



半固流

KARATE DO SHITO RYU

NÚMEROS EN JAPONÉS

1 ICHI	2 NI	3 SAN	4 SHI	5 GO
6 ROKU	7 SHISHI	8 HASHI	9 KYU	10 JIU

DOJO KUN

SER MODERADO Y CORTÉS

SER RECTO Y TENER UN FUERTE SENTIDO DE JUSTICIA

SER MODESTO EN PALABRAS Y ACCIONES

RESPETAR A LOS DEMÁS

KARATE DO REQUIERE UN ESTUDIO PERPETUO

TERMINOLOGIA BÁSICA

Onegai shimassu	Saludo al iniciar cada cada ejercicio.
Arigato gozai mashita	Agradecimiento, se usa al concluir los ejercicios
Kunshi no ken	Puño de caballero
Sensei	Profesor (el estudiante que va delante)
Sempai	Ayudante del profesor
Seito	Estudiante
Dojo	Lugar donde se practica
Tatami	Estera o piso para el entrenamiento
Keri / Geri	Técnica con el pie (patada)
Tzuki (Seiken tzuki)	Técnica con el puño
Uke	Técnica de defensa (bloqueo)
Uchi	Técnica de golpe indirecto (defensa indirecta)
Seiza	Sentarse en la forma tradicional japonesa
Kiritsu	Ponerse de pie

PROTOCOLO AL INICIAR Y TERMINAR

- Siempre salude al entrar o al salir del área de dojo o tatami: ¡Onegai Shimassu!
- Los alumnos deben saludar a los Sensei, a los Sempai, y entre sí.
- El de grado más avanzado debe ser llamado Sensei.
- Al entrar al dojo o tatami se deben comportar cortésmente y se debe refrenar cualquier comportamiento inapropiado
- Se prohíbe usar malas palabras o lenguaje vulgar o inadecuado.
- Las uñas de pies y manos deben estar cortadas en forma adecuada y deben estar limpias. Es recomendable lavarse los pies antes de la práctica de karate.
- El karategi debe estar limpio y debe tener los escudos correspondientes. Se debe entrar al tatami con el karategi bien puesto y el cinturón correctamente amarrado.
- Se debe escuchar y atender cuidadosamente todas las instrucciones dadas por el Sensei y los grados superiores.
- No usar alhajas, relojes, prensas y cualquier tipo de ornamentos, esto para evitar accidentes.
- Ceremonia de inicio y final:
 - Seiretsu= formación por orden de grados.
 - Musubi dachi= Posición para saludar, talones unidos
 - Seiza= Sentarse a estilo japonés
 - Mokuso= cerrar los ojos y meditar (Misogi=hacer tres respiraciones profundas, sosteniendo el aire hasta abajo en los pulmones y oxigenando todo el cuerpo y luego sacar el aire lentamente)
 - Mokuso Yame= Terminar la meditación abrir los ojos
 - RECITAR EL DOJO KUN, las 5 reglas de Shito Ryu
 - Saludo al Shihan Erick García: El estudiante avanzado dice: *García Shihan ni ... Rei*, los estudiantes saludan y dicen: *Onegaishimassu* (estoy listo para aprender), al comienzo de la clase ó *Arigato gozai mashita* (muchas gracias) al final de la clase.
 - Saludo al profesor (profesores): El estudiante avanzado dice: *Camacho Sensei ni ... Rei* ó *Bustamante Sensei ni ... Rei*, los estudiantes saludan y dicen: *Onegaishimasu* al comienzo de la clase ó *Arigato gozai mashita* al final de la clase
 - Saludo a los alumnos: El estudiante avanzado dice: *Otogai ni ... Rei*, los profesores saludan y dicen: *Onegaishimasu* al comienzo de la clase ó *Arigato gozai mashita* al final de la clase.
 - Al final de la clase El estudiante avanzado dice *Kunshi no ken* y los estudiantes repiten *Kunshi no ken* (Puño de caballero)
 - Kiritsu= Levantarse y adoptar la posición de musubi dachi
 - REI saludo de pie diciendo *Onegaishimasu* al principio y *Arigato gozai mashita* al final de la clase.
- Recuerden que la tarea de armar, desarmar y guardar el tatami y otros implementos es una tarea que nos corresponde a todos por igual, no esperen a que se les diga.