

# TEÒRICA PROGRAMA DE GRAUS

## IKIGAI DOJO



### ¿QUÈ ÉS EL KARATE-DO?

El Karate-do és una art marcial, un sistema de lluita basat fonamentalment en la percussió. Tant els membres inferiors com els superiors es transformen, mitjançant les tècniques, en armes potencials per a ser usades a través d'accions defensives, contraofensives o ofensives, enfront l'adversari o possibles adversaris i completant el sistema de lluita amb esquives, luxacions, escombrats, projeccions, controls, etc.

A través de la practica repetitiva i infatigable de les tècniques (Kihon) , les formes (Kata) , el combat (Kumite) i la concentració i meditació (Mokuso), el karateka va adquirint , amb el pas dels anys , una sèrie d'habilitats que li faran anar adquirint confiança en si mateix, per a enfrontar un alt nivell d'autoestima, una calma profunda i una pau interior, potenciant d'aquesta manera l'amor, la comprensió i la tolerància cap als altres. És una disciplina educativa que ens convida a l'acció, motor de tot coneixement , fins que els nostres actes siguin el reflex dels nostres pensaments i sentiments.



## CONCEPTES IMPORTANTS

**DO:** El significat de DO és camí (en Xinès TAO). Síl.laba amb la qual finalitza el nom de nombroses arts marcial. Té un significat molt profund i totalment d'acord amb la filosofia i finalitat d'aquestes disciplines. DO, és el desig fet camí d'humilitat, voluntat i tenacitat per aconseguir l'equilibri i harmonia entre el cos, la ment i l'univers, a través de la pràctica repetitiva i infatigable del Kihon, dels Katas i del Kumite. És la dura però irrenunciable senda cap a un mateix, el camí d'alliberament de la pròpia personalitat, la via d'unió del YING i el YANG.

**KI:** L'energia interior.

**KIME:** Concentració de l'energia, tant interna com externa, en el punt i en el moment just de l'execució de la tècnica.

**KIAI:** És l'alliberament de l'energia interna mitjançant un crit. El Kiai és l'estat de tensió interna que precedeix i provoca el KENSEI (crit).

**ZANCHIN:** Esperit o estat d'alerta.

**CHAKUGUAN:** Mirada.

**DACHI:** Posició.

**KIHON:** Base o tècniques de base.

**KATA:** Forma

**KUMITE:** Combat

**DOJO:** DO=Camí; JO=Lloc. Per tant podem dir que és l'espai on entrenem.

**NUMEROS EN JAPONÈS:** 1.Ichi 2.Ni 3.San 4.Shi (yon) 5.Go 6.Roku 7.Sichi 8.Hachi 9.Kyu 10.Ju 11.Ku ichi 20.Ni ju 30.San ju.



## GOJU RYU

És un estil de Karate-Do, que procedeix del NAHA-TE, de la mà del Mestre Kanryu Higaonna; però va ser un alumne seu, el Mestre Choyun Miyagui qui va fundar l'estil.

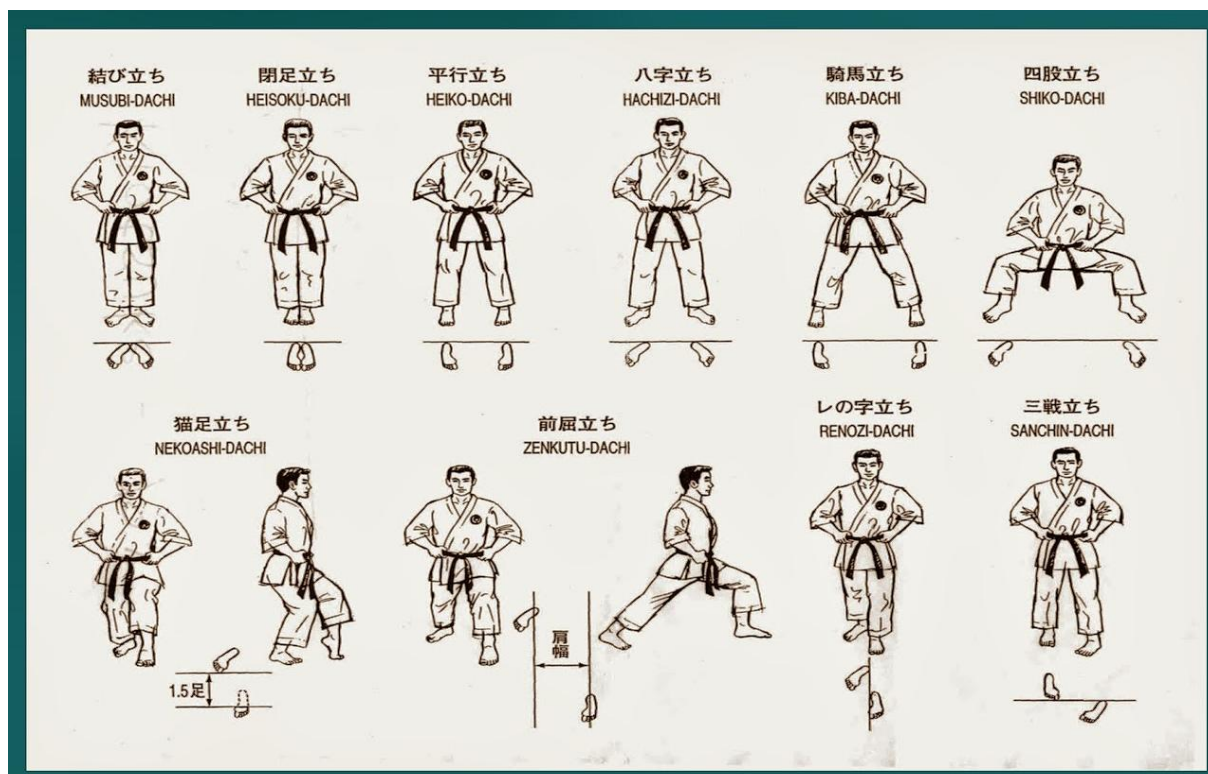
El seu significat: GO=Duresa; JU=Suavitat; RYU=Escola.

剛 - Go  
柔 - Ju  
流 - Ryu  
空 - Kara  
手 - Te  
道 - Do

Està basat en una conjunció entre la força (GO) i la suavitat (JU). El treball es realitza amb ritmes de contracció i descontracció ben marcats, acompanyats d'una respiració ventral, sonora cridada (IBUKI) i buscant el desenvolupament de l'energia interior (KI).

3

Les seves posicions característiques són: Sanchin Dachi, Shiko Dachi, Neko Ashi Dachi i Zenkutsu Dachi. Posicions altes amb el centre de gravetat elevat.



## CARACTERÍSTIQUES DELS ESTILS SEGONS LA SEVA PROCEDÈNCIA

**SHURI-TE:** Moviments ràpids i posicions naturals com el Shotokan.

**NAHA-TE:** Moviments de contracció i concentració, posicions estables com el Goju Ryu.

**TOMARI-TE:** Barreja dels anteriors estils com el Shito Ryu.

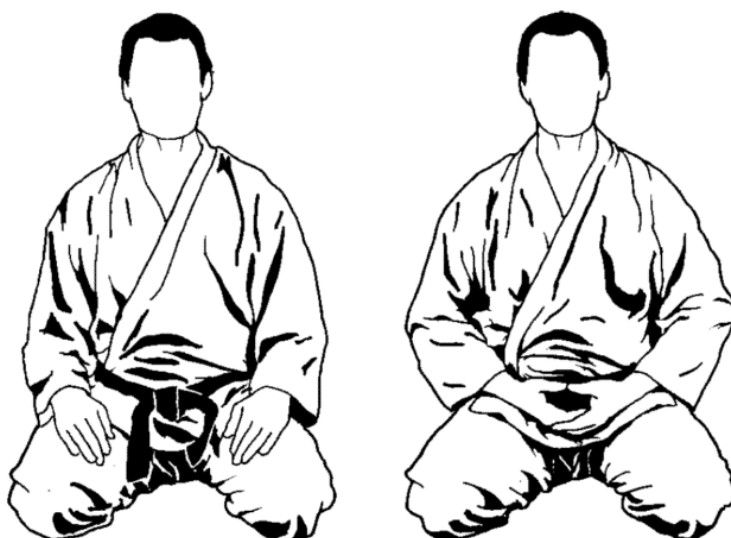
## MOKUSO I ZEN

La pràctica del Mokuso és el secret del Karate-Do. Si s'exercita quotidianament és molt eficaç per a l'alliberament de la consciència i el desenvolupament de la intuïció.

A través del MOKUSO podem veure el reflex de nosaltres mateixos, les nostres inclinacions, el nostre EGO i obliga a mirar-nos a nosaltres mateixos de cara, més íntimament i durament que mai. El Mokuso ens duu a una dimensió més alta de la consciència, no cenyida a una unilateral dels éssers i de les coses.

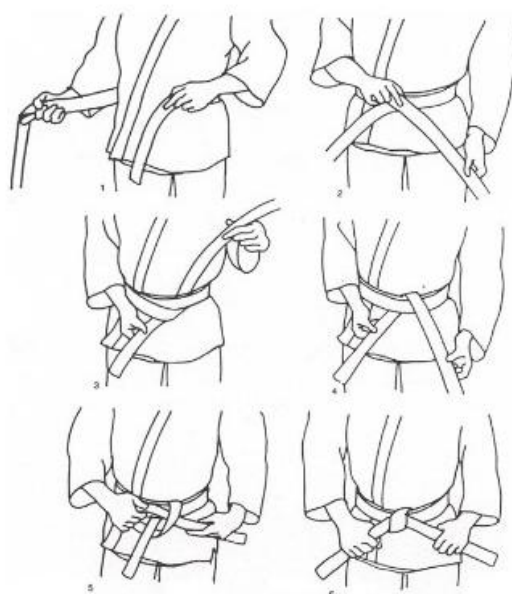
A l'entrar en el Dojo, l'espirit està encara molt impregnat de l'agitació i esdeveniments que ha sofert en el món exterior. A través del Mokuso assolim un estat que ens permet eliminar l'estrès i les tensions acumulades del "món exterior", preparant-nos per a ser més receptius a les claus que ens marquen el camí.

La pràctica del Mokuso és únicament concentració en la posició, manera de respirar i actitud de l'espirit. El CONCENTRAR-SE AQUÍ I ARA estarà present en cada gest.



## CONDICIONS ABANS D'ENTRAR EN EL DOJO

- Higiene personal impecable amb les ungles de peus i mans tallades.
- Vestir karategui sense objectes metàl·lics ni decoratius (pines de cabell, arrecades, anells, collars...)
- Lligar-se correctament el cinturó (OBI).
- Arribar puntual.
- Saludar abans d'entrar i, si la classe ha començat, demanar permís abans d'entrar i fer Mokuso.
- Saludar abans de sortir, i si escau, demanar permís per a sortir de classes si aquesta encara no ha acabat.

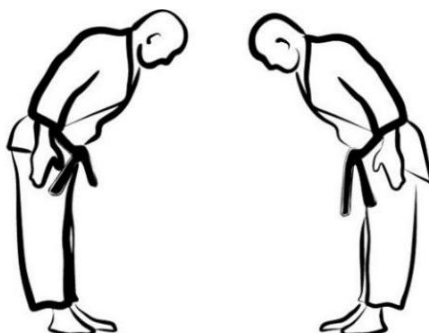


5

## CONDUCTA EN EL DOJO

S'ha d'estar sempre atent, treballant dur i amb entusiasme. Complir amb la disciplina del Karate-Do i defensar-la de qui no la respecti. Una vegada començada la classe, ningú pot entrar o sortir de la classe sense permís exprés del Sensei o Sempai.

Es mantindrà una actitud basada en el respecte, cortesia, humilitat i obediència al Dojo Kun (normes de conducta) i al Sensei o Sempai.



## KATA: FORMA

Significa FORMA i és una seqüència de moviments de defensa i atac sobre una figura geomètrica o diagrama preestablert anomenat EMBUSEN que el practicant realitza en solitari, movent-se d'acord unes posicions i ritmes coneguts propis de cada Kata.

En el kata, el practicant estableix una lluita imaginària contra les forces del mal o contra la part negativa de sí mateix, començant sempre per un moviment de defensa al ser atacat.

El kata ens permet un enriquidor diàleg amb nosaltres mateixos.

## PER A QUÈ SERVEIX EL TREBALL DELS KATAS?

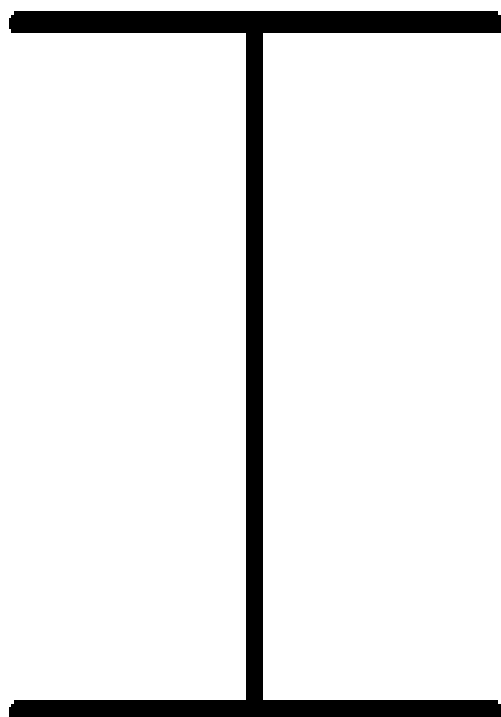
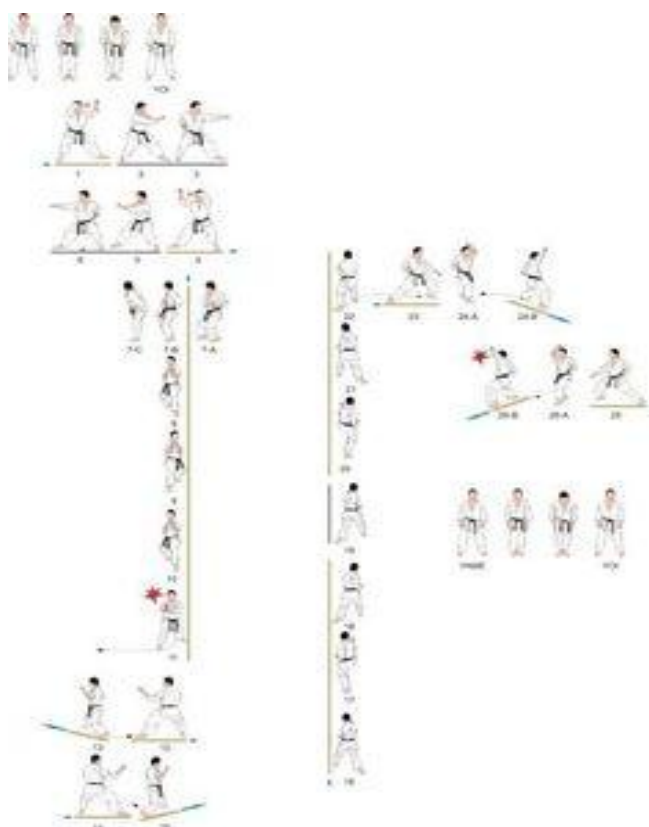
Per a desenvolupar els elements fonamentals del Karate-Do, doncs en ells es troben els principis bàsics, les tècniques i la tradició d'aquest art.

## PUNTS IMPORTANTS EN L'EXECUCIÓ DEL KATA:

Presentació i terminació (ritual), embusen, base i equilibri, tècnica, kime, velocitat, fluïdesa en el desenvolupament de les tècniques, ritme i respiració, vivència, mirada (chakuguan) i kiai.

## QUÈ ÉS L'EMBUSEN I PER A QUÈ SERVEIX ?

És el diagrama o línies d'execució del kata. Serveix per a donar forma al kata i condiona, en certa mesura, el ritme i la velocitat adequada.



## KUMITE: COMBAT

**KUMI**=TROBADA; **TE**=MANS

*“El combat no és una confrontació de forces sinó una lluita de voluntats”.*

Hi ha tres mètodes per dominar a l'enemic:

- 1. SEN:** atacant, anticipar-se, sorprendre'l.
- 2. GO NO SEN:** contraatacant
- 3. SEN NO SEN:** anticipant-nos en el precís moment que l'adversari ataca o pensa atacar.

### CLASSES O TIPUS DE KUMITE:

- 1) **KIHON KUMITE** (combat convencional kumite de base):
  - 1.1. gohon kumite (a cinc passos)
  - 1.2. sambon kumite (a tres passos)
  - 1.3. ippon kumite (a un pas)
  - 1.4. yakusoku kumite (intercanvi variat de tori i uke)
- 2) **BUNKAI KUMITE** (aplicacions del kata al kumite)
- 3) **JIU IPPON KUMITE** (combat semi convencional)
- 4) **JIU KUMITE** (combat lliure)
- 5) **SHIAI KUMITE** (combat de competició reglamentat)



## ARMES (part del cos que projecta la tècnica)



## **CONTINGUT D'EXÀMEN PER GRAUS**

### **1) PROGRAMA PER AL CINTURÓ GROC**

La durada del present programa d'examen està entorn dels 3 o 4 mesos.

#### **KIHON**

- Posicions bàsiques
- UKE WAZA
- TSUKI WAZA
- UCHI WAZA
- KERI WAZA

#### **KATA**

- TAKIOKU DAI ICHI (causa primera)
- FUKYU KATA (la progressió)

#### **KUMITE**

- SAMBON KUMITE
- IPPON KUMITE

EL cinturó GROC simbolitza la terra, on les plantes trobaran el subtrat per al seu creixement i desenvolupament. Igual que l'aspirant trobarà en la pràctica del Karate-Do la base per al seu desenvolupament físic i espiritual.

### **2) PROGRAMA PER AL CINTURÓ TARONJA**

La durada del present programa està entorn dels 4 o 5 mesos.

#### **KIHON**

- Posicions bàsiques
- UKE WAZA
- TSUKI WAZA
- UCHI WAZA
- KERI WAZA
- 1 Renraku waza de 3 tècniques



## **KATA**

- GEKISAI DAI ICHI (conquistar i ocupar)
- GEKISAI DAI NI
- SANCHIN DAI ICHI Miyagi

## **KUMITE**

- YAKOSOKU BUNKAI KUMITE DEL ICHI
- YAKOSOKU BUNKAI KUMITE DEL NI
- 2 JIYU KUMITE

El cinturó TARONJA simbolitza el risc, la preocupació que ha de prendre l'estudiant per a exercitar el control i advertir al contrincant que no ha de sortir d'aquest camí.

## **3) PROGRAMA PER AL CINTURÓ VERD**

La durada del present programa està entorn dels 5 o 6 mesos.

## **KIHON**

- Posicions bàsiques
- UKE WAZA
- TSUKI WAZA
- UCHI WAZA
- KERI WAZA
- 2 Renraku waza de 3 tècniques

## **KATA**

- GEKISAI DAI SAN (conquistar i ocupar )
- GEKI HA ICHI i NI

## **KUMITE**

- YAKOSOKU BUNKAI KUMITE DEL SAN
- YAKOSOKU BUNKAI KUMITE DEL HA ICHI
- YAKOSOKU BUNKAI KUMITE DEL HA NI
- 3 JIYU KUMITE

El cinturó VERD simbolitza que la planta que es va sembrar ha començat a desenvolupar-se.

#### **4) PROGRAMA PER AL CINTURÓ BLAU**

La durada del present programa està entorn dels 6 o 7 mesos.

##### **KIHON**

- Posicions bàsiques
- UKE WAZA
- TSUKI WAZA
- UCHI WAZA
- KERI WAZA
- 3 Renraku waza de 3 tècniques com a mínim

##### **KATA**

- SANCHIN KATA (les tres batalles)
- SAIFA (la màxima destrucció)
- SEIENCHIN (el moment de la calma en la tempesta)

##### **KUMITE**

- KAKIE
- 2 Bunkais del Saifa
- Aplicació d'un renraku
- 2 JIYU KUMITE
- 1 SHIAI KUMITE

11

EL cinturó BLAU simbolitza el cel, cap al qual s'alça la planta madura transformant-se en arbre gegantesc i vigorós, segons va progressant en la pràctica, coneixement i assimilació del Karate-Do.

## 5) PROGRAMA PER AL CINTURÓ MARRÓ

La durada del present programa està entorn dels 7 o 8 mesos.

### KIHON

- Posicions bàsiques
- UKE WAZA
- TSUKI WAZA
- UCHI WAZA
- KERI WAZA
- 3 Renraku waza de 3 tècniques com a mínim

### KATA

- TENSUO (embolicar)
- SANSEIRU (trenta-sis)

### KUMITE

- 2 Bunkai de Tensho
- 2 Bunkais Seienchin
- Yakusoku Bunkai kumite de Saifa
- Aplicació d'un renraku
- 2 JIYU KUMITE
- 2 SHIAI KUMITE

12

EL CINTURÓ MARRÓ simbolitza la proximitat en coneixement al negre, tot i que són paleses la diferència en control i domini.

## 6) PROGRAMA PER AL CINTURÓ NEGRE

La durada del present programa està entorn dels 12 o 18 mesos.

### KIHON

- Un muntatge dels preestablerts a escollir d'entre:  
UKE WAZA ,TSUKI WAZA , UCHI WAZA, KERI WAZA
- Un dissenyat per l'aspirant amb un mínim de 20 tècniques
- 2 Renraku waza de 3 a 6 tècniques

### KATA

- Aprendreà: SHISOCHIN (combatent a quatre monjos)
- Presentarà 5 bàsics i 2 superiors
- Executarà: 1 Bàsic de lliure elecció i 1 Superior de lliure elecció.

El Sensei si ho troba oportú demanarà un altre kata dels presentats.

### **KUMITE DE BASE**

- 1 Sambon kumite
- 1 Ippon kumite
- Yakusoku kumite del kata bàsic presentat com lliure
- Kumite i defensa personal:
- 3 JIYU KUMITE

EL CINTURÓ NEGRE oposat al blanc, simbolitza la maduresa i el aprofundir en la pràctica i coneixements del KARATE-DO. També simbolitza respecte i ens recorda que ni la ceguesa ni la foscor no poden ensenyar a qui ho posseeix.

**TEÒRICA:** Tres preguntes sobre el temari:

- 1 . Haurà de conèixer el nom i el significat de l'estil que practica, el seu fundador i les posicions característiques.
- 2 . Què significa KARATE? KARA significa buit i TE mà.
- 3 . Què significa ZANSHIN? Sensació final.
- 4 . Què significa CHAKUGAN? Mirada.
- 5 . Què és KIME? L'aprofitament de l'energia física i mental en el moment de l'impacte.
- 6 . Què és KI? L'energia interior.
- 7 . Què és KIAI? L'alliberament d'energia interna mitjançant un crit.
- 8 . Què significa REI? Salutació.
- 9 . Per quina raó es saluda i quina és la finalitat de la salutació? La salutació (REI) es fa per cortesia; per a demostrar respecte, humilitat i gentilesa.
- 10 . Diferents altures o nivells per a copejar: YODAN: nivell alt (cara), CHUDAN: nivell mig (abdomen), GEDAN: nivell baix (part baixa).
- 11 . Significat i definició de la paraula KATA: Forma. Es pot definir com una sèrie de tècniques (en defensa i atac, de puny i cama) realitzades amb un ordre preestablert contra adversaris imaginaris.
- 12 . Significat de la paraula KUMITE: Combat.