



FITXES TÈCNIQUES
EXÀMENS KYU INFANTIL I JUVENIL

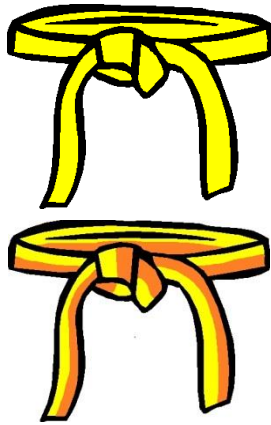
Ivan Matamala

img KARATE-DÔ 空手道
Camí de la mà buida...

Examen de cinturó: GROC a GROC-TARONJA.

FITXA TECNICA:

KIHO OBI, 黄色帯
DAIDAIHO OBI, 橙色帯



SANBON KUMITE		esport7 Karate	
Combat a 3 pases, fer 7 UKE diferents		FOTO	
PASSA A CINTURÓ		NOM Ivan Matamala	
GROC - TARONJA		GRAU G-GT D.I.	

KIHON 基本 (Técnica base)

TSUKI WAZA 突き技

(tècniques de puny)

kizami zuki

刻み突き

"Cop de puny
curt, percutant"

S'inicia amb el
braç doblat dirigit
a l'objectiu



uraken uchi

裏拳打ち

"Cop amb el
dors del puny"



UKE WAZA		TE WAZA	
Age Shuto Uke Te Osae Uke		Nukite	
KERI WAZA		EMPI WAZA	
Yoko Geri Kekomi Yoko Geri Keageri		Tate Empi	
TSUKI WAZA		KATA	
Uraken Uchi Kisami Zuki		Taikyoku Shodan Geri	
TACHI KATA		Taikyoku Nidan Geri	
Heisokudachi Kibadachi		Heian Nidan Heian Nidan Bunkai	
CONBI			
2 Combinacions de Tsuki Waza 2 Combinacions de Keri Waza			

UKE WAZA 受け技 (tècniques de defensa)

te osae uke

手押え受け

"Bloqueig pressionant amb la
mà"



shutô age uke

手刀
揚げ受け

"Bloqueig de mà d'espasa
ascendent"

Bloqueig de mandíbula de bou



seiryûto uke

SEIRYUTO



FITXES TÈCNQUES

EXÀMENS KYU INFANTIL I JUVENIL

Ivan Matamala

img KARATE-DÔ 空手道

Camí de la mà buida...

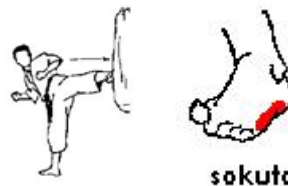
KERI WAZA ケリ技 (tècniques de cama)

yoko geri

“Puntada lateral”

横蹴り

Kekomi = penetrant, a
fons Keage
= cop sec



sokuto

TACHIKATA 立方 (posicions)

heisoku dachi

“Posició de peus junts”

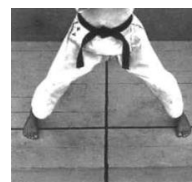
閉足立ち



kiba dachi

“Posició de muntar a
cavall”

騎馬立ち



TE WAZA 手技 (tècniques de mà oberta)

nukite 貫手

Shihon nukite o
yonhon nukite

“Mà de llança amb
quatre dits “vertical”



EMPI/ENPI WAZA 猿臂技 (tècniques de colze)

tate empi uchi

縦猿臂打ち

Tate hiji ate

“Cop de colze vertical”



EMPI



FITXES TÈCNIQUES
EXÀMENS KYU INFANTIL I JUVENIL

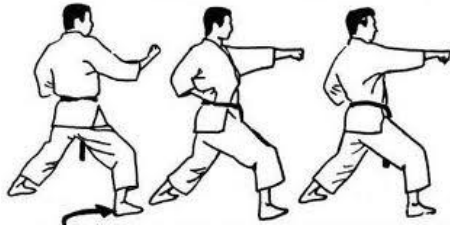
Ivan Matamala

img KARATE-DÔ 空手道
Camí de la mà buida...

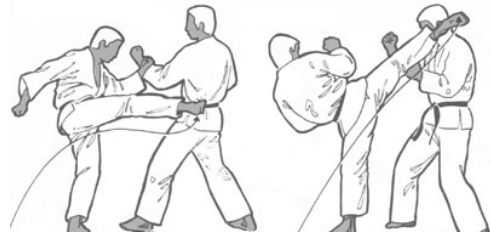
COMBINACIO

Dues combinacions de Tsuki Waza i dues combinacions de Keri Waza

Gyaku Zuki + Kisami Zuki



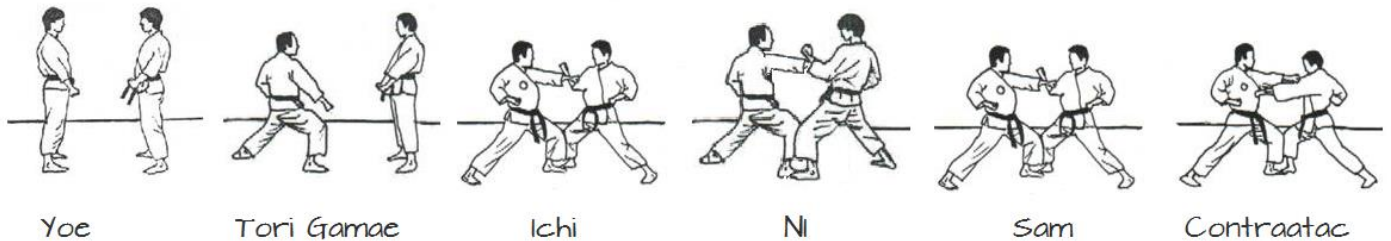
Mawashi Geri Chudan + Mawashi Geri Jodan



KUMITE 組手 (Combat)

SANBON KUMITE 三本組手 (combat a tres passes)

Aplicació d'UKE amb contraatac (parelles). Set defenses diferents.



KATA 型 (Forma)

Taikyoku Shodan Geri " Gran conclusió – primer nivell (cama)"

Igual que Taikyoku shodan (Uke- **Gedan Barai**) però amb contraatac en Keri – **Mae Geri**.



Taikyoku Nidan Geri " Gran conclusió – segon nivell (cama)"

Igual que Taikyoku shodan (Uke- **Jodan Age Uke**) però amb contraatac en Keri – **Mawashi Geri**.





FITXES TÈCNIQUES

EXÀMENS KYU INFANTIL I JUVENIL

Ivan Matamala

img KARATE-DÔ 空手道

Camí de la mà buida...

Heian Nidan "Pau i tranquil·litat - segon nivell"

Heian Nidan (Bunkai) "Aplicació"

平安二段 Heian Nidan (Nr. 2)

Llegenda

S = Vista lateral

● = Kiai

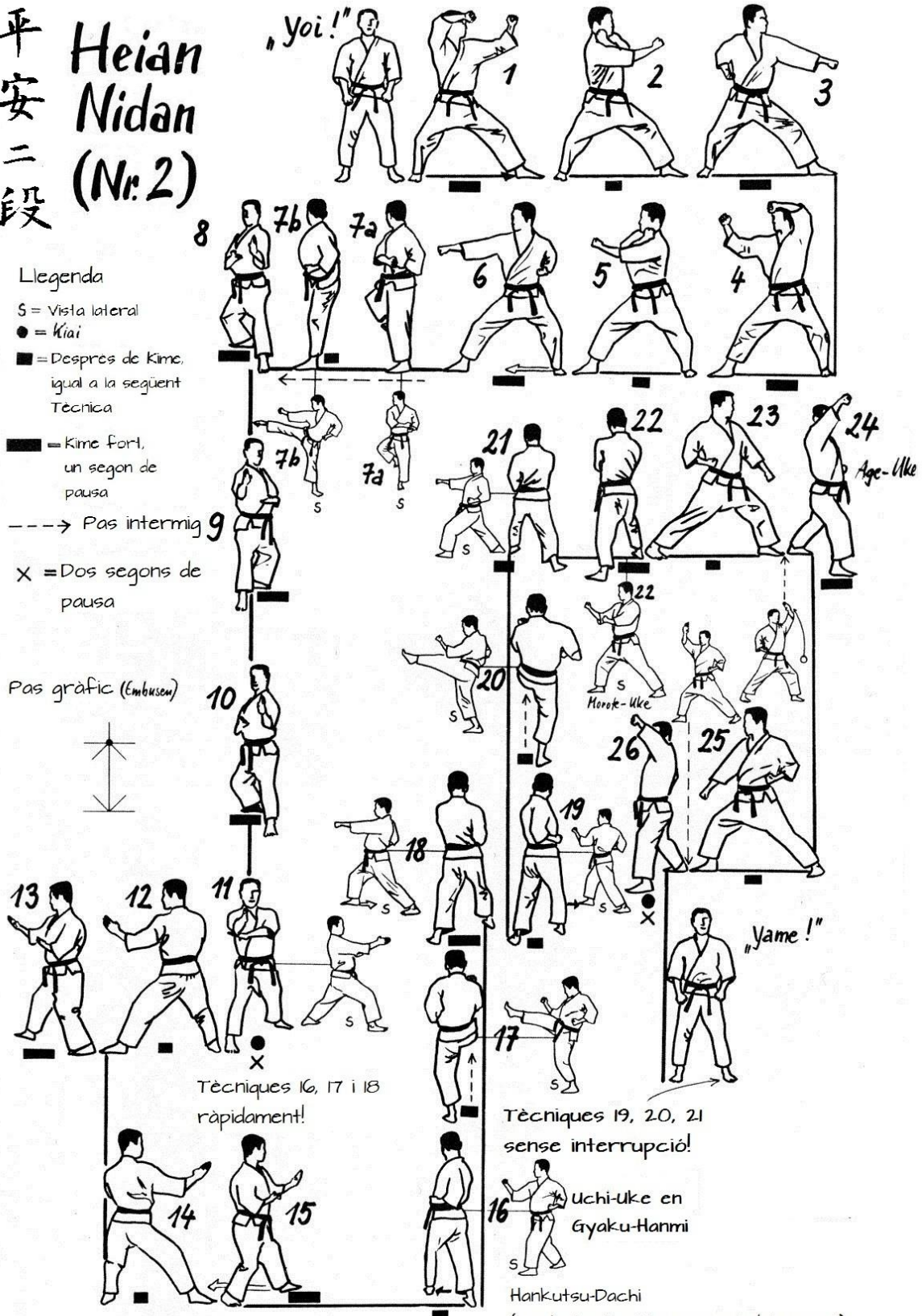
■ = Després de Kime, igual a la següent tècnica

■ = Kime fort, un segon de pausa

---> Pas intermig

X = Dos segons de pausa

Pas gràfic (Embusen)



Tècniques 16, 17 i 18 ràpidament!

Tècniques 19, 20, 21 sense interrupció!

Uchi-Uke en Gyaku-Hanmi

Hankutsu-Dachi (Zenkutsu-Dachi més curt del normal)

Duració d'uns 25 segons



FITXES TÈCNIQUES

EXÀMENS KYU INFANTIL I JUVENIL

Ivan Matamala

img KARATE-DÔ 空手道

Camí de la mà buida...

DOJO KUN (Normes del Dôjô)

/Recordeu que al finalitzar l'exàmen us demanaran el Dojo Kun i saber-ne explicar una de les normes.

訓

一、人格完成に努むること

一、誠の道を守ることに

一、努力の精神を養うことに

一、礼儀を重んずることに

一、血気の勇を戒むことに

根柢慶之輔

Hitotsu, jinkaku kansei ni tsutomeru koto

Primer, buscar la perfecció del caràcter

Hitotsu, makoto no michi o mamoru koto

Primer, Defensar el camí de la veritat

Hitotsu, doryoku no seishin o yashinau koto

Primer, cultivar l'esforç

Hitotsu, reigi o omonzuru koto

Primer, respectar a tothom

Hitotsu, kekki no yû o imashimuru koto

Primer, evitar els comportaments violents