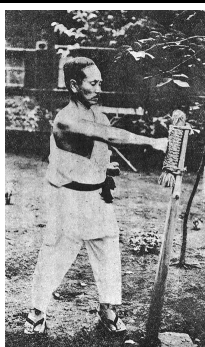


Karate

空手道

Karate Do
空手道



Gichin Funakoshi, considerado el padre del karate-Do moderno, practicando con un poste para golpeo o makiwara.

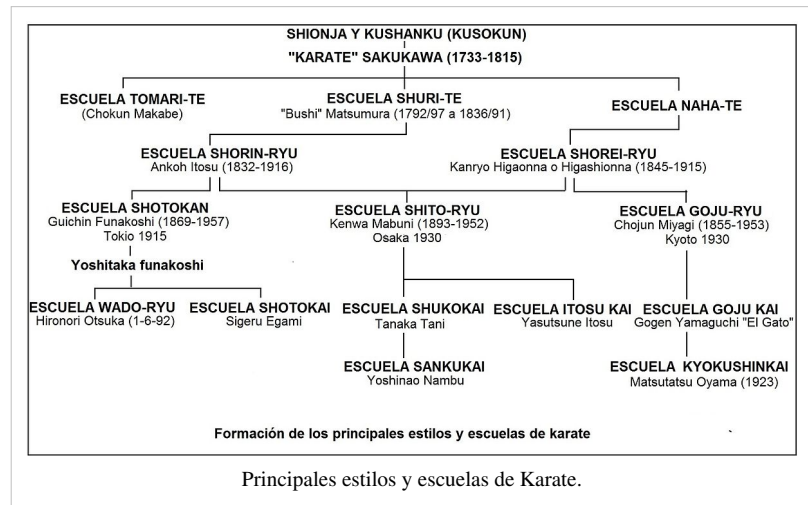
Otros nombres	Karate o Karate-Do
Tipo de Arte	Gendai Budo (Artes Marciales Modernas de Japón)
Origen	Reino de Ryukyu Okinawa y ● Japón
Región	Isla de Okinawa
Proviene de	Kung fu, kenjutsu, Tegumi (lucha nativa de okinawa).
Especialidad	Híbrida (patadas, puños, golpes de mano abierta, golpes a puntos vulnerables y vitales, proyecciones, barridos, luxaciones, inmovilizaciones).

El **karate-do** (空手道 *karatedō*[?], "el camino de la mano vacía")^[1] es un arte marcial tradicional de origen okinawense, y desarrollo japonés. A la persona que practica esta arte marcial se la llama *karateka* o *karateca*.^[1]

Historia moderna del karate en el Japón y antecedentes en Okinawa y China

La aparición del Karate Do en Japón en el siglo XX

La llegada del **Karate** al Japón se ubica en el mes de mayo del año 1922, época en la cual el Ministerio de Educación de Japón realizó la Primera Exhibición de Atletismo y educación física de Okinawa ante el emperador. El Maestro Gichin Funakoshi y Krayan Shudan (creador del estilo okinawense Chito Ryu, diferente al estilo japonés Shito Ryu creado por Kenwa Mabuni), como representante y presidente de la Asociación de Artes Marciales Okinawenses, fueron invitados a participar y demostrar las artes marciales de Okinawa ante miembros de la familia real Japonesa.



Sin embargo, se sabe que el karate se origina a partir de los sistemas de combate existentes en la Isla de Okinawa, cuyo origen se remonta al kung-fu/wushu practicado por los chinos, adaptado conforme a la necesidad de los guerreros nobles de la isla o *Pechin* de protegerse al último rey de Okinawa, Sho Tai; y a ellos mismos de los guerreros con armadura japoneses o samurai. El Karate se populariza finalmente en el Japón en siglo XX, gracias a la influencia de Gichin Funakoshi a partir de 1922, conjuntamente con Jigorō Kanō (fundador del Judo), quienes realizaron diversas demostraciones. Por otro lado, en el año 1929 el Maestro Kenwa Mabuni del estilo Shito Ryu se instaló en la ciudad de Osaka para enseñar su estilo de karate.

El *Karate-do* se caracteriza por el empleo de golpes de puño y patadas, aunque no restringe su repertorio sólo a ellos. El "Karate-do" es un arte marcial en el que se coordina la fuerza, la respiración, el equilibrio y la postura, el correcto giro de cadera y la conexión conjunta de músculos y extremidades, trasladando gran parte del peso corporal y del centro de gravedad al impacto. Generalmente se busca derrotar al adversario mediante un solo impacto contundente en semejanza a la estocada o corte de una katana o sable japonés.

Dentro de los estilos desarrollados en el Japón, se encuentran: el "*Shotokan*" (fundado por Gichin Funakoshi), el *Shotokai* de Shigeru Egami, el *Shito Ryu* (por Kenwa Mabuni), el *Goju Ryu* (por Chojun Miyagi), y el *Wado Ryu* (por Hironori Ōtsuka). Estos son considerados los grandes estilos del Karate-do en Japón.

En donde se originó el Karate, es decir en la isla de Okinawa los principales estilos son: el *Matsubayashi Ryu* de Soshin Nagamine, el *Shorin Ryu* de Chosin Chibana, el *Uechi Ryu* de Kanbun Uechi y el *Goju Ryu* de Kanryo Higaonna.

Sin embargo, existen estilos muchos más, originados por la fusión o divisiones internas de los anteriores, incluyendo elementos de otras artes marciales, como el *Ken Shin Kan* fundado por Seiichi Akamine, el *Shindo Jinen Ryu* fundado por Yasuhiro Konishi, el *Kyokushin* o *Kyokushinkai* fundado por Masutatsu Oyama, el *Gensei Ryu* de Seiken Shukumine, el *Renbu Kai* de Geka Yung, el *Shotokai* de Shigeru Egami, entre otros.

En 1949 se funda la Asociación Japonesa de Karate (JKA), que celebró los primeros campeonatos de Japón en 1957. La asociación pretendió agrupar a los diferentes estilos del arte, pero eventualmente se convirtió en la representante del karate Shotokan, versión JKA o Kyokai, como es conocido en Japón.

Los iniciadores del arte Sakugawa y Matsumura, al haber mantenido inicialmente las artes de combate okinawenses en secreto sólo dejaron lugar a especulaciones respecto al "verdadero Karate", que actualmente están cada vez más

cerca de ser resueltas debido a las investigaciones históricas y de interpretación de las formas (katas) antiguas y modernas hechas por Patrick McCarthy, Iain Abernethy, Bruce D. Clayton y otros.

Asimismo son destacadas en lo referente a los orígenes chinos del karate estilo Goju Ryu, las investigaciones llevadas a cabo por el antropólogo español Pablo Pereda sobre el antiguo To-De Okinawense que han sido publicadas por la Universidad de León, España,^[2] con todo el rigor que se exige en un estudio de esas características.^[3]

La mano de Okinawa

De acuerdo a la leyenda, las artes marciales anteriores al karate se originan entre los años 480 y 520 A.C. con: 1. las prácticas de las castas guerreras de la antigua India, (incluidas dentro del arte marcial hindú del Kalaripayat), 2. las prácticas físicas desarrolladas por los monjes Shaolín (tratado de la transformación de los músculos y tendones, llamado en chino el « Yijing kingyi suiying», o escrito como « I chin ching», también conocidas como Shi Ba Lo Han She (Shih Pa Lohan Sho), y en japonés como: Ekkinkyō) y 3. las prácticas espirituales (meditación chan o zen) desarrolladas por el maestro indio Bodhidharma, al llegar a la China desde la India. Se cree que todas las anteriores fueron desarrolladas por los monjes del templo Shaolín, en China, dando así origen al kung fu/wu shu, y posteriormente al karate okinawense y japonés.

Sin embargo, a medida que avanzan las investigaciones relacionadas específicamente con el karate, se ha perdido la credibilidad en estas afirmaciones e inclusive en lo referente a la existencia del mismo Bodhidharma, que en la antigua China era llamado Ta Mo y en Japón se lo recuerda como 達磨 Daruma Taishi.

Según el autor e investigador Bruce Clayton en su texto 'Shotokan Secret', los estilos más lineales (tipo Shuri-Te) del karate como el Shorin Ryu, y sus descendientes directos como los estilos Shotokan, Wado Ryu y Shito Ryu, provienen de Chi-Niang Fang, una mujer artista marcial china creadora del estilo chino del siglo XVII (17) de la grulla/cigüeña blanca o "Bai Hok Pai" conocido también como el estilo de "la grulla busca su alimento / la grulla de la mañana"; éste a su vez fue aprendido por Tode Sakugawa, y modificado por su discípulo el guerrero noble o pechin, sokon "Bushi" Matsumura combinado con sus conocimientos de: el estilo lineal de kung fu interno "hsing yi chuan" o boxeo de la voluntad / de la mente y la esgrima japonesa tradicional o kenjutsu estilo Jigen Ryu (el cual era a su vez el estilo de esgrima del clan samurái Satsuma, quienes invadieron Okinawa mediante armas de fuego portuguesas, antes de su incorporación final al Japón). Sokon Matsumura fue el maestro de Anko Itosu. Quien fue maestro a su vez de Gichin Funakoshi y de Kenwa Mabuni.

El estilo de karate Goju Ryu, que al ser una importación china más reciente conserva un matiz más circular, con mayor prevalencia de los golpes tipo garra más chinos, también se le atribuye su origen al estilo de la grulla/cigüeña blanca o "Bai Hok Pai", traído a Okinawa mucho más tarde, ya en el siglo XIX (19). Dentro de la variante conocida como "la grulla que canta", que se caracteriza por su método de respiración especial, golpes a mano abierta, acondicionamiento corporal y combate a corta distancia. Estando más cercano históricamente a los estilos de kung-fu/wu-shu practicados desde hace ya varios siglos en el famoso templo Shaolín, en China.

El estilo Shito Ryu es una amalgama de los estilos lineal y circular. (Shuri Te, y Naha Te) / Shorin Ryu, y Goju Ryu, respectivamente, hecha por el maestro Kenwa Mabuni.

El estilo Uechi Ryu, o de la familia Uechi, proviene del estilo de boxeo/ kempo chino "paigoon", o del dragón, la grulla y el tigre.

Si bien no hay registros escritos que lo confirmen, se sabe de la existencia de un sistema de combate de golpeo influido inicialmente por los elementos del kung-fu/wu-shu chino, en el reino de Ryukyu (actualmente Okinawa), denominado simplemente *Te* o *Ti* (手 *mano*[?]) Shuri-Te en japonés y ryukyense tuidi / tode o tuite respectivamente. Las primeras referencias^[4] de la posible influencia de las artes marciales chinas en las artes nativas datan de fines del siglo XIV con la llegada de expertos chinos en kung-fu/wu-shu también conocido como *quánfǎ* o en japonés como *kempo* (拳法[?]), distribuidos entre 36 familias chinas refugiadas gracias a los vínculos comerciales existentes entre el Imperio Chino y el reino Okinawense de las islas Ryukyu (en japonés) o Luchu (en chino). Asimismo, en

Okinawa ya se tenían técnicas propias de lucha cuerpo a cuerpo rudimentarias consistentes tanto de agarres y lanzamientos como de presas/sumisiones o "tegumi".

Las varias prohibiciones al porte de armas en la historia de Okinawa, y la importancia dada a las artes marciales sin armas se debe a que la isla, mucho antes de ser anexada al Japón, ya era un puerto libre donde atracaban numerosas embarcaciones de varias partes de Asia (China, Corea, Tailandia, Indonesia) y a donde, incluso ya siendo parte del Japón. Fue el primer lugar donde llegó la nave del Comodoro Perry de los EE.UU. en el siglo XIX antes de llegar a Yokohama y obligar a los japoneses a abrir sus puertos, pues desde 1639 hasta 1853, tanto japoneses como okinawenses habían vivido aislados del mundo exterior por decreto del líder militar o Shogun, Iemitsu Tokugawa. Hasta la época moderna donde el último de los Tokugawa; Tokugawa Yoshinobu, cedió el poder total y definitivamente al emperador Meiji, entre 1868 y 1902.

En la isla de Okinawa, se vivía una situación naval y comercial de gran intercambio entre varios reinos, similar a la de las islas Filipinas aunque con las varias prohibiciones al porte de armas que se iniciaron en 1409 por el rey Sho Shin se unificaron los territorios y pequeños feudos de la isla evitando futuras divisiones así como conflictos entre los visitantes y los nativos. Estas medidas fueron luego enfatizadas una vez más ya en el siglo XVII, en 1609, por los guerreros samurái japoneses invasores pertenecientes al clan Satsuma, quienes confiscaron las armas restantes. Durante este periodo la vida fue aún más austera y restrictiva obligando tanto a los nobles como al pueblo a desarrollar aún más los métodos de combate tanto con implementos agrícolas (kobudo), como a mano vacía (karate) respectivamente.

La Era Meiji

Durante el siglo XIX, se encontraban establecidos ciertos estilos de acuerdo a una supuesta división regional y énfasis en los movimientos circulares y lineales así como el combate a distancia media y larga. De esta forma, las principales variantes del *Te* practicadas en Okinawa eran *Naha-Te*, *Shuri-Te* y *Tomari-Te*. Cada una de ellas contaba con características particulares tanto en las técnicas como en los métodos de práctica. En este período, tres figuras se encargan de sistematizar y revivir la práctica del karate: Kanryo Higaonna (*Naha-Te*), Anko Hitosu (*Shuri-Te*) y Kosaku Matsumora (*Tomari-Te*). En 1872, el emperador Meiji establece al clan Satsuma y a sus miembros como sus únicos representantes en el territorio. En 1879, el gobierno Meiji dicta la abolición de la familia real 'Sho' de las islas Ryukyu y crea la prefectura de Okinawa.

Los términos empleados en esa era para denominar de manera general a estos estilos fueron *Te* o *Ti* (手[?] literalmente, "la mano"), *Okinawa-Te* (沖縄手[?] literalmente, "la mano de Okinawa") y *Tote*, *Tode* o *Todi* (唐手[?] literalmente, "la mano de la dinastía Tang"; sin embargo, la traducción correcta sería "la mano de China").

La mano vacía

En 1901, las escuelas de la prefectura de Okinawa adoptan el *tuidi* como parte del programa de educación física.^[5] En esta época, Anko Itosu (糸洲安恒 *Itosu Ankō*[?]) cambió la pronunciación de 唐手 desde *tode* o *tuidi* a *karate*. Entre 1904 y 1905, Chomo Hanashiro (estilo Shorin Ryu) y posteriormente otros maestros empiezan a emplear por primera vez los kanji 空手 en lugar de 唐手. En 1933, el capítulo Okinawa de *Dai Nihon Butokukai* reconoce al kárate (空手 *karate*[?]) como arte marcial.^[6]

Al karate se le conoce como "el camino de la mano vacía". Ésta fue la traducción popularizada por el maestro Masatoshi Nakayama de la Asociación Japonesa de Karate estilo Shotokan o (JKA) después de la segunda guerra mundial (1939 - 1945) del término Karate Do, cuando se buscaba mostrar al Japón como un país pacífico ante la ocupación de los Estados Unidos, quienes prohibieron en ese entonces la práctica de las artes marciales japonesas. Esta traducción fue aceptada como alusión a la no inclusión de armas en el karate. Sin embargo, hay que notar que todos sus máximos exponentes y maestros hasta muy recientemente, tenían conocimientos del manejo de las armas tradicionales de Okinawa, como el bastón largo o bo, las macanas o tonfa, los tridentes o dagas sai, los molinos de arroz/ bridas del caballo, o nunchaku, las hoces de segar o kama, los nudillos de hierro o tekko, etc. Incluidas y

preservadas hoy en día en el arte marcial del kobudo; o bien practicaron de manera paralela el arte del sable japonés moderno o kendo. Asimismo otra traducción de la palabra Karate es "la mano que emerge/contiene al vacío, al todo" o "la mano del absoluto". Podría hablarse inclusive del "camino del absoluto" debido a la profundidad filosófica, física y técnico-táctica del arte no solo en lo físico, sino en su posible aplicación mental y a la vida diaria, llegando a definir la vida de algunos practicantes. Otra posible traducción es "el camino de la mano y de la vida" pues el vacío o "kara" filosóficamente lo contiene todo; como esencia sin ataduras, sin juicios, sin límites, sin forma.

Detalles de la Práctica

Vestimenta

El uniforme de práctica empleado en el kárate es el keikogi o karategi, compuesto por una chaqueta, pantalones y un cinturón. El karategi se deriva del judogi, dada la influencia de Jigorō Kanō y el arte marcial y deporte olímpico fundado por Él, el Judo a principios del siglo XX; en las artes marciales japonesas modernas o gendai budo. Actualmente existen dos tipos de karategi para competencia: el de kumite, que es más ligero, y el de katas, más grueso y pesado.

Obi (*cinta*)

En general los cinturones son siete, y se empieza con el *blanco* para los principiantes. Con el aprendizaje progresivo de las técnicas se va subiendo de nivel y va cambiando el color del cinturón. Al *blanco* le siguen (por orden de menor a mayor), el *amarillo*, el *naranja*, el *verde*, el *azul*, el *marrón* y finalmente, el *negro*. Una vez se es cinturón negro, se sigue aumentando progresivamente en grados (llamados *danes*). Existe hasta el 10º dan, aunque tradicionalmente era solamente hasta el 5º Dan; esto por varias razones: una es la que se asocia con los 5 anillos de Miyamoto Musashi; algunas escuelas aún mantienen hasta el 5º Dan, generalmente las más tradicionales o que tienen una relación directa con Gichin Funakoshi, tales como por ejemplo Shotokai y Shotokan of America (SKA), ya que según la escala del maestro Funakoshi el grado más alto era el 5º Dan; de hecho, Funakoshi era 5º Dan. No obstante, los cinturones de colores también pueden variar según las escuelas, ya que en algunas escuelas existe también el cinturón morado, alteran el orden de los colores, o quitan alguno de los colores antes nombrados.

Entre estos colores pueden existir otros cinturones que son la mezcla entre el cinturón anterior y el que le sigue. Estos cinturones se nombran diciendo primero el color que corresponde al grado más bajo seguido del cinturón posterior. Estos cinturones intermedios se dan a los alumnos que tienen poca edad (aproximadamente hasta los 13 años) porque aprenden más lentamente y el hecho de poder examinarse de estos cinturones evita su aburrimiento al tener que esperar para pasar de un cinturón a otro. Los cinturones intermedios son los siguientes: *blanco-amarillo*, *amarillo-naranja*, *naranja-verde*, *verde-azul* y *azul-marrón*. Después de este último se pasa al marrón y después directamente al negro.

Posteriormente, y emulando al Judo, se establecieron los kyu o cinturones de nivel inferior. Estos son equivalentes a los actuales cinturones de color y nombrarlos como kyus sería la actitud correcta, teniendo en cuenta que la numeración es en orden inverso (de décimo a primer kyu). Los danes o cinturones de nivel superior se representan con el color negro, aunque para grados altos también puede llevarse un cinturón a franjas rojas y blancas, y los 7º Dan también pueden llevar un cinturón rojo. La numeración es ascendente, de primer a décimo dan. Esta numeración varía según la escuela, siendo lo habitual en la actualidad siete grados, pero manteniéndose en algunas escuelas tradicionales, como ya se ha dicho, un sistema de cinco danes.

Objetivos del Karate Do

La filosofía del arte está contenida en la máxima del maestro Gichin Funakoshi quien afirmó: *Karate ni sente nashi*, que significa que en el karate no existe un primer ataque, entendiéndose que un practicante de Karate nunca debe albergar, mostrar una actitud arrogante y violenta, sino que el Karate Do se debe considerar como un medio para la evolución personal continua a través de un tipo específico de acondicionamiento físico y la adquisición de habilidades. El Karate Do, se caracteriza por procedimientos y normas de respeto y ética, debido a su desarrollo en el espíritu propio del Bushido.

El karate permanece para algunos como un sistema de defensa personal que ayuda a canalizar la agresividad de la persona a través de la gran actividad física que se realiza. Es un inmejorable método para el desarrollo físico, pues pone en juego todos los sistemas del cuerpo, fortaleciéndolos, al tiempo que favorece su funcionamiento; aunque principalmente se busca el desarrollo de la personalidad y del carácter de quien lo practica, siendo este su objetivo formativo.

La práctica consciente de esta arte marcial tradicional, tiene un impacto positivo en el bienestar psicológico de sus practicantes.^[cita requerida] Su carácter como práctica de grupo ayuda a que la gente adulta se relacione de mejor manera; a los niños que son algo tímidos les ayuda a desenvolverse y a los más inquietos les ayuda a canalizar sus emociones.

Parábola

Existe una historia que refleja el sentido del karate. Es una parábola acerca del Do (camino) y un hombre insignificante.

Un karateka preguntaba a su Sensei (Oh, maestro que ha recorrido el camino): ¿Cuál es la diferencia entre un hombre del Do y un hombre insignificante?

El Sensei respondió: "Cuando el hombre insignificante recibe el cinturón negro primer Dan, corre rápidamente a su casa gritando a todos el hecho. Después de recibir su segundo Dan, escala el techo de su casa, y lo grita a todos. Al obtener el tercer Dan, recorrerá la ciudad contándoselo a cuantas personas encuentre."

*El Sensei continuó: "Un hombre del Do que recibe su primer Dan, inclinará su cabeza en señal de gratitud; después de recibir su segundo Dan, inclinará su cabeza y sus hombros; y al llegar al tercer Dan, se inclinará hasta la cintura, y en la calle, caminará junto a la pared, para pasar desapercibido. **Cuanto más grande sea la experiencia, habilidad y potencia, mayor será también su prudencia y humildad**".*

Características físicas del Karate

El Karate es un arte marcial que difiere principalmente de las artes marciales chinas de las cuales deriva ("Bai Hok Pai", "hsing yi chuan", "Shaolin kung fu / Siu lum quanfa"), al hacer un mayor uso del principio físico del "torque" en la penetración y angulación de los golpes directos y defensas angulares, buscando una mayor potencia; logrando un tipo de esgrima corporal, con gran uso del *ki* o intención emocional, además de una alineación corporal precisa. Los Katas y las formas de defensa son esquemas rítmicos y rígidos. Las técnicas utilizan diferentes partes del cuerpo para golpear, como las manos (canto, palma, dedos, nudillos), los pies (talón, borde externo, planta, base o punta de los dedos), los codos, los antebrazos, las rodillas o la cabeza, además del hueso tibial en algunos estilos como el kyokushinkai donde se entrena a contacto pleno buscando la pérdida de conciencia del oponente o el knock-out, K.O.

Deriva su metodología Kaisen, o de mejoramiento continuo por repetición - observación - análisis - retroalimentación - ejecución- repetición, (incluyendo sus aspectos físico-técnico-táctico-condicionamiento psicológico ritual), de las artes marciales tradicionales contemporáneas del Japón o gendai budo, y su sistema de grados (kyu- Dan) y uniforme del Judo.

Inicialmente en sus primeras etapas hasta el cinturón negro 1 dan, se busca que el practicante del arte domine la correcta alineación corporal, los bloqueos/chequeos, las esquivas, los golpes a puntos vulnerables, los desplazamientos, los barridos, y los contraataques; posteriormente se ocupa de los lanzamientos, y de algunas luxaciones articulares; para llegar al tratamiento de lesiones, a los métodos de reanimación, y al estudio de los circuitos metabólicos y nerviosos de estimulación o depresión energética por puntos vitales como su predecesoras las artes marciales chinas, o kung fu/wu shu.

Sus técnicas, tácticas y métodos propios de preparación física están divididos de manera específica en:

- JUNTAI KAISO: Métodos de calentamiento y acondicionamiento físico que incluyen rotación articular, gimnasia militar o calistenia y estiramiento.
- HOJO UNDO: Métodos de fortalecimiento y desensibilización corporal (conocidos erróneamente como endurecimiento) por medio del entrenamiento con aparatos tradicionales como el poste de golpeo o makiwara, trabajo en parejas, y otros.
- UKE WAZA / UKETE: Técnicas de bloqueo interceptando la extremidad que golpea.
- HARAITE / SUKUIE / KAKETE / NIGIRITE /KAKIWAKE : Técnicas de chequeo, o desvío, agarre o sujeción de la extremidad(es) que golpea.
- KAMAE/ DACHI / TACHI WAZA: Posiciones base, y uso de éstas desde lo simbólico, y lo mental, o para defensa, ataque o contraataque, en combinación con las técnicas de golpeo, o por sí solas. las mas usadas son: keisoku, musubi, heiho, hachiji, naihanchi, moto dachi, zenkutsu dachi, kiba dachi, shiko dachi, fudo dachi, sanchin dachi, neko ashi dachi, Renoji dachi, y kosa dachi.
- ATEMI WAZA: Técnicas de control del adversario por golpe a punto vulnerable, se dividen a su vez en golpes directos o 'tsuki', e indirectos o 'uchi'.
- TSUKITE: Técnicas de golpeo directas o con trayectoria rectilínea como: seiken (puño de carnero), ippon ken (puño del Fenix), nukite (mano lanza), y otras variantes.
- UCHITE: Técnicas de golpeo indirectas y/o con trayectoria angular o circular como: shuto / te-gatana (mano sable), tetsui / kensui (mano martillo), uraken (puño invertido), Shotei (palma de Buda), y algunas otras.
- ASHI SABAKI: Tácticas o desplazamientos, buscando avanzar, retroceder, esquivar, amagues y fintas; en ataque o defensa.
- NAGE WAZA: Técnicas (algunas) de lanzamientos y derribos, tomadas inicialmente de la lucha de Okinawa o "Tegumi" , y posteriormente del Judo japonés.
- ASHI WAZA: Técnicas de barridos, y desequilibrios tomados inicialmente del kung fu/ wu shu chino, y posteriormente adaptados del Judo.
- KUZUSHI WAZA: Técnicas de desequilibrio físico y mental del oponente.
- MA-AI: Manejo técnico-táctico y psicológico de la distancias larga, media y corta, incluido en las opciones de ataque, defensa y contraataque.
- TAI SABAKI: Tácticas de movimiento corporal en esquivas corporales conjuntas.
- RITZU o HYOSHI: Tácticas basadas en el ritmo de los movimientos en ataque, defensa o contraataque.
- NAGARE KOMI: Tácticas de flujo y continuidad de las acciones técnicas en combinación.
- FUMI WAZA: Técnicas de golpe para aplastamiento de articulaciones, o huesos.
- GERI WAZA: Técnicas de golpe con los pies / patadas
- IBUKI WAZA: Técnicas de respiración.
- RENZOKU WAZA: Técnicas continuas o en combinación a puntos vulnerables, ejecutadas según las diferentes reacciones del oponente a los impactos.
- KYUSHO WAZA: Técnicas de control del adversario por presión, fricción o golpeo angular a punto(s) vital(es), en solitario o en secuencia.
- TAMASHIWARI WAZA: Técnicas de rompimiento de materiales, son activas si se golpea el material (madera, cerámica, hielo) de forma penetrante, o percutante explosiva; y pasivas si es el practicante quien recibe el impacto del material elegido sobre su cuerpo o extremidades. Buscan probar la efectividad de las técnicas, y desarrollar el

control adecuado de las mismas fuera del ámbito deportivo. Dan al practicante la elección de cuando destruir y cuando no.

- TOBI WAZA: Técnicas de golpeo en salto.
- SHIME WAZA: Técnicas de estrangulación (solo algunas).
- KANSETSU WAZA: Técnicas de luxación articular (solo algunas generalmente aplicadas a las extremidades superiores: hombro, codo, muñeca).
- KATAME WAZA: Técnicas de inmovilización, difieren de las sumisiones encontradas en el judo, o el jujutsu al ser desarrolladas como maneras de arresto y conducción del oponente en pie.
- BUNKAI: Decodificación, análisis y clasificación de las diversas acciones encontradas en los katas. Según: 1. La significación simbólica de algunos de los gestos; 2. Aplicaciones de otros gestos para la defensa personal real por golpe, luxación, estrangulación, conservando la trayectoria y dinámica de los movimientos, teniendo en cuenta las distancias larga, media, y corta (omitiendo el combate en el suelo). Y 3. como condicionamiento físico y/o mental.
- KAPPO WAZA: Técnicas de tratamiento de lesiones articulares, por medio de masaje, manipulación corporal / desbloqueo articular y uso de los puntos de presión.
- KUATSU WAZA: Técnicas de reanimación corporal, masaje, golpeo, por medio de manipulación corporal, y uso de los puntos de presión.

En su parte metodológica, el entrenamiento se divide tradicionalmente de manera global, es decir que las anteriores técnicas y tácticas se perfeccionan, mediante los siguientes:

Kihon o movimientos básicos

Series de técnicas básicas ejecutadas en solitario, o en combinación con otras, en varias direcciones, contra implementos, como el makiwara, el saco, los guantes de foco, etc... y en retroceso, se busca mejorar: la alineación corporal, tomar conciencia del alcance de las diferentes técnicas, desarrollar coordinación lineal y cruzada, tomar conciencia de la sinergia muscular (conexión) necesaria de los grupos musculares específicos a ser usados en cada técnica, desarrollar los reflejos y la velocidad de reacción, desarrollar la flexibilidad gestual, reforzar el condicionamiento neural motriz, además de potenciar la autoconfianza, trabajar de diferentes maneras la respiración, desarrollar la intención emocional.

Se considera parte del Kihon el combate preestablecido con técnicas tradicionales en secuencia, o combinaciones de estas por parejas a 5, 3, y 1 paso, o kihon kumite.

Kata o forma

Kata significa "forma". A nivel básico, es una sucesión de técnicas de bloqueo y golpeo determinadas que se ejecutan al aire contra adversarios imaginarios.

El kata es la base, el fundamento del entrenamiento clásico del karate como arte marcial y método de defensa personal civil. Todo el volumen de técnicas, tácticas y algunos apartados de acondicionamiento físico para la práctica de esta arte marcial se encuentran resumidos en los katas. Para ser decodificados, interpretados, practicados y aplicados; pero conservando la mecánica de los movimientos y las distancias larga, media y/o de luxaciones articulares, así como la distancia corta o de lanzamientos, y estrangulaciones. Pero omitiendo el combate en el suelo/piso o 'ne waza' como se le conoce en el Judo, y el jujutsu.

Casi la totalidad de los katas son de origen chino, modificados por los maestros de Okinawa y adaptados por los japoneses. Cada estilo trabaja y estudia ciertos katas, habiendo diferencias (en ocasiones notables) de un estilo a otro, uso de las distancias, en el ritmo, aplicación de la potencia, énfasis en técnicas a mano abierta o cerrada; de corto o largo alcance, y trayectoria.

La inclusión de la modalidad de katas para competición ha sido sujeto de controversias por décadas. Para los tradicionalistas desvirtúa el karate tradicional, al dejar a un lado varias acciones motrices puntuales, y la adaptación

motriz necesaria para la defensa personal. Prefiriendo movimientos casi gimnásticos sin mayor aplicación a la defensa personal, ejecutando gestos más vistosos, amplios o cortos pero muy rápidos; mientras que para los seguidores del karate deportivo fomenta el trabajo uniforme de la técnica básica y el entrenamiento memorístico de la misma. Aunque se dan grandes diferencias en los rangos de movimiento, que tienden a ampliarse; así como varios de los movimientos se han hecho más angulares, y explosivos con el fin de hacer los movimientos más vistosos; mas no por ende efectivos si se tienen en cuenta sus aplicaciones reales.

En el tipo de competición de katas WKF, en alusión a la Federación Mundial de Karate o World Karate Federation; se enfrentan dos contrincantes, distinguiéndose por el color de su cinturón: Aka (rojo), que será el que ejecute su kata primero, y Ao (azul), que será el que ejecutará su kata después del otro. El color del cinturón se sortea antes de la competición, siendo totalmente independiente del grado de los participantes.

El ganador se decidirá por el número de banderas levantadas. Si son tres árbitros, el que reciba dos banderas a favor será el vencedor. Si son cinco árbitros, deberá conseguir un mínimo de tres banderas a favor. Si uno de los dos participantes se equivoca durante su ejecución, será directamente eliminado, ganando así el oponente.

En caso de competición por equipos, serán tres personas por equipo, y sólo el karateka en el centro del grupo indicará el nombre del kata y dará la orden de comenzar, se observan, entre otros: la sincronía de los participantes, la explosividad y la secuencia técnica.

Kumite o combate

Kumite significa "entrelazar/ cruzar / unir las manos"o "combate". Es la aplicación práctica de las técnicas a un enfrentamiento contra un oponente real.

El kumite de aprendizaje, desarrollado en Japón con base en el arte del sable o Kendo se llama: "Kihon Kumite" o combate de movimientos formales. En el karate este combate consiste en la aplicación por parejas de técnicas en ataque, defensa y contra - ataque recogidas en el kihon y en los katas, realizándolo en varios pasos hasta llegar a un solo paso. Pudiendolo ejecutar a varios niveles (alto) jodan, (medio) chudan, (bajo) gedan, (ushiro) desde atrás, (yoko) desde uno o ambos lados; alternando niveles, velocidades, uso de pies y manos de forma alterna, por separado o de forma simultanea, incluyendo finalmente técnicas poco comunes como: agarres, lanzamientos, algunas luxaciones y unas pocas estrangulaciones.

- Ippon Kumite: combate a tres pasos.(tres puntos)
- Wasari Kumite: combate a dos pasos.(dos puntos)
- Yuko Kumite: combate a un paso.(un punto)

La siguiente etapa sería el Ju- Shiai - Kumite (o combate deportivo libre y flexible entre dos oponentes), y finalmente el Ju-Kumite (o combate libre y flexible entre dos oponentes, y contra un mayor número de oponentes), buscando realizar gran parte del repertorio de las técnicas y tácticas contenidas en el karate.

Las dos modalidades de Kumite deportivo o de competición Ju- Shiai - Kumite, de mayor difusión son al punto o con contacto ligero, conocido como kumite tipo JKA, o de la Japanese karate Association/ Asociación Japonesa de Karate, y el kumite tipo WKF, en alusión a la Federación Mundial de Karate o 'World Karate Federation'. Estos reciben el nombre de Shiai - Kumite. Se trata de combates entre dos deportistas con reglas, en el que cada contrincante debe anotar el mayor número de puntos, intentando marcar algunas técnicas no letales, sobre el rival en zonas y con superficies de contacto permitidas. Con los requisitos de: buena forma, actitud vigorosa, deportividad, distancia correcta y tiempo adecuado. Generalmente los oponentes van protegidos por una serie de protecciones reglamentarias; como guantines, protectores bucal e inguinal, espinilleras y zapatones de espuma. El casco se usa para algunas categorías y modalidades.

Así, dos oponentes con cinturones de diferentes colores (rojo o azul) se sitúan en los extremos del tatami (o superficie de competencia), y cuando se les dá la orden, entran y saludan a los jueces y al rival esperando a que se dé la señal de comenzar el combate. Para ganar, los competidores deberán marcar el máximo de puntos posibles

(golpes de puño, de pie, lanzamientos, y barridos reglamentarios) en un tiempo límite. Al finalizar el tiempo, y una vez declarada la victoria de uno de los competidores, estos saludarán al árbitro y luego se saludarán entre ellos mismos, dándose también la mano y despidiéndose al salir del Tatami.

Karate profesional o deportivo de contacto, también llamado en sus inicios full contact karate

El full contact o karate a "contacto pleno" Nace en Estados Unidos en los años 1960, como respuesta a las expectativas de eficacia de muchos practicantes occidentales de artes marciales tradicionales como: el karate- do okinawense o japonés, el karate coreano o Taekwondo, y el kung fu/ wu shu. Sus reglas incluyen: el uso de todos los golpes del boxeo, las técnicas de patadas altas, y los barridos. Buscando la puesta fuera de combate del adversario o "knock out" K.O.. El primer Campeonato Profesional fue hecho por la *United States Karate Association* en 1964. Entre la lista de Campeones Mundiales de Karate Profesional se encuentran Joe Lewis, Héctor Echavarría, Carlos Ray Norris, Antonio Puente, Leonardo González y Bill Wallace. El full contact es ahora una de las modalidades de competencia del kickboxing y se le considera uno de los antecesores de las artes marciales mixtas.

El karate como futuro deporte olímpico

Con 50 millones de practicantes en el mundo, el karate es el segundo arte marcial más practicado en el mundo, después del Taekwondo o karate coreano con 60 millones y mucho más que el Judo que tiene 16 millones; pero al contrario de estas últimas, no es una disciplina olímpica aún.

Esto sucede a pesar de que la Federación Mundial de Karate (WKF) está reconocida por el movimiento olímpico, estando incluida en los juegos mundiales, los juegos de Asia, los juegos Mediterráneos, los juegos panamericanos, y a que se realizan numerosas competiciones nacionales e internacionales.

El Taekwondo se convirtió en disciplina olímpica desde los juegos del año 2000 en Sídney, Australia, por la impulsión del entonces presidente del Comité Olímpico Internacional (COI), Juan Antonio Samaranch.

En 2005, en la sesión 117ª del COI en Singapur, se decidió que el baseball y el softball no seguirían en el programa olímpico de los juegos a partir del 2012; dejando así dos lugares disponibles para la inclusión de nuevas disciplinas. Cinco deportes fueron examinados por las comisión del programa olímpico: el patinaje, el squash, el golf, el karate y el rugby siete. Dos fueron tenidos en cuenta para el programa de los juegos de Londres 2012: el squash y el karate; que tenían el 60% de los votos necesarios a su favor, pero se requería una mayoría de $\frac{2}{3}$ partes para ser elegidos.

Tras una nueva sesión hecha en Octubre del 2009 en Copenhague, se determinó qué ciudad llevaría a cabo los juegos del 2016, y cuáles serían los deportes incluidos. El karate se presentó por novena vez entre cinco deportes no olímpicos a elegir y no alcanzó la mayoría de votos necesaria.^[cita requerida]

Los contactos entre las federaciones de los deportes paraolímpicos, y el comité paraolímpico internacional, buscan que el handikarate o parakarate (que se realiza en silla de ruedas), sea un deporte de demostración en los juegos de Londres del 2012.

Los maestros tanto en Japón y en Okinawa, temen que una vez que el karate sea un deporte olímpico, se pierdan varias técnicas y tácticas de golpeo, desarmes, luxaciones y lanzamientos, además de los métodos de golpeo a puntos vulnerables y vitales, para hacerse más deportivo. Esto sería debido a la especialización competitiva, donde las técnicas que anoten la mayor cantidad de puntos serán favorecidas en entrenamiento y desarrollo. Tal como ocurrió con el Judo, y en el karate coreano o Taekwondo.

El karate como medio de rehabilitación y deporte paraolímpico

Pablo Pereda Médico y maestro de Karate-Do desarrolló un método de rehabilitación integral que denominó karaterapia.^[7] Su método basado totalmente en la utilización del kata como fuente de salud ha gozado de gran impacto internacional por su utilidad en minusválidos y enfermos de VIH.^{[8][9][10]}

Respecto a su faceta como deporte para población especial, los Juegos Paralímpicos de Barcelona 92 marcaron un hito e la historia del Karate-Do. Por primera vez se lleva a cabo una exhibición de su aplicación Paralímpica. Fue el Dr. Pablo Pereda el creador de un estilo de Karate^{[11][12][13][14][15][16]} denominado Garyu -Ryu^{[17][18]} que al disponer de un programa adaptado podía ser practicado por discapacitados en silla de ruedas.^[19] Apoyado por el Excmo. Sr. Juan Antonio Samaranch presidente del Comité Olímpico Internacional y con la presencia en la Villa Olímpica del Presidente de la Federación Española de Karate y de la Catalana Sr. Juan Bosch se presentó la I exhibición Paralímpica de este deporte. Tuvo lugar en las Instalaciones de la Villa Olímpica el 5 de septiembre de 1992 a las 18,30 de la tarde^{[20][21][22]} bajo la responsabilidad del propio Pereda que fue quien presentó el acto. María José Martínez Ramos, una de las participantes en la exhibición, ha sido la primera mujer que consigue el Cinturón Negro de Karate Garyu-Ryu.^[23]

Fundamentos filosóficos del Karate Do

El *Karate-Do* de ahora es un camino de superación personal y como tal hay que despojarse (al menos dentro del Dojo) de los malos pensamientos, acciones y actitudes, de nuestro ego. Pensando siempre en una práctica limpia, honorable y sana.

La práctica del Karate Do no se refiere tan sólo al desarrollo técnico y táctico, al acondicionamiento físico, al estudio de los katas y al combate real o deportivo. También debe ir de la mano del desarrollo vivencial de la parte humana y la parte espiritual, el crecimiento como personas y ciudadanos ejemplares que unidos por el bien común benefician a la sociedad.

Para lograr esto, el Karate Do posee principios y objetivos comunes para el crecimiento de sus alumnos: respeto, justicia, armonía y esfuerzo son los primordiales.

La ética derivada de las filosofías del confucianismo y del budismo zen, aplicados al *Karate-Do*. Estos principios fundamentales son acordes al código samurái del Bushido, estos son:

- **La Rectitud:** ser capaz de tomar una decisión sin vacilar. Ser justo y objetivo en toda circunstancia.
- **El Coraje:** afrontar el reto de tomar decisiones.
- **La Bondad:** ser magnánimo, paciente y tolerante.
- **La Cortesía:** el respeto y las buenas maneras del comportamiento.
- **El Desprendimiento:** actuar desinteresadamente, sin egoísmos y generosamente.
- **La Sinceridad:** decir siempre la verdad, defender ésta, y ser fiel a la palabra dada.
- **El Honor:** aprecio y defensa de la dignidad propia.
- **La Modestia:** no ser soberbio ni vanidoso.
- **La Lealtad:** no traicionar a nadie, ni a uno mismo. Ser fiel a las propias convicciones.
- **El Autodominio:** tener control sobre los actos, emociones y palabras.
- **La Amistad:** entregarse en un todo. Saber compartir y ayudar.
- **La Integridad:** tratar a todos por igual, defender los principios, y ser fiel a los compromisos.
- **Generosidad:** dar sin pedir nada a cambio.
- **Imparcialidad:** emitir juicios de acuerdo a la verdad.
- **Paciencia:** es tolerar lo intolerable.
- **Serenidad:** control de los impulsos ante conflictos y dificultades.
- **Autoconfianza:** creer en uno mismo.

Estilos

Estilos okinawenses

- Okinawa Goju Ryu (沖縄剛柔流[?]): Fundado por Chōjun Miyagi.
- Shorinji Ryu (少林寺流[?]): Fundado por Jyoen Nakazato
- Shorin Ryu (小林流[?]): Fundado por Chosin Chibana.
- Matsubayashi-ryū variante del Shorin Ryu (松林流[?]): Fundada por Shoshin Nagamine.
- Shobayashi Ryu (小林流[?]): otra variante del Shorin Ryu Fundada por Eizo Shimabukuro.
- Uechi Ryu (上地流[?]): Fundado por Kanbun Uechi.
- Ryuei Ryu (劉衛流[?]): Fundado por Kenri Nakaima.
- Isshin-Ryu: Fundado por Tatsuo Shimabuku.
- Shorinji Ryu Kenkokan Karate Do: Fundado por Masayoshi Kori Hisataka
- Okinawa kempo karate: Fundado por Shigeru Nakamura

Estilos japoneses

- Shotokan/Shotokai (松濤館[?]): Fundado por Gichin Funakoshi.
- Shito Ryu (糸東流[?]): Fundado por Kenwa Mabuni
- Shindo Jinen Ryu: Fundado por: Yasuhiro Konishi.
- Nihon Goju Ryu (日本剛柔流[?]): Fundado por Gogen Yamaguchi.
- Gensei Ryu (玄制流[?]): Fundado por Seiken Shukumine.
- Goju Ryu Seigokan (日本正剛館空手道士会[?]): Fundado por Seigo Tada.
- Kyokushinkai (極真会[?]): Fundado por Masutatsu Oyama.
- Wado Ryu (和道流[?]): Fundado por Hironori Otsuka.
- Shudokan: Fundado por Toyama Kanken.
- Kushinkai: Fundado por Akio Nozoe.
- Nihon Koden Shindo Ryu: Fundado por Hiroyuki Hamada.
- Koshiki Karate: Fundado por Masayuki Kukan Hisataka.
- Kenyu Ryu: Fundado por Ryusho Tomoyori
- Miyazato: Fundado por Shoei Miyazato
- Ken Kyu Kai: Fundado por Eiji Kaji
- Doshinkan: Fundado por Isao Ichikawa
- Sankūkai Fundado por Yoshinao Nanbu
- Shotokan Kase Ha Fundado por Taiji Kase
- Shotokan kenkojuku: Fundado por el maestro Tomosaburo Okano en 1942.

Estilos y artes marciales derivadas

- Chun Kuk Do , arte marcial creado por el gran maestro Chuck Norris el cuál ha sido 6 veces consecutivas campeón mundial de karate. Esta arte marcial deriva del karate y tiene influencia de otras artes marciales como el Tang Soo Do, el Taekwondo, o el Brazilian Jiu Jitsu.
- Tang Soo Do o Tangsudo, otra variante del Taekwondo más tradicional, casi sin competiciones.
- **Nisei Goju Ryu**
- Kenpo karate moderno, en sus diferentes variantes y estilos.
- Karate jutsu moderno, modalidad de origen japonés enfocada solamente a la defensa personal, como el Krav Magá, el hapkido, o el Jeet Kune Do.
- Full contact deporte de combate y modalidad actual del kickboxing que en sus principios en los años 60 buscó probar la eficacia de las técnicas del Karate, el Taekwondo, el kung fu / wu -shu y el boxeo dentro de un 'ring', a

pleno contacto buscando la pérdida de conciencia o "knock out"/ k.o. Asimismo, se le considera uno de los antecesores históricos de las artes marciales mixtas.

Practicantes famosos

En cine

- Jean Claude Van Damme (karate Shotokan)
- Dolph Lundgren (karate Kyokushinkai)
- Fumio Demura (karate Shito Ryu)
- Tadashi Yamashita (karate Shorin Ryu)
- Sonny Chiba (karate Goju Ryu, y karate Kyokushinkai)
- Richard Norton (karate Goju Ryu)
- Wesley Snipes (karate Shotokan)
- Carlos Ray Norris (karate Shotokan)

En videojuegos

- En la Saga Tekken:
 - Kazuya Mishima (Karate Shotokan)
 - Paul Phoenix (Judo y Karate Shotokan)
 - Heihachi Mishima (Karate Shorin Ryu)
 - Devil Jin (Karate Shito Ryu)
 - Jin Kazama. (karate Kyokushinkai)
- En Street Fighter:
 - Ryu (Street Fighter)
 - Ken Masters.
 - Akuma
 - Makoto
- En la saga Dead Or Alive 2, 3, y 4:
 - Hitomi
- En The King of Fighters:
 - Takuma Sakazaki
 - Ryo Sakazaki
 - Yuri Sakazaki
 - Robert Garcia
 - Bartek Mikulak