



KATAS
KYOKUSHINKAI



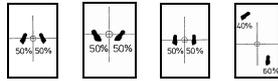
TAIKYOKU ICNI-NI-SAN
PINAN SONO ICHI
PINAN SONO NI
PINAN SONO SAN
PINAN SONO YON
PINAN SONO GO

SHIHAN José Babiloni
SHIHAN Javier Babiloni

TAIKYOKU-SONO-ICHI

大極その一

Posiciones: Fudo-Dachi, Uchi-Hachi-Ji-Dachi, Yoi-Dachi, Zenkutsu-Dachi.



Empezar el Kata en Fudo-Dachi A la voz de “**Yoi**” llevar ambas manos a la altura de las orejas con las palmas mirando hacia dentro, simultáneamente ambos talones se posicionan en una dirección que va hacia fuera hasta Uchi-Hachi-Ji-Dachi (estos movimientos se ejecutan rápidamente). Lentamente y con fuerza llevar las manos abajo cerrándolas hasta formar un puño y al mismo tiempo poner los pies en paralelo hasta Yoi-Dachi (estos movimientos se ejecutarán siempre en todos los Katas y Pinans).

A la voz de “**Hajime**” mover el pie izquierdo 90° a la izquierda hasta Zenkutsu-Dachi y bloquear Mae-Gedan-Barai (asegurándose que el puño izquierdo esté aproximadamente a un puño separado de la rodilla izquierda).

Mover hacia delante hasta Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Chudan-Oi-Tsuki.

Deslizar el pie derecho hacia atrás en diagonal hasta 180° a la posición de Zenkutsu-Dachi a la vez que bloqueamos Mae-Gedan-Barai de derecha.

Mover hacia delante hasta Zenkutsu-Dachi de izquierda y golpear Chudan-Oi-Tsuki.

Mover el pie izquierdo a 90° a la izquierda hasta Zenkutsu-Dachi y bloquear Mae-Gedan-Barai.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Oi-Tsuki-Chudan.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de izquierda y golpear Oi-Tsuki-Chudan.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Oi-Tsuki-Chudan con **Kiai**.

Mover el pie izquierdo a 90° pivotando en el pie derecho hasta Zenkutsu-Dachi de izquierda y bloquear Mae-Gedan-Barai.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Oi-Tsuki-Chudan.

Deslizar el pie derecho hacia atrás en diagonal hasta 180° a la posición de Zenkutsu-Dachi a la vez que bloqueamos Mae-Gedan-Barai de derecha.

Mover hacia delante hasta Zenkutsu-Dachi de izquierda y golpear Chudan-Oi-Tsuki.

Mover el pie izquierdo a 90° a la izquierda hasta

Zenkutsu-Dachi y bloquear Mae-Gedan-Barai.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Oi-Tsuki-Chudan.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de

izquierda y golpear Oi-Tsuki-Chudan.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Oi-Tsuki-Chudan con **Kiai**.

Mover el pie izquierdo a 90° pivotando en el pie derecho hasta Zenkutsu-Dachi de izquierda y bloquear Mae-Gedan-Barai.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Oi-Tsuki-Chudan.

Deslizar el pie derecho hacia atrás en diagonal hasta 180° a la posición de Zenkutsu-Dachi a la vez que bloqueamos Mae-Gedan-Barai de derecha.

Mover hacia delante hasta Zenkutsu-Dachi de izquierda y golpear Chudan-Oi-Tsuki.

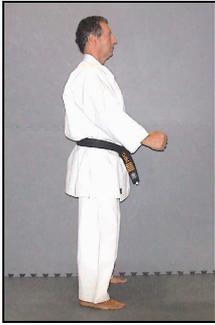
A la voz de “**Naore**” recoger el pie izquierdo hacia el derecho hasta Fudo-Dachi para terminar el Kata.

TAIKYOKU-SONO-NI

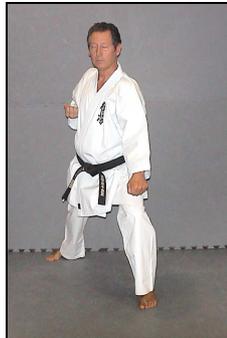
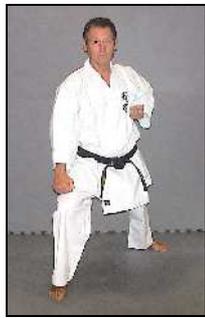
大極その二

En el Taikyoku-Sono-Ni los movimientos son idénticos al Taikyoku-Sono-Ichi con la única excepción que todos los golpes de puño Oi-Tsuki en el Taikyoku-Sono-Ichi con **Chudan** y en el Taikyoku-Sono-Ni son **Jodan**.

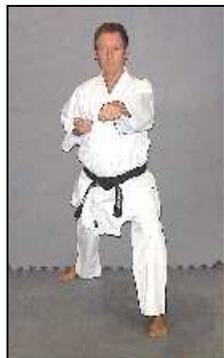
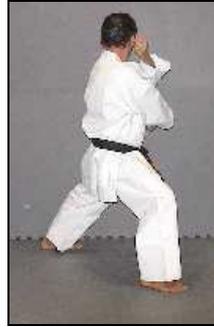
TAIKYOKU SONO ICHI
大極その一



FUDO-DACHI

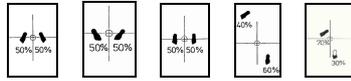


TAIKYOKU SONO ICHI
大極その一



TAIKYOKU SONO SAN


Posiciones: Fudo-Dachi, Uchi-Hachi-Ji-Dachi, Yoi-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Kokutsu-Dachi.



Empezar el Kata en Fudo-Dachi.

A la voz de “**Yoi**” moverse hasta la posición de Yoi.

A la voz de “**Hajime**” mover el pie izquierdo a 90° a la izquierda hasta Kokutsu-Dachi y bloquear Uchi-Uke-Chudan de izquierda. (Antes del siguiente movimiento hasta Zenkutsu-Dachi el brazo que ha bloqueado se estira hasta la posición similar de Chudan-Tsuki; este movimiento lo realizaremos siempre después de cada Kokutsu-Dachi y Uchi-Uke-Chudan.)

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Chudan-Oi-Tsuki.

Deslizar el pie derecho hacia atrás en diagonal a 180° hasta Kokutsu-Dachi y al mismo tiempo juntaremos los brazos para realizar el bloqueo Chudan-Uchi-Uke de derecha.

Mover hacia delante hasta Zenkutsu-Dachi de izquierda y golpear Chudan-Oi-Tsuki.

Mover el pie izquierdo a 90° hasta Zenkutsu-Dachi de izquierda y bloquear Mae-Gedan-Barai.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Jodan-Oi-Tsuki.

Mover hacia delante hasta Zenkutsu-Dachi de izquierda y golpear Jodan-Oi-Tsuki.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Jodan-Oi-Tsuki con **Kiai**.

Mover el pie izquierdo 90° pivotando sobre el pie derecho hasta Kokutsu-Dachi de izquierda y bloquear Uchi-Uke-Chudan de izquierda.

Mover hacia delante hasta Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Oi-Tsuki-Chudan.

Deslizar el pie derecho hacia atrás en diagonal a 180° hasta Kokutsu-Dachi y al mismo tiempo juntaremos los brazos para realizar el bloqueo Chudan-Uchi-Uke de derecha.

Mover hacia delante hasta Zenkutsu-Dachi de izquierda y golpear Chudan-Oi-Tsuki.

Mover el pie izquierdo a 90° hasta Zenkutsu-Dachi de izquierda y bloquear Mae-Gedan-Barai.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Jodan-Oi-Tsuki.

Mover hacia delante hasta Zenkutsu-Dachi de izquierda y golpear Jodan-Oi-Tsuki.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Jodan-Oi-Tsuki con **Kiai**.

Mover el pie izquierdo 90° pivotando sobre el pie derecho hasta Kokutsu-Dachi de izquierda y bloquear Uchi-Uke-Chudan de izquierda.

Mover hacia delante hasta Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Oi-Tsuki-Chudan.

Deslizar el pie derecho hacia atrás en diagonal a 180° hasta Kokutsu-Dachi y al mismo tiempo juntaremos los brazos para realizar el bloqueo Chudan-Uchi-Uke de derecha.

Mover hacia delante hasta Zenkutsu-Dachi de izquierda y golpear Chudan-Oi-Tsuki.

A la voz de “**Naore**” recoger el pie izquierdo hacia el derecho hasta Fudo-Dachi

TAIKYOKU SONO SAN
 大極その三



FUDO DACHI



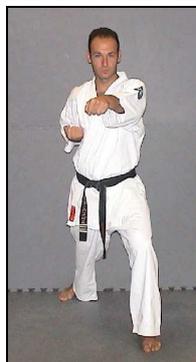
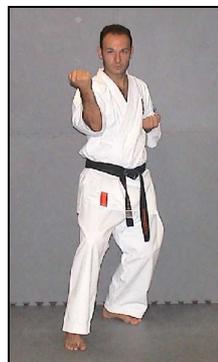
KOKUTSU-UCHI-UKE



CHUDAN-TSUKI



KOKUTSU-UCHI-UKE



CHUDAN-TSUKI



GEDAN-BARAI



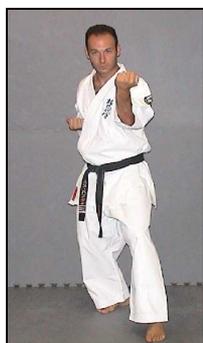
JODAN-TSUKI



JODAN-TSUKI



JODAN-TSUKI-KIAI



KOKUTSU-UCHI-UKE



CHUDAN-TSUKI



TAIKYOKU SONO SAN
 大極その三



Kokutsu-UCHI-UKE



CHUDAN-TSUKI



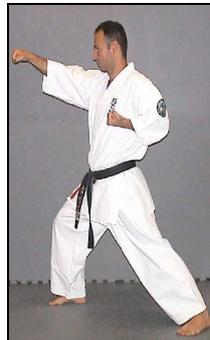
GEDAN-BARAI



JODAN-TSUKI



JODAN-TSUKI



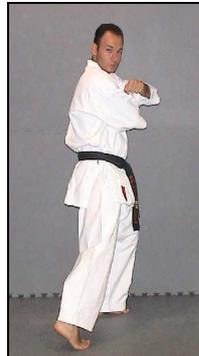
JODAN-TSUKI



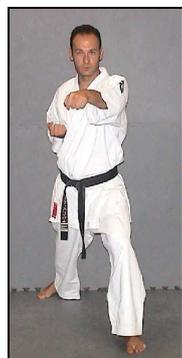
Kokutsu-UCHI-UKE



CHUDAN-TSUKI



KOKUTSU-UCHI-UKE



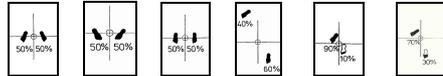
CHUDAN-TSUKI



FUDO-DACHI

PINAN SONO ICHI
 平安その一 

Posiciones: Fudo-Dachi, Uchi-Hachi-Ji-Dachi, Yoi-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Neko-Ashi-Dachi, Kokutshu-Dachi.



Comenzar en Fudo-Dachi.

A la voz de “Yoi” mover a la posición de Yoi.

A la voz de “**Hajime**” mover el pie izquierdo a 90° a la izquierda hasta Zenkutsu-Dachi y bloquear Mae-Gedan-Barai.

Mover hacia delante en Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear con el puño derecho Chudan-Oi-Tsuki.

Retrasar el pie derecho hasta 180° a Zenkutsu-Dachi y bloquear Mae-Gedan-Barai. Recoger el pie derecho hacia atrás hasta Neko-Ashi-Dachi manteniendo las caderas a la misma altura y golpear Tetsui-Komi-Kami de derecha. (Asegurarse de que el brazo izquierdo sea llevado al otro lado del pecho en la posición de cobertura de manera que esté situado en el hombro derecho, teniendo en cuenta que el puño derecho está detrás de la cabeza y a un puño de distancia de la nuca aproximadamente.)

Antes de desplazar hasta Zenkutsu-Dachi el brazo que ha golpeado se coloca en una posición similar a Chudan-Tsuki.

Mover hacia delante con el pie izquierdo hasta Zenkutsu-Dachi y golpear con el puño izquierdo Chudan-Oi-Tsuki.

Mover el pie izquierdo a 90° hasta Zenkutsu-Dachi y bloquear Mae-Gedan-Barai.

Mover el pie derecho hacia delante a Zenkutsu-Dachi y bloquear Seiken-Jodan-Uke con el brazo derecho.

Mover el pie izquierdo hacia delante a Zenkutsu-Dachi y bloquear Seiken-Jodan-Uke con el brazo izquierdo.

Mover el pie derecho hacia delante a Zenkutsu-Dachi y bloquear Seiken-Jodan-Uke con el brazo derecho con **Kiai**.

Mover el pie izquierdo a 90° pivotando sobre el derecho hasta Zenkutsu-Dachi y bloquear Mae-Gedan-Barai.

Mover hacia delante en Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear con el puño derecho Seiken-Oi-Tsuki-Chudan.

Mover el pie derecho atrás 180° hasta Zenkutsu-Dachi y bloquear con el brazo derecho Mae-Gedan-Barai.

Mover hacia delante en Zenkutsu-Dachi de izquierda y golpear Chudan-Oi-Tsuki con puño izquierdo.

Mover el pie izquierdo a 90° a Zenkutsu-Dachi y bloquear Mae-Gedan-Barai con el brazo izquierdo.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Chudan-Oi-Tsuki con puño derecho.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de izquierda y golpear Chudan-Oi-Tsuki con puño izquierdo.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Chudan-Oi-Tsuki con puño derecho con **Kiai**.

Mover el pie izquierdo a 90° pivotando sobre el derecho hasta Kokutsu-Dachi de izquierda y bloquear Shuto-Mawashi-Uke de izquierda.

Mover hacia delante a 45° el pie derecho a Kokutshu-Dachi y bloquear Shuto-Mawashi-Uke de derecha.

Mover 135° atrás el pie derecho hasta Kokutsu-Dachi y bloquear Shuto-Mawashi-Uke de derecha.

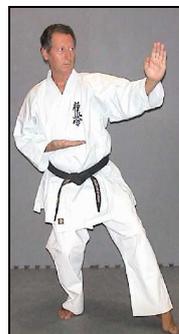
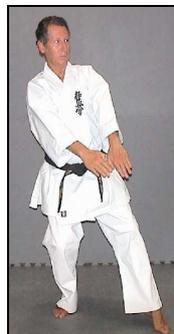
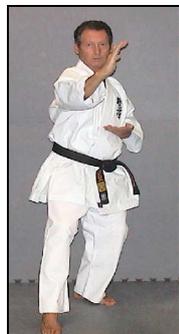
Mover hacia delante a 45° el pie izquierdo a Kokutsu-Dachi y bloquear Shuto-Mawashi-Uke de izquierda.

A la voz de **Naore** recoger el pie izquierdo hasta Fudo-Dachi para terminar el Kata.

PINAN SONO ICHI
平安その一



PINAN SONO ICHI
平安その一



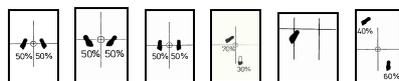
PINAN SONO ICHI

平安その一



PINAN SONO NI

平安その二



Posiciones: Fudo-Dachi. Uchi-Hachi-Ji-Dachi, Yoi-Dachi, Kokutsu-Dachi, Kiba-Dachi, Tsuru-Ashi-Dachi, Zenkutsu-Dachi.

Comenzar el Kata en Fudo-Dachi.

A la voz de Yoi mover a la posición de Yoi.

A la voz de **Hajime** mover el pie izquierdo 90° a la izquierda hasta Kokutsu-Dachi y simultáneamente el puño derecho se retrasa hasta el costado derecho a la posición de preparados para golpear y el puño izquierdo se coloca justamente encima y vertical al puño derecho. Sin mover el cuerpo alzar el brazo derecho hasta una posición similar a Jodan-Uke (al lado de la cabeza) y mover el izquierdo hacia el otro lado hasta la posición de Uchi-Uke (con el puño aproximadamente a la altura de la barbilla). Ambos movimientos se ejecutan simultáneamente.

Todavía en la posición de Kokutsu-Dachi golpear Tetsui-Hizo-Uchi de derecha retorciendo las caderas. El puño izquierdo es llevado sobre el hombro derecho simultáneamente de manera que el codo este al nivel de la mandíbula (aproximadamente el puño izquierdo está a 3 cm. Por encima del hombro con los nudillos hacia arriba).

Conservando la misma posición el puño derecho se vuelve 180° para que los nudillos estén rectos, de frente, como si estuvieran cubriendo y el puño izquierdo es retrasado a la posición de preparado para golpear.

Mover la pierna izquierda al frente hasta Kiba-Dachi y mirando a la izquierda golpear Jun-Tsuki con el puño izquierdo, recogiendo el puño derecho a la posición de preparado para golpear (es primordial usar el movimiento de la cadera al golpear Jun-Tsuki).

Recoger la pierna derecha atrás hasta Kokutsu-Dachi al mismo tiempo que giramos el cuerpo 180° simultáneamente el puño izquierdo se recoge hacia atrás al costado izquierdo a la posición de preparado para golpear y el puño derecho se coloca justamente encima y vertical al puño izquierdo. Sin mover el cuerpo alzar el brazo izquierdo hasta una posición similar a Jodan-Uke (al lado de la cabeza) y mover el derecho hacia el otro lado hasta la posición de Chudan-Uchi-Uke (con el puño aproximadamente a la altura de la barbilla) realizando ambos movimientos simultáneamente.

Todavía en la posición de Kokutsu-Dachi golpear Tetsui-Hizo-Uchi de izquierda retorciendo las caderas. El puño derecho es llevado sobre el hombro izquierdo simultáneamente de manera que el codo esté al nivel de la mandíbula.

Conservando la misma posición el puño izquierdo se vuelve 180° para que los nudillos estén rectos, de frente, como si estuvieran cubriendo y el puño derecho es retrasado a la posición de preparado para golpear.

Mover la pierna derecha al frente hasta Kiba-Dachi y mirando a la derecha golpear Jun-Tsuki con el puño derecho, recogiendo el puño izquierdo a la posición de preparado para golpear.

Recoger la pierna derecha atrás a 90° hasta la posición de Tsuru-Ashi-Dachi llevando simultáneamente los dos puños al costado izquierdo del cuerpo, colocando el puño izquierdo encima del derecho.

Golpear Jodan-Yoko-Geri y Uraken con el puño derecho (el puño izquierdo permanece en su posición).

Después de golpear Uraken, el puño derecho vuelve a su posición original y la pierna derecha retorna a Tsuru-Ashi-Dachi. Situar el pie derecho en el suelo al lado del pie izquierdo y mover hasta Kokutshu-Dachi de izquierda bloqueando Shuto-Mawashi-Uke de izquierda.

Mover hacia delante hasta Kokutshu-Dachi de derecha bloqueando Shuto-Mawashi-Uke de derecha.

Mover hacia delante hasta Kokutsu-Dachi de izquierda bloqueando Shuto-Mawashi-Uke de izquierda. Todavía en la posición de Kokutshu-Dachi bloquear Shuto-Uke de izquierda y moverse hacia delante a

Zenkutsu-Dachi de derecha golpeando Chudan-Yohon-Nukite de derecha con **Kiai** (el codo derecho esta 3 cm sobre la mano izquierda).

Mover el pie izquierdo a 90° pivotando sobre el derecho hasta Kokutsu-Dachi de izquierda y bloquear Shuto-Mawashi-Uke. Mover hacia delante a 45° el pie derecho a Kokutsu-Dachi y bloquear Shuto-Mawashi-Uke de derecha. Mover el pie derecho 135° atrás hasta Kokutsu-Dachi y bloquear Shuto-Mawashi-Uke de derecha. Mover el pie izquierdo hacia delante a 45° hasta Kokutsu-Dachi y bloquear Shuto-Mawashi-Uke de izquierda.

PINAN SONO NI
 平安その二 

Cerrar ambos puños y mover la pierna izquierda a 45° al frente a Zenkutsu-Dachi, simultáneamente el antebrazo izquierdo se coloca a 45° enfrente de la cabeza, además el brazo derecho, con el puño cerrado está detrás de la pierna derecha con el pulgar hacia arriba. Estos últimos movimientos se ejecutan mientras que el cuerpo está girando hacia la posición de Zenkutsu-Dachi. Para completar el giro, la mano derecha se mueve rápidamente en una acción circular (con el puño cerrado) sobre el hombro a un ángulo de unos 45° (durante este movimiento el brazo izquierdo está enfrente del cuerpo sobre el muslo izquierdo) y entonces cruzar el cuerpo con un Chudan-Uchi-Uke de derecha.

Mientras el brazo derecho está realizando la técnica el puño izquierdo es retrasado hasta la posición de preparados para golpear (estos movimientos se ejecutan vivamente). Manteniendo los brazos en esta posición golpear Chudan-Mae-Geri de derecha de manera que la pierna este justamente interior al brazo derecho (al ejecutar el Mae-Geri nos aseguraremos de que el brazo derecho esté en la posición de Uchi-Uke).

Al llegar a la posición de Zenkutsu-Dachi golpeamos con el puño izquierdo Chudan-Gyaku-Tsuki, a continuación sin variar la posición giraremos el puño izquierdo para ejecutar Chudan-Uchi-Uke lentamente en una cuenta mental de cinco, manteniendo el puño derecho en la posición de preparado para golpear. Manteniendo los brazos en esta posición golpeamos Chudan-Mae-Geri de izquierda de manera que la pierna esté justamente interior al brazo izquierdo, al caer a la posición de Zenkutsu-Dachi golpeamos con el puño derecho Chudan-Gyaku-Tsuki.

Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de derecha y bloquear Morote-Chudan-Uchi-Uke con la derecha (el puño derecho partirá desde el hombro izquierdo).

Mover el pie izquierdo a 90° pivotando sobre el derecho hasta Zenkutsu-Dachi de izquierda bloqueando Mae-Gedan-Barai con brazo izquierdo, manteniendo la posición recogemos el puño izquierdo a la posición de preparados para golpear con la mano cerrada, entonces se abre para golpear Jodan-Nihon-Nukite a 45°.

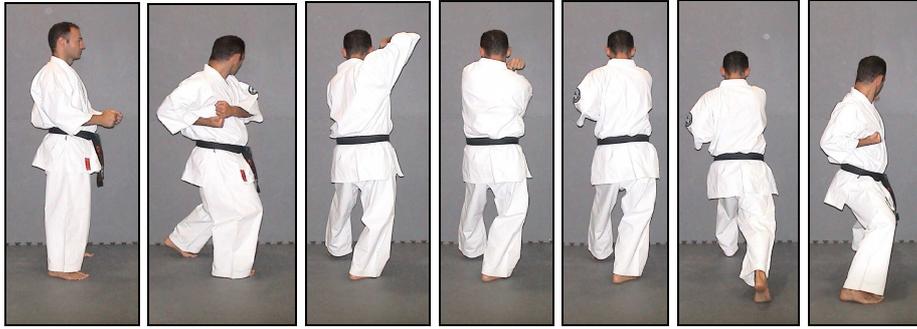
Mover hacia delante a 45° a Zenkutsu-Dachi de derecha y bloquear Jodan-Uke con brazo derecho.

Mover el pie derecho atrás a 135° hasta Zenkutsu-Dachi para bloquear Mae-Gedan-Barai, en la misma posición recoger el puño derecho en la posición de preparados para golpear abrir la mano y golpear Jodan-Nihon-Nukite a 45°.

Mover hacia delante a 45° a Zenkutsu-Dachi de izquierda y bloquear Seiken-Jodan-Uke con el brazo izquierdo con **Kiai**.

A la voz de **Naore** recoger el pie izquierdo hasta Fudo-Dachi.

PINAN SONO NI
平安その二



PINAN SONO NI
平安その二



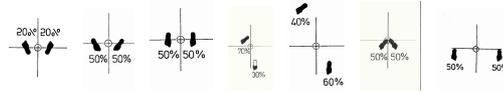
PINAN SONO NI
平安その二



PINAN SONO-SAN

平安その三

Posiciones: Fudo-Dachi, Uchi-Hachi-Ji-Dachi, Yoi-Dachi, Kokutsu-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Musubi-Dachi, Kiba-Dachi.



Comenzar en Fudo-Dachi.

A la voz de "Yoi" mover hasta la posición de Yoi.

A la voz de "Hajime" mover el pie izquierdo a 90° a Kokutsu-Dachi y bloquear Chudan-Uchi-Uke con brazo izquierdo. Recoger el pie derecho junto al izquierdo a Musubi-Dachi, al mismo tiempo colocar la mano derecha en Gedan-Barai. Bloquear Chudan-Uchi-Uke de derecha y Gedan-Barai de izquierda, repetir con Chudan-Uchi-Uke de izquierda y Gedan-Barai de derecha.

Desplazar el pie derecho atrás a 180° a Kokutsu-Dachi bloqueando Chudan-Uchi-Uke de derecha.

Recoger el pie izquierdo junto al derecho a Musubi-Dachi al mismo tiempo colocar la mano izquierda en Gedan-Barai. Bloquear Chudan-Uchi-Uke de izquierda y Gedan-Barai de derecha, repetir con Chudan-Uchi-Uke de derecha y Gedan-Barai de izquierda.

Mover el pie izquierdo a 90° a Zenkutsu-Dachi y bloquear Morote-Chudan-Uchi-Uke, bloquear Shuto-Uke de izquierda y recoger la mano derecha abierta a la posición de preparados para golpear.

Mover adelante a Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Chudan-Yohon-Nukite con mano derecha. En la misma posición doblar el cuerpo, alargar la mano derecha a lo largo del suelo cubriendo con la mano izquierda Shotei (delante de la cara). Pivotar sobre el pie derecho en un giro antihorario de 180° hasta Kiba-Dachi,

(barriendo el dedo meñique de la mano derecha a lo largo del suelo, como si atráramos la pierna de un adversario), el brazo izquierdo viene sobre la mano derecha cubriendo en Shotei. Al realizar el giro a Kiba-Dachi golpear Tettsui-Yoko-Uchi de izquierda. (Este golpe va dirigido ligeramente por encima de la línea de nuestros propios hombros).

Mover adelante a Zenkutsu-Dachi de derecha y golpear Chudan-Tsuki con **Kiai**.

Pivotar sobre el pie derecho y girar 180° a Musubi-Dachi, simultáneamente colocar los puños en las caderas (el reverso de los puños miran hacia delante) y haremos una pequeña pausa de dos segundos antes de realizar la siguiente técnica.

Golpear Chudan-Mae-Geri de derecha traer el pie atrás colocándolo firmemente abajo y girando el cuerpo a 90° a Kiba-Dachi, inmediatamente realizar Chudan-Hiji-Uke (moviendo las caderas y hombros ligeramente sin estropear la posición de Kiba-Dachi). Colocar el cuerpo derecho en la posición original y golpear Uraken-Yoko-Uchi de derecha volviendo el puño a la cadera.

Girar el cuerpo al frente 90° y golpear Chudan-Mae-Geri de izquierda traer el pie atrás colocándolo firmemente abajo y girando el cuerpo a 90° a Kiba-Dachi inmediatamente realizar Chudan-Hiji-Uke (moviendo las caderas y hombros ligeramente sin estropear la posición de Kiba-Dachi). Colocar el cuerpo derecho en la posición original y golpear Uraken-Yoko-Uchi de izquierda volviendo el puño a la cadera.

Girar el cuerpo al frente a 90° y golpear Chudan-Mae-Geri de derecha traer el pie atrás colocándolo firmemente abajo y girando el cuerpo a 90° a Kiba-Dachi inmediatamente realizar Chudan-Hiji-Uke (moviendo las caderas y hombros ligeramente sin estropear la posición de Kiba-Dachi) Colocar el cuerpo en la posición original y golpear Uraken-Yoko-Uchi de derecha. Recoger el puño derecho a la cadera pivotar 90° a la derecha inmediatamente extender el brazo derecho con la mano abierta en Chudan-Shotei cubriendo.

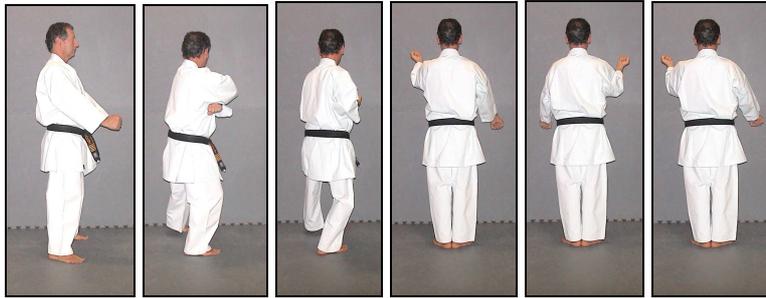
Mover hacia delante a Zenkutsu-Dachi de izquierda y golpear Chudan-Oi-Tsuki de izquierda.

Mover el pie derecho hacia delante al lado del izquierdo inmediatamente desplazarlo al otro lado a Kiba-Dachi continuar el movimiento girando 180° sobre el pie derecho hasta Kiba-Dachi y golpear simultáneamente Jodan-Hiji-Ate de derecha, traer la mano izquierda atrás a la posición de preparados para golpear.

Manteniendo los brazos en la misma posición saltar a la derecha, impulsándose con el pie izquierdo caer en Kiba-Dachi y golpear Jodan-Hiji-Ate de izquierda con **Kiai**.

A la orden de **Naore** recoger el pie derecho a Fudo-Dachi.

PINAN SONO-SAN
平安その三



PINAN SONO-SAN
平安その三



PINAN SONO YON



Posiciones: Fudo-Dachi, Uchi-Hachi-Ji-Dachi, Yoi-Dachi, Kokutsu-Dachi, Tsuru-Ashi-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Kake-Dachi.

Comenzar el Kata en Fudo-Dachi.

A la voz de Yoi mover a la posición de Yoi.

A la orden de “**Hajime**” mover el pie izquierdo a 90° a Kokutsu-Dachi, simultáneamente el puño derecho es recogido hacia atrás a la posición de preparados para golpear y el izquierdo es colocado inmediatamente encima y vertical al puño derecho. Sin mover el cuerpo ni su dirección elevar el brazo derecho a la posición de Jodan-Shuto-Uke (al lado de la cabeza) y mover el brazo izquierdo al otro lado hasta una posición de Chudan-Shuto-Uchi-Uke. Ambos movimientos son ejecutados simultáneamente.

Mover el pie izquierdo hacia el otro lado girando el cuerpo 180° a Kokutsu-Dachi de derecha, recogiendo simultáneamente el puño izquierdo a la posición de preparados para golpear con el puño derecho encima y vertical al puño izquierdo. Sin mover el cuerpo ni su dirección elevar el brazo izquierdo a la posición de Jodan-Shuto-Uke y mover el brazo derecho al otro lado a la posición de Chudan-Shuto-Uchi-Uke. Ambos movimientos son ejecutados simultáneamente.

Mover el pie izquierdo a 90°, colocar las manos junto a la oreja derecha a la posición de Juji completar el giro a Zenkutsu-Dachi de izquierda y simultáneamente bloquear Seiken-Juji-Uke-Gedan (brazo derecho encima del izquierdo).

Mover adelante a Zenkutsu-Dachi de derecha y bloquear Morote-Chudan-Uchi-Uke de derecha (el puño derecho parte desde el hombro izquierdo).

Traer la pierna izquierda a Tsuru-Ashi-Dachi, mover el puño derecho hacia atrás a la posición de preparados para golpear y colocar el puño izquierdo encima. Golpear Jodan-Yoko-Geri y simultáneamente golpear Uraken con puño izquierdo, el puño derecho no se mueve de su posición.

Traer el pie izquierdo hacia atrás a Tsuru-Ashi-Dachi y el puño izquierdo abierto en la posición de Shuto entonces bajar la pierna hacia la izquierda a Zenkutsu-Dachi de izquierda. Mientras giramos las caderas en la posición golpear Jodan-Hiji-Ate de derecha a la mano izquierda abierta.

Elevar la pierna derecha a Tsuru-Ashi-Dachi recoger el puño izquierdo atrás a la posición de preparado para golpear con el puño derecho encima.

Golpear Jodan-Yoko-Geri y simultáneamente golpear Uraken con el puño derecho. Traer el pie derecho hacia atrás a Tsuru-Ashi-Dachi y abrir el puño derecho a la posición de Shuto, entonces bajar a la derecha a Zenkutsu-Dachi, mientras giramos las caderas en la posición golpear Jodan-Hiji-Ate de izquierda a la mano derecha abierta.

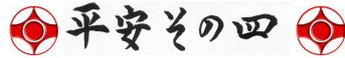
Girar parcialmente la parte superior del cuerpo 135° a la izquierda manteniendo la posición de Zenkutsu-Dachi, colocar la mano derecha detrás de la cabeza en la posición de Shuto

Extendiendo el brazo izquierdo con la mano abierta en una posición de cobertura de Shuto-Jodan de manera que esté al nivel de la cabeza. Completar el giro a Zenkutsu-Dachi de izquierda y golpear Gyaku-Shuto-Yoko-Gamen-Uchi con la derecha (el golpe deberá quedar en la línea central del cuerpo) recogiendo al mismo tiempo la mano izquierda hacia atrás de manera que esté a un puño de la frente, con la palma hacia el frente, manteniendo esta posición golpear Jodan-Mae-Geri de derecha a 45°. Recoger la pierna atrás a la posición de Tsuru-Ashi-Dachi cubriéndose con Shotei de izquierda preparándose para golpear Uraken de derecha, saltar a 45° a la derecha hasta Kake-Dachi golpeando al caer Uraken-Shomen-Uchi de derecha con **Kiai** (mientras golpeamos la mano izquierda se mueve por la parte externa de la derecha asando a la posición de preparados para golpear cerrada).

Desde Kake-Dachi girar 135° a la izquierda moviendo el pie izquierdo a Zenkutsu-Dachi, simultáneamente ejecutar un bloqueo lento cruzando los brazos arriba y bajándolos hacia abajo con los puños cerrados. Colocar el brazo derecho en una posición de Chudan-Tsuki y retrasar el puño izquierdo a la posición de preparados para golpear, golpear Chudan-Mae-Geri de derecha manteniendo la posición de las manos como se ha descrito, mover a Zenkutsu-Dachi de derecha y ejecutar Nihon-Chudan-Tsuki (izquierda-derecha).

Mover la pierna derecha hacia la derecha a 90° a Zenkutsu-Dachi de derecha y ejecutar un bloqueo lento cruzando los brazos arriba y bajándolos abajo con los puños cerrados.

PINAN SONO YON



Colocar el brazo izquierdo en la posición de Chudan-Tsuki y recoger el puño derecho a la posición de preparados para golpear, golpear Chudan-Mae-Geri de izquierda manteniendo la posición de las manos como se ha descrito. Mover a Zenkutsu-Dachi de izquierda y golpear Nihon-Chudan-Tsuki (derecha-izquierda).

Mover a la izquierda 45° hasta Zenkutsu-Dachi de izquierda y colocar los brazos preparados para Morote-Chudan-Uke completar el giro y terminar el bloqueo con brazo izquierdo.

Mover hacia delante hasta Zenkutsu-Dachi de derecha y bloquear Morote-Chudan-Uchi-Uke de derecha.

Mover hacia delante hasta Zenkutsu-Dachi de izquierda y bloquear Morote-Chudan-Uchi-Uke de izquierda.

Abrir ambas manos arriba como agarrando la cabeza de un oponente imaginario que estuviese de frente nuestro, bajar las manos abajo y golpear Hiza-Geri de derecha con **Kiai**.

Colocar el pie derecho abajo al lado del izquierdo y girar 180° dando un paso hacia delante hasta Kokutsu-Dachi ejecutando un medio Shuto-Mawashi-Uke. Mover hacia delante a Kokutsu-Dachi de derecha realizando Shuto-Mawashi-Uke de derecha.

A la orden de “**Naore**” recoger el pie derecho hasta Fudo-Dachi para completar el Kata.

PINAN SONO YON

平安の四



PINAN SONO YON

平安の四



PINAN SONO YON
平安その四



PINAN SONO GO




Posiciones: Fudo-Dachi, Huchi-Hachi-Ji-Dachi, Yoi-Dachi, Kokutsu-Dachi, Heisoku-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Kiba-Dachi, Kake-Dachi.

Comenzar el Kata en Fudo-Dachi.

A la orden de Yoï mover a la posición de Yoi.

A la orden de “**Hajime**” mover el pie izquierdo a 90° a Kokutsu-Dachi y bloquear Chudan-Uchi-Uke de izquierda y golpear Chudan-Gyaku-Tsuki de derecha.

Girando 90° recoger el pie izquierdo a Heisoku-Dachi, recoger simultáneamente el puño derecho lentamente hacia atrás a la posición de preparado para golpear con el puño izquierdo encima del derecho.

Mover el pie derecho girando a 90° a Kokutsu-Dachi de derecha bloquear Chudan-Uchi-Uke de derecha y golpear Chudan-Gyaku-Tsuki de izquierda.

Girando 90° recoger el pie derecho a Heisoku-Dachi recogiendo simultáneamente el puño izquierdo lentamente hacia atrás a la posición de preparado para golpear con el puño derecho encima del izquierdo.

Mover el pie derecho hacia delante hasta Zenkutsu-Dachi y bloquear con el brazo derecho Chudan-Morote-Uchi-Uke.

Mover el pie izquierdo hacia delante hasta Zenkutsu-Dachi y bloquear Seiken-Juji-Uke-Gedan (el bloqueo se ejecuta cruzando los brazos al lado de la oreja derecha).

Recoger ambos brazos hacia atrás al pecho con los puños cerrados y llevarlos hacia arriba realizando Shuto-Juji-Uke (el brazo derecho encima del izquierdo) rápidamente.

Realizar un movimiento circular con ambas manos, recogiendo la mano derecha hacia atrás a la posición de preparado para golpear y la izquierda en un bloqueo alto en posición de gancho lentamente.

Mover el pie derecho hacia delante hasta Zenkutsu Dachi y golpear Chudan-Oi-Tsuki de derecha con **Kiai**, recogiendo simultáneamente la mano izquierda cerrada hacia atrás a la posición de preparados para golpear.

Girar 180° bloqueando Teisoku-Uke con la pierna derecha preparándose para bloquear Gedan-Barai con el brazo derecho, (mientras tanto el puño izquierdo cubre la ingle).

Situar el pie derecho al caer en Kiba-Dachi y bloquear Gedan-Barai. Girar la cabeza 180° a la izquierda y rápidamente traer la palma derecha enfrente de la cara cubriéndose con Shotei, la mano izquierda se coloca debajo del brazo derecho con la palma horizontal al suelo.

Llevar la mano izquierda lentamente desde debajo del brazo derecho a la altura de la cabeza golpeando en tensión Haishu-Uchi recogiendo simultáneamente la mano derecha hacia atrás a la posición de preparados para golpear.

Col el pie derecho golpear la mano izquierda con Teisoku-Uke, recoger la pierna derecha a Tsuru-Ashi-Dachi golpeando simultáneamente la mano izquierda con Jodan-Hiji-Ate.

Continuar el movimiento con un salto a Kake-Dachi y bloquear Chudan-Morote-Uchi-Uke de derecha.

Manteniendo la posición de Kake-Dachi golpear en un ángulo de 60° hacia arriba manteniendo el puño izquierdo tocando el brazo derecho.

Girar la cabeza 180° al frente pasando el pie izquierdo delante a una posición similar a Kokutsu-Dachi (estos movimientos se ejecutan rápidamente). Asegurar las caderas manteniendo la posición y el brazo en alto, levantarse sobre las almohadillas de los pies, dar un pequeño paso adelante con el pie izquierdo, recoger ambos puños hacia atrás a la posición de preparados para golpear y simultáneamente dar un salto al aire girando 90° a la izquierda cayendo en una posición baja y similar al Kake-Dachi bloquear Seiken.Juji-Uke con **Kiai** (el brazo izquierdo queda debajo del derecho).

Mover el pie derecho girando a 90° a Zenkutsu-Dachi de derecha a la vez que bloqueamos Chudan-Morote-Uke de derecha.

Mover el pie izquierdo a 45° a la derecha, pivotar sobre le pie derecho hacia una posición de preparación para Zenkutsu-Dachi Al hacer este giro bloquear simultáneamente Shuto-Gedan-Uke de izquierda la mano derecha se lleva a la oreja derecha (sin tocarla) y con los dedos apuntando hacia abajo, con la palma hacia la cara procurando que no sea visible por el oponente.

PINAN SONO GO
 平安その五 

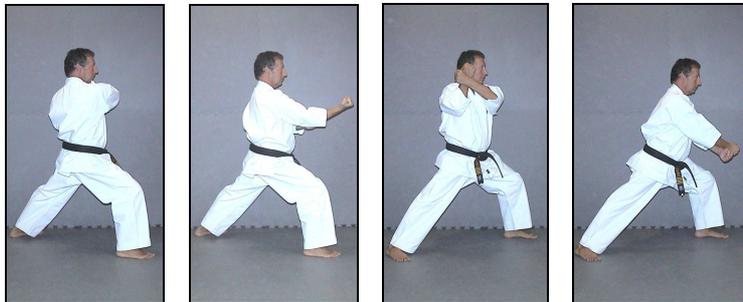
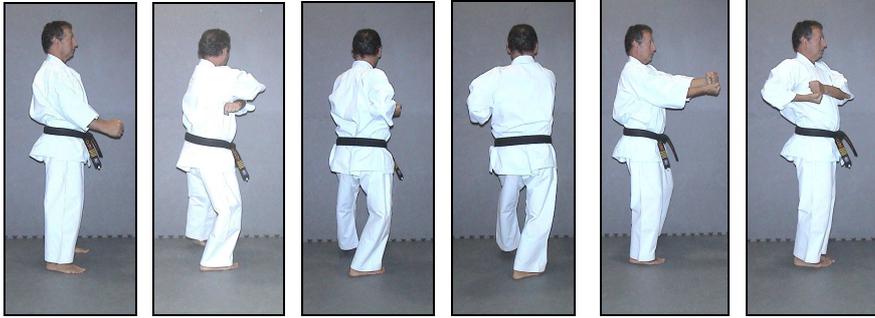
Girar las caderas a Zenkutsu-Dachi de izquierda y golpear Hura-Kote con el brazo derecho a la ingle recogiendo simultáneamente la mano izquierda junto a la oreja derecha. Girar las caderas a Kiba-Dachi cerrar la mano derecha y traerla hacia atrás extendiéndola completamente hacia arriba por encima del hombro derecho, a la vez que con el brazo izquierdo realizar un bloqueo en Gedan-Barai y mantener la cabeza mirando en la dirección del bloqueo.

Manteniendo la posición de los brazos recoger el pie izquierdo al derecho a Musubi-Dachi, mirar a la derecha a 45° moviendo el pie derecho a un Zenkutsu-Dachi inverso y simultáneamente bloquear Shuto-Gedan-Uke, llevando la mano izquierda al lado de la cara (como queda descrito anteriormente).

Girar las caderas a Zenkutsu-Dachi de derecha golpeando Ura-Kote con la izquierda a la ingle recogiendo la mano derecha con la palma hacia adentro al lado de la oreja izquierda, girar las caderas a Kiba-Dachi cerrar la mano izquierda y traerla hacia atrás extendiéndola completamente hacia arriba por encima del hombro izquierdo, a la vez con el brazo derecho realizar un bloqueo de Gedan-Barai y mantener la cabeza mirando en la dirección del bloqueo.

A la orden de” **Naore**” recoger el pie derecho a Fudo Dachi.

PINAN SONO GO
平安その五

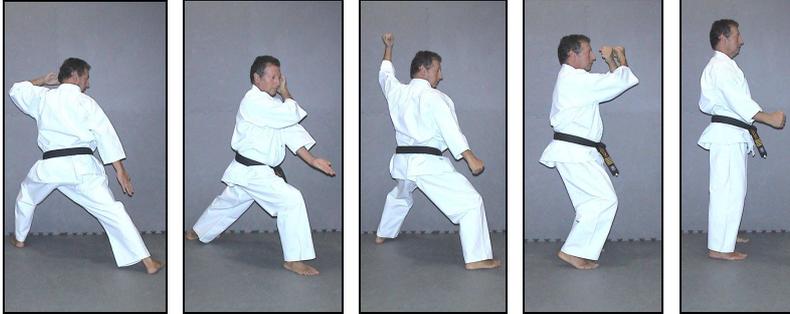


PINAN SONO GO
平安その五



PINAN SONO GO

平安その五



KYOKUSHIN TERMINOLOGIA



<i>KIHON WAZA</i>	<i>TECNICAS BASICAS</i>	基本技
Tsuki	GOLPES DE PUÑO	突き
Uchi	GOLPE INDIRECTOS	打ち
Uke	BLOCAJES	受け
Geri	GOLPES DE PIERNA	蹴り

<i>BUKI</i>	<i>ARMAS</i>	武器
Ashi	PIE	足
Chusoku	BALON DEL PIE	中足
Haisho	REVES DE LA MANO	背掌
Haisoku	EMPEINE	背足
Haito	CANTO INTERNO MANO	背刃
Hiji	CODO	肘
Hiraken	FALANGES MEDIAS MANO	平拳
Hiza	RODILLA	膝
Kakato	TALON	踵
Keiko	PUÑO DE POLLO	鶏口
Koken	MUÑECA	吭拳
Kote	ANTEBRAZO	小手
Nakayubi Ippon Ken	GOLPE DEDO MEDIO MANO	中指一本拳
Nukite	DEDOS	貫手
Oyayubi Ippon Ken	GOLPE DEDO PULGAR	親指一本拳
Ryutoken	GOLPE CON FALANGES MEDIAS	竜頭拳

KYOKUSHIN TERMINOLOGIA

極真術語

BUKI	ARMAS	武器
------	-------	----

Seiken	PUÑO FRONTAL	正拳
Shotei	TALON DE LA MANO	掌底
Shuto	CANTO EXTERIOR MANO	手刃
Sokuto	CANTO EXTERIOR PIE	足刃
Sune	TIBIA	脛
Te	MANO	手
Teisoku	ARCO DEL PIE	低足
Tetsui	PUÑO MARTILLO	手槌
Toho	ARCO INTERNO DEL PULGAR E INDICE	刀峰
Uraken	GOLPE PARTE ALTA NUDILLOS	裏拳



KYOKUSHIN TERMINOLOGIA



<i>NERAIDOKORO KOGEKIHOKO</i>	<i>DIRECCION DE LOS GOLPES</i>	狙い所攻撃方向
Age	ASCENDENTE	上げ
Ago	MENTON	顎
Atama	CABEZA	頭
Chudan	NIVEL MEDIO	中段
Ganmen	CARA	顔面
Gedan	NIVEL BAJO	下段
Hidari	IZQUIERDA	左
Hizo	BAZO	脾臓
Jodan	NIVEL ALTO	上段
Kake	GANCHO	掛け
Kansetsu	ARTICULACION	関節
Kintama (Kin)	TESTICULOS	金玉
Komekami	SIEN	米噛み
Kubi	CUELLO	首
Mae	FRONTAL	前
Mawashi	CIRCULAR	回し
Me	MIRADA	眼
Migi	DERECHA	右
Nodo	GARGANTA	喉
Oroshi	DESCENDENTE	下ろし
Sakotsu	CLAVICULA	鎖骨
Sayu	DERECHA IZQUIERDA	左右

KYOKUSHIN TERMINOLOGIA



NERAIDOKORO
KOGEKIHOKO

DIRECCION DE LOS
GOLPES

狙い所攻撃方向

Soto	EXTERIOR	外
Tobi	SALTO	跳び
Uchi	INTERIOR	内
Ura	OPUESTO-VUELTA	裏
Ushiro	DETRAS	後ろ
Yoko	LATERAL	横

KYOKUSHIN TERMINOLOGIA



DACHI	POSICIONES	立
Yoi Dachì	POSICION PREPARADOS	用意立
Fudo Dachì	POSICION NATURAL	不動立
Zenkutsu Dachì	POSICION ADELANTADA	前屈立
Uchi Hachiji Dachì	POSICION PIES HACIA DENTRO	内八字立
Sanchin Dachì	POSICION DEL TRIANGULO	三戰立
Kokutsu Dachì	POSICION ATRASADA	後屈立
Musubi Dachì	POSICION PIES JUNTOS MIRANDO HACIA AFUERA	結び立
Kiba Dachì	POSICION DEL JINETE	騎馬立
Neko Ashi Dachì	POSICIÓN DEL GATO	猫足立
Tsuru Ashi Dachì	POSICIÓN DE LA GRULLA	鶴足立
Moro Ashi Dachì	POSICION UN PIE MAS ADELANTADO QUE EL OTRO	両足立
Heisoku Dachì	POSICION PIES JUNTOS	閉足立
Heiko Dachì	POSICION PIES PARALELOS	平行立
Kake Dachì	POSICION DEL GANCHO	掛け立
Shiko Dachì	POSICIÓN DE SUMO	醜立
Kumite Dachì	POSICION DE COMBATE	組手立
Han Mi	POSICION MEDIO LADO	半身
Migi Ashi Mae	POSICION GUARDIA DE DERECHA	右足前
Hidari Ashi Mae	POSICION GUARDIA IZQUIERDA	左足前

KYOKUSHIN TERMINOLOGIA



TSUKI WAZA

TECNICAS DE PUÑO

突き技

Seiken	PUÑO	正拳
Oi Tsuki	GOLPE DIRECTO DE PUÑO	追突き
Morote Tsuki	GOLPE DOBLE DE PUÑO	両手突き
Gyaku Tsuki	GOLPE DE PUÑO CONTRARIO	逆突き
Tate Tsuki	PUÑO VERTICAL	縦突き
Jun Tsuki	GOLPE DE PUÑO A UN COSTADO (LADO)	準突き
Shita Tsuki	GOLPE PUÑO INVERTIDO	下突き

KYOKUSHIN TERMINOLOGIA



UCHI WAZA	GOLPES INDIRECTOS	打ち技
Seiken	GOLPE PUÑO	正拳
Ago Uchi	GOLPE AL MENTON	顎打ち
Furi Uchi	GOLPE DE GANCHO	振り打ち
Tetsui	PUÑO DE MARTILLO	手槌
Oroshi Ganmen Uchi	GOLPE DESCENDENTE A LA CARA	下ろし顔面打ち
Komekami Uchi	GOLPE A LA SIEN	米噛み打ち
Hizo Uchi	GOLPE AL BAZO O COSTILLAS FLOTANTES	脾臓打ち
Mae Yoko Uchi	GOLPE HACIA DELANTE	前横打ち
Yoko Uchi	GOLPE A UN LADO	横打ち
Uraken Uchi	PARTE ALTA DE LOS NUDILLOS	裏拳
Ganmen Uchi	GOLPE A LA CARA	顔面打ち
Sayu Uchi	GOLPE DERECHA IZQUIERDA	左右打ち
Mawashi Uchi	GOLPE CIRCULAR	回し打ち
Nihon Nukite	GOLPE CON DOS DEDOS MANO	二本貫手
Yonhon Nukite	GOLPE CON CUATRO DEDOS MANO	四本貫手
Shotei Uchi	GOLPE TALON DE LA MANO	掌底打ち
Shuto -Uchi	GOLPE CANTO EXTERIOR DE LA MANO	手刃
Sakotsu Uchi	GOLPE A LA CLAVICULA	鎖骨打ち
Yoko Ganmen Uchi	GOLPE LATERAL A LA CARA	横顔面打ち
Sakotsu Uchi komi	GOLPE A CLAVICULA PENETRANTE	鎖骨打ち込み

KYOKUSHIN TERMINOLOGIA



UCHI WAZA	GOLPES INDIRECTOS	打ち技
Uchi Uchi	GOLPE INDIRECTO INTERIOR	内打ち
Hiji Ate	GOLPE CON EL CODO	肘当て
Mae Hiji Ate	GOLPE CON EL CODO HACIA DELANTE	前肘当て
Age Hiji Ate	GOLPE DE CODO ASCENDENTE	上げ肘当て
Ushiro Hiji Ate	GOLPE DE CODO HACIA ATRAS	後ろ肘当て
Oroshi Hiji Ate	GOLPE DE CODO DESCENDENTE	下ろし肘当て

UKE WAZA	BLOCAJES	受け技
Jodan Uke	BLOCAJE ALTO	上段受け
Gedan Barai	BLOCAJE BAJO	下段払い
Chudan Uchi Uke	BLOCAJE INTERIOR AL MEDIO	中段内受け
Chudan Soto Uke	BLOCAJE ESTERIOR AL MEDIO	中段外受け
Morote Chudan Uchi Uke	BLOCAJE REFORZADO AL MEDIO	両手中段内受け
Shuto Uke	BLOCAJE CON EL CANTO DE LA MANO	手刃受け
Juji Uke	BLOCAJE CRUZADO	十字受け
Kake Uke	BLOCAJE ENGANCHANDO	掛け受け
Shotei Uke	BLOCAJE TALON MANO	掌底受け
Mawashi Uke	BLOCAJE CIRCULAR	回し受け

KYOKUSHIN TERMINOLOGIA



GERI WAZA

GOLPES DE PIERNA

蹴り技

Hiza Ganmen Geri	GOLPE DE RODILLA A LA CARA	膝顔面蹴り
Kin Geri	GOLPE A LOS TESTICULOS	金蹴り
Mae Geri	GOLPE DE PIERNA AL FRENTE	前蹴り
Mae Keage	GOLPE DE PIERNA AL FRENTE ASCENDENTE	前蹴上げ
Soto Mawashi Geri	GOLPE CIRCULAR DE PIERNA DE FUERA A DENTRO	外回し蹴り
Uchi Mawashi Geri	GOLPE CIRCULAR DE PIERNA DE DENTRO A FUERA	内回し蹴り
Yoko Keage	GOLPE DE PIERNA LATERAL ASCENDENTE	横蹴上げ
Mawashi Geri	GOLPE CIRCULAR DE PIERNA	回し蹴り
Kansetsu Geri	GOLPE DE PIERNA A LA ARTICULACION	関節蹴り
Yoko Geri	GOLPE DE PIERNA LATERAL	横蹴り
Ushiro Geri	GOLPE DE PIERNA ATRAS	後ろ蹴り
Mae Kakato Geri	GOLPE CON EL TALON AL FRENTE	前踵蹴り
Ago Geri	GOLPE DE PIERNA AL MENTON (MANDIBULA)	顎蹴り
Tobi Mae Geri	GOLPE DE PIERNA EN SALTO AL FRENTE	跳び前蹴り

KYOKUSHIN TERMINOLOGIA



KIHON JITSUGO

TERMINOLOGIA BASICA

基本術語

Anza	RELAJARSE	安座
Budo	VIA MARCIAL (CAMINO)	武道
Bunkai	APLICACION	分解
Dan	NIVEL SUPERIOR	段
Dojo	SALA DE ENTRENAMIENTO MARCIAL	道場
Dojo Kun	PROMESA	道場訓
Dogi (Gi)	UNIFORME-KARATEGI	道衣
Hajime	EMPEZAR	始め
Hanshi	HONORABLE MAESTRO	範士
Ibuki	RESPIRACION ABDOMINAL CON TENSION	息吹
Jisen Kumite	COMBATE CON CONTACTO PLENO	甚戦組手
Jiyu Kumite	COMBATE SUAVE	自由組手
Kamae	POSICION DE COMBATE	構えて
Karate	MANO VACIA	空手
Kata	FORMA	型
Ki	ENERGIA INTERNA	気
Kiai	GRITO EXPLOSIVO	気合い

KYOKUSHIN TERMINOLOGIA



KIHON JUTSUŌ

TERMINOLOGIA BASICA 基本術語

Kihon	ENTRENAMIENTO BASICO	基本
Kihon Waza	TECNICAS BASICAS	基本技
Kime	FOCO DE CONCENTRACION	決め
Kohai	PRINCIPIANTE	後輩
Kumite	COMBATE	組手
Kyokushin	ULTIMA VERDAD/ ESTILO DE KARATE	極真
Kyu	GRADO INFERIOR AL DAN	級
Maai	DISTANCIA ENTRE Oponentes	間合い
Makiwara	ELEMENTO TRADICIONAL PARA GOLPEAR	巻程
Mawatte	VUELTA	回って
Mokuso	MEDITACION (SILENCIO)	黙想
Mugorei	SIN CONTAR (SEGUIDO)	無号令
Naore	VOLVER A LA POSICION INICIAL	直れ
Nogare	RESPIRACION TRANQUILA	逃れ
Obi	CINTURON	帯
Osu	SALUDO (PACIENCIA-RESOLUCION)	押す
Otagai	CADA UNO	御互い
Rei (...ni Rei)	SALUDO INCLINANDOSE	礼
Renmei	FEDERACION	連盟
Seiza	POSICION CORRECTA PARA SENTARSE	正座

KYOKUSHIN TERMINOLOGIA



<i>KIHON JITSUGO</i>	<i>TERMINOLOGIA BASICA</i>	基本術語
Sempai	SENIOR (1° & 2° DAN)	先輩
Sensei	PROFESOR (3° & 4° DAN)	先生
Shomen	FRENTE DEL DOJO	正面
Shihan	MAESTRO (5°-6°-7° DAN)	師範
Sosai	PRESIDENTE FUNDADOR	総裁
Tanden	CENTRO DEL CUERPO (DEBAJO DEL OMBLIGO)	丹田
Waza	TECNICAS	技
Yame	PARAR	止め
Yasume	DESCANSO	休め
Yoi	PREPARADO	用意
Yudansha	CINTURON NEGRO	有段者
Zanshin	PERMANECER ALERTA	残心

KYOKUSHIN TERMINOLOGIA



TAIKAI JITSUGO

TERMINOLOGIA EN LOS
CAMPEONATOS

大会術語

Aka	ROJO	赤
Awasete Ippon	PUNTO POR DOS WAZAARIS	合わせて一本
Chui	ADVERTENCIA	注意
Enchosen	EXTENSION	延長
Fukushin	JUEZ DE ESQUINA	副審
Fukushin Shugo	LLAMADA A LOS JUECES	副審集合
Genten	AMONESTACIÓN- PENALIZACION	減点
Hantei	DECISION	判定
Hikiwake	EMPATE	引き分け
Ippon	PUNTO	一本
Kachi	GANADOR	勝ち
Senshuken Taikai	CAMPEON DE LA COMPETICION	選手権大会
Shikaku	DESCALIFICACION	失格
Shiro	BLANCO	白
Shushin	ARBITRO	主審
Waza Ari	MEDIO PUNTO	技有り
Zokko	REANUDAR EL COMBATE	続行

KYOKUSHIN TERMINOLOGIA



KAZU	NUMEROS	数
------	---------	---

Ichi	UNO	一
Ni	DOS	二
San	TRES	三
Shi, Yon	CUATRO	四
Go	CINCO	五
Roku	SEIS	六
Shichi, Nana	SIETE	七
Hachi	OCHO	八
Ku	NUEVE	九
Ju	DIEZ	十
Sanju	TREINTA	三十
Hyaku	CIEN	百
Sen	MIL	千
Man	DIEZ MIL	万