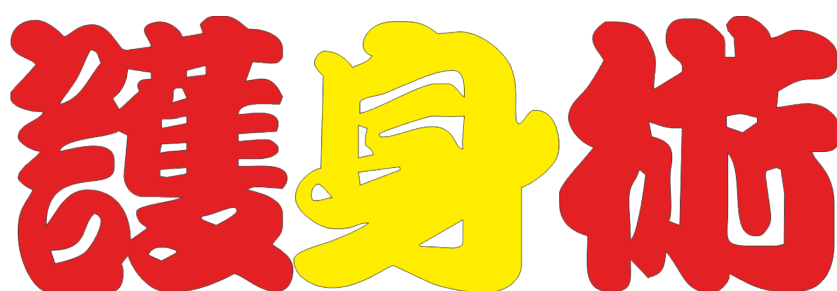




**REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE KARATE y D.A.**

NORMATIVA DE GRADOS
DE AUTODEFENSA



DEPARTAMENTO NACIONAL DE AUTODEFENSA

- GOSHIN -

SEPTIEMBRE 2013



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

ÍNDICE	Página
Presentación.....	3
Introducción	4
Situaciones especiales. Reconocimientos	5
Requisitos administrativos.....	6
Los jueces	7
Los aspirantes	8
El examen de grado (Shinsha)	9
Estructura del examen hasta 4º dan.....	10
Estructura del examen a partir de 5º dan	11
Contenidos técnicos de los exámenes por grados.....	12
Contenidos técnicos del examen de 1º dan	13
Contenidos técnicos del examen de 2º dan	15
Contenidos técnicos del examen de 3º dan	17
Contenidos técnicos del examen de 4º dan	19
Contenidos técnicos del examen de 5º dan	21
Contenidos técnicos del examen de 6º dan	22
Contenidos teóricos de los exámenes por grados	24
Contenidos teóricos de 1º dan.....	25
Contenidos teóricos de 2º dan.....	27
Contenidos teóricos de 3º dan.....	29
Contenidos teóricos a partir de 4º dan	31
Lista de técnicas Shitei	33
Ficha resumen de grados	34



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 tardo 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 3º Dan a las regionales que así lo requieran; debiendo el Director del Departamento Nacional de Autodefensa estar presente en el Tribunal Regional de la prueba para velar por la uniformidad de criterios y firmar el acta correspondiente de cada evento, independientemente de su lugar de celebración.

Esta nueva normativa pretende dar sentido al principio ético oriental de “Jita Kyo-ei” (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).

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



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

SITUACIONES ESPECIALES. RECONOCIMIENTOS

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, 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) 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) 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
1º DAN	16	3 consecutivas ó 4 alternas	1 año marrón	10 Horas
2º DAN	18	2 consecutivas ó 3 alternas	2 años de 1º	20 horas
3º DAN	21	3 consecutivas ó 4 alternas	3 años de 2º	30 horas
4º DAN	25	4 consecutivas ó 5 alternas	4 años de 3º	40 horas
5º DAN	30	5 consecutivas ó 6 alternas	5 años de 4º	50 horas
6º DAN	36	6 consecutivas ó 7 alternas	6 años de 5º	60 horas

Aquellos técnicos que hayan mostrado su firme compromiso con el Departamento, mediante las organización de eventos, exámenes RFEK, cursos, o contribuyendo con alumnos a los mismos, etc., podrán solicitar así mismo las reducciones pertinentes, estudiándose cada caso individualmente.

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.



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), lo cual deberá ser avalado por la secretaría de la Federación que corresponda (según el grado a que aspire). Dicho tiempo deberá ser acreditado con la presentación 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** - Tres fotografías tamaño carné.
- 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 Actualizado 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.
- 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 justificada no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la Federación que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La Federación concederá dicha exención del pago siempre que el justificante se haya presentado en el plazo de 15 días naturales a partir de la fecha de celebración del mismo.



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, debiendo formar parte el Director Nacional como jefe de mesa.

Los jueces que formen parte del tribunal para los exámenes estarán en posesión como mínimo de 3º Dan de Autodefensa (Goshin), de la titulación de Especialista en Autodefensa (Goshin) por la Dirección Nacional de Autodefensa de la RFEK y DA y de la titulación de Juez del Tribunal de Grados 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 como mínimo 2 cursos, debiendo al menos ser uno de ellos de carácter nacional, en los 12 meses anteriores a la fecha del 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 - Será el keikogi o el karategi, tanto para el aspirante como para el ayudante que deberá estar en correcto estado.

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.



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 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 3º 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 todas las fases del examen en su totalidad, 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.



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:

- KIHON-WAZA (Técnica Básica) – Realización de carácter obligatorio de los grupos técnicos que le conciernen, con la ayuda de un asistente.
- KIHON-DOSA (Fundamentos) – 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.

Si las circunstancias lo permiten, se procurará distribuir a los aspirantes por sexo, peso y edad. A partir de 40 años, la fase de Randori se realizará con un compañero.



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.

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 condesará 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 1º DAN

OBJETIVO - El aspirante 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). Se le podrán formular dos preguntas acerca del temario concerniente a su nivel.

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

• **KIHON-WAZA – Técnicas.** El aspirante llevará preparado con ayuda de un compañero (Tori) los 18 ejercicios a realizar (ejecutándolos en el orden expuesto en la normativa). 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 ATEMI-WAZA (Golpes). La respuesta será exclusivamente de Atemi, pudiendo realizar una técnica preparatoria en el caso de los agarres.

- ATE-WAZA (T. de choque)1º ante ataque y 2º ante agarre.
- TE-WAZA (T. de puño o mano)3º ante ataque y 4º ante agarre.
- KERI-WAZA (T. de patada)5º ante ataque y 6º ante agarre.

6 KANSETSU-WAZA (Luxaciones).

- KOTE-WAZA (T. a la muñeca)1º ante ataque y 2º ante agarre.
- UDE-WAZA (T. al codo)3º ante ataque y 4º ante agarre.
- KATA-WAZA (T. al hombro)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:

- 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.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

6 NAGE-WAZA (Proyecciones):

- ASHI-WAZA (T. con el pie)1º ante ataque y 2º ante agarre.
- KOSHI-WAZA (T. con la cadera)3º ante ataque y 4º ante agarre.
- TE-WAZA (T. con las manos)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 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

• **KIHON-DOSA – Fundamentos.** 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:

- REI-SHIKKI – Etiqueta (Shomen-Ni-Rei / Otagai-Ni-Rei)
- UKEMI-KATA – Caídas (Planchadas)
- UNSOKU-KATA – Desplazamientos
- TAI-SABAKI-KATA – Esquivas (Tenshin)
- UKE-KATA - Defensas
- HAZUSHI-KATA - Escapes (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.



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, podrá responder a preguntas que 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.

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

• **KIHON-WAZA – Técnicas.** El aspirante pondrá 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).

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

6 RENZOKU-WAZA (Encadenamientos). Realizando como respuesta a cada agresión 2 técnicas seguidas encadenadas (del mismo grupo):

- ATEMI + ATEMI1º ante ataque y 2º ante agarre.
- KANSETSU + KANSETSU3º ante ataque y 4º ante agarre.
- NAGE + NAGE.....5º Ante ataque y 6º ante agarre.

6 RENRAKU-WAZA (Combinaciones). Realizando como respuesta a cada agresión 2 técnicas seguidas combinadas (de distinto grupo):

- ATEMI + KANSETSU + T. resolutive.....1º ante ataque y 2º ante agarre.
- ATEMI + NAGE + T. resolutive3º ante ataque y 4º ante agarre.
- KANSETSU + NAGE + 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.

6 RENKETSU-WAZA (Ataque doble). 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 realizaran conforme a los siguientes criterios:

- ATAQUE + ATAQUE1º y 2º
- ATAQUE + SUJECCION3º y 4º
- SUJECION + ATAQUE5º y 6º



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

- **KIHON-DOSA – Fundamentos.** El aspirante realizará con la colaboración de un ayudante u otro aspirante un trabajo de 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 realizaran dos encuentros distintos:

A) TOSHUNOBU. Randori a manos libres, sin armas. 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) BUKINOBU. Randori frente a adversario armado (de palo). Este encuentro, tendrá una duración de un minuto y medio y se realizara 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 - El aspirante a 3º Dan deberá 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 la características del ataque.

1ª FASE TEÓRICA (GAKKA). A petición del tribunal, podrá 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).

- **KIHON-WAZA – Técnicas.** El aspirante, con la ayuda de un asistente que haga las veces de Tori (agresor), pondrá de manifiesto su capacidad y variedad técnica mediante los siguientes bloques:

HENKA-WAZA (Variaciones). El 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 (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-WAZA 1º Respuesta A y 2º Variación de la anterior
3º Respuesta B y 4º Variación de la anterior
- KANSETSU-WAZA 5º 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 A y 16º Variación de la anterior (pie o suelo)

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

- Los Ate mi con distancia y Zanshin
- Los Kansetsu con controles en Tachi y Ne supino, prono y cambios en Omote y Ura, con el brazo extendido y flexionado.
- Los Nage con OsaeKomi-Waza más Kansetsu variando una u otra.

RENKO-WAZA (Conducciones). 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:

- NE 2 controles con Tori tumbado prono en el suelo, tras elevarlo
- MAE 2 controles distintos de frente, con Tori avanzando hacia Uke
- USHIRO 2 controles abordando al Tori quieto y por la espalda



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

- **KIHON-DOSA – Fundamentos.** El aspirante realizara con la ayuda de un compañero u otro aspirante un ejercicio de 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 realizaran dos encuentros distintos:

A) 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:

- TOKUY-WAZA (Preferido). El aspirante llevará preparada una técnica que deberá realizar siempre ante distintos ataques de Tori.
- SHITEI-WAZA (Obligatorio). El tribunal escogerá una técnica de la lista Shitei de un grupo distinto al escogido por el aspirante.

B) 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).

• **KIHON-WAZA – Técnicas.** El 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:

KAESHI-WAZA (Contra-técnicas). 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 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) ATEMI-WAZA 3 veces mismo ataque - 3 respuestas distintas.
- 2) KANSETSU-WAZA 3 veces mismo ataque - 3 respuestas distintas.
- 3) NAGE-WAZA 3 veces mismo ataque - 3 respuestas distintas.
- 4) SHIME-WAZA 3 veces mismo ataque - 3 respuestas distintas.
- 5) OSAEKOMI-WAZA 5 veces mismo ataque - 5 respuestas distintas.
- 6) JIJU-WAZA 3 técnicas elegidas por el tribunal, respuesta libre.

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



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

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

TATERU-WAZA (Técnicas de elevación). El 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

- **KIHON-DOSA – Fundamentos.** Con la ayuda de un compañero, se realizará un ejercicio de 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.

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

A) 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:

- FUTARI -DORI – Se realizará un combate contra dos adversarios que le cogerán de forma variada consecutiva y alguna vez de forma simultánea.
- 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) 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-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 dialogo 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):

- Atemi – Golpes.
- Kansetsu – Luxaciones.
- Nage – Proyecciones.
- Shime – Estrangulaciones.
- Hazushi-Kata
- Ne-waza – Suelo.
- Tanto-waza – Cuchillo.
- Tambo-Waza – Palo.
- Nawa-Waza – Cuerda, o arma flexible.
- Sokkyo-Buki - Armas improvisadas.
- 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.



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

2ª FASE - DEMOSTRACIÓN (ENBU). El 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 examinado 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 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

CONTENIDOS TEÓRICOS DE LOS EXÁMENES POR GRADOS



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

CONTENIDOS TEÓRICOS DE 1º DAN

1) SIGNIFICADO DE GOSHIN

Etimológicamente protección del cuerpo, autoprotección, autodefensa.

2) 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.

3) GRUPOS TÉCNICOS BÁSICOS

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

4) GRUPOS DE FUNDAMENTOS BÁSICOS

- SAHO– Etiqueta (Shomen-Ni-Rei / Otagai-Ni-Rei)
- UKEMI-KATA – Caídas (Planchadas)
- UNSOKU-KATA – Desplazamientos
- TAI-SABAKI-KATA – Esquivas (Tenshin)
- UKE-KATA - Defensas
- HAZUSHI-KATA - Escapes (Te-Nuki/ de mano)

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

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

6) 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

7) 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)

8) TIPOS DE KANSETSU-WAZA (Luxaciones)

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

9) 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)



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

10) TIPOS DE NAGE-WAZA (Proyecciones)

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

11) 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)

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

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

13) CARACTERÍSTICAS DE LA RESPUESTA DE KATAME

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

14) TIPOS DE OSAEKOMI-WAZA BÁSICOS

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

15) 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 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

10) FORMAS DE TAI-SABAKI –KATA (Esquivas)

- Tenshin - Apartarse deslizando
- Tenkan – Apartarse girando



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

11) TIPOS DE UKEMI –KATA (Caídas)

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

12) FUNDAMENTOS DE LAS TÉCNICAS DE BRAZO

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

13) 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

14) FUNDAMENTOS DE UNA PROYECCIÓN

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

15) 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

16) OBJETIVOS DEL GOSHIN

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



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

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

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



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

10) 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
- Improvisadas (Sokkyo): elementos de uso cotidiano que puedan ser utilizados como armas.

11) FUNDAMENTOS DE UNA ESTRANGULACIÓN (SHIME-WAZA)

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

12) 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

13) TIPOS DE HAZUSHI-KATA (Escapes)

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

14) LISTA SHITEI

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



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 HENKA-WAZA (Variaciones)

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

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

- TENSIN - 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

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

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

8) LOS TIPOS DE DEFENSAS

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



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

9) 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

10) 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.

11) 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



NORMATIVA DE GRADOS DE AUTODEFENSA – RFEK y DA

LISTA DE TÉCNICAS SHITEI

HANGEKI-KATA – Formas de respuesta

1) ATEMI-WAZA

- ATE-WAZA Yoko-Empi Hiza-Geri
- TE-WAZA Gyaku-Zuki Hito-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-Gaeshi Ude-Garami

3) NAGE-WAZA

- ASHI-WAZA O-Soto-Gari O-Uchi-Gari
- KOSHI-WAZA Koshi-Guruma Koshi-Nage
- TE-WAZA Uki-Otoshi Irimi-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)

