

# TAI-JITSU

DEPARTAMENTO NACIONAL DE LA  
FEDERACION ESPAÑOLA DE KARATE

---

NORMATIVA DE EXAMEN DE CINTURON  
NEGRO HASTA 6º DAN

*ACTUALIZACIÓN: ENERO 2000.*

*JOAQUIN MUÑIZ GONZALEZ*

*DIRECTOR NACIONAL DE TAI-JITSU.*

## ÍNDICE:

<i>REQUISITOS PARA PRESENTARSE A EXAMEN</i>	<i>2 A 5</i>
<i>ORGANIZACIÓN Y COMPOSICIÓN DE LOS TRIBUNALES</i>	<i>6</i>
<i>JUECES</i>	<i>6</i>
<i>CONVOCATORIA CELEBRACIÓN Y RESULTADOS DE EXAMEN</i>	<i>6 Y 7</i>
<i>DISPENSA MEDICA</i>	<i>7</i>
<i>SITUACIONES ESPECIALES</i>	<i>8</i>
<i>TRIBUNALES</i>	
<i>CRITERIOS DE VALORACIÓN</i>	<i>8 Y 9</i>
<i>EXÁMENES DE GRADOS DE TAI-JITSU</i>	<i>9 A 11</i>
<i>ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA CINTURÓN NEGRO</i>	<i>12 A 16</i>
<i>ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA PRIMER DAN</i>	<i>17 A 24</i>
<i>ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA SEGUNDO DAN</i>	<i>25 A 30</i>
<i>ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA TERCER DAN</i>	<i>31 A 36</i>
<i>ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA CUARTO DAN</i>	<i>37 A 39</i>
<i>ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA QUINTO DAN</i>	<i>40 A 42</i>
<i>ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA SEXTO DAN</i>	<i>43 A 45</i>
<i>HISTORIA Y FUNDAMENTOS DEL TAI-JITSU</i>	<i>46 Y 47</i>
<i>TEMARIO GENERAL</i>	<i>48 A 56</i>
<i>Contenidos del Kihon de Base</i>	<i>49 a 52</i>
<i>Contenidos del Kihon Fundamental</i>	<i>53 a 55</i>
<i>Agarres Fundamentales</i>	<i>56</i>
<i>Kata</i>	<i>56</i>
<i>VOCABULARIO</i>	<i>57 A 63</i>

---

## REQUISITOS PARA PRESENTARSE A EXAMEN:

### 1.- Tener la edad reglamentaria:

<i>Cinturón negro (infantil)</i> .....	<i>13 años</i>
<i>1 DAN</i> .....	<i>16 años</i>
<i>2 DAN</i> .....	<i>18 años</i>
<i>3 DAN</i> .....	<i>21 años</i>
<i>4 DAN</i> .....	<i>25 años</i>
<i>5 DAN</i> .....	<i>30 años</i>
<i>6 DAN</i> .....	<i>36 años</i>

### 2.- Llevar el tiempo reglamentario en el grado anterior y constar como tal en los archivos del Departamento Nacional de Tai-Jitsu de la F.E.K.,

<i>Cinturón negro (infantil)</i> .....	<i>1 año de marrón</i>
<i>1 DAN</i> .....	<i>1 año de marrón</i>
<i>2 DAN</i> .....	<i>2 años de 1 DAN</i>
<i>3 DAN</i> .....	<i>3 años de 2 DAN</i>
<i>4 DAN</i> .....	<i>4 años de 3 DAN</i>
<i>5 DAN</i> .....	<i>5 años de 4 DAN</i>
<i>6 DAN</i> .....	<i>6 años de 5 DAN</i>

### 3.- Fotocopia del carnet de grados, debidamente firmado por la persona u organismo competente, expedido por la F.E.K. Departamento de Tai-Jitsu.

*Cinturón Marrón*

---

- *Director Nacional de Tai-Jitsu.*
- *Entrenador Nacional o Técnico Deportivo Superior*
- *Director del Tribunal Regional de Grados.*

*Cinturón Negro y grados sucesivos, por el Director del Tribunal Nacional de Grados. Los aspirantes a 2º DAN y grados posteriores, a fin de abreviar tiempo y tramites administrativos, presentaran el carnet de grados original con la solicitud de examen.*

*4.- Fotocopias de las Licencias, expedidas por la F.E.K. Departamento de Tai-Jitsu, demostrativas de los años de práctica federada en cada grado, la última de las cuales debe corresponder al año en curso.*

*Cinturón Negro (Infantil) 4 Consecutivas ó 5 alternas*

<i>1 DAN .....</i>	<i>3 Consecutivas ó 4 alternas</i>
<i>2 DAN .....</i>	<i>2 Consecutivas ó 3 alternas</i>
<i>3 DAN .....</i>	<i>3 Consecutivas ó 4 alternas</i>
<i>4 DAN .....</i>	<i>4 Consecutivas ó 5 alternas</i>
<i>5 DAN .....</i>	<i>5 Consecutivas ó 6 alternas</i>

*(14 años de práctica federada a partir de 1 DAN)*

<i>6 DAN .....</i>	<i>6 Consecutivas ó 7 alternas</i>
--------------------	------------------------------------

*(20 años desde la obtención del 1º DAN)*

*Desde 2º DAN se entiende que estas licencias son obtenidas a partir de la fecha en la cual se consiguió el grado anterior.*

*5.- Fotocopia del D.N.I.*

*6.- Tres fotografías tamaño carnet.*

---

*7.- Presentar la solicitud oficial de examen de la F.E.K. debidamente cumplimentada. Las solicitudes para examen de Cinturón Negro infantil, 1º y 2º DAN, deberán ir, obligatoriamente, avaladas por 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 del Tribunal Regional de Grados. Los aspirantes a 3º DAN y grados superiores, no precisan aval. Junto con la solicitud podrán añadir un Curriculum Deportivo de su actividad en Tai-Jitsu.*

*El avalista del aspirante podrá añadir en la solicitud un informe sobre el mismo acerca de los siguientes puntos:*

- a) Condición física.*
- b) Comportamiento.*
- c) Actitud.*

*De resultar suspendido, (total o parcialmente), el aspirante deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de tres meses antes de poder optar a un nuevo examen. Si únicamente suspendiera la segunda fase del examen, el resultado de la primera será válido durante un año, contado a partir de la fecha en que aprobó dicha fase.*

*El avalista podrá solicitar, a través de su Federación Regional, un informe sobre las causas del suspenso de su avalado.*

*Los 3º DAN y grados superiores podrán solicitarlo ellos mismos pero siempre a través de su Federación Autonómica.*

---

*8.- Los aspirantes a 5º DAN, deberán presentar una tesina sobre cualquier aspecto psico-físico del Tai-Jitsu. Dicha tesina constará de un mínimo de diez folios y un máximo de veinte mecanografiados a doble espacio. Deberá estar presentado en la Federación Española de Karate, acompañado del curriculum deportivo, cuarenta y cinco días antes de la celebración del examen.*

*Con la finalidad de crear una base de datos a disposición de futuros candidatos y practicantes de Tai-Jitsu en general, en dicha tesina se deberá incluir en una pagina aparte, un abstrac o resumen de la misma en la que se refleje cual es el tema y el objetivo de la misma.*

*9.- Los aspirantes a 6º DAN presentarán una tesina de un mínimo de diecisiete folios y un máximo de treinta y cinco, por sextuplicado y mecanografiado a doble espacio, junto con el curriculum vitae, ( según el modelo F.E.K.). Deberá estar presentado en la Federación española con dos meses de antelación a la celebración del examen.*

*Si la F.E.K. lo estima oportuno y de acuerdo con el aspirante, podrá publicar total o parcialmente cualquiera de las tesinas presentadas.*

*10.- Abonar la cuota de examen*

*11.- Los repetidores de examen presentarán únicamente:*

*- Una fotografía tamaño carnet.*

---

- Una nueva solicitud reflejando en ella la relación de convocatorias a las que se hubieran presentado, indicando fecha y lugar.

- Abonar la cuota de examen.

**12.-** El candidato deberá presentar toda la documentación en su Federación territorial, la cual, tras comprobarla, la remitirá a la F.E.K. debiendo estar en ésta, con veinticinco días de antelación a la fecha del examen.

Los aspirantes una vez inscritos, caso de no poder realizar el examen por causa justificada, no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la F.E.K. que se les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La F.E.K. concederá dicha exención del pago siempre que el justificante se haya presentado en el plazo de quince días naturales a partir de la fecha de celebración del mismo.

**IMPORTANTE:** La falta de alguno de estos requisitos excluye automáticamente al aspirante, no pudiendo presentarse al examen solicitado.

---

## **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 Tribunal Nacional de Grados y a propuesta del Director Nacional de Tai-Jitsu.*

*La solicitud de examen deberá llevar obligatoriamente un apartado donde se refleje la disciplina del aspirante.*

## **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 expedida por la F.E.K.*

*El Tribunal de Grados se reserva el derecho de formación, en número y grado, de los jueces que formaran los Tribunales de examen, aunque en ningún caso podrán ser de grado inferior al del aspirante. En todo examen de Tai-Jitsu deberá haber al menos un juez titulado en esta disciplina.*

## **CONVOCATORIA, CELEBRACIÓN Y RESULTADOS DE EXAMEN**

*Los exámenes serán convocados por la F.E.K. Departamento 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.*

---

*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 Tai-Jitsu-gi 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.*

## **DISPENSA MÉDICA**

*Los aspirantes con algún impedimento físico-psíquico que deseen acceder al cinturón negro tendrán que enviar a la Federación Española 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 Federación Española conteste por escrito al interesado a través de su Federación. En caso de ser autorizado, el aspirante adjuntará a la inscripción dicha autorización y realizará la parte del examen que determine el tribunal. 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 los que la limitación física se haya producido con posterioridad a la obtención del grado de Cinturón Negro o grados superiores.*

### **SITUACIONES ESPECIALES**

*Para los casos en que concurran méritos deportivos y/o técnicos especiales, el Tribunal, bien por iniciativa propia o bien por propuesta de la Junta Directiva, emitirá un informe a ésta 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 el Tribunal Nacional de Grados, previo estudio de las propuestas dirigidas al mismo, 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**

*La finalidad de la obtención del Cinturón Negro de Tai-Jitsu, en sus distintos grados, no debe limitarse a la demostración de una serie de ejercicios corporales que manifiesten la excelencia del estado físico, la fortaleza o la capacidad de reflejos del candidato.*

---

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

*La presentación ante el Tribunal, debe ser cuidadosamente sopesada puesto que éste va a juzgar esencialmente sobre una "sensación general", que el candidato debe ofrecer desde el inicio al final del examen. La elección de las técnicas o Kata presentadas, debe ser idónea y adaptada no sólo al conocimiento o a la dificultad real, sino a la capacidad física y técnica del examinado.*

*La indumentaria y el aseo personal, constituyen la primera muestra de la importancia que tanto el Tai-Jitsu, como el Tribunal, merecen al candidato. La actitud respetuosa, pero enérgica debe mantenerse tanto en la presentación como en los saludos y explicaciones mostrando en todo momento la clara voluntad de graduarse como Cinturón Negro. Al igual que el respeto, el esfuerzo y la constante práctica, deben evidenciarse ante el Tribunal.*

*La distracción, olvido, o falta de concentración y preparación física y técnica del examen, son características negativas, lo mismo que un estado nervioso o anhelante, que no constituyen atenuantes, sino agravantes, pues la práctica del Tai-Jitsu está destinada a conseguir el control físico, técnico y mental de la actitud personal.*

*La presentación debe tender a mostrar, que los años transcurridos desde el ingreso en un DOJO de Tai-Jitsu, han incidido, en grado suficiente, en la obtención de una serie de valores internos y normas,*

---

*los cuales debe de evidenciar mediante la exteriorización de su actitud personal y la ejecución de una serie de TÉCNICAS y KATA.*

*Junto a estas consideraciones generales, el candidato deberá reunir los suficientes conocimientos técnicos y teóricos que le permitan superar el examen.*

## **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.*

## **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 INDISPENSABLE APROBAR LA FASE TÉCNICA PARA PASAR A LA FASE DE RANDORIS. (Solo en los exámenes de cinto Negro 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 (ZHANSHIN), 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

### I. - FASE TÉCNICA

- A) Agarres Fundamentales*
- B) Aplicación de la Técnica de Base*
- C) Aplicación de la Técnica Fundamental*
- D) Kata*
- E) Explicación Oral y Espíritu Budo*

### II. - FASE DE RANDORIS

- A) Randori de Demostración*
-

## I. FASE TÉCNICA.

### A) 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.*

### B) 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.*

### **C) 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..*

---

## D) 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.*

## E) 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.*

---

## II. FASE DE RANDORIS

### RANDORI DE DEMOSTRACIÓN

*Cada aspirante realizara un Randori de Demostración de 1 minuto de duración aproximadamente.*

*Lo presenta el aspirante, con un UKE, que pueden ser aspirantes o no.*

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

---

# ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA

## PRIMER DAN

### I. - FASE TÉCNICA

- A) Agarres Fundamentales*
- B) Aplicación de la Técnica de Base*
- C) Aplicación de la Técnica Fundamental*
- D) Kata*
- E) Explicación Oral y Espíritu Budo*

### II. - FASE DE RANDORIS

- A) Randori de Demostración*
- B) Randori en Circulo*

### I. FASE TÉCNICA

---

*Los cinturones negros infantiles menores de 18 años solo tendrán que realizar los Agarres Fundamentales por luxación, Aplicación del Kihon fundamental sobre trabajo de luxaciones y estrangulaciones, y el Kata fundamental "Tai-Jitsu No Kata Nidan".*

### **A) 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*

### **B): 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 cuatro 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.*

### **C) 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.*

*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..*

## **D) 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.*

## **E) 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.*

---



*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 Circulo*

*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 (Embusen).*

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

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

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

## **II. FASE DE RANDORIS**

---

## **A) RANDORI DE DEMOSTRACIÓN**

*Cada aspirante realizará un Randori de Demostración durante dos minutos aproximadamente, con un adversario intercambiándose el papel de Uke y Tori. Lo presenta el aspirante, con uno o más UKES, que pueden ser aspirantes o no.*

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

## **B) 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 (ZHANSHIN), 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.*

---

# **ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA**

## **SEGUNDO DAN**

### **I. - FASE TÉCNICA**

*A) Agarres Fundamentales*

*B) Aplicación de la Técnica de Base*

*C) Aplicación de la Técnica Fundamental*

*D) Kata*

*E) Explicación Oral y Espiritu Budo*

### **II. - FASE DE RANDORIS**

*A) Randori Libre*

*B) Randori en Circulo*

---

# I. FASE TÉCNICA

## A) 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.*

## B): APLICACIONES DEL KIHON DE BASE

*Estará formado por los siguientes apartados:*

- 1) TACHI-WAZA ..... Posiciones fundamentales.*
- 2) KAMAE-WAZA ..... Guardias*
- 3) ATE-WAZA ..... Atemis con las diferentes armas del cuerpo.*
- 4) 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 seis 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.

### **C) 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.

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

*- Frontales, laterales, dorsales, o en suelo*

*Se ejecutarán 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 de uno de los apartados 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..*

## **D) 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.*

## **E) 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. - ¿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 golpearnos. 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 los dedos.
- SEIRYUTO-SHUTO: ..... parte inferior de la muñeca.
- TETSUI O KENTSUI: ..... puño de martillo.
- TEISHO O SHOTEI: .. base de la palma de la mano.
- NAKADAKA KEN: ..... puño del medio dedo.
- IPPON KEN: ..... puño del dedo índice.
- KEITO: ..... extremo interior de la muñeca.
- SHUTO: ..... borde externo de la mano.
- HAITO: ..... borde interno de la mano.
- KENTOS: ..... 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.*
- *SUMASAKI*: ..... *punta de los dedos.*
- *KAKATO*: ..... *talón.*
- *HIZA*: ..... *rodilla.*

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

## **II. FASE DE RANDORIS**

### **A) 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.*

---

## **B) 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 (ZHANSHIN), 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 realizar cambiar el Randori Libre por un Randori de Demostración, con una duración aproximada de un minuto.*

---

# ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA

## TERCER DAN

### I. - FASE TÉCNICA

- A) Agarres Fundamentales*
- B) Aplicación de la Técnica de Base*
- C) Aplicación de la Técnica Fundamental*
- D) Kata*
- E) Explicación Oral y Espíritu Budo*

### II. - FASE DE RANDORIS

- A) Randori Libre*
- B) Encadenamientos*

### I. FASE TÉCNICA

---

## **A) 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.*

## **B) APLICACIONES DEL KIHON DE BASE**

*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.*

*1.- Se realizarán aplicaciones técnicas contra diferentes ataques de Atemi y agarres*

*- Puños directos o circulares, patadas directas o circulares o de agarres.*

*Se ejecutarán diez aplicaciones técnicas escogidas entre todos los apartados, utilizando defensas con tai sabaki y contraataques de puño, pierna, codos, rodillas, etc. En las aplicaciones contra agarres se deberá*

---

*deshacer primero el agarre y después aplicar técnicas de codo o rodilla principalmente.*

### **C) APLICACIONES DEL KIHON FUNDAMENTAL.**

*Constará de 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*

*Se realizarán técnicas contra diferentes ataques con armas:*

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

*Se ejecutarán ocho aplicaciones técnicas entre todos los apartados, 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.*

*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..*

---

## D) 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 YORI 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.*

---

## E) 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*

*2. - Diferentes tipos de respiración:*

*DONTO ..... Normal.*

*IBUKI ..... Respiración diafragmática con contracción abdominal y sonora.*

*IBUKI-NOGARE ..... Respiración diafragmática con contracción abdominal sin ruido.*

*NOGARE ..... Respiración diafragmática sin contracción abdominal y sin ruido.*

---

## A DESARROLLAR POR EL ASPIRANTE

3. - *¿Qué es para él, el Tai-Jitsu?*

4. - *Explicación de los beneficios que aporta el trabajo de los Kata*

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

6. - *Ventajas o desventajas de la competición en Tai-Jitsu.*

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

## II. FASE DE RANDORIS

### A) RANDORI LIBRE

*Cada aspirante realizará un Randori libre de dos minutos aproximadamente contra dos adversarios. 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.*

## **B) 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

### I. - FASE TÉCNICA

*A) Trabajo de Aplicaciones*

*B) Kata*

*C) Explicación Oral y Espíritu Budo*

### II. - FASE DE RANDORIS

*A) Randori de Demostración*

*B) Encadenamientos*

---

# I. FASE TÉCNICA

## A) 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*

## B) 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 SHODAN.*

*TAI-JITSU NO KATA NIDAN.*

*TAI-JITSU NO KATA SANDAN.*

*TAI-JITSU NO KATA YODAN*

### *Superiores*

*YORI NO KATA*

*JUNI NO KATA*

---

## *TAI SABAKI NO KATA*

### **C) EXPLICACIÓN ORAL Y ESPÍRITU 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.*

## **II. FASE DE RANDORIS**

### **A) RANDORI DE DEMOSTRACIÓN**

*Cada aspirante realizará un Randori de Demostración durante dos minutos aproximadamente, con dos Ukes.*

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

---

## **B) 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.*

---

# ESTRUCTURA DE EXAMEN PARA

## QUINTO DAN

### I. - FASE TÉCNICA

*A) Trabajo Libre*

*B) Tesina*

*C) Kata*

*D) Teoría*

---

## **I. 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.*

### **A) 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.*

### **B) 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.*

---

### C) KATA

*Se realizarán dos katas, uno de libre elección 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.*

### D) 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 DAN

*A) - Trabajo Libre*

*B) - Tesina*

*C) - Kata*

---

*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.*

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

### **A) 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.*

---

## **B) 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.*

## **C) KATA**

*Ejecutará un Kata de los orientativos para 5º ó 6º Dan. 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 encadenadas.*

*El Tai-Jitsu llegó a Europa en el año 1950 aproximadamente, siendo su introductor el Maestro Tadashi Abe, quien realizó varias demostraciones de este Arte en Francia.*

*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 continua 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	□ NAGE - WAZA	□ KATAS DE BASE
□ TAI SABAKIS	□ KATAME - WAZA	□ KATAS FUNDAMENTALES
□ KAMAE WAZA	□ KANSETSHU - WAZA	□ KATAS SUPERIORES
□ TACHI - WAZA	□ SHIME - WAZA	
□ ATE - WAZA	□ ASHI KANSETSU WAZA	
□ UKE HARAI - WAZA	□ AGARRES FUNDAMENTALES	
□ SERIES DE LA 1 A LA 8	□ SERIES DE LA 9 A LA 15	

## 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.*
- **YOKO ASHI:**..... *Lateral.*
- **MAWARI ASHI:**.. *Circular.*
- **INVERSO ALANTE**
- **INVERSO ATRÁS**
- **CIRCULAR INVERSO**

## **KAMAE-WAZA**

*Relación de las diferentes guardias*

- **YOI:**..... *(Sizen-Tai)*
- **MIXTA:**..... *(Jap. y chi. Fudo o kokut.)*
- **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 d 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.*
- *SIKO 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 engançando.
- 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-TZUKI:..... puño chino, directo avanzado.
  - GIAKU TATE-TZUKI:..... puñ chino, directo retrasado.
  - OI TZUKI:..... puñ. jap., directo avanzado.
  - GIAKU TZUKI:..... puñ. jap., 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.
  - AWASA 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.*
- **IRAKEN:** ..... *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 HIZA 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.....* *proy. 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.....* *proy. en las cuatro direcciones*
  - *IPPON SEIO NAGE..* *proy. cargando sobre la espalda.*
  - *SOTO TENKAI.....* *proy. del brazo girado.*
  - *UDE OSHIAGE .....* *proy. 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.....* *p. en acción de pala.*
  - *UKI OTOSHI.....* *caída flotante.*
  - *KUBI OTOSHI.....* *p. 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*
- .-*KAMI BASAMI*..... *tijera*
- .-*ERI TORI SUTEMI*..... *por la solapa*

### *KANSETSU-WAZA*

- *KOTE GAESHI*..... *luxación de muñeca*
  - *GIAKU 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*..... *luxa. al brazo combinada con*  
*proy.*
-

- 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..... anteb. a la nuca, control del brazo
- SODE GURUMA JIME.. estr. enrollando por el brazo-
- ERI JIME..... control brazo a espalda y estrang.
- 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".*

*ASHI KANSETSU WAZA: LUXACIONES DE PIERNA*

*KATA ASHI HISHIGI.*

*HIZA HISHIGI.*

*ASHI DORI GARAMI.*



## AGARRES FUNDAMENTALES DE MUÑECA

*OCHO POR ATEMI*

*OCHO POR LUXACIÓN*

*OCHO POR PROYECCIÓN*

## KATA

### **BÁSICOS**

*TAI-JITSU PRIMER KATA.*

*TAI-JITSU SEGUNDO KATA.*

*TAI-JITSU TERCER KATA.*

*KIHON KATA*

### **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 SABAKI NO KATA*

*TAI-JITSU NO KATA YODAN.*

### **SUPERIORES**

*JUNI NO KATA.*

*YORI NO KATA.*

*TAI-JITSU NO KATA GODAN.*

---

## VOCABULARIO

### **A**

<i>AJIME</i>	<i>Comenzar.</i>
<i>ANZA</i>	<i>Posición de sentado.</i>
<i>ASHI</i>	<i>Pie, pierna.</i>
<i>ATAMA</i>	<i>Cabeza.</i>
<i>ATEMI WAZA</i>	<i>Técnica de golpe.</i>

### **B**

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

### **C**

<i>CHICAMA</i>	<i>Distancia corta o cercana en el Kata.</i>
<i>CHI MA</i>	<i>Distancia corta</i>
<i>CHUDAN</i>	<i>Altura media.</i>

### **D**

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

### **E**

<i>EMBUSEN</i>	<i>Línea de ejecución del Kata.</i>
<i>ERI</i>	<i>Solapa.</i>

### **F**

<i>FUMIKIRI</i>	<i>Golpe con el pie cortante.</i>
<i>FUMIKOMI</i>	<i>Golpe aplastante.</i>

---

## **G**

<i>GAESHI</i>	<i>Dar la vuelta, contra.</i>
<i>GAKE</i>	<i>Gancho, enganche.</i>
<i>GARAMI</i>	<i>Enrollar, enroscar.</i>
<i>GARI</i>	<i>Siega.</i>
<i>GATAME</i>	<i>Controlar, sujetar.</i>
<i>GENSEI RYU</i>	<i>Estilo de karate.</i>
<i>GOJU RYU</i>	<i>Estilo de karate.</i>
<i>GO NO SEN</i>	<i>Contraataque</i>
<i>GOSHI</i>	<i>Cadera.</i>
<i>GO SHIN</i>	<i>Defensa personal</i>
<i>GURUMA</i>	<i>Rueda.</i>
<i>GYAKU</i>	<i>Inverso, invertido.</i>

## **H**

<i>HADAKA</i>	<i>Desnudo.</i>
<i>HAJIME</i>	<i>Comenzar.</i>
<i>HANMI</i>	<i>Posición en diagonal.</i>
<i>HANSI</i>	<i>Gran maestro.</i>
<i>HARA</i>	<i>Vientre.</i>
<i>HARAI</i>	<i>Barrer.</i>
<i>HIDARI</i>	<i>Izquierda.</i>
<i>HIKIKOMI</i>	<i>Acción de atraer un objeto hacia sí.</i>
<i>HINERI</i>	<i>Acción de torcer.</i>
<i>HISHIGI</i>	<i>Rotura.</i>
<i>HIZA</i>	<i>Rodilla.</i>
<i>HYOSHI</i>	<i>Ritmo.</i>

## **I**

<i>ICHI</i>	<i>Número 1.</i>
<i>IPPON</i>	<i>Máxima puntuación en una competición</i>

## **J**

<i>JIKU ASHI</i>	<i>Pie de apoyo</i>
<i>JIME</i>	<i>Estrangulación</i>
<i>JISEN</i>	<i>Realidad</i>
<i>JU</i>	<i>Suavidad, flexibilidad.</i>
<i>JODAN</i>	<i>Alto.</i>

---

*JUDO* Camino de la suavidad. Sistema de lucha cuerpo a cuerpo creado por Jigoro Kano en 1882.  
*JUJI* En forma de cruz.  
*JU-JITSU* Arte de defensa suave.

## **K**

*KAI* Asociación.  
*KAKATO* Talón del pie.  
*KAKE* Efectuar un gancho.  
*KAKETE* Mano efectuando un gancho.  
*KAMAE* Guardia.  
*KAN* Pensamiento. / 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.  
*KIOKUSHIN-KAI* Estilo de karate.  
*KO* Pequeño, menor.  
*KOHAI* Principiante, inferior.  
*KOKIU* Respiración  
*KOSHI* Cadena.  
*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 *MAAI* Distancia de combate.  
*MAITTA* Señal de rendición en un combate.  
*MAWATE* Girar.  
*MAWARIKOMI* Giro por detrás  
*MIJI* o *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.  
*SOMENI REI* Saludo mutuo.  
*OTAGANI REI* Saludo reciproco.  
*SENSENI REI* Saludo al Maestro.  
*RENBU KAI* Estilo de karate.  
*RENRAKU-WAZA* o  
*RENZOKU-WAZA* Técnicas encadenadas.  
*RYU* Escuela, estilo o sistema.

---

## **S**

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

## **T**

<b>TAI</b>	<i>Cuerpo. / Estado de espera</i>
<b>TAI-JITSU</b>	<i>Arte de defensa con el cuerpo. Antiguo arte</i>
<i>marcial japonés.</i>	
<b>TAI-SABAKI</b>	<i>Esquiva del cuerpo.</i>
<b>TANDEN</b>	<i>Abdomen.</i>
<b>TANTO</b>	<i>Espada corta, cuchillo.</i>
<b>TE</b>	<i>Mano.</i>
<b>THENSO</b>	<i>Técnica de los ganchos.</i>
<b>TO-MA</b>	<i>Distancia larga.</i>
<b>TORI</b>	<i>El que ejecuta la técnica.</i>

---

*TSHUGI-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.

*USHI 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.

---