

CINTURÓN NEGRO Y NEGRO 1ER DAN.

(Tiempo de práctica anterior 1 año)



TEN NO KATA.

- 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

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°

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

Tsuki Waza. Técnicas directas

Avanzando **ZK** Okuri Ashi Kizami Tsuki, avanzando Kae Ashi Oitsuki.

Avanzando **ZK** Tsugi Ashi Gyako Tsuki, avanzando Yori Ashi Uraken.

giro en go y repetir

Renzoku Waza. Puño cerrado

El aspirante inhalará una vez y exhalará tres, dos o una vez en cada paso, cambiando los ritmos.

Retrocediendo: Yori Ashi Age Uke; Tate Tsuki Gyako tsuki.

Avanzando: Mae Geri; Kizami Tsuki; Gyako tsuki.

Retrocediendo: Yori Ashi Uchi Uke; Kizami tsuki; Gyako tsuki.

Avanzando: Mawashi Geri; Gyako tsuki; Uraken Uchi.

Retrocediendo: Yori Ashi Soto Uke; Yoko Empi; Uraken Uchi Gyako tsuki.

Avanzando: Tsugi Ashi Yoko Geri Kekomi; Uraken Uchi; Gyako tsuki.

Retrocediendo: Yori Ashi Gedan Barai; Uraken Uchi; Gyako tsuki.

Avanzando: Ushiro Geri; Uraken Uchi; Gyako tsuki.



Renzoku Waza. Mano abierta

El aspirante inhalará una vez y exhalará tres, dos o una vez en cada paso, cambiando los ritmos.

Retrocediendo: Yori asi Kokutsu-dachi Shuto Uke; Kizami Mae Geri; Gyako Nukite.

Avanzando: Okuri así Shuto Uchi Kae así Shuto gamen Uchi tsugiashi Gyako Haito.

giro en go y repetir

Okuri Ashi Geri Waza

El aspirante moverá el pie contrario a la pierna que realiza la acción lo más ampliamente posible, inhalará una vez y exhalará tres, dos o una vez en cada paso, cambiando los ritmos.

Avanzando: Kiri kaeshi Mae Geri Kizami Tsuki Gyako tsuki,

Avanzando: Tsugi Ashi mae ashi Yoko Geri Kekomi Uraken Uchi Gyako tsuki,

Avanzando: Okuri ashi Mawashi Geri Gyako tsuki Uraken Uchi,

Avanzando: Kiri kaeshi Ushiro Geri Uraken Uchi Gyako tsuki.

giro en go y repetir

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

Tokui Kata: elegir entre los katas Bassai Dai, Kanku Dai y Jion

Shitei Kata: Los 5 katas Heian (ura) y Tekki Shodan (ura)

Bunkai Kumite del Tokui Kata elegido. 5 aplicaciones.

KUMITE

El atacante realizará okuri ashi previo al kae ashi del ataque determinado.

Jiyu Ippon Kumite:

Tori. 6 ataques Oi tsuki Jodan, Oi tsuki chudan, Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri y Ushiro Geri.

Uke. 6 defensas con las técnicas del Uke Waza.

Jiyu Kumite. Uno o más combates libres de 3 minutos a criterio del Tribunal.



TEMARIO ESPECÍFICO

1. Deberá conocer su estilo en profundidad.

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 este momento, 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 literario 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.

2. Enumeración de las distintas posiciones del tronco:

- SHOMEN (MAE) frontal
- SOKUMEN (YOKO) lateral
- HANMI posición semifrontal
- GYAKU HANMI inversa semifrontal

3. Diferentes tipos de desplazamientos en función de la dirección:

Hiki Ashi	Desplazamiento hacia atrás, paso hacia atrás.
Kae Ashi	Desplazamiento avanzando un paso
Yori Ashi	Desplazamiento separando.
Tsugi Ashi	Desplazamiento recogimiento ó acercando
Oikomi Ashi	Desplazamiento de la pierna adelantada
Yoko Ashi	Desplazamiento lateral
Mawashi Ashi	Deslizamiento circular
Okurí Ashi	Desplazamiento en diagonal
Tobi Ashi	Desplazamiento en salto

4. Puntos importantes en la realización de las técnicas de brazo:

- **TSUKITE** El que ejecuta la acción
- **HIKITE** El que recoge hacia atrás
- **KOSHI KAITEN** Acción de la cadera

5. 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

6. Formas de realización de las técnicas de pierna.

- **KEAGE** Ascendente
- **KEBANASHI** Percutante
- **KEKOMI** Penetrante
- **FUMIKOMI** Aplastante
- **FUMIKIRI** Cortante

7. Principales puntos en la ejecución de un kata:

- **CHAKUGAN** Mirada
- **HYOSHI** Ritmo
- **ZANSHIN** Sensación final
- **KI** Energía interna
- **ENBUSEN** Línea de realización
- **KIME** Fuerza
- **KIAI** Grito de concentración
- **KIHAKU** Vivencia

8. ¿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.

9. Puntos importantes en el trabajo de kumite:

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

10. 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 (reglamentado).
- Jijyu kumite** Asalto libre y flexible.
- Yakusoku kumite** ... Asalto convencional con técnicas preestablecidas.
- Bunkai kumite** ... Es la aplicación práctica de las técnicas de kata.

Observaciones:

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

