

# Su ruta de aprendizaje

Índice por cinturón · consulte solo la ficha que necesita

## Cómo usar este sílabo

1. Ubique el grupo por edad en la página 2.
2. Busque el cinturón indicado por el instructor.
3. Revise su ficha y anote las dudas para la siguiente clase.

|                                                                                    |                                                |           |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------|
|    | <b>Blanco · sin kyu</b>                        | <b>3</b>  |
|    | <b>Naranja · 10.º kyu</b>                      | <b>4</b>  |
|    | <b>Ocre · 9.º kyu</b>                          | <b>5</b>  |
|  | <b>Azul celeste · 8.º kyu</b>                  | <b>6</b>  |
|  | <b>Azul · 7.º kyu</b>                          | <b>7</b>  |
|  | <b>Amarillo · 6.º kyu</b>                      | <b>8</b>  |
|  | <b>Morado · 5.º kyu</b>                        | <b>9</b>  |
|  | <b>Verde claro · 4.º kyu</b>                   | <b>10</b> |
|  | <b>Verde oscuro · 3.º kyu</b>                  | <b>11</b> |
|  | <b>Marrón · 2.º kyu</b>                        | <b>12</b> |
|  | <b>Marrón con una franja · 1.º kyu</b>         | <b>13</b> |
|  | <b>Negro con una franja · 1.º dan (Shodan)</b> | <b>14</b> |

Requisitos técnicos conservados del sílabo de la sede. Esta guía facilita la consulta; no sustituye la enseñanza y evaluación del instructor.

# Primero, ubique su grupo

La edad orienta la enseñanza; el cinturón indica el contenido

## 3-6 años · Pre-karate

Blanco, naranja y ocre. Se priorizan juego guiado, coordinación, turnos y hábitos. El instructor adapta la enseñanza y la evaluación a esta etapa.

## 6-10 años · Niños

A los 6 años, confirme el grupo asignado. Antes de los 10 no se trabaja con cinturones verdes; el máximo esperado es amarillo o morado. A los 10, el verde depende de la preparación individual.

## 11-15 años · Jóvenes / 16+ · Adultos

La progresión puede incluir verde, marrón y negro según preparación. Los avanzados son mayores de 10 años. Los roles de asistencia o enseñanza requieren autorización y supervisión; un grado no concede automáticamente esos roles.

## Asistencia y evaluación

Blanco a verde claro: 3 días por semana. Verde oscuro en adelante: 4 horas por semana. Se revisan asistencia y todos los contenidos del grado antes de convocar a examen.

## Práctica responsable

Las cantidades y pruebas físicas se conservan del programa original. El instructor define su aplicación según edad y condiciones del alumno. Combate, inversiones y trabajo con armas se practican solo con la supervisión correspondiente. No fuerce estiramientos ni continúe con dolor.

# Blanco · sin kyu

Ficha de consulta · practique con las indicaciones de su instructor

## Posturas · dachi

· Fudo Dachi. · Zenkutsu Dachi. · Kumite Dachi. · Migi/Hidari Sanchin Dachi

## Técnica básica · kihon

Repeticiones 10

TSUKIS: · Seiken Tsuki / Chudan.

UKES: · Gedan Barai Uke.

GERIS: · Hiza Geri. · Mae Geri.

## Secuencias · kata

Taikyoku Sono 1.

## Combate · kumite

NO KUMITE

## Condición física

· 50 Jumping jacks. · 3 Push ups sin poner rodilla.  
10 push ups con rodilla. · 10 Sentadillas. · 10 abdominales (paquetes).

## Técnica en movimiento · ido geiko

Zen-Kutsu-Dachi, Seiken-Tsuki Chudan, Jodan & Gedan. 2 Uke, Jodan Age Uke y Soto uke.

## Hábitos y habilidades

REI de pie y en seiza hecho correctamente.  
Saludos al entrar y salir del tatami, hecho correctamente.

# Naranja · 10.º kyu

Ficha de consulta · practique con las indicaciones de su instructor

## Posturas · dachi

· Fudo Dachi. · Zenkutsu Dachi. · Kumite Dachi. · Migi/Hidari Sanchin Dachi · Shiko Dachi

## Técnica básica · kihon

Repeticiones 20

TSUKIS: · Seiken Tsuki / Chudan. · Jodan Seiken Tsuki. · Gedan Seiken Tsuki.

UKES: · Gedan Barai Uke. · Uchi Uke.

GERIS: · Hiza Geri. · Mae Geri. · Gedan Mawashi Geri.

## Secuencias · kata

Taikyoku Sono 1, 2.

## Combate · kumite

NO KUMITE

## Condición física

· 75 Jumping jacks. · 4 Push ups sin poner rodilla. 15 push ups con rodilla. · 20 Sentadillas. · 20 abdominales (paquetes). · 30 segundos en plank.

## Técnica en movimiento · ido geiko

Zen-Kutsu-Dachi, Seiken-Tsuki Chudan, Jodan & gedan. 2 Uke, Jodan Age Uke, Soto Uke.

## Hábitos y habilidades

REI de pie y en seiza hecho correctamente. Saludos al entrar y salir del tatami, hecho correctamente. Poder tocar los codos en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Poder explicar las técnicas y ejercicios de una manera básica.

Familia: acompañe la constancia. El instructor explica la técnica y confirma la preparación para examen.

## Ocre · 9.º kyu

Ficha de consulta · practique con las indicaciones de su instructor

### Posturas · dachi

· Fudo Dachi · Zenkutsu Dachi · Kumite Dachi ·  
Kokutsu Dachi · Kiba Dachi · Shiko Dachi ·  
Migi/Hidari Sanchin Dachi

### Técnica básica · kihon

Repeticiones 30

TSUKIS: · Seiken Tsuki / Chudan · Jodan Seiken  
Tsuki · Gedan Seiken Tsuki · Shita Tsuki

UKES: · Gedan Barai Uke · Uchi Uke · Jodan Age  
Uke · Mawashi Uke

GERIS: · Hiza Geri · Mae Geri · Gedan Mawashi  
Geri · Chudan Mawashi Geri

### Secuencias · kata

Taikyoku Sono 1, 2, 3 Jyu no kata sono 1

### Combate · kumite

NO KUMITE

### Condición física

· 100 Jumping jacks · 4 Push ups sin poner rodilla.  
15 push ups con rodilla. · 30 Sentadillas. · 30  
abdominales (paquetes). · 40 segundos en plank.

### Técnica en movimiento · ido geiko

Zen-Kutsu-Dachi, Seiken-Tsuki Chudan, Jodan &  
gedan. 2 Uke, Jodan Age Uke, Soto Uke, Uchi uke y  
Gedan Barai Uke. Gyaku-Zuki in Zen-Kutsu-Dachi.  
Uchi-Uke in Kou-Kutsu-Dachi. Mawashi-Geri in  
Zen-Kutsu-Dachi.

### Hábitos y habilidades

REI de pie y en seiza hecho correctamente.  
Saludos al entrar y salir del tatami, hecho  
correctamente. Poder tocar los codos en el suelo  
mientras esta sentado con las piernas estiradas.  
Poder explicar las técnicas y ejercicios de una  
manera básica. Saber como se debe doblar su  
dogi. Poder realizar correctamente los ejercicios  
de calentamiento. Manejar la terminología del  
Kyu en japonés.

Familia: acompañe la constancia. El instructor explica la técnica y confirma la preparación para examen.

# Azul celeste · 8.º kyu

Ficha de consulta · practique con las indicaciones de su instructor

## Posturas · dachi

· Fudo Dachi · Zenkutsu Dachi · Kumite Dachi · Kokutsu Dachi · Kiba Dachi · Shiko Dachi · Migi/Hidari Sanchin Dachi

## Técnica básica · kihon

Repeticiones 40

TSUKIS: · Seiken Tsuki: Chudan, Jodan, Gedan · Shita Tsuki · Seiken Gamen Uchi · Shita Tsuki · Seiken Gamen Uchi

URAKEN: · Uraken Gamen Uchi

UKES: · Gedan Barai Uke · Uchi Uke · Jodan Age Uke · Soto Uke · Mawashi Uke · Shuto Mawashi Uke

GERIS: · Hiza Geri · Mae Geri · Gedan, Mawashi Geri · Chudan Mawashi Geri · Jodan Mawashi Geri · Yoko Geri

## Secuencias · kata

Taikyoku Sono 1, 2, 3 Jyu No Kata Sono 1 Pinan Sono 1

## Aplicaciones · bunkai

Bunkai 1 y 2 Pinan Sono Ichi

## Combate · kumite

No kumite

## Condición física

· 150 Jumping jacks · 7 Push ups sin poner rodilla. 15 push ups con rodilla. · 40 Sentadillas · 40 abdominales (paquetes) · 60 segundos en plank

## Técnica en movimiento · ido geiko

Zen-Kutsu-Dachi, Seiken-Tsuki Chudan, Jodan & gedan. 2 Uke, Jodan Age Uke, Soto Uke, Uchi uke y Gedan Barai Uke. Gyaku-Zuki in Zen-Kutsu-Dachi. Uchi-Uke in Kou-Kutsu-Dachi. Mawashi-Geri in Zen-Kutsu-Dachi. Ejecutar varios bloqueos finalizando en Gyaku- Tsuki en Zen-Kutsu-Dachi.

## Hábitos y habilidades

REI de pie y en seiza hecho correctamente. Saludos al entrar y salir del tatami, hecho correctamente. Poder tocar los codos en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Poder explicar las técnicas y ejercicios de una manera básica. Saber como se debe doblar su dogi. Poder realizar correctamente los ejercicios de calentamiento. Manejar la terminología del Kyu en japonés. Poder dirigir ido Geiko basico.

Familia: acompañe la constancia. El instructor explica la técnica y confirma la preparación para examen.

# Azul · 7.º kyu

Ficha de consulta · practique con las indicaciones de su instructor

## Posturas · dachi

· Fudo Dachi · Zenkutsu Dachi · Kumite Dachi · Kokutsu Dachi · Kiba Dachi · Shiko Dachi · Migi/Hidari Sanchin Dachi

## Técnica básica · kihon

Repeticiones 50

TSUKIS: · Seiken Tsuki · Chudan Seiken Tsuki · Jodan Seiken Tsuki · Gedan Seiken Tsuki · Shita Tsuki · Seiken Gamen Uchi

URAKEN: · Uraken Gamen Uchi · Uraken Saijo Uchi

UKES: · Gedan Barai Uke · Uchi Uke · Jodan Age Uke · Soto Uke · Mawashi Uke · Shuto Mawashi Uke · Morote Uke

GERIS: · Hiza Geri · Mae Geri · Gedan Mawashi Geri · Chudan Mawashi Geri · Jodan Mawashi Geri · Yoko Geri · Uchi Mata

## Secuencias · kata

Taikyoku Sono 1, 2, 3 Jyu No Kata Sono 1 Pinan Sono 1, 2

## Combate · kumite

2 peleas de 1 min niños / 2 mins adultos

## Condición física

· 175 Jumping jacks · 10 Push ups sin poner rodilla/ 20 push ups con rodilla. · 50 Sentadillas · 50 abdominales (paquetes) · 1:00 minuto 20 segundos en plank

## Técnica en movimiento · ido geiko

Zen-Kutsu-Dachi, Seiken-Tsuki Chudan, Jodan & gedan. 2 Uke, Jodan Age Uke, Soto Uke, Uchi uke y Gedan Barai Uke. Gyaku-Zuki in Zen-Kutsu-Dachi. Uchi-Uke in Kou-Kutsu-Dachi. Mawashi-Geri in Zen-Kutsu-Dachi. Ejecutar varios bloqueos finalizando en Gyaku- Tsuki en Zen-Kutsu-Dachi.

## Hábitos y habilidades

REI de pie y en seiza hecho correctamente. Saludos al entrar y salir del tatami, hecho correctamente. Poder tocar los codos en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Poder explicar las técnicas y ejercicios de una manera básica. Saber como se debe doblar su dogi. Poder realizar correctamente los ejercicios de calentamiento. Manejar la terminología del Kyu en japonés. Poder dirigir ido Geiko basico.

Familia: acompañe la constancia. El instructor explica la técnica y confirma la preparación para examen.

# Amarillo · 6.º kyu

Ficha de consulta · practique con las indicaciones de su instructor

## Posturas · dachi

· Fudo Dachi · Zenkutsu Dachi · Kumite Dachi · Kokutsu Dachi · Kiba Dachi · Shiko Dachi · Tsuru Ashi Dachi · Musubi Dachi · Migi/Hidari Sanchin Dachi

## Técnica básica · kihon

Repeticiones 60

TSUKIS: · Seiken Tsuki · Chudan Seiken Tsuki · Jodan Seiken Tsuki · Gedan Seiken Tsuki · Shita Tsuki · Seiken Gamen Uchi

URAKEN: · Uraken Gamen Uchi · Uraken Saijo Uchi · Uraken Hizo Uchi

UKES: · Gedan Barai Uke · Uchi Uke · Jodan Age Uke · Soto Uke · Mawashi Uke · Shuto Mawashi Uke · Morote Uke

GERIS: · Hiza Geri · Mae Geri · Mawashi Geri: Gedan, Chudan, Jodan · Yoko Geri · Uchi Mata, · Uchi Mawashi Geri · Soto Mawashi Geri

## Secuencias · kata

Taikyoku Sono 1, 2, 3 Jyu No Kata Sono 1 Pinan Sono 1, 2, 3

## Aplicaciones · bunkai

Bunkai 1 y 2 (1-2) Pinan Sono 1 Bunkai 1 y 2 (3-4) Pinan Sono 2

## Combate · kumite

3 peleas de 1 min niños / 2 mins adultos

## Condición física

· 200 Jumping jacks · 15 Push ups sin poner rodilla/ 25 push ups con rodilla · 60 Sentadillas · 60 abdominales (paquetes) · 1 minuto 40 segundos en plank · 20 segundos parado de mano de cabeza

## Técnica en movimiento · ido geiko

Zen-Kutsu-Dachi, Seiken-Tsuki Chudan, Jodan & gedan. 2 Uke, Jodan Age Uke, Soto Uke, Uchi uke y Gedan Barai Uke. Gyaku-Zuki in Zen-Kutsu-Dachi. Uchi-Uke in Kou-Kutsu-Dachi. Mawashi-Geri in Zen-Kutsu-Dachi. Ejecutar varios bloqueos finalizando en Gyaku- Tsuki en Zen-Kutsu-Dachi.

## Hábitos y habilidades

REI de pie y en seiza hecho correctamente. Saludos al entrar y salir del tatami, hecho correctamente. Poder tocar los codos en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Poder explicar las técnicas y ejercicios de una manera básica. Saber como se debe doblar su dogi. Poder realizar correctamente los ejercicios de calentamiento. Manejar la terminología del Kyu en japonés. Poder dirigir ido Geiko basico. Poder poner la barbilla en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas.

Familia: acompañe la constancia. El instructor explica la técnica y confirma la preparación para examen.

# Morado · 5.º kyu

Ficha de consulta · practique con las indicaciones de su instructor

## Posturas · dachi

· Fudo Dachi · Zenkutsu Dachi · Kumite Dachi · Kokutsu Dachi · Kiba Dachi · Shiko Dachi · Tsuru Ashi Dachi · Musubi Dachi · Migi/Hidari Sanchin Dachi

## Técnica básica · kihon

Repeticiones 70

TSUKIS: · Seiken Tsuki · Chudan Seiken Tsuki · Jodan Seiken Tsuki · Gedan Seiken Tsuki · Shita Tsuki · Seiken Gamen Uchi

URAKEN: · Uraken Gamen Uchi · Uraken Saijo Uchi · Uraken Hizo Uchi · Uraken Mawashi Uchi

UKES: · Gedan Barai Uke · Uchi Uke · Jodan Age Uke · Soto Uke · Mawashi Uke · Shuto Mawashi Uke · Morote Uke

GERIS: · Hiza Geri · Mae Geri · Mawashi Geri: Gedan, Chudan, Jodan · Yoko Geri · Uchi Mata, · Uchi Mawashi Geri · Soto Mawashi Geri

## Secuencias · kata

Taikyoku Sono 1, 2, 3 Jyu No Kata Sono 1 Pinan Sono 1, 2, 3, 4

## Aplicaciones · bunkai

Bunkai 1 y 2 (1-2) Pinan Sono 1 Bunkai 1 y 2 (3-4) Pinan Sono 2 Bunkai 1 y 2 (5-6) Pinan Sono 3

## Combate · kumite

4 peleas de 1 min niños / 2 min adultos

## Condición física

· 250 Jumping jacks · 20 Push ups sin poner rodilla/ 30 push ups con rodilla · 70 Sentadillas · 70 abdominales (paquetes) · 2 minuto en plank · 30 segundos parado de mano de cabeza

## Técnica en movimiento · ido geiko

Zen-Kutsu-Dachi, Seiken-Tsuki Chudan, Jodan & gedan. 2 Uke, Jodan Age Uke, Soto Uke, Uchi uke y Gedan Barai Uke. Gyaku-Zuki in Zen-Kutsu-Dachi. Gedan Barai Kiba Dachi en 45 grados

## Hábitos y habilidades

REI de pie y en seiza hecho correctamente. Saludos al entrar y salir del tatami, hecho correctamente. Poder tocar los codos en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Poder explicar las técnicas y ejercicios de una manera básica. Saber como se debe doblar su dogi. Poder realizar correctamente los ejercicios de calentamiento. Manejar la terminología del Kyu en japonés. Poder dirigir ido Geiko basico. Poder poner la barbilla en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Caminar con las manos en posición invertida por 1 metro.

Familia: acompañe la constancia. El instructor explica la técnica y confirma la preparación para examen.

# Verde claro · 4.º kyu

Ficha de consulta · practique con las indicaciones de su instructor

## Posturas · dachi

· Fudo Dachi · Zenkutsu Dachi · Kumite Dachi · Kokutsu Dachi · Kiba Dachi · Shiko Dachi · Tsuru Ashi Dachi · Musubi Dachi · Migi/Hidari Sanchin Dachi · Kake Dachi

## Técnica básica · kihon

Repeticiones 80

TSUKIS: · Seiken Tsuki · Chudan Seiken Tsuki · Jodan Seiken Tsuki · Gedan Seiken Tsuki · Shita Tsuki · Seiken Gamen Uchi

Shuto: · Shuto Sakotsu Uchi · Shuto Yoko Ganmen Uchi · Shuto Uchi Komi · Shuto Hizo uchi · Shuto Uchi Uchi

URAKEN: · Uraken Gamen Uchi · Uraken Saijo Uchi · Uraken Hizo Uchi · Uraken Mawashi Uchi

UKES: · Gedan Barai Uke · Uchi Uke · Jodan Age Uke · Soto Uke · Mawashi Uke · Shuto Mawashi Uke · Morote Uke

GERIS: · Hiza Geri · Mae Geri · Mawashi Geri: Gedan, Chudan, Jodan · Yoko Geri · Uchi Mata, · Uchi Mawashi Geri · Soto Mawashi Geri · Chudan Ushiro Mawashi Geri

## Secuencias · kata

Taikyoku Sono 1, 2, 3 Jyu No Kata Sono 1 Pinan Sono 1, 2, 3, 4,

## Aplicaciones · bunkai

Bunkai 1 y 2 (1-2) Pinan Sono 1 Bunkai 1 y 2 (3-4) Pinan Sono 2 Bunkai 1 y 2 (5-6) Pinan Sono 3 Bunkai 1 y 2 (7-8) Pinan Sono 4

## Combate · kumite

4 peleas de 1 min niños / 2 min adultos

## Condición física

· 300 Jumping jacks · 25 Push ups sin poner rodilla/ 35 push ups con rodilla · 80 Sentadillas · 80 abdominales (paquetes) · 2 minutos 20 segundos en plank · 30 segundos parado de mano de cabeza

## Técnica en movimiento · ido geiko

Zen-Kutsu-Dachi, Seiken-Tsuki Chudan, Jodan & gedan. 2 Uke, Jodan Age Uke, Soto Uke, Uchi uke y Gedan Barai Uke. Gyaku-Zuki in Zen-Kutsu-Dachi. Gedan Barai Kiba Dachi en 45 grados

## Hábitos y habilidades

REI de pie y en seiza hecho correctamente. Saludos al entrar y salir del tatami, hecho correctamente. Poder tocar los codos en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Poder explicar las técnicas y ejercicios de una manera intermedia. Saber como se debe doblar su dogi. Poder realizar correctamente los ejercicios de calentamiento. Manejar la terminología del Kyu en japonés. Poder dirigir ido Geiko intermedio. Poder poner la barbilla en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Caminar con las manos en posición invertida por 1.5 metros

Familia: acompañe la constancia. El instructor explica la técnica y confirma la preparación para examen.

# Verde oscuro · 3.º kyu

Ficha de consulta · practique con las indicaciones de su instructor

## Posturas · dachi

· Fudo Dachi · Zenkutsu Dachi · Kumite Dachi · Kokutsu Dachi · Kiba Dachi · Shiko Dachi · Tsuru Ashi Dachi · Musubi Dachi · Migi/Hidari Sanchin Dachi · Kake Dachi · Te Kokutsu Dachi

## Técnica básica · kihon

Repeticiones 90

TSUKIS: · Seiken Tsuki · Chudan Seiken Tsuki · Jodan Seiken Tsuki · Gedan Seiken Tsuki · Shita Tsuki · Seiken Gamen Uchi

Shuto: · Shuto Sakotsu Uchi · Shuto Yoko Ganmen Uchi · Shuto Uchi Komi · Shuto Hizo uchi · Shuto Uchi Uchi

URAKEN: · Uraken Gamen Uchi · Uraken Saijo Uchi · Uraken Hizo Uchi · Uraken Mawashi Uchi

UKES: · Gedan Barai Uke · Uchi Uke · Jodan Age Uke · Soto Uke · Mawashi Uke · Shuto Mawashi Uke · Morote Uke · Uchi Gedan Uke

GERIS: · Hiza Geri · Mae Geri · Mawashi Geri: Gedan, Chudan, Jodan · Yoko Geri · Uchi Mata, · Uchi Mawashi Geri · Soto Mawashi Geri · Chudan Ushiro Mawashi Geri · Jodan Ushiro Mawashi Geri

## Secuencias · kata

Taikyoku Sono 1, 2, 3 Jyu No Kata Sono 1 Pinan Sono 1, 2, 3, 4, 5

## Aplicaciones · bunkai

Bunkai 1 y 2 (1-2) Pinan Sono 1 Bunkai 1 y 2 (3-4) Pinan Sono 2 Bunkai 1 y 2 (5-6) Pinan Sono 3 Bunkai 1 y 2 (7-8) Pinan Sono 4 Bunkai 1 y 2 (9-10) Pinan Sono 5

## Combate · kumite

5 peleas de 1 min niños / 2 min adultos

## Condición física

· 350 Jumping jacks · 30 Push ups sin poner rodilla/ 40 push ups con rodilla · 90 Sentadillas · 90 abdominales (paquetes) · 2 minutos 40 segundos en plank · 40 segundos parado de mano de cabeza

## Técnica en movimiento · ido geiko

Zen-Kutsu-Dachi, Seiken-Tsuki Chudan, Jodan & gedan. 2 Uke, Jodan Age Uke, Soto Uke, Uchi uke y Gedan Barai Uke. Gyaku-Zuki in Zen-Kutsu-Dachi. Gedan Barai Kiba Dachi en 45 grados

## Hábitos y habilidades

REI de pie y en seiza hecho correctamente. Saludos al entrar y salir del tatami, hecho correctamente. Poder tocar los codos en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Poder explicar las técnicas y ejercicios de una manera intermedia. Saber como se debe doblar su dogi. Poder realizar correctamente los ejercicios de calentamiento. Manejar la terminología del Kyu en japonés. Poder dirigir ido Geiko intermedio. Poder poner la barbilla en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Caminar con las manos en posición invertida por 2.0 metros

Familia: acompañe la constancia. El instructor explica la técnica y confirma la preparación para examen.

# Marrón · 2.º kyu

Ficha de consulta · practique con las indicaciones de su instructor

## Posturas · dachi

· Fudo Dachi · Zenkutsu Dachi · Kumite Dachi · Kokutsu Dachi · Kiba Dachi · Shiko Dachi · Tsuru Ashi Dachi · Musubi Dachi · Migi/Hidari Sanchin Dachi · Kake Dachi · Te Kokutsu Dachi

## Técnica básica · kihon

Repeticiones 100

TSUKIS: · Seiken Tsuki · Chudan Seiken Tsuki · Jodan Seiken Tsuki · Gedan Seiken Tsuki · Shita Tsuki · Seiken Gamen Uchi

Shuto: · Shuto Sakotsu Uchi · Shuto Yoko Ganmen Uchi · Shuto Uchi Komi · Shuto Hizo uchi · Shuto Uchi Uchi

URAKEN: · Uraken Gamen Uchi · Uraken Saijo Uchi · Uraken Hizo Uchi · Uraken Mawashi Uchi

UKES: · Gedan Barai Uke · Uchi Uke · Jodan Age Uke · Soto Uke · Mawashi Uke · Shuto Mawashi Uke · Morote Uke · Uchi Gedan Uke

GERIS: · Hiza Geri · Mae Geri · Mawashi Geri: Gedan, Chudan, Jodan · Yoko Geri · Uchi Mata, · Uchi Mawashi Geri · Soto Mawashi Geri · Chudan Ushiro Mawashi Geri · Jodan Ushiro Mawashi Geri

## Secuencias · kata

Taikyoku Sono 1, 2, 3 Jyu No Kata Sono 1, 2 Pinan Sono 1, 2, 3, 4, 5 Geki Sai Dai

## Aplicaciones · bunkai

Bunkai 1 y 2 (1-2) Pinan Sono 1 Bunkai 1 y 2 (3-4) Pinan Sono 2 Bunkai 1 y 2 (5-6) Pinan Sono 3 Bunkai 1 y 2 (7-8) Pinan Sono 4 Bunkai 1 y 2 (9-10) Pinan Sono 5

## Combate · kumite

6 peleas de 1 min niños / 2 min adultos

## Condición física

· 400 Jumping jacks · 35 Push ups sin poner rodilla/ 45 push ups con rodilla · 100 Sentadillas · 100 abdominales (paquetes) · 3 minutos en plank · 40 segundos parado de mano de cabeza

## Técnica en movimiento · ido geiko

Zen-Kutsu-Dachi, Seiken-Tsuki Chudan, Jodan & gedan. 2 Uke, Jodan Age Uke, Soto Uke, Uchi uke y Gedan Barai Uke. Gyaku-Zuki in Zen-Kutsu-Dachi. Gedan Barai Kiba Dachi en 45 grados

## Hábitos y habilidades

REI de pie y en seiza hecho correctamente. Saludos al entrar y salir del tatami, hecho correctamente. Poder tocar los codos en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Poder explicar las técnicas y ejercicios de una manera avanzada. Saber como se debe doblar su dogi. Poder realizar correctamente los ejercicios de calentamiento. Manejar la terminología del Kyu en japonés. Poder dirigir ido Geiko avanzada. Poder poner la barbilla en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Caminar con las manos en posición invertida por 2.0 metros

Familia: acompañe la constancia. El instructor explica la técnica y confirma la preparación para examen.

# Marrón con una franja · 1.º kyu

Ficha de consulta · practique con las indicaciones de su instructor

## Posturas · dachi

· Fudo Dachi · Zenkutsu Dachi · Kumite Dachi · Kokutsu Dachi · Kiba Dachi · Shiko Dachi · Tsuru Ashi Dachi · Musubi Dachi · Migi/Hidari Sanchin Dachi · Kake Dachi · Te Kokutsu Dachi

## Técnica básica · kihon

Repeticiones 110

TSUKIS: · Seiken Tsuki · Chudan Seiken Tsuki · Jodan Seiken Tsuki · Gedan Seiken Tsuki · Shita Tsuki · Seiken Gamen Uchi

Shuto: · Shuto Sakotsu Uchi · Shuto Yoko Ganmen Uchi · Shuto Uchi Komi · Shuto Hizo uchi · Shuto Uchi Uchi

URAKEN: · Uraken Gamen Uchi · Uraken Saijo Uchi · Uraken Hizo Uchi · Uraken Mawashi Uchi

UKES: · Gedan Barai Uke · Uchi Uke · Jodan Age Uke · Soto Uke · Mawashi Uke · Shuto Mawashi Uke · Morote Uke · Uchi Gedan Uke

GERIS: · Hiza Geri · Mae Geri · Mawashi Geri: Gedan, Chudan, Jodan · Yoko Geri · Uchi Mata, · Uchi Mawashi Geri · Soto Mawashi Geri · Chudan Ushiro Mawashi Geri · Jodan Ushiro Mawashi Geri

## Secuencias · kata

Taikyoku Sono 1, 2, 3 Jyu No Kata Sono 1, 2 Pinan Sono 1, 2, 3, 4, 5 Geki Sai Dai Geki Sai Sho

## Aplicaciones · bunkai

Bunkai 1 y 2 (1-2) Pinan Sono 1 Bunkai 1 y 2 (3-4) Pinan Sono 2 Bunkai 1 y 2 (5-6) Pinan Sono 3 Bunkai 1 y 2 (7-8) Pinan Sono 4 Bunkai 1 y 2 (9-10) Pinan Sono 5

## Combate · kumite

8 peleas de 1 min niños / 2 min adultos

## Condición física

· 450 Jumping jacks · 40 Push ups sin poner rodilla/ 50 push ups con rodilla · 125 Sentadillas · 125 abdominales (paquetes) · 4:00 minutos en plank · 1 minuto parado de mano de cabeza

## Técnica en movimiento · ido geiko

Zen-Kutsu-Dachi, Seiken-Tsuki Chudan, Jodan & gedan. 2 Uke, Jodan Age Uke, Soto Uke, Uchi uke y Gedan Barai Uke. Gyaku-Zuki in Zen-Kutsu-Dachi. Gedan Barai Kiba Dachi en 45 grados

## Hábitos y habilidades

REI de pie y en seiza hecho correctamente. Saludos al entrar y salir del tatami, hecho correctamente. Poder tocar los codos en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Poder explicar las técnicas y ejercicios de una manera avanzada. Saber como se debe doblar su dogi. Poder realizar correctamente los ejercicios de calentamiento. Manejar la terminología del Kyu en japonés. Poder dirigir ido Geiko avanzada. Poder poner la barbilla en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Split semi completo Caminar con las manos en posición invertida por 2.0 metros

Familia: acompañe la constancia. El instructor explica la técnica y confirma la preparación para examen.

# Negro con una franja · 1.º dan (Shodan)

Ficha de consulta · practique con las indicaciones de su instructor

## Posturas · dachi

· Fudo Dachi · Zenkutsu Dachi · Kumite Dachi · Kokutsu Dachi · Kiba Dachi · Shiko Dachi · Tsuru Ashi Dachi · Musubi Dachi · Migi/Hidari Sanchin Dachi · Kake Dachi · Te Kokutsu Dachi

## Técnica básica · kihon

Repeticiones 120

TSUKIS: · Seiken Tsuki · Chudan Seiken Tsuki · Jodan Seiken Tsuki · Gedan Seiken Tsuki · Shita Tsuki · Seiken Gamen Uchi

URAKEN: · Uraken Gamen Uchi · Uraken Saijo Uchi · Uraken Hizo Uchi · Uraken Mawashi Uchi · Uraken Oroshi Ganmen Uchi

Shuto: · Shuto Sakotsu Uchi · Shuto Yoko Ganmen Uchi · Shuto Uchi Komi · Shuto Hizo uchi · Shuto Uchi Uchi

TETTSUI: · Tettsui Oroshi Ganmen Uchi · Tettsui Kome Kami · Tettsui Hizo Uchi · Tettsui Mae Yoko Uchi Jodan · Tettsui Mae Yoko Chudan · Tettsui Mae Yoko Gedan · Tettsui Yoko Uchi Jodan · Tettsui Yoko Uchi Chudan · Tettsui Yoko Uchi Gedan

Empi: · Age Empi Uchi · Oroshi Empi Uchi · Ushiro Empi Uchi · Jodan Mawashi Empi Uchi

UKES: · Gedan Barai Uke · Uchi Uke · Jodan Age Uke · Soto Uke · Mawashi Uke · Shuto Mawashi Uke · Morote Uke · Uchi Gedan Uke

GERIS: · Hiza Geri · Mae Geri · Mawashi Geri: Gedan, Chudan, Jodan · Yoko Geri · Uchi Mata, · Uchi Mawashi Geri · Soto Mawashi Geri · Chudan Ushiro Mawashi Geri · Jodan Ushiro Mawashi Geri · Mae Keage · Jodan Yoko Geri · Kaiten Do Mawashi Geri

## Secuencias · kata

Taikyoku Sono 1, 2, 3 Jyu No Kata Sono 1, 2 Pinan Sono 1, 2, 3, 4, 5 Jyuji Kata Geki Sai Dai Geki Sai Sho Yantsu Naifanchin Shodan Oshiro No Kon

## Aplicaciones · bunkai

Bunkai 1 y 2 (1-2) Pinan Sono 1 Bunkai 1 y 2 (3-4) Pinan Sono 2 Bunkai 1 y 2 (5-6) Pinan Sono 3 Bunkai 1 y 2 (7-8) Pinan Sono 4 Bunkai 1 y 2 (9-10) Pinan Sono 5

## Combate · kumite

10 peleas de 1 min niños / 2 min adultos

# Shodan · habilidades y condición

Continuación de la ficha de negro 1.º dan

## Responsabilidades

NIÑOS: SER ASISTENTE EN CLASES ADULTOS: DAR CLASES, MOSTRAR LIDERAZGO

## Condición física

· 500 Jumping jacks 50 Push ups sin poner rodilla/ 60 push ups con rodilla · 150 Sentadillas · 150 abdominales (paquetes) · 5:00 minutos en plank · 1 minuto parado de mano de cabeza · Poder realizar 20 Bo-Tobi.

## Técnica en movimiento · ido geiko

Zen-Kutsu-Dachi, Seiken-Tsuki Chudan, Jodan & gedan. 2 Uke, Jodan Age Uke, Soto Uke, Uchi uke y Gedan Barai Uke. Gyaku-Zuki in Zen-Kutsu-Dachi. Gedan Barai Kiba Dachi en 45 grados

## Hábitos y habilidades

REI de pie y en seiza hecho correctamente. Saludos al entrar y salir del tatami, hecho correctamente. Poder tocar los codos en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Poder explicar las técnicas y ejercicios de una manera avanzada. Saber como se debe doblar su dogi. Poder realizar correctamente los ejercicios de calentamiento. Manejar la terminología del Kyu en japonés. Poder dirigir ido Geiko avanzada. Poder poner la barbilla en el suelo mientras esta sentado con las piernas estiradas. Split completo Caminar con las manos en posición invertida por 2.0 metros

# Recursos y palabras clave

Una ayuda para acompañar sin convertirse en instructor

## Cuatro áreas que se desarrollan juntas

Técnica: aprender y ejecutar. Teoría: comprender y nombrar. Condición física: desarrollar capacidades de manera progresiva. Actitud: respeto, atención y constancia.

## Cómo leer la ficha

Dachi = postura · tsuki = golpe de puño · uke = defensa · geri = patada · rei = saludo. Las fichas incluyen los contenidos escritos para cada cinturón en el sílabo de la sede; confirme con el instructor el grado al que optará.

## Términos que se explican en clase

El documento de origen usa «Te Kokutso Dachi», «Uchi Mata», «abdominales (paquetes)» y «parado de mano de cabeza». Se conservan para no cambiar el programa. Pida al instructor que demuestre la ejecución y confirme la terminología. Las inversiones requieren supervisión.

## Estudio en casa

Use los videos como apoyo de ejercicios ya enseñados. El instructor selecciona qué practicar. Los enlaces provienen del sílabo original; no sustituyen la corrección en clase.

[Abrir videos · Kata](#)

[Abrir videos · Bunkai](#)

[Abrir videos · Entrenamiento en casa](#)