

PROGRAMA TÉCNICO PARA EL CINTURÓN VERDE (4º Kyu)

El inicio del presente programa está en torno a los 2 años.

KIHON: Base, fundamento.

- **POSICIONES BÁSICAS:**

- a) SANCHIN DACHI: Postura de las tres batallas.
- b) ZENKUTSU DACHI: Postura larga avanzando, pierna delantera flexionada cargando 2 terceras partes del peso corporal y pierna trasera estirada.
- c) SHIKO DACHI: Postura de jinete, los pies deben estar separados a una distancia equivalente a cuatro pies de distancia.

- **UKE WAZA:** Bloqueos básicos.

- a) MOROTE CHUDAN UKE: Bloqueo a nivel medio con ambas manos simultáneamente, característico de Sanchin Dachi.
- b) KOZA UKE: Defensa en forma de "X", cruzando a la mitad de los antebrazos.
- c) HIKI UKE: Defensa media con giro de muñeca y mano abierta.
- d) MAWASHI UKE: Defensa circular con ambas manos.
- e) KAKETE UKE: Defensa con mano de concha.

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

- a) URA KEN: Golpe con el reverso del puño.
- b) SHUTO UCHI: Mano de espada, choque con el dorso de la mano abierta.
- c) HIJI ATE, MAE HIJI ATE: Empleo del codo, codazo frontal.
- d) CHUDAN ZUKI: Técnica de puño directa al nivel medio, centro del cuerpo.
- a) NUKITE, TATE NUKITE: Mano de Serpiente, se emplean la punta de los dedos ya sea horizontal o verticalmente.
- b) KOKEN UCHI: Choque con Puño de Grulla, flexionando la mano se emplea la parte superior de la muñeca.

- **KERI WAZA:** Patadas básicas.

- a) MAE GERI: Patada de frente impactando con la base de los dedos.
- b) SOKUTO GERI: Patada baja con el filo externo del pie.
- c) KANSETSU GERI: Patada baja a la rodilla para luxarla.

Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco.

KATA: Forma.

- a) SANSEIRU: "36", este número viene de la influencia que el Budismo tiene en el Karate-Do, representa el desarrollo total de los 6 sentidos: vista, oído, olfato, tacto, gusto e intuición, los órganos del cuerpo y la mente. Tome en cuenta la importancia de la respiración durante la ejecución de este Kata.

KUMITE: Combate.

- a) IPPON KUMITE y YAKUSOKU KUMITE: Debe enfocarse en el bunkai del Kata.
- b) JYU KUMITE: Debe enfocarse en el control, sobre todo en las patadas bajas.
- c) SHIAI KUMITE: Debe enfocarse a las combinaciones de 2 y 3 puntos.

TEÓRICA:

- **KUMITE:** COMBATE **KUMI=ENCUENTRO** **TE=MANOS**

**EL COMBATE NO ES UNA CONFRONTACIÓN DE FUERZAS,
SINO UNA LUCHA DE VOLUNTADES.**

EXISTEN TRES MÉTODOS PARA DOMINAR AL ENEMIGO:

- SEN: Atacando, anticiparse, sorprenderlo.
- GO NO SEN: Contraatacando.
- SEN NO SEN: Anticipándonos en el preciso momento en que el oponente ataca o piensa en atacar.

CLASES O TIPOS DE KUMITE:

- KIHON KUMITE: (combate convencional, kumite de base).
- GOHON KUMITE: (combate a cinco técnicas).
- SANBON KUMITE: (combate a tres técnicas).
- IPPON KUMITE: (combate a una técnica).
- YAKUSOKU KUMITE: (combate predeterminado).
- JIYU IPPON KUMITE: (combate libre a un solo punto).
- JIYU KUMITE: (combate libre).
- SHIAI KUMITE: (combate de competición reglamentado).

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN VERDE simboliza el brote de la planta que ha logrado superar el brote de la semilla.