

NORMATIVA
PRIMER, SEGUNDO Y TERCER DAN



南
武
道

COMISIÓN
NACIONAL
DE
GRADOS

NANBUDO ESPAÑA

ENERO 2021



NORMATIVA NACIONAL DE PASOS DE GRADO **PRIMER, SEGUNDO Y TERCER DAN**

1.- Requisitos.....	Página 2
2.- Programa.....	Página 3
3.- Normativa.....	Página 4
4.- Desarrollo del paso de grado.....	Página 5
5.- Anexos.....	Página 7



1.- Requisitos.-

Son requisitos imprescindibles para poder presentarse a los pasos de grado de primer, segundo y tercer Dan:

- Tener cumplida la edad reglamentaria y el tiempo mínimo exigido (*Ver Anexo I*).
- Tener la licencia de la Federación Mundial de Nanbudo renovada en el momento del paso de grado.
- Tener el conocimiento de las técnicas exigidas por la **Comisión Internacional de Grados** para la obtención del grado al que se aspira (*Ver Anexo I*).



2.-Programa.-

Todas las técnicas que el Comité Nacional de Grados puede exigir a los participantes en los pasos de grado de Primer, Segundo y Tercer Dan se encuentran recogidas en el *Anexo II*. Dicho Anexo ha sido validado por el Comité Internacional de Grados.



3.- Normativa.-

- El **Comité Nacional de Grados** fijará un calendario de temporada con las fechas de las sesiones de paso de grado.
- El **Comité Nacional de Grados** hará llegar a todos los Clubes y profesores de Nanbudo la ficha de inscripción para poder participar en el proceso de paso de grado.
- El documento de inscripción debe ser remitido a la Comisión Nacional de Grados por medios telemáticos, a la dirección comisionnacionalgradosanbudo@gmail.com con una antelación mínima de 1 mes. (Ver Anexo III).
- En dicho documento, además de los datos personales, en los apartados con opción de elección, se marcarán mediante **X** las técnicas que el participante en el paso de grado va a presentar al tribunal, siguiendo las pautas marcadas por el *Comité Internacional de Grados*.



4.- Desarrollo del paso de Grado.-

- Se citará a los participantes según el grado al que aspiren, primer, segundo o tercer DAN.
- Los participantes en los pasos de grado se presentarán en la fecha y hora previstas según el calendario, provistos del **Pasaporte de Nanbudo**. Toda aquella persona que no tenga el pasaporte, o lo tenga, pero sin la licencia de la Federación Mundial de Nanbudo en vigor, **NO PODRÁ PARTICIPAR** en el ejercicio de paso de grado.
- Se desarrollará siguiendo el siguiente orden:
 - La primera parte, que comprenderá el **KI DO HO**, será conjunta, a modo de entrenamiento grupal. En ella se podrá solicitar a los participantes que realicen el **KI NANBU TAISO** o cualquiera de los **NANBU KEIRAKU**, **NANBU TENCHI UNDO** o **SHIZEN NO KI UNDO** exigidos según su grado. (Ver Anexo II).
 - En la segunda parte, que será la de **BUDO HO**, **NORYOKUKAIHATSU HO** y teoría, se separará a los participantes individualmente, para comprobar los conocimientos especificados en el programa según las siguientes normas:
 - **KATA SHIHO TAI**: Se podrá pedir la ejecución de cualquiera de los Shi Ho Tai, en función del grado al que se aspire.
 - **KATA**: El participante ejecutará un Kata a su elección de los que haya preparado para el paso de grado según el número exigido en la normativa. (Anexo III). La Comisión podrá pedir la ejecución de otro Kata del resto elegidos por él.
 - **RANDORI**: El participante ejecutará un Randori a su elección de los que haya preparado para el paso de grado según el número exigido en la normativa. (Anexo III). La Comisión podrá pedir la ejecución de otro Randori del resto elegidos por él.
 - **SOTAI RANDORI**: El participante ejecutará un Sotai Randori a su elección de los que haya preparado para el paso de grado según el número exigido en la normativa. (Anexo III). La Comisión podrá pedir la ejecución de otro Sotai Randori del resto elegidos por él.



- **NAGE:** El participante ejecutará un Nage a su elección de los que haya preparado para el paso de grado según el número exigido en la normativa (*Anexo III*). La Comisión podrá pedir la ejecución de otro Nage del resto elegidos por él.
 - **RENRAKU/RENZOKU WAZA:** La Comisión podrá pedir la ejecución de cualquiera de las Renraku/Rezoku Waza exigidas.
 - **NORYOKUKAIHATSU HO:** La Comisión podrá pedir al participante cualquiera de los elementos de este apartado según correspondan al grado al que opte.
 - **Teoría:** La Comisión podrá pedir al participante la definición de cualquiera de los términos del glosario de teoría, teniendo en cuenta el grado al que se opte. (*ANEXO IV*).
- Una vez finalizada la sesión, la Comisión rellenará el Acta de Evaluación Final, (*ANEXO V*), con la calificación de **APTO/NO APTO**, que será remitida a la **Comisión Internacional de Grados** para su validación. El acta oficial se enviará al Club correspondiente y el nuevo grado se registrará en el Pasaporte Oficial de Nanbudo con la fecha de la realización del ejercicio.



ANEXO I

CONDICIONES DE OBTENCIÓN DE GRADOS

GRADO	1er. DAN	2º DAN	3er. DAN
EDAD MÍNIMA	16	18	21
MÍNIMO AÑOS PRÁCTICA ENTRE GRADOS		2	3



ANEXO I

PROGRAMA DE GRADOS

	1er. DAN	2º DAN	3er. DAN
BASE TÉCNICAS	- TODAS LAS TÉCNICAS BASE. - 5 NAGE	- 10 NAGE	- 15 NAGE
RENRAKU	- KIHON RENZOKU WAZA - SOTAI RENZOKU WAZA - KAITEN RENZOKU WAZA		
RANDORI	- 10 RANDORI DIFERENTES	- 14 RANDORI DIFERENTE	- 18 RANDORI DIFERENTE
SOTAI RANDORI	- 6 SOTAI DIFERENTE	- 14 SOTAI DIFERENTE	- 20 SOTAI DIFERENTE
SHIHOTAI KATA	- 6 SHIHOTAI	- 7 SHIHOTAI	- 7 SHIHOTAI
KATA	- 5 KATA DIFERENTES	- 8 KATA DIFERENTES	- 10 KATA DIFERENTES
KIDOHO	- KI NANBU TAISO - TENCHI UNDO 1 - NANBU KEIRAKU 1	- TENCHI UNDO 2 - NANBU KEIRAKU 2-3	- TENCHI UNDO 3 - SHIZEN NO KI UNDO - NANBU KEIRAKU 4-5
NORYOKUKAIHATSUHO	- SEIKOZAHO (MITSU Y NANATSU NO CHIKARA BÁSICO) - DOJO KUN	- NANATSU NO CHIKARA (COMPLETO)	- EXPLICACIÓN ESCUDO NANBUDO



ANEXO II

KIDOHO	SHI HO TAI	KATA	RANDORI	SOTAI RANDORI	NAGE	RENRAKU	NORYOKU KAIHATSU HO
- KI NANBU TAISO	- SHI HO TAI TSUKI	- NANBU SHODAN	- RANDORI ICHI NO KATA	- SOTAI RANDORI ICHI NO KATA	- IRIMI NAGE	- KIHON RENZOKU WAZA	- SEIKO ZAHO (MITSU NO CHIKARA)
- NANBU KEIRAKU ICHIBAN	- SHI HO TAI TEN	- NANBU NIDAN	- RANDORI NI NO KATA	- SOTAI RANDORI NI NO KATA	- KESA NAGE	- SOTAI RENZOKU WAZA	- DOJO KUN
- NANBU KEIRAKU NIBAN	- SHI HO TAI CHI	- NANBU SANDAN	- RANDORI SAN NO KATA	- SOTAI RANDORI SAN NO KATA	- KOSHI NAGE	- KAITEN RENZOKU WAZA	- NANATSU NO CHIKARA
- NANBU KEIRAKU SANBAN	- SHI HO TAI HATSU	- NANBU YONDAN	- RANDORI YON NO KATA	- SOTAI GYAKU RANDORI ICHI NO KATA	- MOROTE KOSHI NAGE		- ESCUDO NANBUDO
- NANBU KEIRAKU YONBAN	- SHI HO TAI KI	- NANBU GODAN	- RANDORI FURI UCHI NO KATA	- SOTAI RANDORI YON NO KATA	- KATA GURUMA NAGE		
- NANBU KEIRAKU GOBAN	- SHI HO TAI MIZU	- IKYOKU	- KI NAGARE RANDORI ICHI NO KATA	- SOTAI KUMADE RANDORI NO KATA	- TOMOE NAGE		
- NANBU KEIRAKU ROKUBAN	- SHI HO TAI KU	- SHAMPO DAI	- GYAKU RANDORI ICHI NO KATA	- SOTAI RANDORI IRIMI NO KATA	- SUTEMI NAGE		
- NANBU KEIRAKU NANABAN		- SHAMPO SHO	- KAITEN RANDORI ICHI NO KATA	- SOTAI GYAKU RANDORI IRIMI NO KATA	- JUJI NAGE		
- NANBU TENCHI UNDO TSUKI		- SEIENCHIN	- KAITEN RANDORI NI NO KATA	- SOTAI AIKI RANDORI ICHI NO KATA	- HIGI OTOSHI NAGE		
- NANBU TENCHI UNDO TEN		- HYAKUHASHI	- KAITEN RANDORI SAN NO KATA	- SOTAI AIKI RANDORI NI NO KATA	- KAKUTO NAGE		
- NANBU TENCHI UNDO CHI		- SEIPAI	- RANDORI UKEMI NO KATA	- SOTAI KUBI NAGE RANDORI NO KATA	- TORAE NAGE		
- SHIZEN NO KI UNDO		- SHIN TAJIMA	- RANDORI RENRAKU WAZA NO KATA	- SOTAI TENCHI NAGE RANDORI NO KATA	- JUJI IRIMI NAGE		
		- KAGUYA HIME	- RANDORI IRIMI NO KATA	- SOTAI TAI OTOSHI RANDORI NO KATA	- GYAKU IRIMI NAGE		
			- RANDORI GYAKU IRIMI NO KATA	- SOTAI KOSHI NAGE RANDORI NO KATA	- JUJI ASHI BARAI NAGE		
			- RANDORI SUKUI NO KATA	- SOTAI KANI RANDORI NO KATA	- JUJI OTOSHI NAGE		
			- RANDORI KATSUMI NO KATA	- SOTAI KUBIKAKE RANDORI NO KATA	- OSHOTO GARI NAGE		
			- GYAKU RANDORI IRIMI NO KATA	- SOTAI TOMOE NAGE RANDORI NO KATA	- KAITEN GERI GEDAN NAGE		
			- SUWARI RANDORI ICHI NO KATA	- SOTAI OKURI NAGE RANDORI NO KATA	- JUJI KAITEN GERI GEDAN NAGE		



ANEXO II

KIDOHO	SHI HO TAI	KATA	RANDORI	SOTAI RANDORI	NAGE	RENRAKU	NORYOKU KAIHATSU HO
			- SUWARI RANDORI NI NO KATA	- SOTAI KUBI JIME RANDORI NO KATA	- HACHIJI GATAME KUBI SHIME NAGE		
			- SUWARI RANDORI SAN NO KATA	- SOTAI HIJI OTOSHI RANDORI NO KATA	- KUBI SHIME NAGE		
			- SUWARI KANSETSU RANDORI ICHI NO KATA	- SOTAI UKEMI RANDORI NO KATA	- KUMADE IRIMI NAGE		
			- SUWARI KANSETSU RANDORI NI NO KATA	- SOTAI JUJI RANDORI ICHI NO KATA	- SUMI GAESHI NAGE		
			- SUWARI KANSETSU RANDORI SAN NO KATA	- SOTAI JUJI RANDORI NI NO KATA	- KUBI HINERU NAGE		
			- KANSETSU RANDORI ICHI NO KATA	- SOTAI KAKUTO RANDORI ICHI NO KATA	- KAITEN NAGE		
			- KANSETSU RANDORI NI NO KATA	- SOTAI KAKUTO RANDORI NI NO KATA	- KOTE GAESHI NAGE		
			- UMANORI RANDORI NO KATA	- SOTAI JUJI RANDORI IRIMI NO KATA	- KANSETSU NAGE		
				- SOTAI KIRI KAESHI RANDORI NO KATA	- TATE KAESHI NAGE		
				- SOTAI KUKI NAGE RANDORI NO KATA	- UDE OSAE NAGE		
				- SOTAI UDE GARAMI RANDORI NO KATA	- SHIHO NAGE		
				- SOTAI MOROTE NAGE RANDORI NO KATA	- KUBI NAGE		
				- SOTAI TAI SABAKI RANDORI NO KATA	- KUBI KAKE NAGE		
				- SOTAI TAI SABAKI RANDORI IRIMI NO KATA	- MOROTE NAGE		
				- SOTAI MOICHI NAGE RANDORI NO KATA	- TENCHI NAGE		
					- KASUMI NAGE		
					- SUWATE NAGE		
					- ASHI DORI NAGE		
					- KUKI NAGE		
					- HIZA DORI NAGE		
					- TAI OTOSHI NAGE		
					- KIRI KAESHI NAGE		
					- IPPON SEOI NAGE		



ANEXO III

NOMBRE Y APELLIDOS:	
FECHA DE NACIMIENTO:	
EDAD:	
CLUB:	
PROFESOR:	
Nº LICENCIA WNF:	
GRADO:	
FECHA ÚLTIMO GRADO:	

KIDOHO	SHI HO TAI	X KATA	KATA	X RANDORI	RANDORI	X SOTAI RANDORI	SOTAI RANDORI	X NAGE	NAGE	RENRAKU	NORYOKU KAIHATSU HO
- KI NANBU TAISO	- SHI HO TAI TSUKI		- NANBU SHODAN		- RANDORI ICHI NO KATA		- SOTAI RANDORI ICHI NO KATA		- IRIMI NAGE	- KIHON RENZOKU WAZA	- SEIKO ZAHO (MITSU NO CHIKARA)
- NANBU KEIRAKU ICHIBAN	- SHI HO TAI TEN		- NANBU NIDAN		- RANDORI NI NO KATA		- SOTAI RANDORI NI NO KATA		- KESA NAGE	- SOTAI RENZOKU WAZA	- DOJO KUN
- NANBU KEIRAKU NIBAN	- SHI HO TAI CHI		- NANBU SANDAN		- RANDORI SAN NO KATA		- SOTAI RANDORI SAN NO KATA		- KOSHI NAGE	- KAITEN RENZOKU WAZA	- NANATSU NO CHIKARA
- NANBU KEIRAKU SANBAN	- SHI HO TAI HATSU		- NANBU YONDAN		- RANDORI YON NO KATA		- SOTAI GYAKU RANDORI ICHI NO KATA		- MOROTE KOSHI NAGE		- ESCUDO NANBUDO
- NANBU KEIRAKU YONBAN	- SHI HO TAI KI		- NANBU GODAN		- RANDORI FURI UCHI NO KATA		- SOTAI RANDORI YON NO KATA		- KATA GURUMA NAGE		
- NANBU KEIRAKU GOBAN	- SHI HO TAI MIZU		- IKYOKU		- KI NAGARE RANDORI ICHI NO KATA		- SOTAI KUMADE RANDORI NO KATA		- TOMOE NAGE		
- NANBU KEIRAKU ROKUBAN	- SHI HO TAI KU		- SHAMPO DAI		- GYAKU RANDORI ICHI NO KATA		- SOTAI RANDORI IRIMI NO KATA		- SUTEMI NAGE		
- NANBU KEIRAKU NANABAN			- SHAMPO SHO		- KAITEN RANDORI ICHI NO KATA		- SOTAI GYAKU RANDORI IRIMI NO KATA		- JUJI NAGE		
- NANBU TENCHI UNDO TSUKI			- SEIENCHIN		- KAITEN RANDORI NI NO KATA		- SOTAI AIKI RANDORI ICHI NO KATA		- HIGI OTOSHI NAGE		
- NANBU TENCHI UNDO TEN			- HYAKUHASHI		- KAITEN RANDORI SAN NO KATA		- SOTAI AIKI RANDORI NI NO KATA		- KAKUTO NAGE		
- NANBU TENCHI UNDO CHI			- SEIPAI		- RANDORI UKEMI NO KATA		- SOTAI KUBI NAGE RANDORI NO KATA		- TORAE NAGE		
- SHIZEN NO KI UNDO			- SHIN TAJIMA		- RANDORI RENRAKU WAZA NO KATA		- SOTAI TENCHI NAGE RANDORI NO KATA		- JUJI IRIMI NAGE		
			- KAGUYA HIME		- RANDORI IRIMI NO KATA		- SOTAI TAI OTOSHI RANDORI NO KATA		- GYAKU IRIMI NAGE		
					- RANDORI GYAKU IRIMI NO KATA		- SOTAI KOSHI NAGE RANDORI NO KATA		- JUJI ASHI BARAI NAGE		
					- RANDORI SUKUI NO KATA		- SOTAI KANI RANDORI NO KATA		- JUJI OTOSHI NAGE		
					- RANDORI KATSUMI NO KATA		- SOTAI KUBIKAKE RANDORI NO KATA		- OSHOTO GARI NAGE		
					- GYAKU RANDORI IRIMI NO KATA		- SOTAI TOMOE NAGE RANDORI NO KATA		- KAITEN GERI GEDAN NAGE		
					- SUWARI RANDORI ICHI NO KATA		- SOTAI OKURI NAGE RANDORI NO KATA		- JUJI KAITEN GERI GEDAN NAGE		
					- SUWARI RANDORI NI NO KATA		- SOTAI KUBI JIME RANDORI NO KATA		- HACHIJI GATAME KUBI SHIME NAGE		
					- SUWARI RANDORI SAN NO KATA		- SOTAI HIJI OTOSHI RANDORI NO KATA		- KUBI SHIME NAGE		
					- SUWARI KANSETSU RANDORI ICHI NO KATA		- SOTAI UKEMI RANDORI NO KATA		- KUMADE IRIMI NAGE		



ANEXO III

KIDOHO	SHI HO TAI	X KATA	KATA	X RANDORI	RANDORI	X SOTAI RANDORI	SOTAI RANDORI	X NAGE	NAGE	RENRAKU	NORYOKU KAIHATSU HO
					- SUWARI KANSETSU RANDORI NI NO KATA		- SOTAI JUJI RANDORI ICHI NO KATA		- SUMI GAESHI NAGE		
					- SUWARI KANSETSU RANDORI SAN NO KATA		- SOTAI JUJI RANDORI NI NO KATA		- KUBI HINERU NAGE		
					- KANSETSU RANDORI ICHI NO KATA		- SOTAI KAKUTO RANDORI ICHI NO KATA		- KAITEN NAGE		
					- KANSETSU RANDORI NI NO KATA		- SOTAI KAKUTO RANDORI NI NO KATA		- KOTE GAESHI NAGE		
					- UMANORI RANDORI NO KATA		- SOTAI JUJI RANDORI IRIMI NO KATA		- KANSETSU NAGE		
							- SOTAI KIRI KAESHI RANDORI NO KATA		- TATE KAESHI NAGE		
							- SOTAI KUKI NAGE RANDORI NO KATA		- UDE OSAE NAGE		
							- SOTAI UDE GARAMI RANDORI NO KATA		- SHIHO NAGE		
							- SOTAI MOROTE NAGE RANDORI NO KATA		- KUBI NAGE		
							- SOTAI TAI SABAKI RANDORI NO KATA		- KUBI KAKE NAGE		
							- SOTAI TAI SABAKI RANDORI IRIMI NO KATA		- MOROTE NAGE		
							- SOTAI MOICHI NAGE RANDORI NO KATA		- TENCHI NAGE		
									- KASUMI NAGE		
									- SUWATE NAGE		
									- ASHI DORI NAGE		
									- KUKI NAGE		
									- HIZA DORI NAGE		
									- TAI OTOSHI NAGE		
									- KIRI KAESHI NAGE		
									- IPPON SEOI NAGE		



ANEXO IV

TEORÍA

PROPUESTA DE TEÓRICA PARA 1º DAN – FUKUSHIDOIN



PROPUESTA DE TEÓRICA PARA 2º DAN – SENSEI SHIDOIN



+



PROPUESTA DE TEÓRICA PARA 3º DAN – KYOSHI



+



+



DOSHU SOKE YOSHINAO NANBU	Maestro Fundador del Nanbudo y del karate Sankukai
DOSHU	Maestro del Camino
SOKE	Herederero
NANBUDO	El camino de Doshu Soke Yoshinao Nanbu, arte marcial creado por Yoshinao Nanbu en 1978. NAN (Nanbu) BU (Artes marciales) DO (Camino)

NANBU NORIYOKU KAIHATSU HO

ETIQUETA, FILOSOFÍA DEL NANBUDO

REI-SHIKI

ETIQUETA

NANBUDOGUI	Traje de Nanbudo
OBI	Cinturón
HACHIMAKE	Pañuelo que forma parte de la indumentaria del Nanbudo, que se usa para limpiarse el sudor, evitando así hacerlo con el nanbudogui.
DOJO	Lugar donde se practican artes marciales.
KAMIZA	Lugar privilegiado dentro del dojo.
MOTO NO ICHI	Posición de preparación para el inicio o fin de la clase
SEIZA	Sentado de rodillas sobre los gemelos



ANEXO IV

ANZA	Sentado con las piernas cruzadas
SEIKO ZA	Meditación activa
HAJIME	Comenzar
YAME	Fin del trabajo
NANBU DOSHU SOKE NI REI	Saludo al Maestro Nanbu
OTOGAI NI REI	Saludo cortés al resto de Nanbudokas
REI	Saludo
KIRITSU	Ponerse de pie
RITSU REI	Saludo de pie
ZA REI	Saludo de rodillas
NANBUDO MITSU NO CHIKARA	Las 3 fuerzas de Nanbudo. Los 3 pilares del Nanbudo.
CHIKARA DA	Fuerza
YUKKI DA	Coraje
SHINEN DA	Convicción
KIAI	Grito...Unión del cuerpo, espíritu y mente en la acción
NA MU TAI TAN HAN DAN SEI NO SE	Mantra de las 7 fuerzas del Nanbudo que engloba el Nanbudo Nanatsu No Chikara.
NANBUDO NANATSU NO CHIKARA	Meditación activa sobre las 7 fuerzas
TAI RYOKU	Fuerza física
TAN RYOKU	Fuerza de coraje
HANDAN RYOKU	Fuerza de juicio
DANKO RYOKU	Fuerza de acción
SEI RYOKU	Energía



ANEXO IV

NO RYOKU

Habilidad intelectual

SEIMEI RYOKU

Energía vital

NUESTRO ESCUDO

Dentro de nuestro emblema como parte central están los 3 elementos, con los 3 círculos (rojos y blanco), que representan Cuerpo, Espíritu y Mente (Tai, Do, Sei), o Tierra, Luna y Sol, o los 3 pilares (fuerza, coraje y convicción) desde aquí parten las barras blancas con las 7 fuerzas (fuerza física, fuerza de coraje, fuerza de juicio, fuerza de acción, energía positiva, habilidad intelectual y energía vital) y las azules con los 7 elementos (Cielo, tierra, madera, luna, loto, agua y aire)

DOJO KUN

Reglas de conducta del DOJO

KYU

Grado

BU DO HÔ

TÉCNICAS DE COMBATE

DACHI WAZA

TÉCNICAS DE POSICIÓN

DACHI

Posición

HEISOKU DACHI

Pies unidos

MUSUBI DACHI

Pies unidos por el talón

HEIKO DACHI/YOI DACHI

Pies paralelos y separados anchura de caderas

ZENKUTSU DACHI

Posición avanzada

NEKO ASHI DACHI

Posición del gato

SHIKO DACHI

Posición del jinete



ANEXO IV

KAKATO DACHI

Posición con el talón

NIO DACHI

Posición en línea con la cadera baja

SANPO DACHI

Posición de la media luna

IPPON ASHI DACHI

Posiciones sobre un pie

SHIZEN DACHI

Posición natural, pies abiertos anchura caderas

KOKUTSU DACHI

Zenkutsu dachi mirando hacia atrás

KOSA DACHI

Posición frontal de piernas cruzadas

KAKE DACHI

Posición lateral de piernas cruzadas

TSUKI WAZA y UCHI WAZA

TÉCNICAS DE ATAQUE DE PUÑO, BRAZO O MANO ABIERTA

TSUKI

Golpe de puño directo.

OI TSUKI

Golpe de puño de la pierna avanzada

GYAKO TSUKI

Golpe de puño contrario a la pierna avanzada

FURI AGE

Golpe de puño ascendente

MAWASHI TSUKI O FURI UCHI

Golpe de puño circular

TETSUI UCHI

Golpe de martillo

URAKEN UCHI

Golpe de látigo

MOROTE TSUKI

Doble golpe de puño en la misma línea

YAMA TSUKI

Doble golpe de puño yodan y chudan

SHUTO UCHI

Golpe con el canto de la mano

NUKITE UCHI

Golpe en lanza, con la punta de los dedos

HAITO UCHI

Golpe con el canto interno de la mano



ANEXO IV

EMPI UCHI

Golpe con el codo

NAKADAKAKEN

Golpe de puño con el nudillo del dedo corazón.

KUMADE

Golpe con la palma de la mano.

TEISHO

Golpe con el talón de la mano

KAKUTO

Golpe con la muñeca

GERI WAZA

TÉCNICAS DE PIERNA

MAE GERI

Técnica de pierna frontal

MAWASHI GERI

Técnica de pierna circular

YOKO GERI

Técnica de pierna lateral

URA MAWASHI GERI

Técnica de pierna en gancho

USHIRO GERI

Técnica de pierna hacia atrás

USHIRO MAWASHI GERI

Técnica de pierna hacia atrás en giro

KANSETSU GERI

Técnica de pierna lateral a la rodilla.

GEDAN

Nivel bajo, por debajo de las caderas

CHUDAN

Nivel medio, desde las caderas a los hombros

JODAN

Nivel alto, desde los hombros hasta la cabeza

TOBI GERI

Técnica de pierna en salto

KEKOMI

Penetrante

KEAGE

Ascendente

KEBANASHI

Percutante

HIZA GERI

Golpe con la rodilla



ANEXO IV

KAITEN GERI GEDAN

Barrido circular nivel gedan.

KAKATO GERI

Técnica de pierna descendente con el talón

MIKAZUKI GERI

Técnica de pierna semicircular con la parte interna del pie.

KIN GERI

Técnica de pierna a la zona genital.

UKEMI WAZA

TÉCNICAS DE CAÍDA

USHIRO UKEMI

Caída hacia atrás

KAITEN USHIRO UKEMI

Caída hacia atrás rodando

YOKO UKEMI

Caída lateral

MAE UKEMI

Caída frontal

KAITEN MAE UKEMI

Caída hacia delante rodando

TENSHIN WAZA

TÉCNICAS DE ESQUIVA

TENSHIN JODAN UKE

Esquiva alta con giro

TENSHIN GEDAN BARAI

Esquiva baja con giro

TENSHIN MAWASHI UKE

Esquiva circular con giro

TENSHIN CHUDAN UKE

Esquiva hacia atrás con giro

RENRAKU O RENZOKU WAZA

TÉCNICAS DE COMBINACIÓN

KIHON RENRAKU WAZA

Técnicas de combinación de base

KAITEN RENRAKU WAZA

Técnicas de combinación en giro



ANEXO IV

SANBON RENRAKU WAZA

Técnicas de combinación en triple ataque

SOTAI RENRAKU WAZA

Técnicas de combinación cara a cara

NAGE WAZA

TÉCNICAS DE PROYECCIÓN ABSORBIENDO LA ENERGÍA DEL ADVERSARIO

RANDORI

COMBATE CODIFICADO

KIHON JU RANDORI

Combate codificado en movimiento

JU RANDORI

Combate libre con alternancia de Tori y Uke

AKA

Rojo

SHIRO

Blanco

AKA, SHIRO, MOTONOICHI

Aka, Shiro, preparaos para comenzar el combate.

SOREMADE

Fin del combate

HANTEI

Decisión arbitral

AKA NO KACHI

Ganador el Rojo

SHIRO NO KACHI

Ganador el Blanco

HIKIWAKE

Empate

SOTAI

Cara a cara.

NININGAKE

Randori a dos Toris

TOKUI KATA

Kata favorito. En competición: "¿qué kata vas hacer?".

KATA

FORMAS, NORMAS DE SUBSISTIR

SHIHO TAI

Mover el cuerpo a cuatro direcciones



ANEXO IV

TSUKI	La luna
TEN	El cielo
CHI	La Tierra
HASU	El loto, la naturaleza
KI	Energía, la madera.
MIZU	El agua
KU	El aire, vacío, universo.
NANBU SHODAN	1º KATA Nanbudo, La primavera
NANBU NIDAN	2º KATA Nanbudo, El verano
NANBU SANDAN	3º KATA Nanbudo, El otoño
NANBU YONDAN	4º KATA Nanbudo, El invierno
NANBU GODAN	5º KATA Nanbudo, la vida, las 4 estaciones.
IKKYOKU	La base.
SEIENCHIN	El caballero
SANPO DAI	Los tres grandes tesoros
SANPO SHO	Los tres pequeños tesoros
SEIPAI	El príncipe
HYAKUHACHI	La ejecución de los 108 movimientos

NANBU KIDOHO

KI NANBU TAISO

TÉCNICAS DE SALUD

Gimnasia energética de calentamiento en el Nanbudo



ANEXO IV

NANBU TENCHI UNDO TSUKI	Ejercicio de respiración en Seiza, imagen de la luna. Beneficia nuestros pulmones, espalda y fortifica las piernas.
NANBU TENCHI UNDO TEN	Ejercicio de respiración tumbado sobre la espalda, imagen del cielo, que trabaja los pulmones, espalda y corazón.
NANBU TENCHI UNDO CHI	Ejercicio de respiración tumbado boca abajo, imagen de la tierra, que trabaja la espalda y el corazón, flexibiliza las piernas.
NANBU KEIRAKU TAISO ICHIBAN	Primer ejercicio de trabajo sobre los meridianos, que se realiza en movimiento suave hacia los 4 puntos cardinales beneficiando el control de nuestra energía y flexibilizando articulaciones y ligamentos. Trabaja tokumiaku y nimiaku, vaso gobernador y vaso conceptor, línea donde se encuentran los principales centros energéticos.
NANBU KEIRAKU TAISO NIBAN	Segundo ejercicio de trabajo sobre los meridianos, que se realiza en movimiento suave hacia los 4 puntos cardinales que trabaja los meridianos del pulmón e intestino grueso. (METAL)
NANBU KEIRAKU TAISO SANBAN	Tercer ejercicio de trabajo sobre los meridianos, que se realiza en movimiento suave hacia los 4 puntos cardinales que trabaja los meridianos del estómago y bazo-páncreas. (TIERRA)
NANBU KEIRAKU TAISO YONBAN	Cuarto ejercicio de trabajo sobre los meridianos, que se realiza en movimiento suave hacia los 4 puntos cardinales que trabaja los meridianos del corazón e intestino delgado. (FUEGO)



ANEXO IV

NANBU KEIRAKU TAISO GOBAN

Quinto ejercicio de trabajo sobre los meridianos, que se realiza en movimiento suave hacia los 4 puntos cardinales que trabaja los meridianos del riñón y vejiga. (Agua)

SHIZEN NO KI UNDO

Ejercicios de intercambio energético con el entorno

NANBU KI UNDO

Ejercicios de activación energética



ANEXO V

NOMBRE:	
FECHA DE NACIMIENTO:	
EDAD:	
CLUB:	
PROFESOR:	
Nº LICENCIA WNF:	
GRADO:	
FECHA ÚLTIMO GRADO:	

EXAMINADOR	KIDOHO*	SHI HO TAI*	KATA*	RANDORI*	SOTAI RANDORI*	NAGE*	RENRAKU*	NORYOKU KAIHATSU HO *
JOSÉ A. CLAVERÍA								
ALMA LARA								
FERNANDO BARCOS								
CONJUNTO								

CALIFICACIÓN GLOBAL *	
-----------------------	--

* INDICAR APTO/NO APTO

Lugar y fecha

Firmado: José A. Clavería (Miembro CNG)

Firmado: Fernando Barcos (Miembro CNG)

Firmado: Alma Lara (Presidenta CNG)