

PROGRAMA TÉCNICO PARA LA CINTA BLANCA (10º Kyu)

KIHON: Base, fundamento.

- **TACHI, DACHI:** Posturas básicas a través de "TACHI NO KATA" (Forma de colocar los pies):
 - 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.

Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco.

i) OI ZUKI: Paso hacia delante en Zenkutsu Dachi golpeando con el mismo pie que avanza.

- **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 (no aplica en el alumno menor a los 5 años de edad).

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:

Las artes marciales tienen un sistema de grados a través del cual se progresa. Conseguir u ostentar un grado para el cual no se está preparado, es humillante y denota inmadurez.

Cuanto más se progresa en Karate-Do, más cuidadoso se ha de ser con lo que se habla. El karateka debe considerar buen comportamiento y humildad, como las más altas de las virtudes.

KATAS DE GOJU RYU.

Kata significa forma; es una secuencia de movimientos de defensa, ataque e intermedios, que el practicante realiza en solitario, moviéndose por el Tatami de acuerdo con una figura geométrica o recorrido (EMBUSEN) para cada Kata.

En el Kata, el practicante establece una lucha imaginaria contra las fuerzas del mal o contra la parte negativa de sí mismo, empezando siempre por un movimiento de defensa al ser atacado.

El Kata nos permite un enriquecedor diálogo con nosotros mismos.

Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco.

SÍMBOLOS:

EL CINTURÓN BLANCO representa la ausencia de conocimiento del principiante en el Karate.

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.

Kyu: Nivel o rango (anterior a la cinta negra).

Dan: Nivel o rango (posterior a la cinta negra).

Dojo: Sala de entrenamiento.

Karategui: Traje de Karate, se compone de:

- **Uwagi:** Chaqueta.
- **Zubon:** Pantalones.
- **Obi:** Cinturón.

Yoi: Atención.

Naute: Preparado.

Hai: Sí (afirmación).

Iie: No (negación).

Ido: Avanzar.

Sonoba: Estático, sin avanzar.

Mawatte: Girar hacia atrás, misma postura y cambiando guardia.

Kihon: Base, fundamento.

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.