



CAMINO AL CINTURÓN NEGRO

Eduardo Ruiz de Castañeda - Luis Vidal Parra

Kuninaga-Kai

Shito-Ryu

Karate-Do



INDICE:

1.-	Breve historia del karate.....	1
1.1.-	Estilo Shito Ryu	2
1.2.-	Dojo Kun: juramento del karateka	5
2.-	El equipamiento.....	6
3.-	Rei (el saludo).....	7
4.-	Taiso (el calentamiento).....	7
5.-	Posiciones.....	8
6.-	Técnicas.....	9
6.1.-	Defensas (uke).....	11
6.2.-	Técnicas de puño.....	12
6.3.-	Técnicas de mano abierta y codo.....	14
6.3.1.-	Roppo Hijiate.....	15
6.4.-	Técnicas de pierna y rodilla.....	16
6.5.-	Encadenamientos de técnicas (waza).....	18
7.-	Kumite (el combate).....	20
7.1.-	Ippon kumite.....	21
7.2.-	Sanbon kumite.....	22
8.-	Katas (formas).....	23
8.1.-	Pinan Shodan.....	24
8.2.-	Pinan Nidan.....	25
8.3.-	Pinan Sandan.....	26
8.4.-	Pinan Yondan.....	27
8.5.-	Pinan Godan.....	28
8.6.-	Bassai Dai.....	29
8.7.-	Juroku.....	31
8.8.-	Seienchin.....	32
9.-	Grados.....	34
10.-	Reglas de cortesía del Dojo.....	35
11.-	Glosario.....	36
12.-	Números japoneses.....	36
13.-	Autores y colaboradores.....	37



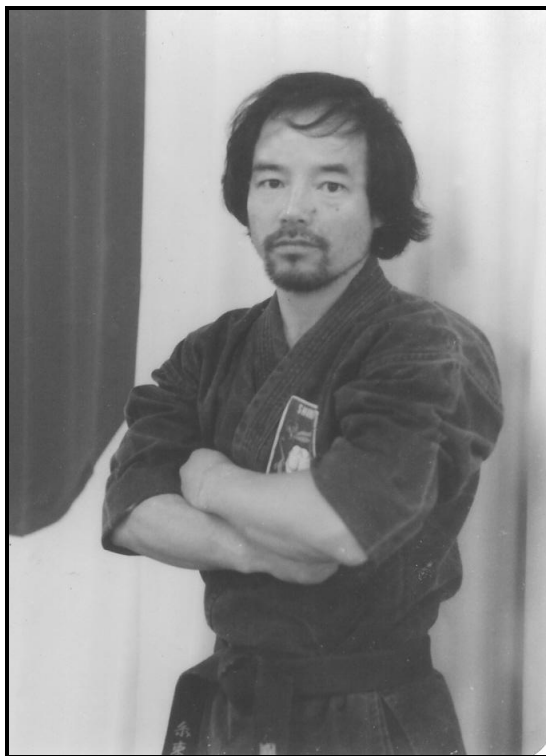


Foto de 1976

Masayuki Kuninaga nació el 21 de octubre de 1941 en Amagasaki provincia de Hyogo. Durante doce años vivió en Barcelona (1973 a 1985), impartiendo sus enseñanzas por toda Cataluña. En la actualidad vive en Akashi provincia de Hyogo.

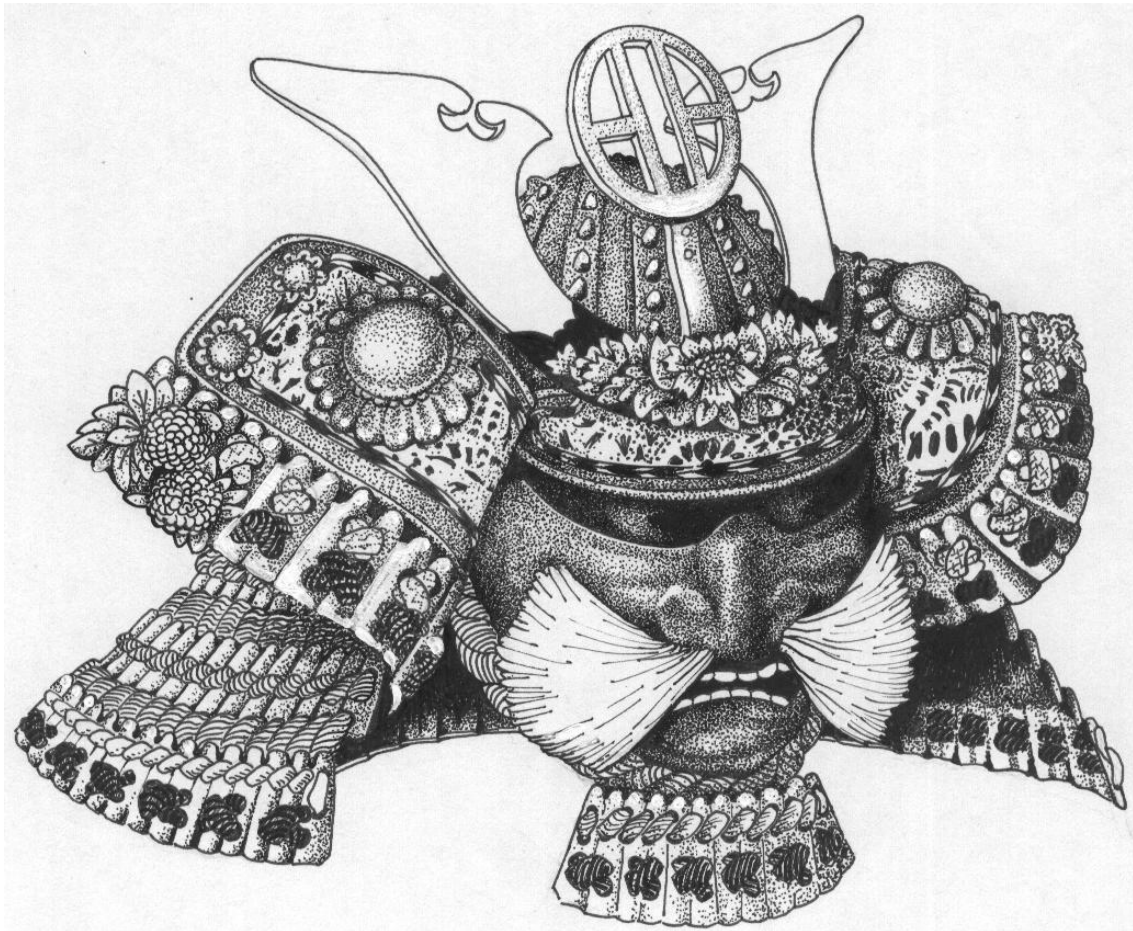
"Dedico este manual a mi maestro el gran Sensei Masayuki Kuninaga, que me hizo ver el camino del Karate, con su seriedad y buen hacer. Siempre he mantenido vivas sus enseñanzas, procurando evitar la más mínima desviación en el camino trazado"

Eduardo Ruiz de Castañeda



1.- Breve historia del karate

El karate tuvo sus orígenes en el archipiélago de las islas Ryu Kyu, concretamente en Okinawa, como consecuencia de que en el año 1477 el emperador prohibió el uso de las armas para evitar que se rebelasen los agricultores, los cuales tuvieron que defenderse con los utensilios de labranza y con la unión de técnicas de lucha de Okinawa con el arte marcial enseñado en el continente por el monje shaolin Bodhidarma, y transmitido a los artesanos de la isla por los comerciantes chinos. Este arte de combate llamado "*Okinawa-te*" (la mano de Okinawa), se afianzó más en la sociedad de Okinawa tras la invasión japonesa en febrero de 1609, y posterior prohibición total del uso de armas y cualquier utensilio cotidiano que pudiese ser utilizado como elemento de defensa, pasando a reunirse en secreto para practicar el combate sin armas.



(Dibujo realizado por el Sensei Eduardo Ruiz de Castañeda)

A finales del siglo XIX se introdujo como enseñanza en las escuelas primarias de la isla, siendo más una práctica de educación física que una

1.-

forma de defensa personal. En el año 1921 el Príncipe heredero visitó Okinawa y presenció una exhibición de este arte de combate, quedando tan impresionado que al poco tiempo se incorporó como materia de estudio de varias universidades japonesas, pasando a denominarse karate.

En un principio existían dos estilos procedentes de las regiones de Shuri y de Naha, llamados respectivamente Shuri-te y Naha-te, de los cuales derivan la mayoría de estilos actuales. Los maestros más importantes de estos estilos fueron Itosu de Shuri-te y Higaonna de Naha-te. El maestro Itosu fue el responsable de la inclusión del karate en las escuelas públicas secundarias de Okinawa y en el año 1905 desarrolló los kata Pinan para facilitar el aprendizaje básico a los principiante.

Karate-Do es una expresión en japonés que se puede traducir como "el camino de la mano vacía", que nos da una idea del sentido de este arte marcial en el que nos encontramos con todo tipo de técnicas de defensa, ataque, derribo, luxación e inmovilización pero siempre sin armas.

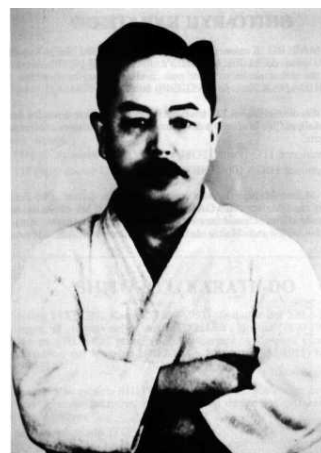
Esta actividad deportiva está extendida por todo el mundo, existiendo diversos estilos como ***Shito-ryu***, *Shotokan*, *Wado-ryu*, *Goju-ryu* y *Shorin-Ryu*, siendo una de las disciplinas deportivas más completas de su género. No es deporte olímpico aunque lo ha estado intentando durante muchos años.

Shito-ryu

El 14 de Noviembre de 1889 nace en Shuri el fundador de nuestro estilo de Karate Shito-ryu, Kenwa Mabuni.

Kenwa Mabuni inicia su práctica del Okinawa-te con Itosu en Shuri el 1903 e, introducido por su amigo Miyagi Chojun, con Higaonna Kanryo de Naha el 1908.

Tras sus estudios y el servicio militar, Mabuni ingresa en la policía y es gracias a esta ocupación que tiene la oportunidad de recorrer las islas desarrollando, no sólo el Karate, sino también gran diversidad de las artes marciales okinawenses denominadas Ryukyu Kobujutsu. Realiza una demostración en Okinawa ante el emperador el año 1918. El 1929 Mabuni se instaló en Osaka y abrió su dojo denominando



Shito-Ryu a su sistema de enseñanza en honor a sus dos maestros Itosu y Higaonna. Los ideogramas que forman la palabra "Shito" provienen del nombre de las primeras letras de estos dos maestros, ya que en japonés hay dos formas de pronunciación. "Shi" de Itosu y "To" de Higaonna.

El símbolo que eligió como representante del Estilo fue el mismo escudo de la familia Mabuni, inspirando la idea de dos personas que se encuentran frente a frente envueltas por la armonía.



Su obra *Goshin Karate Kempo* la publicó en Marzo de 1934, y *Karate Kempo* en Octubre del mismo año.

Fallece el 23 de mayo de 1950.





Itosu



Higaonna



Fundador estilo Shito-Ryu Kenwa Mabuni



Tsujikawa



Masayuki Kuninaga



Eduardo Ruiz de Castañeda

SHITO-RYU

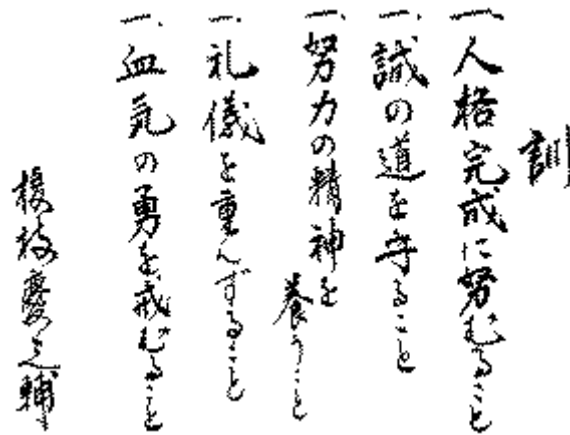
El Sensei Eduardo Ruiz de Castañeda, con la ayuda de su Sensei Masayuki Kuninaga, inauguró en el año 1976 el gimnasio Castañeda, siendo el primer gimnasio de karate de la comarca y uno de los pioneros de toda España. En la actualidad es uno de los gimnasios de karate más importantes de Cataluña, estando muchos de sus alumnos entre los mejores de nuestro país.

En el año 2003 se creó la asociación Kuninaga Kai, la cual preside Eduardo Ruiz de Castañeda teniendo su sede en Vilanova i la Geltrú.

4.-



Dojo Kun: juramento del karateka



Los karatekas hemos de tener siempre muy presente las siguientes cinco reglas básicas del karate:

1ª Esforzarse por perfeccionar el carácter "Jinkaku kansei ni Tsutomuro koto": no hay que conformarse con nuestros defectos y debilidades, debiendo buscar la superación personal.

2ª Defender los caminos de la verdad "Makoto no mishi wo Mamuro koto": debemos ser responsables de nuestros actos y palabras, siendo fieles ante las personas e ideas.

3ª Esfuerzo y constancia "Doryoku no seishin wo Yashinou koto": hay que fomentar el espíritu del esfuerzo y mantenerse constantemente en nuestros propósitos.

4ª Respetar a los demás "Erigi wo Omonzuru koto": respeto de las personas y normas, tal y como deseáramos para nosotros mismos, lo que contribuiría mejorando la relación humana.

5ª Refrenar y reprimir la violencia "Kekki no yu wo Imashimuro koto": guardarse contra el valor impetuoso y rechazar cualquier tipo de violencia, prevaleciendo siempre la razón sobre la fuerza.



2.- El equipamiento

La indumentaria básica del karateka está compuesta por el kimono blanco (**karategui**) formado por casaca y pantalón, y el cinturón (**obi**) cuyo color dependerá del grado al que pertenece el karateka (blanco, amarillo, naranja, verde, azul, marrón y negro).



3.- Rei (el saludo)

Existen dos tipos de saludo, el primero se realiza de rodillas y se conoce como **Zarei** y se realiza al iniciar y al finalizar la clase, llevándose a término entre el profesor y los alumnos.



El segundo saludo se realiza de pie y se conoce como **Ritsurei**. Los karatekas se colocan uno frente al otro y realizan una inclinación de 45°. Este saludo se utiliza en los ejercicios en pareja y antes de realizar un kata.

4.- Taiso (el calentamiento)

Después del saludo se inicia el calentamiento el cual es fundamental para no sufrir lesiones durante la realización de las diferentes técnicas y para mejorar la forma física.

Los ejercicios de calentamiento tienen una duración de aproximadamente 15 minutos y se realizan desde ejercicios aeróbicos (correr, abdominales, flexiones, ...) hasta estiramientos. Estos últimos son imprescindibles para el karateka ya que la práctica de los ejercicios de estiramientos contribuyen a prevenir lesiones como tirones musculares, pues un músculo estirado, resiste el estrés mejor que un músculo tenso y rígido.

7.-



5.- Posiciones (Dachi)



Musubi Dachi (pies separados)



Heiko Dachi (pies paralelos)



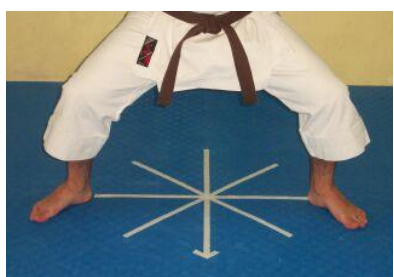
Zenkutsu Dachi



Moto Dachi



Kiba Dachi



Shiko Dachi



Kokutsu Dachi



Kosa Dachi



Neko Ashi Dachi

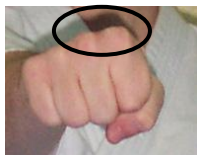


Sanchin Dachi

6.- Técnicas

Las técnicas que veremos seguidamente se llevan a término con distintas partes del cuerpo (mano, brazo, codo, pie y rodilla). A continuación conoceremos las áreas de la mano, el brazo y el pie, utilizadas en las técnicas de defensa y ataque.

Mano



Seiken (puño) : es el arma principal de las técnicas en las que utilizamos la mano para golpear y está formada por los nudillos del dedo índice y del dedo medio.



Uraken (revés del puño): golpeamos con el dorso del puño.



Shuto (canto de la mano): técnica que recibe el nombre de mano de sable, porque nuestra mano actúa como si de una espada se tratase, golpeando con la parte exterior de la mano.



Nukite (mano de lanza): golpeamos con la punta de los dedos, los cuales se ponen a la misma altura, para que tengan la misma superficie de impacto.



Haito: técnica similar al shuto, pero utilizamos el canto de la mano contrario.



Tettsui (puño de martillo): golpeamos con la parte exterior del puño, como si de un martillo se tratase.





Teisho (base de la palma de la mano): golpeamos con la base de la mano.

Brazo



Ude (antebrazo): se utiliza para ejecutar técnicas de defensa, tales como paradas.

Pierna (rodilla y pie)

Rodilla



Hiza: golpeamos con la rodilla.

Pie



Koshi (base de los dedos del pie): la zona de impacto corresponde a la base de los dedos del pie, evitando de esta manera lesiones en los dedos.



Sokuto (canto del pie): la zona de impacto se encuentra en el canto del pie.



Kakato (talón): impactamos con el talón.



Haisoku (empeine del pie): golpeamos con el empeine del pie.



6.1.- Defensas (uke)



Age Uke



Uchi Uke



Ude Uke



Shuto Uke



Gedan Barai



Juji Uke



Morote Uke

6.2.- Técnicas de puño (tsuki)



Oi Tsuki: técnica de puño que se realiza con el mismo brazo que el pie que se encuentra adelantado.



Gyaku Tsuki: técnica de puño que se realiza con el brazo inverso al pie que se encuentra adelantado.



Kizami Tsuki: golpeamos con el puño del brazo que tenemos en posición de guardia.



Uraken uchi: golpeamos con el dorso del puño.



Tettsui: golpeamos con la base del puño.



Ura tsuki: golpe en corto con el seiken

6.3.- Técnicas de mano abierta y codo



Teisho Uchi



Shuto Uchi



Nukite



Haito Uchi



Mae Empi



Ushiro Empi



Yoko Empi



Mawashi Empi



Tate Empi



Otoshi Empi

6.3.1.- Roppo Hiji-ate



Mae Empi



Ushiro Empi



Yoko Empi



Mawashi Empi



Tate Empi



Otoshi Empi

6.4.- Técnicas de pierna (geri) y rodilla (hiza)



Mae Geri



Ushiro Geri



Mawashi Geri



Haisoku Geri



Ura Mawashi Geri



Yoko Geri



Fumi Comí Geri



Hiza Geri



Ashi Barai (barrido con el pie)



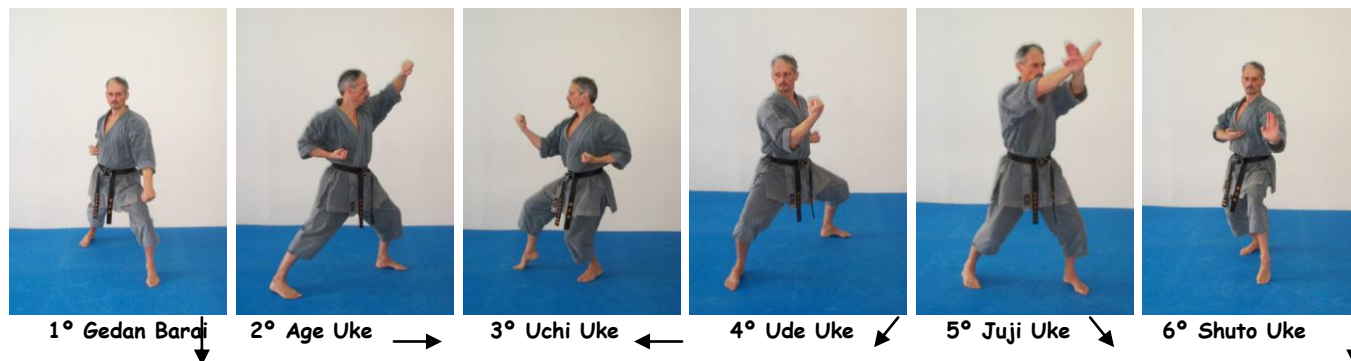
Kinteui Geri



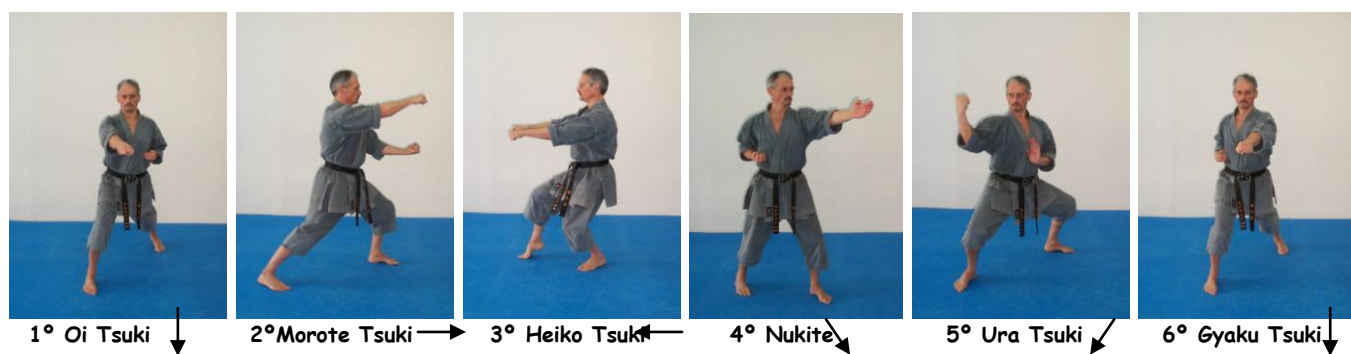
Yoko tobi geri

6.5.- Encadenamientos de técnicas (waza)

UKE WAZA



TSUKI WAZA



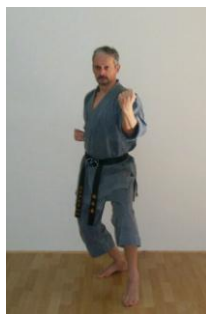
UCHI WAZA



GERI WAZA



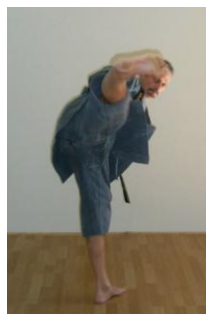
RENZOKU WAZA



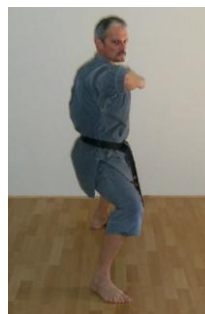
Uchi Uke



Gyaku Tsuki



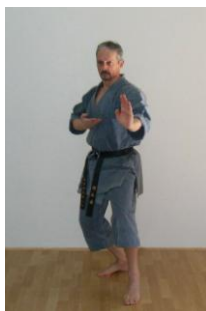
Yoko Geri



Yoko Empi Uchi



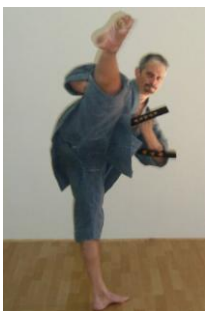
Gyaku Tsuki



Shuto Uchi



Mae Geri



Mawashi Geri



Shuto Uchi



Ashi Barai



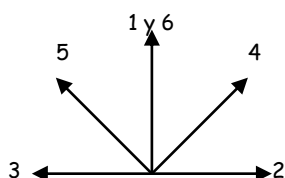
Gedan Tsuki

El alumno tiene que desarrollar su waza según su condición física, siempre que pueda dominar con seguridad y firmeza las técnicas presentadas. Los explicados anteriormente son un ejemplo de las diferentes direcciones que podemos hacer en los waza.

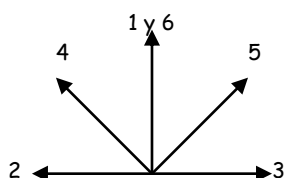
En las posturas de los waza se tiene que hacer un mínimo de cuatro técnicas diferentes.

EMBUSSEN DE LOS WAZA

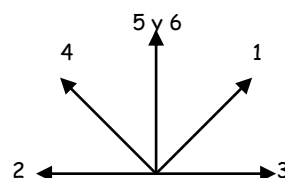
UKE WAZA



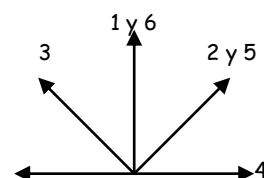
TSUKI WAZA



UCHI WAZA



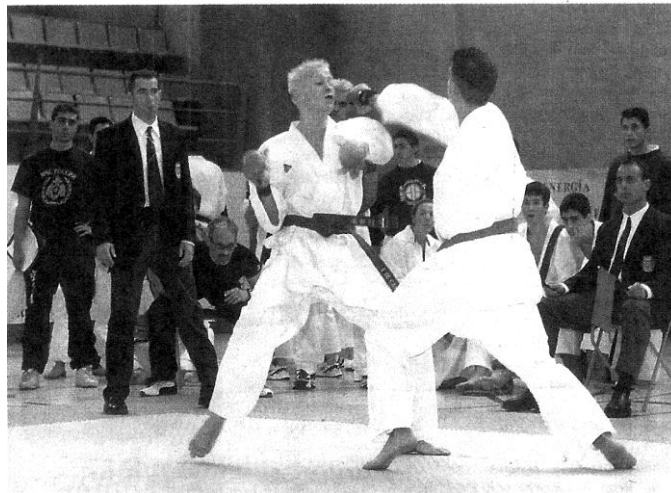
GERI WAZA



7.- Kumite

La aplicación práctica de las técnicas aprendidas anteriormente es el **Kumite**. Para entrenar las técnicas aprendidas se utiliza el **Ippon Kumite** donde los dos alumnos realizan un solo ataque y una sola parada o contraataque y el **Sambon Kumite** que se basa en una serie de técnicas básicas de forma encadenadas en tres pasos.

En competición se realiza el llamado **Shiai Kumite** que es el combate libre, utilizando protecciones en las manos para no dañar al adversario.



7.1.- Ippon Kumite



Age Uke



Gyaku Tsuki



Juji Uke



Mawashi Empi Uchi



Shuto Uke



Mae Geri



Gedan Barai



Mae Empi Uchi

7.2.- Goshin (defensa personal)



Juji Uke



Uraken Uchi



Agarre muñeca



Luxación muñeca



Mae Geri



Otoshi Empi Uchi

7.3.- Sanbon Kumite



Kamae



Age Uke



Ude Uke



Gedan Barai



Gyaku Tsuki



Fumikomi Geri



Heiko tetsui



Kamae



Gedan Barai



Age Uke



Ude Uke



Uraken Uchi



Yoko Empi Uchi



Hiza Geri



Otoshi Empi



8.- Katas

La Kata es un conjunto de técnicas gracias a las cuales el karateka aprende a realizar posiciones, técnicas y combinaciones de éstas.

La explicación de las técnicas que se muestran en la Kata es el **Bunkai**, donde dos karatekas realizan dichas técnicas en pareja.

Katas básicas (Pinan): Pinan Shodan, Pinan Nidan, Pinan Sandan, Pinan Yondan, Pinan Godan

Katas superiores: Bassai Dai (kata del estilo Shuri-te de Itosu que significa "*romper grandes murallas*"), Juroku (kata creada por Kenwa Mabuni, que significa "*dieciséis*"), Seienchin (kata del estilo Naha-te de Higaonna, que significa "*conquistar lejos y calmar*"), etc...

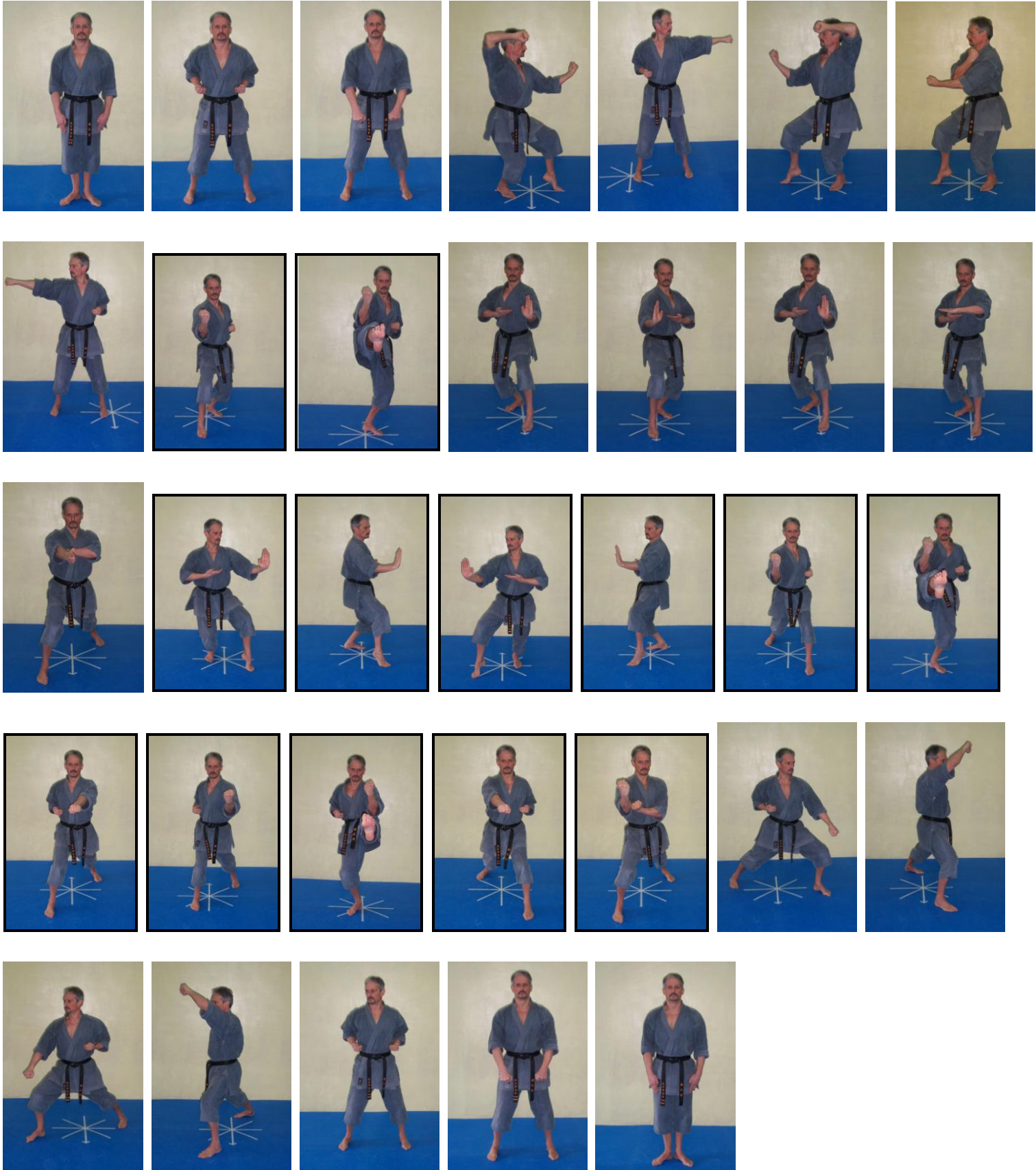
A continuación podremos estudiar algunas de las principales katas.



Pinan Shodan



Pinan Nidan



Las fotos más pequeñas y con recuadro negro indican que la técnica se realiza en sentido contrario a el punto de vista del lector.



Pinan Sandan



Las fotos más pequeñas y con recuadro negro indican que la técnica se realiza en sentido contrario a el punto de vista del lector.

26.-

Pinan Yondan



Las fotos más pequeñas y con recuadro negro indican que la técnica se realiza en sentido contrario a el punto de vista del lector.



Pinan Godan



Las fotos más pequeñas y con recuadro negro indican que la técnica se realiza en sentido contrario a el punto de vista del lector.

Bassai dai





Las fotos más pequeñas y con recuadro negro indican que la técnica se realiza en sentido contrario a el punto de vista del lector.



Juroku



Seienchin



32.-





9.- Grados

El karate dispone de un sistema de grados por el cual se valora el progreso del alumno, quedando reflejado en el cambio de color de su cinturón. Para poder examinarse del grado que se desea conseguir ha de cumplir unos requisitos básicos:

- 1º Estar al corriente de pago de la licencia Federativa del año en curso.
- 2º Abonar el importe de la cuota de derecho de examen.
- 3º Llevar el tiempo mínimo exigido con el grado anterior.

A continuación podemos ver los tiempos mínimos requeridos para el paso de grado.

EXAMEN	TIEMPO		CINTURÓN
Para amarillo	4 meses	de	blanco
Para naranja	6 meses	de	amarillo
Para verde	7 meses	de	naranja
Para azul	8 meses	de	verde
Para marrón	8 meses	de	azul
Para Cinturón Negro	1 año	de	marrón
Para 1 ^{er} DAN	1 año	de	Cinturón Negro
Para 2º DAN	2 años	de	1 ^{er} DAN
Para 3 ^{er} DAN	3 años	de	2º DAN
Para 4º DAN	4 años	de	3 ^{er} DAN

Cuando el cinturón marrón es mayor de 16 años, al examinarse obtiene el grado de Cinturón Negro 1^{er}DAN.



10.- Reglas de cortesía del Dojo

1. El alumno karateka debe de ser muy escrupuloso en lo referente a la limpieza e higiene de su cuerpo (uñas de pies y manos muy cortas, limpiarse los pies antes de entrar en el Dojo y llevar el pelo recogido) y de su karategui.
2. El karateka debe despojarse de joyas (anillos, pendientes, pulseras, cadenas y peacings) que puedan producir heridas a los compañeros o a uno mismo.
3. No se puede llevar comida al Dojo (chicles, caramelos, etc...).
4. El alumno dejará las zapatillas alineadas con la punta hacia la pared antes de entrar al Dojo.
5. Cuando el alumno entra en el tatami debe realizar un saludo de pie hacia el Dojo.
6. Hay que procurar ser puntual a la clase, no llegando tarde ya que interrumpe la concentración de los demás alumnos.
7. En caso de llegar tarde por una razón justificada, el alumno permanecerá de pie en la puerta a la espera que el maestro le invite a entrar en la clase. Una vez el maestro le permite la entrada, el alumno efectuará el saludo (zareii) y se unirá a la clase sin interrumpir el ritmo de ésta.
8. Antes de empezar la práctica con un compañero y al término de la misma ambos se saludarán de pie (ritsurei).
9. Cuando el maestro da alguna explicación, los alumnos permanecerán en posición heiko dachi atentos a ésta, permaneciendo en silencio, actitud que mantendrá cuando se realicen los ejercicios prácticos.
10. Si se desea hacer una pregunta al maestro, el alumno se acercará a éste sin dar gritos desde lejos.
11. No se debe abandonar el Dojo durante la clase, al menos que el maestro lo autorice.



11.- Glosario japonés

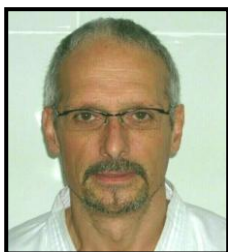
Bassai Dai	Romper grandes murallas
Bo:	Palo Largo
Bokken:	Sable Japones de Madera
Budo:	Camino de las artes marciales japonesas
Chudan:	Nivel Medio
Dan:	Grado, nivel
Do	Camino
Dojo:	Lugar donde se enseña un arte marcial
Embussen:	Forma de realización de un Kata
Gedan:	Nivel Bajo
Godan:	Quinto Nivel
Harai/Bari:	Barrido
Jodan:	Nivel Alto
Juroku	Dieciseis
Kara	Vacía
Kata:	Forma de movimientos encadenados
Kiai:	Unión con la energía en forma de grito
Kihon	Técnicas Fundamentales
Waza:	
Kime:	Concentración de energía en un punto
Kyu:	Grados inferiores
Mae:	Frontal
Mawashi:	Circular
Nidan:	Segundo Nivel
Obi:	Cinturón
Otoshi:	Descendente
Ryu	Escuela/estilo
Sandan:	Tercer Nivel
Seienchin	Conquistar lejos y calmar
Senpai:	Alumno aventajado, veterano en el dojo
Sensei:	Maestro
Shodan:	Primer Nivel
Tate:	Ascendente
Te	Mano
Tori:	El que realiza la acción y acaba ganado
Uke:	El que recibe la acción y acaba perdiendo
Ushiro:	Hacia Atrás
Yoko:	Lateral
Yondan:	Cuarto Nivel
ichi = uno	
ni = dos	
san = tres	
shi = cuatro	

12.- Números japoneses

go = cinco
roku = seis
hichi = siete
hachi = ocho
ku = nueve
ju = diez
juichi = once
juni = doce
jusan = trece
jushi = catorce
jugo = quince
juroku = dieciseis
junana = diecisiete
juhachi = dieciocho
juku = diecinueve
niju = veinte



13.- Autores y colaboradores



Eduardo Ruiz de Castañeda

- Presidente de la Asociación Kuninaga Kai - Shito Ryu - Karate Do España
- Entrenador Nacional de la Federación Española de Karate
- Juez Examinador del Tribunal de Grados de la Federació Catalana de Karate
- Juez Arbitro Interregional de Kumite y Kata
- Seleccionador de la Federació Catalana de Karate en Regions (katas)
- Nacido el 22-12-54 en Vilanova i la Geltrú (Barcelona)
- Inicia el aprendizaje del karate con 18 años en Barcelona
- Cinturón Negro 7º DAN



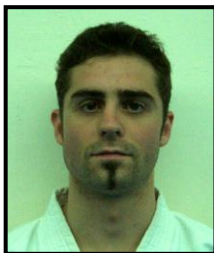
Luis Vidal

- Redacción y fotografía manual "*Camino al Cinturón Negro*"
- Nacido el 12-03-68 en Barbastro (Huesca)
- Inicia el aprendizaje del karate con 33 años en Vilanova
- Cinturón Negro 1º DAN

Los autores desean expresar su agradecimiento a los karatekas que han participado en la realización de este manual, por su desinteresada colaboración.



COLABORADORES:



Igor Montesinos

- Competidor de la Federació Catalana de Karate
- Juez Arbitro Regional de Kumite y Kata
- Nacido el 2-12-78 en Vilanova i la Geltrú (Barcelona)
- Inicia el aprendizaje del karate a los 5 años de edad en Vilanova
- Cinturón Negro 4º DAN



Paco Martínez

- Competidor de la Federació Catalana de Karate
- Juez Arbitro Nacional de Kumite y Kata
- Nacido el 7-01-70 en Córdoba
- Inicia el aprendizaje del karate a los 12 años de edad en Vilanova
- Cinturón Negro 2º DAN



Marc Rubio

- Competidor de la Federació Catalana de Karate
- Nacido el 24-02-78 en Vilanova i la Geltrú (Barcelona)
- Inicia el aprendizaje del karate a los 5 años de edad en Vilanova
- Cinturón Negro 2º DAN



Rubén Fernández

- Competidor de la Federació Catalana de Karate
- Nacido el 10-07-83 en Valencia
- Inicia el aprendizaje del karate a los 8 años de edad en Vilanova
- Cinturón Negro 2º DAN



Abel Rodríguez

- Competidor de la Federació Catalana de Karate
- Nacido el 24-05-84 en Vilanova i la Geltrú (Barcelona)
- Inicia el aprendizaje del karate a los 15 años de edad en Vilanova
- Cinturón Negro 1º DAN



Carla Pla

- Competidora de la Federació Catalana de Karate
- Nacida el 9-12-86 en Barcelona
- Inicia el aprendizaje del karate a los 10 años de edad en Vilanova
- Cinturón Negro 1º DAN



Igor Ruiz de Castañeda

- Competidor de la Federació Catalana de Karate
- Nacido el 25-02-88 en Vilanova i la Geltrú (Barcelona)
- Inicia el aprendizaje del karate a los 12 años de edad en Vilanova
- Cinturón Negro 1º DAN

