OTOSHI..... Caída flotante.
- KUBI OTOSHI..... Proyección por el cuello en caída flotante
- TE GURUMA..... Rueda por la espalda.

Yoko Sutemi Sutemi Waza: Técnicas De Sacrificio Laterales

- TANI OTOSHI..... Caída en el valle.
- HANE MAKIKOMI..... Caída con enrollamiento.
- UKI WAZA..... Técnica flotante.
- YOKO WAKARE..... Separación lateral
- YOKO GURUMA..... Rueda por un lateral

Ma Sutemi Waza: Técnicas De Sacrificio Supino

- .-SUMI GAESHI..... Volteo por la esquina.
- .-UDE GAKE..... Sutemi por el codo
- .-KANI BASAMI..... Tijera
- .-ERI TORI SUTEMI..... Por la solapa

KANSETSU-WAZA

- KOTE GAESHI..... Luxación de muñeca
- GYAKU KOTE GAESHI. Luxación de muñeca, mano contraria
- WAKI GATAME..... Control sobre el costado.
- YUKI CHIGAE..... Cruzarse sin encontrarse.
- MUNE GATAME..... Control sobre el pecho.
- UDE GATAME..... Luxación al codo por el interior.
- UDE JUJI GATAME..... Control en cruz al codo.
- UDE GARAMI..... Luxación con el brazo ala espalda.
- YAMA ARASHI..... Luxación al brazo combinada con proyección
- KOTE GATAME..... Control a la mano vertical.
- TEMBIN GATAME..... Balanza.
- ROBUSE..o UDE OSAE. El remo.

SHIME-WAZA

- KATA JIME..... Con antebrazo a la nuca.
- KATA HA JIME..... Antebrazo a la nuca, control del brazo
- SODE GURUMA JIME.. Estrangular enrollando por el brazo.
- ERI JIME..... Control brazo a espalda y estrangulación.
- HADAKA JIME..... Palma con palma. Aérea
- JUJI JIME..... En cruz.

KATAME-WAZA - TÉCNICAS DE INMOVILIZACIÓN

- En Suelo Prono
 - KOTE GAESHI GATAME.**
 - TATE GASSHO GATAME.**
- En Suelo Supino.
 - KOTE GATAME.**
 - KOTE MAWASHI GATAME.**
 - SANKAKU GATAME.**
 - KOTE GATAME.**
- De pie.
 - LUXACIÓN DE LA MUÑECA AL CODO.**
 - LLAVE EN "Z". KOTE KUDAKI**

ASHI KANSETSU WAZA: LUXACIONES DE PIERNA

- KATA ASHI HISHIGI.**
- HIZA HISHIGI.**
- ASHI DORI GARAMI.**

AGARRES FUNDAMENTALES DE MUÑECA

OCHO POR ATEMI
OCHO POR LUXACIÓN (OSAE WAZA)
OCHO POR PROYECCIÓN (NAGE WAZA)



BÁSICOS

TAI-JITSU PRIMER KATA.
TAI-JITSU SEGUNDO KATA.
TAI-JITSU TERCER KATA.
KIHON KATA ICHIBAN

FUNDAMENTALES

TAI-JITSU NO KATA SHODAN.
TAI-JITSU NO KATA NIDAN - (3) con dos ukes.
TAI-JITSU NO KATA NIDAN - (2) con un uke.
TAI-JITSU NO KATA SANDAN.
TAI-JITSU NO KATA YODAN.

SUPERIORES

TAI SABAKI NO KATA
JUNI NO KATA.
HYORI NO KATA.
TAI-JITSU NO KATA GODAN.

VOCABULARIO

A

HAJIME	Comenzar.
ANZA	Posición de sentado.
ASHI	Pie, pierna.
ATAMA	Cabeza.
ATEMI WAZA	Técnica de golpe.

B

BARAI o HARAI	Barrer.
BARATE-UCHI	Barrer con la mano.
BO	Bastón o palo.
BUDO	Vía marcial.
BUSHI	Samurai (Guerrero japonés de la época feudal).

C

CHIKAMA	Distancia corta o cercana en el Kata.
CHI MA	Distancia corta.
CHUDAN	Altura media.

D

DAITO	Katana (Espada larga de unos 60 cm.).
DAN	Nivel o rango.
DEAI OSAE	Interceptar
DO	Camino o senda de realización.
DOJO	Lugar donde se trabaja en su búsqueda.
DOJO-KUN	Mandamientos del gimnasio.

E

EMBUSEN	Línea de ejecución del Kata.
ERI	Solapa.

F

FUMIKIRI	Golpe con el pie cortante.
FUMIKOMI	Golpe aplastante.

G

GAESHI	Dar la vuelta, contra.
GAKE	Gancho, enganche.
GARAMI	Enrollar, enroscar.
GARI	Siega.

GATAME
GENSEI RYU
GOJU RYU
GO NO SEN
GOSHI
GOSHIN
GURUMA
GYAKU

Controlar, sujetar.
Estilo de karate.
Estilo de karate.
Contraataque
Cadera.
Defensa personal
Rueda.
Inverso, invertido.

H

HADAKA
HAJIME
HANMI
HANSHI
HARA
HARAI
HIDARI
HIKIKOMI
HINERI
HISHIGI
HIZA
HYOSHI

Desnudo.
Comenzar.
Posición en diagonal.
Gran maestro.
Vientre.
Barrer.
Izquierda.
Acción de atraer un objeto hacia sí.
Acción de torcer.
Rotura.
Rodilla.
Ritmo.

I

ICHI
IPPON

Número 1.
Máxima puntuación en una competición

J

JIKU ASHI
JIME
JISEN
JU
JODAN
JUDO

Pie de apoyo
Estrangulación
Realidad
Suavidad, flexibilidad.
Alto.
Camino de la suavidad. Escuela de Ju Jutsu creada por Jigoro Kano en 1882.
En forma de cruz.
Arte de defensa suave.

K

KAI
KAKATO
KAKE
KAKETE
KAMAE
KAN

Asociación.
Talón del pie.
Efectuar un gancho.
Mano efectuando un gancho.
Guardia.
Edificio. Casa

KANSETSU-WAZA	Técnicas de luxación.
KARA	Vacío.
KARATE	Arte marcial.
KARATE-DO	Vía de realización, a través de un arte marcial.
KARATE-GI	Prenda de entrenamiento del karateka.
KATA	Forma
KATAME	Controlar, inmovilizar.
KEIKOGI	Traje de entrenamiento tradicional Japonés.
KI	Bajo vientre.
KIAI	Grito emitido al ejecutar una técnica.
KIHAKU	Vivencia, espíritu
KIME	Aplicación de la energía interna en el momento del impacto.
KIMONO	Prenda de vestir tradicional japonesa.
KIN-GERI	Ataque con el pie en genitales.
KYOKUSHIN-KAI	Estilo de karate.
KO	Pequeño, menor.
KOHAI	Principiante, inferior.
KOKYU	Respiración
KOSHI	Cadera.
KUATSU	Técnica de reanimación.
KUMI-KATA	Forma de agarre.
KURUMA	Rueda.
KUSHIN-KAI	Estilo de karate.
KUZUSHI	Desequilibrio, derribo
KYOSHI-NO-KAMAE	Guardia de rodilla alta.
KYU	Rango inferior a DAN.
KYUSHO	Puntos vitales.
M	
MAE	Al frente.
MA o MAI	Distancia de combate.
MAITTA	Señal de rendición en un combate.
MAWATE	Girar.
MAWARIKOMI	Giro por detrás
MIGI	Derecha.
MUNEN MUSO	Vacío de la mente
N	
NAGE	Proyectar, lanzar, tirar...
NAGE ASHI	Técnicas de proyección de la pierna.
NAGE-WAZA	Técnicas de proyección.
NE-WAZA	Técnica de lucha en suelo.

O

O	Grande, mayor, superior.
OBI	Cinto.
OSAEKOMI	Inmovilizar, empujar hacia abajo.

R

RANDORI	Práctica libre. Ejecución sin reglas.
REI	Saludo.
RITSURI REI	Saludo de pie.
ZAREI	Saludo de ceremonia.
SHOMEN NI REI	Saludo mutuo.
OTAGAI NI REI	Saludo recíproco.
SENSEI NI REI	Saludo al Maestro.
RENBU KAI	Estilo de karate.
RENRAKU-WAZA o RENZOKU-WAZA	Técnicas encadenadas.
RYU	Escuela, estilo o sistema.

S

SABAKI	Esquiva
SANKU-KAI	Estilo de karate.
SEI	Tranquilidad
SEIZA	Posición sentado de rodillas.
SEMPAI	Alumno más veterano en el Dojo. Hermano mayor.
SEN	Iniciativa.
SEN NO SEN	Anticipación
SENSEI	Maestro.
SHIAI	Competición, combate.
SHIAI-JO	Superficie de competición.
SHIHO	Cuatro puntos, cuatro direcciones.
SHIME-WAZA	Técnicas de estrangulación.
SHIHAN	Gran Maestro
SHITO-RYU	Estilo de karate.
SHIZEN TAI	Posición natural.
SHOMEN	Zona central, presidencia.
SHOTO-KAI	Estilo de karate.
SHOTOKAN	Estilo de karate.
SHUKOKAI	Estilo de karate.
SODE	Manga
SOTO	Por el exterior.
SUBERIKOMI	Deslizamiento hacia abajo
SUKUI	Acción de sacar con una pala.
SUN DOME	Control de una técnica
SUTEMI	Acción de echarse uno mismo al suelo.

T

TAI	Cuerpo. / Estado de espera
TAI-JITSU	Arte de defensa con el cuerpo. Antiguo arte marcial japonés.
TAI-SABAKI	Esquiva del cuerpo.
TANDEN	Abdomen.
TANTO	Espada corta, cuchillo.
TE	Mano.
TENSHO	Técnica de los ganchos.
TO-MA	Distancia larga.
TORI	El que ejecuta la técnica.
TSUGI-ASHI	Forma de caminar sin que un pie sobrepase al otro.
TSUKAMI UKE	Blocaje con agarre del codo
TSUKKOMI	Carga
TSURIGANE	Testículos.

U

UCHI	Interior, adentro.
UCHI-KOMI	Entrar repetidamente a efectuar una técnica sin finalizarla.
UDE	Brazo.
UKEMI	Caída.
UKE	El que ataca, el que es proyectado.
URA	Al revés, parte posterior.
URAKEN	Atemi con el dorso del puño.
UCHI MA	Distancia media
USHIRO	Hacia atrás.

W

WAZA	Técnica.
WAKARE	Separar.
WAKI	Axila.

Y

YAME	Parar.
YOKO	Costado, lado, lateral.
YOI	Preparación
YUBI	Dedo.

Z

ZANSHIN	Estado de alerta, quedar atento al final de una técnica.
ZAREI	Saludo en posición de rodillas.
ZAZEN	Posición de reposo.
ZEN	Rama del Budismo.

POEMA DE LOS MUERTOS

No son los muertos los que en dulce calma
la paz reposan de la tumba fría.

Muertos son los que tienen muerta el alma,
y viven todavía.

No son los muertos, no, los que reciben
rayos de luz sobre sus despojos yertos.

Los que mueren con honra son los vivos,
los que viven sin honra son los muertos.

La vida no es la vida que vivimos,
la vida es el honor, es el recuerdo;

Por eso hay muertos que en el mundo viven,
y hombres que viven en el mundo, muertos.

(Ricardo Palma)

Dedicado a los maestros que nos dejaron, sin embargo, vivirán siempre en nuestros corazones.