



NIHON TAI JITSU

NORMATIVA DE EXAMEN DE CINTURON NEGRO

HASTA 6º DAN

Departamento Nacional de Nihon Tai Jitsu
Real Federación Española de Karate y D.A.
Año 2020



INDICE

Contenido

INDICE	2
1. INTRODUCCIÓN	4
2. ORGANIZACIÓN Y CONVOCATORIA DE EXÁMENES	5
3. REQUISITOS ADMINISTRATIVOS	6
4. CELEBRACION Y RESULTADOS DE EXAMENES	7
5. SITUACIONES ESPECIALES	8
A. ADAPTACIONES INDIVIDUALIZADAS	8
B. DISPENSA MÉDICA	8
6. ORGANIZACIÓN Y COMPOSICIÓN DE TRIBUNALES	8
7. FASES DEL EXAMEN DE GRADO DE NIHON TAI JITSU	9
8. VALORACIÓN DE LOS TRABAJOS POR PARTE DEL TRIBUNAL	10
9. OBTENCIÓN DE GRADOS	11
10. FASES DEL EXAMEN: CONTENIDOS Y REALIZACIÓN	11
11. PRESENTACIÓN DEL EXAMEN	14
12. REQUERIMIENTOS POR GRADO	15
13. CONVERSACIÓN CON EL TRIBUNAL	17
14. VESTIMENTA Y ASEO PERSONAL	17
15. PROGRAMA TÉCNICO	18
16. HOJAS DE EXAMEN	18
17. EXENCIONES	19
18. DISPOSICIÓN FINAL	19
ANEXO-1. REQUISITOS ADMINISTRATIVOS	20
ANEXO-2. MODELO DE CURRICULUM VITAE PARA EXÁMENES DE 4º, 5º Y 6º DAN	24
ANEXO-3. SOLICITUD DE GRADOS VÍA MÉRITOS	26
ANEXO-4. SOLICITUD DE GRADOS VIA CONVALIDACIÓN	29
ANEXO-5. PROGRAMA DE EXAMEN	31
PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO	33



PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO 1º DAN	37
PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO 2º DAN	44
PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO 3º DAN	48
PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO 4º DAN	53
PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO 5º DAN	56
PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO 6º DAN	57
ANEXO-6. LISTA OFICIAL DE ATAQUES PARA TÉCNICA APLICADA.....	58
ANEXO-7. KIHON WAZA.....	62
ANEXO-8. TÉCNICA DE BASE	66
ANEXO-9. MODELO DE TESINA PARA 5º Y 6º DAN	68
ANEXO-10. NOMENCLATURA TÉCNICA JAPONESA.....	72



1. INTRODUCCIÓN

La Normativa de Examen de Cinturón Negro, tiene por objeto fijar los criterios técnicos y administrativos necesarios para la obtención del grado de cinturón negro en cualquiera de sus niveles. Igualmente es el marco de referencia que todo aspirante a examen debe conocer y respetar, para cumplir con los criterios de exigencia técnica, marcial y deportiva inherente a cada grado dan de nuestra disciplina.

Los tribunales de examen evaluarán los trabajos presentado por los candidatos, que deben demostrar durante la realización de las diferentes pruebas solicitadas, un conocimiento adecuado al grado al que optan, así como el respeto por el Nihon Tai Jitsu y todos los aspectos que este conlleva como arte marcial.

El Departamento Nacional de Grados de Nihon Tai Jitsu, ha elaborado la presente normativa en base a los criterios técnicos marcados por la Dirección Técnica Nacional y a la experiencia y desarrollo de normativas anteriores, estando además esta normativa en sintonía con los estándares internacionales de nuestra disciplina.

EL GRADO

Desde que entramos en una Escuela de Nihon Tai Jitsu o DOJO, tenemos, por norma general, un objetivo común que para nosotros es un símbolo, un elemento de motivación, una meta a conseguir, un testigo de nuestra auto superación y, lo más importante, una recompensa al esfuerzo y trabajo realizado durante un determinado período de tiempo, en conclusión tenemos UN GRADO.

El grado en Nihon Tai Jitsu, en principio y de una manera sencilla, se puede decir que viene reflejado por el color del cinturón que llevamos puesto, fruto del tiempo de práctica y los conocimientos obtenidos y demostrados. Pero la riqueza de todo el que practica este Arte Marcial no se limita con la obtención de los diferentes cinturones a los que va accediendo, sino que el tiempo continuado de práctica nos va proporcionando, de una forma paralela, un gran nivel de autoestima, un importante enriquecimiento personal y por supuesto, un alto grado de superación. Este segundo camino que complementa al del aprendizaje técnico lo aplicaremos posteriormente a todos los campos, lo que nos supondrá una mejora en nuestra forma de ser y de afrontar los retos a los que nos enfrentamos en nuestra vida diaria.

Al grado de **CINTURÓN NEGRO** deberíamos llegar tras haber recorrido ambos caminos de manera que, además de realizar unos ejercicios físico-técnicos, pudiéramos mostrar que estamos complementados por una buena actitud, respeto, humildad, seguridad, confianza y espíritu de superación.



EL TRIBUNAL

El Departamento Nacional de Nihon Tai Jitsu a través del Tribunal, tiene como objetivo velar por el nivel medio del Nihon Tai Jitsu nacional. No pretende poner metas inalcanzables, sino reconocer el esfuerzo físico-técnico y la actitud demostrada por los aspirantes en función de sus características y posibilidades. Otro objetivo que se plantea el departamento es mantener los aspectos tradicionales del Nihon Tai Jitsu sin menospreciar ni infravalorar todo lo que conlleva la práctica del Nihon Tai Jitsu Deportivo.

También es importante el continuo esfuerzo que deben realizar todos los jueces por realzar la imagen de dignidad y justicia que se merece este Departamento, base indiscutible del equilibrio y credibilidad de nuestro Arte Marcial.

Los jueces de los tribunales de examen serán designados por el Director Nacional de Grados del Departamento Nacional de Nihon Tai Jitsu de acuerdo con la Federación Territorial solicitante del examen.

EL ASPIRANTE

Es el protagonista de todo el ceremonial. Por esta razón debe ser exquisito con su presentación ante el Tribunal, comenzando por su indumentaria y aseo, pasando por su actitud y conocimiento teórico para finalizar con la realización de las ejecuciones técnicas que deberán ser lo más correctas posible.

Debe conocer dónde se encuentra, la importancia y trascendencia que tiene la actividad que va a realizar, así como la necesidad que existe de demostrar respeto y consideración hacia todos los elementos, personales y materiales, que se hacen partícipes de la ceremonia que representa un examen de grado. Así mismo tiene la obligación de conocer, respetar y adaptarse a las normas y normativa de examen, única vía para la consecución de su objetivo.

2. ORGANIZACIÓN Y CONVOCATORIA DE EXÁMENES

Los exámenes de paso de grado de Cinturón Negro de Nihon Tai Jitsu de la RFEKDA se rigen por la presente normativa.

La organización y convocatoria de dichos exámenes correrá a cargo del Departamento Nacional de Nihon Tai Jitsu de la RFEKDA a propuesta de las distintas Federaciones territoriales.

Será competencia de este Departamento Nacional y del Director Nacional de Grados la organización, dirección y supervisión de dichos exámenes.

Todos los exámenes de grado serán convocados mediante circular del Departamento Nacional de Nihon Tai Jitsu de la RFEKDA indicando:

- Entidad organizadora (RFEKDA o Federación territorial)
- Grados de Cinturón Negro a examinar.
- Lugar, fecha y horario del examen.
- Requisitos necesarios y precios.

3. REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

Para poder presentarse a examen, todos los candidatos deberán cumplir los requisitos que se especifican en el Anexo-1 de la presente normativa.

Si el aspirante suspende total o parcialmente el examen, deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de **tres meses** para poder optar a un nuevo examen.

Los aspirantes podrán solicitar, a través de su Federación Autonómica, un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.

Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la Federación que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La Federación concederá dicha exención del pago siempre que el justificante se haya presentado en el plazo de 15 días naturales a partir de la fecha de celebración del mismo.

4. CELEBRACION Y RESULTADOS DE EXAMENES

Los exámenes serán convocados por la RFEKDA en las ciudades a las que se hayan asignado en base al Calendario Nacional de Actividades, una vez aprobado éste por los órganos correspondientes y previa solicitud de las Federaciones Territoriales al Departamento Nacional de Nihon Tai Jitsu. Las Federaciones Territoriales podrán realizar al Departamento Nacional la propuesta de designación de los Jueces de Tribunal que requieran para su examen.

El número mínimo de alumnos para poder celebrar un examen de grado será establecido por la RFEKDA en un mínimo de **10 candidatos** para un correcto desarrollo de este, no obstante, podrá autorizar exámenes con un número inferior de candidatos si lo considera oportuno.

Los exámenes se realizarán a puerta cerrada y únicamente podrán tener acceso a las instalaciones los miembros del Tribunal convocados, que deberán vestir el uniforme oficial, personal de organización y los aspirantes con sus Ukes, que permanecerán en Keiko-gi blanco hasta la finalización del examen. El acceso al área de examen a otras personas podrá ser autorizado por el Tribunal de Grados.

Durante la celebración del examen no podrán utilizarse cámaras de video, fotografías u otros medios similares sin autorización expresa del Director del Tribunal Nacional de Grados o persona en la que este delegue.

Será potestad del Departamento Nacional de Nihon Tai Jitsu la grabación de los exámenes que considere oportuno, con el fin de destinarlas a la documentación de la propia RFEKDA.

Al finalizar el examen se comunicará el resultado provisional del mismo a los aspirantes, siendo de carácter definitivo una vez elaboradas el acta oficial por la RFEKDA.

Los tribunales estarán formados por 5 jueces. En casos excepcionales podrá reducirse a 3, siendo este el mínimo permitido. El Acta de examen debe incluir necesariamente la relación de estos jueces y la firma de todos ellos.

Cada tribunal contará con un director del tribunal que será el responsable del correcto funcionamiento de este, así como de la documentación que se maneje y su envío a la RFEKDA una vez finalizado el examen.

5. SITUACIONES ESPECIALES

A. ADAPTACIONES INDIVIDUALIZADAS

La presente Normativa podrá adaptarse a situaciones especiales que requieran una modificación para una correcta y justa evaluación de las condiciones del aspirante. Dicha modificación vendrá avalada por un Certificado Médico oficial y un informe personal del profesor que recoja la evolución del aprendizaje del aspirante.

El profesor que avale al candidato podrá aportar una propuesta de adaptación en función de su condición, o bien dejar a criterio del Tribunal dicha decisión. Todo ello será presentado a la comisión técnica nacional con un mínimo de 60 días. Dicha documentación será estudiada y valorada por la Comisión Nacional, que será la encargada de decidir las adaptaciones definitivas, a través de su Departamento Técnico.

La decisión tomada será comunicada al profesor o aval con la suficiente antelación.

B. DISPENSA MÉDICA

Los candidatos con algún impedimento físico y/o psíquico que deseen acceder a examen tendrán que enviar a la RFEKDA con sesenta días de antelación, un certificado médico e informe de la Federación territorial correspondiente solicitando la autorización a dicho examen. No se considerara admitida hasta que la RFEKDA así lo conteste por escrito al interesado.

6. ORGANIZACIÓN Y COMPOSICIÓN DE TRIBUNALES

La designación de Jueces de Tribunal de Grado será competencia de la RFEKDA a través del Departamento Nacional de Nihon Tai Jitsu, no obstante, las Federaciones territoriales, a través de sus departamentos de Nihon Tai Jitsu, podrán solicitar la composición de los tribunales de examen, siempre que los jueces solicitados cumplan los requisitos que se exponen a continuación. El Departamento Nacional, como norma general, atenderá la solicitud de la Federación territorial y designará a los jueces solicitados.

Jueces

Para exámenes de cualquier grado, los miembros del Tribunal deberán tener la titulación de **Juez de Tribunal Nacional de Grados** expedida por la RFEKDA.

Los jueces de un tribunal deberán poseer al menos el mismo grado de Nihon Tai Jitsu al del examen a celebrar y estar en posesión de licencia en vigor en su Federación territorial.



La Comisión Nacional a través de su Departamento Nacional de Grados, podrá delegar la constitución de los tribunales de examen en las Federaciones territoriales.

Los requisitos para acceder a la titulación de juez de tribunal serán:

- Ostentar el tercer dan mínimo de Nihon Tai Jitsu expedido por la RFEKDA.
- Estar en posesión del título de Entrenador Nacional o Técnico Deportivo de Nivel III.
- Superar el examen previa convocatoria Nacional.

La Comisión Nacional del departamento se reserva el derecho de formación, en número y grado, de los jueces que formarán los Tribunales de examen.

Todo Juez de Tribunal de Grados, para poder ser nombrado Juez de Tribunal, deberá reciclar cada dos años desde el momento de la obtención del título.

7. FASES DEL EXAMEN DE GRADO DE NIHON TAI JITSU

El examen de forma genérica constará de siete fases:

- KIHON WAZA
- TÉCNICA DE BASE.
- KATA
- TÉCNICA APLICADA (DEFENSA PERSONAL)
- RANDORI
- FUNDAMENTOS TEORICOS
- ESPIRITU BUDO, PRESENTACIÓN Y ETIQUETA.

Se valorarán de forma independiente por los jueces. Todas ellas tendrán sus peculiaridades según el grado y edad del aspirante. En los grados superiores, algunas de estas fases serán sustituidas por trabajos específicos y adaptados al grado al que se aspira.

IMPORTANTE: El Tribunal podrá interrumpir la realización del examen en cualquier momento, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir su juicio.

La calificación de cada miembro del Tribunal de examen será la de APTO o NO APTO.

El resultado de cada examen se tomará por mayoría simple, excepto en el examen de 5º y 6º DAN, que se aprobará con el 100 % favorable de los miembros del Tribunal.

8. VALORACIÓN DE LOS TRABAJOS POR PARTE DEL TRIBUNAL

Se valorará en los distintos trabajos presentados, su correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación de los mismos. Además, cuando el aspirante efectúe, acompañado de una o varias personas, un trabajo, primará la efectividad, control de distancias y una perfecta sincronización entre ellos.

En la ejecución de los Kata se deberá mostrar el perfecto conocimiento de los mismos, lo que implica conocer el significado y propósito de cada uno de sus movimientos. También se valorará el dominio de todos los factores contemplados en el temario que determinan la buena realización de los Kata.

Para las fases de Técnica Aplicada y de Randori, se tendrán en cuenta la efectividad de las defensas, el control de la distancia adecuada, la coordinación en la respuesta, así como la adecuación de la misma al tipo de ataque.

El tribunal valorará la correcta ejecución del ataque, así como la decisión en su realización. Serán considerados negativamente los trabajos que no demuestren la base técnica fundamental que se recoge dentro de los Principios Fundamentales del Nihon Tai Jitsu (ver Anexo-6), como pueden ser por ejemplo la ausencia de Tai Sabaki, de Te Hodoki, de atemi preparatorio, etc., así como aquellos en los que se perciba falta de precisión en las respuestas, con errores en los agarres, la falta de reacción adecuada a la técnica, de intensidad y/o de vivencia en el espíritu de superar la situación con éxito. La ejecución de las defensas en la fase de Técnica Aplicada debe ser realizada ante ataques de la lista oficial (ver Anexo-6) y durante la fase de Randori ante ataques reales y naturales. Se efectuarán posiciones naturales que permitan la efectividad y las traslaciones eficientes de forma racional, a la vez que controlan el entorno del atacante. Tanto en el desarrollo como en los desplazamientos se primará la efectividad, velocidad y resolución real de la amenaza. En el caso de defensa contra cuchillo, se valorará negativamente cualquier roce del arma con alguna parte del cuerpo del defensor.

El aspirante deberá demostrar en todo momento claro control sobre sus acciones y respeto hacia la integridad física del oponente.

El Tribunal valorará positivamente los conocimientos teóricos que se tengan de acuerdo al temario exigido para los distintos grados e inferiores así como de cualquier aspecto técnico relacionado con el examen.

9. OBTENCIÓN DE GRADOS

Se podrá obtener un grado en Nihon Tai Jitsu a través de las siguientes tres Vías:

Mediante solicitud:

- VÍA MÉRITOS
- VÍA CONVALIDACIÓN

Mediante la realización de examen:

- VÍA EXAMEN

La **Vía Méritos** está reservada para la obtención de grados de 5º dan en adelante. Es una vía especial para aquellos candidatos que no deseen o no puedan acceder a un alto grado mediante el sistema normal de examen y tiene unos requisitos exigentes en cuanto a los tiempos de permanencia en el grado anterior. **(Ver Anexo-3).**

La **Vía Convalidación** puede ser utilizada para aquellas personas que habiendo obtenido un grado fuera de España quieran convalidarlo en nuestro País. **(Ver Anexo-4).**

No obstante, para la mayoría de candidatos, el sistema normal para obtener un grado será mediante la realización de un examen.

En la **Vía Examen**, será el tribunal de examen el que solicite al candidato los trabajos a realizar. Esta vía puede ser utilizada para los candidatos de 1º a 6º dan. **(Ver Anexo-5).**

10. FASES DEL EXAMEN: CONTENIDOS Y REALIZACIÓN

El Examen de Nihon Tai Jitsu estará compuesto por 7 fases bien definidas, cuyo contenido es el siguiente:

1ª.- FUNDAMENTOS TÉCNICOS – KIHON WAZA:

CONTENIDO TÉCNICO

- Las 15 series de técnicas de Kihon Waza y/o grupos de presentación libre.
- 1 serie de Sutemi Waza dividida en dos grupos (a partir de 3er Dan).

REALIZACIÓN

El alumno realizará las series solicitadas por el Tribunal o presentadas por él, según la opción elegida.

Estas últimas deberán mantener los principios de las series oficiales (realizarse por el exterior e interior, bloque técnico demandado, contener los principios de las series oficiales como son las direcciones de los tai sabaki, kuzushi, etc.)

Para los grados en los que se pida bilateralidad en los grupos, el candidato realizará la primera técnica que se le solicite por la derecha y a partir de ahí alternará izquierda y derecha hasta la finalización del trabajo.

2ª.- TÉCNICA DE BASE

CONTENIDO TÉCNICO:

- 16 Técnicas de Base (Cinturón Negro: Atemi y Proyección)
- Las 24 Técnicas de Base. (1º-2º dan)
- Explicaciones sobre los agarres de Base. (3er. dan)

REALIZACIÓN

El alumno realizará las series solicitadas por el Tribunal.

3ª.- KATA:

CONTENIDO TÉCNICO

- 3 Kata de Base (1º, 2º y 3º)
- 1 Kata de Kihon: Kihon Kata Ichi Ban.
- 5 Kata Fundamentales : Shodan, Nidan, Sandan, Yondan y Godan.
- 4 Kata Superiores: Daini no Kata (*), Tai-Sabaki no Kata, Juni no Kata y Hyori no Kata.
- Kata de creación personal (a partir de 4º Dan). Este Kata, solo o con compañeros, deberá incluir obligatoriamente los principios del Nihon Tai Jitsu y deberá ser debidamente razonado con el Tribunal.

(* Daini no Kata podrá ser presentado como voluntario por el aspirante y no podrá ser exigido por el Tribunal.

REALIZACIÓN

En el apartado de Kata el candidato presentará los Kata de elección personal y los solicitados que marca esta normativa para cada grado.

4ª.- TÉCNICA DE DEFENSA APLICADA:

CONTENIDO TÉCNICO

- Aplicaciones de técnicas y combinaciones frente a ataques con diferentes golpes, agarres frontales, laterales y dorsales, en el suelo, o con armas (tanto, tanbo y hanbo). Los ataques exigibles se encuentran recogidos en el Anexo-6.
- Demostración de encadenamientos de diversas técnicas **frente a una reacción** del adversario (a partir de 3er Dan).

- Encadenamientos sencillos (3er dan): La secuencia de realización será la siguiente: Ataque – Defensa – Reacción – Defensa definitiva.
- Encadenamientos complejos (4º dan): La secuencia de realización será la siguiente: Ataque – Defensa 1ª – Reacción 1ª – Defensa 2ª – Reacción 2ª – Defensa definitiva.

REALIZACIÓN

La forma de los ataques será solicitada por el Tribunal aleatoriamente sobre los ataques contenidos en la normativa de grados o bien serán elegidos por el candidato, según el grado al que se aspire.

5ª.- RANDORI (1º a 3er. dan):

CONTENIDO TÉCNICO

- Randori de Demostración.
- Randori a tres (con armas o sin ellas en función del grado)
- Randori en Círculo

REALIZACIÓN

- DE DEMOSTRACIÓN: Alternancia en los ataques y defensas entre tori y uke con finalización solo en la última técnica, durante el tiempo que se determine para cada grado.
- A TRES/A TRES CON ARMAS: Tori recibirá de forma alterna los ataques de dos Uke.
- EN CÍRCULO: Una o dos rondas con 8 Uke, 2 de ellos armados con armas de madera (tanto, tanbo).

Los candidatos a partir de 40 años únicamente realizarán Randori de Demostración, con su propio Uke.

Los candidatos mayores de 55 años estarán exentos de realizar cualquier tipo de randori.

6ª.- FUNDAMENTOS TEÓRICOS:

CONTENIDO

- Conocimientos de terminología técnica japonesa. Las preguntas podrán ser formuladas en ambos sentidos: Nombre en japonés de un término o significado del término japonés en español.
- Conocimientos sobre historia y filosofía del Nihon Tai Jitsu y del Budo en general.
- A partir de 5º Dan: tesina sobre cualquier aspecto relacionado con el Nihon Tai Jitsu. Las tesinas deberán ser originales, debiendo incluir en hoja aparte

la bibliografía consultada en caso de que se haya utilizado documentación de terceros para su elaboración.

Deberá ajustarse a las pautas y modelo fijado por el Departamento Nacional de Grados de la Comisión Nacional de Nihon Tai Jitsu. **(Ver anexo-9)**

REALIZACIÓN

El Tribunal realizará preguntas sobre los contenidos teóricos, específicos para cada grado, prefijados en la normativa.

7ª.- ESPIRITU BUDO, PRESENTACIÓN Y ETIQUETA:

CONTENIDO

- Espíritu y etiqueta en la presentación del examen.

REALIZACIÓN

Se valorará específicamente el conocimiento de la etiqueta específica del Nihon Tai Jitsu así como la presentación y actitud del candidato.

El candidato deberá de realizar todas la fases requeridas para el grado al que aspira. En caso de que el candidato no realice alguna de las fases, será calificado como NO APTO.

11. PRESENTACIÓN DEL EXAMEN

La presentación del examen deberá ser realizada acorde a las normas de etiqueta y respeto que se encuentran inmersas dentro del Espíritu Budo, aspecto este que será evaluado en uno de los apartados por el Tribunal.

El aspirante deberá mostrar su firme deseo de obtener el grado al que se presenta, no debiendo limitarse a la realización de una serie de ejercicios que manifiesten únicamente una buena forma física, sino que deberá demostrar los conocimientos técnicos que le hacen acreedor del grado al que se aspira.

La falta de concentración, la omisión u olvido de técnicas durante el examen, una actitud distraída, la presentación informal o descuidada y en general la demostración de un estado nervioso, son motivos a tener en cuenta por el tribunal como aspectos negativos en la valoración general del candidato, ya que el mismo debe demostrar en todo momento que los años de práctica del Nihon Tai Jitsu no sólo le han servido para adquirir una serie de conocimientos de defensa, sino que han servido también para la adquisición de una serie de valores internos, que le acreditan como un artista marcial.

12. REQUERIMIENTOS POR GRADO

Los requerimientos de cada grado incluyen igualmente los requerimientos de los grados anteriores al citado.

Cinturón Negro

- Demostrar un conocimiento adecuado de los fundamentos técnicos del Nihon Tai Jitsu basado en una correcta ejecución de las Series de Kihon, Técnicas de Base en sus formas de Atemi y Nage Waza y Katas Fundamentales. Para este nivel las Series de Kihon (o exposición de Kihon) deberán realizarse de forma unilateral por la derecha.
- Conocer la aplicación de los elementos técnicos sencillos en situaciones de ataques reales (Técnica de Defensa Aplicada) con respuestas simples, pero de ejecución correcta, con velocidad y potencia, que le permitan neutralizar agresiones producidas por atemis, agarres frontales, agarres laterales, agarres desde atrás y ataques en el suelo. Esta aplicación deberá realizarse tanto en forma de elementos individuales como en su desarrollo en diferentes formas de Randori con actitud correcta y firme, sin titubeos, durante la realización de las técnicas.
- Mostrar un conocimiento básico de los aspectos históricos (se incluye aquí el conocimiento de una nomenclatura japonesa elemental) y filosóficos que rigen nuestra Disciplina.

1er Dan.

- Demostrar un conocimiento adecuado de los fundamentos técnicos del Nihon Tai Jitsu basado en una correcta ejecución de las Series de Kihon, Técnicas de Base y Katas Fundamentales. Para este nivel las Series de Kihon (o exposición de Kihon) deberán realizarse de forma bilateral.
- Conocer la aplicación de los elementos técnicos adquiridos en situaciones de ataques reales (Técnica Aplicada) con respuestas simples, pero de ejecución correcta, con velocidad y potencia, que le permitan neutralizar agresiones producidas por atemis, agarres frontales, agarres laterales, agarres desde atrás, ataques en el suelo y con armas tradicionales (Tanbo y tanto). Esta aplicación deberá realizarse tanto en forma de elementos individuales como en su desarrollo en diferentes formas de Randori con actitud correcta y firme, sin titubeos, durante la realización de las técnicas.
- Mostrar un conocimiento global de los aspectos históricos (se incluye aquí el conocimiento de una nomenclatura japonesa básica) y filosóficos que rigen nuestra Disciplina.

2º Dan.

- Dominio de los fundamentos técnicos. En este nivel, el candidato o candidata deberá ser capaz de manifestar un dominio bilateral de las Técnicas de Base, aunque le serán requeridas por la izquierda.
- Dominio de Katas Fundamentales y de Base.
- Aplicación de los elementos técnicos ante situaciones de ataques más variados, que le permitan neutralizar agresiones producidas por atemis, agarres frontales, agarres laterales, agarres desde atrás, ataques en el suelo y con armas tradicionales (Tanbo, tanto y hanbo) mediante respuestas más evolucionadas y combinadas de complejidad media, con enlace entre técnicas (atemi/luxación, atemi/proyección, proyección/inmovilización, etc.) y en situaciones de Randori con más de un adversario.
- Conocimiento de aspectos concretos relativos a cuestiones históricas y filosóficas de nuestra disciplina.

3er Dan.

- Conocer en profundidad los fundamentos técnicos no solo en su ejecución sino también de los detalles que explican por qué se realizan de ese modo.
- Conocimiento de los Fundamentos básicos de Sutemi Waza, pudiendo ser solicitados estos tanto por la izquierda como por la derecha.
- Realización de respuestas combinadas que incluyan encadenamientos ante la reacción del adversario, presentados en la realización de un trabajo personal. Dominio de los Katas de Base exponiendo sus fundamentos y procedencia así como de Katas Tradicionales.
- Aplicación de los elementos técnicos ante situaciones de ataques diversos más variados. En los Randori el aspirante debe demostrar ejecuciones simples y directas, con control espacial de los adversarios.
- Conocimientos detallados de aspectos relativos a cuestiones históricas y filosóficas de nuestra disciplina.
- Demostración de la capacidad de explicación clara, pero al mismo tiempo simple, de un grupo técnico ante terceros.

4º Dan.

- Ser capaz de trasladar la aplicación directa de los fundamentos técnicos a situaciones de ataques reales, incluyendo el uso de Sutemi Waza, mostrado a través de trabajos de exposición personal.
- Mayor dominio en los Katas de Base y Fundamentales, así como de un número más amplio de Katas Superiores.
- Mostrar conocimientos específicos en alguno de los aspectos relativos tanto a la ejecución de aspectos técnicos como la base teórica que lo fundamenta.

5º Dan.

- Partiendo de todos los conocimientos adquiridos y de una perfecta ejecución técnica de los mismos, ser capaz de realizar interpretaciones personales de diferentes aspectos que forman nuestra Disciplina. Para ello deberá desarrollar un trabajo técnico. Defensa teórico-práctica de una tesina de forma razonada y fluida. Exposición del candidato y preguntas que le realice el tribunal
- Mostrar un conocimiento adecuado de todos los Katas Superiores que comprende el Nihon Tai Jitsu.
- Además de los requisitos anteriores, deberá acreditar su trayectoria personal mediante la presentación de un currículum vitae deportivo.

6º Dan.

- Además de lo solicitado para 5º Dan, el candidato podrá incluir junto con la solicitud de examen, un dossier explicativo de su aportación personal en el desarrollo general de nuestra Disciplina en alguno de los ámbitos en los que se desarrolla (Docencia, Promoción y Difusión, Arbitraje, Investigación, etc. Para ello presentará una Tesina y su currículum de trayectoria dentro el Nihon Tai Jitsu en el que se valorarán aspectos como: Número de cinturones negros formados, titulaciones de docencia, arbitraje, dirección técnica de un club, trabajos de difusión de nuestra Disciplina, publicaciones, Organización de eventos de Nihon Tai Jitsu, etc. Esta información será tenida en cuenta y valorada positivamente por el Tribunal a la hora de evaluar el examen del candidato.

13. CONVERSACIÓN CON EL TRIBUNAL

El Tribunal podrá en cualquier momento incidir en el examen, realizando las preguntas que considere oportunas sobre el trabajo que realiza el aspirante, pero sin variar el contenido del mismo ni el número de preguntas establecido para cada grado en la presente normativa.

Así mismo podrá solicitar a los aspirantes, en función del grado al que se presentan, que demuestren sus conocimientos sobre los fundamentos, historia del Nihon Tai Jitsu y nomenclatura técnica japonesa (**ver ANEXO-10**).

14. VESTIMENTA Y ASEO PERSONAL

La vestimenta es la primera impresión que el Tribunal recibe del candidato, por tanto, una presentación adecuada en este sentido es fundamental a la hora de juzgar la sensación general que produce el mismo. Por tanto, dicha vestimenta se deberá

ajustar en su composición a unas normas mínimas las cuales se especifican a continuación.

Los candidatos y sus colaboradores (Uke) llevarán un Keikogi blanco, compuesto por pantalón, chaqueta y cinturón. La chaqueta podrá llevar un máximo de dos escudos. Uno en la manga izquierda y otro en la zona izquierda del pecho. Las mangas deberán dejar al descubierto las muñecas. El pantalón no podrá llevar ningún tipo de escudo o inscripción y llegará como mínimo a 20 cm. del tobillo. El cinturón estará lo suficientemente ajustado como para evitar que la chaqueta quede suelta. Las puntas sobrepasarán unos 20-30 cm. por cada lado del nudo. El Keikogi deberá estar limpio, seco, sin rotos ni descosidos. No está permitido ningún otro tipo de prendas externas. Los candidatos llevarán las uñas cortas en manos y pies, y su limpieza corporal será la adecuada.

Las mujeres deberán llevar una camiseta blanca debajo de la chaqueta.

No se podrá llevar ningún tipo de objetos (gafas*, cadenas, relojes, piercings, pulseras, pendientes, anillos, etc.) que puedan dañar al compañero o a sí mismo.

El candidato que no se ajuste a las normas de vestimenta y aseo personal podrá ser rechazado por el tribunal.

* El uso de lentes de contacto queda bajo responsabilidad del candidato.

15. PROGRAMA TÉCNICO

El programa técnico para cada uno de los grados queda recogido en el **ANEXO-5** de la presente normativa.

En cada uno de los programas de grado, se especifica el conjunto de conocimientos que el candidato debe poseer y por tanto exigibles. La demostración de esos conocimientos, a petición del Tribunal de Examen, vendrá regulada por las hojas de examen.

16. HOJAS DE EXAMEN

El candidato a examen, una vez llamado por el tribunal, dará su nombre, presentará su documento de identificación (DNI, NIE o Pasaporte) y elegirá una hoja de examen correspondiente al grado al que se presenta. Dicha hoja contendrá la parte del programa técnico que le será exigido al candidato.

Existirán varias hojas de examen por grado, de forma que todas las posibles técnicas exigibles en cada grupo técnico puedan ser pedidas a cualquier candidato.

17. EXENCIONES

Los mayores de 40 años estarán exentos del Randori en Círculo y realizarán en su lugar un Randori de Demostración con una duración aproximada de un minuto y quince segundos. Los mayores de 55 años estarán exentos de cualquier tipo de Randori.

El tribunal decidirá si a un candidato se le puede eximir de alguna de las fases si este presenta una dispensa médica que le imposibilite de realizar alguna parte del examen, siempre y cuando esta imposibilidad, sea permanente y no temporal. No obstante, aquellos candidatos que se encuentren en esta circunstancia, previamente a la inscripción deberán consultar con los directores de tribunales de grados autonómico o nacional según la organización convocante, si se les va a permitir realizar el examen o no.

18. DISPOSICIÓN FINAL

La presente normativa quedará supeditada en todos sus apartados a las disposiciones en materia de exámenes de la RFEKDA. En caso de que se produzca una situación de discordancia, se aplicará la presente normativa adaptada a dichas disposiciones, hasta que se realice una nueva redacción de la misma que las contemple.



ANEXO-1. REQUISITOS ADMINISTRATIVOS



1.- Tener la edad reglamentaria en el día del examen de acuerdo a la siguiente tabla, no pudiendo solicitar ningún tipo de reducción de tiempo para presentarse a examen en cuanto a edad se refiere.

CINTURON NEGRO	13 años	1 año de cinto marrón
1º DAN	16 años	1 año de cinto marrón
2º DAN	18 años	2 años de 1º DAN
3º DAN	21 años	3 años de 2º DAN
4º DAN	25 años	4 años de 3º DAN
5º DAN	30 años	5 años de 4º DAN
6º DAN	36 años	6 años de 5º DAN
7º DAN	43 años	7 años de 6º DAN
8º DAN	51 años	8 años de 7º DAN
9º DAN	60 años	9 años de 8º DAN
10º DAN	70 años	10 años de 9º DAN

2.- Cumplir con el tiempo estipulado por la Federación desde el grado anterior, lo que debe constar en los archivos de la misma. Para acreditar dichos años de práctica de Nihon Tai Jitsu federado, se deberán presentar fotocopias de las licencias que justifiquen la totalidad del tiempo exigido, expedidas por la Federación y demostrativas de los años de práctica federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, la última de las cuales deberá corresponder al año en curso.

CINTO NEGRO	4 consecutivas ó 5 alternas
1º DAN	3 consecutivas ó 4 alternas
2º DAN	2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1º DAN
3º DAN	3 consecutivas ó 4 alternas a partir del 2º DAN
4º DAN	4 consecutivas ó 5 alternas a partir del 3º DAN
5º DAN	5 consecutivas ó 6 alternas a partir del 4º DAN 14 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
6º DAN	6 consecutivas ó 7 alternas desde 5º DAN 20 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.

7º DAN	7 consecutivas u 8 alternas desde 6º DAN 27 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
8º DAN	8 consecutivas ó 9 alternas a partir del 7º dan 35 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
9º DAN	9 consecutivas ó 10 alternas a partir del 8º DAN 44 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.
10º DAN	10 consecutivas u 11 alternas a partir del 9º Dan 54 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.

3.- Presentar la fotocopia del carnet de grados expedido por la Federación, con los grados debidamente firmados por la persona competente, según normativa federativa, o el carnet de CINTURON NEGRO y sucesivos expedidos por la RFEKDA, según proceda.

4.- Licencia del año en curso

5.- Fotocopia del D.N.I., N.I.E o pasaporte en vigor.

6.- Tres fotografías tamaño carnet en papel o una en formato digital según se solicite en la circular de convocatoria.

7.- Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. Los aspirantes hasta 3º DAN incluido, deberán ir obligatoriamente avaladas con la firma de un Entrenador Nacional o Técnico Deportivo de Nivel III dado de alta en el mismo Club o Agrupación Deportiva del aspirante, o en su defecto, por el Director Autonómico de Grados. Los aspirantes a 4º DAN y grados superiores no precisan de aval, estos deberán añadir un Curriculum Deportivo de su actividad en Nihon Tai Jitsu junto con la documentación (Según modelo oficial Anexo-2). Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en las correspondientes Federaciones Autonómicas.

8.- Los aspirantes a 5º DAN deberán presentar una tesina basada en la investigación y reflexión personal sobre cualquier aspecto del Nihon Tai Jitsu. Dicha tesina, que constará de un mínimo de seis folios y un máximo de veinte con un formato que permita la clara legibilidad del documento, deberá ser enviada en formato digital a Real Federación Española de Karate acompañada del currículum deportivo según modelo RFEKDA a través de la Federación territorial, **un mes antes** de la fecha de celebración del examen. La RFEKDA podrá difundir dicho trabajo si lo estima oportuno y siempre que el aspirante acceda a ello.

9.- Los aspirantes a 6º DAN, presentarán una tesina basada en la investigación y reflexión personal sobre cualquier aspecto del Nihon Tai Jitsu de un mínimo de diez folios y un máximo de treinta, con un formato que permita la clara legibilidad del documento, deberá ser enviada en formato digital a Real Federación Española de Karate acompañada del currículum deportivo según modelo RFEKDA a través de la Federación territorial, **un mes antes** de la fecha de celebración del examen. La

RFEKDA, si lo estima oportuno y de acuerdo con el aspirante, podrá difundir cualquiera de los trabajos presentados siempre que el aspirante acceda a ello.

10.- Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente.

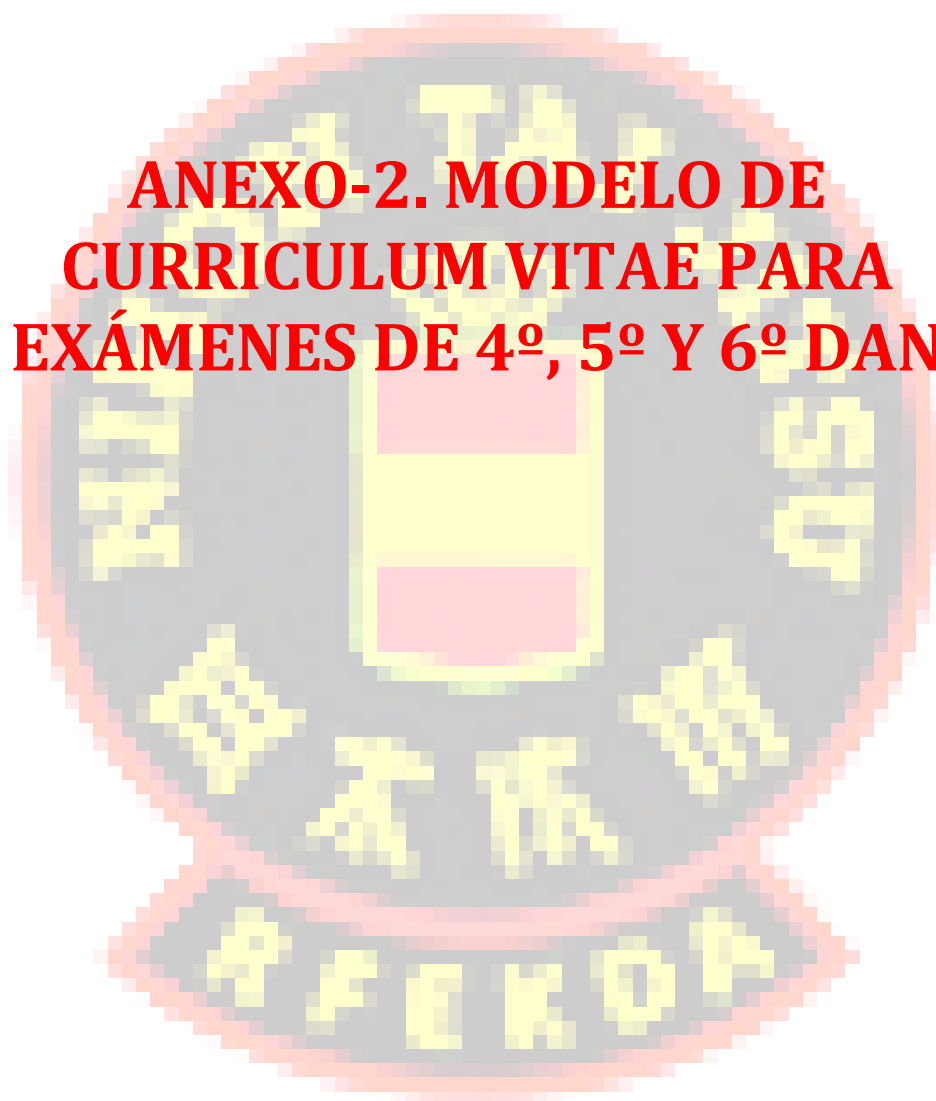
11.- Los aspirantes que sean repetidores deberán presentar solamente una nueva inscripción acompañada de 2 fotografías o una en formato digital, según se solicite.

12.- Los aspirantes presentarán toda la documentación en su Federación Autónoma, la cual, tras ser comprobada, será tramitada a la RFEKDA junto con la relación de los aspirantes a cada grado con veinticinco días de antelación a la fecha de examen. La documentación de los aspirantes a 5º DAN y sucesivos será enviada, tras su comprobación, a la RFEKDA **treinta días antes** de la fecha de examen, no obstante y en aras de agilizar el proceso de recepción y lectura de las tesinas, los aspirantes a 5º y 6º Dan podrán enviar al Director Nacional de Grados un mes antes de la fecha del examen, vía correo electrónico o mediante cualquier otro medio que permita su pronta recepción, las tesinas para su lectura y envío a los miembros del tribunal que examinará al candidato.

IMPORTANTE: la falta de alguno de estos requisitos, excluirá automáticamente al aspirante, no pudiendo presentarse al examen solicitado.



**ANEXO-2. MODELO DE
CURRICULUM VITAE PARA
EXÁMENES DE 4º, 5º Y 6º DAN**



El currículum Vitae para los grados 4º, 5º y 6º dan deberá ser un documento que refleje la vida deportivo-marcial del candidato.

El contenido no deberá sobrepasar las 3 hojas. Puede incluir una cuarta hoja de portada.

Los diferentes apartados que deberá incluir de forma obligatoria, serán los siguientes:

1. Datos personales.

- Fotografía. Tamaño carné, incluida en el documento o pegada en el mismo.
- Nombre y apellidos
- Fecha de nacimiento
- Domicilio (Tipo de vía, nombre de vía, número, escalera, piso, letra), Código Postal, Población, Comunidad Autónoma.
- DNI/NIE/Pasaporte
- Teléfono/s de contacto
- Dirección de e-mail

2. Grados y titulaciones

- Grados de Nihon Tai Jitsu y de otras Artes Marciales y/o deportes de combate, empezando por las de Nihon Tai Jitsu
- Titulaciones de Enseñanza
- Titulaciones de Arbitraje
- Otras titulaciones relacionadas con las Artes Marciales y/o el deporte.

Para cada Arte Marcial deberá reflejar la fecha de obtención de cada grado, el lugar y la Organización, si no hubiese sido obtenido en la RFEKDA.

Actividades realizadas

- Asistencia a cursos, seminarios, etc., relacionados con el Nihon Tai Jitsu

3. Experiencia docente.

4. Otros datos de interés en relación con el Nihon Tai Jitsu y las Artes Marciales.

- En este apartado los aspirantes podrán incluir toda aquella información relevante de su aportación al desarrollo de nuestra disciplina: Profesor o profesores con los que ha realizado de forma más intensiva su formación, número de cinturones negros formados, dirección técnica de clubes, logros deportivos obtenidos tanto por el candidato como por sus alumnos, trabajos de difusión de nuestra Disciplina, publicaciones, trabajos de investigación, funciones de dirigente, organización de eventos, etc.
- Para los aspirantes a 6º dan este apartado será obligatorio y tenido en cuenta por el tribunal a la hora de valorar su examen,

Este apartado no deberá ocupar más de una hoja, excepto para los candidatos a 6º dan que podrán utilizar un máximo de 5 hojas.



ANEXO-3. SOLICITUD DE GRADOS VÍA MÉRITOS



Se establece una Vía alternativa para la obtención de grados superiores. Pueden optar a ella todos aquellos aspirantes que hayan desarrollado una labor continua y reconocida y que reúnan los requisitos establecidos.

- No se admiten reducciones de tiempo ni de edad a los establecidos en el momento que se presenta por esta vía.
- El aspirante que reúna **TODOS LOS REQUISITOS ESTABLECIDOS** a continuación podrá solicitar personalmente la opción por la Vía de Méritos o bien a propuesta de la Federación Autónoma pertinente.

ADMINISTRATIVOS:

- Cumplir el tiempo reglamentario desde la obtención del grado anterior.
- Ser Director Técnico de club, o formar parte de la Dirección Técnica de un club.
- Tener las licencias correspondientes desde el grado anterior hasta el que aspira.
- Tener la edad reglamentaria, así como los años solicitados desde la obtención del 1er dan.
- No haber estado sancionado por el Comité de Disciplina.

TÉCNICOS:

- Estar en posesión del Título de Entrenador Nacional o Técnico Deportivo de Nivel III.
- Estar en posesión del Título de Juez del Tribunal Nacional de Grados actualizado.
- Estar en posesión del Título de Arbitro de Nihon Tai Jitsu actualizado.
- Otras Titulaciones oficiales.

VARIOS:

- Haber desempeñado responsabilidades federativas a nivel regional, nacional o internacional.
- Ejercer como docente en cursos de formación o especialización por encargo federativo tanto a nivel autonómico, nacional o internacional.
- Haber participado en labores divulgativas de nuestro deporte (publicaciones, videos, etc.).
- Trayectoria deportiva y técnica del aspirante.
- Logros deportivos de su alumnado de especial relevancia.
- Nivel técnico de su alumnado.
- Cualquier otra aportación que se considere digna de reconocimiento.

Los requisitos establecidos tienen referencia únicamente a los méritos realizados siempre en el periodo transcurrido desde el Grado anterior

PROCEDIMIENTO:

La presentación de solicitudes, tanto de examen como por la vía de reconocimiento de méritos, deberán estar en la sede de la RFEKDA con **dos meses** de antelación a la fecha prevista en el calendario de actividades.

El aspirante no se podrá presentar en la misma convocatoria por las dos vías.

Las solicitudes se harán en los impresos que proporciona la RFEKDA. Deberán satisfacer las tasas correspondientes al Grado al que aspiran.

CRITERIOS DE VALORACIÓN:

Los criterios para la valoración se tendrán en cuenta a partir del último grado obtenido.

Análisis y estudio de la documentación que aporta el aspirante por el Departamento de Grados.

Informe del Director Nacional de Grados a la Comisión Técnica y Junta Directiva.

TIEMPOS MÍNIMOS EXIGIDOS:

- Para la solicitud de 5º DAN, son necesarios 12 años de práctica federada desde el 4º Dan.
- Para la solicitud de 6º DAN, son necesarios 20 años de obtención del primer Dan, 6 años de 5º DAN y 36 años cumplidos.
- Para la solicitud de 7º DAN son necesarios 27 años de obtención del 1º Dan, 7 años de 6º Dan y 43 años cumplidos.
- Para la solicitud de 8º DAN son necesarios 35 años de obtención del 1º Dan, 8 años de 7º Dan y 51 años cumplidos.
- Para la solicitud de 9º DAN son necesarios 44 años de obtención del 1º Dan, 9 años de 8º Dan y 60 años cumplidos.
- Para la solicitud de 10º DAN son necesarios 54 años de obtención del 1º Dan, 10 años de 9º Dan y 70 años cumplidos.



ANEXO-4. SOLICITUD DE GRADOS VIA CONVALIDACIÓN



En el caso de una solicitud de Convalidación de Grados, dicha solicitud será evaluada por la Comisión Nacional. Dicha solicitud podrá venir motivada por los siguientes casos:

- Traslado del solicitante desde un país extranjero a nuestro país, teniendo el solicitante un grado, a través de una federación deportiva oficial u Organización que tenga asignada por la Federación Mundial de Nihon Tai Jitsu la representación del Nihon Tai Jitsu en su país.
- Solicitud de un practicante de Nihon Tai Jitsu que no estuviese en el caso anterior.

La Comisión Nacional considera necesarios una serie de requisitos:

- Presentación del currículum avalado y visado por la Federación Nacional u Organización del país de procedencia, debidamente traducido y apostillado.
- Presentación de las Licencias de la Federación Autónoma donde se resida que acrediten la práctica federada durante al menos 2 años.
- Copia compulsada de los títulos obtenidos en el país de procedencia, o de la organización de procedencia.
- Cualquier aportación complementaria que el aspirante considere positiva en su valoración.
- Cumplir los requisitos administrativos exigidos por la RFEKDA en cada uno de los grados y la permanencia establecida en cada uno de ellos.

El Departamento Autonómico realizará la valoración y evaluación de toda la documentación presentada, pudiendo rechazar de antemano la que no cumpla los puntos anteriores o haciéndolo constar en su informe previo. El resultado de la misma puede llevar a proponer el grado que se solicita o considerar un grado inferior al demandado. A criterio del mismo se puede plantear al aspirante someterse a la totalidad o parte del examen para la obtención del grado a convalidar, e igualmente puede decidir otorgarle un grado inferior al solicitado.

La documentación presentada deberá de ser acompañada del documento oficial de solicitud de convalidación de grados firmado por el solicitante.

Toda esta documentación será verificada por el Director Nacional de Grados, quien la someterá a examen de la Comisión Nacional. Posteriormente se reflejará en el Acta de Convalidación que pasará a ser supervisada y aprobada por mayoría simple de la Comisión Nacional.



ANEXO-5. PROGRAMA DE EXAMEN



CONSIDERACIONES GENERALES

El candidato elegirá en el momento de comenzar el examen entre varias hojas de examen, que recogerán de forma aleatoria todos los contenidos exigibles en su grado y desarrollará las distintas partes de su trabajo a petición del Tribunal.

El tribunal podrá solicitar trabajos adicionales si lo considera oportuno.

La calificación final del examen será en cualquier caso de APTO o NO APTO.

La realización de las series solicitadas de Kihon Waza (ANEXO-7) y de Técnica de Base (ANEXO-8) se ajustará a los siguientes criterios:

Cinturón Negro

- Kihon. Realización por la derecha.
- Técnica de Base. Realización por la derecha.

1er DAN

- Kihon. Realización de forma alterna por la derecha y por la izquierda
- Técnica de Base. Realización por la derecha.

2º DAN

- Kihon. Realización de forma alterna por la derecha y por la izquierda
- Técnica de Base. Realización por la izquierda.

3º DAN

- Kihon. Realización de la Serie de Sutemi Waza por la derecha o por la izquierda a criterio del Tribunal.

4º DAN

- Kihon. Realización de la Serie de Sutemi Waza por la derecha o por la izquierda a criterio del Tribunal.

A continuación se presenta el programa técnico requerido para cada grado y lo solicitado para cada una de las fases del examen.

PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO

KIHON WAZA

A elegir por el candidato:

- **Opción 1.** Realización de un trabajo personal compuesto por **8 técnicas SIMPLES con compañero**, en las que Uke realizará una serie de **8 ataques de atemi** por la **derecha** (pudiendo repetir el ataque), a los que Tori responderá con uno de los Tai Sabakis básicos (lateral, avanzando, circular o hacia atrás), opcionalmente una parada o bloqueo y una única técnica de: Atemi, luxación, proyección, estrangulación o inmovilización (brazos/piernas), que estén incluidas dentro del Anexo-10 de Nomenclatura Técnica. Por tanto, **no se trata de una demostración de defensa personal/técnica aplicada, no debiendo existir Atemi preparatorio, ni encadenamiento de técnicas, etc., sino de la ejecución de técnicas simples que demuestren el perfecto conocimiento y ejecución de cada una de las 8 presentadas.**
- **Opción 2.** El tribunal solicita **2 series** de Kihon entre las siguientes: **4, 7, 8, 11 o 12** (Anexo-7). Se realizarán **por la derecha**.

TECNICA DE BASE

El tribunal solicita **10 técnicas** de base entre las siguientes: 1ª a 8ª de atemi y 1ª a 8ª de proyección (Anexo-8). Se realizarán por la derecha de Uke.

KATA

A realizar **2 kata**.

- El tribunal solicitará un kata de entre las siguientes: **1º, 2º o 3º**.
- El tribunal solicitará **Nihon Tai Jitsu no Kata Shodan**

TECNICA APLICADA

A realizar **10 defensas** solicitadas por el tribunal: 2 defensas contra Atemi, 2 defensas contra agarre frontal, 2 defensas contra agarre lateral, 2 defensas contra agarre por detrás y 2 defensas en el suelo. Los ataques serán de la lista oficial (Anexo-6).

RANDORI

A realizar **2 randori**.

- El candidato realizará un **Randori en círculo** contra 6-8 adversarios, que atacarán en orden en sentido de las agujas del reloj. Se realizará una sola ronda (1 defensa por cada adversario).
- El candidato realizará con su uke un **Randori de demostración** de 1 minuto, con finalización solo en la última técnica.

TEORIA

El Tribunal solicitará del aspirante, explicación sobre cualquier aspecto técnico del examen y sobre el programa de Nihon Tai Jitsu de la Federación.

En el temario están claramente definidas tanto las preguntas, como las respuestas, a excepción de aquellas concernientes al criterio personal del aspirante. (Ver Anexo-11)

Número de **preguntas: 3** (el tribunal podrá realizar preguntas adicionales a su criterio)

- **1** preguntas sobre **fundamentos** del Nihon Tai Jitsu
- **1** preguntas sobre **historia** del Nihon Tai Jitsu
- **1** preguntas sobre **nomenclatura técnica** japonesa. (Anexo-10)

FUNDAMENTOS:

1. **¿Qué es el Kimé?** El aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto.
2. **¿Qué es el Kiai?** Es la liberación de la energía interna mediante un grito.
3. **¿Porqué se saluda y cuál es la finalidad del saludo?** Por cortesía, para demostrar humildad, respeto y gentileza. Por tradición.
4. **Significado de la palabra KATA:** forma. Es una serie de técnicas de defensa y ataque que se realizan siguiendo una secuencia y con un orden establecido.
5. **¿Para qué sirve el trabajo de los KATA?** Para desarrollar los elementos fundamentales de nuestro Arte, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición del Nihon Tai Jitsu.

HISTORIA DEL NIHON TAI JITSU

El Nihon Tai Jitsu es un arte marcial japonés introducido en Europa, concretamente en Francia, en 1951 de la mano del Maestro Minoru Mochizuki.



Durante esos años, el Maestro Jim Alcheik se convertirá en su alumno. Y en 1954 cuando el Maestro Mochizuki vuelve a Japón, viajara con él para proseguir sus estudios de artes marciales.

En 1957, Jim Alcheik regresa de Japón y comenzará el desarrollo del Tai Jitsu en Francia con la creación de la Federación Francesa de Aikido, Tai Jitsu y Kendo (FFATK).

En esos años, el Maestro Roland Hernaez comienza sus estudios de Tai Jitsu con él. Rápidamente se convertirá en su asistente, ya que por aquellos años ya era cinturón negro de otras disciplinas. Tras la muerte del Maestro Jim Alcheik en la Guerra de la Independencia de Argelia en 1962, será el Maestro Roland Hernaez quien tomará el testigo del desarrollo del Tai Jitsu europeo realizando la metodología de este junto con una comisión técnica.

En 1972, durante un viaje del Maestro Roland Hernaez junto con George Hernaez y Daniel Dubois a Japón, retoma el contacto con el Maestro Minoru Mochizuki. Posteriormente le presenta la nueva metodología obteniendo el aval del Maestro Mochizuki para proseguir con dichos trabajos.

En 1977, el Tai Jitsu entra en España de la mano del Maestro Carlos Vidal de Castro, en aquel momento Secretario General de la Federación Española de Karate, quien traerá a Roland y George Hernaez a impartir el primer curso de la misma a Madrid y comienza su expansión por nuestro territorio con una serie de cursos en Alicante y Barcelona. Ese año se crea la Unión Española de Tai Jitsu que quedaría integrada dentro de la recién creada Federación Española de Karate.

En 1985, durante un viaje a Japón, el Maestro Roland Hernaez solicita al Maestro Minoru Mochizuki el cambio de nombre de la disciplina pasando desde ese momento a llamarse Nihon Tai Jitsu.

En nuestro país, desde los años ochenta a la actualidad, la disciplina convive en diversas organizaciones como la RFEKDA (Tai Jitsu), la RFEJYDA (Nihon Tai Jitsu) y diversas organizaciones no reconocidas por el Consejo Superior de Deportes. En el año 2015 se inicia el proceso de unificación de los departamentos de Nihon Tai Jitsu y Tai Jitsu de ambas Federaciones, culminándose en el 2016 como departamento de Nihon Tai Jitsu de la RFEKDA.

EJEMPLOS DE PREGUNTAS:

1. **Significado de Nihon Tai Jitsu y origen.** Significa Técnicas del Cuerpo de origen japonés.
2. **¿Quién trajo el Tai Jitsu a Europa en 1951?** Minoru Mochizuki
3. **¿Quién Fue Jim Alcheik?** Fue un alumno francés del Maestro Mochizuki que fue a entrenar con él a Japón y que a su regreso comenzó el desarrollo del Tai Jitsu en Europa.
4. **¿Quién es el Maestro Roland Hernaez?** Es un alumno de Jim Alcheik que a su muerte desarrolla la metodología oficial de Nihon Tai Jitsu tal y como la conocemos hoy en día.

5. **¿Cuándo entró el Tai Jitsu en España, de la mano de quién y quien impartió el primer curso?** Entró en 1977, de la mano de D. Carlos Vidal, Secretario General de la Federación Española de Karate. El primer curso fue impartido en Madrid por los hermanos Roland y George Hernaez.
6. **¿En qué año cambia la denominación de Tai Jitsu a Nihon Tai Jitsu?** En 1985, después de un viaje a Japón del Maestro Hernaez.
7. **¿Cuándo se produce el proceso de unificación del Tai Jitsu de la Federación de Karate y del Nihon Tai Jitsu de la Federación de Judo?** Se inicia en 2015.

ESPIRITU BUDO Y ETIQUETA

El tribunal juzgará como un apartado más del examen, el comportamiento y actitud del candidato durante todo el examen.



PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO 1º DAN

KIHON WAZA

A elegir por el candidato:

- **Opción 1.** Realización de un trabajo personal compuesto por **16 técnicas SIMPLES con compañero**, en las que Uke realizará una serie de **16 ataques de atemi** (pudiendo repetir el ataque), alternativos por la derecha y por la izquierda, a los que Tori responderá con uno de los Tai Sabakis básicos (lateral, avanzando, circular o hacia atrás), opcionalmente una parada o bloqueo y una única técnica de: Atemi, luxación, proyección, estrangulación o inmovilización (brazos/piernas), que estén incluidas dentro del Anexo-10 de Nomenclatura Técnica. Por tanto, **no se trata de una demostración de defensa personal/técnica aplicada, no debiendo existir Atemi preparatorio, ni encadenamiento de técnicas, etc., sino de la ejecución de técnicas simples que demuestren el perfecto conocimiento y ejecución de cada una de las 12 presentadas.**
- **Opción 2.** El tribunal solicita **4 series** de Kihon entre las siguientes: **4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 y 15** (Anexo-7). Se realizarán de **forma alterna por la derecha y por la izquierda**. La primera serie que se le solicite al candidato se realizará por la derecha, la siguiente por la izquierda y la tercera por la derecha.

TECNICA DE BASE

El tribunal solicita **12 técnicas** de base entre las siguientes: **1ª a 8ª** de atemi, de luxación y de proyección (Anexo-8). **Se realizarán por la derecha de Uke.**

KATA

A realizar **2 kata.**

- El candidato presentará un kata de libre elección entre los siguientes: **1º, 2º o 3º.**
- El tribunal solicitará un kata entre **Nihon Tai Jitsu no Kata Shodan y Kihon Kata Ichiban**

TECNICA APLICADA

- A realizar **12 defensas: 2** defensas contra Atemi, **2** defensas contra agarre frontal, **2** defensas contra agarre lateral, **2** defensas contra agarre por detrás, **2** defensas en el suelo y **2** defensas contra armas (tanto y tanbo). Los ataques serán de la lista oficial (Anexo-6).

RANDORI

Candidatos a partir de 55 años: exentos de Randori.

A realizar **entre 1 y 2 randori** en función de la edad del candidato.

- Candidatos **entre 16 y 39 años** realizarán un **Randori en círculo** contra 6-8 adversarios, dos de ellos armados con tanto y tanbo, que atacarán en orden y en sentido de las agujas del reloj. Se realizarán dos rondas (2 defensas por cada adversario).
- Candidatos **entre 16 y 54 años** realizarán con su uke un **Randori de demostración** de aproximadamente 1 minuto y 15 segundos, con finalización solo en la última técnica.

TEORIA

Número de preguntas: 6

- 2. preguntas sobre **fundamentos** del Nihon Tai Jitsu
- 2 preguntas sobre **historia** del Nihon Tai Jitsu
- 2 preguntas sobre **nomenclatura técnica** japonesa.

FUNDAMENTOS

1. **¿Qué es el Nihon Tai Jitsu?** En un arte marcial o Budo tradicional de origen japonés en el que el practicante utiliza como recurso cualquier parte de su cuerpo para hacer frente a muy distintos tipos de ataque.
2. **Deberá conocer las características técnicas del Nihon Tai Jitsu.**
 - a. Utilización de todo el cuerpo en la realización de las técnicas
 - b. Esquiva saliendo fuera de la trayectoria del ataque.
 - c. Posiciones de altura intermedia.
 - d. Trabajo encadenado.
 - e. Tai sabaki como desplazamiento fundamental tanto en las esquivas como en la realización de las técnicas.
 - f. Eficacia con el mínimo esfuerzo y tiempo.
 - g. Amplio número de recursos técnicos.
 - h. Respeto por la vida e integridad del oponente dando a cada ataque una respuesta proporcional al mismo.
 - i. Las técnicas de defensa se suelen hacer con las manos abiertas y acompañando la trayectoria del ataque. Su recorrido es amplio y suelen ir acompañadas de Tai Sabaki.
 - j. Las técnicas suelen terminar con un Atemi de finalización o con un control final sobre el adversario.
 - k. El trabajo de piernas, se realizan fundamentalmente en los niveles medio (Chudan) y bajo (Gedan) atacando fundamentalmente a puntos vitales, siendo la forma percutante, (Kebanashi) la más utilizada.

- l. Ante un agarre, como movimiento previo a la técnica a ejecutar, el defensor realiza un atemi de distracción sobre el contrario generalmente, dado con la mano relajada a los ojos (Me Uchi), aunque también se puede realizar algún otro golpe a un punto sensible del adversario para facilitar la defensa.

3. Puntos importantes de la realización de las técnicas de pierna:

- a. Elevación de la rodilla
- b. Extensión de la pierna
- c. Área de golpeo (Sokuto, Koshi, Kakato...)
- d. Recogida de la pierna. (HIKIASHI)
- e. Base de apoyo
- f. Acción de la cadera

4. Forma de realización de las técnicas de pierna:

- a. Keage ascendente
- b. Kewanashi percutante
- c. Fumikomi aplastante
- d. Fumikiri cortante
- e. Kekomi penetrante

5. Fases de una técnica de proyección:

- a. Tsukuri. Agarre de las partes del cuerpo del adversario que permiten la proyección
- b. Kuzushi. Provocación o aprovechamiento del desequilibrio del adversario
- c. Kake. Ejecución de la proyección

6. Puntos importantes en la realización de técnicas de proyección:

- a. Desequilibrio previo (Kuzushi).
- b. Altura del centro de gravedad.
- c. Línea de gravedad y relación con la base de sustentación.
- d. Colocación de los pies y agarre de las manos.
- e. Ashi sabaki, desplazamiento de los pies.

7. Diferenciación entre proyecciones de articulación, cadera, pierna, brazo y sutemi.

- a. Articulación. Uke es proyectado por la acción de Tori sobre una articulación.
- b. Cadera. La acción y posición de la cadera de Tori son la base principal de la proyección.
- c. Pierna. La pierna de Tori es la que realiza la acción de proyectar.
- d. Brazo. El brazo de Tori es el principal actor durante la proyección.
- e. Sutemi. Tori sacrifica su propia estabilidad para proyectar a Uke.

8. Puntos importantes en la realización de técnicas de luxación:

- a. Colocación de los agarres con las manos.
- b. Dirección de la luxación y del Tai-sabaki.
- c. Partes de contacto y puntos de presión.

- d. Equilibrio corporal.
 - e. Trasmisión del propio peso.
- 9. Puntos importantes en la realización de técnicas de estrangulación y control:**
- a. Partes (cuerpo o ropa) con que se estrangula.
 - b. Puntos de fijación.
 - c. Diferenciar si son aéreas, sanguíneas o mixtas.
 - d. Nerviosas por presión sobre un nervio o terminal nerviosa
- 10. Significado de la palabra Randori.** Combate de estudio o entrenamiento
- 11. Para qué sirve el trabajo de Randori.** Para desarrollar la capacidad de adaptación y aplicación de las técnicas
- 12. Clases o tipos de Randori.**
- a. Preparado o de demostración (Embu randori)
 - b. Libre (Juyi randori: a dos, a tres, a tres con armas)
 - c. en Círculo (Mawari randori)
- 13. Puntos importantes en la ejecución del KATA.**
Kimé, Kiai, velocidad, equilibrio, vivencia, mirada, desplazamientos (Unzoku), sensación final (Zanshin) y línea de realización (Embusen).
- 14. ¿Qué es el Embusen y para qué sirve?.** Es la línea de ejecución del KATA y sirve para desarrollar el KATA en las direcciones correctas y con el ritmo y velocidad adecuados.
- 15. ¿Qué papel revisten los ATEMIS en el Nihon Tai Jitsu?** Los Atemi revisten un papel muy importante en el Nihon Tai Jitsu. Generalmente preceden a una técnica de contraataque y pueden terminar una acción de luxación o proyección.
- 16. ¿Qué papel ocupan las ESQUIVAS en el Nihon Tai Jitsu?** Son indispensables para la defensa personal. Permiten crear un vacío en el ataque del adversario.
- 17. ¿Qué efecto tiene el atemi dado al principio de una contra?** Provoca una reacción que nos permite el encadenamiento de técnicas de defensa.
- 18. ¿Cómo selecciona el taijitsuka entre todas las posibles respuestas, la más adecuada para aplicar ante un ataque?** A cada ataque corresponden un número de defensas posibles, un practicante de Nihon Tai Jitsu las selecciona teniendo en cuenta sus gustos, su constitución física y su propia experiencia.
- 19. ¿Cuál es la función de Uke?** Ayuda a que podamos realizar las técnicas. Trabaja con la mayor veracidad posible, pero de forma segura tanto para tanto tori como para él mismo. Reacciona ante las defensas como si recibiese el contraataque de forma real para propiciar respuestas lo más parecidas a lo que sería la realidad.

HISTORIA: ROLAND HERNAEZ

El Maestro Hernaez nace en 1934 en Francia y comienza su práctica en las artes marciales en 1951 iniciándose en el Judo y Jiu Jitsu con el Maestro Mikonosuke Kawaishi y posteriormente con Luc Levanier. Algunos años más tarde, en 1956, comenzará a estudiar Karate con Henry Plée (padre del Karate francés) y con el Maestro Murakami y se iniciaría en el Aikido con los Maestros Tadashi Abe e Hiroo Mochizuki. Al Tai Jitsu llegará de la mano del Maestro Jim Alcheik y posteriormente del Maestro Mochizuki Minoru.

Siendo asistente en el dojo del Maestro Alcheik durante sus ausencias, a su muerte (1962) se hace cargo de su trabajo de Tai Jitsu y en la Budo Academie realiza, junto con una comisión de expertos, una labor callada de estudio y preparación de un método de defensa personal. Será en el año 1972 cuando viaja a Japón, junto con su hermano George y su alumno Daniel Dubois, en esa visita expone al Maestro Minoru Mochizuki su intención de proseguir el trabajo del Maestro Alcheik.

En el año 1973 le presenta al Maestro Mochizuki Minoru su trabajo sobre la metodología para el Tai Jitsu, recibiendo la aprobación de éste.

Actualmente el Maestro tiene los siguientes grados:

- 10º Dan Shihan Hanshi Nihon Tai Jitsu
- 9º Dan Nihon Ju Jutsu
- 8º Dan Karate Jutsu
- 6º Dan Aiki Ju Jutsu Yoseikan
- 4º Dan Judo
- 4º Dan Aikido
- 1º Dan Shorinji Kempo

Diploma de Estado de 2º Grado de Aikido, Judo y Karate.

Autor de varios videos y DVD divulgativos y de los siguientes libros de Nihon Tai Jitsu:

- Le Taï Jitsu. (Tome 1)
- Le Taï Jitsu: Ju jitsu dynamique. Techniques avancées. (Tome 2)
- Le Tai Jitsu moderne Kihon Waza.
- Le Nihon Tai Jitsu: Méthode complète de self-défense.
- Ju Jitsu. La forcé millénaire: Du Jujitsu traditionnel au Nihon Tai Jitsu moderne.
- Le Nihon Tai Jitsu: Techniques fondamentales. Kihon Waza

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL NIHON TAI JITSU

El Maestro HERNAEZ nos define así los principios fundamentales del Nihon Tai Jitsu:

En Nihon Tai Jitsu, los ATEMI (o golpes dados con las armas naturales del cuerpo, sobre un punto sensible), revisten un papel muy importante. En efecto preceden generalmente a una técnica de contraataque y pueden también terminar una proyección o una llave.

Las ESQUIVAS o DESPLAZAMIENTOS, son indispensables para la defensa personal, tanto como los atemi. Su práctica debe ser seguida con todos los sentidos, agilidad y rapidez, con el fin de desviar el ataque adverso creando un vacío.

El atemi dado al comienzo de una contra, provocará una reacción, que permitirá el encadenamiento.

A cada ataque, corresponden un cierto número de defensas posibles. El practicante de Nihon Tai Jitsu, las selecciona teniendo en cuenta sus gustos, constitución física y su propia experiencia.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES:

- Busca del máximo de eficacia.
- No estar en peligro, uno mismo, en el curso de la defensa.
- No quedarse nunca de cara al adversario.
- Conocer bien el arte de los atemi, así como los puntos vitales.
- Defender siempre de forma proporcional al ataque sufrido.
- No olvidar durante el entrenamiento, que la defensa real, se practica en ropa de calle y en otro sitio que no es el tatami.
- El profundo respeto a la vida debe incitar al taijitsuka a controlar al máximo sus técnicas, de manera que constituya un ejemplo.

EJEMPLO DE PREGUNTAS:

1. ¿Quién es el Maestro Roland Hernaez y cuales fueron sus comienzos en las Artes marciales?
2. ¿Qué papel desempeñó el Maestro Hernaez a la muerte de Jim Alcheick?
3. ¿Qué sabe del primer viaje a Japón del Maestro Hernaez, con quienes fue y por qué?
4. Enumerar algunas de las publicaciones realizadas por el Maestro Hernaez
5. ¿Qué entiendes como Nihon Taijitsuka al interpretar el siguiente Principio Fundamental? (El tribunal leerá uno).

IMPORTANTE: El aspirante a primer dan deberá conocer el temario específico del grado anterior

ESPIRITU BUDO Y ETIQUETA

El tribunal juzgará como un apartado más del examen, el comportamiento y actitud del candidato durante todo el examen.



PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO 2º DAN

KIHON WAZA

A elegir por el candidato:

- **Opción 1.** Realización de un trabajo personal compuesto por **16 técnicas SIMPLES con compañero**, en las que Uke realizará una serie de **16 ataques de atemi** (pudiendo repetir el ataque), alternativos por la derecha y por la izquierda, a los que Tori responderá con uno de los Tai Sabakis básicos (lateral, avanzando, circular o hacia atrás), opcionalmente una parada o bloqueo y una única técnica de: Atemi, luxación, proyección, estrangulación o inmovilización (brazos/piernas), que estén incluidas dentro del Anexo-10 de Nomenclatura Técnica. Por tanto, **no se trata de una demostración de defensa personal/técnica aplicada, no debiendo existir Atemi preparatorio, ni encadenamiento de técnicas, etc., sino de la ejecución de técnicas simples que demuestren el perfecto conocimiento y ejecución de cada una de las 16 presentadas.**
- **Opción 2.** El tribunal solicita **4 series** de Kihon entre las siguientes: **4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 y 15** (Anexo-7). Se realizarán de **forma alterna por la derecha y por la izquierda**. La primera serie que se le solicite al candidato se realizará por la derecha, la siguiente por la izquierda y así sucesivamente.

TECNICA DE BASE

El tribunal solicita **12 técnicas** de base entre las siguientes: **1ª a 8ª** de atemi, de luxación y de proyección (Anexo-8). Se realizarán **por la izquierda**. Opcionalmente el tribunal podrá pedir las series que considere por la derecha.

KATA

A realizar **2 kata**.

- El candidato presentará un kata de libre elección entre los siguientes: **Nihon Tai Jitsu no kata Nidan (2 uke), Nihon Tai Jitsu no Kata Sandan o Nihon Tai Jitsu no Kata Yondan.**
- El tribunal solicitará un segundo kata diferente al presentado por el candidato. (Ej. Si el candidato presenta Nihon Tai Jitsu no Kata Nidan, el tribunal pedirá NTJ no Kata Sandan o Yondan.)

TECNICA APLICADA

A realizar **13 defensas**: **2** defensas contra Atemi, **2** defensas contra agarre frontal, **2** defensas contra agarre lateral, **2** defensas contra agarre por detrás, **2** defensas en el suelo y **3** defensas contra armas (tanto, tanbo y hanbo). Los ataques serán de la lista oficial (Anexo-6).

RANDORI

A realizar **1 o 2 randori** en función de la edad del candidato.

Candidatos a partir de 55 años: exentos de Randori.

- Candidatos **entre 18 y 39 años** realizarán un **Randori a tres** (2 uke elegidos por el tribunal entre los candidatos a examen). Con ataques alternativos de ambos uke.
- Candidatos **entre 18 y 54 años** realizarán con su uke un **Randori de demostración** de aproximadamente 1 minuto y 15 segundos, con finalización solo en la última técnica.

TEORIA

Número de preguntas: 9

- **3** preguntas sobre **fundamentos** del Nihon Tai Jitsu
- **3** preguntas sobre **historia** del Nihon Tai Jitsu
- **3** preguntas sobre **nomenclatura técnica** japonesa.

FUNDAMENTOS

1. **¿Que es el Zanshin?** Estado de alerta que permanece después de realizar una técnica. La traducción literal sería "La mente o el cuerpo queda".
2. **¿Qué es el Ki?** La energía interior o vital.
3. **Explicación de una posición enumerando: superficie de asentamiento, distribución del peso, situación del cuerpo y demás características generales. Aplicación práctica.**
4. **Explicación de una técnica de defensa o Atemi, enumerando fundamentalmente: punto de partida, recorrido, terminación.**
5. **Finalidad del Randori:** Es un método de entrenamiento que nos acerca a la práctica de la defensa personal mediante el empleo de nuestro recurso técnicos frente a uno o varios adversarios y distintos tipos de ataque. El fin es identificar claramente los fallos de las habilidades técnicas y tácticas de uno mismo y superarlos.
6. **Puntos importantes en el trabajo de randori:** Actitud, Distancia, Reacción, Anticipación, Defensa, Contraataque, Encadenamiento, Velocidad, Desplazamiento, Precisión, Táctica y estrategia, Adaptación, Complementariedad.

HISTORIA : JIM ALCHEIK

“Jim Alcheik fue uno de los discípulos más fervientes. Él entendió y captó mis enseñanzas” Mochizuki Minoru (libro Aikido-Jujutsu)

Nacido en 1931 en Duperre (Argelia) en el seno de una familia de origen turco, no debemos de olvidar que en aquellos años Argelia era territorio francés. A los tres años, su familia se traslada a París y allí comienza en 1948 sus estudios de Judo en el Dojo “L’Alhambra à Paris” con el profesor Raymond Sasia ⁽¹⁾ y posteriormente con Tokio Hirano (finales de 1951 o comienzos de 1952).

También practicaba asiduamente Jiu Jitsu con el Maestro Maurice Gibault, profesor de Yoga y experto en Close Combat y defensa personal.

A finales de 1951 conoce al Maestro Mochizuki que se encontraba en París para los primeros campeonatos europeos de Judo y comienza a estudiar con él Aikido Yoseikan simultaneándolo con el Judo del Maestro Hirano.

En 1954 su profesor de Judo, Tokio Hirano, parte hacia Bélgica y el Maestro Mochizuki a Japón. Antes de que el Maestro Mochizuki vuelva a Japón, Jim Alcheik se reencuentra con él en Túnez, donde Alcheik estaba terminando su servicio militar como instructor de Close Combat. Allí le plantea irse a Japón para profundizar en sus estudios.

Durante su estancia en Japón estudia también Karate, Judo, Iaido y Kendo con otros Maestros como son Mashagi, Yamagushi, Tsunoda y Ogura. Además participa en numerosos campeonatos de Judo. A su vuelta de Japón volverá acompañado de Tetsugi Murakami, Mitsuhiro Kondo, Shoji Sugiyama y el hijo del Maestro Mochizuki, Hiroo Mochizuki.

Abre su dojo a la vuelta de Japón en la Calle Parmentier nº 62 de París. Allí enseña Aikido Yoseikan, Tai Jitsu, Kendo, Karate-Do y Iaido (Katori Shinto Ryu). El Maestro Roland Hernaez será su asistente en las clases de Tai Jitsu continuando sus enseñanzas durante sus ausencias.

En 1957 funda la Federación Francesa de Aikido, Tai Jitsu y Kendo (FFATK)

En 1961 es contactado por el gobierno francés para desarrollar una misión en la Guerra de Argelia. La promesa de un apoyo económico a la FFATK y además finalizar su segundo libro le lleva a aceptar la misión, integrándose en los comandos franceses para tratar de desarticular el O.A.S. (Organisation Armée Secreté), organización opuesta a la independencia de Argelia. Durante dichas operaciones sufren varios atentados y finalmente el 26 de enero de 1962 tras un atentado en la Villa *Andrea d’El-Biar* con una bomba dentro de un paquete en el que les llegaba una imprenta que estaban esperando, fallece en esa misión con la mayoría de sus colaboradores.

Publicaciones editadas:

- “Le Judo”
- “Judo au sol”

- “Ma méthode d’Aïkido – Jiu Jitsu” Por Minoru Mochizuki, adaptación de Jim Alcheik
- “Le Karate”
- “Jiu Jitsu”
- “Defensa par tous”

Grados Técnicos:

- Profesor de Estado para Judo, Aikido, Karate y Kendo.
- 4º Dan Aikido Yoseikan
- 3º Dan Judo
- 2º Dan Karate
- 2º Dan Kendo

EJEMPLO DE PREGUNTAS:

1. **Quién fue Jim Alcheik. Nacimiento y primeros pasos en las Artes Marciales.**
2. **Relación de Jim Alcheik con el Maestro Mochizuki.**
3. **Estancia en Japón de Jim Alcheik.**
4. **Regreso a Francia y creación de la primera organización de Tai Jitsu.**
5. **Participación en la guerra de Argelia y muerte.**
6. **Publicaciones y grados.**

IMPORTANTE: El aspirante a segundo dan deberá conocer el temario específico de los grados anteriores.

ESPIRITU BUDO Y ETIQUETA

El tribunal juzgará como un apartado más del examen, el comportamiento y actitud del candidato durante todo el examen.

PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO 3º DAN

KIHON WAZA

- El candidato realizará **1 serie** de Kihon compuesta por los **seis primeros sutemi** de la serie de Sutemi Waza (**Yoko Otoshi, Sumi Gaeshi, Kubi Mawashi, Yoko Guruma, Ude-gake-sutemi y Eri Tori Sutemi**) (Anexo-7). El tribunal podrá pedirlos de forma bilateral.
- Realización de un trabajo personal compuesto por **12 técnicas SIMPLES con compañero**, en las que Uke realizará una serie de **12 ataques de atemi** (pudiendo repetir el ataque), alternativos por la derecha y por la izquierda, a los que Tori responderá con uno de los Tai Sabakis básicos (lateral, avanzando, circular o hacia atrás), opcionalmente una parada o bloqueo y una única técnica de: Atemi, luxación, proyección, estrangulación o inmovilización (brazos/piernas), que estén incluidas dentro del Anexo-10 de Nomenclatura Técnica. Por tanto, **no se trata de una demostración de defensa personal/técnica aplicada, no debiendo existir Atemi preparatorio, ni encadenamiento de técnicas, etc., sino de la ejecución de técnicas simples que demuestren el perfecto conocimiento y ejecución de cada una de las 12 presentadas.**

TECNICA DE BASE

El tribunal solicita la **realización y la explicación de 2 técnicas** de base entre las siguientes: **1ª a 8ª** de atemi, de luxación y de proyección (Anexo-8). El candidato hará énfasis en los puntos importantes de cada técnica (agarre, Tai Sabaki, atemi preparatorio, detalles sobre la realización de la técnica de atemi, luxación o proyección, finalización y control del uke, etc.)

KATA

A realizar **2 kata.**

El candidato realizará: Juni no Kata y Tai Sabaki no Kata

TECNICA APLICADA

- A realizar **13 defensas**: El candidato presentará un **trabajo libre** que incluirá **2** defensas contra Atemi, **2** defensas contra agarre frontal, **2** defensas contra agarre lateral, **2** defensas contra agarre por detrás, **2** defensas en el suelo y **3** defensas contra armas (1 contra tanto, 1 contra tanbo y 1 contra hanbo). Los ataques serán de la lista oficial (Anexo-6).

- **3 encadenamientos sencillos.** Deberá realizar cada uno, primero lentamente, explicando al mismo tiempo por qué realiza cada movimiento y a continuación de forma rápida a velocidad normal. Cada encadenamiento debe de responder al esquema: **Ataque – Defensa – Reacción de Uke – Defensa definitiva.**

RANDORI

A realizar **entre 1 y 2 randori** en función de la edad del candidato.

Candidatos a partir de 55 años: exentos de Randori.

- Candidatos **entre 21 y 39 años** realizarán un **Randori a tres con armas** (2 uke elegidos por el tribunal entre los candidatos a examen). Con ataques alternativos de ambos uke. Tiempo aproximado: 1 minuto.
- Candidatos **entre 21 y 54 años** realizarán con su uke un **Randori de demostración** de aproximadamente 1 minuto y 15 segundos, con finalización solo en la última técnica.

TEORIA

Número de preguntas: 12

- **4** preguntas sobre **fundamentos** del Nihon Tai Jitsu
- **4** preguntas sobre **historia** del Nihon Tai Jitsu
- **4** preguntas sobre **nomenclatura técnica** japonesa. (Anexo-10)

FUNDAMENTOS

1. **Defina su propio concepto de lo que es para usted el Nihon Tai Jitsu.** Respuesta personal.
2. **Significado de los encadenamientos y para qué sirven.** Encadenamiento es la aplicación de una técnica a partir de otra ante reacción del adversario. Sirven para desarrollar el sentido de flexibilidad en la aplicación de las técnicas y el aprovechamiento de la fuerza del contrario
3. **¿Qué es el Kuatsu?** El Kuatsu son las maniobras de reanimación utilizadas en momentos de colapso de alguno de los sistemas del cuerpo, utilizando para ello el sistema de puntos y canales sacados de la medicina tradicional china.
4. **¿Qué es Kyusho y qué relación tiene con NTJ?** Kyusho es el trabajo de manipulación de puntos y canales energéticos cuyo objetivo es el colapso del cuerpo. Las forma de manipulación suele ser percusiones, pellizcos, fricciones, etc. En el trabajo tradicional de Kyusho nunca se trabaja un punto sino una sucesión encadenada de

los mismo. Por el contrario, en el NTJ su utilización es un apoyo o un refuerzo a la técnica a ejecutar.

5. **Explicación de los beneficios que aporta el trabajo de los Kata.** Los kata son los elementos preservadores de las técnicas del NTJ. En ellos se trabajan los principios básicos y tradicionales de nuestra disciplina. Su trabajo correcto proporciona estabilidad, control de la distancia, ritmo, equilibrio, trabajo preciso de posiciones y técnicas, coordinación psicomotriz y marcialidad.
6. **Clasificación de los katas en NTJ.**
 - a. Básicos
 - b. Fundamentales
 - c. Superiores
7. **Características de los katas básicos de NTJ.** Se trabajan en ellos guardias, posiciones, desplazamientos, paradas y golpes con diferentes partes del cuerpo. Son dinámicos en su forma de realización, diferenciándose los tipos de trabajo de origen chino (técnicas percutantes) y japonés (técnicas penetrantes) según el kata. Son precursores del trabajo de los tres primeros kata fundamentales y se enseñan en los niveles inferiores de grado.
8. **Cualidades que debe reunir un Cinturón Negro de Nihon Tai Jitsu.** A desarrollar por el candidato.
9. **Ventajas o desventajas de la competición en Nihon Tai Jitsu.** A desarrollar por el candidato según su criterio.

HISTORIA : MINORU MOCHIZUKI

Nacido en 1907 en Shizuoka (Japón), su padre era un experto del sable y de la lanza a caballo. Desde los cinco años comenzará su práctica en Judo y poco después descubrirá el Kendo en un dojo cercano a su casa.

Años más tarde conocerá al Maestro Sanjurô Oshima, un experto de la antigua Escuela de Jujutsu Gyokushin Ryu, especializada en luxaciones y proyecciones por sacrificio (Sutemi Waza). Este Maestro en su afán de preservar los estilos antiguos de Jujutsu daba clases gratuitamente a los jóvenes, con él el Maestro Mochizuki obtendría el diploma shoden kirigami mokuroku (1º Dan).

Posteriormente el Maestro Mochizuki, por traslados familiares, acabará estudiando directamente en el Kodokan (1925) como alumno directo de los Maestros Kyuzo Mifune y Jigoro Kano. De hecho vivirá en casa del Maestro Mifune, a propuesta de este, para evitarle los largos traslados desde su casa.

El Maestro Jigoro Kano lo elegirá miembro de la Kobudo Kenkyukai (asociación creada por él para la preservación de distintas Escuelas



Tradicionales) y lo enviaría a estudiar con reputados Maestros de artes marciales. Entre las escuelas estudiadas por el Maestro estaba el Daito Ryu Aiki Jujitsu del Maestro Morihei Ueshiba (posteriormente Aikido), la Escuela Tenshin Soden Katori Sinto Ryu o la Shindo Muso Ryu.

Años más tarde (1938-1946) el Maestro Mochizuki viajará a Mongolia por motivos profesionales y allí practicará el Karate con otro compatriota, Hisataka Musayoshi. A su regreso, el Maestro Ueshiba le nombraría director de su Dojo de Tokyo.

En 1951, viaja a Francia invitado por Risei Kano (hijo de Jigoro Kano), ya que ese año se desarrollan los primeros campeonatos europeos de Judo. El Maestro Ueshiba aprovecharía para encomendarle la difusión del Aikido en Europa y durante los dos años que pasa en Europa enseña Judo, Aikido, Karate, Kendo y Tai Jitsu. Todas ellas, salvo el Judo, desconocidas hasta la época en occidente. Es en esos años cuando conoce a un joven judoka francés de origen argelino, Jim Alcheik, quien se convertiría en su alumno más ferviente y viajaría de vuelta con él posteriormente a Japón (1954) para continuar sus estudios con él.

Posteriormente, el Maestro enviará a su hijo Hiroo a Francia para ayudar con la difusión del Karate, al mismo tiempo que realizaba sus estudios universitarios de veterinaria. Posteriormente realizaría múltiples viajes a Europa y otros continentes para enseñar, dentro de la organización IMAF JAPAN, su Escuela, Yoseikan, y la visión que él tenía de las Artes Marciales en ese momento. Además de aprovechar para visitar a su familia, ya que su hijo Hiroo Mochizuki adoptó Francia como lugar de residencia desde los años sesenta.

En estos viajes el Maestro contó con innumerables alumnos, llegando algunos de ellos, después de muchos años de práctica con él, a crear sus propios estilos. Entre ellos podemos encontrar Maestros como su propio hijo Hiroo Mochizuki (Yoseikan Budo), Jan Janssens (Aiki Jujutsu), Alain Floquet (Aiki Budo) o Roland Hernaez (Nihon Tai Jitsu).

En sus últimos años nombraría sucesor de su Escuela a su hijo, Hiroo Mochizuki.

El maestro Minoru Mochizuki falleció en Francia el 30 de mayo de 2003 a la edad de 96 años.

GRADOS.

- 10º Dan Aikido.
- 9º Dan de Jujutsu.
- 8º Dan Judo.
- 8º Dan Iaido.

- 8º Dan Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu.
- 5º Dan Kendo.
- 5º Dan Karate.
- 5º Dan Jodo.

PUBLICACIONES.

- Nihon Budo ni katsu.
- Aikido Goshinjitsu.
- Nihonden Jujutsu

EJEMPLO DE PREGUNTAS:

1. **Minoru Mochizuki. Explicar sus comienzos en las Artes Marciales.**
2. **Actividades realizadas para el Kodokan por orden de Jigoro Kano.**
3. **Estudios realizados y relación con Morihei Ueshiba.**
4. **Etapas de Minoru Mochizuki en Mongolia.**
5. **Viaje a Francia en 1951.**
6. **Creación y características de la Escuela Yoseikan.**
7. **Últimos años del Maestro Mochizuki en Francia.**

IMPORTANTE: El aspirante a tercer dan deberá conocer el temario específico de los grados anteriores.

ESPIRITU BUDO Y ETIQUETA

El tribunal juzgará como un apartado más del examen, el comportamiento y actitud del candidato durante todo el examen.

PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO 4º DAN

KIHON WAZA

- El candidato realizará **1 serie** de Kihon compuesta por el **segundo bloque de cinco sutemi** de la serie de Sutemi Waza (**Tani Otoshi, Yoko Tomoe Nage, Yoko-wakare, Atama-guruma y Tobi-nori-sutemi**) (Anexo-7). El tribunal podrá pedirlos de forma bilateral y en aquellos que tienen dos formas de realización se pedirán las dos (**Tani Otoshi y Yoko-wakare**).

TECNICA DE BASE

El candidato **realizará un trabajo personal** sobre Técnica de Base.
Duración **máxima** deseada: **10 minutos**.

KATA

A realizar **3 kata**.

- El candidato realizará **un Kata** de entre los siguientes: **Nihon Tai Jitsu no Kata Godan (serie de atemi o proyección), Hyori no Kata o Dai Ni no Kata***
- El tribunal solicitará **un Kata** no realizado entre: **Nihon Tai Jitsu no kata Godan (serie de atemi o proyección) y Hyori no Kata**.
- El candidato realizará **un Kata Personal**, que deberá explicar al tribunal.

***Dai ni no Kata no podrá ser solicitado obligatoriamente por el tribunal y será de presentación libre por parte del candidato.**

TECNICA APLICADA

- Encadenamientos: **3 encadenamientos complejos**. Deberá realizar cada uno, primero lentamente, explicando al mismo tiempo por qué realiza cada movimiento y a continuación de forma rápida a velocidad normal. Cada encadenamiento complejo debe de responder al esquema: **Ataque – 1ª Defensa – 1ª Reacción de Uke – 2ª Defensa – 2ª Reacción de Uke - Defensa definitiva**.
- A realizar **15 defensas**: El candidato presentará un **trabajo libre de defensa contra armas**, que incluirá **5 defensas contra tanto, 5 defensas contra tanbo y 5 defensas contra hanbo**.

TEORIA

El aspirante deberá conocer el Nihon Tai Jitsu en profundidad sobre aspectos tales como historia y orígenes, características, teoría sobre los Kata, Maestros relevantes, etc.

El tribunal podrá preguntarle sobre cualquier aspecto relacionado con su examen aunque no esté definido en la normativa; deberá conocer perfectamente el temario general y todo el temario específico de los grados anteriores.

COLOQUIO: En el momento que el Tribunal estime oportuno, entablará un coloquio con el aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con Nihon Tai Jitsu con la interpretación que de este arte realiza y siente el aspirante.

En este sentido, el aspirante a 4º dan deberá investigar en los orígenes e historia del Nihon Tai Jitsu y de las Artes Marciales para tener una base de conocimiento que le permita contestar a las siguientes preguntas:

FUNDAMENTOS

- **Influencia de otras artes marciales en el Nihon Tai Jitsu y aportaciones:**
 - o Judo / Jiu Jitsu Kawaishi
 - o Karate
 - o Shorinji Kempo
 - o Yoseikan Aikido Jujitsu
 - o Nihon Jujutsu
- **Katas de Nihon Tai Jitsu:**
 - o Origen de cada una de ellas
 - o Características principales de los kata fundamentales y superiores.
- **Diferencias entre el Nihon Tai Jitsu y el Jiu-Jitsu**
- **Diferencias entre el Nihon Tai Jitsu y el Yoseikan Aikido Jujitsu del Maestro Mochizuki Minoru.**
- **Diferencias entre el Nihon Tai Jitsu y otras escuelas derivadas al mismo tiempo de la Escuela Yoseikan (Aiki Budo, Aiki Jujutsu Yoseikan, Yoseikan Budo, ...)**

HISTORIA

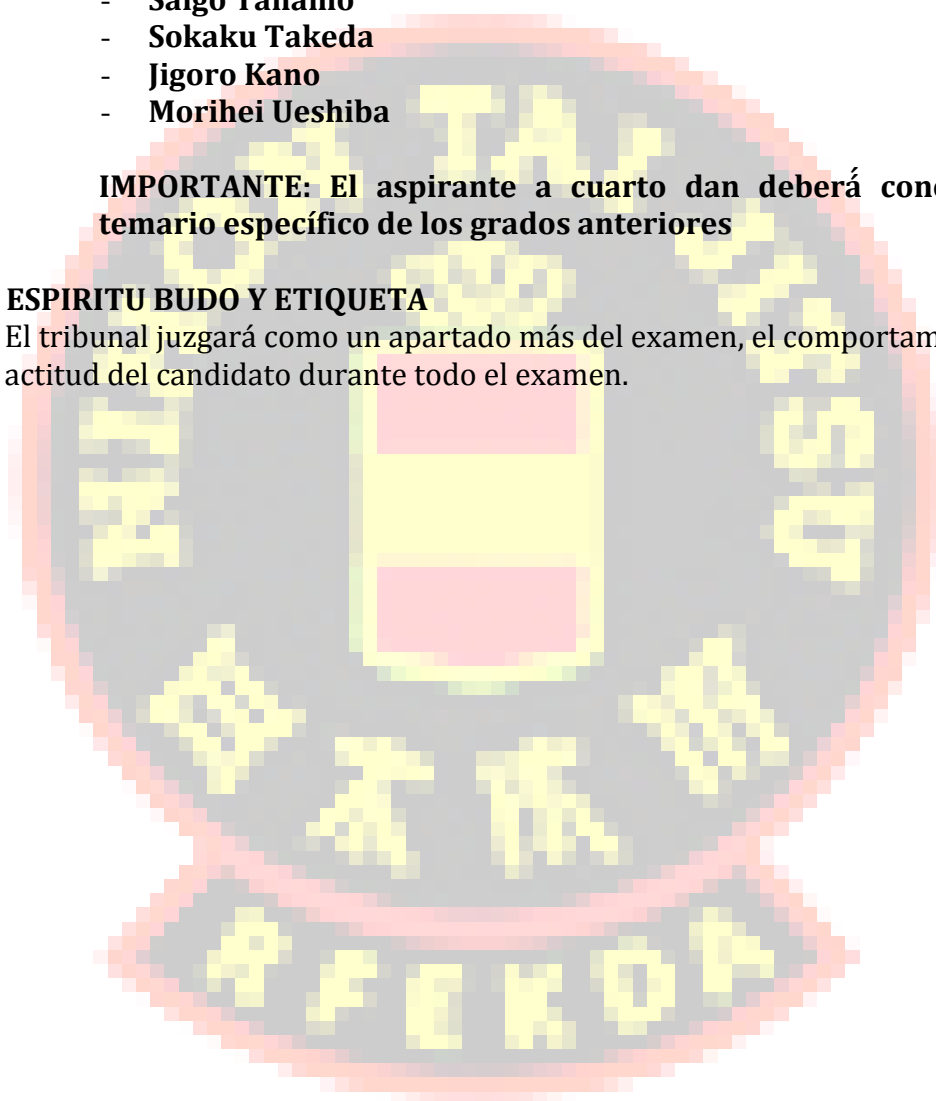
Evolución histórica de las Artes Marciales en Japón hasta la creación de la Escuela Yoseikan del Maestro Mochizuki:

- El Clan Minamoto
- El Clan Takeda
- Saigo Tanamo
- Sokaku Takeda
- Jigoro Kano
- Morihei Ueshiba

IMPORTANTE: El aspirante a cuarto dan deberá conocer el temario específico de los grados anteriores

ESPIRITU BUDO Y ETIQUETA

El tribunal juzgará como un apartado más del examen, el comportamiento y actitud del candidato durante todo el examen.



PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO 5º DAN

KIHON Y/O TECNICA DE BASE

Presentación de un **trabajo personal** basado en los aspectos más importantes del Kihon y/o de la Técnica de Base. Exposición máxima de **10** minutos. El candidato se podrá ayudar de los uke que considere necesarios.

KATA

El candidato realizará, a su elección entre las siguientes opciones, 2 series de **Nihon Tai Jitsu no Kata Godan**:

- **1ª serie: atemi o proyección**
- **2ª serie: luxación o sutemi**

TECNICA APLICADA

El candidato presentará un **trabajo libre** sobre Técnica Aplicada. Se podrá ayudar de uno o varios Uke y la exposición máxima no sobrepasará los **10 minutos**.

TESINA

- El candidato defenderá la **Tesina** presentada ante el tribunal con una **exposición máxima de 10 minutos**.
- La tesina se presentará de acuerdo al formato indicado en la normativa de grado.
- El tribunal puede requerir la demostración si es preciso de algunos de los aspectos relacionados con el trabajo que presenta, para lo cual el candidato debe ir acompañado de los Uke que necesite.
- Esta exposición debe diferir en su contenido y forma de realización de los trabajos libres presentados, para no incurrir en ejecuciones duplicadas.

PROGRAMA TÉCNICO DE EXAMEN CINTURÓN NEGRO 6º DAN

Los candidatos a cinturón negro 6º dan deberán remitir al Departamento Nacional de Grados de Nihon Tai Jitsu, dentro de su currículum deportivo, un dossier en el que se hagan constar su trayectoria personal y profesional y sus méritos, referidos a uno o varios de los apartados siguientes:

- Resultados en competición
- Práctica continua y asidua
- Experiencia como docente y resultados de sus alumnos
- Experiencia como árbitro
- Esfuerzos por la difusión del Nihon Tai Jitsu
- Propaganda, relaciones públicas, publicación de obras y artículos, etc.
- Rol de dirigente, competencia, responsabilidad, autoridad.
- Capacidad y experiencia organizativa y como promotor de actividades relacionadas con el Nihon Tai Jitsu

KIHON Y/O TECNICA DE BASE

Presentación de un **trabajo personal** basado en los aspectos más importantes del Kihon y/o de la Técnica de Base. Exposición máxima de **15 minutos**. El candidato se podrá ayudar de los uke que considere necesarios.

KATA

A realizar **1 kata**.

- El candidato presentará un **Kata superior** de su elección, con **explicación detallada** de los aspectos más importantes del mismo.

TECNICA APLICADA

El candidato presentará un **trabajo libre** sobre Técnica Aplicada. Se podrá ayudar de uno o varios Uke y la exposición máxima no sobrepasará los **15 minutos**.

TESINA

- El candidato defenderá la **Tesina** presentada ante el tribunal con una **exposición máxima de 15 minutos**.
- El tribunal puede requerir la demostración si es preciso de algunos de los aspectos relacionados con el trabajo que presenta, para lo cual el candidato debe ir acompañado de los Uke que necesite.
- Esta exposición debe diferir en su contenido y forma de realización de los trabajos libres presentados, para no incurrir en ejecuciones duplicadas.



ANEXO-6. LISTA OFICIAL DE ATAQUES PARA TÉCNICA APLICADA

CINTURÓN NEGRO

DEFENSA CONTRA ATAQUES FRONTALES SENCILLOS

- A1. PUÑO DIRECTO (OI-TSUKI)
- A2. PUÑO DE REVÉS (URAKEN)
- A3. PUÑO CIRCULAR (MAWASHI TSUKI)
- A4. PUÑO DE ARRIBA A ABAJO (TETTSUI)
- A7. PATADA FRONTAL (MAE GERI)
- A8. PATADA CIRCULAR (MAWASHI GERI)

DEFENSA CONTRA AGARRES FRONTALES

- F1. EMPUJÓN AL PECHO CON UNA MANO/DOS MANOS
- F2. AGARRE DE LA MANGA CON UNA MANO/DOS MANOS
- F3. AGARRE A LAS DOS MANGAS
- F4. AGARRE DE LA SOLAPA CON UNA MANO/DOS MANOS
- F7. AGARRE DEL CUELLO CON UNA MANO/DOS MANOS
- F8. ABRAZO CON LOS BRAZOS COGIDOS
- F9. ABRAZO CON LOS BRAZOS LIBRES

DEFENSA CONTRA ATAQUES LATERALES

- L1. AGARRE LATERAL DE LA MANGA CON UNA MANO
- L2. AGARRE LATERAL DE LA MANGA CON DOS MANOS
- L3. AGARRE LATERAL DE LA MANGA Y DE LA MUÑECA
- L4. AGARRE LATERAL DEL CUELLO CON UNA MANO/DOS MANOS
- L7. "CORBATA" LATERAL A LA CABEZA COGIDA DESDE ATRÁS
- L9. ABRAZO LATERAL AL CUERPO CON LOS BRAZOS LIBRES
- L10. ABRAZO LATERAL AL CUERPO CON LOS BRAZOS COGIDOS

DEFENSA CONTRA ATAQUES POR DETRÁS

- D2. AGARRE POR DETRÁS DE LAS DOS MANGAS
- D4. ESTRANGULACIÓN POR DETRÁS CON LAS DOS MANOS
- D5. ESTRANGULACIÓN POR DETRÁS CON EL ANTEBRAZO
- D7. ABRAZO POR DETRÁS CON LOS BRAZOS LIBRES
- D8. ABRAZO POR DETRÁS CON LOS BRAZOS COGIDOS

DEFENSA EN EL SUELO

- S1. UKE DE RODILLAS POR FUERA, ESTRANGULACIÓN
- S2. UKE DE RODILLAS POR DENTRO, ESTRANGULACIÓN
- S3. UKE A HORCAJADAS, ESTRANGULACIÓN
- S5. UKE A HORCAJADAS, AGARRE DE SOLAPA E INTENTO DE GOLPEO
- S6. UKE POR FUERA, CORBATA LATERAL
- S7. UKE SE APROXIMA A TORI LATERAL E INTENTO DE PATADA

1er DAN – 2º DAN – 3er DAN

DEFENSA CONTRA ATAQUES FRONTALES SENCILLOS

- A1. PUÑO DIRECTO (OI-TSUKI)
- A2. PUÑO DE REVÉS (URAKEN)
- A3. PUÑO CIRCULAR (MAWASHI TSUKI)
- A4. PUÑO DE ARRIBA A ABAJO (TETTSUI)
- A5. MANO ABIERTA DE ARRIBA A ABAJO (SHUTO UCHI)
- A6. PUÑO EN GANCHO (AGE TSUKI)
- A7. PATADA FRONTAL (MAE GERI)
- A8. PATADA CIRCULAR (MAWASHI GERI)
- A9. PATADA LATERAL (YOKO GERI)
- A10. PATADA HACIA ATRÁS (USHIRO GERI)

DEFENSA CONTRA AGARRES FRONTALES

- F1. EMPUJÓN AL PECHO CON UNA MANO/DOS MANOS
- F2. AGARRE DE LA MANGA CON UNA MANO/DOS MANOS
- F3. AGARRE A LAS DOS MANGAS
- F4. AGARRE DE LA SOLAPA CON UNA MANO/DOS MANOS
- F5. AGARRE DE LA SOLAPA Y GOLPE DE PUÑO A LA CARA
- F6. AGARRE DE LA SOLAPA Y CABEZAZO A LA CARA
- F7. AGARRE DEL CUELLO CON UNA MANO/DOS MANOS
- F8. ABRAZO CON LOS BRAZOS COGIDOS
- F9. ABRAZO CON LOS BRAZOS LIBRES
- F10. AGARRE DEL PELO

DEFENSA CONTRA ATAQUES LATERALES

- L1. AGARRE LATERAL DE LA MANGA CON UNA MANO
 - L2. AGARRE LATERAL DE LA MANGA CON DOS MANOS
 - L3. AGARRE LATERAL DE LA MANGA Y DE LA MUÑECA
 - L4. AGARRE LATERAL DEL CUELLO CON UNA MANO/DOS MANOS
 - L5. AGARRE LATERAL DEL PELO
 - L6. TENTATIVA DE “CORBATA” LATERAL A LA CABEZA
 - L7. “CORBATA” LATERAL A LA CABEZA COGIDA DESDE ATRÁS
 - L8. “CORBATA” LATERAL A LA CABEZA COGIDA DESDE DELANTE
 - L9. ABRAZO LATERAL AL CUERPO CON LOS BRAZOS LIBRES
 - L10. ABRAZO LATERAL AL CUERPO CON LOS BRAZOS COGIDOS
- DEFENSA CONTRA ATAQUES POR DETRÁS

DEFENSA CONTRA ATAQUES DORSALES

- D1. AGARRE POR DETRÁS DE LA MANGA CON UNA MANO
- D2. AGARRE POR DETRÁS DE LAS DOS MANGAS
- D3. AGARRE POR DETRÁS DEL CUELLO DE LA CHAQUETA
- D4. ESTRANGULACIÓN POR DETRÁS CON LAS DOS MANOS
- D5. ESTRANGULACIÓN POR DETRÁS CON EL ANTEBRAZO
- D6. ESTRANGULACIÓN POR DETRÁS Y AGARRE DEL BRAZO

- D7. ABRAZO POR DETRÁS CON LOS BRAZOS LIBRES
- D8. ABRAZO POR DETRÁS CON LOS BRAZOS COGIDOS
- D9. TORSIÓN POR DETRÁS DEL BRAZO A LA ESPALDA
- D10. DOBLE NELSON

DEFENSA EN EL SUELO

- S1. UKE DE RODILLAS POR FUERA, ESTRANGULACIÓN
- S2. UKE DE RODILLAS POR DENTRO, ESTRANGULACIÓN
- S3. UKE A HORCAJADAS, ESTRANGULACIÓN
- S4. UKE A HORCAJADAS SUJETA AMBAS MANOS CONTRA EL SUELO
- S5. UKE A HORCAJADAS, AGARRE DE SOLAPA E INTENTO DE GOLPEO
- S6. UKE POR FUERA, CORBATA LATERAL
- S7. UKE SE APROXIMA A TORI LATERAL E INTENTO DE PATADA
- S8. UKE SE APROXIMA POR DETRÁS E INTENTO DE PISOTON O PATADA

DEFENSA CONTRA TANBO

- T1. GOLPE DESCENDENTE
- T2. GOLPE DE REVÉS
- T3. GOLPE CIRCULAR
- T4. GOLPE DIAGONAL
- T5. GOLPE DIRECTO PALO AGARRADO CON LAS DOS MANOS

DEFENSA CONTRA HANBO

- H1. GOLPE DESCENDENTE
- H2. GOLPE DE REVÉS
- H3. GOLPE CIRCULAR
- H4. GOLPE DIAGONAL
- H5. GOLPE DIRECTO PALO AGARRADO CON LAS DOS MANOS

DEFENSA CONTRA TANTO

- TT1. ATAQUE DIRECTO
- TT2. ATAQUE DE REVÉS (HOJA ADELANTE O ATRÁS)
- TT3. ATAQUE CIRCULAR (HOJA ADELANTE O ATRÁS)
- TT4. ATAQUE ASCENDENTE
- TT5. ATAQUE DESCENDENTE (HOJA ADELANTE O ATRÁS)
- TT6. AGARRE DE LA SOLAPA Y CUCHILLO AL CUELLO



ANEXO-7. KIHON WAZA



KIHON WAZA

Esta compuesto por 15 series técnicas, teniendo cada una de ellas 4 movimientos técnicos.

Los movimientos de las series técnicas están agrupados por conceptos.

Series en solitario (1 a 4)

SERIE 1. TAI SABAKI.

1. Esquiva lateral izquierdo y derecho. (Tai Sabaki Hiraki - Migi e Hidari)
2. Esquiva hacia delante 45º izquierdo y derecho. (Tai Sabaki Irimi - Migi e Hidari)
3. Esquiva hacia atrás 45º izquierdo y derecho. (Tai Sabaki Nagashi - Migi e Hidari)
4. Esquiva circular hacia delante izquierdo y derecho. (Tai Sabaki Irimi Senkai - Migi e Hidari)

SERIE 2. TAI SABAKI Y CONTROL DE BRAZOS.

Serie idéntica a la anterior añadiendo gesto de brazos ante un ataque.

SERIE 3. TAI SABAKI Y ATEMI WAZA

1. Lateral izq y dcho. Atemi: Mae Geri
2. Diagonal adelante (izq y dcho). Atemi opción 1: Hiza Geri
Atemi opción 2: Me Uchi
3. Diagonal Atrás (izq y dcho). Atemi: Mae Geri
4. Esquiva circular hacia delante. Atemi: Ushiro Empi Uchi.

SERIE 4. UKEMI WAZA

1. Mae Ukemi
2. Mae Mawari Ukemi
3. Ushiro Ukemi
4. Ushiro Mawari Ukemi

Series con Uke. (5 a 15)

SERIE 5. ATEMI WAZA

1. Oi Tsuki. (Opción 2 Me Uchi)
2. Gyaku Tsuki (Opción 2 Me Uchi)
3. Mae Geri
4. Oi Mae Geri

SERIE 5 BIS. ATEMI WAZA (se realiza por la izquierda)

SERIE 6. TAI SABAKI (EXTERIOR - SOTO)

1. Lateral (Hiraki)
2. Diagonal (Irimi)
3. Diagonal con giro. (Irimi Senkai)
4. Diagonal atrás (Nagashi)

SERIE 6 BIS. TAI SABAKI (INTERIOR-UCHI)

1. Lateral (Hiraki)
2. Diagonal (Irimi)
3. Diagonal con giro. (Irimi Senkai)
4. Diagonal atrás (Nagashi)

SERIE 7. SOTO ATEMI WAZA

1. Gyaku Tsuki
2. Yoko Empi Uchi
3. Ushiro Empi Uchi
4. Mae Geri

SERIE 8. UCHI ATEMI WAZA

1. Mawashi Geri (Opción2: Yoko Fumikomi o Fumikiri (Sokuto) / Op3:Mae Geri)
2. Yoko Empi Uchi
3. Ushiro Empi Uchi
4. Mae Geri

SERIE 9. SOTO KANSETSU WAZA

1. Robuse.
2. Kote Gaeshi.
3. Yuki Chigae.
4. Tenbim Gatame.

SERIE 10. UCHI KANSETSU WAZA

1. Kote Gatame.
2. Ude Gatame.
3. Ude Garami.
4. Yama Arashi.

SERIE 11. SOTO NAGE WAZA

1. O Soto Gari.
2. Mukae Daoshi.
3. Hachi Mawashi.
4. Ko Soto Gari.

SERIE 12. UCHI NAGE WAZA

1. Ippon Seoi Nage.
2. O Goshi.
3. Tai Otoshi.
4. Shiho Nage.

SERIE 13. SHIME WAZA

1. Hadaka Jime.
2. Sode Guruma Jime.
3. Kata Ha Jime.
4. Eri Jime.

SERIE 14. UDE GATAME WAZA

1. Kote Gaeshi Gatame.
2. Tate Gassho Gatame.
3. Kote Mawashi Gatame.
4. Sankaku Gatame.

SERIE 15. ASHI GATAME WAZA

1. Kata Ashi Hishigi.
2. Kata Ashi Hishigi.
3. Hiza Hishigi
4. Ashi Dori Garami.

Para Cinturón Negro se solicitarán las series: 4, 7, 8, 11 y 12

A partir de 1er dan se solicitarán las series: 4, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14 y 15

SERIE DE SUTEMI WAZA (3er y 4º Dan)

<i>TECNICA</i>	<i>ATAQUE</i>
1. Yoko Otoshi Sutemi	Mawashi Tsuki
2. Sumi Gaeshi	Intento de abrazo
3. Kubi Mawashi Sutemi	Intento de Agarre/ Oi Tsuki
4. Yoko Guruma.	Mawashi Tsuki.
5. Ude Gake Sutemi.	Intento de agarre
6. Eri Tori Sutemi.	Intento de agarre
7ª. Tani Otoshi.	Intento de abrazo
7b. Tani Otoshi.	Agarre de la solapa
8. Yoko Tomoe Nage.	Intento de abrazo
9ª. Yoko Wakare.	Intento de agarre
9b. Yoko Wakare.	Intento de agarre
10. Atama Guruma Sutemi.	Oi Tsuki o Intento de empujón
11. Tobi Nori Sutemi (Ura Kata Sutemi).	Oi Tsuki



ANEXO-8. TÉCNICA DE BASE



La Técnica de Base se compone de tres grupos de trabajo:

1. Atemi Waza
2. Kansetsu Waza
3. Nage Waza.

Cada uno de los bloques está compuesto de ocho movimientos.

ATEMI WAZA

1. Yoko Empi Uchi
2. Haito Uchi
3. Yoko Empi Uchi / Tate Tsuki
4. Yoko/Ushiro Mawashi Empi Uchi
5. Otoshi Empi Uchi
6. Kumade
7. Gyaku Tsuki
8. Gyaku Tsuki / Mawashi Geri

KANSETSU WAZA

- Gyaku Kote Gaeshi
- Kote Gaeshi
- Waki Gatame
- Yuki Chigae
- Kote Gatame
- Yubi Kote Gaeshi
- Ude Juji Gatame
- Tenbim Gatame

NAGE WAZA

- Kubi Nage
- O Soto Gari
- Hachi Mawashi
- Tenbim Nage
- Oshi Otoshi
- Tamara Guruma
- Shiho Nage (Koshi)
- Aiki Otoshi

El bloque de Kansetsu Waza no será exigible para el examen de Cinturón Negro.





ANEXO-9. MODELO DE TESINA PARA 5º Y 6º DAN



TESINA O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA ASPIRANTES A GRADOS SUPERIORES DE NIHON TAI JITSU

I. INTRODUCCIÓN:

La actual Normativa de Grados del Departamento de Nihon Tai Jitsu de la RFEKDA, establece como requisito obligatorio para los aspirantes a 5º y 6º dan la presentación junto a la solicitud de un trabajo individual y original, englobado en alguno de los campos que abarca el Nihon Tai Jitsu.

Este trabajo o Tesina tiene la finalidad fundamental de estimular el trabajo de investigación científico, técnico-pedagógico y la autoformación por parte del aspirante así como recoger sus aportaciones personales, como elemento esencial en la valoración de su capacidad y formación técnica.

El candidato defenderá su Tesina ante el Tribunal del Departamento Nacional de Grados de NTJ.

El candidato presentará la tesina con el número máximo y un mínimo de folios estipulado para cada grado, excluidas las páginas de título, firma, bibliografía utilizada, etc., y la enviará previamente al tribunal con 30 días de antelación, en formato digital, siguiendo los mismos cauces que para el envío del resto de documentación administrativa del examen.

El tribunal requerirá la explicación y demostración si es preciso de algunos de los aspectos relacionados con el trabajo que presenta, para lo cual el candidato debe ir acompañado de los Uke que necesite.

La tesina debe diferir en su contenido y exposición, de cualquiera de los trabajos libres presentados, para no incurrir en ejecuciones duplicadas.

II. INDICACIONES GENERALES:

1. El Trabajo se ocupará de un tema concreto y muy específico, relacionado con el Nihon Tai Jitsu, evitando la generalización.
2. Se deben recoger todos los aspectos de la investigación.
3. Se ha de hacer de forma clara y precisa para un conocimiento fácil por parte de otras personas y para poder contrastar los resultados obtenidos.
4. Debe ajustarse en su formato y extensión a los requerimientos recogidos en la presente Normativa.

III. APARTADOS DEL TRABAJO:

1. **Portada (obligatorio):** En ella se reflejarán el título, el autor y la fecha de elaboración y presentación.
2. **Página de Agradecimientos (opcional):** Permiten al autor expresar su aprecio a aquellas personas que contribuyeron significativamente a la elaboración del estudio. Sin embargo, no es necesario mencionar a todos los que tuvieron que ver con él. La hoja de agradecimientos se titula como tal.
3. **Índice (obligatorio):** Es una relación paginada del contenido del trabajo.
4. **Introducción (obligatorio):** En ella se ha de mencionar los siguientes aspectos:
 - Los motivos de la investigación.
 - Las circunstancias.
 - El tema que se va a tratar.
 - Las hipótesis a contrastar, si las hubiere.
 - Antecedentes sobre el tema que se hayan consultado en la bibliografía o enlaces de internet.
5. **Metodología (opcional: sólo para los trabajos de investigación pura):**
 - Se han de explicar los diseños experimentales que se han utilizado, así como la metodología de investigación.
 - Incluirá todas las observaciones o datos registrados durante la investigación.
6. **Desarrollo del Trabajo (obligatorio):**
 - Estará formado por el conjunto de datos, textos u otros materiales gráficos que sirven de base para la tesis o trabajo. El material gráfico nunca podrá sobrepasar el 20% del trabajo total.
 - El trabajo desarrollado se estructurará en capítulos.
7. **Análisis y conclusiones (obligatorio):**
 - Deberá analizar los resultados obtenidos, interpretando dichos resultados.
 - Por último, expresará las conclusiones y nuevas hipótesis de trabajos que pudieran plantearse.
8. **Apéndice (obligatorio):** Recogerá los diversos elementos anexos, datos, fotografías, enlaces, etc.
9. **Bibliografía (obligatorio):** Relacionará todas las fuentes bibliográficas, de información y documentación utilizadas (libros, revistas, internet, etc.).

IV. TAMAÑO DE LAS TESINAS

Las tesinas estarán limitadas en su tamaño, no pudiendo sobrepasar los siguientes:

Portada:	1 hoja
Página de agradecimientos:	1 hoja
Índice:	1 hoja
Introducción:	1 hoja
Metodología:	1 hoja
Desarrollo del trabajo:	
5º Dan:	Entre 6 y 20 hojas
6º dan:	Entre 10 y 30 hojas
Análisis y conclusiones:	Deberá estar incluido en el apartado Desarrollo del Trabajo
Apéndice y Bibliografía:	1 ó 2 hojas





ANEXO-10. NOMENCLATURA TÉCNICA JAPONESA

GLOSARIO DE NOMENCLATURA TÉCNICA JAPONESA **CINTURON NEGRO**

GENERALIDADES

NIHON TAI JITSU	Literalmente: Técnicas del cuerpo japonesas. Arte marcial especializado en el combate cuerpo a cuerpo sin armas
BUDO	El camino de las Artes Marciales Japonesas
DOJO	Lugar de la vía, donde se enseña la vía o practica un Arte Marcial
TAI SABAKI	Movimientos del cuerpo, esquivas
KIAI	Liberación de la energía con o sin grito
ATEMI	Golpe dado con alguna parte del cuerpo
KIHON WAZA	Técnicas fundamentales
KATA	Ejercicio de movimientos encadenados preestablecidos
ENBUSEN	Línea de realización de un kata
RANDORI	Práctica de ejercicio libre, no hay ningún tipo de codificación previa.
TORI	El que realiza la acción y acaba ganando
UKE	El que recibe la acción y acaba perdiendo
UKE	Defensa
DAN	Grado, nivel
KYU	Grado inferior
SENSEI	Profesor
SENPAI	Alumno más antiguo
JODAN	Nivel alto
CHUDAN	Nivel medio
GEDAN	Nivel bajo
MAE	Frontal
YOKO	Lateral
USHIRO	Dorsal, atrás
OTOSHI	Descendente
TATE	Vertical
AGE	Ascendente
MAWASHI	Girar, rodar. Circular

ORDENES

MATE/YAME	Parar
KAMAE	Guardia
YOI	Preparados
REI	Saludo
SEIZA	Posición formal, arrodillado
MAWATTE/KAMAITE	Media vuelta

PARTES DEL CUERPO

TAI	Cuerpo
KOTE	Muñeca antebrazo
TEKUBI	Muñeca
WAKI	Axila
KUBI	Cuello
KOSHI / GOSHI	Cadera
KERI/GERI	Patada
ASHI	Pie, pierna
TE	Mano
YUBI	Dedo
KEN	Puño

Partes de la mano y antebrazo:

UDE	Brazo
ENPI/ HIJI	Codo
TATE KEN	Puño vertical
YOKO KEN	Puño horizontal
URAKEN	Dorso del puño
SHUTO	Ataque con el borde externo de la mano
TETSUI	Puño de hierro
HIRAKEN	Zona de ataque de la mano semicerrada
TEISHO O SHOTEI	Base de la palma de la mano
SHUTO	Borde externo de la mano
HAITO	Borde interno de la mano

Partes del pie o la pierna:

KAKATO	Talón
HIZA	Rodilla

DACHI/TACHI WAZA Posiciones

KIBA DACHI	Posición del jinete
ZAZEN DACHI	Posición sentado de rodillas
SHIKO DACHI	Posición abierta
KOKUTSU DACHI	Posición atrasada
ZENKUTSU DACHI	Posición adelantada

UKEMI WAZA Caídas

MAE UKEMI	Caída bloqueando hacia delante
YOKO UKEMI	Caída bloqueando lateral
USHIRO UKEMI	Caída bloqueando hacia atrás
MAE MAWARI UKEMI	Caída rodando hacia adelante
USHIRO MAWARI UKEMI	Caída rodando hacia atrás

ATE/ATEMI WAZA

Técnicas de golpeo

TSUKI	Ataque directo
ME UCHI	Golpe con los dedos abiertos a los ojos
OI TSUKI	Golpe con el puño directo
GYAKU TSUKI	Golpe con el puño inverso a la pierna adelantada
URAKEN UCHI	Golpe de puño de revés
KUMADE	Golpe con la mano en garra de oso
SHUTO UCHI	Golpe con el lado externo de la mano abierta
HAITO UCHI	Golpe con el lado interno de la mano abierta
NUKITE	Golpe con la punta de los dedos
HIRAKEN	Golpe con la mano semicerrada.
ENPI UCHI	Golpe de codo
MAE GERI/OI GERI	Patada frontal
MAWASHI GERI	Patada circular
YOKO/SOKUTO GERI	Patada lateral
USHIRO GERI	Patada hacia atrás con el talón del pie
HIZA GERI	Golpe con rodilla

UKE WAZA

Técnicas de parada

JODAN UKE	Parada alta
CHUDAN UKE	Parada media
GEDAN UKE	Parada baja directa
SHUTO UKE	Parada con el borde externo de la mano
JUJI UKE	Parada en cruz

NAGE WAZA

Técnicas de proyección

KUBI NAGE	(1ª) Proyección por el cuello
O SOTO GARI	(2º) Proyección por barrido exterior de la pierna, gran siega exterior
HACHI MAWASHI	(3ª) Proyección circular por la cabeza
TENBIN NAGE	(4ª) Proyección por el brazo sobre el hombro
OSHI OTOSHI	(5ª) Proyección empujando hacia abajo sobre el pecho
TAMARA GURUMA	(6ª) Proyección por encima de los hombros con una rodilla en el suelo
SHIHO NAGE	(7ª) Proyección con el brazo doblado /en cuatro direcciones
AIKI OTOSHI	(8ª) Proyección desequilibrando hacia atrás

GLOSARIO DE NOMENCLATURA TÉCNICA JAPONESA 1º y 2º DAN

GENERALIDADES

JU JUTSU	Literalmente: Técnicas de la suavidad. Arte marcial especializado en el combate cuerpo a cuerpo sin armas o con armas cortas
JOSEKI	Zona superior de la sala de práctica de un dôjô
ZANSHIN	Estado de alerta
KIME	Concentración de la energía en un punto
TANTO	Puñal corto japonés
TANBO	Palo corto
HANBO	Palo mediano
SHODAN	Primer nivel, literalmente: nivel de inicio.
NIDAN	Segundo nivel
SANDAN	Tercer nivel
YONDAN	Cuarto nivel
GODAN	Quinto nivel
KEIKOGI	Ropa de entrenamiento
OBI	Cinturón

ORDENES

MOKUSO	Meditación
--------	------------

PARTES DEL CUERPO

TEKUBI	Muñeca
KATA	Hombro
ATAMA	Cabeza
TANDEN	Parte del abdomen situada dos dedos por debajo del ombligo
HARA	Abdomen
KINTEKI	Genitales masculinos
Partes de la mano y antebrazo:	
SEIKEN	Puño
HIRABASAMI	Zona de ataque de la mano en forma de tenaza
SEIRYUTO	Ataque con la zona inferior de la mano
NAKADAKA IPPONKEN	Ataque con el puño con el dedo corazón sobresaliendo
HITOSASHIYUBI IPPONKEN	Ataque con el puño con el dedo índice sobresaliendo, normalmente conocida como "Ipponken"
KEITO	Ataque con la mano doblada lateralmente, el golpe se efectúa con la base y la primera falange del dedo pulgar.
KENTO	Nudillos

HAISHU

Dorso de la mano

Partes del pie o la pierna:

KOSHI	Base metatarsiana del pie
HAISOKU	Empeine
TEISOKU O SOKUTEI	Planta del pie
SOKUTO	Zona lateral externa del pie

DACHI/TACHI WAZA

Posiciones

NEKO ASHI DACHI

Posición de pie de gato

TAI SABAKI

Esquivas / Desplazamientos

HIRAKI

Desplazamiento lateral

IRIMI

Desplazamiento hacia adelante 45°

IRIMI SENKAI

Desplazamiento hacia adelante 45° + giro

NAGASHI

Desplazamiento hacia atrás pivotando

ATE/ATEMI WAZA

Técnicas de golpeo

UCHI

Ataque indirecto

TATE KEN

Golpe con el puño vertical

YOKO KEN

Golpe con el puño horizontal

SHOMEN UCHI

Golpe vertical descendente a la cabeza con mano abierta

YOKOMEN UCHI

Golpe diagonal a la zona lateral de la cabeza

GYAKU YOKOMEN UCHI

Golpe diagonal inverso a la zona lateral de la cabeza

KANSETSU WAZA

Técnicas de luxación

GYAKU KOTE GAESHI

(1ª) Derribo por la muñeca, agarre inverso

KOTE GAESHI

(2ª) Derribo por la muñeca, agarre directo

WAKI GATAME

(3ª) Luxación al brazo bajo la axila

YUKI CHIGAE

(4ª) Torsión vertical y ascendente de la muñeca

KOTE GATAME

(5ª) Luxación de la muñeca con la mano en vertical

YUBI KOTE GAESHI

(6ª) Luxación por el pulgar al exterior

UDE JUJI GATAME

(7ª) Luxación en cruz del brazo

TENBIN GATAME

(8ª) Luxación del brazo sobre el hombro

ROBUSE

Derribo por acción de remar sobre el brazo en extensión.

UDE GATAME

Luxación del brazo en extensión

UDE GARAMI

Luxación del brazo flexionado

YAMA ARASHI

Luxación del brazo combinada con proyección ("Tempestad en la montaña")

SHIME WAZA

Técnicas de estrangulación

HADAKA JIME	Estrangulación desnuda
SODE GURUMA JIME	Estrangulación enrollando con la manga
KATA HA JIME	Estrangulación controlando el hombro
ERI JIME	Estrangulación con la solapa

KATAME WAZA

Técnicas de inmovilización

KOTE GAESHI GATAME	Inmovilización por luxación exterior de la muñeca
TATE GASSHO GATAME	Inmovilización a la mano abierta con el brazo vertical
KOTE MAWASHI GATAME	Inmovilización sobre la mano y el hombro girando
SANKAKU GATAME	Inmovilización en triángulo

ASHI KANSETSU WAZA

Técnicas de inmovilizaciones a la pierna

KATA ASHI HISHIGI	Luxación del tobillo
HIZA HISHIGI	Luxación de rodilla
ASHI DORI GARAMI	Luxación del tobillo enrollando

UKE WAZA

Técnicas de parada

SOTO UKE	Parada hacia el exterior
UCHI UKE	Parada hacia el interior
MOROTE UKE	Parada con las dos manos
HARAI UKE	Parada barriendo

NAGE WAZA

Técnicas de proyección

MUKAE DAOSHI	Proyección entrando hacia adelante
DE ASHI BARAI	Proyección por barrido del pie adelantado
KO SOTO GARI	Proyección por pequeña siega exterior
IPPON SEOI NAGE	Proyección por encima del hombro
O GOSHI	Proyección por gran volteo por la cadera
TAI OTOSHI	Proyección tirando del cuerpo
SOTO TENKAI	Proyección por el exterior tirando del brazo
UDE OSHIAGE	Proyección por presión del codo
AGO ATE NAGE	Proyección por atemi
HARAI GOSHI	Proyección barriendo con la cadera

SUTEMI WAZA

Técnicas de proyección con pérdida del propio equilibrio

GLOSARIO DE NOMENCLATURA TÉCNICA JAPONESA

3º DAN

GENERALIDADES

KUZUSHI	Desequilibrio
TSUKURI	Preparación de una técnica de proyección
KAKE	Ejecución, aplicación
NAGE	Proyección
UCHI-KOMI	Movimientos repetitivos de una técnica
HARAI/BARAI	Barrido
ROKUDAN	Sexto dan
SHICHIDAN/NANADAN	Séptimo dan
HACHIDAN	Octavo dan
KUDAN	Noveno dan
JUDAN	Decimo dan
SHIHAN	Gran Maestro
RENSHI	Entrenador Primer nivel de enseñanza, mínimo Yondan
KYOSHI	Profesor Segundo nivel de enseñanza, mínimo Rokudan
HANSHI	Maestro, mínimo Hachidan
TE HODOKI	Formas de liberarse de los agarres
TAI HODOKI	Formas de liberarse de un abrazo o agarre
KAKATE DORI	Formas de agarrar
KUATSU / KAPPO	Técnicas de reanimación
KYUSHO	Puntos vitales
JO	Palo medio (1,20 m.)
BO	Palo largo (1,80 m.)
BOKKEN	Sable japonés de madera
KATANA	Tipo de sable japonés
WAKIZASHI	Tipo de sable japonés, de tamaño mediano

PARTES DEL CUERPO

ME	Ojos
MUNE	Pecho
MATA	Parte interna superior del muslo
KAKATO	Talón del pie
HAISOKU	Empeine
KOSHI	Base de los dedos del pie
TUMASAKI	Punta de los dedos del pie
SOKUTEI	Planta del pie
SOKUTO	Canto externo del pie

ORDENES

RITSUREI	Saludo de pie
ZAREI	Saludo de rodillas
MIGI	Derecha
HIDARI	Izquierda

AGARRES

1º AGARRE	JUN KATATE DORI
2º AGARRE	DOSOKU KATATE DORI
3º AGARRE	RYOTE IPPO DORI
4º AGARRE	MAE RYOTE DORI
5º AGARRE	(Atemi/Kansetsu) JODAN GYAKUTE DORI
5º AGARRE	(Nage) JODAN RYOTE DORI
6º AGARRE	(Atemi/Kansetsu) JODAN DOSOKU GYAKUTE DORI
6º AGARRE	(Nage) JODAN RYOTE IPPO DORI
7º AGARRE	GYAKUTE KATATE DORI
8º AGARRE	USHIRO RYOYR DORI

POSICIONES - TACHI WAZA

SHISEI	Posición correcta del cuerpo
MUSUBI DACHI	Posición con pies a 45º
HEIKO DACHI	Posición con pies paralelos
HACHIJI DACHI	Posición con pies abiertos
FUDO DACHI	Posición estable

GOLPES - ATEMI WAZA

TETTSUI UCHI	Golpe de puño de hierro
MAWASHI TSUKI	Golpe de puño circular
URA TSUKI	Golpe de puño directo en corto con el puño hacia arriba
AGE TSUKI	Golpe de puño en gancho
TEISHO UCHI	Golpe con el talón de la mano
TE BASAMI	Golpe en pinza con el arco de la mano
MAE ENPI UCHI	Golpe de codo frontal
MAWASHI ENPI UCHI	Golpe de codo circular
YOKO ENPI UCHI	Golpe de codo lateral
USHIRO ENPI UCHI	Golpe de codo hacia atrás
OTOSHI ENPI UCHI	Golpe de codo descendente
TATE ENPI UCHI	Golpe de codo ascendente
MAE HIZA GERI	Golpe de rodilla frontal
MAWASHI HIZA GERI	Golpe de rodilla circular
KIN GERI	Patada a los genitales
KAKATO GERI	Patada descendente con el talón
YOKO FUMIKIRI GERI	Patada lateral cortante

FUMIKOMI GERI	Patada aplastante
YOKO FUMIKOMI GERI	Patada lateral aplastante
URA MAWASHI GERI	Patada circular inversa
USHIRO MAWASHI GERI	Patada circular en giro hacia atrás
MAE TOBI GERI	Patada frontal en salto
MAWASHI TOBI GERI	Patada circular en salto
ATAMA UCHI	Golpe con la cabeza

LUXACIONES - KANSETSU WAZA

HARA GATAME	Luxación del codo con el abdomen
KATA GATAME	Luxación del hombro
KIRI KOTE	Luxación del pulgar y de la muñeca cortando
YUBI KANSETSU	Luxación de los dedos

PROYECCIONES - NAGE WAZA

KATA GURUMA	Proyección rodando por los hombros
HIZA GURUMA	Proyección rodando por la rodilla
TENCHI NAGE	Proyección del "cielo y la tierra"
KO UCHI GARI	Proyección por barrido al interior
SUKUI NAGE	Proyección de "cuchara"

PROYECCIONES CON SACRIFICIO - SUTEMI WAZA

SOTO MAKIKOMI	Sutemi envolviendo por fuera
YOKO SUTEMI / OTOSHI	Sutemi lateral
SUMI GAESHI	Sutemi en ángulo, pierna al interior
KUBI MAWASHI-SUTEMI	Sutemi por la cabeza
YOKO GURUMA	Sutemi en rueda lateral
UDE GAKE SUTEMI	Sutemi engancho el brazo
ERI-TORI-SUTEMI	Sutemi engancho el brazo y la solapa
TANI OTOSHI	Sutemi hacia atrás poniendo la pierna
TOMOE NAGE	Sutemi rodando, pie en la zona denominada tanden
YOKO TOMOE	Sutemi en círculo lateral
YOKO WAKARE	Sutemi lateral flotante, engancho la axila
ATAMA GURUMA	Sutemi rodando sobre la cabeza
TOBI-NORI-SUTEMI	Sutemi en salto rodeando a uke
KANI BASAMI	Sutemi en pinza de cangrejo.