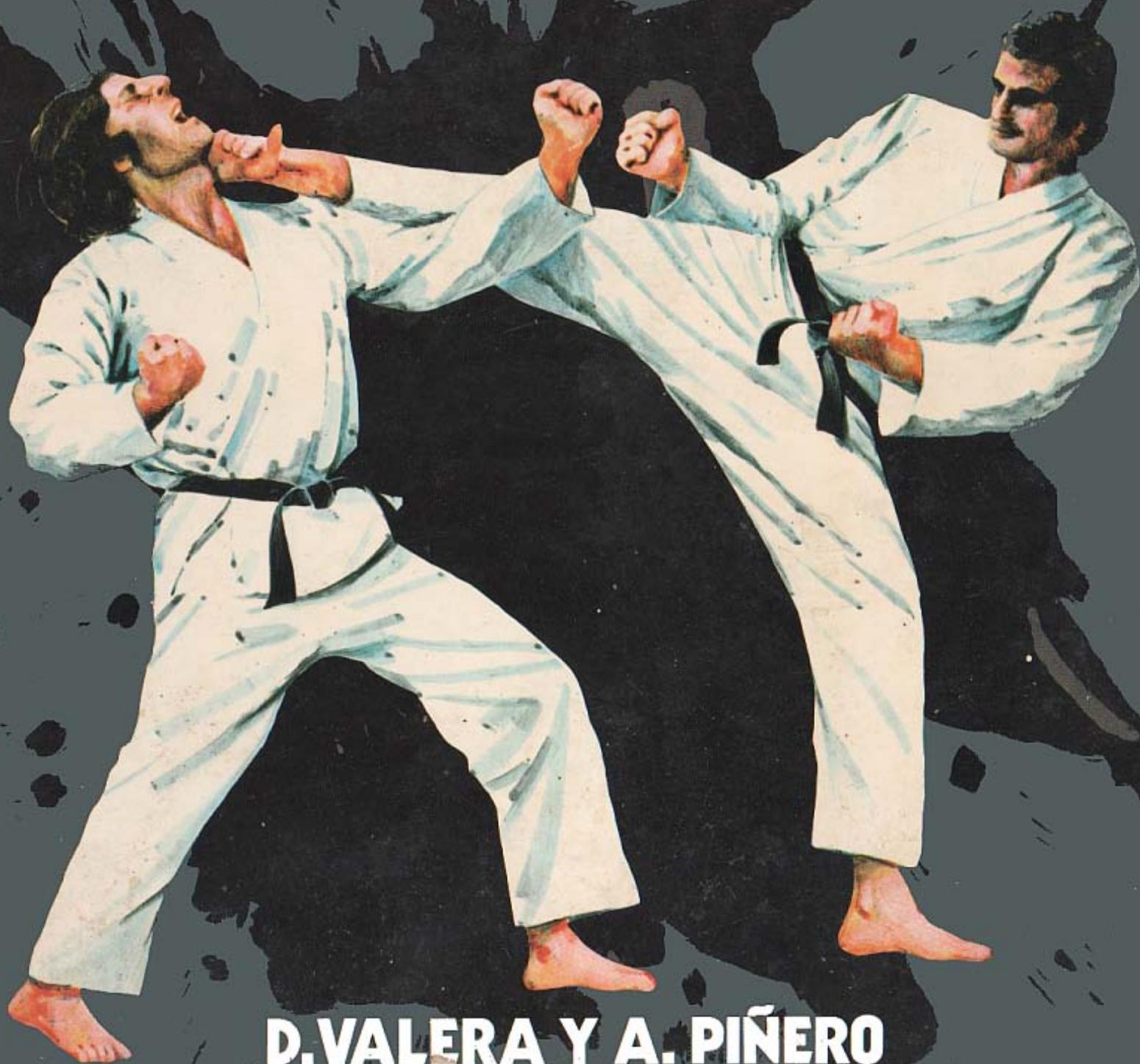


KARATE

TECNICAS DE COMPETICION



D. VALERA Y A. PIÑERO

1.ª Edición.

Fotografías por: A. Gil.

Publicado por A. Piñero Zaragoza (España). 1979

Reservados todos los derechos de Edición.

Prohibida su reproducción,
total o parcialmente, sin permiso del autor.

Editado en litografía por Octavio y Felez, S.A.

I. S. B. N. 84-300-1076-9

Depósito legal: Z-708-79

KARATE KAN - San Antonio M.ª Claret, 36 y 38 - ZARAGOZA (ESPAÑA).

KARATE



POR D. VALERA Y A. PIÑERO

KARATE

TECNICAS DE COMPETICION

ZARAGOZA 1979

INDICE

	<u>Págs.</u>
PROLOGO.....	7
EL KARATE Y SU HISTORIA.....	11
EL KARATE CONTEMPORANEO	13
EL ESPIRITU Y EL KARATE	14
INTRODUCCION	15
LA CULTURA FISICA	18
RELAJAMIENTO MUSCULACION	18
EJERCICIOS RESPIRATORIOS	19
LOS PUNTOS VITALES	39
ATAQUES DE PUÑO	42
GOLPES DE PIE	56
DESEQUILIBRIO	72
BARRIDOS	82
APENDICE	119

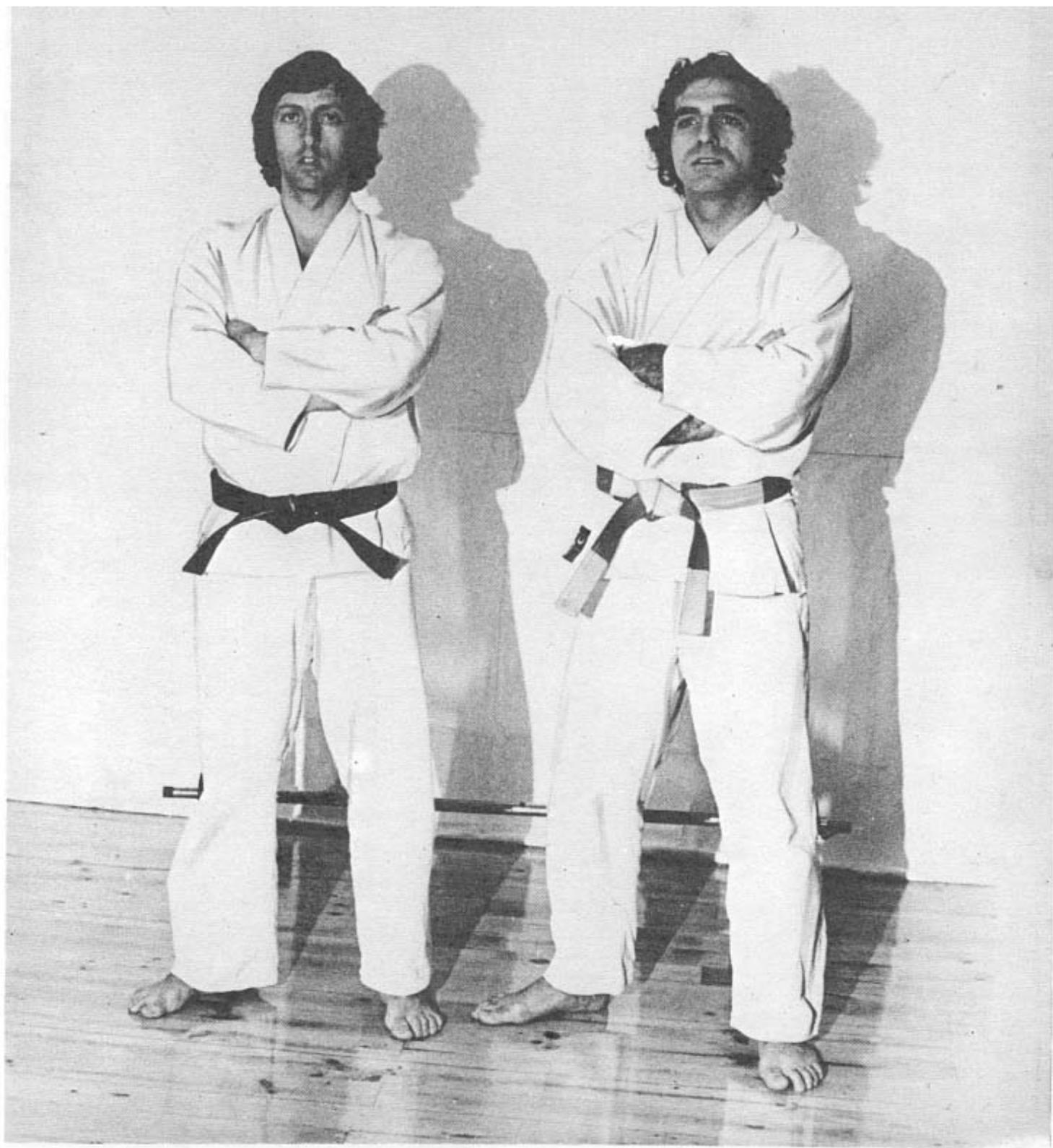
PROLOGO

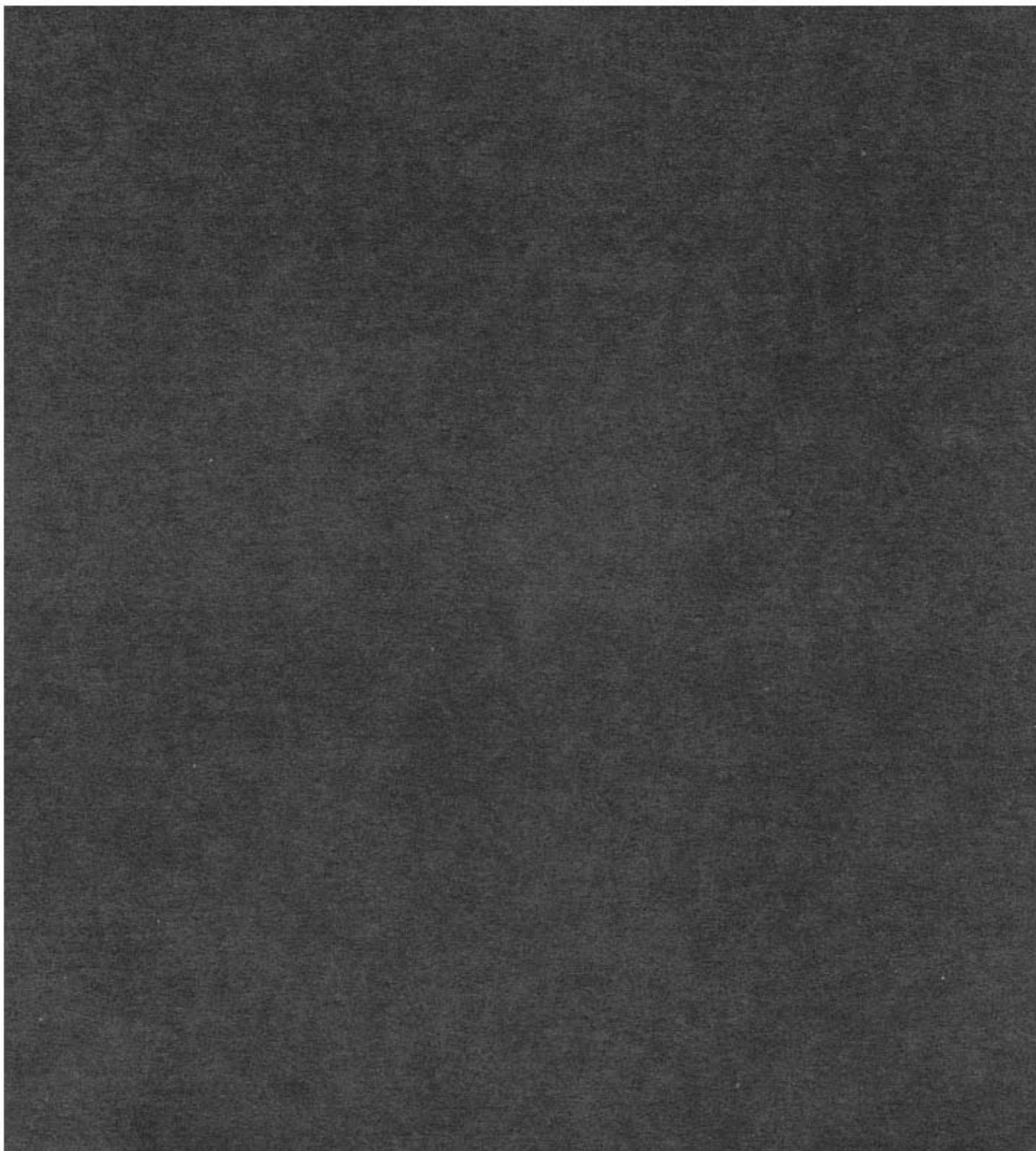
Al presentar nuestro primer libro dedicado a la competición del Karate tradicional, es nuestra respuesta a todas las innumerables peticiones que he venido recibiendo durante estos últimos años, en mis muchos y agradables viajes a este país.

Sería nuestro deseo que todas estas técnicas que presentamos no las pasasen por alto y que las repitiesen un gran número de veces, para lograr una mayor técnica dentro de esta especialidad.

A. PIÑERO 4.º Dan

D. VALERA 7.º Dan





EL KARATE Y SU HISTORIA

Este arte se propagó por la China del Sur, después por el Norte y por fin por Okinawa, ya que es de esta isla de donde nos llegará el Karate moderno. En cada uno de estos países se practicaba un estilo particular, pero en conjunto, los estilos de las partes de Asia se orientaron mucho más hacia el lado meditativo del Karate perdiendo así parte de su videncia y convirtiéndose ante todo en una gimnasia.

En la provincia de Okinawa, al contrario, se convertirá cada vez más en un arte guerrero, harán falta dos prohibiciones sucesivas de llevar armas, bajo pena de muerte, para asistir al desarrollo del Karate. La 1.^a instaurada en el S. XV, por SHO-PASI, que controlaba la isla en aquella época. La 2.^a por el Samazu, que llegado del Suroeste del Japón invadió Okinawa en 1609. Los habitantes de la isla, dos veces privados de armas, se entrenaron duramente en secreto perfeccionando sus métodos de combate con las manos desnudas. Su espíritu se transformó y se convirtió muy pronto en el de las otras artes marciales japonesas. Vencer o morir tal fue su divisa. Su eficacia y su violencia hizo que su enseñanza fuese secreta y no se transmitió más que a ciertas élites (Samurai).

Los entrenamientos eran muy duros, los pies y las manos se volvieron muy pronto capaces de reemplazar las armas blancas prohibidas, con igual eficacia.

Al final del S. XIX el Karate volvió a encontrar con la restauración moderna de Japón, una meta más pacífica, incluso reconocido como un perfecto medio de educación, y fue enseñado en las escuelas.

El Okinawa-te (estilo de Okinawa), era también reconocido en el conjunto del Japón, y conoció un éxito esplendoroso.

Entre los maestros formados con vistas a la enseñanza de este arte fuera de Okinawa, encontramos el nombre de Gichin Funakoshi.

Gichin Funakoshi nacido en 1869 en Shurai, ciudad de Okinawa, hizo numerosas demostraciones en Japón. En 1922, en Tokio, fue rogado por el ministro japonés de educación nacional para enseñar su arte en diversas universidades y colegios militares.

Esto fue el principio del estilo Shotokan; algunos años más tarde viendo la popularidad y el éxito del maestro Funakoshi, su amigo Mabuni, vino a implantarse en la región de Kyoto y creó el estilo Shitoryu, un estilo que era más elevado y más potente. Después fue la llegada al Japón del maestro Mitabi que le enseñó el estilo Goyuryu.

Estos tres estilos son la base de todos los estilos modernos tales como Wadoryu, Kyokushinkai, etc.

Vemos al volver a tomar su historia, que el Karate no es el hecho de un solo hombre extraordinariamente dotado, sino el conjunto de búsquedas, puestas al día, hechas en diversas épocas, por un gran número de generaciones.

EL KARATE CONTEMPORANEO

Las investigaciones de un gran número de generaciones seguramente, pero a pesar de todo, indicadas por hombres que hicieron mucho para su evolución y su vulgarización: Funakoshi, Mabuní, Miyagi, y también muchos otros, tales como Obusuku, Yahiku, Motabu y los expertos formados por estos maestros: Obata Otsuka, Matsumoto, Takagi, etc.

Es preciso esperar a los años 50 para que haga su aparición en Francia y en Europa; pero en estos últimos años solamente, llegará a ser poderosamente popular.

En los EE.UU., es introducido por los ejércitos de Mac-Arthur después de la segunda guerra mundial; pero no así en Francia, donde solamente desde hace treinta años se le reconoce un verdadero auge.

En Europa, desde hace algunos años, ciertos nombres de maestros japoneses tales como: Mochizuki, Kase, Shirai, Enoeda, Oshima, Murakami, son desconocidos por una parte del gran público, no siendo ignorados los budokas (participantes de las artes marciales). Y a estos nombres vinieron a añadirse aquéllos de los campeones que se encuentran en todas las grandes competiciones y que contribuyen mucho a hacer conocer un arte marcial que es igualmente un deporte muy completo.

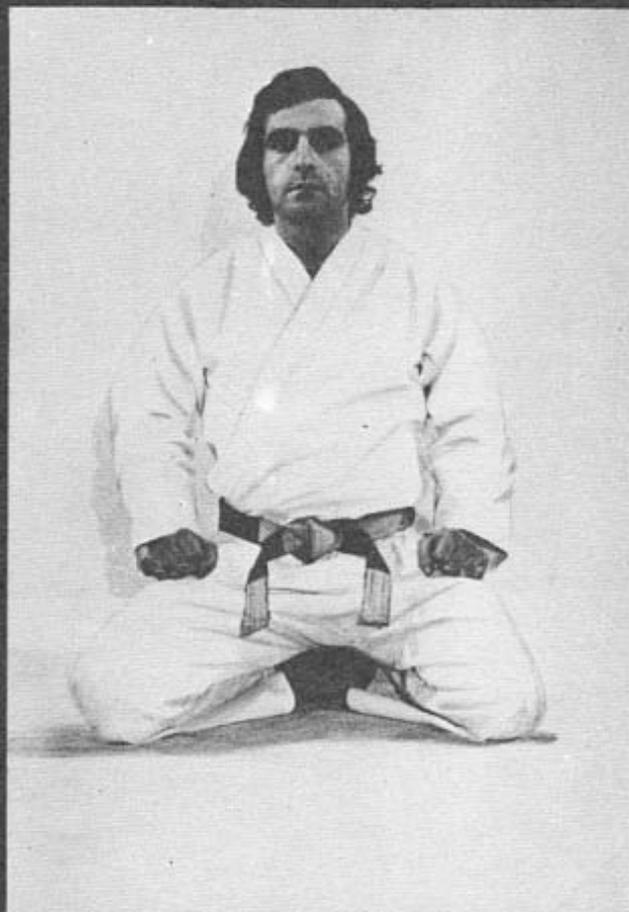
EL ESPIRITU Y EL KARATE

El cuerpo humano dispone de un potencial de energía suficiente para la realización, a condición que sea liberado y utilizado inteligentemente.

Uno de los factores más importantes es el estado de espíritu del Karateka. Su coraje y su dureza determinan el valor de su espíritu y condicionan cada gesto.

Esto que se llama «el espíritu del Karateka» es un conjunto de aptitudes mentales que existen igualmente en los otros deportes de combate, bajo otros nombres, e incluso en esto que concierne.

INTRODUCCION





LA CULTURA FISICA

Una gimnasia es necesaria antes de cada curso, para preparar todas las partes del cuerpo a los esfuerzos más o menos violentos. Este calentamiento que para algunos otros deportes podría ser rudimentario, debe ser ejecutado con mucho cuidado para la práctica del Karate.

El calentamiento empezará desde el final del saludo colectivo. Será mandado por el profesor, o por el asistente que, colocado frente a los alumnos, ordenará los ejercicios que permiten el calentamiento de los músculos, el relajamiento de las articulaciones y la aceleración progresiva del ritmo cardio-vascular.

Es preciso notar que los movimientos de Karate ejecutados lentamente y de una manera progresiva, constituyen para ellos mismos un medio muy bueno de calentamiento.

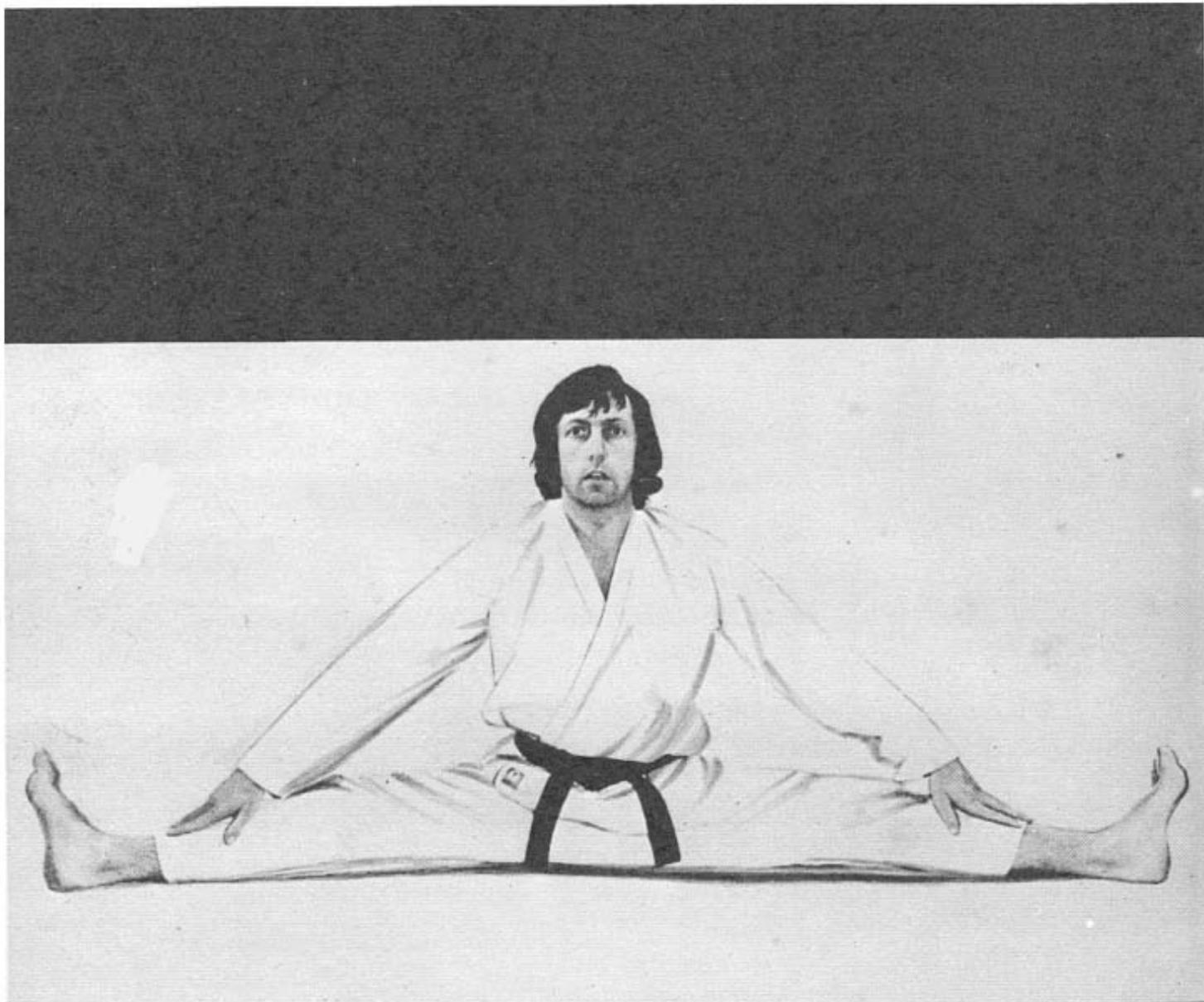
Practicada en muy buenas condiciones, esta cultura física durará aproximadamente 15 minutos.

RELAJAMIENTO MUSCULACION

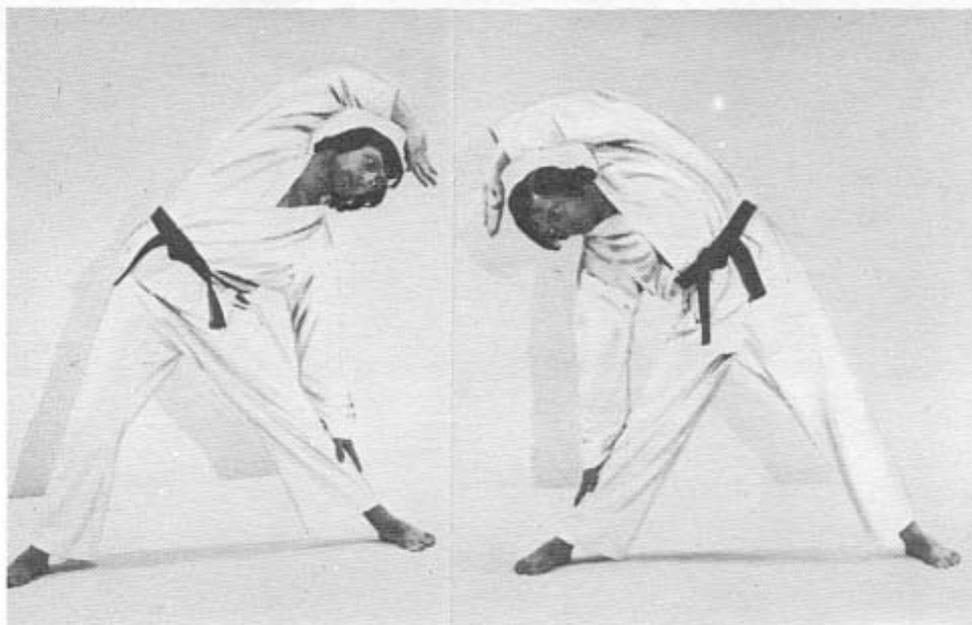
Después de una gimnasia, será indispensable para preparar el cuerpo al entrenamiento, los ejercicios de relajación y de musculación para completarlo. El Karate pide tener brazos y piernas sólidos, pero también una fuerte cintura abdominal. Todas estas partes deben estar fortalecidas pero no se deberá descuidar el resto del cuerpo.

Los ejercicios de musculación serán ejecutados al final de cada clase, por series bastante largas y rápidas.

Encontramos algunos ejercicios de musculación apropiados en las páginas que siguen. Así como la musculación, el relajamiento es indispensable, y permite utilizar los miembros en las mejores condiciones. Deberán ser ejecutados al final del entrenamiento, una vez que todos los músculos del cuerpo, habiendo trabajado, hayan sido bien calentados.

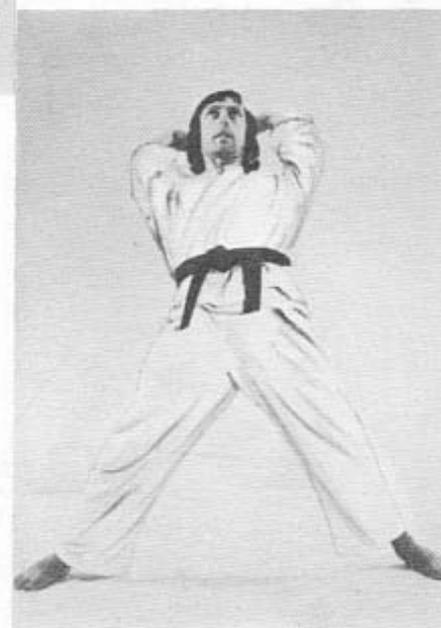


EJERCICIOS PREPARATORIOS



EJERCICIO PARA LOS COSTADOS

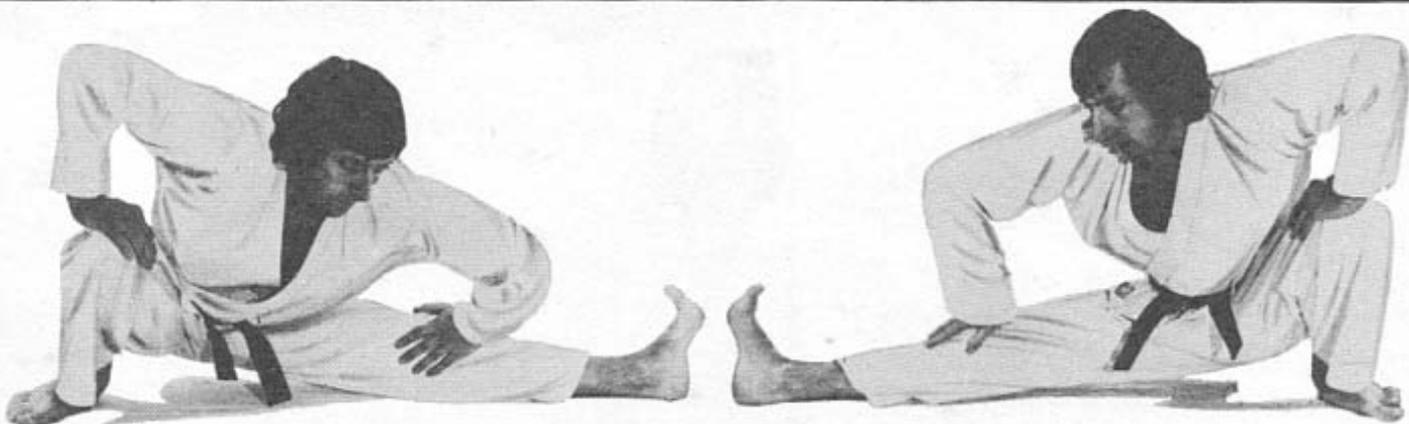
Con las piernas abiertas, doble el tronco a derecha e izquierda, sin inclinarse hacia adelante, con el brazo contrario al costado flexionado sobre la cabeza y el otro vertical abajo.



EJERCICIO DE CADERAS Y CINTURA

Manteniendo las piernas de igual forma que en el ejercicio anterior y las manos detrás de la nuca, doble la cintura hasta tocar con la frente el suelo.





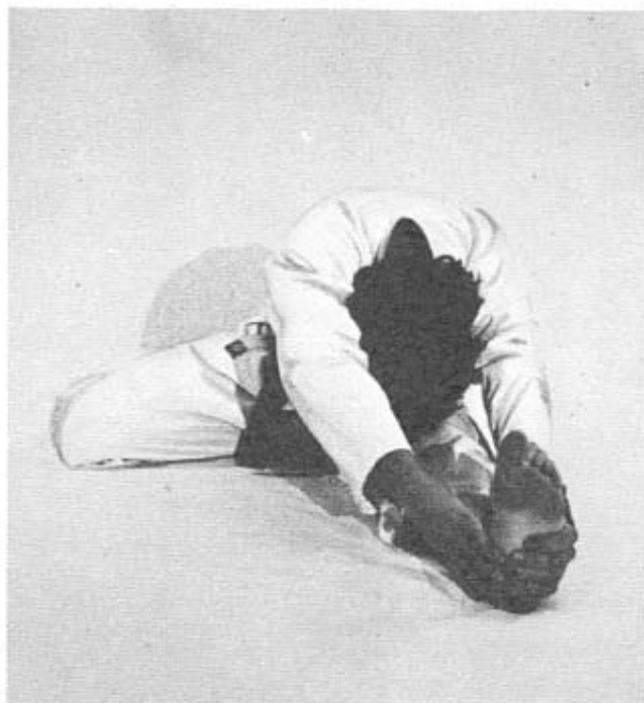
EJERCICIO FLEXIBILIDAD PIERNAS (1)

Adoptando la posición que refleja la fotografía procure mantener la pierna totalmente estirada, repita el mismo ejercicio al otro lado.

EJERCICIO FLEXIBILIDAD PIERNAS (2)

Sentado en el suelo, lleve una de sus piernas atrás manteniendo la otra estirada hacia el frente. A continuación y sin variar la posición gire el tronco atrás y flexiónelo hasta tocar con la frente la rodilla.

Repita el mismo ejercicio a los dos costados.



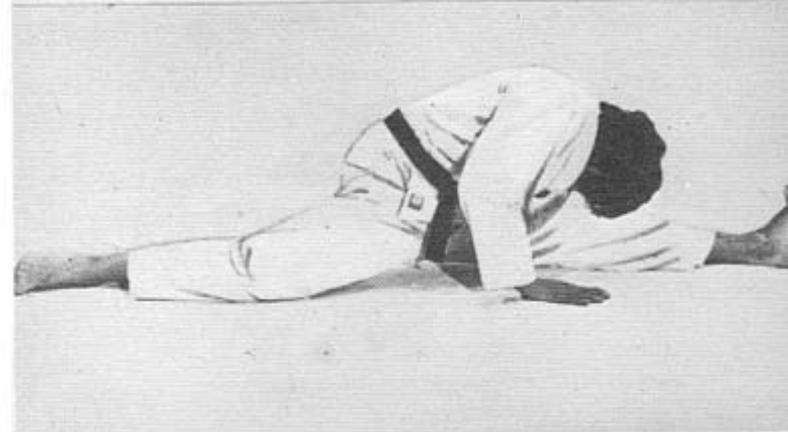
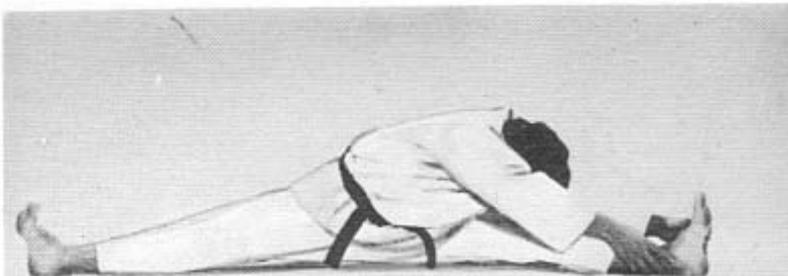


EJERCICIO DE CADERA

Manteniendo los pies juntos y sin elevar las rodillas del suelo, baje la frente hasta tocar los pies.

EJERCICIO PARA ELASTICIDAD DE CINTURA, CADERAS Y PIERNAS (1)

Sentado en el suelo y con las piernas separadas ponga las manos sobre los tobillos y a continuación baje el cuerpo hacia adelante intentando tocar el suelo con la frente. Repita el ejercicio varias veces.



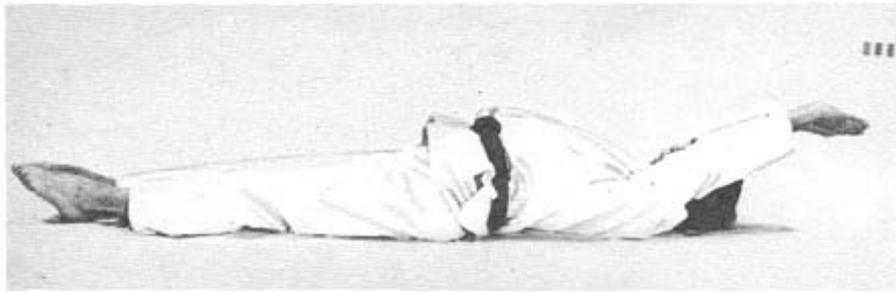
EJERCICIO PARA ELASTICIDAD DE CINTURA, CADERAS Y PIERNAS (2)

En la misma posición inicial que en el ejercicio anterior y con las piernas abiertas cuanto sea posible, flexione el tronco hacia derecha e izquierda intentando tocar con la frente sus rodillas sin doblar éstas. Este ejercicio es indispensable para llegar a dominar las técnicas consistentes en golpear con los pies.

EJERCICIO PARA ELASTICIDAD DE CINTURA, CADERAS Y PIERNAS (2)

Adopte la posición que refleja la fotografía, con las piernas abiertas cuanto le sea posible, y baje la cabeza hasta tocar con ella la rodilla.

Realice este ejercicio a ambos lados.



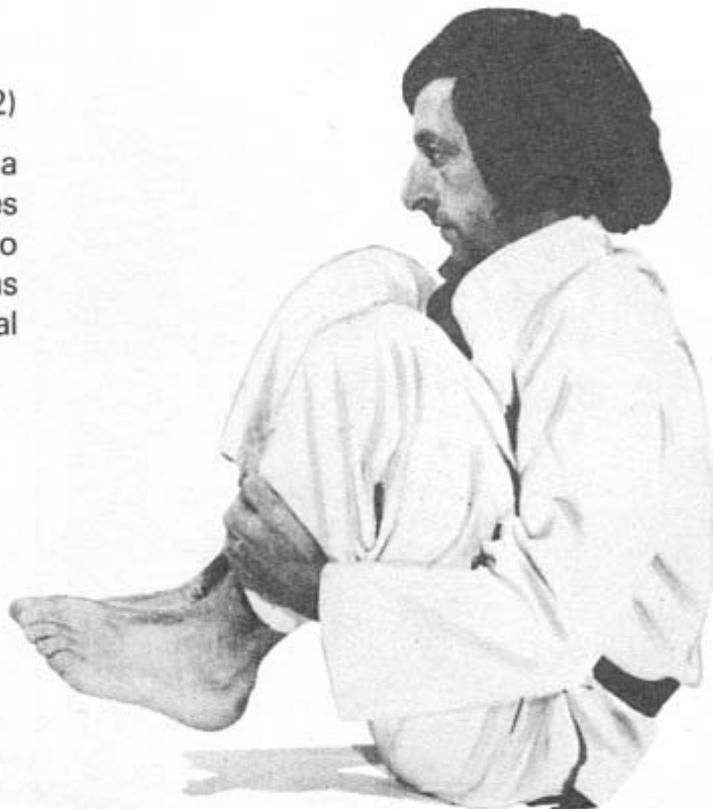
EJERCICIO PARA EL ABDOMEN

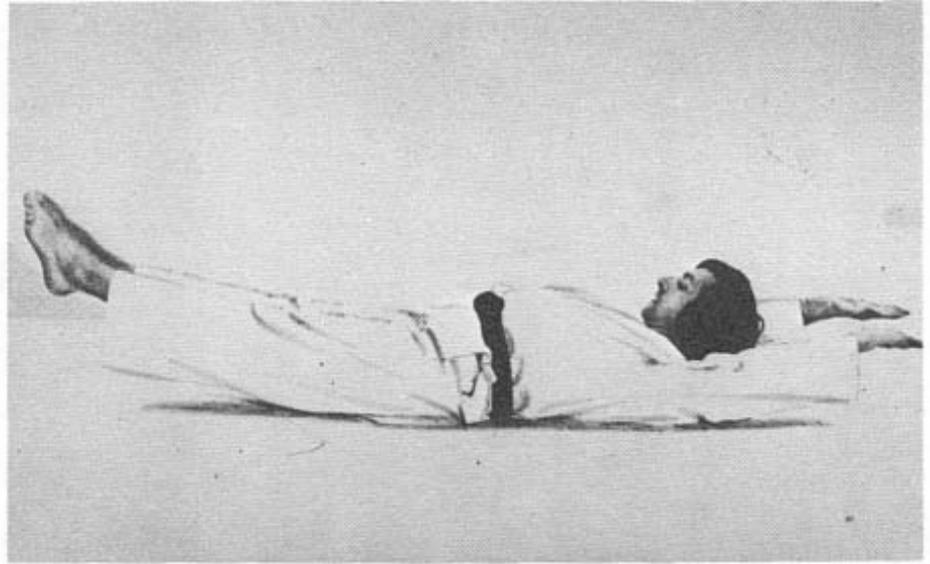
Asuma la posición que refleja la fotografía. A continuación eleve su tronco hasta tocar con su frente las rodillas. Al realizar este ejercicio evite doblar las piernas o separarlas del suelo.



EJERCICIO PARA EL ABDOMEN (2)

En este ejercicio de forma parecida al anterior, procure mantener los pies elevados sobre el suelo. Al mismo tiempo que eleva el tronco recoja las piernas sin apoyarlas en el suelo, tal como refleja la fotografía.



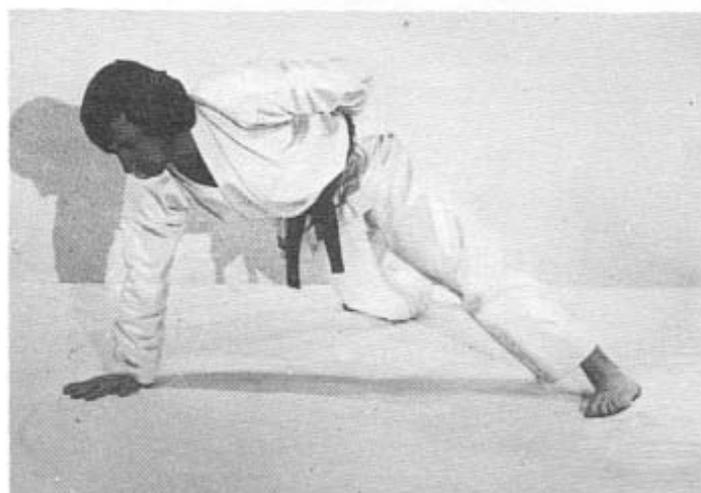
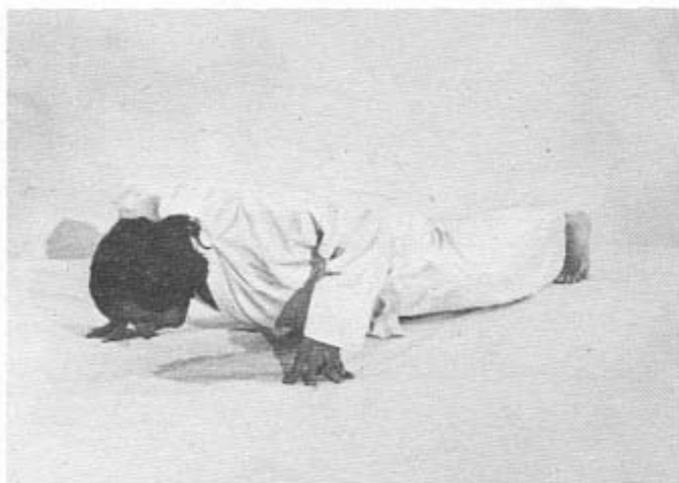
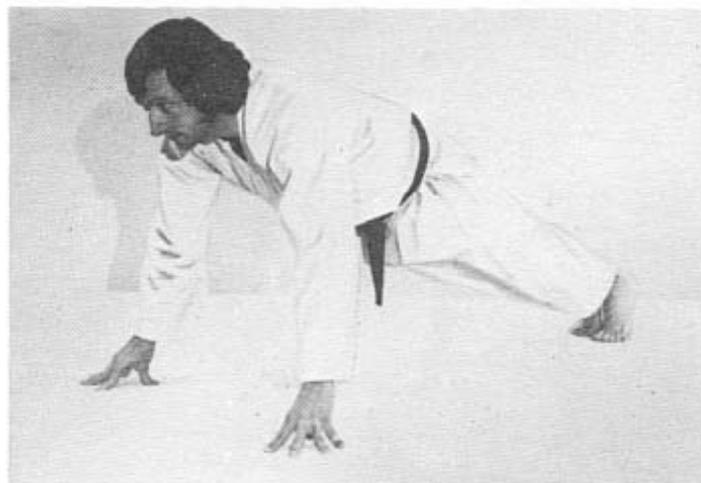


EJERCICIO PARA EL ABDOMEN (3)

En la misma posición que en el ejercicio anterior, levante simultáneamente el tronco y las piernas todo lo que pueda.

Al bajar las piernas no las apoye en el suelo.

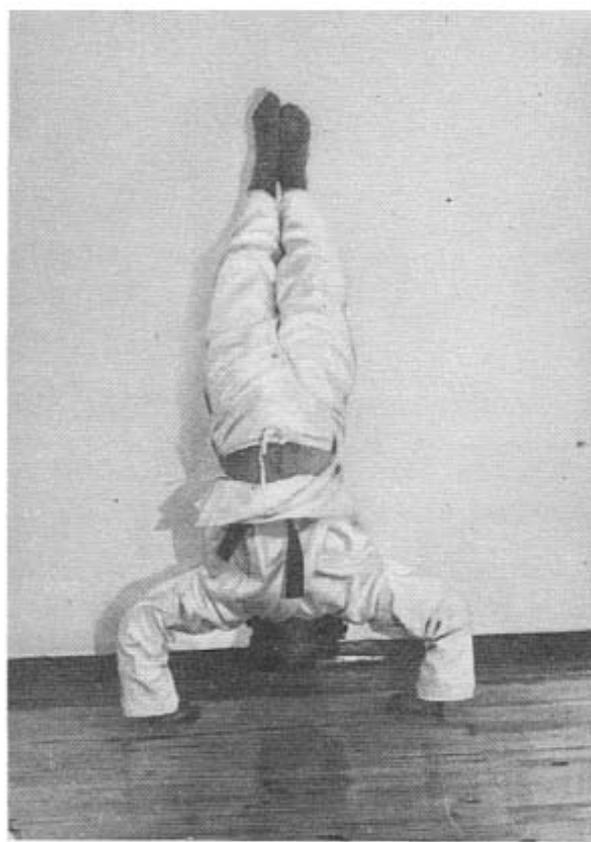
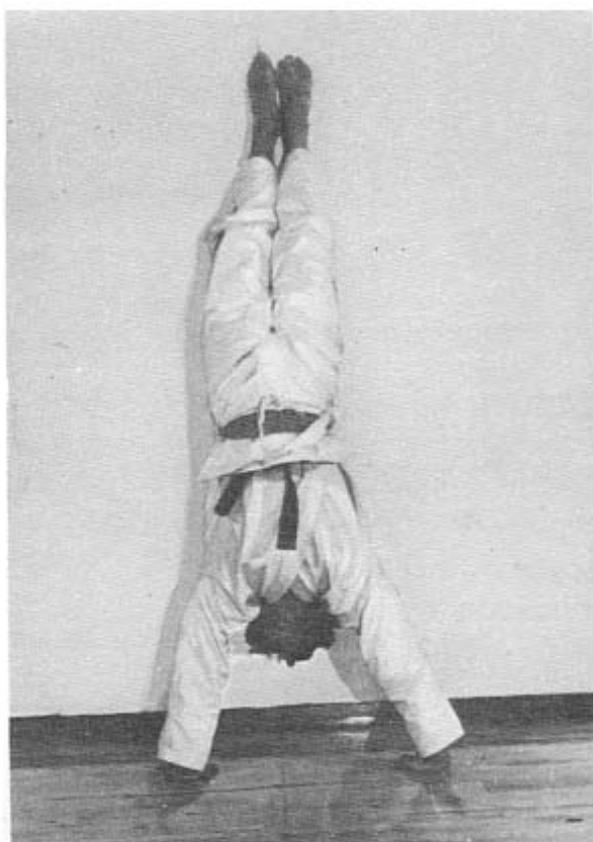




FLEXIONES SOBRE LOS BRAZOS (1)

Admite este ejercicio diversas variantes ya que puede realizarse sobre los puños, palma de las manos o sobre las puntas de los dedos.

Todas las modalidades exigen el mantener las piernas juntas o separadas sin doblar las rodillas, flexionar únicamente los brazos y no tocar el suelo con el cuerpo.



EJERCICIO PARA HOMBROS Y BRAZOS

En la posición que muestra la fotografía, flexione los brazos y a continuación estírelos hasta volver a la posición inicial.

EJERCICIOS PARA FLEXIBILIDAD DE PIERNAS (1)

Estos ejercicios que a continuación se presentan deberán de realizarse sobre las espalderas.

Colóquese en la posición que muestra la fotografía. Inclíne su costado hacia el interior cuanto le sea posible, a continuación flexione el tronco hacia adelante. Repita este ejercicio con la pierna contraria.



EJERCICIO PARA LAS CADERAS Y PIERNAS (2)

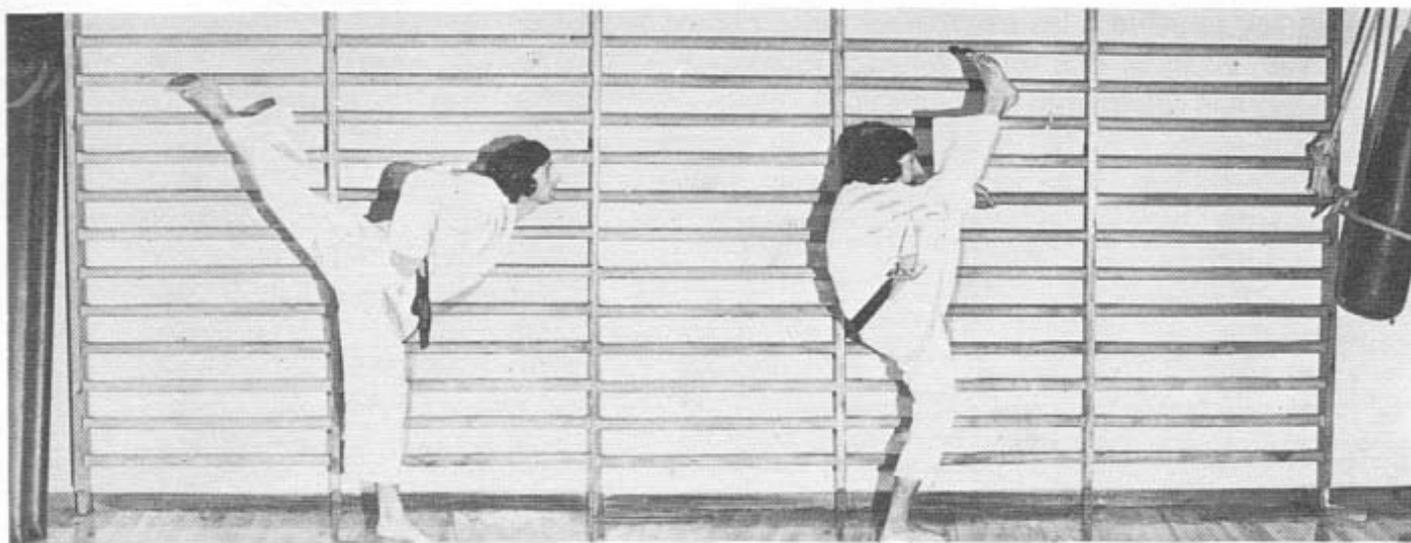
Sujétese a las espalderas con uno de los pies como muestra la fotografía. Baje el tronco hacia adelante hasta tocar con la frente la rodilla, al subir procure forzar su cuerpo hacia atrás cuanto le sea posible.

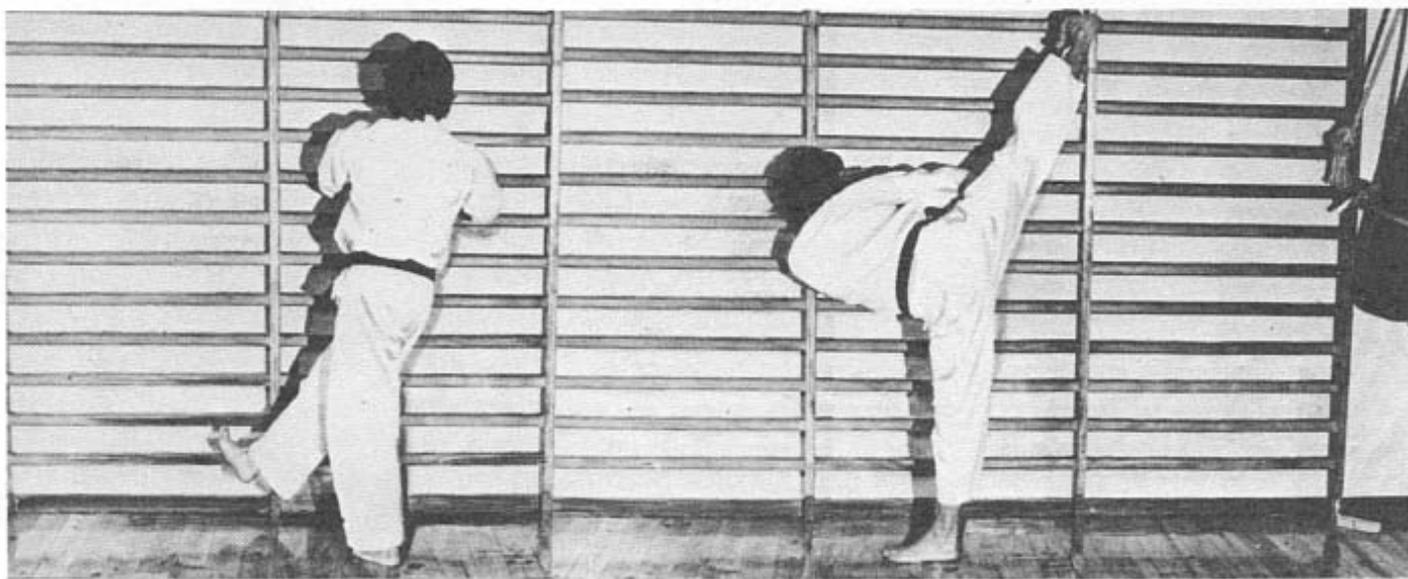
EJERCICIO PARA FLEXIBILIDAD DE PIERNAS (3)

Variante de los ejercicios explicados anteriormente.

Eleve una de las piernas al frente tanto como pueda, luego baje la pierna y llévela hacia atrás cuanto le sea posible.

Repita lo mismo con la otra pierna.





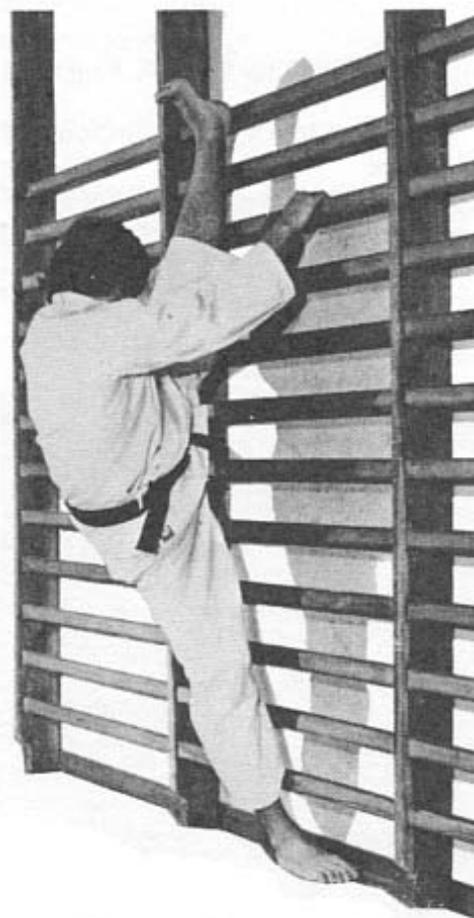
EJERCICIO PARA FLEXIBILIDAD DE PIERNAS (2).

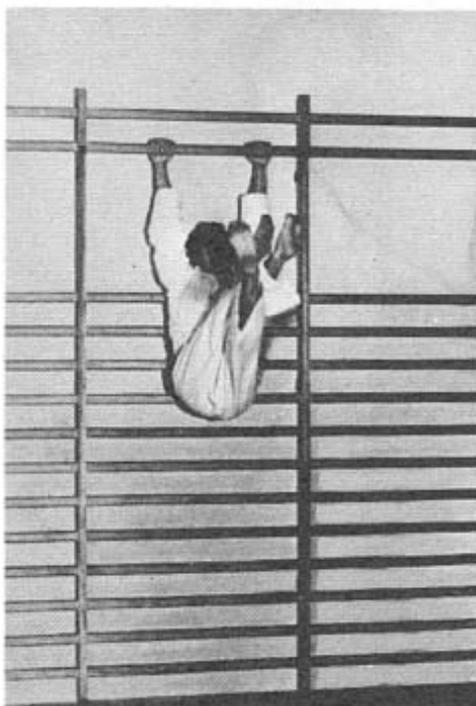
Apoye las manos en las espalderas.

Eleve una de las piernas totalmente estirada y al bajar crúzela al lado contrario.

Repita este ejercicio con la otra pierna.

Este ejercicio es variante del anterior. Debe intentar pegarse a las espalderas tanto como pueda. Al igual que en el anterior mantenga las piernas totalmente estiradas.





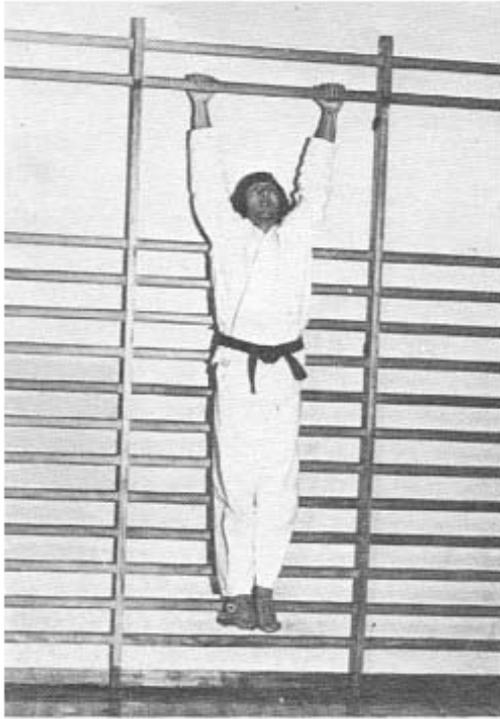
EJERCICIO ABDOMINALES

Eleve las piernas a la altura de la cintura y crúcelas repetidamente.

Procure mantener las piernas totalmente estiradas mientras realiza este ejercicio.

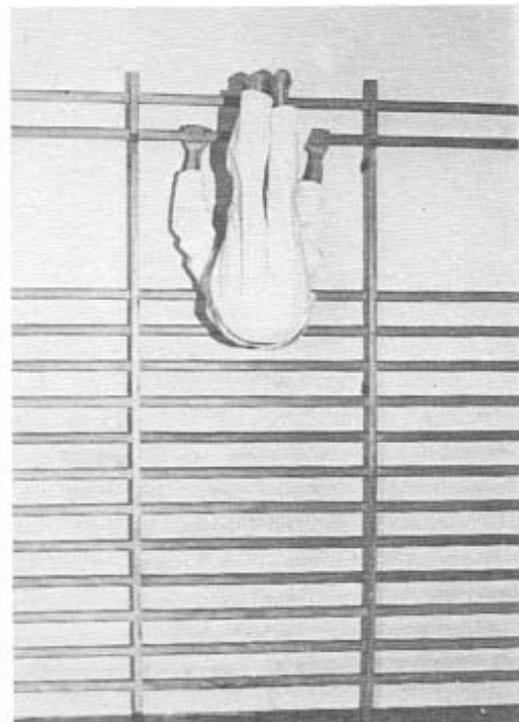
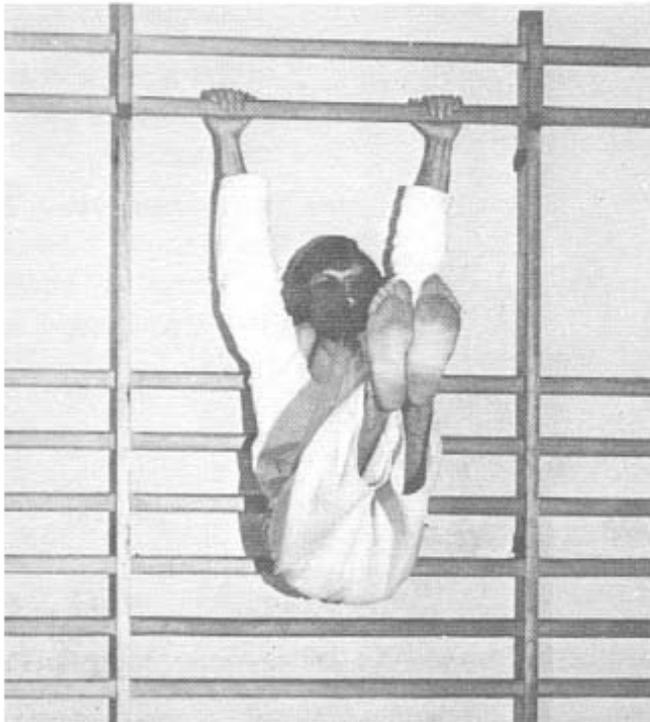
Variante (1)

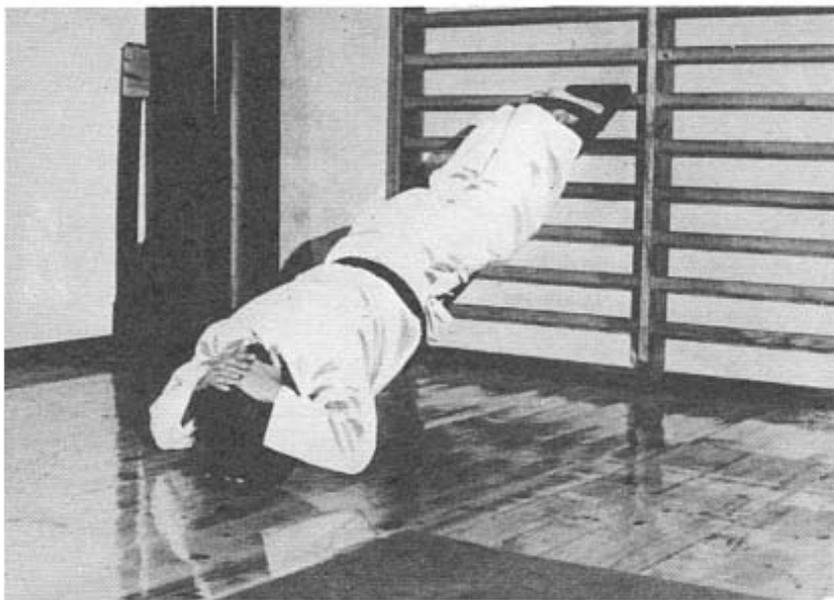
Suba y baje alternativamente sus piernas.



Variante (2)

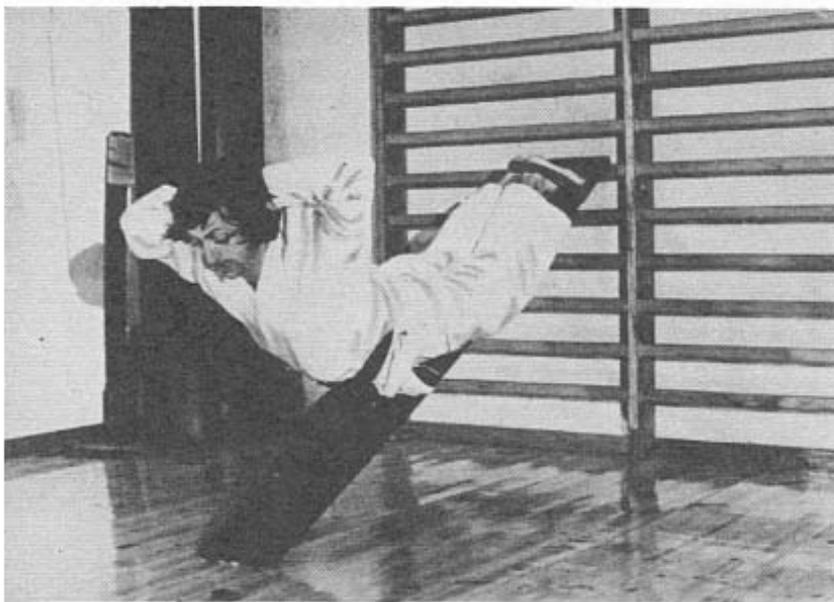
En suspensión dorsal, eleve las piernas cuanto le sea posible.

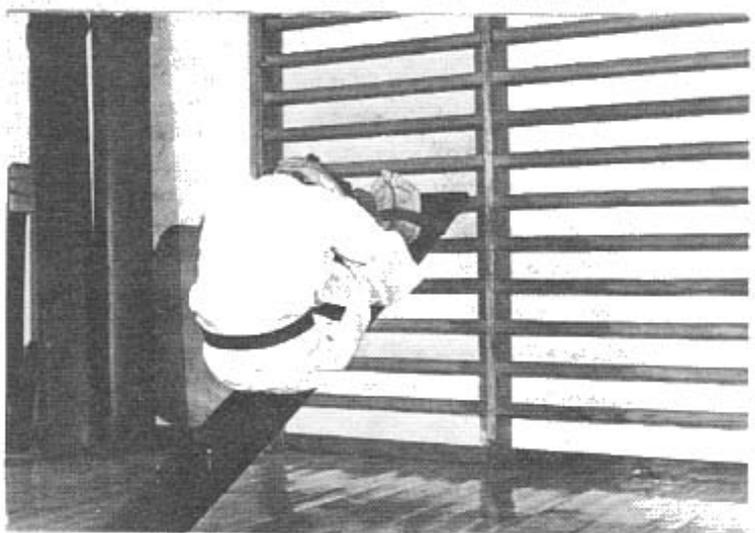
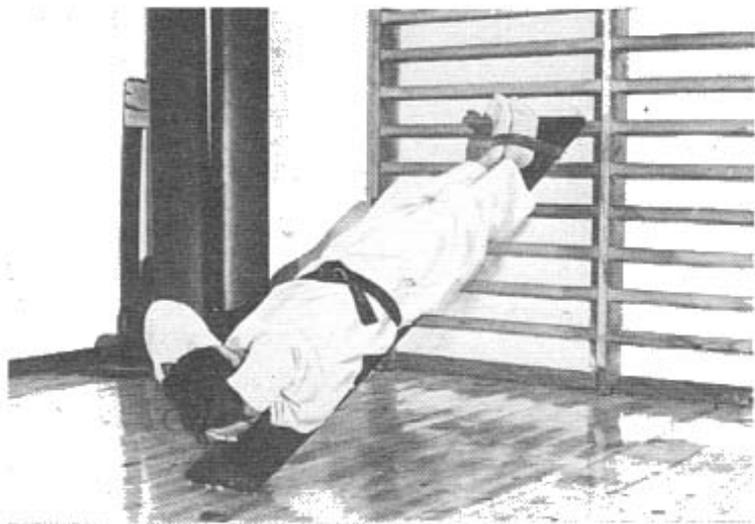




EJERCICIO PARA LA ESPALDA

En posición de tendido, como muestra la foto, sobre un banco o tabla, eleve el tronco con las manos entrelazadas sobre la nuca.





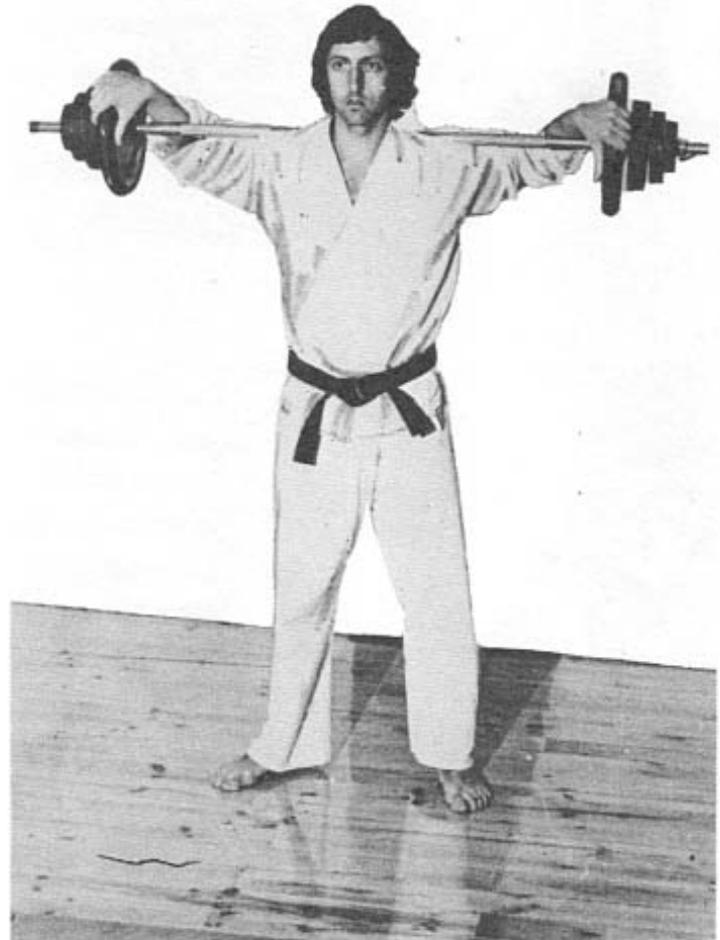
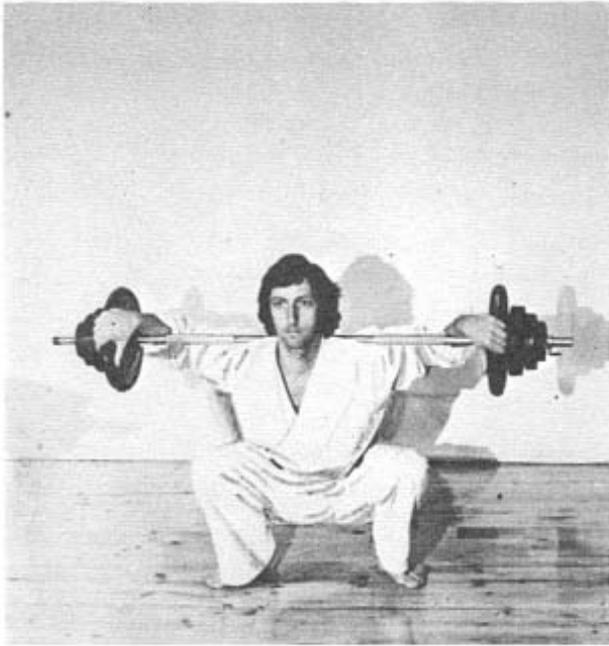
EJERCICIO PARA EL ABDOMEN

Sobre un banco o tabla que forme un plano inclinado, colóquese en la misma posición que la foto. Sujete los pies a la correa, eleve el tronco hasta tocar con la frente las rodillas.



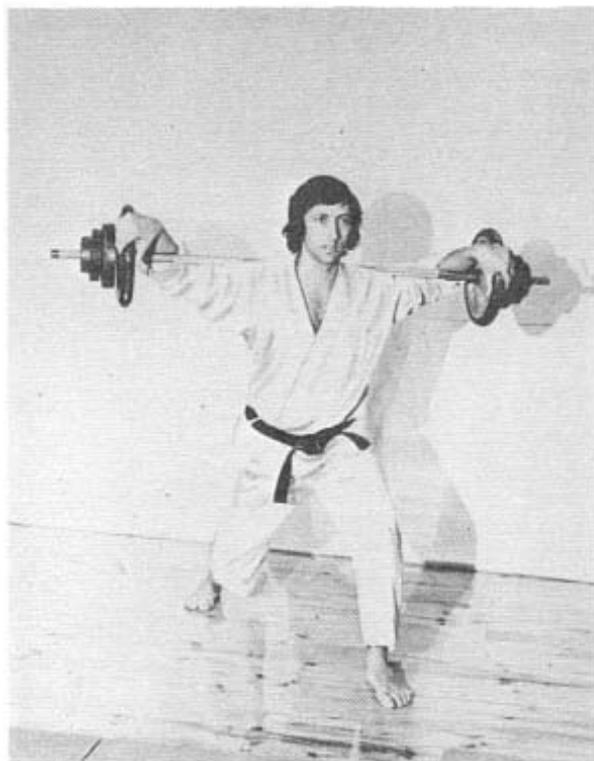
EJERCICIO PARA LA CADERA

Colóquese de la misma forma que indica la fotografía y eleve el tronco cuanto le sea posible. Evite el doblar el cuerpo hacia adelante.



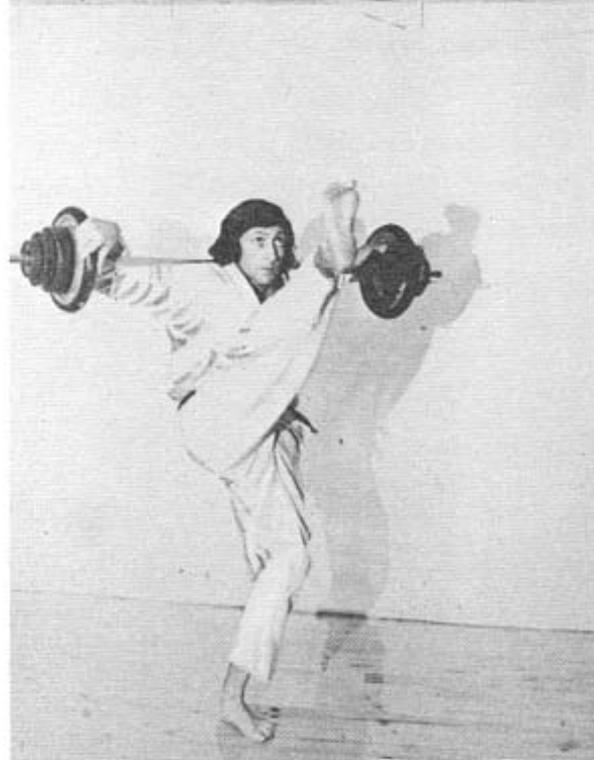
EJERCICIO PARA LAS PIERNAS (1)

Desde esta posición que indica la fotografía, colóquese una carga de peso sobre sus hombros. Flexione las piernas, al elevar nuevamente su cuerpo golpee al frente con el pie (Mae-geri).



EJERCICIOS PARA LAS PIERNAS (2)

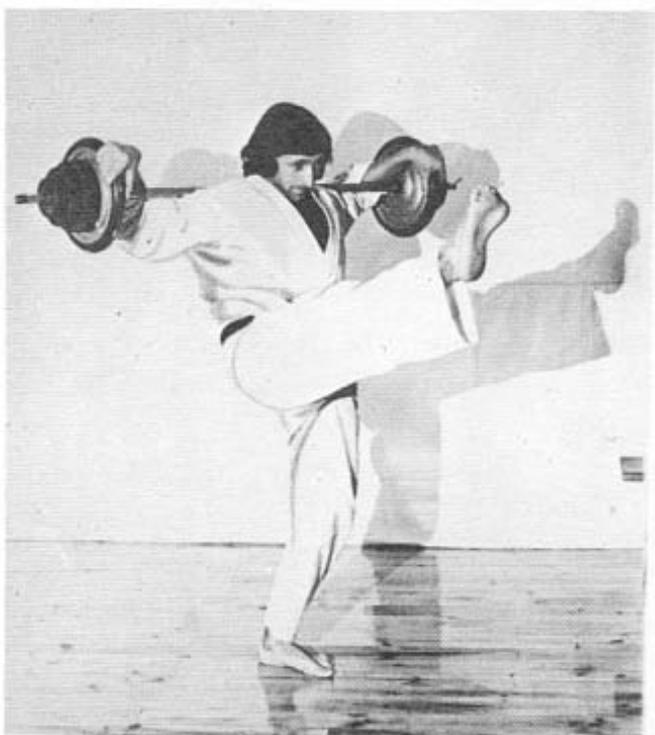
Coloque la pierna de atrás bien estirada y la otra ligeramente doblada hacia adelante. Desde esta posición eleve la pierna cuanto le sea posible. Realice series con ambas piernas.





Variante del anterior.

En este ejercicio adopte la posición Kokutsu-dachi y realice series de golpes con el pie al frente (Mae-geri).



LOS PUNTOS VITALES

Algunas partes del cuerpo golpeadas con violencia o incluso ligeramente en algunos casos, traerán consigo la puesta fuera de combate del adversario por síncope, fractura, traumatismo e incluso la muerte.

A estas partes se les llama puntos vitales. Existen aproximadamente 80, los cuales, los más importantes, se sitúan en la línea mediana del cuerpo. Los hemos llevado al croquis que sigue de manera que permita al Karateka debutante tener una idea más precisa de los puntos de atención.

En el momento de un entrenamiento con pareja, es preponderante controlar todos los golpes dados y principalmente en los puntos vitales. Un atemi colocado normalmente en uno de estos sitios sin proteger, acarrearía un resultado peligroso, quizás irreparable.

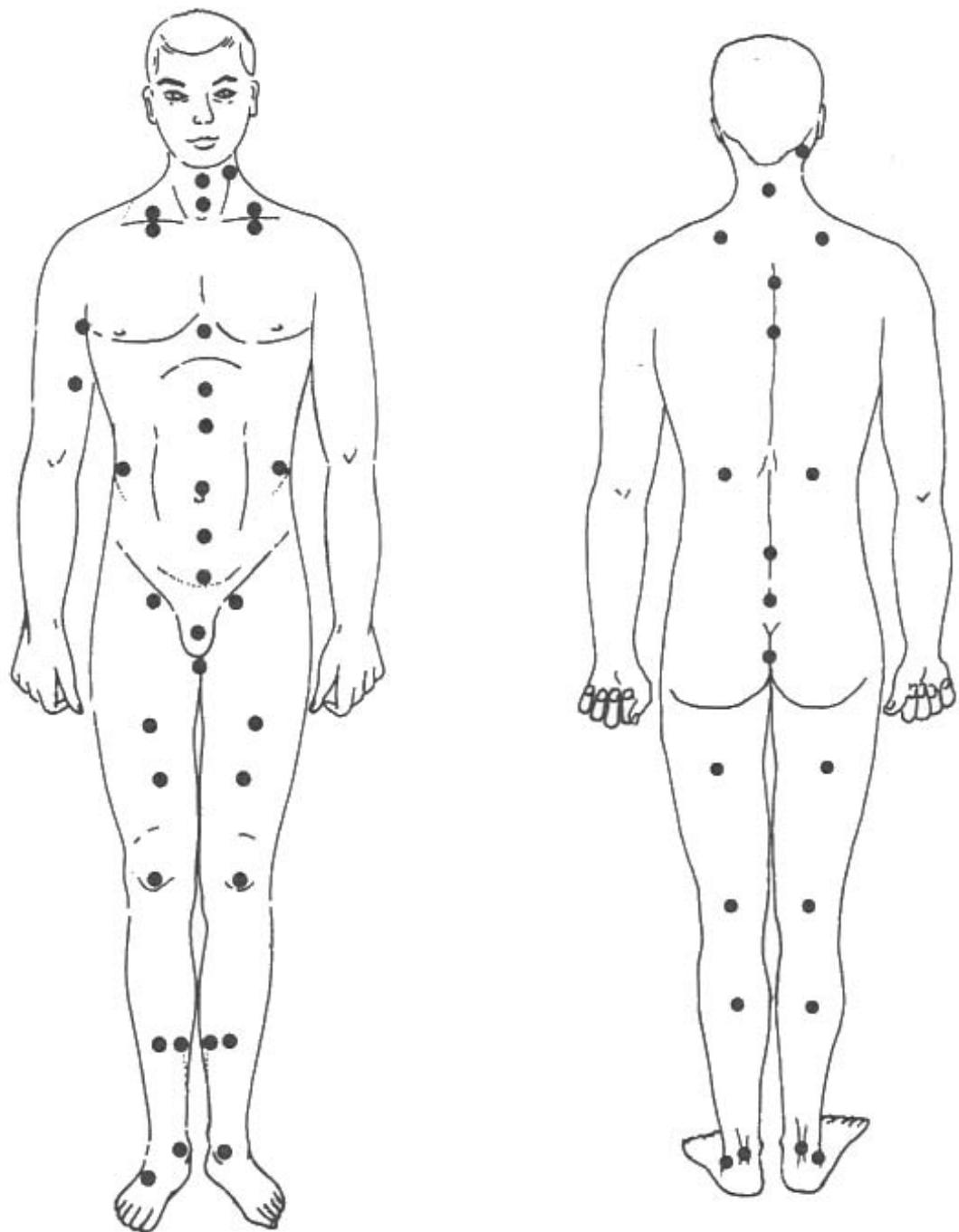
En competición, los puntos vitales son delimitados de una manera muy general. En el momento de un combate arbitrado entre dos adversarios de técnicas sensiblemente iguales, la precisión de los golpes se vuelven más difíciles.

Cuando un golpe de pie o de puño es llevado a uno de estos sitios, será la ventaja, o la victoria; sin embargo algunas condiciones son respetadas siempre y cuando la velocidad y la potencia de la técnica sean suficientes, y que el control del golpe sea absoluto.

Se distinguen como puntos vitales en competición:

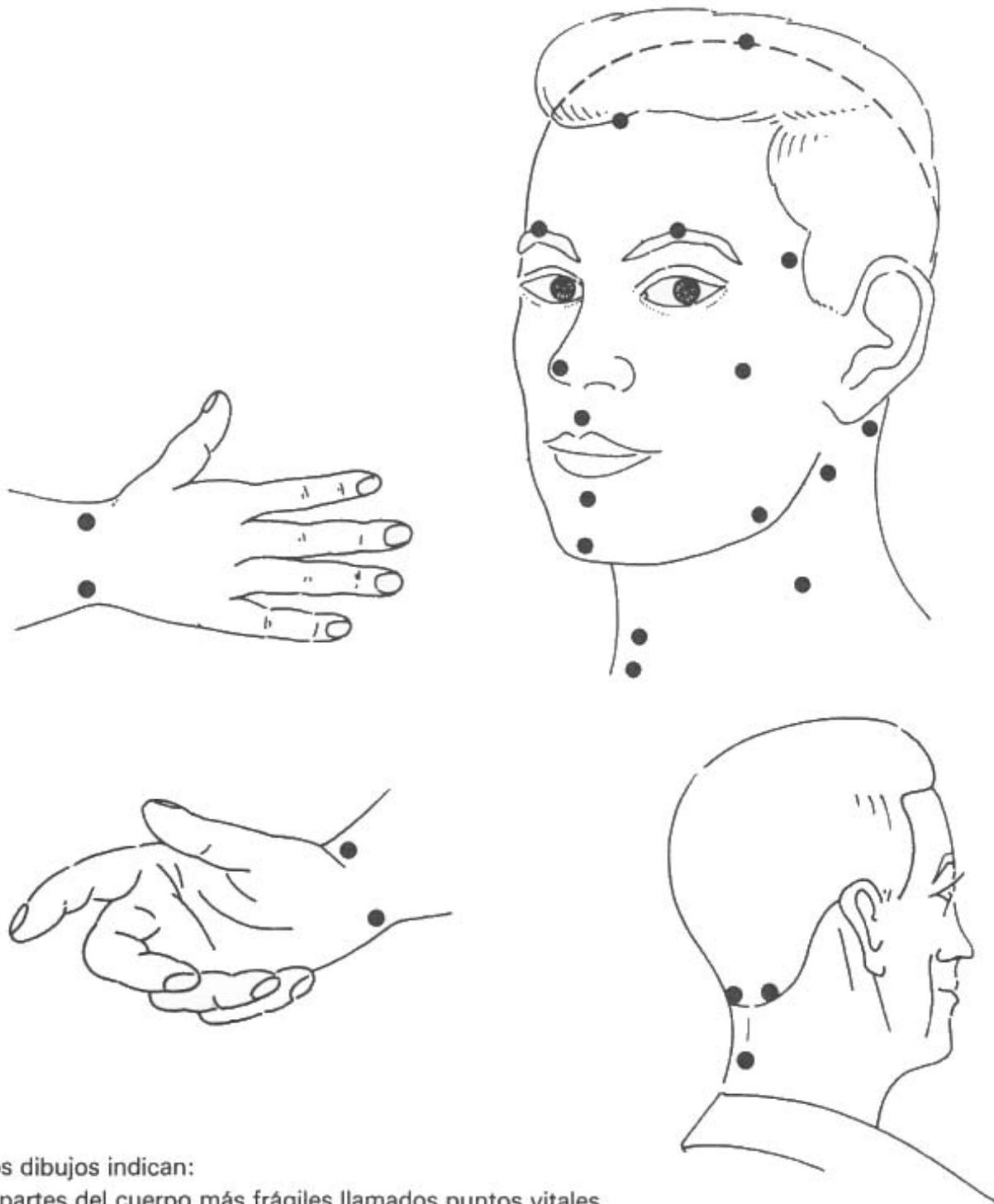
—Al nivel alto (Jodan): rostro, nuca, cuello.

—Al nivel medio (Chudan): pecho, vientre, región del corazón, espalda, riñones, axilas, costillas. Los ataques a los ojos y a la entrepierna están prohibidos a causa de los muy grandes riesgos de heridas.



Estos dibujos indican:

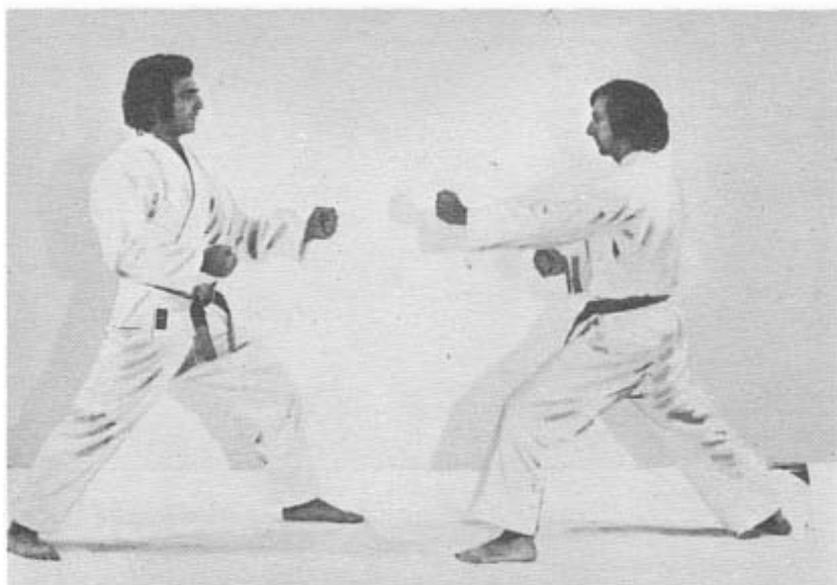
Las partes del cuerpo más frágiles llamados puntos vitales.



Estos dibujos indican:
Las partes del cuerpo más frágiles llamados puntos vitales.

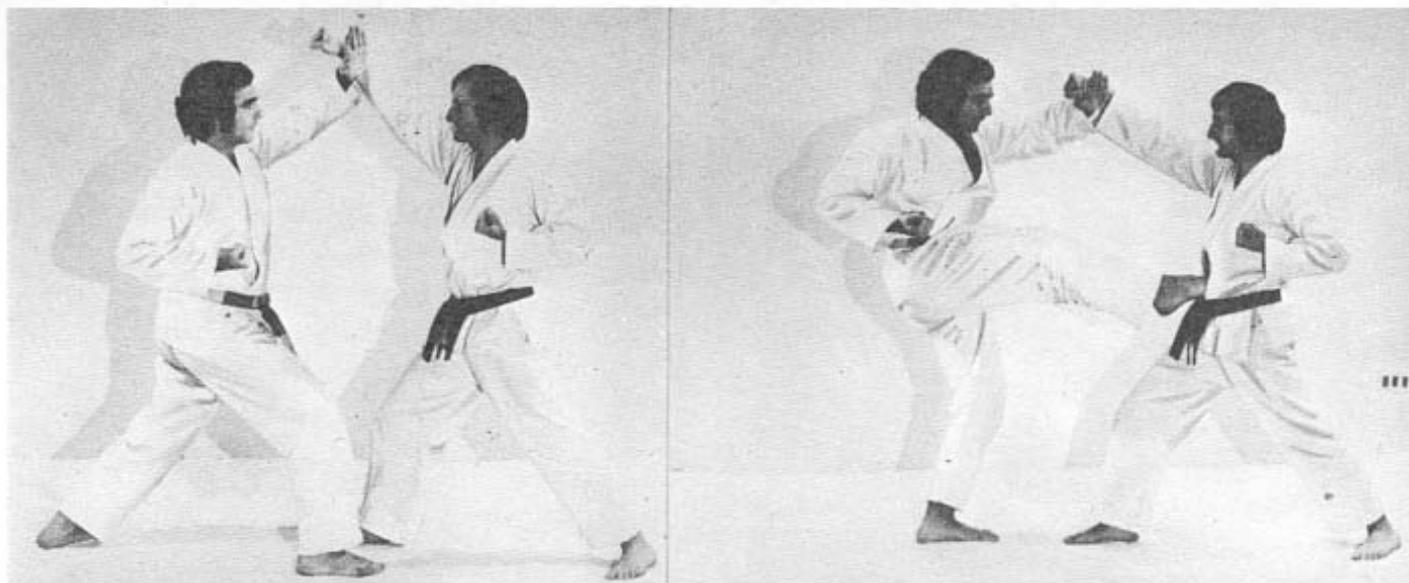
ATAQUES DE PUÑO





Sobre un ataque alto oïe tsuki jòdan que efectúa su oponente con el brazo derecho, bloquee con el dorso de la mano izquierda al mismo tiempo, golpee con el puño derecho al plexo de su adversario.

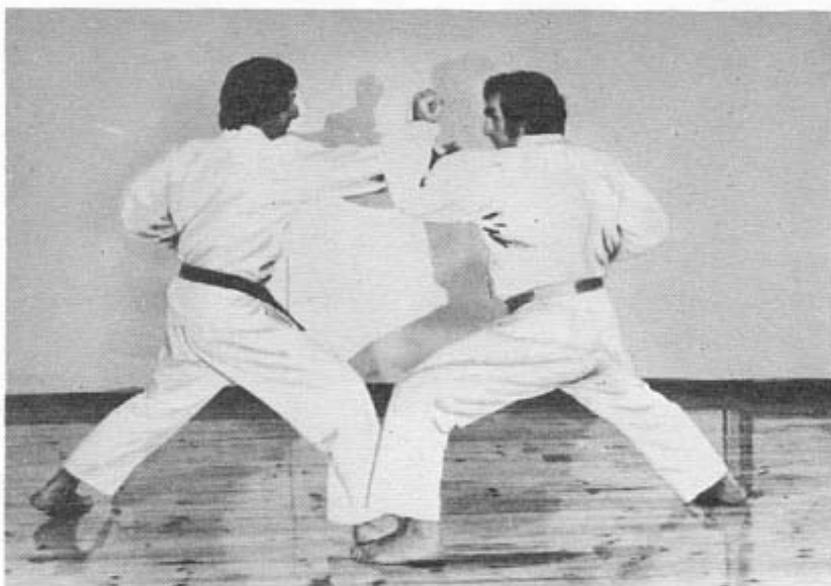




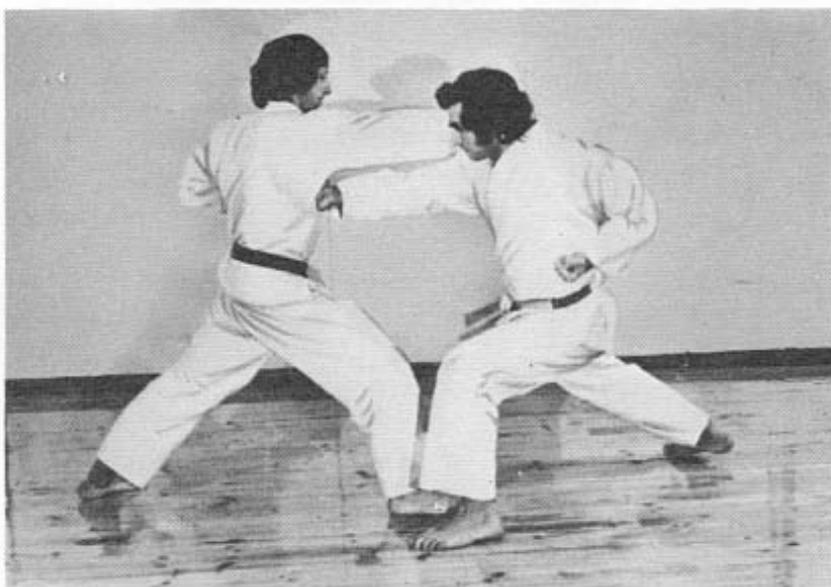
Sobre un ataque alto.

Bloquee al igual que en ejercicio anterior con el canto de su mano (Jodan Shuto uke) inmediatamente al bloqueo golpee a su oponente Mae-geri. A continuación al mismo tiempo que baja el pie, ataque con el puño al estómago de su adversario.





Sobre un ataque medio (oïe tsuki chudan) bloquee con el antebrazo (soto-uke) e inmediatamente golpee a su oponente con el puño (gyaku tsuki) al plexo.



Procure al efectuar el golpe pivotar sobre su pie y dirigir el golpe por debajo del brazo de su adversario.



El adversario realiza un ataque oïe tsuki.

Mueva ligeramente el cuerpo hacia fuera para esquivar el golpe, al mismo tiempo golpee con el puño al plexo de su oponente.



Inmediatamente realice un golpe medio con el puño derecho (gyaku tsuki).. Procure pivotar sobre su pie izquierdo al realizar estas técnicas.



Sobre un ataque medio (oïe tsuki chudan).

Bloquee este ataque con su antebrazo al mismo tiempo que se prepara a contraatacar con el puño derecho.

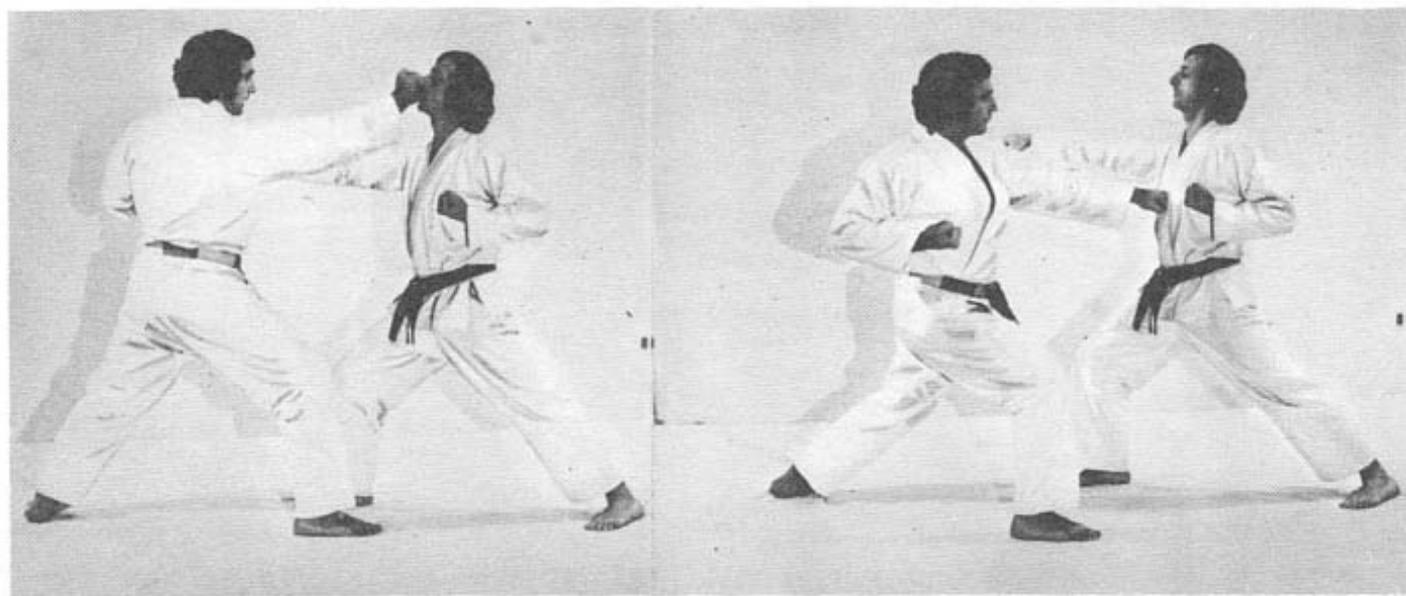


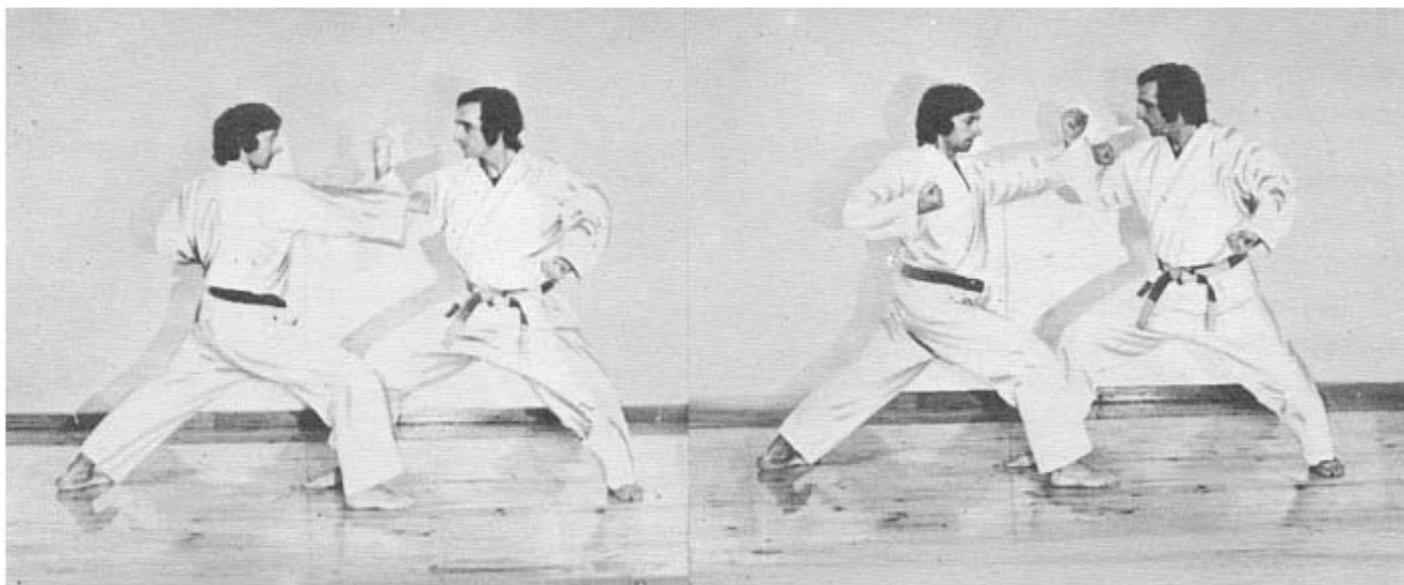
Mueva el cuerpo hacia adelante y golpee a su oponente, a la cara y al estómago (yama-tsuki). Con los puños.

Ante un ataque medio (oïe tsuki chudan).

Adopte una posición de defensa con el pie derecho delante. Cuando su oponente realice el ataque bloquee con el antebrazo derecho (so-touke-chudan).

A continuación y con el mismo brazo que ha bloqueado golpee a su adversario con el puño (uraken), seguido de golpe medio con el puño izquierdo (gyaku tsuki).

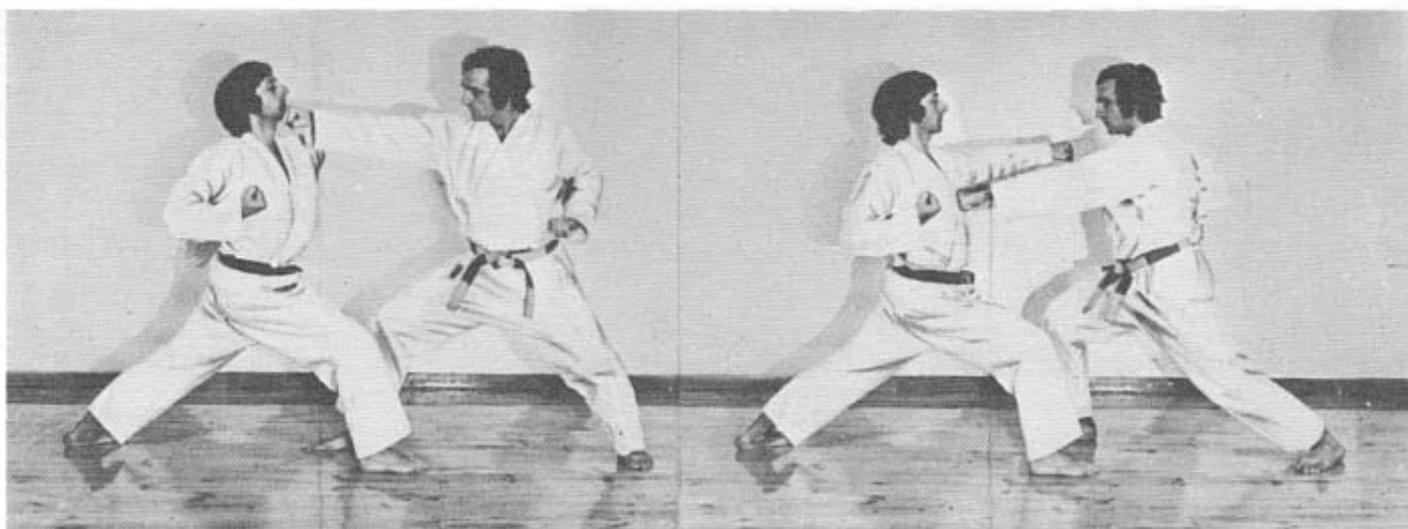




Ataque medio doble (oïe tsuki y gyaku tsuki).

Al igual que el ejercicio anterior bloquee el primer ataque con el antebrazo (soto-uke) con la misma mano que ha bloqueado el primer ataque pare el segundo (uchi-uke).

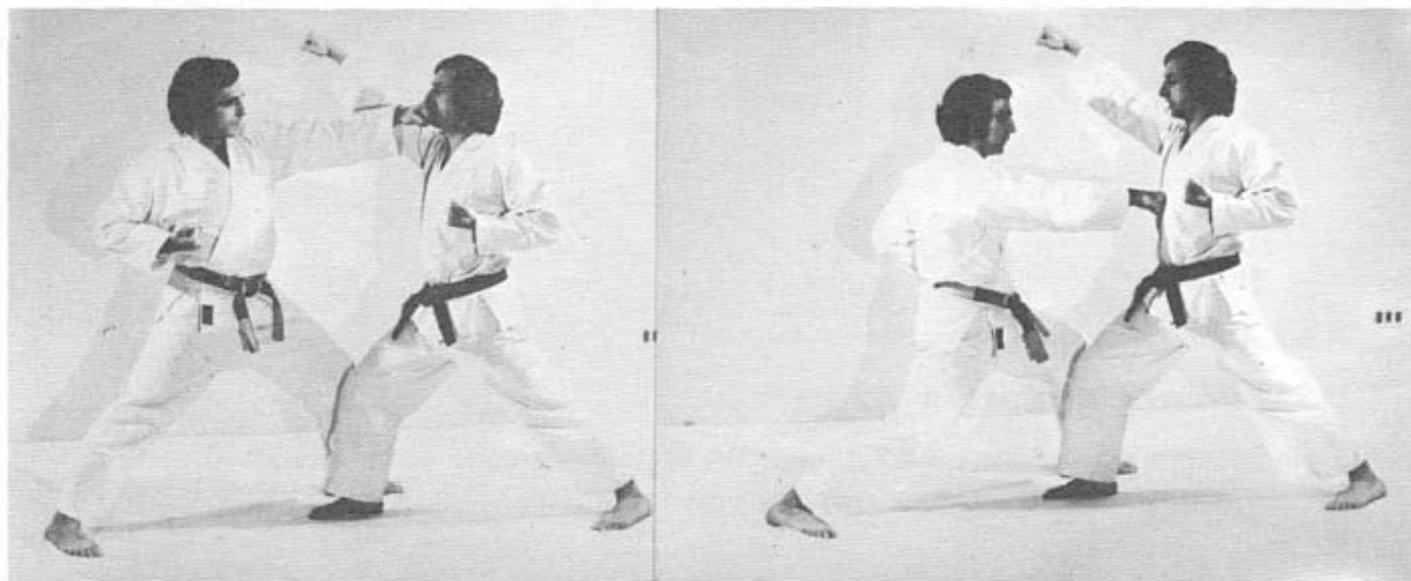
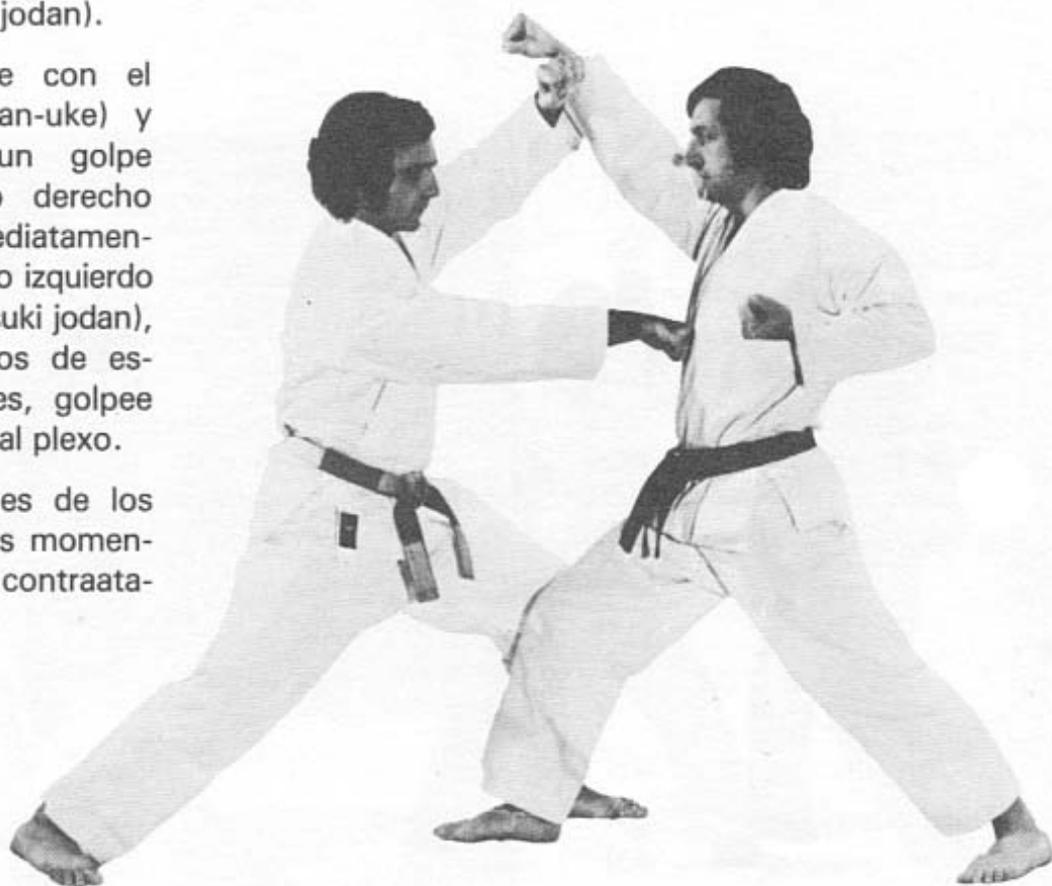
Inmediatamente después de haber bloqueado estos dos ataques, golpee a su adversario con el puño derecho a la cara (oïe tsuki jodan) y seguidamente al plexo, con el puño izquierdo (gyaku-tsuki).



Ataque alto (oïe tsuki jodan).

Bloquee este ataque con el brazo izquierdo (jodan-uke) y contraataque con un golpe medio de su brazo derecho (gyaku-tsuki) e inmediatamente después con el puño izquierdo golpee a la cara (oïe tsuki jodan), por último y seguidos de estos dos contraataques, golpee con su puño derecho al plexo.

Observe las posiciones de los puños en los distintos momentos de realizar los contraataques.





Ataque alto con el puño (oïe tsuki jodan).

Bloquee con la palma de la mano (shotei).

Inmediatamente después contraataque con el puño derecho en un ataque circular a la cara de su adversario (uraken-mawashi-tsuki).



Ataque alto con el puño (oïe-tsuki-jodan).

En el momento que su oponente realice el ataque, incline su cuerpo hacia adelante y por debajo del brazo de su contrario golpee con el puño a las costillas.



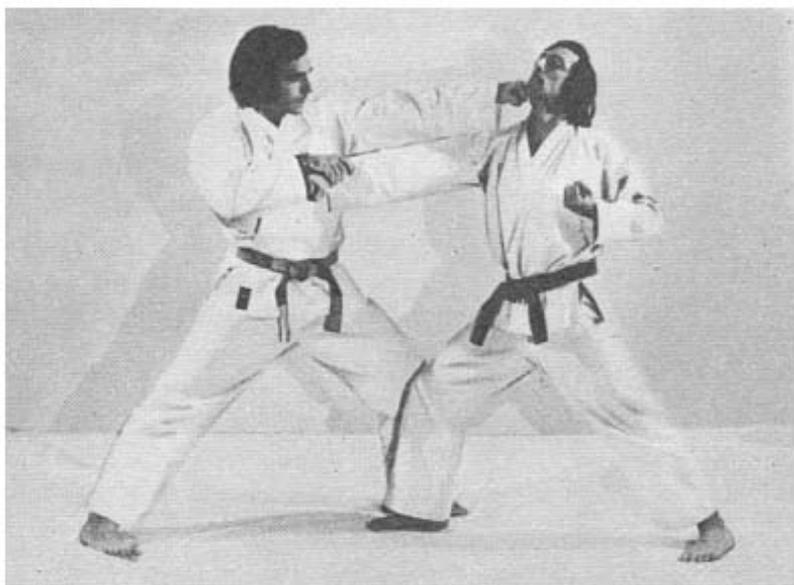
Ataque medio con el puño (oïe-tsuki-chudan).

Bloquee este ataque con el canto de su mano izquierda y simultáneamente golpee con el puño derecho al plexo de su oponente (gyaku-tsuki).



Ataque alto con el puño
(oi-tsuki jodan).

En el momento que su
oponente realice el ataque
mueva su pie izquierdo li-
geramente hacia fuera y
bloquee el ataque con el
canto de su mano derecha.



Seguidamente, sujete con
la mano derecha el brazo
de su oponente y al mis-
mo tiempo golpéele con el
puño izquierdo a la cara
(oi-tsuki).



Ataque alto con el puño
(oïe-tsuki-jodan).



Bloquee con el puño iz-
quierdo (jodan-uke) y con-
traataque con el puño de-
recho al plexo de su opo-
nente (gyaku-tsuki).

GOLPES DE PIE

Ocupan un lugar importante dentro de las técnicas del Karate. Las piernas más potentes que los brazos y de extensión superior, permiten sorprender al adversario, y mantenerlo a distancia. De todos modos debemos subrayar el siguiente punto «el equilibrio»; éste se reduce incluso durante la ejecución de una patada por el hecho de que no quedamos en contacto con el suelo más que por medio de un solo pie. Incluso a veces será ejecutado sin ningún punto de apoyo Tobi-geri (golpe de pie dando un salto). Esta reducción del equilibrio nos vuelve vulnerables; conviene pues aplicarse a compensarlo. No hay que pegar alto más que en función de la agilidad de cada uno, de manera de no quedarse sobre la punta de los dedos del pie. El talón debe estar apoyado al suelo.

No hay que extender la rodilla de la pierna de apoyo, si no tenerla ligeramente doblada de manera que pueda amortiguar el retorno del choc.

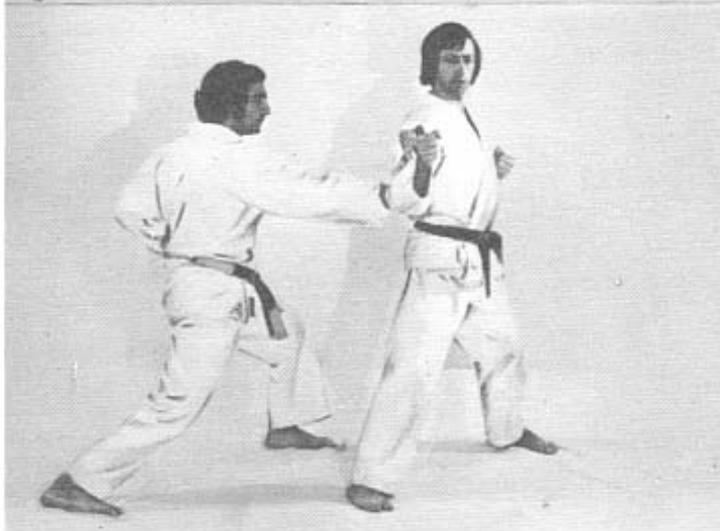
Para aumentar la potencia hay que tener cuidado de no inclinar el cuerpo y golpear utilizando las caderas y el vientre. El golpear únicamente con el pie y toda la fuerza del cuerpo por medio de las caderas, debilita considerablemente los movimientos. Veamos la posibilidad de utilizar numerosas patadas bajo dos formas diferentes:

Kekomi: preferentemente utilizada cuando el adversario está relativamente alejado; la patada es penetrante y directa. Es reforzada con una acción de las caderas, una contracción del cuerpo al impacto concentrando toda la fuerza en el punto de choc.

Keage: contrariamente a los golpes pie Kekomi se emplea cuando el adversario está cerca o cuando se quiere proseguir con otras técnicas más rápidamente. El golpe es de percusión y la pierna vuelve a su posición rápidamente.

Los golpes llamados Keage son más rápidos, pero menos potentes que los otros llamados Kekomis, pero cada uno se adapta a una situación precisa.





Ataque medio con el pie (mae-geri-chudan).

Bloquee el ataque de su oponente usando la planta del pie izquierdo. En el momento que su oponente ha apoyado el pie golpéele con el puño izquierdo en la cara (oie tsuki).

Inmediatamente después, pivotando sobre su pie izquierdo golpee con el puño derecho a las costillas (gyaku-tsuki).

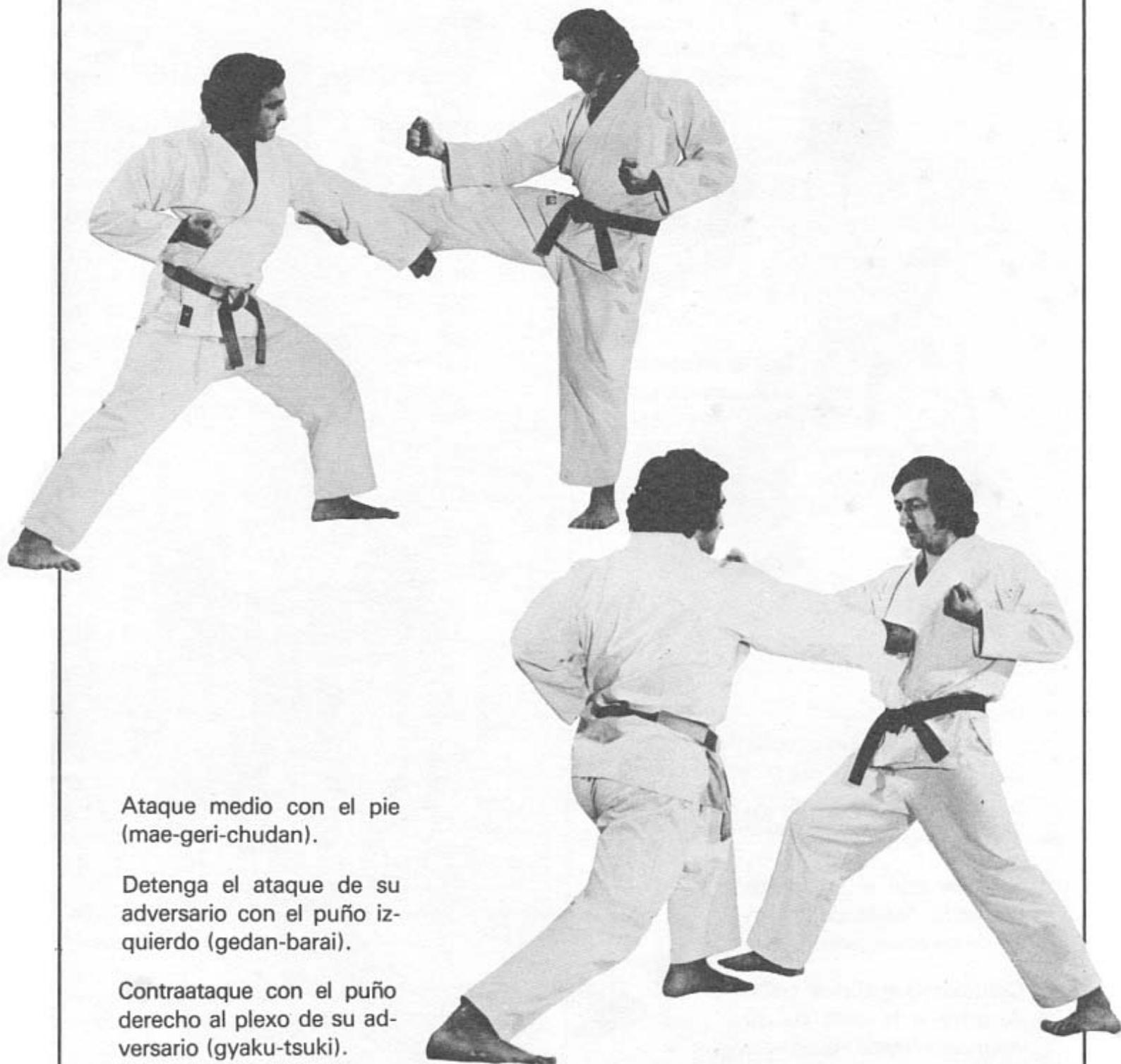


Ataque medio con el pie (mae-geri-chudan).

Bloquee con el antebrazo izquierdo, desviando la pierna de su adversario.

Contraataque con el puño derecho a la cara de su oponente (gyaku-tsuki).





Ataque medio con el pie
(mae-geri-chudan).

Detenga el ataque de su
adversario con el puño iz-
quierdo (gedan-barai).

Contraataque con el puño
derecho al plexo de su ad-
versario (gyaku-tsuki).

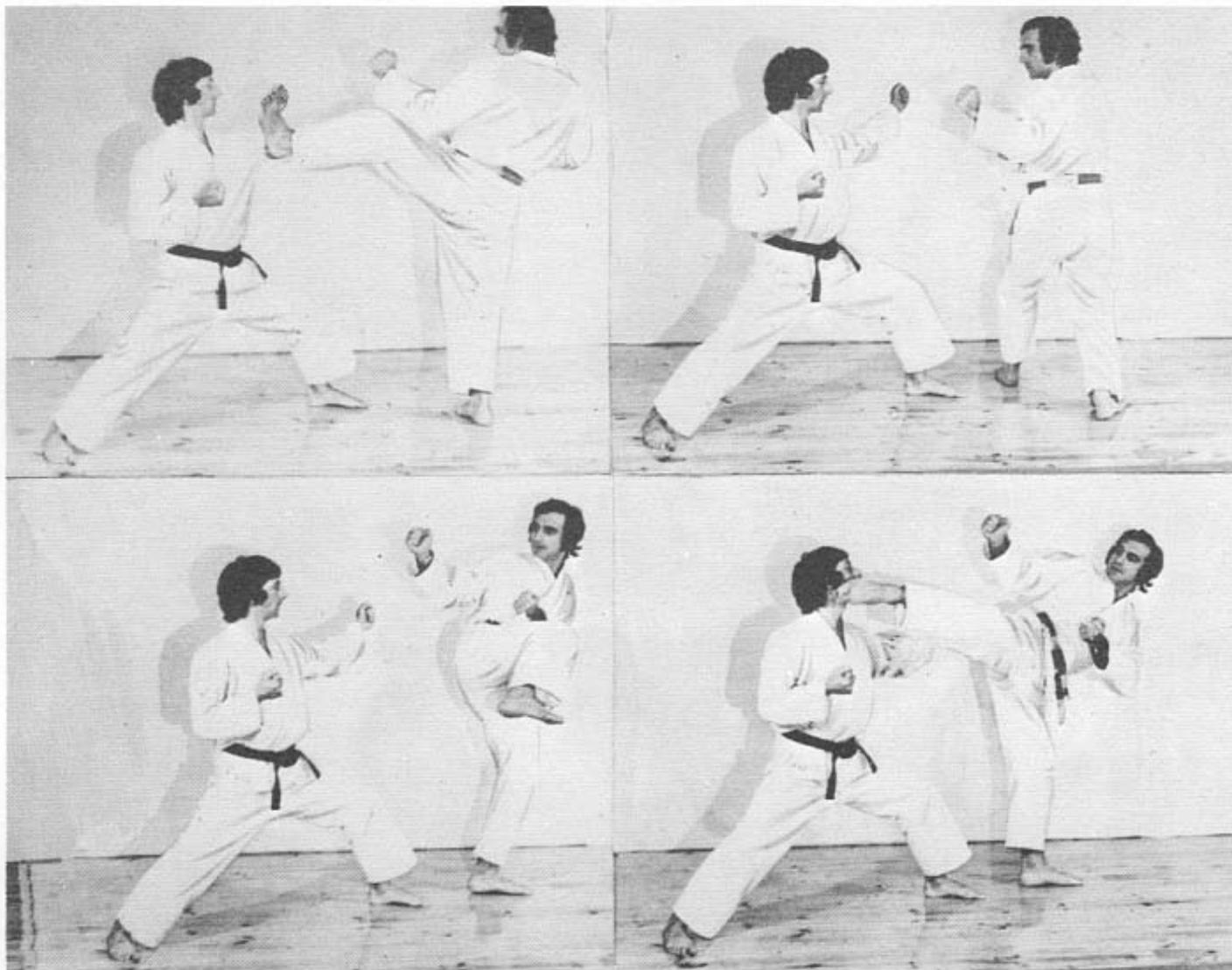


Ataque medio con el pie
(mae-geri-chudan).

Evite el golpe pasando la
mano por debajo de la pier-
na de su oponente y des-
pués sujétesela.

A continuación, contraata-
que con el talón del pie
derecho al pecho de su
oponente (kakato-geri).



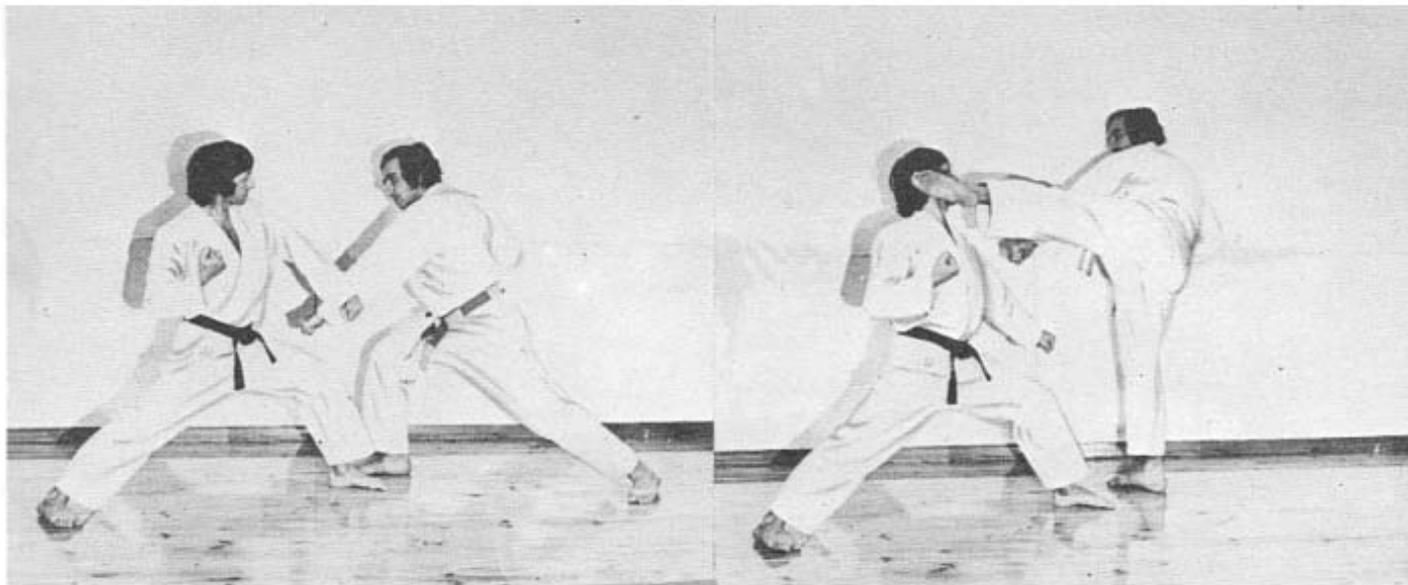


Ataque medio con el puño (oïe-tsuki-chudan).

Desvíe el ataque de su oponente con el pie.

Al bajar la pierna con la que ha desviado el ataque, crúcela por delante del pie de su adversario.

Inmediatamente después prepárese para golpearle con el pie directo en un ataque hacia la cara. Golpee usando la planta del pie o el talón (ushiro-mawashi).



Ataque medio con el puño (oïe-tsuki-chudan).

En esta ocasión sea Vd. el que lleve la iniciativa del ataque (gyaku-tsuki).
Su oponente le bloquea con el brazo izquierdo.

En el momento que su oponente bloquee, golpéele con el pie en la
cara en un golpe circular (mawashi-geri).



Ataque medio con el puño (oïe-tsuki-chudan).



Cuando vea que se va a producir este ataque, esquive el golpe cambiando todo el peso del cuerpo hacia su derecha adoptando una posición y defensa como refleja la fotografía.

A continuación golpee con el pie izquierdo a la cara de su adversario (mawashi-geri).





Ataque medio con el pie (mae-geri).



Realice un ataque medio al estómago de su oponente; cuando éste se disponga a bloquear, cambie la trayectoria de su golpe y realice un ataque alto hacia la cara de su oponente (ma-washi-geri).





Ataque medio con el puño (oïe-tsuki-chudan).

En el momento que su adversario realice el ataque, cambie su peso a la pierna adelantada. Inmediatamente después con el canto de su pie izquierdo, golpee el cuello de su adversario (yoko-geri).



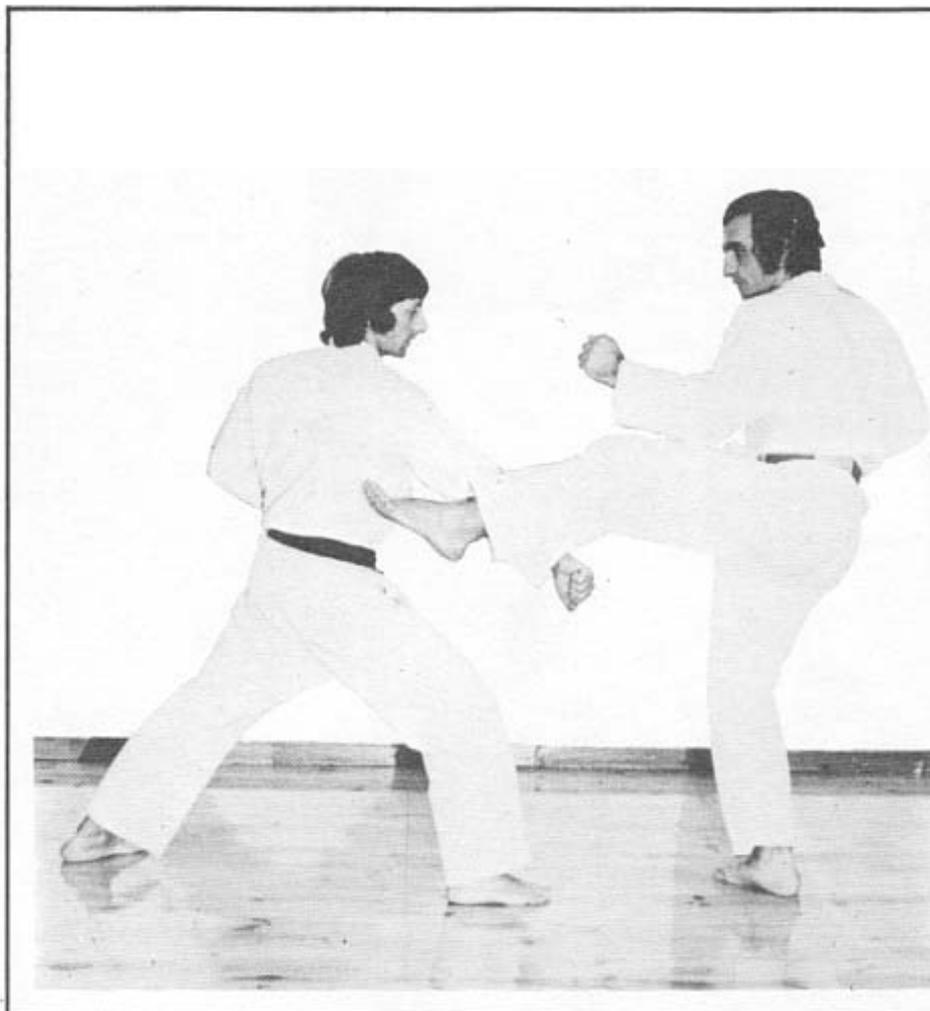


Ataque alto circular (mawashi-geri).



Realice un ataque alto circular, en el momento que su oponente lo bloquee, baje la pierna con la que iba a golpear y sin apoyarla golpee al frente en el estómago (mae-geri).



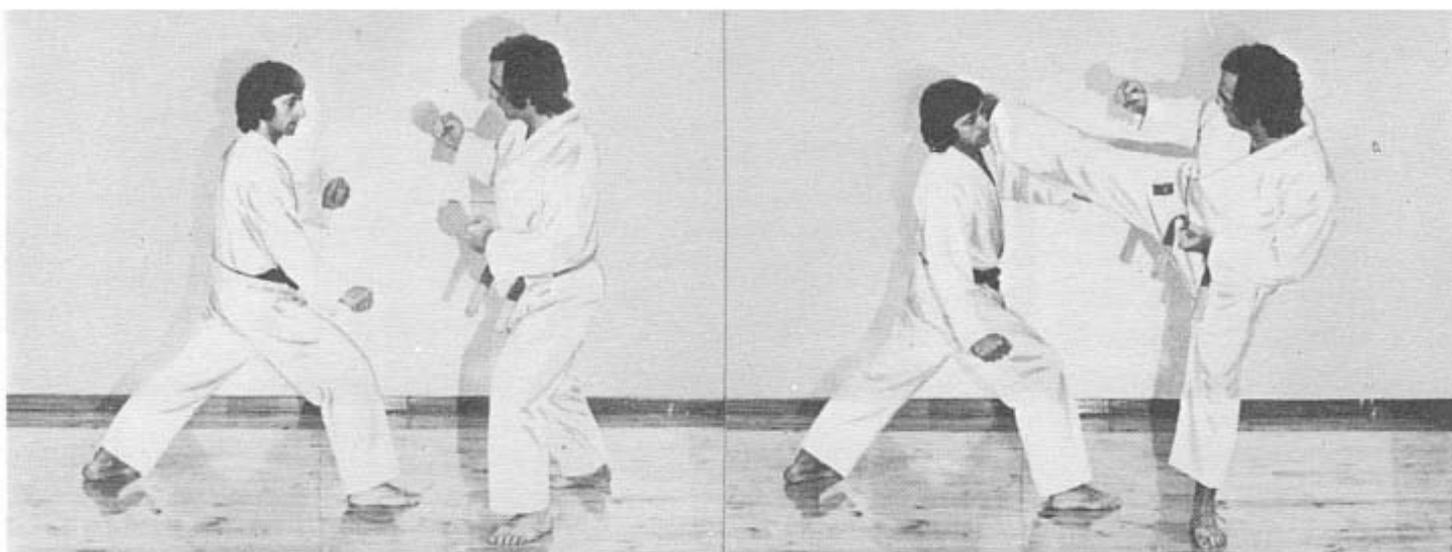


Ataque medio con el pie (mae-geri-chudan).

Con la pierna izquierda realice un ataque medio.

Su adversario le bloquea con el brazo derecho (gedan-barai) hacia afuera.

Apoye en el suelo la pierna con que iba a golpear e inmediatamente después golpee con el pie derecho a la cara de su oponente (mawashi-geri).





Ataque alto circular (mawashi-geri-jodan).



Bloquee con su brazo (jodan-uke) el golpe circular que con el pie realiza su oponente.

Con el mismo brazo que ha bloqueado, golpee al estómago de su adversario. Inmediatamente después golpee con su puño izquierdo al mismo lugar.





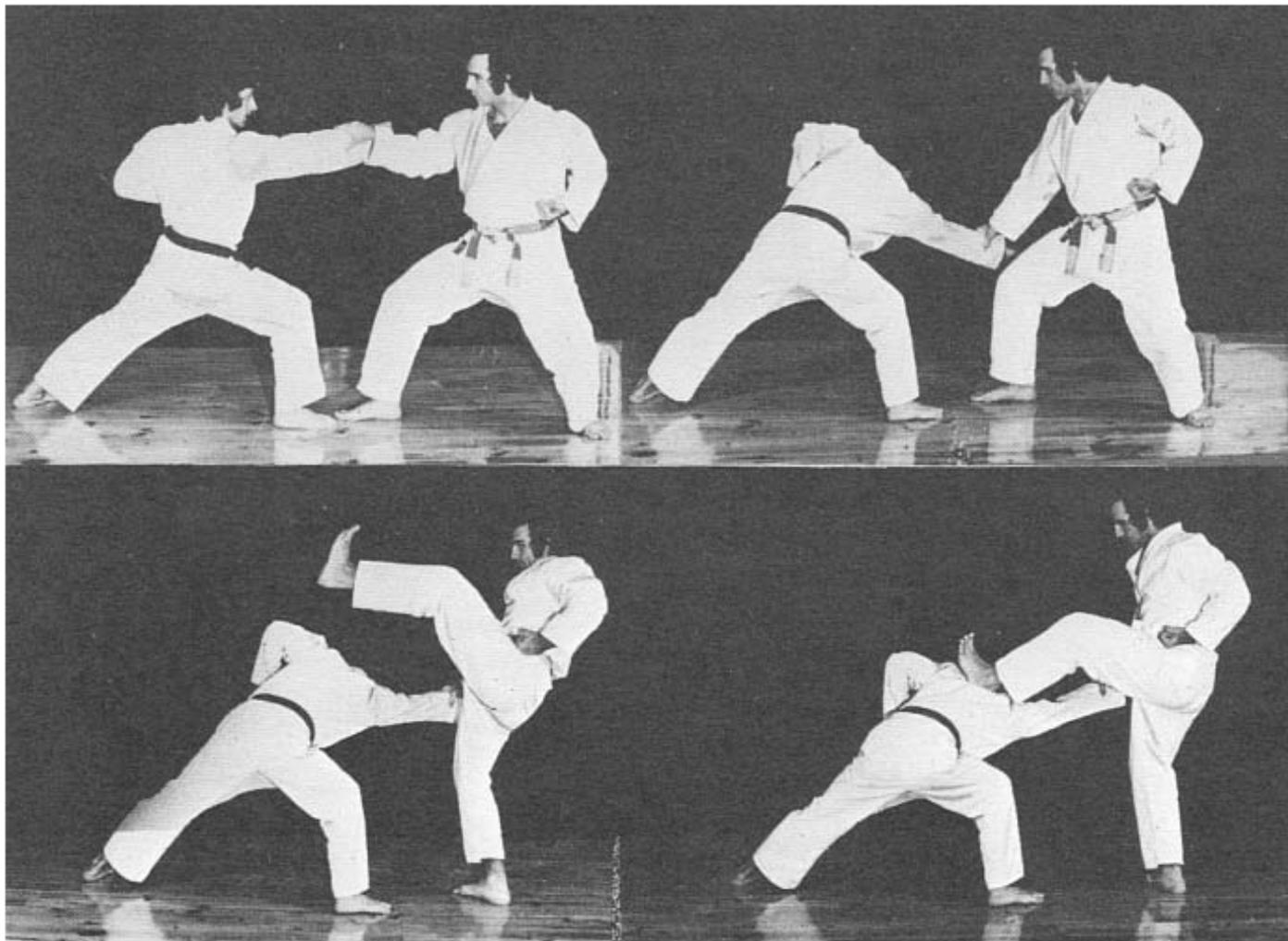
Ataque alto con el puño
(oi-tsuki-jodan).

Bloquee el ataque de su
oponente con el brazo iz-
quierdo y contraataque con
el canto del pie al estómago
(yoko-geri).



Ataque alto con el puño
(oi-tsuki-jodan).

En el momento que su ad-
versario realice el ataque,
pivote su peso sobre la pierna
adelantada y golpee en un
lado de la cara con el pie
(mawashi-geri).

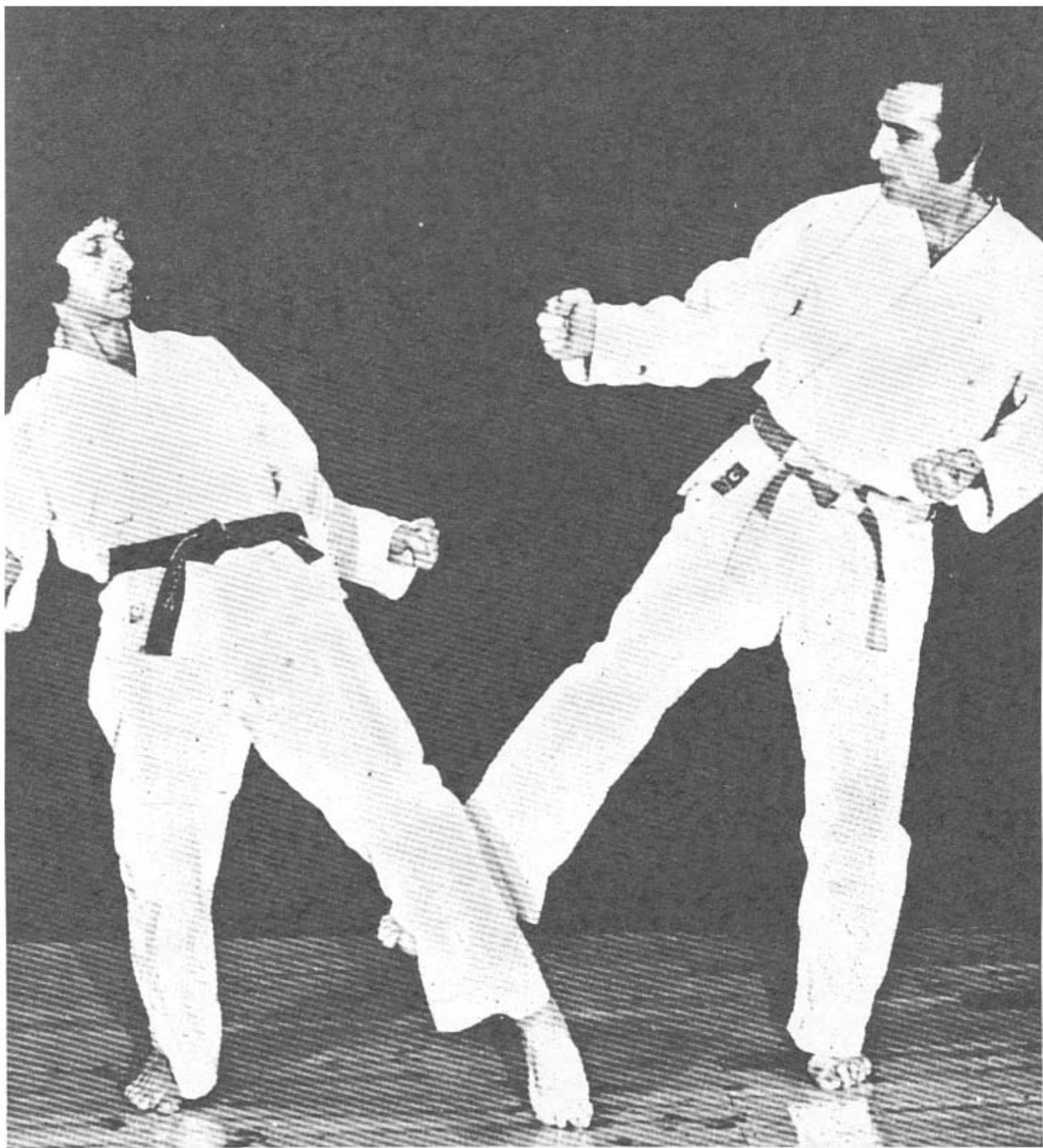


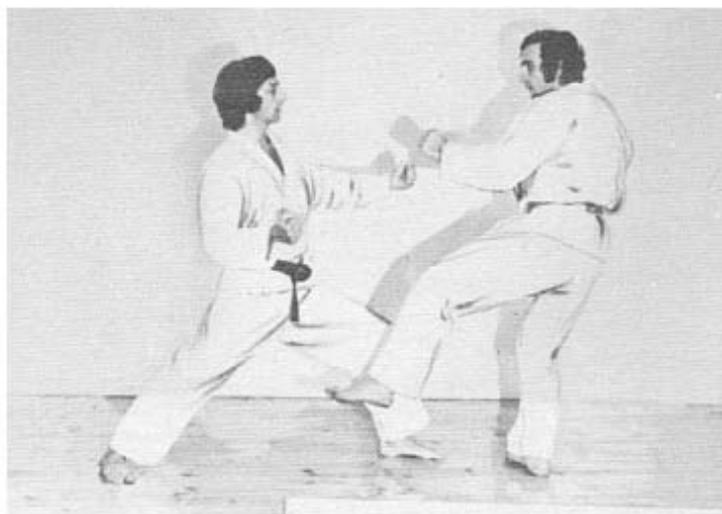
Ataque medio con el puño (oie-tsuki-chudan).

Bloquee con el brazo derecho el ataque de su adversario e inmediatamente sujétele el brazo y bájeselo hacia adelante.

Eleve la pierna izquierda y golpéele con el talón en la espalda (kakato).

DESEQUILIBRIO





Desequilibrio sobre la pierna adelantada.

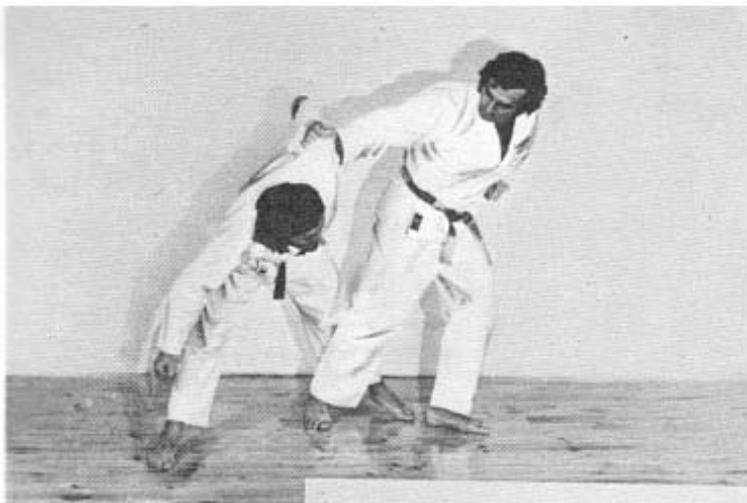


Dé un paso hacia el frente de forma que el pie que tenía atrasado quede en el lugar que ocupaba el otro pie.

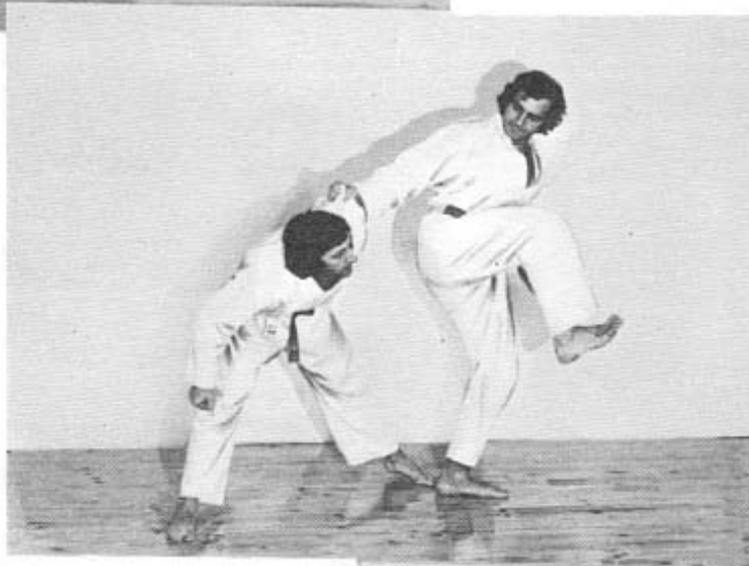
Seguidamente realice un barrido sobre la pierna adelantada de su oponente.

En el momento del desequilibrio golpéele con el puño a la cara (gyaku-tsuki).



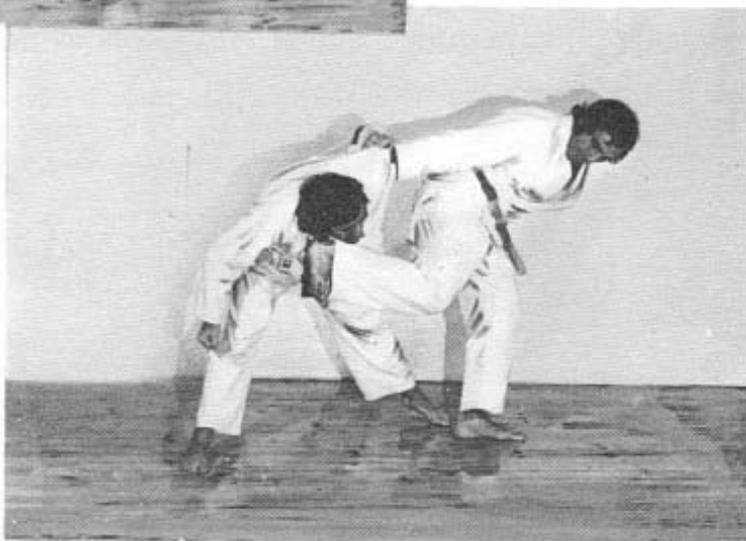


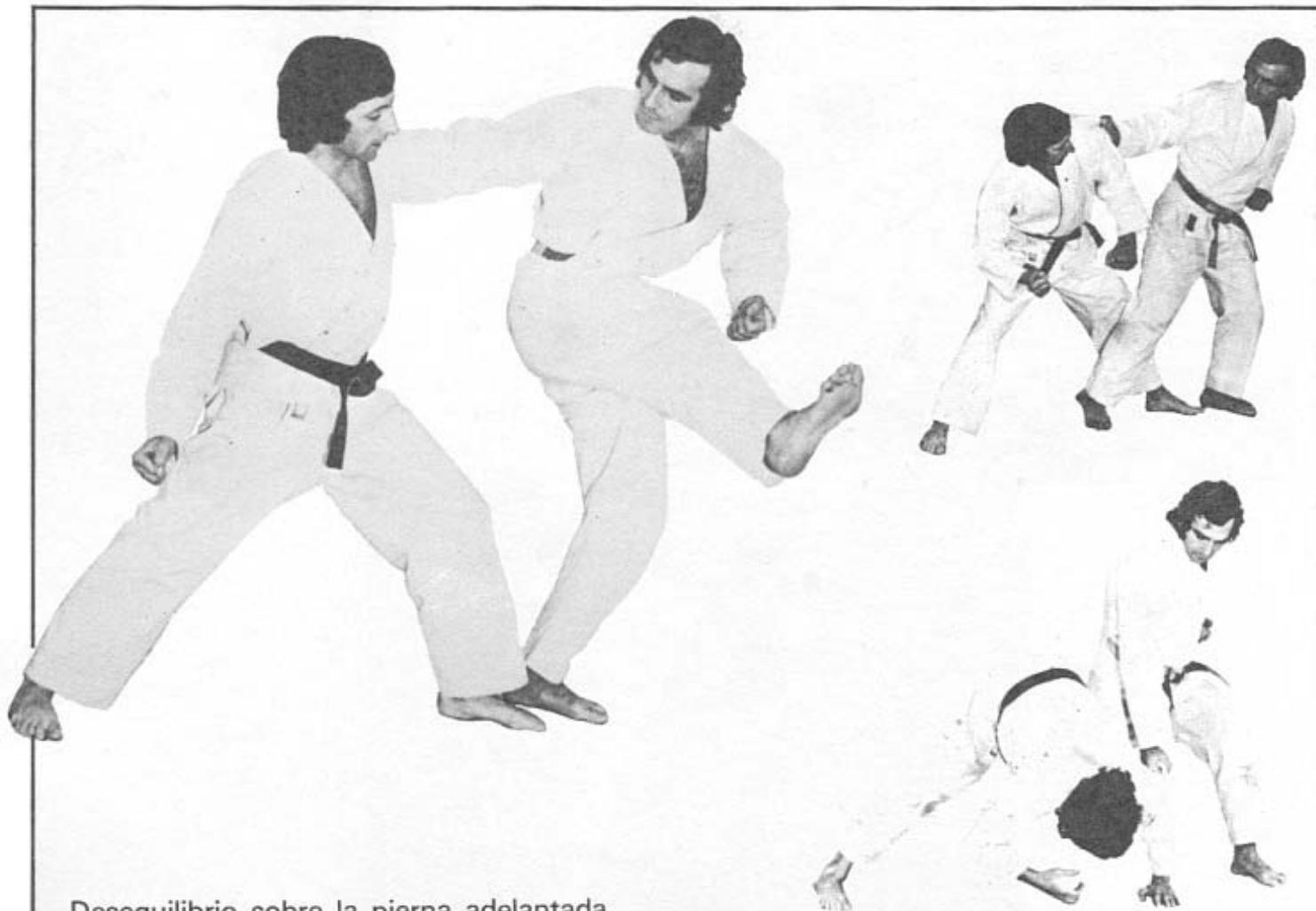
Desequilibrio sobre la pierna adelantada



Dé un pequeño salto hacia adelante. Con su pierna derecha desequilibre a su adversario y al mismo tiempo sujétele por el hombro.

A continuación, con la misma pierna que ha desequilibrado a su adversario, golpéele en la cara usando el talón.





Desequilibrio sobre la pierna adelantada.

Proceda de igual forma que el ejercicio anterior.

Una vez efectuado el desequilibrio golpee con el puño a la cabeza de su adversario.

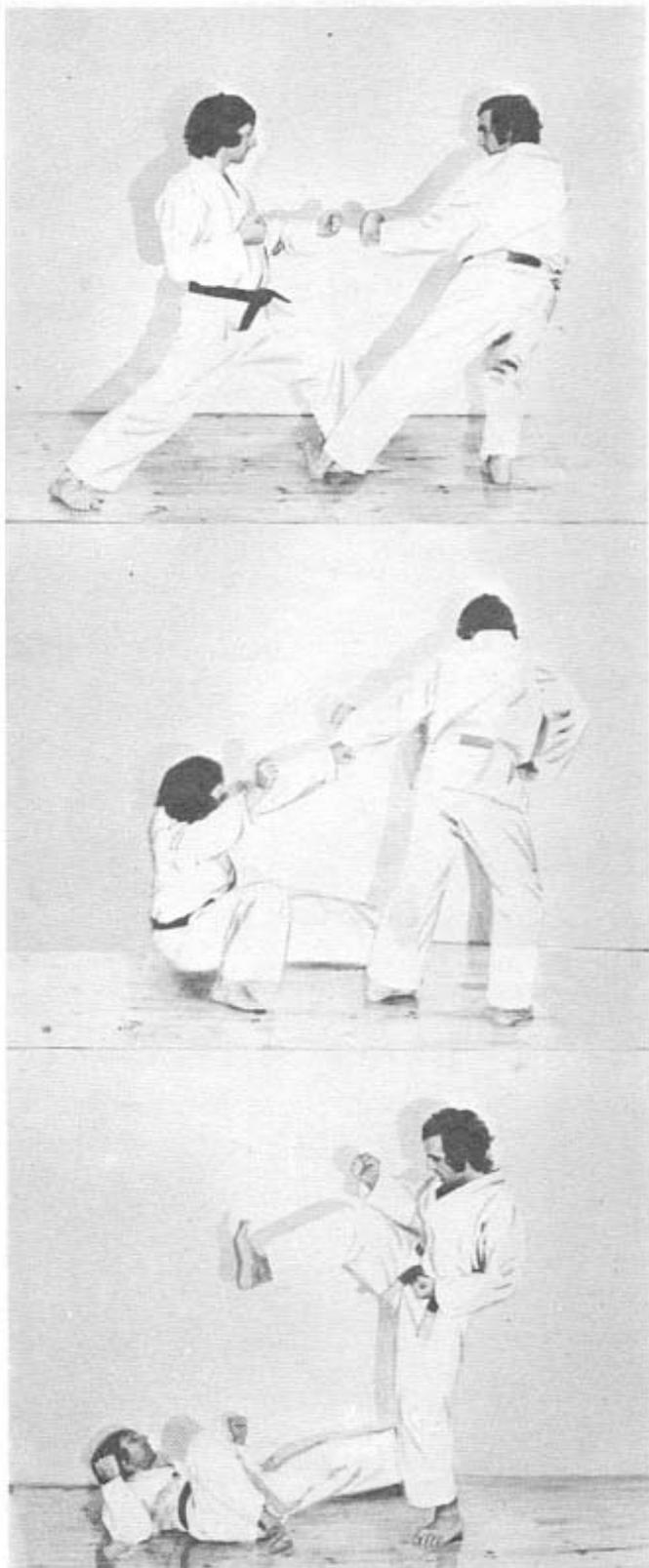


Desequilibrio sobre la pierna adelantada.

Use la pierna derecha para desequilibrar a su adversario.



En el instante que le haya producido el desequilibrio, golpéele con el puño a la cara (gyaku-tsuki). Con el brazo derecho sujete el brazo de su adversario.

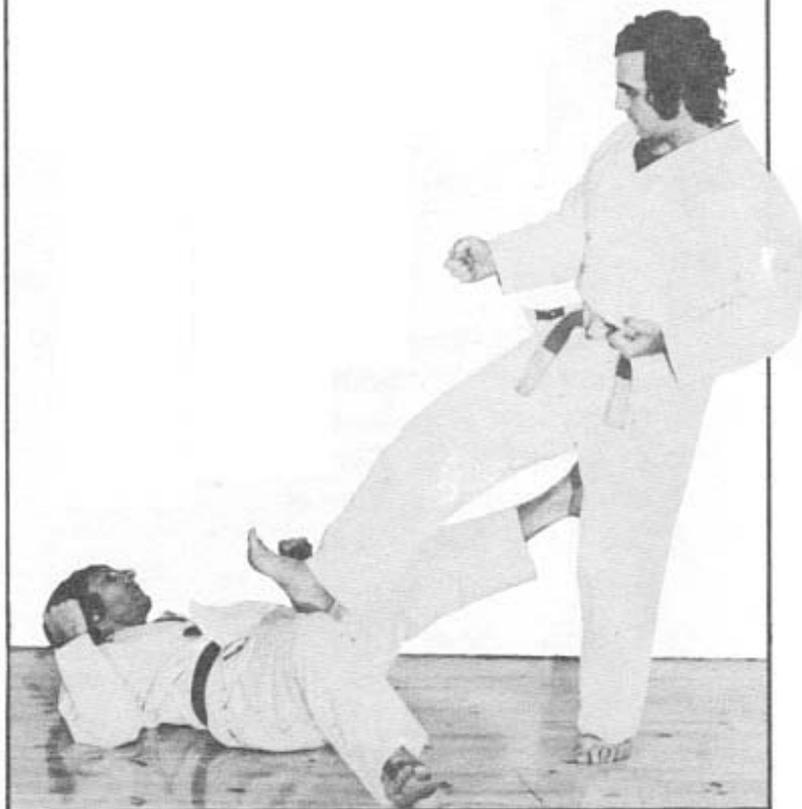


Desequilibrio de la pierna adelantada.

En posición de guardia con el pie izquierdo adelantado, dé un pequeño paso al frente de forma que el pie que tiene atrasado ocupe el lugar que tenía el pie adelantado.

Con el pie adelantado desequilibre a su adversario.

Una vez que lo haya derribado golpéele con el talón en el vientre (kakato).





Desequilibrio sobre la pierna adelantada.



En posición de combate con el pie derecho adelantado. Dé un pequeño paso al frente y con la pierna que tiene adelantada (derecha) desequilibre a su adversario.

Una vez que haya logrado el desequilibrio con la misma pierna, polpéele a la cara con un golpe circular con su pie (mawashi-geri).





Desequilibrio sobre un ataque de puño.

En posición de combate con el pie derecho adelantado bloquee el ataque de su adversario con el canto de su mano (shotei).



Inmediatamente, después con la rodilla de la pierna derecha, desequilibre a su adversario.

Seguidamente, golpéele con su puño izquierdo a la cara (gyakutsuki).



BARRIDOS

Los barridos en Karate corresponden a las proyecciones de Judo, pero al contrario que este último, no significan el fin de un combate, y no representan más que una manera de provocar una abertura en la guardia del adversario para el contraataque.

El barrido permite perder el equilibrio del adversario haciendo perder el dominio de su cuerpo.

En competición, los barridos son cada vez más utilizados pues inmediatamente seguidos de un contragolpe dan una victoria indiscutible.

En las técnicas que siguen, es muy importante utilizar toda la potencia del cuerpo mediante el intermediario de las caderas, y no únicamente la fuerza de la pierna.

Los barridos no deben ser llevados a cualquier momento del combate, es preciso esperar a provocar la falta que pone al adversario en la ruptura de equilibrio.



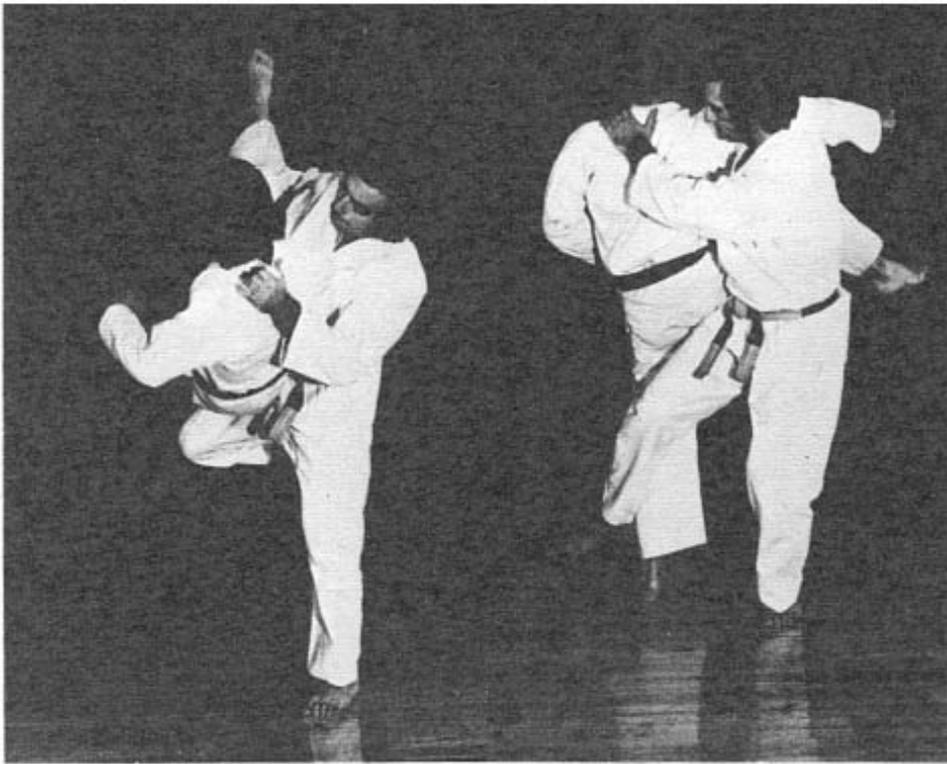


Bloqueaje y barrido sobre un ataque de pie al frente (mae-geri).

Bloquee con su brazo derecho como muestra la fotografía, use la mano izquierda para protegerse la cara.

Adelante su pierna derecha hasta situarla a la espalda de su adversario.

Una vez bloqueado el ataque de pie sujete la pierna de su adversario con la mano que ha realizado el bloqueo.

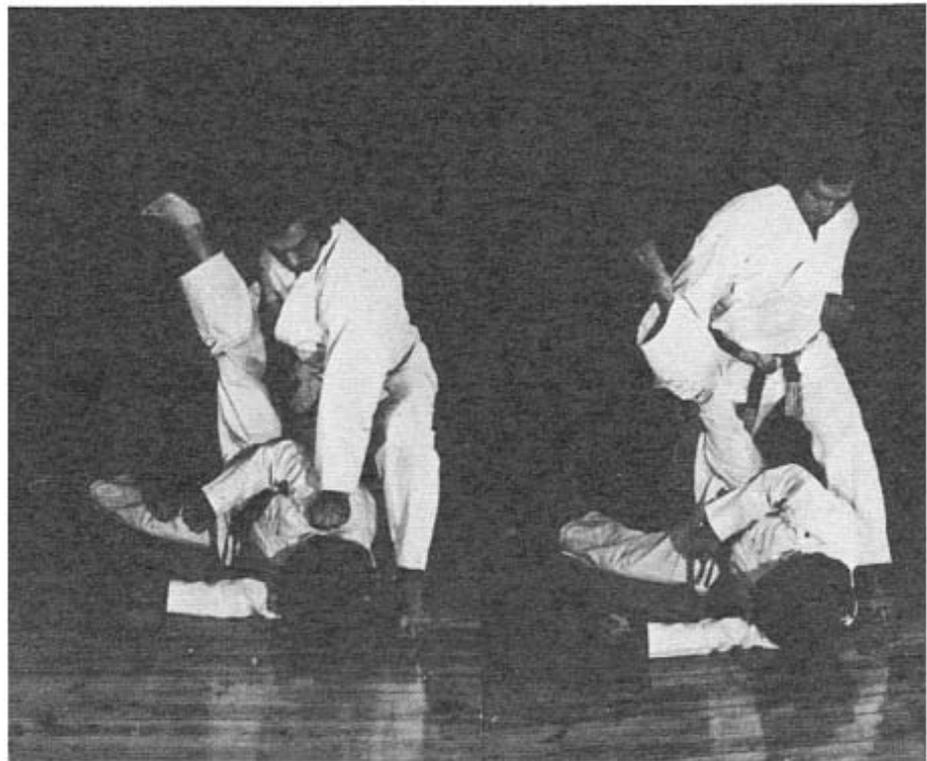


Apoye su peso sobre la pierna izquierda. Lleve la mano izquierda al hombro de su adversario.

Con la pierna derecha realice un barrido a la pierna izquierda de su adversario.

Sujétele en la caída y prepárese para golpearle.

Cuando haya derribado a su adversario golpéele con el puño en la cara (gyakutsuki).



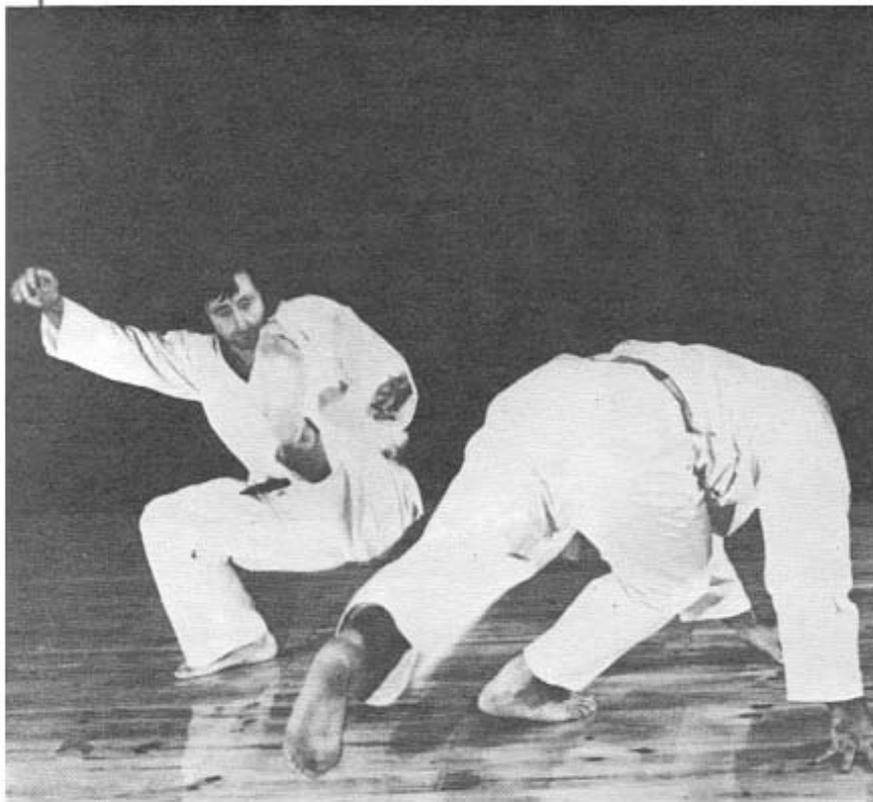


Blocaje y barrido sobre un ataque de pie al frente.

Mueva su cuerpo hacia el exterior y al mismo tiempo bloquee el ataque con su mano derecha.



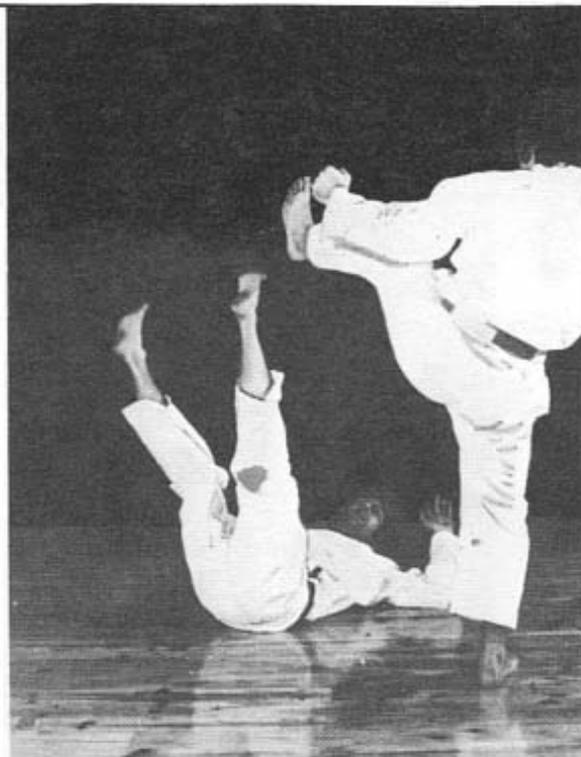
En el momento que su adversario haya bajado la pierna, pivote sobre su pie derecho y dispóngase para barrerle, como muestra la fotografía.



Gire con fuerza sobre su pierna derecha para completar el derribo.

Incorpórese rápidamente y eleve su pierna izquierda para golpear a su adversario.

Golpee con su talón al plexo de su oponente (kakato).

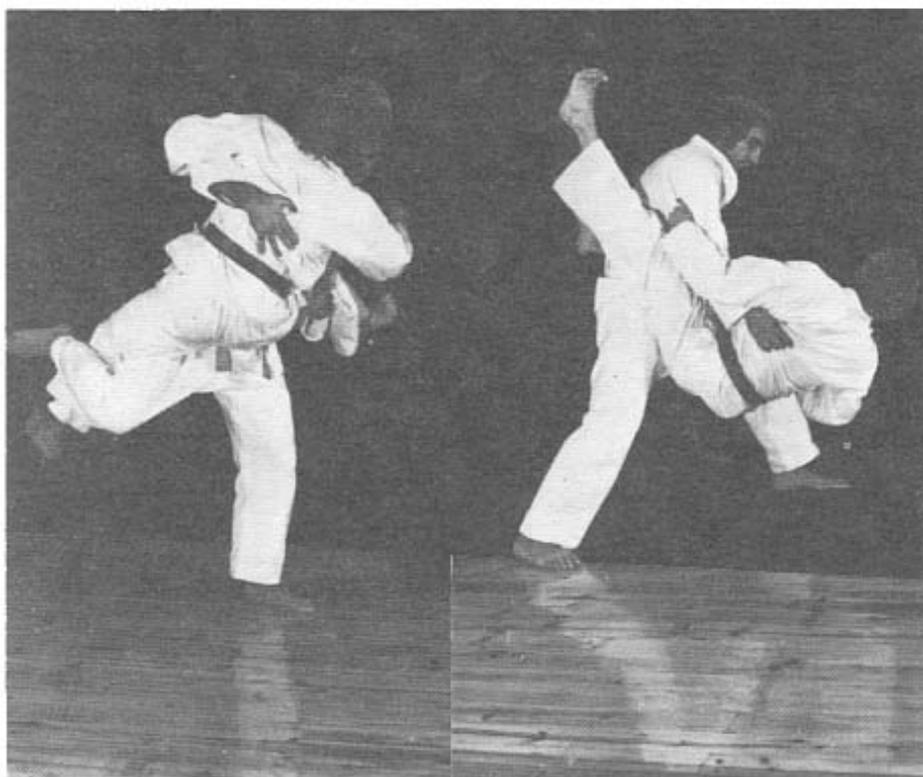




Blocaje y barrido sobre un ataque de pie al frente. En el momento que su adversario golpee al frente con su pie (mae-geri) muévase ligeramente hacia adelante y a la derecha simultáneamente realice el blocaje de la pierna con la mano izquierda, y con el puño derecho golpee el plexo de su adversario (oïe tsuki).



Seguidamente, lleve su pie derecho por detrás de su pie izquierdo y pase su mano derecha por la espalda de su adversario. Procure acercarse a él tanto como le sea posible.

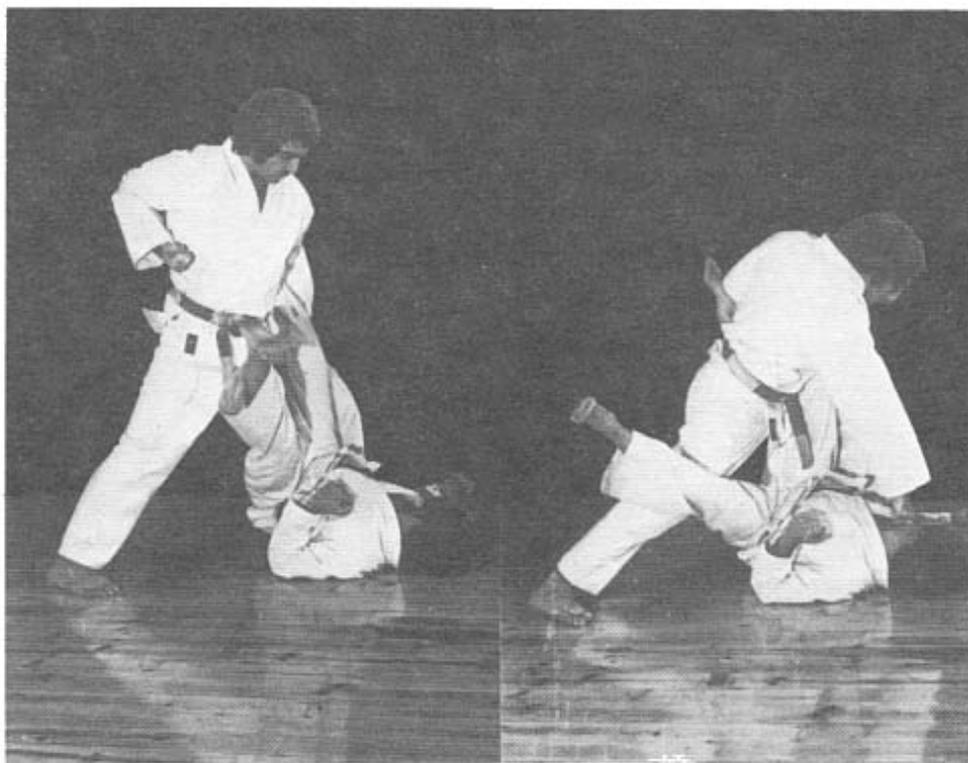


Con la pierna derecha realice el barrido.

Sujétele en la caída.

Dispóngase para golpearle con el puño derecho. Con la mano izquierda sujete la pierna de su adversario.

Aplique el golpe con su mano derecha.





Barrido sobre la pierna retrada.

Posición de combate.

Dé un pequeño paso al frente e intente golpear con la pierna derecha al estómago de su oponente (mae-geri).

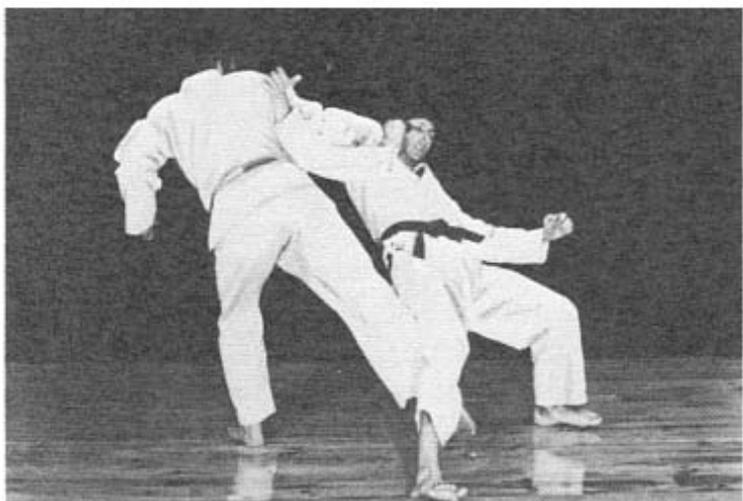
Realice este ataque en forma de finta para obligar a su adversario a bloquearlo con la mano.



Cuando su adversario haya bloqueado su pierna, deje ésta en la posición que muestra la fotografía y golpéele con el puño derecho a la cara (oïe-tsuki).

Pase su pierna izquierda hacia adelante y sitúela como muestra la fotografía, a continuación prepárese para efectuar el barrido con su pierna derecha.

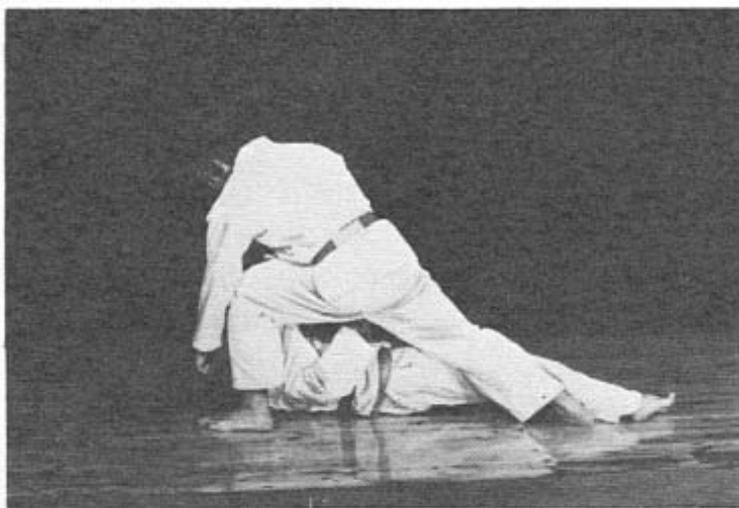


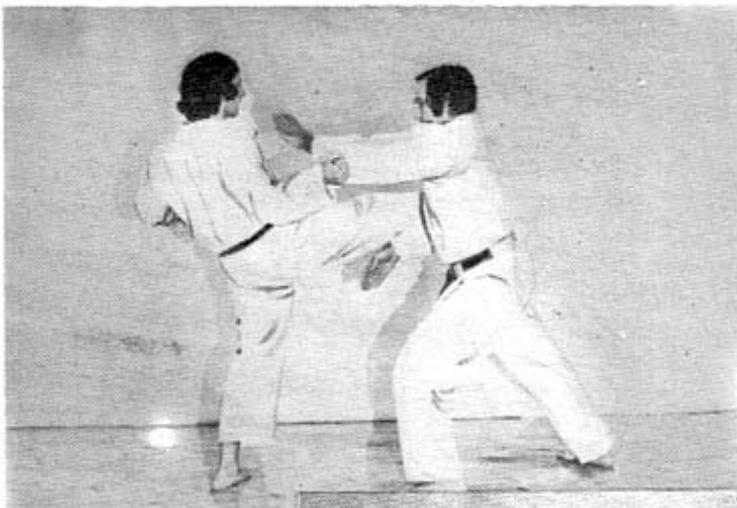


Apoye el brazo derecho sobre el hombro de su oponente para ayudarle a perder el equilibrio y con la pierna derecha realice el desequilibrio.



Una vez derribado golpéele con el puño derecho y con el izquierdo.





Posición de combate.

Blocaje y barrido sobre la pierna retrasada.

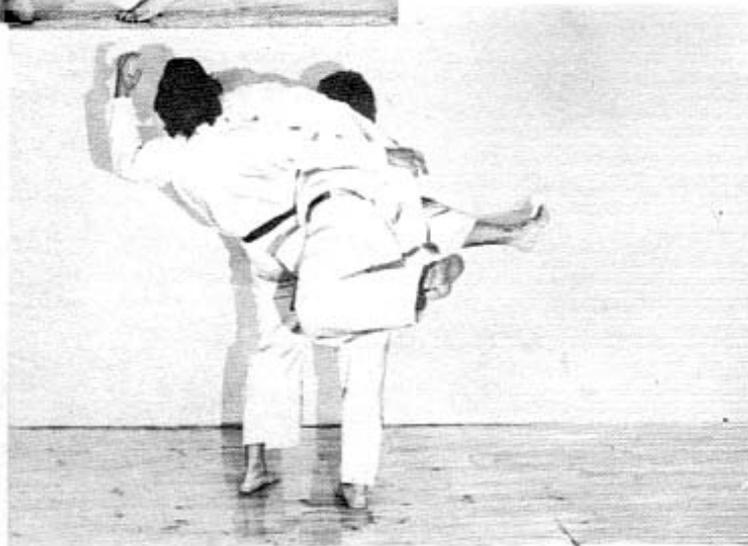
Cuando su adversario realice el ataque con la pierna derecha muévase ligeramente hacia el lateral izquierdo, bloquee con la parte superior del antebrazo. Protéjase la cara con la mano izquierda.

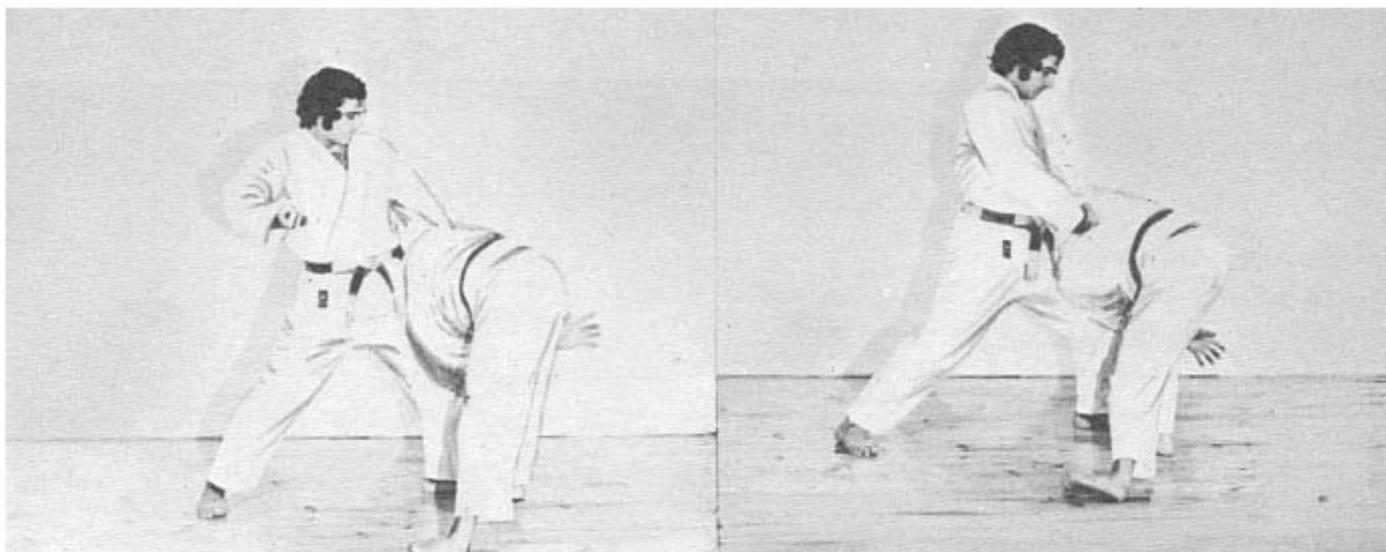


Dé un paso al frente con su pierna derecha al mismo tiempo que pone el brazo izquierdo en la cara de su adversario.

Con la pierna izquierda prepárese para efectuar el barrido.

Con su brazo derecho continúe sujetando la pierna y con el izquierdo delante de la cara.





Realice el barrido de forma que muestra la fotografía.

Continúe sujetándole mientras realiza el barrido.

Cuando haya caído continúe sujetándole. Pivote sobre sus pies y prepárese para golpearle con su puño en la espalda.

Golpée con el puño a la espalda (gyaku-tsuku).

Blocaje sobre ataque de puño y contraataque y barrido de pierna.

Posición de combate.

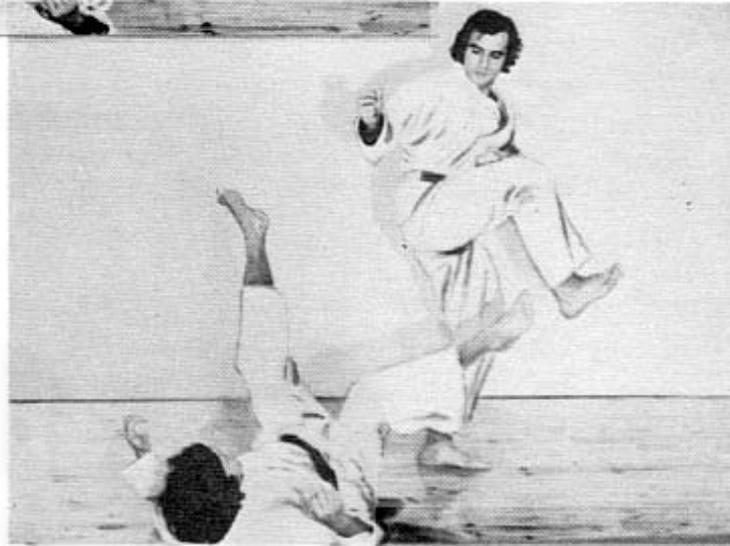
En el momento que su adversario haya realizado el ataque, bloquee con su mano izquierda y contraataque con su mano derecha a la cara (mawashi-geri).

Baje su pierna derecha y prepárese para efectuar el barrido.



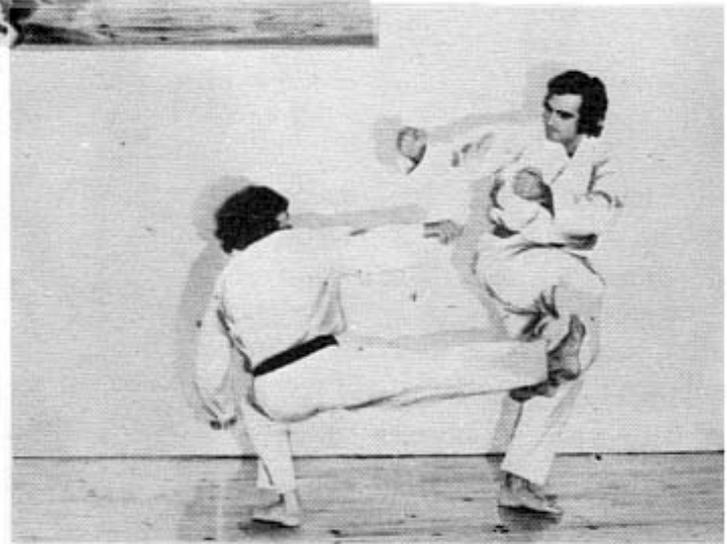


Golpee a su adversario con el talón de su pierna derecha al estómago (kakato).



Mantenga el equilibrio y con la pierna que ha realizado el barrido prepárese para golpear.

Utilice su pierna derecha para derribar a su adversario.





Ataque al frente con el pie y barrido sobre la pierna adelantada.

Posición de combate.

Realice un ataque de pierna al frente de forma que obligue a su adversario a bloquearla.

Cuando haya bloqueado su ataque con la pierna derecha y sin dejarla caer hasta el suelo, dispóngase a desequilibrar a su adversario. Apoye su mano derecha en el hombro para ayudarse a desequilibrarle.



Golpéele con el puño izquierdo.



Y seguidamente golpee con el puño derecho a la sien de su adversario (oïetsuki).





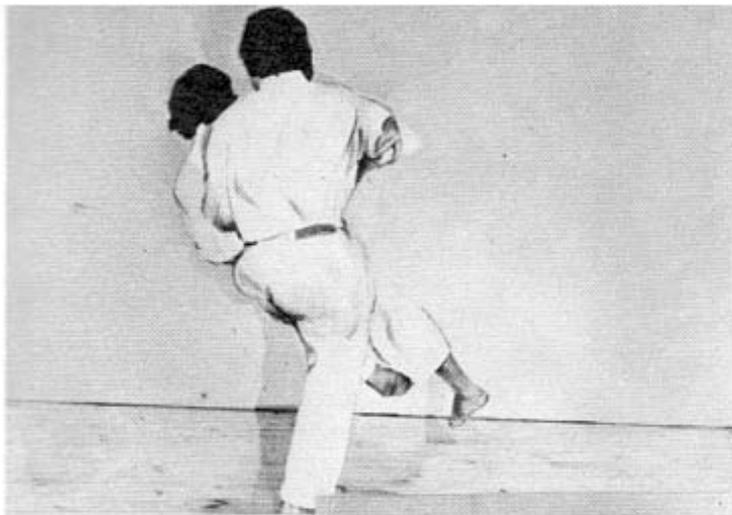
Blocaje y barrido sobre un ataque de pie al frente.

Posición de combate.

Bloquee el ataque de pie usando el brazo de forma que muestra la fotografía.

Lleve el pie derecho junto al izquierdo. Sujete con la mano izquierda el hombro de su oponente, y con la mano derecha la pierna que acaba de bloquear.



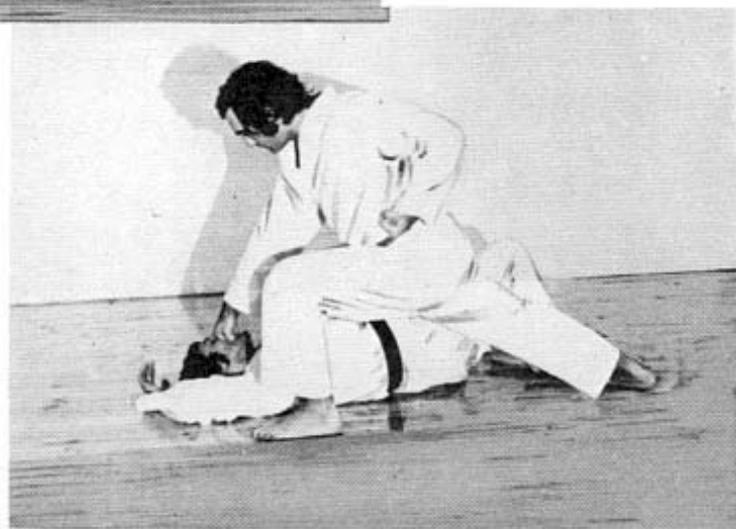


Complete el derribo. Sujete a su adversario en la caída.

Prepárese para golpear con el puño derecho.



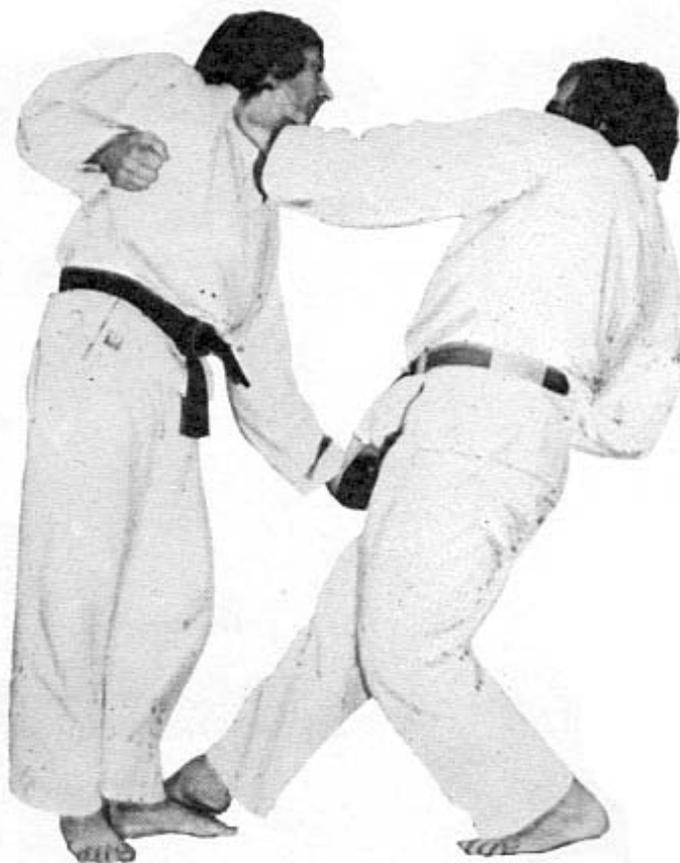
Golpee a la cara de su adversario (gyaku-tsuki).

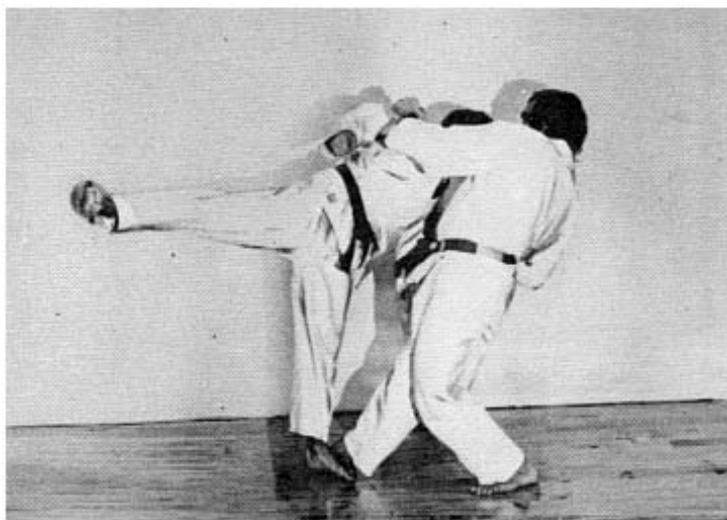


Barrido sobre la pierna adelantada.

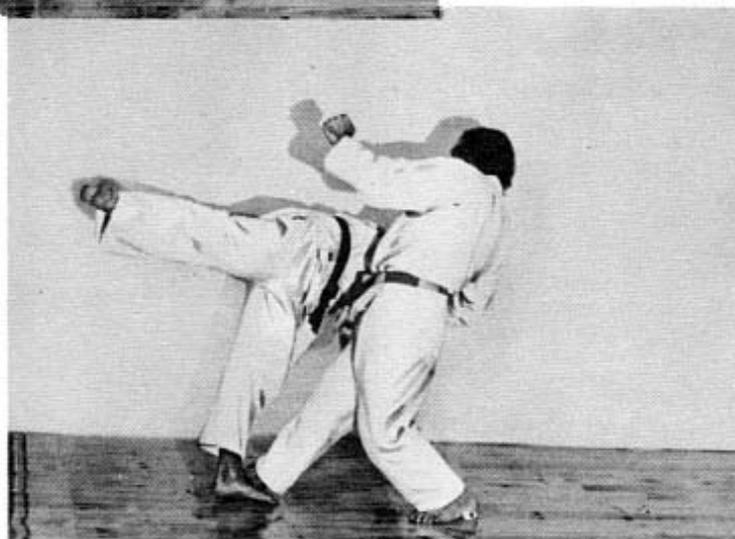
Posición de combate.

Adelante el pie derecho y apóyelo en el izquierdo de su adversario. Con la mano derecha sujete el brazo izquierdo de su adversario. Coloque el brazo izquierdo en el hombro de su adversario.



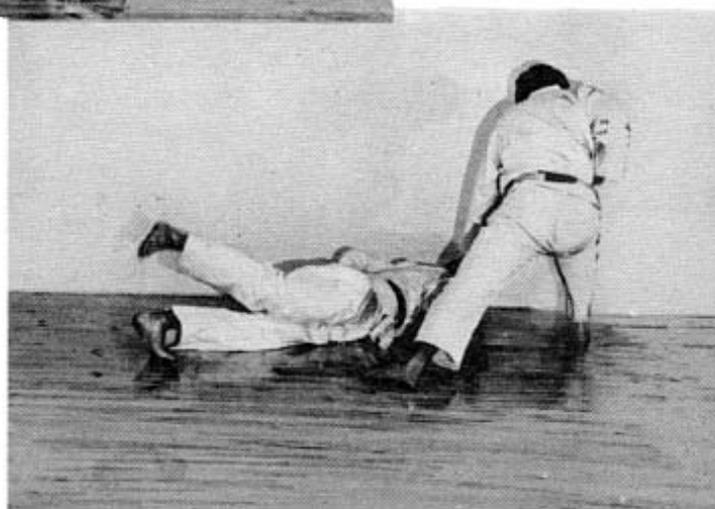


Sírvase de sus brazos para desequilibrar a su adversario.



Continúe tirando hacia adelante con el brazo derecho hasta completar el barrido.

Cuando su adversario haya caído, golpéele con el puño izquierdo a la cabeza (gyaku-tsuki).



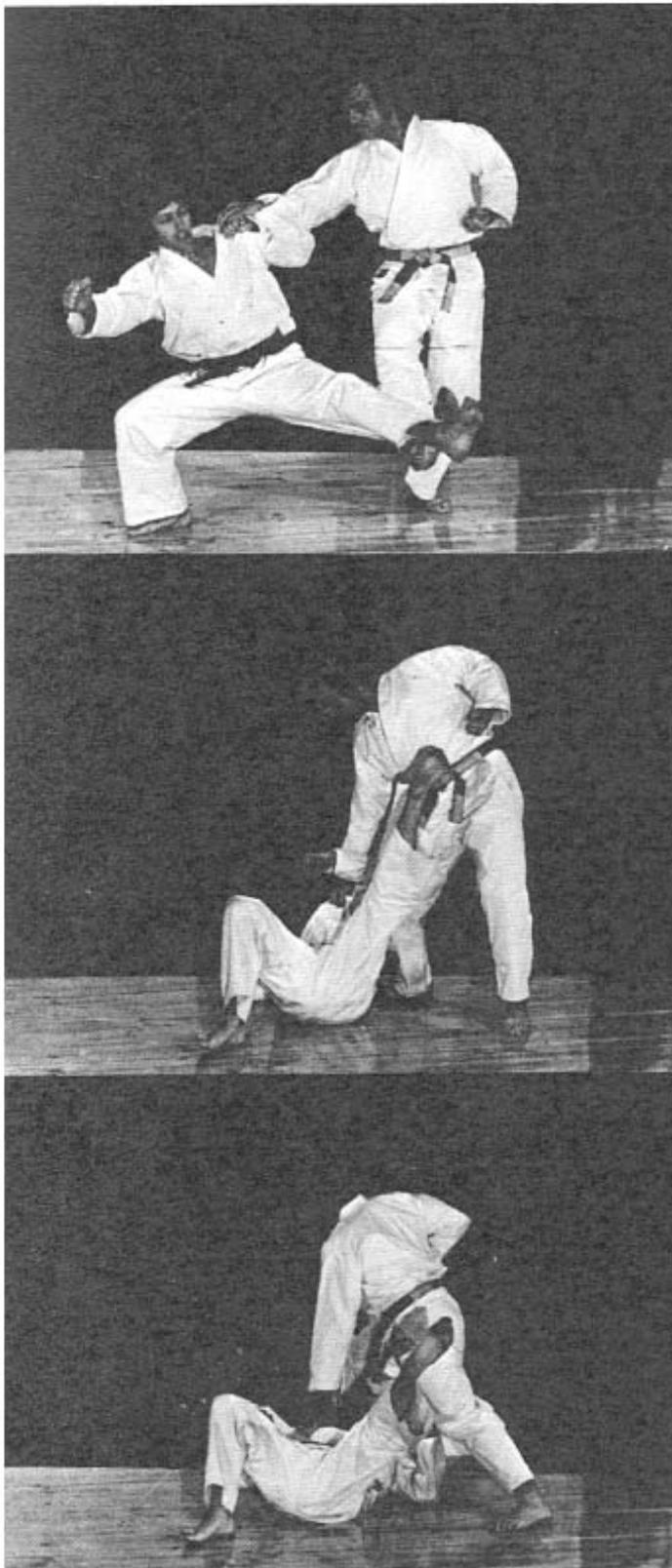
Barrido y bloqueo sobre un ataque al frente con el pie.

Bloquee con el brazo derecho el ataque de pie de su adversario.

En el momento que su adversario baja la pierna dispóngase a realizar el barrido.

Coja con la mano derecha el hombro de su adversario y con el pie derecho comience a barrer el pie.





Complete el barrido. En el momento de realizarlo tire hacia abajo con la mano derecha.

Cuando haya completado el desequilibrio dispóngase a golpear.

Golpee a la cara de su adversario con el puño izquierdo (gyakutsuki).

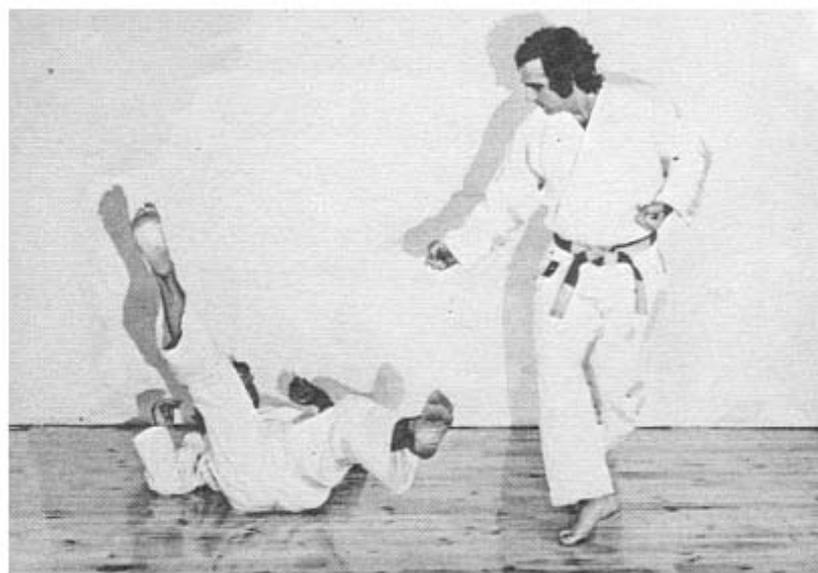


Barrido por el interior sobre la pierna adelantada.

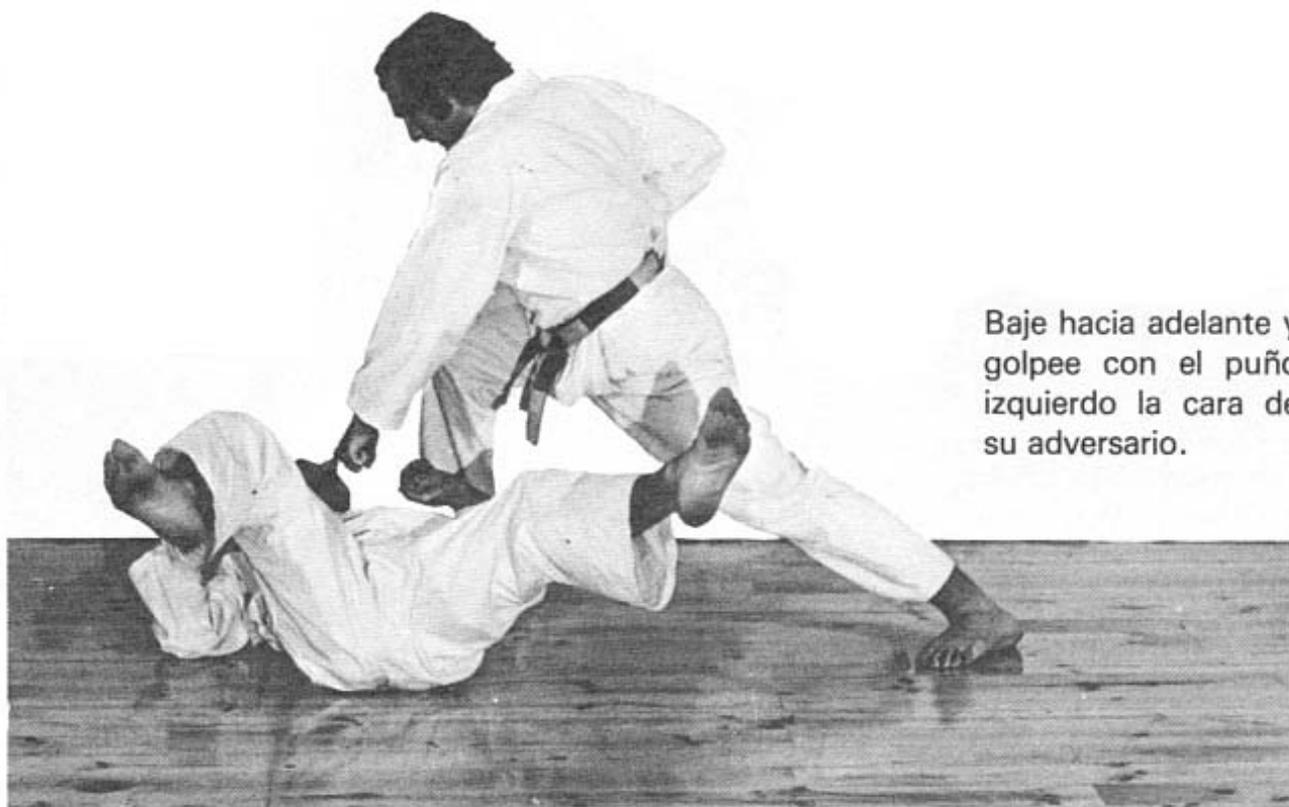
Desde la posición inicial de combate mueva hacia adelante el pie derecho y colóquelo detrás del tobillo derecho de su adversario.



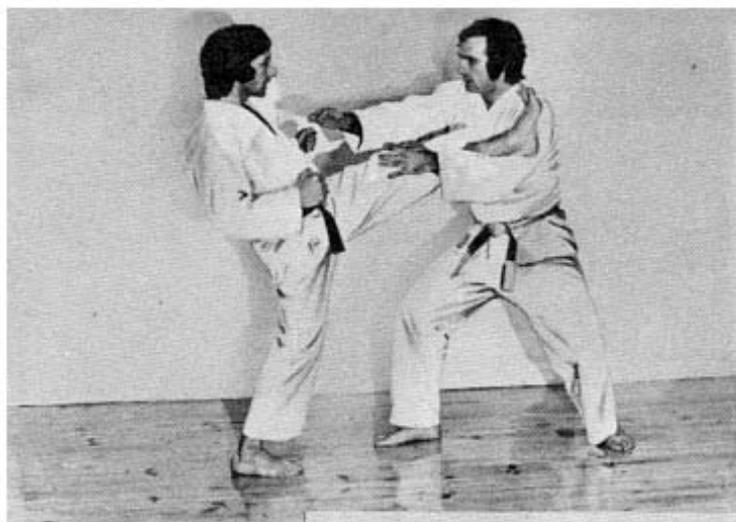
Levante el pie con fuerza hacia el frente para hacer perder el equilibrio a su adversario.



Cuando haya derribado a su adversario prepárese para golpearle con el puño izquierdo.



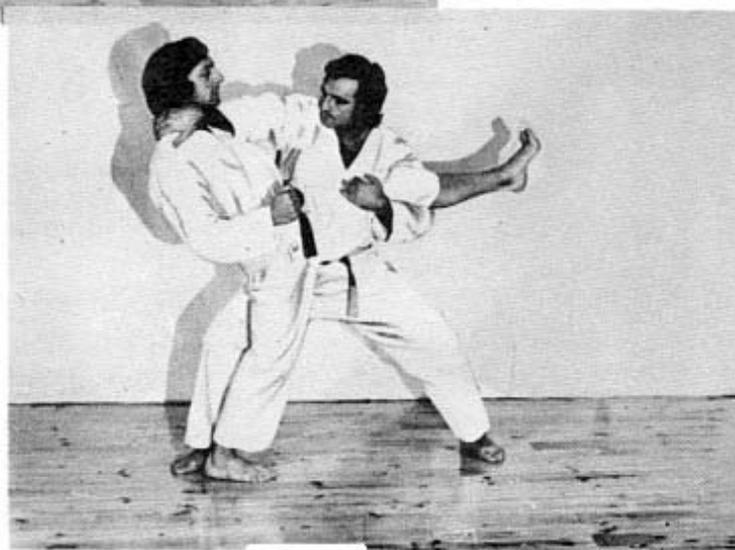
Baje hacia adelante y golpee con el puño izquierdo la cara de su adversario.



Blocaje y barrido interior.

Bloquee con el brazo izquierdo el ataque.

Con la misma mano que ha bloqueado sujete la pierna.



Dé un paso al frente hasta situar su pie derecho junto al izquierdo de su adversario. Coloque la mano derecha en su hombro.

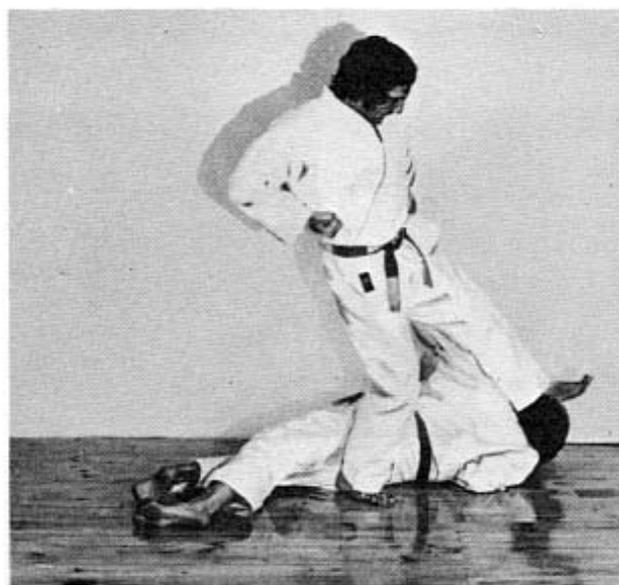
Empuje hacia atrás con su brazo derecho.



Complete el derribo. Sujete a su adversario en todo momento.

Cuando éste haya caído pivote sobre sus pies y dispóngase a golpear con su pie izquierdo.

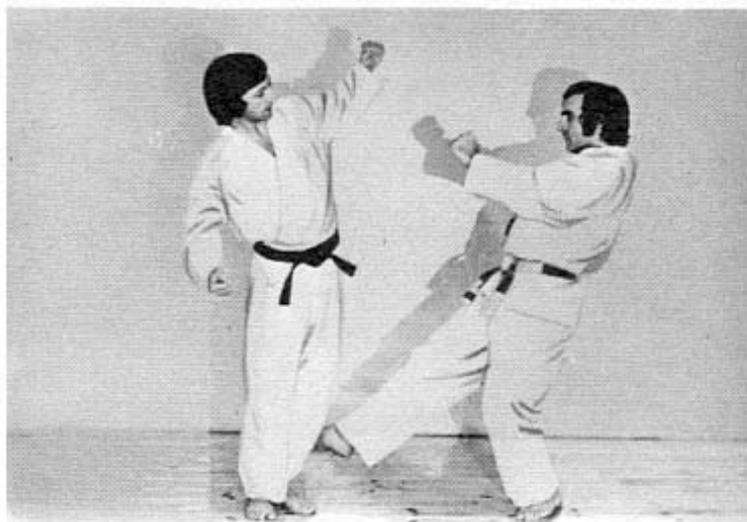
Golpee con el talón de su pie izquierdo a la cabeza.



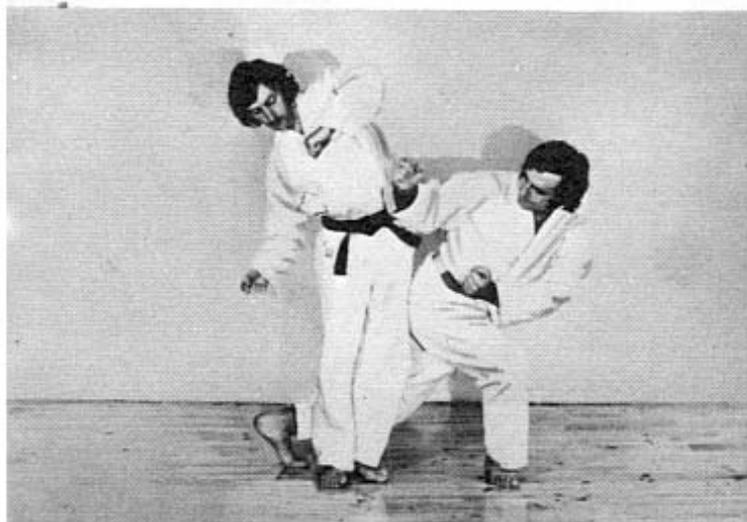


Barrido sobre las dos piernas.

Posición de combate.

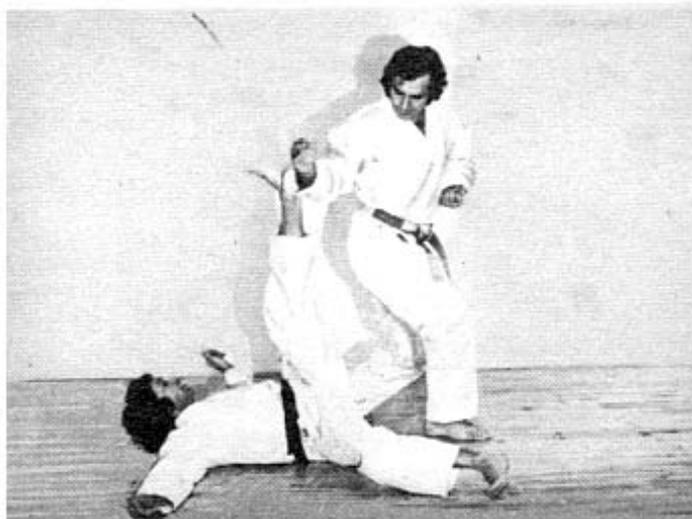


Con su pierna derecha intente el desequilibrio. Su adversario recoge la pierna como muestra la fotografía.



Apoye el pie con el que intentaba el desequilibrio. Cúbrase con las manos.

Pivote sobre su pie derecho. Póngase bien al cuerpo de su adversario y flexionando las piernas pase la pierna izquierda por detrás para realizar el barrido.



Gire con fuerza para derribar a su adversario.

Apoye todo el peso sobre su pie izquierdo y levante la pierna derecha para golpear a su adversario.

Prepárese para golpear a su adversario cuando éste haya caído.

Golpee con el talón al plexo de su adversario.

Barrido sobre la pierna de atrás.
Posición de combate.



Realice un ligero ataque para conseguir que su adversario levante la pierna.

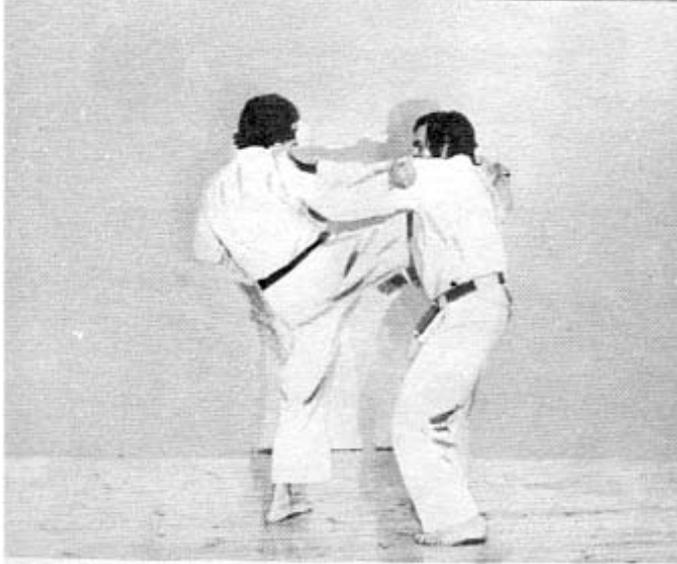
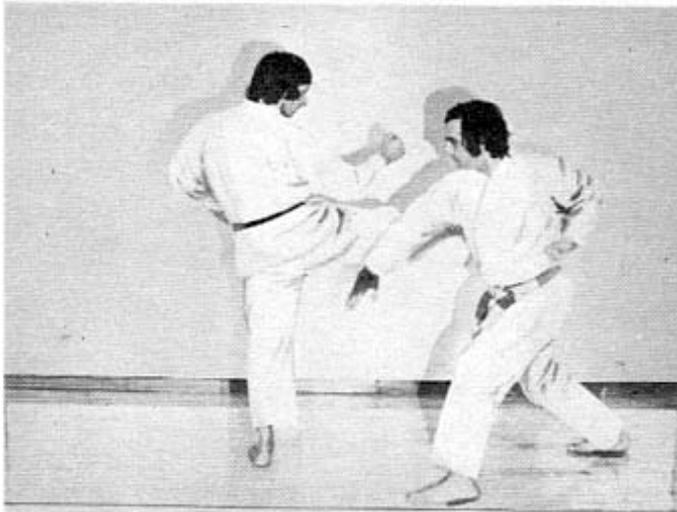
En el momento que lo ha logrado lleve su pie izquierdo hacia atrás para realizar el barrido.

Continúe en su giro hasta derribar a su adversario.



Golpéele con el talón en el estómago.

Una vez que éste haya sido derribado, prepárese a golpearle con el talón.



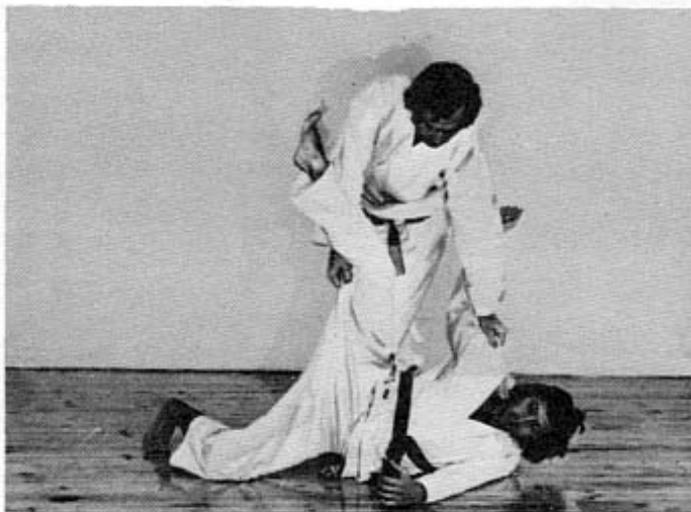
Barrido sobre la pierna de atrás.

Cuando su adversario realice un ataque alto, desplácese hacia el frente y con su brazo derecho sujete la pierna de su oponente.

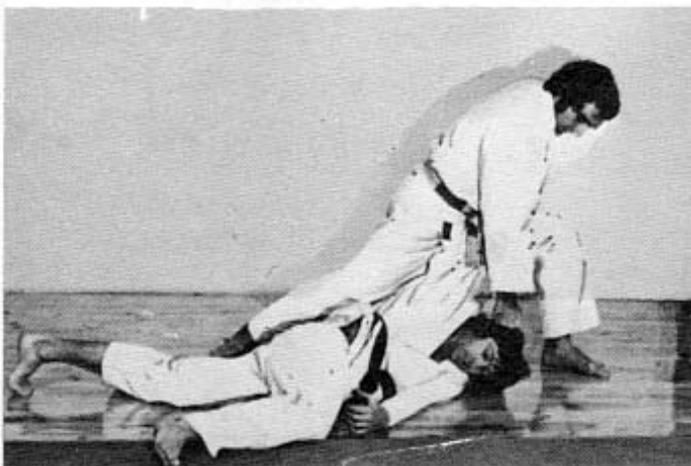
A continuación, sujétele como muestra la foto y prepárese para realizar el barrido, usando su pie izquierdo.



Empuje hacia atrás hasta desequilibrar completamente a su oponente.



Sujétele en la caída con sus brazos como muestra la fotografía.



Golpee con el puño derecho a la sien (gyaku-tsuki).



Bloquea a barrido sobre un ataque alto circular con el pie (mawashi-geri).

Posición de combate.

Bloquee este ataque con las manos como muestra la fotografía.



Sujete con las manos la pierna de su adversario o pase la pierna derecha atrás y dispóngase a barrer la pierna izquierda de su adversario.

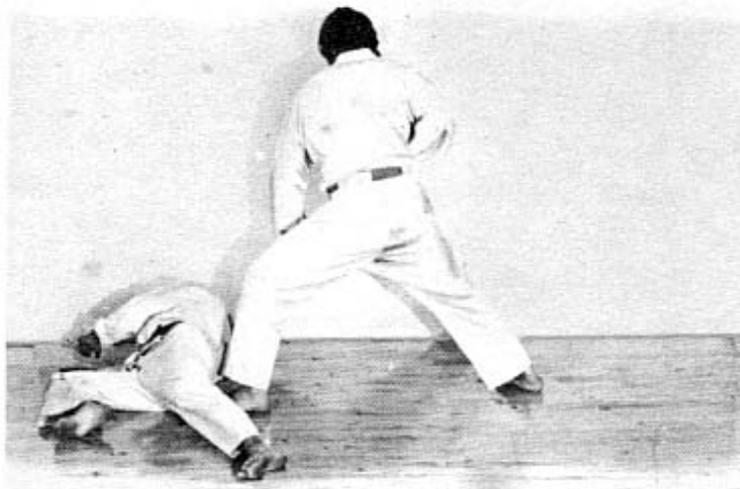
Continúe sujetando la pierna de su adversario mientras realiza el derribo.



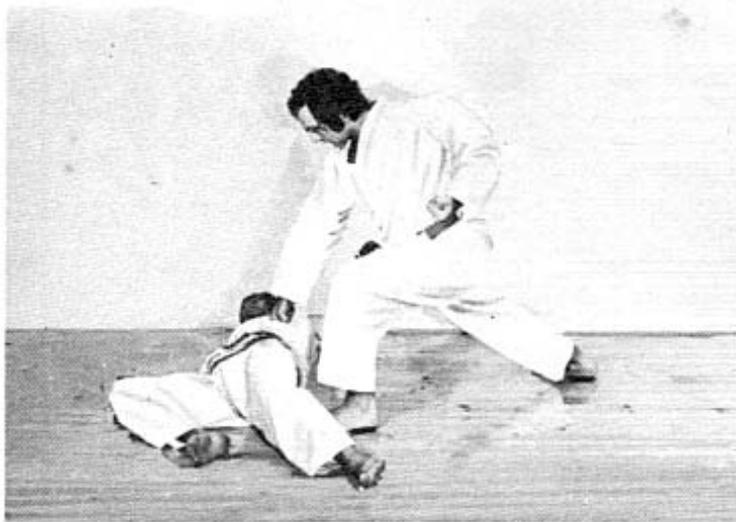


Complete el giro y el derribo de su adversario.

Pivote sobre sus pies y prepárese para golpear a su adversario con el puño.



Golpee con el puño derecho a las costillas (gyaku-tsuki).





Blocaje y barrido sobre un ataque medio de pie.

Posición de combate.

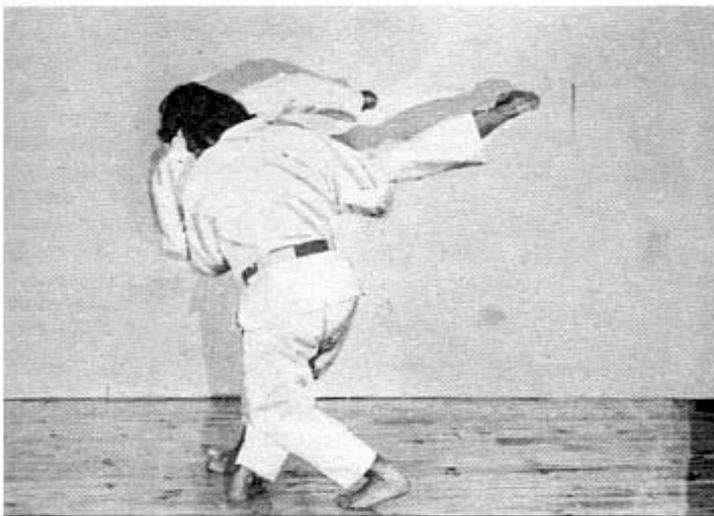
Sobre un ataque medio que su adversario realiza con el pie izquierdo, bloquee con la mano izquierda.

Al realizar este blocaje su adversario queda en posición de continuar otro nuevo ataque con el pie derecho.

En el momento que su oponente se dispone a realizar este nuevo ataque con el pie, péguese a su espalda como muestra la fotografía. Pase su brazo derecho por debajo de la pierna de su adversario.



Su adversario realiza el ataque alto con el canto del pie (yoko-geri).



Adelante el pie derecho, con su mano derecha continúe sujetando la pierna de su adversario y con la izquierda cójase a su cintura.



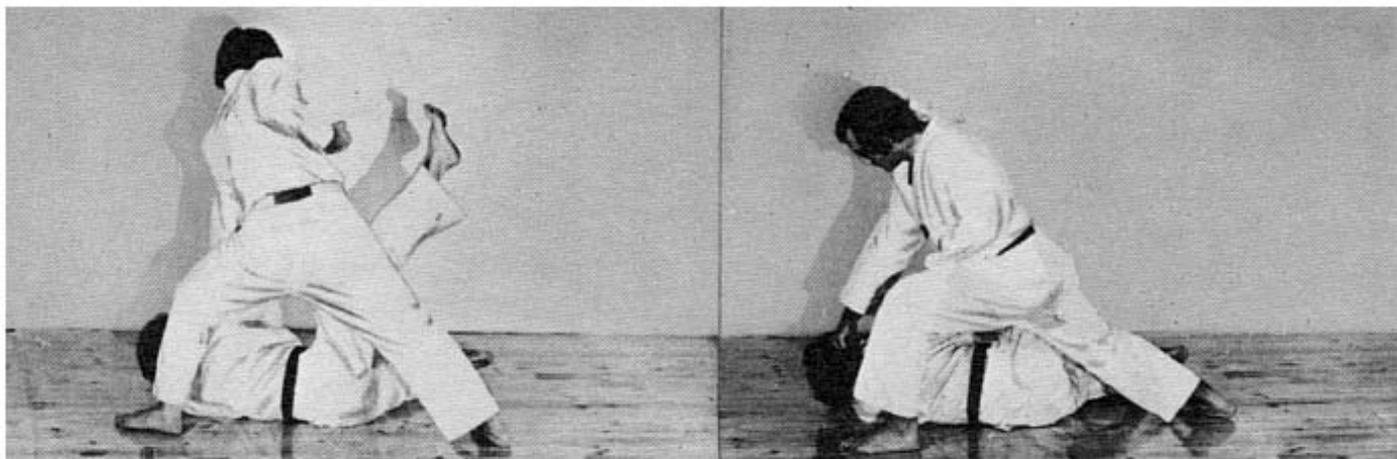
Realice el barrido con su pierna izquierda. Ayúdese con los brazos para elevar el cuerpo de su adversario.

Con la pierna izquierda realice el barrido a la pierna izquierda de su adversario. Sírvasse de ayuda con sus brazos para elevar el cuerpo.

Sujete a su adversario en la caída.

Prepárese para aplicar un golpe con su puño derecho.

Golpee a la sien de su adversario (gyaku-tsuki).



APENDICE

- Age uchi** — golpe hacia arriba con el codo
Ago uchi — golpe con el puño a la barbilla
Atama — cabeza
Bodhidharma — monje budista
Budo — palabra japonesa que significa camino o arte marcial
Chudan — medio
Chudan tsuki — golpe medio con el puño
Chudan uke — bloqueo medio
Chusoku — parte que se forma debajo de los dedos del pie
Dachi — posición
Dan — grado
Dojo — sala entrenamiento (gimnasio)
Empi — codo
Empi-uchi — golpe con el codo
Fudo-dachi — posición de preparación
Ganmen-uchi — golpe de puño invertido a la cara
Gedan — bajo
Gedan-barai — bloqueo bajo
Gi — traje
Giaku — izquierda
Hajime — comenzar
Haisoku — empuje
Haito — golpe con la parte interior de la mano
Haishu — dorso de la mano
Heiko-dachi — posición con piernas separadas
Heisoku-dachi — posición con los pies juntos
Hiji — codo
Hiraken — mano medio cerrada
Hiza — rodilla
Hiza-geri — golpe con la rodilla
Ibuki — método de respirar
Ippon — punto (en competiciones)
Jiyu-Kumite — combate libre
Jodan — alto
Jodan-tsuki — golpe alto con el puño
Kakato — talón
Kamae-te — preparado
Kansetsu-geri — golpe con el canto del pie
Kata — formas básicas
Keage — golpe alto con el pie
Keiko — golpe con los dedos juntos
Kempo — forma de lucha con los puños
Kiai — grito
Kiba-dachi — posición con piernas separadas
Kin-geri — golpe a los testículos
Koken — muñeca
Kokutsu-dachi — posición con pierna adelantada
Kote — antebrazo
Kumite — combate
- Kyu** - grado
Mae-geri — golpe al frente con el pie
Mae-tobi-geri — golpe con el pie realizando un salto
Maita — abandono
Mawashi — círculo
Mawashi-geri — golpe con el pie en círculo
Mawate — girar
Migi — derecha
Moroashi-dachi — posición con el pie adelantado
Musubi-dachi — posición con los pies separados
Nogare — forma de respirar
Nukite — golpe con los dedos
Oesh — forma informal de saludo
Oi-tsuki — golpe con el puño
Omote — parte interior del brazo
Oroshi-uchi — golpe de codo hacia abajo
Pinan-kata — una de las formas básicas
Rei — saludo
Sakotsu-uchi — golpe a la clavícula
Sambon-kumite — combate a tres pasos
Sanchin-dachi — posición con el pie ligeramente adelantado
Sayu-uchi — golpe a un costado
Seiken — puño
Sensei — profesor
Shaolin-ssu — templo chino
Shiko-dachi — posición con las piernas separadas
Shita-tsuki — golpe con el puño
Shomen-uchi — golpe al frente con puño invertido
Shotei — parte alta de la mano
Shuto — canto de la mano
Sokuto — canto del pie
Taikyoku — una de las formas básicas para principiantes
Tameshiwari — rompimientos
Te — mano
Teisoku — arco del pie
Tettsui — golpe con el puño cerrado
Tsuruashi-dachi — posición «grulla»
Uchihachiji-dachi — posición con los dos pies hacia adentro
Uke — parada
Uraken — puño invertido
Ushiro-geri — patada hacia atrás
Yoi — preparado
Yoi-dachi — posición de preparación
Yoko — lado
Yoko-geri — golpe con el canto del pie a un costado
Zenkutsu-dachi — posición con una de las piernas adelantadas
Ichí, ní, san, shí, go, roku, shichi, hachi, ku, yu — uno, dos, tres, etc.