

KARATE

ANEXO VI

2018-2019

INDICE

1. Introducción *Pág. 3*
2. Objetivos del Karate *Pág. 4*
3. Objetivos específicos del Karate *Pág. 4*
4. Trabajos para el entrenamiento del karate. *Pág. 5*
5. Programación didáctica de la escuela de Karate *Pág. 7*
6. Temporalización *Pág. 11*
7. Sesión tipo *Pág. 12*
8. Consideraciones generales y grados *Pág. 15*

1. INTRODUCCIÓN, BREVE HISTORIA DEL KARATE.

El Karate nace en Okinawa, al incorporarse el espíritu del Zen a las técnicas de lucha que llegaron desde China. El objeto del Karate es diferente al de otras artes marciales: Mientras que en la mayoría de ellas, lo que se pretende es derrotar al mayor número de enemigos posible (hiriendo o matándolos: debe recordarse que el origen es absolutamente marcial), la práctica del Karate busca ante todo el dominio de las técnicas defensivas

Para explicar breve y claramente cuál es la idea, citaré el lema del *Kenpo Karate*, el cual es perfectamente aplicable a cualquier estilo y escuela:

"Vengo hacia ti con las manos vacías. No tengo armas, pero, si soy obligado a defenderme, a defender mis principios o mi honor, si es cuestión de vida o muerte, de derecho o de injusticia, entonces aquí están mis armas: las manos vacías".

Por supuesto, defensa y ataque no pueden existir separadamente, por lo que para poder entrenar las técnicas defensivas más avanzadas es necesario practicar también técnicas ofensivas. En su libro "El Zen y el camino del guerrero", el maestro Toguchi explica los conceptos básicos del método de entrenamiento de combate: *En cierta ocasión, una persona que asistía a una sesión de entrenamiento me preguntó: "Por qué dais tantos golpes de mano y patadas? Siempre había oído decir que el Karate es ante todo defensivo". "Tiene razón" -respondí- "pero antes de poder parar un golpe de mano o una patada hay que entenderla, saber qué es y cómo se hace. Y antes de poder saber si vuestra técnica defensiva es correcta, debéis probarla contra un golpe de mano o una patada real. Por eso practicamos las técnicas ofensivas: para perfeccionar nuestras técnicas defensivas".*

Además del dominio de las técnicas y el ideal en último término pacifista (nunca atacar, pero si te atacan, saber defenderte), el Karate está imbuido de una filosofía que proviene directamente del Budismo Zen.

Más que un deporte es un mundo marcial que trabaja la disciplina, respeto, amistad, y el espíritu de esfuerzo y superación que nos ayuda a enfrentar los grandes y pequeño problemas de la vida enseñándonos a combatir nuestros miedos, la influencia de malas personas o vicios de forma autónoma además nos mantiene en excelente estado físico, y ayuda a que desarrollemos nuestras habilidades motrices y el control de nuestro cuerpo y mente.

2. OBJETIVO GENERAL DEL KARATE.

Llenar de buenos hábitos la mente y el corazón de los niños en las escuelas mediante la práctica de karate y que de alguna manera su práctica los ayude en el futuro a desarrollarse dignamente en la sociedad y les entregue los mejores resultados físicos, que le brinden salud y bienestar, que les permita ejercer cualquier trabajo y desempeñándolo de la mejor manera posible en cualquier evento.

- Difundir el KARATE como arte marcial y deporte para una sana recreación.
- Inculcar en el practicante por medio del KARATE una autodisciplina que lo lleve a un mayor desarrollo de sus capacidades tanto físicas como mentales.
- Concientizar mediante los hábitos y costumbres que se adquieren por la práctica de esta disciplina sobre el cuidado y el respeto hacia su cuerpo y mente alejándolo de todo elemento nocivo para su salud e integridad física.
- Integrar de una manera fraternal a gran cantidad de personas permitiendo que se desarrolle en sus capacidades y habilidades. Por ser el KARATE desde cualquier punto de vista, un arte que se puede practicar en cualquier época de la vida sin importar raza, ni condición económica.

3. OBJETIVOS ESPECIFICOS DEL KARATE.

- Encaminar al estudiante en mantener y conservar el cuerpo en un estado físico óptimo; enseñando al artista marcial una filosofía que le permita vivir de una manera más gratificante.
- Inculcar mediante la práctica continua: constancia, fuerza de voluntad, lealtad, firmeza y espíritu de superación con la cual se adquieren valores que conllevan a la autodisciplina.
- Orientar a los alumnos a la autoevaluación mediante la práctica de esta disciplina, discriminando así los factores que atentan contra su integridad siendo ésta la manera más efectiva de combatir flagelos sociales tal como el alcoholismo, el tabaquismo, drogadicción, al igual que el deterioro de valores éticos y morales.
- Inculcar en el personal una mayor humanización que le permite una mejor comunicación y comprensión hacia sus congéneres dándose de ésta manera un respeto hacia la vida y la naturaleza.

4. TRABAJOS PARA EL ENTRENAMIENTO DEL KARATE.

Para el entrenamiento del Karate deportivo es fundamental diferenciar los tipos de entrenamiento a los que vamos a someter al deportista, con ello identificaremos exactamente los objetivos que buscamos y así programaremos de una manera razonada la preparación del deportista, cuando estos parámetros no están bien identificados ocurre que se entremezclan objetivos que en algunos casos tienen momentos o situaciones diferentes y que cuanto más diferenciados estén más específicos y evaluables podrán ser.

De forma global hacemos diferencia en tres tipos de trabajos físicos, técnicos, tácticos, que se entremezclan en muchos casos pero que debemos de ser muy conscientes en la manera de hacerlo pues de eso dependerán los buenos resultados del entrenamiento.

Para ello deberemos de tener en cuenta a quien va dirigidos características de los deportistas, y momento de la temporada en la que nos encontramos.

En un segundo lugar el nivel técnico también diferencia las características de la preparación con referencia a ello los entrenamientos se conducen a diferentes dificultades o complicación técnica, para así conseguir que el progreso sea permanente, y que con la variación en el trabajo y habiendo evaluado correctamente el nivel técnico del deportista, por un lado no caerá en ningún momento en la monotonía por la sencillez de los trabajos o en caso contrario en una mala asimilación por la complicación y dificultad de realizarlos con una corrección mínima y esto en ningún caso conseguirá los fines para los que nuestro entrenamiento está diseñado.

Dentro de las sesiones de karate veremos diferentes acciones que ayudaran al alumno a progresar como por ejemplo:

Acciones defensivas: Son todo el conjunto de técnicas que evitan que el ataque del oponente puntué sobre nosotros, estas acciones están compuestas por los bloqueos y las esquivas.

Acciones ofensivas: Son todas aquellas cuya intención es la de puntuar sobre nuestro oponente se compone por técnicas de ataque y técnicas de anticipación.

Acciones de Maniobra: son todo el conjunto de acciones que sin que contacto físico permite anular las acciones ofensivas del atacante están compuestas por la guardia, los desplazamientos las fintas, etc.

Acciones Mixtas: son las compuesta por acciones anteriores simultaneas que se entrelazan y aparenta una sola acción. El contraataque es una acción mixta de una técnica defensiva y una ofensiva.

Como programación de un trabajo físico técnico es imprescindible un planteamiento estratégico que nos obliga a una situación específica. Estas acciones por lo tanto son planteadas ante cuatro tipos de situación:

Dentro del entrenamiento deportivo existen tres fases: Fase de percepción, fase de decisión, y la fase de ejecución, la fase de percepción es la toma de contacto con el ejercicio, la fase de decisión es en la que se la que se tiene que realizar y la fase de ejecución es la que realiza. El conseguir que las tres fases se realicen lo mas rápidamente posible es el objetivo del entrenamiento.

Una vez tenido claros estos conceptos desarrollaremos nuestras sesiones dividiéndolas en un calentamiento de unos 10 minutos, una parte principal de 40 minutos donde enseñar las técnicas adecuadas al alumno y otros 10 minutos de estiramientos y charla colectiva.

5. PROGRAMACIÓN DIDÁCTICA PARA LA ESCUELA DE KARATE

Objetivos de la unidad:

Los objetivos de la aplicación de esta unidad didáctica, de cara al alumnado, serían los siguientes:

- Mejorar globalmente la condición física.
- Adquirir técnicas básicas de defensa.
- Incrementar la coordinación dinámica general y el equilibrio.
- Conocer los orígenes y modalidades del karate.
- Identificar las técnicas y movimientos en función del contexto en el que se crearon.
- Respetar a los demás compañeros/as.
- Controlar la fuerza a aplicar en las tareas propuestas.
- Asumir responsabilidades en las actividades propuestas.

Contenidos:

Conceptuales

- Orígenes e historia de las artes marciales y deportes de combate karate...
- Técnicas básicas de defensa.
- Medidas de seguridad como prevención de riesgos.

Procedimentales

- Aprendizaje de técnicas y habilidades específicas relacionadas con artes marciales y deportes de combate.
- Incremento global de las capacidades físicas básicas.
- Adopción de posturas correctas en las actividades realizadas.

Actitudinales

- Apreciación de la importancia del autocontrol en la vida cotidiana.
- Aceptación de las propias posibilidades y limitaciones corporales.
- Respeto de las medidas de seguridad para evitar riesgos innecesarios.
- Valoración de la relación existente entre la práctica de actividad física y la mejora de la salud y calidad de vida.

Metodología:

El **juego** está presente en todas las sesiones. Éste es recomendable en la Educación Primaria por sus muchas ventajas. Siguiendo a José María Cagigal (1957), el juego es una *"acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente, que surge de la vida habitual, se efectúa en una limitación espacial y temporal, conforme a unas determinadas reglas, establecidas o improvisadas, y cuyo elemento informativo es la tensión"*. Presenta ciertas características interesantes como ser: ficticio, gratuito, libre, incierto, convencional... Con él se facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje y se fomentan diferentes tipos de aprendizaje.

Respecto a los **estilos de enseñanza**, en determinados momentos se usa el mando directo (especialmente al trabajar los estiramientos y la movilidad articular), la asignación de tareas (los contenidos a desarrollar se prestan especialmente a ésta) y algunos estilos de enseñanza que fomentan la disonancia cognitiva, según Muska Mosston (1993), como son el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

Además, se tuvieron en cuenta algunas **medidas de seguridad** para minimizar cualquier situación de riesgo. De ellas depende, en gran medida, no sólo el éxito o el fracaso de la actividad, sino el evitar lesiones o accidentes que se puedan producir. Estas reglas elementales tendrán que ser bien conocidas tanto por el profesor/a que dirige la actividad como por los/as alumnos/as que la van a realizar. Son las siguientes:

- Realizar estas actividades siempre en una superficie **acolchada**. También se pueden emplear superficies de arena, césped..., pero nunca superficies duras.
- No se deben utilizar **zapatillas** durante el desarrollo de las mismas.
- Prestar especial atención a la **vestimenta**; en ningún caso se usarán anillos, collares, pulseras, pendientes que puedan poner en peligro la integridad física de los/as participantes...
- Buscar, cuando sea posible, agrupaciones **homogéneas** en cuanto al peso y/o fuerza de los/as ejecutantes.
- Evitar golpear o incidir sobre zonas que puedan perjudicar al oponente. Concienciar al alumnado de que la **seguridad** de los compañeros/as depende en gran medida de las acciones que ellos realicen.

Evaluación

La **evaluación** Al principio de la unidad didáctica es conveniente tener un conocimiento preciso sobre el estado de los alumnos/as respecto a los nuevos contenidos a desarrollar. Así, la primera sesión tiene la función de **evaluación inicial**, valorando los conocimientos del alumnado sobre los contenidos a tratar. Es decir, será una sesión en la que se practiquen, a grandes rasgos, los aspectos principales de la unidad didáctica pero haciendo especial hincapié en tomar registros (por medio de una escala de valoración).

A lo largo de la unidad y para ser conscientes de las incidencias presentadas (si la selección de contenidos es ajustada, el enfoque metodológico apropiado, las actividades atractivas o eficaces...) se aplicará la **evaluación continua o formativa**, realizando los ajustes y correcciones que se precisen sobre la marcha. Igualmente se tomarán registros con la escala de valoración.

Al final de la unidad didáctica, hay que comprobar el grado de aprendizaje de los contenidos por parte de los alumnos/as; esto tiene lugar en la última sesión (**evaluación sumativa o final**). Igualmente se registrará por medio de una escala de valoración.

La mayor parte de la información obtenida es **cualitativa** (subjetiva), y se registra por medio de la siguiente escala valoración:

ESCALA DE VALORACIÓN	1	2	3	4
Presta atención a las explicaciones				
Conoce y adopta las medidas de seguridad en las actividades realizadas				
Se esfuerza en las tareas llevadas a cabo				
Respeto a los compañeros/as, responsabilizándose de su integridad				
Acepta el resultado final como un elemento "irrelevante" en el juego				
Es capaz de inmovilizar a un compañero/a en el suelo				
Se libera de un agarre determinado previamente				
Ejecuta "golpeos" con las manos con una técnica adecuada				
Ejecuta "golpeos" con las piernas correctamente				

1 = Mal. 2 = Regular. 3 = Bien. 4 = Muy bien.

Los **criterios de evaluación** de esta unidad didáctica son los siguientes:

- Experimentar diversidad de técnicas de defensa con distintos segmentos corporales.
- Adquirir habilidades específicas propias de estas actividades.
- Incrementar la condición física: Fuerza, velocidad y flexibilidad.
- Controlar las reacciones que puedan surgir fruto de la oposición a los demás.

MODELO DE ENCUESTA

Encuesta de 7 preguntas abiertas y adaptadas a todos los estamentos de la muestra. A continuación presento un modelo original

Nombre _____

Edad _____

Curso _____

Objetivo analizar cual es la aptitud con respecto a la propuesta de incrementar el karate como lúdica en el Polideportivo Miguel Indurain..

- cuál es la clase que más le gusta a los niños _____
- le parece importante el desarrollo motriz en los niños de primaria _____
- le gustan las artes marciales SI _____ NO _____
- A practicado algún arte marcial SI _____ NO _____
- Cree que el karate le enseña buenas cosas SI _____ NO _____
- Le parece peligroso el karate SI _____ NO _____

Por qué?

_____.

- Esta de acuerdo con que el karate sea lúdico en nuestras clases.

SI _____ NO _____

6.TEMPORALIZACIÓN

La escuela de karate, oferta para los alumnos, 2 días a la semana con una duración de 60.

Para conocer más a nuestros alumnos les someteremos a una pequeña encuesta donde poder captar algunas de las inquietudes de estos chicos y chicas por este deporte.

7. SESION TIPO DE KARATE.**Nº Sesión:** 1**Nº Alumnos:** 10-12**Material:** no necesitamos.**Lugar:** Polideportivo Miguel Indurain.

Comenzaremos la sesión con una pequeña explicación de lo que vamos a realizar durante el curso 2011-2012 y una breve presentación del monitor-alumno para darnos a conocer. Finalizada la presentación pasaremos a la primera parte de la sesión que será el calentamiento.

Calentamiento (10´):

Esta demostrado que los calentamientos o ejercicios para estirar brazos, piernas, etc. en chicos jóvenes suelen ser aburrido y son cada vez más las clases que meten el "juego" como medio de calentamiento general.

Por lo tanto comenzaremos nuestras sesiones con un juego a modo de prepararnos para la sesión que vamos a realizar y preparar al cuerpo para la puesta en práctica de la parte principal que haremos a continuación.

1 .Juego del pañuelo:

Para jugar al pequeño tenéis que forman dos equipos con el mismo número de jugadores. A cada uno de los niños hay que asignarle un número, si hay diez niños se numerarán 5 de 1 al 5 y los otros 5 del 1 al 5. Así habrá siempre dos niños de diferente equipo con el mismo número.

Necesitaremos otra persona que es la que va a sujetar el pañuelo y llamar a los jugadores por números.

Hay que trazar 3 líneas de tiza en el suelo. En una línea se sitúa la persona que sujeta el pañuelo colgando de sus dedos. A unos 10 metros a la izquierda o a 20 pasos de esa persona se dibuja otra línea para que se coloque en ella alienado un equipo y a 10 metros a la derecha o a 20 pasos de la persona se dibuja otra línea para que se sitúe el otro equipo.

Tenemos a cada equipo en una línea y al que sujeta el pañuelo en el medio con el pañuelo colgando en su mano con el brazo extendido.



El árbitro (el que sujeta el pañuelo) debe gritar un número al azar. Los jugadores que tengan ese número tienen que salir corriendo hacia el árbitro para coger el pañuelo pero no pueden pisar ni pasar de la raya que tiene pintada el árbitro en sus pies. Si alguno de los dos pasa la raya ese jugador se elimina quedando su equipo con uno menos. Cuando sí se puede cruzar la raya es cuando el otro jugador ha cogido ya el pañuelo y va corriendo a su punto de partida.

El objetivo es coger el pañuelo y llevárselo corriendo de vuelta a su equipo sin que el otro jugador te toque por la espalda ni te coja. Así que hay que ser muy rápido.

Si el jugador perseguidor toca al que tiene el pañuelo en su huída hacia su equipo pierde y deja de jugar dejando a su equipo con un jugador menos. Entonces uno de los jugadores de este equipo tendrá que llevar su número y el del jugador eliminado.

El equipo que gana es el que consigue eliminar a todos los jugadores del equipo contrario.

PARTE PRINCIPAL (40´):

En esta parte vamos a trabajar como primer día una introducción en el mundo del karate.

Para ello lo que haremos será comenzar por lo básico es decir posiciones que adoptaremos en mayor medida en nuestras clases tanto de pies como de brazos.

Comenzaremos también durante el primer trimestre a trabajar la flexibilidad puesto que vemos que es un punto importante en este deporte y sobre todo a estas edades ya que luego se va perdiendo cada vez más la elasticidad de cada persona y nuestro objetivo es que cada día vaya a mejor.



VUELTA A LA CALMA (10´):

Para finalizar la sesión realizaremos una serie de estiramientos que nos ayudarán a recuperarnos y volver a nuestro estado de antes de comenzar con una pequeña relajación.



1/₁₂ 10 segundos cada lado
ref2



2/₁₂ 20 segundos
ref3



3/₁₂ 2 veces 5 segundos cada una
ref39



4/₁₂ 15 veces cada mano cada sentido
ref43



5/₁₂ 20 segundos
ref20



6/₁₂ 30 segundos
ref27



7/₁₂ 30 segundos
ref6



8/₁₂ 3 veces 5 segundos cada una
ref8

TREN INFERIOR



9/₁₂ 15 segundos cada lado
ref32



10/₁₂ 25 segundos cada lado
ref37



11/₁₂ 10 segundos cada pierna
ref38



12/₁₂ 10 segundos cada pierna
ref51

Esta sería una de las sesiones tipo que realizaremos durante curso concretamente la primera sesión del curso.

8. CONSIDERACIONES GENERALES Y GRADOS.

KYU BLANCO:

Este curso comprende un entrenamiento primario de adecuación física, antes de empezar a practicar de lleno las técnicas de KARATE, esto es con el fin de que el practicante se vaya adaptando progresivamente al entrenamiento y así lograr, un buen nivel técnico de acuerdo a las capacidades del practicante. Por otra parte se trata de concientizar al estudiante de KARATE mediante la práctica, la filosofía que encierra esta disciplina y así encaminarlo bien; ya que en muchas oportunidades el individuo pretende aprender el KARATE con un concepto completamente erróneo de lo que va a hacer. El entrenamiento físico comprende gimnasia general, en las primeras clases para acostumbrar poco a poco los músculos y órganos. Para lograr estos objetivos en este curso se cuenta con la ayuda didáctica de makiwara.

El método empleado para este entrenamiento comprende calistenia local para lograr adecuar todos y cada uno de los músculos y órganos que intervienen en cada técnica.

El objetivo primordial es lograr que le practicante domine las siguientes técnicas.

- Tres bases para aprender la primera forma
- Aprender las principales posturas o posiciones
- Distinguir entre ataques y defensas
- Práctica de los primeros ataques básicos
- Práctica de las primeras defensas básicas
- Avances
- Retrocesos

KYU AZUL CELESTE

Este curso es la continuación del anterior, se sigue practicando las técnicas aprendidas anteriormente pero de una manera más exigente para lograr llevarlas a cabo pero con un grado más de perfección; dentro de lo que conlleva este nuevo curso, ésta el aprendizaje de algunas nuevas técnicas básicas, claro que el avance y progreso está directamente ligado a la constancia del practicante ya que es un entrenamiento y estudio que se realiza de manera voluntaria.

Para este objetivo se incrementan los calentamientos tanto generales como locales para lograr fortalecer algunos músculos en unos casos y en otros

estimular la flexibilidad en los que sea necesario; para ello se cuenta con poleas, makiwaras, como material didáctico.

Los objetivos de este curso son alcanzar el dominio de las siguientes técnicas:

- Primera forma
- Puño en posición adelantada
- Defensa de la cara
- Defensa en la parte media
- Patada de frente
- Patada lateral rápida
- Patada lateral profunda.

KYU AMARILLO

El curso a llevarse a cabo a continuación pretende lograr que le practicante efectúe con más precisión y perfección las técnicas del grado anterior.

KYU NARANJA

En este curso se exige más constancia y voluntad ya que se considera que se debe haber alcanzado un nivel de técnica aceptable de acuerdo al grado que se ostenta por lo que se considera ya un alumno adelantado en la práctica del KARATE ; el grado de perfección en las técnicas es más alto. En este grado a parte de practicarse las técnicas antes aprendidas en los cursos anteriores se empiezan a hacer combinaciones ordenadas y lógicas de técnicas tanto de defensa como de ataque, también se aprenden técnicas de defensa como de ataque, también se aprenden técnicas de defensa personal sencilla y a nivel primario. Los ejercicios para lograr una mayor resistencia física se intensifican hasta lograr fortalecer aún más todos los músculos del cuerpo y alcanzar un grado más de flexibilidad y contra; de la misma. Para este objetivo se cuenta con un material didáctico como poleas, makiwaras, cuerdas para saltar, mancuernas, tula.

Lo que pretende dominar en este curso es:

- Tener forma
- Combinación de puños a la cara y a la parte media
- Defensa a la cara en contra - ataque
- Defensa en la parte media en contra - ataque de codo

- Defensa con la mano abierta y contra - ataque con la punta de los dedos.
- Pateo de frente seguido
- Parada semicircular
- Pateo lateral rápido
- Patada lateral profunda
- Combinación de patada de frente con puño avanzado
- Análisis de estas técnicas por parejas (ataque y defensa)
-

KYU VERDE

En este curso se pretende que el alumno cuente con un grado avanzado de técnicas que haya podido perfeccionar sus movimientos; haciéndolos más dinámicos y efectivos, técnicamente realizados. En este curso o grado el practicante debido a su constitución fuerte ha aprendido a asimilar las técnicas tanto de ataque como defensa, es capaz de recibir un golpe sin que este cause daño alguno, lo mismo que es capaz de emitirlos con un control adecuado, pero a pesar de esto se sigue incrementando el esfuerzo tanto físico como mental.

En cuanto a lo físico los ejercicios son más exigentes, se les demanda más rendimiento y resistencia. En cuanto a lo mental empieza a estudiar más profundamente la filosofía que enmarca a las ARTES MARCIALES; el ZEN, tratando que esta filosofía le ayude en algo a formar su personalidad y a obrar con sinceridad y decisión, para ello se cuenta con conferencias dictadas por los instructores y lecturas que se les recomiendan hagan en su tiempo libre. Para el entrenamiento físico se cuenta con poleas, makiwaras, cuerdas para saltar, mancuernas de diferentes pesos, tula, pesas.

Los objetivos de este curso son los siguientes:

- Cuarta forma combinación de puños a la cara y a la parte media
- Defensa a la cara con contra - ataque
- Defensa a la parte media con contra - ataque lateral
- Defensa con la mano abierta y contra - ataque con pateo al frente y ataque con punta de dedos.
- Pateo de frente combinado y rápido
- Pateo semi - circular combinado y rápido

- Pateo lateral rápido
- Pateo lateral profundo
- Combinación de pateo semi- circular, de frente y puño frontal
- Análisis o entrenamiento por parejas
-

KYU AZUL

En este curso se inicia la enseñanza hacia el manejo de grupos, poniendo a prueba el verdadero deseo del estudiante de continuar su camino por el sendero de este arte marcial.

Se concientiza al alumno de la importancia y la responsabilidad de su futuro grado de SEMPAL o INSTRUCTOR.

Se observa notablemente el aumento en la exigencia física y espiritual en donde el practicante deberá demostrarse a sí mismo sus mayores capacidades.

Los objetivos de este curso son:

- defensa a la parte media con contra - ataque lateral, frontal y circular.
- Avance y defensa en diferentes ángulos de acción, avance y retroceso.
- Pateo de frente combinado con golpes de brazo circulares y bajantes.
- Pateo semi- circular combinado con golpes de brazos y piernas.
- Pateo lateral rápido, combinación de piernas.
- Pateo lateral profundo, combinación de piernas.
- Mayor desarrollo de combate.
- Análisis o entrenamiento por parejas.

KYU MARRON

En este curso a parte del entrenamiento común y corriente que encierra todas las técnicas aprendidas hasta ahora con su correspondiente nivel de perfección. Se empieza el curso de SEMPAI o INSTRUCTOR; curso que comprende a parte de entrenamiento correspondiente a este nivel; cursos de metodología, primeros auxilios, defensa personal, manejo de grupos y dirección.

Una metodología especial para niños, arbitraje, estos cursos se reciben en clases especiales para instructores donde se reciben conferencias de personas especializadas en cada uno de estos temas.

En cuanto al entrenamiento físico de este curso es bastante exigente pues sus grado de técnicas ha de ser bastante alto y la perfección de sus movimientos muy acentuados.

En este curso se practican ejercicios de defensa personal aplicados al KARATE; estos ejercicios son aplicados de manera muy consiente para poderlos aplicar en un momento dado. Otra parte de entrenamiento es el comienzo de las practicas con las manos orientales que son contundentes, para esto se cuenta con tonfas, nuchakos, bastones, boy y kendos.

Para el fortalecimiento físico se cuenta con pesas de diferentes diámetros, mancuernas, mesas para abdominales.

Los objetivos de este curso son que el practicante domine las siguientes técnicas.

- Formas a nivel superior
- Puños combinados a la cara y a la parte media.
- Defensa a la cara y contra-ataque
- Defensa a la parte media con contra-ataque de codo y golpe con el puño en semi-circulo.
- Defensa con la mano abierta con contra-ataque de patada y con la punta de los dedos

EL SALUDO

El gesto de saludo (reí), al inclinar la cabeza, es una muestra de sincero respeto y estima, hacia aquel a quien va dirigido, sin importar su grado o edad; pero además de ser parte del ceremonial propio de las artes marciales deben nacer de nuestro interior como forma de perfeccionamiento constante. Cuando nosotros entramos a un Dojo no lo hacemos para convertirnos en grandes hombres invencibles físicamente sino para buscar día a día conocernos a

nosotros mismos, tanto físicamente como espiritualmente y así dar cada vez un paso mas hacia delante en el camino del karate - do.

El Dojo es el crisol donde se funda una serie de circunstancias que nos van a enseñar a compartirlo. Compartiendo a la vez conocimientos, auto descubrimientos, perfección técnica y lo mas importante: AMISTAD.

El saludo al maestro o Sensei es un reconocimiento a una continua búsqueda y aprendizaje en la trasmisión de las técnicas, disciplina y filosofía de un arte a sus discípulos. Pero el saludo al Sensei implica para los discípulos el compromiso de propagar y seguir su ejemplo como aprendices que día a día se forman para ser Sensei.

El saludo a los discípulos y compañeros es una demostración sincera de nuestra predisposición para ser posible su desarrollo integral. Tratando de hacerle notar no solo sus errores sino sus cualidades y que a partir de dichos errores se aprende la humildad.

El saludo debe ser una conducta que enseña y siente como demostración de disposición a mantener una buena relación en todos los actos como simples ciudadanos, y no se debe entender como una disposición de las otras personas hacia nosotros, por el contrario debe ser un esfuerzo que nace de nuestro corazón y que cada día nos hace mas humildes y entre mas humildes seamos mas fuerte somos.

EL KATA.

Generalmente se toma el kata, como una serie de movimientos defensivos y ofensivos, que representan un combate con varios oponentes imaginarios, los cuales atacan con acciones ya previstas. Por los cuales los combates siempre son los mismos; sin embargo el kata y su estudio va mucho mas allá de ese concepto. Para que lleguemos a comprender y a aprender un kata en realidad, se debe hacer un estudio minucioso de esta dentro de nuestro organismo; pasando por el aprendizaje simple del movimiento. Hasta llegar a la parte emocional o significado del kata y lograr expresar con el cuerpo lo que se esta haciendo, por eso en este escrito hablare de la vivencia;

Tomando en cuenta esto como algo que deja huella en el interior consciente y de nuestro ser y causa una emoción interior al realizarla.

En las artes marciales siempre se habla de superación de uno mismo, creo y se que no estoy muy lejos que el estudio del kata y su comprensión, nos muestran todo este recorrido hasta el encuentro místico que hablan los samuráis o los guerreros de la edad media, llegar al enfrentamiento con uno mismo y sus debilidades.

Por eso recordamos que el génesis del karate - do, solo se entrenaba kata y cada una de estas era mas larga y se tomaba mucho mas tiempo en su ejecución que las que conocemos actualmente, en ese entonces los maestros hablaban de practicar un kata cada tres años, o entrenar el kata preferida

durante mucho tiempo también saber que de estas se desprendieron los diferentes tipos de kumite.

Cada kata esta diseñada y estudiada para desarrollar ciertas cualidades en el individuo; el control respiratorio, incremento de la potencia muscular, relajación, contracción, fortalecimiento de músculos, velocidad, cambio de ritmo, direcciones, equilibrio y hasta dirigir la energía o Ki cada una con un nombre simbólico de un templo, un animal o un suceso de la naturaleza que cause impacto; ejemplos encontramos en jion empi niyu shi ho.

Actualmente nos preocupamos por aprender el embucen de los katas del estilo que practiquemos olvidándonos de desarrollar al menos una; un maestro afirmaba que el mejoramiento y el control de cualquier kata influía para otras también mejoraran; los katas manejan las mismas posiciones movimientos de cadera y brazos. Alejarnos de conceptos sobre la práctica del kata es muy difícil; escuchar a muchos practicantes y estar completamente convencidos que el kata es una parte del karate que debe ser practicado solo por mujeres, esto da para que el karate pierda la mitad de su esencia y se convierta solo en un deporte mas de contacto; donde el practicante solo quiere golpear y ser golpeado, aprendiendo tácticas y métodos para lograr puntos volviéndose completamente competitivo y creando dentro de si una imagen errada del karate.