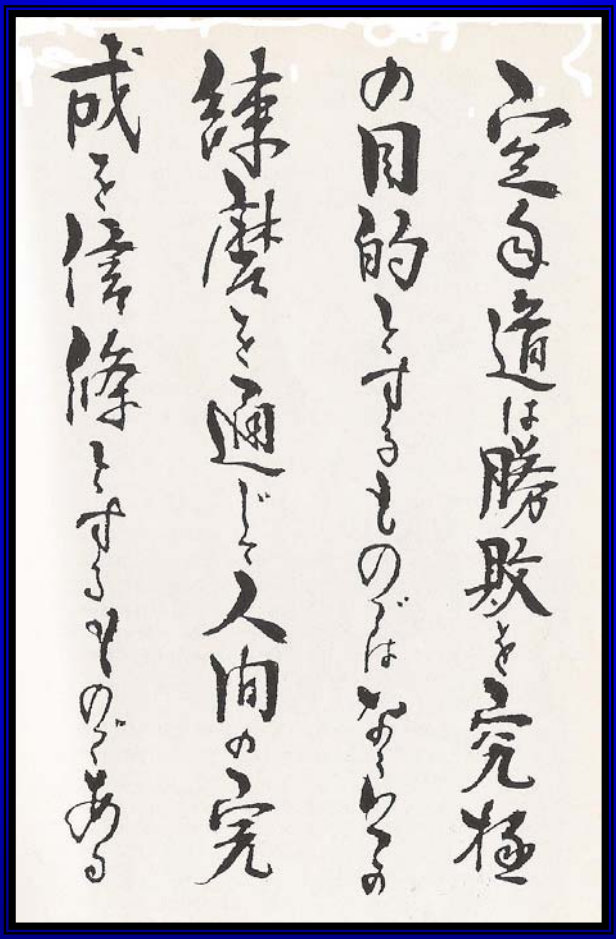
PROPUESTA DE MÉTODO DE ESTUDIO DE LOS KATAS
(ampliación de tesina):

ESTUDIO DEL BUNKAI DE LOS KATAS

Tesina para la obtención del 6º Dan de karate-do de la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana

Autor.- Juan Fernando Nova Herrera (2012)



DISCUSIÓN SOBRE ESTUDIO DE LOS BUNKAIS

Sobre el estudio de los bunkais de los katas, lo que esta tesina pretende plasmar es un ejemplo, lo más simplificado posible, del trabajo que habitualmente vengo practicando en el Dojo, siguiendo las enseñanzas de mi Maestro. Con ello, quiero decir que mi posición dentro del karate-do es de alumno, no de maestro, ya que no me dedico a la enseñanza, sino únicamente a la práctica. Esa misma posición es la que mantengo en este trabajo, siendo mi aportación personal el intentar estructurarlo en el presente documento, buscando dejar constancia del trabajo diario que se realiza en mi Dojo, de forma que resulte lo más comprensible posible para todo aquel practicante de karate-do que decida leerlo.

El trabajo se ha centrado, exclusivamente, en el kata Heian Shodan, utilizando como medio de trabajo la versión simplificada denominada Heian Shodan Oyo-Dai, cuyo desarrollo explico más adelante. El motivo es obvio: es en este kata donde los diferentes niveles de estudio del bunkai que planteo se aprecian con mayor facilidad, siendo más fácil seguir el desarrollo del trabajo en cada uno de los tres niveles de estudio.

Obviamente, el trabajo que en este sentido se viene realizando en el Dojo por parte de mi Maestro, es mucho más amplio que el plasmado en el presente documento, ya que trabajamos las versiones Oyo-Dai de los cinco Heian, así como sus respectivos tres niveles de aplicación de bunkai.

Igualmente, en el ejemplo de Bunkai Goshin que he elegido para la tesina, buscaba más transmitir que se puede emplear casi cualquier técnica de Goshin (defensa personal) que deseemos, tanto en omote como en ura, que reflejar fielmente como ha estructurado este trabajo mi Maestro en el Dojo.

La estructura de aplicación de técnicas de Goshin más acertada, es la de estudiar aquellas que vayan en consonancia con el nivel de Heian que estamos trabajando. Es decir, ir incrementando la dificultad y tipos de técnicas de Goshin a aplicar, a medida que vayamos trabajando Heian Shodan, Nidan, Sandan, etc.

Por último, el fin de este trabajo con el estudio de los bunkais es puramente pedagógico, con unos objetivos a largo plazo que pretenden abarcar toda la trayectoria de los practicantes de karate-do, facilitándoles y enriqueciéndoles el trabajo, al menos, hasta que aspiren al grado de Yondan, en cuyo programa de examen se les exige la realización de un trabajo libre que incluya el uso de técnicas de defensa personal. Esto también enriquece el karate-do, facilitando la práctica de los bunkais de los katas al sistematizarlos, y acercándolo al objetivo de la defensa personal, que es en definitiva, uno de los fines primordiales de la práctica de cualquier arte marcial que no utiliza armas.

CERTIFICACIÓN

Certifico esta tesina ha sido efectuada por **Juan Fernando Nova Herrera** y para que conste que todos los datos recogidos son su contribución al desarrollo de la misma.

Firmado.- Marceliano Gómez Martínez
Cinturón Negro 7º Dan
Director de tesina.

INDICE

- **INTRODUCCIÓN** PAG.- 2

  REVISIÓN DE LA LITERATURA PAG.- 3

  ICONOGRAFÍA PAG.- 3

  HEIAN SHODAN-OYO PAG.- 4

  HEIAN SHODAN OYO-DAI PAG.- 5

- **ESTUDIO DEL BUNKAI** PAG.- 7

  BUNKAI DE PRIMER NIVEL PAG.- 8

  BUNKAI HENTÉ O DE SEGUNDO NIVEL PAG.- 12

  BUNKAI GOSHIN O DE TERCER NIVEL PAG.- 18

  PALABRAS CLAVE PAG.- 27

  ANEXOS PAG.- 28

PROPUESTA DE MÉTODO DE ESTUDIO DE LOS KATAS.

INTRODUCCIÓN

En mi anterior tesina, presentada en el año 2005, realizaba una propuesta de estudio de los katas que buscaba extraer, de cada uno de ellos, los elementos que contienen desde el punto de vista de la defensa personal. En la presente ampliación de aquella tesina, propongo un método de estudio de los bunkais de los katas dividiéndolo en niveles, según el grado de conocimiento de karate-do del practicante, y buscando integrar en los bunkais de los katas técnicas de Goshin (defensa personal), procedentes de otras artes marciales (aikido, tai jitsu, judo, etc.), pero que son perfectamente integrables a la hora de aplicar las técnicas de los katas porque complementan su contenido debido, probablemente, a que en el fondo de todos los katas subyace la búsqueda de la enseñanza de la autodefensa, al igual que en el resto de artes marciales que no utilizan armas.

Por otra parte, no podemos perder de vista, que en el programa de exámenes de la Federación se exige para el nivel Yondan un trabajo de Goshin, en el que el aspirante realizará desequilibrios, barridos, luxaciones, estrangulaciones, etc. Por ello, incluso desde el punto de vista práctico, se hace necesario que los practicantes desarrollen esas habilidades de forma natural con la práctica del karate-do, y que obtengan un repertorio de técnicas de Goshin que realicen de forma fluida habitualmente, cuando lleguen a ese nivel de aspirantes a Yondan.

El elemento más antiguo en la enseñanza y práctica del karate-do son los katas, auténticas enciclopedias no escritas que contienen todo el conocimiento necesario para su práctica, y sobre las que se puede trabajar en múltiples direcciones para la búsqueda de ese conocimiento.

En mi anterior tesina, se repasaban todas las distintas variables, desde el punto de vista del kata formal (omote, ura, go, go-ura y kata bunkai), y se proponía, como método de trabajo en la búsqueda de la simplificación del contenido de los katas, los katas-oyo (de interpretación libre). En términos generales, los katas-oyo contenidos en mi anterior tesina, consisten en eliminar del kata las técnicas que se repiten en una serie y, de las series simétricas, eliminar una de ellas, pero siempre conservando todos los elementos que sean característicos del kata.

A partir de este principio, es sobre la que se monta el presente trabajo. Si mi tesina entonces se centraba en los katas Heian porque constituyen la plataforma sobre la que después se asientan los katas superiores, en esta ocasión se centrará, exclusivamente, en el kata Heian Shodan, porque es el primer kata de todos los Heian, y por tanto el más importante, y sobre todo, porque es el kata en el que los distintos niveles de trabajo de los bunkais que se proponen, se aprecian más claramente.

Para ello, primero haré referencia al kata Heian Shodan-oyo expuesto en mi tesina anterior, para después realizar una evolución sobre este trabajo fusionando el Heian Shodan-oyo omote con su correspondiente ura, dando así lugar a lo que denominaremos "Heian Shodan-oyo Dai", que será el kata sobre el que realizaremos el estudio de los distintos niveles de bunkai.

- **<u>REVISIÓN DE LA LITERATURA</u>.-**

La literatura que se pone a revisión en la presente tesina, no es otra que la anterior presentada por mí en el examen de aspirante a Godan, fechada el 29 de abril de 2005, sobre la que pretendo realizar esta ampliación de lo allí tratado entonces.

En definitiva, la ampliación que aquí presento, es fruto del paso del tiempo y de la evolución que eso conlleva en la práctica del karate-do.

- **<u>ICONOGRAFÍA</u>.-**

La iconografía utilizada en la portada de la presente tesina, es una cita del Sensei Gichin Funakoshi cuya traducción es la siguiente:

"El último objetivo del arte del karate no reside en la victoria o en la derrota, sino en el perfeccionamiento del carácter de sus participantes".

La cita ha sido extraída de su libro "Mi Camino".

- **HEIAN SHODAN-OYO**

Estos katas-oyo, al eliminar las técnicas repetidas y las series simétricas, tienen partes del kata que se realizan en omote y otras en ura, debido a qué, al eliminar una parte del kata, el siguiente giro que establece el embuten se tiene que realizar por el lado contrario al que es habitual. Esta característica es una aportación muy enriquecedora para el practicante, ya que potencia la bilateralidad al tener que utilizar, en el mismo kata, las formas omote y ura.

Por puro convencionalismo, al Heian Shodan-Oyo que se presenta a continuación, se le calificará como omote, por ser el primero que se extrae al simplificar Heian Shodan con los criterios establecidos. No obstante, a pie de foto, especificaré si se corresponde con una realización de la serie en omote o en ura en el kata Heian Shodan original, con el fin de resaltar lo dicho anteriormente sobre la potenciación de la bilateralidad.

En ura

En ura

En omote

- Obsérvese que en la serie de los tres oi tsuki, sólo se integran dos, uno de ellos como henté de gedan barai, que se usará como chudan barai en las aplicaciones.

- **HEIAN SHODAN OYO-DAI**

Como hemos establecido en el punto anterior, al Heian Shodan-Oyo expuesto le denominamos omote; en su correspondiente ura los términos se invertirán, con lo que las series que se realizan en ura, pasarían a realizarse en omote, y viceversa.

A la unión de ambos Heian Shodan-Oyo, el omote y el ura, le denominamos Heian Shodan Oyo-Dai. Con ello obtenemos un extracto del kata Heian Shodan, pero en el que trabajaremos alternativamente los lados omote y ura del kata original. No obstante, como método de trabajo, a pie de foto especificaré que partes del kata pertenecen a la forma omote o ura, pero respecto a Heian Shodan-Oyo.

HEIAN SHODAN-OYO OMOTE

HEIAN SHODAN-OYO URA

HEIAN SHODAN-OYO URA

HEIAN SHODAN-OYO OMOTE

HEIAN SHODAN-OYO URA

HEIAN SHODAN-OYO OMOTE

HEIAN SHODAN-OYO URA

ESTUDIO DEL BUNKAI

Llegados a este punto, nos encontramos en el núcleo central de la presente tesina. La propuesta de trabajo consiste en elaborar un método de aplicación sistematizado, en el que el nivel de la aplicación del bunkai irá en consonancia con el nivel de conocimientos del practicante de karate-do. Para ello, se establecen tres niveles distintos de aplicación de los bunkais:

- Bunkai de primer nivel; dirigido a los practicantes de todos los niveles de kyu.

- Bunkai henté, o bunkai de segundo nivel; dirigido a los practicantes de nivel Shodan.

- Bunkai goshin, o bunkai de tercer nivel; dirigido a los practicantes Nidan y Sandan.

Estos niveles de aplicación, serán siempre sobre los cinco katas Heian, para conseguir que con la práctica, el nivel más alto de bunkai sea fácilmente extrapolable a cualquier kata superior, así como facilitar el trabajo de los aspirantes a Yondan respecto del trabajo de Goshin que se les exige.

No obstante, para la realización de la presente tesina, tal y como ya he dicho en la introducción, aplicaremos los tres niveles de bunkai sobre el kata Heian Shodan, utilizando como medio de trabajo la versión simplificada denominada Heian Shodan Oyo-Dai, cuyo proceso de desarrollo ya ha sido explicado.

Obviamente, para la realización de los distintos niveles de bunkai, se tienen en cuenta todos los principios establecidos en mi anterior tesina sobre el kata bunkai, es decir, que como principio, las defensas se realizarán en go, con tai sabaki saliéndose de la línea del atacante, y los contraataques se realizarán avanzando o en el sitio, según lo requiera la situación. Para ello, también se debe aplicar todo lo expuesto en mi anterior tesina respecto a las distintas formas del kata: omote, ura, go y go ura.

A medida que el nivel del bunkai vaya subiendo, se irán añadiendo situaciones de combate más avanzadas y reales, hasta llegar a las técnicas de karate complementadas por técnicas de Goshin en el tercer nivel de bunkai.

Por último, como metodología de trabajo, se establecen los siguientes principios básicos:

- El atacante siempre inicia la acción desde hidari kamae, atacando con el lado derecho.

- Se considerará lado omote cuando al defender el ataque nos quedemos por el lado interior del atacante (por delante). Es decir, cuando a un ataque con un puño o pierna derechos, respondamos con una defensa por nuestro lado izquierdo.

- Se considerará lado ura cuando al defender nos quedemos por el lado exterior del atacante (por su espalda). Es decir, cuando a un ataque con un puño o pierna derechos, respondamos con una defensa por nuestro lado derecho.

- **<u>BUNKAI DE PRIMER NIVEL</u>.-**

Es el nivel básico de bunkai, y se caracteriza por la máxima fidelidad a la forma y al embusen del kata. Las aplicaciones serán sencillas y fácilmente identificables para el practicante respecto al kata forma (en este caso Heian Shodan Oyo-Dai).

En este nivel de aplicación, se prestará especial atención a la distancia real de combate, y a la modificación necesaria de ésta para aplicar la técnica que establece el kata. Para ello se utilizará kirikaeshi siempre que sea necesario, por ejemplo, para realizar un oi tsuki cuando no hay distancia real para poder hacerlo.

Obsérvese el kirikaeshi

*

* Tetsui se usa como defensa de un ataque jodan.

*

*

*

* Las fotografías que van unidas (sin espacio entre ellas), son fotografías de la misma acción vista desde ángulos inversos.

*

* La técnica que se realiza es oi tsuki con su correspondiente kirikaeshi.

*

**

* Giako nukité.
** Este shuto uke se utiliza como ataque.

Como se puede apreciar, se trata de una aplicación sencilla fiel al embusen del kata, y en el que se realizan las técnicas definidas en el kata forma, aplicándolas según conviene a la acción del atacante.

Así, en la segunda serie del kata, en la que defendemos por el lado ura (quedándonos por la espalda del atacante), el Tetsui se transforma en defensa. O en la serie de los jodan age uke, éstos son utilizados como elementos de ataque transformándolos en jodan ude ate.

También transformamos en defensa de henté (concretamente en chudan barai), el primer oi tsuki de la serie que se corresponde con los tres del kata Heian Shodan original (en Heian Shodan Oyo-Dai sólo se integran dos, el primero de ellos como henté del gedan barai pensando, precisamente, en esta aplicación).

Por último, se transforma en ataque el último shuto uke del kata, ya que el embusen del kata así lo requiere.

- **BUNKAI HENTÉ O DE SEGUNDO NIVEL.-**

En este segundo nivel de estudio del bunkai, cobra especial importancia el lado por el cual realizamos la defensa. Hemos establecido como lado omote cuando defendemos por el interior, es decir, cuando quedamos por delante del atacante al oponer a su ataque por el lado derecho, nuestra defensa por el lado izquierdo. Igualmente, hemos establecido como lado ura, cuando defendemos por el exterior, es decir, cuando quedamos a la espalda del atacante al oponer a su ataque por el lado derecho, una defensa por el mismo lado.

Cuando la defensa la realizamos por el lado omote, el atacante queda en disposición de seguir encadenando técnicas hasta que le cortemos la iniciativa. Para ello, es necesaria la utilización de técnicas de henté con la mano que realiza la defensa, en principio para seguir defendiendo el encadenamiento de técnicas del atacante, pero con la finalidad de hacer un contraataque que le corte la iniciativa, y que nos permita la realización de nuestro contraataque definitivo con la mano de seité. Esta técnica de seité, deberá ser la que se establece en el kata forma.

En cambio, cuando realicemos la defensa por el lado ura, es decir, quedándonos por la espalda del atacante, éste no podrá seguir encadenando técnicas de ataque fácilmente. En esta situación, cobra especial importancia el trabajo de agarre del oponente (tsukami) con la mano con la que hemos realizado la defensa, afín de asegurar su control mientras realizamos el contraataque establecido en el kata forma.

Se sigue manteniendo el embusen del kata, pero dado que el atacante tiene la oportunidad de encadenar todas las técnicas que pueda, no es un elemento fundamental más allá de definir por que lado viene el ataque, y como lo vamos a recibir, si por el lado de omote, o por el lado de ura.

Se seguirá prestando atención a la distancia real de combate para la realización de la técnica de seité que establece el kata (el contraataque definitivo de cada serie), por lo que se aplicará el trabajo de kirikaeshi siempre que sea necesario.

Como se puede comprobar, se empiezan a plantear situaciones reales de combate al tener en cuenta el lado por el que realizamos la defensa, la ventaja que pueda obtener nuestro oponente de ello, especialmente en el lado omote, y como anular esa ventaja usando henté para tomar el control del combate.

También cabe destacar la importancia del trabajo de tsukami (agarre) en el lado ura. Las técnicas de agarre son fundamentales a la hora de buscar la máxima eficacia de nuestras técnicas en una situación de combate real, ya que supone el aprovechamiento práctico de la fuerza ejercida por el brazo de hikité, garantizando la mayor energía posible en nuestra técnica de seité.

- En esta primera serie de Heian Shodan Oyo-Dai, la defensa se realiza por el lado omote, por lo que el atacante puede encadenar técnicas.
- Obsérvese el trabajo de henté, primero como defensa de los sucesivos ataques para pasar a cortarle la iniciativa con jodan uraken uchi y poder hacer la técnica de seité, el oi tsuki con desplazamiento de kirikaeshi.

- En la segunda serie, la defensa es por el lado ura, por lo que el Tetsui se utiliza en primer lugar como defensa, para terminar convirtiéndose en un tsukami que nos permite controlar al oponente mientras realizamos nuestro contraataque con la técnica de seité que establece el kata.
- Como se puede apreciar, el oi tsuki, se realiza también con desplazamiento de kirikaeshi, pero con la ventaja de poder apoyarnos en el tsukami y hacer la técnica con la máxima energía.

* ** ***

* Osae uke henté contra su giako tsuki.
** Jodan uraken uchi henté.
*** Jodan uke se transforma en jodan ude ate, como técnica de contraataque.

- Esta serie se realiza en omote, por tanto hay encadenamiento de técnicas del atacante, y trabajo de henté por el defensor.

- Misma serie en ura, por lo que la primera defensa se transforma en tsukami para realizar con total control jodan ude ate.

- La anterior serie está realizada por el lado ura.

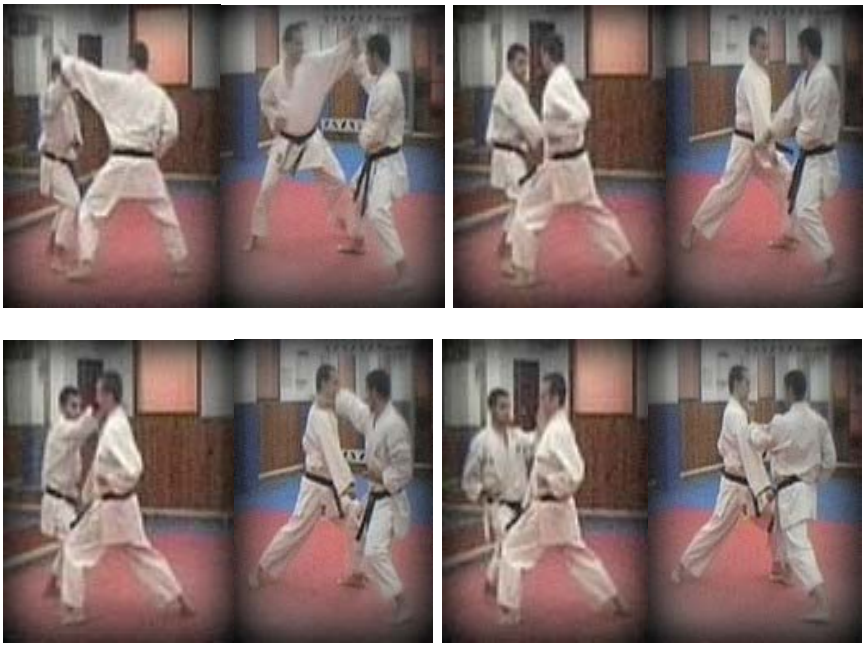
- La misma serie por el lado omote.

- Por el lado ura.

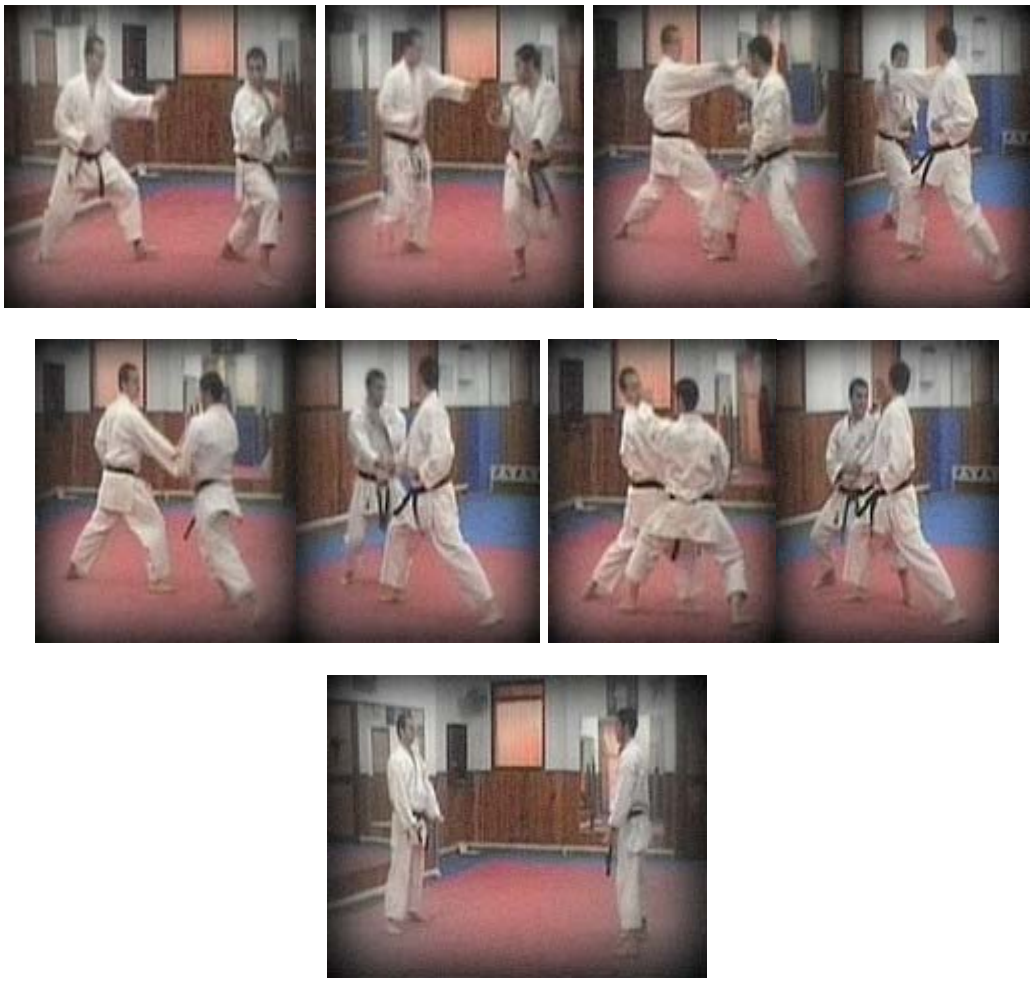
*

* Uraken uchi henté.

- La misma serie realizada por el lado omote. Obsérvese que el atacante no deja de encadenar técnicas hasta que se le corta la iniciativa con el uraken uchi, lo que permite realizar el oi tsuki con desplazamiento de kirikaeshi.



- Esta primera serie de shutos uke se realiza por el lado omote, con lo que se hace necesario el uso de técnicas de henté hasta que se corta la iniciativa al oponente con el jodan shuto uchi henté.



- En esta última serie, la aplicación es idéntica a la del bunkai de primer nivel.

- **BUNKAI GOSHIN O DE TERCER NIVEL.-**

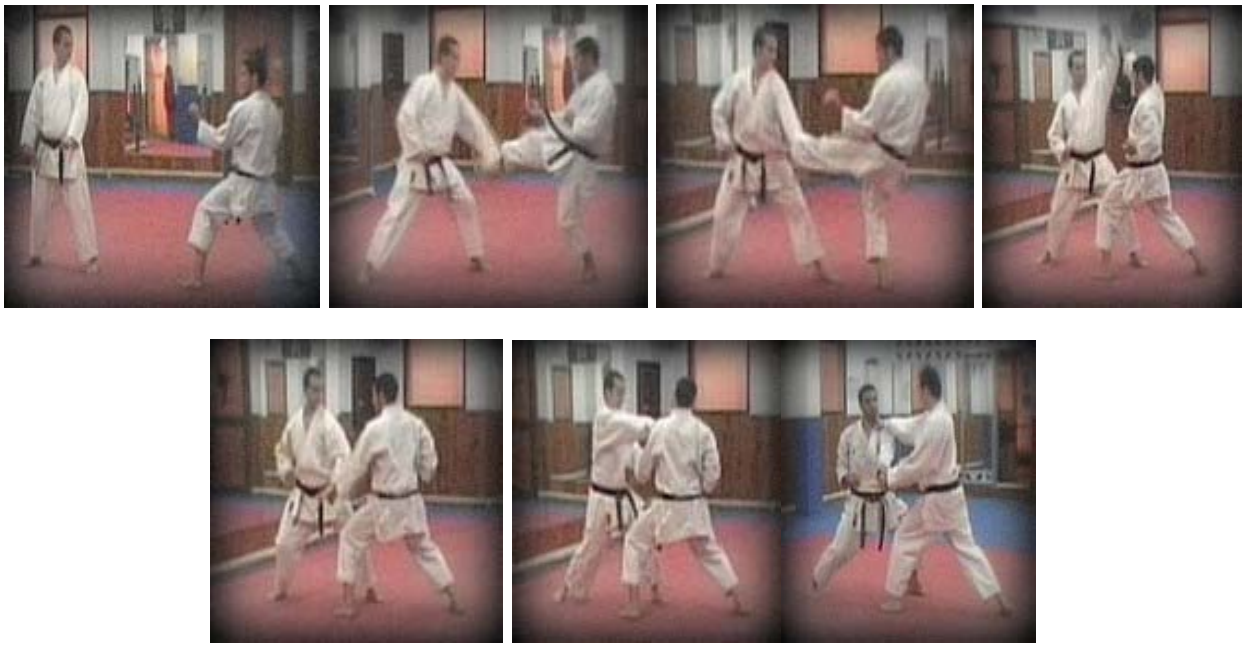
En este nivel de estudio del bunkai, se pretende realizar una aplicación del kata en la que la última acción de cada serie no sea la técnica que establece el kata, sino que ésta sirva como elemento de enlace para la realización de una técnica de Goshin, ya sea una luxación, un barrido, una proyección, etc.

Para ello, la técnica que el kata establece como el final de cada serie se realizará en giako (giako tsuki o giako yodan ude ate), dejando el último paso que el kata establece para la realización de dicha técnica, como el paso dedicado a la técnica de defensa personal. Hasta llegar a ese momento, la aplicación será idéntica a la del bunkai de segundo nivel.

Se deberá tener en cuenta, que lo que pretendemos es que la última técnica que establece el kata para cada serie, nos ayude a realizar la de defensa personal, no que la entorpezca o dificulte. Es decir, deberemos realizar dicha técnica como el atemi previo al barrido, proyección o luxación que deseamos aplicar.

Como cualquier técnica de Goshin que apliquemos siempre requerirá de más de un paso, se deberá tener en cuenta el embusen del kata, para realizar la siguiente serie iniciándola por el lado correspondiente al punto de la aplicación en que nos encontremos.

Para el ejemplo de aplicación del Bunkai Goshin de Heian Shodan Oyo-Dai, realizaremos la misma técnica de goshin para el lado omote y el ura de cada serie, cambiando de técnica cuando cambiemos de serie.



- Para esta primera serie se ha elegido realizar kote gaeshi (proyección por torsión de la muñeca), como técnica de Goshin.
- Como se puede apreciar por el encadenamiento de técnicas del atacante, esta serie se realiza por el lado de omote.
- Respecto al bunkai de segundo nivel, se elimina el uraken uchi henté, ya que con la segunda defensa se realiza el agarre.
- Obsérvese que lo que en el kata forma es un oi tsuki, se ejecuta como giako tsuki para, a continuación, cambiar la mano de agarre para realizar el kote gaeshi.
- Se continúa la acción hasta el control final del oponente sometiéndolo a la luxación de la muñeca, codo y hombro. Para el control final, se gira al oponente sobre si mismo en el suelo llevando hacia su cara el codo del brazo sobre el que hemos realizado kote gaeshi.

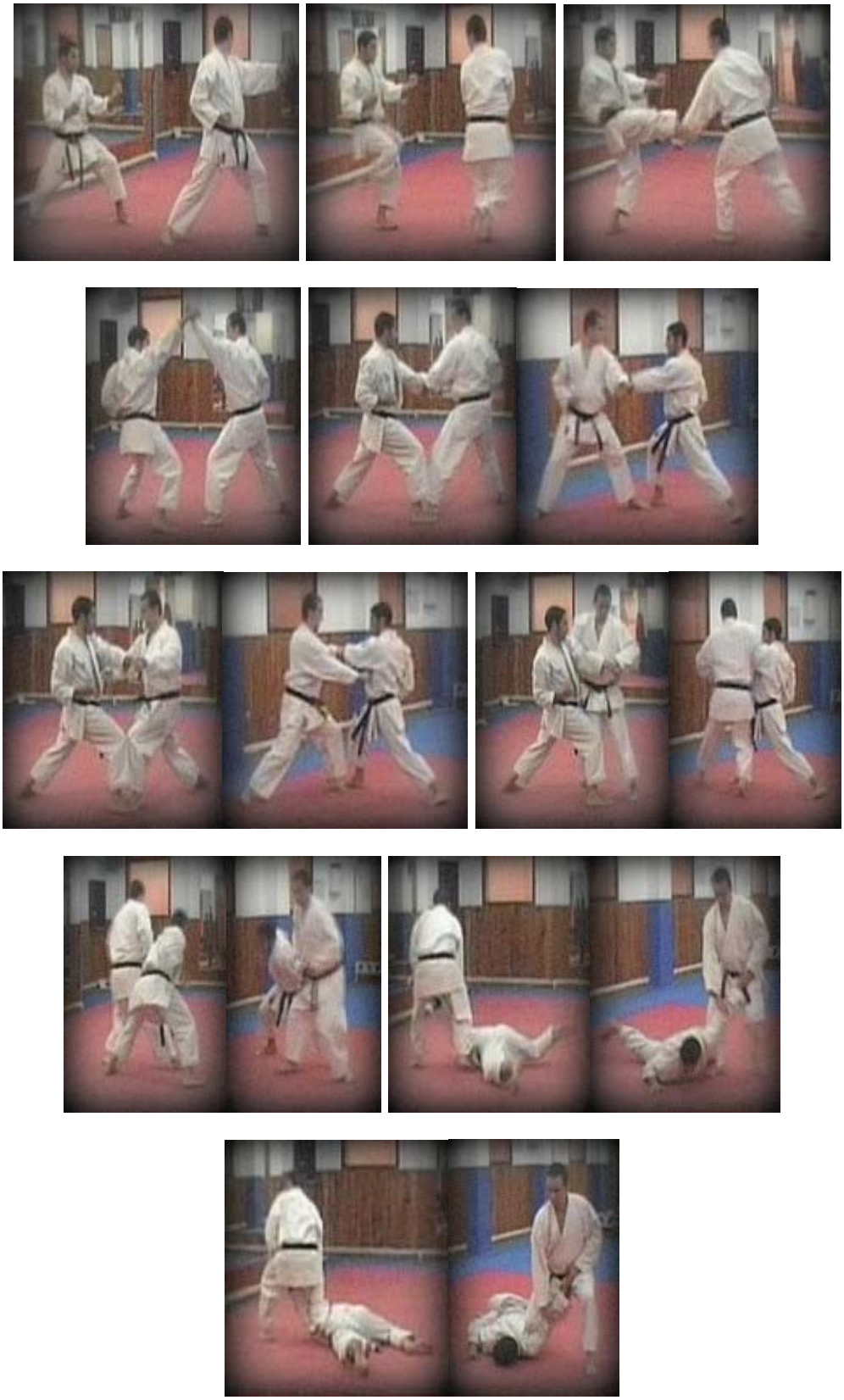
- Es la misma serie anterior ejecutada por el lado ura, por lo que la técnica de goshin aplicada es también kote gaeshi.
- Obsérvese que el giro realizado al oponente para la luxación final, tras la proyección por kote gaeshi, se hace con la presión de la rodilla sobre el codo del oponente al mismo tiempo que se realiza el paso para ejercer la luxación final sobre la muñeca, codo y hombro.

* Giako ude ate.

- La técnica de Goshin aplicada es ko uchi gari (pequeño barrido interior), ya que se trata de el lado de omote de la serie, siendo la parte interior del pie la zona desde la que se realiza el barrido. El barrido se realiza sobre la parte posterior del pie (el talón) aplicando la fuerza en dirección a la punta de los dedos del pie.
- Obsérvese que el giako ude ate sirve de punto de apoyo para realizar el giro de la cadera previo al barrido, y a su vez, sirve para provocar el desequilibrio hacia atrás del oponente, facilitando el barrido al desplazar su centro de gravedad, quitando la mayor parte del peso que soporta el pie que barremos.

- Esta serie es la misma que la anterior realizada por el lado ura, por lo que en este caso concreto, la técnica de goshin aplicada se llama ko shoto gake (pequeña siega exterior), ya que es la parte externa del pie la zona desde la que se realiza el barrido.

- Para esta serie, la técnica de Goshin elegida para la aplicación es Ikio, una técnica de inmovilización ejerciendo control sobre el codo del oponente como se ve en las imágenes.



- La misma serie anterior realizada por el lado omote, y haciendo Ikio girando por la espalda.

- La técnica de Goshin elegida para esta serie es shiho nage (proyección en cuatro direcciones). Esta serie es por el lado ura, y shiho nage se realiza por el exterior (girando hacia la espalda del oponente).

- Esta serie es la misma que la anterior realizada por el lado omote, y el shiho nage se hace por el interior (girando por delante del oponente).

- La técnica de Goshin aplicada en esta serie, que se realiza por el lado omote, es hiza koshi guruma (proyección sobre la cadera apoyando la rodilla en el suelo).

- En esta última serie, realizada por el lado ura, la técnica de Goshin aplicada es sukui nage (proyección de cuchara).

- **<u>PALABRAS CLAVE</u>.-**

A continuación expongo las palabras que entiendo son clave para la correcta comprensión de esta tesina. El orden de exposición no será alfabético, sino en base a la importancia que creo que tienen dentro del contexto del presente trabajo.

- **Kata Oyo Dai.-** kata oyo quiere decir "kata de interpretación libre". Es por ello que se ha elegido ese término para denominar el trabajo realizado con el kata Heian Shodan al eliminar las técnicas repetidas y las series simétricas para simplificarlo. Añadimos el término Dai cuando realizamos la fusión del omote y el ura del Heian Shodan-Oyo porque quiere decir "grande", en cuanto a importancia, por ser más amplio o general.

- **Omote.**- Quiere decir literalmente derecho, frente, delante, positivo; es el equivalente japonés al yang chino. Ordinariamente, en la práctica del karate, se utiliza para denominar la forma normal como se inician los katas. También se utiliza como referencia a la ejecución de una serie de un kata, cuando se realiza por el lado habitual. En la presente tesina se dan dos utilizaciones más del término: La primera para denominar el primer Heian Shodan-Oyo que se extrae al simplificar Heian Shodan omote. La segunda es en el estudio del bunkai, para denominar aquellas situaciones de combate en las que al realizar la defensa, nos quedamos por delante del oponente, con lo cual, éste puede seguir encadenando técnicas de ataque.

- **Ura.**- Quiere decir literalmente revés, detrás, negativo; es el equivalente japonés al yin chino. Es decir, significa lo contrario de omote, con lo que el resto de la explicación se deduce por si misma. No obstante, resaltaremos que para el estudio del bunkai, denominamos ura a aquellas situaciones de combate en las que al realizar la defensa, quedamos por detrás del oponente.

- **Goshin.**- Es el término utilizado para definir la defensa personal en general, ya que quiere decir "protección uno mismo". Por tanto, en la presente tesina, cuando nos referimos a "bunkai goshin" hablamos de una aplicación del kata que incluye técnicas de defensa personal en general, independientemente de que procedan de distintas artes marciales.

ANEXOS

• BIBLIOGRAFIA.-

Para la realización de la presente tesina no se ha utilizado, ni consultado, bibliografía alguna. La única fuente utilizada ha sido el conocimiento adquirido a través de la práctica del karate-do, bajo la dirección de mi Maestro. Lo plasmado en la presente tesina, forma parte de mi entrenamiento habitual en el Dojo.

• MEDIOS ELECTRÓNICOS.-

Para la utilización correcta de algunos términos utilizados a lo largo de esta tesina, he consultado una serie de páginas web que a continuación paso a detallar:

- Centro de Investigación del Aikido, cuya URL es la siguiente: http://ciaikido.com.ar/
- El documento "positivo y negativo – omote y ura", cuya URL es la siguiente: http://www.aikidobizkaia.com/positivo.htm
- Mundo Tai-Jitsu, cuya URL es la siguiente: http://mundotaijitsu.mundostartrek.com/GlosarioJapones.php#CAIDAS

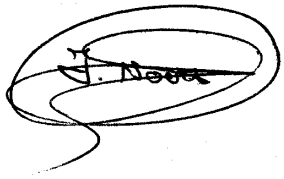
Esta tesina ha sido realizada por **Juan Fernando Nova Herrera**

DNI 25.389.608 T

Cinturón negro 5º dan de la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana.

Carné nº F5105037
Nº de licencia KA-2995

Firmado.- Juan Fernando Nova Herrera



Valencia a 8 de mayo de 2012