

CINTO AMARILLO-NARANJA Y NARANJA
(Tiempo de práctica grado anterior mínimo 6 meses)



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°

1ª Serie. 3 pasos.

A Zk Oi Tsuki Yodan



R Zk Yodan Uke + Gyako tsuki

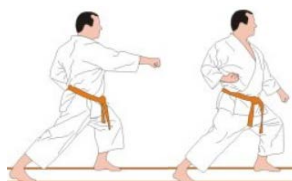


2ª Serie. 3 pasos.

A Zk Mae Geri + Oi tsuki



R Zk Gedan uke + Gyako tsuki



3ª Serie. 3 pasos.

A Zk Mawashi geri + Gyako tsuki

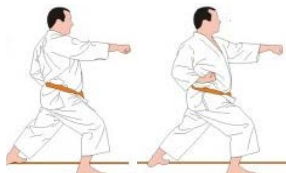


R Zk Uchi uke + Gyako tsuki



4ª Serie. 3 pasos.

A Zk Oi Tsuki + Gyako Tsuki Chudan



R Zk Shoto uke + Gyako tsuki



5ª Serie. 3 pasos.

A Kk Shuto Uke



R Kk Shuto Uke + Zk Gyaku Nukite



6ª Serie. 2 pasos

A Kb Yoko Geri Keage, desplazando Tsugi Ashi cruzando, avanzando Yoko Geri Kekomi. **Mawate**
A Kb girar y regresar avanzando repitiendo serie.



KUMITE:

Aspectos a tener en cuenta:

- Distancia correcta.
- La pierna del atacante por el interior.
- Prestar atención en los ataques de pierna en su posterior recogida (Hiki Ashi), para después buscar aplastamiento o asentamiento (Fumi Dashi).
- Uke defiende en el sitio y después retrocede (Kamae libre). Es importante ofrecer el objetivo para el ataque.

Sanbon Kumite. Asalto a tres pasos.

1ªSerie. **Tori** avanza realizando Oi Tsuki Yodan.

Uke. Defiende yodan uke en el sitio y luego retrocede, contraatacando en el 3er paso con gyako Tsuki

2ªSerie. **Tori** avanza realizando Oi Tsuki Chudan.

Uke. Defiende Uchi Uke en el sitio y luego retrocede, contraatacando en el 3er paso con Gyako Tsuki

3ªSerie. **Tori** avanza realizando Mae geri.

Uke. Defiende Gedan Barai (**Kb**) en el sitio y retrocede, contraatacando en el 3er paso con Gyako Tsuki.

4ªSerie. **Tori** avanza realizando Mawuashi Geri.

Uke. Defiende Shuto Uke (**Kk**) en el sitio y retrocede, contraatacando en el 3er paso con Gyako Nukite.

KATA

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

Heian Nidan. En Omote y Ura.

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 conocerá y realizara al menos tres ejercicios de Bunkai de Heian Nidan.

En este trabajo debe demostrar la comprensión de las técnicas y tener en cuenta aspectos como distancia, Zanshin y esquivas.

Vocabulario y Conceptos Generales.

Budo	Camino marcial
Gyako	Contrario
Heian	Mente en paz, La época Heian fue un largo periodo de paz en Japón
Kamae	Posición base, de partida para combate ó ejecución técnica.
Kata	Forma, sucesión de técnicas preestablecidas.
Keage	Ascendente
Kekomi	Penetrante.
Kiai	Liberación de la energía a través de un grito.
Ki	Energía interior.
Kime	Concentración de energía física y mental en el momento de impacto
Kumite	Combate
Mawate	Girar
Morote	Doble
Oi	Adelantado.
Ren	Dos técnicas consecutivas
Shokuto	Borde exterior del pie
Shoto	Exterior
Uchi	Interior
Uraken	Golpe con dorso de puño
Yoko	Lateral



Los Números en Japones.

1 - Ichi, 2 - Ni, 3 - San, 4 - Shi, 5 - Go, 6- Roku, 7 - Shichi, 8 - Hashi, 9 - Kyu, 10 - Ju.

Observaciones:

Para amarillo-naranja se puede limitar el examen dependiendo de la edad del aspirante. El Bunkai por ejemplo, puede realizarse sobre Heian Shodan.

Algunos apuntes del kihon que debemos conocer para el presente grado.

La palabra **kihon** se traduce como "estudio fundamental". Repetir cada técnica y los ejercicios nos conduce a dominar la misma, automatizándola y perfeccionándola.

Posiciones. Dachi. Posiciones naturales.

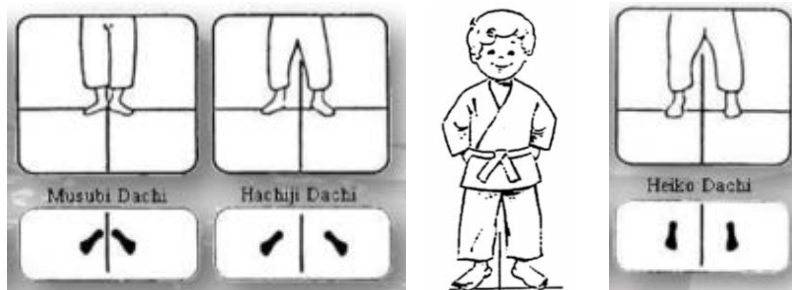
Yoi. (su traducción literal es alerta, más que una posición concreta).

Hachiji dachi. (posición natural)

Es una posición básica de partida para cualquier técnica posterior más usual.

El cuerpo debe permanecer relajado, pero alerta para moverse con velocidad.

Tiene diversas variantes que solo se diferencian en la posición de los pies, están dibujadas alrededor.



Blocages. Ukes waza.

Morote uke.



Osae uke.



Haiwan uke.



Técnicas de ataque. Ate waza.

Técnicas de brazos.

Ataques directos e indirectos. Tsuki y Uchi waza.

Nukite. Ataque con la punta de los dedos.



Ura ken. Ataque con dorso del puño.



Técnicas de pierna. Geri waza.

Yoko Geri. Ataque lateral de pierna..

Dos variantes principalmente. Formas de realización:

Kekomi. El Yoko Geri Kekomi busca la idea de golpear buscando profundidad.



Keage. Ascendente desplegando la pierna en forma de abanico buscando percutir.

