

KARACAT TE AYUDARA EN TU CAMINO PARA SER UN BUEN KARATEKA

Ficha de defensas Basicas en esta ficha solo prestamos atención a las manos y brazos para entender los nombres en japones

DEFENSAS



GEDAN-BARAI
Parada baja



AGE-UKE
Parada alta



SOTO-UKE
Parada media de fuera a adentro



SHUTO-UKE
Defensa con el canto de la mano



UCHI-UKE
Parada media de dentro a fuera



JUJI-UKE
Defensa cruzada



MOROTE-UKE
Defensa reforzada



HAIWAN-UKE
Defensa doble con puño ó mano abierta



KAKIWAKE-UKE
Defensa doble separando con los antebrazos

KARACAT TE AYUDARA EN TU CAMINO PARA SER UN BUEN KARATEKA

Ficha de golpes directos e indirectos en esta ficha solo prestamos atención a las manos y brazos para entender los nombres en japones



OI-TSUKI
Golpe directo
con el puño de la
pierna adelantada



GYAKO-TSUKI
Golpe directo
con el puño de la
pierna atrasada



TATE-TSUKI
Golpe directo
de puño vertical



URA-TSUKI
Gancho corto



NUKITE
Golpe con
la punta de
los dedos



SHUTO-UCHI
Golpe con
el canto de
la mano



TETSUI
Golpe de
martillo



HAITO-UCHI
Golpe con el canto
interno de la mano



URA-KEN
Golpe con el
dorso del puño

KARACAT TE AYUDARA EN TU CAMINO PARA SER UN BUEN KARATEKA

Ficha basica de patadas

PATADAS



MAE-GERI
Patada frontal se golpea con la base de los dedos (Koshi)



MAGUASHI-GERI
Patada circular se golpea con el empeine (Haisoku)



YOKO-GERI
Patada lateral se golpea con el canto del pie (Sokuto)



URA-MAGUASHI-GERI
Patada circular contraria se golpea con la planta del pie (Teisoku)



HIZA-GERI
Golpe con la rodilla (Hiza)



USHIRO-GERI
Patada Hacia atras se golpea con el talon del pie (Kakato)

KARACAT TE AYUDARA EN TU CAMINO PARA SER UN BUEN KARATEKA

Ficha de posiciones Basicas en esta ficha solo prestamos atención a los pies y las piernas para nombrar las posiciones



MUSUBI-DACHI
Posicion de saludo



HACHIJI-DACHI
Posicion de las
puntas abiertas



HEISOKU-DACHI
Posicion de los
pies juntos



HEIKO-DACHI
Posicion de los
pies paralelos



KOSA-DACHI
Posicion cruzada



RENOJI-DACHI
Posicion en L



ZENKUTSU-DACHI
Posicion adelantada
ó de ataque



NEKO-ASHI-DACHI
Posicion del gato



KIBA-DACHI
Posicion del jinete



SIKO-DACHI
Posicion del luchador
de SUMO



KOKUTSU-DACHI
Posicion atrasada
ó defensiva