

TEORÍA CINTURÓN

AMARILLO-NARANJA



SALUDO, UNIFORME, CINTURÓN Y TATAMI

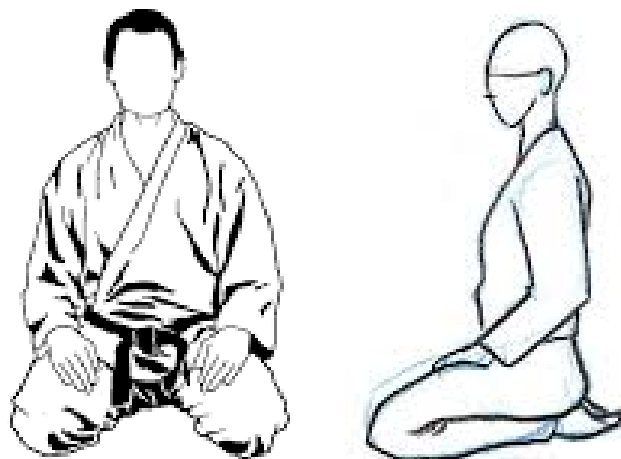
- Normas de cortesía del dojo

Saludo chi-chin: la mano del corazón retiene a la de la fuerza. La mano izquierda está abierta y el puño derecho está cerrado. Se apoya la palma izquierda tapando el puño. Después se inclina el cuerpo hacia adelante (reverencia), con la mirada hacia el frente.



Saludo tradicional (con meditación):

Tso-Chan: de rodillas, sentado sobre los talones y los pies extendidos en el suelo.



Chen tsu: meditación. Vaciamos la mente y respiramos tranquilos.



Tin-chi: Preparados. Tomamos una respiración profunda por la nariz y la retenemos hasta el saludo.

Chi-chi: Saludo. Inclina el cuerpo hacia adelante, nos relajamos exhalando el aire por la boca suavemente. Al mismo tiempo ponemos los brazos paralelos a la cabeza apoyando los antebrazos en el suelo. (En Sheng Chi Kenpo las palmas de las manos se posicionan hacia arriba).

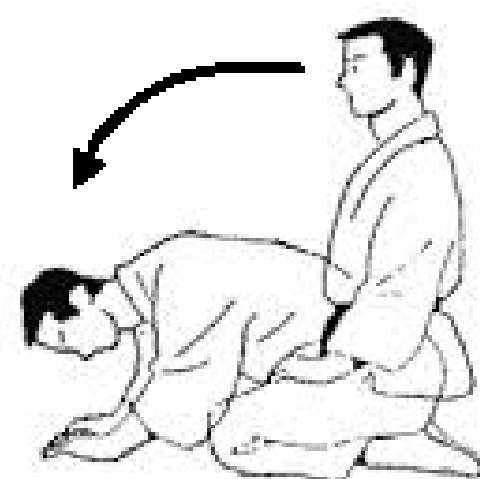


Fig 4. Saludo tradicional japonés de Karate

Sang Tiem: Firmes. Pasaremos a posición de firmes en tres pasos.

1º apoyamos los puños paralelos en el suelo, separados a la anchura de los hombros.

2º Con los puños fuertemente apoyados, subimos las rodillas entre los brazos pasando a cuclillas.

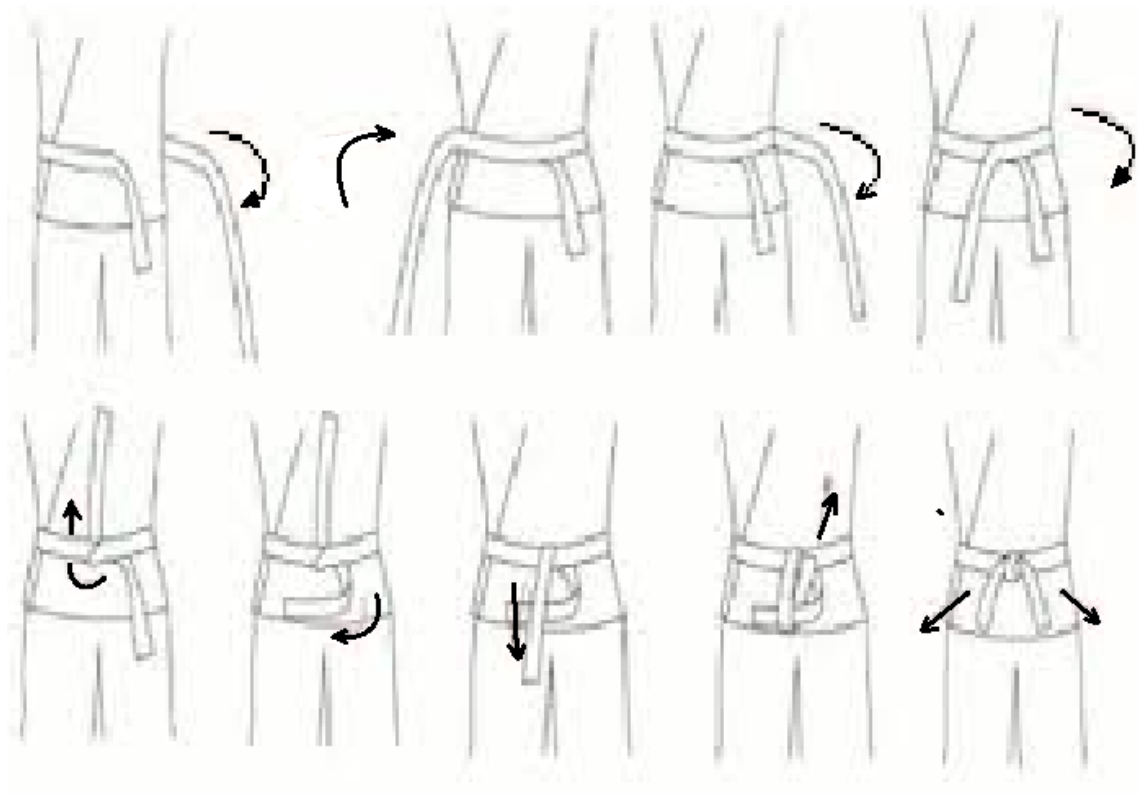
3º Nos levantamos verticalmente a firmes, golpeando con las palmas en los muslos.



Vestir el Kenpo-gi y atar el cinturón

¿Cuántas vueltas da el cinturón a la cintura?

2 vueltas. Atando de izquierda a derecha. Deberá llegar mínimo a medio muslo, no sobrepasará la rodilla. Deberá llevarse atado a la altura de las caderas



Como debe ser el kenpo-gi:

Ancho y corto para que tengamos libertad de movimientos en la práctica y no tropecemos con él.

Manga: debe verse el puño, recogido máximo hasta medio antebrazo.

Pierna: debe verse el pie, recogido máximo un tercio de la canilla.



PREGUNTAS BÁSICAS

¿Que deporte practicamos? Un arte marcial.	Fundador del sistema: Juan Hombre Dopazo
¿Que arte marcial? Kenpo-karate	Máximo representante actual: José Cardalda Novo
¿Qué estilo de Kenpo? Sheng Chi-Kenpo	¿Cuándo se fundó el Sheng Chi Kenpo? En 1978

TÉRMINOS UTILIZADOS

Palabras en Japonés	
Tatami: superficie de entrenamiento	Sempai: alumno/a ayudante
Dojo: lugar de entrenamiento	Sensei: Maestro
Kenpo-gi: Uniforme de Kenpo	Renshi: Maestro de maestros
Kenpo-ka: practicante de kenpo	Shihan: Gran Maestro
Palabras en Chino	
Tso Chan: de rodillas	Sang Tiem: posición de firmes
Chen Tsu: regla de concentración	Chi-chin: saludo
Tin-chi: preparar la energía	Li Chen: cargar las reglas
Chi-chi: armonía en equilibrio	Qǐng Xièxiè: por favor, gracias Fonética (Shin Shisyue)
	Gǎnxiè: gracias respetuosamente Fonética (Can Shié)