

# Kyu & Dan (ASKT) – Programa de grados

## 10° Kyu

**KIHON:** Básico sobre el sitio HACHIJIDACHI

1. CHUDAN CHOKUZUKI
2. JODAN AGEUKE
3. CHUDAN SOTOUKE
4. MAEGERI (HEISOKU DACHI • GEDAN KAKIWAKE) \* “GOREI” Comando (Desde el lado derecho por turno para cada Waza).

## 9° Kyu

**KIHON:** Básico sobre el sitio en SHIZEN TAI a ZENKUTSU DACHI y de regreso a SHIZEN TAI.

1. CHUDAN JUNZUKI
2. JODAN AGEUKE
3. CHUDAN SOTOUKE
4. KOKUTSU SHUTOU UKE
5. MAEGERI (HEISOKU DACHI, GEDAN KAKIWAKE) \* “GOREI”

Comando (desde el lado derecho, dos acciones por turno para cada WAZA) ← es del 1 al 4

## 8° Kyu

**KIHON:** IDOU KIHON Movimientos Básicos

1. CHUDAN JUNZUKI (paso adelante)
2. JODAN AGEUKE (paso adelante)
3. CHUDAN SOTOUKE (paso adelante)
4. GEDAN BARAI (paso adelante)
5. KOKUTSU SHUTOU UKE (paso adelante)

6. MAEGERI(GEDAN KAKIWAKE) (paso adelante) 【KATA】 TAIKYOKU SHODAN 【KUMITE】  
GOHON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI).

## 7° Kyu

**KIHON:** IDOU KIHON Movimientos básicos

1. CHUDAN JUNZUKI (paso adelante)
2. JODAN AGEUKE (paso atrás)
3. CHUDAN SOTOUKE (paso adelante)
4. CHUDAN UCHIUKE (paso atrás)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (paso adelante)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (paso adelante)
7. YOKOGERI KEAGE (en HEISOKU DACHI, derecha e izquierda alternativamente)
8. YOKOGERI KEKOMI (en HEISOKU DACHI, derecha e izquierda alternativamente)

**KATA:** HEIAN SHODAN

**KUMITE:** GOHON KUMITE  
(JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI)

## 6° Kyu

**KIHON:** IDO KIHON movimientos básicos

1. CHUDAN JUNZUKI (paso adelante)
2. JODAN AGEUKE (paso atrás)
3. CHUDAN SOTOUKE (paso adelante) 4. CHUDAN UCHIUKE (paso atrás)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE (paso adelante)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (paso adelante)
7. YOKOGERI KEAGE (en KIBADACHI, derecha e izquierda) (paso adelante)
8. YOKOGERI KEKOMI (en KIBADACHI, derecha e izquierda) (paso adelante)

**KATA:** HEIAN NIDAN

## **KUMITE:** KIHON IPPON KUMITE

(JODAN JUNZUKI – derecha e izquierda, CHUDAN JUNZUKI – derecha e izquierda)

## **5° Kyu**

### **KIHON:** IDO KIHON Movimientos Básicos

1. CHUDAN JUNZUKI (paso adelante)
2. JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (paso atrás)
3. CHUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (paso adelante)
4. CHUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (paso atrás)
5. KOUKUTSU SHUTOUKE (paso adelante)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (paso adelante)
7. YOKOGERI KEAGE (en KIBADACHI, derecha e izquierda) (paso adelante)
8. YOKOGERI KEKOMI (en KIBADACHI, derecha e izquierda) (paso adelante)

### **KATA:** HEIAN SANDAN

**KUMITE:** KIHON IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI – derecha e izquierda, CHUDAN JUNZUKI – derecha e izquierda, CHUDAN MAEGERI GEDAN KAKIWAKE – derecha e izquierda)

## **4° Kyu**

### **KIHON:** IDO KIHON Movimientos Básicos

1. CHUDAN JUNZUKI (paso adelante)
2. SANBON RENZUKI (paso adelante)
3. JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (paso atrás)
4. CHUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (paso adelante)
5. CHUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (paso atrás)
6. KOUKUTSU SHUTOUKE, ZENKUTSU NUKITE (paso adelante)
7. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (paso adelante)
8. YOKOGERI KEAGE (en KIBADACHI, derecho e izquierda) (paso adelante)

9. YOKOGERI KEKOMI (en ZENKUTSUDACHI) (paso adelante)

**KATA:** HEIAN YONDAN

**KUMITE:** KIHON IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI – derecha e izquierda,

CHUDAN JUNZUKI – derecha e izquierda, CHUDAN MAEGERI GEDAN KAKIWAKE – derecha e izquierda, CHUDAN YOKOGERI

KEKOMI – derecha e izquierda)

## 3er. Kyu

**KIHON:** IDO KIHON Movimientos Básicos

1. CHUDAN JUNZUKI (paso adelante)
2. SANBON RENZUKI (paso adelante)
3. JODAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (paso adelante)
4. CHUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (paso atrás)
5. CHUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (de KOUKUTSU a ZENKUTSU DACHI) (paso adelante)
6. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (paso atrás)
7. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (paso adelante)
8. YOKOGERI KEAGE (en KIBA DACHI, derecho e izquierda) (paso adelante)
9. YOKOGERI KEKOMI (en ZENKUTSU DACHI) (paso adelante)

**KATA:** HEIAN GODAN

**KUMITE:** JIYU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI,

CHUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAEGERI) – derecho e izquierda

## 2º Kyu

**KIHON:** IDO KIHON Movimientos básicos

1. JODAN JUNZUKI, CHUDAN GYAKUZUKI (paso adelante)
2. JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (paso atrás)
3. CHUDAN SOTOUKE, GYAKUZUKI (paso adelante)

4. CHUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (paso atrás)
5. KOUKUTSU SHUTOUKE, ZENKUTSU NUKITE (paso adelante)
6. MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) (paso adelante)
7. MAWASHIGERI (paso adelante)
8. YOKOGERI KEAGE (en KIBADACHI, derecho e izquierda) (paso adelante)
9. YOKOGERI KEKOMI (en ZENKUTSUDATI) (paso adelante)

**KATA:** TEKKI SHODAN

**KUMITE:** JIYU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUDAN

JUNZUKI, CHUDAN MAEGERI, CHUDAN YOKOGERI KEKOMI, MAWASHIGERI) – derecho e izquierda \*Anuncie si es JODAN o CHUDAN para MAWASHIGERI

## 1er. Kyu

**KIHON:** IDO KIHON Movimientos básicos

1. JODAN JUNZUKI, CHUDAN GYAKUZUKI (paso adelante)
2. JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (paso atrás)
3. CHUDAN SOTOUKE, YOKOENPI (ZENKUTSUDACHI cambiando de posición a KIBADACHI) (paso adelante)
4. CHUDAN UCHIUKE, GYAKUZUKI (paso atrás)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (paso adelante)
6. MAEGERI (In situ), MAEGERI (paso adelante)
7. MAWASHIGERI (paso adelante)
8. YOKOGERI KEAGE (en KIBADACHI, derecho e izquierda) (paso adelante)
9. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI) (paso adelante)

**KATA:** BASSAI DAI

**KUMITE:** JIYU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAEGERI, CHUDAN YOKOGERI KEKOMI, MAWASHIGERI) – derecha e izquierda

\*Anunciar si es JODAN o CHUDAN para MAWASHIGER

# 1er. Dan

## KIHON:

1. SANBON RENZUKI (paso adelante)
2. JODAN AGEUKE, GYAKUZUKI (paso atrás)
3. CHUDAN SOTOUKE, YOKOENPI, YOKOURAKEN UCHI, GYAKUZUKI (ZENKUTSUDACHI cambiando de posición a KIBADACHI cambiando de posición a ZENKUTSU DACHI) (paso adelante)
4. CHUDAN UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOUKUTSUDACHI a ZENKUTSUDACHI) (paso atrás)
5. KOUKUTSU SHUTOU UKE, ZENKUTSU NUKITE (paso adelante)
6. MAEGERI (in situ), MAE GERI (paso adelante)
7. MAWASHIGERI (paso adelante)
8. YOKOGERI KEAGE (en KIBA DACHI, derecho e izquierda) (paso adelante)
9. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI)

KATA: BASSAI DAI, KANKU DAI, ENPI o JION (elegir)

KUMITE: JIYU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAEGERI, CHUDAN YOKOGERI KEKOMI, JODAN MAWASHIGERI) – derecha e izquierda

※Anunciar si es JODAN o CHUDAN para MAWASHIGERI

# 2º Dan

KIHON: IDO KIHON Movimientos Básicos

1. CHUDAN JUNZUKI (paso adelante)
2. JODAN JYUNZUKI, CHUDAN GYAKUZUKI (paso adelante)
3. SANBON RENZUKI (paso adelante)
4. AGEUKE, SOTOUKE (mismo brazo), GYAKUZUKI (paso atrás)
5. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSUDACHI a ZENKUTSUDACHI) (paso adelante)
6. KOUKUTSHU SHUTOUUKE, ZENKUTSU NUKITE (paso atrás)
7. MAEGERI (in situ), MAEGERI (paso adelante)
8. YOKOGERI KEAGE, YOKOGERI KEKOMI (KIBADACHI, alternando pierna)

9. YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI) (paso adelanten)

10. MAWASHIGERI, YOKOURAKENUCHI, CHUDAN GYAKUZUKI (paso adelante)

**KATA:** KATA favorito

**KUMITE:** JIYU KUMITE

## 3er. Dan

**KIHON:** KAMAE libre

1. KIZAMIZUKI, JODAN JUNZUKI, CHUDAN GYAKUZUKI (adelante)

2. AGEUKE, SOTOUKE (mismo brazo), GYAKUZUKI (atrás) 3. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSUDACHI a ZENKUTSUDACHI) (adelante)

4. KOUKUTSU SHUTOUKE, KIZAMIMAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (atrás)

5. MAEGERI • GYAKUZUKI, YOKOGERI KEKOMI • GYAKUZUKI, MAWASHIGERI • GYAKUZUKI (adelante)

6. USHIROGERI (adelante)

7. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, USHIROGERI (ZENKUTSUDACHI misma pierna, Adelante, lateral y atrás)

**KATA:** KATA favorito (Sección de preguntas)

**KUMITE:** JIYU KUMITE

## 4º Dan

**KIHON:** IDO KIHON Movimientos Básicos KAMAE libre

1. KIZAMIZUKI, SANBON RENZUKI (adelante)

2. AGEUKE, SOTOUKE (mismo brazo), GYAKUZUKI (atrás)

3. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSUDACHI a ZENKUTSUDACHI) (adelante)

4. KOUKUTSU SHUTOUKE, KIZAMIMAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (atrás)

5. MAEGERI, JUNZUKI, GYAKUZUKI (adelante)

6. KIZAMIMAWASHIGERI, YOKOGERI KEKOMI, GYAKUZUKI (adelante)

7. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, USHIROGERI (ZENKUTSUDACHI) misma pierna Adelante, lateral y atrás)

**KATA:** KATA favorito (Sección de preguntas)

**KUMITE:** JIYU KUMITE

## 5° Dan

**KIHON:** IDO KIHON Movimientos básicos KAMAE libre

1. KIZAMIZUKI, SANBON RENZUKI (adelante)
2. AGEUKE, SOTOUKE (mismo brazo), GYAKUZUKI (atrás)
3. UCHIUKE, KIZAMIZUKI, GYAKUZUKI (KOKUTSUDACHI a ZENKUTSUDACHI) (adelante)
4. KOUKUTSU SHUTOUKE, KIZAMIMAEGERI, ZENKUTSU NUKITE (atrás)
5. MAEGERI, JODAN JUNZUKI, CHUDAN GYAKUZUKI (adelante)
6. YOKOGERI KEKOMI, GYAKUZUKI (adelante)
7. MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (adelante)
8. MAEGERI, YOKOGERI KEKOMI, MAWASHIGERI, GYAKUZUKI (adelante)

**KATA:** Desde HEIAN SHODAN a TEKKEI SANDAN Especificado por el examinador  
(Sección de preguntas) KATA favorito (sección de preguntas)

**KUMITE:** JIYU KUMITE

## 6° Dan

**KIHON:** Especificado por el examinador

**KATA:** desde HEIAN SHODAN a TEKKEI SANDAN, BASSAIDAI, KANKUUDAI, ENPI, o JION  
Especificado por el examinador (Sección de preguntas)

**KATA:** favorito (Sección de preguntas)

**KUMITE:** JIYU KUMITE -Sesión de preguntas y respuestas sobre la técnica -Presentar un informe de técnica el día del examen (Entregado con una semana de antelación).

## 7° Dan

**KIHON:** Especificado por el examinador

**KATA:** KATA favorito (Sección de preguntas)

**KUMITE:** JIYU KUMITE – Sesión de preguntas y respuestas sobre la técnica -Presentar un informe de técnica el día del examen (Entregado con una semana de antelación).

## 8 °, 9°, 10° Dan

Por recomendación de SHIHANKAI (Nota) < del 2° Dan al 7° Dan > Se requiere KUMITE general para hombres / mujeres mayores de 60 años JIYU KUMITE o JIYU IPPON KUMITE (JODAN JUNZUKI, CHUDAN JUNZUKI, CHUDAN MAEGERI, CHUDAN YOKOGERI KEKOMI, MAWASHIGERI) derecha \*Informar a JODAN o CHUDAN en cuanto a MAWASHIGERI