

KARATE

HISTORIA DEL KARATE EN LA ANTIGÜEDAD

La historia del Karate está lleno de incertidumbre y de la mitología. Se ha sugerido que 1.500 años atrás, un joven monje budista (Bodhidharma) inventó un método de auto-defensa que fue, posiblemente, la forma original de Karate durante el siglo quinto o sexto. Viajar por la India a China a través de la cordillera del Himalaya, que utiliza sus manos para defenderse de la vida silvestre y los nativos hostiles. Su religión le impedía llevar y usar armas.

Una vez en China, se mezclaron con la población local, y se ha desarrollado un sistema de ejercicios físicos y técnicas de Yoga, que consistía en estirar las posturas y la respiración profunda. Finalmente, su sistema se convirtió en un arte marcial muy fuerte que dio a aquellos que la practicaban.

La historia del Karate es incierta. Antes de que el sistema Bodhidharma, había muchas otras formas de sistema de lucha bien establecidas. Por tanto, es difícil saber con certeza si su sistema era de hecho el que dio a luz el Karate como arte marcial de la humanidad que se llegó a conocer en el siglo XX.

Es posible que su sistema fuera sólo uno de los muchos sistemas que han contribuido al desarrollo del karate. Estas artes marciales (incluyendo Bodhidharma) fueron trasladadas de un lugar a otro por los comerciantes. Okinawa, una isla entre Japón y Taiwán, fue uno de los lugares que se han beneficiado de esta manera de comerciantes ambulantes.

Los habitantes de Okinawa, en ese momento, se sabe que se practica un antiguo arte marcial chino llamado Chuan-Fa (el precursor de Kung Fu), y otro sistema de lucha llamado "Tode". La combinación de estos sistemas de lucha se convirtió en una raza única, llamada Okinawa-te (o simplemente "Te", que significa "mano"). El original Te consistió en golpes, patadas y saltos, así como las técnicas de bloqueo. Sin embargo, fue hasta que un tipo llamado Sokon Matsumura reunió una colección de movimientos prescritos, que el Karate empezó parecido al arte marcial que conocemos en la actualidad. Los movimientos fueron llamados "Kata". La historia de Karate que conocemos,

dice que los habitantes de Okinawa utilizan este sistema por necesidad. Como la isla era invadida por constantes fuerzas extranjeras militares, que prohibía la posesión de armas, los habitantes de Okinawa continuaron practicando sus artes marciales con las manos vacías, y fue aún más lejos que eso: han aprendido a utilizar sus herramientas de uso diario como la lucha.

Los habitantes de Okinawa fueron capaces de desarrollar un sistema de combate con las manos vacías que se convirtió en el Karate que conocemos hoy. A partir de entonces varios son estilos en el Karate diversificado del sistema original.

La palabra Ryu significa estilo. Así, por ejemplo, el estilo desarrollado en la ciudad de Shuri-Te. Y finalmente se convirtió en Shorin-Ryu. Shorin es la palabra japonesa de Shaolin, lo que sugiere que Shorin-Ryu es un descendiente directo del sistema de Badhiharma.

También se dice que el Karate originalmente significaba Mano Vacía, en referencia al arte marcial practicado en China durante la dinastía Tang entre los siglos sexto y noveno. Fue hasta finales de 1800 que el maestro Funakoshi cambió la traducción de la palabra Karate en mano vacía. A partir de entonces, el karate empezó a someterse a muchos cambios que hizo lo que es hoy.

El **karate-do** (*kárate do*, "el camino de la mano vacía"), es un arte marcial tradicional de origen okinawense. A la persona que practica este arte marcial se la llama **karateka** o **karateca**.

Historia moderna del karate en el Japón y antecedentes en Okinawa y China

La aparición del Karate Do en Japón en el siglo XX

空手道

La llegada del **Karate** a Japón se ubica en el mes de mayo del año 1922, época en la cual el Ministerio de Educación de Japón realizó la Primera Exhibición de Atletismo y educación física. El Maestro Gichin Funakoshi y Krayan Shudan (creador del estilo okinawense Chito Ryu, diferente al estilo Shito Ryu creado por Kenwa Mabuni), como presidente de la

Asociación de Artes Marciales Okinawenses, fueron invitados a participar y demostrar las artes marciales de Okinawa ante miembros de la familia real Japonesa.

Gichin Funakoshi, considerado el padre del karate-Do moderno, practicando con un poste para golpeo o makiwara.



Sin embargo, se sabe que el karate se origina a partir de los sistemas de combate existentes en la Isla de Okinawa, cuyo origen se remonta al kung-fu/wushu practicado por los chinos, adaptado conforme a la necesidad de los guerreros nobles de la isla o *Pechin* de proteger al último rey de Okinawa, Sho Tai. Se populariza finalmente en el Japón en siglo XX, gracias a la influencia de Gichin Funakoshi a partir de 1922, conjuntamente con Jigorō Kanō (fundador del Judo), quienes realizaron diversas demostraciones. Por otro lado, en el año 1929 el Maestro Kenwa Mabuni del estilo Shito Ryu se instaló en la ciudad de Osaka para enseñar su estilo de karate.

El *Karate-do* se caracteriza por el empleo de golpes de puño y patadas, aunque no restringe su repertorio sólo a ellos. El "Karate-do" es un arte marcial en el que se coordina la fuerza (ki), la respiración, el equilibrio y la postura, el correcto giro de cadera y la conexión conjunta de músculos y extremidades, trasladando gran parte del peso corporal y del centro de gravedad al impacto, generalmente se busca derrotar al adversario mediante un solo impacto contundente. En semejanza a la estocada o corte de una katana o sable japonés.

Dentro de los varios estilos se encuentran: El "*Shotokan*" (fundado por Gichin Funakoshi), el *Shito Ryu* (por Kenwa Mabuni), el *Goju Ryu* (por Chojun Miyagi), y el *Wado Ryu* (por Hironori Ōtsuka). Estos son considerados los cuatro grandes estilos de Karate-do en Japón. Y en Okinawa los principales son: el

Matsubayashi Ryu de Soshin Nagamine; el *Shorin Ryu* de Chosin Chibana; el *Uechi Ryu* de Kanbun Uechi, y el *Goju Ryu* de Kanryo Higaonna. Sin embargo, existen muchos más, originados por la fusión o divisiones internas de los anteriores, inclusive con otras artes marciales; como el *Ken Shin Kan* fundado por Seiichi Akamine, el *Shindo Jinen Ryu* fundado por Yasuhiro Konishi; *Kyokushin* o *Kyokushinkai*, fundado por Masutatsu Oyama; el *Gensei Ryu*, de Seiken Shukumine; el *Renbu Kai*, de Geka Yung; el *Shotokai* de Shigeru Egami; entre otros.

En 1949 se funda la Asociación Japonesa de Karate (JKA), que celebró los primeros campeonatos de Japón en 1957. La asociación pretendió agrupar a los diferentes estilos del arte, pero eventualmente se convirtió en la representante del karate Shotokan, versión JKA o Kyokai, como es conocido en Japón.

Los iniciadores del arte al haber mantenido inicialmente las artes de combate okinawenses en secreto sólo dejaron lugar a especulaciones respecto al "verdadero Karate", que actualmente están cada vez más cerca de ser resueltas debido a las investigaciones históricas y de interpretación de las formas (katas) antiguas y modernas hechas por Patrick McCarthy, Iain Abernethy, Bruce D. Clayton y otros.

Asimismo son destacadas en lo referente a los orígenes del karate estilo Goju Ryu, las investigaciones llevadas a cabo por el antropólogo Pablo Pereda sobre el antiguo To-De Okinawense que han sido publicadas por la Universidad de León, España. Con todo el rigor que se exige en un estudio de esas características.

La mano de Okinawa

De acuerdo a la leyenda, las artes marciales anteriores al karate (o kárate) se originan entre los años 480 o 520 A.C. con: 1. las prácticas de las castas guerreras de la antigua India, (incluidas dentro del arte marcial hindú del Kalaripayat). 2. las prácticas físicas desarrolladas por los monjes Shaolín (tratado de la transformación de los músculos y tendones, llamado en chino el

« Yijing kingyi suijing», o escrito como « I chin ding», también conocidas como Shi Ba Lo Han She (Shih Pa Lohan Sho), y en japonés como: Ekkinkyo), y 3. las prácticas espirituales (meditación chan o zen) desarrolladas por el maestro indio Bodhidharma, al llegar a la China desde la India. Se cree que todas las anteriores fueron desarrolladas por los monjes del templo Shaolín, en China, dando así origen al kung fu/wu shu, y posteriormente al karate okinawense y japonés.

Sin embargo, a medida que avanzan las investigaciones relacionadas específicamente con el karate, se ha perdido la credibilidad en estas afirmaciones e inclusive en lo referente a la existencia del mismo Bodhidharma, que en la antigua China era llamado Ta Mo y en Japón se lo recuerda como Daruma Taishi.

Según el autor e investigador Bruce Clayton en su texto 'Shotokan Secret', los estilos más lineales (tipo Shuri-Te) del karate como el Shorin Ryu, y sus descendientes directos como los estilos Shotokan, Wado Ryu y Shito Ryu, provienen de Chi-Niang Fang, una mujer artista marcial china creadora del estilo de la grulla/cigüeña blanca o "Bai Hok Pai" conocido también como el estilo de "la grulla busca su alimento / la grulla de la mañana"; éste a su vez fue aprendido por Tode Sakugawa, y modificado por su discípulo el guerrero noble o pechin, sokon "Bushii" Matsumura combinado con sus conocimientos de: el estilo de kung fu interno "hsing yi chuan" o boxeo de la voluntad / de la mente y la esgrima japonesa tradicional o kenjutsu estilo Jigen Ryu (el cual era a su vez el estilo de esgrima del clan samurai Satsuma, quienes invadieron Okinawa mediante armas de fuego portuguesas, antes de su incorporación final al Japón). Sokon Matsumura fue el maestro de Anko Itosu. Quien fue maestro a su vez de Gichin Funakoshi, y de Kenwa Mabuni, respectivamente.

El estilo de karate Goju Ryu, que conserva una matiz más circular, con mayor prevalencia de estilos marciales basados en golpes tipo garra más chinos, también se le atribuye su origen al estilo de la grulla/cigüeña blanca o "Bai Hok Pai". Dentro de la variante conocida como "la grulla que canta", que se caracteriza por su método de respiración especial, golpes a mano abierta, acondicionamiento corporal, y combate a corta distancia. Estando más cercano

a los estilos de kung-fu/wu-shu, practicados en el famoso templo Shaolín, en China. El estilo Shito Ryu es una amalgama de los estilos lineal y circular. (Shuri Te, y Naha Te), respectivamente, hecha por el maestro Kenwa Mabuni. El estilo Uechi Ryu, o de la familia Uechi, proviene del estilo de boxeo/ kempo chino "paigonoon", o del dragón, la grulla y el tigre.

Si bien no hay registros escritos que lo confirmen, se sabe de la existencia de un sistema de combate de golpeo con elementos del kung-fu/wu-shu chino, en el reino de Ryukyu (actualmente Okinawa), denominado simplemente *Te* o *Ti* (*mano*) Shuri-Te en japonés y ryukyense tuidi o Tuite respectivamente. Las primeras referencias de la influencia de otras artes datan de fines del siglo XIV, con la llegada de expertos chinos en kung-fu/wu-shu también conocido como: *quánfǎ* o *kempo*, distribuidos entre 36 familias chinas, gracias a los vínculos comerciales existentes entre el Imperio Chino y el reino de Ryukyu, o Luchu. Asimismo, en Okinawa ya se tenían técnicas propias de lucha rudimentarias consistentes tanto de agarres y lanzamientos, como de presas/sumisiones o "tegumi".

La importancia dada a las artes marciales sin armas se debe a que la isla, antes de ser anexada al Japón, era un puerto libre donde atracaban numerosas embarcaciones de toda Asia, donde inclusive ya siendo parte del Japón, llegó la nave del Comodoro Perry de los EE.UU. antes de llegar a Yokohama y obligar a los japoneses a abrir sus puertos.

En la isla, se vivía una situación naval y comercial de gran intercambio entre varios reinos, similar a la de las islas Filipinas, aunque con la prohibición de porte de armas hecha en 1409 por el rey Sho Shin se unificaron los territorios de la isla, y buscó el evitar divisiones así como conflictos entre los visitantes y los nativos. Estas medidas y luego fueron enfatizadas una vez más en 1609 ya en el siglo XVII, por los samurai japoneses invasores del clan Satsuma, quienes confiscaron las armas restantes, esta prohibición fue aún más forzada obligando tanto a nobles como al pueblo a desarrollar aún más los métodos de combate tanto a mano vacía como con implementos agrícolas, respectivamente.

La Era Meiji

Durante el siglo XIX, se encontraban establecidos ciertos estilos, de acuerdo a una supuesta división regional, y énfasis en los movimientos circulares y lineales, así como el combate a distancia media y larga. Así, las principales variantes del *Te* practicadas en Okinawa eran *Naha-Te*, *Shuri-Te* y *Tomari-Te*, entre otras. Cada una de ellas contaba con características particulares, tanto en las técnicas como en los métodos de práctica. En este período, tres figuras se encargan de sistematizar y revivir la práctica del karate: Kanryo Higaonna (*Naha-Te*), Sokon Matsumura (*Shuri-Te*) y Kosaku Matsumora (*Tomari-Te*). En 1872, el emperador Meiji establece al clan Satsuma y a sus miembros como sus únicos representantes en el territorio. En 1879, el gobierno Meiji dicta la abolición de la familia real 'Sho' de las islas Ryukyu y crea la prefectura de Okinawa.

Los términos empleados en esa era para denominar, de manera general, a estos estilos fueron *Te* o *Ti* (literalmente, "*la mano*"), *Okinawa-Te* (literalmente, "*la mano de Okinawa*") y *Tote*, *Tode* o *Todi* (literalmente, "*la mano de la dinastía Tang*"; sin embargo, la traducción correcta sería "*la mano de China*").

La mano vacía

En 1901, las escuelas de la prefectura de Okinawa adoptan el *tuidi* como parte del programa de educación física. En esta época, Anko Itosu (*Itosu Ankō*) cambió la pronunciación de desde *tode* o *tuidi* a *karate*. Entre 1904 y 1905, Chomo Hanashiro (estilo Shorin Ryu) y otros maestros posteriormente empiezan a emplear por primera vez los kanji en lugar de. En 1933, el capítulo Okinawa de *Dai Nihon Butokukai* reconoce al kárate (*karate*) como arte marcial.

Al karate se le conoce como "el camino de la mano vacía", ésta fue la traducción popularizada después de la segunda guerra mundial en los 50, de Karate Do, esta traducción ha sido aceptada como alusión a la no inclusión de armas en el karate. Sin embargo, hay que notar que todos sus máximos exponentes y maestros hasta muy recientemente, tenían conocimientos del

manejo de las armas tradicionales de Okinawa, como el bo, las tonfa, los sai, los nunchaku, los kama, los tekko, etc. Incluidas hoy en día en el arte marcial del kobudo. O bien practicaron de manera paralela el arte del sable o kendo. Asimismo otra traducción de la palabra Karate, es "la mano que emerge/contiene al vacío, al todo", o "la mano del absoluto", podría hablarse inclusive del "camino del absoluto", debido a la profundidad filosófica, física y técnico-táctica del arte, no solo en lo físico, sino en su posible aplicación mental y al diario vivir, llegando a definir la vida de algunos practicantes. Otra posible traducción es "el camino de la mano y de la vida", pues el vacío o "kara" filosóficamente lo contiene todo, como esencia sin ataduras, sin juicios, sin límites, sin forma.

Detalles de la Práctica

Vestimenta

El uniforme de práctica empleado en el kárate es el keikogi o karategi, compuesto por una chaqueta, pantalones y un cinturón. El karategi se deriva del judogi, dada la influencia de Jigorō Kanō y el arte marcial y deporte olímpico fundado por Él, el Judo a principios del siglo XX; en las artes marciales japonesas modernas o gendai budo. Actualmente existen dos tipos de karategui para competencia: el de kumite, que es más ligero, y el de katas, más grueso y pesado.

Obi (cinta)

En general los cinturones son siete, y se empieza con el *blanco* para los principiantes. Con el aprendizaje progresivo de las técnicas se va subiendo de nivel y va cambiando el color del cinturón. Al *blanco* le siguen (por orden de menor a mayor), el *amarillo*, el *naranja*, el *verde*, el *azul*, el *marrón* y finalmente, el *negro*. Una vez se es cinturón negro, se sigue aumentando progresivamente en grados (llamados *danes*). Existe hasta el 10º dan, aunque tradicionalmente era solamente hasta el 5º Dan; esto por varias razones: una es la que se asocia con los 5 anillos de Miyamoto Musashi; algunas escuelas aún mantienen hasta el 5º Dan, generalmente las más tradicionales o que tienen

una relación directa con Gichin Funakoshi, tales como por ejemplo Shotokai y Shotokan of America (SKA), ya que según la escala del maestro Funakoshi el grado más alto era el 5º Dan; de hecho, Funakoshi era 5º Dan. No obstante, los cinturones de colores también pueden variar según las escuelas, ya que en algunas escuelas existe también el cinturón morado, alteran el orden de los colores, o quitan alguno de los colores antes nombrados.

Entre estos colores pueden existir otros cinturones que son la mezcla entre el cinturón anterior y el que le sigue. Estos cinturones se nombran diciendo primero el color que corresponde al grado más bajo seguido del cinturón posterior. Estos cinturones intermedios se dan a los alumnos que tienen poca edad (aproximadamente hasta los 13 años) porque aprenden más lentamente y el hecho de poder examinarse de estos cinturones evita su aburrimiento al tener que esperar para pasar de un cinturón a otro. Los cinturones intermedios son los siguientes: *blanco-amarillo*, *amarillo-naranja*, *naranja-verde*, *verde-azul* y *azul-marrón*. Después de este último se pasa al marrón y después directamente al negro. Posteriormente, y emulando al Judo, se establecieron los kyu o cinturones de nivel inferior. Estos son equivalentes a los actuales cinturones de color y nombrarlos como kyu sería la actitud correcta, teniendo en cuenta que la numeración es en orden inverso (de décimo a primer kyu). Los danes o cinturones de nivel superior se representan con el color negro, aunque para grados altos también puede llevarse un cinturón a franjas rojas y blancas, y los 7º Dan también pueden llevar un cinturón rojo. La numeración es ascendente, de primer a décimo dan. Esta numeración varía según la escuela, siendo lo habitual en la actualidad siete grados, pero manteniéndose en algunas escuelas tradicionales.

Objetivo del Karate Do

La máxima del maestro Gichin Funakoshi fue *Karate ni sente nashi*, que significa que en el karate no existe primer ataque, entendiéndose en ella que un practicante de Karate nunca debe albergar una actitud belicosa, considerándose el karate un medio para la evolución personal a través de técnicas físicas. El karate se caracteriza por procedimientos y normas de respeto y ética, debido a su origen en el espíritu del Bushido japonés.

El karate es también un sistema de defensa personal que ayuda a canalizar la agresividad de la persona a través de la gran actividad física que se realiza. Es un inmejorable método para el desarrollo físico, pues pone en juego todos los sistemas del cuerpo y los amplía, al tiempo que favorece su funcionamiento; aunque lo principal es que desarrolla la personalidad y el carácter de quien lo practica, siendo este su objetivo formativo.

La práctica conciente de este arte marcial tiene un impacto positivo en el bienestar psicológico de sus practicantes. Su carácter como práctica de grupo ayuda a que la gente se relacione de mejor manera; a los niños que son algo tímidos les ayuda a desenvolverse y a los más inquietos les ayuda a canalizar sus verdades.

Parábola

Existe una historia que refleja el sentido del karate. Es una parábola acerca del Do (camino) y un hombre insignificante.

*Un karateka preguntaba a su Sensei (Oh, maestro que ha recorrido el camino):
¿Cuál es la diferencia entre un hombre del Do y un hombre insignificante?*

El Sensei respondió: "Cuando el hombre insignificante recibe el cinturón negro primer Dan, corre rápidamente a su casa gritando a todos el hecho. Después de recibir su segundo Dan, escala el techo de su casa, y lo grita a todos. Al obtener el tercer Dan, recorrerá la ciudad contándoselo a cuantas personas encuentre."

*El Sensei continuó: "Un hombre del Do que recibe su primer Dan, inclinará su cabeza en señal de gratitud; después de recibir su segundo Dan, inclinará su cabeza y sus hombros; y al llegar al tercer Dan, se inclinará hasta la cintura, y en la calle, caminará junto a la pared, para pasar desapercibido. **Cuanto más grande sea la experiencia, habilidad y potencia, mayor será también su prudencia y humildad**".*

Características físicas del Karate

El Karate es un arte marcial que difiere generalmente de las artes marciales chinas de las cuales deriva al hacer un mayor uso del principio físico del "torque" en la penetración y angulación de los golpes directos y defensas angulares, buscando la potencia; logrando un tipo de esgrima corporal, con gran uso del *ki* o intención emocional, además de una alineación corporal precisa. Los Katas y las formas de defensa son esquemas rítmicos y rígidos. Las técnicas utilizan diferentes partes del cuerpo para golpear, como las manos (canto, palma, dedos, nudillos), los pies (talón, borde externo, planta, base o punta de los dedos), los codos, los antebrazos, las rodillas o la cabeza, además del hueso tibial en algunos estilos como el kyokushinkai donde se entrena a contacto pleno buscando la pérdida de conciencia del oponente o el knock-out, K.O.

Deriva su metodología Kaisen, o de mejoramiento continuo por repetición - observación - análisis - retroalimentación - ejecución- repetición, (incluyendo sus aspectos físico-técnico-táctico-condicionamiento psicológico ritual), de las artes marciales tradicionales contemporáneas o gendai budo, y su sistema de grados (kyu- Dan) y uniforme del Judo.

Inicialmente en sus primeras etapas hasta el cinturón negro 1 dan, el karate enfatiza la correcta alineación corporal, los bloqueos/chequeos, las esquivas, los golpes a puntos vulnerables, los desplazamientos, los barridos, y los contraataques; posteriormente se ocupa de los lanzamientos, y de algunas luxaciones articulares; para llegar al tratamiento de lesiones, a los métodos de reanimación, y al estudio de los circuitos metabólicos y nerviosos de estimulación o depresión energética por puntos vitales como su predecesoras las artes marciales chinas, o kung fu/wu shu.

Sus técnicas, tácticas y métodos propios de preparación física están divididos de manera específica en:

- ✓ JUNTAI KAISO: Métodos de calentamiento y acondicionamiento físico que incluyen rotación articular, gimnasia militar o calistenia y estiramiento.
- ✓ HOJO UNDO: Métodos de fortalecimiento y desensibilización corporal (conocidos erróneamente como endurecimiento) por medio del entrenamiento con aparatos tradicionales como el poste de golpeo o makiwara, trabajo en parejas, y otros.
- ✓ UKE WAZA: Técnicas de bloqueo, desvío, chequeo, y/o agarre por interceptación de la extremidad que golpea.
- ✓ KAMAE/ DACHI / TACHI WAZA: Posiciones base, y uso de éstas para defensa, ataque o contratataque, en combinación con las técnicas de golpeo, o por sí solas.
- ✓ ASHI SABAKI: Tácticas o desplazamientos, buscando avanzar, retroceder, esquivar, amagues y fintas; en ataque o defensa.
- ✓ NAGE WAZA: Técnicas (algunas) de lanzamientos y derribos, tomadas inicialmente de la lucha de Okinawa o " Tegumi", y posteriormente del Judo japonés.
- ✓ ASHI WAZA: Técnicas de barridos, y desequilibrios tomados inicialmente del kung fu/ wu shu chino, y posteriormente adaptados del Judo
- ✓ KUZUSHI WAZA: Técnicas de desequilibrio físico y mental del oponente.
- ✓ MA-AI: Manejo técnico-táctico y psicológico de la distancia larga, media y corta, incluido en las opciones de ataque, defensa y contraataque.
- ✓ TAI SABAKI: Tácticas de movimiento corporal en esquivas corporales conjuntas.
- ✓ RITZU o HYOSHI: Tácticas basadas en el ritmo de los movimientos en ataque, defensa o contraataque.
- ✓ NAGARE KOMI: Tácticas de flujo y continuidad de las acciones técnicas en combinación.
- ✓ ATEMI WAZA: Técnicas de control del adversario por golpe a punto vulnerable, se dividen a su vez en golpes directos o 'tsuki', e indirectos o 'uchi'.

- ✓ FUMI WAZA: Técnicas de golpe para aplastamiento de articulaciones, o huesos.
- ✓ GERI WAZA: Técnicas de golpe con los pies / patadas
- ✓ IBUKI WAZA: Técnicas de respiración.
- ✓ RENZOKU WAZA: Técnicas continuas o en combinación a puntos vulnerables, ejecutadas según las diferentes reacciones del oponente a los impactos.

- ✓ · KYUSHO WAZA: Técnicas de control del adversario por presión, fricción o golpeo angular a punto(s) vital(es), en solitario o en secuencia.
- ✓ · TAMASHIWARI WAZA: Técnicas de rompimiento de materiales, son activas si se golpea el material (madera, cerámica, hielo) de forma penetrante, o percutante explosiva; y pasivas si es el practicante quien recibe el impacto del material elegido sobre su cuerpo o extremidades.
- ✓ · TOBI WAZA: Técnicas de golpeo en salto.
- ✓ · SHIME WAZA: Técnicas de estrangulación (solo algunas).
- ✓ · KANSETSU WAZA: Técnicas de luxación articular (solo algunas).
- ✓ · KATAME WAZA: Técnicas de inmovilización, difieren de las sumisiones encontradas en el judo, o el jujutsu al ser desarrolladas como maneras de arresto y conducción del oponente en pie.
- ✓ BUNKAI: Decodificación, análisis y clasificación de las diversas acciones encontradas en los katas. Según: 1. La significación simbólica de algunos de los gestos; 2. Aplicaciones para la defensa personal real por golpe, luxación, estrangulación, conservando la dinámica de los movimientos, teniendo en cuenta las distancias larga, media, y corta (omitiendo el combate en el suelo). Y 3. como condicionamiento físico y/o mental.
- ✓ KAPPO WAZA: Técnicas de tratamiento de lesiones articulares, por medio de masaje, manipulación corporal / desbloqueo articular y uso de los puntos de presión.
- ✓ KUATSU WAZA: Técnicas de reanimación corporal, masaje, golpeo, por medio de manipulación corporal, y uso de los puntos de presión.

En su parte metodológica, el entrenamiento se divide tradicionalmente de manera global, es decir que las anteriores técnicas y tácticas se perfeccionan, mediante los siguientes:

Kihon

Series de técnicas básicas ejecutadas en solitario, o en combinación con otras, en varias direcciones, contra implementos, como el makiwara, el saco, los guantes de foco, etc... y en retroceso, se busca mejorar: la alineación corporal, tomar conciencia del alcance de las diferentes técnicas, desarrollar coordinación lineal y cruzada, tomar conciencia de la sinergia muscular (conexión) necesaria de los grupos musculares específicos a ser usados en cada técnica, desarrollar los reflejos y la velocidad de reacción, desarrollar la flexibilidad gestual, reforzar el condicionamiento neural motriz, además de potenciar la auto confianza, trabajar de diferentes maneras la respiración, desarrollar la intención emocional.

Se considera parte del Kihon el combate preestablecido con técnicas tradicionales en secuencia, o combinaciones de estas por parejas a 5, 3, y 1 paso, o kihon kumite.

Kata

Kata significa "forma". A nivel básico, es una sucesión de técnicas de bloqueo y golpeo determinadas que se ejecutan al aire contra adversarios imaginarios.

El kata es la base, el fundamento del entrenamiento clásico del karate como arte marcial y método de defensa personal civil. Todo el volumen de técnicas, tácticas y algunos apartados de acondicionamiento físico para la práctica de este arte marcial se encuentran resumidos en los katas. Para ser decodificados e interpretados, conservando la mecánica de los movimientos y las distancias larga, media y/o de luxaciones articulares, y corta o de lanzamientos, y estrangulaciones. Pero omitiendo el combate de piso/suelo o 'ne waza' como se le conoce en el Judo, y el jujutsu.

Casi la totalidad de los katas son de origen chino, modificados por los maestros de Okinawa y adaptados por los japoneses. Cada estilo trabaja y estudia ciertos katas, habiendo diferencias (en ocasiones notables) de un estilo a otro, en ritmo, aplicación de la potencia, énfasis en técnicas a mano abierta o cerrada; de corto o largo alcance, y trayectoria.

La inclusión de la modalidad de katas para competición ha sido sujeto de controversias. Para los tradicionalistas desvirtúa el karate tradicional, al dejar a un lado varias acciones motrices puntuales, y la adaptación motriz necesaria para la defensa personal. Prefiriendo movimientos casi gimnásticos sin mayor aplicación a la defensa personal, ejecutando gestos más vistosos, amplios o cortos pero muy rápidos; mientras que para los seguidores del karate deportivo fomenta el trabajo uniforme de la técnica básica y el entrenamiento memorístico de la misma.

En el tipo de competición de katas WKF, en alusión a la Federación Mundial de Karate o World Karate Federation; se enfrentan dos contrincantes, distinguiéndose por el color de su cinturón: Aka (rojo), que será el que ejecute su kata primero, y Ao (azul), que será el que ejecutará su kata después del otro. El color del cinturón se sortea antes de la competición, siendo totalmente independiente del grado de los participantes.

El ganador se decidirá por el número de banderas levantadas. Si son tres árbitros, el que reciba dos banderas a favor será el vencedor. Si son cinco árbitros, deberá conseguir un mínimo de tres banderas a favor. Si uno de los dos participantes se equivoca durante su ejecución, será directamente eliminado, ganando así el oponente.

En caso de competición por equipos, serán tres personas por equipo, y sólo el karateka en el centro del grupo indicará el nombre del kata y dará la orden de comenzar, se observan, entre otros: la sincronía de los participantes, la explosividad y la secuencia técnica.

Kumite

Kumite significa "combate". Es la aplicación práctica de las técnicas a un enfrentamiento contra un oponente real.

El kumite de aprendizaje, desarrollado en Japón con base en el arte del sable o Kendo se llama: "Kihon Kumite" o combate de movimientos formales. Este combate consistía en la aplicación por parejas de técnicas recogidas en los katas, realizándolo en uno o varios pasos.

- ✓ Ippon Kumite: combate a un paso.
- ✓ Nihon Kumite: combate a dos pasos
- ✓ Sanbon Kumite: combate a tres pasos.
- ✓ Gohon Kumite: combate a cinco pasos.

El siguiente paso o estado sería el Ju-Kumite (o combate libre y flexible entre dos oponentes), pudiendo realizar todo el repertorio de técnicas contenidas en el karate.

El Kumite deportivo o de competición de mayor difusión es al punto o de contacto ligero, conocido como kumite tipo WKF, en alusión a la Federación Mundial de Karate o 'World Karate Federation'. Este recibe el nombre de Shiai - Kumite. Se trata de un combate "reglado", en el que cada contrincante debe anotar el mayor número de puntos, intentando realizar algunas técnicas no letales o bien adaptadas del karate, sobre el rival, con los requisitos de: buena forma, actitud vigorosa, deportividad, distancia correcta y tiempo adecuado.

Los oponentes irán protegidos por una serie de protecciones reglamentarias.

Dos oponentes con cinturones de diferentes colores (rojo o azul) se situarán en los extremos del tatami (o superficie de competencia), y cuando se les dé la orden, entrarán esperando a que se dé la señal de comenzar el combate. Para ganar, los competidores deberán marcar el máximo de puntos posibles (golpes de puño, de pie, lanzamientos, y barridos) en un tiempo límite. Al finalizar el tiempo, y una vez declarada la victoria de uno de los competidores, estos

saludarán al árbitro y luego se saludarán entre ellos mismos, dándose también la mano y saludando al salir del Tatami.

Karate profesional o deportivo de contacto, también llamado en sus inicios full contact karate

El full contact o karate a "contacto pleno" Nace en Estados Unidos en los años 1960, como respuesta a las expectativas de eficacia de muchos practicantes occidentales de artes marciales tradicionales como: el karate- do okinawense o japonés, el karate coreano o Taekwondo, y el kung fu/ wu shu. Sus reglas incluyen: el uso de todos los golpes del boxeo, las técnicas de patadas altas, y los barridos. Buscando la puesta fuera de combate del adversario o "knock out" K.O... El primer Campeonato Profesional fue hecho por la *United States Karate Association* en 1964. Entre la lista de Campeones Mundiales de Karate Profesional se encuentran Joe Lewis, Héctor Echavarría, Antonio Puente, Leonardo González y Bill Wallace. El full contact es ahora una de las modalidades de competencia del kickboxing y se le considera uno de los antecesores de las artes marciales mixtas.

El karate como futuro deporte olímpico

Con 50 millones de practicantes en el mundo, el karate es el segundo arte marcial más practicado en el mundo, después del Taekwondo o karate coreano con 60 millones y mucho más que el Judo que tiene 16 millones; pero al contrario de estas últimas, no es una disciplina olímpica aún.

Esto sucede a pesar de que la federación mundial de karate o (WKF) está reconocida por el movimiento olímpico, estando incluida en los juegos mundiales, los juegos de Asia, los juegos Mediterráneos, los juegos panamericanos, y a que se realizan numerosas competiciones nacionales e internacionales.

El Taekwondo se convirtió en disciplina olímpica desde los juegos del año 2000 en Sidney, Australia, por la impulsión del entonces presidente del comite olímpico internacional o COI, Juan Antonio Samaranch.

En 2005, en la sesión 117ª del COI en Singapur, se decidió que el baseball y el softball no seguirían en el programa olímpico de los juegos a partir del 2012; dejando así dos lugares disponibles para la inclusión de nuevas disciplinas. Cinco deportes fueron examinados por la comisión del programa olímpico: el patinaje, el squash, el golf, el karate y el rugby siete. Dos fueron tenidos en cuenta para el programa de los juegos de Londres 2012: el squash y el karate; que tenían el 60% de los votos necesarios a su favor, pero se requería una mayoría de 2/ 3 partes para ser elegidos.

Tras una nueva sesión hecha en Octubre del 2009 en Copenhague, se determinó qué ciudad llevaría a cabo los juegos del 2016, y cuáles serían los deportes incluidos. El karate se presentó por novena vez entre cinco deportes no olímpicos a elegir y no alcanzó la mayoría de votos necesaria.

Los contactos entre las federaciones de los deportes paraolímpicos, y el comite paraolímpico internacional, buscan que el handikarate o parakarate (que se realiza en silla de ruedas), sea un deporte de demostración en los juegos de Londres del 2012.

Los maestros tanto en Japón y Okinawa, temen que una vez que el karate sea un deporte olímpico, se pierdan varias técnicas y tácticas de golpeo, desarmes, luxaciones y lanzamientos, además de los métodos de golpeo a puntos vulnerables y vitales, para hacerse más deportivo. Esto sería debido a la especialización competitiva, donde las técnicas que anoten la mayor cantidad de puntos serán favorecidas en entrenamiento y desarrollo. Tal como ocurrió con el Judo, y el Taekwondo, o karate coreano.

El karate como medio de rehabilitación y deporte paraolímpico

Pablo Pereda Médico y maestro de Karate-Do desarrolló un método de Rehabilitación Integral que denominó karaterapia. Su método basado totalmente en la utilización del kata como fuente de salud ha gozado de gran impacto internacional por su utilidad en minusválidos y enfermos de VIH.

Respecto a su faceta como deporte para población especial, los Juegos Paralímpicos de Barcelona 92 marcaron un hito e la historia del Karate-Do. Por

primera vez se lleva a cabo una exhibición de su aplicación Paralímpica. Fue el Dr. Pablo Pereda el creador de un estilo de Karate denominado Garyu -Ryu que al disponer de un programa adaptado podía ser practicado por discapacitados en silla de ruedas. Apoyado por el Excmo. Sr. Juan Antonio Samaranch presidente del Comité Olímpico Internacional y con la presencia en la Villa Olímpica del Presidente de la Federación Española de Karate y de la Catalana Sr. Juan Bosch se presentó la I exhibición Paralímpica de este deporte. Tuvo lugar en las Instalaciones de la Villa Olímpica el 5 de septiembre de 1992 a las 18,30 de la tarde bajo la responsabilidad del propio Pereda que fue quien presentó el acto. Maria José Martínez Ramos, una de las participantes en la exhibición, ha sido la primera mujer que consigue el Cinturón Negro de Karate Garyu-Ryu.

Fundamentos filosóficos del Karate Do

El *Karate-Do* de ahora es un camino de superación personal y como tal hay que despojarse (al menos dentro del Dojo) de los malos pensamientos, acciones y actitudes, de nuestro ego. Pensando siempre en una práctica limpia, honorable y sana.

La práctica del Karate Do no se refiere tan sólo al desarrollo técnico y táctico, al acondicionamiento físico, al estudio de los katas y al combate real o deportivo. También debe ir de la mano del desarrollo vivencial de la parte humana y la parte espiritual, el crecimiento como personas y ciudadanos ejemplares que unidos por el bien común benefician a la sociedad.

Para lograr esto, el Karate Do posee principios y objetivos comunes para el crecimiento de sus alumnos: respeto, justicia, armonía y esfuerzo son los primordiales.

La ética derivada de las filosofías del confucianismo y del budismo zen, aplicados al *Karate-Do*. Estos principios fundamentales son acordes al código samurai del Bushido, estos son:

- ✓ **La Rectitud:** ser capaz de tomar una decisión sin vacilar. Ser justo y objetivo en toda circunstancia.

- ✓ **El Coraje:** afrontar el reto de tomar decisiones.
- ✓ **La Bondad:** ser magnánimo, paciente y tolerante.
- ✓ **La Cortesía:** el respeto y las buenas maneras del comportamiento.
- ✓ **El Desprendimiento:** actuar desinteresadamente, sin egoísmos y generosamente.
- ✓ **La Sinceridad:** decir siempre la verdad, defender ésta, y ser fiel a la palabra dada.
- ✓ **El Honor:** aprecio y defensa de la dignidad propia.
- ✓ **La Modestia:** no ser soberbio ni vanidoso.
- ✓ **La Lealtad:** no traicionar a nadie, ni a uno mismo. Ser fiel a las propias convicciones.
- ✓ **El Autodominio:** tener control sobre los actos, emociones y palabras.
- ✓ **La Amistad:** entregarse en un todo. Saber compartir y ayudar.
- ✓ **La Integridad:** tratar a todos por igual, defender los principios, y ser fiel a los compromisos.
- ✓ **Generosidad:** dar sin pedir nada a cambio.
- ✓ **Imparcialidad:** emitir juicios de acuerdo a la verdad.
- ✓ **Paciencia:** es tolerar lo intolerable.
- ✓ **Serenidad:** control de los impulsos ante conflictos y dificultades.
- ✓ **Autoconfianza:** creer en uno mismo.

Estilos

Estilos okinawenses

- ✓ **Okinawa Goju Ryu :** Fundado por Chōjun Miyagi.
- ✓ **Shorinji Ryu** Fundado por Jyoen Nakazato
- ✓ **Shorin Ryu** Fundado por Chosin Chibana.
- ✓ **Matsubayashi Ryu o conocido como variante del Shorin Ryu:** Fundado por Shoshin Nagamine.
- ✓ **Shobayashi Ryu:** otra variante del Shorin Ryu Fundada por Eizo Shimabukuro.
- ✓ **Uechi Ryu:** Fundado por Kanbun Uechi.
- ✓ **Ryuei Ryu:** Fundado por Kenri Nakaima.

- ✓ **Isshin-Ryu: Fundado por Tatsuo Shimabuku.**
- ✓ **Shorinji Ryu Kenkokan Karate Do: Fundado por Masayoshi Kori Hisataka**
- ✓ **Okinawa kempo karate: Fundado por shigeru nakamura**

Estilos japoneses

- ✓ Shotokan/Shotokai: Fundado por Gichin Funakoshi.
- ✓ Shito Ryu: Fundado por Kenwa Mabuni
- ✓ Shindo Jinen Ryu: Fundado por: Yasuhiro Konishi.
- ✓ Nihon Goju Ryu: Fundado por Gogen Yamaguchi.
- ✓ Gensei Ryu: Fundado por Seiken Shukumine.
- ✓ Goju Ryu Seigokan: Fundado por Seigo Tada.
- ✓ Kyokushinkai: Fundado por Masutatsu Oyama.
- ✓ Wado Ryu: Fundado por Hironori Otsuka.
- ✓ Shudokan: Fundado por Toyama Kanken.
- ✓ Kushinkai: Fundado por Akio Nozoe.
- ✓ Nihon Koden Shindo Ryu: Fundado por Hiroyuki Hamada.
- ✓ Koshiki Karate: Fundado por Masayuki Kukan Hisataka.
- ✓ Kenyu Ryu: Fundado por Ryusho Tomoyori
- ✓ Miyazato: Fundado por Shoei Miyazato
- ✓ Ken Kyu Kai: Fundado por Eiji Kaji
- ✓ (Doshinkan) Fundado por Isao Ichikawa www.doshinkan.com
- ✓ Sankukai: Fundado por Yoshinao Nanbu
- ✓ Shudokan Internacional

Estilos y artes marciales derivadas

- ✓ Taekwondo o karate coreano.
- ✓ Tang Soo Do o Tangsudo, otra variante del karate coreano, más tradicional, casi sin competiciones.
- ✓ Nisei Goju Ryu
- ✓ Kenpo karate moderno, en sus diferentes variantes y estilos.

- ✓ karate jutsu moderno, modalidad de origen japonés enfocada solamente a la defensa personal, como el Krav Magá, el hapkido, o el Jeet Kune Do.
- ✓ full contact deporte de combate, y modalidad actual del kickboxing que en sus principios buscó probar la eficacia de las técnicas del Karate, el Taekwondo, el kung fu / wu -shu, y el boxeo dentro de un 'ring'. Se le considera uno de los antecesores históricos de las artes marciales mixtas.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ Wikipedia “La Enciclopedia Libre” <http://es.wikipedia.org/wiki/Karate>
- ✓ <http://translate.google.com.gt/translate?hl=es&langpair=en|es&u=http://www.karate-made-easy.com/history-of-karate.html>
- ✓ <http://translate.google.com.gt/translate?hl=es&langpair=en|es&u=http://en.wikipedia.org/wiki/Karate>