



NANBUDO SAKURA



PASOS DE GRADOS • MARRÓN / NEGRO
PROGRAMA • DOJO SAKURA

3

SALUD FÍSICA Y MENTAL

Ki Nanbu Taiso
Nanbu Tenchi Undo Tsuki
Nanbu Keiraku Taiso Ichiban

10

RANDORIS

Randori Ichi No Kata
Gyaku Randori Ichi No Kata
Randori Ni No Kata
Randori San No Kata
Kaiten Randori Ichi No Kata
Kaiten Randori San No Kata
Randori Ukemi No Kata
Randori Irimi No Kata
Randori Furi Uchi No Kata
Uraken Randori No Kata

6

SOTAIIS

Sotai Randori Ichi No Kata
Sotai Kumade Randori Irimi No Kata
Sotai Randori Irimi No Kata
Sotai Juji Randori Ichi No Kata
Sotai Kakuto Randori Ichi No Kata
Sotai Hiji Otoshi Randori No Kata

11

KATAS

SHIHOTAI (6)
Shihotai Tsuki
Shihotai Ten
Shihotai Chi
Shihotai Hasu
Shihotai Ki
Shihotai Mizu

NANBU (4)
Nanbu Shodan
Nanbu Nidan
Nanbu Sandan
Nanbu Yondan

SUPERIORES (1)
Ikkyoku

16

RENRAKU WAZA**Renraku Waza (5)**

- Renraku Waza Ichiban.
- Renraku Waza Niban.
- Renraku Waza Sanban.
- Renraku Waza Yondan.
- Renraku Waza Goban.

Kaiten Renraku Waza (4)

- Kaiten Renraku Ichiban
- Kaiten Renraku Niban
- Kaiten Renraku Sanban
- Kaiten Renraku Yonban

Sotai Renraku Waza (7)

- Sotai Renraku Ichiban
- Sotai Renraku Niban
- Sotai Renraku Sanban
- Sotai Renraku Yonban
- Sotai Renraku Goban
- Sotai Renraku Rokuban
- Sotai Renraku Nanaban

Combate

Cara a cara

Katas

Combinaciones

5

NAGE WAZA

Irimi Nage
Irimi Kumade Nage
Kakuto Nage
Hiji Otoshi Nage
Juji Nage

Proyecciones

6

SALUD FÍSICA Y MENTAL

Ki Nanbu Taiso
Nanbu Tenchi Undo Tsuki
Nanbu Keiraku Taiso Ichiban

Tenchi Undo Ten
Nanbu Keiraku Taiso Niban
Nanbu Keiraku Taiso Sanban

14

RANDORIS

Randori Ichi No Kata
Gyaku Randori Ichi No Kata
Randori Ni No Kata
Randori San No Kata
Kaiten Randori Ichi No Kata
Kaiten Randori San No Kata
Randori Ukemi No Kata
Randori Irimi No Kata
Randori Furi Uchi No Kata
Uraken Randori No Kata

Randori Yon No Kata
Randori Sukui No Kata
Kaiten Randori Ni No Kata
Suwari Randori Ichi No Kata

14

SOTAI

Sotai Randori Ichi No Kata
Sotai Kumade Randori Irimi No Kata
Sotai Randori Irimi No Kata
Sotai Juji Randori Ichi No Kata
Sotai Kakuto Randori Ichi No Kata
Sotai Hiji Otoshi Randori No Kata

Sotai Juji Randori Ni No Kata
Sotai Kakuto Randori Ni No Kata
Sotai Kubikake Randori No Kata
Sotai Kubi Shime Randori No Kata
Sotai Okuri Nage Randori No Kata
Sotai Ude Garami Randori No kata
Sotai Kubi Nage Randori No Kata
Sotai Morote Nage Randori No Kata

14

KATAS

SHIHOTAI (6)
Shihotai Tsuki
Shihotai Ten
Shihotai Chi
Shihotai Hasu
Shihotai Ki
Shihotai Mizu

NANBU (5)
Nanbu Shodan
Nanbu Nidan
Nanbu Sandan
Nanbu Yondan

Nanbu Godan

SUPERIORES (3)
Ikkyoku

Sampo Sho
Seienchin

16

RENRAKU WAZA**Renraku Waza (5)**

- Renraku Waza Ichiban.
- Renraku Waza Niban.
- Renraku Waza Sanban.
- Renraku Waza Yondan.
- Renraku Waza Goban.

Kaiten Renraku Waza (4)

- Kaiten Renraku Ichiban
- Kaiten Renraku Niban
- Kaiten Renraku Sanban
- Kaiten Renraku Yonban

Sotai Renraku Waza (7)

- Sotai Renraku Ichiban
- Sotai Renraku Niban
- Sotai Renraku Sanban
- Sotai Renraku Yonban
- Sotai Renraku Goban
- Sotai Renraku Rokuban
- Sotai Renraku Nanaban

Combate

Cara a cara

Katas

Combinaciones

10

NAGE WAZA

Irimi Nage
Irimi Kumade Nage
Kakuto Nage
Hiji Otoshi Nage
Juji Nage

Kubi Shime Nage
Hachi Gatame Kubi Shime Nage
Kubi Nage
Kubi Kake Nage
Morote Nage

Proyecciones



9

SALUD FÍSICA Y MENTAL

Ki Nanbu Taiso
 Nanbu Tenchi Undo Tsuki
 Nanbu Keiraku Taiso Ichiban
 Tenchi Undo Ten
 Nanbu Keiraku Taiso Niban
 Nanbu Keiraku Taiso Sanban

Nanbu Tenchi Undo Chi
 Nanbu Kairaku Taiso Yonban
 Nanbu Keiraku Taiso Goban

18

RANDORIS

Randori Ichi No Kata
 Gyaku Randori Ichi No Kata
 Randori Ni No Kata
 Randori San No Kata
 Kaiten Randori Ichi No Kata
 Kaiten Randori San No Kata
 Randori Ukemi No Kata
 Randori Irimi No Kata
 Randori Furi Uchi No Kata
 Uraken Randori No Kata
 Randori Yon No Kata
 Randori Sukui No Kata
 Kaiten Randori Ni No Kata
 Suwari Randori Ichi No Kata

Randori Renraku Waza
 Randori Gyako Irimi No Kata
 Ki Nagare Randori Ichi No Kata
 Kantsetsu Randori Ichi No Kata

19

SOTAI

Sotai Randori Ichi No Kata
 Sotai Kumade Randori Irimi No Kata
 Sotai Randori Irimi No Kata
 Sotai Juji Randori Ichi No Kata
 Sotai Kakuto Randori Ichi No Kata
 Sotai Hiji Otoshi Randori No Kata
 Sotai Juji Randori Ni No Kata
 Sotai Kakuto Randori Ni No Kata
 Sotai Kubikake Randori No Kata
 Sotai Kubi Shime Randori No Kata
 Sotai Okuri Nage Randori No Kata
 Sotai Ude Garami Randori No kata
 Sotai Kubi Nage Randori No Kata
 Sotai Morote Nage Randori No Kata

Sotai Randori Ni No Kata
 Sotai Randori San No Kata
 Sotai Tenchi Nage No Kata
 Sotai Tai Otoshi Randori No Kata
 Sotai Kiri Kaeshi Randori No Kata

16

KATAS

SHIHOTAI (6)
 Shihotai Tsuki
 Shihotai Ten
 Shihotai Chi
 Shihotai Hasu
 Shihotai Ki
 Shihotai Mizu

NANBU (5)
 Nanbu Shodan
 Nanbu Nidan
 Nanbu Sandan
 Nanbu Yondan
 Nanbu Godan

SUPERIORES (5)
 Ikkyoku
 Sampo Sho
 Seienchin

Sampo Dai
 Hyakuhashi

16

RENRAKU WAZA**Renraku Waza (5)**

- Renraku Waza Ichiban.
- Renraku Waza Niban.
- Renraku Waza Sanban.
- Renraku Waza Yondan.
- Renraku Waza Goban.

Kaiten Renraku Waza (4)

- Kaiten Renraku Ichiban
- Kaiten Renraku Niban
- Kaiten Renraku Sanban
- Kaiten Renraku Yonban

Sotai Renraku Waza (7)

- Sotai Renraku Ichiban
- Sotai Renraku Niban
- Sotai Renraku Sanban
- Sotai Renraku Yonban
- Sotai Renraku Goban
- Sotai Renraku Rokuban
- Sotai Renraku Nanaban

15

NAGE WAZA

Irimi Nage
 Irimi Kumade Nage
 Kakuto Nage
 Hiji Otoshi Nage
 Juji Nage
 Kubi Shime Nage
 Hachi Gatame Kubi Shime Nage
 Kubi Nage
 Kubi Kake Nage
 Morote Nage

Kaiten Nage
 Tenchi Nage
 Kuki Nage
 Tai Otoshi Nage
 Kiri Kaeshi Nage

Combinaciones

Combate

Cara a cara

Katas

Proyecciones



Practica practica y practica

Dirección técnica: Dai Shihan Mariano Carrasco
Web y vídeos: Shihan Alberto González
Redes sociales y fotografía: Belén Florián
Redacción, ilustraciones, diseño y maquetación: José Ángel Alegre
© Nanbudo Sakura