

PROGRAMA TÉCNICO PARA LA CINTA AMARILLA (9º Kyu)

El inicio del presente programa está en torno a los 6 meses de práctica.

KIHON: Base, fundamento.

- **POSICIONES BÁSICAS:**

- a) SANCHIN DACHI: Postura de las tres batallas.
- b) ZENKUTSU DACHI: Postura larga avanzando, pierna delantera flexionada cargando 2 terceras partes del peso corporal y pierna trasera estirada.
- c) SHIKO DACHI: Postura de jinete, los pies deben estar separados a una distancia equivalente a cuatro pies de distancia.
- d) NEKO ASHI DACHI: Postura de pata de gato.

- **UKE WAZA:** Bloqueos básicos.

- a) JODAN (KURI AGE) UKE: Defensa hacia arriba.
- b) GEDAN (BARAI) UKE: Defensa del área baja.
- c) KAKE UKE: Liberación y captura a nivel medio.
- d) MAWASHI UKE: Defensa circular con ambas manos.

- **ZUKI WAZA:** Métodos para cerrar el puño.

- a) SHUTO UCHI: Mano de espada, choque con el dorso de la mano abierta.
- b) HIJI ATE, MAE HIJI ATE: Empleo del codo, codazo frontal.
- c) MOROTE ZUKI, AWASE ZUKI: Golpes simultáneos, golpe simultáneo con seiken arriba y gyakuken abajo.
- d) URA KEN: Golpe con el reverso del puño.

- **KERI WAZA:** Patadas básicas.

- a) ASHI BARAI: Barrido del pie.
- b) MAE GERI KEAGE, MAE GERI KEKOMI: Patada frontal de látigo, patada frontal con empuje.
- c) MAWASHI GERI: Patada circular impactando con la base de los dedos (variante deportiva con el empeine).
- d) KIN GERI: Patada a la ingle.

KATA: Forma, complementando las traducciones se anexa otra interpretación.

- a) GEKISAI DAI ICHI: Conquistar y ocupar I, Nueva etapa I.
- b) GEKISAI DAI NI: Conquistar y ocupar II, Nueva etapa II.

Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco.

KUMITE: Combate.

- a) IPPON KUMITE: Por parejas se realiza 1 ataque, 1 defensa y 1 contraataque.
- b) NIHON KUMITE: Por parejas se realizan 2 ataques. 2 defensas y 1 contraataque.
- c) YAKUSOKU KUMITE: Cualquier secuencia a sugerencia del Sensei, procurando emplear las técnicas ashi barai y shuto uchi.

TEÓRICA:

- **CONDICIONES ANTES DE ENTRAR EN EL DOJO.**

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

- **FORMA DE PROCEDER EN EL DOJO.**

Has de estar siempre atento trabajando duro y con entusiasmo, cumplir con la disciplina del Karate-Do y mantenerla a través del ejemplo. Una vez comenzada la clase nadie puede entrar o salir de la clase sin permiso expreso del profesor (obediencia, respeto, cortesía, etc.).

- **KI:** La energía interior.
- **KIME:** Concentración de la energía tanto interna como externa, en un punto justo en el momento del impacto.
- **MOKUSO:** Meditar.
- **ZEN:** Escuela de pensamiento Budista en favor de la meditación.

MOKUSO: La práctica del MOKUSO es el secreto del KARATE-DO, si se ejercita cotidianamente es muy eficaz para enfocar la mente en el momento presente. A través del MOKUSO podemos ver el reflejo de nosotros mismos, nuestras inclinaciones, nuestro EGO y nos obliga a mirarnos de frente más íntimamente que nunca.

Al entrar en el DOJO, el alumno todavía se encuentra impregnado de la agitación y apremios que ha sufrido en el mundo exterior.

A través del MOKUSO logramos sacar el estrés y las tensiones acumuladas preparándonos para estar más receptivos a las claves que nos marcan el camino. Su práctica es únicamente concentración en la posición, modo de respirar y actitud del practicante.

Su clave: "CONCENTRARSE AQUÍ Y AHORA", estar presente en cada gesto.

Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco.

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN AMARILLO simboliza la semilla que se coloca en la cinta blanca del practicante.

VOCABULARIO:

Kata: Literalmente: "Forma", y se compone de la combinación tradicional de técnicas de ataque y defensa que constituyen la esencia del estilo.

Kumite: Combate.

Shuto: Filo de la mano.

Ashi: Pie, pierna, pata (animal).

Te: Mano.

Barai: Barrido.

Jodan: Nivel alto del cuerpo (cabeza y cuello).

Chudan: Nivel medio del cuerpo (hombros a cintura).

Gedan: Nivel bajo del cuerpo (por debajo de la cintura).

Keage: Ascendente.

Kekomi: Penetrante.

NÚMEROS EN JAPONÉS:

11. – Juu Ichi.

12. – Juu Ni.

13. – Juu San.

14. – Juu Shi.

15. – Juu Go.

16. – Juu Rokku.

17. – Juu Shichi.

18. – Juu Hachi.

19. – Juu Kyu, Juu Kuu.

20. – Ni Juu.

21. – Ni Juu Ichi.

22. – Ni Juu Ni.

23. – Ni Juu San.

24. – Ni Juu Shi.

25. – Ni Juu Go.

26. – Ni Juu Rokku.

27. – Ni Juu Shichi.

28. – Ni Juu Hachi.

29. – Ni Juu Kyu, Ni Juu Kuu.

30. – San Juu.