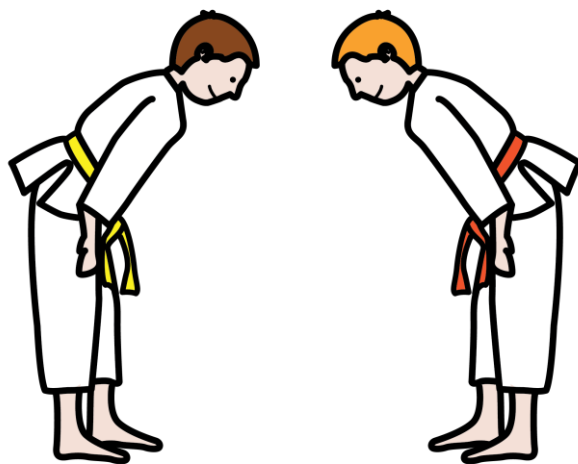


# LAS BASES DEL KARATE

## ADAPTADAS CON

### PICTOGRAMAS



Alba Roldán Cruz

Cinturón Negro 3er Dan

CD. KARATE PINTO

## VOCABULARIO BÁSICO

---

KARATEGI: ropa para practicar KARATE.



KUMITE: combate.

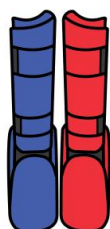


KATAS: movimientos de ataque y defensa.

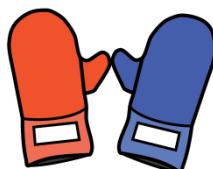


PROTECCIONES:

ESPINILLERAS



GUANTILLAS



YOI: posición de pie. Significa estar preparado.



SENSEI NI REI: saludo de rodillas



SEIZA: posición de rodillas.



## NORMAS EN LA CLASE DE KARATE

---

### PARA ENTRAR:



Entro en la clase de Karate con mis compañeros.



Me quito los zapatos y los pongo juntos.



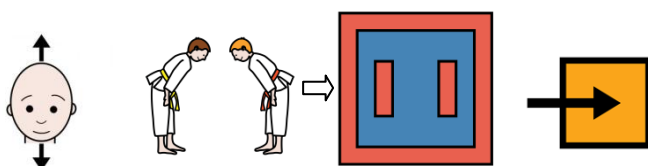
Me quito el abrigo y lo pongo en la percha.



Dejo mi mochila en el banco.



En el borde del tatami, pido permiso levantando la mano para entrar.



Si el maestro me dice que sí, le saludo en el borde del tatami y entro.



Si el maestro me dice que no, espero sin enfadarme.

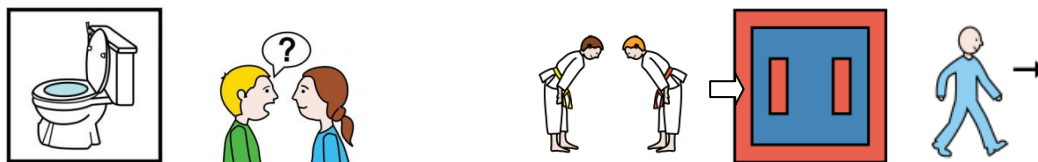


Cuando empieza KARATE, me pongo en fila y hacemos el saludo al profesor.



Estoy muy atento. Si no entiendo un ejercicio, se lo pregunto a mi maestro.

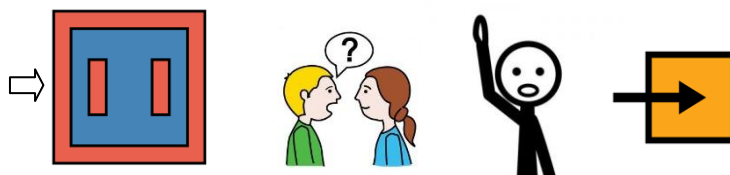
**PARA IR AL BAÑO:**



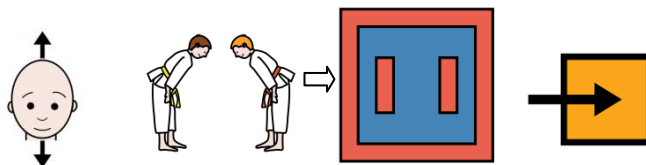
Para ir al baño, pido permiso al maestro.

Saludo en el borde del tatami y salgo.

**AL VOLVER DEL BAÑO:**



En el borde del tatami, pido permiso levantando la mano para entrar.



Si el maestro me dice que sí, le saludo en el borde del tatami y entro.



Sigo entrenando. ¡Lo estás haciendo muy bien!

## PRÁCTICA DEL KARATE

---



El traje de karate se llama karate-gi



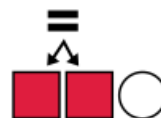
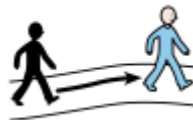
En karate podemos entrenar KATAS o KUMITÉ.



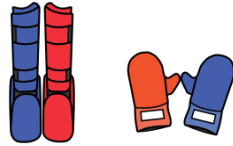
Si entrenamos KATAS, aprendo los movimientos.



Puedo hacer KATAS solo o con mis compañeros.



Si hago KATAS con mis compañeros, tenemos que hacer los movimientos a la vez (sincronizados).



Si entrenamos **KUMITE**, utilizamos las protecciones que están en nuestra mochila.



Me pongo las guantillas en las manos, y las espinilleras en las piernas.



Estoy muy atento. Si no entiendo un ejercicio, se lo pregunto a mi maestro.



Hago KUMITÉ con mis compañeros sin hacerles daño.

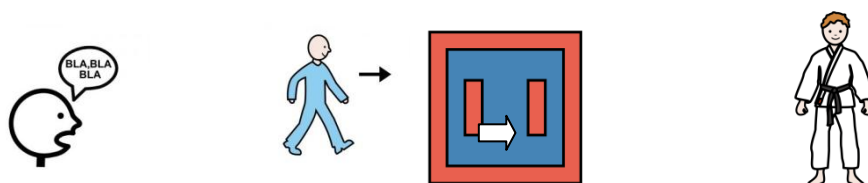


## RITUAL DE DESPEDIDA

---



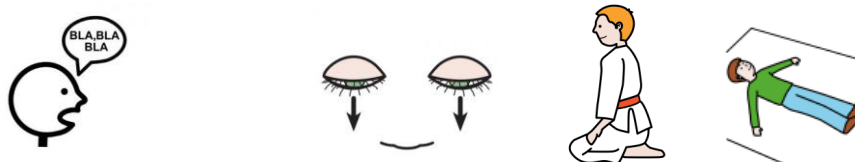
Cuando acaba la clase de karate el maestro dice "FILAS".



Cuando el maestro dice **YOI**, yo voy a mi sitio y me pongo en posición de **YOI**.



Cuando el maestro dice **SEIZA**, me pongo de rodillas.



Si el maestro dice **MOKUSO**, cierro mis ojos en posición de **SEIZA** y me relajo.



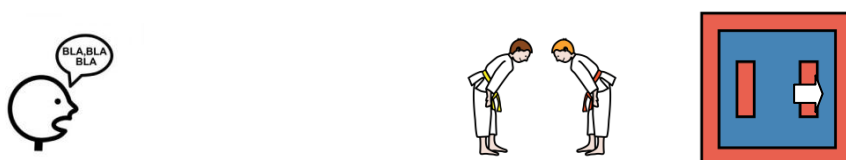
Cuando el maestro dice **YAME MOKUSO** abro mis ojos.



Cuando el maestro dice **SENSEI NI REI**, saludo de rodillas.



Cuando el maestro dice **IRICHU** me pongo de pie, en posición de YOI.



Cuando el maestro dice **SOMEINI REI** saludo a mi maestro que está al frente.



y a mis compañeros de los lados.



Saludo en el borde del tatami.

Me pongo mis zapatos y mi abrigo.