

Asociación Seito Karate Do de Venezuela
DOJO YOSHI - IMA

吉今道場正統空手道



日米林派糸兔流会正統空手道



GUÍA PARA EXAMEN DE ASCENSO
CINTURÓN BLANCO A CINTURÓN VERDE

DOJO KUN

PRIMERO: TRATAR DE OBTENER LA
PERFECCIÓN DEL CARÁCTER.

PRIMERO: VIVIR CON CORTESÍA Y
DISCIPLINA.

PRIMERO: NORMAR NUESTRA
CONDUCTA COMO LO MARCA LA
ÉTICA.

PRIMERO: LOGRAR LA EXCELENCIA
A TRAVÉS DEL ESFUERZO.

PRIMERO: MANTENERSE ALEJADO DE
CONDUCTAS IRRESPONSABLES.

DATOS HISTÓRICOS DEL KARATE DO.

La palabra Karate Do significa "el camino de la mano vacía" (kara: vacía; te: mano; do: camino).

Se distinguen dos fases históricas: se supone que durante la primera se formó la técnica, debido a una necesidad práctica de defender la vida, mientras que en la segunda, al faltar dicha necesidad, se definió lo que actualmente constituye el espíritu y la práctica deportiva.

Pero, comencemos desde el principio. Cuenta una antigua leyenda que bajo la Dinastía Liang, un venerable monje Hindú llamado Daruma Taichi (Boshidarma o el Iluminado) llegó a la China procedente de la India, con el fin de enseñar la religión budista. Se hospedó en el Monasterio de Shaolin Szu y allí permaneció hasta su muerte.

Se dice que imponía a los monjes una disciplina tan rigurosa desde el punto de vista físico que difícilmente podía soportarse. Otra versión indica que dichos monjes eran frecuentemente maltratados durante su adoctrinamiento.

Entonces hallaron una solución alternando las meditaciones con un severo y eficaz entrenamiento físico. Muy pronto se extendió el rumor de que los monjes del Monasterio Shaolin Szu eran prácticamente invencibles en la lucha con las manos. Vinieron muchos hombres al templo para aprender las técnicas y la doctrina y de allí las llevaron a sus lugares de origen, especialmente a la isla de Okinawa.

Hacia el año 1600, bajo el dominio de China, se les prohibió a los nativos la tenencia de armas. Impulsados por la necesidad de defenderse, los habitantes de Okinawa perfeccionaron las técnicas del Karate, convirtiéndose en maestros invencibles, mataban con un solo golpe de sus manos a adversarios armados. Los practicantes del Karate mantuvieron en secreto sus métodos de entrenamiento a través del tiempo.

En nuestro siglo, cuando comenzaron a utilizarse corrientemente las armas de fuego, dejó de tener objeto práctico la defensa de la vida con el Karate, los primeros Maestros decidieron dar a conocer su arte por el mundo, en primer lugar ante el Emperador de Japón, y desde entonces se ha extendido por todo el mundo como una disciplina deportiva.



EL VALOR DEL KARATE



El valor más importante del KARATE no se encuentra en las medallas ni en los trofeos, sino en las cualidades que se adquieren con la disciplina y el entrenamiento diario necesario para desarrollarse en las Artes Marciales.

Para progresar en este arte debemos constantemente tratar de perfeccionar lo básico. Debemos recordar siempre que el aspecto más importante de todos es la perfección del carácter.

Hacer nuestro mejor esfuerzo traerá los mejores resultados.



BUSHIDO

EL CAMINO DEL BUDOKA (GUERRERO)

1. RECTITUD.

Actúa con justicia en el cumplimiento de tus deberes.

2. CORAJE.

No te dejes dominar por el miedo, compórtate con serenidad y valor.

3. BONDAD.

Sé comprensivo, paciente y tolerante, dispuesto siempre a perdonar.

4. CORTESIA.

Muestra siempre respeto hacia los demás y hacia tí mismo.

5. SINCERIDAD.

Nunca te valgas de las mentiras, que tu arma sea siempre la verdad.

6. LEALTAD.

Sé fiel a tus compromisos, para que todos puedan confiar en tí.

7. GENEROSIDAD.

Da siempre lo mejor de tí mismo sin esperar recompensa.

8. HONOR.

El honor perdura más que la vida, y es el reflejo de tu propia estimación.

9. HUMILDAD.

Huye del orgullo y la vanidad, sin dejar de valorarte a tí mismo.

10. AUTOCONTROL.

Sé dueño de tus pensamientos, palabras, emociones y actos.



SIGNIFICADO DEL EMBLEMA DE LA ASOCIACIÓN SEITO KARATE DO DE VENEZUELA

LAS MANOS:

Tenemos dos explicaciones para las dos manos que se encuentran en el centro del emblema:

Podemos decir que la mano cerrada simboliza la guerra y la mano abierta la paz; ambas se encuentran unidas, pero siempre la mano abierta podrá cubrir la mano cerrada, imponiendo la paz sobre la guerra.

La otra explicación es que en Okinawa existen dos líneas tradicionales de Karate:

Naha-te, que es la línea fuerte y dura del Karate, representada por la mano cerrada, y **Shuri-te**, que es la mano abierta, representa la línea suave y rápida del Karate, ambas unidas por un mismo camino, o "Do".

LOS LAURELES:

La corona de laureles que rodea las manos simboliza el triunfo de la paz sobre la guerra: el camino positivo que enseña el Karate a las personas que lo practican, quienes son ejemplo para los demás.

LOS KANJIS (letras japonesas):

Se encuentran en la parte superior y traducen la palabra Karate Do: Kara (vacío), Te (mano), Do (camino).

El emblema está abierto, para irradiar energía positiva de adentro hacia afuera a todos los alumnos que lo usan en su uniforme.

PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN AZUL CELESTE

VOCABULARIO BÁSICO DEL KARATE DO

Karate	Manos Vacías
Karate-gi	Uniforme de Karate
Obi	Cinta de Karate
Do	Camino
Sensei	Instructor de Karate
Sempai	Ayudante del Instructor
Dojo	Gimnasio de Karate
Tatami	Superficie de entrenamiento del Dojo
Shoomeni	Lugar de honor del Dojo
Seito	Verdadero

PARTES DEL CUERPO

Yodan	Parte Superior
Chudan	Parte Media
Gedan	Parte Inferior

NÚMEROS EN JAPONÉS

Ichi	Uno	Roku	Seis
Ni	Dos	Sichi	Siete
San	Tres	Hachi	Ocho
Shi	Cuatro	Ku	Nueve
Go	Cinco	Yu	Diez

TÉCNICAS DE PATADAS

Mae Geri	Patada frontal
Mawashi Geri	Patada en semi-círculo

TÉCNICAS DE DEFENSA

Yodan Age Uke	Esquivación de la parte superior
Gedan Barai	Esquivación de la parte inferior
Chudan Soto Uke	Esquivación del tronco hacia adentro
Chudan Uchi Uke	Esquivación del tronco hacia afuera

KATAS: Kihon Kata Ichi (Primer Kata Básico)
Tenno Kata (Kata del Cielo)

DOJO KUN (REGLAMENTO DEL DOJO)

PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN AMARILLO

UKE WAZA (TÉCNICAS DE DEFENSA)

Yodan Age Uke	Esquivación de la parte superior
Chudan Soto Uke	Esquivación del tronco adentro
Chudan Uchi Uke	Esquivación del tronco afuera
Chudan Shuto Uke	Esquivación con la mano abierta
Gedan Barai	Esquivación de la parte inferior
Tettsui Uke	Esquivación del martillo

TSUKI WAZA (TÉCNICAS DE ATAQUES)

Seiken Oi Zuki	Golpe con apoyo del pie
Seiken Gyaku Zuki	Golpe sin apoyo del pie
Seiken Yoko Zuki	Golpe lateral con el puño
Uraquen Uchi	Golpe con el dorso de la mano
Nukite Uchi	Golpe con la punta de los dedos

KERI WAZA (TÉCNICAS DE PIERNAS)

Mae Geri	Patada frontal
Mawashi Geri	Patada en curva
Yoko Geri	Patada lateral
Ushiro Geri	Patada hacia atrás
Tenchin 1,2,3	Técnicas combinadas
Sambon Geri	Técnica de tres patadas

KATAS (TÉCNICAS IMAGINARIAS)

Kihon Kata Ichi	Primer Kata Básico
Tenno Kata	Kata del Cielo
Heian Nidan	Mente Clara y en Paz (2)

DOJO KUN (REGLAMENTO DEL DOJO)

Terminología básica, Vocabulario, e Historia del Karate.

PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN NARANJA

UKE WAZA (TÉCNICAS DE DEFENSA)

Sho Osae Uke	Bloqueo con la mano abierta hacia abajo
Sho Nagashi Uke	Bloqueo con la mano abierta hacia adentro
Morote Uke	Bloqueo reforzado (Uchi Uke)
Haiwan Uke	Bloqueo con el borde exterior del antebrazo

UCHI WAZA (TÉCNICAS DE ATAQUES)

Seiken Yoko Zuki	Golpe lateral con el puño
Uraquen Uchi	Golpe con el dorso de la mano
Nukite Zuki	Golpe con la punta de los dedos
Maite Zuki	Golpe con la mano de adelante
Tenchin del 1 al 5	Técnicas combinadas

KERI WAZA (TÉCNICAS DE PIERNAS)

Mae Geri Yodan	Patada frontal hacia la cara
Mawashi Geri Yodan	Patada en curva hacia la cara
Yoko Geri Kekomi	Patada lateral penetrante
Ushiro Geri	Patada hacia atrás
Sambon Geri	Técnica de tres patadas

KATAS (TÉCNICAS IMAGINARIAS)

Chinno Kata	Kata de la Tierra (1)
Heian Nidan	Mente Clara y en Paz (2)
Heian Shodan	Mente Clara y en Paz (1)

DOJO KUN (REGLAMENTO DEL DOJO)

Terminología básica, Vocabulario, e Historia del Karate.

PROGRAMA TÉCNICO PARA CINTURÓN VERDE

UKE WAZA (TÉCNICAS DE DEFENSA)

Haito Shuto Uke	Esquivación con el borde interior de la palma
Teisho Uke	Esquivación con la base de la palma hacia adentro
Jyuyi Uke	Esquivación con las manos cruzadas
Gedan Shuto Uke	Esquivación con la mano abierta hacia abajo

UCHI WAZA (TÉCNICAS DE ATAQUES)

Shuto Soto Uchi	Golpe con la mano abierta hacia adentro
Shuto Uchi	Golpe con la mano abierta hacia afuera
Empi Mawashi Uchi	Golpe del codo circular
Empi Age Uchi	Golpe del codo ascendente
Ura Zuki	Golpe inverso ascendente de puño
Tenchin 1 al 8	Técnicas combinadas

KERI WAZA (TÉCNICAS DE PIERNAS)

Fumikomi Geri	Patada aplastante hacia abajo
Fumikiri Geri	Patada cortante descendiente
Ura Mawashi Geri	Patada en gancho hacia adentro
Ushiro Kakato Geri	Patada hacia atrás con el talón
Mae Tobi Geri	Patada frontal en el aire
Sambon Geri Ni	Técnicas de patadas
Geri Kihon	Técnicas combinadas de piernas y manos

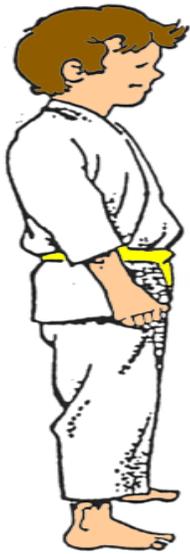
KATAS Y BUNKAIS (TÉCNICAS IMAGINARIAS Y SU EXPLICACIÓN)

Gekisaki Ni	Kata de la Tierra (2)
Heian Sandan	Mente Clara y en Paz (3)
Heian Yondan	Mente Clara y en Paz (4)

KUMITE

Terminología básica, Vocabulario, e Historia del Karate.

PARTES DEL CUERPO



Yodan

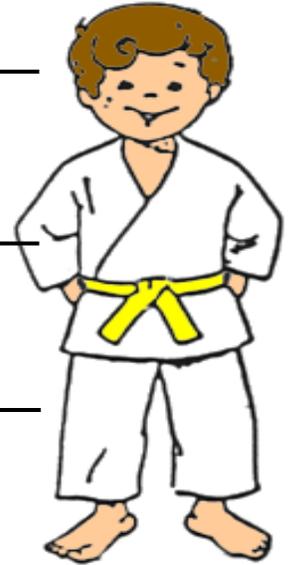
(Parte superior)

Chudan

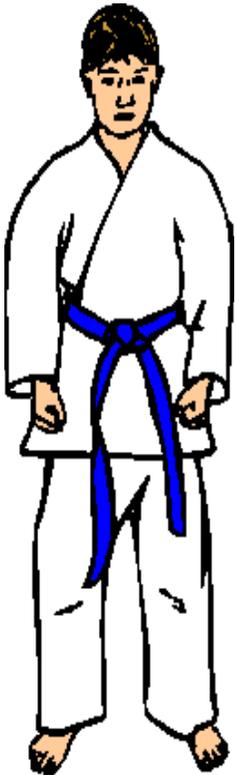
(Parte media)

Gedan

(Parte inferior)



POSICIONES DE SALUDO



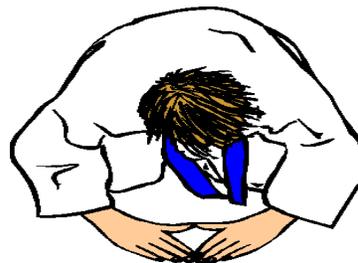
Yoi

(Atención)



Seiza

(De rodillas)



Shoomeni-Rei

(Saludo al
lugar de honor)



Rei

(Saludo)

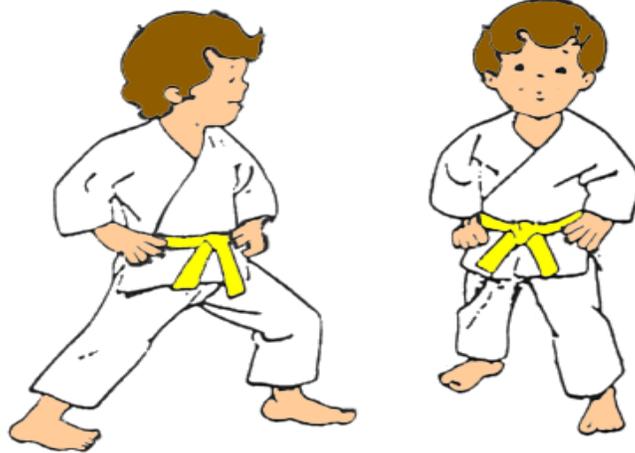
POSICIONES BÁSICAS



Kamae



Heiko Dachi



Zenkutsu Dachi



Shiko Dachi

TÉCNICAS DE ATAQUE



Oi Zuki



Gyaku Zuki



Choko Zuki



Mae Geri



Mawashi Geri



Yoko Geri

TÉCNICAS DE DEFENSA



Uchi Uke



Soto Uke

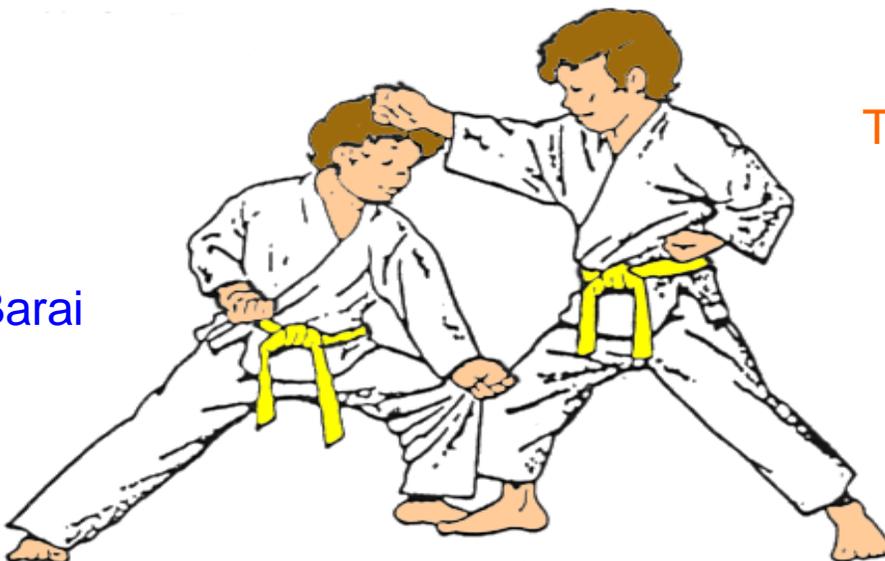


Yodan Age Uke



Shuto Uke

Gedan Barai



Tettsui Uke

VOCABULARIO TÉCNICO DE KARATE-DO.

一
二
三
四
五
六
七
八
九
十

Karate	Manos vacías
Do	Camino
Karate-gi	Uniforme de Karate
Seito	Verdadero
Dojo	Gimnasio de Karate
Tatami	Piso del gimnasio
Shoomeni	Lugar de honor
Sensei	Instructor
Sempai	Ayudante del instructor
Yodan	Parte superior
Chudan	Parte media
Gedan	Parte inferior
Obi	Cinturón de Karate
Geri	Patadas
Seiken	Puños
Waza	Técnicas
Seiza	Arrodillarse (Meditación)
Soto	Adentro
Uraquen	Dorso de la mano
Yame	Parar
Ayime	Comenzar
Tobi	Técnica en el aire
Migi	Derecha
Hidari	Izquierda
Kakato	Talón
Kekomi	Penetrante
Keage	Rápido (snap)
Tettsui	Martillo
Sokuto	Canto del pie
Koshi	Bola delantera del pie
Cubi	Empeine
Kime	Potencia en el impacto
Age	Ascendente
Morote	Doble, reforzado
Onegai shimazu	Permiso
Arigato gozai mashita	Muchas gracias
Mokuso	Meditación
Rei	Saludo
Yoshi-ima	Buen porvenir

一
二
三
四
五
六
七
八
九
十

PREGUNTAS DE EXAMEN

1. ¿Dónde nacen las artes marciales, y en que países evoluciona?

En la india --- la China --- Okinawa --- Japón --- el resto del mundo.

2. ¿Cuál fue el nombre del pionero de las artes marciales?

Un monje budista llamado Daruma Taishi, o Boshi Darma, que quiere decir el iluminado.

3. ¿Cómo se llama el estilo de karate que practicamos en nuestro Dojo, de qué estilo principal proviene y quién fue su fundador?

Shito Ryu Hayashi-Ha --- Teruo Hayashi
Proviene del estilo Shito Ryu--- Kenwa Mabuni.

4. ¿Qué quiere decir la frase: Seito Karate-Do?

El verdadero camino de las manos vacías.

5. ¿Qué es un Kata?

Es una pelea imaginaria con uno o varios oponentes.

6. ¿Qué traduce la palabra DO?

Camino.

7. ¿Por qué decimos que el Karate es un camino?

Porque las normas del Karate las aplicamos tanto en el Dojo como en nuestra vida.

8. ¿Cuál es el significado del emblema de Seito?

Mano cerrada: la guerra, o el estilo NAHA.

Mano abierta: la paz, o el estilo SHURI.

La mano abierta puede cubrir la mano cerrada, imponiendo la paz sobre la guerra.

Los laureles: El triunfo de la paz sobre la guerra.

Los Kanjis: KARATE DO.

9. *Diga el nombre de los Kata que conoce y su significado.*

KIHON KATA ICHI: Primer Kata básico.

TENNO KATA: Kata del cielo.

CHINNO KATA: Kata de la tierra.

HEIAN NIDAN: Mente Clara y en Paz.

10. *¿Cuál es el objetivo principal de un buen estudiante de Karate Do?*

Aprender a ser una mejor persona, a lograr un balance interno, control de sí mismo, respeto por las otras personas, además de desarrollar las habilidades físicas aplicando los principios del karate.

11. *¿Cuál es el nombre del Director técnico nacional de Seito Karate Do, y cuál es su grado?*

Sensei Manuel Pazos, 5º Dan.

12. *¿Cuál es el nombre de su Sensei, y qué grado posee?*

Sensei Erwin Leal, 5º Dan.

13. *¿Cuál es el nombre de la Sensei, y qué grado posee?*

Sensei Cristina Behrens, 3º Dan.

14. *¿Cuál es el nombre de su escuela, o Dojo, de Karate Do, y qué quiere decir?*

Dojo YOSHI-IMA, quiere decir buen porvenir.

15. *Explique en sus propias palabras el significado del DOJO Kun.*

16. *¿Qué es más importante: las competencias o el entrenamiento en el Dojo? Diga por qué?*

El entrenamiento en el Dojo, porque es aquí donde aprendo a ser un verdadero karateka, las competencias son solo una parte del Karate.

17. *Vocabulario.*

NORMAS DE CONDUCTA

1. El karate gi debe estar limpio (no lavarlo con cloro).
2. Los pies de los alumnos deben estar limpios.
3. Las uñas de pies y manos deben estar cortas y limpias.
4. Varones, con pelo corto. Niñas, con el cabello recogido.
5. El emblema debe estar cosido al lado izquierdo del karate gi.
6. Los zapatos deben quitarse antes de entrar al tatami, y ser colocados en la zapatera.
7. El cinturón no se lava. (El karate gi sí)
8. Se saluda al entrar y al salir del tatami.
9. Se saluda al Sensei, a la Sensei, a los Sempais y a los compañeros.
10. No se debe ingerir ningún tipo de alimentos en el Dojo ni en la recepción.
11. Se debe guardar silencio y no interrumpir la clase.
12. Si el alumno llega con retraso, debe esperar hasta después del ritual del saludo antes de pedir permiso para entrar al tatami.
13. Los alumnos no deben traer objetos de valor ni joyas al Dojo, no nos hacemos responsables por objetos perdidos.
14. Los alumnos deben cuidar las instalaciones del Dojo.
15. Los alumnos deben adquirir todo el equipo necesario para practicar el Karate.
16. Los alumnos deben adquirir las guías de estudio. Son obligatorias.
17. El representante debe recoger al alumno al terminar la clase.
18. Los representantes de los niños pequeños deben permanecer en el área de la Feria durante el tiempo que dure la clase.
19. El personal del Dojo no se hace responsable por la seguridad de los alumnos, ya que el Dojo no dispone de vigilancia y se encuentra en un centro comercial.

NORMAS DE PAGO

1. La mensualidad debe cancelarse los 5 primeros días del mes. Se entregará un aviso de pago.
2. El pago es en efectivo o cheque conformable, a nombre de:
CENTRO VITAL DOJO YOSHI-IMA C.A.
3. La mensualidad debe pagarse durante todos los meses del año (12 meses), incluyendo los lapsos de vacaciones de diciembre y agosto.
4. Los alumnos que se retiren del Dojo durante más de dos meses por causa justificada, deberán pagar la cuota de re-inscripción, previa autorización del Sensei.
5. Si el alumno va a faltar por más de 1 mes, deberá pagar la cuota de mantenimiento previa autorización del Sensei.
6. La matrícula anual y afiliación debe cancelarse cada año.
7. Los exámenes y torneos se cancelan por adelantado.
8. Para poder presentar examen de grado, o participar en cualquier actividad, torneos, seminarios, campamentos, el alumno debe estar solvente en todos sus pagos.
9. El representante del alumno es responsable por todos los pagos hasta la fecha de su retiro formal del Dojo.