

DOJO KUN

PROMESAS DE KARATE KYOKUSHIN

Primero.- Dedicaremos todo nuestro esfuerzo al desarrollo espiritual, intelectual y físico.

Primero.- Nos mantendremos alerta en la búsqueda del verdadero camino del arte marcial, así como en las enseñanzas de nuestros maestros.

Primero.- Buscaremos con gran vigor cultivar un espíritu de abnegación.

Primero.- Observaremos las reglas de la cortesía, respeto a nuestros superiores y nos abstendremos de la violencia.

Primero.- Nunca olvidaremos la verdadera virtud de la humildad.

Primero.- Nuestros únicos deseos serán buscar la sabiduría y fuerza física y mental.

Primero.- A través de la disciplina del Karate Kyokushin, buscaremos el completo y verdadero significado de este arte marcial.



TERMINOLOGÍA Y LOCALIZACIÓN ANATÓMICA



HAISHU
DORSO DE LA MANO



HAITO
BORDE INTERNO
DE LA MANO



HIRAKEN
PUÑO PLANO



KEIKO
PUÑO EN POSICIÓN
"PICO DE GALLO"



KOKEN
ZONA AITA DE LA MUÑECA



NAKAYUBI IPPON KEN
PUÑO CON DEDO DOBLADO
EN PUNTA



NIHON NUKITE
MANO CON
DEDOS EN PUNTA



OYAYUBIKEN
DEDO PULGAR
DOBLADO EN PUNTA



RYUTOKEN
PUÑO EN POSICIÓN
"CABEZA DE DRAGÓN"



SEIKEN
PUÑO



SHOTEI
BASE DE LA PALMA
DE LA MANO



SHUTO
CANTO EXTERNO
DE LA MANO



YOHON NUKITE
MANO EN PUNTA



TETSUI
PUÑO DE MARTILLO



TOHO
MANO EN POSICIÓN
"FAUCES DE TIGRE"



URAKEN
PUÑO INVERTIDO



HIZI-EMPI
CODO



CHUSOKU
BOLA METACARPIANA
DEL PIÉ



SOKUTO
CANTO DEL PIÉ



TEISOKU
PLANTA DEL PIÉ



HAIKOKU
EMPEINE DEL PIÉ



KAKATO
TALÓN



HIZA
RODILLA

SUNE
TIBIA

TERMINOLOGÍA DEL KARATE

AGE Ascendente
AGO Mandíbula
ASHI Pie
ATAMA Cabeza
ATE Golpe
cielo"
BARAI Barrido
BU DO Artes Marciales
CHUDAN Nivel Medio
CHUSOKU Bola metacarpiana del pie
saliente
DACHI Posición
DAI Gran / Grande
DAN Nivel
DO El camino espiritual
DOJO Sala de entrenamiento
EMBUSEN Línea de ejecución del kata
GANMEN Cara
GARIU Kata superior que significa
"dragón reclinado"
GEDAN Nivel bajo
GERI Golpe con la pierna
GIAKU Inverso correspondiente a la pierna
atrasada
HAISOKU Empeine del pie
HAISHO Borde interno de la mano
HAJIME Empezar
HARA Abdomen
HEIKO-DACHI Posición con los pies paralelos
HEISOKU-DACHI Posición con los pies juntos
HUJI ó **EMPI** Codo
HIKIASHI Retroceso del pie
HIKITE Retroceso de la mano
HIRAKEN Puño plano
HIRA-KOTE Cara superior del antebrazo
HIZA Rodilla
HIZO Bazo / Costillas flotantes
IBUKI Respiración abdominal con contracción
IPPON Uno / Punto
IPPON-KEN Puño con un dedo doblado y en
posición
IPPON-KUMITE Combate aun paso ó a un golpe
JIYU-KUMITE Combate libre
JODAN Nivel alto
JUJI Cruz
KAJI Garfio
KAKATO Talón

KAKE Gancho
KAKIWAKE-UKE Blocaje doble de arriba hacia
abajo
KAME Posición "en guardia"
KANKU Kata superior que significa "vista al
ó "saludo al sol"
KANSETSU Articulación
KARA Vacío
KATA Forma
KEAGE Ascendente
KEBANASHI Percutante
KEIKO Puño de "pico de gallo"
KEKOMI Penetrante
KENTOS Nudillos
KI Energía interna
KIAI Exteriorización de la fuerza interna
mediante un grito
KIBA-DACHI Posición del jinete
KIHON Entrenamiento básico de paradas y
golpes al aire
KIME Concentración de la fuerza interna y
externa con una técnica sobre una
superficie
KOKEKAMI Sien
KOKEN Zona alta de la muñeca
KOKUTSU-DACHI Posición atrasada
KOTE Muñeca
KUBI Cuello
KUMITE Combate
KYOKUSHINKAI Estilo de katate fundado por el
maestro M. Oyama
KYUSHO Puntos vitales
KYU Clase / Rango inferior al Dan
MA-AI Distancia entre dos adversarios
MAE Frontal
MAKIWARA Elemento de entrenamiento
tradicional
MAWASHI Circular
MAWASHI-ASHI Desplazamiento circular
MOKUSO Se pronuncia Mokso. Es la concentra-
ción mental que se realiza antes y
después de la clase

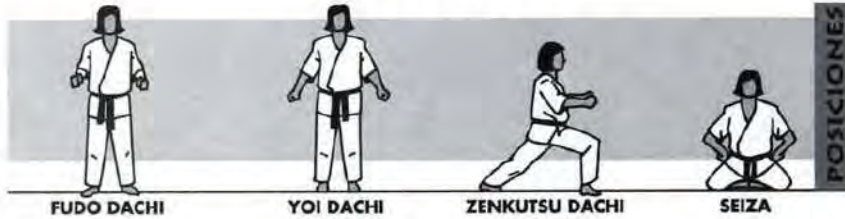
MORO-ASHI-DACHI Posición de combate
MOROTE Con ambas manos
MUSUBI-DACHI Posición con los dos pies juntos
Miran do hacia afuera
NAKAYUBI Dedo corazón
NIHON Dos
NOGARE Respiración tranquila sin
Contracción
NUKI ASHI Dedos del pie
NUKITE Mano en punta
OBI Cinturón

OI Correspondiente a la pierna adelantada
OROSHI Descendente
OSAE Empujar hacia abajo
OYAYUBI Dedo pulgar
PINAN Katas básicos. Significan "mente en calma ó
paz"
REI Saludo
REN RAKU Combinación
RYU Escuela / Estilo
RYUTOKEN Puño en la posición "cabeza de dragón"
SAIFA Kata superior que significa "romper"
SAKOTSU Clavícula
SAN Tres
SANBON-KUMITE Combate establecido a tres
pasos
SANCHIN-DACHI Posición del reloj de arena
ó de los triángulos
SANCHIN-NO-KATA Kata que significa "tres
conflictos" (de cuerpo,
mente y espíritu)
SAYU Derecha e izquierda
SEIENCHIN Kata superior que significa
"momento de calma en la
tormena"
SEIKEN Puño
SEI Correcto
SEIZA Posición correcta para sentarse
SEMPAI Alumno más aventajado del dojo/
superior
SENSEI Profesor
SHIHAN Maestro
SHITA-TSUKI Puño invertido
SHO Pequeño
SHOTEI Base de la palma de la mano

SHUTO Canto externo de la mano
SOKUTO Canto exterior del pie
SOTO Exterior (de fuera hacia adentro)
SUNE Tibia
TAIKYOKU Kata elemental que significa
"formación del cuerpo"
TAI-SABAKI Esquiva de un ataque
TANDEN Área interna próxima al ombligo
TATE Vertical
TE Mano
TEISOKU Planta del pie
TENSHO Kata superior que significa
"envolver"
TETSUI Martillo del puño
TOBI Salto
TOHO Superficie de la mano en forma de
"fauces de tigre". Es el arco interno
que forma los dedos pulgar e índice
TOKUI-KATA Kata preferida
TORI Agresor
TSUKI Ataque directo
TSUKI-NO-KATA Kata superior que significa
"kata de los cuatro rincones"
TSURU-ASHI-DACHI Posición de la grulla
UCHI Indirecto (en el golpe). Interior. De
dentro hacia afuera (en el blocaje)
UCHI-HACHI-JI-DACHI Posición con los pies
hacia el interior

UDE Antebrazo
UKE Defensa
URA Opuesto
URAKEN Golpe con el puño invertido
URA-KOTE Borde externo del antebrazo
USHIRO Detrás / Hacia atrás
WAZA Técnicas
YAME Parar / Stop
YOHON Técnica de cuatro dedos
YOI Alerta
YOI-DACHI Posición de alerta
YOKO Lado
YORI-ASHI Desplazamiento de los pies
YUBI Dedo
ZA Sentarse
ZANSHIN Espíritu alerta / Sensación final de
terminación correcta
ZENKUTSO-DACHI Posición adelantada

10 KYU



POSICIONES

TÉCNICAS DE BRAZO



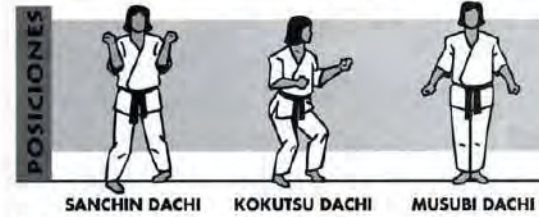
TÉCNICAS DEFENSIVAS



TÉCNICAS DE PIERNA



9 KYU



TÉCNICAS DE BRAZO



TÉCNICAS DEFENSIVAS



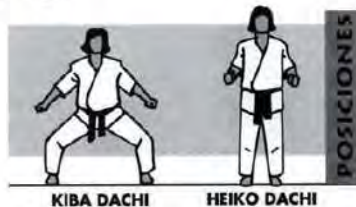
TÉCNICAS DE PIERNA



SAMBON KUMITE



8 KYU



KIBA DACHI HEIKO DACHI

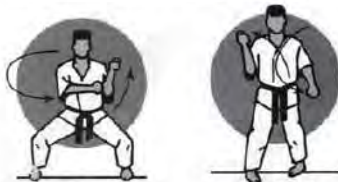
POSICIONES

TÉCNICAS DE BRAZO



SHITA TSUKI TATE TSUKI JODAN TATE TSUKI CHUDAN TATE TSUKI GEDAN JUN TSUKI

TÉCNICAS DEFENSIVAS



MOROTE CHUDAN UCHI UKE UCHI UKE GEDAN BARAI

TÉCNICAS DE PIERNA



MAE GERI JODAN (CHUSOKU)

REN-RAKU

COMBINACIÓN A

COMBINACIÓN B



MAE GERI CHUDAN GYAKO TSUKI SOTO UKE MAE GEDAN BARAI GYAKO TSUKI

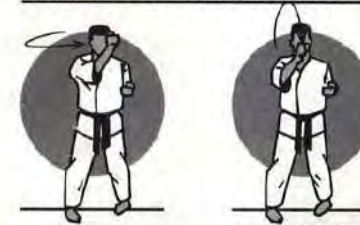
7 KYU



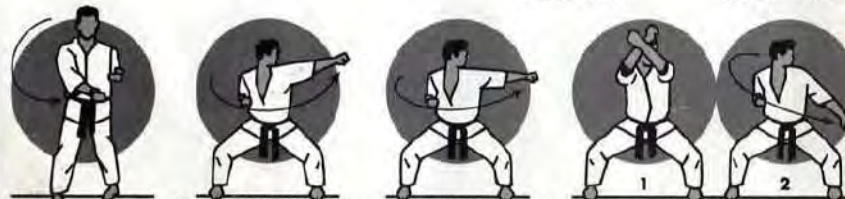
NEKO ASHI DACHI

POSICIONES

TÉCNICAS DE BRAZO

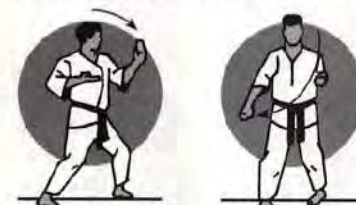


TETSUI KOME KAMI TETSUI OROSHI GANMEN UCHI



TETSUI HIZO UCHI TETSUI YOKO UCHI JODAN TETSUI YOKO UCHI CHUDAN TETSUI YOKO UCHI GEDAN

TÉCNICAS DEFENSIVAS



SHUTO MAWASHI UKE SEIKEN MAWASHI GEDAN BARAI

TÉCNICAS DE PIERNA



MAWASHI SOTO KEAGE TEISOKU MAWASHI UCHI KEAGE HAIKOKU YOKO GERI KEAGE MAE CHUSOKU KEAGE

6 KYU

TÉCNICAS DE BRAZO



URAKEN GANMEN SOMMEN UCHI



URAKEN SAYU UCHI



TSURUASHI DACHI

POSICIONES



URAKEN OROSHI JODAN UCHI



NIHON NUKITE (ME TSUKI)



URAKEN MAWASHI UCHI

TÉCNICAS DEFENSIVAS



URAKEN HIZO UCHI



YOHO NUKITE JODAN-CHUDAN



SEIKEN JUJI UKE JODAN



SEIKEN JUJI UKE GEDAN

TÉCNICAS DE PIERNA



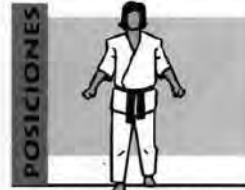
KANSETSU GERI (SOKUTO)



MAWASHI GERI CHUDAN (CHUSOKU - HEISOKU)

5 KYU

TÉCNICAS DE BRAZO



MORO ASHI DACHI

POSICIONES



SHOTEI UCHI JODAN



SHOTEI UCHI CHUDAN



SHOTEI UCHI GEDAN

TÉCNICAS DE BRAZO



JODAN HIJI ATE



SHOTEI UKE JODAN



SHOTEI UKE CHUDAN



SHOTEI UKE GEDAN

TÉCNICAS DEFENSIVAS

TÉCNICAS DE PIERNA



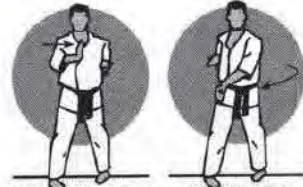
USHIRO GERI CHUDAN



USHIRO GERI GEDAN

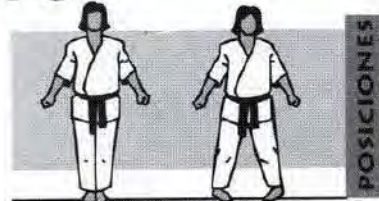
4 KYU

TÉCNICAS DE BRAZO



SHUTO SAKOTSU
UCHI KOMI

SHUTO HIZO
UCHI

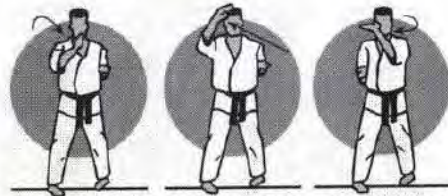


HEISOKU DACHI

UCHI ASHI
JI DACHI

POSICIONES

TÉCNICAS DEFENSIVAS



SHUTO SAKOTSU
OROSHI

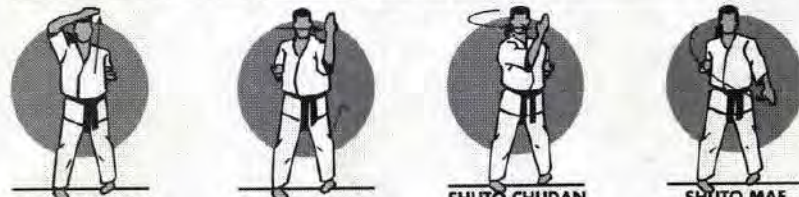
SHUTO JODAN
UCHI UCHI

SHUTO YOKO
GANMEN UCHI



SHUTO MAE
MAWASHI UKE

TÉCNICAS DEFENSIVAS



SHUTO JODAN
UKE

SHUTO CHUDAN
UCHI UKE

SHUTO CHUDAN
SOTO UKE

SHUTO MAE
GEDAN BARAI

TÉCNICAS DE PIERNA



YOKO GERI
JODAN

MAWASHI
GERI JODAN

USHIRO GERI
JODAN

3 KYU

TÉCNICAS DE BRAZO



KAKE DACHI

SHIKO DACHI

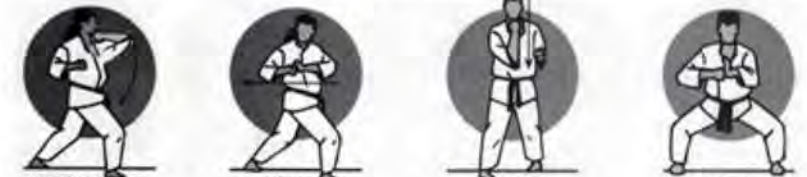
POSICIONES



CHUDAN HIJI
ATE

CHUDAN MAE
HIJI ATE

TÉCNICAS DE BRAZO



AGE HIJI ATE
JODAN

USHIRO
HIJI ATE

OROSHI
HIJI ATE

YOKO
HIJI ATE

TÉCNICAS DEFENSIVAS



SHUTO JUJI
UKE JODAN

SHUTO JUJI
UKE GEDAN

TÉCNICAS DE PIERNA



MAE KAKATO
GERI JODAN

MAE KAKATO
GERI CHUDAN

MAE KAKATO
GERI GEDAN

AGO JODAN
GERI

2 KYU

TÉCNICAS DE BRAZO



HIRAKEN TSUKI
JODAN



HIRAKEN TSUKI
CHUDAN



HIRAKEN
MAWASHI UCHI



HIRAKEN
OROSHI UCHI



AGO JODAN
TSUKI

TÉCNICAS DEFENSIVAS



HAISHO UCHI
JODAN



HAISHO UCHI
CHUDAN



KOKEN UKE
JODAN



KOKEN UKE
CHUDAN



KOKEN UKE
GEDAN

TÉCNICAS DE PIERNA



TOBI NIDAN
GERI



MAE TOBI GERI
(CHUSOKU)



MAE GEDAN
BARAI



SEIKEN AGO
UCHI



SEIKEN AGO
UCHI

REN-RAKU



MAE GERI



MAWASHI GERI



USHIRO GERI



MAE GEDAN
BARAI



GYAKO TSUKI
CHUDAN

1 KYU

TÉCNICAS DE BRAZO



RYUTO KEN TSUKI
JODAN - CHUDAN



NAKA YUBI
IPPON KEN
JODAN - CHUDAN



OYA YUBI KEN
JODAN - CHUDAN



YAMA TSUKI

TÉCNICAS DEFENSIVAS



KAKE UKE
JODAN



KAKE UKE
CHUDAN



CHUDAN HAITO
UCHI UKE



YOKO TOBI
GERI



JODAN UCHI
HAISOKU GERI

TÉCNICAS DE PIERNA

TÉCNICAS DE PIERNA



OROSHI UCHI
KAKATO GERI



OROSHI SOTO
KAKATO GERI

SHO-DAN

TÉCNICAS DE BRAZO



MOROTE UCHI JODAN HAITO MOROTE UCHI CHUDAN HAITO UCHI JODAN HAITO UCHI CHUDAN HAITO UCHI GEDAN

TÉCNICAS DEFENSIVAS



MOROTE KAKE UKE OSAI UKE

TÉCNICAS DE PIERNA



KAKE GERI JODAN KAKE GERI CHUDAN

TÉCNICAS DE PIERNA



REN-RAKU



MAWASHI GERI USHIRO MAWASHI GERI MAE GERI JODAN MAE GERI CHUDAN USHIRO MAWASHI GERI

NI-DAN

TÉCNICAS DE BRAZO



TOHO UCHI KEIKO UCHI

TÉCNICAS DE BLOCAJE



GEDAN SHUTO MOROTE UKE HIJI UKE GEDAN SHOTEI MOROTE UKE

TÉCNICAS DE PIERNA



USHIRO TOBI GERI USHIRO MAWASHI TOBI GERI MAWASHI TOBI GERI AGE KAKATO USHIRO GERI