

## CINTURÓN VERDE AZUL Y AZUL

(Tiempo de práctica grado anterior mínimo 8 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°

**Presta especial atención al uso correcto de la respiración.**

**Piensa que realizas todas las acciones defendiendo en Ura. Defiendes a guardia cambiada.**

**1ª Serie.** 3 pasos

**A Zk** Sambon Rentsuki

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

**2ª Serie.** 3 pasos

**A Zk** Rentsuki

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

**3ª Serie.** 3 pasos

**A Zk** Gyako Tsuki

**R Zk** Shoto Uke, **Tsukami Uke** con brazo contrario **Kb** Yoko Enpi y Tate Uraken (Hente) + **Zk** Gyako Tsuki (Seite)

**4ª Serie.** 3 pasos

**A Zk** Mae Geri, Uraken.

**R Zk** Gedan Barai, Tate Uke **Tsukami Uke** mismo brazo (Hente) + Gyako Tsuki (Seite)

**5ª Serie.** 3 pasos.

**A Zk** Mawuashi Geri, Uraken.

**R Zk** Shoto Uke, Uchi Komi (Hente) **Tsukami Uke** + Gyako Tsuki (Seite)

**6ª Serie.** 2 pasos

**A Kb** Yokogeri Kekomi + Uraken, desplazando Kae Ashi

**R Kb** Otoshi Uke, Shoto Uke (Hente), **Tsukami Uke** con brazo contrario (Seite), Tate Tsuki

**7ª Serie.** 2 pasos

**A Zk** Ushiro Geri + Uraken

**R Zk** Gedan Barai, Tate Uke **Tsukami Uke** mismo brazo (Hente) Gyako Tsuki (Seite)

**8ª Serie.** 2 pasos

**A Zk** Shuto Mawuashi Uke, Gyako Haito Uchi, giro (**Mawuate**)

**A Zk** Haito Uchi, Gyako Shuto Uchi.

**Bunkai Ate. Aplicación del Kihon por parejas.** Puntos a tener en cuenta:

- Tori ataca y Uke defiende en el sitio, controla y contraataca, para después retroceder. (Kamae libre ofreciendo el objetivo para el ataque)
- Realizar el trabajo a **guardia cambiada** (Ura)
- En las defensas realizadas de dentro a fuera el Tsukami es con el mismo brazo.
- En las defensas de fuera hacia dentro el Tsukami es con el brazo contrario y el contraataque es con el brazo adelantado (Tate Tsuki o Ura Tsuki)
- En el trabajo de mano abierta (Shuto y Haito) se ofrece Kamae con manos cruzadas delante de la cara

## KUMITE.

**Ippon Kumite.** Asalto a un paso. Con la misma guardia.  
Incidir contraataque con **Hente o brazo que defiende y Sheite.**

1 Tori: Oi tsuki Yodan 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.

5 Tori: Yoko Geri Kekomi avanzando.  
Uke: Otoshi Uke. contraataque en el sitio.

6 Tori: Ushiro Geri avanzando.  
Uke: Gedan Barai. contraataque en el sitio.



## KATA

Disponibles en la sección Katas de la web del club ([www.karatesedavi.es](http://www.karatesedavi.es))  
Heian Yondan y Heian Godan 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 realizara tres ejercicios bunkai de Heian Yondan y Heian Godan 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 tsudan y yodan contra un adversario.

## Vocabulario y Conceptos Generales.

<b>Hirabasami</b>	.....	Manos en forma de tijera
<b>Ma</b>	.....	Distancia
<b>Sabaki</b>	.....	Esquiva
<b>Senpai</b>	.....	Alumno aventajado
<b>Sihan</b>	.....	Guía, el que conoce el camino
<b>Ura</b>	.....	Contrario, espalda

## Formas de mano abierta



## Formas puño cerrado



## Zonas golpeo piernas



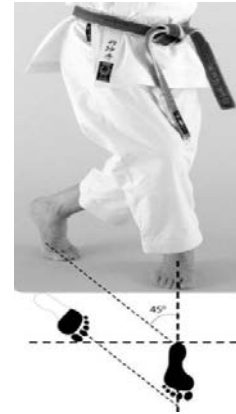
La palabra **Kihon** se traduce como "estudio fundamental".  
Incluimos técnicas que se habrán añadido durante este grado.

### Posiciones. Dachi

**Neko Ashi Dachi.** Las dos rodillas han flexionarse tensándolas hacia adentro, el pie de atrás apunta hacia la diagonal, el de delante debe apoyar solamente el Koshi extendiendo el tobillo lo máximo posible. El 90% del peso está en la pierna atrasada.



**Kosa Dachi.** Posición cruzando pierna retrasada por detrás, el 90% del peso está en la pierna adelantada.



### Blocajes. Ukes Waza.

**Juji Uke.** Parada en cruz.



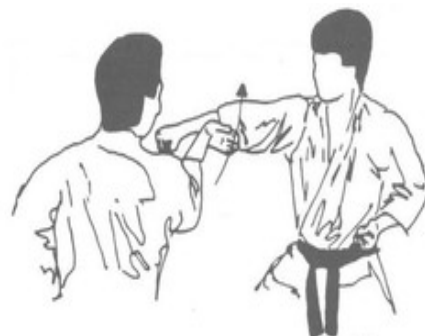
**Kakiwake Uke.** Bloqueo doble contra ataques e intentos de agarre



**Tsukami Uke.** Una de las manos agarra la muñeca del adversario. Normalmente el control va precedido de un bloqueo.



**Teisho Uke.** Defensa con la base de la mano



**Shuto Uke.** Siendo el bloqueo el mismo existen variantes dependiendo de la posición final de la mano ó la altura de ejecución



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

**Kage Tsuki.** Es golpe con el puño e en forma de gancho a corta distancia.



**Ura Tsuki.** Gancho



**Mawashi Tsuki.** Golpe circular



**Ataques indirectos. Uchi Waza**  
**Shuto Uchi.**



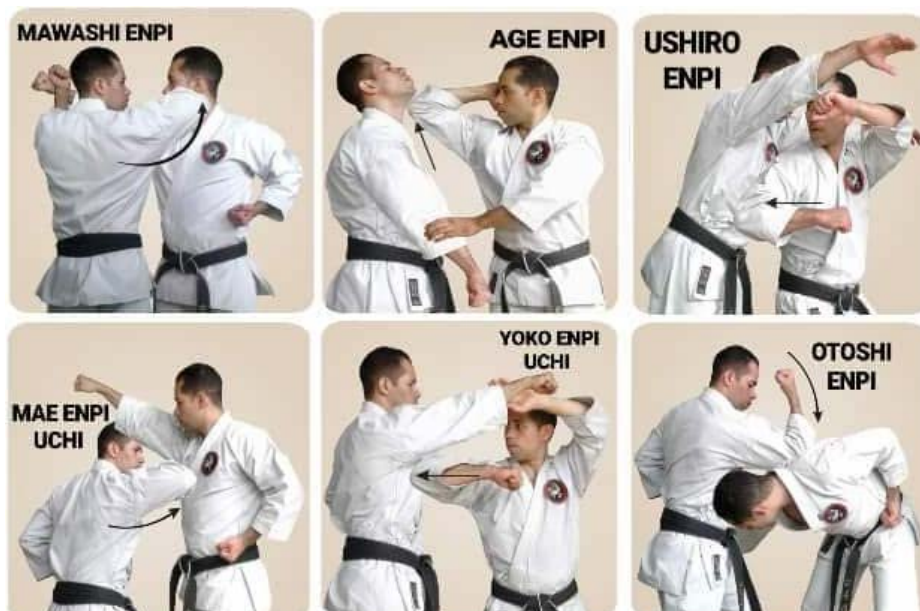
**Haito Uchi.** Golpe con el canto interno.



**Teisho Uchi.** Golpe con la base de la mano



**Empi Uchi.** Ataques de codo. El codo es un arma muy potente en el combate cuerpo a cuerpo y por tanto muy utilizado en la defensa personal.



**Técnicas de pierna. Geri Waza.**

**Ura Mawashi Geri.** La planta del pie o el talón son las zonas de golpeo. La rodilla sube por dentro y cuando la pierna se extiende, se acompaña el movimiento con una especie de barrido hacia fuera.

**Ushiro Mawashi Geri.** Igual que la patada anterior pero añadiendo un giro de 360°



**Hiza Geri. Golpe con la rodilla.** Es una técnica eficaz en distancia corta. No requiere un aprendizaje especial pues la acción corresponde a la primera fase del maegueri ó mawuashi geri

