



**FACULTAD DE CIENCIA Y  
TECNOLOGÍA DEL DEPORTE**

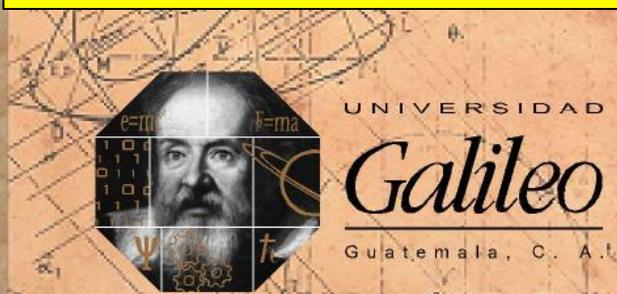
**Licenciatura en Ciencia y  
Tecnología del Deporte**

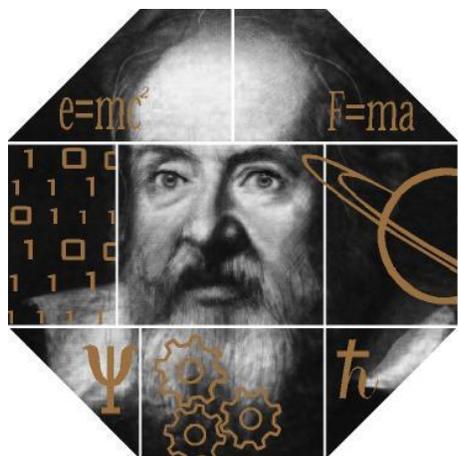
**“ENSEÑANZA DE LA TECNICA  
BASICA**

**DEL ATAQUE EN EL NIVEL  
PRINCIPIANTE DEL KARATE  
DEPORTIVO”**

**Ciudad de Guatemala, marzo 2012**

**LA REVOLUCIÓN  
EN LA EDUCACIÓN**





UNIVERSIDAD

*Galileo*

Guatemala, C. A.

## FACULTAD DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DEL DEPORTE

**Licenciatura en Ciencia y Tecnología del Deporte**

**“Enseñanza de la Técnica Básica del Ataque en el Nivel  
Principiante del Karate Deportivo”**

**Cheili Carolina González Castillo**

**Carné: 08002109**

**Ciudad de Guatemala, Marzo de 2012**



UNIVERSIDAD  
**Galileo**

Carné: 08002109

Ciudad de Guatemala,  
17 de febrero 2012

#### AGRADECIMIENTO

Licenciado  
Sergio Arnoldo Camargo Muralles  
Decano de la Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte  
Universidad Galileo.

Distinguido Licenciado Camargo Muralles: momento de mi vida

De manera respetuosa me dirijo a usted para informarle que la tesis: **ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA BÁSICA DEL ATAQUE, EN EL NIVEL PRINCIPIANTE DEL KARATE DEPORTIVO**, de la estudiante **CHEILI CAROLINA GONZÁLEZ CASTILLO**, con número de carné **08002109**, presentado previo a optar el grado académico de **Licenciada en Ciencia y Tecnología del Deporte**, ha sido objeto de revisión gramatical y estilística, por lo que puede continuar con el trámite de graduación.

A mi profesor de Karate, Doctor Alfonso Alvarez por su apoyo y cariño

Al catedrático de aula y Guía por su apoyo en el proceso de la investigación.

Al Doctor Eduardo Sugar por su apoyo

Atentamente,

Dr. Carlos Guillermo Soto Pineda  
Asesor  
Colegiado No. 10,240

Dr. Carlos Guillermo Soto  
Médico y Cirujano  
C.d. 10140

## AGRADECIMIENTO

A Dios todopoderoso por guiarme en cada momento de mi vida

Son muchas las personas que han influido en mi vida y deseo expresar mi más sincero agradecimiento.

A mis queridos Padres por sus oraciones, su amor, paciencia y comprensión

A mis hermanos.

A mis queridos sobrinos

A mi profesor de Karate, Doctor Alfonso Álvarez por su apoyo y cariño

Al catedrático de aula y Guía por su ayuda en el proceso de la investigación.

Al Doctor Eduardo Suger por su apoyo

<b>INDICE</b>	<b>Página</b>
<b>INTRODUCCIÒN</b>	
<b>RESUMEN</b>	
<b>A. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>1</b>
<b>B. OBJETIVOS</b>	<b>2</b>
1. Generales	2
2. Específicos	2
<b>C. JUSTIFICACIÒN</b>	<b>3</b>
<b>D. CONVENIENCIA DEL ESTUDIO</b>	<b>3</b>
<b>E. APORTES SOCIALES</b>	<b>3</b>
<b>F. IMPLICACIÒN PRACTICA</b>	<b>3</b>
<b>G. APORTE TEORICO</b>	<b>4</b>
<b>I. UTILIDAD METODOLOGICA</b>	<b>4</b>
<b>CAPITULO II</b>	
<b>A. MARCO TEORICO</b>	<b>5</b>
1. Antecedentes del Problema	5
<b>B. KARATE-DO MARCIAL Y KARATE COMPETITIVO</b>	<b>6</b>
1. Karate-do Marcial	6
2. Karate Deportivo	7
3. Diferencias en el Karate Marcial y Deportivo	7
<b>C. TECNICA DEPORTIVA</b>	<b>8</b>
<b>D. CAPACIDAD DE ADAPTACION</b>	<b>8</b>
<b>E. CAPACIDAD DE ADAPTACION Y READAPTACION</b>	
<b>MOTRIZ</b>	<b>9</b>
<b>F. APRENDIZAJE</b>	<b>9</b>
<b>G. APRENDISAJE MOTOR</b>	<b>9</b>

<b>H. PROCESO DE ENSEÑANZA DE LAS TECNICAS</b>	<b>10</b>
1. Enseñanza	10
2. Enseñanza Deportiva	10
3. Explicación de la Técnica Correcta	11
4. Demostración	11
5. Imitación	11
6. Coordinación	12
<b>I. METODOS DE ENSEÑANZA DE LA TECNICA</b>	<b>13</b>
1. Método Global	13
2. Método Analítico	13
3. Método Sintético Progresivo	13
<b>J. VALORACION DE LA TECNICA</b>	<b>14</b>
<b>K. TECNICAS COMPRENDIDAS AL NIVEL PRINCIPIANTE</b>	<b>16</b>
1. Maete Tzuki	17
2. Gyaku Tuzki	19
3. Mae Gueri	21
4. Mawashi Gueri Shudan	23
5. Mawashi Gueri Yodan	25

### **CAPITULO III**

<b>A. METODOLOGIA APLICADA</b>	<b>27</b>
1. Tipo de Investigación	27
2. Diseño de la Investigación	27
3. Definición de Variable e Indicadores	27
4. Población y Muestra	28
5. Enfoque del Trabajo	28
6. Técnicas de Análisis de Datos	29
7. Instrumento de Recolección de Datos	29
8. Confiabilidad	29
9. Alcances y Límites	30

<b>CAPITULO IV</b>	
<b>A. ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS</b>	<b>31</b>
<b>B. CONCLUSIONES</b>	<b>43</b>
<b>C. RECOMENDACIONES</b>	<b>45</b>
<b>D. REFERENCIAS</b>	<b>46</b>
<b>E. ANEXO</b>	<b>47</b>
<b>ANEXO A</b>	<b>47</b>
<b>ANEXO B</b>	<b>50</b>
<b>ANEXO C</b>	<b>53</b>

## INTRODUCCION

En la competencia de Karate-do se realizan dos disciplinas que son la Kata<sup>1</sup> y Kumite<sup>2</sup> para las cuales es muy importante prestarle mucha atención a la técnica básica, ya que el reglamento de la Federación Mundial de Karate-do (WKF), dice que para ser válido como punto en kumite, la técnica debe de ser realizada en una zona puntuable, siguiendo los criterios a continuación:

- a) Buena forma
- b) Actitud deportiva
- c) Aplicación vigorosa
- d) Zanshin<sup>3</sup>
- e) Tiempo apropiado
- f) Distancia correcta

A la técnica básica desde su inicio, se le debe de prestar mucha atención, ya que la buena práctica de ella reunirá estos 6 criterios, para poder ser marcado un punto en la competencia, y eso conlleva alcanzar el logro deportivo.

Se pretende con ésta investigación identificar entre las escuelas de Karate-do estilo Shito-Ryu, organización Soshi-kan, Kuniba-kai y Ken-Sei-Kai con sede en la ciudad de Guatemala, la importancia que le confieren a la técnica básica, así como metodología de la enseñanza de la misma. Como identificar otros elementos importantes para el desarrollo en edades tempranas.

El estudio se pudo realizar, como fuente de información de las organizaciones en Guatemala que cuentan con maestros de experiencia y preparación.

---

<sup>1</sup>Forma

<sup>2</sup> Combate

<sup>3</sup> Terminación de la técnica

## RESUMEN

El Karate-Do es un deporte que tiene muchos adeptos en Guatemala, en particular entre niños en edades de 4 años en adelante.

En las 3 organizaciones de karate-do estilo Shito Ryu, que tienen a su cargo gimnasios en la ciudad de Guatemala, se realizó el estudio, se aplicaron encuestas y entrevistas.

Se pudo notar que estas organizaciones utilizan un sistema muy heterogéneo pero van encaminados a un solo fin, que es la buena ejecución de la técnica básica.

Pero también se ha observado que el alumno cuando ha realizado cierto recorrido en el entrenamiento y llega a un nivel intermedio, demuestra una deficiencia en el combate deportivo. Esto se puede deber a que en la mayoría de casos no se auxilia de las ciencias aplicadas al deporte, y fundamentalmente en las capacidades coordinativas.

Hay un poco de contrariedad por el Karate Marcial y el Karate Deportivo, de cómo entrenar cada uno de éstos, pero sabemos que el Karate Marcial es la base para el Karate Deportivo, sólo se debe enfocar la finalidad que se busca, pero se debe de entrenar con el mismo espíritu.

## CAPITULO I

### A. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el medio del Arte Marcial Karate-do, no importando el estilo que se practique no se puede quedar al margen el problema de la aplicación de la correcta técnica básica de ataque en los alumnos principiantes.

En Guatemala se ha observado en algunos atletas en Combate, categoría principiantes, cuando pasan a la categoría superior se encuentran limitaciones de técnica y se ve reflejado en las competencias, ya que se observa que al ejecutar una acción no hay un encadenamiento de técnica, debido a limitantes de la misma.

Algunas razones por las cuales, algunos maestros no le ponen el interés adecuado al trabajo de ataques, pueden ser:

1. Por retención de alumnos (para no causar aburrimiento en los alumnos, por la repetición de la técnica).
2. Por un desconocimiento en el trabajo de encadenamiento de la técnica.

¿Cómo enseñar la correcta ejecución de la técnica de ataque en los alumnos principiantes?

## B. OBJETIVOS

### 1. Generales

Identificar los Métodos y Sistemas de enseñanza y entrenamiento de la técnica básica que emplean los entrenadores de los Dojos más representativos para la Asociación Deportiva del Departamento de Guatemala.

### 2. Específicos

- a. Determinar los sistemas de entrenamiento de los elementos técnicos de ataque, para nivel principiante.
- b. Identificar los métodos que emplea el entrenador para la enseñanza de la técnica básica de ataque.
- c. Determinar si el entrenador ejecuta trabajo de ataque en parejas, para el nivel principiante.
- d. Identificar el sistema de evaluación de la técnica que emplea el entrenador durante la clase.
- e. Distinguir los medios que utiliza el entrenador para la enseñanza y entrenamiento de la técnica básica de ataque.

### C. JUSTIFICACIÓN

El propósito de ésta investigación es que se produzcan resultados positivos y que motiven el interés de los maestros y alumnos.

No importando el estilo que se practique, se le debe de dar más énfasis a la técnica para el área competitiva.

### D. CONVENIENCIA DEL ESTUDIO

El hecho que un atleta tenga buenos resultados en competencias internacionales, hace que despierte el interés para el estudio, ya que se evidencia hay una buena ejecución de la técnica.

### E. APORTE SOCIAL

Por medio del atleta y su buen desempeño en el deporte, hace que se motiven otros jóvenes, que todavía no se han decidido por realizar cualquier actividad deportiva.

### F. IMPLICACIÓN PRÁCTICA

La práctica correcta de la técnica, nos da muchos beneficios como la economía de energía, movimiento innecesario, fluidez, rapidez, etc.

### G. APOORTE TEÓRICO

En las competencias de Kumite<sup>4</sup>, Kata<sup>5</sup> logra la victoria el que ejecuta adecuadamente la técnica. En todo momento se ejecutan movimientos que se practicaron desde la base hasta lograr una ejecución automatizada.

### H. UTILIDAD METODOLÓGICA

Que pueda servir esta investigación a los futuros entrenadores, para la mejora en el desarrollo de la técnica en combate de competencia.

---

<sup>4</sup>Combate

<sup>5</sup> Formas

## CAPITULO II

### A. MARCO TEORICO

#### 1. Antecedentes del problema:

En Guatemala desde hace mucho tiempo se practica la disciplina denominada Karate-do, que cuenta con alumnos avalados por la Federación Mundial (WKF) y la Federación Mundial de su estilo. Se han obtenido buenos resultados en el área competitiva, Campeonatos Mundiales, Panamericanos, Centroamericanos y Centroamericanos y del Caribe, también resultados en el Ciclo Olímpico que son (Juegos Centroamericanos, Juegos Centroamericanos y del Caribe, y Juegos Panamericanos) cabe resaltar que se han obtenido dos Medallas Mundiales y en el Ciclo Olímpico una continuidad en resultados.

A nivel mundial se ha observa a los atletas medallistas mundiales<sup>6</sup>, que son de diferentes estilos, de Karate-do, ellos siguen con su programa de grados ya que la gran mayoría son cintas Negras 3 Dan, 4to Dan, ellos desde sus inicios han practicado la técnica básica y llevado su programa de grados, la mayoría son maestros que trabajan con niños, jóvenes y adultos, siguiendo el mismo sistema, dándole énfasis en la buena ejecución de la técnica básica.

---

<sup>6</sup>Curriculum de Atletas Mundiales, Anexo D

Estos nos indican que para buscar el logro deportivo no hay que alejarnos de los fundamentos del Karate-do, el proceso de enseñanza de la técnica básica

## B. KARATE-DO MARCIAL Y KARATE COMPETITIVO

### 1. Karate-do Marcial

El arte marcial Karate-do<sup>7</sup>, cuenta con cuatro estilos a nivel mundial, que son: Shito-Ryu, Shoto-Kan, Wado-Ryu y Goyo-Ryu de origen Japonés por excelencia, el Karate-Do como Arte Marcial, como en la vida es una forma de superación personal, a base de la educación de nuestro cuerpo y con una parte espiritual importante.

Karate-do, define los siguientes termino: Karate (mano vacía) Do (camino), tuvo su origen el Karate hace 5 mil años, nació en la China y se conformó en Okinawa, el arte marcial nació como arte de lucha por la supervivencia, para la cual era necesario ser fuerte y sabio a la vez.

El Karate-do como Arte Marcial busca el desarrollo físico, mental y espiritual del practicante, para lo cual se basa en los siguientes puntos:

El Zen practicado regularmente como Zazen, en vía a mejorar la actitud mental.

El Bu-do asociado con la práctica del Waza, mejorando la actitud corporal.

El Bushi- do código del guerrero, dando un sentido ético al camino.

---

<sup>7</sup>Karate-do: Literalmente se traduce como "Camino de la mano vacía"

Todo esto surge como función del budismo, el shintoísmo y las artes marciales en el Japón. Las técnicas de las artes marciales más el Zen forman así el Bu-do japonés- el Shin (espíritu), el Ki (energía interna) y el Waza (Técnica corporal) son los elementos fundamentales.

## 2. Karate Deportivo

Hay mucha controversia entre el Karate marcial y el Karate Deportivo.

El Karate como deporte se basa en las técnicas de Karate Marcial, pero las ha acomodado a sus reglas de competencia. El Karate como deporte surge como una actividad física, recreativa y social.

El karate como deporte busca desarrollar un súper atleta, para ello se basa en la preparación física, la preparación técnica, la preparación táctica, la preparación psicológica, la planificación y la dosificación del entrenamiento.

El Karate Deportivo, donde lo primordial es la competencia y para llegar a ser un atleta se debe de entrenar desde edades tempranas para un mejor desarrollo competitivo.

## 3. Diferencias en el Karate Marcial y Karate Deportivo

El Karate Marcial necesita de la utilización total de la energía para la aplicación de una técnica, para ello la mente, el cuerpo y las técnicas deben dirigirse hacia el objetivo, manteniendo antes, durante y después de la técnica un estado total de balance físico y mental.

El Karate Deportivo necesita de un alto grado de rapidez y agilidad, pero siempre debe de haber una actitud mental, el Karate Deportivo no necesita del choque de impacto al aplicar las técnicas, y el momento de aplicación pasa a un segundo plano, en relación con la rapidez y la agilidad.

#### C. TECNICA DEPORTIVA

Según Lic. Contreras Romero 2006, “es el conjunto de procesos nerviosos y musculares encaminados al movimiento ideal, económico y eficaz de un gesto motor, ejecutado de manera individual, definido por los conocimientos científicos y experiencias, todo ello enfocado en el beneficio de la competencia”.

Se sabe que la técnica deportiva tiene una relación íntima con las funciones motoras, éstas a su vez dependen de las aptitudes de coordinativas.

#### D. CAPACIDAD DE ADAPTACION

Esta capacidad al igual que la capacidad de aprendizaje motor y la capacidad de conducción es una cualidad compleja, condicionada fundamentalmente por aspectos coordinativos.

En los deportes de combate la capacidad de adaptación tiene que ser una cualidad bien definida, ya que las situaciones cambiantes exigen una respuesta a diferentes estímulos que no poseen un patrón definido.

#### E. CAPACIDAD DE ADAPTACION Y READAPTACION MOTRIZ

Esta capacidad tiene que ver no solamente del aprendizaje motor, sino en gran parte de la capacidad de control del movimiento.

Esta capacidad tiene mucha que ver con los deportes de combate y juegos de conjunto.

Esta capacidad depende mucho del bagaje motor que posee el atleta, ya que sin esta condicionante no es posible el enfrentarse a todas las situaciones posibles que se puedan presentar en un combate.

Esta capacidad está ampliamente condicionada por la capacidad de reacción, de equilibrio, de orientación espacial y de la facultad de discriminación kinestésica (Weineek, 1998:20)

#### F. APRENDIZAJE

Es el proceso a través del cual se adquieren o modifican habilidades, destrezas, conocimientos, conductas o valores como resultado del estudio, la experiencia, la instrucción, el razonamiento y la observación, el aprendizaje es una de las funciones mentales más importantes en humano en el deporte se orienta a la formación de destrezas, habilidades y hábitos.

#### G. APRENDIZAJE MOTOR

A consecuencia de la práctica ocurren cambios que modifican la conducta de las acciones motoras.

Para Singer (1986), el aprendizaje Motor es un proceso de adquisición de nuevas formas de moverse. O también un proceso de mejorar y automatización de habilidades, como resultado de la repetición de una secuencia de movimientos, de manera consiente, consiguiéndose de ésta manera una mejora entre el Sistema Nervioso Central y el Sistema Muscular (Grooseer y Neuimaier).

Herzenberg caracteriza la capacidad de aprendizaje motor como una condición imprescindible para la adquisición de distintos tipos de movimiento en los diferentes deportes<sup>8</sup>

## H. PROCESO DE ENSEÑANZA DE LAS TECNICAS

### 1. Enseñanza

Es transmitir conocimientos al o a los alumnos, a través de diversos medios, técnicas y herramientas de apoyo; siendo el Maestro, la fuente del conocimiento y el alumno un simple receptor ilimitado del mismo.

### 2. La Enseñanza Deportiva

Tiene una secuencia metodológica que debe ser cumplida, los siguientes son los pasos a cumplir:

- a. Explicación clara del maestro
- b. Demostración del maestro o de un alumno avanzado
- c. Ejecución por parte del alumno
- d. Corrección por parte del maestro
- e. Repetición por parte del alumno
- f. Evaluación de la eficiencia

---

<sup>8</sup> Diccionario de teoría del entrenamiento deportivo pag.41

### 3. Explicación de la Técnica Correcta

Esta tiene que ser explicada y corregida constantemente por el maestro, hay que evitar las explicaciones demasiadas, es mejor hacer las demostraciones apropiadas.

La explicación debe ser clara corta, y usando la descripción global de la técnica a realizar.

### 4. Demostración

Es de vital importancia que el alumno vea una correcta ejecución de la técnica. Esta debe ser clara y sobre todo el maestro si no está en posibilidades de ejecutarla hacer uso de un alumno aventajado.

Una de las grandes virtudes de la demostración es la construcción que se le favorece al logro de un esquema mental adecuado de parte del alumno.

### 5. Imitación

Esta parte es cuando el alumno trata de ejecutar el movimiento explicado por el maestro, este debe dejarlo que intente y en la medida que avance en las repeticiones se vaya consolidando el gesto.

Es de vital importancia no apurar al alumno en la perfección de la técnica, permitirle que ejecute todo sobre su propio ritmo

## 6. Coordinación<sup>9</sup>

En la práctica del Karate-do Deportivo, es muy importante que el maestro le ponga énfasis en los trabajos de coordinación. Hay que tener en cuenta que el Karate-do es uno de los pocos deportes en los que se aprenderán y ejecutaran todas las técnicas por ambos lados, extremidades superiores e inferiores (lado izquierdo, lado derecho) utilizando armonía y equilibrio en todo el cuerpo.

Por ello está especialmente indicado para la potenciación de la coordinación. Según Callhua (1982), la edad sensible para estimular la coordinación, es el periodo en que el organismo presenta las condiciones básicas para desarrollar una capacidad.

Las capacidades son desarrolladas a través de las habilidades motrices básicas, por esta razón la coordinación no se aprende de un momento a otro sino que se tiene que desarrollar y mejorar a través de métodos técnicos.

Por consiguiente, el momento o la etapa en donde se debe estimular es la fase de habilidades motrices básicas que abarca de los 2 a los 7 años aproximadamente.

En ésta etapa es fundamental desarrollar ésta capacidad ya que el desarrollo es evolutivo ya que el niño comienza con movimientos reflejos para terminar con movimientos específicos, para llegar a esta etapa, debe pasar por el desarrollo de las capacidades físicas. Estas capacidades y en específico la coordinación se pueden desarrollar debido a que en la fase de habilidades motoras básicas, se encuentran factores que posibilitan la adquisición y desarrollo de éstas.

---

<sup>9</sup> Información del Sensei Jorge Hernández .karate-do-en-la-formación-de-los-niños/  
Fuente de información Tercera Infancia-Asociación

- a. La evolución del niño en edades escolares se ubica en un rango entre los seis y doce años de edad
- b. Los niños en edades escolares generalmente tienen habilidades motrices fuertes y muy parejas. Sin embargo, puede haber grandes diferencias entre los niños en relación con la coordinación (en especial la coordinación ojo-mano), resistencia, equilibrio y resistencia física.
- c. En esta etapa aumenta el peso, la estatura, la fuerza y el uso de segmentos corporales; pero disminuye la flexibilidad. Ya los niños atrapan pelotas con precisión, compiten entre sí y corren riesgos. Muestran interés e intentan realizar deportes y acrobacias temerarias, razón por la cual aumentan las lesiones por caídas y accidentes.

#### Anexo B algunos ejemplos de ejercicios de Coordinación para niños y Jóvenes

### I. METODOS DE ENSEÑANZA DE LA TECNICA.

#### 1. Método Global

Este método utilizado en la enseñanza del gesto deportivo se define según los siguientes autores:

- a. Para Grosser, M (1988), la definición del método global es “cuando el deportista aprende una técnica intentando repetirla enteramente”.

- b. Para Blásquez, D. (1992) el método global consiste en el aprendizaje de la acción motriz desde el inicio hasta el final. Quiere decir esto que la técnica se ejecuta en forma íntegra.
- c. Brinkin, A. (208) define al método global como “la ejecución de movimientos totales”<sup>10</sup>.

Este método es utilizado cuando la técnica no permite su fragmentación.

## 2. Método Analítico

Este método tiene como características que la adquisición de la técnica se lleva cabo en forma de movimientos parciales, es decir ésta se descompone y luego se unirán en un solo gesto.

Este método es el que más se utiliza para la ejecución de técnicas de orden más complejo.

## 3. Método Sintético Progresivo

El deportista aprende los dos primeros movimientos por separado y los combina en una unidad.

A continuación se mencionaran los Principios Metodológicos que deben regir sobre los principios de la técnica deportiva (wineck, 2005)<sup>11</sup>

- a. Una técnica específica exige medidas de entrenamiento específicas.

---

<sup>10</sup> Citados por trabajo de: Enseñanza de la conducta motriz a través del método global en la clase de educación Física, autores Víctor Eduardo Salcedo Angarita, David Isaac Imbaeth, José Luis Vera Rivera, José Orlando Hernández

<sup>11</sup> Citados por Juan Osvaldo Jiménez Trujillo, Tipos de Práctica en la Enseñanza y Entrenamiento de la Técnica

- b. Una técnica específica debe ir precedida de preparación física específica.
- c. La enseñanza de la técnica debe seguir el principio de accesibilidad.
- d. Debe desarrollarse la capacidad de observación y conocimiento sobre la técnica para poder identificar los detalles del movimiento y perfeccionarlo.
- e. La velocidad de aprendizaje de la técnica depende del repertorio de experiencias motoras (disponibilidad de programas parciales).
- f. Las correcciones precisas requieren del uso de medios y procedimientos de valoración objetivos.
- g. Participar tempranamente en competencias sin estabilizar la técnica, puede influir negativamente. En determinadas circunstancias el estrés de la competición puede pulir o automatizar estructuras motoras erróneas.
- h. El proceso de aprendizaje de la técnica debería realizarse sin interrupciones prolongadas para mejorar la eficacia del entrenamiento.
- i. El entrenamiento técnico debe realizarse en estado de reposo para que el S.N.C se desarrolle óptimamente.
- j. Los cambios en la condición física producen cambios en el sistema motor y, por ende, la técnica sufre variaciones con las modificaciones de las estructuras intermedias del proceso de entrenamiento.

## J. VALORACION DE LA TÉCNICA

Se entiende que ésta es una parte del entrenamiento que determina a mayor medida los resultados deportivos. Esta se puede realizar sobre tipos:

1. Formal: se describe como la forma en la cual, se analiza si la ejecución realizada se parece con el modelo establecido por la ciencia.
2. Real: Es la que a partir del resultado de la ejecución, se establece si ésta fue próxima al modelo ideal.

## K. TECNICAS COMPRENDIDAS AL NIVEL PRINCIPIANTE

Las siguientes técnicas de ataque que se describen a continuación son las que se practican en nivel principiante.

### 1. Maete Tzuki

Golpe con el puño más próximo al adversario, ésta técnica en competencia se aplica a la altura del plexo solar y cara, y es marcada como IPPON (1 punto).

Aspectos a tener en cuenta en la ejecución de la técnica:

- a. Posición de guardia
- b. Posición de piernas (flexión de rodillas, distancia entre ellas, dirección de los pies)
- c. Altura centro de gravedad
- d. Dirección del brazo.
- e. Reacción del brazo
- f. Llegada del golpe y pierna del frente al mismo tiempo
- g. Posición final de los brazos (vuelta a la guardia)

A continuación se ilustraran las técnicas de ataque de Karate-do, Maete Tzuki, desarrollada por el Alumno del Dojo Ken-Sei-Kai



FASE INICIAL: Posición de Kamae



FASE 2: Golpeo brazo del frente  
Desplazamiento pierna delantera



FASE 3: Reacción del brazo delantero, Jalón de pierna trasera



FASE 4: Gikite



FASE 5: Recuperación de Guardia

## 2. Gyaku Tzuki

Golpe con el puño del brazo de la pierna que se encuentra atrás. Esta técnica en competencia se golpea Plexo solar, estómago y cara.

Se le da una puntuación de IPPON (1 punto).

Aspectos a tener en cuenta en la ejecución de la técnica:

- a. Posición de piernas (flexión de rodillas, distancia entre ellas, dirección de los pies)
- b. Movimiento de cadera
- c. Movimiento de los pies
- d. Caída de los en la traslación del peso
- e. Reacción del brazo
- f. Altura de centro de gravedad
- g. Posición final de los brazos (vuelta a la guardia)

A continuación se ilustraran las técnicas de ataque de Karate-do, Gyaku Tzuki Desarrollada por un Alumno del Dojo Ken-Sei-Kai



FASE INICIO: Posición de Kamae



FASE 2: Golpeo con brazo derecho  
Desplazamiento pierna delantera



FASE 3: Reacción del brazo derecho  
Jalón de pierna derecha



FASE FINAL: Recuperación de Guardia

3. Mae Gueri:

Patada frontal directa, con la cualquiera de las dos piernas, se golpea con la parte frontal del pie llamado en Josokutei (bola del pie), en competencia esta técnica se puede utilizar como ataque, contra ataque y como anticipación, esta técnica es muy efectiva pero se necesita mucha practicar para tener dominio de ella, en competencia se golpea en el estómago y es marcada con NIHON (2 punto).

Aspectos a tener en cuenta en la ejecución de la técnica:

- a. Posición de piernas (flexión de rodillas, distancia entre ellas, dirección de los pies)
- b. Equilibrio
- c. Altura Centro de gravedad
- d. Rodilla tocando el Plexo Solar
- e. Extensión de la pierna de impacto
- f. Golpeo con bola de pie
- g. Reacción de la pierna, altura plexo solar
- h. Movimiento de los brazos (traslado de la posición de guardia)
- i. Posición final de los brazos (vuelta a la guardia)

A continuación se ilustraran las técnicas de ataque de Karate-do, Mae Gueri  
Desarrollada por la Alumna del Dojo Ken-Sei-Kai



INICIAL: Posición de Guardia

FASE 2: Elevación de Rodilla



FASE 3: Extensión de la pierna

Golpeo con bola de pie



FASE 4: Reacción de la pierna

FASE FINAL: Recuperación de Guardia

#### 4. Mawashi Gueri Shudan

Patada circular, se golpea parte de arriba del pie (empeine), en competencia a la altura media es marcado en el estómago y espalda, esta técnica es marcada en competencia como NIHON (2 puntos)

Aspectos a tener en cuenta en la ejecución de la técnica:

- a. Posición de piernas (flexión de rodillas, distancia entre ellas, dirección de los pies)
- b. Equilibrio
- c. Altura Centro de gravedad
- d. Rodilla tocando el Plexo Solar
- e. Rotación de cadera
- f. Extensión de la pierna de impacto
- g. Golpeo con el empeine
- h. Movimiento de los brazos (traslado de la posición de guardia)
- i. Reacción de la pierna, altura plexo solar
- j. Patada altura media del cuerpo.
- k. Posición final de los brazos (vuelta a la guardia)

A continuación se ilustraran las técnicas de ataque de Karate-do, Mawashi Geri Shudan, desarrollada por Alumna del Dojo Ken-Sei-Kai



INICIAL: Posición de Guardia



FASE 2: Elevación de Rodilla

FASE



FASE 3: Extensión de la pierna, golpeando con el empeine.



FASE 4: Reacción de la pierna



FASE FINAL: Recuperación de Guardia

5. Mawashi Gueri Yodan

Patada circular, se golpea con el empeine en competencia, a la altura de la cara, esta técnica se puede utilizar como ataque, contra ataque y como anticipación, esta técnica es una de las técnicas que mayor punteo da en competencia, es marcada como SAMBON (3 puntos)

Aspectos importantes a tener en cuenta en la ejecución de las técnicas de pateo:

- a. Posición de piernas (flexión de rodillas, distancia entre ellas, dirección de los pies)
- b. Equilibrio
- c. Altura centro de gravedad
- d. Elevación de la rodilla
- e. Movimiento de rotación de cadera
- f. Movimiento de los brazos (traslado de la posición de guardia)
- g. El punto de impacto, altura de la cara
- h. Extensión y recogida de la pierna
- i. Golpeo con empeine
- j. Posición final de los brazos (vuelta a la guardia)

A continuación se ilustraran las técnicas de ataque de karate-do, Mawashi Gueri Yodan, desarrollada por Alumna del Dojo Ken-Sei-Kai



FASE INICIAL: Posición Kamae



FASE 2: Elevación de Rodilla



FASE 3: Extensión de pierna



FASE 4: Reacción de Pierna



FASE FINAL: Recuperación de Guardia

## CAPITULO III

### A. METODOLOGIA APLICADA

#### 1. Tipo de Investigación

Documental Descriptiva.

#### 2. Diseño de la Investigación

El trabajo se basó en una investigación de campo de tipo Documental Descriptiva.

Los datos fueron analizados mediante documentos libros, revistas, información electrónica y descriptiva por medio de encuestas.

En la investigación se trataron las técnicas básicas de ataque: Gyaku tzuki, Maete tzuki, Mae Gueri, Mawashi Gueri Shudan, Mawashi Gueri Yodan. Se describió la forma y uso de las mismas, así como los métodos de enseñanza.

Para la evaluación de las mismas se sugiere usar la tabla de cotejo (Anexo C)

#### 3. Definición de Variables e Indicadores

- a. Variables independientes: Maestros de Karate-do
- b .Variable Dependiente: Técnica básica de ataque

#### 4. Población y Muestra

Para la elaboración de esta investigación se tuvo una población de maestros de los Gimnasios de la Ciudad Capital de Guatemala, siendo estas las siguientes Organizaciones: SHOSHI- KAN, KEN- SEI- KAI y KUNIBA- KAI Estas tres organizaciones pertenecen a Shito Kai (Unión de todas las escuelas de Shito Ryu, reconocidas por la Federación Mundial de este estilo).

La muestra fue comprendida por el total de la población, que es la siguiente:

##### Organización

Shoshi Kan 1 Maestro (Cinturón Negro 1er Dan)

Kuniba kai (3 maestros)

Maestro Cinta Negra 3er Dan

Maestros Cinta Negra 2do Dan

Maestro Cinta Negra 1er Dan

Ken Sei Kai (4maestros)

Maestro Cinta Negra 3er Dan

Maestros Cinta Negra 2do Dan

Maestro Cinta Negra 1er Dan

#### 5. Enfoque del Trabajo

La investigación se basó en la Importancia de Técnica en el nivel principiante, para un buen desarrollo a futuro.

También se incluyeron apartados sobre cualidades coordinativas, para la mejor aplicación de las situaciones cambiantes que demanda el combate deportivo, como la coordinación gruesa ya que ésta abarca grandes planos musculares.

En Karate casi nunca se ejecutan técnicas aisladas, para su realización se utilizan extremidades superiores e inferiores, se realizan encadenamientos de golpes, (brazos y piernas), ataques contrataques.

#### 6. Técnica de Análisis de Datos

Se detalla los resultados obtenidos durante la investigación, mediante la encuestas a los maestros, para la recolección de datos se utilizó una encuesta diseñada por la autora (anexo A)

Para el análisis estadístico se utilizó el programa de hoja electrónica, para la realización de las gráficas.

#### 7. Instrumentos de Recolección de Datos

Los instrumentos de recolección de datos, se les fue realizando a los maestros encuestas y Observación Cruzada para obtener mayor información sobre la investigación, y poder unificar los datos, para el siguiente trabajo:

**ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA BÁSICA DE ATAQUE EN PRINCIPIANTES DEL KARATE DEPORTIVO**

#### 8. Confiabilidad

Para la confiabilidad de esta investigación, se obtuvo información, de ex- atletas de la selección Nacional, maestros con el grado de 1er Dan, 2do Dan, 3er Dan y Shijan (gran maestro 6to Dan), grados reconocidos por la Federación Mundial de Shito Ryu.

9. Alcance y Límites

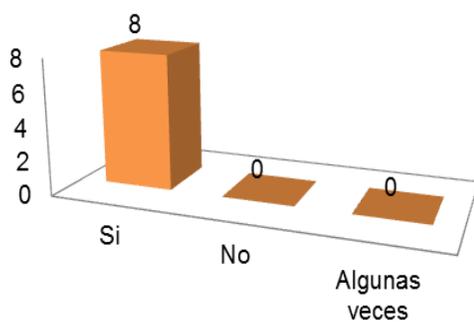
Por la aplicación de la técnica básica en los niveles intermedios de las escuelas Soshi-Kan, Kuniba-Kai y Ken-Sei-Kai

CAPITULO IV

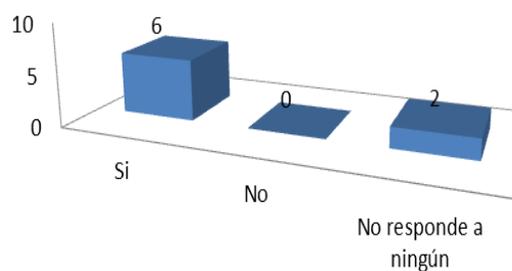
A. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS:

1. ¿Usted divide la enseñanza según el nivel de habilidad que posee el alumno dentro del entrenamiento?

ENCUESTA



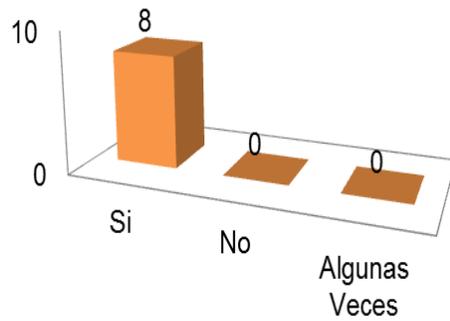
OBSERVACIÓN



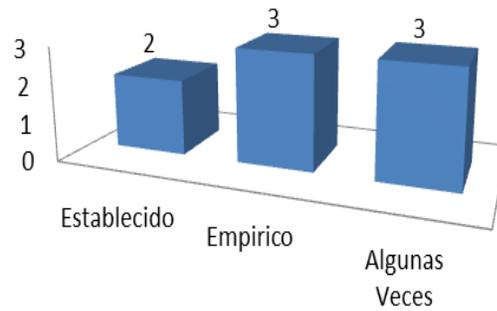
La encuesta indica que el 100% de los maestros dividen la enseñanza. Según la observación solo el 67% divide el entrenamiento según la habilidad del alumno, y el 22% no lo realiza.

2. ¿Tiene definido un programa para los elementos de la técnica básica para el nivel principiante?

ENCUESTA



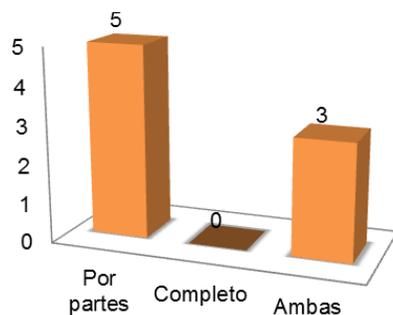
OBSERVACIÓN



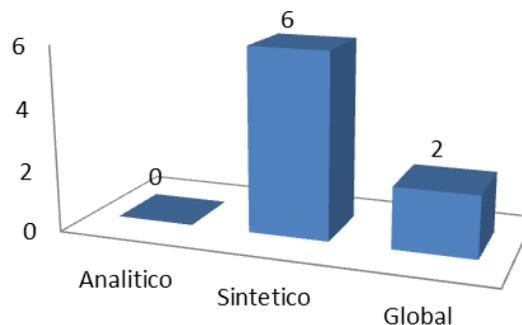
La Encuesta indica que el 100% de los maestros tiene un programa para los elementos de la técnica básica para los alumnos principiantes, Según la Observación el 38% trabaja empíricamente, el otro 38% algunas veces utilizan programa y el otro 25% tienen programa establecido.

3. ¿Que métodos de enseñanza utiliza?

ENCUESTA



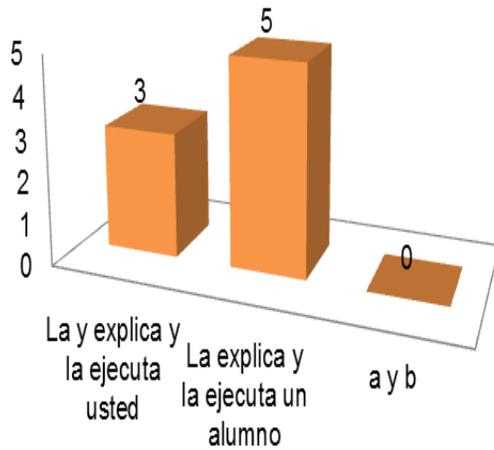
OBSERVACIÓN



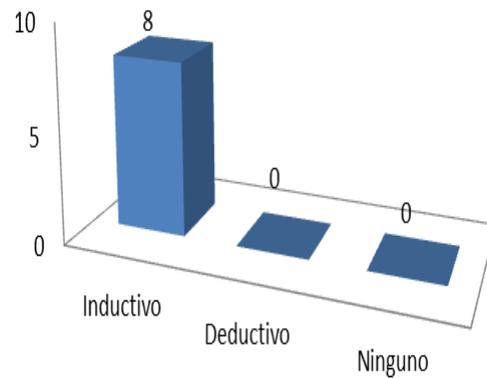
La encuesta indica que el 63% de los maestros su método de enseñanza es por partes y el 38% utilizan el método de ambos,  
Según la Observación el 75% de los maestros utilizan método Sintético y el 25% utilizan el método Global.

4. ¿Para la enseñanza de la técnica básica de golpeo usted realiza lo siguiente?

ENCUESTA



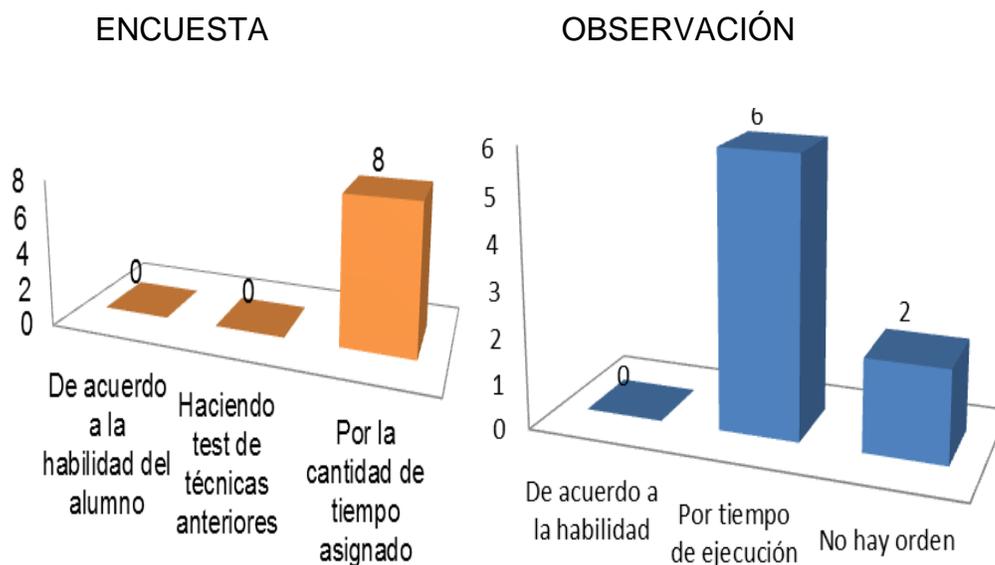
OBSERVACIÓN



La encuesta indica que el 63% de los maestros enseñan la técnica de ataque, la explican y la ejecutan, y 38% la Explica y la ejecuta.

Según la Observación el 100% la explica y la ejecuta.

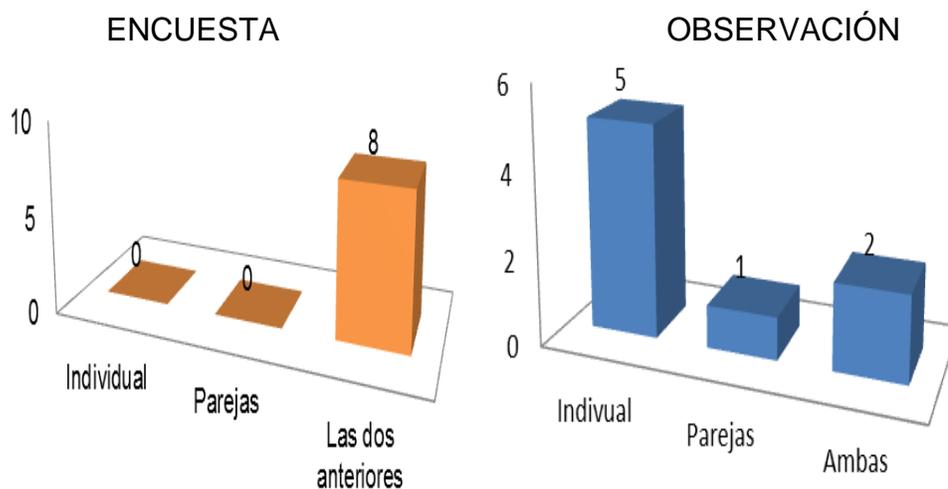
5. ¿Cómo determina la enseñanza de nuevas técnicas en su programa?



La encuesta indica que el 100% de los maestros determinan la enseñanza de nuevas técnica en su programa por cantidad de tiempo asignado.

Según la Observación el 75% por tiempo de ejecución de la técnica y el 25% no tienen un orden establecido.

6. ¿Para asegura el correcto aprendizaje del alumno de la técnica de ataque, usted ejecuta trabajo de la siguiente forma?

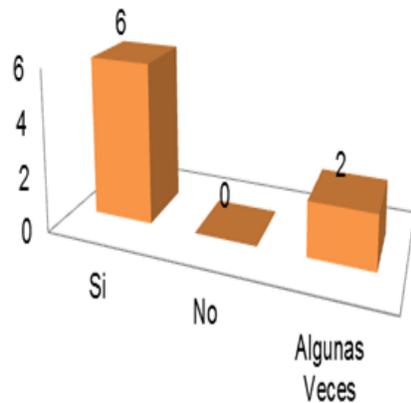


La encuesta indica que el 100% de los maestros para un mejor aprendizaje de la técnica de ataque ejecutan el trabajo individual y por parejas.

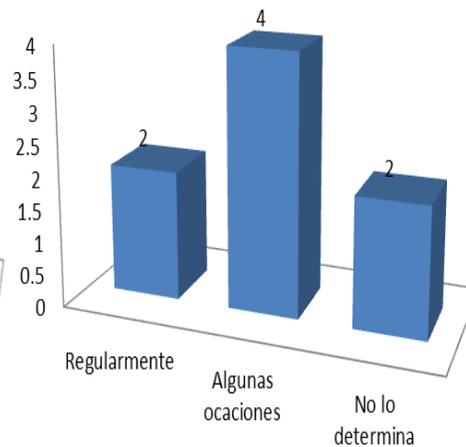
Según la Observación el 63% ejecuta el trabajo individual, el 25% la ejecuta individual y en parejas y el 13% lo trabaja en parejas.

7. ¿Cree usted que el trabajo de técnica básica de ataque a nivel principiante, en parejas tiene importancia?

ENCUESTA



OBSERVACIÓN

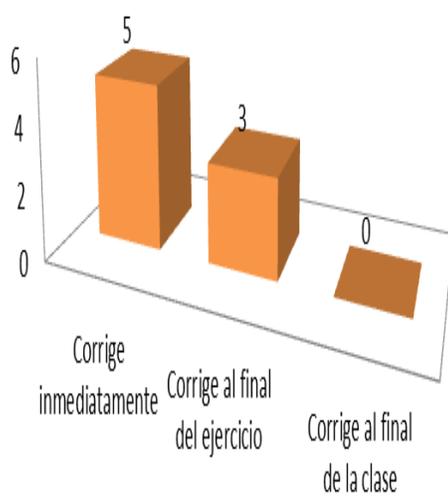


La encuesta indica que el 75% de los maestros creen que el trabajo en parejas tiene importancia, el 25% indica que algunas veces.

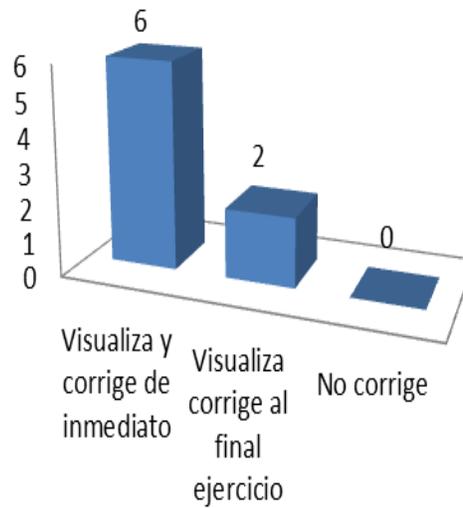
Según la Observación el 50% algunas ocasiones la aplica y el 25% regularmente y el 25% no la realiza.

8. ¿Cuando un alumno ejecuta una técnica deficiente usted?

ENCUESTA



OBSERVACIÓN

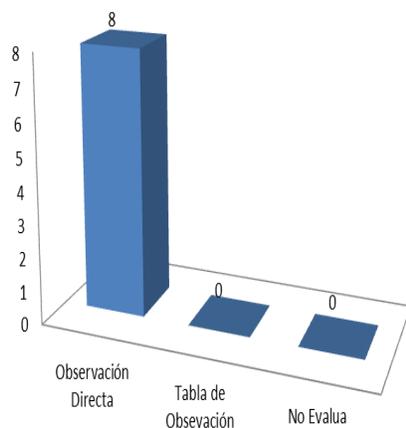


La encuesta indica que el 63% de los maestros corrige la deficiencia de técnica inmediatamente, el 37% corrige al final del ejercicio.

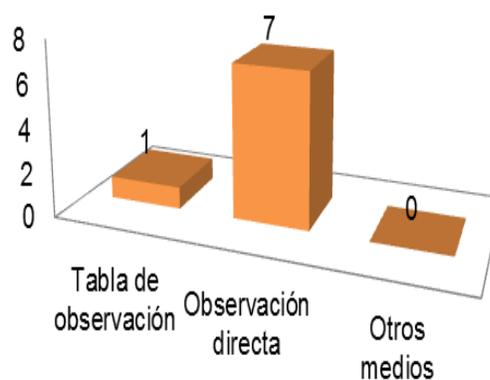
Según la Observación el 75% visualiza y corrige de inmediato, el 25% visualiza y corrige al final del ejercicio.

9. ¿Como evalúa un gesto técnico de ataque?

ENCUESTA



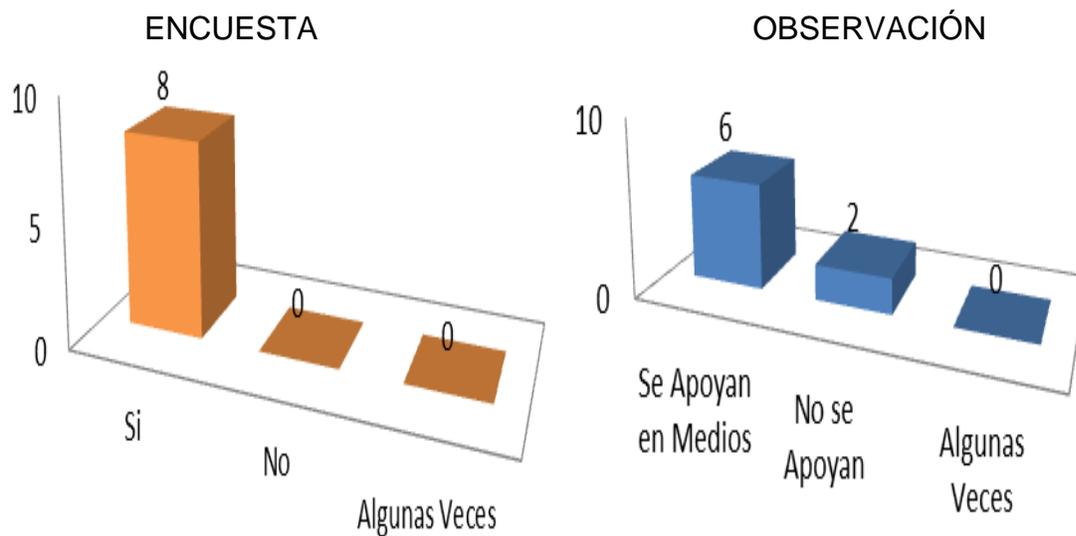
OBSERVACIÓN



La encuesta indica que el 100% de los maestros evalúa en gesto técnico de ataque por observación directa.

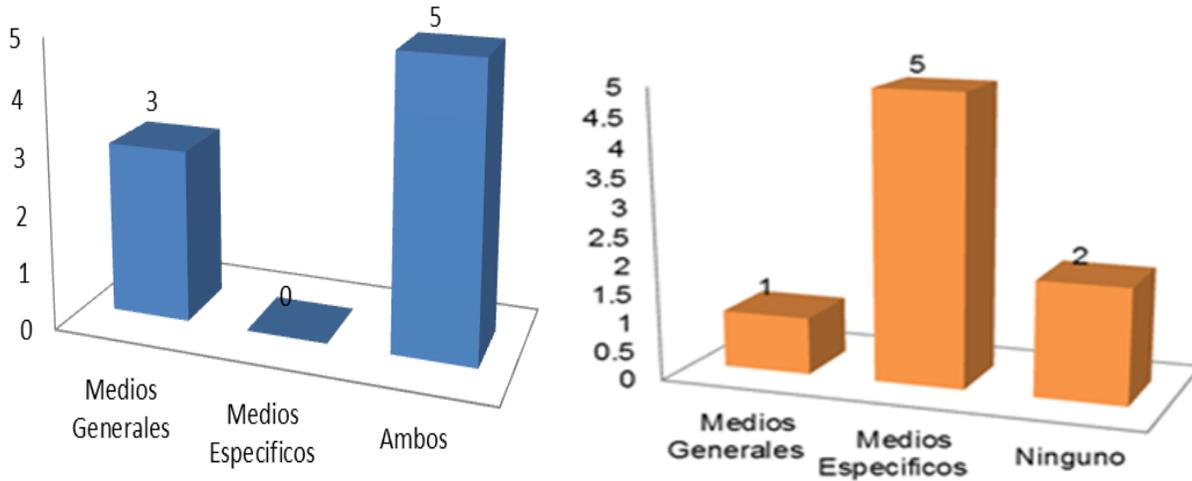
Según la Observación el 87% Observación directa y el 13% por tabla de observación.

10. ¿Es importante los medios para la enseñanza y práctica de la técnica básica de ataque?



La encuesta indica que el 100% de los maestros creen que es importante el uso de medios para la enseñanza y aprendizaje de la técnica de ataque. Según la Observación el 75% se apoya en medios y el 25% se apoyan en medios para la enseñanza y practica.

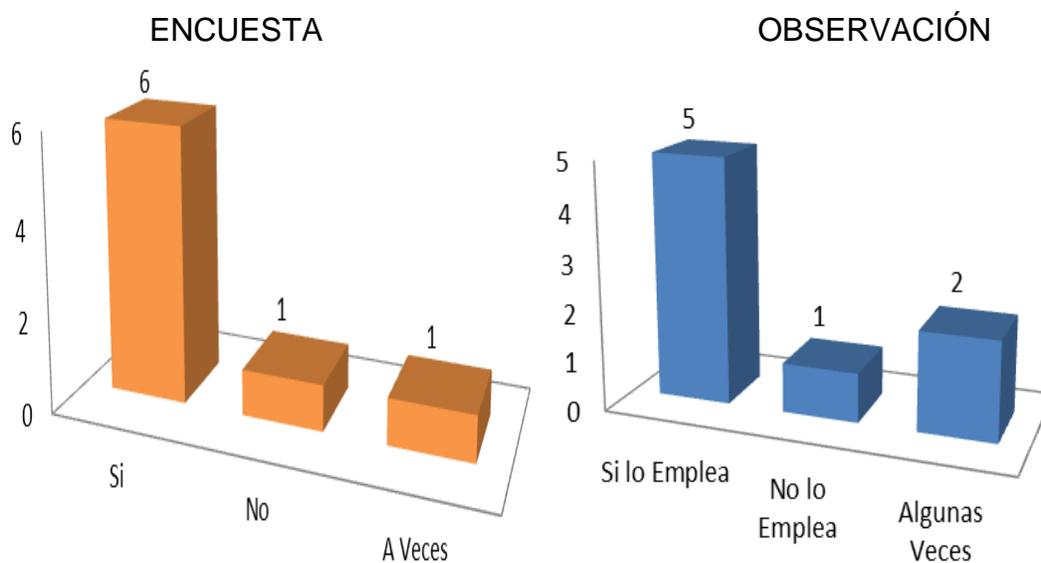
11. ¿Que medios utiliza para la práctica?



La encuesta indica que el 63% utilizan medios específicos, el 38% utilizan medios generales.

Según la Observación el 63% utiliza Medios Específicos, el 25% no utiliza ningún medio y el 13% utiliza Medios Generales.

12. ¿Para la práctica de ataque en pareja utiliza los medios especiales?



La encuesta indica que el 75% de los maestros utilizan medios especiales para la práctica en parejas, 13% algunas veces utilizan y el otro 13% nunca utilizan. Observación el 63% emplean medios, el 25% algunas veces y el 13% no emplea medios para la práctica de la técnica del ataque.

## B. CONCLUSIONES

1. La realización de la técnica básica de ataque para todos los maestros es importante y ocupa un espacio dentro del entrenamiento constante.
2. Todos los maestros están conscientes del beneficio de separar a los alumnos más aventajados.
3. Todos los maestros poseen un programa definido sobre el trabajo de la técnica básica de ataque, pero hay muchos casos (38%), aun hacen un trabajo de sesión sin tener objetivos sobre el trabajo ejecutado.
4. El 100% de los maestros establece que las técnicas nuevas tiene que obedecer a un encadenamiento, pero en la práctica (38%), hace caso omiso a esta acción.
5. El 100% de los maestros consultados utiliza los medios como forma práctica para la enseñanza de la técnica, pero en la observación se observa que no hay una utilización de este medio importante en el desarrollo de la técnica.
6. Los maestros (100%) entienden la importancia de la evaluación de la técnica, utilizan para la evaluación la observación directa. Pero en la observación se determino que solo el 13% utiliza una tabla de

observación para evaluación de la misma. El otro 87% lo hace con la observación.

### C. RECOMENDACIONES

1. Todos los maestros deben formarse en ciencias aplicadas al deporte, ya que si no hay un aporte científico en el trabajo siempre será algo incompleto.
2. Los entrenadores tienen que prestarle mucha atención a los aspectos técnicos del ataque, ya que si éstos no cumplen con los aspectos que requiere el reglamento de arbitraje, nunca será una puntuable.
3. Buscar siempre las fortalezas y debilidades del alumno es parte importante del progreso individual de cada uno.
4. Inculcar la importancia que tiene la técnica en el desarrollo integral del atleta es responsabilidad del maestro, hay que llevar bien a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje.
5. A las autoridades encargadas de cada una de las escuelas que conforman la asociación Departamental de Karate-do de Guatemala, hacer cursos para la capacitación de entrenadores.

#### D. REFERENCIAS

Rabanal, José (2000) Revista en línea, Disponible en: <http://www.efdeportes/preparacionfisica>. Revista digital-Buenos Aires. Año 5-nº 18 de 2000 ( consulta: 2003, Julio 02)

Lic. Francisco García Almenares, Lic. Eliecer Peñalver Rodríguez, MsC. Gregorio E. Valdés Arce, Lic. Bernardo Pérez Román, Lic. Yamiley León García, Colaboradores: MsC. Antonio Becali Garrido, Lic. Isabel Rodríguez Martínez, Lic. Luis Alberto Pérez, Lebis Pérez Cárdenas.

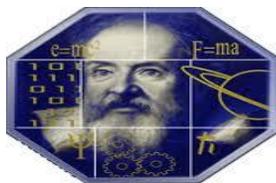
<http://www.indernet/Provincias/hlg/documentos/ppd/Combate%201/PPD%20K%C3%A1rate%20ok-DOCUMENTO%20COMPLETO.pdf>

Manual de enseñanza y sus programas de Shito Kai.

Francisco Seirul-lo Vargas, La técnica y su Entrenamiento.

E. ANEXO

Anexo A



UNIVERSIDAD GALILEO DE GUATEMALA  
FACULTA TECNOLOGIA  
LICENCIATURA EN DEPORTE

ENCUESTA

Objetivo:

El siguiente Cuestionario se realiza con el fin de establecer si los Maestros le prestan importancia a la técnica básica, el programa de grados y si le dan énfasis a la coordinación.

1. ¿Usted divide la enseñanza según el nivel de habilidad que posee el alumno dentro del entrenamiento?
  - a) Si ( )
  - b) No ( )
  - c) A Veces ( )
  
2. ¿Tiene definido un programa para los elementos de la técnica básica para el nivel principiante?
  - a) Si ( )
  - b) No ( )

3. ¿Cómo enseña usted una técnica básica?
- a) Por partes ( )
  - b) Completo ( )
  - c) Ambas ( )
4. ¿Para la enseñanza de la técnica básica de golpeo usted realiza lo siguiente?
- a) La explica y la ejecuta Usted ( )
  - b) La explica usted y la ejecuta un alumno avanzado ( )
  - c) A y B ( )
5. ¿Cómo determina la enseñanza de nuevas técnicas en su programa?
- a) De acuerdo a la habilidad del alumno ( )
  - b) Haciendo test de técnicas anteriores ( )
  - c) Por la cantidad de tiempo asignado ( )
6. ¿Para asegura el correcto aprendizaje del alumno de la técnica de ataque, usted ejecuta trabajo de la siguiente forma?( objetivo C)
- a) Individual ( )
  - b) Parejas ( )
  - c) A y B ( )
7. ¿Cree usted que el trabajo de técnica básica de ataque a nivel principiante, en parejas tiene importancia?
- a) Si ( )
  - b) No ( )
  - c) Algunas veces ( )

8. ¿Cuando un alumno ejecuta una técnica deficiente usted?
- a) Corrige inmediatamente ( )
  - b) Corrige al final del ejercicio ( )
  - c) Corrige al final de la clase ( )
9. Como evalúa un gesto técnico de ataque
- a) Tabla de Observación ( )
  - b) Observación directa ( )
  - c) Otros medios ( )
10. ¿Es importante los medios para la enseñanza y práctica de la técnica básica de ataque?
- a) Si ( )
  - b) No ( )
  - c) Algunas Veces ( )
11. Que medios utiliza para la práctica?
- a) Medios Generales ( )
  - b) Medios Específicos ( )
  - c) Ninguno ( )
12. Para la práctica de ataque en pareja utiliza los medios especiales?
- a) Si ( )
  - b) No ( )
  - c) Algunas Veces ( )

Anexo B

Ejemplo de algunos ejercicios de Coordinación

- a) Correr en ZIG- ZAG hacia el frente (se puede utilizar conos)

Variante hacia atrás.

**xl**

**lx**

**xl**

**lx**

- b) Correr en ZIG- ZAG hacia el frente con balón

Variante

**oxl**

**lxo**

**oxl**

**lxo**

c) Material de trabajo ( Aros)

El alumno tiene que saltar con una pierna

El alumno inicia en el aro número 2 (pierna izquierda)

Luego salta al aro numero 3 (pierna izquierda)

Retorna al 2 (pierna derecha), luego salta al 1, retorna al 2(pierna izquierda)

x

1 2 3



d) Material de trabajo ( Aros)

El alumno tiene que saltar con las piernas juntas.

El alumno inicia en el aro numero 2

Luego salta al aro numero 3

Retorna al 2, luego salta al 1, retorna al 2

x

1 2 3



C) Variante del ejercicio d, se inicia en el 2, saltando con piernas juntas, luego se dirige al 3 con pierna izquierda, retorno a las 2 piernas juntas, saltar al 1 pierna derecha, retornar al 2.

x

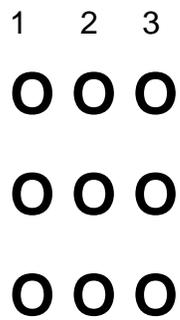


TABLA DE COTEJO  
TECNICA DE ATAQUE

NOMBRE: \_\_\_\_\_

NIVEL: \_\_\_\_\_

ESCUELA: KEN-SEI-KAI \_\_\_\_\_

SENSEI: \_\_\_\_\_

EXAMINADOR: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

TÉCNICA	SI	NO
<b>MAETE TZUKI</b>		
<b>POSICIÓN DE KAMAE</b>		
Brazo delantero flexionado, mano altura de hombro		
Brazo gikite pegado al cuerpo		
Centro de gravedad		
Espalda recta		
Vista al frente		
Pierna delantera flexionada		
<b>REALIZACIÓN DE LA TÉCNICA</b>		
No jalar brazo de adelante		
Brazo de golpeo estirado		
Rotación del puño de golpeo		
Reacción del brazo de golpeo (Gikite)		
Centro de gravedad		
<b>POSICIÓN DE KAMAE</b>		
Retornar a la misma posición de inicio		

TABLA DE COTEJO  
TECNICA DE ATAQUE

NOMBRE: \_\_\_\_\_

NIVEL: \_\_\_\_\_

ESCUELA: KEN-SEI-KAI \_\_\_\_\_

SENSEI: \_\_\_\_\_

EXAMINADOR: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

TÉCNICA	SI	NO
<b>GYAKO TZUKI</b>		
<b>POSICIÓN DE KAMAE</b>		
Brazo delantero flexionado, mano altura de hombro		
Brazo gikite pegado al cuerpo		
Centro de gravedad		
Espalda recta		
Vista al frente		
Pierna delantera flexionada		
<b>REALIZACIÓN DE LA TÉCNICA</b>		
Gyako Tzuki estirado		
Giro de la muñeca		
Gikite del brazo de adelante		
Pierna delantera flexionada,		
Caída con bola de pie		
Pierna trasera, rosando el piso		
Llegada de Gyako Tzuki y pierna al mismo tiempo		
Centro de gravedad		
<b>POSICIÓN DE KAMAE</b>		
Retornar a la misma posición de inicio		

TABLA DE COTEJO  
TECNICA DE ATAQUE

NOMBRE: \_\_\_\_\_

NIVEL: \_\_\_\_\_

ESCUELA: KEN-SEI-KAI \_\_\_\_\_

SENSEI: \_\_\_\_\_

EXAMINADOR: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

<b>TÉCNICA</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>MAE GERI</b>		
POSICIÓN DE KAMAE		
Brazo delantero flexionado, mano altura de hombro		
Brazo gikite pegado al cuerpo		
Centro de gravedad		
Espalda recta		
vista al frente		
Pierna delantera flexionada		
<b>REALIZACIÓN DE LA TÉCNICA</b>		
No empinar el pie de apoyo		
Rodilla altura de pecho		
Rozar la geri al pie de apoyo		
Extensión de la pierna de ataque		
Golpeo con Koshi		
Tronco recto		
Reacción de la pierna de impacto		
Rodilla altura de pecho (retorno)		
Espalda recta		
<b>POSICIÓN DE KAMAE</b>		
Retornar a la misma posición de inicio		

TABLA DE COTEJO  
TECNICA DE ATAQUE

NOMBRE: \_\_\_\_\_

NIVEL: \_\_\_\_\_

ESCUELA: KEN-SEI-KAI \_\_\_\_\_

SENSEI: \_\_\_\_\_

EXAMINADOR: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

TÉCNICA	SI	NO
<b>MAWASHI GERI (shudan)</b>		
<b>POSICIÓN DE KAMAE</b>		
Brazo delantero flexionado mano altura de hombro		
Brazo gikite pegado al cuerpo		
Centro de gravedad		
Espalda recta		
Vista al frente		
Pierna delantera flexionada		
<b>REALIZACIÓN DE LA TÉCNICA</b>		
No empujar el pie de apoyo		
Rozar la pierna trasera, al pie de apoyo		
Rodilla altura de pecho (retorno)		
Rotar cadera, al extensión de la pierna		
Extensión de la pierna de ataque		
Giro con bola de pie, pierna de apoyo		
Golpeo con el empuje		
Tronco recto		
Reacción de la pierna de impacto		
Rodilla altura del Plexo Solar (retorno)		
Patada altura de la cadera		
<b>POSICIÓN DE KAMAE</b>		
Retornar a la misma posición de inicio		

TABLA DE COTEJO  
TECNICA DE ATAQUE

NOMBRE:

NIVEL:

ESCUELA: KEN-SEI-KAI

SENSEI:

EXAMINADOR:

FECHA:

TÉCNICA	SI	NO
<b>MAWASHI GERI (Yodan)</b>		
<b>POSICIÓN DE KAMAE</b>		
Brazo delantero flexionado, mano altura de hombro		
Brazo gikite pegado al cuerpo		
Centro de gravedad		
Espalda recta		
vista al frente		
Pierna delantera flexionada		
<b>REALIZACIÓN DE LA TÉCNICA</b>		
No empujar el pie de apoyo		
Rozar la pierna trasera, al pie de apoyo		
Rodilla altura de pecho (retorno)		
Rotar cadera, al extensión de la pierna		
Extensión de la pierna de ataque		
Giro con bola de pie, pierna de apoyo		
golpeo con el empine		
Tronco recto		
Reacción de la pierna de impacto		
Rodilla altura de pecho (retorno)		
Patada altura de la cabeza		
<b>POSICIÓN DE KAMAE</b>		
Retornar a la misma posición de inicio		