

TEMARIO PARA CINTURÓN AMARILLO

I.- Generalidades

KARATE-DO: camino de la mano vacía

Gichin Funakoshi: nombre del maestro que introdujo el kárate en occidente

SHOTOKAN: nombre del estilo que practicamos

SHOTO: pseudónimo literario de Funakoshi. KAN: escuela

Las **características del estilo SHOTOKAN** son las siguientes:

- Solidez de las posiciones
- Amplitud de movimientos
- Trabajo de cadera

KARATE NI SENTE NASHI: en kárate no hay primer ataque

DOJO: lugar del camino (sala de entrenamiento)

KIHON: técnica básica

KATA: forma, secuencia de movimientos establecidos

KUMITE: combate

HEIAN: paz y estabilidad, estado mental

JODAN: cara

CHUDAN: estómago

GEDAN: por debajo de la cadera

HIDARI: izquierda

MIGI: derecha

II.- Posiciones (Dachi)

HACHIJI DACHI // YOI: posición de alerta, pies a la altura de los hombros y pies hacia afuera

MUSUBI DACHI: punta de los pies hacia fuera, talones juntos

KIBA-DACHI: posición del jinete

ZENKUTSU DACHI: posición adelantada

KOKUTSU DACHI: posición atrasada

III.- Defensas (UKE)

AGE UKE: defensa por elevación

GEDAN BARAI: defensa hacia abajo por debajo de la cadera

SHUTO UKE: con el canto de la mano.

GEDAN KAKE UKE: de fuera hacia dentro con la parte del antebrazo que coincide con el dedo pulgar.

IV.- Ataques de brazo (TSUKI: directos // UCHI: indirectos o circulares)

OI TSUKI: ataque directo avanzando con puño cerrado

GYAKU TSUKI: ataque con puño cerrado y brazo contrario a la pierna adelantada

KIZAMI TSUKI: ataque con puño cerrado y mismo brazo que la pierna adelantada

TETSUI UCHI: puño de martillo

V.- Patadas (GERI)

MAE GERI: patada frontal

MAWASHI GERI: patada circular