

**PROGRAMA TÉCNICO PARA LA CINTA BLANCA AVANZADA (10º Kyu)**

**KIHON:** Base, fundamento.

• **POSICIONES BÁSICAS:**

- a) HEISOKU DACHI: Firmes con los pies juntos.
- b) MUSUBI DACHI: Posición de atención con las puntas de los pies separados a un pie de distancia.
- c) HEIKO DACHI: Pies separados al ancho de los hombros.
- d) SOTO HACHI DACHI: Pies separados apuntando hacia fuera.
- e) UCHI HACHI DACHI: Pies separados apuntando hacia adentro.
- f) SHIKO DACHI: Postura de jinete, los pies deben estar separados a una distancia equivalente a cuatro pies de distancia.
- g) ZENKUTSU DACHI: Postura larga avanzando, pierna delantera flexionada cargando 2 terceras partes del peso corporal y pierna trasera estirada.
- h) SANCHIN DACHI: Postura de las tres batallas.
- i) NEKO ASHI DACHI: Postura de pata de gato.
- j) RENOJI DACHI: Postura de la letra "RE" en japonés.
- k) TEIJI DACHI: Postura de la letra "TE" en japonés.
- l) TSURU ASHI DACHI: Postura de pata de Grulla, parado sobre un solo pie.
- m) BENZOKU DACHI: Postura de serpiente, las piernas se encuentran cruzadas bajando las rodillas a dos puños del piso.
- n) KOUZA DACHI: Cruzar los pies para dar media vuelta.

• **UKE WAZA:** Bloqueos básicos.

- a) JODAN (KURI AGE) UKE: Defensa hacia arriba.
- b) CHUDAN (YOKO) UKE: Defensa a nivel medio.
- c) GEDAN (BARAI) UKE: Defensa del área baja.

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

- a) SEIKEN ZUKI: Golpe con la parte frontal del puño.
- b) TATE KEN: Golpe con el puño perpendicular al piso.
- c) GYAKU KEN: Golpe con el puño de revés.
- d) FURI UCHI: Gancho inverso horizontal.
- e) KENTSUI UCHI, TETSUI UCHI: Golpe de martillo.
- f) KIZAMI ZUKI: En guardia, golpe con la mano adelantada.
- g) GYAKU ZUKI: En guardia, golpe con la mano atrasada.
- h) YUN ZUKI: Paso hacia adelante en Sanchin Dachi golpeando con el mismo pie que avanza.
- i) OI ZUKI: Paso hacia delante en Zenkutsu Dachi golpeando con el mismo pie que avanza.

## Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco.

- **KERI WAZA:** Patadas básicas.
  - a) MAE GERI: Patada de frente impactando con la base de los dedos.
  - b) MAWASHI GERI: Patada circular impactando con la base de los dedos (variante deportiva con el empeine).

**KATA:** Ejercicios de preparación para Kata (forma) a través de las tres secuencias UMPO, trazando una "I" en el piso, aplicando las tres defensas básicas.

- a) UMPO JODAN.
- b) UMPO CHUDAN.
- c) UMPO GEDAN.

**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) SANBON KUMITE: Por parejas se realizan 3 ataques, 3 defensas y 1 contraataque.

### **TEÓRICA:**

El Karate-Do es una disciplina que promueve la formación integral del individuo, utilizando en forma sistemática el cuerpo, la mente y la parte espiritual, con el fin de desarrollar su máximo potencial. Así mismo, mejora su calidad de vida a través del desarrollo de nuevos hábitos, para lograr el éxito en todo lo que realiza. Es un sistema de defensa que utiliza en forma metódica los brazos y piernas, para la defensa y contraataque de una posible agresión de un adversario. La disciplina que infunde en su esencia, es fundamental para la formación de la personalidad en el alumno.

El Karate-Do es una actividad motora, que participa en forma directa el desarrollo psicomotriz y físico de los niños. Así mismo, como una disciplina formativa, juega un papel fundamental en el desarrollo de la personalidad y la inteligencia de los niños.

El psicólogo Jean Piaget, explica y sostiene en sus estudios, que la estimulación psicomotriz promueve el desarrollo de la inteligencia del niño en sus aprendizajes y en la formación de su personalidad, ya que todos estos elementos participan de forma integral en el niño. Logrando así una perfecta integración en el desarrollo de las áreas del aprendizaje que componen al ser humano.

### **SÍMBOLOS:**

**EL CINTURÓN BLANCO AVANZADO** representa el interés y la disposición que muestra el alumno por continuar en el Karate.

## Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco.

### VOCABULARIO:

**Sensei:** Maestro.

**Sempai:** Cualquier alumno de grado superior al propio.

**Seiza:** Sentarse sobre los talones con las rodillas flexionadas.

**Mokuso:** Meditar / concentrarse.

**Mokuso Yame:** Fin de la meditación / concentración.

**Rei:** Reverencia / saludo.

**Shomen Ni Rei:** Reverencia hacia el frente.

**Sensei Ni Rei:** Reverencia hacia el Maestro.

**Sempai Ni Rei:** Reverencia hacia el compañero de grado superior.

**Onegai Shimasu:** Por favor enséñeme, ayúdeme, explíqueme.

**Arigato Gozai Mashita:** Gracias por lo que aprendimos e hicimos en la clase.

**Otagai Ni Rei:** Saludo entre compañeros.

**Kiritsu:** Ponerse de pie / levantarse.

**Dojo:** Sala de entrenamiento.

**Yoi:** Atención.

**Naute:** Preparado.

**Hai:** Sí (afirmación).

**Iie:** No (negación).

### NÚMEROS EN JAPONÉS:

**1.-** Ichi.

**2.-** Ni.

**3.-** San.

**4.-** Shi, Yon.

**5.-** Go.

**6.-** Rokku.

**7.-** Shichi, Nana.

**8.-** Hachi.

**9.-** Kyu, Kuu.

**10.-** Juu.