



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Masutatsu Oyama
1923-1994

Masutatsu Oyama nació en Corea, en 1923 bajo el nombre de Choi Young-Li. Su primera experiencia con las artes marciales fue a los nueve años entrenando Kempo, disciplina en la que en un corto tiempo alcanzó su Shodan (cinturón negro), en 1938 viajó a Japón con su familia para ampliar sus estudios académicos pero también encontró tiempo para aprender Judo. Sin embargo fue el Karate lo que más le fascinó, así que se unió a la escuela liderada por Gichin Funakoshi (fundador del Karate Shotokan). Al mismo tiempo se enroló en el instituto de aviación "Yamanashi". A los diecisiete años, obtuvo el segundo dan, pero este estilo de Karate no le daba lo que estaba buscando, entonces decidió unirse al gran maestro del momento Soneicho. En 1941 ingresó en la Universidad Takushoku. A los veinte años obtuvo el cuarto dan. En 1945 ingresó como miembro de las fuerzas de ataque especiales de la armada japonesa y fue enviado a la Segunda Guerra Mundial.

Debido a su gran talento, su maestro habló con él para decirle que ya era hora de desarrollar sus propias habilidades y dedicar su vida al Karate, simplemente porque no había nada más que un maestro pudiera enseñarle. Fue entonces cuando comenzó a desarrollar su propio arte marcial, más dúctil y poderoso, basado en la teoría del punto y el círculo.

En 1946 se aisló en el monte Minobu para dedicarse y vivir el camino del Samurai, inicialmente fue acompañado por un alumno, pero por el aislamiento y probablemente por el nivel de entrenamiento, su alumno lo abandonó secretamente por la noche. Cuando se cumplió un año de su reclusión, bajó de la montaña, se inscribió y obtuvo el primer puesto en el "All Japanese Championship".

En 1948 volvió a las montañas nuevamente, esta vez construyó una cabaña en el monte Kiyosumi en el cual estuvo durante veinte meses. Durante su nuevo aislamiento se desafió a sí mismo a luchar contra toros con sus propias manos. En 1949 volvió de la montaña, dos toros murieron instantáneamente y más de cincuenta perdieron sus cuernos bajo la gran fuerza del shuto (técnica de canto de mano) de Mas'Oyama, incluso una compañía de filmes japonesa realizó una película de él peleando contra un toro, Oyama debió perder mucho peso para ganar movilidad y poder enfrentarlo, el día de la pelea pesaba 180lbs contra 990lbs del animal, que poseía cuernos de 4 pulgadas de diámetro. La pelea duró aproximadamente 30 minutos, en un momento fue golpeado en el vientre, pero

no lo detuvo, finalmente derribó al toro y le cortó los cuernos con un golpe de Shuto.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Para expandir su arte marcial, viajó a Estados Unidos en 1952. Dió 270 exhibiciones y realizó mas de media docena de apariciones en T.V. Asombró al mundo con su habilidad para romper los cuellos de las botellas. Enfrentó a dos boxeadores profesionales y a un luchador profesional de catch, ganando todos los combates.

Después de su vuelta a Japón Sosai Oyama trabajó duramente para crear la Kyokushin-Kaikan (Asociación para la búsqueda de la última verdad) y abrió el "Tokio Honbu" en 1964, este fue el establecimiento de la "International Karate Organization". Más de 13 millones de karatekas aprendieron de su gran maestro, directa o indirectamente, en 123 países en todo el mundo. Su Torneo Mundial Abierto demostró la fuerza detrás del Karate y especialmente el poder del Karate Kyokushin. Se lo ha descripto como una leyenda en su propio tiempo.

Mas' Oyama falleció de cáncer de pulmón, en abril de 1994, cuando tenía 70 años. Este Gran Maestro será extrañado por todos los Estudiantes de la "Última Verdad".

"...Mil días de entrenamiento, un principiante, diez mil días, un maestro."
- Mas' Oyama.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

DOJO KUN

(Juramento del practicante de Karate Kyokushinkai)

- Entrenaremos firmemente nuestro corazón y nuestro cuerpo para tener un espíritu inamovible.
- Perseguiremos la verdadera significación del Arte Marcial del Karate para que a su debido tiempo nuestros sentidos puedan actuar mejor.
- Con verdadero vigor procuraremos cultivar el espíritu de abnegación.
- Observaremos las reglas de cortesía, respeto a nuestros superiores y abstenemos de la violencia.
- Seguiremos a nuestro Dios y las eternas verdades y jamás olvidaremos la verdadera virtud de la humildad.
- Miraremos para lo alto, para sabiduría y para poder, no procurando otros deseos.
- Toda nuestra vida a través de la disciplina del Karate, procuraremos realizar la verdadera significación del Kyokushin.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

LOS ONCE CONSEJOS DE MAS' OYAMA

- 1) El camino marcial comienza y termina con cortesía. Sea siempre genuinamente cortés.
- 2) Seguir el camino marcial es como escalar un acantilado. Debe seguir aunque no tenga resto. Esto demanda una absoluta y constante devoción a la tarea del momento.
- 3) Esfuércese siempre por tomar la iniciativa. Cuidándose sin embargo de las acciones egoístas.
- 4) Incluso para el artista marcial, el lugar del dinero no se puede ignorar. De todas formas, cuídese de nunca asociarse a él.
- 5) El camino marcial se centra en la postura. Esfuércese siempre por mantener la postura correcta.
- 6) El camino marcial comienza con mil días y se domina después de diez mil días.
- 7) En las artes marciales la introspección brinda sabiduría. Vea siempre la contemplación de sus acciones como oportunidad para mejorar.
- 8) La naturaleza y el propósito del camino marcial es universal. Todos los deseos egoístas deben asarse en los fuegos que templan el duro entrenamiento.
- 9) Las artes marciales comienzan en un punto y finalizan en un círculo. Las líneas rectas provienen de este principio.
- 10) La verdadera esencia del camino marcial, sólo puede realizarse a través de la experiencia. Con este conocimiento nunca tema a sus demandas.
- 11) Recuerde siempre: En las artes marciales las recompensas de un corazón confidente y agradecido son verdaderamente abundantes.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Etiqueta y normas de comportamiento en el DOJO

1. Cuando entre o salga del Dojo, mire siempre al frente, inclínese (reverencia) y diga ¡Ossu! Luego mire en dirección a los otros estudiantes, inclínese y diga ¡Ossu! de nuevo.
2. Cuando llegue tarde a clase, arrodílese en SEIZA al fondo del Dojo de espaldas al Shomen. Espere en MOKUSO. Cuando el instructor le autorice a integrarse a la clase, permanezca en SEIZA inclínese y diga "**SHITSUREI SHIMASU**" (disculpe por mi retraso). Mire al frente del Dojo, incline su cabeza y salude de nuevo con un fuerte ¡Ossu!, intégrese rápidamente al final de la clase. Los estudiantes que lleguen tarde deben esforzarse al máximo para ser puntuales.
3. No se quite ninguna parte del DOGI durante la clase, sin antes haber sido autorizado.
4. No se debe comer, mascar chicle, fumar o beber en el Dojo.
5. Cuando se le pida proceder a una posición, o cuando se forme al comienzo de la clase, o por cualquier otra razón durante la clase, muévase siempre tan rápido como le sea posible, no se pasee.
6. Nunca practique **Kumite** a menos que un instructor esté presente. Cuando practique Kumite con un Cinturón Negro, hágalo lo mejor que pueda, pero muestre respeto por el grado. Si piensa que puede combatir más duro entonces hágalo, pero recuerde que ellos tienen su grado, más bajo, en cuenta cuando combaten, por lo tanto, no estarán combatiendo con toda su capacidad.
7. No pida a un grado más alto hacer Kumite. Espere a que se lo pida él.
8. Respete los grados. Nunca camine entre las filas, ni entre el instructor y los estudiantes. Si tiene que salir de su posición, hágalo por detrás y salga desde allí.
9. Diríjase a su instructor como SENPAI, SENSEI o SHIHAN, dependiendo de su grado. No se dirija a un instructor por su nombre en la clase.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

10. No jure, no se ría tontamente, no hable, no haraganees o actúe distraídamente durante el entrenamiento. **Trate su entrenamiento seriamente.** Un budoka debe estar siempre alerta y tener un buen comportamiento. La posesión de un grado elevado (especialmente el Cinturón Negro) no es un pasaporte a la relajación y la familiaridad en el Dojo. No malgaste su tiempo, ni el de los demás, si usted no está preparado para tratar la clase y a sus compañeros con el respeto y la seriedad debidos. Esto incluye abandonar el entrenamiento antes de terminar la clase. A menos que el instructor autorice algo diferente, el estudiante debe permanecer en la clase hasta que ésta termine con el saludo final. El incumplimiento de esta regla no será tolerado.

11. Arrodílese en Seiza, o gírese de espaldas, para ajustarse el cinturón o la ropa. Gire a la derecha, lejos del frente de la clase, o de su compañero de práctica. Aprenda a respetar el cinturón como símbolo de sus esfuerzos.

12. Su dogi debe estar siempre limpio. El cinturón debe secarse al aire pero nunca debe ser lavado, debido a que éste contiene, simbólicamente, el espíritu de su esfuerzo.

13. Escuche cuidadosamente las indicaciones del instructor. Recuerde que el instructor no le pedirá que realice algo que sepa que usted no pueda hacer. Reconozca haber entendido las instrucciones con un fuerte ¡Ossu!

14. El instructor debe ser tratado con el respeto que usted mismo esperaría de otros como cortesía común. Si usted no puede mostrar el respeto hacia una persona que dedica su tiempo a enseñarle, entonces usted no pertenece a un Dojo. Nunca ponga en duda su dirección; no hable en clase a menos que se le pregunte algo. Tal obediencia desarrolla un lazo de confianza entre el instructor y el estudiante, el cual mejora la receptividad mutua, simplificando y acelerando el proceso de aprendizaje.

15. Los alumnos se dirigirán hacia los instructores, de su dojo o de cualquier otro Dojo, llamándolos en función de su grado:

- Cinturón Negro 1er y 2º Dan _ **SENPAI (Instructor).**
- Cinturón Negro 3er y 4º Dan _ **SENSEI (Maestro).**



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

· Cinturón Negro 5° Dan y superior _ **SHIHAN (Experto)**.

16. Todos los practicantes de Karate Kyokushin nos dirigiremos a los Instructores y Maestros con el máximo respeto. Su grado NO indica SUPERIORIDAD sino que indica que, quien posee un grado elevado, ha recorrido ya un largo y duro camino, antes que nosotros, para poseerlo. Su esfuerzo merece todo nuestro respeto.

17. Por motivos de seguridad y orden, no deben llevarse relojes, joyas ni otros objetos durante el entrenamiento.

18. Mantenga siempre las uñas de pies y manos cortas y limpias. Asegúrese siempre de lavar sus pies, uñas y manos antes del entrenamiento. En el entrenamiento, a menudo usted trabaja muy cerca de otros. No castigue a sus compañeros con su falta de higiene. A nadie le gusta entrenar con alguien que está sucio.

19. Asegúrese de ir al baño antes de comenzar el entrenamiento.

VOCABULARIO

NUMEROS (BAN)

EL SISTEMA NUMERICO: Japón posee dos sistemas numéricos, uno es de origen nativo y el otro es de origen chino. Los números de origen japonés son usados en afirmaciones concernientes con la edad, y cuando se refieren a la cantidad de objetos. Los números de origen chino son usados en medidas, dinero y distancias.

Números de origen japonés	Números de origen chino
1 = hitotsu, hito-	1 = ichi
2 = futatsu, futa-	2 = ni
3 = mittsu, mi-	3 = san
4 = yotsu, yon yo-	4 = shi *
5 = itsutsu, itsu-	5 = go
6 = muttsu, mu-	6 = roku
7 = nanatsu, nana-	7 = shichi
8 = yattsu, ya-	8 = hachi
9 = kokonotsu, kokono	9 = ku
10= to, to-	10 = ju



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

	11 = ju-ichi
	15 = ju-go
	20 = niju
	30 = sanju
	40 = yonju
	50 = goju
	60 = rokuju
	70 = nanaju
	80 = hachiju
	90 = kyuju
	100 = hyaku
	1000 = sen
	10000 = man

Debido a que en Japonés shi es la raíz de la palabra que significa muerte, el numero 4 (shi) de origen chino es raramente usado, como sustituto se usa comúnmente el numero 4 (yon.) de origen Japonés. El uso de estos dos sistemas es complejo, sin embargo el Karateka se podrá desenvolver bien si se aprende los primeros 10 números de origen chino.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

ANATOMIA

-CUELLO Y CABEZA-

AGO-----MENTON
ATAMA-----CABEZA
GAMMEN-----ROSTRO
HANA-----NARIZ
KAO-----CARA
KUBI-----CUELLO
KUCHI-----BOCA
ME-----OJOS
MEN-----CABEZA
MIMI-----OREJAS
NODO-----GARGANTA

-TORSO-

HARA-----ESTOMAGO, ABDOMEN
HIZO-----BASO
KATA-----HOMBRO
KOSHI-----CADERAS
MIZO-OCHI----PLEXO SOLAR
MUNE-----PECHO
ROKKUTSU----COSTILLAS
SAKOSTU-----CLAVICULA
SENAKA-----ESPALDA
SHINZO-----CORAZON

-BRAZOS-

HIJI-----CODO
KANSETSU-----ARTICULACION
KOBUSHI-----PUÑO
KOTE-----ANTEBRAZO
TE-----MANO
TEKUBI-----MUÑECA
UDE-----BRAZO
YUBI-----DEDO (S)

-PIERNAS-

ASHI-----PIE, PIERNA
ASHIKUBI-----TOBILLO
ASHIYUBI-----DEDO (S) DEL PIE
FUTO-MOM-----MUSLO (S)
HIZA-----RODILLA
KAHANSHIN-----PARTE BAJA DEL CUERPO
KANSETSU-----ARTICULACION
KIN-----INGLE
KINTEKI-----INGLE, TESTICULOS
SOKEI-----TESTICULOS
TSUNE-----CANILLA (S)
TSUMASAKI-----PUNTAS DE LOS DEDOS DE LOS PIES



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

ARMAS DEL CUERPO

MANOS Y BRAZOS

EMPI-----CODO
HAISHO-----PARTE DE ATRAS DE LA MANO
HAITO-----GOLPE CON EL CANTO INTERNO DE LA MANO
HIJI-----CODO
HIRAKEN-----GOLPE DE PUÑO PLANO
HITOSASHIYUBI--DEDO INDICE
IPPON-KEN-----PUÑO DE UN NUDILLO
IPPON NUKITE---GOLPE USANDO UN SOLO DEDO
KEIKO-----MANO EN FORMA DE PICO DE GALLO
KOBUSHI-----PUÑO
KOKEN-----MUÑECA
KOTE-----ANTEBRAZO
NAKAYUBI-----DEDO DEL MEDIO
NIHON-KEN-----PUÑO DE DOS NUDILLOS
NIHON-NUKITE---GOLPE USANDO DOS DEDOS
NUKITE-----GOLPE CON LA PUNTA DE LOS DEDOS
SEIKEN-----PUÑO NORMAL
SHOTEI-----PALMA DE LA MANO (BASE)
SHUTO-----ORILLA EXTERNA DE LA MANO ABIERTA
TETSUI-----ORILLA EXTERNA DE LA MANO CERRADA (PUÑO)
TOHO-----PARTE INTERNA DE LA MANO ABIERTA ENTRE EL
PULGAR Y INDICE
URAKEN-----GOLPE DE PUÑO INVERTIDO

DEDOS DE LA MANO

TE-----MANO
YUBI-----DEDO
OYA YUBI-----PULGAR
HITOSASHI YUBI-INDICE
NAKA YUBI-----MAYOR
KUSURI YUBI----ANULAR
KO YUBI-----MEÑIQUE



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

PIERNAS Y PIES

CHUSOKU-----BASE DE LOS DEDOS DEL PIE

HAIKOKU-----EMPEINE DEL PIE

HIZA-----RODILLA

KAKATO-----TALON

SOKUTO-----ORILLA EXTERNA DEL PIE

TSUNE-----CANILLA, ESPINILLA

TEISOKU-----ARCO DEL PIE



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

TERMINOLOGIA USADA EN LOS TORNEOS

AKA-----	ROJO
AIUCHI-----	NO PUNTOS
AKA NO GACHI-----	VICTORIA PARA EL QUE VISTE LA CINTA ROJA
AWASETE IPPON-----	DOS WAZA-ARI (que suman un total de un ippon)
CHUI-----	ADVERTENCIA POR UNA TECNICA ILEGAL
ENCHO-SEN-----	EXTENSION DEL COMBATE
FUKUSHIN-----	JUEZ DE LA ESQUINA
GACHI-----	VICTORIA, GANADOR
GENTEN-----	PUNTO MENOS POR VIOLAR LAS REGLAS
HAJIME-----	COMENZAR
HANSOKU CHUI-----	ADVERTENCIA OFICIAL
HANSOKU MAKE-----	PERDIDA POR DESCALIFICACION
HANTEI-----	DECISION (DE LOS JUECES)
HANTEI ONEGAISHIMASU-----	DECISION DE LOS JUECES POR FAVOR
HATA-----	BANDERA
HIKIWAKI-----	EMPATE
IPPON-----	UN PUNTO
JIKAN-----	TIEMPO (ordenar que se pare el reloj)
JO-GAI-----	FUERA DEL AREA DE COMBATE
JO-NAI-----	DENTRO DEL AREA DE COMBATE
JUN-YUSHO-----	COMPETIDOR QUE QUEDA EN 2do LUGAR
NI-IN-----	SEGUNDO LUGAR
SEKAI TAIKAI-----	CAMPEONATO MUNDIAL
SHIAI-----	COMBATE
SHIAI-JO-----	AREA DE COMBATE
SHIK-KAKU-----	DESCALIFICACION
SHINPAN (-dentro) -----	JUEZ, ARBITRO
SHIRO-----	BLANCO
SHIRO NO KACHI-----	VICTORIA DEL COMBATIENTE CON CINTA BLANCA
SHOBU-----	COMBATE
SHUSHIN-----	ARBITRO DEL CENTRO
TAMESHIWARI-----	ROMPIMIENTO DE TABLAS
TSUZUKETE-----	CONTINUE

Karate 空手

ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

WAZA-ARI-----MEDIO PUNTO
YAME-----PARAR, DETENERSE

YUSEI KACHI-----GANADOR POR SUPERIORIDAD
YUSHO-----PRIMER LUGAR
ZENKOKU TAIKAI-----CAMPEONATO NACIONAL
ZOKO-----CONTINUE PELEANDO



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

DIRECCIONES

-GENERAL-

AGE-----DE ABAJO HACIA ARRIBA
CHUDAN-----ZONA MEDIA
ENKEI-----CIRCULAR
GEDAN-----ZONA BAJA
GYAKU-----REVERSO
JODAN-----ZONA ALTA
JUJI-----CRUZADO
MAWASHI-----CIRCULAR; GIRANDO
MOROTE-----AMBAS MANOS
NANAME-----DIAGONAL, DIAGONALMENTE
OI-----DEL FRENTE, DE ADELANTE
OROSHI-----DESCENDIENDO
SAYU-----IZQUIERDO Y DERECHO
SHOMEN-----FRENTE
SOTO-----DESDE AFUERA
TOBI-----SALTO
UCHI-----DESDE ADENTRO
YOKO-----HACIA EL LADO
-HAPPO- (Ocho direcciones de donde se generan todos los movimientos)
MAE-----DELANTE, FRENTE
USHIRO-----DETRAS, ATRAS
MIGI-----DERECHA
HIDARI-----IZQUIERDA
MIGI-MAE-----HACIA ADELANTE LADO DERECHO
MIGI-USHIRO-----ATRAS LADO DERECHO
HIDARI-MAE-----HACIA ADELANTE LADO IZQUIERDO
HIDARI-USHIRO-----ATRAS LADO IZQUIERDO
NANAME-----DIAGONAL, DIAGONALMENTE

-ZONAS-

CHUDAN-----ZONA MEDIA; AREA DEL TORSO
GEDAN-----ZONA BAJA
JODAN-----ZONA ALTA
JOHANSHIN-----PARTE DE ARRIBA DEL CUERPO
(sobre la cadera)
KAHANSHIN-----PARTE BAJA DEL CUERPO (de la cadera hacia abajo)



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

TERMINOLOGIA EN GENERAL

-TERMINOLOGIA EN LAS CLASES

ASHI O FUITE-----	SACUDIR SUS PIES
CHIKARA IRETE-----	CON TENSION, CON POTENCIA, CON PODER
FUITE-----	SACUDIR (pies o manos)
FUMIKONDE-----	AVANZAR A TRAVES DEL PISO
HAJIME-----	COMENZAR, EMPEZAR
HANTAI-----	LADO OPUESTO
IBUKI-----	RESPIRACION CON TENSION
IDOKIHON-----	TECNICAS BASICAS EN MOVIMIENTO
IDO-GEIKO-----	ENTRENAMIENTO EN MOVIMIENTO
KAITEN-----	GIRAR ALREDEDOR, GIRATORIO
KAMAETE-----	PREPARESE, TOME SU POSICIÓN
KIAI-----	GRITO
KIHON-----	BASICO(s), BASICA(s)
KIME-----	FOCO, ENFOQUE
KUMITE-----	COMBATE
IPPON KUMITE-----	UN ATAQUE Y UNA DEFENSA (combate preestablecido)
JIYU KUMITE-----	COMBATE LIBRE
JIS-SEN KUMITE-----	COMBATE CON CONTACTO TOTAL; COMBATE SIN BARRERAS
MAWATTE-----	GIRAR DE ESPALDAS
MOKUSÔ-----	MEDITACION (ojos cerrados)
NAORE-----	VOLVER AL COMIENZO
NOGARE-----	RESPIRACION PROFUNDA
OSU-----	YO ENTIENDO, TERMINO DE RESPETO Y RECONOCIMIENTO HACIA OTROS
REI-----	REVERENCIA, INCLINARSE
SEIZA-----	POSICION DE RODILLAS
TE O FUITE-----	SACUDIR SUS MANOS
URA-----	DE REVES, INVERSO, CONTRARIO
YAKUSOKU-----	PACTADO
YAME-----	PARAR, TERMINAR, ALTO
YASUME-----	DESCANSAR, SOLTARSE
YÔI-----	ESTAR LISTO, PREPARARSE
YUK-KURI-----	LENTAMENTE



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

MANUAL DEL PRACTICANTE

Voces en el entrenamiento

Hajime masu: Comienza.
San nin ushiro ni: Tres en fondo.
Ichi rest ushiro ni: Primera fila.
Ni ban rest ushiro ni: Segunda fila.
San ban rest ushiro ni: Tercera fila.
Yon rest ushiro ni: Cuarta fila.
Ipo mae ni: Un paso al frente.
Ipo ushiro ni: Un paso atrás.
Niho po mae ni: Dos pasos adelante.
Niho po ushiro ni: Dos pasos atrás.
San po mae ni: Tres pasos adelante.
San po ushiro ni: Tres pasos atrás.
Yon po mae ni: Cuatro pasos al frente.
Yon po ushiro ni: Cuatro pasos atrás.
Shinsei ni rei: Saludar al templo.
Sosai ni rei: Saludar a la imagen de Sosai.
Obi no yoko o tsukaminagara: Tomar por el costado el cinto.
Obi no mae o tsukaminagara: Tomar el cinto por el frente.
Hantai: Al otro lado.
Sono ba de Jamp: Saltar.
Ashi kubi o mawashite: Rotación de tobillo.
Shoumnen ni: Mirar al frente.
Shoumnen yon ju go do: Mirar a 45°.
Ashi o kaete: Cambiar de pierna.
Shoumnen ni hiraite: Estirar al frente.
Migi ni storech: estirar a la derecha.
Hidari ni storech: Estirar a la izquierda.
Kirits: Ponerse de pie.
Obi no iro de seiza: Seiza por orden de grado.
Kumite iairitai kata kirits: Ponerse de pie el que quiera luchar.
Shoumnen doo shi: Se colocan frente a frente.
Saisho no hito rest no saigo ni: El primero pasa último.
Kabatte: Cambiar de compañero.
Otogai ni Akshu: Se saludan y dan la mano.
Hajime no iooni jarabe: Volver a la posición inicial.
Susuminagara: Avanzar.
Saigo no ju pon: Últimos diez golpes.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Otogai Shoumnen muki ate: Sentarse frente a frente con las piernas enlazadas.

Fukin Hajime: Comenzar a hacer abdominales.

Ude Tate fuse Hajime: Comenzar a hacer flexiones de brazo.

Anatagata ni rei: Saludo a ustedes.

Minasan ni kansha: Gracias a ustedes.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

TECNICAS (waza)

ASHI BARAI-----BARRIDO DE PIES
BARAI-----BARRIDO
CHOKU TZUKI-----PUÑETAZO DIRECTO
ENKEI-----CIRCULO
GERI-----GOLPE DE PIES
GERI-WAZA-----TECNICAS DE GOLPES DE PIES
GYAKU-----CONTRARIO; OPUESTO
JUJI-----CRUZADO
KAKE-----GANCHO
KEKOMI-----GOLPE CON PROFUNDIDAD
KIZAMI-----GOLPE INVERSO
MOROTE-----DOBLE
NAGE-----TIRAR, LANZAR, BOTAR
OI-----REPENTINO MOVIMIENTO HACIA
ADELANTE
TAOSHIWAZA-----TIRAR AL SUELO
TOBI-----SALTAR
TOBI GERI-----GOLPE DE PIES EN SALTO
TSUKI-----ESTOCADA
UKE-----RECEPCIÓN
UKE WAZA-----TECNICAS DE RECEPCIÓN
WAZA-----TECNICA, METODO

TECNICAS BASICAS

SEIKEN-----PUÑO (GOLPE DE PUÑO)
SEIKEN CHUDAN TSUKI-----ESTOCADA DE PUÑO A LA ZONA MEDIA
SEIKEN JODAN TSUKI-----ESTOCADA DE PUÑO A LA ZONA ALTA
SEIKEN AGO UCHI-----GOLPE DE PUÑO AL MENTON
SEIKEN MAWASHI UCHI-----GOLPE DE PUÑO CIRCULAR

URAKEN-----GOLPE DE PUÑO INVERTIDO
URAKEN SHOMEN UCHI-----GOLPE DE PUÑO INVERTIDO AL
FRENTE
URAKEN SAYU UCHI-----GOLPE DE PUÑO INVERTIDO AL LADO
URAKEN HIZO UCHI-----GOLPE DE PUÑO INVERTIDO AL BASO
URAKEN SHITA TSUKI-----ESTOCADA DE PUÑO INVERTIDO AL
ESTOMAGO

HIJI-----CODO
HIJI JODAN ATE-----GOLPE DE CODO A LA CABEZA



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

CHUDAN HIJI ATE-----GOLPE DE CODO A LA ZONA MEDIA
HIJI AGE UCHI-----GOLPE DE CODO ASCENDENTE

UKE-----BLOQUEAR
JODAN UKE-----BLOQUEO A LA ZONA ALTA
CHUDAN UCHI UKE-----BLOQUEO HACIA AFUERA ZONA MEDIA
CHUDAN SOTO UKE-----BLOQUEO HACIA ADENTRO ZONA MEDIA
GEDAN BARAI-----BLOQUEO HACIA LA ZONA BAJA
CHUDAN UCHI UKE/GEDAN BARAI-BLOQUEO SIMULTANEO, ABAJO/ARRIBA
SHUTO-----FILO DE LA MANO (mano extendida)
SHUTO GAMMEN UCHI-----GOLPE CON EL FILO DE LA MANO A
LA CABEZA
SHUTO SAKOTSU UCHI OROSHI--GOLPE DE FILO DE LA MANO
DESCENDENTE A LA CLAVICULA
SHUTO SAKOTSU UCHI KOMI----GOLPE PROFUNDO A LA CLAVICULA
SHUTO HIZO UCHI-----GOLPE DE FILO DE MANO DIRIGIDO
AL BAZO
SHUTO GAMMEN UCHI UCHI-----GOLPE DE FILO DE MANO
INTERNO DIRIGIDO A LA SIEN.
GERI (KERI) -----GOLPE DE PIE
UCHI MAWASHI GERI-----PATADA CIRCULAR GOLPEANDO CON EL
BORDE EXTERNO DEL PIE
SOTO MAWASHI GERI-----PATADA CIRCULAR GOLPEANDO CON EL
BORDE INTERNO DEL PIE
MAE KEAGE GERI-----PATADA ASCENDENTE RECTA FRONTAL
HIZA GERI-----RODILLAZO, GOLPE DE RODILLA KIN
GERI-----GOLPE A LA PELVIS O TESTICULOS MAE
GERI-----PATADA FRONTAL
MAWASHI GERI-----PATADA CIRCULAR
YOKO GERI-----PATADA LATERAL CON EL FILO DEL
PIE
YOKO KEAGE-----PATADA RECTA LATERAL ASCENDENTE
KANSETSU GERI-----GOLPE CON EL FILO EXTERNO DEL
PIE (sokuto) DIRIGIDO A LAS ARTICULACIONES (de preferencia a
la rodilla)
USHIRO GERI-----GOLPE HACIA ATRAS CON EL TALÓN



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

KIHON GEIKO

ATE WAZA (TECNICAS DE BRAZO).

MIGI ASHI SANCHIN DACHI MOROTE CHUDAN UCHI UKE

SEIKEN CHUDAN TZUKI (PUÑO MEDIO).
SEIKEN JODAN TZUKI (PUÑO ALTO).
URAKEN SHOMEN GAMMEN UCHI (PUÑO INVERTIDO AL FRENTE).
URAKEN SAYU UCHI (PUÑO INVERTIDO AL COSTADO).
URAKEN HIZO UCHI (PUÑO INVERTIDO AL ABDOMEN).
URAKEN MAWASHI UCHI (PUÑO INVERTIDO CIRCULAR).
SEIKEN AGO UCHI (PUÑO AL MENTON).

KIBA DACHI - MOROTE GEDAN BARAI

URAKEN SHITA TZUKI (PUÑO INVERTIDO AL VIENTRE).
HIJI YOKO UCHI (CODO LATERAL).

MIGI ASHI SANCHIN DACHI MOROTE CHUDAN UCHI UKE

UKE WAZA

SEIKEN JODAN UKE (DEFENSA ALTA).
SEIKEN CHUDAN SOTO UKE (DEFENSA AL MEDIO DE AFUERA HACIA ADENTRO).
SEIKEN CHUDAN UCHI UKE (DEFENSA AL MEDIO DE ADENTRO HACIA FUERA).
SEIKEN GEDAN BARAI (BARRIDO BAJO).
SEIKEN CHUDAN UCHI UKE GEDAN BARAI (BLOQUEO DOBLE).

SHUTO WAZA

SHUTO GAMMEN UCHI (GOLPE A LA SIEN).
SHUTO SAKOTSU UCHI OROSHI (GOLPE DESCENDENTE A LA CLAVÍCULA).
SHUTO SAKOTSU UCHI KOMI (GOLPE DIRECTO A LA CLAVÍCULA CON EMPUJE).

SHUTO GAMMEN UCHI UCHI (GOLPE A LA SIEN DESDE ADENTRO).
SHUTO HIZO UCHI (AL ABDOMEN)

ASHI WAZA (TECNICAS DE PIERNA)

HIDARI ASHI ZENKUTSU DACHI - MOROTE GEDAN BARAI

OBI NO YOKO TSUKAMINAGARA

CHUSOKU MAE KEAGE (PIERNA RECTA FRONTAL ASCENDENTE CON METATARSO).

HEIKO DACHI

OBI NO YOKO TSUKAMINAGARA

SOKUTO UCHI MAWASHI GERI (ABANICO DE ADENTRO HACIA FUERA CON FILO DEL PIE).
TEISOKU SOTO MAWASHI GERI (ABANICO DE AFUERA HACIA ADENTRO CON CARA INTERNA DEL PIE).
HIZA GERI (RODILLA).
HAISOKU KINTEKI GERI (PATADA BAJA CON EMPEINE).
CHUSOKU MAE GERI (PATADA FRONTAL CON METATARSO).

YON JU GO DO HEIKO DACHI

OBI NO MAE TSUKAMINAGARA

SOKUTO YOKO KEAGE (PATADA RECTA LATERAL ASCENDENTE CON FILO DEL PIE).
SOKUTO YOKO GERI (PATADA LATERAL CON FILO DEL PIE).
SOKUTO KANSETSU GERI (PATADA LATERAL A LA RODILLA CON FILO DEL PIE).
KAKATO USHIRO GERI (PATADA HACIA ATRÁS CON TALÓN)

HEIKO DACHI

OBI NO MAE TSUKAMINAGARA

CHUSOKU MAWASHI GERI (PATADA CIRCULAR CON METATARSO).

YON JU GO DO

MIGI ASHI ZENKUTSU DACHI - GEDAN BARAI GYAKU TSUKI

ENKEI GYAKU TSUKI (BLOQUEO EN ABANICO Y ESTOCADA DE PUÑO)



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

KATA

¿QUÉ ES UN KATA?

Un Kata, también llamado FORMA, se puede definir como una serie de movimientos de ataque y defensa, combinados de una forma específica, desarrollando un combate imaginario, contra uno o varios adversarios.

Se sabe que los antiguos maestros observaban las técnicas de combate y los movimientos en luchas entre animales así como el combate entre personas. Esto, junto con el conocimiento de la fisiología del cuerpo humano en relación con el combate, suma los elementos incorporados a los Kata.

En el karate no existe un “primer ataque”, es por eso que todos los kata comienzan con un movimiento defensivo, lo que ejemplifica el espíritu del Karate. Y no solo no se ataca primero, sino que se considera que la mejor defensa es evitar la lucha. No tener que llegar a pelear es conseguir una victoria. Cada Kata tiene que comenzar y finalizar con cortesía, mostrada por una reverencia.

El kata desarrolla el dominio de la técnica y la postura interna: respiración, calma, tranquilidad, seguridad, decisión, espíritu de lucha, ritmo. Entrenar Kata solo se logrará cuando el estudiante adquiera un determinado nivel de habilidad en realizar las técnicas fundamentales.

Los Katas más básicos tienen su origen en el Shotokan (como el Taikyoku y el Pinan) o el Kempo chino (como el Yantsu). Con el tiempo se pueden aprender katas más complejos, y mucho más espectaculares.

TAIKYOKU SONO ICHI, NI, SAN:

Del japonés TAIKYOKU= principiante, SONO= numero, ICHI= 1, NI= 2, SAN= 3.

Estos Katas fueron creados por Gichin Funakoshi para los alumnos novatos, ya que son bastantes simples de aprender, aunque el dominarlos puede llevar mucho tiempo. Se basan en las técnicas básicas (Oi-Tsuki y Gedan Barai), y en las posiciones que más a menudo se utilizan en el Kyokushin (como Zenkutsu Dachi y Kokutsu Dachi). Muchas variaciones



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

se pueden hacer con estos katas para conseguir un mayor nivel de dificultad y variedad. Estas formas constituyen un excelente ejercicio de balance y fuerza.

La serie Taikyoku es limitada en cuanto a su aplicación del Kihon se trata. El estudiante en Taikyoku solo utiliza seis técnicas:

1. Seiken Chudan Oi Tsuki
2. Seiken Jodan Oi Tsuki
3. Seiken Gedan Barai
4. Seiken Chudan Uchi Uke
5. Zenkutsu Dachi
6. Kokutsu Dachi

PATRÓN DE MOVIMIENTOS:

El patrón de movimientos es en forma de I y consta de 20 movimientos.

Una vez que los movimientos básicos han sido dominados (lo cual requiere que se entrene el Kata alrededor de 500-1000 veces para un dominio básico) entonces el estudiante puede mirar más a fondo dentro del Kata con propósitos más altos.

Una vez que la serie de Taikyoku ha sido dominada, todos los otros Kata parecerán una variación, en cada una de las cuales se imparten nuevas técnicas, bunkai (aplicaciones), tácticas y estrategias, y un gran entendimiento de los principios y filosofías de los que consta Kyokushin Karate.

KYOKUSHIN KATA:

TAIKYOKU SONO ICHI, NI, SAN - OMOTE

Primera causa - Gran máxima

Creada por Gichin Funakoshi en 1930.

TAIKYOKU SONO ICHI, NI, SAN - URA

Desarrollada por Sosai Oyama en 1980.

SOKUGI TAIKYOKU SONO ICHI, NI SAN

Primera causa, técnica de patada Desarrollada por Sosai Oyama en 1980.

PINAN SONO ICHI, NI, SAN, YON, GO – OMOTE



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Mente Pacífica

Creada por Itosu Anko. Influencia del Norte.

PINAN SONO ICHI, NI, SAN, YON, GO – URA

Desarrollada por Sosai Oyama en 1980.

SANCHIN (Tres Batallas)

Traído desde China por Higashionna Kanryo.

Antiguo Kata, fecha de origen desconocida.

Influencia del Sur.

TENSHO (Palmas Volteadas - Manos Cambiantes)

Creada por Miyagi Chojun como complemento de Sanchin, después de un profundo estudio del kata chino Rokkishu.

YANTSU 安三 (Mantener la Pureza)

Creado en China, fecha desconocida.

Influencia del Sur.

SAIHA 最破 (Máxima destrucción)

Creado por Miyagi Chojun.

Influencia del Sur.

TSUKI NO KATA 突きの型 (Kata de puños)

Creado por Gichin Funakoshi.

Influencia del Norte.

GEKISAI (DAI) 撃塞 (大) (Conquista y ocupación mayor)

Creada por Miyagi Chojun en 1940.

Influencia del Sur.

GEKISAI (SHO) 撃塞 (小) (Conquista y Ocupación menor)

Creado por Miyagi Chojun en 1940.

Influencia del Sur.

SEIENCHIN 征遠鎮 (La Tormenta dentro de la calma)

Influencia del Sur.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

SEIPAI 十八 (18 Manos)

Influencia del Sur.

KANKU 観空 (Observar los Cielos)

Introducido en Okinawa en 1756.

Fuente del símbolo KANKU.

Influencia del Norte.

GARYU 臥竜 (DRAGON RECLINADO)

Apodo de Sosai. Creado por Oyama Sosai.

Influencia del Sur.

SUSHIHO 五十四歩 (54 pasos)

es derivado de las palabras Ueshi, la pronunciación Okinawense del carácter kanji 54 (pronunciado Go Ju Shi en Japonés) y Ho que significa caminar o paso. Otros estilos de karates llaman a este kata Gojushiho

CRITERIOS DE UN KATA:

Éstos son algunos aspectos a tener en cuenta a la hora de realizar un kata.

VELOCIDAD: Relacionada con el ritmo. Es preciso conocer la alternancia en la kata entre movimientos y técnicas que deben ser aplicadas explosiva o lentamente.

EMBUSEN: Es la línea de ejecución de la kata y ayuda a desarrollarla con el ritmo y la velocidad adecuados. Su conocimiento resulta esencial.

CHAKUGAN: Significa "mirada" en japonés y hace referencia a la necesidad de dirigir la misma siempre al sitio correcto, a nuestro adversario imaginario. Mantener la mirada en el objetivo durante toda la kata demuestra un buen conocimiento de la misma y de la aplicación real de sus técnicas.

KIME: Es el aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto contra el adversario imaginario. Los movimientos y técnicas, por tanto, deben ser elásticos y culminados de forma enérgica, con el "Kimé" aplicado en el momento exacto.

RITMO: Las técnicas de la kata deben ser efectuadas en el momento preciso con la velocidad adecuada. Es importante tener en cuenta esa alternancia entre los movimientos suaves y lentos por un lado y los fuertes y explosivos por otro.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

KIAI. Liberación de la energía mediante un grito. Es preciso conocer los momentos de la kata en los que se aplica el kiai. Dicho momento coincide con un golpe definitivo y muy potente en el que el kimé debe ser máximo.

EQUILIBRIO: Es preciso que las posiciones siempre estén perfectamente asentadas para que la aplicación de las técnicas sea efectiva. Para ello el equilibrio es fundamental. A veces, el karateka puede confundir falta de equilibrio con un mal agarre al suelo; buen ejemplo de ello se produce cuando el exceso de tensión en el karateka le obliga a tensar los músculos del pie, aumentando el arco plantar, habiendo menos superficie del pie en contacto con el suelo y, por lo tanto, disminuyendo la sensación de equilibrio. Para evitar esto la planta del pie debe estar relajada, totalmente apoyada en el suelo en las posturas que así lo requieran, para de este modo gozar de una mayor estabilidad.

ZANCHIN: Se define como "sensación final" y hace alusión a que el karateka siempre debe permanecer alerta, en estado de calma relativa, con el cuerpo no en tensión y la mente abierta para reaccionar ante cualquier eventual ataque. Entendiendo también como zanshin, la sensación de efectividad una vez realizada una determinada técnica.

VIVENCIA: La kata debe tener una utilidad en situación real de combate y por ello su realización debe ser todo lo verosímil que sea posible.

Esta es una cita de Sosai Mas Oyama sobre el ritmo de KARATE y KATA:

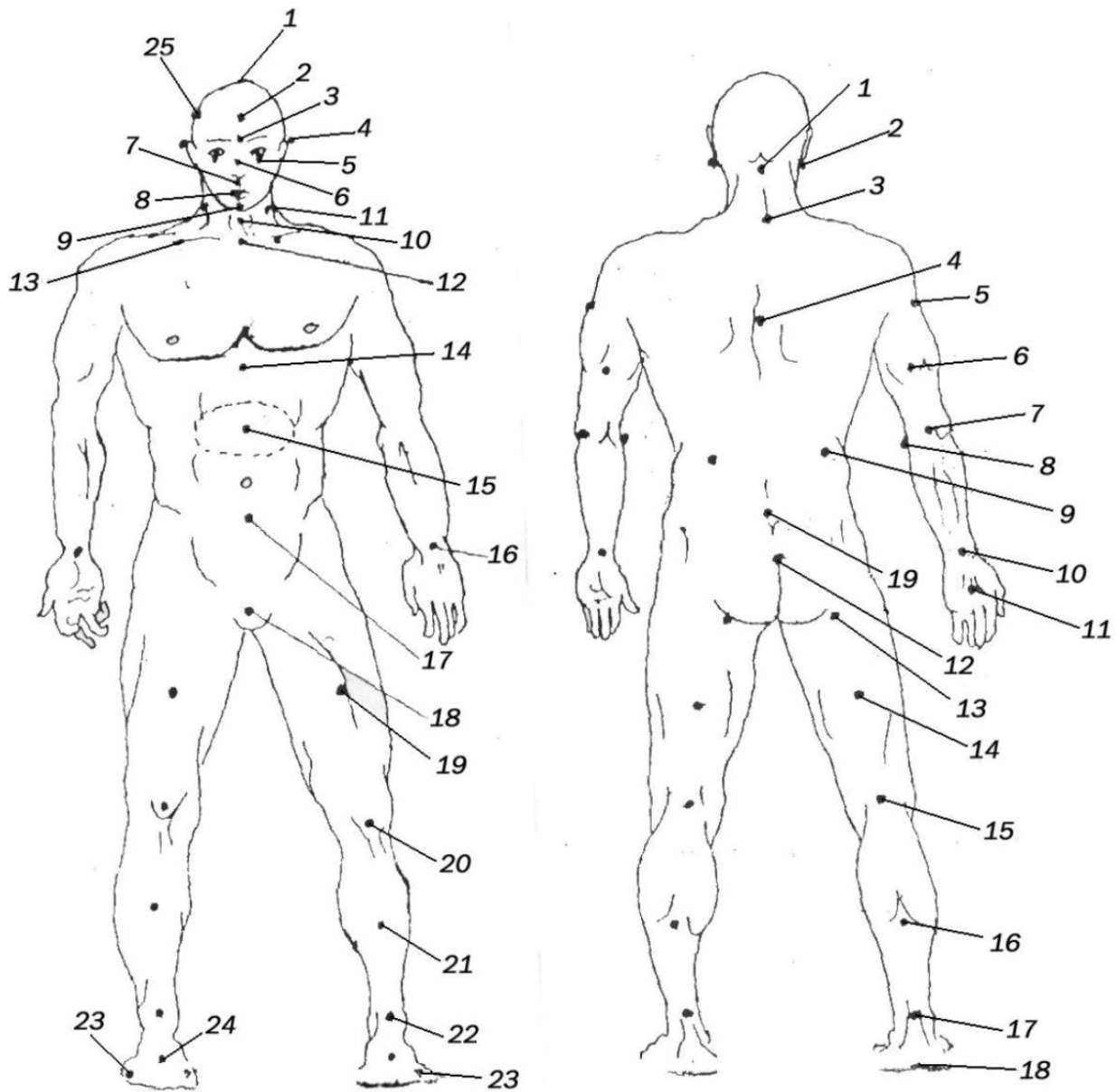
Todas las cosas del universo tienen ritmo, ya sea externa, como la música, o interna, como la estructura atómica de una roca. Las artes marciales no son una excepción, y el estudiante que tiene un sentido del ritmo mejorará en el karate mucho más rápidamente que uno que no lo hace. Sería de gran ayuda a un karateka para participar en los acontecimientos rítmicos en la vida cotidiana, como la música, la danza, y así sucesivamente. Esto dará lugar a una unificación de la mente y el cuerpo, que servirá como base sólida para el crecimiento y la excelencia en cualquier empresa.

OSSU!!!

Karate 空手

ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテアルゼンチン



Karate 空手

ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Frente	Dorso
1 - Seimon	1 - Base del Cráneo
2 - Zutsuki	2 - Bajo la pantalla del oído
3 - Miken	3 - Séptima vértebra cervical
4 - Mimi	4 - La columna entre los omóplatos
5 - Me	5 - Deltoides
6 - Hana	6 - Tríceps
7 - Jinchu	7 - Articulación del codo
8 - Kuchi	8 - Olecranon
9 - Ago	9 - Riñones
10 - Nodo	10 - Muñeca (Anterior / Posterior)
11 - Kubi	11 - Dorso de la mano (metacarpios)
12 - Hichu	12 - Coxis
13 - Sacotsu	13 - Base de los glúteos
14 - Mizo - Ochi / Sui Getsu	14 - Parte posterior del muslo
15 - Hara	15 - Pliegue de la rodilla
16 - Te Kubi	16 - Base de los gemelos
17 - Tanden	17 - Tendón de Aquiles
18 - Kinteki	18 - Talón
19 - Momo	19 - Base de la columna
20 - Hiza	
21 - Sune	
22 - Ashi Kubi	
23 - Tzumazaki	
24 - Haisoku	
25 - Komekami	



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Normas para examen de grados

- Las normas de examen son de **OBLIGADO CUMPLIMIENTO** para todos alumnos.
- Los exámenes se harán bajo la dirección y supervisión del Sensei. Durante la realización de los exámenes, el Sensei podrá solicitar la colaboración a los Cintos Negros para que ayuden durante su realización y den su opinión al final del examen.
- El Dojo programará al menos 2 (dos) exámenes por año.
- Los aspirantes a examen serán decididos, y comunicados con suficiente antelación, por el Jefe de Dojo. En ningún caso el alumno decidirá que va a examinarse aunque sí, se espera que el alumno manifieste su interés por ser examinado. El alumno será aspirante a examen por indicación del Jefe de Dojo.
- Para la realización del examen será imprescindible:
- Estar al corriente de pago de las cuotas así como de la Licencia y Seguro Anual.
- Haber cumplido el período mínimo imprescindible para poder pasar de grado (ver tabla).
- Conocer las técnicas y nomenclaturas comprendidas para el grado al que se pretende examinar.
- Los aspirantes deberán haber completado el mínimo de horas de clase requerido para el grado al que aspira.
- En caso de que el aspirante no esté presente el día del examen, por la razón que sea, pasará a la siguiente convocatoria.

Karate 空手

ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテアルゼンチン

Kyu	Tiempo Mínimo de asistencia continuada a las clases
10°	3 meses
9°	3 meses
8°	3 meses
7°	3 meses
6°	6 meses
5°	6 meses
4°	6 meses
3°	6 meses
2°	12 meses
1°	12 meses

Kyu - Dan	Años de Práctica	Examinador
Hasta 1° Kyu		Mínimo Nidan
Shodan	Más de un año como 1°Kyu	Sandan
Nidan	Más de un año como Shodan	Yondan
Sandan	2 años como Nidan	Godan
Yondan	3 años como Sandan	Comité internacional
Godan	4 años como Yondan	Comité internacional
Rokudan	6 años como Godan	Comité internacional
Nanadan	7 años como Rokudan	Comité internacional
Hachidan	7 años como Nanadan	Comité internacional
Kyudan	8 años como Hachidan	Comité internacional
Judan	Sólo Sosai Oyama	

Karate 空手

ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテアルゼンチン

MANUAL DEL PRACTICANTE

国際空手道連盟極真会館

Kokusai karate-Do renmei kyokushinkaikan

世界総極真大石道場 昇段規約

Sekai sō KyokushinŌishi dōjō shōdankiyaku

技 Técnica	帯・級 Cinto/Grado	白帯 Cinto Blanco	オレンジ帯 Cinto Naranja	青帯 Cinto Azul	黄帯 Cinto Amarillo	緑帯 Cinto Verde	茶帯 Cinto Marrón	
			無級 Sin Grado	10・9級 10. 9 Kyu	8・7級 8. 7 Kyu	6・5級 6. 5 Kyu	4・3級 4. 3 Kyu 4. 5 Kyu	2・1級 2. 1 Kyu 2. 1 Kyu
	基本稽古 Kihon Geiko 移動稽古 Ido Geiko	動作を正確に覚える Aprenda el Mov. Exacto 前屈立ちから(突き・受け・蹴り) 後屈立ちから(突き・受け) Zenkutsu Dachi kara (tsuki . Uke . kerī) kōkutsu Dachi kara (tsuki . uke)	動作に気合を合わせる Kiai en cada acción 後屈立ち手刀廻し受け Kōkutsudachi Shuto mawashi uke			覚えて動作の一つ一つに気持ちを入れる Ponle un sentimiento a cada uno de los mov. 前屈立ち・後屈立ちからの回転(突き・受け・蹴り) 三戦立ちから(突き・受け) Zenkutsu Dachi, kōkutsu Dachi kara no kaiten (tsuki . Uke . kerī), Sanchin tachi kara (tsuki . uke)		相手を想定して、一つ一つの動作を行う Asume al oponente y haz cada acción
	型 Kata	太極Ⅰ～Ⅲ Taikyoku Sono Ichi . Ni . San	太極Ⅰ～Ⅲ 平安Ⅰ Taikyoku Sono Ichi . Ni . San Pinian Sono Ichi	太極Ⅰ～Ⅲ 平安Ⅰ, 平安Ⅱ Pinian Sono Ni	太極Ⅰ～Ⅲ, 平安Ⅰ～Ⅲ 撃砕大 Pinian Sono San . Gekisai Dai	太極Ⅰ～Ⅲ, 平安Ⅰ～Ⅳ, 撃砕大, 突きの型, 三戦, 安三 Pinian Sono Yon, Tsuki no Kata, Sanchin, Yantsu	太極Ⅰ～Ⅲ, 平安Ⅰ～Ⅴ, 撃砕大, 突きの型, 三戦, 安三, 撃砕小, 最破 Pinian Sono Go, Gekisai Shō, Saiha	
体 Capacidad	補強 Refuerzo	拳立 (Ken Tate) 20 腹筋 (Fukin) 20 スクワット (Sukuwatto) 20	拳立 (Ken Tate) 20 腹筋 (Fukin) 30 スクワット (Sukuwatto) 40	拳立 (Ken Tate) 30 腹筋 (Fukin) 40 スクワット (Sukuwatto) 50	拳立 (Ken Tate) 40 腹筋 (Fukin) 50 スクワット (Sukuwatto) 60	拳立 (Ken Tate) 50 腹筋 (Fukin) 70 スクワット (Sukuwatto) 100	拳立 (Ken Tate) 60 腹筋 (Fukin) 100 スクワット (Sukuwatto) 200	
心 Corazón	精神面 Mente	どんな事でも一生懸命行い、人の真似をしないように心掛け、苦しい時が強くなる時だという事を忘れない Esfuerzate en hacer hasta lo más difícil, imita los movimientos de los otros, no olvides que es hora de sacrificio.					稽古は元より、礼儀・礼節・言葉使いなど、先輩としての自覚を持ち、後輩達にその姿を示す Formalidad de la práctica . Ser más concientes . Cortesía en las palabras . Ser un ejemplo para los más iniciados.	

注)・補強の回数はあくまで目安です。この回数が出来たら良いと思わず、より上を目指してください。
息吹に関しましては、「疲れた体を元に戻す為」「丹田・内蔵の強化の為」に行うので、帯の色に関係無く行ってください。
基本および型を正確に覚えたい方は、大石範士のDVDを参照して下さい。

Nota) El número de veces es sólo una referencia. No pienses que es un buen número de repeticiones. Siempre esfuerzate más.
No olvides Nogare e Ibuki para fortalecerse y para recuperarte, sin importar el color del cinto.
Cualquier duda puede recurrir a los videos de Oishi Hanshi.

国際空手道連盟極真会館

Kokusai karate-Do renmei kyokushinkaikan

世界総極真大石道場 昇段規約

Sekai sō KyokushinŌishi dōjō shōdankiyaku

型 Kata	初段 Shodan	二段 Nidan	参段 Sandan	四段 Yondan
		太極Ⅰ～Ⅲ・平安Ⅰ～Ⅴ・撃砕大, 突きの型, 三戦, 安三, 撃砕小, 最破, 十八 Taikyoku Sono I ~ III . Pinian Sono I ~ V . Gekisai Dai, Tsuki no kata, Sanchin, Yantsu, Gekisai Shō, Saiha, Seipai	太極Ⅰ～Ⅲ, 平安Ⅰ～Ⅴ・撃砕大, 突きの型, 三戦, 安三, 撃砕小, 最破, 十八, 臥竜, 征遠鎮, 軋掌 Taikyoku Sono I ~ III . Pinian Sono I ~ V . Gekisai Dai, Tsuki no kata, Sanchin, Yantsu, Gekisai Shō, Saiha, Seipai	太極Ⅰ～Ⅲ, 平安Ⅰ～Ⅴ・撃砕大, 突きの型, 三戦, 安三, 撃砕小, 最破, 十八, 臥竜, 征遠鎮, 軋掌, 五十四歩 Taikyoku Sono I ~ III . Pinian Sono I ~ V . Gekisai Dai, Tsuki no kata, Sanchin, Yantsu, Gekisai Shō, Saiha, Seipai, garyō, seienchin, tenshō
精神面 Mente	初心を忘れず、自らを二番目に置き、「人の為に自分を生かす」という気持ちを大切に No olvides tu intención inicial, ponte en segundo lugar, Valoro la sensación de que "haré lo mejor para los demás"		武道の世界で「先生」と呼ばれる事の自覚と責任を持ち、後輩の範となるような立ち居振舞いをする Tener conciencia y responsabilidad de ser llamado "maestro" en el mundo de las artes marciales, pero la humildad de el iniciado.	

注1)・基本稽古・移動稽古に関しては、色帯時に習得した事を総合的に審査される
Nota 1)・Kihon Geiko - Ido Geiko, examinando exhaustivamente lo visto durante durante su tiempo de cinto de color.

注2)・初段取得に関しては、黒帯としての自覚・指導力があるのはもちろんの事、取得後最低3年間間は稽古に打ち込むこと。
Nota 2) En cuanto a la adquisición del Shodan, por supuesto, debe existir conciencia y liderazgo como cinturón negro . Es necesario practicar durante al menos 3 años después de la adquisición.

注3)・四段以上は、人格的にも優れていることに加えて、道場への貢献度も加味される。また、総極真の公認審査によって審査される。
Nota 3) - Además de ser superior en términos de personalidad, el grado de compromiso con el dojo también se tomará en consideración. Después de Sandan, será juzgado por el Comité de examen oficial del Kyokushinkai Kan.

式段までは「先輩」、参段・四段は「先生」、五段・六段は「師範」、七段は「上席師範」、八段は「主席師範」と呼ばれる
"Senpai" hasta el Nidan, hasta Yondan "Sensei", Godan y Rokudan es "Shihan", El Nanadan se llama "Jōseki Shihan", Hachi Dan se llama "Shuseki Shihan"

Sistema de exención

Niños hasta 12 años, mujeres y hombres mayores de 38 años realizaran misma cantidad de combates de una duración de 45 segundos.

Podrán elegir acogerse a este sistema o realizar los combates completos de un minuto. En caso de no completarlos desaprobará el examen.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Requerimientos 10mo Kyu

Dojo Kun:

Deberá conocer su orden y poder recitarlo correctamente. (También se pedirá por escrito). Tiempo Límite: 10 minutos.

Kihon:

Deberá poder seguirlo correctamente.

Kata:

- 1) Taikyoku Sono Ichi
- 2) Taikyoku Sono Ni
- 3) Taikyoku Sono San
- 4) Pinian Sono Ichi

Posturas:

- 1) Sanchin Dachi.
- 2) Kiba Dachi.
- 3) Zenkutsu Dachi.

Bloqueos:

- 1) Seiken Jodan Uke.
- 2) Seiken Chudan Uchi Uke.
- 3) Seiken Chudan Soto Uke.
- 4) Seiken Gedan Barai.

Técnicas de Mano:

- 1) Seiken Jodan Tsuki.
- 2) Seiken Chudan Tsuki.
- 3) Seiken Gedan Tsuki.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Técnicas de Pierna:

- 1) Uchi Mawashi.
- 2) Soto Mawashi.

Ido Geiko:

Avances en zenkutsu dachi. (Tsuki, Uke, Keri, shuto mawashi uke).

Avances en kokutsu dachi. (Tsuki, Uke, Keri.).

Oyo:

Dojo Kun.

Flexiones de brazos: 20 rep. (5 series).

Abdominales: 20 repeticiones (5 series).

Kangaroo: 20 repeticiones. (5 series).

Tobi yoko geri.

Saka Dachi. 30" com palmas.

Kumite: 3 combates



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Requerimientos 9no Kyu

Dojo Kun:

Deberá conocer su orden y poder recitarlo correctamente. (También se pedirá por escrito). Tiempo límite: 10 minutos.

Kihon:

Deberá poder realizarlo correctamente y conocer orden y nombres de las técnicas. (También por escrito). Tiempo límite: 20 minutos.

Kata:

- 5) Taikyoku Sono Ichi
- 6) Taikyoku Sono Ni
- 7) Taikyoku Sono San
- 8) Pinian Sono Ichi

Posturas:

- 1) Sanchin Dachi.
- 2) Kiba Dachi.
- 3) Zenkutsu Dachi.

Bloqueos:

- 5) Seiken Jodan Uke.
- 6) Seiken Chudan Uchi Uke.
- 7) Seiken Chudan Soto Uke.
- 8) Seiken Gedan Barai.

Técnicas de Mano:

- 4) Seiken Jodan Tsuki.
- 5) Seiken Chudan Tsuki.
- 6) Seiken Gedan Tsuki.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Técnicas de Pierna:

- 3) Uchi Mawashi.
- 4) Soto Mawashi.

Ido Geiko:

Avances en zenkutsu dachi. (Tsuki, Uke, Keri, shuto mawashi uke).

Avances en kokutsu dachi. (Tsuki, Uke, Keri).

Oyo:

Dojo Kun.

Flexiones de brazos: 20 rep. (5 series).

Abdominales: 20 repeticiones (5 series).

Kangaroo: 20 repeticiones. (5 series).

Tobi yoko geri.

Saka Dachi. 30" com palmas.

Kumite: 5 combates



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

MANUAL DEL PRACTICANTE

Requerimientos 8vo Kyu

Dojo Kun:

Deberá conocer su orden y poder recitarlo correctamente en Japonés.
(También se pedirá por escrito). Tiempo límite 20.

Kata:

- 1) Sokugi Taikyoku Sono Ichi
- 2) Sokugi Taikyoku Sono Ni
- 3) Sokugi Taikyoku Sono San
- 4) Pinian Sono Ni

Posturas:

- 1) Heiko Dachi.
- 2) Musubi Dachi.

Bloqueos:

- 1) Seiken Chudan Uchi Uke Gedan Barai.
- 2) Low Kick.

Técnicas de Mano:

- 1) Hiji Yoko Uchi.

Técnicas de Pierna:

- 1) Mae Geri.
- 2) Mawashi Geri.

Ido Geiko:

Hasta 3 combinaciones en kiba dachi (Tsuki, uke).

Oyo:

Kihon Geiko.

Karate 空手

ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Flexiones de brazos: 20 repeticiones
con dedos (5 series).

Abdominales: 30 repeticiones (5 series).

Kangaroo: 30 repeticiones. (5 series).

Kumite: 6 combates.

Tobi yoko geri

Saka Dachi. 40" con palmas.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

MANUAL DEL PRACTICANTE

Requerimientos 7mo Kyu

Kata:

- 5) Sokugi Taikyoku Sono Ichi
- 6) Sokugi Taikyoku Sono Ni
- 7) Sokugi Taikyoku Sono San
- 8) Pinian Sono Ni

Posturas:

- 3) Heiko Dachi.
- 4) Musubi Dachi.

Bloqueos:

- 3) Seiken Chudan Uchi Uke Gedan Barai.
- 4) Low Kick.

Técnicas de Mano:

- 2) Hiji Yoko Uchi.

Técnicas de Pierna:

- 3) Mae Geri.
- 4) Mawashi Geri.

Ido Geiko:

Hasta 3 combinaciones en kiba dachi (Tsuki, uke).

Oyo:

Armas del cuerpo.

Flexiones de brazos: 20 repeticiones
con dedos (5 series).
Abdominales: 30 repeticiones (5 series).
Kangaroo: 30 repeticiones. (5 series).

Kumite: 7 combates.
Tobi yoko geri
Saka Dachi. 40" con palmas.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

MANUAL DEL PRACTICANTE

Requerimientos 6to Kyu

Kata:

- 1) Pinian Sono San.
- 2) Gekisai dai.

Posturas:

- 1) Fudo Dachi.
- 2) Kokutsu Dachi.
- 3) Neko Ashi Dachi.
- 4) Uchi Hachi-ji Dachi.
- 2) Soto Hachi-ji Dachi.

Bloqueos:

- 1) Seiken Jodan Uke Gedan Barai.
- 2) Seiken Chudan Soto Uke Gedan Barai.
- 3) Seiken Jodan Juji Uke.
- 4) Seiken Gedan Juji Uke.
- 5) Mawashi Geri (dos manos).

Técnicas de Mano:

- 1) Hiji Age Uchi.
- 2) Hiji Oroshi Uchi.
- 3) Shuto.
- 4) Tate.
- 5) Nukite.
- 6) Koken.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Técnicas de Pierna:

- 1) Yoko Geri (Bajo y alto en un tiempo).
- 2) Mae Geri, Mawashi Geri.
- 3) Ushiro Mawashi Geri
- 4) Ushiro Geri.
- 5) Tobi Mae Geri.

Ido Geiko:

Zenkutsu Dachi, kōkutsu Dachi kara no kaiten (tsuki. Uke. ker),
Sanchin tachi kara (tsuki. uke).

Terminología:

Oi: Misma mano que pierna.
Gyaku: Mano cruzada respecto de las piernas.
Mae Ashi: Pie de Adelante.
Ushiro Ashi: Pie de Atrás
Susuminagara: Avanzando.
Gaeshi: Pierna de atrás.

Ejemplos:

- 1) Seiken jodan uke, gyaku tsuki, oi tsuki.
- 2) Ushiro ashi mae geri, gedan barai, gyaku chudan tsuki.
- 3) Gaeshi mae geri, oi chudan uchi uke, oi gedan barai.
- 4) Seiken jodan uke, gyaku tsuki, oi tsuki.
- 5) Ushiro ashi mae geri, gedan barai, gyaku chudan tsuki.
- 6) Gaeshi mae geri, oi chudan uchi uke, oi gedan barai.

Flexiones de brazos: 30 repeticiones con nudillos (5 series).

Abdominales: 30 abdominales.(5 series).

Kangaroo: 30 repeticiones. (5 series).

Kumite: 8 combates.

Tobi yoko geri

Saka Dachi. 40" con nudillos.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

MANUAL DEL PRACTICANTE

Requerimientos 5to Kyu

Kata:

- 1) Pinian Sono San.
- 2) Gekisai dai.

Posturas:

- 1) Fudo Dachi.
- 2) Kokutsu Dachi.
- 3) Neko Ashi Dachi.
- 4) Uchi Hachi-ji Dachi.
- 5) Soto Hachi-ji Dachi.

Bloqueos:

- 1) Seiken Jodan Uke Gedan Barai.
- 2) Seiken Chudan Soto Uke Gedan Barai.
- 3) Seiken Jodan Juji Uke.
- 4) Seiken Gedan Juji Uke.
- 5) Mawashi Geri (dos manos).

Técnicas de Mano:

- 1) Hiji Age Uchi.
- 2) Hiji Oroshi Uchi.
- 3) Shuto.
- 4) Tate.
- 5) Koken.

Técnicas de Pierna:

- 1) Yoko Geri (Bajo y alto en un tiempo).
- 2) Mae Geri, Mawashi Geri.
- 3) Ushiro Mawashi Geri
- 4) Ushiro Geri.
- 5) Tobi Mae Geri.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Ido Geiko:

Zenkutsu Dachi, kōkutsu Dachi kara no kaiten (tsuki. Uke. keru),
Sanchin tachi kara (tsuki. uke).

Terminología:

Oi: Misma mano que pierna.

Gyaku: Mano cruzada respecto de las piernas.

Mae Ashi: Pie de Adelante.

Ushiro Ashi: Pie de Atrás

Susuminagara: Avanzando.

Gaeshi: Pierna de atrás.

Ejemplos:

- 1) Seiken jodan uke, gyaku tsuki, oi tsuki.
- 2) Ushiro ashi mae geri, gedan barai, gyaku chudan tsuki.
- 3) Gaeshi mae geri, oi chudan uchi uke, oi gedan barai.
- 4) Seiken jodan uke, gyaku tsuki, oi tsuki.
- 5) Ushiro ashi mae geri, gedan barai, gyaku chudan tsuki.
- 6) Gaeshi mae geri, oi chudan uchi uke, oi gedan barai.

Flexiones de brazos: 30 repeticiones con nudillos (5 series).

Abdominales: 30 abdominales.(5 series).

Kangaroo: 30 repeticiones. (5 series).

Kumite: 9 combates.

Tobi yoko geri

Saka Dachi. 50'' con nudillos.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

MANUAL DEL PRACTICANTE

Requerimientos 4to Kyu

Kata:

- 1) Pinian Sono Yon.
- 2) Tsuki no Kata.
- 3) Sanchin.
- 4) Yantsu.

Posturas:

- 1) Kiba Dachi Yon Ju Go Do.
- 2) Kiba Dachi kyu Ju Do.
- 3) Tsuru ashi Dachi.

Bloqueos:

- 1) Shotei uke.
- 2) Kote Uke.
- 3) Hiji Uke.
- 4) Shuto Mawashi Uke.

Técnicas de Mano:

- 1) Hiraken.
- 2) Tetsui.
- 3) Haito Uke.
- 4) Kake Uke.

Técnicas de Pierna:

- 1) Kake Geri
- 2) Tobi Yoko Geri.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Ido Geiko:

Zenkutsu Dachi, kōkutsu Dachi kara no kaiten (tsuki.Uke. keri),
Sanchin tachi kara (tsuki. uke).

Terminología (para kiba dachi):

Oi: Misma mano que pierna hacia el frente.

Gyaku: Mano cruzada respecto de las piernas hacia el frente.

Ion: Pierna o brazo de adelante hacia el lateral.

Gaeshi: Pierna o brazo de atrás hacia el lateral.

Ejemplos:

- 1) Oi gedan barai, ion tsuki, gyaku jodan uke, oi tski, gyaku tsuki.
- 2) Oi tsuki, gyaku tsuki, ion yoko geri, ion jodan uke, gyaku tsuki.

Sanbon Kumite:

- 1) En zenkutsu dachi.
- 2) Un contragolpe.

Flexiones de brazos: 40 repeticiones
con cinco dedos. (5 series).
Abdominales: 40 repeticiones (5 series).
Kangaroo: 40 repeticiones. (5 series).

Kumite: 10 combates.
Tobi yoko geri
Saka Dachi. 30" con 5 dedos.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

MANUAL DEL PRACTICANTE

Requerimientos 3ro Kyu

Kata:

- 5) Pinian Sono Yon.
- 6) Tsuki no Kata.
- 7) Sanchin.
- 8) Yantsu.

Posturas:

- 4) Kiba Dachi Yon Ju Go Do.
- 5) Kiba Dachi kyu Ju Do.
- 6) Tsuru ashi Dachi.

Bloqueos:

- 5) Shotei uke.
- 6) Kote Uke.
- 7) Hiji Uke.
- 8) Shuto Mawashi Uke.

Técnicas de Mano:

- 5) Hiraken.
- 6) Tetsui.
- 7) Haito Uke.
- 8) Kake Uke.

Técnicas de Pierna:



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

- 3) Kake Geri
- 4) Tobi Yoko Geri.

Ido Geiko:

Zenkutsu Dachi, kōkutsu Dachi kara no kaiten (tsuki.Uke. kerī),
Sanchin tachi kara (tsuki. uke).

Terminología (para kiba dachi):

Oi: Misma mano que pierna hacia el frente.

Gyaku: Mano cruzada respecto de las piernas hacia el frente.

Ion: Pierna o brazo de adelante hacia el lateral.

Gaeshi: Pierna o brazo de atrás hacia el lateral.

Ejemplos:

- 3) Oi gedan barai, ion tsuki, gyaku jodan uke, oi tski, gyaku tsuki.
- 4) Oi tsuki, gyaku tsuki, ion yoko geri, ion jodan uke, gyaku tsuki.

Sanbon Kumite:

- 3) En zenkutsu dachi.
- 4) Un contragolpe.

Flexiones de brazos 40 repeticiones
con cinco dedos. (5 series).
Abdominales: 40 repeticiones (5 series).
Kangaroo: 40 repeticiones (5 series).

Kumite: 11 combates.
Tobi yoko geri
Saka Dachi. 20” con tres dedos.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

MANUAL DEL PRACTICANTE

Requerimientos 2do Kyu

Kata:

- 1) Pinian Sono Go
- 2) Saiha.
- 3) Gekisai Sho.

Posturas:

- 1) Moro Ashi Dachi.
- 2) Inu Ashi Dachi.
- 3) Kake Dachi.

Bloqueos:

Haishu Uke.

Técnicas de Mano:

- 1) Ippon Nukite.
- 2) Ippon Ken.

Técnicas de Pierna:

- 1) Ura Mawashi Geri
- 2) Kakato Otoshi.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Ido Geiko:

Avances en kiba dachi kyu ju do.

Nihon Ido Geiko

Terminología (para kiba dachi):

Ion: Pierna o brazo de adelante hacia el lateral.

Gaeshi: Pierna o brazo de atrás hacia el lateral.

Mae Mawari: Avance circular por delante.

Ushiro Mawari: Avance circular por detrás.

Mae Kake Ashi Dachi: Avance cruzado con la pierna por delante.

Ushiro Kake Ashi Dachi: Avance cruzado con la pierna por detrás.

Ejemplos:

- 1) Mae Mawari, gedan barai, ion tsuki, gaeshi tsuki.
- 2) Mae Kake Ashi Dachi, ion tsuki, gaeshi tsuki, gaeshi yoko geri, ion tetsui yoko uchi chudan.
- 3) Zenkutsu Dachi, 1era parte: gedan barai, gyaku tsuki, gaeshi mae geri, 2da parte (avance): Oi jodan uke gedan barai, gyaku gedan barai, oi tsuki.

Sanbon Kumite:

En kokutsu dachi.

Flexiones de brazos: 50 repeticiones con puños (5 series).

Abdominales: 50 repeticiones (5 series).

Kangaroo: 50 repeticiones (5 series).

Tobi yoko geri

Saka Dachi. 30" con tres dedos o con cinco dedos 1 minuto.

Kumite: 12 combates.

Tameshiwari:

- 1- Seiken: 1 pulgada.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

MANUAL DEL PRACTICANTE

Requerimientos 1er Kyu

Kata:

- 5) Pinian Sono Go
- 6) Saiha.
- 7) Gekisai Sho.

Posturas:

- 1) Moro Ashi Dachi.
- 2) Inu Ashi Dachi.
- 3) Kake Dachi.

Bloqueos:

Haishu Uke.

Técnicas de Mano:

- 3) Ippon Nukite.
- 4) Ippon Ken.

Técnicas de Pierna:

- 3) Ura Mawashi Geri
- 4) Kakato Otoshi.

Ido Geiko:

Avances en kiba dachi kyu ju do.

Nihon Ido Geiko

Terminología (para kiba dachi):

Ion: Pierna o brazo de adelante hacia el lateral.

Gaeshi: Pierna o brazo de atrás hacia el lateral.

Mae Mawari: Avance circular por delante.

Ushiro Mawari: Avance circular por detrás.

Mae Kake Ashi Dachi: Avance cruzado con la pierna por delante.

Ushiro Kake Ashi Dachi: Avance cruzado con la pierna por detrás.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

Ejemplos:

- 4) Mae Mawari, gedan barai, ion tsuki, gaeshi tsuki.
- 5) Mae Kake Ashi Dachi, ion tsuki, gaeshi tsuki, gaeshi yoko geri, ion tetsui yoko uchi chudan.
- 6) Zenkutsu Dachi, 1era parte: gedan barai, gyaku tsuki, gaeshi mae geri, 2da parte (avance): Oi jodan uke gedan barai, gyaku gedan barai, oi tsuki.

Sanbon Kumite:

En kokutsu dachi.

Oyo:

Partes del cuerpo.

Flexiones de brazos: 50 repeticiones
Puños (5 Series).
Kangaroo: 50 repeticiones (5 Series).
Abdominales: 50 repeticiones (5 series).

Kumite: 13 combates.
Obi tobi 20 repeticiones
Tobi yoko geri
Saka Dachi. 20" con dos dedos.

Tameshiwari:

- 2- Tobi yoko geri 1 pulgadas.
- 3- Seiken: 2 pulgadas.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

MANUAL DEL PRACTICANTE

Requerimientos 1er Dan

Kata:

- 1) Sepai.

Kansetsu waza:

Teoría:

- 1) *Cambios de Posturas*
- 2) *Aprovechamiento de ángulos*
- 3) *Técnicas de Manos sobre Técnicas de Piernas*
- 4) *Técnicas de Piernas Sobre Técnicas de Manos*

Ido Geiko

Combinación de alta técnica.

Avances en todas las posiciones con Nihon Ido Geiko.

Sandan Kumite:

Posiciones a designar.

Ippon Kumite:

Más de un contragolpe.

Flexiones de brazos: 50 repeticiones con nudillos (5 series).

Kangaroo: 50 repeticiones (5 series).

Abdominales 50 repeticiones (5 series).

Kumite: 20 combates.

Bo tobi 20 repeticiones

Saka Dachi. 30" con dos dedos.

Tameshiwari:

- 1- Tobi yoko geri 2 pulgadas.
- 2- Seiken: 3 pulgadas.



ORGANIZACIÓN DE KARATE KYOKUSHIN ARGENTINA

極真会 カラテ アルゼンチン

MANUAL DEL PRACTICANTE

Requerimientos 2do Dan

Kata:

- 1) Garyō.
- 2) Seiunchin.
- 3) Tenshō.

Kansetsu waza:

Teoría:

- 5) *Cambios de Posturas*
- 6) *Aprovechamiento de ángulos*
- 7) *Técnicas de Manos sobre Técnicas de Piernas*
- 8) *Técnicas de Piernas Sobre Técnicas de Manos*

Ido Geiko

Combinación de alta técnica.

Avances en todas las posiciones con Nihon Ido Geiko.

Sandan Kumite:

Posiciones a designar.

Ippon Kumite:

Más de un contragolpe.

Flexiones de brazos: 50 repeticiones con nudillos (5 series).
Kangaroo: 50 repeticiones (5 series).
Abdominales: 50 repeticiones. (5 series).

Kumite: 30 combates.
Bo tobi 30 repeticiones
Saka Dachi. 30" con dos dedos.