

Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco.

PROGRAMA TÉCNICO PARA EL CINTURÓN AZUL (6º y 5º Kyu)

El inicio del presente programa está en torno a los 18 meses.

KIHON: Base, fundamento.

- **POSICIONES BÁSICAS:**

- a) SHIKO DACHI: Postura de jinete, los pies deben estar separados a una distancia equivalente a cuatro pies de distancia.
- b) ZENKUTSU DACHI: Postura larga avanzando, pierna delantera flexionada cargando 2 terceras partes del peso corporal y pierna trasera estirada.
- c) TSURU ASHI DACHI: Postura de pata de Grulla, parado sobre un solo pie.
- d) NEKO ASHI DACHI: Postura de pata de gato.

- **UKE WAZA:** Bloqueos básicos.

- a) OSAE UKE: Defensa circular con la base de la palma de la mano.
- b) YAMA SHOTEI: Defensa doble simultánea con la base de la palma de la mano.
- c) KAKETE UKE: Defensa con mano de concha.
- d) MAWASHI UKE: Defensa circular con ambas manos.

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

- a) HANDA KEN: Seiken con el pulgar presionando el lado del dedo índice.
- b) URA KEN: Golpe con el reverso del puño.
- c) KAIKOKEN: Golpe con los nudillos medios.
- d) KENTSUI UCHI: Golpe de martillo con la base del puño.

- **KERI WAZA:** Patadas básicas.

- a) MAE GERI: Patada de frente impactando con la base de los dedos.

KATA: Forma.

- a) SAIFA ("Derribar la fortaleza", "Aplastar y Romper"): En este Kata se encuentran diferentes movimientos para romper la guardia del adversario, es fundamental que empiece a comprender el Bunkai o sentido de la técnica.

KUMITE: Combate.

- a) IPPON KUMITE y YAKUSOKU KUMITE: Deben enfocarse a trabajar los Bunkais desde blanca hasta azul.
- b) SHIAI KUMITE: Enfocado a la técnica de un punto.

TEÓRICA:

- **PARA QUÉ SIRVE EL TRABAJO DE LOS KATAS?**

Para desarrollar los elementos fundamentales del Karate-Do, pues en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este ARTE.

- **PUNTOS IMPORTANTES EN LA EJECUCIÓN DEL KATA.**

Presentación y terminación (ritual), embusen (línea de desplazamiento), técnica, kime, velocidad, fluidez en el desarrollo de las técnicas, ritmo y respiración, vivencia, mirada, kiai.

- **¿QUÉ ES EL EMBUSEN Y PARA QUE SIRVE?**

Es el diagrama o líneas de ejecución del Kata, sirve para darle forma característica al Kata, también condiciona en cierta medida el ritmo y la velocidad adecuada.

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN AZUL simboliza la obscuridad que descubre el brote de la cinta naranja, ya que se encuentra cubierto de la tierra, es la etapa de duda y confusión de un alumno que ya no es principiante ni avanzado. En este momento el Karate ya es una práctica regular pero que no se ha enraizado aún en el alumno.