



Federación de Karate y D.A. de la Comunidad Valenciana



KIU, RESPIRA Y SIENTE EL KARATE

TESINA

Autor: Joan Francesc Vidal Malonda

abril 2016

D. MARCELIANO GÓMEZ MARTÍNEZ, Cinturón Negro 7º Dan, Entrenador Nacional Nº: 118, actuando como Director de la presente Tesina,

CERTIFICO:

Que he efectuado el seguimiento del desarrollo y término, de la elaboración de la tesina “**Kyu, Respira y Siente el Karate**”, presentada y elaborada por D. Joan Francesc Vidal Malonda, para el examen de Cinturón Negro 6º Dan, en la Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.

Valencia, abril de 2016.

Fdo.: D. Marceliano Gómez Martínez.

CERTIFICO:

Que esta tesina, ha sido efectuada por JOAN FRANCESC VIDAL MALONDA, para el examen de Cinturón Negro 6º Dan, en la Federación de Kárate de la Comunidad Valenciana.

Y para que conste que todos los datos recogidos, son su contribución al desarrollo de la misma.

Gandía, abril de 2016.

Fdo.: Joan Francesc Vidal Malonda.

AGRADECIMIENTOS

Quiero darle las gracias a Marceliano Gómez, por aceptar de nuevo ser el Director de mi tesina, pero fundamentalmente por demostrarme día a día qué es ser un maestro de karate.

A mi buen amigo Ximo Cánoves, que me convenció para que le acompañase a practicar karate y sin saberlo me llevo a iniciar un camino que me encanta recorrer.

A todos los maestros de karate que he tenido. En especial aquellos que además de conocimientos de karate, me enseñaron valores, despertaron inquietudes y deseos de profundizar más en el arte. No continué entrenando con ellos pero el respeto y la amistad continua como el primer día.

A todos mis alumnos, los que lo han sido, los de ahora y sobre todo los que comenzaron y continúan. Son el motor de mi trayectoria en el karate.

Agradecimiento en general a todos los que formamos la gran familia del karate y en especial a mi mujer Rosana por su comprensión y apoyo desde el primer día y a mi hijo Joan Marc que ha decidido compartir y recorrer conmigo el camino del karate.

ÍNDICE

1.	INTRODUCCION	1
2.	REVISION DE LA LITERATURA	3
3.	CINTURON AMARILLO	4
3.1	Kihon.	4
3.2	Kihon Kumite (Seme Waza).....	5
3.3	Bunkai Ate (aplicación del kihon por parejas).....	5
3.4	Gohon Kumite.	6
3.5	Discusión.	7
3.5.1	¿Por qué se realiza la defensa en el sitio y no desplazando hacia atrás en consonancia con Tori?.....	7
3.5.2	¿Es posible y se debe exigir a un alumno con cinturón amarillo, que con una inhalación realice varios desplazamientos y exhale de forma graduada?.....	7
4.	CINTURON NARANJA.....	8
4.1	Kihon.	8
4.2	Kihon Kumite (Seme Waza).....	8
4.3	Bunkai Ate (aplicación del kihon por parejas).....	9
4.4	Sanbon Kumite.	10
5.	CINTURON VERDE	11
5.1	Kihon.	11
5.2	Kihon Kumite (Seme Waza).....	12
5.3	Bunkai Ate (aplicación del kihon por parejas).....	12
5.4	Ippon Kumite.....	13
5.5	Discusión.	14
5.5.1	¿Estos trabajos de respiración y los conceptos que se trabajan son apropiados solamente para los alumnos adultos o se pueden realizar también en los niños?	14
6.	CINTURON AZUL.....	15
6.1	Kihon.	15
6.2	Kihon Kumite (Seme Waza).....	16
6.3	Bunkai Ate (aplicación del kihon por parejas).....	16
6.4	Ju Ippon Kumite.....	17
6.5	Discusión.	18

6.5.1	¿Se debe realizar siempre el último paso con okuri ashi kae ashi antes de efectuar el ataque?	18
7.	CINTURON MARRON	19
7.1	Kihon.	19
7.1.1	Tsuki waza	19
7.1.2	Uke waza kime.	19
7.1.3	Renzoku waza.....	19
7.2	Kihon Kumite (Seme Waza).....	20
7.3	Bunkai Ate (aplicación del kihon por parejas).....	20
7.3.1	Técnicas a realizar referidas al tsuki waza:	21
7.3.2	Aplicación de Uke Waza.....	22
7.3.3	Aplicación de Renzoku Waza.....	22
7.4	KUMITE.....	23
7.4.1	Ju Ippon Kumite.....	23
7.4.2	Ju Kumite: combate libre.	23
7.5	Discusión.	24
7.5.1	¿El Ju kumite sintetiza los principios de los trabajos de kumite realizado en los grados anteriores?	24
8.	CONCLUSION	25
9.	PALABRAS CLAVES.....	27
10.	BIBLIOGRAFIA.....	29
11.	MEDIOS ELECTRONICOS.....	29

1. INTRODUCCION.

En mi anterior tesina para Godan señalaba en la conclusión que el concepto de salud está evolucionando, que lo mismo ocurre y es bueno que suceda, con el concepto de karate. Esto es una garantía de que el karate respira, que está vivo. Debemos pretender, además, que el karate goce de buena salud.

Destacaba la importancia de la respiración en las artes marciales, pues su correcta aplicación hace que nuestro cuerpo funcione como un compresor, convirtiendo nuestros movimientos en más fuertes y veloces. Señalaba los tipos y las diversas formas usar la respiración en Karate y su relevancia para un mejor desarrollo interno y externo del karate.

Indicaba también que la respiración es un puente de conexión entre la mente y el cuerpo, que la utilización de los trabajos de respiración nos ayudan en nuestro camino del karate. Entre las virtudes de la respiración señalaba que es el combustible, el pegamento que une todas las acciones del karate. La respiración nos hace sentir, sentir bien, y disfrutar conscientemente lo que estamos realizando

Planteaba un debate alrededor del tipo de respiración aconsejable a la hora de realizar los trabajos en karate: saludable, deportiva o marcial. Estas tres formas de respiración, que son complementarias, al final a donde nos deben llevar con todos estos trabajos es a los orígenes del karate, el cual, será siempre un arte marcial.

Concluía señalando que “Empezamos la vida con una inspiración y la terminamos con una espiración. La vida es un soplo y depende solo de nosotros darle su merecido valor”. Paralelamente, como karatecas empezamos inhalando karate, hacemos nuestro el karate que nos enseñan, lo elaboramos, lo sentimos y cuando lo transmitimos a nuestros alumnos exhalamos esos conocimientos adquiridos y elaborados por nosotros añadiendo nuestro sentir personal.

Todo proceso de enseñanza-aprendizaje, debe ser sistemático y organizado. La propuesta de este estudio es elaborar un método de trabajo sistematizado en el que el nivel de la aplicación por parejas esté en consonancia con el nivel de conocimientos que el practicante de karate va adquiriendo en cada grado y usando la respiración como nexo de unión.

Considero que el estudio de la respiración debe comenzar desde el principio cuando un alumno llega al dojo a aprender karate, -aunque tradicionalmente no se ha hecho en el estilo shotokan y sí en otros estilos-. Es importante el control de la respiración porque nos ayuda a mejorar aspectos muy importantes en nuestro arte marcial como la concentración, el kime, control...

En esta tesina trataré de racionalizar el trabajo de la respiración (Kokyu) desde el primer día que entramos en un dojo y empezamos a practicar karate. Cómo debe trabajar un

kyu la respiración en cada nivel diferente en su evolución en el camino del karate. Centrándome en su esencia como arte marcial en la aplicación del trabajo con compañero/a. No entraré en el trabajo del kata y su aplicación porque ya hay trabajos muy buenos al respecto.

En mi estudio usaré como referencia el modelo de examen de la Asociación de Karate Tradicional (A.K.T.). Elaboraré una guía de trabajo de cómo usar la respiración desde el kihon, centrándome más en profundidad en la aplicación del trabajo del kihon con compañero, esto es, la aplicación del trabajo que previamente se ha realizado al vacío en cada uno de los grados con un compañero/a real. Con el convencimiento, de que todo el trabajo de karate que realizamos al aire tiene un sentido en el aprendizaje del ámbito neuro-motor y que este se puede aplicar frente a un oponente. El kumite debe trabajarse desde el principio como una continuación del kihon y del kata.

En cualquier método de enseñanza de un Arte Marcial, es importante la definición de los roles o papeles que, alternativamente, deben desempeñar los alumnos. Lo que contribuirá a explicar y distinguir las acciones de cada uno. En este estudio trataré de definir el papel de cada alumno en función del trabajo que realiza en cada momento en la fase de aprendizaje. Cuando hable de Tori, me referiré a quien propone y efectúa un ataque. No es un enemigo, propone y debe realizar el ataque sinceramente. Uke es quien acepta, recibe el ataque y reacciona. Ambos no son objetos pasivos, ni deben reaccionar de forma bruta o intempestiva. A la hora de realizar las técnicas, el cuidado y el respeto son fundamentales para no causar lesiones y avanzar en el camino del conocimiento adquirido.

2. REVISION DE LA LITERATURA

« Convertir el Karate en un conjunto de ejercicios gimnásticos es un error. Por eso, la práctica de cada ejercicio, hasta en sus menores detalles, debe enfocarse bajo la mentalidad de un arte marcial y no de un ejercicio deportivo. [...] Cuando practiquemos kata o kumite, deberemos hacerlo con plena consciencia de estar ejecutando un arte marcial. Nunca como ejercicio gimnástico. » MABUNI & NAKASONE.

« El objetivo más elevado del Karate no es el dominio de la técnica, sino el de la energía del cuerpo. » KASE, Taiji.

«El objetivo final del Karate no reside en la victoria o la derrota, sino en el perfeccionamiento del carácter de sus practicantes. » FUNAKOSHI, Gichin.

3. CINTURON AMARILLO

3.1 Kihon.

El objetivo del KIHON es el estudio de la técnica con sus posiciones y desplazamientos, unidos con el uso de la respiración.

- (zk) oi tsuki jodan avanzando
- (zk) age uke retrocediendo
- (zk) oi tsuki chudan avanzando
- (zk) uchi uke retrocediendo
- (zk) gyako tsuki chudan avanzando
- (zk) shoto uke retrocediendo
- (zk) mae geri avanzando
- (kd) gedan barai retrocediendo
- (zk) mawashi geri avanzando
- (kk) shuto uke retrocediendo
- (kd) yoko geri keage avanzando y giro.

En el kihon a cuatro pasos, el alumno comenzará su aprendizaje de las técnicas con una inspiración y una exhalación en cada desplazamiento en las técnicas de brazos, con el objetivo de ir educando su cuerpo hasta conseguir el objetivo para este nivel.

El objetivo del trabajo de respiración en este nivel es: inhalar una vez y exhalar cuatro veces gradualmente en los cuatro desplazamientos de cada combinación del kihon. Se trata de conseguir inhalar una vez y exhalar cuatro, tanto para los golpes de puño como para las defensas. Respecto a las técnicas de pierna se inhalará una vez antes de cada paso y se realizarán dos exhalaciones en cada golpe de pierna, una en el momento de extensión de la pierna y otra en el aplastamiento del pie en el suelo (fumi dashi).

El trabajo de respiración en el kihon nos hace ver la **importancia del asentamiento** a la hora de realizar las técnicas, por ello con las técnicas de golpes de puño y defensas realizamos una exhalación al final del recorrido de la técnica. En las técnicas de pierna realizamos dos, una en el momento del máximo recorrido de la pierna donde se aprovecha la ventaja que nos da la inercia del golpe de pierna sobre un buen asentamiento de la pierna de apoyo, y una segunda exhalación para conectar de nuevo con el suelo y conseguir un buen asentamiento.

3.2 Kihon Kumite (Seme Waza).

En el Kihon Kumite se trata de comenzar a poner en práctica con un compañero, el trabajo de las técnicas de ataque del kihon realizado anteriormente.

El objetivo del atacante (Tori), es el control y ajuste de la distancia (Maai). El enfoque correcto sobre el punto de impacto, esto es, la puntería y se empieza a trabajar el tratar de realizar cada técnica con la máxima potencia y en el menor tiempo posible (Kime). Tori pues realiza las técnicas de ataque teniendo como referencia a Uke.

El objetivo del defensor (Uke) es fijarse en el recorrido de las técnicas de ataque que realiza Tori. Captar el momento adecuado (timing) del ataque de tori y mantener una actitud mental de alerta (zanshin) con el paso atrás.

Forma de realizar el trabajo de Kihon Kumite: Tori ataca, llevando la pierna por el interior en los ataques de puño, en los ataques de pierna se centrará no solo en la recogida del pie, sino también y sobre todo, en la recogida de la cadera (hiki ashi), para después realizar el empuje y aplastamiento (Fumi dashi). Uke retrocede después del ataque. Así, Tori trabaja el maai (distancia) adecuada y en cada ataque corrige o se prepara para que su ataque sea correcto. Uke trabaja el concepto de timing y el concepto de zanshin.

La forma de trabajar la respiración: El atacante (Tori) inhalará antes de cada paso y exhalará en cada ataque ajustando cada vez la distancia; el defensor (Uke) inhalará antes de cada técnica y exhalará al empezar recibir el impacto.

La respiración en este apartado nos ayudara; al inhalar para tomar **consciencia de la distancia** para que los alumnos realicen los ajustes y se centren en la técnica que se va a realizar a continuación y al exhalar para **concentrar toda la atención** en el punto y en el momento adecuado, así como para prepararse a recibir el ataque.

3.3 Bunkai Ate (aplicación del kihon por parejas).

El objetivo de este trabajo es poner en práctica todo lo realizado en el kihon y en el seme waza. Interactúan las técnicas de ataque con las de defensa para comprobar si se ha asimilado de forma adecuada las técnicas y la respiración, además de darle un punto de vista práctico y realista al arte marcial.

El objetivo del atacante (Tori), es trabajar los mismos principios que en kihon kumite, esto es, la distancia, la puntería y buscando el kime.

El objetivo del defensor (Uke) es realizar la defensa, intentará realizarla en el momento adecuado (timing) y manteniendo una actitud de alerta (zanshin). Se introduce aquí un nuevo elemento de trabajo: la guardia (kamae). El defensor con la guardia de la defensa

que va a realizar ofrece el hueco para el ataque del oponente. Así pues, el defensor además de asimilar los conceptos de timing y zanshin trabaja el kamae previo a la defensa a realizar.

Cuando la defensa es ante un ataque de pierna se introduce un nuevo concepto: la esquiva, el salirse de la línea del ataque (sabaki). En las defensas realizadas ante un golpe de pierna, el defensor busca salirse del campo de ataque utilizando además la defensa adecuada al ataque.

Forma de realizar el trabajo de Bunkai Ate: Tori ataca sobre el objetivo prefijado, Uke defiende en el sitio y después retrocede, Es importante recalcar que Uke debe ofrecer el hueco para el ataque con la guardia (kamae).

La forma de trabajar la respiración: El atacante (Tori) inhalará antes de cada paso y exhalará en cada ataque ajustando la distancia; el defensor (Uke) inhalará cuando realice el kamae antes de cada técnica y exhalará en el momento de realizar la defensa, retrocediendo a continuación un paso y de nuevo en el sitio a la espera del nuevo ataque volverá a inhalar.

La respiración nos ayuda a **preparar el kamae, desplazar y esperar** posibles acciones que se puedan producir.

3.4 Gohon Kumite.

El objetivo de este trabajo es poner en práctica todo lo realizado en el kihon, en el seme waza y en el bunkai ate. Las técnicas de ataque interactúan con las de defensa para comprobar si se ha asimilado de forma adecuada las técnicas y la respiración, todo ello, en confluencia entre los dos oponentes.

Forma de realizar el trabajo de Gohon Kumite: Tori ataca cinco veces la misma técnica, sin adelantarse a que Uke tras defender en el sitio retroceda una posición y esté preparado. Uke en la última defensa realiza el contraataque y después ambos vuelven a la posición de yoi.

Tori trabaja los mismos principios que en los apartados anteriores y se introduce aquí el concepto de armonía, de confluir con el defensor. Hay armonía porque Tori está pendiente de cuando uke termina el desplazamiento. Tori trabaja el timing y el zanshin porque está atento al momento preciso para realizar cada ataque.

Es importante señalar que **siempre** en todos los trabajos por parejas que se realizan en karate con independencia del nivel de las técnicas y de los practicantes, el timing del defensor y del atacante no es el mismo. El timing del defensor (Uke) a la hora de realizar la técnica siempre va por delante, pues debe finalizar su acción defensiva antes de que el atacante (Tori) esté totalmente posicionado y asentado en el suelo. La efectividad de la defensa es menor si tratamos de realizarla cuando el atacante ya ha finalizado su acción.

La forma de trabajar la respiración: El atacante (Tori) inhalará una vez todo lo que le sea posible y de forma graduada exhalará en cada ataque ajustando la distancia con respecto a Uke. El defensor (Uke) inhalará una vez profundamente cuando realice el kamae y exhalará gradualmente cuando realice cada defensa, retrocediendo a continuación un paso y en el quinto paso realizará el contraataque. Uke tiene que regular las exhalaciones en cada uno de los desplazamientos que realiza.

En este trabajo la respiración nos ayudara a empezar a conocer la capacidad y la importancia de su **control**.

3.5 Discusión.

3.5.1 ¿Por qué se realiza la defensa en el sitio y no desplazando hacia atrás en consonancia con Tori?.

Considero que de esta forma las referencias de cada practicante están más definidas y el trabajo se realiza de forma más correcta y verdadera. Las referencias y los puntos de estudio están más claros. Además conforme se va evolucionando en los diferentes niveles, de forma progresiva el ajuste de la distancia con los desplazamientos y ataques está cada vez más interrelacionado con las defensas y contraataques.

3.5.2 ¿Es posible y se debe exigir a un alumno con cinturón amarillo, que con una inhalación realice varios desplazamientos y exhale de forma graduada?.

Tengamos en cuenta que pretendo una guía de trabajo, con objetivos a conseguir, si un alumno no consigue este objetivo no significa que no sepa cómo tiene que hacer las cosas, es igual que cuando no consigue hacer correctamente una determinada técnica. El alumno debe tener claro cómo y por qué hacer cualquiera de los trabajos que realiza. Considero que a un alumno se le puede enseñar cualquier cosa, tiene la mente abierta. Un alumno con predisposición y deseo de aprender es una especie de esponja que quiere absorber, depende de los maestros el comprender, favorecer y transmitir con metodología el arte marcial. El objetivo en este nivel es dar a conocer al alumno la posibilidad de realizar varias técnicas con una sola inhalación.

4. CINTURON NARANJA

4.1 Kihon.

En cuanto a los golpes de puño se trabajan los mismos conceptos que para el grado de cinturón amarillo. Lo novedoso en este nivel, es que tras las defensas, siempre va un contraataque a continuación y que a los golpes de pierna le sigue una técnica de puño en el momento del fumi dashi . Cuando se realizan las técnicas de defensa y los golpes de pierna, en cada desplazamiento se toma aire y se exhala en dos tiempos.

(zk) oi tsuki jodan avanzando

(zk) age uke gyako tsuki retrocediendo

(zk) oi tsuki chudan avanzando

(zk) uchi uke gyako tsuki retrocediendo

(zk) gyako tsuki chudan avanzando

(zk) shoto uke gyako tsuki retrocediendo

(zk) mae geri oi tsuki avanzando

(kb) gedan barai (zk) gyako tsuki retrocediendo

(zk) mawashi geri gyako tsuki avanzando

(kk) shuto uke (zk) gyako nukite retrocediendo

(kb) yoko geri keage avanzando y giro.

(kb) yoko geri kekomi avanzando y giro.

El objetivo del trabajo de respiración en este nivel es: inhalar una vez y exhalar gradualmente en los cuatro desplazamientos cuando se realizan las técnicas de puño. En las técnicas de pierna se inhalará una vez en cada paso y dos exhalaciones en cada golpe de pierna, una en el momento de extensión de la pierna y otra en el aplastamiento del pie en el suelo (fumi dashi), que es el momento (timing) de realizar el ataque de puño. En las defensas se inhalará una vez en cada paso, con dos exhalaciones perfectamente definidas, una en la defensa y otra en el contraataque .

4.2 Kihon Kumite (Seme Waza).

Se trata de realizar con un compañero, el trabajo de las técnicas de ataque del kihon. Los objetivos del atacante, de control de la distancia, enfoque correcto sobre el punto de

impacto y el kime. Así como los objetivos del defensor es el timing, el kamae y el zanshin son los mismos que para cinturón amarillo.

Forma de realizar el trabajo de Kihon Kumite: Situados frente a frente, Tori ataca sobre el objetivo prefijado, Uke observa el ataque y mentalmente lo encaja y después retrocede. El atacante inhalará antes de iniciar el desplazamiento y exhalará en cada ataque ajustando la distancia. Como novedad, los ataques de pierna, van acompañados de una técnica de puño. El defensor inhalará antes de cada técnica y exhalara antes de recibir el impacto. En los ataques combinados de pierna y puño ambos exhalarán en dos tiempos.

La forma de trabajar la respiración: El atacante (Tori) inhalará antes de cada paso, exhalará una vez en cada ataque de puño y dos exhalaciones en las combinaciones de pierna y puño. Todo ello, ajustando la distancia. El defensor (Uke) inhalará antes de cada técnica y exhalará al asimilar el impacto, una vez ante ataque de puño y en dos exhalaciones en las técnicas combinadas. Se trata de alcanzar mayor fluidez en los desplazamientos y fijarse en el recorrido y final de las técnicas, trabajar el kime.

4.3 Bunkai Ate (aplicación del kihon por parejas).

Se trata de Interactuar las técnicas de ataque con las de defensa para comprobar si se ha asimilado de forma adecuada las técnicas y la respiración y darle un punto de vista práctico y realista al arte marcial. Señalar que los ataques de pierna no van acompañados del correspondiente ataque de puño realizado en el kihon.

El objetivo del atacante (Tori), es trabajar los mismos principios que en el grado anterior: la distancia, la puntería y el kime.

El objetivo del defensor (Uke) es buscar el momento adecuado de realizar la defensa (timing) seguido de un contraataque, todo ello sin perder la actitud de alerta (zanshin). Se introduce aquí un nuevo elemento de trabajo: el contraataque que sigue a la defensa efectuada. El defensor se prepara con el kamae para la defensa que va a realizar, ofrece el hueco para el ataque del oponente. Así pues, el defensor además de los conceptos de timing i zanshin trabaja el kamae previo a la defensa a realizar y el kime en el contraataque.

En la defensa ante un ataque de pierna se trabaja la esquiva, el salirse de la línea del ataque (sabaki) para volver a enfocar al oponente y poder realizar el contraataque. En las defensas realizadas ante un golpe de pierna, el defensor busca salirse del campo de ataque del oponente para inmediatamente responder con un contraataque.

Forma de realizar el trabajo de Bunkai Ate: Tori ataca sobre el objetivo prefijado, Uke defiende en el sitio, contraataca y después retrocede, es importante recalcar que Uke debe ofrecer el hueco para el ataque (kamae).

La forma de trabajar la respiración: El atacante (Tori) antes de realizar cada ataque buscará la distancia adecuada para iniciar su acción, inhalará antes de cada paso y

exhalará en cada ataque. El defensor (Uke) inhalará cuando realice el kamae antes de cada técnica y exhalará en dos tiempos; en el momento de realizar la defensa y en el contraataque, retrocediendo a continuación un paso y se preparará para un posible nuevo ataque.

Hay que resaltar que en el trabajo de Uke, se enfatiza más en el objetivo de la preparación de la respiración que acompaña al kamae y se profundiza también en el concepto de maai en cada contraataque.

4.4 Sanbon Kumite.

Asalto a tres pasos con niveles diferentes de ataque. Es la continuación en el aprendizaje del kumite tras el gohon kumite. Tori realizará los tres ataques en línea y uke en el tercer paso se saldrá a la diagonal para realizar la defensa y el contraataque.

Las técnicas de ataque interactúan con las de defensa para comprobar si se ha asimilado de forma adecuada las técnicas y la respiración, todo ello, en confluencia entre los dos oponentes y con mayor ajuste de desplazamiento y técnica. Con confluencia quiero indicar que hay armonía en los desplazamientos de los dos, que Tori no atacará hasta que Uke no haya terminado su desplazamiento.

Tori deberá buscar mayor fluidez en los tres desplazamientos y en el ajuste de la distancia. Uke en cada paso se prepara con el kamae y la respiración y cada secuencia termina con el paso atrás.

Forma de realizar el trabajo de Sambon Kumite: Situados frente a frente, se saludarán, y se colocarán hidari gedan kamae. Tori anunciará Sanbon kumite y atacará tres técnicas diferentes a diferente nivel: Oi tsuki jodan, oi tsuki chudan y mae geri avanzando. Sin adelantarse a que uke tras defender en el sitio, retroceda una posición y esté preparado. Uke defiende age uke en el sitio, después retrocede, uchi uke en el sitio después retrocede, gedan barai (kb) en esquiva y contraataque (gyako tsuki) después paso atrás, yoi y saludo.

Tori trabaja los conceptos de distancia, de puntería y kime en armonía con Uke. Esta armonía con el defensor hace que Tori trabaje el zanshin.

Uke trabaja los principios de timing, kamae, zanshin y sabaki. Con la novedad de que tiene que prepararse cada vez con un kamae diferente como respuesta al ataque que va a recibir. El zanshin se trabaja en un sentido más amplio; como estado de alerta, a la hora de esperar el ataque del oponente y como sensación final después de finalizar el contraataque y dar el paso atrás para volver a yoi.

La forma de trabajar la respiración: El atacante (Tori) inhalará una vez todo lo que le sea posible y de forma graduada exhalará en cada ataque ajustando la distancia. El defensor (Uke) inhalará una vez profundamente cuando realice el primer kamae y exhalará gradualmente cuando realice cada defensa, seguidamente retrocederá un paso y tras la tercera defensa realizará el contraataque.

5. CINTURON VERDE

5.1 Kihon.

Se incrementan a tres el número de técnicas y en diferentes alturas en algunas series de desplazamientos. Se incide en el trabajo de la respiración en cuatro formas diferentes. En las combinaciones de dos técnicas y en los ataques de pierna, junto con el asentamiento (fumidashi) acompañamos la técnica de puño correspondiente cambiando los ritmos de respiración, esto es, dos exhalaciones separadas en los dos primeros pasos y una exhalación larga (se realizan dos técnicas) en los siguientes dos pasos. En las defensas introducimos el concepto de hente realizando las cuatro formas de respiración.

(zk) sanbon ren tsuki avanzando

(zk) age uke Tate uraken mismo brazo (hente) gyako tsuki (sheite) retrocediendo

(zk) ren tsuki avanzando

(zk) uchi uke kizami tsuki (hente) gyako tsuki (sheite) retrocediendo

(zk) gyako tsuki chudan avanzando

(zk) shoto uke (kb) yoko empi Tate uraken (hente) (zk) gyako tsuki (sheite) retrocediendo

(zk) mae geri oi tsuki jodan avanzando

(kb) gedan barai uraken (hente) (zk) gyako tsuki (sheite) retrocediendo

(zk) mawashi geri gyako tsuki avanzando

(kk) shuto uke maeashi kingeri (zk) gyako nukite (sheite) retrocediendo

(kb) tsugi ashi yoko geri kaege y avanzando yoko geri kekomi.

(zk) ushiro geri retrocediendo.

El objetivo del trabajo de respiración en este nivel es: inhalar una vez y exhalar tres veces en cada paso cambiando el ritmo de las respiraciones: En el primer paso realizará tres exhalaciones, en el segundo paso, una exhalación corta y una larga (dos técnicas), en el tercer paso, una exhalación larga (dos técnicas) y una corta, y en el cuarto paso una sola exhalación (tres técnicas). Este trabajo se realizará en todas las serie de ataque y defensas en las que intervienen tres técnicas.

Las combinaciones de dos técnicas y en los ataques simples de pierna inhalará una vez y exhalará dos veces en cada paso, cambiando los ritmos, dos separadas en los dos primeros pasos y una exhalación larga (dos técnicas) en los siguientes dos pasos.

Los ejercicios en los que solo interviene una técnica se inhala una vez y se exhala dosificándose en cuatro tiempos.

5.2 Kihon Kumite (Seme Waza).

Se trata de poner en práctica con un compañero, el trabajo de las técnicas de ataque del kihon realizado anteriormente con las cuatro formas de respiración. El concepto de armonía entre Tori y Uke cobra especial relevancia, pues la necesidad de establecer la conexión en la forma de respirar hace que Uke esté con los cinco sentidos pendiente del ataque de Tori.

Forma de realizar el trabajo de Kihon Kumite: situados frente frente. El atacante (Tori) buscara la distancia adecuada para realizar el ataque, inhalará antes de cada paso y exhalará en cada ataque, cambiando los ritmos de respiración. El defensor (Uke) inhalara antes de cada técnica y exhalará adaptándose al ritmo de los ataques de Tori contrayendo y relajando y observando el recorrido de las técnicas.

Formas de trabajar la respiración: las mismas que se han realizado al aire cuando se ha realizado el kihon. La novedad es que atacante y defensor conectan en los ritmos diferentes de respiración.

Los objetivos del atacante y defensor de distancia, enfoque, kime, timing, y zanshin son los mismos que en el grado anterior. La novedad es que al intentar conectar ambos en las formas de respirar, se ejercita la **concentración** tanto a la hora de saber con qué ritmo se va a realizar el siguiente ataque como a la hora de visualizar el recorrido y encajar los ataques. Se realiza un trabajo de preparación mental a lo que va a suceder.

5.3 Bunkai Ate (aplicación del kihon por parejas).

Se produce en este trabajo un cambio cualitativo en el aprendizaje, no solo por utilizar varias técnicas en ataques y defensas, si no por el estudio del uso de la respiración y el timing adecuado. Al comprobar si se ha asimilado de forma adecuada las técnicas y la respiración y dándole por consiguiente un sentido práctico y realista. Vemos que es muy importante en el trabajo del defensor que se anticipe un tiempo por delante en el uso de la respiración que utiliza el atacante.

El ir por delante en el uso de la respiración que el atacante, supone para Uke que cuando realiza su defensa debe de estar en el tercer paso, esto es, una exhalación larga (con dos técnicas) para realizar la defensa y el trabajo de hente y una exhalación corta para realizar el contraataque. Si Tori en su ataque utiliza una sola exhalación a la hora de realizar su ataque, entonces Uke debe sincronizar la misma forma de respirar. Es cuando se apreciará por parte de los dos oponentes la importancia del trabajo de hente y su relación con las formas de realizar las técnicas de recorrido largo (o waza), técnicas de recorrido medio (chu waza) o técnicas de recorrido corto (ko waza). El recorrido de las técnicas de hente supone una ventaja para Uke respecto a las técnicas de largo recorrido que efectúa Tori.

El objetivo del atacante (Tori), es trabajar los mismos principios que en kihon kumite. El objetivo del defensor (Uke) es controlar la forma de respiración e identificar el momento adecuado de realizar la defensa (timing) seguida del ataque en hente con el contraataque. En las defensas ante un ataque de pierna se trabaja también la esquiva (sabaki). El defensor además de los conceptos de timing y zanshin trabaja el kamae previo a la defensa a realizar y el kime en el contraataque.

La Forma de realizar el trabajo de Bunkai Ate tanto por parte de Tori como de Uke es como en el grado anterior.

La forma de trabajar la respiración: El atacante (Tori) inhalará antes de cada paso y exhalará en cada ataque, cambiando los ritmos de respiración según el ataque y ajustando la distancia correcta para efectuar cada ataque. El defensor (Uke) inhalará cuando realice el kamae antes de cada técnica y exhalará en dos tiempos; una exhalación larga en el momento de realizar la defensa y el ataque de hente y una corta para el contraataque, retrocediendo a continuación un paso e inhala para prepararse para un posible nuevo ataque.

5.4 Ippon Kumite.

Asalto a un paso con niveles diferentes de ataque. Es la continuación en el aprendizaje del kumite tras el gohon kumite y el sambon kumite. Tori realizará un ataque en línea y Uke responderá con una defensa y un contraataque.

Ambos oponentes interactúan sus acciones, Tori deberá buscar mayor fluidez en su ataque al tratarse de una sola técnica. Uke tras escuchar qué técnica de ataque va a realizar el oponente, se prepara con el kamae y la respiración y responde con una defensa y un contraataque. Es muy importante el ajuste de la distancia a la hora de realizar el contraataque. Cada secuencia termina con el paso atrás.

Forma de realizar el trabajo de Ippon Kumite: Se colocaran frente a frente, saludarán, y Tori se colocará hidari gedan kamae, anunciará la técnica y altura del ataque que va a realizar y atacará con sinceridad. Las técnicas a realizar son: Oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri y mawashi geri. Uke esperará en yoi dachi, en respuesta al ataque con un paso atrás defiende: age uke, uchi uke, gedan barai o shuto uke pudiendo realizar el trabajo de esquiva. Cada defensa con contraataque (gyako tsuki) después paso atrás, yoi y saludo de ambos.

En el Ippon kumite igual que en el Sambon kumite Tori trabaja los conceptos de distancia, de puntería, timing y kime, se profundiza más en el momento (timing) de efectuar el ataque. Uke además de los principios de timing, kamae, distancia, sabaki y zanshin, adopta un kamae diferente según el ataque que va a recibir. Señalar que el zanshin se trabaja en dos sentidos; como estado de alerta, a la hora de esperar el ataque del oponente y como sensación final después de finalizar el contraataque y dar el paso atrás para volver a yoi.

La forma de trabajar la respiración: El atacante (Tori) ajustando la distancia para efectuar un buen ataque, inhalará una vez y a exhalará en cada ataque. El defensor (Uke) inhalará una vez y exhalará gradualmente en dos tiempos cuando realiza la defensa y en el contraataque. Uke puede realizar dos exhalaciones cortas para cada técnica o una exhalación larga con las dos técnicas.

5.5 Discusión.

5.5.1 ¿Estos trabajos de respiración y los conceptos que se trabajan son apropiados solamente para los alumnos adultos o se pueden realizar también en los niños?

Considero que respecto a los alumnos adultos las formas y los conceptos de trabajo deben de estar perfectamente claros y definidos. Los niños sabemos que aprenden con el juego y con objetivos muy específicos, podemos hacer que de forma divertida vayan trabajando e incorporando los conceptos que queremos que alcancen. Ejemplos: para mejorar el enfoque del ataque jugar a que tanto Tori como Uke tienen los pies encima de una vía de tren. Otro ejemplo para trabajar el maai y el zanshin es que Tori debe atacar sobre un punto determinado de Uke y este no debe cerrar los ojos o apartarse, pierde quien toca al compañero o quien cierra los ojos o se mueve... Los alumnos y los niños concretamente como señalé anteriormente son diamantes en bruto que solo adecuando la motivación al juego motor se consigue el objetivo deseado teniendo en cuenta el nivel de maduración neuro-muscular adecuado a cada edad. Si les atrae aquello que se le pretende enseñar, lo aprenderán.

6. CINTURON AZUL

6.1 Kihon.

El trabajo de kihon en este nivel está elaborado para el estudio del lado Ura del atacante. Se introduce el concepto de agarre (Tsukami) tras las defensas. En este nivel se trata de darle a los alumnos una nueva visión y que distingan el lado abierto (Omote) o el lado cerrado (Ura) del atacante. Destacar que las defensas se realizan en el mismo sentido de la rotación de la cadera (Yun kaiten). En las ataques y defensas de tres técnicas se incide en el trabajo de la respiración en las cuatro formas diferentes. En las combinaciones de dos técnicas y en los ataques de pierna cambiamos los ritmos de respiración, esto es, dos exhalaciones separadas en los dos primeros pasos y una exhalación larga (dos técnicas) en los siguientes dos pasos.

(zk) sanbon ren tsuki avanzando

(zk) age uke tsukami uke mismo brazo (hente) gyako tsuki (sheite) retrocediendo

(zk) ren tsuki avanzando

(zk) uchi uke tsukami uke mismo brazo (hente) gyako tsuki (sheite) retrocediendo

(zk) gyako tsuki chudan avanzando

(zk) shoto uke tsukami uke brazo contrario (kd) yoko empi (zk) gyako tsuki (sheite) retrocediendo

(zk) mae geri oi tsuki jodan avanzando

(kb) gedan barai, tate uke tsukami mismo brazo (hente) (zk) gyako tsuki (sheite) retrocediendo

(zk) mawashi geri gyako tsuki avanzando

(zk) shoto uke uchi komi (hente) ude uke y tsuki retrocediendo

(zk) tsugi ashi yoko geri kekomi uraken dos pasos y cambio de guardia.

(kb) Otoshi uke shoto uke (hente) tsukami uke brazo contrario (sheite) tate tsuki retrocediendo.

(zk) ushiro geri uraken gyako tsuki avandando.

(zk) irimi gedan barai tate uke tsukami uke mismo brazo (hente) gyako tsuki (sheite) retrocediendo.

(zk) shuto mawashi uke gyako haito uchi giro

(zk) haito uchi y gyako shuto uchi.

El objetivo del trabajo de respiración en este nivel es incidir en las formas de respirar que ya se han trabajado en el grado anterior en las series que intervienen una, dos o tres técnicas. La novedad es que se introducen cuatro técnicas cuando se trata de defenderse ante una combinación de golpe de pierna y puño.

En las defensas ante un golpe de pierna seguido de un ataque de puño, se inhalará una vez y se realizará una exhalación corta en la defensa del golpe de pierna, una larga exhalación larga (defensa y agarre) y una exhalación corta en el contraataque. Esta forma de utilizar la respiración supone un salto cualitativo en el estudio de la respiración, pues se debe efectuar cada serie de manera fluida con las exhalaciones correspondientes.

6.2 Kihon Kumite (Seme Waza).

Este trabajo no está en el programa de examen de la A. K. T. Como la finalidad de este trabajo es poner en práctica con un compañero, las técnicas de ataque del kihon realizado anteriormente usando las diversas formas de respiración, no está de más realizar este trabajo para poner en conexión y armonía a Tori y Uke.

Forma de realizar el trabajo de Kihon Kumite: situados frente a frente, el atacante (Tori) situado en la distancia óptima para iniciar el ataque, inhalará antes de cada paso y exhalará en cada ataque, cambiando los ritmos de respiración según el ataque; el defensor (Uke), inhalará antes de cada técnica y exhalará cambiando los ritmos en función del ataque, contrayendo cuando siente que va a recibir el impacto y relajándose a continuación. Se introduce los ataques de mano abierta (shuto y haito).

Formas de trabajar la respiración: las mismas que se han realizado al aire cuando se ha realizado el kihon. Atacante y defensor deben conectar en el ritmo de respiración.

Los objetivos del atacante y del defensor son los mismos que para el anterior grado. Ese estado de alerta y conexión con el atacante facilita al defensor que visualice y consiga estar preparado para recibir el ataque.

6.3 Bunkai Ate (aplicación del kihon por parejas).

Todo este trabajo se realiza con la guardia cambiada con el objetivo del estudio del lado ura del atacante. Destacar que en las defensas cuyo recorrido es de dentro a fuera, el agarre (tsukami) es con mismo brazo que se ha realizado la defensa. En cambio, en las defensas cuya trayectoria va de fuera hacia dentro, el agarre (tsukami) es con el brazo contrario del que se ha realizado la defensa y el contrataque es con el brazo adelantado (tate tsuki o ura tsuki).

Es muy importante que el defensor se anticipe un tiempo por delante en el uso de la respiración que utiliza el atacante. Uke cuando realiza su defensa y agarre tiene que estar en el tercer paso, esto es, una exhalación larga para realizar la defensa y el trabajo de tsukami y una exhalación corta para realizar el contraataque. Tori en los ataques de

puño no tiene opción para poder realizar un segundo ataque. Sí en cambio en los ataques de golpe de pierna acompañados de técnica de puño. Uke como respuesta al ataque de golpe de pierna seguido de ataque de puño debe realizar una exhalación larga para realizar las dos defensas y una exhalación corta para el agarre y el contraataque. El agarre y contraataque pueden realizarse de forma simultánea.

La Forma de realizar el trabajo de Bunkai Ate; respecto a Tori como en el grado anterior, ataca sobre el objetivo prefijado. Uke defiende en el sitio, agarra, desequilibra y contraataca y después retrocede, señalar que Uke con el kamae ofrece el hueco para el ataque.

El objetivo del atacante (Tori), es trabajar los mismos principios que en kihon kumite. El objetivo del defensor (Uke) es con el uso de la respiración, buscar el momento adecuado de realizar la defensa (timing) seguido del agarre (tsukami) para poder realizar el contraataque. En las defensas ante un ataque de pierna se puede trabajar la esquiva (sabaki). La novedad en este nivel es respecto a Uke al introducir el trabajo de agarre y el trabajo de **coordinación** de desequilibrio y ataque simultaneo.

La forma de trabajar la respiración: El atacante (Tori) inhalará antes de cada paso y exhalará de formas diferentes según el ataque, ajustando la distancia. El defensor (Uke) inhalará cuando realice el kamae antes de cada técnica y exhalará en dos tiempos; una exhalación larga en el momento de realizar la defensa y agarre con desequilibrio y simultáneamente una corta para el contraataque, retrocediendo a continuación un paso y se preparará para un posible nuevo ataque. Si debe efectuar dos defensas seguidas realizará una exhalación larga para hacer las dos defensas y para el agarre y contraataque puede realizar una exhalación larga con las dos técnicas o puede exhalar en dos tiempos.

Hay que señalar la importancia del **trabajo del tsukami** en el lado ura. Las técnicas de agarre son fundamentales en la búsqueda de mayor efectividad en las técnicas que realizamos. El agarre supone el aprovechamiento práctico del trabajo del brazo del hiquite, que nos ayudará para dar mayor eficacia en las técnicas de contraataque. El agarre con el desequilibrio nos sirve también para entorpecer o interrumpir el ataque del oponente.

6.4 Ju Ippon Kumite.

Asalto a un paso con niveles diferentes de ataque. Es la continuación en el aprendizaje del kumite tras el gohon kumite, el sambon kumite y el ippon kumite. Tori realizará un ataque y Uke responderá con una defensa y un contraataque.

Forma de realizar el trabajo de Ju Ippon Kumite: Se colocaran frente a frente a una distancia de tres metros, saludarán, y Tori se colocará hidari gedan kamae, anunciará la técnica de ataque y se aproximará a Uke usando distintos desplazamientos, hasta tener la distancia adecuada para realizar el ataque. Al llegar a la distancia de ataque y sin pausa realizará el último paso con okuri ashi kae ashi. Las técnicas a realizar son: Oi

tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri kekomi y ushiro geri. Uke se colocará hidari gedan kamae, y tras oír el ataque que va a recibir, se preparará eligiendo con qué lado (hidari o migi) y con qué guardia va a realizar la defensa. Tras la elección en el sitio y en función del ataque realizará: age uke, uchi uke, gedan barai, shuto uke, otoshi uke y harai uke, contrataque en el sitio y paso atrás. Tori y Uke realizarán esta forma de trabajo en cada una de las secuencia de ataque y defensa.

Tori, profundiza en el trabajo de enlazar los conceptos de distancia y de timing para conseguir la efectividad en el ataque. Uke profundiza en el zanshin a la hora de observar cómo se va acercando el oponente y en el timing respecto a identificar cuándo Tori va a iniciar el ataque.

La forma de trabajar la respiración: Tori y Uke en el saludo respiran normalmente (donto). El atacante (Tori) tras anunciar la técnica a realizar, inhalará de forma concentrada (ibuki) y sin volver a tomar aire, por medio de los desplazamientos, se acercará a Uke hasta obtener e identificar la distancia adecuada para iniciar el ataque. Atacará con decisión exhalando totalmente en el ataque. El defensor (Uke) después de que Tori anuncie la técnica de ataque, inhalará una vez de forma concentrada y exhalará cuando realice la defensa y el contraataque. Uke puede realizar dos exhalaciones cortas para cada técnica de defensa y contraataque o una exhalación larga con las dos técnicas.

6.5 Discusión.

6.5.1 ¿Se debe realizar siempre el último paso con okuri ashi kae ashi antes de efectuar el ataque?

El okuri ashi sirve para pasar de una distancia comprometida a una distancia peligrosa donde ambos oponentes están muy cerca. Considero que es conveniente que se realice para que Tori identifique cuando Uke está a una distancia adecuada para que su ataque sea efectivo. Si por el ajuste de la distancia no se realiza no es una falta grave. Hay que trabajar este desplazamiento pues su trabajo ayuda a identificar a qué distancia nos encontramos del oponente. Es importante incidir sobre este aspecto pues se profundiza sobre el análisis de la distancia y en el momento de iniciar el ataque.

7. CINTURON MARRON

7.1 Kihon.

7.1.1 Tsuki waza

- oikomi ashi kizami tsuki □kae ashi oi tsuki cuatro pasos y giro.
- tsugi ashi gyakotsuki □yori ashi uraken dos pasos cambio de guardia.

7.1.2 Uke waza kime.

Desde hamni dachi uke waza cambiando de guardia en cada defensa:

- Jodan: age uke, shoto uke y tate uke con hente y sheite.
- Chudan: shoto uke, uchi uke y otoshi uke con hente y sheite.
- Gedan: gedan barai, nagashi uke y harai uke con hente y sheite.

7.1.3 Renzoku waza.

- Yori ashi atrás age uke tate uraken (hente) gyako tsuki (sheite).
- kamae mae geri rentsuki.
- Yori ashi atrás shoto uke yoko empi (kb) tate uraken (hente) gyako tsuki (sheite).
- kamae tsugi ashi yoko geri kekomi uraken gyako tsuki giro.
- Yori ashi uchi uke kizami tsuki (hente) gyako tsuki (sheite).
- kamae mawashi geri gyako tsuki uraken uchi.
- Yori ashi atrás gedan barai uraken (hente) gyako tsuki (sheite).
- kamae ushiro geri uraken gyako tsuki.

El trabajo de kihon en este nivel es un compendio de todos los puntos importantes de los trabajos realizados en los niveles anteriores. Al igual que el objetivo del trabajo de respiración en este grado que también es un compendio de las diversas formas de respirar utilizadas en los niveles anteriores.

Para el trabajo de Tsuki Waza, de cuatro pasos de oikomi ashi kizami tsuki □kae ashi oi tsuki: desde hidari gedan kamae se inhalará una vez y exhalará en cada paso, cambiando los ritmos, dos exhalaciones separadas en los dos primeros pasos y una exhalación larga (dos técnicas) en los siguientes dos pasos. Se pueden combinar ambas formas de respirar.

Para el trabajo de Tsuki Waza, de tsugi ashi gyakotsuki □yori ashi uraken se inhalará una vez y exhalará en dos tiempos en el primer desplazamiento y en el segundo desplazamiento se realizará la serie de técnicas, con una exhalación larga. Cambio de guardia y se repite el mismo trabajo por el otro lado.

En el trabajo de Uke Waza Kime es una combinación de tres técnicas, donde se realiza el trabajo de hente. Se trabajan las cuatro formas de respirar, sobre las que estamos incidiendo desde el cinturón verde. Señalar que hay un cambio de guardia después de cada combinación. Lo importante aquí es el trabajo de respiración y concentración que se realiza con cada cambio de guardia y con la preparación del kamae correspondiente a la serie que va a realizarse a continuación. Al finalizar cada serie con kime, el alumno en el momento del cambio de guardia debe estar concentrado y saber qué serie va a continuación. Aprovechará la respiración para prepararse de forma adecuada para realizar correctamente la serie que va a realizar.

En el trabajo de Renzoku Waza se realizan los mismos trabajos de respiración que en el apartado anterior. Después de cada combinación aprovechar la inhalación para prepararse a realizar el trabajo que va a continuación.

7.2 Kihon Kumite (Seme Waza).

Este bloque de trabajo no está en el programa de examen en la A. K. T. Considero conveniente que se practique el Tsuki waza. La ventaja que le veo yo en practicar este trabajo es que los alumnos se familiarizan sobre todo con las dos combinaciones de desplazamientos de oikomi ashi □kae ashi y de tsugi ashi □yori ashi. No veo en cambio la necesidad de realizar el trabajo de seme waza para uke waza kime o el renzoku waza porque este ya se ha realizado en grados anteriores."...esta es mi opinion que someto a la consideración de cualquier otra mejor fundada" (Castañ Tobeñas).

Forma de realizar el trabajo de respiración: situados frente a frente, el atacante (Tori) inhalará antes de cada paso situándose en la distancia adecuada para iniciar el ataque y exhalará en cada combinación, cambiando los ritmos de respiración igual que en el kihon. El defensor (Uke) inhalará antes de cada técnica y exhalará cambiando los ritmos en función del ataque, contrayendo y relajando identificando el recorrido de la técnica y el momento del impacto. Atacante y defensor deben conectar en el ritmo de respiración.

Los objetivos del atacante y defensor son los mismos que en los grados anteriores. El uso de la respiración nos ayudara a mejorar el estado de alerta y la conexión entre ambos oponentes, así como a visualizar y prepararse para efectuar o recibir y responder al ataque.

7.3 Bunkai Ate (aplicación del kihon por parejas).

Este trabajo se realiza por los dos lados (omote y ura) por el lado omote defensa con contraataque de hente y seite. Por el lado ura defensa con tsukami uke y contraataque. Señalar de nuevo la importancia de que el defensor se anticipe un tiempo por delante en el uso de la respiración que el atacante.

7.3.1 Técnicas a realizar referidas al tsuki waza:

- Tori: ataca oi komi ashi kizami tsuki jodan kae ashi oi tsuki chudan (cuatro pasos).
 - Misma guardia (omote): Uke defiende age uke en el sitio, paso atrás uchi uke y contraataca, hente kizami tsuki y seite gyako tsuki (dos veces).
 - Guardia contraria (ura): Uke defiende jodan tate uke en el sitio, paso atrás shoto uke tsukami seite kizami tsuki brazo adelantado (dos veces).
- Tori: ataca tsugi ashi gyako tsuki Yori ashi uraken (dos veces y cambio de guardia).
 - Misma guardia (omote): Uke defiende shoto uke chudan, tate uke jodan tsukami uke hente gyako tsuki seite.
 - Guardia contraria (ura): Uke defiende shoto uke chudan, shoto uke jodan tsukami uke seite tate tsuki brazo adelantado.

El objetivo del atacante (Tori), es trabajar los mismos principios que en kihon kumite, esto es, la distancia, la puntería y el kime, utilizando las diversas formas del uso de la respiración. El objetivo del defensor (Uke) es controlar la respiración e identificar el momento adecuado de realizar la primera defensa (timing), seguido de la otra defensa con el correspondiente trabajo de hente o tsukami y finalizar la acción con el contraataque correspondiente. Es importante que uke aproveche el rebote del impulso del atacante con la primera defensa para desplazarse y cargar el kamae para realizar la segunda defensa.

Forma de realizar el Bunkai Ate del tsuki waza: Tori realiza cada combinación de ataque de forma fluida. Uke defiende en el sitio **aprovecha** el impulso de rebote tras la primera defensa para desplazarse y realizar el kamae que precede a la segunda defensa, después según la guardia, realiza el trabajo de hente o tsukami y contraataca.

La forma de trabajar la respiración: El atacante (Tori) en cada una de las dos combinaciones, inhalará una vez y exhalará en dos tiempos en el primer desplazamiento y en el segundo desplazamiento realizará la serie de técnicas, con una exhalación larga, ajustando la distancia.

Respecto a Uke: si el ataque de Tori se realiza con una exhalación de dos tiempos, el defensor (Uke), en el sitio sin desplazarse, inhalará cuando realice el kamae antes de cada técnica y exhalará en un primer tiempo al realizar la primera defensa y la segunda defensa y el trabajo de hente o ura se puede realizar con una exhalación larga de dos técnicas y una exhalación corta en el contraataque, o bien, la serie de la segunda defensa y el correspondiente trabajo se puede realizar todas las tres técnicas con una exhalación larga.

Si la combinación del ataque de Tori se realiza con una exhalación larga, el defensor (Uke), en el sitio inhalará cuando realice el kamae antes de cada técnica y exhalará con una exhalación larga que unirá las dos defensas con el correspondiente trabajo de hente o tsukami y el contraataque.

Este trabajo sirve para que Uke aprenda a beneficiarse del ataque de Tori en dos aspectos; para darle mayor velocidad al desplazamiento hacia atrás y para preparar el kamae de la defensa para interceptar el siguiente ataque. Además de identificar y dar respuesta por el lado omote o ura.

7.3.2 Aplicación de Uke Waza.

Se realizará por los dos lados (omote y ura). Por el lado omote defensa con contrataque de hente y seite. Por el lado ura defensa con tsukami uke y contrataque. Igual que en el trabajo de kihon, señalar la importancia del trabajo de respiración y concentración que Uke realiza con cada cambio de guardia y con la preparación del kamae correspondiente a la serie que va a realizar a continuación.

Trabajo de respiración: Tori realiza un ataque simple cada vez por tanto realizará una inhalación y una exhalación en cada ataque. Respecto a Uke puede trabajar las cuatro formas de respiración con la serie de tres técnicas. Considero que ya que el defensor siempre tiene que ir un tiempo por delante del atacante es conveniente que profundice en la forma de una exhalación larga de dos técnicas y una exhalación corta o en una exhalación larga de tres técnicas.

7.3.3 Aplicación de Renzoku Waza.

Se trata de poner en práctica las técnicas del renzoku waza. Las aplicaciones se realizarán utilizando las técnicas de pierna como técnicas de contraataque, aprovechando el segundo ataque de Tori para ejecutar un desplazamiento evasivo (Okuri Ashi) junto con una defensa.

Técnicas a realizar referidas al Renzoku waza:

- 1-Tori: ataca oi tsuki jodan, paso atrás, y vuelve a atacar oi tsuki jodan.
- 1-Uke: defiende age uke y contraataca (hente y seite), en el Segundo ataque defensa age uke con okuri ashi, y contraataque, mae geri.
- 2-Tori (guardia cambiada): ataca tsugi ashi gyako tsuki, retrocede tsugi ashi y ataca de nuevo tsugi ashi gyako tsuki.
- 2-Uke (guardia cambiada): defiende shoto uke y contraataca yoko empi, tate uraken (hente) y gyako tsuki (seite), en el segundo ataque defensa tate shuto con tsugi ashi diagonal tsukami uke (hente) y contraataque mae ashi yoko geri kekomi gyako tsuki.
- 3-Tori: ataca oi tsuki chudan paso atrás, y vuelve a atacar oi tsuki chudan.
- 3-Uke: defiende uchi uke, y contraataca, kizami tsuki (hente) gyako tsuki (seite), en el segundo ataque defensa gyako uchi uke okuri ashi con la pierna adelantada a la diagonal tsukami uke y contraataque mawashi geri gyako tsuki.
- 4-Tori: ataca mae geri paso atrás, y vuelve a atacar mae geri.

- **4-Uke:** defiende gedan barai diagonal y contraataca uraken (hente) gyako tsuki (seite), en el segundo ataque defiende gedan barai okuri ashi hacia el interior y contraataca ushiro geri uraken gyako tsuki.

Forma de realizar el Bunkai Ate del renzoku waza: Tori realiza los dos ataques con decisión y de forma fluida. Uke defiende en el sitio en la primera defensa y la segunda defensa va unida con el desplazamiento correspondiente para realizar a continuación el trabajo de hente o tsukami y contraatacar.

Trabajo de respiración: Tori realiza un ataque simple dos veces por tanto realizará una inhalación y una exhalación en cada ataque. Respecto a Uke en las primeras defensas de cada ataque puede trabajar las cuatro formas de respiración con la serie de tres técnicas. Inmediatamente tras finalizar la combinación, inhalará profundamente y se preparará para el segundo ataque de Tori. Como la defensa se realiza unida a un desplazamiento es conveniente que se exhale en ese momento y que en la serie de los ataques se realicen combinaciones diferentes de respiración.

Como novedad en este trabajo es que hay un intercambio de roles respecto a Tori, ya que cuando Uke finaliza la primera contra tiene que absorber el ataque y dar un paso atrás e iniciar el segundo ataque. Es una introducción al yakusoku kumite. Ambos trabajan los principios de objetivo, mae, timing, kamae, zanshin, sabaki y kime.

7.4 KUMITE.

7.4.1 Ju Ippon Kumite.

Igual que en el grado de cinturón azul. Para Tori es exactamente igual. La novedad es respecto a Uke que defiende libremente en omote o en ura y tratará de usar las técnicas del kihon para este nivel. El objetivo y formas de usar la respiración son los mismos que en el apartado anterior.

7.4.2 Ju Kumite: combate libre.

Aplicación libre de las técnicas de ataque y defensa sin haber establecido previamente cuáles serán estas técnicas. Combate libre en el que se trata de aprovechar de favorecerse de la distancia variable en movimiento. Se trata de practicar el uso de los cambios de distancia, captar la oportunidad adecuada, tentar al oponente, provocar su ataque y aprovechar para contraatacar, anticipar..

Al tratarse de combate libre los roles no están definidos y van intercambiándose. Se deberá poner en práctica los conocimientos y sensaciones que se han adquirido en el camino que se ha recorrido hasta llegar a este momento. Por tanto como el grado cinturón marrón es un compendio de todos los niveles anteriores, el ju kumite es el compendio de los trabajos anteriores de kumite. Es lógico que este trabajo se realice en este nivel. El objetivo en este trabajo es tratar de aplicar y comprender todos los

contenidos que se han ido asimilando en el camino del karate y reflejarlos con nuestra personalidad.

Los trabajos previos de respiración realizados en el kihon, contribuirán al igual que los trabajos de maae, timing, zanshin...a mejorar las posibilidades de realizar un mejor trabajo de ju kumite. Es entender que la respiración nos sirve para realizar una correcta interpretación y análisis del método recorrido en el aprendizaje. La respiración nos ayuda a interpretar y trabajar correctamente el arte marcial.

7.5 Discusión.

7.5.1 ¿El Ju kumite sintetiza los principios de los trabajos de kumite realizado en los grados anteriores?

La respuesta es afirmativa, aunque sea un combate libre no reglado, los principios de técnicas y ataques correctos, sinceros y verdaderos buscando la efectividad sin dañar al oponente, de una forma consciente, se han ido trabajando en los niveles anteriores. Es más factible que aquello que se ha ido entrenando se pueda conseguir, o si no, al menos acercarse al objetivo. Se trata de llevar a la práctica los trabajos realizados con un compañero, que se han ido asimilando en cada grado.

8. CONCLUSION

En la revisión de la literatura he querido poner esas frases que considero esenciales para comprender nuestro arte marcial.

El maestro Mabuni nos dice que el karate no es solo un conjunto de ejercicios realizados al aire, que debemos enfocar estos con plena consciencia de un arte marcial. Señala la importancia de aplicar los movimientos que se realizan al aire y la relevancia de aplicarlos con plena consciencia. La respiración es fundamental en esa toma de consciencia de lo que estamos realizando.

El maestro Kase nos señala que no debemos quedarnos en el dominio de las técnicas de karate si no en la energía del cuerpo. Para aumentar la energía, es esencial el uso adecuado de la respiración. Desde el punto de vista fisiológico, el correcto uso de la respiración nos permitirá conseguir un nivel de relajación en los músculos del cuerpo, de manera que mejoraremos la oxigenación, la concentración y la consciencia de aquello que vamos a realizar, es decir, liberar nuestro potencial interno. Nos ayudara a manifestar nuestro carácter.

Funakoshi nos dice que el objetivo final del karate es el perfeccionamiento del carácter de sus practicantes. El control de la respiración al aplicar los movimientos de karate con plena consciencia, con energía, bajo los principios del dojo kun (respeto, autocontrol, superación, lealtad y sinceridad) es esencial para el objetivo final del karate.

Considero que es importante la ejecución técnica individual en el karate, que hay distintos programas de karate (gokio) muy buenos para que los alumnos aprendan. Si la respiración es el elemento que está presente en todas nuestras acciones de nuestro arte marcial, y somos conscientes de su importancia creo que se debe estructurar su aprendizaje.

Es fundamental que no perdamos la esencia del karate que es un arte marcial, por tanto en la estructuración de su aprendizaje, la aplicación de los contenidos en cada nivel es esencial. Los trabajos de respiración deben formar parte de ese contenido desde los primeros niveles para obtener un aprendizaje gradual y progresivo que armonice nuestras técnicas con nuestra respiración. Trabajar de este modo nos ayudará en nuestra evolución.

Con la respiración se nutre el cuerpo de energía, nos facilita el movimiento del cuerpo y une lo físico y lo mental, y nos permite manifestar nuestra energía a través de la técnica. Nos posibilitará realizar la técnica con energía, con sinceridad, de una forma correcta. Es invisible pero está presente en todas nuestras acciones. El ser consciente de lo que estamos haciendo en cada momento nos hará sentir e interiorizar esas acciones. Es el elemento sutil y energético, que circula por todas las cosas, dándole vida y actividad. Nos sirve para manifestar nuestro carácter, nuestro sentir personal.

El análisis de las tres frases de los maestros va en esa idea de unir mente, técnica y cuerpo (shin gi tai), conectar nuestro cuerpo con el cielo y la tierra, a través de la respiración. Pero esto ya requiere otro estudio.

9. PALABRAS CLAVES.

AMARILLO:

Kyu: cualquier grado antes de cinturón negro

kihon: conjunto de técnicas

gedan: nivel bajo, bajo abdomen.

chudan: nivel medio, pecho, abdomen.

jodan: nivel alto, cabeza

timing: momento adecuado, instante preciso

maai: distancia de compromiso con el oponente

zanshin: espíritu de alerta, mente atenta

hiqui ashi: recogida de la cadera

fumi dashi: empuje y aplastamiento de la pierna contra el suelo

tsugi ashi: es un paso ejecutado en dos tiempos para distancias medias

kamae: Guardia, actitud, postura para estar preparado

sabaki: esquivar, desplazamiento del cuerpo fuera de la línea de ataque

seme waza: técnicas de ataque en sintonía con el compañero

bunkai ate: aplicación y comprensión de las técnicas del kihon por parejas.

gohon kumite: combate preestablecido a cinco pasos.

NARANJA:

hidari: izquierdo, pierna izquierda adelantada

sambon kumite: combate preestablecido a tres pasos con técnicas diferentes.

kime: máxima energía y potencia a la hora de aplicar las técnicas.

VERDE:

hente: defensa y contraataque con la misma mano. Es cuando una mano defensiva se vuelve ofensiva.

seite: la mano defensiva y la ofensiva es diferente. Ataque definitivo

o waza: técnicas de recorrido largo

chu waza: técnicas de recorrido medio

ko waza: técnicas de recorrido corto

kekomi: movimiento penetrante

keage: movimiento ascendente.

ippon kumite: combate a un solo ataque.

AZUL:

omote: lado abierto del atacante que está en disposición de encadenar más ataques.

ura: lado cerrado, espalda del atacante, dificulta la continuidad de ataques.

tsukami: agarre

yun kaiten: giro de la cadera en el mismo sentido que la técnica

okuri ashi: paso previo o de ayuda que facilita la realización del desplazamiento

kae ashi: desplazamiento en el que se avanza o se retrocede un paso completo

ju ippon kumite: combate libre a un ataque

donto: respiración normal torácica que realizamos cotidianamente

ibuki: respiración diafragmática con contracción abdominal, respiración de combate

MARRON:

Tsuki waza: combinación de técnicas de puño

uke waza: combinación de técnicas de defensa

renzoku waza: serie, continuación, sucesión de técnicas.

yori ashi: desplazamiento con el deslizamiento simultáneo de los pies

ju kumite: Combate libre, intercambio libre de técnicas entre compañeros

CONCLUSION:

dojo kun: conjunto de normas y principios que todo practicante de Karate debe de cumplir y practicar.

shin gi tai: nivel de equilibrio físico, mental, espiritual y técnico

gokio: programa de aprendizaje en los diferentes grados que el estudiante debe conocer y superar

10. BIBLIOGRAFIA.

- OLIVA, TORRES, NAVARRO: Karate Supremo. Ed: Diseño Gráfico. Madrid 2002.
- McCARTHI, Patrick: *Bubishi, la biblia del karate*, Madrid, Ed. Tutor, 2007.
- FUNAKOSHI: *Karate-do kyokan*, Madrid, Ed. Eyras, 1987.
- CAMPS: *Tratado completo de karate*, Barcelona, Ed. Alas, 1987.
- CALAIS-GERMAIN: *La respiración. Anatomía para el movimiento*, vol. IV, Barcelona, Ed. La Liebre de Marzo, 2009.
- ARAKAKI - Los secretos del kárate de Okinawa, Madrid, Ed. Tutor, 2004.
- GARCIA SANCHEZ Y HERNANDEZ: Fundamentos de la Educación y del Deporte, Auto-edición, 2011.

11. MEDIOS ELECTRONICOS.

- <https://karateyalgomas.com/documentos/>
- <http://www.josetarin.com/escuela-karate-marce/>