



Real Federación Española de Karate y D.A
Departamento Nacional de Tai-Jitsu.
www.rfek.es



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE KARATE Y D.A

KARATE

DEPARTAMENTO NACIONAL DE TAI-JITSU

PROGRAMA DE CURSOS 2010



PROGRAMA DE CURSOS DEPARTAMENTO DE TAI-JITSU R.F.E.K

El proyecto consiste en la realización de 6 cursos de Tai-Jitsu, durante un año en las siguientes fechas, 27 de Febrero, 3 de Abril, 5 Junio, 11 Septiembre, 23 Octubre, 20 Noviembre y el examen el 11 de Diciembre. Con una duración de 7 h. cada uno, sábados de 10 a 14 y de 16 a 19. En los cursos se trabajarán los contenidos del programa de Tai-Jitsu de la R.F.E.K. hasta completar el programa de cinturón negro 1º dan. Cada curso se finalizará con un control sobre la realización técnica y la comprensión del temario impartido, así como los apuntes de cada sesión.

Los cursos serán dirigidos exclusivamente a C.N. 3º DAN de karate como grado mínimo, con la finalidad de prepararles como C.N. 1º Dan de Tai-Jitsu y formarlos como primeros profesores de Tai-Jitsu en cada región o comunidad, ya que en el caso de resultar **aptos** en el examen para 1º Dan, la R.F.E.K, homologará las titulaciones de monitor en el caso de que las poseyeran en karate. También podrán asistir 1º y 2º danes, en ese caso su examen sería: 2º dan diciembre de 2011, después del segundo curso. 1º dan, diciembre de 2012, después del tercer curso. El lugar será el consejo superior de deportes C/ Martin Fierro s/n.

El examen de grado se realizará en el mismo lugar, sobre convocatoria nacional.

El precio total será de 180 €, se podrá pagar en una única cuota o en tres veces a lo largo de enero, Abril y junio a razón de 60 € cada cuota. Los derechos de examen no están incluidos en el precio, ni la cuota de la licencia Nacional.

OBJETIVOS

- Conocer los antecedentes históricos, origen, Espíritu Budo, características, etc. del Tai-Jitsu.
- Conocer y dominar las diferentes técnicas de Tai-Jitsu que se impartan, hasta completar con los seis cursos todo el programa de Cinturón Negro 1º Dan.
- Conocer los principios físicos y mecánicos que sustentan el movimiento óptimo de cada grupo técnico de habilidades específicas. (Proyecciones, luxaciones, estrangulaciones, inmovilizaciones, etc.)
- Conocer la evolución en la enseñanza de las técnicas de Tai-Jitsu y sus principios pedagógicos:



- Conocer su progresión didáctica y pedagógica más aconsejable.
- Trabajar las técnicas de Tai-Jitsu en aplicación y desarrollar desde una perspectiva de *Tareas Abiertas* los mecanismos de adaptación y ajuste necesarios para dicha aplicación.

JUSTIFICACIÓN

El Tai-Jitsu de la Federación Española de Karate, está estructurado técnica y metodológicamente de tal manera que un Karateka con un nivel mínimo de C.N. 3º dan, lo puede asociar e incluir en sus esquemas siguiendo la metodología que aquí se propone.

En el Tai-Jitsu existe un Kihon compuesto por apartados o wazas que incluyen luxaciones, estrangulaciones, inmovilizaciones, proyecciones, etc. compuesto cada uno de estos apartados por un amplio número de técnicas bien definidas y con su fundamento físico y biomecánico. Pero sobre todo, tiene un sistema metodológico que es lo que hace de esta propuesta su mayor viabilidad. Con esta Metodología hemos conseguido progresar en numerosos cursos que llevamos realizados en Castilla la Mancha y en varias comunidades Españolas.

Consideramos que el Tai- Jitsu, como disciplina perteneciente a nuestra Federación Española, es un sistema apropiado para el enfoque a la Defensa Personal y consideramos que la metodología será bien aceptada por el grupo al que lo queremos dirigir.

Proponemos un proyecto serio, basado en una didáctica contrastada, que será mas que asequible para los actuales profesores de Karate, con un examen al final, que de acceso al título de C.N. 1º Dan en Tai-Jitsu, y en los casos que las titulaciones lo permitan el acceso a monitor de Tai-Jitsu..

Esta propuesta a modo de resumen se puede concretar en la necesidad sobre estos trabajos que demandan muchos de los profesores de karate, sobre las didácticas correctas de técnicas de distancias cortas, solicitadas en muchos sectores de la enseñanza marcial.



ESTRUCTURA DE LOS CURSOS

CONTENIDOS TÉCNICOS

1º KIHON DE BASE

-
- UKEMI WAZA. Caídas.
 - KAMAE WAZA. Guardias
 - TACHI WAZA. Posiciones.
 - TAI SABAKIS. Esquivas.
 - ATE WAZA. Técnicas de atemi.
 - DISTANCIA Ma-ai

2º KIHON FUNDAMENTAL

-
- KANSETSU WAZA. Luxaciones.
 - NAGE WAZA. Proyecciones.
 - SHIME WAZA. Estrangulaciones.
 - KATAME WAZA. Inmovilizaciones.

3º AGARRES FUNDAMENTALES. (24 Técnicas.)

-
- ATEMI. (8 Técnicas)
 - LUXACIÓN. (8 Técnicas)
 - PROYECCIÓN. (8 Técnicas)

4º KATAS DE BASE Y KATAS FUNDAMENTALES

BASICOS: TAI-JITSU 1º KATA-TAI-JITSU 2º KATA-TAI-JITSU 3º KATA

FUNDAMENTALES: TAI-JITSU NO KATA SHODAN-TAI-JITSU NO KATA NIDAN

5º APLICACIONES INTEGRALES ANTE DIFERENTES ATAQUES

-
- CONTRA AGARRES DE FRENTE.
 - CONTRA ATAQUES DE FRENTE.
 - CONTRA AGARRES LATERALES.
 - CONTRA AGARRES POR DETRÁS.
 - TRABAJO EN EL SUELO.
 - CONTRA ARMAS



1º

KIHON DE BASE



- 1. UKEMI WAZA. Caídas.**
- 2. KAMAE WAZA. Guardias**
- 3. TACHI WAZA. Posiciones.**
- 4. TAI SABAKIS. Esquivas.**
- 5. ATE WAZA. Técnicas de atemi.**
- 6. DISTANCIA. Ma-ai**



UKEMI-WAZA

CAIDAS

Las caídas son sin lugar a dudas esenciales en cualquier aprendizaje de autodefensa, se trata de aprender a caer sin sufrir daño dentro de las posibilidades que se nos presentan en una acción de autodefensa. También el hecho de saber caer con naturalidad nos permitirá poder trabajar con el compañero sin tensiones, haciendo así que el aprendizaje sea correcto y fluido por parte de uke y tori.

Tenemos caídas consideradas básicas donde nos sería imposible poder rodar o planchar.

- De frente
- De lado
- Hacia atrás

Después tendríamos aquellas caídas fundamentales, donde nosotros podemos modificar la trayectoria.

- Hacia delante (Mae -ukemi)
- Hacia atrás (Ushiro-ukemi)
- Lateral (Yoko-ukemi)
- Mixtas (Enlazar de una a otra en el mismo suelo)

De estas formas existen las posibilidades de planchar ó rodar, así como realizarlas en altura, longitud o suspensión.



KAMAE-WAZA

GUARDIAS

El concepto de guardia casi siempre lo asociamos a ponerte en una u otra posición mirando y observando al adversario, pero mucho más lejos de eso, ya que esta actitud advertiría al agresor. La guardia esta mas asociada a la actitud ante un eminente peligro, predisposición, estado de alerta y análisis de la situación a priori, de todas formas en el concepto de guardia tal como se estudia en el proceso de aprendizaje y que va dirigida a la postura y colocación de las manos y pies, podemos distinguir varios tipos.

KARATE

Dependiendo de la colocación de las manos.

- Manos abiertas
- Puños cerrados
- Mixta corta
- Mixta larga
- Agrupada
- Agrupada mixta



Dependiendo de la colocación de los pies y reparto del peso corporal.

- Retrasada
- Adelantada
- Centrada



TACHI-WAZA

POSICIONES

Las posiciones, referidas al tren inferior, son la sustentación del cuerpo en todo trabajo de defensa o ataque. El correcto conocimiento de las posiciones permitirá poder elegir en cada momento la distribución del peso corporal para la adecuación con la técnica mas apropiada en cada solicitud y así el aprovechamiento completo de esta.

Como dijimos anteriormente en las guardias, las posiciones en artes marciales son numerosas y en algunas de ellas características propias y únicas, pero generalizando tenemos que distinguir tres grupos.

- Posiciones adelantadas
- Posiciones retrasadas
- Posiciones centradas

TAI-SABAKIS

ESQUIVAS

Las esquivas se entienden en términos generales apartarse para evitar la trayectoria del ataque, pero las posibilidades de las esquivas las tenemos que analizar en las aplicaciones también de ataque, de luxaciones, de proyecciones o desequilibrios etc. Unida esta forma de desplazamiento con la correcta aplicación de la posición más adecuada nos permitirá pasar de una posición de desventaja a una de ventaja con respecto al adversario. En las técnicas de proyección ó luxación las solicitaremos siempre encontrando la técnica más apropiada o ventajosa aun cuando en un principio no lo era, buscando a través del tai-sabaki la situación idónea para realizar cualquier acción técnica.

A grandes rasgos diferenciaremos varias formas básicas de Tai-sabaki.

- Laterales
- Diagonales
- Hacia atrás
- Circulares



ATE-WAZA

ATEMIS

Son técnicas de golpear, distinguiremos dependiendo de la parte con la que golpeamos.

- **Te-waza.** son los golpes efectuados con las manos con la posibilidad de puño cerrado o mano abierta en todas sus variantes.
- **Keri-waza.** Son los golpes efectuados con los pies con las variantes de las propias patadas, frontales, circulares, hacia atrás etc.
- **Ate waza.** Que engloban todas las técnicas de codo, rodilla, hombro, y todas aquellas zonas que sin ser armas definidas las podemos utilizar para golpear.

DISTANCIA

MA-AI

La distancia referida al espacio físico que nos separa del adversario, aunque este espacio físico se traduce en espacio temporal.

El espacio físico, nos permite elegir el tipo de técnica adecuado a una distancia concreta, el espacio temporal viene dado por el físico ya que a mayor distancia mayor tiempo de respuesta. De este modo el control y conocimiento de las diferentes distancias nos permitirá acoplar el trabajo mas adecuado a cada una de ellas.

Las principales son:

- **Distancia larga,** donde el adversario esta a mas de un paso nuestro.
- **Distancia media,** es una distancia que denominaremos de combate, donde el adversario esta en la distancia de un paso, aquí ya podríamos llegar con relativa facilidad
- **Distancia corta,** esta distancia la denominaríamos de pegada, es la distancia donde podríamos pegar con los codos, rodillas etc. en esta distancia englobaríamos también los agarres y el trabajo en suelo.



2º

KIHON FUNDAMENTAL



KARATE

DEPARTAMENTO
NACIONAL

- 1. KANSETSU WAZA. Luxaciones.**
- 2. NAGE WAZA. Proyecciones.**
- 3. SHIME WAZA. Estrangulaciones.**
- 4. KATAME WAZA. Inmovilizaciones.**

体術

TAI-JITSU



KANSENSU-WAZA

LUXACIONES

Las luxaciones son a grandes rasgos, la torsión anormal de la articulación o la normal llevándola al extremo.

Según en las articulaciones en las que realicemos la luxación se distinguen varios tipos.

- Tekubi-waza, técnicas de luxación de muñeca.
- Hiki-waza, técnicas de luxación de codo
- Kata-waza, técnicas de luxación de hombro.
- Ashi-waza, luxaciones de pierna

Todas las luxaciones tienen, según su situación, las posibilidades de realizarlas en:

- o Gatame, por flexión
- o Gaeshi, por giro
- o Ineri, por torsión

NAGE-WAZA

PROYECCIONES

Las proyecciones, como su propio nombre dicta, es proyectar al adversario contra el suelo, bien con la acción de hacerle perder su propio centro de gravedad o cargándolo sobre nosotros en una acción de traslado de su peso hacia el vacío.

En las proyecciones podemos diferenciar varios tipos dependiendo de la acción a realizar para poder efectuar el desequilibrio.

- Ashi-waza, técnicas de pierna que incluye barridos, segados, enganches, etc., pudiendo efectuarlos por el interior o por el exterior.
- Koshi-waza, técnicas de cadera, que se pueden efectuar ayudado con una pierna o solo con la cadera.
- Sutemi-waza, técnicas de sacrificio, donde nosotros nos tiraremos primero para poder desequilibrar al adversario, se pueden distinguir frontales y laterales.



SIME-WAZA

ESTRANGULACIONES

Son aquellas técnicas que se efectúan directamente sobre el cuello del adversario, bien directamente ó utilizando un apoyo como puede ser la misma ropa del adversario.

Se distinguen entre estrangulaciones.

- Aéreas, son las que ejercen la presión sobre la traquea, impidiendo el paso del aire a los pulmones.
- Sanguíneas, son las que ejercen la presión sobre la carótida, deteniendo el riego sanguíneo hacia el cerebro.

Las estrangulaciones por su naturaleza son técnicas muy peligrosas, pudiendo llegar a lesionar gravemente al adversario, sobre todo en las consideradas sanguíneas.

KATAME-WAZA

INMOVILIZACIONES

Las inmovilizaciones son acciones en las que el adversario queda a nuestra merced, imposibilitado para continuar agrediendo. Se distinguen dentro del apartado de inmovilizaciones varios tipos.

- Kansetsu-waza, o técnicas de inmovilización por luxación.
- Sime-waza, o técnicas de inmovilización por estrangulación.
- También tendremos que distinguir entre las inmovilizaciones por luxación, las realizadas de cubito prono y de cubito supino.

Sobre este tipo de técnicas podíamos incluir las conducciones, que son la posibilidad de trasladar a un individuo por su propio pie y controlado, a través de una luxación o estrangulación.



AGARRES FUNDAMENTALES

(24 TÉCNICAS)

DEPARTAMENTO
NACIONAL

体術

- 1. SUELTAS DE AGARRES**
- 2. 8 AGARRES EN SALIDA POR ATEMI**
- 3. 8 AGARRES EN SALIDA POR LUXACIÓN**
- 4. 8 AGARRES EN SALIDA POR PROYECCIÓN**



HODOKI

SUELTAS

En este apartado tendrán lugar los estudios de las posibilidades de escape ante diferentes agarres y presas, conocimientos tácticos que nos permitirán a posteriori trabajar con relativa facilidad las distintas técnicas de salida en los agarres de base.

- Te-hodoki, técnicas para liberarnos de un agarre de manos.
- Tai-hodoki, técnicas para liberarnos de una presa o sujeción sobre el cuerpo.

Las diferentes formas de escape están sujetas a la necesidad y posibilidad de cada momento, así podemos distinguir a grandes rasgos tres formas.

- Escape por la pinza directo
- Escape por la pinza sobre palanca
- Escape por atemi, o golpes sobre las zonas dolorosas para realizar la suelta.

Entrando en los agarres de base, trabajos bien estructurados para adquirir los conocimientos necesarios y conocer a fondo las posibilidades que nos permite cada una de las acciones en los tres grandes grupos técnicos.

- Atemi,
- Luxación,
- Proyección

Los agarres de base están diseñados para cubrir las distintas formas, aplicando las salidas de atemi, luxación y proyección.

1. agarre frontal a una mano
2. agarre cruzado a una mano
3. agarre con las dos manos
4. agarre a las dos manos
5. agarre a una mano vertical
6. agarre vertical cruzado
7. agarre lateral
8. agarre por detrás a dos manos



4^º
KATAS

KATAS DE BASE: 1º, 2º, 3º KATA

KATAS FUNDAMENTALES: SHODAN, NIDAN

BASICOS: TAI-JITSU 1º KATA-TAI-JITSU 2º KATA-TAI-JITSU 3º KATA

FUNDAMENTALES: TAI-JITSU NO KATA SHODAN-TAI-JITSU NO KATA NIDAN

体術

TAI-JITSU



5º

APLICACIONES INTEGRALES

1. CONTRA AGARRES DE FRENTE.
2. CONTRA ATAQUES DE FRENTE.
3. CONTRA AGARRES LATERALES.
4. CONTRA AGARRES POR DETRÁS.
5. TRABAJO EN EL SUELO.
6. CONTRA ARMAS



APLICACIONES CONTRA AGARRES

En este último apartado de agarres conoceremos y evaluaremos nuestro aprendizaje, afrontando situaciones libres sobre los agarres diversos, como fin deberemos poder realizar la misma técnica para cada tipo de agarre, y diversas técnicas para el mismo agarre. La misma técnica para todos los ataques y sobre el mismo ataque todas las técnicas, este es sin duda el objetivo final del planteamiento táctico del curso y del Tai-Jitsu.

TRABAJO EN EL SUELO

El trabajo en suelo requiere un gran conocimiento de las técnicas de luxación y estrangulación, para poder así desde esta situación inmovilizar a través de estas técnicas, dependiendo si el adversario se encuentra de cupito prono o de cubito supino.

DEFENSA CONTRA ARMAS.

Se trabajarán las técnicas aprendidas en el curso pero con unas connotaciones especiales. El estudio técnico se realizará agrupado por armas, dedicando una unidad didáctica a cada una.

DEFENSAS CONTRA PALO.

Aplicación de proyecciones, atemis, luxaciones, estrangulaciones e inmovilizaciones y controles contra ataques de arriba abajo.

DEFENSAS CONTRA ARMA BLANCA.

Aplicación de proyecciones, atemis, luxaciones, inmovilizaciones y controles contra ataques de frente, en pique.



DEFENSAS CONTRA ARMA DE FUEGO.

La aplicación contra las armas de fuego, solo es posible si el adversario se encuentra muy próximo a nosotros. En distancia es prácticamente imposible; se deberá en estos casos emplear otros recursos.

La participación en estos u otros cursos de Tai-Jitsu, no nos dará la posibilidad de conocer y familiarizarse con las técnicas lo suficiente como para llevarlas a cabo en la efectividad suprema, tenemos que seguir evolucionando con nuestro Budo, haciendo de nuestras capacidades un elemento totalizador, tenemos que llegar a comprender que el ser humano es vulnerable y que la vulnerabilidad reside esencialmente en el desconocimiento de las propias habilidades y posibilidades técnicas y tácticas. Si me conozco puedo conocer, si controlo puedo controlar, si miro puedo ver, si escucho puedo oír, si peleo puedo o no ganar, pero si solo resuelvo ahorrare la pelea.

Vicente Antequera Rosillo

Entrenador Nacional, 6º Dan de Karate 3º Dan de Tai-Jitsu

Director Nacional de Tai-Jitsu