

Karate

Un combate de superación personal



Conoce lo básico y disfruta.
Su historia, el combate, puntuación, terminología y sus beneficios.



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquincles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción

Absoluto control.

El Karate-do tradicional es, probablemente, el arte marcial más practicado en el mundo. Una de las principales razones de su popularidad es su accesibilidad. Puede ser practicado por cualquier persona que goza de una salud promedio, y lo puede hacer a su propio ritmo, ya sea rápido o lento, de manera fuerte o con suavidad .

Inicialmente, el Karate no fue desarrollado para ser un deporte, sino que fue diseñado como una forma de combate. Esto no quiere decir, sin embargo, que no se llevaran a cabo competencias. Estas primeras competencias fueron luchas, lo que ocasionó graves lesiones entre sus practicantes. Con el crecimiento de la popularidad del Karate y el deseo de competir entre distintas escuelas, estilos y asociaciones, se hizo evidente la necesidad de un método organizado.

El método organizado de competencia tiene como eje central el control.

En las competencias de Karate observarás la rapidez, la fuerza y la técnica de los karatekas sin que eso implique herir a su adversario. Y aún más, apreciarás el control de sus emociones, a pesar de lo mal que se pudieran sentir, para mostrar en todo momento el espíritu deportivo.

Historia

Comenzó con un viaje espiritual

Se dice que 550 años antes de Cristo, el monje budista Daruma, viajó de India Oriental a China para llevar las enseñanzas de Buda. En su viaje, sus seguidores caían exhaustos. Al darse cuenta de esto, Daruma incorporó a sus enseñanzas un método de entrenamiento, que llamó Ekkin kyo, para desarrollar mente y cuerpo a niveles aceptables para tratar de adquirir la esencia del budismo. Este método fue llegando a otras partes de China bajo el nombre de Shorinji Kempo (Boxeo Chino). Después llegó a las Islas Ryu Kyu en donde se desarrolló un estilo llamado Okinawa-te, precursor del Karate.

Debido a las continuas prohibiciones, en el territorio de Okinawa, de posesión de cualquier arma, un sistema de defensa "sin armas" cobró una gran importancia.

Durante el período Menji (1868-1912) los jóvenes con entrenamiento en Karate impresionaron a los médicos que los examinaban por su postura y definición muscular. En 1902 el Ministerio de Educación incluyó el Karate como disciplina habitual en las escuelas.

En el verano de 1922 el Ministerio de Educación de Japón tiene su primera exhibición nacional atlética en Tokyo. El encargado de la presentación del Karate, Gichin Funakoshi, tuvo que permanecer en Japón debido al gran interés de varias organizaciones. Funakoshi se dio a la tarea de esparcir el Karate dando pláticas y demostraciones, lo cual llevo el Karate a ser conocido a través de todo el mundo.

Conocer para disfrutar

El Karate se caracteriza por procedimientos, normas de respeto y etiqueta, debido a su origen en el espíritu del Bushido japonés.

EL NOMBRE DEL KARATE ESTÁ FORMADO POR LOS TÉRMINOS: **KARA**, QUE SIGNIFICA VACÍO O CIELO.

TE, QUE SIGNIFICA: MANO; Y SE ACOMPAÑA DE **DO** QUE SIGNIFICA CAMINO.

O SEA QUE KARATE-DO SIGNIFICA: "EL CAMINO DE LA MANO VACÍA".

PORQUE A TRAVÉS DE SU PRÁCTICA SE APRENDEN TÉCNICAS DE DEFENSA QUE NO NECESITAN ARMAS, APARTE DE LAS MANOS, PIES U OTRAS PARTES DEL CUERPO.

Y TAMBIÉN PORQUE EL "KARA" EN KARATE IMPLICA UN VACÍO INTERNO DE EGOÍSMO.

DESARROLLA LA INTERIORIDAD Y LA BÚSQUEDA DE LA PERFECCIÓN DEL CARÁCTER A TRAVÉS DEL RIGUROSO ENTRENAMIENTO.

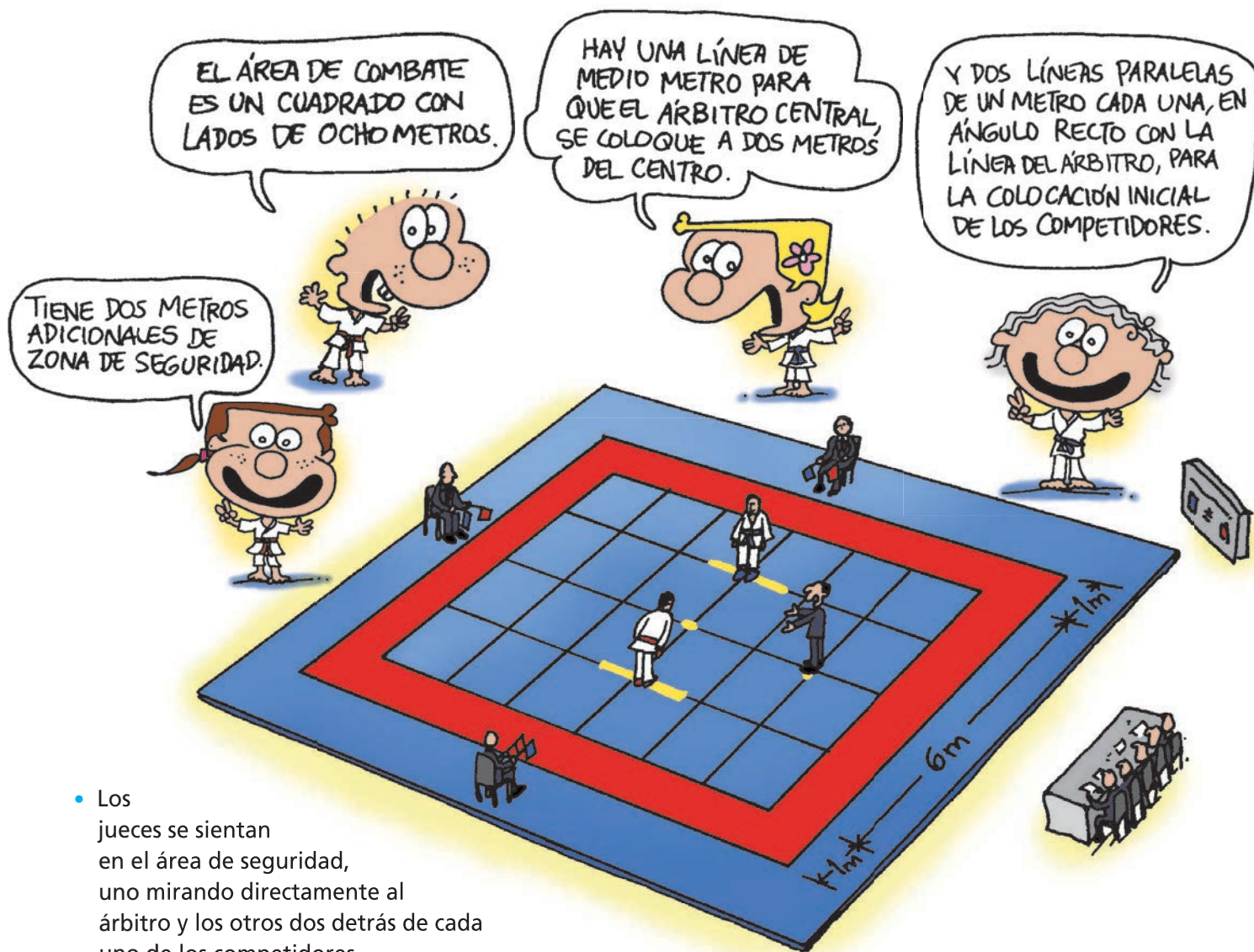
Hay dos variedades de práctica del Karate:

- **Kata:** que son movimientos que se realizan en rutina y tiempo especificado, los cuales se enfocan en adversarios imaginarios.
- **Kumite:** que significa combate.

En este libro te mostraremos el kumite reglamentado por la World Karate Federation.

EL TATAMI

El área de competencia está formada por piezas de tatami que son antideslizantes en la superficie de contacto con el suelo. El árbitro se asegura de que no se separen entre sí durante los combates.



- Los jueces se sientan en el área de seguridad, uno mirando directamente al árbitro y los otros dos detrás de cada uno de los competidores
- El supervisor de la puntuación se sienta en la mesa, entre el encargado de controlar la puntuación y el cronometrador.

UNIFORME

Los karatekas llevan una indumentaria llamada *Kárate-gi* de color blanco, que permite los amplios movimientos del Karate. Y un equipamiento oficial de protección.

LA CHAQUETA DEBE CUBRIR LAS CADERAS, LLEVAN UNA CAMISETA BLANCA POR DEBAJO.



LOS CINTURONES SON DE UNOS CINCO CENTÍMETROS DE ANCHO; LO SUFICIENTEMENTE LARGOS COMO PARA QUE SOBREN UNOS 15 CENTÍMETROS A CADA LADO DEL NUDO.

UN COMPETIDOR DEBE LLEVAR UN CINTURÓN ROJO Y EL OTRO UNO AZUL.



LA LONGITUD DE LOS PANTALONES DEBEN CUBRIR AL MENOS DOS TERCIOS DE LA PANTORRILLA Y NO CUBRIR EL TOBILLO.

LAS MANGAS NO DEBEN SER TAN LARGAS QUE CUBRAN EL PUÑO, O TAN CORTAS QUE NO CUBRAN LA MITAD DEL ANTEBRAZO.



LOS COMPETIDORES DEBEN LLEVAR LAS UÑAS CORTAS Y NO LLEVAR OBJETOS METÁLICOS O DE OTRA ÍNDOLE QUE PUEDAN LESIONAR AL Oponente.



Y EL PELO LIMPIO Y CORTADO.



No está autorizado el *Hachimaki* (banda en la frente).

Son obligatorias las siguientes protecciones:

- Guantillas. Un competidor las llevará de color rojo y el otro de azul.
- Protector bucal.
- Protector de pecho femenino
- Protector de tibia, un competidor las llevará de color rojo y el otro de azul.
- Protector de pie, un competidor las llevará de color rojo y el otro de azul.
- Las coquillas son optativas.



EL COMBATE

Los combates se celebran de acuerdo con normas oficiales de la WKF (World Karate Federation).

Los golpes sólo se “marcan” o “señalan”, ya que cualquiera de ellos, por la fuerza y la técnica con que se descargan, si se da en serio, pueden causar la muerte.



Categorías

Masculino		Femenino	
Superligeros	hasta 60 kg		
Ligeros	hasta 65 kg	Ligeros	hasta 53 kg
Semimedios	hasta 70 kg		
Medios	hasta 75 kg	Medios	hasta 60 kg
Semipesados	hasta 80 kg		
Pesados	más de 80 kg	Pesados	más de 60 kg
Open	libre de peso	Open	libre de peso

SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Gana el combate quien obtenga mayor puntuación una vez finalizado el último asalto.

CHECA, LAS PUNTUACIONES SON LAS SIGUIENTES.

SANBON:

• TRES PUNTOS

NIHON:

• DOS PUNTOS

IPPON:

• UN PUNTO

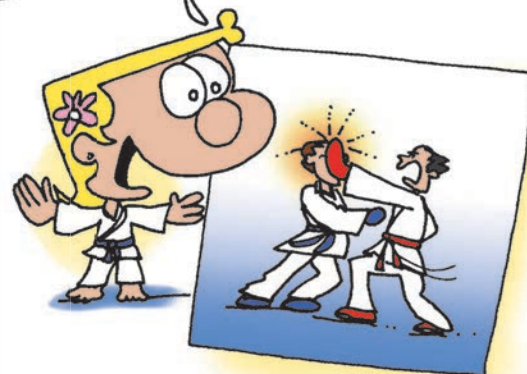
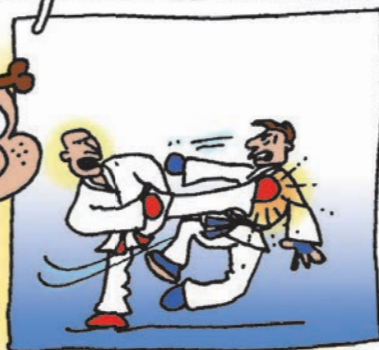
SE OTORGA **SANBON** POR PATADAS EN CARA, CABEZA O CUELLO Y POR DERRIBAR AL Oponente CON LA PIERNA, SEGUIDO DE UNA TÉCNICA PUNTUABLE.



SE OTORGA **NIHON** POR PATADAS EN ABDOMEN, PECHO, ZONA TRASERA Y ZONA LATERAL; GOLPES DE PUÑO A LA PARTE TRASERA DEL Oponente...

III COMBINACIÓN DE TÉCNICAS DE MANO, CADA UNA DE LAS CUALES PUNTUARÍAN POR SEPARADO Y POR HACER PERDER EL EQUILIBRIO DEL Oponente SEGUIDO DE TÉCNICA PUNTUABLE.

SE OTORGA **IPPON** A CUALQUIER GOLPE DE PUÑO O CANTO DE LA MANO, SOBRE CUALQUIERA DE LAS SIETE ZONAS PUNTUABLES.



Zona puntuable



Se concede puntuación cuando se realiza una técnica en una zona puntuable de acuerdo con los siguientes criterios:

- a) Buena forma
- b) Actitud deportiva
- c) Aplicación vigorosa
- d) Zanshin
- e) Tiempo apropiado
- f) Distancia correcta

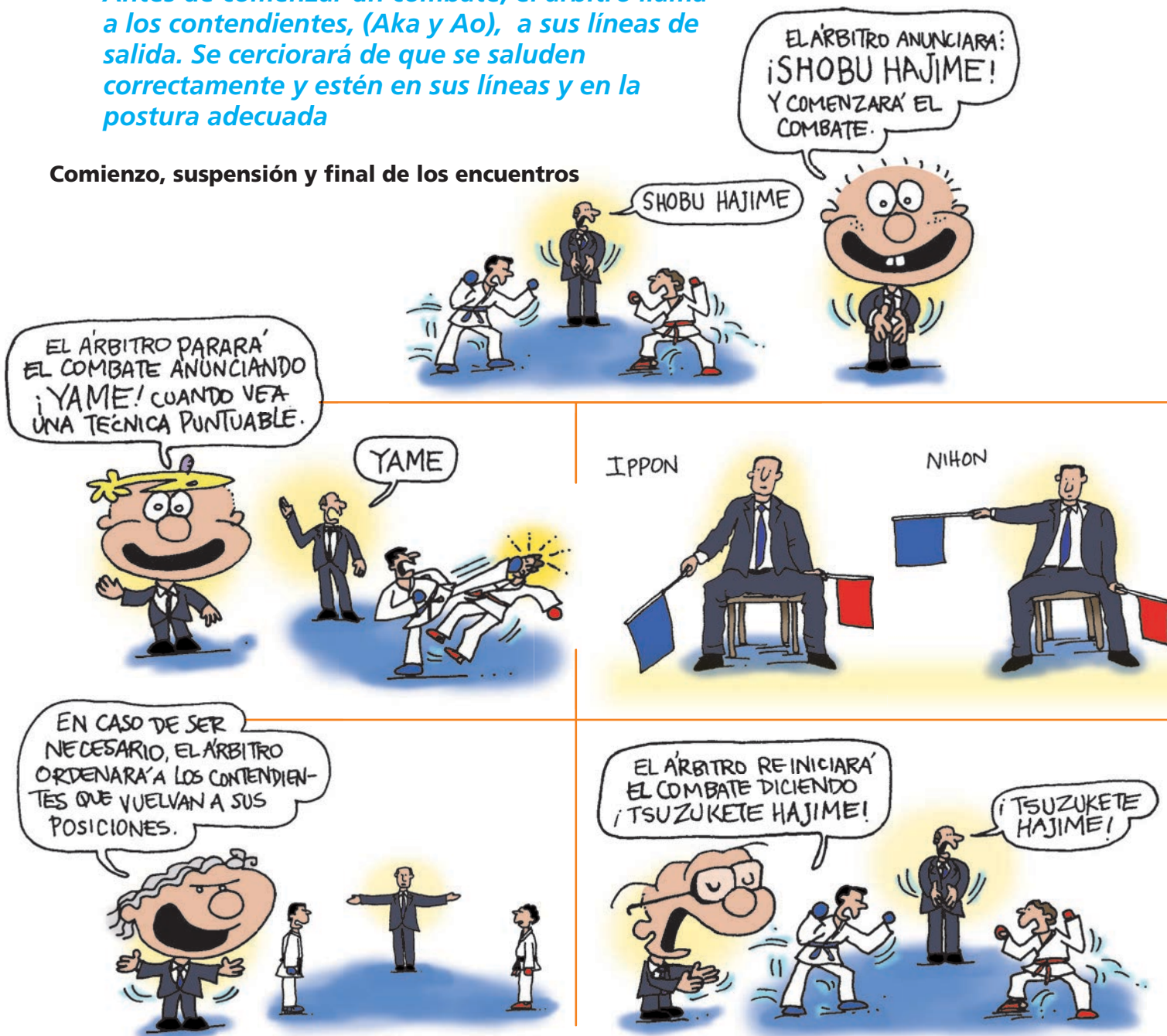


- Sí cuenta una técnica realizada al mismo tiempo que se señala el final del combate.
- No se cuenta ninguna técnica, aunque sea correcta, si se realiza fuera del área de combate.
- Si los dos competidores realizan técnicas eficaces al mismo tiempo, no se las apuntan a ninguno de los dos.

PROTOCOLO DEL COMBATE

Antes de comenzar un combate, el árbitro llama a los contendientes, (Aka y Ao), a sus líneas de salida. Se cerciorará de que se saluden correctamente y estén en sus líneas y en la postura adecuada

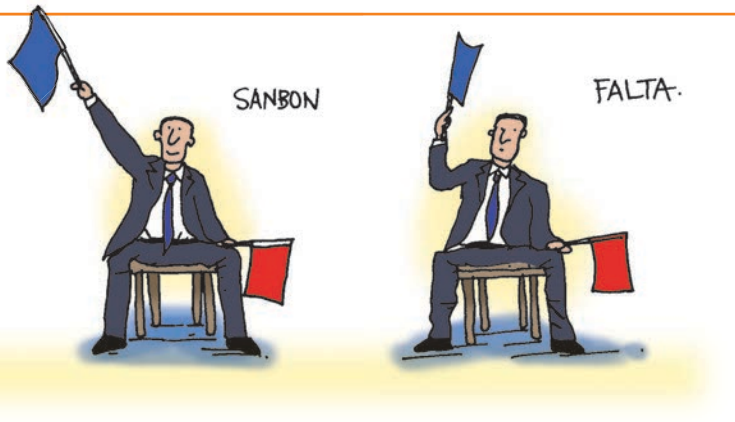
Comienzo, suspensión y final de los encuentros



Suspensión temporal del combate

El árbitro anunciará YAME y parará temporalmente el combate cuando:

- Ordene a los contendientes ajustar su gi o su equipo de protección.
- Un contendiente ha infringido el reglamento
- Uno o ambos competidores no pueden continuar el combate ya sea por lesión, u otra causa.
- Observe un punto.
- Los tres jueces den la misma señal, o indiquen un punto para el mismo competidor.



- Uno los dos contendientes caiga o sea derribado y no se realice técnica efectiva en dos o tres segundos.
- Ambos contendientes estén en el suelo después de una caída o un derribo y se queden enredados.
- Un contendiente agarre a su oponente y no realice técnica alguna en dos o tres segundos.
- Lo llame el Jefe de Tapiz.
- Uno o los dos contendientes estén fuera del área de competición.



El árbitro también anunciará YAME:

- Cuando un contendiente obtiene ocho puntos de diferencia, el árbitro dirá "YAME" y ordenará a los contendientes que vuelvan a sus posiciones de salida. Después anunciará al ganador levantando la mano hacia el lado de éste.
- Lo mismo hace para anunciar al ganador al final del tiempo reglamentario del combate.

COMPORTAMIENTO PROHIBIDO

En el deporte de Karate están prohibidas las técnicas más peligrosas y éstas deben ser controladas.

LOS COMPETIDORES ENTRENADOS PUEDEN ABSORBER GOLPES FUERTES EN ÁREAS CON MÚSCULO, COMO EL ABDOMEN.



PERO LA CABEZA, LA CARA, EL CUELLO, LA INGLE Y LAS ARTICULACIONES SE PUEDEN LESIONAR.



POR ESO, CUALQUIER TÉCNICA QUE CAUSE LESIÓN ESTA PROHIBIDA, A MENOS QUE LA CAUSE QUIEN RECIBE EL GOLPE.



COMPETIR DE MANERA PELIGROSA, EVASIVA O DESCORTÉS TAMBIÉN ESTA PROHIBIDO.



Prohibiciones de categoría uno:



1. Técnicas que hacen contacto excesivo, teniendo en cuenta el área puntuable atacada, y técnicas que contactan la garganta.
2. Ataques a brazos o piernas, a la ingle, a las articulaciones, o al empeine.
3. Ataques a la cara con técnicas de mano abierta.
4. Técnicas de derribo peligrosas o prohibidas.

Prohibiciones de categoría dos:



1. Simular o exagerar una lesión.
2. Salidas repetidas del área de competencia.
3. Ponerse a uno mismo en peligro, exponerse a ser lesionado.
4. Evitar el combate para que el contrincante no pueda marcar.
5. Agarrar o empujar, sin intentar el derribo u otra técnica.
6. Técnicas y ataques peligrosos e incontrolados.
7. Ataques con la cabeza, las rodillas o los codos.
8. Hablar o provocar al oponente, no obedecer las órdenes del árbitro, y otras faltas de comportamiento.

PENALIZACIONES

Las faltas al reglamento ameritan una llamada de atención o que sean penalizadas con puntos, la reincidencia en las faltas es acompañada de un aumento en la gravedad de la penalización impuesta.

Estos son los cinco tipos de castigos o penalizaciones:

CHUKOKU, QUE ES UNA ADVERTENCIA POR INFRACCIONES MENORES.



KEIKOKU, POR INFRACCIONES MENORES DE LAS QUE YA SE HABÍA DADO UNA ADVERTENCIA. ADEMÁS SE AÑADE UN IPPON - UN PUNTO - A LA PUNTUACIÓN DEL Oponente.



HANSOKU-CHUI. SON INFRACCIONES POR LAS QUE PREVIAMENTE SE HA DADO KEIKOKU, O DIRECTAMENTE, POR INFRACCIONES GRAVES. SE AÑADE NIHON O SEA, DOS PUNTOS AL Oponente.



HANSOKU. ES POR UNA INFRACCIÓN MUY GRAVE O CUANDO YA SE HA DADO HANSOKU-CHUI. ES DESCALIFICACIÓN Y SE PIERDE EL COMBATE.



SHIKKAKU SE DA CUANDO UN COMPETIDOR ACTÚA MALINTENCIONADAMENTE, NO OBEDECE AL ÁRBITRO O COMETE UN ACTO QUE DAÑA AL PRESTIGIO Y AL HONOR DEL KARATE-DO.



Antes de determinar **SHIKKAKU** se consulta a la Comisión de Arbitraje. Y se puede descalificar al infractor del encuentro o por el resto del torneo.

El Lenguaje de los Árbitros

A continuación te mostramos el significado de algunos términos y señales que utiliza el árbitro durante el combate.



Shobu hajime

Comienzo del encuentro

Después del anuncio, el árbitro da un paso atrás.



Tsuzukete

Combatir

Orden de proseguir el combate cuando hay una interrupción no autorizada.



Tsuzukete hajime

Continuar el combate.

Cuando dice *Hajime* vuelve las palmas y las lleva rápidamente una hacia la otra, y da un paso atrás.



Hikiwake

Empate

En el caso de una decisión empatada, cruzará sus brazos, y después los extenderá.



Ippon



Nihon



Sanbon

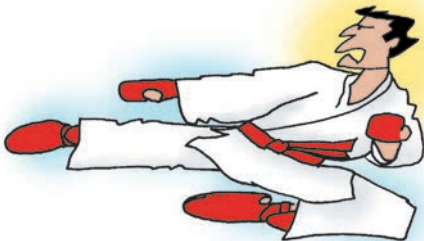
TERMINOLOGÍA

Cada posición, movimiento, desplazamiento y golpe tiene su nombre. Aquí te damos una pequeña muestra.

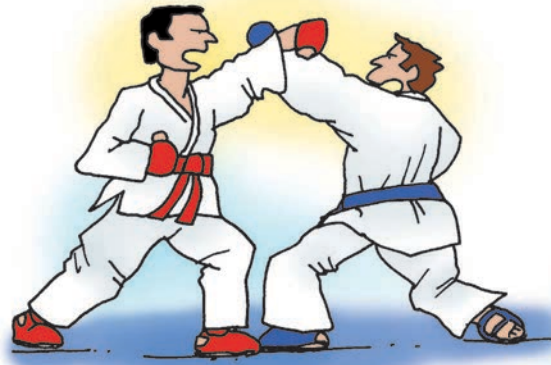
- **Dachi.** Posiciones.
- **Keri.** Patadas.
- **Tsuki/Uchi.** Golpes de puño, mano y brazo
- **Uke.** Paradas



Fudo dachi.
Posición sólida.

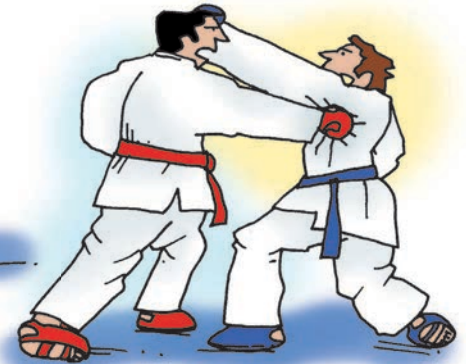


Yoko tobi geri.
Patada lateral volada.



Jodan uke. Defensa alta.

La mano izquierda bloquea el ataque, la mano derecha ataca el dorso, mientras esquiva un puñetazo en el rostro.



Go no sen. Gran contraataque.

La mano bloquea el *Ushiro geri*, patada lateral. El potente puñetazo, *Gyaku Tsuki*, derriba al oponente.



BENEFICIOS DEL KARATE

El Karate es un gran sistema de defensa personal que, además de ser una excelente disciplina corporal, desarrolla la personalidad y el carácter de quien lo practica.

Estos son algunos beneficios que aporta la práctica del Karate:

FLEXIBILIDAD,
FUERZA MUSCULAR
Y EQUILIBRIO.



COORDINACIÓN GENERAL
A TRAVÉS DE LAS TÉCNICAS,
DESPLAZAMIENTOS Y ENCADE-
NAMIENTOS DE DISTINTAS
POSICIONES.



DOMINIO DEL PROPIO
CUERPO Y DE SU
POSICIÓN EN EL
ESPACIO.



EL TIEMPO SE
PERCIBE MEJOR.



CAPACIDAD DE
CONCENTRACION,
DESARROLLO DE LA
MEMORIA INTELLECTUAL
Y TAMBIÉN DE LA
MEMORIA EN MOVI-
MIENTO.



La ética del Karate-Do está basada en los principios del código del Bushido, que son:

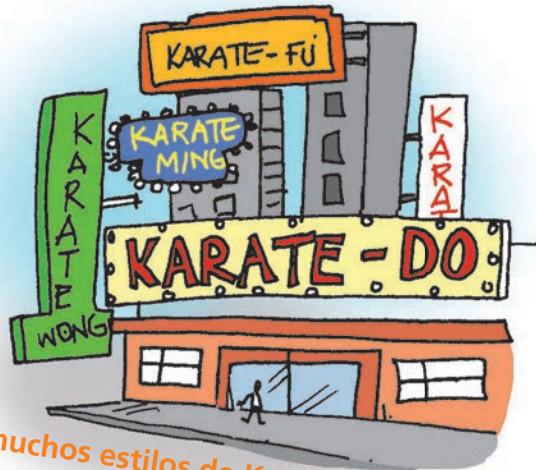
- La rectitud
- El coraje
- La bondad
- La cortesía
- El desprendimiento
- La sinceridad
- El honor
- La modestia
- La lealtad
- El autodomnio
- La amistad
- La integridad
- Generosidad
- Imparcialidad
- Paciencia
- Serenidad
- Autoconfianza

Sabías que...

10'000'000



La World Karate Federation representa a 173 países de los cinco continentes y cuenta con más de 10 millones de federados de todo el mundo.



Hay muchos estilos de Karate debido a que muchos gimnasios de Karate llevan el nombre de su maestro fundador, quienes han patentado su estilo creando sub-estilos. Hay al menos, claras diferencias entre nueve estilos okinawenses y once estilos japoneses y uno mixto

La máxima del maestro Gichin Funakoshi fue:

"Karate ni sente nashi", que significa que en el karate no existe primer ataque,

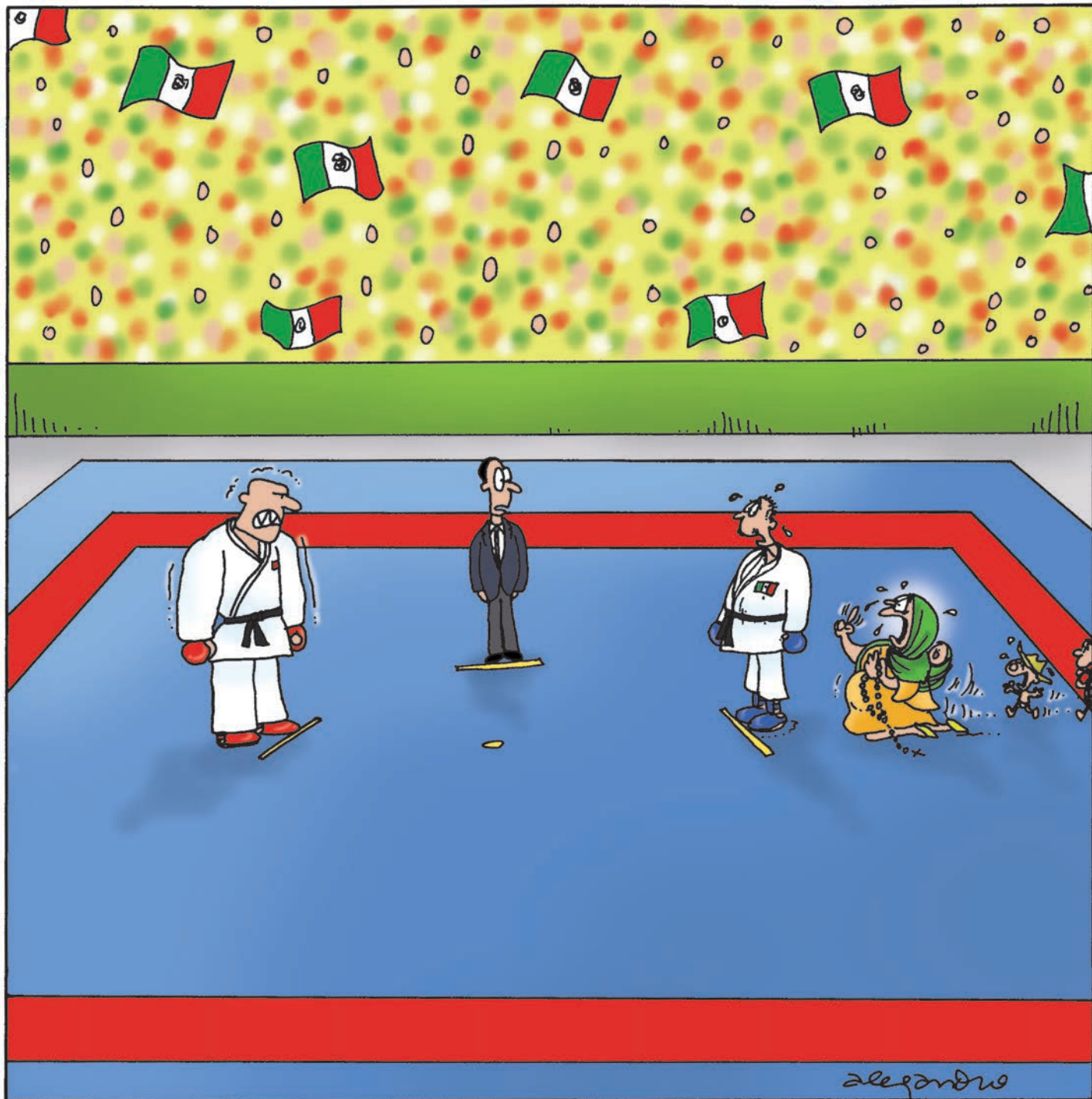
entendiéndose con esto que un practicante de Karate no debe ser un "buscapleitos"



La Federación Mexicana de Karate y Artes Marciales Afines A.C. (FEMEKA) fue fundada el 7 de julio de 1972

Las raíces del Karate se remontan a las antiguas India y China. Pero no hay mayor información histórica ya que en sus orígenes la enseñanza de artes marciales fue siempre conducida en forma secreta y no se enseñaba o entrenaba abiertamente como hoy en día

Zona de juego



PALABRAS KARATEKAS



Dan.
Nivel de **grado entre cinturones negros.**

Dojo.
Lugar de entrenamiento, **gimnasio de Artes Marciales.**

Ki.
Energía interna, espíritu; fuerza interior.

Kiai.
Grito, manifestación sonora del kime. Liberación de la energía.

Kime.
Concentración de la energía en un momento y lugar determinado.

Kyu.
Nivel de **grados de cinturones de color.**

Mokuso.
Se pronuncia mokso, **concentración mental** que se realiza antes y después de cada clase

Oss.
Literalmente significa "empujando y sufriendo". Se utiliza en lugar de expresiones como "gracias", "mucho gusto", "adiós", "entiendo" y **"entendido"**.

Sensei.
Término japonés que designa a un **maestro** o a un doctor. Literalmente sensei significa "el que ha nacido antes".



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

