



PROYECTO DEPORTIVO
UNIVERSIDAD DEL BÍO BÍO



極真

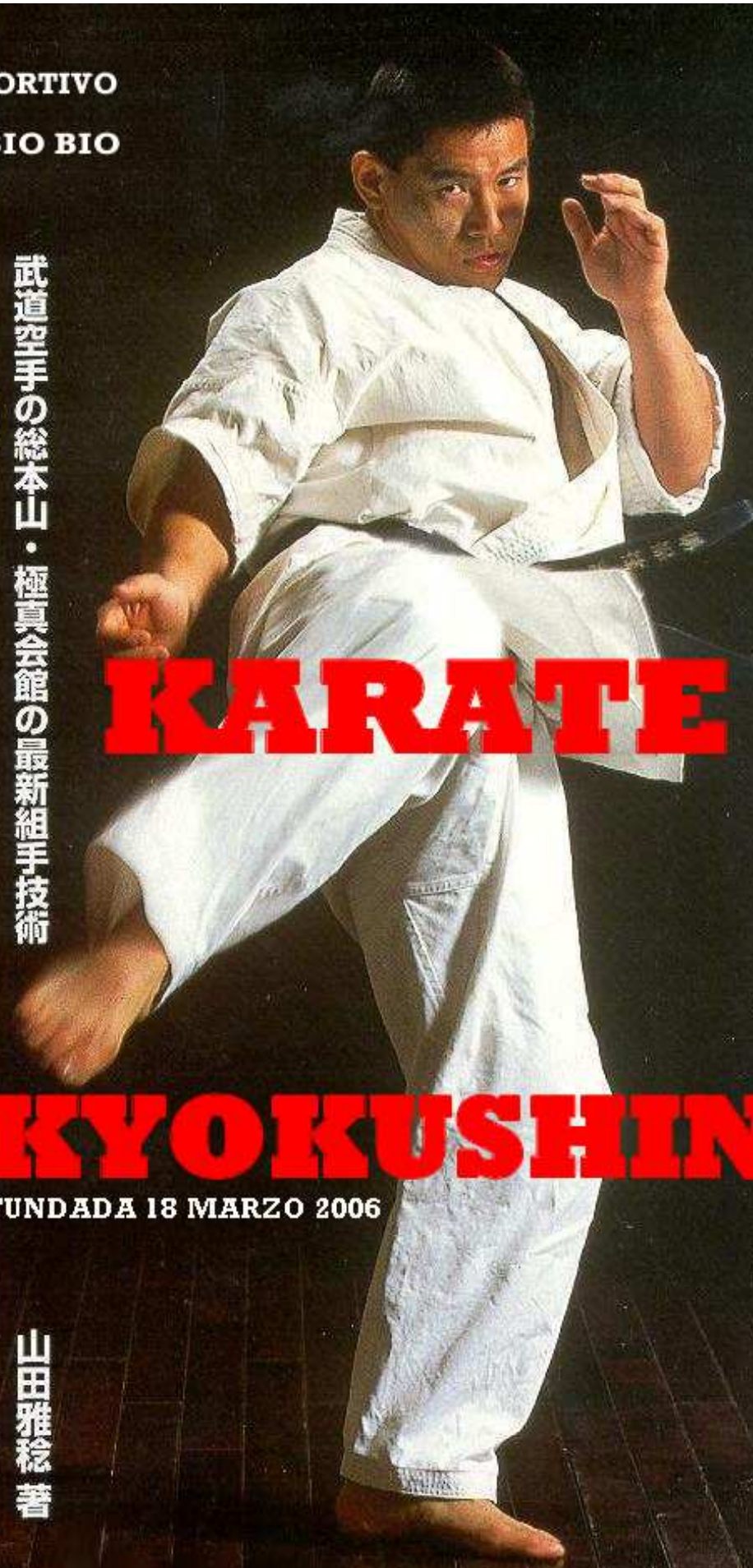
武道空手の総本山・極真会館の最新組手技術

山田雅稔 著

KARATE

KYOKUSHIN

FUNDADA 18 MARZO 2006



Edición Danilo Fuentes Aranda

Ing. Ejecución en Electrónica

INTRODUCCIÓN

En el siguiente Libro se da la bienvenida a nuestro lector y se especifica que la orientación de este libro hace referencia al alumno del arte marcial del Karate Kyokushin participante en nuestra Universidad; se pretende entonces exponer las diferentes Normas al que el alumno perteneciente a este grupo de Karate debe tener en consideración, al momento del entrenamiento, no teniendo estas, ningún fin restrictivo si no más bien constructivo, al espíritu del asistente a los entrenamientos propiamente tal.

Se hace entrega también del Juramento que todo Kyokushin debe saber, contenedor este último de los pilares fundamentales del estilo y que todo practicante del Karate Kyokushin debe poseer; además se hace entrega del reglamento de los torneos a los que nuestra academia asiste y participa, cabe mencionar que cualquier integrante de la academia puede asistir a estos torneos, previa aprobación de nuestro Sensei Marcelo Figueroa Reinado.

Se extienden por supuesto las partes del cuerpo en el idioma Japonés además de las técnicas de posición, con las que nos encontramos entrenamiento a entrenamiento y son producto del minucioso estudio que el creador del Estilo Kyokushin, Mas Oyama nos ha dejado; ahora además se hace entrega del KIHON GEICO y que corresponde a la simplificación de todas las técnicas que realizamos en nuestros entrenamientos; cabe destacar que este conjunto de técnicas son necesarias y evaluadas para la obtención del segundo grado en nuestro estilo de Karate Kyokushin.

Por ultimo se hace entrega de los primeros dos katas que se encuentran en nuestro estilo, katas que como lo habíamos mencionado antes son indispensables para la obtención del segundo grado de nuestro estilo del Karate Kyoksuhin.

Agradeciendo la lectura y solo deseando que encuentren en este estilo de Karate Kyokushin, un nuevo estilo de vida hacia el espíritu y el poder. Se despide la agrupación de Karate,

Grupo Oshi Shinobu Universidad del Bío- Bío

OSU.

NORMAS GENERALES Y DISCIPLINARIAS

Karate es un arte marcial, es decir, es un arte guerrero y de una disciplina muy rigurosa. Sabemos que sin ello no se logran muchas cosas en la vida, razón por la cual Academia Oyama, hoy club de karate con contacto, a creído necesario implementar en sus Dojos, una recta forma de comportamiento, que es la de un verdadero guerrero (Budo-Ka)

- Al ingresar al Dojo (Sala de práctica) todo alumno deberá sacarse los zapatos o zapatillas y también saludar con una leve inclinación de la cabeza y pronunciar ¡Osu!, este saludo debe igualmente repetirse al hacer abandono del Dojo.
- Todo alumno deberá saludar y pronunciar el complemento ¡Osu!, toda vez que el Sensei o instructor a cargo de la clase emita una orden, corrección o sugerencia individual o general.
- No se deberá comer chicle, conversar ni tomar posiciones de descanso (Afirmarse en las paredes, manos en la cintura, etc.) durante el entrenamiento.
- El alumno sólo podrá llegar con un máximo de diez minutos de atraso justificando con el Sensei o instructor a cargo al final de la clase, durante el entrenamiento no se deberá llamara por su nombre de pila al Sensei o instructor a cargo de la clase.
- No se permitirá al alumno abandonar la clase antes del término de esta, sin la expresa aprobación del Sensei instructor a cargo
- El alumno que llegue atrasado a la clase, dentro del tiempo estipulado anteriormente, deberá arrodillarse en posición Seiza, mirando a la pared y esperando que se le indique que puede participar de la clase.
- En el entrenamiento no se permitirá llevar prendas debajo del DOGI (Tenida de entrenamiento), como tampoco anillos, relojes, aros, etc.
- El vocabulario del alumno debe ser correcto fuera y dentro del Dojo, debe mantener una actitud acorde con el espíritu Kyokushin.
- A las clases se debe venir con una correcta higiene personal y Dogi limpio.
- Todos los alumnos con la limpieza del Dojo.
- Al alumno que se le sorprenda en malas actitudes o acciones, se le expulsará en forma definitiva de la organización.
- El saludo al finalizar la clase deberá ser por orden decreciente de acuerdo al grado (cinturón) de cada participante.

JURAMENTO KYOKUSHIN

DOJO KUN

- 1.- Entrenaré firmemente mi corazón y mi cuerpo, para tener un espíritu incommovible.
- 2.- Alimentaré la verdadera significación del arte marcial del karate kyokushin, para que en un debido tiempo, nuestros sentidos puedan actuar mejor.
- 3.- Con verdadero vigor procuraré cultivar el espíritu de la abnegación.
- 4.- Observaré las reglas de cortesía y respeto a mis superiores y abstenerme de la violencia.
- 5.- Seguiré a mi Dios y eternas verdades, y jamás olvidaré la verdadera virtud de la humildad.
- 6.- Miraré para lo alto, para la sabiduría y el poder, no procurando otros deseos.
- 7.- Toda mi vida y a través la disciplina del karate kyokushin, procuraré llenar la verdadera significación de la filosofía de la vida.

OSU.

REGLAMENTO CAMPEONATOS NACIONALES E INTERNACIONALES

Categorías:

En el Karate Kyokushin no se distingue por categorías de peso ni cinturón, siendo los Campeonatos Nacionales e Internacionales abiertos para cualquier competidor. Sin embargo, existen distintas divisiones para que todos los practicantes del Karate Kyokushin puedan participar de Campeonatos, si lo desean. Es así como también existen Campeonatos para Damas, Jóvenes (menores de 18 años) o competidores mayores de una determinada edad (Senior). También, como una manera de fomentar la participación de nuevos atletas en estas actividades, se realizan algunos Campeonatos con separación de categorías de peso o cinturón, pero sólo con este fin y a modo de preparación para los campeonatos oficiales, sin categorías de peso ni cinturón.

Una nueva modalidad la constituyen los Campeonatos por Equipos, en los cuales cinco competidores separados por peso, se entrentan uno a uno con otros cinco competidores. El equipo ganador se obtiene de la sumatoria de puntos que obtiene cada competidor en su combate, producto del resultado de éste y de la forma en que haya ganado: por decisión, Waza-ari o Ippon.

Conformación del Campeonato:

Los competidores inicialmente se disponen conformando grupos, dentro de los cuales se separan por llaves de dos competidores quienes, por eliminación directa, pasan a la siguiente ronda al ganar a su oponente en el combate. Se procede del mismo modo en la fase siguiente hasta obtener los dos luchadores de la Final y, por último, al Campeón.

Disposición de los distintos elementos, Jueces y Competidores para los combates:

La superficie del "Tatami" (área de combate) debe ser acolchada y corresponder a un cuadrado de 8 por 8 metros. Afuera de cada esquina se ubica un juez equipado con dos banderas (una blanca y una roja) y un pito. Dentro del Tatami, junto con los dos competidores, se ubica el Juez Central, quien debe dirigir la pelea, dando las voces de comienzo, final y otras, según corresponda. Uno de los competidores llevará amarrada a su cinturón una banda de color rojo, señalando que la bandera roja de los jueces corresponde a él. El otro competidor será identificado por el color blanco (no portará identificadores adicionales, puesto que el traje de los competidores debe ser de ese color). Los competidores inicialmente deben ubicarse uno frente a otro, a un metro del centro del Tatami y perpendicularmente a la mesa del Jurado, que se ubica a algunos metros del lado del Tatami. La persona encargada de tomar el tiempo del combate debe ubicarse fuera del Tatami y debe informar oportunamente cuando se haya cumplido el tiempo destinado para cada pelea.

© Prohibida la copia de este material del que se permite solo su descarga y lectura.

GRUPO OSHI SHINOBU UNIVERSIDAD DEL BIO - BIO

Reglas del Combate (Kumité):

Antes de cada combate los competidores deben realizar una serie de rompimientos para decidir, en caso de reiterados empates al final de la pelea, quién será el ganador y avanzará a la siguiente ronda. Quien rompa más bloques de madera, será el ganador en este caso.

Los competidores deben ingresar al Tatami saludando con un fuerte ¡OSU! (este es el saludo que se utiliza en el Karate Kyokushin). Deben tomar su posición dentro del Tatami y saludar desde allí a la mesa del Jurado, al Juez Central y a su oponente. Luego comienza el combate, a la voz del Juez Central. Éste puede durar de dos a tres minutos, dependiendo de las características del Campeonato, la categoría de los competidores (adultos, damas, juveniles o senior) y la ronda del Campeonato a la que pertenece el combate (ej.: Semi-Final o Final).

Cada competidor debe tratar de noquear a su oponente utilizando todas las técnicas permitidas para este fin: Golpes de Manos (abierta o empuñada) desde la altura inmediatamente bajo la garganta hacia abajo, Golpes de Codos a esta misma zona, Golpes de Piernas, circulares, laterales, frontales, descendientes o de media vuelta en cualquier zona del cuerpo, salvo en los genitales. También están permitidos los golpes de rodillas a estas mismas zonas.

Están prohibidos cualquier tipo de golpes a los genitales (y al pecho, en el caso de las mujeres), golpes con las manos a la cara, cualquier golpe deliberado contra articulaciones (como "planchazos" a las rodillas), los empujones y agarrar. También se encuentran prohibidas las actitudes anti-deportivas tales como escupir, reclamar y hacer gestos no relacionados con el combate propiamente tal.

Cada golpe puede ser propinado con el 100% de la fuerza y velocidad del competidor. En el Karate Kyokushin las peleas no son de marcación, sino que de contacto real. También están permitidas las patadas a las piernas, como los "barridos", patadas a las costillas y a las caderas.

Si durante el combate alguno de los competidores abandona el Tatami, el combate es detenido hasta que los atletas retomen su posición inicial. En caso que esto ocurra, o que un Juez de Esquina observe alguna falta por parte de alguno de los competidores, debe hacer sonar su pito y señalar con la bandera correspondiente el tipo de falta observada, de modo de hacérselo notar al Juez Central quien, luego de consultar a los otros Jueces de Esquina, debe tomar una decisión, ya sea amonestar al luchador en caso de haber cometido éste una falta o continuar la pelea, si es que la falta no fue apreciada por otro juez.

Si un competidor logra resentir a otro por medio de un golpe permitido, se considera "Waza-ari" (medio punto) y luego se reanuda la pelea. De no existir más eventos de esta clase durante la pelea, el ganador será quien tenga un Waza-ari a su haber. Si el mismo competidor logra resentir nuevamente a su contrincante, se considera "Ippon" (un punto, knock-out técnico) y se determina como ganador a quien consiguió el Ippon.

Si mediante un golpe permitido un competidor imposibilita a otro de continuar combatiendo, se considera Ippon o Knock-out, y termina el combate del modo explicado anteriormente. En caso de Waza-ari, los Jueces de esquina deben levantar la bandera correspondiente al competidor que lo obtuvo, a 90° de su cuerpo. Para referirse a un Ippon, debe levantar la bandera verticalmente.

De no existir Ippon o Waza-ari durante el combate al término del tiempo, cada uno de los Jueces de Esquina debe levantar su bandera verticalmente para elegir a un ganador o cruzar ambas banderas hacia abajo si considera empate. También se considera el voto del Juez Central. El competidor que obtenga tres o más preferencias gana el combate. De otro modo, se produce un empate, debiendo combatir por uno o dos minutos adicionales. De persistir este empate tras el tiempo adicional, se procede a pesar a los competidores, resultando ganador quien pese 10 o más kilos menos que su oponente. Si la diferencia de peso es menor, gana quien haya roto más maderas antes del combate. Si persiste la igualdad, se debe combatir por un periodo de tiempo adicional, al final del cual los Jueces deben elegir a un ganador, sin poder votar por un empate.

PARTES DEL CUERPO

1.- Atama :	Cabeza
2.- Mimi :	Oreja
3.- Me :	Ojo
4.- Kuti :	Labios
5.- Kubi :	Cuello
6.- Ude :	Brazo
7.- Te :	Mano
8.- Do :	Tronco
9.- Koshi :	Cintura
10.- Momo :	Muslo
11.- Hiza :	Rodilla
12.- Ashi :	Pierna
13.- Mune :	Pecho
14.- Vaki Kage :	Axila
15.- Vaki Kaki :	Costilla
16.- Hizo :	Zona renal
17.- Keito Men :	Costado del cuello

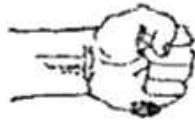
ARMAS DEL CUERPO

1.- Seiken :	Puño frontal
2.- Uraken :	Puño invertido
3.- Kento :	Nudillos
4.- Koken :	Muñeca
5.- Hiji :	Codo
6.- Haishu :	Dorso de la mano
7.- Toho :	Mano en forma de herradura
8.- Keiko :	Pico de gallo
9.- Ryotuken :	Puño de dragón
10.- Shuto :	Golpe con filo externo de la mano
11.- Haito :	Golpe con filo interno de la mano
12.- Shotei :	Talón de la mano
13.- Nukite :	Golpe con punta de dedos
14.- Nihon Nukite :	Golpe con dos dedos
15.- Ippon Nukite :	Golpe con un dedo
16.- Oyayubi Ippon Ken :	Dedo pulgar
17.- Hitosashi Yubi Ippon Ken :	Dedo índice
18.- Nakayubi Ippon Ken :	Dedo mayor
19.- Omote Kote :	Antebrazo parte externa
20.- Ura Kote :	Antebrazo parte interna
21.- Uchi Kote :	Como uchi uke
22.- Soto Kote :	Como soto uke
23.- Ashi :	Pierna
24.- Hiza :	Rodilla
25.- Sune :	Tibia o canilla
26.- Teisoku :	Empeine
27.- Haisoku :	Borde interno del pie
28.- Sokuto :	Filo externo del pie
29.- Chusoku :	Apoyo del pie tras los dedos
30.- Kakato :	Talón
31.- Hiraken :	Primeras falanges
32.- Tsumassaki :	Dedos de pie en punta
33.- Zuzuki :	Cabezazo

PARTES DE LA MANO Y PUÑO



Tsuki



Tettsui



Uraken



Ippon ken Uchi



Shuto



Yohon Nukite



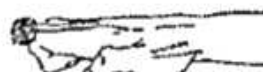
Nihon Nukite



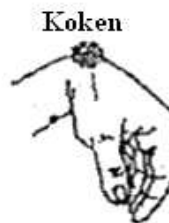
Shotei



Haito



Hiraken

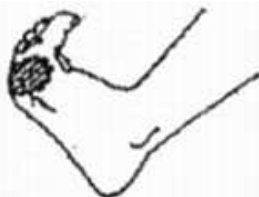


Koken



Hiji

PARTES DEL PIE Y PIERNA



Chusoku



Haisoku



Sokuto



Teisoku



Kakato

Hiza

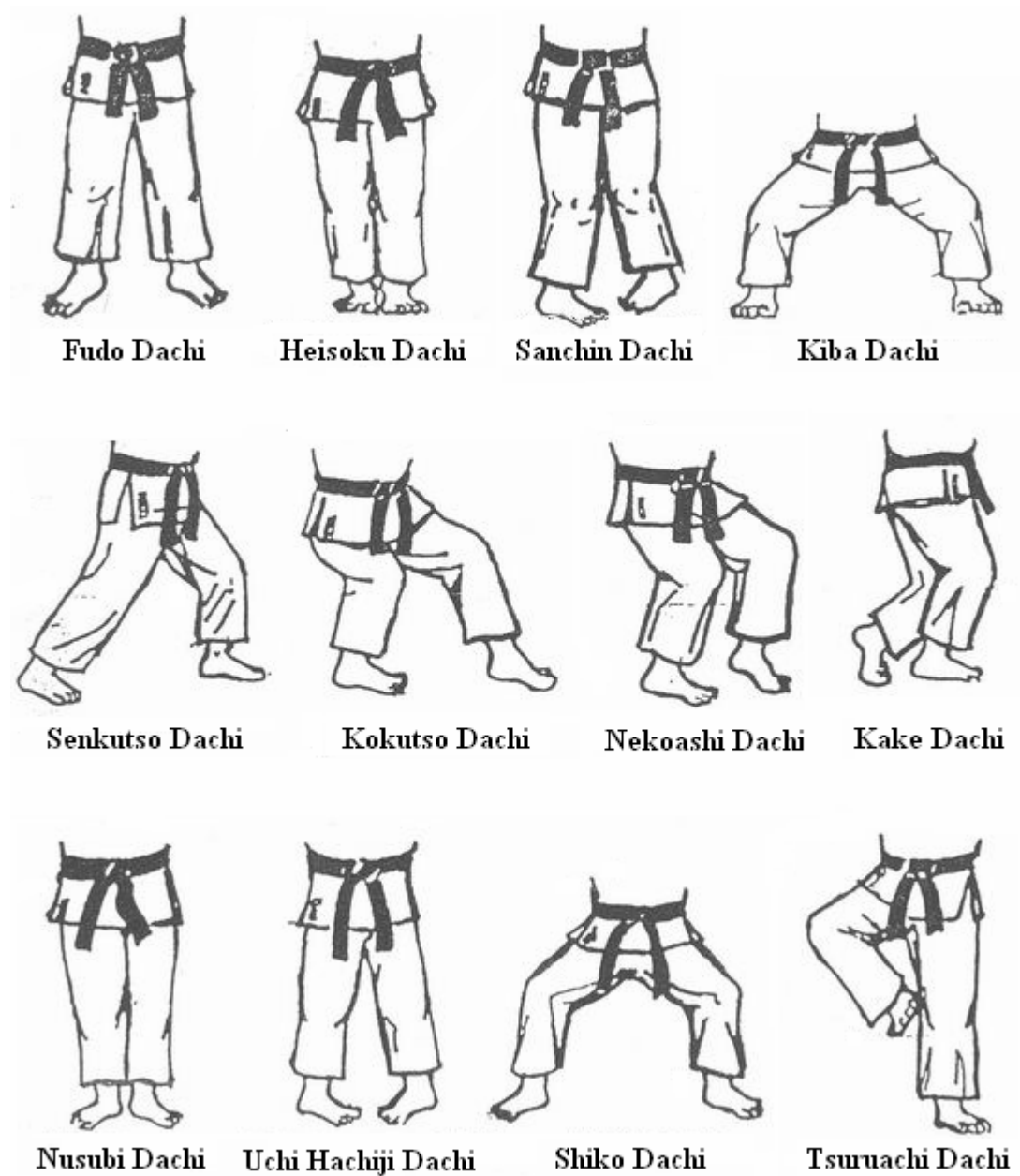


NUMEROS (Japonés)


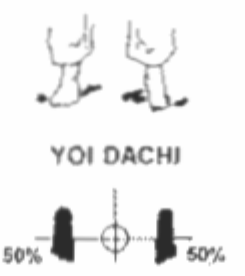

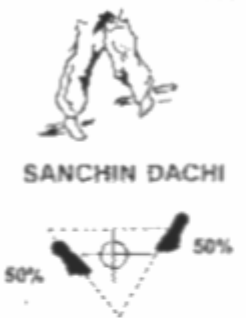


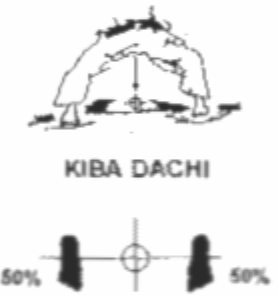
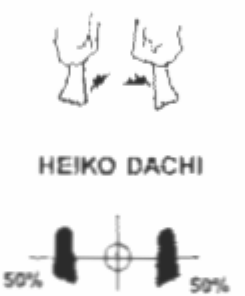




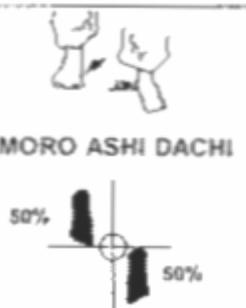

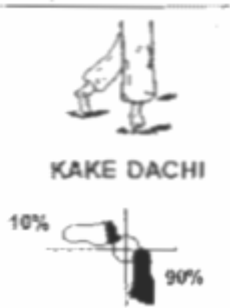
Ichi :	1
Ni :	2
San :	3
Shin / Yon :	4
Go :	5
Roku :	6
Shichi :	7
Hachi :	8
Kyu :	9
Yiu :	10

TÉCNICAS DE POSICIÓN

Primera Vision:



Segúnda Vision:

 <p>FUDO DACHI</p>	 <p>YOI DACHI</p>	 <p>ZEN KUTSU DACHI</p>
 <p>SANCHIN DACHI</p>	 <p>MUSUBI DACHI</p>	 <p>KO KUTSU DACHI</p>
 <p>KIBA DACHI</p>	 <p>HEIKO DACHI</p>	 <p>NEKO ASHI DACHI</p>
 <p>SHIKO DACHI</p>	 <p>UCHI HACHI JI DACHI</p>	 <p>TSURU ASHI DACHI</p>
 <p>MORO ASHI DACHI</p>	 <p>HEISOKU DACHI</p>	 <p>KAKE DACHI</p>

KIHON GEICO

TE WAZA (técnicas de mano)

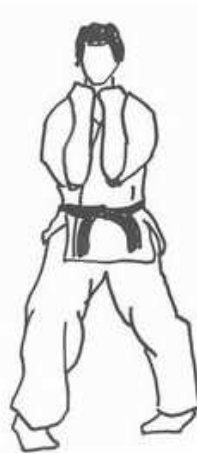
En Sanchin Dachi **Golpes con el puño**



Seiken Chudan Tsuki



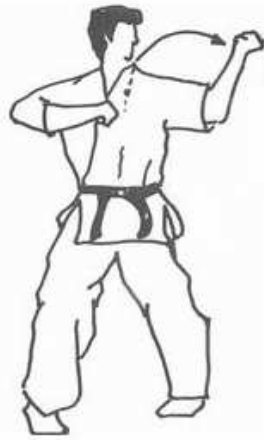
Seiken Jodan Tsuki



Uraken Gamen Uchi



Uraken Sayu Uchi



Uraken Hizo Uchi



Uraken Mawashi Uchi



Seiken Ago Uchi

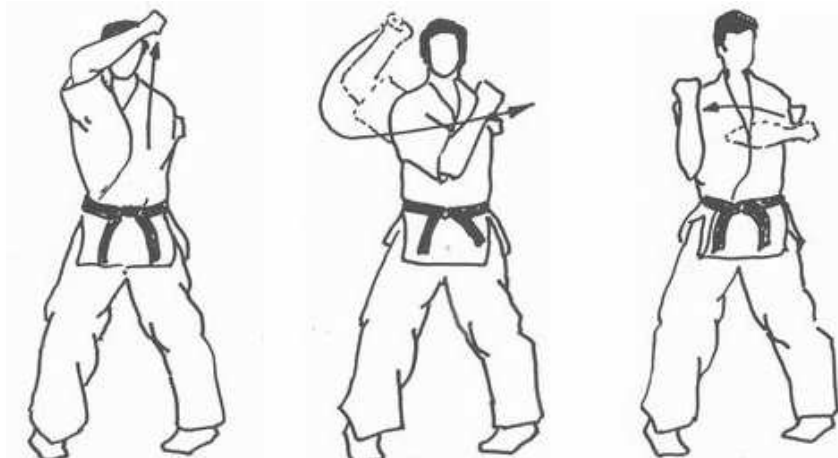
En Kiba Dachi



Uraken Shita Tsuki

Hiji Jodan Ate

En Sanchin Dachi **Técnicas UKE (bloqueos)**



Seiken Jodan Uke

Seiken Soto Uke

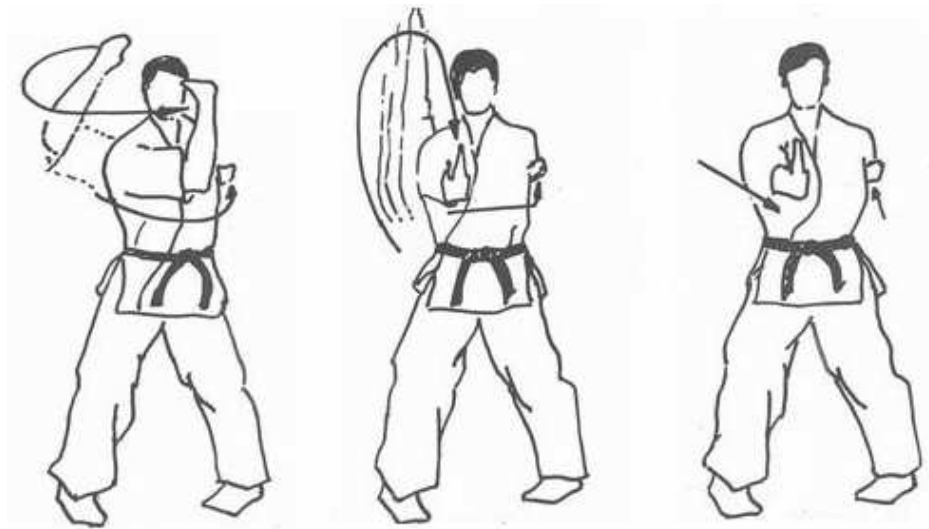
Seiken Uchi Uke



Seiken Gedan Barai

**Seiken Chudan Uchi Uke
Gedan Barai**

En Sanchin Dachi Técnicas SHUTO (filo de la mano)



Shuto Gamen Uchi

Shuto Sakotsu Uchi

Shuto Sakotsu Uchi Komi



Shuto Uchi Uchi



Shuto Hizo Uchi

WAZA GERI (técnicas de pierna)

Senkutsu Dachi

Con manos en Jarras



Mae Keage

Fudo Dachi

Con manos en Jarras



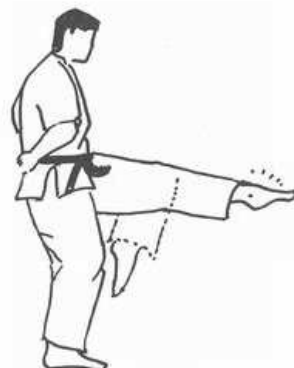
Uchi Mawashi



Soto Mawashi



Hiza Geri



Kim Geri



Mae Geri



Mawashi Geri



Yoko Keage



Kansetsu Geri



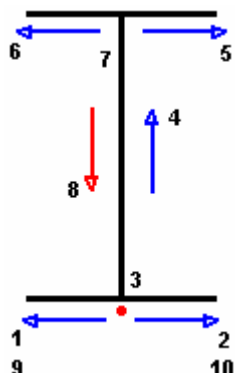
Yoko Geri



Ushiro Mawashi Geri

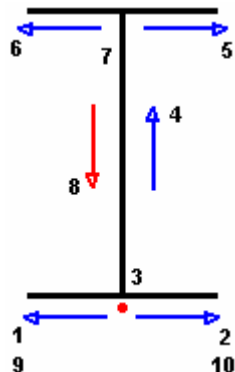
KATAS (31)

TAIKYOKU SONO ICHI:



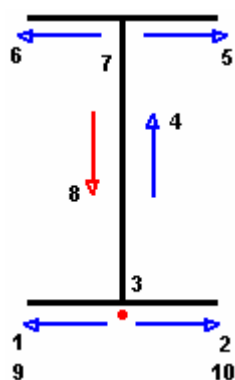
- 1 Gedan Barai (I) - Seiken Chudan Oi Tsuki (D)
- 2 II (D) - II (I)
- 3 II (I)
- 4 Seiken Chudan Oi Tsuki (D,I,D) ; **Kiai !**
- 5 Gedan Barai (I) - Seiken Chudan Oi Tsuki (D)
- 6 II (D) - II (I)
- 7 II (I)
- 8 Seiken Chudan Oi Tsuki (D,I,D) ; **Kiai !**
- 9 Gedan Barai (I) - Seiken Chudan Oi Tsuki (D)
- 10 II (D) - II (I)

TAIKYOKU SONO NI:



- 1 Gedan Barai (I) - Seiken Jodan Oi Tsuki (D)
- 2 II (D) - II (I)
- 3 II (I)
- 4 Seiken Jodan Oi Tsuki (D,I,D) ; **Kiai !**
- 5 Gedan Barai (I) - Seiken Jodan Oi Tsuki (D)
- 6 II (D) - II (I)
- 7 II (I)
- 8 Seiken Jodan Oi Tsuki (D,I,D) ; **Kiai !**
- 9 Gedan Barai (I) - Seiken Jodan Oi Tsuki (D)
- 10 II (D) - II (I)

TAIKYOKU SONO SAN:



- 1 Chudan Uchi Uke (I) - Seiken Chudan Oi Tsuki (D)
- 2 II (D) - II (I)
- 3 Gedan Barai (I)
- 4 Seiken Jodan Oi Tsuki (D,I,D) ; **Kiai !**
- 5 Chudan Uchi Uke (I) - Seiken Chudan Oi Tsuki (D)
- 6 II (D) - II (I)
- 7 Gedan Barai (I)
- 8 Seiken Jodan Oi Tsuki (D,I,D) ; **Kiai !**
- 9 Chudan Uchi Uke (I) - Seiken Chudan Oi Tsuki (D)
- 10 II (D) - II (I)

CINTURONES

