



# MANUAL DE KARATE

Escuela Hiroshima Prado Sport

HIROSHIMIS



HIRONAKAS



SEMPAIS



SENSEIS



## ÍNDICE

1. FINALIDAD DEL EXAMEN .....	3
2. PROGRAMA DE EXAMEN POR KYUS .....	4
3. ASPECTOS BÁSICOS.....	6
4. REGLAS PARA UNA BUENA COMPRENSIÓN Y PROGRESIÓN .....	8
5. ASPECTOS IMPORTANTES A CONOCER EN KARATE .....	9
6. TÉCNICAS.....	10
7. VOCABULARIO .....	13
8. HISTORIA DEL KARATE.....	15
9. SHITO RYU (nuestro estilo de kárate) .....	17
10. ENLACE A KATAS BÁSICOS.....	18

## 1. FINALIDAD DEL EXAMEN

La finalidad de la obtención de cinturones (kyu) en karate-do se centra en la **demostración de una serie de ejercicios corporales que manifiesten la excelencia del estado físico, la fortaleza o la capacidad de reflejos del candidato**, demostrando así una diferencia clara sobre otra persona que no practique karate.



Además, debe tender a mostrar que la etapa de práctica de karate ha incidido en grado suficiente en **la obtención de una serie de valores internos**, los cuales debe demostrar mediante la exteriorización de su actitud personal, y su ejecución de una serie de técnicas y katas. Esta **actitud enérgica y respetuosa** debe mantenerse durante el examen.



La distracción, olvido o falta de concentración o preparación, son negativas de cara al examen, lo mismo que un excesivo estado de nerviosismo, **ya que la práctica de karate pretende conseguir un control tanto físico como mental**.


***KARATE- DO: CAMINO DE LA MANO VACÍA***



**Ejemplo de técnicas para la parte de Kihon (técnicas) HASTA CINTURÓN NARANJA VERDE**

UKE-WAZA	DEFENSAS		SUKI-WAZA	ATAQUES DIRECTOS	
Jodan-uke Uchi-uke Gedan-barai Shuto - uke Shoto-uke Morote – uke Yuyi - uke	Defensa cabeza Defensa al medio Defensa abajo Defensa mano abierta Defensa al centro Defensa doble Defensa cruzada		Gyaku-tsuki Mae-tsuki Oi-tsuki Tate - tsuki Nukite Ura-tsuki Morote - tsuki	Puño trasero Puño delantero Puño avanzado Puño medio Nukite Puño corto Puño doble	

GERI-WAZA	PATADAS		DACHI-WAZA	POSICIONES	
Oi-geri Mae-geri Mawashii-geri Kakato-geri Ushiro - geri Yoko-geri Hiza-geri	Patada trasera Patada delantera Patada circular Talón Patada hacia atrás Patada lateral Rodilla		Zenkusu-dachi Moto-dachi Siko-dachi Heico – dachi (kamai) Nekuasi-dachi Kokutshu - dachi	Posición larga de combate Posición corta de combate Posición de montar a caballo Posición de atención Posición de gato Posición larga de combate invertida	

UCHI-WAZA	ATAQUES INDIRECTOS	
Suto-uchi Jaito-uchi Age-empi Ushiro - empi Uraken Keito-uchi	Mano abierta hacia arriba Mano abierta hacia abajo Ataque de codo arriba Ataque de codo hacia atrás Ataque lateral nudillos Ataque zona media baja	

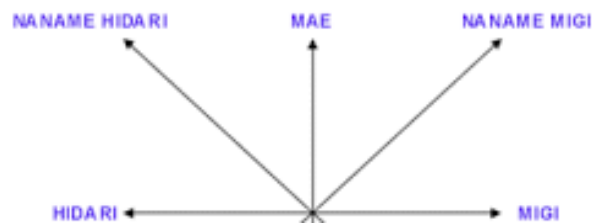
### 3. ASPECTOS BÁSICOS

#### 1. **KIHON** (técnica básica)

Son un conjunto de técnicas individuales con brazos y piernas de defensa o/y ataque, con posición y ejecución adecuada. De forma que lo que se pretende demostrar durante la ejecución, es el dominio de ambas partes del cuerpo. Deben realizarse las distintas técnicas, sin repetir más de tres en una misma dirección, con distintas posiciones, desplazamientos, y mostrando firmeza y exactitud.

Se exigirá en función de la edad, nivel técnico y características físicas.

Se usarán para su ejecución las cinco direcciones que vemos en la *Ilustración 1*, teniendo en cuenta que nunca se debe dar la espalda al tribunal que está examinando.



*Ilustración 1: Direcciones a utilizar en el examen*

#### **NORMAS DE REALIZACIÓN**

Por cada apartado se realizarán el número de técnicas especificado en el primer cuadro, ajustándose:

- Se deberán escoger técnicas que dominen y que sepan realizar de forma correcta, adaptándose a su grado.
- Las técnicas deberán ser realizadas de la siguiente forma:
  - Correcta ejecución
  - Potencia y velocidad de ejecución
  - Naturalidad en los desplazamientos
  - Equilibrio y estabilidad en las posiciones
  - Buena forma
  - Decisión y sentimiento durante la ejecución

#### 2. **KATA**

Es la representación de un combate, ante adversarios imaginarios, en el que se utilizan técnicas de defensa y ataque. Cada uno de los katas tiene un ritmo específico, dependiendo del estilo del tipo de kata. Para la evaluación del kata, se tendrán en cuenta los distintos aspectos:

- Presentación y acabado: presencia y comportamiento del candidato deben ser correctas (kimono limpio, cinturón bien puesto, respeto al examinador). Se dirá el nombre del kata al comienzo del mismo, tras el saludo inicial; y se deberá finalizar el kata de nuevo con el saludo.
- Concentración y fuerza (KIME) y vivencia (KIHAKU)
- Equilibrio y estabilidad
- Ritmo y velocidad
- Mirada (CHAKUGAN)
- Sensación final (ZANSHIN)
- Respiración adecuada al kata y realización de los KIAI.
- Línea de realización (EMBUSEN)

### 3. KIHON KUMITE

#### KUMITE TRADICIONAL

Existen varios tipos de kumite tradicional, cada uno con un interés pedagógico distinto, siendo la forma más antigua el KIHON IPPON KUMITE, que determina el sentido más profundo y filosófico del karate: actitud natural y defensiva, **nunca ofensiva**.

De este tipo de kumite han surgido otros enfocados al trabajo o entrenamiento de competición.

Recordamos que **TORI** es el atacante y **UKE** es el que defiende.

#### KIHON IPPON KUMITE

Es común en todos los estilos, y se desenvuelve de la siguiente manera:

La distancia de los oponentes será de 1 metro a 1,5 metros.

Una vez que ambos oponentes han saludado al tribunal, y posteriormente entre sí; TORI se pondrá en guarda retrocediendo una pierna y UKE se colocará en posición HACHIJI DACHI (YOI). UKE será atacado por TORI que, tras un momento de concentración, iniciará el ataque con la mayor convicción y determinación posible; la defensa y el contraataque de UKE se realizarán de igual forma, con un buen ZANSHIN.

Una vez finalizado cada ataque, los dos oponentes se colocarán en HACHIJI DACHI y TORI retrocederá la otra pierna para repetir el mismo ataque con el lado opuesto, una vez finalizado este trabajo, se saludarán entre si y se girarán para hacer el saludo al tribunal retirándose el UKE a continuación sin dar la espalda al mismo.

Se deberán escoger técnicas sencillas y de base, **no debiendo realizar nunca**: barridos (ASHI BARAI, etc.); agarres y defensas con agarre (KAKETE); defensas dobles y todas aquellas técnicas que por su grado de dificultad no se correspondan con el grado que ostente el candidato.

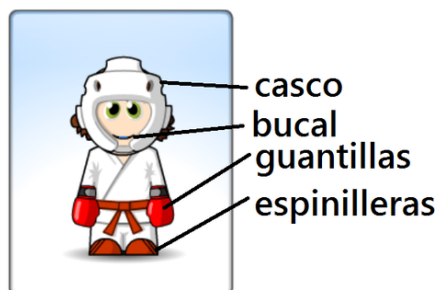
Deberán reflejar, a lo largo de su ejercicio, un correcto conocimiento de los factores necesarios para realizar un buen trabajo, como son: ACTITUD, CONCENTRACIÓN, VIVENCIA, ACABADO CORRECTO (ZANSHIN), EFECTIVIDAD, ETC.

#### TIPOS DE KUMITE

- KIHON-KUMITE: asalto de estudio.
- IPPON KUMITE: asalto a un paso y/o una técnica
- SAMBON KUMITE: asalto a tres pasos y/o tres técnicas
- GOHON KUMITE: asalto a cinco pasos y/o cinco técnicas
- YAKUSOKU KUMITE: asalto preparado previamente, con un enfoque de trabajo de combate.
- SHIAI KUMITE: asalto de competición, reglado.
- JYU KUMITE: asalto libre.

¿Qué significa la palabra kumite? Asalto convencional o combate

¿Para qué sirve el trabajo de kumite? Para demostrar la efectividad ante un adversario de las técnicas de ataque y de defensa.



## 4. REGLAS PARA UNA BUENA COMPRENSIÓN Y PROGRESIÓN

1. Entrenar con regularidad y ser puntuales.
2. Tener un aspecto aseado y karategui limpio.
3. Atender bien a las explicaciones del profesor. Sin disciplina no existe el karate.
4. Todo es importante desde el momento que se entra al Dojo, debemos procurar hacer todo lo mejor posible, hasta el detalle más pequeño.
5. Hay que ejecutar todas las técnicas, como si fuese la última que vamos a realizar, con la máxima fuerza, velocidad y voluntad posible. Sin esfuerzo no existe el karate.
6. Se debe sentir al máximo lo que se está haciendo. Sin sentimiento no existe el karate.
7. Nunca se debe golpear sin control al adversario y sin control en las técnicas no se puede progresar.
8. Nunca se deberá aplicar lo aprendido en el Dojo, el karate es algo muy serio, podemos provocar lesiones graves, aunque no lo deseemos. Se deben evitar las peleas.
9. En cada entrenamiento se tratará de mejorar el entrenamiento precedente y nunca deberemos creer que hemos llegado a la perfección.
10. No conviene parar de entrenar y tener siempre una constancia en el entrenamiento, ya que el KARATE exige un gran nivel físico, mental y técnico.

**SIN VOLUNTAD NO HAY KARATE**

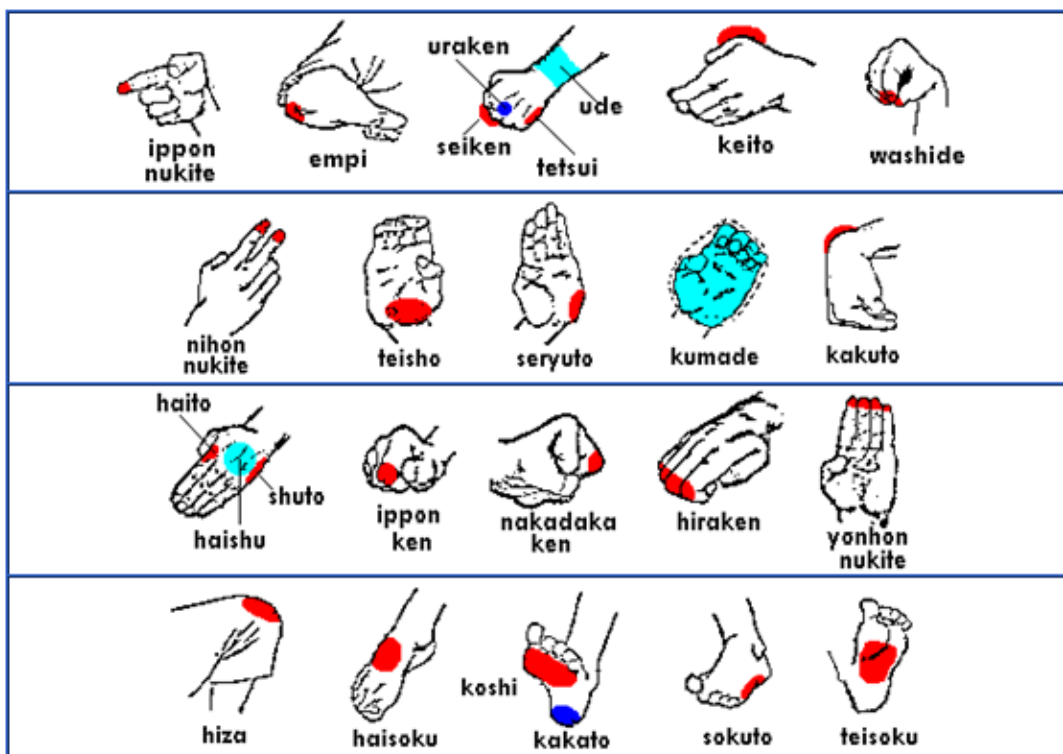


## 5. ASPECTOS IMPORTANTES A CONOCER EN KARATE

### POSICIONES DEL TRONCO

- MAE: frontal.
- YOKO: lateral.
- HANMI: oblicuo.
- GYAKU HANMI: oblicuo contrario a la posición de los pies.

### PARTES CON LAS QUE GOLPEAR EN KARATE (PIES, MANOS Y CODOS)



## 6. TÉCNICAS

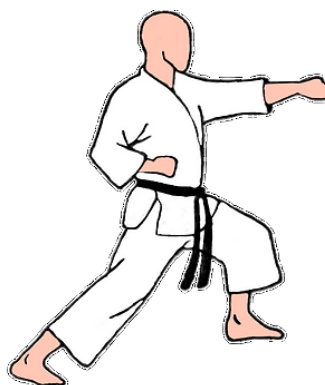
### POSICIONES:

- **MUTSUBI-DACHI:** posición de Saludo
- **HACHIJI-DACHI:** posición de Pies Separados
- **HEIKO-DACHI:** posición de Pies Paralelos
- **HEISOKU-DACHI:** posición de Pies Juntos
- **ZENKUTSU-DACHI** (posición Adelantada)
- **FUDO-DACHI:** posición sólida
- **KOKUTSU-DACHI:** posición Atrasada
- **KIBA-DACHI:** posición de Jinete
- **KOSA-DACHI:** posición de Piernas Cruzadas
- **NEKOASHI-DACHI:** posición de Gato
- **UCHI HACHIJI-DACHI:** pies hacia el interior
- **SANCHIN-DACHI:** postura de concentración
- **HANGETSU-DACHI:** postura de la media luna
- **TEIJI-DACHI:** postura de T
- **RENOJI-DACHI:** postura de L
- **SHIKO-DACHI:** posición de montar a caballo
- **MOTO-DACHI:** postura natural
- **KAKE-DACHI:** postura cruzada
- **TATE SEISHAN-DACHI:** postura del jinete en diagonal
- **TSURUASHI-DACHI O SAGIASHI-DACHI:** postura de la grulla



### ATAQUES DIRECTOS:

- **OI TZUKI:** Directo avanzado
- **GYAKU TZUKI:** Directo inverso
- **KIZAMI TZUKI:** Directo de percusión
- **MAITE TSUKI:** directo de percusión
- **AGE TZUKI:** Directo ascendente
- **URA TZUKI:** Directo corto
- **NUKITE (Ippon, Nihon...):** Mano de Punta
- **YAMA TZUKI o AWASE TZUKI:** Directo en U
- **KAGI TZUKI:** Directo en garfio
- **MOROTE TSUKI:** directo con los dos brazos
- **HASAMI SUKI:** directo en tijera



### ATAQUES INDIRECTOS:

- **AGE EMPI UCHI:** Golpe de codo ascendente
- **FURI UCHI:** Ataque de puño circular, también **Mawashi Tsuki**.
- **HAITO UCHI:** Golpe de mano abierta, con el canto interior de la mano.
- **HAISHU UCHI:** Ataque circular con el dorso de la mano.
- **KAKUTO UCHI:** Golpe con la muñeca doblada. También **Ko Uchi**.
- **KEITO UCHI:** Golpe con el lateral interior de la muñeca, con la base del pulgar.
- **KO UCHI:** Golpe con la muñeca doblada. También **Kakuto Uchi**.
- **KOKEN UCHI:** Golpe con la muñeca, prolongación del dorso de la mano, dedos juntos.
- **MAE EMPI UCHI:** Golpe frontal con el codo. También **Mae Hiji Ate**.
- **MAWASHI EMPI UCHI:** Golpe circular con el codo. También **Mawashi Hiji Ate**.
- **MAWASHI TSUKI:** Golpe circular con el puño. También **Furi Uchi**.
- **OTOSHI EMPI UCHI:** Golpe descendente con el codo
- **SEIRYUTO UCHI:** Golpe con el borde inferior del canto de la mano.
- **SHUTO UCHI:** Golpe de mano abierta, con el canto exterior de la mano.
- **TEISHO UCHI:** Golpe con la base de la palma de la mano.
- **URAKEN UCHI:** Golpe con el revés o dorso del puño.
- **USHIRO EMPI UCHI:** Golpe hacia atrás con el codo
- **YOKO EMPI UCHI:** Golpe lateral con el codo
- **URAKEN UCHI:** ataque con el puño del revés



### DEFENSAS:

- **GEDANBARAI o GEDAN UKE:** parada baja
- **OTOSHI UKE:** parada descendente
- **JODAN AGE UKE o JODAN UKE:** parada ascendente
- **UDE UKE:** parada con antebrazo
- **SHOTO UKE o YOKO UCHI UKE:** parada media hacia el interior
- **UCHI UKE o YOKO UKE:** parada media hacia el exterior
- **HAIWAN UKE:** parada con el antebrazo
- **KEITO UKE:** parada con la zona del pulgar (palma vertical)
- **SHUTO UKE:** parada con el borde externo
- **HAISHU UKE:** parada con el dorso de la mano
- **KAKUTO UKE o KOKEN UKE:** parada con la muñeca doblada
- **MOROTE UKE:** parada reforzada
- **KOSA UKE o JUJI UKE:** parada cruzada
- **KAKIWAKE UKE:** parada separando o abriendo
- **SUKUI UKE:** parada ascendente
- **MAWASHI UKE:** parada semicircular envolvente
- **SEIRYUTO UKE:** parada con el borde inferior de la palma
- **NINO UDE UKE:** parada deslizante con antebrazo
- **SOKUTEI UKE:** parada con la planta del pie
- **SOKUTO UKE:** parada con el canto del pie
- **NAGASHI UKE:** parada deslizante con la palma
- **URA UKE:** parada con el dorso de la mano
- **FURISUTE:** parada envolvente



**PATADAS:**

- **MAE GERI:** Patada frontal
- **YOKO GERI:** Patada lateral
- **USHIRO GERI:** Patada hacia atrás
- **MAWASHI GERI:** Patada circular
- **SOKUTO GERI:** Patada con el borde exterior del pie
- **MIKAZUKI GERI:** Patada semicircular con la planta
- **KIN GERI:** Patada a los genitales
- **URA MAWASHI GERI:** Patada circular inversa con talón
- **TOBI GERI.** Patada en salto
- **KAKATO GERI:** Patada descendente con el talón
- **FUMIKOMI GERI:** Patada aplastante
- **HIZA GERI:** Golpe con la rodilla
- **OI GERI:** patada frontal con la pierna atrasada
- **SOKUTO GERI:** patada con el borde externo del pie
- **FUMIKIRI:** patada cortante

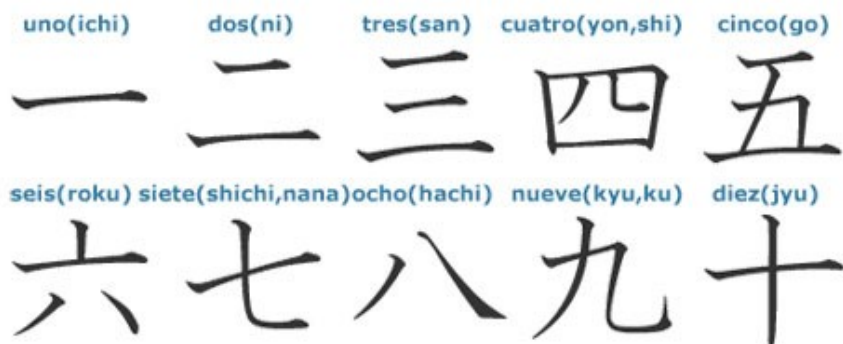


Se puede obtener más información en este enlace: <https://www.karateelgacela.com/index.html>

## 7. VOCABULARIO

### NÚMEROS

1. ICHI: UNO
2. NI: DOS
3. SAN: TRES
4. SHI: CUATRO
5. GO: CINCO
6. ROKU: SEIS
7. SICHU: SIETE
8. HACHI: OCHO
9. KU: NUEVE
10. JU: DIEZ



### TIPOS DE SALUDO

- ❖ RITSURI REI: saludo de pie
- ❖ OTAGANI REI: saludo recíproco
- ❖ SENSEINI REI: saludo al maestro
- ❖ SOMENI REI: saludo mutuo
- ❖ ZA REI: saludo de ceremonia

El **saludo (REI)**: inclinación del tronco unos 30 grados, sin dejar de mirar al adversario. El saludo se realiza con gentileza, sencillez, sinceridad, modestia y humildad.

### DOJO (LUGAR DE ENTRENAMIENTO)

- JO: lugar
- DO: Vía o camino

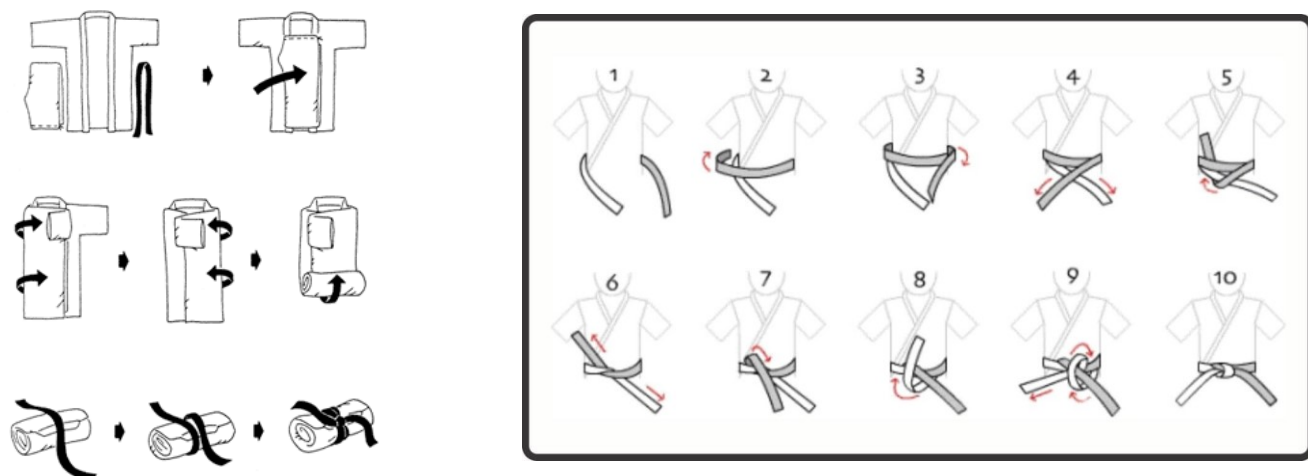
La sala donde entrenamos Karate, no es simplemente un gimnasio. El Dojo se respeta, de debemos chillar, silbar, decir palabras malsonantes, etc.; y debemos mantenerlo siempre limpio, caminado sobre él descalzos.

Venimos al Dojo para atender y aprender del profesor, no a estar hablando o jugando con los compañeros sin prestar atención a lo que dice el maestro, al que debemos respetar en todo momento.

### VESTIMENTA (KARATEGI)

Se vestirá el Karategi y el Cinturón (OBI), correctamente anudado y correspondiente al grado que se ostenta.

A continuación se muestra la forma de doblar el Karategi y de colocarse el cinturón:



## VOCABULARIO A CONOCER

- ✚ **ATAMA:** cabeza
- ✚ **BARAI:** barrer
- ✚ **BARATE UCHI:** barrer con la mano
- ✚ **BUDO:** vía marcial
- ✚ **CHI MA:** distancia corta
- ✚ **DAN:** nivel o rango
- ✚ **DEAI OSAE:** interceptar
- ✚ **DO:** camino o senda de realización
- ✚ **DOJO:** lugar del trabajo en busca del DO
- ✚ **DOJO KUN:** mandamientos del gimnasio
- ✚ **GO NO SEN:** contraataque
- ✚ **GO SHIN:** defensa personal
- ✚ **HAJIME:** empezar
- ✚ **HARA:** vientre
- ✚ **HIDARI:** izquierda
- ✚ **HYOSHI:** ritmo
- ✚ **JIKU ASHI:** pie de apoyo
- ✚ **JISEN:** realidad
- ✚ **KAI:** asociación
- ✚ **KAKE:** efectuar un gancho
- ✚ **KAKETE:** mano efectuando un gancho
- ✚ **KAMAE:** guardia
- ✚ **KAN:** presentimiento
- ✚ **KANSETSU WAZA:** técnicas de luxación
- ✚ **KARATEGI:** prenda de entrenamiento del karateca
- ✚ **KIHAKU:** vivencia, espíritu
- ✚ **KOHAI:** principiante
- ✚ **KOKIU:** respiración
- ✚ **KUATSU:** técnica de reanimación
- ✚ **KUZUSHI:** derribo
- ✚ **KYU:** rango inferior
- ✚ **KYUSHO:** puntos vitales
- ✚ **MA O MAAI:** distancia de combate
- ✚ **MAWATE:** girar
- ✚ **MAWARIKOMI:** giro por detrás
- ✚ **MIGI O MIJI:** derecha
- ✚ **MUNEN MUSO:** vacío de la mente
- ✚ **NAGE ASHI:** técnica de proyección de la pierna
- ✚ **NAGE WAZA:** técnica de proyección
- ✚ **OBI:** cinturón
- ✚ **OSAE:** inmovilizar, empujar hacia abajo
- ✚ **RYU:** estilo, escuela o sistema
- ✚ **SABAKI:** esquiva
- ✚ **SEI:** tranquilidad
- ✚ **SEIZA:** arrodillarse
- ✚ **SEMPAI:** alumno/a aventajado/a, veterano/a en el DOJO
- ✚ **SEN:** iniciativa
- ✚ **SEN NO SEN:** anticipación
- ✚ **SENSEI:** maestro
- ✚ **SHIAI HO:** superficie de competición
- ✚ **SHIME WAZA:** técnica de estrangulación
- ✚ **SIHAN:** gran maestro
- ✚ **SUBERIKOMI:** deslizamiento hacia abajo
- ✚ **SUN DOME:** control de una técnica
- ✚ **TAI:** estado de espera
- ✚ **TAI SABAKI:** esquiva del cuerpo
- ✚ **TANDEM:** abdomen
- ✚ **THENSO:** técnica de los ganchos
- ✚ **TO MA:** distancia larga
- ✚ **TSUKAMI UKE:** bloqueo con agarre del codo
- ✚ **TSUKKOMI:** carga
- ✚ **USHI MA:** distancia media
- ✚ **YAME:** parar
- ✚ **YOI:** preparación
- ✚ **ZAZEN:** posición de reposo
- ✚ **ZEN:** rama del budismo

## 8. HISTORIA DEL KARATE

Aunque han resultado complicadas las investigaciones acerca del origen del karate dada la importancia de la transmisión oral del conocimiento en Oriente, que hace que parte de dicho conocimiento se pierda con el paso del tiempo, y el escaso conocimiento del japonés antiguo, que crea dificultades a la hora de traducir los documentos que se conservan en la actualidad, parece ser que el origen de algo parecido al Karate surgió en la India.

Una de las castas en las que se dividía la población india es la que estaba constituida por los guerreros. Recibía el nombre de *Kshátriya* y sus integrantes aprendían un arte marcial llamado *Vájramushti* (“uno cuyo puño cerrado es duro”). Un miembro de esta casta e hijo del rey indio Sigandha fue Daruma Taishi o Bodhidharma. Éste además recibió instrucción militar y enseñanzas sobre el budismo, una de las bases filosóficas de Karate-Do al igual que el taoísmo y el confucionismo.

En el año 520 d.C., Bodhidharma, tras profundizar en el budismo y hacerse monje, viaja desde la India a China para intentar enseñar la filosofía zen al emperador Wu de Liang que, sin embargo, le expulsa de su corte. En el año 525 d.C., este monje llega al templo de Shaolin-ssu, en la provincia de Honan, y comienza la enseñanza basada en un sistema de meditación y respiración (más tarde llamado zazen). Para conseguir una total entrega, tanto física como mental, de los monjes, Bodhidharma añadió a la formación de estos, unos movimientos que hacían uso de técnicas de ataque y defensa utilizadas por los antiguos guerreros chinos. Las enseñanzas recibidas en el monasterio ofrecían a los monjes no sólo una formación filosófica, sino una manera eficaz de defenderse de sus posibles enemigos utilizando como arma básicamente su propio cuerpo.

Surge de este modo un método filosófico y práctico que se extenderá por toda China, basado en 18 movimientos (posteriormente fueron aumentados a 72) conocido como las 18 manos de Lohan (Shi-Pa-Lo-Han-Sho), Shaolin-Zu-Kenpo.

Durante la dinastía Tang de China (618-906) diversos aspectos culturales chinos se introdujeron en Okinawa (en las islas Ryu-kyu) y entre ellos el Shaolin-Zu-Kenpo, cuyo nombre chino es Chuan-Fa. En Okinawa por aquel entonces, se hacía uso de un sistema autóctono de lucha: Okinawa-Te.

Ya en 1429, durante el reinado de Shohashi, se unificaron los tres reinos en los que estaba dividida Okinawa y se prohibió el uso o posesión de armas en el reino para evitar sublevaciones de los habitantes. Estos tuvieron que hacer uso de las únicas armas que disponían: su cuerpo y algunos instrumentos de aspecto inofensivo como cuerdas, moliendas, etc.; que dieron lugar al Kobudo.

Así comenzó a desarrollarse “el arte de los puños” que habían introducido los chinos y que se fue mezclando con técnicas locales ya existentes hasta entonces no orientadas a la lucha. El nuevo arte surgido como consecuencia de la combinación del Okinawa-Te, que hacía uso del puño cerrado, y el Chuan-Fa, que hacía uso de la mano abierta, recibió el nombre de To-De. También se le denomina Tote o Te (que significa mano).

El To-De se desarrolló principalmente en las ciudades de Naha, Shuri y en el barrio de Tomari. A comienzos del siglo XVII (1609), en Okinawa, el To-De comenzó a ser practicado en secreto debido a la prohibición de la práctica de dicha disciplina tras la invasión que lleva a cabo el japonés Shimazu. Surgieron a partir de entonces, para referirse a este arte, términos como el Reimyo Tote (kárate misterioso) o el Shimpi Tote (kárate místico).

Es en 1903 cuando se vuelve a obtener información. El Tote desde entonces fue conocido bajo la denominación de Karate-Jyutsu hasta Gichin Funakoshi, hacia 1927, defendió con fuerza que este nombre fuese cambiado por e Karate-Do. Conocemos actualmente que gracias a ciertos maestros el kárate se desarrolló, dando lugar posteriormente a las distintas escuelas, y llegó hasta nuestros días. En 1904 y 1905 el kárate se enseñó en algunas escuelas. En 1906 tuvo lugar la primera exhibición pública de kárate en Okinawa, y en 1926 la primera fuera de Okinawa.

Es en esta época, entre 1920 y 1930, en la que el kárate se va haciendo más popular, participando en él personas de todas las clases sociales. El amanecer del kárate moderno y clubs, fue gracias a la apertura del kárate en diversas universidades, escuelas y colegios mayores del área de Tokio.

Con la aparición de la primera competición de kárate en 1957, ya muerto, Funakoshi, se produjo un nuevo aumento del interés sobre dicha disciplina que contribuyó a su difusión mundial.

Anko ITOSU (1830-1915) estudió con el maestro Matsumura, contribuyó a acabar con el carácter desconocido y feudal del kárate e hizo grandes aportaciones pedagógicas como la creación de los PINAN (katas básicos). Introdujo el kárate como un método de educación física en las escuelas superiores de Okinawa. Practicó la línea Shuri-Te (la mano de Shuri). Tuvo como alumnos a Anko Azato, amigo de Gichin Funakoshi (fundador de la escuela Shotokan), y a Kenwa Mbuni (fundador de la escuela Shito-ryu), entre otras.

Kanryo HIGAONNA (1853-1915) estudió con el militar chino Waishinzan. Trajo de China katas que posteriormente adaptó a la característica okinawense de usar el puño cerrado en lugar de la mano abierta. Creó la línea Naha-te. Entre sus alumnos se encontraban Choyun Miyagi (fundador de la escuela Goju-Ryu) y Kenwa Mabuni.

Gichin FUNAKOSHI estudió con el maestro Itoshu. Fue el creador del término Karate-Do y responsable del cambio de todos los nombres del chino al japonés, tal y como se conocen en la actualidad. Además, mientras que antes existían katas solamente, a partir de la intervención de este maestro, la práctica queda dividida en tres clases: Fundamentos iniciales, Katas y Kumite. Éste evolucionó desde el concepto de método ordenado previamente hasta el más práctico de Jiyu ippon kumite y a partir de aquí llegó el Jiyu kumite donde ninguna técnica está prohibida y todas las experiencias pueden practicarse.

Además de las escuelas citadas (Shito-ryu, Shotokan y Goyu-ryu) existen en la actualidad otras como: Kyokushinkai, fundada por el Mestro Sosai Masatatsu; Shotokai, iniciada por el maestro Shigeru Egami (1912-1981); Gensei-ryu, fundada por el maestro Seiken Shukumine; y Wado-ryu, fundada por el maestro Hironori Otsuka (1892-1982).



## 9. SHITO RYU (nuestro estilo de kárate)

Esta escuela fue creada por el maestro Kenwa Mabuni (Okinawa 1893-1957) en el año 1930. Fue descendiente directo de Samurai ONIGUSUKI.

Mabuni tuvo un largo aprendizaje con el maestro ITOSU, el cual le enseñó un gran número de katas y técnicas de Shuri-te. Posteriormente decide conocer al maestro HIGAONNA, especializándose, tras un amplio periodo de práctica, en las técnicas de Naha-te. Debido a su inquietud por las artes marciales, también practicó kobudo con los maestros ARAGAKI y SAKUMOTO.

Mabuni se estableció en la ciudad de Osaka, donde impartió clases en la universidad y a la policía.

El significado de la palabra SHITO RUY es:

- SHI: representa a ITOSU
- TO: representa a HIGAONNA
- RYU: escuela

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Debido a la influencia de los maestros Itosu e Higaonna, existen dos formas principales de trabajo:

1. SHURI: rápido con posiciones naturales.
2. NAHA: fuerte con posiciones más estables.

Ello ha dado lugar a que en el estilo existan katas de Shuri-te, de Naha-te y de Tomari-te. Esta última surge como una mezcla de las dos anteriores.

Se utilizan fundamentalmente posiciones naturales, ni muy altas, ni muy bajas; no obstante, es frecuente realizarlas más bajas en las defensas que en los ataques, hecho que queda claramente reflejado en los katas. Las distintas posiciones se usan en todas las direcciones, coordinado, en el desplazamiento, la acción de la cadera y el resto del cuerpo con la ejecución de la técnica.

Dentro de las posiciones características de la Escuela están:

ZENKUTSU DACHI

SANCHIN DACHI

HEIKO DACHI

KOKUTSU DACHI

NEKOASHI DACHI

SHIKO DACHI

Las técnicas de defensa suelen ser de mano abierta, con un recorrido corto y en su ejecución tienen normalmente salida a 45 grados. Los ataques y contraataques suelen ser de puño cerrado con recorrido corto y rápido, realizándose, generalmente con avances rectos. Las técnicas de pierna suelen usarse en los niveles de Chudan y Gedan, aunque en los entrenamientos se trabajan también Jodan y en salto.

Se suele trabajar mucho en parejas realizando aplicaciones de Kumite con control del adversario durante el proceso de la técnica hasta su culminación con un contraataque manteniéndole, incluso, el control en el suelo.

Además de las técnicas de defensa clásicas, posee técnicas de:

- **GYAKU WAZA:** control del adversario.
- **NAGE WAZA:** técnicas de proyección y barrido
- **SHIME WAZA:** técnicas de estrangulación.



## 10. ENLACE A KATAS BÁSICOS

PINAN SODAN: <https://www.youtube.com/watch?v=D3TGF1OZRTI>

PINAN NIDAN: <https://www.youtube.com/watch?v=boPBtWNhvvQ>

PINAN SANDAN: <https://www.youtube.com/watch?v=0QQsOGE1xzo>

PINAN YONDAN: <https://www.youtube.com/watch?v=wskVZLCOGwA>

PINAN GODAN: <https://www.youtube.com/watch?v=CXC7r-fSot4>

Muchas gracias

