

系東流教授要項解説

Syllabus of Shito-Ryu Karate Do



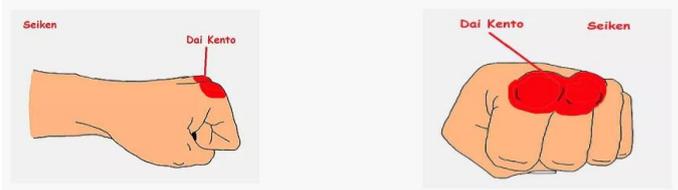
日本空手道会

Nippon Karate Do Kai

1. Karate-do Anatomia

Dai kento (nudillos grandes)

Se refiere a los nudillos grandes de los dedos índice y medio del puño.

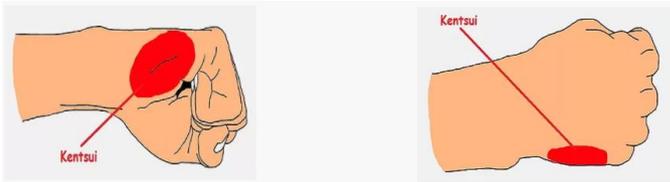


Sho kento (nudillos pequeños)

Se refiere a las segundas articulaciones de los dedos índice y medio del puño.

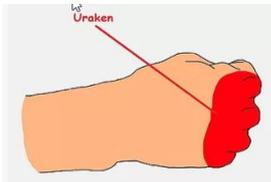
Kentsui o Tetsui (puño inferior)

Se refiere a la parte inferior del puño.



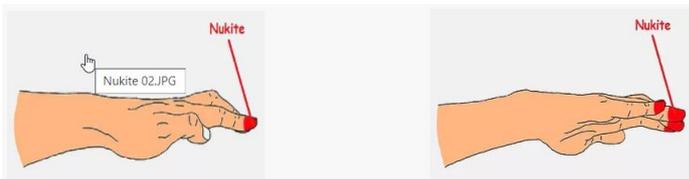
Uraken (puño trasero)

Se refiere a un puño invertido.

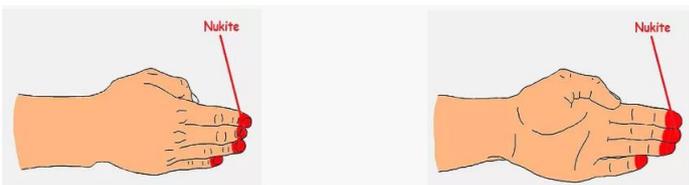


Nukite (mano de lanza)

Yonhon Nukite: lanza la mano con las cuatro puntas de los dedos mientras el pulgar está metido.



• Tate Nukite: cuando el Yonhon Nukite está vertical con el lado del pulgar hacia arriba.

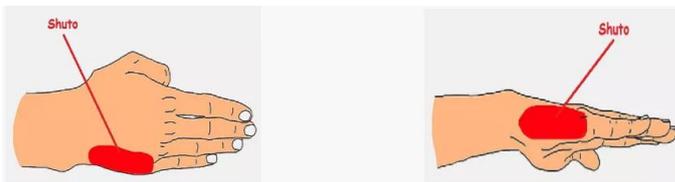


- Hira Nukite: cuando el Yonhon Nukite está en posición horizontal con el dorso de la mano hacia arriba. Se usa con Chudan Wa-uke, etc.
- Ippon Nukite: Es una forma de Nukite en la que solo un dedo se extiende como arma y otros dígitos se doblan.



Shuto (mano de espada)

Se refiere a la mano de un cuchillo donde los cuatro dedos están rectos mientras el pulgar está doblado. La porción de golpe del syuto está 2/3 abajo de la parte exterior de la mano (lado del meñique) más cercana a la muñeca.



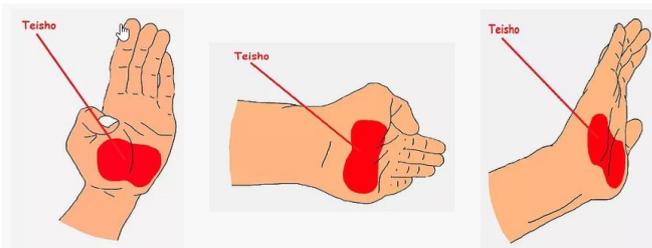
Sokuto (lado, pie de borde de cuchillo)

Se refiere al borde exterior del pie. Se utiliza principalmente para dar patadas en la articulación de la rodilla.



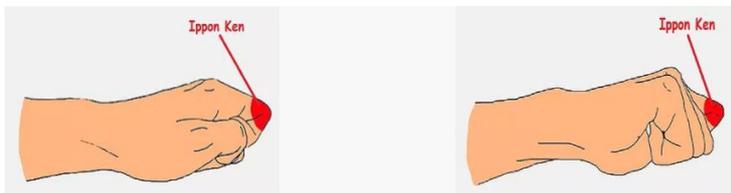
Shotei (talón de palma)

La parte inferior de una palma abierta que se usa para empujar. El pulgar está doblado en el lado de la mano.

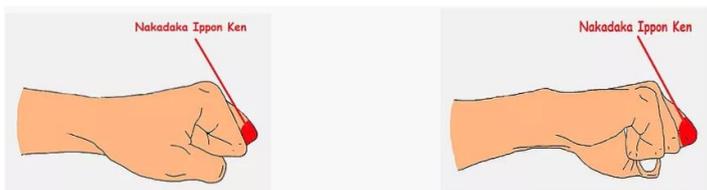


Ippon-ken (empuje de un nudillo)

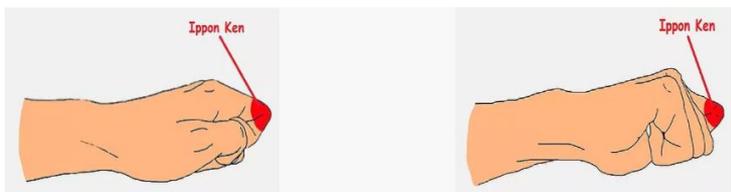
Hitosashi Ippon-ken: golpear con la segunda articulación del dedo índice mientras está en un puño vertical.



Nakadaka Ippon-ken: golpear con la segunda articulación del dedo medio mientras está en un puño vertical.



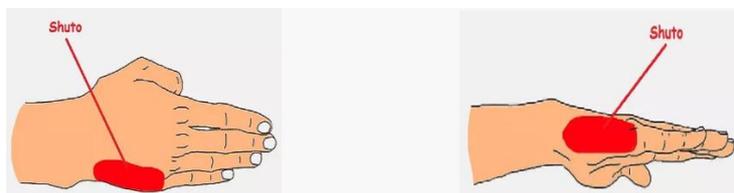
Ippon-ken se usa para golpear 'kyusho' o puntos vitales [p. Ej. Suigetsu (plexo solar), Jinchu (entre la nariz y el labio superior)].



Shuho (Mano de montaña - dos nudillos de una mano puntiaguda)

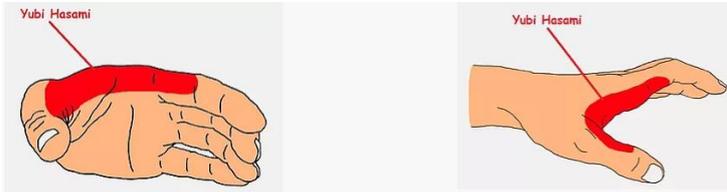
Golpear con el 'Daikento' en un puño con las yemas de los dedos y el pulgar tocándose. (Una forma que se asemeja a la cima de una montaña).

Ura-shuto (mano de espada invertida) Se refiere a una mano de cuchillo invertida donde los cuatro dedos están rectos mientras el pulgar está doblado. La parte que golpea del Ura-shuto es la parte interior de la mano (lado del dedo índice).



Yubibasami (tijeras de pulgar e índice)

Donde el pulgar y el índice actúan como pinzas mientras que los otros tres dedos están doblados con fuerza. Se utiliza para apretar la garganta mientras el ishokento 'del dedo medio empuja hacia la garganta al mismo tiempo.



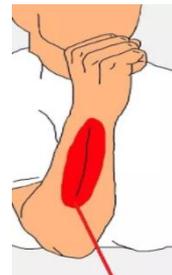
Kote (Antebrazo)

Kote es la parte entre la muñeca y el codo.

Uchi kote: del lado del pulgar del kote.

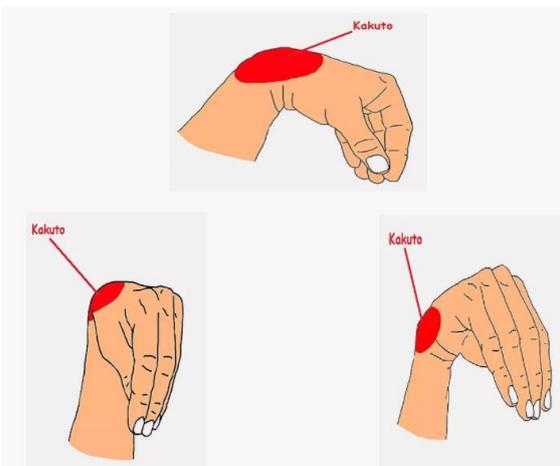
Soto kote: un lado del dedo meñique de kote.

Hira kote: un lado plano del kote que es el lado superior de la mano (no el lado de la palma)



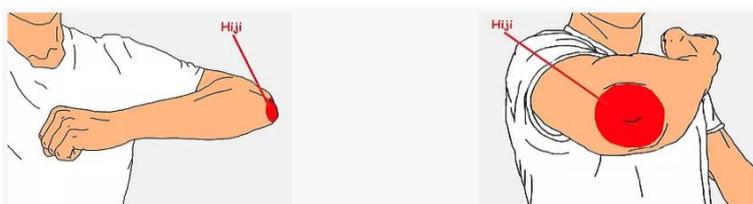
Koken (muñeca)

Se utiliza principalmente como bloque ascendente. El koken es el arco de la muñeca cuando las yemas de los dedos y el pulgar están rectos y tocándose.



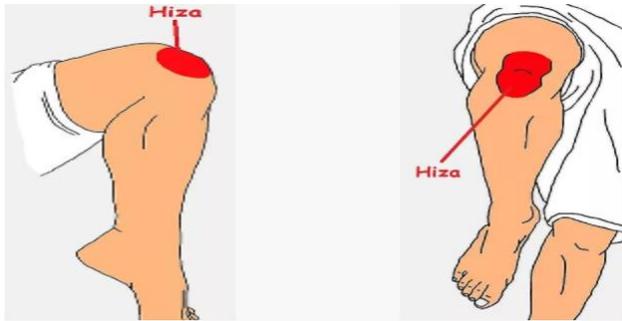
Hiji (codo)

Se refiere a las técnicas de codo utilizadas para 'Hijiate Gohou' (cinco ataques de codo y defensas).



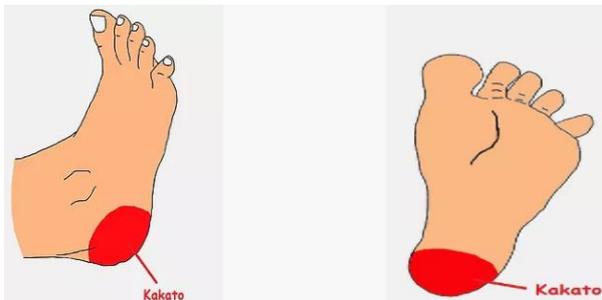
Hizagashira (cabeza de rodilla)

Se refiere a la parte superior de la rodilla que se usa para golpear el 'Kinteki' (ataque de la ingle) o el área del abdomen inferior.



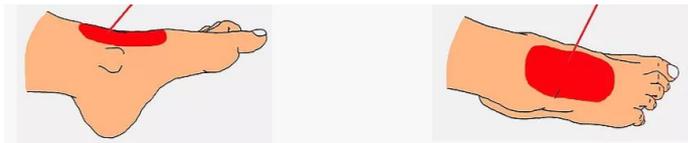
Ushiro-kakato (talón trasero)

Se refiere a la parte trasera del talón. Se usa para golpear el 'Kinteki' (ataque en la ingle) o la espinilla cuando un oponente te agarra por detrás.



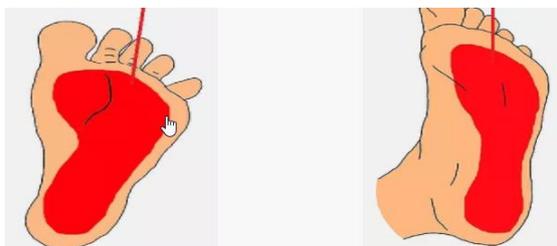
Sokko (empeine)

Se refiere a la parte superior del pie entre el tobillo y los dedos (empeine) que se utiliza para golpear el 'Kinteki' (ataque de ingle).



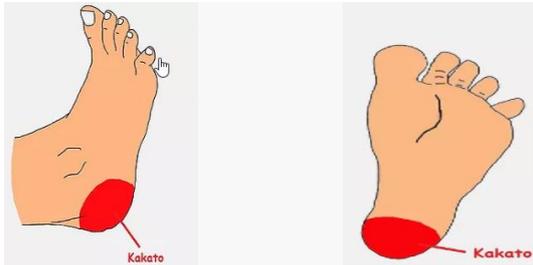
Josokutei (planta del pie)

Se refiere a la planta del pie. Se usa para patear hacia arriba (Keriage).



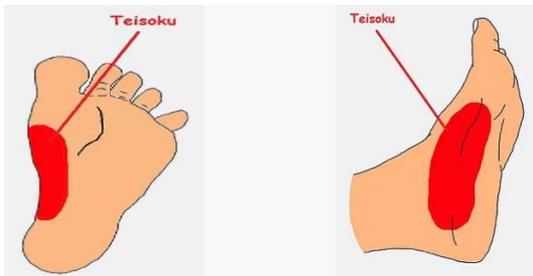
Kasokutei (talón del pie)

Se refiere a la parte inferior del talón. Se utiliza para apoyar "Keriage (patada hacia arriba)", así como para pisotear la parte superior del pie del oponente.



Teisoku: Se trata del canto interior del pie.

Teisoku se usa para golpear piernas y rodillas, aunque su uso más común es en el uso de Ashi Barai (barridos) y bloqueos.



2. Posturas



Heisoku-dachi (Pies juntos, postura de dedos cerrados)

Se refiere a la postura donde los pies están juntos.



Mushubi-dachi (Pies juntos, postura con los dedos abiertos)

Se refiere a la postura en la que los dedos de los pies están separados mientras los talones están juntos.



Namiheiko-dachi (postura paralela)

Se refiere a la postura en la que ambas piernas están separadas al ancho de los hombros y los dedos de los pies apuntan hacia adelante (paralelos).



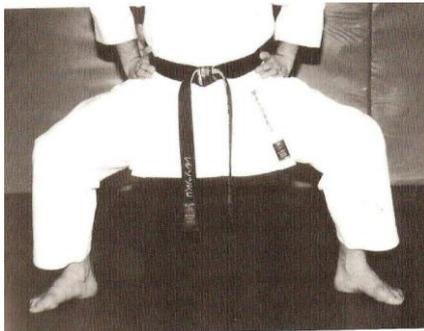
Uchi-hachiji-dachi (postura interior en forma de ocho)

Se refiere a la postura en la que los talones apuntan hacia afuera desde un Namiheiko-dachi. Cuando un pie está adelantado; (1) el pie delantero apunta 45 grados hacia adentro y el pie trasero apunta hacia adelante, (2) el talón delantero y los dedos traseros están en línea recta. Para ambas versiones; Doble las piernas hasta que las rodillas y los dedos de los pies se alineen verticalmente, apriete ambas rodillas hacia adentro, apriete las nalgas y empuje la pelvis hacia adelante, y párese con una sensación fuerte en 'Tanden' (debajo de un botón del ombligo).



Soto-hachiji-dachi (postura exterior en forma de ocho)

Se refiere a la postura en la que los dedos de los pies apuntan hacia afuera desde Namiheiko-dachi. Es la posición lista para Pinan katas.



Shiko-dachi (Sumo, cara al costado, postura cuadrada)

Se refiere a una postura amplia donde ambas piernas se empujan hacia afuera con la posición de los pies similar a "Soto-hachiji-dachi". La cintura se baja mientras la parte superior del cuerpo se mantiene recta con ambas rodillas dobladas. La postura se mejora aún más doblando las rodillas de modo que la parte inferior de la pierna (desde la rodilla hasta el tobillo) quede perpendicular al suelo.

Debe prestar atención, ya que esta postura no permite movimientos hacia adelante y hacia atrás con facilidad y ese equilibrio será difícil de mantener en caso de que su pierna sea barrida.



Heiko-dachi (posición paralela hacia adelante)

Se refiere a la postura en la que una pierna está hacia adelante con similitudes con un paso a pie desde la postura "Nami heiko-dachi".



Renoji-dachi (postura de gato de pie en V inclinada)

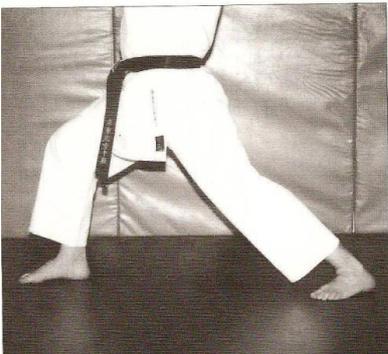
Se refiere a la postura que se parece al carácter japonés "Re" (L ') donde la línea central de ambos pies está conectada.



Nekoashi-dachi (postura de pies de gato)

Se refiere a la postura en la que el peso del cuerpo se transfiere a la pierna trasera, el talón de la pierna delantera se eleva con los dedos colocados ligeramente en el suelo; con ambas rodillas dobladas y la parte posterior retraída. Puede sentir que la energía se acumula en el "tanden" (abdomen) de forma natural cuando levanta la parte superior del cuerpo recta.

El cuerpo asume "Nhushin-Hanshin" (ingrese la mitad del cuerpo), donde el cuerpo gira a un ángulo de 45 grados de forma natural cuando el pie trasero está en un ángulo de 45 grados y el pie delantero se coloca hacia adelante en la línea desde el talón trasero.



Zenkutsu-dachi (postura larga hacia adelante)

Se refiere a la postura larga hacia adelante donde ambas piernas se alargan hacia adelante y hacia atrás con la pierna delantera doblada y la pierna trasera recta. La rodilla trasera se endereza y la rodilla delantera se dobla hacia adelante. Para medir la longitud correcta de la postura, debes poder poner dos puños entre el talón delantero y la rodilla trasera cuando te arrodillas con la pierna trasera en la postura. Tenga cuidado de no estar demasiado profundo

en la postura, ya que esto limitaría su movilidad hacia adelante y hacia atrás.



Kokutsu-dachi (postura larga hacia atrás)

Se refiere a la postura trasera donde la rodilla trasera está doblada y la pierna delantera está recta mientras que ambas piernas están alargadas hacia adelante y hacia atrás. Es una postura opuesta a "Zenkutsu-dachi".

Figura 1. Vista frontal



Kosa-dachi (postura de piernas cruzadas)

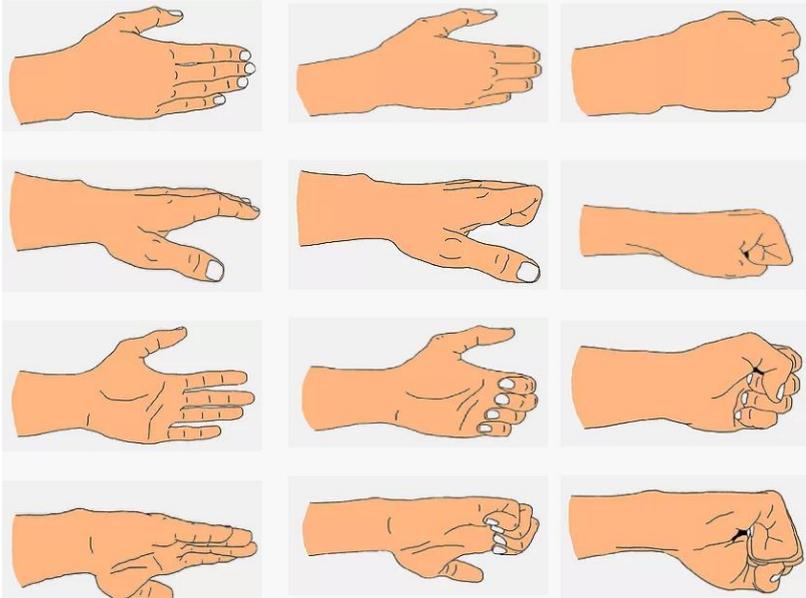
Se refiere a la postura en "X" donde la rodilla delantera está doblada y la pierna trasera sostiene la pierna delantera colocando la rodilla trasera detrás de la rodilla delantera. La pierna de atrás se coloca oblicuamente hacia atrás y la bola del pie se coloca en el suelo.

3. Método de Tsuki (puñetazo)

Cómo apretar el puño para Seiken (Puño normal)

Apriete los cuatro dedos de modo que no se vean las uñas y el pulgar sujete y oprima firmemente la segunda articulación de los dedos índice y medio.

La forma de apretar un puño tiene un significado significativo ya que desarrolla la fuerza de agarre, y no solo para hacer la forma correcta.



Choku-Tsuki (empuje recto con el puño delantero)

Agarre el puño con fuerza, con el dorso de la mano hacia abajo para establecer como "hikite", y gire el puño hasta que el dorso de la mano mire hacia arriba mientras el brazo se endereza, o empuje mientras gira el puño. La razón por la que el puño necesita girar es la misma que la del cañón de una pistola que tiene una ranura en espiral en el interior, lo que proporciona a la bala una gran velocidad y potencia. No coloque la muñeca hacia arriba o hacia abajo. Tenga cuidado de no inclinarse hacia adelante o hacia arriba con los hombros al golpear.

Jodan-tTsuki

Golpe entre la nariz y la boca (conocido como "Jinchu")

Chudan-tTsuki

Golpe el plexo solar / boca del estómago ("Mizoochi / Suigetsu").

Hiki-te

Tire del puño mientras se gira, coloque el dorso de la mano hacia abajo, asegúrese de que el codo y el puño estén en posición horizontal, no doble la muñeca, tire del codo lo más hacia atrás para que la muñeca descansa junto a la cintura. Si el poder de empuje es 10, el poder de "hiki-te" (mano que tira) debe ser 12.

Tateken-Tsuki (empuje vertical del puño delantero)

Se refiere a la forma de empuje donde el puño gira 90 grados desde la posición "hiki-te", luego tira del puño un poco tan pronto como el brazo se vuelve recto. Es aplicable para combates a corta distancia.

Uraken-Tsuki (puño trasero / empuje con el puño delantero invertido)

Se refiere a la forma de empuje donde se aplica el empuje desde la posición de "hiki-te" mientras se mantiene el dorso de la mano hacia abajo, luego tire del puño un poco tan pronto como el brazo esté recto. Es aplicable para combates a corta distancia.

Hiraken-Tsuki (empuje de cuatro nudillos pequeños)

Se refiere a la forma de empuje donde se usa "Shokento" mientras se coloca la cabeza del pulgar en el lado del dedo índice de "Seiken" (puño derecho / normal). Se utiliza principalmente para atacar el "Suigetu" (plexo solar), el "Jinchu" (línea entre la nariz y la boca) y el "Komekami" (templo).

Morote-Tsuki (empuje de dos brazos, dos niveles)

Se refiere a la forma de empuje donde se usan ambos puños al mismo tiempo. Use "choku-Tsuki" en Jodan y "Uraken-Tsuki" en Chudan para "Jodan-Chudan Morote-Tsuki". Es útil cuando un puño se lanza para "Ai-Tsuki" (estocada al mismo tiempo con un oponente) o defensa.

Age-Tsuki (empuje ascendente)

Se refiere a la forma de empuje donde se empuja un puño hacia arriba para golpear la mandíbula en la situación en la que bloqueas un ataque, sostienes el brazo del oponente y jalas al oponente hacia ti; o levante la parte entre el puño y el codo hacia arriba hasta el nivel de la mandíbula del oponente.

Wa-Tsuki (empuje de dos brazos, dos niveles)

Se refiere a la forma de empuje donde ambos puños se rotan y empujan en un patrón circular, ideal cuando uno de los puños es bloqueado por un oponente.

Furi-Tsuki (estocada de la casa redonda)

Se refiere a la forma de empujar donde se empuja el puño como "Jodan-Tsuki", luego se gira antes de que el brazo se vuelva recto para golpear la sien.

Ippon-ken (empuje de un nudillo): dedo índice ippon-ken • dedo medio ippon-ken

El dedo índice o medio "Ippon-ken" se usa para empujar en puntos vitales (es decir, Suigetu, Jinchu). Es necesario tirarlo un poco tan pronto como el brazo se estire.

Nukite (mano de lanza): Shihon nukite • Nihon nukite

Se utiliza para atacar objetivos como el "Suigetsu" (la boca del estómago) o los ojos. Es necesario tirarlo un poco tan pronto como el brazo se estire.

4. Cómo hacer Uchi

Shuto-uchi (golpe de espada / filo de cuchillo)

El "Shuto" se utiliza principalmente para atacar el cuello y la arteria carótida. Para ejecutar, levante el brazo, coloque las puntas de los dedos al lado de la oreja, gire la muñeca con Shuto y golpee el cuello de manera oblicua.

Kentsui-uchi (golpe de puño inferior / puño de martillo)

El "Kentsui" se utiliza principalmente para atacar la ingle.

Uraken-uchi (Golpe de nudillos en la espalda)

Para usar "Uraken", cierra la axila, coloca el puño debajo de la mandíbula y ataca el "Jinchu" (línea entre la nariz y la boca), "Suigetsu" o el costado del abdomen. Para ejecutar, párese con "Morote Chudan Yoko-uke", presione "Jincyu" alternando izquierda y derecha y regrese rápidamente al "Morote Chudan Yoko-uke" original, presione "Jinchu". Utilice un movimiento rápido / rápido del codo y la muñeca.

Shuho-uchi (empuje de mano de montaña)

Usa "Shuho" para atacar el "Suigetsu" y el costado del abdomen cuando el oponente se acerque.

Urashuto-uchi (golpe de mano de césped invertido)

Utilice "Urashuto" para atacar los ojos y así sucesivamente.

Hijiate [Goho] (ejercicio de golpe de codo en cinco direcciones)

Mae-tate-hijiate

Golpea con el codo verticalmente y hacia arriba llevando el puño al lado de la oreja. El puño del martillo mira hacia el frente y la axila está cerrada.

Ushiro-tate-hijiate

Golpea con el codo tirando de él hacia atrás como un "Hikite" con la sensación de levantar el codo hacia arriba.

Mae-yoko-hijiate

Gire el puño que se coloca en la cintura mientras el dorso de la mano mira hacia abajo mientras el dorso de la mano va hacia el frente hacia arriba hasta que el codo y el puño lleguen al frente del pecho horizontalmente y golpee el objetivo.

Sasae-hijiate

Deje caer el codo hacia abajo en el "Suigetsu", la espalda o el cuello cuando el oponente se caiga, cuando esté luchando, o déjelo caer por el centro del cuerpo con el dorso de la mano mirando hacia adelante.

Ushiro-yoko hijiate

Golpea con el codo hacia un lado con el dorso de la mano hacia arriba.

5. Cómo patear

Kihon de patada

Doble la rodilla de la pierna de apoyo, baje la cintura, tire de la rodilla de la pierna que patea, rompa la parte debajo de la rodilla y patee. Cuando la rodilla esté levantada, suelte la fuerza en el tobillo y tire hacia atrás la parte debajo de la rodilla rápidamente después de la patada, luego estabilice el aterrizaje. Si necesita patear al oponente rápidamente desde la posición en la que está parado, es necesario levantar la rodilla.

Entrenamiento preliminar

Hiza-age

Doble la rodilla de la pierna de apoyo, baje la cintura, suelte la fuerza en el tobillo de la pierna que patea y tire de la rodilla hacia arriba y rápidamente cuando la rodilla golpee el pecho. Esta práctica es necesaria para patear rápido al nivel al que apuntas.

Furi-age

Doble la rodilla de la pierna de apoyo, deje caer la cintura, no doble la rodilla de la pierna que patea y levante la pierna que patea por encima de la cabeza. Este es un ejercicio de estiramiento de piernas que aumenta la flexibilidad detrás del muslo y la rodilla para que se puedan realizar patadas rápidas y altas.

Sokko-geri (patada con el empeine)

Patear a la ingle con el empeine mientras se estira la puntera.

Chudan-geri (patada de nivel medio)

Patea "Suigetsu" con la bola del pie. Estire el tobillo y apunte el dedo del pie hacia arriba.

Jodan-geri (patada de nivel superior)

Patea la mandíbula con la bola o con el talón del pie.

Yoko-geri (lateral, filo de cuchillo, patada en el medio)

Patea el "Suigetsu", el lado del abdomen, la mandíbula y "Jinchu", etc. con "Sokuto (el borde exterior del pie)" y la planta.

Sokuto-geri (lateral, filo de cuchillo, patada en el área inferior)

Patea la articulación de la rodilla con "Sokuto". Levante la pierna que patea al nivel de la rodilla de su pierna, apunte el dedo del pie hacia arriba y patee en ángulo hacia abajo con "Sokuto" mientras baja.

Mawashi-geri (patada circular)

Patear "Chudan", el lado del abdomen, "Jodan", el cuello con el empeine o la bola del pie. No abra la ingle, levante la rodilla hacia adelante y patee mientras gira la pierna.

Fumikudashi (Patada fuerte)

Rompe el empeine del oponente pisando fuerte con el talón.

Hizaate (golpe de rodilla)

Levanta la rodilla y golpea con ella. Hacer asegúrese de que la punta de los dedos apunte hacia abajo.

6. El camino de Tenpo-Gosoku

De-ashi (entrando directamente)

Se refiere a la acción de caminar que toma cuando mueve la pierna hacia adelante o hacia un lado.

Hiki-ashi (dando un paso hacia atrás)

Se refiere a la acción de caminar que toma cuando mueve la pierna hacia atrás.

Yori-ashi (arrastrando los pies)

Se refiere a la acción de caminar que toma cuando mueve la posición del cuerpo hacia adelante, hacia atrás o hacia un lado sin cambiar la posición de ambos pies.

Mawari-ashi (girando)

Se refiere a la acción de caminar que toma cuando mueve el cuerpo en una dirección circular, sin importar cuán grandes o pequeños sean los movimientos.

Tobi-ashi (saltar / saltar)

Se refiere a la acción de caminar que toma cuando cambia la ubicación del cuerpo saltando.

* Estos se aplican no solo para usar "tenshin" (mover el cuerpo) para responder contra el ataque del oponente, sino también para atacar al oponente.

7. El camino de Tenshin-Happo

Se refiere a; movimiento / respuesta del cuerpo en ocho direcciones.

- Manmae (recto al frente) • Ma ushiro (espalda recta)
- Migi yoko (lado derecho) • Hidari yoko (lado izquierdo)
- Migi naname mae (diagonal delantera derecha) • Migi naname ushiro (diagonal trasera derecha)
- Hidari naname mae (diagonal delantera izquierda) • Hidari naname ushiro (diagonal trasera izquierda)

8. Tres principios de Tenshin Dosa

Tenshin Dosa (acciones del movimiento corporal)

Taisabaki (Cambio de cuerpo), Bougyo (Defensa), Hangeki (Contraataque)

9. Cinco principios de Uke (defensa) Rakka (caída o caída de flores)

Se refiere a la forma de defensa mediante la cual uno se enfrenta directamente y con fuerza al ataque del oponente. La analogía por la cual el ataque es como la flor que cae y la defensa es

como la tierra; que es inmóvil o sin evitación. Significa que la actitud para recibir el ataque del oponente con fuerza y sin retroceso.

Ryusui (agua corriente)

Se refiere a la forma de defensa mediante la cual uno desvía el ataque del oponente redirigiendo la energía del oponente, similar a un río que fluye alrededor de una roca. Detenga el ataque mientras gira el cuerpo para evitar al oponente. Es la actitud de defensa. "Sukui-uke" es un ejemplo.

Kussin (flexibilidad)

Se refiere a la forma de defensa que utiliza la flexibilidad de postura frente al ataque del oponente.

Retracción: bloquee el puño del oponente con "Ura-uke", por ejemplo, mientras tira de la pierna y toma una postura baja con "Nekoashi-dachi". Se refiere a la defensa que usa el poder que se crea cuando la postura se retrae.

Expansión: bloquee el puño del oponente con "Age-uke", por ejemplo, mientras rompe el equilibrio del oponente empujando el brazo del oponente con fuerza hacia arriba. Se refiere a la defensa que utiliza el poder que se crea cuando la postura se expande.

Ten-i (cambio de cuerpo)

Se refiere a la forma de defensa evitando el ataque del oponente.

Para el ataque de Jodan: mueva la cabeza hacia la izquierda o hacia la derecha, o suelte la cadera y agáchese. Para el ataque de Chudan: evite el ataque moviendo el cuerpo hacia la izquierda o hacia la derecha.

Hangeki (contraataque)

Ataca a un oponente con una actitud de "AiTsuki" (ataca al mismo tiempo) con "Tsuki-uke" o "Wa-uke". Se refiere a la defensa mediante la cual el ataque y la defensa se vuelven armoniosos.

10. Camino de Kumite Kihon Kumite (combate básico)

Ippon Kumite (ataque único, un paso)

Se refiere al método de combate mediante el cual una persona se defiende contra una técnica (= Ippon) del ataque del oponente (puñetazo o patada) y contraataca de inmediato. Una pareja establece el método de ataque y practica una variedad de técnicas de defensa.

Nihon Kumite (dos ataques predefinidos, un paso)

Se refiere al método de combate mediante el cual una persona se defiende contra dos (= Nihon) técnicas de ataque (puñetazos y / o patadas) y contraataca de inmediato. Una pareja establece el método de ataque y practica una variedad de técnicas de defensa.

Sanbon Kumite (Tres ataques predefinidos, un paso)

Se refiere al método de combate mediante el cual una persona se defiende contra tres (= Sanbon) técnicas de ataque (puñetazos y / o patadas) y contraataca de inmediato. Una pareja establece el método de ataque y practica una variedad de técnicas de defensa.

Fukusiki Kumite (Ambos ataques laterales)

Se refiere al método de combate mediante el cual una persona se defiende contra el ataque del oponente y contraataca de inmediato, y luego el oponente defiende y contraataca.

Kumite Kata (Kata con ataques básicos)

Se refiere al kata que se hace a partir de una variedad de técnicas dentro de "Kihon Kumite (combate básico)".

Oyo Kumite (combate aplicado)

Jiyu-ippou Kumite (combate de un lado libre)

Se refiere al combate que establece el lado del ataque y la defensa.

Jiyu Kumite (estilo libre)

Se refiere al combate en el que una pareja puede entrenar libremente sin reglas predeterminadas.

11. Nombre de Uke (Defensa) 11-1. Para Jodan (nivel superior) Age-uke (bloqueo ascendente)

Mueva el codo hacia el frente de "Suigetsu (plexo solar)" mientras endereza el "Kote (antebrazo)" verticalmente, y coloque el puño (la parte posterior del puño hacia el frente) frente a la mandíbula. El puño está alejado de la mandíbula aproximadamente a la distancia de dos puños. Luego, levante el puño con fuerza mientras gira la muñeca con el "kote" vertical. "Zanshin (permaneció cuerpo / postura final)" fo Confirma que la muñeca está delante de la frente a una distancia de dos puños sin levantar el codo. El puño debe sobresalir por encima de la cabeza. La rotación de la muñeca (el dorso de la mano hacia la cabeza) crea repulsión cuando el ataque del oponente hace contacto.

Uchiotoshi (bloqueo de caída del antebrazo del círculo de adentro hacia afuera)

No doble el codo. Gire el brazo como si dibujara un círculo delante del cuerpo sin doblar el codo, y extienda "Kentsui (parte inferior del puño)" hasta el nivel del hombro hacia abajo. "Soto kote (kote exterior - entre la muñeca y el codo)" se utiliza para derribar un ataque Jodan.

Yoko-uchi (bloqueo hacia adentro del antebrazo)

Levante el "Kote (antebrazo)" hacia arriba hasta que el brazo quede enfrente del hombro y la muñeca llegue al nivel de los ojos (el dorso de la mano mira hacia el costado). Cuando se usa delante del cuerpo, mantenga el antebrazo recto y muévalo hacia el lado opuesto de la cara mientras gira la muñeca (el dorso de la mano está mirando hacia adelante). Cuando se usa con "Hanshin (postura de medio cuerpo)", rote la muñeca solo como técnica de defensa. La rotación de la muñeca crea repulsión cuando el ataque del oponente hace contacto. "Soto kote" defiende contra un ataque Jodan.

Yoko-barai (parada del lado exterior del antebrazo)

Coloque el puño (el dorso de la mano) en la raíz del hombro opuesto sin levantar el codo. Extienda el brazo comenzando desde "Kentsui (la parte inferior del puño)" hasta el nivel de la oreja. Hay algunos casos en Kata donde la técnica se inició directamente desde "Kamae (postura preparada)". "Soto kote" defiende contra un ataque Jodan.

Tuki-uke (bloque de empuje)

Defiéndete del golpe de Jodan del oponente ejecutando un golpe de Jodan ascendente. Cuando el oponente y sus golpes se crucen, empuje hacia arriba el golpe del oponente girando y chasqueando la muñeca.

Kuri-uke (de adentro hacia afuera, bloque circular con el filo de la mano)

Lleve "Kaisyu (la mano abierta - el dorso de la mano hacia su cara)" hacia el lado opuesto de la cara mientras nivela la muñeca hacia "Jincyu (la parte entre la nariz y la boca)" y aprieta / retraer el codo hacia el cuerpo. Incline la muñeca en la dirección del dedo meñique y mueva la muñeca hacia el lado opuesto de la cara, frente a "Jincyu". Defiéndete de un ataque de Jodan mientras la muñeca se cruza por delante de la cara. "Zanshin (pose final)" está a dos puños de distancia.

Kote-uke (bloqueo del antebrazo)

Extienda el antebrazo sin sobresalir el codo mientras coloca el "Kaisyu (mano abierta)" en el lado opuesto de la cara (el dorso de la mano está mirando hacia el lado) y defiéndase contra un ataque de Jodan moviendo "Hira kote (antebrazo plano)" delante de la cara en diagonal hacia arriba a medida que cruza. "Zanshin (postura final)" parece que la muñeca está al nivel de los ojos, similar a un "Yoko-uke" elevado donde el hombro y el codo se colocan en la línea horizontal.

Ko-uke (bloqueo de muñeca)

Mueve el "Koken (arco de la muñeca)" hacia arriba en la línea central del cuerpo para proteger al "Jincyu". El codo y la axila están aproximadamente a la distancia de un puño.

Kara-uke (bloqueo vacío o vacío)

Evite un ataque frontal de Jodan girando el cuerpo "Hanmi (postura de medio cuerpo)" y contraataque al mismo tiempo.

También significa que atraer el ataque y usar "Hanmi" instantáneamente para realizar técnicas de defensa desde el lado del oponente.

Sashite (bloqueo de palma de barrido hacia adentro)

Mueve "Kaisyu (mano abierta)" (con el dorso de la mano hacia afuera del cuerpo) desde "Hikite (tirando de la mano / brazo lateral)" a través del frente de "Jincyu", al lado opuesto de la cara mientras el codo está cerca del cuerpo. Defiende un ataque de Jodan cruzando "Shotei (la parte inferior de la palma)" hacia arriba en diagonal frente a la cara. "Zanshin (pose final)" está a unos dos puños de distancia".

Wa-uke (bloqueo circular de dos brazos)

Ejecute "Jodan Age-uke" con ambos brazos simultáneamente. Un ejemplo es que un lado es para la defensa y el otro lado es para un ataque.

Kosa-uke (bloqueo de brazos cruzados)

Empuje los puños hacia "Jodan" desde ambos lados de la cadera sin sacar el codo, y cruce ambas muñecas juntas (el dorso de las manos está frente a la otra). Levante las muñecas hasta

la altura en la que pueda ver entre los brazos. Cruza las muñecas lo suficiente para contrarrestar el ataque del oponente. "Zanshin (pose final)" está en "Jodan". Hay versiones de mano abierta y cerrada para el bloque.

11-2. Para Chudan (nivel medio) Yoko-uke (bloqueo del lado exterior del antebrazo)

Coloque el puño (el dorso de la mano hacia arriba) debajo del codo del brazo opuesto, mueva el puño a la altura del hombro y la parte delantera del hombro mientras gira la muñeca. La distancia entre el codo y la axila es de aproximadamente un puño del cuerpo y el ángulo del brazo en el codo es un ángulo recto. Defiende "Chudan-duki" con "Uchi kote (el lado del pulgar del antebrazo entre la muñeca y el codo)".

La rotación de la muñeca (el dorso de la mano hacia el frente) crea un chasquido cuando el ataque del oponente hace contacto.

Harai-uke (parada hacia abajo del área media)

Coloque "Kentsui (la parte inferior del puño)" en la parte superior del hombro en la lado opuesto sin sacar el codo, mueva el puño hacia abajo en diagonal hacia la parte delantera del cuerpo mientras gira la muñeca. Defiende un ataque de Chudan con "Soto Kate (fuera del antebrazo)". Gire la muñeca cuando entre en contacto con el ataque para crear un efecto rápido. No doble la muñeca ni el codo.

Kosa-uke (bloqueo de brazos cruzados)

Saque ambos puños de ambos lados de la cintura mientras retrae los codos hacia el cuerpo y cruce ambas muñecas.

Cruza las muñecas lo suficiente para contrarrestar el ataque del oponente.

Wa-uke (bloqueo circular de dos brazos)

Ejecute "Chudan Shuto-barai" con ambos brazos simultáneamente. Doble las muñecas y defiéndase como si empujara tanto con "Shuto (mano de espada)" como con las palmas. La rotación de la muñeca crea repulsión cuando el ataque del oponente hace contacto. No apuntes con el dedo hacia el oponente.

Un ejemplo es un lado para la defensa mientras que el otro lado es para un ataque.

Ninoude-uke (bloqueo hacia adentro del brazo superior)

Defiéndase contra un ataque de Chudan con el lado de "Hira Kate (parte exterior plana del antebrazo) de" Ninoude (parte superior del brazo) ". Cruce la parte delantera de" Suigetsu (plexo solar) "cuando defienda en la parte delantera del cuerpo, o utilice el codo hacia el oponente cuando defiende con "Hanmi (postura de medio cuerpo)".

Ura-uke (bloqueo invertido - círculo pequeño con muñeca)

Gire hacia arriba "Kaishu (mano abierta)" frente a "Suigetsu (plexo solar)" usando la muñeca como un gancho. Defiende contra un ataque de Chudan por la muñeca. "Zanshin (postura final)" es como Kaishu Chudan Yoko-uke con la flexión de la muñeca para que los dedos apunten hacia afuera.

Oura-uke (bloqueo invertido - círculo grande con muñeca)

Actúe como un movimiento más amplio de "Ura-uke" y "Yoko-uke".

Shotei-uke (bloque de talón de palma)

Retraiga el codo, coloque "Shotei (la parte inferior de la palma)" debajo de la mandíbula (la palma hacia afuera) y presione "Shotei" hacia abajo y hacia adelante. Defiéndete de un ataque de Chudan presionando el codo del oponente con "Shotei".

Gassyo-uke (bloque de manos en oración)

Use "Hanmi (postura de medio cuerpo)", junte ambas palmas como rezando, luego defiéndase contra un ataque de Chudan como si estuviera ejecutando "Ura-uke".

Hiji-uke (bloqueo de codo)

Defiéndase de un ataque de Chudan dejando caer el codo a la mitad del cuerpo. Defiende cuando el codo cae en la mitad del cuerpo y se mueve naturalmente hacia un lado.

Hirayuki (bloque de empuje de borde de cuchillo de dos manos)

Use "Hanmi (postura de medio cuerpo)", tire de ambas manos abiertas hacia la raíz de los brazos mientras las axilas se aprietan contra el cuerpo (palmas hacia adentro), luego defiende contra un ataque de Chudan empujando "Shuto (mano de espada)" hacia adelante. Se puede usar un lado para atacar la articulación del hombro.

Kensasae-uke (bloqueo de dos manos hacia afuera, apoyo de la mano abierta en el puño)

Pon la mano del lado opuesto en la muñeca de "Yoko-uke" y defiéndete de un ataque de Chudan. Apoya a "Yoko-uke", y contraataca presionando o agarrando el brazo del oponente. Cuando se utiliza la palma, asegúrese de que las puntas de los dedos no superen el "Kentsui

Hijisasa-uke (Bloqueo de dos manos hacia afuera, puño cerrado en el codo)

Pon "Kentsui" del lado opuesto en el codo de "Yoko-uke" y defiéndete de un ataque Chudan. Es compatible con "Yoko-uke" y contraataca con "Ura-uchi".

Yoko-barai (parada del lado exterior del antebrazo)

Coloque el puño hacia abajo cerca del lado opuesto de la cintura sin levantar el codo. Estire el codo y pare "Kentsui" hacia arriba en diagonal. Se defiende de un ataque de Chudan con "Soto Kate (exterior del antebrazo)".

Ukenagashi (bloque de barrido de la palma hacia adentro)

Desde "Hikite (brazo lateral tirado)", mueva la mano abierta hacia el lado opuesto del cuerpo al nivel de "Suigetsu". Defiéndase contra un ataque de Chudan mientras el talón de la palma cruza la parte frontal del cuerpo. Bloquea el codo del oponente desde afuera.

Kakete (bloque de mano de enganche)

Desde la forma de Chudan Yoko-uke con las manos abiertas, invierta la muñeca (la palma hacia abajo) y defiéndase contra un ataque de Chudan por la muñeca. "Zanshin" se ve mientras los dedos apuntan hacia afuera en diagonal.

Yoko-uchi (bloqueo hacia adentro del antebrazo)

Levante el brazo hacia la parte delantera del hombro y el puño al nivel de la mandíbula (el puño de atrás está hacia el costado). Cuando se usa al frente, gire la muñeca mientras el antebrazo está recto y mueva el codo a través del lado frontal del cuerpo para defenderse de un ataque de Chudan con el antebrazo externo (el puño de atrás está mirando hacia adelante). Cuando se usa con "Hanshin (postura de medio cuerpo)", rote la muñeca solo como técnica de defensa. La rotación de la muñeca crea repulsión cuando el ataque del oponente hace contacto.

Ko-uke (bloqueo de muñeca)

Ajuste el "Koken (arco de la muñeca)" hacia arriba en la línea central del cuerpo o hacia los lados para proteger el "Suigetsu (plexo solar)". El codo y la axila están aproximadamente a la distancia de un puño.

Shuto-uke (bloqueo de la mano de la espada)

Coloque "Shuto (mano de espada)" en la parte superior del hombro sin levantar el codo, mueva "Shuto" hasta el nivel un poco más bajo que "Chudan Yoko-uke" mientras gira la muñeca. Mantenga los dedos hacia arriba constantemente y gire el puño trasero en un ángulo de 45 grados. Crea repulsión al girar la muñeca cuando el ataque del oponente hace contacto. Defiéndete de un ataque de Chudan con "Shuto".

Tukidome (Retirada bloqueo del antebrazo - después del empuje)

Controla un ataque con otro ataque.

Kakiwake (bloqueo de cuña)

Coloque el antebrazo hacia arriba en la línea central del cuerpo. Mueva el puño (de espaldas a la cara) a la posición de "Chudan Yoko-uke" desde la parte delantera de la mandíbula mientras lo gira de modo que el puño de atrás mire hacia la cara al final. Crea repulsión al girar la muñeca cuando el ataque del oponente hace contacto. Defiéndete de un ataque de Chudan con la parte exterior del antebrazo.

Sukui-uke (bloqueo con pala)

Mueva la palma (mirando hacia arriba con un ligero ángulo) frente a "Suigetsu" hacia arriba. El codo y la axila están aproximadamente a la distancia de un puño. Mueva el codo del oponente hacia adentro sin estirar el propio codo. Defiéndete de un ataque de Chudan con el talón de la palma. Además, defiende el ataque moviendo la palma hacia abajo y hacia afuera.

Kote-uke (bloqueo del antebrazo)

Mantenga el codo cerca del cuerpo y estire el antebrazo. Defiéndase de un ataque de Chudan moviendo el antebrazo con la mano abierta (mirando hacia el lado) a través de "Suigetsu" desde el lado opuesto del cuerpo. "Zanshin" parece que los dedos están al nivel de los ojos, que es un poco más alto que "Chudan Yoko-uke".

11-3. Para Gedan

Shuto barai (parada de la mano de la espada)

Coloque "Shuto (mano de espada)" en la parte superior del hombro sin levantar el codo, mueva "Shuto" por encima de la rodilla (aproximadamente a una distancia de dos puños). Doble la muñeca y defiéndase de un ataque presionando con "Shuto" y la palma. Crea

repulsión al girar la muñeca (la palma hacia abajo) cuando el ataque del oponente hace contacto. mientras gira la muñeca. No apuntes con el dedo hacia el oponente.

Furisute (Bloquear y lanzar)

Use "Hanmi (postura de medio cuerpo)", mueva el puño (el puño de atrás hacia arriba) hacia abajo desde el costado del cuerpo hacia la parte delantera del cuerpo, defiéndase contra una patada con la parte interna del antebrazo, gire el antebrazo como si estuviera realizando "Yoko- uke "(el puño de atrás estaría boca abajo), y lanza la patada como si estuvieras ejecutando " Ura-uchi "a" Gedan (nivel inferior) ".

Sukuidome (bloque de recoger y recoger)

Realice una patada con la parte interior del antebrazo moviendo el puño (el puño de atrás hacia abajo) desde el lado opuesto de la cintura hacia abajo como si dibujara un semicírculo. Tire del brazo hacia arriba hasta que la pierna que patea del oponente llegue a la altura del hombro. "Zanshin" parece que el hombro y el codo llegan al mismo nivel horizontal.

Kosa-uke (bloque de brazos cruzados)

Coloque los puños a ambos lados de la cintura, empuje los puños hacia abajo hacia adelante (los puños traseros hacia arriba) mientras las axilas están colocadas firmemente junto al cuerpo, y cruce ambas muñecas para defenderse de una patada. Cruza las muñecas solo hasta donde encaje la pierna que patea.

Hizagaeshi (Rodilla barriendo el bloque)

Levanta la rodilla hacia adentro para defenderte de una patada.

Wa-uke (bloque circular de dos brazos)

Se refiere a "Gedan Harai-uke" con ambos brazos al mismo tiempo. Puede usarse como uno para defender, mientras que el otro para atacar.

Harai-uke (bloque hacia abajo)

Coloque "Kentsui (la parte inferior del puño)" en la parte superior del hombro en el lado opuesto sin sacar el codo, mueva el puño hacia abajo por encima de la rodilla (aproximadamente a una distancia de dos puños). Gire la muñeca cuando entre en contacto con el ataque para crear un efecto rápido. No doble la muñeca ni el codo. Defiende una patada con "Soto Kote (exterior del antebrazo)".

Sukui-uke (bloque con pala)

Mueva la palma (mirando hacia arriba con un ligero ángulo) hacia arriba y hacia adelante alrededor del nivel de la cintura. La distancia entre el codo y la axila es de aproximadamente un puño. Barrer la patada del oponente hacia adentro sin extender el codo. Defiéndete de una patada con el talón de la palma. Además, se defiende del ataque moviendo la palma hacia abajo y hacia afuera.