

# SHINDOKAN

SHITO RYU KARATE DO



NELBUKAN INTERNATIONAL

SHITORYU KARATE-DO

URBANIZACIÓN QUINTAS DEL PACIFICO CALLE #10LOCAL 2019

CHORRERAS PANAMÁ.

TELÉFONO: +507 6219-2135

E-MAIL:DOJONELBUKAN@HOTMAIL.COM

AFILIADO A: SHINDOKAN INTERNACIONAL

FEDERACIÓN DE KARATE-DO DE PANAMA

LIG A DE KARATE-DO PANAMA OESTE





Al abrir esta guía has dado un paso importante, mostraste interés por nuestra filosofía que es KARATE-DO SHITO RYU.

En estas páginas encontraras lo que nuestra Técnica SHITO-RYU, como Shihan Toshiaki Nogiwa Tanaka, nos ha transmitido, y si te lo propones lo aprenderás.

Después de decirte que tu Dojo se llama SHINDO-KAN, lee detenidamente las siguientes frases y grábalas en tu mente como bienvenida.

El objetivo de SHINDO-KAN es cultivar y enriquecer el conocimiento y crear personas capaces y bien disciplinadas a través de la participación en el entrenamiento físico y mental utilizando las técnicas del Karate Do Shito Ryu.

**“La disciplina tarde que temprano vence a la inteligencia”**

**“Sólo en la actividad desearás vivir cien años”**

**(Proverbios japoneses)**

## SHINDOKAN INTERNACIONAL

Es una organización de Karate-do Shito Ryu a nivel Nacional, creada por Shihan Toshiaki Nogiwa, con sede en Saltillo, Coahuila.

Con la intención de promover la enseñanza del Karate Do Shito ryu heredada del Maestro Manzo Iwata, como arte de Budo, considerando su evolución dentro la formación de las personas, abarcando las muchas aristas en las que puede generar un cambio en la sociedad, hoy tambien en el ambito deportivo, logrando lleagra a participar en la maxima justa deportiva, ya que hara es parte bde los juegos olimpicos a partir de Tokio 2020.

SHIN: Espíritu, Corazón, Centro

DO: Camino, Senda

KAN: Escuela, Casa

Así pues literalmente SHIDOKAN significa: “La Escuela para el Camino del Espíritu”

Mon (紋) o Kamon (家紋) Daki myōga (抱茗荷).

Símbolo utilizado por el Maestro Nogiwa, dos ramas de jengibre, planta japonesa que simboliza " Perseverancia" .





El respeto hacia los demás es el primer paso para alcanzar el propio respeto. El desprecio, la burla, la humillación, los insultos, la cosificación de las personas, actitudes muy frecuentes en muchas actividades y deportes de competición en los que llegan a ser tan habituales que pasan a formar parte de ellos, no son la mejor fórmula para sentirse mejor después, ni para esperar respeto para uno mismo durante su práctica o en la vida cotidiana.



El respeto a los demás y la cortesía forman el pilar básico del que pretende la armonía social, que surgen de la práctica diaria.

Ahora que has decidido iniciar en la práctica del KARATE-DO debemos considerar que llegar a la cima no es fácil, y que llegar a la cima es apenas la mitad del camino, es necesario vencer los obstáculos y el desánimo constantemente, hasta triunfar.

Y recuerda quien se acostumbra a dejar las cosas a medias, se acostumbra a nunca alcanzar sus metas; se acostumbra al fracaso, por eso hay que romper paradigmas para darnos cuenta que somos capaces de lograr propósitos y darnos cuenta que el viaje más largo inicia con el primer paso.

A través de la práctica del karate do deberíamos aumentar nuestro poder de concentración, control y seguridad personal facilitándonos la superación de las constantes adversidades de la vida cotidiana. Tanto desde el ámbito personal, como del profesional o en los estudios, son cualidades imprescindibles para alcanzar el éxito.

## ¿POR QUÉ PRACTICAR KARATE-DO SHITO-RYU?

Hoy en día ya nadie duda de la necesidad de practicar algún deporte para alcanzar y mantener un estado físico y mental óptimo. El dilema surge cuando hemos de elegir ese deporte para nosotros mismos o para nuestros hijos.

En la actualidad nos encontramos ante una gran variedad de oferta de actividades complementarias en la formación, pero no todas reúnen los requisitos que serían deseables para cubrir las necesidades fundamentales de una forma completa y sana.

### TRES ASPECTOS DEL KARATE ACTUAL

COMO ARTE FÍSICO.- En la relación vital entre el movimiento, el equilibrio y la estética.

COMO DEPORTE.- Tiene un dinamismo elevado y hace empleo equilibrado de un gran número de músculos del cuerpo, proporcionando un ejercicio general un excelente desarrollo de la coordinación y agilidad, ahora con la visión hacia las olimpiadas.

COMO DEFENSA PROPIA.- Es la utilización de casi la totalidad del cuerpo para que con el empleo de diferentes movimientos nulificar el ataque de uno o mas enemigos.

¡BIENVENIDO!

EL 10% ES INSPIRACIÓN EL 90 % TRANSPIRACIÓN

SENSEI JOSÉ DE JESÚS SANTOS TORRES



## INDICE

INTRODUCCIÓN	2
RESPETO	3
¿POR QUÉ ENTRENAR KARATE DO SHITO RYU?	4
ÍNDICE	5
DIRECTORIO	6
UN POCO DE HISTORIA	7
KENWA MABUNI	8
SIGNIFICADO DE SHITO RYU	8
MAESTRO MANZO IWATA	9
SHIHAN TOSHISKI NOGIWA	10
SISTEMA DE ENTRENAMIENTO	11
GLOSARIO TÉCNICO	12
SISTEMA DE GRADOS	15
SIGNIFICADO DE LOS KATAS	16
ÁRBOL HISTÓRICO	19
CINTAS NEGRAS KAZOKU DOJO	20
GO DO SHIN	21
OBJETIVO DE SHINDOKAN	22
PROPÓSITO DEL MAESTRO DE SHINDOKAN	23
REGLAMENTO	24





Para adentrarnos en este fascinante mundo del karate do y en todo lo que conlleva su práctica, vamos a conocer la historia, el significado de algunos vocablos, conceptos y símbolos que utilizaremos durante todo el tiempo en el que entrenemos. Comencemos:

## UN POCO DE HISTORIA

Aunque las formas básicas de defensa propia individual son probablemente tan viejas como la raza humana, el arte del KARATE como se practica hoy puede ser rastreado directamente hasta la técnica OKINAWENSE llamada en japonés OKINAWA-TE (manos de Okinawa), este sistema de defensa propia desciende del antiguo arte chino del CHUAN-FA o KEMPO que quiere decir primer modo.

DARUMA TAISHI: Fue un monje budista que viajó por tierras de la India con destino a China, para instruir al Monarca de la Dinastía LIANG sobre las normas del Budismo. El hacer solo ese viaje prolongado y peligroso por una ruta que todavía hoy es casi incansable, nos revela los poderes de resistencia física y mental de DARMA.

Permaneció en China en un monasterio llamado SHAOLINSZU y enseñó a los monjes la técnica del primer modo (CHUANFA) con la cual pronto adquirieron la fama de ser los luchadores más formidables en China.

OKINAWA: Es la isla principal del Archipiélago RYUKYU que se esparcen como escalones hacia el sudoeste, desde RYUSHU meridional a TAIWAN en el mar oriental de China. Antiguamente OKINAWA estuvo comunicada con China como con Japón.

OKINAWA-TE: Se traduce como, combate mano a mano de OKINAWA. Según historia principal hace quinientos años con el Rey HASHI, de la dinastía SHO, que consiguió unir las islas RYUKYU en un Reino. Para asegurar su Reino y desalentar a sus rivales militares en potencia, confiscó todas las armas del Reino e hizo de la posesión de ellas un delito contra el Estado. Se dice que como resultado directo de esta prohibición la lucha con las manos vacías tuvo un auge permitiendo así el nacimiento de lo que hoy conocemos como KARATE.

## SIGNIFICADO DE KARATE-DO

Esta palabra está formada por tres vocablos japoneses:

- KARA: 空 *Vacío, cielo, limpio, verdad, universo, natural.*
- TÉ. : 手 *Mano, método, modo, manera, Técnica.*
- DO : 道 *Camino, vía, Senda.*

Así pues literalmente Karate-Do sería el camino de las manos vacías, pero en el idioma japonés no solo hay palabras sino ideogramas, por lo que una traducción más cercana sería:

## LA SENDA PARA INTEGRARSE AL UNIVERSO, EL CAMINO PARA LLEGAR AL AUTOCONOCIMIENTO (YO PERFECTO).

Es decir, reconocernos como personas en constante construcción, no terminadas, perfectibles. Para conseguir esto, habría que despojarse de sentimientos como la codicia, la maldad, y las pasiones.

Pero contrario a lo que pudiera pensarse el KARATE-DO como arte marcial, no significa tener las manos vacías ante un ataque con cualquier arma, sino que nos enseña a usar el cuerpo al mismo tiempo que nos permite aprovechar los objetos que se encuentran a nuestro alrededor para defendernos.

En definitiva el KARATE-DO no es solamente un deporte o un arte marcial, es toda una filosofía, abarca no solo el cuerpo, sino incluye la mente y sus principios se pueden aplicar a cualquier aspecto de la vida sin importar cuál sea la profesión, credo o situación social, pues nos proporciona el medio para vivir en armonía con el universo.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Shihan Toshiaki Nogiwa



**Kenwa Mabuni fundador del estilo Shito Ryu.**

**Kenwa Mabuni (KEN “sabio” y WA “Paz, armonía, japonés”) (1889-1952), nació en Shuri el 14 de noviembre de 1889 (Okinawa), descendiente de la 17ª generación de una de las familias de guerreros Samurais más famosa de la nobleza de Okinawa, conocida como Onigusuki. De niño quiso ser como sus ancestros, pero era de carácter débil y enfermizo.**

**En 1902, a los 13 años, para mejorar su salud, fue llevado ante el maestro más famoso de Shuri, Ankoh Itosu, comenzando la práctica de las Artes Marciales, en una época en que eso estaba reservado a personas de alta calidad descendientes de Samurais. Desde ese momento nunca perdió un día de entrenamiento aprendiendo las técnicas de Shuri-Te y el estudio del Kobudo, hasta que cumplió los 20 años.**

**En 1909, animado por el maestro Itosu a aumentar sus conocimientos de las artes marciales, y con el apoyo de uno sus mejores amigos, compañero de entrenamientos, Chojun Miyagi, comenzó a tomar lecciones del maestro Kanryo Higashionna de Naha, que le instruye en el arte del Naha-Te, hasta la muerte del gran maestro en 1915.**



**Así pues literalmente “SHITO-RYU” sería el ESTILO de los maestros ITOSU y HIGAONA. Y su fundador es Kenwa Mabuni en 1938.**

## **SIGNIFICADO DE SHITO-RYU**

- **系 SHI:** Letra inicial del nombre del maestro Anko Itosu (Técnica externa)
- **東 TO:** Letra inicial del nombre del maestro Kanryo Higaona (Técnica interna)
- **流 RYU:** Estilo o lineamiento.



El símbolo de Shito-Ryu fue, en origen, un escudo heráldico de la familia Mabuni. El círculo representa el ideograma “WA” que significa “armonía”, pero en Okinawa en la región de Shuri, es llamado “Shugan” que significa ‘Roca poderosa’.

Las líneas verticales y horizontales evocan a dos hombres o dos personas que convergen para mantener la paz y la armonía.

Las dos líneas también representan los ideogramas de “ser humano” y a su vez las dos escuelas que practico el Maestro Mabuni Kenwa, las cuales han dado nacimiento al estilo SHITO-RYU.





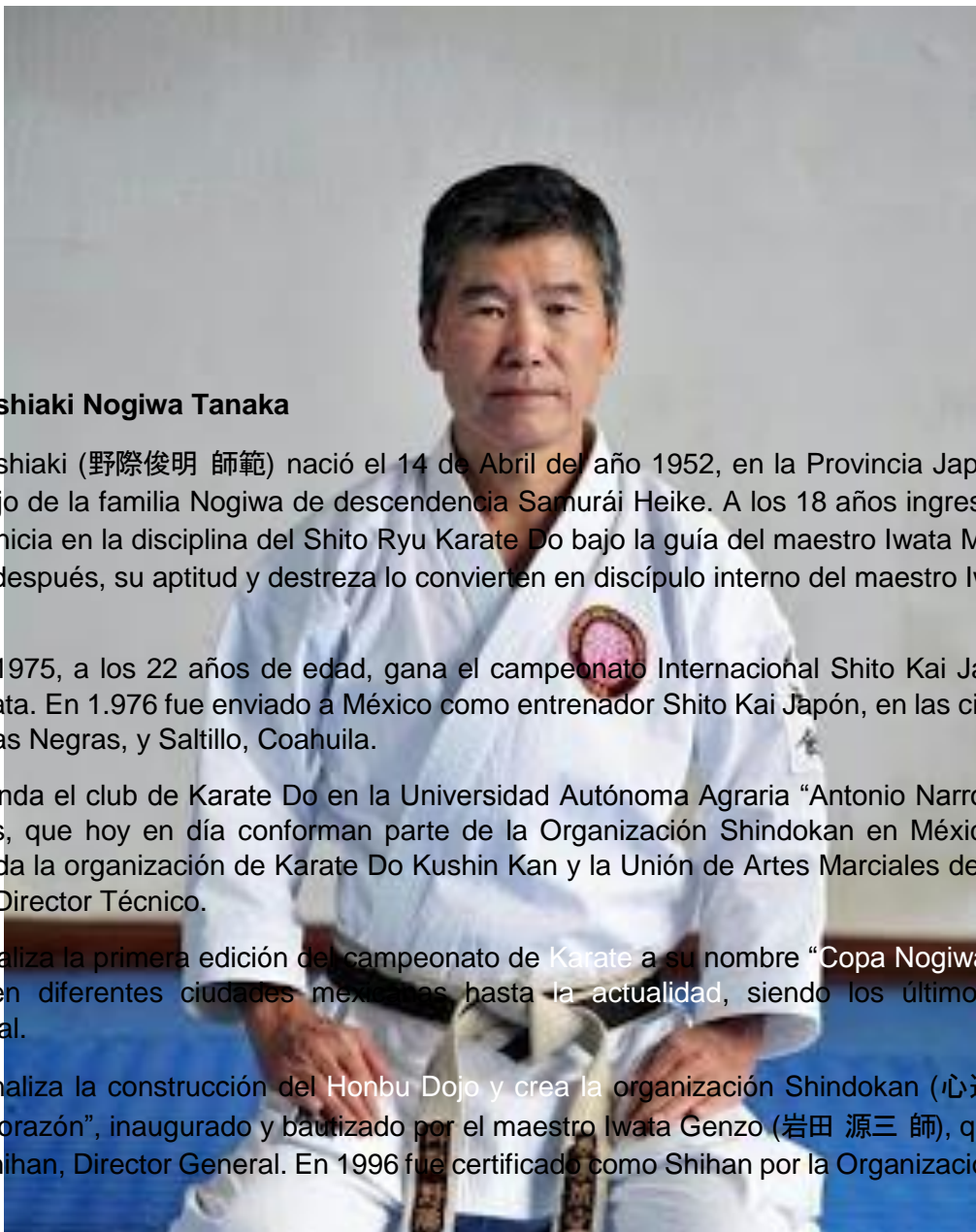
**El maestro Iwata Manzo** (岩田万蔵), fue el primer presidente de la Shito-Kai, nace en

Takinokawa, Tokio, el 9 de febrero de 1924, segundo hijo de una familia dedicada a la fabricación de té.

En 1951 es responsable del grupo de Karate de la Universidad de Toyo, cuna de muchos de los maestros que emigraron para el continente americano y enseñar el Shito Ryu Karate Do, entre ellos el maestro Yuichi Negishi y el maestro Toshiaki Nogiwa. y el maestro Kunio Murayama. En 1960 funda la sede principal del Japón Oriental de la Nihon Karate-Do Kai, y es nombrado su Presidente. En el año 1968 participa en la creación de la Federación Japonesa de Karate Do. En 1969 es nombrado Vicepresidente de la Federación de Karate-do de la Prefectura de Saitama y miembro del Comité Técnico de la All Japan Karate-do Federation. En 1970, participa como responsable de la Delegación Japonesa, en el primer Campeonato del Mundo de Karate-do realizado en Tokio, Japón.

El maestro Iwata Genzo ( 岩 田 源 三 ) nació en Saitama-ken, Japón el 9 de octubre de 1958. Empezó su entrenamiento a los 12 años bajo la guía de su padre Manzo Iwata. En 1978 acompañó a su padre y asistió en las demostraciones que se realizaron en muchos países. En 1982 recibió el título de 5º Dan de Shito Ryu Karate Do. En 1988 recibió la licencia como Shihan por la Federación Japonesa de Shito Kai (全日本空手道連盟系東会). Fue nombrado Jefe Instructor del Honbu Dojo (Escuela Principal) en la ciudad de Saitama-ken. Actualmente es 8.º. Dan, Kyoshi, Director General Shito Kai Mundial 7vo. Dan de la Federación japonesa de Karate-do y realiza seminarios en diferentes países del mundo.





### **Shihan Toshiaki Nogiwa Tanaka**

Nogiwa Toshiaki (野際俊明 師範) nació el 14 de Abril del año 1952, en la Provincia Japonesa de Tottori-Ken, segundo hijo de la familia Nogiwa de descendencia Samurái Heike. A los 18 años ingresa a la Universidad de Toyo y se inicia en la disciplina del Shito Ryu Karate Do bajo la guía del maestro Iwata Manzo (岩田万蔵 師は). Tres años después, su aptitud y destreza lo convierten en discípulo interno del maestro Iwata.

En el año 1975, a los 22 años de edad, gana el campeonato Internacional Shito Kai Japón, obteniendo 1er. Lugar en kata. En 1976 fue enviado a México como entrenador Shito Kai Japón, en las ciudades de Monterrey, N.L., Piedras Negras, y Saltillo, Coahuila.

En 1977 funda el club de Karate Do en la Universidad Autónoma Agraria "Antonio Narro", del cual han salido Instructores, que hoy en día conforman parte de la Organización Shindokan en México. En 1987, Nogiwa Shihan funda la organización de Karate Do Kushin Kan y la Unión de Artes Marciales de Saltillo de la cual fue nombrado Director Técnico.

En 1991 realiza la primera edición del campeonato de Karate a su nombre "Copa Nogiwa" realizándose todos los años en diferentes ciudades mexicanas hasta la actualidad, siendo los últimos años con carácter Internacional.

En 1994 finaliza la construcción del Honbu Dojo y crea la organización Shindokan (心道館) o "Camino de la Casa del Corazón", inaugurado y bautizado por el maestro Iwata Genzo (岩田 源三 師), quien nombró a Nogiwa Toshiaki Shihan, Director General. En 1996 fue certificado como Shihan por la Organización Shito Kai-Shito Ryu Mundial.

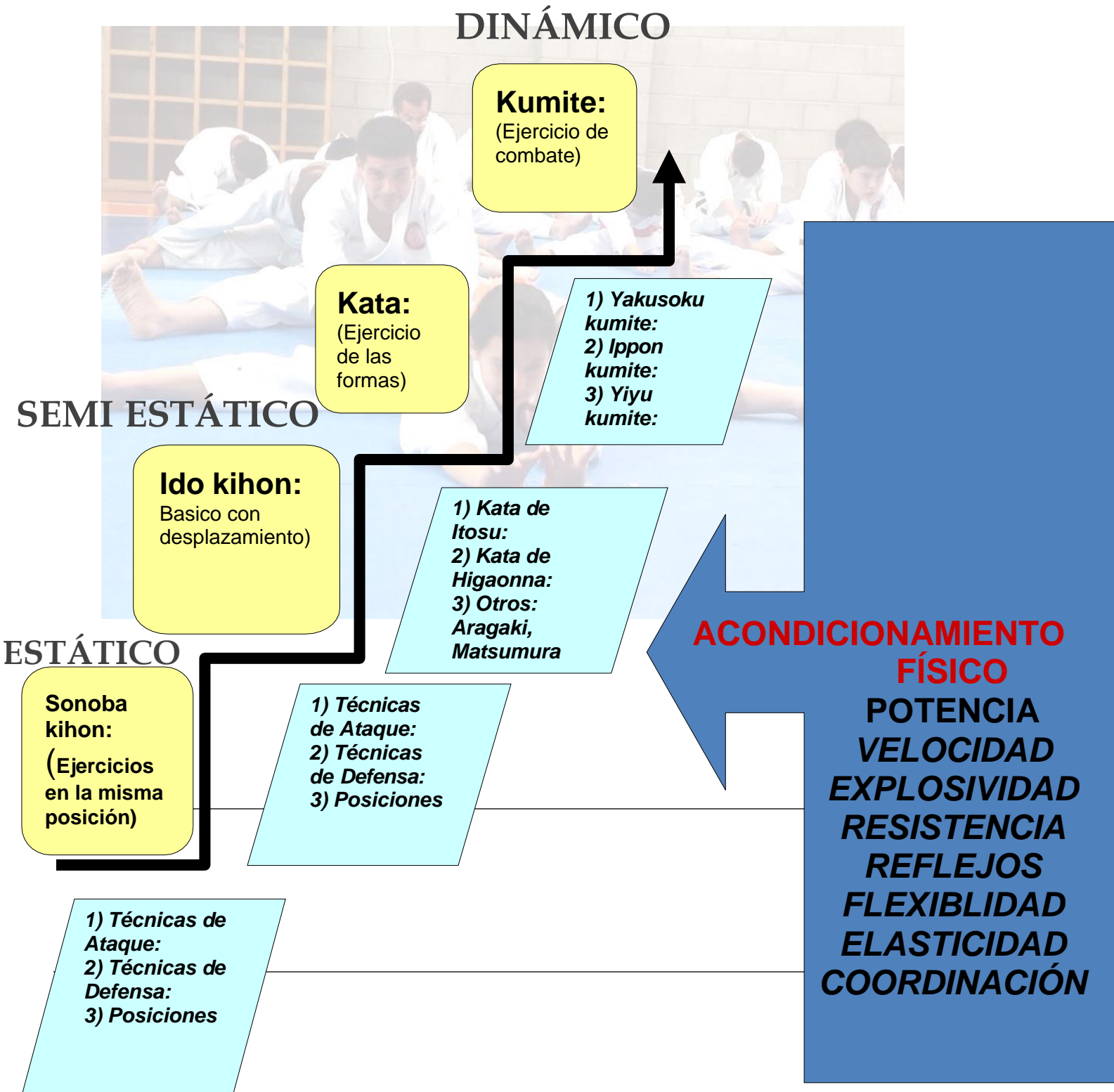
En el año 2.000, Nogiwa Shihan es certificado como 7mo. Dan de la Japan Karate-do Shito Kai Sosei Kai (日本空手道系東会創誠会) y como 4to. Dan Nippon Shinkyoku Ryu Taijitsu, por Negishi Yuichi Saiko Shihan (根岸雄一 師は). Fue nombrado Coordinador Panamericano Nippon Budo Sosei Kai por el mismo maestro Negishi y en el año 2005 viene a Venezuela para aceptar el cargo de Asesor Técnico Internacional de la Organización Nippon Budo Sosei Kai Venezuela.

Actualmente el maestro Nogiwa Toshiaki dirige su grupo "Shindokan" (心道館) en Internacional con presencia en todo México, Argentina, Guatemala, E.E.U.U. y desde el año 2005 tiene el cargo de asesor técnico panamericano de la Japan Karate-do Shito Kai Sosei Kai (日本空手道系東会創誠会) del grupo del maestro Negishi Yuichi Saiko Shihan la Nippon Budo Sosei Kai Venezuela, Islas Granada y España.



# SISTEMA DE ENTRENAMIENTO

EL entrenamiento tradicional de KARATE-DO "SHINDO-KAN" está formado por cuatro secciones. De lo básico a lo más real del KARATE-DO.



## GLOSARIO TÉCNICO

### ALGUNAS FORMAS DE MANO ABIERTA

Mano de espada – SHUTO

Mano de arista – HAITO

Dorso de la mano – HAISHU

Mano de lanza – NUKITE

Base de la palma – TEISHO

Mano de mandíbula – SEIRYUTO

Mano de oso – KUMADE

Mano de águila – WASHIDE

Muñeca de cabeza de pollo – KEITO

Muñeca doblada – KAKUTO

9.- Nueve –KU

10.- Diez – YUU

Las decenas se forman con el nombre del dígito y el del diez, ejemplo:

10.- – YUU

20.- Veinte – NI YUU

30.- Treinta – SAN YUU

Para números intermedios se agrega el final el número que se pide. Ejemplo:

21.- Veintiuno – NI YUU ICHI

32.- Treinta y dos – SAN YUU NI

43.- Cuarenta y tres – SHI YUU SAN

### TECNICAS BASICAS.

1.- OI – TSUKI

2. MAETE TSUKI

3.- GYAKU – TSUKI

4.- OI – GERI

5.- MAWASHI GERI

6.- YOKO GERI

7.- TOBI GERI

### NUMERACION:

1- Uno – ICHI

2.- Dos – NI

3.- Tres – SAN

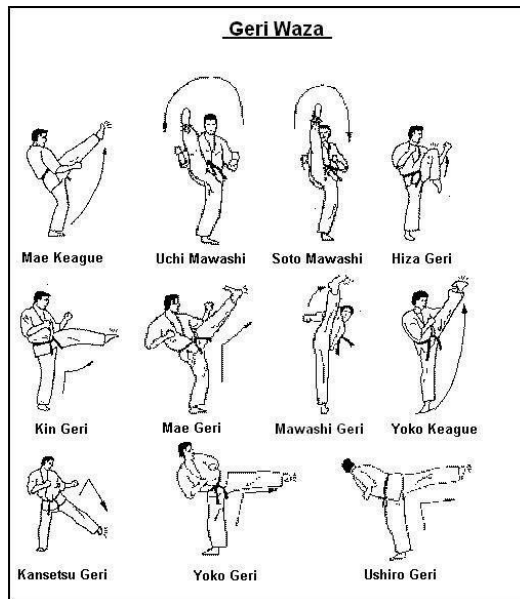
4.- Cuatro – SHI

5.- Cinco – GO

6. – ROKU

7.- Siete – HICHI

8.- Ocho – HACHI



### PARTES DEL CUERPO.

Cabeza – JODAN Nivel alto

Tronco – CHUDAN Nivel medio

Piernas – GEDAN Nivel Bajo

Puño – SEIKEN

Pies – DACHI

Mano – TE

Cara – GANMEN

Codo – HIJI

Rodilla – HIZA

Talón – KAKATO

Testículos – KINTEKI

Antebrazo – KOTE

Clavícula – SAKOTSU

Empeine – SEASHI



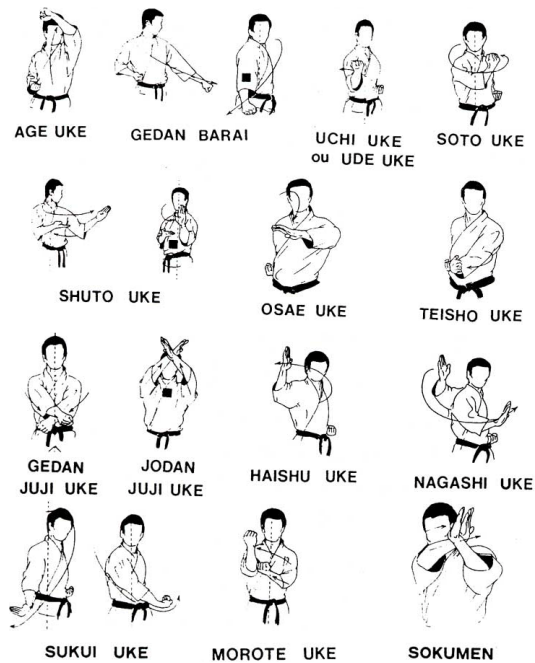




## ALGUNAS FORMAS DE PUÑO



## DEFENSAS (UKE)



## TACHI KATA (Posiciones de los pies)

HEISOKU-DACHI, posición de atención formal

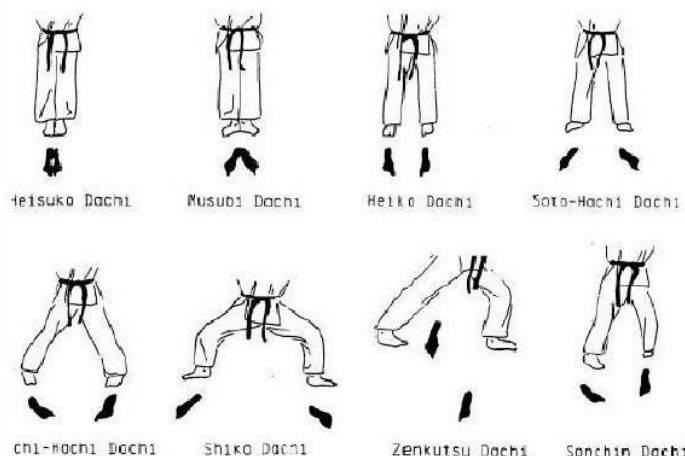
MUSUBI-DACHI, posición de atención dedos hacia fuera

HACHINOJI-DACHI, Posición de piernas abiertas.

HEIKO-DACHI, posición paralela

RENOJI-DACHI, posición en L

MOTO DACHI



**ZENKUTSU-DACHI (POSICION LARGA DE FRENTE).**- La pierna de atrás se mantiene recta la pierna de frente se dobla de manera que la rodilla esté directamente sobre el pie, las caderas bajan. La espalda debe mantenerse directamente sobre las caderas y perpendicularmente al piso.

**SANCHIN-DACHI (POSICION DE RELOJ DE ARENA).**- Los pies se separan a ambos lados, el pie de enfrente colocado ligeramente hacia delante. Ambos rodillas se doblan y se vuelven hacia adentro, La parte baja del abdomen se mantiene tensa i la parte superior del cuerpo, erguida y perpendicular al piso. Si los pies se encuentran demasiado juntos, o las rodillas demasiado dobladas hacia adentro, puede perjudicarse la estabilidad o perderse la flexibilidad.

**SHIKO-DACHI (POSICION DE ESCUADRA).**- En esta posición los pies se colocan hacia fuera en ángulo de 45° y las caderas se bajan esta posición es buena para ejercitar las piernas u las caderas.

**NEKO-ASHI-DACHI (POSICION DE PATA DE GATO).**- La mayor parte del peso del cuerpo se sostiene en la pierna de atrás cuya rodilla se dobla; la rodilla del frente se vuelve ligeramente hacia adentro y el talón se levanta. El pie de atrás a punta diagonalmente hacia delante.

## UKE NO GO GENSOKU

- **Las defensas suelen tener una salida de 45°** usando técnicas de mano abierta de corto recorrido. Estas se agrupan en cinco conceptos fundamentales:
  - **Rakka:** (Bloqueo fuerte).Una parada deberá aplicarse con tanta fuerza que no sólo pare el ataque del oponente, si no que también le venza. Se trata de hacer de una parada un verdadero ataque. (Ej.: Soto Uke contra Oi Tsuki)
  - **Kushin:** (Movimiento de resorte).Controlar el ataque con movimientos de flexión y extensión del cuerpo, usando las rodillas para salir del alcance y luego penetrar contraatacando. (Ej.: Kakete desde Neko Ashi Dachi contra Oi Tsuki)
  - **Ryu-Sui:** (Bloqueo suave).Desviar el ataque sin resistencia y en su misma dirección.
  - **Ten-I:** (Trabajo de pies). Evitar el ataque cambiando de posición, con esquivas o desplazamientos fuera del alcance del oponente.
  - **Hangeki:** (Defensa como ataque). Contraatacar antes de que el ataque del adversario pueda terminarse.



# NELBUKAN INTERNATIONAL SHITO RYU KARATE-DO

## LOS REQUISITOS PARA EXAMEN DE GRADOS (Conocimiento tecnico y teorico)

GRADO	COLOR	TIEMPO	SONOBA KIJON	IDO KIJON	CONTENIDO	KATA (SHI TEI)	BUNKAI	OTRAS KATAS (YIYU)
9o.kyu	Amarilla	Minimo Un mes	Shiko zuki Moto zuki Mae gueri Shuto uchi Jaito uchi Uraken uchi Fri zuki Yoko gueri Mawashi gueri	IDOKIJON1 Basicos con el desplazamiento	OI ZUKI  GYAKU ZUKI OIGUERI MAWASHI GUERI YOKO GUERI  TOBI GUERI (Posicion: Moto dachi, Soto jachiyi dachi)	ZYUNI NO KATA	N/A	JIYIATE GOJO HEIAN NI DAN
8o.kyu	Amarilla Punta Negra	2 meses despues de 9o.kyu		IDOKIJON1 Basicos con el desplazamiento		ZYUNI NO KATA	N/A	HEIAN NI DAN HEIAN SHO DAN
7o.kyu	Naranja	3 meses despues de 8o.kyu		IDOKIJON1 Basicos con el desplazamiento		HEIAN NI DAN	SI	HEIAN SHO DAN HEIAN SAN DAN
6o.kyu	Verde	3 meses despues de 7o.kyu	Ague uke Yoko uke Yoko uchi Jarai uke Shuto uke	IDOKIJON1 IDOKIJON2 Defensa con el desplazamiento	ZYO DAN AGUE UKE TYU DAN YOKO UKE TYU DAN YOKO UCHI GE DAN BARAI NEKOASHI SHUTO UKE SYUTO JARAI UKE  (Posicion: Zenkutsu dachi, Nekoashi dachi, Shiko dachi)	HEIAN SHO DAN	SI	HEIAN SAN DAN HEIAN YONDAN HEIANGODAN
5o.kyu	Azul	3 meses despues de 6o.Kyu	Sokuto kerikomi Ushiro gueri			HEIAN SAN DAN	SI	HEIAN GODAN MATSUMURA ROJAI BASSAI DAI KOSOKUN DAI
4o.kyu	Azul Punta Negra	3 meses despues de 5o.Kyu				HEIAN YON DAN	SI	SANCHIN TENSYO NAIFANCHIN SHODAN SEIEN CHIN
3o.kyu	Marrón	6 meses despues de 4o.Kyu		IDOKIJON1 IDOKIJON2' Defensa con el desplazamiento	ADELANTE CON LA DEFENSA Y REBERSA CONTRA ATAQUE (Posicion Zenkutsu dachi, Nekoashi dachi, Shiko dachi) SANCHIN YOKO UKE SANCHINMAWASHI UKE	HEIAN GO DAN	SI	KURURUNFA YITTE WANSYU KOSOKUN SYO
2o.kyu	Marrón Punta Negra	6 meses despues de 3o.kyu				ROJAI (MATSUMURA)	SI	NI PAI PO SESAN SEPAI CHATANYARA NO KUSANKU YION YIIN
1o.kyu	Marrón Raya Negra	3 meses despues de 2o.kyu				BASSAI DAI	SI	ANAN SI SOCHIN UNSU GOYU SHIJO SOCHIN SHIJO KOSOKUN



# Significado de los Katas

**MAESTRO ITOSU (Shuri-Te/Tomari-Te):**



KATAS	SIGNIFICADO	HISTORIA
<b>Pinan</b> (Heian)	<b>Mente en paz</b>	Katas desarrolladas por Itosu para aprender el kata Kosokun Dai.
<b>Naifanchin</b> (Tekki)	<b>Combatiendo manteniendo el suelo o Caballo de hierro (Cabalgando)</b>	Kata muy rápida y fuerte, con movimientos en dirección lateral. Se cree que son más antiguas que los Pinan, se usaban para fortalecer las piernas y aprender a concentrar el abdomen.
<b>Rohai</b> (Meikyo)	<b>La garza blanca, La visión de la grulla, Puliendo en espejo</b>	Es de Tomari, fue llevada a Okinawa por Sakagura. La técnica más característica es la postura de la grulla usada para desviar un puntapié y cambiar el cuerpo para un ataque desde otro lado.
<b>Bassai</b>	<b>Penetrando la fortaleza</b>	Es el kata más popular, a menudo es usado como examen para 1 Dan. Es muy rápida y nos enseña a cambiar de una posición de desventaja a otra de ventaja. La forma original viene de China, se citan 5 variedades: Itosu, Matsumora, Tomari, Oyadomari e Ishimine.
<b>Kosokun</b> (Kusanku) (Kanku)	<b>Mirando al cielo o Agregado chino de la embajada</b>	Fue introducida por el maestro chino Ku Shanku sobre 1760, de ella Funakoshi crea Kanku e Itosu la transformó en los cinco Pinan.
<b>Jitte</b>	<b>Mano del templo, Diez manos</b>	
<b>Jion</b>	<b>Sonido del templo</b>	Se clasifica como de Shuri-te aunque es creación de Tomari-te.
<b>Jiin</b>	<b>Suelo del templo</b>	Un santo con ese nombre, kata de Tomari-te. Bloqueos con la palma de la mano, igual que en Jion.
<b>Chintei</b>	<b>Misterio de la mano de bambú (Calma) o Manos invencibles</b>	Es un kata que pasó a Itosu de Bushi Matsumora. Se entrenó para defenderse de los ataques de lanza, tiene una rara técnica de ataque con los dedos a los ojos.
<b>Chinto</b> (Gankaku)	<b>Combatiendo hacia el este, La grulla en la roca</b>	Creada por Matsumora a partir de técnicas enseñadas por un marinero chino llamado Chinto.
<b>Wanshu</b> (Empi)	<b>Enviado chino, Golondrina en vuelo</b>	
<b>Gojushiho</b> (Useishi)	<b>54 pasos o el Fénix</b>	El kata más popular entre los guerreros de Shuri, fue la favorita de Mabuni. Representa la herencia del Shuri-te del maestro Itosu. Representa los pasos de un hombre ebrio.
<b>Useishi</b> (Gojushijo)	<b>54 pasos del tigre negro (Uso del puño de la grulla blanca)</b>	





## MAESTRO HIGAONNA (Naha-Te):

KATAS	SIGNIFICADO	HISTORIA
<b>Teisho</b>	<b>Cambio de agarre, palmas rotantes, manos elegantes.</b>	Se trata de una combinación de tensión dinámica, respiración profunda, y suaves movimientos de las manos. El resultado es la concentración de la fuerza en el Tanden.
<b>Gekisai Dai</b>	<b>Ataque demoledor</b> <b>Destructor</b>	Gekisai significa "ataque demoledor" o "destructor", lo que hace referencia a las técnicas de ataque usadas, en las secuencias "defensa-contrataque" de estos Katas. Se trata siempre de ataques directos de puño, codo y pierna, de gran potencia.
<b>Seienchin</b>	<b>Calma en la tormenta</b>	
<b>Seisan (Hangetsu)</b>	<b>13 manos ó Wo (Media luna)</b>	Desarrolla técnicas que implican sujetar y controlar al atacante, mientras se le golpea en una parte vulnerable del cuerpo. Contiene ocho técnicas defensivas y cinco ofensivas, todas las cuales llevan asociado un cambio de dirección. Desarrolla formas de lucha a muy corta distancia, mediante puñetazos cortos y patadas bajas para atravesar las defensas del contrincante. Es una kata muy corta.
<b>Seipai</b>	<b>Nº 18 en Chino</b>	Contiene muchas técnicas "ocultas", diseñadas para confundir al adversario en el combate. Resulta prácticamente imposible comprender el auténtico sentido de algunas de las técnicas realizadas, con tan solo observar a alguien ejecutando el Kata. Perteneció también a la serie de Katas del Tigre, y es una continuación del Kata Seisan.
<b>Shisonchin</b>	<b>Combatiendo a cuatro monjes</b>	Similar a Sanchin, pero con golpes con la mano abierta. Se centra en la lucha en las cuatro direcciones. Es de origen chino, aprendido por Sensei Higaonna con el maestro Ryuko Ryu.
<b>Kururunfa</b>	<b>Diecisiete; Holding your ground</b>	Es otra Kata de origen chino con técnicas muy avanzadas. Destacan principalmente la realización de "Tai Sabaki" (desplazamientos circulares evasivos), y los movimientos muy rápidos.
<b>Sanchin</b>	<b>Tres Batallas</b>	No se trata de un Kata donde se practican técnicas de defensa y ataque, sino que se trabaja fundamentalmente la respiración, la tensión muscular, y la concentración de la energía física y mental.
<b>Saifa</b>	<b>Desgarrando</b>	Kata de origen chino, llevado hasta Okinawa por Kanryo Higaonna.
<b>Sanseiru</b>	<b>Nº 36 en Chino</b>	Esta kata también es llamado el "Kata del Dragón". Al igual que Shisochein se centra en la lucha en las cuatro direcciones. Concepto budista que eleva al doble el olfato, la vista, el gusto, el tacto, el oído y la intuición. 6 x 6.
<b>Suparinpei</b>	<b>108 manos</b>	Un kata muy largo, muy usado en competiciones por su duración y dificultad. Concepto budista que eleva al triple el olfato, la vista, el gusto, el tacto, el oído y la intuición. 36 x 3.



### MAESTRO MABUNI:



KATAS	SIGNIFICADO	HISTORIA
<i>Jyuroku</i>	16 pasos	
<i>Mioyo</i>		
<i>Aoyagi</i>	Sauce verde	Kata de defensa personal para mujeres.
<i>Matsukaze</i>	Pine tree wind	
<i>Shinsei</i>	Nuevo Sistema	
<i>Wankan (Matsukaze)</i>	Corona de reyes, Viento del pino	Kata de Tomari-te caracterizada por la sucesión de técnicas de ataque y defensa con mirada poderosa.
<i>Shinpa</i>	Nueva ruptura	

### MAESTRO ARAGAKI:

KATAS	SIGNIFICADO	HISTORIA
<i>Niseishi (Nijushijo)</i>	24 pasos	Se desconoce el origen y el creador, por su parecido a Unsu puede ser de la escuela de Aragaki.
<i>Sochin</i>	Avanzar a la batalla, Anciano combatiendo, El gran premio	Otro kata favorito de Mabuni. Los cambios de velocidad lo hacen un kata muy interesante.
<i>Unshu, Unsu</i>	Mano de nube o Separando las nubes	Es muy antigua y de origen incierto. Muy popular en competiciones por sus golpes de ippon nukite y patada hacia atrás.

### MAESTROS CHINOS:

KATAS	MAESTRO	SIGNIFICADO	HISTORIA
<i>Matsumora No Rohai</i>	Matsumora		Kata Rohai en la versión del Maestro Matsumura.
<i>Nipaipo</i>	Go Kenki	28 pasos	Kata de origen chino, perteneciente al estilo de la Grulla Blanca.
<i>Papporen o Happoren</i>	Go Kenki	Ocho pasos a la vez	Kata de origen chino, perteneciente al estilo de la Grulla Blanca.

De acuerdo a nuestra filosofía de mantener el estilo **Shito Ryu** tan puro como sea posible, y regresando a los orígenes de su fundación por el Maestro **Kenwa Mabuni**, de ahora en adelante nuestro **Dojo Kun** del organización **Shindo kan** será este que él propuso:

**"GO DO SHIN"**

*CINCO VIAS DEL ESPIRITU SHITO RYU.*

**Hitotsu- Shoshin wasureru nakare. (Ishi)**

(VOLUNTAD) Nunca olvidar el espíritu de principiante.

**Hitotsu- Reigi okotaru nakare. (Dotoku)**

(PRINCIPIOS MORALES) Nunca descuidar la cortesía y el comportamiento correcto.

**Hitotsu-Doryoku okotaru nakare. (Hatten)**

(CRECIMIENTO) Nunca descuidar el esfuerzo.

**Hitotsu- Joshiki kakeru nakare. (Joshiki)**

(SENTIDO COMÚN) Nunca perder el sentido común.

**Hitotsu-Wa midasu nakare. (Heiwa)**

(PAZ) Nunca perturbar la armonía.

The precepts of Shito-Ryu founder, Master Kenwa Mabuni: "**The five fold path of Shito-Ryu Karate-Do (Go Do Shin)**", are shown below:-

Shoshin Wasureru Nakare (Ishi)

Always try your best (Will/Determination)

Reigi Okotaru Nakare (Dotoku)

Always be courteous and maintain proper etiquette (Moral Virtue)

Doryoku Okotaru Nakare (Hatten)

Constantly strive to improve and grow (Growth/Development)

Joshiki Kakeru Nakare (Joshiki)

Be practical and use common sense (Common Sense)

Wa Midasu Nakare (Heiwa)

Keep harmony and peace in your daily living (Peace)

El objetivo de SHINDO KAN es cultivar, enriquecer el conocimiento y crear individuos capaces y bien disciplinados a través de la participación en el entrenamiento físico y mental utilizando las técnicas de KARATE-DO.

### *DOJO*

El Dojo es un lugar para entrenar mi mente y mi cuerpo. Aquí se debe mantener la disciplina, la formalidad, el comportamiento adecuado, la humildad y preservar el silencio, la limpieza, la seguridad y el ambiente solemne del área de entrenamiento.

### *ENTRENAMIENTO*

Durante el entrenamiento debo constante mente demostrar corrección, adherirme a los fundamentos y resistir la tentación de perseguir la mera destreza técnica, antes que el SHIN GUI TAI.

### *TORNEO*

Durante las competencias de KATA y KUMITE, debo manifestar espíritu de BUDO, esforzarme al máximo, ganar con modestia, aceptar la derrota y mantener constantemente sobrias actitudes.

SHIHAN TOSHIAKI NOGIWA TANAKA

**DIRECTOR GENERAL SHINDO KAN INTERNACIONAL**



## PROPOSITOS DEL MAESTRO DE SHINDO-KAN

- 1.- Tener un conocimiento adecuado del KARATE-DO y preparación pedagógica y didáctica.
- 2.- Enseñar la técnica del estilo correcto, no la propia.
- 3.- Adecuar el método pedagógico de acuerdo a la etapa del alumno.
- 4.- Enseñar las técnicas de KARATE-DO, sin olvidar la disciplina, espíritu, filosofía y ética del mismo.
- 5.- El maestro debe tener espíritu de educador, pero sin olvidar que él debe seguir preparándose.
- 6.- Fuera del Dojo deberá ser ejemplo de lo que predica.
- 7.- No olvidar que el principio y fin del KARATE-DO son las técnicas básicas.
- 8.- Para entrenar KARATE-DO se necesita paciencia y voluntad.
- 9.- Conservar el pensamiento de que Maestro y Alumno son como aguja e hilo.
- 10.- el Maestro es el guía del alumno.



Al área de entrenamiento se le denominará **DOJO** y su nombre será:  
*DOJO NELBUKAN INTERNATIONAL SHITO RYU KARATE-DO*



Y se registrá bajo el siguiente:

## REGLAMENTO

1. - Al entrar y salir del **DOJO** se hará el saludo acostumbrado.
2. - Saludar primeramente al **SENSEI**.
3. - La entrada al área de entrenamiento será siempre descalzos.
4. - No se permitirá la entrada a personas bajo los efectos de drogas o bebidas embriagantes.
5. - Durante las horas de entrenamiento está prohibido ingerir alimentos, bebidas o masticar chicle.
6. - Prohibido traer o manejar dentro del **DOJO** cualquier tipo de arma sin la previa autorización del **SENSEI**.
7. - Prohibido estrictamente fumar, tirar basura y escupir.
8. - El **DOJO** es para practicar, no para platicar o descansar.
9. - Si el alumno llega iniciada la clase o necesita retirarse antes de su término, deberá solicitar permiso al **SENSEI**.
10. - Queda estrictamente prohibido resolver cualquier problema persona Dentro del **DOJO**.
11. - El valor más importante del **KARATE-DO** es el RESPETO, téngalo siempre al **SENSEI** y a sus compañeros.
12. - Al maestro se le nombra siempre **SENSEI** y al contestarle afirmativamente se dirá “**HAI SENSEI**”.
13. - Aunque dentro del **DOJO** deberán practicar **KARATE-DO** con entusiasmo, no deben olvidar el estudio y el trabajo que desarrollan en su vida diaria.

Si creen que no podrán cumplir este Reglamento, es mejor no ingresar al club. Si ya pertenecen a Él y lo infringen, serán expulsados.

ATENTAMENTE  
**SENSEI NELSON GUERRERO**



**SHITO RYU**



***IWATA MANZO***



***KYOSHI :MURAYAMA KUNIO***



***NIDAIME : IWATA GENZO***



***SHIHAN : NOGIWA TOSHIAKI***



***RENSHI : OTA TAKASHI***



***SHIHAN: MASAKAZU SEI***







**MATERIAL DE APOYO** 🥋



**KAKUTO UKE**



**OSAE UKE**



**OTOSHI UKE**



**GEDAN  
JUJI UKE**



**MIKAZUKI GERI  
UKE**



1

**SUKUI UKE**



2

**GEDAN KAKE UKE**



**SUKUI UKE**



**NAGASHI UKE**



**SHUTO UCHI**



**SHUTO  
KOSA UCHI**



**KAGI ZUKI**



**NUKITE  
UCHI**



**YOKO GERI  
KEAGE**



**GYAKU  
MAWASHI GERI**



**FUMI KOMI**



**FUMI KOMI**



**FUMI KOMI**



**URAKEN UCHI**



**TATE URAKEN UCHI**



**TETTSUI UCHI**



**MAWASHI ENPI**



**AGE ENPI**



**USHIRO ENPI**



**MAE ENPI UCHI**



**YOKO ENPI UCHI**

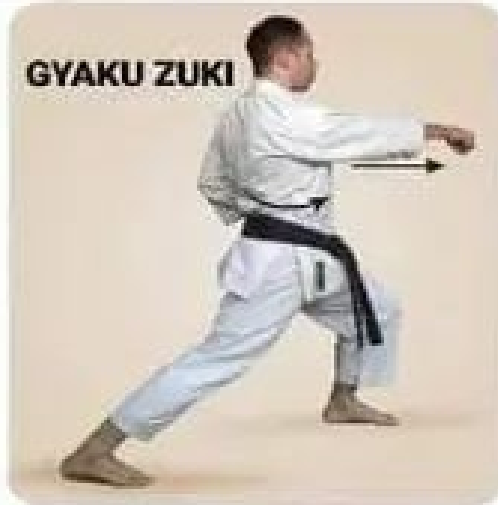


**OTOSHI ENPI**

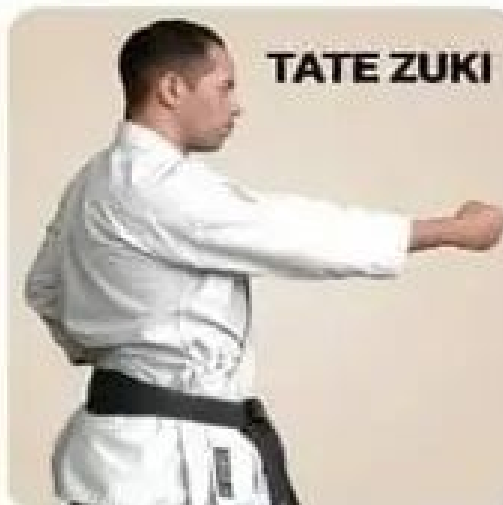




**GYAKU ZUKI**



**TATE ZUKI**



**HEIKO ZUKI**



**YAMA  
ZUKI**



**AWASE ZUKI**



**HASAMI ZUKI**



**MAWASHI ZUKI**



**AGE ZUKI**



**URA ZUKI**



**MAWASHI  
HIZA GERI**



**HIZA GERI**



**MIKAZUKI GERI**



**URA  
MAWASHI GERI**



**MAWASHI GERI**



**USHIRO KAKATO**



**MAE TOBI GERI**



**USHIRO TOBI GERI**



**YOKO TOBI GERI**



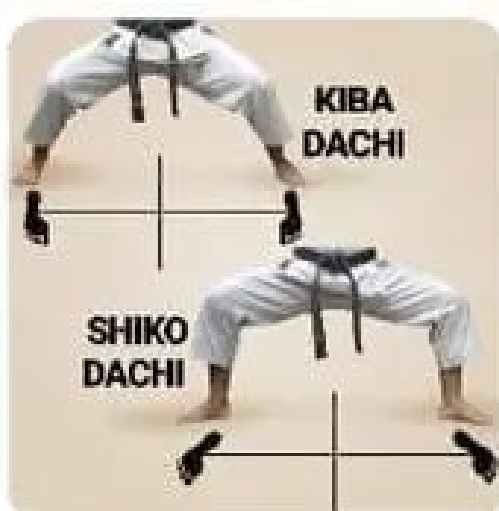
空手道

KARA  
VAZIO

TÊ  
MÃO

DÔ  
CAMINHO

CAMINHO DAS MÃOS VAZIAS



空手道

KARA  
VAZIO

TÊ  
MÃO

DÔ  
CAMINHO

CAMINHO DAS MÃOS VAZIAS



**SEIKEN**



**URAKEN**



**TETTSUI**



**IPPON KEN**



**NAKADAKA  
KEN**



**HIRAKEN**



**KAKUTO**



**WASHIDE**



**KEITO**



**KOSHI**



**TEISOKU**



**HAISOKU**



**KAKATO**



**SOKUTO**



**SUNE**



**TSUMASAKI**

空手道

KARA  
VAZIO

TÊ  
MÃO

DÔ  
CAMINHO

CAMINHO DAS MÃOS VAZIAS



**HIZA**

空手道

KARA  
VAZIO

TÊ  
MÃO

DÔ  
CAMINHO

CAMINHO DAS MÃOS VAZIAS



**SEIRYUTO**



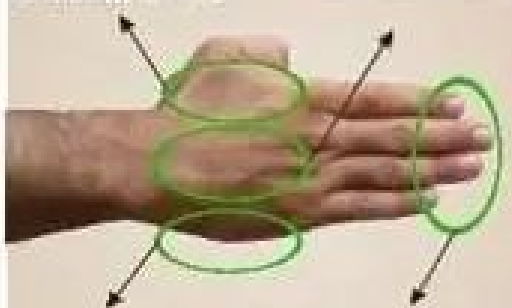
**TEISHO**



**KUMADE**



**HAITO HAISHU**



**SHUTO**

**NUKITE**

**NIHON  
NUKITE**



**IPPON  
NUKITE**



**UDE/KOTE**



**ENPI**



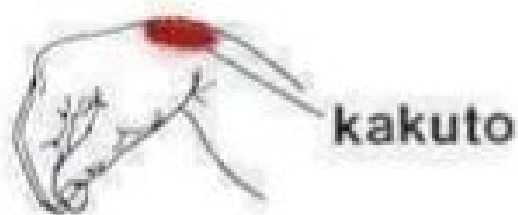
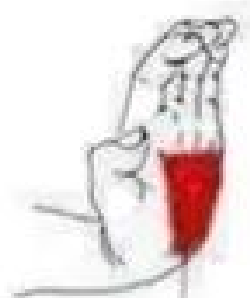
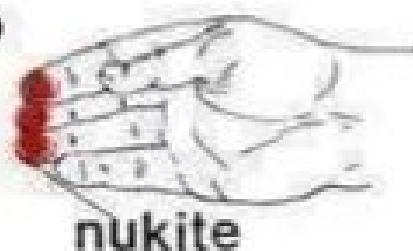
空手道

**KARA**  
VAZIO

**TÊ**  
MÃO

**DÔ**  
CAMINHO

CAMINHO DAS MÃOS VAZIAS



## Counting in Japanese.

- |                  |                      |
|------------------|----------------------|
| 1. 一 ichi        | 11. 十一 jū ichi       |
| 2. 二 ni          | 12. 十二 jū ni         |
| 3. 三 san         | 13. 十三 jū san        |
| 4. 四 shi / yon   | 14. 十四 jū yon/jū shi |
| 5. 五 go          | 15. 十五 jū go         |
| 6. 六 roku        | 16. 十六 jū roku       |
| 7. 七 shichi/nana | 17. 十七 jū nana       |
| 8. 八 hachi       | 18. 十八 jū hachi      |
| 9. 九 ku/kyū      | 19. 十九 jū kyū/ku     |
| 10. 十 ju/jū      | 20. 二十 ni jū         |

Instructor

結び立ち  
MUSUBI-DACHI



閉足立ち  
HEISOKU-DACHI



平行立ち  
HEIKO-DACHI



八字立ち  
HACHIGO-DACHI



騎馬立ち  
KIBA-DACHI



四股立ち  
SHIKO-DACHI



猫足立ち  
NEKOASHI-DACHI



前屈立ち  
ZENKUTU-DACHI



Daijodan Overhead

**JODAN**

Tall

**CHUDAN**

Medium

**Hikite**

Hand  
Pulling

**Tsukite**

Hand  
Pushing

**GEDAN**

Low

**Hara**

Uchi: inside

Soto: Outside

**Yoko  
hidari**

Left side

**Hizashita**

Below the knee

**Mae**

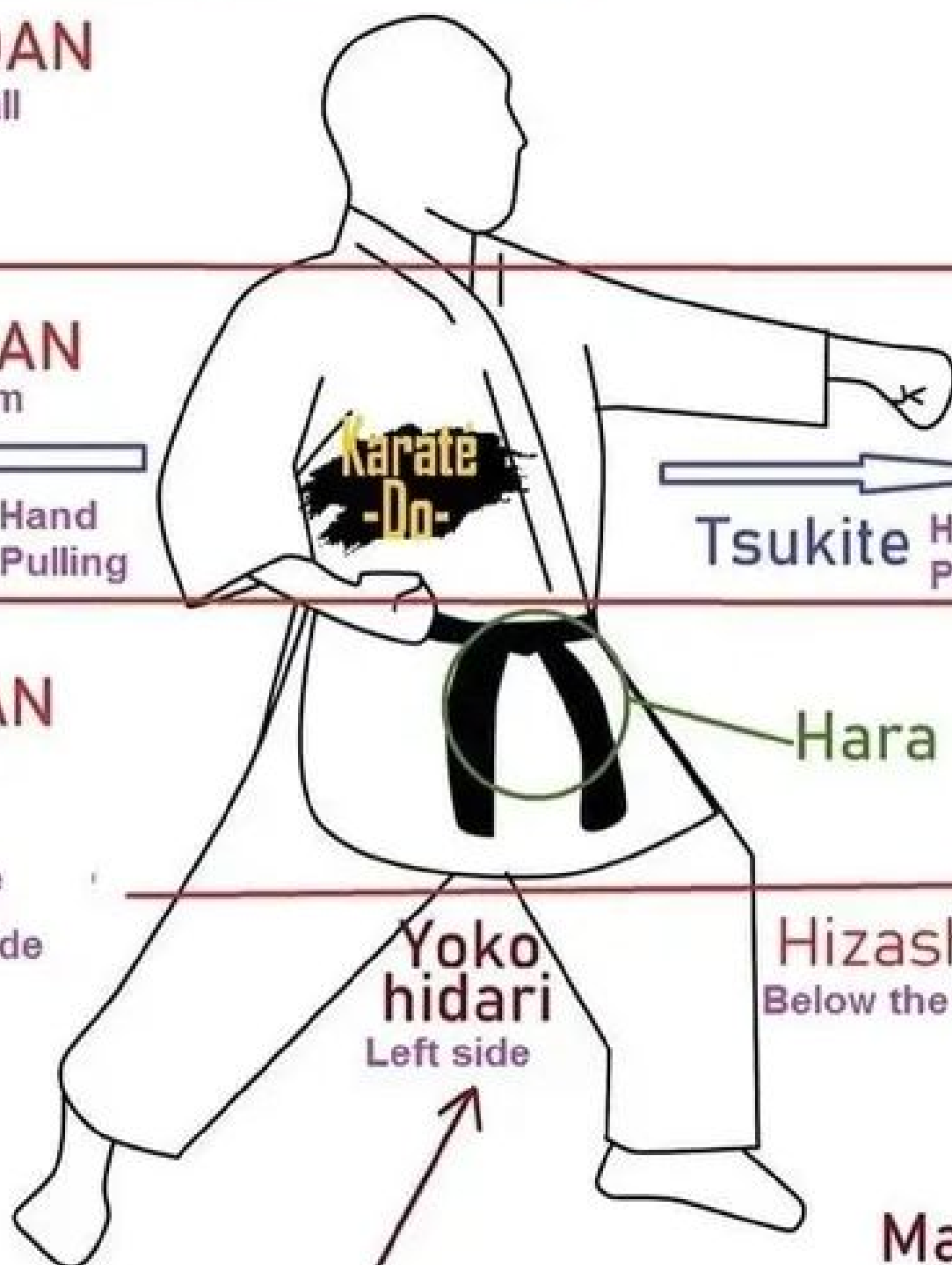
Ahead / in front

**Ushiro**

Behind / Back

**Yoko  
migi**

Right side







AGE UKE



GEDAN BARAI



UCHI UKE  
ou UDE UKE



SOTO UKE



SHUTO UKE



OSAE UKE



TEISHO UKE



GEDAN  
JUJI UKE



JODAN  
JUJI UKE



HAISHU UKE



NAGASHI UKE



SUKUI UKE



MOROTE UKE



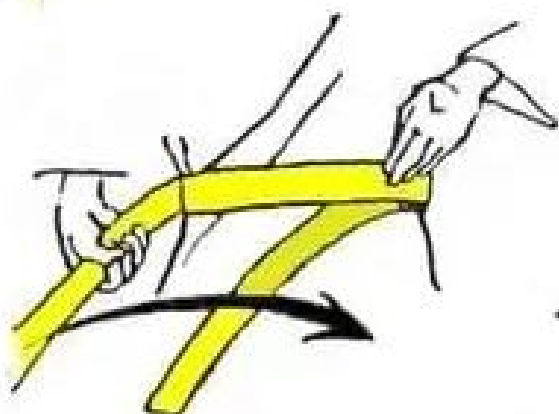
SOKUMEN



**STEP #1**



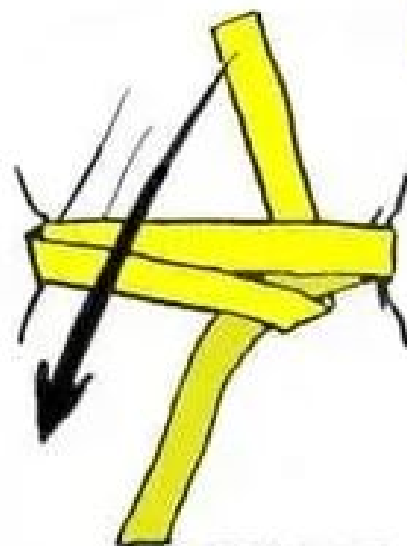
**STEP #2**  
**REAR VIEW**



**STEP #3**



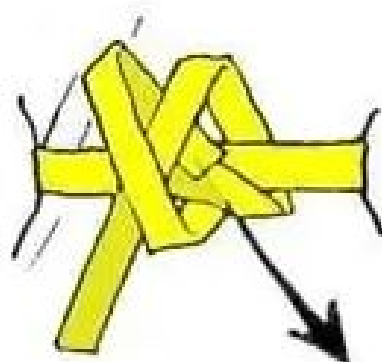
**STEP #4**



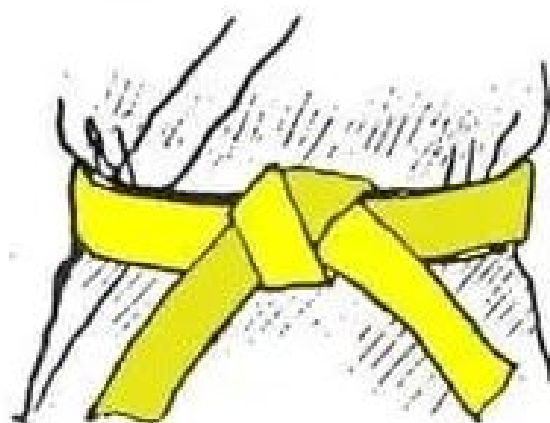
**STEP #5**



**STEP #6**



**STEP #7**



**STEP #8**