

# SHINKYOKUSHIN - KYOKUSHIN



## PROGRAMA TECNICO

# **I n d i c e :**

<b>Página</b>	<b>3</b>	<b>Orígenes de Shinkyokushin - Kyokushin</b>
<b>“</b>	<b>3</b>	<b>¿Qué es Shinkyokushin - Kyokushin?</b>
<b>“</b>	<b>3</b>	<b>Promesas del Dojo</b>
<b>Página</b>	<b>4</b>	<b>Terminología del Dojo</b>
<b>Página</b>	<b>5</b>	<b>Entrenamiento</b> <b>Grados en Shinkyokushin - Kyokushin</b>
<b>Página</b>	<b>6</b>	<b>Cinturones de Color en Shinkyokushin - Kyokushin:</b> <b>Blanco, Naranja (10° y 9° Kyu), Azul Claro (8° y 7° Kyu)</b>
<b>Página</b>	<b>7</b>	<b>Cinturones de Color en Shinkyokushin - Kyokushin:</b> <b>Amarillo (6° y 5° Kyu), Verde (4° y 3° Kyu)</b>
<b>Página</b>	<b>6</b>	<b>Cinturones de Color en Shinkyokushin - Kyokushin:</b> <b>Marrón 2° y 1° Kyu , Negro 1er y 2do. Dan</b>

## SHINKYOKUSHIN - KYOKUSHIN

### Orígenes:

El fundador de nuestro Estilo. Masutatsu Oyama, nació en 1923 en Corea (Seúl). Estudió Kempo Chino a la edad de 9 años. Cuando tenía 12 años fue a Japón para vivir y estudiar en la Universidad. Práctico Judo en el que llegó a alcanzar el grado de 4º Dan, fue alumno de G. Funakoshi, realizando tantos progresos que a los 17 años era 2º Dan, y a los 24, 4º Dan. Durante la guerra fue llamado a filas y después de la guerra, en 1947, ganó el campeonato de Japón de todos los estilos.

Diciendo que lo que quería era dedicar el resto de su vida a las Artes Marciales y a su desarrollo, pasó los siguientes años retirado de la sociedad, viviendo en templos y en las montañas, sujeto a los rigores físicos del entrenamiento riguroso durante día y noche y meditando los preceptos del Zen. Durante este período luchó contra animales salvajes, rompió maderas y rocas con sus manos, meditó en cascadas de agua helada, etc.

En 1951 volvió a la civilización y empezó a entrenar en su Dojo. Su fama se extendió rápidamente y su habilidad era sensacional. Entre otras cosas mató toros con “las manos vacías”

Después de muchos éxitos en diferentes viajes, demostrando sus habilidades, empezó a formar dojos en todo el mundo. En 1959 inauguró el Honbu. Actualmente hay más de 150 Países y 12 millones de practicantes de Kyokushin en el mundo.

Sosai (Presidente) Masutatsu Oyama falleció en Tokyo (Japón) el 26 de Abril de 1994 a los 71 años de edad)





## ¿Qué es Shinkyokushin - Kyokushin?

"Domina tu mente" constantemente lo perseguimos a través del arte marcial más fuerte. Así es cómo nosotros fundamos, Shinkyokushinkai.

Dominando nuestra mente, colaboramos en la paz del mundo.

La formación del símbolo de Shinkyokushin:

El símbolo de Shinkyokushin está diseñado para parecerse a nuestras mentes.

La idea original de Shinkyokushin es reflejada en esta máxima; **"Mil días de entrenamiento para aprender los fundamentos." "Diez mil días de entrenamiento para dominar tu mente".**

Nuestro símbolo "KOKORO" representa la integración de "La mente, la técnica y el cuerpo", partes necesarias para nutrir el espíritu de las artes marciales.

Kyokushin es una gran herencia cultural y espiritual creada con grandes esfuerzos por el fallecido Sosai Masutatsu Oyama, del cual nuestro país está mundialmente reconocido.

Las palabras de Sosai, **decían "Con nuestra cabeza baja y nuestra mirada alta, con palabras humildes y corazón generoso, beneficiaremos a otros, a base de devoción"** esto es la esencia de Kyokushin.

Ahora nos hemos encargado de la voluntad de Sosai empezando nuestra nueva organización, **"Shinkyokushin" con sus tres principales misiones, "Educación Juvenil" "Comunicación internacional" y "Contribución social"**, al mismo tiempo de difundir el espíritu de Bushido y del Budo (arte marcial) a nivel mundial.

Con este propósito, continuaremos nuestros esfuerzos diarios en el entrenamiento por seguir el orgullo y el espíritu del Kyokushin, y también continuaremos nuestra contribución para conseguir la paz mundial promoviendo nuestras actividades como una organización sin ánimo de lucro.

**Kenji Midori**

**Promesas del Dojo:**

- Dedicaremos todo nuestro esfuerzo espiritual
- Nos mantendremos alerta en la búsqueda del verdadero camino del arte marcial, así como en las enseñanzas de nuestros Maestros
- Buscaremos con gran vigor, cultivar un espíritu de abnegación
- Observaremos las reglas de la cortesía, respeto a nuestros superiores y nos abstendremos de la violencia
- Nunca olvidaremos la verdadera virtud de la humildad
- Nuestros únicos deseos serán buscar la sabiduría y fuerza físico-mental
- A través de la disciplina de Kyokushin, buscaremos el completo y verdadero significado del Camino

**Terminología usada en el Dojo**

Sosai:	Matsutatu Oyama
Fundador de Kyokushin (1923 – 1994)	
Shihan:	Maestro
Sensei:	Profesor
Sempai:	Instructor
Rei:	Saludo
Seiza:	Sentarse
Naore:	Volver a la posición inicial
Yoi:	Preparados
Yame:	Parar
Hajime:	Empezar
Mawatte:	Girar
Kiai:	Grito
Kamaite:	Realizar la técnica
Ibuki:	Exhalar aire desde el estomago
Nogare:	Respirar tranquilo
Mogorei:	Sin contar
Hidari:	Izquierda
Migi:	Derecha
Ichi:	Uno
Ni:	Dos
San:	Tres
Shi:	Cuatro
Go:	Cinco
Roku:	Seis
Sichi:	Siete
Hachi:	Ocho
Ku:	Nueve
Ju:	Diez
Shihan Ni Rei:	Saludo al Maestro (5° Dan en adelante)
Sensei Ni Rei:	Saludo al Profesor (3° y 4° Dan)
Senpai Ni Rei:	Saludo al Instructor (1° y 2° Dan)
Otagai Ni Rei:	Saludo unos a otros
Mae Geri:	Golpe de pie al frente
Mawahi Geri:	Golpe de pie circular
Yoko Geri:	Golpe de pie lateral

Ushiro Geri:	Golpe de pie hacia atrás
Kin Geri:	Golpe de pie a los testículos
Hiza Geri:	Golpe con la rodilla
Geri:	Golpe con el pie
Keage:	Golpe con el pie ascendente
Yoko Keage:	Golpe lateral de pie ascendente
Haisoku:	Empeine
Chusoku:	Zona musculosa de la planta del pie
Sokuto:	Canto externo del pie
Teisoku:	Canto interno del pie
Kakato:	Talón
Hiza:	Rodilla
Oi Tsuki:	Golpe con el brazo de la pierna adelantada
Gyaku Tsuki:	Golpe con el brazo de la pierna atrasada
Seiken:	Parte frontal del puño
Tsuki:	Ataque directo de puño
Uraken:	Parte superior de los nudillos del puño
Tettsui:	Golpe con el canto del puño cerrado
Haito:	Canto interno de la mano
Shuto:	Canto externo de la mano
Nukite:	Golpe con la punta de los dedos
Hiji-Ate:	Golpe con el codo
Shotei:	Base de la palma de la mano
Soto:	Hacia el interior
Uchi:	Hacia el exterior
Mae:	Frontal
Jodan:	Alto
Chudan:	Medio
Gedan:	Bajo
Ippon-Kumite:	Combate a un paso
Sambón-Kumite:	Combate a tres pasos
Jiyu-Kumite:	Combate libre
Ashi-Barai:	Barrido de pies

## **Entrenamiento:**

El entrenamiento de Shinkyokushin - Kyokushin significa repeticiones sin fin. Ésta es la única forma para la eficacia. La forma de progresar rápidamente es trabajar con toda su fuerza y espíritu cuando entrena.

Para ayudar a los principiantes, la progresión de aprender es la siguiente:

- 1.- Posición
- 2.- Equilibrio: Control de Posiciones
- 3.- Coordinación: Control de Equilibrio y posición en las técnicas
- 4.- Forma: Desarrollar lo anterior correctamente
- 5.- Velocidad: Aumentar su rapidez sin perder la forma
- 6.- Fuerza: Desarrollo de las técnicas
- 7.- Reflejos: La técnica se realiza con un movimiento natural.

Es esencial que la progresión no se realice con prisas, sino que se desarrolle por cada paso.

Shinkyokushin puede ser muy excitante y de un gran beneficio. Es también una disciplina fuerte, solamente aquellos que entrenen con regularidad con fuerza contra todos los obstáculos que se pongan en su camino, llegarán a su meta.

### **Grados en Shinkyokushin**

#### Kyus (cinturones de color):

			<u>Denominación:</u>
10° Kyu	Color Naranja		Kohai
9° Kyu	Color Naranja – raya azul		Kohai
8° Kyu	Color Azul claro		Kohai
7° Kyu	Color Azul claro – raya amarilla		Kohai
6° Kyu	Color Amarillo		Kohai
5° Kyu	Color Amarillo – raya verde		Kohai
4° Kyu	Color Verde		Kohai
3° Kyu	Color Verde – raya marrón		Kohai
2° Kyu	Color Marrón		Kohai
1° Kyu	Color Marrón – raya negra		Kohai

#### Dan (cinturones de color negro):

				<u>Denominación:</u>
1er.	Dan	Shodan	Color Negro – una raya dorada	Sempai
2do.	Dan	Nidan	Color Negro – dos rayas dorada	Sempai
3er.	Dan	Sandan	Color Negro – tres rayas dorada	Sensei
4to.	Dan	Yondan	Color Negro – cuatro rayas dorada	Sensei
5to.	Dan	Godan	Color Negro – cinco rayas dorada	Shihan
6to.	Dan	Rokudan	Color Negro – seis rayas dorada	Shihan
7mo.	Dan	Nanadan	Color Negro – siete rayas dorada	Shihan
8mo.	Dan	Hachidan	Color Negro – ocho rayas dorada	Hanshi
9no.	Dan	Kudan	Color Negro – nueve rayas dorada	Hanshi
10mo.	Dan	Judan	Color Negro – diez rayas dorada	Hanshi / O Sensei

En la descripción y regulación de los diferentes grados se expone los períodos de tiempo establecidos para acceder al siguiente grado de cinturón Kyu o Dan.

## **Cinturones de Color en Shinkyokushin - Kyokushin**

### **No KYU Cinturón Blanco (Shiro)**

Pureza. Potencial. Esperanza.

Elemento: Vacío

Es el primer cinto que se usa al comenzar la práctica, es un símbolo de pureza y del potencial del alumno que inicia su práctica.

Los alumnos internos de Sosai (uchi deshi) incluso se rapaban la cabeza antes de comenzar sus tres años de formación en el Honbu.

Hay que vaciarse de ideas y prejuicios antes de comenzar la práctica.

Es blanco porque está limpio, incluso de conocimiento. Con el sudor del entrenamiento se ensucia hasta convertirse en negro -Los cinturones no se deben lavar-

No hay que olvidar el concepto propio de la filosofía de Shinkyokushin SHOSHIN: Eterno corazón de principiante. Siempre buscar una nueva oportunidad para aprender y mejorar.

### **Cinturón Naranja Orenjiro**

NARANJA O ROJO/ ORENJIRO (10º y 9º Kyu)

Renacer. Comprender.

En ocasiones es sustituido por cinturón rojo / aka.

El cinturón Naranja es el de más moderna incorporación en el sistema de Sosai, lo creó con el fin de motivar al principiante, porque observó un gran número de pérdidas de alumnos entre el cinturón blanco y el azul.

El naranja representa al ave fénix, y por tanto el renacer.

Sosai Oyama: La perseverancia y el progreso paso a paso, son la única manera de alcanzar una meta a lo largo del camino elegido.

A evitar: Falta de guardia, auto-compasión, celos)

**10º Kyu**

**9º Kyu**

#### **POSICIONES**

YOI DACHI

FUDO DACHI

ZENKUTSU DACHI

SANCHIN DACHI

KOKUTSU DACHI

MUSUBI DACHI

#### **GOLPES CON LAS MANOS**

SEIKEN OI TSUKI (Jodan, Chudan y Gedan)

SEIKEN AGO UCHI

MOROTE TSUKI (Jodan, Chudan y Gedan)

SEIKEN GYAKU TSUKI (Jodan, Chudan y Gedan)

#### **BLOCAJES**

SEIKEN JODAN UKE

SEIKEN CHUDAN SOTO UKE

SEIKEN MAE GEDAN BARAY

SEIKEN CHUDAN UCHI UKE

#### **GOLPES CON LOS PIES**

HIZA GANMEN GERI

MAE GERI CHUDAN CHUSOKU

KINTEKI GERI



**8° KYU Cinturón Azul Claro Mizuiro**

AZUL / MIZUIRO/AO (8° y 7° Kyu) Fluidez. Adaptabilidad. Flexibilidad.

Elemento: Agua.

Recibe el puño como el agua en movimiento...

Adapta el Karate a tus necesidades, consigue flexibilidad física y mental.

TAO TE CHING: No hay en el mundo nada más sumiso que el agua. Aunque no se puede vencer con un ataque duro y fuerte, nada puede superarla. Esto es debido a que nada puede reemplazarla.

El espíritu y la mente del karateka permanece inmutable como una laguna y ataca con la fuerza de un torrente.

A evitar: Exceso de orgullo, falta de coraje, ignorancia.

8° Kyu	7° Kyu
<b>POSICIONES</b>	
KIBA DACHI	NEKO ASHI DACH
<b>GOLPES CON LAS MANOS</b>	
TATE TSUKI ( Jodan, Chudan y Gedan) JUN TSUKI (Jodan, Chudan y Gedan) SHITA TSUKI	TETTSUI OROSHI GANMEN UCHI TETTSUI KOMI KAMI TETTSUI HIZO UCHI TETTSUI YOKO UCHI ( Jodan, Chudan y Gedan )
<b>BLOCAJES</b>	
MOROTE CHUDAN UCHI UKE CHUDAN UCHI UKE GEDAN BARAY	SEIKEN MAWASHI GEDAN BARAY SHUTO MAWASHI UKE
<b>GOLPES CON LOS PIES</b>	
MAE GERI JODAN CHUSOKU	MAE CHUSOKU KEAGE TEISOKU MAWASHI SOTO KEAGE HAISOKU MAWASHI UCHI KEAGE SOKUTO YOKO KEAGE
<b>REN-RAKU</b>	
MAE-GERI-CHUDAN, GYAKU-TSUKI al girar en mawatte, realizar Chudan-Uchi-uke) CHUDAN-SOTO-UKE, GEDAN-BARAY, GYAKU-TSUKI al girar mawatte, realizar Chudan-Uchi-uke)	

**Cinturón Amarillo Kiïro**

AMARILLO / KIIRO (6º y 5º Kyu)

Afirmación. Voluntad. Creatividad.

Elemento: Fuego

Representa el nivel creativo y el equilibrio.

En la cultura japonesa estas cualidades del equilibrio físico, se representan, dentro del cuerpo, en el vientre, debajo del ombligo, en la zona denominada Hara.

Sosai Oyama explicaba que todo su entrenamiento lo centraba en el Hara.

En este nivel procuramos enseñar a generar potencia con el hara.

El cinturón (Obi) debe estar atado sobre esta zona, con el fin de recordar siempre este punto. Atarse correctamente el obi, supone en si mismo un ritual.

En este nivel comienza el principio del entendimiento de la meditación.

Siendo el amarillo el elemento fuego, nos damos cuenta del sentimiento del cuerpo en movimiento: la naturaleza dinámica.

Aprendemos que el movimiento es una herramienta energética útil.

Los miedos se superan con confianza. La mente protege al cuerpo.

Sosai: El amarillo es el último de los niveles de principiante. El karateka siente control directo sobre su cuerpo, su vida y su entorno.

A evitar: Victorismo, exageración, ser enredador.

6º Kyu	5º Kyu
<b>POSICIONES</b>	
TSURU ASHI DACHI	MORO ASHI DACHI
<b>GOLPES CON LAS MANOS</b>	
URAKEN OROSHI GANMEN UCHI URAKEN MAWASHI UCHI URAKEN GANMEN UCHI URAKEN SAYU GANMEN UCHI URAKEN HIZO UCHI NIHON NUKITE (ME TSUKI) YOHON NUKITE (Jodan y Chudan)	SHOTEI UCHI (Jodan, Chudan y Gedan) JODAN HIJI ATE
<b>BLOCAJES</b>	
SEIKEN JUJI UKE (Jodan y gedan)	SHOTEI UKE Jodan, Chudan y Gedan)
<b>GOLPES CON LOS PIES</b>	
KANSETSU GERI CHUDAN YOKO GERI Sokuto MAWASHI GERI GEDAN Haisoku, Chusoku	MAWASHI GERI CHUDAN Haisoku y Chusoku USHIRO GERI (gedan y chudan )
<b>REN-RAKU</b>	
MAE-GERI, YOKO-GERI, USHIRO-GERI, GYAKU-TSUKI	

**Cinturón Verde - Midori**

VERDE / MIDORI (4° y 3° kyu)

Emoción. Sensibilidad. Benevolencia. Compasión.

Elemento: Aire

El color verde se produce mezclando azul y amarillo (Agua y Fuego)

Sosai: Fuerza sin justicia, es solo violencia. Justicia sin fuerza, es impotencia.

El cinturón verde debe enseñar a los demás con paciencia y humildad.

Se cortés en todo momento, consolida las técnicas aprendidas en los grados anteriores. Combina técnica, velocidad y fuerza.

Mecaniza los movimientos hasta convertirlos en intuitivos y no premeditados.

El verde es el grado del ZANSHIN (estado mental de alerta)

Tú no lo puedes conseguir  
pensándolo

Tu no lo puedes lograr, si no es  
pensándolo

Madurez, sabiduría y amor. Arte Marcial es una lucha en el corazón. Todo viene del control personal.

A partir del 4° Kyu, se permite participar en torneos oficiales, siempre que se cuente con el permiso del instructor.

A evitar: Avaricia, engaño, traición, prejuicios.

4° Kyu	3° Kyu
<b>POSICIONES</b>	
HEISOKU DACHI HEIKO DACHI UCHI HACHI JI DACHI	KAKE DACHI
<b>GOLPES CON LAS MANOS</b>	
SHUTO JODAN UCHI UCHI SHUTO SAKOTSU UCHI SHUTO YOKO GANMEN UCHI SHUTO UCHI KOMI SHUTO HIZO UCHI	OROSHI HIJI ATE AGE HIJI ATE (Jodan y Chudan) CHUDAN HIJI ATE CHUDAN MAE HIJI ATE USHIRO HIJI ATE
<b>BLOCAJES</b>	
SHUTO JODAN UCHI UKE SHUTO JODAN UKE MAE SHUTO MAWASHI UKE SHUTO CHUDAN SOTO UKE SHUTO CHUDAN UCHI UKE SHUTO MAE GEDAN BARAI	SHUTO JUJI UKE (Jodan y gedan)
<b>GOLPES CON LOS PIES</b>	
JODAN YOKO GERI JODAN MAWASHI GERI (Haisoku y Chusoku) JODAN USHIRO GERI	MAE KAKATO GERI (Jodan, Chudan y Gedan) AGO JODAN GERI

**Cinturón Marrón Chaa**

Zanshin

MARRÓN / CHAA (2º y 1º kyu)

Nivel práctico y creativo

Responsabilidad. Esfuerzo. Honestidad. Integridad. Lealtad.

Elemento: Metal (katana)

Habilidades: Timing, distancia, control.

El cinturón marrón es una antesala y entrenamiento para el cinturón negro.

Un cinturón marrón es capaz de instruir una clase. Puede expresar correctamente los conceptos físicos y psicológicos del karate-do. Hace “suyos” los kata.

Evita los errores asociados a los grados anteriores. Debe procurar no caer en perder la visión de la realidad.

Hace comparaciones objetivas con otras escuelas con el fin de mejorar la suya. Una manera de conseguirlo es asistir a torneos.

Sosai: Yo no me he permitido ignorar ningún Arte Marcial ¿por qué?, esa ignorancia es una desgracia para el que continúe el camino de las Artes Marciales.

El cinturón marrón es el grado del Honor.

Según la filosofía del Budo (Camino del Guerrero) el Arte enseña cómo dar la vida y cómo quitarla. El corazón del Chaa Obi (Cinturón Marrón) debe mostrar en todas sus acciones la belleza artística de la espada.

El color marrón es una mezcla de los colores primarios:

Rojo (físico)

Amarillo (intelectual)

Azul (espiritual)

Es el equilibrio entre cuerpo, mente y alma.

Es habitual que los karatekas se muestren complacientes con el marrón, no queriendo afrontar, por diversas razones el reto del Yudansha (grado de los 10 niveles o cinturón negro). Pero no hay que olvidar el propósito del entrenamiento según Sosai Oyama: Estudiar Artes Marciales es como escalar un escarpado precipicio, demanda entrega absoluta entrega de uno mismo, sin descanso.

En mi humilde opinión en Artes Marciales si no se avanza, se retrocede, no existe el estancamiento. Nunca se debe perder el SHOSHIN (Eterno corazón de principiante) y el método para conseguirlo es el paso de grados. Someterse a examen cada cierto tiempo, mantiene en alerta al karateka. Nunca conformarse, sin embargo no hay que ser avaricioso y no tener prisa por pasar de grado, la decisión corresponde al maestro, basado en el esfuerzo y la constancia en el entrenamiento, así como de las virtudes adquiridas:

Sosai Oyama:

Dedicaremos todo nuestro esfuerzo al desarrollo espiritual, intelectual y físico...

Potencia no es más que una parte. La punta del iceberg de la profundidad sin límite del Karate y su sublimidad...

**2º Kyu****1º Kyu****GOLPES CON LAS MANOS**

AGE JODAN TSUKI

HIRA KEN OROSHI UCHI

HIRA KEN MAWASHI UCHI

HIRA KEN TSUKI (Jodan y Chudan)

HAISHU (Jodan y Chudan)

RYUTO KEN TSUKI (Jodan y Chudan)

NAKA YUBI IPPON KEN (Jodan y Chudan)

OYA YUBI KEN (Jodan y Chudan)

**BLOCAJES**

KOKEN UKE (Jodan, Chudan y Gedan)

KAKE UKE CHUDAN

HAITO UCHI UKE

**GOLPES CON LOS PIES**

TOBI MAE GERI

3 métodos (Oi Geri, Gyaku Geri, eleva Gyaku Hiza – golpe Oi Geri )

TOBI NIDAN GERI

JODAN UCHI HAISOKU GERI

OROSHI SOTO KAKATO GERI

OROSHI UCHI KAKATO GERI

TOBI YOKO GERI

3 métodos (Oi Geri, Gyaku Geri, eleva Gyaku Hiza – golpe Oi Geri )

**REN-RAKU**

GEDAN BARAY

SEIKEN AGO UCHI

GYAKU TSUKI MAE GERI

MAWASHI GERI

USHIRO GERI

GEDAN BARAI

SEIKEN GYAKU TSUKI CHUDAN

- OI TSUKI, GYAKU TSUKI, OI TSUKI, SHITA TSUKI

- MAWASHI GERI (pierna adelantada) , OI TSUKI GYAKU TSUKI, MAWASHI GERI (pierna de atrás)

**Cinturón Negro - Kuroobi**

Cinturón Negro / Kuro Obi (1º-10º dan)

El nuevo comienzo

Elemento: Vacío

El paso a cinturón negro es el más importante en la vida del karateka. Sin embargo, no quiere decir estancamiento, más bien todo lo que se ha aprendido la técnica del estilo y se han ganado las responsabilidades propias del dojo, además de imbuirse de los valores del Arte del Karate y se continúa con diez niveles/dan.

Para asumir este grado, hay que vaciarse de todo prejuicio y sentirlo como un nuevo cinturón blanco. Hay que estar preparado para la graduación debería ir siempre asociada a la maestría. Todo depende de la experiencia aplicada al conocimiento.

1º y 2º dan: Son instructores en el dojo (Senpai)

3º y 4º dan: Son profesores de Karate (Sensei)

5º a 7º-10º dan: Son maestros (Shihan)

8º a 10º dan: Grandes maestros (Hanshi)

Cada dan lejos de ser un premio, es una nueva responsabilidad que se otorga a un iniciado en los misterios del Budo.

El karateka debe comprender que la introspección conduce a la sabiduría. Se deben contemplar todas las acciones como una forma de vida. Se debe ser honesto con uno mismo.

El Yudansha debe dedicarse a refinar y perfeccionar todos los puntos del entrenamiento anterior:

Aunque no me corresponda a mí escribirlo, se dice que a partir del 6º dan inclusive, son grados de espíritu, y que el entrenamiento debe ser:

-Consigue un KO en un solo golpe.

-Consigue vencer sin pelear.





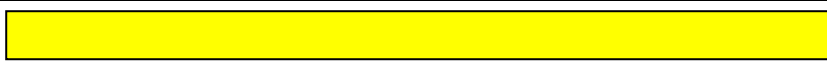








-Consigue la Paz en el Mundo.

Puesto que todo barco necesita un timón, es a los Shihan a los que corresponden las funciones administrativas más importantes en el dojo.

El último objetivo de la vida de un karateka, no reside en la victoria o en la derrota, si no en perfeccionar el carácter de todos sus miembros.

Fuente: <http://m.kyokushin-sipr.webnode.es/kwf/progresion-kyu-dan/>

1º Dan	2º Dan
<b>GOLPES CON LAS MANOS</b>	
HAITO UCHI (Jodan, Chudan y Gedan) MOROTE HAITO UCHI (Jodan y Chudan)	TOHO UCHI KEIKO UCHI
<b>BLOCAJES</b>	
MOROTE KAKE UKE OSAI UKE	HIJI UKE (Chudan y Gedan) GEDAN SHOTEI MOROTE UKE GEDAN SHUTO MOROTE UKE
<b>GOLPES CON LOS PIES</b>	
KAKE GERI (Jodan, Chudan y Gedan) USHIRO MAWASHI GERI (Jodan, Chudan y Gedan)	AGE KAKATO USHIRO GERI TOBI MAWASHI GERI 3 métodos (Oi Geri, Gyaku Geri, eleva Gyaku Hiza – golpe Oi Geri) TOBI USHIRO GERI TOBI USHIRO MAWASHI GERI
<b>REN-RAKU</b>	
MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI GERI, MAE GERI, MOROTE MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI GERI	

<b>Grado</b>	<b>Cinturón</b>	<b>Katas</b>
10° Kyu		<u>Taikyoku Sono Ichi,</u> <u>Shokugi Taikyoku Sono Ichi</u>
9° Kyu		Taikyoku Sono Ni, Shokugi Taikyoku Sono Ni
8° Kyu		Taikyoku Sono San, Shokugi Taikyoku Sono San
7° Kyu		Pinan Sono Ichi
6° Kyu		Pinan Sono Ni
5° Kyu		Pinan Sono San
4° Kyu		Sanchin No Kata
3° Kyu		Pinan Sono Yon
2° Kyu		Pinan Sono Go, Geksai Dai
1° Kyu		Yantsu, Tsuki No Kata
1° Dan		Tensho , Saiha, Taikyoku Sono Ichi Ura, Taikyoku Sono San Ura Será meritorio realizar: Pinan Ichi en Ura
2° Dan		Geksai Sho, Seienchin, Kanku Será meritorio realizar: Pinan Ni y San en Ura
3° Dan		Kata Personal del Aspirante mínimo 28 movimientos Será meritorio realizar: Pinan Yo y Go en Ura