

SHÔTÔKAN RYU KASE HA

PROGRAMA DE EXÁMENES

**Desarrollado por los miembros del Shihan kai de la
Academia de Instructores Shotokan Ryu Kase Ha
Aprobado por el Sensei Kase, Septiembre del 2002
Traducido al castellano por Martín Fernández**



**PROGRAMA DE GRADOS
PARA
SHODAN, NIDAN, SANDAN,
DE LA
SHOTOKAN RYU KASE HA**

Este programa ha sido estudiado durante 12 años por los miembros del Shihan Kai de la Academia de Instructores Shôtôkan Ryu Kase Ha y es una síntesis de años de práctica y experiencia bajo la dirección y enseñanza del Sensei Kase. La unión de varias ideas y opiniones finalmente concluyeron en este proyecto de programa de la

SHOTOKAN RYU KASE HA

29 de septiembre de 2002

Shihan Kai

Sensei Kase

Pascal Lecourt / Pascal Petrella

Jim Martin / Velibor Dimitrijevic

Dirk Heene



PRINCIPIOS

1. El objetivo final de la Shôtôkan Ryu Kase Ha Karate-Dô es alcanzar un nivel más allá de la técnica. Basado en el acercamiento al BUDO antiguo, a las artes marciales y a su espíritu.
2. Algunos aspectos del Karate-Dô de nivel superior no pueden ser claramente reconocidos y graduados por medios externos. Después de haber dominado la técnica ésta se vuelve una herramienta para favorecer la búsqueda.
3. La respiración específica, concentración y visualización son medios cruciales para el desarrollo de la mente. El sistema de respiración Ibuki conduce a un nivel espiritual más alto y a un dominio más sutil de la energía.
4. La autenticidad en el acercamiento a Kase Ha debe reflejarse en el programa de estudios del examen. De forma, que el objetivo general del kumite y la aplicación del kata es la realidad en lugar de la formalidad.
5. La presentación de un sistema defensivo sumamente fuerte y eficaz implica: Variedad de bloqueos, con las manos abiertas y cerradas mostrando la posición de partida de los respectivos kamaes.
6. El uso de FUDO DACHI, desarrollado gradualmente desde las posiciones básicas, para satisfacer igualmente las necesidades defensivas y ofensivas; así como para asegurar la estabilidad final y el control del cuerpo.
7. La aproximación con las técnicas de mano abierta en actitud defensiva y ofensiva.
8. Los principios del timing (sentido de la oportunidad) de Sei-Te y Hen-Te clara y eficazmente llevados a cabo.
9. Desarrollar el sistema de desplazamientos hacia las direcciones diagonal, semicircular y circular.
10. Tratamiento único del KATA, que incluye cuatro direcciones en su ejecución (omote, ura, go, ura-go) y su aplicación sistemática al Kata-Kumite, Bunkai y Ôyô-Bunkai.

El siguiente programa no es un programa final de examen; es simplemente un punto en el largo camino del Karate-Dô.



SHODAN

PROGRAMA DE EXAMEN

1. ARTÍCULOS GENERALES Y COMENTARIOS.

- Mínimo un año de primer kyu.
- Avalado por un instructor del club (o mentor).
- Conocimiento y comprensión de los objetivos de la Shôtôkan Ryu Kase Ha (SRKH) y KARATE NO MICHI.
- Kime vigoroso, técnicas rápidas (velocidad), estabilidad y un marcado espíritu combativo.
- El examinador tiene libertad para modificar alguna parte de las combinaciones del kihon en el momento del examen, para que el candidato muestre su conocimiento y la capacidad para adaptarse a la propuesta del Juez.
- La posición principal es FUDO DACHI.



2. KIHON.

Shodan

OBLIGATORIO:

Antes del programa de KIHON: TEN-NO-KATA. (Omote)

2.1 Hanmi dachi: Kihon Uke Waza: manos cerradas.

Ocho técnicas básicas de bloqueo con las manos cerradas. Enfatizando el kime final y la preparación del kamae siguiente.

Jôdan: Age Uke//Soto Uke//Tate Uke//
Chûdan: Soto Uke//Uchi Uke//Otoshi Uke.
Gedan: Gedan Barai//Nagashi Uke.

Realizar cada bloqueo con una técnica de contrataque (Hen-te o Sei-te): Tsuki, Haitô o Uchi.

2.2 **AVANZANDO:** Yori ashi Kizami Tsuki / Kae Ashi Oi Tsuki / Tsugi Ashi Gyaku Auki / Yori Ashi Uraken Uchi.

ELEGIR ENTRE:

2.3 **RETROCEDIENDO:** Yori Ashi Age Uke // Tate Tsuki / Gyaku Tuki.
AVANZANDO: Mae Geri / Kizami Tsuki / Gyaku zuki.

2.4 **RETROCEDIENDO:** Yori Ashi Uchi Uke // Kizami Tsuki / Gyaku Zuki /
AVANZANDO: Mawashi Geri / Gyaku zuki / Uraken Uchi.

2.5 **RETROCEDIENDO:** Yori Ashi ZK Soto Uke // KD Yoko Empi // Uraken Uchi / ZK Gyaku zuki.
AVANZANDO: Tsugi Ashi Yoko Geri Kekomi / Uraken Uchi / Gyaku zuki.

2.6 **RETROCEDIENDO:** Yori Ashi Gedan Barai // Uraken Uchi / Gyaku Auki/
AVANZANDO: Ushiro Geri / Uraken Uchi / Gyaku zuki.

OBLIGATORIO:

2.7 **RETROCEDIENDO:** KK Shutô Uke // Kizami Mae Geri / ZK Gyaku Nukite/
AVANZANDO: ZK Yori Ashi Shutô Uchi / Kae Ashi Shutô Ganmen¹ Uchi / Gyaku Haitô

2.8 **Shiho Tsuki:** Gyaku zuki en 4 direcciones.

2.9 **Shiho Geri:** Mae Geri; Yoko Geri // Ushiro Geri // Mawashi Geri.

¹ Brazo estirado por encima de la cabeza.



3. KATA.

3.1 TOKUI KATA:

Elegir entre: Bassai Dai
Kankû Dai
Jion

3.2 SHITEI KATA:

Heian 1-5 + Tekki Shodan (omote + ura)

4. KUMITE.

4.1 Jiyû Ippon Kumite.

Tori: 4 ataques: 2 Tsuki
2 Keri

Uke: Elegir en GO-NO-SEN las combinaciones fuera del programa de KIHON punto 2.1 del programa.

4.2 Jiyû Kumite.

Uno o más combates libres de 3 minutos.

Mostrando:

- Técnicas defensivas y ofensivas.
 - Espíritu combativo.
 - Velocidad y potencia.
 - Control y conducta respetuosa.
-



NIDAN

PROGRAMA DEL EXAMEN

1. ARTÍCULOS GENERALES Y COMENTARIOS.

- Mínimo de dos años de práctica continua después del grado de shodan de SRKH.
- Habilidad para coordinar diferentes técnicas de mano y pierna en ataque y defensa.
- Clara comprensión de las técnicas de mano abierta.
- Habilidad en los desplazamientos laterales tai sabaki.
- El uso de gyaku uraken en GO-NO-SEN y SEN-NO-SEN.
- Avalado por un instructor veterano de la SRKH.



2. KIHON.

Nidan

OBLIGATORIO:

2.1 Hanmi Dachi: Kihon Uke Waza: manos abiertas

Ocho técnicas básicas de bloqueo con las manos abiertas.

Jôdan: Shutô Barai, Teisho Uke.

Chûdan: Teisho Uke, Tate Uke, Tekubi Uke, Otoshi Uke.

Gedan: Shutô Barai, Nagashi Uke.

Cada bloqueo irá seguido por un contrataque de mano abierta (Hen-te o Sei-te).

2.2 Tsuki waza:

FD Kae Ashi Jôdan Oi Tsuki // Hen-te Tate Tsuki Chûdan // Hen-te Kizami Tsuki Jôdan // Tsugi Ashi Gyaku Tate Tsuki Chûdan // Hen-te Gyaku Tsuki Jôdan // Hen-te Gyaku Ura Tsuki Chûdan.

2.3 Gyaku Uraken Uchi: Tsugi Ashi Gyaku Uraken (45°) + Tai Sabaki.
Kae Ashi Gyaku Uraken (45°) + Tai Sabaki.

2.4 Okuri Ashi Geri Waza: Okuri Ashi Mae Geri / Okuri Ashi Yoko Geri / Okuri Ashi Mawashi Geri / Okuri Ashi Ushiro Geri.

ELEGIR ENTRE:

2.5 **RETROCEDIENDO:** Yori Ashi Age Uke // Soto Uke//Hen-te Kizami Tsuki/Gyaku zuki.
AVANZANDO: Mae Ashi Mae Geri / Kae Ashi Mae Geri / Kizami Tsuki / Gyaku zuki.

2.6 **RETROCEDIENDO:** Yori Ashi Soto Uke // Gedan Barai // Uraken Uchi / Gyaku Zuki
AVANZANDO: Tsugi Ashi Yoko Geri / Kae Ashi Mawashi Geri / Gyaku Haitô.

2.7 **RETROCEDIENDO:** Yori Ashi Gedan Barai // Uchi Uke // Kizami Tsuki / Gyaku zuki.
AVANZANDO: Mae Ashi Ashi Barai / Ushiro Geri / Uraken Uchi / Shutô Ganmen Uchi.

OBLIGATORIO:

2.8 Shiho Uke: Bloqueos en 4 direcciones, cada bloqueo seguido de una combinación de contraataques y ataques.



3. KATA.

3.1 Kata: KATA: HEIAN ÔYÔ.

Aplicaciones de 4 partes del kata.

3.2 TOKUI KATA.

Elegir entre: Hangetsu
Jitte
Enpi

Tres Bunkais escogidos por el examinador

3.3 SHITEI KATA.

Bassai Dai, Jion, Kankû Dai, Tekki Nidan.

4. KUMITE.

4.1 Jiyû Ippon Kumite.

Tori: 4 ataques: 2 Tsuki
2 Keri

Uke: (Punto 2.1 del programa)

Uso de manos abiertas, Gyaku Uraken Uchi y Geri
Waza como contraataque, combinado con Tai
Sabaki y desplazamiento lateral.

4.2 Jiyû Kumite.

2 x 2 minutos de combate libre exponiendo las técnicas y
combinaciones en defensa y ataque.



SANDAN

PROGRAMA DEL EXAMEN

1. ARTÍCULOS GENERALES Y COMENTARIOS.

- Mínimo tres años de práctica continua después de graduarse como nidan en el sistema de la SRKH.
- Deberá saber explicar y enseñar las técnicas y técnicas trabajadas en la SRKH (HABILIDAD PEDAGÓGICA, METÓDICA, SISTEMÁTICA).
- Avalado por un instructor veterano o mentor de la SRKH.
- Participación activa en, por lo menos tres seminarios impartidos por el Sensei Kase u otros instructores de la SRKHIA.
- Estudiar profundamente los clásicos del Budo (Hagakure, Go Rin No Sho, Karate-Dô Kyohan, Karate-Dô Nyumon,...)



2. KIHON.

2.1 Kamae: **Desde 3 kamae diferentes:** Bloqueos básicos y contraataque con los puños cerrados. (Uke Waza)

Desde 3 kamae diferentes: Combinaciones básicas de ataque. (Seme Waza)

2.2 Uke Waza: - Una combinación de 2 bloqueos de mano cerrada y contraataque doble con Hen-te, Sei-te principalmente.

- Una combinación de 2 bloqueos de mano abierta y contraataque doble de mano abierta con Hen-te, Sei-te principalmente.

2.3 Seme Waza: Tres combinaciones de 3 a 5 ataques usando Tsuki, Uchi, Geri, desplazamientos laterales (Naname) en un continuo aumento de kime, velocidad, estabilidad y coordinación.

Por ejemplo: Tsugi Ashi Mae Ashi Mae Geri; Tsugi Ashi Gyaku Uraken en diagonal; Kae Ashi Gyaku Uraken; Tsugi Ashi Ura Mawashi Geri; Uraken Uchi; Gyaku zuki.

3. KATA.

3.1 TOKUI KATA.

Elegir entre: Kankû Shô
Bassai Shô
Gankaku
Nijûshiho
Sôchin

+ Ura

+ Tres Bunkai escogidos por el examinador.

3.2 SHITEI KATA.

Tekki Sandan, Bassai Dai, Kankû Dai, Enpi,



4. KUMITE.

4.1 Jiyû ippon Kumite:

Doble ataque – Doble bloqueo

- 3 combinaciones de ataques dobles.

Por ejemplo: Oi Tsuki Jôdan seguido de Gyaku zuki Chûdan

- Bloqueos dobles (posición de manos cerradas, abiertas, o mixtas) y contraataques combinados.

4.2 Jiyû Kumite:

3 combates de 3 minutos contra aspirantes a nidan

Enfatizando: la demostración de madurez en la presentación, aplicación y actitud.

NOTA:

- Un sandan puede presentarse como miembro de la Academia de Instructores de la Shôtôkan Ryu Kase Ha.
 - Todos los exámenes tendrán lugar bajo la supervisión del Sensei Kase o un Jurado con al menos un miembro del Shihan Kai.
-

Leyenda:

// Misma mano o pierna.
/ Otro lado (mano o pierna)
FD Fudô-Dachi
KB Kiba-Dachi
ZK Zenkutsu Dachi
KK Kôkutsu Dachi
