

# KARATE DO KYOKUSHINKAI 10º KYU CINTURÓN NARANJA



## **1. POSICIONES**

- FUDO DACHI, YOI DACHI, ZENKUTSU DACHI
- (SEIZA)

## **2. REALIZAR EL PASO DE GRADO 10º KYU**

(Fudo dachi, morote tsuki jodan, chudan, gedan, oi tsuki jodan migi, chudan hidari, gedan migi, jodan uke hidari, gedan barai migi, hiza geri hidari y kin geri migi).

### **2.1 GOLPES CON LAS MANOS**

- SEIKEN MOROTE TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)
- SEIKEN OI TSUKI (JODAN, CHUDAN, GEDAN)

### **2.2 BLOCAJES**

- SEIKEN JODAN UKE
- MAE GEDAN BARAI

### **2.3 GOLPES CON LOS PÍES**

- HIZA GERI
- KIN GERI
- (FINALIZAR EN ZENKUTSU DACHI)

## **3. KATA**

- KIHON KATA ICHI - (KIHON NO KATA) en zenkutsu dachi y un paso para atrás.
- TAIKYOKU SONO ICHI

## **4. COMBINACIONES IPPON KUMITE:**

- JODAN TSUKI VS. JODAN UKE SEGUIDO DE CHUDAN GYAKU TSUKI
- GEDAN TSUKI VS. GEDAN BARAI SEGUIDO DE CHUDAN GYAKU TSUKI

# KARATE DO KYOKUSHINKAI 10º KYU CINTURÓN NARANJA



## **5. CONDICIÓN FÍSICA**

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

## **6. KUMITE**

- 4 minutos (Jyu kumite)

## **7. CONOCIMIENTOS GENERALES:**

(Procedimiento correcto dentro y fuera del Dojo)

1. Cuando entre o salga del Dojo, mire siempre al frente, incline su cabeza (reverencia) y diga ¡Osu!  
Luego mire en dirección a los otros estudiantes, inclínese y diga ¡Osu! de nuevo.
2. Cuando llegue tarde a clase, arrodílese en SEIZA, detrás. Espere en MOKUSO.  
Cuándo el instructor le autorice a integrarse en clase, permanezca en SEIZA incline su cabeza y diga "**SHITSUREI SHIMASU**" (disculpe por mi retraso). Mire al frente del Dojo, incline su cabeza y salude de nuevo con un fuerte ¡Osu!, intégrese rápidamente al final de la clase. Los estudiantes que lleguen tarde deben esforzarse al máximo para ser puntuales.
3. No se quite ninguna parte del DOGI (kimono o karategi) durante la clase, sin antes haber sido autorizado.
4. No se debe comer, mascar chicle, fumar o beber en el Dojo.
5. Cuando se le pida proceder a una posición, o cuando se forme al comienzo de la clase, o por cualquier otra razón durante la clase, muévase siempre tan rápido como le sea posible, no pasee.

## KARATE DO KYOKUSHINKAI 10º KYU CINTURÓN NARANJA



6. Nunca practique **Kumite** a menos que un instructor esté presente. Cuando practique Kumite con un Cinturón Negro, hágalo lo mejor que pueda, pero muestre respeto por el grado. Si piensa que puede combatir más duro entonces hágalo, pero recuerde que ellos tienen su grado más bajo en cuenta cuando combaten, por lo tanto, no estarán combatiendo con toda su capacidad.
7. No pida a un grado más alto hacer Kumite. Espere a que se lo pidan.
8. No se deben violar los grados por ninguna razón. Nunca camine entre las filas, ni entre el instructor y los estudiantes. Si tiene que salir de su posición, hágalo por detrás, hacia su izquierda, y salga desde allí.
9. Diríjase a su instructor como SEMPAI, SENSEI o SHIHAN, dependiendo de su grado. No se dirija a un instructor por su nombre en clase.
10. No jure, no se ría tontamente, no hable, no haraganees o actúe distraídamente durante el entrenamiento. **Trate su entrenamiento seriamente.** Un karateka debe estar siempre alerta y tener un buen comportamiento. La posesión de un grado elevado (especialmente el Cinturón Negro) no es un pasaporte a la relajación y la familiaridad en el Dojo. No malgaste su tiempo, ni el de los demás, si usted no está preparado para tratar la clase y a sus compañeros de Karate con el respeto y la seriedad debidos. Esto incluye no abandonar el entrenamiento antes de terminar la clase. A menos que el instructor autorice algo diferente, el estudiante debe permanecer en la clase hasta que ésta termina con el saludo final. El incumplimiento de esta regla no será tolerado.
11. Arrodílese en Seiza, o gírese de espaldas, para ajustarse el cinturón o la ropa. Gire a la derecha, lejos del frente de la clase, o de su compañero de práctica. Aprenda a respetar el cinturón como símbolo de sus esfuerzos.
12. Su dogi debe estar siempre limpio. El cinturón debe secarse al aire pero nunca debe ser lavado, debido a que éste contiene, simbólicamente, el espíritu de su esfuerzo.
13. Escuche cuidadosamente las indicaciones del instructor. Recuerde que el instructor no le pedirá que realice algo que sepa que usted no pueda hacer. Reconozca haber entendido las instrucciones con un fuerte ¡Osu!.

## KARATE DO KYOKUSHINKAI 10º KYU CINTURÓN NARANJA



14. El instructor debe ser tratado con el respeto que usted mismo esperaría de otros como cortesía común. Si usted no puede mostrar el respeto hacia una persona que dedica su tiempo a enseñarle, entonces usted no pertenece a un Dojo de Karate. Nunca ponga en duda su dirección; no hable en clase a menos que sea preguntado por el instructor. Tal obediencia desarrolla un lazo de confianza entre el instructor y el estudiante, el cual mejora la receptividad mutua, simplificando y acelerando el proceso de aprendizaje.

15. Los alumnos se dirigirán hacia los instructores, de su dojo o de cualquier otro Dojo, llamándolos en función de su grado:

- Cinturón Negro 1er y 2º Dan, **SEMPAI (Instructor)**
- Cinturón Negro 3er y 4º Dan, **SENSEI (Maestro)**
- Cinturón Negro 5º Dan y superior, **SHIHAN (Experto)**. En algunas organizaciones este término sólo se utiliza para los fundadores o para los Brand-Chiefs por lo que 5º y 6º Dan continúan recibiendo el nombre de Sensei).

16. Todos los practicantes de Karate Kyokushin nos dirigiremos a los Instructores y Maestros con el máximo respeto. Su grado NO indica SUPERIORIDAD sino que indica que, quien posee un grado elevado, ha recorrido ya un largo y duro camino, antes que nosotros, para poseerlo. Su esfuerzo merece todo nuestro respeto.

17. Por motivos de seguridad y orden, no deben llevarse relojes, joyas ni otros objetos durante el entrenamiento.

18. Mantenga siempre las uñas de pies y manos cortas y limpias. Asegúrese siempre de lavar sus pies, uñas y manos antes del entrenamiento. En el entrenamiento, a menudo usted trabaja muy cerca de otros. A nadie le gusta entrenar con alguien que está sucio.

19. Asegúrese de ir al baño antes de comenzar el entrenamiento.

*“Vengo hacia ti, con las manos vacías, en paz. 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.”*

# KARATE DO KYOKUSHINKAI 10º KYU CINTURÓN NARANJA



## ¿Qué es un dojo?

Es un lugar, (sala, tatami) donde se practica un arte marcial, donde se medita y se aprende no solo karate, donde practicamos el aprendizaje (“jo”) del camino-vía (“do”), también aprendemos a desarrollarnos nosotros mismos y buscar la felicidad mutua, para uno mismo y para los demás.

El “dojo” debe mantenerse limpio, para ello la limpieza y puesta a punto del mismo, forma parte del entrenamiento de nuestra “gyo” (disciplina). A esto lo llamamos **samu**, y forma una parte muy importante del entrenamiento de todo **karateka** (practicante del karate).

El dojo y todos sus complementos deben obligatoriamente ser cuidados al máximo.

Las conversaciones están prohibidas durante las clases, y la falta de atención, concentración y distracción, pueden conducir a una lesión de otro compañero durante el entrenamiento del karate.

Los estudiantes de karate deberán llegar antes del comienzo de las clases para iniciar samu (limpieza y preparación del dojo). De no llegar a tiempo al comienzo del entrenamiento (falta de puntualidad), deberán esperar a un lado del tatami (suelo de entrenamiento del dojo) y en posición de “**seiza**” (sentado sobre los talones y con los puños cerrados sobre las caderas), esperar la señal que el **Sensei** (maestro de Karate) les autorice a entrar en el tatami e incorporarse a la clase con los demás karatekas. Ningún alumno, por ninguna circunstancia, salvo lesión grave o enfermedad repentina, podrá ausentarse antes de finalizar la clase y siempre tras el permiso del sensei de abandonar el entrenamiento.

# KARATE DO KYOKUSHINKAI 10º KYU CINTURÓN NARANJA



## El uniforme DOGI o karate-gi

El traje de practica (**dogi**), también llamado (**karategi**), **uniforme “gi” de la búsqueda del camino “do”**, es como la armadura de batalla del guerrero, cualquiera que practique **Karate** debe cuidar su traje de practica con respeto y afecto, siempre teniendo buen cuidado del mismo.

Es muy importante para el **karateka** valorar su uniforme (gi). Un famoso maestro de **judo** dijo que valoraba mucho todos sus “**dogi’s**”, pero especialmente aquellos que tenían una historia de muchos combates.

La persona que está realmente **comprometida** con el **Karate**, debe cuidar de su **dogi** y mantenerlo limpio. - *reparar un traje roto no es desgracia, pero vestir un traje roto si lo es*

## ¿Para qué es este entrenamiento?

El entrenamiento (shugyo) es algo que hacéis para vuestro bien, para el desarrollo personal.

**A través de vuestro entrenamiento en kyokushin karate, llegaréis a ser personas realmente fuertes, con confianza en vosotros mismos, coraje y capacidad para actuar, basados en la compasión y el sentido de la justicia.** Llegar a ser una persona con confianza en sí mismo se llama **jiko kakuritsu** y ayudar a otra para hacerle bien y conseguir mutua felicidad, se llama **jita kyoraku**.

El entrenamiento de karate significa repeticiones sin fin. Esta es la única forma de llegar al adiestramiento de nuestro cuerpo (cuando repites un movimiento muchas veces el cuerpo lo hace instintivamente, porque nuestro cuerpo posee memoria para los movimientos, así por ejemplo aprendimos a escribir).

El karate es una disciplina fuerte y produce un gran beneficio. Solamente aquellos que entrenen con regularidad, con fuerza y espíritu, contra todos los obstáculos que se pongan en su caminar diario, llegarán a **encontrar la felicidad para uno mismo y para los demás** (jiko kakuritsu y jita kyoraku).

# KARATE DO KYOKUSHINKAI 10º KYU CINTURÓN NARANJA



Cuando entrenas karate de todo corazón, tus técnicas mejoran, ganarás **equilibrio**, **coordinarás** mejor tus movimientos y **formas** de actuar, aumentarás la rapidez y la **velocidad**, desarrollando tus **reflejos** y aumentarás tu **fuerza**, estarás más sano y podrás pensar por ti mismo y actuar con calma. Además serás una buena influencia en las personas que te rodean.

## Actitudes principales del entrenamiento

1. **Establecer metas para el entrenamiento** (sin metas claras no actuaremos con todo nuestro corazón).
2. **Seguir la secuencia de la práctica** (seguir cada etapa y practicar con continuidad es la única forma de llegar a las técnicas avanzadas).
3. **Aprender el kihon (las bases)**, (cuando dominas el kihon de cada familia de técnicas, los movimientos de tus manos y tus pies son naturales y sin esfuerzos).
4. **Conocer los principios** (practicar conociendo los principios de las técnicas aceleran nuestro aprendizaje).
5. **Practicar los movimientos repetidamente** (conocer los principios y practicar repetidamente es el primer paso para mejorar).
6. **Equilibrar tu entrenamiento** (al mismo tiempo que practicas las técnicas debes mejorar el carácter).
7. **Entrenar de acuerdo a tus posibilidades físicas** (no sobrepases tus posibilidades).
8. **Nunca rendirse** (nunca dejarse vencer por las dificultades y encontrar la forma de seguir entrenando).