

KARATE DO

METODOLOGÍA

Trabajo 6º Dan.

Año 2010 *Carmelo Teijeiro Fernández.*

CARMELO TEIJEIRO FERNÁNDEZ

KARATE DO
METODOLOGÍA DEL APRENDIZAJE BÁSICO.
Actualización 2010.

Texto realizado por Carmelo Teijeiro Fernández.

Esta tesina es el resultado de la experiencia y conclusiones a las que he llegado sobre la metodología del Karate básico después de mis años de práctica del Karate Do; metodología que aplico, enseño y transmito en mis clases diarias a todo aquel que la quiere aprender.



En agradecimiento a: Yasutsune Itosu "Anko" 1831~1915

El objetivo esta tesina es el análisis del sistema de aprendizaje del Karate Do a través de la comprensión de los katas básicos, para reafirmar su sentido lógico y hasta ciertamente científico según las ramas del estudio del aprendizaje motriz y de las habilidades corporales básicas y complejas.

Para llegar a la conclusión de que el sistema de aprendizaje del Karate creado hace más de cien años, se ajusta perfectamente a criterios principales, que desde las Ciencias del Deporte en el momento actual se siguen manteniendo, enseñando y estudiando. No sé si con criterio o por azar el creador de este sistema, o porque yo como la mayoría de los profesionales que dedicamos años a la practica de Karate Do somos capaces de dar o buscar interpretación a casi todo, de dividir y analizar para poder ir más allá en nuestras conclusiones. El caso es que en esta tesina demostraré que el sistema de enseñanza básica del Karate Do se ajusta perfectamente a los criterios modernos, haciendo una superficial comparativa dado el contexto y límites de extensión de esta tesina.

La reflexión sobre este trabajo podrá ayudarnos sobre todo a los profesionales, a reforzar y/o tomar conciencia del tesoro que nos han legado, para que a través de este convencimiento seamos capaces de ilusionarnos e ilusionar, de escapar de la monotonía, admitiendo que el Karate Do debe de seguir evolucionando tanto en sí mismo como con la sociedad. Aunque personalmente la interpretación que me gusta de evolución, es a través de la madurez, comprensión, conocimiento y no la del cambio por el cambio o la de la práctica sin análisis.

Como es conocido los katas básicos pinan o heian son relativamente modernos en comparación con los katas que llamamos "superiores", que evidentemente se han denominado así desde que existen los básicos.

Después de esta simple reflexión podemos afirmar que en el karate clásico o más antiguo no se realizaban los katas pinan, sino que directamente se comenzaba con unos katas que requerían un nivel de coordinación, preparación física, conocimiento técnico y de ejecución elevada, algo que incrementaba considerablemente su dificultad. Este puede ser en parte el motivo por lo que, en aquella época, clásico era también el término "*Hito Kata San Nen*" (un kata cada tres años), en principio imagino que no solo por el afán de perfeccionamiento, sino porque era realmente el tiempo que necesitaban para alcanzar la destreza, dadas las condiciones sociales para poder practicar y las condiciones técnicas y físicas para poder realizarlos con cierta maestría.

En esta tesina expondré mis conclusiones sobre el sistema metodológico que instauró el maestro Yasutsune Itosu en la práctica el Karate Do a través los katas básicos y lo que en cada uno quiso que se entrenase y mejorase antes de pasar al siguiente nivel, con la finalidad de prepararse para el entendimiento y ejecución correcta de los katas clásicos. Es también mi intención demostrar el desarrollo metodológico que estos katas encierran cumpliendo perfectamente las teorías del aprendizaje del movimiento más modernas.

A principios del siglo XX (1905-7), el maestro Yasutsune Itosu (contando ya con sesenta y siete años), acepta introducir el kárate dentro de un programa del curso de gimnasia en las escuelas de secundaria. Se encontró con que el KárateDo es un arte difícil para los niños, Itosu decide entonces crear una serie de Katas nuevos cuya principal cualidad sea su facilidad de aprendizaje.

Hay varias teorías sobre la procedencia de estos katas básicos así como de su origen, aunque la mas conocida y extendida es que los creó a partir de varios Katas antiguos llamados Chiang Nan de China y conocidos como Channan en Okinawa.

Otra teoría es la de Hirokazu Kanazawa, que dice que los Kata Heian (Pinan) fueron creados de la base de los Kata de Shuri, Kanku y una antigua forma llamada Channan. Una leyenda cuenta como Bushi Matsumura ya conocía estos Kata y se los transmitió a Y. Itosu y que cualquiera de los dos pudo crear los Kata Pinan.

Pinan (mente tranquila, mente apacible, *mente pacífica*).

Posiblemente exista una influencia de G.Funakoshi en la versión actual de los katas básicos. Así como es posible que los diferentes maestros creadores de estilos, como Kenwa Mabuni, variasen según sus propias características y peculiaridades la ejecución de los mismos.



Yasutsune Itosu dejó constancia en sus escrituras que los Kata Pinan (Heian) eran gimnásticos en su naturaleza y no pensados para pasar a técnicas luchadoras confidenciales o de estrategia del combate, queriendo decir esto que no tienen una aplicación específica en el combate. Dice que ciertos pasajes de estos katas perderán el carácter marcial para tener un aspecto más gimnástico y/o educativo.

En mi opinión los katas básicos, al margen de haber sido creados a partir de katas superiores, o ser variantes de katas antiguas, encierran un significado y una metodología de la enseñanza de las técnicas y peculiaridades del karate básico, que no pueden haber sido puestas por casualidad, sino que el maestro Itosu cuando las creó o Funakoshi - Mabuni cuando las variaron o quien quiera que haya sido, que no es el tema de esta tesina, lo hizo siguiendo un programa, estableciendo una metodología de la enseñanza básica del karate moderno, analizando y estructurando los movimientos, habilidades y destrezas motrices que todo practicante de Karate-Do debería de seguir hasta conseguir el conocimiento, habilidades y preparación necesarias para enfrentarse a la práctica de un Karate Do para toda su vida.

Con los katas básicos se estableció un **método**.

Un método para guiar a una persona desde su inicio hasta estar preparado para la práctica de los katas clásicos. Aprender así su técnica, su aplicación, su sentido, para poder adquirir la forma física, destreza, habilidades y conocimiento técnico para la práctica del Karate Do. Un método de aprendizaje progresivo a todos los niveles, no ideado únicamente con la finalidad de que a los jóvenes estudiantes les fuese más fácil, sino también para establecer una pauta y unos niveles de aprendizaje como en cualquier método de enseñanza moderna. Prueba de ello es que se continúa empleando en la actualidad.

Kurt Meinel y Günter Schnabel son considerados como unos de los más importantes padres de las Ciencias del Deporte, su bibliografía es extensa, su contribución irremplazable, sus criterios y teorías siguen en vigor empleándose en la actualidad como libro de texto de las licenciaturas de educación física en nuestro país.

La comparativa de esta tesina se basa en vincular las fases de aprendizaje del Karate Do, según yo considero que el M. Itosu se inspiró para crearlas, con las fases del proceso de aprendizaje descritas por *Kurt Meinel y Günter Schnabel* en su libro “*Teoría del Movimiento*”. *Motricidad deportiva*“.

<i>Fases del aprendizaje</i>	<i>Maestro Itosu</i>	<i>Kurt Meinel y Günter Schnabel</i>
Primera	Pinan Shodan, Nidan y Sandan	Desarrollo de la coordinación global.
Segunda	Pinan Jodan y Godan.	Coordinación Fina.
	Karate Clásico	Estabilización de la coordinación fina y desarrollo de la disponibilidad variable del movimiento.
Tercera	Katas Superiores	

PRIEMERA FASE DEL APRENDIZAJE : Coordinación Global.

Descripción general, transcripción del libro de la “*Teoría del Movimiento*”. *Motricidad deportiva*“ escrita por *Kurt Meinel y Günter Schnabel*

Fases del proceso de aprendizaje:

Primera fase de aprendizaje.- Desarrollo de la coordinación global:

Abarca desde el primer contacto del alumno con el movimiento a aprender, hasta un estadio en el cual aquél puede ejecutar el movimiento bajo condiciones favorables. La estructura del movimiento sólo corresponde a los rasgos básicos de la técnica requerida en la tarea educativa y el rendimiento medible es relativamente bajo.

Los movimientos parciales aun no están combinados correctamente entre sí y la regulación de los miembros no transcurre de la forma deseada. La imperfección de la regulación sensomotriz define el estadio de la coordinación global.

El movimiento total da frecuentemente una sensación de dureza, lo cual se debe al esfuerzo exagerado de toda la musculatura, y por otro lado la fuerza que no se aplica en la intensidad necesaria o en el momento correcto. La ejecución motora parece por un lado tensa, dura, y por otro lado débil y pesada porque falta el intercambio apropiado entre la tensión y la relajación de la musculatura, el ritmo motor correcto.

Comparativa y análisis de la primera fase en la práctica del Karate Do:

Generalmente y antes de aprender los katas básicos, el aspirante aprende la uniformidad el saludo, le llama la atención la disciplina, el ritual y la etiqueta, los saludos, la formación en fila para realizarlo, connotaciones que lo sitúan de último de una fila que le exige esa primera lección de humildad. Antes también de abordar el primer kata se practican técnicas de kihom, desplazamientos en grupo donde el practicante descubre porque esta de último en la fila.



Es habitual como método, la práctica de los **taikiukus o kihom dosa** en sus cuatro niveles que facilita enormemente el aprendizaje posterior del primer pinan.

El kihom dosa shodan establece la primera magnitud o parámetro de cualquier método de aprendizaje físico que es la **orientación espacial** en las cuatro direcciones básicas o puntos cardinales que denominaremos de primer nivel de dificultad, una disposición del esquema corporal, una lateralidad definida en pierna y mano del mismo lado en los avances giros y retrocesos, fácilmente asimilable como la guardia y el ataque o el escudo y la espada del guerrero así como una forma de giro y/o cambio de dirección que se mantendrá en todos los katas básicos.

Considero de especial importancia dar un enfoque marcial a este primer preaprendizaje, sobre todo en los principiantes adultos, tomando contacto con su esquema corporal, la guardia como posición defensiva principal y el ataque. Así como mostrar el primer grado de aplicación de goshin, aplicando el uchi uke como soltarse de un agarre a una mano en forma básica en la preparación de la defensa para posteriormente defender y golpear. Siendo a un agarre a las dos manos en el sandan y en el godan como ejemplo.

Una vez que el practicante se desenvuelve en los taikiokus, sin necesidad de poner demasiado énfasis ni en la corrección técnica, ni en la posición y sí en la orientación espacial, la verticalidad y la distribución del peso. El practicante estará preparado para comenzar el primer nivel de enseñanza o primer kata básico.

Primera fase de aprendizaje: Esta compuesta por tres niveles, representados por los tres primeros katas pinan y los tres primeros cinturones.

PRIMER NIVEL - PINAN SHODAN:

Posición: **Zenkutsu dachi.**

Defensas: **Gedan barai, yodan uke.**

Ataque: **Oi tsuki.**

Habilidad motriz: **Ejecución con ambos brazos.**

Posición: *zen kutsu dachi*

En este primer nivel, la práctica se centra casi exclusivamente en la posición zenkutsu dachi, posición que proporciona un concepto claro del ancho y del largo de una posición estable y mixta al poderse emplear tanto en defensa como en ataque. Una posición en la que podrá de forma sencilla desarrollar su estabilidad y equilibrio, una posición en la fortalecerá su tren inferior y reforzará sus primeros conceptos de verticalidad así como de desplazamiento básico dando pasos naturales hacia delante y hacia atrás.

Desplazamiento: *El paso y el medio paso.*

Estos desplazamientos básicos le ayudarán a fortalecer el tren inferior, así como comprender la linealidad de los desplazamientos manteniendo el centro de gravedad en una misma altura durante todo el ejercicio.

Cadera: *natural, tal y como se la pide el movimiento de las técnicas.*

Al extender la pierna atrasada del paso de zenkutsu dachi, la cadera contribuirá a darle mayor fuerza, profundidad y amplitud a las técnicas de este kata, sin llegar a deformar o deteriorar los principios básicos de la posición.



Defensas: *gedan barai y yodan uke.*

Aprendiendo la coordinación de ambos brazos a una altura baja y otra alta, así como a ejercitar el brazo que ejecuta la técnica desde el lado contrario.

Ataques: *tsuki - oitsuki*

Realización de una técnica simple aprendiendo a coordinar la extensión y retroacción de ambos brazos de forma simultánea, al tiempo que giran pasando por ura tsuki y tate tsuki. En el kata se realizan todos los oi tsuki en altura media y dirigidos al eje del cuerpo.

Habilidad motriz específica: *la utilización de ambos brazos.*

Todas las técnicas deberán de ejecutarse utilizando los dos brazos, como en dos tiempos uno de preparación y otro de ejecución. En la preparación el brazo que realiza el hikite estará totalmente extendido al frente tanto para realizar una técnica gedan, chudan o yodan, creando una interacción que obligará al practicante al aprendizaje del uso de los dos brazos.

Respiración: *Natural.*

Acompañando de forma natural la realización de cada una de las técnicas.

Coordinación motriz: *de primer grado de dificultad.*

Todas las técnicas de este primer kata son ejecutadas girando o adelantando la técnica encima de la pierna del mismo lado, el adelantado.

Coordinación espacial: *de segundo grado de dificultad.*

En este primer kata hay una variación significativa en el embusen con relación a los taikiokus, hecha sin duda para que el practicante descubra los desplazamientos en diagonal, así como para que su coordinación espacial asimile y acepte cuatro nuevas direcciones además de los cuatro puntos cardinales, que son sus diagonales, el pinan shodan realiza técnicas en las cuatro direcciones diagonales.

Ritmo: La técnicas deberán de ejecutarse en grupos de dos, comenzando la segunda técnica después de haber terminado totalmente la primera.

Peculiaridades: realizar la técnica gedan barai con las manos abiertas en forma de shuto barai, realizar un grupo de tres técnicas.

Ippon kumite:

Oitsuki dando paso, defensa yodan uke en línea y gedan barai a 45 grados.

Yakusoku kumite:

Enseña la utilización de una mano realizando las dos defensas descritas una a continuación de otra sobre la pierna adelantada para posteriormente atacar de oi tsuki.

Kumite:

Paso - Medio paso

Oi tuki - Kizami tsuki

Defensa gedan desde kamae moviendo en diagonal.

Defensa yodan sobren tsuki.

Go Shin: *La muñeca- iniciación a las caídas.*



En el desarrollo del aprendizaje de la defensa persona, en lo referente a soltarse de un agarre, luxar y/o controlar al adversario. En este primer kata muestra perfectamente el siguiente paso al de los taikiokus, que sería soltarse de un agarre a la mano contraria, con el tetsui otoshi uke para seguidamente luxar y/o proyectar con Kote Gaeshi. Así mismo deberá el principiante iniciarse en las caídas de espalda, lado y frente.

Una vez conseguidas una habilidad y/o destreza en:

Zenkutsu dachi. Gedan barai, yodan uke. Oi tsuki. Ejecución con ambos brazos.

El practicante podrá ejecutar con bastante corrección este primer kata, en mi opinión no se debe de hacer demasiado hincapié en este nivel en la corrección de las otras posiciones y técnicas que se albergan en este kata, si no como variantes de la posición principal, para reforzar o como paso previo y/o posterior de la misma.

SEGUNDO NIVEL – PINAN NIDAN:

Posición: **Nekoashi dachi.**

Defensas: **Shuto uke.**

Ataque: **Yaku tsuki. Mae gueri.**

Habilidad motriz: **Trabajo de cadera**

Posición: *neko ashi dachi.*

La correcta ejecución de esta posición requiere fortaleza en la pierna de apoyo, la atrasada, algo que sin realizar previamente el trabajo del primer nivel no sería tan fácil. Con la misma colocación del tronco, con la misma dirección, con casi la misma orientación de los pies, sobre todo el atrasado, se invierte la distribución del peso acortando con relación a la posición del primer nivel. Proporciona un concepto diferente del ancho y del largo en una posición a priori inestable y principalmente defensiva, una posición en la que pondrá a prueba la estabilidad y equilibrio, una posición en la que forzará el fortalecimiento de su tren inferior.



Desplazamiento: *Yori ashí.*

Con éste desplazamiento asentará y fortalecerá el tren inferior para la correcta ejecución y dominio de las dos posiciones. Así mismo, reforzará la linealidad de los desplazamientos manteniendo el centro de gravedad en una misma altura con la dificultad añadida de este desplazamiento sobre el paso, sobre todo en la pierna atrasada, que tendrá que empujar en el movimiento de avance y absorber en el movimiento de retroceso, al igual que en la ejecución técnica de las posiciones de primer y segundo nivel.

Cadera: *natural – contraria – oscilante.*

Natural en la primera mitad del kata, asentando la cadera natural sobre la nueva posición, al igual que se hacía en el primer kata.

Contraria en la segunda parte del kata, acompañando las técnicas en yaku.

Oscilante o de empuje en las técnicas de pierna.

Defensas: *shuto uke.*

Aprendiendo la coordinación de ambos brazos a media altura, así como a ejercitar el brazo que ejecuta la técnica desde el lado contrario, exactamente igual que el gedan barai, con la peculiaridad de que se realiza con mano abierta y sin la extensión del codo así como que el hikite quedará en el plexo alineando perfectamente la muñeca con el codo. La muñeca aprenderá a girar sobre el brazo con el antebrazo en un nuevo movimiento que generará el shuto.

Ataques: *Yaku tsuki y mae geri*

Realización de una técnica simple pero contraria a la pierna adelantada, aprendiendo a coordinar la extensión de la pierna atrasada, giro de cadera y extensión del brazo al mismo tiempo. En el kata se realizan todos en altura media y dirigidos al eje del cuerpo.



Mae geri es la primera técnica de pierna que se realiza en el aprendizaje del karate, por lo que el practicante deberá de entender los tiempos de ejecución de una técnica de pierna, para a continuación y centrándose en el de extensión y retroacción los realice acompañados con la cadera.

Habilidad motriz específica: *la utilización de la cadera.*

Todas las técnicas deberán de ejecutarse utilizando la acción de la cadera.

En la primera mitad del kata la cadera siempre favorecerá la ejecución natural del desplazamiento y de la técnica como se realizaba en el primer kata, con la singularidad de que en este segundo nivel se realiza en posición atrasada neko ashi dachi.

En la segunda parte del kata, las técnicas en yaku y el maegueri toman el protagonismo. El practicante deberá de adquirir la habilidad de realizar y combinar cada una con su cadera correspondiente, para en la parte final reafirmar el trabajo del pinan shodan.

Respiración: *Natural.*

Acompañando de forma natural la realización de cada una de las técnicas.

Coordinación motriz: *de segundo grado de dificultad.*

Teniendo que coordinar pierna y brazo contrario en los movimientos de avance y retroceso.

En este kata también hay un comienzo de la utilización de técnicas con los dos brazos aunque aun no es significativa.

Coordinación espacial: *de segundo grado de dificultad.*

En este segundo kata no hay una variación significativa en el embusen con relación al primer kata, refirma los desplazamientos en diagonal en la nueva posición, así como el pinan shodan realiza técnicas en las cuatro direcciones diagonales.

Ritmo: Las técnicas deberán de ejecutarse en su mayor parte en grupos de tres, realizando una mínima pausa después de la primera técnica y las dos siguientes seguidas pero completas.

Peculiaridades: Osaie uke nukite, yaku uchi uke, motodachi para favorecer la ejecución de las técnicas de pierna.

Kihom:

Posición zenkutsu dachi, moto dachi, neko ashi dachi.

Yaku tsuki, oi tsuki - yaku tsuki, Gedan barai - yakutsuki, Yodan uke - yaku tsuki, nekoashi dachi shuto uke - zenkutsu dachi yaku tsuki, maegeri - oi tuski, maegeri yaku tsuki.

Ippon kumite:

Shuto uke - yaku tsuki ante oi tsuki.

Sambon Kumite:

Shuto uke - mae geri - yaku tsuki ante oi tsuki.

Yakusoku kumite:

Enseña la alternancia natural de las manos en la ejecución de las técnicas de defensa y de ataque.

Kumite:

Desplazamiento.- De ashi - Hiki ashi.

Ataque.- Yaku tsuki en sus formas ofensivas y contra ofensivas.

Combinación.- Kizami tsuki – yaku tsuki

Defensa.- kote uke, haisu uke moviendo en diagonal o hacia atrás.

Defensa.- nagashi uke ambas como variantes del shuto uke y yodan uke.

Pierna – Todo con Mae Geri.



Go Shin: *El hombro - caídas.*

En el desarrollo del aprendizaje de la defensa persona, en lo referente a soltarse de un agarre, luxar y/o controlar al adversario. El segundo kata en su segundo movimiento enseña a soltarse de un agarre a dos manos dándonos una posición ventajosa para aplicar la luxación de hombro, con control de la muñeca en el suelo. El primer movimiento entre sus muchas posibles aplicaciones, prepara perfectamente para una luxación de hombro. Así mismo deberá de perfeccionar las caídas de espalda, lado y frente.

Una vez conseguidas una habilidad y/o destreza en:

Neko ashi dachi. Shuto uke. Yaku tsuki. Mae gueri. Trabajo de cadera.

El practicante podrá ejecutar con bastante corrección el segundo kata. En mi opinión se debe de hacer hincapié en este nivel en las posiciones y técnicas en particular que se albergan en este kata.

TERCER NIVEL – PINAN SANDAN:

Posición: **Shiko dachi y heiko dachi.**

Defensas: **Uchi uke.**

Ataque: **Uraken. Tetsui.**

Habilidad motriz: **Hikite desde la espalda.**

Posición: *shiko dachi – heiko dachi.*

La correcta ejecución de shiko dachi, requiere fortaleza en ambas piernas, esta posición será mucho más fácil de realizar, sobre todo los desplazamientos, una vez que se hayan fortalecido por separado como se ha hecho en los niveles anteriores, Puede que sea una simple coincidencia, pero esto es una clara evidencia de la progresión metodológica seguida en la formación y aprendizaje de las posiciones básicas, primero peso y fortalecimiento de la pierna delantera, después la trasera y en este nivel ambas.

La posición heiko dachi, quiero incluirla también en este apartado como posición básica fundamental, pues en este nivel su asentamiento, equilibrando en ambas plantas con los pies paralelos, contribuye de forma notable a entender la posición shiko dachi y los desplazamientos laterales, así como por su naturalidad aparente.

Desplazamiento: *yoko ashi – mawari ashi.*

El trabajo y estudio de las dos posiciones características de este kata nos conducen al desarrollo y practica de los movimientos laterales yoko ashi, ayudándonos a fortalecer y asentar todas las posiciones vistas hasta el momento.

Cadera: *natural – oscilante.*

Este kata combina las formas de cadera natural del primer y segundo kata en sus posiciones características. Para el asentamiento y desplazamiento de la nueva posición shiko dachi se modifica ligeramente el trabajo de cadera natural del primer nivel, liberando la pierna trasera y dejando que la cadera entre en su totalidad.

Oscilante o de empuje en las técnicas de pierna.

Defensas: *uchi uke.*

Verdaderamente esta técnica es de las primeras que se realiza en la practica del karate, kihon dosa shodan, aunque entiendo que más bien hasta ahora se realiza como una colocación natural de guardia y por lo tanto defensiva, o en el pinan nidan como preparación de otras técnicas, que como una técnica propiamente concebida, dado que hasta entender y realizar la habilidad motriz de este tercer nivel, difícilmente se podrá ejecutar de forma correcta.



Asienta la coordinación de ambos brazos a media altura con un recorrido ascendente, simulando como el desenvainar de una espada o arma.

Ataques: *indirectos tetsui, uraken, mawashi tsuki.*

El aprendizaje de la ejecución de los ataques indirectos está directamente relacionado con los movimientos y desplazamientos laterales, aunque no por esto no se puedan realizar en las posiciones frontales.

Mikazuki como variante del mae geri e introducción o paso previo del trabajo de barridos y de mawashi geri, aunque éste también se podrá explicar como variante horizontal del mae geri.

Habilidad motriz específica: *Hikite,*

Acompañado del asentamiento del hombro y espalda del mismo lado.

La espalda toma una relevancia especial en la ejecución de las técnicas, separando el cuerpo en dos por su eje central que siempre estará erguido y sobre el cual gira, se soporta y controla toda la ejecución técnica al unísono, con los movimientos de cadera de los dos primeros niveles.

Respiración: *Natural.*

Acompañando de forma natural la realización de cada una de las técnicas.

Coordinación motriz: *comienzo de un tercer grado de dificultad.*

Teniendo que coordinar la ejecución de técnicas dobles y de sentido contrarios.

Coordinación espacial: *de tercer grado de dificultad.*

En este tercer kata aunque no hay una variación significativa en las direcciones de embusen, con relación al primer y segundo kata, acorta y elimina una línea, refirmando los desplazamientos laterales y realizando una técnica de mayor dificultad, con giro por la espalda en la nueva posición.

Ritmo: Las técnicas deberán de ejecutarse en su mayor parte en grupos de tres, realizando una mínima pausa después de la primera técnica y las dos siguientes completas pero seguidas. Igual que en el kata anterior.

Peculiaridades: La posición Kokutsu dachi, así como la primera ejecución con técnicas de codo en defensa y en ataque.



Ippon, Sambon y Yakusoku kumite:

Reafirma los desplazamientos laterales así como las defensas de ude o empi uke y ataques indirectos como uraken.

Kumite:

Aplicación de los movimientos laterales a las técnicas de los niveles anteriores e incorporación de los ataques indirectos permitidos por el reglamento. Técnica circulares de pierna, aplicación de barridos y de mawashi geri.

Go Shin: *El codo - caídas.*

En el desarrollo del aprendizaje de la defensa persona, en lo referente a soltarse de un agarre, luxar y/o controlar al adversario. El tercer kata muestra un movimiento por la espalda en giro que muchos karatekas interpretamos entre sus múltiples posibles aplicaciones como la contra a una luxación de codo. Muestra este kata el primer ataque de codo así con el uso del codo como defensa y a destacar también el uso de aplicación del mika tsuki geri. Deberá realizar técnicamente las caídas de espalda, lado y frente.

Una vez conseguidas una habilidad y/o destreza en:

Shiko dachi y heiko dachi. Uchi uke. Uraken. Tetsui. Hikite desde la espalda.

El practicante podrá ejecutar con bastante corrección el tercer kata. En mi opinión se debe de hacer hincapié en este nivel en la posición y técnica en particular que se albergan en este kata.

En el final de esta primera fase de aprendizaje, el practicante ha alcanzado una base técnica suficiente para poder abordar movimientos más complejos, aunque le falten las habilidades específicas de los dos últimos katas básicos y tiempo de práctica de las habilidades adquiridas.

Es evidente la progresión metodológica aplicada y/o utilizada en el aprendizaje físico, motriz y técnico, mostrándonos en todo momento como partiendo de un ejercicio más sencillo se van abordando parámetros de mayor complejidad, construyendo paso a paso una estructura físico-técnica sólida en la que no se le deja nada a la casualidad.

Si juntamos los puntos característicos de estos tres katas nos daremos cuenta que el aprendizaje técnico de esta primera etapa de preparación ha terminado, pues ya se ejecutan suficientes gestos técnicos así como se ejercitan tres habilidades específicas dirigidas especialmente al tren superior y cadera.

	PINAN SHODAN	PINAN NIDAN	PINAN SANDAN	Nº de técnicas
Posiciones	Zen kutsu dachi	Nekoashi dachi Moto dachi	Shiko, Heiko dachi Kokutsu dachi	6
Desplazamientos	Paso y ½ paso	De ashi-Hiki ashi	Yoko ashi	5
Defensas	Gedan barai Yodan uke	Shuto uke	Uchi y Soto uke	6
Ataques de puño o mano	Oi tsuki Ura tsuki y Tate tsuki	Yaku tsuki Nukite	Uraken y tetsui Mawashi uchi - shuto uchi	9
Ataques de pierna	-	Mae gueri	Mikazuki geri Mawashi geri	3

El número de técnicas aprendido es ya casi suficiente para las exigencias del examen a cinturón negro.

- Uke Waza.
- Tsuki Waza.
- Uchi Waza.
- Geri Waza

Una vez mostradas las técnicas básicas, nos disponemos a entrar en la segunda fase del aprendizaje básico con los dos últimos katas. En ellos se continuarán fortaleciendo y consolidando las técnicas y matices sobre la ejecución correcta de las técnicas descritas en esta primera fase.

SEGUNDA FASE DEL APRENDIZAJE: Coordinación Fina.

Descripción general, transcripción del libro de la “*Teoría del Movimiento. Motricidad deportiva*” escrita por *Kurt Meinel* y *Günter Schnabel* y empleada en la actualidad como libro de texto de las licenciaturas de educación física en nuestro país.

Fases del proceso de aprendizaje:

Segunda fase de aprendizaje.- Desarrollo de la coordinación fina:

La segunda fase del aprendizaje abarca el periodo entre el logro del estadio de la coordinación global hasta el momento en que se llega al estadio de la coordinación fina, un estadio en el que el alumno puede ejecutar el movimiento casi sin errores.

La coordinación fina representa un nivel superior del conjunto de las fuerzas, de los movimientos parciales y de las fases del movimiento, caracterizándose por un movimiento armónico y cerrado en su forma de manifestación. La estructura básica y todas las otras características del movimiento bajo condiciones normales, apropiadas, se expresan casi sin errores, correspondiendo casi totalmente a los criterios cualitativos de la técnica deportiva respectiva.

El desarrollo del movimiento se vuelve más armónico y cerrado, los movimientos adicionales superfluos desaparecen totalmente, la regulación de todo el movimiento se torna más controlada y exacta. La coordinación fina es, contrariamente a la coordinación global, una forma más racional, más adecuada y adaptada de moverse, sin la cual sería imposible obtener rendimiento.

Pueden aparecer fases de estancamiento momentáneo, que no deja observar un progreso claro a pesar de la ejecución continua. Incluso es posible que aparezcan ciertos retrocesos sin una causa reconocible, pero se puede suponer que el proceso de aprendizaje sigue progresando en los elementos complejos de la coordinación sensomotriz a pesar de que no se puedan advertir cambios claros en la ejecución del movimiento. Los procesos sensomotrices tienen que alcanzar primeramente una calidad determinada antes de que los progresos puedan manifestarse en toda su magnitud durante el movimiento.

Se forma una estructura dinámica casi óptima del movimiento, un ritmo de movimiento apropiado, así como en este estadio de coordinación fina se logra también una amplitud adecuada de movimientos, los recobros exagerados en distintas formas o

técnicas de la primera fase del aprendizaje se reducen ahora a una amplitud apropiada para la tarea.

Comparativa y análisis de la segunda fase en la práctica del Karate Do:

La segunda fase de aprendizaje esta compuesta por dos niveles, representados por los dos últimos katas pinan y los cinturones azul y marrón.

CUARTO NIVEL – PINAN YODAN:

Posición:

Ejecución de las posiciones descritas en la primera etapa atendiendo principalmente al entalonamiento.

Desplazamiento:

En todas las direcciones atendiendo principalmente al asentamiento.

Cadera:

Deberá de coincidir correctamente el movimiento de la cadera con el entalonamiento y las técnicas de ataque y defensa.

Defensas y Ataques: *Simultáneas - yoko gueri.*

En este nivel, el practicante deberá de afianzarse en la correcta ejecución de todas las técnicas descritas en la primera fase, teniendo presente en todo momento la habilidad motriz principal o específica de este nivel.



Técnicas simultaneas de ataque y defensa. Como técnica de pierna el yoko geri.

Habilidad específica: *Kime.*

Todas las magnitudes y parámetros descritos deberán de coordinarse de tal forma que coincidiendo descarguen la energía en el momento del impacto.

Respiración: *Natural.*

Coordinación motriz: *tercer grado de dificultad.*

Entalonamiento, cadera, tren superior y técnica moverán como uno solo en la ejecución de cada una de las técnicas.

El binomio relaja- concentra se hace indispensable para la consecución del kime.

A destacar también la ejecución de técnicas simultaneas de ataque y defensa.

Coordinación espacial: *de segundo nivel de dificultad.*

En este cuarto kata aunque no hay una variación significativa en el embusen con relación al primer y segundo kata, es contrario al tercero, en lugar de suprimir una línea se aumenta, reafirmando los desplazamientos diagonales y de yori ashi.

Ritmo: combinado en grupos de ejecución.

Peculiaridades: Defensa cosa uke yodan, shotei uke, posición kake dachi, así como la primera ejecución con técnica de rodilla.

Ippon y Sambon Kumite: Aplicar todas las técnicas de la fase anterior simultaneando defensa y ataque.

Yakusoku kumite: Combina los desplazamientos de yori ashi así como realiza técnicas simultáneas de ataque y defensa.

Kumite:

Las técnicas y los desplazamientos en kumite también tienen que reflejar la conjunción de todo el cuerpo, adquiriendo potencia gracias al kime de las técnicas, aprendiendo a resaltar cual de las técnicas es la que queremos que sea puntuada.

Go Shin: La Rodilla, Proyecciones de pierna.

Aplicaciones de rodilla ofensivas, defensivas y contra ofensivas, ataques a la rodilla adaptación de yoko geri a Soto geri. Luxación y proyección de pierna, O Soto Gari y O Uchi Gari. Guardia manos abiertas, alta y baja.



Una vez conseguida una habilidad y/o destreza en el Kime de la ejecución técnica, la cual requiere un sentido claro del binomio relajación-concentración, el practicante podrá ejecutar con bastante corrección el cuarto kata. En mi opinión se debe de hacer hincapié en este nivel en la correcta coordinación de todo el cuerpo como unidad motriz.

QUINTO NIVEL – PINAN GODAN:

Este último nivel de aprendizaje del karate básico, ha de madurar todo el trabajo técnico de los katas anteriores, reforzando la condición física y técnica del practicante, consiguiendo así mayor asentamiento en las posiciones, velocidad y agilidad en los desplazamientos, mejor ejecución técnica y mayor potencia en los ataques y defensas.

Pero en este quinto nivel no es una habilidad motriz su característica particular o específica. La práctica ha de centrarse en el único punto importante que hasta ahora no se ha definido, que es la actitud de concentración, sensación final o ZANSHIN, que inevitablemente ira acompañado de una respiración acorde al movimiento a realizar.

Respiración: Natural acompañando la ejecución de las diferentes técnicas.

Coordinación motriz: *de cuarto grado ante la exigencia de Precisión.*

Simplicidad de movimientos, puliendo la ejecución de cada una de las técnicas básicas para que se realicen directamente con una trayectoria limpia que evite las pérdidas de tiempo y por lo tanto de eficacia en su ejecución.

Coordinación espacial: *de cuarto nivel de dificultad.*

En este quinto kata aunque no hay una variación significativa en el embusen con relación al tercer kata, aumenta el número de técnicas con relación a éste. La dificultad de coordinación espacial la crea el salto.

Ritmo: Las técnicas deberán de ejecutarse en su mayor parte en grupos de tres, realizando dos técnicas enérgicas pero completas al mismo tiempo y una técnica de ejecución lenta o explosiva donde ha de resaltar el zanshin.

Peculiaridades:

Agarre después de una técnica de puño, kosa dachi y desplazamiento, esquivas o defensas en salto.

Ippon Kumite:

Ejecutado de la forma habitual con todas las combinaciones que se desee, pero haciendo especial hincapié en esperar al último momento posible para la ejecución de la defensa, la cual obligatoriamente tendrá que ser precisa, limpia y directa.

Yakusoku kumite:

Combina los desplazamientos de yori ashi así como realiza técnicas simultáneas de ataque y defensa.

Kumite:

Momento apropiado de la ejecución e las técnicas, precisión.

Actitud.

Cambios de ritmo.

Go Shin: El Eje Central . *Proyección de hombro y de cadera.*

Conocimiento del eje central para descubrir:

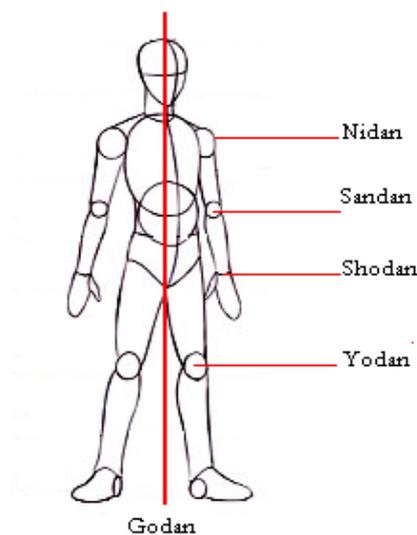
- Aplicación de la coordinación motriz de este nivel, precisión de las técnicas.
- El Hara para el desarrollo del Zanshin
- Conocimiento del centro de gravedad para la aplicación de las proyecciones de hombro y cadera como *Tai Otoshi* y *O Goshi*.
- El cuello , estrangulaciones.



Una vez conseguidas las habilidades específicas y/o particularidades de cada uno de estos dos últimos katas básicos podremos decir que la segunda fase del aprendizaje ha concluido y que la comprensión, aprendizaje y realización de los katas clásicos o superiores que forman la tercera fase del aprendizaje será más asequible.

Como podemos observar en el desarrollo del aprendizaje de los katas básicos existe una progresión en el aprendizaje de todas las magnitudes y parámetros tanto técnicos como físicos, de actitud mental y de conocimiento consciente del cuerpo, consolidando con firmeza la existencia de una metodología en la enseñanza del Karate – Do desde que el maestro Yasutsune Itosu las creó y que se mantiene en nuestros días. Constatando que cumplen fielmente con las fases de aprendizaje descritas en los manuales de aprendizaje de movimiento actuales expuestos por *Kurt Meinel* y *Günter Schnabel* en su libro *Teoría del Movimiento. Motricidad deportiva*.

Aprendizaje corporal:



TERCERA FASE DEL APRENDIZAJE: Estabilización y disponibilidad variable.

Descripción general, transcripción del libro de la “*Teoría del Movimiento*”. *Motricidad deportiva*“ escrita por *Kurt Meinel* y *Günter Schnabel* empleado en la actualidad como libro de texto de las licenciaturas de educación física en nuestro país.

Fases del proceso de aprendizaje:

Tercera fase de aprendizaje.- *Estabilización de la coordinación fina y desarrollo de la disponibilidad variable del movimiento:*

La tercera fase del aprendizaje abarca el periodo desde que se alcanza el estadio de la coordinación fina hasta un estadio en el que el educando puede realizar el movimiento en forma segura y emplearlo en competencia siempre exitosamente, aun bajo condiciones de ejecución difíciles o desacostumbradas.

El resultado de la tercera fase de aprendizaje – y a la vez de todo el proceso de aprendizaje – se denomina estadio de disponibilidad variable del movimiento, lo cual implica que se ha logrado el más alto nivel de juego conjunto, ordenado y dominado de las fuerzas, de los movimientos parciales y de las tareas motoras, de la coordinación fina estable. La facilidad que surge del movimiento y la sensación de “fluidez” asociadas con esto aparece generalmente en conjunto con una sensación de alegría en el movimiento. La conciencia de poder dominar el movimiento que se ha transformado en una destreza motriz disponible libremente en cualquier momento, contribuye a aumentar la confianza en si mismo tanto para la actividad deportiva como para la vida cotidiana, proporcionándole seguridad al deportista.



En este punto se debe recalcar que los rendimientos motores, se manifiestan inmediatamente a través de la totalidad de las cualidades de la personalidad. La estabilidad del rendimiento no es sólo el resultado de destrezas motoras formadas estables y de su disponibilidad en situaciones variables, sino que también está determinada por el perfil cualitativo general, por las cualidades motivacionales, por las características emocionales y temperamentales del deportista.

En la tercera fase el aprendizaje se produce una automatización del movimiento o de componentes individuales de la acción motora. Con ello se entiende la estabilización del rendimiento, de modo que el educando ya no necesita dirigir su atención conscientemente a la ejecución del movimiento – a la conducción y regulación del mismo - .La explicación neurofisiológica de este fenómeno presenta algunos puntos dudosos, se supone una transmisión de la corrección a los centros nerviosos o niveles regulativos subalternos que no se encuentran bajo el control directo de la conciencia.

En muchos procesos de aprendizaje no se alcanza a lograr el estadio de la disponibilidad variable, o se logra solo parcialmente. Ello es posible solamente con una formación y ejercitación intensiva y con un trabajo educativo consciente y concentrado. La culminación absoluta de la tercera fase de aprendizaje, o sea del proceso total de aprendizaje es prácticamente inalcanzable. En el entrenamiento deportivo se necesita seguir aprendiendo continuamente para evitar un retroceso de la disponibilidad variable alcanzadas.

Comparativa y análisis de la tercera fase en la práctica del Karate Do:

La tercera fase de aprendizaje en Karate Do esta compuesta por la práctica, el análisis y el estudio del Karate Do en toda su magnitud desde los Katas Superiores al Kumite, al Go shin, en un camino en el que, la humildad el respeto y la disciplina nos habrá de distinguir como persona del Karate Do o Karateka.

OSS!

Gracias maestro YASUTSUNE “ANKOH” ITOSU por facilitar nuestra labor.

CUADRO RESUMEN DE LA EVOLUCION DEL APRENDIZAJE SENSORIOMOTRIZ Y TECNICO EN EL KARATE BASICO

	TAIKIOKUS	PINAN SHODAN	PINAN NIDAN	PINAN SANDAN	PINAN JODAN	PINAN GODAN
Posiciones	-	Zen kuisu dachi	Nekoashi dachi <i>Mono dachi</i>	Shiko, Heikodachi <i>Kokusu dachi</i>	Entalonamiento	Corrección
Desplazamientos	-	Paso y ½ paso	De ashi y Hiki ashi	Yoko ashi	Asentamiento	Naturalidad
Defensas	-	Gedan y Yodan uke	Shuto uke	Uchi y Soto uke	Simultaneo	Simplicidad
Ataques puño o mano	-	Oi tsuki <i>Una uchi y Tete tsuki</i>	Yaku tsuki <i>Yachi</i>	Uraken y tetsui <i>Mamashi uchi - shuto uchi</i>		Precisión
Ataques pierna	-	-	Mae geri	Mikazuki geri <i>Mawashi geri</i>	Yoko geri	
Habilidad Específica	-	Ejecución Con ambos brazos	La Cadena	El Hikite Asentamiento tren superior.	El Kimé	El Zanshin
Coordinación Espacial	1º nivel	2º nivel	2º nivel	3º nivel	2º nivel	4º nivel
Coordinación Motriz	-	1º grado	2º grado	2º-3º grado	3º grado	4º grado
Ritmo	1 + 1	1 + 1 (uno de 1+2)	1 + 2	1 + 2	Grupos de aplicación	Grupos de aplicación
Kumite	-	1	2	3	4	5
Go Shin	Nivel 1 Agarre a una mano	Nivel 2 Agarre cruzado La Muñeca	Nivel 3 Agarre a dos manos El Hombro	Nivel 4 El Codo	Nivel 5 La Rodilla Proyecciones 1	Nivel 6 El Eje Central Proyecciones 2

