



## Asociación Shito-Kai de Venezuela

### SHITO-RYU

La práctica del karate es una disciplina que eleva el espíritu, donde el hombre se potencializa desde su interior con el conocimiento propio y la utilización adecuada de su propia energía.

Hablar de karate es hablar de una filosofía de vida, de una manera de afrontar los retos diarios. Por eso cuando nos educamos en el karate, no solo se nos enseña la técnica, también nos enseñan a prepararnos para la vida, con una base fundamental que es el respeto.

### ORIGEN DEL ESTILO SHITO RYU

Fue fundado por el sensei Kenwa Mabuni, el término shito-ryu proviene de las iniciales de los dos maestros del Sensei Kenwa Mabuni.

糸 **Shi** Representa a Yasutsune Itosu  
東 **Tō** Representa a Kanryo Higaonna  
流 **Ryū** Técnica o Estilo

Debido a la influencia de los maestros Yasutsune Itosu y Kanryo Higaonna, existen dos formas principales de trabajo:

- **Shuri:** rápido con posiciones naturales y movimientos directos.
- **Naha:** fuerte con posiciones más estables y movimientos circulares.
- **Tomari:** mezcla de las dos anteriores, combinado con movimientos de fluidez y de sentimiento.



Ello ha dado lugar a que en el estilo existan katas de Shuri-te, de Naha-te y de Tomari-te. Este estilo (Shito Ryu) está considerado como uno de los sistemas más practicados del Japón.

<b>VOCABULARIO BÁSICO DEL KARATE DO</b>	
<b>Gran Maestro</b>	<b>KIOSHI</b>
<b>Maestro de Maestros</b>	<b>SHIHAN</b>
<b>Instructor de Karate</b>	<b>SENSEI</b>
<b>Asistente del Shihan o del Sensei</b>	<b>SEMPAI</b>
<b>Camino de las manos vacías</b>	<b>KARATE DO</b>
<b>Uniforme del karateca</b>	<b>KARATEGUI</b>
<b>Cinturón</b>	<b>OBI</b>
<b>Lugar de practica</b>	<b>DOJO</b>
<b>Área de entrenamiento</b>	<b>TATAMI</b>
<b>Lugar de Honor del Dojo</b>	<b>SHOOMENI</b>
<b>Técnicas con velocidad</b>	<b>SHURITE</b>
<b>Técnicas con fuerza concentrada</b>	<b>NAHA TE</b>
<b>Combinacion de ambas técnicas</b>	<b>TOMARITE</b>
<b>Escuela de los dos corazones</b>	<b>SHITO RYU</b>
<b>En honor al maestro Itosu</b>	<b>SHI</b>
<b>En honor el maestro Higaonna</b>	<b>TO</b>
<b>Línea estilo</b>	<b>RYU</b>
<b>Combate</b>	<b>KUMITE</b>
<b>Combate Imaginario</b>	<b>KATA</b>
<b>Básico</b>	<b>KIHON</b>
<b>Explicación Del Kata</b>	<b>BUNKAI</b>
<b>Posiciones Básicas</b>	<b>TACHI KATA</b>
<b>Técnicas Básicas De Combate</b>	<b>KIHON KUMITE</b>
<b>Combate De Estudio A Un Movimiento</b>	<b>IPON KUMITE</b>
<b>Técnicas Básicas Avanzando</b>	<b>IDON KIJON</b>
<b>Tabla Para Endurecer Los Nudillos</b>	<b>MAKIWARA</b>

VOCABULARIO BÁSICO DEL KARATE DO	
Saco De Golpeo	SONATAWARA
Proyección	NAGE
Tres Puntos en Kumite	IPON
Dos Puntos en Kumite	WAZA ARI
Un Punto en Kumite	YUKO

NÚMEROS	
ICHI	1
NI	2
SAN	3
SHI	4
GO	5
ROKU	6
SHICHI	7
HACHI	8
KU	9
JYU	10

INSTRUCCIONES	
Sentarse	SEIZA
Ponerse de pie	KIRITSU
Grito	KIAI
Parar	YAME
Empezar	HAJIME
Preparados - Listo	YOI
Siempre en Guardia (alerta)	ZANCHIN
Girar	MAWARU
Realizar la tecnica	KAMAITE
Saludo	REI
Guardia, postura, actitud	KAMAE
Distancia	MAAI
Permiso para iniciar una acción	ONEGAI SHIMASU
Muchas gracias	ARIGATO GOZAI MASTA

PARTES DEL CUERPO	
Zona media, pecho y abdomen.	CHUDAN
Zona inferior, bajo abdomen.	GEDAN
Zona alta, cabeza.	JODAN
Cabeza	ATAMA
Cara	KAO
Cabello	KAMINOKE
Ojos	ME
Diente	HA
Nariz	HANA
Piel	HADA
Cuello	KUBI
Boca	KUCHI
Orejas	MIMI
Pecho	MUNE
Estomago	ONAKA
Hombro	KATA
Brazo	UDE
Antebrazo	ZEMWAN
Codo	HIJI
Muñeca	TEKUCHI
Mano	TE
Dedos	YUBI
Espalda	SENAKA
Glúteos	OSHIRI
Cadera	KOSHI
Rodillas	HIZA
Muslo	MATA
Tobillo	ASHIKUBI
Piernas/pies	ASHI







TÉCNICAS DE DEFENSA	
Bloqueo	UKE
Bloqueo hacia arriba	JODAN AGE UKE
Bloqueo al Centro (De adentro hacia fuera)	YOKO UKE
Bloqueo al Centro (De fuera hacia adentro)	YOKO UCHI
Bloqueo hacia abajo	GUEDAN BARAI

TÉCNICAS DE ATAQUE	
Golpe	SUKI
Golpe directo con desplazamiento	OI SUKI
Golpe indirecto	GYAKO SUKI
Frente del Puño	SEIKEN SUKI
Golpe de revés, puño invertido	URAKEN UCHI

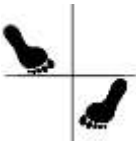


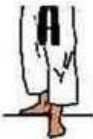


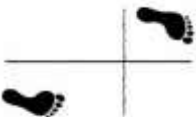

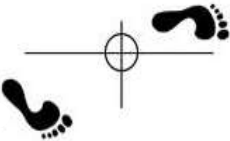
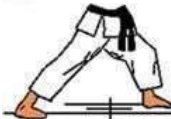
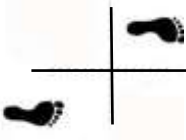







TÉCNICAS DE PATADAS	
Patada	GERI
Patada al frente	MAE GERI
Patada Circular	MAWASHI GERI
Patada Lateral	YOKO GERI
Patada Hacia atrás	USHIRO GERI
Patada frontal con la pierna adelantada	MAE ASHI GERI
Patada circular con la pierna del frente	MAE MAWASHI GERI
Patada circular con giro por la espalda	USHIRO GERI
Patada circular inversa	URA MAWASHI GERI

DIRECCIONES	
Arriba (Parte Alta)	JODAN
Centro (Parte Media)	CHUDAN
Abajo (Parte Baja)	GEDAN
Al frente	MAE
Lateral	YOKO
Atrás	USHIRO
Diagonal	NANAME
Circular	MAWASHI
Izquierda	HIDARI
Derecha	MIGUI
Hacia abajo	OTOSHI
Hacia Dentro	UCHI
Hacia Fuera	SOTO
De Lado	BARAI

# TACHI KATA BÁSICO

HEISOKU DACHI	
MUSUBI DACHI	
HEIKO DACHI	
SOTO HACHIJI DACHI	
NAIFANCHI DACHI	
SHIKO DACHI	

# TACHI KATA AVANZADO

<b>SANCHIN DACHI</b>	Postura del reloj de arena		
<b>RENOJI DACHI</b>	Postura de "L"		
<b>NEKO-ASHI DACHI</b>	Postura de la pata de gato		
<b>MOTO DACHI</b>	Postura natural		
<b>ZENKUTSU DACHI</b>	Postura larga		
<b>HAN ZENKUTSU DACHI</b>	Postura medio larga		
<b>KOKUTSU DACHI</b>	Postura hacia atrás		
<b>KOSA DACHI</b>	Postura cruzada		
<b>SAGI ASHI DACHI</b>	Postura de la grulla		

## EXAMEN PARA 5TO KYU

Kata	JUNI NO KATA
Vocabulario	NÚMEROS
Tachi Kata	BÁSICO
Técnicas de ataque	OI ZUKI CHUDAN golpe con la misma mano y misma pierna al frente
	GYAKU ZUKI CHUDAN golpe con mano y pierna alternadas y al frente
Técnicas de defensa	GEDAN BARAI defensa o barrida de la parte inferior del cuerpo
	YODAN AGE UKE defensa de la parte superior del cuerpo
Técnicas de Patadas	MAE GERI CHUDAN patada frontal
	MAWASHI GERI patada circular
	YOKO GERI SHODAN patada lateral
Normas básicas de conducta	Tratar de obtener la perfección del carácter
	Vivir con cortesía y disciplina
	Lograr la excelencia a través del esfuerzo
	Ser responsable, obedientes y educados
	Tener constancia y dedicación al karate

## EXAMEN PARA 4TO KYU

Kata	HEIAN SHODAN HEIAN NIDAN
Vocabulario	NÚMEROS PARTES DEL CUERPO
Tachi Kata	BÁSICO + NEKOASHI DACHI ZENKUTSU DACHI MOTO DACHI HAN ZENKUTSU DACHI
Técnicas de ataque	OI ZUKI CHUDAN golpe con la misma mano y misma pierna al frente
	GYAKU ZUKI CHUDAN golpe con mano y pierna alternadas y al frente
	SHIKO DACHI OI ZUKI golpe avanzando en frente en posición de jinete
	YON-HON NUKITE golpe al frente con la mano abierta
	ZUKI UKE golpe al frente que desvía golpe contrario

## EXAMEN PARA 4TO KYU

Técnicas de defensa	GEDAN BARAI defensa de la parte inferior del cuerpo
	YODAN AGE UKE defensa de la parte superior del cuerpo
	YOKO UKE defensa de la parte media de adentro hacia afuera
	YOKO UCHI defensa de la parte media de afuera hacia adentro
	SHUTO UKE defensa con el canto de la mano abierta
	SHIKO DACHI SHUTO BARAI defensa de la parte baja en posición de jinete con la mano abierta
	HIJI SASAE UKE defensa de la parte media de adentro hacia afuera con apoyo con una mano en el codo
	KENSUI OTOSHI defensa en forma de martillo de arriba hacia abajo
Técnicas de Patadas	MAE GERI CHUDAN patada frontal
	MAWASHI GERI patada circular
	YOKO GERI CHUDAN patada lateral
	OI GERI patada al frente avanzando
Normas básicas de conducta	Tratar de obtener la perfección del carácter
	Vivir con cortesía y disciplina
	Lograr la excelencia a través del esfuerzo
	Ser responsable, obedientes y educados
	Tener constancia y dedicación al karate
KATA NO BUNKAI	Aplicaciones del kata

# EXAMEN PARA 3TO KYU

Katas

HEIAN SANDAN  
HEIAN YONDAN

Vocabulario

NÚMEROS  
PARTES DEL CUERPO  
DIRECCIONES

Tachi Kata

BÁSICO +  
NEKOASHI DACHI  
ZENKUTSU DACHI  
KOKUTSU DACHI  
MOTO DACHI  
HAN ZENKUTSU DACHI  
KOSA DACHI

Técnicas de ataque

OI ZUKI CHUDAN golpe con la misma mano y  
misma pierna al frente

GYAKU ZUKI CHUDAN golpe con mano y  
pierna alternadas y al frente

SHIKO DACHI OI ZUKI golpe avanzando en  
frente en posición de jinete

YON-HON NUKITE golpe al frente con la  
mano abierta

URA-KEN UCHI golpe en forma de látigo

MAWASHI HIJI ATE golpe con el codo en  
forma circular

ZUKI UKE golpe al frente que desvía golpe  
contrario

## EXAMEN PARA 3TO KYU

### Técnicas de defensa

**GEDAN BARAI** defensa de la parte inferior del cuerpo

**YODAN AGE UKE** defensa de la parte superior del cuerpo

**YOKO UKE** defensa de la parte media de adentro hacia afuera

**YOKO UCHI**  
defensa de la parte media de afuera hacia adentro

**SHUTO UKE** defensa con el canto de la mano abierta

**SHIKO DACHI SHUTO BARAI** defensa de la parte baja en posición de jinete con la mano abierta

**HIJI SASAE UKE** defensa de la parte media de adentro hacia afuera con apoyo con una mano en el codo

**OSAE UKE**  
desviación de golpe contrario hacia abajo

**NAGASHI UKE** desviación de golpe contrario hacia un lado

**KENSUI OTOSHI** defensa en forma de martillo de arriba hacia abajo

**SUKUI DOME** desviación de un golpe hacia arriba

**KOTE UKE** defensa del golpe con el antebrazo

**HIJI UKE** defensa con el codo

## EXAMEN PARA 3TO KYU

### Técnicas de Patadas

**MAE GERI CHUDAN**

patada frontal

**MAWASHI GERI**

patada circular

**YOKO GERI SHODAN**

patada lateral

**OI GERI**

patada al frente avanzando

**USHIRO GERI**

patada hacia atrás

### Normas básicas de conducta

Tratar de obtener la perfección del carácter

Vivir con cortesía y disciplina

Lograr la excelencia a través del esfuerzo

Ser responsable, obedientes y educados

Tener constancia y dedicación al karate

**KATA NO BUNKAI**

Aplicaciones del Kata

# EXAMEN PARA 2DO KYU

Katas	HEIAN GODAN JUROKU
Vocabulario	NÚMEROS PARTES DEL CUERPO DIRECCIONES
Tachi Kata	BÁSICO + NEKOASHI DACHI ZENKUTSU DACHI MOTO DACHI HAN ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI RENOJI DACHI KOSA DACHI SAGI ASHI DACHI
Técnicas de ataque	OI ZUKI CHUDAN golpe con la misma mano y misma pierna al frente
	GYAKU ZUKI CHUDAN golpe con mano y pierna alternadas y al frente
	SHIKO DACHI OI ZUKI golpe avanzando en frente en posición de jinete
	YON-HON NUKITE golpe al frente con la mano abierta
	URA-KEN UCHI golpe en forma de látigo
	MAWASHI HIJI ATE golpe con el codo en forma circular
	NAKADAKA IPPON KEN golpe con el nudillo del dedo medio mano cerrada

## EXAMEN PARA 2DO KYU

### Técnicas de defensa

**GEDAN BARAI** defensa de la parte inferior del cuerpo

**YODAN AGE UKE** defensa de la parte superior del cuerpo

**YOKO UKE** defensa de la parte media de adentro hacia afuera

**YOKO UCHI** defensa de la parte media de afuera hacia adentro

**SHUTO UKE** defensa con el canto de la mano abierta

**SHIKO DACHI SHUTO BARAI** defensa de la parte baja en posición de jinete con la mano abierta

**HIJI SASAE UKE** defensa de la parte media de adentro hacia afuera con apoyo con una mano en el codo

**OSAE UKE** desviación de golpe contrario hacia abajo

**NAGASHI UKE**  
desviación de golpe contrario hacia un lado

**KOSA UKE GEDAN / JODAN** defensa con los dos brazos cruzados

**KENSUI OTOSHI**  
defensa en forma de martillo de arriba hacia abajo

**KENSUI BARAI**  
defensa en forma de martillo de lado

**SUKUI DOME**  
desviación de un golpe hacia arriba

## EXAMEN PARA 2DO KYU

### Técnicas de Patadas

**MAE GERI CHUDAN**  
patada frontal

**MAWASHI GERI**  
patada circular

**YOKO GERI SHODAN**  
patada lateral

**OI GERI**  
patada al frente avanzando

**USHIRO GERI**  
patada hacia atrás

**URA MAWASHI GERI**  
patada circular inversa

### Normas básicas de conducta

Tratar de obtener la perfección del carácter

Vivir con cortesía y disciplina

Lograr la excelencia a través del esfuerzo

Ser responsable, obedientes y educados

Tener constancia y dedicación al karate

### KATA NO BUNKAI

Aplicaciones del kata

# EXAMEN PARA 1ER KYU

Kata	BASSAI DAI KOSOKUN DAI
Vocabulario	NÚMEROS PARTES DEL CUERPO DIRECCIONES ORIGEN SHURI TE ORIGEN NAHA TE
Tachi Kata	BÁSICO + NEKOASHI DACHI ZENKUTSU DACHI MOTO DACHI HAN ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI RENOJI DACHI KOSA DACHI SAGI ASHI DACHI
Técnicas de ataque	OI ZUKI CHUDAN golpe con la misma mano y misma pierna al frente
	GYAKU ZUKI CHUDAN golpe con mano y pierna alternadas y al frente
	SHIKO DACHI OI ZUKI golpe avanzando en frente en posición de jinete
	SHIKO DACHI GYAKU ZUKI golpe con brazo contrario de frente en posición de jinete
	YON-HON NUKITE golpe al frente con la mano abierta
	URA-KEN UCHI golpe en forma de látigo
	MAWASHI HIJI ATE golpe con el codo en forma circular
	NAKADAKA IPPON KEN golpe con el nudillo del dedo medio mano cerrada
	MOROTE ZUKI golpe a dos manos
	HITO SACHI IPPON KEN golpe con el nudillo dedo índice mano cerrada

## EXAMEN PARA 1ER KYU

### Técnicas de defensa

**GEDAN BARAI** defensa de la parte inferior del cuerpo

**YODAN AGE UKE** defensa de la parte superior del cuerpo

**YOKO UKE** defensa de la parte media de adentro hacia afuera

**YOKO UCHI** defensa de la parte media de afuera hacia adentro

**SHUTO UKE** defensa con el canto de la mano abierta

**SHIKO DACHI SHUTO BARAI**  
defensa de la parte baja en posición de jinete con la mano abierta

**HIJI SASAE UKE** defensa de la parte media de adentro hacia afuera con apoyo con una mano en el codo

**OSAE UKE** desviación de golpe contrario hacia abajo

**NAGASHI UKE** desviación de golpe contrario hacia un lado

**KOSA UKE GEDAN / JODAN** defensa con los dos brazos cruzados

**SHOTEI UKE** Defensa con la base de la palma

**KENSUI OTOSHI** defensa en forma de martillo de arriba hacia abajo

**KENSUI BARAI** defensa en forma de martillo de lado

**TEKUBI KAKE UKE** defensa con la muñeca doblada

**SUKUI DOME** desviación de un golpe hacia arriba

**KAKETE UKE** desviación y agarre de golpe contrario

## EXAMEN PARA 1ER KYU

### Técnicas de Patadas

MAE GERI CHUDAN patada frontal

MAWASHI GERI patada circular

YOKO GERI SHODAN patada lateral

OI GERI patada al frente avanzando

USHIRO GERI patada hacia atrás

URA MAWASHI GERI patada circular inversa

MIKAZUKI GERI patada circular con la planta del pie

HIZA GERI golpe con la rodilla

### Normas básicas de conducta

Tratar de obtener la perfección del carácter

Vivir con cortesía y disciplina

Lograr la excelencia a través del esfuerzo

Ser responsable, obedientes y educados

Tener constancia y dedicación al karate

### KATA NO BUNKAI

Aplicaciones del Kata

# EXAMEN PARA SHODAN - HO

Kata	BASSAI DAI SEIENCHIN
Vocabulario	NÚMEROS PARTES DEL CUERPO DIRECCIONES ORIGEN SHURI TE ORIGEN NAHA TE ORIGEN DE LA SHITO RYU
Tachi Kata	BÁSICO + NEKOASHI DACHI ZENKUTSU DACHI MOTO DACHI HAN ZENKUTSU DACHI KOKUTSU DACHI RENOJI DACHI KOSA DACHI SAGUIASHI DACHI
Técnicas de ataque	OI ZUKI CHUDAN golpe con la misma mano y misma pierna al frente
	GYAKU ZUKI CHUDAN golpe con mano y pierna alternadas y al frente
	SHIKO DACHI OI ZUKI golpe avanzando en frente en posición de jinete
	SHIKO DACHI GYAKU ZUKI golpe con brazo contrario de frente en posición de jinete
	YON-HON NUKITE golpe al frente con la mano abierta
	URA-KEN UCHI golpe en forma de látigo
	MAWASHI HIJI ATE golpe con el codo en forma circular
	NAKADAKA IPPON KEN golpe con el nudillo del dedo medio mano cerrada
	MOROTE ZUKI golpe a dos manos

## EXAMEN PARA SHODAN - HO

### Técnicas de ataque

**MOROTE ZUKI** golpe a dos manos

**IPPON NUKITE** golpe con el dedo índice y la mano abierta

**HITO SACHI IPPON KEN** golpe con el nudillo dedo índice mano cerrada

**NI HON NUKITE UCHI** golpe con dos dedos y la mano abierta

**URA ZUKI** golpe con la mano invertida

## EXAMEN PARA SHODAN - HO

### Técnicas de defensa

**GEDAN BARAI** defensa de la parte inferior del cuerpo

**YODAN AGE UKE** defensa de la parte superior del cuerpo

**YOKO UKE** defensa de la parte media de adentro hacia afuera

**YOKO UCHI** defensa de la parte media de afuera hacia adentro

**SHUTO UKE** defensa con el canto de la mano abierta

**SHIKO DACHI SHUTO BARAI** defensa de la parte baja en posición de jinete con la mano abierta

**HIJI SASAE UKE** defensa de la parte media de adentro hacia afuera con apoyo con una mano en el codo

**OSAE UKE** desviación de golpe contrario hacia abajo

**NAGASHI UKE** desviación de golpe contrario hacia un lado

**KOSA UKE GEDAN / JODAN** defensa con los dos brazos cruzados

**SHOTEI UKE** Defensa con la base de la palma

**KENSUI OTOSHI** defensa en forma de martillo de arriba hacia abajo

**KENSUI BARAI** defensa en forma de martillo de lado

## EXAMEN PARA SHODAN - HO

### Técnicas de defensa

**TEKUBI KAKE UKE** defensa con la muñeca doblada

**KO KEN AGE UKE** defensa con las muñecas hacia afuera

**SUKUI DOME** desviación de un golpe hacia arriba

**KAKETE UKE** desviación y agarre de golpe contrario

**MAWASHI UKE** desviación del golpe con la mano abierta de forma circular

## EXAMEN PARA SHODAN - HO

Técnicas de Patadas	MAE GERI CHUDAN patada frontal
	MAWASHI GERI patada circular
	YOKO GERI SHODAN patada lateral
	OI GERI patada al frente avanzando
	USHIRO GERI patada hacia atrás
	URA MAWASHI GERI patada circular inversa
	MIKAZUKI GERI patada circular con la planta del pie
	HIZA GERI golpe con la rodilla
	SAMBON GERI combinación de tres patadas, una gedan, una chudan y una jodan
Normas básicas de conducta	GERI WAZA combinación de cuatro patadas, mae, ushiro, yoko, mawashi
	Tratar de obtener la perfección del carácter
	Vivir con cortesía y disciplina
	Lograr la excelencia a través del esfuerzo
	Ser responsable, obedientes y educados
KATA NO BUNKAI	Tener constancia y dedicación al karate
	Aplicaciones del Kata