

PROGRAMA TÉCNICO CINTURONES DE KEMBUDO

PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN AMARILLO

EN ESTE NIVEL EL PROGRAMA TÉCNICO SE BASARA EN EL DESPERTAR DEL ALUMNO.
MOTIVANDO LAS ACTITUDES Y CUALIDADES PSICOMOTRICES Y LUCTATORIAS.
BUSCANDO MAS QUE UN APRENDIZAJE FRIO Y CALCULADO EL SENTIMIENTO MARCIAL PARTE IMPORTANTE PARA COMPRENDER ,MAS ADELANTE, EL PROGRAMA TÉCNICO DE LOS NIVELES SUPERIORES.

PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN NARANJA

EN ESTE NIVEL EL PROGRAMA TÉCNICO SE BASARA EN EL DESPERTAR DEL ALUMNO.
MOTIVANDO LAS ACTITUDES Y CUALIDADES PSICOMOTRICES Y LUCTATORIAS.
BUSCANDO MAS QUE UN APRENDIZAJE FRIO Y CALCULADO EL SENTIMIENTO MARCIAL PARTE IMPORTANTE PARA COMPRENDER ,MAS ADELANTE, EL PROGRAMA TÉCNICO DE LOS NIVELES SUPERIORES.

PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN VERDE

1. POSICIONES Y GUARDIAS

- | | |
|--------------------------|--------------|
| - POSICIÓN DE SALUDO | GASSHO REI |
| - POSICIÓN NATURAL | SHIZEN TAI |
| - POSICIÓN SOLIDA | FUDO DACHI |
| - GUARDIA FUNDAMENTAL | CHUDAN GAMAE |
| - GUARDIA BAJA | GEDAN GAMAE |
| - GUARDIA MANOS ABIERTAS | HASSO GAMAE |

2. FORMAS DE DESPLAZAMIENTO

- | | |
|---------------------|--------------------|
| - FORMAS DE CAMINAR | ARUKI |
| - DESPLAZAMIENTOS | YORI ASHI |
| - ESQUIVAS | TAISABAKI / FURIMI |

3. CAIDAS (UKEMIS)

- | | |
|---------------|--------------|
| - HACIA ATRÁS | USHIRO UKEMI |
|---------------|--------------|

- DE FRENTE MAE UKEMI
- RUEDA HACIA DELANTE POR LA DERECHA Y POR LA IZQUIERDA (MAE MAWARI UKEMI)
- RUEDA HACIA ATRÁS POR LA DERECHA Y POR LA IZQUIERDA (USHIRO MAWARI UKEMI)
- LATERAL POR LA DERECHA Y POR LA IZQUIERDA (YOKO UKEMI).

4. ARMAS NATURALES.

- MANO
- ANTEBRAZO
- CODO
- RODILLA
- PIE
- HOMBRO
- CABEZA

5. FORMAS DE GOLPEO .TREN SUPERIOR(ATEMIS)

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| - DIRECTO ADELANTADO | JUN TSUKI |
| - DIRECTO ATRASADO | GYAKU TSUKI |
| - GOLPE CIRCULAR | FURIO TSUKI |
| - GANCHO | MAWASHI TSUKI |
| - ATAQUE CANTO DE LA MANO | SHUTO UCHI |
| - ATAQUE LATIGO | URA KEN |
| - ATAQUE CON EL CODO | EMPI |
| - ATAQUE BASE PALMA DE MANO | TEINSHO |

6.FORMAS DE GOLPEO.TREN INFERIOR (ATEMIS)

- PATADA DE FRENTE (MAE GERI)
- PATADA LATERAL (YOKO GERI)
- PATADA CIRCULAR(MAWASHI GERI)
- RODILLAZO DE FRENTE(MAE HIZA GERI)
- RODILLAZO CIRCULAR (MAWASHI HIZA GERI)
- PATADA POR LA ESPALDA (USHIRO GERI)

7.PARADAS Y DEFENSAS.

- PARADA ALTA (UWA UKE)
- PARADA CRUZADA ALTA(JUJI UKE)
- PARADA INTERIOR(SHITA UKE)
- PARADA EXTERIOR (HARAI UKE)
- PARADA CON PIERNA O TIBIA (SUNE UKE)

- PARADA CON PIE (GEDAN GERI UKE, SOKUTO OSAE UKE)
- ESQUIVA LATERAL (YOKO FURIMI)
- ESQUIVA CIRCULAR (MAWASHI FURIMI)

8.LUXACIONES

- DE MUÑECA(SHIO NAGE)
- DE MUÑECA (SANKYO)
- DE MUÑECA (KOTE GAESHI)
- DE MUÑECA (IKKYO)
- DE MUÑECA (NIKYO)
- DE CODO EN CRUZ (UDE GARAMI)
- DE CODO (UDE GATAME)
- DE CODO (JUJI GATAME)
- DE CODO CON LA AXILA (WAKI GATAME)
- DE CODO CON EL ABDOMEN (HARA GATAME)

9 PROYECCIONES

- POR LA PIERNA SIEGA EXTERIOR (O SOTO GARI)
- POR LA PIERNA (KO SOTO GARI)
- POR LA PIERNA (O SOTO OTOSHI)
- POR LA CADERA CON LA PIERNA (UCHI MATA)
- POR LA CADERA,BARRIENDO CON LA PIERNA (HARAI GOSHI)
- CON EL BRAZO (TAI OTOSHI)
- BARRIDO DE PIERNA (SASAE TSURI KOMÍ ASHI)
- PROYECCIÓN POR EL HOMBRO (IPPON SEIO NAGE)
- PROYECCIÓN POR EL BRAZO (MOROTE SEIO NAGE)

10 ESTRANGULACIONES

- CON UNA MANO (KATA TE JIME)
- EMPUJANDO CON LA MANO (TSUKKOMI JIME)
- CON LAS PIERNAS EN TRIANGULO (SANKAKU JIME)
- EN CRUZ MANOS OPUESTAS (KATA JUJI JIME)
- EN CRUZ PALMAS HACIA ABAJO (NAMI JUJI JIME)
- EN CRUZ PALMAS HACIA ARRIBA (GYAKU JUJI JIME)
- CON BRAZOS DESNUDOS (HADAKA JIME)
- POR DESPLAZAMIENTO DE LA SOLAPA (OKURI ERI JIME)
- ESTRANGULACIÓN CON DEFENSA (KATA HA JIME)

11 INMOVILIZACIONES

- INMOVILIZACIÓN POR LA PARTE SUPERIOR Y AL REVES (KAMI SHIHO GATAME)

- INMOVILIZACIÓN POR EL COSTADO (YOKO SHIHO GATAME)
- INMOVILIZACIÓN LONGITUDINAL (TATE SHIHO GATAME)

PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN AZUL

1. POSICIONES Y GUARDIAS

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| - POSICIÓN DE SALUDO | GASSHO REI |
| - POSICIÓN NATURAL | SHIZEN TAI |
| - POSICIÓN SOLIDA | FUDO DACHI |
| - GUARDIA FUNDAMENTAL | CHUDAN GAMAE |
| - GUARDIA BAJA | GEDAN GAMAE |
| - GUARDIA MANOS ABIERTAS | HASSO GAMAE |
| - GUARDIA ALTA | YODAN GAMAE |
| - GUARDIA PIES PARALELOS | HEIKO CHUDAN GAMAE |

2. FORMAS DE DESPLAZAMIENTO

- | | |
|---------------------|--------------------|
| - FORMAS DE CAMINAR | ARUKI |
| - DESPLAZAMIENTOS | YORI ASHI |
| - ESQUIVAS | TAISABAKI / FURIMI |

3. CAIDAS (UKEMIS)

- | | |
|---|--------------|
| - HACIA ATRÁS | USHIRO UKEMI |
| - DE FRENTE | MAE UKEMI |
| - RUEDA HACIA DELANTE POR LA DERECHA Y POR LA IZQUIERDA (MAE MAWARI UKEMI) | |
| - RUEDA HACIA ATRÁS POR LA DERECHA Y POR LA IZQUIERDA (USHIRO MAWARI UKEMI) | |
| - LATERAL POR LA DERECHA Y POR LA IZQUIERDA (YOKO UKEMI). | |

4. ARMAS NATURALES.

- MANO
- ANTEBRAZO
- CODO

- RODILLA
- PIE
- HOMBRO
- CABEZA

5. FORMAS DE GOLPEO .TREN SUPERIOR(ATEMIS)

- | | |
|------------------------------------|---------------|
| - DIRECTO ADELANTADO | JUN TSUKI |
| - DIRECTO ATRASADO | GYAKU TSUKI |
| - GOLPE CIRCULAR | FURIO TSUKI |
| - GANCHO | MAWASHI TSUKI |
| - ATAQUE CANTO DE LA MANO | SHUTO UCHI |
| - ATAQUE LATIGO | URA KEN |
| - ATAQUE CON EL CODO | EMPI |
| - ATAQUE BASE PALMA DE MANO | TEINSHO |
| - GANCHO A CORTA DISTANCIA | KAGI TSUKI |
| - ATAQUE O ENGANCHE HORQUILLA MANO | KOKO UCHI |
| - DIRECTO AVANZANDO | OI TSUKI |
| - GANCHO INVERTIDO | URA TSUKI |

6.FORMAS DE GOLPEO.TREN INFERIOR (ATEMIS)

- PATADA DE FRENTE (MAE GERI)
- PATADA LATERAL (YOKO GERI)
- PATADA CIRCULAR(MAWASHI GERI)
- RODILLAZO DE FRENTE(MAE HIZA GERI)
- RODILLAZO CIRCULAR (MAWASHI HIZA GERI)
- PATADA POR LA ESPALDA (USHIRO GERI)
- PATADA DE HACHA (KAKATO GERI)

7.PARADAS Y DEFENSAS.

- PARADA ALTA (UWA UKE)
- PARADA CRUZADA ALTA(JUJI UKE)
- PARADA INTERIOR(SHITA UKE)
- PARADA EXTERIOR (HARAI UKE)
- PARADA CON PIERNA O TIBIA (SUNE UKE)
- PARADA CON PIE (GEDAN GERI UKE, SOKUTO OSAE UKE)
- ESQUIVA LATERAL (YOKO FURIMI)
- ESQUIVA CIRCULAR (MAWASHI FURIMI)
- PARADA INTERIOR ALTA (UCHI UKE)
- DEFENSA MEDIA DE ANTEBRAZO (SOTO UKE)

8.LUXACIONES

- DE MUÑECA(SHIO NAGE)
- DE MUÑECA (SANKYO)
- DE MUÑECA (KOTE GAESHI)
- DE MUÑECA (IKKYO)
- DE MUÑECA (NIKYO)
- DE CODO EN CRUZ (UDE GARAMI)
- DE CODO (UDE GATAME)
- DE CODO (JUJI GATAME)
- DE CODO CON LA AXILA (WAKI GATAME)
- DE CODO CON EL ABDOMEN (HARA GATAME)
- DE CODO CON LA RODILLA (HIZA GATAME)
- DE RODILLA
- PRESA DOLOROSA AL TALON DE AQUILES

9 PROYECCIONES

- POR LA PIERNA SIEGA EXTERIOR (O SOTO GARI)
- POR LA PIERNA (KO SOTO GARI)
- POR LA PIERNA (O SOTO OTOSHI)
- POR LA CADERA CON LA PIERNA (UCHI MATA)
- POR LA CADERA, BARRIENDO CON LA PIERNA (HARAI GOSHI)
- CON EL BRAZO (TAI OTOSHI)
- BARRIDO DE PIERNA (SASAE TSURI KOMÍ ASHI)
- PROYECCIÓN POR EL HOMBRO (IPPON SEIO NAGE)
- PROYECCIÓN POR EL BRAZO (MOROTE SEIO NAGE)
- ROTACIÓN POR LA RODILLA (HIZA GURUMA)
- RUEDA POR LOS HOMBROS (KATA GURUMA)
- PROYECCIÓN EN RUEDA (TOMOE NAGE)
- PROYECCIÓN POR LAS PIERNAS (MOROTE GARI)

10 ESTRANGULACIONES

- CON UNA MANO (KATA TE JIME)
- EMPUJANDO CON LA MANO (TSUKKOMI JIME)
- CON LAS PIERNAS EN TRIANGULO (SANKAKU JIME)
- EN CRUZ MANOS OPUESTAS (KATA JUJI JIME)
- EN CRUZ PALMAS HACIA ABAJO (NAMI JUJI JIME)
- EN CRUZ PALMAS HACIA ARRIBA (GYAKU JUJI JIME)
- CON BRAZOS DESNUDOS (HADAKA JIME)
- POR DESPLAZAMIENTO DE LA SOLAPA (OKURI ERI JIME)
- ESTRANGULACIÓN CON DEFENSA (KATA HA JIME)
- CON BRAZOS DESNUDOS CON APOYO EN CABEZA (HADAKA HA JIME)
- CON LAS MANGAS (SODE GURUMA JIME)

11 INMOVILIZACIONES

- INMOVILIZACIÓN POR LA PARTE SUPERIOR Y AL REVES (KAMI SHIHO GATAME)
- INMOVILIZACIÓN POR EL COSTADO (YOKO SHIHO GATAME)
- INMOVILIZACIÓN LONGITUDINAL (TATE SHIHO GATAME)
- VARIANTES DE LAS ANTERIORES (KUZURES)

PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN MARRON

1. POSICIONES Y GUARDIAS

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| - POSICIÓN DE SALUDO | GASSHO REI |
| - POSICIÓN NATURAL | SHIZEN TAI |
| - POSICIÓN SOLIDA | FUDO DACHA |
| - POSICIÓN DE JINETE | SHIKO DACHI |
| - GUARDIA FUNDAMENTAL | CHUDAN GAMAE |
| - GUARDIA BAJA | GEDAN GAMAE |
| - GUARDIA MANOS ABIERTAS | HASSO GAMAE |
| - GUARDIA ALTA | YODAN GAMAE |
| - GUARDIA PIES PARALELOS | HEIKO CHUDAN GAMAE |
| - GUARDIA RODILLA AL SUELO | FUKKO GAMAE |
| - GUARDIA MANO ADELANTADA ABIERTA | ICHIJI GAMAE |
| - | |

2. FORMAS DE DESPLAZAMIENTO

- | | |
|---------------------|--------------------|
| - FORMAS DE CAMINAR | ARUKI |
| - DESPLAZAMIENTOS | YORI ASHI |
| - ESQUIVAS | TAISABAKI / FURIMI |

3. CAIDAS (UKEMIS)

- | | |
|---------------|--------------|
| - HACIA ATRÁS | USHIRO UKEMI |
| - DE FRENTE | MAE UKEMI |

- RUEDA HACIA DELANTE POR LA DERECHA Y POR LA IZQUIERDA (MAE MAWARI UKEMI)
- RUEDA HACIA ATRÁS POR LA DERECHA Y POR LA IZQUIERDA (USHIRO MAWARI UKEMI)
- LATERAL POR LA DERECHA Y POR LA IZQUIERDA (YOKO UKEMI).

4.ARMAS NATURALES.

- MANO
- ANTEBRAZO
- CODO
- RODILLA
- PIE
- HOMBRO
- CABEZA

3. FORMAS DE GOLPEO .TREN SUPERIOR(ATEMIS)

- | | |
|------------------------------------|---------------|
| - DIRECTO ADELANTADO | JUN TSUKI |
| - DIRECTO ATRASADO | GYAKU TSUKI |
| - GOLPE CIRCULAR | FURIO TSUKI |
| - GANCHO | MAWASHI TSUKI |
| - ATAQUE CANTO DE LA MANO | SHUTO UCHI |
| - ATAQUE LATIGO | URA KEN |
| - ATAQUE CON EL CODO | EMPI |
| - ATAQUE BASE PALMA DE MANO | TEINSHO |
| - GANCHO A CORTA DISTANCIA | KAGI TSUKI |
| - ATAQUE O ENGANCHE HORQUILLA MANO | KOKO UCHI |
| - DIRECTO AVANZANDO | OI TSUKI |
| - GANCHO INVERTIDO | URA TSUKI |
| - PUÑO DE MARTILLO | TETSUI |

6.FORMAS DE GOLPEO.TREN INFERIOR (ATEMIS)

- PATADA DE FRENTE (MAE GERI)
- PATADA LATERAL (YOKO GERI)
- PATADA CIRCULAR(MAWASHI GERI)
- RODILLAZO DE FRENTE(MAE HIZA GERI)
- RODILLAZO CIRCULAR (MAWASHI HIZA GERI)
- PATADA POR LA ESPALDA (USHIRO GERI)
- PATADA DE HACHA (KAKATO GERI)
- PATADA CIRCULAR DE REVES (URA MAWASHI GERI)
- PATADA A LOS TESTÍCULOS (KIN GERI /KINTEKI GERI)
- PATADA CIRCULAR EN ABANICO (MIKAZUKI GERI)

7.PARADAS Y DEFENSAS.

- PARADA ALTA (UWA UKE)
- PARADA CRUZADA ALTA(JUJI UKE)
- PARADA INTERIOR(SHITA UKE)
- PARADA EXTERIOR (HARAI UKE)
- PARADA CON PIERNA O TIBIA (SUNE UKE)
- PARADA CON PIE (GEDAN GERI UKE, SOKUTO OSAE UKE)
- ESQUIVA LATERAL (YOKO FURIMI / YOKO TAISABAKI)
- ESQUIVA CIRCULAR (MAWASHI FURIMI /MAWASHI TAISABAKI)
- PARADA INTERIOR ALTA (UCHI UKE)
- DEFENSA MEDIA DE ANTEBRAZO (SOTO UKE)
- PARADA CRUZADA LATERAL(YOKO JUJI UKE)
- PARADA CON EL CODO (EMPI UKE)
- DEFENSA CON LA RODILLA (HIZA UKE)

8.LUXACIONES

- DE MUÑECA(SHIO NAGE)
- DE MUÑECA (SANKYO)
- DE MUÑECA (KOTE GAESHI)
- DE MUÑECA (IKKYO)
- DE MUÑECA (NIKYO)
- DE CODO EN CRUZ (UDE GARAMI)
- DE CODO (UDE GATAME)
- DE CODO (JUJI GATAME)
- DE CODO CON LA AXILA (WAKI GATAME)
- DE CODO CON EL ABDOMEN (HARA GATAME)
- DE CODO CON LA RODILLA (HIZA GATAME)
- DE RODILLA
- PRESA DOLOROSA AL TALON DE AQUILES

9 PROYECCIONES

- POR LA PIERNA SIEGA EXTERIOR (O SOTO GARI)
- POR LA PIERNA (KO SOTO GARI)
- POR LA PIERNA (O SOTO OTOSHI)
- POR LA CADERA CON LA PIERNA (UCHI MATA)
- POR LA CADERA,BARRIENDO CON LA PIERNA (HARAI GOSHI)
- CON EL BRAZO (TAI OTOSHI)

- BARRIDO DE PIERNA (SASAE TSURI COMÍ ASHI)
- PROYECCIÓN POR EL HOMBRO (IPPON SEIO NAGE)
- PROYECCIÓN POR EL BRAZO (MOROTE SEIO NAGE)
- ROTACIÓN POR LA RODILLA (HIZA GURUMA)
- RUEDA POR LOS HOMBROS (KATA GURUMA)
- PROYECCIÓN EN RUEDA (TOMOE NAGE)
- PROYECCIÓN POR LAS PIERNAS (MOROTE GARI)
- BARRIDO DE LA PIERNA INTERIOR (O UCHI GARI)
- PROYECCIÓN HACIA ATRÁS ABRAZANDO (URA NAGE)
- PROYECCIÓN HACIA ATRÁS DE LAS DOS PIERNAS (TANI OTOSHI)
- PROYECCIÓN EN TIJERAS (KANI BASAMI)

10 ESTRANGULACIONES

- CON UNA MANO (KATA TE JIME)
- EMPUJANDO CON LA MANO (TSUKKOMI JIME)
- CON LAS PIERNAS EN TRIANGULO (SANKAKU JIME)
- EN CRUZ MANOS OPUESTAS (KATA JUJI JIME)
- EN CRUZ PALMAS HACIA ABAJO (NAMI JUJI JIME)
- EN CRUZ PALMAS HACIA ARRIBA (GYAKU JUJI JIME)
- CON BRAZOS DESNUDOS (HADAKA JIME)
- POR DESPLAZAMIENTO DE LA SOLAPA (OKURI ERI JIME)
- ESTRANGULACIÓN CON DEFENSA (KATA HA JIME)
- CON BRAZOS DESNUDOS CON APOYO EN CABEZA (HADAKA HA JIME)
- CON LAS MANGAS (SODE GURUMA JIME)
- CON LA PIERNA (ASHI GATAME JIME)

11 INMOVILIZACIONES

- INMOVILIZACIÓN POR LA PARTE SUPERIOR Y AL REVES (KAMI SHIHO GATAME)
- INMOVILIZACIÓN POR EL COSTADO (YOKO SHIHO GATAME)
- INMOVILIZACIÓN LONGITUDINAL (TATE SHIHO GATAME)
- VARIANTES DE LAS ANTERIORES (KUZURES)

12 CONTROLES

- MUÑECA

- CODO
- HOMBRO
- CUELLO

13 TRABAJO DE BASTON CORTO (TAMBO)

- EJERCICIOS DE HABILIDAD
- CIELO SEIS
- CIELO TIERRA
- CODUCCIONES
- PROYECCIÓN CON EL BASTON POR EL CUELLO
- PROYECCIÓN POR LAS PIERNAS
- PROYECCIÓN POR LA ESPALDA