

MANUAL TECNICO DE INSTRUCTOR
THE JAPAN KARATE ASSOCIATION - DIVISION TÉCNICA

INDICE

La disciplina de Karate-do

KARATE-DO – Ideas generales

1. Que es KARATE-DO
2. Conocimiento de la disciplina de KARATE-DO
3. Expectativas del Instructor
4. Elementos a tener en cuenta en la enseñanza
5. Notas sobre KIHON
6. Elementos clave para evaluar KIHON durante un examen
7. Principio fundamentales de KIHON
8. Enseñanza de las posiciones
9. Puntos comunes para generar KIME en las posiciones
10. Movimiento de los pies (UNSOKU)
11. Cambios de dirección (HOKOTENKAN)
12. Notas sobre KUMITE
13. Notas sobre KATA
14. Puntos de atención en KATA durante el examen
15. Katas, número movimientos y características (Tabla)

FUNDAMENTOS BASICOS DE KARATE-DO

- ☐ Utilización de manos y pies
 1. utilización de las manos
 2. utilización de los pies
- ☐ Posiciones
- ☐ Ataques (TSUKI)
- ☐ Patada frontal (MAE GERI)
- ☐ Zenkutsu dachi
- ☐ GYAKU TSUKI
- ☐ JUN-ZUKI/OI-TSUKI
- ☐ GEDAN BARAI
- ☐ URAKEN UCHI
- ☐ Patada lateral (YOKO GERI)
- ☐ ENPI
- ☐ JODAN AGE UKE
- ☐ CHUDAN-UDE-UKE/ SOTO-UKE
- ☐ KOKUTSU DACHI
- ☐ CHUDAN SHUTO UKE
- ☐ MAKIWARA
- ☐ Puntos vitales del cuerpo

SOBRE EL ADIESTRAMIENTO

KARATE-DO. IDEAL DE KARATE-DO

1. ¿Qué es KARATE-DO?

El objetivo final de KARATE-DO no es, solamente, la disputa por una victoria o derrota, sino que es el arte marcial (**BUDO**) tradicional que intenta formar y perfeccionar la personalidad a través de rigurosas pruebas, superando obstáculos tangibles e intangibles. Esto representa la filosofía del arte marcial tradicional.

DO Camino - búsqueda de la técnica suprema.

En la antigüedad el KARATE-DO existía y se heredaba como técnicas de defensa personal, se practicaba a través de los KATA. Esto ha perdurado hasta la actualidad pero añadiendo aspectos de educación física así como el aspecto competitivo, ello ha permitido que se desarrolle a nivel de todo el mundo. No obstante ello, lo más importante de todos estos factores es aprender profundizando minuciosamente cada técnica

De cualquier forma, la esencia es la búsqueda del *kime* de las técnicas de KARATE DO. Ser experto en la utilización racional de todo el cuerpo, profundizando exhaustivamente sobre cada técnica, perfeccionándola. Ahí está la esencia del arte de KARATE -DO que nosotros perseguimos. Es decir, transformación desde la técnica al ARTE (*waza kara jutsu e*). Desde una forma de molde o copia hacia la originalidad, la creatividad (*kata kara kata e*). Desde el dominio de la técnica en el cuerpo hacia la aplicación real (*tai kara you e*).

Adiestrar todo el cuerpo como si fuese un arma para poder alcanzar la máxima eficacia en el momento adecuado, dominando la distancia y el momento oportuno. Buscar KIME de la técnica. Técnica ideal del arte, ese es el verdadero IPPON de competición de kumite.

La práctica diaria debe ser real para lograr alcanzar el correcto estado de cuerpo y mente durante el desarrollo de la técnica (iniciación, proceso y terminación). No solamente ganar, sino que exige una gran capacidad de autocontrol de la mente y el cuerpo. Una técnica excelente que permita aunar cuerpo y mente en una perfecta simbiosis. Esa es la esencia que está arraigada en el espíritu de los japoneses (*shin shin ichi nyo*): unir cuerpo y mente.

ken wa ken nari: puño es igual a sable, con ese propósito es con el que se debe entrenar. La forma de adiestramiento no debe ser tan ligera, hay que ponerle corazón y repetir con seriedad para elevar tanto el contenido como la calidad. Dentro de ese proceso, es necesario utilizar la mente: desde la técnica aprende el espíritu. Si no se eleva la calidad de la persona en sí, no se puede desarrollar la técnica. Aprender con el corazón partiendo desde la técnica. Auto reconocimiento del cuerpo y mente unidos. Los valores básicos son la vida o la muerte, aprendizaje del espíritu del arte marcial. Desde esta concepción nació **IPPON SHOBU**.

La idea fundamental del karate moderno deportivo reside en marcar una serie de puntos en un tiempo determinado lo cual determina un ganador. Para el espectador es fácil entender este proceso. Pero, esto presenta un dilema interesante: la búsqueda del arte de la tradición cultural y la práctica de karate deportivo. Hay que tener en consideración que las metas, los objetivos y el marco estructural para la instrucción y la práctica son muy diferentes. Así, la búsqueda de una excluye a la búsqueda del otro.

La apoteosis de una técnica victorioso IPPON en el arte del karate, se encuentra en la fuerza dentro de una práctica continua de conceptos básicos (KIHON), rutinas de combate (KATA) y lucha (KUMITE).

La práctica intensa, la creación de nuevas ideas, la investigación y la introspección son las herramientas del arte del karate. Mente, cuerpo y espíritu en perfecta armonía, al unísono con la finalidad de una técnica. La práctica de la tradición de las artes marciales (Budo), es una vida de

logros. Hay un dicho que dice que se empieza con un saludo y se termina con un saludo (*rei ni haji mari, rei ni owaru*). Hay que reflejar estos ideales que se aplican en el *dojo* a la vida de cada día. Ese es el verdadero camino.

El dominio de esta forma de vida es un largo viaje que trasciende todas las naciones. Los valores japoneses y los principios que se derivan de la búsqueda diligente de esta forma de vida se presentan como una contribución inestimable a todas las poblaciones.

2. Conocimiento de la disciplina de KARATE-DO

La practica de **KARATE-DO** debe ser continua, como un arte de vida, 10, 20 y muchos mas años, es decir para toda la vida.

Hay muchas técnicas básicas en **KARATE-DO**. Solamente para **TSUKI** hay mas de 10 tipos diferentes de golpes y hasta 25 **KATAS**. Intentar memorizar todo ello es un plan demasiado avaricioso y superficial. *Iso ga maware* si quieres tener prisa da un rodeo, lo importante es sudar aprendizaje de la técnica de kihon paso por paso, con constancia y corrección.

Es interesante señalar que uno puede tener un conocimiento limitado de lo básico y sin embargo, el acceso a la lucha (KUMITE) y concursos es como perseguir la sombra de uno mismo. El dominio de conceptos básicos (KIHON) no puede ser excesivamente enfatizado. Eventualmente esto lleva a estar a la cabeza de los cuales parecían estar por delante en el principio. La práctica de los conceptos básicos fundamentales no puede ser eclipsada por la idea de ganar, como en la competencia y el acceso a la lucha o KUMITE

El afán de ganar en competición no es el objetivo, es lamentable que se reduzca solamente a ese entrenamiento de campeonato. La enseñanza no debería dirigirse solamente a la competición. Es necesaria una reflexión de los enseñantes en este aspecto, aunque es comprensible el afán de crear competidores en un corto período de tiempo.

La esencia de de la técnica de KARATE DO es KIME de la técnica. Explotar la fuerza de choque al máximo en el mínimo tiempo posible a la zona donde se ha marcado el objetivo con la técnica apropiada. El KIME debe aplicarse tanto en tsuki, uchi, keri como factor indispensable, así como también es imprescindible en UKE. Las técnicas que carecen de KIME no puede decirse que sean reales, aunque parezca que sean karate. La competición de KARATE no es una excepción. Se emplea la expresión SUNDOME: parar la técnica justo enfrente del objetivo, pero este parar (tomaru) junto con el kimeru son tan distintos como la tierra y el cielo.

No es la idea de parar enfrente del objetivo sino establecer el objetivo justo delante de puntos vitales y puntuar, marcar con explosión instantánea, con la fuerza de choque, con un buen control en el momento preciso. Así se disputa la victoria, para ello se necesita un adiestramiento serio a diario. Y, es absolutamente necesario el autocontrol de cada técnica intencionadamente. Al principio, vencer a ti mismo antes de ganar frente a un oponente. Con esta idea una vez que haya aprendido una técnica de base se debe aprender a profundizar e investigar a lo más hondo, sin prisa, es necesario ir acumulando técnicas que vas interiorizando en tu cuerpo.

Así, una vez que hayas experimentado y seas experto en una técnica eres capaz de entender y comprender nuevas técnicas. Y así más fácilmente comprenderás y deducirás, relacionarás nuevas técnicas o katas. Esa es la verdadera progresión, el desarrollo.

Los practicantes de KARATE-DO deben de reprimir la violencia, controlar su propio ímpetu. Desde antiguo, el KARATE es un arte de los sabios, de los hombres virtuosos (*kun shi no bujutsu*) porque refleja siempre la cortesía, empieza y termina en todo caso con el saludo. Además, todos los katas comienzan con una parada siguiendo la máxima "**KARATE NI SENTE NASHI**" (no hay primer ataque en KARATE). Es decir, no hay anticipación en KARATE. No se puede permitir la violencia. Esta completamente prohibido exhibir cualquier comportamiento violento, hay que demostrar la tolerancia y promover la paciencia y la humildad como virtudes supremas de KARATE -DO.

3. Expectativas del Instructor

1. actuar con conciencia y orgullo de ser Instructor JKA
2. KARATE-DO debe reflejarse en todas las acciones de la vida cotidiana
3. mas que convertirse en experto de las técnicas hay que consagrarse en el camino del DO.
4. crear la moral adecuada ante los alumnos. Uno debe convertirse en un excelente modelo para los demás.
5. debe de explorar con creatividad, investigando lo mas alto y mas profundo posible.
6. abnegación, cooperación con los demás, dedicación y compromiso en el desarrollo y divulgación del KARATE-DO
7. tener siempre en cuenta la filosofía y enseñanza de los grandes maestros "*karate ni sente nashi*" (no hay primer ataque en karate-do)

4. Elementos a tener en cuenta en la enseñanza

1. buenos modales, cortesía y sinceridad, moderación
2. paciencia, perseverancia, amabilidad y atención en los detalles
3. evitar favoritismos o preferencias por ciertos individuos
4. la enseñanza debe adecuarse a la edad, el carácter, la fuerza física o ambiente
5. debe diferenciarse la enseñanza de la elite (competición y/o avanzados) y los demás estudiantes.
6. señalar no solamente los errores sino también la forma de corregirlos
7. la enseñanza de la técnica y el adiestramiento (preparación física) no deben de mezclarse y deben de tener un reparto adecuado.
8. enseñar la imagen ideal de cada técnica sin enseñar los vicios (del propio enseñante)
9. debe haber un equilibrio entre los tres elementos básicos (KIHON) – KATA – KUMITE, de vez en cuando se puede enseñar defensa personal (GOSHIN-GI)

5. Notas sobre KIHON

1. el nivel de profundidad y complejidad se incrementa según el avance de la habilidad técnica.
2. análisis científico de la técnica de kihon. las técnicas básicas deben ser explicadas en términos de porque son ejecutadas, explicadas de forma correcta y precisa.
3. postura correcta, posición firme, movimiento fluido de los pies (*ashi sabaki*)
4. el giro y traslado de cadera debe realizarse paralelo al suelo y ejecutado con rapidez y fluidez.
5. cada técnica debe incluir lo siguiente: trayectoria correcta, creación de velocidad, concentración de la fuerza, todo ello con la máxima precisión.
6. correcta situación del codo cuando se ejecutan técnicas de bloqueo, realizando el bloqueo en la muñeca y tobillo del oponente.
7. comprobar que la distancia es correcta sin perder la forma
8. exactitud de captación del objetivo: JYODAN, CHUDAN, GEDAN
9. distinguir lo básico (KIHON) para todos en general, de aquello que es resultado de un adiestramiento prolongado y de la individualidad y originalidad específica de cada uno.

6. Elementos clave para evaluar KIHON durante un examen

1. comprobar que la planta entera del pie del pie de apoyo (*jiku ashi*) está adherida al suelo
2. comprobar que no se levanta el talón durante la ejecución (*un soku*)
3. para la posición adelantada (ZENKUTSU-DACHI), atrasada (KOKUTSU-DACHI), posición a caballo (KIBA-DACHI) o cualquier otra posición el centro de gravedad debe estar bien situado, las rodillas correctamente flexionadas y las plantas de los pies adheridas al suelo.
4. la cadera paralela al suelo y el tronco recto en vertical
5. los puños (*seiken*) o la mano (*shuto*) en cualquier caso, deben utilizarse como un arma, debe estar bien cerrada y mantener la muñeca fuerte.

6. la base de los dedos (*koshi*) o los cantos (*sokuto*) de los pies, según cada técnica, deben utilizarse como armas formando el ángulo correcto y manteniendo el tobillo apretado.
7. giro horizontal de cadera y hikite; sincronización del movimiento de antebrazo del tsuki y uke.
8. ver si es correcta la situación de codo de uke y terminación del kime de la muñeca.
9. al patear, en relación al pie de apoyo (*shiji ashi*) ver si la planta del pie está adherida al suelo y alineada a la rodilla.
10. al patear, en relación a la pierna que patea (*keri ashi*) correcta elevación de la rodilla, extensión y recogida de la pierna correcta (*hiki ashi*)
11. distinción entre keage y kekomi (YOKO-KEAGE) (YOKO-KEKOMI)
12. sobre todo en uke, ver si puede efectuar el kime correcto, terminación simultánea de pie y brazo.
13. comprobar si está utilizando la concentración de la fuerza de todo el cuerpo.

7. Principios fundamentales de KIHON

1. Un entrenamiento diligente es muy importante para poder alcanzar la máxima velocidad y potencia. Control impecable y máxima eficiencia son imprescindibles para poder manejar a un oponente más fuerte. Es necesario el dominio de la técnica a través de entrenamiento incesante y adiestramiento mediante el makiwara y el saco.
2. Es importante aplicar la fuerza del giro y empuje de la cadera con concentración de la fuerza, velocidad, trayectoria y equilibrio correcto. Tsuki, uchi, keri y/o uke deben ser ejecutados utilizando la cadera como el centro de toda la fuerza, y utilizar la energía generada por todo el cuerpo transmitiéndola a las manos y pies.
3. Al ejecutar una técnica, toda la energía innecesaria debe ser eliminada con el fin de crear una fuerte fuente de poder. Para generar un bolo de poder se debe hacer de la siguiente manera: o-10-o donde hay un repentino estallido de energía seguido de una relajación total del cuerpo, pero con la mente atenta, preparada y lista para el siguiente instante, y en su caso repetir el proceso.

8. Enseñanza de las posiciones (*tachi kata*).

1. cuando se realizan tanto ataques como bloqueos debe de mantenerse una posición estable y un correcto equilibrio para poder ser eficaz. Para ello existen varias formas según la necesidad, principalmente cuando dice *tachi kata* es la forma desde la cadera hacia abajo. Tiene que ser una forma óptima para poder mostrar eficacia, fuerza y precisión de cada técnica. Al mismo tiempo el cuerpo superior debe estar vertical encima de la cadera y esta paralela al suelo. A través de ello se establece el máximo balance y equilibrio para poder utilizar la máxima fuerza y velocidad posibles. Un golpe eficaz y fuerte nace de una postura sólida, aunque sólo en el momento exacto.
2. Hay dos tipos de posiciones – una que tiene la sensación dinámica de empujar las rodillas hacia fuera y otra con la sensación hacia el interior. Sobre la primera, ambas rodillas empujan hacia fuera mientras que el muslo interior se contrae. Forma de doblar la rodilla: la línea perpendicular de la rodilla debe caer justo al lado de la base del dedo gordo del pie.
3. Tipos de posición.
 - SHIZENTAI posición natural
 - MUSUBI-DACHI,
 - HEISOKU-DACHI,
 - posición natural. pies hacia afuera anchura a la de cadera (HACHIJI-DACHI),
 - ángulo recto entre el pie de atrás y el delantero (RENOJI-DACHI),
 - pies paralelos, posición natura anchura hombros (HEIKO-DACHI)

- ZENKUTSU-DACHI
- KOKUTSU-DACHI
- KIBA-DACHI
- FUDO-DACHI
- Cat Stance (NEKO-ASHI-DACHI),
- Half-Moon Stance (HANGETSU-DACHI),
- Foot Ahead Stance (SANCHIN-DACHI),
- Feet Outward Straddling Horse Stance (SHIKO-DACHI),
- Feet Crossed Stance (KOSA-DACHI)

La relación de distribución del peso entre la pierna delantera y la pierna de atrás es la siguiente: para la postura frontal zenkutsudachi 6-4; postura atrasada kokutsudachi 3-7; para fudodachi y postura a caballo kiba dachi 5-5; de la postura del gato neko-ashi-dachi 2-8.

4. La rotación de la cadera de HANMI a SHOMEN y viceversa de debe de ser rápida, fluida, aguda y paralela al suelo.
5. La cadera en GYAKU-HANMI gira suficientemente al lado contrario de la pierna delantera. Gyaku Hanmi girar suficientemente la cadera que realiza la técnica (contrario a la pierna delantera). Ambas piernas con la sensación de atraer hacia el interior. En la postura de pies cruzados (KOSA-DACHI) – después de un salto o un paso largo hacia delante hay que aterrizar con una pierna inmediatamente seguida de la otra cruzándola detrás del talón, juntando ambas ligeramente para mantener el equilibrio. Se romperá el balance si apoyas el peso en ambos pies

9. Puntos comunes para generar KIME en las posiciones.

1. mantener la planta del pie adherida al suelo.
2. cuando sea necesario doblar la rodilla, se debe hacer en la misma dirección que los dedos del pie y la rodilla se debe mantener en línea perpendicular al lado de la base del dedo gordo del pie.
3. la altura del centro de gravedad es la misma para todas las posiciones.
4. la articulación del tobillo y rodilla deben estar fijados en el ángulo adecuado según la posición, y deben de mantenerse firmes.
5. la largura y anchura entre los pies así como el centro de gravedad varía en cada posición y depende de la distancia y de la técnica utilizada.
6. mantener la cadera constantemente paralela al suelo
7. mantener la parte superior del cuerpo recta en vertical encima de la cadera.

10. Movimiento de pies (UNSOKU)

1. movimiento de pies (UNSOKU) – debe de haber una clara distinción en el uso de la pierna de apoyo (JIKU ASHI o shiji ashi) y la pierna que se mueve (DO KYAKU). Atraer fuertemente la rodilla y el tobillo del pie de apoyo presionando el suelo con toda la planta del pie. El pie que mueve debe desplazarse sin separar la planta del pie del suelo, deslizando rápidamente. Entre la planta de pie y el suelo con la sensación de haber una hoja de papel. El golpe típico donde se utiliza esta forma de desplazamiento es el JUN-ZUKI/OI-ZUKI que tiene una grana aceleración y potencia.
2. Deslizar los dos pies al mismo tiempo YORI-ASHI – manteniendo la postura y el tronco vertical. Deslizar ambos pies a la vez, adelante atrás derecha o izquierda. Utilice la pierna opuesta a la dirección de iniciar el movimiento y suavemente deslice aproximadamente la distancia de un pie, sin saltar, como si empujase la cadera paralela al suelo.
3. al dar un paso adelante y pisar fuerte (FUMIDASHI y Fumikomi) - Dando un paso adelante que se hace con firmeza por la pierna de apoyo, y manteniendo las caderas paralelas al suelo. El pie que se mueve se desliza sin esfuerzo a ras del suelo. Cuando se realiza movimiento de aplastar

debe de ejecutarse alzando la rodilla en alto y utilizando la planta del pie, empujando firmemente hacia abajo. A veces, esta técnica puede ser aprovechadas junto con el canto exterior del pie (sokuto); pero debe haber una clara diferenciación entre estas dos técnicas .

4. Tsugi-ashi - atraer una pierna hacia el shiko ashi y en ese momento cambiar el centro de gravedad, mientras que la otra pierna se mueve avanzando hacia adelante.

11. Cambios de dirección (HOKOTENKAN)

1. cuando se realiza un desplazamiento hacia los lados o hacia atrás - utilizar la pierna de apoyo como el punto central y girar las caderas para cambiar de dirección. La planta del pie de la pierna de apoyo debe mantenerse plana en el suelo, sobre todo el talón del pie
2. cuando se realiza un desplazamiento de giro hacia atrás - desplazar atrayendo la cadera hacia el talón del pie trasero que luego se convierte en la pierna de apoyo. Para poder girar más fácilmente mantener las caderas paralelas al suelo y la parte superior del cuerpo erguida. Para facilitar el giro, el tobillo del pie sobre el que se pivota debe mantenerse relajado y no rígido
3. llevar un pie hacia el centro del cuerpo $\frac{1}{2}$ paso con el objetivo de cambiar de dirección - manteniendo la parte superior del cuerpo sin cambios, lleve el pie de atrás $\frac{1}{2}$ paso hacia el centro del cuerpo, de manera que los pies, las caderas y la cabeza están formando una línea recta y pivotar como una peonza. Girar rápidamente hacia la dirección deseada.

12. Notas sobre KUMITE

Hay diferentes tipos de KUMITE, según los diferentes niveles. Debe haber una comprensión de las características y elementos de cada tipo de KUMITE, así como la captación clara de los objetivos de cada práctica.

1. **GOHON KUMITE** cinco pasos
SANBON KUMITE tres pasos
 1. el objetivo de este debe ser las técnicas básicas de ataque y defensa dentro de un conjunto estructurado de los movimientos, se hace hincapié en los movimientos apropiados de los pies, así como el dominio de los ataques y bloqueos.
 2. para el estudiante más avanzado, el énfasis está en la velocidad y el rápido desplazamiento del cuerpo, así como el bloqueo
2. **KIHON-IPPON KUMITE** un paso

Aprovechar la distancia fija.

1. el objetivo es bloquear una técnica básica y contraatacar de manera poderosa al objetivo
 2. es necesaria una conexión adecuada entre bloque y kime
 3. comprensión adecuada de la distancia requerida para el contraataque - cada contraataque tiene una distancia fija
 4. en función de la distancia y la posición del cuerpo en el momento de bloquear, seleccionar rápidamente el contraataque apropiado
 5. sincronización de la parada - ver los movimientos del oponente y esperar hasta el último momento para iniciar el bloqueo de manera rápida y aguda
 6. cuando se ejecuta un bloqueo tratar de aplicar diferentes posturas
3. **JYU-IPPON KUMITE** semi libre

Aprovechar la distancia libre

1. como kumite de transición para JIYU KUMITE pero sin ser un nivel previo, sino que es el objetivo final de adiestramiento de karate
2. para aumentar la realidad de la lucha no hay una distancia fija para atacar o defender, (KUMITE), bloqueo y atacar se realizan en un solo aliento, una simbiosis entre el bloqueo y el ataque
3. sólo hay una oportunidad de atacar o bloquear, la atención por lo tanto debe de ser máxima
4. contraataque eficaz, potencia de kime waza, variedad de la técnica, aprender movimiento de los pies (unsoku) y, aprender técnica de esquivar (tai sabaki)

4. JIYU KUMITE libre

Aprovechar distancia variable en movimiento

1. practicar el uso de los cambios de distancia, tentar al oponente a entrar en el espacio de uno mismo, o por el contrario provocar el ataque del oponente y al mismo tiempo contraatacar
2. la forma de captar la oportunidad adecuada y aprovechar cualquier momento
3. cambiar las técnicas y el uso de diferentes combinaciones
4. transformación de un bloqueo en un ataque, cambio de matices
5. aplicación de gonosen (esperar a que el oponente tome la iniciativa) y sen no sen (anticipación previa)
6. tanteo de la intención del oponente, realidad y falsedad (kyo jitsu)
7. sincronización

5. Elementos clave a tener en cuenta durante examen de KIHON-IPPON & JIYU-IPPON KUMITE

1. Actitud correcta

- cortesía
- espíritu vigoroso (*kihaku*)
- mirada correcta (*chakugan*)
- terminación correcta, alerta (*zan shin*)

2. Distancia adecuada

- al atacar: distancia adecuada y correcto ángulo de entrada hacia el objetivo.
- ver si está parando correctamente en la muñeca o tobillo del oponente y ver si está desviando hacia fuera del cuerpo la línea de extensión del brazo o pierna del oponente.
- sincronización correcta a la hora de bloquear. Las paradas deben de realizarse correctamente en la muñeca o tobillo: Llevar el cuerpo fuera de la línea de ejecución del ataque.
- la forma de esquivar y parada, desplazamiento del cuerpo acorde con el adversario.
- contraataque según la distancia de la parada (técnica de kime natural) hacia el objetivo, con agilidad y en un solo aliento.
- no hacer movimiento innecesario de jiku ashi al iniciar cualquier movimiento, ya sea tanto en ataque como en defensa.

3. Concentración de la fuerza

- ver si está utilizando todo el cuerpo para generar y concentrar la fuerza y correcto enfoque tanto en ataque como defensa
- impulso y giro de cadera horizontal, dirección del cuerpo y de la realización de la técnica ver si es racional
- postura del kime de la técnica y firmeza de la parte que se utiliza como arma.
- KIAI enriquecido: ver si coincide mente y la fuerza del ki.

13. Notas sobre KATA

KATA no es simplemente un ejercicio físico. Es un método de adiestramiento peculiar de arte así como de las artes marciales. Sin KATA no hay progreso en el KARATE-DO. KATA representa el modelo ideal de técnica. Respetar el KATA, conocer el corazón de cada KATA y ser experto de KATA no es simplemente la base de adiestramiento del arte marcial sino el camino de la vida.

1. empezar y terminar con saludo
2. **KATA** no es acumulación de las técnicas de KIHON. Debe realizarse con fluidez de principio a fin, como la circulación de la sangre.
3. no cambiar ningún movimiento o técnica por comodidad
4. no hacer movimientos exagerados ni cambios de velocidad intencionados
5. distinguir claramente SAN YO TEI sobre todo el ritmo: potencia, contracción expansión del cuerpo, rapidez lentitud de la técnica.
6. sincronizar técnica y respiración en una solo movimiento.
7. comprobar número de movimientos con los pies y número de movimientos de cada kata.
8. la mirada correcta hacia la dirección de realizar la técnica, actitud decisiva y KIAI corto, agudo y desde el fondo del abdomen.
9. aprovechar pie de apoyo y giro de cadera en los cambios de dirección, no obstante UNSOKU debe ser ligero y fluido
10. la técnica debe de realizarse con todo el cuerpo al mismo tiempo, sobre todo poner atención en los cambios de dirección.
11. interpretar el significado de cada técnica y peculiaridad de KATA.
12. debe de haber una secuencia apropiada de las técnicas
13. no hacer movimientos inútiles entre técnicas
14. es necesario repetir con esmero la aplicación de los movimientos
15. aprender el ritmo adecuado, una voz de mando equivale a un movimiento
16. potencia de técnica de KIHON y realización con precisión.

(1) Toda la vida marcial o de deporte es como una montaña rusa mental de emociones contradictorias, sobre todo en lo que respecta a la práctica de kata. Por lo tanto, la paciencia y la constancia en la práctica es lo más importante.

Antiguamente en Okinawa, se decía que llevaba como mínimo tres años para aprender un KATA y era muy común que los maestros fuesen competentes entre tres a cinco KATA. El conocimiento superficial de muchos KATA no era ideal, pero por otro lado, la práctica de sólo unas pocas se convirtió en monótono.

Cada KATA tiene sus propias características y elementos y por ello es necesario practicar una gran variedad de KATA. Cada persona tiene su propio carácter y tipo de cuerpo. Por lo tanto, no es ideal para todos el practicar la misma KATA. Siempre hay un KATA preferido y otro menos querido. Se debe tener cuidado al examinar una variedad con el fin de estudiar sus características, el significado y la aplicación de las técnicas y encontrar uno que sea más adecuado para el individuo. Lo ideal sería poder perfeccionar una o dos katas.

Incluso los expertos llegado un momento se chocan contra un muro y se estancan. Cuando esto ocurre, es aconsejable hacer KATA lentamente, saboreándolo, entendiéndolo, así se pueden encontrar puntos que no se tenían en cuenta, y se aprende a descubrir. como el desplazamiento del cuerpo. Durante la práctica de kata captar siempre los 3 elementos clave (san you tei): densidad de la fuerza, la contracción y la expansión del cuerpo y rapidez y lentitud de la técnica.

Una postura adecuada y el máximo espíritu, el contacto visual y imaginación del oponente son esenciales, así como la comprensión del significado de cada técnica.

14. Puntos de atención en KATA durante el examen

1. Actitud correcta

- cortesía
- ánimo vehemente
- mirada correcta
- ZANSHIN estado de alerta de postura y mente

2. Potencia y precisión de la técnica.

- comprobar si la planta del pie de apoyo está adheridas al suelo.
- el pie que mueve (unsoku) verificar que no se levanta el talón.
- posiciones claramente definidas con las plantas de los pies bien adheridas al suelo.
- mantener la cadera paralela al suelo y el cuerpo superior vertical.
- utilizar adecuadamente cada parte del cuerpo firme como un arma. La muñeca y tobillo fijar en el ángulo apropiado.
- coordinación de HIKITE, giro de cadera y avance, comprobar que la forma de mover el antebrazo de uke, tsuki y uchi se coordinan y sincronizan adecuadamente
- comprobar que a la terminación del KIME la situación del codo y muñeca son adecuados.
- al patear, comprobar la situación de la planta del pie y la rodilla del pie de apoyo.
- ver si está realizando correcta y suficientemente la elevación de la rodilla, extensión y recogida del pie que patea.
- sincronización, captación precisa del objetivo (JYODAN, CHUDAN, GEDAN, al frente, costado y atrás)
- sincronización de brazos y pies tanto en UKE, TSUKI y UCHI.
- comprobar si se está utilizando la concentración de la fuerza de todo el cuerpo correctamente y en cada uno de los movimientos (KIME).

3. Correcta utilización de KATA

- verificar el orden correcto de los movimientos
- comprensión correcta del significado de las técnicas.
- SAN YO TEI: densidad de la fuerza (CHIKARA NO KYO JYAKU), expansión y contracción del cuerpo (TAI NO SHIN SHUKU), rapidez y lentitud de la técnica (WAZA NO KAN KYU)
- exactitud de la línea de realización (ENBUSEN), volver al punto de inicio.
- ver si se está interpretando la peculiaridad de cada kata.
- no hacer movimientos superfluos o exagerados, ni cambios intencionados de velocidad.

Puntos importantes y nº movimiento de los KATAS

nombre y nº de movimientos		Características del kata
HEIAN SHODAN	21	Originariamente denominadas PINAN
HEIAN NIDAN	26	Si dominas estos KATAS de HEIAN puede estar tranquilo porque sirve de defensa personal en la vida cotidiana. Puede interpretarse el significado de HEIAN como paz y tranquilidad (KARATE-DO KYOHAN)
HEIAN SANDAN	20	
HEIAN YONDAN	27	
HEIAN GODAN	23	Suponen el puente para la comprensión de los siguientes 15 KATA
TEKKI SHODAN	29	Originariamente denominados NAIHANCHI
TEKKI NIDAN	24	La característica principal es la posición de KIBA-DACHI – posición como si montara encima del caballo firme y sólida, es decir utilizando la fuerza del interior de los muslos y ambos cantos exteriores de los pies como si atrayese hacia adentro.
TEKKI SANDAN	36	
BASSAI DAI	42	Vigoroso, como si rompiera la fortaleza del enemigo. Espíritu, fuerza y vitalidad en la ejecución. Cambio de bloqueos desde una situación de desventaja a una ventajosa.
KANKU DAI	65	Defensa en 8 direcciones – muchos cambios de dirección – variedad de tácticas Lentitud/rapidez, densidad de fuerza, expansión/contracción del cuerpo, giros, saltos y esquives.
JITTE	24	Principalmente contra BO Movimientos majestuosos, solemnes (aplicar la fuerza de la cadera, paradas contra BO)
HANGETSU	41	Movimientos de avance y retroceso de los pies y manos dibujando semicírculos o media luna, sincronizando con la respiración. Sincronización mutua de manos y pies.
ENPI	37	Cambio de dirección y de la altura del cuerpo como la ligereza del vuelo de una golondrina (simple y garboso, vivaz, AGE-ZUKI, TOBI-KOMI- ZUKI, cambio de dirección)
GANKAKU	42	Grulla en la punta de una roca, sostenida en una sola pata a punto de atacar al enemigo (equilibrio con un sola pierna, YOKO GERI Y URAKEN)
JION	47	Fluidez y movimientos serenos y pacíficos como Buda. (avance, giro y YORI ASHI)
BASSAI SHO	27	Bloqueo de BO (JODAN) y UKE KIME con barrido del pie.
KANKU SHO	48	Movimiento de UKE (CHUDAN) y KERI (CHUDAN) son primordial.
SOCHIN	41	Firmeza de FUDO-DACHI y potencia de bloqueo y KIME. Es un kata que expresa la fuerza de estabilidad, firmeza y grandiosidad.
NIJUSHIHO	34	Mostrar fluidez y flexibilidad de movimientos, sobre todo en los cambios de ritmo. YOKO-KEKOMI desde KIBADACHI y contraataque desde HAISHU-UKE
UNSU	48	Peculiaridad de la técnica de brazo y agilidad en la técnica de pierna
WANKAN	24	Fluidez del movimiento de los pies a través del SURI-ASHI
GOJUSHIHO DAI	67	Avance y cambios en NEKO-ASHI-DACHI y bloqueo peculiar con la mano abierta. NUKITE como el movimiento del pájaro carpintero. Defensa contra BO.
GOJUSHIHO SHO	65	Bloqueo peculiar con la mano abierta, defensa contra BO y NUKITE
MEIKYO	33	Línea de realización ENBUSEN en espejo. Salto triangular.
CHINTE	32	Cambio de posiciones. Golpe vertical TATE-ZUKI. Restablecer cualquier perturbación de cuerpo y mente. Tranquilizar kanji

FUNDAMENTOS BASICOS DE KARATE-DO (KIHON)

UTILIZACION DE MANOS Y PIES

KARATE utiliza eficazmente todas las partes del cuerpo aprovechables y utilizables tanto para ataque como para defensa. Puede mostrar gran potencia como si se tratase de un arma dependiendo de su adiestramiento y de la manera de utilización.

1. Forma de utilización de las manos.

Hay dos maneras de utilizar las manos, abiertas o en puño. La forma de apretar el puño, se inicia primero doblando el dedo meñique, anular, corazón e índice desde la segunda falange hasta que la punta de las misma contactan con la base de sus propios dedos. A continuación se pliegan aún más profundamente tal y como se indica en el dibujo. Apretar el dedo índice con el lado del dedo gordo. En este momento es importante apretarlos fuertemente, porque tiene tendencia o es fácil de aflojar el dedo meñique.

A continuación se detallan las formas de utilización principal del puño como arma:

1. **SEIKEN** nudillos de los dedos índice y anular. El tsuki de karate utiliza en general este seiken. Se chocan cuatro punto del área de la articulación del dedo índice y corazón, sobre todo en la base de los dedos (kento – nudillos). En el momento del choque la fuerza del brazo debe concentrarse en el kento, trazando una línea directa. En este instante apretar fuertemente la muñeca para que no se doble y alinee el dorso de la mano y la muñeca, para poder concentrar la fuerza en kento. Además puede torcerse la muñeca en el momento del choque, es por tanto necesario el adiestramiento frecuente de seiken.
2. **URAKEN** golpe con al área del dorso de la mano, principalmente con la zona del nudillo del dedo índice y corazón. Este ataque se utiliza sobre todo al área de la cara y el costado, así como en defensa. Al utilizar se debe aprovechar el resorte de la articulación del codo y golpear tanto de manera vertical como lateral.
3. **KENTSUI** también llamado **TETSUI (shutsui)**. Se utiliza aprovechando el resorte de la articulación del codo como uraken, pero utilizando el área del dedo meñique como martillo.
4. **IPPON-KEN** Sensación de apretar en seiken, aunque el dedo índice pliega o dobla únicamente la segunda falange, apretando la yema del dedo gordo sobre el dedo índice flexionado. Se emplea en ataques hacia el pecho, entre las cejas o en la zona llamada JINCHU (entre nariz y labio superior). La misma utilización pero con el dedo corazón se llama **NAKADAKA-IPPON-KEN**.

En caso de emplear la mano abierta, los dedos bien estirados juntándolos fuertemente y el dedo gordo solamente se dobla la primera falange inclinando hacia la palma de la mano, teniendo cuidado de mantener la muñeca firme y rígida (ángulo equivalente a seiken).

5. **SHUTO**. Emplear como si fuera un sable, apretando la fuerza hacia el canto exterior de la mano y golpear aprovechando el resorte de la articulación del codo. El objetivo es golpear a la sien o la carótida, el costado del tronco, el brazo, etc.
6. **HAITO** Se emplea la parte contraria del shuto, es decir el lado del dedo índice. Aplicación similar a 5).
7. **HAISHU** Se emplea toda la parte del dorso de la mano, se utiliza en defensa aunque es también eficaz en ataque al costado.
8. **NUKITE** Se forma con los dedos estirados, doblando ligeramente la punta y concentrando la fuerza. El objetivo es la parte del pecho, ojos, plexo solar, se puede utilizar tanto vertical como lateralmente. También se emplea utilizando solamente la punta del dedo índice y corazón, en cuyo caso se llama **NIHON-NUKITE**.
9. **TEISHO** Se emplea la base de la palma de la mano, doblando la muñeca hacia arriba para alcanzar el objetivo. Principalmente se utiliza como parada para bloquear tanto un ataque

de brazo como de pierna hacia abajo o lateral; aunque también es eficaz como ataque a la mandíbula y es muy eficaz.

10. **ENPI** Se emplea el codo con el objetivo hacia la barbilla, mentón, pecho, tronco, costado, etc... Su utilización es muy amplia como una parada contra un ataque. Sobre todo es eficaz para combate de distancia cercana. Se puede ejecutar tanto hacia arriba, como hacia abajo, lateral, adelante o atrás. Según la utilización se llama:

1. vertical: **TATE-ENPI**
1. lateral: **YOKO-ENPI**
2. atrás: **USHIRO-ENPI**
3. abajo: **OTOSHI-ENPI**
4. circular: **MAWASHI-ENPI**

11. **WANSHU** (antebrazo) También llamado **Bo**, se emplea principalmente en bloqueos o **HARAI** (barrido, desvío), sobre todo en adiestramiento de la muñeca. Tiene mucha eficacia para anular el ataque con sólo bloquear. Hay distintos nombres dependiendo de los distintos aspectos del antebrazo que se utilizan:

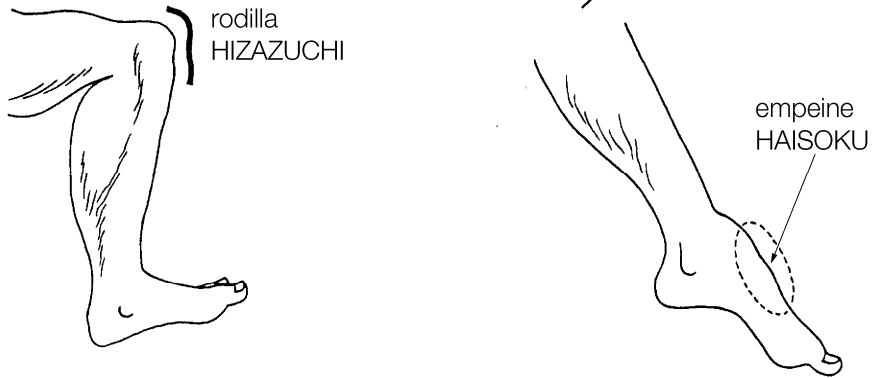
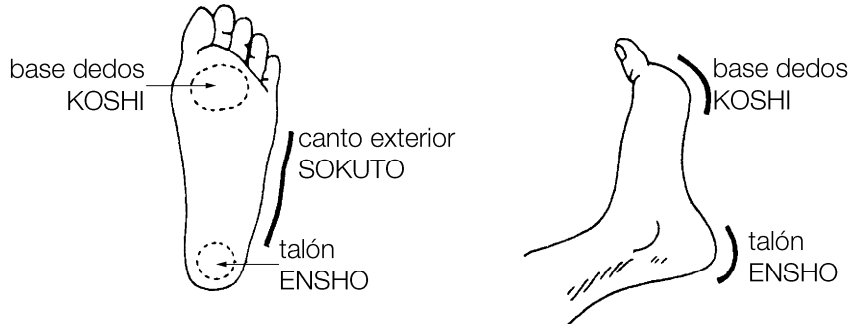
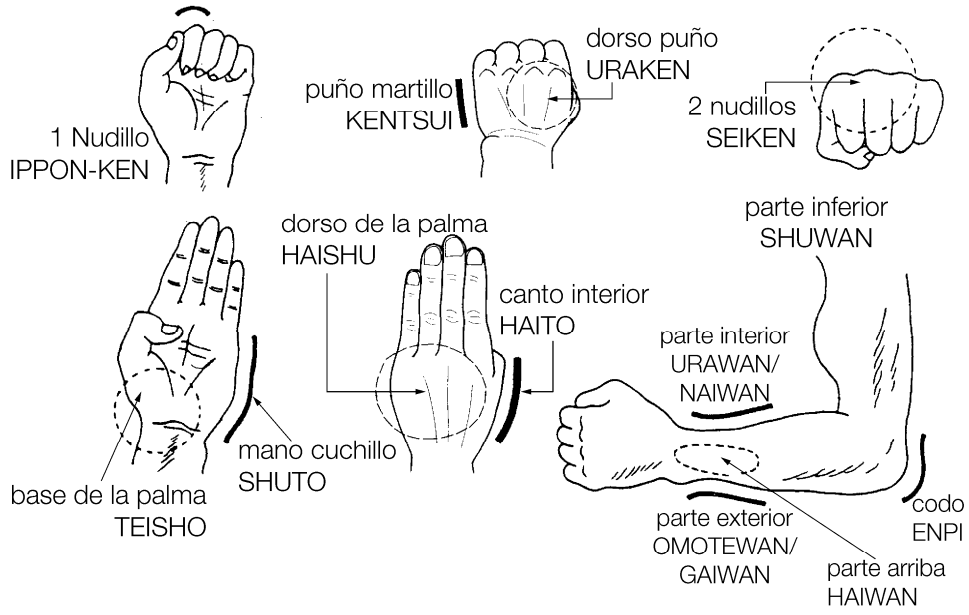
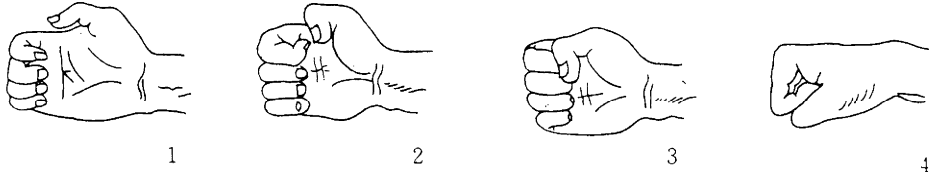
1. parte interna: **URAWAN/NAIWAN**
2. parte externa: **OMOTEWAN/GAIWAN**
3. parte dorsal: **HAIWAN**
4. parte anterior: **SHUWAN**

2. Forma de utilización de los pies.

Los pies al igual que las manos pueden mostrarse muy eficaces, dependiendo de su adiestramiento y de la forma de utilización.

1. **KOSHI** Base de los dedos. Utilizados para patear. Los dedos de los pies se pliegan hacia arriba y utilizar la base de los dedos para golpear el objetivo. El objetivo es hacia el mentón, pecho, costado, testículos, etc...
2. **SOKUTO** canto exterior del pie. Se utiliza en **YOKO Geri KekomI, FUMIKOMI**. Es una utilización muy peculiar de karate y muestra eficacia imprevisible de ataque, defensa de amplia variedad.
3. **ENSHO** Talón. Se utiliza para la patada hacia atrás **USHIRO-GERI**, cuando te agarran por detrás o te tuercen el brazo.
4. **HAIKUKU** Empeine. Plegar la punta de los dedos hacia abajo utilizando el empeine del pie, sobre todo para ataque a la zona de los testículos.
5. **HIZAZUCHI** Rodilla. Hay muchas formas de utilización de este ataque, al igual que con el codo, sobre todo en distancia cercana, para defensa personal de mujeres y niños. Se ejecuta hacia testículos, muslos, o trayendo la cabeza del oponente pegando a la cara.

Aparte de eso, cuando no se pueda utilizar las manos y/o los pies, se deben poder emplear todas las partes del cuerpo que se puedan aprovechar como la frente, hombros etc... Según el estudio y la investigación, cualquier parte del cuerpo puede ser usado para ataque o defensa.



POSICIONES

1. Posiciones generales

- Posición natural – **SHIZENTAI**
 - Talones juntos – **MUSUBI-DACHI**
 - Pies juntos – **HEISOKU-DACHI**
 - Pies separados hacia fuera, anchura cadera – **HACHIJI-DACHI**
 - Un pie mirando al frente y el otro formando ángulo de 45 grados - **RENOJI-DACHI**
 - Pies separados paralelos, anchura de cadera – **HEIKO-DACHI**
- **KIBA-DACHI**
- **ZENKUTSU-DACHI**
- **KOKUTSU-DACHI**
- **NEKO-ASHI-DACHI**
- **SANCHIN-DACHI**
- **HANGETSU-DACHI**
- **FUDO-DACHI**
- **SHIKO-DACHI**
- **KOSA-DACHI**

2. Posición natural - SHIZENTAI

El cuerpo no muestra ninguna intención especial, solamente estar de pie. No obstante, no es una postura inerte, tiene que permitir mover libremente según la circunstancia. Según la colocación de los pies cambian los nombres, sin embargo no hay ninguna diferencia en su propósito.

1. **HACHIJI-DACHI** El pie derecho e izquierdo están alineados, separados a la anchura de la cadera con las puntas de los dedos mirando hacia fuera. Esta es la posición natural esencial.
2. **HEISOKU-DACHI** Ambos talones y dedos gordos del pie están juntos.

ATAQUES (TSUKI)

El brazo se utiliza como si fuera una lanza que se confía hacia adelante haciendo TSUKI hacia la cara o el pecho, así como otros objetivos. Se utiliza el puño en SEIKEN.

1. Pautas para el uso

Utilizar la fuerza eficazmente y directamente sin movimientos superfluos. Tres elementos fundamentales a tener en cuenta:

1. mínima distancia hacia el objetivo
2. máxima velocidad
3. toda la energía procedente del cuerpo debe centrarse en el momento del impacto.

Al iniciar el TSUKI es importante atraer el otro brazo (HIKITE), para aumentar la potencia y la velocidad aprovechando el par de fuerza. Aparte de esto, el codo del brazo que sale (Tsukite) rozando el costado, también utilizando la rotación del antebrazo. Esto es primordial para establecer la dirección de la fuerza recorriendo la mínima distancia a la mayor velocidad posible para alcanzar el objetivo.

Kime de tusk: cuando se alcanza el objetivo es importante aguantar el contrachoque, para lo cual se debe tensar la parte del costado, la axila y la parte baja del abdomen. Si no hay tal concentración el golpe es débil.

2. Variedad de tsuki.

CHOKU-ZUKI golpe directo

Tal y como se ha dicho anteriormente es la forma tradicional de ataque. El objetivo consiste en el área de la cara, justo encima del labio superior (jinchu) este ataque se denomina **JODAN-CHOKU-ZUKI**. Cuando el objetivo es el pecho se llama **CHUDAN-CHOKU-ZUKI** y si el objetivo es la parte del abdomen se llama **GEDAN-CHOKU-ZUKI**.

Otros tipos de **TSUKI** son:

- **AGE-ZUKI** dibujando un semicírculo desde abajo hacia arriba, tsuki ascendente
- **MAWASHI-ZUKI** circular, dibujando un semicírculo desde el costado.
- **TATE-ZUKI** igual que CHOKO, tsuki pero torcer o rotar el puño solamente la mitad, de manera que al terminar el ataque el dorso de a mano mira hacia afuera.
- **URA-ZUKI** al contrario que choko zuki, al terminar el dorso de la mano mira hacia abajo
- **MOROTE-ZUKI** con ambos brazos a la vez utilizados paralelamente
- **AWASE-ZUKI** ambos puños simultáneamente con la palma de los puños enfrentados.
- **HASAMI-ZUKI**, tsuki tijera, ataque con ambos puños a la vez desde ambos lados
- **YAMA-ZUKI** variación de awase tsuki. Ataque con ambos puños, con el cuerpo en postura de costado (hanmi) dejando caer el hombro y metiendo la cabeza entre los brazos; esta posición del puño – cabeza – puño se asemeja al kanji japonés para denominar una "montaña".
- **KAGI-ZUKI** la misma trayectoria que el tsuki directo pero cambiando la dirección hacia el costado, doblando el codo en ángulo recto hacia el lateral. Tsuki de gancho.

3. Práctica básica de TSUKI

1. Desde la postura natural HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI
2. La mano izquierda abierta, la palma de la mano inclinada levemente hacia abajo, delante de plexo solar estirando el codo ligeramente. El puño derecho situado en la cadera derecha está de guardia HIKITE, preparado para el siguiente ataque (KATTE).
3. Desde esta postura la mano izquierda apretar como si atrayese al oponente hacia tu cuerpo. Simultáneamente, el puño derecho con la máxima velocidad y por la trayectoria más corta, con un movimiento de rotación del antebrazo alcanza el objetivo con los dos primeros nudillos (SEIKEN). Puño derecho al contrario que hikite el dorso de la mano esta dirigido hacia arriba.
4. A continuación se repite la secuencia con el otro lado, y así sucesivamente.

4. Puntos de atención

1. mantener el cuerpo superior vertical al suelo.
2. apretar el puño fuerte y correctamente.
3. asir el objetivo con precisión.
4. no meter la fuerza al hombro, ni sacar hacia adelante, ni elevar.

PATADA FRONTAL (MAE-GERI)

1. Pautas para su utilización

En general, se utiliza la base de los dedos gordo e índice del pie (KOSHI) para atacar al enemigo que está frente a frente. El objetivo puede ser el plexo solar, los testículos o la cara. Tan pronto como se

termina la patada recoger la pierna rápidamente a su posición original. Al patear aprovechar el resorte de la articulación de la rodilla.

- La pierna de apoyo **SASAE-ASHI** mantiene todo el peso del cuerpo. Doblar la rodilla ligeramente, el tobillo debe estar fuerte para cumplir su función de soporte.
- La pierna que patea **KERI-ASHI** apretar el tobillo y quitar la fuerza de la rodilla. Utilizar suficientemente el snap, resorte.
- Retirada de la pierna. El ratio de fuerza entre la patada y la recogida es de 3:7.

2. Tipos de patada (KERI)

A parte de la base de los dedos se puede utilizar el empeine, o la punta de los dedos para patear. Se utiliza el koshi o punta de los dedos en ataques al plexo solar. Y se utiliza el talón cuando se ataca el muslo o la articulación de la rodilla.

3. Práctica básica de patada frontal (MAE-GERI) - parte 1

1. Desde la posición natural HEISOKU-DACHI, SHIZENTAI
2. Establecer el pie izquierdo como pierna de apoyo con la planta del pie firmemente pegada al suelo. Atraer la rodilla derecha con un movimiento rápido hacia el pecho, en este momento levantar el koshi de este pie dirigiéndolo hacia el objetivo (que la punta de los dedos no mira hacia abajo). La planta del pie tiene que estar paralela al suelo.
3. desde esta situación meter la fuerza al koshi, utilizar fuertemente el snap/resorte dirigiendo el pie hacia el objetivo dibujando un semicírculo. En el momento de terminación que la rodilla esté suficientemente estirada.
4. después de patear volver a la posición 2
5. y después volver a la posición 1 HEISOKU-DACHI, SHIZENTAI

Practicar repitiendo izquierda y derecha. La elevación de la rodilla (KAKAEKOMIASHI) es lo más fundamental a la hora de patear. Por lo general, los principiantes tienden a cometer el error de querer patear lejos, lo que conlleva a perder la eficacia de la técnica de keri. Al principio es importante patear técnica de keri lo más alto posible para aprender la elevación de la rodilla correctamente.

4. Puntos de atención

1. bajar la cadera directamente manteniendo el cuerpo superior y la espalda rectos.
2. al patear, elevar la rodilla atrayendo el talón.
3. ambos pies, rodillas y punta de los dedos dirigidos hacia el objetivo.
4. que no caiga el cuerpo superior hacia el lateral.
5. no se deben utilizar las manos para impulsarse.

5. Práctica básica de patada frontal (MAE-GERI) - parte 2

1. desde la posición de HIDARI-ZENKUTSU-DACHI colocar ambos puños a los lados del cuerpo.
2. establecer el pie izquierdo como apoyo, sasae ashi, firmemente plantado al suelo, trasladar la cadera hacia delante poniendo el peso en la pierna de apoyo (izquierda) y simultáneamente elevar la rodilla derecha con el talón pegado al muslo.
3. aprovechar el resorte de la articulación de la rodilla derecha para patear con suficiente snap.
4. recoger y volver a la posición 2).
5. volver a la posición 1. Practicar repetidamente ambos lados.

6. Puntos de atención

1. la cadera traslada paralela al suelo sin cambiar la altura
2. no flotar la cadera

3. la cadera debe mantenerse estable durante toda la ejecución, no esconderla
4. no elevar el talón del pie de apoyo

ZENKUTSU-DACHI

La distancia entre el pie delantero y el pie trasero en esta posición es el doble de la anchura de la cadera. Doblar la rodilla delantera (espinilla vertical al suelo) y estirar la rodilla de la pierna de atrás. Las puntas de los dedos del pie de delante ligeramente dirigidos hacia el interior. Y la del pie de atrás dirige en la misma dirección. Las plantas de los pies bien adheridas al suelo. Las piernas se mantienen apretadas por la acción de ambas rodillas que empujan en la dirección opuesta. Los músculos del abdomen se tensan y la parte superior del cuerpo se mantiene recta. El centro de gravedad está ligeramente hacia delante y la distribución del peso entre la pierna delantera y trasera es de un ratio de 6:4.

1. Puntos de atención

1. la anchura de la posición es aproximadamente la anchura de la cadera y la largura es el doble de la anchura de la cadera.
2. las plantas de los pies deben de estar completamente adheridas al suelo; el pie de atrás mira hacia delante y los dedos del pie de delante miran ligeramente hacia el interior.
3. la rodilla delantera ligeramente doblada y la pierna de atrás estirada.

2. Práctica básica de ZENKUTSU-DACHI

1. colocar en ZENKUTSU-DACHI y ambas manos a la cadera. Los codos en ángulo natural. La cadera mirando al frente.
2. girar la cadera 45 grados para colocarse en HANMI
3. volver a la posición inicial a frente ZENKUTSU-DACHI.
4. repetir la secuencia del otro lado.

3. Puntos de atención

1. el cuerpo superior se debe mantener vertical encima de la cadera y no torcer.
2. rotación de cadera paralela al suelo.
3. la cadera gira con la parte superior del cuerpo como una unidad.

GYAKU ZUKI (golpe inverso)

Este ataque se utiliza para evadir al oponente o como represalia después de una parada. Se ejecuta desde zenkutsu dachi usando el mismo brazo que la pierna trasera, rotando la cadera completamente y lanzando el brazo hacia adelante.

1. Práctica básica GYAKU-ZUKI

1. empezando desde HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI avanzando el pie izquierdo hacia delante o retrocediendo el pie derecho atrás. El puño derecho atraer al lado derecho mirando el dorso hacia abajo y la mano izquierda colocar delante del plexo solar.
2. adoptar la posición de HIDARI-ZENKUTSU-DACHI y colocarse en HANMI
3. atraer la mano izquierda al costado y girando la cadera completamente sacar el puño derecho directamente.
4. volver a la posición de HANMI como en
5. volver a la posición inicial de HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI.
6. repetir la secuencia del otro lado.

2. Puntos de atención

1. al iniciar el ataque empujar firmemente la pierna de atrás y extenderla.
2. al realizar el tsuki el cuerpo superior se dirige al frente desde el costado.
3. la cadera siempre se mantiene paralela al suelo en el giro; mantener el cuerpo superior erguido y sin torcer.

JUN-ZUKI/OI-ZUKI

Este golpe se ejecuta mientras se observa el movimiento del oponente para atacar agudamente en el momento preciso. Empezando desde HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI avanza un pie a posición de ZENKUTSU-DACHI y al mismo tiempo atacar con el mismo brazo que el pie delantero, con SEIKEN. El objetivo puede ser la cara (JODAN) o el pecho (CHUDAN). Más que avanzar el pie sensación de empujar la cadera hacia adelante utilizando la reacción del pie del lado contrario fuertemente hacia atrás. La pierna que avanza debe de ser rápida, de lo contrario el oponente puede ver fácilmente el ataque y esquivarlo. El talón y la planta del pie se deslizan fluidamente por el suelo, como si hubiera un fino papel entre la planta del pie y el suelo.

1. Práctica básica JUN-ZUKI/OI-ZUKI - parte 1

1. empezar desde HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI avanzar el pie derecho un paso adelante
2. colocar en posición de MIGI-ZENKUTSU-DACHI
3. rotación del puño izquierdo, atrayendo hacia el costado izquierdo al mismo tiempo que se estira el brazo derecho (rotación del antebrazo).
4. retroceder el pie derecho volviendo a la postura de inicio
5. repetir la secuencia del otro lado.

2. Puntos de atención.

1. el movimiento de los pies debe ser rápido y correcto
2. avanzar dibujando un semicírculo hacia el interior, con la sensación de deslizarse por el suelo con la planta entera.
3. empujar con el pie de atrás aprovechando el impulso para avanzar la cadera hacia adelante.
4. no inclinar el cuerpo superior hacia adelante.

3. Práctica básica JUN-ZUKI/OI-ZUKI - parte 2

1. empezando desde HIDARI-ZENKUTSU-DACHI, kamae HIDARI-GEDAN-BARAI (puño derecho en la cadera derecha) el pie derecho avanza un paso
2. en el momento de formar MIGI-ZENKUTSU-DACHI
3. el puño izquierdo rotando hacia el costado izquierdo, y el puño derecho desde el codo utilizando la rotación ejecutar el tsuki directamente.
4. retroceder el pie derecho volviendo a la postura inicial. HIDARI-ZENKUTSU-DACHI - HIDARI-GEDAN-BARAI.
5. repetir la secuencia del otro lado.

4. Puntos de atención

1. trasladar el centro de gravedad hacia adelante colocando el peso en el pie izquierdo para a continuación sacando el pie derecho adelante empujar la cadera al frente estirando el pie izquierdo.
2. nunca inclinar el cuerpo superior adelante, debe de haber la sensación de golpear con la cadera y no con el puño.
3. el cuerpo superior desde costado, hanmi, se cambia al frente.
4. no cambiar la altura de la cadera mientras se mueve

PARADA A NIVEL INFERIOR (GEDAN-BARAI)

Se utiliza la parte exterior del antebrazo y la muñeca para parar/bloquear una patada o golpe de puño a la parte inferior del abdomen - GEDAN-BARAI. Esta parada se ejecuta hacia abajo y oblicuamente. Esta parada en particular representa una de las posturas de preparación – kamae básico, listo para la acción.

1. Práctica básica de GEDAN-BARAI

1. empezar desde HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI y tomar el puño izquierdo al hombro opuesto (en este momento el dorso del puño está dirigido oblicuamente hacia abajo). El codo izquierdo debe estar a la altura del pezón izquierdo. El puño derecho está delante de la parte inferior del abdomen con el dorso mirando hacia arriba.
2. Avanzar el pie izquierdo un paso o retroceder un paso el pie derecho hasta ponerse en HIDARI-ZENKUTSU-DACHI.
3. Atraer el puño derecho con un movimiento de rotación, atrayendo el codo hacia el costado derecho (el dorso de la mano mirando hacia abajo). Simultáneamente, el antebrazo izquierdo se lleva hacia abajo y en un ángulo hasta que se sitúa en frente de la rodilla izquierda y a unos 15 cm aprox. de distancia de la rodilla izquierda, con la parte posterior del puño hacia arriba. El brazo debe estar completamente estirado tensando la zona de la axila.
4. Volver a la posición inicial HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI
5. repetir la secuencia del otro lado.

2. Puntos de atención

1. el cuerpo superior colocar correctamente en HANMI, sin inclinar hacia adelante
2. atraer el HIKITE suficientemente (HIKITE)
3. el puño de ukete desde debajo de la oreja bloquear oblicuamente hacia abajo quitando la fuerza del codo.
4. ukete, el brazo que para debe tener el codo estirado haciendo rotación.
5. no retroceder la cadera.

URAKEN-UCHI

Aprovechar el resorte de la articulación del codo y golpear girando el puño dibujando un semicírculo, siendo el codo el eje. Utilizar el dorso de la mano para golpear con la parte de los dedos índice y corazón (arriba del nudillo, seiken. Se puede utilizar de manera lateral o vertical.

1. Práctica básica de URAKEN-UCHI

1. desde HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI
2. mirar hacia la derecha y a la vez poner el puño izquierdo delante de la cadera derecha. El puño derecho delante del pezón derecho con el dorso del puño mirando hacia afuera y tensando el codo hacia el lateral.
3. El puño izquierdo atrayendo fuertemente hacia el costado izquierdo al mismo tiempo el puño derecho golpea girando hacia el costado. Dibujar un semicírculo paralelo al suelo utilizando el resorte del codo como eje.
4. Volver a la posición inicial HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI
5. repetir la secuencia del otro lado

2. Puntos de atención

1. no meter la fuerza en el codo
2. apretar el puño fuertemente
3. el codo debe apuntar hacia el objetivo
4. no debe de girar el brazo entero
5. la situación del codo no varía casi

YOKO-GERI (patada lateral)

En general se utiliza cuando el enemigo está situado al costado aunque a veces también se utiliza la frente. Dependiendo de la naturaleza del ataque o la situación se utiliza KEAGE o KEKOMI para atacar al brazo, debajo del brazo, los testículos o la mandíbula. Debido a que se patea hacia el costado el cuerpo superior tiene tendencia a caer al lado opuesto y eso resta eficacia al impacto. Es eficaz utilizar KEKOMI cuando el objetivo es el plexo solar, el costado del abdomen o el muslo.

1. Práctica básica de YOKO-KEAGE

1. desde HEISOKU-DACHI
2. Utilizar la pierna izquierda como pie de apoyo, y elevar el pie derecho hasta colocar la planta del pie junto al interior de la rodilla, en ese momento la rodilla derecha se tensa hacia el lado derecho.
3. Patear al costado y hacia arriba con SOKUTO (canto exterior del pie) utilizando resorte de la articulación de la rodilla, en un movimiento ascendente.
4. Recoger el pie inmediatamente y volver a la posición
5. Volver a la posición de HEISOKU-DACHI y repetir la secuencia del otro lado.

2. Puntos de atención

1. Patear con SOKUTO
2. Utilizar la rodilla como eje usando la fuerza de explosión (snap) dibujando un semicírculo.
3. Al patear no levantar el talón del pie de apoyo
4. El cuerpo superior no debe torcerse ni inclinarse.
5. solidez de la rodilla del pie de apoyo
6. elevar en alto la rodilla del pie que lanza
7. dirigir la cara en dirección al objetivo

3. Práctica básica de YOKO-KEKOMI

1. desde HEISOKU-DACHI, SHIZENTAI)
2. Utilizar la pierna izquierda como pie de apoyo, y elevar el pie derecho hasta colocar la planta del pie junto al interior de la rodilla, en ese momento la rodilla derecha se tensa hacia el lado derecho.
3. Impulsar fuertemente utilizando la articulación de la rodilla para patear con el SOKUTO hacia el costado.
4. Volver a la posición b). Después volver a HEISOKU-DACHI, SHIZENTAI
5. Repetir la secuencia del otro lado.

☐ cuando se hace KEKOMI se efectúa estirando la articulación de la rodilla hacia el costado. Al realizar YOKO GERI el tobillo forma un ángulo agudo apretando con fuerza, más bien utilizar la parte del talón. Comprobar que se utiliza el SOKUTO, pues la tendencia es utilizar erróneamente toda la planta del pie. También elevar la rodilla en alto y patear hacia abajo al dorso del pie, espinilla o muslo.

4. Puntos de atención

1. Utilizar el canto exterior para patear hacia el costado en línea recta.
2. Estirar la rodilla como si empujase profundamente
3. La trayectoria del pie de ida y vuelta debe ser la misma

4. Solidez del pie de apoyo
5. No levantar el talón del pie de apoyo

ENPI (golpe con el codo)

El antebrazo debe estar firmemente flexionando hacia adentro para poder golpear hacia fuera, hacia atrás, a los lados así como desde abajo arriba o viceversa. YOKO-ENPI es el golpe de codo hacia el costado.

1. Práctica básica de YOKO-ENPI

1. Desde HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI
2. El puño izquierdo se posiciona delante de la cadera derecha y el puño derecho se coloca a la altura del pecho izquierdo con el dorso del puño mirando hacia abajo. Simultáneamente mirar hacia la derecha.
3. Atraer el puño izquierdo hacia el costado izquierdo, simultáneamente el codo derecho golpea en línea recta hacia fuera ayudado por la rotación del antebrazo. El dorso del puño mirando hacia arriba se queda a la altura del pezón derecho.
4. Volver a la posición inicio HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI
5. Repetir la secuencia del otro lado.

2. Puntos de atención

1. El puño no se debe separar del pecho
2. El puño se mueve en línea recta a la altura del pezón.
3. No levantar los hombros
4. El puño se tensa fuertemente hacia el costado

JODAN AGE-UKE (parada nivel superior)

Utilizando la parte exterior de la muñeca con un movimiento agudo hacia arriba para rechazar un ataque a la cara. (JODAN).

1. Práctica básica de JODAN-AGE-UKE

1. Desde HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI
2. Avanzar el pie izquierdo un paso o retroceder un paso el pie derecho hasta ponerse en HIDARI-ZENKUTSU-DACHI
3. Llevar el brazo izquierdo por fuera del antebrazo derecho rotando el codo y formando una cruz delante de la mandíbula, con el dorso del puño izquierdo mirando hacia adelante. Atraer el puño derecho girándolo hacia el exterior rozando el costado hasta alcanzar la cadera, con el dorso del puño mirando hacia abajo. Simultáneamente el codo izquierdo se mueve hacia arriba a lo largo de la línea del lado izquierdo hasta llegar a la altura de los ojos. El puño izquierdo gira hacia el interior hasta quedarse delante de la frente. La distancia entre el puño izquierdo y la frente es de aproximadamente un puño (10 cm).
4. Volver a la posición inicio HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI
5. Repetir la secuencia del otro lado.

2. Puntos de atención

1. parar con la muñeca rechazando hacia arriba utilizando la rotación del antebrazo.
2. el cuerpo superior se pone en HANMI
3. el codo del brazo que para debe rozar el costado.

4. el antebrazo que para termina a unos 10 cm delante de la frente en ángulo oblicuo (no elevar el codo).

CHUDAN UDE-UKE/SOTO-UKE (bloqueo chudan desde el exterior)

Desde fuera hacia el interior en movimiento circulara sirve para parar un ataque a la altura del pecho (CHUDAN). Se emplea la parta del dedo meñique de la muñeca. Es muy eficaz.

1. Práctica básica de CHUDAN-UDE-UKE/SOTO-UKE

1. desde HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI colocar el puño derecho al lado del oído derecho con el dorso del puño mirando hacia atrás. El brazo izquierdo estirado delante del cuerpo a la altura de CHUDAN.
2. Avanzar el pie derecho un paso o retroceder el izquierdo y colocarse en ZENKUTSU-DACHI o KIBA-DACHI.
3. El puño izquierdo se atrae hacia la cadera izquierda utilizando la rotación (HIKITE). Simultáneamente el codo derecho doblado en ángulo recto llevarlo delante del hombro izquierdo con el dorso del puño mirando adelante dibujando un semicírculo. Apretar el codo hacia el interior tensando la axila y el puño a la altura del hombro.
4. Volver la posición de inicio HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI
5. Repetir la secuencia el otro lado.

2. Puntos de atención

1. doblar el codo en ángulo recto
2. utilizar la muñeca desde fuera hacia el interior, dibujando un semicírculo utilizando la rotación del antebrazo con la parte de la muñeca.
3. el codo debe de situarse a unos 15 cm. delante del cuerpo y el puño a la altura del hombro.
4. tanto el brazo que recoge como el que para terminan al mismo tiempo.
5. el cuerpo superior se coloca en HANMI

KOKUTSU-DACHI

Doblar la rodilla de atrás (sensación de **KIBA-DACHI**) y estirar ligeramente la la pierna de adelante. La punta de los dedos del pie de adelante miran al frente y los del pie de atrás hacia el costado (ligeramente adelante) formando un ángulo recto. Como si desde **KIBA-DACHI** se cambiara la punta de los dedos y se estirara una pierna. El cuerpo superior se mantiene recto de costado. El reparto del peso entre la pierna delantera y trasera es de 3:7. Esta postura se utiliza generalmente para defensa.

1. Puntos de atención

1. estirar ligeramente la rodilla del pie delantero con la sensación de que el talón se levantara del suelo
2. empujar con la pierna de atrás hacia el costado como KIBA-DACHI
3. la anchura de la posición es igual que en KIBA-DACHI t
4. mantener el cuerpo superior vertical al suelo
5. el peso se distribuye en 3:7; no poner mucho peso en la pierna delantera
6. no levantar la cadera

CHUDAN-SHUTO-UKE (parada cortante)

Es una parada muy peculiar de KARATE y difícil de ejecutar. Parar el brazo del oponente cuando ataca al plexo solar, como si cortara oblicuamente. El HIKITE de esta parada no se atrae hasta la

cadera sino que se coloca delante del plexo solar con la mano abierta y la palma mirando hacia arriba. Esta mano KAMAE-TE se convierte en ataque de NUKITE hacia el plexo solar del oponente.

1. Práctica básica CHUDAN-SHUTO-UKE

1. desde HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI colocar la mano izquierda encima del hombro derecho, con la palma de la mano mira hacia la oreja. El codo izquierdo plegado a la altura del pezón izquierdo. El dorso de la mano derecha delante de la parte baja del abdomen
2. retroceder el pie derecho para formar MIGI-KOKUTSU-DACHI
3. la mano derecha se lleva delante del plexo solar con un movimiento de rotación y la palma mirando hacia abajo. Simultáneamente el SHUTO izquierdo utilizando la rotación del antebrazo bajando oblicuamente hasta colocar delante del hombro izquierdo. El dorso del SHUTO izquierdo mirando oblicuamente hacia arriba. La mano a la altura del hombro y el codo en ángulo recto apretando el interior de la axila.
4. volver a la posición inicial (HACHIJI-DACHI, SHIZENTAI).
5. repetir la secuencia del otro lado.

2. Puntos de atención

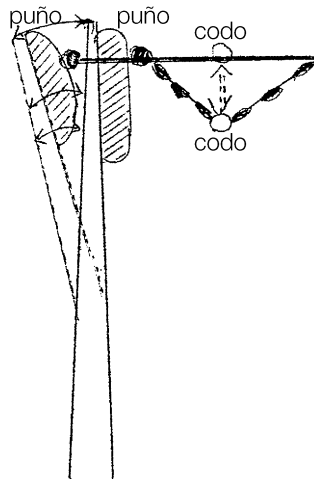
1. adoptar la postura de KOKUTSU- DACHI y la mano como si cortase oblicuamente hacia abajo
2. no doblar las muñecas
3. no inclinar el cuerpo superior hacia atrás
4. situación del codo: no debe de salir de la línea del costado
5. los dedos del SHUTO deben estar juntos (como sable)

MAKIWARA

1. Golpear el makiwara forma parte de la práctica diaria de KARATE. Es indispensable para el adiestramiento cotidiano. No solamente adiestrar la parte que se utiliza para golpear sino que es también un aprendizaje de captación a través de todo el cuerpo. Método de explosionar, concentración en un punto determinado instantáneamente, con la máxima potencia de tsuki, uchi. Además es necesario para captar y comprobar la distancia adecuada al objetivo.
2. En general la tabla del MAKIWARA debe ser bastante flexible. Es mejor utilizar ciprés o cedro japonés. La base debe tener un grosor de unos 10 - 12 cm y la parte superior es mas delgada terminando en unos 1,5 – 2 cm de grosor. Para el área de contacto con el puño es mejor emplear paja (WARA), que es el material tradicional, aunque puede utilizarse goma o esponja dura.
3. La práctica no debe ser apresurada y la regularidad es lo más importante para el éxito. Las armas requieren su tiempo de construcción y poco a poco se vuelven fuertes. Intentar evitar lesiones por la práctica exagerada y abusiva. Empezar por tandas de 30 veces cada lado alternando y poco a poco aumentar.
4. Método de adiestramiento de TSUKI. Experimentar el momento de choque del golpe. Aplicar suficientemente el resorte del codo y del hombro, lanzando el seiken acompañando con la rotación de la cadera. No debe de empujar el brazo simplemente como un palo. Debe de apretar la muñeca suficientemente. Cómo desarrollar y fortalecer el TSUKI:
 1. Situarse delante del makiwara en ZENKUTSU-DACHI, el cuerpo superior dirigido al frente, medir la distancia (como si colocase un puño detrás del makiwara).
 2. En el momento de haber estirado el Tsuki no debe de inclinarse el cuerpo superior sino manteniendo cuerpo vertical, sensación de lanzar el puño lejos. Estirar completamente el codo haciendo que el makiwara se incline hacia atrás.
 3. Acompañando con la devolución del makiwara recoger el codo hacia la axila quitando la fuerza del hombro y codo inmediatamente. En el momento de chocar con la superficie del

makiwara el codo aún doblado ligeramente hacia abajo. Al instante estirar el codo y hombro utilizando el resorte de ambos, para arquear makiwara hacia atrás (en este momento el codo se estira completamente) Recoge el codo acompañado el movimiento del palo con naturalidad, el puño mantiene colocado en la superficie del makiwara con suavidad. En ese momento el codo no de salir hacia fuera del cuerpo.

4. Es importante no recibir el contrachoque del makiwara a través del codo y hombro. Para ello es importante no inclinar el cuerpo hacia atrás.



5. Aplicar el giro de cadera en ZENKUTSU-DACHI y aprovechar la aceleración de rotación y el traslado del peso cambiando desde la posición de FUDO-DACHI o KOKUTSU-DACHI a ZENKUTSU-DACHI. Aprovechar la fuerza de aceleración.

5. Método de adiestramiento de UCHI y otros

1. El caso de SHUTO, URAKEN-UCHI, ENPI-UCHI; se efectúa situándose oblicuamente o lateralmente al makiwara en ZENKUTSU-DACHI, KIBA-DACHI o KOKUTSU-DACHI . El objetivo es un puño detrás del makiwara. Trayectoria del golpe: tomar la distancia lo más larga posible y aprovechar la fuerza centrífuga.
2. Es también importante adiestrar ambos lados de la muñeca.

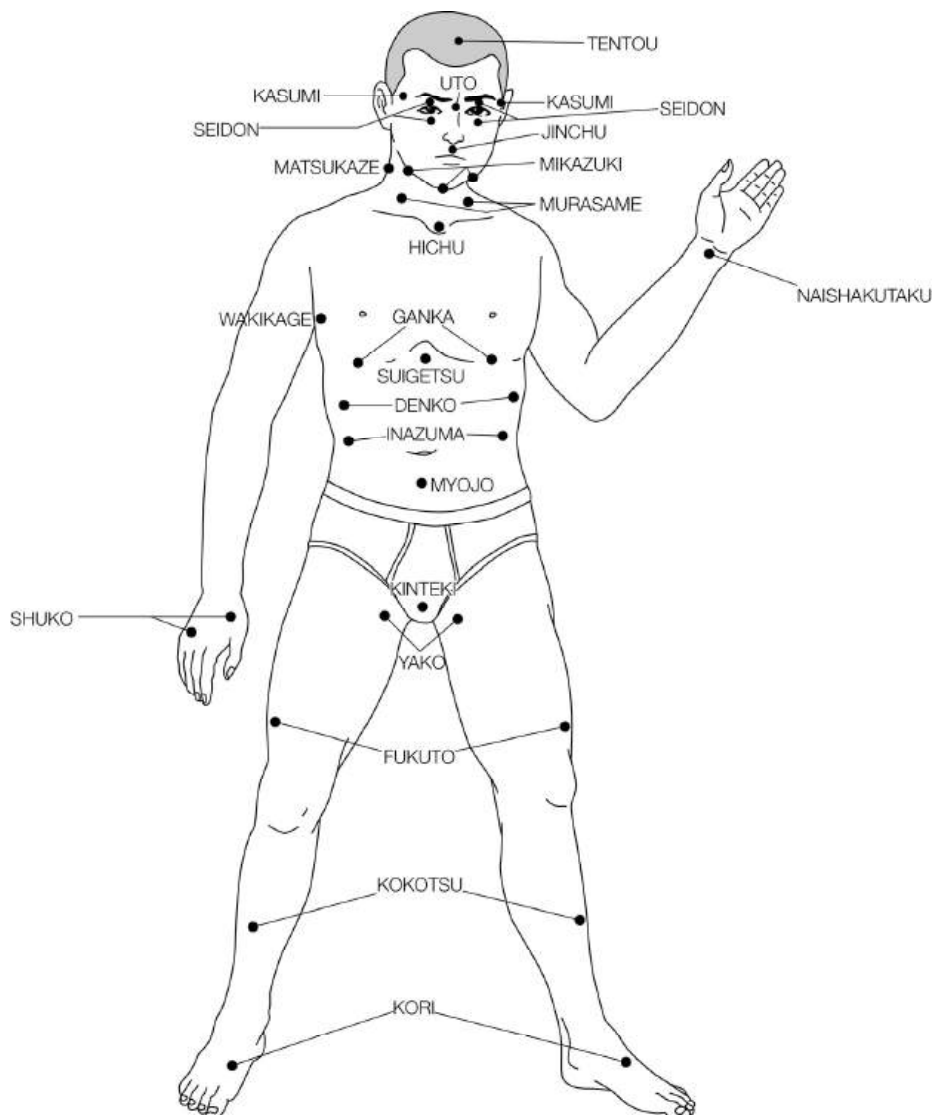
EXPOSICIÓN DE LOS PUNTOS VITALES DEL CUERPO HUMANO

UBICACIÓN PARTE DEL CUERPO

- punto intermedio entre la punta de la cabeza y la frente
- Sien
- área justo debajo y encima del párpado
- globo ocular (pupila)
- puente de la nariz, entre los ojos
- área entre el labio superior y la base de la nariz
- mentón / punto de inserción de la mandíbula
- lado del cuello, donde pasan la arteria carótida
- área justo encima del punto medio de la clavícula
- parte anterior de la laringe, entre el hueso hioide y el cartílago cricoide
- plexo solar
- 3 cm por debajo del ombligo
- área debajo de cada axila, entre la 4ª y 5ª costilla
- debajo del pezón, entre 5º y 6ª costilla

NOMBRE EN JAPONES

- TENTOU
- KASUMI
- SEIDON/GANKA
- GANSEI
- UTO/MIKEN
- JINCHU
- MIKAZUKI
- MATSUKAZE
- MURASAME
- HICHU/NODOBUE
- SUIGETSU/MIZO-OCHI
- MYOJO
- WAKIKAGE
- GANKA

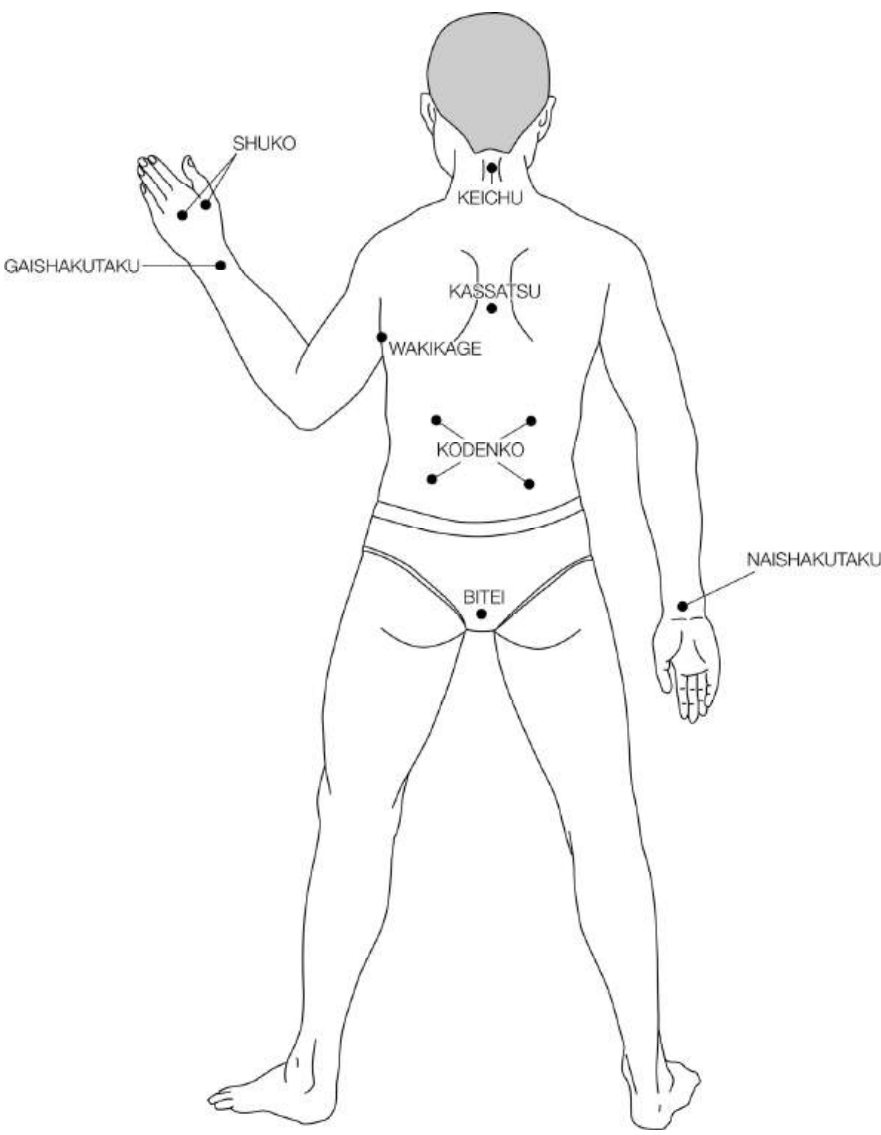


- a cada lado del la parte superior del abdomen, entre 7ª y 8ª costilla
- a cada lado del la parte superior del abdomen, entre 11ª y 12ª costilla (costillas flotantes)
- entre el radio y el cubito en la parte delantera de la muñeca (palma)
- entre pulgar y dedo índice / punto medio dorso de la mano
- parte interior de la zona superior del muslo (abductor)
- parte exterior de la zona inferior del muslo – Tractus Iliotibialis
- entre el dedo gordo y 2º de pie en el empeine
- punto medio peroné
- zona genital masculina
- base del occipital, parte posterior de la cabeza
- entre la 5ª y 6ª vértebra torácica
- puntos a ambos lados de las vértebras torácicas 9ª y 11ª
- cóccix
- punto medio a la altura de la muñeca en el dorso, donde se encuentran radio y cúbito

DENKO
 INAZUMA

NAISHAKUTAKU
 SHUKO

YAKO
 FUKUTO
 KORI
 KOKOTSU/MUKOZUNE
 KINTEKI
 KEICHU/BONNOKUBO
 KASSATSU
 KODENKO
 BITEI
 GAISHAKUTAKU



Traducción: Osamu Aoki - Jeanin Sabah.

Nota de los traductores: Si bien para poder realizar la traducción se ha tenido en cuenta tanto la versión japonesa como la traducción inglesa, se ha intentado ser fiel a la versión original escrita en japonés. Por ello, es posible que, en algunas ocasiones, haya discrepancias con la versión inglesa de este mismo documento. Además, hemos incluido en muchas ocasiones los nombres en japonés para que sea más preciso.

Technical Manual for the Instructor

June 1st 2005

Revised May 25th 2008

Author, Publisher The Japan Karate Association, Technical Division

15-23-2 Koraku

Bunkyo, 112-0004

Tokyo, Japan

Phone: 03 (5800) 3091

Fax: 03 (5800) 3100

Printed in Japan

It is legally prohibited to make copy without the express authorized permission of the Author, subject to prosecution by law.