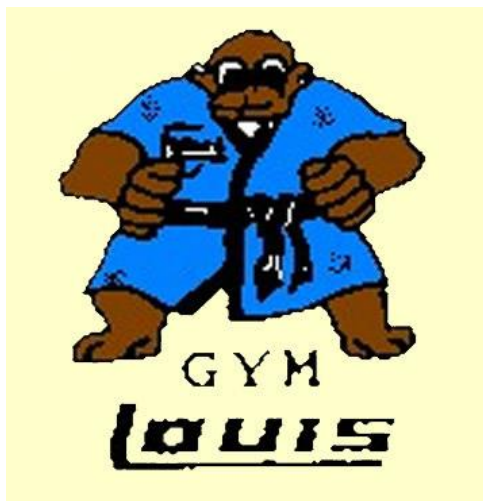


# PROGRAMA DE GRADOS



**KARATE - DO**

**GOJU - RYU**

**OKINAWA**

唐

手

## PROLOGO



Ésta es la 4ª edición de nuestro programa de grados. Desde que tomé la decisión de crear un programa técnico, diferente, actualizado, vivo y en constante evolución han pasado ya más de 10 años. En este periodo de tiempo, han sucedido acontecimientos que han trastocado nuestra evolución. Principalmente el cierre de nuestro antiguo Club, el Gym Louis como más negativo y que a través del trabajo de todos nosotros, hemos podido ganar la batalla y estar por encima de leyes, dictaduras y mandatarios, por todo ello os quiero agradecer a todos vosotros, mis alumnos, que habéis colaborado directamente en que yo continúe a la cabeza de éste proyecto. Gracias.

En ésta nueva etapa sólo se han modificado pequeños detalles, pero en gran medida, los conceptos, la manera de aplicar los trabajos pero siempre cubriendo la faceta deportiva, tradicional y de competición ya que todo nos puede enriquecer.

Seguramente que en un periodo de dos a tres años volverá a cambiar éste texto y algunas modificaciones se harán notar pero lo que nunca cambiará será la forma de entender el karate, como Arte Marcial. Aunque la verdadera intención de este programa es la de utilizarlo como herramienta de trabajo para conseguir un nuevo cinturón, también refleja y se esconde en su intención, guardar los principios básicos como son; el **respeto, la humildad y el trabajo diario**.

## BIOGRAFÍA

El Sensei **Manuel González** nació el 26 de Febrero de 1.964, es el segundo hijo con dos hermanas. Comenzó la práctica del karate en 1.978 a la edad de 13 años de la mano del Sensei **Masayuki Kuninaga**, estilo Shito Ryu. A la marcha de éste a Japón, practicó otros estilos como Kyokushinkai y Goju Ryu.

Han sido muchos los Maestros que le han marcado a lo largo de su carrera, **José Fernández**, su actual Maestro, **Manuel Francás**, **Antonio Oliva**, **Choju Hentona** o **Maestro Suzuki**, entre otros.

Consiguió el Cinturón negro 1º Dan el 20 de Junio de 1.982, siendo en la actualidad 4º Dan desde el 12 de Julio de 1.997. Maestro Nacional de Karate desde el 29 de Julio de 1.990. Arbitro Nacional, miembro de la Selección Catalana de Karate desde 1.982, su primer Campeonato de Cataluña lo consiguió en 1.983 siendo todavía Junior y tras él vinieron 10 más, junto con otros títulos nacionales e internacionales. Unico competidor junto a su maestro que ha conseguido ganar; kata por equipo, kumité por equipos, kata individual y kumité individual en la categoría Senior en Cataluña. En su haber ha ejercido cargos como Seleccionador de katas de la F.C.K., Director técnico de la A.C.K.G.O. y Seleccionador de kata y kumité de la misma. Formando en su Club de toda la vida el Gym Louis a más de 40 cinturones negros. Un centenar de campeones de Cataluña, así como Campeones de España, Europa y del Mundo

## DATOS PERSONALES:

## **INDICE**

## **Página**

▪ Declaración de principios y dichos	4
▪ Dojo Kun	5
▪ Normativa para el Acceso de Grados	6 - 7
▪ Blanco Amarillo	8
▪ Amarillo	9
▪ Amarillo Naranja	10
▪ Naranja	11
▪ Naranja Verde	12
▪ Verde	13
▪ Verde Azul	14
▪ Azul	15
▪ Azul Marrón	16
▪ Marrón	17
▪ Katas que componen nuestra línea de trabajo	18
▪ Superficies golpeadoras de puño y mano	19
▪ Superficies golpeadoras de mano pie y pierna	20
▪ Posiciones Básicas	21 - 22
▪ Diccionario de Karate	23 - 24 - 25
▪ Historia de Karate- Do	26 - 27 - 28
▪ Datos de interés	29
▪ Mis cosas	30
▪ Carnet de grados	31
▪ Resumen Kihon	32
▪ Resumen de Ren Rakus	33
▪ Resumen de Kihon Kumité I - II	34 - 35
▪ Resumen de Bunkai Kumité I - II	36 - 37
▪ Kihon encadenado (Tsuki, Uchi, Uke, Keri)	38 - 41
▪ Contraportada Foto Cinturones Negros	42

## DECLARACIÓN DE PRINCIPIOS

Hacer Karate tranquilamente en el Dojo y apartar todo pensamiento negativo  
Obtener solamente un espíritu sin deseo y esta alegría estará mas allá del paraíso.

El mundo corre tras los beneficios sociales, los honores, los bellos vestidos y el bienestar  
Pero estos placeres no son la verdadera paz.

¡ Corred y permaneceréis insatisfechos hasta la muerte!  
Vestir el karategui y practicar Karate

Concentrarse con un solo espíritu, a veces inmóvil a veces en movimiento  
Ver con nuestros ojos de profunda sabiduría interior, poder observar y reconocer  
íntimamente el verdadero aspecto de toda acción y existencia para observar el equilibrio.

Comprender y reconocer con un espíritu perfectamente tranquilo.  
Si sois así,  
vuestra dimensión espiritual, la más elevada en este mundo no podrá ser comparada a ninguna  
otra.

**Kodo Sawaqui.**  
**Maestro Zen**

## ALGUNOS DICHOS IMPORTANTES

Si el Karate se utiliza correctamente, formará el carácter y podrá llegar a ser apoyo para la justicia, pero si se usa mal podrá ser un elemento contrario a la sociedad y enemigo de la humanidad.

El Karate es un modo de comportamiento correcto, una forma de Ser, un conjunto de valores. Hay que pensar con espíritu de karate cualquier tema de la vida.

Las Artes Marciales tienen un sistema de grados, a través del cual se progresa. Conseguir u ostentar un grado para el cual no se está preparado es humillante y denota inmadurez.

Cuanto más se progresa en Karate, más cuidadoso se ha de ser con lo que se habla. El Karateka debe considerar buen comportamiento y humildad como las más alta virtud.

El hombre que desenvaina su sable cuando es insultado no puede considerarse valiente. El hombre verdaderamente valiente no se inmuta porque sus objetivos son más altos.

**KARATE-DO GOJU RYU**

## DOJO KUN

- 1. La cortesía es la primera regla de todo Arte Marcial no confundas la franqueza con la mala educación.** Respeta a los demás independientemente de sus conocimientos o capacidad. El respeto a los demás refleja el nivel de tu propio auto respeto.
- 2. Tu primera y principal arma debe ser la razón , la humildad una constante en tu vida y la justicia tu ideal.** Intenta convencer antes que vencer.
- 3. Evita la soberbia y el engreimiento, ya que nadie es en forma absoluta mejor que otro, y nunca olvides que la dignidad humana ha de estar por encima de todo.**
- 4. Trata de conocerte a ti mismo un poco más y nunca te creas en la posesión de la verdad.** Busca sin descanso tu propia superación tanto física, mental como moral. Y nunca huyas ante la realidad, afróntala empezará a conocerte y progresarás.
- 5. En el DOJO has de estar siempre atento trabajando duro y con entusiasmo. Dentro del Karate existe una disciplina defiéndela de quien no la respete y todos disfrutaremos de ella.** Los verdaderos triunfos se consiguen entrenando día a día. Sin espíritu , te desanima aquello que debería fortalecerte.
- 6. Concentrarse Aquí y Ahora, la clave del Karate-Do.** A través del presente conquistas futuro y creas pasado.
- 7. No rompas la Armonía, lucha por estar en ella. Un Karateka debe ser una persona abierta al mundo.**
- 8. El fin último del KARATE-DO, es construir un mundo en PAZ, libre de conflictos y discordias.** No significa meramente adquirir la habilidad técnica para vencer a un rival. Significa algo más que ganar combates. Los puños no son para matar sino para proteger la vida.
- 9. Aunque un alumno supere con el tiempo a su Maestro nunca debe olvidar el respeto que le debe.**
- 10. Haz buen uso del Karate-do siempre.**



## NORMATIVA PARA EL ACCESO DE GRADOS

### KARATE INFANTIL

<i>Nº KYU CINTURONES</i>		<i>7 AÑOS</i>	<i>7 A 10</i>	<i>10 A 14</i>
10 KYU	BLANCO-AMARILLO	6 meses	4 meses	3 meses
9 KYU	AMARILLO	6	4	3
8 KYU	AMARILLO-NARANJA	7	5	4
7 KYU	NARANJA	8	6	4
6 KYU	NARANJA-VERDE	9	7	5
5 KYU	VERDE	10	8	5
4 KYU	VERDE-AZUL	11	9	6
3 KYU	AZUL	12	10	7
2 KYU	AZUL-MARRON	13	11	8
1 KYU	MARRÓN	14	11	8

### KARATE ADULTO

<i>CINTURÓN</i>	<i>TIEMPO MÍNIMO</i>	<i>ASISTENCIAS</i>
Amarillo	3 meses	12 x 3 = 36
Naranja	4 meses	12 x 4 = 48
Verde	5 meses	12 x 5 = 60
Azul	6 meses	12 x 6 = 72
Marrón	7 meses	12 x 7 = 84

### NIVEL DE PRUEBA FÍSICA

<i>Nº KYU</i>	<i>COLOR DEL CINTURÓN</i>	<i>PUNTOS</i>
10 kyu	Blanco - amarillo	5
9 kyu	Amarillo	5
8 kyu	Amarillo-naranja	5`5
7 kyu	Naranja	5`5
6 kyu	Naranja - verde	6
5 kyu	Verde	6
4 kyu	Verde - azul	6`5
3 kyu	Azul	6`5
2 kyu	Azul - marrón	7
1 kyu	Marrón	7`5
1 dan	Negro	8
2 dan	Negro	8`5
3 dan	Negro	9
4 dan	Negro	9`5

## NORMATIVA PARA EL ACCESO DE GRADOS

### KARATE INFANTIL

Los menores de 14 años desde que comienzan hasta que obtienen el cinturón Marrón deberán pasar 10 exámenes que corresponden a los cinturones según el cuadrante anteriormente expuesto.

### KARATE ADULTO

Los mayores de 14 años desde que comienzan hasta que obtienen el cinturón Marrón deberán pasar 5 exámenes que corresponden a los cinturones del cuadrante anteriormente expuesto.

### REQUISITOS PARA EXAMINARSE

- Llevar el tiempo mínimo entre exámenes
- Licencia federativa del año en curso
- Haber superado el nivel de P. Física exigido
- Abonar el importe de las cuotas por derecho a examen y tarjeta de grados

### KUMITE

Los mayores de 35 años están exentos de Jiju y Shiai Kumité.

Los menores de 12 años están exentos de Jiju y Shiai Kumité.

Los menores de 12 años y más de 35 años están exentos de la prueba.

### SIMBOLOS EN EL COLOR DE LOS CINTURONES

**BLANCO:** Inocencia que caracteriza al estudiante que inicia, pues no posee conocimientos previos de Karate

**AMARILLO:** La Tierra donde las plantas crecen.. Y el aspirante encuentra la base en la práctica del Karate

**NARANJA:** Riesgo y preocupación que tendrá el estudiante al ejercitar control. Sin salirse del camino

**VERDE:** La planta que se sembró ha empezado a desarrollarse.

**AZUL:** Planta alzada al cielo y madura, según se va progresando en la practica y conocimiento del Karate

**MARRON:** Proximidad, conocimiento al negro aunque existe la diferencia en cuanto a control y auto domino

**NEGRO:** Opuesto al blanco, madurez y aprovechamiento en la práctica y conocimientos del Karate - Do

**BLANCO****AMARILLO****KIHON**

<b>POSICIÓN</b>	<b>UKE WAZA</b>	<b>TSUKI WAZA</b>	<b>UCHI WAZA</b>	<b>KERI WAZA</b>
Musubi Dachí	Jodan Age Uke	Seiken Oi Zuki	Uraken Yoko Uchi	Hiza Geri
Seiza, Zazen	Uchi Uke Ch.	Seiken Gyaku Z.	Mawashi Hiji Ate	Kin Geri
Soto Hachiji Dachí	Gedan Barai			Mae Geri
Zenkutsu Dachí				

**REN RAKU**

1. Mae Geri + Oi Zuki (Jodan – Chudan – Gedan)
2. Mae Geri + Gyaku Zuki (Jodan – Chudan – Gedan)

**KATA****TAKIOKU DAI ICHI****KIHON KUMITE****Condicionado (Sambón Kumité)****TORI****UKE**

1. Oi Zuki Jodan
2. Oi Zuki Chudan
3. Oi Zuki Gedan
4. Mae Geri Chudan

- Jodan Uke  
 Uchi Uke  
 Gedan Barai + Gyaku Zuki (3º Paso)  
 Gedan Barai + Gyaku Zuki (3º Paso)

**PREGUNTAS****1º CONDICIONES NECESARIAS ANTES DE ENTRAR EN EL DOJO.**

Aseo personal impecable con las uñas de pies y manos cortadas, en Karategui sin objetos metálicos ni decorativos, llegar puntual, saludar antes de entrar, si la clase ha comenzado pedir permiso antes de entrar y Mokuso

**2º FORMA DE PROCEDER EN EL DOJO**

Has de estar siempre atento trabajando duro y con entusiasmo. Cumplir con la disciplina del Karate-do y defenderla de quien no la respete. Una vez comenzada la clase nadie puede entrar o salir de la clase sin permiso expreso del profesor.  
 Obediencia, respeto, cortesía etc.)

**FECHA APROXIMADA DE EXAMEN:**



## AMARILLO

### KIHON

POSICION	UKE WAZA	TSUKI WAZA	UCHI WAZA	KERI WAZA
Heiko Dachi	Soto Uke Ch.	Yohon Nukité j.c.	Uraken Sayo	Sune Mawashi Geri
Ham Zenkutsu	Osae Uke	Kizami Zuki	Ushiro Hiji Ate	Mawashi Geri

### RENRAKU WAZA

- |                            |           |
|----------------------------|-----------|
| 1.Gedan Barai + Gyaku Zuki | Yori Ashi |
| 2.Jodan Uke + Gyaku Zuki   | Con paso  |
| 3.Uchi Uke + Gyaku Zuki    | Con paso  |
| 4.Gedan Barai + Gyaku Zuki | Con paso  |

### KATA

#### FUKIU KATA

### KIHON KUMITE

### Condicionado (Ippon Kumité)

#### TORI

- 1.Oi Zuki Jodan
- 2.Oi Zuki Chudan
- 3.Oi Zuki Gedan
- 4.Gyaku Zuki Gedan
- 5.Mae Geri Chudan

#### UKE

- Jodan Uke Gyaku Zuki  
 Uchi Uke Gyaku Zuki  
 Gedan Barai Gyaku Zuki  
 Gedan Barai + Gyaku Zuki ( Yori Ashi )  
 Gedan Barai Gyaku Zuki

### PREGUNTAS

**3º RESPIRACIÓN NOGARE:** Respiración diafragmática sin contracción. Abdominal.

**4º KI:** La energía interior.

**5ª KIME:** Concentrar la energía interna y externa, en un punto justo en el momento del impacto.

**FECHA APROXIMADA DE EXAMEN:**

**KIHON**

<b>POSICION</b>	<b>UKE WAZA</b>	<b>TSUKI WAZA</b>	<b>UCHI WAZA</b>	<b>KERI WAZA</b>
Uchi Hachiji D	Tora Guchi	Morote Heiko Seiken	Morote Sotei Uc.	Kansetsu Geri
Sanchin Dachì	Morote Osae U	Morote Heiko Nukité	Shuto Hizo Uchi	Yoko Geri
	Kakiwake Uke			

**REN RAKU**

1. Mawashi Geri + Gyaku Zuki
2. Gyaku Zuki + Mawashi Geri

**KATA**

**SANCHIN KATA DAI ICHI**  
(Maestro Miyagi)

**KIHON KUMITE**

**(Kakie)**

1° Horizontal

2° Ascendente - Descendente

3° Circular

**PREGUNTAS**

**6° DIFERENTES TIPOS DE RESPIRACIÓN**

**DONTO:** Respiración normal

**IBUKI:** Respiración diafragmática sonora, con contracción. Abdominal

**NOGARE:** Respiración diafragmática sin contracción abdominal.

**IBUKI-NOGARE:** Respiración diafragmática, con contracción. abdominal sin ruido.

**7° POR QUÉ SE SALUDA Y CUAL ES LA FINALIDAD DEL SALUDO**

Se saluda porque un Karateka no puede comprender su Arte sin antes haber comprendido el sentido y el valor del saludo.

Su finalidad es la de exteriorizar el profundo respeto que debemos al compañero y nos permitirá progresar, al profesor que nos indica el camino a seguir y al **DOJO** el lugar donde practicamos y encontramos el camino.

**FECHA APROXIMADA DE EXAMEN:**

# NARANJA

## KIHON

POSICION	UKE WAZA	TSUKI WAZA	UCHI WAZA	KERI WAZA
Sikko Dachí	Morote ch.uch.uk	Morote Awase Z.	Age Hiji Ate j.ch.	Soto Mw. Keage
Kosa Dachí	Mawashi G.Barai	Tate Zuki	Uraken Somen	Uchi Mw. Keage
Heisoku D.	Sotei j.ch.g		Shuto Yoko Uchi	

## RENRAKU WAZA

1. Kizami Zuki + Gyaku Zuki
2. Mae Geri + Yoko Geri + Mawashi Geri + Gyaku Zuki
3. Soto Mawashi Keage + Uchi Mawashi Keage + Gyaku Zuki

## KATA GEKI SAI DAI ICHI

### Aplicaciones del Kata al Kumité

### BUNKAI KUMITE (Geki Sai Dai Ichi)

#### TORI

- 1.Oi Zuki Jodan
- 2.Jodan Uke Zuki Gedan Shiko
- 3.Oi Zuki (avanza a Han Zenkutsu)
- 1.Oi Zuki Chudan
- 2.Gyaku Zuki Gedan
- 1.Oi Zuki Chudan
- 1.Oi Zuki Chudan

#### UKE

- Jodan Uke Oi Zuki Jodan  
 Gedan Barai  
 Uchi Uke (atrás a Sanchin)+Contra Gyaku  
 Uchi Uke Mae Geri Age Hiji Uraken  
 Gedan Barai Gyaku Zuki  
 Barrido contra libre.  
 Uchi Uke Morote Zuki

## JIJU IPPON KUMITE (Semicondicionado)

#### TORI

- 1.Uraken
- 2.Uraken
- 3.Gyaku Zuki (j. Ch. g.)
- 4.Uraken Gyaku Zuki
- 5.Cambios de guardia (Sol)

#### UKE

- Poner la mano en la oreja  
 Uchi Uke Jodan + Gyaku Zuki  
 Uke Waza + Gyaku Zuki  
 Uchi Uke + Gedan Barai + Gyaku Zuki  
 Cambios de guardia (Sombra)

## JIJU KUMITE (Libre)

## PREGUNTAS

- 8° KIAI:** Es la liberación de la energía interna mediante un grito.  
 El Kiai es el estado de tensión interna que precede y provoca el **KENSEI** (grito).

**FECHA APROXIMADA DE EXAMEN:**

**KIHON**

POSICION	UKE WAZA	TSUKI WAZA	UCHI WAZA	KERI WAZA
Neko Ashi Dachi	Kake Uke	Ipon Nukité	Haito Uchi j.c.g.	Ushiro Geri
Kiba Dachi	Hiji Uke	Jun Zuki	Tettsui Yoko j.c.g.	Uchi Keage

**REN RAKU**

1. Mae Geri + Ushiro Geri
2. Mae Geri + Age Hiji Ate

**KATA  
GEKI SAI DAI NI**

**Aplicaciones del Kata al Kumité**

**BUNKAI KUMITE (Geki Sai Dai Ni)**

TORI	UKE
1. Oi Zuki Chudan	Kake Uke + Oi Zuki Chudan
2. Uchi Uke + Oi Zuki Chudan + Sotei g.ch.	Kake Uke + Mae Geri Age Hiji Uraken
3. Gyaku Zuki Gedan + Gedan Barai	G. Barai Gyaku Zuki +Barrido Shuto J. Uchi
1. Oi Zuki Chudan	Tora Guchi Morote Sotei Uchi

**JIYU IPPON KUMITE (Semicondicionado)**

TORI	UKE
Kizami Zuki	Nagashi Uke + Zuki
Cambio Sol	Kizami o Gyaku

**UKEMI WAZA (Caídas)**

**JLU KUMITE**

**PREGUNTAS**

**9º PARA QUE SIRVE EL TRABAJO DEL KATA:** Desarrolla los elementos fundamentales del Karate-do, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este ARTE.

**10º PUNTOS IMPORTANTES EN LA EJECUCIÓN DEL KATA:** Presentación y terminación (ritual), embusen, base y equilibrio, técnica, kimé, velocidad, fluidez en el desarrollo de las técnicas, ritmo y respiración, vivencia, mirada (chakugan), Kiai.

**11º QUE ES EL EMBUSEN Y PARA QUE SIRVE** Diagrama o línea de ejecución del Kata, le da forma al Kata, también condiciona en cierta medida el ritmo y la velocidad adecuada.

**FECHA APROXIMADA DE EXAMEN:**

## VERDE

### KIHON

POSICION	UKE WAZA	TSUKI WAZA	UCHI WAZA	KERI WAZA
Naifanchin	Koken Uke	Morote Yama Z.	Uraken Mawashi	Oroshi Kakato
Moto Dachi	Mawashi Sotei g.uk.uch	Hiraken Zuki j. c.	Seiken Ago Uchi	Mae Tobi Geri
Kake Dachi	Mawashi Sotei g.uk.sot			

### REN RAKU

1. Oroshi Kakato Geri + Mae Tobi Geri

## KATA GEKI SAI DAI SAN

### Aplicaciones del Kata al Kumité

### BUNKAI KUMITE (Geki Sai Dai San)

#### TORI

#### UKE

1. Oi Zuki Ch.+Uchi Uke+Sotei Uke+Zuki Ch.
1. Mae Geri + Oi Zuki,
2. Atrás Jodan Uke y adelante Mae Geri

- Uchi Uke +Gyaku Zuki +Zuki +Uchi Uke +Zuki  
 Sotei Gedan + Koken Uke en Sikko Dachi  
 Oi Zuki Jodan y atrás Sotei Gedan en Sikko  
 Dachi, diagonal, la contra es libre

### JIJU IPPON KUMITÉ (Semicondicionado)

1. Mawashi Geri (adelantada y atrasada)
2. Mawashi Geri (adelantada y atrasada)
3. Gyaku Zuki
4. Paso atrás

- Uchi Uke + Kizami o Gyaku  
 Kake Barai Uke + Gyaku Zuki  
 Barrido + Gyaku Zuki  
 Barrido a dos piernas + Contra

### KUMITE SHIAI (Un Combate arbitrado)

### UKEMI WAZA

### PREGUNTAS

#### **12º PUNTOS POSITIVOS Y NEGATIVOS DE LA COMPETICION EN GENERAL:**

**Positivos:** ilusión, motivación, fortalecimiento del carácter, intercambio de formas, sentido de la competitividad, comunicación, difusión, etc.,

**Negativos:** pérdida de la ética o Do, frustraciones y lesiones

### FECHA APROXIMADA DE EXAMEN:

**VERDE****AZUL****KIHON**

<b>POSICION</b>	<b>UKE WAZA</b>	<b>TSUKI WAZA</b>	<b>UCHI WAZA</b>	<b>KERI WAZA</b>
Kokutsu Dachi	Seiken Juji Uke j. g	Ni Ren Zuki	Uraken Hizo	Ura Mawashi g.
Bensoku Dachi	Shuto Juji Uke j. g.	San Dan Zuki	Tettsui Oroshi 2	Ushiro Mawashi g.
	Shuto Uchi Uke		Sotei Uchi j.c.g.	

**REN RAKU**

1. Mae Geri + Ura Mawashi Geri con la misma pierna
2. Mae Geri + Ushiro Mawashi Geri + Gyaku Zuki

**KATAS**

**SANCHIN KATA DAI NI**  
(Maestro Higaonna)  
**GEKI HA**

**Aplicaciones del Kata al Kumité****BUNKAI KUMITE (Geki Ha)****TORI**

1. Mae Geri
2. Oi Zuki Jodan
3. Jodan Uke
1. Oi Zuki
1. Oizuki+Gyaku Zuki
1. Oi Zuki Chudan

**UKE**

- Sotei Gedan Barai  
Koken Uke + Oi Zuki Jodan  
Nirren Zuki Chudan + Kansetsu  
Uchi uke+Hiki uke +Mae geri+hiji  
Gedan barai+hiki uke+shita zuki  
Tettsui Oroshi +Sita Zuki

**JIJU IPPON KUMITE****TORI**

1. Kizami + Mawashi
2. Gyaku Zuki + Mawashi
3. Uraken + Mawashi

**UKE**

- Defensa + contra  
Defensa + contra  
Defensa + contra

**JIJU KUMITE****PREGUNTAS****13° FORMAS DE REALIZACIÓN DE LAS TÉCNICAS DE PIERNA:**

- KEAGE** ascendente  
**KEKOMI** penetrante  
**KEBANASHI** percútante

**FECHA APROXIMADA DE EXAMEN:**

# AZUL

## KIHON

POSICION	UKE WAZA	TSUKI WAZA	UCHI WAZA	KERI WAZA
Migi Heiko D.	Hiji Yoko Uke	Sita Zuki	Shuto Yoko Gamen U	Maw. Tobi Geri
Hidari Heiko D.	Harai Uke	San Ren Zuki	Yoko Hiji Ate	Mae Keage
	Haishu Uke	Hiraken Morote H	Toho	Yoko Keage

## REN RAKU

1. Soto Mawashi Geri + Ushiro Mawashi Geri + Gyaku Zuki

## KATA SAIFA

### Aplicaciones del Kata al Kumité

### BUNKAI KUMITE (Saifa)

TORI	UKE
1. Presa muñeca + Gyaku Zuki	Soltarse + Sotei Uke + Uraken
1. Oi Zuki Chudan + Mae Geri	Haito Uke + Sotei Uke + Hiza + Mae Geri
1. Oi Zuki	Haito Uke + Haito Uchi

## JIJU IPPON KUMITE

TORI	UKE
1. Kizami + Gyaku + Kizami	Defensa + contra
2. Uraken + Gyaku + Uraken	Defensa + contra
3. Uraken + Gyaku + Mawashi	Defensa + contra

## KUMITE SHIAI (Dos Combates)

## PREGUNTAS

**14º KUMITE:** Combate. Kumi = encuentro. Te = mano. El combate No es una confrontación de fuerzas, sino una lucha de voluntades. Hay tres métodos de dominar al enemigo:

**Sen:** Atacando, anticiparse, sorprenderlo

**Go No Sen:** Contraatacando,

**Sen No Sen:** Anticipándonos en el preciso momento en que él ataca o piensa atacar

**15º TIPOS DE KUMITE:** Kihon Kumité, Bunkai Kumité, Jiju Ippon Kumité, Jiju Kumité, Kumité Shiai

➤ La explicación textual de estos trabajos se encuentra en la pag. nº 29

**FECHA APROXIMADA DE EXAMEN:**

## KIHON

POSICION	UKE WAZA	TSUKI WAZA	UCHI WAZA	KERI WAZA
Renoji Dachi	Shuto Uke g.c.j.	Age Jodan Zuki	Uraken Oroshi	Yoko Tobi Geri
Sagi Ashi D.	Koken Yoko Uke	Kagi Zuki	Mae Hiji Ate	Hiza Maw. Geri
	Sukui Uke 3		Seiriuto Uchi	Ushiro Tobi Geri
	Uchi Uke Gedan Barai		Tettsui Hizo Uc	Nidan Mae T.G.
			Morote Haito	

## REN RAKU

1. Uraken + Gyaku Zuki + Mawashi Geri
2. Mawashi Geri + Gyaku Zuki + Ura Mawashi Geri
3. Gyaku Zuki + Mawashi Geri + Gyaku Zuki

## KATAS

## TENSHO - SEIENCHIN

## Aplicaciones del Kata al Kumité

## BUNKAI KUMITE (Tensho)

## TORI

## UKE

1. Oi Zuki Chudan + Gyaku Zuki Jodan.
1. Oi Zuki Chudan.
1. Oi Zuki Jodan.

- Hiki Uke + Shuto Uke Jodan. + Sotei Uchi Jodan  
Haishu Uke + Sotei Uchi Gedan.  
Koken Uke Jodan. + Seiriuto Uchi

## Aplicaciones del Kata al Kumité

## BUNKAI KUMITE (Seiinchin)

## TORI

## UKE

1. Presa a la muñeca
1. Oi Zuki
1. Oi Zuki + Mae Geri

- Luxar muñeca y hombro  
Uchi Uke Gedan Barai + Hiki Uke + Age Zuki + Uraken + Tettsui  
Jodan Uke en Gyaku + Sotei + Derribo

## JIJU IPPON KUMITÉ

- |                        |                  |
|------------------------|------------------|
| 1. Mae Geri            | Barrido y contra |
| 2. Mawashi Geri        | Barrido y contra |
| 3. Ushiro Geri         | Barrido y contra |
| 4. Ushiro Mawashi Geri | Barrido y contra |

## JIYU KUMITE

## PREGUNTAS

16º GOJU RYU; Características.

17º CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTILOS: Suri te, Naja te y Tomari te.

➤ La explicación textual de estas preguntas se encuentran en la pag. nº 29

FECHA APROXIMADA DE EXAMEN:



# MARRON

## KIHON

POSICION	UKE WAZA	TSUKI WAZA	UCHI WAZA	KERI WAZA
Hanmi Kokut.	Haishu Yoko U	Nakayubi Ipon Ken	Shuto Sakosku	Ushiro Maw. T.G
Sesan Dachi	Haito Uke	Ipon Ken Zuki	Oroshi Hiji Ate	Teisoku S.M.T.G
	Nagashi Uke 2	Me Zuki	Oyayubi Ipon Ken	
	Yoko Ude Uke			

## REN RAKU

1. Mae Geri + Yoko Geri + Ushiro Geri + Gyaku Zuki
2. Mawashi Uchi Keage + Mawashi Soto Keage + Tobi Geri

## KATAS SANSEIRU - SISOCHIN

### Aplicación del Kata al Kumité

### BUNKAI KUMITE (Sanseiru)

- |  |   |
|--|---|
| 1. Coger muñeca<br>1. Oi Zuki, Sotei y Zuki<br>1. Mae Geri | Coger mano, romper girando tirar abajo presionar codo<br>Uchi Uke Mae Geri Ude uke y Zuki<br>Juji Uke y luxar rodilla |
|--|---|

### Aplicación del Kata al Kumité

### BUNKAI KUMITE (Sisochin)

- |   |   |
|---|---|
| 1. Oi Zuki<br>1. Mae Geri Oi Zuki Gyaku Zuki<br>1. Coger mano | Shuto Uchi Uke, Nukité<br>Sotei G., Shuto U. Uke, Hiki Uke coger brazo y romper<br>Soltarse envolviendo con el codo |
|---|---|

## JIJU IPPON KUMITÉ

### TORI

- Ura Mawashi Geri
- Ushiro Mawashi Geri
- Ura o Mawashi Geri

### UKE

- Defensa y contra
- Defensa y contra
- Defensa y contra

## PREGUNTAS

- 18º; QUÉ ES EL DO?** El significado de DO es camino (en Chino TAO)  
 EL ""DO"": sílaba con la que finaliza el nombre de numerosas Artes Marciales, encierra un significado muy profundo y totalmente acorde con la filosofía y finalidad de estas disciplinas. Do es el deseo hecho camino de humildad, voluntad y tesón para conseguir el equilibrio y armonía entre el cuerpo, la mente y el universo; a través de la práctica repetitiva e infatigable
- 19º ;QUÉ ES PARA TI EL KARATE-DO?**

**FECHA APROXIMADA DE EXAMEN:**

## KATAS QUE COMPONEN NUESTRA LINEA DE TRABAJO

NOMBRE	TRADUCCION	TIPO
<i>TAKIOKU DAI ICHI</i>	<i>Causa primera</i>	<b>BÁSICOS</b>
<i>TAKIOKU DAI NI</i>	<i>Causa segunda</i>	
<i>FUKIU KATA</i>	<i>La progresión</i>	
<i>GEKI SAI DAI ICHI</i>	<i>Conquistar y ocupar</i>	
<i>GEKI SAI DAI NI</i>	<i>Conquistar y ocupar</i>	
<i>GEKI SAI DAI SAN</i>	<i>Conquistar y ocupar</i>	
<i>GEKI HA</i>	<i>Conquistar y ocupar</i>	
<i>KAKUHA</i>		
<i>SANCHIN KATA</i>	<i>Las tres batallas</i>	<b>RESPIRACIÓN</b>
<i>TENSHO</i>	<i>Envolver</i>	
<i>HAPPOREN</i>	<i>La grulla</i>	
<i>SAIFA</i>	<i>La máxima destrucción</i>	<b>CLÁSICOS</b>
<i>SEIENCHIN</i>	<i>Calma en la tormenta</i>	
<i>SHISOCHIN</i>	<i>Combatiendo a cuatro monjes</i>	
<i>SANSEIRU</i>	<i>Treinta y seis</i>	
<i>SEIPAI</i>	<i>Dieciocho</i>	
<i>SESAN</i>	<i>Trece</i>	
<i>KURURUNFA</i>	<i>Diecisiete. Vienen se van las olas</i>	
<i>SANCHIN - TENSHO</i>	<i>Las tres batallas - Envolver</i>	
<i>SUPARIMPEI</i>	<i>Ciento ocho</i>	
<i>GOJU - NOSHI</i>	<i>Quince en noventa y siete</i>	

ORDEN DIDACTICO KYUS		ORDEN DIDACTICO DANES	
CINTURON	KATA	CINTURON	KATA
<b>B. AMARILLO</b>	<i>Takioku Dai Ichi</i>	<b>1º DAN</b>	<i>Seipai</i>
<b>AMARILLO</b>	<i>Fukiu Kata</i>	<b>2º DAN</b>	<i>Sesan</i>
<b>A. NARANJA</b>	<i>Sanchin Kata <u>Miyagi.</u></i>	<b>3º DAN</b>	<i>Kururunfa</i>
<b>NARANJA</b>	<i>Geki Sai Dai Ichi</i>	<b>3º DAN</b>	<i>Sanchin-Tensho</i>
<b>N. VERDE</b>	<i>Geki Sai Dai Ni</i>	<b>4º DAN</b>	<i>Suparimpei</i>
<b>VERDE</b>	<i>Geki Sai Dai San</i>	<b>4º DAN</b>	<i>Happoren</i>
<b>V. AZUL</b>	<i>Sanchin Kata <u>Higaona.</u> Geki Ha</i>	<b>4º DAN</b>	<i>Nipaipo</i>
<b>AZUL</b>	<i>Saifa</i>	<b>5º DAN</b>	<i>Keiku</i>
<b>A. MARRON</b>	<i>Tensho. Seienchin</i>	<b>5º DAN</b>	<i>Hanna</i>
<b>MARRON</b>	<i>Sanseiru.</i>	<b>5º DAN</b>	<i>Goju-Noshi</i>
<b>MARRON</b>	<i>Sisochin</i>	<b>5º DAN</b>	<i>Kakuha</i>

## SUPERFICIES GOLPEADORAS DE PUÑO Y MANO



SEIKEN



URAKEN



TETSUI



OYAYUBI-IPPON-KEN



HITOSASHIYUBI-IPPON-KEN



NAKAYUBI-IPPON-KEN



HIRAKEN



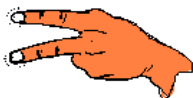
RYUTOKEN



KUMADE



IPPON-NUKITE



NIHON-NUKITE



YOHON-NUKITE



SHUTO



HAITO



SHOTEI



TOHO



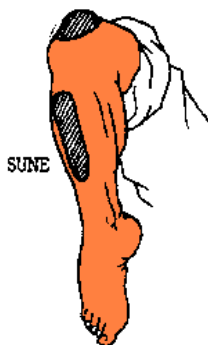
KOKEN



KEIKO

SUPERFICIES GOLPEADORAS DE MANO, PIE Y PIERNA

HIZA



SUNE



KAKATO



SOKUTO



HEISOKU



CHUSOKU

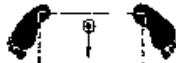
TEISOKU



HEISOKU-DACHI



MUSUBI-DACHI



SOTO-HACHI-JI-DACHI



UCHI-HACHI-JI-DACHI



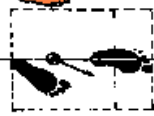
HEIKO-DACHI



SANCHIN-DACHI



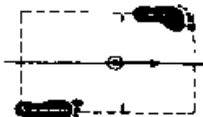
NEKO-ASHI-DACHI



RENOUJI-DACHI



MOTO-DACHI



HAN-ZENKUTSU-DACHI



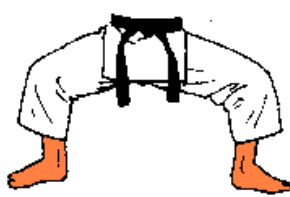
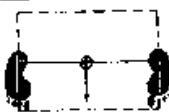
BENSOKU-DACHI



SAGIASHI-DACHI



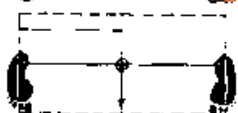
NAIHANCHI-DACHI



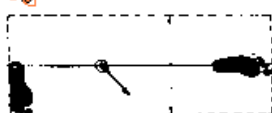
SHIKO-DACHI



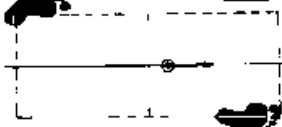
KIBA-DACHI



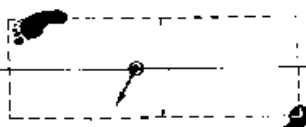
HANMI-KOKUTSU-DACHI



ZENKUTSU-DACHI



KOKUTSU-DACHI



## DICcionario DE KARATE

<b>AGE:</b> Ascendente	<b>KARATE:</b> Arte Marcial Okinawense
<b>ASHI:</b> Pie	<b>KARA:</b> Vacío
<b>ASHI KUBI:</b> Tobillo	<b>KATA:</b> Forma
<b>ATE (O ATEMI):</b> Golpe	<b>KATANA:</b> Sable
<b>ATE-WAZA:</b> Técnicas de los golpes	<b>KEAGE:</b> Ascendente
<b>AWASE ZUKI:</b> Doble golpe recto	<b>KEBANASHI:</b> Percútante
<b>BARAI (Harai):</b> Barrer	<b>KEITO:</b> Base del dedo pulgar
<b>BUDO:</b> Vía Marcial	<b>KEKOMI:</b> Penetrante
<b>CHASHI:</b> Peso	<b>KEMPO:</b> Boxeo Chino
<b>CHI-MEI (SHIMEDI):</b> Golpe decisivo mortal	<b>KENTOS:</b> Nudillos
<b>CHOKU ZUKI:</b> Golpe directo in situ	<b>KENSE:</b> Concentración con grito
<b>CHUDAN:</b> Nivel medio	<b>KERI(GERI):</b> Patada
<b>CHUSOKU:</b> Bola del pie	<b>KIAI:</b> Concentración
<b>CHIKA-MA:</b> Distancia corta	<b>KIN:</b> Bajo vientre
<b>DACHI:</b> Postura	<b>KIHON:</b> Entreno fundamental
<b>DAN:</b> Grado - Nivel - Altura	<b>KIME:</b> Potencia
<b>DAN ZUKI:</b> Golpes a diferentes niveles	<b>KIRI:</b> Cortante
<b>DO:</b> Vía. El camino	<b>KIZAMI ZUK:</b> Con puño hacia adelante
<b>DOJO:</b> Lugar en donde se encuentra el camino	<b>KO:</b> Pequeño
<b>ENCHO - SEN:</b> Combate suplementario	<b>KOKEN:</b> Dorso de muñeca
<b>FUMIKOMI:</b> Golpe con el pie aplastante	<b>KUATSU:</b> Técnicas de reanimación
<b>GEDAN:</b> Nivel bajo	<b>KUMADE:</b> Pata de oso
<b>GYAKU:</b> Acción contraria	<b>KUMITE:</b> Combate
<b>GEIKO(KEIKO):</b> Entrenamiento	<b>KYO:</b> Abertura
<b>GERI (KERI):</b> Golpe con el pie	<b>KYU:</b> Rango inferior a Dan
<b>GETA:</b> Sandalias	<b>KYUSHO:</b> Puntos vitales
<b>GO:</b> Fuerza. Cinco	<b>MA(MA-AI):</b> Distancia de combate
<b>GO-NO-SEN:</b> Contra ante iniciativa	<b>MAE:</b> De frente
<b>GOJU RYU:</b> Escuela de Karate - Do	<b>MAKIWARA:</b> Poste para golpear
<b>HACHJI DACHI:</b> De pie, con pies separados	<b>MAWATE:</b> Dar la vuelta
<b>HAISHU:</b> Dorso de la mano	<b>MAWASHI:</b> Circular
<b>HAISOKU:</b> Empeine	<b>MIGI:</b> Derecha
<b>HAITO:</b> Sable interno de la mano	<b>MOROTE:</b> Con dos manos
<b>HANMI :</b> Posición del busto a ¾	<b>MU-SHIN:</b> El espíritu original

## DICCIONARIO DE KARATE

<b>HANSOKU:</b> Amonestación, expulsión	<b>NAGASHI:</b> Barrer
<b>HARA:</b> Vientre	<b>NAGE WAZA:</b> Técnicas de proyección
<b>HARAI (BARAJ):</b> Barrer	<b>NAOLE:</b> Alto
<b>HASAMI:</b> Tijeras	<b>NE WAZA:</b> Técnicas de suelo
<b>HEIKO:</b> Paralelo	<b>NIHON:</b> Dos
<b>HEN-O:</b> Reflejo	<b>NUKITE:</b> Punta de los dedos
<b>HIDARI:</b> Izquierda	<b>OKINAWA-TE:</b> Antiguo nombre de Karate
<b>HLJI:</b> Codo	<b>O:</b> Grande
<b>HIKITE:</b> Hechar la mano atrás	<b>OSAE:</b> Inmovilizar hacia abajo
<b>HIRA:</b> Plano	<b>OTOSHI:</b> Empujar hacia abajo
<b>HIRABASAMI:</b> Mano en fauces de tigre	<b>OROSHI:</b> Descendente
<b>HIRAKEN:</b> Puño dos falanges	<b>OYAYUBI:</b> Falange del pulgar
<b>HIRATE:</b> Mano plana	<b>REI:</b> Saludo
<b>HIZA:</b> Rodilla	<b>RENRAKU:</b> Encadenamientos
<b>HON:</b> Fundamental	<b>RENZUKI:</b> Golpes consecutivos
<b>IBUKI:</b> Respiración Fuerte y sonora	<b>RYU:</b> Escuela
<b>IPPON:</b> Un punto	<b>SABAKI:</b> Esquiva
<b>JIKAN:</b> Limite del tiempo	<b>SAMBON:</b> A tres pasos
<b>JITSU(JUTSU):</b> Técnica	<b>SANKAKU:</b> Triángulo
<b>JIIYU IPPON KUMITE:</b> Asalto real a un paso	<b>SEIKEN:</b> Puño Fundamental
<b>JIIYU KUMITE:</b> Asalto libre y flexible	<b>SEIRYUTO:</b> Base del Shuto
<b>JODAN:</b> Nivel alto	<b>SEN:</b> Iniciativa
<b>JUJI:</b> Cruz	<b>SEN-NO-SEN:</b> Iniciativa ante la iniciativa
<b>JUN ZUKI:</b> Ataque de puño en persecución	<b>SENSEI:</b> Profesor, Maestro
<b>KAGI ZUKI:</b> Golpe con el gancho	<b>SHIZENTAI:</b> Postura natural
<b>KAISHO:</b> Mano abierta	<b>SHOBU:</b> Combate oficial
<b>KAKATO:</b> Talón	<b>SHOTEI:</b> Base de la palma de la mano
<b>KAKE:</b> Efectuar un gancho	<b>SHUTO:</b> Sable de la mano
<b>KAKETE:</b> Enganchar con la mano	<b>SHOKUTO:</b> Sable del pie
<b>KAKIWAKE:</b> Bloqueo doble con efecto separador	<b>SOTO:</b> Exterior
<b>KAMAE:</b> Guardia	<b>SUKUI:</b> Movimiento en cuchara
<b>KANSETSU:</b> Articulación	<b>SUMO:</b> Lucha japonesa
<b>SUNE:</b> Tibia	<b>UCHI:</b> Indirecto, interior
<b>SUTEMI:</b> Abandono	<b>UCHI-MA:</b> Distancia media



## DICcionario DE KARATE

<b>TACHI(DACHI):</b> Postura	<b>UDE:</b> Antebrazo
<b>TAI:</b> Cuerpo	<b>UKE:</b> Defensa, defensor
<b>TANDEN:</b> Centro en el abdomen	<b>URA:</b> Opuesto
<b>TATE ZUKI:</b> Golpe con el puño vertical	<b>URAKEN:</b> Dorso del puño
<b>TAME SHIWARI:</b> Test de fuerza (rompimiento)	<b>URA TETTSUI:</b> Martillo del pulgar
<b>TE:</b> Mano	<b>USHIRO:</b> Atrás
<b>TEISHOKU:</b> Planta del pie	<b>WA:</b> Circular
<b>TEKUBI:</b> Muñeca	<b>WAZA:</b> Técnica
<b>TEN-NO-KATA:</b> Kata del cielo	<b>YAMA:</b> Montaña
<b>TETTSUI:</b> Puño de martillo	<b>YAME:</b> Detenerse, stop
<b>TOBI:</b> Saltar	<b>YASSME:</b> Relajarse
<b>TOKUI WAZA:</b> Preferida especial	<b>YOI:</b> Prepararse
<b>TORI:</b> Atacante, agresor	<b>YOKO:</b> De lado
<b>TO-MA:</b> Distancia larga	<b>ZANSHIN:</b> Espíritu alerta
<b>TSUKI(ZUKI):</b> Ataque directo con el puño	<b>ZAZEN:</b> Posición del Mokuso
<b>TUGI:</b> Uno después de otro	<b>ZEN:</b> Alma del Budismo



Uno de los primeros profesores que anota la historia es **Chatan Yara**. Había nacido en la villa de Chatan por el 1668. A los 12 años se fue a estudiar a China. Durante su estancia de 20 años aprende y se entrena en las Artes de combate. A su regreso a la isla comienza a enseñar secretamente.

Otro de estos iniciadores fue **Takahara** de Shuri, hombre instruido y profesor de colegios, también era docente en Karate. Entre sus alumnos tuvo a **Sakugawa**.

**Sakugawa** había nacido en 1733 y falleció el 1815 es sin duda el alma y padre del Karate. Nadie hasta él había sido capaz de otorgarle al karate una identidad propia al gusto de Okinawa.

Te, Tode, Karate, Kempo etc. términos que describían lo mismo: un arte de combate que nace de la fusión de formas de combate arcaicas y elementos traídos de otros países de Oriente.

**Sakugawa** después de 12 años de práctica enseña su propio Karate

**Bushi Matsumura** nació en 1797 o 1792 y falleció en 1836 o 1891. Comenzó a entrenar en la adolescencia, a la muerte de su maestro viaja a China a entrenar volviendo posteriormente; introdujo en Okinawa algunas katas:

Naihanchi, Passai, Chinto, Gojushijo, Seisan y Matsumura No Kon. Fue discípulo suyo **Matsumura Kosaku** natural de Tomari, que se dedicó al estilo propio de dicha ciudad.

Un gran discípulo de **Matsumura**; **Yatsune Ankoh Itosu** (1832-1916) popularizó el estilo **Shorin ryu**, creó los **PINAN (mente en paz)** que extrajo de los katas **Passai y Kusokun**, introdujo el karate en las escuelas secundarias, en la policía a través de **Chiosin Chibana**.

Otro celebre alumno **Kanryo Higaonna** (10-3-1845-1915) conocido como **KENSEI (primer santo)** visitó China muchas veces un día salvó la vida de un niño que estaba ahogándose en un río. El padre del niño era un famoso maestro y en agradecimiento accedió a los deseos de Higaonna de ser instruido por él (entrenó durante 30 años). **Higaonna** recibió enseñanza de **Matsumura**, que moría a la edad de 97 años. Pero también y en mayor medida de maestros Chinos, como por ejemplo **Woo Lu Chin y Tohnah**. **Higaonna** viajó a la provincia china de Fukien, tras estudiar algún tiempo sistemas de lucha con **R. Arakaki**, y no regresó hasta el 1889, estableciéndose ya en **NAHA**. Donde desarrolló y modificó lo aprendido en China pasando a denominarse **NAHA TE o SHOREI RYU**. **Higaonna** transformó el Kata **Sanchin**, el más importante de su estilo, haciendo su ritmo más lento y utilizando más las manos cerradas en técnicas que hasta entonces eran con las manos abiertas. **Higaonna** moría en 1915 a la edad de 70 años, habiendo enseñado su técnica a Maestros tan importantes como: **Oyama, Yagi, Chohatsu, Motobu, Kenwa Mabuni, Sunetaka, Shiroma, Gusukuma, Chujatshu, Kiyoda**, y otros muchos, pero su mejor alumno y más adelantado fue **Chojun Miyagi**.

### De Okinawa a Japón (Funakoshi, Mabuni, Miyagi.) GICHIN FUNAKOSHI.

Nació en **Shuri (Okinawa)** en el 1870 y murió en 1959 , a los 11 años en (1881) comenzó a practicar **Okinawa-te** sus maestros fueron: **Yasutsune Azato, Ankoh Itosu, Kiyuma Matsumura.**

En 1922 hizo su primera demostración pública en Japón (Tokio). El propio Maestro **Jigoro Kano** quedo impresionado por las exhibiciones e invito a **Funakoshi** para que visitara el **Kodokan** rogándole que tuviese a bien enseñarle los principios del **Karate Funakoshi** que era un admirador de **Kano** se enorgulleció. Del encuentro histórico nació una sincera amistad que habría de traducirse en la introducción en el judo de los de las técnicas de **Atemi** en sus Katas, los famosos **KIME NO KATA.**

El karate y el Judo tuvieron unas buenas relaciones no como ahora. En 1936 creó su propio **DOJO** al que bautizó con el nombre de **Shotokan**. Debido al conflicto Chino Japonés iniciado en 1936 no era muy popular cualquier cosa que recordara a China. Por lo que se cambiaron los nombres a las katas.

También en 1936 una asamblea de grandes maestros celebrada en **Naha** capital de **Okinawa**, cambio el concepto de **kara = (chino)** por otro que se pronuncia también **kara** y que significa **Vacío.**

Esta decisión molesto a muchos Maestros de **Okinawa**. A pesar de ello en 1938 casi todos los karatekas habían adoptado ya el nuevo nombre. Introdujo la idea del **DO** en el **KARATE** exigiendo de sus alumnos la practica de la concentración espiritual tanto fuera como dentro del **DOJO**, idea que ya **Jigoro Kano** había imbuido en el **Judo**. También enseñaba a sus alumnos a estar dispuestos a rechazar un ataque por sorpresa. Técnicamente trabajo y enseñó **Suri-te** o **Shorin ryu** que aprendió de **Ankoh Itosu** y lo fue modernizando de arte de guerra a defensa personal.

Aplico métodos nuevos: el **KIHON** y el **JIYU KUMITE**. El kumite libre de entonces era mas duro que el shiai de nuestra época. En 1940 prohibió a sus alumnos la participación en competiciones e incluso amenazo con expulsar de su **DOJO** a aquellos que no obedecieran sus ordenes sobre tal prohibición.

Mas que una técnica puede decirse que enseñó una filosofía , a su estilo, parecida a la que infundiera Bodidharma en los monjes de Shaolin con la unión del cuerpo y el espíritu a través de la practica de su arte de combate.

**KENWA MABUNI ( SHITO RYU )** Nació en 1893 y murió en 1957 (64años) descendiente directo del samurai Onigusuki. Tubo como maestros a **Kanryo Higaonna** con quien aprendió el **Shorei ryu** o **NAHA-TE** y posteriormente con **Ankoh Itosu** el **Shorin ryu** o **Suri-te**. **Mabuni**

cambió las técnicas de **Suri-te** (largas, desplazamientos rápidos y ligeros) con las de **Naha-te** (técnicas de fuerza y concentración, desplazamientos cortos). En el aspecto filosófico, al igual que sus maestros **Higaonna** e **Itosu**, insistió en que el Karate no era para dañar a otros seres humanos sino para resolver los problemas cotidianos, evitar conflictos y conservar la calma. Al principio **Mabuni** llamó a su estilo **Honko** (medio corazón) pero más tarde lo sustituyó por **SHITO RYU**. **SHI= ITO** de **Itosu** **TO= HIGA** de **Higaonna** **RYU= Estilo o escuela**.

**TEURO HAYASHI (HAYAHU HA SHITORYU)** Discípulo de **Kenwa Mabuni** también estudió bajo la supervisión de Nagamine, de la **MATSUBAYASHI RYU**, Y de **Seiko Higa** de la **GOJU RYU DE OKINAWA**. **CHOJUN MIYAGI (GOYU RYU)** .Nació en **NAHA** (Okinawa) en 25-4-1888 y murió en 1953 (65 años) tenía buena complexión física, ojos penetrantes y chocante apariencia. Fue discípulo de **Kanryo Higaonna**. En una ocasión manifestó que de haberse dedicado a otro propósito también hubiese triunfado "**Dedique mi vida a aprender todo del maestro Higaonna**". **Miyagi** invitó a su maestro a vivir en su casa para poder aprender todo de este. **Miyagi** que desde su inicio en la práctica del karate, a la edad de 14 años, lo había hecho bajo la batuta de **Higaonna**, quiso así estudiar in situ los sistemas que originaban muchas de las técnicas que su maestro le había enseñado, y que hoy muchas de ellas forman parte de su **Goju Ryu Karate**. **Miyagi** estudió los sistemas chinos con **Juhatsu Kiyoda**, de la línea de **Woo Lu Chin**, pues este ya había muerto **Ryuko Araki** y **Ankok Itosu** (este último muy poco, aunque influyó con su **Shurite** los **Katas** que mas adelante creó) **Miyagi** comenzó a enseñar Karate en 1917, no le gustaba enseñar a gran número de alumnos, por lo que nunca tuvo un gran grupo. Por el contrario, la selección de estos era el primer paso en su enseñanza. Dentro de su **GOJU RYU**, **Miyagi** creó a principios de los años 20, los **katas Gekisai Dai Ichi, Gekisai Dai Ni** y **Tensho** también desarrolló una nueva forma del **Sanchin** incorporando en el movimientos en retroceso. En 1926 estableció en Okinawa el club de investigación de **KARATE (OKINAWA KARATE-JUTSU KENKYU KAI)** su finalidad el perfeccionamiento y la unificación del **KARATE**. En 1928 fue invitado por la universidad de **Kioto** como instructor de **KARATE**. En 1930 fundó en Kioto su propio estilo de **KARATE el GOJU RYU GO= dureza** **JU= suavidad** **RYU= escuela**. Cuando el adversario ataca con suavidad es preciso combatirlo con la fuerza; si ataca con fuerza es preciso oponerle la suavidad. **El GOJU RYU** es duro y realista y se caracteriza por sus posiciones cortas y altas esta basado en el **NAHA-TE de Higaonna**. Era una verdadera fuerza de la naturaleza, era partidario del bloqueo in situ de los ataques e incluso prefería no bloquear pasando directamente a la acción. El **Kime** en los golpes lo aporta desde el **tandem**, punto no físico situado a dos dedos por debajo del ombligo, uno de los métodos para canalizar y exteriorizar el **ki (energía interna)** es el **Ibuki (respiración voluntaria con contracción y sonora)**. El estilo más que la eficacia, evidente en el combate cuerpo a cuerpo, busca el fomento de las cualidades espirituales del individuo. **Miyagi** dio conferencias y enseñó su arte en la universidad de Kioto. En 1932 lo nombraron catedrático de **KARATE** en la universidad Kansai de Osaka. En 1933 quedó proclamado por la **DAI NIPPON BUTOKU KAI** como el primer maestro oficial del karate del mundo. En 1934 viajó a las **Hawai** y realizó diversas demostraciones.

**Miyagi** creó los ejercicios de precalentamiento suplementarios y los relajantes.

## DATOS DE INTERÉS

Las posiciones se pueden clasificar en:

- Adelantadas
- Retrasadas
- Naturales
- Equilibradas

Los katas de Goju Ryu acostumbran a tener gran riqueza técnica, pudiendo encontrar en los mismos gran variedad de proyecciones, luxaciones, inmovilizaciones, golpes a puntos vitales, etc.

**MUCHIMI:** Movimiento poderoso ejecutado lentamente.

**SHIMEIJURASAN:** Movimiento fluido y poderoso ejecutado sin esfuerzo aparente y con rapidez.

**MOKUSO:** Concentración mental que se realiza antes y después de la clase.

**DOMO ARIGATO GOZAI MASHITA:** Gracias por las enseñanzas recibidas

### ➤ VIENE DE LA PÁGINA 15

#### EXPLICACION DE TIPOS DE KUMITÉ

- |                             |  |                                   |
|-----------------------------|--|-----------------------------------|
| <b>1. KIHON KUMITÉ</b>      | • IPPON KUMITÉ                             | a un paso                         |
| <i>Combate convencional</i> | • SAMBON KUMITÉ                            | a tres pasos                      |
| <i>Kumité de base</i>       | • GOHON KUMITÉ                             | a cinco pasos                     |
|                             | • YAKUSOKU KUMITÉ                          | intercambio variado de Tori y Uke |
| <b>2. BUNKAI KUMITÉ</b>     | <i>Aplicaciones del Kata al Kumité</i>     |                                   |
| <b>3. JIJU IPPON KUMITÉ</b> | <i>Combate semiconvencional</i>            |                                   |
| <b>4. JIJU KUMITÉ</b>       | <i>Combate libre</i>                       |                                   |
| <b>5. KUMITÉ SHIAI</b>      | <i>Combate de competición reglamentado</i> |                                   |

### ➤ VIENE DE LA PÁGINA 16

#### PREGUNTAS

**16º GOJU RYU:** Estilo de Karate, procede del Naha, de la mano del Maestro Higaonna, siendo un alumno suyo, Miyagi, quién lo fundó. Significa: Go; dureza Ju; suavidad Ryu; escuela. Basado en la conjunción entre la fuerza y la suavidad. Se realiza con ritmo de contracción y concentración marcado, acompañado de respiración ventral sonora, Ibuki, desarrollando el Ki. Posiciones características: Sanchin, Shiko, Neko y Zenkutsu. Altas y con el centro de gravedad alto

#### 17º CARACTERÍSTICAS DE LOS ESTILOS:

**SHURI-TE:** Movimientos rápidos y posiciones naturales

**NAHA-TE:** Movimientos de contracción y concentración posiciones estables

**TOMARI -TE:** Mezcla de los anteriores estilos

#### OTRAS TÉCNICAS

Técnicas de kihon que se trabajarán en un orden especial, sea por su dificultad, estilo diferente al de Goju o simplemente por no abultar tanto el programa técnico.

*Shuto Mawashi Uke, Sune Uke, Oroshi Hiji Uke, Keiko, Hiraken Oroshi, Kumade, Ushiro Keage*

# MIS COSAS

<i>CURSILLOS REALIZADOS</i>		
<i>FECHA</i>	<i>ESTILO</i>	<i>MAESTRO</i>

<i>HISTORIAL DEPORIVO</i>				
<i>FECHA</i>	<i>CAMPEONATO</i>	<i>MODALIDAD</i>	<i>CATEGORIA</i>	<i>CLASIF.</i>

	NOMBRE
	APELLIDOS
	F.NAC.            /        /
	DOMICILIO
	LICENCIA
	CLUB

FECHA	GRADO	FIRMA MAESTRO
	BLANCO – AMARILLO	
	AMARILLO	
	AMARILLO – NARANJA	
	NARANJA	
	NARANJA – VERDE	
	VERDE	
	VERDE – AZUL	
	AZUL	
	AZUL – MARRON	
	MARRON	

## KIHON

POSICION	UKE WAZA	TSUKI WAZA	UCHI WAZA	KERI WAZA
<b>BLANCO AMARILLO</b>				<b>AMARILLO</b>
<i>Musubi Dachí</i>	<i>Jodan Age Uke</i>	<i>Seiken Oi Zuki</i>	<i>Uraken Yoko U.</i>	<i>Hiza Geri</i>
<i>Seiza, Zazen</i>	<i>Uchi Uke Chudan</i>	<i>Seiken Gyaku Z.</i>	<i>Mawashi Hiji Ate</i>	<i>Kin Geri</i>
<i>Soto Hachiji Dac.</i>	<i>Gedan Barai</i>	Yohon Nukité j.c.	Uraken Sayo Uchi	<i>Mae Geri</i>
<i>Zenkutsu Dachí</i>	Soto Uke Chudan	Kizami Zuki	Ushiro Hiji Ate	Sune Mawashi
Heiko Dachí	Osae Uke			Mawashi Geri
Ham Zenkutsu D.				
<b>AMARILLO NARANJA</b>				<b>NARANJA</b>
<i>Uchi Hachiji D.</i>	<i>Tora Guchi</i>	<i>Morote h. Zuki</i>	<i>Morote Sotei Uchi</i>	<i>Kansetsu Geri</i>
<i>Sanchin Dachí</i>	<i>Morote Osae Uke</i>	<i>Morote h. Nukité</i>	<i>Shuto Hizo Uchi</i>	<i>Yoko Geri</i>
Sikko Dachí	<i>Kakiwake Uke 2</i>	Morote Awase Z.	Age Hiji Ate j.c.	Soto M. Keage
Kosa Dachí	Morote ch. uch. uk.	Tate Zuki	Uraken Somen	Uchi M. Keage
Heisoku Dachí	Mawashi G. Barai		Shuto Yoko Uchi	
	Sotei j.ch.g.			
<b>NARANJA VERDE</b>				<b>VERDE</b>
<i>Neko Ashi Dachí</i>	<i>Kake Uke</i>	<i>Ippon Nukité</i>	<i>Haito Uchi j.c.g.</i>	<i>Ushiro Geri</i>
<i>Kiba Dachí</i>	<i>Hiki Uke</i>	<i>Jun Zuki</i>	<i>Tettsui Yoko j.c.g.</i>	<i>Uchi Keage</i>
Naifanchin Dachí	Koken Uke	Morote Yama Z.	Uraken Mawashi	Oroshi Kakato
Moto Dachí	Mw. Sot. g.uk.uch	Hiraken Zuki j.ch	Seiken Ago Uchi	Mae Tobi Geri
Kake Dachí	Mw. Sot. g.uk. sot			
<b>VERDE AZUL</b>				<b>AZUL</b>
<i>Kokutsu Dachí</i>	<i>Seiken Juji Uke</i>	<i>Nirren Zuki</i>	<i>Uraken Hizo</i>	<i>Ura Mawashi</i>
<i>Bensoku Dachí</i>	<i>Shuto Juji Uke</i>	<i>Sandan Zuki</i>	<i>Tetsui Oroshi 2</i>	<i>Ushiro Mw G.</i>
Migi Heiko Dachí	<i>Shuto Uchi Uke</i>	Sita Zuki	<i>Sotei Uchi j.c.g.</i>	Mw. Tobi Geri
Hidari Heiko Dac	Hiji Yoko Uke	San Ren Zuki	Shuto Gamen Uchi	Mae Keage
	Harai Uke	Hiraken Morote	Yoko Hiji Ate	Yoko Keage
	Haishu Uke		Toho	
<b>AZUL MARRON</b>				<b>MARRON</b>
<i>Renoji Dachí</i>	<i>Shuto Uke g.c.j.</i>	<i>Age Zuki Jodan</i>	<i>Uraken Oroshi</i>	<i>Yoko Tobi G.</i>
<i>Sagi Ashi Dachí</i>	<i>Koken Yoko Uke</i>	<i>Kagi Zuki</i>	<i>Mae Hiji Ate</i>	<i>Hiza Mw. Geri</i>
Hanmi Kokutsu	<i>Sukui Uke 3</i>	Nakayubi I. Ken	<i>Seiriuto Uchi</i>	<i>Ushiro Tobi G</i>
Sesan Dachí	<i>Uchi Uke G. B.</i>	Ippon Ken Zuki	<i>Tettsui Hizo Uchi</i>	<i>Nidan Mae t.g.</i>
	Haishu Yoko Uke	Me Zuki	<i>Morote Haito j.ch.</i>	Ushiro M. t.g.
	Haito Uke		Shuto Sakosku	Teisoku s.m.t.g
	Nagashi Uke 2		Oroshi Hiji Ate	
	Yoko Ude Uke		Oyayubi Ipon Ken	
25	30	22	27	24



## REN RAKUS

### BLANCO

- *Mae Geri + Oi Zuki (Jodan – Chudan.- Gedan)*
- *Mae Geri + Gyaku Zuki (Jodan – Chudan - Gedan)*

### AMARILLO

### AMARILLO

- *Gedan Barai + Gyaku Zuki Yori Ashi*
- *Jodan Uke + Gyaku Zuki Con paso*
- *Uchi Uke + Gyaku Zuki Con paso*
- *Gedan Barai + Gyaku Zuki Con paso*

### AMARILLO

### NARANJA

- *Mawashi Geri + Gyaku Zuki*
- *Gyaku Zuki + Mawashi Geri*

### NARANJA

- *Kizami Zuki + Gyaku Zuki*
- *Mae Geri + Yoko Geri + Mawashi Geri + Gyaku Zuki*
- *Soto Mawashi Keage + Uchi Mawashi Keage + Gyaku Zuki*

### NARANJA

### VERDE

- *Mae Geri + Ushiro Geri*
- *Mae Geri + Age Hiji Ate*

### VERDE

- *Oroshi Kakato Geri + Mae Tobi Geri con la misma pierna*

### VERDE

### AZUL

- *Mae Geri + Ura Mawashi Geri con la misma pierna*
- *Mae Geri + Ushiro Mawashi Geri + Gyaku Zuki*

### AZUL

- *Soto Mawashi Geri + Ushiro Mawashi Geri + Gyaku Zuki*

### AZUL

### MARRON

- *Uraken + Gyaku Zuki + Mawashi Geri*
- *Mawashi Geri + Gyaku Zuki + Ura Mawashi Geri*
- *Gyaku Zuki + Mawashi Geri + Gyaku Zuki*

### MARRON

- *Mae Geri + Yoko Geri + Ushiro Geri + Gyaku Zuki*
- *Mawashi Uchi Keage + Mawashi Soto Keage + Tobi Geri*

## KIHON KUMITÉ 1

**BLANCO**

**AMARILLO**

### SAMBÓN KUMITÉ

**TORI**

**UKE**

1. Oi Zuki Jodan
2. Oi Zuki Chudan
3. Oi Zuki Gedan
4. Mae Geri Chudan

- Jodan Uke  
Uchi Uke  
Gedan Barai + Gyaku Zuki (3º Paso)  
Gedan Barai + Gyaku Zuki (3º Paso)

**AMARILLO**

### IPPÓN KUMITÉ

**TORI**

**UKE**

- 1.Oi Zuki Jodan
- 2.Oi Zuki Chudan
- 3.Oi Zuki Gedan
- 4.Gyaku Zuki Gedan
- 5.Mae Geri Chudan

- Jodan Uke Gyaku Zuki  
Uchi Uke Gyaku Zuki  
Gedan Barai Gyaku Zuki  
Gedan Barai + Gyaku Zuki ( Yori Ashi )  
Gedan Barai Gyaku Zuki

**AMARILLO**

**NARANJA**

### KAKIE

1º Horizontal

2º Ascendente - Descendente

3º Circular

**NARANJA**

### JIJU IPPON KUMITÉ

**TORI**

**UKE**

- 1.Uraken
- 2.Uraken
- 3.Gyaku Zuki (j. Ch. g.)
- 4.Uraken Gyaku Zuki
- 5.Cambios de guardia (Sol)

- Poner la mano en la oreja  
Uchi Uke Jodan + Gyaku Zuki  
Uke Waza + Gyaku Zuki  
Uchi Uke + Gedan Barai + Gyaku Zuki  
Cambios de guardia (Sombra)

**NARANJA**

**VERDE**

### JIJU IPPÓN KUMITÉ

**TORI**

**UKE**

1. Kizami Zuki
2. Cambio Sol

- Nagashi Uke + Zuki  
Kizami o Gyaku

**KIHON KUMITÉ 2****VERDE****TORI**

1. Mawashi Geri (adelantada y atrasada)
2. Mawashi Geri (adelantada y atrasada)
3. Gyaku Zuki
4. Paso atrás

**UKE**

- Uchi Uke + Kizami o Gyaku  
 Kake Barai Uke + Gyaku Zuki  
 Barrido + Gyaku Zuki  
 Barrido a dos piernas + Contra

**VERDE****AZUL****TORI**

1. Kizami + Mawashi
2. Gyaku Zuki + Mawashi
3. Uraken + Mawashi

**UKE**

- Defensa + contra  
 Defensa + contra  
 Defensa + contra

**AZUL****TORI**

1. Kizami + Gyaku + Kizami
2. Uraken + Gyaku + Uraken
3. Uraken + Gyaku + Mawashi

**UKE**

- Defensa + contra  
 Defensa +contra  
 Defensa +contra

**AZUL****MARRON****TORI**

1. Mae Geri
2. Mawashi Geri
3. Ushiro Geri
4. Ushiro Mawashi Geri

**UKE**

- Barrido y contra  
 Barrido y contra  
 Barrido y contra  
 Barrido y contra

**MARRON****TORI**

1. Ura Mawashi Geri
2. Ushiro Mawashi Geri
3. Ura o Mawashi Geri

**UKE**

- Defensa y contra  
 Defensa y contra  
 Defensa y contra

**BUNKAI KUMITÉ 1****NARANJA****GEKI SAI DAI ICHI****TORI**

- 1.Oi Zuki Jodan
- 2.Jodan Uke + Zuki Gedan Sikko
- 3.Oi Zuki (avanza a Han Zenkutsu)
- 1.Oi Zuki Chudan
- 2.Gyaku Zuki Gedan
- 1.Oi Zuki Chudan
- 1.Oi Zuki Chudan

**UKE**

- Jodan Uke Oi Zuki Jodan  
 Gedan Barai  
 Uchi Uke (atrás a Sanchin)+Contra Gyaku  
 Uchi Uke Mae Geri Age Hiji Uraken  
 Gedan Barai Gyaku Zuki  
 Barrido contra libre.  
 Uchi Uke Morote Zuki

**NARANJA****VERDE****GEKI SAI DAI NI****TORI**

1. Oi Zuki Chudan
2. Uchi Uke + Oi Zuki Ch.+ sotei g.ch.
3. Gyaku Zuki Gedan + Gedan Barai
1. Oi Zuki Chudan

**UKE**

- Kake Uke + Oi Zuki Chudan  
 Kake Uke + Mae Geri Age Hiji Uraken  
 Gedan Barai Gyaku Zuki +Barrido Shuto Jodan Uchi  
 Tora Guchi Morote Sotei Uchi

**VERDE****GEKISAI DAI SAN****TORI**

- 1.Oi Zuki Ch.+Uchi Uke+Sotei Uke+Zuki Ch.
- 1.Mae Geri + Oi Zuki,
- 2.Atrás Jodan Uke y adelante Mae Geri

**UKE**

- Uchi Uke +Gyaku Zuki +Zuki +Uchi Uke +Zuki  
 Sotei Gedan + Koken Uke en Sikko Dachi  
 Oi Zuki Jodan y atrás Sotei Gedan en Sikko  
 Dachi, diagonal, la contra es libre

**VERDE****AZUL****GEKI HA****TORI**

- 1.Mae Geri
- 2.Oi Zuki Jodan
- 3.Jodan Uke
- 1.Oi Zuki
- 1.Oizuki+Gyaku Zuki
- 1.Oi Zuki Chudan

**UKE**

1. Sotei Gedan Barai
2. Koken Uke + Oi Zuki Jodan
- 3.Nirren Zuki Chudan + Kansetsu
- 1.Uchi uke + Hiki uke + Mae geri+hiji
- 1.Gedan barai + Hiki uke + shita Zuki
- 1.Tettsui Oroshi + Sita Zuki

**BUNKAI KUMITÉ 2****AZUL****SAIFA****TORI**

- 1.Presa muñeca +Gyaku Zuki
- 1.Oi Zuki Chudan + Mae Geri
- 1.Oi Zuki

**UKE**

- Soltarse + Sotei Uke + Uraken
- Haito Uke + Sotei Uke + Hiza + Mae Geri
- Haito Uke + Haito Uchi

**AZUL****MARRON****TENSHO****TORI**

- 1.Oi Zuki Chudan + Gyaku Zuki Jodan.
- 1.Oi Zuki Chudan.
- 1.Oi Zuki Jodan.

**UKE**

- Hiki Uke + Shuto Uke Jodan. + Sotei Uchi Jodan
- Haishu Uke + Sotei Uchi Gedan.
- Koken Uke Jodan. + Seiriuto Uchi

**SEIENCHIN****TORI**

- 1. Presa a la muñeca
- 1. Oi Zuki
- 1. Oi Zuki +Mae Geri

**UKE**

- Luxar muñeca y hombro
- Uchi Uke Gedan Barai, Age Zuki + Uraken + Tettsui
- Jodan Uke en Gyaku +Sotei Uke + Derribo

**MARRON****TORI**

- 1. Coger muñeca
- 1. Oi Zuki, Sotei y Zuki
- 1. Mae Geri

**SANSEIRU****UKE**

- Coger mano, romper girando tirar abajo presionar codo
- Uchi Uke Mae Geri Ude uke y Zuki
- Juji Uke y luxar rodilla

**TORI**

- 1. Oi Zuki
- 1. Mae Geri Oi Zuki Gyaku Zuki
- 1. Coger mano

**SISOCHIN****UKE**

- Shuto Uchi Uke, Nukité
- Sotei G., Shuto U. Uke, Hiki Uke coger brazo y romper
- Soltarse envolviendo con el codo

## TSUKI WAZA ENCADENADO

TÉCNICA	POSICIÓN	DIRECCIÓN
---------	----------	-----------

### DEL BLANCO AL AMARILLO

1	<i>Oi Zuki jodan derecha</i>	<i>Neko Ashi Dachi</i>	<i>Al frente</i>
2	<i>Oi Zuki chudan izquierda</i>	<i>Ham Zenkutsu Dachi</i>	<i>Al frente</i>
3	<i>Oi Zuki gedan derecha</i>	<i>Zen Kutsu Dachi</i>	<i>Al frente</i>
4	<i>Gyaku Zuki jodan izqu.</i>	<i>Neko Ashi Dachi</i>	<i>Derecha</i>
5	<i>Gyaku Zuki chudan der.</i>	<i>Zen Kutsu Dachi (con hikité)</i>	<i>Derecha</i>
6	<i>Gyaku Zuki gedan izqu.</i>	<i>Seiza</i>	<i>Diagonal atras izqu.</i>
7	<i>Yohon Nukité jodan der.</i>	<i>Shikko Dachi (subir girando)</i>	<i>Diagonal atras izqu.</i>
8	<i>Yohon Nukité chudan izqu.</i>	<i>Ham Zenkutsu Dachi (terminar de subir) en gyaku</i>	<i>Diagonal atras izqu.</i>
9	<i>Kizami Zuki der.</i>	<i>Ham Zenkutsu Dachi (desplazando)</i>	<i>Diagonal atras izqu.</i>

### DEL AMARILLO AL NARANJA

1	<i>Morote Heiko Zuki jodan</i>	<i>Sanchin Dachi (con giro)</i>	<i>Al frente</i>
2	<i>Morote Heiko Zuki chudan</i>	<i>Kake Dachi (desplazando)</i>	<i>Al frente</i>
3	<i>Morote Heiko Zuki gedan</i>	<i>Shikko Dachi</i>	<i>Izquierda lateral</i>
4	<i>Morote Heiko Nukité ch.</i>	<i>Sanchin Dachi (derecha adelantada) con desplazamiento</i>	<i>Izquierda lateral</i>
5	<i>Morote awase Zuki</i>	<i>Hidari Heiko Dachi (giro 180°)</i>	<i>Derecha</i>
6	<i>Tate Zuki der.</i>	<i>Ham Zenkutsu Dachi</i>	<i>Derecha</i>

### DEL NARANJA AL VERDE

1	<i>Ipon Nukité izqu.</i>	<i>Neko Ashi Dachi (con defensa haishu)</i>	<i>Diagonal atras der.</i>
2	<i>Jun Zuki der.</i>	<i>Shikko Dachi</i>	<i>Diagonal atras der.</i>
3	<i>Morote Yama Zuki</i>	<i>Zenkutsu Dachi izquierda adelantada</i>	<i>Al frente</i>
4	<i>Hiraken Zuki jodan izqu.</i>	<i>Ham Zenkutsu Dachi</i>	<i>Al frente</i>
5	<i>Hiraken Zuki chudan der.</i>	<i>Ham Zenkutsu Dachi</i>	<i>Al frente</i>

### DEL VERDE AL AZUL

1	<i>Nirren Zuki chudan</i>	<i>Zen Kutsu Dachi (giro)</i>	<i>Derecha</i>
2	<i>Nirren Zuki jodan</i>	<i>Neko Ashi Dachi (recogiendo pierna derecha)</i>	<i>Derecha</i>
3	<i>Nirren Zuki gedan</i>	<i>Shikko Dachi (mover pierna derecha)</i>	<i>Derecha</i>
4	<i>Sandan Zuki j.ch.g.</i>	<i>Zen Kutsu Dachi (giro)</i>	<i>Al frente</i>
5	<i>Shita Zuki derecha</i>	<i>Sanchin Dachi (giro)</i>	<i>Izquierda</i>
6	<i>San Ren Zuki jodan</i>	<i>Zen Kutsu Dachi (desplazamiento y paso)</i>	<i>Izquierda</i>
7	<i>San Ren Zuki chudan</i>	<i>ZenKutsu Dachi (giro 180°) golpear casi en el aire</i>	<i>Derecha</i>
8	<i>San Ren Zuki gedan</i>	<i>Shikko Dachi (desplazando y barrido)</i>	<i>Diagonal atras der.</i>
9	<i>Hiraken Morote Zuki</i>	<i>Zen Kutsu Dachi (pierna derecha atras)</i>	<i>Al frente</i>

### DEL AZUL AL MARRÓN

1	<i>Age Zuki jodan izquierda</i>	<i>Subir a Hachiji Dachi</i>	<i>Al frente lateral</i>
2	<i>Kagi Zuki derecha</i>	<i>Bajar a Shikko Dachi (desplazando un poco)</i>	<i>Al frente lateral</i>
3	<i>Naka Yubi Ipon Ken izqu.</i>	<i>Ham Zen Kutsu Dachi (desplazando)</i>	<i>Diagonal atras der.</i>
4	<i>Ipon Ken Zuki derecha</i>	<i>Ham Zen Kutsu Dachi (desplazando)</i>	<i>Diagonal atras der.</i>
5	<i>Me Zuki izqu. - der.</i>	<i>Neko Ashi Dachi (giro libre) varias opciones</i>	<i>Al frente</i>

## UCHI WAZA ENCADENADO

TÉCNICA	POSICIÓN	DIRECCIÓN
---------	----------	-----------

### DEL BLANCO AL AMARILLO

1 <i>Uraken Yoko Uchi izqu.</i>	<i>Ham zenkutsu Dachi (traer pierna izquierda)</i>	<i>Al frente</i>
2 <i>Mawashi Hiji Ate derecha</i>	<i>Zenkutsu Dachi (giro mover izquierda)</i>	<i>Izquierda</i>
3 <i>Uraken Sayo Uchi izqu.</i>	<i>Shikko Dachi (mover derecha)</i>	<i>De frente (der-izqu)</i>
4 <i>Ushiro Hiji Ate derecha</i>	<i>Neko Ashi Dachi (mover derecha)</i>	<i>Atrás</i>

### DEL AMARILLO AL NARANJA

1 <i>Morote Sotei Uchi</i>	<i>Sanchin Dachi (desplazando)</i>	<i>Diagonal del. Izqu.</i>
2 <i>Shuto Hizo Uchi izqu.</i>	<i>Zenkutsu Dachi (giro mover derecha)</i>	<i>Diagonal del. Derecha</i>
3 <i>Age Hiji Ate jodan derecha</i>	<i>Zenkutsu Dachi (in situ)</i>	<i>Diagonal del. Derecha</i>
4 <i>Age Hiji Ate chudan izqu.</i>	<i>Zenkutsu Dachi (in situ)</i>	<i>Diagonal del. Derecha</i>
5 <i>Uraken Somen Uchi derecha</i>	<i>Sanchin Dachi (desplazando mas Osae uke)</i>	<i>Diagonal del. Derecha</i>
6 <i>Shuto Yoko Uchi izqu.</i>	<i>Hachiji Dachi (desplazar)</i>	<i>Diagonal atrás Izqu.</i>

### DEL NARANJA AL VERDE

1 <i>Haito Uchi Jodan derecha</i>	<i>Zenkutsu Dachi (mover izquierda)</i>	<i>Diagonal atrás Izqu.</i>
2 <i>Haito Uchi chudan izqu.</i>	<i>Shikko Dachi (sólo girar pies)</i>	<i>Diagonal del. Izqu.</i>
3 <i>Haito Uchi gedan derecha</i>	<i>Ham Zenkutsu Dachi (giro, pierna derecha atrás)</i>	<i>Derecha</i>
4 <i>Tettsui yoko Uchi jodan izqu.</i>	<i>Subir a Hachiji Dachi</i>	<i>Derecha</i>
5 <i>(Idem) pero en URA derecha</i>	<i>Bajar a Shikko Dachi (giro por detrás)</i>	<i>Derecha</i>
6 <i>Tettsui yoko Uchi chudan izqu.</i>	<i>Shikko Dachi (desplazando)</i>	<i>Izquierda</i>
7 <i>Tettsui yoko Uchi degan dere.</i>	<i>Shikko Dachi (desplazando)</i>	<i>Derecha</i>
8 <i>Uraken Mawashi Uchi izqu.</i>	<i>Kake Dachi (desplazando)</i>	<i>Al frente</i>
9 <i>Seiken Ago Uchi doble</i>	<i>Sanchin Dachi (deshacer )</i>	<i>Derecha</i>

### DEL VERDE AL AZUL

1 <i>Uraken Hizo Uchi izqu.</i>	<i>Sanchin Dachi (180° desplazando)</i>	<i>Izquierda</i>
2 <i>Tettsui Oroshi Uchi ext.derecha</i>	<i>Hachiji Dachi (giro)</i>	<i>Diagonal atras. Der.</i>
3 <i>Tettsui Oroshi Uchi int. Izqu.</i>	<i>Ham Zenkutsu Dachi (mover pierna derecha)</i>	<i>Diagonal atras. Der.</i>
4 <i>Sotei Uchi jodan derecha</i>	<i>Neko Ashi Dachi (giro180°)</i>	<i>Izquierda</i>
5 <i>Sotei Uchi chudan izq.</i>	<i>Shikko Dachi (mover pierna izquierda)</i>	<i>Diagonal del. Izqu.</i>
6 <i>Sotei Uchi gedan derecha</i>	<i>Ham Zenkutsu Dachi (giro 180°)</i>	<i>Derecha</i>
7 <i>Shuto Yoko Gamen Uchi izqu.</i>	<i>Kosa Dachi (desplazando)</i>	<i>Atrás</i>
8 <i>Yoko Hiji Ate derecha</i>	<i>Shikko Dachi (desplazar pie de atrás)</i>	<i>Atrás</i>
9 <i>Toho izqu.</i>	<i>Ham Zenkutsu Dachi (desplazando)</i>	<i>Atrás</i>

### DEL AZUL AL MARRÓN

1 <i>Uraken Oroshi Uchi derecha</i>	<i>Sanchin Dachi (giro 180°)</i>	<i>Al frente</i>
2 <i>Mae Hiji Ate izqu.</i>	<i>Neko Ashi Dachi (recoger)</i>	<i>Al frente</i>
3 <i>Seiriuto Uchi derecha</i>	<i>Ham Zenkutsu Dachi (desplazar, en Gyaku)</i>	<i>Al frente</i>
4 <i>Tettsui Hizo Uchi izqu.</i>	<i>Zenkutsu Dachi (giro 180° en Gyaku)</i>	<i>Atrás</i>
5 <i>Morote Haito Uchi jodan</i>	<i>Zenkutsu Dachi (giro 180°)</i>	<i>Al frente</i>
6 <i>Morote Haito Uchi chudan</i>	<i>Shikko Dachi (giro solo pies)</i>	<i>Diagonal del. Derecha</i>
7 <i>Shuto Sakosku Uchi derecha</i>	<i>Ham Zenkutsu Dachi (mover pie derecho)</i>	<i>Al frente</i>
8 <i>Oroshi Hiji Ate izqu.</i>	<i>Shikko Dachi (desplazar a la izquierda)</i>	<i>Diagonal del. Derecha</i>
9 <i>Oyayubi ipon ken derecha</i>	<i>Neko Ashi Dachi (giro en redondo con esquivia)</i>	<i>Diagonal del. Izqu.</i>

## UKE WAZA ENCADENADO

DEFENSA	POSICIÓN	DIRECCIÓN
---------	----------	-----------

### DEL BLANCO AL AMARILLO

1	Jodan Uke der.	Sanchin Dachi	Al frente
2	Uchi Uke izqu.	Neko Ashi Dachi	Giro izquierda
3	Gedan Barai der.	Zenkutsu Dachi	Giro 180° derecha
4	Shoto Uke izqu.	Neko Ashi Dachi	Al frente
5	Osae Uke der.	Ham Zenkutsu Dachi en Gyaku desplazando pie izqu.	Al frente

### DEL AMARILLO AL NARANJA

1	Tora Guchi izqu.	Neko Ashi Dachi recogiendo un poco pie der.	Al frente
2	Morote Osae Uke	Sanchin Dachi desplazando y paso	A frente
3	Kakiwake Uke 1	Sanchin Dachi, un paso	Al frente
4	Kakiwake Uke 2	Sanchin Dachi, se puede hacer en el sitio o con paso	A frente
5	Morote Ch. Uch Uk. Izqu.	Neko Ashi Dachi	Giro izquierda
6	Mawashi Gedan Barai der.	Shikko Dachi, me coloco lateral	Al frente
7	Sotei Uke Jodan izqu.	Ham Zenkutsu Dachi en Gyaku	Al frente
8	Sotei Uke Chudan der.	Neko Ashi Dachi y paso atrás	Diagonal izqu. adel.
9	Sotei Uke Gedan izqu.	Neko Ashi Dachi desplazando	Diagonal izqu. adel.

### DEL NARANJA AL VERDE

1	Kake Uke der.	Sanchin Dachi cruzar pie por delante y vuelta	Derecha
2	Hiki Uke izqu.	Sanchin Dachi paso atrás	Derecha
3	Koken Uke der.	Shikko Dachi atrás	Derecha
4	Maw. Sot. G. Uk. Uch. izqu.	Kokutsu Dachi, corrigiendo un poco el pie derecho	Al frente
5	Maw. Sot. G. Uk. Soto der.	Renoji Dachi, con giro y desplazando un poco	Diagonal izqu. adel

### DEL VERDE AL AZUL

1	Seiken Juji Uke Jodan	Neko Ashi Dachi, recogiendo un poco el pie derecho	Diagonal izqu. adel
2	Seiken Juji Uke Gedan	Zenkutsu Dachi, avanzando un poco pie derecho	Diagonal izqu. adel
3	Shuto Juji Uke Jodan	Zenkutsu Dachi, sólo girando atrás	Atrás
4	Shuto Juji Uke Gedan	Shikko Dachi, volver a girar	Diagonal izqu. atrás
5	Shuto Chudan Uchi Uke	Kokutsu Dachi	Diagonal der. adel.
6	Hiji Yoko Uke izqu.	Shikko Dachi, me coloco de frente	Al frente
7	Harai Uke der.	Kokutsu Dachi giro atrás	Diagonal der. atrás
8	Haishu Uke izqu.	Kokutsu Dachi giro adelante	Diagonal izqu. adel

### DEL AZUL AL MARRÓN

1	Shuto Uke Gedan der.	Neko Ashi Dachi con paso atrás	Al frente
2	Shuto Uke Chudan izqu.	Neko Ashi Dachi con paso	Al frente
3	Shuto Uke Jodan der.	Zenkutsu Dachi con paso	Al frente
4	Koken Yoko Uke Uke izqu.	Hachiji Dachi de frente	Lateral izquierda
5	Sukui Uke der.	Shikko Dachi atrasando pie izquierdo	Al frente
6	Sukui Uke doble	Sanchin dachi con paso adelante	Al frente
7	Sukui Uke izqu.	Kokutsu Dachi con paso atrás	Al frente
8	Uchi Uke Gedan Barai	Sanchin Dachi con giro	Diagonal der. atrás
9	Haishu Yoko Uke izqu.	Renoji Dachi, intercambio de pie y pequeño despl. lateral	Diagonal der. adel.
10	Haito Uke der.	Neko Ashi Dachi, pierna derecha queda adelantada	Al frente
11	Nagashi Uke izqu. Exterior	Ham Zenkutsu Dachi despl. derecha adelantada y Kizami	Al frente
12	Nagashi Uke der. Interior	Zenkutsu Dachi despl. pierna derecha "Gyaku hikite"	Al frente
13	Yoko Ude Uke izqu.	Ham Zenkutsu Dachi con giro	Diagonal der. adel

40 EN TOTAL



## KERI WAZA ENCADENADO

TÉCNICA	POSICIÓN	DIRECCIÓN
---------	----------	-----------

### DEL BLANCO AL AMARILLO

1	<i>Hiza geri derecha</i>	<i>Intermedia (pisar y enseguida la siguiente patada)</i>	<i>Al frente</i>
2	<i>Kin geri izquierda</i>	<i>Ham Zenkutsu Dachi cayendo atrás</i>	<i>Al frente</i>
3	<i>Mae geri derecha</i>	<i>Zenkutsu Dachi avanzando (como trapicheo)</i>	<i>Al frente</i>
4	Sune Uke izquierda	Hachiji Dachi (golpear y giro 180°)	Al frente caer de espaldas
5	Mawashi geri jodan derecha	Zenkutsu Dachi y trapicheo de espaldas	Izquierda
6	Mawashi geri chudan izqu.	Shikko Dachi	Atrás

### DEL AMARILLO AL NARANJA

1	<i>Kansetsu geri derecha</i>	<i>Sagi Ashi Dachi (recoger pie derecho)</i>	<i>Al frente (de lado)</i>
2	<i>Yoko geri izquierda</i>	<i>Shikko Dachi</i>	<i>Al frente (de lado)</i>
3	Shoto Mawashi Keage der	Ham Zenkutsu Dachi	Diagonal adel. Derecha
4	Uchi Mawashi Keage izqu.	Ham Zenkutsu Dachi	Izquierda

### DEL NARANJA AL VERDE

1	<i>Ushiro geri derecha</i>	<i>Zenkutsu Dachi (caer de espaldas)</i>	<i>Derecha</i>
2	<i>Uchi Keage izquierda</i>	<i>Zenkutsu Dachi (con pierna adelantada peso atrás)</i>	<i>Izquierda</i>
3	Oroshi Kakata geri derecha	Ham Zenkutsu Dachi (intercambio de pie)	Diagonal atras. Izquierda
4	Mae Tobi geri (izqui. dere.)	Neko Ashi Dachi (a la caída)	Diagonal atras. Izquierda

### DEL VERDE AL AZUL

1	<i>Ura Mawashi geri derecha</i>	<i>Zenkutsu Dachi (intercambio de pies)</i>	<i>Izquierda</i>
2	<i>Ushiro Mawashi geri izqu.</i>	<i>Zenkutsu Dachi (vuelta completa caer atrás)</i>	<i>Al frente</i>
3	Mawashi Tobi geri derecha	Zenkutsu Dachi	Al frente
4	Mae Keage izquierda	Heisoku Dachi	Al frente
5	Yoko Keage derecha	Zenkutsu Dachi	Diagonal atra. Derecha

### DEL AZUL AL MARRÓN

1	<i>Yoko Tobi geri izquierda</i>	<i>Zenkutsu Dachi</i>	<i>Diagonal adel. Izquierda</i>
2	<i>Hiza Mawashi geri derecha</i>	<i>Zenkutsu Dachi (180° al caer)</i>	<i>Diagonal atras. Derecha</i>
3	<i>Ushiro Tobi geri izquierda</i>	<i>Zenkutsu Dachi (in situ)</i>	<i>Diagonal adel. Izquierda</i>
4	<i>Nidan Mae Tobi geri iz - der.</i>	<i>Zenkutsu Dachi (avanzando un poco)</i>	<i>Diagonal atras. Derecha</i>
5	Ushiro Mawashi Tobi geri izq	Zenkutsu Dachi	Diagonal atras. Derecha
6	Teisoku Soto Mawashi Tobi	Zenkutsu Dachi	Al frente con intercambio

# PROGRAMA DE GRADOS



ASOCIACION CATALANA DE KARATE  
GOJU - RYU OKINAWA

# PROGRAMA DE GRADOS



KARATE - DO  
GOJU - RYU OKINAWA