



FEDERACIÓN ARGENTINA DE KARATE Y KOBUDO OKINAWENSE

# NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

10mo a 9no KYU  (VIOLETA) TIEMPO 3 MESES

## A) SALUDOS TRADICIONALES

## B) POSTURAS

- 1) Musubi Dachi
- 2) Heiko Dachi
- 3) Shiko Dachi
- 4) Zenkutsu Dachi

## C) KIHON

En Heiko Dachi: (en el lugar)

- 1) Jodan Age Uke
- 2) Chudan Yoko Uke
- 3) Chudan Uchi Uke
- 4) Gedan Barai
- 5) Choku Tsuki (Jodan, chudan, gedan)

En Zenkutsu Dachi: (paso adelante y paso atrás)

- 1) Jodan oi Tsuki - Jodan age Uke
- 2) Chudan oi Tsuki - chudan yoko Uke
- 3) Gedan oi Tsuki - gedan Barai

En Zenkutsu Dachi: (en el lugar)

- 1) Mae Geri

## D) KUMITE (Ippon Yakusoku Kumite)

Nota: Ataca con mano derecha, bloquea con mano derecha.

Tori (Zenkutzu Dachi) -      Uke (Heiko Dachi)

- |                    |   |                             |
|--------------------|---|-----------------------------|
| 1) Oi Tsuki Jodan  | - | Jodan age Uke-Gyaku Tsuki   |
| 2) Oi Tsuki chudan | - | Chudan yoko Uke-Gyaku Tsuki |
| 3) Oi Tsuki gedan  | - | Gedan Barai-Gyaku Tsuki     |

## E) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi (por tiempo)



FEDERACIÓN ARGENTINA DE KARATE Y KOBUDO OKINAWENSE

# NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

9no a 8vo KYU  (VIOLETA PUNTA AMARILLA) TIEMPO 3 MESES

## A) POSTURAS

- 1) Sanchin Dachi
- 2) Hachiji Dachi
- 3) Neko ashi Dachi
- 4) Han zenkutsu Dachi

## B) KIHON En Zenkutzu Dachi (Sanbon hacia adelante y hacia atrás)

- 1) Jodan age Uke
- 2) Chudan yoko Uke
- 3) Chudan Uchi Uke
- 4) Gedan Barai
- 5) Gyaku Tsuki

### En Heiko Dachi: (en el lugar)

- 1) Hiki Uke
- 2) Mawashi Uke (lento)

### En Zenkutzu Dachi: (en el lugar)

- 1) Mae Geri
- 2) Mawashi Geri

## C) KUMITE

- 1) Sanbon Kumite \* \*(derecho) Ambos comienzan en Hidari Kamae (pierna izq. Adelante)
- 2) Sandan Kumite \* Tres pasos, vuelven a Kamae y retroceden.

## D) KATA

- 1) Gekisai Dai Ni (por tiempo)



FEDERACIÓN ARGENTINA DE KARATE Y KOBUDO OKINAWENSE

# NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

8vo a 7mo KYU  (AMARILLO) TIEMPO 6 MESES

## A) POSTURAS

- 1) Heisoku Dachi
- 2) Sagi Ashi Dachi

## B) KIHON En Neko Ashi Dachi (Sanbon hacia adelante y hacia atrás)

- 1) Jodan age Uke
- 2) Chudan yoko Uke
- 3) Chudan Uchi Uke
- 4) Gedan Barai

## En Zenkutsu Dachi: (Rensoku Sanbon hacia adelante y hacia atrás)

- 1) Jodan Age Uke - Gyaku Tsuki
- 2) Chudan Uke - Gyaku Tsuki
- 3) Gedan Barai - Gyaku Tsuki

## En Zenkutzu Dachi (Sanbon con Mawate)

- 1) Mae Geri
- 2) Mawashi Geri

## C) KUMITE

- 1) Sanbon Kumite (derecho)\* y (cruzado)+
- 2) Sandan kumite (derecho)\* y (cruzado)+

+ = Derecho Ambos comienzan en Hidari Kamae (Pierna izquierda adelante)

\* = Cruzado Tori comienza en Hidari Kamae y Uke en Migi Kamae (Gyaku kamae)  
Jodan, chudan, gedan.

- 3) Kihon Ippon Kumite: ataque lento repite a velocidad.

## D) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi (por tiempo)
- 2) Gekisai Dai Ni (por tiempo)



# NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

7mo a 6to KYU  (NARANJA) TIEMPO 6 MESES

## A) TENSHIN

- 1) Neko ashi Dachi (con Tenshin lateral a 45°)
- 2) Heiko Dachi (con Tenshin lateral)
- 3) Heiko Dachi (con Tenshin lateral a 45°)
- 4) Heiko Dachi (hacia atrás, alterna los pies)
- 5) Heiko Dachi (rotar s/ metatarso de un pie y a cadera)

## B) KIHON

### En Zenkutsu Dachi (Sanbon con mawate)

- 1) Nihon Tsuki (oi - gyaku Tsuki - Volver a Kamae)
- 2) Sanbon Tsuki (oi Tsuki - gyaku Tsuki - choku Tsuki - Volver a Kamae)
- 3) Mae Geri - Gyaku Tsuki
- 4) Gyaku Hiki Uke (En el lugar) - Mae Geri
- 5) Mae Geri - Empi - Uraken - Gedan Barai - Gyaku Tsuki (Volver a Kamae)

### En Heiko Dachi: (Sanbon con Naote (camina hacia adelante y retrocede))

- |                    |                    |                  |
|--------------------|--------------------|------------------|
| 1) Oi Tsuki        | 2) Gyaku Tsuki     | 3) Jodan age Uke |
| 4) Chudan yoko Uke | 5) Chudan Uchi Uke | 6) Gedan Barai   |

### En Zenkutzu Dachi: (en el lugar)

Mae Geri (Keage - Kekomi) Mawashi Geri Yoko Geri

## C) KUMITE

- 1) Sandan Gi (tres pasos-Jodan-chudan-gedan)
- 2) Kihon Ippon Kumite: (avisa la altura y trabajan con velocidad)

## D) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi (Libre)
- 2) Gekisai Dai Ni (Libre)



FEDERACIÓN ARGENTINA DE KARATE Y KOBUDO OKINAWENSE

# NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

6to a 5to KYU  (VERDE) TIEMPO 6 MESES

## A) POSTURAS

- 1) Renoji Dachi

## B) KIHON

### En Neko Ashi Dachi (Sanbon con Tenshin 45°)

- 1) Hiki Uke

### En Heiko Dachi (Sanbon con Tenshin 45°)

- 1) Hiki Uke

### Zenkutsu Dachi (Sanbon con mawate)

- |                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| 1) Gedan Uchi Barai | 3) Hiji age Uchi Jodan |
| 2) Hiji Jodan Ate   | 4) Kansetsu Geri       |

### Neko Ashi Dachi (Sanbon)

- |              |               |                  |
|--------------|---------------|------------------|
| 1) Koken Uke | 2) Shotei Uke | 3) Mae Ashi Geri |
|--------------|---------------|------------------|

### Yokomuki Shiko Dachi (Sanbon)

- 1) Oi Tsuki

### Naname Shiko Dachi (Sanbon)

- 1) Gedan Barai

### Heiko Dachi (Sanbon)

- |             |                   |                |
|-------------|-------------------|----------------|
| 1) Hiki Uke | 2) Jodan Uchi Uke | 3) Gyaku Tsuki |
|-------------|-------------------|----------------|

## C) KUMITE

- 1) Kumite Bunkai
- 2) Ippon Kumite
- 3) Sandan Gi (lineal y cambiando de Kamae)

## D) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi
- 2) Gekisai Dai Ni
- 3) Saifa (por tiempos)



FEDERACIÓN ARGENTINA DE KARATE Y KOBUDO OKINAWENSE

# NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

## 5to a 4to KYU (AZUL) TIEMPO 6 MESES

### A) KIHON

#### En Naname Shiko Dachi (Sanbon con mawate)

- 1) Jodan age Uke - Gyaku Tsuki
- 2) Chudan yoko Uke - Gyaku Tsuki
- 3) Gedan Barai- Gyaku Tsuki

#### En Zenkutsu Dachi (Sanbon con mawate)

- 1) Hiji Jodan ate - Gyaku Tsuki
  - 2) Mae Geri- Mae ken Tsuki - Gyaku Tsuki
  - 3) Nidan Geri (Oi Mae Keage Geri Gedan - Mae Keage Geri Jodan) \*
  - 4) Nidan Geri (Oi Mae Keage Geri Jodan - Mawashi Geri) \*
- \* = (Con la misma pierna)

### B) KUMITE

- 1) Sandan Gi (Lineal con Suri Ashi y cambio de Kamae)
- 2) Kumite Bunkai (La forma, pero con mejor técnica)
- 3) Ippon Kumite

### C) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi (Bunkai)
- 2) Gekisai Dai Ni (Bunkai)
- 3) Saifa (libre)



FEDERACIÓN ARGENTINA DE KARATE Y KOBUDO OKINAWENSE

# NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

## 4to a 3ro KYU (MARRÓN) TIEMPO 9 MESES

### A) KIHON

En Heiko (estable)

1) Tate Tsuki	8) Shotei Uchi	15) Kakato otoshi
2) Ura Tsuki	9) Shotei Otoshi	16) Kaiten Ura Mawashi Geri
3) Age Tsuki	10) Shotei Gedan Barai	17) Ushiro Ura Mawashi Geri
4) Awase Tsuki	11) Jodan nagashi Uke	18) Haisoku Mawashi Geri
5) Choku Tsuki	12) Mae geri Keage	19) Yoko Geri Kekomi
6) Shuto Uchi	13) Mae geri Kekomi	20) Mawashi Tsuki
7) Haito Uchi	14) Fumikomi Geri	

En Neko Ashi Dachi (Sanbon a 45°)

- 1) Chudan yoko Uke - Kisami Tsuki - Gyaku Tsuki
- 2) Hiki Uke - Gyaku Nukite Uchi

En Zenkutsu Dachi (Sanbon con mawate)

- 1) Jodan Nagashi Uke - Gyaku Tsuki
- 2) Gedan Shotei Uke - Shotei Uchi (como Shisochin)

Ren Geri: (Sanbon)

Mae Ashi Geri Keage - oi Mawashi Geri  
Mae Ashi Geri Keage - oi Yoko Geri  
Mae Ashi Geri Keage - oi Mae Geri Kekomi

### B) KUMITE

- 1) Kumite Bunkai (libre)
- 2) Rensoku Kumite (1-1-1)
  - (Tori ataca una técnica, Uke bloquea y contragolpea una técnica, Tori bloquea y termina)
  - (Lento y repite a velocidad).

### C) KATA

- 1) Gekisai Dai Ichi - Ni (libre)
- 2) Saifa (Bunkai)
- 3) Seiunchin (por tiempos)



FEDERACIÓN ARGENTINA DE KARATE Y KOBUDO OKINAWENSE

# NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

## 3ro a 2do KYU (MARRÓN) TIEMPO 9 MESES

### A) KIHON

#### Heiko Dachi hidari: (Sanbon)

(Desde Heiko Dachi dando un paso como en el kata Shisochin)

- 1) Gyaku Nukite - Kake Uke (Shisochin)
- 2) Gyaku Tsuki - Kote Uke (Sanseru)

#### Zenkutsu Dachi: (Sanbon con mawate)

- 1) Nidan Tsuki (Gyaku Tsuki - Choku Tsuki - kamae)
- 2) Rensoku Tsuki (Gyaku Tsuki - Choku Tsuki - Gyaku Tsuki - Kamae)
- 3) Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki - Mawashi Geri
- 4) Mae ashi Geri - Gyaku Tsuki - Mawashi Geri

### Tenshin

Tori (Zenku Dachi)	Uke (Heiko Dachi)
1) Oi Tsuki Migi	Tenshin en Heiko kamae a 45° con Hiki Uke y Giaku Tsuki (por fuera)
2) Mae Geri	Tenshin en Heiko kamae a 45° Nagashi gedan y Mae Ashi Geri Gedan (por dentro)
3) Oi Tsuki	Tenshin en Neko ashi Dachi a 45° con Hiki Uke y Mawashi Geri (por fuera)
4) Mae Geri	Tenshin en Zenkutsu Dachi (con cadera hacia atrás) Bloquea Gyaku Nagashi Uke y contragolpea Kizami Tsuki

### B) KUMITE

- 1) Rensoku Kumite (2-1-1)
- 2) Kumite Bunkai

### C) KATA

- 1) Seiunchin (Bunkai)
- 2) Shisochin (por tiempo)



FEDERACIÓN ARGENTINA DE KARATE Y KOBUDO OKINAWENSE

# NIN DO KAI - Karate do Goju Ryu - Argentina

Programa oficial de graduaciones de kyu

2do a 1er KYU



(MARRÓN) TIEMPO 12 MESES

## A) KIHON

Todo lo anterior

## B) KUMITE

1) Sandan Gi Lineal:

### Tori

- a) Jodan oi Tsuki
- b) Chudan oi Tsuki
- c) Gedan oi Tsuki

### Uke

- Jodan Ko Uke
- Chudan Kake Uke
- Gedan Shotei Barai

## C) KATA

- 1) Seiunchin (libre)
- 2) Shisochin (Bunkai)
- 3) Sanseru (por tiempo)

## D) KUMITE RANDORI

1) (Lento controlado haciendo énfasis en la técnica)

## E) Hojo Undo (ejercicios supplementarios)

- 1) Chi Ishi
- 2) Nigiri Game
- 3) Kongo Ken

