

KARATE EN 40 MINUTOS



Diego Seijo Chapela

INDICE

1.CALENTAMIENTO 10 minutos

2.KIHON 20 minutos

3.KATA 7 minutos

4.ESTIRAMIENTOS 3 minutos



1.CALENTAMIENTO

Opciones	opcion A	opcion B	opcion C
Circuito	2 min	2 min	2 min
Carrera	4 min	3 min	6 min
Comba	4 min	5 min	2 min

Para iniciar el calentamiento hay que escoger una opcion de la tabla. Una vez escogida, puedes empezar a calentar.

En el circuito podrás hacer rondas de:

- flexiones
- abdominales
- lumbares

de 2 minutos cada una.

En la carrera podrás hacer:

- springs
- explosivos
- y ejercicios como correr de lado,levantar rodillas o ta-lones culo.

En la comba podrás hacer:

- comba normal.
- comba cruzada.

2.KIHON

Opciones	opcion A	opcion B	opcion C
Combinaciones	6 min	7 min	8 min
Lineas	6 min	3 min	4 min
Posiciones	8 min	10 min	12 min

Podemos hacer combinaciones de:

- puño:oi tsuki, gyaku tsuki, tate tsuki, mae tsuki, ura tsuki, uraken y tetsui.
- defensa:gedan barai, jodan uke, shuto uke, kote uke, uchi uke, soto uke y morote uchi uke.
- patada:mae geri, mawashi geri, ura mawashi geri, mi-kazuki geri, kakato geri, ushiro geri, yoko geri y fumi-komi geri.
- mano abierta:haito uchi, shuto uchi, nukite, shuto uke y ura nukite.

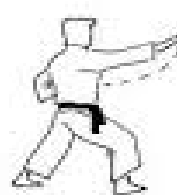
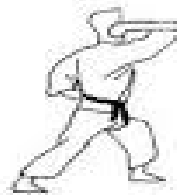
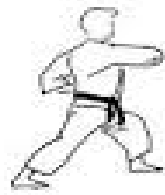
Podemos hacer lineas de:

- una tecnica como por ejemplo:en zenkutso dachi oi tsuki.
- dos o tres tecnicas como por ejemplo:mae geri y tate tsuki o yoko geri, uchi uke y ura tsuki.

Podemos hacer posiciones como:

- heiko dachi
- heisoku dachi
- musubi dachi
- uchi hachiji dachi
- sanchin dachi
- moto dachi
- zenkutso dachi
- kokutso dachi

- nekoashi dachi
- kiba dachi
- shiko dachi
- kosa dachi
- sagi ashi dachi



3.KATA

Opciones	opcion A	opcion B
Katas basicos	3 min	2 min
Para examen	4 min	5 min

Los katas basicos son:

- Los taikyoku.
- Los pinan.

Si un karateka va a hacer su examen pronto tiene que practicar lo que le entra. Cuando te examinas te piden un kata determinado por el nivel de cinturon. Esta es la lista:

- para el amarillo pinan shodan.
- para el naranja pinan nidan.
- para el verde pinan sandan.
- para el azul pinan yondan.
- para el marron pinan godan.

Cuando haces un kata debes fijarte en los siguientes detalles: el sokudo, la tecnica, el embusen, el kime y la mirada.



4.ESTIRAMIENTOS

Opciones	opcion A	opcion B	opcion C
cabeza	1 min	30 seg	1 min y 30 seg
extremidades	2 min	2 min y 30 seg	1 min y 30 seg

En la cabeza podras hacer estiramientos como:

- hacer circulos.
- moverla de arriba a abajo.
- moverla de un lado al otro.

En las extremidades podras hacer estiramientos como:

- mover los brazos en circulo para delante y para atras.
- estirar las piernas al frente.
- mover los hombros para delante y para atras como si estuviera andando.
- coger una pierna y estirlarla para arriba.

Las extremidades a veces contiene una parte de tronco en los estiramientos,por eso ya no puse el apartado de tronco.Uno de los estiramientos que yo propuse contiene tronco.

