

## 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°

### 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.



## 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

### 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](http://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. El trabajo mostrara comprensión de las técnicas, teniendo en cuenta aspectos como distancia, Zanshin y esquivas.

## **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:**

<b>Kihon kumite</b>	....	Asalto de estudio.
<b>Ippon kumite</b>	....	Asalto convencional a un paso.
<b>Sanbon kumite</b>	....	Asalto convencional a tres pasos.
<b>Gohon kumite</b>	....	Asalto convencional a cinco pasos.
<b>Shiai kumite</b>	....	Asalto de competición con reglamento.
<b>Jijyu kumite</b>	....	Asalto libre y flexible.
<b>Yakusoku kumite</b>	....	Asalto convencional acordado.
<b>Bunkai kumite</b>	....	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.**

