

CINTURÓN NEGRO Y NEGRO 1ER DAN.

(Tiempo de práctica anterior 1 año)



TEN NO KATA. Disponible en la sección katas de la web del club (www.karatesedavi.es)

- El aspirante inhalará lentamente exhalara rápidamente en las ocho primeras técnicas de ataque.
- En las doce técnicas de defensa y contraataque, realizara una inhalación lenta y dos exhalaciones rápidas en cada paso.

KIHON

KIHON

Desplazamientos / series técnicas. Las series técnicas comenzaran desde kamae (posición para comenzar, pierna izquierda adelantada) se efectúan los pasos indicados avanzando y retrocediendo.

A avanzando y **R** retrocediendo.

Zk en Zenkutsu Dachi. **Kk** en Kokutsu Dachi. **Kb** en Kiba Dachi. **Mawuate** = girar 180°

Tsuki Waza. Técnicas directas

1ª Serie. 2 pasos

A Zk Avanzando Okuri Ashi Kizami Tsuki, avanzando Kae Ashi Oitsuki. **Mawuate**

A Zk Avanzando Tsugi Ashi Gyako Tsuki, avanzando Yori Ashi Uraken. Repetir con cambio de guardia

Uke Waza. Técnicas defensivas

Desde Hamni Dachi inhalar una vez en cada Kamae y exhalar tres, dos o una vez, cambiando los ritmos y cambiando de guardia en cada defensa:

Yodan: Yodan Uke, Yodan Shoto Uke y Tate Uke con contraataque Hente y Seite

Chudan: Shoto Uke, Uchi Uke y Otoshi Uke con contraataque Hente y Seite

Gedan: Gedan Barai, Nagashi Uke y Harai Uke con contraataque Hente y Seite

Geri Waza. Técnicas de pierna

1ª Serie. 2 pasos

A Zk Kiri Kaeshi Maegeri, RenTsuki. **A Zk** Okuri Ashi Yoko Geri Kekomi, Uraken + Gyako Tsuki. **Mawuate**

2ªSerie. 2 pasos

A Zk Okuri ashi Mawashi Geri Gyako tsuki Uraken Uchi,

A Zk Kiri kaeshi Ushiro Geri, Uraken Uchi + Gyako tsuki.

Renzoku Waza. Combinaciones técnicas

Desde idari gedan kamae **inhalmos** una vez y exhalamos tres, dos o una cambiando los ritmos.

1ª Serie.

R Zk Yori Ashi atrás Yodan Uke Tate Uraken (Hente) Gyako Tsuki (Seite).

Kamae, **inhalar**, **A Zk** mae geri ren tsuki.

2ªSerie.

R Zk Yori Ashi atrás Shoto Uke **Kb** Yoko Enpi, tate uraken (Hente) **Zk** Gyako Tsuki (Seite).

Kamae, **inhalar** **A Kb** Tsugi Ashi Yoko Geri Kekomi, Uraken. **Zk** Gyako tsuki.

3ª Serie.

A Zk Yori Ashi Uchi Uke, Kizami Tsuki (Hente) Gyako Tsuki (Seite).
Kamae, **inhalar Zk** Mawashi Geri, Gyako Tsuki, Uraken Uchi.

4ª Serie.

A Zk Yori Ashi atrás Gedan Barai, Uraken (Hente), Gyako Tsuki (Seite).
Kamae, **inhalar, Zk** Ushiro Geri, Uraken, Gyako Tsuki.

Renzoku Waza. Mano abierta.

R Kk Shuto Uke, Kizami Kin Geri, Gyako Tsuki.

A Zk Okuri Ashi en Shuto Uchi, Kae Ashi Shuto Gamen Uchi, Tsugi Ashi Gyako Haito.

Repetir por ambas guardias.

Aplicación Kihon por Parejas.

➤ **Aplicación de Uke Waza.** Técnicas defensivas

Se realizará por los dos lados, Omote y Ura. Por el lado Omote, defensa con Hente y Seite. Por el lado Ura, defensa con Tsukami Uke y contraataque.

➤ **Aplicación del Renzoku Waza.** Aplicación combinaciones técnicas

1ª Combinación.

Tori: ataca Oi Tsuki Yodan, paso atrás y Oi tsuki Yodan de nuevo.

Uke: defiende Yodan Uke y contraataca Hente y Seite, Okuri Ashi maegeri en anticipación.

2ª Combinación

Tori: ataca Tsugi Ashi Gyako Tsuki, Tsugi Ashi atrás y nuevamente Tsugi Ashi avanzando Gyako Tsuki.

Uke a guardia cambiada: Shoto Uke, Yoko Enpi, Uraken, Gyako Tsuki (Seite). Tsugi Ashi a la diagonal Tate Uke, Tsukami Uke (Hente), Mae Ashi Yoko Geri Kekomi Kekomi, Gyako Tsuki.

3ª Combinación

Tori: ataca Oi Tsuki Chudan, paso atrás y Oi Tsuki Chudan de nuevo.

Uke: Uchi Uke, Kizami Tsuki (Hente), Gyako Tsuki (Seite). Okuri Ashi a la diagonal con la pierna adelantada, Shoto Uke y Tsukami con brazo atrasado, Mawashi Geri, Gyako Tsuki.

4ª Combinación

Tori: ataca mae geri, paso atrás y Mae geri de nuevo.

Uke: Gedan Barai, Uraken (Hente), Gyako Tsuki (Seite). Okuri Ashi hacía el interior, Gedan barai, Ushiro geri, Uraken, Gyako Tsuki.

KATA.

➤ **Tokui Kata.** Elegir entre los katas Bassai dai, Kanku dai y Jion

➤ **Shitei Kata.** (Heians) y Tekki Shodan en Omote y Ura.

Disponibles en la sección katas de la web del club (www.karatesedavi.es)

Bunkai Kumite.

Bunkai significa literalmente “separar” o “desglosar” (“bun”) y “entender” (“kai”). Bunkai de kata significa desglosar los movimientos del kata y estudiar sus aplicaciones prácticas.

El aspirante realizara al menos tres ejercicios Bunkai del Kata Tokui presentado. El trabajo mostrara comprensión de las técnicas, teniendo en cuenta aspectos como distancia, Zanshin y esquiva.

Jyu Kumite.

El aspirante realizara dos asaltos de dos minutos realizando técnicas tsudan y yodan contra un adversario. A criterio del tribunal.

TEORÍA.

Se sobreentiende que el aspirante conocerá los conceptos teóricos de grados anteriores.

➤ Deberá conocer las características técnicas del estilo que practica.

Estilo SHOTOKAN: su creador fue el maestro Gichin Funakoshi, nacido en Shuri (Okinawa) en 1868. Empezó a practicar el Okinawa-te con el maestro AZATO y posteriormente entrenó con el maestro ITOSU. En 1919 y en 1922 realizó demostraciones de Okinawa-te en Kioto y Tokio. A petición del maestro JIGORO KANO realiza también una demostración privada en el kodokan siendo, a partir de aquí, cuando decide quedarse en Japón para dar a conocer su arte marcial. En 1949 el maestro ISAO OBATA funda la J.K.A. (Asociación Japonesa de Karate) nombrando al maestro Funakoshi Sensei Instructor Jefe de la misma. Tras su muerte en Tokio en 1957, a los 89 años, es sucedido en este cargo por el maestro NAKAYAMA.

El significado del nombre del Estilo es: Shoto – Seudónimo del maestro Gichin Funakoshi.
Kan – Casa.

Características técnicas. La posición Zenkutsu Dachi tiene dos variantes (Hanmi o costado y Gyaku Hanmi o costado contrario) además de la posición normal (Somen o Mae); en todos los casos el peso del cuerpo reparte el 60% en la pierna adelantada y el 40% en la atrasada. Las variantes tienen un uso diferente para cada caso: 1. Zenkutsu Dachi: se realizan principalmente ataques directos con los dos brazos, o circulares con el brazo de la pierna atrasada.

2. Hanmi Zenkutsu Dachi: usada para realizar defensas y ataques circulares con el brazo de la pierna adelantada.

3. Gyaku Hanmi Zenkutsu Dachi: con la que se ejecutan defensas y ataques circulares con el brazo de la pierna atrasada.

Posiciones características: Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi y Kiba Dachi.

El estilo se caracteriza por el gran asentamiento de todas sus posiciones y la potencia en sus trabajos. La cadera realiza amplios giros pudiendo ser estos:

- Jun Kaiten: en el mismo sentido de la técnica (ejemplo: Gyaku Tsuki)
- Gyaku Kaiten: en sentido contrario de la técnica (ejemplo: Kizami Tsuki, Uchi Uke).

En los katas los giros se hacen sobre el talón de la pierna pivote si son de 90° o más, utilizando la planta para los giros de 45°. En las defensas debe ponerse énfasis en el Hikite y en el giro de la cadera con el fin de que sirvan como parada y ataque a la vez.

➤ Enumeración de las distintas posiciones del tronco:

Shomen	(MAE) frontal
Sokumen	(YOKO) lateral
Hanmi	posición semifrontal
Gyako Hanmi	inversa semifrontal

➤ Diferentes tipos de desplazamientos en función de la dirección:

Hiki Ashi	Desplazamiento hacia atrás, paso hacia atrás. (Ushiro Ashi)
Kae Ashi	Desplazamiento avanzando un paso. (Mae Ashi)
Yori Ashi	Desplazamiento simultaneo ambos pies su propio largo.
Tsugi Ashi	Desplazamiento recogimiento ó acercando.
Yoko Ashi	Desplazamiento lateral
Okurí Ashi	Desplazamiento pie adelantado, solo su propia longitud.
Kiri Kaeshi	Mover el pie contrario a la pierna que realiza la acción.

➤ **Puntos Importantes en la realización de las técnicas de brazo:**

Tukite	El que ejecuta la acción
Hikite	El que recoge hacia atrás
Koshi Kaiten	Acción de la cadera

➤ **Puntos Importantes en la realización de las técnicas de pierna:**

Kakae Komi Ashi	Elevación de la rodilla
Keri Hanashi	Extensión de la pierna
Jiku Ashi	Base de apoyo
Koshi	Acción de la cadera
Hiki Ashi	Recogida de la pierna

➤ **Formas de realización de las técnicas de pierna.**

Keage	Ascendente
Kebanashi	Percutante
Kekomi	Penetrante
Fumikomi	Aplastante
Fumikiri	Cortante

➤ **Principales puntos en la ejecución de un Kata:**

Chakugan	Mirada
Hyoshi	Ritmo
Zanshin	Sensación final
Ki	Energía interna
Enbusen	Línea de realización
Kime	Fuerza. Concentración y transmisión de la fuerza en el punto de impacto
Kiai	Grito de concentración. Liberación de la energía a través del grito
Kihaku	Vivencia

➤ **¿Qué significa Kumite? ¿Y para qué sirve?**

El encuentro de las manos, **combate**. Para demostrar la efectividad de las técnicas tanto en ataque como en defensa y asimismo mostrar las técnicas go no sen, sen no sen, tai no sen y el estado de zanshin.

➤ **Puntos importantes en el trabajo de Kumite:**

- Distancia
- Anticipación
- Control
- Reacción
- Defensa
- Ataque
- Estrategia
- Velocidad
- Táctica
- Precisión
- Desplazamiento

Observaciones:

Para Negro se puede limitar el examen dependiendo de la edad del aspirante.

