

KARATE DO KYOKUSHINKAI 9º KYU CINTURÓN NARANJA 1 RAYA



1. POSICIONES

- SANCHIN DACHI, KOKUTSU DACHI, MUSUBI DACHI

2. REALIZAR EL PASO DE GRADO 9º KYU

(Seiken ago uchi migi, gyaku tsuki jodan hidari, chudan migi, gedan hidari, uchi uke migi, soto uke hidari, mae geri migi).

2.1 GOLPES CON LAS MANOS

- SEIKEN AGO UCHI
- SEIKEN GYAKU TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)

2.2 BLOCAJES

- SEIKEN CHUDAN UCHI UKE
- SEIKEN CHUDAN SOTO UKE

2.3 GOLPES CON LOS PÍES

- MAE GERI CHUDAN CHUSOKU

3. KATA

- KIHON KATA NI - (KIHON NO KATA) en Zenkutsu, Kokutsu, Sanchin y Kiba dachi.
- TAIKYOKU SONO NI
- Significado de los Kata Taikyoku: Literalmente *Gran Verdad*. En chino, estos ideogramas se pronuncian *Tai Chi Chuan*. La palabra *Taikyoku* puede también significar *completar el círculo*, volver al punto inicial, ver el todo en lugar de centrarse en las partes individuales y mantener la mente abierta. El principiante no tiene prejuicios y no se aferra a una visión limitada y estrecha. La mente del principiante está abierta a infinitas posibilidades. Los Taikyoku fueron desarrollados, como kata de aprendizaje y formación, por Yoshitaka Funakoshi (1906 - 1945).

KARATE DO KYOKUSHINKAI 9º KYU CINTURÓN NARANJA 1 RAYA



4. COMBINACIONES SAMBON KUMITE:

- JODAN TSUKI VS. JODAN UKE, CHUDAN TSUKI VS. SOTO UKE (ó UCHI UKE), GEDAN TSUKI VS. GEDAN BARAI SEGUIDO DE CHUDAN GYAKU TSUKI Y KAMAE EN GEDAN BARAI

5. CONDICIÓN FÍSICA

- 20 sentadillas
- 20 flexiones (sobre seiken)
- 30 abdominales

6. KUMITE

- 8 minutos (Jyu kumite)

7. RESPIRACIÓN NOGARE

- **7.1 RESPIRACIÓN NOGARE ICHI**

(Inspirar lentamente y subir las manos hacia los costados con las palmas hacia arriba. A continuación girar las palmas hacia abajo y lentamente con tensión ir bajando las manos al tiempo que se expulsa el aire lentamente y sin ruido por la boca).

- **7.2 RESPIRACIÓN NOGARE NI**

(Inspirar lentamente y subir las manos hacia los costados con las palmas hacia arriba. Seguidamente extender las manos hacia el frente lentamente, nukite lento con tensión y manteniendo el aire en los pulmones, girar las palmas de las manos hacia arriba y comenzar la exhalación del aire al tiempo que los brazos realizan un semicírculo descendente hacia los costados).

8. CONOCIMIENTOS GENERALES:

- **HISTORIA DE MAS OYAMA, CREADOR DEL ESTILO KYOKUSHIN**

Nació el 12 de julio de 1923 en una pequeña población de Corea del Sur. Su nombre de nacimiento era **Choi Young-Li**, pero cuando emigró a Japón adoptó su nombre japonés.

KARATE DO KYOKUSHINKAI 9º KYU CINTURÓN NARANJA 1 RAYA



A una edad relativamente temprana fue enviado a Manchuria para vivir en la granja de su hermana. A los 9 años empezó a estudiar una variedad sureña de **Kempo (Chuan-fa** en okinawense). A los 12 años volvió a Corea donde continuó su entrenamiento en artes marciales. Más adelante viajó a Tokio para convertirse en aviador, lo que no logró.

Durante este tiempo empezó su instrucción en Boxeo y Judo. Un día observó a unos estudiantes que estaban entrenando un estilo de Karate, se interesó y fue a entrenar en el dojo de **Gichin Funakoshi** en la Universidad de Takushoku, donde aprendió el estilo **Shotokan**.

Su progreso fue impresionante; a los 17 años era ya Cinturón Negro 2º Dan, y a los 20 obtuvo el 4º Dan. Durante este tiempo se interesó seriamente en el Judo, alcanzando el grado de 4º Dan. Ingresó en la **Dai Nihon Butokukai**, una academia de entrenamiento para el Ejército Imperial Japonés, que se especializaba en la guerra anti-guerrilla, el espionaje, y el combate cuerpo a cuerpo. Oyama estuvo 2 años en esta organización, que se disolvió con el final de la Segunda Guerra Mundial. Posteriormente continuó su entrenamiento bajo la dirección de **So Nei Chu**, también coreano (de la misma provincia de Oyama) radicado en Japón, experto en el estilo **Goju Ryu** y discípulo de **Chojun Miyagi**. Fue él quien incentivó a Oyama a emprender su retiro a las montañas para fortalecer sus habilidades técnicas y templar su espíritu. Oyama fue acompañado por uno de sus propios estudiantes, pero después de seis meses de aislamiento, el estudiante huyó secretamente durante la noche. Oyama tuvo que continuar sólo su riguroso entrenamiento, que llegó a ser aún más duro debido a la soledad. Fue en esos momentos cuando sintió deseos irresistibles de abandonar y de regresar a la civilización. Al saber esto el Maestro So Nei Chu le envió una carta diciéndole que se afeitara las cejas para anular su urgencia por regresar; las cejas afeitadas eran una imagen vergonzante. Esto, junto a otras conmovedoras palabras le convencieron para continuar con su entrenamiento, que dio por finalizado tras 14 meses en las montañas.

Unos meses más tarde, en 1947, después de volver a la civilización, probó sus habilidades en la división de Karate, en el primer Campeonato Nacional de Artes Marciales, en Japón, obteniendo el primer puesto. Sin embargo, Oyama sentía un vacío en su vida debido a que no había completado los 3 años de soledad en las montañas. Bajo estas circunstancias decidió dedicar su vida completamente al karate, fue así como comenzó otra vez su aislamiento. En esta ocasión escogió la montaña de Kiyozumi localizada en la Prefectura de Chiba. Oyama escogió este lugar por su ambiente y su paisaje, los cuales producían un levantamiento espiritual.

KARATE DO KYOKUSHINKAI 9º KYU CINTURÓN NARANJA 1 RAYA



Desde entonces su entrenamiento fue extremadamente riguroso, 12 horas al día, siete días a la semana, no dejaba días de descanso. Su entrenamiento incluía el sentarse a meditar bajo las frías aguas de las cascadas, luchar con animales salvajes, romper árboles y piedras del río con sus manos, usar los árboles como "makiwara", saltar sobre plantas de lino cientos de veces todos los días. En su entrenamiento diario incluyó también un período de estudio del Zen clásico. Oyama perfeccionó no sólo su doctrina del Karate sino también su propia mente y cuerpo.

Después de dieciocho meses de riguroso entrenamiento, bajó de la montaña completamente seguro de sí mismo, y capaz de tomar total control de su vida.

En 1952, viajó durante un año por los Estados Unidos, mostrando su estilo de Karate. Durante los años siguientes, aceptó todos los desafíos que le presentaron, llegando a combatir con 270 diferentes adversarios. La mayoría de estos combates los ganó con un único golpe de puño. Los combates nunca duraban más de tres minutos, y la mayoría duró no más de unos pocos segundos. Oyama llegó a ser conocido como "**Godhand**" (*La Mano de Dios*), manifestación viva de una máxima de los guerreros japoneses "**Ichigeki, hissatsu**" ("*Un golpe, muerte segura*"). Esta máxima representaba lo que Oyama buscaba en las técnicas de Karate. Las complicadas técnicas y desplazamientos de pies eran secundarias para él (sin embargo era también conocido por sus poderosos golpes de pies a la cabeza).

En 1953, Oyama abrió su primer **Dojo**; era un sitio cubierto de césped en Mejiro, (Tokio). En 1956, el primer Dojo verdaderamente oficial se abrió en un local ubicado detrás de la Universidad de Rikkyo.

A partir de aquí, comenzó a forjarse la leyenda de Sosai ("Fundador") Mas Oyama y de su estilo de Krate-do, el **Kyokushin**.

Después de muchos éxitos y reconocimientos demostrando sus habilidades físicas y mentales, empezó a formar dojos por todo el mundo, siendo hoy día el estilo de Karate de Oyama, conocido con el nombre de **KYOKUSHINKAI** (la última verdad) el más practicado en todo el mundo.

- **(Contar correctamente en japonés hasta 10)**