

KARATE DO KYOKUSHINKAI 8º KYU CINTURÓN AZUL



1. POSICIONES

- KIBA DACHI, demostraciones en 45° y 90°
- HEIKO DACHI
- SHIKO DACHI

2. REALIZAR EL PASO DE GRADO 8º KYU

(Tate jodan migi, chudan hidari, gedan migi, shita tsuki hidari, jun tsuki jodan migi, chudan hidari, gedan migi, morote uchi uke hidari, uchi uke-gedan barai migi, jodan mae geri).

2.1 GOLPES CON LAS MANOS

- TATE TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
- SHITA TSUKI
- JUN TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)

2.2 BLOCAJES

- MOROTE CHUDAN UCHI UKE
- CHUDAN UCHI UKE-GEDAN BARAI

2.3 GOLPES CON LOS PÍES

- MAE GERI JODAN CHUSOKU

3. KATA

- TAIKYOKU SONO SAN
- PINAN SONO ICHI
- Significado de los Kata Pinan: es la pronunciación de Okinawa de los *kanji* para “*paz y relajación*” (pronunciado *Heian* en japonés). El significado es “*Mente en calma*”. El propósito de estos kata es desarrollar una actitud tranquila, en paz y armonía entre la mente y el cuerpo. *Itosu Anko* (1830 - 1916) desarrolló estos katas de aprendizaje a partir del kata *Kushanku*, aunque existe otra versión según la cual los habría desarrollado a partir de un kata único, de origen chino, *Chiang Nan* (Chanan) que le habría transmitido un maestro de origen también chino, *Matsumura Sokon*. En este segundo caso, Itosu sólo habría desarrollado

KARATE DO KYOKUSHINKAI 8º KYU CINTURÓN AZUL



los tres últimos Pinan en tanto que los dos primeros procederían directamente del kata Chanan.

4. BUNKAI KUMITE

- Realizar con ayudante(s) la aplicación de los movimientos y técnicas contenidas en el kata PINAN SONO ICHI. (No tiene porque ser único, puede haber más de una interpretación y aplicación.)

5. YAKUSOKU IPPON KUMITE

- Forma básica de kumite con un contrario y en la que hay que defenderse con una técnica e intentar atacar seguidamente. El contrario nos indicará previamente el ataque que va a realizar y nosotros bloquearemos su ataque de diferentes maneras y responder con distintos ataques.

6. COMBINACIONES REN-RAKU:

- (Las técnicas se realizarán en kumite dachi y deben ser probadas por un contrario para tomar sentido de la distancia y eficacia de las técnicas).

6.1 REN RAKU ICHI:

MAE GERI CHUDAN - GYAKU TSUKI

6.2 REN RAKU NI:

CHUDAN SOTO UKE - GEDAN BARAI - GYAKU TSUKI

(en los Renraku al girar (mawate) realizar CHUDAN UCHI UKE)

7. CONDICIÓN FÍSICA

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

8. KUMITE

- 12 minutos (Jyu kumite)

KARATE DO KYOKUSHINKAI 8º KYU CINTURÓN AZUL



9. CONOCIMIENTOS GENERALES:

- **KARATE**

El Karate es mucho más que un deporte, es considerado una forma de vida.

Aprendemos las enseñanzas **técnicas** del karate y su **filosofía**, para convertirnos en personas fuertes, amables e inteligente. Entrenamos tanto **el cuerpo** como **la mente** al mismo tiempo.

La práctica del karate se ha revelado como una valiosa ayuda a la formación integral en niños y jóvenes, ya que fomenta el desarrollo de cualidades como la **autodisciplina** o la **concentración**, ayudando en los estudios y los adultos en el trabajo.

La práctica del karate favorece el desarrollo psico-motriz con gran diferencia sobre otros deportes. Por ello está especialmente indicado para la potenciación de la **coordinación** y de la **bilateralidad**.

Hay que tener en cuenta que el karate es de las pocas actividades físicas en las que utilizarás armónica y equilibradamente todas las partes de tu cuerpo.

El karate se puede empezar a practicar desde los tres años de edad aproximadamente y continuar durante toda una vida, porque en cada etapa de tu vida te aportará algo nuevo, y seguro que es apropiado para ti, sea cual sea tu **temperamento** y tu **carácter**. Además, cuando empieces a practicar karate descubrirás que, en contra de lo que algunas personas puedan creer, no es una actividad agresiva, te ayuda a reflexionar y valorar que es correcto y justo.

Estadísticamente, está demostrado que el karate es una de las actividades físicas con menor índice de lesiones. El correcto desarrollo de su aprendizaje, unido al factor de **conocimiento de tu cuerpo** y del profundo **respeto por el contrario**, minimizan los riesgos en mayor grado que otros deportes.

El Karate aporta al desarrollo de la personalidad (autoestima) y confianza en sí mismo. El trabajo físico, permite obtener un buen desarrollo muscular, flexibilidad, reflejos, etc, factores que influyen de manera importante en la corrección de problemas posturales.

KARATE DO KYOKUSHINKAI 8º KYU CINTURÓN AZUL



El Karate es una excelente herramienta para niños, jóvenes y adultos, para crecer de forma sana, íntegra, recta y con valores perdurables durante el tiempo... cortesía, respeto, disciplina, desarrollo físico, confianza en sí mismo...

¡Mucho más que un deporte!

Fundamentos éticos del KARATE

El karateka kyokushin representa un arte marcial cuya base es la **disciplina**, la **humildad** y el **respeto** hacia los demás. Todo esto es algo que no deberá olvidar **NUNCA** el estudiante de **KYOKUSHINKAI KARATEDO**.

- Valores Internos: Actitud respetuosa en todo momento presentando y terminando toda acción en clase con **¡rei!** (saludo) OSU!

Muestra tu disposición para aprender. No solo en el entrenamiento, sino también en tu vida diaria, es muy importante respetar a la gente mayor y con más experiencia que tú. También ten consideración con la gente menor que tú y con menos experiencia. Se cortés y modesto con los demás. Muestra disposición para aprender. Haz un esfuerzo para responder rápidamente y con respeto.

Ejercitar la concentración para poder aplicarla, en la práctica del karate, en la vida diaria, en los estudios, en la vida privada.

Buscar la confianza y seguridad fortaleciendo el cuerpo y permitiendo sentirse más seguro de uno mismo.

La forma de expresarse, a través de las palabras tienen un sentido y suenan de una manera determinada. Ese sonido es un reflejo de la persona que las dice. Las palabras no sólo reflejan los sentimientos del que las dice, sino que también refleja su personalidad. Recuerda siempre hablar con propiedad, con cortesía y con palabras respetuosas. Las palabras inapropiadas pueden producir malentendidos sobre los pensamientos y los sentimientos. La elección de las palabras apropiadas puede marcar una gran diferencia.