

KARATE DO KYOKUSHINKAI 7º KYU CINTURÓN AZUL 1 RAYA



1. POSICIONES

- NEKO ASHI DACHI

2. REALIZAR EL PASO DE GRADO 7º KYU

(Tettsui oroshi gammen migi, tettsui komi kame hidari, tettsui hizo uchi migi, tettsui yoko uchi jodan hidari, chudan migi, gedan hidari, tettsui yoko uchi jodan migi en kiba dachi, tettsui yoko uchi chudan hidari en kiba dachi, tettsui yoko uchi gedan migi en kiba dachi, mawashi gedan barai migi en neko ashi dachi, shuto mawashi uke migi en neko ashi dachi, mae keage hidari, fudo dachi, teisoku mawashi soto migi, fudo dachi, haisoku mawashi uchi hidari, fudo dachi y sokuto yoko keage migi).

2.1 GOLPES CON LAS MANOS

- TETTSUI OROSHI GAMMEN UCHI
- TETTSUI KOMI KAME
- TETTSUI HIZO UCHI
- TETTSUI YOKO UCHI MAE (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
- TETTSUI YOKO UCHI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)

2.2 BLOCAJES

- MAWASHI GEDAN BARAI
- SHUTO MAWASHI UKE

2.3 GOLPES CON LOS PÍES

- MAE CHUSOKU KEAGE
- TEISOKU MAWASHI SOTO KEAGE
- HAISOKU MAWASHI UCHI KEAGE
- SOKUTO YOKO KEAGE

3. KIHON NO KATA

- Realización del kyu en movimiento

4. KATA

- PINAN SONO ICHI
- PINAN SONO NI

KARATE DO KYOKUSHINKAI 7º KYU CINTURÓN AZUL 1 RAYA



BUNKAI KUMITE

- Realizar con un contrario la aplicación de los movimientos y técnicas contenidas en el kata PINAN SONO NI.

5. REN RAKU LIBRE

6. CONDICIÓN FÍSICA

- 35 sentadillas
- 35 flexiones (sobre seiken)
- 45 abdominales

7. KUMITE

- 15 minutos (Jyu kumite)

8. RESPIRACIÓN IBUKI SAN KAI

- Posición fudo dachi, inspira profundamente y sin ruido por la nariz, llevando los brazos cruzados a ambos lados de la cara y adoptando la posición de uchi hachiji dachi, ir descendiendo los brazos lentamente con tensión expulsando el aire por la boca, manteniendo una fuerte tensión abdominal. los pies se colocan en heiko dachi, continuar expulsando el aire produciendo el ruido característico de la respiración ibuki, realizar una última contracción abdominal expulsando el resto del aire contenido en los pulmones, finalizar en fudo dachi.

9. CONOCIMIENTOS GENERALES:

- EL ESTILO KYOKUSHIN

Karate es un Arte Marcial y una Filosofía. La práctica del KarateDo es de por vida. Puesto que cada persona tiene una personalidad diferente, ésta se reflejará en su propia interpretación. Los maestros de karate fundaron sus propias escuelas, enseñando sus diferentes estilos.

KARATE DO KYOKUSHINKAI 7º KYU CINTURÓN AZUL 1 RAYA



Kyokushin-kai es el nombre que se le ha dado a nuestra escuela, la cual fue fundada, como ya hemos dicho, por el maestro Masutatsu Oyama. KYOKU significa lo más alto, SHIN, la verdad o realidad, y KAI, juntarse, asociarse... asociación.

Se necesita tiempo para comprender totalmente su significado. Kyokushin-Kai no es el nombre del estilo, sino que era la Organización inicialmente creada por Sosai Oyama, para agrupar a todos los practicantes de Kyokushin KarateDo.

El símbolo de Kyokushin es el Kanku (emblema). El Kanku deriva del Kanku Kata. En este antiguo Kata las manos se elevan para mirar a través de ellas el cielo y de esta manera se forma el símbolo.

Los puntos del Kanku representan los dedos e implican las cimas más altas; las secciones más anchas, representan las muñecas e implican poder; el centro representa afinidad y profundidad.

Todo el Kanku está cerrado por un círculo, representando continuidad y acción circular; el movimiento infinito. El Kanku tiene una gran similitud, formal y simbólicamente, con el símbolo del Yin y el Yang.

El estilo Kyokushin se caracteriza por:

- Técnicas circulares y fluidas, en oposición a las técnicas rectilíneas y sincopadas de otros estilos.
- Posiciones ligeramente más altas, que facilitan los desplazamientos.
- Entrenamiento físico y mental muy riguroso.
- Incorpora técnicas de Judo (derribos), de Aiki Ju Jutsu (luxaciones) y de Kempo.
- Los golpes en Kyokushin se dan con mucha fuerza: la filosofía es "Un golpe, una victoria".
- La práctica del Kyokushin se basa en el principio de: *"1.000 días de entrenamiento un principiante, 10.000 días de entrenamiento un maestro"*. También, *"Una técnica, 1.000 veces. Un kata, 3.000 veces"*.