



DOJO TORII

LA PUERTA ENTRE LO HUMANO Y LO DIVINO

Sensei FABIO A. AVILA GÓMEZ



FEDERACION COLOMBIANA
DE KARATE DO



SHOTOKAN KARATE DO
INTERNATIONAL COLOMBIA



LIGA DE KARATE DO
DE BOGOTA

RESEÑA HISTÓRICA DEL KARATE DO



Sensei
GICHIN FUNAKOSHI

El Karate se desarrolló en Japón, aunque el nombre data de tiempos tan recientes como 1930, las técnicas son antiguas y derivan del arte Chino del Boxeo Shaolín del Siglo VI. Se desarrolló después en la Isla Japonesa de Okinawa alrededor del año 1500, dando origen al **tang hand**, que permitía a los isleños luchar desarmados contra los opresores japoneses armados.

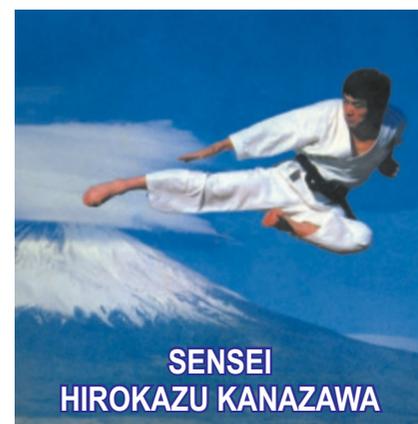
En 1922, el tang hand fue introducido en Japón por **GICHIN FUNAKOSHI** quien utilizó por primera vez el término **KARATE DO**. El estilo que practicaba era conocido como **SHOTOKAN** (árbol que se mece al viento) ahora uno de los estilos más difundidos en el mundo.

A mediados de 1970 el maestro **HIROKAZU KANAZAWA**, quien fuera alumno directo del Sensei Funakoshi, funda la **SHOTOKAN KARATE DO INTERNATIONAL FEDERATION, SKIF**, presente hoy en más de 140 países.

En 1972 llega el Karate Do a Colombia gracias al **Dr. JAIME FERNÁNDEZ**, quien aprende este Arte Marcial al tiempo que realiza sus estudios de Medicina en Argentina. Inicia prácticas en su población natal (Villapinzón) y más tarde se convierte en miembro fundador de la **LIGA DE KARATE DO DE BOGOTÁ**.

En 1982, el **Sensei BARONIO CIFUENTES MEDINA** funda la **SHOTOKAN KARATE DO INTERNATIONAL KODOKAI COLOMBIA**, afiliada a la Organización que dirige el Sensei Kanazawa. Actualmente cuenta con 35 Cinturones Negros de Grado Internacional otorgados directamente por el Sensei Kanazawa.

Entre el 2007 y el 2008, el Sensei Baronio Cifuentes es nombrado Presidente de la Federación Colombiana de Karate Do (FCK), Secretario General de la Federación Panamericana de Karate Do (PKF) y Secretario General de la Confederación Centroamericana y del Caribe de Karate Do.



SENSEI
HIROKAZU KANAZAWA

GRADOS DE KARATE DO ESTILO SHOTOKAN

10° KYU		BLANCO
9° KYU		AZUL CELESTE
8° KYU		AMARILLO
7° KYU		NARANJA
6° KYU		VERDE
5° KYU		AZUL OSCURO II
4° KYU		AZUL OSCURO I
3° KYU		MARRÓN III
2° KYU		MARRÓN II
1° KYU		MARRÓN I
1er DAN		NEGRO

DOJO KUN: Comportamiento de vida ó Moralidad del Dojo

Hitotsu jinkaku kansei ni tsutomuru koto

Primero: Esforzarse por la perfección del carácter.

Hitotsu makoto no michi o mamoru koto

Primero: Defender los caminos de la verdad.

Hitotsu doryoku no seishin o yashinai koto

Primero: Fomentar el espíritu del esfuerzo.

Hitotsu reigi o omonzuru koto

Primero: Honrar los principios de la cortesía.

Hitotsu kekki no yu o imashimuru koto

Primero: Guardarse contra el valor impetuoso.

Estos son los cinco principios que rigen la vida de un karateka. Deben ponerse en práctica durante el entrenamiento y fuera de él. Como se observa, para el karateka ningún principio es más importante que los demás, por eso todos comienzan con "Primero".

NUMEROS EN JAPONÉS

1	ICHI
2	NI
3	SAN
4	SHI
5	GO
6	ROKU
7	HICHI
8	HACHI
9	KU
10	YU



DOJO TORII

LA PUERTA ENTRE LO HUMANO Y LO DIVINO

Sensei FABIO A. AVILA GÓMEZ



FEDERACION COLOMBIANA
DE KARATE DO



SHOTOKAN KARATE DO
INTERNATIONAL COLOMBIA

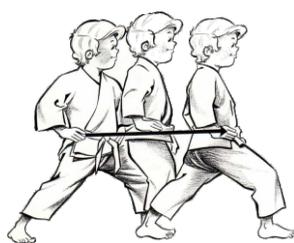


LIGA DE KARATE DO
DE BOGOTÁ

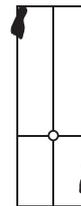
POSICIONES BÁSICAS

ZENKUTSU DACHI: Posición adelantada.

Mantenga siempre las plantas de los pies en contacto con la superficie del suelo. La rodilla adelantada debe estar bien flexionada y hacia afuera y la pierna atrasada estirada. El peso del cuerpo se distribuye 60% adelante, 40% atrás. La cadera se conecta cuando hay presencia de tensión en los cuádriceps.



DESPLAZAMIENTO EN ZENKUTSU DACHI



KOKUTSU DACHI: Posición atrasada.

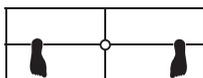
La pierna atrasada está flexionada y hacia afuera. La rodilla de esta pierna está en la misma dirección del pie. La pierna adelantada está ligeramente flexionada y apuntando al frente. Los talones están sobre la misma línea, formándose con los pies una "L". El peso del cuerpo se distribuye 70% atrás, 30% adelante.

NEKOASHI DACHI: Posición del Gato

Es una posición en la que el 90% del peso está en la pierna atrasada y el 10% en la adelantada. El pie adelantado se apoya en la base de los dedos. Las rodillas deben permanecer flexionadas.

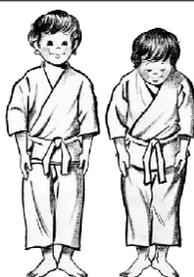
KIBA DACHI: Posición del jinete.

Los pies están paralelos, apuntando al frente, las rodillas flexionadas. Presionamos la cadera conectada hacia abajo, la espalda recta y las rodillas en dirección de los pies. El peso de cuerpo se distribuye 50% en cada pierna.



MUSUBI DACHI: Posición de saludo.

Talones juntos, puntas de pies separados. Se adopta esta posición para los saludos a los compañeros, a los superiores o iniciar ejecución de Kata.



HEIKO DACHI: Posición de "listos".

Pies paralelos, cadera conectada, brazos ligeramente flexionados, puños apretados. Adoptamos esta posición cuando se anuncia "JOI", para formación o iniciar ejercicios.



ZEIZA: Posición de meditación.

Los pies están apoyados en los empeines y nos sentamos sobre los talones. Adoptamos esta posición al iniciar y al terminar la clase. Se anuncia **MOKUTSO** (Meditación); con los ojos cerrados, inhalamos profundamente hasta el abdomen, retenemos el aire y exhalamos suavemente por la boca hasta desocupar completamente el estómago de aire. En la meditación nos concentramos únicamente en la respiración.

Cuando realizamos los saludos desde zeiza, colocamos frente a nosotros en el piso en su orden: mano izquierda, y mano derecha; nos inclinamos durante 3 segundos.

En el saludo patrio **CHOMEN NI REI** nos inclinamos en silencio y en el saludo al instructor **SENSEI NI REI** nos inclinamos pronunciando la palabra "OSS".





DOJO TORII

LA PUERTA ENTRE LO HUMANO Y LO DIVINO

Sensei FABIO A. AVILA GÓMEZ



FEDERACION COLOMBIANA
DE KARATE DO



SHOTOKAN KARATE DO
INTERNATIONAL COLOMBIA

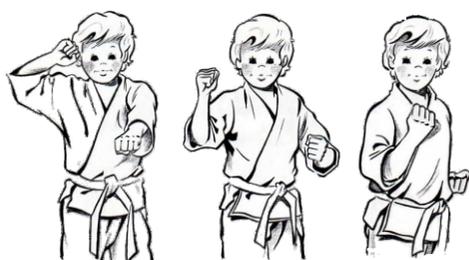
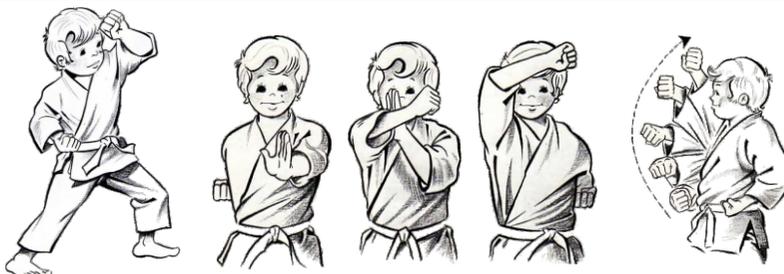


LIGA DE KARATE DO
DE BOGOTÁ

TÉCNICAS DE DEFENSAS BÁSICAS

AGE UKE: Defensa hacia arriba.

Esta es defensa a los ataques a la parte alta del cuerpo (**JODAN**). El brazo que defiende sube como si ejecutase un puño hacia arriba y al llegar a la altura de la frente, gira y defiende con el antebrazo, ajustando el movimiento con el puño más alto que el codo. El brazo contrario hace fuerte "halón de brazo a la cintura" (**HIKITE**). La cadera está a 45°.



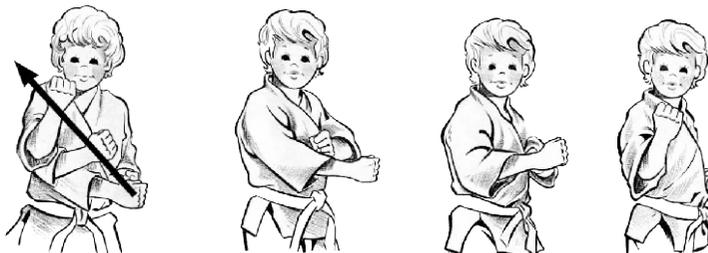
SOTO UKE: Defensa al medio hacia adentro

Esta es defensa a ataques a la parte media del cuerpo (**CHUDAN**). El brazo que defiende viene de atrás hacia adelante, girando y golpeando con la parte interna del antebrazo en el instante en que llega al frente. Este brazo se ubica con el puño a la misma altura del hombro, marcando un ángulo de 90° a la altura del codo. La cadera está a 45°.



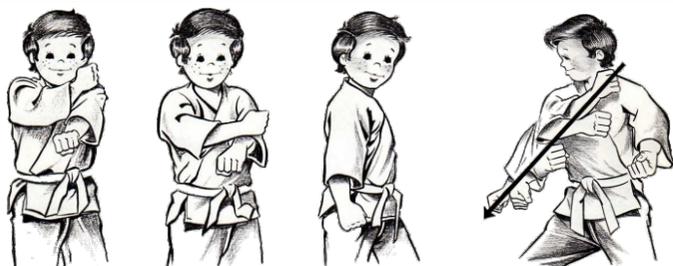
UCHI UKE: Defensa al medio hacia afuera

Esta es otra defensa a ataques a la parte media del cuerpo (**CHUDAN**). El brazo que defiende viene desde la cadera de su lado contrario, el antebrazo en el instante en que llega al frente golpea con su parte externa. Al igual que SOTO UKE el puño está a la misma altura del hombro, y el codo hace un ángulo de 90°. La cadera está a 45°.



GEDAN BARAI: Defensa hacia abajo

Esta es defensa a ataques a la parte baja del cuerpo (**GEDAN**). El brazo que defiende viene desde el hombro contrario, descendiendo a 45° hasta extenderlo en la parte frontal baja del cuerpo. Como en todas estas técnicas, existe giro de muñeca en el instante final y ajuste del movimiento con el brazo contrario (**HIKITE**). La cadera está a 45°.



SHUTO UKE: Defensa Chudan, con mano abierta.

Esta defensa se ejecuta levantando una mano hacia la oreja opuesta para luego desplazarla hacia el frente, golpeando de adentro hacia afuera. El codo del brazo que defiende debe estar pegado al costado y la mano a la misma altura del hombro. El brazo que hace HIKITE, se ubica frente a la boca del estómago. Esta técnica exige mantener tensión en los músculos de la espalda, juntando omoplatos. Generalmente se ejecuta desde posición KOKUTSU DACHI

ÁREA DE GOLPEO





DOJO TORII

LA PUERTA ENTRE LO HUMANO Y LO DIVINO

Sensei FABIO A. AVILA GÓMEZ



TÉCNICAS BÁSICAS DE ATAQUES DE MANO Y BRAZO

DESPLAZAMIENTO CON OI TSUKI

ZEIKEN: Puño cerrado.
 El puño se cierra flexionando completamente las falanges de la mano, desde el meñique hasta el índice, apretando fuerte y flexionando el pulgar sobre la articulación segunda de los dedos índice y corazón.
 El área de golpeo está determinada por los dos nudillos de los dedos índice y corazón. La muñeca debe permanecer recta y firme.

TSUKI: Puño directo al frente.
 Esta técnica parte de la cintura y va en forma directa al frente para golpear con los dos nudillos principales, girando la muñeca en el instante del impacto, el brazo contrario ejecuta fuerte hikite. El puño se denomina TSUKI cuando se realiza en el puesto y OI TSUKI cuando avanzamos en zenkutsu dachi. En este último hombros y cadera están completamente de frente

URAKEN UCHI: Puño de revés.
 Esta técnica realiza el impacto con el dorso de la mano, en el área de los nudillos. Con el codo levantado a la altura del hombro y el brazo completamente flexionado, extendemos y flexionamos rápidamente el antebrazo (snap), para generar un ataque de "latigazo" potente y veloz.

EMPI: Golpe con el codo
 Pueden ser lanzados contra el rostro, el pecho, el costado, etc. El brazo está siempre completamente flexionado. Existen varios tipos: frontal (MAE EMPI), lateral (YOKO EMPI), hacia atrás (USHIRO EMPI), circular (MAWASHI EMPI), descendente (OTOSHI EMPI).

OTRAS ÁREAS DE GOLPEO:



DOJO TORII

LA PUERTA ENTRE LO HUMANO Y LO DIVINO

Sensei FABIO A. AVILA GÓMEZ



TÉCNICAS BÁSICAS DE ATAQUES CON PIERNA

MAE GERI: Patada frontal.

En esta técnica de pateo, los dedos del pie se curvan al máximo hacia arriba para golpear con la base de ellos, es decir con la denominada “bola del pie” (KOSHI).

Existen 4 pasos para ejecutar Mae Geri:

1. Levantar la rodilla a la altura de la cintura como mínimo.
2. Extender la pierna, proyectando el pie hacia adelante.
3. Recoger el pie (HIKI ASHI) sin bajar la rodilla.
4. Bajar la pierna a su posición inicial.

Existen 2 clases de mae geri:
De “latigazo” (KEAGE) y de “profundidad” (KEKOMI)

YOKO GERI: Patada lateral.

En esta patada se levanta el dedo gordo del pie y los demás van hacia abajo. Se levanta el pie hasta la altura de la rodilla contraria y sale en forma lateral, para golpear con su borde externo (SOKUTO). La planta del pie se mantiene hacia abajo para lograr mayor tensión de la articulación. Así como Mae Geri, existen dos clases de Yoko geri: Keage y Kekomi.

MAWASHI GERI: Patada circular.

Desde zenkutsu dachi, levantamos la pierna atrasada como si tuviésemos un obstáculo en frente; giramos la cadera ubicando la pierna flexionada en frente y el tobillo a la misma altura de la rodilla. La pierna se extiende y flexiona golpeando o bien con el empeine (HAISOKU) o con la base de los dedos (KOSHI).

USHIRO GERI: Patada hacia atrás.

Esta patada se realiza en forma inversa a Mae geri. La trayectoria comienza levantando la rodilla hacia adelante, proyectamos la pierna hacia atrás, haciendo que las rodillas se junten para luego extender la pierna que pateo hacia atrás, golpeando con el talón (KAKATO).

PARA TENER EN CUENTA:

En el momento de hacer cualquier pateo, conserve sus brazos pegados al cuerpo para evitar dispersión de energía y de centro de gravedad.

El pie de base NO SE MUEVE en Mae geri y Ushiro geri. DEBE GIRARSE en Mawashi geri y Yoko geri para evitar lesiones de ligamentos en las rodillas.

La cadera hace “pendulación” en las patadas Keage y se proyecta en forma horizontal hacia el oponente en las patadas Kekomi.

En todos los casos, debe mantenerse al máximo erguido el cuerpo, para evitar perder el equilibrio al inclinar exageradamente el tronco.



DOJO TORII

LA PUERTA ENTRE LO HUMANO Y LO DIVINO

Sensei FABIO A. AVILA GÓMEZ



TAIKYOKU SHODAN

“Primera forma del primer despertar”

Este es el primer Kata y es una combinación de defensas (gedan barai) y contraataques (oi suki).

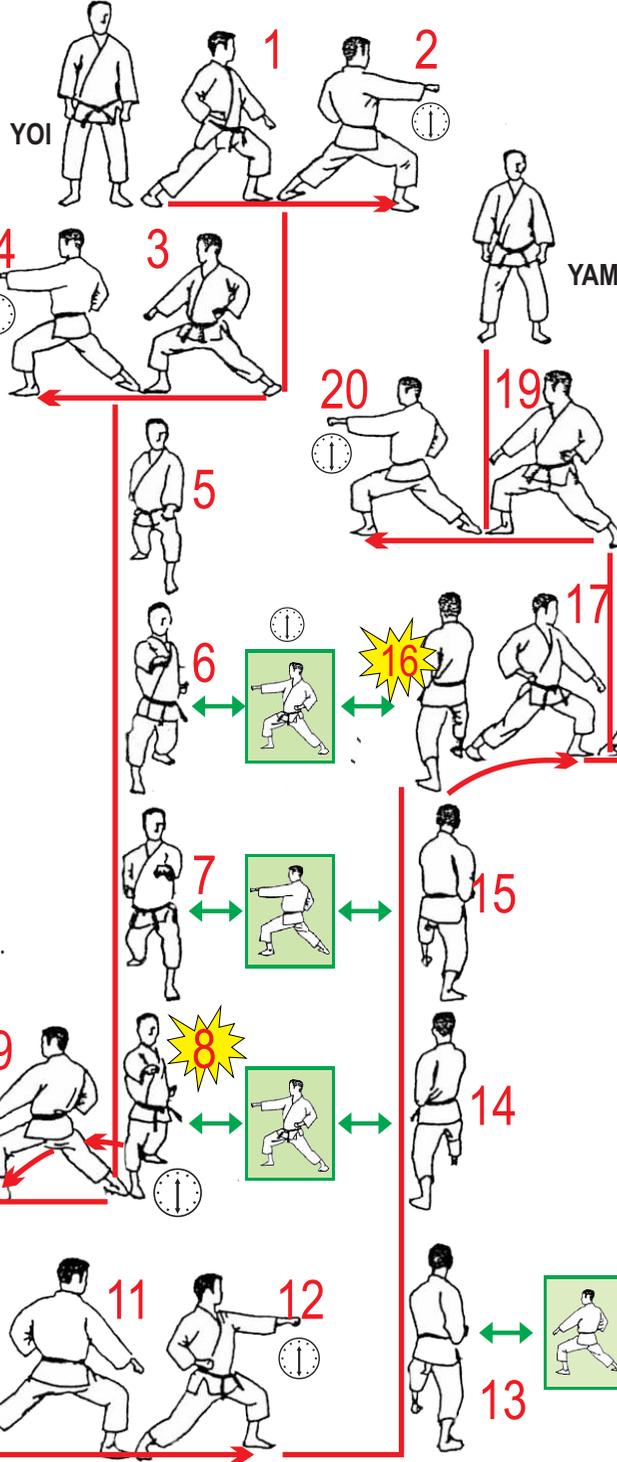
El embusen que describe es como una “I” o una “H” invertida.

Para el entrenamiento del ritmo del kata, se deben ejecutar los pasos en parejas de defensa y contraataque seguidos de una pausa de 1 segundo en especial en los pasos 8 y 16, donde van los kiai.

Los Kata **TAIKYOKU NIDAN** y **TAIKYOKU SANDAN**, tienen el mismo embusen.

En **T. Nidan**, la defensa es UCHI UKE en KOKUTSU DACHI y los avances OI SUKI.

En **T. Sandan**, la defensa es UCHI UKE en KOKUTSU DACHI y los avances MAE GERI, OI SUKI.



NOMENCLATURA	
	KIAI
	Pausa 1 sg
	Vista Lateral
ZE	Zenkutsu Dachi
KO	Kokutsu Dachi
KI	Kiba Dachi
NE	Nekoashi Dachi
YO	Yodan
CH	Chudan

- 1 Gedan Barai (ZE)
- 2 Oi Suki (ZE)
- 3 Gedan Barai (ZE)
- 4 Oi Suki (ZE)
- 5 Gedan Barai (ZE)
- 6 Oi Suki (ZE)
- 7 Oi Suki (ZE)
- 8 Oi Suki (ZE)
- 9 Gedan Barai (ZE)
- 10 Oi Suki (ZE)
- 11 Gedan Barai (ZE)
- 12 Oi Suki (ZE)
- 13 Gedan Barai (ZE)
- 14 Oi Suki (ZE)
- 15 Oi Suki (ZE)
- 16 Oi Suki (ZE)
- 17 Gedan Barai (ZE)
- 18 Oi Suki (ZE)
- 19 Gedan Barai (ZE)
- 20 Oi Suki (ZE)

