

5º Kyu, amarillo

Técnicas: (Omote y ura, por ambos lados)

Tachiwaza

Aihammi Katatedori Iriminage

Aihammi Katatedori Kotegaeshi

Aihammi Katatedori Ikkyo

Aihammi Katatedori Shihonage

Chudantsuki Iriminage

Chudantsuki Kotegaeshi

Gyakuhammi Katatedori Ikkyo

Gyakuhammi Katatedori Shihonage

Suwariwaza

Shomenuchi Ikkyo

Katadori Ikkyo

Fundamentos:

Uke: el que ataca

Tori: el que hace la técnica

Saludo: de pie (Ritsu-Rei), de rodillas (Za-Rei)

Kamae: guardia

Migi: derecha

Hidari: izquierda

Desplazamientos (Taisabaki): Ayumi Ashi y Tsugi Ashi

Ma-ai: distancia

Tenkan: desplazamiento saliendo del ataque de Uke.

Irimi: desplazamiento entrando en el ataque de Uke. Irimi-Tenkan: avanzar y girar

Ukemi: caída, de frente (Mae-Ukemi), lateral (Yoko-Ukemi), de espalda (Ushiro-Ukemi)

Tesabaki: movimientos circulares de las manos y brazos.

Tekubi-Undo: ejercicios de flexión de muñecas.

Shikko: desplazamientos de rodillas.

Haisin-Undo: ejercicios de extensión de espalda.

Formas de trabajo: Tachiwaza, Suwariwaza, Hammi handachi waza

Formas de ataque: Aihammi Katatedori, Gyakuhammi Katatedori, Shomenuchi, Yokomenuchi, Katadori, Jodantsuki, Chudantsuki, Gedantsuki.

4º Kyu, naranja

Técnicas: (Omote y ura, por ambos lados)

Tachiwaza

Aihammi Katatedori Sankyo

Aihammi Katatedori Nikkyo

Shomenuchi Ikkyo

Shomenuchi Nikkyo

Shomenuchi Sankyo

Yokomenuchi Iriminage

Yokomenuchi Shihonage

Ryotedori Ikkyo

Ryotedori Shihonage

Ryotedori Tenchinage

Suwariwaza

Shomenuchi Nikkyo

Fundamentos:

Ki: conceptos

Kokyuho: potencia respiratoria

Kotai Shikko: desplazamiento de rodillas hacia atrás.

Ukemis: en ocho direcciones.

Shiho-Undo: extensión en cuatro direcciones.

Shiho-Giri: Corte en cuatro direc.

Tandoku Dosa: Ejercicios educativos individuales (Tekubi-Undo, Ukemis, Taisabaki...)

Otai Dosa: Ejercicios educativos con compañero (Kamae, Ma-Ai, Taisabaki...)

Formas de ataque: Ryotedori, katateryotedori.

3^{er} Kyu, verde

Técnicas: (Omote y ura, por ambos lados)

Tachiwaza

Yokomenuchi Ikkyo

Jodantsuki Kotegaeshi

Gyakuhammi Katatedori Sankyo

Gyakuhammi Katatedori Uchikaitennage

Gyakuhammi Katatedori Kokyunage

Katateriyotedori Ikkyo

Katateriyotedori Nikkyo

Katateriyotedori Kotegaeshi

Ryotedori Iriminage

Ryotedori Kotegaeshi

Ushiwaza

Ryotedori Ikkyo

Ryotedori Iriminage

Suwariwaza

Shomenuchi Iriminage

Shomenuchi Kotegaeshi

Fundamentos:

Teoría sobre el Ki, kokyū, hara.

Taisabaki con desplazamientos

Ejercicios de respiración.

Happo Giri: corte en ocho direcciones.

Happo Undo: extensión en ocho direcciones.

Formas de ataque: Muna Dori, Sode Dori, Ryo Sode Dori, Ryo Kata Dori, Ryo Hiji Dori, Ushiro Katate Eri Dori, Ushiro Ryotedori, Ushiro Sode Dori, Ushiro Ryo Kata Dori, Ushiro Katate Dori Kubishime.

2º Kyu, azul

Técnicas:

Omote y ura, por ambos lados

Tachiwaza

Yokomenuchi Nikkyo

Yokomenuchi Sankkyo

Yokomenuchi Gokyo

Yokomenuchi Koshinage

Katadori Menuchi Kotegaeshi

Katadori Menuchi Iriminage

Katadori Menuchi Ikkyo

Jodantsuki Nikkyo

Jodantsuki Sankyo

Ushirowaza

Ryotedori Shihonage

Ryotedori Nikkyo

Ryotedori Kotegaeshi

Ryokatadori Ikkyo

Ryokatadori Sankyo

Ryokatadori Iriminage

Ryokatadori Kotegaeshi

Katatedori Kubishime Ikkyo

Suwariwaza

Ryokatadori Ikkyo

Chudantsuki Kotegaeshi

Jodantsuki Ikkyo

Fundamentos:

Explicar una técnica, defensa y ataque.

Formas de defensa contra Shomenuchi, Yokomenuchi, Tsuki.

Kime: inmovilización.

Tipos de entrenamiento:

-Juno Geiko, normal, más flexible.

-Gono Geiko, con fuerza, sólido

-Kiuno Geiko, trabajar con dinámica de Ki.

Teoría sobre el Ki, kokyū, hara.

Taisabaki con desplazamientos

Ejercicios de respiración.

Happo Giri: corte en ocho direcciones.

Happo Undo: extensión en ocho direcciones.

Formas de ataque: Muna Dori, Sode Dori, Ryo Sode Dori, Ryo Kata Dori, Ryo Hiji Dori, Ushiro Katate Eri Dori, Ushiro Ryotedori, Ushiro Sode Dori, Ushiro Ryo Kata Dori, Ushiro Katate Dori Kubishime.

1er Kyu, marrón

Técnicas:

Omote y ura, por ambos lados

Además de las técnicas de los kyus anteriores:

Tachiwaza

Aihanmikatatedori Uchikaitennage

Gyakuhanmikatatedori Kokyunage

Yokomenuchi Udekimenage

Yokomenuchi Kotegaeshi

Shomenuchi Kokyunage

Shomenuchi Yonkyo

Shomenuchi Gokyo

Katadorimenuchi Shihonage

Jodantsuki Sotokaitennage

Jodantsuki Hijikimeosae

Jodantsuki Uchikaitennage

Jodantsuki Shihonage

Jijuwaza

Ushirowaza

Ryokatadori Kokyunage

Ryokatadori Iriminage

Ryokatatedori Jujigarami

Ryotedori Shihonage

Ryotedori Kotegaeshi

Katatedori Kubishime Kokyunage

Hanmi handachi waza

Gyakuhanmikatatedori Shihonage

Aihanmikatatedori iriminage

Gyakuhanmikatatedori Kokyunage