



ASOCIACIÓN DE BUDO TRADICIONAL SHOTOKAN RYU KASE HA - COLOMBIA 2020



TALLER TÉCNICO KARATE-DO - SHOTOKAN RYU KASE HA

INFORME TÉCNICO

Generado por:

Colegio de Instructores Kase Ha Colombia.

Entregado a:

Practicantes, Instructor@s y Monitor@s

Afiliad@s a la Asociación de Budo Tradicional Shotokan Ryu Kase Ha Colombia.

Bogotá, Enero de 2020



INFORME TÉCNICO

SHOTOKAN RYU KASE HA - KARATE-DO



松濤館
SHOTOKAN



FECHA DEL EVENTO: 02 de Febrero de 2020

CIUDAD: Bogotá.

LUGAR: Dojo Budojokai (Santa Bárbara)

DIRECTOR TÉCNICO: Sensei Flover Mejia

FECHA DEL INFORME: 03 de Febrero de 2020

OBJETIVO DEL INFORME TÉCNICO: Entregar a todos l@s instructor@s y monitor@s afiliad@s, y por extensión, a su población estudiantil, todos los aspectos técnicos relevantes que fueron desarrollados dentro del taller, pretendiendo que se mantenga unificado y vivo el legado marcial, difundiéndolo en todos los DOJO asociados y ubicados en las regiones, para que permanezcan alineados con el objetivo educativo y marcial que propende la Asociación, lográndolo por medio de la enseñanza del karate-do y conservado bajo la práctica constante y disciplinada de acuerdo a nuestros estándares técnicos del **Karate-do Shotokan Ryu Kase Ha.**



INFORME TÉCNICO

SHOTOKAN RYU KASE HA - KARATE-DO



松濤館
SHOTOKAN



TEMAS DESARROLLADOS:

ESTANDARIZACIÓN LÍNEA KASE HA: Se hace énfasis en técnicas características de la línea kase ha, tales como:

- ❖ Respiración profunda / hara.
- ❖ Fudo dachi.
- ❖ Hen-te waza (la misma mano/brazo dos acciones).
- ❖ Sei-te waza (una mano/brazo una acción, mano/brazo contrario otra acción).
- ❖ Kaisho waza (técnicas de mano abierta).
- ❖ Keri waza (técnica de pateo).
- ❖ Ashi waza (tecnicas de desplazamientos. Kae ashi, tsugi ashi, yori ashi).
- ❖ Fundamentación: Generación, transmisión y aplicación del poder. Dinámica corporal y de la cadera en la ejecución de las técnicas.
- ❖ Ejercicio físico para desarrollo de resistencia a la fuerza de brazo, abdomen y pierna.





INFORME TÉCNICO

XXIV SEMINARIO INTERNACIONAL

SHOTOKAN RYU KASE HA - KARATE-DO



松濤館
SHOTOKAN



TEMAS DESARROLLADOS:

KIHON (BÁSICO PARA KUMITE). APLICACIÓN EN PAREJAS

❖ (1) - TORI

- ❖ Fudo Dachi - Kamae te
- ❖ Chudan Gyaku Tsuki
- ❖ Chudan Mae Geri,
- ❖ Jodan Kizami Tsuki → Chudan Gyaku Tsuki

❖ (2) - TORI

- ❖ Fudo Dachi - Kamae te
- ❖ Chudan Mawashi Geri
- ❖ Chudan Gyaku Tsuki
- ❖ Jodan Uraken Uchi

❖ (3) - TORI

- ❖ Fudo Dachi - Kamae te
- ❖ Chudan Mawashi Geri
- ❖ Chudan Gyaku Tsuki
- ❖ Jodan Uraken Uchi

❖ (1) - UKE

- ❖ Fudo Dachi - Kamae Te
- ❖ Gedan Barai Uke
- ❖ Hente waza: Jodan Uchi komi uke, Gedan Barai
- ❖ Contra-ataque Chudan Gyaku Tsuki

❖ (2) - UKE

- ❖ Fudo Dachi - Kamae te
- ❖ Chudan Tekubi Osae uke
- ❖ Hente waza: Chudan Gedan barai, Jodan uraken uke
- ❖ Gyaku Tsuki

❖ (3) - UKE

- ❖ Fudo Dachi - Kamae te
- ❖ Chudan Tekubi Osae uke
- ❖ Hente waza: Chudan Gedan barai, Jodan uraken uke
- ❖ Gyaku Tsuki



INFORME TÉCNICO

XXIV SEMINARIO INTERNACIONAL

SHOTOKAN RYU KASE HA - KARATE-DO



松濤館
SHOTOKAN



TEMAS DESARROLLADOS:

❖ KUMITE

- ❖ Se realiza práctica con el compañero como referente para comprensión de las técnicas por medio de la aplicación de las mismas. Todas las enseñanzas se verifican y practican con los compañeros como oponentes siguiendo el método que nos ofrece el budo y los protocolos que impone el estudio del kumite pre-establecido.
- ❖ Aplicaciones con Técnicas de mano abierta y cerrada.
- ❖ Keri Waza Especial atención al Kakae Komi Ashi (elevación de la rodilla) en las técnicas de pierna (mae geri y mawashi geri) lo más arriba y plegando la pierna al cuerpo lo más posible con máxima flexión de la pierna de apoyo.
- ❖ Especial énfasis en las técnicas de desplazamiento: yori ashi, tsugi ashi.
- ❖ Estudio de la distancia apropiada dependiendo del tipo de técnica de ataque/defensa, foco y nivel de dicho foco y el timing.





INFORME TÉCNICO

XXIV SEMINARIO INTERNACIONAL

SHOTOKAN RYU KASE HA - KARATE-DO



松濤館
SHOTOKAN



TEMAS DESARROLLADOS:

❖ KATA

- ❖ Heian Shodan (Omote, Ura, Go).
- ❖ Jion (omote).
- ❖ Se aclaran dudas de los asistentes respecto al saludo (rei) en el KATA, siempre en musubi dachi, y desde ahí se anuncia el Nombre del kata a realizar.
- ❖ Estudio de:
 - Métodos de enseñanza/aprendizaje con énfasis en: la forma, el embusen, el ritmo, el kime, el zanshin y la respiración.
 - Kata en **Omote** (forma estándar), **Ura** (lado opuesto), **Go** (hacia atrás, escapando).
 - Se realiza práctica de Kata con aplicaciones en Bunkai.





ASOCIACIÓN DE BUDO TRADICIONAL SHOTOKAN RYU KASE HA - COLOMBIA 2020