

KIHON (TÉCNICA BÁSICA)

POSICIONES (<i>Dachi</i>)	
Seiza (posición formal de saludo)	
	SEIZA: Posición en la que permanecemos sentados sobre los talones, las rodillas pueden estar ligeramente separadas, pero el modo formal es con las rodillas juntas. La espalda y los hombros deben permanecer rectos y la respiración debe ser abdominal. La esencia del <i>Seiza</i> es permanecer meditando en silencio vaciando nuestra mente de todo pensamiento y relajando nuestro cuerpo de forma que nos preparemos mentalmente para el trabajo (clase, entrenamiento) a realizar.
Heisoku dachi (posición de saludo)	Hachiji dachi (posición de espera)
	
KIBA DACHI: También llamada posición del jinete. Los pies permanecen paralelos (si acaso los talones ligeramente hacia fuera, nunca las puntas de los pies), separados aproximadamente dos veces la distancia entre los hombros. Debemos tirar de las rodillas hacia fuera, el tronco debe estar relajado (espalda y hombros rectos) y perpendicular al suelo y la cadera debe estar abierta, ligeramente en ante versión.	Kiba dachi (posición del jinete)
	

Zen kutsu dachi



ZENKUTSU DACHI: Posición adelantada, entre un 60 y un 70% del peso del cuerpo descansa sobre la pierna adelantada. La separación entre los pies es la misma que en *kiba dachi* pero en lugar de estar paralelos permanecen perpendiculares. La separación entre la línea de cruce de los talones es del ancho del pie. Ambas rodillas deben permanecer flexionadas, tirando ligeramente de la retrasada hacia atrás, la vertical de la adelantada debe caer por delante del pie. La cadera está en ante versión y a 45°, mientras que la espalda está recta y la línea entre los hombros permanecerá perpendicular a la línea de desplazamiento.

Ko kutsu dachi

KOKUTSU DACHI: Posición retrasada, entre un 70 y un 80% del peso del cuerpo descansa sobre la pierna retrasada. Los pies están perpendiculares, el talón del pie adelantado permanece ligeramente despegado del suelo apoyando únicamente la base de los dedos (*koshi*). La cadera está a 45°, la espalda recta y las rodillas permanecen flexionadas.



Kake dachi (posición cruzada)



KAKE DACHI: Posición con los pies cruzados, prácticamente todo el peso del cuerpo descansa sobre una pierna. Decimocuarto movimiento de *Heian Yodan*.

PATADAS (*Keri*)

Posición correcta del pie



1.
2.

1. MAE GERI: Para conseguir la posición correcta del pie en *Mae geri* debemos extender tobillo, como si quisiéramos golpear con la punta de los dedos, después tiraremos de los dedos hacia nosotros sin mover el tobillo, de este modo se golpea con la base de los dedos (*koshi*).
2. YOKO GERI: Se golpea con el canto exterior del pie (*sokuto*), para ello tiraremos del tobillo lateralmente hacia abajo, sacando ligeramente el talón.

Hiza geri

HIZA GERI: Golpe con la rodilla.



Mae geri (patada al frente)



MAE GERI: Patada al frente. Es fundamental levantar la rodilla flexionada (*kakaekomi*) y extender rodilla y cadera simultáneamente. La posición del pie ha sido explicada anteriormente

Yoko geri (patada lateral)

YOKO GERI: Patada lateral. Al igual que en *mae geri* se realiza *kakaekomi* llevando la rodilla ligeramente hacia el hombro contrario después, extendemos rodilla y cadera simultáneamente. La posición del pie ha sido explicada anteriormente.



GOLPES DE PUÑO, MANO Y BRAZO (*Tsuki/Uchi*)

Oi tsuki



1.



2.

1. TSUKI: Golpe de puño directo.

2. OI TSUKI: Golpe de puño directo avanzando.

Tettsui uchi (puño de martillo)



TETTSUI UCHI: Golpe indirecto con el puño de martillo.

Uraken uchi

URAKEN: Golpe indirecto con el dorso del puño.



Teisho uchi



TEISHO: Golpe con la base de la palma de la mano.

<i>Haishu uchi</i>	<i>Nukite</i>
	
<p>HAISHU: Golpe con el dorso de la mano.</p>	<p>NUKITE: Golpe con la punta de los dedos de la mano.</p>
<i>Shuto uchi</i> (mano en espada)	
<p>SHUTO: Golpe con el canto externo de la mano.</p>	
<i>Empi uchi</i>	
	<p>EMPI: Golpe con el codo.</p>
<i>Gyaku tsuki</i>	
<p>GYAKU TSUKI: Golpe de puño directo avanzando, se golpea con el brazo contrario a la pierna adelantada.</p>	

PARADAS (*Uke*)

Gedan barai



GEDAN BARAI : Parada baja. El puño describe una línea recta en sentido descendente, y diagonal desde el hombro contrario al centro del cuerpo. El último movimiento es el del giro del antebrazo para desviar el golpe. Se utiliza tanto para ataques de puño y brazo como para patadas siempre que la altura sea *gedan* (baja).

Shuto uke

SHUTO UKE: Parada a media altura con el canto externo de la mano (*shuto*). La palma de la mano describe una trayectoria circular desde la oreja contraria al centro del cuerpo. Al final de la ejecución, la palma debe estar aproximadamente a la altura del hombro y el codo debe estar separado del tronco aproximadamente un palmo. El último movimiento es el giro del antebrazo.



Uchi uke



UCHI UKE: Parada a media altura con el antebrazo. El sentido de la parada es de dentro hacia fuera. El puño describe una trayectoria circular desde la axila contraria al centro del cuerpo. Al final de la ejecución, el puño debe estar aproximadamente a la altura del hombro y el codo debe estar separado del tronco aproximadamente un palmo. El último movimiento es el giro del antebrazo.

Shoto uke

SHOTO UKE: Parada a media altura con el antebrazo. El sentido de la parada es de fuera hacia dentro. El puño describe un arco de circunferencia en un plano inclinado desde una posición inicial ligeramente por detrás y encima de la cabeza hasta el centro del cuerpo. Al final de la ejecución, el puño debe estar aproximadamente a la altura del hombro y el codo debe estar separado del tronco aproximadamente un palmo. El último movimiento es el giro del antebrazo.



Morote uke



MOROTE UKE: Es un *uchi uke* en el cual, el puño que realiza la parada inicia la parada estando sobre el puño contrario (el que está en *hikite*) y el otro en lugar de hacer *hikite* se coloca pegado al antebrazo con las falanges hacia arriba.

Haiwan uke

HAIWAN UKE: Parada con la parte externa del antebrazo. (1^{er} movimiento *Heian Nidan*)



Jodan age uke



JODAN AGE UKE: Parada alta. El brazo que la ejecuta inicia el movimiento en la axila contraria realizando un movimiento ascendente que termina por delante y ligeramente por encima de la cabeza. El codo permanece ligeramente flexionado. El último movimiento es el giro del antebrazo.

Juji uke

JUJI UKE: Parada en la que el puño del adversario se bloquea en el interior de la orquilla formada por el cruce de los dos brazos. Se puede ejecutar con la manos abiertas o cerradas, a nivel *jodan* o *gedan*.



Kakiwake uke



KAKIWAKE UKE: Parada a media altura que se ejecuta simultáneamente con ambos brazos. La parada se ejecuta con el borde externo de los antebrazos.

Mikazuki geri uke

MIKAZUKI GERI UKE: Se utiliza la patada *mikazuki geri* como parada, desviando con la planta del pie un ataque directo mediante un movimiento de fuera hacia adentro.

