

Karate-Do Goju Ryu

Vocabulario:

Karate Do: Camino de las manos vacías **Goju Ryu:** Estilo Duro y Suave

Kara: Vacía. **Te:** Mano. **Do:** Camino.

Go: Duro. **Ju:** Suave. **Ryu:** Estilo (Escuela).

Dojo: Sala de entrenamiento. **Tatami:** Lugar de combate.

Sihan: Gran maestro. **Sensei:** Maestro (Instructor).

Senpai: Alumno avanzado. **Rei:** Saludo o (Universo).

Oss: Palabra polisémica; si, ya, bueno, Ok...

Seisa: Sentarse de rodillas. **Sasen:** Sentarse de cómo indio.

Mokuso: Ojos cerrados. **Yame:** Parar.

Otashi: Ponerse de pie. **Ayime:** Comenzar

Yoi: Preparado o Alerta **Kotay:** Cambio de posición y de guardias.

Kyu: Grado o alumno. **Kamae:** Guardia atento.

Obi: Cinturón. **Karategi:** Traje de karate.

Kata: Forma. **Kumite:** Combate.

Mae: Frontal. **Maii:** Distancia.

Shin: Guerra o batalla. **Zukite:** Brazo que golpea.

Atama: Cabeza. **Tamdem:** Abdomen.

Hara: Vientre. **Zanshin:** Sensación final, Tres batallas.

Kakato: Talón. **Koshi:** Metatarso.

Migi: Derecha **Idari:** Izquierda

1 – Ichi 一 2 – Ni 二 3 – San 三 4 - Shi 四 5 – Go 五

6 – Roku 六 7 – Shichi 七 8 – Hachi 八 9 - Kyuu 九 10 – Juu 十

Kan: casa. **Shoto:** Pequeño. **Shorin:** Pequeño bosque.

Ki: Energía interior. **Rei:** Universo (saludo). **Ai:** Armonía o Equilibrio.

Kime: Aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto.

Kiai: Liberación de la energía interior mediante un grito.

Kikomi: Penetrante. **Kiai:** Rápido o látigo.

Tori: Atacate. **Uke:** Defensor.

Tipos de Técnicas:

Dashi waza: Técnicas de Posiciones. **Te-waza:** Técnicas de mano.

Uke-waza: Bloqueos o Defensas. **Empi-waza:** Técnicas de codo.

Ashi waza: Técnicas de piernas. **Ne-waza:** Técnicas de piso.

Tzuki-Waza: Ataques directos. **Uchi-Waza:** Ataques indirectos.

Tipos de Alturas:

Jodan: Nivel Alto. **Chudan:** Nivel medio. **Gedan:** Nivel bajo o inferior.

Tipos de Distancias:

Chi-mae: Distancia corta. **Ushi-mae:** Distancia media. **To-mae:** Distancia larga.

Tipos de Respiración:

Donto: Normal. **Nogare:** Respiración sin contracción abdominal.

Ibuki: Respiración diafragmática con contracción abdominal y sonora.

Ibuki-nogare: Respiración diafragmática con contracción abdominal sin ruido.

Desplazamientos:

De-ashi: Avanzar un paso.

Higiashi: Retroceso de la pierna.

Duri-ashi: Desplazamiento adelante simultáneo.

Yoko-ashi: Lateral.

Teyzabaki-ashi: Desplazamiento Circular con cadera. **Iki-ashi:** Retroceder.

Tobi-ashi: En salto.

Randori: Danzar o Moverse.

Mawate: Giro o media vuelta.

Higite: Retroceso del brazo.

Tipos de Combate:

Ippon-kumite: Asalto a un Punto o Técnicas de Defensa.

Sambon-kumite: Asalto a tres Punto.

Shiai-kumite: Asalto de competición.

Bunkai-kumite: Aplicación del kata.

Jiju-kumite: Asalto libre y flexible.

Randori-kumite: Combate sin contacto o sombra.

Torii-kumite: Técnicas de Ataque o Combate.

Posiciones: Dashi-Waza

- 1.- Masubi-dachi:** Pies unidos por los talones y dedos miran a diagonales (45°).
- 2.- Heiko-dachi:** Pies paralelos separados la anchura de hombros.
- 3.- Shiko-dachi:** Posición a caballo abierta.
- 4.- Zenkutsu-dachi:** Posición adelantada.
- 5.- Shizen-dachi:** Posición adelantada corta en tensión.
- 6.- Neko-dachi:** Posición del gato, talones en línea, todo el peso atrás.
- 7.- Sanshi-dachi:** Pies paralelos separados doble ancho de hombros y en tensión.
- 8.- Kokutsu-dachi:** Posición atrasada.
- 9.- Angetsu-dachi:** Posición con todo el peso adelante, levantando el talón de atrás.
- 10.- Nagashi-Zenkutsu-dachi:** Posición adelantada con guardia hacia atrás.
- 11.- Naihashi-dachi:** Posición del caballo con los talones hacia atrás.
- 12.- Kosha-dachi:** Posición cruzada por atrás.
- 13.- Kake-dachi:** Posición cruzada frontal.
- 14.- Heishoku-dachi:** Pies juntos y cerrados.
- 15.- Ushishi-dachi:** Pies paralelos separados la anchura de hombros y dedos afuera.
- 16.- kiba-dachi:** Posición a caballo talones paralelos.
- 17.- Migi-dachi:** Posición solo la pierna derecha.
- 18.- Idari-dachi:** Posición solo la pierna izquierda.
- 19.- Teji-dachi:** Posición en L.
- 20.- Fudo-dachi:** cualquier posición no de karate.

Técnicas de Puño: Te-Waza y Tzuki-Waza

- 1a.- Kisami-tzuki:** Golpe de puño avanzando corto.
- 1b.- Gyaku-tzuki:** Golpe de puño atrasado.
- 1c.- Oi-tzuki:** Golpe de puño avanzando.
- 2.- Ura-tzuki:** Golpe de puño en corto (dedos miran hacia el techo).
- 3.- Tate-tzuki:** Golpe de puño vertical (puede ser corto o largo).
- 4.- Mae-Ura-ken:** Golpe de puño de revés en forma de látigo (con los nudillos).
- 5.- Yoko-Ura-ken:** Golpe de puño de revés en forma de látigo Lateral.
- 6.- Tetsui:** Golpe martillo.
- 7.- Magwashi-tzuki:** Golpe con los dos puños Circular.
- 8.- Ushiro-tzuki:** Golpe con los dos puños hacia atrás.
- 9.- Morote-tzuki:** Golpe con los dos puños simultáneos en horizontal.
- 10.- Yama-tzuki:** Golpe con los dos puños simultáneos vertical.

Técnicas de Mano (abierta): Te-Waza

- 1.- Nukite:** Golpe con la punta de los dedos.
- 2.- Teisho o Shotei:** Golpe con la palma de la mano.
- 3.- Hiraken:** Golpe con los segundos nudillo (falange).
- 4.- Haito-Uchi:** Golpe de mano con el borde interior.
- 5.- Shuto:** Golpe con el canto de la mano abierta.
- 6.- Haisho:** Golpe con el dorso de la mano. **7.- Koke:** golpe con la muñeca (Grulla).
- 8.- Washide:** golpe con los dedos de la Grulla.
- 9.- Ippon-Nukite:** Golpe con un dedo. **10.- Nihon-Nukite:** Golpe con dos dedos.
- 11.- Ippon-Ken:** Golpe con un nudillo. **12.- Kumae:** Golpe como la garra de un tigre.

Técnicas de Codo: Empi-Waza

- 1.- Tate-empi:** Golpe ascendente con el codo a la barbilla.
- 2.- Magwashi-empi:** Golpe circular con el codo de fuera hacia dentro.
- 3.- Yoko-empi:** Golpe lateral de codo de dentro hacia fuera.
- 4.- Ushiro-empi:** Golpe hacia atrás con el codo.
- 5.- Otoshi-empi:** Golpe de codo descendente de arriba abajo.
- 6.- Mae-empi:** Golpe de codo frontal.
- 7.- Magwashi-Otoshi-empi:** Golpe de codo circular descendente de arriba abajo.

Técnicas de Defensas: Uke-Waza

- 1.- Jodan-uke:** Defensa alta con el antebrazo y con puño cerrado.
- 2.- Chudan-Soto-uke:** Defensa media con el antebrazo de interior hacia el exterior, brazo doblado (puño altura del hombro).
- 3.- Gedan-barai:** Defensa baja con el puño cerrado.
- 4.- Chudan-Uchi-uke:** Defensa media con el antebrazo del exterior al interior, brazo doblado (puño a la altura del hombro, como una mochila).
- 5.- Teisho-uke:** Defensa con la base de la palma de arriba abajo.
- 6.- Shuto-uke:** Defensa con el canto de la mano (defensa media).
- 7.- Haishu-uke:** Defensa con el dorso de la mano del interior al exterior.
- 8.- Koken-uke:** Defensa con la muñeca de abajo hacia arriba (dedos estirados hacia el antebrazo y muñeca flexionada lo más posible).
- 9.- Zukami:** Tomada o agarre.
- 10.- Mawashi-uke:** Defensa circular de palma de arriba abajo y abajo arriba.
- 11.- Morote-uke:** Defensa reforzada igual que Soto-uke, apoya la palma en el que defiende.
- 12.- Juji-uke:** Defensa cruzada con los dos brazos.

Patadas: Ashi- waza: Técnicas de piernas

1a.-Mae-geri: Golpe frontal con la pierna adelantada.

1b.- Oi-Mae-geri: Golpe frontal con la pierna atrasada.

2.- Namihashii-geri: Golpe semicircular que golpea con la planta del pie (teishoku).

3.- Mikazuki-geri: Golpe semicircular que golpea con el borde externo de pies.

4.- Magwashi-geri: Golpe circular que golpea con el empeine (haisoku ó koshi).

5.- Ushiro-geri: Golpe de pierna hacia atrás con el talón (kakato).

6.- Kakato-geri: Golpe aplastante de arriba abajo con el talón (pierna estirada de adentro hacia afuera cayendo al frente).

6a.- Kakato- Nameashi-geri: Golpe aplastante de arriba abajo con el talón (pierna estirada afuera hacia adentro).

7.- Yoko-geri: Golpe de la pierna lateral que golpea con el canto del pie (sokuto).

8.- Uramagwashi-geri: Golpe de pierna de delante hacia atrás golpeando con el talón.

9a.- Magwashi-Ushiro-geri: Golpe circulo por detrás con el talón o planta.

9b.- Ushiro-Ura-magwashi-geri: Golpe circulo por detrás con el talón o planta recogiendo la pierna.

9c.- Ushiro-Mikazuki-geri: Golpe circulo por detrás con el canto de la pierna.

10.- Hiza-geri: Golpe con la rodilla.

11.- Magwashi-hiza-geri: Golpe circular con la rodilla de fuera a dentro.

12.- Namihashii-hiza-geri: Golpe circular con la rodilla hacia dentro.

13.- Mikazuki-hiza-geri: Golpe circular con la rodilla hacia fuera.

14.- Uchi-Magwashi-geri: Golpe de circular hacia dentro con el empeine.

Técnicas de Piernas Baja:

- 1.- Kin-geri:** Golpe con el empeine (a los genitales).
- 2.- Fumikomi-geri:** Golpe cruzado aplastante con el talón en diagonal.
- 3.- Sokuto-geri:** Golpe de pierna cortante con el canto del pie (como yoko-keri pero hacia la rodilla).
- 4.- Magwashi-Gedan-geri:** Golpe circular a la zona baja (empeine-tibia-metatarso).
- 5.- Ashibaray:** barrido como una cuchara (planta del pie).
- 6.- Otoshi-Kakato-geri:** Golpe con el talón descendente.
- 7.- Ashibaray-Ushiro:** barrido por detrás (talón del pie).

Técnicas de Piernas con Salto: Tobi-geri: Patada con salto.

Mae-tobi-geri: Golpe frontal con salto.

Más todas las técnicas de patadas...

Nidan-geri: Doble patada.

Sandan-geri: Triple patada.

Estilos de Karate Do

Estilos de Karate: Shorin ryu, Shito-Ryu, Shoto-Kan, Goju-Ryu, Wado-Ryu, Kyokushinkay, Shoto-Kai, etc.

Kata: (Forma). El trabajo de los katas sirve para desarrollar los elementos fundamentales del Karate, pues en ellos se encuentran los principios básicos, las técnicas y la tradición de este Arte Marcial.

Puntos importantes en la ejecución de un kata: Kime, velocidad, mirada, vivencia, sensación final (zanzhin), línea de ataque (embusen), firmeza y equilibrio.

Kumite: (Combate). El trabajo del kumite sirve para demostrar la efectividad de las técnicas tanto de ataque como de defensa.

Puntos importantes en el trabajo de kumite: distancia (es el aspecto más importante, con distancia se ganan y se pierden el 90 % de las ocasiones), velocidad, reacción, anticipación, control, ataque y defensa.