

糸
東
流

karate



"Vengo hacia ti con las manos vacías. No tengo armas, pero, si soy obligado a defenderme, a defender mis principios o mi honor, si es cuestión de vida o muerte, de derecho o de injusticia, entonces aquí están mis armas:

las manos vacías".



敬	<i>Respeto</i>
尊	<i>Orgullo</i>
卑	<i>Humildad</i>
斗	<i>Perseverancia</i>
忍	<i>Balace</i>
衡	<i>Coraje</i>
勇	<i>Disciplina</i>
力	<i>Dedicación</i>
戒	<i>Liderazgo</i>
献	
率	

空手

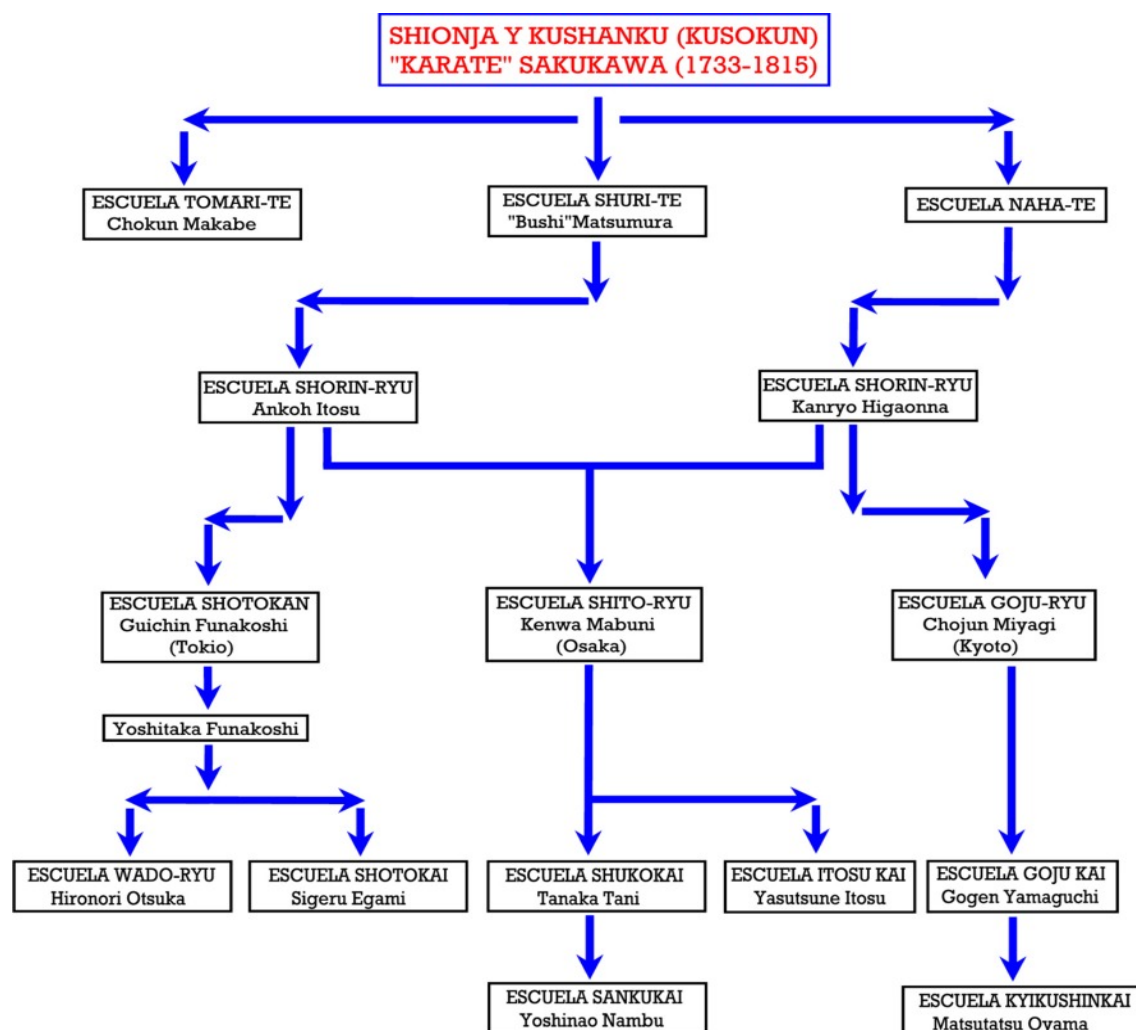
El origen del karate proviene de China, hacia el año 3.000 A.C.

Los datos históricos datan del año 450 de nuestra era y pasó a Okinawa hacia el año 600, de donde pasó a Japón a finales del siglo XIX, y es allí donde el maestro Funakoshi empieza a desarrollar, lo que ahora se ha tenido en llamar Karate moderno.

La llegada del Karate a Japón se ubica en el mes de mayo del año 1.922, época en la cual el Ministerio de Educación de Japón realizó la Primera Exhibición de Atletismo. El maestro Guichin Funakoshi, como presidente de la Asociación de Artes Marciales Okinawenses, fue invitado a participar y mostrar las artes marciales locales a Japón (las islas principales). Sin embargo el karate se originó a partir de los sistemas de combate existentes en la isla de Okinawa, cuyo origen se remonta al Kempo practicado por los chinos, y se populariza en el Japón gracias a la influencia de Guichin Funakoshi a partir de 1.922, conjuntamente con Jigoro Kano (fundador del Judo), quienes realizaron diversas demostraciones. Por otro lado, en el año 1.929 el maestro Kenwa Mabuni del estilo Shito-Ryu se instaló en la ciudad de Osaka para enseñar su estilo de karate.

El **Karate** se caracteriza por el empleo de golpes de puño y patadas, aunque no restringe su repertorio sólo a ellos. El "Karate-do" es un arte marcial en el que se coordina la fuerza, la respiración, el equilibrio y la postura, el correcto giro de cadera y la conexión conjunta de músculos y extremidades, trasladando gran parte del peso corporal y del centro de gravedad al impacto. Generalmente se busca derrotar al adversario mediante un solo impacto contundente en semejanza a la estocada o corte de una *katana* o sable japonés.

La formación de los principales estilos y escuelas de karate se formaron según el diagrama



Los cinco estilos principales de Karate que se practican en la actualidad en España derivan de los tres métodos de lucha que existían en Okinawa en un principio, **Naha-te**, **Shuri-te** y **Tomari-te**, derivados, a su vez, de un método nativo de las islas, el Te (mano), combinado con las enseñanzas de los maestros chinos.

Naha-te

El modesto puerto comercial de Naha constituyó el lugar donde se desarrolló el Naha-te, de todas, la modalidad menos influenciada por los estilos duros y más relacionada con los sistemas internos chinos. Kanryo Higashonna fue uno de sus primeros representantes y, a su vez, buen discípulo de Matsumura, de quien aprendió los fundamentos del Shuri-te, aunque durante poco tiempo. Los patrones de respiración de este estilo resultan importantes a la vez que particulares, y derivan directamente de los utilizados en los estilos internos de China, país en el que Higashonna pasó buena parte de su juventud -unos quince años-. Entre sus discípulos cabe mencionar a Chojun Miyagi y Kenwa Mabuni, fundadores después, respectivamente, de los estilos Goju Ryu y Shito Ryu. La técnica en Naha es fuerte, y se caracteriza en la práctica por la necesidad de fijar primero el tren inferior y la realización posterior de la técnica, siempre con un importante juego de cadera y movimientos de brazo circulares.

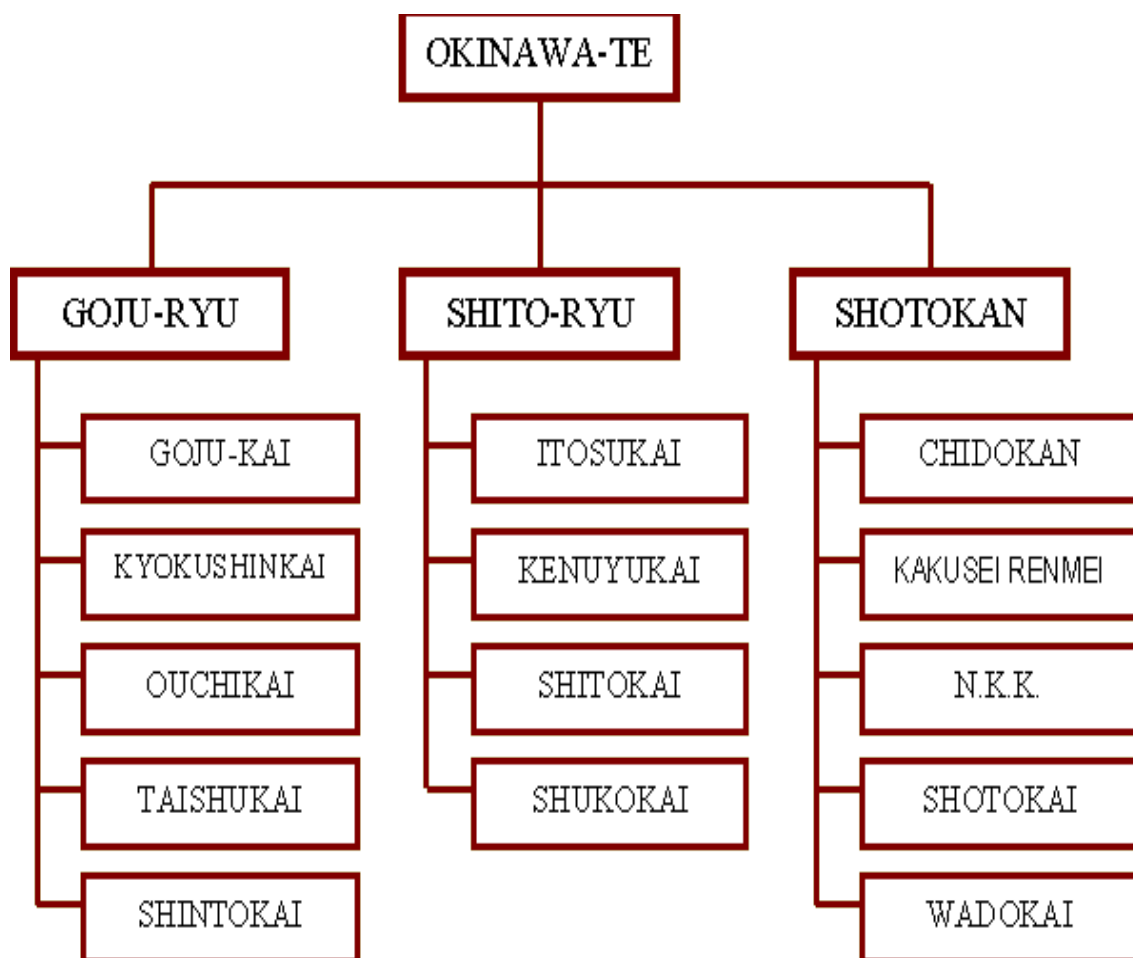
Shuri Te

El Shuri-te se desarrolló en la antigua capital de Shuri, lugar de residencia de muchos nobles y de la familia real, repleta de fortalezas y castillos. Influenciado por los estilos duros procedentes de Shaolin, tuvo en la figura de Shungo Sakuwaga

primero y de Soken Matsumura después sus máximos exponentes. En la práctica, el Shuri-te destaca por sus movimientos explosivos, en los que el movimiento del tren superior siempre se realiza al mismo tiempo que el del tren inferior.

Tomari-te

Influenciado tanto por los estilos duros de Shaolin como por los suaves procedentes de otras partes de China. Kosaku Matsumora y Kokan Oyadomari fueron dos de sus principales figuras, recayendo en Anikichi Aragaki la responsabilidad de transmitir los katas más característicos del estilo (Niseishi, Sochin y Unshu).





SHITO-RYU

Fue creada por el Maestro **KENWA MABUNI** (1.893-1.957), nacido en Okinawa y fue descendiente directo del gran Samurai **ONIGUSUKI**.

MABUNI tuvo un largo aprendizaje con el maestro **ITOSU**, el cual le enseñó un gran número de katas y técnicas de SHURI-TE. Pasado un tiempo decide conocer al Maestro **HIGANONNA**, especializándose tras un largo periodo de aprendizaje en las técnicas de NAHA-TE.

Sintiendo una gran inquietud por las artes marciales, practicó KOBUDO con el maestro **ARAGAKI** y el maestro **SAKUMOTO**.

Se establece en Osaka donde imparte clases de karate en la universidad y a la policía.

El nombre de **SHITO-RYU** es en honor a los maestros que más le influyeron al maestro MABUNI, ITOSU (**SHI**) e HIGAONA (**TO**), RYU significa escuela.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

Debido a la influencia de los maestros ITOSU e HIGAONA, tiene dos formas de trabajo:

- SHURI (rápido)
- NAHA (fuerte)

El uso de las posiciones es natural, ni muy bajas ni muy altas. En las defensas suelen usarse posiciones más bajas que en los ataques, siendo estos movimientos reflejados en los KATAS.

Las técnicas de mano abierta, sobre todo en defensa, se usan mucho y su recorrido es corto. Las técnicas de puño se usan en ataques y contraataques, siendo el recorrido corto y muy rápido.

Las distintas posiciones se utilizan en todas las direcciones coordinando el cuerpo y la cadera con la ejecución de la técnica.

Se trabaja mucho en parejas las técnicas de aplicaciones de KUMITE, controlando en todo momento al adversario en el proceso de la técnica hasta su culminación con un contraataque y con el control total.



MABUNI

"El valor del osado le conduce a la muerte. El valor del prudente le conserva la vida".



SHOTOKAN

Se desarrolla fundamentalmente en la ciudad de Tokio y su fundador fue el maestro **FUNAKOSHI**.

SHOTO es el seudónimo del maestro Funakoshi y **KAN** que significa escuela.

Se caracteriza por la solidez de las posiciones, la potencia y el trabajo de la cadera.



FUNAKOSHI

"Lo que aprendas por habérselo oído a otros, lo olvidarás fácilmente; lo que aprendas con tu cuerpo, lo recordarás toda la vida".



GOYU-RYU

Se desarrolla fundamentalmente en Okinawa y Kioto a principios de siglo y su fundador fue el maestro **CHOJUN MIYAGUI**.

GOYU es dureza y suavidad y **RYU** que significa escuela.

Se caracteriza por la concentración, las posiciones cortas y altas y en centro de gravedad alto.



CHOJUN MIYAGUI

*"El dolor hace pensar al hombre.
El pensamiento vuelve al hombre sabio.
La sabiduría vuelve la vida aceptable".*

KYOKUSHIN-KAI

Se desarrolla fundamentalmente en Tokio y su fundador es de origen coreano el maestro **OYAMA** hacia el 1.942.

KYOKU significa lo más alto, **SHIN** la verdad o realidad y **KAI** asociación.

Se caracteriza por el trabajo de concentración y fuerza.



OYAMA

"La suavidad puede controlar la dureza; la debilidad puede controlar la fuerza".



WADO-RYU

Se desarrolla fundamentalmente en Tokio su máximo representante es el maestro **OHTSUKA**. **WADO** tiene como significado camino de la paz. Se caracteriza por el trabajo de posiciones muy altas y rápidas dirigidas a competición.



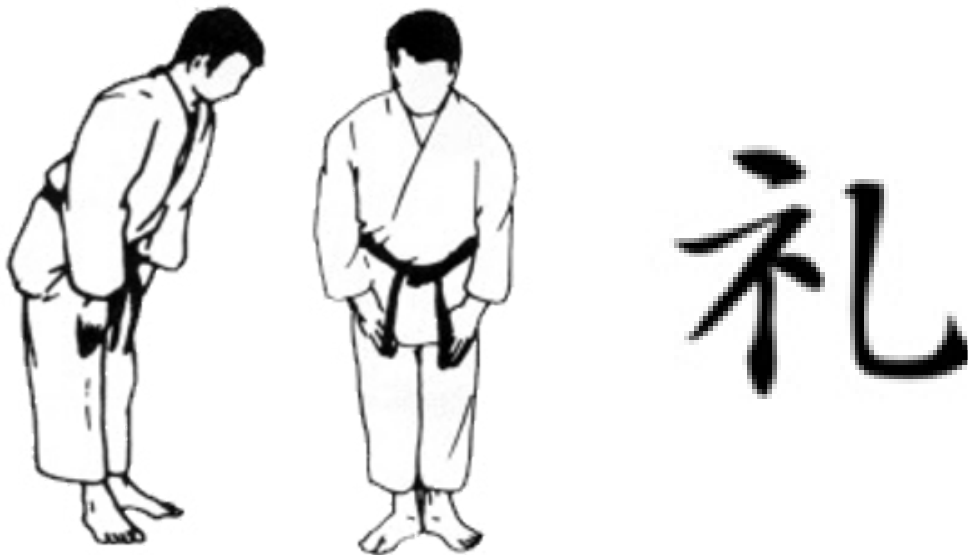
OHTSUKA

"Comprender a los demás es sabio, comprenderse a uno mismo es estar iluminado. El que vence a los otros es fuerte, pero el que se vence a sí mismo es poderoso".

EL SALUDO

“El karate empieza y termina con el saludo “rei”. Lo primero que se aprende en una escuela de karate es que para entrar y salir del tatami, siempre hay que saludar.

El saludo (ritsu-rei) es una reverencia hacia el Sensei o Kamiza que es el lugar sagrado donde se encuentran las fotografías de los grandes maestros.



Antes de comenzar la clase y al finalizarla, todos los alumnos forman en filas (seiretsu), se colocan de mayor a menor grado, de forma que los alumnos con mayor rango ocupan las primeras filas y los principiantes las últimas.

Una fila también se ordena de izquierda a derecha (mirando al frente) según el grado de sus componentes.

El alumno de mayor grado dentro de la fila es el que se encuentra más a la izquierda, y el que se encuentra más a la derecha es de menor grado.

El Sensei se colocará en seiza (sentado de rodillas), a su vez el alumno de mayor grado (Senpai)

ordenará "seiza" y todos los alumnos acatarán la orden arrodillándose.



Al final de la clase, el Sensei ordenará "mokuso" (meditación) y todos cerrarán los ojos e intentarán concentrarse durante unos instantes, hasta que el Sensei ordene "mokuso yame" (parar de meditar). Seguidamente se ordenará "shomen-ni-rei" y todos saludarán en dirección hacia el Sensei en silencio, colocando las manos sobre el suelo formando un triángulo y la cabeza dirigiéndola hacia ellas.



KARATE-GI

El 17 de Mayo de 1.921, el Maestro Jigoro Kano (creador del Judo), invitó al Maestro Funakoshi a su Dojo el Kodokan para que hiciese la presentación del Karate-Jutsu de Okinawa.

En aquella época no había nada preestablecido como vestimenta para el entrenamiento del Karate. El Maestro Funakoshi había adquirido una pieza de algodón blanco en casa de un mayorista de Kanda, siendo el mismo Funakoshi el que confeccionó el traje a mano copiado del traje de Judo.

Este no era un traje que se utilizaba exclusivamente en los entrenamientos cotidianos, Gima había preparado su traje, pero el mismo día de la demostración, el Maestro le entregó un kimono confeccionado con sus propias manos la noche anterior, diciéndole en el momento de entregárselo, es posible que hagamos algunas formas de combate entre ambos no será armonioso el llevar cada uno un color diferente.

De aquí deducimos que el primer karategi blanco data de 1.921, no existiendo antes como un traje convencional para la práctica del Karate, entonces se entrenaba con el traje de diario, o pantalón corto y torso desnudo.

Este kimono blanco se convirtió progresivamente en una prenda habitual para el uso del Karate, siendo más tarde la vestimenta oficial introduciéndose en Okinawa como una nueva forma de la tradición.

Las partes de un karate-gi son:

UWA-GI: Saco.

ERI: Solapa.

SODE: Manga.

OBI: Cinturón.

SODEGUCHI: Abertura de la manga.

SHITA: Parte baja del saco.

ZUBON: Pantalón.



DOBLADO DEL KARATE-GI



(1)



(2)



(3)



(4)



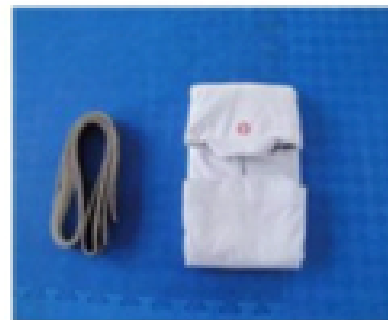
(5)



(6)



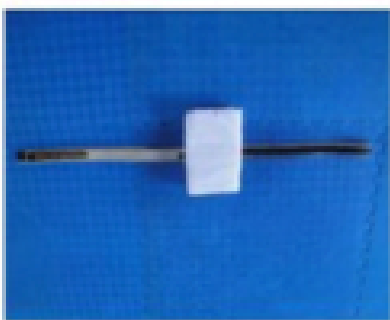
(7)



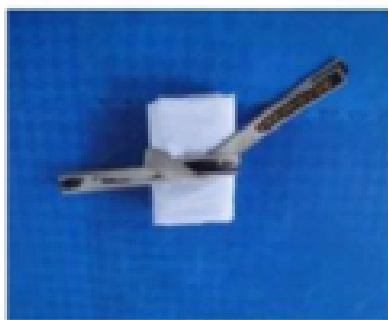
(8)



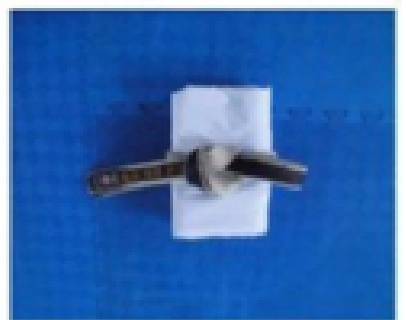
(9)



(10)



(11)



(12)

CINTURON

El cinturón (Obi en Japonés) de karate simboliza el ciclo de aprendizaje de una persona en las distintas etapas de su práctica del karate, la finalidad práctica del cinturón, es sujetar el traje para evitar su holgura excesiva y permitir una mejor realización.

El color del cinturón va oscureciéndose con los años de dedicación y de práctica, hasta llegar al Cinturón Negro y sus posteriores Danes.



Las graduaciones marcan el progreso que el karateca va adquiriendo a lo largo de su carrera deportiva y se exterioriza en forma de cinturones de colores.

Cinturón Blanco (6º Kyu): Simboliza la ingenuidad y limpieza que caracteriza al estudiante que no posee ningún conocimiento.

Cinturón Amarillo (5º Kyu): Simboliza el realismo y descubrimiento del estudiante de karate.

Cinturón Naranja (4º Kyu): Simboliza la ilusión y el amor del estudiante sobre el karate, el cual va

descubriendo sus riesgos y las precauciones que debe tomar para no salirse del camino.

Cinturón Verde (3º Kyu): Simboliza la esperanza y la fe del estudiante de karate, ahora empiezan a florecer sus conocimientos.

Cinturón Azul (2º Kyu): Simboliza el idealismo y la pureza del estudiante al ver su progreso maduro en la práctica del karate.

Cinturón Marrón (1º Kyu): Simboliza la iniciación al conocimiento del Cinturón Negro.

Cinturón Negro: Aquí comienza una nueva visión del karate y el camino hacia el verdadero conocimiento del arte marcial.



El sistema de graduaciones a través de cinturones de colores es reciente en la historia del karate.

Antiguamente, los practicantes existían en número reducido y entrenaban en secreto en locales, lejos de la mirada de curiosos. Debido a este factor todos sabían el valor de cada uno, y los colores en los cinturones no eran necesarios para diferenciar a los practicantes.

Con el correr de los tiempos y apertura de la enseñanza en las escuelas y nuevos Dojos, el número de practicantes aumentó bastante y surgió la necesidad de crear una estructura que facilitara la enseñanza y la evaluación de los practicantes.

El sistema de graduación fue inspirado en el Judo e inicialmente apenas se utilizaron tres colores, el blanco (hasta 4º kyu inclusive), el marron (hasta 1º kyu) y el negro.

Para pasar de una graduación a otra se ha de hacer un examen, donde el karateca es evaluado en tres elementos principales:

- SHIN – Espíritu mental.
- GI – Habilidad técnica.
- TAI – Cuerpo y condición física

No debemos olvidar que las graduaciones en sí, no son objeto del entrenamiento, pues una graduación sin una buena técnica no sirve de nada.

Lo que es importante es una graduación, es nuestro esfuerzo y voluntad de superarnos en la práctica día a día, demostrando nuestro progreso.

En relación a los exámenes de graduación hay también pormenores que no debemos olvidar:

- Las graduaciones serán obtenidas en fechas marcadas y las propuestas a exámenes son responsabilidad del maestro.
- Aunque el entrenamiento diario no tenga solamente por objetivo una graduación, cuando recibas un nuevo cinturón, deberás estar orgulloso de él, porque simboliza todos los progresos que has ido adquiriendo, así como aumenta la responsabilidad, obligándote a nuevos esfuerzos para obtener el nivel adecuado a dicho cinturón.
- En todos los exámenes de graduación, deberás esforzarte y trabajar lo mejor que puedas, ya que demostrarás el reconocimiento por la confianza que tu maestro ha puesto en ti.
- No deberás presentarte a exámenes solo con el objetivo de conseguir títulos, en caso de no estar preparado y confiando en la suerte, pues eso sería ser deshonesto contigo mismo y con los principios del karate.
- Si no te quedas satisfecho con el resultado de tu examen, deberás esforzarte todavía más, para superar tus carencias y al mismo tiempo contribuir para alcanzar una mayor fuerza física y mental.



Programa de examen para cinturón: **AMARILLO**

TSUKI WAZA

4 ATAQUES DE PUÑO, MANO O CODO

GUERI WAZA

4 ATAQUES DE PIERNA (PATADAS)

UKE WAZA

4 DEFENSAS

DACHI WAZA

4 POSICIONES

COMBINACIONES

1 COMBINACION CON ATAQUE DE PUÑO, DE PIERNA Y DEFENSA

1 KATA DE KARATE

PINAN SHODAN

TODAS LAS TECNICAS CON SU NOMBRE:

POSICIONES:

HEIKO-DACHI; ZENKUTSU-DACHI; NEKO.ASHI-DACHI; SHIKO-DACHI

DEFENSAS:

GUEDAN-BARAI; YODAN-UKE; UCHI-UKE; SOTO-UKE

ATAQUES DE PUÑO:

OI-TSUKI; GYAKU-TSUKI; MAE-TUKI; URAKEN

ATAQUES DE PIERNA:

OI-GUERI; YOKO-GUERI; MAWASHI-GUERI; USIRO-GUERI

TEORIA:

SENSEI: MAESTRO

DOJO: GIMNASIO

TATAMI: SUPERFICIE DE ENTRENAMIENTO

SHITO-RYU: EL ESTILO DE KARATE QUE PRACTICAMOS

Programa de examen para cinturón: **NARANJA**

TSUKI WAZA

5 ATAQUES DE PUÑO, MANO O CODO

GUERI WAZA

5 ATAQUES DE PIERNA (PATADAS)

UKE WAZA

5 DEFENSAS

DACHI WAZA

5 POSICIONES CON EL NOMBRE

RENZOKU-WAZA

1 COMBINACION CON ATAQUE DE PUÑO, DE PIERNA Y DEFENSA

2 KATA DE KARATE

PINAN SHODAN

PINAN NIDAN

TODAS LAS TECNICAS (recomendadas) CON SU NOMBRE:

POSICIONES:

HEIKO-DACHI; ZENKUTSU-DACHI; NEKO.ASHI-DACHI; SHIKO-DACH; KOKUTSHU-DACHI

DEFENSAS:

GUEDAN-BARAI; YODAN-UKE; UCHI-UKE; SOTO-UKE; SHUTO-UKE

ATAQUES DE PUÑO:

OI-TSUKI; GYAKU-TSUKI; MAE-TSUKI; URAKEN; TATE-TSUKI

ATAQUES DE PIERNA:

OI-GUERI; YOKO-GUERI; MAWASHI-GUERI; USIRO-GUERI; GYAKO-MAWASUI-GUERI

TEORIA:

SENSEI: MAESTRO

DOJO: GIMNASIO

TATAMI: SUPERFICIE DE ENTRENAMIENTO

SHITO-RYU: EL ESTILO DE KARATE QUE PRACTICAMOS

KARATEGUI: TRAJE DE ENTRENAMIENTO

REI: SALUDO

Programa de examen para cinturón: **VERDE**

TSUKI WAZA

6 ATAQUES DE PUÑO, MANO O CODO

GUERI WAZA

6 ATAQUES DE PIERNA (PATADAS)

UKE WAZA

6 DEFENSAS

DACHI WAZA

6 POSICIONES CON EL NOMBRE

RENZOKU-WAZA

1 COMBINACION CON ATAQUE DE PUÑO, DE PIERNA Y DEFENSA

3 KATAS DE KARATE

PINAN SHODAN, PINAN NIDAN, PINAN SHANDAN

TODAS LAS TECNICAS (recomendadas) CON SU NOMBRE:

POSICIONES:

HEIKO-DACHI; ZENKUTSU-DACHI; NEKO.ASHI-DACHI; SHIKO-DACH; KOKUTSHU-DACHI, MOTO-DACHI

DEFENSAS:

GUEDAN-BARAI; YODAN-UKE; UCHI-UKE; SOTO-UKE; SHUTO-UKE, SHUTO-BARAI

ATAQUES DE PUÑO:

OI-TSUKI; GYAKU-TSUKI; MAE-TSUKI; URAKEN; TATE-TSUKI, NUKITÉ

ATAQUES DE PIERNA:

OI-GUERI; YOKO-GUERI; MAWASHI-GUERI; USIRO-GUERI; GYAKO-MAWASI-GUERI, YOKO-KEKOMI

TEORIA:

SENSEI: MAESTRO, **DOJO:** GIMNASIO, **TATAMI:** SUPERFICIE PARA EL ENTRENAMIENTO, **REI:** SALUDO

SHITO-RYU: EL ESTILO DE KARATE QUE PRACTICAMOS

KARATEGUI: TRAJE DE ENTRENAMIENTO

MOKUSHO: RELAJACION, CONCENTRACION ANTES Y DESPUES DEL ENTRENAMIENTO

NIVELES DE ATAQUE O DEFENSA: YODAN: ALTO, CHUDAN: MEDIO, GEDAN: BAJO

Programa de examen para cinturón: **AZUL**

TSUKI WAZA

7 ATAQUES DE PUÑO, MANO O CODO

GUERI WAZA

7 ATAQUES DE PIERNA (PATADAS)

UKE WAZA

7 DEFENSAS

DACHI WAZA

7 POSICIONES CON EL NOMBRE

COMBINACIONES

2 COMBINACION CON ATAQUE DE PUÑO, DE PIERNA Y DEFENSA

4 KATAS DE KARATE

PINAN SHODAN, PINAN NIDAN, PINAN SHANDAN, PINAN-SHANDAN

TEORIA:

SENSEI: MAESTRO

DOJO: GIMNASIO,

TATAMI: SUPERFICIE PARA EL ENTRENAMIENTO,

REI: SALUDO

SHITO-RYU: EL ESTILO DE KARATE QUE PRACTICAMOS

KARATEGUI: TRAJE DE ENTRENAMIENTO

MOKUSHO: RELAJACION, CONCENTRACION ANTES Y DESPUES DEL ENTRENAMIENTO

NIVELES DE ATAQUE O DEFENSA: YODAN: ALTO, CHUDAN: MEDIO, GEDAN: BAJO

PUNTOS A TENER EN CUENTA EN LA REALIZACIÓN DE UN KATA:

-RESPIRACIÓN

-CONCENTRACIÓN

-MIRADA

-KIMÉ (ACCIÓN)

-HIKITE (REACCIÓN)

Programa de examen para cinturón: **MARRON**

TSUKI WAZA

8 ATAQUES DE PUÑO, MANO O CODO

GUERI WAZA

8 ATAQUES DE PIERNA (PATADAS)

UKE WAZA

8 DEFENSAS

DACHI WAZA

8 POSICIONES CON EL NOMBRE

COMBINACIONES

4 COMBINACION CON ATAQUE DE PUÑO, DE PIERNA Y DEFENSA

6 KATAS DE KARATE

PINAN SHODAN, PINAN NIDAN, PINAN SHANDAN, PINAN-YONDAN, PINAN GODAN Y YIROKU

TEORIA: A desarrollar

SENSEI:

DOJO:

TATAMI:

REI:

SHITO-RYU:

KARATEGUI:

MOKUSHO:

NIVELES DE ATAQUE O DEFENSA:

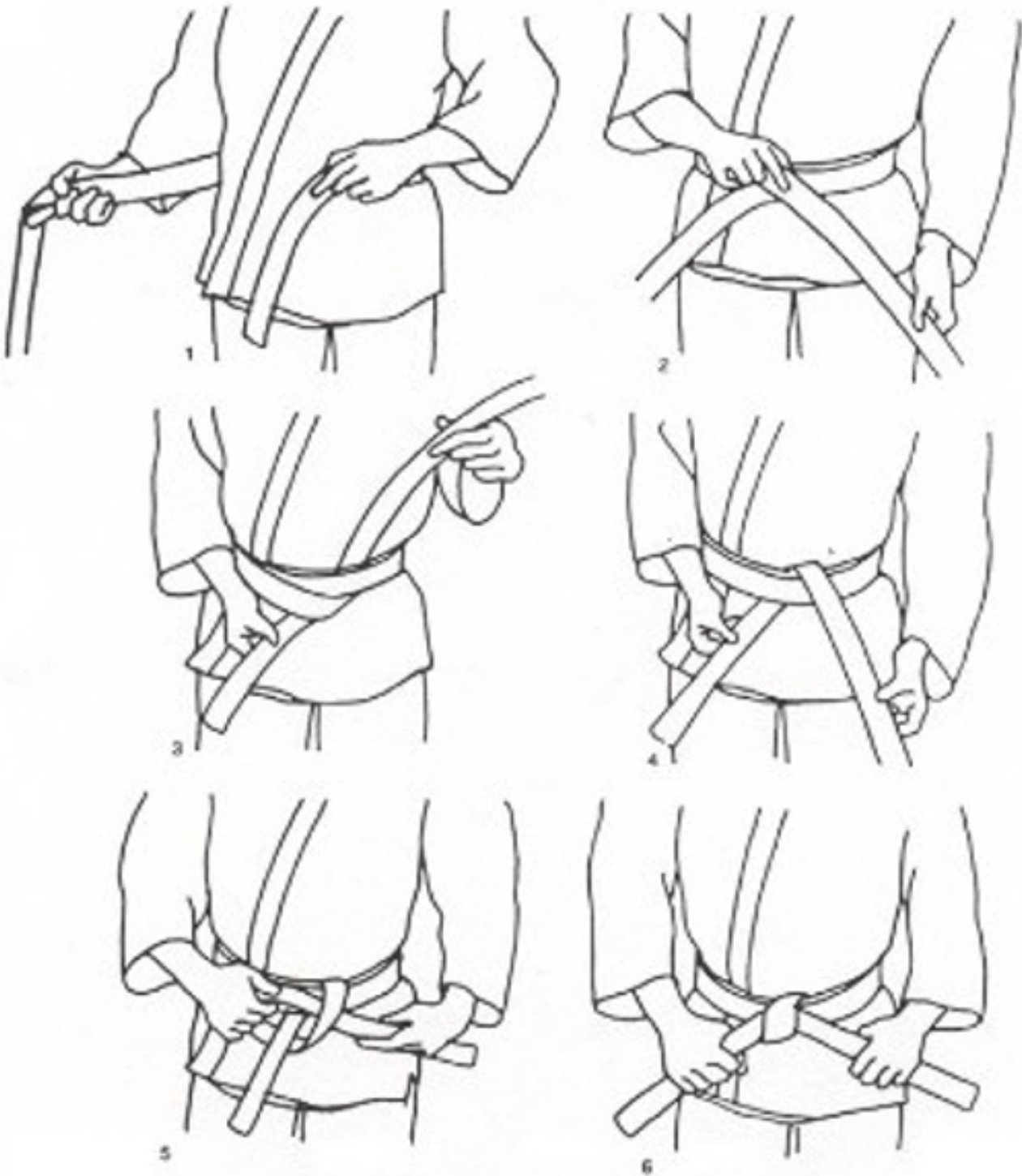
PUNTOS A TENER EN CUENTA EN LA REALIZACIÓN DE UN KATA:

-RESPIRACIÓN -CONCENTRACIÓN-MIRADA-KIMÉ (ACCIÓN)-HIKITE (REACCIÓN)

4 TECNICAS DE IPPON KUMITE: DOS CONTRA PUÑO Y DOS CONTRA PIERNA

TRABAJO LIBRE SOBRE KARATE

COMO HACERSE EL NUDO



EXPLICACIONES TÉCNICAS

KATA

Significa **forma** y sirve para desarrollar los elementos fundamentales del karate, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este arte.

Los puntos importantes para la ejecución de un kata es el KIMÉ, velocidad, vivencia, mirada, sensación final (zanshin) y la línea de realización (embusen).

Cuando realizamos las aplicaciones de un KATA se denomina BUNKAY-KUITE.

La lista de algunas katas son agrupadas orientativamente por grados. Es importante notar que en el estilo de SHITO-RUY se posee alrededor de 74 katas, siendo los básicos:

- ***Pinan Shodan.**
- ***Pinan Nidan.**
- ***Pinan Sandan.**
- ***Pinan Yondan.**
- ***Pinan Godan.**



PINAN SHODAN: Elemento Tierra.

Kata asociado con el Tigre, los movimientos de esta kata son pesados y amplios, y las posiciones son bajas y firmes, enfatizando la conexión con la tierra. El ritmo de esta kata es lento, con solo una técnica por paso, manteniendo la solidez de la postura, como una montaña o un árbol enraizado.



PINAN NIDAN: Elemento Agua.

Kata asociado con el Leopardo, esta kata se caracteriza por sus movimientos fluidos y rápidos, de los cuales muchos son con la mano abierta, haciendo énfasis en el control antes que el daño. Pinan Nidan tiene un ritmo muy rápido, debido a la fluidez con que se realizan sus movimientos.



PINAN SANDAN: Elemento Fuego.

Kata asociado con la Serpiente, esta tercera kata posee un ritmo que cambia continuamente. Inicia con movimientos rápidos y cortos, continúa con técnicas amplias y luego da paso a un ritmo más lento, para terminar con movimientos explosivos y amplios. Esto y la gran cantidad de giros amplios se comparan al comportamiento del fuego, cuyas llamas están en constante cambio de forma, tamaño, dirección y velocidad.



PINAN YONDAN: Elemento Viento.

Kata asociada con el Dragón, al igual que Pinan Nidan, Yondan es una kata de gran fluidez y velocidad. Además contiene muchas técnicas altas, como patadas y bloqueos jodan, mostrando su conexión con el aire y cambios repentinos de dirección que se asemejan la comportamiento del viento.



PINAN GODAN: Elemento Vacío.

Kata asociada con la Grulla, esta kata contiene elementos de las katas anteriores y además introduce el salto, el cual lleva la karate al vacío, desconectándolo de la tierra, del oponente, de todo.



Los cinco elementos conforman la naturaleza en su totalidad. Estos elementos fundamentales se combinan y a partir de ellos se obtienen otros elementos más complejos. De igual forma, las katas Pinan, contienen los elementos básicos y fundamentales del Karate-Do, y su estudio profundo deriva en la comprensión de los elementos más complejos presentes en las katas avanzadas.



POSICIONES

Una posición defectuosa resta a las técnicas buena parte de su eficacia, quedando igualmente influida la movilidad del cuerpo.

Para la aplicación de una posición deberemos enumerar:

**Superficie de asentamiento.*

**Distribución del peso.*

**Situación del cuerpo.*

Las diferentes posiciones de tronco son:

***MAE**: Frontal.

***YOKO/YOKOMUKI**: Lateral.

***HANMI/NANAME**: Oblicuo.

***GYAKU HANMI**: Oblicuo contrario a la postura de los pies.

Las diferentes posiciones con la utilización de la cadera se basan en:

**El avance.*

**El retroceso.*

**Ascendente.*

**Descendente.*

**En el mismo sentido que la técnica.*

**En el sentido opuesto a la técnica.*

Los tipos de desplazamientos para las posiciones son:

***DE ASHI**: Hacia delante.

***HIRI ASHI**: Hacia atrás.

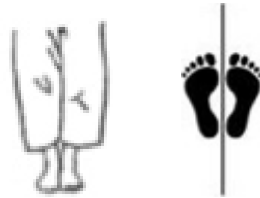
***YOKO ASHI**: Lateral.

***MAWARI ASHI**: Circular.

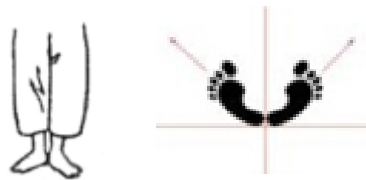
***TOBI ASHI**: En salto.

La relación de las posturas o pociones más comunes són:

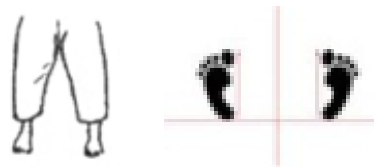
HEISOKU-DACHI: Sin flexionar las piernas. Pies juntos y hacia delante.



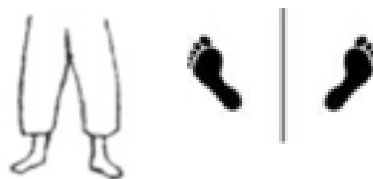
MUSUBI-DACHI: Sin flexionar las piernas. Pies juntos 45° hacia fuera.



HEIKO-DACHI: Sin flexionar las piernas. Pies hacia delante con una anchura igual a la cadera.



HACHIJI-DACHI: Sin flexionar las piernas. Pies ancho de hombros 45° hacia fuera.



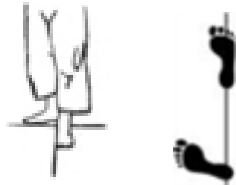
SANCHIN-DACHI: Un pie adelantado ancho de caderas, los dos pies hacia adentro, las rodillas hacia afuera y la cadera hacia arriba.



HANGETSU-DACHI: Posición parecida a sanchin-dachi pero más amplia, se denomina las *posición de la luna*.



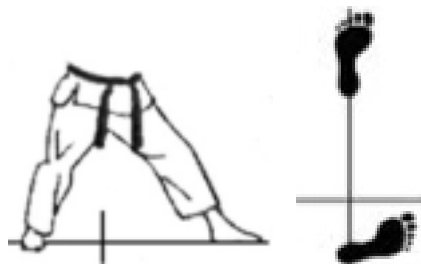
RENOJI-DACHI: Posición de pies en "L", talones en la misma línea y un pie adelantado apuntando hacia el frente, el atrasado lo hace hacia fuera en ángulo de 45°.



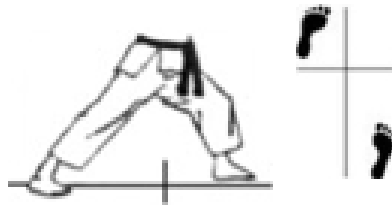
NEKO-ASHI-DACHI: El pie adelantado apoyado sobre la base de los dedos y el atrasado, apoyando toda la planta, girado 45° hacia el exterior quedando el talón en la misma línea que el otro pie. Ambas piernas flexionadas.



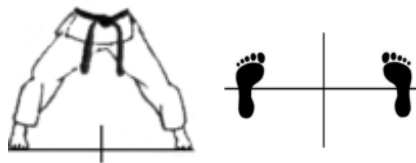
KOKUTSU-DACHI: Pies en línea, el adelantado en la dirección de la técnica y el atrasado perpendicular a ésta. La rodilla atrasada flexionada y sobre el pie, la adelantada ligeramente flexionada. Ambas plantas apoyadas.



ZENKUTSU-DACHI: Pies paralelos apoyándose la planta completa de cada pie. Rodilla adelantada flexionada y la atrasada estirada. El eje de gravedad próximo al pie de delante tiene un 60% del peso sobre la pierna adelantada y un 40% sobre la atrasada.



KIBA-DACHI: Piernas abiertas lateralmente formando un ángulo de 180°. Rodillas flexionadas en ángulo recto, pies paralelos hacia delante. Las plantas apoyadas. El eje de gravedad en el punto medio entre ambos pies al 50% del peso en cada pierna.



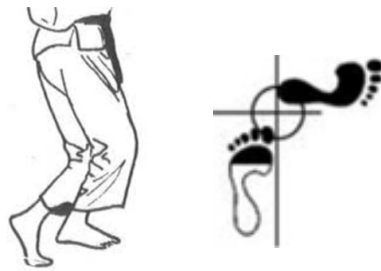
SHIKO-DACHI: Posición similar a KIBA-DACHI pero con los pies a 45° hacia afuera.



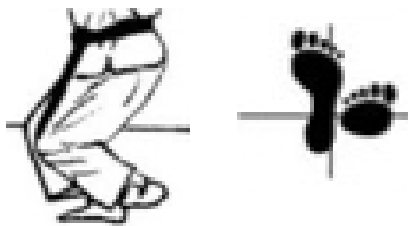
MOTO-DACHI: Posición semejante a ZENKUTSU-DACHI, pero se caracteriza porque los pies están más próximos, la cadera está mas alta y la rodilla delantera está alineada con el talón.



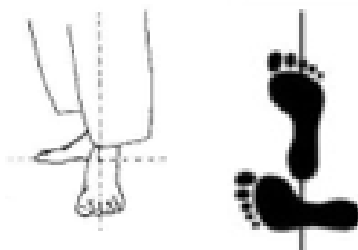
KAKE-DACHI: Las dos piernas están flexionadas. El cuerpo se coloca a $\frac{3}{4}$ con relación a la línea de ataque y la pierna atrasada se cruza por detrás de la adelantada de modo que las pantorrillas están en contacto, dibujando los pies un ángulo recto, si bien el atrasado mantiene el talón levantado y solo apoya en el suelo la punta. El pie adelantado apunta hacia la línea de ataque.



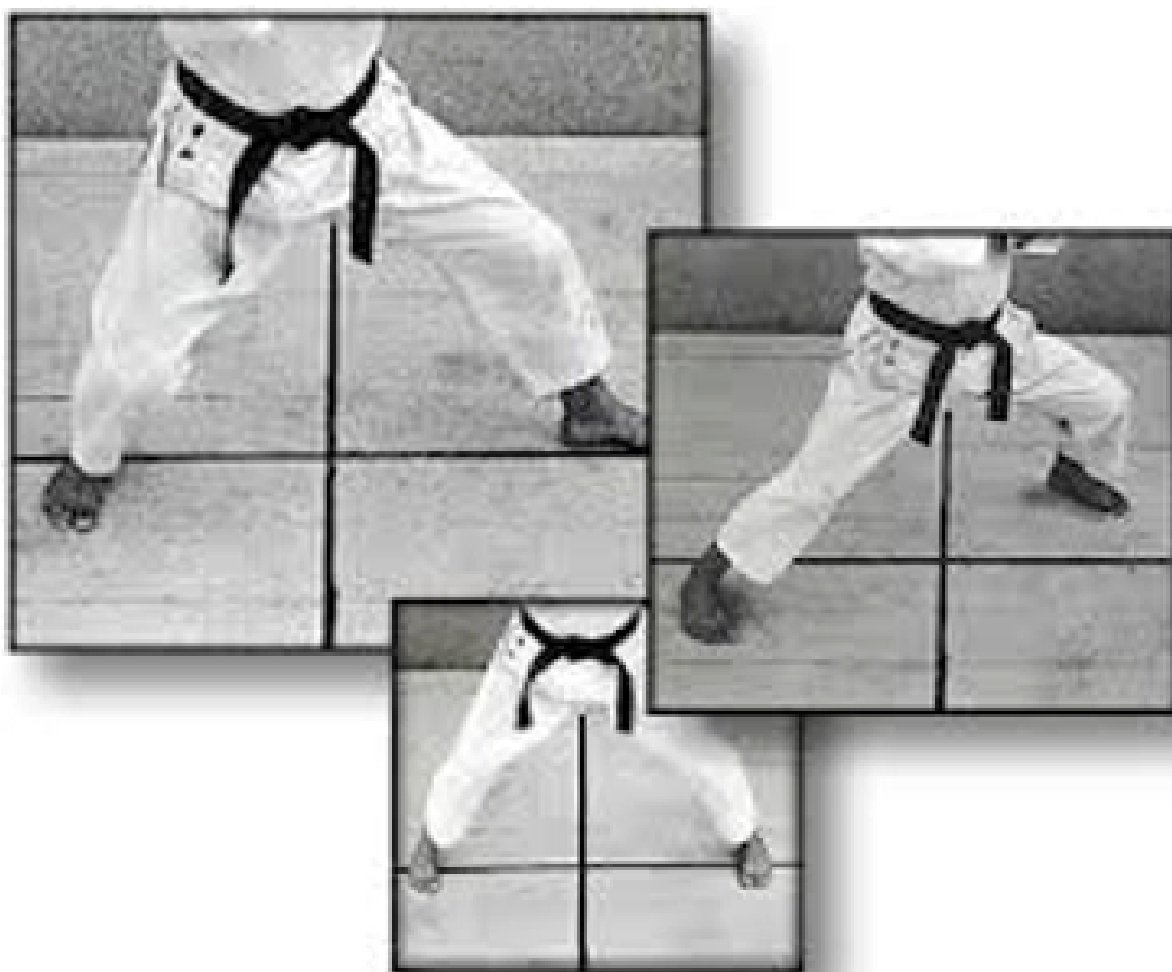
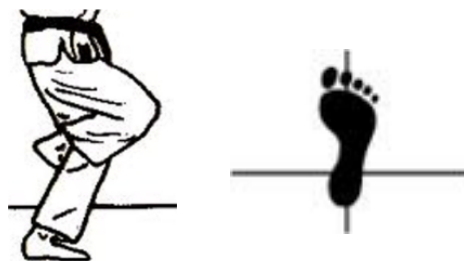
KOSA-DACHI: Pies cruzados, una pierna flexionada con el pie apoyándose en toda la planta y la otra cruzada por detrás también flexionada, apoyando solo la base de los dedos. La pierna de atrás puede apoyarse en la de delante para reforzar la posición. El eje de gravedad más próximo al pie de la pierna adelantada es de 65% del peso y el 35% en la atrasada.



TEYJI-DACHI: Similar a RENOJI-DACHI, pero el talón del pie adelantado se acerca a que toque el centro del pie atrasado, formando la huella una "T".



TSURUASHI-DACHI: Posición de pie sobre una pierna, la otra levantada sobre la parte superior del pie en contacto con el hueco de la rodilla de la pierna de apoyo.



ATAQUES DE PUÑO, MANO O CODO

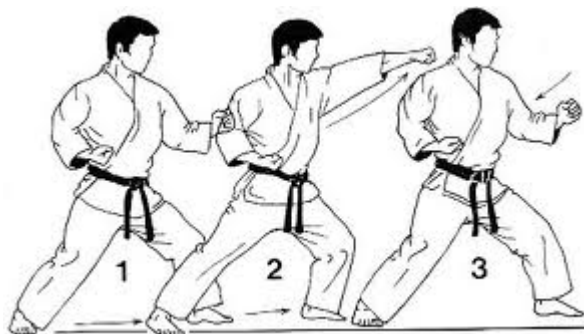
OI-TSUKI: Golpe de puño con la mano de la misma pierna adelantada.



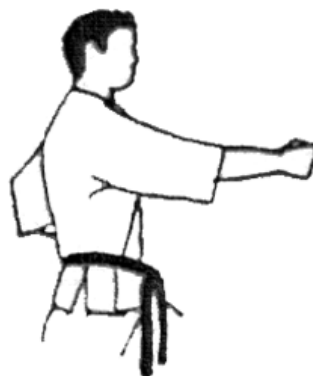
GYAKU-TSUKI: Golpe de puño con la mano contraria a la pierna adelantada.



MAITE-TSUKI: Golpe de puño directo de percusión que se lanza por el mismo lado del pie adelantado, utilizándose en distancias cortas.



TATE-TSUKI: Golpe con el puño girado quedando la palma hacia el lado contrario.



URA-TSUKI: Golpe con el puño invertido quedando la palma hacia arriba.



AGE-TSUKI: Golpe de puño ascendente.



KAGI-TSUKI: Golpe con el puño hacia el lado contrario golpeando frente al pecho.



HEIKO-TSUKI: Golpe de puños en paralelo.



YAMA-TSUKI: Golpe de puños en paralelo metiendo la cabeza, uno por encima de la cabeza y el otro por debajo invertido.



MAWASHI-TSUKI: Golpe de puño circular.



SHOTEI-TSUKI: Golpe directo con la base de la palma de la mano.



HASAMI TSUKI: Golpe directo circular en tijera.



URAKEN-UCHI: Ataque indirecto realizado con el dorso del puño, especialmente la zona de los nudillos.



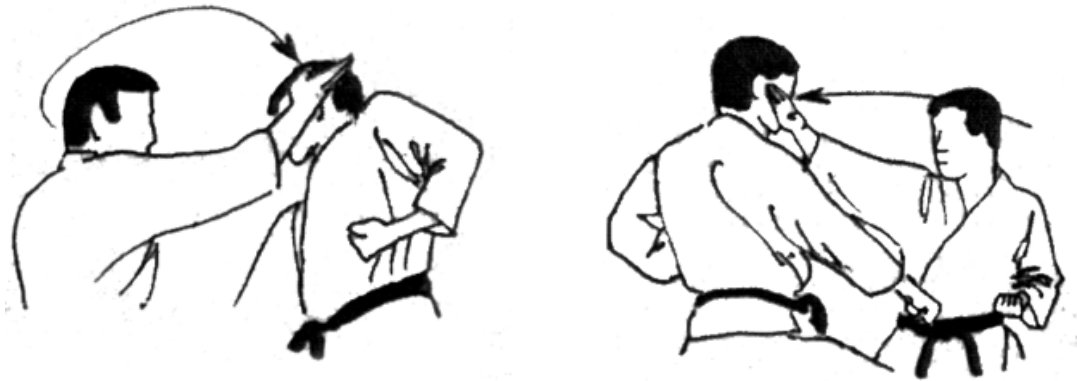
TETTSUI-UCHI: Ataque indirecto realizado con la base del puño.



HAITO-UCHI: Golpe de mano abierta con el canto interior.



SHUTO-UCHI: Golpe de mano abierta con el canto de la mano del exterior al interior y del revés.



HAISHU-UCHI: Golpe de mano abierta con el dorso de la mano.



KOKEN-UCHI: Golpe con la muñeca.



MAE-EMPI-UCHI: Golpe de codo hacia delante.



TATE-EMPI-UCHI: Golpe de codo ascendente.



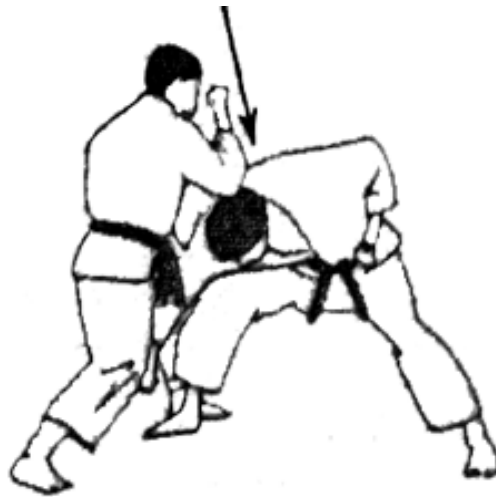
YOKO-EMPI-UCHI: Golpe de codo lateral.



MAWASHI-EMPI-UCHI: Golpe de codo lateral circular.



OTOSHI-EMPI-UCHI: Golpe de codo descendente.



USHIRO-EMPI-UCHI: Golpe de codo hacia atrás.



LAS "ARMAS" DEL KARATEKA

SEIKEN



URAKEN



TETTSUI



IPPON-KEN



KAKADAKA-KEN



HIRAKEN



NIHON NUKITE



KUMADE



KAKUTO



KEITO



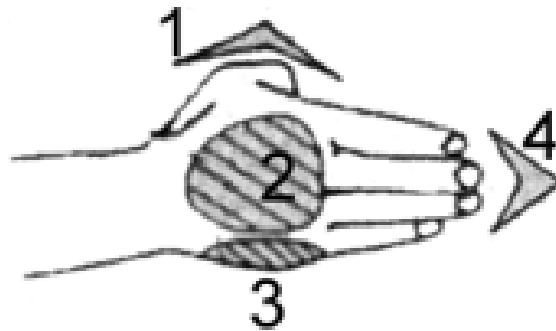
WASHIDE



EMPI (HIJI)



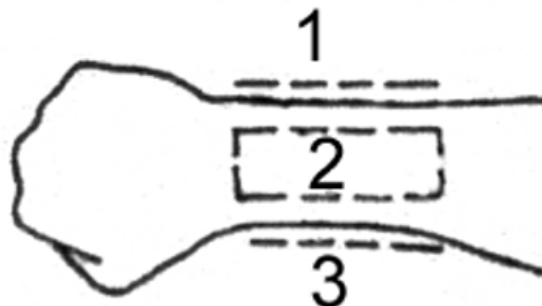
- 1 - HAITO
- 2 - HAISHI
- 3 - SHUTO
- 4 - NUKITE



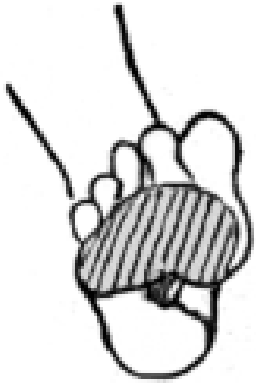
- 1 - SEIRYUTO
- 2 - TIESHO



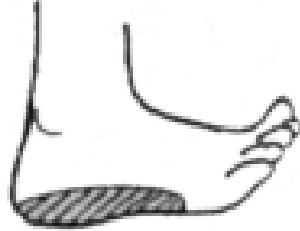
- 1 - GAIWAN
- 2 - HAIWAN
- 3 - NAIWAN



KOSHI

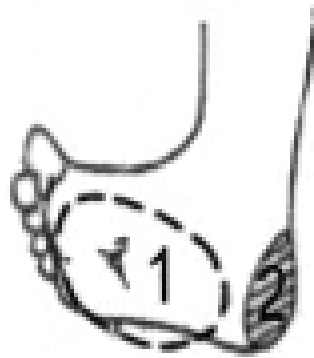


SOKUTO

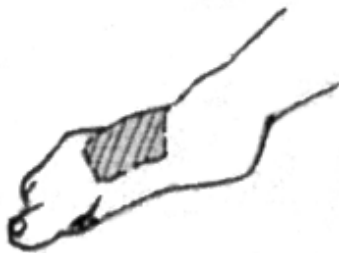


1 – TEISOKU (SOHLE)

2 – KAKATO



HASOKU (SPANN)



HIZAGASHIRA



DEFENSAS

GEDAN-BARAI: Defensa baja hacia el exterior para patadas.



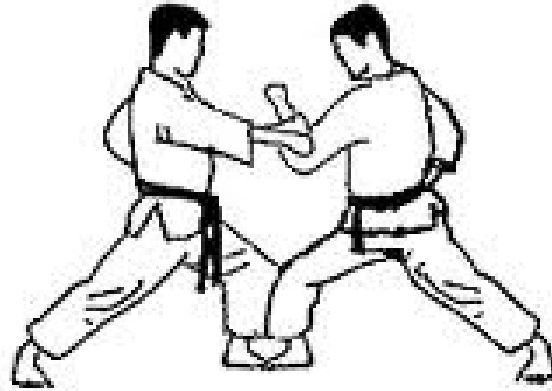
JODAN-UKE: Defensa alta hacia arriba.



SHOTO-UKE: Defensa media hacia el interior con el antebrazo.



UCHI-UKE: Defensa media hacia el exterior con el antebrazo.



SHUTO-UKE: Defensa media hacia el exterior con el canto de la mano.



MOROTE-UKE: Igual que UCHI-UKE, pero con el otro puño apoyado en el antebrazo cerca del codo para reforzar la posición.



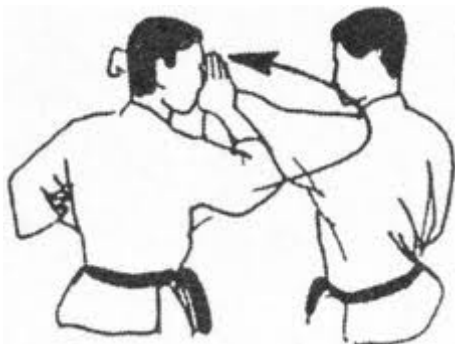
JUJUY-UKE: Parada en la que el puño del adversario se bloquea en el interior de la orquilla formada por el cruce de los dos brazos. Se puede ejecutar con las manos abiertas o cerradas a nivel jodan o gedan.



MIKAZUKI-GERI-UKE: Parada con la planta del pie ante un ataque directo mediante movimiento de fuera hacia adentro.



NAGASHI-UKE: Parada deslizante realizada con la palma de la mano.



TÉCNICAS DE PIERNA

OI-GERI: Patada frontal realizada con la pierna atrasada y los dedos hacia arriba.



MAE-GERI: Patada frontal realizada con la pierna adelantada y los dedos hacia arriba.



MAWASHI-GERI: Patada circular con la pierna atrasada, golpeando con el empeine.



YAKO-MAWASHI-GERI: Patada circular con la pierna adelantada golpeando con el empeine.



YOKO-GERI: Patada lateral de costado golpeando con el talón.



USHIRO-GERI: Patada hacia atrás dando la espalda y golpeando con el talón.



KAKATO-GERI: Patada descendente con el talón.



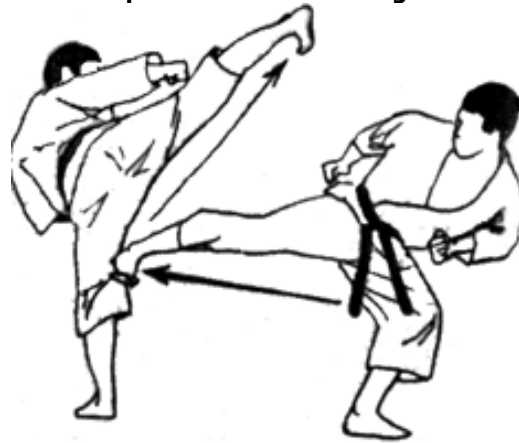
URA-MAWASHI-GERI: Patada circular inversa con la planta del pie.



HIZA-GERI: Golpe con la rodilla.



YOKO-KEKOMI: Golpe hacia abajo con el talón.



KIN-GERI: Golpe de corta distancia, rápido realizado con el empeine o con la espinilla.



TOBI-GERI: Patada lateral en salto golpeando con el talón.



KUMITE

Significa **combate** y sirve para demostrar la efectividad de las técnicas tanto de ataque como de defensa.

Distancia, velocidad, reacción, anticipación, control, ataque y defensa son los puntos más importantes en el trabajo de KUMITE.

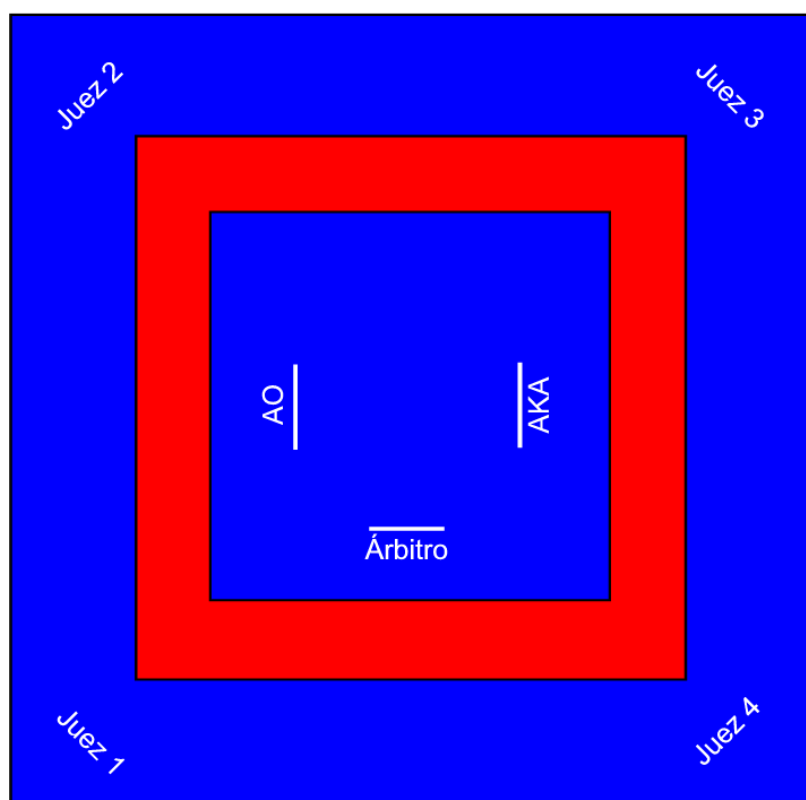
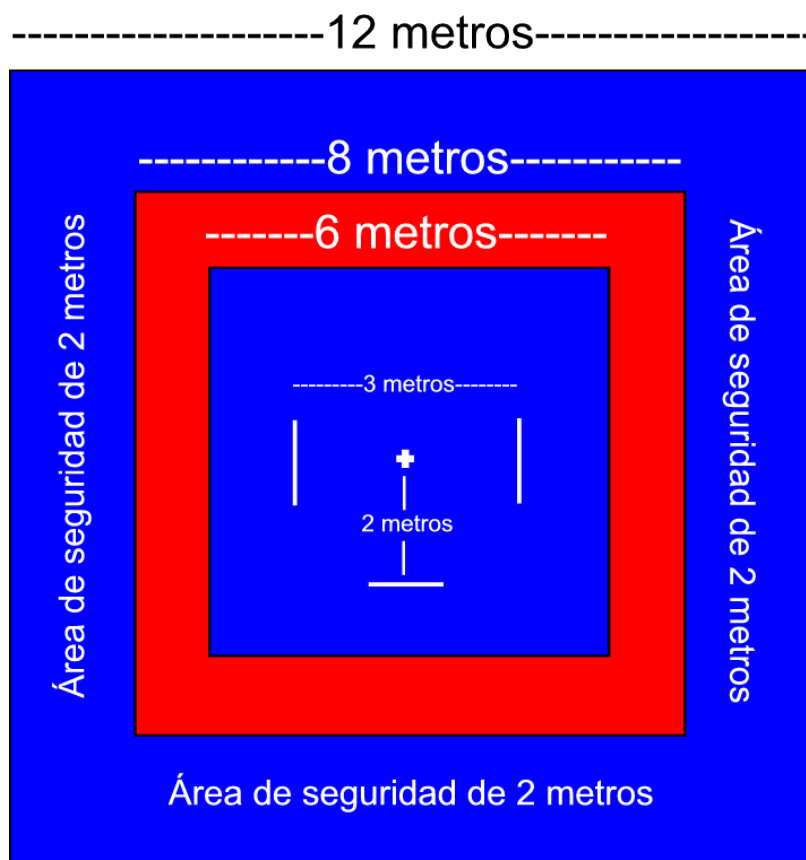
Ha tener en cuenta en un KUMITE las siguientes generalidades como el **KIMÉ** que es el aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto, el **KI** que es la energía interior y el **KIAI** que es la liberación de la energía interna realizado mediante un grito.

Los tipos o clases de KUMITE son:

- ***KIHON.** De estudio.
- ***IPPON.** Convencional a un paso.
- ***SANBOM.** Convencional a tres pasos.
- ***GOHON.** Convencional a cinco pasos.
- ***SHIAI.** Competición (reglamentado).
- ***JYU.** Libre y flexible.
- ***YAKU-SOKU.** Asalto convencional.



DISPOSICIÓN DEL ÁREA DE COMPETICIÓN DE KUMITE



GESTOS Y SEÑALES DE LOS ARBITROS

SHOMEN-NI-REI: El árbitro extendiendo sus brazos con las palmas hacia delante.



OTAGAI-NI-REI: El Árbitro indica a los contendientes que se saluden el uno al otro.



SHOBU HAJIME: "Comienzo del encuentro", después del anuncio, el árbitro da un paso atrás.



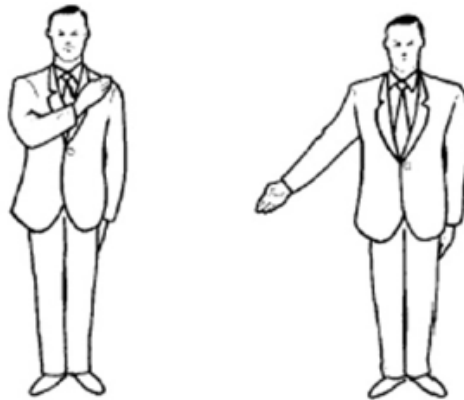
YAME: "Parar". Interrupción o final del combate o encuentro. Al hacer el anuncio, el árbitro hace un movimiento de corte hacia abajo con su mano.



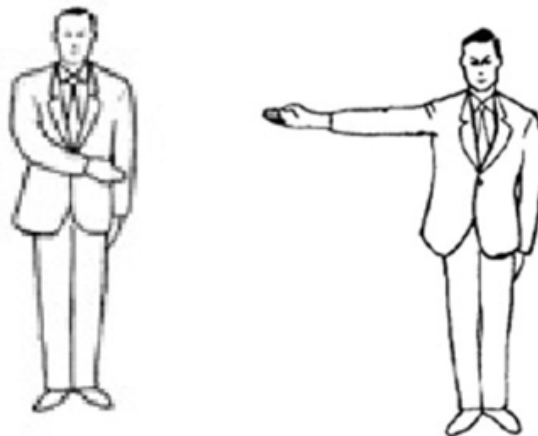
TSUZUKETE HAJIME: "Continuar el combate". Al decir "Tsuzukete" en posición adelantada, el árbitro extiende sus brazos hacia fuera con las palmas mirando a los contendientes. Al decir "Hajime" vuelve las palmas y las lleva rápidamente la una hacia la otra al tiempo que da un paso atrás.



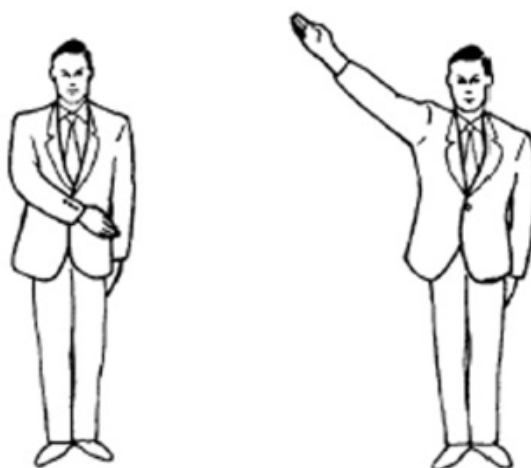
YUKO (Un punto): El árbitro extiende su brazo hacia abajo 45° por el lado de quien ha puntuado.



WAZA-ARI (Dos puntos): El árbitro extiende su brazo a la altura del hombro por el lado de quien ha puntuado.



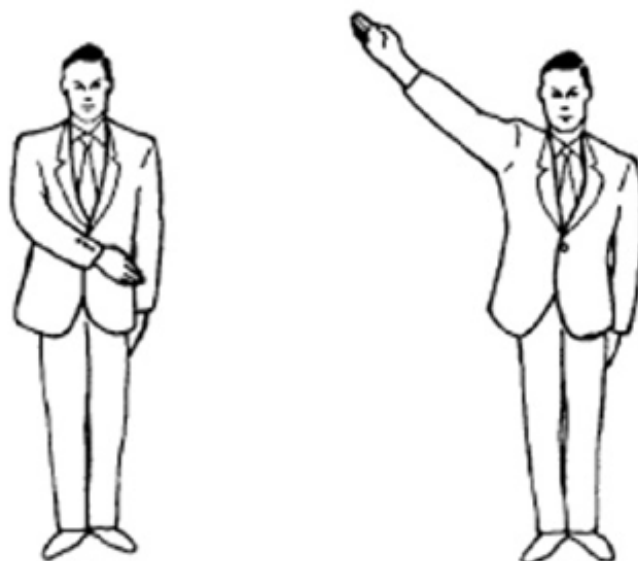
IPPON (Tres puntos): El árbitro extiende su brazo hacia arriba 45° por el lado de quien ha puntuado.



ANULAR LA ULTIMA DECISIÓN: Cuando una puntuación o una penalización han sido dadas erróneamente, el árbitro se vuelve hacia el contendiente, anuncia "AKA" o "AO", cruza sus brazos, después hace un movimiento de corte con las palmas hacia abajo, para indicar que su última decisión ha sido anulada.



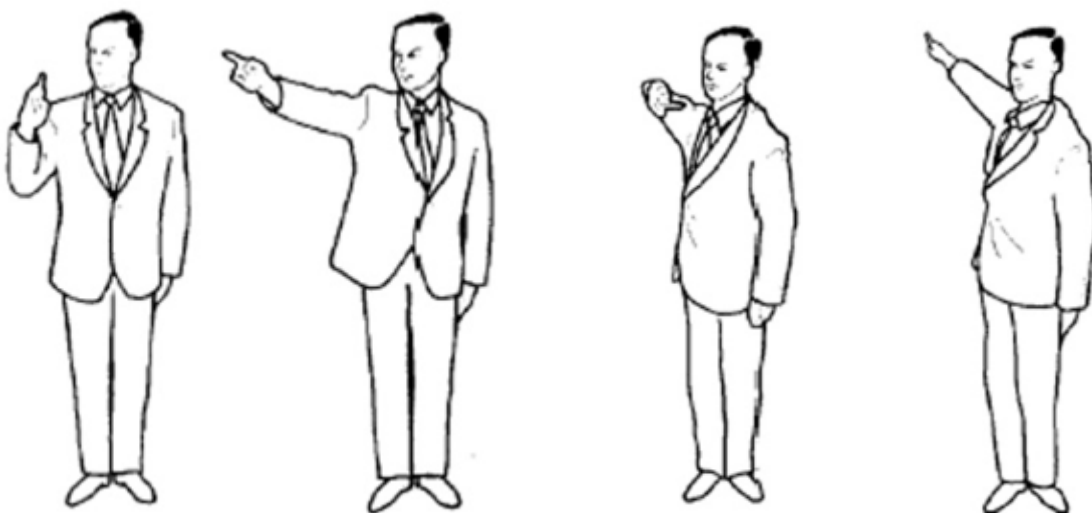
NO KACHI (Victoria): Al final del combate o encuentro, el árbitro extiende su brazo hacia arriba a 45° por el lado del ganador y anuncia "AKA o AO No Kachi".



KIKEN: "Renuncia". El árbitro señala con el dedo índice a la posición inicial del contendiente que renuncia y después anuncia la victoria del contrario.



SHIKKAKU: "Descalificación, abandonar el área". El árbitro señala con su dedo índice 45° hacia arriba al infractor, lo dirige hacia fuera y atrás con el anuncio ¡¡AKA o AO SHIKKAKU!!!. Después anuncia la victoria del oponente.



HIKIWAKE: "Empate" (solo aplicable en encuentros por equipos).

En el caso de una decisión empatada al finalizar el tiempo o cuando no se haya apuntado al finalizar.

El árbitro cruza los brazos y luego los extiende con las palmas mirando al frente.



INFRACCIÓN DE CATEGORÍA 1 (usada sin señal para CHUKOKU)

El árbitro cruza sus manos abiertas con los bordes de las muñecas a la altura del pecho.



INFRACCIÓN DE CATEGORÍA 2 **(usada sin señal para CHUKOKU)**

El árbitro señala a la cara del infractor con el brazo doblado.



KEIKOKU: "Advertencia". El árbitro indica una infracción de categoría 1 ó 2 y después señala con su dedo índice a 45° hacia abajo al infractor.



HANSOKU CHUI: "Advertencia de descalificación". El árbitro indica una infracción de categoría 1 ó 2 y después señala con su dedo índice horizontalmente al infractor.



HANSOKU: "Descalificación". El árbitro indica una infracción de categoría 1 ó 2 y después señala con el dedo índice a 45° hacia arriba al infractor y anuncia la victoria del oponente.



PASIVIDAD: El árbitro rota un puño alrededor del otro frente a su pecho para indicar una infracción de categoría 2.



TORIMASEN: "No punto, ni advertencia ni penalización.

El árbitro cruza sus brazos y después hace un gesto de corte con las palmas hacia abajo.



TÉCNICA BLOQUEADA O FUERA DEL OBJETO:

El árbitro coloca una mano abierta sobre el otro brazo para indicar a los Jueces que la técnica ha sido bloqueada o ha llegado a una zona no puntuable.



TÉCNICA FALLIDA: El árbitro mueve el puño cerrado a través del cuerpo para indicar a los Jueces que la técnica ha fallado o ha llegado fuera del área puntuable.



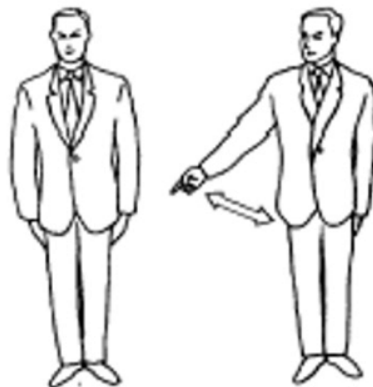
CONTACTO EXCESIVO: El árbitro indica a los Jueces que ha habido contacto excesivo u otra infracción de categoría 1.



SIMULAR O EXAGERAR UNA LESIÓN: El árbitro lleva ambas manos a la cara para indicar a los Jueces una infracción de categoría 2.



JOGAI: "Salida del Área de Competición". El árbitro indica una salida a los Jueces, señalando con el dedo índice hacia el borde del área de competición en el lado del ofensor.



MUBOBI (ponerse uno mismo en peligro): El árbitro se toca la cara, después vuelve el borde de la mano hacia delante y la mueve hacia atrás y hacia delante frente a la cara para indicar a los Jueces que el contendiente se está poniendo a sí mismo en peligro.



EVITAR EL COMBATE: El árbitro hace un movimiento circular con el dedo índice hacia abajo para indicar a los Jueces una infracción de categoría 2.



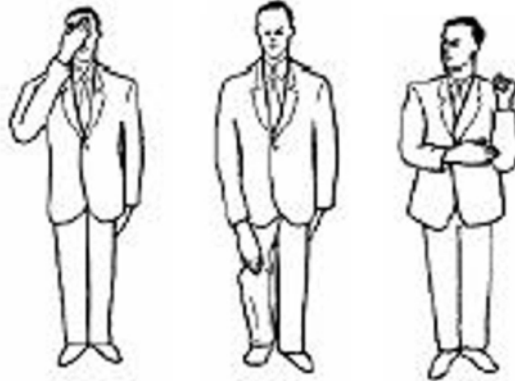
EMPUJAR, AGARRAR O PERMANECER PECHO CONTRA PECHO SIN INTENTAR UNA TÉCNICA EN 2 SEGUNDO: El árbitro tiene ambos puños a la altura de los hombros o hace un movimiento de empujar con ambas manos abiertas para indicar a los Jueces una infracción de categoría 2.



ATAQUES PELIGROSOS Y DESCONTROLADOS: El árbitro pasa el puño por un lado de su cabeza para indicar a los Jueces una infracción de categoría 2.



ATAQUES SIMULADOS CON LA CABEZA, LAS RODILLAS O LOS CODOS: El árbitro se toca la frente, la rodilla o el codo con la mano abierta para indicar a los Jueces una infracción de categoría 2.



HABLAR O PROVOCAR AL CONTRARIO Y COMPORTAMIENTO DESCORTÉS: El árbitro se lleva el dedo índice a los labios para indicar a los Jueces una infracción de categoría 2.



SHUGO: "Llamada a los Jueces". El árbitro llama a los Jueces al final del combate o encuentro, o para recomendar SHIKKAKU.

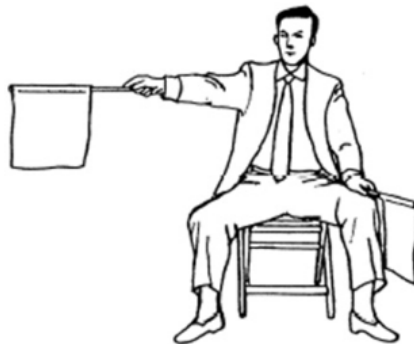


SEÑALES DE LOS JUECES CON LAS BANDERAS

YUKO: Un punto, el árbitro marca con la bandera en posición baja en el lado del que ha puntuado.



WAZA-ARI: Dos puntos, el árbitro marca con la bandera en posición recta en el lado del que ha puntuado.



IPPON: Tres puntos, el árbitro marca con la bandera en posición alta por encima de su hombro en el lado del que ha puntuado.



FALTA: Advertencia de una falta. Se agita en circulo la bandera correspondiente y después se hace la señal de falta de categoría 1 ó 2.



INFRACCIÓN DE CATEGORÍA 1: Se entiende las banderas y se extienden con los brazos extendidos.



INFRACCIÓN DE CATEGORÍA 2: El Juez gira la bandera con el brazo doblado.



JOGAI: "Salida del Área de Competición". El Juez golpea el suelo con la bandera correspondiente.



KEIKOKU: "Advertencia". El Juez indica sobre el lado del infractor con la bandera enrollada hacia el suelo.



HANSOKU CHUI: "Advertencia de descalificación". El Juez indica con la bandera enrollada a la altura del hombro sobre el lado del infractor.



HANSOKU: "Descalificación". El Juez indica con la bandera enrollada por encima del hombro sobre el lado del infractor.



PASIVIDAD: El Juez rota las banderas la una alrededor de la otra frente al pecho.



LAS 20 REGLAS DE ORO DEL KARATE

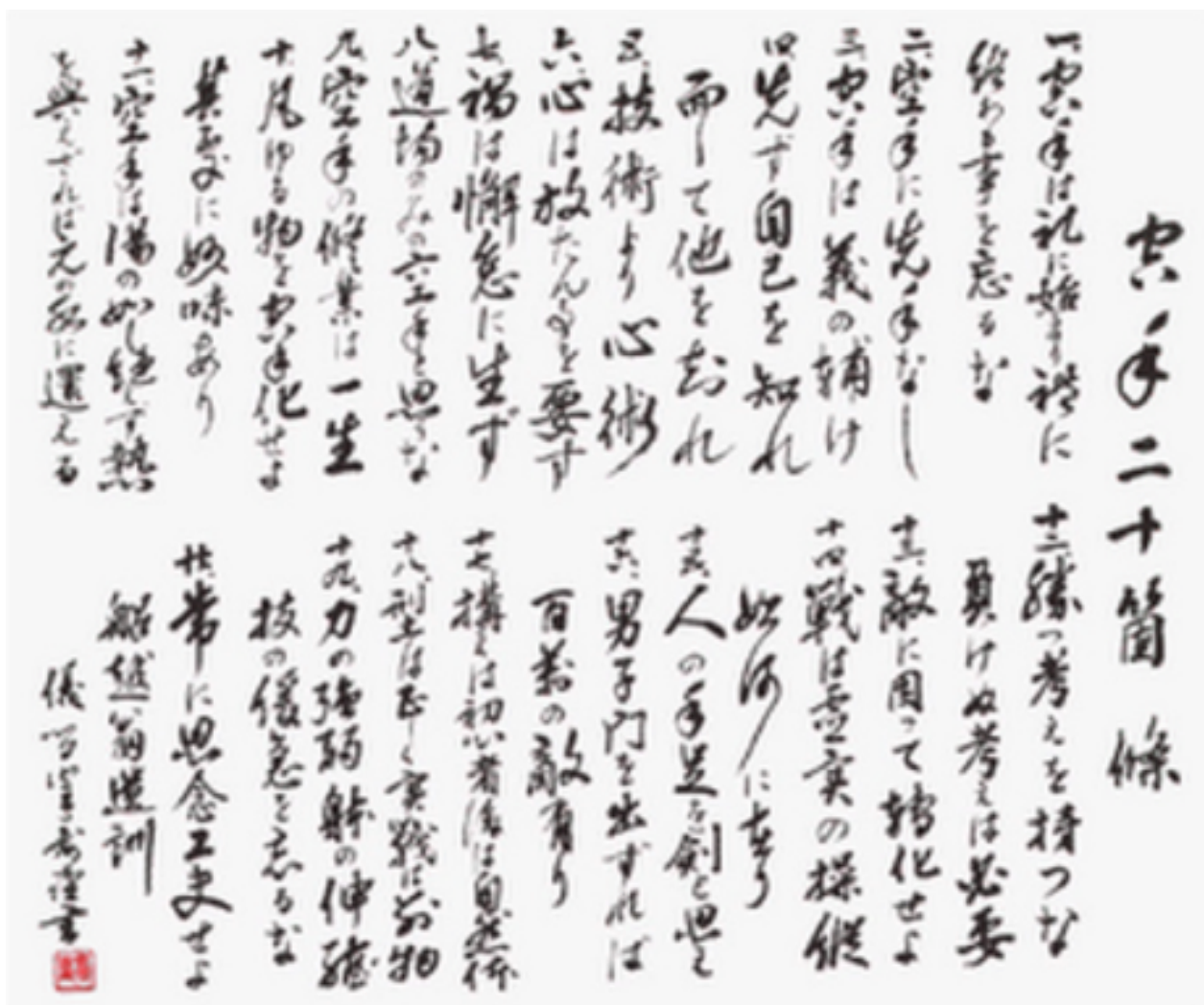
- El karate empieza y termina con saludo.
- En karate no existe el primer ataque.
- El karate se pone al lado de la justicia.
- Conócete primero a ti mismo y luego a los demás.
- El espíritu es más importante que la técnica.
- Es necesario dejar libre tu mente.
- El infortunio nace de la negligencia.
- El karate sólo se practica en el dojo.
- La práctica del karate es para toda la vida.
- Aplica el camino del karate a todas las cosas.
- El karate es como el agua que hierve, si no lo calientas se enfría.
- No pienses en vencer, mas bien, en no perder.
- Adáptate a tus circunstancias.
- El secreto del combate reside en el arte de dirigirlo.
- Piensa en los brazos y piernas como armas.
- Cuando uno sale por la puerta de casa, se enfrenta a diez mil enemigos.

-El principiante necesita de kamae, después se busca el shizentai.

-Realiza los katas con precisión, el combate real es otra cosa.

-No olvides la intensidad alta y baja de la energía; extensión y retracción del cuerpo; el ritmo alto y bajo de la técnica.

-Se continuamente consciente, diligente y hábil en tu búsqueda del Camino.



VOCABULARIO

BARAI:	Barrer.
BARATE-UCHI:	Barrer con la mano.
BUDO:	Vía Marcial.
CHI-MA:	Distancia corta.
DAN:	Nivel o rango.
DO:	Camino o senda de realización.
DOJO:	Lugar donde se trabaja la búsqueda.
DOJO-KUN:	Mandamientos del Gimnasio.
FUMIKIRI:	Golpe con el pie cortante.
FUMIKOMI:	Golpe aplastante.
HAJIME:	Comenzar.
HANMI:	Posición en diagonal.
HARA:	Vientre.
HIDARI:	Izquierda.
KAI:	Asociación.
KAKE:	Efectuar un gancho.
KAKETE:	Mano efectuando un gancho.
KAMAE:	Guardia.
KARA:	Vacío.
KARATE:	Arte Marcial.
KARATE-DO:	Vía de realización a través de un arte Marcial.
KARATE-GI:	Prenda de entrenamiento del karateka.
KI:	Bajo vientre.
KYU:	Rango inferior o Dan.
KYUSHO:	Puntos vitales.
MA o MAI:	Distancia.
NAGE-WAZA:	Técnicas de proyección.
OBI:	Cinturón.
OSAE:	Inmovilizar, empujar hacia abajo.
REI:	Saludo.
RITSUREI:	Saludo de pie.

ZAREI:	Saludo de ceremonia.
RENZOKU:	Técnicas de encadenamiento.
RYU:	Escuela estilo o sistema.
SEMPAI:	Alumno aventajado, veterano en el dojo.
SEN:	Iniciativa.
SENSEI:	Maestro.
SHIAI-JO:	Superficie de competición.
SHIME-WAZA:	Técnicas de estrangulación.
SIHAN:	Gran maestro.
THENSO:	Técnica de los ganchos.
TO-MA:	Distancia larga.
TATAMI:	Lugar de entrenamiento.
USHI-MA:	Distancia media.
YAME:	Parar.
ZAZEN:	Posición de reposo.
ZEN:	Rama de Budismo.

PARTES DEL CUERPO

ATAMA:	Cabeza.
KAMI:	Pelo.
KAO:	Cara.
ME:	Ojo.
HANA:	Nariz.
HA:	Dientes.
MIMI:	Oreja.
KATA:	Hombros.
UDE:	Brazo.
TE:	Mano.
TEKUBI:	Muñeca.
YUBI:	Dedo.
TSUME:	Uña.
KARADA:	Cuerpo.
NUME:	Pecho.
ONAKA:	Estómago.

DIAS DE LA SEMANA

GETSUYOBI:	Lunes.
KAYOBI:	Martes.
SUIYOBI:	Miércoles.
MOKUYOBI:	Jueves.
KINYOBI:	Viernes.
DOYOBI:	Sábado.
NICHIYOBI:	Domingo.

MESES DEL AÑO

ICHIGATSU:	Enero.
NIGATSU:	Febrero.
SANGATSU:	Marzo.
SHIGATSU:	Abril.
GOGATSU:	Mayo.
ROKUGATSU:	Junio.
SHICHIGATSU:	Julio.
HACHIGATSU:	Agosto.
KUGATSU:	Septiembre.
JYUGATSU:	Octubre.
JYUICHIGATSU:	Noviembre.
JYUNIGATSU:	Diciembre.

CORTESÍA

OHAYO:	Buenos días.
KONNICHIWA:	Buenas tardes.
KONBANWA:	Buenas noches.
ARIGATO:	Gracias.
DOITASHIMASHITE:	De nada.
SAYONARA:	Adiós.
HAY:	Sí.
OGENKIDESKA:	¿Qué tal? ¿Cómo estás?
GENKIDESU:	Estoy bien.

NUMEROS

ICHI:	1 uno	一
NI:	2 dos	二
SAN:	3 tres	三
SHI:	4 cuatro	四
GO:	5 cinco	五
ROKU:	6 seis	六
SHICHI:	7 siete	七
HACHI:	8 ocho	八
KU:	9 nueve	九
JYU:	10 diez	十