

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### SALUDO (REI)



Posición de espera (yoi)  
(Heiko-dachi)



Saludo.  
(Juntamos pierna  
izquierda).  
(Heisoku-dachi)



Posición de espera.  
(Heiko-dachi)

### POSICIONES (DACHI) Y DESPLAZAMIENTOS (ASHI) (A REALIZAR EN LA EJECUCIÓN DE LOS WAZA)



Guardia (kamae).  
Retrocedemos pierna  
derecha.  
(zenkutsu-dachi)



1ª técnica. Avanzamos  
pierna derecha al  
frente.  
(zenkutsu-dachi)



2ª técnica. En el  
sitio, sin desplazarse.  
(zenkutsu-dachi)

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### POSICIONES (DACHI) Y DESPLAZAMIENTOS (ASHI) (A REALIZAR EN LA EJECUCIÓN DE LOS WAZA)



**3ª técnica.** Desplazamos la pierna izquierda a la izquierda.  
(kiba-dachi)



**4ª técnica.** Avanzamos pierna derecha al frente.  
(zenkutsu-dachi)



**5ª técnica.** Retrocedemos pierna derecha.  
(nekoashi-dachi)



**6ª técnica.** Desplazamos pierna derecha a la derecha.  
(kiba-dachi)



**7ª técnica.** Avanzamos pierna izquierda al frente.  
(kokutsu-dachi)



**Guardia (kamae).** Retrocedemos pierna izquierda o derecha un paso. (zenkutsu-dachi)

**NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA**

**TÉCNICAS DE DEFENSA (UKE WAZA)**



**1.-GEDAN - BARAI**



**2.- UCHI - UKE**



**3.- JUJI - UKE**



**4.- YODAN - UKE**



**5.- SHUTO - UKE**



**6.- EMPI - UKE**

**NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA**

**TÉCNICAS DE DEFENSA (UKE WAZA)**



**7.- MOROTE - UKE**

**NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA**

**TÉCNICAS DE ATAQUE DIRECTAS (TSUKI-WAZA)**



**1.-OI – TSUKI**



**2.-GYAKU – TSUKI**



**3.- MOROTE - TSUKI**



**4.- TATE – NUKITE**



**5.- URA – TSUKI**



**6.- KAGI - TSUKI**

**NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA**

**TÉCNICAS DE ATAQUE DIRECTAS (TSUKI-WAZA)**



**7.- TATE – TSUKI**

**NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA**

**TÉCNICAS DE ATAQUE INDIRECTAS O CIRCULARES (UCHI WAZA)**



**1.-URAKEN - UCHI**



**2.- SHUTO - UCHI**



**3.- TETSUI - UCHI**



**4.- HAITO - UCHI**



**5.- OTOSHI EMPI - UCHI**



**6.- YOKO EMPI - UCHI**

**NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA**

**TÉCNICAS DE ATAQUE INDIRECTAS O CIRCULARES (UCHI  
WAZA)**



**7.- TATE EMPI - UCHI**

**NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA**

**TÉCNICAS DE PIERNA (GERI WAZA)**



**1.- MAE - GERI**



**2.- MAWASHI - GERI**



**3.- YOKO - GERI**



**4.- HIZA - GERI**



**5.- USHIRO - GERI**



**6.- FUMIKOMI - GERI**

**NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA**

**TÉCNICAS DE PIERNA (GERI WAZA)**



**7.- URA MAWASHI - GERI**

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### IPPON KUMITE (Nivel Amarillo)



- 1.- Saludo al tribunal (Someni rei) 2.- Saludo entre compañeros (otogani rei)



- 3.- Guardia (Kamae). Tori y uke atrasan la pierna derecha.



- 4.- Uke avanza atacando con oi-tsuki nivel alto (yodan) . Tori defiende en el sitio yodan-uke



- 5.- Tori contraataca con gyaku-tsuki. nivel medio (sodan)

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### IPPON KUMITE (Nivel Amarillo)



**6.- Guardia (Kamae). Uke retrocede un paso.**



**7.- Uke avanza atacando con oi-tsuki nivel medio (sodan) . Tori defiende en el sitio uchi – uke.**



**8.- Tori contraataca con gyaku-tsuki. nivel alto (yodan)**



**9.- Guardia (Kamae). Uke retrocede un paso.**

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### IPPON KUMITE (Nivel Amarillo)



10.- Uke avanza atacando con oi-tsuki nivel bajo (gedan) . Tori defiende en el sitio gedan barai.



11.- Tori contraataca con gyaku-tsuki. nivel alto (yodan)



12.- Guardia (Kamae). Uke retrocede un paso.



13.- Saludo entre compañeros (otogani rei)



14.- Saludo al tribunal (Someni rei)

# NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

## IPPON KUMITE (Nivel Naranja)



- 1.- Saludo al tribunal (Someni rei)    2.- Saludo entre compañeros (otogani rei)



- 3.- Tori en posición de espera (yoi), Uke en guardia retrocediendo la pierna derecha.



- 4.- Uke avanza atacando oi-tsuki nivel alto (yodan). Tori retrocede defendiendo con yodan-uke.



- 5.- Tori contraataca con gyaku-tsuki nivel medio (sodan)

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### IPPON KUMITE (Nivel Naranja)



**6.-** Volvemos a la posición de la fig. 3, Tori avanza pierna derecha y se coloca en yoi. Uke retrocede un paso.



**7.-** Uke avanza atacando oi-tsuki nivel medio (sodan). Tori retrocede defendiendo con uchi - uke.

**8.-** Tori contraataca con gyaku-tsuki nivel alto (yodan)



**9.-** Volvemos a la posición de la fig. 3, Tori avanza pierna derecha y Uke retrocede un paso.

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### IPPON KUMITE (Nivel Naranja)



10.- Uke avanza atacando oi-tsuki nivel bajo (gedan). Tori retrocede defendiendo con gedan barai.



11.- Tori contraataca con gyaku-tsuki nivel alto (yodan)



12.- Guardia (Kamae). Uke retrocede un paso.



13.- Saludo entre compañeros (otogani rei)



14.- Saludo al tribunal (Someni rei)

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### IPPON KUMITE (Nivel Verde)



- 1.- Saludo al tribunal (Someni rei) 2.- Saludo entre compañeros (otogani rei)



- 3.- Guardia (Kamae). Tori y uke atrasan la pierna derecha.



- 4.- Uke avanza atacando con oi-tsuki nivel alto (yodan) . Tori defiende retrocediendo un paso y bloqueando yodan-uke.



- 5.- Tori contraataca con gyaku-tsuki. nivel medio (sodan)

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### IPPON KUMITE (Nivel Verde)



**6.- Guardia (Kamae). Uke retrocede un paso y tori avanza con pierza izquierda.**



**7.- Uke avanza atacando con oi-tsuki nivel medio (sodan) . Tori defiende retrocediendo con uchi - uke.**

**8.- Tori contraataca con gyaku-tsuki. nivel alto (yodan)**



**9.- Guardia (Kamae). Uke retrocede un paso y tori avanza con pierza izquierda.**

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### IPPON KUMITE (Nivel Verde)



10.- Uke avanza atacando con oi-tsuki nivel bajo (gedan) . Tori defiende retrocediendo y bloqueando gedan barai.



11.- Tori contraataca con gyaku-tsuki. nivel alto (yodan)



12.- Guardia (Kamae). Uke retrocede un paso y tori avanza con pierza izquierda.



13.- Saludo entre compañeros (otogani rei)



14.- Saludo al tribunal (Someni rei)

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### IPPON KUMITE (Nivel Azul y Marrón)



1.- Saludo al tribunal (Someni rei)



2.- Saludo entre compañeros (otogani rei)



3.- Guardia (Kamae). Tori y uke retroceden la pierna derecha.



4.- Uke avanza atacando oi-tsuki nivel alto (yodan). Tori retrocede defendiendo con yodan-uke y posición neko-ashi-dachi.



5.- Tori contraataca con gyaku-tsuki nivel medio (sodan) y posición zenkutsu-dachi (avanza pierna derecha)

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### IPPON KUMITE (Nivel Azul y Marrón)



**6.-** Volvemos a la posición de la fig. 3, Tori avanza pierna izquierda y Uke retrocede un paso.



**7.-** Uke avanza atacando oi-tsuki nivel medio (sodan). Tori retrocede en 45° defendiendo por fuera con uchi – uke y posición kokutsu-dachi

**8.-** Tori contraataca con gyaku-tsuki nivel alto (yodan) . Zenkutsu-dachi



**9.-** Volvemos a la posición de la fig. 3, Tori avanza pierna izquierda y Uke retrocede un paso.

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### IPPON KUMITE (Nivel Azul y Marrón)



10.- Uke avanza atacando mae-geri nivel bajo (gedan). Tori retrocede en 45° defendiendo con gedan barai y posición zenkutsu-dachi



11.- Tori contraataca con gyaku-tsuki nivel alto (yodan)



12.- Volvemos a la posición de la fig. 3, Tori desplaza pierna derecha y Uke retrocede un paso.



13.- Saludo entre compañeros (otogani rei)



14.- Saludo al tribunal (Someni rei)

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### DEFENSA PERSONAL (GOSHIN ) (Nivel Azul)



1.- Saludo al tribunal (Someni rei)



2.- Saludo entre compañeros (otogani rei)



3.- Guardia (Kamae). Tori y uke retroceden su pierna derecha



4.- Uke avanza atacando oi-tsuki nivel medio (sodan). Tori defiende soto-uke y posición natural (moto-dachi) retrocediendo un poco la pierna adelantada.



5.- Tori contraataca con luxación kote gaeshi a la muñeca izquierda al mismo tiempo que retrocede un paso.

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### DEFENSA PERSONAL (GOSHIN ) (Nivel Azul )



6.- Tori finaliza con tsuki a la cara y posición shiko-dachi al mismo tiempo que controla el brazo derecho de uke.



7.- Tori y uke vuelven a la posición de la fig. 3.



8.- Saludo entre compañeros (otogani rei)



9.- Saludo al tribunal (Someni rei)

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### DEFENSA PERSONAL (GOSHIN ) (Nivel Marrón)



1.- Saludo al tribunal (Someni rei)



2.- Saludo entre compañeros (otogani rei)



3.- Guardia (Kamae). Tori y uke retroceden su pierna derecha



4.- Uke avanza atacando oi-tsuki nivel medio (sodan). Tori defiende soto-uke y posición natural (moto-dachi)



5.- Tori contraataca con proyección o soto gari a la pierna izquierda de uke.

## NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA

### DEFENSA PERSONAL (GOSHIN ) (Nivel Marrón)



6.- Tori finaliza con técnica kuzure-kote-gaeshi al brazo derecho de uke apoyando sus rodillas en el cuello y en el tronco.



7.- Tori y uke vuelven a la posición de la fig. 3.



8.- Saludo entre compañeros (otogani rei)



9.- Saludo al tribunal (Someni rei)

**NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA**

**REQUERIMIENTOS Y ORDEN DE PRESENTACIÓN DE  
EXAMENES**

**ASPIRANTES A BLANCO-AMARILLO Y AMARILLO**

**1º- SALUDO**

**2º- UKE-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2 Y 3**

**3º- TSUKI-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2 Y 3**

**4º- UCHI-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2 Y 3**

**5º- GERI-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2 Y 3**

**6º- SALUDO**

**7º- KATAS: PINAN SODAN/ /TEIKIOKUS SHODAN Y NIDAN  
(Para prebenjamín y benjamín)**



**8º.- SALUDO**

**9º.- IPPON KUMITE NIVEL AMARILLO**

**10º.- SALUDO**

## **NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA**

### **ASPIRANTES A AMARILLO-NARANJA Y NARANJA**

**1º- SALUDO**

**2º- UKE-WAZA:** TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3 Y 4

**3º- TSUKI-WAZA:** TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3 Y 4

**4º- UCHI-WAZA:** TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3 Y 4

**5º- GERI-WAZA:** TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3 Y 4

**6º- SALUDO**

**7º- KATAS:** PINAN SODAN Y PINAN NIDAN

**8º.- SALUDO**

**9º.- IPPON KUMITE** NIVEL NARANJA

**10.- SALUDO**

**NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA**

**ASPIRANTES A NARANJA-VERDE Y VERDE**

**1º- SALUDO**

**2º- UKE-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3, 4 Y 5**

**3º- TSUKI-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3, 4 Y 5**

**4º- UCHI-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3, 4 Y 5**

**5º- GERI-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3, 4 Y 5**

**6º- SALUDO**

**7º- KATAS: PINAN SODAN, PINAN NIDAN, PINAN SANDAN**

**8º.- SALUDO**

**9º- IPPON KUMITE NIVEL VERDE**

**10º- SALUDO**

**NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA**

**ASPIRANTES A VERDE-AZUL Y AZUL**

**1º- SALUDO**

**2º- UKE-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3, 4, 5 Y 6**

**3º- TSUKI-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3, 4, 5 Y 6**

**4º- UCHI-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3, 4, 5 Y 6**

**5º- GERI-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3, 4, 5 Y 6**

**6º- SALUDO**

**7º- KATAS: PINAN SODAN, PINAN NIDAN, PINAN SANDAN Y  
PINAN YONDAN**

**8º.- SALUDO**

**9º- IPPON KUMITE NIVEL AZUL**

**10º- GOSHIN NIVEL AZUL**

**11º- SALUDO**

**NORMATIVA DE KYUS DE LA A. D. GALAIKA**

**ASPIRANTES A AZUL-MARRÓN Y MARRÓN**

**1º- SALUDO**

**2º- UKE-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3, 4, 5, 6 Y 7**

**3º- TSUKI-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3, 4, 5, 6 Y 7**

**4º- UCHI-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3, 4, 5, 6 Y 7**

**5º- GERI-WAZA: TÉCNICAS N<sup>OS</sup> 1, 2, 3, 4, 5, 6 Y 7**

**6º- SALUDO**

**7º- KATAS: PINAN SODAN, PINAN NIDAN, PINAN SANDAN  
PINAN YONDAN , PINAN GODAN Y NAIHANCHI  
SODAN**

**8º.- SALUDO**

**9º- IPPON KUMITE NIVEL MARRON**

**10º- GOSHIN NIVEL AZUL Y NIVEL MARRON**

**11º.- SALUDO**