



極真

*KARATE KYOKUSHIN IKO
COLOMBIA*

Fundamentos del Karate Kyokushin

Basado en las clases de Kyokushin Karate de la
IKO Colombia del Sensei Francisco Javier Gutiérrez

Escrito por: Santiago Torres Jaramillo

Sobre el Kyokushin

El Kyokushin Karate (極真空手) es un estilo de karate de contacto completo fundado por Masutatsu Oyama. El término “Kyokushin” significa “verdad última” o “realidad última”.

Karate kyokushin está cimentado en cuatro bases o módulos de entrenamiento, los cuales están unidos entre sí y debe ser interpretados como un todo que forma el lenguaje del karate y que deben ser perfeccionados a diario mediante la práctica constante y consciente.

Los cuatro pilares técnicos son:

Kihon (基本): fundamentos del karate (rudimentos), técnicas básicas de golpeo, patadas, bloqueos y posiciones.

Ido Geiko (移動稽古): técnicas en movimiento, coordinación, desplazamiento, equilibrio y transición entre posiciones.

Kata (型): secuencias que preservan principios, estrategia, precisión técnica y control corporal.

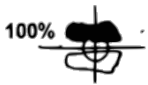
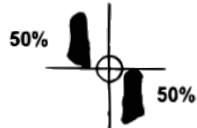
Kumite (組手): aplicación práctica, distancia, timing, resistencia física y mental, y espíritu de combate. Además, el entrenamiento se complementa con **Junbi Undo** (calentamiento), **Hojo Undo** (ejercicios suplementarios), trabajo de **aparadores**, **calisténicos**, **flexibilidad**, **potencia**, **Goshin Jitsu** (defensa personal) y el desarrollo tanto del **tiempo de reacción** como de la **velocidad de reacción**.

1. Armas del Cuerpo (Partes de Golpeo)

- | | |
|--|--|
| Seiken
Puño frontal (los dos primeros nudillos) | Koken
Arco de la muñeca |
| Uraken
Reverso del puño | Haito
Canto interno de la mano (lado del pulgar) |
| Hiji / Empi
Codo (utilizando la punta del hueso) | Chusoku
Bola del pie (base de los dedos) |
| Ude
Brazo | Haisoku
Empeine |
| Kote
Antebrazo (del codo a la muñeca): Omote kote,
Ura kote, Uchi kote, Soto kote | Kakato
Talón |
| Tettsui
Puño de martillo (la base del puño) | Hiza
Rodilla |
| Nukite
Mano de lanza (puntas de los dedos) | Sune
Tibia (usada para bloquear y atacar) |
| Shuto / Te Katana
Canto de la mano (borde externo) | Sokuto / Ashi Katana
Canto del pie (borde externo) |
| | Teisoku
Arco del pie |

2. Posiciones (Tachi kata)

- | | |
|---|--|
| Heisoku Dachi
Pies juntos cerrados (posición paralela) | Heiko Dachi
Pies paralelos a la anchura de hombros |
| Musubi Dachi
Talones juntos, puntas abiertas | Zenkutsu Dachi
Posición adelantada, 60 % peso adelante |
| Uchi Hachi Ji Dachi
Puntas hacia adentro (figura de ocho) | Kokutsu Dachi
Posición atrasada, 70 % peso atrás |
| Tsuru Ashi Dachi
Posición de la grulla | Sanchin Dachi
Posición “reloj de arena” o tres puntos |
| Neko Ashi Dachi
Posición del gato, 90 % peso atrás | Kiba Dachi
Posición de jinete, 50 % cada pierna |
| | Moro Ashi Dachi
Un pie adelante, 50 % cada pierna |

 SANCHIN DACHI 	 MUSUBI DACHI 	 KO KUTSU DACHI 
 KIBA DACHI 	 HEIKO DACHI 	 NEKO ASHI DACHI 
 SHIKO DACHI 	 UCHI HACHI JI DACHI 	 TSURU ASHI DACHI 
 MORO ASHI DACHI 	 HEISOKU DACHI 	 ZEN KUTSU DACHI 

3. Kihon Geiko (Técnicas Fundamentales)

El Kihon Geiko (基本稽古) son las técnicas fundamentales consideradas individualmente. Esta secuencia tiene un orden específico que debe ser aprendido para los exámenes de graduación. Las técnicas se practican desde diferentes posiciones base.

En Migi Sanchin Dachi (pie derecho adelante, abriendo a la derecha)

Seiken Chudan Tsuki

Puño frontal al nivel medio (estómago)

Uraken Sayu Uchi

Golpe con reverso del puño a los lados

Seiken Jodan Tsuki

Puño frontal al nivel alto (cara)

Uraken Hizo Uchi

Golpe con reverso del puño al bazo

Uraken Ganmen Uchi

Golpe con reverso del puño a la cara

Uraken Mawashi Uchi

Golpe circular con reverso del puño

Seiken Ago Uchi

Golpe ascendente a la barbilla

En Kiba Dachi (posición de jinete)

Shita Tsuki

Golpe bajo / Gancho al cuerpo

Hiji Yoko Uchi

Golpe lateral de codo

En Hidari Sanchin Dachi (pie izquierdo adelante, abriendo a la izquierda)

Jodan Uke

Bloqueo alto

Shuto Ganmen Uchi

Golpe con canto de mano a la sien

Chudan Soto Uke

Bloqueo medio hacia afuera

Shuto Sakotsu Uchi

Golpe descendente a la clavícula

Chudan Uchi Uke

Bloqueo medio hacia adentro

Shuto Sakotsu Uchikomi

Golpe penetrante a la clavícula

Gedan Barai

Barrido bajo

Shuto Uchi Uchi

Golpe con canto de mano al interior

Uchi Uke Gedan Barai

Bloqueo doble simultáneo

Shuto Hizo Uchi

Golpe con canto de mano al bazo

En Zenkutsu Dachi (posición adelantada)

Chusoku Mae Keage

Patada frontal ascendente con bola del pie (es-tiramiento)

En Heiko Dachi (pies paralelos)

Sokuto Uchi Mawashi

Patada circular hacia afuera (abanico)

Hiza Geri

Rodillazo

Teisoku Soto Mawashi

Patada circular hacia adentro (abanico)

Heisoku Kinteki Geri

Patada a la ingle

Chusoku Mae Geri

Patada frontal con bola del pie

En Musubi Dachi (talones juntos, puntas abiertas)

Sokuto Yoko Keage

Patada lateral ascendente con canto del pie

En Heiko Dachi (pies paralelos)

Sokuto Yoko Geri

Patada lateral penetrante con canto del pie

Kakato Ushiro Geri

Patada hacia atrás con el talón

Sokuto Kansetsu Geri

Patada a la articulación (rodilla)

Chusoku / Haisoku Mawashi Geri

Patada circular con bola del pie o empeine

4. Ido Geiko (Técnicas en Movimiento)

El Ido Geiko (移動稽古) consiste en combinaciones de técnicas ejecutadas en posiciones específicas mientras el practicante se desplaza en diferentes direcciones. Este entrenamiento desarrolla la coordinación, el equilibrio dinámico y la aplicación práctica de las técnicas fundamentales en movimiento.

5. Kata Geiko (Formas)

El Kata Geiko (型稽古) es el entrenamiento de las formas o “libro del karate”. Los kata son secuencias pre-establecidas de movimientos que contienen la esencia del arte marcial, transmitiendo técnicas, estrategias y principios de combate de generación en generación.

Katas Básicos (Taikyoku - Primera causa)

■ **Taikyoku Sono Ichi**
Primera causa uno

■ **Taikyoku Sono San**
Primera causa tres

■ **Taikyoku Sono Ni**
Primera causa dos

Katas Básicos (Sokugi Taikyoku - Patadas)

■ **Sokugi Taikyoku Sono Ichi**
Primera causa de patadas

■ **Sokugi Taikyoku Sono San**
Tercera causa de patadas

■ **Sokugi Taikyoku Sono Ni**
Segunda causa de patadas

Katas Intermedios (Pinan - Mente en Paz)

■ **Pinan Sono Ichi**
Mente en paz uno

■ **Pinan Sono Yon**
Mente en paz cuatro

■ **Pinan Sono Ni**
Mente en paz dos

■ **Pinan Sono Go**
Mente en paz cinco

■ **Pinan Sono San**
Mente en paz tres

Katas Avanzados

■ **Sanchin**
Tres batallas (respiración y tensión)

■ **Gekisai Sono San**
Tercera forma de destrucción

■ **Gekisai Sono Ichi**
Primera forma de destrucción

■ **Bassai**
Asaltar la fortaleza

■ **Gekisai Sono Ni**
Segunda forma de destrucción

■ **Tekki Sono Ichi**
Jinete de hierro, primera forma

Tekki Sono Ni

Jinete de hierro, segunda forma

Tekki Sono San

Jinete de hierro, tercera forma

Yantsu

Mantener la pureza

Tsuki No Kata

Forma de golpes de puño

Tensho

Manos giratorias

Saiha (Saifa)

Romper la fortaleza

Kanku

Contemplar el cielo

Seienchin

Calma en la tormenta

Sushiho

Cincuenta y cuatro pasos

Garyu

Dragón reclinado

Seipai

Dieciocho manos

6. Kumite Geiko (Combate)

El Kumite Geiko (組手稽古) es el entrenamiento de combate. Es donde el practicante aplica las técnicas aprendidas contra un oponente real, desarrollando timing, distancia, estrategia y resistencia física y mental.

7. Otros Aspectos del Entrenamiento

El entrenamiento completo de Kyokushin incluye diversos aspectos complementarios:

Junbi Undo

Ejercicios de calentamiento

Hojo Undo

Ejercicios suplementarios

Sanbon Kumite

Combate a tres pasos

Ippon Kumite

Combate a un paso

Goshin Jitsu

Defensa personal

Aparadores

Trabajo con escudos/pads

Tiempo de Reacción

Entrenamiento de reflejos

Velocidad de Reacción

Respuesta rápida ante estímulos

Calisténicos

Ejercicios de fuerza corporal

Flexibilidad

Estiramientos y movilidad

Potencia

Desarrollo de fuerza explosiva

Asimilación

Resistencia a golpes

Resistencia

Capacidad cardiovascular

道場訓

DOJO KUN

一 吾々は心身を錬磨し確固不拔の心技を極めること

Hitotsu, wareware wa shinshin o renmashi kakko fubatsu no shingi o kiwameru koto.

Hitotsu. Entrenaremos nuestro cuerpo y nuestro corazón para alcanzar un espíritu firme e inmovible.

二 吾々は武の神髓を極め機に発し感に敏なること

Hitotsu, wareware wa bu no shinzui o kiwame ki ni hasshi kan ni bin naru koto.

Hitotsu. Perseguiremos el verdadero significado del camino marcial, para que con el tiempo nuestros sentidos puedan actuar mejor.

三 吾々は質実剛健を以て克己の精神を涵養すること

Hitotsu, wareware wa shitsujitsu gōken o motte kokki no seishin o kanyō suru koto.

Hitotsu. Con verdadero vigor, buscaremos cultivar un espíritu de abnegación.

四 吾々は礼節を重んじ長上を敬し粗暴の振舞いを慎むこと

Hitotsu, wareware wa reishetsu o omonji chōjō o keishi sobō no furumai o tsutsushimu koto.

Hitotsu. Observamos la cortesía, respetamos a nuestros superiores y nos abstenemos de comportamientos violentos.

五 吾々は神仏を尊び謙譲の美德を忘れざること

Hitotsu, wareware wa shinbutsu o tōtobi kenjō no bitoku o wasure zaru koto.

Hitotsu. Seguiremos a Dios y sus eternas verdades; cultivaremos la verdadera virtud de la humildad.

六 吾々は知性と体力とを向上させ事に臨んで過たざること

Hitotsu, wareware wa chisei to tairyoku to o kōjō sase koto ni nozonde ayamatazaru koto.

Hitotsu. Miraremos a lo alto en pos de sabiduría y fuerza, sin procurar otros deseos.

七 吾々は生涯の修行を空手の道に通じ極真の道を全うすること

Hitotsu, wareware wa shōgai no shugyō o karate no michi ni tsūji kyokushin no michi o mattō suru koto.

Hitotsu. Toda nuestra vida, por medio de la disciplina del karate Kyokushin, nos esforzaremos por cumplir el camino de la verdad.

Glosario de Términos Japoneses

Posiciones (Dachi)

Yoi Dachi – Posición de listo
Zenkutsu Dachi – Posición adelantada
Uchi Hachi Ji Dachi – Posición figura de ocho
Musubi Dachi – Posición talones juntos
Kokutsu Dachi – Posición atrasada
Sanchin Dachi – Posición tres puntos
Kiba Dachi – Posición de jinete
Neko Ashi Dachi – Posición del gato
Tsuru Ashi Dachi – Posición de la grulla
Moro Ashi Dachi – Un pie adelante
Heisoku Dachi – Pies paralelos

Niveles y Direcciones

Age – Ascendente
Ago – Mandíbula / Mentón
Ate – Golpe
Chudan – Nivel medio
Ganmen – Cara
Gedan – Nivel bajo
Hizo – Bazo
Jodan – Nivel alto
Mae – Frontal / Adelante
Mawashi – Circular
Morote – Doble
Oi – Perseguir / Avanzar
Oroshi – Descendente
Sayu – Izquierda y derecha
Shomen – Frente
Ushiro – Atrás
Yoko – Lateral
Soto – Exterior
Uchi – Interior / Golpe

Armas de Mano

Seiken – Puño frontal
Uraken – Reverso del puño
Tettsui – Puño de martillo
Shuto / Te Katana – Canto de la mano
Haito – Canto interno de la mano
Haisho – Dorso de la mano
Nukite – Mano de lanza
Ippon Nukite – Lanza de un dedo
Nihon Nukite – Lanza de dos dedos
Yonhon Nukite – Lanza de cuatro dedos
Shotei – Talón de la palma
Koken – Arco de la muñeca
Hiraken – Puño plano
Hiji / Empi – Codo
Ude – Brazo
Kote – Antebrazo: Omote kote, Ura kote, Uchi kote, Soto kote
Toho – Mano pico de espada
Keiko – Pico de pollo
Ryutoken – Puño cabeza de dragón

Armas de Pie

Chusoku – Bola del pie
Haisoku – Empeine
Kakato – Talón
Sokuto / Ashi Katana – Canto del pie
Teisoku – Arco del pie
Hiza – Rodilla
Sune – Tibia

Técnicas

Tsuki – Golpe de puño
Uchi – Golpe
Uke – Bloqueo
Barai – Barrido / Desvío
Geri – Patada
Keage – Patada ascendente
Kake – Enganchar
Juji – Cruzado

Osae – Presionar
Uchikomi – Penetrante
Sakotsu – Clavícula
Kansetsu – Articulación

Kin / Kinteki – Ingle
Tobi – Saltando

Terminología General

Hajime – Comenzar
Yame – Parar
Yoi – Listo
Rei – Reverencia
Naore – Volver a posición original
Mawatte – Girar
Kamaete – Tomar posición
Hidari – Izquierda
Migi – Derecha
Kiai – Grito / Espíritu interior
Ibuki – Respiración forzada con tensión
Kata – Ejercicio formal
Kihon – Fundamentos / Básicos
Yakusoku – Pre-arreglado
Mugorei – Sin contar
Ura – Reverso / Espejo / Giro

Conteo (Números)

Ichi – Uno (1)
Ni – Dos (2)
San – Tres (3)
Shi / Yon – Cuatro (4)
Go – Cinco (5)
Roku – Seis (6)
Shichi / Nana – Siete (7)
Hachi – Ocho (8)
Ku / Kyu – Nueve (9)
Ju – Diez (10)
Niju – Veinte (20)
Sanju – Treinta (30)
Yonju – Cuarenta (40)
Goju – Cincuenta (50)
Hyaku – Cien (100)

“Mil días de entrenamiento para un principiante, diez mil días para un maestro.”

— Sosai Masutatsu Oyama

“La formación no es un camino florido, es una rutina repetitiva y simple. Soportar esta rutina es lo más importante, es el medio para adquirir confianza en uno mismo, la base del autocontrol, para luego adquirir la total y perfecta serenidad del espíritu.”

— Shihan Seiji Isobe

押忍 OSU!