

UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA

DIRECCION GENERAL DE ASUNTOS ACADEMICOS



**“ PROPUESTA DE NORMAS Y SISTEMATIZACION TECNICA
PARA LA CREACION DE UN CENTRO DE ADIESTRAMIENTO DE
KARATE DO EN LA U.A.B.C. UNIDAD ENSENADA ”**

TRABAJO TERMINAL

**QUE PARA OBTENER EL DIPLOMA DE:
ESPECIALIDAD EN DOCENCIA**

PRESENTA

ALFONSO PARRA MEZA

ENSENADA, B.C

MAYO DE 1998

PROLOGO

El presente trabajo consta, básicamente, de tres partes: 1. El **plan de normas** para regular un centro de adiestramiento; considerando los aspectos de infraestructura y personal necesarios; 2. Los **cuadros de sistematización** de las técnicas o habilidades requeridas en la práctica de *karate do*, estructuradas en base al análisis de tres diferentes guías de adiestramiento y 3. Las **guías técnicas** que se derivan de los cuadros de sistematización, las cuales contienen en forma de listado, los movimientos que los estudiantes habrán de realizar en sus correspondientes evaluaciones y/o exámenes para ascender de grado o cinta.

Con lo anterior, se pretende desarrollar un documento base en apoyo a las actividades de instrucción del *karate do* en nuestra Institución, así como crear un antecedente organizativo para un futuro centro de adiestramiento, propuesta a consecuencia de los Centros de Adiestramiento de Gimnasia y Atletismo existentes en la Universidad Autónoma de Baja California Unidad Mexicali.

En la estructura general del trabajo, el lector encontrará tres “subíndices”, correspondiendo a las tres partes del mismo, teniendo la finalidad de auxiliar en la identificación rápida de un particular en su formato.

INDICE

1.	Introducción	1
1.1	Marco de referencia.....	1
1.2	Fundamentación del problema.....	4
1.3	Objetivos.....	5
2.	Metodología	6
2.1	Plan de normas.....	6
2.2	Diseño de sistematización técnica.....	6
3.	Propuesta de Normatividad y Sistematización Técnica	7
3.1	Plan de normas.....	7
3.2	Cuadros de sistematización técnica.....	22
3.3	Guías técnicas.....	29
4.	Discusiones	37
5.	Conclusiones	38
6.	Bibliografía	39
7.	Anexos	40
7.1	Tecnicismos.....	40
7.2	Figuras técnicas.....	42

1.

INTRODUCCION

1.1. Marco de Referencia.

El Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas (DADYR), dependiente de la Dirección General de Bienestar Estudiantil, fue creado por decreto rectoral del Ing. Luis López Moctezuma el 15 de noviembre de 1972 y su función esencial es la de fomentar el deporte recreativo y formativo entre los alumnos, maestros y empleados de la comunidad universitaria (U.A.B.C., 1992).

Los deportes que promueve regularmente son el atletismo, aeróbicos, basquetbol, beisbol, futbol, gimnasia, *tae kwon do*, softbol, voleibol y *karate do*, en donde este último ha estado involucrado en los programas deportivos del Departamento desde 1983, debido a un interés muy particular de estudiantes universitarios y su práctica responde a una extensa difusión promovida desde Japón a varios países, según comenta Nakayama (1980) al referirse a la historia de la mencionada disciplina militar. No obstante, su promoción no siempre ha sido de manera homogénea al no existir un control en el proceso, proliferando escuelas sin supervisiones adecuadas, ya sea por asociaciones internacionales o departamentos gubernamentales de los diferentes países. En este sentido, el 20 de mayo de 1974, en la Ciudad de Mexicali, Baja California, se llevó a cabo el Primer Congreso Estatal de Artes Marciales Orientales, con la finalidad de estructurar una reglamentación en la instrucción de las mismas; así como regular las actividades de los instructores de acuerdo a los propios estatutos de cada una de las correspondientes federaciones y/o lo dispuesto por la Dirección General de Educación Física del Estado . En la misma Ciudad, el 30 de junio del mismo año, se efectuó una segunda reunión y la publicación de los acuerdos emanados del primer congreso, enmarcados por la supervisión de la Secretaría de Educación Pública del Estado a través del Departamento de Educación

Física (hoy Instituto de la Juventud y del Deporte), el cual coordinaría las actividades de los instructores bajo un criterio reglamentado y la implementación de un Consejo Técnico Estatal para la supervisión de los instructores y/o escuelas a registrarse; tal proyecto, al transcurso de los años, se diluyó por cambios administrativos de Gobierno, vinculado a la falta de interés de los instructores involucrados por retomar tales estrategias. En 1982, en la Ciudad de Tijuana, Baja California, se llevó a cabo la Asamblea Constitutiva de la Asociación Estatal de *Karate Do* y Artes Marciales Afines de Baja California, en donde se aprobó por unanimidad la propuesta de estatutos que la regirían desde ése momento a la fecha y en cuya estructura se incluyen los requisitos mínimos que instructores y cintas negras deben cumplir para afiliarse a la misma, sin especificar elementos administrativos para la operación de un gimnasio.

Una manera de hacer extensivo el deporte universitario a la ciudadanía en general comenzó hace diez años en la Ciudad de Mexicali a través del Centro de Adiestramiento de Gimnasia y posteriormente, el de Atletismo. Estos centros, incorporan en sus prácticas a niños desde los 8 años de edad mediante cuotas de recuperación y su función primordial es la de establecer las condiciones necesarias para fomentar el desarrollo físico y las habilidades técnicas en aspirantes que, en un futuro momento, contemplen formar parte del cuerpo estudiantil de la U.A.B.C.. En base a lo anterior, el Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas ha propuesto la implementación de centros de adiestramiento, particularmente en *karate do* y basquetbol, cuyas promotorías han mostrado viabilidad de operación.

Por corresponder a nuestra competencia y en respuesta a la mencionada propuesta, el presente trabajo pretende cubrir la necesidad de llevar a cabo una estructuración de los requerimientos normativos de un centro de adiestramiento de *karate do*, así como un

método particular de enseñanza en base a la sistematización de técnicas y correspondientes guías de aprovechamiento.

La relevancia del trabajo a desarrollar radica en el hecho de ser una compilación única de las normas generales implementadas en algunas escuelas de artes marciales de Baja California y su elaboración auxilia a determinar los aspectos de mayor importancia que deben considerarse para optimizar las funciones en su difusión; así como servir de referencia para aquellos instructores calificados que en su momento se desempeñen como tales en el ámbito gubernamental o privado, al observar las políticas que rigen las actividades de instrucción dentro de un contexto organizativo definido.

1.2. Fundamentación del Problema.

Al momento, existen en Baja California diferentes escuelas de artes marciales que no contemplan en su estructura un plan general de normas, limitándose, la mayoría de ellas, a reglas muy generales que han sido transmitidas de generación en generación; aunado a ello, existe desvinculación con los acuerdos establecidos en los congresos organizativos y por consiguiente, ausencia de supervisión a las actividades de instrucción por parte de la Secretaría de Educación Pública. En otro sentido, abordando el tema de la sistematización técnica para el centro de adiestramiento que nos ocupa, aunque Nishiyama y Brown (1982), exponen en forma ordenada las técnicas principales del *karate do* y algunas secuencias de aprendizaje, no detallan su relación en guías específicas que permitan su implementación en un programa de evaluaciones de grados y cintas.

Desde 1983 a la fecha, el Club Universitario de *Karate Do* Unidad Ensenada, ha tenido la oportunidad de trabajar con guías técnicas correspondientes a tres diferentes asociaciones internacionales (*West Coast Shoto Kan Karate Association*, *Karate Association of Hawaii* y *Traditional Karate International*); observando similitudes y diferencias, así como incongruencias secuenciales.

Por lo anterior, podemos identificar que actualmente se carece de un plan de normas base y guías técnicas particulares de seguimiento que permitan estructurar y administrar un centro de adiestramiento con una operatividad definida.

1.3.**OBJETIVOS****1.3.1. Específicos.**

- 1.- Investigar los elementos necesarios para elaborar un plan general de normas que auxilie en la administración un centro de adiestramiento de *karate do*.
- 2.- Diseñar cuadros de sistematización de las técnicas correspondientes a los diferentes niveles de aprovechamiento en la práctica de *karate do*, comparando tres guías de asociaciones internacionales para formular las particulares del centro de adiestramiento.

1.3.2. Generales.

- 1.- Proponer a la Jefatura del Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas de la Universidad Autónoma de Baja California, un plan normativo base para regular las actividades de instrucción de *karate do* en la propia Institución.
- 2.- Extender, a través de un Centro de Adiestramiento de *karate do*, las capacidades de enseñanza e instrucción a la comunidad con la identidad y aval de la Institución mediante un programa de educación física y seguridad personal.

2.1. Plan de Normas.

- a) En base a la experiencia personal, se diseñó un boceto de un plan de normas, considerando los aspectos de infraestructura, administración general, reglamentación y entrenamientos.
- b) Con entrevistas e intercambio de ideas con instructores del Estado de Baja California, se recabó información y datos inherentes a la organización de un gimnasio, valorando los elementos constitutivos del Plan de Normas para su registro.

2.2. Diseño de Sistematización Técnica.

Se estructuró en base a los siguientes puntos:

- a) Se revisaron y compararon las guías técnicas de tres asociaciones internacionales con la finalidad de identificar elementos coincidentes.
- b) Se seleccionaron los elementos y elaboraron guías “de prueba”, con el propósito de aplicarlas en sesiones regulares de entrenamiento (impartidas a niños de 8 años en adelante hasta adolescentes, estudiantes universitarios y adultos) para distinguir las relaciones de secuencia, dependencia e independencia técnica.
- c) En base al modelo de Morganov (en Heredia, 1983), el cual consiste en distinguir las actividades intra e interdependientes en un programa de aprendizaje para ubicarlas en diferentes niveles, se diseñaron las gráficas y determinaron las secuencias técnicas para la elaboración de las guías finales.

3. PROPUESTA DE NORMATIVIDAD Y SISTEMATIZACION TECNICA.

3.1. Plan de Normas.

1.- Generalidades.....	8
2.- El personal.....	8
3.- El inmueble (gimnasio).....	9
4.- Las inscripciones.....	10
5.- Los habitos y conductas.....	11
6.- El uniforme.....	14
7.- Los grados y cintas.....	14
8.- Los entrenamientos.....	15
9.- Los programas de entrenamientos.....	17
10.- Calendarización de programas.....	17
11.- Los exámenes.....	18
12.- Los certificados.....	19
13.- Acuerdos.....	20
14.- Sanciones.....	20
15.- Transitorios.....	21

1.- GENERALIDADES.

1.1.- El presente plan de normas tiene como finalidad regular las actividades inherentes a la instrucción y/o práctica de *karate do* dentro de un marco de referencia que permita optimizar funciones en el proceso enseñanza-aprendizaje.

1.2.- Su estructura define al Centro de Adiestramiento a incorporarse a la Universidad Autónoma de Baja California mediante el aval del Departamento de Actividades Deportivas y Recreativas de la Institución.

2.- EL PERSONAL .

2.1.- El Centro de Adiestramiento estará estructurado por un Consejo Administrativo; un Consejo Técnico; un Consejo Consultivo y los alumnos.

2.2.- El Consejo Administrativo estará representado con personal que coordinará lineamientos económicos en base a los acuerdos establecidos en su estructuración.

2.3.- El Consejo Técnico se conformará con los instructores del gimnasio, quienes realizarán actividades de planeación, organización, aplicación y evaluación del material técnico, así como cualquiera que se relacione con su tarea de instrucción.

2.4. – El Consejo Consultivo se integra con los dos anteriores consejos y alumnos invitados para tal efecto. Las actividades que competen a éste organismo son las de promoción, difusión, calendarización, organización y realización de eventos tanto deportivos como sociales, acuerdos generales, etc..

2.5.- Serán alumnos regulares de la escuela aquellos que cumplan satisfactoriamente con los requerimientos administrativos inherentes a la misma.

3.- EL INMUEBLE .

El gimnasio constará de Area Administrativa, Area de Entrenamiento, Vestidores, y Cuarto(s) Sanitario(s).

3.1.- El Area Administrativa.

- a) Contará con un escritorio, teléfono, sillas, máquina de escribir, archivo, pizarrón informativo, calendario de actividades y artículos varios de oficina.
- b) La documentación correspondiente estará organizada en un ARCHIVO, incluyendo formatos de inscripciones, formatos de seguimiento técnico, recibos, folletos informativos, directorio, expedientes generales, registros de exámenes, registros de grados, etc..
- c) Contará con números de emergencia anotados cerca del teléfono.

3.2.- El Area de Entrenamiento.

- a) El área de entrenamiento deberá ser una superficie plana y libre de riesgos para la práctica con los pies descalzos. El piso ideal es de madera pulida.
- b) El salón deberá estar perfectamente ventilado y lo suficientemente espacioso para permitir la libertad de movimientos.
- c) En la pared principal (definida para la ceremonia de inicio y fin de clases) se colocarán:
 - c.1) Fotografías y/o emblemas representativos.
 - c.2) Preceptos tradicionales.
 - c.3) Bandera Nacional.
- d) Un extintor y un botiquín de primeros auxilios estarán colocados al mayor alcance posible; el segundo, con implementos recomendados en una guía básica.

3.3.- Los Vestidores.

- a) Deberán dividirse tanto para damas y niñas, como para caballeros y niños.
- b) Estarán acondicionados de tal manera que su utilización cubra requerimientos como privacidad e higiene, además de contar, dentro de lo posible, con percheros, sillas o bancas, tapetes y gabinetes.

3.4.- El (Los) Cuarto(s) Sanitario(s).

- a) En principio, tazas y lavabos deberán ser funcionales y estar en óptimas condiciones de limpieza.
- b) Implementos higiénicos y de limpieza (rollos de papel, trapeadores, escobas, recogedores, baldes, esponjas, trapos, pastillas y aerosoles deodorizantes, jabones, detergentes, etc.) deberán revisarse periódicamente y ubicarse estratégicamente para su eficiente utilización.

4.- LAS INSCRIPCIONES.

4.1.- Se formalizarán al llenar el formato correspondiente, recabando los datos del aspirante, previa entrevista personal.

4.2.- Los menores de edad deberán acompañar el mismo formato con la autorización de los padres o tutores.

4.3.- Cada aspirante deberá acompañar el formato de inscripción con:

- a) Un certificado médico que avale su aptitud para la práctica de *karate do*.
- b) Una constancia ó referencia sobre su ocupación honesta en nuestra sociedad (estudiantil y/o laboral).
- c) Constancia de no tener antecedentes penales y/o criterio y consulta del Consejo Consultivo.

d) 3 (tres) fotografías tamaño infantil (formato de inscripción, tarjetón de seguimiento técnico, registro general escolar).

4.4.- Los estudiantes que soliciten su ingreso y comprueben haber realizado exámenes u obtenido grados en otra escuela de *karate do*, deberán acompañar su formato con una carta de recomendación de su instructor anterior.

5.- LOS HABITOS Y CONDUCTAS.

5.1.- Generales.

- a) El presentarse bajo los efectos de cualquier droga o narcótico ocasionará la inmediata suspensión del aplicante.
- b) Se asistirá puntualmente a clases, debidamente aseado y equipado con uniforme limpio y completo, atendiendo especificaciones del punto No. 6.
- c) No se ingerirá alimento alguno al menos dos horas antes de cada sesión.
- d) Se requiere óptimo aseo personal, como uñas de manos y pies perfectamente limpias y recortadas. El cabello en los varones no deberá cubrir los ojos y en las damas, deberá sujetarse con ligas o similares no metálicos.
- e) En el área de entrenamiento hay tres posturas básicas: de pie, arrodillado y sentado (sin extender las piernas).
- f) Al entrar y salir de la escuela, del área de entrenamiento y al practicar con un compañero se deberá saludar correctamente al estilo tradicional japonés (inclinación).
- g) Se evitará emplear vocabulario vulgar, dirigiéndose siempre con respeto a cualquier persona presente en el gimnasio.
- h) Se evitarán conductas negativas que desacrediten las buenas costumbres.

- i) No se enseñarán o divulgarán los conocimientos del arte, salvo permiso de los oficiales del Consejo Técnico.
- j) Prohibido ejecutar el arte públicamente, así como participar en exhibiciones o eventos de cualquier naturaleza, a menos que sean las requeridas al Centro de Adiestramiento por invitación.
- k) No se hará uso indebido de los conocimientos adquiridos en su práctica.
- l) Los emblemas y distintivos del Centro de Adiestramiento pertenecen al mismo, no debiéndose utilizar más que en los uniformes y documentos oficiales.
- m) Cualquier problema entre integrantes de la escuela deberá ser tratado en la Dirección únicamente; nunca en el resto del gimnasio ni fuera de él.
- n) Ningún integrante del Centro de Adiestramiento de Karate Do deberá aceptar invitaciones para participar en sesiones de entrenamiento, clases o eventos en otras escuelas, a menos que solicite el permiso de su instructor.
- o) Todo alumno, instructor y personal del Centro, deberá informar con anticipación su ausencia temporal o definitiva del Centro de Adiestramiento para realizar los trámites administrativos correspondientes.

5.2.- De los Alumnos.

- a) Acatarán órdenes de sus superiores sin discusión.
- b) Nunca tomarán ventaja sobre cualquier compañero.
- c) No realizarán práctica de combate sin la supervisión del instructor.
- d) Al abandonar parcial o totalmente la sesión, deberán solicitar el permiso del instructor a cargo de la clase, previo saludo tradicional y exposición de motivos. En caso de

llegar impuntual a la sesión, deben aguardar a que el instructor dé el permiso a su ingreso, quien se reserva el derecho de no otorgarlo.

- e) Evitarán hablar o llamar la atención de cualquier integrante de la clase cuando se está en sesión.
- f) Deberán mantener el gimnasio en óptimas condiciones de limpieza.

5.3.- De los Instructores.

- a) Para ejercer funciones como instructor del Centro de Adiestramiento, se requiere turnar una solicitud oficial dirigida al Consejo Consultivo, comprobar su nacionalidad mexicana ó su estancia legal en el País, ser mayor de edad, tener mínimamente certificado de bachillerato o vocacional, tener reconocimiento oficial de cinta negra por la Federación Mexicana de Karate Do o por una asociación internacional reconocida y presentar por escrito un programa general de instrucción para principiantes, intermedios y avanzados al arbitraje del Consejo Técnico.
- b) La conducción de sus actividades denotarán conocimiento y preparación técnica, como hábitos y conducta adecuados a su desempeño.
- c) Asistirán a cursos, conferencias, clínicas, exámenes y en general, a cualquier evento donde se requiera su presencia con la finalidad de elevar el nivel teórico-práctico de su actividad.
- d) Mantendrán su capacidad física y formación técnica paralelamente a sus actividades.
- e) Sus esfuerzos estarán encaminados a seguir los lineamientos establecidos por el Consejo Técnico, mostrar interés en sus alumnos, preparar sus clases anticipadamente en base a los programas establecidos y observar las reglas generales del gimnasio en las mismas.

6.- El Uniforme.

- a) Los alumnos e instructores deberán portar uniforme tradicional de dos piezas color blanco (*Karate Gi*) sin marcas.
- b) Únicamente deberán portarse los emblemas oficiales, autorizados por el Consejo Técnico.
- c) El saco, cuando esté apretado con el cinturón, deberá ser de una longitud que cubra las caderas. Los hombres no portarán ropa por debajo del mismo, las mujeres portarán una camiseta blanca sin estampados.
- d) El cinturón deberá ser de una longitud aproximada que deje al menos 15 centímetros de longitud en ambos lados, después de que haya sido apropiadamente atado a la cintura.
- e) Las mangas del saco deberán cubrir al menos una tercera parte del antebrazo.
- f) Los pantalones deberán ser lo suficientemente largos para cubrir dos terceras partes de las pantorrillas.
- g) Prohibido el uso de pulseras, anillos, aretes, etc. durante las sesiones.

7.- Los grados y Cintas.

- a) En el aprendizaje de técnicas de *karate do* (estilo *Shoto Kan*), implicadas en el Centro de Adiestramiento se estiman 10 grados previos a la cinta negra.
- b) La secuencia de los grados es ordinal descendente, donde el principiante cinta blanca (sin grado) inicia su entrenamiento en un programa trimestral y un examen final para obtener su 10mo. *kyu* (grado).

c) Cada uno de los grados se distingue por un señalamiento, sea un color de cinta o marca en la misma, excepto en cafés y cinta negra:

- c.1) Cinta blanca..... Sin grado.
- c.2) Cinta amarilla..... 10mo. *Kyu*.
- c.3) Cinta anaranjada..... 9no. *Kyu*.
- c.4) Cinta anaranjada con grado..... 8vo. *Kyu*.
- c.5) Cinta verde..... 7mo. *Kyu*.
- c.6) Cinta verde con grado..... 6to. *Kyu*.
- c.7) Cinta morada..... 5to. *Kyu*.
- c.8) Cinta morada con grado..... 4to. *Kyu*.
- c.9) Cinta café (tres grados).... 3er. , 2do. y 1er. *Kyu*.
- c.10) Cinta negra..... 1er. *Dan*.

8.- Los Entrenamientos.

- a) Todos los entrenamientos iniciarán y finalizarán con un saludo y/o práctica de meditación formal.
- b) El entrenamiento de *karate do* consta de tres aspectos principales: entrenamiento individual, entrenamiento aplicado con un adversario y ejercicios auxiliares para aumentar las habilidades necesarias para ejecutar las diversas técnicas.
- c) Las técnicas podrán ser ejercitadas tanto aisladamente o en combinación. La práctica de las mismas contemplará práctica básica, práctica de formas (*katas*), y práctica de combate (*kumite*).
 - c.1) La práctica básica comprende cuatro componentes: puzaduras, bloqueos, golpes con manos y pateo.

c.2) La práctica de formas o *katas* consiste en la ejecución de movimientos coordinados y preestablecidos, correspondiendo a los programas de entrenamiento y están representadas por los cuatro componentes en combinación, además de los desplazamientos del cuerpo y cambios de posición que se requieren para su ejecución fluida, constituyendo una parte importante dentro de los entrenamientos de *karate do*.

c.3) La práctica de combate o *kumite* es un sistema de ejercicio en la forma de pelea simulada que da entrenamiento concreto para la elección y ejecución de las técnicas apropiadas. Se divide básicamente en tres niveles:

c.3.1) Práctica básica de combate. Consiste en el ejercicio en el que el modo de ataque está prearreglado.

c.3.2) Práctica semilibre. Se lleva a cabo adoptando postura competitiva, sin embargo, los ataques son indicados previamente para dar oportunidad al oponente de seleccionar su defensa y contraataque respectivo.

c.3.3) Práctica de combate estilo libre. Ni el ataque ni la defensa están preacordados y se permite que los practicantes puncen, golpeen, bloqueen y pateen de la manera que prefieran, limitados por las condiciones establecidas en el Reglamento de Competencias de la Federación Mundial de *Karate Do*. Es la ejecución de ésta práctica lo que constituye el *karate* de competencia y solamente puede participarse en ella después de una ejercitación meticulosa de los fundamentos y bajo supervisión del instructor.

9.- Los Programas de Entrenamientos.

- a) El plan de entrenamientos estará estructurado de tal manera que el aprendizaje de las técnicas esté determinada por una secuencia ordenada e integrado por programas de entrenamiento para principiantes, intermedios y avanzados.
- b) La duración de la carga de trabajo por programa de entrenamiento será trimestral, semestral o anual, según corresponda al grado requerido, considerando un examen al final del periodo para la evaluación y categorización de los alumnos. El programa trimestral corresponde a los grados de cinta blanca hasta cinta anaranjada con grado; el plan semestral para los cintas verdes a cafés. Los cintas cafés deberán desarrollar un trabajo escrito guiado, con los temas solicitados por la Federación Mexicana de Karate Do para la acreditación de la cinta negra.
- c) La revisión y adecuación de los programas de entrenamiento estará mediada por el Consejo Técnico y a solicitud del responsable general del Centro de Adiestramiento.

10.- Calendarización de Programas.

- a) La calendarización de los programas de entrenamiento estará sujeta a una estructuración previa anual.
- b) Se indicarán esquemáticamente los meses y/o fechas en las que se llevarán a cabo los entrenamientos, exámenes, inscripciones, reinscripciones, publicación de resultados de exámenes, cursos, seminarios, etc..

11.- Los Exámenes.

- a) Los exámenes estarán promoviéndose de acuerdo al término de tiempo de práctica de los programas de entrenamientos y se efectuarán, trimestral, semestral o anualmente o en el tiempo que cada grado requiera para su promoción.
- b) Las cuotas para tener derecho a examen y certificación correspondiente estarán consideradas en una tabla de valores, con una asignación para cada grado y de acuerdo a lineamientos del consejo administrativo.
- c) El examen no es de carácter obligatorio y responde únicamente a si el alumno está interesado en ascender de grado y/o de cinta.
- d) Para tener derecho a su presentación, los alumnos deberán cubrir un mínimo del 80% (ochenta por ciento) de asistencias con relación al número total de entrenamientos correspondiente a su preparación; así como ser propuesto por el instructor a cargo, quien se reserva el derecho de suspender a cualquier alumno que a su criterio pierda derecho al mismo, por faltas al reglamento o carezca de los elementos técnicos suficientes para aprobarlo.
- e) La fecha del examen será dada a conocer la primera semana del programa de entrenamiento y su implementación estará mediada por el instructor encargado del grupo, el responsable del Centro de Adiestramiento y sinodales invitados.
- f) Se evaluará de acuerdo a las GUIAS TECNICAS correspondientes a cada grado donde las observaciones y evaluaciones serán anotadas en una hoja de requerimientos técnicos para posteriormente calificar el desempeño del practicante.
- g) Después de cada examen, se llevará a cabo una relación de los estudiantes involucrados en el mismo, con el grado alcanzado y firmas de los sinodales en una hoja membretada y fechada, anexándose al ARCHIVO DE EXAMENES.

- h) Para alumnos que hayan suspendido la secuencia de su preparación, se aplicarán exámenes especiales, de acuerdo a cada caso en particular y evaluados por el Consejo Técnico. Se considera, por cada seis meses de inactividad, un descenso en el nivel de aprovechamiento, debiendo presentar los que sean necesarios para revalidar su grado anterior. Tales exámenes estarán exentos de cuota .
- i) Alumnos que por determinado motivo no acrediten su examen o no se presentaren al momento del mismo (por causa justificada) podrán realizarlo en fecha extraordinaria. Si el motivo de no acreditar se debe a deficiencias técnicas, el aspirante deberá atender el tiempo solicitado por el Consejo Técnico para su futura examinación. En ambos casos, se considera cumplido el requisito de cuota de examen.
- j) Estudiantes de otra escuela, con práctica de estilo diferente o semejante, habrán de cumplir con el punto 4.4. del presente, iniciar su práctica con cinturón blanco y, de acuerdo a sus habilidades, presentar de 1 a 2 exámenes en el tiempo requerido por el Consejo Técnico. La cuota aplicada será correspondiente al grado que aspire el aplicante.

12.- Los Certificados.

- a) Los certificados contemplarán un encabezado (que implicará a la Institución y/o Asociación que otorga el documento), el texto que define su naturaleza, fecha, sellos y firmas, así como el número de **registro**.
- b) Una **copia** del mismo deberá ser incluida en el archivo de certificados.

13.- Acuerdos.

- a) Cada uno de los Consejos realizará juntas organizativas para la definición de acuerdos.
- b) Las reuniones organizativas deberán cumplir los siguientes puntos:
 - b.1) Informar a la Dirección del Centro de Adiestramiento el calendario regular de reuniones ordinarias y/o extraordinarias.
 - b.2) Convocar a reunión señalando fecha, lugar, hora y asunto particular a tratar.
 - b.3) Realizar la junta con el número de asistentes reglamentario, nombrando escrutadores, secretario y orden del día, comprendiendo la lectura del acta anterior.
 - b.4) Levantar acta y pasarse a firma de los integrantes del Consejo convocante, como de las autoridades oficiales presentes en su caso.
 - b.5) Informar a la Dirección del Centro de Adiestramiento, anexando una copia del Acta firmada por los participantes.

14.- Sanciones.

- a) La transgresión por cualquier integrante del personal y alumnos del Centro de Adiestramiento a los reglamentos establecidos en el presente Plan de Normas tiene como efecto:
 - a.1) Amonestación verbal.- Sanción impuesta por infracción menor y que su intención es, en primera instancia la de prevenir futuras complicaciones. Las amonestaciones deberán efectuarse en privado con las partes involucradas.
 - a.2) Amonestación por escrito.- Sanción impuesta por infracciones mayores o repetidas infracciones menores. Su aplicación requiere la entrega del documento y la

incorporación de una copia firmada de recibido por el amonestado al expediente del mismo.

a.3) Suspensión temporal.- Sanción impuesta por una infracción seria. Su implementación sigue el proceso del caso anterior. El Consejo Consultivo determinará los alcances de la suspensión.

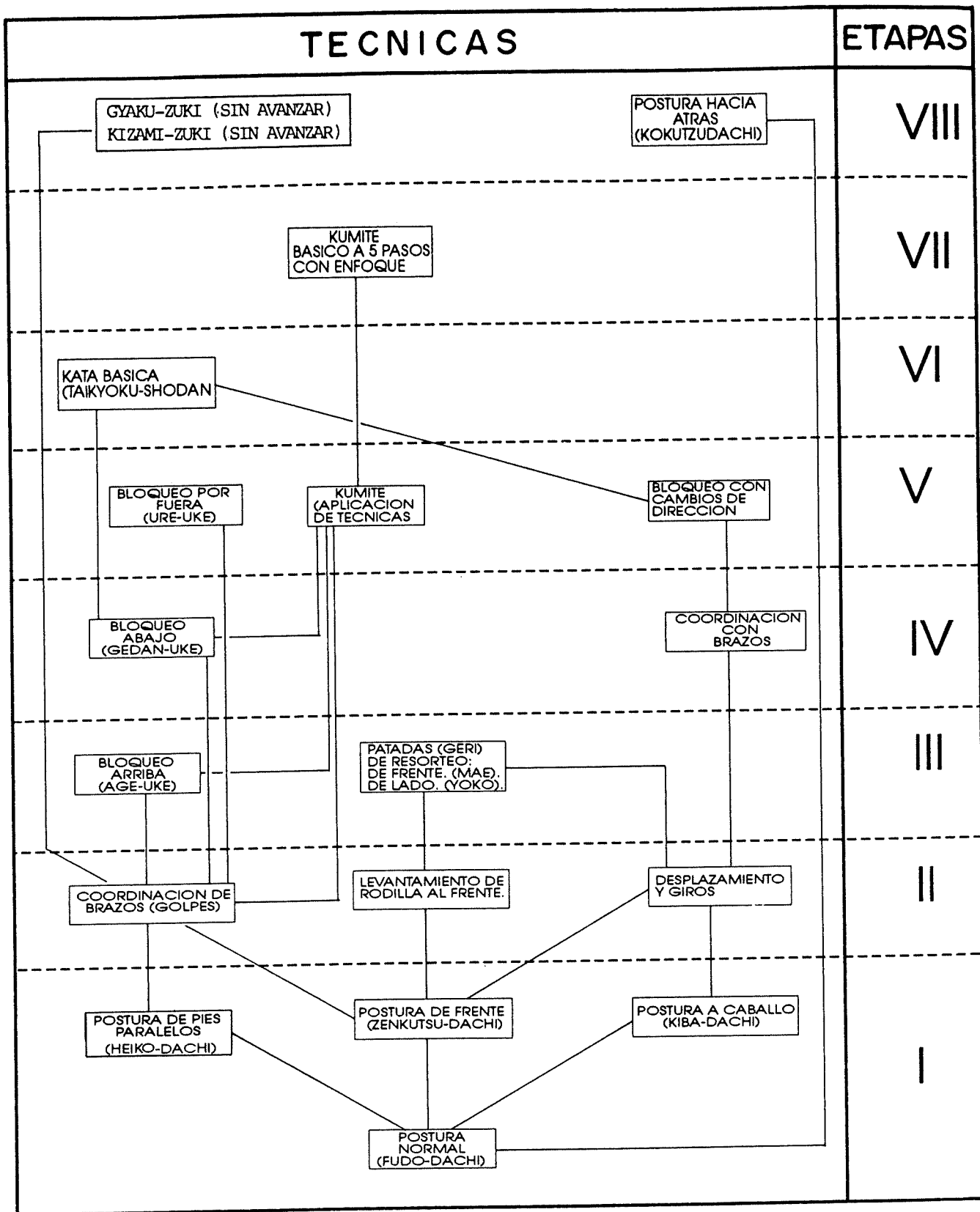
a.4) Suspensión definitiva.- Sanción impuesta si la infracción rebasa la tolerancia de las normas. El Consejo Consultivo extiende una notificación al causante y otra a los diferentes gimnasios o escuelas de artes marciales de la localidad.

15.- Transitorios.

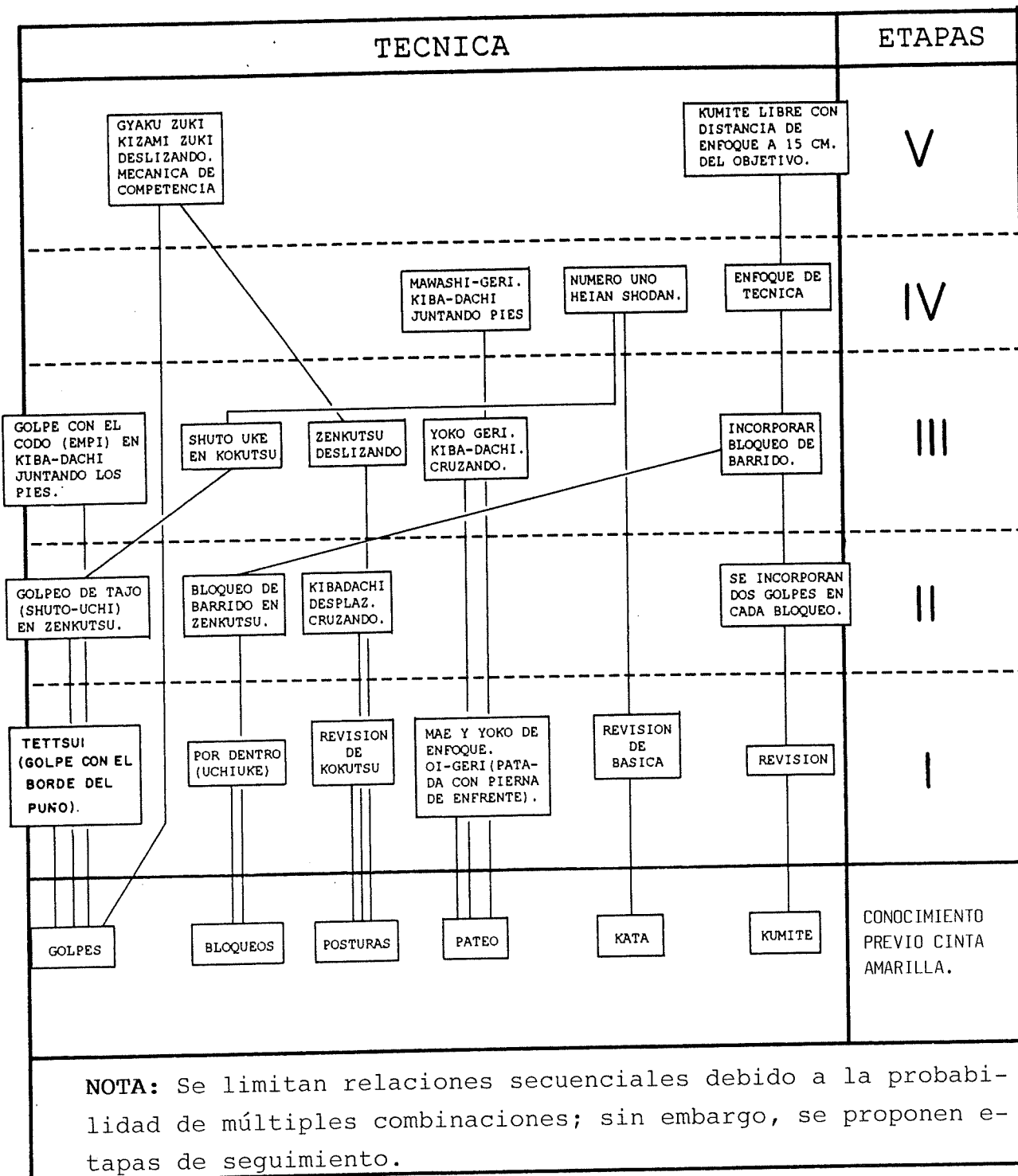
- a) Para los elementos no contemplados en el presente Plan de Normas, el juicio y decisiones a los mismos se somete al arbitraje del Consejo Consultivo.
- b) Los cambios y/o modificaciones al presente, se llevarán a cabo únicamente en sesión convocada para tal efecto por el Consejo Consultivo.

3.2. Cuadros de Sistematización Técnica

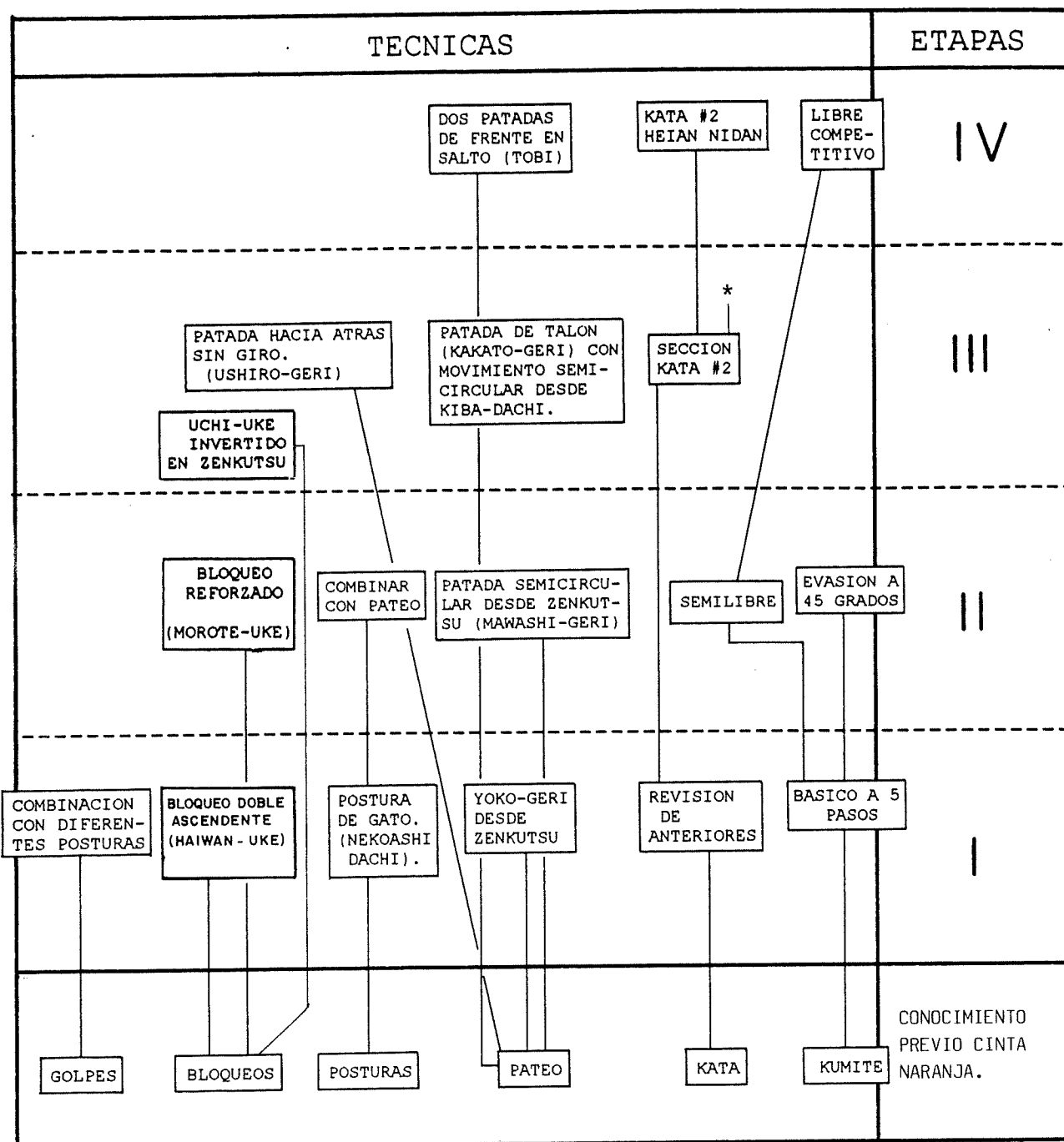
1.- Cinta blanca para cinta amarilla.....	23
2.- Cinta amarilla para cinta anaranjada.....	24
3.- Cinta anaranjada para cinta anaranjada con grado.....	25
4.- Cinta anaranjada con grado para cinta verde.....	26
5.- Cinta verde para cinta verde con grado, cinta morada cinta morada con grado y cinta café.....	27
6.- Cinta café y sus respectivos grados.....	28



GRAFICA NO. 1. CUADRO DE SISTEMATIZACIÓN DE CINTA BLANCA PARA CINTA AMARILLA

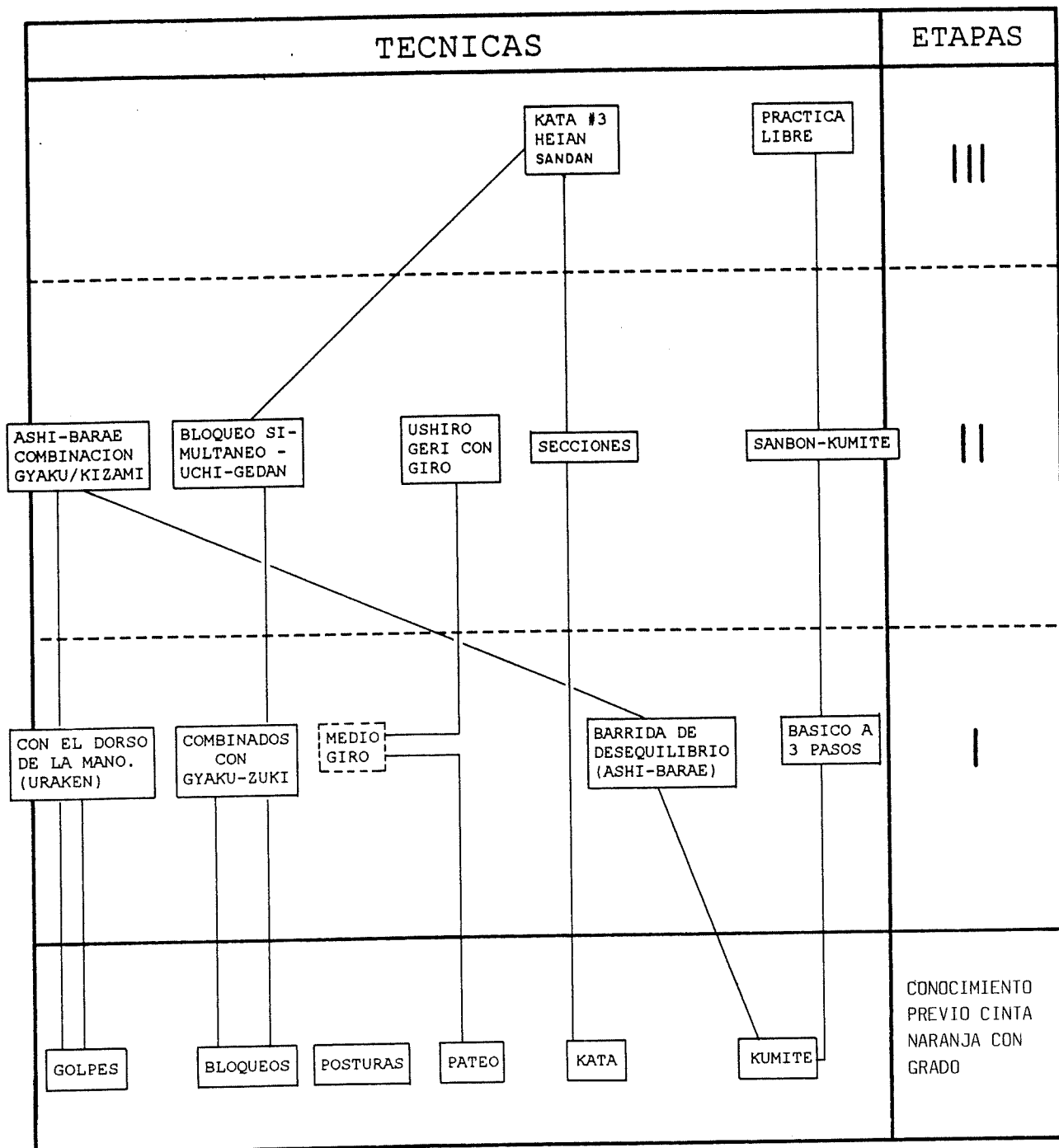


GRAFICA No. 2. CUADRO DE SISTEMATIZACIÓN DE CINTA AMARILLA -
PARA CINTA NARANJA.

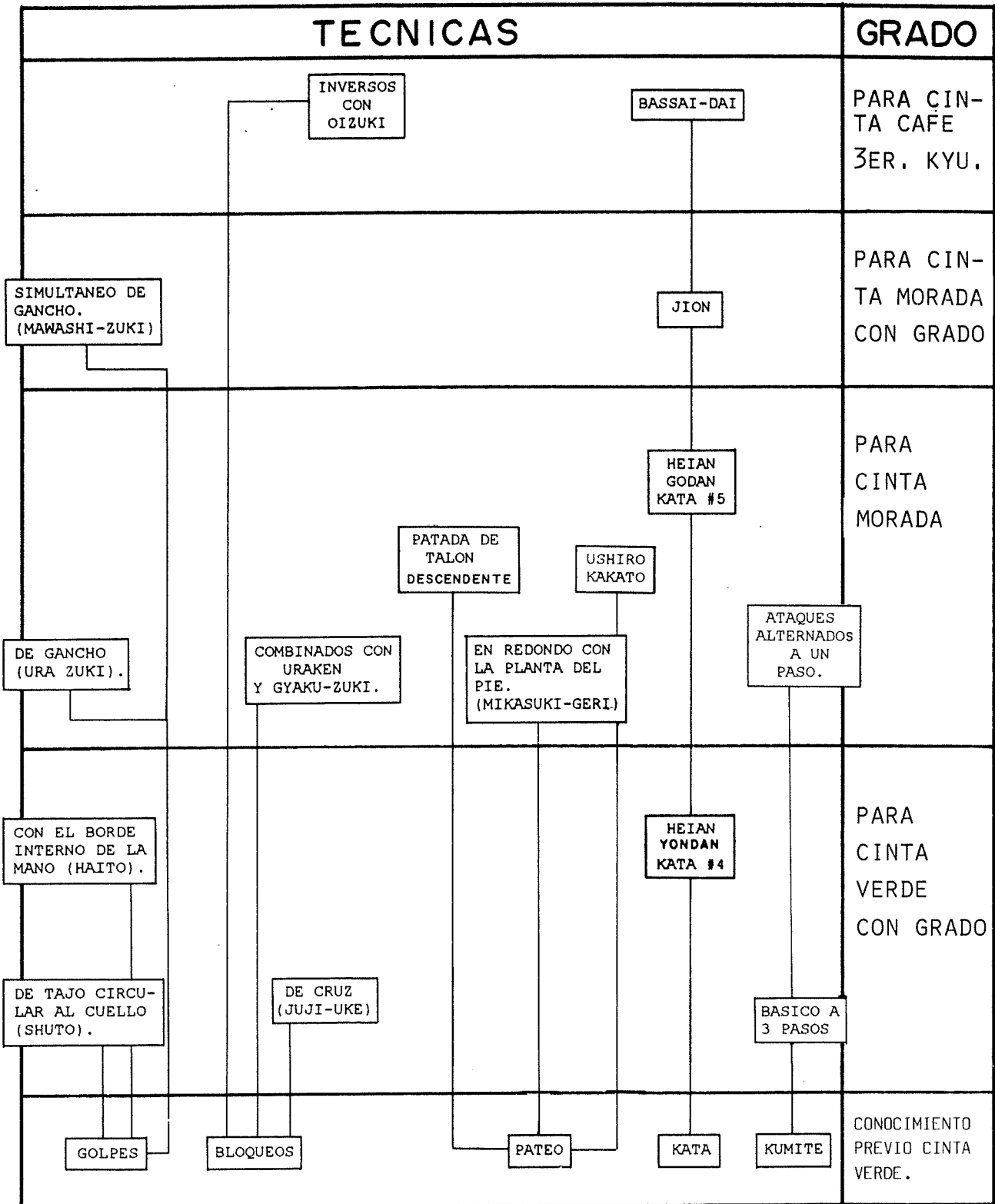


GRAFICA No. 3. CUADRO DE SISTEMATIZACIÓN DE CINTA NARANJA PARA CINTA NARANJA CON GRADO.

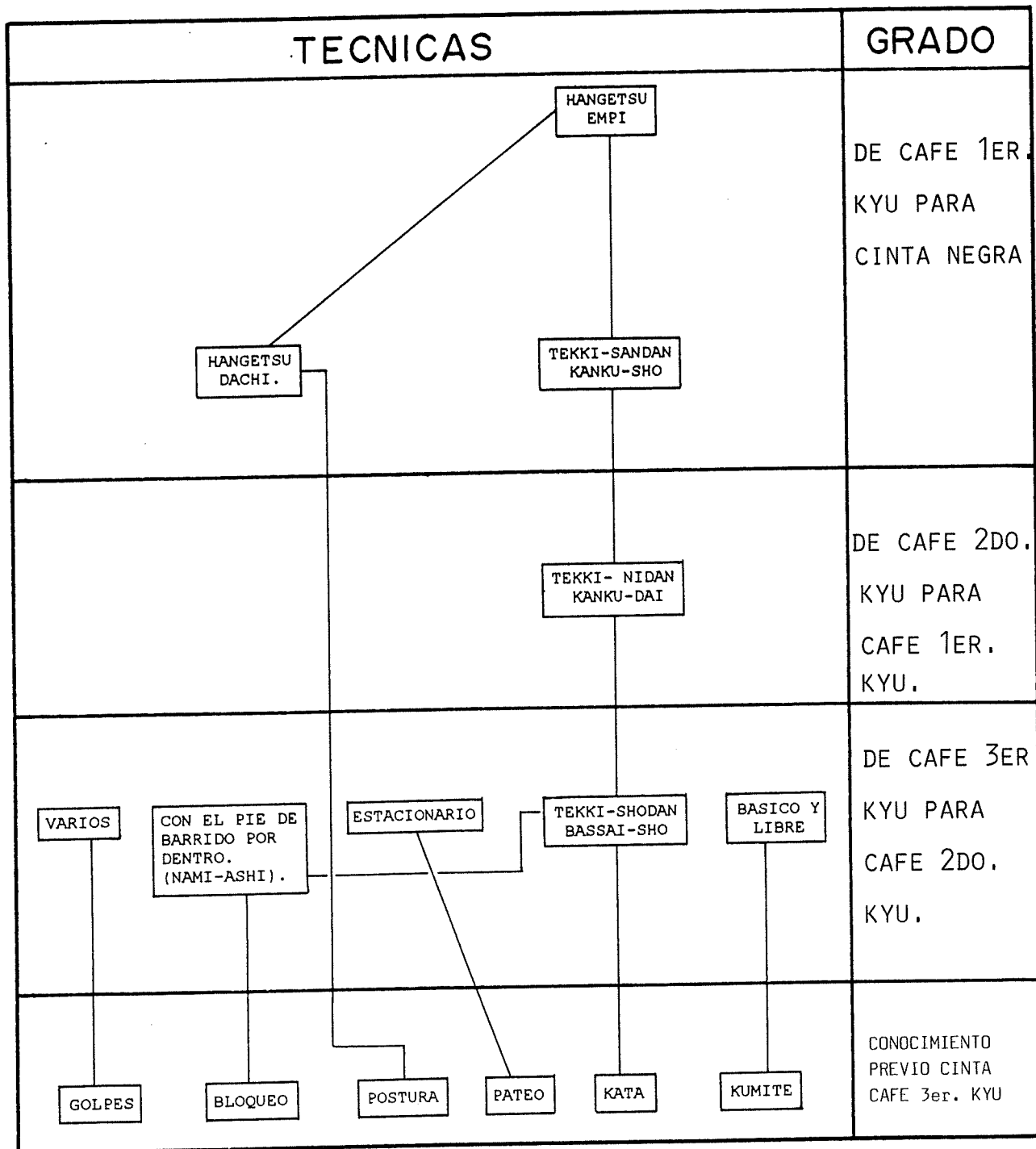
* Se recomienda analizar cada kata e incluir - en clases las secciones que permitan a los - estudiantes el conocer apropiadamente los mo- vimientos para su aprendizaje y futura apli- cación.



GRAFICA No. 4. CUADRO DE SISTEMATIZACIÓN DE CINTA NARANJA CON GRADO PARA CINTA VERDE.



GRAFICA No. 5. CUADRO DE SISTEMATIZACIÓN DE CINTA VERDE PARA -
CINTA VERDE CON GRADO E INDICADOS.



GRAFICA No. 6. CUADRO DE SISTEMATIZACIÓN PARA CINTA CAFÉ Y SUS RESPECTIVOS GRADOS. LA SISTEMATIZACIÓN DE CINTA NEGRA Y GRADOS EQUIVALE AL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO Y KATAS CORRESPONDIENTES.

3.3. Guías Técnicas

1.- Cinta blanca para cinta amarilla.....	30
2.- Cinta amarilla para cinta anaranjada.....	31
3.- Cinta anaranjada para cinta anaranjada con grado.....	32
4.- Cinta anaranjada con grado para cinta verde y cinta verde con grado.....	33
5.- Cinta verde con grado para cinta morada y cinta morada para cinta morada con grado.....	34
6.- Cinta morada para cinta café 3er. <i>kyu</i> y cinta café 2do. <i>kyu</i>	35
7.- Cinta café 2do. <i>kyu</i> para c. café 1er. <i>kyu</i> y Cinta café 1er. <i>kyu</i> para cinta negra 1er. <i>dan</i>	36

Universidad Autónoma de Baja California § Centro de Adiestramiento de Karate Do
Organización Shoto Kan Karate Do (OSHKa)

REQUERIMIENTO DE EXAMEN DE CINTO BLANCO
Para 10mo. Kyu (cinto amarillo)

Kihon (Básico)

YOI... Atención, *HACHIJI DACHI* (postura natural).

- *HEIKO DACHI* (posición de pies paralelos). Ambas manos (empuñadas) en la cintura: 10 *SEIKEN TSUKI* (golpes rectos), alternados al nivel del pecho.
- *HEISOKU DACHI* (pies juntos), ambas manos en la cintura: *MIGI / HIDARI GERI* (Pateos al frente, alternando las piernas derecha e izquierda, sin avanzar).
- Paso atrás en *ZENKUTSU DACHI* (postura de frente) y con ambas manos en la cintura: Desplazamientos.
- *GEDAN BARAI* (paso atrás en *Zenkutsu Dachi* con bloqueo abajo); avanzando y retrocediendo 4 tiempos:
 - a) *OI TSUKI* (golpe de estocada).
 - b) *AGE UKE* (bloqueo arriba).
 - c) *GEDAN UKE* (bloqueo abajo).
 - d) *UDE* (con el antebrazo) *SOTO* (de afuera hacia adentro) *UKE* (bloqueo).
- Paso atrás en *ZENKUTSU DACHI* y ambas manos a los lados del cuerpo; las vueltas (*MAWATE*) con los brazos cruzados al frente del cuerpo:
 - a) *YORI ASHI - OI GERI* (acortar distancia con el pie de atrás - pateo de frente con la pierna adelantada).
 - b) *MAE GERI KEAGE* (patada de frente de "resorteo" con la pierna de atrás).
- Paso atrás en *KIBA DACHI* (postura a caballo) y guardia de lado:
 - a) Desplazamientos (juntando los pies).
 - b) *MIGI / HIDARI GERI*; desplazamiento, juntando los pies y pateando al frente del cuerpo.
 - c) *MIGI / HIDARI GERI - YOKO GERI KEAGE* (patada de lado de "resorteo").
- *HEISOKU DACHI* (pies juntos), ambas manos en la cintura: Desplazamientos al frente y atrás en *KOKUTSU DACHI* (postura hacia atrás).
- Paso atrás en *GEDAN BARAI* - guardia de combate:
 - a) *KIZAMI TSUKI* (golpe recto – *Jab-*) 5 tiempos con cada guardia.
 - b) *GYAKU TSUKI* (golpe contrario ó cruzado) 5 tiempos con cada guardia.

Kata (Forma):

Taikyoku Shodan (forma básica)

Kumite (Combate)

Enfrentamiento básico a 5 pasos:

- a) Bloqueo arriba contra golpe a la cara.
- b) Bloqueo por fuera contra golpe al pecho.
- c) Bloqueo abajo contra golpe al estómago.

Universidad Autónoma de Baja California § Centro de Adiestramiento de Karate Do
Organización Shoto Kan Karate Do (OSHK)

REQUERIMIENTO DE EXAMEN DE CINTO AMARILLO
Para 9no. Kyu (cinto anaranjado)

Kihon (Básico)

YOI... HACHIJI DACHI.

- Paso atrás en postura *GEDAN BARAI*; avanzando y retrocediendo 4 tiempos:
 - a) *OI TSUKI* . Al retroceder, con *NIDAN TSUKI* (dos golpes).
 - b) *AGE UKE*.
 - c) *GEDAN UKE*.
 - d) *SOTO UKE* (bloqueo por fuera).
 - e) *UCHI UKE* (bloqueo por dentro).
 - f) *SOTO NAGASHI UKE* (bloqueo de barrido medio, con la palma de la mano).
 - g) *GEDAN NAGASHI UKE* (bloqueo de barrido bajo), al retroceder con *GYAKU TSUKI* – guardia libre.
 - h) *SHUTO UKE* (bloqueo con el borde de la mano abierta), en *KOKUTSU DACHI* (postura hacia atrás)
- Paso atrás en *GEDAN BARAI* / guardia; las vueltas (*MAWATE*) con *GEDAN UKE* y *GYAKU TSUKI* :
 - a) *YORI ASHI - OI GERI – KIZAMI TSUKI* (golpe con la mano adelantada).
 - b) *YORI ASHI – YOKO GERI KEAGE – URAKEN* (golpe con el dorso del puño).
 - c) *YORI ASHI - MAWASHI GERI* (patada semicircular).
 - d) *MAE GERI KEAGE* (patada de frente de “resorteo” con la pierna de atrás).
 - e) *MAE GERI KEKOMI* (patada de frente de “estocada” con la pierna de atrás).
- Paso atrás en *KIBA DACHI* - guardia de lado:
 - a) *MIGI / HIDARI GERI - YOKO GERI KEAGE*.
 - b) *YOKO GERI KEAGE*, cruzando un pie por el frente.
 - c) *YOKO GERI KEKOMI* (pateo de lado de “estocada”), cruzando un pie por el frente.
 - d) *MAWASHI GERI* (pateo semicircular), cruzando un pie por el frente.
- Paso atrás en *GEDAN BARAI* - guardia de combate:
 - a) *KIZAMI TSUKI* (golpe recto) deslizando, 5 tiempos con cada guardia.
 - b) *GYAKU TSUKI* (golpe contrario ó cruzado) deslizando, 5 tiempos con cada guardia.

Kata (Forma) :

Heian Shodan (forma nivel 1)

Kumite (Combate)

Enfrentamiento básico a 5 pasos, cada bloqueo seguido con *GYAKU TSUKI*, regresando a la posición de bloqueo.

- a) *AGE UKE* contra golpe a la cara.
- b) *URE UKE* contra golpe al pecho.
- c) *SOTO NAGASHI UKE* contra golpe al pecho.
- d) *GEDAN UKE* contra golpe al estómago.
- e) *GEDAN NAGASHI UKE* contra patada de frente.

Universidad Autónoma de Baja California § Centro de Adiestramiento de Karate Do
Organización Shoto Kan Karate Do (OSHKa)

REQUERIMIENTO DE EXAMEN DE CINTO ANARANJADO
Para 8vo. Kyu (cinto anaranjado con grado)

Kihon (Básico) :

YOI... HACHIJI DACHI.

- Paso atrás en *GEDAN BARAI* ; avanzando y retrocediendo 4 tiempos:
 - a) *OI TSUKI*. Al retroceder, con *OI GERI* (patada con la pierna adelantada) y *NIDAN TSUKI*.
 - b) *AGE UKE*.
 - c) *GEDAN UKE*.
 - d) *SOTO UKE*
 - e) *UCHI UKE*.
 - f) *SOTO NAGASHI UKE*.
 - g) *GEDAN NAGASHI UKE*. Al retroceder, con *GYAKU TSUKI* – guardia libre.
 - h) *SHUTO UKE*, en *KOKUTSU DACHI*. Al retroceder, con *OI GERI*.
- Paso atrás en *GEDAN BARAI* - guardia de combate. *MAWATE* con *GEDAN UKE* y *GYAKU TSUKI* :
 - a) *YORI ASHI - OI GERI* – *KIZAMI TSUKI* – *GYAKU TSUKI*.
 - b) *YORI ASHI* – *YOKO GERI* – *URAKEN* – *GYAKU TSUKI*.
 - c) *YORI ASHI- MAWASHI GERI* (patada semicircular) – *URAKEN* – *GYAKU TSUKI*.
 - d) *MAE GERI KEAGE* – *KIZAMI*.
 - e) *MAE GERI KEKOMI* – *KIZAMI*.
 - f) *YOKO GERI*, con la pierna de atrás, partiendo de *ZENKUTSU DACHI*.
 - g) *MAWASHI GERI* (patada semicircular, con la pierna de atrás); al retroceder y sin voltear:
 - h) *USHIRO GERI* (patada hacia atrás, con la pierna adelantada).
 - i) *MAE NIDAN TOOBI GERI* (dos patadas de frente saltando).
- Paso atrás en *KIBA DACHI* / guardia de lado:
 - a) *YOKO GERI KEAGE*, cruzando un pie por el frente.
 - b) *YOKO GERI KEKOMI*, cruzando un pie por el frente.
 - c) *MAWASHI GERI*, cruzando un pie por el frente.
 - d) *YOKO GERI KEKOMI*, cruzando un pie por detrás.
 - e) *MAWASHI KAKATO GERI* (patada semiredonda de talón), cruzando un pie por detrás. Dicese también *USHI MAWASHI GERI* (semiredonda por dentro).
- Paso atrás en *GEDAN BARAI* - guardia de combate:
 - a) *KIZAMI TSUKI* (Golpe recto) deslizando, 5 tiempos con cada guardia.
 - b) *GYAKU TSUKI* (Golpe contrario ó cruzado) deslizando, 5 tiempos con cada guardia.
 - c) *KIZAMI-GYAKU TSUKI* (combinación de los dos golpes, deslizando).
 - d) *GYAKU-KIZAMI TSUKI* .

Kata (Forma) :

Heian Nidan (forma nivel 2)

Kumite (Combate) :

Enfrentamiento básico a 5 pasos, los bloqueos seguidos con *GYAKU TSUKI*, regresando a la posición de guardia.

- a) *AGE UKE* contra golpe a la cara.
- b) *URE UKE* contra golpe al pecho.
- c) *SOTO NAGASHI UKE* contra golpe al pecho.
- d) *GEDAN UKE* contra golpe al estómago.
- e) *GEDAN NAGASHI UKE* contra patada de frente.

Universidad Autónoma de Baja California § Centro de Adiestramiento de Karate Do
Organización Shoto Kan Karate Do (OSHKa)

REQUERIMIENTO DE EXAMEN DE CINTO ANARANJADO CON GRADO
Para 7mo. Kyu (cinto verde) y de 7mo. a 6to Kyu (C.verde con grado)

Kihon (Básico) :

YOI... HACHIJI DACHI.

- Paso atrás en *GEDAN BARAI*; avanzando y retrocediendo 4 tiempos:
 - a) *OI TZUKI – GYAKU TSUKI.*
 - b) *AGE UKE – GYAKU TSUKI.*
 - c) *GEDAN UKE - GYAKU TSUKI*
 - d) *UCHI UKE – GYAKU TSUKI..*
 - e) *SOTO NAGASHI UKE - GYAKU TSUKI .*
 - f) *GEDAN NAGASHI UKE - GYAKU TSUKI.*
 - g) *SOTO UKE (en Zenkutsu Dachi) – EMPI (en Kiba Dachi).*
 - h) *SHUTO UKE- NUKITE (Golpe con la punta de los dedos con mano abierta).*
- Paso atrás en *GEDAN BARAI* – guardia de combate ; *MAWATE* con *GEDAN UKE* y *GYAKU TSUKI*; pateos utilizando la misma pierna:
 - a) *YORI ASHI-OI GERI KEAGE – GERI KEKOMI - KIZAMI TSUKI..*
 - b) *YORI ASHI – OI GERI KEKOMI - YOKO GERI KEKOMI – URAKEN.*
 - c) *YORI ASHI- YOKO GERI KEKOMI - MAWASHI GERI – URAKEN.*
 - d) *MAE GERI KEAGE – MAE GERI KEKOMI – KIZAMI.*
 - e) *MAE GERI KEAGE - MAWASHI GERI – URAKEN.*
 - f) *MAE GERI KEKOMI – YOKO GERI KEKOMI – KIZAMI.*
 - g) *USHIRO GERI (patada de giro hacia atrás partiendo desde ZENKUTSU DACHI).*
 Alternando las piernas: *MAE GERI - MAWASHI GERI – YOKO GERI.*
- Paso atrás *KIBA DACHI* - guardia de lado, pateo usando la misma pierna:
 - a) *YOKO GERI KEAGE – YOKO GERI KEKOMI.*
 - b) *YOKO GERI KEKOMI - MAWASHI GERI.*
 - c) *MAWASHI GERI (cruzando un pie por el frente) – YOKO GERI KEKOMI.*
 - d) *YOKO GERI KEKOMI (cruzando un pie por detrás) - MAWASHI KAKATO GERI.*
 - e) *MAWASHI KAKATO GERI (cruzando un pie por detrás) – MAWASHI GERI.*
- Paso atrás en *GEDAN BARAI* - guardia de combate:
 - a) *KIZAMI - GYAKU TSUKI (deslizado).*
 - b) *GYAKU-KIZAMI TSUKI (deslizado).*
 - c) *KIZAMI TSUKI, avanzando con el pie de atrás.*
 - d) *GYAKU TSUKI, avanzando con el pie de atrás.*

Kata (Forma) :

8vo. Kyu para 7mo.: *Heian Sandan* (forma nivel 3).

7mo. kyu para 6to.: *Heian Yondan* (forma nivel 4).

Kumite (Combate) :

Enfrentamiento básico a 3 pasos (*Sanbon Kumite*). El último bloqueo con contraataque.

- a) *SANBON YODAN.* Tres ataques continuos a la cara..
- b) *SANBON CHUDAN.* Tres ataques al pecho.
- c) *SANBON GEDAN.* Tres ataques continuos con *MaeGeri*, alternando las piernas.
- d) *SANBON Mixto* (1ataque a la cara, 1 al pecho, 1 al estómago).
- e) *SANBON KOKUTSU.* Ataques al pecho (Dos defensas con *MOROTE UKE* y el 3ro. con *SHUTO UKE*).
- f) *SANBON GERI.* (Ataque con *MAE GERI, MAWASHI GERI, YOKO GERI*).

Universidad Autónoma de Baja California § Centro de Adiestramiento de Karate Do
Organización Shoto Kan Karate Do (OSHK)

REQUERIMIENTO DE EXAMEN DE CINTO VERDE CON GRADO
Para 5to. Kyu (cinto morado) y de 5to. a 4to. Kyu (C.morado con grado)

Kihon (Básico) :

YOI... HACHIJI DACHI.

- Paso atrás en GEDAN BARAI; avanzando y retrocediendo 4 tiempos:
 - a) OI TSUKI – NIDAN TSUKI..
 - b) AGE UKE – URAKEN - GYAKU TSUKI.
 - c) GEDAN UKE – AGE TSUKI (Golpe ascendente) - GYAKU TSUKI.
 - d) UCHI UKE – KIZAMI TSUKI - GYAKU TSUKI..
 - e) SOTO NAGASHI UKE - URA KEN - GYAKU TSUKI .
 - f) GEDAN NAGASHI UKE - URAKEN - GYAKU TSUKI.
 - g) SOTO UKE – EMPI - URAKEN - YOKO KEKOMI – GYAKU TSUKI.
 - h) SHUTO UKE – OI GERI – NUKITE.

- Paso atrás en GEDAN BARAI ; en guardia de combate; MAWATE con GEDAN UKE y GYAKU TSUKI. Pateo utilizando la misma pierna:
 - a) MAE GERI KEAGE – GERI KEKOMI – KIZAMI TSUKI - GYAKU TSUKI.
 - b) MAE GERI KEAGE – YOKO KEKOMI – KIZAMI TSUKI - GYAKU TSUKI.
 - c) MAE GERI KEAGE – MAWASHI GERI – URAKEN - GYAKU TSUKI.
 - d) MAWASHI GERI - KAKATO GERI - URAKEN - GYAKU TSUKI.
 - e) KAKATO GERI- MAWASHI GERI - URAKEN - GYAKU TSUKI.
 - f) Alternando las piernas: MAE GERI – YOKO GERI – MAWASHI GERI – USHIRO GERI.

- Paso atrás en postura a caballo (KIBA DACHI); guardia de lado, pateo usando la misma pierna:
 - a) YOKO GERI KEAGE (cruzando un pie por el frente) – YOKO GERI KEKOMI – MAWASHI GERI.
 - b) YOKO GERI KEKOMI (cruzando un pie por el frente) – MAWASHI GERI - MAWASHI KAKATO GERI.
 - c) MAWASHI GERI (cruzando un pie por el frente) - MAWASHI KAKATO GERI – YOKO GERI KEKOMI.
 - d) YOKO GERI KEKOMI , cruzando un pie por detrás.
 - e) MAWASHI KAKATO GERI, cruzando un pie por detrás – MAWASHI GERI.

- Paso atrás en GEDAN BARAI ; guardia de combate:
 - a) GYAKU TSUKI (desplazando el pie del frente) – KIZAMI TSUKI (avanzando con la pierna de atrás).
 - b) GYAKU TSUKI (desplazando el pie del frente) – GYAKU TSUKI (avanzando con la pierna de atrás).
 - c) KIZAMI TSUKI (avanzando con la pierna de atrás) – GYAKU TSUKI (deslizándose).
 - d) GYAKU TSUKI (avanzando con la pierna de atrás) - KIZAMI TSUKI (deslizándose).

Kata (Forma) :

6to. Kyu para 5to.: Heian Godan (forma nivel 5).

5to. Kyu para 4to.: Jion (nombre de monje).

Kumite (Combate) :

Ataques alternados a un paso. Bloqueos con técnica **básica** y contraataque con GYAKU TSUKI contra golpe a la cara; golpe al pecho; golpe al estómago; patada de frente; patada de lado; semicircular; y de giro hacia atrás (Ushiro).

Universidad Autónoma de Baja California § Centro de Adiestramiento de Karate Do
Organización Shoto Kan Karate Do (OSHK)

REQUERIMIENTO DE EXAMEN DE CINTO MORADO CON GRADO
Para 3er. Kyu (cinto café) y de 3er. a 2do. Kyu (C. café intermedio)

Kihon (Básico) :

YOI... HACHIJI DACHI.

- Paso atrás en GEDAN BARAI ; avanzando y retrocediendo 4 tiempos con bloqueos invertidos (brazo que bloquea invertido en relación al pie del frente):
 - a) AGE UKE – KIZAMI TSUKI (deslizado).
 - b) GEDAN UKE – KIZAMI TSUKI.
 - c) UCHI UKE – KIZAMI TSUKI.
 - d) SOTO NAGASHI UKE - KIZAMI TSUKI .
 - e) GEDAN NAGASHI UKE – KIZAMI TSUKI.
 - f) Bloqueo normal: SOTO UKE – EMPI - URAKEN - YOKO KEKOMI – GYAKU TSUKI.
 - g) Bloqueo normal: SHUTO UKE – OI GERI – MAE GERI - NUKITE.
- Paso atrás en GEDAN BARAI ; en guardia de combate: MAWATE con GEDAN UKE y GYAKU TSUKI. Pateo alternando las piernas:
 - a) MAE GERI KEAGE – GERI KEKOMI – YOKO KEAGE.
 - b) MAE GERI KEAGE – YOKO KEAGE - YOKO KEKOMI.
 - c) MAE GERI KEKOMI – MAWASHI GERI – YOKO KEKOMI.
 - d) YOKO KEKOMI - MAWASHI GERI - KAKATO GERI.
 - e) KAKATO GERI- MAWASHI GERI – YOKO GERI KEKOMI.
 - f) MAE GERI – YOKO GERI – MAWASHI GERI – USHIRO GERI.
- Paso atrás en KIBA DACHI ; guardia de lado, pateos alternando la postura y piernas:
 - a) YOKO GERI KEAGE (cruzando un pie por el frente) – YOKO GERI KEKOMI – MAWASHI GERI.
 - b) YOKO GERI KEKOMI (cruzando un pie por el frente) – MAWASHI GERI - MAWASHI KAKATO GERI.
 - c) MAWASHI GERI (cruzando un pie por el frente) - MAWASHI KAKATO GERI – YOKO GERI KEKOMI.
 - d) YOKO GERI KEKOMI , cruzando un pie por detrás, USHIRO GERI.
 - e) USHIRO GERI – KAKATO GERI.
- Paso atrás en GEDAN BARAI ; guardia de combate:
 - a) GYAKU TSUKI (desplazando el pie del frente) – KIZAMI TSUKI (avanzando con la pierna de atrás).
 - b) GYAKU TSUKI (desplazando el pie del frente) – GYAKU TSUKI (avanzando con la pierna de atrás).
 - c) KIZAMI TSUKI (avanzando con la pierna de atrás) – GYAKU TSUKI (deslizado).
 - d) GYAKU TSUKI (avanzando con la pierna de atrás) - KIZAMI TSUKI (deslizado).

Kata (Forma) :

4to. Kyu para 3er.: Bassai Dai (rompiendo la guardia - mayor).

3er. Kyu para 2do.: Tekki Shodan (caballo de hierro nivel 1); Bassai Sho (rompiendo la guardia – menor).

Kumite (Combate) : Semilibre.

Ataques alternados a un paso. Bloqueos con técnica semilibre contra golpe a la cara; golpe al pecho; golpe al estómago; patada de frente; patada de lado; semicircular; y de giro hacia atrás (Ushiro).

Universidad Autónoma de Baja California § Centro de Adiestramiento de Karate Do
Organización Shoto Kan Karate Do (OSHKa)

REQUERIMIENTO DE EXAMEN DE CINTO CAFÉ INTERMEDIO
Para 1er. Kyu (cinto café avanzado) y de 1er. kyu a cinta negra 1er. Dan.

Kihon (Básico) :

YOI... HACHIJI DACHI.

- Paso atrás en *GEDAN BARAI*; avanzando y retrocediendo 4 tiempos con bloqueos invertidos (brazo que bloquea invertido en relación al pie del frente):
 - a) *OI TSUKI – KIZAMI TSUKI.*
 - b) *AGE UKE – KIZAMI TSUKI.*
 - c) *GEDAN UKE – KIZAMI TSUKI.*
 - d) *UCHI UKE – KIZAMI TSUKI.*
 - e) *SOTO NAGASHI UKE - KIZAMI TSUKI .*
 - f) *GEDAN NAGASHI - GYAKU TSUKI.*
 - g) *SOTO UKE – EMPI - URAKEN - YOKO KEKOMI – GYAKU TSUKI.*
 - h) *SHUTO UKE – OI GERI – MAE GERI - NUKITE.*

- Paso atrás en *GEDAN BARAI* ; en guardia de combate: *MAWATE* con *GEDAN UKE* y *GYAKU TSUKI*. Pateo utilizando la misma pierna:
 - a) *MAE GERI KEAGE – GERI KEKOMI – YOKO KEAGE.*
 - b) *MAE GERI KEAGE – YOKO KEAKE - YOKO KEKOMI.*
 - c) *MAE GERI KEKOMI – MAWASHI GERI – YOKO KEKOMI.*
 - d) *YOKO KEKOMI - MAWASHI GERI - KAKATO GERI.*
 - e) *KAKATO GERI- MAWASHI GERI – YOKO GERI KEKOMI.*
 - f) *Alternando las piernas: MAE GERI – YOKO GERI – MAWASHI GERI – USHIRO GERI.*

- Paso atrás en *KIBA DACHI* ; guardia de lado, pateo usando la misma pierna:
 - a) *YOKO GERI KEAGE (cruzando un pie por el frente) – YOKO GERI KEKOMI – MAWASHI GERI.*
 - b) *YOKO GERI KEKOMI (cruzando un pie por el frente) – MAWASHI GERI - MAWASHI KAKATO GERI.*
 - c) *MAWASHI GERI (cruzando un pie por el frente) - MAWASHI KAKATO GERI – YOKO GERI KEKOMI.*
 - d) *Desplazamiento cruzando un pie por detrás: YOKO GERI KEKOMI.*
 - e) *Desplazamiento cruzando un pie por detrás: MAWASHI KAKATO GERI – MAWASHI GERI*

- Paso atrás en *GEDAN BARAI* ; guardia de combate:
 - a) *GYAKU TSUKI (desplazando el pie del frente) – KIZAMI TSUKI (avanzando con la pierna de atrás).*
 - b) *GYAKU TSUKI (desplazando el pie del frente) – GYAKU TSUKI (avanzando con la pierna de atrás).*
 - c) *KIZAMI TSUKI (avanzando con la pierna de atrás) – GYAKU TSUKI (deslizado).*
 - d) *GYAKU TSUKI (avanzando con la pierna de atrás) - KIZAMI TSUKI (deslizado).*

Kata (Forma) :

Para 1er. kyu : *Tekki Nidan* (caballo de hierro nivel 2); *Kanku Dai* (mirando al cielo – mayor).

Para 1er. dan: *Tekki Sandan* (c. de h. nivel 3); *Kanku Sho* (mirando al cielo – menor); *Hangetsu* (media luna); *Empi* (vuelo de golondrina).

Kumite (Combate) :

a) Semilibre.

Ataques alternados a un paso. Bloqueos con técnica semilibre contra golpe a la cara; golpe al pecho; golpe al estómago; patada de frente; patada de lado; semicircular; y de giro hacia atrás (*Ushiro*).

b) Libre (3).

El presente trabajo no pretende rebasar los objetivos planteados en su desarrollo, por lo que la estructura del mismo responde a la sistematización de las técnicas más comunes en la práctica de *karate do*, sin embargo, presenta un formato que indiscutiblemente puede tener múltiples variaciones, por lo que enfrentamos una situación compleja al ordenar sus componentes.

En algunas circunstancias, es notorio el contraste existente entre un plan administrativo y la viabilidad de concretarlo, no obstante, el hecho de llevar a cabo una preparación previa, conlleva a un mejor aprovechamiento de los recursos previstos en la ejecución de un determinado proyecto, incluyendo, en éste caso, la propuesta de una instrucción organizada que propicie una optimización de los esfuerzos en el proceso enseñanza-aprendizaje.

En otro sentido, comenta Pflüger (1968), que el describir detalladamente las técnicas en lo referente a su ejecución y práctica es realmente difícil, por ejemplo: mientras que la forma inicial (*Taikyoku Shodan*) y la forma 1 (*Heian Shodan*) se componen de técnicas separadas y que pueden describirse ordenadamente, las formas siguientes son mucho más complicadas, y con frecuencia se traslapan. Muchas veces tienen que ejecutarse dos técnicas al mismo tiempo y ataques y bloqueos se hacen frecuentemente con giros y vueltas, de modo que no es posible una simple descripción y enumeración.

5.-

CONCLUSIONES.

El Plan de Normas propuesto puede auxiliar a la administración de un Centro de Adiestramiento, y su formato servir de guía para inspeccionar centros o escuelas ya existentes, aunque el aspecto técnico varíe de escuela a escuela, considerando las diferencias notables entre sistemas y estilos de artes marciales.

Los Cuadros de Sistematización ofrecen un panorama general de la organización de técnicas para la elaboración futura de programas de adiestramiento, en donde los instructores deberán plantear los objetivos previos para cada sesión a fin de obtener los resultados esperados. Aunado a lo anterior, las Guías Técnicas cumplen con el propósito de llevar a cabo evaluaciones concretas para cada grupo en particular, al seguir un formato progresivo, verificando los parámetros técnicos con los textos de Aoki / Fernandez (1979); Nakayama (1980); Nishiyama / Brown (1982); Pflüger (1968), Sujiyama (1989) entre otros, así como material videográfico de la Asociación Japonesa de *Karate Do* (Distribuidor. 445W. 45 St. New York, N.Y. 10036 U.S.A.).

Podemos argumentar que el presente documento puede, como ya se indicó anteriormente, facilitar la función de realizar y administrar programas de adiestramiento con planeación que permita evaluar y calificar de manera eficiente los avances y el cumplimiento de objetivos previos, pero depende, principalmente, del equipo de trabajo que se estructure para su implementación, así como de su examen y modificaciones futuras con la finalidad de brindar un mejor servicio en el desempeño de funciones hacia nuestra comunidad.

6.

BIBLIOGRAFIA.

AOKI, OSAMU y FELIX S. FERNANDEZ (1979) Karate Junior. Ed. FHER, Bilbao, España.

ASOCIACION ESTATAL DE *KARATE DO* Y ARTES MARCIALES AFINES DE BAJA CALIFORNIA (1982). Estatutos Constitutivos. Trabajo mecanografiado. Tijuana, Baja California, México.

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA (1974). Primer Congreso Estatal de Artes Marciales Orientales. Trabajo mecanografiado. Mexicali, Baja California, México.

DEPARTAMENTO DE EDUCACION FISICA DEL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA (1974). Segunda Reunión Estatal de Artes Marciales Orientales. Trabajo mecanografiado. Mexicali, Baja California, México.

FUNAKOSHI, KENNETH (S/A). Kyu Examination Requirements. Trabajo mecanografiado. *Karate Association of Hawaii* (actualmente Funakoshi's *Shoto Kan Karate Assn.*, San José, California, U.S.A.).

HAMILE, EDWIN (S/A). Practice Procedure Seeking Kyu. Trabajo mecanografiado. *West Coast Shoto Kan Karate Association*, Temple City, California, U.S.A..

HEREDIA, BERTHA. (1983). Manual para la Elaboración de Material Didáctico. México. Ed. Trillas.

NAKAYAMA, MASATOSHI. (1980). El Mejor Karate. Ed. Diana. México. 8va.edición.

NISHIYAMA, HIDETAKA y RICHARD C. BROWN. (1982). Karate. El Arte del Combate con la Mano Vacía. Ed. Diana, México.

OZAWA, OSAMU. (S/A). Practice Requirements. Trabajo Mecanografiado. *Shoto Kan Karate Association and Traditional Karate International*, Las Vegas, Nevada, U.S.A..

PFLÜGER, ALBRECHT. (1968). Karate. Editorial Diana, México, D.F..

SUJIYAMA, SHOJIRO. (1989). The 25 Shoto Kan Kata. Second revised edition, Chicago, Illinois, U.S.A..

U.A.B.C. (1992). Para Conocer a los Verdaderos Cimarrones. Gaceta Universitaria. No. 9, 26-27 pp.

7.

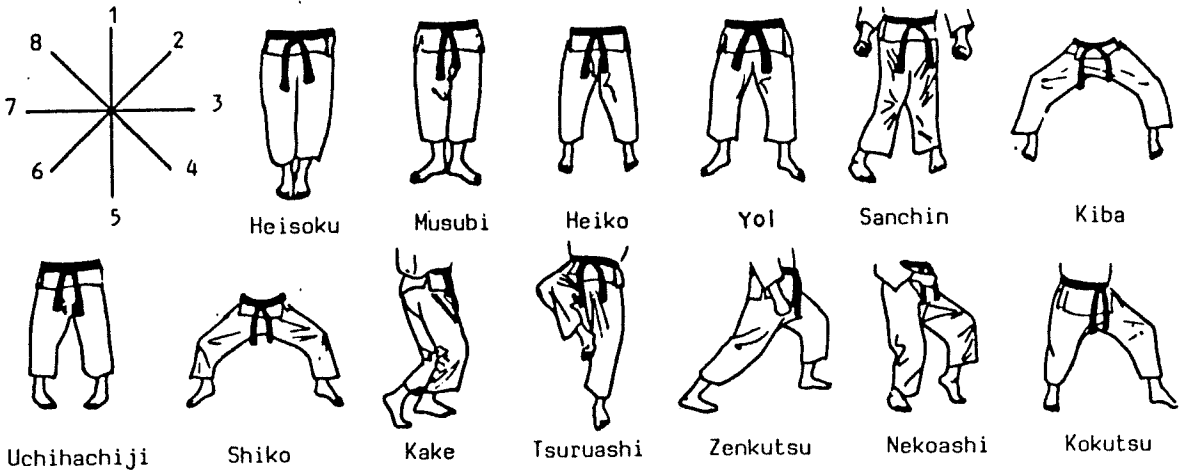
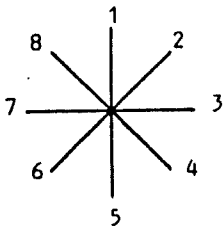
ANEXOS.

7.1. Tecnicismos japoneses más usuales en *karate do*.PFLÜGER, (1968) / NISHIYAMA *et al.* (1982).

AGE.....	Alzar, levantar, ascendente.
AGE-TSUKI (ZUKI).....	Puñetazo debajo de la barbilla.
AGE-UKE.....	Bloqueo ascendente.
ATE.....	Tajo.
CHUDAN ZUKI.....	Nivel medio de ataques (de los hombros a la cintura).
DAN.....	Grado de cinta negra.
DACHI.....	Postura.
DO.....	Sendero, camino, Método. Implica una categoría educativa.
DOJO.....	Lugar del camino, área de entrenamiento.
EMPI-UCHI.....	Codazo.
FUMIKOMI.....	Pateo.
GEDAN.....	Nivel inferior de ataques (desde la cintura hasta abajo).
GEDAN-UKE (BARAI).....	Bloqueo abajo.
GERI.....	Patada.
GERI-WAZA.....	Técnica de patada.
GICHIN FUNAKOSHI.....	Profesor nacido en Okinawa (1868-1957), precursor del karate moderno y fundador del estilo Shoto-Kan.
GYAKU-ZUKI.....	Golpe contrario (con referencia al pie adelantado en la postura).
HAIWAN-UKE.....	Bloqueo con la parte externa del antebrazo.
HAITO-UCHI.....	Tajo con el borde interior de la mano (lado del pulgar).
HEIAN 1-5.....	5 katas o formas fundamentales (mente en paz).
HIZA-GERI.....	Rodillazo.
HIZA-UKE.....	Bloqueo con la rodilla.
JIYU-KUMITE.....	Combate franco.
JODAN.....	Nivel superior de ataques (cabeza y cuello).
JODAN-ZUKI.....	Ataque con el puño al rostro.
JUJI-UKE.....	Bloqueo en cruz.
KAGI-ZUKI.....	Estocada de gancho.
KAKATO-GERI.....	Talonazo.
KANSETSU-GERI.....	Pateo a la articulación de la rodilla.
KARATE.....	Modalidad de combate japonés que utiliza las extremidades y partes específicas del cuerpo para bloquear y/o golpear.

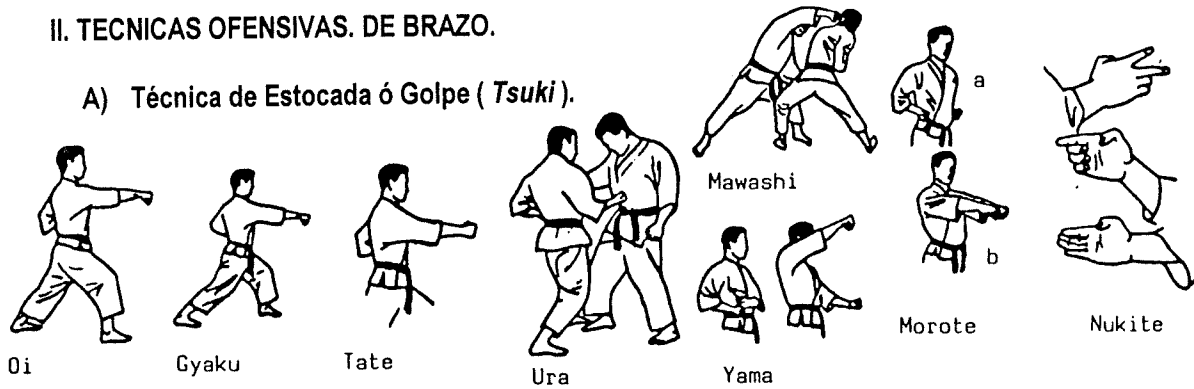
KARATE-GI.....	Uniforme de karate.
KATA.....	Forma establecida.
KEN.....	Puño, espada.
KIBA-DACHI.....	Postura de lado, de caballo.
KIHON.....	Escuela elemental, básico.
KIN-GERI.....	Patada hacia adelante con el empeine.
KOKEN.....	Muñeca, dorso de la mano.
KOKEN-UCHI.....	Golpe con el dorso de la mano.
KOKEN-UKE.....	Bloqueo con el dorso de la mano.
KOKUTSU-DACHI.....	Postura hacia atrás.
KUMITE.....	Combate.
KYU.....	Grado inferior a cinta negra.
MAE-GERI.....	Patada de frente.
MAE-TOBI-GERI.....	Patada de frente saltando.
MAWASHI.....	Semicírculo.
MAWASHI-GERI.....	Patada semicircular.
MAWASHI-ZUKI.....	Golpe semicircular.
MAWASHI-UKE.....	Bloqueo semicircular
MIKATSUKI-GERI.....	Patada en redondo con la planta del pie.
(Mikasuki)	
MIKATSUKI-GERI-UKE.....	Bloqueo en redondo con el pie.
MOROTE-ZUKI.....	Golpe con ambos puños.
MOROTE-UKE.....	Bloqueo reforzado.
NAGASHI-UKE.....	Bloqueo de barrido.
NEKOASHI-DACHI.....	Postura de gato.
NUKITE.....	Golpe con la punta de los dedos.
OI-ZUKI.....	Golpe de estocada, coincidiendo con el pie adelantado en la postura.
SEIKEN.....	Puño de frente, nudillos.
SEIKEN-ZUKI.....	Estocada recta, de frente.
SHOTEI.....	Base de la palma de la mano.
SHOTEI-UCHI.....	Punzadura con la base de la palma.
SHOTEI-UKE.....	Bloqueo con la plama.
SHUTO.....	Tajo con el borde de la mano (del lado del meñique).
SHUTO-UCHI.....	Golpe con el borde de la mano.
SHUTO-UKE.....	Bloqueo con el borde de la mano.
TAIKYOKU SHODAN.....	Forma inicial, primer fundamento.
TATE.....	Vertical.
TETTSUI-UCHI.....	Golpe con el puño por el lado del meñique.
TEKKI 1-3.....	Caballo de hierro, tres formas adelantadas, principales.
UCHI.....	Tajo, interno, por dentro.
UCHI-UKE.....	Bloqueo por dentro.
UKE.....	Bloqueo.
UKE-WAZA.....	Técnica de bloqueo.
URA-KEN-UCHI.....	Tajo con el revés del puño.
URA-ZUKI.....	Golpe corto, gancho.
USHIRO-GERI.....	Patada hacia atrás.
WAZA.....	Técnica.
YOKO-GERI.....	Patada de lado.
YOKO-TOBI-GERI.....	Patada de lado saltando.

I. LOS ANGULOS CARACTERISTICOS Y LAS POSTURAS (Dachi) BASICAS.

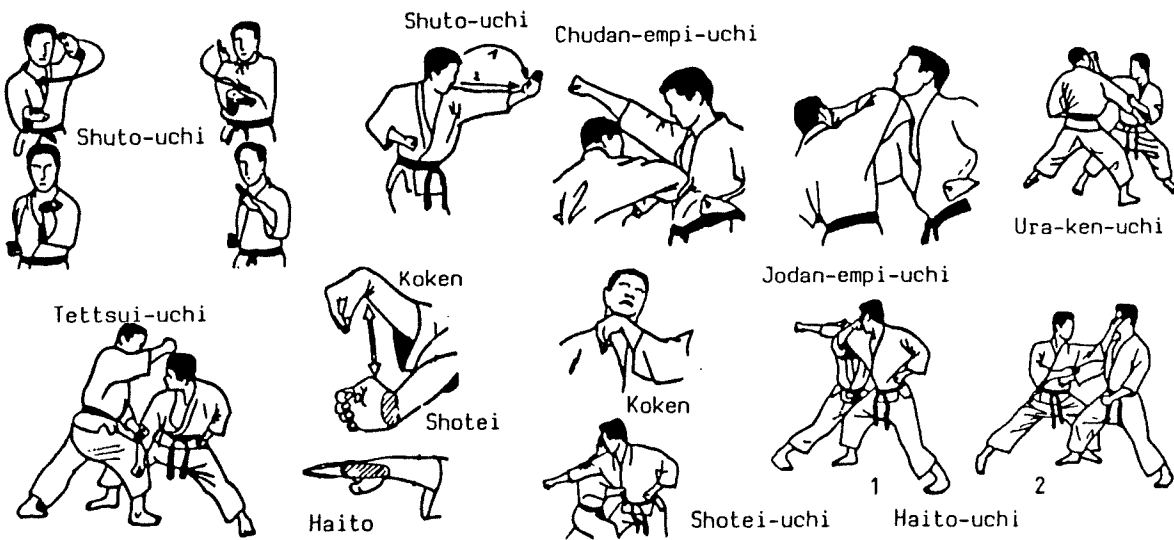


II. TECNICAS OFENSIVAS. DE BRAZO.

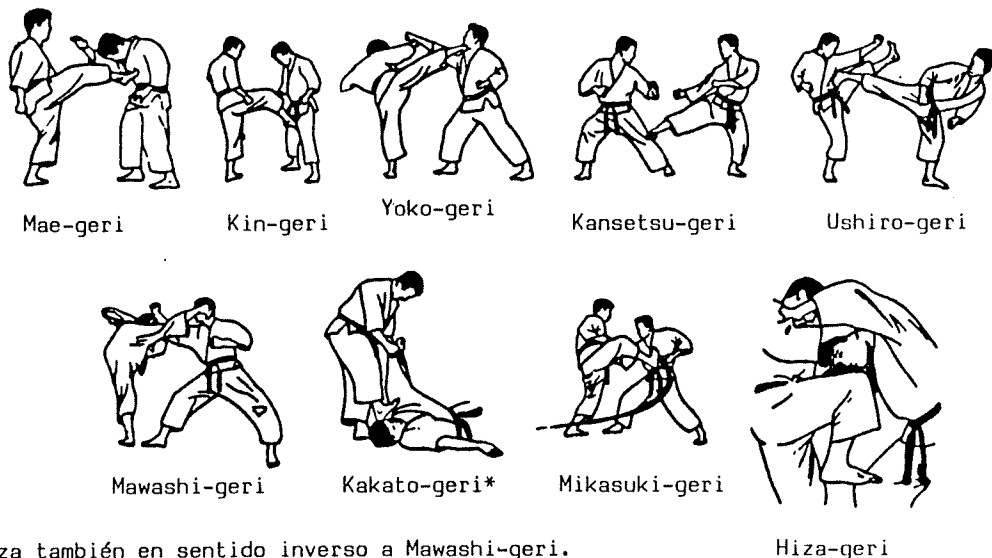
A) Técnica de Estocada ó Golpe (Tsuki).



B) Técnica de Tajo ó Punzadura (Uchi).



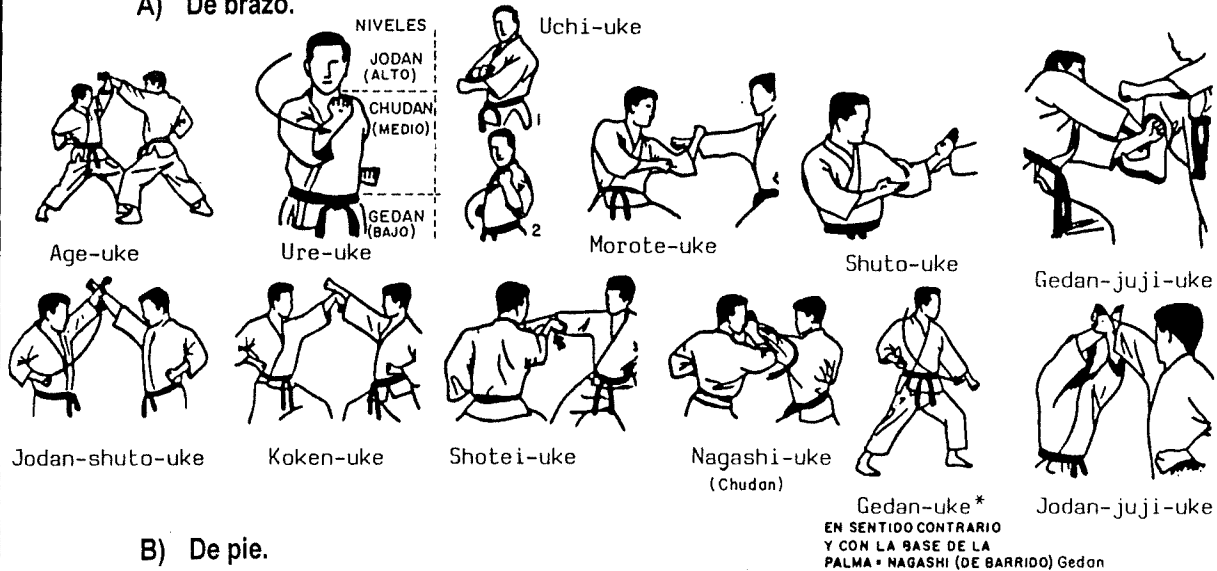
III. TECNICAS OFENSIVAS DE PIE (Geri).



*Se realiza también en sentido inverso a Mawashi-geri.

IV. TECNICAS DEFENSIVAS (Uke)

A) De brazo.



B) De pie.

