

TEMARI PROGRAMA DE GRAU – IKIGAI DOJO

GRAU	PRESENTARÀ			APRENDRÀ
	KIHON	KATA	KUMITE	
Blanc				-Salutació, -Normes de conducta al dojo -Posar-se karate-gi i obi
Blanc/Groc	-Tsuki waza	-Taikyoku dai ichi	-Sanbon kumite	-Uke waza, -Posicions bàsiques
Groc	-Uke waza, -Tsuki waza	-Taikyoku dai ichi, -Fukyu kata	-Sanbon kumite, -Ippon kumite	-Renraku waza (1), -Keri waza, -Uchi waza -Posicions bàsiques
Groc/Taronja	-Uke waza, -Tsuki waza, -Renraku waza (1)	Geki sai dai ichi	-Yakosoku bunkai kumite (Gekisai dai ichi)	-Renraku waza (2), -Keri waza, -Uchi waza -Posicions bàsiques
Taronja	-Uke waza, -Tsuki waza, -Renraku waza (2),	-Geki sai dai ichi, -Gekisai dai ni	-Yakosoku bunkai kumite (Gekisai dai ichi, gekisai dai ni), -Jiyu kumite (2)	-Keri waza -Uchi waza -Sanchin dai ichi -Posicions bàsiques
Taronja/Verd	-Uke waza, -Tsuki waza, -Renraku waza (2), -Keri waza	-Geki sai dai san,	-Yakosoku bunkai kumite (Gekisai dai san), -Jiyu kumite (2)	-Uchi waza -Sanchin dai ichi -Posicions bàsiques
Verd	-Uke waza, -Tsuki waza, -Keri waza, -Renraku waza (3),	-Geki sai dai san, -Geki ha ichi, -Geki ha ni	-Yakosoku bunkai kumite (Gekisai dai san, Geki ha ichi), -Jiyu kumite (3)	-Uchi waza -Saifa -Posicions bàsiques
Verd/Blau	-Uke waza, -Tsuki waza, -Keri waza, -Uchi waza -Renraku waza (3)	Sanchin dai ni Saifa	-Yakosoku bunkai kumite (geki ha ni), Kakie -Bunkai kumite Saifa (2), -Jiyu kumite(3)	-Seienchin
Blau	-Uke waza, -Tsuki waza, -Renraku waza (3), -Keri waza, -Uchi waza	Sanchin dai ni Saifa Seienchin	-Yakosoku kata basic (1), -Kakie, -Bunkai kumite Saifa (2), -Aplicació renraku (1), -Jiyu kumite (2), -Shiai kumite (1)	-Seienchin
Blau/Marró	-Uke waza, -Tsuki waza, -Renraku waza (3), -Keri waza, -Uchi waza	-Seienchin	-Yakosoku bunkai kumite kata bàsic (1), -Bunkai kumite Saifa (2), Kakie -Bunkai kumite Seienchin (2), -Aplicació renraku (1), -Jiyu kumite (2), -Shiai kumite (1)	-Tensho
Marró	-Uke waza, -Tsuki waza, -Renraku waza (3), -Keri waza, -Uchi waza	-Seienchin -Tensho,	-Yakosoku bunkai kumite kata bàsic (1), -Bunkai kumite Saifa (2), -Bunkai kumite Tensho (2), -Bunkai kumite Seienchin (2), -Aplicació renraku (1), -Jiyu kumite (2), -Shiai kumite (2)	-Sanseiru
Negre Infantil	-Uke waza, -Tsuki waza, -Renraku waza (3 de mínim 3 tècniques), -Keri waza, -Uchi waza	-Kata bàsic (1 de 5 presentats) -Kata superior (1 lliure i un designat pel Sensei dels 3 presentats)	-Yakosoku bunkai kumite kata bàsic (1 designat pel Sensei), -Bunkai kumite kata superior, -Aplicació renraku (1), -Jiyu kumite (3), -Shiai kumite (2) o defensa personal (3)	-Sanseiru i Shisochin
Negre 1er Dan	-Uke waza, -Tsuki waza, -Renraku waza (2 de mínim 3-6 tècniques), -Keri waza, -Uchi waza	-Kata bàsic (1 de 5 presentats) -Kata superior (1 lliure i un designat pel Sensei dels 4 presentats)	-Yakosoku bunkai kumite kata bàsic (1 designat pel Sensei), -Bunkai kumite kata superior, -Aplicació renraku (1), -Jiyu kumite (3), -Shiai kumite (2) o defensa personal (3)	-Sanseiru i Shisochin
Negre 2n Dan	-Uke waza, -Tsuki waza, -Renraku waza (3 de mínim 3-6 tècniques), -Keri waza, -Uchi waza	-Kata bàsic en 45° (1 de 5 presentats) -Kata superior (2 lliure i un designat pel Sensei dels 5 presentats)	-Yakosoku bunkai kumite kata bàsic (1 designat pel Sensei), -Bunkai kumite kata superior, -Aplicació renraku (2), -Ippon kumite (2 amb escombrat o desequilibri) -Jiyu kumite (3), -Shiai kumite (2), -Shiai kumite contra dos oponents (1) o trencaments(3)	-Seipai i Seisan

- Els mitjos cinturons són per a practicants menors de 14 anys.
- Els temps mínims establerts per a cada grau es recullen a la següent graella. Tot i que cal considerar-ho com una aproximació, doncs cada practicant és diferent i el Sensei és qui estableix els mínims per a cada cas.



IKIGAI DOJO

**Escola de Karate Do
Goju Ryu - Okinawa**

Les Fonts
Terrassa – Sant Quirze del Vallès