



## Especificación Examen de Cinturón Negro

### TSUKI

#### Waza (Técnicas Puño)



#### Tsuki

- Sonoba tsuki | Sando tsuki
- Maete tsuki Gyaku tsuki

#### Dachi

- Naihanchidachi
- Gyaku no ashi

### UKE Waza (Técnicas Defensa)



- Jodan uke | Gedan barai | Soto uke
- Uchi uke | Jyuji uke | Shuto uke

\* *“Jun tsuki no ashi” salvo “Shuto uke” en “Mahanmi no nekoashi dachi”*

- *(avanzando)*
- *(retrocediendo)*

\* *Dirección del movimiento*

### GERI Waza (Técnica Pierna)



- Mae geri | Mawashi geri | Ushiro geri | Sokuto geri

\* *en posición “Jun tsuki no ashi”*



**KIHON**  
**(Técnica**  
**Básica)**



**Waza**

- Jun tsuki – Kette JunTsuki
- Gyaku tsuki – Kette GyakuTsuki
- Jun no tsukomi – Kette JunNoTsukomi
- Gyaku no tsukomi – Kette GyakuNoTsukomi
- Tobikomi tsuki – Nagashi tsuki

**Mawatte**

- *Jodan uke*
- *Gedan barai*
- *Jodan uke*
- *Gedan barai*
- *Hanmi kamae*

**1º DAN**

- Kushanku y 1 kata a sorteo entre los cinco katas Pinan

**2º DAN**

- Kata Kushanku o Niahanchi a elección del tribunal para todos los aspirantes.
- Kata a elección del aspirante entre los cinco Katas Pinan y Kushanku / Naihanchi (el kata elegido por el aspirante, no podrá coincidir con el que el tribunal asigne como obligatorio).

**KATA**



**3º DAN**

- Kata Chinto o Sheisan, a elección del tribunal para todos los aspirantes.
- Kata a elección del aspirante, entre katas superiores (el kata no podrá coincidir con el que el tribunal asigne como obligatorio).



**KIHON  
KUMITE**



- 1º DAN: Ipponme, Nihonme
- 2º DAN: el aspirante realizara dos kihon kumite, elegidos por el tribunal entre los cuatro primeros: Ipponme, Nihonme, Sanbonme, Yohonme
- 3º DAN: el aspirante realizara dos kihon kumite, elegidos por el tribunal entre los ocho primeros: Ipponme, Nihonme, Sanbonme, Yohonme, Gohonme, Ropponme Nanahonme, Happonme.

**TANTO  
DORI**



- Sólo para 4º DAN

**JYU  
KUMITE**



- Combate

**Preguntas  
Teóricas**



- Preguntas sobre técnica.
- Preguntas sobre historia Karate.