



CONTINGUTS DE TREBALL I ESTUDI A DESENVOLUPAR



GRAU ACTUAL		LES MATÈRIES OBLIGATÒRIES QUE HAS DE PRACTICAR SÓN...	EL TEMPS DE PRÀCTICA ÉS DE...
NIVELL ELEMENTAL			
10 KYU (infantil)		Hojo-undo - Makiwara – Kotegitae - Kyu kumite 1 - Sanchin - Examen oral	4 MESOS
A D U L T S	9 KYU (infantil)	Hojo-undo - Makiwara – Kotegitae - Kyu kumite 1 - Sanchin - Examen oral	4 MESOS
	8 KYU	Hojo-undo – Makiwara – Kotegitae - Kyu kumite 1-2 - Sanchin - Kanshiwa - Bunkai Kanshiwa - Jiyu koubou - Examen oral	4 MESOS
	7 KYU	Hojo-undo – Makiwara – Kotegitae - Kyu kumite 1-2-3 - Sanchin - Kanshiwa - Bunkai Kanshiwa - Jiyu koubou - Examen oral	4 MESOS
	6 KYU	Hojo-undo – Makiwara – Kotegitae - Kyu kumite 1-2-3-4 - Sanchin - Kanshiwa - Bunkai Kanshiwa - Jiyu koubou - Examen oral	4 MESOS
	5 KYU	Hojo-undo – Makiwara – Kotegitae - Kyu kumite 1-2-3-4-5 - Sanchin - Kanshiwa - Bunkai Kanshiwa - Jiyu koubou - Examen oral	4 MESOS
	4 KYU	Hojo-undo – Makiwara – Kotegitae - Kyu kumite 1-2-3-4-5 - Sanchin – Kanshiwa - Bunkai Kanshiwa – Kanshu - Jiyu koubou - Examen oral	4 MESOS
	3 KYU	Hojo-undo – Makiwara – Kotegitae - Kyu kumite 1-2-3-4-5 - Sanchin – Kanshiwa - Bunkai Kanshiwa – Kanshu - Jiyu koubou - Examen oral - Tesis	4 MESOS
NIVELL SUPERIOR			
	2 KYU	Hojo-undo – Makiwara – Kotegitae - Kyu kumite 1-2-3-4-5 - Sanchin – Kanshiwa - Bunkai Kanshiwa – Kanshu – Seichin - Jiyu koubou - Examen oral - Tesis	8 MESOS
	1 KYU	Hojo-undo – Makiwara – Kotegitae - Kyu kumite 1-2-3-4-5 - Dan kumite 1-2-3-4-5-6 – Sanchin – Kanshiwa - Bunkai Kanshiwa – Kanshu – Seichin – Seisan - Bunkai Seisan - Jiyu koubou - Examen oral – Shiwari (rompimiento) - Tesis	12 MESOS
	1 DAN	Hojo-undo – Makiwara – Kotegitae - Kyu kumite 1-2-3-4-5 - Dan kumite 1-2-3-4-5-6 – Sanchin – Kanshiwa - Bunkai Kanshiwa – Kanshu – Seichin – Seisan - Bunkai Seisan – Selui - Jiyu koubou - Examen oral - Tesis	18 MESOS
	2 DAN	Hojo-undo - Makiwara – Kotegitae - Kyu kumite 1-2-3-4-5 – Dan kumite 1-2-3-4-5-6 – Sanchin - Kanshiwa - Bunkai Kanshiwa – Kanshu – Seichin – Seisan - Bunkai Seisan – Selui – Kanchin - Jiyu koubou - Examen oral - Tesis	2 ANYS
NIVELL MASTER			
	3 DAN	Hojo-undo - Makiwara – Kotegitae - Kyu kumite 1-2-3-4-5 – Dan kumite 1-2-3-4-5-6 – Sanchin - Kanshiwa - Bunkai Kanshiwa – Kanshu – Seichin – Seisan - Bunkai Seisan – Selui – Kanchin – Sandalui - Jiyu koubou - Examen oral - Tesis	3 ANYS