

Sen no Sen Ten no Kata

Trabajo fundamental de anticipación simultánea con tsuki: oi y gyako para jodan y chudan. Basado en el Ten no Kata (kata del Universo). Intervienen Carlos Moltó y Daniel Tchey, miembros del club Karate Picanya.

Go no Sen Ten no Kata

GO NO SEN TEN NO KATA.
Presentación de un trabajo fundamental en el mundo del Karate. Basado en el Ten no Kata (kata del Universo), antiguas milicias japonesas lo practicaban para sobrevivir en el combate cuerpo a cuerpo sin armas. Un ejemplo de las defensas básicas a practicar y su posterior respuesta con un contraataque. Carlos Moltó (tori) y César López (uke) nos muestran un ejemplo.

TESINA GODAN DANIEL TCHEY

VIDEO PRESENTACIÓN TESINA GODAN DANIEL TCHEY

Este video es una aportación voluntaria y extraordinaria a la tesina presentada por Daniel Tchev para godan, no pretendiendo que fuera considerada a evaluación por los miembros del tribunal al no ser un requisito establecido para la confección

de la misma. Su intención fue únicamente mostrar la esencia del objetivo final de la tesina «ENTRENAMIENTO DEL DESPLAZAMIENTO PARA EL KUMITE DEPORTIVO».

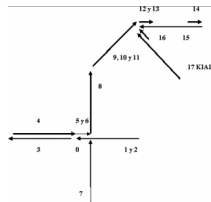
[Descargar](#)

Examen 3º Dan

Ejemplo de Examen 3º Dan

KIHON

1. Hacia lado izdo. Shuto uke kk bzo. izdo. paso atrás.
2. Haito uchi zk bzo.dcho. Sin desplazar.
3. Mawashi geri pna.dcha.
4. Mawate age uke zk bzo. izdo.
5. Yori ashi + age empi bzo.dcho.
6. Hiza geri pna.dcha. Cayendo kk hacia el frente.
7. Uchi uke kk bzo. izdo. (Enlazado con técnica anterior).
8. Nukite zk bzo.dcho.
9. Kae ashi por detrás a la diagonal (135º). Gedan barai kb bzo. izdo.
10. Yoko geri kekomi pna. izda. Sin desplazar.
11. Gyako tsuki kb bzo.dcho. KIAI.
12. Hacia lado dcho. Tate shuto nk bzo. (Lento).
13. Oi geri keage pna.dcha.
14. Tate uraken ks bzo.dcho.
15. Mawate Haito barai kk bzo. izdo.
16. Sukui uke + awase tsuki sanchin dachi 45º a la izda.
17. Ushiro mawashi tobi geri pna.dcha. KIAI.



EMBUSEN

DEFENSA PERSONAL PARA 3º DAN GO SHININICIO: Uke a la derecha de Tori. Tori coge con ambas manos de la muñeca. Uke se suelta de agarre con técnica de aikido + fumikomi a la rodilla + dobla el brazo por detrás y luxa su muñeca y hombro (Tori de rodillas acaba tumbado). Tori ren mawashi tsuki. Uke ren uchi uke + ataque con frente + yama tsuki con teishos + ushiro tobi geri.

Tori mawashi geri izdo. + ushiro mawashi geri dcho. Uke esquivo + anticipa entrando por la espalda barriendo sin soltar la pierna que luxa en el suelo.

Tori kakato izdo. Uke mawate de rodillas + age uke dcho. + kin ura tsuki izdo. + kata guruma + hadaka jime.

Tori coge muñecas por detrás. Uke pisotón al pie derecho + se sale por debajo lateralmente hacia atrás + mae geri keage al estómago + otoshi empi a la espalda.

Tori mae geri dcho. + mawashi geri izdo. + haito uchi izdo. Uke defiende geris + soto uke dcho. cogiendo muñeca + ura mawashi geri + ushiro mawashi geri + gyako tsuki gedan en siko dachi.

HEIAN YONDAN BUNKAI

- Comienza uke realizando los 4 primeros movimientos del kata.
- 1- **Tori 1:** Haito uchi bzo.dcho. **Uke:** Haiwan uke + agarre con mano izda. + Shuto uchi bzo.dcho. + coge cabeza con mano dcha. + hiza geri pna.dcha. + proyecta al suelo por delante.
 - 2- **Tori 2:** Mawashi geri pna. izda. + gyako tsuki bzo.dcho. **Uke:** Haiwan uke + osae uke bzo.dcho. + Shuto uchi bzo. izdo.
 - 3- **Tori 1:** Mae geri pna.dcha. **Uke:** Yuyi uke + le gira la pierna + tettsui bzo.dcho.
 - 4- **Tori 2 :** Oi tsuki bzo.dcho. **Uke:** Morote uke bzo.dcho. + agarre con mano dcha. + oi geri pna.dcha. + ura mawashi pna.dcha. + al caer misma pna. barrido a pna.dcha. + sin soltar bzo. fumikomi a la cara pna. izda.

Continúa uke junto a Tori 1 realizando los movimientos 5 al 8 del kata.

- 5- **Tori 2:** Haito uchi bzo.dcho. **Uke:** (Comienza en heisoku dachi cargando en costado dcho.). Ura uke bzo. izdo. + agarre con mano izda. + yoko geri kekomi pna. izda. + mae empi bzo.dcho.
- 6- **Tori 1:** Oi tsuki bzo.dcho. **Uke:** Anticipa yoko geri kekomi pna.dcha. con suri ashi + uraken bzo.dcho. + coge cabeza con mano dcha. + mae empi bzo. izdo. + coge cabeza con 2 manos y luxa cuello tirandolo al suelo.
- 7- **Tori 2:** Mae geri pna.dcha. + oi tsuki jodan bzo.dcho. **Uke:** Osae uke bzo. izdo. + jodan shuto uke bzo. izdo. + shuto uchi bzo.dcho. + mae geri pna.dcha.
- 8- **Tori 2:** Paso atrás + gyako tsuki bzo.dcho. **Uke:** Osae uke bzo. izdo. + tate uraken bzo.dcho. + coge cabeza con mano dcha. + proyecta al suelo.

Continúa uke junto a Tori 1 y Tori 2 realizando los movimientos 9 al final del kata.

- 9- **Tori 2:** Oi tsuki bzo.dcho. **Uke:** (Comienza en nk. Preparando la carga del próximo movimiento). Shoto uke bzo. izdo. + tate uke bzo.dcho. + mae geri pna.dcha. (**Tori 2** un paso atrás) + ren tsuki.
- 10- **Tori 1:** Coge de las solapas. **Uke:** Kakiwake uke + agarre con ambas manos + mae geri pna. izda. (**Tori 1** un paso atrás) + ren tsuki.
- 11- **Tori 2:** Oi tsuki bzo.dcho. **Uke:** Morote uke bzo. izdo.
- 12- **Tori 2:** Oi tsuki bzo. izdo. + gyako tsuki bzo.dcho. + shoto uke bzo. izdo. + haito uchi bzo.dcho. **Uke:** Morote uke bzo.dcho. + osae uke bzo.dcho. cambiando de guardia + ura tsuki keage bzo. izdo. + haishu uchi jodan bzo. izdo. + coge cabeza con mano izda. + teisho uchi jodan bzo.dcho. + hiza geri pna.dcha. + otoshi empi bzo.dcho.
- 13- **Tori 1:** Oi tsuki bzo.dcho. **Uke:** Shuto uke bzo. izdo. + agarre con mano izda. + shuto uchi bzo.dcho. + proyección o soto geri pna.dcha. + gyako tsuki al suelo bzo.dcho.

--

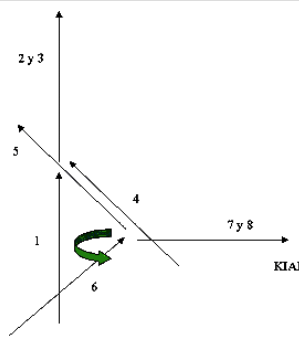
Examen 2^o Dan – II

Ejemplo de Examen 2º Dan – Ejemplo II

TSUKI WAZA

1. Gedan barai zk pierna izda.
2. Gyako tsuki zk brazo. izdo.
3. Kizami sin desplazamiento, brazo dcho.
4. Teisho kk kae ashi atrás 45º a la derecha. con brazo izdo.
5. Yama tsuki (suri ashi) fd.
6. Tsuki (brazo izdo. 45º) + uchi uke (brazo dcho. 45º) kb atrás 45º a la izda.
7. (Giro 135º por detrás pivotando sobre pie dcho.) Age uke zk brazo izdo.
8. Nukite brazo dcho sin desplazamiento. KIAI.

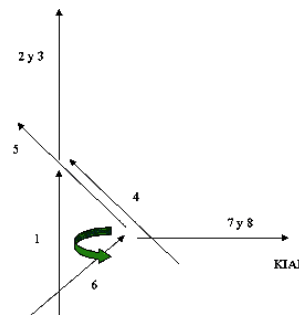
EMBUSEN



UCHI WAZA

1. Gedan barai zk pierna izda.
2. Gyako haito zk brazo izdo.
3. Uraken sin desplazamiento, brazo dcho.
4. Haishu kk kae ashi atrás 45º a la derecha. Con brazo izdo.
5. Shoto uchi brazo dcho. + shoto uke jodan brazo izdo. (suri ashi).
6. Tetsui brazo dcho. kb atrás 45º a la izda.
7. (Giro 135º por detrás pivotando sobre pie dcho.) Age uke zk brazo izdo.
8. Age empi brazo dcho sin desplazamiento. KIAI.

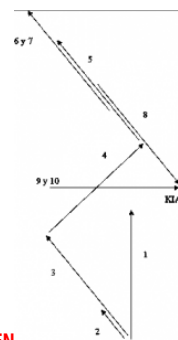
EMBUSEN



GERI WAZA

1. Kamae pierna izda.
2. Shuto barai nk atrás 45º dcha. Brazo izdo.
3. Oi geri pierna izda.
4. Mikazuki geri pierna dcha. (al frente) + fumikomi pierna dcha. (90º a la dcha.).
5. Shoto uke brazo izdo. zk con kae ashi 90º a la izda.
6. Mawashi geri pierna izda. (suri ashi).
7. Ushiro mawashi geri pierna dcha. (cayendo con pierna dcha. detrás).
8. Ushiro geri atrás pierna dcha. con suri ashi.
9. Haishu brazo dcho. kb pivotando sobre pie dcho. 45º atrás.
10. Yoko geri kekomi pierna dcha. KIAI.

EMBUSEN



RENZOKU WAZA SHODAN

1. Gedan barai (kiba dachi con yori ashi a la izda.).
2. Mawashi empi jodan (zen zutsu dachi a la dcha.).
3. Hiza geri pierna izda. KIAI

RENZOKU WAZA NIDAN

1. Shuto uke (45º pierna izda. atrás).
2. Yoko geri kekomi.
3. Gyako haito uchi (zen zutsu dachi).
4. Barrido pierna dcha.
5. Gyako tsuki al suelo cayendo de rodillas. KIAI

YAKUSOKU KUMITE SHODANTORI

1. Yuyi uke (kosa dachi adelante).
2. Gyako haito uchi (zen zutsu dachi 90º dcha. pierna izda. atrás).
3. Uchi uke jodan (brazo dcho.).
4. Yoko empi (kiba dachi con yori ashi).
5. Gedan barai (brazo izdo.), (esquiva ushiro 90º a la dcha. en kiba dachi con yori ashi).
6. Morote uke jodan. (ko kutsu dachi).
7. Hiza geri.

UKE

1. Mae geri (pierna dcha.).
2. Haishu jodan (ko kutsu dachi 45º pierna izda. atrás).
3. Oi ura mawashi (suri ashi).
4. (Esquiva empi con yori ashi atrás).
5. Ushiro geri (pierna izda.).
6. Uraken (zen kutsu dachi).

YAKUSOKU KUMITE NIDANTORI

1. Haishu jodan (brazo izdo. en ko kustu dachi atrás).
2. Uchi uke (brazo dcho. zen zutsu dachi atrás).
3. Gedan barai (esquiva a izda. en kiba dachi).
4. Yoko empi (yori ashi).
5. Kakato (pierna izda. con suri ashi).
6. (Kamae pierna izda. delante).
7. Shuto uke (ko kutsu dachi atrás).
8. Gyako haito uchi (zen kutsu dachi pierna dcha. delante).
9. Barrido con pierna dcha.
10. Gyako tsuki (brazo izdo. cayendo de rodillas).

UKE

1. Oi shuto uchi (zen zutsu dachi brazo dcho.).
2. Oi tsuki (zen kutsu dachi).
3. Mae geri.
4. (Voltereta por lado dcho. cayendo de rodillas con pierna dcha. delante).
5. (Mawate de rodillas con pierna izda. delante) age uke + gyako tsuki.
6. (Levantarse con paso atrás y pierna dcha. delante).
7. Oi tsuki (cae tras el barrido).

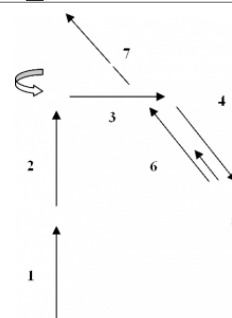
--

Examen 2^o Dan – I

Ejemplo de Examen 2º Dan – Ejemplo I

TSUKI WAZA

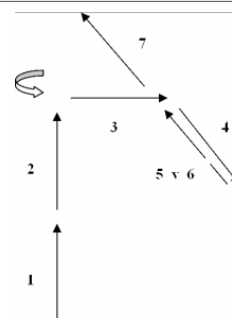
1. Gedan barai (p.izda.) zk
2. Oi tsuki (b.dcho.) zk
3. (giro por detrás 270º) Uchi uke (b.izdo.) zk + gyako tsuki (b.dcho.) zk
4. Kage tsuki (diagonal) (b.izdo.) 45º kb
5. Mawate + Nagashi uke (b.dcho.) kb + teisho (b.izdo.) nk
6. Yama tsuki (p.izda.) fd
7. (suri ashi) Shuto uke (b.izdo.) kk + Nukite (b.dcho.) zk (sin desplazar) KIAI



EMBUSEN

UCHI WAZA

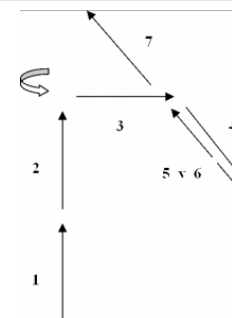
1. Gedan barai (p.izda.) zk
2. Haito uchi (b.dcho.) zk
3. (giro por detrás 270º) Uchi uke (b.izdo.) zk + gyako uchi uke (con cambio cadera a gyako hanmi) (b.dcho.) zk + Uraken (con cambio cadera a hanmi) (b.izdo.) fd
4. Tetsui uchi (diagonal) (b.dcho.) 45º kb
5. Mawate + Nagashi uke (b.dcho.) kb + mawashi empi (b.izdo.) nk
6. Jodan shuto uke (b.izdo.) + Shuto uchi (b.dcho.) (a la vez) zk
7. (suri ashi) Shuto uke (b.izdo.) kk + Mawashi tsuki (b.dcho.) zk (sin desplazar) KIAI



EMBUSEN

GERI WAZA

1. Gedan barai (p.izda.) + kamae
2. Mae geri (p.dcha)
3. (giro por detrás 270º) Mawashi geri (con suri ashi) (p.izda.)
4. Yoko geri (p.dcha.) kb
5. Mawate + Shuto barai (b.izdo.) nk + Oi geri (p.izda.)
6. Hiza geri (p.dcha) (cayendo atrás)
7. Mae tobi geri (p.izda.) KIAI



EMBUSEN

RENZOKU WAZA SHODAN

1. Shuto uke (atrás 45º b.izdo.) kk
2. Haito uchi (sin desplazar) (b.dcho.) zk
3. Hiza geri (p.dcha.) KIAI



RENZOKU WAZA NIDAN

1. Otoshi uke (45º b.dcho.) kb
2. Kage tsuki (con yori ashi b.izdo.) kb
3. (cambio de guardia p.dcha. atrás) + barrido (p.izda.)
4. (rodilla dcha. al suelo) Gedan gyako tsuki (b.dcho.) KIAI



Yakusoku Kumite



Examen 1º Dan

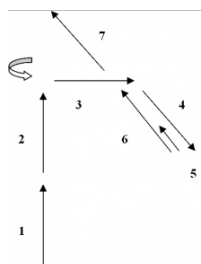
Ejemplo de Examen 1º Dan

UKE WAZA

1. Gedan barai (p.izda.) zk
2. Morote uke (b.dcho.) zk
3. (giro por detrás 270º) Uchi uke (b.izdo.) zk
4. Otoshi uke (diagonal) (b.dcho.) 45º kb
5. Mawate + Tate shuto (b.izdo.) nk
6. Age uke (b.izdo.) zk
7. Shuto uke (con suri ashi) (b.izdo.) kk KIA



EMBUSEN

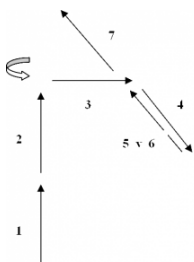


GERI WAZA

1. Gedan barai (p.izda.) + kamae
2. Mae geri (p.dcha)
3. (giro por detrás 270º) Mawashi geri (con suri ashi) (p.izda.)
4. Yoko geri (p.dcha.) kb
5. Mawate + Shuto barai (b.izdo.) nk + Oi geri (p.izda.)
6. Hiza geri (p.dcha) (cayendo atrás)
7. Mae tobi geri (p.izda.) KIAI



EMBUSEN

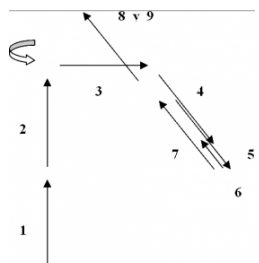


TSUKI – UCHI WAZA

1. Gedan barai (p.izda.) zk
2. Oi tsuki (b.dcho.) zk
3. (giro por detrás 270º) Tetsui uchi (b.izdo.) kb
4. Uraken (diagonal) (b.dcho.) 45º kb
5. (con suri ashi) Kage tsuki (b.izdo.) kb
6. Mawate + Nukite (b.dcho.) nk
7. Teisho tsuki (b.izdo.) kk
8. (con suri ashi y cadera en gyako hanmi) Gyako mawashi empi (b.dcho.) zk
9. (con cambio de cadera a hanmi y sin desplazar) Haito uchi (b.izdo.) zk KIAI



EMBUSEN



RENZOKU WAZA SHODAN

1. Shuto uke (atrás 45º b.izdo.) kk
2. Haito uchi (sin desplazar) (b.dcho.) zk
3. Hiza geri (p.dcha.) KIAI



RENZOKU WAZA NIDAN

1. Otoshi uke (45º b.dcho.) kb
2. Kage tsuki (con yori ashi b.izdo.) kb
3. (cambio de guardia p.dcha. atrás) + barrido (p.izda.)
4. (rodilla dcha. al suelo) Gedan gyako tsuki (b.dcho.) KIAI



Fotos Ippon y Sanbon Kumite



Cómo plegar tu Karategi

Ejemplo Kihon 3º dan

Otro Kata Ibuki



KATA_IBUKI

- 1- Heiko dachi (in. y ex. no.)
- 2- Musubi dachi (suave in. no.)
- 3- Rei (suave ex. no.)
- 4- Musubi dachi (suave in. no.)
- 5- Heiko dachi (suave ex. no.)
- 6- Morote age teisho uke (suave in. no.)
- 7- Morote Tate Shuto (suave ex. no.)
- 8- Ko kutsu dachi izda. Manji uke (suave in. ib.)
- 9- Gyako tsuki dcho. (suave ex. ib.)
- 10- Mawate ko kutsu dachi dcha. Manji uke (suave in. ib.)
- 11- Gyako tsuki iqdo. (suave ex. ib.)
- 12- Kiba dachi frontal. Uchi uke izdo. (fuerte in. ib.)
- 13- Tsuki dcho. (suave ex. ib.)
- 14- Uchi uke dcho. (fuerte in. ib.)
- 15- Tsuki izdo. (suave ex. ib.)

16- Uchi uke izdo. (fuerte in. ib.)

17- Ren tsuki (fuerte ex. ib.)

18- Zen kutsu dachi 45° dcha. Gyako Tate Shuto dcho. (suave in. ib.)

19- Mae Geri + Gyako Tsuki (fuerte ex. ib.)

20- Zen kutsu dachi 45° izda. Gyako Tate Shuto izdo. (suave in. ib.)

21- Mae Geri + Gyako Tsuki (fuerte ex. ib.)

22- Kiba dachi frontal retrocediendo pie izdo. Uchi uke izdo. (fuerte in. ib.)

23- Jodan Tsuki dcho. + Ren Tsuki (fuerte ex. ib. KIAI)

24- Recoger pie dcho. Heiko dachi (in. y ex. no.)

25- Musubi dachi (suave in. no.)

26- Rei (suave ex. no.)

27- Musubi dachi (suave in. no.)

28- Heiko dachi (suave ex. no.)

NOTA:

17- Ren tsuki con una sola expiración continuada para las dos técnicas.

19 y 21- Dos expiraciones separadas para cada técnica.

23- Iniciar Kiai en la primera técnica del ren tsuki, continuándolo con la segunda técnica, formando una sola expiración.

LEYENDA:

in.	Inspirar
ex.	Expirar
no.	Nogare
ib.	Ibuki