

TEMARIO PARA CINTURÓN MARRÓN

I.- Generalidades

DOJO KUN: reglas del dojo

- Intentar perfeccionar el carácter
- Ser correcto, leal, puntual
- Tratar de superarse
- Repetir a los demás
- Abstenerse de proceder violentos

Tipos de respiración:

- DONTOKU: normal
- IBUKI: diafrágica con contracción abdominal y sonora
- IBUKI SANKAI: profunda, concentrada y sonora
- IBUKI NOGARE: diafrágica con contracción abdominal sin sonoridad
- NOGARE: diafrágica profunda sin contracción abdominal

BUNKAI: aplicación práctica de un kata

ZANSHIN: espíritu que perdura. Concentración antes, durante y después de la técnica.

CHAKUGAN: mirada

KIHAKU: espíritu, alma

SHIN GI TAI: espíritu-técnica-cuerpo

TEN CHI JIN: cielo-tierra-hombre

EL KARATE ES UNA ACTIVIDAD DE POR VIDA

II.- Posiciones (Dachi)

KATA HIZA DACHI: postura sobre una rodilla

HANGETSU DACHI: postura de media luna

TSURU ASHI DACHI: postura de pata de grulla

SANCHIN DACHI: igual que hangetsu dachi pero un pie más corta

III.- Defensas (UKE)

HAISHU JUJI UKE: bloqueo con los dorsos en X

TEISHO UKE: bloqueo con la base de la palma semicerrada

TEKUBI KAKE UKE: bloqueo enganchando con la muñeca

ASHIKUBI KAKE UKE: bloqueo enganchando con el tobillo

IV.- Ataques de brazo (Tsuki: directos // Uchi: indirectos o circulares)

YAMA TSUKI: puñetazo de montaña, con ambos brazos uno yodan y otro chudan

MOROTE TSUKI: con ambos brazos uno al lado y otro a la diagonal

TEISHO UCHI: golpe con la base de la palma semicerrada

KOKEN/KAKUTO UCHI: golpe cabeza de grulla, con la muñeca

V.- Patadas (GERI)

MIKAZUKI GERI: patada descendente con el talón

KIN GERI: patada entre las piernas

TOBI GERI: patada en salto

USHIRO URA MAWASHI GERI: girando el cuerpo entero, patada circula hacia atrás