

# GENERAL

## I. Relación de las diferentes posiciones utilizadas en Karate:

HEISOKU DACHI	pies cerrados
MUTSUBI DACHI	postura de espera
HEIKO DACHI	postura de espera
HACHIJI DACHI	pies hacia el exterior
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
NEKOASHI DACHI	postura del gato
KOKUTSU DACHI	postura atrasada
ZENKUTSU DACHI	postura adelantada
KIBA DACHI	postura del jinete
SHIKO DACHI	postura de sumo
MOROASHI DACHI	
MOTO DACHI	postura natural
KAKE DACHI	postura cruzada
KOSA DACHI	postura cruzada

FUDO DACHI	postura de combate
SEISHAN DACHI	postura del jinete en diagonal
TATE SEISHAN DACHI	postura de combate en línea
TSURUASHI DACHI	postura de la grulla
SAGIASHI DACHI	postura de la grulla

## II. Relación de los diferentes ataques directos (tsuki waza):

OI TSUKI	directo avanzado
GYAKU TSUKI	directo inverso
MAITE TSUKI	directo de percusión
KIZAMI TSUKI	directo de cuerpo ladeado
AGE TSUKI	directo ascendente
URA TSUKI	directo corto
NUKITE (Ippon, Nihon... )	mano de punta
AWASE TSUKI	directo en U
HASAMI TSUKI	directo en tijera
KAGI TSUKI	directo en garfio
HEIKO TSUKI	directo paralelo
YAMA TSUKI	directo paralelo
MOROTE TSUKI	directo con los dos brazos

## III. Relación de los diferentes ataques indirectos o circulares (uchi waza).

URAKEN UCHI	ataque con el puño al revés
TETSUI UCHI	ataque de puño de martillo
SHUTO UCHI	ataque con el borde externo de la mano
HAITO UCHI	ataque con el borde interno de la mano
KOKEN UCHI	ataque con la muñeca
KEITO UCHI	ataque con la palma vertical (base del pulgar)
TEISHO UCHI	ataque con la base de la palma
HAISHU UCHI	ataque con el dorso de la mano
SEIRYUTO UCHI	ataque con el borde inferior de la palma
FURI UCHI	ataque circular de puño
MAWASHI TSUKI	ataque circular de puño

#### IV. Relación de las distintas técnicas de defensa (uke waza).

GEDANBARAI o GEDAN UKE	parada baja
OTOSHI UKE	parada descendente
JODAN AGE UKE o JODAN UKE	parada ascendente
UDE UKE	parada con antebrazo
SHOTOUKE 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 abierto
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

#### V. Relación de las distintas técnicas de pierna (geri waza).

MAE GERI	patada frontal
OI GERI	patada frontal con la pierna atrasada
SOKUTO GERI	patada con el borde externo del pie
YOKO GERI	patada lateral
USHIRO GERI	patada hacia atrás
MAWASHI GERI	patada circular
MIKAZUKI GERI	patada semicircular con la planta
GYAKU MAWASHI GERI	patada circular inversa
KIN GERI	patada a los genitales
URA MAWASHI GERI	patada circular inversa con talón
TOBI GERI	patada en salto

KAKATO GERI  
FUMIKIRI  
FUMIKOMI  
HIZA GERI

patada descendente con el talón  
patada cortante  
patada aplastante  
golpe con la rodilla

**VI. Diferentes tipos de kumite.**

KIHON KUMITE  
IPPON KUMITE

asalto de estudio  
asalto convencional a un paso  
(una técnica)

SANBON KUMITE

asalto convencional a tres pasos  
(tres técnicas)

GOHON KUMITE

asalto convencional a cinco  
pasos (cinco técnicas)

SHIAI KUMITE

asalto de competición reglamentado

JYU KUMITE

asalto libre y flexible

YAKUSOKU KUMITE

asalto convencional

## VII. Tipos de saludo.

RITSURI REI   saludo de pie  
OTAGANI REI   saludo recíproco  
SENSEINI REI   saludo al maestro

SOMENI REI   saludo mutuo  
ZAREI         saludo de ceremonia

## VIII. Números del uno al diez.

ICHI         uno  
NI            dos  
SAN          tres  
SHI          cuatro  
GO           cinco

ROKU         seis  
SICHI        siete  
HACHI        ocho  
KU            nueve  
JU            diez

## IX. Vocabulario

ATAMA  
BARAI  
BARATE UCHI  
BUDO  
CHI MA  
DAN  
DEAI OSAE  
DO  
DOJO  
DOJO KUN  
GO NO SEN  
GO SHIN  
HAJIME  
HARA  
HIDARI  
HIOSHI  
JIKU ASHI  
JISEN  
KAI  
KAKE  
KEKETE  
KAMAE  
KAN  
KANSETSU WAZA

cabeza  
barrer  
barrer con la mano  
via marcial  
distancia corta  
nivel o rango  
interceptar  
camino o senda de realización  
lugar de trabajo en busca del DO  
mandamientos del gimnasio  
contraataque  
defensa personal  
empezar  
vientre  
izquierda  
ritmo  
pie de apoyo  
realidad  
asociación  
efectuar un gancho  
mano efectuando un gancho  
guardia  
presentimiento  
técnicas de luxación

## KARATE GI

prenda de entrenamiento del karateka

KIHAKU	vivienda, 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 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 aventajado, veterano en 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
TENSHO	técnica de ganchos
TO MA	distancia larga
TSUKAMI UKE	bloqueo con agarre del codo
TSUKKOMI	carga
USHI MA	distancia media
YAME	parar
YOI	preparación

ZAZEN  
ZEN

posición de reposo  
rama del budismo

## SHOTOKAN

Su creador fue el maestro Gichin Funakoshi, nacido en Shuri (Okinawa) en 1.868. Empezó a practicar el Okinawa-te con el maestro AZATO y posteriormente entrenó con el maestro ITOSU. En 1.919 y en 1.922 realizó demostraciones de Okinawa-te en Kioto y Tokio. A petición del maestro JIGORO KANO realiza también una demostración privada en el Kodokan siendo, a partir de aquí, cuando decide quedarse en Japón para dar a conocer su Arte marcial. En 1.949 el maestro ISAO OBATA, funda la I.K.A. (Asociación Japonesa de Karate) nombrando al maestro Funakoshi Sensei Instructor Jefe de la misma. Tras su muerte en Tokio (1.957), a los 89 años, es sucedido en este cargo por el maestro NAKAYAMA.

El significado del nombre del Estilo es:

<b>SHOTO</b>	seudónimo del maestro Gichin Funakoshi
<b>KAN</b>	casa.

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

La posición Zenkutsu dachi tiene dos variantes (Hanmi o costado y Gyaku Hanmi o costado contrario) además de la posición normal; en todos los casos el peso del cuerpo reparte el 60% en la pierna adelantada y el 40% en la atrasada. Las variantes tienen un uso diferente para cada caso:

1. **ZENKUTSU DACHI:** se realizan principalmente ataques directos con los dos brazos, o circulares con el brazo de la pierna atrasada.
2. **HANMI ZENKUTSU DACHI:** usada para realizar defensas y ataques circulares con el brazo de la pierna adelantada.

3. GYAKU HANMI ZENKUTSU DACHI: con la que se ejecutan defensas y ataques circulares con el brazo de la pierna atrasada.

Las posiciones características en este estilo son:

ZENKUTSU DACHI

KOKUTSU DACHI

KIBA DACHI

El estilo se caracteriza por el gran asentamiento de todas sus posiciones y la potencia en todos los trabajos. La cadera realiza amplios giros, pudiendo ser estos:

- IYUN KAITEN -> en el mismo sentido de la técnica (Gyaku Shoto Uke...)
- GYAKU KAITEN -> en sentido contrario a la técnica (Kizami Tsuki, Uchi Uke... ).

En los Katas los giros se hacen sobre el talón de la pierna pivote si son de 90° ó más, utilizando la planta para los giros de 45°. En las defensas debe ponerse énfasis en el Hikite y en el giro de la cadera con el fin de que sirvan como parada y ataque a la vez.