



## **PROYECTO DE PRUEBAS DE ASIMILACIÓN DE GOSHIN**

Con objeto de premiar la asistencia, el interés y el seguimiento técnico del aspirante, el Departamento de Goshin F.A.K., organizara dichas pruebas, previo a la obtención de grados y titulaciones de Goshin. Estas pruebas estarán divididas en tres partes.

- Teórica**
- Kihon Waza (técnicas)**
- Kihon Dosa (fundamentos)**
- Randori**

Estas pruebas, se celebraran a puerta cerrada, y podrán realizarse por grupos de aspirantes

### **1º Dan**

#### **-Teórica**

- 1 Pregunta teórica

#### **Kihon Waza**

-Realizara un ejercicio donde se demostraran:

- 1- Atemi
- 1-Kansetsu-Waza
- 1-Nage Waza
- 1-Katame Waza

#### **Kihon Dosa**

- 1 Ejercicio libre, sobre fundamentos

- Ukemis
- Etiqueta
- Desplazamientos
- Taisabaki
- Defensas
- Escapes

#### **Randori**

- Trabajo sobre sujeciones 30"
- Trabajo sobre ataques 30"

Duración estimada de la prueba 3 min.

Aristófanos 4 1ª planta local 6  
29010 Málaga

Fono / fax. 952 10 28 03 / 952 06 80 45 / 686 93 43 23

[secretaria@fankarate.com](mailto:secretaria@fankarate.com)

[www.fankarate.com](http://www.fankarate.com)



## **2º Dan**

### **Teórica**

-Tema elegido por el aspirante

### **Kihon Waza**

1-Ejercicio de Renzoku Waza (encadenamiento 3 técnicas)

1-Ejercicio de Renraku Waza (combinaciones 3 técnicas)

1- Ejercicio de Renketsu Waza (doble ataque 3 técnicas)

1-Técnicas Katamen Waza (T. de control, Incluidas en los ejercicios anteriores)

### **Kihon Dosa**

-Ejercicio de encadenamiento de luxación continua) 15"

### **Randori**

-Toshunobu (sin armas) 30"

-Bukinobu (palo)

Duración estimada de la prueba 5 min.

## **3.º Dan**

### **Teórica**

-Explicación verbal y demostración de un tema elegido

### **-Kihon Waza**

### **-Henka Waza**

-Variaciones sobre una técnica elegida por el aspirante

### **-Katame Waza**

-Encadenamiento de controles (6 técnicas)



## **-Renko Waza**

-Ejercicio de conducciones (3 técnicas)

## **-Shime Waza**

-Encadenamiento de estrangulaciones (6 técnicas)

## **-Randori**

Tokui elegir una técnica y realizarla 30"

Bukinobu (cuchillo) 30"

Duración estimada 5 min.

## **4º Dan**

### **Teórica**

-Tesina

### **Kihon Waza**

-1 Trabajo ,2 ejercicios se demostraran técnicas de todos los grupos técnicos

-1 Trabajo, 2 ejercicios de contra técnicas (Kansetsu- Waza, Nage- Waza, Atemi- Waza Tateru -Waza)

### **Randori**

-Futari Dori (2 atacantes) 30"

-Bukinobu (utilizando armas) 30"

Duración aproximada 9 min.

Aristófanés 4 1ª planta local 6  
29010 Málaga

Fono / fax. 952 10 28 03 / 952 06 80 45 / 686 93 43 23

[secretaria@fankarate.com](mailto:secretaria@fankarate.com)

[www.fankarate.com](http://www.fankarate.com)