

PROGRAMA TÉCNICO PARA EL CINTURÓN CAFÉ (3º Kyu)

El inicio del presente programa está en torno a los 2.5 años.

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) SANCHIN DACHI: Postura de las tres batallas.
- c) HEIKO YORI DACHI: Pies paralelos con un pie más adelantado que el otro.
- d) NEKO ASHI DACHI: Postura de pata de gato.

- **UKE WAZA:** Bloqueos básicos.

- a) KOZA UKE: Defensa en forma de "X", cruzando a la mitad de los antebrazos.

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

- a) HIJI ATE, MAWASHI EMPI: Empleo del codo, codazo circular.
- b) AGE HIJI ATE: Codo ascendente.
- c) AGE ZUKI: Golpe de gancho ascendente.
- d) URA KEN: Golpe con el reverso del puño.
- e) GEDAN TETSUI UCHI: Golpe de martillo hacia abajo.

- **KERI WAZA:** Patadas básicas.

- a) ASHI BARAI: Barrido del pie.

KATA: Forma.

- a) SEYUNCHIN, SEIENCHIN: "Marcha del Conquistador, Marcha en el campo de batalla, Desequilibrar y luchar, Arrastrar"; Uno de los rasgos más característicos es que no tiene patadas, sino más bien el deslizamiento o arrastre de los pies y el control del oponente.

KUMITE: Combate.

- a) JYU KUMITE: Combate libre durante 4 minutos continuos.
- b) SHIAI KUMITE: Asimilar las técnicas de 3 puntos (patadas a Jodan y derribes con remate).
- c) UKEMI: Aprender las bases para las técnicas de caída.

TEÓRICA:

¿QUÉ ES EL DO?

El significado de DO es camino (en Chino TAO). EL "DO": sílaba con la que finaliza el nombre de numerosas Artes Marciales, encierra un significado muy profundo, pues debemos comprender que el Karate es un medio para llegar a un fin, y no debe confundirse con el fin mismo; es decir, que a través del combate buscamos controlar y superar nuestros instintos violentos, en lugar de convertirnos en mejores combatientes.

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN CAFÉ simboliza el tronco del árbol que se sembró. Así mismo, el alumno da muestra de la profundidad de las raíces que posee, fortaleciendo su carácter y convicción con respecto a las deslumbrantes, engañosas y continuas desviaciones que existen en el mundo; además, ya debe de tener la capacidad de fijarse metas a mediano y corto plazo, producto de la disciplina que maneja hasta este momento.