

## PROGRAMA TÉCNICO PARA EL CINTURÓN NARANJA (8º y 7º Kyu)

El inicio del presente programa está en torno a los 12 meses.

**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) HEIKO YORI DACHI: Pies paralelos con un pie más adelantado que el otro.
- d) BENZOKU DACHI: Postura de serpiente, las piernas se encuentran cruzadas bajando las rodillas a 2 puños del piso.

- **UKE WAZA:** Bloqueos básicos.

- a) HARAI UKE: Defensa baja corta.
- b) OTOSHI UKE: Defensa circular descendente amplia.

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

- a) HANDA KEN: Seiken con el pulgar presionando el lado del dedo índice.
- b) AGE ZUKI: Golpe de gancho ascendente.
- c) NI ZUKI: 2 golpes encadenados.
- d) KIZAMI ZUKI: En guardia, golpe con la mano adelantada.
- e) GYAKU ZUKI: En guardia, golpe con la mano atrasada.

- **KERI WAZA:** Patadas básicas.

- a) TOBI MAE GERI: Patada frontal en salto para lograr altura.
- b) MAE TOBI GERI: Salto al frente pateando para aumentar la distancia.
- c) NI MAE GERI: 2 patadas frontales encadenadas o continuas.
- d) KETTE OI TZUKI: Combinación de patada y golpe del mismo lado. Ejemplo: Patada frontal izquierda cayendo al frente, enseguida kizami zuki con la mano izquierda.

**KATA:** Forma.

- a) UNSHU ("Puño de nube", "Mano en las nubes"): Kata enfocada a las técnicas de pateo a distancia larga, no pertenece a la línea oficial de Goju-Ryu, sin embargo es un excelente complemento para las técnicas características de la escuela que son a distancia media y corta.

## Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco.

### **KUMITE:** Combate.

- a) JYU KUMITE: Combate libre continuo durante 2 minutos. Si uno de los contrincantes cae, la pelea se detiene y vuelve a colocarse en posición para continuar.
- b) SHIAI KUMITE: Introducción a la pelea deportiva indicando los puntos esenciales para marcar una técnica válida como son: buena forma, actitud deportiva, aplicación vigorosa, zanshin, tiempo apropiado y distancia correcta.

### **TEÓRICA:**

- **¿QUÉ ES EL KIAI?**

Significa literalmente "unir la energía": Ki (energía), Ai (unir); es el grito que suele realizarse al lanzar un ataque, psicológicamente nos ayuda a unificar la intención con la acción.

- **KARATE (DEFINICIÓN).**

El Karate es un sistema de combate, basado fundamentalmente en las técnicas de percusión; es decir: golpes y patadas, complementado con algunas técnicas de lucha, como son luxaciones y estrangulaciones.

A través de la práctica repetitiva e infatigable de las técnicas (Kihon), las formas (Kata), el combate (Kumite) y la concentración y meditación (Mokuso), el Karateka va adquiriendo con el paso de los años, una serie de habilidades que le harán ir adquiriendo confianza en sí mismo para enfrentarse al mundo, un alto nivel de auto estima, una calma profunda y una paz interior.

Potenciando de esta manera la comprensión y la tolerancia hacia los demás. Es una disciplina educativa que nos invita a la acción, motor de todo conocimiento, hasta que nuestros actos sean el reflejo de nuestros pensamientos y sentimientos.

### **SÍMBOLOS:**

**EL CINTURÓN NARANJA** simboliza la semilla que comienza a madurar, se encuentra en la etapa potencial de su desarrollo.

## Organización Goju-Kan del Estado de Jalisco.

### VOCABULARIO:

**Zanshin:** Actitud mental de alerta.

**Shiko:** Separación de 4 pies.

**Benzoku:** Serpiente.

**Jyu Kumite:** Combate libre.

**Shiai Kumite:** Combate de competición reglamentado.

**Migi:** Derecha.

**Hidari:** Izquierda.

**Tobi:** Salto.

**Kizami:** Adelantado.

**Gyaku:** Atrasado.

### NÚMEROS EN JAPONÉS:

**10.-** Juu.

**20.-** Ni Juu.

**30.-** San Juu.

**40.-** Yon Juu.

**50.-** Go Juu.

**60.-** Roppu Juu.

**70.-** Nana Juu.

**80.-** Happo Juu.

**90.-** Kuu Juu.

**100.-** Hyaku.