



NORMATIVA DE GRADOS DE KENPO

VERSIÓN 2.0 // SEPTIEMBRE 2010





DEPARTAMENTO NACIONAL DE KENPO RFEK

ÍNDICE

| Presentaciónpág. | 3 |
|--|----|
| Introducción | 4 |
| Requisitos administrativospág. | 6 |
| Situaciones especiales | 9 |
| Criterios de valoraciónpág. | 10 |
| Estructura de exámenes: | 12 |
| Cinturón Negropág. | 13 |
| Cinturón Negro Primer Danpág. | 15 |
| Cinturón Negro Segundo Danpág. | 17 |
| Cinturón Negro Tercer Danpág. | 19 |
| Cinturón Negro Cuarto Danpág. | 21 |
| Cinturón Negro Quinto Danpág. | 22 |
| Cinturón Negro Sexto Danpág. | 24 |
| Listado de Formas y Programa teóricopág. | 25 |
| Ed Parker's Kenpo Karatepág. | 26 |
| Kosho Ryu Kenpopág. | 32 |
| Kenpo Dokanpág. | 35 |
| Kenpo Kaipág. | 39 |
| Shaolin Kenpopág. | 48 |
| Kajukenbopág. | 51 |
| Limalamapág. | 53 |
| Kenpo Jutsu Kaipág. | 63 |

En primer lugar me gustaría dar la bienvenida a todos los Kenpoístas que forman parte del Departamento Nacional de Kenpo, y en el caso que nos ocupa, muy especialmente a los cinturones negros. Todo aquel que ha llegado a este punto, conoce la importancia y la responsabilidad que implica el acceder a los exámenes de Dan, no solo por demostrar el nivel y conocimiento adquirido a lo largo de años de entrenamiento, sino porque a partir de este nivel, es cuando se abre también la posibilidad de enseñar a los demás.

Durante los últimos años, el Departamento Nacional de Kenpo ha abierto sus puertas a gran cantidad de sistemas de Kenpo, tanto tradicionales como modernos, lo que ha supuesto un cambio muy significativo en su seno. El rumbo marcado por este departamento tiene como finalidad la unión de todos los Kenpoístas bajo un mismo techo federativo, respetando la historia, técnica y filosofía de cada uno de ellos. Creemos que la mejor manera de conseguir un sistema fuerte, serio y consolidado, pasa a través del trabajo y esfuerzo común. La incorporación de diferentes sistemas y escuelas en una misma organización nacional ofrece multitud de beneficios a sus federados y es por ello, que estamos trabajando para hacerlo posible. Por otra parte, esta nueva situación requiere una adaptación de los antiguos reglamentos (competición y grados) para conseguir una única normativa que nos englobe a todos. Basándonos en el respeto hacía todos los sistemas, las normativas deben conseguir que todos los federados se sientan identificados como parte activa de este proyecto. Por todo ello, los exámenes de grado para cinturones negros adquieren aún mayor responsabilidad y deben representar a todos los sistemas, escuelas y Kenpoístas por igual.

Esta normativa corresponde a la última actualización realizada por el Departamento Nacional de Kenpo, y es por lo tanto, una revisión de la normativa anterior. En ella se han modificado algunos detalles y se han añadido otros que no se contemplaban anteriormente. Las modificaciones más importantes están referidas a los requisitos solicitados para cada grado, haciendo más énfasis en el número y variedad de técnicas de defensa personal (espina dorsal de los sistemas de Kenpo) y básicos mejor adaptados a los sistemas modernos. Los puntos más destacados que se han añadido en esta actualización están relacionados con los diferentes sistemas de Kenpo que integran el D.N.K., creándose un apartado específico con la historia, características técnicas y teoría de cada uno, además de la lista oficial de Formas/Katas para examen de Cinturón Negro.

Como ya he comentado, esta normativa no es más que un reflejo de la realidad existente del Kenpo federativo, y nuestra intención es que sirva para dar un paso más en la unión del Kenpo nacional, y que, al igual que los propios sistemas en sí, no deje de actualizarse y mejorar en el futuro.

Carlos Jódar Góngora. Dtor. Departamento Nacional de Kenpo. Real Federación Española de Karate y D.A. Septiembre 2010.

EL GRADO

Toda persona que entra a formar parte del maravilloso mundo de las Artes Marciales tiene que tener claro que su trabajo da lugar a una evolución. En nuestros sistemas esta evolución va avalada por la consecución de unos cinturones de color y una vez completada esta faceta, se da lugar a optar por la consecución del cinturón negro, en sus distintos grados. Todo ello marca un viaje o camino apasionante que conlleva la adquisición de unos conocimientos maravillosos.

El grado en KENPO viene reflejado en el color del cinturón que llevamos puesto. Es el resultado del trabajo que venimos desempeñando a través de la práctica de nuestro Arte. El tiempo que dedicamos a este trabajo da como resultado un conocimiento profundo de nuestro sistema, dando lugar a la potenciación de unas capacidades físicas y a la consecución de unos valores muy importantes. Este trabajo continuado da lugar a la obtención de los distintos grados, los cuales no son la meta final, sino el principio de un profundo trabajo.

La obtención del Cinturón Negro es la recompensa a un entrenamiento bien realizado, tanto a nivel físico como mental, ampliando valores muy importantes para la socialización del ser humano como pueden ser el respeto, la humildad, la seguridad, confianza, buena actitud y espíritu de superación.

EL TRIBUNAL

El Departamento Nacional de Kenpo, a través del los Tribunales que convoca para exámenes, tiene como objetivo velar por el buen nivel de los distintos sistemas/escuelas de Kenpo. No pretende poner metas inalcanzables para el aspirante, sino reconocer el esfuerzo físico-técnico y la actitud demostrada por los aspirantes en función de sus características y posibilidades. Ha de mirar por el bien de todos los sistemas encuadrados en dicho Departamento así como valorar sus progresos.

Es importante el continuo esfuerzo que realizan los jueces del Tribunal por realzar la imagen de estos sistemas encuadrados en el Departamento, sin menosprecio de los que no son de su práctica habitual, así como el máximo respeto hacia el aspirante.

EL ASPIRANTE

Es el protagonista de todo el ceremonial. Por esta razón debe ser exquisito con su presentación ante el Tribunal, comenzando por su indumentaria (descrita en la normativa de Arbitraje) y aseo, pasando por su actitud y conocimiento teórico, para finalizar con la realización de las ejecuciones técnicas que deberán ser lo más correctas posible.

Debe conocer lo que va a hacer, la importancia y trascendencia que tiene la actividad que va a realizar, así como la necesidad que existe de demostrar respeto y consideración hacia todos los elementos, personales y materiales, que se hacen partícipes de la ceremonia que representa un examen de grado. Así mismo tiene la obligación de conocer, respetar y adaptarse a las normas y normativa de examen,

INTRODUCCIÓN

única vía para la consecución de su objetivo.

EXÁMENES: CELEBRACIÓN Y RESULTADOS

La realización de los exámenes será a puerta cerrada, pudiendo acceder únicamente a las instalaciones los miembros del Tribunal que han sido convocados (que deberán vestir el uniforme oficial), personal de organización y los aspirantes con sus colaboradores de examen (que permanecerán en kimono hasta la finalización del mismo).

Durante la celebración del examen no podrán utilizarse cámaras de vídeo, fotográficas y otros medios similares sin autorización expresa del Director del Tribunal de Grados.

Los resultados de los exámenes se harán saber bien a la finalización de los mismos o bien por escrito a través de las respectivas Federaciones Autonómicas. Dichos resultados no serán definitivos hasta la confección del Acta oficial correspondiente por parte de la Real Federación Española de Karate y D.A. (Departamento Nacional de Kenpo).

- Tener la edad reglamentaria (anexo I, tabla I) en el día del examen, no pudiendo solicitar ningún tipo de reducción de tiempo para presentarse a examen en cuanto a edad se refiere.
- 2. Cumplir con el tiempo estipulado por la Federación (anexo I, tabla II), desde el grado anterior, lo que debe constar en los archivos de la misma. Para acreditar dichos años de práctica de Kenpo federado, se deberán presentar fotocopias de las licencias que justifiquen la totalidad del tiempo exigido, las cuales deberán estar revisadas y comprobadas por la Federación Autonómica correspondiente.
- 3. Fotocopias de las licencias expedidas por la Federación demostrativas de los años de práctica federada durante el tiempo transcurrido para cada grado, la última de las cuales deberá corresponder al año en curso (anexo I, tabla III).
- 4. Presentar la fotocopia del carnet de grados expedido por la Federación y con los grados debidamente firmados por la persona competente. De manera que el carnet de CINTO MARRÓN debe haber sido firmado por un Entrenador Nacional -Técnico Deportivo Superior- o el Director del Tribunal Regional de Grados de la Federación Autonómica correspondiente. El carnet de CINTO NEGRO y sucesivos, por el Director del Departamento Nacional de Grados.
- 5. Licencia nacional del año en curso
- 6. Fotocopia del D.N.I.
- 7. Tres fotografías tamaño carnet.
- 8. Presentar la solicitud oficial de examen debidamente cumplimentada. Las solicitudes de los aspirantes hasta 3º DAN incluido, deberán ir obligatoriamente avaladas con la firma de un Entrenador Nacional o Técnico Deportivo Superior dado de alta en el mismo gimnasio del aspirante, o en su defecto, por el Director Regional de Grados. Los aspirantes a 4º DAN y grados superiores no precisan de aval, estos deberán añadir un Curriculum Deportivo de su actividad en Kenpo junto con la documentación. Los aspirantes tendrán dichas solicitudes a su disposición en las correspondientes Federaciones Autonómicas.

Si el aspirante suspende total o parcialmente el examen, deberá dejar transcurrir un tiempo mínimo de tres meses para poder optar a un nuevo examen. No obstante, si únicamente suspendiera la segunda fase, el resultado de la primera fase le será válido en el siguiente examen que se convoque. Pasado dicho examen y si no se ha presentado al mismo, deberá repetir el examen completo.

Los aspirantes podrán solicitar, a través de su Federación Autonómica, un informe explicativo de las causas por las que ha suspendido el examen.

Los aspirantes a 5º DAN deberán presentar una tesina sobre cualquier aspecto psico-físico del Kenpo. Dicha tesina, que constará de un mínimo de seis folios y un máximo de diez con un formato que permita la clara legibilidad del documento, deberá estar, por sextuplicado, en la Real Federación Española de Karate (Departamento Nacional de Kenpo), acompañado del currículum deportivo, dos meses antes de la fecha de celebración del examen. La R.F.E.K. podrá

REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

publicar dicha tesina si lo estima oportuno.

- 9. Los aspirantes a 6º DAN, presentarán una tesina de un mínimo de diez folios y un máximo de veinte, que, por sextuplicado y con un formato que permita la clara legibilidad del documento, junto con el Curriculum Vitae, según el modelo R.F.E.K., deberá estar en la Federación Española con dos meses de antelación a la celebración del examen. La R.F.E.K., si lo estima oportuno y de acuerdo con el aspirante, podrá publicar total o parcialmente cualquiera de las tesinas presentadas.
- 10. Abonar la cuota de examen aprobada reglamentariamente. Exenciones:

Repetidores de la fase de combate de los aspirantes a Cinturón Negro.

Reducciones del 50% de la cuota durante un año a contar desde la fecha en que se le declaró No Apto por primera vez a:

Los repetidores de cualquier fase a partir de 1º DAN.

Los repetidores de la fase técnica de los aspirantes a Cinturón Negro.

- 11.Los aspirantes que sean repetidores deberán presentar solamente una nueva inscripción acompañada de 2 fotografías.
- 12.Los aspirantes presentarán toda la documentación en su Federación Autonómica, la cual, tras ser comprobada, será tramitada a la R.F.E.K. junto con la relación de los aspirantes a cada grado con veinticinco días de antelación a la fecha de examen. La documentación de los aspirantes a 5° y 6° DAN será enviada, tras su comprobación, a la R.F.E.K. treinta días antes de la fecha de examen.

Los aspirantes inscritos que no puedan realizar el examen por causa justificada no podrán recuperar la cuota de inscripción, pero podrán solicitar a la Federación que les exima del pago cuando vuelvan a presentarse. La Federación concederá dicha exención del pago siempre que el justificante se haya presentado en el plazo de 15 días naturales a partir de la fecha de celebración del mismo.

IMPORTANTE: la falta de alguno de estos requisitos, excluirá automáticamente al aspirante, no pudiendo presentarse al examen solicitado.

ANEXO I

TABLA I. Edad mínima requerida

| CINTURÓN NEGRO | 13 AÑOS |
|----------------|---------|
| 1º DAN | 16 AÑOS |
| 2º DAN | 18 AÑOS |
| 3º DAN | 21 AÑOS |
| 4º DAN | 25 AÑOS |
| 5º DAN | 30 AÑOS |
| 6º DAN | 36 AÑOS |

REQUISITOS ADMINISTRATIVOS

TABLA II. Tiempo mínimo reglamentario de permanencia entre grados

| CINTURÓN NEGRO | 1 año de cinto marrón |
|----------------|-----------------------|
| 1º DAN | 1 año de cinto marrón |
| 2º DAN | 2 años de 1º DAN |
| 3º DAN | 3 años de 2º DAN |
| 4º DAN | 4 años de 3º DAN |
| 5° DAN | 5 años de 4º DAN |
| 6º DAN | 6 años de 5º DAN |

TABLA III. Número de licencias necesarias

| CINTURÓN NEGRO | 4 consecutivas ó 5 alternas |
|----------------|---|
| 1º DAN | 3 consecutivas ó 4 alternas |
| 2º DAN | 2 consecutivas ó 3 alternas a partir del 1º DAN |
| 3º DAN | 3 consecutivas ó 4 alternas a partir del 2º DAN |
| 4º DAN | 4 consecutivas ó 5 alternas a partir del 3º DAN |
| 5º DAN | 5 consecutivas ó 6 alternas a partir del 4º DAN (14 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.) |
| 6º DAN | 6 consecutivas ó 7 alternas a partir del 5º DAN (20 años de práctica federada desde la obtención de 1º DAN.) |

A.DISPENSA MÉDICA

Los aspirantes con algún impedimento físico y/o psíquico que deseen acceder al CINTURÓN NEGRO, tendrán que enviar a la R.F.E.K., con sesenta días de antelación, certificado médico e informe de la Federación Autonómica correspondiente solicitando la autorización de dicho examen. No se considerará admitida la solicitud hasta que la Federación Española conteste, por escrito, al interesado a través de su federación. En caso de ser autorizado, el aspirante adjuntará a la inscripción dicha autorización y realizará la parte del examen que determine el Director del Departamento. Este tipo de examen dará únicamente opción al título de CINTU-RÓN NEGRO DE KENPO, todo ello sin perjuicio de lo que al efecto establezca el Departamento de la Escuela Nacional de Preparadores y el Departamento Nacional de Arbitraje.

No se incluyen aquí, siendo por tanto de especial consideración, los casos en que la limitación física se haya producido con posterioridad a la obtención del Cinturón Negro o grados superiores.

B.CONVALIDACIÓN DE GRADOS

Cualquier persona podrá solicitar la convalidación del grado de Kenpo que ostente en otras organizaciones nacionales o internacionales. No obstante, para que dicha solicitud llegue a buen fin, deberá cumplir los siguientes requisitos:

- 1. Presentación del currículum y titulaciones correspondientes avaladas por la organización de origen.
- 2 Presentación de la documentación correspondiente que acredite su práctica federada dentro del ámbito del territorio nacional español.
- 3. Presentación de carta que avale la solicitud, firmada por el Director regional de la autonomía en la que el solicitante ejerza cualquier tipo de actividad relacionada y en pro del Departamento Nacional de Kenpo RFEK.

El Departamento Nacional de Grados someterá a estudio, con la Comisión Técnica Nacional, toda la documentación presentada, con el fin de establecer el proceso de convalidación adecuado.

C.RECONOCIMIENTO DE MÉRITOS

Para todos los casos en que concurran méritos deportivos y/o técnicos especiales el Departamento, bien por iniciativa propia o a propuesta de la Junta Directiva, emitirá un informe a ésta para la concesión de grados, siempre que se cumpla necesariamente el requisito referente a la edad reglamentaria (TABLA I) para los diferentes grados.

Además, por circunstancias especiales, el Departamento de Kenpo, previo estudio de propuestas dirigidas al mismo, podrá hacer las reducciones de tiempo que considere oportunas, siempre y cuando se soliciten con TRES MESES de antelación a la fecha de examen.

CRITERIOS DE VALORACIÓN. CONSIDERACIONES GENERALES.

El Tribunal, para otorgar una calificación, además de analizar la capacidad de los aspirantes, tendrá en cuenta los siguientes criterios de valoración:

- A. La presentación ante el Tribunal debe ser cuidadosamente sopesada, puesto que éste va a juzgar esencialmente sobre una sensación general que el aspirante debe ofrecer desde el inicio hasta el final de su examen, valorando aspectos que van desde la indumentaria y aseo personal, hasta las ejecuciones técnicas del aspirante.
- B. La actitud debe ser respetuosa pero enérgica tanto en la presentación como en los saludos y explicaciones, mostrando en todo momento clara voluntad de graduarse. Así mismo se mostrará una buena preparación físico-técnica evitando la distracción, olvido, falta de concentración y un estado nervioso o anhelante.
- C. El Tribunal podrá incidir durante la realización del examen en cualquiera de sus fases y solicitar del aspirante las explicaciones que estime oportunas, así como dar por concluido éste cuando considere que tiene los elementos necesarios para emitir un juicio.

FASE TÉCNICA (TÉCNICA BÁSICA, FORMAS, TÉCNICAS DE DEFENSA PERSONAL)

La calificación en la fase técnica será de APTO o NO APTO y vendrá determinada por mayoría simple entre los miembros del Tribunal, excepto en los exámenes de 5° y 6° dan que se necesitará, al menos, el 80% de jueces a favor para resultar APTO. La valoración del Tribunal se basará en las siguientes directrices:

- 1. Se valorará en los distintos trabajos presentados su correcta ejecución, efectividad, vivencia, coordinación y presentación.
- 2. La elección de las técnicas y Formas presentadas debe ser idónea y adaptada a la capacidad física y técnica del examinando, aptitud de la que debe reflejar un claro conocimiento.
- 3. Dentro del listado oficial de Formas/Katas, el aspirante podrá seleccionar las que considere oportunas para su examen, de un mismo sistema o de varios, siempre que cumpla con los requisitos del grado al que aspira.
- 4. Como caso especial, si el aspirante proviene de algún sistema de Kenpo cuyas formas no estén incluidas en el listado oficial del D.N.K., se le permitirá presentar un máximo de 2 formas propias de su estilo en su solicitud de examen.
- 5. Cuando el aspirante efectúe, acompañado de una o varias personas, el trabajo de Técnicas de Defensa Personal así como las aplicaciones de las Formas, primará la efectividad, control de distancia y una perfecta coordinación entre ataque, defensa y aplicación posterior. El Tribunal premiará la naturalidad y realismo en las aplicaciones de Defensa Personal, a fin de que el aspirante obtenga el mayor beneficio posible de sus características físico-técnicas. Se penalizará con rigor la falta de control.
- 6. En la ejecución de las Formas se deberá mostrar el perfecto conocimiento de las mismas, lo que implica conocer el significado de cada uno de sus movi-

CRITERIOS DE VALORACIÓN. CONSIDERACIONES GENERALES.

mientos. También se valorará el dominio de todos los factores (contemplados en el temario) que determinan la buena realización de la Forma. Si el aspirante cometiera un error en la ejecución de la Forma voluntaria, será declarado NO APTO por el Tribunal.

7. El Tribunal valorará positivamente los conocimientos teóricos que se tengan de acuerdo al temario exigido para los distintos grados, así como de cualquier aspecto técnico relacionado con el examen.

ES REQUISITO INDISPENSABLE APROBAR LA FASE TÉCNICA (en los exámenes de cinto negro hasta 3º dan) PARA PODER ACCEDER A LA DE COMBATE.

FASE DE COMBATE

Para la realización de esta fase será necesario, en cualquier modalidad y categoría, el uso del equipo de protecciones homologados por el Departamento Nacional de Kenpo (atendiendo a la edad del aspirante).

El Tribunal podrá, si las circunstancias lo requieren para la formación de las liguillas, mezclar categorías y grados en cualquier modalidad.

El aspirante deberá demostrar el perfecto conocimiento de los factores esenciales que conforman esta modalidad: defensa, ataque, distancia, anticipación, desplazamiento, contraataque, variedad técnica, espíritu de combate, estrategia... Asimismo mostrará una buena condición física, efectividad técnica y absoluto control.

Los aspirantes estarán divididos en dos grupos dependiendo del tipo de combate, semicontacto al punto o semicontacto continuo. Cada aspirante deberá elegir una de estas dos modalidades para su examen. El combate será libre (no arbitrado).

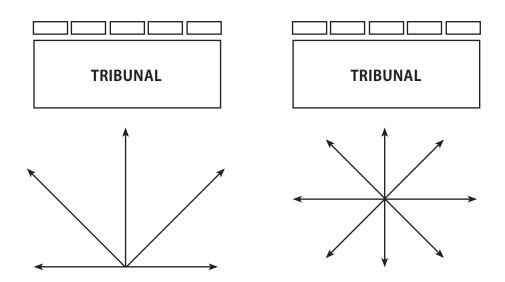
La calificación final en la fase de Combate, será de APTO o NO APTO.

EXENCIONES:

- 1. Las determinadas en los casos especiales.
- 2. Están exentos de la fase de Combate todos los aspirantes, a cualquier grado, que tengan a partir de 41 años cumplidos en el día de la fecha del examen. Si el aspirante cumpliera esta edad habiendo aprobado previamente la Fase Técnica, no realizará de nuevo la Fase de Combate. En este caso sólo deberá cumplir, obligatoriamente, con los requisitos administrativos y presentarse ante el Tribunal el día en que, en su caso, pretendiera examinarse.

ESTRUCTURA DE EXÁMENES

FASE TÉCNICA: PRESENTACIÓN DE EXÁMENES



CINTURÓN NEGRO Y PRIMER DAN

SEGUNDO DAN EN ADELANTE

IMPORTANTE: Estos diagramas de realización son aconsejables para la preparación de los distintos exámenes. Utilizando estas direcciones se pueden reflejar claramente todos los puntos importantes requeridos.

ESTRUCTURA DE EXAMEN: CINTURÓN NEGRO DE KENPO

FASE TÉCNICA:

- · Técnica básica.
- · Formas.
- · Técnicas de Defensa Personal.
- · Teoría.

FASE TÉCNICA

Técnica básica

Estará formado por los siguientes apartados:

- a) Técnicas de defensa (bloqueos, desvíos, chequeos, esquivas)
- b) Ataques de brazo (lineales y/o circulares de mano abierta, puño, codo, etc.)
- c) Ataques de pierna (patadas, rodillazos, etc.)
- d)Combinación completa de los puntos anteriores.

Se realizarán combinaciones:

- Apartado a) de ocho a diez movimientos
- Apartado b) de ocho a diez movimientos
- Apartado c) de ocho a diez movimientos
- Apartado d) de ocho a diez movimientos

Debiendo utilizar en su ejecución un mínimo de tres posiciones diferentes. Se demostrará el dominio de ambas partes del cuerpo, lo que no implica la repetición de todo por ambos lados. El trabajo se realizará con desplazamientos en avance y retroceso, cambios de dirección y sentido, evitando giros incontrolados así como realizar técnicas que el Tribunal no pueda ver para su valoración. El ritmo de ejecución permitirá la definición completa de cada movimiento y posición. Se reflejará firmeza y exactitud, además de mostrar el conocimiento de los aspectos básicos y fundamentales del Kenpo.

Formas

El aspirante presentará obligatoriamente seis Formas. Dicho aspirante realizará una Forma de libre elección (indicada en la solicitud de examen). El Tribunal le solicitará la realización de otra Forma de las especificadas en la lista indicada por el aspirante.

Técnicas de defensa personal

Se realizarán ocho Técnicas de Defensa Personal con la ayuda de un compañero, en las cuales deben existir al menos una defensa contra: agarre, empujón, ataque de puño, ataque de pierna, abrazos o candados, llaves o estrangulaciones, ataque de arma y ataques combinados. Dichas Técnicas deberán ser del programa de la

ESTRUCTURA DE EXAMEN: CINTURÓN NEGRO DE KENPO

escuela o estilo del aspirante, pudiendo estar modificadas.

Teoría

El aspirante contestará a las preguntas que le realicen los miembros del Tribunal, de acuerdo con el Programa Técnico que figura en la presente normativa.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO PRIMER DAN DE KENPO

FASE TÉCNICA:

- · Técnica básica.
- · Formas.
- · Técnicas de Defensa Personal.
- · Teoría.

FASE DE COMBATE:

· Combate libre.

FASE TÉCNICA

Técnica básica

Estará formado por los siguientes apartados:

- a) Técnicas de defensa (bloqueos, desvíos, chequeos, esquivas)
- b) Ataques de brazo (lineales y/o circulares de mano abierta, puño, codo, etc.)
- c) Ataques de pierna (patadas, rodillazos, etc.)
- d) Combinación completa de los puntos anteriores.

Se realizarán combinaciones:

Apartado a) de ocho a diez movimientos

Apartado b) de ocho a diez movimientos

Apartado c) de ocho a diez movimientos

Apartado d) dos combinaciones de ocho a diez movimientos cada una, las cuales deberán estar formadas al menos por una defensa, un ataque de puño o mano (Directo o Circular) y un ataque de pierna.

Para todos los apartados anteriores se utilizarán al menos cuatro posiciones diferentes y distintos desplazamientos, demostrando firmeza, exactitud y potencia, además de un claro conocimiento del trabajo, manteniendo un ritmo de ejecución que permita la definición del trabajo. Se evitarán giros descontrolados, así con el dar la espalda al Tribunal.

Formas

El aspirante presentará obligatoriamente siete Formas. Dicho aspirante realizará una Forma de libre elección (indicada en la solicitud de examen). El Tribunal le solicitará la realización de otra Forma de las especificadas en la lista indicada por el aspirante.

Técnicas de defensa personal

Se realizarán catorce Técnicas de Defensa Personal con la ayuda de uno o dos compañeros, en las cuales deben existir al menos una defensa contra: agarre, empujón, ataque de puño, ataque de pierna, abrazos o candados, llaves o estrangulaciones, ataque de arma, ataques combinados o múltiples. Dichas Técnicas deberán ser del programa de la escuela o estilo del aspirante, pudiendo estar modificadas.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO PRIMER DAN DE KENPO

Teoría

El aspirante contestará a las preguntas que le realicen los miembros del Tribunal, de acuerdo con el Programa Técnico que figura en la presente normativa.

FASE DE COMBATE

Los aspirantes que hayan superado la fase anterior realizarán:

a) Aspirantes entre 16 y 22 años:

Realizaran dos combates de dos minutos de duración cada uno, con treinta segundos de descanso entre combate y combate.

b) Aspirantes entre 23 y 30 años:

Realizarán dos combates de dos minutos de duración cada uno, con treinta segundos de descanso entre combate y combate.

c) Aspirantes entre 31 y 40 años:

Realizarán dos combates de dos minutos cada uno, con treinta segundos de descanso entre combate y combate.

Al final de los combates, el Tribunal valorará la actuación de cada aspirante.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO SEGUNDO DAN DE KENPO

FASE TÉCNICA:

- · Técnica básica.
- · Formas.
- · Técnicas de Defensa Personal.
- · Teoría.

FASE DE COMBATE:

· Combate libre.

FASE TÉCNICA

Técnica básica

Estará formado por los siguientes apartados:

- a) Técnicas de defensa (bloqueos, desvíos, chequeos, esquivas)
- b) Ataques de brazo (lineales y/o circulares de mano abierta, puño, codo, etc.)
- c) Ataques de pierna (patadas, rodillazos, etc.)
- d) Combinación completa de los puntos anteriores.

Se realizarán combinaciones:

Apartado a) de diez a doce movimientos

Apartado b) de diez a doce movimientos

Apartado c) de diez a doce movimientos

Apartado d) dos combinaciones de diez a doce movimientos cada una, las cuales deberán estar formadas al menos por una defensa, un ataque de puño o mano (Directo o Circular) y un ataque de pierna.

Para todos los apartados anteriores se utilizarán al menos cinco posiciones diferentes y distintos desplazamientos, demostrando firmeza, exactitud y potencia, además de un claro conocimiento del trabajo, manteniendo un ritmo de ejecución que permita la definición del trabajo. Los desplazamientos se ejecutarás en todas las direcciones posibles.

Formas

El aspirante presentará obligatoriamente ocho Formas. Dicho aspirante realizará una Forma de libre elección (indicada en la solicitud de examen). El Tribunal le solicitará la realización de otra Forma de las especificadas en la lista indicada por el aspirante.

Técnicas de defensa personal

Se realizarán dieciséis Técnicas de Defensa Personal con la ayuda de un compañero, en las cuales deben existir al menos dos defensas contra: agarre, empujón, ataque de puño, ataque de pierna, abrazos o candados, llaves o estrangulaciones, ataque de arma y ataques combinados o múltiples. Dichas Técnicas deberán ser del programa de la escuela o estilo del aspirante, pudiendo estar modificadas.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO SEGUNDO DAN DE KENPO

Teoría

El aspirante contestará a las preguntas que le realicen los miembros del Tribunal, de acuerdo con el Programa Técnico que figura en la presente normativa.

FASE DE COMBATE

Los aspirantes que hayan superado la fase anterior realizarán:

a) Aspirantes entre 18 y 28 años:

Realizaran dos combates de dos minutos de duración cada uno, con treinta segundos de descanso entre combate y combate.

b) Aspirantes entre 29 y 36 años:

Realizarán dos combates de dos minutos de duración cada uno, con treinta segundos de descanso entre combate y combate.

c) Aspirantes entre 37 y 40 años:

Realizarán un combate con una duración de dos minutos.

Al final de los asaltos, el Tribunal valorará la actuación de cada aspirante.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO TERCER DAN DE KENPO

FASE TÉCNICA:

- · Técnica básica.
- · Formas.
- · Desarrollo práctico de una Forma
- · Técnicas de Defensa Personal.

FASE DE COMBATE:

· Combate al punto y continuo.

FASE TÉCNICA

Técnica básica

El aspirante presentará una combinación continua que tendrá entre veinte y veinticuatro movimientos de Técnica Básica, entre los que se incluirán al menos cinco ataques de pierna, ocho defensas, siete ataques de puño, mano, codo, etc., debiendo mezclarlos entre sí con el fin de dar sensación de efectividad. Se deberá utilizar todo tipo de desplazamientos, esquivas, golpes, barridos, defensas y ataques simultáneos y variedad de posiciones. Las ejecuciones técnicas deberán reflejar el control de la velocidad, coordinación, potencia, actitud marcial y total efectividad. Se valorará la creatividad, variedad y calidad técnica, además de la dificultad de ejecución (no son Técnicas de Defensa Personal encadenadas, sino encadenamientos de Técnica Básica).

Formas

El aspirante presentará obligatoriamente nueve Formas. Dicho aspirante realizará una Forma de libre elección (indicada en la solicitud de examen). El Tribunal le pedirá la realización de otra Forma de las especificadas en la lista indicada por el aspirante.

Desarrollo práctico de una forma

El aspirante deberá realizar la aplicación práctica de una Forma superior, según su estilo o escuela, a elegir por él mismo, de las especificadas en el apartado de Formas. En su aplicación podrá ayudarse por un máximo de dos compañeros.

Técnicas de defensa personal

Se realizarán veinte Técnicas de Defensa Personal. De éstas, dieciséis las realizará con la ayuda de un compañero en las cuales deben existir al menos dos defensas contra: agarre, empujón, ataque de puño, ataque de pierna, abrazos o candados, llaves o estrangulaciones, ataque de arma y ataques combinados. Las cuatro técnicas restantes serán dobles, es decir, contra el ataque de dos oponentes. Dichas Técnicas deberán ser del programa de la escuela o estilo del aspirante, pudiendo estar modificadas.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO TERCER DAN DE KENPO

Se deberá incidir no sólo en el trabajo de golpeo en pie, sino también en técnicas de manipulación, derribos y finalización en el suelo.

Teoría

El aspirante contestará a las preguntas que le realicen los miembros del Tribunal, de acuerdo con el Programa Técnico que figura en la presente normativa.

FASE DE COMBATE

Para realizar esta fase, el aspirante deberá haber superado la fase anterior.

El aspirante realizará un combate de semicontacto al punto, un combate de semicontacto continuo y un combate libre. Se valorará positivamente la clara diferenciación de ambos conceptos en los combates de semicontacto realizados, además de la efectividad y todos los factores esenciales del combate. El combate libre podrá representar el propio de la escuela del aspirante, o sencillamente responder a las preferencias del mismo. Se penalizará con rigor la falta de preparación física y de control.

Los combates podrán ser arbitrados.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO CUARTO DAN DE KENPO

Los aspirantes a este grado podrán determinar libremente el orden de presentación de las distintas partes de que consta el examen. Así mismo, podrán auxiliarse de un máximo de tres ayudantes. Los apartados a desarrollar son:

- · Formas.
- · Desarrollo práctico de una Forma
- · Trabajo libre de Técnicas de Defensa Personal.
- · Coloquio.

Formas

El aspirante presentará obligatoriamente diez Formas. Dos de ellas serán voluntarias, debiendo ser al menos una de ellas superior y tener ambas formas características técnicas diferentes en la mayor medida posible. El Tribunal, en primer lugar, solicitará que ejecute una Forma que estime oportuna de las dos voluntarias (indicadas por el aspirante en la solicitud de examen). El Tribunal le pedirá la realización de una o dos Formas más de las especificadas en la lista indicada por el aspirante.

Desarrollo práctico de una forma

El aspirante deberá realizar la aplicación práctica de una Forma Superior (según estilo o escuela), a elegir por él mismo. En su aplicación podrá ayudarse por un máximo de dos compañeros.

Trabajo libre de técnicas de defensa personal

El aspirante realizará un trabajo libre de Técnicas de Defensa personal, de veinticuatro Técnicas, contra todo tipo de ataques y contra uno o varios adversarios, en el que se demostrarán tanto golpes, luxaciones, proyecciones, controles, inmovilizaciones, etc. Las armas deben ser simuladas. Será obligatorio que al menos diez técnicas sean de creación propias (fuera del programa oficial del sistema). Deberá reflejar una clara evolución entre Técnicas de Defensa Personal de nivel básico y de nivel superior (se valorarán ampliaciones o extensiones de las técnicas) y demostrar realidad (no falta de control) en dicho trabajo.

Coloquio

En el momento que el Tribunal estime oportuno, entablará un coloquio con el aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con el Kenpo, sobre todo la aplicación de los principios del sistema en la Defensa Personal. El aspirante podrá mostrar prácticamente con la ayuda de un compañero la aplicación de dichos principios.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO QUINTO DAN DE KENPO

Este grado representa un elevado nivel en el dominio del KENPO, y de todas sus facetas por lo que se tomará en cuenta, en el momento de valorar los exámenes, la calidad humana y labor en pro de nuestro Arte del examinando. El examen para Quinto Dan se compone de varias partes, cuyo orden de presentación será elegido libremente por el propio aspirante. Los apartados a desarrollar serán los siguientes:

- · Formas.
- · Desarrollo práctico de una Forma.
- · Forma/Set propio.
- · Trabajo libre de Técnicas de Defensa Personal.
- · Tesina.
- · Coloquio.

Formas

El aspirante presentará diez Formas. De entre estas, el aspirante elegirá dos como voluntarias y ambas deben ser superiores.

Desarrollo práctico de una forma

El aspirante deberá realizar la aplicación práctica de una Forma Superior (según estilo o escuela), que elegirá el tribunal de entre las dos que ha presentado como voluntarias en el apartado anterior. En su aplicación podrá ayudarse por un máximo de dos compañeros.

Forma/set propio

El aspirante deberá realizar ante el tribunal un trabajo de creación personal. Dicha forma o set constará de un total de entre diez a quince técnicas de defensa personal. Deberá tener un sentido y se deberá explicar el por qué de la elección de las técnicas elegidas, su temática, estructura y aplicación práctica. En su elaboración, el aspirante deberá demostrar su completo entendimiento del sistema después de tantos años de estudio y dicha forma representará su aportación personal al mismo.

Trabajo libre de técnicas de defensa pesonal

El aspirante realizará un trabajo libre de Técnicas de Defensa personal contra todo tipo de ataques y contra uno o varios adversarios, en el que se demostrarán tanto golpes, luxaciones, proyecciones, controles, inmovilizaciones, etc. No se permitirán técnicas estándar de programa sino que serán propias, o si son de programa, estarán extendidas o modificadas. Dicho trabajo tendrá una duración de entre quince y veinte minutos. Las armas deben ser simuladas. Deberá reflejar una clara evolución entre Técnicas de Defensa Personal de nivel básico y de nivel superior y demostrar realidad (no falta de control) en dicho trabajo.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO QUINTO DAN DE KENPO

Tesina

El aspirante deberá presentar una tesina sobre cualquier aspecto psico-físico y/o técnico del Kenpo. Así mismo deberá responder a las preguntas que formule el Tribunal sobre su tesina. Dicha tesina constará de un mínimo de seis folios y un máximo de diez, con un formato que permita la clara legibilidad del documento. Deberá estar, por sextuplicado, en la Real Federación Española de Karate, acompañada del currículum deportivo, dos meses antes de la fecha de celebración del examen. La R.F.E.K. podrá publicar dicha tesina si lo estima oportuno.

Coloquio

En el momento oportuno, se establecerá un coloquio entre jueces y aspirante sobre cualquier aspecto relacionado con el Kenpo.

ESTRUCTURA DE EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO SEXTO DAN DE KENPO

El Sexto Dan representa un grado de maestría dentro de nuestro Arte Marcial, grado al que se llega tras un largo camino recorrido y grandes esfuerzos realizados en pro de nuestro arte. Por este motivo, y tal como dispone para Karate el Departamento Nacional de Grados de la Real Federación Española de Karate y por lo tanto también para su Disciplina Asociada, el Kenpo, el aspirante tiene a su disposición dos medios diferentes para poder obtener este grado:

VÍA EXAMEN

Esta opción permite al aspirante componer su examen por completo, con el fin de que pueda mostrar y demostrar sus conocimientos, experiencia y conclusiones sobre el campo que él mismo elija.

El aspirante realizará un trabajo práctico que dure entre treinta y cuarenta minutos sobre cualquier aspecto relacionado con el Kenpo. En la realización participará mostrando sus aportaciones, experiencia y dominio en dicho campo.

El Tribunal, preguntará al aspirante con el fin de que éste demuestre sus conocimientos y conclusiones sobre la correspondiente materia basándose en la tesina previamente presentada, la cual deberá estar totalmente relacionada con el trabajo práctico. Tanto la tesina como el trabajo práctico deberán suponer una aportación personal práctica al sistema basándose en su propia visión, trabajo, investigación y evolución del mismo.

Además el tribunal podrá abrir un coloquio con el aspirante sobre cualquier aspecto teórico-práctico, técnico o histórico del Kenpo.

VÍA RECONOCIMIENTO DE MÉRITOS

Se establecen los mismos requisitos que para el Karate pide la Federación. Las bases para poder optar a este grado por este medio, tal como señala la Normativa de Examen del Departamento Nacional de Grados de la Real Federación Española de Karate, se publicarán en la correspondiente circular que se elaborará cada dos años (coincidiendo con año impar) con este fin. No obstante, reseñar que, la elección de esta vía implica la prohibición de cualquier tipo de reducción en cuanto a tiempo y edad se refiere, además de la incompatibilidad para presentarse a examen, en el mismo año, si fuera denegada la petición.

PROGRAMA TEÓRICO COMÚN

Generalidades (preguntas a desarrollar por el aspirante):

- 1.Deberá conocer el nombre y el significado del estilo que practica, su fundador y posiciones características.
- 2. Explicación de una posición enumerando: nombre, superficie de asentamiento, distribución del peso, situación del tronco y demás características generales, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
- 3. Explicación de una técnica de base de las presentadas de defensa, ataque o contraataque, ya sea de puño, mano, codo o pierna, definiendo fundamentalmente: punto de partida, principios teóricos, recorrido y terminación, así como las posibilidades en su aplicación práctica.
- 4. Explicación y finalidad de los movimientos de cualquiera de las FORMAS que presenta.
- 5. Explicación y finalidad del trabajo de Técnicas de Defensa Personal que presenta.
- 6.¿Qué es para usted el Kenpo?
- 7.¿Cómo se debe comportar el aspirante durante el examen?
- 8.¿Qué cualidades debe reunir un profesor de Kenpo?
- 9.¿Conoce otros estilos/sistemas de Kenpo aparte del que practica? Enumerarlos y definir algunas de sus características.
- 10.Deberá conocer y saber explicar la normativa de competición.

ED PARKER'S KENPO KARATE

El Kenpo de Ed Parker, posiblemente el sistema más extendido y practicado de Kenpo a nivel mundial, fue fundado por el SGM Edmund K. Parker (1931-1990). El Maestro Parker, estudió Kenpo en Hawai con el Maestro William K. S. Chow y fue el responsable directo de su introducción en U.S.A. en 1954. Su propio sistema de Kenpo, con una base más moderna, lógica y científica, se desarrolló desde los años 50 hasta el día de hoy.



Este sistema de Kenpo es conocido como Kenpo Karate, Kenpo Parker o Kenpo Americano indistinta-

mente. Su escudo, portado en el kimono a la altura del corazón, representa principalmente la fuerza y la sabiduría (tigre y dragón) la lógica del pensamiento (materia gris del círculo) y los principales ángulos de ataque y defensa (líneas rectas).

Otros dos símbolos representativos del Kenpo de Parker son el Patrón Universal, que representa un completo estudio de movimiento, y la Llama de competición, que representa los diferentes estadios de aprendizaje (tres puntas de la llama), la evolución de los estudiantes (colores blanco, marrón, negro y rojo) y que el arte no tiene principio ni final (óvalo).

El significado del nombre del sistema es:

KEN: Puño/Boxeo PO: Método/Ley KARA: Vacía/China

TE: Mano

Por lo tanto, la traducción más usada sería "El método del puño y mano vacía de Ed Parker"

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El Kenpo Parker, está considerado como uno de los principales sistemas de Kenpo moderno. Aunque posee una base tradicional en lo que respecta a los movimientos y formas básicas, su concepción y posterior evolución tiene como idea principal la defensa personal real. Es por ello que sus posiciones son altas y naturales, prevalece el chequeo de la mano que no golpea, se desarrolla de fluidez y continuidad de movimientos, y se prefiere la combinación de golpes en secuencia a la manipulación. Su base son las técnicas de defensa personal en pareja. El Kenpo de Parker no es un sistema de armas y por ello se contempla como un sistema de defensa personal a mano vacía, aunque en varias partes del programa se hace una introducción al manejo de armas. Posee un amplio programa de grados con 154 técnicas de defensa personal de base, 11 Formas, Sets 1 y 2, y trabajo de estilo libre y combate. Este programa está estructurado de forma en la que se van completando las diferentes categorías de movimiento según el estudiante va

avanzando a lo largo del programa.

Se combinan por igual los movimientos lineales y circulares, y predominan los movimientos de brazos sobre los de pierna. Las principales posiciones utilizadas son el Arco y Flecha Neutral, Arco y Flecha Adelantado, Arco y Flecha de Revés, Gato, Rodilla Cerrada, Rodilla Abierta, y Cruzada. Aunque esta es la base técnica, la verdadera esencia del sistema de Ed Parker radica en sus diferentes principios, conceptos, ideas y reglas de movimiento, de carácter universal y que dan sentido lógico-práctico a su entrenamiento.

El idioma utilizado es el español (el propio de cada país) y los cintos negros llevarán el distintivo de su grado, con rayas rojas a ambos lados del cinturón. El Kimono será de color negro, aunque los grados inferiores al cinturón marrón, podrán llevar kimono de color blanco.

Aunque pueda parecer a simple vista que el principal enfoque de sus técnicas es la velocidad de ejecución (debido a las rápidas combinaciones de golpeo), en el Kenpo de Ed Parker prima la búsqueda de potencia por encima de los demás atributos, aunque se entrenan largas secuencias de golpeo para aportar al estudiante mayor número de recursos y posibilidades.

Sus 11 Formas se dividen en Básicas y Superiores. Las formas básicas (a excepción de la Corta 3 considerada una forma intermedia junto con la Larga 3) enseñan las bases de los movimientos, reglas y principios, por lo que no tienen una aplicación como tal. El resto son formas basadas en técnicas de defensa personal, con una aplicación real mucho mayor.

FORMAS DE KENPO KARATE DE ED PARKER

| BÁSICAS | SUPERIORES |
|---------------|---------------|
| Forma Corta 1 | Forma Larga 3 |
| Forma Larga 1 | Forma 4 |
| Forma Corta 2 | Forma 5 |
| Forma Larga 2 | Forma 6 |
| Forma Corta 3 | Forma 7 |
| | Forma 8 |

TEORÍA

ED PARKER'S KENPO: Sistema de defensa personal basado en el estudio del movimiento.

ARRASTRE: Tipo de maniobra de pies que permite hacer un ajuste en la distacia manteniendo el mismo lado delante. Existen cuatro tipos: paso-arrastro, arrastro-paso. empujo-arrastro y tiro-arrastro.

- BÁSICOS: Todo movimiento individual tomado por separado.
- FORMA: Conjunto de movimientos preestablecidos en secuencia que enseñan principios, conceptos y reglas de movimiento y te dan un ejemplo de cada uno de ellos.
- SET: Conjunto de movimientos preestablecidos de un mismo tipo o tema.
- ESTILO LIBRE: Kenpo ofensivo que une la defensa personal con el combate.
- CHEQUEO: Movimiento de anticipación que prevé un posible contraataque o reacciones retardadas y desconocidas del atacante.
- MECÁNICA CORPORAL: es el elevado conocimiento técnico del uso adecuado del cuerpo para obtener o alcanzar resultados máximos
- PRINCIPIO DEL RELOJ: Método o sistema de orientación. Simula un reloj en el suelo definiendo las direcciones según los índices horarios marcados en el mismo
- ENERGIA INTERMITENTE: Contracción y descontracción muscular en el momento adecuado.
- PRINCIPIO DE ACCION Y REACCION: Aplicación del ataque en el lugar preciso para conseguir la reacción esperada.
- MATRIMONIO CON LA GRAVEDAD: Principio de potencia que utiliza la dimensión de altura aprovechando nuestro peso corporal en la mismo dirección del movimiento para así aumentar la energía del golpe.
- TORSIÓN: Principio de potencia que utiliza la dimensión de anchura. Se basa en la fuerza de rotación. Se define primero la dirección del movimiento de ataque para después y por acción del giro de la cadera, desarrollar la acción, diferenciándose dos tipos de torsión: directa y contratorsión.
- MASA DE REFUERZO: Principio de potencia que utiliza la dimensión de profundidad. Se trata de mover el cuerpo en un plano horizontal y en línea con el golpe.
- ECONOMIA DE MOVIMIENTO: Movimientos que llevan menos tiempo para ser ejecutados y que producen los mismos resultados deseados. Implica hacer lo máximo en el mínimo espacio de tiempo eliminando todos los movimientos extra.
- PRINCIPIO DE ADAPTACIÓN: Es uno de los principios claves del Kenpo. Incluye dos aspectos relevantes: 1/ ajustar la actitud, tanto física como mental y emocional, para adaptarse al entorno de cada situación; 2/ ajustar los movimientos al tamaño del cuerpo, estructura, velocidad y fuerza, para maximizar los efectos de los esfuerzos físicos. Se suele decir que el Kenpo se debe adaptar al individuo y no el individuo al Kenpo.
- ENFOCAR: Resultado del trabajo de todo el cuerpo trabajando como una unidad en el preciso instante en que el objetivo es alcanzado. Se basa en la concentración en el momento del impacto. Se diferencian dos tipos: enfoque de punto negro sobre fondo blanco y enfoque de punto blanco sobre fondo negro.

- PRINCIPIO DE ALINEACION CORPORAL: la correcta ejecución de movimiento utilizando los ángulos tanto en ataque como en defensa, aplicando en el instante determinado la correcta colocación angular para conseguir el fin determinado.
- FUERZA PRESTADA: Subprincipo de potencia. Uso de la fuerza del oponente para derrotarlo. Se puede conseguir yendo a favor o en contra de la fuerza del contrario.
- ÁNGULO DE CANCELACIÓN: Es aquel que inutiliza una o más dimensiones de movimiento de nuestro oponente.
- ÁNGULO DE INCIDENCIA: Aquel que es ejecutado perperdicular a la superficie del oponente en un ángulo de 90° con el objetivo de obtener la máxima penetración en el impacto.
- ÁNGULO DE DESVÍO: Aquel que es ejecutado de forma oblícua sobre la superficie del oponente buscando redirigir la trayectoria de un arma evitando su penetración.
- GOLPES MENORES Y MAYORES: Los golpes menores, aunque están subordinados y no son devastadores en sí mismos, pueden causar daño o retrasar la acción para ejecutar los golpes mayores. Los golpes mayores son movimientos duros que causan devastación inmediata y que son capaces de terminar una confrontación.
- MOVIMIENTOS MAESTROS: movimiento o serie de movimientos que pueden usarse en más de una situación.
- OPUESTO Y REVERSO: Opuesto se refiere a un movimiento ejecutado con el otro lado del cuerpo. Reverso se refiere a un movimiento ejecutado en sentido contrario. Todo movimiento, principio y concepto tiene un opuesto y un reverso.
- OPORTUNIDAD SECUENCIAL: Nos indica cómo ejecutar una secuencia de golpes a un oponente mientras que éste va reaccionando a los mismos. Depende de las armas y objetivos disponibles en cada momento observando la situación en la que queda nuestro oponente después de cada impacto. Tiene relación directa con el principio de acción y reacción y con el concepto de abrir y cerrar puertas.
- PUNTO DE ORIGEN: Punto de partida de un movimiento. Posición o localización natural del cuerpo y armas naturales cuando comienza la acción.
- ALFABETO DE MOVIMIENTO: Al igual que en el lenguaje escrito la defensa personal se forma a través de un alfabeto donde los básicos son letras de movimiento que se combinan creando palabras de movimiento (bloqueo + paso), frases de movimiento (técnicas de defensa personal) y párrafos de movimiento (extensiones y técnicas múltiples).
- REDONDEAR ESQUINAS: Expresión utilizada para remarcar la importancia de continuar más de un movimiento con el mismo arma, de forma que una persona no tenga que parar una acción para iniciar otra. Se aprende a convertir la esquina de un ángulo en una curva.

TELEGRAFIAR: Lenguaje corporal que puede ir en contra del enemigo (cuando éste por gestos no controlados nos avisa de su acción) o a su favor (cuando nosotros, por medio de dichos gestos, avisamos de nuestras acciones). Telegrafiar nuestros movimientos puede ayudarnos cuando se usa de forma estratégica para engañar al oponente de forma que malinterprete nuestras verdaderas intenciones.

ÁNGULO DE PERTURBACIÓN: Es aquel movimiento que utiliza un ángulo el cual no daña a nuestro oponente pero afecta a su equilibrio.

FÓRMULA DE LA ECUACIÓN: Indica todo lo que se le puede hacer a la base de una determinada técnica. Consta de 8 puntos:

AÑADIR: inclusión de movimientos antes, durante o después de la ejecución de un movimiento básico o de una secuencia técnica.

PREFIJO: añadir un movimiento antes del movimiento base.

SUFIJO: añadir un movimiento o movimientos inmediatamente después del movimiento básico.

INSERTO: añadir un movimiento durante la base o junto con otro movimiento de la base.

AJUSTAR: habilidad de modificar y adaptar la velocidad, potencia o el timing de un movimiento de la base.

ALTERAR: modificar un arma y/o un objetivo dentro de una secuencia técnica.

REORDENAR: cambiar el orden de los diferentes movimientos de la base. ELIMINAR: suprimir algún movimiento de la secuencia base.

CONTORNEAR: utilizar el cuerpo del agresor o el tuyo propio como guía. Puede ser aplicado de forma defensiva u ofensiva, con contacto o si él.

PATRÓN UNIVERSAL DE MOVIMIENTOS: Emblema que representa todos los posibles ángulos de ataque y defensa y diferentes cambios orbitales.

ZONAS OSCURAS: áreas que están fuera de los límites de la visión periférica. Estas zonas son puntos ciegos desde los cuales una acción puede partir y golpear sin ser esperada alcanzando máxima efectividad.

ETAPAS DE APRENDIZAIE:

PRIMITIVA: El estudiante debe pensar cada movimiento antes de ejecutarlo tal como lo ha aprendido en una secuencia técnica.

MECANICA: El estudiante es capaz de realizar una secuencia técnica sin pensar pero es incapaz de modificarla o formularla de forma inmediata sin tener que parar.

ESPONTANEA: El estudiante es capaz de responder a cualquier ataque de forma instintiva. Es capaz tanto de ejecutar técnicas en su fase ideal, como de modifacirlas a voluntad en caso de necesidad. El cuerpo responde por sí solo ante los estímulos de forma efectiva sin pasar por el proceso del pensamiento consciente.

GRUPOS FAMILIARES: Son un conjunto de técnicas que siguen un mismo pa-

trón de movimiento.

- ZONA DE SANTUARIO: Representa las cuatro esquinas del círculo que nos permiten estar fuera del alcance del oponente. Corresponde a los ángulos de 45°.
- MOVIMIENTO BÁSICO SOFISTICADO: Movimiento sencillo con dos o más aplicaciones.
- FASES DE UNA TÉCNICA DE DEFENSA PERSONAL: fases del proceso analítico de disección de una técnica. Concepto según el cual ninguna técnica es un modelo fijado o norma en sí misma, sino que está compuesta por tres fases:
 - FASE I (FASE IDEAL): esta fase se relaciona con la Técnica de Defensa Personal estándar, sin variaciones, tal como se enseña en el programa. En esta fase se aprenden los diferentes principios que conlleva cada técnica para resolver una situación determinada.
 - FASE II (QUE PASA SI): se alcanza cuando el concepto de fase "Ideal" está completamente asimilado. Esta fase incluye variables adicionales y requiere estar programado para analizar con máxima profundidad la técnica fijada o ideal. Consiste en estudiar los diferentes problemas que podrían surgir en el transcurso de mi secuencia técnica ideal analizando multiples factores.
 - FASE III (FORMULACIÓN): esta fase implica la aplicación efectiva de nuevas alternativas a la técnica original o fijada. Se trata de dar solución a los problemas planteados en la fase anterior. Saber lo que puede suceder adicionalmente, dentro del marco de la técnica original, enseña como aplicar las distintas variables dentro de un entorno libre y cambiante. En esta fase se alcanza la habilidad de crear una técnica propia, espontáneamente.
- CATEGORÍAS DE LA VELOCIDAD: Velocidad perceptual, velocidad mental y velocidad física.
- RED DEL CONOCIMIENTO: Guía de las técnicas de defensa personal dentro del programa escrito para la categorización y ordenación de las mismas según la peligrosidad del ataque.
- REGLAS DE MOVIMIENTO DE KENPO: Citar y explicar algunas de las reglas que se conozcan.

KOSHO-RYU KENPO

El Kosho-Ryu Kenpo es un arte familiar con 800 años de antigüedad donde se enseñaba solamente al clan familiar. El gran maestro James Masayoshi Mitose, 21º descendiente del fundador, fue quien lo enseñó abiertamente, cosa que ocurrió en la década de los 40. Los primeros cinturones negros que graduó fueron Thomas Young, Paul Yamaguchi, William K. S. Chow, Arthur Keawe, Edward Lowe y Jiro Nakamura. A partir de estos maestros se desarrollaron la gran mayoría de los estilos de Kenpo moderno.



SIGNIFICADO DEL ESCUDO

El Kosho-Ryu Kenpo es uno de los estilos de Kenpo más antiguos que existen de Kenpo. Su escudo o emblema es portado en el pectoral izquierdo del Kenpogui (pequeño), y el emblema grande se coloca en la parte de la espalda, siendo rodeado con las letras Kosho-Ryu Mitose (se hace para diferenciarlo de otros estilos).

El escudo lo componen los siguientes elementos:

- · Un círculo rojo que lo rodea. Representa la maestría
- · El octógono negro. Representa el patrón de movimientos
- · El fondo blanco dentro del octógono. Representa la pureza
- · Tres círculos naranjas con las posiciones de las manos dentro del fondo · blanco situadas en forma de trébol, en el círculo superior un rezo de humildad (Ogamite), en el del lado derecho con las manos abiertas (Mute), en el del lado izquierdo con la mano izquierda cubriendo a la mano derecha representando la unión del cuerpo y la mente.
- · El símbolo del pino dentro del fondo blanco. Representa la fuerza
- · El símbolo de la caña de bambú, representa la pureza
- · El símbolo del ciruelo. Representa la perseverancia

Octógono

El Kosho-Ryu Kenpo, se basa en el octógono como patrón de movimiento, por esta razón su conocimiento es una parte importante de este arte.

Cada uno de los ángulos del Octógono representa aspectos o categorías que deben trabajarse dentro del Kosho-Ryu Kenpo. Que son:

- 1.ángulo uno energía: trabajo de respiración, fortalecimiento de los órganos internos, especialmente el corazón, pulmones, etc.
- 2.ángulo dos artes curativas: anatomía, fisiología, funcionamiento del cuerpo

humano, Shiatsu.

- 3.ángulo tres yoga: se trabaja la flexibilidad, la elasticidad y desbloqueos (soltar las articulaciones)
- 4.ángulo cuatro artes de evasión y escape: en las técnicas hay ocho ángulos de escape.
- 5.ángulo cinco filosofía: es la parte espiritual, el principio de no violencia, práctica del kenpo tanto en el gimnasio como en la vida.
- 6.ángulo seis artes de derribo: proyecciones, luxaciones, caídas, saber rodar.
- 7.ángulo siete meditación: tranquilidad y reflexión desde la calma, no impulsividad.
- 8.ángulo ocho artes pugilísticas: trabajo físico, golpes, patadas y esquivar.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El Kosho-Ryu Kenpo es un estilo tradicional como ya se muestra en su escudo de armas, pero al mismo tiempo, como la gran mayoría de los estilos de Kenpo, es un estilo que se adapta a cualquier circunstancia, su idea principal es la defensa personal en el sentido más amplio de la palabra, es decir, la no violencia.

Las formas de sus técnicas se realizan tanto en movimientos circulares, como lineales y envolventes. Basándose en los cuatro principios técnicos para el Kosho-Ryu Kenpo, en orden de importancia son los siguientes:

- 1°) Defensa (Guardias)
- 2°) Golpe (Patadas y puñetazos)
- 3°) Control (Intervenir)
- 4°) Reducción (Inmovilizar)

Caracterizándose en la fluidez y continuidad de movimientos, cuando se trabaja se realiza con posiciones naturales para poder moverse con naturalidad.

El programa de Kosho-Ryu Kenpo se compone de tres partes, la defensa personal con 103 técnicas, la parte deportiva y la parte tradicional en la que se aglutinan los aspectos filosóficos y los Katas.

KATAS DE KOSHO-RYU KENPO

| BÁSICOS | SUPERIORES |
|--------------------|-------------------|
| 5 Neko Buto | 4 Saru Buto |
| Fai Sao | 2 Neko Buto Geri |
| Kosho (Viejo Pino) | Keihon |

Nokio

Masa Shodan

También se trabajan 8 Katas con armas

Bo no Kata

Tanko no Kata

Tonfa no Kata

Tanto no Kata

Sai no Kata

Nuchaku

Basai Sho Kata

Soteki no kata

KENPO DOKAN

Significado:

KEN: Puño PO: Ley DO: Camino KAN: Escuela

Fundador: Jesús Duque Martínez

Año: 1986 (23 de Febrero)

Símbolos:

El escudo que recoge y representa con sus símbolos los principios de la Escuela. Los distintivos en los Cintos Negros, que identifican a los Técnicos y Discípulos de la escuela.

PRINCIPIOS TÉCNICOS

TECNICA DE BASE: Posiciones sólidas y bien definidas. Potencia y fluidez en sus movimientos y una buena definición de ellos.

DEFENSA PERSONAL: Lógica, contundente, económica en movimientos, principio de acción y reacción, chequeo, velocidad de reacción, energía intermitente, fluidez en el desarrollo, control de la velocidad, sensación final.

FORMAS: Mirada, embusen, posiciones sólidas y definidas, kime y fluidez en los movimientos, buena definición, sensación final, control de la velocidad, energía intermitente y espíritu.

El programa de enseñanza consta de 130 Técnicas Defensa Personal hasta 5º dan, así como de 5 sets y 14 Formas.

FORMAS DE KENPO DOKAN

| SUPERIORES |
|------------|
| SI |
| GO |
| ROKU |
| SICHI |
| HACHI |
| KU |
| JU |
| |



JUICHI

SANJUICHI

SANJUNI

Defensa personal

SANJUSAN

TEORÍA

ETAPAS DEL APRENDIZAJE

INICIAL: El practicante lo desconoce todo, todos sus actos son reflejos innatos.

MECANICA: El practicante empieza a conocer los principios de su escuela, pero ha de pensarlo antes de ponerlos en práctica.

FLUIDA: El practicante vuelve a actuar de forma refleja, pero aplicando los principios del arte, ya que este forma parte de su persona.

INTUITIVA: El practicante domina el arte que fluye de el instintivamente, siendo capaz de crear sin ningún tipo de limitación.

MOKUSO: Es el acto de meditación que se practica antes y después de la clase y sirve al empezar para centrarnos en el trabajo a realizar, y al terminar para relajarnos de la tensión mantenida y volver a la actividad normal.

SALUDO: La finalidad del saludo, es una demostración de educación y cortesía, y sirve para demostrar nuestra humildad y gentileza, así como nuestro agradecimiento por el trabajo compartido.

PRINCIPIO DEL RELOJ: Método o sistema de orientación.

VELOCIDAD DE REACCION: Es el tiempo que transcurre desde que se percibe la orden o el ataque, hasta que se ejecuta la respuesta.

PRINCIPIO DE ACCION Y REACCION: Es la aplicación de la técnica en el lugar adecuado para conseguir la respuesta esperada.

CHEQUEO: Posición de ventaja que prevé la reacción del contrario.

ENERGIA INTERMITENTE: Concentración y relajación muscular en el momento adecuado.

KIME: Potencia, concentración de la energía física y mental en un punto y momento determinado.

KIAI: Es un grito que libera la energía interna.

KI: Energía interna.

SENSACION FINAL: Sensación final de terminación correcta.

TIPOS DE RESPIRACION:

Normal

Diafragmática con concentración abdominal y sonora.

Diafragmática con concentración abdominal sin ruido.

Diafragmática sin concentración abdominal.

· Combate

DEFINICION: El trabajo de combate sirve para demostrar la efectividad de las técnicas, tanto en ataque como en defensa, así como para adquirir reflejos, coordinación, velocidad de reacción, etc.

PUNTOS IMPORTANTES EN EL TRABAJO DE COMBATE: Distancia, velocidad, velocidad de reacción, anticipación, control, ataque, defensa, esquivas.

TIPOS DE COMBATE: de estudio (programado).

libre y flexible (gimnasio). competición (reglamentado).

real (sin reglas).

· Técnicas de defensa personal

DEFINICION: Es una respuesta de autodefensa ante un ataque previo.

CARACTERISTICAS: Lógica, contundente, económica en movimientos, principio de acción y reacción, chequeo, velocidad de reacción, energía intermitente, fluidez en el desarrollo, control de la velocidad, ritmo adecuado, sensación final.

· Formas

DEFINICION: Es una respuesta de autodefensa en un combate imaginario contra uno o varios adversarios.

CARACTERISTICAS:

BASICAS.- Mirada, embusen, posiciones sólidas y bien definidas, kime y fluidez en los movimientos, buena definición y sensación final.

SUPERIORES.- Mirada, embusen, velocidad de reacción, energía intermitente, fluidez en el desarrollo, control de la velocidad, equilibrio, ritmo adecuado, vivencia, sensación final.

PARA QUE SIRVE EL TRABAJO DE LAS FORMAS: Para desarrollar los elementos fundamentales del kenpo, pues en ellas están los principios básicos de la Escuela, las técnicas de Defensa Personal y la tradición de este Arte, además de ser una memoria para el Dokanista.

EMBUSEN: Línea de realización de una Forma o una Técnica de Defensa

Personal.

BUNKAI-KUMITE: Es la aplicación práctica de una Forma o Técnica de Defensa Personal.

KENPO KAI

Kenpo Kai es un arte marcial tradicional japonés, con un sistema jerarquizado y estructurado para un avance progresivo, fundamentado en dos grandes campos de aprendizaje, la educación y la técnica.

La educación abarca la parte terapéutica, filosófica y cultural.

La técnica está compuesta por: Acondicionamiento físico, Base, Defensa personal y Combate.



Kenpo Kai significa "Reunión de los métodos del puño" (KEN=puño, PO=método o sistema y KAI=reunión), KENPO es la acepción japonesa de los sistemas que usan los golpes (patadas y ataques de mano) y que tienen un antiguo origen chino.

INTRODUCCIÓN HISTÓRICA DEL KENPO KAI

Las influencias japonesas más remotas que podemos encontrar en el origen del KENPO KAI, se sitúan sobre el año 1.500, en la prefactura de Ibaraki, en el santuario shintoísta de KASHIMA, y en la escuela KASHIMA SHINTO RYU.

A lo largo de todos estos siglos, el KENPO KAI no ha dejado de sufrir innumerables influencias tanto japonesas como chinas; como el Ishizaka ha Kenzo, Jikishinkage-ryu, Shinkage-ryu, Chiang Chuan (es importante no olvidar el influjo de las artes marciales procedentes del templo Shaolin, en la configuración actual del KENPO KAI).

A finales de los años 60, el KENPO KAI adquiere una personalidad propia como un sistema estructurado de forma científica y adaptado a la época actual, (como dato histórico, en el año 1975 se introduce el KENPO KAI en Europa de la mano de Ishizaka Shihan, sobrino del presidente Kazuo Ishizaka, que en aquella época dirigía el Honbu situado en Tokyo) pero todavía le llevará unos pocos años más, alcanzar su mayoría de edad, que es de la mano del gran visionario, el SÓKE CHIA-KI OHASHI.

El Shihan Ohashi, reestructura el KENPO KAI, adaptándolo al siglo XXI, creando y fortaleciendo una organización internacional que unifica nuestra escuela a nivel mundial, proveyendo a los kenshis de una línea muy bien definida en lo referente a principios y trabajo.

El KENPO KAI y sus practicantes cuentan con I.K.K.O. (International Kenpo Kai Organization), que se encarga de promover, organizar y dirigir nuestra escuela en el mundo. Su estructura está basada en ofrecer una calidad en la enseñanza y aprendizaje, por medio de un curriculum perfectamente elaborado para la consecución de estos objetivos de forma progresiva.

OBJETIVOS DEL KENPO KAI

Los objetivos de la práctica del KENPO KAI son los siguientes:

DEPORTIVOS:

Están pensados para los más jóvenes. En una etapa pletórica de energía, el aspecto deportivo implica una canalización de esa energía hacia objetivos beneficiosos para el desarrollo de las cualidades humanas en esta etapa de la vida, buscando siempre la superación por medio de retos que fortalecen el espíritu de la persona, desarrolla el sentido de la amistad y el compañerismo.

En este apartado la competición deportiva juega un papel muy importante, enseña a respetar las reglas, permite poner en práctica los conocimientos de una forma segura, ensalza las relaciones humanas y provee de recompensa el trabajo bien realizado.

MARCIALES:

Los fundamentos de este apartado son el de proporcionar al kenshi autoconfianza y un amplio arsenal teórico y técnico por medio de un trabajo metódico en el cuidado de la etiqueta, la educación física y el conocimiento de las estrategias de lucha; todo ello proporciona un efectivo sistema de defensa personal y una buena condición mental para solucionar posibles situaciones de riesgo o de tensión.

La práctica del trabajo de base (Kihon Keiko), las formas (Kata), las técnicas (Waza) y la etiqueta (Reiho) son los principales sustentos de este apartado. CULTURALES:

El Kenpo Kai es considerado un Arte Marcial Tradicional japonés (Ko Budo = Camino de la Lucha Antigua), como tal, la influencia de las filosofías y/o religiones budista, sintoísta…, así como el código de los guerreros japoneses (Bushido = Camino del Guerrero), son parte intrínseca del aprendizaje del Kenpo Kai.

Toda la etiqueta, nomenclatura y desarrollo están basados en las tradiciones niponas. El propio Kenpo Kai es una parte de la cultura de Japón y al practicarlo estamos viviendo y conservando estas tradiciones.

TERAPEÚTICOS:

Uno de los aspectos más importantes de la práctica de esta Escuela es la consecución de una mejor calidad de vida. "EL KENPO KAI ES SALUD", esta máxima esgrimida por nuestra Escuela expone la idea primordial del Kenpo Kai, para ello concentra sus esfuerzos en el trabajo de Ko Kyu (Respiración), Mokuso (Concentración), Kampo (Medicina Oriental). Aunque esta forma de trabajo es muy recomendable para edades avanzadas, es aplicable a cualquier edad, tanto para evitar lesiones que en un futuro harían acto de presencia, como una práctica preventiva adquiriendo costumbres beneficiosas para la salud.

SIGNIFICADO DEL EMBLEMA

El emblema que representa al Kenpo Kai y que llevamos con orgullo en el lado izquierdo del pecho, indica la búsqueda del equilibrio de la persona por medio de la práctica del Kenpo Kai. Este emblema se sustenta en dos kanjis, uno que se identifica perfectamente, el KEN -significa literalmente "puño"-, que es la representación del Arte Marcial, su práctica y la parte más física y el Kanji CHU -significa literalmente "medio"-, que de una manera más artística, representa el equilibrio, la estabilidad y la armonía. Las Artes Marciales tradicionales japonesas basan sus enseñanzas en el CHUDO (camino medio) y el Kenpo Kai como tal, conserva estas tradiciones para que no se pierdan, y al mismo tiempo aprovecha para formar a personas más equilibradas en una sociedad cada vez más deshumanizada.

KATAS DE KENPO-KAI

| BÁSICAS | | | SUPERIORES | | |
|---|--|---------|---|------|-------|
| HON KATA TAIYO KATA TATSU KATA KATAIHO KATA KATAIHO GOSHIN KATA BO KATA TANBO KATA TOKKO KATA NAWA KATA | | Parejas | KENJIN KATA KIHON KATA SHODAN KARA SANDAN KIHON KATA YONDAN KARA ROKUDAN GO KATA TORA KATA SARUKATA HEBI KATA TSURU KATA WASHI KATA SUKUUHO KATA JUHO KATA KEN JO KATA Parejas | | |
| | | | CHOKUTO KATA HONME (katana) YARI KATA MOROTE TONFA SEYRUTO KATA KAGIBO KATA BOTSUI KATA SANSETSUKON K | KATA | Armas |

TEORÍA

REIHO: Es el sistema de etiqueta del Kenpo-Kai. La etiqueta es una de las partes más importantes del aprendizaje del Kenpo-Kai, nos proporciona los protocolos de funcionamiento y conserva las tradiciones.

¿QUÉ ES KENPO-KAI?: Arte marcial tradicional japonés

REI: Es el saludo. Toda acción comienza y termina con el saludo de Kenpo-Kai, es una forma de respeto y consideración hacia quien lo recibe.

EL SENSEI Y EL KENSHI: El Maestro y el Practicante de Kenpo-Kai tienen una interrelación muy dinámica, para ello debe existir respeto y reconocimiento de autoridad por parte del alumno hacia el maestro. El Maestro tiene que mostrar seriedad en sus enseñanzas y buscar el desarrollo físico y psíquico del alumno.

Un Maestro (SENSEI) debe tener: Autoridad, Perseverancia, Paciencia, Preparación Técnica y Teórica, debe ser un ejemplo para sus alumnos y conseguir su confianza.

Un Alumno (KENSHI) debe ser: Sincero, Respetuoso, Trabajador y constante. LAS ETAPAS DEL KENPO-KAI: Principiante, Discípulo, Hermano Menor, Hermano Mayor, Experto, Instructor, Maestro y Gran Maestro.

BUDO Y KENPO-KAI: Budo (camino de la lucha), es el término utilizado para referirse a las artes marciales tradicionales japonesas adaptadas a la realidad actual, este es el caso del Kenpo.-Kai. KENPO-KAI es BUDO y BUDO es KENPO-KAI

PRINCIPIOS DEL APRENDIZAJE DEL KENPO-KAI: SHU (IMITAR), HA (Adaptar) y RI (Destruir y reconstruir)

HISTORIA DEL KENPO-KAI: En el período TOKUGAWA un joven aventurero japonés iniciado en el arte del KASHIMA SHINTO RYU llamado TAWADA ISHIZAKA, viaja a China para hacer fortuna, en China aprende el Chiang Chuan (Souken en japonés), ese estilo de lucha se convierte en arte de lucha familiar denominándose a su vuelta a Japón Ishizaka ha Kenpo (Boxeo de la familia Ishizaka).

La creación del KENPO-KAI más o menos como lo conocemos actualmente se puede situar a finales de los años 60, donde maestros como KAZUO IS-HIZAKA, quien viajó a la ciudad China de Shangai para recopilar las técnicas del sistema de lucha norteño introducido por Tawada o CHIAKI OHASHI que se dedicó más al estudio de las artes marciales tradicionales japonesas, realizaron un estudio exhaustivo de las artes chino-japonesas, codificando sus resultados en lo que hoy conocemos como KENPO-KAI (reunión de los sistemas del puño).

En 1998 muere el Maestro Kazuo, creándose una pequeña incertidumbre sobre el futuro del Kenpo-Kai.

El maestro Ohashi se hace cargo del Kenpo-Kai a nivel mundial con un nuevo proyecto que se plasma en el año 2000.

En ese año se reorganiza el KENPO-KAI, unificándolo a nivel mundial con el objetivo de darlo a conocer y conseguir así su reconocimiento a nivel

internacional. Para ello, entre otras muchas cosas, se unificó la forma de escribir KENPO-KAI, ya que no había una regla común y se podía encontrar esta escuela escrita de diferentes maneras; KEMPO KAY, KEMPO KAI, KENPO KAY, KENPOU-KAI, etc··· Otro cambio importante fue la etiqueta del Kenpo-Kai basada en el KEN NO RI (la razón del Ken). Esta se basa en la técnica del antiguo BUSHI (guerrero) japonés,

En palabras del profesor Ohashi "Kenpo-kai actual es un budo japonés que se creó recuperando las técnicas de Kenpo del periodo chino So y se unió al Budo antiguo japonés".

COMPOSICIÓN DEL KENPO-KAI:

UCHIHO: " método Interno" Caracterizado por un trabajo encaminado a mejorar la salud física y mental del practicante, se basa en ejercicios de control mental, Kanpo (medicina oriental), Kokyu (técnicas de respiración), ejercicios para mejorar los órganos internos, Kigei (utilización de la energía Interna) y aprendizaje de los aspectos esotéricos del Kenpo-Kai.

SOTOHO: " método externo" En esta sección existen varios apartados de los cuales cabe destacar:

Kataiho (método duro) sistema de defensa personal en Kenpo-Kai, caracterizado por la utilización de percusiones, tanto para la defensa como para el ataque.

Juho (método blando) sistema de defensa personal en Kenpo-Kai, caracterizado por el dominio y conocimiento de las leyes físicas, siendo estas utilizadas sin que haya percusiones de ningún tipo

Kyoho (método híbrido) sistema de defensa personal en Kenpo-Kai caracterizado por la utilización del método duro y el método blando de forma conjunta.

- SIGNIFICADO DEL EMBLEMA: El emblema está compuesto por dos kanjis CHU (equilibrado) y KEN (puño, haciendo referencia al Kenpo-Kai), su significado es el de conseguir una persona equilibrada a través de la práctica del Kenpo-Kai
- EL BUSHIDO Y EL KENPO-KAI: Bushido Hagakure (es el practicado en Kenpo-Kai) es el código de conducta del Samurái japonés y los Kenshis como los actuales herederos de estos Samuráis, conservan este código de conducta actualizado a los tiempo modernos.
- KENPO-KAI NO RI: Son los principios de la existencia del Kenpo-Kai. Se podrían esquematizar en la búsqueda del desarrollo personal, equilibrio físico/mental, defensa personal, y conservación de tradiciones.
- ATEMI NO RI: Principios básicos del ataque, siendo estos: Conocimiento, dureza, localización, velocidad, concentración, distancia, precisión y momento.
- KAMAE NO RI: Los principios básicos de la guardia, están basados en: Guardia cómoda que permita reaccionar de forma instantánea.

Según la distancia y la actitud, tanto nuestra como del adversario, se adoptara la guardia (defensiva u ofensiva).

La mirada no debe delatarnos, mirar a los ojos como punto de referencia, para así verle todo el cuerpo.

La actitud mental debe ser positiva e intimidatoria en ocasiones, y al contrario en otras, según la táctica de combate que se siga.

En la adopción de una guardia, solo se debe mostrar lo que desea uno para que el adversario crea haber encontrado un hueco y caiga en nuestra trampa. La no muestra ni percepción de nuestra respiración por parte del adversario debe observarse siempre.

El cuerpo tiene que estar en una tensión relajada (una pequeña tensión continua) esto nos proporcionará una mas rápida velocidad de reacción.

Las guardias son un factor psicológico muy importante tanto para el defensor como para el atacante; si hay mucha seguridad en una guardia será muy difícil el atacarla y el espíritu con que será atacada será de recelo. En cambio, si una guardia es adoptada con inseguridad, será atacada sin recato por el atacante; estos son dos ejemplos de lo que puede hacer una guardia que si sabemos adaptarla a las circunstancias y tácticas adoptadas, venceremos en el enfrentamiento.

DACHI NO RI: Se refiere a los principios básicos de las posiciones, siendo estos: En la posición de los pies siempre tiene que existir un grado determinado de flexión en las rodillas, para evitar su rotura y proporcionar estabilidad.

Deben utilizarse solo los músculos necesarios, si no, estaríamos cansándonos de forma inútil.

Nos debe permitir poder utilizar la fuerza que necesitamos sin perder el control del cuerpo en ningún momento.

Saber y dominar la tensión relajada y tensión completa en el momento de adoptar una posición.

Conocer el propósito e intención de cada postura.

Hay que saber que la fuerza de una postura es debido a la suma de la amplitud de la base, la altura de la cadera (centro de gravedad) y la concentración de la fuerza en rodillas y tobillos, para utilizarlo en cualquier momento.

La posición de las piernas tiene gran importancia en el Kenpo-Kai, ya que este arte lo compara con las raíces de un árbol, si no están bien arraigadas cualquier viento lo tiraría y moriría (si no son segura las posiciones ocurrirá lo mismo que con el árbol)

- ASHI NO RI: Son los principios básicos del desplazamiento, son; Distancia de los pies, equilibrio, deslizamiento, el cuerpo y rapidez.
- HODOKI NO RI: Son los principios básicos de las técnicas de soltar, los puntos importantes son: Desfocalización, movimiento enérgico, aplicación leyes físicas, conocimiento motriz del cuerpo, puntos débiles.
- EL ZANSHIN: Es un término japonés que expresa el concepto de vigilancia o actitud de alerta.
- SHIN GI TAI NO RI: Es el principio del cultivo del cuerpo y la mente:
 - SHIN simboliza el espíritu y la mente, que se relaciona con la madurez de la persona.
 - Gi, simboliza la técnica y la habilidad

- TAI, que significa cuerpo, simboliza la energía que se emplea en la acción corporal de forma eficaz
- JU NO RI: PRINCIPIOS DE SUAVIDAD, sus puntos importantes son: No resistencia, adaptación, desplazamiento, aprovechamiento de la fuerza del oponente y rodamiento.
- NAGE NO RI: PRINCIPIOS DE LAS PROYECCIONES: Forma de agarre o acompañamiento, desequilibrio, colocación, ejecución y saber caer.
- KATAME NO RI: PRINCIPIOS DE LAS INMOVILIZACIONES; de forma muy esquematizada: Control, utilización del peso y del cuerpo, equilibrio, visión, anticipación, dominio del entorno y movilidad.
- JIME NO RI: PRINCIPIOS DE LAS ESTRANGULACIONES: Sanguíneas (presión sobre las venas carótidas), respiratorias (presión sobre la tráquea), nerviosas (compresión de algún nervio).
 - Control de la movilidad del oponente, posición adecuada a la estrangulación, posición estable y móvil que nos permita reaccionar con rapidez.
- WAZA NO RI: PRINCIPIOS DE LAS TÉCNICAS; las técnicas son un conjunto de movimientos preestablecidos contra uno o más adversarios, los cuales, a través de su práctica continuada nos proporcionan una serie de cualidades como son: pericia, habilidad, conocimiento de los puntos vitales, distancia adecuada, control, etc.
 - Las técnicas se dividen en: Cortas, largas, duras, blandas, híbridas, externas e internas.
- UKE NO RI: PRINCIPIOS BÁSICOS DEL BLOCAJE: Momento oportuno, distancia, tensión adecuada, elección de la zona del cuerpo que realiza la parada, juego tensión/relajación y recorrido.
- MAAI NO RI: PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA DISTANCIA; están basados en 4 distancias: Larga o de aprendiz, media o de estudiante, corta o de experto y nula o complementaria.
- UKEMI NO RI: PRINCIPIOS DE LAS CAÍDAS: Mínimo choque, adaptación, reducción de la altura, colocación, recuperación y fluidez.
- KATA NO RI: PRINCIPIOS DE LAS FORMAS, de forma esquematizada son: Correcta respiración, adquisición del movimiento correcto, sentimiento.
- BUKI NO RI: PRINCIPIOS DE LAS ARMAS: Trabajo con dificultad añadida, prolongación de las armas naturales, precisión, acción-reacción del arma, trayectorias (principios de inercia, fuerza centrífuga y centrípeta).
- GO WAZA NO RI: PRINCIPIOS BÁSICOS por los que se rigen las TÉCNICAS KA-TAIHO del Kenpo-Kai: Distancia, precisión, velocidad, penetración y dureza.
- KATA NO RI: PRINCIPIOS DE LAS FORMAS: estabilidad, conocimiento, coordinación, ritmo, potencia y concentración.
- LEYES FÍSICAS APLICADAS AL KENPO-KAI: Palancas, Gravedad, Acción y Reacción, Inercia e Impulso, Equilibrio y Desequilibrio y Aceleración
- KIME NO RI: PRINCIPIO DE LA CONCENTRACIÓN DE LA FUERZA por medio de la Relajación/Contracción muscular y concentración/visualización mental.
- MITSU NO SEN: Son las tres iniciativas: Go-no-Sen: respuesta tras el ataque del adversario, Tai-no-Sen: respuesta al mismo tiempo el ataque del adversario

y Sen-no-Sen: respuesta cuando el adversario piensa atacar pero todavía no ha comenzado su ataque.

WAZA-JUTSU-RYAKU: Es la Técnica, Maestría y Táctica.

KENPO-KAI GOKYO: Son los 5 grupos de la práctica del Kenpo-Kai: KIHON, KATA, WAZA, RANDORI y TAMESHI

SISTEMA DE GRADOS EN KENPO-KAI: Está dividido en grados de estudiante KYU y grados de experto DAN, los grados KYU van de forma descendente desde el 6º hasta el 1º y los grados DAN en progresión ascendente de 1º al 10º.

Dentro de los grados KYU existe la categoría de KOHAI y SEMPAI y en los grados DAN de KYOKAN, SENSEI, SHIHAN y DAI SHIHAN.

EL KI: Es la Energía Interna.

METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA EN KENPO-KAI: Enseñanza-Imitación, Repetición-Adaptación y Análisis-Creación

ORGANIZACIÓN DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO: Para realizar un programa personalizado se tienen que tener en cuenta: Objetivos, Tipo de Persona, Tiempo disponible y medios

EL KENPO-KAI AVANZADO: Basado en las 5 estrategias de lucha, con objetivos Culturales, Marciales y Terapéuticos.

REGLAMENTO DE COMPETICIÓN: Estudio del Reglamento Oficial del DNK y de IKKO.

EL COMBATE: En Kenpo-Kai existen dos tipos de combate: RANDORI (combate de entrenamiento) y SHIAI KUMITE (combate de competición)

KANPO HO: Es el trabajo terapéutico en Kenpo-Kai, compuesto por: KUATSU (reanimación), SHIATSU (acupuntura sin agujas), AMMA (masaje) SEIFUKU (arreglo de huesos) y preparación de ungüentos.

KYOHO WAZA: Son las técnicas hibridas compuesta por NYUHO y KATAIHO.

KOKYU HO: Es el sistema de respiración compuesto por IBUKI y NOGARE

KYUSHO HO: Es el sistema de puntos vitales

MERIDIANOS DE ACUPUNTURA: Los más importantes son los 12 Meridianos principales y los 8 meridianos extraordinarios.

LOS CINCO ELEMENTOS: Es un ciclo de construcción y destrucción, utilizando sus principios constructivos para la parte terapéutica del Kenpo-Kai y los destructivos para la parte Marcial.

SIMBOLOGÍA DEL TIGRE: El Tigre representa la observación, fuerza y belleza a la vez; el rayo y la tormenta como elemento natural, la temperancia y la persuasión. Es una figura alegórica de la fuerza y el valor militar puestos al servicio del honor y las causas justas.

ESTRATEGIA DEL SISTEMA DE LUCHA DEL TIGRE: Directa y Enérgica.

PSICOLOGÍA APLICADA AL COMBATE: Más o menos confianza es igual a más o menos ansiedad.

Todo pensamiento negativo es una causa más para perder un combate, todo pensamiento positivo es una causa más para ganar un combate.

No importa si se gana o se pierde, lo importante es el modo en el que se ha

- llegado a ese resultado
- PRINCIPIOS DE LA MEDITACIÓN: Control de la respiración, posición cómoda, relajación física y mental.
- PRINCÍPIOS DE LA RESPIRACIÓN: Respiración Marcial (IBUKI y NOGARE), respiración terapéutica (completa, abdominal y localizada).
- SIMBOLOGÍA DEL MONO: El desconcierto, el ingenio y la audacia son sus características más destacadas.
- NOMENCLATURA JAPONESA: Es un medio de conservación de nuestros orígenes japoneses y un idioma común para personas de todo el mundo que nos permite entendernos.
- TEORÍA DEL RANDORI: Es un ejercicio libre a dos personas que permite la aplicación de todos los conocimientos adquiridos.
- SIMBOLOGÍA DE LA SERPIENTE: La ductilidad con una gran fuerza interior y con un componente de transmisión de temor, hacen de la serpiente un animal muy temido y respetado dentro de todas las culturas.
- EDUCACIÓN FÍSICA: Se basa en tres áreas, estas son: cuerpo, carácter e intelec-
- TEORÍA DEL SHIAI KUMITE: El combate de competición son la representación actual de los antiguos combates reales que en otras épocas llegaban incluso a ser mortales.
- SIMBOLOGÍA DE LA GRULLA: Durante miles de años la cultura japonesa ha apreciado a la grulla como símbolo de honor y lealtad.
 - La grulla es un ave majestuosa que se asocia con la vida y es extremadamente leal con su compañero. El ave es fuerte, agraciada y hermosa. A causa de su gran importancia, los japoneses creen que si una persona hace 1,000 grullas puede cumplir su deseo más preciado.
- CRONOBIOLOGÍA CHINA: Es el estudio de la combinación entre las influencias terrestres y celestes en el ser humano, por lo que da mucha importancia a la relación del Cielo y la Tierra que simbolizan el Ying y Yang.
- FARMACOPEA CHINA: Utilizada en Kenpo-Kai para preparar ungüentos de endurecimiento y curación de golpes.
- LOS TRES HOGARES: Conocido también como el sistema del triple calentador, estas son las funciones del organismo que garantizan la transformación de las energías exteriores en energía necesaria para la vida del ser humano.
- SIMBOLOGIA DEL AGUILA: El águila es un símbolo de fuerza, concentración y regeneración como lo demuestra su vida, que al llegar a los cuarenta años y para poder vivir treinta más debe tomar una difícil decisión: lograr el renuevo, ya que sus garras se ponen flexibles, no pudiendo levantar sus presas, su pico se alarga apuntando contra su pecho y las alas se le ponen pesadas por el grueso plumaje. Volar se le hace imposible y sólo le quedan dos opciones: morir o enfrentar un doloroso proceso de renovación que dura ciento cincuenta días. Al decidir vivir, debe volar a lo más alto de la montaña, buscar un lugar adecuado y comenzar el renuevo. Lo primero que debe hacer es romper su pico contra las rocas y luego esperar que crezca nuevamente, para con él arrancar las garras de sus patas, y luego, al crecerle las nuevas, se saca todo el plumaje viejo. Cuando éste crece ya se cumplen los cinco meses, y entonces corretea unos metros para levantar el famoso "vuelo de renovación", que le da treinta años más de vida.

SHAOLIN KENPO

El fundador del sistema es el Sijo Ralph Castro. Nacido en Hawai, entrenó con el Gran Maestro Chow desde 1955 hasta 1958, fecha en que se trasladó a San Francisco por motivos familiares. En Estados Unidos se encontró con un viejo amigo al que conoció durante la guerra de Corea cuando ambos cumplían el servicio militar en la Guardia Costera, este hombre había sido también alumno de Chow y su nombre era Ed Parker. Ambos practicaban Kenpo y



entrenaban juntos; Ralph Castro estuvo afiliado con Ed Parker durante 28 años. Cuando muere Chow en 1987, le pide a Parker (por ser más antiguo que él en el sistema) que sea su Gran Maestro, a lo que éste accede por respeto y amistad. Cuando murió el Maestro Parker en 1990, Castro se convierte en Sijo (fundador) del Shaolin Kenpo al no tener ya a nadie por encima de él. Ed Parker tenía su sistema (el Kenpo Karate Americano) y Castro tenía su propio sistema (el Shaolín Kenpo) al igual que Emperado desarrolló su estilo Kajukenbo. Todos ellos obtuvieron sus cinturones negros de Chow, y todos elaboraron su versión del Kenpo. Castro viajaba continuamente a Hawai para seguir entrenando con Chow. Llevó a su maestro a California a impartir un seminario, más tarde Chow se quedó a vivir con su discípulo y su familia, además de convertirse en el asesor técnico de la escuela de Kenpo de Castro en Daly City (San Francisco).

En 1981 habla con William Chow y éste le sugiere cambiar el nombre por el de Shaolín Kenpo, lo que supone una vuelta a las raíces del Kenpo tal y como lo aprendió de Chow, un reconocimiento al Kung Fu Shaolín que le enseñaron su padre y su abuelo. De esta forma, por respeto al Gran Maestro Chow y como reconocimiento a las raíces del arte lo denominamos Shaolín Kenpo. Castro ha introducido su propia visión y ha hecho progresar el Kenpo que aprendió.

El significado del nombre del sistema es:

SHAOLIN: como referencia a la raíz china (Kung Fu) del estilo.

KEN: Puño/Boxeo PO: Método/Ley KARA: Vacía/China

TE: Mano

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

El Shaolín Kenpo, está considerado como uno de los principales sistemas de Kenpo moderno. Aunque posee una base tradicional en lo que respecta a los movimientos y formas básicas, su concepción y posterior evolución tiene como idea principal la defensa personal real. Es por ello que sus posiciones son naturales, prevalece el chequeo de la mano que no golpea, y se desarrolla la fluidez y conti-

nuidad de movimientos, también se prefiere la combinación de golpes en secuencia a la manipulación. Su base son las técnicas de defensa personal en pareja o contra varios adversarios. El Shaolín Kenpo contempla en varias partes del programa una introducción al manejo de armas.

Se combinan por igual los movimientos lineales y circulares, y predominan los movimientos de brazos sobre los de pierna. Las principales posiciones utilizadas son el Arco y Flecha Neutral, Arco y Flecha Adelantado, Arco y Flecha de Revés, Gato, Rodilla Cerrada, Rodilla Abierta, y Cruzada. Aunque esta es la base técnica, la verdadera esencia del sistema de Ralph Castro radica en sus diferentes principios, conceptos, ideas y reglas de movimiento, de carácter universal y que dan sentido lógico-práctico a su entrenamiento.

El idioma utilizado es el español (el propio de cada país) y los cintos negros llevarán el distintivo de su grado, con rayas rojas a ambos lados del cinturón. El Kimono será de color negro, aunque los grados superiores al cinturón marrón podrán llevar kimono de color blanco, azul o rojo.

Aunque pueda parecer a simple vista que el principal enfoque de sus técnicas es la velocidad de ejecución (debido a las rápidas combinaciones de golpeo), en el Shaolín Kenpo prima la búsqueda de potencia por encima de los demás atributos, aunque se entrenan largas secuencias de golpeo para aportar al estudiante mayor número de recursos y posibilidades.

El Shaolin Kenpo es un estilo de defensa personal que busca la adquisición de la máxima efectividad en sus técnicas a través del desarrollo de las siguientes cualidades:

VELOCIDAD POTENCIA PUNTERÍA

Las formas del Shaolin Kenpo persiguen estos objetivos ya que son secuencias de defensa personal (técnicas). El trabajo básico y repetitivo de posiciones, bloqueos, desplazamientos, etc. se trabajan en unas formas cortas que se denominan sets. Las formas de Shaolin Kenpo se practican con sus aplicaciones y de las siguientes maneras:

Contra cuatro adversarios posicionados a diferentes distancias, con y sin armas.

Trabajando técnicas contra un solo adversario pero ejecutando los golpes contra aparatos (paos, escudos o manoplas).

Variando los ataques y los ritmos de los ataques.

En Shaolin Kenpo hay dos formas introductorias que sirven para familiarizar al estudiante con los aspectos básicos del sistema. Aunque se sigue una numeración en las formas clave, se utiliza también un nombre que hace referencia a un animal o algo característico que se trabaja en esa secuencia. Se considera que una forma está completa cuando se ha entrenado en solitario, contra un adversario, contra

cuatro oponentes situados a las 12, a las 3, a las 6 y a las 9 o todos juntos y en tensión dinámica.

FORMAS DEL SHAOLIN KENPO KARATE DE RALPH CASTRO

| BÁSICAS | SUPERIORES |
|---------|------------|
| DASICAS | SUPERIURES |

49 GOLPES Nº 1 LA MONTAÑA ENCUENTRA EL RÍO

TIGRE AVANZANDO Nº 2 ABANICO DE HIERRO

Nº 3 EL ÁGUILA VUELA BAJO

N° 4 TIGRE ARAÑANDO Nº 5 FLECHAS RÁPIDAS

N° 6 EL FÉNIX SE MUEVE SUAVEMENTE

N° 7 LANZAS PENETRANTES

Nº 8 LA PANTERA ARRODILLA AL TIGRE

Existen otras formas en el sistema que desarrollan habilidades específicas.

COORDINACIÓN, VELOCIDAD Y REFLEJOS (llamadas "contra por contra"): EL ÁGUILA DESCIENDE y TIGRE CORRIENDO.

PATADAS: RÍO ALTO que se desarrolla en cinco estadios de dificultad.

COMBATE: SIETE PUNTOS DE COMBATE y CÍRCULO DE HIERRO.

ANTICIPACIÓN: PRESA DEL RÍO

KAJUKENBO

El Kajukenbo es un arte marcial originario de las islas Hawaii, que fue creado entre los años 1947 y 1949, tras la segunda guerra mundial, en la localidad de Palama en Oahu. Allí, cinco maestros de diferentes Artes Marciales tomaron la decisión de crear un arte de defensa personal callejero moderno y eficaz. Estos hombres fueron:



Peter Young Yil Choo: KA RATE coreano estilo Tang Soo Do.

Joseph Holck: JU DO.

Frank Ordoñez: JU -JITSU de origen Japonés.

Adriano Directo Emperado: KEN PO de origen Chino y Japonés.

George "Clarence" Chang: BO XEO chino "Kung-Fu"

Estos estilos representarían las silabas que darían el nombre al nuevo estilo que se llamaría KA-JU-KEN-BO.

A. Emperado es considerado el Fundador del Sistema Kajukenbo, pues fue él quien se ocupó de terminar de dar forma al Kajukenbo y también de su expansión junto a su hermano Joe.

En 1949 la sociedad se disolvió, por la movilización de casi todos sus miembros a la Guerra de Korea. Sólo Adriano Emperado continuó desarrollando su idea y en 1950 se inauguró la primera escuela de Kajukenbo, en Palama Settlement (una barriada humilde de Honolulu), con la ayuda de Joe Emperado (hermano pequeño de Adriano) y Woodrow McAdless. De allí saldrían los principales responsables de la expansión del Kajukenbo fuera de las islas Hawaii: Aleju Reyes, Tony Ramos, Charles Gaylord, Joseph Halbuna, Sid Asunción, George Seronio, Jon Leoning, etc...

A principios de los años 60, Al Reyes, Joe Halbuna, Tony Ramos y Charles Gaylord se trasladaron a California y abrieron las primeras escuelas de Kajukenbo en el continente Americano.

El Kajukenbo se perfila como uno de los sistemas de defensa personal más completos, efectivos y respetados dentro del mundo de las Artes Marciales. Sus secretos son una riqueza inmensa de conceptos prácticos para la autodefensa y un equilibrio perfecto entre tradición y evolución constante.

El Kajukenbo es un sistema vivo, flexible, que crece y se desarrolla día a día, teniendo como filosofía la superación personal y la búsqueda de la unión entre mente, cuerpo y espíritu.

El lema del Kajukenbo es: "Entrena duro para ser duro". Sobre el sentido de esta frase se rigen los entrenamientos, que buscan acercarse al máximo a las situaciones que nos podemos encontrar en la calle, en la vida real.

Otra de las grandes virtudes del Kajukenbo es el énfasis que sus practicantes ponemos en el espíritu de compañerismo, de familiaridad, heredado de los orígenes Hawaianos del sistema, ya que en Hawaii es muy importante lo que ellos llaman O'Hana (familia).

SIGNIFICADO DEL ESCUDO

El octágono representa los ocho pinans originales (katas) del sistema de Kajukenbo y las ocho direcciones del ataque y de la defensa. Los cinco colores representan los cinco fundadores originales y las cinco artes que componen el sistema de Kajukenbo. El yin/yang (negro y blanco) representa la dureza y la suavidad. Este símbolo representa los contrarios que existen en armonía. Los puntos: los puntos blancos y negros en el yin/yang representan la dureza que existe en la suavidad y la suavidad que existe en la dureza. En la oscuridad hay una cierta luz y en la luz hay una cierta oscuridad. El círculo rojo alrededor del yin/yang representa el chi y el flujo continuo de duro a suave y de suave a duro. Las cañas verdes representan una escuela, una organización o a un estudiante joven creciendo y esforzándose por el conocimiento. El derecho también representa el tigre y el izquierdo el dragón. Las hojas de las cañas representan los muchos sistemas que forman las artes marciales. El trébol representa conocimiento, limpieza del cuerpo, mente y espíritu, y al profesor Emperado. Las cañas están creciendo hacia esta meta. El rojo, blanco y negro son los colores del kajukenbo. El verde y el oro eran los colores originales de la escuela. El verde representa juventud y fortaleza, el oro representa la riqueza y la sabiduría que llega con el tiempo.

KATAS DE KAJUKENBO

| BÁSICAS | SUPERIORES |
|---------|------------|
| Kata 1 | Kata 7 |
| Kata 2 | Kata 8 |
| Kata 3 | Kata 9 |
| Kata 4 | Kata 10 |
| Kata 5 | Kata 11 |
| Kata 6 | |
| Kata 6B | |
| Kata 6C | |
| | |

LIMALAMA

Significado: "Mano de la Sabiduría".

Arte Marcial científico y evolutivo de raices Polinesio-Americanas caracterizado por la devastadora velocidad y contundencia de sus tecnicas, que lo convierten en uno de los sistemas de autodefensa mas efectivos de todos los tiempos. En su programa encontramos trabajos en todas las distancias de Mano vacia, manejo de armas, combate real, competición, estudio de nervios, dislocación y rotura de huesos, asi como practicas de relajación, respiración y autocontrol, que unidos a su filosofia de origen oriental y su practicidad de origen occidental se funden a su practica al modo del pacifico sur.



Como definición, se puede decir que el Limalama es un arte cientifico y evolutivo que proviene de la union de artes y conceptos del pacifico sur y de Oriente junto al pensamiento occidental de practicidad y efectividad. Esto además es integrado con un sistema de filosofia del pacifico Sur unido la estetica y formas de oriente. Es de expresión rapida, explosiva, brutal, efectiva, además es el ideal de union fraternal entre los practicantes y un vehículo de realización personal. Sus movimientos son continuos, sin interrupciones, agresivos, instintivos pero a la vez subyace un continuo trabajo coordinado y dirigido. Limalama es saber responder en cualquier situación y responder bien, Limalama es no albergar duda y no dar lugar a dudas, es ser fiel a uno mismo e intentar mejorar dia a dia. Esto es o deberia ser Limalama.

LIMALAMA es la fluidez de movimiento elevada a su máxima expresión. Esto nos lleva a la más rápida ejecución de las técnicas que podemos ver en cualquier sistema de defensa personal, con gran contundencia y precisión en el golpeo, lo que garantiza la máxima eficacia ante cualquier situación de peligro real.

Fundado por el príncipe de Samoa Tino Tuiolosega, es un Arte Marcial basado en la tradición de los Sistemas de Lucha de las Islas del Pacífico Sur. Este fluido estilo de combate vio la luz en EEUU, ya que las Artes que conforman Limalama fueron mantenidas en secreto tras su prohibición después de la colonización occidental. Este mismo enigma que permitió su persistencia en el pasado, es hoy uno de sus mayores problemas. Tal secretismo ha llevado a la confusión de las sobre las Técnicas que conforman el auténtico estilo original, pues tras sus siglas se han escudado numerosas variantes que no solo han confundido sino desprestigiado y desvirtuado dicho Arte Marcial Tras la fama y respeto obtenido de forma rápida y notable, en la comunidad norteamericana.

ORIGEN

El Limalama está basado en las antiguas artes de combate de la Polinesia, practicadas por los guerreros nativos de las islas del Océano Pacifico. Algunas se perdie-

ron con la colonización, al ser consideradas como costumbres salvajes y paganas. Otras siguieron siendo practicadas en secreto por con el consentimiento tácito de de los Reyes (jefes de guerra) y estaban apoyados por los Kaunas sacerdotes consejeros de los reyes).

La difusión de secretos de las artes fuera del grupo estaba considerada Tabú (prohibido) y castigada con la muerte.

Para los Polinesios la danza la música y las artes de guerra, junto con los ritos religiosos, estaban íntimamente relacionados, y forman parte fundamental de su cultura milenaria.

FUNDADOR: GRAN MAESTRO TINO TUIOLOSEGA

Nació el 23 de julio de 1931, en la Isla de Samoa Americana. A la edad de siete años comenzó la instrucción en las artes de guerra Samoanas de su familia, sus primeras enseñanzas le fueron impartidas por su abuelo el Rey Tegaloa.

Los Guerreros Samoanos eran considerados como los más fieros y combativos, su destreza en el manejo de armas y su habilidad en combate les llevó a conquistar las islas de Pacífico Sur.

Durante más de treinta años, practico y estudió las trece artes de combate polinesias a las que tuvo acceso por pertenecer a la familia Real. Estas Artes conformarían la base técnica de Limalama, lo que lo hace una joya incomparable en riqueza técnica y un tesoro de cultura heredado de un pueblo guerrero.

A pesar de que Limalama ya estaba estructurado y organizado con todas sus características, no comenzó a enseñarse hasta la mitad de los años 50, siendo probado, anteriormente a su presentación pública, en varios lugares donde se enseñó y practicó. Primero, en el año 1954, en Manoa Valley en Honolulú (Hawaii) y posteriormente, entre el verano de 1958 y septiembre del año 1959, en la ciudad de Utulei, en la Samoa Americana.

Más tarde, en el año 1962, el Gran Maestro Tino, lo introdujo en Estados Unidos (California) y en 1965 gracias a la colaboración de una primera generacion de Maestros venidos de distintas Artes Marciales y que el mismo formo en Limalama se crea la primera asociación de Limalama y se da a conocer al publico. Estos Maestros fueron:

- 1.Richard Nuñez.
- 2.Jhon Louis Marolt.
- 3.Sal Esquivel.
- 4. Solomon Kahiewalu.
- 5. Grand Master Tino Tuiolosega.
- 6.Haumea "Tiny" Lafiti.

En Estados Unidos, compartió conocimientos y entrenó con diferentes estilos y maestro, siendo el mismo considerado maestro en varias artes orientales (Estilos

de Kung Fu: Sil Lum, Tosí Li Fut, Hung Gar, Mawk. Estilos japoneses: Aikido, Karate Do, Judo y Ju Jitsu).

Durante su carrera como boxeador combatió en 135 ocasiones ganado 108 por K.O., y obtuvo varios títulos como campeón de Peso medio de la Armada. Fue uno de los más temidos peleadores sin reglas y Full-Contact de las Islas y de California.

El gran Maestro Tino siempre eligió a sus alumnos, entrenándoles en el Sistema Familiar, despues estos alumnos fueron creando otras organizaciones. De los primeros alumnos formaba parte el Maestro Rigoberto Lopez, que a su vuelta a Mexico organizo el entrenamiento en varias formas conocidas como: Lua, Moana, Ulakui, Jaguar, Garra de Aguila y Ulakui, alumno del Maestro Rigoberto fue Jorge Vazquez que creo las tecnicas Infinito y la forma Neepe y la organización ILOA que promovio Limalama por todo el mundo. Una vez retirado de la escena publica, se formaron diferentes organizaciones en Mexico y otros paises de Sudamerica que fueron creando otras adhesiones al programa.

La agrupacion Original de Limalama se separo a la muerte de Tini Lafite, creando Richard Nuñez y Sal Esquivel otra organización separada de la del GMaestro Tino que recientemente se refundo como NoKaOi Limalama.

En su retiro de Santa Cruz (California) entrenaria a varios Maestros varios de los cuales crearon un vinculo y entrenaro de manera continua durante los años ochenta y los noventa. A este grupo pertenecen los Maestros William Dutton (KaKuLama), Dio Minor San y Clara Minor San (Kenposilama), Rafael Granados (Limalama USA), Alfonso Guerrero, Felipe Cachon, Jose Maria Gomez, Carlos Becerra y Juan Felipe Freyre (ALOE Limalama, que practicaban el Limalama introducido desde Méjico por Jorge Vázquez, tuvieron el honor de ser admitidos por el Gran Maestro). Poco despues es su hijo Rudy Tuiolosega quien toma el control de la organización Tiloa y la retirada del GM Tino es definitiva por motivos de salud.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Sus Movimientos técnicos están inspirados en la Naturaleza, como ejemplo en el movimiento de las olas basa su fluidez y explosividad. La primera fase de este está dirigida a interceptar y anular, tomando la iniciativa en intensidad proporcional al ataque recibido.

La velocidad de los ataques, dirigidos de forma inteligente y continua a diferentes partes del cuerpo, busca dejar sin posibilidad de reacción, envolviendo al adversario en un mar de técnicas, que finalizan cuando este queda completamente anulado. Todos los recursos que el cuerpo humano ofrece y pueden ser usados como armas se combinan en movimientos técnicos que reflejan un profundo conocimiento de la anatomía humana y experiencia de las reacciones y efectos que provocan en el mismo. La desarticulación de huesos, luxaciones, desequilibrios y ataques a centros nerviosos componen además el arsenal más avanzado en los movimientos de máxima eficacia.

Limalama es un arte marcial de corte científico evolutivo .Científico porque to-

das las acciones conllevan una lógica y un estudio para que sean viables, en lo que se denomina "Lógica del movimiento". Evolutivo porque permanece en continuo movimiento desarrollándose y creciendo bajo sus principios y conceptos.

El entrenamiento incluye métodos de mano vacía y armas, en sistemas defensivos y ofensivos. Defensivos: Esquivas, desplazamientos, desvíos, bloqueos, controles, etc. Ofensivos: Ataques de mano, puño, piernas, codos, rodillas, presiones, luxaciones, pisotones, barridos, roturas de articulaciones, centros nerviosos, etc.

El Gran Maestro, combinó su dominio de los trece Artes Polinesios con su extenso conocimiento de distintas artes marciales y sistemas de defensa personal tales como Aikido, Judo y Ju-jitsu, Kenpo Chino, Karate, estilos (Sipak) de Sil-Lum Kung Fu de Tsoi, Li, Fut, Mawk, Hung-Gar y Shaolin 5 animales.

Los 13 sistemas de movimiento polinesio que conforman la raiz de este Arte son:

- 1º.- Afikau: El estudio específico de las danzas guerreras tradicionales.
- 2º.- Amofoe: La comprensión y manipulación de los recursos del equilibrio, ejerciendo tácticas para derribar al oponente.
- 3º.- Fa´aelise: El estudio de la coordinación, reflejos, equilibrio, atrapar, romper, arrojar y tirar.
- 4°.- Fa´ako´ elau: Movimientos similares a la lucha, incluidos los agarres y zancadillas.
- 5°.- Faufusu or ku ´iku ´iga: Movimientos similares de pelea mano a mano, boxeo de peleador de calle.
- 6°.- Lua ´aga ´or le ´iga: El estudio de los puntos de presión en los nervios, articulaciones y rotura de huesos.
- 7º.- Milosia: El estudio de la ejecución en aplicaciones de movimientos circulares tal como la muñeca cerrada.
- 8°.- Pepelu ma pega: Estudio del cuchillo en combate y cortando en coordinación. Es el método conceptual en el uso de las armas, cuchillo, dagas, espadas, etc...
 - 9°.- Uma ma daupi ´i: El estudio de agarrar, romper y dislocar.
- 10°.- Uaeka ma kavae: El estudio de los movimientos de los pies y técnicas de patadas.
- 11°.- Ti´apega ma lo´u: El estudio de kaoi'a o palos de combate, movimientos de bastón, etc.
 - 12°.- Tal´amoa: El estudio combinado de manos y pies.
 - 13°.- Upaga ma lo ´ulo ´uga: Estudio de técnicas de atrapes y agarres.

El Gran Maestro fusionó, junto con todos estos conocimientos, sus habilidades en combate cuerpo a cuerpo, y de boxeo, lo que propició, a media-

dos de los años 50, el nacimiento de un nuevo arte, LIMALAMA, heredero de la sabiduría de las Artes Marciales Polinesias y al mismo tiempo poseedor de la más moderna y avanzada estructura técnica de defensa personal real. Los patrones de causa y efecto de estas mociones y movimientos se aprenden mediante la aplicación de:

(a) Formas de Limalama, Se trata de una combinación de movimientos que actuan como gran enciclopedia , ya que simulando un combate con un adversario imaginario se van catalogando distintos principios y teorias de combate. Estas técnicas solo son un compendio academico y no una intencion seria de acercarse a la defensa personal real. Por eso las formas se relegan a un papel de estudio y de coordinación, cayendo el peso de la defensa personal en el programa único de tecnicas y ejercicios de combate callejero.

Debido a la variedad de sistemas de Limalama Practicados en España existen numerosas formas reconocidas y que varian entre sistemas quedando divididas en cintos de color (básicas) y cintos negros (superiores).

FORMAS

Diagonal

Danza de Guerra-1

| BÁSICAS | SUPERIORES |
|-----------------|-------------------------|
| Moli | Suave-1 |
| Lua | Suave-2 |
| Moana | Palmas |
| Ulakui | Espiral |
| Kaimua | Petalos |
| Jaguar | Or-Vasta |
| Garra de Aguila | 4-Formas |
| Atrapar | Atrapar Corto |
| Pulgar | Pulgar Corto |
| Básico | Basico Corto |
| Cometa | Forma de Baston 1 |
| Bloqueos | Forma de Palos-1 |
| Orientacion | Danza de Guerra-2-Armas |

b) Técnicas de Limalama. Se conoce asi a la expresión realista de los principios guardados en las formas. Estas tecnicas son personales y se desarrollan en base

a los conocimientos que va adquiriendo el alumno. En ALOE Limalama el entreno va dirigido a la realización de las tecnicas efectivas y reales de una forma espontanea, tanto en los examenes como en la realidad.

- c) Reflejos controlados. Son los ejercicios destinados a conseguir una rapida respuesta con la minima preparación. Buscando la espontaneidad y la explosion efectiva de todos los engranajes del cuerpo para conseguir un objetivo.
- d) Balance físico. La preparación fisica es muy importante, en una situación de estrés nos encontraremos como si acabaramos de correr 2 kilometros, por tanto no solo la técnica es fundamental sino tambien un fisico que nos responda cuando sea necesario. Esto se logra con ejercicios especificos de Artes Marciales y con ejercicios propios de Limalama como los que trabajan el movimiento y el peso relajado en golpeo.
- e) Conciencia, alerta y estabilidad mental. Mediante ejercicios de RPG y de variación de localizaciones, el alumno va adquiriendo pericia en distintas situaciones que le van a permitir actuar como un resorte capaz de improvisar en una situación de peligro real. Esto unido a la filosofia y ejercicios de relajación, se intenta preparar al individuo tanto para una confrontación callejera como para formar parte de la comunidad y enfrentarse con éxito a la vida en todos sus aspectos.

El Limalama inspira confianza en las habilidades de uno mismo Limalama es influenciado por la definición de motivación Americana que es el realismo en conceptos de defensa personal con un énfasis en la agilidad mental y habilidad física. Sin embargo, Limalama se mantiene orientado a sus orígenes polinesios.

FILOSOFIA

Limalama es un Arte Marcial enfocado hacia la defensa personal que solo debe ser utilizado como último recurso cuando no dejan otra posibilidad, es decir, para combate real, en el que puede estar en juego la vida y la muerte. Bajo estas circunstancias, el practicante de Limalama puede ser Letal.

Por ello todo practicante debe respetar el código de honor del Limalama y las leyes del país. Síntesis de esta filosofía marcial es le Juramento o "Promesa del Guerrero" que realizan los practicantes de Limalama, inspirada por el Gran Maestro Tino Tuiolosega. El verdadero espíritu del Guerrero de Limalama solamente se obtendrá con el desarrollo

SIGNIFICADO DE LOS 5 DEDOS DE LIMALAMA:

Los objetivos del entreno de limalama quedan recogidos en el significado que le damos a los cinco dedos de la mano, quedando nuestra propia mano como guía filosófica del practicante:

1.MEÑIQUE: Amor por lo que trabajas, tienes o te rodea; respeto a tus semejantes y a toda la naturaleza.

2.ANULAR: dignidad, valor y justicia a la que tienen derecho todos los seres humanos.

3.CORAZON: Respeto por la muerte y las cosas morales, pues de ellas depende nuestra tranquilidad espiritual y moral.

4.INDICE: Ayuda a quien necesite de tu mano y no esperes recibir recompensa, pues estarás violando tu dignidad y tus principios.

5.PULGAR: Este será la ley de mi mano, de el depende el futuro de mis acciones, cerrándose en un puño de muerte, que significa la lucha por la vida hasta mi derrota o el perdón por mi adversario o abriéndose en una mano de vida dispuesta a dar sin esperar recibir.

SIGNIFICADO DEL ESCUDO

Lo que hace único al escudo de limalama en comparación con otros emblemas es su forma de representar los ideales universales de limalama, el cómo, de una manera grafica, muestra las principales influencias que conforman la evolución filosófica del arte.

Dentro de las influencias de limalama hay una fuerte proyección de las creencias cristianas de su fundador, transfiriendo al emblema las bendiciones de dios sobre los practicantes como garantes de la justicia y el bien común de las personas que les rodean y de ellos mismos.

Todo esto simboliza la fe de quienes forman parte de limalama en que las artes marciales son un vehículo para mantener la paz, el orden y la concordia en la comunidad.

Así mismo hay que recordar que como en todo lo que rodea a limalama hay mas de un símbolo que muestra, a puerta cerrada, otro significado más complejo.

A continuación hay una exposición de los distintos símbolos que conforman el escudo:

EL CONTORNO DEL ESCUDO

La parte exterior del escudo viene a representar el borde de la placa de un agente de policía, como estudiantes de artes marciales así se nos recuerda el deber hacia la comunidad que tenemos como personas preparadas en las artes de combate. Así se muestra que todo practicante de limalama debe tener respeto a las leyes de su país y mantener una vida de orden y respeto.

LA BANDA SUPERIOR:

Representa el ideal del espíritu deportivo, el cual nos enseña a jugar y competir en la vida de acuerdo a unas reglas, a expresar lo mejor de nuestra habilidad, sin mostrar actitudes negativas.

EL HOMBRE DESNUDO:

El hombre desnudo es mercurio el dios griego mensajero de los dioses. Y cada

uno de los componentes de mercurio tiene un significado adicional, como la desnudez del cuerpo que representa la amplitud de mente y la desnudez a los prejuicios.

LA ANTORCHA:

Simboliza la inspiración, la llama que debe arder dentro de cada uno de nosotros la llama de la evolución constante como personas y como artistas.

A su vez también representa la libertad, de la gente y la nuestra propia, as como la representación de los ideales olímpicos.

CORRER:

Representa la ilusión por un cuerpo sano, por el trabajo duro para superarnos día a día en todas las facetas de nuestra vida, por el ejercicio y por el deporte como programa de integración de las personas.

EL MUNDO:

Representa al planeta del que todos formamos parte, como un solo mundo, sin divisiones políticas, ni territoriales, solo un mundo para todos y que todos debemos cuidar sin importar raza, credo u opinión.

LA BANDERA:

Representa la forma de limalama como abanderado de la paz, un mundo unido por limalama y todos los practicantes de limalama unidos en un mismo mundo.

LA MANO QUE SOSTIENE EL MUNDO:

Representa la mano del Ser Supremo, se llame Dios, Energía, Yahvé, Alá o Amaterasu y es una ofrenda del arte a un sentido superior mas allá de los deseos personales y egoístas.

EL LEOPARDO:

Es un animal feroz de la familia de los felinos, es un animal cauteloso, que analiza y examina las situaciones. Es cauteloso y paciente, rápido y preciso; todas estas, características del practicante de limalama.

Representa además a las artes de combate y la filosofía chinas, como tributo y agradecimiento por su aportación a la creación de limalama. Aportando el significado de kung-fu a limalama.

EL TIGRE:

El tigre es un animal fuerte, resistente, inteligente, perseverante y poderoso, todas ellas deben ser características del practicante de limalama.

Representa además al pueblo japonés, coreano y de Okinawa. La dureza de su disciplina y su espíritu de guerreros que deben estar dentro de limalama y se les rinde tributo por sus sistemas de combate.

LAS DOCE PIRÁMIDES Y LOS SEMICIRCULOS:

Representación con múltiples significados; por un lado las pirámides son un símbolo de poder y energía positiva, por otro representan a los doce maestros que extienden el arte a la semejanza de los antiguos apóstoles y las doce tribus de israel, por ultimo doce objetivos de limalama: Verdad, Desinteres, Tolerancia, Paciencia, Entendimiento, Autorrespeto, Autodisciplina, Sabiduría, Paz, Progreso, Amor y Convicción.

EL FUEGO ARDIENTE DENTRO DEL CIRCULO:

Con el color rojo se representa el fuego y a dios(sea el que sea o el que no sea) y las dos letras representan el concepto de complementariedad y el color negro la ceguera en busca de la luz.

LAS BANDAS DE COLORES:

Estos colores representan las distintas fases dentro de la enseñanza de limalama.

Así el blanco representa a los cintos de color, como el inicio de todo lienzo blanco en un principio.

El marrón representa los tres niveles de marrón y abarca la parte intermedia del aprendizaje, se es un estudiante avanzado y va hundiendo sus raíces en la tierra para ir nutriéndose mas y más. Es el enraizamiento del conocimiento.

El negro representa el volver a aprender de nuevo, representa ceguera y se debe seguir buscando la luz.

El rojo representa la maestría, es un color de pasión por lo que se hace, solo alguien que ama limalama puede ponerse un cinto rojo.

El dorado: en principio solo reservado a dios se otorga también a la gente que da su vida por los demás representando el mayor sacrificio que puede hacer alguien, eso es limalama.

PRINCIPIOS DE LIMALAMA

KU/HINA: positivo y negativo.

NALU: la Ola.

O'OMAHU: repetición.

ULAKUI NO MOLOKAI: sumergirse y arrollar.

MANA ITA MAKAMI: la energia esta en el aire.

PRINCIPIOS DE TECNICOS DE LIMALAMA.

Lima lama tiene además una serie de principios que denominamos fundamentales. Estos principios son menos abstractos, mas especificos y referidos a la

tecnica y se deben dar en todo momento.

TU ADVERSARIO SIEMPRE ES UN EXPERTO DE ARTES MARCIALES.

LO MAS IMPORTANTE ES EL PRINCIPIO Y EL FIN DE LA TECNICA.

SIMULTANEIDAD.

NO PERDER EL CONTACTO.

ARROLLAR.

PESO.

ARTE DE DEFENSA Y OFENSA.

NUNCA RECARGAR EL GOLPE.

ADAPTACION.

TOCAR Y RETIRAR.

CONTINUIDAD.

PROMESA DEL LIMALAMA

PROMETO:

- . Guardar los principios de las Artes Marciales, con Honor, Dignidad, y respeto a mis semejantes.
- . Aceptar el progreso con la mente abierta, hacia un mejor entendimiento para así obtener Sabiduría y Perfección
- . Dedicar mi arte Marcial Limalama ("Sabiduría de la mano"), a la preservación de los derechos humanos.
- . Proteger la Dignidad, felicidad y Libertad a que tienen derecho todos los seres Humanos, sin tener en cuenta Raza o Credo.
 - . Respetar la Ley y solamente utilizar mi Arte con

Justicia para la Defensa Personal.

KENPO JUTSU KAI

La escuela KJK es un sistema original creado por el Maestro Feliciano "KIMO" Ferreira en el año 1989, después del estudio de mas de 40 años de experiencia en diferentes estilos de Kempo y otras artes marciales.

El Maestro "KIMO" nace el 20 de noviembre de 1949 en Okland (California), donde comienza la practica de Kempo-Karate y Boxeo a la temprana



edad de 6 años, su practica continua bajo la tutela de Walter Godin (1937-2001) estudiante de Joe Emperador y el Profesor William K.S. Chow .

Aunque estudio bajo varios profesores, su principal maestro fue W. Godin de quien recibe el 1er Dan en este sistema en 1968 cuando tenia 19 años.

Se alista a los 20 años el ejército, y cumple misiones en Korea, Alemania y Vietnam con la división paracaidista del 101, donde hace trabajos de información e inteligencia. A principios de los '70 regresa de Vietnam altamente condecorado.

Durante estos años en el ejercito tiene la oportunidad de trabajar y conocer de primera mano diferentes estilos y maestros como Lua , Kali Filipino, Jujutsu. A lo largo del mundo.

El Profesor "Kimo" a su regreso a Hawaii retoma las clases de Kempo, y como unos de los principales estudiantes de W. Godin tuvo el honor de enseñar con él en la escuela Palama durante 5 años, el Palama Settlement en Hawaii fue el centro donde se formo el "KAJUKEMBO" y en el entrenaron la mayoría de los principales maestros de Kempo de Hawaii.

Es ya en 1989 cuando el sistema Kempo Jutsu Kai nace y toma sus orígenes de, fundamentalmente del Maestro James Mitose, precursor del Kempo Hawaiiano, y de sus raíces mas profundas que se remontan a Japón y al linaje "Motobu".

El sisitema KJK es avalado por además de por sus de 40 años de experiencia en el ámbito de las artes marciales, cuenta con el respaldo de instituciones y maestros como: Chosei Motobu (Presidente de la Nipon Karatedo Motobu Kai), Hawaiian Karate Seinenkai, Profesor Walter Godin (Karazempo), Paul Yamaguchi, entre otros.

El profesor "Kimo" ha participado en multitud de cursos y seminarios en América, Japón y Europa. A escrito numerosas publicaciones en revistas de artes marciales de todo el mundo y a editado una colección de 9 videos sobre su sistema.

Actualmente ostenta 10º Dan en Kempo-Jutsu, 8º Dan Kajukembo 4º de Escrima, y 1ºDan Aikido, Espada-Daga.

El nombre del estilo Kempo-Jutsu Kai combina las técnicas de origen japonés,

chino y americano haciendo énfasis en la forma física. Si algo caracteriza este sistema es la brutal "fluidez" de sus técnicas, tanto en cuchillo, en palo o con manos vacias.

El programa de este arte incluye técnicas en las que se trabajan todas las situaciones posibles en una agresión, defensas contra puños, patadas, técnicas de suelo y proyección, técnicas contra armas (palo, cuchillo, etc), controles y arrestos.

En lo que se refiere a las formas, KJK consta de una serie de 6 pinan más otra forma intermedia y avanzada como Nai Hanchi Fa y Shirakuma.

También hay una forma de armas aunque este sistema no enfatiza mucho en formas con armas.

SIGNIFICADO DEL ESCUDO

Triangulo sobre Circulo en el que esta inscrito el nombre de la escuela KempoJutsu. El Círculo representa un significado de evolución, infinito y vacío. El Triangulo que representa los tres niveles del aprendizaje, En cada vértice de el hay un kanji que tiene el siguiente significado:

CUERPO

Uno debe ejercitar y fortalecer el cuerpo para proteger a la mente y al espíritu.

MENTE

La voluntad y actitud de aceptar los conocimientos de su Profesor.

ESPIRITU

El valor y fortaleza espiritual para superar las adversidades

PROGRAMA Y ESTRUCTURA DE LOS GRADOS

Primer nivel "CUERPO": Comprende los grados de BLANCO I, II y III

Objetivo: introducir al estudiante al sistema formándolo físicamente para prepararlo para la parte técnica. Crear una actitud correcta hacia el sistema e inculcarle los valores de este arte.

Contenido:

Acondicionamiento

Vocabulario y Bases de protocolo para las clases.

Estacionarias de Mano y Pierna - (6 por cada grado de Mano y Pierna)

Técnicas de Defensa Personal - (10 por grado)

Trabajo de Habilidad / coordinación - (Juego de Bloqueos y Ataques)

Trabajo de "JUTSU"- Juego pie y Juego Suelo, Controles.

Formas: PINAN I, II, III.

Segundo nivel "MENTE": Comprende los grados de AZUL, VERDE y MARRON

Objetivo: Formar al estudiante técnicamente, para que comprenda, asimile y analice este sistema y sus peculiaridades,

Proporcionar al estudiante los medios necesarios para el entendimiento del sistema.

Contenido:

- Acondicionamiento
- Vocabulario y Teoría:

Principales maestros y Estilos de Kempo, KempoJutsu y su Fundador,

Principios comunes, acción-reacción, líneas de ataque

Defensa.

Anatomía del Cuerpo Humano, Principales Huesos y Sistema Muscular Esguinces y luxaciones - Diagnostico y tratamiento.

- Practicas de Fluidez: Pa-Kua de tres Alturas.
- Continuos Fist Set I y II
- Estacionarias de Mano y Pierna (6 por cada grado de Mano y Pierna)
- DRILLS
- Técnicas de Defensa Personal (10 por grado)
- Técnicas con Armas: Bases de Kali y Bases de Cuchillo (5 Técnicas por grado)
- Trabajo de Habilidad / coordinación (Técnicas de Combate) Pa-Kua
- Trabajo de "JUTSU"- . "- Juego pie y Juego Suelo, Controles II
- LUA , I, II y III,
- Formas : PINAN IV, V, VI

SHIRAKUMA

- Kumite: Solo Manos, Solo Piernas, Completo. (2' con cada Kumite)

Tercer nivel "ESPIRITU": Comprende el Grado SHO-DAN cinturón NEGRO

Objetivo: Que el estudiante sea capaz de visualizar situaciones y momentos de la agresión siendo capaz de actuar en proporción y coherencia en cada caso instintivamente.

Contenido:

- Acondicionamiento
- Ejercicios de Fluidez y Reacción: Circulo de Fuego, Sendero del Kempo, etc.
 - Vocabulario y Teoría:

Principales Artes Marciales (Judo, Karate y Aikido) Fundadores y

Características principales

Actitud mental ante la Agresión., Evaluación, Prioridades y Metodo.

Fracturas y Hemorragias, Diagnostico y Tratamiento

R.C.P. Básico

- Continuos Fist Set III
- Estacionarias de Mano y Pierna (6 de creación propia)
- Técnicas de Defensa Personal (10 por grado, 5 de creación propia)
- Técnicas con Armas Técnicas de de Kali y Técnicas de Cuchillo (5 Técnicas por grado)
 - Ataques y Presión a principales puntos nerviosos.
 - Trabajo de "JUTSU" Luxaciones, Estrangulaciones. Pie y Suelo.
 - Técnicas LUA
 - Formas: PINAN VII y Lohan Set I

Kama Set I

- Kumite: Solo Manos, Solo Piernas, Completo (3' con cada Kumite)

Cuarto nivel "VACIO": Comprende los Grados desde 2 Dan a 5 Dan

Contenido: a determinar en cada caso por el Profesor "Kimo"

FORMAS DEL KENPO JUTSU KAI

| BÁSICAS | SUPERIORES |
|-----------|-------------|
| PINAN I | SHIRAKUMA |
| PINAN II | PINAN VI |
| PINAN III | PINAN VII |
| PINAN IV | Lohan Set I |
| PINAN V | Kama Set I |