

Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco.

PROGRAMA TÉCNICO PARA EL CINTURÓN MARRÓN (2º y 1º Kyu)

La duración del presente programa está en torno a los 3 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) NUKITE: Golpe con Mano de Serpiente.
- c) AGE ZUKI: Golpe de gancho ascendente.

- **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 de los pies y el control del oponente.
- b) SANCHIN: Tres batallas; representa el combate interno para dominar el cuerpo, la mente y el espíritu. Como peculiaridad de este kata, el instructor golpeará diferentes grupos musculares del practicante durante su ejecución, para evaluar su grado de concentración bajo presión.
- c) TENSHO: Rotación de manos; representa la parte interna del estilo, herencia de las artes marciales chinas.

Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco.

KUMITE: Combate.

- a) JYU KUMITE: Combate libre durante 4 minutos continuos.
- b) SHIAI KUMITE: Asimilar las técnicas de 3 puntos.
- c) UKEMI: Aprender las bases para las técnicas de caída.

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN MARRÓN simboliza el fruto que proporciona el árbol pero que aún no está maduro. De esta manera muchos quedan tentados a recolectar el fruto antes de la época de cosecha (cinta negra), de la misma manera que el hecho de presentar y aprobar el examen de cinturón negro, no significa que ya hemos adquirido las bases del Karate.