

# historia

## HISTORIA MUNDIAL DEL KARATE DO

Se cree que en el año 520 d.C, un hindú conocido como Bodhidharma Thamo, vigésimo patriarca de la India, introdujo a China las bases para el nacimiento del Karate-Do.

### Sus orígenes

El Karate se desarrolló en Okinawa bajo influencias chinas y aborígenes. Se le conoció primero como *Ryu Kyu Kempo* (Boxeo chino) u *Okinawa-te*, y posteriormente como Karate-Do.

Cuerpo – Espíritu, Individuo – Sociedad. Entendiendo esta relación, el Karate-Do exige un avance equitativo en cada una de sus partes. Cuerpo y espíritu, como elementos inseparables, implica fortalecer al ser humano en su componente físico por medio de ejercicios y su mente, aprendiendo del desarrollo de las contradicciones que permiten el perfeccionamiento del carácter.



*El símbolo del Karate Shotokan, el estilo más representativo en el mundo, es un tigre encerrado en un círculo. Fue diseñado por el artista japonés Hoan Kosugi, amigo del maestro Funakoshi, para ilustrar sus libros sobre Karate. En la actualidad es el símbolo más ampliamente usado y el adoptado mundialmente.*



Funakoshi



*El Karate-Do, más que un deporte, es una herramienta para entender la realidad, establecer objetivos y conducir la vida.*

*Las frases más importantes en las que el maestro Funakoshi definía el Karate Do eran:*

*“El Karate Do no es para ganar sino para construir el carácter”.*

*“El Karate Do es un arte marcial para personas respetuosas”.*



En mayo de 1922, el Ministerio de Educación de Japón realizó la Primera Exhibición de Atletismo. El Maestro Funakoshi, como presidente de la Asociación de Artes Marciales Okinawenses, fue invitado a participar y mostrar las artes marciales locales a Japón, principalmente el Karate-Do.

La historia oficial de *Shotokan* comienza el 1 de abril de 1922, cuando el maestro Gichin Funakoshi inicia su primera clase en La Escuela Normal Superior para Hombres, en Tokio.

En 1949 se fundó la Asociación Japonesa de Karate –JKA–, organismo más representativo y de mayor poder en el mundo del Karate-Do.

Funakoshi estableció sus primeras clases en el Tabata Popular Club, pero después se vio obligado a mudar sus clases a un dormitorio para alumnos en el área Suidobata, en Tokio. Fue aquí donde se estableció su primer y verdadero club de Karate.

#### MAESTRO GICHIN FUNAKOSHI

El *Sensei* Gichin Funakoshi nació el 28 de octubre de 1868, en la ciudad de Shuri, Okinawa.



Trabajando como profesor tuvo la oportunidad de introducir un programa de Karate dentro de la educación física en 1906. En 1916 visitó Kyoto, donde realizó una demostración en el *Butokuden*, que en ese momento era el centro oficial de todas las artes marciales.

En mayo de 1951, la Fuerza Aérea Norteamericana instituyó un programa de entrenamiento de artes marciales. Enviaron a sus instructores de entrenamiento físico al *Kodokan* en Tokio, para la instrucción en Judo, Karate do, Aikido y otras artes. El Karate Do se enseñó bajo el liderazgo de la JKA, contando con Nakayama, Obata y Kamata como maestros.

Gichin Funakoshi murió el 26 de abril de 1957 en Tokio. Actualmente en el Monasterio Zen de Engaku-ji, en Kamakura, se erige un monumento en su memoria que lleva la siguiente inscripción:

*“Karate Do Ni Sente Nashi”* (En Karate Do no existe el primer ataque)

### primer dojo centro de entrenamiento de karate

Con el fallecimiento del Maestro Funakoshi, el *Karate Do* se dividió en dos líneas, una encabezada por Egami Shigeru, el *Shotokai*, y otra liderada por Nakayama Masatoshi, el *Shotokan (JKA)*. Pocos meses después de la desaparición del Maestro Funakoshi, el 20 de octubre de 1957, la JKA organizó la **primera competición oficial de Karate de la historia (1st JKA All Japan Karate Championship)**.

#### HISTORIA DEL KARATE EN COLOMBIA

La práctica del Karate-Do en Colombia se inició en una población del nororiente de Cundinamarca, Villapinzón, donde un grupo dirigido por



el médico Jaime Fernández Garzón, lo practicó por primera vez.

El Dr. Jaime Fernández Garzón, nació el 24 de mayo de 1934 en Villapinzón, Cundinamarca, y aprendió el Karate-Do durante sus estudios en Argentina.

En 1959 el Karate es llevado hasta la Argentina por dos maestros: Shoei Miyazato, con el *Shorin Ryu*, que se asentaría en la Provincia de Córdoba, e Hideo Tsuchiya, con el *Shudokan*, que se quedaría en Buenos Aires.

A partir de ese mismo año, el Dr. Fernández comenzó su práctica en el Karate-Do, en el estilo *Shorin Ryu Shido Kan*. Seis años más tarde recibió el cinturón negro Primer *Dan* de manos del *Sensei* Miyazato. El lunes 6 de marzo de 1967, luego de su llegada a Colombia, el *Sensei* Fernández, dentro de las actividades de su año rural, empezó a enseñar Karate a un

grupo de estudiantes del bachillerato nocturno de Villapinzón.

En 1965, el Karate-Do fue conocido en Bogotá gracias a exhibiciones en el Parque Nacional y en el barrio Polo Club.

En 1967 el Dr. Fernández fundó el primer *Dojo* que hubo en Bogotá: La Academia Colombo Japonesa, que funcionó en la calle 13 No. 9-64.

En 1970 se construyó la Unidad Deportiva “El Salitre”, y el *Sensei* Jaime Fernández obtuvo allí un gimnasio donde empezó a difundir ampliamente la práctica del Karate-Do. En 1972 se constituyó la Liga de Karate-Do de Bogotá, la primera que hubo en el país.

En 1971 crea la **Asociación Colombiana de Karate-Do –ASCOK–**, cuyo objetivo era organizar y fomentar la práctica del Karate-Do *Shotokan*





a nivel nacional y agrupar a los practicantes de todo el país, dándoles una representación como tal.

En **1972** se asignó la sede para la Liga de Karate en la Unidad Deportiva El Salitre y se nombró el primer instructor oficial.

En **1974** Colombia participó por primera vez en un Campeonato Panamericano en Lima, Perú.

En **1976** se fundó la Federación Colombiana de Karate-Do con sede en Bogotá.

Los primeros competidores de Karate Kumite (combate), y los más destacados de Colombia entre 1975 y 1980 fueron Edgar Vargas, Gonzalo Berrio y Barlaam Pizarro, entre otros.

Los estilos de Karate más reconocidos en el mundo son el *Goyu Ryu*, el *Shito Ryu*, el *Wado Ryu*, el *Kyokushinkai*, *Shotokai Ryu* y el *Shotokan*, que es la escuela fundada por el maestro Gichin Funakoshi, y el estilo más extendido por el mundo; en Colombia tiene el 95% de practicantes. Fue popularizado por el hijo de Funakoshi, Yoshitka Gichin. Los grandes maestros actuales han pasado por el *Shotokan*. Existen dos líneas: la deportiva y la pura. La deportiva, encabezada por el *Sensei* Masatoshi Nakayama, se organizó como asociación al denominarse JKA, y tiene representantes en todos los rincones del mundo, destacándose la SKIF dirigida por el *Sensei* Hirokazu Kanazawa.

# reglamento

## ÁREA DE COMPETICIÓN

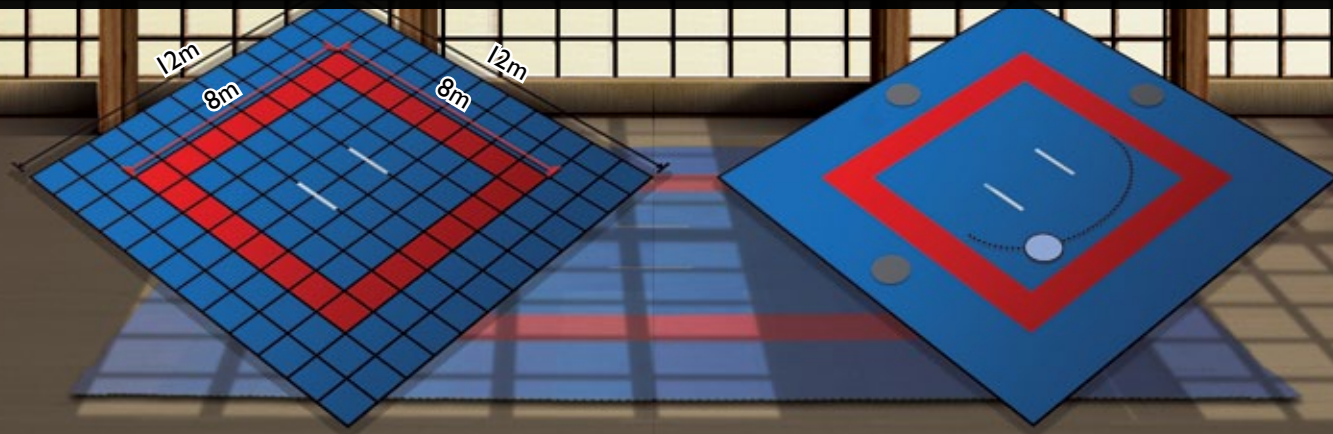
El área de competencia, llamada *Tatami*, es un cuadrado de 12 X 12 metros formado por piezas de 1 X 1 metro cada una, donde los competidores se mueven en una zona técnica de 8 X 8 metros. Debe ser una zona libre de obstáculos, lisa y limpia.

## ÁRBITROS Y JUECES

El árbitro se ubica a dos metros del centro del área; los jueces se sentarán en la zona de seguridad, mirándose entre ellos y al árbitro.

La orden del árbitro para iniciar el combate es *Shobu Hajime*. Para detenerlo, el árbitro ordena *Yame*.

● *perimetro accion árbitro*    ● *zona juez*



## IMPLEMENTACIÓN Y UNIFORME

Los competidores deben vestir el uniforme oficial exigido por la organización, un *Karategui* blanco, limpio y sin anuncios, con las medidas establecidas por la organización mundial W.K.F. (*World karate federation*). La única señalización que debe tener el *karategui* es el logo o la bandera del país que representa, el cual estará ubicado al costado superior izquierdo de la chaqueta del uniforme.

La implementación obligatoria del karateca de competición se compone de:

Un par de guantillas que, según la regla, deben ser rojas o azules.

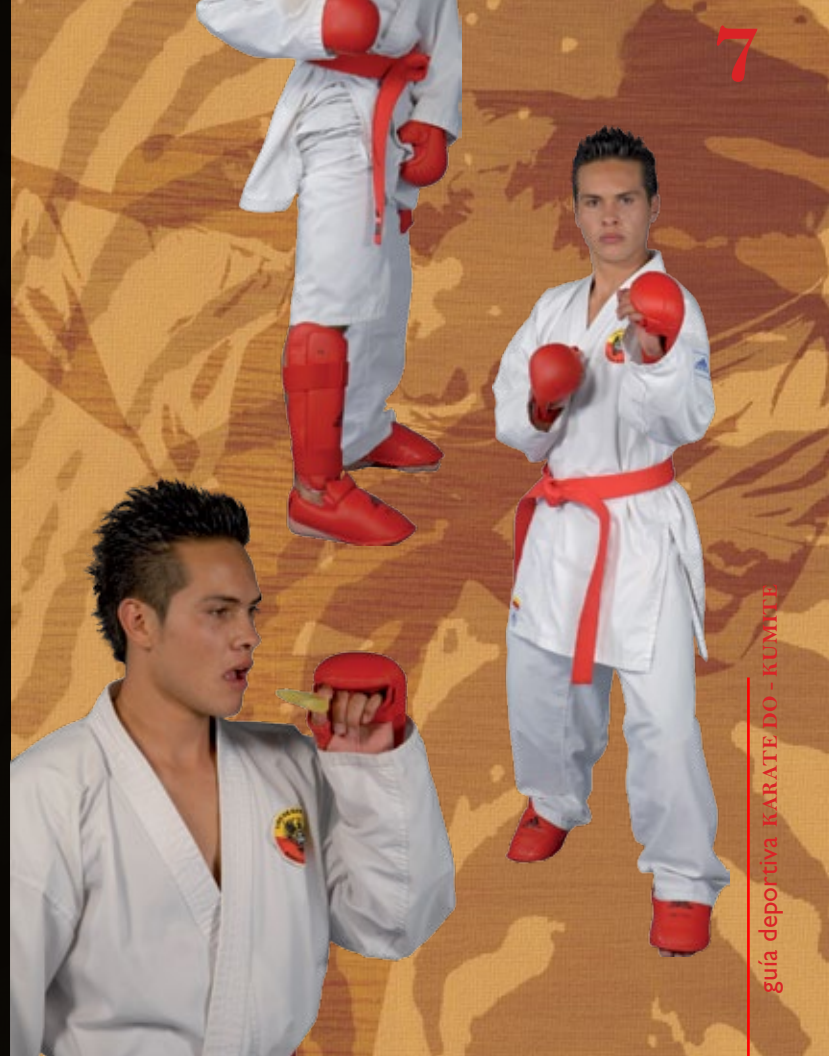
Protector bucal.

Protector inguinal para hombres y protector pectoral para las mujeres.

Protectores de empeine o botillas que, según la regla, deben ser rojos o azules.

Un par de espinilleras que, según las reglas, deben ser rojos o azules.

Un cinturón que, según las reglas, debe ser rojo o azul.



COMPETICIONES

Se puede competir por equipos o individual; las competiciones individuales se subdividen en *Open* -o de peso corporal libre-, y competición de pesos, cuyos rangos son 60 kilos, 65 kilos, 70 kilos, 75 kilos, 80 kilos y más de 80 kilos, para hombres. Los pesos de la categoría femenina son: 53 kilos, 60 kilos y más de 60 kilos. Los niveles de cinturón desaparecen en la competición.

La duración de un combate, en la categoría de mayores, es de tres 3 minutos, tanto en individual como por equipos. Para la categoría femenina y para *junior*, dura dos minutos.

**La puntuación puede ser:**

**Sambon:** equivale a tres puntos. Se otorga con una patada *jodan*, o sea a la cara, o con un barrido o derribo al suelo del oponente simultaneo a una técnica.

**Nihon:** equivale a dos puntos. Se otorga con una patada *shudan*, o sea a la zona media del cuerpo y al área trasera, incluyendo cabeza y cuello.

**Ippon:** equivale a un punto. Se otorga con un *tsuki* o puño a la cara o al pecho; también con la técnica de *uchi* o puño de revés.

Se considera “punto” cuando se realiza una técnica en una zona puntuable de acuerdo con los siguientes criterios:

**Buena forma:** debe tener características que le confiera eficacia probable.

**Actitud deportiva:** es un componente de la buena forma y se refiere a una clara actitud.

**Aplicación vigorosa:** define la potencia y velocidad de la técnica y el deseo palpable de que ésta tenga éxito.

**Sanshin:** es el estado de compromiso continuado, en el cual el contendiente mantiene total concentración.

**Tiempo apropiado:** significa realizar una técnica en el mejor tiempo .

**Distancia correcta:** significa desarrollar una técnica a la distancia precisa en la que ésta tiene el mayor efecto.





## COMPORTAMIENTOS PROHIBIDOS DE LOS DEPORTISTAS EN MOMENTOS DE COMPETENCIA

*Hay dos categorías de comportamiento antideportivo:*

*Categoría 1 o de contacto excesivo:*

- 1. Técnicas que hacen contacto excesivo, golpe demasiado fuerte y sin control.*
- 2. Técnica que golpea la garganta.*
- 3. Ataque a brazos, piernas, a la ingle, a las articulaciones o al empeine.*
- 4. Ataque con mano abierta a la cara.*

*Categoría 2 o acciones sin contactos:*

- 1. Simular una lesión.*
- 2. Realizar salidas repetidas del área de combate.*
- 3. Ponerse a sí mismo en peligro.*
- 4. Agarrar, empujar o evitar el combate.*
- 5. Ataque con la cabeza, rodillas o codos.*

Es un arte marcial, un sistema de lucha sin armas basado, fundamentalmente, en la percusión. En él, todas las partes del cuerpo trabajan ampliando nuestro nivel de coordinación y potenciando nuestras cualidades motrices, sin olvidar el desarrollo mental y espiritual, que nos hace afrontar las adversidades con mayor facilidad. **En el aspecto ético significa honestidad, rectitud de principios, franqueza, espíritu abierto, vacío de malas intenciones.**

Las principales indicaciones del *Sensei* al inicio de una sesión se siguen este orden:

- ¡Sheiza!**: Adoptar la postura de rodillas.
- ¡mokusō!**: Meditación, un período de unos dos minutos, con objeto de recuperar la calma interior, olvidarse de todos los problemas, concentrarse en el ahora, adoptar la respiración correcta.
- ¡mokusō yame!**: Terminar meditación.
- ¡shōmen ni rei!**: Saludo patrio.
- ¡Sensei ni rei!**: Saludo al profesor.
- ¡otagai ni rei!**: Saludo entre compañeros.

**El Dojo kun o moralidad del karateca**

**Para seguir el camino correcto yo debo:**

*Jinkaku no kansei ni tsutomuru koto*  
Intentar perfeccionar mi carácter

*Makoto no michi o mamoru koto*  
Ser correcto, leal y puntual

*Doryoku no seishin o yashinau koto*  
Esforzarme y ser honesto

*Reigui o omonzuru koto*  
Respetar a los demás

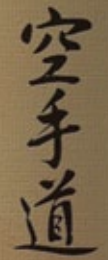
*Keki no yu o imashimuru koto*  
Abstenerme de proceder violentamente

**Karate-Do** significa “camino de la mano vacía”

KARA: vació

TE: mano

DO: camino



## DESCRIPCIÓN DE LOS GRADOS DEL KARATE DO

**Cinturón Blanco:** También se le llama noveno (9) *Kyu*. Representa el periodo de iniciación al Karate; se alcanza cuando el alumno ha superado los contenidos enseñados durante un periodo de 3 meses. No tiene una edad mínima.



**Cinturón Amarillo:** También se le llama octavo (8) *Kyu* o nivel de principio a la formación básica del Karate. En este periodo el alumno es evaluado en los contenidos de técnicas básicas de brazos y piernas, dos katas o figuras básicas, además de un combate o Kumite básico, el cual es preparado. El tiempo de entrenamiento es de seis meses con lo cual, finalizado este tiempo, es evaluado el aprendizaje.



**Cinturón Naranja:** También se le llama séptimo (7) *Kyu*. Es considerado un nivel intermedio dentro de la formación básica. Su tiempo de entrenamiento dura 6 meses, entre los 15 meses de práctica continua; durante este tiempo son aprendidos contenidos técnicos básicos.



**12 Cinturón Azul:** Es denominado también sexto (6) *Kyu*. Su periodo de entrenamiento está entre los 15 y 20 meses de práctica continua. Es un grado donde el alumno, por su tiempo de práctica, tiene más responsabilidad y madurez en los conocimientos. No tiene una edad mínima requerida.



**Cinturón Verde:** Es denominado también quinto (5) *Kyu*. Su tiempo de práctica está comprendido entre los 24 y 30 meses de entrenamiento continuo. No tiene una edad mínima requerida. Este nivel es considerado grado avanzado. Por su tiempo de entrenamiento, el alumno tiene una definición más depurada de las técnicas y las ejecuta con mayor claridad.



**Cinturón Violeta:** Es denominado cuarto (4) *Kyu*. Su periodo de entrenamiento es dado en los 3 años de práctica continua. No tiene una edad mínima requerida. Es el grado de nivel avanzado en los eventos deportivos. En este grado, la madurez del karateca es más acentuada en los conocimientos técnicos y la estructura del karate. En este nivel, el karateca puede decidir su modalidad competitiva.



**Cinturón Marrón Niveles I, II y III:** Está a un paso del cinturón negro. Es el grado denominado de los *Kyu* tres, dos y uno (3, 2 y 1), con el objetivo de definir sus tres tiempos de práctica. Este grado se obtiene en un periodo de entre 3 y 4 años de entrenamiento continuo. Aquí el alumno es maduro en los conocimientos y fundamentos generales del Karate Do básico y de fundamentación deportiva. En este nivel el estudiante tiene la responsabilidad de ser monitor o ayudante del maestro, ya que su tiempo lo acredita como el *Sampai* (asistente) de las clases avanzadas. No tiene una edad mínima requerida.

**Cinturón Negro o *Shodan*:** Se considera el nivel de inicio a la maestría. Es denominado el grado del *Sensei* o consejero; merece mucha autoridad y respeto por parte de los grados inferiores. Es el nivel al que quiere llegar todo practicante de Karate Do. En este grado se reconocen 10 niveles más de maestro, es decir, el Cinturón Negro va desde el *Shodan* o primer nivel de maestría, hasta el décimo (10), o grado de *Shijan*, que significa el Maestro de Maestros. La edad mínima para el primer Dan o grado de Cinturón Negro es de 16 años. Para el segundo Dan de Cinturón Negro, la edad mínima es de 18 años. Para el tercer Dan, la edad mínima es de 26 años. La edad mínima para el cuarto Dan es de 30 años. La edad mínima para el grado de maestro Cinturón Negro quinto Dan, es de 40 años.



<p>1</p> <p><b>noveno kyu</b> blanco 3 meses de entrenamiento</p> 	<p>2</p> <p><b>octavo kyu</b> amarillo 6 meses de entrenamiento</p> 	<p>3</p> <p><b>septimo kyu</b> naranja 6 meses de entrenamiento</p> 	<p>4</p> <p><b>sexto kyu</b> azul 6 meses de entrenamiento</p> 	<p>5</p> <p><b>quinto kyu</b> verde 6 meses de entrenamiento</p> 
<p>6</p> <p><b>cuarto kyu</b> violeta 6 meses de entrenamiento</p> 	<p>7</p> <p><b>tercer kyu</b> marron 6 meses de entrenamiento</p> 	<p>8</p> <p><b>segundo kyu</b> marron 6 meses de entrenamiento</p> 	<p>9</p> <p><b>primer kyu</b> marron 6 meses de entrenamiento</p> 	<p>10</p> <p><b>shodan</b> negro 1 año de entrenamiento</p> 

El primer Dan se llama shodan. Cada 3 años se obtiene un Dan, hasta alcanzar el décimo Dan o Shijan.

Los grados *Danes* se programan de acuerdo al reglamento de la Comisión Nacional de Grados.

# técnica

## ¿QUÉ ES EL KARATE DO KUMITE?

El karate-do está compuesto por tres elementos importantes: kihon, kata y kumite.

Kihon significa movimientos básicos o técnicas de formación básicas, representados en todos los ejercicios de posiciones de manos y piernas, tanto defensivas como ofensivas. El kihon básico del karate kata, que ya fue explicado en el primer módulo de enseñanza del karate-do, es la base para aprender y practicar el kihon básico del karate kumite.

Kumite o combate, pelea, confrontación, encuentro: es un método de

entrenamiento que da la aplicación práctica a las técnicas ofensivas y defensivas de brazos y piernas aprendidas en los katas, el cual ha evolucionado para dar sus manifiestos en el karate deportivo moderno, donde los practicantes se enfrentan cara a cara. Masatoshi nakayama, autor del libro karate superior, primer libro publicado por el maestro, lo define así: “el combate (kumite) es una forma de entrenamiento usada para aplicar las técnicas practicadas en las katas bajo condiciones más reales, en las que, por mutuo acuerdo de los participantes, uno ataca y el otro se defiende.”

Para aprender el verdadero significado del kumite es importante entrenar





16 el *kihon* básico de kumite, dentro del cual se encuentran:

***Gohon kumite***: combate a cinco pasos

***Sanbon kumite***: combate a tres pasos

***Kihon ippon kumite***: combate a un paso

***Jiyu ippon kumite***: combate semi libre a un punto

Todas estas técnicas deben ser aprendidas y perfeccionadas en este orden para lograr realizar óptimamente el kumite libre. Como se mencionó anteriormente, para el entrenamiento de las técnicas básicas de kumite se tendrán en cuenta todos los movimientos del *kihon* básico ya aprendido en las técnicas básicas de kata.

### GOHON KUMITE

Es una serie de ejercicios que enseñan las técnicas fundamentales de defensa y ataque, dando al practicante disposición física y mental para el kumite. Estos se practican cuando el oponente ataca a la parte superior y media del cuerpo.





## Gohon kumite jodan (kumite a cinco pasos dirigido a la parte alta)

Para su práctica, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Se realizará por parejas, donde uno de los dos será *tori* (atacante) y el otro *uke* (defensor).

Saludo *rei*.

*Tori* (atacante) desplaza su pierna derecha hacia atrás y se ubica en *zenkutzu dachi-gedan barai*.

*Uke* (defensor) se ubica en posición de inicio para el combate (*joi*).

*Tori* (atacante) avanza cinco veces *oi tsuki jodan*.

Gohon kumite jodan ①



*Uke* (defensor) se desplaza hacia atrás iniciando con su pierna derecha y defiende *age uke*.

*Tori* (atacante) realiza en el último movimiento el *kia* (grito).

*Uke* (defensor) contraataca en el último movimiento *gyaku tsuki*, y a su vez ejecutará el *kia* (grito).

*Uke* y *tori* deben volver a *joi* y saludar, representando cortesía y respeto.





5  
Contrataque



## 20 Gohon kumite shudan (kumite a cinco pasos dirigido a la parte media)

Para su práctica, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Se realizará por parejas, donde uno de los dos deberá ser *tori* (atacante) y el otro *uke* (defensor).

Saludo *rei*

*Tori* (atacante) desplaza la pierna derecha hacia atrás y se ubica en *zenkutzu dachi-gedan barai*.

*Uke* (defensor) se ubica en posición de listos *joi* (posición de inicio para el combate).

*Tori* (atacante) avanza cinco veces *oi tsuki shudan*.

*Uke* (defensor) se desplaza hacia atrás iniciando con su pierna derecha y defiende *soto uke*.

*Tori* (atacante) realiza en el último movimiento el *kia* (grito).

*Uke* (defensor) contraataca en el último movimiento *gyaku tsuki* y a su vez ejecutará el *kia* (grito).



Gohon kumite shudan

*Uke* y *tori* deben volver a *joi* y saludar, representando cortesía y respeto.

### Consideraciones

*Tori* (atacante) debe medir la distancia adecuada para realizar su ataque.

*Uke* (defensor) debe esperar hasta un último momento para empezar su defensa.

*Tori* (atacante) debe dirigir sus ataques hacia un mismo objetivo.

*Uke* (defensor) debe contraatacar teniendo en cuenta la distancia correcta sin lastimar al oponente.





Contrataque ⑤

## SANBON KUMITE

Es una serie de ejercicios que incluyen las habilidades físicas y mentales adquiridas en el gohon kumite. Éstas se ejecutan cuando el oponente ataca a la parte alta, media y baja del cuerpo. En este sistema de kumite se realizarán dos tipos de ejercicios, descritos a continuación.

### Sanbon kumite 1

Para su práctica se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Saludo *rei*.

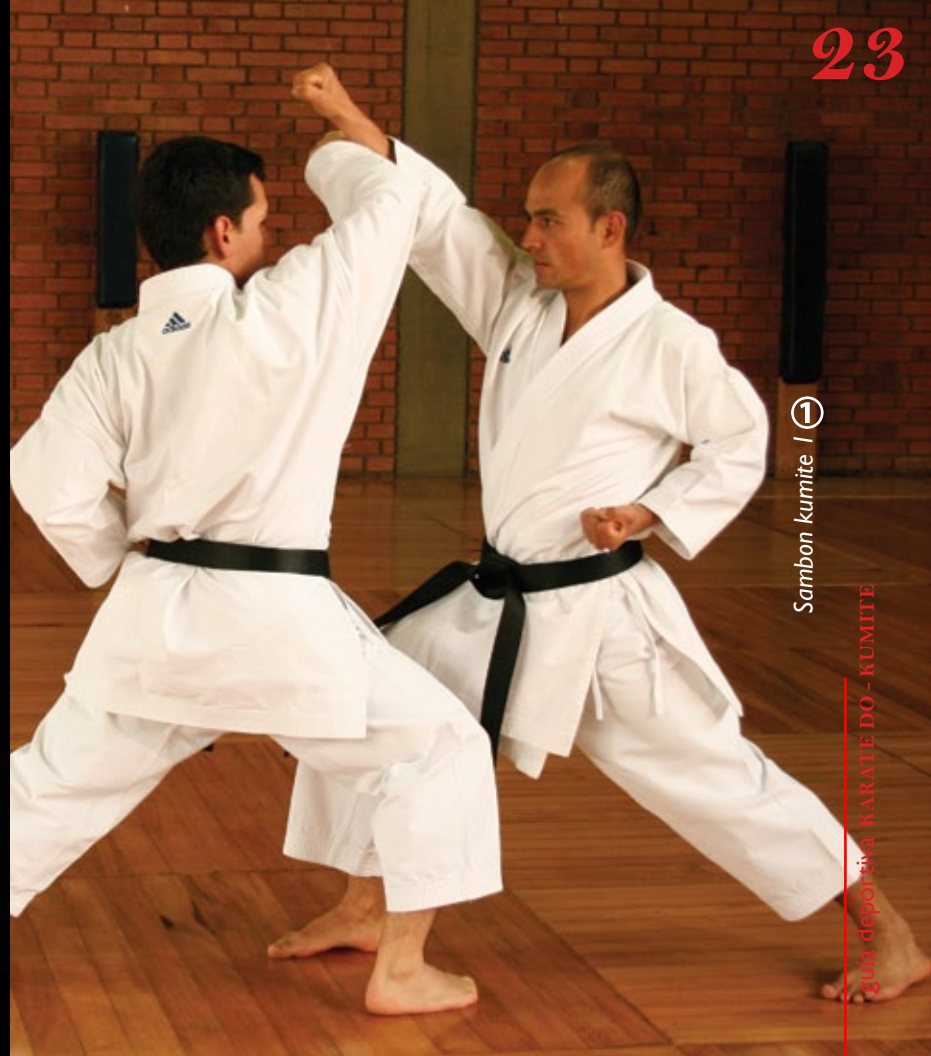
*Tori* (atacante) lleva su pierna derecha hacia atrás colocándose en *zenkutsu dachi-gedan barai*.

*Uke* (defensor) se ubica en *joi* (posición de inicio para el combate).

*Tori* (atacante) avanza atacando *oi tsuki jodan*.

*Uke* (defensor) se desplaza hacia atrás defendiendo *age uke jodan*.

*Tori* (atacante) se desplaza hacia adelante atacando *oi tsuki shudan*.



Sambon kumite / ①



24 *Uke* (defensor) se desplaza hacia atrás defendiendo *soto uke shudan*.

*Tori* (atacante) se desplaza hacia adelante en *kamae*, atacando *mae geri gedan* con *kia* (grito).

*Uke* (defensor) se desplaza hacia atrás defendiendo *zenkutsu-dachi* y contraataca *gyaku tsuki shudan* con *kia* (grito).

*Uke* y *tori* deben volver a *joi* y saludar, representando cortesía y respeto.



②

③

③

Contraataque



## Consideraciones:

Tanto *uke* como *tori* deberán atacar y defender en *zenkutsu dachi*.

*Tori* (atacante) debe dirigir sus ataques a un punto específico del cuerpo.

*Uke* (defensor) debe contraatacar teniendo en cuenta la distancia correcta, sin lastimar al oponente.

*Uke* (defensor) deberá desviar correctamente los ataques utilizando el giro adecuado de las muñecas.

## Sanbon kumite 2

Para su práctica, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Saludo *rei*.

*Tori* (atacante) lleva su pierna derecha hacia atrás colocándose en *zenkutsu dachi-gedan barai*.

*Uke* (defensor) se ubica en *joi* (posición de inicio para el combate).

*Tori* (atacante) avanza atacando *oi tsuki jodan*.

*Uke* (defensor) se desplaza hacia atrás defendiendo *age uke jodan*.





26 *Tori* (atacante) se desplaza hacia adelante atacando *oi tsuki shudan*.

*Uke* (defensor) se desplaza hacia atrás defendiendo *uchi uke shudan*.

*Tori* (atacante) se desplaza hacia adelante en *kamae*, atacando *mae geri gedan* con *kia* (grito).

*Uke* (defensor) se desplaza hacia atrás defendiendo *gyaku gedan barai* y contraataca *oi tsuki jodan* y *gyaku tsuki shudan* con *kia* (grito).



*Uke* y *tori* deben volver a *joi* y saludar, representando cortesía y respeto.

**Consideraciones:**

Tanto *uke* como *tori* deberán atacar y defender en *zenkutsu dachi*.

*Tori* (atacante) debe dirigir sus ataques a un punto específico del cuerpo.

*Uke* (defensor) deberá defender la patada del oponente desplazando la pierna derecha hacia atrás, defendiendo





28 con el mismo brazo con el cual estaba defendiendo el *oi tsuki shudan*.

*Uke* (defensor) debe contraatacar teniendo en cuenta la distancia correcta, sin lastimar al oponente.

*Uke* (defensor) deberá desviar correctamente los ataques utilizando el giro adecuado de las muñecas.

### KIHON IPPON KUMITE

Es una serie de ejercicios a un solo paso, donde se combinan las técnicas básicas de defensa y contraataque aprendidas en los ejercicios anteriores de karate-do, utilizando adecuadamente la parte física y mental del practicante.

En éste se utilizarán cinco ejercicios, en los cuales los ataques serán a diferentes partes del cuerpo, bien sea con brazo o con pierna.

#### **Kihon ippon kumite jodan**

Para su práctica se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Saludo *rei*.



*Tori* (atacante) desplaza su pierna derecha hacia atrás y se coloca en *zenkutsu dachi-gedan barai*.

*Uke* (defensor) se ubica en *joi*.

*Tori* (atacante) avanza *oi tsuki jodan*.

*Uke* (defensor) desplaza la pierna derecha hacia atrás y defiende *age uke jodan*, contraatacando inmediatamente *gyaku tsuki shudan* con *kia* (grito).

Los dos retornan a *joi* y saludan.

Kihon ippon kumite shudan ①



Contraataque ①



## 30 Kihon ippon kumite shudan

Para su práctica se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Saludo *rei*.

*Tori* (atacante) desplaza su pierna derecha hacia atrás y se ubica en *zenkutsu dachi-gedan barai*.

*Uke* (defensor) se ubica en *joi*.

*Tori* (atacante) avanza *oi tsuki shudan*.

*Uke* (defensor) desplaza la pierna derecha hacia atrás y definiendo *soto uke shudan*, contraatacando inmediatamente *gyaku tsuki shudan* con *kia* (grito).

Los dos retornan a *joi* y saludan.

Kihon ippon kumite shudan ①



Contraataque ①



## Kihon ippon kumite mae geri

Para su práctica se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Saludo *rei*.

*Tori* (atacante) desplaza su pierna derecha hacia atrás y se ubica en *zenkutsu dachi-kamae*.

*Uke* (defensor) se ubica en *joi*.

*Tori* (atacante) avanza *mae geri gedan*.

*Uke* (defensor) desplaza la pierna derecha hacia atrás y defiende *gedan barai*, contraatacando inmediatamente *gyaku tsuki shudan* con *kia* (grito).

Los dos retornan a *joi* y saludan.

Kihon ippon kumite mae geri ①



Contraataque ①



## 32 Kihon ippon kumite yoko geri

Para su práctica se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Saludo *rei*.

*Tori* (atacante) desplaza su pierna derecha hacia atrás y se coloca en *zenkutsu dachi-kamae*.

*Uke* (defensor) se ubica en *joi*.

*Tori* (atacante) avanza *yoko geri shudan*.

*Uke* (defensor) desplaza la pierna derecha hacia atrás y defiende *soto uke shudan* y contraatacará inmediatamente *gyaku tsuki shudan* con *kia* (grito).

Los dos retornan a *joi* y saludan.

Kihon ippon kumite yoko geri ①



Contraataque ①





## Kihon ippon kumite mawashi geri

Para su práctica se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Saludo *rei*.

*Tori* (atacante) desplaza su pierna derecha hacia atrás y se ubica en *zenkutsu dachi-kamae*.

*Uke* (defensor) se coloca en *joi*.

*Tori* (atacante) avanza *mawashi geri jodan*.

*Uke* (defensor) desplaza su pierna derecha hacia el lado y defiende *uchi uke jodan*, contraatacando inmediatamente *gyaku tsuki shudan* con *kia* (grito).

los dos retornan a *joi* y saludan.

Consideraciones:

Las técnicas deben ser ejecutadas con una postura adecuada.





34 *Uke* (defensor) deberá bloquear el ataque de una forma adecuada e igualmente contraatacar con distancia y postura correctas.

*Tori* (atacante) debe enfocar sus técnicas adecuadamente

Tanto *tori* como *uke* deben ejecutar las técnicas con correcto poder y espíritu, característicos del karate-do.

Kihon ippon kumite mawashi geri ①



Contraataque ①



## JIYU IPPON KUMITE

Es una serie de ejercicios semilibres en los cuales se aplican los movimientos de defensa y ataque aprendidos en el *sanbon* y en el *kihon ippon kumite*, al igual que la fuerza física, la fuerza mental y las posiciones firmes aprendidas en *gohon kumite*.

### Jiyu Ippon Kumite Oi Tsuki Jodan

Saludo *rei*.

tanto *tori* como *uke* se ubican en *kamae* (posición de combate).

*tori* (atacante) se desplaza hacia adelante atacando *oi tsuki jodan*.

*Uke* (defensor) se desplaza 45° hacia la derecha defendiendo con la mano abierta *tate shuto uke* y contraatacando inmediatamente *gyaku tsuki*.

Ambos regresan a *kamae*.



## 36 Consideraciones:

*Uke* (defensor) debe evadir y defender al tiempo el ataque de *tori*.

*Uke* (defensor) debe defender con el filo de la mano y extender el brazo.

*Tori* (atacante) debe atacar directamente a la base del mentón.

*Uke* (defensor) deberá regresar inmediatamente a *kamae* después de haber contraatacado.



## Jiyu Ippon Kumite Oi Tsuki Shudan

Saludo *rei*.

Tanto *tori* como *uke* se ubican en *kamae* (posición de combate).

*Tori* (atacante) se desplaza hacia adelante atacando *oi tsuki shudan*.

*Uke* (defensor) se desplaza 45° hacia la izquierda del oponente, defendiendo *soto uke shudan* y contraatacando inmediatamente *gyaku tsuki*.

Ambos regresan a *kamae*.

**Consideraciones:**





38 *Uke* (defensor) debe evadir y defender al tiempo el ataque de *tori*.

*Tori* (atacante) debe atacar directamente al cuerpo del oponente.

*Uke* (defensor) debe terminar correctamente el contraataque y regresar inmediatamente a *kamae* después de haber contraatacado.



## Jiyu ippon kumite mae geri

Saludo *rei*.

Tanto *tori* como *uke* se ubican en *kamae* (posición de combate).

*Tori* (atacante) se desplaza hacia adelante atacando *mae geri*.

*Uke* (defensor) se desplaza 45° hacia la derecha defendiendo *gedan barai* y contraataca inmediatamente *gyaku tsuki*.

Ambos regresan a *kamae*.

### Consideraciones:

*Uke* (defensor) debe evadir y defender al tiempo el ataque de *tori*.

*Tori* (atacante) debe atacar directamente al abdomen del oponente.

*Uke* (defensor) deberá regresar inmediatamente a *kamae* después de haber contraatacado.





## 40 Jiyu ippon kumite yoko geri

Saludo *rei*.

Tanto *tori* como *uke* se colocan en *kamae* (posición de combate).

*Tori* (atacante) se desplaza hacia adelante atacando *yoko geri* (patada lateral).

*Uke* (defensor) se desplaza 45° hacia la izquierda, defendiendo *soto uke shudan* y contraatacando inmediatamente *gyaku tsuki*.

Ambos regresan a *kamae*.

Consideraciones:

*Uke* (defensor) debe evadir y defender al tiempo el ataque de *tori*.

*Uke* (defensor) debe contraatacar exactamente en la espalda del oponente.

*Tori* (atacante) debe atacar la *yoko geri* a la parte media del cuerpo.

*Uke* (defensor) deberá regresar inmediatamente a *kamae* después de haber contraatacado.





## *Jiyu ippōn kumite mawashi geri*

Saludo *rei*.

Tanto *tori* como *uke* se ubican en *kamae* (posición de combate).

*Tori* (atacante) se desplaza hacia adelante atacando *mawashi geri jodan*.

*Uke* (defensor) se desplaza 90° hacia la derecha, defendiendo *uchi uke jodan* y contraatacando inmediatamente *gyaku tsuki*.

Ambos regresan a *kamae*.

### Consideraciones:

*Uke* (defensor) debe evadir y defender al tiempo el ataque de *tori*.

*Uke* (defensor) debe quedar frente al oponente para lograr que su contraataque sea efectivo.

*Tori* (atacante) debe atacar *mawashi geri* directamente a la parte lateral de la cabeza del oponente.

*Uke* (defensor) debe defender con el anverso de la mano en la parte anterior de la pierna del contrario.

*Uke* (defensor) deberá regresar inmediatamente a *kamae* después de haber contraatacado.

En todas estas técnicas de *jiyu ippōn kumite* se debe mostrar el verdadero espíritu y actitud de un practicante de karate-do.



## KUMITE LIBRE

El kumite libre abarca todas las técnicas aprendidas durante la práctica del kumite básico, como el *gohon*, *kihon*, *sanbon*, y *jiyu ippon*; esto se refiere a que el practicante ya debe saber manejar todos los conceptos de momento, tiempo y distancia. Para la práctica del combate libre se requiere de una buena preparación técnica-táctica, la cual tiene que ver con:

Distancia

Técnicas de ataque de brazo

Técnicas de ataque de pierna

Técnicas de defensa

Técnicas de desbalance y proyección

## DISTANCIA

Se utiliza en karate-do como medio de protección y efectividad para realizar cualquier tipo de técnica, bien sea ofensiva o defensiva; de ella depende mucho que un competidor salga victorioso en el kumite. Hay tres tipos de distancia, pero para poder entenderlas es importante que se trabaje la forma correcta de desplazarse en kumite.

### Desplazamiento hacia adelante

Para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

El practicante se ubica en posición *kamae* (posición de combate), con el brazo adelantado ligeramente flexionado y dirigido hacia el oponente; el brazo atrasado debe estar cerca al cuerpo.



La vista se dirige directamente hacia el oponente.

Las piernas deben estar ligeramente flexionadas y los pies en dirección al oponente.

Para desplazarse hacia adelante es importante utilizar el pie de base (pie atrasado), el cual será el que ayude a dar velocidad al movimiento.

Al desplazarse, el cuerpo deberá moverse en bloque.

Al momento de desplazarse la guardia debe mantenerse en dirección al oponente.

### **Desplazamiento hacia atrás**

Para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

El practicante debe adoptar la posición inicial siguiendo las

condiciones del desplazamiento anterior.

Para desplazarse hacia atrás es importante utilizar el pie de base (pie adelantado), el cual será el que ayude a dar velocidad al movimiento.

Al desplazarse, el cuerpo deberá moverse en bloque.

Al momento de desplazarse la guardia debe mantenerse en dirección al oponente.

### **Movilidad**

Es la combinación de los desplazamientos explicados anteriormente (*sazen*). La idea fundamental es buscar la distancia apropiada para atacar, defender o evadir durante el combate.

Para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:



El practicante se ubicará en posición de *kamae* y realizará movimientos de pivote continuos adelante y atrás.

La distancia se hará más larga o más corta dependiendo de la necesidad durante el combate.

#### **Consideraciones:**

El practicante no deberá saltar en el sitio, porque de ese modo se dificulta la reacción al momento de defenderse o de atacar.

El practicante debe mover el cuerpo en bloque y mantener siempre la guardia hacia el oponente.

#### **Distancia larga**

Se utiliza como medio de observación y de anticipación. Es importante la vi-

sualización y el análisis del oponente, es especial para defenderse contra oponentes que utilizan técnicas combinadas.

#### **Distancia media**

Se utiliza como medio de defensa para poder contrarrestar un ataque y contraatacar inmediatamente.

También es utilizada como medio de provocación hacia el oponente, para obligarlo a dañar su esquema de combate.

#### **Distancia corta**

Se utiliza como medio de ataque y de contacto con el adversario, es especial para dificultar la posibilidad de ataque de pierna del contrincante.



## TECNICAS DE ATAQUE DE BRAZO EN KUMITE

Son las más utilizadas en el kumite, pues acumulan un número considerable de puntos durante la competencia. Son:

*Gyaku tsuki*

*Kizami tsuki*

*Oi tsuki*

*Uraken uchi*

Gyaku tsuki (golpe invertido)

Dentro de todos los golpes de brazo utilizados, éste es el más popular por su contundencia y velocidad.

Para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Se podrá realizar a la parte alta o media del cuerpo.

El movimiento se realiza con el brazo contrario a la pierna adelantada.

El movimiento inicia al tiempo con el movimiento de las piernas.

El brazo que golpea, al llegar a su objetivo, realiza un giro de la muñeca hacia la parte interna del cuerpo.

El brazo adelantado se mantiene en su posición, cubriendo la parte lateral del cuerpo para contrarrestar un posible ataque del oponente.

La cadera realiza una rotación exagerada hacia la parte interna con el fin de buscar un mejor alcance en el ataque.

La base de sustentación aumenta con el fin de generar poder.

El talón del pie de atrás queda elevado.





46 El pie de adelante queda apoyado completamente y la pierna flexionada.

**Consideraciones:**

Al terminar la técnica se debe regresar inmediatamente a la posición en la cual se inició.

La vista debe estar en todo momento hacia el oponente.

El *kia* es una parte fundamental de las técnicas de ataque.

Para que la técnica se puntuable se debe mostrar una buena aplicación de ésta.

Esta técnica podrá ser entrenada de forma individual, por parejas o con focos.

**Kisami tsuki (puño adelantado)**

Esta técnica requiere mucha velocidad al momento de ejecutarla; también puede ser utilizada como medio de engaño o como técnica puntuable.

Para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Se utiliza para marcar principalmente a la parte alta del cuerpo, aunque también se puede dirigir a la parte media.

El practicante se ubica en posición de *kamae*.

La técnica se realiza con el brazo de la pierna adelantada.

①  
Kisami tsuki



②



Para realizar el movimiento se utilizan las piernas como medio de alcance.

El brazo que ataca realiza un giro hacia la parte interna del cuerpo hasta finalizar en el objetivo.

El brazo de atrás se mantiene pegado al cuerpo.

La cadera realiza una rotación externa con el fin de darle alcance al movimiento del brazo.

#### Consideraciones:

Al finalizar la técnica, se debe regresar al punto de partida.

Al realizar esta técnica dirigida a la cara, se debe tener el mínimo contacto posible, de lo contrario será amonestado.

Esta técnica también podrá ser entrenada de forma individual, por parejas o con focos.

#### Uraken uchi (golpe lateral)

Este golpe no es muy común en los practicantes de karate-do, ya que por la forma de la técnica, es muy difícil de marcar. Puede ser utilizado como ataque o contraataque.

Para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Se podrá realizar con el brazo de adelante o con el de atrás.

El practicante se ubica en posición de *kamae*.

El brazo que golpea se extiende lateralmente hasta llegar al objetivo.





48 La zona con la que se golpea es el anverso de la mano.

El brazo contrario se mantendrá en la misma posición hasta finalizar la técnica.

Las piernas acompañarán el recorrido del movimiento.

**Consideraciones:**

Esta técnica es puntuable únicamente cuando se dirige a la cara, y debe existir el más mínimo contacto.

El brazo regresa a la posición inicial después de terminar la técnica.

Esta técnica también podrá ser entrenada de forma individual, por parejas o con focos.

**Oi tsuki**

Es un golpe directo que en kumite puede ir a la parte alta o media del cuerpo; requiere de mucha velocidad

por parte del practicante si desea salir exitoso al momento de marcar esta técnica.

Para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

Esta técnica se realiza desde posición de *kamae*.

La técnica inicia desde la pierna adelantada.

La pierna de atrás acompaña al brazo que va a atacar.

El pie de adelante debe terminar firme en el piso.

El brazo que ataca inicia su recorrido desde la parte anterior del cuerpo hasta finalizar en su objetivo.



*Oi tsuki*



El brazo que queda atrás se mantendrá en la misma posición con el fin de contrarrestar un posible contraataque o anticipación.

### Consideraciones:

Para realizar esta técnica se debe buscar la distancia y el momento apropiado para atacar.

El movimiento del brazo no debe ser circular.

En caso de que el ataque sea dirigido a la parte alta, el golpe deberá simplemente marcar.

Esta técnica también podrá ser entrenada de forma individual, por parejas o con focos.

### ATAQUES DE PIERNA EN KUMITE

Los ataques de pierna requieren un nivel más avanzado de entrenamiento ya que exigen mucho control y dominio por parte del practicante. Son utilizados con cautela en el combate. Dentro de estas técnicas, las más utilizadas en combate son:

*Mae geri* (patada de frente)

*Mawashi geri* (patada circular)





## 50 Ura mawashi geri (patada de gancho)

*Kizami geri* (patada adelantada)

### Mae geri

Esta patada es utilizada por muy pocos competidores en el sistema de combate moderno, ya que es una patada muy difícil de ejecutar durante la competencia, pero es importante su entrenamiento porque sirve como fuente de conocimiento para otras técnicas de pierna. Para su

entrenamiento en kumite se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

El practicante se debe ubicar en posición de *kamae*.

Se debe buscar la distancia correcta para el ataque.

El movimiento inicia desde la parte baja del cuerpo, teniendo como base la pierna adelantada.

La pierna atrasada se eleva con la rodilla flexionada, la cual se extenderá hasta llegar a su objetivo.



La zona del pie con la que se debe golpear es el *koshin* (almohadilla del pie).

La rodilla se debe flexionar inmediatamente después de terminar la técnica.

#### Consideraciones:

Al patear, el *kamae* se debe mantener de manera que la técnica inicie desde la parte inferior del cuerpo.

Al finalizar la técnica se debe mantener la actitud de combate.

Los brazos se mantendrán siempre hacia el oponente por una posible respuesta de él.

Esta técnica también podrá ser entrenada de forma individual, por parejas o con focos.

#### Mawashi geri

Es la técnica de pierna más usada por los competidores en kumite, ya que se puede utilizar desde los diferentes puntos de ataque y a diferentes zonas del cuerpo. Para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:





52 El deportista se ubica en posición de *kamae*.

Se debe buscar la distancia correcta para el ataque.

El movimiento inicia desde la parte baja del cuerpo, teniendo como base la pierna adelantada.

La pierna se eleva con la rodilla flexionada desde la parte lateral del cuerpo.

El talón y la rodilla deben estar al mismo nivel.

La rodilla se extiende hacia la parte anterior del cuerpo hasta llegar al objetivo.

El pie de base se debe abrir hacia la parte externa del cuerpo.

La cadera se mantendrá conectada hacia la parte anterior del cuerpo.

Las zonas del pie con las que se debe golpear son el *koshin* (almohadilla del pie) o el empeine.

La guardia se debe mantener hacia el oponente.

La rodilla se debe flexionar de nuevo al finalizar la técnica.

Consideraciones:

Al patear, el *kamae* se debe mantener, de manera que la técnica inicie desde la parte inferior del cuerpo.

Al finalizar la técnica, se debe mantener la actitud de combate.

Los brazos se mantendrán siempre hacia el oponente por una posible respuesta de él.



La cadera no debe quedar atrás al momento de patear, ya que esto impide llegar al objetivo.

Si la patada va dirigida a la parte alta del cuerpo, debe ser controlada para no causar ningún tipo de lesión.

Esta técnica también podrá ser entrenada de forma individual, por parejas o con focos.

### Ura mawashi geri

Se llama así a la patada de gancho que va desde la línea media hacia la parte interna del cuerpo. Es una técnica que requiere de mucho entrenamiento por su dificultad al ejecutarla, es especial para la parte alta del cuerpo. Para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

El deportista se ubica en posición de *kamae*.

Se debe buscar la distancia correcta para el ataque.

El movimiento inicia desde la parte baja del cuerpo, teniendo como base la pierna adelantada.





54 La pierna se eleva llevando la rodilla hacia la parte interna del cuerpo.

El talón debe estar más abajo que la rodilla.

La rodilla se extiende hacia la parte anterior del cuerpo realizando un movimiento de enganche hasta llegar al objetivo.



La zona del pie con la que se debe golpear es la planta del pie.

El pie de base se debe abrir hacia la parte externa del cuerpo.

La cadera se mantiene conectada hacia la parte anterior del cuerpo.

La guardia se debe mantener hacia el oponente.

**Consideraciones:**

Al momento de finalizar la técnica, el pie debe salir de la misma forma en la que entró, con el fin de que la técnica sea puntuable.

No debe existir contacto pleno a la cara.

Al terminar la técnica se debe mantener la actitud de combate.

Esta técnica podrá ser entrenada tanto de forma individual, por parejas o con focos.

**Kizami geri**

Se le denomina así a cualquier tipo de patada de karate-do que se ejecute con la pierna adelantada. Es muy común cuando se adquiere una distancia corta o media y es muy utilizada durante el combate deportivo. Los ejemplos más comunes son:

**Kizami mawashi geri**

Para su entrenamiento se tendrán en cuenta los mismos aspectos de la *mawashi geri*.

Se realiza desde una distancia media.

La rodilla se levanta hacia la parte media del oponente.

El centro de gravedad se desplaza ligeramente hacia atrás.

La pierna se extiende, al igual que la *mawashi geri*, hasta llegar a su objetivo. De igual forma, se debe recoger.

El pie de base realiza una rotación hacia la parte externa del cuerpo.

La guardia se debe mantener hacia el oponente.

**Consideraciones:**

La cadera se debe mantener hacia la parte anterior del cuerpo.

Al finalizar la técnica se debe recoger la patada.

La técnica deberá ser lo más rápida posible y puntuable.

Esta técnica puede ser puntuable a la parte alta o media del cuerpo.

Esta técnica podrá ser entrenada tanto de forma individual, por parejas o con focos.

Kizami mawashi geri





## 56 Kizami ura mawashi

Para su entrenamiento se tendrán en cuenta los mismos aspectos de la *ura mawashi geri*.

Se realiza desde una distancia media o corta.

Es especial para anticipar.

La rodilla se levanta hacia la parte media del oponente.

El centro de gravedad se desplaza ligeramente hacia atrás.

La pierna se extiende, al igual que la *ura mawashi geri*, hasta alcanzar su objetivo, realizando un movimiento de gancho al momento del contacto. De igual modo se debe recoger.

El pie de base realiza una rotación hacia la parte externa del cuerpo.

La guardia se debe mantener hacia el oponente.





**Consideraciones:**

La cadera debe mantenerse hacia la parte anterior del cuerpo.

Al finalizar la técnica, se debe recoger la patada.

La técnica deberá ser lo más rápida posible y puntuable.

Esta técnica es exclusivamente puntuable a la parte alta del cuerpo.

Esta técnica podrá ser entrenada tanto de forma individual, por parejas o con focos.

## TÉCNICAS DE DEFENSA EN KUMITE

Las técnicas de defensa en kumite merecen ser estudiadas atentamente, ya que de éstas depende la victoria o la derrota en kumite; en ellas podemos encontrar defensas a la parte alta o media del cuerpo, en di-

ferentes direcciones y formas. Dentro de las más comunes se encuentran:

*Nagashi uke*

*Seiryuto gedan uke*

### Nagashi uke

Es una técnica es utilizada para defender y anticipar tanto un ataque de brazo como de pierna. Para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

El practicante se ubica en posición de *kamae*.

El brazo adelantado o el atrasado podrán defender, según la técnica de ataque.

La zona con la que se debe defender es la palma de la mano.

Las piernas deben mantener una buena base.





58 La defensa se debe realizar haciendo un movimiento circular con el codo, flexionado hacia la parte interna del cuerpo, dependiendo del ataque del oponente.

Consideraciones:

Es importante, al momento de defender, mantener un espíritu de lucha y de iniciativa.

La defensa debe ser clara y debe buscar desviar el ataque del oponente efectivamente.

Es importante, al momento de la defensa, desplazar el cuerpo dependiendo del objetivo.

**Seiryuto gedan uke**

Es una de las defensas más utilizadas a la zona media de combate. Al igual que el anterior, se puede utilizar con el brazo atrasado o adelantado. Para

su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

El practicante se ubica en posición de *kamae*.

El brazo que defiende debe hacer un movimiento descendente y hacia afuera del cuerpo, dependiendo del ataque del oponente.

La zona con la que se defiende es la palma de la mano.

Las piernas deben mantener una buena base.

Consideraciones:

Es importante, al momento de defender, mantener un espíritu de lucha y de iniciativa.

La defensa debe ser clara y debe buscar desviar el ataque del oponente efectivamente.

Es importante, al momento de la defensa, desplazar el cuerpo dependiendo el objetivo.



**Nota:** Es importante tener claro que toda defensa puede ir acompañada de un contraataque.

### TÉCNICAS DE PROYECCIÓN Y DERRIBO EN KUMITE

Estas técnicas son de alto riesgo y requieren de bastante agilidad y destreza para realizarlas. Todas estas técnicas son demasiado llamativas para el espectador, por lo cual hoy en día la mayoría de competidores las incluyen en su repertorio de combate.



Requieren de estudio y práctica minuciosos. Podemos encontrar varias técnicas de proyección y derribo como son:

**Agarres:** dentro de los más comunes están los agarres de pierna.

**Técnicas de desbalance:** dentro de las más comunes se encuentran los barridos, tanto a la parte interna como a la parte externa del cuerpo.

**Proyecciones:** las más comunes son las que se realizan por encima de la cadera.

**EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA**  
Director Coldeportes

**ALBERTO CASAS SÁNCHEZ**  
Secretario General Coldeportes

**ORLANDO SOTELO SUÁREZ**  
Subdirector Técnico del Sistema  
Nacional y Proyectos Especiales  
Coldeportes

**MARÍA VICTORIA ROMERO**  
Subdirectora Administrativa y  
Financiera Coldeportes

**RUTH DARY FORERO ROBAYO**  
Coordinadora Grupo de  
Contratación Coldeportes

**ANTONIO ARIAS CHAPARRO**  
Coordinador de Deporte Coldeportes

**FRANCISCO JAVIER DÍAZ**  
Productor General

El texto del presente documento fue  
compilado, elaborado y revisado  
por el profesor:

**LUIS ALONSO NAVARRO**  
Director Temático Comisión Técnica  
Nacional Federación Colombiana de  
Karate Do.

**ELIECER JULIO SOLERA SÁNCHEZ**  
Director Técnico Nacional Federación  
Colombiana de Karate Do

**JULIANA AVELLA VARGAZ**  
Editora

**JAIRO A. GALVIS HENAO**  
Corrector de estilo

**DAVID BAUTISTA BERMÚDEZ**  
Diseño y diagramación

**JAIRO HIGUERA; ÁNDRES VARGAS**  
Fotografía

Bogotá, Colombia, 2008



INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE E  
**COLDEPORTES**

Escuela Virtual  
de Deportes



**PROMEDIOS CTA**  
PRENSA RADIO Y TELEVISIÓN



## AVISO DERECHO DE AUTOR QUE INCLUYE LICENCIAS CREATIVE COMMONS

© 2009, INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE - COLDEPORTES es titular de los derechos patrimoniales de este material, en relación con los derechos morales las personas naturales creadoras de los mismos son reconocidas apropiadamente en el aparte de créditos.



Excepto que se establezca de otra forma el contenido de este material está licenciado con una licencia Creative Commons Reconocimiento- Compartir Bajo la Misma Licencia Colombia 2.5 que puede consultarse en <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/co/>

## CRÉDITO DE OTRAS IMÁGENES UTILIZADAS EN ESTE MATERIAL

GrummelJS(usuario), Gichin Funakoshi 1868-1957, <http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Funakoshi.jpg> , 5 oct 2005. Fecha visita: 19 oct 2009. Éste es un archivo de Wikimedia Commons, un depósito de contenido libre hospedado por la Fundación Wikimedia. This photographic image was published before December 31st 1956, or photographed before 1946 and not published for 10 years thereafter, under jurisdiction of the Government of Japan. Thus this photographic image is considered to be public domain according to article 23 of old copyright law of Japan and article 2 of supplemental provision of copyright law of Japan.

Para reutilizar este material revise las condiciones de la fuente y las normas de derecho de autor que corresponden.

## AGRADECIMIENTOS

CARLOS ANDRÉS RIVERA  
Campeón Nacional Kumite 2009

HELVER LUIS BARBOSA  
Campeón Nacional Kumite 2008

DIANA CONSTANZA MUÑOZ LOZADA  
Campeona Centroamericana y del Caribe 2004 / Medallista Suramericana 2008 / Campeona Nacional del 2000 al 2009

VIVIANA PATRICIA MARTÍN PINZÓN  
Practicante Karate

SERGIO RODRÍGUEZ GIL  
Practicante Karate

JAMIR ÁVILA  
Medallista Panamericano Kata / Medallista Suramericano 2007 y 2009 Kata  
Campeón Nacional 2008 – 2009 Kata

WILLIAM OSWALDO RODRÍGUEZ  
Medallista Panamericano 2007, 2008 y 2009 / Campeón Suramericano 2007, 2008 y 2009

<b>HISTORIA</b>	1	Gohon kumite jodan		Técnicas de ataque de brazo en kumite	45
historia mundial del karate do	1	(kumite a cinco pasos dirigido a la parte alta)	17	Kisami tsuki (puño adelantado)	46
sus orígenes	1	Gohon kumite shudan		Uraken uchi (golpe lateral)	47
maestro Gichin Funakoshi	2	(kumite a cinco pasos dirigido a la parte media)	20	Oi tsuki	48
primer dojo centro de entrenamiento de karate	3	sanbon kumite	23	ataques de pierna en kumite	49
historia del karate en colombia	3	Sanbon kumite 1	23	Mae geri	50
		Sanbon kumite 2	25	Mawashi geri	51
<b>REGLAMENTO</b>	6	kihon ippon kumite	28	Ura mawashi geri	53
área de competición	6	Kihon ippon kumite jodan	28	Kizami geri	54
árbitros y jueces	6	Kihon ippon kumite shudan	30	Kizami mawashi geri	54
implementación y uniforme	7	Kihon ippon kumite mae geri	31	Kizami ura mawashi	56
competiciones	8	Kihon ippon kumite yoko geri	32	Técnicas de defensa en kumite	57
La puntuación puede ser:	8	Kihon ippon kumite mawashi geri	33	Nagashi uke	57
comportamientos prohibidos de los deportistas en momentos de competencia	9	Jiyu ippon kumite	35	Seiryuto gedan uke	58
estructura del karate do	10	Jiyu Ippon Kumite Oi Tsuki Jodan	35	técnicas de proyección y derribo en kumite	59
El Dojo kun o moralidad del karateca	10	Jiyu Ippon Kumite Oi Tsuki Shudan	37		
descripción de los grados del karate do	11	Jiyu ippon kumite mae geri	39		
niveles o grados del karate do en Colombia	14	Jiyu ippon kumite yoko geri	40		
		Jiyu ippon kumite mawashi geri	41		
<b>TÉCNICA</b>	15	Kumite libre	42		
<b>¿qué es el karate do kumite?</b>	15	Distancia	42		
gohon kumite	16	Distancia	42		
		Desplazamiento hacia adelante	42		
		Desplazamiento hacia atrás	43		
		Movilidad	43		
		Distancia larga	44		
		Distancia media	44		
		Distancia corta	44		