



REAL FEDERACION ESPAÑOLA
DE KARATE y D.A.

NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA

護身術

DEPARTAMENTO NACIONAL DE AOTODEFENSA

GOSHIN

SEPTIEMBRE 2024



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ÍNDICE	Página
PRESENTACIÓN.....	3
INTRODUCCIÓN.....	4
SITUACIONES ESPECIALES.....	5
RECONOCIMIENTOS. HOMOLOGACIONES. PARA-GOSHIN.....	6
REQUISITOS ADMINISTRATIVOS.....	7
LOS JUECES.....	8
LOS ASPIRANTES.....	9
EL EXAMEN DE PASO DE GRADO (SHINSHA).....	10
ESTRUCTURA DEL EXAMEN HASTA 4º DAN.....	11
ESTRUCTURA DEL EXAMEN A PARTIR DE 5º DAN.....	12
CONTENIDOS TÉCNICOS DE LOS EXÁMENES POR GRADOS.....	13
CONTENIDOS TÉCNICOS DEL EXAMEN DE C.NEGRO.....	14
CONTENIDOS TÉCNICOS DEL EXAMEN DE 1º DAN.....	16
CONTENIDOS TÉCNICOS DEL EXAMEN DE 2º DAN.....	18
CONTENIDOS TÉCNICOS DEL EXAMEN DE 3º DAN.....	20
CONTENIDOS TÉCNICOS DEL EXAMEN DE 4º DAN.....	22
CONTENIDOS TÉCNICOS DEL EXAMEN DE 5º DAN.....	25
CONTENIDOS TÉCNICOS DEL EXAMEN DE 6º DAN.....	26
EXÁMENES A PARTIR DE 6º DAN.....	28
CONTENIDOS TEÓRICOS DE LOS EXÁMENES POR GRADOS.....	29
CONTENIDOS TEÓRICOS DE CINTO NEGRO.....	30
CONTENIDOS TEÓRICOS DE 1º DAN.....	32
CONTENIDOS TEÓRICOS DE 2º DAN.....	34
CONTENIDOS TEÓRICOS DE 3º DAN.....	36
CONTENIDOS TEÓRICOS A PARTIR DE 4º DAN.....	38
LISTA DE TÉCNICAS SHITEI.....	40
FICHA I - RESUMEN DE GRADOS.....	41



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

PRESENTACIÓN

Hace ya unos años que se creó el departamento nacional de autodefensa (Goshin). Nació la necesidad de cubrir las expectativas de muchos karatekas en cuanto a ampliar unos conocimientos que, de forma habitual, no se trabajaban en los Dojos, y que, en ocasiones, cubrían buscando dentro de otras artes marciales y en otras federaciones, de ahí la necesidad de creación de este departamento, desde la respuesta del colectivo no tardó en manifestarse de una forma sumamente satisfactoria y positiva. Desde entonces se crearon unas normativas, cursos de formación donde han surgido grandes técnicos, exámenes oficiales donde se han otorgado cinturones negros y danés, de esta especialidad.

La gran labor del maestro Prieto es sistematizar, organizar y planificar todos estos conocimientos que estaban ahí, dentro del karate, y también en investigar dentro de otras artes marciales, de otros sistemas de entrenamiento ha sido fundamental. Y lo ha sido porque han cumplido la visión del gran público en general en cuanto a que la autodefensa no es exclusiva de otras federaciones, ni de otras artes marciales, ha mostrado que dentro del karate no tan sólo existen puñetazos y patadas, que existe algo más, que es una gran variedad técnica y táctica, tan válidas para poder defenderse de forma proporcional a una posible agresión, como las de otras artes marciales especializadas. Es por ello que gracias, José Luis.

Pero es indudable que hoy en día, todo evoluciona. La sociedad avanza, las necesidades son diferentes, y en ocasiones estas necesidades nos obligan a reestructurar y modificar la base para poder realizar una adaptación lo más justa posible para cubrir estas necesidades, y es por ello que la Real Federación Española no puede permanecer ajena a estos cambios. Es por ello que creamos esta nueva Normativa, con todos los cambios necesarios por y para bien del departamento, de nuestras autonomías y de nuestros federados.

Esperamos desde el departamento de Goshin y desde la R.F.E.K., que todos estos nuevos cambios sirvan para equiparar y valorar aún más, algo que tenemos de forma intrínseca dentro del karate, que sirva para que exista un reconocimiento más amplio de nuestro arte marcial y nuestros profesionales, y como no, para que todos nuestros federados, a través de los cursos y seminarios, puedan aprender, formarse y disfrutar, de esta Disciplina.

Antonio Moreno
Presidente R.F.E.K.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

INTRODUCCIÓN

Hemos avanzado un largo camino desde los inicios del Departamento Nacional de Autodefensa (Goshin). Muchas han sido las experiencias positivas, tanto de aprendizaje, como de interacción entre todos cuantos formamos parte de esta “familia”, pero los tiempos cambian, y con ellos la necesidad de hacerlo nosotros. Estos cambios afectan a todas las estructuras y a todos los ámbitos.

Nuestra formación marcial debería ayudarnos a entender que la fuerza (aunque necesaria) por sí sola no es suficiente. Se hacen necesarias otro tipo de habilidades, que nos permitan afrontar los difíciles retos con una mayor dosis de optimismo.

Un ciclo se ha acabado y como consecuencia comienza uno nuevo. Esperamos que las decisiones que tomamos sean lo suficientemente acertadas como para corresponder el buen propósito con el que fueron pensadas.

Las necesidades organizativas y logísticas nos llevan, no solo a la necesidad, sino también a la conveniencia, de transferir y dar gran parte de la responsabilidad a las distintas regionales que apuestan por la Autodefensa, como un motor de formación continua para todos los docentes y karatekas comprometidos con su desarrollo profesional, marcial y personal.

La gestión, tanto de los grados como de las titulaciones del Departamento Nacional de Autodefensa son competencia de la RFEK y DA, si bien cede la organización de exámenes hasta 5º Dan a las regionales que así lo requieran; debiendo éstos ser solicitados a la Federación Española y contar con al menos tres jueces titulados y actualizados por el departamento nacional de Autodefensa.

Esta nueva normativa pretende dar sentido al principio ético oriental de “Jita Kyohei” (Beneficio Mutuo), y a lo largo de ella quedan expuestos los parámetros que han de dar cauce a esta nueva singladura; buscando el mayor consenso y colaboración de todas las partes (Real Federación Española de Karate, Federaciones Regionales y Técnicos).

La normativa entrará en vigor el día primero de enero de 2024, para que haya unos meses de transición y que, tanto entrenadores como aspirantes a examen puedan adaptarse a la misma sin perjuicio alguno.

José Luis Prieto Méndez
Director Nacional del Departamento de Autodefensa R.F.E.K.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

SITUACIONES ESPECIALES

Desde el Departamento de Autodefensa queremos ofrecer a las personas la posibilidad de avalar mediante el grado pertinente, el nivel de conocimientos que ostentan, permitiéndoles la posibilidad de acceder a los distintos exámenes, hasta 3º dan, sin necesidad de tener que esperar los márgenes de tiempo exigibles en condiciones normales.

Consideramos la conveniencia de realizar cursos orientativos de obligado cumplimiento en los que se expongan las características de las pruebas de grados a fin de facilitar el entendimiento y conseguir la homogeneidad en las pruebas a realizar.

Por tanto, los karatekas (o practicantes de disciplinas asociadas de la RFEK) que ostenten grado Dan, podrán acceder a la prueba de paso de grado en Autodefensa (hasta un grado igual al suyo, y un máximo de 3º Dan) sin necesidad de esperar los tiempos establecidos (y por tanto las licencias equivalentes), con el único requisito de comenzar desde 1º dan.

Por otro lado, deberán cumplir todos los demás requisitos, sin excepción, y realizar las horas (repartidas en cursos nacionales) que en la tabla 1 se exponen:

TABLA 1				
Grado	Edad	Licencias	Tiempo	Reducción
Goshin	Mínima	Mínimas exigidas	De estancia en cada nivel	Para karatekas con cinto negro
C.NEGRO	12	4 consecutivas o 5 alternas	1 año marrón	1 curso nacional
1º DAN	16	3 consecutivas o 4 alternas	1 año marrón	1 curso nacional
2º DAN	18	2 consecutivas o 3 alternas	2 años de 1º	2 cursos nacionales
3º DAN	21	3 consecutivas o 4 alternas	3 años de 2º	3 cursos nacionales
4º DAN	25	4 consecutivas o 5 alternas	4 años de 3º	Requisitos administrativos
5º DAN	30	5 consecutivas o 6 alternas	5 años de 4º	Requisitos administrativos
6º DAN	36	6 consecutivas o 7 alternas	6 años de 5º	Requisitos administrativos
7º DAN	43	7 consecutivas o 8 alternas	7 años de 6º	Méritos
8º DAN	51	8 consecutivas o 9 alternas	8 años de 7º	Méritos

A partir de 3º Dan las reducciones de tiempo, solo se valorarán en aquellos casos en los que el aspirante, posea cargos de responsabilidad en el ámbito del Goshin, y se haga necesario para poder acceder a un grado mayor que el de los de su entorno.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

RECONOCIMIENTOS

Aquellos técnicos que hayan mostrado su firme compromiso con el Departamento, podrán solicitar así mismo las reducciones pertinentes, en los siguientes casos: como director de departamento de Goshin en su región, mediante la organización de exámenes RFEK, y cursos nacionales; estudiándose cada caso individualmente por la Comisión Nacional de Grados, valorando el nivel de implicación; pudiendo llegar hasta un 50% como máximo del tiempo establecido.

HOMOLOGACIONES

Por su parte, quienes ostenten grados en disciplinas similares o equivalentes, podrán (previa petición por escrito), solicitar el acceso a la homologación vía examen de su grado, considerándose para ello necesaria la presentación de su currículum y contribución al departamento. La comisión técnica de Autodefensa valorará cada caso, en función de las características y méritos particulares para la aceptación de la petición.

PARA-GOSHIN

Habida cuenta de las necesidades de algunos aspirantes y para ajustarnos por equidad y por justicia, se hace necesario contemplar la situación individual de forma que los jueces tomen en consideración las características individuales a fin de evaluar de forma adecuada la ejecución técnica y actitudinal, en función de las capacidades del aspirante.

Para aquellas personas que certifiquen una minusvalía mínima 33%, se les facilitará el acceso al examen de cinturón negro y la posibilidad de evolucionar a través de los distintos grados (danes)

Se trata en cualquier caso de mantener y favorecer el mismo espíritu de superación innato en cualquier deportista.

Los aspirantes con discapacidad física y sensorial, que por sus determinadas capacidades estén capacitados para elegir los exámenes sin adaptación, el pase de grados habitual, podrán tener esa opción. En este caso serán valorados con las mismas exigencias que a los deportistas sin discapacidad.

Para aquellos otros que tengan una discapacidad mayor, deberán presentar Certificado de Minusvalía o Informe médico oficial en el que se certifique como mínimo un 33% de minusvalía y un informe personal del maestro que recoja la evolución del aprendizaje del aspirante.

En función del tipo de minusvalía los jueces considerarán y el nivel de exigencia y las posibles exenciones y adecuaciones del examen a fin de que la valoración sea consecuente y justa.

Los requisitos administrativos serán de iguales características que los demás aspirantes.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

- 1) **EDAD** - Tener la edad mínima exigida en el día del examen (tabla 1).
- 2) **TIEMPO** - Cumplir el tiempo estipulado por la RFEK y DA. desde el grado de Autodefensa anterior (tabla 1), y acreditando su grado y las licencias pertinentes que justifique la totalidad del tiempo exigido.
- 3) **LICENCIAS** - Fotocopias de las licencias expedidas por la Federación Autonómica demostrativas de los años de práctica federada durante el tiempo transcurrido para cada grado (tabla 1), la última de las cuales deberá de corresponder al año en curso del examen.
- 4) **CARNET GRADOS** - Fotocopia del carnet de grados de Karate y/o Autodefensa o cartilla de Autodefensa de la RFEK con los grados debidamente sellados y firmados por el Director del Departamento Nacional de Autodefensa. En el caso de los aspirantes a 1º dan, la cartilla deberá estar firmada por un Especialista en Autodefensa.
- 5) **FOTOGRAFÍAS** - Dos fotografías tamaño carné (una de ellas pegada a la solicitud)
- 6) **DNI** - Fotocopia del DNI por ambas caras.
- 7) **SOLICITUD** - Presentación de la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada.
- 8) **AVAL** - Los aspirantes hasta 3º dan deberán estar avalados por un Especialista en Autodefensa por la RFEK y DA. A partir de 4º dan no será necesario el aval.
- 9) **TASAS** - Abonar las cuotas que para estas pruebas indique la RFEK y DA. y/o Regional.
- 10) **INSCRIPCIÓN** - Los aspirantes presentarán toda su documentación en su Federación Autonómica, la cual, tras ser comprobada, será tramitada a la RFEK junto con la relación de los aspirantes a cada grado con veinticinco días de antelación a la fecha del examen.
- 11) **TRABAJO ESCRITO** - Los aspirantes a 4º, 5º y 6º dan deben presentar un trabajo escrito por triplicado, además de su presentación en formato digital (PDF), enviado por correo electrónico.
- 12) **ANULACIÓN** - La falta de cualquiera de los requisitos expuestos anteriormente excluirá automáticamente al aspirante, no pudiendo presentarse al examen solicitado.
- 13) **REPETIDORES** - Si el aspirante suspende total o parcialmente el examen, deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de 3 meses para poder optar a un nuevo examen. No obstante, si únicamente suspendiera una de las fases, el resultado de las otras fases será válido durante un año, contado a partir de la fecha en que aprobó dicha fase y deberán presentar solamente una nueva inscripción acompañada de 2 fotografías. Transcurrido el año, deberá repetir el examen completo y entregar de nuevo toda la documentación.
- 14) Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa no justificada no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la Federación que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. En casusas justificadas y de fuerza mayor debidamente certificadas, podrá solicitarse la devolución.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

LOS JUECES

El tribunal será designado por la RFEK y a petición de las regionales cuando el examen sea organizado por alguna territorial, dando a conocer los jueces antes de su realización.

Los jueces que formen parte del tribunal para los exámenes estarán en posesión como mínimo de 3º Dan de Autodefensa (Goshin), Especialista en Autodefensa (Goshin) y en posesión de la titulación de Juez del Tribunal de Grados de Goshin por la RFEK y DA y tener como mínimo un grado más que el aspirante.

Para poder formar parte de un tribunal, los jueces deberán estar actualizados. Para ello tendrán que haber realizado dicho curso en los tres últimos años anteriores al examen.

La uniformidad de los jueces será la misma que se indica en la normativa del Tribunal de Grados de la RFEK y DA.

Los tribunales estarán compuestos por un número impar de jueces, pudiendo ser esos de tres o cinco personas.

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.

FUNCIONES:

Los jueces son parte básica en el desarrollo de los exámenes. Su función en los mismos se concreta de la siguiente manera:

- Valorar el nivel técnico de los aspirantes.
- Preguntar y poner 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, pudiendo interrogar al aspirante en función de las ejecuciones para constatar el nivel de asimilación.
- Calificar al aspirante como Apto o No Apto para el nivel al que aspira.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

LOS ASPIRANTES

Quienes se presenten a la obtención del grado deberán ser conscientes de la responsabilidad que ello implica, por lo que el aspirante al grado deberá mostrar:

- 1) **LA INDUMENTARIA/ EQUIPO** - Será el keikogi (chaqueta azul y pantalón blanco). Las armas en los grados que se necesiten, serán simuladas, evitando en cualquier caso, características de riesgo para los aspirantes.
- 2) **CONTROL** – Control en la aplicación de la fuerza con el compañero y control de sí mismo. La falta de control de los nervios será entendida como agravante, no como atenuante.
- 3) **PREPARACIÓN FÍSICA** - Preparación adecuada al examen, es decir, forma física adecuada.
- 4) **NIVEL TÉCNICO** - Conocimiento de los contenidos de la prueba, tanto en la ejecución técnica como en los fundamentos. Los fallos puntuales no tienen importancia, los errores y defectos, sí.
- 5) **CORRECTA ACTITUD** - La actitud que el aspirante presente a la hora de realizar los exámenes o bien durante los cursos de formación previos a la misma, serán su tarjeta de presentación.

Elementos obvios como la higiene y la cuidada presentación del ejercicio serán valoradas positivamente.

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

Aspectos propios de nuestro arte marcial, serán apreciados de forma ponderada. La etiqueta y la determinación, por citar dos, son solo algunos de los elementos que forman parte del desarrollo marcial y que deberán ser manifestados de forma evidente.

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

- 6) **CONOCIMIENTO TEÓRICO** – Se mostrará comprensión de los fundamentos de los grupos técnicos que ejecuta, así como manifestar seguridad y capacidad para transmitir sus opiniones de forma clara y concisa.

Los nervios, no serán en ningún caso considerados como atenuante; entendiendo que el control de los mismos, forma parte de la capacitación marcial del aspirante.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

EL EXAMEN DE PASO DE GRADO (SHINSHA)

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.

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 cual deberá ayudarse de un compañero u otro participante en la prueba, según estime la dirección técnica del Departamento.

Para ello, y hasta 3º dan, deberán contar con el aval de un Especialista o del Director del Departamento Regional o Nacional de Autodefensa. A partir de 4º dan no es necesario el aval.

Cada grado tendrá unos contenidos concretos en los que deberá mostrar la habilidad adquirida.

Las pruebas serán a puertas abiertas hasta 4º dan, siendo a partir de este grado a puerta cerrada y con exámenes individuales.

Las personas que permanezcan en la sala deberán vestir karategui o keikogi, ceñir su cinturón de grado y mantener una actitud marcial en todo momento.

La organización del evento 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.

El objetivo es la evaluación global, 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.

Cualquier aspirante que demuestre de forma reiterada una falta del nivel técnico o físico mínimo exigido para el grado al que aspira, podrá considerarse evaluado por los jueces, sin necesidad de concluir el examen en su totalidad, como está estipulado.

Una vez hayan finalizado cada una de las fases del examen, se comunicará a los aspirantes el resultado del mismo, haciéndoles saber si son considerados aptos, o en su defecto, informándoles a cerca de la fase/s que quedan pendientes.

En el caso de no superar alguna de las fases, el aspirante deberá repetir solamente aquella que le quedara pendiente para superar la prueba y acceder al grado, disponiendo de un año para ello desde la fecha del examen.

Los aspirantes a 1º Dan que ya estén en posesión del Cinturón Negro, estarán exentos de la realización de las partes de Atemi-Waza y Nage-Waza.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ESTRUCTURA DEL EXAMEN HASTA 4º DAN

1ª FASE TEÓRICA (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.

2ª FASE TÉCNICA (JUTSU). En la que el aspirante, ayudado por un compañero, llevara preparados los ejercicios donde mostrara su nivel técnico con el desarrollo de los ejercicios, respetando el orden para una mejor valoración por parte del Tribunal. Se subdivide en dos bloques:

- **TÉCNICA BÁSICA (Kihon Waza)** – Realización de carácter obligatorio de los grupos técnicos que le conciernen, con la ayuda de un asistente.
- **FUNDAMENTOS (Kihon Dosa)** – Podrá ser requerido para la realización de alguno de los fundamentos establecidos para el grado al que accede, con el propósito de completar la prueba:
 - De manera individual (Tandoku) o
 - Con la ayuda de un compañero (Sotai)

3ª FASE DE COMBATE (RANDORI). Es un ejercicio de combate sin resistencia a realizar con otro aspirante, en donde se probará su capacidad de reacción, mediante la repuesta adecuada y eficaz ante distintas agresiones libres o impuestas.

Este ejercicio podrá ser de distintos tipos dependiendo del grado, poniendo en práctica las técnicas ejecutadas en las fases anteriores y ateniéndose a los requisitos establecidos para cada nivel.

El tribunal, podrá requerir del aspirante la repetición del ejercicio, si no se ajusta a los criterios requeridos, ya sea por omisión, minimización o deficiencia en la ejecución.

Si las circunstancias lo permiten, se procurará distribuir a los aspirantes por grado, sexo, peso y edad.

A partir de 41 años, la fase de Randori se realizará con un compañero y no con otro aspirante, con las mismas características que el exigido para el nivel al que aspira, y sujeto a los mismos criterios de valoración.

El nivel de exigencia y la duración del ejercicio quedará a criterio del tribunal, dependiendo, entre otras cosas de la edad del aspirante.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ESTRUCTURA DEL EXAMEN A PARTIR DE 5º DAN

1ª FASE – EXPLICACIÓN - (KOGI). Consistirá en un apartado de Preguntas-Respuestas con el Tribunal, sobre el trabajo escrito presentado. El aspirante deberá defender el mismo, justificando su criterio y aclarando y matizando ante las cuestiones que se le soliciten o requieran.

Dicho trabajo deberá ser presentado con dos meses de antelación a la celebración del examen, en formato digital.

2ª FASE – DEMOSTRACIÓN – (ENBU). El aspirante mostrará de forma práctica y con ayuda de colaboradores (no más de cuatro) los contenidos técnicos del trabajo presentado.

En este apartado se deberán mostrar dos elementos bien diferentes:

- **CONCEPTUAL** – Transmitiendo una idea u objetivo, que deberá hacerse manifiesto mediante las indicaciones verbales que estime convenientes para dirigir así la atención del Tribunal hacia el propósito y organización de su trabajo y expresando con ello la parte didáctica del ejercicio.
- **TÉCNICO** – Mediante ejecuciones con una calidad acorde al grado al que aspira y organizadas de manera que puedan ser vistas de forma clara y en donde puedan observarse aquellos aspectos relevantes e intrínsecos a la técnica (fundamentos y principios).

3ª FASE – APLICACIÓN – (OYO). El aspirante condensará en un ejercicio a modo de resumen, donde ponga de manifiesto, con la ayuda de los colaboradores que estime oportuno, aquellos elementos esenciales de su trabajo de una forma práctica, lo más parecida a la realidad (Randori).



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENIDOS TÉCNICOS DE LOS EXÁMENES POR GRADOS



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENIDOS TÉCNICOS DEL EXAMEN DE C.NEGRO

OBJETIVO - El examen de Cinturón Negro, habida cuenta de las características orgánicas de los aspirantes de esa edad, está condicionado por la ausencia de aquellas técnicas menos adecuadas en el trabajo infantil (luxaciones y estrangulaciones).

1ª FASE TEÓRICA (GAKKA). El aspirante deberá responder a las preguntas acerca del temario concerniente a su nivel, que el tribunal le requiera.

2ª FASE TÉCNICA (JUTSU). Se divide en FUNDAMENTOS (Kihon-Dosa) y TÉCNICAS (Kihon-Waza)

• **FUNDAMENTOS** (Kihon-Dosa) –. El aspirante realizará a petición del tribunal la realización de uno de los tres grupos de fundamentos (Caídas, Esquivas y Escapes) que vienen establecidos en su programa. Para su demostración podrán ser realizados de manera individual (Tandoku) o con la ayuda de un compañero (Sotai), según el grupo. Los fundamentos sobre los que se podrá pedir incidir serán los siguientes:

- 6 CAÍDAS (Ukemi-Kata) — Planchadas -. Zenpo, Yoko y Ushiro con ambas manos
- 6 ESQUIVAS (Sabaki-Kata) —Tenshin -. Irimi, Hiraki y Nagashi de ambos lados
- 6 ESCAPES (Hazushi-Kata) - Tate, Otoshi, Soto, Uchi y Maki-Nuki (Soto yUchi)

• **TÉCNICA BÁSICA** – (Kihon-Waza) –El aspirante llevará preparado con ayuda de un compañero (Tori) los 12 ejercicios a realizar (ejecutándolos en el orden expuesto en la normativa).

Deberán enunciar cada grupo y cada subgrupo con anterioridad a las realizaciones y será realizado ante agresiones distintas y variadas ateniéndose a:

- Alternando ataque y agarre en cada grupo.
- Variando la lateralidad de ataques y respuestas (izquierda, derecha).
- Cambiando las respuestas por el interior y exterior.

Se realizarán 6 TÉCNICAS de cada uno de los siguientes grupos (2 de cada subgrupo):

6 GOLPES – (Atemi-Waza). La respuesta será exclusivamente de Atemi, pudiendo realizar una técnica preparatoria en el caso de los agarres.

- T. DE CHOQUE (Ate-Waza) 1º ante ataque y 2º ante agarre.
- T. DE PUÑO O MANO (Te-Waza) 3º ante ataque y 4º ante agarre.
- T. DE PATADA (Keri-Waza)..... 5º ante ataque y 6º ante agarre.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

6 PROYECCIONES - Nage-Waza:

- T. CON EL PIE (Ashi-Waza) 1º ante ataque y 2º ante agarre.
- T. CON LA CADERA (Koshi-Waza) 3º ante ataque y 4º ante agarre.
- T. CON LAS MANOS (Te-Waza) 5º ante ataque y 6º ante agarre.

La finalización del Nage-Waza se hará efectiva con 3 Golpes/ Atemi y 3 Controles/ Katame-Waza distintos quedando excluida cualquier tipo de estrangulación.

- 3 Golpes/Atemi:
 - o 1 de Mano -Te-Waza,
 - o 1 de Pierna - Keri-Waza y
 - o 1 de Choque - Ate-Waza.
- 3 Controles/Katame:
 - o 1 Supino - Aomuke
 - o 1 Prono - Utsubuse
 - o 1 inmovilización - OsaeKomi – (Kesa, Kami o Yoko-Gatame)

FUNDAMENTO OBLIGATORIO - Shitei-Dosa – El aspirante realizará con la colaboración de un ayudante u otro aspirante un trabajo de KAESHI-GEIKO con golpes de Atemi-Waza de forma improvisada; encadenando de forma alterna un atemi cada uno, debiendo ser ejecutados y defendidos de forma correcta y en distancia oportuna, utilizando ambas partes del cuerpo, durante el tiempo que el tribunal estime oportuno.

3ª FASE DE COMBATE (RANDORI). Se realizarán dos encuentros a manos libres (Toshunobu) procurando que sean con personas distintas. La duración de noventa segundos por encuentro.

A) En un primer encuentro las respuestas serán con golpes de Atemi, debiendo variar entre Ate, Te y Keri-Waza.

B) En el segundo encuentro las respuestas serán de proyecciones (Nage-Waza), debiendo variar entre Pierna, cadera y mano (Ashi, Koshi y Te-Waza).

Como en el caso de la fase técnica, las respuestas a los ataques estarán limitados a Golpes de atemi y proyecciones (quedando excluidas las luxaciones) La finalización en el caso de las proyecciones se hará efectiva con Atemi o Katame-Waza distintos quedando excluida cualquier tipo de estrangulación.

Se entiende que en ambos Randori los ataques deberán remitirse a las formas establecidas existentes (Kogeki-Kata).

La forma de realización será de carácter alterno, es decir se alternarán 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.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENIDOS TÉCNICOS DEL EXAMEN DE 1º DAN

OBJETIVO - Los aspirantes a 1º 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.

1ª FASE TEÓRICA (GAKKA). A petición del tribunal, deberá responder a preguntas que se le formulen acerca del temario concerniente a su nivel o anterior.

2ª FASE TÉCNICA (JUTSU). Se divide en Kihon-Waza (técnicas) y Kihon-Dosa (fundamentos).

• **TÉCNICAS (Kihon-Waza)** –. Los aspirantes llevarán preparado con ayuda de un ayudante (Tori) los 18 ejercicios a realizar (ejecutándolos en el orden expuesto en la normativa). Deberán enunciar cada grupo y cada subgrupo con anterioridad a las realizaciones y será realizado ante agresiones distintas y variadas ateniéndose a:

- Alternando ataque y agarre en cada grupo.
- Variando la lateralidad de ataques y respuestas (izquierda, derecha).
- Cambiando las respuestas por el interior y exterior.

Se realizarán 6 TÉCNICAS de cada uno de los siguientes grupos (2 de cada subgrupo):

6 GOLPES (Atemi-Waza) - La respuesta será exclusivamente por golpe/Atemi, pudiendo realizar una técnica preparatoria en el caso de los agarres.

- T. DE CHOQUE – Ate-Waza..... 1º ante ataque y 2º ante agarre.
- T. DE PUÑO O MANO Te-Waza..... 3º ante ataque y 4º ante agarre.
- T. DE PATADA – Keri-Waza 5º ante ataque y 6º ante agarre.

6 KANSETSU-WAZA (Luxaciones).

- T. A LA MUÑECA – Kote-Waza 1º ante ataque y 2º ante agarre.
- T. AL CODO – Ude-Waza 3º ante ataque y 4º ante agarre.
- T. AL HOMBRO – Ude-Waza..... 5º ante ataque y 6º ante agarre.

La finalización de este grupo se hará efectiva con las palmadas de Tori como señal de eficacia y debiendo incluir al menos una técnica de cada uno de estos grupos:

- Golpe/Atemi
- Control de pie (Tachi-Gatame)
- Control en el suelo supino (Aomuke-Gatame)
- Control en el suelo prono (Utsubuse-Gatame)
- Cambio de supino a prono.

6 NAGE-WAZA (Proyecciones):

- T. CON EL PIE – Ashi-Waza..... 1º ante ataque y 2º ante agarre.
- T. CON LA CADERA – Koshi-Waza 3º ante ataque y 4º ante agarre.
- T. CON LAS MANOS – Te-Waza..... 5º ante ataque y 6º ante agarre.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

La finalización de este grupo se hará efectiva con las palmadas de Tori como señal de eficacia y debiendo incluir en su finalización los siguientes grupos de técnicas (uno de cada grupo):

- Atemi
 - Estrangulación (Shime)
 - Control en el suelo supino (Aomuke-Gatame)
 - Cambio de supino a prono.
 - Control (OsaeKomi) en el suelo tipo Kesa-Gatame o Kami-Gatame + Luxación
 - Control (OsaeKomi) en el suelo tipo Tate-Gatame o Yoko-Gatame + Luxación
- **FUNDAMENTOS** - Kihon-Dosa –. Para su demostración podrán ser realizados de manera individual (Tandoku) o con la ayuda de un compañero (Sotai). Los fundamentos sobre los que se podrá pedir incidir serán los siguientes:
- ETIQUETA - Rei-Shikki – (shomen-ni-rei / otagai-ni-rei)
 - CAÍDAS - Ukemi-Kata – (planchadas)
 - DESPLAZAMIENTOS – Shintai -kata
 - ESQUIVAS - Tai-sabaki-Kata – (Tenshin/ Tenkan)
 - DEFENSAS - Uke-Kata
 - ESCAPES - Hazushi-Kata - (de agarres de muñeca/Te-Nuki)

3ª FASE DE COMBATE (RANDORI). Se realizarán dos encuentros a manos libres (Toshunobu) procurando que sean con personas distintas. La duración de un minuto y medio por encuentro.

A) Un encuentro se realizará ante ataques variados.

B) El otro encuentro antes agarres variados.

Deberán atenderse en ambos casos a las formas establecidas de ataque existentes (Kogeki-Kata). La forma de realización será de carácter alterno, es decir se alternarán 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.

NOTA – Aquellos aspirantes que ya estén en posesión del grado de **Cinturón Negro** solo deberán realizar el apartado de KANSETSU-WAZA y el RANDORI establecidos para este nivel de 1º Dan (solo si el acceso a 1º Dan, es antes de tener cumplidos los 18 años)



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENIDOS TÉCNICOS DEL EXAMEN DE 2º DAN

OBJETIVO - Quienes accedan a 2º 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, combinando técnicas de distintos grupos de una manera coherente.

1ª FASE TEÓRICA (GAKKA). A petición del tribunal, deberá responder a preguntas que se le formulen acerca del temario concerniente a su nivel o anteriores. Además, deberá llevar preparada y ampliada una pregunta a su elección del temario.

2ª FASE TÉCNICA (JUTSU). Se divide en Kihon-Waza (técnicas) y Kihon-Dosa (fundamentos).

• **TÉCNICAS** - Kihon-Waza – Los aspirantes pondrán de manifiesto su evolución técnica mediante la realización de movimientos técnicos más complejos como son los encadenamientos (técnicas del mismo grupo) y las combinaciones (técnicas de distinto grupo); debiendo realizarlo con la ayuda de un asistente que haga las veces de Tori (agresor), y realizarlas ante ataques distintos (Ataques, Agarres y Presas).

Deberán enunciar cada grupo y cada subgrupo con anterioridad a las realizaciones y se realizarán 6 TÉCNICAS de cada uno de los siguientes grupos (2 de cada subgrupo):

6 ENCADENAMIENTOS (Renzoku-Waza) - Realizando como respuesta a cada agresión 2 técnicas seguidas encadenadas (del mismo grupo):

- GOLPE + GOLPE 1º ante ataque y 2º ante agarre.
- LUXACIÓN + LUXACIÓN 3º ante ataque y 4º ante agarre.
- PROYECCIÓN+ PROYECCIÓN 5º Ante ataque y 6º ante agarre.

6 COMBINACIONES – (Renraku-Waza) - Realizando como respuesta a cada agresión 2 técnicas seguidas combinadas (de distinto grupo):

- LUXACIÓN+ GOLPE + T. resolutive 1º ante ataque y 2º ante agarre.
- GOLPE+PROYECCIÓN + T. resolutive 3º ante ataque y 4º ante agarre.
- LUXACIÓN + PROYECCIÓN + T. resolutive 5º Ante ataque y 6º ante agarre.

Una finalización de los ejercicios de Renzoku (5º o 6º) y otra de los de Renraku (3º, 4º, 5º o 6º) que terminen con NAGE, deberán finalizarse con Osae-Komi-Waza (Kesa, Kami, Yoko, o Tate); encadenándose en cada realización dos de ellos y concluyendo con Kansetsu.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

6 ATAQUES DOBLES – (Renketsu-Waza). Se deberán generar repuestas eficaces a partir de ataques dobles de Tori, pudiendo ser estas de libre configuración; si bien deben finalizar con un control o técnica resolutive (Todome). Los ataques de Tori se realizarán conforme a los siguientes criterios:

- ATAQUE + ATAQUE 1º y 2º
- ATAQUE + SUJECCION 3º y 4º
- SUJECION + ATAQUE 5º y 6º

La finalización de los Kansetsu-Waza en cualquier grupo se hará efectiva con las palmadas de Tori como señal de eficacia y con las mismas características que para 1º Dan.

- **FUNDAMENTOS - (Kihon-Dosa) –.** El aspirante realizará con la colaboración de un ayudante u otro aspirante un trabajo de **TÉCNICAS ENCADENADAS (Renzoku-Geiko)** de forma improvisada; asiendo la mano o brazo del asistente y encadenando de forma consecutiva luxaciones de todo tipo sin perder el control del brazo del otro de una manera lógica y fluida. (Por ambos lados cuando lo indique el tribunal).

3ª FASE DE COMBATE (RANDORI). Para este nivel se realizarán dos encuentros distintos:

A) ENCUENTRO A MANOS LIBRES, SIN ARMAS (Toshunobu). Con una duración de 2 minutos y a petición del tribunal; se realizarán, de forma consecutiva (ataca siempre el mismo), cuatro secuencias de 30 segundos cada una, ante una misma agresión y respondiendo con distintas y variadas técnicas.

- La primera ante agarre (muñeca, codo, hombro, etc.).
- La segunda ante presa (cuello, tronco).
- La tercera ante ataque de puño.
- Y la cuarta ante ataque de pierna.

B) ENCUENTRO FRENTE A ADVERSARIO ARMADO (DE PALO) - (Bukinobu). Este encuentro (Randori), tendrá una duración de un minuto y medio y se realizará de forma alterna, ante ataques variados, sinceros y sin fintas o engaños; teniendo que desarmar al oponente e invirtiendo los roles.

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.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENIDOS TÉCNICOS DEL EXAMEN DE 3º DAN

OBJETIVO - Los aspirantes a 3º Dan deberán 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 las características del ataque.

1ª FASE TEÓRICA (GAKKA). A petición del tribunal, deberá responder a preguntas se le formulen acerca del temario concerniente a su nivel o anterior. Además, deberá llevar preparada y ampliada una pregunta a su elección del temario y se le podrá pedir que explique de forma práctica alguna de las cuestiones del temario.

2ª FASE TÉCNICA (JUTSU). Se divide en Kihon-Waza (técnicas) y Kihon-Dosa (fundamentos).

• **TÉCNICA** – (Kihon-Waza) – El/la aspirante, con la ayuda de un asistente que haga las veces de Tori (agresor), pondrá de manifiesto su capacidad y variedad técnica, debiendo enunciar cada grupo y cada subgrupo con anterioridad a las realizaciones, mediante los siguientes bloques:

VARIACIONES (Henka-Waza). El/la asistente (Tori) realizará 16 ataques: 2 ataques repetidos por grupo (de cuatro grupos en total) con el objeto de que el aspirante realice de forma consecutiva dos variaciones o interpretaciones distintas de una misma técnica, ya sea por Delante-Detrás, Interior-Exterior (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.

- ATEMI-WAZA1º Respuesta A y 2º Variación de la anterior
3º Respuesta B y 4º Variación de la anterior
- KANSETSU-WAZA5º Respuesta A y 6º Variación de la anterior
7º Respuesta B y 8º Variación de la anterior
- NAGE-WAZA.....9º Respuesta A y 10º Variación de la anterior
11º Respuesta B y 12º Variación de la anterior
- SHIME-WAZA 13º Respuesta A y 14º Variación de la anterior (pie o suelo)
15ª Respuesta B y 16º Variación de la anterior (pie o suelo)

La finalización de estos grupos se realizará conforme a los siguientes criterios:

- Los Golpes/Atemi con distancia y Zanshin/Atención
- Las luxaciones/Kansetsu con controles de pie y suelo boca arriba-abajo y cambios directos y en contra (Tachi y Ne supino, prono y cambios en Omote y Ura), con el brazo extendido y flexionado.
- Las proyecciones/ Nage con inmovilización/OsaeKomi, más luxación/Kansetsu variando una u otra.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONDUCCIONES (Renko-Waza). 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 y visible para el tribunal:

- SUELO- Ne
2 controles con Tori tumbado prono en el suelo, tras elevarlo
 - DE FRENTE – Mae
2 controles distintos de frente, con Tori avanzando hacia Uke
 - DE ESPALDAS - Ushiro
2 controles abordando al Tori quieto y por la espalda
- **FUNDAMENTOS** - Kihon-Dosa –. El aspirante realizará con la ayuda de un compañero u otro aspirante un ejercicio de ATAQUES CONSECUTIVOS/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.

3ª FASE DE COMBATE (RANDORI). Para este nivel se realizarán dos encuentros distintos:

A) ENCUESTRO SIN ARMAS – (Toshunobu). Con una duración de un minuto y medio se realizarán, de forma consecutiva (ataca siempre el mismo) 2 ejercicios, de 45 segundos de duración cada uno:

- PREFERIDO (Tokuy-Waza). El aspirante llevará preparada una técnica que deberá realizar siempre ante distintos ataques de Tori.
- OBLIGATORIO (Shitei-Waza). El tribunal escogerá una técnica de la lista Shitei de un grupo distinto al escogido por el aspirante.

B) ENCUESTRO ANTE ARMAS – (Bukinobu) - Randori frente a adversario armado (Tanto-Randori). Se realizarán 2 ejercicios de 45 segundos cada uno, alternándose los roles Tori-Uke:

- El primero ante amenazas de cuchillo
- El segundo ante ataques de cuchillo.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENIDOS TÉCNICOS DEL EXAMEN DE 4º DAN

OBJETIVO - El aspirante a 4º Dan deberá mostrar fundamentalmente el dominio de las respuestas ante un variado número de técnicas del adversario, de tal manera que muestre su capacidad de resolver situaciones de distinta naturaleza con éxito.

1ª FASE TEÓRICA (GAKKA). El aspirante deberá realizar un trabajo escrito (de 2 ó 3 hojas de extensión) profundizando en cualquier aspecto relacionado con el temario.

El Tribunal podrá realizarle dos preguntas (objetiva y subjetiva) acerca de su intención, motivación, etc., estableciéndose así un diálogo en el que deberá ser capaz de mantener, defender y justificar sus opiniones.

2ª FASE TÉCNICA (JUTSU). Se divide en Kihon-Waza (técnicas) y Kihon-Dosa (fundamentos).

• **TÉCNICAS** - Kihon-Waza – El/la aspirante, con la ayuda de un asistente que haga las veces de Tori (agresor) pondrá de manifiesto su calidad técnica y variedad de recursos en:

CONTRA-TÉCNICAS (Kaeshi-Waza). Deberá mostrar su habilidad para contrarrestar de forma variada las técnicas del adversario. Ante acciones de Atemi, Kansetsu y Nage, el aspirante deberá responder a su vez a cada una de ellas, de tres formas distintas (con golpe, luxación y derribo).

Para una mejor lectura y comprensión del examen por parte del tribunal, deberán enunciar cada grupo y cada subgrupo con anterioridad a las realizaciones.

Para ello se procederá de la siguiente manera: el aspirante (Uke) inicia realizando un ataque y el ayudante (Tori) deberá anularlo respondiendo según el grupo técnico elegido. A continuación, se repetirá el mismo ejercicio, pero en este caso, el aspirante deberá contrarrestarla con una contra-técnica a la respuesta de Tori:

- 1) GOLPES /Atemi-waza.....3 veces mismo ataque - 3 respuestas distintas.
- 2) LUXACIONES / Kansetsu-waza.....3 veces mismo ataque - 3 respuestas distintas.
- 3) PROYECCIONES / Nage-waza.....3 veces mismo ataque - 3 respuestas distintas.
- 4) ESTRANGULACIONES / Shime-wa.....3 veces mismo ataque - 3 respuestas distintas.
- 5) INMOVILIZACIONES / Osaekomi-waza.5 veces mismo ataque - 5 respuestas distintas.
- 6) TRABAJO LIBRE / jju-waza.....3 técnicas impuestas - 3 respuestas libres.

En la sección 5 (Osaekomi-Waza), Tori podrá derribar a Uke como desee, pudiendo ser con la misma técnica si así lo desea (tanto de Nage-Waza, como de Kansetsu-Waza para llevar al suelo).



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

Las respuestas podrán ser realizadas en Sen-No-Sen (anticipación), Tai-No-Sen (simultaneidad) o Go-No-Sen (posterioridad).

UKE	TORI	UKE
Ataque 1	Respuesta de Atemi	Kaeshi de Atemi
Mismo ataque	Misma respuesta	Kaeshi de Kansetsu
Mismo ataque	Misma respuesta	Kaeshi de Nage
Ataque 2	Respuesta de Kansetsu	Kaeshi de Atemi
Mismo ataque	Misma respuesta	Kaeshi de kansetsu
Mismo ataque	Misma respuesta	Kaeshi de Nage
Ataque 3	Respuesta de Nage	Kaeshi de Atemi
Mismo ataque	Misma respuesta	Kaeshi de kansetsu
Mismo ataque	Misma respuesta	Kaeshi de Nage
Ataque 4	Respuesta de Shime	Kaeshi de Atemi
Mismo ataque	Misma respuesta	Kaeshi de Kansetsu
Mismo ataque	Misma respuesta	Kaeshi de Nage
Ataque 5	Respuesta de Nage+KesaGatame	Escape + Kansetsu o Shime
Mismo ataque	Respuesta de Nage+YokoGatame	Escape + Kansetsu o Shime
Mismo ataque	Respuesta de Nage+KamiGatame	Escape + Kansetsu o Shime
Mismo ataque	Respuesta de Nage+TateGatame	Escape + Kansetsu o Shime
Mismo ataque	Respuesta de Nage+UraGatame	Escape + Kansetsu o Shime
Ataque 6	Atemi Impuesto por el tribunal	Respuesta libre
Mismo ataque	Kansetsu impuesto por el tribunal	Respuesta libre
Mismo ataque	Nage impuesta por el tribunal	Respuesta libre

TÉCNICAS DE ELEVACIÓN (Tateru-Waza). El/la aspirante demostrará la capacidad de elevar de distintas maneras al adversario tras derribarlo. Se procederá de la siguiente manera: serán realizadas 3 elevaciones consecutivas sin perder el control de adversario en ningún momento, desde el principio del ejercicio al final del mismo.

Ante un primer ataque de Tori, el aspirante le llevará 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, repitiendo el proceso con las restantes, hasta concluir el ejercicio

- **FUNDAMENTOS** - Kihon-Dosa –Con la ayuda de un compañero, se realizará un EJERCICIO ALTERNO/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.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

3ª FASE DE COMBATE (RANDORI). Para este nivel se realizarán dos encuentros distintos:

- A) ENCUESTRO SIN ARMAS -Toshunobu.** Randori a manos libres, sin armas. Durante un minuto y medio el aspirante deberá saber evitar las agresiones de dos adversarios que le sujetan de forma simultánea y le atacan de forma consecutiva. El ejercicio podrá ser realizado con sus ayudantes, en el caso de no haber otros aspirantes del mismo grado para efectuarlo. A cada una de estas formas se le dedicará la mitad del tiempo establecido, es decir 45 segundos:
- ENCUESTRO CONTRA DOS ADVERSARIOS QUE SUJETAN/FUTARI -DORI – Se realizará un combate contra dos adversarios que le cogerán de forma variada consecutiva y alguna vez de forma simultánea.
 - ENCUESTRO CONTRA DOS ADVERSARIOS QUE ATACAN/FUTARI-GAKE - Se realizará un combate contra dos adversarios que le atacarán de forma consecutiva. Deberá mostrar el uso correcto del Omote y Ura, así como utilizar a los Tori como escudo.
- B) ENCUESTRO CON ARMAS - Bukinobu.** Randori con arma. Durante minuto y medio, el aspirante deberá hacer frente a los ataques de los adversarios, utilizando el aspirante para ello, un arma (improvisada, rígida o flexible).

Se utilizará un arma rígida como el palo (Tanjo/Tambo-Waza) o
Un arma flexible como el cinturón (Nawa-Waza) o
Cualquier arma improvisada (Sokkyo-Buki),

Ante ataques variados de los adversarios. Debiendo defender, golpear (marcar), luxar, derribar o estrangular.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENIDOS TÉCNICOS DEL EXAMEN DE 5º DAN

OBJETIVO - Su trabajo será fiel reflejo de la técnica o grupo técnico que más domina, por lo que deberá mostrar un total dominio, comprensión y exposición de los elementos más representativos, haciéndolo de una manera didáctica a la vez que eficaz y convincente.

1ª FASE - EXPLICACIÓN (KOGI). El aspirante deberá haber presentado un trabajo monográfico por triplicado, sobre algún aspecto relacionado con la Autodefensa, y sobre el que vaya a desarrollar su posterior trabajo técnico (entre 5 y 7 hojas). A través de preguntas, el tribunal entablará un diálogo con el aspirante, el cual deberá explicar y justificar su trabajo, exponiendo sus conclusiones de forma clara, concisa y convincente. El trabajo deberá estar relacionado con las siguientes áreas (técnicas o grupos):

- Golpes – Atemi
- Luxaciones – Kansetsu
- Proyecciones- Nage
- Estrangulaciones – Shime
- Escapes - Hazushi-Kata
- Suelo - Ne-Waza
- Cuchillo - Tanto-Waza
- Palo - Tambo-Waza
- Cuerda, o arma flexible - Nawa-Waza
- Armas improvisadas - Sokkyo-Buki
- Otros – Uke-kata, Hazushi-kata, Sabaki-kata, etc

Este trabajo deberá tener una introducción, unos capítulos de desarrollo y unas conclusiones finales, como añadido, deberá hacer explícita la bibliografía o fuentes de su trabajo.

2ª FASE - DEMOSTRACIÓN (ENBU). Con este ejercicio el aspirante realizará, ayudado de un máximo de 4 asistentes, las oportunas demostraciones técnicas y participación activa, que pongan de manifiesto un nivel técnico acorde con el grado al que aspira y en consonancia con la característica de ser un trabajo personal que domina (Tokui). La extensión del ejercicio oscilará entre los 5 y 7 minutos (de carácter técnico-didáctico).

Esta fase deberá ser la escenificación de la monografía presentada, además de caracterizarse como propuesta de investigación, con alguna aportación personal, que se hará explícita en su desarrollo (división, estructuración, desarrollo, evolución, formas de entreno, aplicaciones, variaciones, etc.).

Para una mejor comprensión por parte del Tribunal, el aspirante deberá ayudarse de las oportunas indicaciones, de forma que sea claramente expuesta la idea que trata de comunicarse mediante las oportunas acciones técnicas.

3ª FASE - APLICACIÓN (OYO). Con la colaboración de los ayudantes que considere oportuno, se cerrará el examen con un ejercicio a modo de resumen, en el que, mediante las acciones técnicas a velocidad real, pueda manifestar la utilidad y efectividad real de todo el trabajo expuesto en la fase anterior. Este ejercicio tendrá entre 15 y 20 ejecuciones técnicas con las que transmitirá el espíritu del trabajo presentado.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENIDOS TÉCNICOS DEL EXAMEN DE 6º DAN

OBJETIVO - El prolongado tiempo dedicado a la práctica que lleva al aspirante a acceder a este grado, habrá desarrollado en el aspirante la capacidad de relacionar áreas distintas de la Autodefensa, y por ende, deberá manifestar ese conocimiento a través de la síntesis e integración de las mismas.

1ª FASE - EXPLICACIÓN (KOGI). El aspirante presentará un trabajo escrito por triplicado con una extensión entre 7 y 10 hojas. En este trabajo se expondrán aquellos elementos con los que transmitir el resultado de su investigación personal. Este trabajo deberá tener una introducción, unos capítulos de desarrollo y unas conclusiones finales, así como hacer explícita la bibliografía o fuentes de su trabajo.

El trabajo escrito deberá relacionar dos aspectos referidos a la Autodefensa. El trabajo será de carácter abierto, siempre que los dos temas tratados guarden relación con la Autodefensa, y puedan con posterioridad hacerse manifiestos en las dos fases que le siguen en el desarrollo de la prueba. Entre otros, el aspirante podrá sintetizarlos conforme a estos criterios:

- **RELACIÓN.** Buscando nexos de unión entre aspectos técnicos como:
 - Soto (Exterior) y Uchi (Interior).
 - Lineal y circular.
 - Trabajo estático y dinámico. Etc.

- **TRANSFORMACIÓN.** Que nos llevan a cambiar de un elemento a otro:
 - De una técnica a otra.
 - De un grupo a otro.
 - De una forma de ejecución a otra distinta.
 - De un sentido o significado a otro. Etc.

- **EVOLUCIÓN.** Que avanzan de un estado a otro:
 - De un trabajo con mano vacía a uno con arma.
 - De un trabajo con arma a otra arma.
 - De un trabajo de pie a uno de suelo.
 - De un trabajo simple a uno complejo. Etc.

- **EQUIPARACIÓN.** Que busca similitudes entre dos elementos:
 - De una técnica a otra.
 - De un grupo a otro.
 - De una forma de ejecución a otra distinta. Etc.

- **ESPECIALIZACIÓN.** Exponiendo nexos de unión con otras áreas de autodefensa:
 - Femenina.
 - Policial.
 - Escolar.
 - Sanitaria.
 - Etc



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

2ª FASE - DEMOSTRACIÓN (ENBU). El/la aspirante realizará con la ayuda de no más de 4 colaboradores, los ejercicios técnicos que estime oportunos, a fin de plasmar de forma clara aquellos aspectos sobre los que trató en su trabajo escrito.

Además, deberá valerse de las indicaciones que considere pertinentes, para que el tribunal pueda seguir con facilidad y comprender el tema expuesto.

Se espera del/a aspirante el mayor rigor en las ejecuciones técnicas, que serán sin duda, manifestación del trabajo acumulado y manifestación clara de un elemento que se pueda considerar como su preferido o favorito (Tokui).

Se valorará de forma especial, la etiqueta y parámetros de presentación, así como la capacidad didáctica del trabajo y de la exposición.

La extensión del ejercicio oscilará entre los 7 y 10 minutos, debiendo tener participación activa en no menos del 50% del ejercicio.

3ª FASE - APLICACIÓN (OYO). Para finalizar, el/la aspirante deberá valerse de uno o varios colaboradores a fin de plasmar en un ejercicio práctico las habilidades más representativas del trabajo expuesto en las dos fases anteriores (explicación y demostración) y deberá hacerlo de manera resolutiva, acorde con los fundamentos y principios intrínsecos al mismo.

Serán consideradas imprescindibles entre 15 y 20 ejecuciones técnicas, con las que transmitirá el espíritu del trabajo presentado.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

EXAMENES A PARTIR DE 6º DAN

A partir del nivel de 6º Dan, los siguientes grados se conseguirán, VÍA MERITOS previa petición de la persona y regional pertinente, y tras reunir los requisitos exigidos.

Para ello deberán aportar un curriculum que acredite su compromiso y colaboración con el departamento, mediante la justificación de:

- Número de cursos realizados con el Departamento Nacional (mínimo de 10)
- Cursos de especializaciones realizados (Femenino, Escolar, etc...)
- Titulaciones, graduaciones en Goshin (Juez, Arbitro) u otros ámbitos.
- Cursos como discente (nacionales) y docente de la disciplina de Goshin.
- Participación con alumnos en exámenes y competiciones y como juez
- Responsabilidades o colaboraciones con la RFEK o con federaciones regionales.
- Cargo de responsabilidad en Goshin y contribución al Departamento Nacional

La Comisión Nacional de Grados será la encargada de valorar y proponer, estudiando cada caso, si bien para vía méritos, deberá ser máximo



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENIDOS TEÓRICOS DE LOS EXÁMENES POR GRADOS



CONTENIDOS TEÓRICOS DE CINTO NEGRO

1) SIGNIFICADO DE GOSHIN-

Etimológicamente protección del cuerpo, autoprotección, autodefensa.

2) GRUPOS DE FUNDAMENTOS BÁSICOS

- SAHO– Etiqueta
- UKEMI-KATA – Caídas
- UNSOKU-KATA – Desplazamientos
- TAI-SABAKI-KATA – Esquivas
- UKE-KATA - Defensas
- HAZUSHI-KATA - Escapes

3) TIPOS DE UKEMI-KATA (Caídas)

- ZENPO - Hacia adelante
- YOKO - Lateral
- USHIRO – hacia atrás

4) TIPOS DE TAI-SABAKI-KATA (Esquivas)

- TENSHIN - Deslizando (Irimi, Hiraki, Nagashi)
- TENKAN - Girando

5) TIPOS DE UKE-KATA (Defensas)

- GO - Bloqueos
- SORASU- Desvíos
- NAGASHU -Intercepciones

6) TIPOS DE HAZUSHI-KATA

- TATE-NUKI - Vertical
- YOKO-NUKI - Lateral
- MAWARI-NUKI - Circular

7) 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

8) TIPOS DE NAGE-WAZA (Proyecciones)

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



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

9) TIPOS DE OSAEKOMI-WAZA BÁSICOS

- KESA – Lateral cruzado
- KAMI – Sobre el lado de la cabeza
- TATE - Sobre el otro
- YOKO – Lateral perpendicular

10) QUÉ 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.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENIDOS TEÓRICOS DE 1º DAN

1) DIFERENCIA ENTRE KIHON-WAZA Y KIHON-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.

2) GRUPOS TÉCNICOS BÁSICOS

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

3) DIFERENCIA ENTRE KIHON-TANDOKU Y KIHON-SOTAI.

Tandoku es la ejecución técnica individual y Sotai con la participación de un compañero.

4) CARACTERÍSTICAS DE LA RESPUESTA DE ATEMI

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

5) TIPOS DE KANSETSU-WAZA (Luxaciones)

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

6) CARACTERÍSTICAS DE LA RESPUESTA DE KANSETSU

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

7) CARACTERÍSTICAS DE LA RESPUESTA DE NAGE

- Evitar el ataque o anular el agarre (Uke, Sabaki, Hazushi, etc...)
- Realizar una PROYECCIÓN CORRECTA – KUZUSHI, TSUKURI Y KAKE (Desequilibrio, Colocación y Derribo)
- Realizar una técnica de control u otra técnica resolutive (Todome)

8) TIPOS DE KATAME-WAZA (Técnicas de control)

- OSAEKOMI-WAZA – Inmovilizaciones
- KANSETSU-WAZA - Luxaciones
- SHIME-WAZA – Estrangulaciones



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

9) CARACTERÍSTICAS DE LA RESPUESTA DE KATAME

- Evitar la movilidad del oponente por inmovilización o dolor controlado.
- Realizar el movimiento sin pérdida de control

10) OBJETIVOS DEL GOSHIN

- TAI – Cuerpo
- GI – Técnica
- SHIN – Espíritu



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENIDOS TEÓRICOS DE 2º DAN

1) QUÉ ES RENZOKU-WAZA

Son los encadenamientos de técnicas de un mismo grupo (ejemplo – Atemi con Atemi, Kansetsu con Kansetsu, etc.).

2) CARACTERÍSTICAS DE UNA RESPUESTA DE RENZOKU-WAZA

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

3) QUÉ ES RENRAKU-WAZA

Son las combinaciones de técnicas de distinto grupo (ejemplo - Atemi con Kansetsu, Atemi con Nage, etc.).

4) CARACTERÍSTICAS DE UNA RESPUESTA DE RENRAKU-WAZA

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

5) QUÉ ES RENKETSU-WAZA

Son los movimientos ofensivos encadenados o combinados.

6) DIFERENCIAS ENTRE TOSHUNOBU Y BUKINOBU

Toshunobu es el trabajo de aplicaciones a manos libres y Bukinobu con el empleo de armas.

7) CARACTERÍSTICAS DE UNA RESPUESTA DE BUKINOBU

- Neutralizar la distancia
- Neutralizar el ataque
- Neutralizar el arma
- Neutralizar al adversario
- Desarmar para quedarse con el arma y en posición de superioridad

8) QUÉ ES RENZOKU-GEIKO

Es en entrenamiento encadenado de técnicas a fin de practicar y demostrar fluidez

9) SITUACIONES DE COMBATE

- Tachi-Waza - De pie
- Handachi-Waza – Uno de pie otro sentado
- Suwari-Waza – Los dos sentados
- Ne-Waza – En el suelo



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

10) TIPOS DE UKEMI –KATA (Caídas)

- Mae-Mawari-Ukemi – Frente rodando
- Ushiro-Mawari-Ukemi – Atrás rodando
- Yoko-Mawari-Ukemi – Lado rodando

11) FUNDAMENTOS DE LAS TÉCNICAS DE BRAZO

- Tsukite – Mano que ejecuta la técnica
- Hikite – Retracción de la mano contraria
- Koshi – Acción de la cadera

12) FUNDAMENTOS DE LAS TÉCNICAS 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

13) FUNDAMENTOS DE UNA PROYECCIÓN

- Kuzushi - Desequilibrio
- Tsukuri – Preparación, colocación
- Kake – Derribo

14) FUNDAMENTOS DE UNA LUXACIÓN

- 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



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENIDOS TEÓRICOS DE 3º DAN

1) QUÉ ES HENKA-WAZA

Son las variaciones en la ejecución, que sobre una misma técnica pueden existir.

2) QUÉ ES RENKO-WAZA

Son las distintas formas de conducción del adversario, de forma que podamos tenerle controlado en el transcurso del mismo.

3) CARACTERÍSTICAS DE UNA ACCIÓN DE CONDUCCIÓN

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

4) 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

5) 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

6) QUÉ 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).

7) DIFERENCIAS ENTRE SHITEI, SENTEI Y TOKUY

- Shitei – Ejercicio o técnica obligatoria, generalmente establecida en lista.
- Sentei - Ejercicio o técnica designada, de entre todas las existentes.
- Tokuy - Ejercicio o técnica Preferida

8) 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-técnicas



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

9) TIPOS DE OKIAGARI-KATA (Forma de levantarse)

- Mae-Okiagari – De frente
- Yoko-Okiagari - Lateral
- Ushiro-Okiagari – Hacia atrás
- Tobi-Okiagari – En salto

10) FUNDAMENTOS DE UNA ESTRANGULACIÓN (SHIME-WAZA)

- Colocación - pueda defenderse o golpear y que podamos estrangular
- Control - De la movilidad del Tori para poder a materializar la estrangulación
- Estabilidad y/o movilidad - Que nos de equilibrio y reaccionar con rapidez

11) TIPOS DE KATAME-WAZA – Controles

- Tachi –Gatame – De pie
- Ne- Gatame – En el suelo:
 - o **Yokota – Tumbado**
 - o **Utsubuse – Controles en prono (boca abajo)**
 - o **Aunuke – Controles en Supino (boca arriba)**
 - o **Ura-Gaeshu - Dar vuelta en el suelo**
- Tateru-Waza – Elevaciones

12) TIPOS DE HAZUSHI-KATA (Escapes)

- Te-Hodoki- Escapes de muñeca
- Tai-Hodoki– Escapes de brazos y tronco
- Shime-Hodoki- Escapes de estrangulaciones

13) TIPOS DE HENKA-WAZA (Variaciones)

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

14) LISTA SHITEI

- Lista de técnicas consideradas de obligado conocimiento y que podrán ser ejecutadas a requerimiento del tribunal.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENIDOS TEÓRICOS A PARTIR DE 4º DAN

1) QUÉ ES KAESHI-GEIKO

Es la forma de entrenamiento en la que se alternan los roles de Tori y Uke a fin de desarrollar la fluidez y el automatismo.

2) QUÉ ES KAESHI-WAZA

Son las contra-técnicas. Respuestas a movimientos concretos.

3) QUÉ 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.

4) 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, religiosa, política, deportiva, etc.

5) TIPOS DE TAI-SABAKI –KATA (Esquivas)

- TENSHIN - Apartarse deslizando
 - o Irimi –tenshin - Entrando, acercándose al adversario
 - o Hiraki – tenshin - Lateral, apartándose del adversario
 - o Nagashu – tenshin - Diagonal atrás, alejándose del adversario
- TENKAN – Apartarse girando
 - o Irimi -tenkan– Entrando, acercándose al adversario
 - o Hiraki – tenkan - Lateral, apartándose del adversario
 - o Nagashu –tenkan - Diagonal atrás, alejándose del adversario

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

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



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

7) LOS TIPOS DE DEFENSAS

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

8) TIPOS DE RANDORI TOSHUNOBU (Randori a manos libres, sin armas)

- FUTARI-DORI –combate contra dos adversarios que le cogen forma consecutiva o de forma simultánea
- FUTARI-GAKE - combate contra dos adversarios que le atacaran consecutiva o de forma simultánea

9) CARACTERÍSTICAS DE REALIZACIÓN DEL FUTARI-WAZA

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

- Tener a todos los dos adversarios en el campo visual.
- Defender a uno apartándose del otro (Omote-Ura)
- Utilizar a los Tori como escudo.
- Proyectar a uno sobre el otro.

10) LAS 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

11) SITUACIONES DE COMBATE

- Tachi-Waza - De pie
- Handachi-Waza – Uno de pie otro sentado
- Suwari-Waza – Los dos sentados
- Ne-Waza – En el suelo

12) TIPOS DE ARMAS

- Tradicionales (Koryu): Bo, Tunfa, Nunchaku, Sai, Kama, etc. (kobudo)
- Convencionales (Jurai):
 - o Rígida –Tanbo - palo,
 - o Blanca – Tanto - cuchillo y de
 - o Fuego - Kenju – pistola
 - o Improvisadas (Sokkyo): elementos de uso cotidiano que puedan ser utilizados como armas.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

LISTA DE TÉCNICAS SHITEI

HANGEKI-KATA – Formas de respuesta

1) ATEMI-WAZA

- ATE-WAZA..... Yoko-EmpiHiza-Geri
- TE-WAZA Gyaku-ZukiHaito-Uchi
- KERI-WAZA Mae-Geri..... Yoko-Geri

2) KANSETSU-WAZA

- KOTE-WAZA Kote-Gaeshi.....Kote-Hineri
- UDE-WAZA Tenbin-Gatame..... Waki-Gatame
- KATA-WAZA Ude-GaeshiUde-Garami

3) NAGE-WAZA

- ASHI-WAZA O-Soto-GariO-Uchi-Gari
- KOSHI-WAZA..... Koshi-Guruma.....Koshi-Nage
- TE-WAZA Uki-OtoshiIrimi-Nage

KOGEKI-KATA – Formas de ataque (de agresión)

1) ATEMI

- MANOS:
 - o Oi-zuki
 - o Tate-Mawashi
 - o Soto-Mawashi
 - o Uchi-Mawashi
- PIERNAS:
 - o Mae-Geri
 - o Mawashi-Geri

2) SUJECCIÓN

- AGARRES:
 - o Tekubi-Dori (muñeca)
 - o Hiji-Dori (codo)
 - o Kata-Dori (hombro)
 - o Mune-Dori (pecho)
- PRESAS:
 - o Kubi-Shime (cuello)
 - o Uwate (sobre brazos)
 - o Shitate (bajo brazos)



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

FICHA I - RESUMEN DE GRADOS

FICHA I- PROGRAMA DE GRADOS DAN DE GOSHIN															
Kyusha Yosei: Requerimiento para los grados, judansha															
CONTENIDO		C. NEGRO		1º DAN		2º DAN		3º DAN							
FASE TEORICA Gakka		1 pregunta		2 Preguntas		2 Preguntas		2 Preguntas							
		Teórica		Teórica y Técnica		Preparada e impuesta		Verbal y Practica							
FASE TECNICA Jutsu	WAZA Técnicas	Dosa	6	Ukemi	Atemi Waza	2	Ate-Waza	Renzoku Waza	2	Atemi	Henka Waza	4	Atemi		
				Sabaki		2	Te-Waza		2	Kansetsu		4	Kansetsu		
				Hazushi		2	Keri-Waza		2	Nage		4	Nage		
		Atemi Waza	2	Ate-Waza	Kansetsu u Waza	2	Kote-Waza	Renraku Waza	2	Kan+Ate	Renko Waza	2	Ushiro	2	Ne
				Te-Waza		2	Ude-Waza		2	Ate+Nag		2	Mae		
				Keri-Waza		2	Kata-Waza		2	Kan+Nag		2			
		Nage Waza	2	Ashi-Waza	Nage Waza	2	Ashi-Waza	Renketsu Waza	2	Ate+Ate	Katame Waza	Kansetsu	Nage	Tachi	
				Koshi-Waza		2	Koshi-Waza		2	Ate+Sujec				Supino	
				Te-Waza		2	Te-Waza		2	Sujec+Ate				Prono	
		Todome Waza	Atemi	Te-Waza	Katame Waza	Kansetsu	Atemi	Tachi	Katame Waza	Finales de NageWaza				Encadenar	2 Osae
Keri-Waza	Supino			Prono			Kesa	Camb. Ura							
Ate-Waza	Cambio			-			Kami	Exten/dobla							
Aumuke	Atemi		Shime	Tata			Variaciones								
Utsubuse	Kesa		Kami	Yoko			OsaeKomi								
OsaeKomi	Tate		Yoko	+ Kansetsu			NeKansetsu								
DOSA Fundamentos	Kaeshi-Geiko de Atemi	Saho		Sabaki		Saho		Sabaki							
		Ukemi		Uke		Ukemi		Uke							
		Unsoku		Hazushi		Unsoku		Hazushi							
		Tandoku/Sotai -Geiko		Renzoku-Geiko		Okuri-Geiko									
FASE COMBATE Randori	1'30" minuto Respuestas de Ate-Waza		1'30" minutos Ante Ataques		Toshunobu 2 minutos (Consecutivo)		30"Agarre 30"Presas 30"Puños 30"Patadas		Toshunobu 1'30" minutos (2x45")		Tokui Preferido Shitei Obligatorio				
	1'30" minuto Respuestas de NAge-Waza		1'30" minutos Ante Agarres		Bukimobu 1'30". (Alternativo)		Ante Palo Desarmes pie y suelo		Bukimobu 1'30". (2x45")		Tanto Amenaza Tanto Ataque				



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENIDO		4º DAN		5º DAN		6º DAN		
FASE TEORICA Gakka		1 Artículo (2-3 Hojas)		1 Monografía Entre 5-7 hojas		1 Tesina Entre 7-10 hojas		
		Preguntas Objetivas y Subjetivas		KOGI - EXPLICACION Dialogo/Justificación		KOGI- EXPLICACIÓN Preguntas-Respuestas		
FASE TECNICA Jutsu	WAZA Técnicas	Kaeshi Waza	3	Atemi	TRABAJO LIBRE Sobre los siguientes grupos	Atemi	TRABAJO LIBRE	
			3	Kansetsu		Kansetsu	Sobre dos o mas aspectos	
			3	Nage		Nage	Contenidos técnicos Goshin	
			3	Shime		Shime	Didáctico (idea a transmitir)	
			Ante...	5		Ne Kansetsu	Katame	EVOLUCION
						Ne Shime	Ne	<i>Te (mano) – Buki (arma)</i>
		Tateru Waza	3	Impuesta		Tanto	<i>Tachi (pie) – Ne (suelo)</i>	
				Variadas		Hambo	<i>Simple a complejo (Go-Ju) ...</i>	
		Katame Waza	-	Tachi		Armas Improvisadas	TRANSFORMACION	
				Supino		Otros: Uke,Hazushi...	<i>De un grupo o técnica en otro</i>	
	Prono			División-Estructuración	RELACION			
	Cambios			Desarrollo, Evolución,Investigación	<i>Soto-Uchi /Lineal-Circular</i>			
	Kansetsu			Aportación personal	<i>Estático –Dinámico...</i>			
	Ne Kansetsu			Sobre grupo o técnica	EQUIPARACIÓN			
	DOSA Fundamentos	Fundamentos	Ma-Ai	Kokyū	Formas de entreno o aplicación			
Chakugan			Shin	Didáctico (idea a transmitir)				
Hyoshi-Ritmo			Yomi	<i>Entre 5 y 7 minutos</i>				
Kaeshi-Geiko			Ejecución personal	<i>Entre 7 y 10 minutos</i>				
				Con indicaciones	<i>50% mínimo de ejecución</i>	Con indicaciones		
				ENBU DEMOSTRACIÓN	ENBU DEMOSTRACIÓN	ENBU DEMOSTRACIÓN		
FASE COMBATE Randori	Fundamentos	Toshunobu 1'30". (2x45")	Futari Dori <i>Dos agarran</i> Futari Gake <i>Dos atacan</i>	OYO APLICACIÓN <i>Situación parecida a la realidad</i>	OYO APLICACIÓN <i>Situación parecida a la realidad</i>	OYO APLICACIÓN <i>Situación parecida a la realidad</i>		
		Bukimobu 1'30". (2x45")	Arma contra mano Rígida Flexible Improvisada	Con compañeros (tori/s) 15-20 técnicas	Con compañeros (tori/s) 15 – 20 técnicas			



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ATEMI-WAZA - Golpes

ATE-WAZA – De choque-Impacto

HizaAte – Golpes de rodilla
EnpiAte- Golpes de codo
AtamaAte – Golpes con la cabeza
KataAte – Golpes con el hombro
Wanto – Golpes con antebrazo
SuneAte - Golpes con la tibia
....

TE-WAZA – De mano

TsukiWaza
OiZuki
GyakuZuki
TateZuki
UraZuki
Teisho
Nukite
...
Uchi-Waza
ShutoUchi
HaitoUchi
HaishuUchi
TetsuiUchi
UrakenUchi
...

KERI-WAZA – De pierna

MaeGeri
TeisokuGeri
KinGeri
YokoGeri
Fumikiri
Fumikomi
MawashiGeri
UshiroGeri
...



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

KANSETSU-WAZA - Luxaciones

KOTE-WAZA – De muñeca

KoteGaeshi, / (YubiGaeshi)
KoteGatame, / (YubiGatame)
KoteMawashi / (YubiMawashi)
KoteOsae / (YubiOsae)
KoteHineri / (YubiHineri)
KoteNobashi / (YubiNobashi)
...

UDE-WAZA – De Brazo-codo

PRONACION

UdeOsae / (GyakuUdeOsae)
HijiOsae / (GyakuHijiOsae)
WakiGatame (GyakuWakiGatame)
HaraGatame / (GyakuHaraGatame)
KataOsae / (GyakuKataOsae)
UdeGatame / (GyakuUdeGatame)
...

SUPINACION

TembinGatame
HijiGatame
KubiGatame
TeGatame
KataGatame
KanukiGatame / (GyakuKanukiGatame)
JujiGatame
...

KATA-WAZA – De Hombro

ANTEVERSION

UdeGaeshi / GyakuUdeGaeshi)
HijiGaeshi / GyakuHijiGaeshi)
TeGaeshi
ShihoGaeshi
KataGaeshi
KudakiGaeshi
....

RETROVERSION

UdeGarami / (GyakuUdeGarami)
UdeHineri / GyakuUdeHineri)
TeHineri
...



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

NAGE-WAZA - Proyecciones

ASHI-WAZA – Con pierna

OsotoGari
OUchiGari
KoSotoGari
KoUchiGari
KoSotoGake
DeAshiBarai
OkuriAshiBarai
UchiMata
GansekiOtoshi

.....

KOSHI-WAZA – Con cadera

UkiGoshi
Ogoshi
Tsurigoshi
KoshiGuruma
HaraiGoshi
HaneGoshi
TsurikomiGoshi
KoshiNage

...

TE-WAZA – Con Brazo

UkiOtoshi
ShitaOtoshi
KubiOtoshi
SumiOtoshi
UshiroKiriOtoshi
IrimiNage
SukuiNage
KaitenNage
TaiOtoshi
SeoiNage
KataGuruma

...

OSAEKOMI-WAZA - Inmovilizaciones

Kesa-Gatame / (KuzureKesa, UshiroKesa, MakuraKesa, KataGatame)
Yoko-Gatame / (KuzureYoko)
Kami-Gatame / (KuzureKami)
Tate-Gatame / (KuzureTate)
Ura Gatame



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

SHIME-WAZA – Estrangulaciones

Juji-Jime (Nami, Gyaku)
Ushiro-Jime
Hadaka-Jime
Waki-Jime
Okuri-Eri-Jime
Katae-Jime
Ryote-Jime
Kata-Ha-Jime
Sode-Guruma-Jime
Tsukkomi-Jime
Sankaku-Jime
.....

FUNDAMENTOS – KIHON-DOSA.

SHINTAI-KATA – Desplazamientos.

AYUMIASHI – Desplazamiento natural andando.
SAGARIASHI – Retroceder un paso largo.
YORIASHI –Desplazamiento deslizando los dos pies.
TSUGIASHI – Paso añadido, moviendo los dos pies, juntándolos primero.
KAEASHI – Avanzar y retroceder pie adelantado.
ATOASHI – Atrasar y avanzar pie atrasado.
MOCHIKAE – Cambio de guardia, atrasando y avanzando.
FUMIKAE – Cambio de guardia avanzando y atrasando.
TOBIKAE – Cambio de guardia en salto.
MAWARIASHI – Desplazamiento circular.
NISOKUMAWARIASHI- Desplazamiento circular moviendo ambos pies.
...

SABAKI-KATA - Esquivar

IRIMI – Adelante en diagonal, acercándose
HIRAKI – Lateral, apartándose
NAGASHI – Hacia atrás diagonal. alejándose

TENSIN - Deslizando
 HontaiTenshin – Natural, con misma guardia
 HantaiTenshin – Cambiando de guardia
TENKAN - Girando
 HontaiTenkan - Natural, con misma guardia
 HantaiTenkan - Cambiando de guardia

SAKERU-KATA – Anular

KAESHIN – Hacia delante, acercándose
KUSSHIN – Hacia atrás, alejándose

KAWASHI KATA- Esquivas sin desplazamiento