



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, Febrero / Marzo - 2020



INFORME TÉCNICO

SHOTOKAN RYU KASE HA - KARATE-DO



松濤館
SHOTOKAN



- ❑ FECHA DEL EVENTO: 29 de Febrero y 01 de Marzo de 2020
- ❑ CIUDAD: Ibagué - Tolima
- ❑ LUGAR: Dojo Karate-do Ibagué - Sensei Robín Cadena

- ❑ DIRECTORES TÉCNICOS: Sensei Alberto Hernández y Sensei Flover Mejía

- ❑ FECHA DEL INFORME: 02 de Marzo 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, aspectos técnicos relevantes que se desarrollan en el marco de ejecución de los talleres que organiza el Colegio de Instructores de la Kase Ha Colombia, con la intención de mantener 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 tradicional, conservado bajo la práctica constante y disciplinada de acuerdo los estándares técnicos que propone el **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 (técnicas 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.
- ❖ Estudio de ukemi waza (técnicas de caídas), para fortalecer nuestras capacidades y conocer nuestro cuerpo en relación con las posibilidades de reaccionar a agarres y caídas.



ASOCIACIÓN DE BUDO TRADICIONAL
SHOTOKAN RYU KASE HA COLOMBIA



INFORME TÉCNICO

XXIV SEMINARIO INTERNACIONAL

SHOTOKAN RYU KASE HA - KARATE-DO



松濤館
SHOTOKAN



TEMAS DESARROLLADOS:

KIHON KUMITE (BÁSICO PARA KUMITE) - APLICACIÓN EN PAREJAS.

- ❖ Dachi waza (Fudo Dachi)
- ❖ Seite y Hente Waza (2 técnicas 2 manos, 2 técnicas misma mano)
- ❖ Ashi Waza (desplazamientos) y Tsuki Waza (punzar ó golpear con el puño)
 - ❖ Jodan Kizami – Yori ashi
 - ❖ Chudan Gyaku – Tsugi ashi
 - ❖ Jodan Kizami y Jodan Oi – Yori Ashi - Kae ashi
- ❖ Uke Waza (Bloqueo o defensa) y Contra-ataque
 - ❖ Jodan Uchi Komi - Manji uke – Chudan Kagi Tsuki
 - ❖ Esquiva Diagonal - Chudan Gyaku Teisho Uke – Kizami Ura Tsuki
 - ❖ Jodan Tekubi Osae (Yori Ashi - Kai ashi) - Jodan Shuto Uchi – Haito Uchi .





INFORME TÉCNICO

XXIV SEMINARIO INTERNACIONAL

SHOTOKAN RYU KASE HA - KARATE-DO



松濤館
SHOTOKAN



TEMAS DESARROLLADOS:

❖ KATA

- ❖ Ten No Kata (tod@s l@s practicantes).
- ❖ 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. La forma y ubicación de las manos en el posición musubi dachi. La forma apropiada de iniciar el kata: actitud marcial, kamae, zanshin.
- ❖ 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).
 - Se realiza práctica de Kata con aplicaciones en Bunkai.





ASOCIACIÓN DE BUDO TRADICIONAL SHOTOKAN RYU KASE HA - COLOMBIA 2020