

## **SIMBOLO, INTERPRETACION Y APRENDIZAJE**

Solo en la conciencia, nuestros limitados sentidos crean un mundo sólido a partir de la energía e información. Pero ¿Qué pasaría si pudiéramos ver en el ámbito cuántico, si tuviéramos ojos cuánticos? Veríamos que todo lo que consideramos sólido en el mundo físico, entra y sale de un vacío infinito a la velocidad de la luz. Tal como la secuencia fotograma-franja de las películas, el Universo es un fenómeno de encendido-apagado: La continuidad y solidez del mundo existen solo en la imaginación alimentada por sentidos que no pueden discernir las ondas de energía e información que conforman el nivel cuántico de la existencia. En realidad, todos entramos y salimos de la existencia continuamente. Si pudiéramos afinar nuestros sentidos, veríamos los huecos de nuestra existencia. Estamos aquí, luego no estamos y luego volvemos otra vez. Solo nuestra memoria mantiene la sensación de continuidad.

Así pues, la experiencia sensorial de todos los seres vivos es una construcción perceptiva artificial, creada en la imaginación. Hay un relato zen sobre dos monjes que observan una bandera ondear en el viento. Uno dice “La bandera esta ondeando” y el otro afirma: “No, el viento se esta moviendo”. Su maestro se acerca y uno le pregunta: “¿Quién tiene razón? Yo digo que la bandera se esta moviendo; el dice que es el viento el que se mueve. El maestro contesta “ambos están equivocados. Solo la conciencia se esta moviendo; cuando la conciencia se mueve, crea el mundo con su imaginación”.

***“Deepak Chopra (extracto del libro Sincrodestino)”***

La creación parece salir de la imperfección parece salir de un esfuerzo y frustración y de aquí es de donde creo que salio el lenguaje, es decir salio de nuestro deseo de superar el aislamiento y para tener algún tipo de conexión entre nosotros, tenia que ser sencillo cuando solo era sobrevivencia, como: agua encontramos un sonido para ello, tigre feroz detrás de ti, y encontramos un sonido para eso, pero cuando realmente se vuelve interesante pienso yo es cuando usamos el mismo sistema de símbolos para comunicar las cosas abstractas e intangibles que estamos experimentando, que hay con la frustración, que es, coraje o amor, cuando digo amor, entonces el sonido sale de mi boca y llega al oído de un tercero y viaja por este conducto bizantino a través de sus recuerdos de amor o falta de amor, registran lo que digo y dicen que si entendieron pero como se que entendieron por que las palabras son inertes solo son símbolos están muertas y sabes estoy seguro que mucha de nuestra experiencia es intangible mucho de lo que percibimos no puede expresarse, es indecible y sin embargo cuando nos comunicamos entre nosotros y cuando sentimos haber conectado, pensamos que nos entendieron yo creo que sentimos una comunión casi espiritual y ese sentimiento puede ser transitorio pero creo que vivimos para ello.

***“Wake up to life (movie) “.***

El kenpo tiene su terminología con la que nos podemos comunicar con otros inteligentemente y ser específicos, una cosa que intentamos hacer con los estudiantes es que sean precisos por que si te hacen una pregunta y eres preciso en tu respuesta eso significa que las respuestas van a aparecer en tu cabeza de forma precisa cuando vallas a luchar con alguien.

***“Larry Tatum (Kenpo Extreme)”.***

Una combinación de las ideas en la pagina anterior como guía, la paradoja que he escuchado de no poder traducir lo intraducible y el apetito de aprender y comprender siempre un poco mas, es lo que me ha motivado en generar humildemente este primer borrador a modo translate de un documento que a mi parecer es de carater esencial en la biblioteca de cada uno de quienes nos decimos practicantes del Kenpo Karate de Ed Parker. He escuchado a adeptos y opositores de esta idea pero debo aclarar, que en ningún caso quisiera ser determinista en las definiciones que encontraremos en la Enciclopedia de Kenpo, es mas, y ya que el conocimiento en ambas ramas, Kenpo e Ingles, en mi caso es limitado, esto prácticamente se ha transformado en un pasatiempo para apoyar el aprendizaje en ambas áreas, sin mencionar que tampoco soy un erudito en la lengua hispana y que a la hora de la gramática soy muy bueno macaneando, pero bueno la idea también es plantear un desafío que con vuestra ayuda y paciencia permanezca en constante revisión y corrección hasta alcanzar la idea mas cercana respecto de lo que el Senior Grand Master Edmund Parker quisiese expresar en sus ideas y definiciones.

Como se han dado las cosas pienso que esta podría ser la versión 0.1 de unas 20 correcciones a la traducción e interpretación de la Enciclopedia, descontando mis faltas ortográficas y gramaticales, las ideas muchas veces rayan en lo ambiguo y su ayuda se torna indispensable.

Tampoco es un material para comenzar a aprender, la misma Enciclopedia of Kenpo no esta confeccionada de esa forma, es mas bien un manual técnico de reforzamiento, de esta forma una definición contiene mas bien un propósito comunicativo que de enseñanza, y a partir de lo mismo nace muchas veces el problema interpretativo, para dar un buen ejemplo y no aburrir mas, se me viene a la mente una definición especifica que me causo desde una sonrisa hasta un sentimiento de orgullo:

***“RIDING*** - *A body maneuver requiring your upper body to go with an attack. This could be done while standing in place, or while retreating with the foot.”*

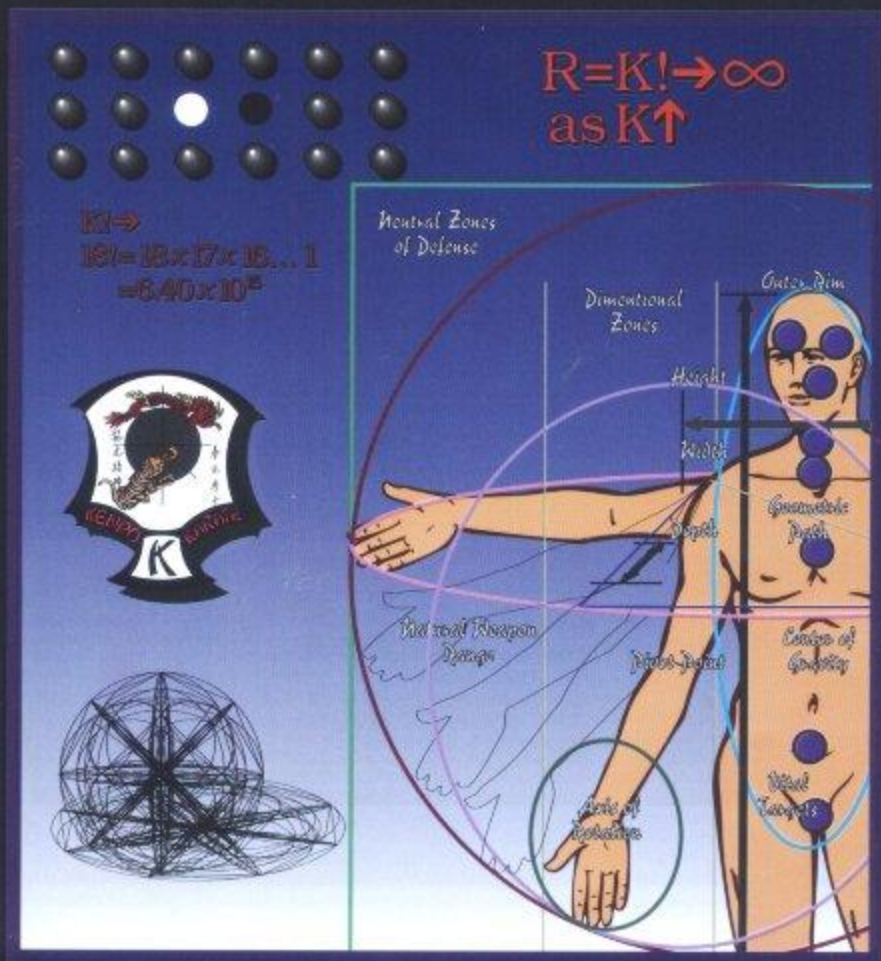
***“RIDING*** - *Un Body maneuver que exige a la parte superior del cuerpo ir con un ataque. Esto podría hacerse parado en el lugar, o mientras te retiras con los pies.”*

Sonreí, ya que la interpretación de mi hijo quien decía comprender claramente, era errada al igual que la de algunos hermanos del sistema, afortunadamente esta era una de las tres o cuatro oportunidades en que tenia conocimiento del concepto y logre explicar que el “*ir con un ataque*” esta vez significaba acompañar el ataque del adversario, y no desarrollar uno propio y entonces, note que aun traducido podía interpretarse, fue entonces que sentí orgullo. Creo que uno aprende mas de los errores que de lo que te enseñen y es por esto que espero me corrijan el 99,9% de lo que he plasmado en las siguientes hojas, y de esta forma reescribirlas una y otra vez mientras mi conciencia escribe 100 veces “me equivoque” para sacar provecho de ello.

**Nelson Alvarez (2nd degree Brown Belt)**



# ED PARKER'S ENCYCLOPEDIA OF KENPO



Created and Written by  
**ED PARKER**

# Acknowledgments

La tarea de este libro ha sido monumental, sin embargo ha sido de verdad una labor de amor. Si bien más de 30 años se han gastado en el desarrollo de este libro, es un verdadero sueño cumplido de Ed Parker. Ahora una verdad se ha vuelto realidad.

Al Estado de Ed Parker nos gustaría expresar nuestra más profunda gratitud a través de las siguientes personas, por su ayuda con la realización de este libro. Gracias, Skip Hancock (¿qué podríamos hacer nosotros sin ti?), y David Sites, durante las muchas horas invertidas revisando este texto y a Dave Rolph para concluir la versión. Gracias, Charles Gonzales y Castle Lithograph por proporcionar impresión profesional y extender las fechas tope. También las gracias van a Tommy Chavies por todas tus noches desveladas y la especial lealtad, no podemos dejar de mencionar nuestra maravillosa producción y fotografía oficial del staff Sheri, Larry y Woody, más nuestro kenpo team, Tommy Chavies, SeanC, Hill, William Kongaika. Tina Martin, Scott Masterson, Tori Norton, Harry Sanders y Chris Woodhouse. También a Miles Nishi, Aldo Mantano, Robin Woodhouse, Beth Parker Uale, Silvia Parker y Niel Chadwick por la asistencia de último minuto. Un agradecimiento final a los muchos individuos que han ayudado en este esfuerzo y no aparecen en esta lista pero han aportado enormemente. ¡ No podríamos haber terminado esta publicación sin ustedes!

# Preface

Este material fue creado y fue escrito por el Sr. Edmund kealoha Parker, Senior Grandmaster y fundador del Kenpo Karate americano. Parker fue llamado el "Padre del Karate americano" y pasó más de 40 años en las Artes Marciales. Una verdadera leyenda en su propio tiempo, el genio de Parker y los logros fueron conocidos mundialmente por centenares de miles de estudiantes, instructores, seguidores y admiradores.

El 15 de diciembre de 1990, en Honolulu Hawaii. Edmun Parker falleció tristemente a la edad de 59 años. Antes de a su muerte, Parker actualizado, categorizó, etiquetó y definió los movimientos, conceptos, principios y terminología que pertenecen al Kenpo americano.

También pueden aplicarse estas visiones y descubrimientos a otros Sistemas de Artes Marciales. Durante siglos estos movimientos estuvieron indefinidos, y a veces eran llamados "secretos" y o "Chi". Sin embargo, Mr. Parker vio la necesidad de analizar y definir los movimientos. Sus descubrimientos ayudan a muchos individuos para encontrar dentro de ellos la tremenda velocidad, poder y resultados espectaculares de la defensa así como los movimientos ofensivos. Las historias de éxito que resultan del monumental trabajo de Parker son aparentemente interminables.

El Kenpo americano fue creado por Parker, sin embargo nunca se le encontró refiriéndose a Kenpo como "su" arte sino "nuestro" arte. Él siempre lo trató como un ente que creció firmemente como resultado del interés de la gente en él. Cuando el Kenpo americano creció, Mr. Parker no sólo aumento sus propias visiones dentro del, sino también sus estudiantes, Él entrego los lineamientos para perpetuar el Arte y animó a otros para hacer lo mismo.

Guardando una mente abierta, es la única forma en que el Arte puede crecer. Cuando lees las palabras de Parker hay que estar atento a que estas definiciones pueden interpretarse de muchas maneras, así como "light" puede referirse a "minimal weight" o "illumination", así que debes buscar otros significados contenidos dentro de estas palabras. La terminología encontrada dentro de este libro no se lanza en cemento, pero es una pauta para ayudar a los practicantes a lograr la máxima eficacia en su entrenamiento. También es un principio, y no un fin en el Kenpo, y esto es el por qué de llamarle versión 1.0. a este libro. Esperanzadamente en el futuro, y con el Kenpo en desarrollo, habrá espacio para las nuevas versiones de esta publicación. Una sección de NOTAS es incluida dentro del libro para animar a definir nuevas terminologías.

Trabajando con mi padre a lo largo de los años experimenté tantas visiones. Yo lo recuerdo diciendo una vez "sabes hijo, después de todos los años que he gastado trabajando en Kenpo, comprendo finalmente que lo que uno sabe no es nada comparado a lo que hay que aprender". le vi alcanzar un nuevo nivel de conocimiento. Ed Parker era un estudiante al mismo tiempo. Todos deberíamos compartir la sed ilimitada del conocimiento, al continuar su trabajo, y estudiar sus enseñanzas.

## Prologo

En nombre de la familia de Parker les deseamos mucho éxito en el aprendizaje, enseñando y perpetuando los valores que se encuentran dentro del Kenpo. La mayoría disfrutara el trabajo de nuestro padre.

## Preface



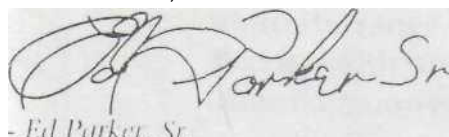
- Ed Parker, Jr.

# Introduction

Desde mi primer día de entrenamiento fui fascinado por el Kenpo, lo que guarda en su naturaleza única, despertó mi curiosidad y abrió mi apetito por el extenso conocimiento. Examinando los volúmenes en cada lección, me intrigué con el cómo y el por qué de todo. Cuando analicé lo que me fue enseñado, y conciente de cada movimiento, me dí cuenta del propósito personal. Era obvio que al entallar los movimientos a las características de cada individuo representaría la diferencia entre esos movimientos que son y los que no son aplicables. Cada lección aumentó mi conocimiento de movimiento, y las muchas facetas que constituyeron la estructura total. A medida que probaba lo que aprendía, descarte el hecho de ejecutar aquellos movimientos en forma secuencial arbitraria. Es porque estaba interesado en emplear la lógica en lo que estaba haciendo que desaprobé el empleo ineficaz de movimientos que sentía podrían atraer problemas no deseados. Mientras más conocimientos adquirí de Kenpo, más me descontenté con respuestas convencionales. Cuando digrege movimientos, reafirmé mi creencia de que la lógica era el ingrediente mas influyente al organizar el método, para un consecuente estudio. A través de estructurar mi trabajo como un médico en otra disciplina científica, logre mayor claridad, así como la habilidad de modificar continuamente y poner al día mis conceptos, teorías y principios, recientemente descubiertos. Después de años de descubrir experimentando, enseñando y compartiendo, mis esfuerzos han culminado en un método distintivo de convertir el idioma verbal en idioma físico. Intento personalizar las lecciones a través del uso de analogías, refranes e historias cortas y lo hago real para la mayoría de los estudiantes cuando las descripciones son a menudo, "demasiado técnicas". Tras considerar las técnicas y principios en luz de su propia experiencia, los estudiantes logran una mayor comprensión del Kenpo y lo que sus aplicaciones significan para ellos.

La estructuración científica del Kenpo y sus métodos de instrucción personalizada, le han permitido extenderse unilateralmente. Esta expansión no sólo ha producido una generación de nuevos conceptos, sino también un nuevo e igualmente creciente vocabulario. He intentado desarrollar la terminología del Kenpo utilizando los mismos métodos con los que yo enseñé. Deduciendo del mismo pozo como otros estudiosos, he intentado personalizar la terminología usando palabras que tienen connotaciones pictóricas universalmente (Anchoring, Beggings Hands, Web of Knowledge, etc.) Una vez visualizados los conceptos se entienden más fácilmente físicamente. Como estos términos, las definiciones y aplicaciones están absortas en un plano visual y físico, y a través de la diligente práctica, logran ser inculcados al aprendizaje de los estudiantes que se vuelve instintivo e improvisado.

Te insto a estudiar los volúmenes de este libro y harás del aprender una experiencia deleitable. Has del Kenpo tu segundo idioma. Domina el idioma del Kenpo y extenderás tus conocimientos más allá de tus expectativas. Es muy importante recordar que este idioma de movimientos, una vez inculcado e internalizado, puede salvar tu vida.



- Ed Parker, Sr.





## The Encyclopedia

**ACCELERATED MOVES** - (1) Movimientos avanzados en contexto. Estos movimientos se enseñan al más adepto que pronto aprende a aplicarlos con precisión y sofisticación. (2) movimientos rápidos que ganan y adquieren velocidad con cada movimiento adicional.

**ACUMULATED FORCE** - La unificación de fuentes diversas de poder, que cuando apropiadamente sincronizan, producen una fuerza acumulativa única de proporcionada efectividad.

**ACUMULATIVE JOURNAL** - Un extenso escrito comprendido de información sobre la historia, fundamentos, descripciones de técnicas de Self-Defense así como de forms. Terminología, anatomía, vestimentas, etc. Los volúmenes tienen la autoría de Ed. Parker y son sumamente útiles a estudiantes en progreso, dispuestos y ansiosos a sofisticar su conocimiento de Kenpo.

**ACTIVE CHI OR KI** - La unificación armoniosa de las mentes conscientes y subconscientes, sincronizadas con el movimiento físico y la respiración apropiada, logrando facetas de sobrepoder. Este método de lograr poder, es predominante entre atletas, actores, bailarines, y cantantes.

**ACTOR** - Jerga de Torneo para quien produce una lesión durante la competición de freestyle o boxeo

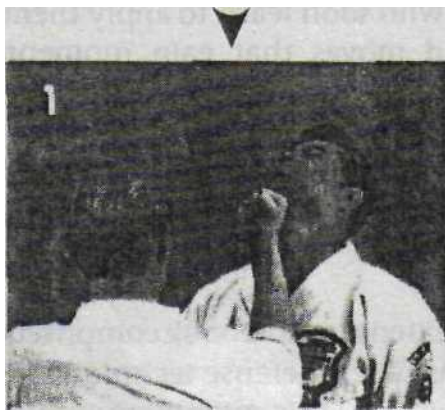
**ADD** - La inclusión de un movimiento tras una base de movimiento; o la inclusión de uno o más movimientos insertados intermitentemente o esporádicamente a lo largo de una sucesión en la técnica. Vea PRE-FIX, SUFFIX, HIDDEN MOVES, INSERT, COMPOUNDING A TECHNIQUE y otros términos Relacionados.

**AJUST** - (1) La habilidad de alterar, modificar, adaptar, o entallar nuestro torso y miembros a una posición más conveniente, operativa y eficaz. (2) en la fase de FORMULATION de Kenpo, ajust es un derivado de alterar, con el que puedes ajustar el rango (qué afecta la profundidad), ajustar el ángulo de ejecución (qué afecta anchura y altura), y ajustar ambos ángulo de ejecución y rango (simultáneamente).

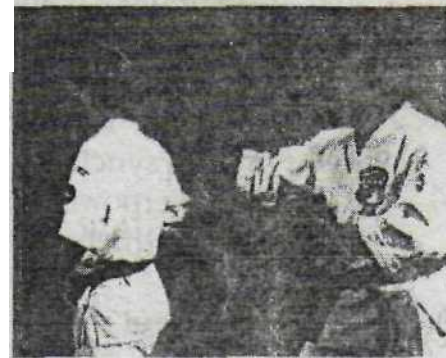
**ADVANCE(D)** - (1) Moverse para avanzar hacia un oponente. (2) el desarrollo progresivo y mejora en las Artes Marciales

**ADVANCED MOVES.** Movimientos sofisticados que requieren mayor habilidad para realizar. Ellos son mucho más técnicos y provocados del pensamiento. Es un término que a menudo se intercambia con ACCELERATED MOVES

**AGGRESSIVE OFFENSE** - (1) la activación del primer movimiento en ataque sin tu oponente consciente de él. (2) un ejemplo de las tres definiciones que pueden aplicarse al ejecutar un upward block.



**AGGRESSOR** – Aquel que comienza un ataque sin provocación



**AGILITY** - El desarrollo de flexibilidad suficiente, coordinación y fuerza, tal que al ejecutar defensivas o movimientos ofensivos, pueden realizarse hábil y fácilmente.

**AIKIDO** -.Una forma sofisticada de Jiu-Jitsu que emplea movimientos redondos para romper el equilibrio de un oponente remitiendo la fuerza del agresor continuamente. Incluye en los movimientos tirones, llaves, torceduras, y golpes a las junturas y puntos de presión

**AIMING** –(1) El apuntar una arma (natural o artificial) para que siga un curso directo de acción cuando se propulse hacia el blanco seleccionado. Dependiendo

## ENCYCLOPEDIA OF KENPO

del blanco en intención y el arma, pueden seleccionarse otras partes del cuerpo como guías otorgando un objetivo preciso al ejecutar el arma escogida. Como un ejemplo, la rodilla puede dirigirse a la barbilla de un oponente antes de ejecutar front thrust ball kick, La rodilla, en este caso, cuando apropiadamente se alinea, puede asegurar la exactitud del kick. (2) el uso de CONTOURING para ayudar a mejorar tu exactitud. Vea CONTOUR GUIDANCE.

**AIRBORNE** - Moverse usando espacio aéreo al escapar o atacar a un oponente. Esto puede ser hecho mediante leaping, jumping o diving.

**AIRBORNE TECHNIQUES** - Las técnicas ejecutadas en el aire. Se activan tales movimientos después de un salto o se introducen en el aire.

**ALIGNMENT** - El ajuste preciso de nuestro torso y miembros para que ellos se coloquen entre sí en línea directa con el propósito de utilizar masa del cuerpo total. Refiérete a BODY ALIGNMENT y BACK UP MASS para la clarificación adicional.

**ALPHABET OF MOTION** - Es cada movimiento aprendido, sea usado defensiva u ofensivamente, o para ambos propósitos, constituye una letra en el ALFABETO DE MOVIMIENTO.

**ALTER** - Variar una arma y/o blanco dentro de la sucesión de una técnica.

**AMBIDEXTROUS** -La habilidad de realizar con agilidad igualmente cualquier lado del cuerpo (derecho o izquierdo).

**AMERICAN KENPO** - (1) Una puesta al día y versión exhaustiva de Kenpo, basada en la lógica y viabilidad, que se ha diseñado para cubrir el modo de luchar prevaleciente hoy en nuestras calles. (2) un término reclutado forzosamente, y acreditado a Ed. Parker.

**AMPLIFICATION** - La conversión de un movimiento en una secuencia de la técnica de ofensivo a una aplicación defensiva, o viceversa, sin romper el flujo continuo de acción.

**ANALOGY OF APPENDIX/Dictionary/ENCYCLOPEDIA** - Esta analogía es usada para distinguir y explicar los Sets y Forms de Kenpo. Los practicantes de Kenpo



## ENCYCLOPEDIA OF KENPO

Se guían en que hasta la forma Short three (Long y Short one and two) son comparables a un diccionario, donde los movimientos en las formas son definiciones. La forma Short Three y posteriores se comparan a una enciclopedia. En estas formas los movimientos no solo se definen, sino también se explican. Sets (Coordination, Stance, Blocking, Finger, Kicking, etc.), son considerados apéndices en ellos se encuentran catálogos suplementarios de movimiento que se agregan al conocimiento general de un estudiante de Kenpo...

**ANALOGY OF BUMPER/TRUCK** - Para algunos, el FOCUS es cuando se han llevado todas las fuentes de poder a la propia arma para que cuando se hace el contacto, sea sólo el arma, como un proyectil al blanco que está en ENFOQUE. En Kenpo, sin embargo, el Focus es la concentración de mente, cuerpo, respiración y fuerza, que culminan al momento exacto cuando se bloquea o golpea un blanco específico. No es solo la masa del arma natural cuando golpea el blanco, sino la masa entera del cuerpo sincronizada, y reforzando esa arma natural que aumenta al máximo poder. Declarado el cuerpo entero y no sólo el arma que debe estar en ENFOQUE con el blanco para utilizar totalmente la masa. La masa del arma natural comienza independiente de la del cuerpo, pero la velocidad en el trayecto, culmina en un impacto con los demás elementos. La masa aloja el cuerpo entero, y no sólo una porción de él. Usando un camión de diez toneladas como una analogía, no es el parachoques del camión que está en ENFOQUE con la pared al golpearlo a cuarenta millas por hora, sino la masa entera del camión.



*(1) No es el brazo (parachoques) exclusivamente aquello que causa un golpe eficaz, (2) sino la parte de atrás, la masa del cuerpo (Camión) con el brazo...*



**ANALOGY OF FAST LUNCH/WEEK-END DINNER** - Esta analogía explica el procedimiento usado para ir cerrando las zonas de profundidad de tu oponente. Te enseña a golpear primero los blancos cercanos a ti, y entonces proceder hacia los blancos mayores de tu oponente. Estos golpes no sólo dañan, se vuelven chequeos automáticos que impiden a tu oponente responder. Cuando tus golpes trabajan hacia tu oponente se comparan a tener (1) un almuerzo simple donde comes un sandwich y bebes una coka, (2) a los rituales de una cena de fin de semana. Si estuvieras demasiado ansioso por golpear un blanco mayor como la cara de tu oponente, o costillas serías culpable de intentar ir inmediatamente por un plato principal sin digerir. Este tipo de estrategia normalmente trae consigo tu ida encima, por bajo, o alrededor de la defensa de un oponente para conseguir tu blanco principal o plato. Esto puede ser peligroso ya que tu oponente puede golpearte en tu intento, y sacar un bocadillo de ti, por así decirlo. Golpeando y bloqueando los blancos de cerca, y procediendo entonces a los blancos de distancia puede ser comparado a los procedimientos seguidos al tener una cena de fin de semana. El primer golpe podría ser paralelo a una entrada, el segundo a una ensalada, el tercero a un plato de sopa, el cuarto al plato principal, y el quinto al postre cuando haces la salida.

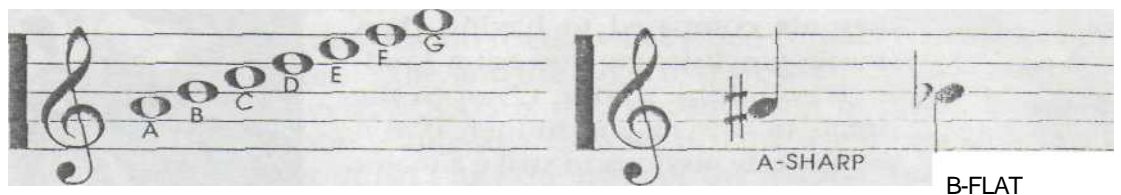


(1) Appetizer/coke (finger break, etc.), (2) salad/sandwich (Instep and/or knee break), (3) vegetables (elbow sprain or break), (4) rice pilaf (nose or eye rupture), (5) steak & lobster (rib break & testicle rupture), (6) desert (buckle), (7) after dinner mint ( c h e c k

**ANALOGY OF JET AIRCRAFT/AIRCRAFT CARRIER** - Esta analogía relaciona los principios involucrados en el lanzamiento de un avión con motor a reacción desde la catapulta de un portaviones y aquéllos involucrados en la ejecución de un Punch. El puño se compara a un avión, y las piernas a una catapulta. Cuando armoniosamente se emplean, las dos fuerzas (punch y leg shuffle) no sólo aumenta al máximo el poder, ellos permiten a la mano opuesta actuar como un chequeo. El uso de este principio gatilla el concepto del BLACK-DOT-FOCUS. Vea PLANE THEORY y CATAPULT(ING).

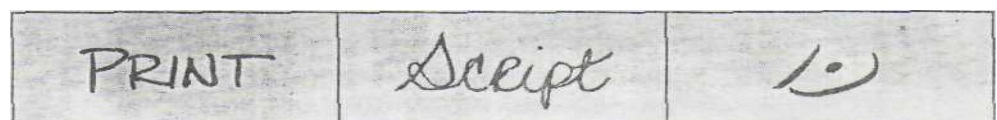


**ANALOGY OF NOTES IN MUSIC** - Un estudio comparativo de música y las Artes Marciales mostrará que ambos se fundan en básicos. En música, la nota audible es el estado básico fundamental, mientras en las artes marciales el movimiento físico juega el papel elemental. Para distinguir una nota de otra en música, se ponen notas en un organigrama que consiste en cinco líneas paralelas y los espacios entre ellos. Cuando estas notas se escriben en las líneas y en los espacios, ellos representan sonidos o diapasones que son identificados usando las primeras siete letras del alfabeto. Después de la séptima nota, ellas comienzan a repitirse.



nuevamente en sucesión regular, empezando con la primera nota. Los movimientos en las Artes Marciales son similarmente discernibles. Cuando los miembros superiores son empleados, esos movimientos se etiquetan como blocks, punches, chops, strikes, pokes, etc. Si los miembros más bajos son usados, sus movimientos se llaman kicks o stomps. Mientras las notas varían en diapason que va de bajo a alto y dependen del efecto musical deseado, igualmente, los blancos más bajos requieren movimientos que utilizan las armas de las piernas; los blancos más altos normalmente requieren movimientos que utilizan los brazos. En principio, entonces, nosotros podemos decir que tenemos armas del diapason bajas (movimientos) y las armas del diapason altas (movimientos), cuando la música tiene notas del diapason altas y bajas. Además de esto, las notas pueden ser alteradas por sharp y flat. Un sharp agudiza una nota medio tono, mientras que un flat baja una nota medio tono. Una comparación similar podría hacerse al alterar el tipo de arma natural empleado si se usa como arma un knife-edged chop (porción afilada de la mano), levantaría o aumentaría la cantidad de daño a un blanco, mientras la parte de atrás de la mano (porción llana de la mano) bajaría, o disminuye la cantidad de daño.

**ANALOGY OF PRINT/SCRIPT/SHORTHAND** - Esta analogía explica mejor los tipos de movimientos que existen al practicar las artes marciales. Aquí los estudiantes ven cómo el movimiento puede compararse a los tres métodos usados al escribir nuestro idioma: Imprenta, manuscrita (cursivo), y taquigrafía.

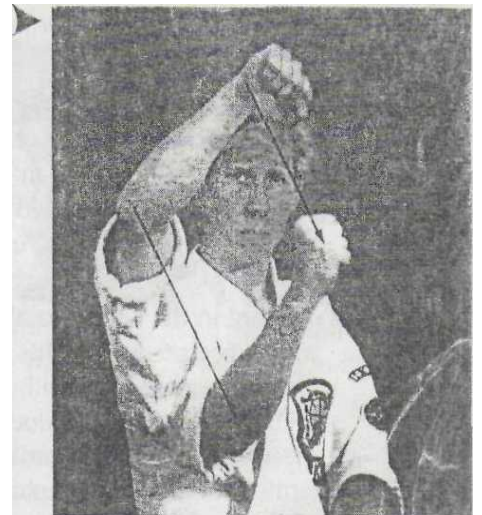


La imprenta emplea círculos, así como curvas y líneas rectas que enlazan y unen a los varios puntos, pero siempre se separa para formar

letras individuales, tal escritura requiere detener una acción antes de empezar otra. Este detener y empezar una acción utiliza movimientos que pierden tiempo. El movimiento impreto es predominante entre japoneses y los estilistas coreanos. Por otro lado el flujo de la escritura cursiva de una carta tarda menos tiempo al escribir. Esto es así porque la escritura combina las líneas rectas y redondas de las letras individuales y entonces las conecta en una línea continua que sólo rompe cuando una palabra entera se completa. Aunque las líneas en manuscrita retroceden a menudo sus caminos, un golpe no tiene que detener antes de empezar otro. El flujo es continuo, y la velocidad reforzada. El movimiento relacionado a esta escritura puede ser encontrado a menudo entre chinos y estilistas de Kenpo. En taquigrafía tienes combinaciones de imprenta y escritura cursiva . Estos caracteres simbólicos se han condensado en longitud y se han espaciado, y su significado aumenta. Unos toques de la pluma y caracteres simples pueden tener amplios significados. Igualmente en el Arte, un punch puede tener dos o más efectos. Puede cambiar de ofensivo a defensivo, y entonces a una acción ofensiva de nuevo, o viceversa. Los estilistas de Kenpo, en adición de favorecer los movimientos relacionados a la manuscrita, disfrutan empleando el movimiento de la taquigrafía. .

**ANALOGY OF SOLID/LIQUID/GAS** - Esta analogía se usa para ayudar a los estudiantes a entender el movimiento desde una perspectiva diferente. Compara el movimiento con los tres estados del agua (H<sub>2</sub>O) - el sólido (hielo), líquido, y gas (vapor). pueden compararse movimientos que son rígidos y poderosos a hielo, estos son sólidos en su ejecución. Pueden compararse aquellos movimientos que fluyen como la escritura manuscrita a líquido que fluye, pero que busca su propio nivel. Puede compararse los movimientos que se ejecutan simultáneamente en varias direcciones al estado gaseoso de H<sub>2</sub>O, el agua en su estado gaseoso busca su volumen, Igualmente puede considerarse que movimientos que simultáneamente buscan su rango en varias direcciones son el estado gaseoso de movimiento.

**ANALOGY OF SQUEEGEE** Esta analogía te enseña a relacionar tus movimientos con los de un secador de goma para vidrios (squeegee), Este principio te permite usar los movimientos en upper y lower case simultáneamente mientras retrocedes un trayecto de movimiento. Retrocediendo por un camino de acción se te permite el lujo de mayor margen de error, por consiguiente, es mucho más lógico para emplear en términos de seguridad. Refiérase a SQUEEGEE PRINCIPLE..



**ANALOGY OF TEA KETTLE** - Esta analogía te sugiere que compares tu respiración con lo que sucede en el proceso de hervir una olla de té, donde se convierte agua caliente en vapor, y entonces es obligado a viajar a través de una pequeña apertura. El resultado es un intenso y mejor descargue de energía enfocada. Este principio enseña que cuando se toma o condensa aire, la fuerza es mayor. De una manera similar la respiración condensada, como vapor condensado bajo presión, proporcionalmente aumenta la fuerza entregada. Vea **TEA KETTLE PRINCIPLE**.

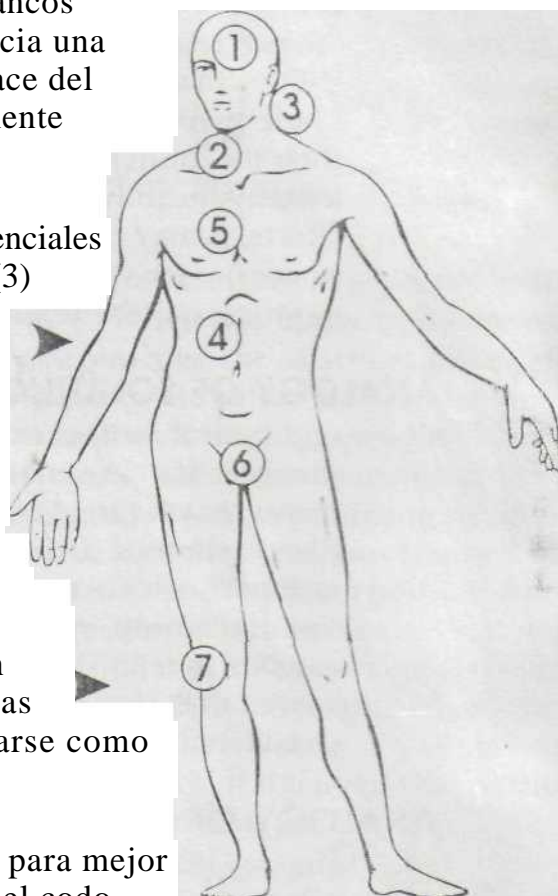
**ANATOMICAL POSITIONING** - El golpe calculado, forzando o controlando blancos vitales que forzarán a un oponente hacia una posición o postura preconcebida, y hace del próximo blanco anticipado y prontamente accesible para continuar.

**ANATOMICAL WEAK POINTS** - Partes esenciales del cuerpo como (1) cien (2) garganta, (3) mastoideo, espina cervical, (4) plexo solar, riñones, (5) corazón, (6) ingle, (7) rodillas y otros, que al ser golpeados pueden invalidar o afectar fatalmente a un oponente. Vea **TARGETS AND VITAL AREAS**.

**ANATOMY** - El estudio de la estructura del cuerpo humano que ayuda determinando las áreas vitales en un oponente así como determina aquellas partes del cuerpo que podrían utilizarse como armas naturales o defensas.

**ANCHOR** - Bajar el peso del codo o nalgas para mejor leverage, coverage, o control. Por ejemplo, el codo está firmemente fijo y en un nivel más bajo que el puño al ejecutar un inward block. Cuando se aplica este principio, otorga un mejor, bracing angle, mayor fuerza y permite un margen mayor de error, y con esto entrega una gran protección.

**AND** - Una palabra en el vocabulario de Kenpo que causa el gastar uno o más movimientos al golpear. Esta práctica se elimina por el más adepto, cuando involucra el tiempo gastado y por consiguiente, es contradictorio a la **ECONOMY OF MOTION**. En Kenpo uno no permite la palabra "and" entre los golpes, pero si la palabra "with". Cuando uno el golpe se entrega, se acopla "with" otro. El término "with" no implica un golpe extra, como lo hace el término "and".





**ANGLE** – ( 1 ) Un grado específico de acercamiento el cuál se sigue al emplear una arma (natural o artificial) a un blanco. Un punto de vista específico del que tú o tu oponente pueden observarse. (2) la dirección y el grado necesario para tener las superficies de dos planos (arma natural o artificial, y blanco) reunidos.

**ANGLE ALIGNMENT**- La habilidad de ajustar la trayectoria de tu inminente golpe en la apropiada perspectiva y acercamiento.



**ANGLE(S) OF ATTACK** – Las ocho mayores direcciones de las que tú o un oponente pueden atacar o defender.

**ANGLE OF CANCELLATION** - Un ángulo controlado que pone a un oponente en una posición precaria y así minimiza o incluso anula el uso de sus armas. Antes de controlar, el ángulo podría ser creado mediante el encuentro directo

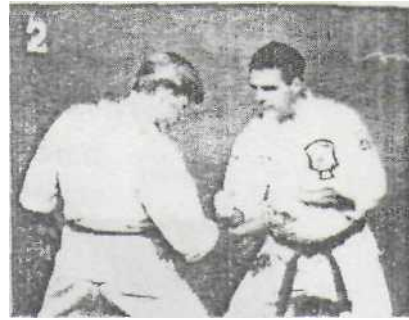


*Cancelled width*

*Cancelled height & width  
height & width*

*Cancelled  
height, width & depth*

de fuerza y empleando total colisión, o activado por un ángulo parcial de desviación por reunión o montaje de la fuerza..



**ANGLE OF CONTACT** - Cualquier ángulo con el cual, al una lanzar un movimiento ofensivo o defensivo, produce la mayoría de los efectos deseados. En algunos casos, una acción puede producir un efecto dual. el exacto o correcto ángulo de contacto no necesariamente es involucrado en la ejecución de este tipo de movimientos

**ANGLE OF DEFLECTION** – (1) Este incrementado ángulo es causado por un block, parry, u otros con lo cual se amplía el Gap del arma al blanco. (2) el concepto con que encuentras prontamente donde el punto "X" (el punto de contacto) mayor ,



"Y" (la distancia del arma de tu oponente a ti), están. El concepto es "To beat action, meet it". siempre es mejor encontrarse a tu oponente que está atacando con un arma a distancia de ti. El punto de contacto (punto "X.") es desde ti, la mayor errada (punto "Y") y será de tu cara o cuerpo.

**ANGLE OF DELIVERY** - La posición desde la cuál pueden ejecutarse armas naturales con exactitud, eficacia, y efectividad..



**ANGLE OF DEPARTURE** - El angulo mas deseado de escape al ir atrás, o cubrirse fuera y lejos de un oponente.



( 1 ) *Desired angle*



(2) *Departs to zone of sanctuary*

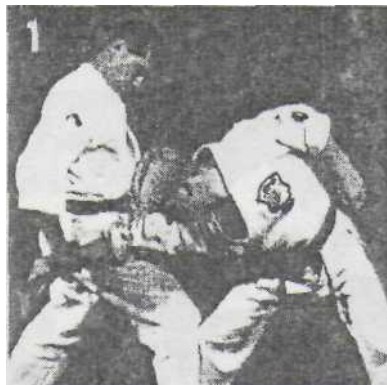
**ANGLE OF DESIRED POSITIONING** - Otra frase para describir mejor ANGLE OF EFFICIENCY

**ANGLE OF DEVIATION** - Angulo de seguridad al salir de la línea de ataque, pero permitiendo este mismo ángulo, reforzar tu propio ángulo de ataque o ejecución.

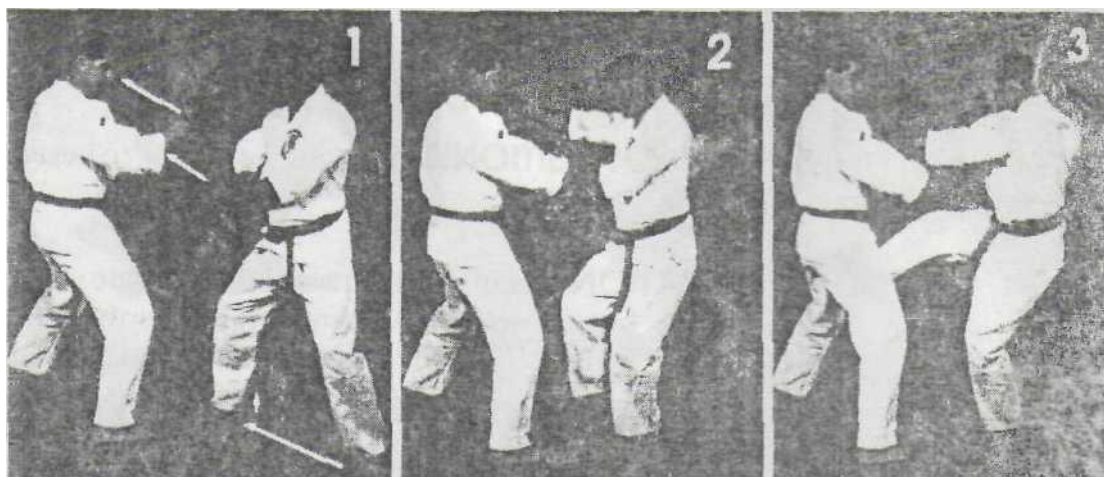




**ANGLE OF DISTURBANCE.** Aquel ángulo, en que cuando un movimiento se ejecuta, no necesariamente daña, sino perturba el equilibrio de un oponente



**ANGLE OF EFFICIENCY** - Se refiere a (1) el posicionamiento de tus pies y/o cuerpo con que se aumentan proporcionalmente las alternativas en términos de disponibilidad del arma; (2) el posicionamiento del cuerpo para hacer un ataque particular más operativo o eficaz.



*Impact adjustment*

**ANGLE OF ENTRY** - Cualquier grado, o trayectoria (ángulo) de acercamiento, sea lineal o circular en ejecución que te permite o a tu oponente acceder a los blancos específicos. La trayectoria de acercamiento puede ejecutarse horizontalmente, diagonalmente o verticalmente desde cualquier dirección.

**ANGLE OF ENTRY VS. LINE OF ENTRY** - El **ÁNGULO DE ENTRADA** es cualquier grado, o trayectoria (ángulo) de acercamiento, sea lineal o circular en ejecución que te permite o a tu contrario acceder a los blancos específicos. La trayectoria de acercamiento puede ejecutarse horizontalmente, diagonalmente o verticalmente desde cualquier dirección. **LÍNEA**

DE ENTRADA exige una trayectoria específica y dirección de entrada. Es esa línea o trayectoria de penetración la que te permite o a tu contrario acceder a los blancos vía ascenso o descenso vertical. El arma podría ejecutarse verticalmente hacia arriba o hacia abajo dependiendo si tu o el oponente están de pie o en una posición inclinada. Para frustrar los esfuerzos de tu oponente puedes estar (dependiendo de tu pierna adelantada y cómo empareja con la pierna adelantada de tu oponente) en, (1) en la línea de entrada, (2) en el fin de la línea de entrada (encima del pie de tu oponente), (3) dentro de la línea de entrada, o (4) sobre de la línea de entrada.

**ANGLE OF GREATEST MOVEMENT** - Aquella posición del cuerpo que le permite a uno moverse rápida, fácilmente, y sin vacilación.

**ANGLE OF INCIDENCE** - El ángulo en el cual una arma, cuando entrega golpes perpendiculares o a en ángulo recto al blanco o superficie seleccionado, provoca máximos resultados.

**ANGLE MATCHING** Un método no-contacto de CONTOURING empleando el principio de COMPLIMENTARY ANGLE, MIRROR, SILHOUETTING, o REVERSE MIRROR IMAGE. Vea SYMMETRICAL, MATCHING COUNTER.

**ANGLE OF MOBILITY** - Cualquier grado, o trayectoria de acercamiento nulo de estorbos.



**ANGLE OF NO RETURN** - Se refiere a la posición y ángulo del cuerpo superior (y caderas) mientras ejecutas un front step through, kick, punch o otros métodos de golpe (utilizando foward motion), esto hace torpe, difícil e ilógico volver a tu posición de arranque. Ya que la torpeza y en el tiempo necesario para volver a tu posición original, expones tus áreas vitales y trabajaría en favor de tu oponente causándote incapacidad, bajo ciertas condiciones. para dar un contra ataque inmediato.

**ANGLE OF RETURN** - La posición y ángulo del cuerpo superior (y caderas) mientras realizas un kick o punch en que es factible volver a tu posición original o de comienzo sin dificultad.

**ANGLE OF OBSCURITY** -Encontrando el ángulo apropiado para ocultar el arma que planeas usar. Un primer ejemplo puede encontrarse al emplear el DEAD MOTION PRINCIPLE, donde un brazo está oculto por el otro para dar la ilusión de que nada está pasando hasta que pase.

**ANGLE OF OPPORTUNITY** Un ángulo con el cual, tomas ventaja de cualquiera y todas las clasificaciones de "Angle", con éxito en los resultados o efectos deseados y/o pensados.

**ANGLE OF PROTECTION** El posicionamiento de tu CUERPO para darte máximo escudo contra los golpes anticipados.

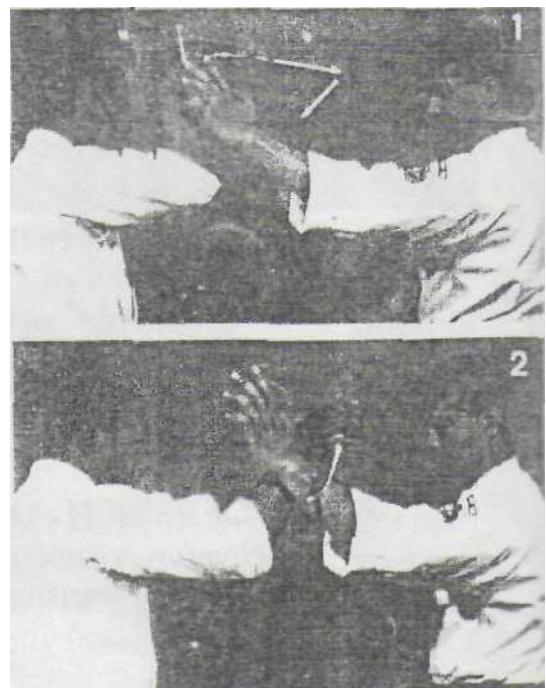
**ANGLING THE GAP** - Absteniéndose de acercarse en una línea recta al disminuir la distancia entre tú y tu oponente. Ángulos diferentes a una recta de frente se usan en cambio en el acercamiento.

**ANGULAR ATTACK** - Cualquier ataque sin una recta, al acercarte de frente, y ese excluyen ataques frontales que son horizontales en naturaleza.

**ANGULAR AVOIDANCE** - Conocimiento de los muchos ángulos de ataque, no solo en una recta, de frente, o frontal; este conocimiento te permite la oportunidad para retirar o prevenir ataques que pueden provenir de tales ángulos.

**ANGULAR STRATEGY** - La habilidad de improvisar o emplear los ataques específicos desde cualquier ángulo, no solo en una línea recta, para que en el encuentro con tu oponente te deje en condiciones ventajosas.

**ANGULAR VERSATILITY** - El número disponible de ángulos en que una arma, natural u otra, puede ser eficaz en rango cerrado. La utilidad de cualquier arma, natural u otra con el número de ángulos de los que puede usarse eficazmente, y su distancia del blanco. Un ejemplo excelente es el uso eficaz de un cuchillo en rango íntimo comparado al uso de un arma. Agarrar un cuchillo en el rango cerrado sería ilógico, ya que podría cortar en cualquier dirección de la que intentarás agarrarlo. Dado una proximidad íntima, tendrías una oportunidad mejor para controlar una pistola. Esto es



porque podrías agarrar el arma más seguramente, y manteniendo lejos en todo momento la línea de fuego de ti. No es el arma sino la bala con la que debes concentración.

**ANTICIPATED VARIABLES** - La habilidad de contemplar prever y activar soluciones instantáneas a dificultades alteradas.

**APEX** - Alto (más alto) punto de cualquier círculo o línea. Nuevamente, depende de tu punto de vista, podría ser los puntos más lejos del círculo.

**APEX OF A CIRCLE** – Lo mismo que APEX.

**APPRENTICE BLACK BELT** - Quien es recomendado y es permitido por su instructor para llevar un Cinturón Negro, pero quién no se certifica oficialmente hasta juzgar y pasar por una Tabla examinadores Cinturones Negros.

**AREA CHECK** - Posicionar partes del cuerpo (ve POSITIONAL CHECK) para que ellos estén prontamente disponibles a cubrir y proteger áreas muy anchas del cuerpo

**ARROW** - Un término usado por el chino describiendo posiciones, partes de las cuales se parecen a una flecha.

**ARTICULATION OF MOTION** (1) la combinación de básicos individuales en un flujo secuencial ininterrumpido de movimiento con que cada movimiento básico permanece rígido en su aplicación. (2) el uso improvisado de combinaciones básicas donde, sin tener en cuenta el número, cada movimiento se entrega con claridad y precisión.

**ARTICULATION OF MOTION VS. PHONETICS OF MOTION** - Articulación de Movimiento requiere la aplicación precisa, específica, y distinta de movimiento sin tener en cuenta la velocidad empleada. Cada movimiento, sea usa separadamente o en una sucesión de movimientos, es claro y bien definido cuando se ejecuta. Las fonéticas de Movimiento involucran detalle por los números (by the numbers) de movimiento. Los movimientos específicos son separados en sus partes componentes, con que se aprende a articular o enunciar cada movimiento en un segmento o momento.

**ASSOCIATED MOVES** - Movimientos que son idénticos en principio, pero múltiples en definición. El término, hasta cierto punto, se relaciona a FAMILY GROUPINGS and FAMILY RELATED MOVES.

## ENCYCLOPEDIA OF KENPO

**ASSOCIATION PATCH** - El logotipo Kenpo americano de Ed Parker puesto encima del corazón en el lado izquierdo del gi(uniforme). Este parche fue concebido y diseñado por Ed Parker en los tardes 1950's e ilustrado por su hermano David P. Parker. Ve Kenpo Crest.

**ATTENTION** - (1) la postura erguida, inmóvil de estudiantes para recibir orden. (2) una orden para asumir esta postura.

**ATTITUDE** - (1) Pertenece a la disposición mental de un individuo, rasgos que pueden ser positivos o negativos. (2) los estructura en la postura de tu cuerpo cuando en despliegas combate con sentimientos o humor que tengas. Dependiendo en tu disposición, tu idioma del cuerpo puede intimidar o puede invitar agresión.

**AVAILABLE** - El estado de estar listo para la acción inmediata.

**AVAILABILITY OF TARGETS** -Blancos o áreas que son convenientemente accesibles

**AVAILABILITY OF WEAPONS**- Prontitud de armas (natural o artificial) para uso inmediato a áreas designadas que son accesibles.

**AXIS OF ROTATION** –Vea ROTATING AXIS.

**BACKING** - El uso de partes del cuerpo como un apoyo o abrazadera al golpear un blanco. Este apoyo permite el principio de SANDWICHING ocurra. Por ejemplo un brazo sostiene mientras el otro golpea.

**BACKSTOP**-- Un apoyo o seguro para un blanco que está en SANDWICHED.

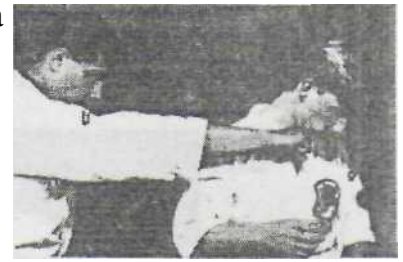
**B**





**BACK-UP-MASS** - El uso de peso del cuerpo que esta directamente detrás de la acción que está teniendo lugar.

Como ejemplo, (1) un punch entregado cuando el el codo esta directamente detrás del puño, o (2) el soporte de un dedo directamente detrás del otro



al entregar un two finger chop a la garganta, etc. el BACK-UP-MASS se refuerza grandemente con el apropiado BODY ALIGNMENT. El BODY ALIGNMENT Introduce MASA en la perspectiva apropiada y permite al cuerpo aprovechar encauzar peso y energía mientras viaja en la misma dirección (DIRECTIONAL HARMONY).

**BACK-UP WEAPON** - Una arma secundaria que está disponible y preparada para usar.

**BALANCE** - Estabilidad producida distribuyendo tu peso proporcionalmente, sin tener en cuenta la postura del cuerpo. Para abreviar, es el cuerpo balanceado armoniosamente.

**BALANCE COMPENSATION** - El ajuste continuo de tu equilibrio cada vez que haces contacto defensivo u ofensivo con un oponente.

**BANGER** - Un individuo que no tiene ningún mando. (Jerga del torneo.)

**BASE LINE(S)** - Línea imaginaria o líneas para visualizar el ángulo en el que estas concentrando tu atención. Ve LINE OF SIGHT..

**BASE MOVE** - Cualquier movimiento que decides usar como un POINT OF REFERENCE.

**BASICS** - Movimientos simplificados que comprenden los principios de Kenpo. Ellos están divididos en Stances, maneuvers, blocks, strikes, punches, kicks, finger techniques, parries, movimientos y métodos especializados.

**BEFORE** - Un movimiento que se agrega antes a tu BASE MOVE. Es el movimiento que escoges como tu prefijo para completar la EQUATION FORMULA.

**BEGGING HANDS** - Un término dado a uno de las técnicas de autodefensa (Cinturón Azul Técnica #1) describiendo la posición de las manos durante la ejecución de la técnica. Las manos se posicionan como para mendigar dinero.

**BELT RANKING SYSTEM** - Un sistema de cinturones de color para el grado de un estudiante y habilidad. Tal juicio persigue determinar a un estudia



## ENCYCLOPEDIA OF KENPO

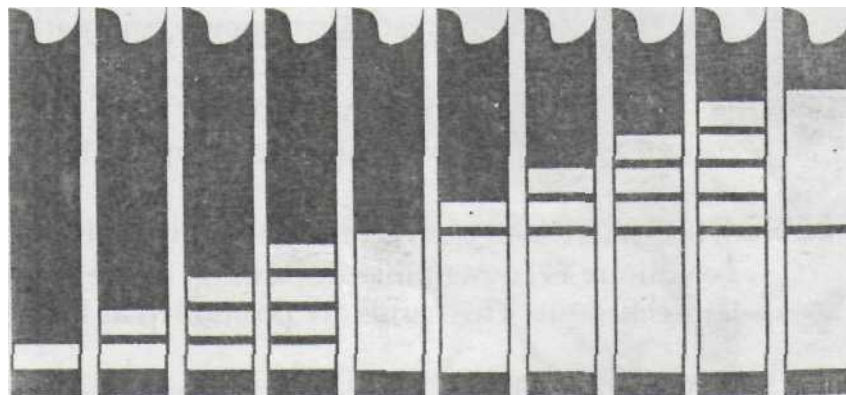
su actuación en Test. La sucesión de los colores es; blanco, amarillo, naranja, púrpura, azul, verde, 3., 2., y 1 grado café, y diez grados de negro, décimo es el más alto.

**BIND** - Para atar, o impedir un desquite. Éste es otro método de CHECKING.

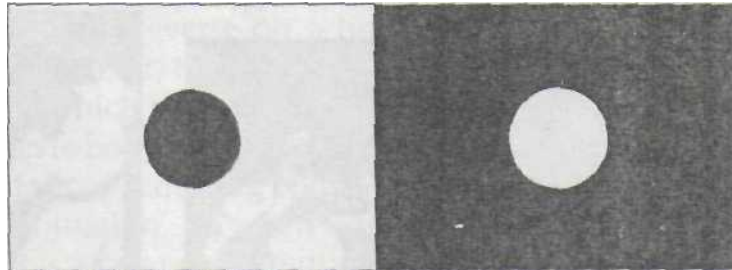


**BITING** - Un especializado método que usa los dientes para dañar a un oponente. Es especialmente útil cuando manos y pies son inoperables.

**BLACK BELT DEGREES** - Primero grado es Junior Instructor; segundo grado es Associate Instructor; tercer grado es Head Instructor; cuarto grado es Senior Instructor; quinto grado es Associate Professor; sexto grado es Professor; séptimo grado es Senior Profesor; octavo grado es Associate Master of the art; noveno grado es Master of the art; y décimo grado Senior Grand Master of The Art. El décimo grado fundador del sistema son conocidas como Senior Grand Master del Arte y Sólo el fundador del sistema puede utilizar este título.



**BLACK DOT FOCUS** - Nuestro concepto de enfoque en Kenpo. Nosotros visualizamos un punto negro en un fondo blanco representando conocimiento total. Nuestra preocupación no sólo está en aumentar al máximo el poder, sino también protección. Ve **WHITE DOT FOCUS**.



**BLIND SPOT(S)** - Áreas que no son obvias al ojo. Áreas oscuras que quedan fuera de los límites de la vista periférica. Ve **OBSCURE ZONE**.

**BLOCKADE** - El empleo de una barrera para obstruir los esfuerzos de un oponente atacando.

**BLOCK(S)** Una maniobra defensiva para impedir o chequear un ataque; todos los movimientos defensivos que emplean contacto físico para chequear, desvíar, redirigir, o detener un movimiento ofensivo.



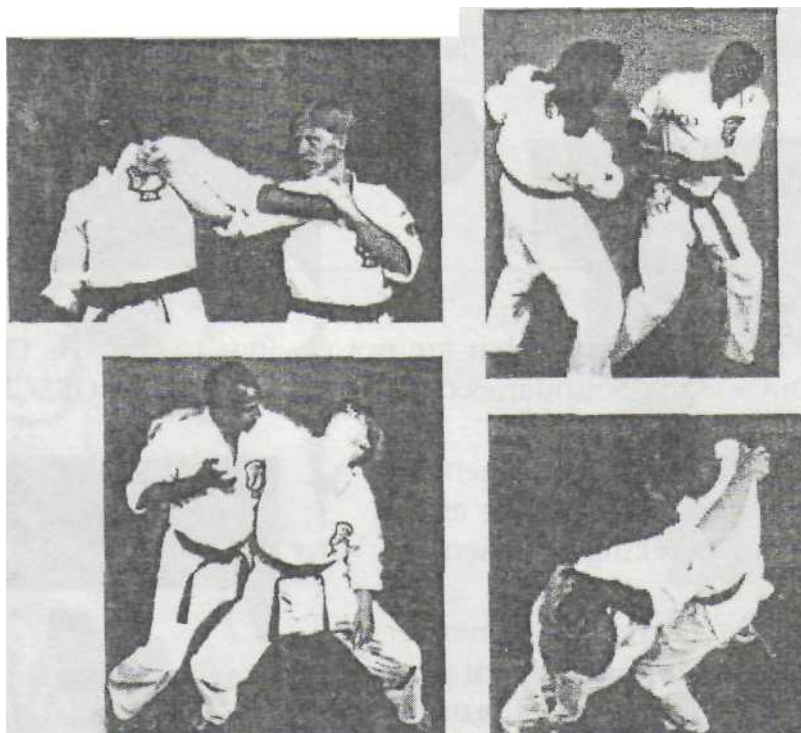
**BOB AND WEAVE** - Las maniobras del cuerpo usadas para evitar un ataque. Un **BOB** emplea movimientos verticales del cuerpo. Un **WAVE** se utiliza movimientos del cuerpo de lado a lado horizontalmente.

**BOBBING** - Un método de evitar un ataque mientras te dejas caer bajo verticalmente, o por sobre la acción de tu oponente. **AGACHARSE** es una fase de **BOBBING**.

**BODY ALIGNMENT** -Ésta es la coordinación de partes del cuerpo para armonizar sus ángulos de viaje y que todos vayan juntos, en línea, y en una dirección. Este principio, cuando es seguido, automáticamente gatilla el principio de **BACK-UP-MASS**, donde el peso del cuerpo refuerza tu acción.

**BODY COMMUNICATION** - El dar y recibir información a través de movimientos del cuerpo, amaneramientos, expresiones, gestos, hábitos, etc.,

**BODY FULCRUM** - Las curvaturas naturales del cuerpo usadas como plataformas para lanzar, soportar, asegurar, o acelerar la velocidad y fuerza de cualquier arma. Es clasificado como un método de CONTOURING. También refiérase a LEVERAGING.



**BODY FUSION** - Un concepto en el que el cuerpo parte el movimiento con una unidad primaria llamando a acción a otras partes del cuerpo. Estas partes del cuerpo se funden literalmente como una sola unidad. Un ejemplo bueno es cuando la muñeca y juntas del codo están en una posición fija para que sólo la junta del hombro se permita mover. La fusión del cuerpo puede ocurrir en algún momento durante el curso de flujo secuencial de acción.

**BODY HARMONY** - Todo el cuerpo parte funcionando como una unidad.

**BODY INTERPRETATION** - La traducción o lectura de movimientos del cuerpo, amaneramientos, expresiones, gestos, los hábitos, etc., que uno usa predeterminando las verdaderas intenciones de un oponente.

**BODY LANGUAGE** - Comunicación con movimientos del cuerpo, amaneramientos, expresiones, los gestos, hábitos, etc. relevando verdadera o falsa información. Refiérase a BODY COMMUNICATION.

**BODY MECHANICS** - La utilización técnica del cuerpo en la ciencia de movimiento y acción que permiten aumentar al máximo las fuerzas totales. Para abreviar, conocimiento muy técnico del uso apropiado del cuerpo alcanzando u obteniendo resultados al máximo.



**BODY MOMENTUM** - El peso del cuerpo aumentando la fuerza de tu acción. Involucra la coordinación de mente, respiración, fuerza, y peso del cuerpo para que todas las fuerzas estén entrando armonía en la misma dirección (DIRECTIONAL HARMONY). hay tres maneras básicas de obtener body momentum; (1) Shuffling adelante o atrás en un plano horizontal y empleando así la dimensión de profundidad; (2) utilizando matrimonio gravitacional en un plano vertical o diagonal que abarca la dimensión de altura; y (3) por torquing del cuerpo para crear rotación del, completando la dimensión de anchura. Pueden aplicarse los tres métodos de adquirir velocidad adquirida del cuerpo singularmente, en combinación parcial, o al combinar los tres métodos de body momentum del cuerpo. Es un gran contribuyente para BACK-UP-MASS con lo cual alinea el cuerpo en la perspectiva apropiada.

**BODY ROTATION** - El torque del cuerpo aumenta la fuerza de tu golpe o acción. Es un medio de BODY MOMENTUM generadora vía la dimensión de WIDTH. También puede usarse para formar una TWIST STANCE en el lugar.

**BODY TRANSLATION** - La decodificación de movimientos del cuerpo que dan las verdaderas intenciones de un oponente. Refiérase a BODY INTERPRETATION.

**BORROWED FORCE** La fuerza de un oponente qué se usa contra él. Esto puede ser logrado yendo con la fuerza del oponente, o en ocasiones, yendo contra su fuerza. El concepto permite usar la fuerza de tu oponente para reforzar la efectividad de tu acción.

**BOUNCE(ING)** - Un método que usa causa la reacción de un oponente intencionalmente, y hace de tu movimiento continuo fácil ejecutar. Por ejemplo, en la técnica de autodefensa llamada LEAP OF DEATH, se usan dos golpes de palma de talón en la parte de atrás de la cabeza de tu oponente (qué está boca abajo en el momento). Esta acción obliga a la cara de tu oponente golpear el piso con gran impacto, y así las causas una reacción instintiva, con que tu oponente alzará su cabeza inmediatamente fuera de la tierra. Cuando esto ocurre, tus manos son entonces libres resbalar bajo la barbilla de tu oponente y continuar devastando mas allá la acción, como tirar de el o romper su cuello..



**BOW** - Involucra el torcimiento de la cabeza y/o cintura de una posición de atención por un periodo corto de tiempo antes de levantar a tu posición original. Los practicantes de Kenpo americano son enseñados en inclinarse solo a objetos inanimados. Siempre que un estudiante entra o sale de los entrenamientos se inclina como un símbolo de respeto, no de culto,.

**BRACING ANGLE** - Aquella posición del cuerpo específica que fortalece y apoya la ejecución de un movimiento defensivo u ofensivo en anticipación de contacto o impacto. Vea **IMPACT ADJUSTMENT**.



**BRANCH** - Un término que se refiere a la pierna cuando se usa en técnicas de Self-Defense.

**BREAK** - (1) la fuerza que cuando eficazmente se emplea, estrella, astillas, rompe, disloca, o separa huesos o sus junturas. (2) un término que separa a dos oponentes emocionalmente involucrado en un match.

**BRIDGE** - Cerrar y unir los espacios que ocurren entre tú y tu oponente. Vea **CLOSING THE GAP**.

**BROKEN RHYTHM**. Movimientos erráticamente cronometrados que no siguen ningún golpe fijo o modelo, pero que se pueden usar para engañar deliberadamente o interrumpir la acción de un oponente. Una analogía simple. El uso premeditado de tartamudear movimiento. Este término se relaciona a **DECEPTIVE TIMING**. (Vea **DELAYED MOVEMENT**, **RETARDED MOVEMENT**, and **STUTTERING MOTION**.)

**BROTHER/SISTER MOVES** - Movimientos que evolucionan de los **FAMILY GROUPINGS**.. Estos movimientos son alternativas que pueden provenir de de tu primera acción inicial. Vea **FAMILY GROUPINGS**.

**BUCKLE** - Los métodos usados para forzar a doblar la pierna de un oponente adelante o atrás. Propiamente usado, puede desequilibrar, torcer, esguinzar o incluso romper la pierna de un oponente.



**BUMMER** - Un llamada de atención recibiendo un punto multa, o descalificación de un torneo. (Jerga del torneo.)

**BUMPING** - Un método especializado que empuja a un oponente lejos de ti.

**BUOYANCY** - La habilidad de subir o flotar a la superficie. En Kenpo, no se ejecutan movimientos al inhalar, sino al exhalar. Exhalando se establece tu cuerpo, estabiliza tu base, y refuerza grandemente la fuerza de entrega. Por otro lado, inhalando uno flota inestable como una boya, sobre todo al bloquear o golpear. La flotación, sin embargo, puede ser un recurso al cubrir fuera. Hace parecer al cuerpo más ligero y mucho más libre de mover cuando flota.

**BUTTING** - Métodos especializados que utilizan la cabeza como un arma. La cabeza puede usarse para empujar, enganchar, o puede martillar.



**BY-THE-NUMBERS** El método usado para enseñar movimientos a principiantes estudiantes donde a cada paso se da un número. Esto es similar a aprender palabras por sílabas y pronunciarlos fonéticamente. -

## C

**CAPOEIRA** - Un método brasileño excelente de autodefensa. Los expertos de Capoeira se parecen a grandes bailarines. Ellos emplean, ruedas, volteretas sobre manos, técnicas de tierra, y takedowns para dominar a sus oponentes eficazmente.

**CATAPULT(ING)** -Métodos que se usan para ayudar lanzamientos o proyecciones con tu acción. Por ejemplo, un "Push Drag Shuffle" puede usarse para saltar adelante simultáneamente con un punch. Así, el lanzamiento (catapultado) de la parte más baja del cuerpo, simultáneo con la ejecución del puño, refuerza grandemente tu poder.CATAPULTING activa BODY MOMENTUM. Refierase a PLANE THEORY.

**CAT AROUND** - Este término se refiere a tener un pie deslizándose alrededor y atrás de la pierna de otra persona, donde la transición de semejante movimiento se parece a un cat stance, antes de establecer en su posición final..

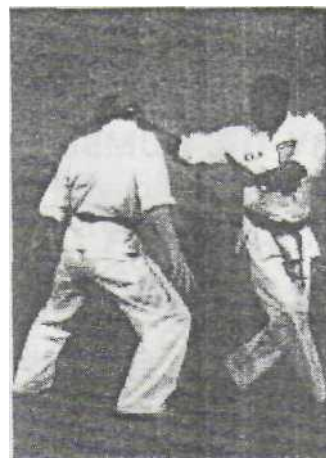
**CATCH(ES)** - Un método de detener y retener el golpe o bloqueo de un oponente.

**CAT STANCE** - Normalmente una posición transitoria con 90% del peso del cuerpo centrados bajo la pierna trasera en el piso. La pierna delantera descansa ligeramente en la punta del pie, como si se balanceara para un kick.



**CENTER OF GRAVITY** - Aquel punto alrededor de cuál el peso es uniformemente distribuido para que tu cuerpo se guarde en equilibrio constante para ayudar a aumentar al máximo tus movimientos físicos.

**CENTER OF MASS** - Un fenómeno aislado donde aun puede obtenerse poder máximo del centro restante de masa estacionaria, y los miembros del cuerpo golpean fuera en direcciones opuestas. Este fenómeno sólo puede trabajar si el centro del resto de masa de cuerpo se centra sin tener en cuenta las fuerzas opuestas



de tus miembros. Aunque apareciera la armonía direccional nula durante este tipo de acción, no obstante impulsa y aun refuerza. Las fuerzas contrarias de los miembros no se ayudan sin embargo el centro de masa del cuerpo permanece neutro. Como ya se declaró, es un fenómeno aislado, pero la experiencia afirma su realidad. Vea MID-POINT BALANCE..

**CENTRIFUGAL FORCE** - Una fuerza que tiende a hacer rodar cuerpos en marcha del centro de rotación.

**CHAMBERING** - El amartillado de un arma natural antes a golpear con ella.

**CHAMBERED POSITION** - La posición amartillada de una arma natural que está lista para la acción. Es a menudo llamada CHAMBERING.

**CHANGING OF THE GUARD** - Una frase que describe el cambio continuo de manos o pies durante el combate para asegurar protección constante contra ataques intencionales así como involuntarios. La reagrupación continua de partes del cuerpo también ayuda a contrapesar tus movimientos



**CHARGER** - Un oponente en que se apresura y presiona directamente. (Jerga del torneo.)

**CHEAT** - (1) ejecutar un movimiento engañoso antes de que uno lo piense. Esto incluye utilizar manos y/o pies. (2) para usar un movimiento adicional, al hacer un KATA o FORMA y ponerte en posición apropiada o alineación.

**CHECK** - Para refrenar, o impedir a un oponente tomar acción. Esto es cumplido apretando, fijando, o abrazando a un oponente, normalmente en las articulaciones, para que minimice su influencia y anula su acción. Posicionando tus brazos y piernas en varias posturas defensivas también pueden impedir a un oponente golpee eficazmente. Vea POSITIONAL CHECK

**CHECKING COCK** - Un movimiento defensivo que se usa como chequeo, pero que también es una posición apropiada para estar prontamente disponible para un ataque inmediato o contra ataque.

**CHECKING VS. CONTROLLING** - Chequear involucra prevención momentánea; considerando que controlling conlleva prolongada disuasión.

**CHI** - Un término chino usado en describir los poderes que pueden ser generados cuando la mente y cuerpo son totalmente unificados. Involucra la total y completa sincronización de mente, respiración, y fuerza para lograr máxima fuerza. Esta extra fuerza interna es creada por la precisa sincronización de la mente consciente y subconsciente, junto con la respiración de un individuo y fuerza..

**CHICKEN KICK** - Una combinación de doble kick que empieza con una pierna mientras la otra apoya el peso del cuerpo. Cuando la pierna de apoyo es empleada, como el segundo kick, se llevan ambas piernas en el aire durante su ejecución. Hay dos métodos básicos de aplicación: (1) kick primero con la pierna delantera antes de emplear la pierna trasera, o (2) comienza con la pierna trasera antes de ejecutar la pierna delantera.

**CHINESE FAN PRINCIPLE** - Principio que enseña cómo la reacción puede golpear en la acción por simple movimiento del blanco, y no el brazo bloqueando. Este principio toma ventaja del tiempo que tarda una arma en alcanzar su blanco. Desde que el blanco es el último punto de contacto que un oponente debe alcanzar, moviéndose primero fuera de su camino, ayuda tu reacción para golpear la acción de tu oponente.

**CH'I SAO** - Un método de entrenamiento desarrollado, practicado, y popularizado por los estilistas de Wing Chun. El término significa MANOS PEGAJOSAS. El concepto involucra el uso sensible de los brazos, en lugar de la vista en determinar el descargo de un puños o golpes.

**CHOKING** - Especializados métodos usados para cortar la respiración.

**CHOP**- Un golpe cortante a un oponente u objeto, que generalmente emplea el borde-cuchillo de la mano como el arma.



**CHU'AN SHU** - Es un término usado en el continente de China para describir el término occidental de Kung Fu.

**CIRCULAR CONFINEMENT**- The restriction of circular moves from following a wider path or orbit. Causes of restriction may stem from environment, or from parts of your opponent's (or your own) anatomy being in the way.



*Restricted roundhouse punch*



*Confined between wrist & face*

**CIRCULAR MOVEMENTS** - Movimientos que doblan o siguen una trayectoria redondeada. Estos movimientos pueden usarse defensivamente u ofensivamente, y expandiendo la órbita en una sola dirección, o desviando en direcciones múltiples.

**CIRCULAR ROTATION** - La rotación de tu brazo en un círculo para construir momentum previo a la acción del torquing final de tu golpe.

**CLASSICAL** - Un término para describir los llamados sistemas puros de Karate o Kung Fu. Muchos de los movimientos asociados con estos sistemas no son prácticos en nuestros tiempos, ya que sus métodos se crearon para los tipos de defensa encontrados prevalecientemente durante sus tiempos y particular historia.

**CLAWING** - Acción de golpear que emplea las yemas de los dedos para rascar o rasgar. tal acción puede emplear dos o mas movimientos.

**CLEARING** - (1) El desvío de golpes al hacer contacto. (2) El movimiento a una postura defensiva para crear una apertura de blanco. (3) El barrido de una trayectoria que garantizará un paso limpio.

**CLOCK PRINCIPLE** - Un método usado por los estudiantes como ayuda para visualizar la dirección en qué ellos se mueven. Generalmente se pide a los estudiantes que piensen que están

en el medio de un reloj grande con las 12 hrs al frente, con las 6 a su espalda, 3 y 9 a su derecha e izquierda, y todos los otros números en su respectivo lugar.

**CLOSE KNEEL STANCE** - Similar a una posición de neutral bow, con la excepción que la rodilla trasera se deja caer dos pulgadas al piso. La rodilla trasera se mantiene cerca de la pierna delantera. El peso del cuerpo es igualmente dividido en ambas piernas. El Wide y Close Kneel Stances obtienen sus nombres debido a la anchura, y no a la profundidad que existe entre ellos.

**CLOSE RANGE** - Vea CLOSE RANCH ENCOUNTERS.

**CLOSE RANGE ENCOUNTERS** - Acción que ocurre dentro de la distancia de codo y rodilla.

**CLOSE RANGE WEAPONS** - Normalmente se refiere al codo y rodilla, aunque la cabeza pudiera ser considerada una arma de rango corto



**CLOSING THE GAP** – Estrechar la distancia entre tú y tu oponente. Refiérete al término BRIDGE.

**CLOSING THE GATE**-. Estrechar tu anchura y la altura mediante la recalibración de la posición de tu cuerpo, o brazos para que la vulnerabilidad sea mínima.

**COCKING CHECK** -. El posicionamiento de un chequeo que permanece en una apropiada postura para que esté prontamente disponible para un ataque inmediato o contra ataque.

**COLLAPSIBLE DEFLECTION** - El torcimiento estratégico de un movimiento defensivo para hacerlo más funcional como una defensa adicional. Esto se puede aplicar a tus movimientos o los de tu oponente donde la acción secundaria puede desviarse a una segunda arma prontamente en ataque. colapsando el brazo le hace funcional

de dos maneras: (1) antes le convierte en una defensa muy eficaz (2) retornandolo como un movimiento ofensivo. No colapsando el brazo de un oponente puede, sin embargo, ser perjudicial si entra en la trayectoria de tu acción.

**COLLAPSING CHECK** - Un chequeo existente, con el cual y cuando dejó caer, gravita en una posición secundaria de defensa.

**COLLIDING FORCES** - El choque de varias fuentes de poder que pueden trabajar contra ti, o se entallan para trabajar para ti. Mientras muchos sienten que siempre se debe ir con la fuerza, la oposición estratégicamente planeada a forzar puede ser a menudo premianda.

**COMBAT** - Lucha realista qué excluye mando y reglas.

**COMBAT ARENA** - Cualquier área en la que un encuentro puede ocurrir. Nuevamente, el ambiente dicta el tipo de terreno que podría ser.

**COMBAT AWARENESS** - Conectado con lo que es o puede esperarse en una lucha realista.

**COMBAT EFFECTIVENESS** - Uso competente y productivo de tus habilidades durante una escaramuza o fuera del ataque.

**COMBO MAN** - Un individuo que usa manos y pies igualmente al anotar. Él cree en el uso de una serie de técnicas para ganar puntos. (Jerga del torneo.)

**COMMITTED ACTION** - Movimiento que liga uno a una cierta línea de acción

**COMMON SENSE** - El uso de sonido y practico juicio; (2) la habilidad de ver cosas lógicamente al superar situaciones y problemas difíciles. Vea HORSE SENSE

**COMPACT UNIT** - El encogimiento de partes del cuerpo para reforzar el efecto de un golpe. Por ejemplo, el oprimir el antebrazo y bíceps, al golpear con tu codo, constituye una unidad más compacta. Creando esto, permites producir tu BACK-UP-MASS en igual suma de fuerza en impacto.

**COMPARISONS OF BASICS** - Los basicos pueden compararse a un diccionario, enciclopedia, o apéndice. Un diccionario define y es comparable a las Formas, Short #1 a Long #2. Una enciclopedia explica en detalle mayor, y podría compararse a Short #3 a #9, así como a las técnicas de self-defense. Un





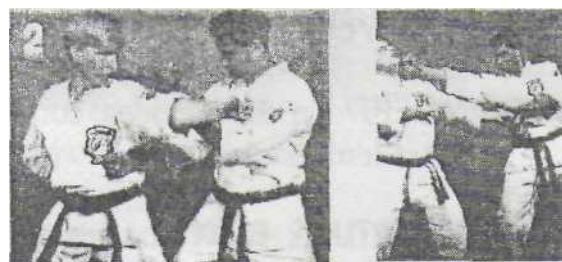
el apéndice da información adicional, y puede compararse a todos los Sets que son aprendidos en Kenpo.

**COMPARISONS OF MOTION** - El movimiento puede compararse a los tres métodos de escritura - la imprenta, manuscrita (cursivo), y taquigrafía; o las tres fases de la materia - sólido, líquido, y gas (vapor)

**COMPARATIVE ANALYSIS** - La habilidad de examinar otros campos de esfuerzo, evaluar sus similitudes, y compararlos con tu tema presente de estudio para que tu comprensión pueda aumentarse proporcionalmente.

**COMPENSATE** - Moverse en semejante manera a ENTRAR A UN CUARTO POR ERROR, o el ajuste por parte del ejecutor, es permitido.

**COMPLEMENTARY ANGLE** - Un golpe o bloqueo que sigue una trayectoria o ángulo paralelo a una arma atacando, una postura defensiva en el contorno del cuerpo de tu oponente, o una línea dada. Siguiendo estas trayectorias angulares permites entrada clara a los blancos deseados. Tomando ventaja de estos angulos ayudas a producir exactitud y mayor daño, y así aumentan al máximo los resultados.



**COMPLETE HARMONY** - Mente, respiracion, y fuerza coordinadas para funcionar en unísono total

**COMPLETED PATH OF TRAVEL** - La terminación de un movimiento que puede haber seguido una trayectoria horizontal, vertical, o diagonal. La debida combinación de movimientos es usada para que la terminación de cada uno se describiría como Completarse Trayectorias de Viaje.

**COMPOUNDING A TECHNIQUE** - La inserción de movimientos adicionales que están dentro del flujo de una técnica prescrita o seleccionada sucesión de acción. La mayoría de las veces, estos movimientos insertados forman un arco ejecutado a lo largo de los movimientos bajo una sucesión de la técnica simultáneamente. ¿COMPONRIENDO puede ocurrir durante la IDEAL FASE (flujo normal), o que WHAT IF (alteró flujo - el cambio de blanco y definición) de una técnica. Es posible

llevar más allá COMPONEN tu acción mientras en el proceso de COMPONER. A menos que estos movimientos se despliegan, ellos pueden muy fácilmente permanece oculto.

**COMPRESSING DISTANCE** - Lentamente, pero ciertamente, reduciendo el gap que existe entre tú y tu oponente cuando oponentes a un torneo o cuando involucró en combate.

**CONCAVE** – Arcqueado en curva

**CONCAVE STANCE** - Un tipo de posición donde las rodillas se encorvan en proteccion aseguradora. También puede usarse como un apoyo o puede asegurarse para reforzar la efectividad de un contra. La técnica de autodefensa LEAP OF DEATH gráfica los detalles del uso de la POSICIÓN CÓNCAVA.

**CONCEALED CARRIES** - Métodos de posicionamiento del Nunchaku en el cuerpo o vistimenta para ganar acceso fácil antes de a un ataque, y escondido de vista. Ve "la Guía de Ed Parker al Nunchaku."

**CONCENTRATION** - El enfocando de la atención (mental), o fuerza (fisico). Cualquiera (mental o físico) puede aplicarse separadamente o en combinación.

**CONCEPT** - Una idea abstracta, concebida en la mente que ni no se protege ni comercia marcada.

**CONCEPTUAL BOX** - Un concepto de visualización que enseña a los estudiantes cómo obtener ángulos apropiados de ejecución. El concepto trae consigo visualizar el contorno de una caja delante de ti. Esta caja imaginaria se usa entonces como una guía para entender las varias trayectorias y zonas en que un brazo o pierna debe viajar al bloquear o golpear.



**CONCHAKU** - Reciente innovación de nunchaku hecho de polyresina desarrollado por Francisco Conde.

**CONDITIONED RESPONSE** - Una contestación inculcada a una variable dada.

**CONFLUENCE OF FORCES** - La unión de varias fuentes de poder, combinaciones de que puede provenir de de ti, o de ti y tu oponente..

**CONCRETE FACIAL** - Un término de la jerga que describe técnicas agresivas que involucran el romper la cara de tu oponente contra el piso.



**CONSCIOUS** - (1} en alerta y consciente de tu entorno. (2) tener sentimiento y conocimiento de lo que estás haciendo, y por qué.

**CONSCIOUS MIND** - La porción cognoscitiva de nuestra mente (cerebro) eso nos permite la habilidad de pensar mientras estamos despiertos, en estado atento.

**CONSTIPATED MOVES** -Movimientos que se tensan prematuramente y producen ejercicio innecesario que impide velocidad. Describe a esos individuos que son tan tensos al bloquear o golpear que el efecto de sus acciones estorba la velocidad a un punto frustrante..

**CONSTITUENTS** - Los elementos, partes, o componentes que se agregan al todo o a la suma tota organización, sociedad, sistema, o el arte como Kenpo.

**CONTACT** - La unión de blanco y arma. El choque de puño y cara, pie e ingle, codo y mandíbula, etc.,

**CONTACT DEVIATION** - El empleo de cualquier movimiento defensivo que al hacer contacto, desvía la acción de tu oponente.

**CONTACT MANIPULATION** - La cuarta fase de las CUATRO FASES DE RANGO. Trae consigo la orquestación de control, una vez hecho el contacto, para contornear, palanquear, llevar al piso, restringir, torcer, cerrar con llave, dislocar, ahogar, etc. para aumentar la efectividad de tu acción. Estas mismas técnicas podrían usarse para causar daño mayor o lesión también a ti, por consiguiente, cada esfuerzo es para ser el vencedor.

**CONTACT PENETRATION** - La tercera fase de las CUATRO FASES DE RANGO. Se refiere a la distancia en la que una arma puede penetrar las profundidades de un blanco eficazmente y puede magnificar el daño o lesión que pueden ocurrir a ti o tu oponente.

**CONTACT PLACEMENTS** - Una predeterminacion de los blancos que planeas golpear, fuerzar, o controlar usando el arma o métodos de tu eleccion.

**CONTINENTAL FORM** - Jerga para una forma que es larga en duración.



## ENCYCLOPEDIA OF KENPO

**CONTINUITY** - El principio en que ningún movimiento pasa de una posición a otro sin utilizarse eficazmente. Es la contraparte de ECONOMÍA DE MOVIMIENTO.

**CONTINUOUS WEAPONS** - Una serie de armas naturales múltiples empleadas cuando se involucran en combate o freestyle..

**CONTOUR CONFINEMENT** - Guardandar tus movimientos dentro de la proximidad de dosis del cuerpo de tu oponente para que los efectos de tu acción sean más agudos. Vea ZONE CONFIMENT.

**CONTOUR DISCIPLINING** - El dar fuerza a patrones conductivos para continuamente guardar tus movimientos dentro de proximidad del cuerpo de tu oponente. Vea CONTOURING y ZONE DISCIPLINING.

**CONTOUR GUIDANCE** - Uso del contorno del cuerpo de tu oponente como. un dispositivo de búsqueda o guía para mejorar la exactitud de tu acción. Vea AIMING.

**CONTOURING** - Este concepto involucra usar el contorno del cuerpo de tu oponente como un dispositivo de acercamiento o guía para lograr ciertos efectos. El concepto es dividido en dos categorías básicas - métodos que emplean (1) el contacto del cuerpo, o (2) el no contacto del cuerpo. Bajo el contacto del cuerpo tienes LAUNCHING, donde la superficie de tu o del cuerpo de tu oponente se usa para repotar o encaminar, previo de viajar a tu blanco primario. Otro método que emplea contacto del cuerpo es LEVERAGING, donde el cuerpo de un oponente se usa como un fulcrum para reforzar tu acción. Un SLIDING CHECK emplea el constante contacto del cuerpo cuando mueve de un punto de palanca a otro. El FRICTIONAL PULL es otra forma de contacto del cuerpo que puede emplearse. Aunque se usa diferentemente, se parece a SLIDING CHECK TRACKING o GUIDELINING involucran resbalar a lo largo del CONTORNO de tu o del cuerpo de tu oponente que actúa como una guía a tu blanco. Mientras ambos terminos podrían usarse intercambiabilmente, TRACKING (qué sigue una línea de acción) exige métodos específicos para asegurar exactitud del arma natural montada, siguiendo la huella a pulgada en camino al blanco (como en la técnica DANCE OF DARKNESS donde la mano que pincha sigue su camino a pulgada en el brazo que permanece en el blanco). GUIDELINING requiere que una arma natural siga una área de la superficie más ancha (trayectoria de acción), cuando guía a su blanco (como en la técnica DANCE OF DEATH donde el codo que golpea sigue la superficie entera de la cadera y muslo en su camino a lo genitales). THREADING es otro medio de CONTOURING en contacto de cuerpo de donde las articulaciones de tu cuerpo se usan para guiar el arma natural de tu opción a su blanco. Esto sólo puede ocurrir si las dos partes del cuerpo que forman la juntura se encuentran en los ángulos específicos para garantizar su uso. Al contrario TRACKING, donde las pulgadas del arma natural

. su camino de un lugar a otro cuando viaja al blanco y **THREADING** que requiere que el arma natural permanezca en un lugar cuando enhebra su trayectoria al blanco. **NEEDLING** ocurre cuando dos armas naturales siguen huella simultáneamente su camino a sus blancos. **PIVOTING** usa el cuerpo como un eje: Ejemplo - Un golpe de heel palm a la barbilla puede muy fácilmente ser convertido en **SLICE** de cinco dedos usando la barbilla como el eje usando el principio de limpia parabrisas. **FITTING** involucra golpear con **ARMAS NATURALES** específicas con las que se forma un encaje perfecto con el blanco que choca. Esto también está llamado **PUZZLE PRINCIPLE**. Otros métodos del contacto entran la forma de **GRAVITATIONAL CHECKS** y **PRESSING CHECKS** que usan el contorno del cuerpo para causar el efecto deseado. Pueden encontrarse métodos de no contacto de cuerpo bajo los temas de **COMPLEMENTARY ANGLE**, **ANGLE MATCHING**, **SILHOUETTING**, **FRAMING**, **SYMMETRICAL**, y **CORRESPONDING ANGLES**.

**CONTROL-** 1. la regulación de fuerza para producir (a) exactitud así como (b) el grado de lesión. Por ejemplo, un punch que golpea un blanco específico sin dañarlo requiere control. El control puede o no involucrar tocar tu blanco. Requiere Control aun mayor evitar dañar a una persona que constantemente se está moviendo. 2. la habilidad (a) de prevenir daños en las acciones de tu oponente, o (b) guiar a tu oponente dondequiera que sea, y cuando quieras. Los chequeos son tipos de control. Ellos son buenos ejemplos de cómo uno puede prevenir temporalmente o puede impedir a un oponente tomar acción.

**CONTROL ASSISTANCE** - El uso de partes adicionales del cuerpo para ayudarte a asegurar el control de tu oponente

**CONTROLLING** -(1) la habilidad de refrenar así mismo toda acción, o ejecutar acción con frecuencia regulada y persistente. (2) el uso de varias técnicas empleadas para refrenar a tu oponente de tomar la acción.

**CONTROL MANIPULATION** - Para sostener control de las acciones de tu oponente mientras estas dirigiendo o maniobrando a este a posiciones más convenientes y estratégicas. No sólo prepara estas posiciones para ayudar a prevenir ataques, también permite aclarar el acceso a los blancos de tu oponente.

**CONTROL MAINTENANCE-** Para sostener control durante el curso de un encuentro continuado de grab, hold, lock, etc. Tal acción de dominación estaciona o detiene desquites o contrataques.

**CONTROL RELEASE** - La habilidad de liberar a tu oponente después de emplear **CONTROL MAINTENANCE** y **CONTROL MANIPULATION** en que tal oponente continúa imposibilitado a la venganza.

**CONTROLLED RESPONSE** - La regulación de propias acciones para que no reaccionar prematuramente, innecesariamente, o alocadamente. Esto es especialmente importante si un oponente emplea DECEPTIVE ACTION.

**CONTROLLING THE GAP** - La habilidad, para controlar tu distancia una vez has ocupado o cerrado el gap (distancia) entre tú y tu oponente.

**CONVERGING FORCES** - Generalmente se refiere a ambos tú y las fuerzas de tu oponente que chocan en algún punto. Sin embargo, ambas fuerzas pueden provenir de de ti, como se encuentra cuando ejecutas sandwich. Ve COLLIDING FORCES.

**COORDINATION** - Se refiere a (1) la sincronización de todo el cuerpo para que las partes de el funcionen con continuidad, timing y destreza, (2) la sincronización de tus movimientos con el timing, y dirección de los movimientos de tu oponente en orden a tomar ventaja de ellos y atacarlo más eficazmente.

**COORDINATION SET 1** - Requisito para Purple Belt. Contiene, los bloqueos básicos, Stances, punch, kicks, y movimientos que son singulares en accion, pero duales en propósito.

**COORDINATION SET II** – Requisito para Green Belt.

**CORKSCREW PUNCH** – Un torque, torciendo el brazo para que el puño golpee con la palma hacia abajo

**CORRECTIVE ADJUSTMENT** – Un termino mas apropiado para critica constructiva.

**CORRELATION OF FORCES** - Varias fuentes de poder que se encuentran simultáneamente en un punto donde la armonía direccional se vuelve el catalizador y sincroniza todas las fuentes de poder en una unidad enfocada. Es esta orquestación precisa de fuentes de poder quien aumenta grandemente el poder y la efectividad en el punto de impacto.



**CORRESPONDING ANGLES** - Emparejar los ángulos de partes o miembros de tu o del cuerpo de tu oponente para mantener equilibrio y simetría. Este término también se clasifica bajo el título de CONTOURING.

**COUNTER(ING)**- La habilidad de atacar durante o inmediatamente después del ataque de un oponente.

**COUNTERACTING FLOW** - La ejecución de un movimiento, o movimientos que aumentan al máximo tus esfuerzos. Como ejemplo; nunca usar un inward block derecho mientras ejecutas simultaneamente un foward bow derecho, cuando una acción disminuye la efectividad de la otra.

**COUNTER BALANCE** - (1) fuerzas contrarias que refuerzan la efectividad de un golpe particular, maniobra o movimiento. (2) la reagrupación continua de partes del cuerpo para igualar tu peso en movimiento, así como darte mejor protección. Ve **CHANGING OF THE GUARD** y **BALANCE COMPENSATION** ..

**COUNTER GUIDANCE** - Permitir la acción de tu oponente para guiarte a los blancos en su cuerpo. Por ejemplo, si un punch del oponente fuera cogido por ti, y él intenta recuperarlo, podrías ir entonces con su acción, tomando su fuerza prestada, y en la accion "guíar" su puño en su propia cara como una parte de tu "contra".

**COUNTER MAN** - Jerga del torneo para quien presiona y espera la accion del oponente antes contratacar. .

**COUNTER MANIPULATION** - (1) Aquella fase de movimiento que se utiliza sólo previo a emplear fuerzas contrarias al máximo. (2) el control de una parte del cuerpo para golpear o manipular otra parte del cuerpo (mismo brazo u otro) para aumentar la efectividad de tu golpe.

**COUNTER PREVENTION** - La habilidad de anticipar, encuéntrar, advertir y prevenir la acción de un oponente de antemano. Vea **PREVENTION MOTION**

**COUNTER ROTATION** - *(1) para invertir la acción y trayectoria de tu torque. . (2) volviéndose o girando en la dirección opuesta del movimiento de rotacion anterior.*

**COVER** - El reposicionamiento de tu cuerpo en una postura de protección mientras creas distancia entre tú y tu oponente. Esto normalmente es hecho cambiando la pierna delantera al lado opuesto de donde te vuelves y enfrentas la dirección opuesta. Esta maniobra no sólo creará distancia, cuando te vuelves y enfrentas a lo desconocido, sino tambien ayudará a disminuir la velocidad en la acción de tu oponente. Una característica notable que usa esta maniobra, cuando se realiza como un ejercicio, y dependiendo de la pierna adelantada, es que continuarás moviendote lateralmente, lejos de tu posición original.

**COVER OUT** - Un solo crossover y step through para aumentar la distancia entre tú y tu oponente y te permite así concluir tu maniobra en una posición segura. —

**COVER STEP** - El primer paso de FRONT CROSSOVER (maniobra de pie) que ayuda ocultando el área de la ingle.

**CRAB-HAND PINCH** -Un método especial de formar y aplicar tu mano para pellizcar. La formación y uso de la mano es como las pinzas encontradas en un cangrejo. Un ejemplo de esto está en la técnica llamada GRASP OF DEATH.

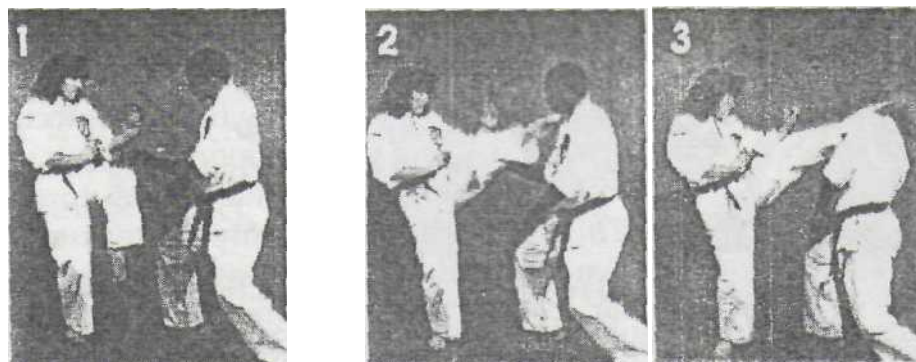
**CREED** - Un moderno código de ética con autoría por Ed Parker para los Artistas Marciales en el ambiente de hoy. El siguiente " I come to you with only Karate, empty hands. I have no weapons, but should I be forced to defend myself. my principles or my honor, should it be a matter of life or death, of right or wrong; then here are my weapons, Karate, my empty hands."

**CREED VS. PLEDGE** - El CREDO se ha vuelto un Código aceptado para muchos Artistas Marciales. Denota el estilo de vida del Artista Marcial en el ambiente de hoy. Igualmente importante, el Credo actúa como una guía al Artista Marcial desarrollando un sentido perspicaz de justicia. Los PLEDGES son extensiones del CREDO, compuesto y diseñado para promulgar y llevar más allá el carácter espiritual entre los rangos más bajos.

**CREST OF A CIRCLE** - Cima o parte superior de un círculo.

**CRESCENT** - Una trayectoria de acción que puede compararse y paralelarse a una maniobra de HOOKING..

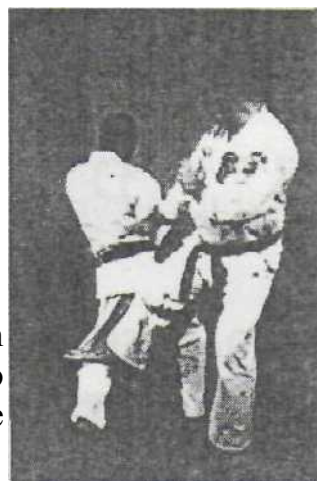
**CRESCENT KICK** - Un método de patear que parece un HOOK KICK. El examen en profundidad revelará que ellos son idénticos en aplicación.



**CRITICAL DISTANCE** - Distancia crucial que puede poner a ti o tu oponente dentro del rango de golpe. TERCERA FASE DE RANGO conocida como CONTACT PENETRATION.



**CROSS CHECK** – (1) ) Se refiere a cruzar atrás del cuerpo de tu oponente, al fijar o golpear para que tu acción le impida desquitarse. Concluye literalmente como un CHEQUEO CRUZADO. (2) chequeando la acción de un oponente diagonalmente para que su reacción o la acción intencional no puedan pegarte, ni tiene acceso a una área vulnerable en tu cuerpo.



**CROSS DRAW POSITION** - Se refiere al envolver un nunchaku (u otras posibles armas), bajo un cinturón o sección de ropa en el lado opuesto de la mano que planea usarlo.

**CROSS VS. DIRECT** -Estos dos términos tienen importancia particular al referirse a los EMPUJONES y TOMADAS. Un empujón CRUZADO o tomada indica que tu oponente está acostumbrando su mano derecha a empujar o agarrar tu hombro derecho o pecho. También implicaría la mano izquierda de tu oponente a tu hombro izquierdo o el pecho. Un empujón DIRECTO o el agarro indica que tu oponente que está enfrentándote está acostumbrando su mano derecha a empujar o agarrar tu hombro izquierdo o pecho. Esto también aplicaría si tu oponente acostumbró su mano izquierda a tu hombro derecho. Cuando la mano de tu oponente y cruza tu cuerpo al hacer contacto es un empujón o tomada cruzda. Cuando te empuja o toma con la mano contraria es situación DIRECTA, es un empujón o tomada DIRECTO. Los kicks de la CRUZADOS sirven a un propósito dual en ellos se daña a tu oponente, así como el chequeo y su habilidad de contra.

**CUBE MODEL** - Un dibujo perfilado de una caja sobrepuesta encima de una fotografía o dibujo para explicar los ángulos y trayectorias de viaje más eficazmente. Es que una ayuda visual útil que refuerza a quien está entendiendo ángulos y trayectorias de viaje. Vea CONCEPTUAL BOX.

**CUP & SAUCER**- Este término describe una formación específica que las manos conforman a para prevenir venganza. Notarás, al observar esta formación de la mano, que se parece a un mozo que lleva una taza y platillo. Un ejemplo de esto puede encontrarse en la tecnica DANCE OF DARKNESS

**CUSHION** - Generalmente se refiere al uso de un bloqueo para ablandar el efecto del golpe de un oponente. El bloqueo ocurre lejos de tu cuerpo para que la fuerza del golpe de tu oponente se disipe previo a hacer, o no hacer contacto con tu cuerpo.



**DANCER** - Jerga de torneo para quien continuamente salta alrededor.

**DARK(NESS)** - Un término usado en técnicas de self-defense que se refieren a los ataques iniciados desde tu flanco o de atrás. Ya que estos movimientos provienen de lo desconocido (áreas que no puedes ver), es que la OSCURIDAD es el término usado.

**DEAD MOTION DECEPTION** -El uso táctico de ilusión para hacer aparecer que todos los movimientos aun estan posicionados. Entonces, desde fuera de lo que parece ser nada, un golpe intencional se activa. Tal acción inesperada cae como una gran sorpresa..

**DEAD MOTION PRINCIPLE** -Una maniobra engañosa que se diseña para darle la ilusión a tu oponente intencionalmente de que una porción de tu cuerpo esta totalmente inactiva (o parece muerto), y puede hacer ningún daño. Un buen ejemplo es la acción que puede provenir de cruzar los brazos. Por ejemplo, si tu brazo izquierdo se plegara encima de tu brazo derecho, y permanece inmóvil durante un tiempo, tu mano derecha ejecuta un golpe de back knuckle al plexo solar de oponente, tu oponente no reaccionaría a tu golpe hasta que lo sintiera. El hecho de que tu brazo izquierdo mostró ninguna vida condicionó a su mente para aceptar paz y tranquilidad. No hasta experimentar el golpe, habría él comprendido la consecuencia de tu acción..

**DEAD SPACE** - (1) los espacios entre los movimientos en sucesión de una técnica. También puede pensarse como puntos sin usar en un círculo, o círculos, de movimiento. El relleno de ESPACIO MUERTO es el uso activo del principio de CONTINUIDAD DE MOVIMIENTO. Esta acción es el FLUJO SECUENCIAL. (2) áreas o zonas de refugio donde uno puede buscar SANTUARIO. Vea ZONES OF SANCTUARY.

**DECEPTIVE ACTION** - La utilización de desencaminar, ilusionar y amagar movimientos o gestos para engañar a un oponente.

**DECEPTIVE FEINTS** - El condicionar determinadamente a un oponente para asegurar una contestación planeada.

**DECEPTIVE GESTURES** – Lo mismo que DECEPTIVE ACTION y FEINTS.

**DECEPTIVE RHYTHM** - El flujo secuencial e irregular de timing intencional que lanza fuera de ritmo a un oponente, y rompe su flujo y concentración. Otro término para DECEPTIVE TIMING.

**DECEPTIVE TIMING** - Timing usado para desencaminar a un oponente y le causa reaccionar prematuramente, anticipándose el opuesto de tus verdaderas intenciones. En esa medida usa tiempo al amagar. Vea DECEPTIVE RHYTHM.

**DEFENSE** - Los movimientos de protección diseñados para salvaguardar contra lesión.

**DEFENSIVE OFFENSE** - Ejecución de un movimiento que es ambos protección a ti y simultáneamente injurioso al oponente.

**DEFENSIVE PERSUASION** - Se refiere a la compulsión de un oponente para defender una área particular para crear eficazmente en otra parte una apertura.



**DEFINITIVE** - Un término que se usa para describir movimientos que son explícitos, absolutos, y claros en ejecución

**DEFLECT** - Para desviar el curso de una arma que te ataca.

**DEGREE(S)** - (1} la magnitud de lesión de uno, o (2) el nivel de logro dado en un Cinturón café o Negro, como requisitos en el ranking de cinturones del sistema.

**DELAYED MOVEMENT** - Una técnica de combate estratégica que emplea una pausa durante un flujo secuencial de acción. Esta estrategia altera el timing de un MODELO RÍTMICO para confundir a un oponente. El MOVIMIENTO RETARDADO también encaja en esta descripción, así como debes conocer los colores básicos en orden a mezclarlos y tus notas en música antes de colocarlos en las patrones melódicos, es que debes conocer MODELOS RÍTMICOS por alterar tu timing para confundir a tu oponente.

**DELETE** - La eliminación de una arma y/o blanco en una sucesión de la técnica

**DEPARTURE** - Un término usado en el título de algunas de las técnicas de self-defense que indican el uso de ángulos óptimos de escape para garantizar una distancia segura de tu oponente(s) caído.

**DEPTH DECEPTION** - Condicionar a tu oponente a aceptar una profundidad establecida y el rango, entonces menos hacer un cambio que alargará o acortará ese rango cuando el menos lo espera.

**DEPTH OF ACTION** - La habilidad de extender el rango de tu ofensiva y movimientos defensivos, cuando y donde necesites, para obtener resultados al máximo de tus esfuerzos.

**DEPTH PENETRATION** - El concepto de ir más allá del punto de contacto cuando golpeas con una arma.

**DEPTH PERCEPTION** - La habilidad de juzgar las distancias con precisión entre objetos y tú. Esta habilidad permite calibrar tiempo de reacción y acelerar con suma precisión y exactitud.

**DEPTH ZONES** - Una de las categorizadas ZONAS DE PROTECCIÓN. Trae consigo la protección de aproximadamente siete zonas de profundidad. Éstas son zonas verticales, vistas de lado.

**DETAINING CHECK** -Un bloqueo momentáneo que ocurre durante la ejecución, y como resultado de la trayectoria de un golpe entregándose en un blanco seleccionado. Un punch de rebote es un buen ejemplo de este principio. Vea OFFENSIVE CHECK o RICOCHETING BLOCKING STRIKE..

**DETAINING STRIKE** - Un golpe que cierra con llave intencionalmente tras el contacto con el blanco, con que él momentáneamente retrasa en el instante el reposicionamiento de un oponente para un ataque o contra. El cerrar con Lock de esta naturaleza impide a tu oponente recobrar su punto de origen y así le imposibilita a reaccionar instantaneamente..

**DIAMOND STANCE** -Un tipo de posición donde las rodillas son arqueadas o curvadas hacia afuera. Esta particular posición puede encontrarse en LEAP OF DEATH, una técnica de self-defense que te enseña cómo usar esta posición eficazmente como medio para emplear dos armas simultaneas,.

**DICTIONARY** - (Refiarase a ANALOGY OF APPENDIX/DICTIONARY/ENCYCLOPEDIA).

**DICTION OF MOTION** - La habilidad realizar cada movimiento de un flujo secuencial rigido y distintivo. Así como articular palabras puedes articular movimiento.

**DIMENSION(S)** - Un término que incorpora aspectos como altura, anchura, y profundidad. Es uno de las divisiones de MOVIMIENTO que al entender da un cuadro más claro acerca de lo que movimiento abarca..

**DIMENSIONAL STAGES OF ACTION** - La visualización del espacio entre tú y un oponente desde todos los puntos altura, anchura, profundidad, y dirección, con respecto a las distancias que son necesarias para mantener, cerrar, controlar, y abrir el gap. Cada vista requiere técnicas de rango largo, medio, o corto mientras rodeas a un oponente, o al cubrir fuera. De particular interés es el número de estados y alternativas que existen al emplear técnicas de rango cerrado. Estos no sólo incluyen golpes, sino varios métodos de CONTOURING, LOCKS, CHOKES, TWISTS, DISLOCATIONS, HOLDS, y TAKEDOWNS.

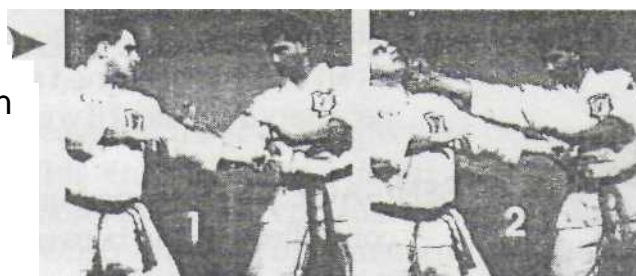
## DIMENSIONAL ZONE CONCEPT -

Un concepto creado para enseñar a los estudiantes de Kenpo americano a visualizar el cuerpo de su oponente dividido en zonas verticales y horizontales (secciones) como ver de frente, desde el lado, o atrás. Esto le permite al estudiante subdividir a un oponente en cuatro zonas básicas - altura, anchura, profundidad, y zonas de oscuridad. Este conocimiento puede usarse entonces para restringir las dimensiones de tu oponente, o mantenerlo chequeado. Controlando las acciones de tu oponente restringiendo el uso y versatilidad de sus dimensiones (ÁNGULO DE CANCELACIÓN), se hace del contrataque por parte de tu oponente considerablemente más difícil.



**DIPPING** - Cualquier movimiento que se deja caer antes de subir durante su trayectoria de acción.

**DIPPING CHECK**- Un tipo de chequeo que se construye en golpe ofensivo. El chequeo ocurre en movimiento hacia abajo (zambulléndose) de tu acción sólo previo a hacer contacto con tu blanco en el lado alto de tu curva. Vea BLOCKING CHECK.



**DIRECT ROTATION** - Circular o acción de torque que se completa en un solo giro.



**DIRECTED BLOCKADE** - (1) el control y dirección de un oponente contra otro como una barrera para obstruir los esfuerzos de ambos atacantes. (2) el uso de los objetos medioambientales como una barrera para obstruir los esfuerzos de tu oponente. Estos objetos medioambientales se dirigen y guían hábilmente como parte de la estrategia para derrotar a un oponente.

**DIRECTION(S)** - Un término que se refiere al frente, atrás, al lado (izquierdo y derecho), arriba abajo, sobre y bajo de. Es otra división de MOVIMIENTO que ayuda a tu comprensión y calibre de potenciales ofensivas y defensivas.

**DIRECTIONAL CHANGE** - La habilidad de cambiar o alterar direcciones de un arma o movimiento mientras se guarda el momentum de tu cuerpo que constantemente fluye, y sin interrumpir el movimiento inicial. Vea DIRECTIONAL SWITCH.

**DIRECTIONAL HARMONY**- Tener toda tu acción entrando en la misma dirección. Este principio ayuda a obtener máximos resultados. Es un requisito al ejecutar BODY MOMENTUM que residualmente activa el BACK UP MASS.

**DIRECTIONAL HARMONY VS. DIRECT OPPOSITES** - Éstos son dos métodos generadores de poder, la ARMONÍA DIRECCIONAL requiere que toda la masa de cuerpo viaje en la misma dirección al seguir una línea o trayectoria de acción. El Poder también puede provenir de movimiento que es hendido en DIRECCION OPUESTA. En esta situación una fuerza que entra en cualquier dirección puede reforzar la fuerza de una acción directamente en situación opuesta a ella. Este tipo de acción puede compararse al chasquido de un látigo. Un látigo puede generar increíble energía mientras que el tirón durante su ejecución está directamente opuesto de nosotros.

**DIRECTIONAL SWITCH** - Un método de dirección cambiante mientras guardas el momentum de tu cuerpo en flujo constante. La idea básica es redireccionar, y no la interrupción, del movimiento inicial.

**DISCIPLINE** - La habilidad de darse fuerza a sí mismo en un modelo de conducta positiva para ir inculcando un hábito parte de tu vida. La conducta habitual es un ingrediente necesario si deseas entrenar diligentemente, de forma consistente, y con éxito.

**DISENGAGE** - Para separarse de un oponente. Soltar a un oponente tras haber controlado el gap entre ambos

**DISLOCATION** - La separación de dos huesos de la articulación que los une El desplazamiento de un hueso de la articulación de su posición apropiada.

**DISPLACEMENT** - Para desalojar, mover, desarraigar, o reemplazar.

**DISPLACEMENT OF DISTANCE** - El reestablecimiento de rango vía foot maneuvers.

**DISTANCE** - Es el grado o cantidad de separación entre tú y tu oponente(s).

**DISTRACTION** - Movimiento intencional o movimientos usados en freestyle o combate para desviar la atención y romper la concentración de un oponente. Estos movimientos pueden crear aperturas para permitirte acceso favorable a los blancos vitales. Vea **DECEPTIVE MOVES** y **ACTION**.

**DISTURB** - El uso de movimientos estratégicos para romper y perturbar los pensamientos de un oponente, equilibrio, postura, o acción.

**DISHARMONY OF FORCE** - Movimientos que están en oposición a la **ARMONÍA DIRECCIONAL**. El fraccionamiento de fuerza en varias direcciones que disminuye grandemente el efecto de tu técnica.

**DIVER** Jerga de torneo para alguien que entra en acción. Vea **ACTOR**.

**DIVERSIFIED ANGLE OF ATTACK** - La habilidad de comenzar un ataque desde un ángulo, y cambiarse agilmente a otro sin perturbar el flujo de movimiento, especialmente cuando sólo una mano es empleada. Ejemplo: un punch a la mandíbula de tu oponente puede convertirse inmediatamente en un stiff arm lifting forearm bajo su barbilla. En el caso de dos manos, alternar en dos o más ángulos mientras golpeas al mismo blanco, o dos blancos separados, es considerado **DIVERSIFIED ANGLE(S) OF ATTACK**. Refiérase a **DIRECTIONAL CHANGE** y **DIRECTIONAL SWITCH**.

**DIVERSIFIED ANGLE OF COVER** - Se refiere a las direcciones cambiantes mientras te cubres fuera; no entrando en el hábito de cubrir solo en una dirección.

**DIVERSIFIED ANGLE OF RETREAT** - Lo mismo que **DIVERSIFIED ANGLE OF COVER**.

**DIVERSIFIED ANGLE OF VIEW** - El número incrementado de perspectivas más allá de los normales tres puntos de vista. Esto trae consigo el punto de vista de espectadores adicionales, para que se consideren todos los ángulos de observación. Teniendo simplemente un tercer punto de vista no es bastante. Observando a tu oponente desde los puntos de vista adicionales vía reflejos en espejos, vidrio plateado, y los objetos brillantes se puede tornar sumamente beneficioso

**DIVERSIFIED EXTENSIONS** - Se refiere al número asombroso de alternativas que pueden provenir de los varios puntos de origen. (1) ellos se pueden originar de una sola acción, o puede materializarse espontánea y periódicamente a lo largo del

curso de tu flujo secuencial de acción. El tema abarca el internalizar o el uso instintivo de armas naturales y blancos alternados. (2) La habilidad de cambiar una arma natural al azar, e instintivamente escoger una apertura eso logrará el mayor efecto; como en el bloquear, alterar en un chop al cuello, un hammerfist a la mandíbula, un Knucle Rake por la nariz o un finger slice por los ojos de tu oponente, o cualquier otro golpe que pueda ser apropiado a un blanco que está abierto.

**DIVERSIFIED FLOW OF ACTION** - Alterando el timing de tu flujo secuencial de acción para que estos cambios rítmicos mantengan a tu oponente confundido. Vea DECEPTIVE RHYTHM y TIMING.

**DIVERSIFIED TARGETS** - Varios blancos a golpear para asegurar efectos múltiples

**DIVES** - Únicos métodos que emplean brincos y saltos. Los movimientos realmente se exageran, y se usan (1) al evitar un ataque, (2) en trabajo junto con un ataque, o (3) puede combinarse como una defensa ofensiva. Ya que ellos son únicos, se categorizan DIVES separadamente. La característica principal de un DIVE esta en el nivel de altura de la cabeza y pies. En un DIVE, la proyección de la cabeza adelante es seguida por los pies. En cierto periodo del DIVE, la altura de los pies se levanta sobre el nivel de la cabeza. Es esta relación de estar más alto que la cabeza aquello que separa un DIVE de un JUMP.

**DOMESTIC FORM** - Jerga para una forma de duración corta.

**DOUBLE CHECK** - Es la ejecución de un solo y simultáneo, alterado que detiene, impide, o previene a un oponente desde más de un punto de palanca.



**DOUBLE COVER OUT**- Un solo crossover step through reverse, con un adicional step through reverse, para establecer distancia mayor entre tú y tu oponente(s). Esto da una posición de mayor cobertura ya que en el proceso de maniobrar, tu visión abarca dos veces 180 grados que te da un total de 360 grados de vision para tomar ventaja.

**DOUBLE FACTOR** - Trae consigo el utilizar movimientos duales al defenderse. Estos movimientos pueden incorporar cualquier combinación de bloqueos, parries, y chequeos. También se refiere a movimientos sofisticados que son dualmente defensivos y ofensiva. El REVERSE MOTION es parte integra de este concepto..

**DOUBLE STRIKE** - El uso de dos armas naturales para golpear dos blancos separados simultáneamente donde, la mayoría de las veces, se usa uno de los golpes residualmente como un chequeo.

**DOJO** - El término japonés para el lugar de entrenamiento en la escuela.

**DOWN-SIDE OF THE CIRCLE** - Básicamente se refiere a hacer contacto después de pasar la parte superior de un círculo. Es esta acción lo que le determina como a un HOOK.

**DRAW** - El deslizar un pie hacia el otro mientras se mueve adelante, hacia atrás, o al lado.

**DRAW KICK**- El deslizar un pie al otro opuesto; (estacionario); que ejecutara un kick.

**DRAW STEP** - El deslizar de un pie adelante, hacia atrás, o al lado antes de dar el paso del pie opuesto hacia afuera. Es uno de los cuatro métodos categorizados de SHUFFLING..

**DRAGON** - Un símbolo usado en Kenpo para representar fuerza espiritual, humildad, y autocontrol. Es esa última fase que todos los practicantes de Kenpo deben intentar lograr.



**DRAW-IN** - Estrategia de combate para atraer a un oponente dentro del rango para que la penetración del contacto pueda aplicarse eficazmente..

**DROP(PING)** - Un rapido descenso de tu cuerpo mientras ejecutas simultáneamente un golpe. Su ejecución contribuye grandemente al principio de MARRIAGE OG GRAVITY, donde la habilidad de usar el peso de tu cuerpo se vuelve una especifica ventaja



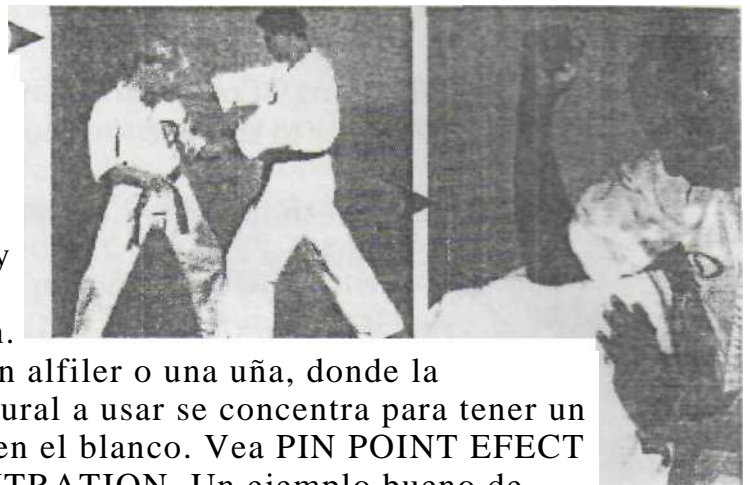
**DUCKING** - Descenso súbito para evitar ser golpeado. Esto involucra una baja al instante de altura del cuerpo en el orden esquivar o evitar un golpe. Ve BOBBING.

**ECONOMY OF MOTION** - Vincula al escoger la mejor arma disponible para el mejor ángulo disponible, asegurando el alcance del mejor blanco disponible en la mínima cantidad de tiempo, mientras mantienes la obtención del resultado deseado. Cualquier movimiento que tarda menos tiempo al ejecutar, pero aun causa El efecto pensado. Cualquier movimiento que inhibe o no refuerza el efecto activamente pensado se categoriza como WASTED MOTION.

**EDGE EFFECT** - Otro método de emplear SURFACE CONCENTRATION.

También se preocupa por la fuerza de impacto entre el arma y blanco, y las tensiones resultantes que ocurren.

Sigue el principio de un alfiler o una uña, donde la superficie del arma natural a usar se concentra para tener un efecto más penetrante en el blanco. Vea PIN POINT EFFECT y SURFACE CONCENTRATION. Un ejemplo bueno de esto puede encontrarse en la técnica DEFYING THE STORM.



**EIGHT CONSIDERATIONS** -Los ocho factores que se involucran en freestyle o combate que deben ser considerados o deben considerarse en orden a ser victorioso. Listado en el orden de su importancia, ellos son: (1) el ambiente, (2) el rango, (3) las posiciones, (4) las maniobras, (5) los blancos, (6) las armas naturales, (7) los bloqueos, y (8) la salida.

**EIGHTEEN HAND MOVEMENTS** -El número original de movimientos de manos primeramente desarrollado en el Templo de Shaolin en China para defender o atacar a un oponente. Estos movimientos formaron supuestamente las fundaciones del boxeo de Shaolin.

**ELECTRONIC DETONATOR THEORY** - La idea de que la explosión interior de todo los movimientos debe activarse tan rápidamente como un detonador electrónico usado para gatillar dinamita u otros tipos de explosivos. Vea FUSE y PLUNGER THEORIES.



**ELONGATED CIRCLES** - El estirado de movimientos circulares para que las trayectorias en las que ellos viajan sigan un allanado mayor. Esta maniobra acorta el tiempo de acción, y debido al ángulo modificado de viaje, puede golpear el blanco con velocidad mayor, penetración, y fuerza.

**EMBRYONIC BASICS** - Movimientos básicos simples que son generalmente separados en acción y propósito. Aunque primitivo en naturaleza, ellos forman las raíces básicas de Kenpo.

**EMBRYONIC MOVES** – Lo mismo que EMBRYONIC BASICS.

**EMBRYONIC STAGE** - Se refiere a la fase primitiva de aprendizaje.

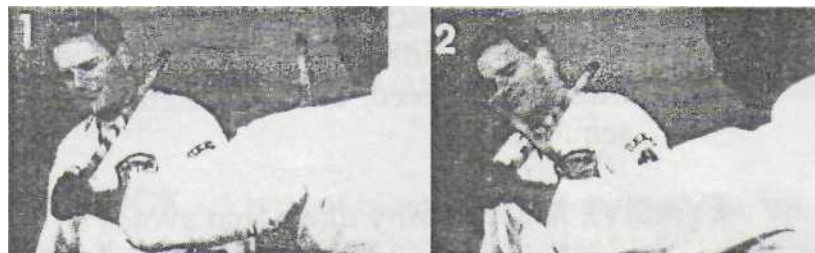
**EMPTY HANDS** - Un término asociado a todos los sistemas de Artes Marciales que emplean solo armas naturales del cuerpo al defender o atacar.

**ENGAGE** - Para juntar; para hacer contacto con un oponente.

**ENGINEER OF MOTION** - Esa fase en el estudio de un estudiante donde él no sólo puede separar movimiento, inspeccionarlo, entenderlo, y volver a montarlo como un mecánico, sino también construye delante de él. En esta fase él puede reestructurar, puede fundir, o puede crear principios más sofisticados. Éstos pueden provenir de una combinación de principios existentes, pero no obstante, a través de la única perspectiva del ingeniero y entallando, los principios de Kenpo continúan extendiendo..

**ENHANCED STRIKE** - Una segunda arma, usada como una continuación inmediata y golpea encima del primera que fue empleada.

*an example of  
enhanced strike*



**ENVIRONMENT-** Las condiciones que nos confrontan a diario. Involucra condiciones sociales y culturales, objetos alrededor de nosotros, pensamientos que están en nosotros, condición de nuestros cuerpos, condiciones de tiempo, la habilidad de tu oponente, objetos que un oponente puede usar, y todos los otros factores que influyen en nuestras oportunidades de supervivencia. Es todo alrededor de ti, , y en ti en el momento de confrontación.

**ENVIRONMENTAL AWARENESS** - La habilidad de observar condiciones diarias y ambientales, y tomar decisiones en el momento para evitar peligro, o tomar ventaja de las oportunidades ofrecidas.

**ENVIRONMENTAL CONDITIONS** - Existing conditions when involved in combat or tournament freestyle, which include: rules of a particular tournament, weather conditions, time of day, number of persons involved, character identity, general surroundings, layout, floor plan, terrain, and most important, your state of mind at the time of confrontation.

**ENVIRONMENTAL OBJECTS** – Lo mismo que ENVIRONMENTAL WEAPONS.

**ENVIRONMENTAL WEAPONS** - Objetos, del ambiente en general que pueden usarse como armas - botellas, sillas, cenizeros, postes, paredes, utensilios, etc.,.

**EQUATION FORMULA** - Ésta es una fórmula especial que uno puede seguir para desarrollar patrones de lucha específicos, prácticos, y lógicos. La fórmula te permite una base más conclusiva negociando tus alternadas acciones. Se comone de la siguiente forma: A cualquier base dada, sea un solo movimiento o una serie de movimientos, puedes (1) prefijar - agregar un movimiento o movimientos ante él; (2) sufijar - agregar un movimiento o movimientos después de él,(3) Insertar - agregar un movimiento simultáneo con, la sucesión ya establecida (este movimiento puede usarse como un (a) pining check - usando presión contra el arma de un oponente para anularle, o (b) positioned check - donde pones la mano o pierna en una posición defensiva o ángulo para minimizar entrada a tus áreas vitales; (4) reestructurar - el cambio de la sucesión de los movimientos, (5) alterar - (a) el arma, (b) el blanco, (c} arma y blanco; (6) ajustar - (a) el rango, (b) el ángulo de ejecución (qué afecta anchura y altura}, (c) ambos ángulo de ejecución y rango; (7) regular - (a) la velocidad, (b) la fuerza, (c) los dos velocidad y fuerza, (d) el intento y velocidad; y (8) Borrar - excluye un movimiento o movimientos de la sucesión.

**EVASIVE MOVE** - Cualquier movimiento que evita un ataque sin bloquear.

**EXAGGERATED STEP** - Un término simplificado usado en Kenpo para describir un kick o stomp.

**EXHALE** - La expulsión de aire durante el proceso respiratorio.

**EXHALE VS. INHALE** - Mientras ambas partes del proceso respiratorio son importantes al artista marcial, debe ver a cada uno en términos de sus ventajas individuales y desventajas. La ventaja de exhalar es que ayuda a

estabiliza tu base durante la ejecución de tus movimientos, y puede aumentar el poder de tu acción como resultado. La desventaja se levanta cuando la expulsión de aire no calza propiamente con la ejecución de tu golpe. El timing de tu golpe y expulsión de aire deben ser en "sincronización" perfecta para recibir el beneficio completo de tu golpe. Inhalando tienes la desventaja de flotación y inestabilidad. Vea BUOYANCY donde tu cuerpo es inestable y desequilibrado y tu poder está muy reducido. La ventaja al inhalar, sin embargo, es que esa flotación puede volverse un recurso al moverse o cubrir fuera. Parece que el cuerpo es más ligero y mucho más libre de mover cuando flota. Otro beneficio puede ser tenido en secreto inhalando, reteniendo el aire en ti, y saltando entonces en la acción. La evidencia de esta manera especial de respiración no es clara a tu oponente, y cuando un ataque se lanza, el aire guardado causa explosión del cuerpo en la acción. Las explosiones de esta naturaleza aceleran grandemente la entrega, y si el timing es preciso, los beneficios son aun mayores.

**EXPANDED AWARENESS** - Cuando la habilidad propia aumenta la mente es proporcionalmente más perceptiva y consciente de los detalles que te rodean.

**EXPANDING DISTANCE** - Otro término que describe el aumento de rango entre tú y un oponente. Ve OPENING THE GAP.

**EXPLOSIVE ACTION** - Acción instantánea o reacción que provienen de la sucesión repetitiva.

**EXPLOSIVE PRESSURE** - Acción explosiva, agresiva que guarda fuerza constante sobre un oponente y le impide así preparar un desquite..

**EXTEMPORANEOUS** - Hecho en el momento, improvisado. Desarrollado fuera de la ocasión, inesperado. El movimiento se hace improvisado cuando el SPONTANEOUS STAGE es aprendido. Freestyle es una prueba parcial de movimiento improvisado..

**EXTENDED OUTWARD BLOCK** - Un tipo de bloqueo hacia afuera, arriba, y lejos del cuerpo. Es un bloqueo usado en el rango medio.

**EXTENSION(S)** - (1) El enderezamiento de un miembro encorvado. (2) las adiciones a las técnicas de cinturón standard normales.

**EXTERNAL PHYSICAL WEAKNESS** - La debilitación inducida del cuerpo impuesta por fuerzas exteriores como vapor, fuego, etc., para humillar el alma.

**EXTERNALSYSTEMS.** - Una de dos escuelas de pensamiento acerca del desarrollo de poder a través de la respiración apropiada. Los defensores de esta escuela defienden métodos activos y poderosos de respiración, mientras sus colegas sienten que la respiración debe guardar tranquilidad. Vea INTERNAL SYSTEMS

**EYELESS SIGHT-** La habilidad de identificar figuras impresas, colores, y objetos solo con la superficie de la piel y no los ojos. Un tipo de PARANORMAL SENSITIVITY.

---

**FACE EACH OTHER** - (1) donde dos individuos se enfrentan mientras esperan ordenes. (2) un preparatorio comando dado previo a comenzar un combate de freestyle donde ambos oponentes estan en situación opuesta previo a entrar en una posición de combate.

**FADE-OUT** - Para retirarse atrás lejos de la acción en que estás envuelto. Vea COVER OUT.

**FALLING** - Un tipo de BODY MANEUVER donde el cuerpo se deja caer a tierra: (1) para evitar ser golpeado (defensa), o (2) después de golpear o tirar (ofensa). Esta maniobra básicamente vincula el que los pies permanescan en el mismo lugar; sin embargo, éste no es el caso cuando se lanza a tierra. Analizándolo técnicamente, FALLING es un método exagerado de montar un ataque. Trae consigo el ir con fuerza cuando aterrizas en tu parte posterior, de lado, o estómago. Aunque normalmente ocurre mientras permaneces en tus pies puede combinarse con un FALL.

**FAMILY GROUPINGS** - Movimientos que provienen de de la misma fuente, posicion, punto de origen, o punto de referencia. Aunque estos movimientos provienen del mismo punto de origen, sus métodos de ejecución varían según la circunstancia. Aplicando este concepto enseña cómo pueden verse los primeros dos movimientos de tu acción inicial como movimientos MADRE y PADRE. La acción que proviene de de los movimientos de Mother/Father produce movimientos de HERMANO Y HERMANA. Secundaria, pero semejantemente se estructuran posiciones que producen movimientos de TIO TIA. Movimientos que provienen de ellos producen el movimiento Primo, etc.

**FAMILY RELATED MOVES** -El uso del mismo movimiento o movimientos contra variadas dificultades que son básicamente similar en contexto, pero a menudo pasa por alto el ser similar en principio. Por ejemplo, la respuesta a un agarro de la muñeca puede (vía

ligera alteración) ser la misma respuesta a una tomada de pelo de solapa. La acción básica es controlar la muñeca del oponente mientras golpeas contra la articulación de su codo. La respuesta a un "rear bear hug", brazos libre, también puede trabajar si los brazos fueran asegurados, o si el abrazo se convirtiera en un "Full Nelson"

**FAMILY TREE** - Un mapa genealógico de los Black belts de la primera y segunda generación de Ed Parker (Última actualización en 1980). Vea Volumen I "infinite insights into kenpo" por Ed Parker.

**FAN** - Un término usado en técnicas de self-defense que se refieren a parries circulares.

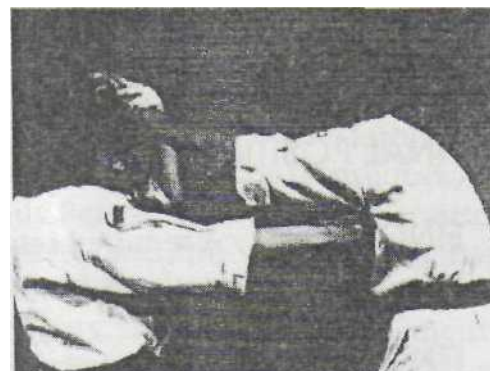
**FAST** - Generalmente se refiere a la velocidad de tu acción física.

**FAST VS. QUICK** - Mientras que Fast generalmente se refiere a la velocidad de tu acción física, Quick iguala con velocidad mental, o la habilidad de pensar rápidamente.

a,

**FEATHERS**- Un término usado en técnicas de self-defense que se refieren al pelo.

**FEEL** - Una palabra usada para describir el pie o mano cuando se desliza de un punto a otro. En el caso del pie el concepto te enseña a mover atrás muy ligeramente tu pie para que sientas literalmente la tierra, al deslizar en espera de superar posibles obstáculos.



**FEINT** - Un movimiento engañoso o gesto que engaña a un oponente. Vea DECEPTIVE MOVES..

**FIGHTING EQUATION** – Lo mismo que EQUATION FORMULA.

**FIGHTING POSITION** -Un postura defensiva usada previo a o durante el combate, así como en torneo. Puede acoplarse con una posición preestablecida, o formarse al protegerse mientras estas apoyado en el suelo, en la playa, en la cama, sentado en una silla, etc.,





**FIGHTING SENTENCE** - Movimientos combinados de manos y pies que se usan defensiva u ofensivamente en una secuencia.

**FIGHTING STANCE** – Lo mismo que FIGHTING POSITION.

**FIGURE EIGHT**- Una trayectoria de viaje en que una o dos manos (o pies) pueden seguir lo que parece el número ocho. Cuando es empleando este modelo de acción el número ocho puede usarse derecho o de costado..

**FILET** - Un término de Kenpo especial para describir un método particular de aplicar la hoja de un cuchillo cuando se involucró la lucha de cuchillo al rebanar capas de carne



**FILLING THE GAP** - Generalmente se refiere a ocupar totalmente la distancia que existe entre tú y tu oponente.

**FINAL POSITION** - El movimiento final de una sucesión.

**FINGER SET 1** - Un set requerido para Cinturón Azul hecho en un Horse Stance. Contiene catorce métodos de utilizar los dedos..

**FINGER SET II** - Un set conteniendo catorce métodos de utilizar los dedos mientras te mueves a través de distintos cambios de posición.

**FIRE** - Un orden que activaba un golpe o para comenzar acción.

**FIRST COUSIN/SECOND COUSIN MOVES** - Estos movimientos pueden ser entendidos mejor discutiendo Agrupaciones Familiares. Las Agrupaciones familiares son movimientos similares en contexto, y/o movimientos que pueden provenir de de la misma fuente, origen, o punto de referencia. Estos se relacionan un poco a Movimientos Asociados, y son a menudo llamados Family Related Moves.

Piensa en tu estructura familiar. Desde tu punto de vista eres la figura central, y los parentescos familiares están en relación a ti (tu madre, tu hermano, tu primo etc.). El centro de tu familia consiste en ti, tus padres, y tus hermanos y hermanas. Tu familia extendida consiste en tus parientes más distantes con quienes estás menos familiarizado (tus tías, tíos, primos, y suegros).

En self-defense eres, una vez más, la figura central. "Yo" y "mi", son los pronombres más importantes. Debes pensar primero en ti; piensa en lo que debes hacer para protegerte; contempla los beneficios de tal

movimiento para ti, etc. En Kenpo nosotros podemos pensar en el posicionamiento defensivo inicial de tus brazos como movimientos de Padre/Madre. Una inward block izquierdo podría ser un movimiento padre y el posicionamiento de tu brazo derecho sería el movimiento madre (brazo derecho que cuelga naturalmente a tu lado, amartilla a la cadera, amartilla a la oreja, etc.}. es el movimiento inicial que te protege. así como tus padres vienen primero para hacer los bloqueos de protección. Así, una técnica como DANCE OF DEATH posee un inward block izquierdo como su padre, y el brazo derecho naturalmente colgando es su madre. FLASHING WINGS, igualmente, usan un inward block izquierdo como su padre, y el brazo derecho amartillado a la cadera como su madre. La técnica, FIVE SWORDS utiliza un inward block derecho como movimiento padre y la mano izquierda que chequea como su movimiento madre.

En una crisis, tus verdaderos hermanos y hermanas rápidamente vienen a tu ayuda; igualmente, después de tu bloqueo inicial, puedes contraatacar con tu brazo derecho o izquierdo. Si tu contraataque se ejecuta con el brazo opuesto del que bloqueó, entonces es un movimiento hermano. Si contraatacas con el mismo brazo que bloqueó, entonces es un movimiento hermana. Y para las técnicas DANCE OF DEATH y FLASHING WINGS, después de su movimiento inicial father/mother, contraatacan con un golpe del hermano; FIVE SWORDS con un movimiento hermana.

Por consiguiente, técnicas como DANCE OF DEATH, THUNDERING HAMMERS, y SLEEPER pueden ser vistos como Familiares Relacionados. Estas usan los mismos movimientos father/Mother y contraatacan con un golpe Hermano. Las técnicas ATTACKING MACE y FLASHING WINGS son Familiares relacionados porque tienen el mismo movimiento de father/mother, y la misma mano de hermano que se utiliza para contraatacar. DANCE OF DEATH y ATTACKING MACE usan un inward block izquierdo como movimiento padre. Éstos movimientos padres son hermanos entre ellos. Por consiguiente, la mano derecha que contraataca de las técnicas son a su vez "primos".

El parry izquierdo usado en LEAPING CRANE es mucho mas que un inward block izquierdo, se dice que es "primo" al inward block. Las técnicas en contra de la mano derecha inicial es entonces "primo en segundo grado" a las técnicas como DANCE OF DEATH o ATTACKING MACE. El último propósito de Agrupaciones Familiares es proporcionar acción espontánea a través de la asociación y familiaridad; ayudan a librar una serie de ideas organizadas de antemano, y para unirles como una sola idea con variaciones asociadas. Por ejemplo, las técnicas ATTACKING MACE, FLASHING WINGS, y CIRCLING THE STORM tienen el mismo movimiento de father/mother, así como el mismo contraataque de hermano. Ellos pueden usarse entonces como una sola idea que puede variarse como lo dicte la situación. Tu habilidad de extender las relaciones entre los grupos de la familia creará familias más grandes y extensas, y así ideas al unificar, con un número más grande de variaciones, que crean mayor espontaneidad.

El estudio de Agrupaciones Familiares puede reforzar tu espontaneidad tremendamente. Recuerda esos movimientos relacionados de Familia deben entallars a ti. Si percibes una asociación lógica de movimientos, entonces puedes agrupartelos; si esa agrupación te hace más espontáneo, y funciona, entonces úsalo. Tú

también puedes, a través de tu entrenamiento, descubrir movimientos tías/tíos, huérfanos, adoptados, etc. como se declaró anteriormente, Por favor recuerda estas Agrupaciones de Familia nunca significa ser un modelo para todos abarcando el sistema. Su uso no debe estirarse hasta ser trivial y no funcional.

**FIRST LINE OF DEFENSE** - La parte más lejana de tu postura defensiva (pero cerca a tu oponente) esta se usa inicialmente como tu primera ZONA DE PROTECCIÓN.

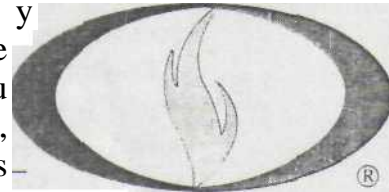
**FIRST POINT OF VIEW** - Es lo que observas desde tu punto de vista. Tu comprensión o conocimiento de lo que está ante ti, qué acción estás comenzando, y cómo tu oponente está respondiendo a tu acción.

**FITTING** - Aplicar una arma natural formada para encajar con el blanco designado a golpear. Es como las piezas de un rompecabezas. La penetración eficaz de un golpe se refuerza grandemente cuando se acopla propiamente a su blanco. Este principio es conocido como PUZZLE PRINCIPLE y, También, se categoriza como un método de CONTOURING.

**FIXED SLICE** - Describe una mano que está rígida, firme, y estable al ejecutar un slice

**FLAILING METHODS** - Los métodos usados al girar un o ambos extremos del nunchaku.

**FLAME** - Parte del simbolo (logo) de Campeonato de Karate Internacional. es simbólico de amistad perpetuo, hermandad y fraternidad que, se enciende por todos Sistemas de karate, resplandece con un brillo cada año. Su belleza puede estar con el arte elegante y útil, como mortalmente cuando es tocado. Las tres puntas de la llama las tres fases de aprendizaje representan - primitivo, mecánico, y espontáneo.



**FLEXIBILITY** - (1) significa aumentar el rango de movimientos que son posible en una articulacion. (2) también se refiere a la libertad de pensamiento y acción, para que las contestaciones instintivas e improvisadas puedan al azar y eficazmente tener lugar.

**FLICKING SLICE**- Un método especializado de rebanar con los dedos esto emplea una acción de azote para completar su función. La profundidad de acción también ocurre durante el látigo

**FLOWERY** - Generalmente se refiere a imaginar movimientos que parecen bonitos, pero faltos de uso práctico.

**FLUID MOVEMENTS** - Movimientos que fluyen con continuidad, y contribuyen a la ECONOMÍA DE MOVIMIENTO.

**FLURRY** - El intercambio explosivo y rápido de golpes, strikes, kicks, etc..

**FLURRY FIGHTER** - Quien usa una serie de técnicas rápidas, y entonces espera. (Jerga del torneo.)

**FOCUS** - Es el resultado del cuerpo entero que trabaja como una unidad al mismo momento que un blanco se golpea. La concentración de mente (conocimiento), la respiración, fuerza, y métodos de ejecución se deben unir en conjunto con el momentum del cuerpo, torque, matrimonio gravitatorio timing velocidad, penetración, etc. debe recordarse que no es solo la concentración en el arma que encuentra al blanco, sino el cuerpo entero que se encuentra como una unidad un blanco total que define el término ENFOQUE.

**FOOT MAN** - Quien usa principalmente sus pies al competir. (Jerga de torneo.)

**FOOT MANEUVERS** -Métodos que usan los pies y piernas para transportar tu cuerpo de uno punto a otro mientras viaja en una multitud de direcciones. Ejemplos - step through, crossovers, twist outs, shuffles(step drag, drag step, push drag, pull drag), jumps, y dives..

**FORCE** - Uso de energía e impulso con esfuerzo obvio. Cuando se ve a menudo parece como acompañado por ejercicio.

**FORCE FIELD** - Se refiere a confinar tus movimientos dentro del aura de tu cuerpo, para que se aumente la fuerza y efectividad de tus acciones significativamente. Confinando tus movimientos dentro de la proximidad íntima de tu cuerpo con el propósito de controlar tus acciones. Es aquel control de balance de extensión y ángulo de soporte que agrega a la fuerza poder en tus acciones.

**FORM** -Es literalmente una historia corta de movimiento. Consiste en movimientos básicos de ofensa y defensa incorporados en una danza como rutina para propósitos de ejercer, entrenamiento sin un compañero, o entrenar en casa. Es un índice de.



movimientos que dan respuestas específicas, así como las interpretaciones especulativas para combatir situaciones.

**FORM 1** - Hay una Forma Corta I y una Forma Larga I. la Forma Corta 1 es una Forma requerida para Cinturón Amarillo. Forma Larga 1 se requiere para Cinturón Naranja.

**FORM II** - Hay una Forma Corta II y una Forma Larga II. Forma corta II se requiere para Cinturón Púrpura. Forma Larga II es requisito de cinturón Azul.

**FORM III** - Hay una Forma Corta III y una Forma Larga III. Forma corta III se requiere para Cinturón Verde. Forma Laraga III es un requisito para 3 Grado de cinturón café.

**FORM IV** - Un requisito para 1er Brown

**FORM V** - Un requisito para 2nd Degree Black.

**FORM VI** – Un requisito para 3rd Degree Black.

**FORM VII** – Un requisito para 4th Degree Black.

**FORM VIII** – Un requisito para 5th Degree Black.

**FORM INDICATORS** - El uso de signos de la mano para significar la FORMA que estás a punto de mostrar. Lo mismo que SIGNIFY o HAND SIGNALS.

**FORMULATE** - El combinando de movimientos en un orden sistematizado que, cuando propiamente es organizado, se desarrolla en un arreglo secuencial lógico y práctico

**FORM-THE-LINE** - Un orden dado a los estudiantes a formar una sola línea para realizar técnicas como un medio de práctica. Vea TECHNIQUE LINE.

**FORMULATION PHASE** - Ésta es la FASE III del proceso analítico de disecar una técnica. Esta FASE involucra la aplicación real de tus alternativas recientemente encontradas a la original IDEAL técnica. Sabiendo lo que puede pasar adicionalmente dentro del armazón de la técnica fija, te enseña cómo aplicar tus respuestas inconstantes a un ambiente libre y cambiante. Este último proceso de combate entrenar puede ser aprendido usando la EQUATION FORMULA para luchar. Vea EQUATION FORMULA

**FORWARD BOW** - Una posición que puede comenzar fácilmente de un NEUTRAL BOW rotando en el eje vertical para que la cadera trasera alcance la cadera delantera.



la pierna trasera se endereza, y se transfiere 60% de tu peso del cuerpo a la pierna delantera. La formación de esta posición puede darte alcance mayor, refuerza tu poder, y puede usarse eficazmente como un check, buckle, bracing angle, o break.

**FOUR STAGES OF RANGE**-Las fases de rango, dentro del "Gap", que son cruciales en combate. Listado en orden de proximidad ellos son (1) FUERA DE CONTACTO, (2) DENTRO DE CONTACTO, (3) CONTACTO DE PENETRACIÓN, y (4) CONTACTO DE MANIPULACIÓN . Refierase También a DIMENSIONAL STAGES OF ACTION..

**FRAMING** Un método de CONTOURING donde un miembro del cuerpo simétricamente se forma alrededor de otra parte del cuerpo para establecer lo que literalmente parece un marco alrededor. Vea ANGLE MATCHING y SILHOUETTING.



**FREESTYLE** - Un término usado en Karate para sparring. Como en boxeo, es una combinación de movimientos ofensivos y defensivos usados improvisadamente. Para declararlo diferentemente, es un método combativo de expresarse físicamente libremente

**FREEZE FRAME** - Un método de aislar un movimiento para hacer estudio más exigente.

**FRICTIONAL PULL**- Un método de tirar y desequilibrar a un oponente con el uso de fricción. Cuando se anticipa, contestaciones causadas por tal acción pueden preparar a un oponente convenientemente para las contra adicionales. Fricción causada raspando, enganchando, y tirando que puede inducir dolor a una área muy ancha en el cuerpo de un oponente. El efecto de dolor múltiple se vuelve un recurso adicional en lo que ocupa a la mente de tu oponente a un punto donde él no logra pensar en venganza. Vea CONTOURING, FRICTIONAL PULL esta bajo ese título.

**FRICTIONAL SCRAPE** - Una raspadura agresiva que excava en el blanco, y aumenta el impacto inicial del movimiento.

**FRONT CROSSOVER** - Un tipo de maniobra de pie que involucra llevar el pie de atrás atravesando y delante de la pierna delantera, o la pierna delantera que se mueve sobre y delante de la pierna trasera, al avanzar o retroceder.

**FULCRUM(ING)** - Areas específicas del cuerpo que se usan como puntos de apoyo palanca, ayudan aumento la efectividad de nuestras acciones. Vea LEVERAGING.

**FULL CONTACT** - El término principalmente describe profesional freestyle donde el contacto es real, al pegar, es aceptable. Diferente del boxeo americano que permite sólo puños para golpear sobre la cintura se permiten a los luchadores de full contact utilizar los pies, rodillas, y codos como armas adicionales a las áreas sobre y debajo de la cintura.

**FUSE THEORY** -La idea de que la explosión interior, al ejecutar tus movimientos, no debe compararse a un fusible en un baston de dinamita, toma tiempo para que la mecha se queme antes de la accion de un baston de dinamita. la explosión interior debe ser instantánea para ser eficaz. Vea ELECTRONIC DETONATOR y PLUNGER THEORIES..

**FUSION** - La union conjunta en un unico. Vea BODY FUSION.

**GAP** - La distancia existente entre, o eso que separa, a ti de tu oponente.

**GAUGING LEG** - La pierna que altera la distancia entre tu oponente y tu para los propósitos de ofensa o defensa.

\*

**GAUGING OF DISTANCE** - La habilidad de regular la distancia sistemáticamente entre el oponente y uno mismo para los propósitos de defensa o ataque.

**GEOMETRIC LINE** -El concepto de visualizar una línea en que una arma {natural u otra) o bloqueo debe viajar para alcanzar el blanco deseado. Línea, en términos de Kenpo, es una dimension, y se refiere al curso de un solo punto en un bloqueo o golpe cuando viaja hacia un blanco.

**GEOMETRIC PATH** -El concepto de visualizar un miembro completo a usar en bloquear o golpear, en lugar de simplemente una porción de él. Este concepto permite un margen mayor de error, ya que abarca mas trayectorias en la acción que contemplas usar. Funciona en el "SQUEEGEE PRINCIPLE" donde no son los extremos exteriores de un miembro que se utilizan, pesino el área entera entre los extremos. Los límites exteriores de la acción forman las líneas geométricas, mientras el

el área entre los límites exteriores constituye la trayectoria. En lugar de seguir líneas geométricas, todos debemos aprender a emplear trayectorias geométricas. Asegurar mejor protección. Este principio también puede ir en paralelo a UPPER AND LOWER CASE.

**GEOMETRIC SYMBOL CONCEPT** - El uso de círculos, cuadrados, triángulos, etc. como ayuda visual y mental de entrenamiento mientras se aprenden los ángulos y trayectorias a tomar al defenderse, o al atacar a un oponente.

**GHOST IMAGE**- La visualización de tu posición anterior y situación, analizando el cambio (recalibre) de los puntos del eje para determinar el mejor curso de acción..

**GI** - Uniforme de entrenamiento usado por Kenpo, Karate, Judo, y practicantes de Aikido

**GIFT** - Un término usado en técnicas de self-defense que se refieren a las defensas contra sacudidas de mano hostiles..

**GLANCING**- Un método de golpear similar a un slice. La diferencia mayor es que la profundidad de penetración es muy mayor. No desnata la superficie del blanco, pero hace una penetración profunda.

**GOUGE(ING)** - El empujar de un dedo pulgar en un ojo con el propósito de forzarlo fuera.

**GRABBER**- Quien constantemente agarro el gi de su oponente como medios de distracción. (Jerga de torneo.)

**GRAB(BING)** - Para asir a un oponente por un agarre súbito. El agarre trae consigo capturar y coger subitamente a un oponente con vigor

**GRADING** - Vea BELT RANKING SYSTEM.

**GRADUATED DEPTHS** - (1) zonas de profundidad imaginarias que se ven desde el flanco (perfil). (2) Distancias que ocurren entre tú y tu oponente cuando comprometen combate. Éstos huecos de profundidad son críticos si defensa u ofensa estan aseguradas.



**GRAFTED PRINCIPLE** -Es el combinado de varios principios dentro del flujo de una sola acción. Como ejemplo, un golpe puede empezar con un movimiento de martillo, pero concluye con una acción de empujar sin perturbar el flujo natural del movimiento ejecutado. El término también se refiere a combinar técnicas de autodefensa sin la ruptura en su completó o incompleto estado..

**GRAFTED TECHNIQUE** - El mezclar de una técnica, completa o no, en otra sin romper la continuación de tu acción. La transición ocurre sin la ruptura al flujo de cualquier técnica, o serie de técnicas.

**GRAND TOTAL** - La suma completa de tu efectividad global que proviene de unificar todos los principios involucrados.

**GRAVITATIONAL CHECK(S)** -Una forma de CONTOURING donde parte de un brazo o pierna descansa o apoya en una área particular de la superficie del cuerpo de un oponente, y le impide obtener altura y palanca. Esta restricción puede detener o impedirle a un oponente tomar acción que amenaza. Tal acción generalmente ocurre después de la ejecución de un chequeo de refuerzo, donde una baja vertical se aplica para incluso fijar más allá la zona de altura de un oponente adicionalmente.

**GRAVITATIONAL MARRIAGE** - La union de mente, respiración y fuerza mientras dejas caer el peso de tu cuerpo simultáneamente y junto con la ejecución de tu arma(s) natural. Sincronizando todos estos factores con el dejar caer de tu peso agregado a la fuerza de tus golpes. Esta accion causa literalmente un matrimonio con la gravedad, y hace uso vertical de BODY MEMENTUM mientras emplea la dimensión de ALTURA.

**GRAVY MOVEMENTS** - Un término de la jerga para describir COMPOUNDING A TECHNIQUE y MOVEMENTS OF PUNCTUATION. Se refiere a la aplicación adicional que puede provenir fuera del flujo natural de movimiento en una forma o técnica de self-defense prescrita. Ellos agregan sabor a tu acción, por consiguiente, la término SALSA. Tales movimientos no siempre pueden ser obvios en una forma prescritos en una técnica de self-defense, pero siempre está al alcance del practicante experimentado. Estos movimientos también son conocidos como "HIDDEN MOVES". Ellos agregan definitivamente el conocimiento global de "ALPHABETS OF MOTION".



**GREATER ANGLE OF MOBILITY** - Una multitud de grados o trayectorias de acercamiento que nulas de estorbos.

**GUARD** - El posicionamiento defensivo de los brazos y piernas en preparación para un ataque. Vea FIGHTING POSITION.

**GUARDED POSITIONS** - Chequeos preposicionados que pueden alterarse para proteger posturas diseñadas específicamente de tu opción.

**GUIDED ANGLE OF DELIVERY** - Utilización de partes de tu o el cuerpo de tu oponente para ayudar alinear y guiar tu arma al blanco seleccionado. Este método de contouring tiene directa influencia en asegurar exactitud. El contacto constante con tu o el cuerpo de tu oponente es necesario asegurar exactitud al aplicar este método de contouring

**GUIDED COLLISION** - El colision de dos o más atacantes a través del uso eficaz de manipulación estratégica

**GUIDELINING-** Un método de contacto de CONTOURING donde una área de la superficie entera se usa para guiar tu arma natural a su blanco. Contrariamente a TRACKING sigue una trayectoria de acción.

**GUIDING** - Algo que apunta en la dirección correcta. El contorno del cuerpo es instrumento dirigiendo tus golpes con precisión a los blancos específicos. Vea AIMING..

## H

**HABITUAL BEHAVIOR** - Defensores de Artes Marciales que continúan siguiendo la misma tendencia o modelo sea bueno o malo.

**HALF-FIST** - Una formación específica de la mano que trae consigo el fijando de cierta manera parte del puño. El pliege de fijacion ocurre en la segunda articulacion de cada uno de los dedos. Cuando se ejecuta esta arma natural es la segunda articulacion de los cuatro dedos (excluido el dedo pulgar), lo que hace contacto con el blanco. Vea LEOPARD PUNCH.



**HAMMER FIST**- Una arma natural de la mano que es formada fijando tu puño totalmente. Se hacen golpes con cualquier lado del puño (dedo pulgar o borde ), y no con las junturas de los nudillos. Al ver su ejecución, la acción se parece los movimientos usados al golpear con un martillo.

**HAMMERING** - Un método particular de golpear qué se parece la acción de un martillo que golpea una clavo desde varios ángulos.

**HAND-HELD METHODS** - Esto se refiere a las varias maneras en las que puedes sostener un nunchaku para golpear eficazmente con él.

**HAND MAN** - Aquel que usa principalmente sus manos al competir. (Jerga de torneo.)

**HANDSPEAR** - Un término específico que describe las puntas de los dedos cuando usan como una lanza.

**HANDSWORD** - Una arma natural de la mano que es formada manteniendo la mano abierto con los dedos extendidos y unidos, ligeramente inclinados, y el dedo pulgar envuelto. Cuando se emplea, es el dedo pulgar o porción de borde de la mano lo que hace contacto con el blanco de tu opción.

**HARD** - Generalmente se refiere a movimientos que se ejecutan con poder total. Es que otro término describe movimientos mayores; movimientos de golpe duro; movimientos que causan devastación..

**HARD STYLE** - Un sistema que defiende el poder en cada acción.

**HARM** - Herir, causar lesión, o daño. Ve HURT..

**HARMONIOUS MOVEMENTS** - Un arreglo agradable de movimientos que contienen continuidad y economía de movimiento.

**HARMONIZED POWER** - Todas las fuerzas de poder en unísono.

**HARMONY WITH THE MIND** – Lo mismo que MENTAL HARMONY.

**HARNESSING THE FORCE** - La recolección y armonizando de todos los principios, durante un movimiento en particular o sucesión de movimientos para producir maximo poder. Cuando los estudiantes aprenden propiamente y totalmente a adaptar principios a su cuerpo, ellos invariablemente aprenden a emplear su energía con 100% eficacia y poder.

**HARNESSING YOUR ENERGY** – Lo mismo que HARNESSING THE FORCE.

**HEAD HUNTER** - Uno que constantemente da golpes a la cabeza con mano o pies.  
(Jerga de torneo.)

**HEAVY FOOT** - Quien es un fuerte pateador. (Jerga de torneo.)

**HEEL HOOK KICK** - Una arma natural del pie que hace contacto con el talón.  
después de pasar la cima del círculo en el que viaja.

**HEEL/KNEE LINE** - Método de determinar la profundidad apropiada de un Neutral Bow y Arrow Stance. Esto es determinado volviendo ambos pies hacia delante rectos y arrollando entonces a la tierra en la rodilla trasera para naturalmente poner en la tierra y en la misma línea (de las 3 a las 9) como el talón del pie delantero.

**HEIGHT DECEPTION** - Condicionar a tu oponente para aceptar un modelo de altura establecido, alterando el modelo entonces cuando él menos lo espera.

**HEIGHT-WIDTH-DEPTH** - Tres dimensiones importantes que son esenciales a entender en las clasificaciones científicas de las Artes Marciales.

**HEIGHT ZONES** - Uno de las divisiones de la DIMENSIONAL ZONE THEORY. Zonas relacionadas a esta división abarcan protección o atacan en tres niveles. Estos niveles se ven horizontalmente - de la cabeza al plexo solar, el plexo solar a la ingle, y la ingle a los pies. Vea HORIZONTAL ZONES.

**HIDDEN MOVES** - Movimientos inactivos que permanecen disimulados hasta que los activos dentro del flujo secuencial de tu técnica de self-defense. Estos movimientos siempre han estado; sin embargo, hasta la fase IDEAL de tu técnica de self-defense no puedes incluirlos eficazmente como parte de tu fase WHAT IF de conocimiento. Este saber componer técnicas te permite traer estos movimientos ocultos a la superficie. Para declararlo diferentemente, los MOVIMIENTOS OCULTOS son sumas sofisticadas que pueden insertarse prontamente dentro del flujo de una técnica prescrita. Aunque potencial para éstos "los movimientos dentro de los movimientos" es inherente en cada técnica



se excluyen para principiantes, y permanecen ocultos hasta que el estudiante es sofisticado para su introducción. Técnicamente, el uso de MOVIMIENTOS OCULTOS es igual que COMPONER una técnica.

**HINGE** - El punto de principio de pivote.

**"HIT AND GO"** - La salida inmediata después de emplear el último golpe de una sucesión de la técnica.

**HOLDS** - Para asir o capturar a alguien e impedirle escapar.

**HOOF**- Un término usado en técnicas de self-defense que simbolizan la pesuña de un caballo y los efectos que puede producir dañando a alguien.

**HOOK** - La ejecución de una arma natural que hace contacto tras su paso en el cuarto superior del círculo en el que viaja. Para abreviar, el contacto se hace en el lado bajo, y no la parte superior del círculo en que viaje el arma. Al entregar tu arma de la manera descrita, la posición y ángulo en los que generalmente viaja causa que el arma a usada coga o ate el designado golpe.

**HOP** - Un maniobra de pie avanzando, hacia atrás, o al lado mientras salta en un pie

**HORIZONTAL PUNCH** - Un tipo de punch que se entrega recto adelante, comienza con la palma hacia arriba, pero concluye con la palma hacia abajo (horizontalmente) en el contacto. Vea CORKSCREW PUNCH.

**HORIZONTAL ZONES** - Otro tipo categorizado en ZONAS DE PROTECCIÓN, básicamente vincula la protección de tres niveles de altura horizontales : plexo solar a la cima, ingle a los plexo solare y pies a la ingle. También conocido como HEIGHT ZONES.

**HORIZONTAL ZONES OF ATTACK** - básicamente vincula el golpear a los tres niveles horizontales de altura: plexo solar a la cabeza, ingle al plexo solar, y pies a la ingle.

**HORIZONTAL ZONES OF DEFENSE** – Lo mismo que HORIZONTAL ZONES.

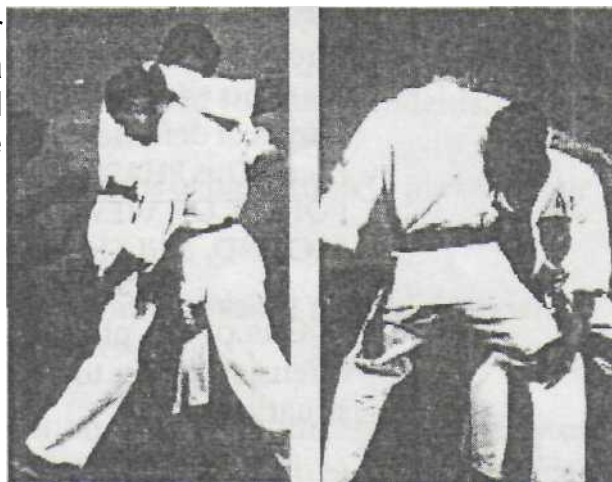
**HORIZONTAL ZONES OF PROTECTION** – Lo mismo que HORIZONTAL ZONES.

**HORSE SENSE** - Un término de la jerga para el sentido común. Vea COMMON SENSE.

**HORSE STANCE** - Una posición de entrenamiento donde los pies esta ligeramente más abiertos que la anchura de los hombros. Cuando se establece la posición los dedos de los pies se voltean, los talones se fuerzan fuera, atrás manteniendose derecho, y las rodillas se doblan y forzaron fuera. Es de esta posición que todas las otras posiciones nacen.

**HUG(S)** - Sostener y apretar herméticamente.

**HUGGING CHECK** - Mantener cerrado y apretando contra una área importante o áreas en el cuerpo de un oponente minimizar la influencia de su acción.



**HURT**- Para dar dolor o lesión. Vea HARM

**HWRANG DO** - Un sistema de Arte Marcial coreano que enseña altos principios y filosofías.

Además de disciplinas de autodefensa, se dedican a defender el cultivo de espíritu y salud en la juventud.

**HYBRID MOVES** - Movimientos refinados que requieren sofisticación cuando se llevan a cabo. Éstos son los movimientos de taquigrafía en Kenpo. Vea SHORTHAND MOVES.

**HYPER EXTEND** - Para extenderse más allá de las condiciones normales.



**IDEAL PHASE** -Ésta es la FASE 1 del proceso analítico de disectar una técnica. Requiere estructurar una técnica IDEAL seleccionando una situación de combate que desees analizar. El contenido dentro de la técnica debe arreglar movimientos de defensa, ofensa, y las reacciones anticipadas que pueden provenir de ellas. Esta FASE impulsa fuertemente la necesidad de analizar técnicas en los TRES PUNTOS DE VISTA. Refiarase al THREE POINTS OF VIEW, así como FIRST, SECOND y THIRD POINT OF VIEW..

**IDEAS** - Uno de las vistas filosóficas de Kenpo que considera movimientos defensivos y ofensivos para ser no más de conceptos que varían entre cada uno y cada situación.

**I.K.K.A.** -La Asociación Kenpo Karate Internacional originada en 1956 como la Kenpo Karate Asociación de América. Fue registrada con el Estado de California para los propósitos de Kenpo gobernantes en EE.UU. continental El K.K.A.A. se cambió al I.K.K.A. en 1960 cuando los miembros de la asociación empezaron a emigrar a países extranjeros.

**IMPACT ADJUSTMENT**- La habilidad de reajustar tu equilibrio en el momento de impacto o contacto. También debe darse consideración al uso apropiado de alineación del cuerpo para disminuir la posibilidad de lesión cuando el contacto se hace. El término también se relaciona con BALANCE COMPENSATION.

**IMPLOSIVE ACTION** - La energía y poder que condensan desde dentro.

**INHALE** - La succión de aire durante el proceso respiratorio.

**INNER** - Se refiere a principios que facilitan el desarrollo de la mente

**IN-PLACE** - Permaneciendo en el mismo lugar.

**IN-PLACE STANCE CHANGE** - Cambiar de una posición a otra mientras permaneces básicamente en el mismo lugar.

**IN-PLACE TRANSITION** - El transferir de una posición a otra, o posición del cuerpo a otra, mientras mantienes el mismo lugar..

**INSERT** - La suma de una arma o movimiento, simultáneo con, o intercalado entre tus movimientos bse. Insertar es parte de la EQUATION FORMULA, y esta dividida en dos estudios: (1) llenar el espacio muerto (SEQUENTIAL FLOW), y (2) su utilidad como chequeo o golpe.

**INSIDE DOWNWARD BLOCK** - Un método particular de bloquear bajo tu cintura que exige al brazo bloqueando viajar desde fuera. hacia adentro. Puede ejecutarse palma arriba o palma abajo.

**INSTRUCTOR** - Aquel que está a cargo, y calificado a enseñar, estudiantes.

**INSURANCE** - el uso de chequeos, y todos los otros medios de protección para impedir a tu oponente desquite..

**IN SYNC** - unificación precisa de mente, respiración, y las fuerzas físicas que cuando entran en enfoque, aumentan al máximo tus esfuerzos.

**INTEGRATION OF FORCES** - La unificación de fuentes de poder que pueden o no involucrar principios idénticos que actúan entre sí en sincronización para aumentar al máximo el movimiento.

**INTELLECTUAL** - Un término usado para nombrar algunas de las técnicas de self-defense.

**INTELLECTUAL MOVES** - Movimientos que son guiados a través del instinto en lugar de emoción y experiencia.

**INTENTIONAL MOVES** – ejecución de movimientos planeados.

**INTERCEPT**- Para detener la acción del oponente antes de que alcance su destino.

**INTERCEPTING FORCES** - Un punto en tiempo y espacio, durante tu acción defensiva o ofensiva, donde la fuerza de tu acción se une con la acción de tu oponente o reacción, para remitir o detenerlo.

**INTERNALIZE** - Movimientos que están muy inculcados, y pueden activarse instintivamente. Vea NEURO MUSCULAR MEMORY, SPONTANEOUS STAGE, y INSTINCTIVE.

**INTERNAL ORGANS** - Se refiere a partes interrelacionadas del cuerpo humano que funciona para mantener vida juntos. Estos órganos diversos incluyen el corazón, los pulmones, bazo, riñones, hígado, etc.,

---



## ENCYCLOPEDIA OF KENPO

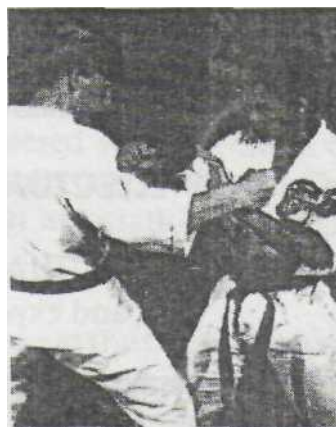
**INTERNALSYSTEMS** - Esta segunda escuela de pensamiento considera que el poder, a través de la respiración apropiada, puede venir de relajación total. Respirar es más lento y más profundo. La evidencia de respiración especial no es clara a tu oponente. Cuando un ataque se lanza, las aéreas guardadas en el cuerpo causan que este explote en la acción. La expulsión de aire es corta y concisa, y sólo en el momento de contacto el cuerpo se establece, ténsa, y asegura un refuerzo a la efectividad del golpe. En el momento preciso de contacto, todas las fuerzas - la mente, respiracion, y fuerza - se unen. Vea **EXTERNAL SYSTEMS**.

**INTERNALIZE** - Movimientos que son tan inculcados que pueden activarse instintivamente.

**INTERRUPTED FLOW** - Cualquier acción, planeada o no, que rompe el flujo de la sucesión de la técnica. Esta interferencia puede causarse por: (1) tu oponente; o (2) por ti, vía el uso de ritmo roto. El ritmo roto no es mas que un tartamudeo premeditado de movimiento en combate a tu oponente.

**INTERSECTING ACTION** - Un punto en tiempo y espacio, donde tu y la acción de tu oponente convergen.

**INTERSECTING FORCES** - punto crítico en tiempo y espacio donde todas las fuerzas de tu acción provienen de de los varios ángulos unidos como uno. La unificación de todas estas fuerzas ayudana a reforzar KI o CHI. La convergencia de fuentes de poder. Vea **CONVERGING FORCES** y **COLLIDING FORCES**.



**INTONATION OF MOTION** - La manera de aplicar un golpe final a una sucesión en la técnica.

**INTUITIVE** - La habilidad de percibir conocimiento sin el uso consciente de razonamiento.

**INTUITIVE AWARENESS** - El sentido o sentimiento de presencia de alguien o algo sin ver, tocar, u oír.

**INWARD PARRY** - Un método de bloquear que exige al que brazo bloquea viajar desde fuera a dentro, cuando redirige un golpe o patada, montando o yendo con la fuerza.

**IRON** - La jerga de torneo para los trofeos.

**JAMMER** - Uno que constantemente las encima su atacante. (Jerga de torneo.)

**JAM(MING)** -Un método especial de bloquear aquellas fuerzas reunidas del arma natural de un oponente atrás y contra su juntura de giro para impedirle movimiento o funcionamiento. JAMMING también puede ser logrado forzando el miembro de un oponente contra otras partes de su anatomía.

**JERK(ING)** - Un explosivo y abrupto tirón, empujon, o torcedura.



**JET LAG** - Un término usado en Kenpo para describir todos los movimientos que no provienen desde su PUNTO DE ORIGEN. Resultando el retrasos de Tiempo de tales acciones, y restringe contras espontáneas. Vea POINT OF ORIGIN.

**JIU-JITSU** - Una forma oriental de lucha libre conocida como el "arte del cuerpo". involucra el el uso de torcer, dislocar, romper, y otros medios contra las articulaciones y puntos de presión del cuerpo. Lanzar también es una parte íntegra del Arte.

**JOUSTING** - Un método de emplear una arma natural poniéndole antes de tener el cuerpo en una posición fija propulsándole.

**JUDO** - Una forma más tranquila de lucha libre oriental. Llamado la "manera gentil", emplea agarrones de cadera y tirones de hombro, además llaves y cerraduras con brazos o piernas y sostenimientos en su aplicación.

**JUMP** - Un método de maniobrar qué involucra avanzando, atrás, o indirecto saltando vigorosamente o brincando para evitar, o ejecuta un ataque.

# K

**KAJUKENBO** - Un variante de los métodos originales de William Chow de Karate de Kenpo que fue creado por Adriano y Joe Emperado de Hawaii, Al disecar el término KAJUKENBO, KA simboliza Karate, JU para Jiujutsu y Judo, en el CONOCIMIENTO para Kenpo, y BO para boxeo chino.

**KARATE** - Un reciente término usado por el japonés para describir los sistemas de boxeo orientales de Japón y Okinawa.

**KATA** - Un término japonés para la palabra FORMA. Vea la definición para FORM.

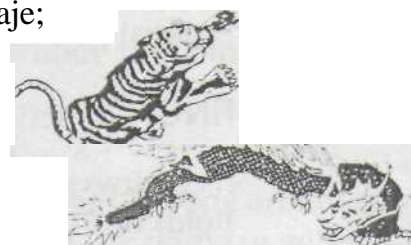
**KENPO** - Un término moderno que describe uno de los sistemas más innovadores de las Artes Marciales que originalmente empezaron en Hawaii, se practica altamente en el Americas, y se ha extendido mundialmente. KEN significa puño, y PO quiere decir ley. Debido a las numerosas contribuciones de Ed Parker de conceptos innovadores y principios, muchos practicantes de Kenpo están refiriéndose en el día moderno KENPO como PARKER KENPO.

**KENPO CREST-** Logotipo diseñado por Ed Parker y hermano David para el Sistema de Kenpo americano. Todas las partes del plan tienen alto significado, y simbólicamente representan el pasado y presente. Lo siguiente es una explicación breve de lo que el patch simboliza.:



(1) **THE TIGER** - representa fuerza terrenal derivada durante las fases tempranas de aprendizaje;

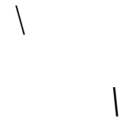
(2) **THE DRAGON** -representa fuerza espiritual que trae sabiduria;



(3) **THE CIRCLE**- simbólico de (a) la vida que es un ciclo continuo sin empezar o acabar, (b) todos los movimientos que evolucionan de un círculo, sean ellos defensivos o ofensivos, (c) la union de amistad que debe existir continuamente entre los miembros del sistema, y (d) la base de que proviene nuestro alfabeto.



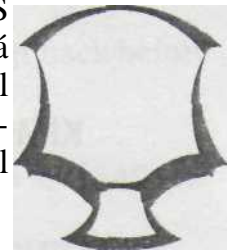
(4) **THE DIVIDING LINES** -en el círculo representa, (a) los originales dieciocho movimientos de mano - direcciones en las que las manos pueden viajar, (b) los ángulos desde donde tu o un oponente puede atacar o defender, y (c) el patron en que los pies pueden viajar;



(5) **THE COLORS** representa habilidad, logro y autoridad

(6) **THE ORIENTAL WRITING** - Es un recordatorio de los creadores de nuestro Arte - el chino, y representa respeto, pero no la subordinación a ellos.

(7) **THE SHAPE** - (a) la CIMA de la cresta es como un tejado que da resguardo a todos que están bajo él, (b) los LADOS son cóncavos porque, como el tejado de una casa china, enviará el mal atrás de donde venga, siempre que intente entrar, (c) el FONDO tiene la forma de una hacha - representa al verdugo - qué decapita aquellos miembros que avergüenzan o oponen el código del sistema.



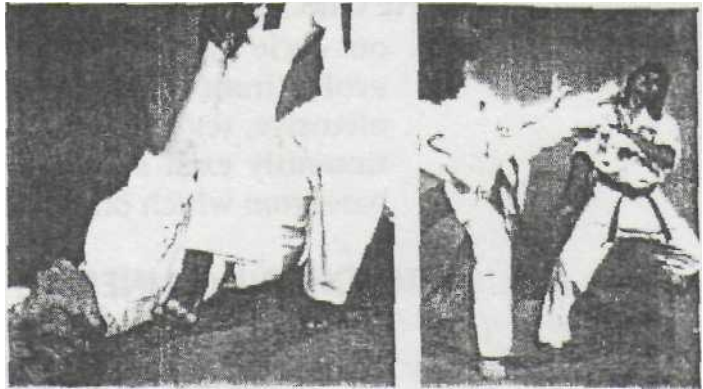
**KENPO KARATE** - Término usado por William Chow para describir el arte que enseñaba en Hawaii durante el periodo de entrenamiento de Ed Parker

**KEN TO** - es el término japonés para boxeo. KEN significa puño, y TO. Así, Ken TO es la lucha de puños.

**KI**- El término japonés para CHI (refiérete a CHI), donde todas las fuentes de poder se unifican - la mente, cuerpo, el espíritu - todo el funcionamiento juntos en perfecto "SYNC"

**KIAI** - Ruido fuerte causado por la expulsión rápida de aire del bajo abdomen. La expulsión de aire crea la estabilidad, aumenta la fuerza, fortifica el cuerpo, y puede tener un efecto psicológico en tu oponente. Kiai quiere decir "ejercicio respiratorio" originalmente.

**KICK(S)** - Generalmente se refiere al metodo usado al golpear con el pie. También incluye golpear con la espinilla, pantorrilla, rodilla, o las partes más gruesas de la pierna.



**KICKING SET 1** - Un set requerido para Orange belt que emplea el ball kick, side kick, rondhouse kick con pierna adelantada y posterior, rear kick, y spinning kick.

**KICKING SET II** - Un Set requerido para Second Degree Brown Belt que emplea el front and rear leg chicken kicks, front and rear leg rear chicken kicks, thrusting sweep kicks, side chicken kicks, front and rear scoop kicks, spinning reverse heel scoop kicks, ball kicks, roundhouse kicks, side kicks, y rear kicks.

**KILL OR BE KILLED** - Un método de combate aprendido por el ejército durante el Segunda Guerra Mundial. Era una forma condensada de combate que utiliza conceptos de Artes Marciales, y concentrándose en técnicas que provocaron invalidez instantanea o muerte.

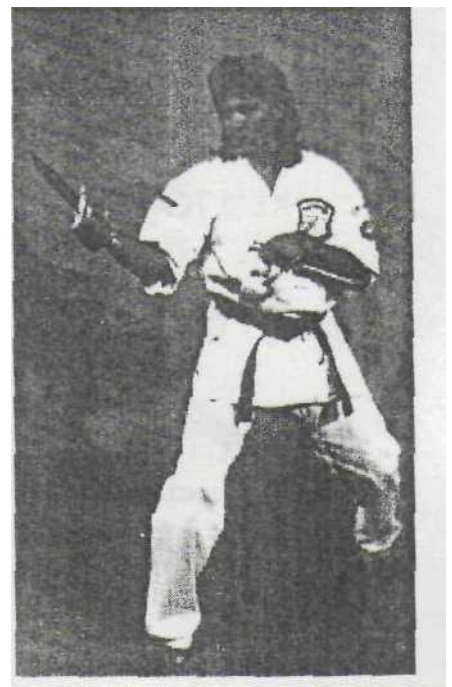
**KIMONO** - El término usado en técnicas de autodefensa que simbolizan la solapa del vestido de una chaqueta.

**KINEMATICS** - El análisis de la estructura física de un individuo bio-mecánico para acercarse a un problema de habilidad. Vea TAILORING.

**KINESIOLOGY** - El estudio de los principios de mecánica y anatomía respecto al movimiento humano.

**KINETICS** - La ciencia que trata respecto del movimiento de masas y las fuerzas que actúan entre ellas. El análisis de una habilidad específica, y los efectos de fuerza, masa, y energía en los movimientos involucrados en esa habilidad.

**KNIFE** - Una arma de filo hecha por el hombre que puede cortar, agujerear, acuchillar, o puñalar.





**KNIFE-EDGE** - El borde llano externo de la mano o pie usado como una arma natural.

**KNOCKOUT** - Un término que describe a un individuo golpeado a un estado inconsciente. También es un término usado en algunos de los Torneos de Karate Profesionales en los que se permite a los competidores golpear a sus oponentes literalmente fuera de combate..

**KNOWING WHERE TO HIT** - El tener conocimiento de que blancos golpear, y el orden para golpearlos en via a dar el más grande resultado con la menor cantidad de esfuerzo.

**KWOON** - Un término chino para la escuela o espacio de entrenamiento.

**"L" SHAPED PATTERN** - Modelo que se sigue al hacer SHORT FORM 1.

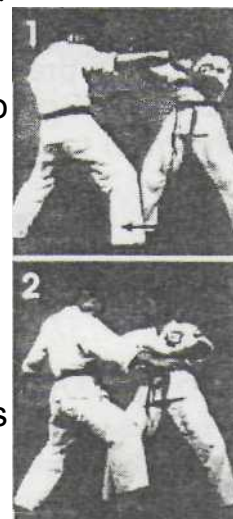
**LAGGING HAND** - Mano que se retrasa en su entrega. Una mano que SE arrastra atrás antes de la entrega.

**LANCE** - Un término usado en técnicas de self-defense al referirse a un ataque de cuchillo.

**LATERAL MOMENTUM** -Momentum del cuerpo que se origina de lado, y no sólo refuerza poder, sino proporciona protección. La técnica SNAPPING TWIG es un buen ejemplo de LATERAL MOMENTUM.

Esto es  
fuerza rotatoria que emplea la dimensión de anchura.

**LAUNCHING** -(1) un tipo de CONTOURING requiriendo contacto del cuerpo, donde la superficie de tu o el cuerpo de tu oponente se usa para rebotar, aplicar palanca, o hace pivote previo a viajar al blanco primario. Tal acción ayuda a acelerar y, por consiguiente, refuerza la efectividad de tu golpe. Como un ejemplo, puedes tener un INWARD BLOCK repotando en un HANDSWORD al cuello. Tu acción defensiva fue usada para LANZAR en ofensiva. (2) uso de una pared o enlosa para empujar fuera de de reforzar, apoyar, y asegurar la entrega de tus golpes.





**LAUNCHING EFFECT** - Cualquier acción que usa una superficie para rebotar, saltar o empujar para reforzar, apoyar, y asegurar la entrega de esa acción.

**LAYMEN** - Los principiantes en las Artes Marciales.

**LEAP** - Un tipo de salto usado para evadir o atacar a un oponente.

**LEAVES** - Un término usado en las técnicas de self-defense al referirse a los dedos.

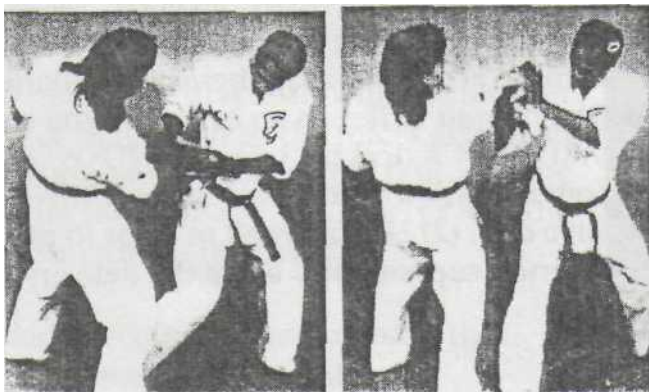
**LEFT SIDE COVER** - Este medio cubrir tiene lugar cambiando el pie derecho a la derecha mientras giras en sentido contrario a las agujas del reloj y enfrentas el flanco izquierdo. Si enfrentas las 12 en un neutral bow derecho o izquierdo, es sólo el pie derecho que se mueve a la derecha mientras giras y enfrentas hacia la izquierda. Vea **SIDE COVER**.

**LEFT TO LEFT** - Una posición de combate dónde ambos combatientes se enfrentan con su pie izquierdo adelantado.

**LEFT TO RIGHT** - Una posición de combate dónde tu pie izquierdo esta adelantado mientras tu oponente mantiene su pie derecho adelantado.

**LEOPARD PUNCH** - Lo mismo que half fist.  
Vea **HALF FIST**.

**LEVERAGE POINTS** - Puntos fijos que, al forzar o presionar, puede usarse para lanzar a un oponente o impedirle tomar acción.



**LEVERAGING** - Término usado para describir uno de los métodos de CONTOURING donde el cuerpo de tu oponente se usa como fulcrum, y tus miembros se usan como palanca para reforzar la efectividad de tu acción. Otro término relacionado es FULCRUMING.

**LIFTING** - El levantar de un oponente para inmovilizarlo, o esa fase de acción usada previa a lanzarle al piso.

**LIGAMENTS** - Las líneas de tejido que atan los huesos en las articulaciones.

**LIGHT CONTACT** - Normalmente ocurre en Torneos de Karate Aficionados dónde no se permite a los competidores hacer contacto pesado, y sólo se permite contacto ligero. La infracción de estas reglas puede significar la inhabilitación del combate y/o torneo, o puntos otorgados al oponente. Éste es el tipo de contacto permitido en el Campeonato de Karate Internacional realizado anualmente en Long Beach, California..

**LIMITED RETALIATION** - La incapacidad para contraatacar a a un oponente eficazmente debido a estorbos o circunstancias desfavorables.

**LINEAR MOVES** -

Movimientos que son directos en naturaleza. Movimientos que específicamente siguen una línea o trayectoria recta. Aunque estos movimientos son principalmente ofensivos, pueden usarse defensivamente. Son usados hacia arriba de movimientos que a menudo siguen una trayectoria circular para oponer resistencia en su encuentro.



**LINEOF ATTACK**- Trayectoria que un oponente sigue al atacarte. Esta LÍNEA DE ATAQUE puede venir de las 12, las 4, las 8, o de otros números en el reloj.

**LINE OF DEPARTURE** - La línea, ángulo, o dirección de combatientes donde se pueden mover al escapar a un lugar en posición segura.

**LINEOF ENTRY**- Esa línea o trayectoria de penetración que te permite o a tu oponente acceder a los blancos vía ascensión o descenso vertical. El arma puede ejecutarse verticalmente, arriba o hacia abajo, dependiendo de si tú o tu oponente están de pie o en una posición inclinada. Para frustrar los esfuerzos



## ENCYCLOPEDIA OF KENPO

de tu oponente puedes (dependiendo de tu pierna adelantada y cómo empareja con la pierna adelantada de tu oponente) estar (1) en la línea de entrada, (2) al final de la línea de entrada (encima del pie de tu oponente), (3) dentro de la línea de entrada, y (4) sobre la línea de entrada. En contraste con ANGLE OF ENTRY, la LÍNEA DE ENTRADA demanda trayectoria específica y dirección de entrada.

**LINE OF SIGHT-** (1) la trayectoria de un blanco en movimiento en alineación. (2) la dirección en que uno enfrenta al formar una posición. Se considera que esta dirección es la 12 al comenzar una técnica de self-defense.

**LINE RIDER** - Quien continúa e intencionalmente da pasos fuera de los límites durante un combate. (La jerga de torneo.)

**LOCALIZED SANDWICH** - Golpes que son directamente opuestos al hacer el contacto con el blanco.

**LOCK OUT** - Es un tipo de chequeo que se usa para detener brevemente la acción de tu oponente. Involucra golpear un blanco con una arma natural, y dejar el arma permanecer en el blanco durante un tiempo antes de recuperarlo.

**LOCK-OUT POWER-** El concepto en que la fuerza y penetración puede ser aumentada por movimientos extendidos y lock-out en el momento de impacto. Este tipo de acción también actúa como un Disuasivo de tiempo, y temporalmente detiene a un oponente para recobrar su Punto de Origen.

**LOCKS-** Movimientos que inmovilizan las articulaciones u otras partes del cuerpo de tu oponente, y lo restringe de tomar la acción. Estos combinan los métodos de push, pull, y grabbing.

**LONG FORM I** – Una forma requerida para Orange Belt.

**LONG FORM II** – Una forma requerida para Blue Belt.

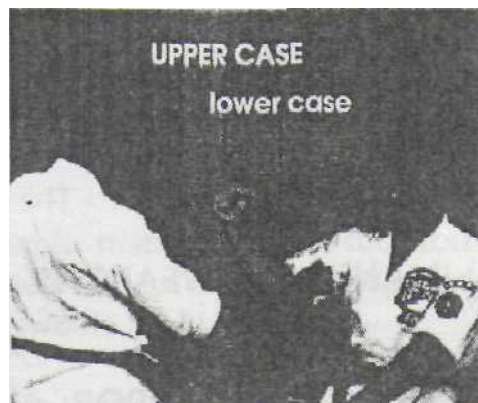
**LONG FORM III** – Una forma requerida para Third Brown Belt.

**LONG RANGE ENCOUNTERS** - Acción que ocurre a longitud de brazos o piernas.

**LONG RANGE WEAPONS** - Se refiere a armas naturales que emplean extensión completa en su ejecución.

**LOOPING** - Un método especializado de emplear una arma natural que sigue una trayectoria circular, verticalmente u horizontalmente, comenzando al frente, entonces al costado, y concluyendo finalmente sobre la cabeza. Un buen ejemplo es el "looping back knuckle strike".

**LOWER CASE MOVEMENT** - Movimiento que emplea, entre otros, SQUEEGEE PRINCIPLE, GEOMETRIC PATH, REVERSE MOTION, y ECONOMY OF MOTION. Aquí, otra porción (baja) del brazo o pierna inicialmente bloqueando o golpeando se usa en una combinación, defensivamente u ofensivamente, debido al potencialmente superior ANGULO DE ENTRADA, ANGULO DE CONTACTO, ANGULO DE INCIDENCIA, ANGULO DE DISTURBIO, o proximidad más íntima al próximo blanco o arma. Vea UPPER CASE MOVEMENT.



## M

**MACE** - Un término usado en las técnicas de self-defense al referirse al puño.

**MAGNETIC FIELD** - Guardar tus movimientos dentro del aura de tu cuerpo. Refiérase al termino FORCE FIELD.

**MAGNIFIED DAMAGE** - Lesión que se intensifica debido al alto uso técnico de principios.

**MAINTAIN** – (1) sostener, por un periodo de tiempo, cualquier cosa que estás haciendo en el momento. (2) una orden durante la promoción dónde un estudiante que ha pasado su examen mantiene su respiración para disminuir el efecto del puntapié al recibirlo como la parte de la ceremonia.

**MAINTAIN THE GAP** - El uso estratégico de maniobras de pie, así como del cuerpo, para mantener continuamente una distancia segura de tu oponente.

**MAJOR AREAS**- Los mayores puntos débiles del cuerpo; el plexo solar, garganta, riñones, ojos, rodillas, etc. ÁREAS VITALES dónde el daño puede ser devastador. Vea VITAL AREAS y TARGETS.

**MAJOR MOVES** - Fuertes y positivos movimientos que causan la devastación inmediata.

**MANEUVERS**- Las formas en que puedes mover tus pies, brazos o cuerpo para comenzar o evitar un ataque. Los métodos usados al cerrar o extender tu rango.

**MANNER OF ENTRY** - Metodo (s) usado para acercar a un blanco.

**MAN-MADE WEAPONS** - Todas las armas hechas por el hombre, excluyendo sus armas naturales (los puños, los codos, las rodillas, los pies, etc.).

**MARGIN FOR ERROR** - La ejecución de una defensiva y/o movimiento ofensivo que, cuando se entregó, te da mayor area para trabajar en caso de error o cálculo erróneo..

**MARRIAGE OF GRAVITY** - Lo mismo que Gravitational Marriage. Ambos terminus se pueden intercambiar.

**MARTIAL ARTIST** - Aquel individuo que actualmente practica Artes Marciales

**MARTIAL ARTS** - Término que generalmente se usa para describir los sistemas de autodefensa del Oriente.

**MASTER KEY BASIC** - Un solo movimiento que puede usarse en más de una dificultad con igual efecto.

**MASTER KEY MOVEMENT(S)** - Un movimiento o serie de movimientos que pueden usarse en más de una situación. Por ejemplo, un rear heel kick, shin scrape, y stomp al empeine puede usarse para un FULL NELSON, REAR BEAR HUG con los brazos libres o fijós, o un REAR ARM LOCK, etc. Semejantemente, un break de brazo puede aplicarse a un agarre de la muñeca cruzado, un agarro de la solapa, o agarre de pelo - la aplicación del break del brazo permanecería constante, pero los métodos de controlar la muñeca variarían.

**MASTER KEY TECHNIQUES**- la sucesión de movimientos que pueden aplicarse a varias situaciones. Vea FAMILY RELATED MOVES.

**MATCHING COUNTER** - Aplicando lo que tu oponente hace - tijeras a tijeras, pin a pin, agarrar en agarrar, etc. es el emparejaar la misma acción aplicada por tu oponente para detener su acción o causarle el dolor.





**MATHEMATICAL AND GEOMETRICAL SYMBOL CONCEPTS-** Hay tres símbolos matemáticos; el menos, mas, y por, y tres símbolos geométricos; el cuadrado, triángulo, y círculo que pueden reforzar el aprendizaje del estudiante. Este concepto, puede ser paralelo al PRINCIPIO DEL RELOJ, proporcionando resultados similares, y con ellos un buen conocimiento de DIRECCIÓN y TRAYECTORIAS DE VIAJE.

**MATTER AND MOTION** - El concepto de la materia en forma de sólidos, líquidos y gases, los movimientos (movimientos físicos) también pueden aplicarse en estados sólido, líquido, y gaseoso.

**MEANINGFUL DIALOGUE** - Un término adoptado que denota aplicar contacto de alguna importancia en situación opuesta. Aunque la penetración del contacto es poco controlado, y ninguna lesión se ha sostenido, el destinatario de tal acción sabe que se le ha golpeado.



**MECHANICAL** - Se refiere a aquellos cuyos movimientos son muy atascados en la ejecución y apariencia. La sucesión de movimientos que parecen hacerse by-the-numbers. Los movimientos son en apariencia como robot.

**MECHANICAL STAGE** - Esa fase de aprender donde se clarifican los movimientos y se definen, y así, se da significado y propósito. Los movimientos en esta fase, sin embargo, son mecánicamente aplicados, y un estudiante se instruye en verbalizar las respuestas más que para utilizarlos físicamente.

**MECHANIC OF MOTION** - Un practicante cuyo conocimiento es tal que puede analizar, puede disecar, y puede ensamblar las técnicas. Con esta habilidad él gana no sólo una comprensión mayor de sus principios y colegas, sino también puede enseñar.



**MEDITATION** - Un periodo breve de relajación mental usado en Kenpo para eliminar las distracciones. Una vez que esto es hecho, el estudiante puede concentrarse totalmente en las actividades que serán aprendidas en la clase. Tomar el tiempo para hacer esto ayuda a evitar lesiones innecesarias que pudiesen ocurrir

**MEDIUMRANGEWEAPON**- Un arma natural que se extiende no más de la mitad de distancia de un golpe totalmente extendido. En algunos casos, puede referirse a usar el punto medio del camino de una arma de RANGO LARGO para obtener el rango deseado. Su uso requiere conocimiento total de sus principios para ser eficaz. Propiamente aplicado, puede ser devastador en los momentos críticos, pero oportunos de exposición. Si falta el conocimiento de su uso, entonces las oportunidades de aprovechar de oportunas exposiciones disminuyen.

**MEET** - Se refiere a unir tus movimientos con la acción de tu oponente a una distancia estratégica de ti.

**MENTAL DISTRACTION** - El uso deliberado de métodos para obligar a un oponente a que poner su preocupación atención y resto de esfuerzos fuera del objetivo y el blanco real sea torne indefenso. La aplicación de presión, FEINTING, las expresiones faciales, y gritos son formas de distracción mental.

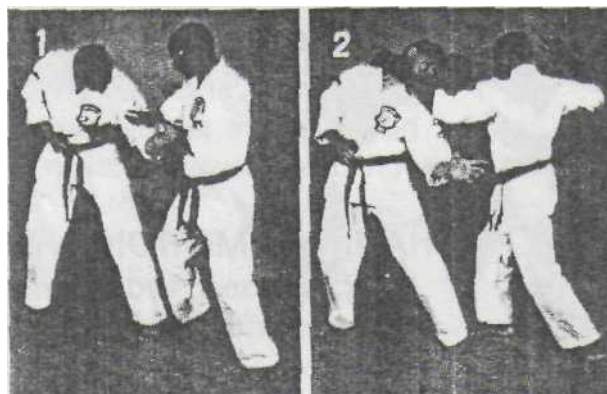
**MENTAL HARMONY** - Todo el cuerpo funcionando al unísono total con la mente.

**MENTAL SPEED** - La velocidad mental es la rapidez de la mente para seleccionar movimientos apropiados para tratar eficazmente la situación de combate percibida. La velocidad de este tipo sólo puede aumentarse practicando en una base regular.

**METHOD(S) OF DISTURBANCE** - Las tácticas que puedes emplear para perturbar, confunde, o preocupar a un oponente.

**METHOD(S) OF EXECUTION** - La manera en que un movimiento se ejecuta para asegurar maximos resultados. Asi estos movimientos pueden seguir una trayectoria directa, dipping, looping, hooking, o roundhouse.

**MID-POINT BALANCE** - El golpear de miembros del cuerpo en varios direcciones (incluso contrarias), mientras el centro de masa de tu cuerpo permanece estacionario y equilibrado. Este centro, o medio-punto de tu masa del cuerpo, aunque fijo y estable, no hace nada mas que reforzar los efectos de tus multiples golpes. Alli esta el valor de su uso.



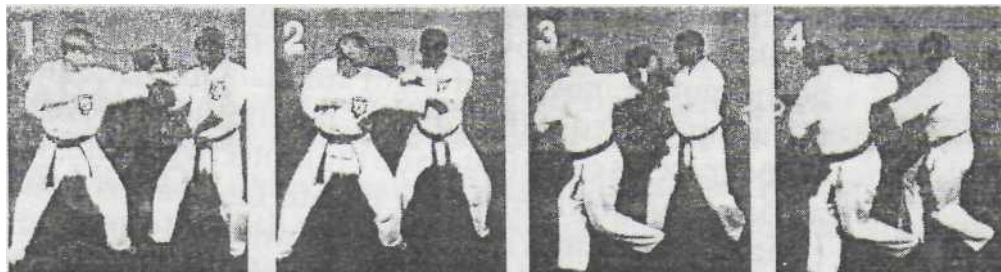
**MID-WAY POINT** - Es esa locacion o punto de refugio que te deja equidistante previamente de dos atacantes.

**MIND OVERLOAD** - Intentar comprender demasiado a la vez. En lugar de absorber y retener la información, la mente se desordena con la información, y termina por recordar menos.

**MINOR/MAJOR PRINCIPLE** - El principio en que un movimiento menor, mientras es subordinado y no devastador en sí mismo, puede causar amplio daño y/o permitir la ejecución de un movimiento mayor. Los movimientos mayores son fuertes y positivos que causan la devastación inmediata.

**MINOR MOVE(S)** Subordinados movimientos que frecuentemente son prefijos, sufijos, o inserciones, que a menudo otorgan los ingredientes necesarios en el uso y ejecución de movimientos mayores.

**MIRROR IMAGE/REVERSE** - Lo contrario de cualquier cosa que empleas. Por ejemplo, la imagen del espejo de un outward block derecho es un outward block izquierdo.



**MIRROR PRINCIPLE** - El emparejando de posiciones, stances, blocks, stricks, etc. Desde el punto de vista de una IMAGEN ESPEJO. EL espejo refleja automáticamente el despliegue del lado opuesto del que te parece. Puede decirse que MIRROR IMAGE y OPPOSITE son sinónimos.

**MIS-COMMUNICATION** - (1) la interpretación errada de las verdaderas intenciones de un oponente. (2) planear movimientos y gestos que se usan para desencaminar a un oponente intencionalmente.

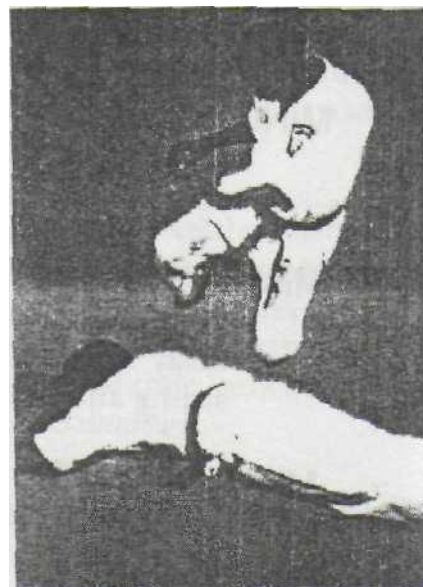
**MOMENTARY CONDITIONING** - La habilidad de condicionar a un oponente para aceptar una cosa, sorprendiéndolo entonces y cambiando tu estrategia inesperadamente. Los cambios en tus acciones permiten el acceso fácil entonces a otros blancos vulnerables como resultado de su reacción condicionada.

---

**MOMENTARY LEVITATION** - Un breve momento de suspensión en el aire previo a usar matrimonio de gravedad cuando realizas kicks o strikes. Un ejemplo de esto puede encontrarse en la técnica de autodefensa llamada LEAP OF DEATH..

**MOMENTARY PREVENTION**- La detención ligera de las acciones de tu oponente y/o reacciones para evitar a una contra que puede ser intencional, u otra.

**MONITORING** - La habilidad de observar los amaneramientos de tu oponente cuando está luchando durante el curso de combate, descifrar sus acciones, e instintivamente emplear contras eficaces a sus acciones.



**MOTHER/FATHER MOVES** - En Kenpo nosotros podemos pensar en el posicionamiento defensivo inicial de tus brazos como los movimientos de padre/madre. Un left inward block sería un movimiento padre, y el posicionamiento de tu brazo derecho sería el movimiento madre (el colgar natural del brazo derecho a tu lado, amartillado a la cadera, amartillado a la oreja, etc.). es el movimiento inicial que te protege. Así como tus padres vienen primero, así haz los bloqueos de proteccion. Así, una técnica como el DANCE OF DEATH tienen un left inward block como su padre y el brazo derecho naturalmente colgando como su madre. Igualmente, FLASHING WINGS un left inward block como su padre, y el brazo derecho amartillado a la cadera como su madre. La técnica, FIVE SWORDS utiliza un inward block derecho como su movimiento padre y la mano izquierda chequeando como su movimiento madre.

**MOTION ANALYSIS** - El examen de cada una de las partes componentes de las Artes Marciales y cómo estos muchos elementos de movimiento se interrelacionan.

**MOVE** - (1} un comando usado para enseñar a un estudiante a reaccionar durante un ejercicio particular. (2) el viaje de cualquier objeto de un punto a otro.

**MOVEMENTS OF PUNCTUATION** - Movimientos que pueden estar al azar o intermitentemente insertados dentro de una sucesión de la técnica prescrita sin romper su flujo de acción. Ellos son los movimientos intermedios (los MOVIMIENTOS MENORES), se usan como los aditivos para reforzar el efecto y flujo de movimiento. Es sinónimo de las condiciones que COMPONEN UNA TÉCNICA y los MOVIMIENTOS OCULTOS.

**MOVING UP THE CIRCLE** - Se refiere a mover la pierna trasera en un círculo desde una posición de neutral bow en el sentido de las agujas del reloj u opuesto a este para dar alcance al brazo que ejecuta el golpe. Vea **SHORTENING THE CIRCLE**.



**MULTIPLE APPLICATION** - La utilización de más de un arma empleada simultáneamente, consecutivamente, o intermitentemente.

**MULTIPLE ATTACK** – Un ataque de dos o mas oponentes..

**MUMBLING MOTION** - Movimientos que no se ejecutan rigidamente. Estos pueden compararse con palabras faltas en dicción o que se murmuran al hablar. Vea **SCRIBBLING**.

**MUSCLE TONE** - Aquel estado en que algunas fibras de un músculo están en reducción constante, mientras se da así una calidad de firmeza.

**MUSCLING**- Generalmente se refiere a la aplicación de fuerza menos el uso de habilidad y estrategia. Para ejecutar los movimientos con la fuerza mientras falta el conocimiento de principios necesarios para la aplicación apropiada y maximos resultados.

**MUSCULAR BRACE**- Se refiere a seguir los principios sofisticados de kinesiología dónde debemos aprender a posicionar nuestros músculos para actuar como apoyo al reunir resistencia. Todo esto se hacen en la anticipación a ocurrir el impacto. Se relaciona con **IMPACT ADJUSTMENT** y **BALANCE COMPENSATION**. Vea el **BRACING ANGLE**.

**MUSCULAR SYSTEMS** - Un conjunto de células y fibras que pueden acortar o extender las señales del sistema nervioso para producir los movimientos del cuerpo.

## N

**NATURAL DEFENSES** - El uso de partes del cuerpo como bloques defensivos o disuasivo.

**NATURAL MOTION** - Movimientos nativos del cuerpo que son inherentes cuando se activan. A través de la práctica los movimientos antinaturales también se vuelven naturales.

**NATURAL VS POSITIONAL**- Natural se refiere al estado normal del cuerpo donde el torso y los miembros están relajados y sencillos en términos de postura. Positional indica que la postura del cuerpo asume una intencional y controlada pose o actitud.

**NATURAL WEAPONS** - El uso de partes del cuerpo como armas ofensivas. Esto incluye usar partes de las manos, brazos, pies, piernas, cabeza, etc.

**NEEDLING** - Un método de CONTOURNING que exige dos armas naturales seguir huella en su trayectoria simultáneamente a sus blancos.



**NEURO MUSCULAR MEMORY**- La habilidad del cuerpo de funcionar sin el pensamiento. Vea INSTINCTIVE, INTERNALIZE, y SPONTANEOUS STAGE.



**NEUTRAL BOW** - Esta posición permite mayor movilidad que FOWARD BOW en terminos a retirarse o adelantar con facilidad. La anchura de esta posición es formada al tener un pie delante del otro, utilizando la relación de dedo/talon que corresponde a tener el dedo del pie delantero en una línea de 180 grados que corta el eje vertical de tu oponente con el talón del pie trasero. La profundidad de esta posición se forma por una relación de Talon/Rodilla que es el talón del pie delantero en la línea con la rodilla de la pierna trasera cuando es apropiada y naturalmente puesta en tierra. Ambos pies deben correr paralelos a nosotros a un ángulo de 45 grados de tu oponente. Tu peso debe distribuirse uniformemente (50/50), con tus rodillas ligeramente inclinadas. Vea FOWARD BOW.

**NEUTRALIZED HANDS** - El poner tu(s) mano(s) en una posición neutra desde la cual ella(s) pueda rapidamente anular un ataque, comenzar un ataque, o activar un ataque de contra.

**NEUTRALIZING** - Métodos usados para chequear, así como anular la acción de un oponente por un periodo de tiempo breve. Estos métodos pueden emplear PINNING, PRESSING, JAMMING, HUGGING, POSITIONAL CHECKS, BUCKLING, etc. también pueden incluir métodos usados para alterar posturas que momentáneamente impiden a un oponente la contra. Los últimos métodos controlan efectivamente altura, anchura, profundidad y las zonas de profundidad de un oponente. Este término no es igual a NEUTRALIZED HANDS

**NEUTRAL ZONES OF DEFENSE (PROTECTION)** - Estas áreas son literalmente zonas dónde uno puede encontrar santuario momentáneo, son sinónimamente llamadas las zonas de santuario. Estas zonas pueden encontrarse en las esquinas de un cuadrado que contiene un círculo (Vea ilustraciones.) La teoria trabaja en la premisa, en que el ataque de un oponente utilizando un movimiento circular (verticalmente, diagonalmente, u horizontalmente) tomas el santuario en las esquinas de un cuadrado imaginario dónde las zonas son neutras porque los movimientos circulares no pueden hacer contacto con las esquinas del cuadrado que lo contiene.

**NO CONTACT** - La habilidad de ejecutar un golpe con el control para que ningún contacto sea hecho con el blanco designado. Esta regla se adhiere a a algunos de los Torneos de Karate Aficionados.

**NO CONTROL** - Falta de refrenamiento. La incapacidad de restringir los movimientos ofensivos para no causar lesión.

**NONSENSE** - Lo absurdo y tonto. Falta de sentido común.

**NONSENSICAL MOVES** - El uso absurdo de movimiento con falta de lógica y sabiduría cuando se aplicadan.



**NORMAL FLOW** - La sucesión de movimientos que siguen ritmo inalterado.

**NORTHERN STYLES** - Generalmente se refiere a aquellos sistemas de Artes Marciales practicados En el norte de China. Estos sistemas ponen gran énfasis en golpear con los pies, rodar en el suelo, y facetas acrobáticas.

**NUDGING** - Movimiento especializado que describe un empujón ligero.

**NULLIFY**- La prevención de movimientos intencionales o involuntarios de un oponente.

**NUNCHAKU** - Una arma usada por los Okinawenses para superar a sus opresores japoneses. La propia arma consiste en dos asas de madera que se atan por sogá o cadena. Estos eran originalmente usados para azotar los tallos de arroz.

**NUNCHAKU SET** – Requerimiento para 2nd Degree Black.

---

## O

---

**OBJECT OBSCURITY** - El uso de un miembro del cuerpo para esconder la acción de otro. Por ejemplo, después de aplicar un two finger hook derecho al ojo izquierdo de tu oponente, tu mano izquierda puede entonces usar tu antebrazo derecho como huella desde cero hacia el mismo blanco. No hasta que el izquierdo está proximo al blanco retractas tu brazo derecho. El reemplazo de ultimo minuto de armas hace de la segunda una acción oscura. Este concepto va paralelo el principio de TRACKING y es clasificado como un método de CONTOURING.

**OBJECTS TO TARGETS** - El uso de objetos libres, sueltos, o inmóviles encontrados en nuestro ambiente en lugar de nuestras armas naturales para golpear los blancos en un oponente.

**OBSCURE ZONES** - Aquellas áreas de espacio que estan fuera de los límites de nuestra visión periférica. Estas zonas de espacio son PUNTOS CIEGOS desde donde la acción puede originar, y se desarrolla inchequeable. Movimientos que involucran la penetración de ZONAS OSCURAS son la mayoría de las veces movimientos calculados que utilizan engañosos angulos,

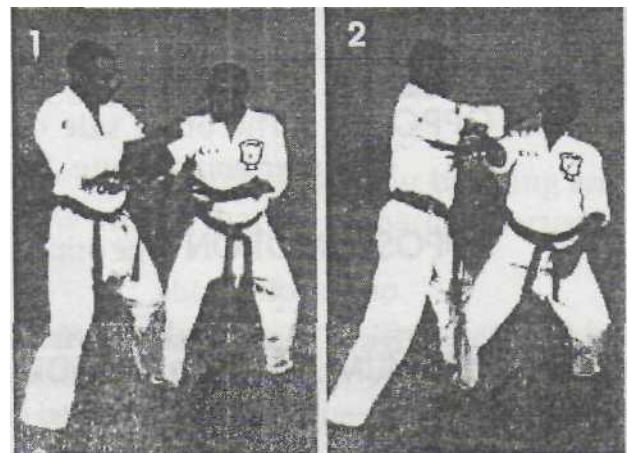


El juego de piernas se torna en aumento importante al penetrar éstas zonas, sobre todo cuando las ZONAS de PROFUNDIDAD relacionadas afectan tu distancia crítica. Este término también es conocido como ZONES OF OBSCURITY.

**OBVIOUS CARRIES** - Un método en cuál uno podría llevar un Nunchaku sin acultar en su cinturón o pantalon. Su exposición lo hace evidente, y por consiguiente, un posible disuasivo.

**OFFENSE** - Los movimientos ofensivos empleados contra un oponente al anotar puntos (torneo), dañar o derrotar (self-defense)

**OFFENSIVE CHECK** - Un solo movimiento que primero actúa como chequeo antes de volverse un golpe. Vea DETAINING CHECK.



**OFFSET** - Un atacante que no esta directamente delante o en situación opuesta a ti, durante, o después de una confrontación. Cuando estando de pie y enfrentándote, el hombro derecho de tu atacante es opuesto a tu hombro derecho o viceversa.

**ONE-LEG STANCE** - Normalmente usado mientras saltas a un lado para evitar un ataque frontal o trasero. La pierna de apoyo determina derecha o izquierda de la posicion.

**OPEN END TRIANGLE** - Se refiere al posicionamiento de partes de tu cuerpo para que formen un triángulo que posee un extremo abierto. El uso de éstas formaciones del cuerpo ayudan como embudo, cuña, trampa, o impedir a un oponente dañarte



**OPEN (ING) THE GAP** - Aumentar la distancia entre tú y tu oponente para el propósito estratégico deseado.

**OPPOSING FORCES** - El dirigir de dos fuerzas en movimiento convergentes para que cuando la colisión ocurra, el impacto se aumentado grandemente. Es estratégicamente planeado y calculado usar tu fuerza opuesta a la fuerza de tu oponente para derrotarlo. Esto es conocido como fuerza prestada, es decir, eres tú quién está pidiendo prestado la fuerza de tu oponente determinadamente para agregarla a la fuerza de tu propio golpe.



**OPPOSITE** - El otro lado o IMAGEN de ESPEJO de cualquier cosa que ejecutas. Vea MIRROR IMAGE.

**OPPOSITE MOTION** - El principio en que cualquier movimiento hecho a un lado puede emparejarse en el otro.

**OPTIMUM ANGLE OF INCIDENCE** - El mejor y máyor ángulo ideal de contacto para una situación dada o efecto deseado.

**OPTIONS** - La defensiva natural inherente, habilidades de la ofensiva y alternativas que trabajan para ti.

**ORBITAL ADJUSTMENT**- Un cambio ligero de grado al alterar la órbita de tu acción.

**ORBITAL CHANGE** - El uso de las ocho direcciones para orbitar tu acción.

**ORGANIZED RETROGRADE** - El uso de movimiento inverso contrario al orden normal.

**OUT OF CONTACT** - Primera fase de las CUATRO FASES DE RANGO. Se refiere a esa fase de distancia en que estas fuera del alcance de tu oponente o viceversa.

**OUTER** - Implica el aprendizaje de habilidades físicas y principios fisiológicos.

**OUTER PERIMETER** - Aquel círculo imaginario que rodea cabeza y pies donde los movimientos de "ofensiva" deben confinarse si deseas dar poder mayor y velocidad al ejecutar tal acción. No se confunda con el principio de OUTER RIM que demanda que no sobre extender o encimar tus movimientos "defensivo" .

**OUTER RIM CONCEPT** - Un círculo imaginario con forma de huevo que se usa como ayuda visual. Este patron con forma de huevo comienza al nivel de las cejas, y acaba ligeramente bajo la región la ingle. La porción más grande del huevo se posiciona en la cima. Este concepto te enseña a confinar movimientos defensivos y ofensivos de tus brazos y manos en esas áreas dentro del círculo imaginario. Aprendes a nunca encimar o sobre extenderte mas alla del círculo con tus brazos y manos. hacer eso no sólo expone tus áreas vitales, sino limita tu habilidad para contra atacar rápidamente. Empleando este concepto se reduce el número de aperturas en tu defensa, y con ello, las oportunidades de conseguir el golpe. Es una ayuda suplemental en el estudio del ZONE CONCEPT..



**OUTSIDE DOWNWARD BLOCK** - Un tipo de bloqueo que exige a tu brazo viajar desde dentro a fuera. Se usa para ataques dirigidos principalmente a blancos bajo de la cintura.

**OUTWARD PARRY** - Un bloqueo que viaja desde dentro a fuera montando y rediriigiendo la fuerza de la acción de tu oponente.

**OVER-REACH** - Sobre extenderse a sí mismo con un golpe, realizar kicks inútilmente, o para alcanzar más allá de un cierto punto innecesariamente. La exposición de blancos es el resultado de tal acción.

**OVER-ROTATE** - El uso de torque del cuerpo excesivo dónde tal accion más allá de un cierto punto comienza a disminuir la obtenecion de fuerza máxima. Más allá de este punto se viola la Armonía Direccional, y ocurre una desarmonia de dirección. "Hendir tu dirección es hendir tu fuerza". Vea POINT OF OVERTURN.

**PACING** – La regulacion de timing ritmico.

**PARAGRAPH OF MOTION** - Serie de movimientos defensivos y ofensivos que se usan consecutivamente, en uno o más oponentes, sin interrupción del flujo de acción.

---

**PARANORMAL PERCEPTION** - Se refiere al conocimiento intuitivo; la habilidad de darse cuenta de la presencia de entidades o cosas sin ver, oler u oír; o una habilidad de predecir ocurrencias antes de que ellas pasen.

**PARASYMPATHETIC** - Este término es asociado con el sistema nervioso autónomo que posee una parte que incrementa la tonicidad, contrae la musculatura lisa y dilata los vasos sanguíneos.

**PARRY** - Redirigir un golpe o kick montando o yendo con la fuerza.

**PARRYING BLOCK**- Movimientos de bloqueo que redirigen, montan, y van con la fuerza de la acción de tu oponente.

**PARTIAL ARTISTS** - Un término de jerga que describe a esos artistas marciales cuyo sistema es muy limitado en conocimiento, substancia, y materia, pero quién profesa ser superior o encima de todos los otros.

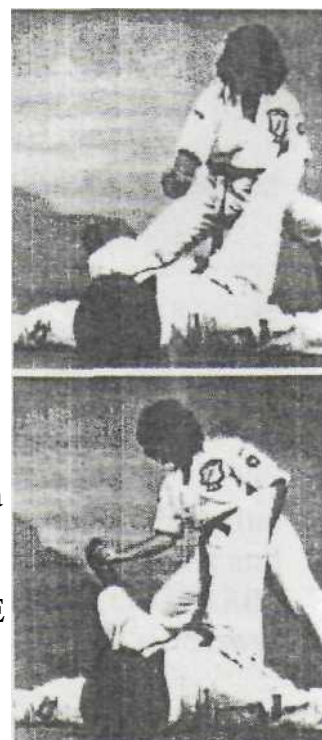
**PASSIVE KI OR CHI** - La unificación armoniosa de mentes conscientes y subconscientes para lograr creaciones maestras de la mente. Sincronizada respiración con el movimiento físico (otra manera en que la menor destreza complete su trabajo) no es necesario al obtener Ki Pasivo o Chi. Es la mente solo que entra en climax y trasciende. Este método de lograr poder es predominante entre los estudiosos, intelectuales, inventores, e ingenieros.

**PATH** - Vea GEOMETRIC PATH.

**PATH OF EXECUTION** - Aunque, técnicamente, ambos **PATH OF EXECUTION** y **PATH OF TRAVEL** puede usarse intercambiamente, el **PATH OF EXECUTION** se refiere más específicamente a la ruta que un movimiento ofensivo sigue al viajar a su blanco. Puede entregarse horizontalmente, verticalmente, o diagonalmente.

**PATH OF TRAVEL** - Este término generalmente se refiere a la ruta que un movimiento defensivo sigue al viajar a su punto de contacto. También puede entregarse horizontalmente, verticalmente, o diagonalmente. Aquí nuevamente, ambos **TRAYECTORIA DE VIAJE** y **TRAYECTORIA DE EJECUCIÓN** pueden usarse intercambiamente técnicamente.

**PATTERN ADDICT**- Quien se agarra en los movimientos tradicionalmente prescritos.





**PEACH** - Un término usado en las técnicas de self-defense para referirse a los testículos.

**PENDULUM** - Un término usado en técnicas de self-defense que se refieren a un bloqueo o golpe descendente.

**PENETRATION** - Esto involucra profundidad de enfoque. Es la extensión de poder más allá del blanco seleccionado para asegurar la fuerza deseada y compensar la distancia a ser viajada.

**PENETRATION POINT** - Un punto imaginario que se extiende una pulgada o dos más allá de tu blanco seleccionado. Visualizar este punto te enseña a no tensar tu brazo o pierna prematuramente al golpear, dando de patear, etc. Siguiendo este principio no sólo se reforzará tu velocidad, sino también agrega proporcionalmente poder.

**PERCEPTUAL SPEED** - Se refiere a la rapidez con que los sentidos supervisan los estímulos que reciben, determina el significado de los estímulos, y el grado de velocidad con que la información percibida se lleva al cerebro para que la VELOCIDAD MENTAL pueda dar una contestación.

**PERIPHERAL ASSESSMENT** - La habilidad de observar y evaluar todos los ambientes sin concentrarse en cualquier área específica.

**PERIPHERAL AWARENESS** - La habilidad de visualizar e interpretar tu ambiente previo a una confrontación. Un medio visual de registrar lo que ves en todo momento para reaccionar y eliminar la amenaza a tiempo. PERIPHERAL ASSESSMENT es parte de PERIPHERAL AWARENESS. También refiérete a MONITORING.





**PERIPHERAL INTERPRETATION** - La suma lógica y conclusión deducida del estímulo medioambiental registrado en tu conocimiento periférico

**PERIPHERAL REGISTERING** - La grabación de entradas mentales.

**PERIPHERAL SCANNING** - Observar tu ambiente o situación tomando fugaces miradas.

**PERIPHERAL VISION** - La habilidad de ver 180 grados a ambos lados del centro de tu cuerpo.

**PERPETUAL CONTROL** - El control continuo de las acciones de un oponente  
El uso de una mano para controlar mientras la otra mano golpea y alternar para que el control permanezca constante.

**PHASE I** – Vea IDEAL PHASE.

**PHASE II** - Vea WHAT IF PHASE.

**PHASE III** Vea FORMULATION PHASE.

**PHONETICS OF MOTION** - Enseñar un movimiento o movimientos en progresivas fases para recibir la fuerza máxima de su ejecución. Es un método enseñado a los estudiantes utilizando BY-THE-NUMBERS.

**PHYSICAL PREPAREDNESS** - Todas las fases de planes preventivos para evitar ser controlado, o ganar un encuentro físico.

**PHYSICAL SPEED** - Se refiere a la prontitud de movimiento físico (actuación del cuerpo) - la facilidad en la contestación al estímulo percibido es la velocidad en la ejecución real de una técnica.

**PIN** - El apretar de articulaciones u otras áreas importantes en el cuerpo de un oponente con tu propio cuerpo guardando y confinándole momentáneamente y así se le impiden tomar acción. Un método usado para Chequear los esfuerzos de un oponente. Vea PINNING CHECK.

**PINCHER** - Una vieja técnica de self-defense requerida antiguamente para el Cinturón Amarillo

**PINCHING** - El apretar de varias partes del cuerpo de un oponente entre tus dedos, u otras partes de tu cuerpo para causar dolor o incomodidad.



*Pinch vs. Grab*



**PINNING BLOCK** Un bloqueo con que se restringe el movimiento para impedir a un oponente de tomar la acción.



**PINNING CHECK** - El restringir el movimiento para impedir a un oponente de tomar la acción.

**PIN-POINT EFFECT** -Éste es un principio que sigue los efectos de un alfiler dónde la superficie del arma natural a usár se concentra en una pequeña área posible para tener un efecto más penetrante en el blanco. Mientras la lesión de la superficie es mínima, los efectos interiores son muy mayores. Refierase a **SURFACE CONCENTRATION**..

**PIVOT** - El cambiar de un stance o posición a otra en el lugar. Esto se hace sin mover el pie del lugar en que esta.

**PIVOTING** - Otro método de **CONTOURING**, dónde el contorno del cuerpo es usado como fulcrum de palanca y ayuda al efecto de tu acción. **PIVOTING** puede usar el cuerpo como un eje. Como ejemplo, un golpe de Heel palm a la barbilla puede ser muy fácil convertido en una Five finger slice usando la barbilla como eje. El termino **LIMPIA PARABRISAS** se usa a menudo para describir este principio.

## ENCYCLOPEDIA OF KENPO

**PIVOT POINT** - Aquel punto, lugar, posición, nivel, etc. en qué varias partes del cuerpo se usan como eje en el cual se gira

**PIVOTING AXIS** - Un punto de rotacion estacionario

**PLACEMENT OF TARGET** - Vea TARGET PLACEMENT.

**PLANE THEORY** - Esta teoría trae consigo el utilizar los principios involucrados en el LANZAMIENTO de un avión con motor a reacción desde un portaviones, y paralelarle con la ejecución de un punch. El puño es como el avión, y las piernas como la catapulta Cuando armoniosamente se emplean las dos fuerzas (el punch y shuffle) no sólo aumenta al máximo el poder, esto permite que la mano opuesta pueda actuar como chequeo. El uso de este principio activa el concepto de enfoque de BLACK DOT FOCUS. Vea CATAPULT(ING).

**PLANNED REACTION** - Contestación prematura por un oponente causada por tu movimiento predeterminado diseñados para distraer o crear una apertura en sus defensas.

**PLANT** - (1) Para colocar tus pies correctamente en la tierra. Esto puede hacerse alzando y poniendo tus pies de un lugar a otro. (2) este término también es una orden usada en clase al aprender básicos foot maneuvers.

**PLEDGES** - Los PLEDGES son extensiones del JURAMENTO, compuesto y diseñado para promulgar el carácter espiritual entre los rangos mas bajos.

**PLUNGER THEORY** - La idea de que la explosión interior asociada con la acción espontánea no debe paralelarse a la detonación de dinamita vía un detonador manual. Los detonadores manuales reaccionan más rápidamente que una mecha, pero aun requieren más tiempo que un detonador electrónico. Vea FUSE y ELECTRONIC DETONATOR THEORIES.

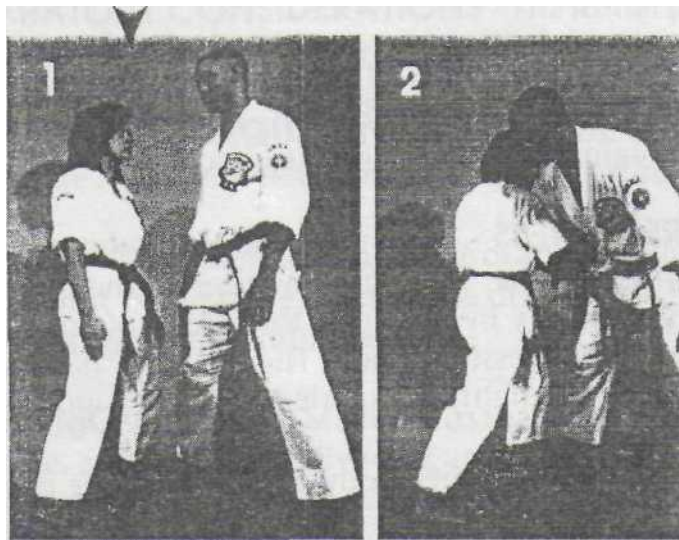
**POINT OF ACTIVITY** - El centro de acción dónde la atención debe enfocarse.

**POINT OF CANCELLATION** - Punto que neutraliza o anula una posición o amenaza aun cuando sea por un momento breve.

**POINT OF CONTACT** - La locacion de impacto dónde el arma encuentra el blanco.

---

**POINT OF ORIGIN** - El principio, raíz, o fuente de cualquier movimiento. La posición natural o situación de tu cuerpo y arma natural al tiempo de comenzar la acción.



*point of origin*

**POINT OF REFERENCE** - (1) Aquel punto de origen de una arma natural específica, movimiento, o sucesión de la técnica al que uno puede referirse antes de proceder a la próxima fase comparativa, estableciendo otras opciones, o reproduciéndole al lado opuesto. (2) la selección de un movimiento básico o sucesión de la técnica para formar otros. Este concepto también se llama REFERENCE POINT.

**POINT OF VIEW** - Vea VIEW POINT.

**POKE** - Se refiere al empujar de las puntas o articulaciones de los dedos a las áreas del blanco particulares en el cuerpo de un oponente. Los blancos primarios son los ojos..

**POSITION** - (1) Una orden usada mientras se enseña un estudiante a asumir su posición de arranque original. (2) una posición o postura usada en la clase por entrenar propósitos de otra manera a la mencionada, o en combate. (3) cómo tu o el cuerpo de tu oponente toman ángulo.

**POSITIONAL AIM** - La alineación específica de un arma natural previa a la entrega .Vea **POSITIONAL COCK**.

**POSITIONAL ALIGNMENT** - Same as POSITIONAL AIM.

**POSITIONAL OR POSITIONED CHECK** - La formación de varias posturas defensivas que automáticamente chequean la acción entrante. Las posiciones estructuradas actúan como chequeos sin ningún esfuerzo de tu parte. Refiérase a CHANGING OF THE GUARD.



# ENCYCLOPEDIA OF KENPO

**POSITIONAL COCK** - El colocar intencional de un bloqueo o, golpe en una ideal postura previo a deliberarle.

**POSITIONAL DEPTH OF ACTION** – El específico angulamiento, posicionando, o postura de un miembro de una seleccionada profundidad para que en la posición final también actúe como un buckle, esguince, rompa, u otros efectos deseados.

**POSITIONS OF READINESS** - Éstas son posiciones que pueden asumirse anterior, durante, o después del combate. El tener conocimiento de estas posiciones puede reforzar grandemente tu estrategia disminuyendo los efectos de tu atacante, así como asegurando un ataque más exitoso. Estas varían en posiciones de manos y piernas, dependiendo de la experiencia de combate de tu oponente

**POSTURAL POSITIONS** - Las posiciones del cuerpo asumidas con el propósito de defensa u ofensa.

**POSTURE** - La posición del cuerpo característica de un individuo específico, o una que se asume para los propósitos de defensa u ofensa.

**POWER** - La habilidad de encauzar la energía para lograr la fuerza máxima. Propiamente ejecutado, parece fuerza que se expende sin esfuerzo.

**PRACTICAL MOVES** - Movimientos realistas que son funcionales en combate. Movimientos que no sólo trabajan durante la práctica, sino también en la calle.

**PRACTICAL KENPO** - El uso de los movimientos lógicos y realistas en el sistema de Kenpo. Ellos no son elegantes, floridos, ni imprácticos.

**PRACTICE** - Compromiso en los entrenamientos frecuentes para que el aumentado número de repeticiones agregue proporcionalmente habilidad.

**PRACTICE VS. TRAINING** - PRACTIC es un entrenamiento ensayado que trabaja el hábito rutinario. TRAINING es un entrenamiento disciplinado que se realiza más vigorosamente.

**PRACTITIONER** - Quien aprende, enseña, y practica las Artes Marciales.

**PRE-COMMITMENT** - Movimientos determinados pre planeados, y utilizados preparando a un oponente.

**PREDETERMINED LABELING** - Creer erradamente a una persona para hacer lo que no es realmente y esto puede ser una desventaja cuando la acción ocurre.

**PREFIX** - La suma de una arma o movimiento que preceden la BASE DE MOVIMIENTO.

**PREPARATORY CONSIDERATIONS** - La planificación inicial de medidas preventivas lógicas para evitar el peligro, o eliminar la posibilidad de que ocurra encuentro físico.

**PREPARATORY TORQUE** - El posicionamiento rotatorio de un miembro seleccionado del cuerpo para prepararle a aumentar el torque del próximo golpe.

**PRESENCE** - La imponentia y equilibrio de un individuo que parece irradiar poder por simplemente estar allí. Tal equilibrio lo distingue de la "muchedumbre", y a menudo genera la intimidación.

**PRE-SET MOVEMENTS** - Movimientos que se planean previa y metódicamente a su uso, y que generalmente trabajan como concebidos.

**PRESSING** - La aplicación de un empujón firme y continuo.

**PRESSING CHECKS** - Un método de contacto de CONTOURING, dónde el arma natural se usa para dar presión en la superficie del cuerpo de un oponente para guardarle en chequeo. Las combinaciones de CRAWITATIONAL CHECKS y PRESSING CHECKS puede usarse simultáneamente si se desea.

**PRESSURE POINTS** - Los puntos nerviosos del cuerpo vulnerables que requieren pequeña presión para causar debilidad, parálisis parcial, o insoportable dolor.

**PRESSURE RELIEF**- Aplicar presión a una área para permitir alivio a otros punto de presión.

**PRE-STRETCH** - Una activación de receptores nerviosos en tus tendones preparar el músculo a la acción. El ejemplo: "mini-warms-ups" como amartillar tu pierna previo al kick. Esto aumenta la fuerza de tu entrega.

**PREVENTIVE MOTION** - (1) movimientos que se usan para mantenerse fuera de los ataques, o (2) estabilizar o asegurar un blanco para aumentar la efectividad de tus golpes. Estos movimientos pueden ejecutarse como suaves bloqueos, parries o pushes contra un oponente que esta estacionario, o ataca activamente.

**PRIMITIVE** - El estado embrionario de movimientos. Movimientos singulares en propósito. Vea EMBRYONIC BASICS.

**PRIMITIVE STAGE** - La fase temprana de desarrollo dónde se ejecutan los movimientos crudamente.



**PRINCIPLE** - Una regla comprensiva y fundamental que proviene de una teoría que, a través del consagrado análisis, se desarrolla en probadas características y hechos que le hacen doctrina.

**PRINCIPLE OF LIMITED RETALIATION** - El uso de CHEQUEOS para impedirle a un oponente tomar la acción inmediata. Métodos usados para detener la acción de un oponente.

**PROGRESSIVE DIRECTIONAL HARMONY** - El uso consistente de toda la energía y fuerzas que viaja en la misma dirección, incluso después de ángulos cambiantes. Los cambios de ángulo no deben romper tu persistencia de principio.

**PROLONGED EXPOSURE** - La exposición de áreas vitales por demasiado periodo que puede producir se les golpee.

**PRONE POSITIONS** - Se refiere al piso o postra en una posición horizontal, y boca abajo.

**PRONGS** - Un término usado en las técnicas de self-defense, que se refiere a los dedos pulgares.

**PRONOUNCE A MOVE** - Una analogía usada para que el estudiante comprenda que los movimientos básicos son aprendidos en fases, como la pronunciación fonética de una palabra. Este proceso sólo se usa para entrenar. Después de comprender el poder derivado de las posiciones ideales, uno debe entonces aprender a usar los movimientos básicos realísticamente, sin exageración o vacilación, y desde su PUNTO DE ORIGEN.

**PROPORTIONAL CONTOURING**- Siguiendo cualquier forma que se presente en el momento de la acción. El tamaño y forma de los individuos difieren, y por consiguiente, uno debe confinarse a seguir el contorno de la forma a mano.

**PROPORTIONAL EXECUTION** - Movimientos designados para tu particular tipo de cuerpo para que cuando los ejecutes ellos golpeen con la máxima eficacia.

**PROPORTIONAL MOVEMENT** - Lo mismo que PROPORTIONAL EXECUTION.

**PROTECTION** - Todos los esfuerzos empleados como escudo ante lesión o daño.

**PROTECTIVE MEASURE** - Movimientos de respaldo puesto en chequeo y puede usarse eficazmente cuando es requerido.

**PROVISIONAL BLACK BELT** – Lo mismo que APPRENTICE BLACK BELT.

**PSYCHIC AWARENESS** - El tener conocimiento de lo que ocurrirá antes de que pase, y antes de ello existe cualquier indicación de que sucederá.

**PSYCHIC COMBAT AWARENESS** - La habilidad de leer lo que tu oponente planea hacer antes de que él lo revele.

**PSYCHIC REASSURANCE** - Conocimiento adquirido y desarrollado más allá de los procesos físicos conocidos que conforta la mente, y promueve la confianza.

**PSYCHOLOGICAL STRATEGY**- La habilidad de emplear la actitud, conducta, o conversación para frustrar una crisis inminente. Trae consigo el uso del cerebro en lugar de la fuerza muscular al afrontar encuentros físicos.

**PULL DRAG** - Un tipo de FOOT MANEUVER que exige a la pierna de apoyo jalar en lugar de empujar, al ejecutar este método particular de SHUFFLING.

**PULLING**- (1) traer un objeto o persona a ti. {2) La habilidad de controlar un golpe dentro en un fragmento de pulgada antes de golpear su blanco.

**PUNCH** - Principalmente se refiere a los métodos usados al golpear con la porción delantera del puño.

**PURPOSE OF ACTION** - Cualquier movimiento diseñado con un objetivo específico en la mente, y qué elude la actividad inaplicable.

**PURPOSEFUL COMPLIANCE** - Una porción de la ofensiva deliberada por un oponente como oportunidad para tu propia acción. Cuando un oponente te toma hacia el, durante el curso de la tomada, se aumenta la fuerza de tu contra



**PURPOSEFUL DEFIANCE** - (1) Deliberada resistencia a la fuerza particular de tu oponente, para desviar su atención del objetivo principal que estás preparando. (2) usas esta resistencia para activar una respuesta de tu oponente que puede usarse contra él. Este concepto se encuentra en la técnica de autodefensa Obscure Sword dónde la respuesta de tu oponente es tirarte hacia atrás de él. Es en este momento que tomas prestada su fuerza para reforzar tu golpe.



**PURSUANT AGGRESSION** - Persistente y continuado mientras sigue atacando.

**PUSH** - Presionar a un oponente con firmeza para mantenerlo delante (lejos de ti), hacia abajo, o fuera sin golpear.

**PUSH-DRAG** - Un tipo de SHUFFLE que exige a tu pierna delantera o trasera levantarse ligeramente antes de hacer el empujón de la pierna de apoyo, adelante o atrás. La pierna que empuja se debe arrastrar entonces hacia la pierna opuesta para que la distancia entre ellos regrese a su profundidad original. Una vez que la profundidad original se restablece estás listo para realizar el próximo PUSH-DRAG SHUFFLE. Éste es uno de los cuatro métodos de SHUFFLE y uno de tres métodos de obtener el BODY MOMENTUM que utiliza la dimensión de PROFUNDIDAD.

**PUSHDOWN BLOCK** - Un método del bloqueo particular que usa el talón de la palma para controlar el golpe del oponente. Normalmente se dirige a los blancos debajo de la cintura.

**PUZZLE PRINCIPLE** - El adecuado montaje de armas naturales al blanco de ataque. Es uno de los métodos de CONTOURNIG. Ver FITTING.



**QUADRANT ZONE CONCEPT** - Este concepto se preocupa más por la defensa y las áreas específicas del cuerpo que necesitan ser protegidas en lugar de las áreas de ataque. La teoría divide cada una de las zonas, altura, anchura, y profundidad en dos áreas. Un rectángulo imaginario vertical se superpone entonces encima de la altura y la anchura se divide en zonas para crear cuatro cuadrantes (a menudo llamado los gates). Ve la ilustración.

**QUARTER BEATTIMING** - Uso de un cuarto de timing para perturbar el modelo rítmico que ya se ha establecido.



**QUARTERING ZONES** - Dividir alguna de las zonas en cuatro partes. Vea **QUADRANT ZONE CONCEPT**.

**QUICKNESS** - Aunque este término normalmente se refiere a la reacción puntual, los practicantes de Kenpo gustan en pensar de ello como prontitud mental, o velocidad con la cuál puede observar mentalmente y evaluar rápida y apropiadamente en orden a reaccionar. Vea **SPEED** más **PERCEPTUAL**, **MENTAL**, y **PHYSICAL SPEED**.

---

## R

---

**RAKE(ING)** - La ejecución de una arma del cuerpo de manera aplastante, para que roce el blanco con fuerza penetrante. Involucra aumentar la profundidad de tu trayectoria circular, para que tu arma natural acanale la superficie del blanco. Es similar a un **SLICE**, pero con dos excepciones - la fuerza es mayor, y la profundidad es más penetrante. Ejecutado propiamente, un **RAKE** puede emplear varias partes de una arma natural, mientras produce un efecto ondulado al hacer contacto con el blanco.

**RAM** – Un término usado en self-defense, refiriéndose a un tackle.

**RANGE** – La distancia que existe entre el oponente y tu.

**REACTION** - Contestación que proviene de de un estímulo o golpe.

**REACTIONARY ANTICIPATION** - El contemplar tu acción en un oponente, causando cierta reacción con la que de su parte ayudará y aumentará la efectividad de tu acción continua. Esta acción inicial no sólo mejora el ángulo de alineación, sino también ayuda a pedir fuerza prestada de tu oponente.

**REACTIONARY POSTURES AND POSITIONS** - Las posturas y posiciones resultantes de ser golpeado. Posiciones que a menudo ocurren en contestación al dolor.

**REACTIONARY SET-UP** - La habilidad de planear tu acción para causar a tu oponente el responder con una reacción predecible. Creando reacciones predecibles se facilita el determinar tu próximo golpe o defensa. Tener al oponente respondiendo a los planes ayuda a incrementar la vulnerabilidad de este.

## ENCYCLOPEDIA OF KENPO

**REAM** - Un método especial usado en lucha de cuchillo dónde tuerces el arma después de haberla empujado.

**REAR CROSSOVER** - Un tipo de foot maneuver que consiste en cruzar el pie de atrás sobre y tras la pierna adelantada, o el movimiento de la pierna adelantada encima y detrás de la pierna trasera al avanzar o retroceder.

**REARRANGE** - Modificar o cambiar el orden secuencial de movimientos. Uno de los import antes ingredientes de la EQUATION FORMULA.

**REBOUNDING CHECK** - Un chequeo que ocurre al retorno de un golpe.

**REBOUNDING STRIKE** - Cualquier golpe que salta atrás después de chocar con tu o el cuerpo de tu oponente que entonces puede catapultarse en un golpe de continuación.

**RECOIL** - Saltar atrás después de que un golpe o kick se ha entregado. Rápidamente recuperar después de la entrega

**RECOILING CHECK** – Lo mismo que REBOUNDING CHECK.

**RECOVER** - (1) Recuperarse; (2) otro término usado para la palabra "Position", y significando el volver a tu posición original de arranque o punto de origen.

**REDIRECT** - Alterar la dirección de un arma atacante.

**REFERENCE POINT** - Vea POINT OF REFERENCE.

**REFLEX TIME** - El tiempo entre el principio de un estímulo y la acción resultante (normalmente 25 a 30 milisegundos).

**REGULATE** - Uno de los ingredientes de la EQUATION FORMULA. Esto se refiere al controlar poder o velocidad.

**RELAXED MOVES** - Movimientos que son completamente relajados en naturaleza cuando se utilizan en ofensiva o defensa. La tensión, sin embargo, es imperativa en el punto de contacto para maximizar el backu-up-mass o torque. Cuando se utiliza apropiadamente, la flexibilidad relajada permite redirigir movimientos fácilmente, y así refuerza espontaneidad y la habilidad de formular. Como extenso punto de interés, incluso el dolor disminuye cuando uno está en estado relajado.

**RELAYED POWER** - Fuerza que puede sostenerse por un periodo más largo de tiempo, o. transferirse a más de un blanco.

**RESIDUAL MOVES** - Ejecución de un solo movimiento que te beneficia más de una vez

**RESIDUAL TORQUE** - Beneficios múltiples derivados de una sola acción de torquing.

**RESIDUAL WEAPON** - La aplicación de un golpe que es acción continua surgiendo fuera de un chequeo.

**RESPECT** - (1) sostener un alta consideración. (2) en Kenpo, saludar e inclinarse son símbolos de respeto.

**RETALIATORY CHOICES** - La habilidad de seleccionar el método de ejecución y/o del arma previo, durante (en términos a una continuación), o después del combate.

**RETARDED BALL KICK** - Un Kick que se entrega como ball kick, pero contacta con el talón del pie (porción delantera) al hacer el golpe inicial.

**RETARDED MOVEMENT**- Un movimiento que comienza a una velocidad y cambia en otra justo previo al contacto. Las velocidades alteradas durante el curso de un solo movimiento, ahogan a un oponente.

**RETURNING MOTION** - Movimiento retornado que toma la trayectoria alternada en su retorno, como opuesto a seguir la misma trayectoria desde donde provino. Este término no debe ser confundido con REVERSE MOTION.

**REVERSE BOW** - Esta posición es la reversa de FORWARD BOW con tu cabeza y los ojos vueltos hacia tu oponente. Los beneficios que resultan de su ejecución son: crea distancia instantánea, aunque permaneces literalmente en el lugar; genera poder al aplicar el principio de fuerzas contrarias; y puede ser muy útil como un chequeo de pierna, buckle o break.

**REVERSE MARRIAGE OF GRAVITY** - Involucra invertir los efectos de gravedad para reforzar la potencia de tu acción. También llamada REVERSE GRAVITATIONAL MARRIAGE.

**REVERSE MOTION** - Retornar en la misma trayectoria de un movimiento iniciado.

**RHYTHM** - Una repetición regular de movimientos que siguen un flujo natural.

**RHYTHMIC PATTERN(S)** - Especiales secuencias de tiempo diseñadas que pueden usarse para confundir a tu oponente. Estos modelos pueden alterarse para agregar confusión.

**RICOCHE(TING)** - Un rebote de glancing de superficie a superficie o de un objeto a otro



**RICOCHETING BLOCK** Un movimiento defensivo que usa el primer bloqueo para lanzar un segundo. Este término se usa a menudo intercambiamente con **RICOCHETING BLOCK STRIKE** dónde un bloqueo se construye a un golpe agresivo.



**RICOCHETING BLOCKING STRIKE** - Un solo movimiento que se usa primero como bloqueo, y entonces se lanza en golpe.

**RICOCHETING STRIKE** - Un movimiento ofensivo que usa el primer blanco para lanzar su acción en un segundo blanco.

**RIDING** - Un Body maneuver que exige a la parte superior del cuerpo ir con un ataque. Esto podría hacerse parado en el lugar, o mientras te retiras con los pie.

**RIGHT SIDE COVER** - Este medio cover tiene lugar cambiando el pie izquierdo a la izquierda (en el sentido de las agujas del reloj) mientras te vuelves en el sentido de las agujas del reloj y enfrentas el flanco derecho. mirando hacia las 12, si estas en un neutral bow derecho o izquierdo, es sólo el pie izquierdo que camina a la izquierda.

**RIGHT TO LEFT** - Una posición de freestyle dónde tu pie derecho que esta adelantado está opuesto al izquierdo de tu oponente adelantado.

**RIGHT TO RIGHT** - Una posición de combate dónde ambos se enfrentan adelantando su pie derecho.

**RIP** - Movimiento de látigo que excluye el uso de un rasgón.

**ROLLING** - El movimiento de dos tipos: (1) (vertical) puede ser un método usado al estar de pie; donde, eludes un ataque montando y girando necesariamente para completar una maniobra. (2) (horizontal) también puede ser una maniobra rotativa utilizada al nivel el piso para viajar de un punto a otro, o para recuperarse de un empujón o caída. Aquí, el flujo rotativo continuo ayuda al impacto del cuerpo al encontrarse con el piso. Esta maniobra rotativa también puede usarse para evitar un ataque, creando distancia,

estratégicamente para pasar a ser un ataque, y cerrar la distancia. En los dos casos, los ROLLS giran en 180 y 360 grados. Los ROLLS tienen la misma flexibilidad que otros métodos, y pueden emplearse simultáneamente con los contraataques. Como ya se señaló, puedes rodar fuera de, o en una situación dónde el ROLLS usa una acción del torquing vertical para aumentar la velocidad del cuerpo. Recuerda, ROLLING puede hacerse en el lugar, o coordinado con FOOT MANEUVERS usando el piso para moverte de un punto a otro.

**ROLLING CHECK** - El uso de tus miembros y torso para chequear la acción y reacción de tu oponente rodando literalmente de un punto de su cuerpo a otro. Aquí, el contacto constantemente se mantiene para reducir la venganza a un mínimo.

**ROTATE** - Girar o volverse sobre un eje común.

**ROTATING FORCE** - Movimientos que usan la acción rotativa para contribuir a su poder. TORQUE es un producto de ROTATING FORCE.

**ROTATIONAL COCK** - El rodar del torso o miembros a una posición más ventajosa, y en preparación para un golpe que puede ejecutarse entonces con mayor torque. Vea PREPARATORY TORQUE.

**ROTATIONAL VELOCITY** - El concepto en que la rotación puede aumentar la velocidad de un golpe proporcionalmente.

**ROUNDHOUSE** - Cualquier arma que hace contacto con su blanco antes de alcanzar la parte superior de la trayectoria circular en que está viajando.

**ROUNDING THE CORNERS** - Una expresión usada para enseñar a dar énfasis a la importancia de continuar un movimiento, para que una persona no tenga que detener una acción al comenzar otra. Se aprende a convertir las esquinas y puntos de un triángulo en mini círculos. Es otro método usado al conservar tiempo, y ayuda estableciendo la ECONOMÍA DE MOVIMIENTO.



**ROVING CHECK** - Muy similar a un chequeo deslizante sólo que la ejecución de este particular chequeo no requiere el contacto constante con el cuerpo de tu oponente; puede saltar de una situación a otra.

**RULES** - Generalmente se refiere a movimientos que deben seguirse a la carta. La adhesión estricta a la representación de tales movimientos restringe la flexibilidad de pensamiento y acción. Por consiguiente, Kenpo da énfasis a generalizaciones de IDEAS de movimiento en lugar de las REGLAS.

**RUNNING THE LINE** - Un método de aprender las técnicas de autodefensa formando una línea y según cada practicante se realiza la técnica. Por ejemplo, el que va a la cabeza de la línea, trabaja la técnica, la completa, y entonces va al extremo de la línea para esperar su giro como el atacante antes de hacerse el defensor nuevamente.

**RUNNING THE TABLE** - Un término usado en el juego de billar dónde el jugador, a través del posicionamiento apropiado y alineación, pega a una pelota tras otra en los bolsillos laterales hasta que la mesa se limpia completamente. Esta analogía se usa en Kenpo para dar énfasis a la importancia del apropiado posicionamiento del cuerpo para aumentar al máximo tus tácticas defensivas u ofensivas.

---

**SALESMAN OF MOTION** - Un practicante que puede hablar en general sobre el arte, y/o en detalle, pero no tiene el internalizado el arte a un grado en que puede usarlo improvisadamente.

**SALUTATION** - Una serie de movimientos y/o gestos en Kenpo para indicar el respeto para quien saludas o si estás compitiendo en un torneo.

**SALUTE** - (1) un término usado en los títulos de algunas técnicas que emplean los golpes con el talón de la palma de una manera específica. (2) un término que describe el empujón de un oponente. (3) un gesto de Kenpo que simboliza el respeto. Esto se hace cubriendo tu puño derecho con tu mano abierta izquierda, y llevando ambas manos entonces hacia la persona que deseas mostrar tu respeto. Es un gesto parcial sacado de SALUDATION.

**SANDWICHING** - Esto involucra golpear un blanco de ambos lados opuestos. Aunque se ejecutan ambos golpes simultáneamente, una arma golpea y apoya la acción del otra. Este ejecución impide al blanco moverse, y así aumentos los efectos de la lesión. Automaticamente ocurre PREVENTIVE MOTION al emplear el principio de SANDWICHING.



**SCENIC ROUTE** - Un término que describe tomar el camino largo, opuesto al camino corto, al ejecutar movimientos cruciales de combate.

**SCISSORING** - El uso de ambas piernas como movimientos para apretar el cuerpo de un oponente como un medios de confinar, ejecutar llave, y restringir su movilidad,.. así como causar incomodidad y ahogo.



**SCOOP** - La ejecución de una arma que parece el movimiento de zambullir una pala. Es literalmente un HOOK que se entrega verticalmente, y en

**SCRAPING** - Acción que desgasta y arrastra la piel de un oponente.

**SCRIBBLING** - Movimientos lodosos no rígidos cuando se ejecutan. Faltos de DIRECTION OF MOTION, y paralelos a movimientos MUMBLED. Estos movimientos generalmente ocurren cuando estás pensándolos físicamente fuera del aire; en lugar de pronunciar las palabras, charla fuera los reversa.

**SECOND POINT OF VIEW** - Esto se refiere al punto de vista de tu oponente. Es lo que él ve, y cómo él planea reaccionar a lo que estás haciendo. Si su punto de vista es considerado por lo que se refiere a lo que él puede hacer en contra y las aperturas que pueden ser resultado de la tal acción, tus oportunidades de supervivencia aumentarán proporcionalmente.

**SEE-SAW MOVES** - Movimientos usados por defensor y atacante que les causa viajar de un lado a otro.

**SELF-CORRECTING** - La habilidad de hacer los juicios legítimos y lógicos de forma consistente, y para actuar en ellos al analizar los movimientos, o en las situaciones del combate. Esto sólo puede lograrse con un conocimiento completo de los principios, los conceptos son las teorías de las Artes Marciales. Tener esta habilidad permite aumentar al máximo su o sus esfuerzos practicando en el combate, entra en algún nuevo camino de expansión educativa.

**SELF-DEFENSE** - La habilidad de protegernos, defender pariente, amigo, o propiedad.

**SELF-DEFENSE TECHNIQUES** - Una serie de movimientos defensivos que son secuenciales colocados al encontrar variados tipos de ataques.

**SENSEI** - El término japonés para maestro, instructor, o el instructor de cabeza.

**SENTENCE(S) OF MOTION** -. Los mismo que PARAGRAPHS OF MOTION sólo que las técnicas son más cortas en longitud. Una sucesión de movimientos que usan combinaciones de brazos y piernas aplicados en un oponente.

**SEQUENTIAL FLOW** - Esto involucra utilizar cada arma natural existente lógicamente disponible dentro de los movimientos de una sucesión de la técnicas sacando ventaja de cada arma natural durante la secuencia de la técnica no solo permiten a tus movimientos fluir, te enseña apropiadamente COMPOUND A TECHNIQUE.

**SET** - (1) Un término usado por Chinos que residen en la cultura occidental para describir un FORM (2) los SETS, como las FORMAS, son movimientos ofensivos y defensivos incorporados en el baile-rutina. Aunque similar en contexto, los SETS y FORMAS proporcionan acercamientos algo diferentes en el aprendizaje de Basics de Kenpo, los SETS de Kenpo te enseñan cómo articular tus básicos, siendo separados y exactos, mientras se desarrolla progresivamente. {3} en nuestro sistema de Kenpo ellos son los apendices al estudio de movimiento.

**SET-UP** - Se refiere a condicionar a tu oponente para reaccionar de una manera específica. Una vez que lo logras y su contestación corresponde a tu plan estratégico deseado, es más fácil golpear y oponerse con efectividad

**SETTLING** - El hundimiento gradual del peso de tu cuerpo y altura a la vez que alteras la anchura o profundidad de tu posición. Es un método de solidificar tu base que cuando lo haces la estabilizas. Esta maniobra sutil ajusta la altura, anchura, y profundidad de tu posición, y ayuda a incrementar tu equilibrio y fuerza. GRAVITATIONAL MARRIAGE ocurre con cada ajuste de altura

**SETTLING INTO BALANCE** - El concepto en que tu cuerpo se establece cada vez que incrementas la anchura y profundidad de tu posición. El equilibrio se compensa con cada cambio; por consiguiente, permanece constante a lo largo de la duración de tu flujo secuencial de acción.

**SHAOLIN MONASTERY** - El templo histórico más famoso en China. Aquí, muchos de los monjes entrenaron en las Artes Marciales en la esperanza de recuperar China de los Manchurians y restaurarle a sus justos herederos. Ellos se tornaron luego amos de las Artes.

**SHAPE** – Contorno del cuerpo.

**SHOOTING THE GAP** - Se refiere a un método de entrenamiento en que los estudiantes se alinean frente a frente, y adelantando, descentrados para evitar una colisión.

**SHORINJI TEMPLE** – Un termino japonés para SHAOLIN MONASTERY.

**SHORT FORM I** –Una Forma requerida para Yellow Belt. vea FORM I.

**SHORT FORM II** – Una forma requerida para Purple Belt. vea FORM II.

**SHORT FORM III** – Una forma requerida para Green Belt. vea FORM III.

**SHORTHAND MOTION** - Se refiere a un solo movimiento que residualmente logra más de un propósito. Un bloqueo que además golpea, o un golpe que residualmente bloquea, todo logrado en el mismo movimiento.

**SHORT RANGE WEAPONS** - Armas naturales que sólo pueden usarse eficazmente dentro de una distancia corta a tu oponente. Buenos ejemplos de ARMAS de RANGO CORTO son los codos y rodillas.

**SHORT OUT** - Una expresión de la jerga para describir lagunas durante una sucesión de la técnica. Éstos son periodos de olvido que causan trabas en el curso de ejecución en la sucesión de la técnica.

**SHORTENING THE CIRCLE** - Un método de subir el círculo para ganar más alcance. Vea MOVING UP THE CIRCLE.

**SHOTOKAN** – Un sistema de Karate Japonés desarrollado por Gichin Funakoshi.

**SHOVEL KICK** – Un metodo especifico de kick, donde la trayectoria

---



de la acción se parece al movimiento de zambullir una pala. Este puntapié especial permite golpear dos blancos en el mismo movimiento

**SHOVING** – Un Push ejecutado con fuerza explosiva.

**SHUFFLE** - Un foot maneuver usado para cerrar o aumentar la distancia entre tú y tu oponente. En Kenpo hay cuatro métodos que logran esto: push drag, drag step, step drag, y pull drag. Los cuatro métodos se categorizan como foot maneuvers.

**SIDE COVER** - Se refiere a una medio cover que puede ocurrir al flanco derecho o izquierdo. Vea COVER, RIGHT SIDE COVER, y LEFT SIDE COVER.

**SIFU** - El término chino para el palabra maestro, o instructor.

**SIGNIFY** - Un gesto físico para indicar el número de la FORMA que se demostrara. Los dedos se usan para indicar el número específico de la FORMA que será desplegada. Refiérase a FORM INDICATOR.

**SIL LUM MONASTERY** – El termino cantones para Shaolin Monastery.

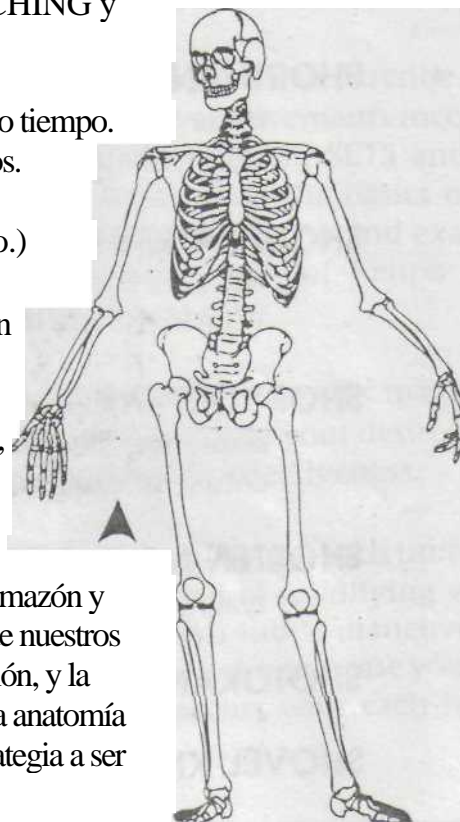
**SILHOUETTING** - Una forma de CONTOURING que no emplea el contacto del cuerpo. La formación de tu torso o miembros para emparejar los ángulos y curvas formadas por tu oponente. Vea ANGLE MATCHING y FRAMING.

**SIMULTANEOUS** - Ocurrido, hecho, o existido al mismo tiempo.  
Kenpo crece al utilizar los movimientos simultáneos.

**SINGER** - Quien constantemente grita. (jerga de torneo.)

**SINGLE LINE** - Un término usado para tener una formación de la clase en un sola línea o columna en que pueden practicarse las técnicas de autodefensa. El estudiante puede requerir asumir la línea entera, en un momento, o trabajando alternado con un solo compañero antes de rodar a la parte de atrás de la línea.

**SKELETAL BONES** - Huesos humanos que forman el armazón y apoyo de los tejidos, protege los órganos interiores de nuestros cuerpos. El conocimiento de su estructura, la ubicación, y la dureza, enseñan los puntos débiles estructurales de la anatomía humana a los estilistas de Kenpo y determina la estrategia a ser usada contra él.



**SKIP** - Un método de maniobrar que involucra la moverse adelante, atrás, o indirecto rozando la tierra muy ligeramente. Es un método relacionado a JUMPING.

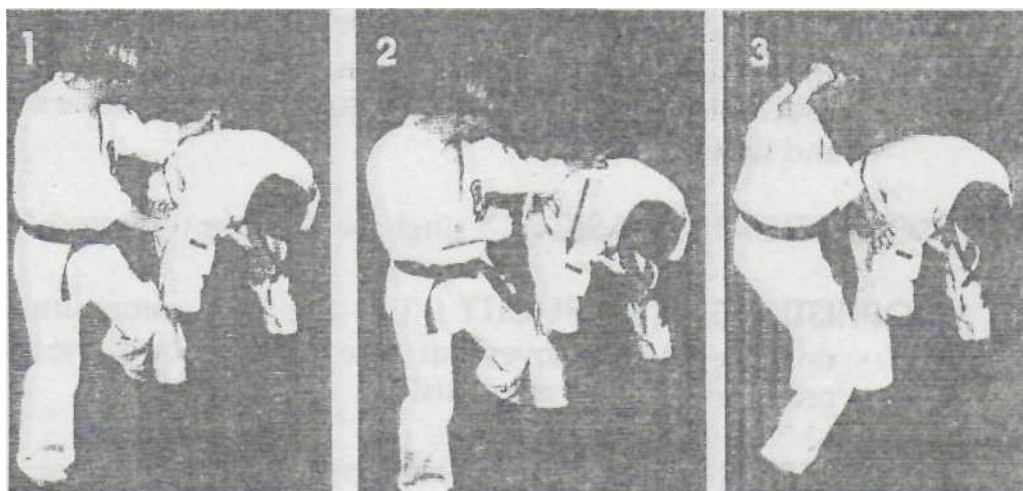
**SLAP** - Un golpe de látigo que puede usarse como herramienta para asistir tu timing, como un movimiento interino de defensa, o como un movimiento menor para preparar a tu oponente para un golpe mayor.

**SLAPPER** - Quien continuamente da palmadas a su gi como un medios de distracción durante un match. (jerga de torneo.)

**SLEEPER** - (1) la jerga de torneo para quien es un juez tardío. (2) un nombre para una técnica de self-defense de cinturón Púrpura (3) la referencia a los efectos de un sostenimiento de ahogo.

**SLICE (ING)** - Una maniobra ofensiva en que el arma a usar roza la superficie del designado blanco. Esta acción normalmente se restringe al uso de una área específica de tu arma natural dónde ninguna profundidad real ocurre durante el contacto. Sin embargo, aunque la profundidad no es penetrante como un RAKE, es no obstante eficaz. Es básicamente un MOVIMIENTO MENOR que se usa para preparar a tu oponente para un MOVIMIENTO MAYOR.

**SLIDING CHECK** - Un especializado PINNING BLOCK que viaja en el cuerpo de un oponente resbalando de un punto de palanca a otro. Durante el curso de cada slide, el contacto del cuerpo constante se mantiene (contorneando el cuerpo) para evitar la contra. Ésta es técnicamente una forma de CONTOURING.




---

**SLIP(PING)** - (1) Resbalar desequilibrado. (2) la inserción de un movimiento agresivo a un blanco sin que tu oponente sea consciente de su ejecución. (3) un método de evitar un ataque mientras vas hacia la acción de tu oponente. Esto puede hacerse directamente o indirectamente. Esto es, puedes RESBALARTE pasado y hacia tu oponente en la misma salida de un ataque, o MONTAR primero el ataque, antes de RESBALARSE hacia la acción

**SLOW MOVES** - Movimientos que se enseñan despacio a principiantes que necesitan aprender la precisión y la sincronización apropiada del cuerpo. Los movimientos aprendidos lentamente ayuda a eliminar los malos hábitos.

**SMOTHER PUNCH** - Un método específico de ejecutar un punch para que parezca cegar su blanco.

**SNAKING MOVES** - Movimientos defensivos que se tuercen y se vuelven cuando enrollan o entrelazan las armas atacantes de tu oponente.

**SNAP(PING)** - Un método de ejecución que requiere al arma natural lanzar y volver con rapidez y energía. Involucra mayor magnitud que la acción de un LÁTIGO. Vea WHIP.



**SOFT** - Se refiere a movimientos que se aplican con fuerza pequeña. Ellos son movimientos flexibles que generalmente pican, pero no dañan. Éstos son MOVIMIENTOS MENORES, set ups, usados para movimientos que golpean con mayor magnitud.

**SOFT STYLE** - Un sistema que principalmente emplea movimientos que da énfasis al poder, utilizando la velocidad como gran ventaja.

**SOLIDIFY YOUR BASE** - Los medios para fortalecer tu posición para que sea firme y poderosa.

**SOPHISTICATED BASICS** – Un simple basic produciendo multiples resultados.

**SOPHISTICATED SIMPLICITY** - La habilidad de componer basicos simples en acciones múltiples. Movimientos que parecen tener sólo un propósito, pero realmente producen varios resultados.

**SOUTHERN SYSTEMS (STYLES)** - Generalmente se refiere a esos sistemas de Artes Marciales practicados en China Del sur. En estos sistemas se concentran los movimientos más en las manos que movimientos de pies.

**SPECIALIZED METHODS** - Una subdivisión extensa de SPECIALIZED MOVES. Estas categorías describen las formas en que SPECIALIZED MOVES pueden aplicarse. Por ejemplo, uno podría administrar un pinch o un sandwich como movimiento; un tirón o un PULL rasgando; un PUSH apretando o tocando con el codo; o un sweeping o buckling con movimiento UN-BALANCING

**SPECIALIZED MOVES** - Aunque hay especializadas aplicaciones dentro de cada una de las cuatro categorías mayores de **BASICS** (**STANCES**, **MANEUVERS**, **BLOCKS**, and **STRIKES**), no son más que combinaciones que provienen de cada una de estas categorías. La mayor categoría de posiciones de **SPECIALIZED MOVES** es exclusiva, e incluye cuatro subdivisiones mayores; movimientos **VICE-LIKE**, movimientos **PUSHING**, movimientos **FULLING**, movimientos **UN-BALANCING**. Cada uno de estas subdivisiones, a su vez tiene aplicaciones más específicas. (Vea **SPECIALIZED METHODS**.)

**SPEED** - Generalmente se refiere a la aceleración aumentada del cuerpo cuando se compromete en acción. La rapidez de aceleración, la mayor fuerza. Hay tres categorías de velocidad sin embargo, - perceptual, mental, y física (la actuación del cuerpo). Aunque categorizadas separadamente, para los propósitos de analizar vinculaciones de velocidad, ellos funcionan no obstante como uno. Vea **PERCEPTUAL**, **MENTAL**, y **PHYSICAL SPEED**, así como **QUICKNESS**.

**SPIN** - Un especializado foot maneuver que exige al cuerpo hacer un giro completo de 360 grados mientras ejecuta un ataque, evitando un ataque, o escapando de un oponente.

**SPINNER** - Quien usa una cantidad excesiva de spinning back kicks o spinning back knuckles. ( jerga de torneo.)

**SPIRALING**                      Acción que exige al cuerpo descender con cada vuelta o giro.

**SPIRALING STAIRCASE** - Un concepto de movimiento en que la acción sigue la trayectoria de una escalera moviéndose en espiral. Cuando se aplica apropiadamente, la zona de altura de tu oponente constantemente se guarda en chequeo, y la ejecución del movimiento fluye con facilidad y continuidad.

**SPIRIT** - (1) la disposición de la mente. (2) moverse con vitalidad.

**SPIRIT OF THE ATTACK** - Ese estado, al practicar una técnica que requiere la aplicación realista por parte de tu compañero atacante. Se aumentan los beneficios del primer, segundo, y tercer punto de vista de la persona cuando las acciones de tu compañero se entregan con vigor, entusiasmo, y ESPÍRITU.

**SPIRIT OF THE TECHNIQUE** - Esa fase, al practicar una técnica que requiere aplicación realista, vigorosa, y espiritosa de movimientos en tu papel como defensor. En este punto, es ventajoso acercarse a la aplicación de la técnica (dentro de la razón) como si estuvieras en una situación de vida o muerte.

**SPIRITUAL SENSITIVITY** - Un nivel de desarrollo mental en donde la unificación armoniosa de las mentes conscientes y subconscientes permite una latitud perceptora sin restricción.

**SPIT SHINE**- Término de la jerga que se refiere al pulido de una técnica, mejorando los basics, o sofisticando las técnicas de uno o habilidades.

**SPONTANEOUS** - Se refiere a los movimientos de impulsos. Reacciones instintivas activadas por la mente subconsciente.

**SPONTANEOUS STAGE** - La fase dónde las reacciones del estudiante se ejecutan naturalmente, impulsivamente y sin refrenamiento, esfuerzo, o premeditación.

**SPRINGBOARD** - Un movimiento o acción que usa tu cuerpo, el de tu oponente, la tierra, suelo, pared, etc. para ayudar el lanzamiento de tu próximo movimiento o acción.

**SQUEEGEE PRINCIPLE** - Principio que enfatiza usar la TRAYECTORIA de tu acción para cubrir una área más ancha cuando bloquea o golpea. Tal acción te permite mayor margen de error. Refiérase a UPPER y LOWER CASE OF MOTION.

**SQUEEZE** - Un método que requiere agarrar áreas específicas y comprimirlas en el cuerpo de un oponente.

**STABILIZE YOUR BASE** - Similar a SOLIDIFICAR TU BASE con la tensión puesta en el equilibrio.

**STAFF** - Un palo largo hecho de madera que se usa como arma.

**STAFF FORM** – Requerimiento para 2nd Degree Brown Belt.

**STAGES OF DISTANCE** - Distancias variantes que ocurren durante combate que puede aumentarse o disminuirse vía el uso de foot maneuvers.

**STANCE(S)** - Posturas de posiciones en las piernas y cuerpo que pueden formarse o pueden estructurarse previo, durante, o después del combate.

**STANCE SET I** – Un set requerido para Purple Belt.

**STANCE SET II** – Un set requerido para Third Degree Brown Belt.

**STAR BLOCK** - Otro nombre para BLOCKING SET 1, y un requisito para Yellow belt. Es un ejercicio de bloqueos que se hace en horse stance.

**STATIONARY** - Permanecer en el lugar.

**STATES OF MOTION** - (Solidó-Líquido-Gaseoso)

**STEP** - El movimiento de avance del pie delantero o hacia atrás del pie retrasado, para aumentar la profundidad o anchura de una posición. También puede involucrar la mudanza del pie derecho a la derecha, o del pie izquierdo a la izquierda, dependiendo del propósito.

**STEP BACK** - Otro término usado para describir un STEP THROUGH al devolver un paso completo.

**STEP-DRAG** - El caminar adelante, o atrás, con un pie y arrastrando el otro para que la distancia entre ellos retorne a su profundidad original. Este es otro de los métodos de shuffling.

**STEP-THROUGH** - La ejecución de pasos completos, en mudanza adelante o atrás. En el caso de un step through kick, significa patear con el pie delantero y plantarle atrás, o realizar el kick con el pie trasero y plantarle al frente.

**STICK (S)** - Generalmente se refiere a bastones hechos de madera que se usan por los practicantes de Escrima o Arnis.

**STIFF LOCK-OUT** - La acción estratégica usada para causar que tus miembros (brazos o piernas) se coloquen firmes y rígidos y en el momento preciso se estiran a su límite. Esto se hace para imponer un disuasivo de tiempo (el retraso momentáneo de venganza), o para reforzar, así como concluir, los efectos de un golpe del levantamiento.

**STOMPING** - Un método penetrante que usa el pie golpeando hacia abajo a los blancos localizados delante o cerca de la tierra.

**STORM** - Un término usado en las técnicas de self-defense para referirse a un ataque de bastón.

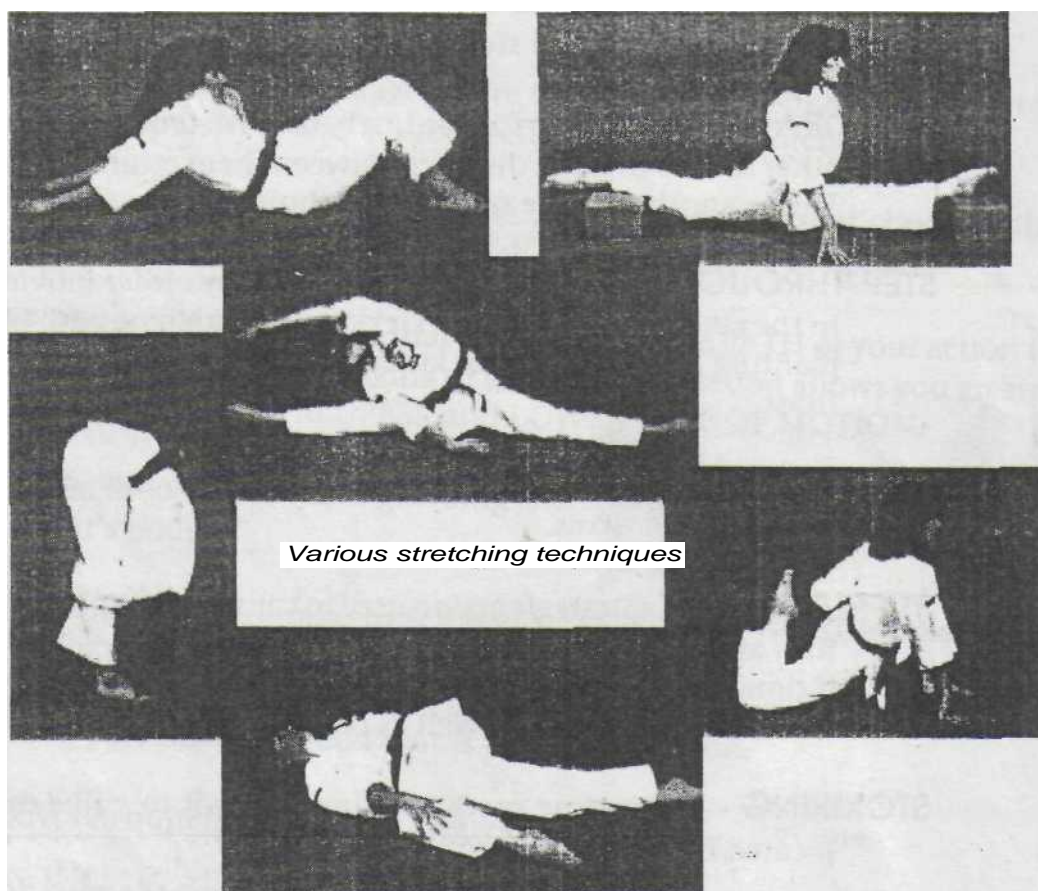
**STRATEGIC PLOY** - Oferta calculada o acción diseñada para guiar a un atacante en seguir un plan a tu beneficio, y/o a su desventaja.

**STREETFIGHTER** - Generalmente se refiere a un individuo que no tiene el entrenamiento formal, y quién lucha en la calle. Él no cree en la ética, y su filosofía en la calle es que "todo vale" incluso si se necesitaran armas para asegurar su victoria.



**STREET FREESTYLE(IST)** - Estilistas de Kenpo que son formalmente especializados en las formas de streetfighting. Los movimientos son científicamente estudiados para asegurar buenos resultados, en un corto tiempo, contra uno o más agresores. Las reglas no existen en estos encuentros.

**STRETCHING** - Ejercicio, métodos de extender ,y estirar los músculos antes de comprometerles en entrenamiento pesado.



**STRETCH REFLEX**- Advertencia dada por los receptores del tendón para prevenir el sobreestirar un músculo.

**STRIKE(S)** - Los métodos usados para ejecutar ARMAS NATURALES. Los BLANCOS VITALES pueden ser picados, pateados, cortados, pinchados, martillados, etc.

**STRIKEDOWNS** - Muchos estilos de Artes Marciales usan el takedown para llevar su oponente a tierra. Takedowns utilizan las acciones de tirar para obligar un oponente al piso, y es el impacto con la tierra que causa la lesión inicial. Aunque considerado un takedown, los strikedowns son mucho

eficaces. Ya que estás golpeando a tu oponente a tierra, su lesión ocurre al instante, así como con el impacto resultante con el piso. Los Strikedowns se contrapesan a menudo con buckles.

**STRIKING BLOCK** - Cualquier bloqueo que se opone o va contra la fuerza del golpe de un oponente.

**STRIKING SET I** – Un set requerido para Blue Belt.

**STRIKING SET II** – Un set requerido para 1 st Degree Brown Belt.

**STRUCTURAL REINFORCEMENT** – Lo mismo que BRACING ANGLE. Tambien vea IMPACT, ADJUSTMENT, BALANCE COMPENSATION, y BACK UP MASS.

**STUTTERING MOTION** - Movimiento que se usa para romper los modelos de pensamiento de un oponente durante el combate deliberadamente. Estos movimientos se preméditan a ritmo roto, conocido por otra parte como BROKEN RHYTHM que combina ambos FEINTING y movimientos deliberados para derrotar a un oponente.

**STYLE** - Es la palabra que describe la manera en que un individuo aplica y ejecuta el sistema que ha aprendido. Aunque los principios subyacentes son los mismos, ellos no obstante se alteran para satisfacer al individuo.

**SUBCONSCIOUS** - Aquel depósito de conocimiento que permanece más allá del alcance de conciencia normal. Es cuando el consciente y subconsciente se unen que el genio dentro de ti sale a la superficie; en respuesta y mientras se logra Ki o Chi.

**SUFFIX(ING)** - La suma de un movimiento o movimientos inmediatamente después de la BASE DE MOVIMIENTO. Probablemente te has introducido a esta idea a través del desarrollo de técnicas de freestyle. Naturalmente, puedes haber recogido unas ideas sobre las técnicas de self-defense de suffixing mirando y practicando con estudiantes avanzados. Aprendiendo a sufijar se puede agregar nueva diversión y excitación a tu arte; puede parecer bueno, e impresionar a otros. Sin embargo, a estas alturas debemos advertir. Por favor recuerda, debes tener un movimiento base sólido, si una sucesión de la técnica no parece estar trabajando para ti, no compongas tu problema agregando sobre ello. Desarrolla buenos basics, entiende la idea de cada técnica, entrena apropiadamente, y desarrolla una actitud positiva. Entonces ganarás los beneficios de suffixing algunos de los cuales son:

1. los sufijos ayudan a mantener al oponente mental y físicamente desequilibrado.
- 2 sufijos reducen la habilidad de tu oponente de desquitarse.
3. Ellos se adhieren a los principios de Armas Continuas y Continuidad de movimiento.

- 4 Proporcionan Armas Diversificadas adicionales para asegurar múltiples esfuerzos
5. Te enseñan a continuar tu acción si la idea original es inefectiva o chequeada por tu oponente.
6. Aumentan tu Vocabulario de Movimiento utilizando nuevas armas, blancos, ángulos de ejecución, métodos de ejecución, etc..
7. Aumentan tu flexibilidad de pensamiento.
8. Pueden ser transiciones muy útiles durante encuentros con asaltantes múltiples.
9. los sufijos te enseñan cómo trabajar con un oponente que está camino al piso
- 10 Te enseñan cómo trabajar un oponente que está en el piso
- 11 Te enseñan cómo proporcionar los toques finales a tu "Completa Comida"
12. Los sufijos construyen las contestaciones necesarias para continuar la acción no importando las posiciones a que tú o tu oponente lleguen durante el combate.

**SUGGESTED APPROACHES** - Se refiere al estudio de movimiento a través de la continuidad de la lógica, y economía de movimiento todo lo cual proporciona la flexibilidad tomando decisiones en la marcha.

**SUPERCONSCIOUS STATE** - El nivel más alto de la FASE ESPONTÁNEA. Este estado se crea cuando las mentes conscientes y subconscientes armonizan y trabajan como una para provocar ese genio que está en cada uno de nosotros. Cuando sale a superficie, este genio realiza actos más allá de los límites dados a nuestro ego natural o normal.

**SUPERLEARNING** - Un texto de referencia que se cita en el Volumen IV de Infinite Insight Into Kenpo

**SURFACE CONCENTRATION** - Este término se refiere a la fuerza de impacto entre el arma y blanco y las tensiones resultantes que ocurren. Sigue el principio de un alfiler o un clavo dónde la superficie del arma natural a usar es de pequeña área para tener un efecto más penetrante en el blanco. Mientras la lesión de la superficie es mínima, los efectos interiores son muy mayores.

**SURVEY** - Observar, para tener una apreciación global de un ataque antes de hacer un desquite comprometido.

**SWEEPER** - Quien gusta barrer a su oponente como parte de su técnica. (jerga de torneo.)

**SWEEPING CHECK** - Cualquier método usado con cualquier brazo o pierna que barre la trayectoria de acción para asegurar un chequeo.

**SWITCH** - El intercambio de piernas adelantada y retrasada enfrentando la misma dirección. Esto se hace intercambiando el pie posicionado de un lugar a otro. Pueden usarse tres alternativas haciendo el intercambio, (1) step back to front (2) step front to back, o (3) Jump.

**SWORDHAND** - Es un arma natural que usa el borde-cuchillo de la mano. Vea HANDSWORD que es el término más aceptable

**SYMMETRICAL** - Donde una mitad es igual a la otra en la vista, equilibrio, forma, etc. En el caso de una posición de Horse, un lado es idéntico al otro. Este término se relaciona a CORRESPONDING ANGLES dónde la forma o posición de un miembro del cuerpo emparejan el ángulo que se forma o posición por otra. Por ejemplo la posición de tu brazo puede emparejar o puede paralelar el ángulo de tu pierna. Los CORRESPONDING ANGLES también se clasifican bajo el título de CONTOURING, y refuerzan el equilibrio de tus movimientos de transición. También refiérete a ANGLE MATCHING y SILHOUETTING.

**SYNC** - La fusión precisa de pensamiento, mente, y respiración; o principios, acción, y fuerzas. Refiérase a IN SYNC.

**SYNCHRONIZED** - Mover u ocurrir al mismo tiempo o frecuencia; causar el estar en comunión a tiempo o frecuencia de velocidad.

**SYNCHRONIZATION** - (1) se refiere a una coordinación de los movimientos de un oponente, timing, y dirección con el tuyo para aprovecharse de ello, y atacar. (2) el ligamiento de movimientos para que ellos se vuelvan uno.

**SYSTEM** - La unificación de conceptos relacionados, verdades, y los elementos básicos de una escuela particular de Artes Marciales. El SISTEMA es el método considerando y el ESTILO es la aplicación o ejecución del método.

T...

**TACKLING** – Un método vice-like usado para asir y tirar a un oponente al piso.

**TAE KWON DO** - Un sistema coreano de Karate que se concentra principalmente en kicks y movimientos de manos que son

**TAILORED** - Alterado, adaptado, o encajado al ambiente, circunstancia, o capacidad del individuo involucrado.

**TAILORING** - Éste es uno de los principios importantes de Kenpo. Trae consigo dos aspectos mayores, (1) ajustar tu físico así como actitudes mentales y emocionales para adaptar cada situación dada; y (2) movimientos encajados al tamaño de tu cuerpo, composición, velocidad, y fuerza para aumentar al máximo tus esfuerzos físicos.

**TAKEDOWN MANEUVERS** - Los movimientos defensivos u ofensivos que golpean u obligaban a un oponente al suelo. Tomando tal acción se puede inmovilizar, restringir, controlar, o prevenir ataques extensos.

**TALON** - Un término usado en técnicas de self-defense que se refieren a un agarre de muñeca.

**TAN'G HANDS** -

Un término que describe algunos de los Sistemas de Arte Marciales coreanos durante un periodo específico de su historia. T'ang Hand, nombrado en respeto a China, literalmente significa la mano de China.

**TAN'G SOO DO** - Otro sistema coreano de Karate nombrado en respeto a China.

**TANGENT** - La reunión de una línea recta con una superficie curva.

**TARGET AREAS** - Vea TARGETS.

**TARGET PLACEMENT** - (1) la habilidad de colocar un blanco en una posición ideal o postura par que tu arma natural pueda dar un golpe más eficaz. (2) también puedes usar movimientos estratégicos para ponerse en una posición oportuna que te permitirá una trayectoria clara al blanco de tu opción.

**TARGETS** - las áreas importantes en tu o el cuerpo de tu oponente que al ser alcanzadas producen daño. Vea Infinite Insights into Kenpo, Volumen 4, Mental & Physical (Paginas 66-71) para la descripción detallada.

**TARGETS TO OBJECTS** - El uso de objetos medioambientales como armas para dañar a un oponente. Para lograr esto, se emplean las eficaces técnicas para guiar y atacar con fuerza objetos medioambientales que pueden dañar.

**TE** - Un término de Okinawa que significa mano. Su Arte fue llamado originalmente Okinawa-te o Arte de la Mano de Okinawa.

**TEA KETTLE PRINCIPLE** - Esto enseña que la expulsión de aire cuando se golpea debe controlarse para que se condense o acorte. Si nosotros comparamos nuestros cuerpos y respiración normal con una tetera y el vapor que se sueltan a través de su pico, nosotros veremos que esa condensación mayor rinde energía mayor. (Vea ANALOGY OF TEA KETTLE). Con la tetera, la condensación se produce por la cámara fija de la olla (sólo aire puede escapar a través del pico) y la cantidad de calor bajo ella. si la variable de calor se aumenta, la tapa propulsaría la tapa de la olla por la expansión del vapor. En el caso de nuestros cuerpos la condensación se produce a través de la reducción de nuestro abdominal y músculos de la garganta (nosotros cambiamos el tamaño de la olla y su pico en lugar de sus volúmenes). como resultado de la energía incrementada en nuestros cuerpos (como el vapor en la olla), nosotros propulsamos nuestros golpes con una fuerza mayor. Para abreviar, respiración condensada, como el vapor condensado bajo presión, proporcionalmente aumenta la fuerza entregada.

**TEAR** - Movimiento rasgado que realmente involucra agarrar mientras jala.

**TECHNICIAN OF MOTION** - Un practicante que tiene la habilidad de disecar, analizar, estructurar, e internalizar movimiento a un punto dónde él también puede enseñar a otros a hacer el mismo.

**TECHNIQUE** - Movimientos Pre-planeados que pueden ser usados defensiva u ofensivamente con resultados exitosos. Vea SELF-DEFENSE TECHNIQUES.

**TECHNIQUE LINE** – Lo mismo que RUNNING THE LINE.



**TECHNIQUE SEQUENCE** - Una combinación planeada de movimientos que pueden usarse defensiva u ofensivamente.

**TECHNIQUES IN THE AIR** - Se refiere a practicar las técnicas de autodefensa sin un compañero. Entrenando de esta manera requiere visualizar a un oponente imaginario que ataca, y aplicando entonces defensivas y movimientos ofensivos en respuesta a su ataque. Las técnicas ejecutadas apropiadamente en el espacio vacío (en el aire) requieren imaginación y mucha práctica. Debes enfocarte en el punto dónde cada movimiento de tu sucesión compuesta será colocado, además de anticipar la reacción de tu oponente que proviene de estos movimientos. Esto de ninguna manera se refiere a AIR-BORNE TECHNIQUE.

**TELEGRAPHING** - Éste es un idioma del cuerpo que a menudo trabaja contra ti. Estos movimientos pueden advertir a tu oponente de tu acción intencional, y le ayuda a preparar a su defensa. TELEGRAFIAR, sin embargo, puede trabajar para ti cuando se usó para engañar a tu oponente estratégicamente, y causándole leer mal tus verdaderas intenciones.

**TELEPATHICALLY** - Describe un método de entender o llevar conocimiento o intenciones a través de ninguna señal exterior o física.

**TENDONS** - Duras fajas de tejido conjuntivo fibroso que forma la terminación de un músculo, y sirven para transmitir su fuerza a alguna otra parte

**THEORY** - Una idea que necesita investigación extensa y análisis para demostrar su validez. Una idea hipotética que necesita la experimentación para hacerle un verdadero PRINCIPIO.

**THEORY OF PROPORTIONAL DIMENSION** - Esta teoría te enseña cómo utilizar movimientos que son a la medida de tu cuerpo. Aplicando esta teoría te ayuda a, literalmente, encajar los movimientos a tu cuerpo. Cuando se usa como herramienta de entrenamiento, puede ayudarte a encontrar las dimensiones apropiadas de altura, anchura, y profundidad y como aplicar a tus posiciones, bloqueos, etc. A medida que aprendes a proporcionar tus posiciones a tu cuerpo, la estabilidad y maniobrabilidad se libera. Aplicando esta teoría a tus movimientos defensivos y ofensivos puede causar que tus movimientos sigan instintivamente trayectorias que son proporcionales a la estructura y contorno de tu y/o el cuerpo de tu oponente. (Ve la TAILORING.)

**THESIS** - (1) Una investigación escrita. (2) como parte de su examen para la promoción en la International Kenpo Karate Association, se requieren a los estudiantes, a niveles diferentes de su progreso, componer y escribir una tesis y/o crear una FORMA propia. El concepto de Mr. Parker de escribir una tesis y crear una FORMA se diseña para ayudar a los estudiantes a desarrollar la creatividad del individuo

. Cumpliendo este requisito, ellos se forzan a pensar; por consiguiente, se exige a los estudiantes que se analicen y cada esfuerzo que hacen. Completando esta asignación, se espera que se motiven a criticarse a si mismos, y se esfuercen en la auto-perfección. A través de la auto-analizacion demande y demanda de perfección, ellos aprenden a ser individuos que pueden funcionar independientemente. En una crisis real, su independencia les permitirá permanecer frescos, firmes, y rápidos mientras toman decisiones que llevarán finalmente a la victoria.

#### WRITTEN THESIS ( Tesis escrita)

Los estudiantes pueden escoger la materia de su tesis escrita. Puede ser relacionado con cualquier ámbito a las Artes Marciales. En raras ocasiones, Mr. Parker selecciona un asunto relacionado a su habilidad, profesión o afición si siente que beneficiará a todos los miembros de la Asociación. Si un asunto específico se selecciona, se notificará los estudiantes con amplio tiempo para que ellos puedan completar a su previa tesis a la fecha tope.

Si los estudiantes no pueden elegir un tema, o en caso de tener una serie de temas que les gustaría escoger, pero con dificultad a tomar una decisión, ellos consultan con su Instructor para su recomendación. Sus sugerencias son en todo caso importantes.

El entorno educativo de cada estudiante será considerado y evaluando en su tesis escrita. Por consiguiente, más se esperará si ellos tienen credenciales académicas más altas. Se exigirá a todos los estudiantes, sin embargo, que sigan el formato perfilado en los párrafos siguientes.

La información siguiente es como una guía en la presentación de su requerida tesis escrita. Es su responsabilidad organizar y desarrollar su tesis de la manera anterior. No se dan sugerencias en lo que refiere a su escritura, sólo en cómo presentar sus hechos.

ESTRUCTURA - Su tesis consistirá en tres partes principales, adhiriéndose a:

#### 1. PAGINAS PRELIMINARES

(a) PAGINA TITULO (seguido de una pagina en blanco). Esta página debe incluir:

- (1) el nombre del estudio junto con su nombre de rama directamente bajo él.  
(Los dos deben centrarse a la cima de la página.)
- (2) el título exacto de la tesis;
- (3) la promoción de cinturón para la que es;
- (4) la fecha
- (5) su nombre como autor - todo capitalizado adecuadamente, centrado, y espaciado en la página. (Vea la muestra ilustrada.)

- (b) **PRÓLOGO y/o RECONOCIMIENTOS** - Incluido en el prólogo (o delante) deben estar sus razones por escoger el tema para hacer el estudio; el fondo, alcances, y referencias; un reconocimiento a aquéllos que lo han ayudado en el proceso de su investigación. Si ellos piensan que no tienen nada significativo que decir sobre su tesis, y desea reconocer la ayuda recibida, han de titular sus comentarios "Reconocimientos" en lugar de "Prólogo". (Vea la muestra ilustrada.)
- (c) **TABLA DE CONTENIDOS** - Ésta es básicamente una escena del entorno y divisiones mayores de la tesis: la introducción, los capítulos, el glosario, el apéndice, y la bibliografía, con sus números de página respectivos. (Ve la muestra ilustrada.)
- (d) **LISTA DE ILUSTRACIONES** - La lista de ilustraciones debe ponerse en una página separada. Debe haber un número, título, y número de la página para cada ilustración

2. **EL TEXTO** consistirá de un:

- (a) **INTRODUCCION** — (a) debe llevar dentro del cuerpo principal del documento
- (b) **EL CUERPO PRINCIPAL** del documento. Ésta es la real carne de la tesis. Si la tesis es larga, las divisiones, como capítulos, o su equivalente debe usarse para dividir el texto, Cada uno debe poseer título en una página nueva.

3. **MATERIAL DE REFERENCIA DEBE CONSTITUIR DE:**

- (a) Una **BIBLIOGRAFÍA** - La bibliografía es una inscripción de todas las fuentes usadas en la escritura de la tesis. Solo lo relevante al asunto debe listarse.
- (b) **UN GLOSARIO** - El glosario debe listar toda la terminología especializada utilizada en la tesis, en orden alfabético, con sus definiciones acompañadas.
- (c) **Un APENDICE** — El apéndice debe contener todo suplemento o información pertinente a la formación de la tesis, . Esto podría incluir cómo un modelo fue construido, o el método o medios de adquirir cierta información, etc.,

## THESIS ABSTRACTA

Cada estudiante examinado para Third Degree Brown Belt será requerido en presentar un abstracto de la tesis que ellos preparan escribir para First Degree Black Belt. Este abstracto es un informe en una o dos paginas sobre su tesis propuesta y debe incluir:

1. La verificación de aprobación de su tema por su instructor. Es importante que su materia sea digna, con fundamento suficiente, y que sea capaz de completar.
2. Un titulo tentativo para la tesis.
3. Un o dos párrafos que resalten el asunto propuesto; y una explicación de cómo se piensa cubrir el asunto en mayor profundidad.
4. Un párrafo explicando por que ha seleccionando etste tópico.
5. Una lista de sus fuentes de información.

Su Tesis abstracta debe presentarse por lo menos a su instructor previo dos semanas al test. Esto permitirá tiempo para aprobar su forma y satisfactoriamente, y el tiempo al estudiante para hacer correcciones. El abstracto final debe presentarse por su instructor a Mr. Parker previo a su test con el tiempo suficiente para que Mr. Parker lo lea y apruebe.

## THE FINAL THESIS

La meta primaria de todos los miembros de la International Kenpo Karate Association debe ser aprender el sistema de Mr. Parker. Una parte vital del proceso educativo de Kenpo involucra compartir el propio conocimiento, perspectivas, y visiones; así, cada individuo contribuye al desarrollo global de nuestro sistema. Una manera de lograr esta meta es a travez de la tesis de cinturón negro del estudiante.

La tesis final para el candidato a First Degree Black Belt debe ser concisa, precisa, y al punto. Aunque hay ninguna longitud mínima requerida, su tema debe ser de profundidad suficiente y requerir varias páginas escritas. Cada tesis escrita debe COMPLETARSE y debe presentarse por lo menos al instructor del candidato dos semanas previas al examen. Esto permitirá tiempo el instructor para aprobar su forma y satisfactoriamente, y permite tiempo al estudiante de tesis para hacer revisiones. La tesis final debe presentarse entonces por el instructor a Mr. Parker previo al examen y con tiempo suficiente para que Mr. Parker lea y apruebe. Esto le permitirá a Mr. Parker cuestionar o hacer un comentario sobre él durante el examen.

**THIRD POINT OF VIEW** - Esto se refiere al punto de vista de un espectador. Es cómo él ve el encuentro. Mientras desarrollas patrones secuenciales de defensa y ofensa es muy recomendado que consideres su punto de vista, para aperturas existentes más rápidas o uso de armas naturales que puedes haber pasado por alto. Este punto de vista aumenta tu habilidad de observar aperturas adicionales o contras que puedes haber saltado si sólo consideras el PRIMER y SEGUNDO puntos de vista.



**THREADING** - Un medios de CONTOURING donde una articulación de tu cuerpo se usa para guiar el arma natural de tu opción a su blanco. Esto sólo puede ocurrir si las dos partes del cuerpo que forman la articulación se encuentran en ángulos específicos para garantizar su uso. En lugar de TRACKING su trayectoria al blanco, se mueve poco pulgada a pulgada, el arma natural permanece en un lugar que ENHEBRA su camino al blanco.

**THREE PHASE CONCEPT** The concept that no technique is a set pattern or rule unto itself, but rather is composed of THREE PHASES - IDEAL (PHASE I), WHAT IF (PHASE II), and FORMULATION (PHASE III). Please refer to each of these listed PHASES.

**THREE POINTS OF VIEW** - Vea VIEWPOINT. También referido a FIRST POINT OF VIEW, SECOND POINT OF VIEW, y THIRD POINT OF VIEW.

**THRUST** - Un método particular de ejecución usado para propulsar un golpe. Se parece a una acción de tipo empujón explosivo.

**THROWING** - (1) métodos que usan palanca y manipulación para lanzar a un oponente al piso. (2) Métodos usados para lanzar objetos o armas hechas por el hombre como un cuchillo, estrellas, etc.

**TIGER** - Un símbolo usado en Kenpo para representar fuerza terrenal derivada durante las fases tempranas de aprender. Ésta es la fase dónde el individuo se impresiona más con su propia proeza física. Refiérase KENPO CREST.

**TIGER CLAW** - Una arma natural de la mano que usa las puntas digitales para rasgar.

**TIGER'S MOUTH** - Una manera específica de formar la mano para apretar, parece la boca de un tigre. Esta formación de la mano puede encontrarse en la técnica RAININGLANCE.

**TIGHT**- La condición de refrenamiento severo o tensión anormal, y donde los músculos no están necesariamente firmes. Estar anormalmente tieso y tenso mentalmente, así como físicamente. Vea **CONSTIPATED MOVES**.

**TIGHT VS. TONED** - **FIRME** es la tensión anormal del cuerpo, considerando que **TONED** se refiere a la tensión normal y natural del cuerpo.

**TIME COMPRESSION** - La habilidad de reducir el tiempo y efectividad de tu acción. Es un ingrediente que refuerza **ECONOMY OF MOTION**.

**TIME DETERRENT** - La ejecución de un movimiento para mantener a un oponente fuera de timing o detrás del normal modelo sincronizado de tiempo, para que tenga que re-posicionarse antes de que pueda continuar su acción normal. Por ejemplo, un jab de heel palm puede ponerle tras medio golpe por lo menos a tu oponente, y así tarda en **LLENAR EL GAP**.

**TIMING** - Es la sofisticación y puntuación de ritmo.

**TIPS** - Tiras de tela coloreada que se pone en los cinturones del gi para designar el nivel o grado de una línea del cinturón particular.

**TOE/HEEL LINE** - Método para determinar la anchura apropiada de un **NEUTRAL BOW** y **ARROW STANCE** dónde el dedo del pie delantero está en línea con el talón del pie trasero.

**TONED** - El cuerpo en su estado natural de tensión dónde los músculos son firmes y fuertes.

**TONGS** - Son sindicatos chinos o asociaciones organizadas para lograr tareas específicas que benefician a sus miembros.

**TORQUE** - Torciendo y rotando acción usada para posicionar tu cuerpo y músculos para trabajar a máxima eficacia. Vea **ROTATING FORCE**

**TOTAL PHYSICAL HARMONY** – Vea **BODY HARMONY**.

**TOUCH** - Se refiere a tu habilidad de sentir un objeto físicamente. Es el sentido de tocar físicamente. También se refiere al **Light contact**, una regla que se requiere a menudo en los torneos de Karate.





**TOURNAMENT FREESTYLE** - Sparring que es dirigido a un torneo dónde deben adherirse reglas específicas. TORNEO de FREESTYLE varía nacionalmente e internacionalmente. Algunos moran no contact, light contact, o reglas de full contact.

**TRACKING** - Es una manera más específica de hacer CONTOURING que se usa para obtener precisión. Normalmente sigue un miembro del cuerpo que ya está en el blanco, para que la exactitud de tu continuación se garantice. Por ejemplo, si tu estabas ejecutando right two finger al ojo izquierdo de tu oponente, podrías dejarlo en el blanco para que tu mano izquierda pudiese seguir el contorno de tu brazo derecho y golpear el mismo ojo con precisión. Timing en este caso es crucial. Simultáneamente, como tu right hook deja el ojo de tu oponente, tu finger poke izquierdo debe hacer contacto al mismo blanco. Las el cambiar armas en último minuto hace del segundo golpe oscuro. Contrariamente a GUIDELINING sigue una línea de acción.



**TRADITIONAL** Generalmente se refiere a practicantes de Arte Marciales que adhieren a la costumbre, y quién firmemente cree en los conceptos originales y movimientos de un sistema particular. Desgraciadamente, la confianza estricta a estos métodos clásicos restringe a menudo la creatividad, propia expresión, y la habilidad de alternar en nuestro cambiante ambiente de vida.

**TRAILING** - Un método con que el segundo movimiento (golpe), mano, pie, o persona se retarda uno o más de los golpes tras la acción de arranque. Este retraso podría tener lugar al avanzar, marcha atrás, o al emplear combinaciones de ambos. El principio de TRAILING también puede reforzar el empleo de expansión inconstante. Trailing también trabaja al viajar de la derecha o izquierda al realizar los Sets. Es un principio pasado por alto que puede ser útil permitiendo grupos más grandes para realizar simultáneamente en una área confinada.

**TRAILING LEG** - La pierna a que siempre permanece atrás de la pierna adelantada. La pierna atrasada, o pierna que esta tras la pierna de primacía.

**TRANSFER OF EYESIGHT** - Éste es el concepto en que una vez visualizado donde se localiza la altura de tu oponente, anchura, y zonas de profundidad, sus cambios de postura no deben tener ningún efecto en tu precisión natural

weapon, whatever the desired target! may be. The concept teaches you to transfer your eye(s) to whatever weapon you plan to employ, and to have it view the intended target to determine the approach and method it should employ.

**TRANSFORMATIVE MOVE(S)** - La habilidad de cambiar un elemento de un movimiento o sucesión ilusoriamente después de condicionar a tu oponente a verlo de una manera. Su contestación condicionada causará el cambio para ir inadvertido. Los TRANSFORMATIVE MOVES son necesarios creando HEIGHT, DEPTH y WIDTH DECEPTION.

**TRANSITION** - La fase entre movimientos; movimientos dentro de los movimientos.

**TRANSITIONAL MOVES** - Los movimientos intermedios de una técnica que también pueden proporcionar respuestas importantes en lo que refiere a defensa u ofensa. Estas respuestas quedan inactivas dentro de la transición de tu flujo secuencial. Estos pueden aparecer a deseo cuando quieras mientras te mueves hacia o fuera de tu oponente. Las transiciones pueden trabajar bien en un SET o FORM, dónde el último movimiento de la primera técnica podría emplearse como el primer movimiento de la segunda técnica, o viceversa.

**TRANSITIONAL RESPONSE** - La habilidad de borrar rápidamente la acción de tu oponente, para que tu contestación a cada uno de sus movimientos sea una contra eficaz.

**TRANSITORY MOVE(S)** - Movimiento (s) en el medio, que a menudo toman lugar al mover de una posición a otra. Su empleo puede ser crucial en ciertos casos, y, a menudo produce efectos duales.

**TRANSITORY STANCE(S)** - La posición temporal para moverse de una posición a otra.

**TRANSITORY STRIKES** – La misma definición de TRANSITORY MOVES.

**TRAP(PING)** - Es cualquier estrategia diseñada para COGER una arma natural e impedir su escape.

**TRIPPING** - Rápidos métodos usados para causar a un oponente tropezar

**TUCK** - Para llevar la cabeza, brazos, o cuerpo en una posición más compacta

**TWIG** - Un término usado en las técnicas de self-defense para referirse al brazo.

**TWIN FACTOR** - Armas idénticas (naturales) siendo simultáneamente empleadas.

**TWINS** - Un término usado en las técnicas de self-defense para indicar dos golpes idénticos que se entregan simultáneamente.

**TWIRLING** - Un especializado foot maneuver que requiere al cuerpo girar en el sentido de las agujas del reloj o en sentido contrario en el aire mientras viaja de uno punto de tierra a otro. Ambos el cuerpo superior y la parte baja se sincronizan para GIRAR simultáneamente mientras se mueve hacia o fuera de tu oponente.

**TWIRLING CHECK** - El uso de movimientos rotatorios que continuamente contornean, mientras contacta el cuerpo de un oponente para guardar sus esfuerzos vengadores en chequeo.

**TWIST(ING)** - (1) rotar o girar en el lugar. (2) la aplicación de tensión de torsión para torcer, dislocar, o romper una muñeca, tobillo, cuello, etc..

**TWIST STANCE** - Un término corto usado para describir TWISTED HORSE STANCE. Esta posición puede formarse desde un horse stance torciendo la cintura rápidamente y permitiendo a los pies pivotar sobre un eje libremente.

**TWO-MAN FORM** - Un requisito para 2nd Degree Brown Belt.

## U

**UNCOMMITTED ACTION** - Movimientos que no se comprometen a tomar un curso específico de acción, libertad para tomar acción cuando quiera, a cualquier blanco, de cualquier manera deseada.

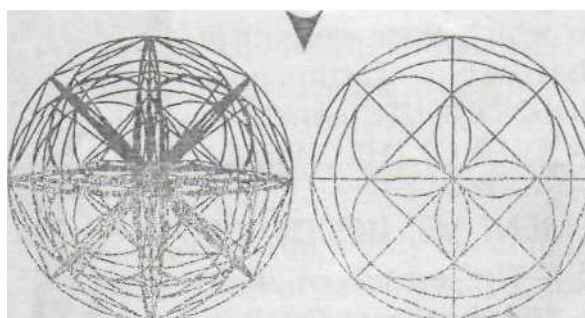
**UNCONCERNED POSITIONS** - Éstas son posiciones desprevenidas asumidas mientras uno es inconsciente del problema o peligro.

**UNIFY** - El reuniendo de fuerzas, o de la mente, respiración, y fuerza, etc.

**UNINTENTIONAL MOVES** - Reaccionarios movimientos no anticipados por parte de un oponente que, aunque accidental o no planeado, puede causar lesión si no son chequeados.

**UNIVERSAL BLOCK** - Un bloqueo específico que simultáneamente emplea dos tipos de bloqueos de brazo para completar la defensa.

**UNIVERSAL PATTERN** - Un patron tridimensional de movimientos concebido y desarrollado por Ed Parker como una llave direccional al movimiento. Este extenso modelo es una herramienta de aprendizaje útil para reforzar el conocimiento de movimiento en los estudiantes. También es un diseño que puede ayudarte a entender sistemáticamente la relación mutua de movimientos lineales y circulares y las trayectorias en que ellos viajan. Una vez entendido puede aplicarse a las técnicas de self-defense, forms, freestyle, etc. A medida que aprendes a correlacionar los movimientos dentro de el.



*3 Dimensional Universal Pattern using 9 planes, also a mom commonly known, (heart up) 2 Dimensional plane, Universal Pattern.*

el modelo, alternativos movimientos se tornan instintivos y espontáneos. No debes, sin embargo, asirte en la manera de estudio, pero si las razones involucradas dentro del estudio.

**UNUSEFUL** - Movimientos que no pueden ser útiles en una dificultad, pero pueden serlo en otra. Ellos pueden ser inservibles en una situación del combate, pero positivamente eficaz en otra.

**UNWIND(ING)** - Desenrollar o rotar en reversa. Desenrollar desde un TWIST STANCE, puede ser eficaz si la velocidad adquirida de la rotación se sincroniza con un golpe.

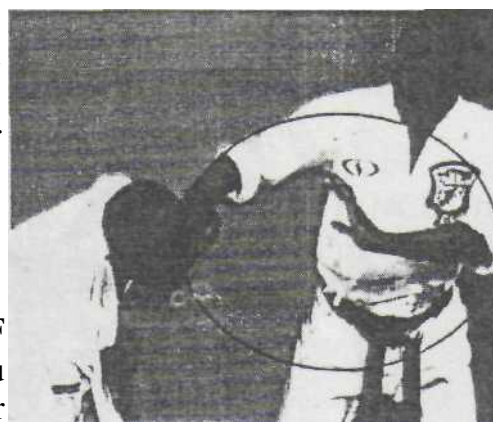
**UPPER CASE MOVEMENT** - (1) este término se refiere al hecho en que los movimientos, como las letras del alfabeto, pueden ser casos altos (mayúsculas) y bajos (minúsculas) . (2) Este concepto paralela estrechamente también el PRINCIPIO de SQUEEGEE. Por ejemplo, si estás bloqueando un golpe alto con la porción de martillo de tu puño, te urges en usar la misma parte de tu mano para bloquear un segundo golpe apuntado al estómago. En cambio, te insta en que uses la parte baja de tu antebrazo, ya que esta más cerca a la línea de acción del segundo golpe, y se permite mayor ECONOMÍA DE MOVIMIENTO. El

empleo de un MOVIMIENTO mayúsculo seguido por un MOVIMIENTO minúsculo tendría tu brazo siguiendo una trayectoria de acción en oposición a seguir una línea de acción, y te permitiría mayor MARGEN PARA ERROR. También refiérase a MARGIN FOR ERROR, PATH, PATH OF ACCIÓN, SQUEEGEE PRINCIPAL y LOWER CASE MOVEMENT. Vea lower case movement.

**UPPERCUT** - Un movimiento vertical ascendente ejecutando un punch.

**UPSIDE OF MOVEMENT** - Subiendo el círculo se produce una extensión de la parte superior del movimiento. (Vea UPSIDE OF MOVEMENT VS. UPSIDE OF CIRCLE.)

**UPSIDE OF THE CIRCLE** - Se refiere a hacer el contacto con tu blanco previo a alcanzar el ápice de tu círculo (trayectoria en que tu arma está viajando). Este es el tipo de acción usado para crear un RONDHOUSE punch o kick. (Vea DOWNSIDE OF THE CIRCLE.)



**UPSIDE OF MOVEMENT VS. UPSIDE OF THE CIRCLE** - La parte superior de tu movimiento es la distancia lograda al emplear tu mano adelantada como tu arma, y el movimiento de tu pie trasero en la parte superior de tu círculo. Vea ilustración.

**UPWARD BLOCK(S)** - Todos los tipos de bloqueos que remiten una arma atacante, sobre, encima de, fuera, o fuera de tu cabeza.

**USE(ING)** – Otra palabra en kenpo para describir aplicar o emplear.

**USEFUL** - Cualquier movimiento lógico o práctico que puede usarse eficazmente.

**USELESS** - Este término no es igual a UNUSEFUL. Éstos son movimientos que no son eficaz bajo cualquier condición.

**"V" STEP** - El uso de step through que sigue la trayectoria direccional con la forma de una "V."

**VARIABLE EXPANSION** - La habilidad de dar selectas soluciones al azar, o construir con perceptibilidad, como resultado de tener un conocimiento completo de los principios y conceptos de las Artes Marciales..

**VELOCITY** - Proporción de Tiempo o velocidad de movimiento lineal en una dirección dada.

**VENETIAN BLIND PRINCIPLE** - Enseña cómo dividir zonas en el cuerpo puede disminuir o aumentar en el tamaño, como una persiana veneciana, cuando el ángulo del cuerpo cambia en la altura y anchura.

**VERSATILITY OF ACTION** - La habilidad de cambiar al azar de un método de ejecución a otro sin romper el flujo de tus movimientos. Grafted principles y Grafted techniques son ejemplos de Versatilidad de Acción.

**VERTICAL PLANE** - Plano derecho, recto de arriba abajo.

**VERTICAL OUTWARD BLOCK** - Un tipo de bloqueo usado para encuentros de rrango cerrado, y esto envía el arma atacante fuera de ti.

**VERTICAL ZONES** - Una de las tres categorizadas ZONES OF PROTECTION. Abarca cuatro verticales o anchos segmentos que necesitan ser protegidos; (1) de fuera del hombro izquierdo al medio del pecho (2) del medio del pecho izquierdo al esternón, (3) del Esternón al medio de pecho derecho, (4) del medio del pecho derecho a fuera de de hombro derecho. Este término es sinónimo de WIDTH ZONES.

**VICE-LIKE MOVES**- Los movimientos que comprimen, apretan, pinchan, o tienen un efecto sandwich.

**VIEWPOINT** - Esto trae consigo ver una confrontación de tres puntos de vista: tuyo, el de tu oponente, y el espectador que quizá da testimonio del





el evento. Utilizando este concepto se iluminarán muchos caminos de ofensa y defensa que se habrían extraviado de otra forma.

**VISUAL INTERPRETATION** - Lo que consibes que es, En luz de lo que estás testimoniando. Tu creencia o valoración a lo que has dado testimonio..

**VITAL AREAS** - Los puntos débiles mayores del cuerpo.

**VITAL TARGETS** - Los puntos en tu o la anatomía de tu oponente que pueden afectarse grandemente, herirse, mutilarse, o dar muerte a causa de golpearle. Vea TARGET AREAS.

**VOCABULARY OF MOTION** - Se refiere a tener un conocimiento extenso de movimientos del Arte Marcial, Cada movimiento individual, sea ofensivo o defensivo, se considera una letra en el ALFABETO DE MOVIMIENTO. Combinaciones que usan el mismo brazo o pie forman PALABRAS DE MOVIMIENTO. Combinaciones que emplean ambas manos y/o ambos pies son consideradas FRASES DE MOVIMIENTO. Las FRASES DE MOVIMIENTO combinadas forman PÁRRAFOS DE MOVIMIENTO. Estas combinaciones crean un número casi infinito de alternativas, y el versado artista marcial posee esas alternativas, es más fluente su contestación a cualquier confrontación física

## W

**WALL PAINTER** - La jerga de torneo para aquéllos que compiten mientras usan movimientos verticales continuamente con sus manos.

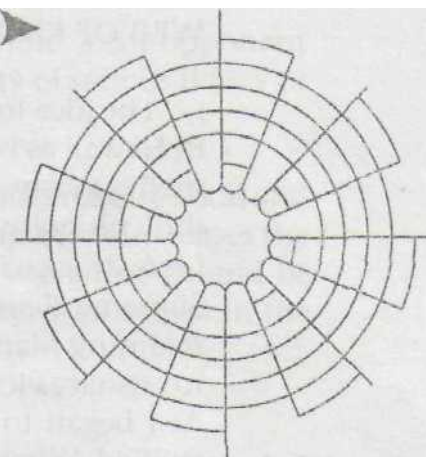
**WASTED MOTION** - Movimiento que no tiene efecto apreciable.

**WEAPON ALIGNMENT** - El posicionamiento específico de un arma natural previo a la entrega. Vea POSITIONAL ALIGNMENT, POSITIONAL AIM y POSITIONAL COCK.

**WEAPON AVAILABILITY** - El posicionamiento apropiado de armas naturales para el uso inmediato.

**WEAVE(ING)** - Una body maneuver usado para evitar un ataque mientras mueve el cuerpo superior horizontalmente de lado a lado desde y hacia varios ángulos o direcciones.

**WEB OF KNOWLEDGE** - El modelo de un tejido creado, desarrollado, diseñado, y usado por Ed Parker para priorizar las técnicas de self-defense según el grado de dificultad en relacion a un ataque. Este postulado te enseña a (1) identificar, definir, y clasificar los tipos de confrontaciones que puedes encontrar ; (2) estructura completamente los varios métodos en que las armas (natural u otro tipo) pueden emplearse; y (3) instintivamente determina tu opción de acción para combatir los numerosos tipos de encuentros con que puedes confrontarte con éxito.



Al identificar la naturaleza de un ataque, debes: (1) determinar si el problema es eminente en el AMBIENTE en que estás; (2) anticipar la posibilidad de un encuentro; y (3) eliminar el elemento sorpresa.

Aunque el tipo de acción en el encuentro puede sorprenderte, debes, no obstante, estar preparado a utilizar tu conocimiento instintivamente sin tener en cuenta la dificultad.

En una fase avanzada, la estrategia y planes para defensa y ofensa no se piensan conscientemente, ocurren naturalmente. Para el principiante, sin embargo, en la dificultad involucra clasificar conscientemente y categorizar los varios tipos de ataque, para que él pueda utilizar bien su juego más limitado y menos familiar de herramientas. Se engranan las respuestas más apropiadamente para atacar las situaciones cuando ellos se categorizan en temas como:

1. Grabs and Tackles
2. Punches
4. Kicks
5. Holds and Hugs
6. Locks and Chokes
7. Weapons
8. Multiple Attacks

Mientras estas categorías son sumamente útiles definiendo el ataque, ellas, no obstante, son las categorías generales. El detallando específico se necesita subsecuentemente hay numerosos métodos de ejecutar las técnicas listadas en cada categoría. En la determinación de clasificar y categorizar los varios tipos de ataques en un orden lógico y sistemático fui motivado para crear el **WEB OF KNOWLEDGE**.

## WEB OF KNOWLEDGE

La idea para el WEB OF KNOWLEDGE entró hace veinte y seis años a mí en Hawaii cuando observaba una araña que construía una telaraña. Mientras miraba la araña construir meticulosamente esta ingeniosa trampa para su supervivencia, reflexione en las dificultades involucradas aprendiendo las complejidades de las artes marciales. De repente, me encáscare con una idea. Podría yo, desde este diseño perfecto, creado por nuestro Ser Supremo, construir una trampa intelectual; Una trampa que ayudara a retener el conocimiento del Arte Marcial?, Ciertamente, si un tejido puede construirse para entrapar víctimas, ¿uno similar no podría inventarse para entrapar el conocimiento? Cuando comenze a desarrollar el concepto, considere los temas que podrían estudiarse. ¿Qué conocimiento era el tejido a contener?, y ¿qué orden de prioridad seguiría? ¿podrían variar los topicos de estudio de un nivel de cinturon a otro? ¿En ese caso, cómo deben colocarse? Éstas así como otras preguntas sin contestar hicieron la lenta partida, pero a través de la perseverancia, ensayo, y error, llege a esta solución. The Web is prioritized according to the degree of difficulty in handling an attack:

1. Grabs and Tackles — El principiante debe tener un buena oportunidad contra un agarre dónde el oponente no planea un punch al instante. Sin una continuación inmediata, un agarre es básicamente inactivo.
2. Pushes — Debido al momentum hacia delante de empujones, ellos requieren más timing que los agarres, pero no tanto como el requerido para un punch.
3. Punches — Un grado mayor de timing se exige al defender contra un punch, debido a la mayo velocidad y fuerza de un punch.
4. Kicks — No sólo realizar kicks requiere timing, sino ellos tienen potencialmente mayor poder que los punches - haciéndoles asi más peligrosos..
5. Holds and Hugs — Éstos son a su vez más difíciles debido a la restricción de movimiento del cuerpo y el número limitado de disponible de armas y blancos. Hay un peligro real de ir al piso.
6. Chokes and Locks — Éstos son más peligrosos que los sostenimientos y abrazos, ya que tienen el potencial de causar miembros rotos e incluso la muerte al instante.
7. Weapons— El timing y poder asociado con las armas fácilmente

les tasa como los más difícil de manejar. Tu oponente tiene una ventaja de rango; con una alta probabilidad de seria lesión o muerte

8. La Defensa de Ataques múltiples contra múltiples atacantes requiere habilidad y estrategia. Atacando por más de un oponente aumenta la probabilidad de seria lesión o muerte, y por consiguiente, debe verse como el equivalente a un solo asaltante versado en el uso de una arma.

El examen cuidadoso de las técnicas requeridas en cada uno de los niveles de cinturón revelará que los temas listados estan en orden exacto en que debes ser introducido. Mientras todos los niveles a través de Green Belt sigue la misma sucesión de temas, hay omisiones notables de sucesiones de ataque. La omisión de varios ataques dentro de la sucesión puede reflejar la frecuencia con que los diferentes ataques ocurren. Los requisitos del Cinturones mas bajos pueden enfatizar más agarres, punches, abrazos, o sostenimientos ya que hay una probabilidad mayor de encontrar este tipo de ataques en lugar de kicks o ataques de armas. Secundariamente, no se equipa principiantes en hacer las técnicas de ataques más difíciles debido a su experiencia limitada. Entendiendo la dificultad relativa y peligro de varios ataques, debes ademas explorar los usos relacionados para el Web visualizando y categorizando los varios ataques según la dirección, método, trayectoria, dimensión, y ángulo de entrega o ejecución. Por ejemplo, un punch podría entregarse con una izquierda o mano derecha, en un movimiento lineal o redondo, y mientras emplea una variedad de métodos. Tales métodos de ejecución pueden:

(1) crear una recta, un hook, o rondhouse punch; (2) emplear metodos relacionados a un cross, jab, uppercut, chop, rake, o punches tipo empujón; (3) puede requerir entregar el punch con la mano adelantada o la de atras mientras estas en una posición estacionaria, shuffling, o usando un step through; o (4) usando combinaciones de cualquiera de lo anterior. Todos los métodos de punching, grabbing, pushing, etc. y sus combinaciones deben estudiarse. El conocer mas de métodos existentes, da mayor repertorio de conocimiento - todos lo quale disminuye tus oportunidades de ser sorprendido. Todo movimiento que se a discutido puede insertarse compatiblemente en el UNIVERSAL PATTERN.

Al tiempo que aprendes que una técnica específica usada para un agarre de mano derecha puede usarse adecuadamente para un empujón de mano derecha o punch. Puede requerir alterar el timing de tu acción, pero, no obstante, emplearías el modelo identico de la técnica. Cuando la estructura de una técnica permite el uso idéntico contra cada uno de los tipos de movimiento lineal mencionados, la espontaneidad

se aumenta proporcionalmente. No hay vacilación decidiendo qué técnica usar, simplemente respondes a la acción sin desviar del modelo prescrito. La substitución de un cuchillo, sin embargo, alteraría tu modelo de técnica indudablemente. Sofisticada estrategia se necesitaría en controlar las acciones de tu oponente. Naturalmente, la lógica siempre debe dictar tu necesidad de alterar, reducir, expandir, o sustituir tus movimientos para aumentar tus oportunidades de éxito.

**WEDGE** - La formación triangular de miembros del cuerpo que cuando se empleado pueden separar o detener un choke, agarre, o empujar previo a la contra.



**WEIGHT DISTRIBUTION** - El acumulado de peso relacionado a una posición particular. Puede variara a, cincuenta-cincuenta, sesenta-cuarenta, noventa-diez, etc.,

**WHAT IF PHASE** - Ésta es la FASE II del proceso analítico de disecar una técnica. Esta FASE aloja variables adicionales. Requiere ser programcion extensa y analizar la técnica IDEAL o fija. Esperado, así como se proyectan las reacciones inesperadas del oponente y se evalúan. El concepto aquí es que cada movimiento puede tener criticas consecuencias; así, en una situación realista, la necesidad de predecir cada consecuencia a tu conocimiento es indispensable, idealmente, toda posible consecuencia deben proyectarse, evaluarce, y aprenderse. Para hacer asi incrementar tu habilidad instintivamente y al azar al alterar la técnica bási, y así permite una opción de acción.

**WHEEL KICK** - Un tipo de kick pareciéndose y paralelo a la trayectoria de un RONDHOUSE KICK.

**WHIP-** Un método particular de ejecución que emplea un tipo de golpe chasquido, pero la magnitud del tiene menos fuerza que un SNAP.

**WHIPPING SLICE** - Vea FLICKING SLICE.

**WHITE-DOT-FOCUS** - En este concepto de enfoque uno visualiza un punto blanco en un fondo negro que representa el entorno desconocido. Todos los estilos y sistemas que enfatizan principalmente el movimiento lineal se conforman de este concepto. Su preocupación está con el blanco, y con maximo poder, no protección.

**WHOLE** - Todas las funciones de la mente y cuerpo que actúan como uno.

**WIDE KNEELSTANCE** - Esta posición puede provenir de de un NEUTRAL BOW y ARROW STANCE dejando caer la rodilla trasera ( a la longitud de tu mano del piso), y forzándole fuera. Tu peso, a estas alturas, debe distribuirse uniformemente (50-50). La baja en la altura, puede aumentarte la estabilidad, agregar poder, ayudar a evitar un ataque, permitir el acceso mayor a los blancos bajos, y puede usarse eficazmente como un pin o check. Los WIDE y CLOSE KNEEL STANCES obtienen sus nombres debido a las diferencias en la anchura, no a profundidad, que existe entre ellos.

**WIDTH DECEPTION** - Condicionar a tu oponente a acostumbrarse a ver una particular anchura con una posición o movimiento, y cambiárle sin que sea consciente de él.

**WIDTH ZONES** - Sinónimo con VERTICAL ZONES. Esto trae consigo cuatro segmentos verticales del cuerpo que puede protegerse o puede atacarse. Vea venitian blind concept.

**WINDING** - Rotacion desendiente. Rodando el cuerpo mientras descendiendo gradualmente.

**WINDMILLER** - La jerga de torneo para quien continuamente hace círculos con sus manos.

**WINDSHIELD WIPER PRINCIPLE** - Aunque similar a SQUEEGEE PRINCIPLE, difiere en que un extremo se usa como punto de pivote. Mientras ambos principios siguen una trayectoria, el WINDSIHELD WIPER PRINCIPLE tiene un extremo que permanece en el lugar.

**WING** – Un termino usado en self-defense para referir al codo.

**WITH** - Una palabra muy útil en el vocabulario de Kenpo reservado para el más adepto. Involucra los movimientos duales y elimina la palabra "and". Uno no bloquea "y" entonces golpea, Él bloquea "con" un golpe. Empleando este principio se elimina el movimiento gastado y economiza tiempo.



**WITHIN CONTACT** - El segundo estado de FOUR STAGES OF RANGE discutidos en DIMENSIONAL STAGES OF ACCIÓN. Ésta es la distancia en que tú o tu oponente pueden ser alcanzados.

**WORDS OF MOTION** - Se refiere a una sucesión o combinación de movimientos creada por un brazo o pierna.

**WORKING SEQUENCE** - Una sucesión de la técnica que es muy práctica y aplicable.

**WRENCH(ING)** - La ejecución de una violenta combinación twist/pull.

**WRITING AND MOTION** - El concepto en que escritura y movimiento poseen similitudes que pueden paralelarse. Hay sólo tres maneras de escribir nuestro idioma - Imprento, cursivo (manuscrito), y taquigrafía. Similarmente hay impreso, manuscrito, y movimientos de taquigrafía aplicados a manos y pies.

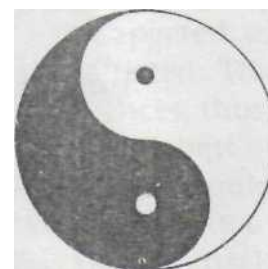
---

## XYZ

**YANK** - Jalar con vigor.

**YIELD** - Dar camino a la acción de tu oponente. Vea RIDING.

**YIN YANG SYMBOL** - Un símbolo chino antiguo. Yin representa lo pasivo (el lado oscuro del símbolo), Yang representa el activo (el lado claro del símbolo). Juntos, ellos constituyen equilibrio y armonía; todo tiene un contrario, pero en oposición. En cambio son igualmente divididos por una línea flexible que representa la continuidad de fuerza de vida que es el movimiento.



**YO YO** - La jerga de torneo para quien continuamente va dentro y fuera sin seguir técnicas.

**ZEN** - La forma budista de meditación perpetuada por Tamo (Daruma).

**ZIG-ZAG** - Seguir una serie de trayectorias diagonales girando agudamente a cada cambio de ángulo.

**ZONE OF CONFINEMENT** - Restringir tus movimientos dentro de ciertos límites imaginarios o zonas de espacio. Refierase a CONTOUR CONFINEMENT.

**ZONE CONCEPT** – Lo mismo que ZONE THEORY.

**ZONES OF DEFENSE** – Lo mismo que ZONES OF PROTECTION.

**ZONE DISCIPLINING** - Modelos conductuales controlandos a través de fuerza y obediencia o sumision física con los principios de ZONE CONCEPT. Refiérase a CONTOUR DISCIPLINING.

**ZONES OF OBSCURITY** - Vea OBSCURE ZONES.

**ZONES OF PROTECTION** - Esto involucra escudar tres zonas principales en tu cuerpo - la altura (o horizontal), anchura (o vertical) y profundidad. También refiérase a OBSCURE ZONES, OUTER RITM THEORY y QUADRANT ZONE THEORY.

**ZONES OF SANCTUARY** - Areas muertas de espacio dónde puedes posicionarte para protección. Como un ejemplo, si nosotros fuéramos encajados en un círculo dentro de un cuadrado encontraríamos las esquinas del cuadrado intacto. Estas áreas intactas se llaman ZONAS DE SANTUARIO, o áreas fuera del rango de una arma natural dónde uno puede tomar refugio, y no ser tocado. Si el círculo representara la trayectoria de un baston oscilante, mientras tomas refugio en la esquina propiamente seleccionada prevendria el ser golpeado. Esta área de refugio es por consiguiente una ZONA DE SANTUARIO.

**ZONE THEORY** - Esto trae consigo visualizar límites imaginarios o zonas de altura, anchura y profundidad sobrepuestas delante de tu o el cuerpo de tu oponente.. Vea DEPTH, HEIGHT, y WIDTH ZONES, Involucra más allá , OBSCURE ZONES, el OUTER RIM CONCEPT y el QUADRANT ZONE CONCEPT.

**ZONE CONCEPT OF DIRECTIONAL MOVEMENT** - Este CONCEPTO defiende ocho trayectorias direccionales o lineales aceptadas, que los artistas marciales deben seguir al eludir, defender, o atacar a un oponente. También se anima a que los estudiantes usen su imaginación para pensar estas trayectorias direccionales en el piso como otras teorías de zona, o sobre (como si se suspendieran en medio del aire del frente, lado, o parte de atrás).