

TECNICAS DE KARATE

TECNICAS DE MANO

La siguiente tabla muestra las técnicas de ataque más habituales de puño, mano abierta y brazo, usadas por diferentes estilos de Karate.



OI TSUKI

GYAKU TSUKI



AGE TSUKI (Seiken Tsuki)

URA TSUKI



MAWASHI TSUKI

KAGI TSUKI



YAMA TSUKI

HEIKO TSUKI



HASAMI TSUKI

TETSUI UCHI



YOKO HIJI ATE

MAE HIJI ATE



USHIRO HIJI ATE

MAWASHI HIJI ATE





TATE HIJI ATE



OTOSHI HIJI ATE



SHUTO UCHI



HAITO UCHI

TECNICAS CON PIE

La siguiente tabla muestra las técnicas de ataque más habituales de pie y rodilla, usadas por diferentes estilos de Karate.



MAE GERI



MAE ASHI GERI



YOKO GERI KEKOMI



YOKO GERI KEAGE



USHIRO GERI KEAGE



MAWASHI GERI



MAE GERI KEKOMI



MAE GERI FUMIKOMI



USHIRO GERI FUMIKOMI

YOKO GERI FUMIKOMI
(SOKUTO GERI)



UCHI GERI FUMIKOMI

UCHI GERI FUMIKIRI



MIKAZUKI GERI

GYAKU MAWASHI GERI



USHIRO MAWASHI GERI

MAE HIZA GERI



YOKO TOBI GERI

MAE TOBI GERI



MAWASHI HIZA GERI

DEFENSAS

La siguiente tabla muestra las técnicas de defensa más habituales, usadas por diferentes estilos de Karate.

Nota: En todas las ilustraciones coloreadas: atacante / defensor.



GEDAN BARAI

JODAN AGE UKE



SOTO UKE

UCHI UKE



SHUTO UKE

OTOSHI UKE



TEKUBI KAKE UKE

MAEUDE OSAE



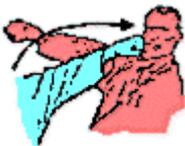
MOROTE UKE

JUJI UKE



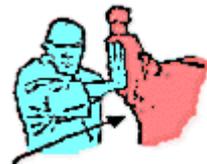
SOKUMEN AWASE

KAKE SHUTO UKE



ZUKI UKE

TE NAGAME UKE



TE OSAE UKE

ATE TSUKAMI





KAKIWAKE UKE



GEDAN KAKE UKE



MOROTE SUKUI



SUKUI UKE



TEISHO AWASE UKE



GERI GAESHI UKE



MIKAZUKI GERI UKE



SOKUTO MAWASHI UKE



SOKUTEI OSAE UKE



SOKUTO OSAE UKE



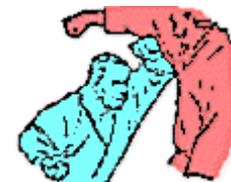
ASHIDO KAKE UKE



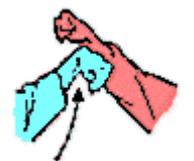
FUMIKOMI UDE UKE



FUMIKOMI SHUTO UKE



FUMIKOMI AGE UKE



KAKUTO UKE
(JODAN KOUKE)



TEISHO UKE

POSICIONES

Una posición firme y bien equilibrada es vital para un arte marcial. En efecto, es necesario que la posición sea correcta para poder desplazarse (acercarse o alejarse del contrincante, esquivar un ataque) y ejecutar una técnica de ataque o defensa sobre una base firme. Si la posición es débil, todas nuestras técnicas lo serán, y al contrario, una posición bien realizada puede considerarse en sí misma una técnica de lucha.

La siguiente tabla muestra algunas de las posiciones más habituales usadas en diferentes estilos de karate, comenzando por las más empleadas en Goju Ryu.

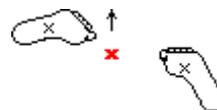
Espero conseguir dibujos de más calidad y de todas las posiciones. Entretanto, confío en que los que siguen ilustren lo suficiente.

Los diagramas de pies que aparecen al lado derecho se interpretan así:

- La flecha muestra la *orientación de la mirada*. Es decir, la dirección hacia donde se ejecuta la técnica en esa postura.
- La "X" roja muestra donde está la línea vertical que pasa por el *centro de gravedad del cuerpo*.
- Las "x" en negro muestran las líneas verticales que pasan por las *rodillas* (es solo aproximado).

SANCHIN DACHI

Es la posición fundamental en Goju Ryu. De hecho, la mayoría de las demás posiciones son variaciones de ésta. Por ello también recibe el nombre de KIHON DACHI (literalmente: "posición fundamental").



ZEN KUTSU DACHI

Posición de ataque de máximo apoyo. Correctamente ejecutada, "clava" el cuerpo en el suelo, y un puñetazo dado en esta posición tendrá la máxima potencia y retroceso nulo.



Variante: SHO ZEN KUTSU DACHI - Zen Kutsu corto. Idéntica, pero la separación entre los pies es la mitad, de modo que el cuerpo queda mucho más elevado.

SHIKO DACHI

Se emplea para atacar a un enemigo con técnicas de mano en un área a la altura de su vientre. Tiene una gran estabilidad lateral, pero su punto débil es que es muy vulnerable a una patada a la ingle. No obstante, permite una retracción rápida a NEKO ASHI DACHI, donde se protegen los testículos entre los muslos.



NEKO ASHI DACHI

Posición del gato. Su principal ventaja es que protege completamente la entepierna. Aunque es muy inestable y no es buen apoyo para golpear con el puño, como todo el peso está en la pierna atrasada, permite lanzar casi cualquier patada rápidamente con la adelantada.



HEISOKU DACHI

Posición formal de saludo.



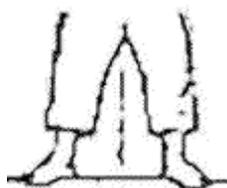
MUSUBI DACHI

Otra posición de saludo.



SOTO HACHIJI DACHI

Posición de "en guardia". Dedos hacia fuera.



HEIKO DACHI

Posición de "en guardia". Pies paralelos.



UCHI HACHIJI DACHI

Posición de "en guardia". Dedos hacia dentro.



TEIJI DACHI

Pies en "T". Bastante estable. Permite ejecutar muchas técnicas de mano y es interesante cuando hay poco espacio disponible.



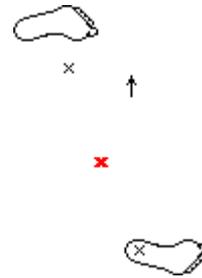
RENOJI DACHI

Pies en "L". Similar a TEIJI.



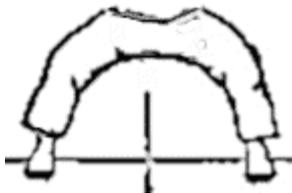
KO KUTSU DACHI

Como un ZEN KUTSU volteado. Es una posición de defensa.



KIBA DACHI

Posición del jinete. Pies paralelos. Muy estable hacia los lados para atacar y defender, pero nunca se te ocurra ponerte de frente a nadie en esta posición si le tienes aprecio a tus partes nobles.



HANGETSU DACHI

Similar a SANCHIN pero más relajada, los pies más separados.



FUDO DACHI

Posición libre. Viene a ser un ZENKUTSU con ambas piernas flexionadas. Permite cualquier tipo de desplazamiento o técnica en un combate.



ARMAS

