



karate

Indonesian Karate
Association

CURSO DE AUTODEFENSA (GOSHIN) LUISMI

1. LECTURA DE LA NORMATIVA

2. DUDAS Y PREGUNTAS

3. INTRODUCCION A LA AUTODEFENSA (GOSHIN)

- **CONCEPTOS BASICOS**

- **LEGISLACION**

Artículo 19. (28)

De las causas que eximen de la responsabilidad criminal

Artículo 20. (30)

Están exentos de responsabilidad criminal: (31)

TIPOS DE AGRESION

- GESTUAL
- VERBAL
- CONTACTO

- **EL ENTORNO**

4. CONCEPTOS GENERALES

- | | |
|---------------------|------------------|
| • TACHI WAZA | POSICIONES |
| • KAMAE KATA | GUARDIAS |
| • DISTANCIA | MAAI |
| • UKEMI WAZA | CAIDAS |
| • ASHÍ SABAKI | DESPLAZAMIENTOS |
| • DORI WAZA | AGARRES |
| • HA WAZA (HAZUSHI) | ESCAPES |
| • KANTSETSU WAZA | LUXACIONES |
| • NAGE WAZA | PROYECCIONES |
| • SHIME WAZA | ESTRANGULACIONES |

PLANTEAMIENTO DE UN EXAMEN DE AUTODEFENSA (GOSHIN)

- P.A.C. PRUEBA ASIMILACION DE CONOCIMIENTOS
- P.V.T PRUEBA DE VALORACION TÉCNICA

TEMARIO PARA EL CURSO

INTRODUCCION A LA AUTODEFENSA (GOSHIN)

La mayoría de los practicantes de artes marciales estamos acostumbrados a trabajar siguiendo unas normas o pautas establecidas, bien por los profesores (dentro de un DOJO), o bien por la propia competición que tiene su propia regulación, dependiendo del arte marcial que practiquemos, esto que en un principio nos permite practicar sin grandes riesgos en el día a día, a la hora de enfrentarnos a una agresión externa ,nos puede acarrear problemas en nuestros planteamientos a la hora de enfrentarnos a dicha agresión donde:

- El lugar en que estamos no permite amplios movimientos, ni desplazamientos
- La distancia a que estamos acostumbrados no existe
- Las patadas yodan son de difícil ejecución
- Los agarrones y el cuerpo a cuerpo es lo normal
- La mayoría de estas terminan en el suelo
- Y un sinfín de circunstancias difíciles de enumerar

En la competición tanto; El número de técnicas, el tipo de estas, así como su aplicación están establecidas basándose en criterios de:

Control en el impacto

Prohibición de ataques con mano abierta a la cara

Técnicas de contacto por debajo del pubis entre otras

En goshin todas las técnicas: Atemis, estrangulaciones luxaciones barridos etc. están permitidos aquí no hay un reglamento que los regule, buscando precisamente los puntos más débiles y vulnerables del cuerpo. Aquí es nuestra propia conciencia, somos nosotros los que debemos de buscar la proporcionalidad entre la respuesta y la eficiencia de ella.

No termina hasta que hay rendición o K.O.

Debemos buscar que realice falsos movimientos, permitiéndonos entrar en su guardia.

Ataques a puntos vitales. Esto hay que ensayarlo mucho pues es difícil de llegar a ellos y más localizarlos debajo de la ropa.

Ataques a articulaciones mediante luxaciones o atemis

Ataques a nervios mediante atemis, o bien acupresión.

Ataques a paquetes musculares

Sueltas..etc.

Tenemos que tener claro que el conocimiento de técnicas de defensa personal no nos hacen infalibles, pues enfrente no sabemos quien esta: Si es practicante de algún arte marcial, el valor que el da a la vida suya o a la nuestra y un sinfín de variables que en principio no nos dejan prever la dimensión del conflicto

En sus conceptos originarios, El karate era parte inseparable del Ju- Juttsu , arte marcial del que surgieron entre otras Aikido, Judo y el mismo karate enfocados algunos hacia una vertiente mas deportiva y de competición, lo que les ha permitido ser un escaparate y que hoy en día sean practicados por millones de personas en todo el mundo.

Sin perder esa faceta deportiva tan importante, parece que se le quiere dar algo más relevancia al Goshin, que tanto puede ayudar en el mantenimiento de los gimnasios. Y cuando termina esa fase de competición a investigar otros enfoques

La actitud que debe de estar siempre presente en nosotros es “Sin-I- Shiki”, Se corresponde con la intención de esperar hasta el limite, pero una vez que tomamos la decisión de actuar no debemos de dudar de lo que hacemos,

CAPITULO II

De las causas que eximen de la responsabilidad criminal

Artículo 19. (28)

- Los menores de dieciocho años no serán responsables criminalmente con arreglo a este Código.
- Cuando un menor de dicha edad cometa un hecho delictivo podrá ser responsable con arreglo a lo dispuesto en la ley que
- regule la responsabilidad penal del menor. **(29)** Conforme a la disp. final séptima de la presente Ley, este precepto no entrará en vigor hasta que adquiera vigencia la ley que regula la responsabilidad penal del menor a que se refiere este artículo

Artículo 20. (30)

Están exentos de responsabilidad criminal: **(31)**

1. El que al tiempo de cometer la infracción penal, a causa de cualquier anomalía o alteración psíquica, no pueda comprender la ilicitud del hecho o actuar conforme a esa comprensión.
 - El trastorno mental transitorio no eximirá de pena cuando hubiese sido provocado por el sujeto con el propósito de cometer el delito o hubiera previsto o debido prever su comisión. **(32)**
2. El que al tiempo de cometer la infracción penal se halle en estado de intoxicación plena por el consumo de bebidas alcohólicas, drogas tóxicas, estupefacientes, sustancias psicotrópicas u otras que produzcan efectos análogos, siempre que no haya sido buscado con el propósito de cometerla o no se hubiese previsto o debido prever su comisión, o se halle bajo la influencia de un síndrome de abstinencia, a causa de su dependencia de tales sustancias, que le impida comprender la ilicitud del hecho o actuar conforme a esa comprensión. **(33)**
3. El que, por sufrir alteraciones en la percepción desde el nacimiento o desde la infancia, tenga alterada gravemente la conciencia de la realidad. **(34)**
4. **El que obre en defensa de la persona o derechos propios o ajenos, siempre que concurren los requisitos siguientes:**
 - **Primero.-** Agresión ilegítima. En caso de defensa de los bienes se reputará agresión ilegítima el ataque a los mismos que constituya delito o falta y los ponga en grave peligro de deterioro o pérdida inminentes. En caso de defensa de la morada o sus dependencias, se reputará agresión ilegítima la entrada indebida en aquélla o éstas.
 - **Segundo.-** Necesidad racional del medio empleado para impedirla o repelerla.
 - **Tercero.-** Falta de provocación suficiente por parte del defensor. **(35)**
5. El que, en estado de necesidad, para evitar un mal propio o ajeno lesione un bien jurídico de otra persona o infrinja un deber, siempre que concurren los siguientes requisitos:
 - **Primero.-** Que el mal causado no sea mayor que el que se trate de evitar.
 - **Segundo.-** Que la situación de necesidad no haya sido provocada intencionadamente por el **sujeto**.
 - **Tercero.-** Que el necesitado no tenga, por su oficio o cargo, obligación de sacrificarse. **(36)**
6. El que obre impulsado por miedo insuperable. **(37)**
7. El que obre en cumplimiento de un deber o en el ejercicio legítimo de un derecho, oficio o cargo. **(38)**
 - En los supuestos de los tres primeros números se aplicarán, en su caso, las medidas de seguridad previstas en este Código. **(39)** Concepto básico

La legítima defensa ha de entenderse aquella que es necesaria para repeler una agresión hacia su persona, familiares, bienes, defensa de extraños, o bien hacia el ordenamiento jurídico cuyo respeto protege el defensor, siempre que esta sea proporcional a la agresión recibida.

- **LECTURA DE LA NORMATIVA**

LAS TITULACIONES SON DE CARÁCTER INTERNO, NO TIENEN RANGO COMO LAS DE KARATE O D.A. EN UN FUTURO COMO CICLOS FORMATIVOS

PROCESO DE CONVALIDACIONES Y HOMOLOGACIONES HASTA EL 2010

ACCESO A LAS PRUEBAS: PVT PACC

TIEMPOS

PARA 1º.....

REBAJA EN LOS TIEMPOS PARA ACCEDER A GRADOS

CICLOS DE CURSOS PARA TITULACION A PARTIR DE 2010

INSTRUCTOR

- **1º DAN DE KARATE Y 1º DAN DE GOSHIN**

EXPERTO

- **MONITOR O NIVEL 1 DE KARATE O D.A. Y 2º DAN DE KARATE Y 2º DAN GOSHIN**

ESPECIALISTA

- **ENTRENADOR REGIONAL O DE II NIVEL, DE KARATE O D.A. Y 3º DAN EN KARATE O D.A.**

CURSO SON 10 CREDITOS

- **DUDAS Y PREGUNTAS**

CONCEPTOS GENERALES Y DESARROLLO SOBRE

MAAI / DISTANCIA

- **CORTA O MUY CORTA**
 - **MEDIA**
 - **LARGA (hacia atrás)**
 - **EMPUJES**
- IRIMI (TENSHIN) (ENPI / GIAKU KEN)
YOKO(HIRAKI) (ZUKI / GIAKU ZUKI)
TENSHIN (TÉCNICAS DE GERI)
(CONCEPTO DE TENER VENTAJA)

TACHI WAZA / POSICIONES

LAS POSICIONES SON NATURALES Y TODAS VALEN SIEMPRE Y CUANDO NOS PERMITAN ASENTAR Y ESQUIVAR DE UNA FORMA RAPIDA Y EFICIENTE

- **MAE KAMAI**
 - **SANKAKU TAI**
 - **HIDARI KAMAE**
 - **MIGI KAMAE**
 - **HIDARI KAMAE**
 - **FUDO KAMAI**
- POSICION AL FRENTE
POSICIÓN TRIANGULAR
POSICIÓN DE GUARDIA IZD.
POSICIÓN DE GUARDIA DCH.
POSICIÓN DE GUARDIA IZD.
POSICION SÓLIDA

KAMAE KATA GUARDIAS

LAS MANOS EN UNA POSICION NATURAL Y PROXIMAS AL PECHO, PUEDEN IR CON.

- **MANOS ABIERTAS**
- **MANOS CERRADAS**
- **UNA ABIERTA Y OTRA CERRADA..**

CON RESPECTO A UKE

- **UKE**
 - **TORI**
 - **AI HANMI**
 - **GIAKU HANMI**
- PERSONA QUE RECIBE LA TÉCNICA Ó TIRAN.
PERSONA QUE REALIZA EL ATEMI O DORI WAZA
GUARDIA CAMBIADA
LA MISMA GUARDIA.

CAIDAS / UKEMI WAZA

- **ZENGO /MAE UKEMI**
 - **USHIRO UKEMI**
 - **YOKO UKEMI**
 - **ZENGO - MAE MAWARI UKEMI**
 - **USHIRO MAWARI UKEMI**
 - **YOKO MAWARI UKEMI**
- HACIA ADELANTE
HACIA ATRÁS
HACIA EL COSTADO
HACIADELANTE RODANDO
HACIA ATRÁS RODANDO
HACIA EL COSTADO RODANDO

DESPLAZAMIENTOS UNZOKU WAZA

- SHIKO ASHI
 - YOKOASHI / HIRAKI
 - TENSHIN
 - TENKAN
 - IRIMI
 - HIRIMI TENKAN
 - URA
 - OMOTE
- FORMA DE CAMINAR DE RODILLAS.
DESPLAZANDOSE A UN LATERAL
ALEJANDOSE HACIA ATRÁS EN 45°
PIVOTANDO SOBRE UN PIE
ENTRANDO EN UN ANGULO DE 45°
ENTRANDO EN 45° Y PIVOTANDO
BUSCANDO EL INTERIOR
BUSCANDO EL EXTERIOR

ATEMI WAZA TECNICAS DE GOLPEO

- TE
 - KEN
 - NUKITE - SASTE
 - HIJI ATE (ENPI)
 - HIZA GERI
 - TE KUBI
 - KOSHI
 - KAKATO
 - ATAMA
 - SHOMEN UCHI
 - YOKOMEN UCHI
- MANO
PUÑO
PUNTA DE LOS DEDOS
CODO
RODILLA
MUÑECA
BASE DE LOS DEDOS
TALON
CABEZA
GOLPE HACIA EL CENTRO DE LA CABEZA.
GOLPE HACIA UN LADO DE LA CABEZA.

DORI WAZA AGARRES

- KATATE DORI
 - KOSA DORY
 - RYOTE DORI
 - MOROTE DORI
 - SODE DORI
 - MUNE DORI
 - KATA DORI
 - USHIRO HIJI DORI
 - USHIRORYO KATADORI
 - USHIRO ERIDORI
- AGARRE DE LA MUÑECA MISMO LADO
AGARRE DE LA MUÑECA EN CRUZADO
AGARRE A LAS DOS MUÑECAS DE FRENTE
AGARRE A UNA MUÑECA CON LAS DOS MANOS
AGARRE A LA MANGA
AGARRE A LA SOLAPA
AGARRE A LA ALTURA DEL HOMBRO DE FRENTE
AGARRE DE LOS CODOS POR DETRÁS
AGARRE A LOS HOMBROS POR LA ESPALDA.
AGARRE POR DETRÁS AL CUELLO DE LA CHAQUETA

HAZUSHI KATA FORMAS DE ESCAPE

- YOKO NUKI
 - MAKI NUKI
 - TATE NUKI
 - UKI OTOSHI
 - SOTO MAKI NUKI
 - UCHI YOKO NUKI
 - SOTO MAKI NUKI
 - UCHI MAKI NUKI
- ESCAPE LATERAL
ESCAPE CIRCULAR
ESCAPE VERTICAL
ESCAPE HACIA ABAJO
ESCAPE CIRCULAR HACIA EL EXTERIOR
ESCAPE LATERAL HACIA EL INTERIOR
ESCAPE CIRCULAR HACIA EL EXTERIOR
ESCAPE CIRCULAR HACIA EL INTERIOR

UKE KATA WAZA TECNICAS DE DEFENSA

- SOTO TSUMASAKI
 - UCHI TSUMASAKI
 - SUKUI UKE
 - NAGASHI UKE
- HACIA EL EXTERIOR AGARRANDO
HACIA EL INTERIOR AGARRANDO
HACIA ABAJO AGARRANDO (ENVOLVIENDO)
PARADA DESLIZANTE

PROYECCIONES NAGE WAZA

- DE PIE / ASHI
- DE CADERA / GOSHI
- DE HOMBRO / KATA
- DE SACRIFICIO / SUTEMI

LUXACIONES KANTSETSU WAZA

- DE MUÑECA / KOTE

KOTE GATAME
KOTE GAESHI
KOTE HINERI
KOTE OKURI (MAWASHI)

GATAME
GIRO (GAESHI)
HINERI (TORSION)

FLEXION
DE LA MUÑECA (KOTE) .
DE LA MUÑECA (KOTE)

- DE CODO / UDE

UDE OSAE
UDE GAESHI
UDE HINERI

- DE HOMBRO / KATA

SIHO NAGE
HARA GATAME
WAKI GATAME
KATA GATAME

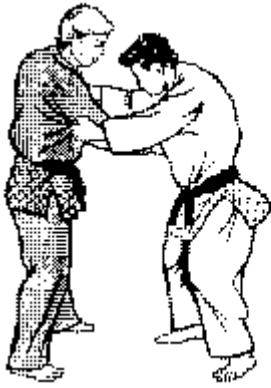
SHIME WAZA

- SHIME WAZA

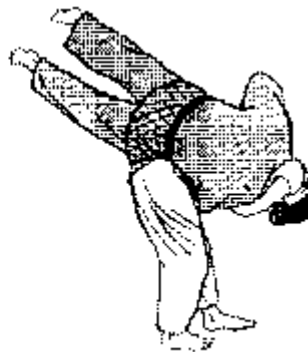
AEREAS
SANGUINEAS

NAGE WAZA

BARRIDOS Y PROYECCIONES



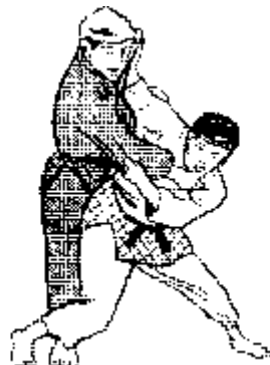
O GOSHI



KOSHI GURUMA

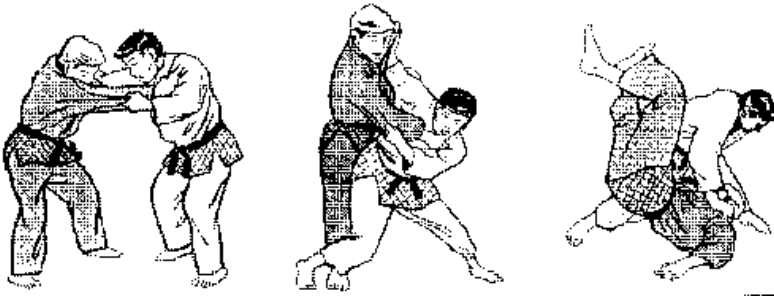


O SOTO GARI



TAI OTOSHI

PROYECCIONES NAGE WAZA



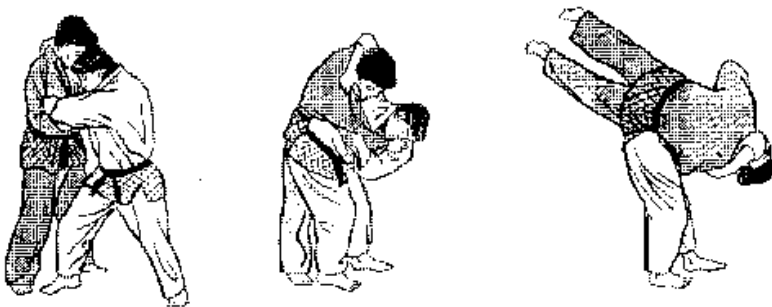
— TAI OTOSHI



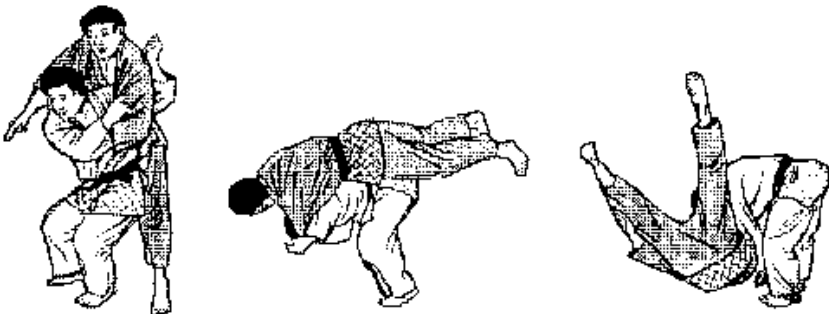
O SOTO GARI



O GOSHI



KOSHI GURUMA



IPON SEIO NAGE

KANTSETSU WAZA Y KATAME WAZA



WAKI GATAME



WAKI GATAME



HARA GATAME



GAESHI



UDE OSAE

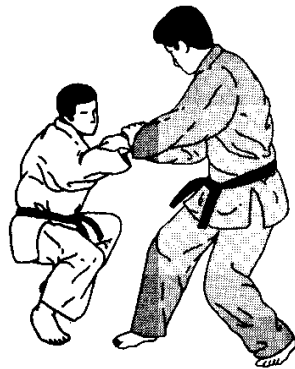


UDE OSAE

UDE



UDE OSAE

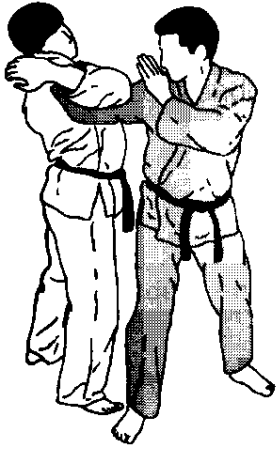


KOTE



UDE GARAMI

KANTSETSU WAZA



SIHO NAGE



KOTE OSAE (I KKYO)



OKURI KOTE MAWASHI (YONKYO)



KOTE HINERI (SANKYO)



KOTE GAESI



KOTE MAWASHI (NIKKYO)



YIUYI GATAME



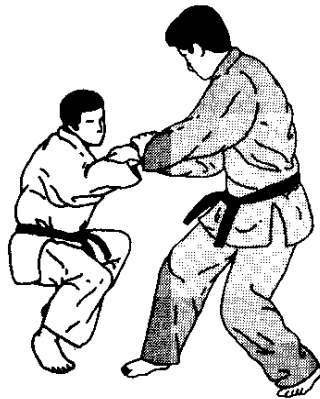
UDE GATAME



UDE OSAE- JIME



YIUYI GATAME
UDE GAESHI (MIRANDOLE)



KOTE MAWASHI



UDE GARAMI

SIME WAZA

TECNICAS DE EXTRANGULACION

- AEREAS
- SANGUINEAS



OKURI ERI JIME



KATA HA JIME



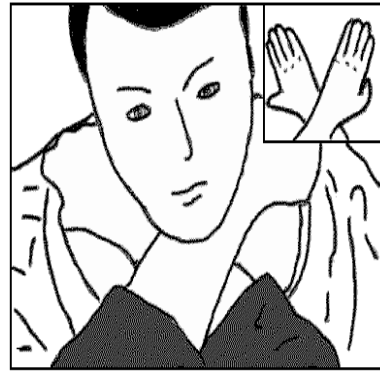
HADAKA JIME



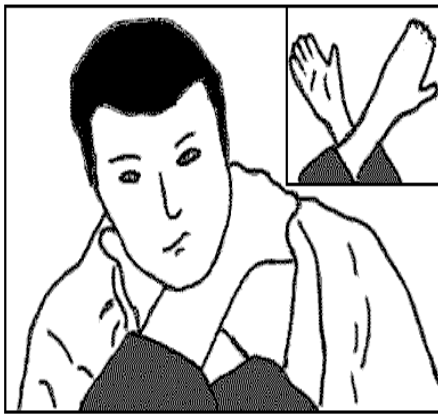
SODE GURUMA JIME



GIAKU YIUYI JIME



NAMI YIUYI JIME



KATA YIUYI JIME



YOKO SANKAKU



TSUKOMI JIME

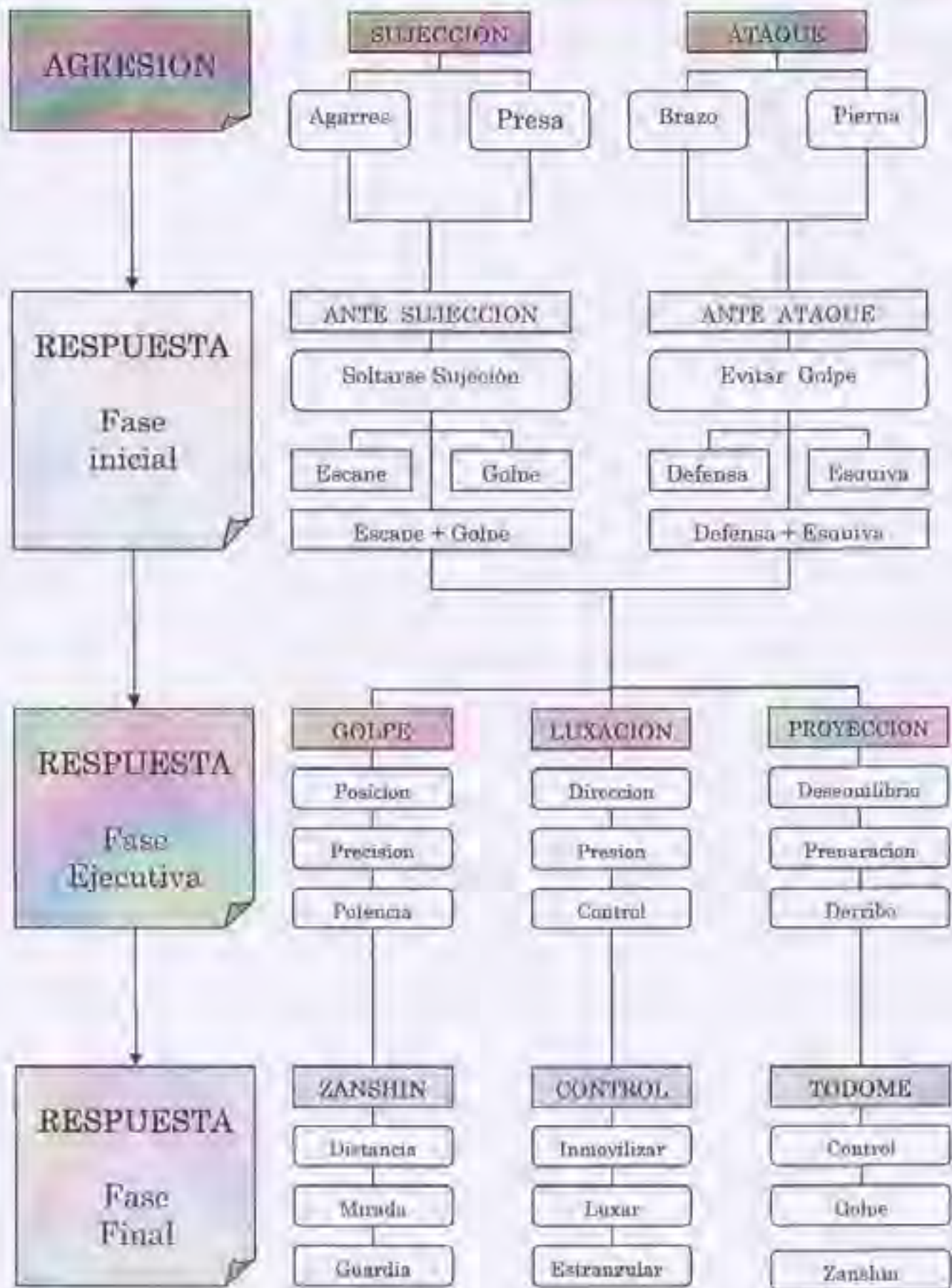
SODE GURUMA



TOMA DE CONCIENCIA DE SUS POSIBILIDADES

- EN UNA PRIMERA FASE TORI DE UNA FORMA NEUTRA
- EMPUJAN Y YA LA TECNICA NO SALE TAN LIMPIA
- LO IMPORTANTE ES LA EFICACIA HAY QUE ROMPER LA RESISTENCIA MEDIANTE ATEMI ACUPRESION...

ESTRUCTURA DEFENSIVA



EXAMEN DE 1º DAN GOSHIN

FASE TEORICA - GAKKA

TEMARIO	Fundamentos	Bases Teóricas
	Técnicas	

FASE TECNICA - WAZA

A realizar ante un acompañante que hace las veces de agresor.

GRUPO	TIPO RESPUESTA		NUMERO	TIPO AGRESION
ATEMI Golpes	BRAZO	Te-Waza	6	3 Sujeciones y 3 Ataques distintos
	CHOQUE	Ate-Waza		
	PIERNA	Keri-Waza		
Características de la respuesta	1- Evitar Ataque o amular agarré (Uke, Sabaki o Haraiishi) 2- Realizar Atemi (EFICACIA - Técnica, Precisión y Potencia) 3- Retirarse buscando distancia protección (Kosho, Zankin, Maai, Chabagan)			
KANSETSU Luxaciones	MUÑECA	Kote-Waza	6	3 Sujeciones y 3 Ataques distintos
	BRAZO	Ude-Waza		
	HOMBRO	Eato-Waza		
Características de la respuesta	1- Evitar Ataque o amular agarré (Uke, Sabaki o Haraiishi) 2- Realizar Luxación (EFICACIA - Técnica, Fluidéz, Oportunidad) 3- Realizar Katame (No o Tachi) o Técnica resolutiva (Tukeme)			
NAGE Proyecciones	PIERNA	Ashi-Waza	6	3 Sujeciones y 3 Ataques distintos
	CADERA	Koshi-Waza		
	BRAZO	Te-Waza		
Características de la respuesta	1- Evitar Ataque o amular agarré (Uke, Sabaki o Haraiishi) 2- Realizar Proyección (Fluidéz, oportunidad, Eficacia) 3- Realizar Realizar Katame (Kansetsu/Shime) o Todome			
<i>A elección del tribunal en función de las deficiencias observadas.</i>				
DOSA Fundamentos	ESCAPES-	Haroshi-Waza	1 de los 3	A Propuesta del tribunal
	CAIDAS-	Ukemi-Waza		
	ESQUIVAS-	TaiSabaki-Waza		
FASE COMBATE - RANDORI				
<i>A realizar ante otro aspirante, que hace las veces de agresor</i>				
TOSHUNOBU Sin Armas	Respuestas variadas De forma Alternas		1,30 Minutos	Ante Sujeciones
			1,30 Minutos	Ante Ataques

1 - FASES

El examen consta de dos partes bien diferenciadas:

- 1 - Fase Técnica - Waza
- 2 - Fase de Combate - Randori

Siendo necesario haber superado la primera para poder acceder a la segunda.

2- CARACTERISTICAS DE LA FASE TECNICA

A - FORMA DE REALIZACION

El aspirante, se servirá de un compañero " Tori " para la realización de los distintos grupos de técnicas de los que consta el examen. Debiendo demostrar además del dominio del gesto técnico, el control de las mismas y una actitud correcta y marcial, que manifieste el conocimiento de las normas de protocolo y etiqueta propias de karate.

B - FORMAS DE ATAQUE (KOGEKI-KATA)

En cada grupo de técnicas, se realizarán la mitad de ellas ante SUJECIONES y la otra mitad ante ATAQUES, las cuales deberán ser obligatoriamente distintas dentro de cada apartado y pudiendo escoger entre las siguientes:

- SUJECIONES - Agarras y Presas
 - Muñeca
 - Codo-Manga
 - Hombro
 - Pecho
 - Cuello
 - Todos ellos con una o dos manos de frente, lateral o por detrás
- ATAQUES - De Brazo - De Pierna
 - Tate-Mawashi - Vertical descendente con mano abierta
 - Soto-Mawashi - De fuera a dentro con mano abierta
 - Uchi-Mawashi - De dentro a fuera con mano abierta
 - Oi-Zuki - Directo de puño a la cara o pecho
 - Mae-Geri - Directo de pierna
 - Mawashi-Geri - Circular de pierna

C- FORMAS DE RESPUESTA / DEFENSA (JIANGUKI KATA)

El examen técnico está dividido en cinco apartados (3+2) organizados de la siguiente manera:

- **1- OBLIGATORIOS** – El aspirante presentará con ayuda de un compañero (*Tori*) un determinado número de técnicas divididas en los siguientes grupos:

1ª- ATEMI-WAZA – Se realizarán 6 respuestas variadas de GOLPE ante distintos ataques. A distribuir entre:

- Te-Waza – T. de Brazo, (Directas o circulares) - 2
- Ate-Waza – T. de Choque, (Codo, Rodilla ...) - 2
- Keri-waza – T. de Pierna, (Directas o circulares) - 2

2ª- KANSETSU-WAZA – Se realizarán 6 respuestas variadas de LUXACIÓN ante distintos ataques. A distribuir entre:

- Kote-Waza – T. a la muñeca, (Giro, Torsión o Flexión) - 2
- Ude-Waza – T. al codo (Pronación y supinación) - 2
- Kata-Waza – T. al hombro (Anteversión y Retroversión) - 2

3ª- NAGE-WAZA – Se realizarán 6 respuestas variadas de PROYECCIÓN ante distintos ataques. A distribuir entre:

- Te-Waza – T. de brazo (Brazo u Hombro) - 2
- Koshi-Waza – T. de cadera (Uno o dos apoyos) - 2
- Ashi-Waza – T. de pierna (Barridos, Enganches o Segados) - 2

- **2- ALEATORIOS** – El tribunal podrá requerir del aspirante, si lo considera oportuno la realización de determinado grupo de fundamentos, para valorar el nivel de conocimiento de los mismos.

d- FUNDAMENTOS (DOSHA)

A elegir entre:

- Ha-waza – Técnicas de escape
- Tai-Sabaki – Esquivas
- Ukemi-Waza – Caídas
- O cualquier otro principio o fundamento relacionado con el examen.

e- TEORIA (GAKKA) –

Está establecida para el nivel

D - FUNDAMENTOS DE LA FASE TECNICA

1 - NEUTRALIZAR LA AGRESION FISICA (SUJECCION O ATAQUE)

A - ANTE SUJECCION.

- Mediante Atemi-Waza (Golpe)
 - A músculos o zonas blandas (Koppo)
 - A huesos y articulaciones (Koshi)
 - A terminaciones nerviosas (kyusho)
- Mediante Ha-Waza (Escape)
 - De manos (Te-hodoki)
 - De Cuerpo (Tai-Hodoki)

B - ANTE ATAQUE:

- . Mediante Defensa (Uke-Kata) -
 - Bloquear
 - Desviar
 - Interceptar
- . Mediante Esquiva (Sabaki)
 - Deslizando (Tenshin)
 - Girando (Tenkan)

2 - NEUTRALIZAR AL ADVERSARIO

- Mediante Atemi, Kansetsu o Nage

3 - CONTROLAR AL ADVERSARIO

- . TRAS ATEMI - Mediante Zanshin (Distancia, Mirada, Guardia)
- . TRAS KANSETSU y NAGE - Mediante Inmovilización(Osae), Luxación (Kansetsu), Estrangulación (Shime) o Todome (técnica resolutiva-Atemi)

B – CARACTERÍSTICAS DE LA FASE DE COMBATE

A – FORMA DE REALIZACION

Se realizarán 2 combates de minuto y medio cada uno con otros tantos aspirantes en los que se realizaran ataques libres de forma alterna y a los que tendrán que responder con distintas técnicas de golpe (*atemi*), luxación (*kansetsu*) y proyección (*nage*).

Cada encuentro posee unas características concretas con el fin de mostrar la variedad de recursos y la destreza en cada una de ellas

1. ANTE ATAQUES - El segundo encuentro se realizará ante distintos y variados ataques de *atemi* (establecidos).
2. ANTE AGARRES - El primer encuentro se realizará ante distintos y variados agarres (establecidos), debiendo esperar a que el agarre esté consumado para poder comenzar la técnica.

En el transcurso de los distintos encuentros deberán cumplirse los siguientes requisitos:

- Los ataques serán variados debiendo agotar el repertorio ofensivo.
- Las acciones deberán ser eficaces, claros y evidentes, sin fintas u engaños y evitando en todo momento, tanto la rigidez (resistencia) a la acción del otro, como la colaboración (*tirasse*).
- Las respuestas deberán ser variadas (*Atemi, Kansetsu, Nage*).
- El aspirante deberá mostrar conocimiento de los fundamentos de cada grupo técnico y de cada forma de respuesta en función del tipo de agresión.
- También dejara constancia de la variedad de recursos que posee, debiendo en todo momento mostrar diversidad de defensas, esquives y controles de los que tiene conocimiento.
- La técnica y la eficacia primaran sobre la espectacularidad en las aplicaciones.
- Se valorara positivamente la fluidez y coordinación con el ataque del oponente, así como el riguroso control de las acciones.
- El tribunal podrá pedir en cualquier momento la repetición de alguna técnica o fase del examen con el fin de valorar algún aspecto puntual, así como pedir explicaciones acerca de cualquiera de las mismas.
- El aspirante deberá escoger entre todas las técnicas que conoce las que mas domine y mejor se adapten a su morfología y características para personalizar el examen y sacar el mayor rendimiento del mismo.

D - FUNDAMENTOS DE LA FASE TECNICA

1 - NEUTRALIZAR LA AGRESION FISICA (SUJECCION O ATAQUE)

A - ANTE SUJECCION.

- Mediante Atemi-Waza (Golpe)
 - A músculos o zonas blandas (Koppo)
 - A huesos y articulaciones (Koshi)
 - A terminaciones nerviosas (kyusho)
- Mediante Ha-Waza (Escape)
 - De manos (Te-hodoki)
 - De Cuerpo (Tai-Hodoki)

B - ANTE ATAQUE:

- Mediante Defensa (Uko-Kata)
 - Bloquear
 - Desviar
 - Interceptar
- Mediante Esquiva (Sabaki)
 - Deslizando (Teishin)
 - Girando (Tenkai)

2 - NEUTRALIZAR AL ADVERSARIO

- Mediante Atemi, Kansetsu o Nage

3 - CONTROLAR AL ADVERSARIO

- TRAS ATEMI - Mediante Zanshin (Distancia, Mirada, Guardia)
- TRAS KANSETSU y NAGE - Mediante Inmovilización(Osae), Luxación (Kansetsu), Estrangulación (Shime) o Todome (técnica resolutive Atemi)

TERMINOLOGIA

SODE GURUMA

ENROLLAMIENTO DE LA MANGA Y SOLAPA PARA ESTRANGULAR A UKE EN SUELO NE WAZA

HADAKA SHIME POR DETRÁS AEREA

KATA HA JIME FACIAL DCH

SODE GURUMA SHIME ENROLLAMIENTO DE LA SOLAPA

SHIME GARAMI LUXACION DE UN BRAZO CON ESTRANGULACION

SODE MANGA

ERI MANGA

TACHI WAZA TÉCNICAS DE PIES

UDE-OSAE : INMOVILIZACIÓN DEL BRAZO. UNA VEZ UKE EN EL SUELO BOCA ABAJO, SU BRAZO ES CONTROLADO POR NAGE A NIVEL DE SU CODO Y SU MUÑECA.

NI-KYO – KOTE-MAWASHI.

KOTE-MAWASHI :

TORSIÓN DE LA MUÑECA HACIA EL INTERIOR. MEDIANTE BLOQUEO DE LA MUÑECA DE UKE EN EL HUECO DEL HOMBRO O BLOQUEANDO ESTA ALREDEDOR DE LA MUÑECA DE NAGE ENTRE OTRAS VARIANTES. LA INMOVILIZACIÓN SE EFECTÚA CON EL BRAZO DE UKE VERTICAL Y CONTROLADO CONTRA EL PECHO DE NAGE SIN AGARRE .

SAN-KYO – KOTE-HINERI.

KOTE-HINERI :

LUXACIÓN DE LA MUÑECA. CONTROL DEL BRAZO DE UKE POR LA TORSIÓN DE SU MUÑECA Y SU ANTEBRAZO DIRIGIDOS HACIA ARRIBA. UNA VEZ PROYECTADO, LA INMOVILIZACIÓN DEL BRAZO SE EFECTÚA CONTRA EL PECHO CON AGARRE A LA MUÑECA .

TEKUBI-OSAE:

INMOVILIZACIÓN DE LA MUÑECA. CONTROL MEDIANTE PRESIÓN DOLOROSA (KYUSHO) EFECTUADA SOBRE LOS PUNTOS SENSIBLES DEL BORDE RADIAL DEL ANTEBRAZO DE UKE. LA INMOVILIZACIÓN SE REALIZA DE PIE O BIEN ARRODILLADO, MANTENIENDO EL KYUSHO.

UDE-NOBASHI :

LUXACIÓN DEL BRAZO POR ESTIRAMIENTO. INMOVILIZADO UKE COMO EN IK-KYO , SU ANTEBRAZO ES LLEVADO HACIA SU CABEZA, SU CODO PLEGADO Y CONTROLADO HACIA ARRIBA. SI LA MANO LLEVASE UN CUCHILLO, LA ACCIÓN ARTICULAR ASÍ PRODUCIDA A NIVEL DE LA MUÑECA OBLIGARÍA A ESTÁ A ABRIRSE .

SIGNIFICA :

PROYECCIÓN (NAGE) EN LAS CUATRO DIRECCIONES (SHIHO) .

CONSISTE : LLEVAR EL BRAZO DE UKE HACIA SU ESPALDA POR ENCIMA DE SU HOMBRO, PROYECTÁNDOLO E INMOVILIZÁNDOLO CONTRA EL SUELO GUARDANDO EL CONTROL DE SU BRAZO .

KOTE – GAESHI

GIRO (GAESHI) DE LA MUÑECA (KOTE) .

IRIMI – NAGE PROYECCIÓN (NAGE) ENTRANDO (IRIMI) .

CONTROL DE LA CABEZA DE UKE CERCA DEL HOMBRO DE NAGE Y ATRAYÉNDOLA HACIA ATRÁS PROYECTAR DE ESPALDAS A UKE. NAGE SE ENCUENTRA EN EL MOMENTO DE LA PROYECCIÓN FRENTE A UKE. TÉCNICA FUNDAMENTAL DEL AIKIDO .

NANAME – KOKYU – NAGE

PROYECCIÓN (NAGE) POR LA FUERZA RESPIRATORIA (KOKYU) .

CONSISTE : EN LA PROYECCIÓN DE UKE DEBIDO AL EMPUJE DE SU CABEZA HACIA ATRÁS. NAGE ENTRA DE LADO. APLICACIÓN DEFENSIVA DE EJERCICIO RESPIRATORIO KOKYU-HO

TENCHI – NAGE PROYECCIÓN (NAGE) CIELO (TEN) TIERRA (CHI) .

CONSISTE EN DESEQUILIBRAR A UKE, CON UN BRAZO HACIA UN COSTADO PARA, CON EL OTRO BRAZO Y A PARTIR DE SU CABEZA CORTANDO DE FORMA DIAGONAL HACIA ABAJO Y HACIA SU ESPALDA, PROYECTARLO.

KAITEN – NAGE SIGNIFICA : PROYECCIÓN (NAGE) CIRCULAR

DEBAJO DEL BRAZO DE UKE)

UDE – KIME – NAGE

SIGNIFICA : PROYECCIÓN (NAGE) POR CONTROL (KIME) DEL CODO (UDE) .

CONSISTE : EN LA PROYECCIÓN DE UKE HACIA DELANTE, EJERCIENDO UNA TENSION DE SU BRAZO (TENDIDO EN CRUZ SOBRE EL BRAZO DE NAGE Y MEDIANTE PRESIÓN DE SU CODO), DIRIGIENDO ESTE EN UN MOVIMIENTO CIRCULAR HACIA ARRIBA Y DESPUÉS HACIA ABAJO .

SUMI – OTOSHI

SIGNIFICA : CAÍDA (OTOSHI) LATERAL (SUMI) .

CONSISTE : EN LA PROYECCIÓN DE UKE SOBRE SU ESPALDA POR LA EXTENSIÓN DEL BRAZO DE NAGE COLOCADO BAJO EL BRAZO DE UKE. LA ENTRADA SE EFECTÚA HACIA UN LATERAL DE FRENTE .

KOSHI – NAGE

SIGNIFICA : PROYECCIÓN (NAGE) DE CADERA (KOSHI) .

CONSISTE : EN LA PROYECCIÓN DE UKE DE ESPALDAS HACIÉNDOLO BASCULAR ALREDEDOR DE LA CADERA DE NAGE CUYA ESPALDA ESTA EN CONTACTO CON EL BAJO VIENTRE DE UKE .

AIKI – OTOSHI

SIGNIFICA : CAÍDA (OTOSHI) AIKI (PROYECCIÓN EN ARMONÍA) .

CONSISTE : EN LA PROYECCIÓN DE UKE DE ESPALDAS, BARRIENDO SUS PIERNAS HACIA LO ALTO, MEDIANTE EL ENVOLVIMIENTO DE ESTÁS CON LOS BRAZOS DE NAGE Y AYUDÁNDOSE CON UN FUERTE MOVIMIENTO DE CADERAS .

KOKYU – NAGE

SIGNIFICA : PROYECCIÓN (NAGE) POR LA FUERZA RESPIRATORIA (KOKYU) .

CONSISTE : EN LA PROYECCIÓN DE UKE, SIN LA UTILIZACIÓN DE ACCIONES ARTICULARES O ATEMIS, SINO CON SOLO LA EXTERIORIZACIÓN DE KI. CUBRE UN AMPLIO ABANICO DE TÉCNICAS YA QUE SI EL PRINCIPIO BÁSICO ES EL MISMO, EL ASPECTO EXTERNO DE KOKYU-NAGE VARIA SEGÚN EL ATAQUE .

AIKI – NAGE

SIGNIFICA : PROYECCIÓN (NAGE) AIKI (PROYECCIÓN EN ARMONÍA)

CONSISTE : EN LA PROYECCIÓN DE UKE, SIN ESTABLECER NINGÚN CONTACTO FÍSICO CON ESTÉ. TODO OCURRE A NIVEL DEL KI. ESTA TÉCNICA SOFISTICADA SE BASA EN EL PASO DE LA POSICIÓN VERTICAL A LA POSICIÓN HORIZONTAL DE NAGE, SUMIENDO A UKE EN EL VACÍO ASÍ CREADO. AIKI-NAGE ES LA TÉCNICA SUPREMA DEL AIKIDO, LA TÉCNICA MAS ALLÁ DE LA TÉCNICA .

JUJI – GARAMI

SIGNIFICA : REVOLTIJO, EMBROLLO (JUJI) EN CRUZ (GARAMI) .

CONSISTE : EN ENTRECROZAR LOS BRAZOS DE UKE PARA OBLIGARLE A CAER HACIA DELANTE .

USHIRO – KIRI – OTOSHI

SIGNIFICA : CAÍDA (OTOSHI) DE ESPALDAS (KIRI) DESDE ATRÁS (USHIRO) .

CONSISTE : EN SITUARSE MEDIANTE EL TAI-SABAKI OPORTUNO AL ATAQUE, A ESPALDAS DE UKE, PARA DESDE ALLÍ, Y AGARRÁNDOLE LOS HOMBROS, HACERLE CAER DE ESPALDAS .

UDE – GARAMI

SIGNIFICA : BRAZO (UDE) EN CRUZ (GARAMI) .

CONSISTE : EN EL CONTROL DE NAGE SOBRE EL BRAZO DE UKE, HACIENDO QUE ESTE QUEDE PEGADO CERCA DE SU CABEZA. EL BRAZO DE UKE JUNTO CON EL DE NAGE ACTUANDO CON EL AGARRE Y EL ENVOLVIMIENTO PRECISO. LOS BRAZOS QUEDAN CRUZADOS .

HIJI – KIME – OSAE

SIGNIFICA : CONTROL (KIME) E INMOVILIZACIÓN (OSAE) DEL CODO (HIJI) .

CONSISTE : AGARRE DE LA MUÑECA OPUESTA DE UKE Y PRESIÓN DEL CODO DE NAGE CONTRA EL DE UKE. DIRIGIENDO LA CADERA HACIA ABAJO Y MANTENIENDO EL CONTROL DEL BRAZO CON LA MUÑECA DE UKE CONTRA EL PECHO, REALIZAR NIKKYO. ESTAS TÉCNICAS SE APLICAN CASI SIEMPRE CONTRA UN ATAQUE CON CUCHILLO .