

TECNICAS DE KARATE SHOTOKAN



POSICIONES-DACHI: DACHI WAZA

- Shizen-tai: posición natural.
- Heisoku-dachi: pies cerrados.
- Musubi-dachi: pies abiertos.
- Hachinoji-dachi: pies abiertos.
- Uchi-hachinoji-dachi: pies remetidos.
- Heiko-dachi: pies paralelos.
- Teiji-dachi: pies en T.
- Renji-dachi: pies en L.
- Zenkutsu-dachi: posición adelantada.
- Kokutsu-dachi: posición atrasada.
- Kiba-dachi: posición del jinete.
- Sanchin-dachi. Posición cerrada.
- Shiko-dachi: posición abierta.
- Hangetsu-dachi: posición de la media luna.
- Fudo-dachi: posición sólida.
- Neko-ashi-dachi: posición del gato.

DEFENSAS O PARADAS-UKE: UKE WAZA

- Gedan barai: defensa baja.
- Jyodan age-uke: defensa alta.
- Soto-uke: defensa media interior.
- Uchi-uke: defensa media exterior.
- Shuto-uke: defensa media con el borde de la mano.
- Tate shuto-uke: defensa con la mano vertical.
- Kake shuto-uke: defensa en garfio con el borde.
- Haishu-uke: defensa con el dorso de la mano.
- Kakuto-uke: defensa con la muñeca doblada.
- Keito-uke: defensa con la palma vertical.
- Seryuto-uke: defensa con el borde inferior de la palma.
- Teisho-uke: defensa con la base de la palma.
- Morote-uke: defensa reforzada.
- Jyuji-uke: defensa cruzada.
- Sokumen awase-uke: defensa lateral con ambas manos.
- Ryosho tsukami-uke: defensa agarrando con ambas manos.



Kakiwake-uke: defensa doble separando.
Otoshi-uke: defensa con el antebrazo descendente.

Mikazuki geri-uke: defensa media luna con la planta del pie.
Nami ashí geri-uke: defensa con planta del pie.
Teisho awase-uke: parada con la base de las palmas.
Gedan kake-uke: defensa en garfio.
Sho sukui-uke: parada parabólica de la palma.
Shokuto osae-uke: defensa interceptando con el canto.
Ashikubi kake-uke: defensa en garfio con el tobillo.

GOLPES DE PUÑO DIRECTOS-TSUKI: TSUKI WAZA

Choku-zuki
Gyaku-zuki: directo inverso.
Oi-zuki: directo avanzando.
Yama-zuki: directo en U vertical.
Ura-zuki: deiresto corto.
Kagi-zuki: directo corto.
Tate-zuki: directo puño vertical.
Morote-tsuki(heiko-zuki: directo paralelo.
Mawashi-zuki: directo circular.
Kizami-zuki: directo en percusión.
Awase-zuki: directo en U.
Hasami-zuki: directo en tijera.
Nagashi-zuki: directo oblicuo.
Ren-zuki: directo altro.
Dan-zuki: directo consecutivo.
Morote-zuki: directo simultaneo.
Age-zuki: directo ascendente.

GOLPES INDIRECTOS-UCHI: UCHI-WAZA

Teisho-uchi:
Uraken-uchi: puño de revés.
Tettsui-uchi: puño de martillo.
Haito-uchi: borde interior de la mano.
Shuto-uchi: ataque de sable.
Haishu-uchi: ataque con el dorso de la mano.
Mae empi-uchi: golpe frontal de codo.
Yoko empi-uchi: golpe lateral de codo.
Ushiro empi-uchi: golpe de codo atrás.
Mawashi empi-uchi: golpe circular de codo.
Tate empi-uchi: golpe ascendente de codo.
Otoshi empi-uchi: golpe descendente de codo.

PATADAS-GERI. GERI-WAZA

Keage: patada en "snap".
Kekomi: patada profunda.
Mae-geri: patada frontal.
Yoko_geri: patada lateral.
Mawashi-geri: patada circular.
Ushiro-geri: patada hacia atrás.
Tobi-geri: patada en salto.



Ura mawashi-geri: patada circular inversa.

Mikazuki-geri: patada de media luna.

Hizagashira-geri: ataque de rodilla.

Fumikomi-geri: patada aplastante.

Kakato-geri:



PARTES CON LAS QUE SE GOLPEA O DEFIENDE

