

# GUIA DE EXAMEN DE KYU

PARA 9° KYU		(CINTA AMARILLA)	UN MES DE ENTRENAMIENTO
SONOBA (KOTEI) KIHON	SHIKO-DACHI	<u>CHUDAN TSUKI</u>	(10 REPETICIONES).
	(HIDARI Y MIGI) ZENKUTSU-DACHI	<u>MAE-GERI</u>	(5 REPETICIONES DE CADA LADO).
	(TENSIN 45°) HIDARI- ZENKUTSU-DACHI	<u>GEDAN BARAI-CHUDAN GYAKU-TZUKI</u>	(5 REPETICIONES)
	(TENSIN 45°) MIGI- ZENKUTSU-DACHI	<u>AGE-UKE CHUDAN GYAKU-TZUKI</u>	(5 REPETICIONES)
IDO KIHON	ZENKUTSU-DACHI CHUDAN OIASHI	<u>JUN-TZUKI</u>	(5 PASOS)
	ZENKUTSU-DACHI CHUDAN OIASHI	<u>GYAKU-TZUKI</u>	(5 PASOS)
	ZENKUTSU-DACHI CHUDAN OIASHI	<u>MAE-GERI</u>	(5 PASOS)
TACHIKATA	HEISOKU-DACHI, MUSUBI-DACHI, SOTO-HACHIJI-DACHI, SHIKO-DACHI Y ZENKUTSU-DACHI		

PARA 8° KYU		(CINTA AMARILLA)	2 MESES DESPUES DE 9° KYU
KATA	KATA DE CODO (HIJATE GOHOH) Y SU BUNKAI		
IDO KIHON	ZENKUTSU-DACHI CHUDAN <u>TOBIKOMI</u> OIASHI <u>JUN-TZUKI</u>		(3 PASOS)
	ZENKUTSU-DACHI CHUDAN <u>TOBIKOMI</u> OIASHI <u>GYAKU-TZUKI</u>		(3 PASOS)
	ZENKUTSU-DACHI CHUDAN <u>TOBIKOMI</u> OIASHI <u>MAE-GERI</u>		(3 PASOS)
KIHON IPPON KUMITE	<b>TORI</b>		<b>UKE</b>
	JODAN TOBIKOMI OIASHI JUN-TZUKI	↔	TENSIN AGE-UKE-GYAKU TZUKI
	CHUDAN TOBIKOMI OIASHI JUN-TZUKI	↔	TENSIN GEDAN-BARAI GYAKU TZUKI
	CHUDAN OIASHI MAE-GERI	↔	TENSIN GEDAN-BARAI GYAKU TZUKI
(3 REPETICIONES DE CADA KUMITE TANTO TORI COMO UKE)			

PARA 7° KYU		(CINTA VERDE)	3 MESES DESPUES DE 8° KYU
KATA	HEIAN NI DAN Y SU BUNKAI		
SONOBA (KOTEI) KIHON	(HIDARI Y MIGI) MOTO-DACHI SHUTO-GYAKU-UCHI Y SHUTO-MAETE-UCHI		(5 REPETICIONES DE CADA LADO)
RENZUKU WAZA	MOTO-DACHI OI-TZUKI (OIASHI) → GYAKU-TZUKI (YORIASHI)		(3 VECES)
	MOTO-DACHI MAETE-TZUKI (YORIASHI) → GYAKU-TZUKI (YORIASHI)		(3 VECES)
	MOTO-DACHI MAE-GERI (OIASHI) → MAWASHI-GERI (OIASHI)		(3 VECES)
NIHON KUMITE	<b>TORI</b>		<b>UKE</b>
	OI-TZUKI → GYAKU-TZUKI ↔ AGE-UKE- → GEDAN-BARAI → GYAKU TZUKI		
	MAETE-TZUKI → GYAKU-TZUKI ↔ AGE-UKE- → GEDAN-BARAI → GYAKU TZUKI		
(3 REPETICIONES DE CADA KUMITE TANTO TORI COMO UKE)			

PARA 6° KYU		(CINTA VERDE)	3 MESES DESPUES DE 7° KYU
KATA	HEIAN SAN DAN Y SU BUNKAI		
SONOBA (KOTEI) KIHON	HIDARI MOTO-DACHI (MOROTE YOKO UKE) URA-UCHI AL FRENTE		(10 REPETICIONES)
	MIGI MOTO-DACHI (MOROTE KOTE UKE) URA-UCHI AL LADO		(10 REPETICIONES)
RENZUKU WAZA	OI-TZUKI → GYAKU-TZUKI → OI-MAE-GERI		(3 VECES)
	MAETE-TZUKI → GYAKU-TZUKI → OI-MAE-GERI		(3 VECES)
	OI-MAE-GERI → OI-TZUKI → GYAKU-TZUKI		(3 VECES)
	ASHIBARAI → OI-TZUKI → GYAKU-TZUKI		(3 VECES)
SANBON KUMITE	<b>TORI LIBRE</b> ↔ <b>UKE LIBRE</b>		(5 REPETICIONES TANTO TORI COMO UKE)

<b>PARA 5° KYU</b>		<b>(CINTA MORADA)</b>		<b>3 MESES DESPUES DE 6° KYU</b>	
<b>KATA</b>	<b>HEIAN SHODAN Y SU BUNKAI</b>				
<b>SONOBA (KOTEI) KIHON</b>	HIDARI MOTO-DACHI MIGI MOTO-DACHI	HAITO-GYAKU-UCHI (CHUDAN) FURI-GYAKU-TZUKI (JODAN)	JAITO-MAETE-UCHI (JODAN) FURI-MAETE-TZUKI (CHUDAN)	(10 REPETICIONES) (10 REPETICIONES)	
<b>IDO KIHON EJECUCION SIN DIRIGENTE</b>	MOTO-DACHI	CHUDAN OIASHI	JUN-TZUKI	(5 PASOS) MAWATTE	
	MOTO-DACHI	CHUDAN OIASHI	GYAKU-TZUKI	(5 PASOS) MAWATTE	
	MOTO-DACHI	CHUDAN OIASHI	MAE-GERI	(5 PASOS) MAWATTE	
	HEIKO-DACHI	OKURIASHI	SOKUTO-YOKO-GERI	(5 PASOS) MAWATTE	
<b>RENZOKU-WAZA LIBRE</b>					
<b>SANBON KUMITE</b>	<b>TORI LIBRE</b>	↔	<b>UKE LIBRE</b>	(5 REPETICIONES TANTO TORI COMO UKE)	

<b>PARA 4° KYU</b>		<b>(CINTA MORADA)</b>		<b>3 MESES DESPUES DE 5° KYU</b>	
<b>KATA</b>	<b>JITTE Y SU BUNKAI</b>				
<b>SONOBA (KOTEI) KIHON</b>	(HIDARI Y MIGI) MOTO-DACHI	URA-TZUKI Y AGE-TZUKI (5 REPETICIONES DE CADA LADO)			
<b>IDON KIHON</b>	IGUAL QUE PARA 5° KYU				
<b>KUMITE</b>	<b>TORI LIBRE</b>	↔	<b>UKE LIBRE</b>	(5 REPETICIONES TANTO TORI COMO UKE)	

<b>PARA 3° KYU</b>		<b>(CINTA CAFÉ)</b>		<b>3 MESES DESPUES DE 4° KYU</b>	
<b>KATA</b>	<b>HEIAN YONDAN Y SU BUNKAI</b>				
<b>IDO KIHON</b>	IGUAL QUE PARA 5° KYU				
<b>KUMITE</b>	<b>L I B R E</b>				

<b>PARA 2°y 1er. KYU</b>		<b>(CINTA CAFÉ)</b>		<b>EN BASE A SU NIVEL</b>	
<b>KATA</b>	<b>HEIAN GODAN Y SU BUNKAI</b>			<b>(PARA 2° KYU)</b>	
	<b>ROHAI Y SU BUNKAI</b>			<b>(PARA 1er. KYU)</b>	
<b>IDO KIHON EJECUCION SOLO SIN DIRIGENTE</b>	MOTO-DACHI	CHUDAN OIASHI	JUN-TZUKI	(5 PASOS) MAWATTE	
	MOTO-DACHI	CHUDAN OIASHI	GYAKU-TZUKI	(5 PASOS) MAWATTE	
	MOTO-DACHI	CHUDAN OIASHI	MAE-GERI	(5 PASOS) MAWATTE	
	HEIKO-DACHI	OKURIASHI	SOKUTO-YOKO-GERI	(3 PASOS) MAWATTE	
	ZENKUTSU-DACHI	OIASHI	GEDAN-BARAI	(3-5 PASOS) MAWATTE	
	ZENKUTSU-DACHI	OIASHI	AGE-UKE	(3-5 PASOS) MAWATTE	
	ZENKUTSU-DACHI	OIASHI	YOKO-UKE	(3-5 PASOS) MAWATTE	
	NEKOASHI-DACHI	OIASHI	SHUTO-UKE	(3-5 PASOS) MAWATTE	
<b>RENZOKU-WAZA LIBRE</b>					
<b>KUMITE</b>	<b>L I B R E</b>				