



KARATE MANUAL DEL PRACTICANTE MA NO SOLO



Sandro Naletto



A.K.A.MA.
ACADEMIA KÁRATE ARTES MARCIALES



Presenta

KARATE MANUAL DEL PRACTICANTE MA NO SOLO

Shorinji-Ryu Renshinkan Kárate-do



Sensei Sandro Naletto

Titolo | Karate manual del praticante ma no solo - ESP

Autore | Sandro Naletto

ISBN | 9788892668034

Prima edizione digitale: 2017

© Tutti i diritti riservati all'Autore

Youcanprint Self-Publishing

Via Roma 73 - 73039 Tricase (LE)

info@youcanprint.it

www.youcanprint.it

Questo eBook non potrà formare oggetto di scambio, commercio, prestito e rivendita e non potrà essere in alcun modo diffuso senza il previo consenso scritto dell'autore.

Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata costituisce violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla legge 633/1941.

ÍNDICE.

CAPÍTULO 000.	HISTORIA DEL SHORINJI-RYU KÁRATE-DADO RENSHINKAN.
CAPÍTULO 001.	COMPORTAMIENTO EN EL DOJO.
CAPÍTULO 010.	CEREMONIA SALUDO INICIAL.
CAPÍTULO 100.	INICIO LECCIÓN O CLASE. CALEFACCIÓN. EJERCICIOS ISOTÓNICOS POR LOS MIEMBROS INFERIORES. EJERCICIOS ISOTÓNICOS POR LOS ABDOMINALES. EJERCICIOS ISOTÓNICOS POR LOS MIEMBROS SUPERIORES Y EL TÓRAX. EJERCICIOS ISOTÓNICOS POR LOS MÚSCULOS ESPALDA LUMBAR. EJERCICIOS ISOMÉTRICOS A. CUERPO LIBRE. ARTES INFERIORES. EJERCICIOS ISOMÉTRICOS A. CUERPO LIBRE. ABDOMINALES. EJERCICIOS ISOMÉTRICOS A. CUERPO LIBRE. ESPALDA ES HOMBROS.
CAPÍTULO 103.	POSICIONES FUNDAMENTALES.
CAPÍTULO 110.	KIHON RENSHINKAN.
CAPÍTULO 111.	PRE-KATA: TAIKYOKU SANDAN. TÉCNICA DE LAS 3 PARADAS.
CAPÍTULO 112.	PRE-KATA: KENSHUO TÉCNICA DE PUÑO ES MANO ABIERTA.
CAPÍTULO 115.	YAKUSOKU KUMITE de 01 a 37 RENSHINKAN.
CAPÍTULO 130.	WAZA TÉCNICA GERI. WAZA TÉCNICA TSUKI. WAZA TÉCNICA UCHI. WAZA TÉCNICA UKE.
CAPÍTULO 201.	KATA01. SEISAN. MEDIANOCHE MEDIA LUNA.
CAPÍTULO 202.	KATA02. ANANKU. SOLO BRILLANTE.
CAPÍTULO 203.	KATA03. WANSHU. NOMBRE CHINO.
CAPÍTULO 204.	KATA04. CHINTO. LA GRÚA SOBRE LA ROCA.
CAPÍTULO 205.	KATA05. GOJUSHIHO. CINQUANTAQUATTRO PASOS.
CAPÍTULO 206.	KATA06. BASSAI. ATACO A. LA FORTALEZA.
CAPÍTULO 207.	KATA07. KUSHANKU. OBSERVANDO EL INFINITO.
CAPÍTULO 299.	CEREMONIA SALUDO FINAL.
CAPÍTULO 301.	EXÁMENES DE 9° KYU A. 1° KYU CINTURÓN DE BLANCO A. CASTAÑA.
CAPÍTULO 302.	EXÁMENES POR CINTURONES NEGROS.
CAPÍTULO 902.	MIYAMOTO MUSASHI.
CAPÍTULO 903.	GICHIN FUNAKOSHI.
CAPÍTULO 904.	EL KÁRATE. LA MÁS MORTAL DEFENSA PERSONAL.
CAPÍTULO 905.	EJEMPLOS POR DEFENDIDO PERSONAL.
CAPÍTULO 906.	LA ENSEÑANZA DEL KÁRATE.
CAPÍTULO 910.	PALABRAS JAPONESAS EN EL KÁRATE.
CAPÍTULO 911.	PSICOLOGÍA DEL DEPORTE. HIPNOSIS O IPNOTECNICA.
CAPÍTULO 912.	DEPORTE, CRECIMIENTO PERSONAL, SALUD, EN LAS ARTES MARCIALES. CONCEPTOS PRELIMINARES DE ENTRENAMIENTO. EMPIEZAS BASE DEL ENTRENAMIENTO. CALIDADES' FÍSICAS DE BASE. APRENDIZAJE MOTOR. MANANTIALES ENERGÉTICOS Y TIPOS DE FIBRAS MUSCULARES. HIGIENE EN EL ARTE MARCIAL. SEGURIDAD EN EL ARTE MARCIAL. ACCIDENTES DURANTE LA PRÁCTICA DE KÁRATE. LESIONES DURANTE LA PRÁCTICA DE KÁRATE. PRACTICAR PARA PROGRESAR KÁRATE. INFORMAR PARA PODER APRENDER KÁRATE.
CAPÍTULO 913.	COACHING POR TODO, UN NUEVO ALIADO DEL KÁRATE.
CAPÍTULO 914.	MERCADOTECNIA DEPORTIVA: LLAVE POR EL CRECIMIENTO DEL KÁRATE. MERCADOTECNIA DEPORTIVA: CONCEPTOS ES LLAVE. SATISFACER LAS NECESITA.' EL NACIMIENTO DE LA MERCADOTECNIA DEPORTIVA. UN PLAN INTEGRAL. ANÁLISIS FODA/DAFO/DOFA. SEGMENTACIÓN. EL PRODOTTO/SERVIZIO DEPORTISTA. PATROCINIO ES PATROCINADOR EN EL DEPORTE. PUBLICIDAD' DEPORTIVA. MERCADOTECNIA DIGITAL DEPORTISTA. DESARROLLO DE LA MERCADOTECNIA DEPORTIVA EN INTERNET.
CAPÍTULO 950.	AHORA HABLAMOS DE NOSOTROS. EMPRESARIO DE TI MISMO EN EL KÁRATE.

CAPÍTULO 990. REGLAMENTO INTERNACIONAL DE KATA Y KUMITE WKF.
CAPÍTULO 999. AGRADECIMIENTOS.

CAPÍTULO 000. HISTORIA DEL SHORINJI-RYU KÁRATE-DADO RENSHINKAN.

El estilo de kárate Shorinji ryu, puede hacer remontar las suyas originas a los primeros días de historia de kárate a Okinawa y el famoso maestro, Sokon Matsumura que se dice de

haber creado el kata, Chinto.

Entre sus alumnos más ocupados ha sido Chotoku Kyan, 1870 - 1945, que ha estudiado con un karateka llamado Joen Nakazato.

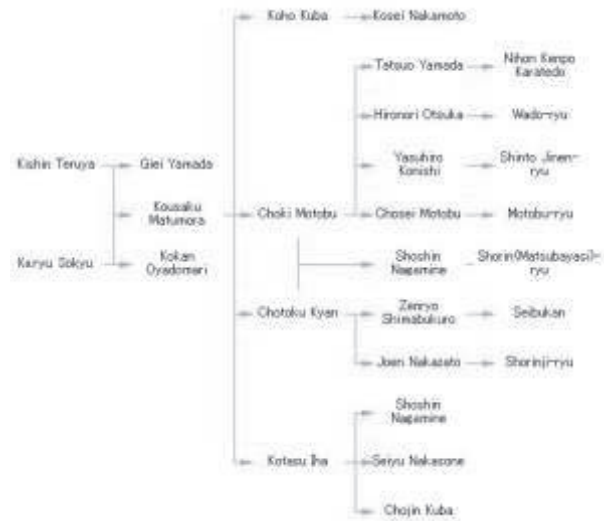
A su vuelta del servicio activo durante la segunda guerra mundial, Nakazato fue determinado a continuar su práctica de Shorinji ryu para mantener a la carta la enseñanza de su maestro.

Ha sido Nakazato que ha llamado el estilo Shorinji ryu, después de su lugar de nacimiento, un templo de Shaolin en China.

Uno de los estudiantes de Nakazato, Isamu Tamotsu de Kagoshima ha sido responsable para haber llevado por primero el estilo en Japón, en el continente en el 1950.

La escuela que ha creado, ha sido llamada Renshinkan.

Iwao Tamotsu, (hijo del fundador Isamu Tamotsu, ha trabajado continuamente para difundir el estilo Shorinji ryu Renshinkan en todo el mundo, después de haber establecido la Federación Internacional, que se reúne cada cinco años para celebrar y promover la paz en el mundo y la comprensión en los torneos internacionales de amistad. Shorinji ryu Renshinkan es uno de los pocos viejos alambiques quedados, todavía practicado al día de hoy.



En bajo de izquierda:

Shinsuke Kaneshima, Tatsuo Shimabukuro, Zenryo Shimabukuro, Chozo Nakama.

Detrás de izquierda:

Zenji Shimabukuro, Isamu Tamotsu, Joen Nakazato

Isamu Tamotsu, tuvo una enorme influencia respecto al Kárate de Okinawa, aunque descuidada en la posguerra.

En primer lugar, por cuánto Tamotsu Isamu concierne, 1919-2000, él fue bien conocido. Saludado de me Quieres. shima en Prefectura a Kagoshima, se ha graduado a la "Escuela de Formación a Policía Penitenciaria de Taiwán como oficial."

En la posguerra, fue Isamu Tamotsu que ha influenciado Nakamura Shigeru, Nakazato Joen y Shimabukuro Zenry. a participar en el Kárate japonés, en el específico, kumite con protecciones full-contact. Y, sin duda, ha sido sido por Tamotsu que los habitantes de Okinawa han conseguido sus utensilios full-contact.

En el 1955, Isamu Tamotsu ha instituido el Shorinji-ryu Renshinkan. A. cuánto parecido ha sido la primera persona que ha usado el nombre Shorinji-ryu. Parece que sea Nakazato Joen y Shimabukuro Zenry. lo siguieron en su empresa, (parece que Zenry. tenga en fin le cambiado a Shorin-ryu por algún motivo.

Isamu Tamotsu, ha llevado también Shimabukuro Zenry. en el JKF (Japan Kárate Association) generalmente indicada como FAJKO. Y éste ha sido el motivo que ha contribuido a formar la rama de Okinawa del original JKF bajo el nombre de "Okinawa

District Headquarters especial JKF "-", de que ha asumido la presidencia. Nakamura Shigeru, Okinawa Kenpo, ha estado entre los miembros del consejo.

Isamu Tamotsu ha estudiado sea con Nakazato Joen y Shimabukuro Zenry..

El estilo de kárate SHORINJI-RYU RENSHINKAN, fue fundado por ISAMU TAMOTSU, 10 dan, en el 1955, a KAGOSHIMA, Japón.

ISAMU TAMOTSU, estudió y practicado, además del kárate, el jujutsu, el taijutsu y otros artes marciales.

En el 2000, el hijo de ISAMU TAMOTSU, IWAO TAMOTSU, a la muerte del padre, ocurrida nota en el 2000, es nombrado soke del shorinji-ryu renshinkan, con el grado de 10 dan.



ISAMU TAMOTSU (1919/2000) IWAO TAMOTSU (1948/2016)

IWAO TAMOTSU, del 1969, girará el mundo para hacer conocer y difundir el estilo shorinji-ryu renshinkan en varios países.

Desdichadamente, el soke sensei IWAO TAMOTSU, murió el 29 de noviembre 2016.

Su sitio, le ha sido asignado a su hermano soke YUZO TAMOTSU.

Actualmente, en el 2016, los países en los que está presente el Shorinji-Ryu Renshinkan, son: Argelia, Azerbaijan, Brasil, Chile, China, Filipinas, Finlandia, JAPÓN, India, Inglaterra, Irán, México, Panamá, Puerto Rico, República dominicana, España,

Suecia, Taiwán, EE.UU., Vietnam.

Se estiman en 400.000 los adherentes al shorinji-ryu renshinkan, en el mundo.

Los kata del shorinji-ryu renshinkan, es, contrariamente a los demás alambiques de kárate, sólo 7.

El número exiguo de los kata, no tiene que ser subvalorado en todo caso, en cuánto, en los demás alambiques, existen numerosos kata definidos de base, otros de consolidación y luego hay aquellos superiores.

En shorinji-ryu renshinkan, todo y 7 los kata, son clasificados superiores.

En la costumbre luego del shorinji-ryu, los grandes maestros han dicho que para conocer bien un kata, necesita cada uno 7 años de práctica, o sea 49 años para conocer bien 7 kata.

He aquí un ulterior motivo porque el kárate se practica toda la vida.

Los kata, actualmente, soy:

SEISAN, ANANKU, WANSU, CHINTO, GOJUSHIHO, BASSAI, KUSHANKU.

Al acto de declarar de ello el nombre en competición, debe ser precisado, para no confundirlos con otros alambiques, el término no kata.

, Ejemplo: SEISAN no kata, ANANKU no kata, BASSAI no kata, etcétera,

Otra particularidad del shorinji-ryu, es que en el kumite, el alumno tiene que vestir una protección llamado BOGU, ella que permite una seguridad casi total en los combates, por contra, siendo precisamente una protección total, no permite maniobras demasiado inesperadas o teatro-cinematográficas.

El BOGU, fue inventado por ISAMU TAMOTSU. En realidad, en el 1959, durante una prueba efectuando un torneo de kumite, resultó que el BOGU fuera débil y peligroso, por el hecho que fue construido en piel y tejido por lo tanto sujeto a peligrosas roturas más allá de que ser antihigiénico debiendo el tejido absorber sudor y mohos. ISAMU, pródigo, notando precisamente los defectos, a modificar el BOGU tal como lo conocemos hoy. Por la crónica, un BOGU cuesta unos 500/600 dólares USA.



Con ocasión del 6° TORNEO PANAMERICANO DE LAS AMÉRICAS de kárate RENSHINKAN, que se ha tenido a San Domingo el 5 de octubre de 2013, aquí tenemos un recuerdo del Soke IWAO TAMOTSU, del Kyoshi MIGUEL PENA, y del yo Sensei Sandro Naletto. Desdichadamente, también el Kyoshi MIGUEL PENA, murió el 27 de diciembre de 2016, tampoco un mes después del soke IWAO TAMOTSU.



CAPÍTULO 001. COMPORTAMIENTO EN EL DOJO.

Este manual, quiere ser un documento para aprender el comportamiento que tenerse en gimnasio, que de ahora en luego llamaremos Dojo.

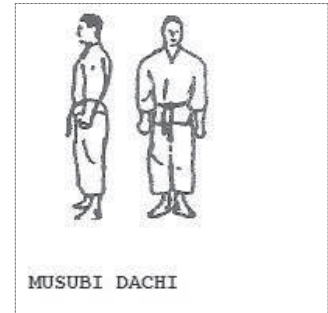
Ante todo, hace falta tener presente que para entrar en el dojo, hace falta ante todo respetarle mismos.

Antes de entrarle en el Dojo, el alumno debe:

- Lavarse efectuando una ducha, o al menos lavarse los pies.
- Nadie está encantado de entrenarse con quien está sucio.
- Además recordadvos que es no entrenarse bien con el estómago lleno. Evitáis comer y ahora beber al menos 1 antes del entrenamiento.
- Cortar las uñas de manos y pies.
- Si te has enfermado, no le vengas al Dojo. Descansados y curas bien.
- Si tienes heridas en alguna parte del cuerpo, el Maestro avisa, que valorará si podrás participar en la clase o bien no.
- Tienes que contar con una parte de baja de buena salud, de realizarse una vez al año.
- Si los padres después de haber acompañado a los hijos, quieren participar en la clase, son rogados ponerse a sus anchas, de estar en silencio y de no interferir en ningún modo con el Maestro sobre la finca de la clase, tantomeno llamar la atención del propio hijo.
- Ser dotado con el kárate-gi limpio y en orden con los reglamentos, el kárate-gi es el espejo de lo que eres.
- Apartarse pulseras, collanine, anillos, relojes, distintivos y todos los objetos que podrían causar heridas a él mismos y a los compañeros.
- Los aprendices son todo llamados a participar en la limpieza del Dojo, nadie tiene que estar a mirar. Hacéis la limpieza con dedicación, pensando que también este aspecto sirve a la práctica, en cuánto estáis perfeccionando y limpiando el área misma en la que vuestros mismos mentones tienen que aplicarse en serio pero agradablemente, y todos tienen que sentirse a justo comodidad.
- El pensamiento que los prácticos principios en el momento mismo en que le entran en el Dojo es muy importante. No sólo una persona con tal aptitud dejará sus zapatos en orden, pero pondrá en orden los zapatos de los otros.
- Utiliza las normas de la buena educación, observa las reglas y sigues las enseñanzas de los Maestros.
- Siempre haces el saludo en posición erguida cuando entras y cuando sales del tatami revuelto hacia el Kamiza o bien hacia el Maestro, si presente.
(Kamiza, es la pared dónde normalmente es expuesta una foto del fundador del estilo o aquel de un gran maestro.
- Subes sobre el tatami con el pie izquierdo por primero.
- Sales del tatami con el pie derecho por primero.
- Cuando el maestro explica una técnica, obsérvalo cuidadosamente y no te distraigas o hacer distraerte parecido del compañero.
- Antes de iniciar a practicar con un compañero, intercambiádvos el saludo, igualmente al final de la práctica.
- Si el Maestro pregunta de hacer algo, te la haces velozmente sin hablar.

- En el caso llegas con retraso y el entrenamiento ya es iniciado, ejecutas tres veces el saludo culpables, espera que el Maestro esté libre de empeños en el explicar, pregúntale el permiso de entrar en la clase, el suyo se acampa invito a participar en la clase.
- Si tienes que dejar el entrenamiento antes del término, pides luego el permiso al Maestro, pasando detrás de todo y nunca delante, llevados hacia la salida, ejecutas el saludo tradicional y sales.
- Al interior del Dojo observa la armonía recíproca y ocupada en la práctica con alegría, serenidad y disponibilidad.
- El modo correcto de sentarse sobre el tatami está en la posición de seiza: bajas de rodillas siempre con el pie izquierdo y remontas con lo derecho.
- Bajo el kárate-gi, sólo las mujeres tienen que vestir una camiseta blanca.
- Si tienes que dirigir una pregunta al Maestro, vas verso de él, salúdalo con respeto y te acampas que esté disponible a escucharte.
- No critiques nunca la ejecución de una técnica de un cinturón superior, por este hay el Maestro.
- Ocupados con todo tú mismo, hasta a dónde te lo permite tu físico y cada vez que crees no hacernosla, prueba a superarte, mejorarás notablemente tu autoestima.
- Durante el entrenamiento, cuando tu compañero se lleva un ataque, no te entumescas o hacer obstruccionismo, efectúa la parada en soltura, así haciendo, evitarás hacerte mal o hacerlo a tu compañero.
- Evitar consumir comida o bebidas sobre el tatami.
- Evitar sentarse sobre el tatami dando los hombros al kamiza.
- Acordarse que se ha sobre el tatami para aprender. Tu humildad y disponibilidad para los compañeros, servirán para hacerlos crecer, y hacerlos humildes y disponibles a su vez.
- Regularizar puntualmente los aspectos económicos. En caso de problemáticas, hablar de ello con el personal administrativo.
- Si tenéis que dirigirle al maestro, no lo llames nunca por nombre, pero, según los casos MAESTRO, SENSEI.
- La puntualidad es categórica. Es' acostumbrarse bien a presentarse al Dojo, al menos 15 minutos antes de la lección. Derrota tiempo para vestirse, no es respetuoso respecto al maestro y de los compañeros.
- **Un alumno serio, es el que repone absoluta confianza en el propio Maestro. Cuando el alumno piensa o cree de haber perdido tal confianza, por cualquier motivo, tiene que cambiar Dojo.**

CAPÍTULO 010. CEREMONIA SALUDO INICIAL.



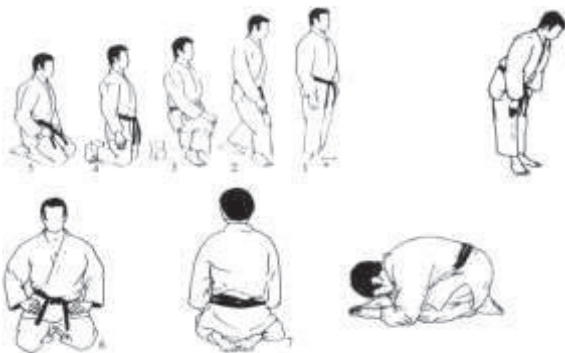
El maestro, dará los hombros al Kamiza, en posición MUSUBI DACHI.

Los alumnos, se hallarán frente el Maestro alineado, en orden de cinturón, y a igualdad de este, en orden de ancianidad.

El Maestro, siempre en posición MUSUBI DACHI, controlado una vez la alineación, se volverá hacia el Kamiza, dando por lo tanto los hombros a los alumnos. Después de que el Maestro habrá hecho señal al Sempai de mandar el principio de la ceremonia, el sempai más en grado, mandará: SEIZA.

El Maestro, por primero, se arrodillará, bajando la rodilla derecha por primero. El ancho de las rodillas, estará de unos dos puños, 20 cm. acerca de, mientras que las manos serán apoyadas a los muslos. Los dedos de los pies, se tocarán.

Después de que el maestro habrá ejecutado SEIZA, también los alumnos, efectuarán el SEIZA en orden de grado, no todo al mismo tiempo, pero progresivamente por grado. El alumno tendrá que controlar con la cola del ojo que su compañero de lado esté arrodillándose, de modo que hacer igualmente después de que el compañero ha iniciado el movimiento. Tiene que existir es decir un sincronismo a escalar.



Puesto que todos se han arrodillado en SEIZA, el Sempai, mandará: MOKUSO. Enseguida después del anuncio del MOKUSO, todo, cerrarán los ojos, y se concentrarán en la respiración, que tendrá que ser calma y relajada, preparándose a la preparación física que seguirá.

Después de alguna decena de segundos, decimos 10/15, cuando la respiración vuelva normal y relajado, el Sempai mandará: MOKUSO YAME.

Todos abrirán los ojos y se meterán en orden de atención, abandonando es decir el relajamiento.

El Sempai anunciará: HOMBUSHO IWAU TAMOTSU SOKE NI CULPABLES, todos se inclinarán hacia el KAMIZA, o bien hacia la imagen del SOKE IWAU TAMOTSU.

Después de algunos según, todos se restablecerán en posición SEIZA.

El Maestro se volverá, dando los hombros al KAMIZA.

El Sempai anunciará: SENSEI (SHIHAN) NI CULPABLES. Todos se inclinarán hacia el Maestro saludándolo, OSS.

Después de algunos según, todos se restablecerán en posición SEIZA.

El Sempai anunciará: KIRITZU. Todos se levantarán, primero el Maestro, luego el Sempai y en fin sucesivamente, poco a poco en orden de grado.

Conocido importante de saber.

Después del MOKUSO, en occidente, normalmente en todos los alambiques de Kárate, se cierran los ojos y se agrupa.

La mentalidad y la preparación de los Samurai, no les permitieron cerrarle ojos, porque en aquel instante, de un adversario, pudo partir y golpearte una hoja de su espada, y todavía, durante el sueño, siempre tuvieron los ojos entornados para controlar en todo caso el entorno dónde reposavano/dormivano, así haciendo, siempre quedaron a la cuesta, permitiendo pero, teniendo precisamente los ojos entornados, de hacer descansar el cerebro, permitiendo al propio cuerpo de descansar aunque de manera limitada, pero suficiente.

CAPÍTULO 100. INICIO LECCIÓN O CLASE. CALEFACCIÓN.

Los alumnos se dispondrán en orden de grado delante del Maestro.

Los grados, correspondientes a muchos colores del cinturón, soy:

- cinturón blanco, anaranjado, amarillo, azul, verde, morado, marrón, negra.

Este porque los últimos alumnos, (últimos llegados, podrán ver el comportamiento de los cinturones superiores, y tomar de ello ejemplo por su formación.

La lección o clase, inician normalmente con ejercicios de calefacción de la duración de unos 15 minutos.

Y' importante esta fase, en cuánto permite calentar los músculos y tendones de nuestro cuerpo.

El alumno es rogado ejecutar todos los ejercicios, con una progresiva velocidad, progresión que el mismo alumno valorará, a medida que creará el propio cuerpo listo, para ejercer la necesaria presión sobre los miembros, en concierto con el Maestro que ejecutará también como ejemplo los ejercicios preparatorios de calefacción.

Al término de esta fase, el Maestro anunciará de arreglar el kárate-gi, pronunciando la frase: OBI WAGI MUSUBE.

Después de la calefacción, el Maestro iniciará la lección real.

Los varios KIHON serán enseñados, WAZA, SANBON, YAKUSOKU, KENSHUO, KATA, KUMITE, oltre a varias técnicas, movimientos, filosofías, que el maestro creará oportuno.

El Maestro dirá cuándo los alumnos puedan beber agua por dissetarsi y rehidratarse.

Al término de la lección, el Maestro anunciará SHUGO, listos por el saludo final.

EJERCICIOS ISOTÓNICOS POR LOS MIEMBROS INFERIORES.

- Posición a piernas cerradas y a brazos extendidos a lo largo de las caderas. Brincar sobre el sitio abriendo las piernas y levantando los brazos. Los brazos se extienden y se levantan en sincrónico con el movimiento de las piernas. Inspiráis en fase de abertura, y espiráis cuando se reúnen las piernas, llevando los brazos extendidos a los lados del cuerpo.



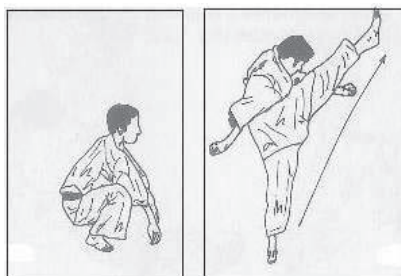
- Brincas sobre el sitio moviendo delante las piernas en sentido opuesto, ossia. Cuando avanza la pierna izquierda, se levanta el brazo derecho, cuando se avanza la pierna derecha, se levanta el brazo izquierdo.



- En posición acuclillada, apoyáis frontalmente las manos con las palmas al suelo, y distendéis posteriormente la pierna derecha. La pierna izquierda doblada, tiene la rodilla a la altura del hombro correspondiente. Invertidas rápidamente y con fuerza la posición de las piernas, con un movimiento a pistón en dirección antero posterior, sin levantar el busto.



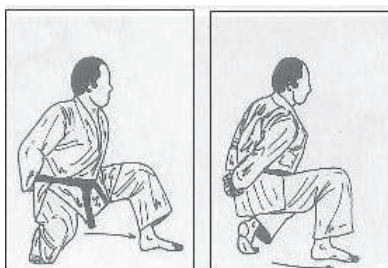
- De posición acuclillada, enderezadvos y ejecutáis una técnica de patada frontal con la pierna derecha. Volvéis en posición de salida y ejecutáis una patada frontal con la otra pierna. Alternadas rápidas series de patadas con ambas las piernas.



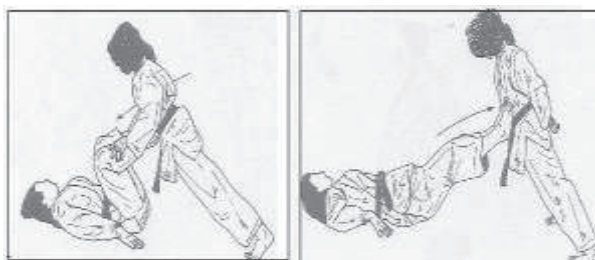
- Acuclillados, con las manos tras la espalda y el busto vertical, ejecutáis una serie de brincos teniendo cura de empujar hacia adelante con fuerza la presa y para arriba.



- El paso de la pato, se ejecuta en posición acuclillada, con las manos tras la espalda y el busto vertical. Avances y retrasadas en esta posición sin levantar excesivamente el baricentro.



- El ejecutor (Y), en decúbito dorsal, recoge ambas las piernas dobladas contra el busto. El pareja (P), se entumece y se apoya con el tórax en las plantas de los pies de (Y), el que extenderá y doblará al mismo tiempo las piernas sobre que carga el cuerpo de (P).



- El ejecutor (Y), en Kiba Dachi, soporta el peso de, P, sobre la parte superior exterioriza muslos. (Y, sin perder el equilibrio, ejecuta una serie de torcimientos manteniendo el busto vertical.

