

# Ejemplo de Trabajo en HENTE

Nunca debemos perder el humor. Es uno de los grandes alimentos del alma.

---

## 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 Tchev, 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](#)

---

## 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

---

## **Heian Yondan Bunkai**

---

## **Heian Oyo Bunkai**

---

## **TCHEY no KATA IBUKI**

La respiración es fundamental para generar la energía necesaria en cada técnica. Por eso es importante practicarla con diversos ejercicios que podamos crear. Diferenciamos dos partes: la espiración (ko) y la inspiración (kyu). Éstas a su vez podemos realizarlas de forma suave o explosiva de tal forma que una respiración completa o KOKYU puede ser ejecutada de 4 formas distintas en base a la combinación de las partes mencionadas; es decir, podremos realizar el KO suave y el KYU suave, KO suave y KYU explosivo, KO explosivo y KYU suave y

por último el K0 explosivo y KYU explosivo. El trabajo presentado a continuación ejercita cada una de estas combinaciones. Se establece un kata como forma de estudio simétrico, su forma OYO o diferente que intenta simplificarlo sin realizar repeticiones, su BUNKAI como posible aplicación real de las técnicas y finalmente la explicación de dicho BUNKAI. Creador: sensei Daniel Tchey.

KATA IBUKI
EXPLICACIÓN
OYO
BUNKAI