

# KARATE SHOTOKAN

**Karate-do** : Camino o vía del karate (karate: mano vacía)

**Karate Shotokan** es el primer estilo de karate-Do japonés.

Shotokan = "Escuela de Shōtō".

Es un tipo de Arte Marcial elaborado en su filosofía por el maestro Gichin Funakoshi, quien a día de hoy se le considera el padre del Karate moderno, y desarrollado en su técnica y táctica por su hijo Yoshitaka Funakoshi.

El karate Shotokan se caracteriza por usar sobre todo las posiciones bajas, buscando así más estabilidad y ganar potencia.



Gichin Funakoshi 船越 義珍

**Dojo**: Sala de entrenamiento.

**Rei**: Saludo. El Karate empieza y termina con Rei. El significado del saludo es para demostrar humildad, respeto y cortesía. Antes de entrar o salir del DOJO siempre se pide permiso al sensei.



**Mokuso** (Meditación en silencio): Se realiza normalmente al comienzo y al final de cada sesión de entrenamiento, durante un minuto aproximadamente, para calmar la mente y relajar el cuerpo. Se realiza mientras se está sentado en estilo seiza.



# KARATE SHOTOKAN

**Seiza:** Arrodillado con las piernas dobladas bajo el cuerpo (siempre se apoya la rodilla izquierda y luego la derecha, de la misma forma que lo hacían los antiguos samurai), las nalgas apoyadas en los talones y los dorsos de los pies contra el suelo, con las manos apoyadas, palmas hacia abajo, sobre la parte superior de los muslos. La espalda se mantiene erguida y extendida con la nariz alineada con el ombligo.



Distintos saludos:

**SOMEN NI REI:** Saludo al frente. Se refiere al saludo a la parte principal del Dojo (Kamiza) donde está situado el retrato del fundador, ideogramas del estilo de karate, banderas, etc.

**SENSEI NI REI:** Saludo al profesor, maestro del Dojo.

**OTAGI NI REI:** Saludo mutuo entre practicantes.

**Dojo Kun** es el conjunto de normas y principios que todo practicante de Karate-Do debe cumplir y aplicar .



**DOJO KUN**

**KFD**  
**KARATE DO**

**DOJO KUN**

1. Cherchez la perfection du caractère
2. Soyez fidèle
3. Soyez constant dans l'effort
4. Respectez les autres
5. Retenez toute conduite violente

一人格完成に努むる  
一誠の道を守ること  
一努力の精神を養う  
一礼儀を重んずること  
一血気の勇を戒むこと

訓

**Hitotsu! Jinkakku kansei ni tsumuro koto**  
Buscar la perfección del carácter

**Hitotsu! Makoto no michi o mamoru koto**  
Ser fiel

**Hitotsu! Doryoku no seishin o yashinau koto**  
Esforzarse al máximo

**Hitotsu! Reigi o omonzuru koto**  
Respetar a los demás

**Hitotsu! Kekki no yuu o imashimuru koto**  
Abstenerse de comportamientos violentos

# KARATE SHOTOKAN



1	一	Ichi
2	二	Ni
3	三	San
4	四	Shi
5	五	Go
6	六	Roku
7	七	Shichi
8	八	Hachi
9	九	Kyu
10	十	Ju

# KARATE SHOTOKAN

**Zanshin:** Actitud física y mental después de la ejecución de una técnica, aplomo y completo autocontrol, finalización correcta.

**Ki:** Energía vital.

*"La potencia proviene del bajo abdomen; las técnicas, de las caderas. Entrenando el bajo abdomen - nuestro centro de gravedad (llamado tanden o seika-tanden en japonés; situado en la parte inferior del vientre por debajo del ombligo)- y empleando técnicas adecuadas de respiración (torácica, abdominal, bajo-abdominal o hara), podemos lograr la concentración mental y cultivar el ki (energía vital), la raíz misma de la vida humana, facilitando así la generación de energía esencial para una saludable y vital existencia."*

Hirokazu Kanazawa

**Kime:** El aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto. La fuerza.

**Kiai:** Liberación de la energía interna mediante un grito (grito profundo, vocalización potente, como pueda ser "yaah", sincronizada para coincidir con una técnica decisiva).

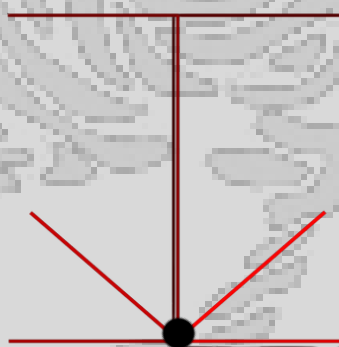
**Yoi:** Posición de atención.



**Kamae:** Guardia, postura de atención.

**Embusen:** Línea de realización. Dibujo formado por los desplazamientos que construyen un kata.

Embusen kata Heia Shodan



**Yame:** Orden de suspender la realización de una actividad o acción.



# KARATE SHOTOKAN

**Tachi:** Posición (se pronuncia **dachi** cuando va precedida por otra palabra, como en *zenkutsu-dachi*).

結び立ち  
MUSUBI-DACHI



閉足立ち  
HEISOKU-DACHI



平行立ち  
HEIKO-DACHI



八字立ち  
HACHIZI-DACHI



**Musubi-dachi:** Posición con los pies juntos en forma de uve (V). Los talones se tocan, con los dedos apuntando hacia el exterior de manera que los pies describen una V. Esta es la posición empleada al hallarse de pie en postura de atención.

**Heisoku-dachi:** Posición con los pies cerrados. Los pies están cerrados y alineados de modo que se hallan en contacto.

**Heiko-dachi:** Posición con los pies paralelos. Los talones se hallan separados entre sí aproximadamente a la anchura de los hombros, con los dedos apuntando al frente, de modo que los pies están paralelos entre sí.

**Hachiji-dachi:** Posición con los talones separados entre sí aproximadamente a la anchura de los hombros, con los dedos apuntando hacia el exterior y sesgados.



**Kosa-dachi:** Posición con los pies/piernas cruzados.

**Kiba-dachi:** Posición del jinete. La distancia entre los pies es el doble que la anchura de los hombros. Ambos pies miran al frente y están ligeramente vueltos hacia el interior, de modo que sus cantos externos se hallan casi paralelos. Las dos rodillas están flexionadas, con la presión aplicada hacia el exterior para mantenerlas firmemente en posición. Para asegurar una posición potente, es también importante contraer los músculos del abdomen y las nalgas. Kiba-dachi representa los cimientos en los que se basan las posiciones del karate.



KIBA DACHI

# KARATE SHOTOKAN

**Kokutsu-dachi:** Posición atrasada. La distancia entre el pie adelantado y el atrasado es el doble que la anchura de los hombros. Vista de frente, el talón del pie adelantado se halla alineado con el talón del atrasado. El canto externo del pie atrasado forma un ángulo recto con respecto a la línea descrita por los talones de los pies. La rodilla atrasada se halla intensamente flexionada, con la presión aplicada hacia el exterior. El pie adelantado mira hacia adelante y se halla ligeramente girado hacia el interior, de modo que el canto externo del pie describe una línea que apunta directamente al frente. La rodilla adelantada está extendida pero ligeramente doblada, con la presión aplicada hacia el exterior. Las caderas se mantienen bajas y la energía se centra en el bajo abdomen, con la sensación de sentarse en una silla. La pierna atrasada soporta el 70% del peso corporal, mientras que la adelantada sostiene el restante 30%.



KOKUTSU-DACHI

**Zenkutsu-dachi:** Posición adelantada. Vista de frente, los pies están separados entre sí a la anchura de los hombros. Vista lateralmente, la distancia entre el pie adelantado y el atrasado es el doble que dicha anchura. El pie adelantado mira al frente y está ligeramente girado hacia el exterior, de modo que el canto externo del pie describe una línea que apunta directamente al frente. La rodilla anterior está intensamente flexionada y se aplica presión hacia el exterior para mantenerla firmemente en posición. La pierna atrasada está totalmente extendida y el pie atrasado apunta hacia el exterior en un ángulo aproximado de 45 grados respecto al otro pie. La pierna adelantada soporta el 60% del peso corporal, y la atrasada, un 40%. Los alumnos principiantes tienen tendencia a reducir la anchura de la posición, colocándose de modo que, vista de frente, el pie adelantado se halla casi alineado con el pie atrasado, lo cual provoca una posición carente de estabilidad.



ZENKUTSU-DACHI

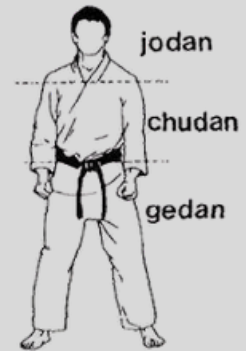
# KARATE SHOTOKAN

3 niveles o alturas para golpear :

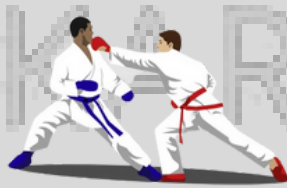
**Jodan:** Nivel alto del cuerpo (zona del rostro)

**Chudan:** Nivel medio del cuerpo (zona torácica)

**Gedan:** Nivel bajo del cuerpo, hacia abajo, descendente.



**Chakugan:** Mirada. Hace referencia a fijar el objetivo con determinación.



**Kumite:** Combate.



**Kata:** Formas preestablecidas que comprenden una serie de técnicas ofensivas y defensivas que se realizan individualmente contra contrincantes imaginarios.

Los 5 katas básicos en: <https://www.karatedofranciscodiaz.es/examenes-de-grado>

Kata Heian Shodan

Kata Heian Nidan

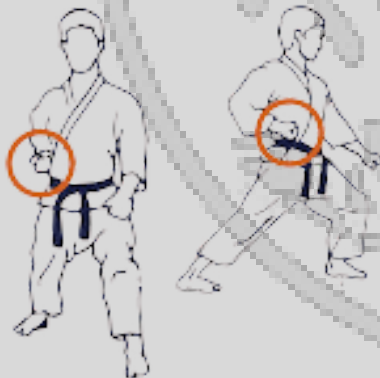
Kata Heian Sandan

Kata Heian Yondan

Kata Heian Sandan

**Bunkai:** Es la aplicación de un kata.

**Hikite:** la mano que retrocede.



**Gyaku:** Inverso o contrario

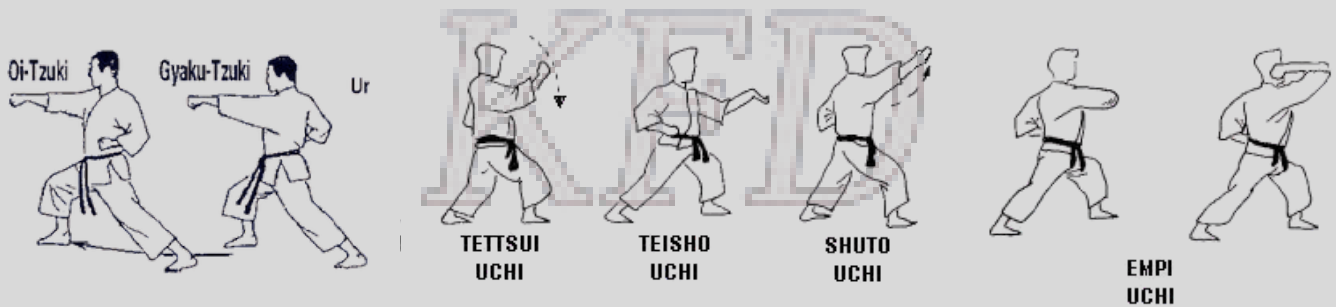
**Hidari:** Izquierda

**Migi:** Derecho, derecha

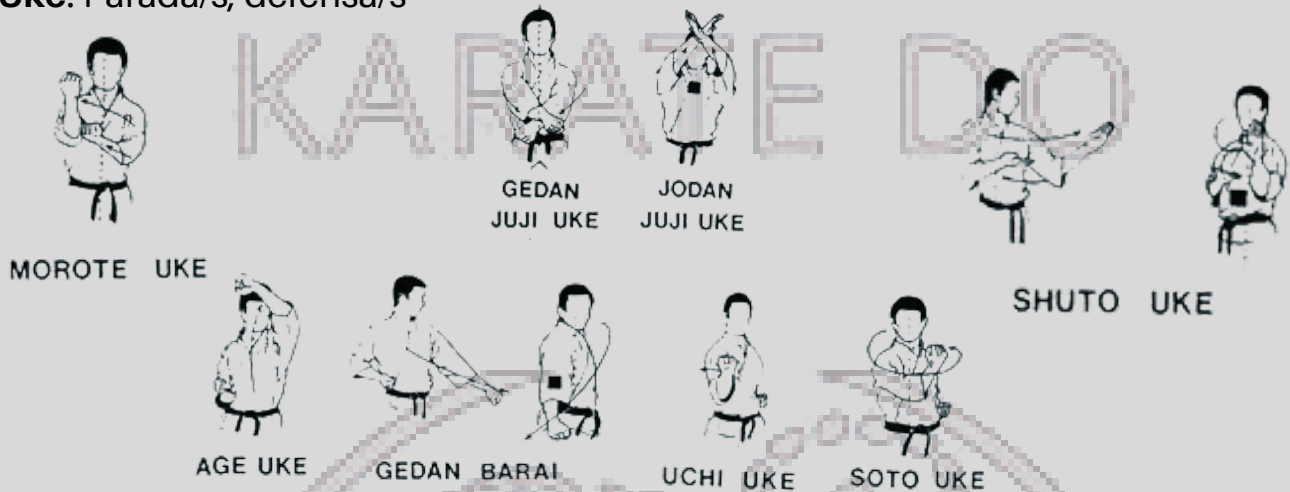
# KARATE SHOTOKAN

**Tsuki:** Ataque directo, golpe de puño (se pronuncia **zuki** cuando va precedido por otra palabra, como en *gyaku-zuki*).

**Utsi:** Ataque indirecto.

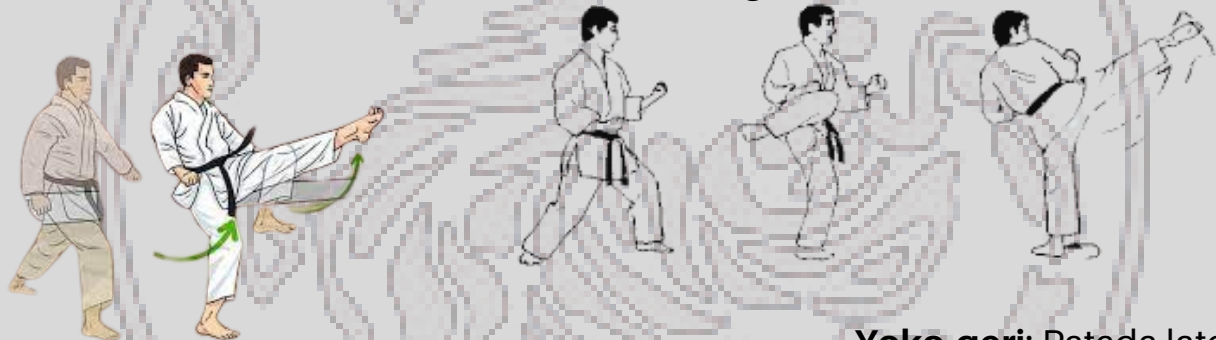


**Uke:** Parada/s, defensa/s



**Keri:** Patada, técnica de pierna (se pronuncia **geri** cuando va precedida por otra palabra, como en *mae-geri*).

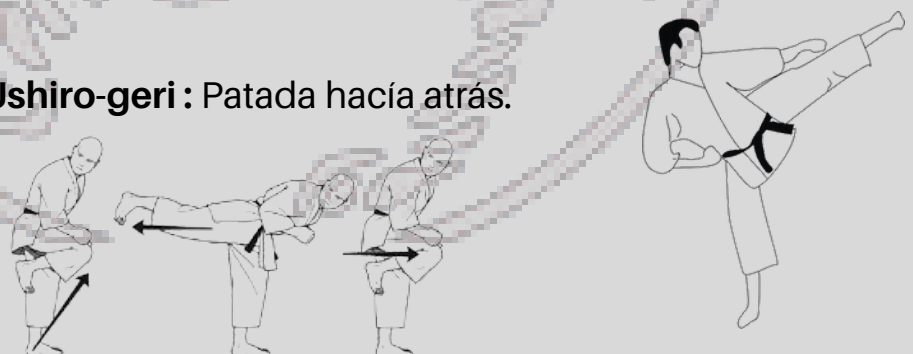
**Mawashi-geri:** Patada circular.



**Yoko-geri:** Patada lateral.

**Mae-geri:** Patada frontal..

**Ushiro-geri :** Patada hacia atrás.





# EXAMEN CINTURON AMARILLO

<https://www.karatedofranciscodiaz.es/examenes-de-grado/amarillo>

## Fase técnica

### 1) Henka waza :

- Tsuki waza : 4 técnicas de ataque directos.
- Utsi waza : 4 técnicas de ataque indirectos o circulares.
- Uke waza : 4 técnicas de defensa/parada.
- Geri waza : 4 técnicas de pierna.

### 2) Renzaku waza:

3 series de 3 técnicas combinadas: ataque, parada/defensa y pierna.

### 3) Kata Heian Shodan

**HEIAN SHODAN**

The diagram illustrates the Heian Shodan kata sequence. It features a central vertical line with a horizontal bar at the top, labeled "Embusen". The sequence consists of 21 numbered illustrations of a karateka in various stances and movements, each with a directional arrow indicating the movement. The sequence starts with "Rei" and "Kamae", followed by "1. Gedan barai →", "2. Oi zuki →", "3. Gedan barai ←", "4A. Recoger", "4B. Tetsui ←", "5. Oi zuki ←", "6. Gedan barai ↓", "7A. Mano abierta", "7B. Age uke ↓", "8. Age uke ↓", "9. Age uke KIAI ↓", "10. Gedan barai ←", "11. Oi zuki ←", "12. Gedan barai →", "13. Oi zuki →", "14. Gedan barai ↑", "15. Oi zuki ↑", "16. Oi zuki ↑", "17. Oi zuki KIAI ↑", "18. Shuto uke →", "19. Shuto uke ↘", "20. Shuto uke ←", "21. Shuto uke ↙", "Kamae", and "Rei".

Embusen

Rei Kamae 1. Gedan barai → 2. Oi zuki → 3. Gedan barai ← 4A. Recoger 4B. Tetsui ← 5. Oi zuki ← 6. Gedan barai ↓ 7A. Mano abierta 7B. Age uke ↓ 8. Age uke ↓ 9. Age uke KIAI ↓ 10. Gedan barai ← 11. Oi zuki ← 12. Gedan barai → 13. Oi zuki → 14. Gedan barai ↑ 15. Oi zuki ↑ 16. Oi zuki ↑ 17. Oi zuki KIAI ↑ 18. Shuto uke → 19. Shuto uke ↘ 20. Shuto uke ← 21. Shuto uke ↙ Kamae Rei

# EXAMEN CINTURON AMARILLO

## 4) Kihon kumite (trabajo por parejas)

**Ippon kumite** : Asalto a un paso y/o 1 técnica.  
Técnica de defensa y ataque.

**Sambon kumite**: Asalto a 3 pasos y/o 3 técnicas.

**Bunkai kata Heian Shodan.**

## 5) Conocimientos teóricos

Qué es el karate-do / Quién es Gichin Funakoshi / Características de las posiciones básicas: Zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi y kiba-dachi

### **Consideraciones previas:**

Es muy importante una correcta elección del Uke (la persona/pareja que recibe la técnica), esta debe de ser de similar altura y tamaño que el/la aspirante.

## **FASE DE KUMITE**

**JYU KUMITE** : Es el combate libre, sin arbitraje ni puntuación. Se realizarán dos asaltos de 2' cada uno, con 30" de descanso.



# EXAMEN CINTURON AMARILLO

## Tribunal

El tribunal a la hora de evaluar al/la aspirante tendrá en cuenta:

- El conocimiento y la aplicación de la fase técnica por parte del/la aspirante.
- Kime, fuerza durante la ejecución del exámen (kiai).
- Actitud antes, durante y después de la realización de un ejercicio: entrada, rei, zanshin, yoi, kamae...
- Realización correcta de las posiciones básicas del karate Shotokan (zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi), "*posiciones bajas*".
- En la fase de kumite se valorará el trabajo continuo así como la aplicación de diferentes técnicas: ataque, defensa y pierna.

# EXAMEN CINTURON NARANJA

<https://www.karatedofranciscodiaz.es/examenes-de-grado/naranja>

## Fase técnica

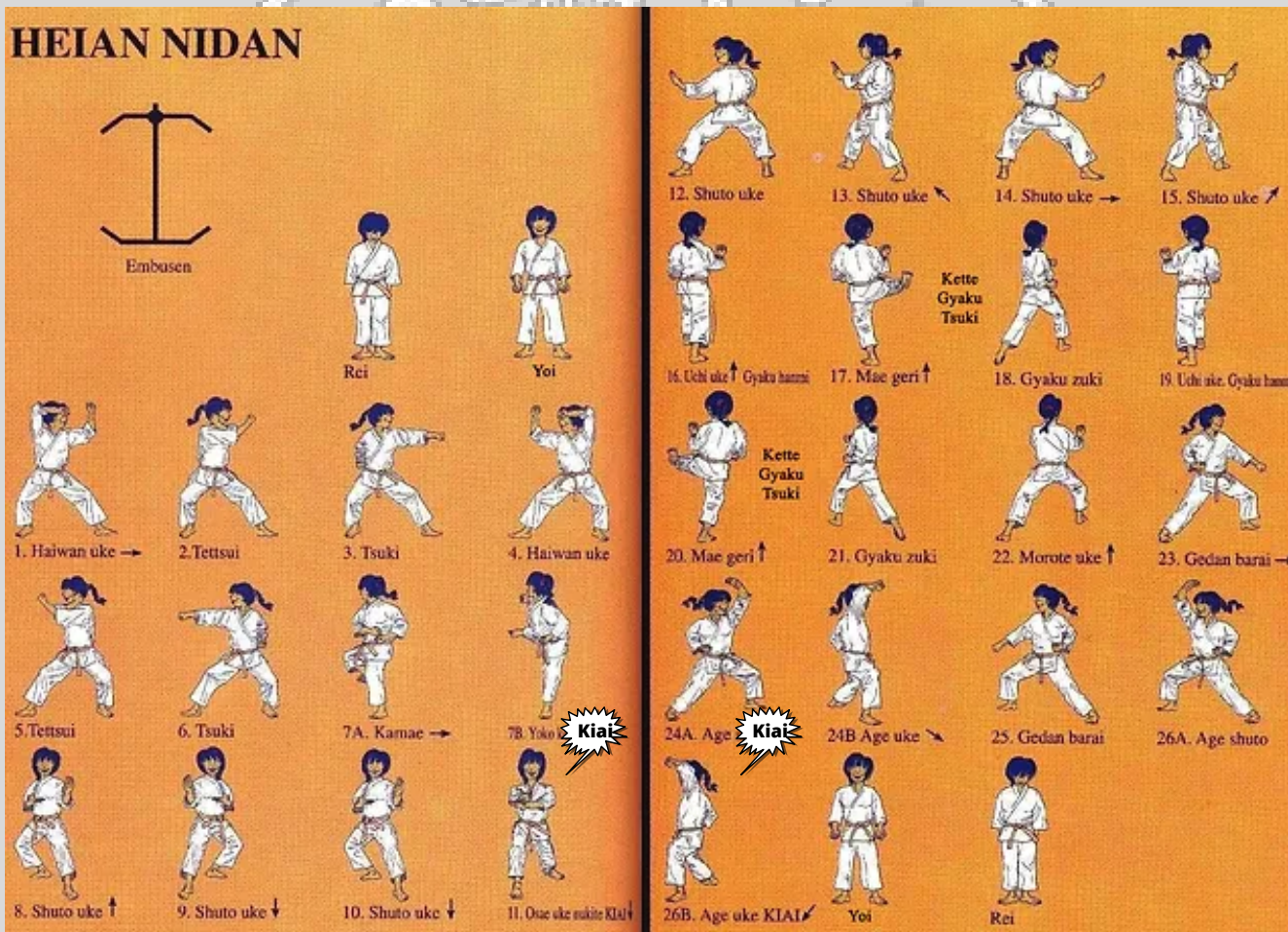
### 1) Henka waza :

- Tsuki waza : 4 técnicas de ataque directos.
- Utsi waza : 4 técnicas de ataque indirectos o circulares.
- Uke waza : 4 técnicas de defensa/parada.
- Geri waza : 4 técnicas de pierna.

### 2) Renzoku waza:

3 series de 3 técnicas combinadas: ataque, parada/defensa y pierna.

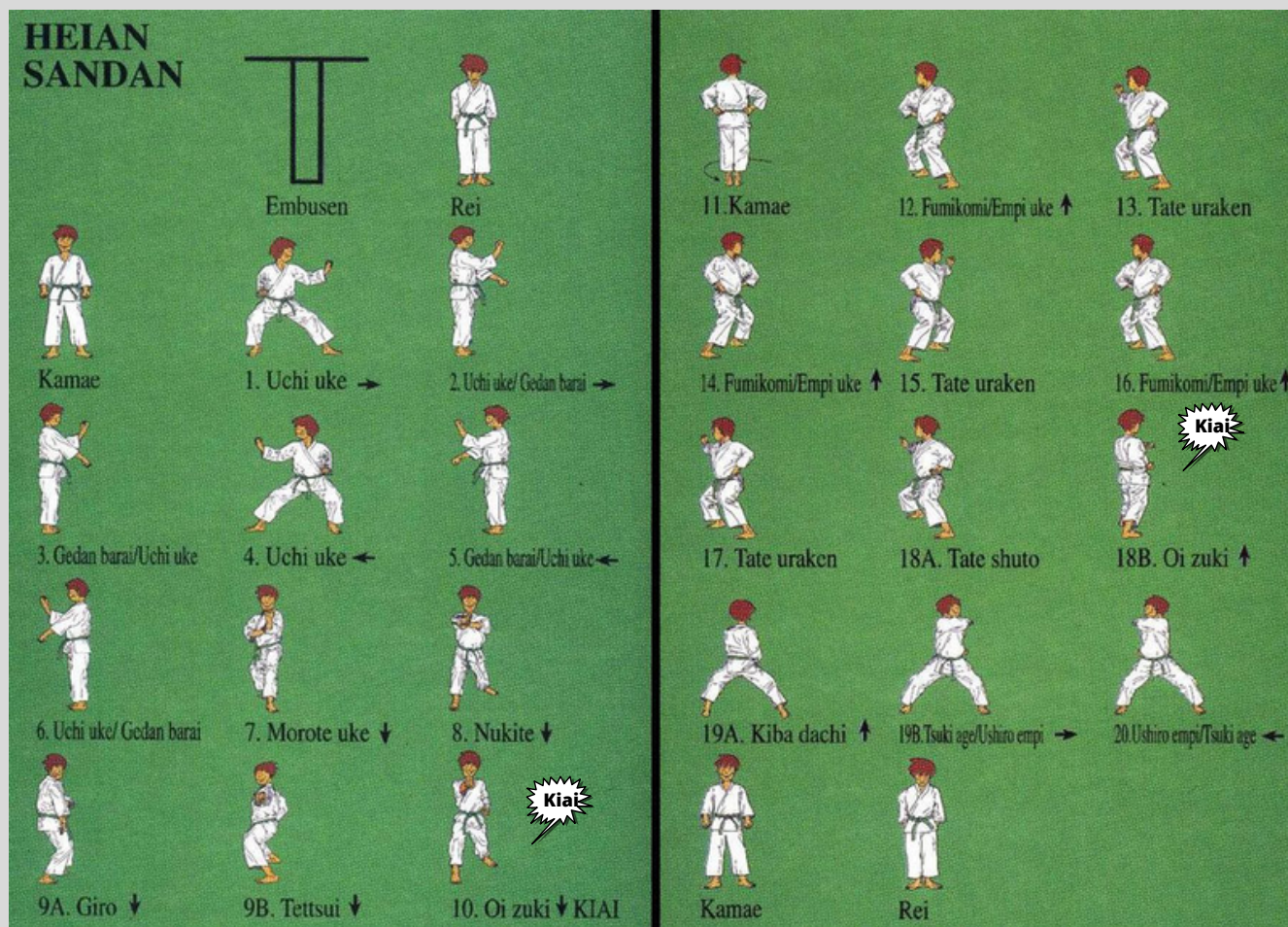
### 3) Kata Heian Shodan, Heian Nidan y Heian Sandan





# EXAMEN CINTURON NARANJA

## Fase técnica



### 4) Kihon kumite (trabajo por parejas)

**Ippon kumite** : Asalto a un paso y/o 1 técnica.  
Técnica de defensa y ataque.

**Sambon kumite**: Asalto a 3 pasos y/o 3 técnicas.

### Bunkai kata Heian Nidan.

### 5) Conocimientos teóricos

Conocimientos previos cinturón amarillo / Qué es hikite / Qué es el kiai y el kime / Números del 1 al 10 en japonés.

# EXAMEN CINTURON NARANJA

## Consideraciones previas:

Es muy importante una correcta elección del Uke (la persona/pareja que recibe la técnica), esta debe de ser de similar altura y tamaño que el/la aspirante.

## FASE DE KUMITE

**JYU KUMITE** : Es el combate libre, sin arbitraje ni puntuación. Se realizarán 3 combates durante 2' con 30" de recuperación.



# EXAMEN CINTURON NARANJA

## Tribunal

El tribunal a la hora de evaluar al/la aspirante tendrá en cuenta:

- El conocimiento y la aplicación de la fase técnica por parte del/la aspirante.
- Kime, fuerza durante la ejecución del exámen (kiai).
- Actitud antes, durante y después de la realización de un ejercicio: entrada, rei, zanshin, yoi, kamae...
- Realización correcta de las posiciones básicas del karate Shotokan (zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi), "*posiciones bajas y estables*".
- Correcto golpe de puño, shuto y patadas.
- En la fase de kumite se valorará el trabajo continuo así como la aplicación de diferentes técnicas: ataque, defensa y pierna.



# EXAMEN CINTURON VERDE

<https://www.karatedofranciscodiaz.es/examenes-de-grado/verde>

## Fase técnica

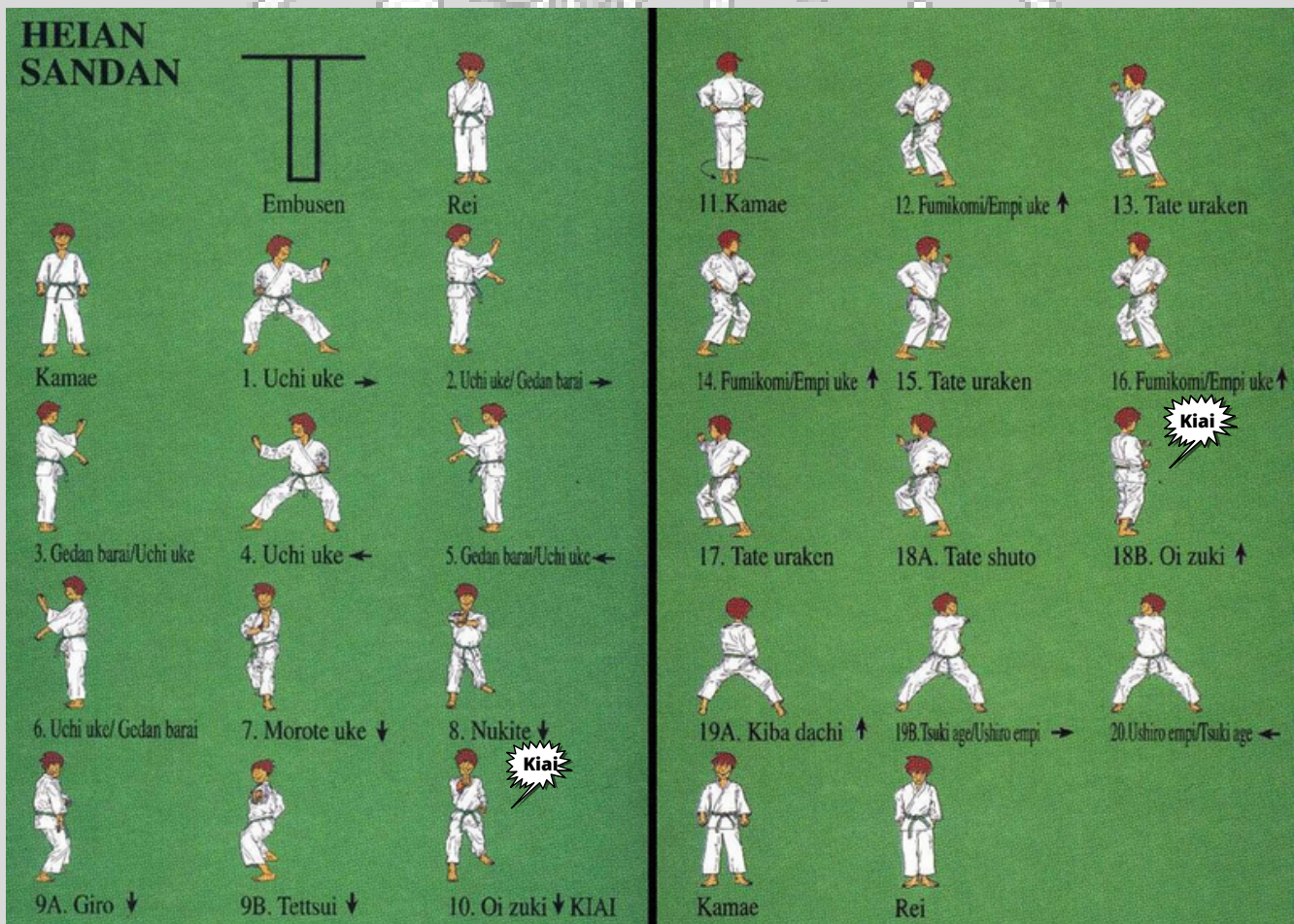
### 1) Henka waza :

- Tsuki waza : 5 técnicas de ataque directos.
- Utsi waza : 5 técnicas de ataque indirectos o circulares.
- Uke waza : 5 técnicas de defensa/parada.
- Geri waza : 5 técnicas de pierna.

### 2) Renzoku waza:

3 series de 3 técnicas combinadas: ataque, parada/defensa y pierna.

### 3) Kata Heian Shodan, Heian Nidan y Heian Sandan.





# EXAMEN CINTURON VERDE

## 4) Kihon kumite (trabajo por parejas)

**Ippon kumite** : Asalto a un paso y/o 1 técnica.

Técnica de defensa y ataque.

**Sambon kumite**: Asalto a 3 pasos y/o 3 técnicas.

**Bunkai kata Heian Sandan.**

## 5) Conocimientos teóricos

Conocimientos previos cinturón naranja /

Conocer el Dojo Kun / Qué es el zanshin y el ki

/ Posición de yoi y kamae.

### Consideraciones previas:

Es muy importante una correcta elección del Uke (la persona/pareja que recibe la técnica), esta debe de ser de similar altura y tamaño que el/la aspirante.

## FASE DE KUMITE

**JYU KUMITE** : Es el combate libre, sin arbitraje ni puntuación. Se realizarán 3 asaltos durante 2' con 30" de descanso.

# EXAMEN CINTURON VERDE

## Tribunal

El tribunal a la hora de evaluar al/la aspirante tendrá en cuenta:

- El conocimiento y la aplicación de la fase técnica por parte del/la aspirante.
- Kime, fuerza durante la ejecución del exámen (kiai)
- Actitud antes, durante y después de la realización de un ejercicio: entrada, rei, zanshin, yoi, kamae...
- Realización correcta de las posiciones básicas del karate Shotokan (zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kiba-dachi), "*posiciones bajas y estables*".
- Correcto hikite.
- Correcto trabajo de cadera, giros, golpe de puño, shuto y patadas.
- En la fase de kumite se valorará el trabajo continuo así como la aplicación de diferentes técnicas: ataque, defensa y pierna.

# EXAMEN CINTURON AZUL

<https://www.karatedofranciscodiaz.es/examenes-de-grado/azul>

## Fase técnica

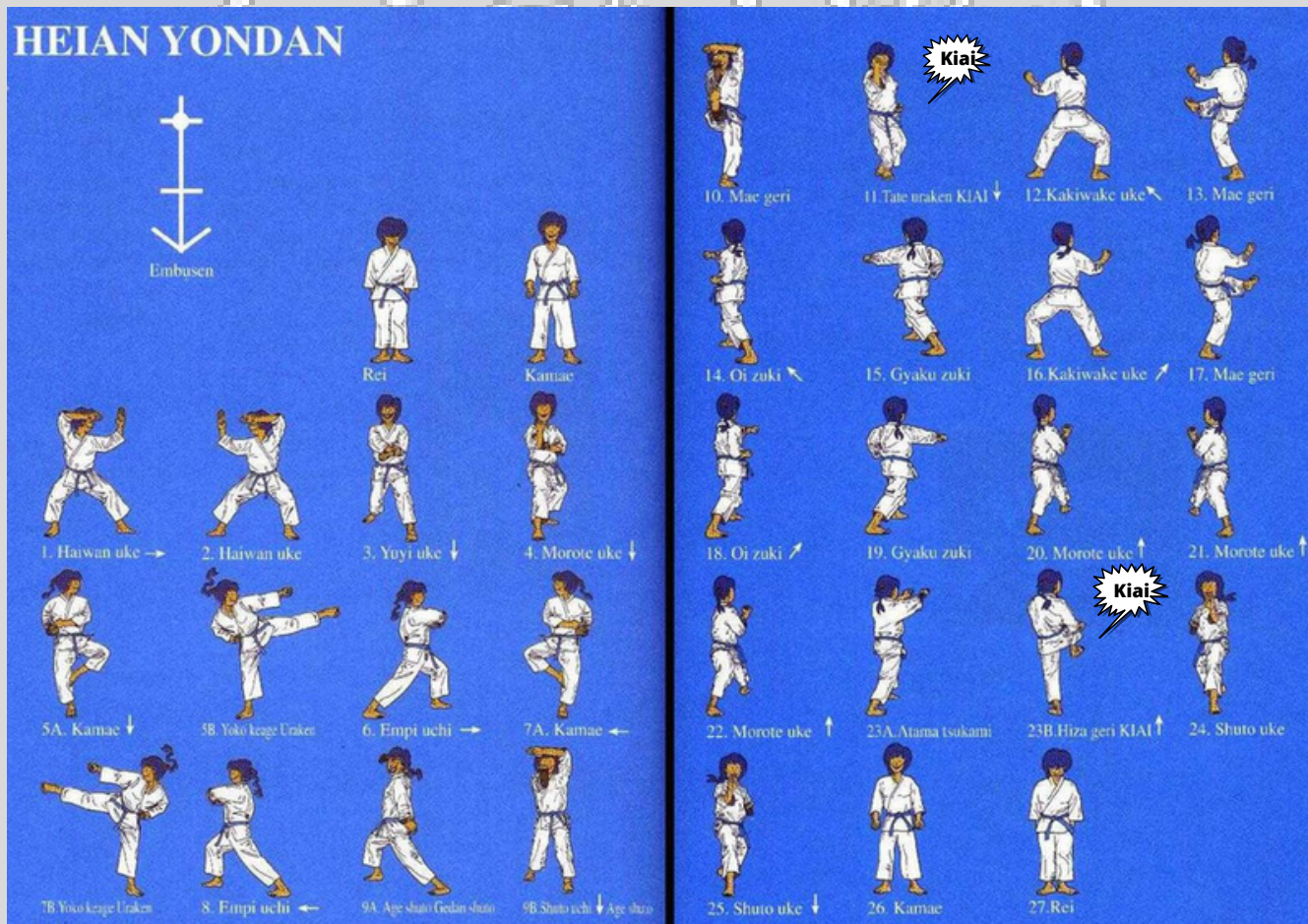
### 1) Henka waza :

- Tsuki waza : 6 técnicas de ataque directos.
- Utsi waza : 6 técnicas de ataque indirectos o circulares.
- Uke waza : 6 técnicas de defensa/parada.
- Geri waza : 6 técnicas de pierna.

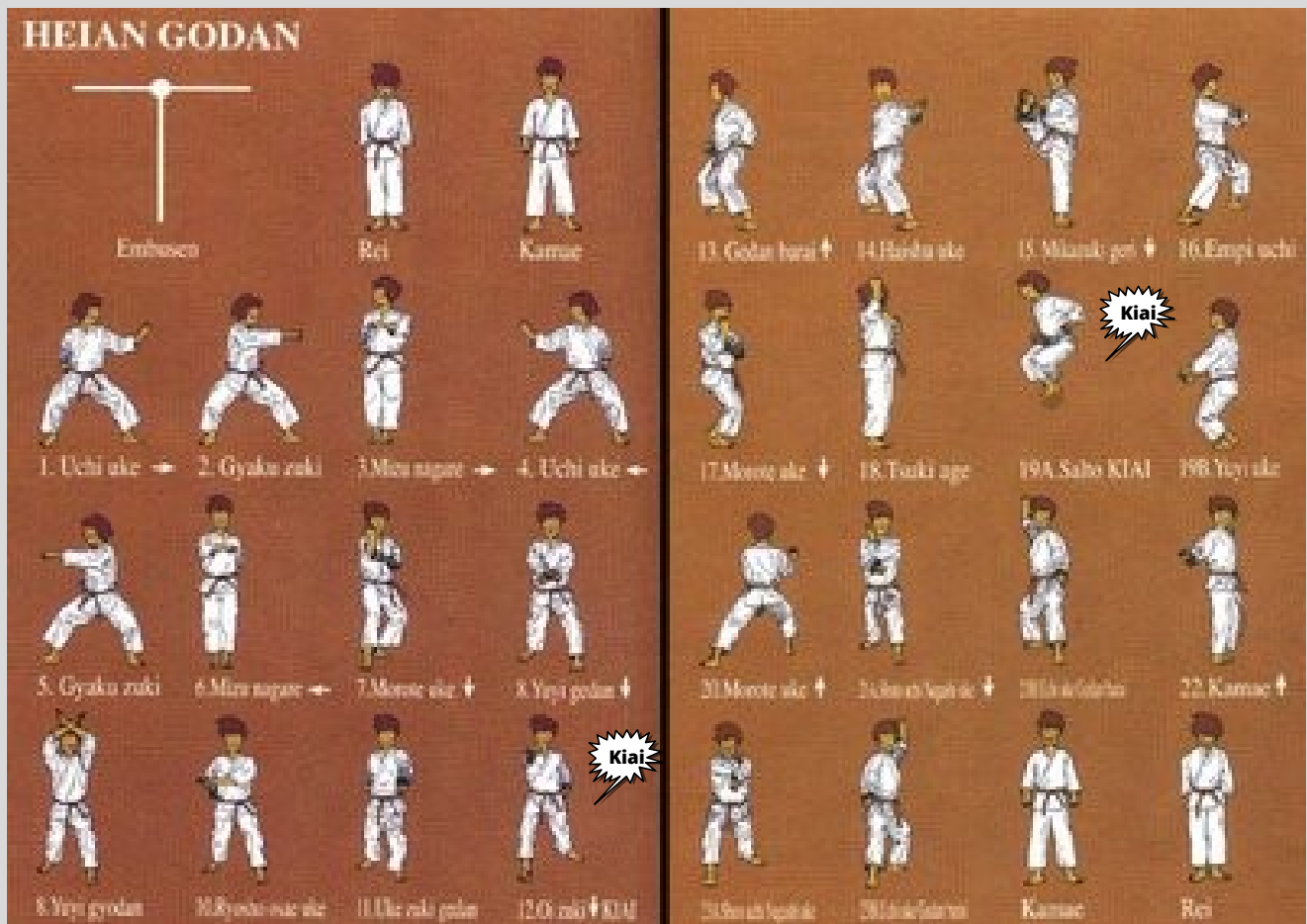
### 2) Renzoku waza:

3 series de 3 técnicas combinadas: ataque, parada/defensa y pierna.

### 3) Kata Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan y Heian Godan.



# EXAMEN CINTURON AZUL



## 4) Kihon kumite (trabajo por parejas)

**Ippon kumite** : Asalto a un paso y/o 1 técnica. Técnica de defensa y ataque.

**Sambon kumite**: Asalto a 3 pasos y/o 3 técnicas.

**Yakosoku Kumite** : Son formas de combate efectuadas por pareja, acordadas de antemano. 10 técnicas cada uno.

**Oyo Waza** : Es un trabajo de combate preestablecido. 2 oyo waza.

**Bunkai**: Una línea de cada uno de los 5 katas básicos.

# EXAMEN CINTURON AZUL

## 5) Conocimientos teóricos

Conocimientos previos cinturón verde / Qué es embusen, kata, bunkai, chakugan y kumite / 3 niveles de ataque : jodan, chudan y gedan.

### Consideraciones previas:

Es muy importante una correcta elección del Uke (la persona/pareja que recibe la técnica), esta debe de ser de similar altura y tamaño que el/la aspirante.

## FASE DE KUMITE

**JYU KUMITE** : Es el combate libre, sin arbitraje ni puntuación. Se realizarán 3 asaltos durante 2' con 30" de descanso.





# EXAMEN CINTURON AZUL

## Tribunal

El tribunal a la hora de evaluar al/la aspirante tendrá en cuenta:

- El conocimiento y la aplicación de la fase técnica por parte del/la aspirante.
- Kime, fuerza durante la ejecución del exámen (kiai y respiración).
- Actitud antes, durante y después de la realización de un ejercicio: entrada, rei, zanshin, yoi, kamae...
- Realización correcta de las posiciones del karate Shotokan, "*posiciones bajas y estables*".
- Correcto hikite.
- Correcto trabajo de cadera, giros, pierna, y diferentes tipos de golpes, defensas y posiciones.
- Los conocimientos teóricos.
- En la fase de kumite se valorará el trabajo continuo así como la aplicación de diferentes técnicas: ataque, defensa y pierna.



# EXAMEN CINTURON MARRON

<https://www.karatedofranciscodiaz.es/examenes-de-grado/marron>

## Fase técnica

### 1) Henka waza :

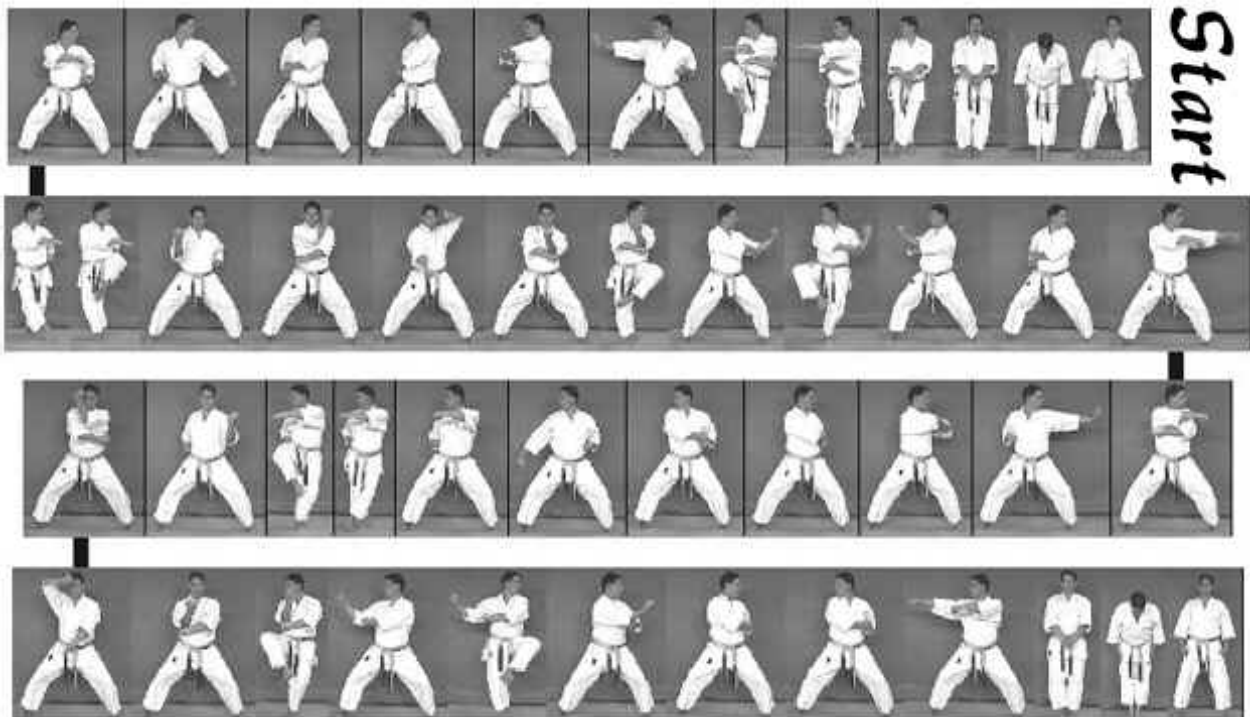
- Tsuki/Utsi waza : 8 técnicas de ataque directas, indirectas o circulares.
- Uke waza : 7 técnicas de defensa/parada.
- Geri waza : 7 técnicas de pierna.

### 2) Renzaku waza:

3 series de 3 técnicas combinadas: ataque, parada/defensa y pierna.

3) **5 katas básicos:** Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan, Heian Godan.  
3 katas superiores : **Tekki Shodan, Bassai Dai y Jion.**

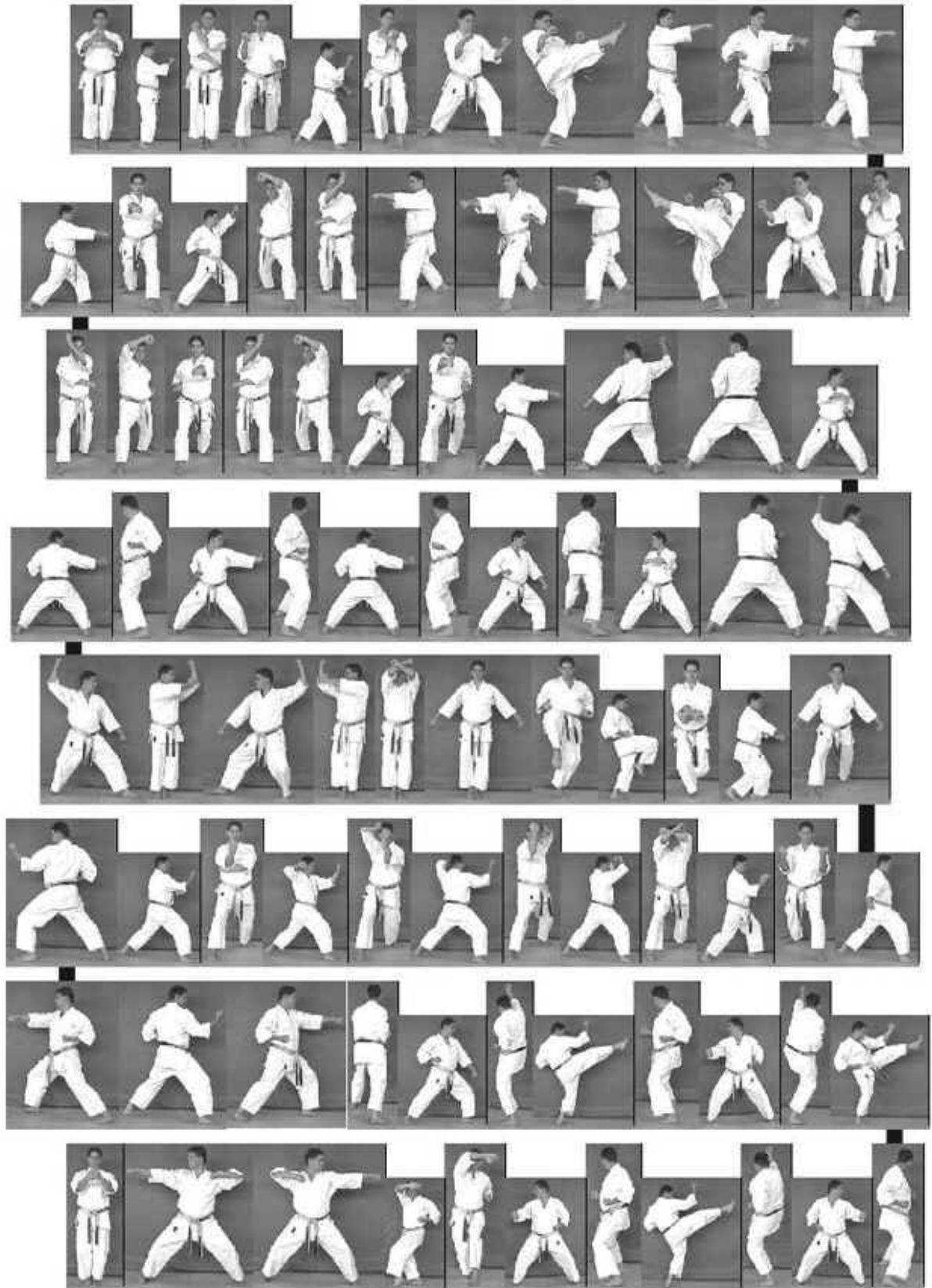
## Tekki Shodan





# EXAMEN CINTURON MARRON

## Jion



# EXAMEN CINTURON MARRON

## 4) Kihon kumite (trabajo por parejas)

**Ippon kumite** : Asalto a un paso y/o 1 técnica.  
Técnica de defensa y ataque.

**Sambon kumite**: Asalto a 3 pasos y/o 3 técnicas.

**Yakosoku Kumite** : Son formas de combate efectuadas por pareja, acordadas de antemano. 2 series de 10 técnicas cada uno.

**Oyo Waza** : Es un trabajo de combate preestablecido. 2 oyo waza.

**Bunkai**: Una línea de cada uno de los 5 katas básicos.

## 5) Conocimientos teóricos

Conocimientos previos cinturón azul /  
Significado de gyaku, hidari, migi, tsuki, utsi,  
uke y keru.

### Consideraciones previas:

Es muy importante una correcta elección del Uke (la persona/pareja que recibe la técnica), esta debe de ser de similar altura y tamaño que el/la aspirante.

## FASE DE KUMITE

**JYU KUMITE** : Es el combate libre, sin arbitraje ni puntuación. Se realizarán 3 combates de 2' con 30" de descanso.



# EXAMEN CINTURON MARRON

## Tribunal

El tribunal a la hora de evaluar al/la aspirante tendrá en cuenta:

- El conocimiento y la aplicación de la fase técnica por parte del/la aspirante.
- Kime, fuerza durante la ejecución del exámen (kiai, respiración)
- Actitud antes, durante y después de la realización de un ejercicio: entrada, rei, zanshin, yoi, kamae...
- Realización correcta y bien definida de las posiciones "*posiciones bajas, estables y fuertes*" y técnicas realizadas.
- Correcto hikite.
- Correcto trabajo de cadera, giros y pierna.
- Conocimientos teóricos.
- En la fase de kumite se valorará el trabajo continuo así como la aplicación de diferentes técnicas: ataque, defensa y pierna.