



**KARATE – DO SHOTOKAN**

**EXÁMENES ISKF - COSTA RICA**



**國際松濤館空手連盟**

**INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION**

**TEMARIO DE EXÁMENES**

**ISKF – COSTA RICA**

**DE 10 KYU A YONDAN**

**SUPERVISIÓN: DIRECTOR TECNICO**

**SENSEI: ROY GATTJENS BARRANTES.**





國際松濤館空手連盟

INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

Examen de 10 Kyu a 9 Kyu.

## 1- Kihon

### ■ Zenkutsu Dachi - Gedan Barai (Hidari)

→ Chudan Oi zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Jodan Age Uke (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Chudan Soto Uke (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Gedan Barai (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

### ■ Kokutsu Dachi

→ Chudan Shuto Uke (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

### ■ Zenkutsu Dachi

→ Mae Geri Chudan (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

## 2- Yakusoku-Kumite

Gohon Kumite (Jodan Zuki)

## 3- Kata

Heian Shodan (Ordenes)





# 國際松濤館空手連盟

INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

Examen de 9 Kyu a 8 Kyu.

## 1- Kihon

### ■ Zenkutsu Dachi - Gedan Barai (Hidari)

→ Chudan Oi zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

← Jodan Age Uke (5 veces última Kiai, ida y vuelta)

→ Chudan Soto Uke (5 veces última, ida y vuelta)

← Chudan Uchi Uke (5 veces última, ida y vuelta)

→ Gedan Barai (5 veces última, ida y vuelta)

### ■ Kokutsu Dachi

→ Chudan Shuto Uke (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

### ■ Zenkutsu Dachi

→ Mae Geri Chudan (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

## 2- Yakusoku Kumite

Sambon Kumite (Jodan Zuki)

## 3- Kata

Heian Shodan

Heian Nidan





國際松濤館空手連盟

INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

Examen de 8 Kyu a 7 Kyu.

## 1- Kihon

### ■ Zenkutsu Dachi - Gedan Barai (Hidari)

→ Chudan Oi zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Chudan Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

← Jodan Age Uke (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Chudan Soto Uke (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

← Chudan Uchi Uke (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Gedan Barai (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

### ■ Kokutsu Dachi

→ Chudan Shuto Uke (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

### ■ Zenkutsu Dachi

→ Mae Geri Chudan (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

### ■ Kiba Dachi Kamae

→ Yoko Geri Keague

## 2- Yakusoku-Kumite

Sambon Kumite (Jodan Zuki y Chudan zuki)

## 3- Kata

Heian Sandan





國際松濤館空手連盟

INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

Examen de 7 Kyu a 6 Kyu.

### 1- Kihon

#### ■ Zenkutsu Dachi - Gedan Barai (Hidari)

→ Chudan Oi zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Chudan Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

← Jodan Age Uke – Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Chudan Soto Uke – Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

← Chudan Uchi Uke – Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Gedan Barai - Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Kokutsu Dachi

→ Chudan Shuto Uke – Nukite en Zenkutsu Dachi (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Zenkutsu Dachi

→ Mae Geri Chudan (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Kiba Dachi Kamae

→ Yoko Geri Keage

### 2- Yakusoku-Kumite- 2 Rep c/u-Dif

Kihon Ippon Kumite (Jodan Zuki, Chudan zuki y Mae Geri)

### 3- Kata

Heian Yondan





國際松濤館空手連盟

INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

Examen de 6 Kyu a 5 Kyu.

### 1- Kihon

#### ■ Zenkutsu Dachi - Gedan Barai (Hidari)

→ Chudan Oi zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Chudan Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

← Jodan Age Uke – Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Chudan Soto Uke – Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

← Chudan Uchi Uke – Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Gedan Barai - Gyaku zuki(5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Kokutsu Dachi

→ Chudan Shuto Uke – Nukite en Zenkutsu Dachi (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Zenkutsu Dachi

→ Mae Geri Chudan (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Kiba Dachi Kamae

→ Yoko Geri Keague (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Yoko Geri Kekomi (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

### 2- Yakusoku-Kumite 2-Rep c/u-Dif

Kihon Ippon Kumite (Jodan Zuki, Chudan zuki, Mae Geri y Yoko Geri.)

#### ■ Kime Waza de Gyaku zuki ( 5 Rep / Hidari/ Migi)

### 3- Kata

Heian Godan





國際松濤館空手連盟

INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

Examen de 5 Kyu a 4 Kyu.

### 1- Kihon

#### ■ Zenkutsu Dachi - Gedan Barai (Hidari)

→ Chudan Sambon zuki(5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Chudan Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

← Jodan Age Uke – Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Chudan Soto Uke – Enpi en Kiba Dachi - Uraken (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

← Chudan Uchi Uke – Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Gedan Barai - Gyaku zuki(5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Kokutsu Dachi

→ Chudan Shuto Uke – Nukite en Zenkutsu Dachi (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Zenkutsu Dachi

→ Mae Geri Chudan (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Mawashi Geri (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Kiba Dachi Kamae

→ Yoko Geri Keague (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Yoko Geri Kekomi (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

### 2- Yakusoku-Kumite 2 Rep-c/u-Dif

Kihon Ippon Kumite (Jodan Zuki, Chudan zuki, Mae Geri, Yoko Geri y Mawashi Geri) Lado Derecho.

### 3- Kata

Tekki Shodan





國際松濤館空手連盟

INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

Examen de 4 Kyu a 3 Kyu.

### 1- Kihon

#### ■ Zenkutsu Dachi - Gedan Barai (Hidari)

→ Chudan Sambon zuki(5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Chudan Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

← Jodan Age Uke – Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Chudan Soto Uke – Enpi en Kiba Dachi - Uraken (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

← Chudan Uchi Uke – Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Gedan Barai - Gyaku zuki(5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Kokutsu Dachi

→ Chudan Shuto Uke – Nukite en Zenkutsu Dachi (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Zenkutsu Dachi

→ Mae Geri Chudan (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Mawashi Geri (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Kiba Dachi Kamae

→ Yoko Geri Keague (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Yoko Geri Kekomi (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

### 2- Yakusoku-Kumite 2 Rep-c/u-Dif

Jiyu Ippon Kumite (Jodan Zuki, Chudan zuki y Mae Geri)

### 3- Kata

Bassai Dai y Kanku Dai

I Parte Examen Escrito





國際松濤館空手連盟

INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

Examen de 3 Kyu a 2 Kyu.

### 1- Kihon

#### ■ Zenkutsu Dachi - Gedan Barai (Hidari)

→ Chudan Sambon zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Sambon Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

← Jodan Age Uke – Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Chudan Soto Uke – Enpi en Kiba Dachi - Uraken – Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

← Chudan Uchi Uke – Kizami zuki – Gyaku zuki (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Kokutsu Dachi

→ Chudan Shuto Uke – Kizami Mae Geri - Nukite en Zenkutsu Dachi (5 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Zenkutsu Dachi

→ Uchiro Geri Chudan (3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Ura Mawashi Geri (3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Kiba Dachi Kamae

→ Yoko Geri Keague (3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Yoko Geri Kekomi (3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

### 2- Yakusoku-Kumite

Jiyu Ippon Kumite 2 c/u (Jodan Zuki, Chudan zuki, Mae Geri y Yoko Geri Mawashi Geri) Lado Derecho.

#### ■ Kime Waza de Kizami Zuki-(Hidari Migi)

### 3- Kata

Empi y Tekki Nidan

II Parte Examen Escrito





國際松濤館空手連盟

INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

Examen de 2 Kyu a 1 Kyu.

### 1- Kihon

#### ■ Zenkutsu Dachi - Gedan Barai (Hidari)

→ Jodan-Chudan- Sambon zuki(3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Sambon Gyaku zuki Chudan (3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

← Jodan Age Uke – Gyaku zuki (3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Chudan Soto Uke – Empi en Kiba Dachi - Uraken – Gyaku zuki (3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

← Chudan Uchi Uke – Kizami zuki – Gyaku zuki (3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Kokutsu Dachi

→ Chudan Shuto Uke – Kizami Mawaschi Geri - Nukite en Zenkutsu Dachi (3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Zenkutsu Dachi.

→ Mae Geri Chudan – Gyaku zuki (3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Mawashi Geri – Gyaku zuki (3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Uchiro Geri – (3 veces, última Kiai ida y vuelta)

→ Ura Mawachi Geri (3 veces, última Kiai ida y vuelta)

#### ■ Kiba Dachi Kamae de Lado Avanzando.

→ Yoko Geri Keague (3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Zenkutsu Dachi

→ Yoko Geri Kekomi (3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

### 2- Yakusoku-Kumite

Jiyu Kumite

(Kumite libre sin puntos, mayores de 45 años defensa personal)

### 3- Kata

Jion y Hangetsu

III Parte Examen Escrito





國際松濤館空手連盟

INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

## Examen de SHODAN.

### 1- Kihon

#### ■ Zenkutsu Dachi - Gedan Barai (Hidari)

→ Jodan-Chudan- Sambon zuki (3 veces, última Kiai)

← Chudan Soto Uke, Kizami zuki y Gyaku Zuki (3 veces, última Kiai)

→ Chudan Shuto Uke en Kokutsu Dachi – Kizami Mae Geri- Gyaku zuki en Zenkutsu Dachi (3 veces, última Kiai, adelante y hacia atrás)

#### ■ Zenkutsu Dachi

→ 1- Mae Geri Chudan – Mae Geri Yodan, 2- Mae Geri Yodan – Mae Geri Chudan (3 Veces, última Kiai ida y vuelta).

→ Mawashi Geri (3 veces, última Kiai)

→ Mawashi Geri, Uraken y Gyaku zuki (3 veces, última Kiai)

#### ■ Kiba Dachi Kamae

→ Yoko Geri Keague (3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

→ Yoko Geri Kekomi (3 veces, última Kiai, ida y vuelta)

#### ■ Zenkutsu Dachi (Sin avanzar)

■ Mae Geri-Yoko Geri (Mismo pie, en 45 grados)

### 2- Yakusoku-Kumite

#### Jiyu Kumite

(Kumite libre Sin puntos, mayores de 45 años defensa personal)

### 3- Kata

Un Kata escogida por el Alumno de las Siguietes:

1 Shitei: Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Enpi.

Kata escogido por el Maestro

1 Sentei: Las 5 Heian + Tekki Shodan.





國際松濤館空手連盟

INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

## Examen de NIDAN

### 1- Kihon

→ Kizami zuki en el sitio, avanza Sambon zuki (3 veces, última Kiai)  
(Kizami no Recoge en ninguno de los Items)

→ Kizami zuki en el sitio, paso atrás Age Uke avanza Mawashi Geri y Oi Zuki (3 veces, última Kiai)

→ Kizami zuki en el sitio, avanza Uchi Uke, Kizami zuki y Gyaku Zuki (3 veces, última Kiai)

→ Shuto Uke en Kokutsu dachi, Kizami Mae geri, Gyaku Zuki en Kokutsu dachi (3 Veces última Kiai, adelante y hacia atrás)

→ Rengeri, Gyaku Mae Geri Chudan y Gyaku Mae Geri Jodan (3 veces, última Kiai, ida y regreso)

→ Yoko Geri Keage cruzando el pie Kosa Dachi y Yoko Geri Kekomi (3 veces, ultima Kiai, Cambiando de Lado.)

■ En el sitio Tres Patadas: Mae Geri – Yoko Geri – Ushiro Geri  
Manteniendo la Posición Zenkutsu dachi .

2- Una Kata escogida por el Alumno  
(Bassai Dai-Kanku Dai Empi- Jion -Tekki Nidan – Hangetsu)  
Katas escogidas por el Maestro (Intermedias o Avanzadas)

3- Kumite: Jiyu Kumite: Combate libre  
(Elección de defensa personal mayores de 45 años de edad)





# 國際松濤館空手連盟

INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

## Examen de SANDAN

### 1- Kihon

→ Kizami zuki y Gyaku Zuki en el sitio, avanza Mawashi Geri y Oi Zuki (3 veces, última Kiai) (Kizami no Recoge en ninguno de los Items)

→ Kizami zuki en el sitio, paso atrás Age Uke avanza Mawashi Geri, Uraken Uchi y Oi zuki (3 veces, última Kiai)

→ Kizami Mae Geri y Yoko Geri Kekomi misma pierna Uraken y Oi zuki Avanzando (3 veces, última Kiai)

→ Kokutsu dachi Shuto uke Kizami Mae geri Gyaku Zuki Kokutsu dachi (3 veces última Kiai, adelante y hacia atrás)

→ Con la misma Pierna, ejecuta Yoko Geri Keage y Yoko Geri Kekomi. En Kiba Dachi Avanzado de Lado (3 veces, última Kiai)

■ Patadas en el sitio, Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri y Mawashi geri (5 veces última Kiai, ambas piernas)

■ En el sitio cinco tiempos, alternando golpes al Yodan y al Chudan.  
Kata:

2- Un Kata escogida por el Alumno de las avanzadas  
(Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Tekki Nidan, Hangetsu, Jitte, Gankaku o Tekki Sandan)

Kata escogida por el Maestro  
(Avanzadas +Jitte Gankaku- Tekki Sandan)

3- Kumite: Jiyu Kumite: Combate libre  
(Elección de defensa personal mayores de 45 años de edad)





**國際松濤館空手連盟**  
**INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION**

## Examen de YONDAN

### 1- Kihon:

El Instructor `s escoge dos o tres combinaciones variadas de técnicas.

### 2- Kata:

Un Kata escogido por el Alumno de las (Avanzadas o Superiores)  
Kata solicitada por el Maestro (Avanzada o Superior)

### 3- Kumite

**Jiyu Kumite: Combate libre**

(Elección de defensa personal mayores de 45 años de edad)





# 國際松濤館空手連盟

INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

## Clasificación de Katas - Shotokan

### Básicas Elementales

Heian Shodan
Heian Nidan
Heian Sandan

### Intermedias

Heian Yondan
Heian Godan
Tekki Shodan

### Avanzadas

Bassai Dai
Kanku Dai
Empi
Tekki Nidan
Hangetsu
Jion

### Superiores

Gojushiho Dai	Meikyo
Gojushiho Sho	Wankan
Unsu	Chinte
Gankaku	Ji'in
Jitte	Nijushiho
Kanku Sho	Sochin
Bassai Sho	Tekki Sandan





國際松濤館空手連盟

INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

## Katas Requisitos para Examen de Dan

### 1er Kyu - Shodan

---

Escogida por el alumno:

Bassai Dai

Kanku Dai

Jion

Empi

Solicitada por el maestro:

Básicas e Intermedias (Heian Nidan hasta Tekki Shodan)

### Shodan – Nidan

---

Escogida por el alumno:

Tokui Kata (Kata libre por escogencia)

Solicitada por el maestro:

Intermedias y Avanzadas

### Nidan – Sandan

---

Escogida por el alumno:

Tokui Kata (Kata libre por escogencia)

Solicitada por el maestro:

Avanzadas + Jitte, Gankaku, Tekki Sandan

### Sandan – Yondan

---

Escogida por el alumno:

Tokui Kata (Kata libre por escogencia)

Solicitada por el maestro:

Avanzadas y Superiores

