



Federació de Kárate i D.A. de la Comunitat Valenciana



# KIU, RESPIRA I SENT EL KARATE

TESINA

*Autor: Joan Francesc Vidal Malonda*

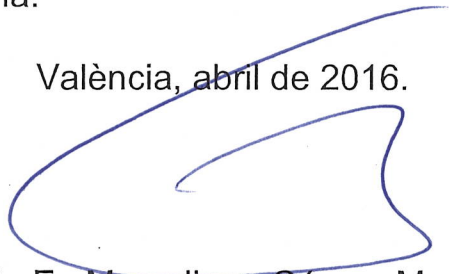
abril 2016

En MARCELIANO GÓMEZ MARTÍNEZ, Cinturó Negre 7º Dan,  
Entrenador Nacional Nº: 118, actuant com a Director de la present  
Tesina,

CERTIFIQUE:

Que he efectuat el seguiment del desenvolupament i terme,  
de l'elaboració de la tesina "**Kyu, Respira i Sent el Karate**",  
presentada i elaborada per En Joan Francesc Vidal Malonda, per a  
l'examen de Cinturó Negre 6è Dan, en la Federació de Karate de la  
Comunitat Valenciana.

València, abril de 2016.



Signat.: En Marceliano Gómez Martínez.

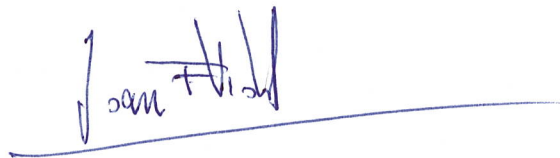
---

CERTIFIQUE:

Que aquesta tesina, ha sigut efectuada per JOAN FRANCESC VIDAL MALONDA, per a l'examen de Cinturó Negre 6è Dan, en la Federació de Karate de la Comunitat Valenciana.

I per deixar-ne constància que totes les dades arreplegades, són la seua contribució al desenvolupament de la mateixa

Gandia, abril de 2016.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Joan Vidal', is written above a horizontal blue line.

Signat : Joan Francesc Vidal Malonda.

## AGRAÏMENTS

Vull donar-li les gràcies a En Marceliano Gómez, per acceptar de nou ser el Director de la meua tesina, però fonamentalment per demostrar-me dia a dia què és ser un mestre de karate.

Al meu amic Ximo Cànoves, que em va convèncer per què l'acompanyés a practicar Karate i que sense saber-ho em va dur a començar un camí queestic encantat de recórrer dia a dia.

A tots els mestres de karate que he tingut. Especialment aquells que a més de coneixements de karate, em van ensenyar valors, van despertar inquietuds i desitjos d'aprofundir més en l'art. No continue entrenant amb ells però el respecte i l'amistat contínua com el primer dia.

A tots els meus alumnes, els que ho han sigut, els de ara i sobretot els que van començar i continuen. Són el motor de la meua trajectòria en el karate.

Agraïment en general a tots els que formem la gran família del karate i especialment a la meua dona Rosana per la seua comprensió i suport des del primer dia i al meu fill Joan Marc que ha decidit compartir i recórrer amb mi el camí del karate.

ÍNDEX

1.	INTRODUCCIÓ.....	1
2.	REVISIÓ DE LA LITERATURA.....	3
3.	CINTURÓ GROC .....	4
3.1	Kihon. ....	4
3.2	Kihon Kumite (Seme Waza).....	5
3.3	Bunkai Ate (aplicació del kihon per parelles).....	5
3.4	Gohon Kumite. ....	6
3.5	Discussió.....	7
3.5.1	Per què es realitza la defensa en el lloc i no desplaçant cap a arrere d'acord amb Tori? .....	7
3.5.2	És possible i s'ha d'exigir a un alumne amb cinturó groc, que amb una inhalació realitzi diversos desplaçaments i exhale de forma graduada? .....	7
4.	CINTURÓ TARONJA.....	8
4.1	Kihon. ....	8
4.2	Kihon Kumite (Seme Waza).....	8
4.3	Bunkai Ate (aplicació del kihon per parelles).....	9
4.4	Sanbon Kumite. ....	10
5.	CINTURÓ VERD .....	11
5.1	Kihon. ....	11
5.2	Kihon Kumite (Seme Waza).....	12
5.3	Bunkai Ate (aplicació del kihon per parelles).....	12
5.4	Ippon Kumite.....	13
5.5	Discussió.....	14
5.5.1	Aquests treballs de respiració i els conceptes que es treballen són apropiats solament per als alumnes adults o es poden realitzar també en els xiquets? .....	14
6.	CINTURÓ BLAU .....	15
6.1	Kihon. ....	15
6.2	Kihon Kumite (Seme Waza).....	16
6.3	Bunkai Ate (aplicació del kihon per parelles).....	16
6.4	Ju Ippon Kumite.....	17
6.5	Discussió.....	18

---

6.5.1	S'ha de realitzar sempre l'últim pas amb okuri ashi kae ashi abans d'efectuar l'atac? .....	18
7.	CINTURÓ MARRÓ .....	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 (aplicació del kihon per parelles).....	20
7.3.1	Tècniques a realitzar referides al tsuki waza: .....	21
7.3.2	Aplicació de Uke Waza. ....	22
7.3.3	Aplicació de Renzoku Waza.....	22
7.4	KUMITE.....	23
7.4.1	Ji ju Ippon Kumite.....	23
7.4.2	Ju Kumite: combat lliure.....	23
7.5	Discussió.....	24
7.5.1	El Ju kumite sintetitza els principis dels treballs de kumite realitzat en els graus anteriors? .....	24
8.	CONCLUSIÓ.....	25
9.	PARAULES CLAU. ....	26
10.	BIBLIOGRAFIA.....	28
11.	MITJANS ELECTRONICS.....	28

## 1. INTRODUCCIÓ.

En la meua anterior tesina per a Godan assenyalava en la conclusió que el concepte de salut està evolucionant, que el mateix ocorre i és bo que succeísca, amb el concepte de karate. Açò és una garantia que el karate respira, que està viu. Hem de pretendre, a més, que el karate gaudisca de bona salut.

Destacava la importància de la respiració en les arts marcial, doncs la seua correcta aplicació fa que el nostre cos funcione com un compressor, convertint els nostres moviments en més forts i veloços. Assenyalava els tipus i les diverses formes d'usar la respiració en Karate i la seua rellevància per a un millor desenvolupament intern i extern del karate.

Indicava també que la respiració és un pont de connexió entre la ment i el cos, que la utilització dels treballs de respiració ens ajuden en el nostre camí del karate. Entre les virtuts de la respiració assenyalava que és el combustible, la cola que uneix totes les accions del karate. La respiració ens fa sentir, sentir bé, i gaudir conscientment el que estem realitzant

Plantejava un debat al voltant del tipus de respiració aconsellable a l'hora de realitzar els treballs en karate: saludable, esportiva o marcial. Aquestes tres formes de respiració, que són complementàries. Al final, on ens han de portar amb tots aquests treballs és als orígens del karate, el qual, serà sempre un art marcial.

Concloïa assenyalant que "Comencem la vida amb una inspiració i l'acabem amb una espiració. La vida és un buf i depèn solament de nosaltres donar-li el seu merescut valor". Paral·lelament, com karateques comencem inhalant karate, fem nostre el karate que ens ensenyen, ho elaborem, ho sentim i quan ho transmetem als nostres alumnes exhalem els coneixements adquirits i elaborats per nosaltres afegint el nostre sentir personal.

Tot procés d'ensenyament-aprenentatge, ha de ser sistemàtic i organitzat. La proposta d'aquest estudi és elaborar un mètode de treball sistematitzat en el qual el nivell de l'aplicació per parelles estiga d'acord amb el nivell de coneixements que el practicant de karate va adquirint en cada grau i usant la respiració com a nexa d'unió.

Considere que l'estudi de la respiració ha de començar des del principi quan un alumne arriba al dojo a aprendre karate, -encara que tradicionalment no s'ha fet en l'estil shotokan i sí en altres estils-. És important el control de la respiració perquè ens ajuda a millorar aspectes molt importants en el nostre art marcial com la concentració, el kime, control...

En aquesta tesina tractaré de racionalitzar el treball de la respiració (Kokyu) des del primer dia que entrem en un dojo i comencem a practicar karate. Com ha de treballar un kyu la respiració en cada nivell diferent en la seua evolució en el camí del karate.

Centrant-me en la seua essència com a art marcial en l'aplicació del treball amb company/a. No entraré en el treball del kata i la seua aplicació perquè ja hi ha treballs molt bons sobre aquest tema.

En el meu estudi usaré com a referència el model d'examen de l'Associació de Karate Tradicional (A.K.T.). Elaboraré una guia de treball de com usar la respiració des del kihon, centrant-me més en profunditat en l'aplicació del treball del kijon amb company, açò és, l'aplicació del treball que prèviament s'ha realitzat al buit en cadascun dels graus amb un company/a real. Amb el convenciment, que tot el treball de karate que realitzem a l'aire té un sentit en l'aprenentatge de l'àmbit neuro-motor i que aquest es pot aplicar enfront d'un oponent. El kumite ha de treballar des del principi com una continuació del kihon i del kata.

En qualsevol mètode d'ensenyament d'un Art Marcial, és important la definició dels rols o papers que, alternativament, han d'exercir els alumnes. El que contribuirà a explicar i distingir les accions de cadascun. En aquest estudi tractaré de definir el paper de cada alumne en funció del treball que realitza a cada moment en la fase d'aprenentatge. Quan parle de Tori, em referiré a qui proposa i efectua un atac. No és un enemic, proposa i ha de realitzar l'atac sincerament. Uke és qui accepta, rep l'atac i reacciona. Tots dos no són objectes passius, ni han de reaccionar de forma bruta o intempestiva. A l'hora de realitzar les tècniques, la cura i el respecte són fonamentals per a no causar lesions i avançar en el camí del coneixement adquirit.



## 2. REVISIÓ DE LA LITERATURA

« Convertir el Karate en un conjunt d'exercicis gimnàstics és un error. Per açò, la pràctica de cada exercici, fins a en els seus menors detalls, ha d'enfocar-se sota la mentalitat d'un art marcial i no d'un exercici esportiu. [...] Quan practiquem kata o kumite, haurem de fer-ho amb plena consciència d'estar executant un art marcial. Mai com a exercici gimnàstic. » MABUNI & NAKASONE.

« L'objectiu més elevat del Karate no és el domini de la tècnica, sinó el de l'energia del cos. » KASE, Taiji.

«L'objectiu final del Karate no resideix en la victòria o la derrota, sinó en el perfeccionament del caràcter dels seus practicants. » FUNAKOSHI, Gichin.

### 3. CINTURÓ GROC

#### 3.1 Kihon.

L'objectiu del KIHON és l'estudi de la tècnica amb les seues posicions i desplaçaments, units amb l'ús de la respiració.

(zk) oi tsuki jodan avançant

(zk) age uke retrocedint

(zk) oi tsuki chudan avançant

(zk) uchi uke retrocedint

(zk) gyako tsuki chudan avançant

(zk) shoto uke retrocedint

(zk) mae geri avançant

(kd) gedan barai retrocedint

(zk) mawashi geri avançant

(kk) shuto uke retrocedint

(kd) yoko geri keage avançant i gir.

En el kihon a quatre passos, l'alumne començarà el seu aprenentatge de les tècniques amb una inspiració i una exhalació en cada desplaçament en les tècniques de braços, amb l'objectiu d'anar educant el seu cos fins a aconseguir l'objectiu per a aquest nivell.

L'objectiu del treball de respiració en aquest nivell és: inhalar una vegada i exhalar quatre vegades gradualment en els quatre desplaçaments de cada combinació del kihon. Es tracta d'aconseguir inhalar una vegada i exhalar quatre, tant per als colps de puny com per a les defenses. Respecte a les tècniques de cama s'inhalarà una vegada abans de cada pas i es realitzaran dues exhalacions en cada colp de cama, una en el moment d'extensió de la cama i una altra en l'aixafament del peu en el sòl (fumi dashi).

El treball de respiració en el kihon ens fa veure la **importància de l'assentament** a l'hora de realitzar les tècniques, per açò amb les tècniques de colps de puny i defenses realitzem una exhalació al final del recorregut de la tècnica. En les tècniques de cama realitzem dues, una en el moment del màxim recorregut de la cama on s'aprofita l'avantatge que ens dona la inèrcia del colp de cama sobre un bon assentament de la cama de suport, i una segona exhalació per a connectar de nou amb el sòl i aconseguir un bon assentament.

### 3.2 Kihon Kumite (Seme Waza).

En el Kihon Kumite es tracta de començar a posar en pràctica amb un company, el treball de les tècniques d'atac del kihon realitzat anteriorment.

L'objectiu de l'atacant (Tori), és el control i ajust de la distància (Maai). L'enfocament correcte sobre el punt d'impacte, açò és, la punteria i es comença a treballar el tractar de realitzar cada tècnica amb la màxima potència i en el menor temps possible (Kime). Tori doncs realitza les tècniques d'atac tenint com a referència a Uke.

L'objectiu del defensor(Uke) és fixar-se en el recorregut de les tècniques d'atac que realitza Tori. Captar el moment adequat (timing) de l'atac de tori i mantenir una actitud mental d'alerta ( zanshin) amb el pas enrere.

Forma de realitzar el treball de Kihon Kumite: Tori ataca, portant la cama per l'interior en els atacs de puny, en els atacs de cama se centrarà no solament en la recollida del peu, sinó també i sobretot , en la recollida del maluc (hiki ashi), per a després realitzar l'embranchida i aixafament (Fumi dashi). Uke retrocedeix després de l'atac. Així, Tori treballa el maai (distància) adequada i en cada atac corregeix o es prepara perquè el seu atac siga correcte. Uke treballa el concepte de timing i el concepte de zanshin.

La forma de treballar la respiració: L'atacant (Tori) inhalarà abans de cada pas i exhalarà en cada atac ajustant cada vegada la distància; el defensor (Uke) inhalarà abans de cada tècnica i exhalarà en començar a rebre l'impacte.

La respiració en aquest apartat ens ajudarà ; en inhalar per a prendre **consciència de la distància** perquè els alumnes realitzen els ajustos i se centren en la tècnica que es va a realitzar a continuació i en exhalar per a **concentrar tota l'atenció** en el punt i en el moment adequat, així com per a preparar-se a rebre l'atac.

### 3.3 Bunkai Ate (aplicació del kihon per parelles).

L'objectiu d'aquest treball és posar en pràctica tot el realitzat en el kihon i en el seme waza. Interactuen les tècniques d'atac amb les de defensa per a comprovar si s'ha assimilat de forma adequada les tècniques i la respiració, a més de donar-li un punt de vista pràctic i realista a l'art marcial.

L'objectiu de l'atacant (Tori), és treballar els mateixos principis que en kihon kumite, açò és, la distància, la punteria i cercant el kime.

L'objectiu del defensor (Uke) és realitzar la defensa, intentarà realitzar-la en el moment adequat (timing) i mantenint una actitud d'alerta (zanshin). S'introdueix ací un nou element de treball: la guàrdia (kamae). El defensor amb la guàrdia de la defensa que va a realitzar ofereix el buit per a l'atac de l'oponent. Així doncs, el defensor a més

d'assimilar els conceptes de timing i zanshin treballa el kamae previ a la defensa a realitzar.

Quan la defensa és davant un atac de cama s'introdueix un nou concepte: l'esquiva, l'eixir-se'n de la línia de l'atac (sabaki). En les defenses realitzades davant un colp de cama, el defensor cerca eixir-se'n del camp d'atac utilitzant a més la defensa adequada a l'atac.

Forma de realitzar el treball de Bunkai Ate: Tori ataca sobre l'objectiu prefixat, Uke defensa en el lloc i després retrocedeix, És important recalcar que Uke ha d'oferir el buit per a l'atac amb la guàrdia(kamae).

La forma de treballar la respiració: L'atacant (Tori) inhalarà abans de cada pas i exhalarà en cada atac ajustant la distància; el defensor (Uke) inhalarà quan realitzi el kamae abans de cada tècnica i exhalarà en el moment de realitzar la defensa, retrocedint a continuació un pas i de nou en el lloc a l'espera del nou atac tornarà a inhalar.

La respiració ens ajuda a **preparar el kamae, desplaçar i esperar** possibles accions que es puguin produir.

### 3.4 Gohon Kumite.

L'objectiu d'aquest treball és posar en pràctica tot el realitzat en el kihon, en el seme waza i en el Bunkai Ate. Les tècniques d'atac interactuen amb les de defensa per a comprovar si s'ha assimilat de forma adequada les tècniques i la respiració, tot açò, en confluència entre els dos oponents.

Forma de realitzar el treball de Gohon Kumite: Tori ataca cinc vegades la mateixa tècnica sense avançar-se al fet que Uke després de defensar en el lloc retrocedisca una posició i estiga preparat. Uke en l'última defensa realitza el contraatac i després tots dos tornen a la posició de yoi.

Tori treballa els mateixos principis que en els apartats anteriors i s'introdueix ací el concepte d'harmonia, de confluïr amb el defensor. Hi ha harmonia perquè Tori està pendent de quan uke acaba el desplaçament. Tori treballa el timing i el zanshin perquè està atent al moment precís per a realitzar cada atac.

És important assenyalar que **sempre** en tots els treballs per parelles que es realitzen en karate amb independència del nivell de les tècniques i dels practicants, el timing del defensor i de l'atacant no és el mateix. El timing del defensor (Uke) a l'hora de realitzar la tècnica sempre va per davant, doncs ha de finalitzar la seua acció defensiva abans que l'atacant (Tori) estiga totalment posicionat i assentat en el sòl. L'efectivitat de la defensa és menor si tractem de realitzar-la quan l'atacant ja ha finalitzat la seua acció.

La forma de treballar la respiració: L'atacant (Tori) inhalarà una vegada tot el que li siga possible i de forma graduada exhalarà en cada atac ajustant la distància pel que fa a Uke. El defensor (Uke) inhalarà una vegada profundament quan realitzi el kamae i exhalarà

gradualment quan realitze cada defensa, retrocedint a continuació un pas i en el cinquè pas realitzarà el contraatac. Uke ha de regular les exhalacions en cadascun dels desplaçaments que realitza.

En aquest treball la respiració ens ajudarà a començar a conèixer la capacitat i la importància del seu **control**.

### **3.5 Discussió.**

#### **3.5.1 Per què es realitza la defensa en el lloc i no desplaçant cap a arrere d'acord amb Tori?.**

Considere que d'aquesta forma les referències de cada practicant estan més definides i el treball es realitza de forma més correcta i vertadera. Les referències i els punts d'estudi estan més clars. A més conforme es va evolucionant en els diferents nivells, de forma progressiva l'ajustament de la distància amb els desplaçaments i atacs està cada vegada mes interconectats amb les defenses i els contraatacs.

#### **3.5.2 És possible i s'ha d'exigir a un alumne amb cinturó groc, que amb una inhalació realitze diversos desplaçaments i exhale de forma graduada?.**

Tinguem en compte que pretenc una guia de treball, amb objectius a aconseguir, si un alumne no aconsegueix aquest objectiu no significa que no sàpia com ha de fer les coses, és igual que quan no aconsegueix fer correctament una determinada tècnica. L'alumne ha de tenir clar com i per què fer qualsevol dels treballs que realitza.. Considere que a un alumne se li pot ensenyar qualsevol cosa, té la ment oberta. Un alumne amb predisposició i desig d'aprendre és una espècie d'esponja que vol absorbir, depèn dels mestres el comprendre, afavorir i transmetre amb metodologia l'art marcial. L'objectiu en aquest nivell és donar a conèixer a l'alumne la possibilitat de realitzar diverses tècniques amb una sola inhalació.

## 4. CINTURÓ TARONJA

### 4.1 Kihon.

Respecte als colps de puny es treballen els mateixos conceptes que per al grau de cinturó groc. Què és nou en aquest nivell?, és que després de les defenses, sempre va un contraatac a continuació i que als colps de cama li segueix una tècnica de puny en el moment del fumi dashi. Quan es realitzen les tècniques de defensa i els colps de cama, en cada desplaçament es pren aire i s'exhala en dos temps.

- (zk) oi tsuki jodan avançant
- (zk) age uke gyako tsuki retrocedint
- (zk) oi tsuki chudan avançant
- (zk) uchi uke gyako tsuki retrocedint
- (zk) gyako tsuki chudan avançant
- (zk) shoto uke gyako tsuki retrocedint
- (zk) mae geri oi tsuki avançant
- (kb) gedan barai (zk) gyako tsuki retrocedint
- (zk) mawashi geri gyako tsuki avançant
- (kk) shuto uke (zk) gyako nukite retrocedint
- (kb) yoko geri keage avançant i gir.
- (kb) yoko geri kekomi avançant i gir.

L'objectiu del treball de respiració en aquest nivell és: inhalar una vegada i exhalar gradualment en els quatre desplaçaments quan es realitzen les tècniques de puny. En les tècniques de cama s'inhalarà una vegada en cada pas i dues exhalacions en cada colp de cama, una en el moment d'extensió de la cama i una altra en l'aixafament del peu en el sòl (fumi dashi), que és el moment (timing) de realitzar l'atac de puny. En les defenses s'inhalarà una vegada en cada pas, amb dues exhalacions perfectament definides, una en la defensa i una altra en el contraatac.

### 4.2 Kihon Kumite (Seme Waza).

Es tracta de realitzar amb un company, el treball de les tècniques d'atac del kihon. Els objectius de l'atacant, de control de la distància, enfocament correcte sobre el punt

d'impacte i el kime, Així com els objectius del defensor és el timing, el kamae i el zanshin són els mateixos que per a cinturó groc.

Forma de realitzar el treball de Kihon Kumite: Situats cara a cara, Tori ataca sobre l'objectiu prefixat, Uke observa l'atac i mentalment ho encaixa i després retrocedeix. L'atacant inhalarà abans d'iniciar el desplaçament i exhalarà en cada atac ajustant la distància. Com a novetat, els atacs de cama, van acompanyats d'una tècnica de puny. El defensor inhalarà abans de cada tècnica i exhalarà abans de rebre l'impacte. En els atacs combinats de cama i puny tots dos exhalaran en dos temps.

La forma de treballar la respiració: L'atacant (Tori) inhalarà abans de cada pas, exhalarà una vegada en cada atac de puny i dues exhalacions en les combinacions de cama i puny. Tot açò, ajustant la distància. El defensor (Uke) inhalarà abans de cada tècnica i exhalarà en assimilar l'impacte, una vegada davant atac de puny i en dues exhalacions en les tècniques combinades. Es tracta d'aconseguir major fluïdesa en els desplaçaments i fixar-se en el recorregut i final de les tècniques, treballar el kime.

### **4.3 Bunkai Ate (aplicació del kihon per parelles).**

Es tracta d'interactuar les tècniques d'atac amb les de defensa per a comprovar si s'ha assimilat de forma adequada les tècniques i la respiració i donar-li un punt de vista pràctic i realista a l'art marcial. Assenyalar que els atacs de cama no van acompanyats del corresponent atac de puny realitzat en el kihon.

L'objectiu de l'atacant (Tori), és treballar els mateixos principis que en el grau anterior: la distància, la punteria i el kime.

L'objectiu del defensor (Uke) és cercar el moment adequat de realitzar la defensa (timing) seguit d'un contraatac, tot açò sense perdre l'actitud d'alerta (zanshin). S'introdueix ací un nou element de treball: el contraatac que segueix a la defensa efectuada. El defensor es prepara amb el kamae per a la defensa que va a realitzar, ofereix el buit per a l'atac de l'oponent. Així doncs, el defensor a més dels conceptes de timing i zanshin treballa el kamae previ a la defensa a realitzar i el kime en el contraatac.

En la defensa davant un atac de cama es treballa l'esquiva, l'eixir-se'n de la línia de l'atac (sabaki) per a tornar a enfocar a l'oponent i poder realitzar el contraatac. En les defenses realitzades davant un colp de cama, el defensor cerca eixir-se'n del camp d'atac de l'oponent per a immediatament respondre amb un contraatac.

Forma de realitzar el treball de Bunkai Ate : Tori ataca sobre l'objectiu prefixat, Uke defensa en el lloc, contraataca i després retrocedeix, és important recalcar que Uke ha d'oferir el buit per a l'atac (kamae).

La forma de treballar la respiració: L'atacant (Tori) abans de realitzar cada atac cercarà distància adequada per a iniciar la seua acció, inhalarà abans de cada pas i exhalarà en cada atac, ; el defensor (Uke) inhalarà quan realitzi el kamae abans de cada tècnica i

exhalarà en dos temps; en el moment de realitzar la defensa i en el contraatac, retrocedint a continuació un pas i preparat per a un possible nou atac.

Cal ressaltar que en el treball de Uke, s'emfatitza més en l'objectiu de la preparació de la respiració que acompanya al kamae i s'aprofundeix també en el concepte de maai en cada contraatac.

#### **4.4 Sanbon Kumite.**

Assalt a tres passos amb nivells diferents d'atac . És la continuació en l'aprenentatge del kumite després del gohon kumite. Tori realitzarà els tres atacs en línia i uke en el tercer pas se'n eixirà a la diagonal per a realitzar la defensa i el contraatac.

Les tècniques d'atac interactuen amb les de defensa per a comprovar si s'ha assimilat de forma adequada les tècniques i la respiració, tot açò, en confluència entre els dos oponents i amb major ajust de desplaçament i tècnica. Amb confluència vull indicar que hi ha harmonia en els desplaçaments dels dos, que Tori no atacarà fins que Uke no haja acabat el seu desplaçament.

Tori haurà de cercar major fluïdesa en els tres desplaçaments i en l'ajust de la distància. Uke en cada pas es prepara amb el kamae i la respiració i cada seqüència acaba amb el pas arrere.

Forma de realitzar el treball de Sambon Kumite: Es situaran cara a cara, saludaran, i des de hidari gedan kamae. Tori anunciarà Sanbon kumite i atacarà tres tècniques diferents a diferent nivell: Oi tsuki jodan, oi tsuki chudan i mae geri avançant. Sense avançar-se al fet que després de defensar en el lloc, retrocedisca una posició i estiga preparat. Uke defensa age uke en el lloc, després retrocedeix, uchi uke en el lloc després retrocedeix, gedan barai (kb) en esquiva i contraatac (gyako tsuki) després pas arrere, yoi i salutació.

Tori treballa els conceptes de distància, de punteria i kime en harmonia amb Uke. Aquesta harmonia amb el defensor fa que Tori treballe el zanshin.

Uke treballa els principis de timing, kamae, zanshin i sabaki. Amb la novetat que ha de preparar-se cada vegada amb un kamae diferent com a resposta a l'atac que va a rebre. El zanshin es treballa en un sentit més ampli; com a estat d'alerta, a l'hora d'esperar l'atac de l'oponent i com a sensació final després de finalitzar el contraatac i fer el pas arrere per a tornar a yoi.

La forma de treballar la respiració: L'atacant (Tori) inhalarà una vegada tot el que li siga possible i de forma graduada exhalarà en cada atac ajustant la distància. El defensor (Uke) inhalarà una vegada profundament quan realitze el primer kamae i exhalarà gradualment quan realitze cada defensa, seguidament retrocedirà un pas i després de la tercera defensa realitzarà el contraatac.



## 5. CINTURÓ VERD

### 5.1 Kihon.

S'incrementen a tres el nombre de tècniques i en diferents altures en algunes sèries de desplaçaments. S'incideix en el treball de la respiració en quatre formes diferents. En les combinacions de dues tècniques i en els atacs de cama, juntament amb l'assentament (fumidashi) acompanyem la tècnica de puny corresponent canviant els ritmes de respiració, açò és, dues exhalacions separades en els dos primers passos i una exhalació llarga (es realitzen dues tècniques) en els següents dos passos. En les defenses introduïm el concepte de hente realitzant les quatre formes de respiració.

(zk) sanbon ren tsuki avançant

(zk) age uke tate uraken mateix braç (hente) gyako tsuki (sheite) retrocedint

(zk) ren tsuki avançant

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

(zk) gyako tsuki chudan avançant

(zk) shoto uke (kb) yoko empi tate uraken (hente) (zk) gyako tsuki (sheite) retrocedint

(zk) mae geri oi tsuki jodan avançant

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

(zk) mawashi geri gyako tsuki avançant

(kk) shuto uke maeashi (zk) gyako nukite (sheite) retrocedint

(kb) tsugi ashi yoko geri keage i avançant yoko geri kekomi.

(zk) ushiro geri retrocedint.

L'objectiu del treball de respiració en aquest nivell és: inhalar una vegada i exhalar tres vegades en cada pas canviant el ritme de les respiracions: En el primer pas realitzarà tres exhalacions, en el segon pas, una exhalació curta i una llarga (dues tècniques), en el tercer pas, una exhalació llarga (dues tècniques) i una curta, i en el quart pas una sola exhalació (tres tècniques). Aquest treball es realitzarà en totes les sèrie d'atac i defenses en les quals intervenen tres tècniques.

Les combinacions de dues tècniques i en els atacs simples de cama inhalarà una vegada i exhalarà dues vegades en cada pas, canviant els ritmes, dues separades en els dos primers passos i una exhalació llarga (dues tècniques) en els següents dos passos.

Els exercicis en els quals solament intervé una tècnica s'inhala una vegada i s'exhalan de manera dosificada en quatre temps.

## 5.2 Kihon Kumite (Seme Waza).

Es tracta de posar en pràctica amb un company, el treball de les tècniques d'atac del kihon realitzat anteriorment amb les quatre formes de respiració. El concepte d'harmonia entre Tori i Uke cobra especial rellevància, doncs la necessitat d'establir la connexió en la forma de respirar fa que Uke estiga amb els cinc sentits pendent de l'atac de Tori.

Forma de realitzar el treball de Kihon Kumite: situats front front. L'atacant (Tori) cercara la distància adequada per a realitzar l'atac, inhalarà abans de cada pas i exhalarà en cada atac, canviant els ritmes de respiració. El defensor (Uke) inhalarà abans de cada tècnica i exhalarà adaptant-se al ritme dels atacs de Tori contraient i relaxant i observant el recorregut de les tècniques.

formes de treballar la respiració: les mateixes que s'han realitzat a l'aire quan s'ha realitzat el kihon. La novetat és que atacant i defensor connecten en els ritmes diferents de respiració.

Els objectius de l'atacant i defensor de distància ,enfocament, kime, timing, i zanshin són els mateixos que en el grau anterior. La novetat és que en intentar connectar tots dos en les formes de respirar, s'exercita la **concentració** tant a l'hora saber amb quin ritme es va a realitzar el següent atac com a l'hora de visualitzar el recorregut i encaixar els atacs. Es realitza un treball de preparació mental al que va a succeir.

## 5.3 Bunkai Ate (aplicació del kihon per parelles).

Es produeix en aquest treball un canvi qualitatiu en l'aprenentatge, no solament per utilitzar diverses tècniques en atacs i defenses, si no per l'estudi de l'ús la respiració i el timing adequat. En comprovar si s'ha assimilat de forma adequada les tècniques i la respiració i donant-li per tant un sentit pràctic i realista. veiem que és molt important en el treball del defensor que s'anticipe un temps per davant en l'ús de la respiració que utilitza l'atacant.

L'anar per davant en l'ús de la respiració que l'atacant, suposa per a Uke que quan realitza la seua defensa deu estar en el tercer pas, açò és, una exhalació llarga (amb dues tècniques) per a realitzar la defensa i el treball de hente i una exhalació curta per a realitzar el contraatac. Si Tori en el seu atac utilitza una sola exhalació a l'hora de realitzar el seu atac llavors Uke ha de sincronitzar la mateixa forma de respirar. És quan s'apreciarà per part dels dos oponents la importància del treball de hente i la seua relació amb les formes de realitzar les tècniques de recorregut llarg (o waza), tècniques de recorregut mitjà(chu waza) o tècniques de recorregut curt (ko waza). El recorregut de les tècniques de hente suposa un avantatge per a Uke respecte a les tècniques de llarg recorregut que efectua Tori

L'objectiu de l'atacant (Tori), és treballar els mateixos principis que en kijon kumite. L'objectiu del defensor (Uke) és controlar la forma de respiració i identificar el moment adequat de realitzar la defensa (timing) seguida de l'atac en hente amb el contraatac. En les defenses davant un atac de cama es treballa també l'esquiva (sabaki). El defensor a més dels conceptes de timing i zanshin treballa el kamae previ a la defensa a realitzar i el kime en el contraatac.

La Forma de realitzar el treball de Bunkai Ate tant per part de Tori com de Uke és com en el grau anterior.

La forma de treballar la respiració: L'atacant (Tori) inhalarà abans de cada pas i exhalarà en cada atac, canviant els ritmes de respiració segons l'atac i ajustant la distància correcta per a efectuar cada atac. El defensor (Uke) inhalarà quan realitzi el kamae abans de cada tècnica i exhalarà en dos temps; una exhalació llarga en el moment de realitzar la defensa i l'atac de hente i una curta per al contraatac, retrocedint a continuació un pas i inhala per a preparar-se per a un possible nou atac.

#### **5.4 Ippon Kumite.**

Assalt a un pas amb nivells diferents d'atac . És la continuació en l'aprenentatge del kumite després del gohon kumite i el sambon kumite. Tori realitzarà un atac en línia i Uke respondrà amb una defensa i un contraatac.

Tots dos oponents interactuen les seues accions, Tori haurà de cercar major fluïdesa en el seu atac en tractar-se d'una sola tècnica. Uke després d'escoltar què tècnica d'atac va a realitzar l'oponent, es prepara amb el kamae i la respiració i respon amb una defensa i un contraatac. És molt important l'ajust de la distància a l'hora de realitzar el contraatac. Cada seqüència acaba amb el pas arrere.

Forma de realitzar el treball de Ippon Kumite: Es col·locaren cara a cara, saludaran, i Tori es col·locarà hidari gedan kamae. anunciarà la tècnica i altura de l'atac que va a realitzar i atacarà amb sinceritat. Les tècniques a realitzar són: Oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri i mawashi geri. Uke esperarà en yoi dachi, en resposta a l'atac amb un pas arrere defensa: age uke, uchi uke, gedan barai o shuto uke podent realitzar el treball d'esquiva. Cada defensa amb contraatac (gyako tsuki) després pas arrere, yoi i salutació de tots dos.

En el Ippon kumite igual que en el Sambon kumite Tori treballa els conceptes de distància, de punteria, timing i kime, s'aprofundeix més en el moment (timing) d'efectuar l'atac. Uke a més dels principis de timing, kamae, distància, sabaki i zanshin, adopta un kamae diferent segons l'atac que va a rebre. Assenyalar que el zanshin es treballa en dos sentits; com a estat d'alerta, a l'hora d'esperar l'atac de l'oponent i com a sensació final després de finalitzar el contraatac i fer el pas arrere per a tornar a yoi.

La forma de treballar la respiració: L'atacant (Tori) ajustant la distància per a efectuar un bon atac, inhalarà una vegada i a exhalarà en cada atac. El defensor (Uke) inhalarà

una vegada i exhalarà gradualment en dos temps quan realitza la defensa i en el contraatac. Uke pot realitzar dues exhalacions curtes per a cada tècnica o una exhalació llarga amb les dues tècniques.

## **5.5 Discussió.**

### **5.5.1 Aquests treballs de respiració i els conceptes que es treballen són apropiats solament per als alumnes adults o es poden realitzar també en els xiquets?**

Considere que respecte als alumnes adults les formes i els conceptes de treball deuen estar perfectament clars i definits. Els xiquets sabem que aprenen amb el joc i amb objectius molt específics, podem fer que de forma divertida vagen treballant i incorporant els conceptes que volem que aconseguisquen. Exemples: per a millorar l'enfocament de l'atac jugar al fet que tant Tori com Uke tenen els peus damunt d'una via de tren. Un altre exemple per a treballar el maai i el zanshin és que Tori ha d'atacar sobre un punt determinat de Uke i aquest no ha de tancar els ulls o apartar-se, perd qui toca al company o qui tanca els ulls o es mou... Els alumnes i els xiquets concretament com vaig assenyalar anteriorment són diamants en brut que solament adequant la motivació al joc motor s'aconsegueix l'objectiu desitjat tenint en compte el nivell de maduració neuro-muscular adequat a cada edat. Si els atrau allò que se li pretén ensenyar ho aprendran.

## 6. CINTURÓ BLAU

### 6.1 Kihon.

El treball de kihon en aquest nivell està elaborat per a l'estudi del costat Ura de l'atacant. S'introdueix el concepte d'agarre (Tsukami) després de les defensa. En aquest nivell es tracta de donar-li als alumnes una nova visió i que distingisquen el costat obert (Omote) o el costat tancat (Ura) de l'atacant. Destacar que les defenses es realitzen en el mateix sentit de la rotació del maluc (Yun kaiten). En les atakes i defenses de tres tècniques s'incideix en el treball de la respiració en les quatre formes diferents. En les combinacions de dues tècniques i en els atacs de cama canviem els ritmes de respiració, açò és, dues exhalacions separades en els dos primers passos i una exhalació llarga (dues tècniques) en els següents dos passos.

(zk) sanbon ren tsuki avançant

(zk) age uke tsukami uke mateix braç (hente) gyako tsuki (sheite) retrocedint

(zk) ren tsuki avançant

(zk) uchi uke tsukami uke mateix braç (hente) gyako tsuki (sheite) retrocedint

(zk) gyako tsuki chudan avançant

(zk) shoto uke tsukami uke braç contrari (kd) yoko empi (zk) gyako tsuki (sheite) retrocedint

(zk) mae geri oi tsuki jodan avançant

(kb) gedan barai, tate uke tsukami mateix braç (hente) (zk) gyako tsuki (sheite) retrocedint

(zk) mawashi geri gyako tsuki avançant

(zk) shoto uke uchi komi (hente) ude uke i tsuki retrocedint

(zk) tsugi ashi yoko geri kekomi uraken dos passos i canvi de guàrdia.

(kb) Otoshi uke shoto uke (hente) tsukami uke braç contrari (sheite) tate tsuki retrocedint.

(zk) ushiro geri uraken gyako tsuki avandando.

(zk irimi) gedan barai tate uke tsukami uke mateix braç (hente) gyako tsuki (sheite) retrocedint.

(zk) shuto mawashi uke gyako haito uchi gire

(zk) haito uchi i gyako shuto uchi.

L'objectiu del treball de respiració en aquest nivell és incidir en les formes de respirar que ja s'han treballat en el grau anterior en les sèries que intervenen una, dues o tres tècniques. La novetat és que s'introdueixen quatre tècniques quan es tracta de defensar-se davant una combinació de colp de cama i puny.

En les defenses davant un colp de cama seguit d'un atac de puny, s'inhalarà una vegada i es realitzarà una exhalació curta en la defensa del colp de cama, una llarga exhalació llarga (defensa i agarre) i una exhalació curta en el contraatac. Aquesta forma d'utilitzar la respiració suposa un salt qualitatiu en l'estudi de la respiració, doncs s'ha d'efectuar cada sèrie de manera fluïda amb les exhalacions corresponents.

## 6.2 Kihon Kumite (Seme Waza).

Aquest treball no està en el programa d'examen de la A. K. T. Com la finalitat d'aquest treball és posar en pràctica amb un company, les tècniques d'atac del kihon realitzat anteriorment usant les diverses formes de respiració, no està de més realitzar aquest treball per a posar en connexió i harmonia a Tori i Uke.

Forma de realitzar el treball de Kihon a Kumite: situats front a front, L'atacant (Tori) situat en la distància òptima per a iniciar l'atac, inhalarà abans de cada pas i exhalarà en cada atac, canviant els ritmes de respiració segons l'atac; el defensor (Uke) inhalarà abans de cada tècnica i exhalarà canviant els ritmes en funció de l'atac, contraient quan sent que va a rebre l'impacte i relaxant-se a continuació. S'introdueix els atacs de mà oberta (shuto i haito).

Formes de treballar la respiració: les mateixes que s'han realitzat a l'aire quan s'ha realitzat el kihon. Atacant i defensor han de connectar en el ritme de respiració.

Els objectius de l'atacant i del defensor són els mateixos que per a l'anterior grau. Aqueix estat d'alerta i connexió amb l'atacant facilita al defensor que visualitze i aconseguisca estar preparat per a rebre l'atac.

## 6.3 Bunkai Ate (aplicació del kihon per parelles).

Tot aquest treball es realitza amb la guàrdia canviada amb l'objectiu de l'estudi del costat ura de l'atacant. Destacar que en les defenses el recorregut de les quals és de dins a fora l'agarre (tsukami) és amb mateix braç, que s'ha realitzat la defensa. En canvi, en les defenses la trajectòria de les quals va de fora cap a dins l'agarre (tsukami) és amb el braç contrari del que s'ha realitzat la defensa i el contrataque és amb el braç avançat (tate tsuki o ura tsuki).

És molt important que el defensor s'anticipi un temps per davant en l'ús de la respiració que utilitza l'atacant. Uke quan realitza la seua defensa i agarre ha d'estar en el tercer pas,

açò és, una exhalació llarga per a realitzar la defensa i el treball de tsukami i una exhalació curta per a realitzar el contraatac. Tori en els atacs de puny no té opció per a poder realitzar un segon atac. Sí en canvi en els atacs de colp de cama acompanyats de tècnica de puny. Uke com a resposta a l'atac de colp de cama seguit d'atac de puny ha de realitzar una exhalació llarga per a realitzar les dos defenses i una exhalació curta per a l'agarre i el contraatac. L'agarre i contraatac poden realitzar-se de forma simultània.

La Forma de realitzar el treball de Bunkai Ate; respecte a Tori com en el grau anterior, ataca sobre l'objectiu prefixat. Uke defensa en el lloc, agarra, desequilibra i contraataca i després retrocedeix, assenyalar que Uke amb el kamae ofereix el buit per a l'atac.

L'objectiu de l'atacant (Tori), és treballar els mateixos principis que en kijon kumite. L'objectiu del defensor (Uke) és amb l'ús de la respiració, cercar el moment adequat de realitzar la defensa (timing) seguit de l'agarre (tsukami) per a poder realitzar el contraatac. En les defenses davant un atac de cama es pot treballar l'esquiva (sabaki). La novetat en aquest nivell és respecte a Uke en introduir el treball d'agarre i el treball de **coordinació** de desequilibri i atac simultani.

La forma de treballar la respiració: L'atacant (Tori) inhalarà abans de cada pas i exhalarà de formes diferents segons l'atac, ajustant la distància. El defensor (Uke) inhalarà quan realitzi el kamae abans de cada tècnica i exhalarà en dos temps; una exhalació llarga en el moment de realitzar la defensa i agarre amb desequilibri i simultàniament una curta per al contraatac, retrocedint a continuació un pas i es prepararà per a un possible nou atac. Si ha d'efectuar dues defenses seguides realitzarà una exhalació llarga per a fer les dos defenses i per a l'agarre i contraatac pot realitzar una exhalació llarga amb les dues tècniques o pot exhalar en dos temps.

Cal assenyalar la importància del **treball del tsukami** en el costat ura. Les tècniques d'agarre són fonamentals en la cerca de major efectivitat en les tècniques que realitzem. L'agarre suposa l'aprofitament pràctic del treball del braç del hiquite, que ens ajudarà per a donar major eficàcia en les tècniques de contraatac. L'agarre amb el desequilibri ens serveix també per a entorpir o interrompre l'atac de l'oponent.

#### 6.4 Ju Ippon Kumite.

Assalt a un pas amb nivells diferents d'atac . És la continuació en l'aprenentatge del kumite després del gohon kumite i el sambon kumite i el ippon kumite. Tori realitzarà un atac i Uke respondrà amb una defensa i un contraatac.

Forma de realitzar el treball de Ju Ippon Kumite: Es col·locaren cara a cara a una distància de tres metres, saludaran, i Tori es col·locarà hidari gedan kamae, anunciarà la tècnica d'atac i s'aproximarà a Uke usant diferents desplaçaments, fins a tenir la distància adequada per a realitzar l'atac. En arribar a la distància d'atac i sense pausa realitzarà l'últim pas amb okuri ashi kae ashi. Les tècniques a realitzar són: Oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, mae geri i mawashi geri, yoko geri kekomi i ushiro geri. Uke es col·locarà hidari gedan kamae, i després de sentir l'atac que va a rebre, es prepararà

triant amb quin costat (hidari o migi) i amb quin guàrdia va a realitzar la defensa. Després de l'elecció en el lloc i en funció de l'atac realitzarà: age uke, uchi uke, gedan barai, shuto uke, otoshi uke i harai uke, contrataque en el lloc i pas arrere. Tori i Uke realitzaran aquesta forma de treball en cadascuna de les seqüència d'atac i defensa.

Tori aprofundeix en el treball d'enllaçar els conceptes de distància i de timing per a aconseguir l'efectivitat en l'atac. Uke aprofundeix en el zanshin a l'hora d'observar com es va acostant l'oponent i en el timing respecte a identificar quan Tori va a iniciar l'atac.

La forma de treballar la respiració: Tori i Uke al moment de saludar-se respiren normalment (donto). L'atacant (Tori) després d'anunciar la tècnica a realitzar, inhalarà de forma concentrada (ibuki) i sense tornar a prendre aire, per mitjà dels desplaçaments, s'acostarà a Uke fins a obtenir i identificar la distància adequada per a iniciar l'atac. Atacará amb decisió exhalant totalment en l'atac. El defensor (Uke) després que Tori anuncie la tècnica d'atac, inhalarà una vegada de forma concentrada i exhalarà quan realitze la defensa i el contraatac. Uke pot realitzar dues exhalacions curtes per a cada tècnica de defensa i contraatac o una exhalació llarga amb les dues tècniques.

## 6.5 Discussió.

### 6.5.1 S'ha de realitzar sempre l'últim pas amb okuri ashi kae ashi abans d'efectuar l'atac?

El okuri ashi serveix per a passar d'una distància compromesa a una distància perillosa on tots dos oponents estan molt a prop. Considere que és convenient que es realitze perquè Tori identifique quan Uke està a una distància adequada perquè el seu atac siga efectiu. Si per l'ajust de la distància no es realitza no és una falta greu. Cal treballar aquest desplaçament doncs el seu treball ajuda a identificar a quina distància ens trobem de l'oponent. És important incidir sobre aquest aspecte doncs s'aprofundeix sobre l'anàlisi de la distància i en el moment d'iniciar l'atac.



## 7. CINTURÓ MARRÓ

### 7.1 Kihon.

#### 7.1.1 Tsuki waza

- oikomi ashi kizami tsuki àkae ashi oi tsuki quatre passos i gir.
- tsugi ashi gyakotsuki àyori ashi uraken dos passos canvie de guàrdia.

#### 7.1.2 Uke waza kime.

Des de hamni dachi uke waza canviant de guàrdia en cada defensa:

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

#### 7.1.3 Renzoku waza.

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

El treball de kihon en aquest nivell és un compendi de tots els punts importants dels treballs realitzats en els nivells anteriors. Igual que l'objectiu del treball de respiració en aquest grau que també és un compendi de les diverses formes de respirar utilitzades en els nivells anteriors.

Per al treball de Tsuki Waza, de quatre passos de oikomi ashi kizami tsuki àkae ashi oi tsuki: des de hidari gedan kamae s'inhalerà una vegada i exhalarà en cada pas, canviant els ritmes, dues exhalacions separades en els dos primers passos i una exhalació llarga (dues tècniques) en els següents dos passos. Es poden combinar ambdues formes de respirar.

Per al treball de Tsuki Waza, de tsugi ashi gyakotsuki àyori ashi uraken s'inhalerà una vegada i exhalarà en dos temps en el primer desplaçament i en el segon desplaçament es realitzarà la sèrie de tècniques, amb una exhalació llarga. Canvi de guàrdia i es repeteix el mateix treball per l'altre costat.

En el treball de Uke Waza Kime és una combinació de tres tècniques, on es realitza el treball de hente. Es treballen les quatre formes de respirar, sobre les quals estem incidint des del cinturó verd. Assenyalar que hi ha un canvi de guàrdia després de cada combinació. L'important ací és el treball de respiració i concentració que es realitza amb cada canvi de guàrdia i amb la preparació del kamae corresponent a la sèrie que va a realitzar-se a continuació. En finalitzar cada sèrie amb kime, l'alumne en el moment del canvi de guàrdia ha d'estar concentrat i saber què sèrie va a continuació. Aprofitarà la respiració per a preparar-se de forma adequada per a realitzar correctament la sèrie que va a realitzar.

En el treball de Renzoku Waza es realitzen els mateixos treballs de respiració que en l'apartat anterior. Després de cada combinació aprofitar la inhalació per a preparar-se a realitzar el treball que va a continuació.

## **7.2 Kihon Kumite (Seme Waza).**

Aquest bloc de treball no està en el programa d'examen en l'A. K T. Considere convenient que es practique el Tsuki waza. L'avantatge que li veig jo a practicar aquest treball és que els alumnes es familiaritzen sobretot amb les dues combinacions de desplaçaments de oikomi ashi àkae ashi i de tsugi ashi àyori ashi. No veig en canvi la necessitat de realitzar el treball de seme waza per a uke waza kime o el renzoku waza perquè aquest ja s'ha realitzat en graus anteriors."...aquesta és la meua opinió que sotmet a la consideració de qualsevol altra millor fundada" (Castañ Tobeñas).

Forma de realitzar el treball de respiració: situats front a front, l'atacant (Tori) inhalarà abans de cada pas situant-se en la distància adequada per a iniciar l'atac i exhalarà en cada combinació, canviant els ritmes de respiració igual que en el kihon. El defensor (Uke) inhalarà abans de cada tècnica i exhalarà canviant els ritmes en funció de l'atac, contraient i relaxant identificant el recorregut de la tècnica i el moment de l'impacte. Atacant i defensor han de connectar en el ritme de respiració.

Els objectius de l'atacant i defensor són els mateixos que en els graus anteriors. L'ús de la respiració ens ajudarà a millorar l'estat d'alerta i la connexió entre tots dos oponents, així com a visualitzar i preparar-se per a efectuar o rebre i respondre a l'atac.

## **7.3 Bunkai Ate (aplicació del kihon per parelles).**

Aquest treball es realitza pels dos costats (omote i ura) pel costat omote defensa amb contraatac de hente i seite. Pel costat ura defensa amb tsukami uke i contraatac. Assenyalar de nou la importància que el defensor s'anticipe un temps per davant en l'ús de la respiració que l'atacant.

### 7.3.1 Tècniques a realitzar referides al tsuki waza:

- Tori: ataca oi komi ashi kizami tsuki jodan kae ashi oi tsuki chudan (quatre passos).
  - Mateixa guàrdia (omote): Uke defensa age uke en el lloc, pas arrere uchi uke i contraataca, hente kizami tsuki i seite gyako tsuki (dues vegades).
  - Guàrdia contrària (ura): Uke defensa jodan tate uke en el lloc, pas arrere shoto uke tsukami seite kizami tsuki braç avançat (dues vegades).
- Tori: ataca tsugi ashi gyako tsuki Yori ashi uraken (dues vegades i canvi de guàrdia).
  - Mateixa guàrdia (omote): Uke defensa shoto uke chudan, tate uke jodan tsukami uke hente gyako tsuki seite.
  - Guàrdia contrària (ura): Uke defensa shoto uke chudan, shoto uke jodan tsukami uke seite tate tsuki braç avançat.

L'objectiu de l'atacant (Tori), és treballar els mateixos principis que en kijon kumite, açò és, la distància, la punteria i el kime, utilitzant les diverses formes de l'ús de la respiració. L'objectiu del defensor (Uke) és controlar la respiració i identificar el moment adequat de realitzar la primera defensa (timing), seguit de l'altra defensa amb el corresponent treball de hente o tsukami i finalitzar l'acció amb el contraatac corresponent. És important que uke aprofite el rebot de l'impuls de l'atacant amb la primera defensa per a desplaçar-se i carregar el kamae per a realitzar la segona defensa.

Forma de realitzar el Bunkai Ate del tsuki waza: Tori realitza cada combinació d'atac de forma fluïda. Uke defensa en el lloc **aprofita** l'impuls de rebot després de la primera defensa per a desplaçar-se i realitzar el kamae que precedeix a la segona defensa, després segons la guàrdia, realitza el treball de hente o tsukami i contraataca.

La forma de treballar la respiració: L'atacant (Tori) en cadascuna de les dues combinacions, inhalarà una vegada i exhalarà en dos temps en el primer desplaçament i en el segon desplaçament realitzarà la sèrie de tècniques, amb una exhalació llarga, ajustant la distància.

Respecte a Uke: si l'atac de Tori es realitza amb una exhalació de dos temps, el defensor (Uke), en el lloc sense desplaçar-se, inhalarà quan realitzi el kamae abans de cada tècnica i exhalarà en un primer temps en realitzar la primera defensa i la segona defensa i el treball de hente o ura es pot realitzar amb una exhalació llarga de dues tècniques i una exhalació curta en el contraatac, o bé, la sèrie de la segona defensa i el corresponent treball es pot realitzar totes les tres tècniques amb una exhalació llarga.

Si la combinació de l'atac de Tori es realitza amb una exhalació llarga, el defensor (Uke), en el lloc inhalarà quan realitzi el kamae abans de cada tècnica i exhalarà amb una exhalació llarga que unirà les dos defenses amb el corresponent treball de hente o tsukami i el contraatac.

Aquest treball serveix perquè Uke aprengui a beneficiar-se de l'atac de Tori en dos aspectes; per a donar-li major velocitat al desplaçament cap a arrere i per a preparar el kamae de la defensa per a interceptar el següent atac. A més d'identificar i donar resposta pel costat omote o ura.

### 7.3.2 Aplicació de Uke Waza.

Es realitzarà pels dos costats (omote i ura). Pel costat omote defensa amb contrataque de hente i seite. Pel costat ura defensa amb tsukami uke i contrataque. Igual que en el treball de hihon, assenyalar la importància del treball de respiració i concentració que Uke realitza amb cada canvi de guàrdia i amb la preparació del kamae corresponent a la sèrie que va a realitzar a continuació.

Treball de respiració: Tori realitza un atac simple cada vegada per tant realitzarà una inhalació i una exhalació en cada atac. Respecte a Uke pot treballar les quatre formes de respiració amb la sèrie de tres tècniques. Considereu que ja que el defensor sempre ha d'anar un temps per davant de l'atacant és convenient que aprofundisca en la forma d'una exhalació llarga de dues tècniques i una exhalació curta o en una exhalació llarga de tres tècniques.

### 7.3.3 Aplicació de Renzoku Waza.

Es tracta de posar en pràctica les tècniques del renzoku waza. Les aplicacions es realitzaran utilitzant les tècniques de cama com a tècniques de contraatac, aprofitant el segon atac de Tori per a executar un desplaçament evasiu (Okuri Ashi) juntament amb una defensa.

Tècniques a realitzar referides al Renzoku waza:

- 1-Tori: ataca oi tsuki jodan, pas arrere, i torna a atacar oi tsuki jodan.
- 1-Uke: defensa age uke i contraataca (hente i seite), en el Segon ataque defensa age uke amb okuri ashi, i contraatac, mae geri.
- 2-Tori (guàrdia canviada): ataca tsugi ashi gyako tsuki, retrocedeix tsugi ashi i ataca de nou tsugi ashi gyako tsuki..
- 2-Uke (guàrdia canviada): defensa shoto uke i contraataca yoko empi, tate uraken (hente) i gyako tsuki (seite), en el Segon ataque defensa tate shoto amb tsugi ashi diagonal tsukami uke (hente) i contraatac mae ashi yoko geri kekomi gyako tsuki.
- 3-Tori: ataca oi tsuki chudan pas arrere i torna a atacar oi tsuki chudan.
- 3-Uke: defensa uchi uke, i contraataca, kizami tsuki (hente) gyako tsuki (seite), en el segon atac defensa gyako uchi uke okuri ashi amb la cama avançada a la diagonal tsukami uke i contraatac mawashi geri gyako tsuki.
- 4-Tori: ataca mae geri pas arrere, i torna a atacar mae geri.

- 4-Uke: defensa gedan barai diagonal i contraataca uraken (hente) gyako tsuki (seite), en el segon atac defensa gedan barai okuri ashi cap a l'interior i contraataca ushiro geri uraken gyako tsuki.

Forma de realitzar el Bunkai Ate del renzoku waza: Tori realitza els dos atacs amb decisió i de forma fluïda. Uke defensa en el lloc en la primera defensa i la segona defensa va unida amb el desplaçament corresponent per a realitzar a continuació el treball de hente o tsukami i contraatacar.

Treball de respiració: Tori realitza un atac simple dues vegades per tant realitzarà una inhalació i una exhalació en cada atac. Respecte a Uke en les primeres defenses de cada atac pot treballar les quatre formes de respiració amb la sèrie de tres tècniques. Immediatament després de finalitzar la combinació, inhalarà profundament i es prepararà per al segon atac de Tori. Com la defensa es realitza unida a un desplaçament és convenient que s'exhale en aqueix moment i que en la sèrie dels atacs es realitzen combinacions diferents de respiració.

Com a novetat en aquest treball és que hi ha un intercanvi de rols respecte a Tori, ja que quan Uke finalitza la primera contra ha d'absorbir l'atac i fer un pas arrere i iniciar el segon atac. És una introducció al yakusoku kumite. Tots dos treballen els principis d'objectiu, mae, timing, kamae, zanshin, sabaki i kime.

## **7.4 KUMITE.**

### **7.4.1 Ji ju Ippon Kumite.**

Igual que en el grau de cinturó blau. Per a Tori és exactament igual. La novetat és respecte a Uke que defensa lliurement en omote o en ura i tractarà d'usar les tècniques del kihon per a aquest nivell. L'objectiu i formes d'usar la respiració són els mateixos que en l'apartat anterior.

### **7.4.2 Ju Kumite: combat lliure.**

Aplicació lliure de les tècniques d'atac i defensa sense haver establert prèviament quins seran aquestes tècniques. Combat lliure en el qual es tracta d'aprofitar d'afavorir-se de la distància variable en moviment. Es tracta de practicar l'ús dels canvis de distància, captar l'oportunitat adequada, temptar a l'oponent, provocar el seu atac i aprofitar per a contraatacar, anticipar..

En tractar-se de combat lliure els rols no estan definits i van intercanviant-se. S'haurà de posar en pràctica els coneixements i sensacions que s'han adquirit en el camí que s'ha recorregut fins a arribar a aquest moment. Per tant com el grau cinturó marró és un compendi de tots els nivells anteriors, el ju kumite és el compendi dels treballs anteriors de kumite. És lògic que aquest treball es realitzi en aquest nivell. L'objectiu en aquest treball és tractar d'aplicar i comprendre tots els continguts que s'han anat assimilant en el camí del karate i reflectir-los amb la nostra personalitat.

Els treballs previs de respiració realitzats en el kihon, contribuiran igual que els treballs de maae, timing, zanshin... a millorar les possibilitats de realitzar un millor treball de ju kumite. És entendre que la respiració ens serveix per a realitzar una correcta interpretació i anàlisi del mètode recorregut en l'aprenentatge. La respiració ens ajuda a interpretar i treballar correctament l'art marcial.

## **7.5 Discussió.**

### **7.5.1 El Ju kumite sintetitza els principis dels treballs de kumite realitzat en els graus anteriors?**

La resposta és afirmativa, encara que siga un combat lliure no reglat, els principis de tècniques i atacs correctes, sincers i vertaders cercant l'efectivitat sense danyar a l'oponent, d'una forma conscient, s'han anat treballant en els nivells anteriors. És més factible que allò que s'ha anat entrenant es pugui aconseguir, o si no, almenys acostar-se a l'objectiu. Es tracta de portar a la pràctica els treballs realitzats amb un company, que s'han anat assimilant en cada grau.

## 8. CONCLUSIÓ

En la revisió de la literatura he volgut posar aqueixes frases que considere essencials per a comprendre el nostre art marcial.

El mestre Mabuni ens diu que el karate no és solament un conjunt d'exercicis realitzats a l'aire, que hem d'enfocar aquests amb plena consciència d'un art marcial. Assenyala la importància d'aplicar els moviments que es realitzen a l'aire i la rellevància d'aplicar-los amb plena consciència. La respiració és fonamental en aqueixa presa de consciència del que estem realitzant.

El mestre Kase ens assenyala que no hem de quedar-nos en el domini de les tècniques de karate si no en l'energia del cos. Per a augmentar l'energia, és essencial l'ús adequat de la respiració. Des del punt de vista fisiològic, el correcte ús de la respiració ens permetrà aconseguir un nivell de relaxació en els músculs del cos, de manera que millorarem la oxigenació, la concentració i la consciència d'allò que anem a realitzar, és a dir, alliberar el nostre potencial intern. Ens ajudarà a manifestar el nostre caràcter.

Funakoshi ens diu que l'objectiu final del karate és el perfeccionament del caràcter dels seus practicants. El control de la respiració en aplicar els moviments de karate amb plena consciència, amb energia, sota els principis del dojo kun (respecte, autocontrol, superació, lleialtat i sinceritat) és essencial per a l'objectiu final del karate.

Considero que és important l'execució tècnica individual en el karate, que hi ha diferents programes de karate (gokio) molt bons perquè els alumnes aprenen. Si la respiració és l'element que està present en totes les nostres accions del nostre art marcial, i som conscients de la seua importància crec que s'ha d'estructurar el seu aprenentatge.

És fonamental que no perdem l'essència del karate que és un art marcial, per tant en l'estructuració del seu aprenentatge, l'aplicació dels continguts en cada nivell és essencial. Els treballs de respiració han de formar part d'aqueix contingut des dels primers nivells per a obtenir un aprenentatge gradual i progressiu que harmonitzi les nostres tècniques amb la nostra respiració. Treballar d'aquesta manera ens ajudarà en la nostra evolució.

Amb la respiració es nodreix el cos d'energia, ens facilita el moviment del cos i uneix el físic i el mental, i ens permet manifestar la nostra energia a través de la tècnica. Ens possibilitarà realitzar la tècnica amb energia, amb sinceritat, d'una forma correcta. És invisible però està present en totes les nostres accions. El ser conscient del que estem fent a cada moment ens farà sentir i interioritzar aqueixes accions. És l'element subtil i energètic, que circula per totes les coses, donant-li vida i activitat. Ens serveix per a manifestar el nostre caràcter, nostre sentir personal.

L'anàlisi de les tres frases dels mestres van en aqueixa idea d'unir ment, tècnica i cos (shin gi tai), connectar el nostre cos amb el cel i la terra, a través de la respiració. Però açò ja requereix un altre estudi.

## 9. PARAULES CLAUS.

### GROC:

*Kyu*: qualsevol grau abans de cinturó negre

*kihon*: conjunt de tècniques

*gedan*: nivell baix, sota abdomen.

*chudan*: nivell mitjà, pit, abdomen.

*jodan*: nivell alt, cap

*timing*: moment adequat, instant precís

*maai*: distància de compromís amb l'oponent

*zanshin*: esperit d'alerta, ment atenta

*hiqui ashi*: recollida del maluc

*fumi dashi*: embranzida i aixafament de la cama contra el sòl

*tsugi ashi*: és un pas executat en dos temps per a distàncies mitjanes

*kamae*: Guàrdia, actitud, postura per a estar preparat

*sabaki*: esquivar, desplaçament del cos fora de la línia d'atac

*seme waza*: tècniques d'atac en sintonia amb el company

*bunkai ate*: aplicació i comprensió de les tècniques del kihon per parelles.

*gohon kumite*: combat preestablert a cinc passos.

### TARONJA:

*hidari*: esquerre, cama esquerra avançada

*sambon kumite*: combat preestablert a tres passos amb tècniques diferents.

*kime*: màxima energia i potència a l'hora d'aplicar les tècniques.

### VERD:

*hente*: defensa i contraatac amb la mateixa mà. És quan una mà defensiva es torna ofensiva.

*seite*: la mà defensiva i l'ofensiva és diferent. Atac definitiu

*o waza*: tècniques de recorregut llarg



*chu waza*: tècniques de recorregut mitjà

*ko waza*: tècniques de recorregut curt

*kekomi*: moviment penetrant

*keage*: moviment ascendent.

*ippon kumite*: combat a un sol atac.

### BLAU:

*omote*: costat obert de l'atacant que està en disposició d'encadenar més atacs.

*ura*: costat tancat, esquena de l'atacant, dificulta la continuïtat d'atacs.

*tsukami*: agarre

*yun kaiten*: gir del maluc en el mateix sentit que la tècnica.

*okuri ashi*: pas previ o d'ajuda que facilita la realització del desplaçament.

*kae ashi*: desplaçament en el qual s'avança o es retrocedeix un pas complet.

*jiju ippon kumite*: combat lliure a un atac.

*Donto*: respiració normal toràcica que realitzem quotidianament .

*Ibuki*: respiració diafragmàtica amb contracció abdominal, respiració de combat.

### MARRÓ:

*Tsuki waza*: combinació de tècniques de puny

*uke waza*: combinació de tècniques de defensa

*renzoku waza*: sèrie, continuació, successió de tècniques.

*yoru ashi*: desplaçament amb el lliscament simultani dels peus

*ju kumite*: Combat lliure, intercanvi lliure de tècniques entre companys

### CONCLUSIÓ:

*dojo kun*: conjunt de normes i principis que tot practicant de Karate ha de complir i practicar.

*shin gi tai*: nivell d'equilibri físic, mental, espiritual i tècnic

*gokio*: programa d'aprenentatge en els diferents graus que l'estudiant ha de conèixer i superar

## 10. BIBLIOGRAFIA.

- OLIVA, TORRES, NAVARRO: Karate Suprem. Ed: Disseny Gràfic. Madrid 2002.
- McCARTHI, Patrick: Bubishi, la Bíblia del karate, Madrid, Ed. Tutor, 2007.
- FUNAKOSHI: Karate-do kyokan, Madrid, Ed. Eyras, 1987.
- CAMPS: Tractat complet de karate, Barcelona, Ed. Ales, 1987.
- CALAIS-GERMAIN: La respiració. Anatomia per al moviment, vol. IV, Barcelona, Ed. La Llibre de Març, 2009.
- ARAKAKI - Els secrets del karate de Okinawa, Madrid, Ed. Tutor, 2004.
- GARCIA SANCHEZ I HERNANDEZ: Fonaments de l'Educació i de l'Esport, Acte-  
edició, 2011.

## 11. MITJANS ELECTRONICS.

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