

TEORÍA DE KARATE

La siguiente sección se adentra en la teoría del Karate propiamente dicha, enfocada en los temas necesarios para los exámenes de los diferentes grados (desde Blanco a Negro). El temario está enfocado específicamente al estilo practicado por el Club Karate Kangaroo (Shito Ryu) aunque es extensible en su gran mayoría a cualquier estilo de Karate-Do.

¿Qué significa Karate?

KARA significa vacío y TE mano. Mano Vacía.

¿Qué significa Karate-Dō?

KARA significa vacío, TE significa mano y DO camino espiritual. Se podría traducir como el Camino de la Mano Vacía.

¿Qué significa Zanshin?

Zanshin (残心) significa Alerta Continua. Significa el estar alerta de los alrededores y enemigos mientras se está en todo momento preparado para reaccionar.

¿Cómo se llama la vestimenta que empleamos para el entrenamiento?

Karategi.

¿Cómo se llama el cinturón?

Obi.

¿Qué es el Kime?

Kime (決め) es el aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto. La fuerza.

¿Qué es el Ki?

El Ki (気) es la energía interna alojada en el bajo vientre (Tanden).

¿Qué es el Kiai?

El Kiai (気合) es la expulsión de la energía interna (Ki).

¿Qué es el Chakugan?

Chakugan (着眼) es la mirada.

¿Qué significa Rei?

Rei (例) significa saludo.

¿Por qué se saluda y cuál es la finalidad del saludo?

El saludo (Rei) se hace por cortesía, para demostrar respeto, humildad y gentileza.

Enumerar y explicar los diferentes tipos de saludo:

- Ritsu Rei - Saludo sentado.
- Otagai ni Rei - Saludo recíproco.
- Sensei ni Rei - Saludo al maestro.
- Someni Rei - Saludo al frente.
- Za Rei - Saludo de ceremonia.

¿Qué es el Mokuso y para qué sirve?

Mokuso (黙想) es el acto de meditación o relajación antes y después del entrenamiento. Sirve, al empezar, para centrarnos en el trabajo a realizar y, al terminar, para relajarnos de la tensión mantenida y volver a la actividad normal.

Características de los Estilos de Karate:

- Shuri-te (首里手) - Movimientos rápidos y posiciones naturales.
- Naha-te (那覇手) - Movimientos de concentración y posiciones estables.
- Tomari-te (泊手) - Comparte características de los dos anteriores.

¿Cuáles son las diferentes alturas?

- Jōdan (上段) - Zona alta, cabeza y cuello.
- Chūdan (中段) - Zona media, tronco.
- Gedan (下段) - Zona baja, de cintura para abajo.

¿Cuáles son los diferentes tipos de Respiración?

- Donto - Respiración normal.
- Ibuki - Respiración diafragmática con contracción abdominal y sonora.
- Ibuki Nogare - Respiración diafragmática con contracción abdominal sin ruido.
- Nogare - Respiración diafragmática sin contracción abdominal.
- Ibuki Sankai – Respiración profunda, concentrada, sonora.

¿Qué es el Unsoku?

La forma de desplazamiento de los pies.

¿Cuáles son las posiciones del tronco?

- Shomen (Mae) - Frontal.
- Sokumen (Yoko) - Lateral.
- Hanmi - Oblicuo, posición semi frontal.
- Gyaku Hanmi - Oblicuo, contrario a la posición de los pies.

¿Cuáles son las direcciones?

- Mae - Frente.
- Ato - Detrás.
- Migi – Derecha.
- Hidari - Izquierda.
- Naname – Diagonal (Naname Migi, Naname Hidari, Naname Migi Ato, Naname Hidari Ato).

¿Cuáles son las clases de desplazamientos?

- De Ashi - Desplazamiento hacia adelante, con un pie.
- Hiki Ashi - Desplazamiento hacia atrás, con un pie.
- Yoko Ashi - Desplazamiento lateral.
- Mawashi Ashi - Desplazamiento circular.
- Tobi Ashi - Desplazamiento en salto.
- Yori Ashi - Desplazamiento de los dos pies, uno tras otro.

¿Qué es el Tsukite?

Tsukite (つき手) es el puño o la mano que ejecuta la acción.

¿Qué es el Hikite?

Hikite (引き手) es la recogida del puño o mano contraria a la que efectúa la técnica.

¿Cuáles son los puntos importantes en la realización de una técnica de brazo?

- Tsukite - El brazo que ejecuta la acción.
- Hikite - La recogida del puño o mano contraria a la que ejecuta la acción.
- Koshi Kaiten - Acción o trabajo de la cadera.
- Trayectoria de la técnica (directa, circular, etc).

¿Cuáles son las diferentes partes de la MANO y el CODO?

- Haiwan / Ude – Antebrazo.
- Seiken - Puño frontal.
- Uraken - Puño del revés.
- Nukite - Punta de los dedos.
- Dai Kento - Los dos nudillos superiores (dedos índice y medio).
- Hiraken - La segunda articulación de los cuatro dedos.
- Kentsui / Tettsui - Parte baja del puño, en la zona del dedo meñique. Puño martillo.
- Shuto - Canto exterior de la mano abierta con el dedo pulgar doblado. Borde externo de la mano.
- Haito - Canto interior de la mano abierta con el dedo pulgar doblado. Borde interno de la mano.
- Teisho / Shotei - Base de la palma de la mano.
- Haishu - Dorso de la mano.

- Kakuto - Muñeca con mano en forma de pico.
- Seiryuto - Lateral de la muñeca correspondiente al dedo meñique. Parte inferior de la muñeca.
- Keito - Lateral de la muñeca correspondiente al dedo pulgar. Extremo interior de la muñeca.
- Nakadaka Ken - Puño del dedo medio.
- Ippon Ken - Puño del nudillo del dedo índice de la mano.
- Washide - Punta de los dedos con mano en forma de pico.
- Empi / Hiji - Codo.

¿Qué es el Hiki Ashi?

Es el retroceso de la pierna después de la realización de cualquier técnica de Keri Waza.

¿Cuáles son los puntos importantes en la realización de una técnica Keri Waza?

- Kakae Komi Ashi - Elevación de la rodilla.
- Keri Hanashi - Extensión de la pierna.
- Jiku Ashi- Base de apoyo.
- Koshi - Trabajo de cadera.
- Hiki Ashi - Retracción de la pierna.

¿Cuáles son las distintas formas de golpear en las técnicas de Keri Waza?

- Keage - Ascendente.
- Kekomi - Penetrante.
- Kebanashi - Percutante.
- Fumikomi - Aplastante.
- Fumikiri - Cortante.

¿Cuáles son las diferentes partes del PIE y la PIERNA?

- Koshi / Jo sokutei - Base de los dedos.
- Sokuto - Canto exterior del pie.
- Teisoku - Canto interior del pie.
- Kakato - Talón.
- Haisoku / Sokko - Empeine del pie.
- Tsumasaki - Punta de los dedos del pie.
- Hiza / Gashira - Rodilla.

¿Cuáles son las diferentes formas de utilización de la cadera?

- Jyun Kaiten - En el mismo sentido que la técnica.
- Gyaku Kaiten - En sentido contrario a la técnica.
- Zenpo - En avance.
- Koho - En retroceso.

¿Qué significa Kata?

Kata (型 / 形) significa forma. Se puede definir como una serie de técnicas (en defensa y ataque, de puño y pierna) realizadas con un orden preestablecido contra adversarios imaginarios.

¿Para qué sirve el trabajo del Kata?

Sirve para desarrollar los elementos fundamentales del Karate, ya que son el centro o la base principal del Karate en su esencia, y todas las técnicas están incluidas en ellas, aunque no sean evidentes a primera vista.

¿Cuáles son los puntos más importantes en la realización del Kata?

- Kime – Fuerza.
- Ki – Energía Interna.
- Kiai – Grito de Concentración.
- Kihaku - Vivencia.
- Chakugan - Mirada.
- Zanshin - Sensación de alerta.
- Enbusen – Línea de realización.
- Hyoshi - Ritmo.
- Exteriorización de los principios que contiene el Kata.

¿Que es el Enbusen y para qué sirve?

El Enbusen (演武線) es la línea de ejecución del Kata, que sirve para desarrollar el mismo con el ritmo y la velocidad adecuados. También es la línea o diagrama que sirve para el entrenamiento de las técnicas (Waza) en diferentes direcciones, manteniendo siempre una cierta estructura.

¿Qué significa Kumite?

Kumite (組手) significa asalto convencional o combate.

¿Para qué sirve el trabajo del Kumite?

El trabajo de Kumite sirve para demostrar la efectividad de las técnicas de ataque y de defensa ante un adversario.

¿Cuáles son los puntos más importantes en el trabajo del Kumite?

- Distancia.
- Velocidad de acción y reacción.
- Anticipación.
- Control.
- Estrategia de combate.
- Ataque.
- Defensa.
- Táctica.
- Precisión.
- Desplazamiento.

¿Cuáles son los tipos de Kumite?

- Kihon Kumite - Asalto de estudio.
- Ippon Kumite - Asalto convencional a un paso y/o una técnica.
- Sanbon Kumite - Asalto convencional a tres pasos y/o tres técnicas.
- Gohon Kumite - Asalto convencional a cinco pasos y/o cinco técnicas.
- Shiai Kumite - Asalto reglamentado. Al punto.
- Jyu Kumite - Asalto libre.
- Yakusoku Kumite - Asalto de estudio convencional entrelazado.
- Jyju Ippon Kumite - Asalto libre a un paso y/o una técnica.
- Bunkai Kumite - Es la aplicación y explicación de las técnicas del Kata en combate real.

¿Cuáles son los puntos más importantes en la realización de una posición (Dachi)?

- Superficie de asentamiento.
- Distribución del peso.
- Situación del cuerpo.
- Características generales: Anchura, altura, si se emplea preferentemente para defensa o ataque, etc.

Teoría específica del estilo SHITO RYU:

Esta escuela fue creada por el maestro Kenwa Mabuni (Okinawa 1893 – 1957) en el año 1930. Mabuni se estableció en la ciudad de Osaka, donde impartió clases en la universidad y a la policía.

El significado de la palabra SHITO RYU (糸東流)es:

- SHI (糸) - primer Kanji de ITOSU (maestro de Mabuni).
- TO (東) - primer Kanji de HIGAONNA (maestro de Mabuni).
- RYU (流) - escuela.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

Debido a la influencia de los maestros Itosu e Higaonna, existen varias formas principales de trabajo:

- Shuri-te - Rápido con posiciones naturales (Itosu).
- Naha-te - Fuerte con posiciones más estables (Higaonna).
- Tomari-te - Mezcla de las dos formas anteriores.

Ello ha dado lugar a que en el estilo existan Kata de Shuri-te, de Naha-te y de Tomari-te.

Se utilizan fundamentalmente posiciones naturales, ni muy altas, ni muy bajas. No obstante, es frecuente realizarlas más bajas en las defensas que en los ataques. Este hecho queda claramente reflejado en los Kata. Las distintas

posiciones se usan en todas las direcciones, coordinando, en desplazamiento, la acción de la cadera y el resto del cuerpo con la ejecución de la técnica.

Dentro de las posiciones características de la Escuela, están:

- Zenkutsu Dachi.
- Sanchin Dachi.
- Moto Dachi.
- Kokutsu Dachi
- Neko Ashi Dachi
- Shiko Dachi

Las técnicas de defensa suelen ser de mano abierta, con un recorrido corto y en su ejecución tienen normalmente salida a 45 grados. Los ataques y contraataques suelen ser de puño cerrado con recorrido corto y rápido, realizándose generalmente con avances rectos. Las técnicas de pierna suelen usarse en los niveles Chudan y Gedan, aunque en los entrenamientos se trabajan también Jodan y en salto.

Se suele trabajar mucho en parejas, realizando aplicaciones de Kumite con control del adversario durante el proceso de la técnica hasta su culminación con un contraataque manteniendo, incluso, el control en el suelo.

Además de técnicas de defensa clásicas, posee técnicas de:

- Gyaku Waza - Control del adversario.
- Nage Waza - Técnicas de proyección y barrido.
- Shime Waza - Técnicas de estrangulación.

HISTORIA DEL KARATE

Los términos empleados en esa época para denominar de manera general a estos estilos nativos fueron *Te* o *Ti* (手) literalmente mano y *Okinawa-Te* (沖縄手) literalmente "la mano de Okinawa". Términos que a principios del siglo XX fueron asimilados dentro del término genérico de *Karate*.

De 1901 a 1905, las escuelas de la prefectura de Okinawa comienzan a adoptar el *Tuidi* como parte del programa de educación física. En esta época, el maestro **Itosu Ankō** cambió la pronunciación de (唐手) desde *Tode* o *Tuidi* a *Karate*.

Poco después se empiezan a emplear por primera vez los kanji 空手 (el kanji 空 (*kara*) significa Vacío, Mano Vacía), en lugar de los ideogramas 唐手 (el ideograma 唐 (*kara*) hace referencia a la dinastía china Tang, lo que implica que Karate significaba Mano Tang o Mano China).

En 1933, en el capítulo dedicado a Okinawa reconocido por la asociación nacional de las artes marciales del Japón (*Dai Nihon Butokukai*) (大日本武徳会) se reconoce al *Karate* como arte marcial japonés, pasando a convertirse en *Karatedō* (空手道).

Al *Karate* se le conoce hoy en día como "el camino de la mano vacía", siendo esta la interpretación de los ideogramas para el término *Karatedō*. Esta traducción fue aceptada como alusión a la no inclusión de armas, o de ánimo bélico en el *Karate* moderno. Sin embargo, hay que notar que todos los máximos exponentes y maestros del *Karate* (hasta muy recientemente) tenían conocimientos del arte del *Kobudō* o arte marcial del manejo de las armas tradicionales de Okinawa, como el *Bō* (棒 o ぼう) (Kun en Okinawense), las *Tonfā* (トンファー), los *Sai* (釵), los *Nunchaku* (ヌンチャク), las *Kama* (鎌 o かま), los *Tekkō* (鉄甲), etc. Incluidas y preservadas hoy en día como un arte marcial por separado, aunque preservado dentro de algunos estilos de *Karate*.

Otras traducciones de la palabra *Karate* son "la mano que emerge/contiene al vacío, al todo", "la mano del absoluto", "el camino de la voluntad". Podría hablarse inclusive del "camino del absoluto" debido a la profundidad filosófica, física y técnico-táctica del arte no solo en lo físico, sino en su posible aplicación mental y a la vida diaria, llegando a definir la vida de algunos practicantes. Otra posible traducción es "el camino de la mano y de la vida" pues el Vacío o *Kara*,

filosóficamente lo contiene todo, como esencia sin ataduras, sin juicios, sin límites, sin forma.



Sakugawa Kanga



Matsumura Sōkon

Los maestros precursores del *Karate* clásico son **"Tode" Sakugawa Kanga** (佐久川 寛賀) y **"Bushi" Matsumura Sōkon** (松村 宗棍), así como a sus discípulos, de los cuales los más conocidos son, **Kyan Chōtoku** (喜屋武 朝徳), **Asato Ankō** (安里 安恒), **Itosu Ankō** (entre muchos otros).

Kyan Chōtoku



Asato Ankō



Fue uno de sus alumnos de tercera generación, el maestro **Funakosi Gichin** (船越 義珍) (fundador de la escuela *Shōtōkan* (松濤館)), a quien se le conoce como el "padre del *Karate* moderno", siendo el mayor responsable de haber introducido y popularizado el *Karate* en las islas principales de Japón. Sin embargo hay que notar que durante el inicio del siglo XX varios fueron los maestros de Okinawa que estuvieron dedicados a la enseñanza y difusión del *Karate*, por lo que fueron también responsables de su desarrollo en las islas principales del Japón. Los maestros destacados que también influyeron en la difusión del *Karate* en Japón incluyen a **Mabuni Kenwa** (摩文仁 賢和) (fundador de la escuela *Shitō-ryū*), **Miyagi Chōjun** (fundador de la escuela *Gōju-ryū*), **Motobu Chōki** (fundador de la escuela *Motobu-ryū*) y **Uechi Kanbun** (fundador de la escuela *Uechi-ryū*).



Funakoshi Gichin



Mabuni Kenwa



Miyagi Chōjun

La primera demostración pública del *Karate* en las islas principales del Japón se dio en el año 1917 en el *Butokuden* de Kyoto y realizada por **Gichin Funakoshi**. Ésta y posteriores demostraciones dejaron bastante impresionados a muchos japoneses, entre ellos al príncipe heredero **Hirohito**, que quedó entusiasmado con el arte marcial de Okinawa.



Motobu Chōki



Uechi Kanbun

En 1922, el Dr. **Kanō Jigorō** (嘉納 治五郎), fundador del arte marcial japonés del *Judō* (柔道), invitó al maestro **Funakoshi** al *Dojō Kōdōkan* (講道館) para hacer una demostración y permanecer en Japón para enseñar *Karate*. Este patrocinio fue clave para el establecimiento y posterior desarrollo del *Karate* en Japón. Sin el respaldo del maestro **Kanō**, el arte marcial okinawense, considerado hasta entonces como un "arte campesino, provincial y atrasado" habría sido despreciado aún más por los japoneses. Por otro lado, en el año 1929 el Maestro **Mabuni Kenwa** se instaló en la ciudad de Osaka para enseñar su estilo de *Karate*, *Shitō-ryū*.



Kanō Jigorō