

## CINTO NARANJA-VERDE Y VERDE

(Tiempo de práctica grado anterior mínimo 7 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.

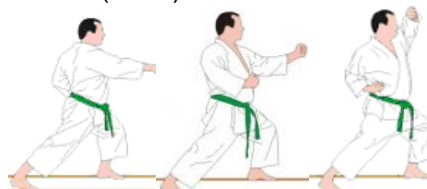
**Zk** en zenkutsu dachi. **Kk** en kokutsu dachi. **Kb** en kiba dachi. **Mawuate** = girar 180°

#### 1ª Serie. 3 pasos

**A Zk** Sambon Rentsuki

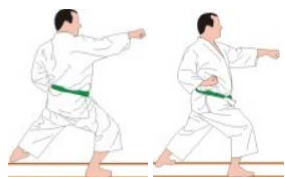


**R Zk** Yodan Uke, Tate Uraken mismo brazo (Hente) + Gyako Tsuki (Seite)



#### 2ª Serie. 3 pasos

**A Zk** Rentsuki



**R Zk** Uchi Uke, Kizami Tsuki mismo brazo (Hente) + Gyako Tsuki (Seite)



#### 3ª Serie. 3 pasos

**A Zk** Gyako Tsuki



**R Zk** Shoto Uke, **Kb** Yoko Enpi Tate Uraken (Hente) + Gyako Tsuki (Seite)



#### 4ª Serie. 3 pasos

**A Zk** Mae Geri + Ren Tsuki Yodan, Chudan



**R Zk** Gedan Barai, Tate Uraken (Hente) + Gyako Tsuki (Seite)



#### 5ª Serie. 3 pasos

**A Zk** Mawashi geri, Gyako tsuki.



**R Kk** shuto uke + kingeri, **Zk** Gyako Nukite (sheite)



#### 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.



**7ª Serie.** 3 pasos.

**A Zk** Ushiro geri **Mawate**, **A Zk** 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.

**Ippon Kumite. Asalto a un paso. Incidir contraataque con HENTE o brazo que defiende.**

1 Tori: Oi Tsuki jodan avanzando.

Uke: Yodan Uke. contraataque en el sitio.

2 Tori: Oi Tsuki tsudan avanzando.

Uke: Uchi Uke. contraataque en el sitio.

3 Tori: Mae Geri avanzando.

Uke: Gedan Barai contraataque en el sitio.

4 Tori: Mawuashi Geri avanzando.

Uke: Shuto Uke. contraataque en el sitio.

**Sanbon Kumite. Asalto a tres pasos.**

1ª Serie. **Tori** avanza realizando Oi Tsuki Yodan, Oi Tsuki Chudan y Oi Tsuki Chudan.

**Uke.** Defiende Yodan uke en el sitio y retrocede, Uchi Uke en el sitio y retrocede, Shoto Uke en el sitio contraatacando en el 3er paso con Gyako Tsuki

2ª Serie. **Tori** avanza realizando Oi Tsuki Yodan, Oi Tsuki Chudan y Mae Geri

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

3ª Serie. **Tori** avanza realizando Mae Geri, Mawuashi Geri y Yoko Geri Kekomi

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



## KATA

Disponibles en la sección katas de la web del club ([www.karatesedavi.es](http://www.karatesedavi.es))

Heian Sandan 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 Sandan.

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

### Vocabulario y Conceptos Generales.

<b>Atemi</b>	.....	Golpe
<b>Chakugan</b>	.....	Mirada
<b>Enpi</b>	.....	Codo
<b>Hente</b>	.....	Uso del mismo brazo ó mano en una acción consecutiva
<b>Seite</b>	.....	Uso básico en karate, un brazo defiende y el otro contraataca
<b>Hikite</b>	.....	Brazo que se recoge
<b>Tsukite</b>	.....	Brazo que ejecuta la técnica
<b>Kebanashi</b>	.....	Percutante
<b>Fumikiri</b>	.....	Cortante
<b>Fumikomi</b>	.....	Aplastante
<b>Kizami</b>	.....	Golpe directo con tronco ladeado
<b>Mokuso</b>	.....	Acto de meditación antes y después de la clase
<b>Otoshi</b>	.....	Descender hacia abajo, aplastante.
<b>Tate</b>	.....	Vertical
<b>Ushiro</b>	.....	Atrás
<b>Zanshin</b>	.....	Estado de alerta
<b>Senpai</b>	.....	Alumno aventajado
<b>Sihan</b>	.....	Guía, el que conoce el camino

### Posiciones de Cadera

<b>Somen (Mae)</b>	.....	Frontal
<b>Hamni</b>	.....	Semifrontal
<b>Irimi (Yoko)</b>	.....	Lateral
<b>Gyako Hamni</b>	.....	Semi frontal contraria.

### Giros de Cadera

<b>Jun Kaiten</b>	.....	Misma dirección que la técnica
<b>Gyako Kaiten</b>	.....	Dirección contraria a la técnica

### Distintos tipos de respiración.

<b>Donto</b>	.....	Respiración natural, pulmonar
<b>Nogare</b>	.....	Respiración diafragmática sin contracción abdominal
<b>Ibuki</b>	.....	Respiración diafragmática con contracción abdominal

### Observaciones:

Para naranja-verde se puede limitar el examen dependiendo de la edad del aspirante  
El Bunkai se puede realizar por ejemplo sobre Heian Nidan y limitar conceptos.



**Algunos apuntes del Kihon** que debemos conocer para el presente grado.

**Blocajes. Ukes Waza.**

**Enpi Uke.** Bloqueo con el codo.



**Otoshi Uke.** Parada descendente o aplastante.



**Técnicas de pierna. Geri Waza.**

**Ushiro Geri.** patada hacia atrás.



**Fumikomi Geri.** patada aplastante se efectúa levantando la rodilla y extendiéndola hacia el frente, lateralmente o hacia atrás



**Técnicas de ataque. Ate Waza.**

**Técnicas de brazos. Ataques directos. Tsuki Waza.**

**Kizami tsuki.** Normalmente el ataque con el puño adelantado viene acompañado con un desplazamiento de la pierna adelantada (Oikomi Ashi). Sería el equivalente al "jab" del boxeo y tiene como finalidad aproximarse o sorprender al adversario con un golpe seco y rápido para proseguir inmediatamente con una técnica más potente a otro nivel, por ejemplo Gyako Tsuki Chudan.

