

CINTURÓN AZUL MARRÓN Y MARRÓN

(Tiempo de práctica anterior mínimo 10 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°

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 Kb** desplazando Tsugi Ashi cruzando piernas Yoko Geri Keage, avanzando Okuri Ashi Yoko Geri Kekomi. **Mawuate**

2ª Serie. 2 pasos

A Zk Okuri ashii 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.

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

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

2ª Serie.

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

Kamae, **inhalar 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.

Aplicación.

➤ **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, Yako 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, Mawuashi 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.

Incluye todos los anteriores (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 de Tekki Shodan respectivamente. El trabajo mostrara comprensión de las técnicas, teniendo en cuenta aspectos como distancia, Zanshin y esquiva.

Jyu Kumite.

El aspirante realizara un asalto de un minuto realizando técnicas Chudan y Yodan contra un adversario.

TEORÍA.

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

➤ **¿Qué significa KARATE DO?**

KARA significa vacío; TE significa mano y DO camino espiritual.

El karate es, ante todo, un arte marcial destinado no sólo al desarrollo de una buena condición física y al aprendizaje y ejecución de una serie de técnicas, sino también a un buen desarrollo espiritual que pueda ayudar al practicante a alcanzar valores internos tan importantes como el autocontrol, así como ayudarle también a desarrollar la actitud mental positiva tanto dentro como fuera de la práctica de este arte marcial.

➤ **¿Para qué sirven los Katas?**

Kata significa “forma”. Se puede definir como una serie de técnicas (en defensa y ataque, de puño y pierna) realizadas con un orden preestablecido contra adversarios imaginarios. Siempre comienzan con defensa siguiendo el principio de: “Ni sente nashi”.

Sirven para desarrollar los elementos fundamentales del karate, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este arte.

➤ **¿Qué es y para qué sirve el Embusen?** Son las líneas de realización del Kata. Sirve para la correcta ejecución de posiciones y desplazamientos.

➤ **¿Qué es Bunkai Kumite?**

Ayuda a entender el significado de las distintas secuencias técnicas del Kata y es la aplicación práctica de las mismas.

➤ **Tipos de Kumite:**

Kihon kumite	Asalto de estudio.
Ippon kumite	Asalto convencional a un paso.
Sanbon kumite	Asalto convencional a tres pasos.
Gohon kumite	Asalto convencional a cinco pasos.
Shiai kumite	Asalto de competición con reglamento.
Jijyu kumite	Asalto libre y flexible.
Yakusoku kumite	Asalto convencional acordado.
Bunkai kumite	Es la aplicación práctica de las técnicas de kata.

➤ **¿Explica las principales diferencias entre Jyu Kumite y Shiai Kumite?**

Jyu Kumite es un combate libre y flexible. Shiai Kumite es un combate de competición reglado.

Observaciones:

Para Azul-marrón se puede limitar el examen dependiendo de la edad del aspirante.

