



INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

ZANSHIN ISKF



国際松濤館空手連盟
INTERNATIONAL SHOTOKAN KARATE FEDERATION

Historia del Karate Do

La mano de Ryukyu

De acuerdo a la leyenda, el kárate se origina con las prácticas físicas desarrolladas por el maestro Bodhidharma (*Daruma Taishi*) para los monjes del templo Shaolín, en China. Sin embargo, poca certeza hay respecto a estas afirmaciones y a la existencia del mismo Bodhidharma.

Si bien no hay registros que lo confirmen, se sabe de la existencia de un sistema de combate en el reino de Ryukyu (actualmente Okinawa) denominado simplemente *Te* o *Ti* en japonés y ryukyense, respectivamente. Las primeras referencias de la influencia de otras artes datan de fines del siglo XIV, con la llegada de expertos chinos en *quánf* o *kempo*, gracias a los vínculos comerciales existentes entre el continente y el reino de Ryukyu. El énfasis en el uso de técnicas de lucha sin armas se debe a las prohibiciones al porte de armas que afectaron al reino de Ryukyu en el siglo XV, impuestas por el rey Shoshin y luego en el siglo XVII, debido a la invasión del clan Satsuma.

La era Meiji

Durante el siglo XIX, se encontraban establecidos ciertos estilos, de acuerdo a una división regional. Así, las principales variantes del *Te* practicadas en Okinawa eran *Naha -Te*, *Shuri -Te* y *Tomari -Te*, entre otras. Cada una de ellas contaba con características particulares, tanto en las técnicas como en los métodos de práctica. En este período, tres figuras se encargan de sistematizar y revivir la práctica del karate: Kanryo Higaonna (*Naha-Te*), Sokon Matsumura (*Shuri-Te*) y Kosaku Matsumura (*Tomari-Te*). En 1872, el emperador Meiji establece el clan Ryukyu como sus representantes en el territorio. Siete años más tarde, el gobierno Meiji dicta la abolición del clan Ryukyu y crea la prefectura de Okinawa.

Los términos empleados en esa era para denominar, de manera general, a estos estilos fueron *Te* o *Ti* (*literalmente, "la mano"*), *Okinawa-Te* literalmente, (*"la mano de Okinawa"*) y *Tote*, *Tode* o *Todi* literalmente, *"la mano de la dinastía Tang"*; sin embargo, la traducción correcta sería (*"la mano de China"*). Para finalizar el periodo se subdividió en cuatro estilos principales de Karate Do: *Wado Ryu*, *Shito Ryu*, *Goyu Ryu* y *Shotokan* hasta estos tiempos.

La mano vacía

En 1901, las escuelas de la prefectura de Okinawa adoptan el *Todi* como parte del programa de educación física. En esta época, Anko Itosu cambió la pronunciación de desde *Todi* a *karate*. Entre 1904 y 1905, Chomo Hanashiro empieza a emplear por primera vez los kanji. En 1933, el capítulo Okinawa de *Dai Nihon Butokukai* reconoce al kárate como arte marcial.

Dojo: _____

Profesor: _____

Alumno: _____

LIBRO DE CONCEPTOS BÁSICOS PARA EXAMEN



Objetivo

La máxima del maestro Gichin Funakoshi fue Karate ni sente nashi, que significa que en el karate no existe primer ataque, entendiéndose en ella que un practicante de Karate nunca debe albergar una actitud belicosa, considerándose el karate un medio para la evolución personal a través de técnicas físicas. El karate se caracteriza por procedimientos y normas de respeto y etiqueta, debido a su origen en el espíritu del Bushido japonés.

El karate es también un gran sistema de defensa personal que ayuda a canalizar la impulsividad de la persona a través de la gran actividad física que se realiza. Es un inmejorable sistema para el desarrollo físico, pues pone en juego todos los sistemas del cuerpo y los amplía al tiempo que favorece todos sus funcionamientos; aunque lo principal es que desarrolla la personalidad y el carácter de quien lo practica, siendo éste su verdadero objetivo.

La práctica de este arte tiene un impacto positivo en el bienestar psicológico de sus practicantes. Su carácter de práctica de grupo ayuda a que la gente se relacione de mejor manera, a los niños que son algo tímidos le ayuda a desenvolverse y a los más inquietos les ayuda a canalizar sus energías.

Parábola

Existe una historia que refleja el sentido del karate. Es una parábola acerca del Do (camino) y un hombre insignificante.

*Un karateka preguntaba a su Sensei: ¿Cuál es la diferencia entre un hombre del Do y un hombre insignificante? El Sensei respondió: "Cuando el hombre insignificante recibe el primer Dan, corre rápidamente a su casa gritando a todos el hecho. Después de recibir su segundo Dan, escala el techo de su casa, y lo grita a todos. Al obtener el tercer Dan, recorrerá la ciudad contándoselo a cuantas personas encuentre." El Sensei continuó: "Un hombre del Do que recibe su primer Dan, inclinará su cabeza en señal de gratitud; después de recibir su segundo Dan, inclinará su cabeza y sus hombros; y al llegar al tercer Dan, se inclinará hasta la cintura, y en la calle, caminará junto a la pared, para pasar desapercibido. **Cuanto más grande sea la experiencia, habilidad y potencia, mayor será también su prudencia y humildad**".*

El Karate-Do es un camino de superación personal y como tal hay que despojarse (al menos dentro del Dojo) de los malos pensamientos y las malas actitudes, pensando siempre en una práctica limpia y sana.

La práctica del Karate no se refiere tan sólo al desarrollo técnico de los movimientos, el ejercicio físico, el estudio de los katas y la pelea. También debe ir de la mano del desarrollo teórico la parte humana y la parte espiritual, el crecimiento como personas y ciudadanos ejemplares que unidos por el bien común benefician a la sociedad.

Para lograr esto, el Karate posee principios y objetivos comunes para el crecimiento de sus alumnos, respeto, justicia, armonía y esfuerzo son los primordiales.



Glosario necesario para un cinturón negro de Karate Do:

1	Ashi: Pierna	50	Kirikae: Cambio
2	Bo: Palo	51	Kiritсу: Ponerse de Pie
3	Budo: Camino de las Artes Marciales	52	Kohai: De menor antigüedad
4	Budoka: Practicante de Artes Marciales	53	Kumite: Encuentro de manos
5	Bunkai: Desglose de Kata	54	Kun: Lema
6	Bushido: El camino del guerrero	55	Kuro Obi: Cinturón Negro
7	Chakugan: Mirada	56	Kyu: Grado de Cinturón
8	Chudan: Nivel medio	57	Mae: Hacia adelante
9	Dai: Grande	58	Makiwara: Tabla para dar puñetazos
10	Dan: Rango de cinturón negro	59	Mawatte: Vuelta
11	Do: Camino	60	Migi: Derecha
12	Dohai: del mismo nivel	61	Mokuso: Meditación
13	Dojo: Lugar de la Vía	62	Naore: Recuperarse
14	Dokan: La vía es un círculo	63	Neko: Gato
15	Enbusen: Representación Lineal del Kata	64	Obi: Cinturón
16	Gasshuko: Alojarse juntos	65	Okuri Ippon Kumite: Combate a 2 ataques seguidos
17	Gedan: Nivel bajo	66	Oss: Palabra de Palabras
18	Geru: Patada	67	Otagai Ni Rei: Saludo entre Nosotros
19	Gichin Funakoshi: Padre del estilo Shotokan	68	Rei: Saludo
20	Gohon Kumite: Combate a cinco pasos	69	Ryu: Estilo
21	Hajime: Empezar	70	Samurai: Clase militar del Japón feudal
22	Happo Kumite: Combate en ocho direcciones	71	Sanbon Kumite: Combate a tres pasos
23	Hara: Centro del abdomen	72	Seiken: Puño
24	Hidari: Izquierdo	73	Seiretsu: Ponerse en fila
25	Hitotsu: Primero	74	Seiza: Sentarse con la espalda erguida
26	Honbu Dojo: Dojo Central	75	Sempai: De Mayor Antigüedad
27	Hyaku: Cien	76	Sen: mil
28	Ikken Hissatsu: Matar en un solo golpe	77	Sensei: Instructor
29	Ippon Ken: Puño de un nudillo	78	Seppuku: Cortar el hara
30	ISKF: International Shotokan Karate Federation	79	Shihan: Maestro de un rango superior
31	Jiyu Ippon Kumite: Estilo libre, combate a un paso	80	Shitei Kata: Kata Obligatoria
32	Jiyu Kumite: Combate estilo libre	81	Shomen Ni Rei: Saludo al Frente
33	Jodan: Nivel superior	82	Shoto: Pinos Ondulantes
34	Kaeshi Ippon Kumite: Devolver un paso peleando	83	Shotokan: Escuela de Shoto
35	Kaiten: Rotación	84	Shuto: Mano de espada
36	Kamae: Posición de combate	85	Soto: Exterior
37	Kamaete: Preparados en posición	86	Te: Mano
38	Kangeiko: Practica fría	87	Teruyuki Okazaki: Jefe Instructor de ISKF
39	Kara: Vacío	88	Tettsui: Martillo de hierro
40	Karate Do: Camino de la Mano Vacía	89	Tokui Kata: Kata Favorita
41	Karategi: Uniforme de Karate Do	90	Uchi: Interior
42	Karateka: Practicante de Karate Do	91	Uke: Bloqueo
43	Kata: Forma	92	Ushiro: Hacia atrás
44	Keiko: Considerar lo antiguo	93	Waza: Técnica
45	Kiai: Espíritu y armonía	94	Yakusoku: Compromiso
46	Kihon Ippon Kumite: Básico de combate a un paso	95	Yame: Detenerse
47	Kihon: Fundamento Básico	96	yoi: Preparado o Atención
48	Kime waza: Técnica decisiva	97	Yoko: Lateral
49	Kime: Decisión final	98	Zanshin: Espíritu que perdura
		99	Zazen: Zen sentado
		100	Zen: Estado de Concentración



Posiciones de Karate Do Shotokan:



1- Musubi Dachi



2- Yoi Dachi



3- Heisoku Dachi



4- Kiba Dachi



5- Zenkutsu Dachi



6- Kokutsu Dachi



7- Neko Ashi Dachi



8- Fudo Dachi



9- Hangetsu Dachi



10- Choku Zuki



11- Oi Zuki



12- Gyaku Zuki



13- Age Uke



14- Soto Uke y Uchi Uke



15- Gedan Barai



16- Shuto Uke



17- Morote Uke



18- Manji Uke



19- Yama Zuki



20- Shihon Nukite



21- Mae Geri



22- Mawashi Geri



23- Ura Mawashi Geri



24- Yoko Geri



Kata y significados del estilo Shotokan



1- Heian Shodan = Mente Apacible Primer Nivel



2- Heian Nidan = Mente Apacible Segundo Nivel



3- Heian Sandan = Mente Apacible Tercer Nivel



4- Heian Yondan = Mente Apacible Cuarto Nivel



5- Heian Godan = Mente Apacible Quinto Nivel



6- Tekki Shōdan = Jinete de Hierro Primer Nivel



7- Tekki Nidan = Jinete de Hierro Segundo Nivel



8- Tekki Sandan = Jinete de Hierro Tercer Nivel



9- Bassai Dai = Rompiendo una Fortaleza – Grande



10- Bassai Sho = Rompiendo una Fortaleza – Pequeña



11- Kanku Dai = Mirada al Cielo – Grande



12- Kanku Sho = Mirada al Cielo – Pequeña



13-Enpi o Empi = Vuelo de la Golondrina



14-Jitte = Diez Manos



15-Hangetsu = Media Luna



16-Jion = Amor y Bondad



17-Jiin = Amor y Sombra



18-Meikyo = Espejo Brillante



19-Niju Shi Ho = Veinticuatro Pasos



20- Sochin = Fuerza y Calma



21-Gankaku = Grulla sobre la roca



22-Wankan = Corona y Rey



23-Chinte = Manos Raras



24-Unsu = Manos en la nubes



25 – Goju Shi Ho Sho = Cincuenta y cuatro pasos – Pequeños



26 – Goju Shi Ho Dai = Cincuenta y cuatro pasos – Grandes



Dojo Kun:



Master Gichin Funakoshi

松濤館空手
連盟

一人格完成に努むること
一誠の道を守ること
一努力の精神を養うこと
一礼儀を重んずること
一血気の勇を戒むこと



松濤館空手道
訓

DOJO CODE
The code of conduct under which the art of karate is being practiced.



- SELF-CONTROL** Refrain from impulsive and violent behavior.
- ETIQUETTE** Be respectful and courteous.
- EFFORT** Cultivate the spirit of effort and perseverance.
- SINCERITY** Be faithful and sincere.
- CHARACTER** Seek perfection of character.

Hitotsu, Jinkaku kansei ni tsutomeru koto.

PRIMERO, Buscar un carácter perfecto.

Hitotsu, Makoto no michi o mamoru koto.

PRIMERO, Ser leal.

Hitotsu, Doryoku no seishin o yashinau koto.

PRIMERO, Esforzarse.

Hitotsu, Reigi o omonzuru koto.

PRIMERO, Respetar a los demás.

Hitotsu, kekki no yu o imashimuru koto.

PRIMERO, Abstenerse de la violencia.



1. Honor/Reigi: Karate begins with the act and ends with the return to the original state of mind.
2. There is no first attack in Karate.
3. Karate supports righteousness.
4. If not understood, practice.
5. The mind of emptying; the mind is more important than the use of weapons technique.
6. The mind must be empty.
7. Trustee is born of response.
8. Control this hands; things only in the mind.
9. Karate training requires a lifetime.
10. Transform everything into karate; transform its body.

二十箇訓
一、礼儀は空手道の始と終なり
二、初撃は無し
三、空手は正義の補助なり
四、正義は自己を知る事なり
五、他を知る事なり
六、心は空にして
七、空は破れざるを要す
八、道場は空を以て
九、空手の術は一生涯の修行なり
十、空手は一生の修行なり
十一、空手は正義の補助なり
十二、空手は正義の補助なり
十三、空手は正義の補助なり
十四、空手は正義の補助なり
十五、空手は正義の補助なり
十六、空手は正義の補助なり
十七、空手は正義の補助なり
十八、空手は正義の補助なり
十九、空手は正義の補助なり
二十、空手は正義の補助なり



11. Generals learn to live but not to die; those who die do not live; those who live do not die.
12. Do not use art were regrettable of self.
13. The outcome of the art depends on the person.
14. When one's arms are long, one's mind must be short.
15. Do not use art were regrettable of self.
16. Do not use art were regrettable of self.
17. Do not use art were regrettable of self.
18. Do not use art were regrettable of self.
19. Do not use art were regrettable of self.
20. Always be good at the application of everything that you have learned.

The Twenty Precepts Of Karate-Do
by
Funakoshi Gichin O-Sensei

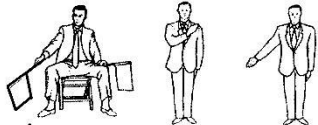
NIJU KUN

1	EL KARATE DO COMIENZA Y TERMINA CON REI (SALUDO)
2	EN EL KARATE NO EXISTE EL PRIMER ATAQUE
3	EL KARATEKA DEBE DE SEGUIR EL CAMINO DE LA JUSTICIA
4	PRIMERO CONÓCETE A SI MISMO, DESPUES CONOCE A LOS DEMÁS
5	ANTEPONER EL ESPIRITU A LA TECNICA
6	PREPARATE PARA LIBERAR Y CULTIVAR: LA MENTE
7	LOS ACCIDENTES PROVIENEN DE LA FALTA DE ATENCIÓN
8	EL KARATE NO ES SOLO EN EL DOJO, ES EN TODOS LOS ASPECTOS DE LA VIDA
9	LA PRACTICA DEL KARATE ES PARA TODA LA VIDA
10	TRANSFORME TODO EN KARATE, QUE ES DONDE LA BELLEZA EXQUISITA ESTA
11	EL KARATE ES COMO EL AGUA CALIENTE, SE ENFRIA SI NO SE ENTRENA CONSTANTEMENTE
12	NO HAY QUE PENSAR EN GANAR, HAY QUE PENSAR EN NO PERDER...
13	CAMBIE EN CONSONANCIA CON SU Oponente
14	EL SECRETO DEL COMBATE RESIDE EN EL ARTE DE DIRIGIRLO
15	PIENSA Y ACTUA COMO SI BRAZOS Y PIERNAS SON COMO ESPADAS
16	CUANDO SALES DE CASA UN MILLON DE ENEMIGOS TE ESPERAN, DE TU COMPORTAMIENTO DEPENDE NO TENER PROBLEMAS CON ELLOS
17	EL PRINCIPIANTE NECESITA POSICIÓN DEFENSIVA FORMAL, EL AVANZADO POSICIÓN DEFENSIVA FORMAL
18	BUSCA HACER LA KATA CORRECTA, PERO EL COMBATE REAL ES OTRA COSA
19	NO OLVIDES LA INTENSIDAD ALTA O BAJA, EXTENSIÓN Y RETRACCIÓN Y RITMO ALTO O BAJO DE LA TECNICA
20	PIENSE LA MANERA DE APLICAR ESTOS PRECEPTOS TODOS LOS DÍAS

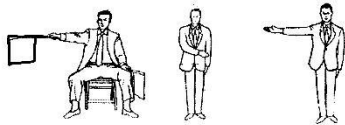


Karate – Competitivo WKF (World Karate Federation):

Yuko = 1 Punto



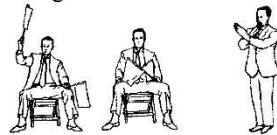
Waza-ri = 2 Puntos



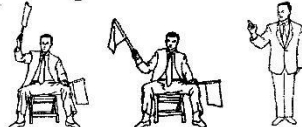
Ippon = 3 Puntos



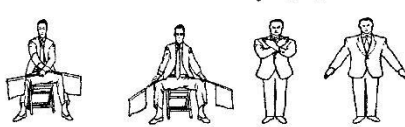
Categoría 1 = Contacto Excesivo



Categoría 2 = No Contacto



Torimasen = No hay Punto



Criterios para la decisión de Kata y de Kumite:

Kata:

- ✓ Una demostración realista del significado del Kata.
- ✓ Comprensión de las técnicas utilizadas (BUNKAI).
- ✓ Buen timing, ritmo, velocidad, equilibrio y focalización de la potencia (KIME).
- ✓ Utilización apropiada y correcta de la respiración como una ayuda al KIME.
- ✓ Focalización adecuada de la atención (CHAKUGAN) y concentración.
- ✓ Posiciones correctas (DACHI) con adecuada tensión en las piernas, y pies totalmente apoyados sobre el suelo.
- ✓ Tensión adecuada en el abdomen (HARA) y ausencia de sube y baja de las caderas al desplazarse.
- ✓ Forma correcta (KIHON) del estilo utilizado.
- ✓ En la evaluación de la ejecución también se deberán tener en cuenta otros puntos, tales como la dificultad del Kata presentado.
- ✓ En Kata de equipo, un factor añadido es la sincronización sin ayudas externas. ☺

Kumite:

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ✓ Buena forma | ✓ Zanshin |
| ✓ Actitud Deportiva | ✓ Tiempo Apropiado |
| ✓ Aplicación Vigorosa | ✓ Distancia Correcta |

