Maestro Funakoshi Maestro Egami

EVOLUCIONANDO HACIA UN NUEVO CAMINO

Tachi-kata (Posturas)

Uke Waza (Defensas)

Oi Tsuki con todo el peso hacia delante, cuerpo superior inclinado, sacro dentro, la pierna trasera ha de apoyarse firmemente para que el golpe sea efectivo.

CINCO LINEAS FUNDAMENTALES:

SEI CHU SEN - ENBUSEN - DO SEN - -MESEN - YUSEN

Seichu Sen: Es una línea imaginaria que divide el cuerpo en dos partes iguales, la cual hay que mover constantemente (La palabra SEI significa "VIVO", por eso debemos tener la capacidad de poder movernos 360º fuera del cuerpo).
Enbu Sen: Es la línea por la que debemos desplazarnos y realizar las técnicas.
Do Sen: Trayectoria técnica.
Me sen: Mirada.
Yu Sen: Fuente brotante, (llevar el peso hacia un punto situado en la base de los dedos de los pies).

TRES ELEMENTOS ESENCIALES EN EL MOVIMIENTO:

1) DIVIDIR EL TRABAJO DEL CUERPO EN:
A.- Separación de la parte superior e inferior un lado.
B.- Unión de la parte superior e inferior (El otro lado)
2) ONDULACION DE LA COLUMNA VERTEBRAL
3) TORSION DEL TRONCO

.- De la forma al sentimiento
.- Del sentimiento a la forma

Tachikata:

Dividir el cuerpo en cuatro partes
Dejar el peso en Yusen
Los tres puntos en una línea (nariz, rodilla y dedos del pie).

Uke Waza:

Dosen hasta Seichu Sen.
Darse la vuelta y girar con Shiko Dachi.
Tai Sabake
Uke debe tener siempre presente la línea de Suburi a la hora de realizar Yodan, Chudan Y Gedan.

Tsuki Waza:

Nigiri: Apretar el dedo meñique
Golpear con Seichu Sen buscando Yu sen
La cadera en Ichinoji (en una línea mirando al frente)
La salida del puño en Tateken
Utilizar el omoplato al golpear
Al golpear con la mano drcha. el peso en la pierna izq.y viceversa.

Karate - Do Shotokai

ASOCIACION SHOTOKAI ANDALUCIA

PROGRAMA DE EXAMEN

CINTURON NEGRO PRIMER DAN

DIRECTOR TECNICO

ATSUO HIRUMA SENSEI

PRIMER DAN

-. KIHON - Técnicas Fundamentales
Realizar correctamente Ichinoji (Mantener la cadera al frente formando una línea)

UKE WAZA - Defensas
Desplazamiento: Avanzando y retrocediendo

Gedan Barai, Yodan Age Uke, Uchi Uke, Shuto Uke.

TSUKI WAZA - Ataques de brazos
Kensei: Controlar con el brazo delantero (Hikite en el último momento)

Oi Tsuki, Gyaku Tsuki.

KERI WAZA – Patadas

Mae Geri, Yoko Geri (en Kiba Dachi), Mawashi Geri.

-. KATAS

BASICAS
Taikyoku: Primera Causa**. Heian:** Mente Pacífica

Taikyoku Shodan, Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan.

KATAS SUPERIORES SOLICITADAS:

Tekki Shodan - Montando a caballo – Primer nivel
Al cruzar por delante el pie, hay que colocar la punta de los dedos.

Bassai Dai - Penetrar en una fortaleza
La vuelta pasando por Shiko Dachi

KATA DE BO
El cuerpo en Ichinoji (la cadera al frente formando una línea). Sujetar el Bo con el dedo meñique.
Sueyoshi No Kon

-. KUMITE - Combate
Con otro aspirante que indique el tribunal, valorándose tanto a Tori (el que ataca) como a Uke (el que defiende).
Yakusoku Ippon Kumite: Ten No Kata

Tai Sabaki:
Esquivar a la vez que se realiza un ataque

.- Go No Sen – Ten No Kata: Pasar por la postura tipo ballet pies juntos (Posición Nº 3).

.- Ai Uchi: Siempre pasando por Shiko Dachi.

REQUISITOS TECNICOS DEL MAESTRO HIRUMA PARA EL EXAMEN

KIHON
Fundamentos, Técnicas Fundamentales Básicas

1.- DESPLAZAMIENTO
Avanzando y retrocediendo, realizando correctamente los cambios de peso. Al girar pasar por Shiko Dachi.

2.- SHIZENTAI
Mantener la cadera al frente - ICHINOJI.

3.- HIKITE
Recoger el brazo en el último momento.

4.- KENSEI
Controlar con el brazo delantero. Hacer Hikite en el último momento.

5.- NIGUIRI
Apretar el dedo meñique.

6.- KAKAEKOMI
Elevar la rodilla tan alto como pueda antes de extender la pierna.

7.- TACHIKATA (Posturas)
Kanji Shisei: Shi: Moldeabilidad-Ductibilidad, Se: Potencia Interior, I: Potencia Física.

8.- COORDINACION
Coordinar todo el cuerpo, usando y respetando el peso.

9.- DOSEN
Trayectoria correcta de la técnica hasta Seichu Sen.

10.- KIME
Concentración de fuerza física y psíquica en un punto determinado.

KATA - Forma

1.- ENBU SEN
Es la línea por la que debemos desplazarnos y realizar las técnicas. La vuelta pasando siempre por Shiko Dachi.

2.- DO SEN
Trayectoria correcta de la técnica hasta Seichu Sen.

3.- SEICHU SEN
Es una línea imaginaria que divide el cuerpo en dos partes iguales, la cual hay que mover constantemente. La palabra SEI significa "VIVO". Realizar la Kata con la máxima movilidad de Seichu Sen.

4.- ME SEN: Mirada.

5.- RITMO
Estudiar los cambios de ritmo en las Katas.

6.- FLUIDEZ
Estudiar en las Katas como realizar los movimientos de forma fluida y coordinada.

7.- KOKYU: Respiración.

8.- BUNKAI
Estudio de las posibles aplicaciones en el combate de las técnicas de katas.

KATA DE BO
Forma de Bastón Largo

1.- DESLIZAR:
Aprovechar la ventaja del Bo – su longitud.

2.- SEICHUSEN:
Defender y golpear en la línea de Seichu Sen.

3.- PESO:
Aplicar el peso del Bo en los movimientos.

4.- NIGUIRI:
Agarrar el Bo con el dedo meñique.

5.- COORDINACION:
Coordinar el movimiento del cuerpo y del Bo.

KUMITE - Combate

1.- MAAI
MA - Distancia. AI – Tiempo oportuno –Armonía.

2.- TIEMPO
Go No Sen: Esperar hasta el ultimo momento/ Ai Uchi: Mismo tiempo/ Sen No Sen: Anticipación.

3.- TACHIKATA – Posturas

4.- PESO
Aplicar el peso del cuerpo en las técnicas.

5.- MESEN: Mirada.

6.- TORI
Atacante. La idea de ofrecer, dar. Máxima expansión.

7.- UKE
Defensor. La idea de recibir con Shizentai (Naturalidad).

8.- KIHAKU - Espíritu de combate

TAI SABAKI - Esquiva

1.- MAAI: MA - Distancia. AI – Tiempo oportuno - Armonía.

2.- TIEMPO: Go No Sen: Esperar hasta el ultimo momento/ Ai Uchi: Mismo tiempo/ Sen No Sen: Anticipación.

3.- DESPLAZAMIENTO: Go No Sen : Posición nº 3 de ballet, Aiuchi : Pasar por Shiko Dachi.

4.- FLUIDEZ: Realizar los movimientos de forma fluida, con desplazamientos en Suri Ashi: Deslizando los pies por el suelo.