

Guía
de
teoría



Nombre: _____

空手道

kara

vacía

te

mano

do

camino

松涛館

literalmente significa
"pino que se balancea"

→
Shōtō

era el pseudónimo
del maestro
Funakoshi al
firmar sus poemas

kan

significa casa
o lugar

一	ichi	1
二	ni	2
三	san	3
四	shi	4
五	go	5
六	roku	6
七	sichi	7
八	hachi	8
九	kyū	9
十	jū	10

El símbolo del Shotokan se basa en un diseño chino clásico que significa " el tigre nunca duerme" simbolizando el estado de alerta/consciencia interna y externa constante o Zanshin del tigre listo para la acción y la serenidad pacífica de la mente.





Heisoku-Dachi



Hachiji-Dachi



Zen-Kutsu-Dachi



Ko-Kutsu-Dachi



Hangetsu-Dachi



Kiba-Dachi



Neko-Ashi-Dachi



Sanchin-Dachi



Sochin-Dachi

El maestro
**Hirokazu
Kanazawa** nos
muestra las
posiciones
básicas

DOJO KUN

Primero, Intentar perfeccionar el carácter

Primero, Defender los caminos de la verdad.

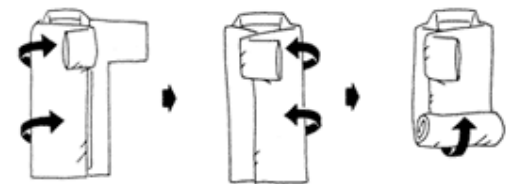
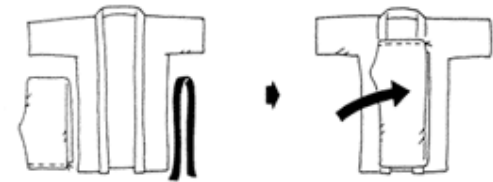
Primero, Tratar de superarse

Primero, Respetar a los demás

Primero, abstenerse de comportamientos violentos



¿COMO DOBLAR EL KARATEGI?

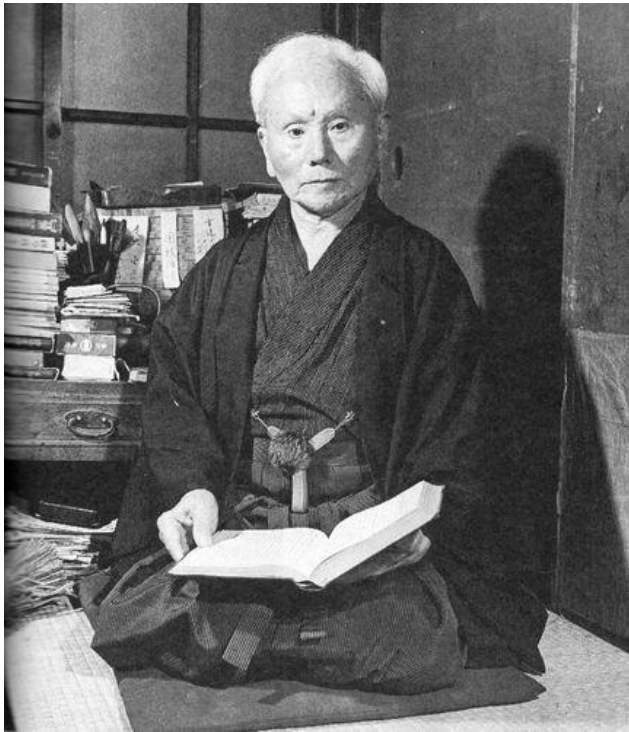


Saludo

Shomen Ni Rei: Saludo al Dojo

Sensei Ni Rei: Saludo al profesor

Otagai Ni Rei: Saludo entre compañeros



Gichin Funakoshi (1868-1957) nació débil y enfermizo pero fue introducido en el arte del kenpo o boxeo chino y comenzó a recibir clases de los maestros **Asato** e **Itosu**. Como parte de su educación Funakoshi aprendió las enseñanzas filosóficas clásicas china (confucianismo) y japonesa (budismo zen), y terminó siendo maestro de escuela. En este periodo las artes marciales en Okinawa estaban prohibidas y Funakoshi iba a entrenar de noche a la residencia de su maestro Asato. En 1891 la prohibición de las artes marciales fue retirada, por lo que el Karate se convirtió en una actividad cultural enseñada en las escuelas públicas.

El maestro Itosu creó los katas Pinan para su introducción en las escuelas, los cuales Funakoshi transformó en katas Heian y Taikyoku. Funakoshi unificó los estilos de sus dos maestros formando lo que sería un único estilo.



Glosario

KARA: Vacío

TE : Mano

DO: Camino

KARATE DO: Camino de la Mano Vacía

KARATE GI prenda de entrenamiento del karateca

DOJO: Lugar de entrenamiento (Lugar en que se encuentra el Camino)

DOJO KUN: Código de conducta del Dojo

RYU: Estilo, escuela o sistema

KI: Energía interna

KIAI: Exteriorización del KI mediante un grito

KIME: Energía, decisión, fuerza

MOKUSO: cerrar los ojos y meditar

KATA: formas predefinidas

KIHON: técnicas/práctica básicas

KUMITE: combate, encuentro de manos

JODAN: parte alta del cuerpo

CHUDAN: parte media del cuerpo

GEDAN: parte inferior del cuerpo

KOHAI: Alumno principiante

SEMPAI: Alumno avanzado

SENSEI: Instructor o maestro, literalmente "quien vino antes"

SHIHAN: Maestro

HAJIME: Comenzar

YAME: Parar

DACHI: Posición

KAMAE: Posición de guardia

KEAGE: que hace como látigo

KEKOMI: penetrante, que atraviesa

MA-AI. distancia

TAI SABAKI: Esquivar

MAE: Frontal

MAWASHI: circular

MAWATE: dares media vuelta

WAZA: Técnica

OBI: cinturón

MIGI: derecha

HIDARI: izquierda

YAME: parar

YOI: preparación

SUN DOME: control de una técnica

Uke waza (técnicas de defensa)

GEDAN BARAI o GEDAN UKE defensa baja

JODAN AGE UKE defensa ascendente

SOTO UKE defensa media hacia el interior

UCHI UKE defensa media hacia el exterior

SHUTO UKE defensa con el borde externo

Patadas

MAE GERI patada frontal

YOKO GERI patada lateral

USHIRO GERI patada hacia atrás

MAWASHI GERI patada circular

MIKAZUKI GERI patada semicircular con la planta

GYAKU MAWASHI GERI patada circular inversa

KIN GERI patada a los genitales

URA MAWASHI GERI patada circular inversa con talón

TOBI GERI patada en salto

FUMIKOMI patada aplastante

HIZA GERI golpe con la rodilla