



# NIHON KARATE DO

Shotokan J.K.A.

FUNDADA EL 25 DE MAYO DE 1978

---

## Reigi Saho o Rei Shiki

Recopilado por Senpai Juan José Escobar Mendoza con motivo de la tesina presentada para obtener  
Cinturón Negro Nihon Karate Do

El karate moderno es el resultado de la evolución de primitivas formas de combate. En su desarrollo histórico, el karate como otras artes marciales, se impregnó de los rasgos sociales y culturales de los pueblos que lo practicaban. Como consecuencia de este proceso, el **budo** (las artes marciales orientales) integra como elementos inherentes a su práctica una serie de "normas de comportamiento y cortesía" por las que se rigen las relaciones entre los practicantes. La observación adecuada de la etiqueta es una parte de su práctica tanto como el aprendizaje de las técnicas.

Desafortunadamente, cada vez resulta más frecuente la relajación en la observancia de estas normas por parte de los **kohai**, pero aún es más lacerante el descuido en su cumplimiento por parte de practicantes veteranos e incluso algún **Sensei**. Sólo puede disculparse esta dejación en el posible desconocimiento del significado y relevancia que la etiqueta tiene en las artes marciales. Es de esperar que este documento contribuya a su difusión y mejor conocimiento del "**Reigi saho**" o "**Rei shiki**", es decir, del conjunto de normas de comportamiento, etiqueta y cortesía propia de las artes marciales y sin las cuales no serían otra cosa que burdas formas de lucha.



## El Dojo

Antes de adentrarnos en el análisis de los aspectos más formales relacionados con el protocolo, conviene recordar que, aunque se ha universalizado el uso de la palabra gimnasio para referirnos a lugar de entrenamiento, el término adecuado es **dojo**. La palabra "**Dojo**" realmente es la combinación de dos vocablos: "**Do**" que significa "la vía" o "el camino"; y "**jo**" que quiere decir "el lugar". Ambas palabras al ser combinadas adquieren el siguiente significado: "el lugar donde el camino es estudiado". No se trata de un gimnasio al uso, sino de un espacio de encuentro donde el aprendiz es guiado por el instructor por un camino de esfuerzo y autoexigencia en la práctica que habrá de conducirlo al pleno desarrollo de todas sus potencialidades físicas y psíquicas y, por extensión, a un mejor conocimiento de sí mismo. Por lo tanto, este sitio debe ser tratado con la seriedad que se merece siguiendo la etiqueta en el Dojo. Es el primer paso para practicar artes marciales.

## Entrada al Iwama Dojo

Originalmente, en Japón, este lugar era parte de un **santuario** o un gran **anexo a la casa del maestro**. Por esta razón es habitual que al entrar en el dojo quedemos orientados en la dirección a un pequeño santuario. Con algunas diferencias, la mayoría de los dojos presentan una disposición similar de sus espacios:

- **Kamiza:**  
Tradicionalmente el kamiza, también llamado **Shomen**, estaba situado al norte y es el punto más lejano desde la entrada. Es el lugar de honor del dojo, donde podemos encontrar: **Kamidana:** en Japón, es un altarcillo dedicado a las divinidades, pero fuera del país nipón, aquí se sitúan la foto del maestro y otros símbolos de la escuela e importantes figuras o elementos de mérito. **Shihandai:** Lugar del profesor o maestro; **Raihinseki:** Lugar de los asistentes, expertos, o invitados de honor. Durante las demostraciones, competiciones y demás actos públicos el Kamiza (Shomen) es el sitio de los representantes institucionales, de la bandera, o de la presidencia de la manifestación.
- **Shimoza:** Es el lado opuesto al Kamiza.



## La jerarquía de los lugares

Según el modelo anterior, en las formaciones de comienzo y final de la clase, la mayoría de los practicantes nóveles (**kohai**) están situados en la zona más cercana a la puerta y los más veteranos (**Senpai**) en la zona más próxima al kamiza. Si la puerta es el centro de la sala, entonces el lado derecho es Kamiza y el lado izquierdo Shimoza.

Dentro del dojo, con carácter general, el orden jerárquico se establece de acuerdo con el grado **kyu** o **dan** de los asistentes, siempre de mayor a menor. No obstante, una persona que tiene mayor grado, por cortesía, cederá su puesto a otra que, aunque ahora tenga menor grado, alcanzó el cinturón negro antes que él o fue su *senpai*.

No obstante, lo antes apuntado, cuando a un cursillo o seminario asisten practicantes de diversas artes marciales, la norma indica que aquellos que practican la modalidad sobre la que trata el curso se sitúan en primer lugar, ordenados entre sí de acuerdo con el principio jerárquico antes descrito. De esta forma un cinto amarillo de la disciplina convocante se coloca por delante de un cinturón negro de otra disciplina. Sin embargo, cuando asiste un alto grado (no menos de 5º ó 6º Dan), la cortesía recomienda que se le sitúe en un lugar preferencial, en atención a su distinción. Del mismo modo ocurre con las personas que ocupan cargos de responsabilidad directiva y los cintos negros más antiguos.

Cuando en un dojo se imparte un curso o seminario, el maestro invitado (ponente) comparte el shihandai con el profesor titular del centro y otros altos grados.

Asimismo, es frecuente, que los más altos grados dentro de una organización se ordenen entre ellos ocupando un lateral de la sala, a la izquierda del kamiza.

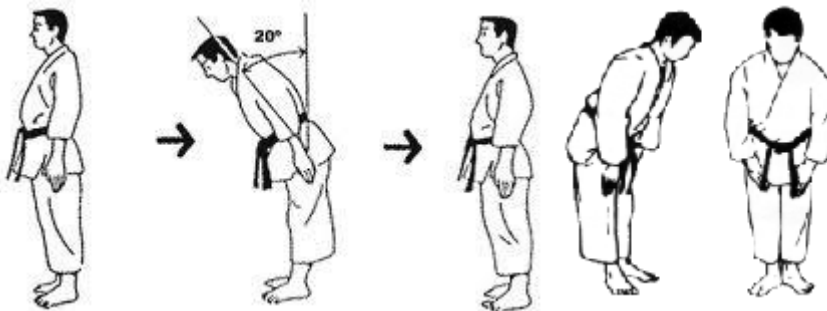
Cuando se asiste a un seminario, es frecuente que se desconozca el grado o antigüedad de alguno de los asistentes. En estos casos, una vez más, la cortesía manda y se cede el puesto al de mayor edad o a quien ya ocupa el lugar.

En cualquier caso, el maestro podrá intervenir para realizar alguna precisión al respecto.



## Rei ho – el saludo

En cualquier cultura y lugar el saludo es un símbolo de cortesía. La reverencia cobra su verdadera dimensión como signo inequívoco de respeto hacia las autoridades, el maestro, los compañeros, el adversario y hacia uno mismo. El saludo es un símbolo identificativo en todas las disciplinas de combate cualquiera que sea su origen, siendo además una muestra de la ceremonial que les caracteriza. Decía el Maestro Funakoshi que cuando se olvida la etiqueta se pierde el verdadero espíritu del Karate-Do. Fiel a la más pura tradición nipona, la reverencia está integrada en el budo, no es un añadido a él, sino como un componente identificativo de las propias artes marciales.



## Cómo saludar

Las formas de saludo pueden variar de un arte marcial a otra, particularmente cuando tienen diferente origen nacional. En lo que se refiere al Budo japonés, son más las semejanzas que los elementos distintivos.

Según las distintas circunstancias podemos encontrarnos con varias formas de saludo. En todos los posibles casos, el tronco se inclina lentamente hacia delante manteniéndose en esta posición durante un momento. **En los saludos de ceremonial la mirada se dirige al suelo**, en tanto que en los saludos previos a la realización **de combate la mirada debe permanecer fija sobre los ojos del oponente (metsuke)**, para volver a recuperar la posición original de forma pausada.

- **Shomen ni rei** saludo al lugar de honor, a la presidencia del acto (kamiza o shomen)
- **Otagai ni rei** saludo mutuo (entre iguales)
- **Sensei ni rei** saludo al maestro
- **To rei** saludo al sable (símbolo del arte)



En las artes marciales podemos encontrar dos posiciones de saludo; de pie y arrodillados.

- **Ritsurei** saludo en posición de pie.

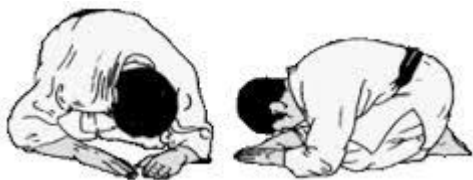
Las manos extendidas junto a los muslos, por el exterior (a diferencia del saludo cortesano en el que las manos aparecen por delante de los muslos).

Los pies suelen colocarse con los talones unidos y las puntas hacia el exterior (musubi dachi), aunque también pueden unirse completamente (heisoku dachi). Lo más frecuente es llevar el pie derecho junto al izquierdo, aunque esto dependiendo de las escuelas puede variar. Las palmas de las manos sobre la cara exterior de los muslos con los dedos unidos.

- **Za-rei**: saludo en posición de rodillas

Sentado sobre los talones, se colocan las manos izquierda y derecha (en este orden) en el tatami justo enfrente formando con los pulgares y con los dedos índices un triángulo. Inclinar lentamente la cabeza teniendo cuidado de no elevar las caderas. Luego se endereza el tronco y se vuelven las manos sobre los muslos, primero la derecha y después la izquierda.

#### ¿Cuándo saludar?



Se saluda siempre que se **entra o sale del tatami**. En el dojo en dirección al kamiza.

Al **empezar la clase**: Todos saludarán hacia la fotografía del Maestro fundador y los símbolos de la escuela. Después saludarán al Sensei y éste les devolverá el saludo. El proceso se repetirá al **finalizar la clase**.

**Durante la práctica**, cuando el instructor realiza una explicación, el alumno debe permanecer sentado (preferentemente en **seiza** o con las piernas cruzadas) y mirar atentamente. Tras la demostración, se saluda al profesor, después al compañero (**ritsurei**), y se comienza a trabajar y, lo mismo, al acabar. Se invita al compañero de mayor graduación a que comience primero la práctica.

Cuando se anuncia el fin de una técnica, se debe parar inmediatamente el movimiento, saludar al compañero y reunirse con los otros practicantes sentados en línea.

#### Suwari Kata – Arrodillarse



Al iniciar y finalizar clase, maestros y alumnos se arrodillan para realizar el saludo (**zarei**). Es, por lo tanto, preciso conocer que la forma correcta de pasar de la posición de pie (**kiritsu**) a la de rodillas (**seiza**). De acuerdo con la tradición, se debe realizar siguiendo la siguiente pauta:

1. Las manos sobre los muslos, atrasar el pie izquierdo apoyándolo sobre la prominencia metatarsiana (koshi) y posar esta rodilla sobre el piso.
2. Llevar el pie derecho atrás, junto al izquierdo, ambos apoyados sobre el koshi. Las dos rodillas en contacto con el suelo, las manos sobre los muslos y la espada recta.
3. Sentarse apoyando los glúteos en el espacio creado entre los talones. Ahora los pies descansan sobre el empeine y los dedos gordos se mantienen unidos.
4. Si se portan armas, éstas se depositan en el suelo, **a nuestra izquierda**.



### Seiza – La posición arrodillada

Hay que prestar atención a los siguientes detalles:

1. Como he señalado, en esta posición los talones se separan y los dedos gordos de ambos pies se mantienen unidos, de un modo más ortodoxo, el derecho sobre el izquierdo, produciendo una ligera supinación del pie que facilitará nuestra acomodación.
2. Las rodillas mantienen separadas, en su parte exterior más o menos el equivalente a la anchura de nuestros hombros.
3. Las manos, lo más habitual es que se apoyen sobre los muslos con las palmas hacia abajo, aunque esto puede variar según la escuela o ryu.
4. La espalda permanece recta evitando la rigidez, especialmente en el cuello.
5. La mirada al frente, se dirige a un punto en el suelo a medida distancia.

### Tachi Kata – Levantarse

Seguir esta pauta:

1. Erguir la parte superior del cuerpo y elevar las caderas.
2. Flexionar los dedos de los pies a fin de que la zona plantar de los metatarsos toquen el suelo.
3. Adelantar el pie derecho, colocándolo al lado de la rodilla izquierda.
4. Extender las caderas, elevar el tronco, a continuación, poner el pie izquierdo con el derecho a una posición final en **Shizen-tai**.

### Posición modificada para descansar.

Cuando el practicante sufre alguna malformación o lesión que le impida adoptar la posición arrodillada o seiza, podrá permanecer en el lugar que de acuerdo con su grado le corresponda en la fila, manteniéndose de pie o colocándose sentado con los pies cruzados. (HANZA).



## Mokutso – Meditación o concentración.

Mokutso se realiza a fin de iniciar y finalizar las sesiones de práctica.

Al **inicio de la sesión**, el propósito de Mokutso es establecer el adecuado marco psicológico para la práctica apartando nuestra mente de las inquietudes y pensamiento ajenos al entrenamiento. Durante el Mokutso, las manos se unen para formar un óvalo en la parte frontal del abdomen. Los dedos de la mano izquierda superpuestos a los dedos de la mano derecha, y las puntas de los pulgares se unen con una ligera presión. Los ojos se entrecierran y se realiza la respiración profunda.

**Finalizada la práctica**, el principal objetivo del Mokutso debe ser la vuelta a la calma restableciendo unos niveles fisiológicos normales.

## Puntos importantes

- La mente debe liberarse de pensamientos, y mantenerse plenamente alerta (**mushin**).
- Los ojos deben permanecer ligeramente abiertos. Se dice que mokutso se realiza con los ojos de Buda (a medio cerrar, pero sin dejar de verlo todo).
- La respiración debe ser lenta y continua. Realizaremos unas 10 inhalaciones profundas tomando el aire por la nariz mientras que el diafragma se relaja y el abdomen se dilata, ligeramente hacia delante y a los costados por la propia entrada del aire, facilitando el intercambio gaseoso en los pulmones y promoviendo una mayor oxigenación en todo el organismo.
- Una vez que ha entrado suficiente aire, se retiene dos o tres segundos y se expulsa, lentamente, a través de la nariz manteniendo la lengua pegada al paladar.
- Durante la exhalación, se comprime un poco, la cintura abdominal hacia adentro y hacia arriba. Se toma consciencia de los movimientos respiratorios ascendentes y descendentes producidos por la entrada y salida del aire. Las manos apoyadas en el abdomen dan la pauta de cómo éste sube en la inhalación y baja en la exhalación. La espiración es siempre más larga que la inspiración; el doble, más o menos.
- Esto se llama **fukushiki-kokyu**, o respiración abdominal. Desde esta posición, se favorece la acción del aparato circulatorio y produce una rápida relajación del cuerpo y la mente y el practicante se recupera de su cansancio.





- A lo largo de los ciclos de la respiración, la presión entre los pulgares no debería variar, ni alterarse su alineación.

#### **Entrada y salida del dojo:**

- Hay que tratar de llegar al dojo siempre **entre 10 a 15 minutos antes** de que se inicie la clase.
- La tradición invita a **los alumnos a que entren en el tatami antes que el profesor** y lo esperen alineados de derecha a izquierda por orden de grados.
- Durante el tiempo de espera, hasta que llegue el maestro o profesor, los **alumnos permanecerán en silencio**, tratando de establecer la calma dentro de sí mismos.
- Hay ocasiones en las que el maestro tiene que demorar su entrada en el tatami. En estos casos, el **Sempai se responsabilizará del calentamiento e inicio de clase**.
- Los estudiantes deberán **esperar a ser invitados a pasar al tatami por el instructor** o por el más alto Sempai asistente.
- Al entrar al tatami, se descalzará de espaldas al mismo para dejar las zapatillas bien alineadas y dispuestas con **las puntas hacia el exterior**.
- Al entrar y salir por la puerta del dojo, hay que hacerlo de frente al "kamiza" y **realizando "ritsu-rei"**.
- **Si se llega tarde a clase**, se debe proceder a **calentar antes de comenzar el entrenamiento, y esperar hasta que el instructor te invita a hacerlo**.
- Cuando un alumno llega con retraso, deberá **esperar en seiza** (preferentemente) o de pie a la entrada del tatami hasta que el profesor le haga una seña para incorporarse a la clase. Entonces el alumno saluda y se une al grupo procurando no perturbar la clase.
- **No se abandona el tatami durante el entrenamiento** salvo en caso de herida o de enfermedad (o sentirse mal) advirtiendo de ello al instructor.

#### **Salir antes de tiempo:**

Hay que esperar antes de salir del dojo hasta que el instructor no esté haciendo ninguna demostración. Cuando deba salirse antes de tiempo, hay que **pedir permiso al Sensei para dejar la clase**. No olvidemos realizar el saludo apropiado antes de abandonar el tatami, de la misma forma que lo hizo al entrar, pero en orden inverso.



## Equipamiento:

Los no cultores de karate suelen referirse al **traje de artes marciales** con el nombre genérico de **kimono**, sin tener en cuenta que el kimono es una prenda de vestir tradicional nipona y no el uniforme de práctica de artes marciales, el cual puede ser conocido con diferentes nombres en japonés: **keikogi**, **renshigi**, (uniforme de entrenamiento), **budogi** (uniforme de practicante de artes marciales), **karategui** uniforme del Karateka; **judogui**, de Judo, y comúnmente "gi".

Hay una serie de normas que, en materia de vestimenta, todos deberíamos tener en cuenta:

- Los estudiantes deben acudir al entrenamiento en **keikogi**. Esté deberá estar limpio, sin agujeros, manchas, etc. y libre de malos olores.
- **Las chicas deben llevar una camiseta sin dibujos debajo del Keikogi.** En ciertos casos, los varones podrán llevarla, de **color blanco.**
- Sólo a los **practicantes de paso por la escuela** se les permite portar sobre su keikogi escudos o emblemas distintos de los de la propia escuela.
- En algunos casos, **si el instructor usa un uniforme de color distinto del blanco**, el alumno **no está autorizado para ello.**
- **El lugar para cambiarse las ropas es el vestuario**, no en el tatami, ni los pasillos.
- Especialmente en caso de abundante sudoración, es aconsejable que el practicante tenga cerca de sí una pequeña toalla, para secarse.
- Como norma general, **el cinturón nunca se lava.** Un cinturón debe marchitarse por el tiempo, no con la lavadora... (siempre hay excepciones).
- **Las protecciones**, si fueran necesarias, deben ser llevadas hasta el tatami y **colocadas sin que estorben en el lugar señalado para este fin.**
- **Antes de acceder al tatami, hay que quitarse relojes, anillos, pendientes, cadenas, pulseras, collares y joyas ya que pueden engancharse y romperse o causar heridas** a uno mismo o a un compañero.
- El uso de **colgantes corporales** (piercings), **sigue la misma pauta que los pendientes.** En el caso de los que van bajo la ropa el portador será responsable de su peligrosidad.
- **Los lentes ópticos o de contacto** podrán usarse bajo la responsabilidad del practicante.
- **No se deben llevar comida, chicle o bebidas al tatami.**
- **Mantener las uñas** (y especialmente las de los pies) **limpias y cortas.**



### Actitud durante el entrenamiento

En todo momento, debe mantenerse una actitud seria, de respeto y predisposición al esfuerzo.

El maestro espera del alumno su entrega mental y física durante la instrucción. A su vez, el maestro tratará de dar lo mejor de sí mismo.

Esta actitud de respeto debe extenderse hacia los veteranos de la escuela.

Debemos evitar las conversaciones durante el entrenamiento, enfocándonos en el trabajo.

Hay que prestar la debida atención a lo que dice y explica el instructor. Si queda alguna duda, se pregunta para aclararla. (No obstante, recordemos que algunos maestros japoneses no admiten preguntas porque en la tradición nipona es habitual que el alumno encuentre la respuesta por sí mismo).

### Las instrucciones del maestro deben ser seguidas con la mayor prontitud y exactitud posible.

Si queremos orientación y el maestro está en medio de una explicación, hay que esperar a que finalice para solicitar su presencia.

Para llamar la atención del maestro, hay que esperar a que éste pase cerca, levantar la mano y saludar marcialmente.

Cuando el maestro explica, los alumnos guardan silencio y prestan atención. Durante la explicación, las situaciones más frecuentes son:

- Los alumnos se mantienen en su sitio, detienen la práctica y, de pie, observan lo que el maestro indica para realizar el ejercicio seguidamente.
- El maestro pide a los alumnos que se acerquen y, de pie o sentados (según la costumbre del dojo), reciben la explicación de maestro, al final de la cual asienten, vuelven a su sitio y reanudan la práctica.

Recordemos que en el Dojo:

- No se debe comer ni beber en el tatami. Tampoco se permite masticar chicle o comer caramelos.
- Hay que evitar en todo momento recostarse o apoyar los pies sobre las paredes del dojo. Tampoco hay que mantener conversaciones durante la práctica ni hablar o hacer comentarios cuando el maestro está explicando.
- No es correcto hacer comentarios críticos sobre los demás.



Para las personas que se inician, se recomienda observar a los veteranos de la clase, cómo se desenvuelven y actúan en el Dojo; es una excelente manera de aprender.

### **Trabajo con compañero**

Al practicar con su compañero, agradézcale diciendo **onagai shimazu** al comienzo (espero lo mejor de usted) y **domo arigato** o **arigato gozai mashita** (muchas gracias) al final.

Antes de iniciar los ejercicios, los practicantes realizarán saludo mutuo "**Otagai ni rei**", que repetirán al finalizar.

El alumno más veterano o de mayor grado iniciará las acciones y colaborará en lo que sea necesario para lograr una práctica óptima.

Hay que extremar el control sobre las acciones, especialmente en el caso de niños o compañeros y compañeras de menor corpulencia.

Si tenemos algún tipo de lesión, hay que señalárselo al instructor o compañero para evitar su agravamiento.

**No se realiza Kumite libre sin el permiso del sensei.**

### **Relaciones en el Dojo**

Una vez más, debemos abundar en que el Budo (artes marciales) está impregnado del carácter e idiosincrasia del pueblo nipón. De tal manera que las actitudes y comportamientos dentro del Dojo son sólo un reflejo del carácter japonés y no pueden ser entendidas si no se tiene en cuenta este aspecto.

En lo relativo a relaciones entre practicantes, se toma como modelo el mundo laboral, donde cuando un nuevo obrero o trabajador (**kohai**) ingresa en la fábrica o empresa un empleado veterano (**Senpai**) recibe el encargo de guiar sus primeros pasos en la firma y orientarle en su trabajo.



## Reciprocidad Senpai-Kohai

En el dojo se establece un vínculo novato-veterano (kohai-senpai) que actúa como correa de transmisión hasta el maestro (sensei).

Secularmente, el papel del senpai ha sido esencial en la difusión de los conocimientos; su veteranía y experiencia son muy valoradas en la cultura del país del sol naciente y se le responsabiliza de actuar como tutor del novicio, que desde ese momento se convierte en algo parecido a su acólito.

Esta labor de tutoría podría hacernos pensar en el senpai como una persona de avanzada edad, lo que no tiene por qué ser así, de hecho un joven puede ser el senpai de alguien de mayor edad si es más antiguo que él en el centro, en el dojo.

**En tiempos no muy remotos, en una escuela de karate, el kōhai normalmente realizaba diversas tareas para el Senpai incluyendo el lavado de ropa (keikogi) y limpieza de las instalaciones.** De

alguna manera, esta relación kohai-senpai, nos evoca la de reclutas-veteranos en el servicio militar, pues para que un practicante se considere veterano lo debe ser en correspondencia a alguien más nuevo, el recién ingresado, que tiempo después se convertirá a su vez en veterano respecto a los nuevos reclutas.

Pero si observamos con más minuciosidad descubriremos que entre el Senpai y el kohai se establece una suerte de acuerdo tácito basado en obligaciones mutuas: el senpai ofrece su conocimiento, protección y guía para encontrar respuestas a preguntas que el sensei no se dignará responder; por su parte, **el kohai debe respetar y obedecer a sus Senpai.**

Se puede producir la situación paradójica de que en un mismo club alguien es kohai respecto a los miembros más veteranos y, a la vez, es senpai respecto a los recién ingresados.

Esta correspondencia senpai-kōhai puede durar tanto tiempo como las dos personas estén interesadas en permanecer en contacto, aun cuando el contexto original en el que se produjo haya dejado de estar vigente. No debemos despreciar esta forma de entender y practicar la enseñanza, que se establece de forma voluntaria sobre la base de un intenso respeto hacia quien comparte con nosotros su conocimiento.



### El maestro:

El término japonés comúnmente utilizado para referirse a alguien que ha alcanzado un cierto nivel de maestría en una forma de arte o alguna otra habilidad es "sensei". **Lo adecuado es anteponer el apellido o nombre a la palabra Sensei, de este modo diremos "Ronald Sensei", "Guillermo Sensei". No es correcto decir "Sensei Funakoshi",** aunque todo dependerá de los usos y costumbres del país en el que nos encontremos.

El maestro de artes marciales puede ser nuestro amigo, un familiar e incluso un subordinado en otro ámbito; pero, en el contexto del dojo y en la relación enseñanza-aprendizaje, siempre es el Sensei y así debe ser llamado, y no por su nombre de pila.

### Nomenclatura japonesa

Todas las disciplinas requieren de un lenguaje común que permita a sus estudiosos comunicarse con la mayor exactitud y precisión. Las ciencias tienen como lengua propia el latín; la música clásica, el italiano; el ballet, el francés; la taumaturgia, el español; y el budo, el japonés.

De esta forma, dos practicantes de puntos remotos del mundo e idioma nativo diferente son poseedores de un glosario universal que identifica cada acción, cada movimiento. Este objetivo de manejar un código común para compartir e intercambiar información justificaría por sí mismo la necesidad de, cuando menos, conocer el lenguaje tradicional de nuestra disciplina.

Llegados a este punto, se hace necesario recordar que los pioneros no tuvieron la intención de crear un lenguaje técnico específico. Ellos eran japoneses y se limitaban a hablar en su idioma para describir los movimientos o acciones, y lo hacían atendiendo a criterios tales como:

- Altura respecto al cuerpo (**jodan, Chudan...**)
- Zona anatómica (**te, ashi, shuto...**)
- Trayectoria (**age, oshi...**)
- Dirección (**mae, yoko...**)
- Segmento (**hidari, migi...**)
- Propósito (**uke, uchi, nage...**)

Así, podemos encontrarlos:

- Hidari Chudan Shuto Uke *Defensa media con el canto de la mano izquierda*
- O Soto Gari *Gran barrido (siega) por el exterior.*
-



Sin embargo, cabe preguntarse hasta qué punto es necesario el uso del japonés para un estudiante no nativo. Evidentemente, para practicar un budo no es necesario saber comer con palillos o ser un erudito en el idioma nipón, pero no deja de ser conveniente tener el mejor conocimiento posible de los rasgos fundamentales de esta cultura para entender los propósitos del arte marcial y los conceptos técnicos y filosóficos que lo imbuyen. Todo dependerá de nuestro nivel (aprendiz o experto) y del interés personal que sintamos por estos aspectos.

**En la Escuela Nihon Karate Do, consideramos que cualquier alumno debería saber, como mínimo, la nomenclatura del programa técnico de su grado,** las expresiones y vocabulario de clase, contar hasta diez, y los conceptos básicos de las artes marciales.

**AUTOR:**

***Juan José Escobar Mendoza***

***Cinturón Negro Nihon Karate Do***