



PASE DE GRADOS

KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

"Sin corazón, el Budo es solo una cáscara vacía"

www.kyokushinbudokai.es



KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Código de Budoka Siglo XXI

1. GI - Honradez y Justicia

Sé honrado en tus tratos con todo el mundo. Cree en la Justicia, pero no en la que emana de los demás, sino en la tuya propia.

Para un auténtico Budoka no existen las tonalidades de gris en lo que se refiere a honradez y justicia.

Sólo existe lo correcto y lo incorrecto.

2. YU - Valor Heroico

Álzate sobre las masas de gente que temen actuar. Ocultarse como una tortuga en su caparazón no es vivir.

Un Budoka debe tener valor heroico. Es absolutamente arriesgado. Es peligroso. Es vivir la vida de forma plena, completa, maravillosa. El coraje heroico no es ciego. Es inteligente y fuerte.

Reemplaza el miedo por el respeto y la precaución.

3. JIN - Compasión

Mediante el entrenamiento intenso el Budoka se convierte en rápido y fuerte. No es como el resto de los hombres. Desarrolla un poder que debe ser usado en bien de todos.

Tiene compasión. Ayuda a sus compañeros en cualquier oportunidad. Si la oportunidad no surge, se sale de su camino para encontrarla.

4. REI - Cortesía

Los Budoka no tienen motivos para ser crueles. No necesitan demostrar su fuerza. Un samurai es cortés incluso con sus enemigos. Sin esta muestra directa de respeto no somos mejores que los animales.

Un Budoka recibe respeto no solo por su fiereza en la batalla, sino también por su manera de tratar a los demás. La auténtica fuerza interior del samurai se vuelve evidente en tiempos de apuros.

5. MEYO - Honor

El Auténtico Budoka solo tiene un juez de su propio honor, y es él mismo. Las decisiones que tomas y cómo las llevas a cabo son un reflejo de quien eres en realidad.

No puedes ocultarte de ti mismo.

6. MAKOTO - Sinceridad Absoluta

Cuando un Budoka dice que hará algo, es como si ya estuviera hecho. Nada en esta tierra lo detendrá en la realización de lo que ha dicho que hará.

No ha de "dar su palabra." No ha de "prometer." El simple hecho de hablar ha puesto en movimiento el acto de hacer.

Hablar y Hacer son la misma acción.

7. CHUGO - Deber y Lealtad

Para el Budoka, haber hecho o dicho "algo", significa que ese "algo" le pertenece. Es responsable de ello y de todas las consecuencias que le sigan.

Un Budoka es intensamente leal a aquellos bajo su cuidado. Para aquellos de los que es responsable, permanece fieramente fiel.

Las palabras de un hombre son como sus huellas; puedes seguirlas donde quiera que él vaya.





KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Masutatsu Oyama



Nació bajo el nombre de Yong I Choi el 27 de Julio de 1923, en una villa cercana a Gunsan, en Corea del Sur. Desde pequeño se destacó por tener un espíritu indomable, luego de haber tenido algunos problemas con su padre, es enviado a la granja de su hermana en Manchuria (China), allí tiene sus primeros contactos con las artes marciales. En esa época era muy común que por la gran cantidad de conflictos internos que vivía la región, a las granjas llegaran a emplearse como jornaleros, algunos guerreros sobrevivientes a los constantes conflictos. Uno de estos ex militares, llega a trabajar como obrero en la finca y tuvo un problema con un trabajador antiguo el cual se destacaba por su gran tamaño y fuerza, el combate no se extendió ya que sin gran dificultad este guerrero venció al gran campesino, esto impresionó al joven Oyama, el cual comenzó a asediar a este guerrero para que le enseñara... Después de mucha insistencia y mas con el fin de deshacerse del niño, que porque realmente estuviera convencido de sus cualidades, acordaron una dura prueba: patear 1.000 veces seguidas una pequeña rama de un árbol; si la prueba era superada le enseñaría sus técnicas de combate. El maestro se escondió para ver el fracaso del niño, pero cual sería su sorpresa al ver que ese pequeño niño se esforzaba sin parar por cumplir la meta fijada. Tal fue la impresión que le causo que realmente comenzó a entrenarlo en una eficiente técnica de combate llamada CHAKURIKI, de la cual hoy día se conoce poco. Desde esa época ya comenzaba a destacarse lo que luego le haría famoso ... un férreo espíritu.

En 1938, a la edad de 15 años, Mas Oyama viajó a Japón con el deseo de ingresar a una escuela de aviación y convertirse en piloto de combate, pero se vio obligado a abandonar su sueño y empezar a trabajar. Continuo practicando Judo y boxeo y su interés por las Artes Marciales le llevo al Dojo de Ginshin Funakoshi en la universidad de Takushoku, y así comenzó su practica en Karate de Okinawa. Con gran dedicación, Mas Oyama progreso rápidamente, a los 17 años era 2 Dan, y a la edad de 20 años, obtuvo su 4 Dan, cuando entró al ejercito imperial japonés. Tras la derrota de Japón en la Segunda Guerra Mundial, Oyama, así como muchos jóvenes japoneses, estaba sumido en una crisis personal. Encontró una forma de vencer su desesperación, entrenando con So Nei Chu, un maestro coreano gran exponente del Gojo Ryu Karate. Este gran maestro, conocido por su poder físico y profunda inclinación espiritual, tuvo una gran influencia en el joven Oyama. El maestro So le enseñó la inseparabilidad del Budo y los fundamentos del Budismo. Después de algunos años de entrenamiento, el maestro So aconseja a Mas Oyama para aprender a dominar su indomable espíritu, hacer un fuerte compromiso y dedicar su vida al camino marcial retirándose a un refugio en la montaña y así entrenar su mente, su cuerpo y por supuesto su espíritu.

En 1946, Mas Oyama fue a entrenarse a un remoto lugar, el monte Kiyosumi en la prefectura de Chiba. Estaba acompañado por uno de sus estudiantes llamado Yashiro. Un amigo, el señor Kayama, les enviaba víveres cada mes. El entrenamiento era extremadamente fuerte - 12 horas al día sin días de descanso, pararse bajo una fría cascada, romper piedras de río con las manos, usando los árboles como makiwara y saltar sobre plantas cientos de veces al día. Gracias a este riguroso entrenamiento, Mas Oyama aprendió a dominar la tensión mental causada por la soledad, pero Yashiro no pudo aguantar y renuncio después de 6 meses. A los 14 meses, el Sr. Kayama dijo a Oyama que, debido a circunstancias imprevistas, no podía seguir patrocinando su retiro en la montaña, y fue así como el plan original de Oyama de permanecer en soledad por tres años llegó a su fin.

En 1950, Mas Oyama inició sus famosas batallas con toros; en parte para poner a prueba su fuerza y también como falta de contrincantes lo suficientemente fuertes para su entrenamiento Karate. En total, Oyama luchó contra 52 toros, matando a tres al instante y cortó los cuernos de 49 de ellos con el borde de la mano (SHUTO).

En 1952, viajó a Estados Unidos por un año haciendo demostraciones de Karate en vivo y por televisión. Durante los siguientes años, enfrente varios desafíos, resultando en combates contra 270 oponentes diferentes. La mayoría de ellos eran derrotados de un solo puño. Un combate no duraba más de 3 minutos, y algunos tan solo unos cuantos segundos. Se le empezó a conocer como GOD HAND (la mano de Dios), una manifestación viviente de la máxima de los guerreros japoneses y se le dio el apodo de ICHIGEKI (el que noquea o elimina de un solo golpe).

Mas Oyama abrió su primer dojo en 1953 en Ikebukuro, Tokio. Era el momento en que la fuerza de su Karate estaba en su punto más alto, así que los entrenamientos eran muy severos. Ante la novedad del concepto de Karate de contacto, los miembros del Dojo se tomaban el Kumite (combate) muy en serio, estando dispuestos a dar y recibir. Con pocas restricciones, se atacaba a la cabeza usualmente con la palma de la mano e inclusive se permitía el golpe a los genitales.

Muy diferente a lo que todo el mundo cree, con la creación de Oyama Dojo aun no se da por creado el concepto de Kyokushin Karate. Este Dojo inicial justamente fue el sitio de experimentación y puesta en practica para el inicio de lo que posteriormente se conocería como KYOKUSHI KAI KAN.

La primera escuela de Oyama fuera de Japón se abrió en 1957 por Shihan Bobby Lowe en Hawai.

En 1952, Mas Oyama dio su primera demostración en Hawaii. Allí, Shihan Bobby Lowe concretó una cita con él y empezaron a entrenar juntos. El padre de Bobby Lowe era instructor de Kung Fu, así que había estudiado las artes marciales chinas por un largo tiempo. Había experimentado con varios métodos de combate; cuando tenía 23 años, obtuvo 4 Dan en Judo, 2 Dan Kempo y ShoDan en Aikido. Pero la poderosa demostración de Mas Oyama lo había impresionado. Mas Oyama invitó a Bobby Lowe a entrenar en Tokio; él aceptó y entreno por año y medio. De esta forma Shihan Bobby Lowe se convirtió en el primer UCHI-DESHI (alumno interno) de Kyokushin, una tradición que más tarde sería conocida como los WAKAJISHI ó los Jovenes Leones de Oyama, donde solo algunos seleccionados eran escogidos cada año para dedicarse por completo al Karate por mil días. La construcción de los cuarteles generales se inició en 1963. Fueron oficialmente abiertos en 1964. En este momento cuando se muda el nombre de OYAMA DOJO por el nombre de KYOKUSHIN KAI KAN, a partir de este momento se da por fundada la Organización Internacional de Karate Kyokushin Kai Kan.

NO PODEMOS DECIR QUE KYOKUSHIN KARATE ES EL MEJOR ARTE MARCIAL O QUE HAY ARTES MARCIALES BUENAS O MALAS, SINO QUE HAY BUENOS O MALOS PRACTICANTES, KYOKUSHIN SE DESTACA DENTRO DEL MUNDO DE LAS ARTES MARCIALES, GRACIAS AL GRAN ESFUERZO QUE HACEN SUS PRACTICANTES, POR SEGUIR LA HUELLA DE SU FUNDADOR. Es obvio decir que un estilo solo es fuerte si quienes lo practican también lo son. Por lo tanto, es responsabilidad de todos que hallan decidido seguir a Sosai, el entrenar duro y forjar un espíritu indomable para que así la tradición, espíritu y fuerza de Kyokushin Karate pueda ser reconocida por todos durante muchos años.





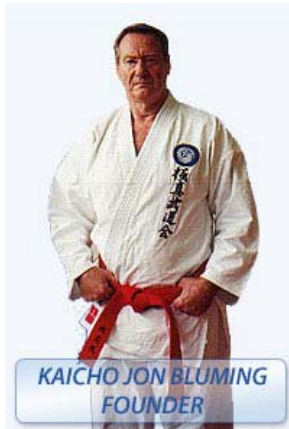
KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Jon Bluming



Kaicho Jon Bluming, nació en 1933 en Holanda y es considerado como una leyenda viviente en Japón la cuna del Budo y es admirado y respetado en todo el mundo. Ha participado con el Budo más de cuarenta años, y sus logros en cuanto a grados recibidos por Japón es único: 10º Dan de Karate, 9º Dan de Judo, 4º Dan Bo Jitsu, 4º Dan IAI Jitsu, 2º Dan Kendo. Se necesitaría un libro para describir la carrera de este hombre, por lo que sólo mencionaremos algunos de los aspectos más destacados de su extraordinaria vida.

Fue un royal marine herido tres veces durante la Guerra de Corea. Recibió numerosas condecoraciones por valentía. Shihan Bluming es un líder y ha tenido papeles y apariciones en películas holandesas, Bélgica, americanas y japonesas. En Judo, Kaicho Jon Bluming es de la misma estatura que Anton Geesink, el campeón olímpico.

Shihan Bluming cuenta con estudiantes como son Chris Dolman, tres veces Campeón Mundial de Sambo y Willem Ruska, dos veces campeón olímpico.

En 1954 Kaicho Jon Bluming obtuvo su primer Dan de Judo. Luego, en 1956 obtuvo el 2º dan. En 1957 fue el capitán del equipo holandés que se convirtió en Campeón de Europa. El mismo año fue ascendido a 3º Dan al intentar Tokio Hirano (uno de los más famosos judokas del Kodokan) tras derrotar a 75 Judokas en 26 minutos en el Campamento de Verano en Holanda. En 1959 ganó varios torneos. Ese mismo año viajó a Japón para entrenar Judo. También se interesó en el Karate y comenzó la formación en el viejo Hombu Kyokushin. En noviembre de 1959, fue propuesto por Donn Draeger y aceptado para la clase Kenshusei, que es para los 25 mejores Judokas en Japón. Pronto subió a la posición del tercero

mejor después de Kaminaga San y Inokuma San. En 1960 derrotó a San Kaminaga con su especialidad de estrangulación. En su apogeo, Shihan Bluming era invencible en Judo. Kaicho Jon Bluming también se unió a la Federación de Kendo junto con Donn Draeger y practico Bo Jitsu, IAI Jitsu y Kendo, a fin de comprender mejor el espíritu de lucha japonés. En 1961 se convirtió en 2º dan en Kyokushin y entonces introdujo en Europa el Karate Kyokushin. A partir de entonces continuó regresando a Japón, donde fue, y sigue siendo considerado como una leyenda viviente. Hasta 1970 Kaicho Jon Bluming estuvo a cargo del Karate Kyokushin en Europa. En ese momento renunció a fin de concentrarse en sus negocios. En 1980 creó su propia organización, que él denomina "Kyokushin Budokai".

Para coronar una magnífica carrera, que está lejos de haber terminado, Kaicho Jon Bluming fue ascendido a 10º dan en 1994. Por lo que sabemos, Kaicho Jon Bluming es el único europeo que ha sido ascendido a 10º dan en Karate por los Japoneses. También es asesor de varias grandes organizaciones de Budo japonés.

Ahora a sus 71 años de edad, Kaicho Jon Bluming todavía está en muy buenas condiciones físicas y mentales para enseñar incluso realizando técnicas de suelo a sus estudiantes. Todo esto a pesar de todas las lesiones que ha sufrido durante su carrera, como una fractura de cuello, dos vértebras inferiores rotas de la columna vertebral y una fractura de hombro izquierdo. También tiene dañadas gravemente ambas rodillas. Se ha roto la mano derecha tres veces, dos veces la nariz y la mayoría de sus dedos.

Este es el sueño de Kaicho Jon Bluming, dar todo lo que ha aprendido en sus 51 años de formación a los estudiantes de La Internacional Budo Kai. De esta manera, cuando él pase al cielo del Budo, habrá dejado su legado con el que las nuevas generaciones de Budo-kai podrán aprender y disfrutar.





KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Kyokushin Dojo Kun

El **Dojo Kun** son los principios éticos y morales, que rigen los dojos de Kyokushin Karate a nivel mundial, este fue escrito por **Sosai Oyama** con la colaboración del famoso escritor Eiji Yoshikawa.

Son **siete oraciones**, con una característica muy importante. Siempre comienzan con la palabra **primero** esto busca resaltar que ninguna es mas importante que la otra, a todas se les debe dar igual importancia.

- **Primero**, Ejercitamos nuestro cuerpo y nuestro corazón, para alcanzar un espíritu firme e inmovible.
- **Primero**, Perseguiremos el verdadero significado del camino marcial, para con el tiempo nuestros sentidos puedan estar alerta.
- **Primero**, Con verdadero vigor, buscaremos cultivar un espíritu de abnegación.
- **Primero**, Respetamos la cortesía, honramos a nuestros mayores y nos abstenemos de comportamientos violentos.
- **Primero**, Seguiremos nuestros principios religiosos, nunca olvidaremos la virtud de la humildad.
- **Primero**, Miraremos hacia arriba en pos de sabiduría y fuerza, sin tener otro anhelo.
- **Primero**, Toda nuestra vida, por medio de la disciplina del karate, nos esforzaremos por cumplir el camino de la verdad.

道場訓

一 吾々は心身を錬磨し
確固不拔の心技を極めること
一 吾々は武の神髄を極め
機に発し感に敏なること
一 吾々は質実剛健を以て
克己の精神を涵養すること
一 吾々は礼節を重んじ
長上を敬し粗暴の振舞いを慎むこと
一 吾々は神仏を尊び
謙讓の美徳を忘れざること
一 吾々は知性と体力とを向上させ
事に臨んで過たざること
一 吾々は生涯の修業を空手の道に通じ
極真の道を全うすること





KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Cinturón **Naranja** 10º Kyu

Conocimientos Generales

- Llevar y Plegar el **Dogui** (traje) correctamente
- Procedimiento correcto dentro del Dojo
- Contar correctamente hasta 10 en japonés
- Significado de Kyoku Shin Kai

Posiciones

- Posición Estable, **Fudo Dachi**
- Posición Oficial de Meditación, **Seiza**
- Posición de Pies Paralelos, **Heiko Dachi**
- Posición de Atención / Preparado, **Yoi Dachi**
- Posición Adelantada, **Zen Kutsu Dachi**
- Posición de Dedos de Paloma, **Uchi Hachi Ji Dachi**
- Posición de talones unidos, **Musubi Dachi**

Blocajes

- Blocaje Inferior Frontal, **Mae Gedan Barai**
- Blocaje Superior Frontal, **Seiken Jodan Uke**

Golpes de Puño

- Golpe de Puño Principal, **Seiken Tsuki** (Jodan, Chudan y Gedan)
- Golpe con Ambos Puños a la vez, **Morote Tsuki** (Jodan, Chudan y Gedan)

Golpes de Pierna

- Golpe Frontal con la Rodilla, **Hiza Ganmen Geri**
- Patada con el Empeine a la Entrepierna, **Kin Geri**
- Patada Frontal con la Almohadilla del Pie, **Mae Geri**

Uke Geiko

- Práctica Estática en Yoi Dachi

Condición Física

- 20 Sentadillas.
- 20 Abdominales.





KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Cinturón **Naranja** 9º Kyu

Conocimientos Generales

- Historia del Fundador de KyokuShinKai Kan: **Sosai Masutatsu Oyama**

Kokyu Ho (Técnicas de Respiración)

- Técnica de Respiración Relajada **Nogare**

Posiciones

- Posición del Reloj de Arena, **Sanchin Dachi**
- Posición Inclínada Hacia Atrás, **Kokutsu Dachi**
- Posición del Gato, **Neko Ashi Dachi**

Blocajes

- Blocaje desde el Exterior, **Seiken Chudan Soto Uke**
- Blocaje desde el Interior, **Seiken Chudan Uchi Uke**

Golpes de Puño

- Golpe de Puño Principal al Mentón, **Seiken Ago Uchi**

Golpes de Pierna

- Patada Ascendente de fuera hacia dentro con el Arco Interior del Pie, **Soto Mawashi Teisoku Keage**
- Patada Ascendente de dentro hacia fuera con el Empeine del Pie, **Uchi Mawashi Haisoku Keage**

Kihon no Kata (Practica en movimiento)

1. Gyaku Tsuki en ZKD, abre y gira Gedan Barai – Gyaku Tsuki
2. Jodan Uke en ZKD
3. Soto Uke en ZKD
4. Uchi Uke en ZKD
5. Mae Geri en ZKD
6. Uchi Uke en KKD

Sanchin Uke Geiko

- Práctica Estática de Jodan Uke y Gedan Barai con compañero en Sanchin Dachi.

Katas

- Taikyoku Sono Ichi

Jiyu Kumite

- 5 Combates de 1 minuto





KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Cinturón Azul 8º Kyu

Conocimientos Generales

- El Aspirante deberá examinarse de todo lo aprendido hasta este grado
- Conocimiento Riguroso de la Etiqueta y el Reglamento de las Escuelas de Kyokushin Karate
- Historia de Kyokushin Kaikan

Kokyu Ho (Técnicas de Respiración)

- Técnica de Exhalación de aire con sonido, **Kiai**

Posiciones

- Posición de Jinete, **Kiba Dachi**
- Posición de Luchador de Sumo, **Shiko Dachi**

Blocajes

- Blocaje Interior Reforzado, **Morote Uchi Uke**
- Blocaje combinado Medio-Inferior, **Uchi Uke / Gedan Barai**

Golpes de Puño

- Golpe con el Puño Vertical, **Tate Tsuki** (3 alturas)
- Golpe de Puño invertido al Estómago, **Shita Tsuki**.
- Golpe Giratorio Lateral, **Jun Tsuki** (3 alturas)
- Golpe de Gancho, **Kaki Tsuki**

Golpes de Pierna

- Golpe Lateral Inferior con el Canto del Pie a la rodilla, **Yoko Kansetsu Geri**
- Elevación Lateral de Pierna, **Sokuto Yoko Keage**

Kihon no Kata (Practica en movimiento)

1. Chudan Tsuki San Kai en ZKD, abre y gira Gedan Barai – Gyaku Tsuki
2. Mae Gedan Barai – Gyaku Tsuki en ZKD
3. Jodan Uke – Gyaku Tsuki en ZKD.
4. Soto Uke – Gyaku Tsuki en ZKD
5. Uchi Uke – Gyaku Tsuki en ZKD
6. Mae Geri – Gyaku Tsuki en ZKD
7. Gyaku Tsuki en SCHD, abre y gira en Uchi Uke – Gyaku Tsuki.
8. Jun Tsuki en KBD-45°, abre y gira en GB – Gyaku Tsuki
9. Gyaku Tsuki en KBD-45°, abre y gira en Gedan Barai – Gyaku Tsuki.
10. Yoko Keage en KBD-90°

Yakusoku Kihon Ippon Kumite (Combate Organizado Básico de un Paso)

Katas

- Taikyoku Sono Ni.
- Taikyoku Sono San.

Jiyu Kumite

- 10 Combates de 1 minuto





KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Cinturón Azul 7º Kyu

Kokyu Ho (Técnicas de Respiración)

- Técnica de Exhalación de aire desde el estómago, **Ibuki**

Posiciones

- Posición de la Grulla, **Tsuru Ashi Dachi**
- Posición del Ambas Piernas, **Moro Ashi Dachi** (1/2 Zen Kutsu Dachi)

Blocajes

- Blocaje Circular con el Canto de la Mano, **Shuto Mawashi Uke** (en posición Kokutsu Dachi)

Golpes de Puño

- Golpe con el Canto del Puño Martillo a la Sien, **Tettsui Komi Kami**
- Golpe con el Canto del Puño Martillo descendente a la Cara, **Tettsui Oroshi Ganmen Uchi**
- Golpe con el Canto del Puño Martillo a los Costados, **Tettsui Hizo Uchi**
- Golpe con el Canto del Puño Martillo Lateral, **Tettsui Yoko Uchi** (3 alturas)

Golpes de Pierna

- Golpe de Pierna Circular con la Tibia y el Empeine al Muslo, **Gedan Mawashi Geri**
- Golpe de Pierna Circular con el Empeine y la Almohadilla del Pie nivel medio, **Mawashi Geri Chudan**

Sanbon Kumite

- Combate a tres pasos

Yakusoku Ippon Kumite (Combate Organizado Básico de un Paso)

- Yakusoku Ippon Kumite, desde Zen Kutsu Dachi con compañero con Jodan Uke, Soto Uke, Uchi Uke y Gedan Barai.

Katas

- Pinan Sono Ichi

Jiyu Kumite

- 12 Combates de 1 minuto

Condición Física

- 25 Fondos.
- 40 Sentadillas.
- 40 Abdominales.





KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Cinturón **Amarillo** 6º Kyu

Conocimientos Generales

- El Aspirante deberá examinarse de todo lo aprendido hasta este grado

Posiciones

- Posición de Piernas Cruzadas, **Kake Dachi**

Blocajes

- Blocaje Supresor Descendente, **Osae Uke**
- Blocaje Doble en Cruz con Puño, **Seiken Juji Uke** (Jodan, Gedan)

Golpes de Puño y Mano

- Golpe de Puño Reverso a la Cara, **Uraken Shomen Ganmen Uchi**
- Golpe de Puño Reverso Lateral, **Uraken Sayo Ganmen Uchi**
- Golpe de Puño Reverso a los Costados, **Uraken Hizo Uchi**
- Golpe de Puño Reverso Descendente a la Cara, **Uraken Oroshi Ganmen Uchi**
- Golpe de Puño Reverso Circular a la Nuca, **Uraken Mawashi Uchi**
- Golpe con la Punta de los Dedos de la Mano Espada, **Yohon Nukite** (Jodan, Chudan)
- Golpe con la Punta del Dedo Índice de la Mano, **Ippon Nukite**
- Golpe con la Punta de los Dedos Corazón y Anular de la Mano Espada a los Ojos, **Nihon Nukite**

Golpes de Pierna

- Golpe Lateral con el Canto del Pie nivel medio, **Sokuto Yoko Geri** Chudan

Kihon

1. Soto Uke – Uchi Uke – Gyaku Tsuki en ZKD en cada paso
2. Jodan Uke – Soto Uke – Gyaku Tsuki en ZKD en cada paso
3. Uchi Uke – Gedan Barai – Gyaku Tsuki en ZKD en cada paso
4. Yoko Geri en TSRAD
5. Yoko Geri en KBD
6. Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri cada uno seguido de Gyaku Tsuki en ZKD, Abre y gira Gedan Barai - Gyaku Tsuki

Ippon Kumite

- 3 Combinaciones a elegir

Katas

- Pinan Sono Ni

Jiyu Kumite

- 15 Combates de 1 minuto





KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Cinturón **Amarillo** 5º Kyu

Conocimientos Generales

- El Aspirante deberá conocer el **DOJO KUN**

Blocajes

- Blocaje con el Talón de la Palma de la Mano, **Shotei Uke** (3 alturas)
- Blocaje con el Codo, **Chudan Hiji Uke**

Golpes de Mano

- Golpe con el Talón de la Palma de la Mano, **Shotei Uchi** (3 alturas)

Golpes de Pierna

- Golpe Hacia Atrás con el Talón del Pie, **Ushiro Kakato Geri**
- Golpe Hacia Atrás con el Canto del Pie, **Ushiro Sokuto Geri**

Ippon Kumite

- 6 Combinaciones a elegir

Sanchin Uke Geiko

- Práctica Estática con los 4 blocajes básicos con compañero en Sanchin Dachi.

Katas

- Pinan Sono San.

Jiyu Kumite

- 17 Combates de 1 minuto

Condición Física

- 30 Fondos.
- 60 Sentadillas.
- 60 Abdominales
- 20 Saltos





Cinturón Verde 4º Kyu

Conocimientos Generales

- El Aspirante deberá examinarse de todo lo aprendido
- Saber y Comprender el **DOJO KUN**
- Conocimientos fundamentales de las Reglas de Competición
- Los movimientos han de ser fluidos y mostrar buena elasticidad

Blocajes

- Blocaje Simple Inferior con la Mano Espada, **Shuto Gedan Barai**
- Blocaje Superior Frontal con la Mano Espada, **Shuto Jodan Uke**
- Blocaje Desde el Exterior con la Mano Espada, **Shuto Chudan Soto Uke**
- Blocaje Desde el Interior con la mano Espada, **Shuto Chudan Uchi Uke**
- Blocaje con el Canto de la Mano Interior Alto, **Shuto Jodan Uchi Uke**
- Blocaje Circular Frontal con Mano Espada, **Mae Mawashi Uke** (en posición Sanchin Dachi)

Golpes de Mano

- Golpe a la Sien o Carótida con el Canto Externo de la Mano Espada, **Shuto Ganmen Uchi**
- Golpe a los Costados con el Canto Externo de la Mano Espada, **Shuto Hizo Uchi**
- Golpe Descendente a la Clavícula con el Canto Externo de la Mano Espada, **Shuto Sakotsu Uchi**
- Golpe Directo a la Clavícula con el Canto Externo de la Mano Espada, **Shuto Sakotsu Uchi Komi**
- Golpe Desde el interior al Cuello con el Canto Externo de la Mano Espada, **Shuto Jodan Uchi Uchi**

Golpes de Pierna

- Golpe Lateral con el Canto del Pie nivel superior, **Sokuto Yoko Geri Jodan**
- Golpe de Pierna Circular con el Empeine nivel superior, **Mawashi Geri Jodan**
- Golpe de Pierna Hacia Atrás con el Talón del Pie, **Ushiro Geri Jodan**
- Patada Reversa de fuera hacia dentro, **Ushiro Soto Mawashi Teisoku Keage**
- Patada Reversa de dentro hacia fuera, **Ushiro Uchi Mawashi Haisoku Keage**

Ippon Kumite

- 2 Combinaciones a elegir.

Katas

- Sanchin No Kata.
- Taikyoku Sono Ichi Ura.

Jiyu Kumite

- 10 Combates de 1 minuto

Tameshiwari

- Rompimiento con Kakato
- Niños 1 Tabla





KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Cinturón Verde 3º Kyu

Blocajes

- Blocaje Doble en Cruz con la Mano Espada, **Shuto Juji Uke** (Jodan, Gedan).

Golpes de Codo

- Golpe Circular con el Codo a la Cara y Costados, **Hiji Ate** (Jodan, Chudan)
- Golpe Ascendente con el Codo al Mentón y al Plexo Solar, **Age Hiji Ate** (Jodan, Chudan)
- Golpe Hacia Atrás con el Codo, **Ushiro Hiji Ate**
- Golpe Descendente con el Codo, **Oroshi Hiji Ate**
- Golpe Plano con el Codo al Mentón, **Mae Jodan Hiji Ate**

Golpes de Pierna

- Golpe de Pierna Frontal con el Talón del Pie, **Mae Kakato Geri** (3 alturas)

Ido Geiko (Practica en Movimiento)

- 20 combinaciones a elegir (5 en Ura)

Ippon Kumite

- 5 Combinaciones a elegir.

Katas

- Pinan Sono Yon

Jiyu Kumite

- 15 Combates de 1 minuto

Tameshiwari

- Rompimiento con Tettsui
- Niños 1 Tabla





KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Cinturón Marrón 2º Kyu

Conocimientos Generales

- El Aspirante deberá examinarse de todo lo aprendido hasta este grado.

Golpes de Mano

- Golpe con el Dorso de la Mano Espada, **Haishu Uchi** (Jodan, Chudan)
- Golpe de Puño Ascendente al Mentón, **Seiken Age Tsuki**.

Golpes de Pierna

- Patada Descendente Desde el Interior con el Talón del Pie, **Uchi Oroshi Kakato Geri**
- Patada Descendente Desde el Exterior con el Talón del Pie, **Soto Oroshi Kakato Geri**
- Patada en Giro (Molino), **Usu Mawashi Geri**
- Patada Frontal en Salto, **Mae Tobi Geri**
- Doble Patada Frontal en Salto, **Nidan Mae Tobi Geri**
- Patada Interior con el Empeine del Pie a la Cara, **Uchi Haisoku Geri**

Ido Geiko

- 20 Combinaciones (10 en Ura)

Ippon Kumite

- 5 Combinaciones

Katas

- Pinan Sono Go.
- Gekesai Dai.

Jiyu Kumite

- 20 Combates de 1 minuto

Tameshiwari

- Rompimiento de maderas con Mawashi Geri y Shuto
- Niños 1 Tabla





KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Cinturón Marrón 1º Kyu

Conocimientos Generales

- El aspirante deberá saber trabajar en **MAE, URA, SAGARI y SAGARI URA**

Blocajes

- KAKE UKE
- CHUDAN HAITO UCHI UKE

Golpes de Mano

- RYUTO KEN TSUKI (Jodan-Chudan)
- NAKAYUBI IPPONKEN UCHI (Jodan-Chudan)
- OYAYUBI IPPONKEN UCHI (Jodan-Chudan)
- HISOTASHIYUBI IPPONKEN UCHI (Jodan-Chudan)

Golpes de Pierna

- KAKE GERI (Jodan-Chudan)
- USHIRO MAWASHI GERI (Jodan-Chudan-Gedan)
- YOKO TOBI GERI (Estático y en carrera)

Trabajo del Kihon estático y en movimiento

Ren Raku (Kumite Dachi)

- SABAKI, SEIKEN GYAKU MAE GEDAN BARAI, KAJI TSUKI, GYAKU TSUKI CHUDAN, BLOQUEO LOW KICK, MAE GERI CHUDAN CHUSOKU, MAWASHI GERI HAISOKU, USHIRO GERI CHUDAN, MOVIMIENTO ATRÁS Y KAMAE.

Katas

- YANTSU
- TSUKI NO KATA
- PINAN SONO SAN URA

Jiyu Kumite

- 22 Combates de 1'

Tameshiwari

- Rompimiento con Mawashi de 1 Tabla

Condición Física

- 45 Fondos con Seiken
- 12 Fondos con Gohon
- 80 Sentadillas
- 80 Abdominales
- 25 Saltos





KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Cinturón Negro Shodan 1º Dan

Conocimientos Generales

- Haber entrenado karate un mínimo de 4 años
- Saber realizar el calentamiento (**Junbi Undo**)
- Saber comandar una clase (**Gorei Keiko**)

Blocajes

- ASHI UKE
- MOROTE KAKE HAITO UKE
- MOROTE KAKE UKE

Barridos con la Pierna (Ashi Barai)

- TEISOKU ASHI BARAI
- USHIRO MAWASHI ASHI BARAI

Golpes de Mano

- HAITO UCHI (Jodan-Chudan-Gedan)
- MOROTE HAITO UCHI (Jodan-Chudan)

Golpes de Pierna

- MAWASHI TOBI GERI
- USHIRO TOBI GERI
- USHIRO MAWASHI TOBI GERI

Trabajo del Kihon estático y en movimiento

Ippon Kumite (Posición Zenkutsu Dachi)

1. Tori: MAE GERI CHUDAN CHUSOKU
2. Uke: SABAKI, SEIKEN GYAKU GEDAN BARAI, ASHI BARAI, SEIKEN GYAKU TSUKI

Ren Raku

1. Kumite Dachi: GEDAN MAWASHI GERI, JODAN USHIRO MAWASHI GERI, JODAN MAE GERI, JODAN MAWASHI GERI, JODAN USHIRO GERI, ATRÁS Y KAMAE
2. Kiba Dachi: HIJI UCHI, URAKEN SAYU GANMEN UCHI, GEDAN BARAI, GYAKU TSUKI
3. Sanchin Dachi: CHUDAN TSUKI, UCHI UKE, URAKEN GANMEN UCHI, TETTSUI YOKO UCHI JODAN

Goshin Jitsu

- Cuchillo apoyado en el cuello
- Cuchillo apoyado en el estómago

Katas

- TENSHO
- SAIHA
- GEKUSAI SHO
- PINAN SONO YON URA
- PINAN SONO GO URA

Jiyu Kumite

- 25 Combates de 1 minuto

Tameshiwari

- Rompimiento con Seiken y Shuto de 2 Tablas

Condición Física

- 50 Fondos con Seiken
- 15 Fondos con Gohon
- 100 Sentadillas
- 100 Abdominales
- 30 Saltos





KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Cinturón Negro Nidan 2º Dan

Conocimientos Generales

- El Aspirante deberá tener más de 20 años y haber entrenado karate más de 6 años.
- El Aspirante deberá poder trabajar todo lo aprendido hasta este grado en **SAGARI URA**
- El Aspirante deberá poseer el Título de Árbitro

Blocajes

- SHOTEI MOROTE UKE (Jodan-Gedan)
- SHUTO MOROTE UKE (Jodan-Gedan)

Golpes de Mano

- TOHO UCHI
- KEIKO UCHI

Golpes de Pierna

- AGE USHIRO KAKATO GERI

Trabajo del Kihon estático y en movimiento

Ippon Kumite (Posición Zenkutsu Dachi)

1. Tori:
MAWASHI GERI JODAN
2. Uke:
BLOQUEO Y PASO A DENTRO, AGARRE Y BARRIDO A LA PIERNA DE APOYO Y TIRAR AL Oponente

Ren Raku

1. Kumite Dachi:
GEDAN MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI GERI JODAN, MAE GERI CHUDAN, JODAN MAWASHI GERI, USHIRO MAWASHI GERI JODAN.

Goshin Jitsu

- Demostración Técnica de estrangulaciones

Katas

- KANKU DAI
- GARYU
- SEIENCHIN

Jiyu Kumite

- 30 Combates de 1 minuto

Tameshiwari

- Rompimiento con Empi y Mawashi de 2 Tablas.

Condición Física

- 60 Fondos con Seiken
- 17 Fondos con Gohon
- 150 Sentadillas
- 150 Abdominales
- 35 Saltos





KYOKUSHIN BUDOKAI ESPAÑA

極真武道会

SHIHAN PEDRO ROIZ 7º DAN



Cinturón Negro Sandan Sensei 3º Dan

Conocimientos Generales

- El Aspirante deberá tener más de 25 años y haber entrenado karate más de 12 años
- El Aspirante deberá poder trabajar cualquier técnica del Kihon solicitada por el Tribunal en **GYAKU**
- El Aspirante deberá ser un Miembro activo en los Campeonatos y Actividades de la **KYOKUSHIN BUDOKAI**

Goshin Jitsu

- Luxaciones ante situaciones planteadas por el examinador, precedidas de técnicas de Kyokushin
- Uso de elementos cotidianos

Katas

- SUSHIHO
Un kata de su propia creación con un mínimo de 30 técnicas.

Kobudo (Armas)

- Bo No Kata (Kata con Palo Largo)

Jiyu Kumite

- 50 Combates de 1 minuto

Tameshiwari

- Rompimiento con Sokuto y Kakato de 2 tablas.

Condición Física

- 70 Fondos con Seiken
- 20 Fondos con Gohon
- 175 Sentadillas
- 175 Abdominales
- 40 Saltos

