

PROGRAMA DE GRAUS



KYOKUSHINKAI KARATE CATALUNYA



DOJO KUN DEL KARATE

5 PRECEPTES

Esforçar-se per a formar el caràcter.

Un dels principals objectius és la perfecció del caràcter i la personalitat. El karate és més que un simple esport de lluita: és el camí en què es desenvolupa l'esperit de superació. Una de les fites és la d'aprendre a controlar la ment i afrontar amb enteresa les dificultats que apareixen al llarg de la vida. Enfortir l'esperit de superació davant les adversitats contribueix al reforçament del caràcter.

Ser lleials en la defensa del camí de la veritat.

Les persones practicants de karate sempre han d'anar amb la veritat pel davant. I ha de provar en tot moment de ser honest tant amb un mateix i amb els altres.

Cultivar l'esperit de l'esforç.

S'ha de mantenir sempre l'esperit de la perseveració i l'esforç. S'ha d'aplicar la màxima dedicació possible per poder arribar a ser un gran mestre.

Respectar els altres, per sobre de tot.

Les persones practicants de karate han de mostrar respecte cap al dojo, els seus i les seves mestres, els seus companys i companyes i tota la gent amb la qual es té contacte. Aquesta característica és comuna en totes les arts marcial. Abans i després dels combats els lluitadors se saluden. Es fan salutacions en entrar i sortir del dojo, abans i després dels kata, i al començar i acabar les classes, en fer treballs per parelles... Per sobre de tot, respecte.

Contenir-se al comportament violent.

Les persones practicants de karate han de mantenir en tot moment la compostura i no s'ha de deixar portar per les emocions. S'han d'abstenir del comportament violent. L'objectiu del karate és l'enfortiment tant del cos com de la ment. I la utilització de la defensa persona s'ha d'aplicar únicament com a últim recurs en defensa de la pròpia integritat o la integritat dels altres.

DOJO KUN DEL KARATE

7 PRECEPTES

segons la nostra interpretació i actualització

Entrenar amb fermesa la nostra ment i el nostre cos per cultivar un esperit ferm i inalterable.

Aquest principi ens convida a entrenar amb duresa i rigor, amb una determinació inalterable que en porti a enfortir el nostre esperit, la nostra força de voluntat. La disciplina i l'esforç ens doten de la fortalesa per superar qualsevol obstacle que ens presenti la vida.

Cerca l'essència de les arts marcial restant atents en aquesta cerca amb tots els nostres sentits.

Aquest principi ens recorda que no es tracta simplement d'un art de combat, sinó d'una cerca similar a la d'un artista que cerca amb una mirada nova una nova mirada sobre el gest, sobre el seu cos, sobre la seva vida y sobre el món.

Cultivar l'esperit mitjançant l'austeritat i la fortalesa.

L'abnegació, aquest punt de trobada entre l'austeritat i la fortalesa ha estat sempre un dels pilars de la pràctica del kyokushin. Cal aprendre a renunciar (al confort, a la facilitat, a la comoditat) per avançar en el camí de la descoberta d'una experiència – i, en conseqüència d'una vida – veritable.

Comportar-se amb educació, respectarem els nostres majors i ens abstindrem de promoure comportaments violents.

Aquest principi cap-dalt posa l'accent sobre la responsabilitat que implica entrenar un art marcial. En el dojo s'ha de promoure una actitud no violent, de respecte envers els altres, de consideració envers les persones més gran que nosaltres i que ens transmeten els seus coneixements i valors.

Respectar els valors de la nostra cultura i no oblidar mai la virtut de la humilitat.

Aquest principi ens resguarda dels perills de l'arrogància i la vanitat que podrien temptar una artista marcial, i ens assenyala que l'humiliat i el respecte són la millor manera d'allunyar-se d'aquests perills.

Esforçar-se a millorar la nostra saviesa i la nostra força per afrontar amb encert els nostres reptes.

Aquest principi en demana que ens dediquem a la nostra preparació constant, sense oblidar que més quan una persona forta, cal ser també una persona que aspira a la saviesa.

Dedicar la nostra vida a la recerca del karate i complirem així el camí de Kyokushin.

Efectivament, així ho hem fet alguns de nosaltres: dedicar tota la nostra vida a la pràctica d'aquesta disciplina, a la recerca d'aquest art, d'aquesta cerca d'una vida amb experiències plenes, autèntiques, veritables, sense enganys i dignes de ser viscudes.

En un primer moment adquirint experiències i coneixements que ens han enfortit i han transformat en millors persones, tan física i mentalment; i en una segona etapa, com a mostra d'agraïment potser, en la transmissió d'aquestes experiències i aquests coneixements a altres persones que venen darrere nostre.

Aquest principi convida als altres a fer el mateix recorregut

ENTRENAMENT

L'entrenament de Karate significa repeticions sense fi. Aquesta és l'única forma per a l'eficàcia. La manera de progressar ràpidament és treballar amb tota la teva força i esperit quan entrenis.

Per a ajudar als principiants, la progressió d'aprendre és la següent:

1. **POSICIÓ**
2. **EQUILIBRI** - Control de posicions.
3. **COORDINACIÓ** - Control d'equilibri i posició en les tècniques.
4. **FORMA** - Desenvolupar l'anterior correctament.
5. **VELOCITAT** - Augmentar la rapidesa sense perdre la forma.
6. **FORÇA** - Desenvolupament de les tècniques.
7. **REFLEXOS** - La tècnica es realitza amb un moviment natural.

És essencial que la progressió no es realitzi amb presses, sinó que es desenvolupi pas a pas.

El Karate pot ser molt excitant i de gran benefici. És també una disciplina forta, només aquells que entrenin amb regularitat, amb força contra tots els obstacles que es posin en el seu camí, arribaran a la meta proposada.

NOMENCLATURA

SHODAN a NIDAN = **SENPAI**

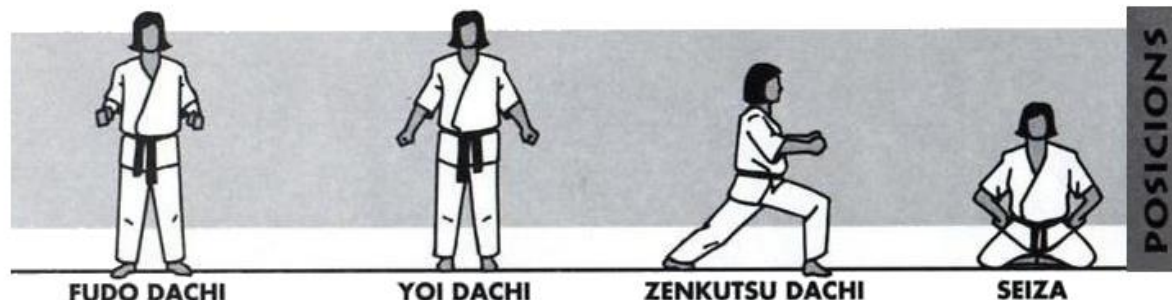
SAN DONEN a YONDAN = **SENSEI**

GODAN en endavant = **SHIHAN**

Cada ratlla daurada en el cinturó negre indica un DAN.



10 KYU



TÈCNIQUES DE BRAÇ



OI TSUKI
JODAN



OI TSUKI
CHUDAN



OI TSUKI
GEDAN



MOROTE TSUKI
JODAN



MOROTE TSUKI
CHUDAN



MOROTE TSUKI
GEDAN

TÈCNIQUES DEFENSIVES



SEIKEN JODAN
UKE



MAE GEDAN
BARAI

TÈCNIQUES DE CAMA



KIN GERI



HIZA GERI

CINTURÓ TARONJA

Primer TAIKYOKU

Preguntes:

- Com portar el KARATEGUI: Net i amb l'emblema reglamentari.
- Formes de procedir al dojo: Amb respecte i humilitat.
- Significat de la paraula KARATE: Mà buida (Kara= buida, te = mà).
- Significat de la paraula KYOKUSHINKAI: Kyoku= el més alt, shin = veritat, kai = unió.

9 KYU

POSICIONS



SANCHIN DACHI



KOKUTSU DACHI



MUSUBI DACHI

TÈCNiques DE BRAÇ



GYAKU TSUKI
JODAN



GYAKU TSUKI
CHUDAN



GYAKU TSUKI
GEDAN



SEIKEN AGO UCHI

TÈCNiques DEFENSIVES



SEIKEN SOTO UKE



SEIKEN UCHI UKE



MAE GERI CHUDAN

TÈCNiques DE CAMA

SAMBON KUMITE



OI TSUKI JODAN
AVANÇANT



OI TSUKI CHUDAN
AVANÇANT



OI TSUKI GEDAN
AVANÇANT



GEDAN BARAI



GIAKO TSUKI



GEDAN BARAI
RETROCEDINT



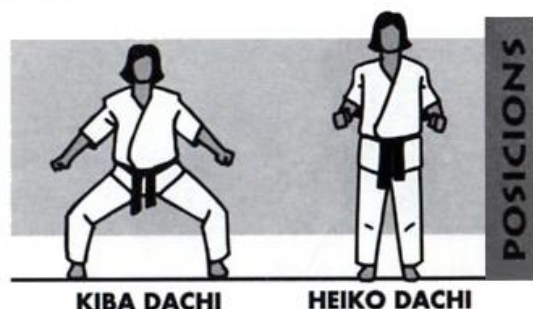
SOTO UKE
RETROCEDINT



JODAN UKE
RETROCEDINT

- TAIKYOKU SONO NI
- Història del KYOKUSHINKAI
- Respiració NOGARE

8 KYU



KIBA DACHI

HEIKO DACHI

TÈCNIQUES DE BRAÇ



SHITA TSUKI



TATE TSUKI
JODAN



TATE TSUKI
CHUDAN



TATE TSUKI
GEDAN



JUN TSUKI

TÈCNIQUES DEFENSIVES



MOROTE CHUDAN
UCHI UKE



UCHI UKE
GEDAN BARAI

TÈCNIQUES DE CAMA



MAE GERI
JODAN
(CHUSOKU)

REN-RAKU

COMBINACIÓ A



MAE GERI
CHUDAN



GYAKO TSUKI

COMBINACIÓ B



SOTO UKE



MAE GEDAN
BARAI



GYAKO TSUKI

- TAIKYOKU SONO SAN
- PINAN SONO ICHI
- KIBA DACHI en moviment, tant en 45 graus com en 90 graus.

7 KYU

POSICIONS



NEKO ASHI DACHI

TÈCNiques DE BRAÇ



TETTSUI
KOME KAMI



TETTSUI OROSHI
GANMEN UCHI



TETTSUI HIZO
UCHI



TETTSUI YOKO UCHI
JODAN



TETTSUI YOKO UCHI
CHUDAN



1
TETTSUI YOKO UCHI
GEDAN



2

TÈCNiques DEFENSIVES



SHUTO MAWASHI
UKE



SEIKEN MAWASHI
GEDAN BARAI

TÈCNiques DE CAMA



MAWASHI SOTO
KEAGE TEISOKU



MAWASHI UCHI
KEAGE HAISOKU



YOKO GERI
KEAGE



MAE CHUSOKU
KEAGE

- PINAN SONO NI
- Respiració IBUKI SAN KAI
- JIYU KUMITE (combat lliure)
- REN RAKU lliure

6 KYU

TÈCNIQUES DE BRAÇ



URAKEN GANMEN
SOMMEN UCHI



URAKEN SAYU
UCHI



TSURUASHI DACHI

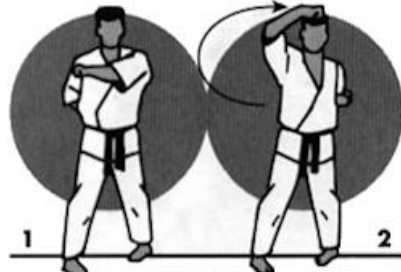
POSICIONS



URAKEN OROSHI
JODAN UCHI



NIHON NUKITE
(ME TSUKI)



URAKEN
MAWASHI UCHI

TÈCNIQUES DEFENSIVES



URAKEN
HIZO UCHI



YOHON NUKITE
JODAN-CHUDAN



SEIKEN JUJI UKE
JODAN



SEIKEN JUJI UKE
GEDAN

TÈCNIQUES DE CAMA



KANSETSU GERI
(SOKUTO)



USHIRO GERI
GEDAN



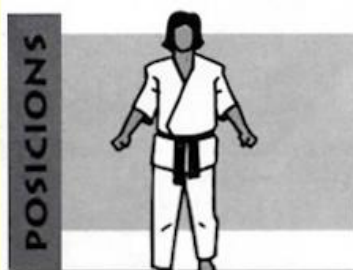
MAWASHI GERI GEDAN
(CHUSOKU - HEISOKU - SUNE)

CINTURÓ GROC

- PINAN SONO SAN
- JIYU KUMITE (combat lliure)
- REN RAKU lliure

5 KYU

TÈCNQUES DE BRAÇ



MORO ASHI DACHI



SHOTEI UCHI
JODAN



SHOTEI UCHI
CHUDAN



SHOTEI UCHI
GEDAN

TÈCNQUES DEFENSIVES



SHOTEI UKE
JODAN



SHOTEI UKE
CHUDAN



SHOTEI UKE
GEDAN

TÈCNQUES DE CAMA



YOKO GERI
CHUDAN



USHIRO GERI
CHUDAN



MAWASHI GERI CHUDAN
(CHUSOKU - HEISOKU)

REN-RAKU



MAE GERI
CHUDAN



YOKO GERI
CHUDAN



USHIRO GERI
CHUDAN



GYAKO TSUKI
CHUDAN

- Terminologia
- PINAN SONO YON
- JIYU KUMITE (combat lliure)
- Yakusoku kumite (Aplicació de tècniques bàsiques simulant un combat real per mitjà de moviments combinats)

4 KYU

TÈCNIQUES DE BRAÇ



SHUTO UCHI
KOMI



SHUTO HIZO
UCHI



HEISOKU DACHI



UCHI ASHI
JI DACHI

POSICIONS

TÈCNIQUES DEFENSIVES



SHUTO SAKOTSU
UCHI



SHUTO JODAN
UCHI UCHI



SHUTO YOKO
GANMEN UCHI



SHUTO CHUDAN
UCHI UKE



SHUTO MAE
MAWASHI UKE

TÈCNIQUES DEFENSIVES



SHUTO JODAN
UKE



SHUTO JODAN
UCHI UKE



SHUTO JODAN
SOTO UKE



SHUTO MAE
GEDAN BARAI

TÈCNIQUES DE CAMA



YOKO GERI
JODAN



MAWASHI
GERI JODAN



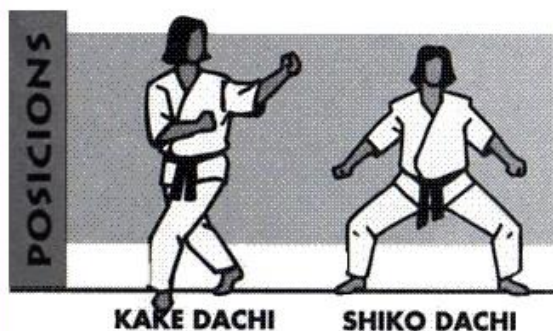
USHIRO GERI
JODAN

- REN RAKU lliure
- PINAN SONO GO
- JIYU KUMITE (combat lliure)
- Des d'aquest grau i els successius, es tindrà en compte la condició física i la condició general dels alumnes.

CINTURÓ VERD

3 KYU

TÈCNIQUES DE BRAÇ



KAKE DACHI

SHIKO DACHI



CHUDAN HIJI
ATE



CHUDAN MAE
HIJI ATE

TÈCNIQUES DE BRAÇ



AGE HIJI ATE
JODAN



USHIRO
HIJI ATE



OROSHI
HIJI ATE



YOKO
HIJI ATE

TÈCNIQUES DE BRAÇ

TÈCNIQUES DEFENSIVES



JODAN HIJI ATE



SHUTO JUJI
UKE JODAN



SHUTO JUJI
UKE GEDAN

TÈCNIQUES DE CAMA



MAE KAKATO
GERI JODAN



MAE KAKATO
GERI CHUDAN



MAE KAKATO
GERI GEDAN



AGO JODAN
GERI

- Preguntes sobre Karate Kyokushinkai
- JIYU KUMITE (combat lliure)
- SANCHIN-NO-KATA

2 KYU

TÈCNIQUES DE BRAC



HIRAKEN TSUKI
JODAN



HIRAKEN TSUKI
CHUDAN



HIRAKEN
MAWASHI UCHI



HIRAKEN
OROSHI UCHI



AGO JODAN
TSUKI

TÈCNIQUES DEFENSIVES



HAISHO UCHI
JODAN



HAISHO UCHI
CHUDAN



KOKEN UKE
JODAN



KOKEN UKE
CHUDAN



KOKEN UKE
GEDAN

TÈCNIQUES DE CAMA



TOBI NIDAN
GERI



MAE TOBI GERI
(CHUSOKU)

REN-RAKU



MAE GEDAN
BARAI



SEIKEN AGO
UCHI



SEIKEN AGO
UCHI



MAE GERI



MAWASHI GERI



USHIRO GERI



MAE GEDAN
BARAI



GYAKO TSUKI
CHUDAN

CINTURÓ MARRÓ

- Preguntes sobre Karate Kyokushinkai
- PINAN GEKSAI DAI

1 KYU

TÈCNQUES DE BRAÇ



RYUTO KEN TSUKI
JODAN - CHUDAN



NAKA YUBI
IPPON KEN
JODAN - CHUDAN



OYA YUBI KEN
JODAN - CHUDAN



YAMA TSUKI

TÈCNQUES DEFENSIVES



KAKE UKE
JODAN



KAKE UKE
CHUDAN



CHUDAN HAITO
UCHI UKE



YOKO TOBI
GERI



JODAN UCHI
HAISOKU GERI

TÈCNQUES DE CAMA

TÈCNQUES DE CAMA



OROSHI UCHI
KAKATO GERI



OROSHI SOTO
KAKATO GERI



OI TSUKI



GYAKO TSUKI



OI TSUKI



SHITA TSUKI

REN-RAKU



MAWASHI GERI



OI TSUKI



GYAKO TSUKI



MAWASHI GERI

- YANTSU, TSUKI NO KATA
- REN RAKU Iliure

SHO - DAN

TÈCNIQUES DE BRAC



MOROTE HAITO
UCHI JODAN



MOROTE HAITO
UCHI CHUDAN



HAITO UCHI
JODAN



HAITO UCHI
CHUDAN



HAITO UCHI
GEDAN

TÈCNIQUES DEFENSIVES



MOROTE
KAKE UKE



OSAI UKE

TÈCNIQUES DE CAMA



KAKE GERI
JODAN - CHUDAN

TÈCNIQUES DE CAMA



USHIRO MAWASHI
GERI GEDAN



USHIRO MAWASHI
GERI CHUDAN



USHIRO MAWASHI
GERI JODAN

REN-RAKU



MAWASHI GERI



USHIRO MAWASHI
GERI



MAE GERI
JODAN



MAWASHI GERI



USHIRO MAWASHI
GERI

SHO - DAN

NI-DAN

TÈCNIQUES DE BRAC



TOHO UCHI



KEIKO UCHI

TÈCNIQUES DE BLOQUEIG



**GEDAN SHUTO
MOROTE UKE**



HIJI UKE



**GEDAN SHOTEI
MOROTE UKE**

TÈCNIQUES DE CAMA



**USHIRO
TOBI GERI**



**USHIRO MAWASHI
TOBI GERI**



**MAWASHI
TOBI GERI**



**AGE KAKATO
USHIRO GERI**

- KANKU DAI, GEKSAI SHO, SEINCHIN, PINAN ICHI EN URA.
- JUYI KUMITE (combat lliure), REN RAKU lliure.
- Flexions amb artells, abdominals, flexions de cama, saltar a l'altura del pit, TAMESHI WARI.
- S'espera que el candidat tingui un alt nivell tècnic.
- El caràcter del candidat i les seves habilitats generals com a instructor es tindran en consideració, així com l'assistència a cursos de perfeccionament.

SAN-DAN

Tots els aspirants a SAN-DAN hauran de conèixer i executar totes les tècniques anteriorment citades. Així mateix, haurà de demostrar que està en bona forma física.

KATAS: GARYU, SUSHIRO I SEIPAI

TERMINOLOGIA DEL KARATE

AGE	Ascendent	KAKE	Ganxo
AGO	Mandíbula	KAKIWAKE-UKE	Blocatge doble a dalt i a baix
ASHI	Peu	KAMAE	Posició de "guàrdia"
ATAMA	Cap	KANKU	Kata superior que significa "vista al cel" o "salutació al sol"
ATE	Cop	KANSETSU	Articulació
BARAI	Escombratge	KARA	Vuit
BUDO	Arts marcial	KATA	Forma
CHUDAN	Nivell mitjà	KEAGUE	Ascendent
CHUSOKU	Bola metacarpiana del peu sortint	KEBANASHI	Percutant
DACHI	Posició	KEIKO	Puny de "pic de gall"
DAI	Gran/grans	KEKOMI	Penetrant
DAN	Nivell	KENTOS	Artells
DO	El camí espiritual	KI	Energia interna
DOJO	Sala d'entrenament	KIAI	Exteriorització de la força interna mitjançant un crit
EMBUSEN	Línia d'execució de la kata	KIBA-DACHI	Posició del jineta
GANMEN	Cara	KIHON	Entrenament bàsic de patades i cops a l'aire
GARYU	Kata superior que significa "drac reclinat"	KIME	Concentració de la força interna i externa amb una tècnica sobre una superfície
GEDAN	Nivell baix	KOKEKAMI	Templa
GERI	Cop a la cama	KOKEN	Zona alta del canell
GYAKU	Invers corresponent a la cama atraçada	KOKUTSU-DACHI	Posició endarrerida
HAISOKU	Empenya del peu	KOTE	Canell
HAISHO	Vora interna de la ma	KUBI	Coll
HAJIME	Començar	KUMITE	Combat
HARA	Abdomen	KYOKUSHINKAI	Estil del karate fundat pel mestre M.Oyama
HEIKO-DACHI	Posició dels peus paral·lels	KYUSHO	Punts vitals
HEISOKU-DACHI	Posició dels peus junts	KYU	Classe/rang inferior al dan
HIJI O EMPI	Colze	MA-AI	Distància entre dos adversaris
HIKIASHI	Retroces del peu	MAE	Frontal
HIKITE	Retroces de la ma	MAKIWARA	Element d'entrenament tradicional
HIRAKEN	Puny pla	MAWASHI	Circular
HIRA-KOTE	Cara superior de l'avantbraç	MAWASI-ASHI	Desplaçament circular
HIZA	Genoll	MOKUSHO	Es pronuncia mokso. És la concentració mental que es realitza abans i després de la classe
HIZO	Melsa / costelles flotants		
IBUKI	Respiració abdominal amb contracció		
IPPON	Un/punt		
IPPON—KEN	Puny amb un dit doblegat i en posició		
IPPON-KUMITE	Combat a un pas o a un cop		
JIYU- KUMITE	Combat lliure		
JODAN	Nivell alt		
JUJI	Creu		
KAJI	Garfi		
KAKATO	Taló		

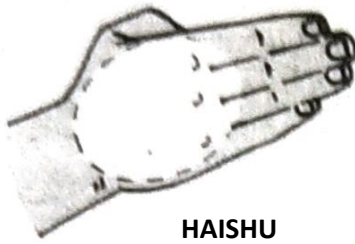


TERMINOLOGIA DEL KARATE

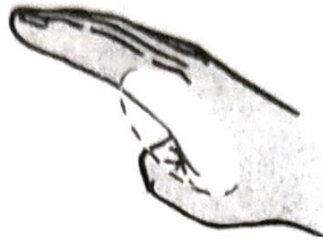
MORO-ASHI-DACHI	Posició de combat	SOTO	Exterior (De fora cap a dins)
MOROTE	Amb totes dues mans	SUNE	Tèbia
MUSUBI-DACHI	Posició amb els dos peus junts mirant cap a fora.	TAIKYOKU	Kata elements que significa "formació del cos"
NAKAYUBI	Dit cor	TAI-SABAKI	Esquiva d'un atac
NIHON	Tècnica de dos dits	TANDEN	Àrea interna pròxima al melic
NOGARE	Respiracions tranquil·les sense contracció	TATE	Vertical
NUKI ASHI	Dits del peu	TE	Mà
NUKITE	Mà en punt	TEISOKU	Planta del peu
OBI	Cinturó	TENSHO	Kata superior que significa embolicar
OI	Corresponent a la cama avançada	TETTSUI	Martell del puny
OROSHI	Descendent	TOBI	Salt
OSAE	Empènyer cap avall	TOHO	Superfície de la mà en forma de "gargamella de tigre" És l'arc intern que forma els dits polze i index
OYAYUBI	Dit polze	TOKUI-KATA	Kata preferida
PINAN	Katas bàsics. Signifiquen: "ment en calma o pau"	TORI	Agressor
REI	Salutació	TSUKI	Atac directe
REN RAKU	Combinació	TSUKI-NO-KATA	Kata superior que significa "kata dels quatre racons"
RYU	Escola/Estil	TSURU-ASHI-DACHI	Posició de la grulla
RYUTOKEN	Puny en la posició "cap de drac"	UCHI	Indirecte (en el cop Interior). De dins cap a fora (en el blocatge)
SAIFA	Kata superior que significa "trencar"	UCHI-HACHI-JI-DACHI	Posició amb els peus cap a l'interior
SAKOTSU	Clavícula	UDE	Avantbraç
SAN	Tres	UKE	Defensa
SANBON-KUMITE	Combat establert a tres passos	URA	Oposat
SANCHIN-DACHI	Posició del rellotge de sorra o dels triangles	URAKEN	Cop amb el puny invertit
SANCHIN-NO-KATA	Kata que significa "tres conflictes" (de cos, ment i esperit)	URA-KOTE	Vora externa de l'avantbraç
SAYU	Dreta i Esquerra	USHIRO	Darrere / Cap enrere
SEI ENCHIN	Kata superior que significa "moment de calma en la tempesta"	WAZA	Tècniques
SEIKEN	Puny	YAME	Parar/Stop
SEI	Correcte	YOHON	Tècnica de quatre dits
SEIZA	Posició correcta per a asseure's	YOI	Alerta
SEMPAI	Alumne més avantatjat del Dojo/Superior	YOI-DACHI	Posició d'alerta
SENSEI	Professor	YOKO	Costat
SHIHAN	Mestre	YORI-ASHI	Desplaçament dels peus
SHITA-TSUKI	Puny invertit	YUBI	Dit
SHO	Petit	ZA	Asseure's
SHOTEI	Base del palmell de la mà	ZANSHIN	Esperit alerta/Sensació final de terminació correcta
SHUTO	Canto extern de la mà	ZENKUTSO-DACHI	Posició avançada
SOKUTO	Canto exterior del peu		



TERMINOLOGIA I LOCALITZACIÓ ANATÒMICA



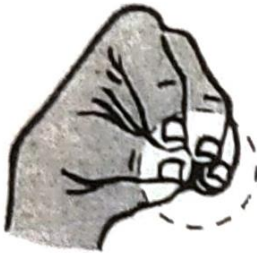
HAISHU
DORS DE LA MÀ



HAITO
VORA INTERIOR
DE LA MÀ



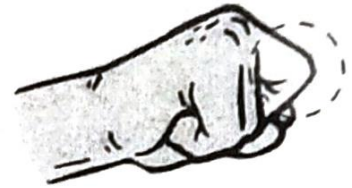
HIRAKEN
PUNY PLA



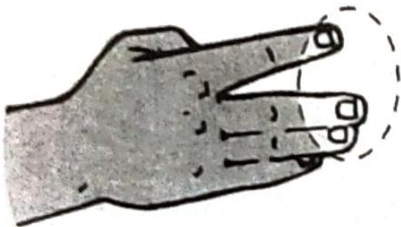
KEIKO
PUNY EN POSICIÓ
"BEC DE GALL"



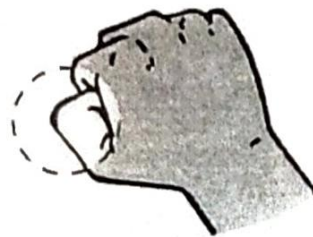
KOKEN
ZONA ALTA DEL
CANELL



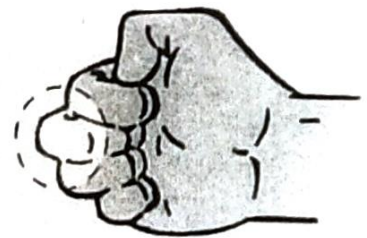
NAKAYUBI IPPON KEN
PUNY AMB EL DIT
DOBLEGAT EN PUNTA



NIHON NUKITE
MA AMB DOS DITS EN
PUNTA



OYAYUBIKEN
DIT POLZE DOBLEGAT
EN PUNTA



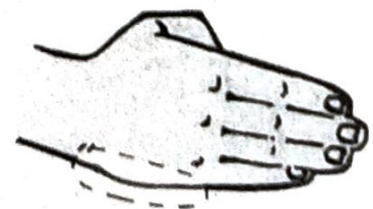
RYUTOKEN
PUNY EN POSICIÓ
"CAP DE DRAC"



SEIKEN
PUNY

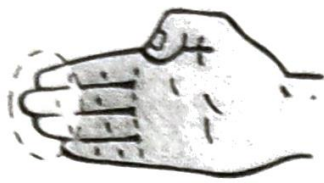


SHOTEI
BASE DEL PALMELL DE
LA MÀ



SHUTO
CANTELL EXTERIOR DE
LA MÀ

TERMINOLOGIA I LOCALITZACIÓ ANATÒMICA



YOHON NUKITE
MÀ EN PUNTA



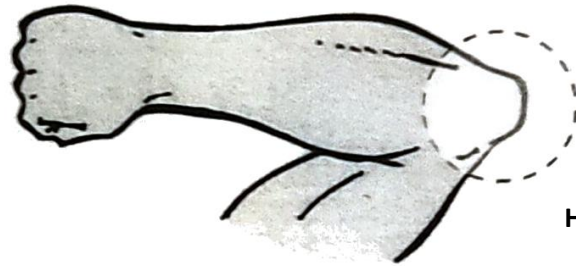
TETTSUI
PUNY DEL MARTELL



TOHO
MÀ EN POSICIÓ
"FAUS DE TIGRE"



URAKEN
PUNY INVERTIT



HIJI-EMPI
COLZE



CHUSOKO
BOLA METACARPIANA
DEL PEU



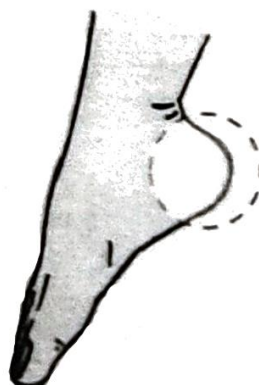
SOKUTO
CANTÓ DEL PEU



TEISOKU
PLANTA DEL PEU



HAISOKU
EMPENYA DEL PEU



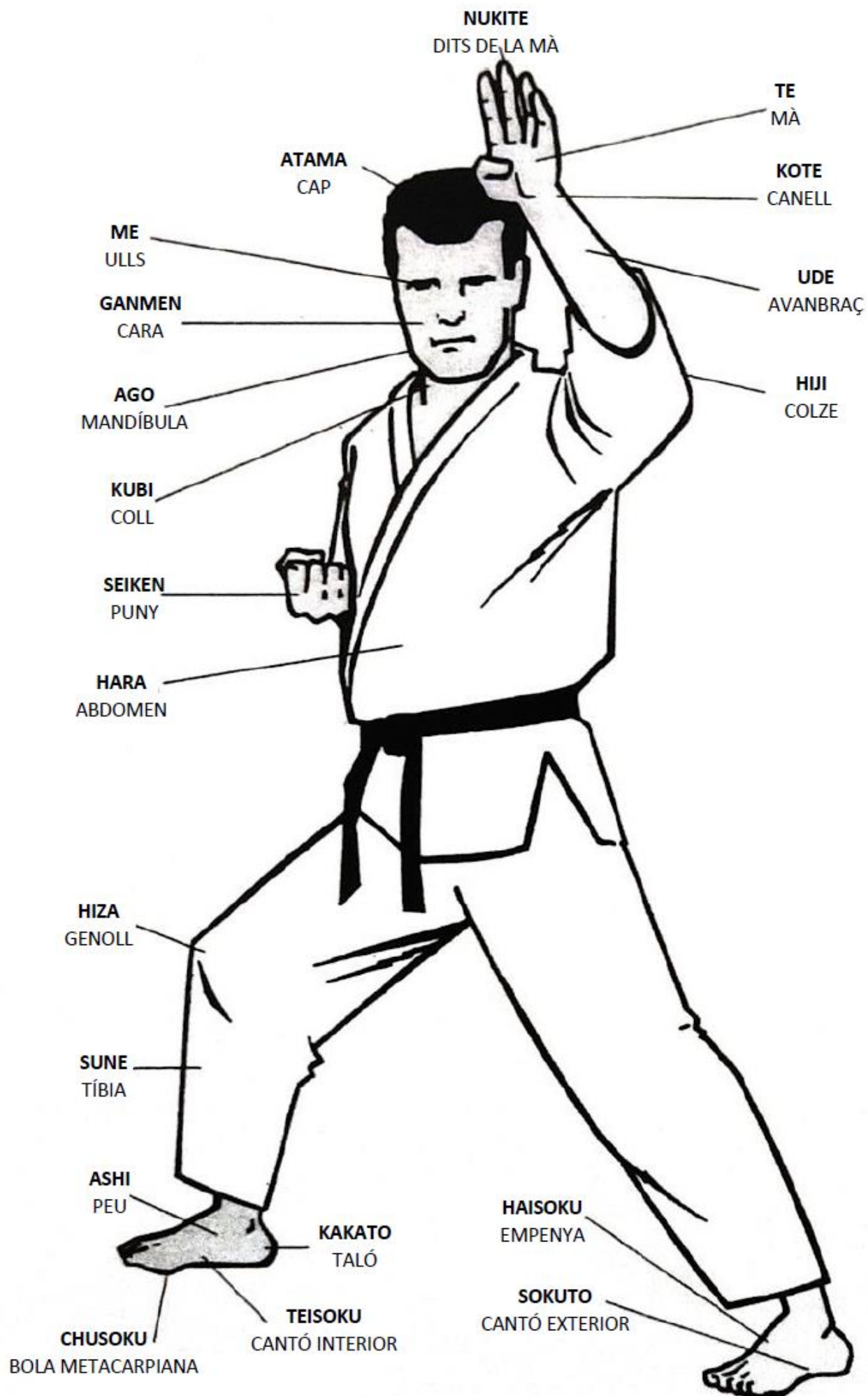
KAKATO
TALÓ



HIZA
GENOLL

SUNE
TÍBIA

TERMINOLOGIA I LOCALITZACIÓ ANATÒMICA



LA HISTÒRIA DEL KARATE

Per descobrir la història del karate, hem de començar parlant dels seus orígens. En primer lloc, es va desenvolupar a l'illa d'Okinawa un sistema de combat anomenat To-de o To-te. Va originar-se com a un sistema de defensa sense armes, on ja existia una barreja d'estils de lluita arcaics practicats a l'illa, anomenats Tegumi (a Naha) o Muto (a Shuri i Tomari), Aquests estils es van fusionar amb les pràctiques xineses derivades del Kun-fu i, més tard, del kendo japonès.

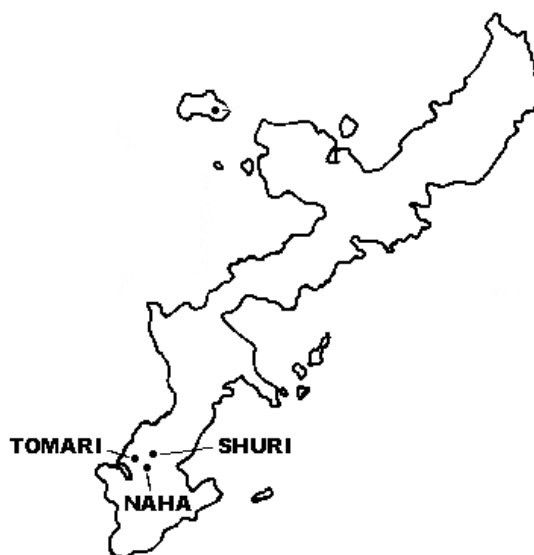
Com, hom sap, Okinawa i la Xina són molt a prop: la gran ciutat xinesa (Taipei) està a uns 630 km d'Okinawa, mentre que la gran ciutat japonesa (Fukuoka) està a més de 1000 km. Això explica que les relacions comercials, diplomàtiques i culturals de l'illa d'Okinawa eren molt més fluides amb la cultura xinesa que no pas amb la japonesa.

La Xina sempre ha estat per a l'Illa d'Okinawa una font important de comerç, i s'hi importaven i exportaven mercaderies de manera habitual. En aquests intercanvis no només es produïen transferències de béns, sinó també hàbits, coneixements i percepcions culturals. La cultura xinesa és una de les dues cultures més antigues del planeta, i la seva potència cultural també va arribar a l'illa d'Okinawa. La cultura mil·lenària de la Xina, recordem-ho estava notòriament impregnada d'arts marcial, anomenats Quanfa o Kung Fu, eren estudiats a tot el país des de feia segles.

Per tant, els estils de lluita originaris de l'illa, com ja hem vist, anomenats Tegumi o Muto van rebre les influències del Kung-fu xinès, en concret, els estils anomenats de la 'grulla blanca'. Aquestes influències modifiquen significativament els estils originaris per desenvolupar un sistema singular que es va anomenar To-de, To-te o Tuidi: la ma xinesa. Molts practicants del Tegumi d'Okinawa es van veure influenciats per aquests intercanvis, i així va néixer un art de lluita a puny net d'estil xinès, anomenat encertadament To-de, literalment «Mà Xinesa».

Cal assenyalar que dins l'illa aquesta disciplina del To-de es va desenvolupar de manera significativament diferent, malgrat la seva proximitat, en tres ciutats, cadascuna amb mètodes i estils idiosincràtics: Shuri-te (la mà de Shuri), Naha-Te (la mà de Naha), Tomari-Te (la mà de Tomari).

Tres ciutats d'Okinawa: Shuri, Tomari, Naha



Invasió i influència de Budo Japonès

En aquella època Okinawa era un regne amb independència pròpia i encara no havia estat annexada al Japó imperial. Allà va néixer, com hem vist l'ancestre del karate, el To-de o la mà xinesa. Per un seguit de conflictes polítics i militar al Japó, el clan Samurai Satsuma envaeix i s'annexiona l'illa d'Okinawa l'any 1879. Malgrat la governança manu militari de l'illa, la distància li permet conservar una certa independència: conserva la seva llengua, l'Uchinaguchi, els seus propis costums i la seva cultura. Però aquesta dominació també té els seus efectes sobre el To-De que comença a emprar sistemes de lluita i d'entrenament dels samurais (el kendo, el Judo i posteriorment l'Aikido) i que transforma substancialment el To-de. D'aquesta manera apareix el que serà més endavant el karate, una conjunció dels estils de lluita de la Xina i Japó que té lloc a l'illa d'Okinawa. La filosofia del Karate, tan singular, també és una conjunció de dues filosofies clàssiques orientals: per una banda, l'influència del confucionisme xinès i per l'altra del Budisme zen japonès.

Aquesta influència de tall japonès marca profundament la línia més marcial d'aquest art i, cal dir que al mateix temps, l'allunya del seu vessant més terapèutic, més pròpia a la influència xinesa. El karate desenvolupa la idea de derrotar l'adversari mitjançant un -o uns pocs- impacte contundent i definitiu, fet amb precisió i celeritat, buscant ser el més eficaç possible. A aquest concepte provinent del kendo se l'anomena "Ikken hissatsu", traduït per "un cop, una mort", de forma semblant a l'estocada o al tall d'una katana. El Kendo parteix de la idea de forjar el cos com una arma, de tal forma que la defensa ha de ser realitzada patint el mínim de mal possible, d'on sorgeix la idea de forjar un cos resistent als cops i l'execució de combats d'enduriment amb contacte ple i sense cap protecció, d'aquesta forma s'aconsegueix endurir i potenciar la majoria de les parts del cos a la vegada que atorga al practicant un control dels seus cops i un coneixement de les seves habilitats i límits.

L'any 1921, el príncep hereu Hirohito va visitar les illes d'Okinawa. Aquesta vegada entre les diverses cerimònies de recepció hi ha la de la presentació de les arts de l'illa i entre elles s'exhibeix el To-De. El nacionalisme japonès imperant, en forta oposició amb la Xina, imposa que per aquella cerimònia davant del mateix Hiroito, que el To-De (recordem-ho, la mà xinesa) sigui designat amb un altre nom. És llavors que neix per primera vegada de manera oficial la designació de Naha-te, Suri-te i Tomeri-Te.

El dia 6 de març de 1921, Funakoshi va ser l'encarregat de dirigir una demostració dels alumnes. L'any 1922, uns mesos després d'aquest esdeveniment, es va organitzar al Japó, concretament a Kyoto, una demostració nacional d'educació física, i el Ministeri d'Educació del Japó va encarregar a Gichin Funakoshi la tasca de presentar l'estil d'Okinawa juntament amb el Judo i altres disciplines. El 1924 la Universitat de Keiō establí el primer club de karate del país i el 1932 la majoria de les universitats ja comptaven amb els seus propis clubs.

Aquí es marca un procés de nacionalització (japonesa, evidentment) de l'estil. Altre cop, les fortes exigències de la cultura japonesa, imposen una "japonització" del nom i es proposa el nom de Karate-do. Significa literalment «el camí de la mà buida» i té fortes ressonàncies filosòfiques pel profund significat del concepte de «buidor» en la filosofia japonesa del budisme Zen. Els kanjis que componen la paraula To-de (o To-te) 唐手 es converteixen en 空手 Karate. L'any 1935, en una època de creixent militarisme japonès, quan el mestre Funakoshi escriu el seu tercer llibre amb el nom modern de l'art de contacte: Karate-Dō Kyōhan [空手道教範], assignant el nom definitiu de l'art tal com ens arribarà a nosaltres.

Després de la Segona Guerra Mundial, Okinawa es convertí en una important base militar dels Estats Units i el karate es va popularitzar entre els soldats estacionats.

Les pel·lícules d'arts marcial de les dècades del 1960 i 1970 van popularitzar considerablement la paraula karate i va començar a ser usada com a nom genèric per referir-se a totes les arts marcial d'origen asiàtic. Van començar a aparèixer escoles de karate en tot el món.

Shigeru Egami, instructor en cap del dojo shōtōkan, va opinar "que la majoria dels seguidors de karate en països d'ultramar persegueixen el karate només per les seves tècniques de lluita... pel·lícules i televisió... representen el karate com una forma misteriosa de lluita capaç de causar la mort o lesionar d'un sol cop... els mitjans de comunicació presenten un pseudoart lluny de la realitat". Shōshin Nagamine va dir "el karate pot considerar-se com el conflicte dins d'un mateix o com una marató de tota la vida que només es pot guanyar a través de l'autodisciplina, l'entrenament dur i un dels esforços creatius propis".

Per a molts professionals, el karate és una pràctica profundament filosòfica. El karatedo ensenya els principis ètics i pot tenir un significat espiritual per als seus seguidors. Gichin Funakoshi ("pare del karate modern") va titular la seva autobiografia Karate-Do: My Way of Life (Karatedo: La meva forma de viure), en reconeixement de la natura transformadora de l'estudi del karate. Avui en dia es practica karate per l'autoperfecció, per raons culturals, per a la defensa pròpia i com un esport. Des del 1970 se celebra un Campionat Mundial. El 2005, a la 117a votació del Comitè Olímpic Internacional (COI), el karate no va rebre els dos terços dels vots necessaris per convertir-se en un esport olímpic, probablement degut a la pressió feta pels interessos d'altres arts marcial com el Taekwondo o el Judo. A la web del Japó (patrocinat pel Ministeri d'Afers Exteriors) informa que hi ha al voltant de 50 milions practicants de karate a tot el món.

EL KARATE KYOKUSHINKAI

El Karate Kyokushinkai és una forma de karate que es destaca pel seu enfocament a la resistència física, la disciplina mental i la filosofia espiritual. Fundat per Masutatsu Oyama, un mestre japonès d'arts marcial, a mitjans del segle XX, el Kyokushinkai ha deixat una marca duradora al món de les arts marcial i ha constituït els pilars del karate modern.

Masutatsu Oyama, va néixer el 27 de juliol del 1923 a Zenrahoku-dō una de les divisions administratives de Corea sota el domini japonès a inicis del segle XX. La província estava formada pel que ara és la província sud-coreana de Jeolla del Nord. Va néixer amb el nom coreà de Choi Yeong-Eui. De jove va ser enviat a Manxukuo -un estat titella de l'Imperi Japonès tot i que formalment independent, que existí entre els anys 1932 i 1945 o que s'estenia entorn de les regions actuals de la Xina del Nord-est i la Mongòlia Interior. Allà va viure a la granja de la seva germana. Oyama va començar a estudiar arts marcial xineses als 9 anys d'un granger xinès que treballava a la granja. El seu nom familiar era Lee i Oyama va comentar en alguna ocasió que el considerava el seu primer professor. La família de Mas Oyama era de la classe dels terratinents, i el seu pare, Choi Seung Hyun, escrivia sota el seu nom de "Hakheon", era un destacat compositor de poesia clàssica xinesa.

El març de 1938, Oyama va marxar al Japó seguint el seu germà que es va matricular a l'Escola d'Aviació de Yamanashi de l'Exèrcit Imperial Japonès. En algun moment durant la seva estada al Japó, Choi Yeong-Eui va triar el seu nom japonès, Oyama Masutatsu (大山 倍達), que és una transliteració de Baedal (倍達). Baedal va ser un antic regne coreà conegut al Japó durant l'època d'Oyama com a "Antic Joseon".

El 1945, un cop acabada la guerra, Oyama va abandonar l'escola d'aviació. Finalment, va trobar un lloc per viure a Tòquio. Aquí és on va conèixer la seva futura esposa Oyama Chiyako (大山 置弥子) la mare de la qual dirigia un dormitori per a estudiants universitaris.

El 1946, Oyama es va matricular a l'Escola d'Educació de la Universitat de Waseda per estudiar ciències de l'esport i judo, assolint el grau de quart dan.

Es va posar en contacte amb el dojo Shotokan dirigit per Gigō Funakoshi, el tercer fill del mestre de karate i fundador de Shotokan Gichin Funakoshi. Es va convertir en estudiant, i va començar la seva carrera de karateka.

Més tard, Oyama es va interessar pel karate i va estudiar a la Universitat Takushoku de Tòquio i va ser acceptat com a estudiant al dojo de Gichin Funakoshi, on va entrenar durant dos anys, i on va assolir el quart dan de karate Shotokan. Oyama va afirmar que va ser Funakoshi qui li va ensenyar la diferència entre ser un lluitador i ser un budoka. Més tard, Oyama va estudiar karate Gōjū-ryū durant diversos anys amb Nei-Chu So (1908–1996) que era un company coreà de la província natal d'Oyama i un estudiant experimentat d'aquesta escola fundada per Chojun Miyagi.

En algun moment entre 1946 i 1950, Mas Oyama es va entrenar a Kanbukan, un dojo fundat per estudiants d'alt rang de Kanken Toyama conegut pel seu gran grau de pertinença coreana a Zainichi. Nei-Chu So també va ser un aprenent actiu a Kanbukan i on va seguir estudiant el karate de l'estil Goju-Ryu. A Kanbukan, el karate es practicava amb Bōgu o Bogutsuki Karate (equip de protecció), que permetia llançar atacs amb força, fet que podria haver influït en la mentalitat de lluita de contacte característic del kyokushin. No obstant això, algunes fonts asseguren que Oyama tenia poc interès en el Bogutsuki Karate.

Durant aquest temps Oyama va viure una temporada turmentada, en la que recorria Tòquio empaitant i agredint el personal del cos de la policia militar dels Estats Units que llavors ocupava militarment el Japó amb mà de ferro (cal recordar, per exemple, que els Estats Units havien prohibit la pràctica del karate després de la Segona Guerra Mundial). Anys més tard va comentar en una entrevista televisiva (Nihon Television), "Vaig perdre molts amics durant la guerra; el mateix matí de la seva sortida com a pilots kamikaze, esmorzàvem junts... però al vespre els seus seients estaven buits. Després d'acabar la guerra estava enfadat així que vaig lluitar contra tants militars nord-americans com vaig poder, fins que el meu retrat va estar a totes les comissaries".

A causa d'aquests fets Oyama es va retirar a viure a les muntanyes, i va aprofitar per entrenar la seva ment i el seu cos. Es va proposar passar tres anys al mont Minobu a la prefectura de Yamanashi. Oyama va construir una barraca en un vessant de la muntanya. Un dels seus alumnes, anomenat Yashiro, el va acompanyar, però després dels rigors d'aquest entrenament aïllat, sense comoditats modernes, l'estudiant va marxar i el va deixar sol. Amb només les visites mensuals d'un amic, és volcà en la solitud i un entrenament extremadament rigorós. Oyama va romandre a la muntanya durant catorze mesos, i va tornar a Tòquio com un karateka notablement endurit.

Es va veure obligat a abandonar el seu refugi de muntanya després que el seu mesenes hagués deixat de donar-li suport. Mesos més tard, després d'haver guanyat el Campionat Nacional d'Arts Marcials del Japó i de recuperar patrocini, va tornar a marxar cap a les muntanyes, aquesta vegada al mont Kiyosumi, a la prefectura de Chiba, on va entrenar durant divuit mesos.

Posteriorment, es va embarcar en un viatge per tot el Japó i altres parts del món, per exemple, Tailandia. Durant aquest període, va perfeccionar la seva habilitat en diverses formes de karate, incorporant elements de diverses disciplines per crear el seu propi estil únic.

La fundació oficial del Kyokushinkai es va produir el 1957, quan Oyama va inaugurar el seu primer dojo a Tòquio. Kyokushinkai és extremadament difícil de traduir i conceptes com aquest sempre tenen una componada interpretativa en la seva traducció. Nosaltres apostem per interpretar-ho com "Associació per assolir una realitat viscuda amb autenticitat".

Aquesta traducció reflecteix la filosofia central de l'estil: la cerca constant de l'autenticitat de l'experiència viscuda a través de la pràctica rigorosa, l'abnegació dels desitjos i les comoditats, la forja d'un esperit inalterable malgrat la duresa de l'entrenament i, també, de la vida.

El 1963, Oyama va escriure *What is Karate*, que va tenir una difusió molt important arreu del món. Va ser traduït a l'hongarès, el francès i l'anglès.

Una de les característiques distintives del Kyokushinkai és la pràctica del kumite de contacte, on els competidors no fan servir proteccions a la part superior del cos, excepte un protector bucal i una conquilla genital. Aquesta forma d'entrenament intensiu ajuda a desenvolupar la resistència física i mental, així com una tècnica precisa. A més, el Kyokushinkai posa èmfasi en les tècniques de cama baixes, els cops de genolls i de colze, considerant-los eines efectives en situacions de combat real.

La filosofia de Masutatsu Oyama es basava en principis com ara la humilitat, la perseverança i la superació personal. Creia en el desenvolupament integral de l'individu, no només com a artista marcial competent, sinó també com a persona ètica, culta i responsable. El Karate Kyokushinkai no sols busca el perfeccionament físic, sinó també el creixement espiritual i el foment de l'autodisciplina.

Amb el temps, el Kyokushinkai s'ha expandit internacionalment, amb dojos i practicants a tot el món. L'organització ha mantingut el compromís amb la formació integral, l'ensenyament de l'autodefensa i la promoció dels valors fonamentals del respecte i l'honestedat.

La història del *Karate Kyokushinkai* és la història d'un home determinat que, a través de la seva dedicació i esforç, va crear un estil de *karate* modern i singular que ha influït en generacions d'artistes marciais a tot el món. El seu llegat viu a cada practicant de *Kyokushinkai*, que continua la tradició de recerca de la veritat i superació personal.

Encara que les dades són controvertides i difícils de contrastar, sembla que el *kyokuishinkai* és l'estil de karate amb més practicants en l'actualitat.

