

PROGRAMA TÉCNICO PARA EL CINTURÓN NEGRO SHODAN-HO

El inicio del presente programa está en torno a los 4 años.

KIHON: Base, fundamento.

- **POSICIONES BÁSICAS:**

- a) SANCHIN DACHI: Postura de las tres batallas.
- b) SHIKO DACHI: Postura de jinete, los pies deben estar separados a una distancia equivalente a cuatro pies de distancia.
- c) ZENKUTSU DACHI: Postura larga avanzando, pierna delantera flexionada cargando 2 terceras partes del peso corporal y pierna trasera estirada.
- 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) MOROTE CHUDAN UKE: Bloqueo a nivel medio con ambas manos simultáneamente, característico de Sanchin Dachi.
- c) KOTE KITAE: Fortalecimiento de antebrazos chocando defensas (Jodan Uke, Chudan Uke, Gedan Uke) de manera interna y externa.

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

- a) SHUTO UCHI: Mano de espada, choque con el dorso de la mano abierta.
- b) SHOTEI: Golpe con el talón de la palma de la mano.
- c) MOROTE MAE HIJATE: Ataque simultáneo con los dos codos de frente.

- **KERI WAZA:** Patadas básicas.

- a) KIN GERI: Patada a la ingle.
- b) SOKUTO GERI: Patada baja con el filo externo del pie.

- **UKEMI:** Saber caer de frente, de espaldas, rodar y salto de tigre sobre superficies duras.

- **BO JUTSU:** Manejar las posiciones básicas de bastón mediano y seis golpes básicos de bastón.

Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco.

KATA: Forma.

- a) SANCHIN: Tres Batallas. El tres se entiende como la representación del cuerpo, la mente y el espíritu.
- b) SHISOCHIN: Cuatro Monjes en batalla. Este kata es simétrico y trabaja en las cuatro direcciones, simbolizando los cuatro puntos cardinales, las cuatro estaciones, y los cinco elementos cuando se incluye al practicante como punto central, usando técnicas especiales de combate a corta distancia.

KUMITE: Combate.

Conocer cinco puntos débiles del cuerpo humano que sean sensibles a los ataques, utilizando técnicas básicas y esenciales para la defensa personal, y sin importar la edad, género o peso.

Pelea en el piso con tres modalidades.

- a) Sin emplear un solo golpe o patada, lograr que el adversario toque el piso con cualquier parte del cuerpo menos los pies: empujar, jalar, cargar, etc.
- b) Luchar hasta lograr colocar la espalda del adversario tocando el piso; se entenderá por contacto, cuando los dos hombros se encuentren en el piso al mismo tiempo.
- c) Luchar con el adversario hasta inmovilizarlo; ya sea que se le capture un miembro o logre quedarse por encima de él sin que pueda escaparse por 10 segundos.

Nota: No se permiten estrangulaciones ni presión contra la tráquea.

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN NEGRO simboliza el fruto del árbol; el cual, es la esencia misma de éste; y dependiendo la calidad de su aprendizaje, será el sabor del mismo. Al igual que el árbol no produce el fruto para sí mismo, el alumno debe nutrir y apoyar a las personas en lograr sus objetivos, basados en el respeto y el bienestar común.