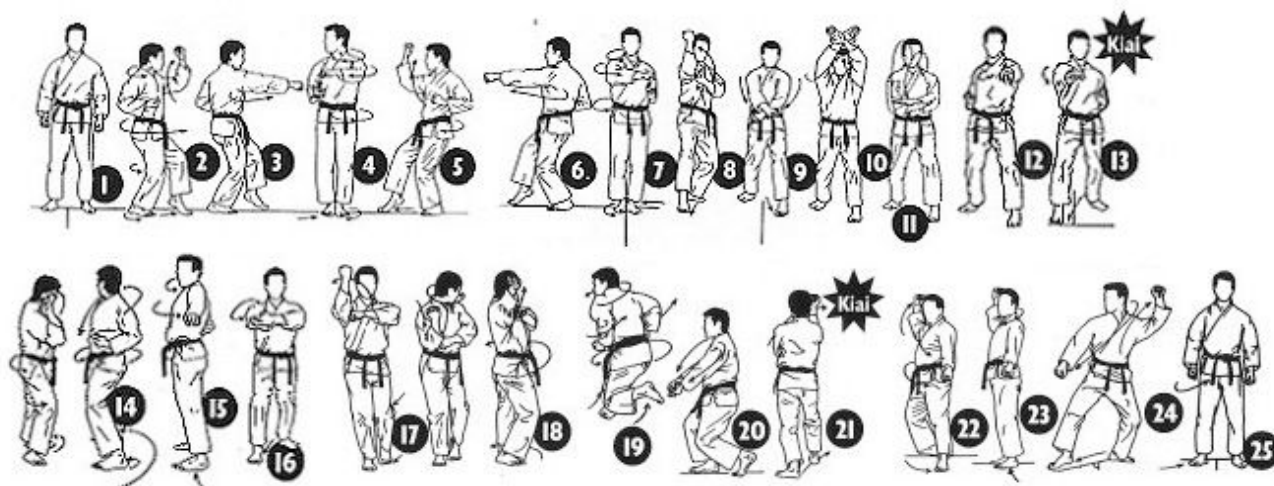


Una hora de clase de karate

Pinan Godan



Esta hora de clase tendrá como objetivo principal la mejora técnica del kata Pinan Godan mediante tres partes :
El calentamiento , el núcleo y la vuelta a la calma .

·Calentamiento

El calentamiento consistirá en un repaso de los katas Taikyoku y Pinan durante quince minutos . Esto acabará con la realización del kata Pinan Godan que servirá de repaso para comenzar el núcleo de la clase, el kihon .

Núcleo

En esta parte de la clase , que durará treinta y cinco minutos , trataremos de alcanzar el objetivo principal, la mejora técnica de Pinan Godan , mediante diferentes series de kihon. Estas series de kihon serán siete y a cada una se le dedicarán cinco minutos de realización . Cada serie deberá ser realizada por cada lado diez veces lentas , diez veces fuertes movimiento a movimiento y diez veces con ritmo .

Series :

1ª serie

Comenzamos haciendo kamae y pasamos a neko ashi dachi recogiendo la pierna de atrás mientras con la mano izquierda hacemos uchi uke . A continuación damos un paso y acabamos en moto dachi dando oi tsuki con la mano derecha .

Acabamos la combinación con un pequeño desplazamiento hacia delante pasando a siko dachi mientras damos kage tsuki con la mano izquierda.

El ritmo de esta serie sería enlazando los dos primeros movimientos , haciendo una pequeña pausa y rematando con el tercero en el que haríamos un kiai

2ª serie

Comenzamos haciendo kamae y a continuación damos un paso atrás poniéndonos en neko ashi dachi mientras hacemos morote uchi uke con la mano derecha.

Avanzamos dando un paso mientras hacemos gedan barai en zenkutsu dachi y a continuación nos defendemos con gyaku jodan uke en el sitio .

Después pasamos a shiko dachi lanzando uraken con la mano derecha ; hecho esto abrimos la pierna derecha para poder pasar a zenkutsu dachi dando gyaku tsuki con la mano izquierda.

El ritmo de esta serie sería de dos en dos exceptuando el primero que se haría a parte , en el último realizaríamos un kiai .

3ª serie

Comenzamos haciendo kamae y después avanzamos con oi tsuki en zenkutsu dachi y luego hacemos gyaku gedan uke en el sitio .

Continuaremos haciendo mae geri con la pierna izquierda y al caer atacamos con tetsui en heiko dachi. A continuación pasamos a moto dachi en el sitio mientras hacemos mae empi . Acabamos avanzado a kosa dachi mientras atacamos realizando uraken .

El ritmo de esta serie sería de dos en dos , en el último movimiento sería más enfatizado que el resto ya que realizaríamos un kiai

4ª serie

Comenzamos haciendo kamae y avanzando dando un paso hacemos uchi uke con la mano derecha en la posición de zenkutsu dachi . A continuación damos un giro de ciento ochenta grados y recogiendo la pierna izquierda hacemos moto dachi y a la vez nos defendemos con gedan barai y atacamos con gyaku tsuki.

El siguiente movimiento consistirá en avanzar a gyaku zenkutsu dachi mientras nos defendemos con gedan barai y a continuación abriendo la pierna derecha nos colocamos en zenkutsu dachi para lanzar gyaku tate nukite.

Realizado esto giramos otros ciento ochenta grados y nos defendemos con uchi uke en moto dachi para finalizar la serie atacando con gyaku shotei.

El ritmo de esta serie sería enlazando cada dos exceptuando el primero que se haría aislado también enfatiza ríamos el último movimiento realizando un kiai

5ª serie

Comenzamos haciendo kamae y avanzamos defendiéndonos con uchi uke en zenkutsu dachi , acto seguido atacamos con gyaku tsuki en la misma posición . Retrocedemos en neko ashi dachi mientras nos volvemos a defender con uchi uke . Desde neko ashi dachi apoyamos el pie izquierdo y realizando un ligero tai sabaki hacia delante acabamos en heisoku dachi atacando con tetsui.

A continuación acabaremos la serie avanzando con un paso para atacar con oi tsuki.

El ritmo de esta serie sería uniendo el primero con el segundo , el tercero con el cuarto y realizando una pequeña pausa para enfatizar el último , donde haríamos un kiai.

6ª serie

Comenzamos haciendo kamae y atacando con tetsui en shiko dachi para después retroceder a zenkutsu dachi defendiéndonos con gedan barai, tras esto atacamos con gyaku tsuki en el sitio. Tras esto volvemos a atacar con shotei aunque esta vez en heiko dachi ; después de este movimiento nos defendemos retrocediendo a moto dachi dando un paso mientras nos defendemos con sashite ; a continuación lanzamos la pierna derecha haciendo mawashi geri y al caer en zenkutsu dachi acabamos la serie golpeando con gyaku tsuki.

El ritmo de esta serie consistiría en realizar el primero solo , enlazar el dos y el tres , realizar el cuarto aislado y enlazar los tres últimos haciendo el kiai en el puño.

7ª serie

Comenzamos haciendo kamae y recogiendo la pierna de delante hacemos gyaku soto uke con la mano derecha , repitiendo mano hacemos uchi uke mientras retrocedemos a zenkutsu dachi dando un paso hacia atrás.

Avanzamos a gyaku zenkutsu dachi a la vez que nos defendemos con gedan barai y tras esto cambiamos de posición en el sitio a moto dachi defendiendonos con gyaku uchi uke ; a continuación damos un paso a gyaku zenkutsu dachi y repetimos los dos últimos movimientos . Acabamos la serie lanzando mae geri con la pierna de atrás desde moto dachi y al caer en zenkutsu dachi atacamos con oi tsuki .

El ritmo de esta serie enlazando cada dos movimiento y el kiai se realizaría en el puñetazo del final

·Vuelta a la calma

La vuelta a la calma consistirá en un pequeño bunkai de diez minutos del kata pinan godan . Este bunkai contará con cuatro pequeñas aplicaciones extraídas de Pinan Godan que realizaremos con un compañero .

Aplicaciones :

1ª aplicación

En la primera aplicación el uke nos atacaría con oi tsuki en zenkutsu dachi . Nosotros le esquivaremos haciendo un ligero tai sabaki hacia la derecha mientras hacemos uchi uke en neko ashi dachi . Con la pierna izquierda lanzaremos un mae geri a la rodilla o a los testículos y al caer en moto dachi lanzaremos gyaku tsuki a la cabeza .

2ª aplicación

En la segunda aplicación el uke atacará con un mae geri dirigido al estómago. Nos defenderemos dando un paso atrás a la vez que hacemos juji uke gedan . El uke nos vuelve a atacar , ahora con tetsui uchi descendente y nosotros nos defenderemos con juji uke jodan ; le agarramos el brazo con la mano derecha y le aplicamos shotei en el kyusho del tríceps para llevarnos lo al suelo. Una vez en el suelo le rematamos con gyaku tsuki.

3ª aplicación

En la tercera aplicación estaremos de espaldas al uke con los brazos en cruz y este nos agarra por detrás. Para soltarnos avanzaremos hacia delante en zenkutsu dachi a la vez que realizamos gedan barai para finalizar la suelta . Giramos unos ciento ochenta grados , contraatacamos lanzando tetsui y a continuación lanzamos mae geri con la pierna izquierda ; al caer rematamos con mae empi .

4ª aplicación

En la cuarta aplicación el uke nos atacará con un gyaku tsuki hacia el estómago. Nos desplazaremos hacia adentro realizando un tai sabaki mientras nos defendemos con uchi uke . El uke ataca por segunda vez lanzando mae geri y nosotros nos defendemos con gedan barai en el sitio con la misma mano con la que hicimos uchi uke . El uke tras caer , ataca una tercera vez con gyaku tsuki , a lo cual nosotros nos defenderemos con un gyaku uchi uke y le atacamos con un shuto a la clavícula , tras esto deslizamos la mano y le tiramos al suelo realizando un shuto en un kyusho del bíceps.

