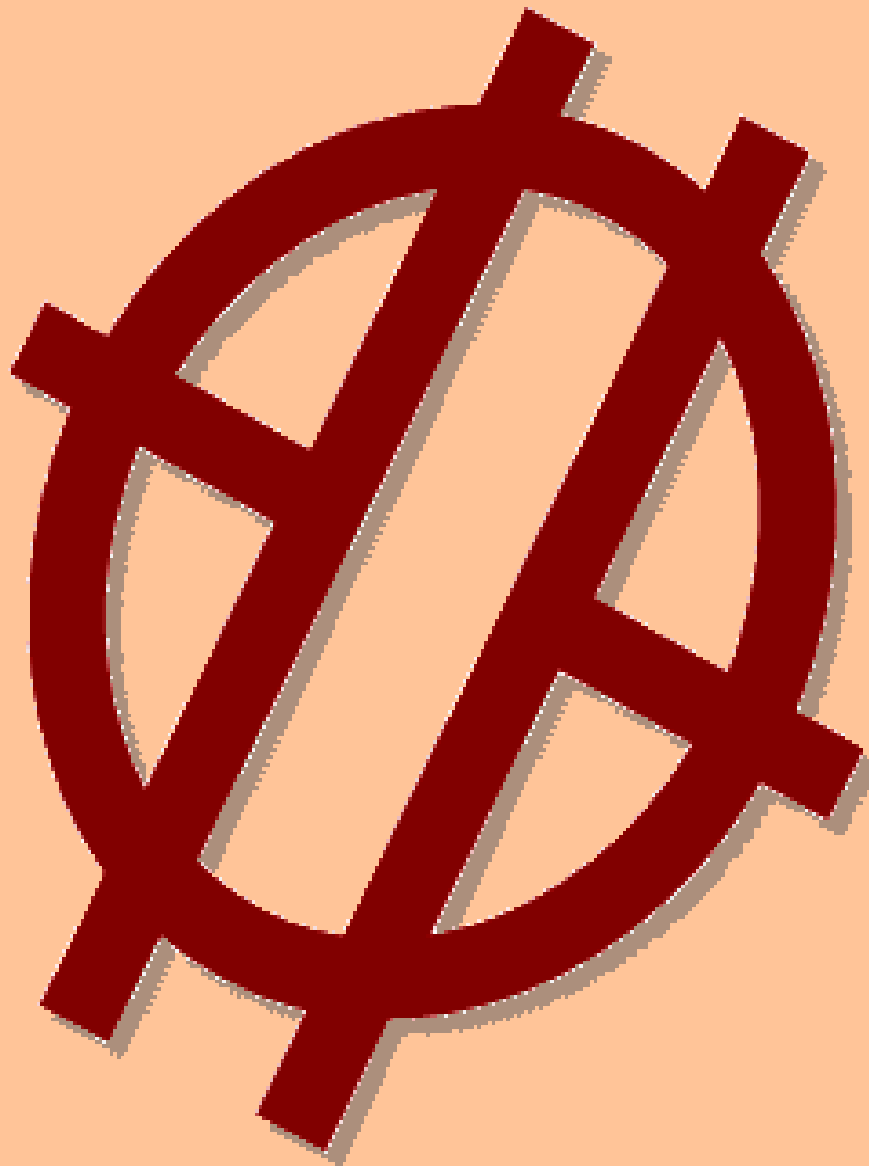


SHITO-RYU

Karate-Do



PROGRAMA PASE DE GRADO

PROGRAMA PASE DE GRADO DENTO SHITO-RYU KARATE-DO

❖ La finalidad de la obtención de un grado de Shito-Ryu Dento Karate-Do no debe limitarse a la demostración de una serie de ejercicios corporales que manifiesten la excelencia del estado físico, la fortaleza o la capacidad de reflejos del candidato.

❖ La presentación del exámen debe tender a mostrar al Tribunal que el tiempo transcurrido desde el ingreso en una Escuela Shito-Ryu, ha incidido en grado suficiente en la obtención de una serie de valores internos, los cuales deben de evidenciarse mediante la actitud personal y la ejecución técnica.

❖ La presentación ante el Tribunal debe ser cuidadosamente sopesada puesto que éste va a juzgar esencialmente sobre una «sensación general» que el candidato debe ofrecer desde el inicio al final del exámen. La elección de las técnicas o katas presentados debe ser idónea, y adaptada no sólo al conocimiento o a la dificultad real, sino a la capacidad física y técnica del examinado.

❖ La indumentaria y aseo personal constituyen la primera muestra de la importancia que tanto el Karate-Do como el Tribunal merecen al candidato. La actitud respetuosa, pero enérgica, debe mantenerse tanto en la presentación como en los saludos y explicaciones, mostrando en todo momento la clara voluntad de graduarse, y al igual que el respeto, el esfuerzo y la constancia en la práctica, deben evidenciarse ante el Tribunal.

❖ La distracción, olvido, o falta de concentración y preparación física o técnica, son características negativas lo mismo que un estado nervioso o anhelante, que no constituyen atenuantes, sino agravantes, pues la práctica del Karate-Do está destinada a conseguir el control físico y mental de la actitud personal.

❖ Junto a estas consideraciones generales el candidato deberá reunir los suficientes conocimientos técnicos y teóricos que le permitan superar el programa.

TIEMPOS MÍNIMOS PARA EL PASE DE GRADO

INFANTILES (Hasta 13 años)

Blanco a B./Amarillo	3 meses
B./Amarillo a Amarillo	3 "
Amarillo a A./Naranja	3 "
A./Naranja a Naranja	3 "
Naranja a N./Verde	3 "
N./Verde a Verde	3 "
Verde a V./Azul	6 "
V./Azul a Azul	6 "
Azul a A./Marrón	9 "
A./Marrón a Marrón	9 "

ADULTOS

Blanco a Amarillo	3 meses
Amarillo a Naranja	3 "
Naranja a Verde	3 "
Verde a Azul	6 "
Azul a Marrón	9 "

COMPOSICIÓN DEL EXÁMEN

El exámen constará de dos fases. Una técnica con cuatro partes diferenciadas, y otra de kumite. Las dos fases tendrán sus peculiaridades según el grado y la edad del aspirante.

El exámen de la categoría infantil en sus apartados de *KIHON* y *KIHON KUMITE* estará dirigido por un miembro del Tribunal y se realizará conjuntamente agrupando a los aspirantes en los correspondientes grados.

El Tribunal podrá incidir en el exámen en cualquier momento del mismo así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir su juicio.

La calificación de cada miembro del tribunal será la de **APTO** o **NO APTO**.

FASE TÉCNICA

KIHON ❖ *KIHON KUMITE* ❖ *KATA* ❖ *EXPLICACION ORAL*

FASE DE KUMITE

JYU KUMITE

Exentos (Menores de 13 años y mayores de 40)

FASE TÉCNICA

❖ KIHON

Se realizarán **técnicas simples y combinadas** con las siguientes normas:

NORMAS GENERALES DE REALIZACION

Por cada apartado se realizarán la cantidad de técnicas exigidas según el grado y se introducirán cambios de posición y desplazamientos en avance y retroceso usando tres posiciones como mínimo, así como cambios de dirección y sentido, demostrando firmeza, potencia y exactitud usando ambas partes del cuerpo.

a)- **Técnicas simples.** Constarán de los siguientes apartados:

UKE WAZA (Técnicas de defensa)
TSUKI WAZA (Técnicas directas)
UCHI WAZA (Técnicas circulares)
KERI WAZA (Técnicas de pierna)

AMARILLO	3 Técnicas
NARANJA	3 Técnicas
VERDE	4 Técnicas
AZUL	5 Técnicas
MARRON	Entre 5 y 7 Técnicas

b)- **Técnicas combinadas (RENSOKU WAZA).** Realizarán el número de combinaciones que cada grado requiera y constarán de tres a cinco técnicas simples de defensa y ataque incluyendo como mínimo una de puño, una de pierna y una defensa, ajustándose a las **NORMAS GENERALES DE REALIZACION** exigidas en el apartado anterior.

AMARILLO	1 Combinación
NARANJA	2 Combinaciones
VERDE	2 Combinaciones
AZUL	3 Combinaciones
MARRON	3 Combinaciones

09.- KATA

09.1.- Significado de la palabra "Kata".

-Forma.

09.2.- Para qué sirve su trabajo.

-Para desarrollar los elementos fundamentales del Karate, pues en los katas están los principios básicos, las técnicas, y la tradición de este Arte.

09.3.- Puntos importantes en su ejecución.

-Kime, velocidad, vivencia, mirada (metsuke), sensación final (zanshin) y línea de realización (embusen).

09.4.- Que es el embusen y para qué sirve.

-Son sus líneas de ejecución, y sirve para desarrollar el Kata con el ritmo y velocidad adecuada.

09.5.- Que es el Bunkai-Kumite.

-Es el análisis de las técnicas del Kata.

09.6.- Bunkai-Kumite de cualquier Kata que presente.

10.- KUMITE

10.1.- Significado de la palabra "Kumite".

-Combate.

10.2.- Para qué sirve su trabajo.

-Para demostrar la efectividad de las técnicas.

10.3.- Puntos importantes en su realización.

-Distancia, velocidad, reacción, anticipación, control, ataque y defensa.

10.4.- Clases o tipos de Kumite.

-Kihon-Kumite: Asalto de estudio.

-Ipon-Kumite: Asalto a un ataque.

-Sanbon-Kumite: Asalto a tres ataques.

-Gohon-Kumite: Asalto a cinco ataques.

-Shiai-Kumite: Asalto de competición.

-Jyu-Kumite: Asalto libre.

-Jyu-Ipon-Kumite: Asalto libre a un ataque.

-Yaku-Soku-Kumite: Asalto convencional.

-Bunkai-Kumite: Asalto de análisis del Kata.

-Oyo-Bunkai-Kumite: Asalto de aplicación del Kata.

10.5.- Ventajas y desventajas del Kumite de competición⁵.

⁵- a desarrollar por el aspirante.

- 11.- Que es el Ki.
-La energía interna.
- 12.- Que es el Kime.
-El aprovechamiento de la energía física y mental en el momento del impacto.
- 13.- Que es el Kiai.
-La liberación de la energía física y mental mediante un grito.
- 14.- Que es Mokuso y para que sirve.
-Es el acto de meditación antes y después de la clase, y sirve para centrarse en el trabajo a realizar, y al terminar, para relajarnos de la tensión mantenida y volver a la actividad normal.
- 15.- Porqué se saluda y cual es su finalidad.
-Por cortesía y para demostrar humildad y gentileza.
- 16.- Principios fundamentales del Karate-Do:

Perfección de la personalidad
Guardar siempre fidelidad
Esfuerzo y constancia
Respeto a los demás
Reprimir la violencia

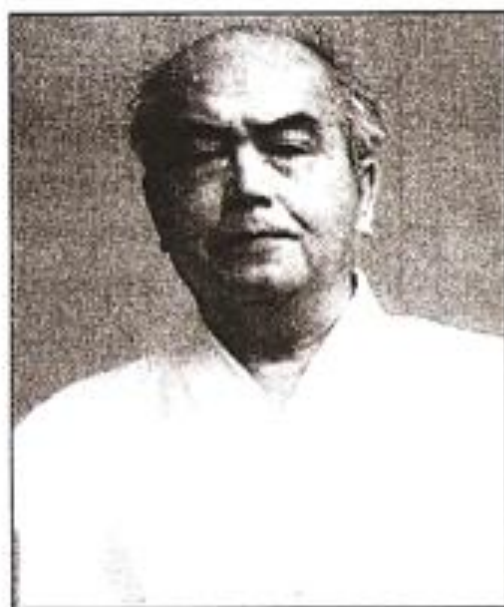




Kaiso MABUNI KENWA
Fundador de Shito-Ryu

系東流

空手道



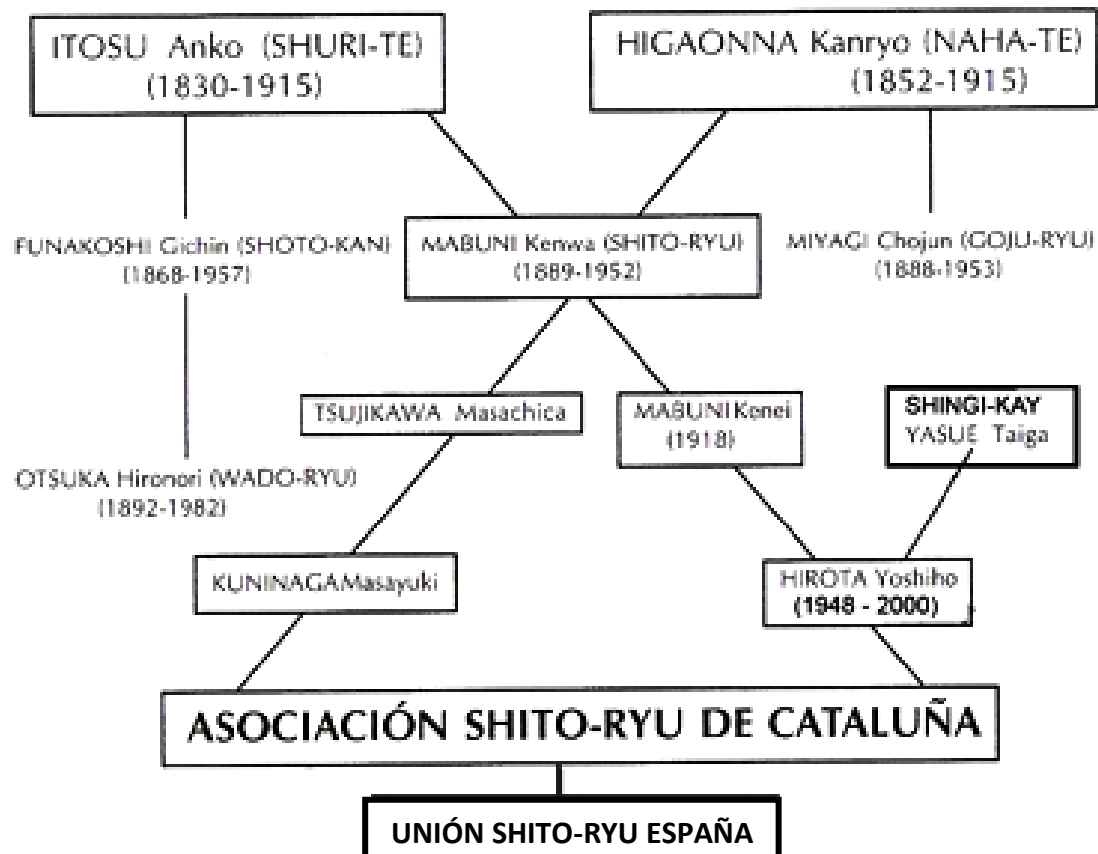
Soke MABUNI KENEI
Hijo y sucesor del Kaiso



ESCUDO DE LA FAMILIA MABUNI

Representa la armonía y recuerda a dos hombres
que concurren en un círculo para mantener la paz.
Se utiliza para simbolizar SHITO-RYU.

ARBOL HISTÓRICO



VOCABULARIO

BUDO	- Vía Marcial.	KYUSHO	- Puntos vitales.
CHUDAN	- Nivel medio.	MA	- Distancia.
DAN	- Nivel o grado.	METSUKE	- Mirada, punto de mira.
DENTO	- Auténtico, tradicional.	REI	- Saludo.
DO	- Camino.	RYU	- Estilo de Karate.
DOJO	- Lugar donde se entrena.	SEIZA	- Sentarse de rodillas.
DOJO-KUN	- Principios de la Escuela.	SEN	- Iniciativa.
GEDAN	- Nivel bajo.	SENSEI	- Maestro.
HAJIME	- Empezar.	SHIHAN	- Gran Maestro.
HANMI	- Posición en diagonal.	SOKE	- Heredero legítimo.
HARA	- Vientre.	TANDEN	- Abdomen.
KAMAE	- Guardia.	TE	- Mano.
KARA	- Vacío.	YAME	- Alto, parar.
KOKYU-HO	- Técnicas de respiración	YODAN	- Nivel alto.
KOKORO	- Corazón.	YOI	- Preparado.
KYU	- Grado inferior.		

DESPLAZAMIENTOS (TENSHIN)

DE-ASHI	- Natural.	TSUGI-ASHI	- Juntando.
YORI-ASHI	- Simultáneo.	OKURI-ASHI	- Cruzando.
MAWARI ASHI	- Circular.	TOBI-ASHI	- En salto.

POSICIONES (DACHI)

HEISOKU-DACHI	- Pies juntos paralelos.
MUSUBI-DACHI	- Pies juntos puntas separadas.
HEIKO-DACHI	- Pies separados paralelos.
NAIFANCHIN-DACHI	- Pies separados paralelos concentrando
SOTO-HACHIJI-DACHI	- Pies separados puntas abiertas.
UCHI-HACHIJI-DACHI	- Pies separados puntas remetidas.
SHIKO-DACHI	- Del sumoka.
ZENKUTSU-DACHI	- Peso adelantado.
KOKUTSU-DACHI	- Peso atrasado.
SANCHIN-DACHI	- Del triángulo.
MOTO-DACHI	- Pie adelantado en paralelo.
RENOJI-DACHI	- En «L».
TEIJI-DACHI	- En «T».
SAGI-ASHI-DACHI	- De la grulla.
NEKO-ASHI-DACHI	- Del gato.
KOSA-DACHI	- Cruzada.

ATAQUES DIRECTOS (TSUKI WAZA)

OI-TSUKI	-Directo avanzando.
GYAKU-TSUKI	-Directo inverso.
MAETE-TSUKI	-Directo con el brazo adelantado.
AGE-TSUKI	-Directo ascendente.
URA-TSUKI	-Directo con puño invertido.
NUKITE	-Directo con la punta de los dedos
WA-TSUKI	-Directo en "U".
KAGI-TSUKI	-Directo en garfio horizontal.
MOROTE-TSUKI	-Directo con los dos brazos.
TATE-TSUKI	-Directo con el puño vertical.

ATAQUES INDIRECTOS O CIRCULARES (UCHI WAZA)

URA-UCHI	-Con el revés del puño.
KENTSUI-UCHI	-Con el puño de martillo.
SHUTO-UCHI	-Con el canto exterior de la mano.
HAITO-UCHI	-Con el canto interior de la mano.
KOKEN-UCHI	-Con la muñeca flexionada.
SEIRYUTO-UCHI	-Con el borde inferior de la mano.
KEITO-UCHI	-Con la base del pulgar.
SHOTEI-UCHI	-Con la base de la palma de la mano.
FURI-UCHI	-Con el puño circularmente.
HAISHU-UCHI	-Con el dorso de la mano.
HIJI-ATE	-Con el codo (ATE WAZA).

TECNICAS DE PIERNA (GERI WAZA)

JO-SOKUTEI-GERI	-Patada con la base de los dedos del pie.
SOKUTO-YOKO-GERI	-Patada lateral con el canto del pie.
USHIRO-KAKATO-GERI	-Patada hacia atrás con el talón.
SOKKO-GERI	-Patada con el empeine.
MAWASHI-GERI	-Patada circular.
MIKAZUKI-GERI	-Patada semi-circular.
NIDAN-GERI	-Patada doble en salto.
FUMIKU-DASHI	-Patadas aplastantes.
HIZA-ATE	-Golpe con la rodilla (ATE WAZA).

TECNICAS DE BLOQUEO O DEFENSA (UKE WAZA)

HARAI-UKE	-Parada baja.
YOKO-BARAI	-Parada hacia el lado.
OSAE-UKE	-Parada hacia abajo.
UCHI-OTOSHI-UKE	-Parada aplastante.
YODAN-AGE-UKE	-Parada alta ascendente.
YOKO-UCHI-UKE	-Parada hacia el interior.
YOKO-UKE	-Parada hacia el exterior.
SHUTO-UKE	-Parada con el canto de la mano.
SHUTO-BARAI	-Parada baja con el canto de la mano.
HAISHU-UKE	-Parada con el dorso de la mano.
KOTE-UKE	-Parada con la muñeca extendida.
KO-UKE	-Parada con la muñeca flexionada.
KEN-SASAE-UKE	-Parada reforzada sobre el puño.
HIJI-UKE	-Parada con el codo.
HIJI-SASAE-UKE	-Parada reforzada sobre el codo.
KOSA-UKE	-Parada cruzada.
KAKIWAQUE-UKE	-Parada separando.
WA-UKE	-Parada abriendo.
SUKUI-UKE	-Parada ascendente.
SUKUI-DOME	-Parada ascendente con desequilibrio.
MAWASHI-UKE	-Parada circular envolvente.
NI-NO-UDE-UKE	-Parada deslizante con el brazo.
ASHI-URA-UKE	-Parada con la planta del pie.
UKE-NAGASHI	-Parada deslizante con la mano.
FURI-SUTE-UKE	-Parada envolvente.
SASHITE-UKE	-Parada oblicua ascendente.
KAKE-UKE	-Parada engancho.
KURI-UKE	-Parada en gancho.
URA-UKE	-Parada semi-circular envolvente.
TSUKI-UKE	-Parada atacando simultaneamente.

LOS 5 PRINCIPIOS DE DEFENSA

1- RAKKA:

Parar enérgicamente el ataque del adversario, desde el sitio sin desplazamiento alguno.

2- RYU-SUI:

Desviar el ataque del adversario sin oponerse a su fuerza.

3- KUSSHIN:

Defender un ataque replegando o expandiendo el propio cuerpo.

4- TEN-I:

Defensa basada en el desplazamiento y esquivas.

5- HANGEKI:

Defender y contraatacar simultaneamente.

PARTES DE LA MANO Y DEL PIE



SHUTO



HAITO



SHOTEI



NUKITE



SEIRYUTO



KEITO



HAISHU



KOTE



KENTO



URA-KEN



KENTSUI



JO-SOKUTEI



SOKKO



KAKATO



SOKUTO



SOKUTEI

SHITO-RYU KARATE-DO

Fué creado por el Maestro KENWA MABUNI, nacido en Shuri de la isla de Okinawa el 14 de Noviembre de 1889, y muerto el 23 de Mayo de 1952 a la edad de 63 años. La familia Mabuni es descendiente del prestigioso samurai ONIGUSUKI.

A la edad de 13 años, Kenwa Mabuni siendo de constitución muy frágil buscaba la forma de mejorar su forma física.

Introducido por un amigo, en 1903 se convierte en alumno del célebre Maestro Anko Itosu (1830-1915), que en aquella época residía en Shuri.

El año 1908, con 20 años de edad, inicia su apredizaje con Kanryo Higaonna (1852-1915) al que lo presenta su íntimo amigo Chojun Miyagi (1888-1953. Goju-Ryu), conociendo de esta manera el arte del Naha-Te.

Al finalizar sus estudios académicos realiza el servicio militar, tras el cual ingresa en la policía. Es gracias a esta ocupación que tiene la posibilidad de recorrer Okinawa aprendiendo las artes clásicas de la isla llamadas Ryukyu Kobujutsu.

Así es como aprende el manejo del Bo de los Maestros Aragaki y Soeishi, y el Sai del Maestro Tawada. Permaneció en la policía durante unos doce años.

Al inicio de la era Showa, hacia el 1929, Kenwa Mabuni se establece en Osaka y abre un Dojo para impartir clases de Karate-Do. Desarrolla un método de Karate basado, por un lado en la corriente de Shuri que aprendió con el Maestro Itosu, y por el otro en la corriente de Naha del Maestro Higaonna.

A partir del nombre de estos dos Maestros y en su honor, él da nombre a su Escuela, SHITO-RYU. "SHI" que proviene del ideograma "ITO" de Itosu, y "TO" del ideograma "HIGA" de Higaonna, ya que en japonés hay dos maneras de pronunciar el mismo ideograma.

En la actualidad es su hijo KENEI MABUNI, nacido el 13 de Febrero de 1918, quien dirige la Escuela.

Habiendo aprendido Karate con su padre, también estudió Kendo con el Maestro Yasuhiro Konishi (1893-1983), el Ninjutsu con el Maestro Seiko Fujita (1899), y otros artes marciales clásicos.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DE SHITO-RYU

❑ El Shuri-Te confiere al estilo la velocidad y técnicas rectilíneas características de esa corriente. La fuerza concentrada la hereda del Naha-Te.

❑ Posee katas de Shuri-Te, Naha-Te y también de Tomari-Te.

❑ El uso de las posiciones es natural, ni muy bajas, ni muy altas, habiendo poca diferencia entre el entrenamiento y la aplicación real. En los ataques se usan posiciones más altas que en las defensas.

❑ Las posiciones más características son: Sanchin-Dachi, Moto-Dachi, Shiko-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Neko-Ashi-Dachi, y Kokutsu-Dachi.

❑ Sobre todo en defensa se usan técnicas de mano abierta de corto recorrido, igual que en ataque y contraataque el uso de técnicas de puño se realizan a gran velocidad.

❑ Las distintas posiciones se utilizan en todas direcciones coordinando el cuerpo y la cadera simultáneamente a las técnicas.

❑ Se trabaja mucho en parejas aplicaciones de kumite controlando al adversario con armonía y continuidad en todo el proceso técnico.

❑ Posee técnicas de defensa clásicas además de:

- ✓ GYAKU-WAZA.- Control del adversario.
- ✓ NAGE-WAZA.- Técnicas de proyección y barridos.
- ✓ SHIME-WAZA.- Técnicas de estrangulación.
- ✓ KANSETSU-WAZA.- Técnicas de luxación.
- ✓ KATAME-WAZA.- Técnicas de inmovilización.

❑ El trabajo de pierna se realiza chudan y gedan de forma principal, aunque en los entrenamientos se realicen también yodan e incluso en salto.

❑ Los ataques en avance son generalmente rectilíneos. Las defensas suelen tener una salida de 45°.

❑ También es característica del Estilo el estudio y práctica de las armas tradicionales japonesas (KOBUDO)

KATAS SHITO-RYU

Anko Itosu (Shuri-Te)

Pinan o Heian: <i>De Shodan a Godan</i>	Kosokun-Dai
Naifanchin: <i>Shodan, Nidan y Sandan</i>	Kosokun-Sho
Jitte	Shiho-Kosokun
Jion	Chintei
Jin	Chinto
Rohai: <i>Shodan, Nidan y Sandan</i>	Wanshu
Passai-Dai	Gojushiho
Passai-Sho	

Kanryo Higaonna (Naha-Te)

Sanchin	Seisan
Tensho	Seipai
Saifa	Sanseru
Seienchin	Kururunfa
Sisoochin	Suparinpai

Otros

Niseishi	}	ARAGAKI	Aoyagi	}	MABUNI Kenwa
Sochin			Myojo		
Unsu			Juroku		
Matsumura-no-Rohai	Shinsei				
Matsumura-no-Passai	Matsukaze				
Ishimine-no-Passai	Shinpa				
Nipaipo					