



PROGRAMA DE GRADOS
MUDANSHA

GRADO Horas mínimas	KIHON WAZA Técnica Básica	KIHON DOSA Práctica básica	KIHON NO TSUKURI Crear oportunidad		
GRADO Horas mínimas	KIHON WAZA Técnica Básica	SUWARI WAZA Técnicas en el suelo (rodillas)	Atemi Waza	Kansetsu Waza	NAGE NO KATA
8º KYU (HATCHI KYU) Cinturón Rojo Mínimo 20 horas de entrenamiento	<u>aigamae katate dori</u> Shomen ate Oshi taoshi Kote gaeshi	unsoku (movimiento de pies) <u>Ukemis</u> koho ukemi (hacia atrás) yoko ukemi (lateral)			
7º KYU (NANA KYU) Cinturón Rojo Mínimo 20 horas de entrenamiento después de 8º Kyu	<u>gyakugamae katate dori</u> Aigamae ate Hiki taoshi Tenkai kote hineri	tegatana go dosa (5 ejercicios de mano) <u>Ukemis</u> zenpo kaiten ukemi (caída hacia delante rodando de rodillas)			
6º KYU (ROKU KYU) Cinturón Rojo Mínimo 20 horas de entrenamiento después de 7º Kyu	koho ryote dori - gyaku gamae ate aigamae katate dori - waki gatame hanza handachi gyaku gamae katate dori - tenkai kote gaeshi	shikko (desplazarse de rodillas) <u>Ukemis</u> zenpo kaiten ukemi (caída hacia delante rodando de pie)			
GRADO Horas mínimas	KIHON WAZA Técnica Básica	SUWARI WAZA Técnicas en el suelo (rodillas)	Atemi Waza	Kansetsu Waza	
5º KYU (GO KYU) Cinturón Amarillo Mínimo 40 horas de entrenamiento después de 6º Kyu	<u>ju nana hon no kata: atemi waza</u> Shomen ate Aigamae ate Gyaku-gamae ate Gedan ate Ushiro ate	1. Shomen uchi - oshi taoshi ude hishigi (kujiki osae) 2. Shomen uchi - tentai oshi taoshi ude hishigi (kujiki) osae	<u>Hontai no Tsukuri</u> Shomen ate Aigamae ate	<u>Tegatana jodan no tsukuri</u> junte dori - oshi taoshi gyakute dori - hiki taoshi	
4º KYU (YON KYU) Cinturón Naranja Mínimo 40 horas de entrenamiento después de 5º Kyu	<u>ju nana hon no kata: hiji waza</u> Oshi taoshi Ude gaeshi Waki gatame - omote Hiki taoshi Ude hineri Waki gatame - ura	3. Shomen uchi - oshi taoshi gyakute dori kote hineri osae 4. Shomen uchi - tentai oshi taoshi gyakute dori ude hineri osae	<u>Hontai no Tsukuri</u> Gyaku-gamae ate Gedan ate Ushiro ate	<u>Tegatana gedan no tsukuri</u> junte dori - Tenkai kote gaeshi gyakute dori - kote gaeshi	
GRADO Horas mínimas	KIHON WAZA Técnica Básica	SUWARI WAZA Técnicas en el suelo (rodillas)	Atemi Waza	Kansetsu Waza	NAGE NO KATA
3º KYU (SAN KYU) Cinturón Verde Mínimo 40 horas de entrenamiento después de 4º Kyu	<u>ju nana hon no kata: tekubi waza</u> Kote hineri Kote gaeshi Tenkai kote hineri Tenkai kote gaeshi	5. Shomen uchi - oshi taoshi junte dori kote hineri osae 6. Shomen uchi - tentai oshi taoshi junte dori ude hineri osae	<u>Hontai no Tsukuri</u> Shomen ate Aigamae ate Gyaku-gamae ate Gedan ate Ushiro ate	<u>Nigiri gaeshi jodan no tsukuri</u> 1. aigamae junte - oshi taoshi 2. aigamae gyakute - oshi taoshi 3. gyaku-hamae junte - hiki taoshi 4. gyaku-hamae gyakute - hiki taoshi	<u>omote</u> 1. jodan (aigamae, gyakugamae) 2. chudan (aigamae, gyakugamae) 3. gedan (aigamae, gyakugamae) 4. ushiro ryote dori
2º KYU (NI KYU) Cinturón Azul Mínimo 60 horas de entrenamiento después de 3º Kyu	<u>ju nana hon no kata: uki waza</u> Mae otoshi Sumi otoshi hiki otoshi	7. Shomen uchi - oshi taoshi tekubi osae 8. shomen uchi - tentai oshi taoshi tekubi osae	<u>Shoki no Tsukuri</u> Shomen ate Aigamae ate	<u>Nigiri gaeshi gedan no tsukuri</u> 1. aigamae junte - tenkai kote gaeshi 2. aigamae gyakute - kote gaeshi 3. gyaku-hamae junte - tenkai kote gaeshi 4. gyaku-hamae gyakute - kote gaeshi	<u>ura</u> 1. jodan (aigamae, gyakugamae) 2. chudan (aigamae, gyakugamae) 3. gedan (aigamae, gyakugamae) 4. ushiro ryote dori
GRADO Horas mínimas	KIHON WAZA Técnica Básica	KIHON URA WAZA Contras	Atemi Waza	Kansetsu Waza	RANDORI HO TAI SABAKI
1º KYU (HI KYU) Cinturón Marrón Mínimo 60 horas de entrenamiento después de 2º Kyu	<u>ju nana hon no kata (randori no kata)</u> Atemi waza (5) Hiji Waza (5) Tekubi waza (4) uki waza (3)	Shomen ate - waki gatame Aigamae ate - Oshi taoshi Gyaku-gamae ate - Gedan ate Gedan ate - Aigamae ate Ushiro ate - Tenkai kote hineri Oshi taoshi - Oshi taoshi Hiki taoshi - Tenkai kote hineri Kote gaeshi - Kote gaeshi Tenkai kote hineri - Waki gatame Tenkai kote gaeshi - Tenkai kote gaeshi	<u>Shoki no Tsukuri</u> Gyaku-gamae ate Gedan ate Ushiro ate	<u>Hiji mochi</u> jodan junte dori - oshi taoshi gyakute dori - waki gatame gedan junte dori - tenkai kote gaeshi gyakute dori - kote gaeshi	tanto taisabaki tanto taisabaki - tegatana