



**Revista digital SKDE**  
para el desarrollo y difusión  
del Karate Do Shotokan

<http://www.skde.net>

# Estilo Shotokan

¿Nos estamos extinguendo?



Editorial

Artículos de opinión

Trabajo técnico del mes

Juego para niños del mes

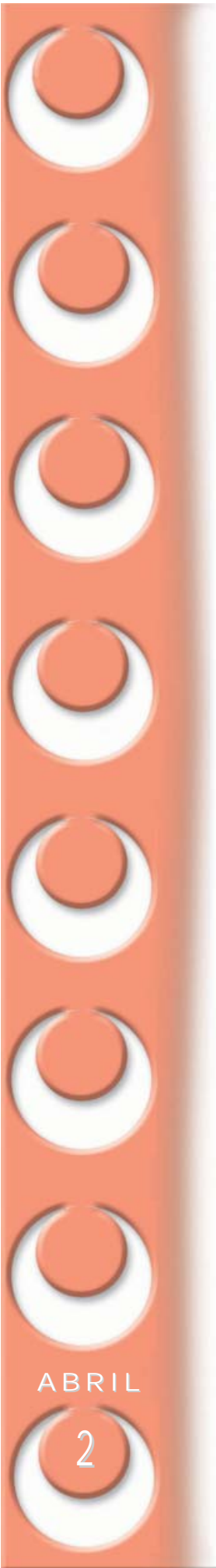
Noticias

Resultados de los competidores de Shotokan

Foto del mes

ABRIL

1



## EDITORIAL

*Tenemos dos temas que comentar en esta editorial.*

Uno de ellos es la poca participación de competidores Shotokan en las últimas competiciones. Por lo cual he recibido comentarios sobre este tema y lo que podemos hacer desde aquí es animar a la participación, ya que parece que poco a poco nos extinguimos en competición. Todos estamos de acuerdo en que la competición no es todo el karate, pero en ciertos momentos ayuda a la motivación de las personas aprovechando las ventajas de la competición. También está cercano el trofeo de veteranos que sería una buena oportunidad en animarnos entre nosotros, para convertir esta competición en una reunión de antiguos competidores Shotokan.

Otro de los temas es las continuas discusiones técnicas. Llevo mucho tiempo oyendo estas discusiones que en algún aspecto nunca llegan a su fin y en muchas ocasiones lo único que nos hace es separarnos más, y por lo tanto no me gustaría ver más. Otras personas opinan: "ya tenemos la excusa para dirimir nuestras diferencias a través de este boletín. Ahora sólo queda encauzarlas y llevarlas a buen término. Entender que puede haber diferentes puntos de vista y aplicado a la práctica del karate, pues es posible que alguien nos enseñe que estábamos equivocados... o no... y, haya que explicarle a alguien, quizá de forma práctica como vemos nosotros las cosas. Y después, tan amigos. Y habremos estado dilucidando sobre algo que nos gusta, nos entretiene y para algunos es su forma de vida: el karate... Sin que pase a palabras mayores, no es del todo malo que haya discrepancias." Otra persona opina "creo que el debate, si existe, siempre es bueno, no creo que haya nadie con la verdad absoluta." Como véis las personas opinan que las opiniones están bien, pero por favor que no vayan más allá.



RAFAEL SERRANO  
PRESIDENTE DE LA SKDE

## ARTÍCULOS DE OPINIÓN

*Quisiera dar mi opinión sobre la Carta al Director del Boletín anterior titulada "Goshin y Exámenes de Cinturón Negro en la F.E.K." firmada por D. J. Antonio Cruz.*

El artículo comienza: "¿Cómo pueden pedir a un cinto marrón que todavía no domina bien la técnica y los katas que realice una serie de ejercicios de defensa personal? Está muy bien que una persona del karate amplíe conocimientos, pero cuando la persona tiene un nivel técnico aceptable (por ejemplo 3.º Dan) no cuando todavía no tiene muy bien definida su línea y su técnica de Karate"

Pues bien, aunque puedo entender alguno de los puntos de vista del autor y sin estar en mi ánimo el levantar polémica, no puedo compartir su opinión ya que estamos hablando de karate y de un cinto marrón aspirante a primer dan. Como sabemos, **goshin** significa defensa personal y como dice el autor, "Karate en si ya es defensa personal pura y dura" por lo tanto, entre otras cosas también es **goshin** puro y duro. Entonces, ¿por qué no exigir a un "primer dan virtual" (es decir un cinto marrón aspirante) que demuestre unas aptitudes claras y realistas de saber defenderse? En mi opinión, un cinto marrón debería llevar unos cuantos años de práctica intensa antes de plantearse aspirar a primer dan y, por ello, debería haber practicado enormemente el **goshin**. Al menos cada vez que practique las técnicas por parejas y sin ir más lejos cada vez que practique **ippon-kumite** (combate a un paso). También pienso que debería dominar los **katas** que se le piden, pero eso no es objeto de este artículo.

Si escuchamos lo que nos dicen los grandes maestros, veremos que todos coinciden en que para que de verdad nuestro alma y nuestro cuerpo alcancen los valores del karate solo hay una vía: el entrenamiento duro e incesante. Ese era su único "truco" para el éxito seguro. Desde luego que entre los valores puramente físicos estaban el fortalecer el cuerpo y el saber defenderse de forma contundente. Tengamos presente que estamos hablando de una defensa contra un ataque seguido de su correspondiente contra-ataque.

Es decir, temas muy básicos e inherentes a la propia naturaleza de karate mismo. En mi opinión, un primer dan debe entrenar duro hasta que el **goshin** le salga muy bien antes de presentarlo a examen. Si no es así, y solo esperamos eso de al menos un 3.º dan, lo único que estamos consiguiendo es bajar más y más el nivel de karate medio en España hasta límites realmente alejados de lo que los creadores de este arte marcial perseguían, y todavía más alejado de la forma con la que ellos entendían y practicaban el karate.

Quisiera también apuntar una idea que viene al caso. Debemos evitar que los karatecas menos experimentados piensen que para que el **goshin** sea **goshin**, ha de incluir necesariamente técnicas más sofisticadas. Que si no introducen en su **goshin** entre otras, combinaciones de técnicas de barridos, luxaciones, proyecciones, agarres, estrangulamientos o todas ellas juntas, entonces su **goshin** es pobre y mal concebido. A mi juicio eso es un error.

No se trata de adornar un **goshin** para que luzca bonito a costa de que esté pobremente ejecutado. Se trata de que sean técnicas sencillas, resolutivas, contundentes y con **kime**, es decir ha de primar el que estén bien ejecutadas.

Como resumen y a mi modo de ver, un cinto marrón debe practicar el ejercicio de **goshin** que lleve al examen y los Katas tantas veces como sea necesario, antes de decidir presentarse hasta que le salgan bien, creíbles y sobre todo le sirvan para algo al propio karateca de verdad. De lo contrario, estamos contribuyendo a bajar tristemente el nivel de los aspirantes (a todos los danes) y por ende del karate en España en general.

Un saludo

**Jesús Sancho**  
3.º dan Shotokan

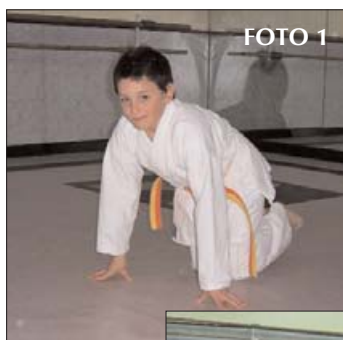
ABRIL

3

## Juego para clase de karate del mes

### LOS COCODRILOS

Todos los alumnos corriendo por toda la sala y uno a cuatro patas en el suelo como si fuera un cocodrilo. **Foto 1.**



Tiene que coger a los compañeros sin levantarse y con simplemente tocarle. **Foto 2.**



Ese compañero le ayudara a coger a los demás. **Foto 3.**



Así hasta que todos estén tocados, y transformados en cocodrilos. **Foto 4.**



- \* Posteriormente se empezará con un solo cocodrilo que elija el profesor.
- \* Este juego esta muy indicado para trabajar la fuerza de todos los miembros, fondo fisico, la agilidad y la esquivia. Dependiendo en que posición del juego esté el participante.
- \* En principio parece duro el esfuerzo del participante que esté en el suelo, pero cuando hay varios, ellos mismos se dosifican el esfuerzo, salvo el primero que le tendremos que elegir por tener buena condición física.

ABRIL

4

**Rafael Serrano**  
Entrenador Nacional  
5º DAN

## TRABAJO TÉCNICO DEL MES

Este tipo de trabajo es para entrenar principalmente la precisión en el golpe, acabado de la técnica y velocidad.

Es un trabajo de precisión pero por sus características también pueden trabajarlo los niños.

Se trabaja con un cinto, principalmente por su ausencia de daño al golpear, evitando los perjuicios que pueda ocasionar en un niño el golpeo en una superficie dura. Este tipo de material (cinto), se puede sustituir por otro tipo de objeto con parecidas características.

El ejercicio consiste en que el compañero sujeta el cinto con el pie y la mano dejándolo lo mas plano posible hacia el compañero. **Foto 1.**



Iniciaremos el ejercicio con técnicas sin desplazamiento para que se vaya entrando en contacto con la forma de golpear al cinto y su precisión. **Foto 2.**



Más tarde continuaremos el ejercicio introduciendo desplazamientos como **yo-ri ashi**, **shuri ashi** ó **oi ashi**. Estos desplazamientos los iremos introduciendo dependiendo del nivel del alumno. Este trabajo tiene que ser progresivo y a medio largo plazo. **Foto 3.**



Las técnicas pueden ser variadas como **oi zuki**, **yoko geri**, **mawashi geri**, **ura mawashi**, **uraken**, etc. **Fotos 4 y 5.**



En caso de ser impares o por otras circunstancias una misma persona puede sujetar dos cintos. **Foto 6.**



ABRIL

6

**Rafael Serrano Alonso**  
Entrenador Nacional  
5° Dan

## NOTICIAS

### WKA ABRE AL PÚBLICO CAMPEONATOS MUNDIALES DE KARATE ITALIA 2005

#### WKA World Open Championships de Karate

**En Massa-Carrara (Toscana) de 25 para 27 noviembre del 2005.**

- En colaboración con W.K.A. (El Karate y Kickboxing Mundial La asociación).
- Será el mayor acontecimiento de Artes Marciales en Italia.
- Los Campeonatos serán accesibles para todas las Federaciones, a nivel Nacional y para todos los Clubs del mundo.
- Es el primer evento Mundial abierto a todos los clubs, todas las federaciones, y todos los equipos nacionales.
- Se puede participar con un número ilimitado de competidores.
- La competición será para junior, senior, cadetes y veteranos, masculino y femenino.

Habrà:

- \* **KUMITE**
- \* **KATA**
- \* **KOBUDO**
- \* **KARATE AL PUNTO**

Para cualquier información visita nuestra página web oficial [www.wkaitalia.it](http://www.wkaitalia.it).

O ponte en contacto con nosotros en los siguientes números:

**Teléfono: +39 0585 243399**

**Teléfono-fax: +39 0585 869306**

**Teléfono móvil: +39 339 4117737**

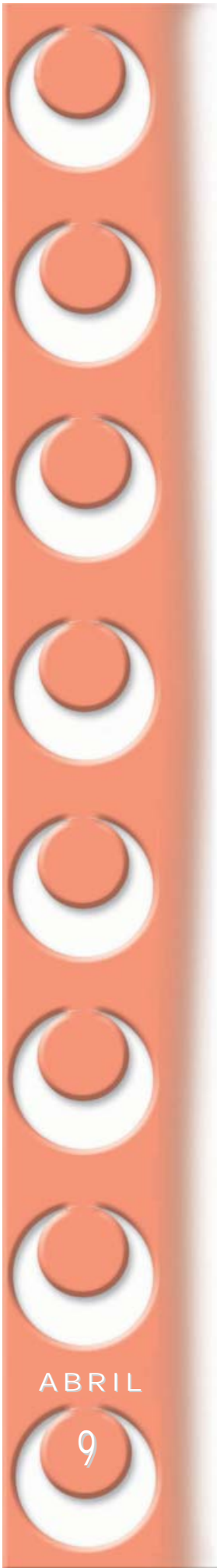
O por correo electrónico: [info@wkaitalia.it](mailto:info@wkaitalia.it) ó [c.radicchi@libero.it](mailto:c.radicchi@libero.it)

**Saludos Cordiales**  
**Responsable WKA Karate World**  
**Sr. Cristiano Radicchi**

ABRIL

7





tor masculino del torneo. Éste encuentro tuvo que decidirse en el encho-sen, dada la igualdad y calidad de ambos competidores.

La final masculina la desarrollaron **Tomás Herrero** y **Miguel Ángel Carcedo**, arrojando un resultado favorable al abuelo de 6-2.

Comenzó atacando Carcedo y recibiendo una contra supersónica de **jodan mawashi geri**: 3-0. En el siguiente ataque de Carcedo, Tomás le hace fallar con la distancia, conectando otra técnica de idéntica factura y con idéntico resultado: 6-0. Miguel consiguió sus 2 puntos con otra técnica de pierna, ésta vez chudan: 6-2, resultado inamovible al término de los 3 minutos.

Destacable el coraje de todos los competidores vascos, tanto masculinos, como femeninos, uno de ellos, en particular, le resultó incómodo a Vázquez, que sólo pudo superarle por un **jodan tsuki** en la prolongación. En la lucha por el bronce, **Vázquez** pudo con el otro **Oscar, Martínez**, quién luego de perder en el primer ajustado encuentro con Herrero repescó y nos brindó otros de los mejores combates.

También estuvo a la altura Felipe Hita.

La participación madrileña contó con:

**Antonio Sánchez**, quién luego de vencer a **Santana**, perdió el bronce con el local **Daniel**.

**Raúl Ramos**

En la categoría femenina, pese a no acudir la participación prevista por distintos motivos, no quedó atrás en espectacularidad, llegando a la final 2 competidoras aragonesas, en un combate que mantuvo el suspense hasta el **encho-sen**.

La participación madrileña estuvo formada por:

**Estefanía Martínez**, nueva junior que consiguió el bronce al imponerse a su compañera **Olga López**.

**Vanessa Sepúlveda**, quién recibió una patada de **Sara Ruíz**, que la dejó fuera del campeonato al estar más de 10 segundos en el suelo; la competidora castellano-leonesa tampoco pudo avanzar más en la liguilla al resultar descalificada, privándonos de una anunciada final entre ella y Estefanía, que podría haber sido la revancha del Nacional Junior.

En resumen un campeonato de los que ganan adeptos, corto, intenso y con una calidad de participación fuera de lo común.

Fuente: <http://www.mrprepor.com>

ABRIL

9

## NOTICIAS



La Federación Internacional de  
Deportes de Combate Defensa  
Personal Integral

**KAISENDO**

&

**Kyusho International**



PRESENTAN:

### EL GRAN CURSO de KYUSHO JITSU & KYUSHO POLICIAL

impartido por los Maestros;



**Evan Pantazi (Kyusho Jitsu)**

&

**Juan Díaz Martínez (Kyusho Policial)**

**Kaisendo**



Lugar de Celebración:



**“CENTRO DE NATACIÓN MUNDIAL ‘86”**

Dirección: C/. José Martínez de Velasco, nº 3  
CP. 28007 Madrid (España)

Días y horarios de Celebración:

Sábado día 28 de Mayo de 2005  
Domingo día 29 de Mayo de 2005

Horarios:

Día 28; de 10:00 a 12:00 y de 13:00 a 16:00  
Día 29; de 10:00 a 14:00

Precios:

- 1 Día: Kyusho Jitsu (5 horas); 60 Euros (50 Euros para afiliados a KI & KSD)
- 1 Día: Kyusho Policial; 80 Euros (70 Euros para afiliados a KI & KSD)
- 2 Días: Kyusho Jitsu & Kyusho Policial (9 Horas); 120 Euros (110 Euros para afiliados a KI & KSD)

\*NOTA: Aquellos profesores / Instructores que asistan al evento con 5 o más alumnos, estarán exentos del pago de la cuota del curso.

Las reservas hechas antes del 15 de Abril, tendrán un descuento del 10%

Todos los participantes que asistan ambos días, se les hará entrega de un Diploma de asistencia, acreditado por el Ministerio del Interior

ABRIL

10

Contacto:

Teléfonos para Madrid: 678 534 522 – 687 437 381 – 629 120 855

Teléfonos para Barcelona: 625 755 956

E-Mail: [kaisendo@kaisendo.org](mailto:kaisendo@kaisendo.org) - [dpi-kaisendo@terra.es](mailto:dpi-kaisendo@terra.es)

Web Site: [www.kyusho.com](http://www.kyusho.com) y [www.kaisendo.org](http://www.kaisendo.org)

**REALIZA TU RESERVA ¡¡YA!! PLAZAS LIMITADAS**

Hospedaje:

La Federación ha concertado un Hotel situado en la Zona Comercial de la Plaza del Conde de Casal, a cinco minutos del centro de la ciudad, junto a los Museos del Prado, Reina Sofía y Thyssen, la Estación Central de Ferrocarril Atocha-Ave, Estación Central de Autobuses y Central de Auto Res, con acceso directo desde la M - 30 por la salida del mismo nombre y fácil desplazamiento al Aeropuerto y Recinto Ferial Juan Carlos I.

Hotel Claridge

Plaza del Conde de Casal, N° 6  
CP.: 28007 Madrid (España)

Teléfono: 915 519 400

Fax: 915 010 385

E-Mail: [reservas@hotelclaridge.com](mailto:reservas@hotelclaridge.com)

Página Web: <http://www.hotelclaridge.es/>

Precios Especiales

Preguntar por Natalia Sacristán (Jefa De Recepción)  
Habitación Doble: 35,50 Euros + 7% IVA, por persona  
Habitación Simple: 35,50 Euros +26€, Suplemento ind.  
+ 7% IVA.



Plano de situación del Hotel:



Medios de transporte:

Desde el Hotel Claridge al Centro de Natación M-86 hay aproximadamente 15 minutos caminando

Desde la Plaza Conde de Casal pasan los autobuses N° 30 / 56 / 143 y el N° 2 (con línea Roja), que te dejarán a 200 metros del Centro de Natación M-86

Así mismo si cogemos el metro en la misma plaza Conde de Casal, bajando en la estación Sainz de Baranda, estaremos a escasamente 200 metros del Centro de Natación M-86

**¡¡ TE ESPERAMOS !!**

ABRIL

11

## COMPETIDORES DEL GIMNASIO APOLO



De nuevo el buen trabajo les ha llevado a merecer trofeo.

## FOTO DEL MES



Foto cedida por Lorenzo Parra. 7.º Dan Shotokan. <http://www.gimnasiolorenzoparra.com>

\* La revista no comparte necesariamente, las opiniones expresadas en los artículos firmados por sus autores

**PARA MANDAR MAS INFORMACIÓN, FOTOS, TRABAJOS U OPINIONES NO OLVIDÉIS MANDARLOS A [skde@skde.net](mailto:skde@skde.net)**

**Nos interesa cualquier noticia: competiciones/eventos próximos, resultados, cursos, etc.**

**Colabora con el shotokan divulgando la información. Imprime la revista y exponla para quien no tenga medios técnicos.**

ABRIL

12