



TECNICAS
COMPLETAS
KARATE-DO
SHOTOKAN



OI TSUKI



GYAKU TSUKI



NUKITE



AGE TSUKI
(Seiken Tsuki)



URA TSUKI



MAWASHI TSUKI



KAGI TSUKI



YAMA TSUKI



HEIKO TSUKI



HASAMI TSUKI



TETSUI UCHI



YOKO HIJI ATE



MAE HIJI ATE



USHIRO HIJI ATE



MAWASHI HIJI ATE



TATE HIJI ATE



OTOSHI HIJI ATE



SHUTO UCHI



HAITO UCHI

Técnicas de Pie



MAE GERI



MAWASHI GERI



URA MAWASHI GERI



YOKO GERI KEAGE



YOKO GERI KekomI



MAE GERI KekomI



USHIRO GERI KEAGE



USHIRO MAWASHI GERI



USHIRO GERI FUMIKOMI



MAE GERI FUMIKOMI



YOKO GERI FUMIKOMI
(SOKUTO GERI)



UCHI GERI FUMIKOMI



UCHI GERI FUMIKIRI



MIKAZUKI GERI



GYAKU MAWASHI GERI



MAE HIZA GERI



YOKO TOBI GERI



MAE TOBI GERI



MAE ASHI GERI



MAWASHI HIZA GERI

Defensas

Nota: En todas las ilustraciones coloreadas: **atacante** / **defensor**.



GEDAN BARAI



JODAN AGE UKE



SHUTO UKE



SOTO UKE



UCHI UKE



MOROTE UKE



OTOSHI UKE



TEKUBI KAKE UKE



MAEUE OSAE



JUJI UKE



GEDAN
JUJI UKE



JODAN
JUJI UKE



SOKUMEN AWASE



KAKE SHUTO UKE



ZUKI UKE



TE NAGAME UKE



TE OSAE UKE



ATE TSUKAMI



KAKIWAKE UKE



GEDAN KAKE UKE



MOROTE SUKUI



SUKUI UKE



TEISHO AWASE UKE



GERI GAESHI UKE



MIKAZUKI GERI UKE



SOKUTO MAWASHI UKE



SOKUTEI OSAE UKE



SOKUTO OSAE UKE



ASHIDO KAKE UKE



FUMIKOMI UDE UKE



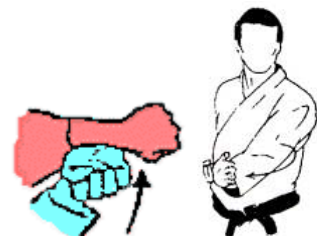
FUMIKOMI SHUTO UKE



FUMIKOMI AGE UKE



KAKUTO UKE
(JODAN KOUKE)



TEISHO UKE

COMBINACIONES



SANBON TSUKI
(OI TSUKI SHODAN
GYAKU TSUKI CHUDAN
OI TSUKI CHUDAN)



MAE REN GERI
(MAE GERI CHUDAN
MAE GERI SHODAN
CAMBIANDO DE PIERNA)



MAE DAN GERI
(MAE GERI CHUDAN
MAE GERI SHODAN
MISMA PIERNA)

Posiciones

Una posición firme y bien equilibrada es vital para un arte marcial. En efecto, es necesario que la posición sea correcta para poder desplazarse (acercarse o alejarse del contrincante, esquivar un ataque) y ejecutar una técnica de ataque o defensa sobre una base firme. Si la posición es débil, todas nuestras técnicas lo serán, y al contrario, una posición bien realizada puede considerarse en sí misma una técnica de lucha.

Los diagramas de pies que aparecen al lado derecho se interpretan así:

- La flecha muestra la *orientación de la mirada*. Es decir, la dirección hacia donde se ejecuta la técnica en esa postura.
- La "X" roja muestra donde está la línea vertical que pasa por el *centro de gravedad del cuerpo*.
- Las "x" en negro muestran las líneas verticales que pasan por las *rodillas* (es solo aproximado).

HEISOKU DACHI

Posición formal de saludo.



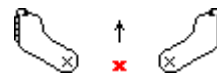
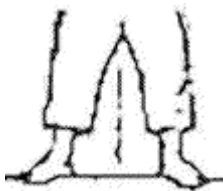
MUSUBI DACHI

Otra posición de saludo.



SOTO HACHIJI DACHI

Posición de "en guardia". Dedos hacia fuera.



HEIKO DACHI

Posición de "en guardia". Pies paralelos.



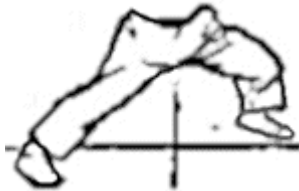
UCHI HACHIJI DACHI

Posición de "en guardia". Dedos hacia dentro.



ZEN KUTSU DACHI

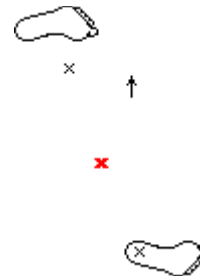
Posición de ataque de máximo apoyo. Correctamente ejecutada, "clava" el cuerpo en el suelo, y un puñetazo dado en esta posición tendrá la máxima potencia y retroceso nulo.



Variante: SHO ZEN KUTSU DACHI - Zen Kutsu corto. Idéntica, pero la separación entre los pies es la mitad, de modo que el cuerpo queda mucho más elevado.

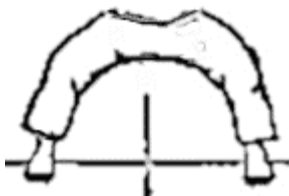
KO KUTSU DACHI

Como un ZEN KUTSU volteado. Es una posición de defensa.



KIBA DACHI

Posición del jinete. Pies paralelos. Muy estable hacia los lados para atacar y defender, pero nunca se te ocurra ponerte de frente a nadie en esta posición si le tienes aprecio a tus partes nobles.



SHIKO DACHI

Se emplea para atacar a un enemigo con técnicas de mano en un área a la altura de su vientre. Tiene una gran estabilidad lateral, pero su punto débil es que es muy vulnerable a una patada a la ingle. No obstante, permite una retracción rápida a NEKO ASHI DACHI, donde se protegen los testículos entre los muslos.



NEKO ASHI DACHI

Posición del gato. Su principal ventaja es que protege completamente la entrepierna. Aunque es muy inestable y no es buen apoyo para golpear con el puño, como todo el peso está en la pierna atrasada, permite lanzar casi cualquier patada rápidamente con la adelantada.



TEIJI DACHI

Pies en "T". Bastante estable. Permite ejecutar muchas técnicas de mano y es interesante cuando hay poco espacio disponible.



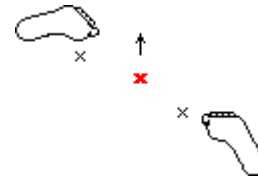
RENOJI DACHI

Pies en "L". Similar a TEIJI.



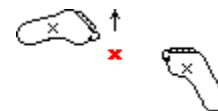
HANGETSU DACHI

Similar a SANCHIN pero más relajada, los pies más separados.

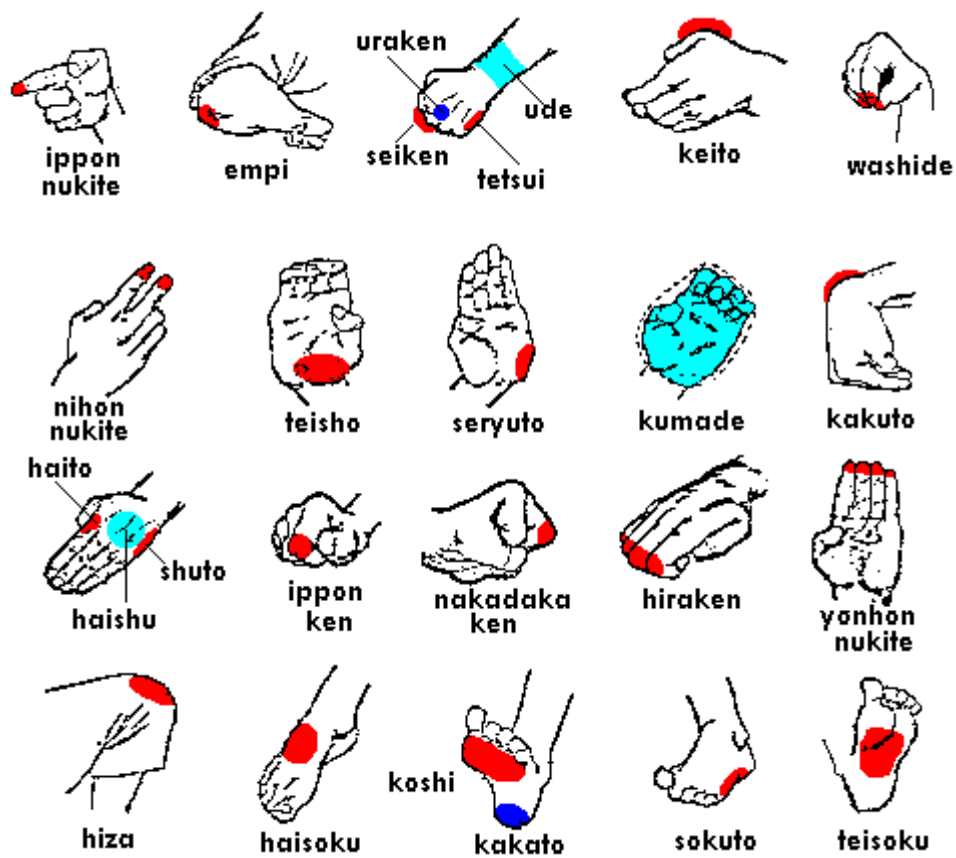


SANCHIN DACHI

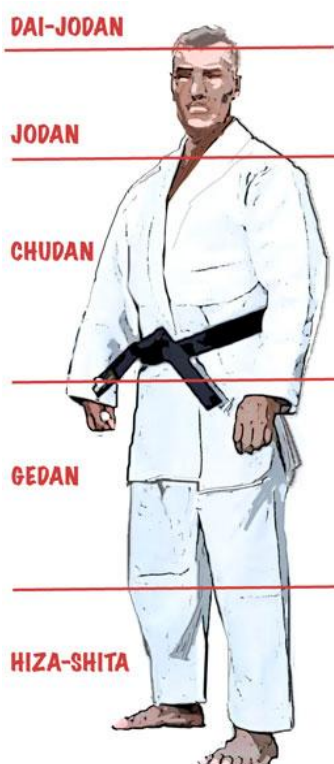
Es la posición fundamental en Goju Ryu. De hecho, la mayoría de las demás posiciones son variaciones de ésta. Por ello también recibe el nombre de KIHON DACHI (literalmente: "posición fundamental").



Armas



Partes del Cuerpo



Vestimenta

La vestimenta o uniforme que se utiliza en Karate se llama *Karategi* o *Karategui* y también puede recibir el nombre de *Keikogi*. Esta compuesta de una chaqueta sin botones, generalmente de algodón, que recibe el nombre de *Uwa-gi* y un pantalón confeccionado del mismo material llamado *Zubon*, ambos del color blanco.

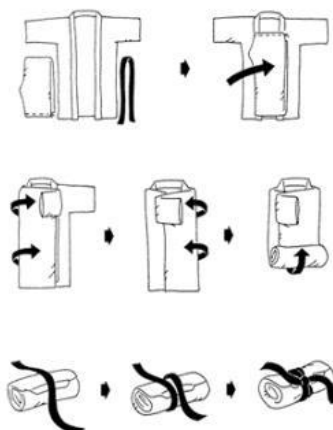
El *Uwa-gi* se viste cruzando la solapa izquierda sobre la derecha en el caso de los hombres y a la inversa en las mujeres (aunque actualmente por convención se cruza solo de la primera manera tanto para hombres como mujeres), evitando así que se enganchasen al desenvainar (en el caso de la Katana).

El *Zubon* suele llevar un cordón o goma de ajuste en la cintura y es amplio tanto en el tiro como de pierna para facilitar los movimientos. El *Karategi* va acompañado de un cinturón que recibe el nombre de *Obi* para atar el *Uwa-gi* (originalmente para sostener el pantalón y evitar que se abra la solapa) y que además indica el grado del Karateka.



Existen actualmente tres tipos de karategi; el liviano, para kumite y competición (también para uso en épocas calurosas), el pesado, para realizar katas, grueso y pesado (también para uso en épocas estivales) y el mediano, que es el más usado para práctica en general, por ser polivalente, ya que no es ni liviano ni muy grueso, y tiene una gran resistencia y durabilidad.

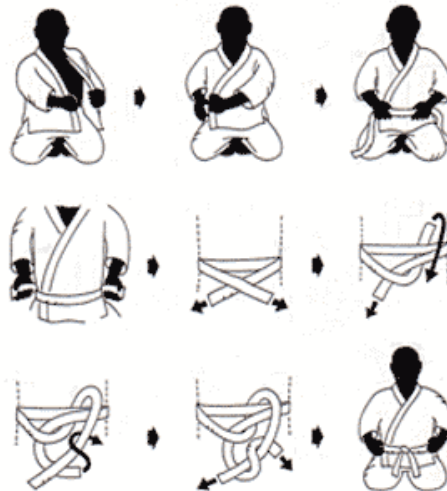
El Karategi deriva del Judogi, y este de los Samurai (keikogi) que lo utilizaban como un traje tradicional para los muertos, los Samurai solían usarlo en modo de aceptación de la muerte en el campo de batalla. El Maestro Jigoro Kano, fundador del Judo, cuando instauró el traje oficial del Judo, se inspiró en el antiguo traje color café de Jiu-Jitsu hecho de fino forrado de algodón y teniendo en cuenta que con el sudor, el roce y los constantes lavados la indumentaria se iba blanqueando, decidió que el Judogi fuera blanco. En 1922 Jigoro Kano invita al Maestro Gichin Funakoshi, padre del Karate moderno y del estilo Shotokan, a realizar una exhibición delante de las más prestigiosas personalidades y le regala un Judogi para la ocasión, con el fin de evitar que el maestro se mostrara vestido con una camiseta y un pantalón corto, como era costumbre entre los okinawenses, que estaban más influenciados por la cultura China que por la Japonesa. El modelo fue del agrado del maestro del Karate que adoptó la vestimenta a partir de entonces. Hoy en día el karategi se diferencia del judogi en que es más fino y menos rígido, dado que en el Judo se lucha cuerpo a cuerpo y se necesita un refuerzo mayor en la ropa.



como doblar el karategi

EL CINTURÓN (OBI)

Antiguamente habia solo dos grados, el del alumno o *soninza* con cinturon blanco y el del maestro o *Sensei* con cinturón negro. Posteriormente se establecieron los distintos grados emulando al Judo. Asimismo se decía, que el estudiante de Karate o Karateka medida que iba entrenando, con esfuerzo, tezhón y el paso del tiempo, el cinturón que originalmente era blanco, va oscureciendose hasta llegar a negro. En contrapartida el cinturón negro, una vez alcanzado, produce la inversa en el practicante, destiñendose hasta llegar a blanco, demostrando asi la humildad y el constante aprendizaje de el verdadero Karateka.



como colocarse el karategi y el cinturón

En Karate los grados establecen una jerarquía dentro del dojo que va desde los niveles mas bajos conocidos como *Kyu* hasta los mas altos llamados *Dan*. Los *Kyu* se otorgan en orden descendiente, así el principiante comienza con el decimo *Kyu* que corresponde al cinturón blanco y va escalando puestos hasta llegar al primer *Kyu* que corresponde al cinturón marrón. Una vez llegado al cinturón negro es como terminar un camino y empezar otro, ahora los grados son en orden ascendente.

CINTURON	GRADO	KATA REQUERIDO
	Blanco 10mo. Kyu	No requiere Kata
	Amarillo 9no. Kyu	Heian Shodan
	Naranja 8vo. Kyu	Heian Shodan
	Verde 7mo. Kyu	Heian Nidan
	Celeste 6to. Kyu	Heian Sandan
	Violeta 5to. Kyu	Heian Yondan
	Azul 4to. Kyu	Heian Godan
	Marrón 3er. Kyu	Tekki Shodan
	Marrón 2do. Kyu	Tekki Shodan - Bassai Dai - Jion
	Marrón 1er. Kyu	Tekki Nidan - Bassai Dai - Jion
	Negro 1er. DAN	Bassai Dai - Jion - Empi - Kanku Dai

Normas de Cortesía

« El Karate empieza y termina con la cortesía. »

FUNAKOSHI Gichin

礼儀

Reigi

Etiqueta / Cortesía / Educación

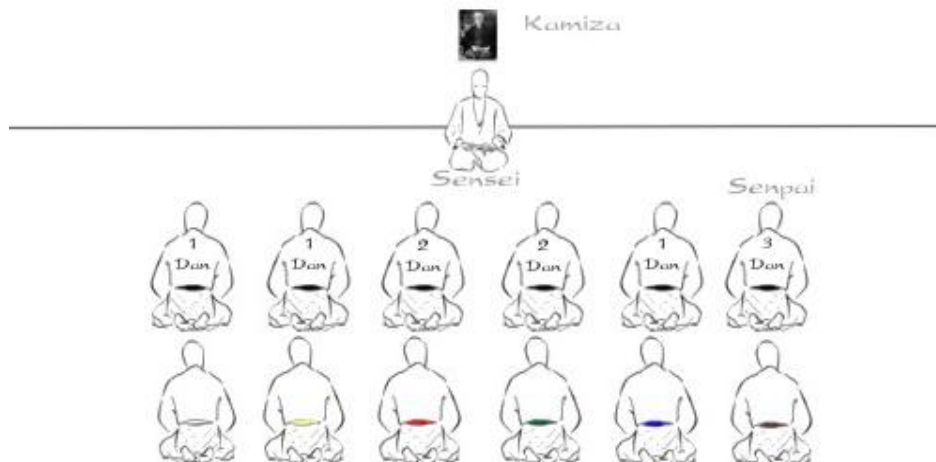
Principio y final de la clase

Lo primero que se aprende en una escuela de *Karate-do* (Dojo) es que para entrar y salir del tatami siempre hay que **saludar**. Este saludo (*ritsu-rei*) es una reverencia hacia el *Kamiza*, el lugar sagrado donde se encuentran las fotografías de los Grandes Maestros.



Ritsu-Rei

Antes de comenzar la clase y al finalizarla, todos los alumnos forman en filas (*seiretsu*) mirando hacia el *Kamiza*. Allí se encuentra el **Sensei** (Maestro) mirando hacia los alumnos, que se colocan de mayor a menor grado, de forma que los alumnos con mayor rango ocupan las primeras filas y los principiantes las últimas. Una fila también es habitual, y se ordena de izquierda a derecha (del frente del *Kamiza* y mirando hacia él) según el grado de sus componentes. El alumno de mayor grado dentro de la fila es el que se encuentra más a la izquierda (derecha mirando de atrás), y el que se encuentra más a la derecha (izquierda mirando de atrás) el de menor grado. Entre alumnos con el mismo grado (*dohai*) se tiene en cuenta la antigüedad.



« Cualquiera que estudie Karate debe antes que nada colocar un gran valor y respeto en la cortesía, educación y gentileza. Cualquier karateka que ha perdido la cortesía y la gentileza ha perdido ya el espíritu del Karate. La cortesía y la gentileza deben ser respetadas no sólo durante las sesiones de entrenamiento sino también en cualquier lugar donde uno pueda estar, en cualquier momento, y sea lo que sea pueda estar haciendo. »

FUNAKOSHI Gichin



El Maestro Funakoshi presidiendo una clase de Karate. (1955)

El Sensei se colocará en **seiza** (sentado de rodillas). El alumno de mayor grado (**Senpai**) ordenará "seiza" y todos los alumnos acatarán la orden arrodillándose. Al colocarse en seiza se debe apoyar en el suelo primero la rodilla izquierda y después la derecha.



Seiza

El Senpai ordenará "mokuso" (meditación) y todos cerrarán los ojos e intentarán concentrarse durante unos instantes, hasta que el Senpai ordene "mokuso yame" (parar de meditar).

Si es al final de la clase, en este punto se recitará el Dojo Kun (Preceptos del Dojo).

El Sensei girará para colocarse mirando hacia el Kamiza. Seguidamente el Senpai ordenará "shomen-ni-rei" (saludo al frente) y todos saludarán en esa dirección (hacia el Kamiza o Shomen). Al saludar desde seiza las manos se colocan sobre el suelo formando un triángulo y la cabeza se dirige hacia ellas.



Za-Rei

El *Sensei* girará de nuevo para volver a colocarse mirando hacia los alumnos. El *Senpai* ordenará "*sensei-ni-rei*" (saludo al maestro) y todos los alumnos harán lo propio diciendo "oss". Si es al final de la clase, en algunos casos, los alumnos pronunciarán al realizar este saludo las palabras "*arigato gozaimashita sensei*" (gracias maestro) agradeciendo la instrucción recibida.

Con la orden "*otagai-ni-rei*" (saludo recíproco) se realizará un nuevo saludo también diciendo "oss".

El *Sensei* se levantará y los alumnos harán lo mismo cuando el *Senpai* diga "*tate*" o "*kiritsu*". Al levantarse desde *seiza* primero la pierna derecha y después la izquierda.

Se realizará entonces un saludo de pie (*ritsu-rei*) en la posición *musubi-dachi* con el que finalizará el ceremonial. Entonces empezará la clase o se dará por terminada.

Durante la clase

Si llega tarde, debe esperar en *seiza* fuera del *tatami* hasta que el *Sensei* le permita incorporarse a la clase.

Siempre se pedirá permiso al *Sensei* para entrar o salir del *tatami*.

Cualquier orden del *Sensei* debe acatarse de inmediato.

Sea absolutamente serio en el entrenamiento. Esforzarse siempre al máximo es fundamental para progresar.

El *Sensei* conoce a sus alumnos y sabe lo que puede exigir a cada uno según sus posibilidades. No se le va a pedir nada que no pueda realizar o al menos intentar. Por ello, no piense que sus superiores (*Sensei* y *Senpai*) son demasiado exigentes. Nunca olvide que ellos también fueron principiantes y saben lo que es estar en su lugar.

Cualquier compañero de grado superior (*Senpai*) debe recibir respeto por su parte.

Las correcciones nunca deben entenderse como críticas, sino como valiosos consejos que nos ayudan a mejorar y por los que deberíamos sentirnos humildes y profundamente agradecidos.

Al trabajar con un compañero siempre se debe saludar (saludo recíproco) antes y después del ejercicio. Este saludo es una muestra de respeto y agradecimiento hacia el compañero que nos presta su cuerpo para que nosotros podamos practicar y progresar.

Oss (押 忍)

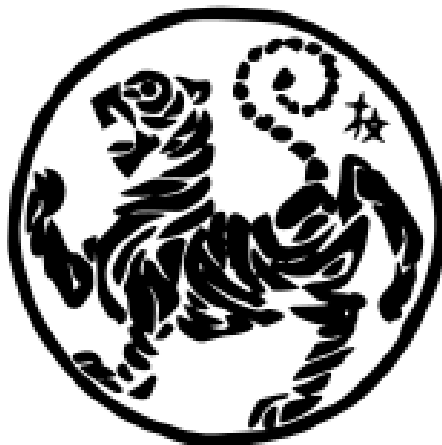
"Oss" es una expresión formada por dos *kanji* (押忍) cuyos significados son "empujar" y "resistir".

En *Karate-do* se pronuncia esta expresión **al saludar a las personas** (cuando se recibe una contestación).

Uso de "oss" en el saludo

- Se dice "oss":
 - Al saludar al Maestro (*Sensei ni Rei*).
 - En el saludo recíproco (*Otagai ni Rei*).
- No se dice "oss":
 - En el saludo al entrar o salir del *tatami*.
 - En el saludo al frente (*Shomen ni Rei*).
 - Al saludar antes o después de realizar *kata*.

« Quien piensa sólo en sí mismo y es desconsiderado con los demás no está cualificado para aprender *Karate-do*. »
FUNAKOSHI Gichin



Dojo Kun

El *dojo* es el lugar utilizado para entrenar. La palabra *dojo* significa "lugar del camino". El *dojo* es considerado un lugar especial al cual se le debe mucho respeto.

Tradicionalmente, la parte frontal (*shomen*) está decorada con el nombre y los símbolos del *dojo*, y se encuentran en ella los preceptos del mismo, o *Dojo Kun*.

El entrenamiento siempre empieza y termina con un saludo (*rei*) entre el *sensei* y los estudiantes, que se hace de pie o arrodillados (*seiza*). También es habitual tomar un momento de meditación (*mokuso*), antes de iniciar, para concentrarse en el entrenamiento que está por realizarse, y al finalizar, para terminar de asimilar lo aprendido durante la sesión.

Dojo Kun: Los Preceptos del Dojo

El *Dojo Kun* es un conjunto de preceptos que rigen el *dojo*. Todos los preceptos tienen igual de importancia, por esto cuando estas se enumeran en japonés todas llevan el número uno (*hitotsu*).

一、人格完成に努むること
一、誠の道を守ることに
一、努力の精神を養うこと
一、礼儀を重んずること
一、血気の勇を戒むること

道場訓

- *Hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomuru koto.*
- *Hitotsu, makoto no mishi wo mamuru koto.*
- *Hitotsu, doryoku no seishin wo yashinau koto.*
- *Hitotsu, reigi wo omonzuru koto.*
- *Hitotsu, kekki no yu wo imashimuru koto.*

En español:

- Primero, Intentar Perfeccionar el Carácter
- Primero, Ser Correcto, Leal y Puntual
- Primero, Tratar de Superarse,
- Primero, Respetar a los demás
- Primero, Abstenerse de Procederes Violentos



Shoto Niju Kun: Los 20 Preceptos de Gichin Funakoshi

- 二十訓
- 一、空手道は礼に始まり礼に終る事を忘るな
 - 一、空手に先手なし
 - 一、空手は義の補け
 - 一、先づ自己を知れ而して他を知れ
 - 一、技術より心術
 - 一、心は放たん事を要す
 - 一、禍は懈怠に生ず
 - 一、道場のみの空手と思ふな
 - 一、空手の修業は一生である
 - 一、凡ゆるものを空手化せよ其処に妙味あり
 - 一、空手は湯の如し絶えず熱度を与えざれば元の水に還る
 - 一、勝つ考は持つな負けぬ考は必要
 - 一、敵に因って轉化せよ
 - 一、戦は虚実の操縦如何に在り
 - 一、人の手足を剣と思へ
 - 一、男子門を出づれば百万の敵あり
 - 一、構は初心者に後は自然体
 - 一、形は正しく実戦は別物
 - 一、力の強弱体の伸縮技の緩急を忘るな
 - 一、常に思念工夫せよ

1. *Karate-do wa rei ni hajimari, rei ni owaru koto wo wasuruna.*
2. *Karate ni sente nashi.*
3. *Karate wa gi no tasuke.*
4. *Mazu jiko wo shire, shikoshite tao wo shire.*
5. *Gijutsu yori shinjutsu.*
6. *Kokoro wa hanatan koto wo yosu.*
7. *Wazawai wa getai ni shozu.*
8. *Dojo nomino karate to omou na.*
9. *Karate no shugyo wa issho de aru.*
10. *Arai-yuru mono wo karate-ka seyo, soko ni myo-mi ari.*
11. *Karate wa yu no goto shi taezu natsudo wo ataezareba moto no mizu ni kaeru.*
12. *Katsu kangae wa motsu na makenu kangae wa hitsuyo.*
13. *Tekki ni yotte tenka seyo.*
14. *Tattakai wa kyo-jitsu no soju ikan ni ari.*
15. *Hito no te ashi wo ken to omoe.*
16. *Danshi mon wo izureba hyakuman no tekki ari.*
17. *Kamae wa shoshinsha ni ato wa shizentai.*
18. *Kata wa tadashiku jissen wa betsu mono.*
19. *Chikara no kyojaku, karada no shinshuku, waza no kankyu wo wasaruna.*
20. *Tsune ni shinen kufu seyo.*

En español:

1. No olvidar que el karate empieza y termina con el saludo.
2. En karate nunca se empieza con un ataque.
3. El karateka debe seguir el camino de la justicia.
4. Primero concéte a ti mismo, luego conoce a los demás.
5. El desarrollo de la mente es más importante que la aplicación de la técnica.
6. La mente necesita ser libre.
7. Los problemas o accidentes nacen de la ignorancia.
8. No pienses que el karate solo pertenece al dojo.
9. El entrenamiento de karate dura toda la vida.
10. Trata los problemas con espíritu de karateka.
11. El karate es como el agua caliente, si no se calienta constantemente, se enfriará.
12. No pienses que debes vencer, sino que no debes ser vencido.
13. Adapta según tu oponente.
14. El secreto del combate reside en el arte de dirigirlo.
15. Considera los brazos y piernas de tu oponente como espadas afiladas.
16. Al abandonar el refugio de tu casa, piensa que un millón de enemigos te esperarán.
17. Las posturas son para los principiantes; para los avanzados son posiciones naturales.
18. Realiza el kata correctamente; en combate real esta se adapta a las circunstancias.
19. Nunca olvides tener control sobre la fuerza, la elasticidad y la velocidad de la técnica.
20. Siempre intenta desarrollarte más.

Glosario

★ El arte marcial

- **Kara** - Vacío
- **Te** - Mano
- **Do** - Camino
- **Karate-Do** - Literalmente: "El Camino de la Mano Vacía"
- **Karateka** - Practicante de Karate-Do
- **Go** - Duro, fuerte
- **Ju** - Blando, suave, flexible
- **Ryu** - Escuela
- **Dojo** - Lugar de entrenamiento (Literalmente Do-Jo: "Lugar en que se encuentra el Camino")
- **Dojo Kun** - Código de conducta del Dojo

★ Saludo/Personas

- **Rei** - Saludo (sentado sobre los talones)
- **Ritsurei** - Saludo (de pie)
- **Sensei** - Maestro
- **Shihan** - Gran Maestro
- **Sempai** - Alumno aventajado, superior
- **Kohai** - Principiante, aprendiz
- **Shomen Ni Rei** - Saludo al Fundador (Sensei Funakoshi)
- **Shinden Ni Rei** - Saludo al Templo (Dojo)
- **Sensei Ni Rei** - Saludo al profesor
- **Shidoi Ni Rei** - Saludo al instructor de mayor nivel tras el profesor, o al alumno más veterano
- **Otagai Ni Rei** - Saludo entre compañeros

Otras fórmulas de cortesía:

- **Onegai Shimasu** - Por favor, enseñadme (o ayudadme, o explicadme)
- **Arigato Gozai Mashita** - Muchas gracias

★ Indumentaria

- **Karategui** - El traje de Karate. Se compone de:
- **Uwagi** - Chaqueta
- **Zubon** - Pantalones
- **Obi** - Cinturón

En cuanto al cinturón como sistema de Grados:

- **Dan** - Nivel o rango. Utilizado para referirse al nivel de cinturón negro
- **Kyu** - Cinturones inferiores al cinturón negro
- **Yudansha** - Grados a partir de cinturón negro (**Sho Dan** o primer Dan)

★ Durante el entrenamiento

- **Shugo** - Alinearse
- **Kiotsuke** - Atención
- **Seiza** - Sentarse (en la posición tradicional arrodillada, sentados sobre los talones)
- **Kiritsu** - Levantarse
- **Mokuso** - Concentrarse
- **Mokuso Yame** - Fin de la concentración
- **Yoi** - Preparados; Atención

- **Kamae** - En guardia
- **Hajime** - Comenzar
- **Yame** - Detenerse
- **Mawatte** - Dar la vuelta
- **Naotte** - Pararse
- **Yasume** - Descanso

★ **Kumites**

- **Kihon Ippon Kumite** - Combate a un solo paso (volviendo al lugar luego del ataque y la defensa con contraataque del contrincante)
- **Nihon Ippon Kumite** - Combate a dos pasos
- **Sanbon Ippon Kumite** - Combate a tres pasos
- **Gohon Ippon Kumite** - Combate a cinco pasos (contraataque en último paso)
- **Jiyu Ippon Kumite** - Combate semi-libre a un solo paso (ataque, defensa y contraataque. Se anuncia técnica)
- **Ippon Kumite (Shiai Kumite)** - Combate Libre (marcando dos puntos, contacto controlado)

★ **Términos técnicos**

- **Barai** - Barrer
- **Bunkai** - Aplicación práctica de las técnicas de un Kata
- **Chakugan** - Mirada
- **Chi Ma** - Distancia corta
- **Chudan** - Nivel medio; centro del cuerpo
- **Dai** - Mayor (utilizado para los nombres de algunos Katas)
- **Dachi** - Postura
- **Domto** - Respiración normal
- **Embusen** - Diagrama del Kata, líneas de realización del mismo
- **Fumikiri** - Golpe cortante
- **Fumikomi** - Golpe aplastante
- **Gedan** - Nivel bajo; bajo vientre y piernas
- **Geri** - Técnica de pie (tanto ataques -patadas- como defensas)
- **Gyaku Kaiten** - Giro de cadera contrario al sentido de la técnica (efecto de retroceso)
- **Hammi** - Posición en diagonal
- **Hara** - Vientre
- **Hidari** - Izquierda
- **Hiji o Empi** - Técnica de codo
- **Hikiashi** - Retracción rápida del pie tras una patada
- **Hikite** - Retroceso del brazo contrario al que golpea
- **Hiza o Hittsui** - Técnica de rodilla
- **Ibuki** - Respiración diafragmática, con contracción abdominal
- **Jodan (Yodan)** - Nivel alto; cabeza y parte superior del cuerpo
- **Kaiten** - Giro de cadera
- **Kata** - Literalmente: "Forma". Combinación de técnicas de ataque y defensa
- **Keage** - Ascendente
- **Kebanashi** - Percutante
- **Kekomi** - Penetrante
- **Ki** - Espíritu; Energía interna
- **Kiai** - Grito (liberación de la energía concentrada)
- **Kime** - Concentración de la energía en un momento determinado
- **Kokyu** - Respiración
- **Kuatsu** - Técnicas de reanimación
- **Kumite** - Combate
- **Kyusho** - Puntos vitales
- **Maai** - Sentido de la distancia, saber adaptarse al movimiento del adversario
- **Mae** - Posición frontal
- **Migi** - Derecha
- **Nogare** - Respiración diafragmática, sin contracción abdominal

- **Seiken** - Parte del puño con la que se golpea en técnicas Zuki.
- **Sho** - Menor (utilizado para los nombres de algunos Katas)
- **Tanden** - Es un punto situado en el abdomen, donde se concentra la energía (*Ki*). Se considera que está situado, aproximadamente, en el punto donde se cortan estas dos líneas: la vertical que pasa por el centro del cuerpo, y una línea horizontal que parte de un punto situado unos centímetros bajo el ombligo.
- **Timing** - Anticipación
- **To Ma** - Distancia larga
- **Tori** - El que ataca (al entrenar técnicas en pareja)
- **Tsuki** (Zuki) - Técnica de puño directa
- **Uchi** - Técnica de puño circular; Técnica de mano abierta
- **Uke** - Técnica de defensa; Blocaje
- **Ukete** - El que defiende (al entrenar técnicas en pareja)
- **Ushi Ma** - Distancia media
- **Ushiro** - Técnica ejecutada hacia atrás
- **Yoko** - Posición lateral
- **Yun Kaiten** - Giro de cadera en el mismo sentido que la técnica (efecto de empujón)
- **Zanshin** - Actitud mental de alerta

★ Numeración

- **Ichi** - Uno
- **Ni** - Dos
- **San** - Tres
- **Yon** - Cuatro
- **Go** - Cinco
- **Roku** - Seis
- **Shichi** - Siete
- **Hachi** - Ocho
- **Kyu** - Nueve
- **Jyu** - Diez



Heian: Katas Básicos

Kata	Kanji	Significado	Movimientos
Heian Shodan	平安初段	Mente en paz I	21
Heian Nidan	平安二段	Mente en paz II	26
Heian Sandan	平安三段	Mente en paz III	20
Heian Yondan	平安四段	Mente en paz IV	27
Heian Godan	平安五段	Mente en paz V	23

Katas Avanzados

Kata	Kanji	Significado	Movimientos
Tekki Shodan	鉄騎初段	Jinete de hierro I	29
Tekki Nidan	鉄騎二段	Jinete de hierro II	24
Tekki Sandan	鉄騎三段	Jinete de hierro III	36
Jion	慈恩	Templo de Jion	47
Jiin	慈蔭	Amor y sombra	35
Jitte	十手	Diez manos	24
Bassai Dai	抜塞大	Penetrar una fortaleza - Mayor	42
Bassai Sho	抜塞小	Penetrar una fortaleza - Menor	27
Kanku Dai	観空大	Mirar al cielo - Mayor	65
Kanku Sho	観空小	Mirar al cielo - Menor	47
Enpi	燕飛	Vuelo de la golondrina	37
Hangetsu	半月	Media luna	41
Gankaku	岩鶴	Grulla sobre la roca	42
Chinte	珍手	Manos misteriosas	33
Sochin	壮鎮	Fuerza tranquila	40
Unsu	雲手	Manos de nube	48
Nijushiho	二十四歩	24 pasos	33
Gojushiho Dai	五十四歩大	54 pasos - Mayor	62
Gojushiho Sho	五十四歩小	54 pasos - Menor	65
Meikyo	明鏡	Espejo brillante	33
Wankan	王冠	Corona de rey	24

Gestos y Señas de los Jueces



Shomen Ni Rei

Saludo al Dojo. El árbitro extiende sus brazos con las palmas hacia delante.



Otagai Ni Rei

Saludo mutuo. El árbitro indica a los contendientes que se saluden el uno al otro.



Shoubu Hajime

Comenzar encuentro. Después del anuncio, el árbitro da un paso atrás.



Yame

Detenerse. Interrupción o final del combate o encuentro. Al hacer el anuncio, el árbitro hace un movimiento de corte hacia abajo con su mano.



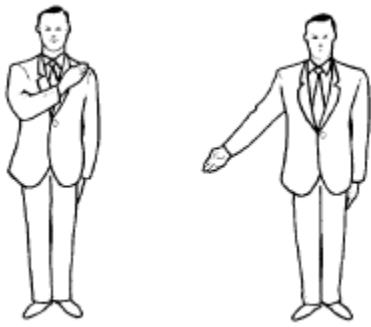
Tsuzukete Hajime

Continuar combate. Al decir "Tsuzukete", y en posición adelantada, el árbitro extiende sus brazos hacia fuera con las palmas mirando a los contendientes. Al decir "Hajime" vuelve las palmas y las lleva rápidamente la una hacia la otra al tiempo que da un paso atrás.



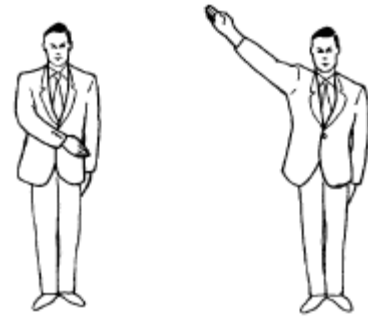
Opinión del juez

Solicitud de opinión a un juez. Después de decir "Yame" y haciendo el gesto reglamentario, el árbitro indica su preferencia extendiendo su brazo doblado hacia arriba con las palmas mirando hacia arriba hacia el lado del contendiente puntuado.



Wasari

Un punto. El árbitro extiende su brazo hacia abajo 45° por el lado de quien ha puntuado.



Ippon

Dos puntos. El árbitro extiende su brazo hacia arriba 45° por el lado de quien ha puntuado. Dando ganador al final del combate o encuentro



Anulación

Anular la última decisión. Cuando una puntuación o una penalización han sido dadas erróneamente, el árbitro se vuelve hacia el contendiente, anuncia "Aka/Ao", cruza sus brazos, después hace un movimiento de corte con las palmas hacia abajo, para indicar que su última decisión ha sido anulada.



Kiken

Renunciar. El árbitro señala con el dedo índice a la posición inicial del contendiente que renuncia y después anuncia la victoria del contrario.



Shikkaku

Descalificación. El árbitro señala con su dedo índice 45° hacia arriba al infractor, lo dirige hacia fuera y atrás con el anuncio "Aka/Ao Shikkaku". Después anuncia la victoria del oponente.



Hikiwake

Empate. En el caso de una decisión empatada o cuando no se haya puntuado en *Hantei* al finalizar el tiempo, El árbitro cruza los brazos y luego los extiende con las palmas mirando al frente.



Infracción de Categoría 1

Infracción de contacto. El árbitro cruza sus manos abiertas con los bordes de las muñecas a la altura del pecho.



Infracción de Categoría 2

Infracción de no-contacto. El árbitro señala a la cara del infractor con el brazo doblado.



Chukoku

Aviso. Haciendo el gesto correspondiente, el árbitro da una advertencia de Categoría 1 ó 2.



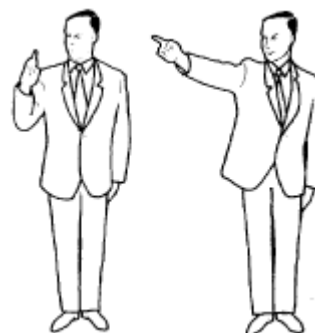
Keikoku

Advertencia. El árbitro indica una infracción de Categoría 1 ó 2, después señala con su dedo índice 45° hacia abajo al infractor y concede *ippon* (1 punto) al oponente.



Hansoku Chui

Falta. El árbitro indica una infracción de Categoría 1 ó 2, después señala con su dedo índice horizontalmente al infractor y concede *nihon* (2 puntos) al oponente.



Hansoku

Infracción. El árbitro indica una infracción de Categoría 1 ó 2 después señala con su dedo índice 45° hacia arriba al infractor y anuncia la victoria del oponente.



Aiuchi



Torimasen

Técnicas simultáneas. No se concede punto a ninguno de los dos contendientes. El árbitro junta los puños frente al pecho.

No hay técnica. El árbitro cruza sus brazos y después hace un gesto de corte, con las palmas hacia abajo. Cuando el árbitro hace este gesto a los jueces seguido de la señal de reconsideración significa que la técnica no cumple en al menos uno de los seis criterios de puntuación.



Reconsideración



Aka/Ao ha marcado primero

Solicitud de reconsideración a un juez. Después de indicar las razones, el árbitro pide a los jueces que reconsideren sus opiniones.

Indicación a los jueces. El árbitro indica a los jueces que *Aka* ha marcado primero llevando la mano derecha abierta a la palma de la mano izquierda. Si *Ao* ha marcado primero, llevará la mano izquierda a la palma de la mano derecha.



Técnica bloqueada o fuera del objetivo



Técnica fallida

Indicación a los jueces. El árbitro coloca una mano abierta sobre el otro brazo para indicar a los jueces que la técnica ha sido bloqueada o ha llegado a una zona no puntuable.

Indicación a los jueces. El árbitro mueve el puño cerrado a través del cuerpo para indicar a los jueces que la técnica ha fallado o ha llegado fuera del área puntuable.



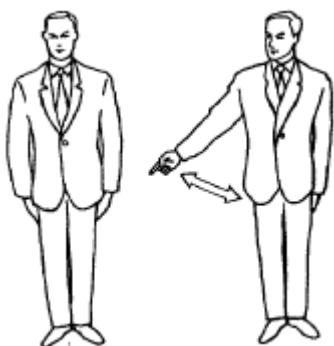
Contacto excesivo

Indicación a los jueces. El árbitro indica a los jueces que ha habido contacto excesivo, u otra infracción de Categoría 1.



Simulación o exageración de una lesión

Indicación a los jueces. El árbitro lleva ambas manos a la cara para indicar a los jueces una infracción de Categoría 2.



Jogai

Salida del área de competición. El árbitro indica una salida a los jueces, señalando con el dedo índice hacia el borde del área de competición en el lado del ofensor.



Mubobi

Ponerse en peligro. El árbitro se toca la cara, después vuelve el borde de la mano hacia delante y la mueve hacia atrás y hacia delante frente a la cara para indicar a los jueces que el contendiente se está poniendo a sí mismo en peligro.



Evitar el combate

Indicación a los jueces. El árbitro hace un movimiento circular con el dedo índice hacia abajo para indicar a los jueces una infracción de Categoría 2.



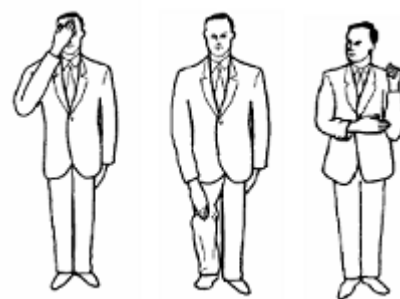
Esquivar innecesariamente, empujar o agarrar sin técnica posterior

Indicación a los jueces. El árbitro tiene ambos puños a la altura de los hombros o hace un movimiento de empujar con ambas manos abiertas para indicar a los jueces una infracción de Categoría 2.



Ataque peligroso

Indicación a los jueces. El árbitro pasa el puño por un lado de su cabeza para indicar a los jueces una infracción de Categoría 2.



Ataque prohibido

Indicación a los jueces. El árbitro se toca la frente, la rodilla o el codo con la mano abierta para indicar a los jueces una infracción de Categoría 2.



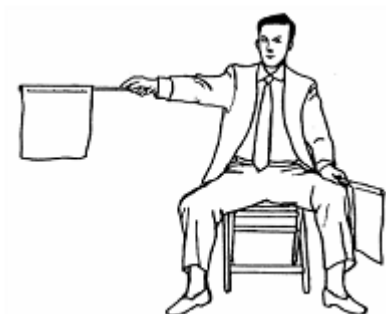
Hablar o provocar al contrario, comportamiento descortés

Indicación a los jueces. El árbitro se lleva el dedo índice a los labios para indicar a los jueces una infracción de Categoría 2.



Shugo

Llamado a los jueces. El árbitro llama a los jueces al final del combate o encuentro, o para recomendar *Shikkaku*.



Wasari

Un punto.



Ippon

Dos puntos.



Hikiwake

Empate



Falta

Advertencia de una falta. Se agita en círculo la bandera correspondiente, y después se hace la señal de falta de Categoría 1 ó 2.



Infracción de Categoría 1

Infracción de contacto. Se cruzan las banderas y se extienden con los brazos extendidos.



Infracción de Categoría 2

Infracción de no-contacto. El juez gira la bandera con el brazo doblado.



Jogai

Salida del área de competición. El Juez golpea el suelo con la bandera correspondiente.



Keikoku

Advertencia.



Hansoku Chui

Falta.



Hansoku

Infracción.



Torimasen

No hay técnica.



Aiuchi

Técnicas simultáneas. Se mueven las banderas la una hacia la otra, frente al pecho.



Mienai

No he visto. Se colocan las banderas frente a la cara.



日本空手協会

NIHON KARATE KYŌKAI
JAPAN KARATE ASSOCIATION

ASOCIACION JAPONESA DE KARATE

Leyendo el Diploma J.K.A.

De derecha a izquierda y de Arriba hacia abajo

① 第⑤五号 DE
② 証
③
④ 貴殿審査の結果
⑤ 初段に列する
⑥ 平成十二年七月十五日
⑦ 日本空手協会
⑧ 会長 中原伸之
⑨ 首席師範 杉浦初久二
⑩

The Japan Karate Association
D I P L O M A

Name: SCHENKEMEYER MARCO Registration No.: DE 1 - 0451
Nationality: GERMAN Date of Registration: JUL. - 28 - 2000

The abovementioned person is hereby licensed to the rank of SHO (1st) dan. This is in recognition of the great progress that he/she has made in the study of the art of karate-do. We expect him/her to endeavour further for progress in both skill and character building in the future.

THE JAPAN KARATE ASSOCIATION

N. Nakahara
Nobuyuki Nakahara
President

M. Sugiura
Motokuni Sugiura
Chief Instructor

Hideo Ochi
Official Examiner

1

Dai__go . Estos dos caracteres, literalmente, el número medio - que generalmente rodean a un número de serie. El número de su certificado va entre estos. Ambos son muletillas tales como "No." o "N°" (número).

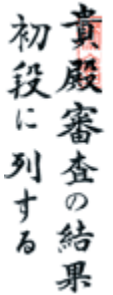
2

証 Sho - este carácter significa "prueba". Es una abreviatura de la palabra "certificado" en japonés - Someisho. Algunos certificados de hecho explican Shomeisho con los tres caracteres.



Inkan . En la parte superior izquierda de sho. Es un sello de la Plaza de los Naranjos con caracteres aplastados en el interior de la misma, que actúa como una firma en Japón. Son comunes, pero no es completamente necesario. Muchos japoneses suelen escribir sus nombres en lugar de utilizar estos sellos antiguos. Éste dice "Asociación Japonesa de Karate." (Japan Karate Association) Léelo de arriba a abajo, de derecha a izquierda. Dice NI-HON (Japón) KARA-TE KYŌ-KAI (Asociación).

4 y 5



yu-sha Shin-sa no kek-ka sho-dan ni Retsu suru . Esta frase larga contiene el rango que debe aparecer a la izquierda de su nombre (si este figura), escrito verticalmente. Esta frase dice - [su] resultado superior en los exámenes es ... (línea que con frase sho-dan varía según el grado adquirido). Si el espacio en la parte superior de la columna de la izquierda donde el carácter sho que aparece en el certificado está en blanco, este certificado no tiene llenado el rango adquirido. Es muy común que para los extranjeros no japoneses llenar la sección en Inglés y no la sección japonesa. También es común que los japoneses que viven en Occidente a veces piensan, "No se puede leer en japonés. No les importa." y dejarla en blanco.

6

Hei-sei ____ nen gatsu ____ nichi . Básicamente este es el sello de la fecha de su certificado. Los dos primeros caracteres son **Heisei** : el nombre del actual emperador de Japón. El año en Japón se calcula tanto por la era cristiana y el número de años que el emperador ha estado en el trono. Año del emperador es el más formal de los dos. El emperador actual comenzó su reinado en 1989. El emperador anterior, Hirohito, fue por el nombre de Showa, y comenzó su reinado muchos años antes. 1989 fue tanto Showa Heisei 64 y 1. El mes, que está representado por un número y **Gatsu** , y el día, que está representado por un número y **nichi** que aparecen a continuación.

7



Shadan Houjin Nihon Karate Kyokai . Corporativa Asociación Japonesa de Karate. Es curioso cómo cuando este está escrito en caligrafía japonesa como maravillosamente exótico, todo el mundo quiere bordar en sus cinturones, uniformes, chaquetas y camisetas. Pero, básicamente, dice **JKA Inc.** Es como llevar el logotipo de cualquier empresa. La JKA fue la primera operación comercial mundial de karate documentada. Bastantes aficionados de Shotokan tienen un poco de negación sobre eso. Nakayama, el Instructor Jefe ayudó a abrir la primera operación comercial de karate en 1955.

8 y 9

Firma del Presidente JKA. Firma del Instructor en Jefe de la JKA.

10

En Algunos casos puedes encontrar tu nombre y apellido a la izquierda del carácter Sho debajo del sello de la JKA. (tener en cuenta que algunos nombres son complicados en escribir en japonés, además estos se realizaron por fonética)



A la Izquierda encontraremos los campos que deberán ser llenados con sus datos por la oficina de JKA. (no los sellos inkan)