

PROGRAMA DE GRAUS ESCOLA DE KARATE DO SALVADOR ÁLVAREZ

¿QUÈ ÉS EL KARATE-DO?

El Karate-do és una art marcial, un sistema de lluita basat fonamentalment en la percussió. Tant els membres inferiors com els superiors es transformen, mitjançant les tècniques, en armes potencials per a ser usades a través d' accions defensives, contraofensives o ofensives, enfront l'adversari o possibles adversaris i completant el sistema de lluita amb esquives, luxacions, escombrats, projeccions, controls, etc.



A través de la practica repetitiva i infatigable de les tècniques (**Kihon**) , les formes (**Kata**) , el combat (**Kumite**) i la concentració i meditació (**Mokuso**), el karateka va adquirint , amb el pas dels anys , una sèrie d'habilitats que li faran anar adquirint confiança en si mateix, per a enfrontar un alt nivell d'autoestima, una calma profunda i una pau interior, potenciant d'aquesta manera l'amor, la comprensió i la tolerància cap als altres.

És una disciplina educativa que ens convida a l'acció, motor de tot coneixement , fins que els nostres actes siguin el reflex dels nostres pensaments i sentiments.

DO

El significat de DO és camí (en Xinès TAO). Síl.laba amb la qual finalitza el nom de nombroses arts marcial. Té un significat molt profund i totalment d'acord amb la filosofia i finalitat d'aquestes disciplines.

DO, és el desig fet camí d'humilitat, voluntat i tenacitat per a aconseguir l'equilibri i harmonia entre el cos, la ment i l'univers, a través de la pràctica repetitiva i infatigable del Kihon, dels Katas i del Kumite. És la dura però irrenunciable senda cap a un mateix, el camí d'alliberament de la pròpia personalitat, la via d'unió del YING i el YANG

KI: L'energia interior.

KIME: Concentració de l'energia, tant interna com externa, en un punt just en el moment de l'impacte.

KIAI: És l'alliberament de l'energia interna mitjançant un crit. El Kiai és l'estat de tensió interna que precedeix i provoca el **KENSEI** (crit).

Números en japonès:

1.Ichi 2.Ni 3.San 4.Shi (yon) 5.Go 6.Roku 7.Sichi 8.Hachi 9.Ku 10.Ju 11.Ku ichi 20.Ni ju 30.San ju

GOJU RYU

És un estil de Karate-Do, que procedeix del NAHA-TE, de la mà del Mestre Kanryu Higaonna; però va ser un alumne seu, el Mestre Choyun Miyagui qui va fundar l'estil. El seu significat: **GO**=Duresa; **JU**=Suavitat; **RYU**=Escola.

Està basat en una conjunció entre la força (GO) i la suavitat (JU). El treball es realitza amb ritmes de contracció i descontracció ben marcats, acompanyats d'una respiració ventral, sonora cridada (IBUKI) i buscant el desenvolupament de l'energia interior (KI).

Les seves posicions característiques són: Sanchin Dachi, Shiko Dachi, Neko Ashi Dachi i Zenkutsu Dachi. Posicions altes amb el centre de gravetat a

結び立ち
MUSUBI-DACHI



閉足立ち
HEISOKU-DACHI



平行立ち
HEIKO-DACHI



八字立ち
HACHIZI-DACHI



騎馬立ち
KIBA-DACHI



四股立ち
SHIKO-DACHI



レの字立ち
RENOZI-DACHI



三戦立ち
SANCHIN-DACHI



前屈立ち
ZENKUTU-DACHI



猫足立ち
NEKOASHI-DACHI



CARACTERÍSTIQUES DELS ESTILS

SHURI-TE: Moviments ràpids i posicions naturals

NAHA-TE: Moviments de contracció i concentració, posicions estables

TOMARI-TE: Barreja dels anteriors estils.

MOKUSO I ZEN

La pràctica del Mokuso és el secret del Karate-Do. Si s'exercita quotidianament és molt eficaç per a l'alliberament de la consciència i el desenvolupament de la intuïció.

A través del MOKUSO podem veure el reflex de nosaltres mateixos, les nostres inclinacions, el nostre EGO i obliga a mirar-nos de front, més íntimament i durament que mai. El Mokuso ens duu a una dimensió més alta de la consciència, no cenyida a una unilateral dels éssers i de les coses.

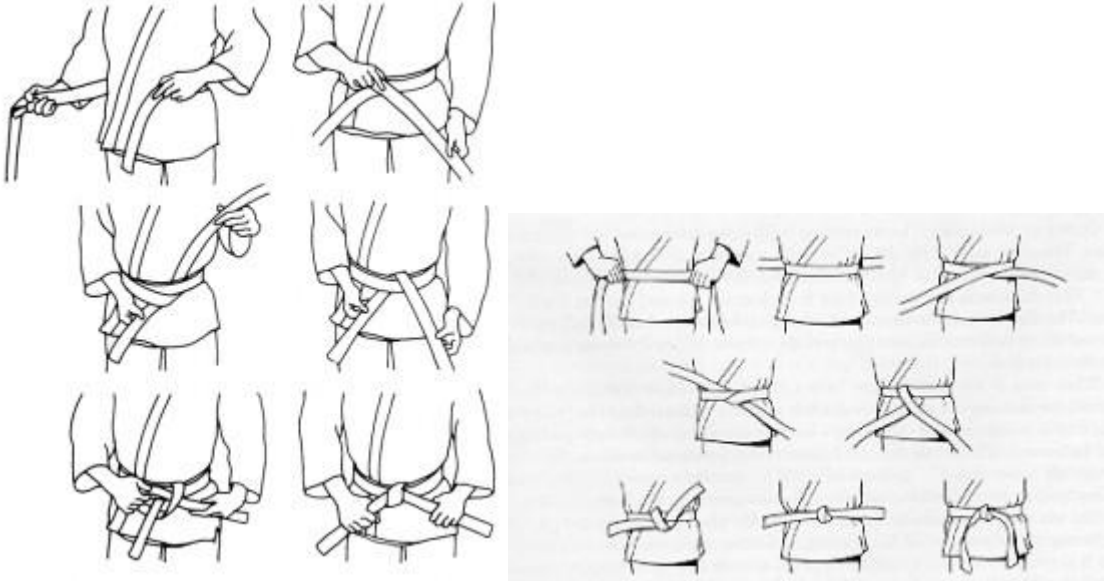


A l'entrar en el Dojo, l'esperit està encara molt impregnat de l'agitació i esdeveniments que ha sofert en el món exterior. A través del Mokuso assolim treure l'estrès i les tensions acumulades, preparant-nos per a ser més receptius a les claus que ens marquen el camí. La seva pràctica és únicament concentració en la posició, manera de respirar i actitud de l'esperit. El **CONCENTRAR-SE AQUÍ I ARA** estarà present en cada gest.

CONDICIONS ABANS D'ENTRAR EN EL DOJO

Condicció personal impecable amb les ungles de peus i mans tallades. Vestir karategui sense objectes metàl·lics ni decoratius. Lligar-se correctament el cinturó (**OBI**).

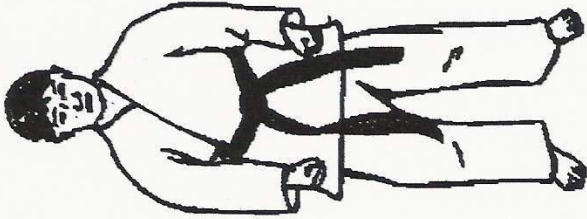
Arribar puntual, saludar abans d'entrar i si la classe ha començat, demanar permís abans d'entrar i fer Mokuso.



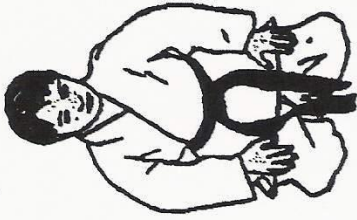
CONDUCTA EN EL DOJO

S'ha d'estar sempre atent, treballant dur i amb entusiasme. Complir amb la disciplina del Karate-Do i defensar-la de qui no la respecti. Una vegada començada la classe, ningú pot entrar o sortir de la classe sense permís exprés del professor (obediència, respecte, cortesia etc.).

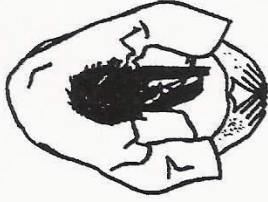
POSICIONES DE SÁLUDO



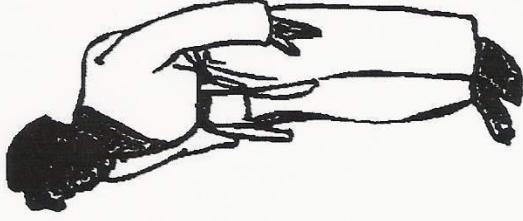
Yoi
(Atención)



Seiza
(De rodillas)



Shoomeni-Rei
(Saludo al
lugar de honor)

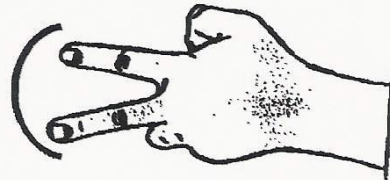


Rei
(Saludo)

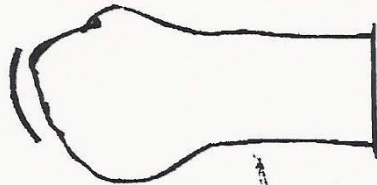
PARTES DE LA MANO II



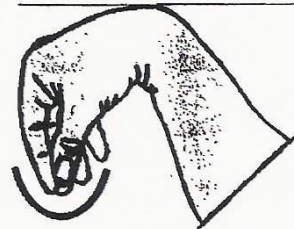
Ippon Nukite



Nihon Nukite



Seiken



Washide



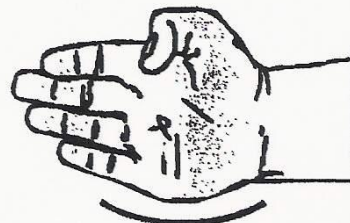
Seryuto



Kumade
(garra del oso)



Yonhon Nukite



Shuto

PARTES DEL PIE

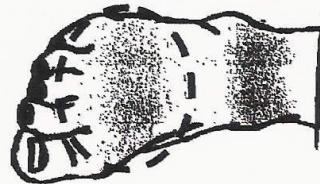
Sokuto
(canto del pie)



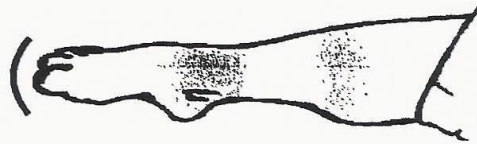
Koshi
(bota del pie)



Haisoku
(empeine del pie)

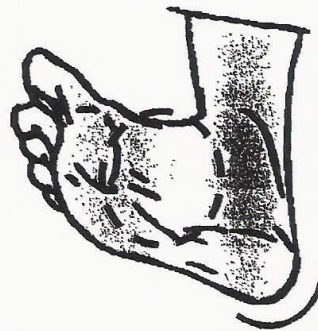


Tsumasaki
(punta de los dedos)



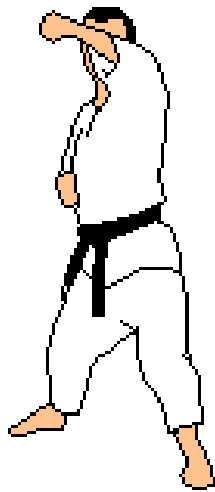
Sokutei
(arco del pie)

Kakato
(talón del pie)



KATA

Significa **FORMA**. És una seqüència de moviments de defensa, atac i intermedis que el practicant realitza en solitari, movent-se d'acord amb una figura geomètrica o recorregut (**EMBUSEN**) propi de cada kata. En el kata, el practicant estableix una lluita imaginària contra les forces del mal o contra la part negativa de sí mateix, començant sempre per un moviment de defensa al ser atacat. El kata ens permet un enriquidor diàleg amb nosaltres mateixos.



- **PER A QUÈ SERVEIX EL TREBALL DELS KATAS?** Per a desenvolupar els elements fonamentals del Karate-Do, doncs en ells es troben els principis bàsics, les tècniques i la tradició d'aquest art.
- **PUNTS IMPORTANTS EN L'EXECUCIÓ DEL KATA:** Presentació i terminació (ritual), embusen, base i equilibri, tècnica, kime, velocitat, fluïdesa en el desenvolupament de les tècniques, ritme i respiració, vivència, mirada (chakuguan) i kiai.
- **QUÈ ÉS L'EMBUSEN I PER A QUÈ SERVEIX ?** És el diagrama o línies d'execució del kata. Serveix per a donar forma al kata i condiona, en certa mesura, el ritme i la velocitat adequada.

KUMITE: (COMBAT)

KUMI=TROBADA; TE=MANS

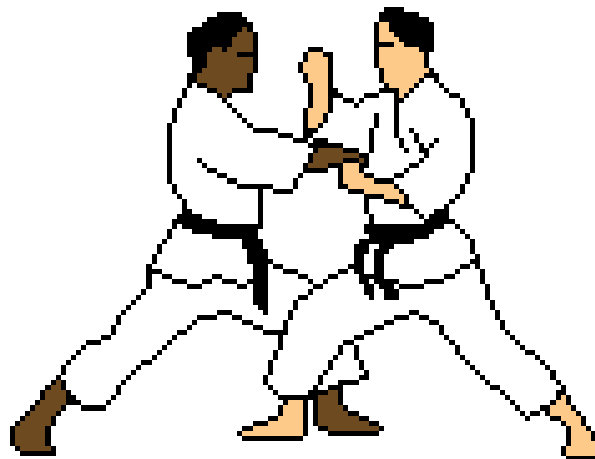
EL COMBAT NO ÉS UNA CONFRONTACIÓ DE FORCES SINÓ UNA LLUITA DE VOLUNTATS.

Hi ha tres mètodes per dominar a l'enemic:

1. SEN: atacant, anticipar-se, sorprendre'l
2. GO NO SEN: contraatacant
3. SEN NO SEN: anticipant-nos en el precís moment que l'adversari ataca o pensa atacar.

- **CLASSES O TIPUS DE KUMITE:**

- KIHON KUMITE (combat convencional kumite de base):
 1. gohon kumite (a cinc passos)
 2. sambon kumite (a tres passos)
 3. ippon kumite (a un pas)
 4. yakusoku kumite (intercanvi variat de tori i uke)
- BUNKAI KUMITE (aplicacions del kata al kumite)
- JIYU IPPON KUMITE (combat semi convencional)
- JIYU KUMITE (combat lliure)
- KUMITE SHIAI (combat de competició reglamentat)



PROGRAMA PER AL CINTURÓ GROC

La durada del present programa que forma part de l'examen està entorn dels 3 o 4 mesos.

Kihon

- **Posicions bàsiques**
- **UKE WAZA**
- **TSUKI WAZA**
- **UCHI WAZA**
- **KERI WAZA**

Kata

- **TAKIOKU DAI ICHI** (causa primera)
- **FUKYU KATA** (la progressió)

Kumite

- **SAMBON KUMITE**
- **IPPON KUMITE**

EL cinturó GROC simbolitza la terra, on les plantes trobaran el sustentacle per al seu creixement i desenvolupament. Igual que l'aspirant trobarà en la pràctica del Karate-Do la base per al seu desenvolupament físic i espiritual.

Vídeo cinturó groc: <http://www.youtube.com/watch?v=WSoyCVFh0v0>

PROGRAMA PER AL CINTURÓ TARONJA

La durada del present programa està entorn dels 4 o 5 mesos.

Kihon

- **Posicions bàsiques**
- **UKE WAZA**
- **TSUKI WAZA**
- **UCHI WAZA**
- **KERI WAZA**
- **1 Renraku waza de 3 tècniques**

Kata

- **GEKISAI DAI ICHI** (conquistar i ocupar)
- **GEKISAI DAI NI**
- **SANCHIN DAI ICHI** Miyagi

Kumite

- **YAKOSOKU BUNKAI KUMITE DEL ICHI**
- **YAKOSOKU BUNKAI KUMITE DEL NI**
- **2 JIYU KUMITE**

El cinturó TARONJA simbolitza el risc, la preocupació que ha de prendre l'estudiant per a exercitar el control i advertir al contrincant que no ha de sortir-se d'aquest camí.

PROGRAMA PER AL CINTURÓ VERD

La durada del present programa està entorn dels 5 o 6 mesos.

Kihon

- **Posicions bàsiques**
- **UKE WAZA**
- **TSUKI WAZA**
- **UCHI WAZA**
- **KERI WAZA**
- **2 Renraku waza de 3 tècniques**

Kata

- **GEKISAI DAI SAN (conquistar i ocupar)**
- **GEKI HA ICHI i NI**

Kumite:

- **YAKOSOKU BUNKAI KUMITE DEL SAN**
- **YAKOSOKU BUNKAI KUMITE DEL HA ICHI**
- **YAKOSOKU BUNKAI KUMITE DEL HA NI**
- **3 JIYU KUMITE**

El cinturó VERD simbolitza que la planta que es va sembrar ha començat a desenvolupar-se.

PROGRAMA PER AL CINTURÓ BLAU

La durada del present programa està entorn dels 6 o 7 mesos.

Kihon

- **Posicions bàsiques**
- **UKE WAZA**
- **TSUKI WAZA**
- **UCHI WAZA**
- **KERI WAZA**
- **3 Renraku waza de 3 tècniques com a mínim**

Kata

- **SANCHIN KATA (les tres batalles)**
- **SAIFA (la màxima destrucció)**
- **SEIENCHIN (el moment de la calma en la tempesta)**

Kumite

- **KAKIE**
- **2 Bunkais del Saifa**
- **Aplicació d'un renraku**
- **2 JIYU KUMITE**
- **1 SHIAI KUMITE**

EL cinturó BLAU simbolitza el cel, cap al qual s'alça la planta madura transformant-se en arbre gegantesc i vigorós, segons va progressant en la pràctica, coneixement i assimilació del Karate-Do.

PROGRAMA PER AL CINTURÓ MARRÓ

La durada del present programa està entorn dels 7 o 8 mesos.

Kihon

- **Posicions bàsiques**
- **UKE WAZA**
- **TSUKI WAZA**
- **UCHI WAZA**
- **KERI WAZA**
- **3 Renraku waza de 3 tècniques com a mínim**

Kata

- **TENSHO (embolicar)**
- **SANSEIRU (trenta-sis)**

Kumite:

- **2 Bunkai de Tensho**
- **2 Bunkais Seienchin**
- **Yakusoku Bunkai kumite de Saifa**
- **Aplicació d'un renraku**
- **2 JIYU KUMITE**
- **2 SHIAI KUMITE**

EL CINTURÓ MARRÓ simbolitza la proximitat en coneixement al negre, tot i que són paleses la diferència en control i domini.

PROGRAMA PER AL CINTURÓ NEGRE

La durada del present programa està entorn dels 12 o 18 mesos.

Kihon

- **Un muntatge dels preestablerts a escollir d'entre:
UKE WAZA ,TSUKI WAZA , UCHI WAZA, KERI WAZA**
- **Un dissenyat per l'aspirant amb un mínim de 20 tècniques**
- **2 Renraku waza de 3 a 6 tècniques**

Kata

- **Aprenderà: SHISOCHIN (combatent a quatre monjos)**
- **Presentarà 5 bàsics i 2 superiors**
- **Executarà: 1 Bàsic de lliure el.lecció i 1 Superior de lliure el.lecció**
- **El Sensei si ho estima oportú demanarà un altre kata dels presentats**

Kumite de Base

- **1 Sambon kumite**
- **1 Ippon kumite**
- **Yakusoku kumite del kata bàsic presentat com lliure**
- **Kumite i defensa personal:**
- **3 JIYU KUMITE**

EL CINTURÓ NEGRE oposat al blanc, simbolitza la maduresa i aprofitament en la pràctica i coneixements del KARATE-DO. També indica respecte; així com que la ceguesa, la foscor, no pot ensenyar qui ho posseeix.

Teòrica: Tres preguntes sobre el temari:

- 1 . Haurà de conèixer el nom i el significat de l'estil que practica, el seu fundador i les posicions característiques.
- 2 . Què significa KARATE? KARA significa buit i TE mà.
- 3 . Què significa ZANSHIN? Sensació final.
- 4 . Què significa CHAKUGAN? Mirada.
- 5 . Què és KIME? L'aprofitament de l'energia física i mental en el moment de l'impacte.
- 6 . Què és KI? L'energia interior.
- 7 . Què és KIAI? L'alliberament d'energia interna mitjançant un crit.
- 8 . Què significa REI? Salutació.
- 9 . Per quina raó es saluda i quina és la finalitat de la salutació? La salutació (REI) es fa per cortesia; per a demostrar respecte, humilitat i gentilesa.
- 10 . Diferents altures o nivells per a copejar: YODAN: nivell alt (cara)
CHUDAN: nivell mig (abdomen) GEDAN: nivell baix (part baixa).
- 11 . Significat i definició de la paraula KATA: Forma. Es pot definir com una sèrie de tècniques (en defensa i atac, de puny i cama) realitzades amb un ordre preestablert contra adversaris imaginaris.
- 12 . Significat de la paraula KUMITE: Combat.

