



Espinosa, 8, 3º, despacho 306-307 Tel 963924817, 46008 VALENCIA valenciakarate@fkaratecv.es
Médico Pascual Pérez 44, 1º C Tel 965143288, 03001 ALICANTE alicantekarate@fkaratecv.es

www.fkaratecv.es

FEDERACIÓN DE KARATE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA Y D.A.

ESPORT A L' ESCOLA



GENERALITAT
VALENCIANA

KARATE 2022





Espinosa, 8, 3º, despacho 306-307 · Tel 96 392 48 17 · 46008 VALENCIA. valenciakarate@fkaratecv.es
Médico Pascual Pérez 44, 1º C · Tel 96 514 32 88 · 03001 ALICANTE. alicantekarate@fkaratecv.es

www.fkaratecv.es

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA	4
2. UNIDAD DIDÁCTICA	6
2.1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS	6
2.2. METODOLOGÍA	7
2.3. TEMPORALIZACIÓN	12
2.4. RECURSOS MATERIALES Y ESPACIO FÍSICO	12
2.5. DESARROLLO DE LAS SESIONES	13
2.6. EVALUACIÓN	25
2.7. PROTOCOLO ANTICOVID	25
3. PRESUPUESTO	26
4. PERSONAL TÉCNICO Y TITULACIONES	27
5. ANEXO: DÓSSIER DE SESIONES TEÓRICO-PRÁCTICO	28

COORDINADOR DEL PROGRAMA

Nombre: Arturo Olmedo Monedero

Datos de contacto: 645448956, artusolmedo@gmail.com

Titulación Deportiva: Entrenador de Karate Nivel 3

Titulación Académica: Licenciado en Educación Física, CAP y Diplomado en Fisioterapia

Grado en karate: Cinturón Negro 6º Dan Karate Shotokan

1. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA.

El programa "Esport a l'Escola" impulsado por la Conselleria de Educación, Cultura y Deporte y en nuestro caso desarrollado por la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana, pretende dar a conocer el KARATE en centros educativos CEPAFE de toda la autonomía que así lo soliciten. Está destinado a alumnos tanto de 5º y 6º de Primaria como de 1º y 2º de Secundaria y se llevará a cabo en el horario de Educación Física.

El Karate es un deporte/artes marcial que basa sus enseñanzas en valores como el respeto, el esfuerzo, la igualdad, la lealtad, la capacidad de superación... proporcionando a sus practicantes mejoras en aspectos no sólo físicos sino también en otros de calado psicológico tales como la concentración, la seguridad en sí mismos, la autoconfianza y la autoestima.

Para nosotros es importante realizar actividades en las que se dé a conocer nuestro deporte. Al no ser de los denominados "mediáticos" resulta relativamente poco conocido, siendo sin embargo uno de los más practicados a nivel oficial con un número de licencias anuales en la Comunidad Valenciana que oscila entre las 8000 y 10000. El proyecto de "Esport a l'Escola" nos brinda la oportunidad de acercar el karate a los centros educativos y poder transmitir a sus alumnos todos estos valores que hemos mencionado anteriormente.

En muchos centros ya se practica karate a través de actividades extraescolares, por mediación de la AMPAS y también de las denominadas Escuelas Deportivas Municipales presentes en la mayoría de municipios de la Comunidad Valenciana.

Este será el tercer año en el que llevemos a cabo el programa, que tal y como indican las bases del mismo, constará de una Unidad Didáctica tipo compuesta por 6 sesiones. En cada una de estas sesiones se trabajarán unos objetivos concretos motrices, sociales, técnicos y tácticos. En total tenemos previsto realizar 90 UDD.

El karate es un deporte que se adapta a las condiciones de cada individuo que lo practica, por lo que todos los contenidos serán fácilmente adaptables a las cualidades de cada niño. Por medio de ejercicios y juegos relacionados con nuestro deporte, daremos a conocer las dos modalidades principales del karate como deporte: Katas (técnica) y Kumite (combate). En cada sesión se buscará, de una forma amena y divertida, que los alumnos lo conozcan y que al practicarlos desarrollen las capacidades físicas y psicológicas acordes con su etapa de desarrollo.





Partiendo de la base de ser un deporte individual, la mayor parte de los ejercicios que se realizarán buscan la cooperación del grupo, pretendiendo un buen ambiente de trabajo. El respeto hacia los compañeros es fundamental para la práctica del karate, evitando discriminaciones de ningún tipo (por sexo, por capacidad, por raza...).

El karate como arte marcial y como deporte, ayuda a construir y a reforzar la personalidad del niño, proporcionándole beneficios muy importantes. Así mismo se trata de uno de los deportes más completos que se pueden practicar tanto a nivel físico como coordinativo y tal y como hemos mencionado anteriormente aporta a quien lo practica múltiples beneficios tanto desde el punto de vista fisiológico y como psicológico.

Como Federación llevamos a cabo multitud de actividades que buscan fomentar la práctica de nuestro deporte:

- Escuelas Deportivas Municipales.
- Stand en Expojove.
- Jornadas de "Karate y Familia" y "Karate y Mujer".
- Circuito de "Karate Divertit".
- Esport a l'escola +1h (FTA).
- Esport al barri.

Formar parte del programa "Esport a l'Escola" ha sido un paso más en la difusión de nuestro deporte que nos ha permitido estar presentes en los programas educativos escolares y colaborar con los docentes de los centros en la formación de su alumnado. Cumplimos así también con uno de nuestros principales objetivos como federación: participar en todas las actividades que ofrezcan las instituciones públicas para promocionar el karate en la sociedad.

Con la finalidad de llevar a cabo este programa y poder cubrir las necesidades de los distintos centros educativos que estén interesados en nuestra propuesta, contamos nuevamente con equipo de profesionales del karate distribuidos a lo largo de la Comunidad Valenciana, titulados en "Entrenador de Karate Nivel 1, 2 y 3", y con el apoyo de otras titulaciones como: Licenciados o Graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Maestros especialistas en Educación Física, TAFAD, etc. Más adelante detallamos quienes son y sus titulaciones correspondientes.

2. UNIDAD DIDÁCTICA.

2.1. OBJETIVOS Y CONTENIDOS.

- a) *Objetivos/Contenidos sociales y afectivos:*

Objetivos comunes a todos los niveles y edades:	Contenidos comunes a todos los niveles y edades:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Disfrutar practicando la actividad y conocer los valores que potencia. ➤ Facilitar la integración de los alumnos. Incidir en la participación de todos. ➤ Insistir en las normas generales de educación: puntualidad, aseo personal, ropa de entrenamiento en condiciones, no comer chicles ni merendar, recoger la ropa de cada uno, etc. ➤ Cohesionar el grupo promocionando la igualdad de género. ➤ Potenciar el trabajo personal y autónomo. ➤ Conocerse mejor y aprender a controlar los impulsos. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividades dinámicas que permitan la recreación y el desarrollo personal. ➤ Actividades que fomenten la cohesión grupal ➤ Explicaciones sobre las normas generales de educación. ➤ Actividades en las cuales deban trabajar por su cuenta para mejorar, idear, buscar algo, ya sea en grupo o individual. ➤ Actividades que resalten la empatía.

b) Objetivos/Contenidos motrices

Objetivos comunes a todos los niveles y edades:	Contenidos comunes a todos los niveles y edades:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Consolidar la elaboración del esquema corporal y el desarrollo de la lateralidad. ➤ Desarrollar la orientación espacial y temporal. ➤ Desarrollar capacidades psicomotrices básicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Actividades que trabajen ambos hemisferios corporales por igual y en distintas posturas. ➤ Actividades en las que el niño deba realizar ejercicios en distintas posiciones y a distintos ritmos. ➤ Actividades en las que el niño deba pensar antes de actuar y coordinar rápidamente ese pensamiento con la acción que debe realizar.

c) Objetivos/Contenidos técnicos/tácticos

Objetivos comunes a todos los niveles y edades:	Contenidos comunes a todos los niveles y edades:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar distintos tipos de Kihon. ➤ Conocer las posiciones básicas de karate. ➤ Conocer las técnicas básicas de ataque y defensa. ➤ Conocer las distintas modalidades de kumite. ➤ Conocer el primer Kata. ➤ Conocer aspectos básicos del reglamento y resaltar la importancia del juego limpio. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conocimiento de la posición básica de Karate (zenkutsu-dachi). ➤ Conocimiento de dos ataques de puño (oi tsuki jodan y chudan) y dos ataques de pierna (mae geri y mawashi geri). ➤ Conocimientos de 4 defensas básicas: jodan uke, gedan barai, uchi uke y shoto uke. ➤ Conocimientos de Tekioku Shodan y Heian Shodan ➤ Trabajo de Jyu kumite. ➤ Acercamiento a la táctica en las modalidades de competición de kata y kumite.

d) Objetivos/Contenidos cognitivos

Objetivos comunes a todos los niveles y edades:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desarrollar elementos motrices específicos como la expresión motriz, comunicación corporal, experiencia psicomotriz... ➤ Aprender la nomenclatura en japonés de las técnicas y gestos rituales aprendidos en la unidad didáctica.

e) Objetivos/Contenidos Transversales

Objetivos comunes a todos los niveles y edades:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ser consecuente con el conocimiento del propio cuerpo y de sus necesidades, adoptando una actitud

crítica ante las prácticas que tienen efectos negativos para la salud individual y colectiva.

- Aprovechar el gran atractivo que tiene para las personas las actividades de lucha y educar en la no-violencia y el respeto, canalizar y controlar la agresividad, potenciando el autocontrol.
- Ser conscientes de las diferencias culturales que forman parte de la realidad de algunos centros educativos.
- Mostrar una actitud positiva y de tolerancia hacia los compañeros y contrarios.

2.2. METODOLOGÍA.

a) Principios metodológicos. para llevar a cabo las sesiones, se aplicarán los siguientes principios:

- 1) *Ir de lo conocido a lo desconocido*
- 2) *Ir de lo sencillo a lo complejo*
- 3) *Ir de lo poco a lo mucho*
- 4) *De lo cercano a lo lejano*
- 5) *De lo concreto a lo abstracto*
- 6) *Individualización*
- 7) *Libertad*
- 8) *Actividad*
- 9) *Concienciación*
- 10) *De lo general a lo particular*
- 11) *Continuidad*
- 12) *Adecuación*
- 13) *Transferencia*
- 14) *Corrección de errores*
- 15) *Acudir a distintas fuentes de conocimiento*
- 16) *Salud*

b) Planteamientos pedagógicos y orientaciones didácticas:

- Cuando una ejecución se realice correctamente, se reforzará positivamente inmediatamente después de la ejecución, para que el refuerzo sea más efectivo.
- No se realizarán castigos positivos de ningún tipo (Castigo físico al realizar un comportamiento indeseado) sino que se planteará la actividad como un privilegio que perderán al realizar malos comportamientos. De este modo, quien no quiera participar o tenga mal comportamiento se sentará hasta que decida cambiar de actitud (Es lo que se conoce como Castigo negativo).
- Se plantearán actividades en las cuales los niños/as deban desarrollar su creatividad e idear ejercicios o estrategias que más tarde compartirán con la clase. También se plantearán problemas que deberán resolver.
- Se plantearán actividades en las cuales los objetivos no sean ni demasiado fáciles, ni demasiado difíciles de conseguir.
- Se van a diferenciar 3 claras fases dentro del proceso de aprendizaje, las cuales se tendrán en cuenta a la hora de transmitir la información:

▪ **Fase cognoscitiva:**

En esta etapa, el alumno se sitúa ante una nueva tarea a realizar. Trata de adquirir una idea clara del objetivo, de identificar la información relativa a las exigencias de la situación e intentar organizar un plan de acción. El sujeto debe entender y comprender lo que va a aprender, a pesar de que sus movimientos muestren cierta incompetencia.

La tarea del entrenador en esta etapa consiste en:

- ✓ Facilitar la información del objetivo a alcanzar y de las condiciones del entorno.
- ✓ Organizar las condiciones de práctica.
- ✓ Orientar la atención del alumno sobre los aspectos relevantes para seleccionar las respuestas adecuadas.
- ✓ Dar la información apropiada a la situación, que permitan ajustar su respuesta, sin sobrecargar. Deberá corregir las primeras acciones, haciendo ver los aciertos en forma de feedback.

Mediante la práctica, el movimiento se irá perfilando poco a poco, progresando hacia un mayor dominio de la tarea.

▪ **Fase asociativa (de la automatización):**

Cuando el alumno entra en esta fase, ha eliminado parte de los errores frecuentes al principio, tiene mayor fluidez y coordina mejor los movimientos de la tarea.

En esta fase tiene lugar, por un lado, la *fijación* de la habilidad, como la adquisición de la habilidad cerrada. Esta se caracteriza por dos factores:

- ✓ la disminución del coste energético, debida a la eliminación de gestos inútiles
- ✓ la disminución de la demanda de atención, porque el sujeto adquiere mayor maestría y eficacia en sus respuestas

▪ **Fase autónoma:**

La práctica constante de una actividad normal lleva a su automatización, es decir, el sujeto tiene tal control sobre la tarea que es capaz de hacerla al tiempo que presta su atención a otras actividades perceptivas o cognitivas, a otros elementos del medio que pueden ser relevantes. La automatización quiere decir que atención consciente sobre la ejecución, en sí, es menor.

En esta fase el alumno habrá aprendido a realizar la tarea que se le ha tratado de transmitir.

c) **Intervención del profesor:**

➤ **Estilos de enseñanza:** Es la forma mediante la que transmitimos la información a los alumnos. En función de los resultados que busque obtener, utilizaré:

- **Estilos de enseñanza tradicionales:** mando directo, modificación del mando directo y asignación de tareas. Si lo que busco es tener un control total del grupo, evitar que hablen o realizar un entrenamiento intenso y dirigido.
- **Estilos de enseñanza que fomentan la individualización:** trabajo por grupos o niveles, si busco que todos aprovechen la clase al máximo trabajando al nivel que le corresponde a cada uno. Lo uso principalmente para trabajar katas y exámenes.

- **Estilos de enseñanza que posibilitan la participación del alumnado en la enseñanza:** enseñanza recíproca, grupos reducidos y microenseñanza. Lo utilizo en clases en donde busco que los alumnos obtengan una visión general de algo, como puede ser un kata. No me preocupo de los detalles que puedan pasar por alto porque los trabajaré luego a fondo.
- **Estilos de enseñanza que implican cognoscitivamente,** de forma más directa, al alumnado en su aprendizaje: descubrimiento guiado, resolución de problemas, planteamiento de situaciones tácticas... Lo uso en contadas ocasiones, cuando el grupo tiene alguna duda y pretendo que descubran ellos mismos la respuesta.

➤ **Métodos de enseñanza**

A pesar de que el Karate, por su origen, siempre ha sido un deporte en el cual predominaba el “mando directo”, la forma de transmitir conocimientos ha evolucionado dando paso a nuevas tendencias que no solo facilitan todavía más el aprendizaje de los alumnos, sino que les ayudan a desarrollar su personalidad y creatividad.

El principal método que se utilizará será el Mando directo, ya que el karate es un arte marcial que posee una tradición, unos valores y unos principios que el profesor debe tratar de transmitir a los alumnos. Además, como es una actividad en la cual predomina la técnica frente a la táctica, se debe enseñar poco a poco, paso a paso, y esto me permite un mayor control sobre el proceso de aprendizaje.

No obstante, este no es el único método que se va a utilizar, ya que se usarán otros como la asignación de tareas (cuando quiera que cada alumno trabaje de manera individualizada y autónoma), trabajo por grupos de nivel (para la preparación de katas), enseñanza recíproca (cuando desee que ellos mismos vean los fallos en los compañeros para que después sean capaces de fijarse en ellos mismos) o resolución de problemas (para descubrir la aplicación de las técnicas).

El método de enseñanza siempre debe estar relacionado con las características de los alumnos, el entorno en el que se desarrolla la actividad, los objetivos que se desean alcanzar y la materia que se debe enseñar.

d) Estructuración de una sesión: toda sesión se compondrá de un calentamiento o animación (que preparará al cuerpo para la actividad posterior), una parte principal (en la cual se trabajarán los objetivos de la sesión) y una vuelta a la calma (que devolverá el cuerpo al estado inicial).

○ **CALENTAMIENTO**

Fase en la que se prepara al alumno para el entrenamiento tanto físicamente como psicológicamente. Se divide en fase de Movilidad articular, fase de aumento de pulsaciones, fase de estiramientos, fase de tonificación y fase 2 de aumento de pulsaciones. Tiempo total empleado entre 10 y 15 minutos.

○ **KIHON**

Se trabajarán dos técnicas de ataque de pierna, dos técnicas de ataque de puño y cuatro técnicas de defensa.

Entre las técnicas de ataque de puño tenemos: Oi Tsuki Yodan (ataque de puño a la altura de la barbilla) y Oi Tsuki Chudan (ataque de puño a la altura de la barriga).

Entre las técnicas de ataque de patada tenemos: Mae Geri (ataque de pierna frontal) y Mawashi Geri (ataque de pierna circular).

Por otro lado, las cuatro defensas a esos ataques serán: Age uke (defensa ante ataque de puño altura yodan), Soto Uke (defensa ante ataque de puño altura chudan), Gedan Uke (defensa ante un ataque de Mae Geri) y Uchi Uke (defensa ante ataque de Mawashi geri).

Por otro lado, se trabajará la posición básica de karate: Zenkutzu-dachi, tanto en desplazamiento de kihon como en desplazamiento de kumite.

- **KATA**

Aprenderemos la forma más básica de realizar el Kata taikyoku Shodan. Esta forma contiene los movimientos trabajados durante el apartado de Kihon, en este caso: Oi tsuki, Age uke y Zenkutsu dachi, que es la posición que se realiza durante todo el kata.

- **KUMITE**

Se trabajará en la forma de Gohon Kumite, que es la de menor dificultad para el alumno. Esta forma consta de 5 desplazamientos, con 5 ataques, 5 defensas y un contraataque. El trabajo se realiza por parejas.

- **PREPARACIÓN FÍSICA**

Tiempo para el trabajo físico y el desarrollo de las cualidades físicas principales: Resistencia, Velocidad, Fuerza y Flexo-Elasticidad, etc.

- **VUELTA A LA CALMA**

Con ejercicios de estiramientos, actividades de relajación, juegos de ritmo cardíaco muy bajo, mokuso y los saludos rituales.

2.3. TEMPORALIZACIÓN.

Las unidades didácticas se realizarán durante el año 2022, en los meses de enero, febrero, marzo, abril, mayo, junio, septiembre, octubre y noviembre. Cada unidad didáctica consta de 6 sesiones de iniciación a la práctica del Karate cada una de las cuales se desarrollará en 55 minutos aproximadamente divididos en calentamiento, parte principal y vuelta a la calma.

Las sesiones se desarrollarán en el horario establecido para las clases de educación física de cada grupo. Lo habitual es que la UD se desarrolle en 3 semana a razón de 2 sesiones semanales, pero podemos adaptarnos a las necesidades horarias del centro.

2.4. RECURSOS MATERIALES Y ESPACIO FÍSICO.

Para el desarrollo de la actividad necesitaremos las siguientes condiciones:

- **INSTALACIÓN.** Gimnasio bien iluminado y ventilado. De no haber gimnasio la actividad se puede llevar a cabo en el patio o en un aula polivalente vacía. Para la práctica del karate únicamente se requiere una superficie lisa y despejada.



- **MATERIAL FÍSICO.** Si bien podrá resultarnos útil el material de Educación Física (conos, picas, pelotas, aros...) del centro en el que desarrollemos la actividad, requeriremos también de materiales específicos de karate como:
 - Guantillas básicas.
 - Cinturones.
 - Paos.
 - Mitts.
 - Churros de gomaespuma.

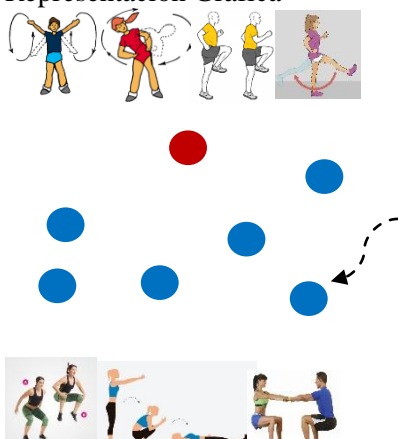




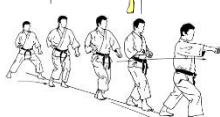
Todo este material específico será aportado por el monitor correspondiente que contará con un pack de materiales para desarrollar su labor docente.



- **MATERIAL DIDÁCTICO.** Incluimos como material didáctico un dossier con contenido teórico-práctico de cada una de las sesiones que se van a desarrollar. Puede servir a los alumnos para repasar o practicar los contenidos vistos durante las sesiones. Lo incluimos como anexo al final de este documento.

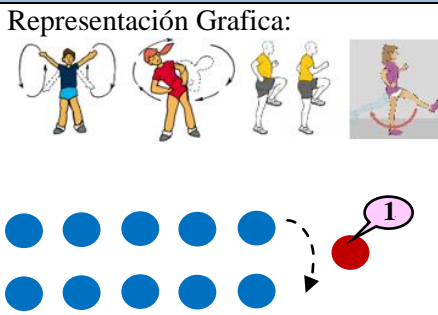



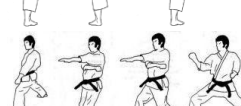

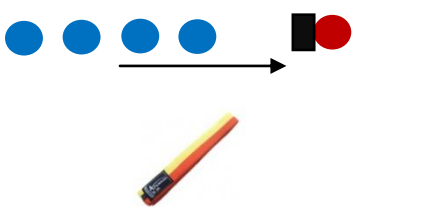
2.5. DESARROLLO DE LAS SESIONES.

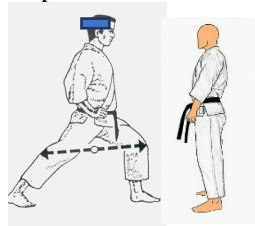
En el siguiente punto se detallan las sesiones que componen la Unidad Didáctica.

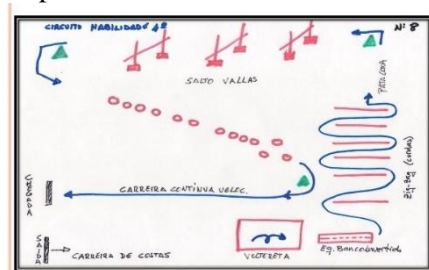
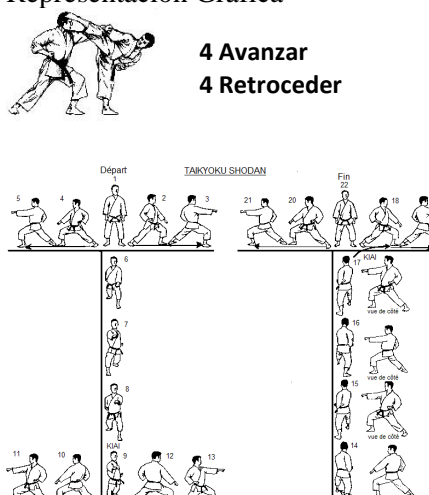

- NÚMERO DE ALUMNOS: incluimos todos los alumnos del grupo (unos 25).
- EDAD DE LOS ALUMNOS: la Unidad Didáctica está destinada a alumnos de 5º y 6º de Primaria, 1º y 2º de Secundaria.
- NIVEL DE LOS ALUMNOS: partimos de la base de que todos los alumnos son de nivel de iniciación. Podemos adaptar las sesiones si tuviéramos niños practicantes de Karate.
- Toda la Unidad Didáctica puede ser modificada, dependiendo del nivel receptivo de los alumnos. El monitor seguirá el mismo modelo de sesión para todos los cursos, modificando parámetros como la intensidad, la dificultad y la frecuencia de los ejercicios, puesto que no tienen el mismo desarrollo físico. El nivel técnico de los 4 grupos es de iniciación por lo que el contenido técnico de las sesiones será el mismo.
- En cada sesión de la Unidad Didáctica el monitor tendrá en cuenta el material a utilizar y él mismo será el encargado de llevarlo todo preparado.
- Los alumnos deberán de participar con ropa cómoda de deporte y si el gimnasio dispone de un suelo en condiciones, se puede realizar la clase descalzos.
- En todas las sesiones se realizarán juegos de cohesión grupal y otros relacionados con el deporte.
- En la última sesión intentaremos contar con un deportista de élite de un club local que participará activamente en la sesión junto con el monitor encargado de la actividad. Durante esta sesión se enseñarán los conceptos básicos de competición, en ambas modalidades.
- Para finalizar cada sesión, el monitor dará un feedback de los conceptos teóricos trabajados.
- Cada monitor contará con materiales didácticos para desarrollar, como mínimo, una sesión en aula en caso de que el centro no cuente con gimnasio y la sesión no se pueda realizar en el patio por causas climatológicas.
- Cada monitor además estará previsto de un pack de material anticovid (termómetro, mascarilla, gel y desinfectante).

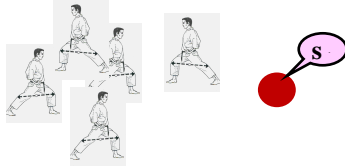
FEDERACIÓN DE KARATE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA						
SESIÓN Nº	1	EDADES	10-14	LUGAR	Gimnasio	
Nº ALUMNOS	25-30	TIEMPO	55´	NIVEL	Iniciación	
MATERIALES	Paos y cinturones					
OBJETIVOS DE LA SESIÓN						
SOCIAL: Presentación del profesor y del alumnado. Aprendizaje de las normas básicas de la clase.						
TÉCNICO: aprendizaje de las 4 técnicas básicas						
- Oi Tsuki Jodan y Oi tsuki Chudan / Jodan Uke y Soto Uke						
Trabajo de Posición Básica: iniciación al Zenkutsu-dachi						
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN						
CALENTAMIENTO 10´						
Descripción: - General: carrera continua con movilidad articular, skipping, talones a glúteos, pequeños sprints, estiramientos...				<div>Representación Gráfica</div> 		
Juego: todos los alumnos corriendo alrededor de la sala, a la señal del monitor realizan la consigna correspondiente. - Salto rodillas al pecho - Tumbarse-levantarse - Grupos de X N.º - Pasar por debajo de las piernas de un compañero.						
PARTE PRINCIPAL 35´						
Descripción				Representación Gráfica:		
1) Aprendemos a cerrar los puños con el pulgar por fuera. Abrir y cerrar la mano varias veces.						
2) Explicación de Oi Tsuki y Gyako Tsuki. Ejercicios prácticos: movimientos alterno de ataques de puños a diferentes intensidades y alturas (jodan, chudan y gedan).				 <div>OI TSUKI</div>		
3) Explicación de Jodan Uke y Soto Uke. Ejercicios prácticos: movimientos alternos de defensas al aire.				 <div>AGE UKE</div>		
4) Previa explicación de la posición de Zenkutsudachi por medio de un ejemplo, los alumnos se sitúan por parejas. Uno realiza la posición y el otro, moviendo el cuerpo del compañero, ha de corregir los fallos. Realizarán el mismo ejercicio desplazándose hacia delante y hacia atrás.				 <div>ZENKUTSU-DACHI</div>		
5) Por medio del desplazamiento en posición de Zenkutsudachi, avanzar y retroceder realizando Oi tsuki Jodan y Jodan uke.				 <div>Avanzar Retroceder</div>		
6) Ejercicio de Gohon Kumite: los alumnos se sitúan por parejas, uno desplaza hacia delante atacando de Oi Tsuki Jodan y el otro retrocede con Jodan Uke. En el quinto ataque, el alumno que defiende, realiza un contraataque.						
7) Para finalizar, todos los alumnos se sitúan en grupos de 4: uno de los alumnos sujeta un PAO y el resto ha de golpear, pasando uno por uno. Cada 5 golpes cambian de guardia para trabajar por ambos lados y cambian						

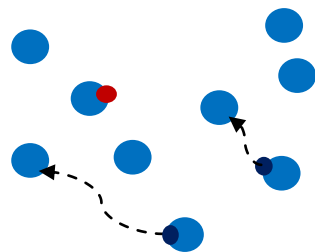
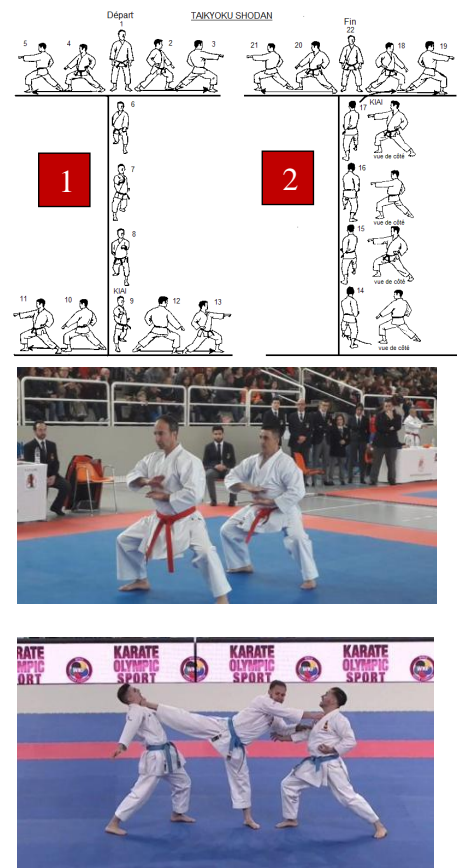
<p>de compañero que sujeta el PAO.</p> <p>JUEGOS RELACIONADOS CON LA SESIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carrera de relevos en Zenkutsu-Dachi: se colocan en filas de 5, todos en posición de Zenkutsu-Dachi. El último pasa por debajo de todos y se coloca en posición delante de la fila, así sucesivamente hasta llegar a la zona de meta. 	
VUELTA A LA CALMA 10'	
<p>Descripción</p> <p>Los alumnos divididos en grupos de 5 aproximadamente, cogidos de la mano. Se coloca un cinturón dentro de la cadena de las manos. Han de pasar el cinturón por todo el círculo, sin ayudarse de las manos. El grupo que antes consiga pasar el aro gana.</p>	<p>Representación Gráfica</p> 
TEORIZACIÓN	
<p>Los cinturones de Karate. Colores y significado.</p> <p>Definición de la palabra Karate y el origen japonés del mismo.</p> <p>Despedida con rueda de preguntas sobre lo aprendido en esta sesión.</p>	

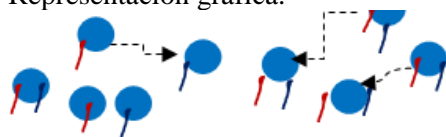
FEDERACIÓN DE KARATE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA						
SESIÓN Nº	2	EDADES	10-14	LUGAR	Gimnasio del instituto	
Nº ALUMNOS	25 a 30	TIEMPO	55´	NIVEL	Iniciación	
MATERIALES	Paos, cinturones, guantillas, pelotas					
OBJETIVOS DE LA SESIÓN						
SOCIAL: Confianza en el compañero. Respeto a los compañeros						
TECNICO: aprendizaje de las 4 técnicas básicas nuevas y repaso de las anteriores:						
- Mae Geri y Mawashi Geri / Gedan Barai y Uchi Uke						
Trabajo de Posición Básica: Iniciación al Zenkutsu-dachi						
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN						
CALENTAMIENTO 10´						
Descripción				Representación Grafica:		
- General: carrera continua con movilidad articular, skipping, talones a glúteos, pequeños sprints, estiramientos...						
Juego: todos los alumnos se sitúan en dos filas largas enfrentadas. A la señal del profesor, han de realizar las consignas.						
- Zigzag entre la fila contraria, chocar las manos a la fila contraria, pasar entre las piernas de la fila contraria...						
- Explicamos como atarse el cinturón y hacemos juegos a ver quién se lo ata más rápido.						
PARTE PRINCIPAL 35´						
Descripción				Representación Gráfica		
1) Explicación del Mae Geri y Mawashi Geri. Ejercicios prácticos: movimientos alternos de ataques de piernas a diferentes alturas. Importancia de la colocación del pie.				 MAE GERI		
2) Explicación de Gedan Barai y Uchi Uke. Ejercicios prácticos: movimientos alternos de defensas al aire.				 GEDAN BARAI		
3) Recordamos la posición Zenkutsu dachi y como se desplaza empleándola.				 MAWASHI GERI		
4) Por medio del desplazamiento de Zenkutsu dachi, avanzar y retroceder realizando Mae Geri y Gedan Barai y Mawashi Geri y Uchi Uke.				 UCHI UKE		
5) Recordamos también las técnicas vistas en la sesión anterior. Sobre una línea dibujada en el gimnasio, y por parejas, los alumnos realizan el ejercicio del espejo avanzando y retrocediendo. Si el compañero avanza, yo avanzo, si retrocede yo retrocedo. Usando la misma técnica que él realiza.				 Avanzar Retroceder		
6) Para finalizar, todos los alumnos (ya con guantillas) se sitúan en grupos de 4: uno de los alumnos sujeta un PAO y el resto ha de golpear, pasando uno por uno. Cada 5 golpes cambian de guardia para trabajar por ambos lados y cambian de compañero que sujeta el PAO. Realizamos tanto golpes de puño como de pierna en función de como nos coloquen el pao.						
JUEGOS RELACIONADOS CON LA SESIÓN:						
- Carrearas de atarse el cinturón y golpear el pao.						
						

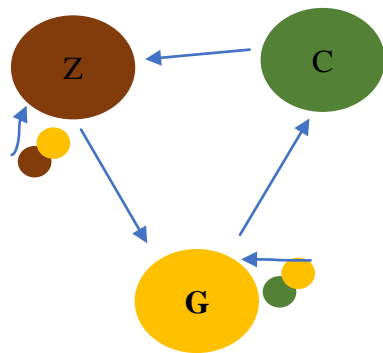
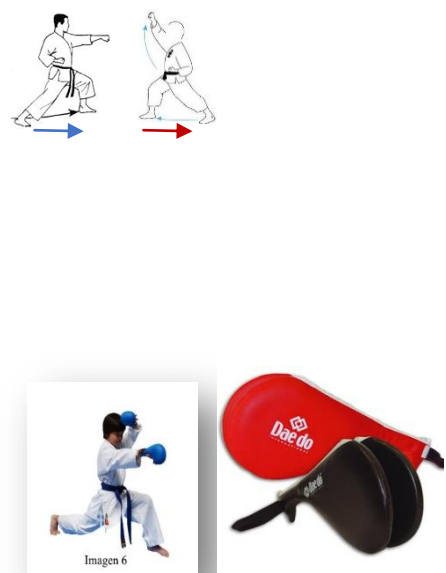
VUELTA A LA CALMA 10´	
<p>Descripción Por parejas, con los ojos cerrados. El compañero con los ojos cerrados ha de ir desplazándose por la sala con la posición de Zenkutsu dachi. El otro ha de ir guiándole por el gimnasio sin que choque con nada.</p> <p>Este ejercicio se realiza despacio, controlando las posiciones y la respiración a la hora de movernos.</p>	<p>Representación Gráfica</p>  <p>El diagrama muestra dos figuras humanas en la posición de Zenkutsu dachi. La figura de la izquierda es un karateka con un cinturón negro, en una postura de guardia con la pierna delantera extendida y la trasera recogida. La figura de la derecha es un karateka con un cinturón naranja, en una postura similar pero con la pierna trasera extendida. Se ven flechas que indican el movimiento de desplazamiento.</p>
TEORIZACIÓN	
<p>Significado del saludo y tipos de saludo. Partes de golpeo de la mano y el pie. Dojo y Dojo Kun. Kiai y Mokuso. Despedida con rueda de preguntas sobre lo aprendido en esta sesión.</p>	

FEDERACIÓN DE KARATE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA						
SESIÓN Nº	3	EDADES	10-14	LUGAR	Gimnasio del instituto	
Nº ALUMNOS	25 a 30	TIEMPO	55´	NIVEL	Iniciación	
MATERIALES	Material de preparación física: Escaleras, picas, conos, bosus, aros, etc.					
OBJETIVOS DE LA SESIÓN						
SOCIAL: Confianza en el compañero. Respeto a los compañeros						
TECNICO: repaso de las técnicas vistas en las dos sesiones anteriores.						
<ul style="list-style-type: none">- Concepto de kata.- Tekioku Shodan						
Trabajo de Posición Basica: Zenkutsu dachi desarrollando distintos tipos de giros.						
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN						
CALENTAMIENTO 10´						
Descripción				Representación Gráfica		
Descripción						
<ul style="list-style-type: none">- General: carrera continua con movilidad articular, skipping, talones a glúteos, pequeños sprints, estiramientos...						
Juego: circuito de coordinación con escaleras, bosus, vallas, etc.						
PARTE PRINCIPAL 35´						
Descripción				Representación Gráfica		
<ol style="list-style-type: none">1) Repaso de las técnicas vistas en las sesiones anteriores.2) Por parejas, realizar 4 desplazamientos cada uno con un ataque distinto y con una defensa distinta.<ul style="list-style-type: none">- Oi tsuki yodan /age uke- Mae Geri/ gedan barai- Mawashi Geri/ Uchi uke- Oi tsuki chudan/ soto Uke3) Explicación del concepto de kata.4) Realización por bloques de 4 movimientos del kata Tekioku Shodan.5) Por grupos de 3, practicar uno de los bloques explicados en el ejercicio anterior e intentar que los 3 alumnos lo hagan a la vez. Como si fuera kata por equipos.6) Realizar el kata completo en Omote y en Ura.						
JUEGO RELACIONADO CON LA SESIÓN:						
En grupos de 5, inventarse y practicar un kata con las técnicas que ya conocen.						

VUELTA A LA CALMA 10´	
<p>Descripción</p> <p>Todos trotando por la sala, a la señal del profesor, los alumnos han de quedarse en estatua, en posición de zenkutsudachi, con algún ataque o defensa.</p>	<p>Representación Grafica</p> 
TEORIZACIÓN	
<p>Concepto de katas y niveles de los mismos. El embusen.</p> <p>Como se compite en katas. Modalidad individual y equipos. Competidores españoles de éxito internacional.</p> <p>Despedida con rueda de preguntas sobre lo aprendido en esta sesión.</p>	

FEDERACIÓN DE KARATE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA						
SESIÓN Nº	4	EDADES	10-14	LUGAR	Gimnasio del instituto	
Nº ALUMNOS	25 a 30	TIEMPO	55´	NIVEL	Iniciación	
MATERIALES	Paos, guantillas, 3 pelotas de goma espuma.					
OBJETIVOS DE LA SESIÓN						
SOCIAL: Trabajo en equipo TECNICO: Repaso de Tekioku Shodan e iniciación a Heian Shodan. El concepto de Bunkai y su puesta en práctica. Hacer hincapié en Embusen y corrección de los giros.						
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN						
CALENTAMIENTO 10´						
Descripción <ul style="list-style-type: none">- General: carrera continua con movilidad articular, skipping, talones a glúteos, pequeños sprints, estiramientos... Juego: Dos balones en juego <ul style="list-style-type: none">- Rojo Descongela- 2 balones Azul congela Todos corriendo por la sala, dos compañeros llevan balones de congelar y uno de descongelar. Lanzando los balones azules, han de conseguir congelar a todos los compañeros, antes que el balón rojo los descongele.				Representación Grafica 		
PARTE PRINCIPAL 35´						
Descripción <ol style="list-style-type: none">1) De forma individual, en posición de Zenkutsudachi, los alumnos han de desplazarse por la sala hacia delante, hacia detrás. Mismo ejercicio, pero pueden desplazarse girando tanto por la espalda, como de frente.2) Repasamos el kata Tekioku Shodan.3) Iniciamos el trabajo de Heian Shodan y pedimos a los alumnos que se fijen en las diferencias entre ambos katas.4) Por parejas, un alumno realiza el kata que prefiera de los dos y el otro ha de hacerle el "espejo".5) Por parejas hacemos "Kata a ciegas". Un compañero realiza el kata mientras el otro le cuenta los pasos. Al acabar el kata, el alumno que lo ejecuta tiene que ver donde acaba y si lo ha realizado sin perder demasiado la orientación.6) Bunkai. Explicación del concepto y puesta en práctica de bloques sencillos.7) Como despedida del trabajo de kata realizamos todos juntos un kata del máximo nivel para que los alumnos vean las diferencias con los que han aprendido ellos.				Representación Gráfica 		

VUELTA A LA CALMA 10´	
<p>Descripción</p> <p>Colocamos a los alumnos una guantilla a cada lado de la cintura. Todos contra todos, han de quitarse las guantillas. Cuando un compañero pierde las guantillas, se sienta en el suelo, el último que quede en pie, gana.</p> <p>Acabamos la sesión con estiramientos generales.</p>	<p>Representación gráfica.</p> 
TEORIZACIÓN	
<p>El kata y sus formas ura y Bunkai.</p> <p>El kata y el parakarate.</p> <p>Despedida con rueda de preguntas sobre lo aprendido en esta sesión.</p>	

FEDERACIÓN DE KARATE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA						
SESIÓN Nº	5	EDADES	10-14	LUGAR	Gimnasio del instituto	
Nº ALUMNOS	25 a 30	TIEMPO	55´	NIVEL	Iniciación	
MATERIALES	Conos, paos y guantillas.					
OBJETIVOS DE LA SESIÓN						
SOCIAL: Trabajo por parejas. TECNICO: Kumite tradicional y kumite deportivo. Iniciación al Jyu Kumite y Shiai Kumite. Kamae y desplazamientos básicos. Kizami tsuki y Gyako Tsuki.						
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN						
CALENTAMIENTO 10´						
Descripción				Representación Grafica		
<ul style="list-style-type: none">- General: carrera continua con movilidad articular, skipping, talones a glúteos, pequeños sprints, estiramientos... <p>Juego: Tres equipos con sus respectivas casas deben capturarse de la siguiente manera: Zorros Z solo pueden capturar a gallinas G, gallinas solo pueden capturar a Culebras C y culebras solo pueden capturar a Zorros. Las capturas deben acompañarse del brazo hasta la casa del capturador. Las capturas pueden ser salvadas por sus compañeros si son tocados con la mano. Las capturas serán: Z→ G→ C→ Z</p>						
PARTE PRINCIPAL 35´						
Descripción				Representación Grafica		
<ol style="list-style-type: none">1) Explicación de las formas de kumite tradicional: ippon, sambon y gohon kumite.2) Por parejas, realizamos ippon kumite de todas las técnicas básicas de ataque y defensa que hemos aprendido durante las sesiones.3) Explicamos la posición (fudo dachi) y guardia básica (kamae) de kumite deportivo. Así como las protecciones que se emplean para competir.4) Practicamos desplazamiento de Yori Ashi adelante y atrás.5) Explicamos y realizamos Kizami Tsuki y Gyako Tsuki al aire, luego al pao y por último y de forma muy controlada sobre el compañero. Debemos incidir en la distancia de seguridad que debe quedar entre el puño y el objetivo.6) Juegos de reacción en grupos de tres empleando las técnicas kumite empleadas en la sesión.7) Trabajo de jyu kumite: realizamos dos asaltos de jyu kumite, trabajando y dejando trabajar al compañero, donde cada vez ataca uno con las técnicas empleadas en la sesión.						

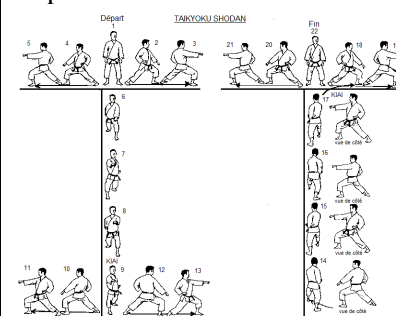
VUELTA A LA CALMA 10´

Descripción

Trabajo de kata muy suave y relajado incidiendo principalmente en la respiración (tipo Tai Chi).

Aprovechamos los movimientos de los katas para realizar estiramientos.

Representación Grafica



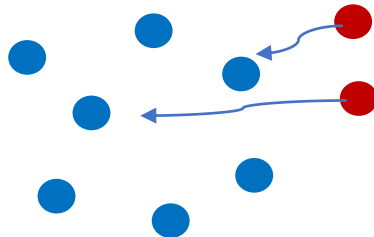
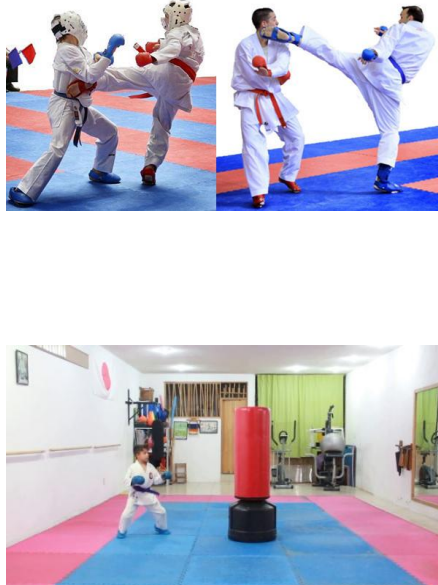
TEORIZACIÓN

Conceptos básicos del reglamento de kumite.

Protecciones en competición.

Descripción de las distancias en kumite: distancia roja, amarilla y verde.

Despedida con rueda de preguntas sobre lo aprendido en esta sesión.

FEDERACIÓN DE KARATE DE LA COMUNIDAD VALENCIANA						
SESIÓN Nº	6	EDADES	10-14	LUGAR	Gimnasio del instituto	
Nº ALUMNOS	25 a 30	TIEMPO	55´	NIVEL	Iniciación	
MATERIALES	Guantillas, pelotas goma espuma					
OBJETIVOS DE LA SESIÓN						
SOCIAL: Trabajo en equipo, desarrollo de la creatividad TECNICO: Desarrollo de combinaciones técnicas. Iniciación al Jyu kumite. Mawashi Geri. Gestos defensivos. Táctica. Durante esta sesión el monitor junto con el profesor de Ed. Física terminarán de evaluar a los alumnos mediante la observación como ya han ido haciendo en todas las sesiones anteriores. De esa forma establecerán una nota final.						
DESCRIPCIÓN DE LA SESIÓN						
CALENTAMIENTO 10´						
Descripción <ul style="list-style-type: none">- General: carrera continua con movilidad articular, skipping, talones a glúteos, pequeños sprints, estiramientos... Juego: Todos los alumnos corren de pie. Pagan dos alumnos que deberán ir a 4 patas. Si pilla a uno, este se colocará a 4 patas y pasará a pillar con ellos. El ultimo alumno en pie gana.				Representación Gráfica 		
PARTE PRINCIPAL 35´						
Descripción <ol style="list-style-type: none">1) Repaso de lo visto en la sesión anterior.2) Explicamos y realizamos Mawashi Geri al aire, luego al pao y por último y de forma muy controlada sobre el compañero. Debemos incidir en la distancia de seguridad que debe quedar entre el puño y el objetivo.3) Desarrollo de diferentes combinaciones técnicas.4) Juegos que trabajen el concepto de distancia y las diferentes tácticas de kumite: ataque, contraataque, anticipación y segunda intención.5) Trabajo de saco. Series de 30 segundos valorando variedad técnica, intensidad, distancia, guardia, fintas...6) Trabajo de jyu kumite: realizamos dos asaltos de jyu kumite, trabajando y dejando trabajar al compañero, donde cada vez ataca uno con las técnicas empleadas en la sesión.				Representación Gráfica 		

VUELTA A LA CALMA 10´

Descripción

Explicamos la forma de ejecución de dos de los barridos más básicos de los que se emplean en karate (o soto gari y de ashi barai). Los alumnos los practican en grupos de 5-6 personas compartiendo una colchoneta.

Representación Gráfica



TEORIZACIÓN

Representantes destacados del kumite español.

Responderemos dudas de los alumnos sobre lo que han aprendido a lo largo de la Unidad Didáctica.

Se proporciona la oportunidad de participar en una clase de Karate en algún club cercano al centro de estudios.

2.6. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA:

Se realizarán tres evaluaciones:

- a) **Evaluación de los alumnos:** como el karate es un deporte que busca la superación personal, la evaluación se hará de una manera subjetiva, teniendo en cuenta el progreso de cada uno dentro de sus posibilidades físico- psíquicas. Hemos elaborado una tabla excel con unos criterios generales a seguir para la evaluación de los distintos aspectos desarrollados durante la UD.
- b) **Evaluación de la Unidad Didáctica:** el monitor deberá comentar brevemente con el coordinador como ha transcurrido la UD en cada centro, haciendo referencia al cumplimiento de objetivos o a cualquier aspecto reseñable relacionado con el desarrollo de la misma. Deberá mencionar posibles aspectos de mejora para la misma. Como novedad este curso realizará una pequeña evaluación de cada UD en la APP destinada para ello desarrollada por Conselleria.
- c) **Evaluación del monitor:** el profesor de E. Física podrá evaluar al monitor que ha desarrollado la UD en sus grupos mediante un pequeño formulario tipo test que hará llegar al coordinador de la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana. En este formulario valorará aspectos como: puntualidad, materiales, contenidos desarrollados, metodología... Igualmente en el formulario habrá un apartado de observaciones. Como novedad este curso el maestro o profesor de EF realizará una pequeña evaluación de cada UD en la APP destinada para ello desarrollada por Conselleria.

2.7. PROTOCOLO ANTI-COVID

Tanto la Federación de Karate de la Comunidad Valenciana como sus distintos clubes afiliados desarrollan protocolos anti-covid para llevar a cabo sus sesiones de entrenamientos, competiciones, cursos... Pero dado que Esport a l'Escola se desarrolla dentro del ámbito escolar en los centros educativos (CEPAFE) que pueden participar en el programa, pensamos que lo mejor para desarrollar nuestra actividad será ceñirnos al protocolo que cada centro tenga estipulado (tanto a nivel general como específico de Educación Física).

Nuestros monitores se coordinarán en este aspecto con los responsables del centro para cumplir dicho protocolo y adaptar sus sesiones al mismo. En cualquier caso, nuestros monitores acudirán a los centros provistos de mascarillas, hidroalcohol para las manos, desinfectante para el material y termómetro de infrarrojo por si se requiere la toma de temperatura.

3. PRESUPUESTO.

INGRESOS	
CONCEPTO	IMPORTE
Recursos propios FKCV	3.000,00€
Subvención Esport a l'escola	26.400,00€
TOTAL	29.400,00€

GASTOS	
CONCEPTO	IMPORTE
90 unidades didácticas (260€ c/u)	23.400€
Material necesario para realizar la actividad	3.000€
Gastos extraordinarios en desplazamientos/dietas/gestoría	3.000€
TOTAL:	29.400,00€

GASTOS POR UNIDAD DIDÁCTICA (260€)	
CONCEPTO	IMPORTE
Monitor, 30€ por sesión, 6 sesiones	180€
Coordinación por Unidad Didáctica	25€
Gastos Gestoría	15€
Kilometraje y dietas	40€
TOTAL:	260€

PRESUPUESTO DE MATERIAL FEDERACIÓN (3000€)			
UNIDADES	DESCRIPCIÓN	PRECIO UNIDAD	SUBTOTAL
10	EQUIPACIÓN MONITORES	65	650€
14	PAO CUADRADO	30	420€
10	BOLSAS DE MATERIAL	18€	180€
360	CINTURONES	5€	1800€
	MATERIAL ANTI COVID (mascarillas, termómetros, hidroalcohol, desinfectante...)		200€
	Total		3250€

Nota: La Federación de Karate de la Comunidad Valenciana tiene capacidad de financiar la actividad con fondos propios, a partir del día de la concesión de la subvención al margen del ingreso de la misma. Igualmente, cualquier material no mencionado en los presupuestos será aportado directamente por la Federación (banderines de arbitraje, protecciones homologadas RFEK, cronómetros, sacos de competición...).

4. PERSONAL TÉCNICO.

Para llevar a cabo cada unidad didáctica, contaremos con monitores/entrenadores:

DANIEL ALCAIDE JULIAN	TAFAD Entrenador de Karate Nivel 3 (en curso) Cinturón negro 4º DAN de Karate
ARTURO OLMEDO MONEDERO	Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Diplomado en fisioterapia. Entrenador de Karate Nivel 3 Cinturón negro 6º DAN de Karate
ANDREA MUÑOZ LÓPEZ	Graduada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Entrenador de Karate Nivel 3 Cinturón negro 3º DAN de Karate
ANDRES ALARCON ANDREU	TAFAD Entrenador de Karate Nivel 1 Cinturón negro 3º DAN de Karate
JESUS MASSARWAH SÁNCHEZ	Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte Entrenador de Karate Nivel 3 (en curso) Cinturón negro 3º DAN de Karate
FRAN GOMEZ AZNAR	TAFAD Entrenador de Karate Nivel 3 Cinturón negro 4º DAN de Karate
HÉCTOR TEJEDOR MARI	Diplomado en Magisterio de Ed. Física. Entrenador de Karate Nivel 3 Cinturón negro 5º DAN de karate
BEATRIZ CANO ORTIZ	Licenciada en Derecho Entrenador de Karate Nivel 2 Cinturón negro 4º DAN de karate
ANA TÉBAR TOLEDO	TAFAD Entrenador de Karate Nivel 3 Cinturón negro 3º DAN de karate

5. ANEXO: DÓSSIER DE SESIONES TEÓRICO-PRÁCTICO.

Sesión 1. Kihon 1.

Probablemente no hayas practicado nunca karate de manera formal, pero quizá con suerte sepas algo de su origen, su significado, sus modalidades de competición, grandes competidores españoles de este deporte... En cualquier caso en estas seis sesiones que vas a realizar te pondremos al día de las cosas más importantes relacionadas con nuestro deporte/artes marciales y a poco que te esfuerces te concederemos

el cinturón amarillo honorífico para ver si te animas con estos primeros pasos a aceptar el reto de llegar a ser cinturón negro algún día.

Y hablando de cinturón negro, ¿sabes si ese es el grado más alto que se puede alcanzar en karate? Pues en realidad no. Lo cierto es que el cinturón negro, que la mayoría de gente ve como el objetivo final, no es más que el primer paso de un camino muy largo que puede durar toda una vida con los beneficios que su práctica conlleva. Aquí te dejo una relación de los grados que se van superando con el paso del tiempo y la mejora de los conocimientos (Figura 1). Los practicantes que llevan cinturones de blanco a marrón se denominan KYUS y los que llevan de negro en adelante se llaman DAN.

9º kyu	Blanco
8º kyu	Amarillo
7º kyu	Naranja
6º kyu	Verde
5º y 4º kyu	Azul
3º a 1º kyu	Marrón
1º Dan a 5º Dan	Negro
6º Dan a 9º Dan	Blanco y Rojo
10º Dan	Rojo

Figura 1



Figura 2

¿Kyu, Dan? ¿Son palabras que te suenan a chino? Pues no exactamente, porque el karate es de origen Japonés, concretamente algunos autores sitúan sus raíces modernas concretamente en la isla de Okinawa a finales del siglo XIX. Allí sensei Funakoshi Gichin (Figura 2, considerado por muchos como el padre del karate moderno) comenzó y desarrolló su práctica exportándolo posteriormente a otras importantes ciudades de Japón como son Tokio y Kioto. Hoy en día el karate se practica en todo el mundo con más de 70000 practicantes federados en España y más de 50 millones en el mundo.

Y te preguntarás, ¿qué significa exactamente la palabra KARATE? Pues se trata de una palabra compuesta. KARA significa "vacío" y TE significa "mano". Por tanto, karate significa "mano vacía" y hace referencia a un tipo de combate en el que no se emplean armas y donde las diferentes partes del cuerpo son las encargadas de defender y, en caso de necesidad, atacar. Porque eso debes tenerlo muy claro, el karate tiene que servir para defenderse y nunca debe ser empleado para atacar o intimidar a nadie.

Llamamos KIHON a la técnica. Igual que en gimnasia rítmica por ejemplo hay distintos tipos de saltos, giros, lanzamientos, recepciones... en karate contamos con muchos tipos de técnicas defensivas y ofensivas que se agrupan fundamentalmente en cuatro tipos principales:

✚ Tsuki Waza: técnicas directas. Nosotros veremos en clase el Oi Tsuki.

- ✚ Uke Waza: técnicas defensivas. Nosotros veremos Jodan Uke, Soto Uke, Gedan Barai y Uchi Uke.
- ✚ Geri Waza: técnicas de pierna. Estudiaremos Mae Geri y Mawashi Geri.
- ✚ Uchi Waza: técnicas indirectas. Son técnicas más avanzadas (de mano abierta, circulares, con los codos...) que no trataremos en clase.

Además la mayoría de estas técnicas pueden realizarse a tres alturas diferentes:

- ✚ Jodan: arriba, a la cara.
- ✚ Chudan: en medio, pecho y estómago.
- ✚ Gedan: abajo, a la cintura o por debajo de esta.

En la sesión de hoy vamos a practicar el ataque de puño Oi Tsuki (Figura 4) a nivel chudan y a nivel jodan. Además aprenderemos como bloquear estos ataques mediante el uso de las defensas Jodan Uke (Figura 5) y Soto Uke (Figura 6). Lo primero que debes saber para hacer correctamente estas técnicas es cerrar adecuadamente el puño (Figura 3). Debes apretar los dedos contra la palma igual que si cogieras una raqueta, dejando que el pulgar quede por fuera y por debajo de los otros dedos. Lo ideal es que todos los nudillos queden alineados entre si y que la muñeca se encuentre en línea con el puño.

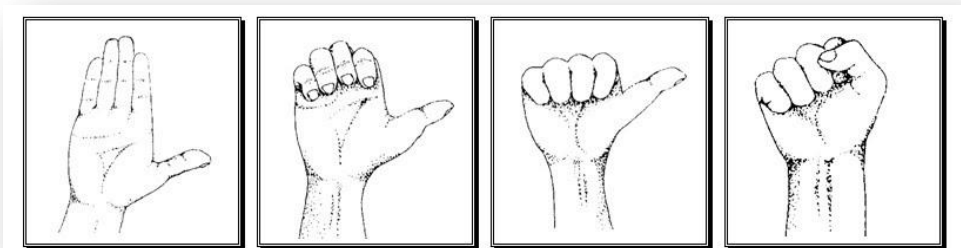


Figura 3



Figura 4

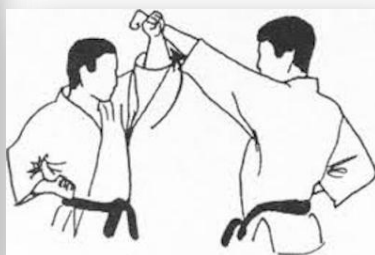


Figura 5

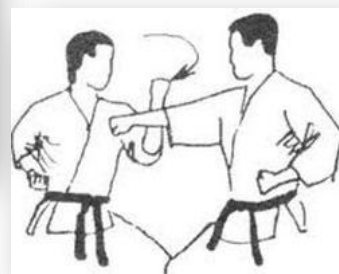


Figura 6

Todas estas técnicas las practicaremos primero en estático, empleando las posiciones básicas de Heiko Dachi (Figura 7) y Zenkutsu Dachi (Figura 8). Posteriormente en dinámico, desplazando cuatro pasos hacia delante con los ataques y pasos hacia atrás con las defensas.

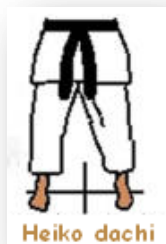


Figura 7



Figura 8

Aquí te dejo un vídeo de You Tube en el que aparece Mahiro, una chica japonesa que se ha convertido en todo un fenómeno en el mundo del karate. Ella está un kihon intermedio, así podrás hacerte una idea de a qué nos estamos refiriendo.

<https://www.youtube.com/watch?v=f5XWqwi9qvs>

Por último y si algún familiar en casa se presta, podríais ponerlo en práctica por parejas, siendo uno el que ataca (TORI) y otro el que defiende (UKE).

Esto es todo por hoy. En la siguiente sesión veremos, entre otras cosas, los distintos tipos de saludo, qué es un DOJO, técnicas de pierna... Nos vemos pronto. Practicad!!



Sesión 2. Kihon 2.

Ya estamos de vuelta con la segunda sesión y vamos con algunas cosas importantes que debes saber que no te contamos en la primera. El karate deportivo viene de lo que solemos llamar karate tradicional o KARATE-DO, es decir, el karate como arte marcial. Te dejo los kanjis con los que se escribe en japonés (Figura 1).



Figura 1



Figura 2

Este arte marcial se practicaba en los denominados DOJO (podríamos traducirlo como el lugar para encontrar el camino, Figura 2). Y dentro del DOJO existe una especie de jerarquía que se resumiría de la siguiente forma:

- ✚ Shihan. El maestro de maestros. A partir de cinturón negro 6º Dan.
- ✚ Sensei. El maestro.
- ✚ Senpai. El alumno de más grado.
- ✚ Kohai. El alumno de menos grado.

Teniendo en cuenta esta jerarquía es como se disponen los alumnos en fila. El senpai se sitúa en la primera fila y a la derecha del sensei. El kohai se sitúa en la última fila y a la izquierda del sensei.

Las normas del DOJO son el DOJO KUN. Aquí te paso un vídeo de You Tube, que aunque simple, resume muy bien cuales serían algunas de las normas básicas del lugar de entrenamiento de los karatekas.

<https://www.youtube.com/watch?v=kuO2E7KjWGQ&t=9s>

Sabrás seguro también que dentro del karate son importantísimos la educación, el respeto y la disciplina. Y todo esto se ejemplifica perfectamente en el saludo (REI) que se hace antes de empezar cualquier ejercicio técnico, kata o trabajo por parejas. Se trata de una leve inclinación hacia delante del cuerpo en señal de respeto hacia el sensei o hacia el compañero con el que vas a trabajar. Hay muchos tipos de saludo, pero de momento bastará con que aprendas los más básicos: saludo desde SEIZA (Figura 3, de rodillas) y saludo desde MOSUBI DACHI (Figura 4, de pie).



Figura 3



Figura 4

Por último y antes de ponernos en acción te explicaré dos conceptos más. Se trata del KIAI y del MOKUSO. Si alguna vez has visto a alguien practicando karate te habrá llamado la atención que gritan bastante. A ese grito le llamamos KIAI. Es una forma de liberar la energía cuando hacemos las técnicas y por qué no decirlo, también sirve un poco para intimidar a un posible rival. Normalmente se hace en el kihon al realizar la última técnica de una serie, dos veces en cada KATA en lugares establecidos previamente y cada vez que se ataca cuando estás haciendo KUMITE. Estos conceptos de KATA y KUMITE te los explicaremos en las siguientes sesiones, por lo que no te preocupes si no te cuadran esas palabrejas.

En cuanto al MOKUSO, podemos decir que es un momento de pausa en el que cerramos los ojos y nos intentamos concentrar en lo que vamos a hacer (antes de empezar la clase) o en el que intentamos relajarnos para volver a la actividad normal (al final de la clase). Normalmente se suele realizar en la posición de SEIZA de la que os hemos hablado antes en el saludo, pero también podría hacerse en otras posiciones.

Y ahora que tenemos todos los conceptos básicos claros nos ponemos en marcha. En la sesión anterior estuvimos trabajando la técnica de puño OI TSUKI y las defensas JODAN UKE y SOTO UKE. Hoy toca trabajar técnicas de pierna y más concretamente MAE GERI (patada frontal, Figura 5) y MAWASHI GERI (patada circular, Figura 6). De igual modo trabajaremos las defensas para esas dos técnicas de pierna, que son GEDAN BARAI UKE (defensa baja barriendo, Figura 7) y UCHI UKE (defensa desde el interior, Figura 8).

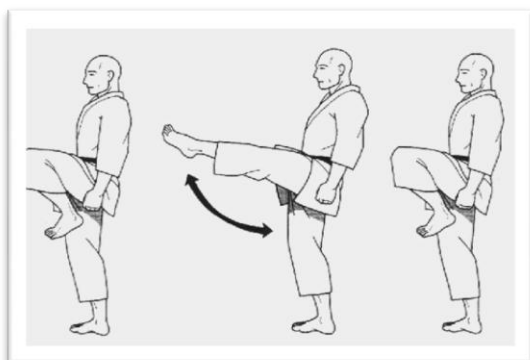


Figura 5

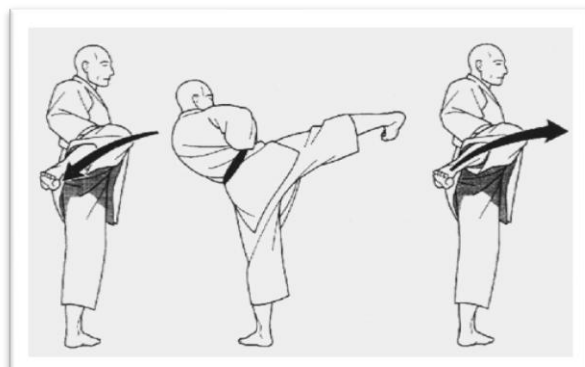


Figura 6

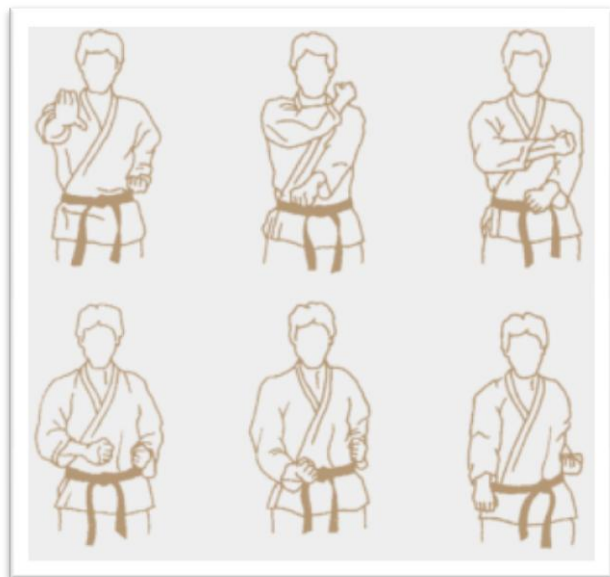


Figura 7

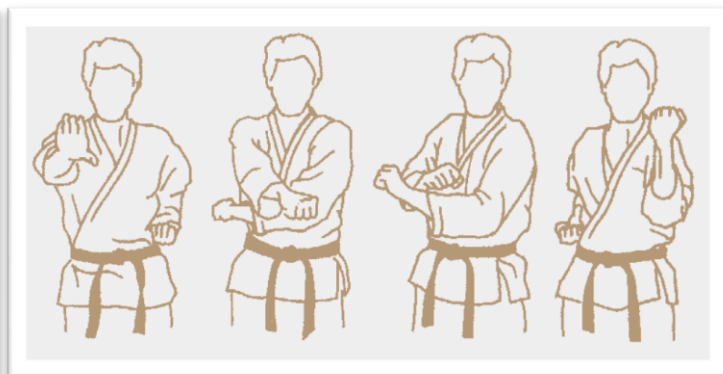


Figura 8

Y después de sudar un poco os hago un pequeño resumen de las cosas que tenéis que tener en cuenta para poder realizar correctamente tanto las técnicas de puño como las de pierna. Para las acciones de puño tendréis que fijaros en:

- ✚ TSUKITE: la acción del brazo que realiza la técnica, debe ser rápida y fuerte, con una sensación final contundente.
- ✚ HIKITE: la acción del brazo que no realiza la técnica, también debe ser rápida y debe dirigirse hacia la cintura.
- ✚ KOSHI KAITEN: la acción de la cadera, que debe acompañar a la acción del brazo que ejecuta la técnica.

En cuanto a las técnicas de pierna, hay que hacer especial hincapié en:

- ✚ La elevación de la rodilla.
- ✚ Extensión de la pierna.
- ✚ Base de apoyo y equilibrio.
- ✚ Acción de la cadera.
- ✚ Recogida de la pierna.

Muy bien, primera fase superada. En la próxima sesión comenzarás con los KATAS y por último llegarás al KUMITE, donde podrás aplicar de forma práctica todo lo aprendido

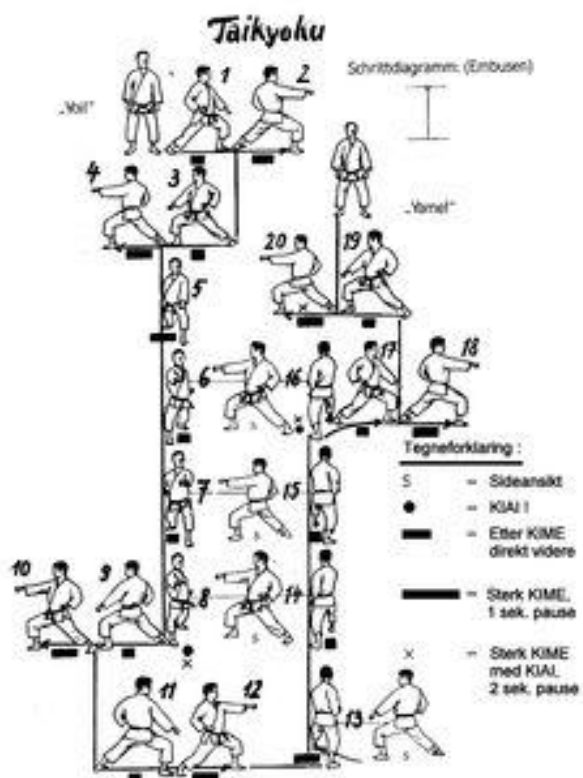


Sesión 3. Kata 1.

En primer lugar y antes de empezar, vamos a ver ¿qué es el KATA? Si no lo sabes, no te preocupes, haremos una introducción sobre su significado, origen, evolución y como se desarrolla en competición. Kata es una palabra japonesa que significa literalmente "FORMA" que describe lo que en un inicio se consideró una serie, forma o secuencia de movimientos establecidos que se practica en solitario y que representa un combate imaginario contra varios adversarios.

Los katas no son exclusivos del karate y se practican en escuelas tradicionales de arte japonés, como por ejemplo kata en kabuki o 'formas teatrales' y en escuelas de ceremonia del té, pero se asocian comúnmente a las artes marciales. Los kata se usan en la mayoría de las artes marciales de Japón y Okinawa, tales como: Aikido, Judo, Jiu-jitsu, Kobudō, Kendo y por supuesto el Karate.

Bien pues simplificando más aún, el kata es una secuencia de técnicas con un orden preestablecido, que tendrás que memorizar. No son sencillas, ya que aparte de realizar correctamente las técnicas, hay que seguir el orden y la trayectoria correspondiente a ese kata, así como prestar atención a su ritmo, los kiais (gritos), la respiración...



Se pueden hacer muchas clasificaciones o agrupaciones de katas en función de su origen, complejidad, etc. Pero la primera clasificación que vamos a hacer es diferenciando entre katas básicos y katas superiores. En los katas básicos se encuentran las técnicas más elementales que debes conocer en un orden de menor a mayor dificultad, para hacer más sencillo su aprendizaje. Antes incluso de los 5 katas básicos (katas Heian o Pinan), existen varios katas de aprendizaje los llamados Taikyoku, nosotros estudiaremos concretamente el Taikyoku Shodan.

Si continuaras con la práctica del karate, podrías llegar a realizar alguna competición deportiva federada si así lo deseas. Lógicamente el reglamento varía en función de la categoría, pero vamos a ver a rasgos generales cómo se puntúa en una competición de katas.

En primer lugar saber que hay dos modalidades: individual y de equipos (formados por tres competidores). En modalidad individual, se realizan 2 rondas con TODOS los competidores separados en grupos de ocho, donde se les puntúa sobre 2

aspectos, técnico y físico. La nota “técnica” se refiere a cómo realiza el competidor o competidora las técnicas, posiciones, giros, saltos... En cambio, la nota “física” plasma la fuerza, el vigor, la velocidad y firmeza en la ejecución. Una vez otorgadas las 2 puntuaciones se sigue un baremo para calibrar las notas donde pesa más el aspecto técnico que el físico. Posteriormente se van enfrentan los mejores de cada grupo hasta que llegan a la final donde acceden únicamente 2 competidores o competidoras.



Os paso enlace de una competición de kata:

<https://www.youtube.com/watch?v=ELvrHdTwWfE>

Si te interesara la competición kata, sólo decirte que los actuales nº1 y nº2 del ranking mundial en categoría femenina y masculina respectivamente son españoles, sus nombres son Sandra Sánchez y Damián Quintero. Pero en la Comunidad Valenciana no nos quedamos atrás, contamos con nada más y nada menos que un campeón del mundo en categoría de equipos, Pepe Carbonell.



Sandra Sánchez

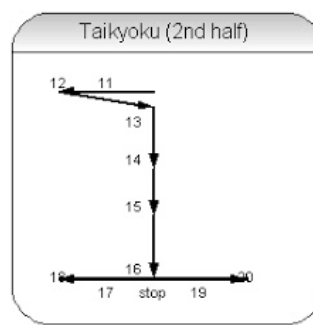
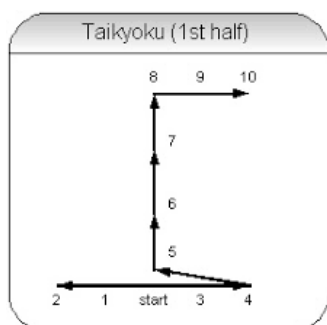


Damián Quintero

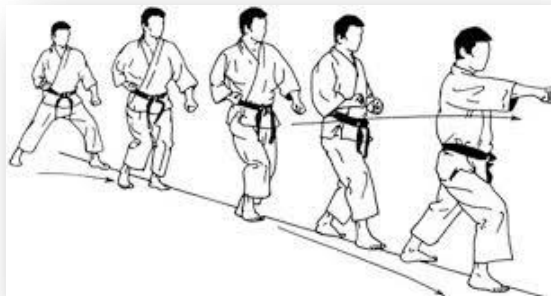


Pepe Carbonell

Ahora vamos a comenzar el kata Taikyoku Shodan, para éste kata tan solo necesitas saber dos técnicas, un ataque (oi tsuki) y una defensa (gedan barai), además de una sola posición (zenkutsu-dachi). En el kata tendrás que encadenar la combinación de gedan barai y oi tsuki en las cuatro direcciones y ejecutando un dibujo en el suelo de una I (i latina mayúscula). Al dibujo que hacen los pies en el suelo durante la realización del kata le llamamos EMBUSEN. A continuación, os muestro el enbusen del kata Taikyoku Shodan en dos partes.



Las secuencias 1-2, así como la 3-4, la 9-10, la 11-12, la 17-18 y la 19-20 son de la siguiente manera:



Y las partes centrales, comienzan de la misma manera, pero se le añaden dos oi tsuki de forma que serían 4 movimientos. ¿Te has liado un poco? No te preocupes, te paso un link donde lo puedes ver entero y bien realizado. Ahora a practicar...

<https://www.youtube.com/watch?v=87AP2ChcgVM>

Lo que haremos será dividir el kata en varios fragmentos y repetirlos, hasta que estén completamente claros. Vamos a poner especial atención a los giros, ya que aquí es donde reside la dificultad del kata. Cuando tengamos claros todos los fragmentos, juntaremos toda la secuencia y así tendremos el kata completo.

Puntos importantes a tener en cuenta para que el kata esté correctamente ejecutado:

- Correcto recorrido
- Técnicas realizadas correctamente
- Giros bien ejecutados
- Firmeza, fuerza y equilibrio en todas las técnicas y giros



Sesión 4. Kata 1.

Bueno ya conoces un kata, ¿verdad? Ahora puede que te pasen por la cabeza varias preguntas: ¿de dónde vienen los katas? o ¿sirven para algo estos katas?

Vayamos por partes. El origen de los katas puede ser tan incierto o ambiguo como el del propio karate. Pero si hablamos de karate moderno, podemos fijar nuestra mirada en las escuelas que los practicaban originalmente en Japón, más concretamente en la isla de Okinawa. ¿Has visto la película de Karate Kid? Concretamente la segunda entrega de esta trilogía se desarrolla en Okinawa y hace especial referencia a los katas.

Antiguamente, se utilizaban los katas como forma de transmitir conocimientos y técnicas, de maestro a maestro y de generación en generación. Todos los estilos japoneses están influenciados sobre todo por 2 grandes escuelas, shorin ryu y shorei ryu, y de ahí viene y salen todos los estilos. Los principales estilos de karate en el mundo son los siguientes: shotokan, shito ryu, goju ryu, wado ryu y kyokushinkai.



Fragmentos de katas antiguos

Actualmente en la Federación Mundial de Karate, WKF (World Karate Federation), todos los estilos compiten juntos. No hay distinción de estilos, ni en la modalidad de kata, ni en la de kumite (combate).

En la modalidad de katas por equipo, en los encuentros por medalla, los tres componentes del equipo no sólo tienen que ejecutar el kata escogido de la forma más coordinada posible, sino que además también han de realizar lo que llamamos BUNKAI. Como supongo que no sabrás qué significa bunkai, te lo aclararé. Bunkai es la aplicación de los movimientos del kata. Todos los movimientos y técnicas del kata tienen un sentido y una aplicación real y en el bunkai se trata de aplicar las técnicas que durante el kata se hacían al aire, o como decimos nosotros, ante un adversario imaginario.

Es importante que durante la ejecución del kata se tenga en cuenta la aplicación de los movimientos que se están ejecutando, así se podrá dar la vivencia y el realismo que deseamos. Sólo así conseguiremos dar un sentido a lo que estamos haciendo.

Así que, durante una final de kata por equipos, cada equipo realiza el kata elegido, y a continuación su aplicación o bunkai. Donde se puntuará, todo lo que se puntúa en la modalidad individual a cada uno de los componentes del equipo, además de la sincronía de todo el equipo y el realismo de la aplicación que realizan. Todo el equipo tiene que moverse a la vez.



También os dejo un enlace donde podáis ver un kata por equipo con su correspondiente bunkai.

<https://www.youtube.com/watch?v=D50AVVpiAIg>



Ahora veremos otro kata, es el primero de los katas básicos, su nombre es Heian Shodan. Su recorrido es muy similar al que ya sabes, solo hay unas pocas técnicas que los distinguen y son a la vez las que enriquecen su bunkai o aplicación. En la práctica vamos a repetir sobre todo los trozos donde se distinguen el Takyoku Shodan del Heian Shodan. Como veis en el diagrama, este nuevo kata incluye nuevas técnicas un poco más avanzadas que puede que no conozcas como el TETSUI UCHI (golpeo con el puño en forma de martillo) o SHUTO UKE (defensa con la mano abierta en forma de sable). El resto del kata es muy similar a lo que ya sabes del kata anterior.

Una vez memorizado el kata completo vamos a proceder con la aplicación práctica de los movimientos que acabas de aprender. Para esto necesitamos la ayuda de un compañero para que te ataque de una forma controlada y como le digas previamente. Las combinaciones que vamos a aplicar son las siguientes:

- Gedan barai, tetsui, oi tsuki
- Gedan barai, age uke, age uke
- Shuto uke, shuto uke

Toda esta parte del bunkai la tendrás perfectamente explicada y ejemplificada en el video que acompaña a esta sesión. Como se suele decir, es más fácil hacerlo que explicarlo.



Sesión 5. Kumite 1.

En esta sesión vamos a trabajar KUMITE, ¿os imagináis qué puede ser? Traducido literalmente es "el encuentro de las manos". Si interpretamos esa traducción literal nos daremos cuenta de que a lo que nos estamos refiriendo es a "combate". En este apartado, a diferencia del trabajo de kihon y kata, vamos a interactuar más con los compañeros.

¿Qué podemos observar en el trabajo de Kumite? La respuesta es sencilla y con mucho sentido, todos los deportes de combate tienen algo en común y lo más visible es que en todos se tiene que atacar y defender. Por lo tanto, con el kumite vamos a demostrar la efectividad de las técnicas de ataque y defensa que hemos aprendido en kihon y kata, pero realizadas de distintas formas como vais a ir viendo.

Hablando de kumite podemos diferenciar dos tipos de entrenamiento, un trabajo más tradicional y de clase, donde la mayoría de veces los intercambios de técnicas están preestablecidos (Imagen 1) y un trabajo más deportivo y de competición, que será el que vamos a poner en práctica (imagen 2).

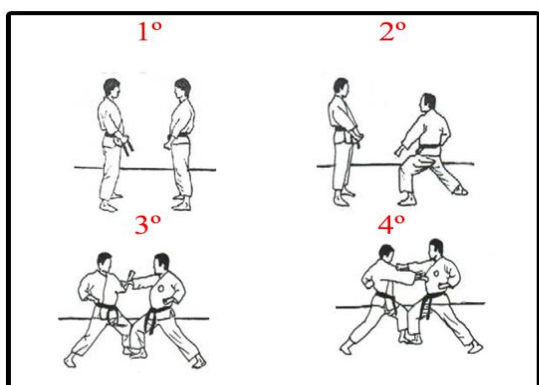


Imagen 1



Imagen 2

Una de las principales diferencias que podemos observar es entre ambos es que el kumite de competición, aparte de tener unas reglas, requiere de unas protecciones homologadas. Un competidor las llevará de color rojo, que en japonés se conoce como AKA y otro de color azul, AO en japonés.

Las protecciones para niños hasta 13 años son bastantes, garantizando de este modo la seguridad de los competidores implicados y evitando así daño por algún contacto excesivo o descontrolado. Es importante recalcar que a diferencia de otros deportes de combate, en el karate se "premia" el control de los ataques y se "amonestan" las acciones con un contacto excesivo. Por ello las protecciones que llevan todas las categorías hasta los 13 años son (imagen 3): casco, protector bucal, peto, coquilla, antebrazos, guantillas, espinilleras y empeines. Para el resto de categorías





Imagen 3

se quitan casco y antebrazos y el peto se cambia por uno más fino e interno. Las chicas además llevan en todas las categorías un peto femenino rígido.



Ya conocemos la uniformidad que tenemos que llevar para entrenar y competir, ahora vamos a resaltar otra diferencia con respecto a otros deporte de combate que es el sistema de puntuación. Nuestros combates no se dividen en diferentes asaltos o buscan el KO. En karate, dependiendo de la categoría de edad, los combates son a un asalto único y tienen una duración de 1 minuto y medio, 2 minutos o 3 minutos. Gana el que más puntos consiga marcar o el que antes llegue a una diferencia de 6 puntos (en categorías hasta 13 años) o de 8 puntos (en el resto de categorías).



Y os preguntaréis, ¿cómo consigo los puntos? El sistema es muy sencillo, ya que solamente hay 3 posibilidades de conseguir punto, con ataques de puño, con ataques de pierna o con barridos/desequilibrios (siempre que estén seguidos de una técnica de puño)

✚ Ataques de 1 punto (YUKO): ataques con el puño dirigidos a la cabeza o al torso.

KIZAMI TSUKI	Ataque con la mano adelantada a la cabeza	
GYAKO TSUKI	Ataque con la mano atrasada tanto a la cabeza como al torso	

✚ Ataques de 2 puntos (WAZARI): son los que se realizan al torso o espalda con la pierna.

MAWASHI GERI	Ataque con el empeine que se realiza de forma circular al torso o espalda	
YOKO GERI	Ataque con la planta del pie que se realiza de forma lateral al torso	

MAE GERI	Ataque con la base de los dedos que se realiza de forma directa al torso	
USHIRO GERI	Ataque en giro con la planta del pie que se realiza al torso	

✚ Ataques de 3 puntos (IPPON): con la pierna a la cabeza y con el puño al torso o cabeza después de un barrido.

MAWASHI GERI	Ataque con el empeine que se realiza de forma circular a la cabeza	
URA MAWASHI GERI	Ataque con la planta del pie que se realiza de forma circular	
USHIRO MAWASHI GERI	Ataque en giro con la planta del pie que se realiza en giro	
BARRIDOS	Derribar hasta llevar la espalda al suelo y golpear con el puño en el torso o cabeza	

Te dejo un enlace de You Tube en el que podrás ver a algunos de los mejores karatekas del mundo marcando técnicas espectaculares. ¡Disfrútalo!

<https://www.youtube.com/watch?v=FRsgnrhwFxU>

Una vez que hemos visto gran parte de la parte teórica del kumite vamos a empezar con la práctica. Para poder realizar todos estos ataques necesitamos saber “desplazarnos” dentro del tatami. Para ello tenéis que saber que realizaremos un pequeñísimo bote con la base de los dedos del pie, en el que este apenas se despegará del suelo (como un efecto de muelle). Esto nos ayudará a tener una mayor velocidad de desplazamiento y a ser más dinámicos.

La posición inicial (Imagen 4) será con las piernas separadas y los brazos en “guardia” y teniendo esto en cuenta haremos desplazamientos hacia delante y hacia atrás de uno en uno. Este tipo de desplazamiento es el más básico y se llama YORI ASHI. En este desplazamiento se mueve una pierna y la otra se arrastra detrás en la misma dirección. ¿Un truco para saber que pierna mover primero? Muy sencillo, siempre se mueve primero la pierna hacia donde nos vamos a mover. Por ejemplo, si voy hacia delante muevo la pierna delantera y la de atrás se arrastra, si voy hacia la derecha muevo primero la derecha y la izquierda la arrastro ¡Que no se te olvide!

Igualmente nos desplazaremos lateralmente hacia la derecha y hacia la izquierda, Recuerda, no juntes nunca las piernas ni bajas la guardia.

Ya estamos preparados para empezar con alguna técnica y en esta sesión vamos a practicar las dos técnicas que puntúan 1 punto. ¿Te acuerdas?, te ayudo:



Imagen 4



Imagen 5



Imagen 6

KIZAMI TSUKI (Imagen 5): se trata de estirar lo más lejos y rápido posible el brazo que tenéis adelantado. Igual de rápido que habéis lanzado el brazo hacia delante hay que recogerlo, es tan importante la “pegada” como la “recogida” ¡No lo olvidéis! Podemos combinar este ataque con el desplazamiento que hemos hecho antes hacia delante, pero después volvemos a la posición inicial. Practicaremos con ambas guardias y varias repeticiones.

GYAKO TSUKI (Imagen 6): de igual forma que hemos hecho el kizami tsuki de lejos y rápido haremos el GYako tsuki, lo único que cambiará ahora será nuestra posición. Será más baja y con las piernas en forma de zancada, de esta forma lograremos mayor distancia. El brazo que tenemos delante, no lo quites, nos servirá para cubrir huecos. Igualmente practicaremos con ambas guardias y haremos varias repeticiones.

Ya conoces las técnicas de puño, prepárate que en la próxima sesión nos toca trabajo de piernas y el sistema defensivo. ¡Ánimo!



Sesión 6. Kumite 2.

¡Hola chicos! ¿Habéis practicado mucho? Espero que no hayáis olvidado lo que vimos en la sesión anterior.

Hoy vamos a repasar rápidamente lo que vimos en la clase anterior y vamos a añadir dos técnicas de pierna y algo de sistema defensivo. ¿Sabéis uno de los motivos por los que surgió el karate? Bueno pues uno de los principales motivos fue por la necesidad de DEFENDERSE, por lo tanto es algo importante que creo que tenéis que saber y por ello habrá que ponerlo en práctica.

¡Vamos allá! Repasemos los desplazamientos básicos, nos ponemos en posición de combate. Recuerda, piernas siempre separadas, guardia arriba y un ligero bote sobre la base de los dedos, hacemos dos desplazamientos hacia delante, hacia atrás, derecha e izquierda... ¡Muy bien! Se nota que habéis practicado, ahora vamos con la otra guardia... ¡Perfecto!

Seguimos con los ataques, recuerdo que hicimos dos Kizami Tsuki (Imagen 1) y Gyako Tsuki (Imagen 2), el primero con la mano delantera y el segundo con la trasera. Venga ¡Vamos allá! Nos colocamos con la pierna derecha atrás y vamos a hacer 5 ataques de cada con ambas guardias ¡Ánimo!



Imagen 1



Imagen 2

¡Perfecto! Veo que lo tenéis muy claro, ahora vamos a trabajar las defensas, que son igual de importantes que el ataque o incluso más.

Las defensas en kumite no son tan “formales” como en kata y kihon. Y con formales me refiero a que la técnica, recorrido, forma de ejecución... no son tan importantes como en kata y kihon ya que ahí sí que hay que concentrarse la calidad de la técnica. En kumite se valora y se busca más la efectividad y evitar que los ataques del adversario lleguen a nosotros.

Podríamos empezar recordando la importancia de tener la guardia bien puesta, ya que los ataques puntuables vendrán dirigidos a la cabeza o al torso y es ahí donde tengo que tener los brazos.

Vamos a ver un ejemplo práctico de la zona que va a defender cada brazo. Mirad, el brazo adelantado está más cerca de la cabeza, por lo tanto será el encargado de defender la zona más alta del torso y la cabeza (Imagen 3 zona Roja). Por su parte, el brazo que tenemos de atrás se encargará sobre todo de la zona abdominal (Imagen 3 zona Azul).



Imagen 3

Y ahora con un poquito de imaginación lo pondremos en práctica. Vamos a imaginar que nos atacan a la cabeza, para defenderlo con la mano adelantada haremos un movimiento con la palma de la mano al mismo tiempo que nos desplazamos un poquito hacia atrás...(Imagen 4) ¡Muy bien! Así da gusto, vamos a repetirlo 5 veces más y luego lo haremos con el otro brazo. ¡Perfecto! Cambiamos de guardia y repetimos lo mismo.



Imagen 4

Ahora toca la mano atrasada, vamos a hacer una defensa hacia abajo también con la palma de la mano, imaginamos que viene un ataque con el brazo directamente a nuestro abdomen. Tenemos que apartar esa mano hacia abajo, la empujamos hacia el suelo. ¡Bien! Pero no olvidéis hacer a la vez un pequeño desplazamiento hacia atrás...(Imagen 5) ¡Vamos allá! Hacemos 5 con cada guardia.



Imagen 5

¡Que bien! A este ritmo en nada seréis cinturón amarillo.

Pasamos a realizar dos ataques de pierna. Vamos a trabajar a nivel CHUDAN (ya vimos esa palabra en las primeras sesiones) que es el abdomen y espalda. ¿Recordáis cuántos puntos valían estas acciones? Bueno, estas acciones suben 2 puntos en el marcador (WAZARI). Vamos a trabajar MAE GERI (patada frontal) y MAWASHI GERI (patada circular)

Para empezar con Mae Geri tendremos que tener en cuenta 3 puntos (Imagen 6) Elevación frontal de la rodilla, extensión de la pierna y recogida de la misa. ¡Vamos a practicar! Primero en 3 tiempos: ¡Uno! Subo rodilla, ¡Dos! Extendemos la pierna, ¡Tres! Recogemos esa pierna y volvemos al suelo. Cambiamos de pierna y realizamos lo mismo.



Muy bien, intentemos hacerlo con un pequeño bote, haremos la técnica con la pierna de atrás, 5 repeticiones con cada guardia.

Para ser la primera vez no ha ido nada mal. Ahora vamos a por Mawashi Geri (Imagen 7). Tendremos en cuenta los mismos requisitos que en la patada anterior, pero teniendo en cuenta que se trata de una patada circular la elevación de la rodilla en esta ocasión será lateral. Es el mismo gesto que harías al subirte a una bicicleta pero extendiendo la pierna completamente.

Y ahora lo haremos botando, 5 repeticiones con cada pierna.



Ahora que ya tienes un buen repertorio de técnica no estaría nada mal que practicaras con un sistema que nosotros llamamos de "saco". Busca a un familiar que se ponga justo en frente de ti y realiza técnicas siendo él el blanco sobre el que debes apuntar. Por cierto, no vale tocar. Te dejo un enlace de You Tube donde puedes ver este tipo de entrenamiento.

<https://www.youtube.com/watch?v=wRD5woPGu6A>

Espero que te hayas divertido y hayas aprendido mucho. Tener alumnos como vosotros es todo un placer. Sigue practicando y no olvides lo aprendido. ¡Muchas Gracias!

