



NIHON KARATE DO

Shotokan J.K.A.

FUNDADA EL 25 DE MAYO DE 1978

GUÍA BÁSICA DE ESTUDIO

Terminología de uso frecuente



Escuela Nihon Karate Do



Gichin Funakoshi (1869-1957): Fundador de la Escuela-Dojo Shotokan, considerado el padre del Karate Do moderno



Terminología de uso frecuente

Karate-Do: Del japonés *kara* = vacía; *te* = mano; *do* = camino espiritual. Se traduce entonces como el “Camino espiritual hacia las manos vacías”.

Gichin Funakoshi: (1869-1957) Fundador de la escuela Shotokan, de la cual derivó el estilo Shotokan, considerado el padre del Karate Do moderno.

Shotokan: Estilo de Karate-Do de origen japonés. Básicamente se caracteriza por técnicas amplias, ejecución de técnicas con un centro de gravedad bajo y de desplazamientos veloces.

Traducción literal: “Escuela del pino y la ola”.

SHO = Pino

TO = Ola

KAN = Casa o escuela

J.K.A. o Japan Karate Association; en español: Asociación Japonesa de Karate y en japonés: Nihon Karate Kyokai. Primera organización de Karate Do en el mundo, es la línea más antigua del estilo Shotokan.

J.K.A. es una entidad “gubernamental” (la única en su tipo y reconocida por el gobierno Japonés) que propende el espíritu del Karate Do que creó el Maestro Gichin Funakoshi, padre del Karate moderno. Tiene una estructura organizativa clara e instructores oficiales en todo el mundo. Para Sudamérica, el representante oficial de la JKA es el Sensei Mitsuo Inoue, radicado en Argentina.

Nihon Karate-Do: Nombre de la escuela de karate fundada por sensei *Rónald Cortés Núñez* y *Guillermo Cortés Núñez*, el 25 de mayo del año 1978. Pertenece a la Federación Chilena de Karate Do. Está afiliada a la *Organización de Karate Shotokan de Chile* (O.K.S – J.K.A. Chile). Y por su intermedio a la *Japan Karate Association* (J.K.A.).

Nihon Karate Do significa en su traducción literal: “Camino espiritual hacia las manos vacías del Japón”.

NIHON = Japón

KARATE = Manos vacías.

DO = Camino o vía espiritual.



Terminología básica para las clases

Doyo o dojo: Recinto destinado para la práctica del karate do.

Zeiza: Hincarse con rodillas flectadas, las piernas y los dorsos del pie hacia el suelo, tronco derecho y manos sobre los muslos. Posición para el ritual del saludo y posición de descanso.

Docmo aricato: Muchas gracias.

Sayonara: Adiós.

Shihan: Director de una escuela u organización.

Sensei: Profesor o guía.

Senpai: Profesor ayudante o hermano mayor.

Kohai: Alumno novicio.

Undo: Gimnasia o calistenia.

Yoi: Orden para estar en posición de alerta y atención.

Hajime: Comenzar.

Yame: Terminar.

Naote: Relajar, descansar.

Hayai: Rápido.

Yukkuri: Lento.

Mae: Adelante.

Ushiro: Atrás.

Migi: Derecha.

Hidari: Izquierda.

Mawatte: Giro de media vuelta.

Sagatte (sajate): Retroceder.

Kamae - te: En guardia, con las manos.



RITUAL DE SALUDO

Se realiza el protocolo de saludo al inicio y término de cada clase. El protocolo es dirigido por el profesor o el alumno más antiguo.

Yoi: Llamado para tomar la posición de alerta.

Seiza: Tomar la posición seiza (descrita anteriormente).

Mokuzo: Meditación. Momento de preparación antes de iniciar alguna actividad. Se cierran los ojos y se busca la tranquilidad interior.

Mokuzo yame: Término de la meditación, se abren los ojos.

Shomen ni rei: Saludo hacia delante, hacia el símbolo o referencia dentro del dojo, con este saludo se recuerda a Sensei Gichin Funakoshi.

Sensei ni rei: Saludo al profesor.

Otaçai ni rei: Saludo mutuo o saludo a los otros.

Tatte: Levantarse, ponerse de pie luego de hacer zeiza.

Rei: Saludo.

Otros términos básicos

OSS: Lema del estilo Shotokan que significa: “*estoy dispuesto a aprender*”. También se utiliza para asentir ante una explicación.

KIME: “Energía”, es la expresión de la energía utilizada en una técnica.

KIAI: Es un grito sin modulación que proviene de la contracción del abdomen y del “hara”. Es la expresión sonora de la fuerza interna al ejecutar una técnica.

Traducción: Expresión de la unión del espíritu.

KI = Espíritu

AI = Unión



Números en japonés:

Número	Nombre	Pronunciación
1	Ichi	“ish”
2	Ni	“ni”
3	San	“san”
4	Shi / Yon	“shi”
5	Go	“go”
6	Roku	“roc”
7	Shichi / Nana	“sich”
8	Hachi	“jash”
9	ku / kyû	“kyu”
10	jû	“yu”



DOJO KUN

(Moralidad del Dojo)

El Dojo Kun es la moralidad del dojo. Estos cinco preceptos corresponden a la filosofía más profunda de las Artes Marciales, los que paulatinamente se van archivando en nuestra mente y corazón al repetirlos al final de cada clase.

El mejor cultor de las Artes Marciales es aquel que vive, respeta y cultiva el Dojo Kun en su vida diaria, más allá del Dojo.

El Dojo Kun se recita con fuerza y convicción en el ceremonial de saludos finales, luego del *mokuzo* o meditación.

DOJO KUN:

- **INTENTAR PERFECCIONAR EL CARÁCTER**
HITOTSU! JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO!
- **SER CORRECTO, LEAL Y PUNTUAL**
HITOTSU! MAKOTO NO MICHI O MAMORU KOTO!
- **TRATAR DE SUPERARSE**
HITOTSU! DORYOKU NO SEICHIN O YASHINAU KOTO!
- **RESPETAR A LOS DEMÁS**
HITOTSU! REIGI O OMONZURU KOTO!
- **ABSTENERSE DE PROCEDERES VIOLENTOS**
HITOTSU! KEKKI NO YU O IMASHIMURU KOTO!