

Kihon, Kata y Kumite: Constituyentes esenciales del Karate Do

Kihon, Kata and Kumite: Essential constituents of Karate Do

Rubén Collantes González

Asociación Shotokan Karate Do Internacional de Panamá. Herrera, Panamá.

ben0015@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6094-5458>

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es ilustrar sobre la importancia del *Kihon, Kata* y *Kumite* en la práctica del Karate Do. Para ello, se consultó un total de 20 publicaciones sobre la materia y se entrevistó a ocho instructores reconocidos del estilo Shotokan en Panamá, con rango de Cinturón Negro Quinto Dan (*Godan*) o superior; quienes compartieron su experiencia al respecto. De acuerdo con los resultados, el *Kihon*, constituido por técnicas de mano, posturas y técnicas de pie, requiere de práctica constante para mejorar la ejecución de los *Kata* y del *Kumite*, razón por la cual todos los instructores entrevistados los incluyen en las sesiones diarias de entrenamiento. En cuanto a los *Kata*, *Kanku Dai* es considerado tanto por los instructores como por las referencias consultadas, como uno de los más completos para la defensa personal. Respecto al *Kumite*, el grupo de expertos confirmó que, el *gyaku-tsuki* (golpe con el puño contrario a la pierna adelantada), es el golpe más efectivo; mientras que, en técnicas de piernas, esto depende del dominio del practicante y del sistema de arbitraje utilizado. En conclusión,

ABSTRACT

This work aims to illustrate the importance of *Kihon, Kata* and *Kumite* in the practice of Karate-Do. For this, a total of 20 publications on the subject were consulted and eight recognized instructors of the Shotokan style with Fifth Degree Black Belt (*Godan*) or higher in Panama were interviewed; and shared their experience regarding *Kihon, Kata*, and *Kumite*. According to the results, the *Kihon*, made up of hand techniques, postures, and foot techniques, requires constant practice to improve the execution of the *Kata* and *Kumite*, which is why all the interviewed instructors include them in the daily training sessions. As for the *Kata*, *Kanku Dai* is considered by both the instructors and the references consulted, as one of the most complete for self-defense. Regarding *Kumite*, the group of experts confirmed that the *gyaku-tsuki* (hitting with the fist opposite to the lead leg) is the most effective blow; while, in leg techniques, this depends on the mastery of the practitioner and the arbitration system used. In conclusion, Karateka can achieve adequate development

RECIBIDO: 02/05/2023 - ACEPTADO:05/05/2024 - PUBLICADO:17/06/2024

mediante la práctica integral del *Kihon*, *Kata* y *Kumite*, el Karateka puede alcanzar un desarrollo adecuado en esta disciplina marcial.

in this martial discipline through the integral practice of Kihon, Kata, and Kumite.

Palabras clave: Karate Do; Kata; Kihon; Kumite; Shotokan.

Keywords: Karate Do; Kata; Kihon; Kumite; Shotokan.

INTRODUCCIÓN

El Karate Do, entendido como el camino de la mano vacía, corresponde a las artes marciales originarias de Okinawa. Los más conocidos son Shotokan, Shito-ryu, Goju-ryu y Wado-ryu. Además, se encuentra el estilo Kyokushinkai, el cual incorpora en sus fundamentos Shotokan, Goju-ryu, boxeo, entre otras disciplinas (Sólo Artes Marciales, 2019).

La práctica de las artes marciales continúa incrementándose en el mundo. Conlleva múltiples beneficios como la disminución de ansiedad y agresividad, la mejora de la autoestima e independencia, así como los beneficios directos para la salud como fruto del entrenamiento dedicado y responsable. Si bien hay una correlación directa entre experiencia, rango y horas de entrenamiento y las posibles lesiones, la práctica de Karate es menos riesgosa comparada con otras actividades físicas y deportivas que no conllevan contacto físico directo como el fútbol o el hockey (Baldwin, 2019).

Origua et al. (2017) indican que la práctica de artes marciales como el Karate brinda beneficios para la salud física y mental de las personas, en especial para los adultos de edades avanzadas. La inactividad física puede derivar en complicaciones mayores como obesidad, hipertensión, padecimientos cardíacos, entre otras patologías asociadas a la vida sedentaria (Medline Plus, 2021).

El Karate Do está compuesto por tres elementos interdependientes entre sí: *Kihon* o técnicas básicas de piernas y manos, *Kata* o formas (secuencias de movimientos que simulan un enfrentamiento con varios oponentes) y *Kumite* o combate. Sin embargo, en tiempos recientes algunos instructores proyectan la práctica del Karate Do y otras artes marciales como deportes de competición; con lo cual se concentran más en ganar, alejándose de los valores y la esencia de la disciplina marcial (*Budo*), que busca la mejora integral del ser humano (Rubio, 2019).

De acuerdo con Tokitsu (2023), la expansión del Karate deportivo comenzó en la década de 1970, siendo el principal público objetivo la juventud. Sin embargo, luego de 50 años de evolución, los ahora practicantes maduros requieren de otros enfoques menos intensos de la disciplina, más orientados hacia la técnica y la mejora de la salud. Además, dicho autor indicó que, si bien el Karate Do como deporte ha evolucionado y está bien constituido, aún requiere consolidarse mejor como *Budo*. Según J. Joseph (comunicación personal, 24 de febrero de 2022), instructor de Karate Do estilo Shotokan (*Shichidan*, Dai Ichi Karate Do Asociados), el problema del enfoque deportivo es que algunos instructores no exigen a sus estudiantes fundamentos básicos de la disciplina, como recoger la pierna o la mano después de ejecutar una técnica (*Hikite*); lo cual deforma el arte marcial.

Sumado a lo anterior, el desconocimiento en algunos casos por parte de los padres de familia y de los practicantes adultos, puede conllevar hacia una práctica parcializada o incompleta del arte marcial, con un mayor riesgo de lesiones. Pedroso et al. (2017) indicaron que, para prevenir posibles lesiones, antes de ejecutar técnicas complejas o de nivel avanzado, se requiere realizar ejercicios de flexibilidad activa y pasiva. Para ello es necesario contar con la orientación de un instructor experimentado que enseñe correctamente los fundamentos de la disciplina. Por todo lo expuesto, el presente trabajo tiene como objetivo ilustrar la importancia de los tres elementos esenciales en la práctica del Karate Do: *Kihon*, *Kata* y *Kumite*.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente trabajo es de naturaleza reflexiva, descriptiva y exploratoria. Se procedió a ilustrar los tres componentes esenciales del Karate Do: *Kihon*, *Kata* y *Kumite*. Para ello, se consultó un total de 20 referencias especializadas, en particular sobre Karate Do estilo Shotokan (Funakoshi, 2012; Tartaglia, 2012; Kanazawa, 2013). Complementariamente, mediante la metodología denominada criterio de expertos recomendada por Díaz et al. (2020), se entrevistó a ocho instructores reconocidos de Karate Do estilo Shotokan en Panamá con el rango de Cinturón Negro Quinto Dan (*Godan*) o superior, los cuales tuvieron a bien compartir su experiencia y conocimientos ante interrogantes planteadas sobre la importancia de las técnicas básicas —los *Kata* más completos y representativos del estilo Shotokan— y cuáles consideran que son las técnicas aplicables para la defensa personal y el combate.

La información recabada fue registrada y contrastada con las referencias consultadas durante la investigación. Además, este aporte cuenta con imágenes inéditas obtenidas por el autor y por otras personas (mencionadas en los agradecimientos). También se brinda alcances de trabajos de investigación realizados previamente por Collantes (2019, 2022). Se desarrolla, así, los tres aspectos fundamentales de esta disciplina marcial: *Kihon* o técnica básica, *Kata* o formas y *Kumite* o combate.

DESARROLLO Y DISCUSIÓN

Kihon

Las técnicas básicas o *Kihon* corresponden a los fundamentos de un estilo marcial. En Karate Do, se deben dominar posturas, técnicas de mano y de pie para poder avanzar hacia el aprendizaje de los *Kata* y su posterior aplicación en *Kumite* y defensa personal. Funakoshi (2012) considera que el estilo Shotokan debe tener los siguientes elementos fundamentales:

- **Técnicas de mano.** Se utilizan para bloquear (*uke-te*) y para atacar, utilizando el puño cerrado (*seiken*), el reverso del puño (*uraken*), el codo (*empi*), las articulaciones de la mano (*ippon-ken*) y la mano en forma de lanza (*nukite*) o en forma de espada (*shuto*).
- **Posturas.** Son fundamentales los pies juntos (*heisoku-dachi*), postura natural (*hachiji-dachi*), postura frontal (*zenkutsu-dachi*), postura trasera (*kokutsu-dachi*), postura del gato (*nekoashi-dachi*), postura de jinete (*kiba-dachi*) y postura en “T” (*choji-dachi*).

- **Técnicas de pie.** Entre las más conocidas figuran la patada frontal (*mae-geri*), la patada lateral (*yoko-geri*), la patada circular (*mawashi-geri*), la patada hacia atrás (*ushiro-geri*), la patada de luna creciente (*mikazuki-geri*) y la patada doble (*nidan-geri*), por citar algunos ejemplos.

Practicar a consciencia estas técnicas básicas permite al karateka mejorar su resistencia física y mental, así como su aplicación en *Kata* y defensa personal (Figura 1). En consenso, los maestros de Karate Do estilo Shotokan, consultados durante el estudio, afirmaron que el *gyaku-tsuki* (golpe con el puño contrario a la pierna adelantada) es la técnica de manos más efectiva para definir un combate porque es el golpe que suele practicarse constantemente durante los entrenamientos en combinación con técnicas de bloqueo. Es decir, el *gyaku-tsuki* sirve como contraataque. Respecto a las técnicas de pie o patadas, según R. Hernández (comunicación personal, 24 de febrero de 2022), instructor de Karate Do Shotokan (*Godan*), la *yoko-geri kekomi* o patada lateral penetrante es una técnica muy efectiva, lo cual concuerda con lo expresado por Arias (2018). Por su parte, P. Ortega (comunicación personal, 23 de febrero de 2022), Instructor Jefe del Club Academia de Karate Shotokan de Chitré (*Rokkudan*, Japan Karate Association), considera que la *mae-geri*, al ser una patada frontal y directa, bien ejecutada es eficaz para detener el avance del oponente. En el caso de la *mawashi-geri* o patada circular, R. Castillo (*Godan*, Escuela de Karate Yan-Do Shotokan), la ubica como una técnica muy útil para su aplicación en el *Kumite*; la cual es explicada en detalle por Tartaglia (2016).

Figura 1

Bloqueo superior (yodan-uke, izquierda) ante un golpe (yodan-tsuki, derecha)



De acuerdo con lo manifestado por el grupo de instructores expertos y las referencias consultadas, la eficacia de las técnicas básicas depende del dominio que tenga el practicante. Su valor también

tiene que ver con la reglamentación que se utilice en las competencias, porque algunas organizaciones favorecen ciertas técnicas con mejor puntuación, dependiendo del lugar de contacto y la complejidad al ejecutarlas. Por otro lado, P. Ortega (comunicación personal, 23 de febrero de 2022) considera que, más que más importante que la vistosidad es la eficacia de la técnica.

Kata

Los *Kata* merecen especial atención. Conforme se avanza en rango y experiencia, se tiene madurez del *Kihon* (Collantes, 2019). Funakoshi (2012), listó 19 *Kata* que consolidan el estilo Shotokan:

- *Taikyoku* (primera causa). Son tres *Kata* (*Shodan*, *Nidan* y *Sandan*) más sencillas de comenzar, ya que contienen una secuencia de bloqueos y golpes.
- *Heian* (mente en paz). Son cinco *Kata* (*Shodan*, *Nidan*, *Sandan*, *Yondan* y *Godan*), los cuales comprenden varias **técnicas de mano, pie y posturas. Dominando estas cinco formas, se puede tener confianza de poder defenderse en varias situaciones. Es meritorio señalar que, en otros estilos de Karate Do, el orden de Heian (Pinan) Shodan y Nidan es invertido.**
- *Tekki* (montar a caballo). Estos tres *Kata* (*Shodan*, *Nidan* y *Sandan*) se distinguen por la postura *kiba-dachi*, cuyo propósito es fortalecer las piernas mientras se desarrollan técnicas de golpe y bloqueo con la parte superior del cuerpo.
- *Bassai dai* (penetrar la fortaleza). Este *Kata* contiene cambios repetitivos de bloqueos, movimientos que representan la sensación de pasar de una posición desventajosa a una aventajada; una sensación similar a lo que implicaría romper las defensas de una fortaleza enemiga.
- *Kanku dai* (mirar al cielo). Esto hace referencia al primer movimiento del *Kata*, en el que las manos se elevan y la mirada asciende siguiéndolas hacia el cielo.
- *Empi* (vuelo de la golondrina). En este *Kata*, el ascenso y descenso de movimientos frecuentes durante su ejecución se asemeja al vuelo de una golondrina.
- *Gankaku* (grulla en la roca). De manera repetitiva, durante la ejecución del *Kata*, el apoyo radica en una pierna, similar a la pose elegante de una grulla en la roca.
- *Jitte* (diez manos). Procedente de la escuela *Shorei*, al igual que *Jion* y *Jiin*. Este *Kata* enfatiza la fortaleza física y es excelente como entrenamiento, aunque puede ser difícil para principiantes. Se dice que quien domina este *Kata* es tan efectivo como diez hombres; de allí su nombre.
- *Hangetsu* (media luna). Al avanzar, tanto los pies como las manos se mueven en forma de media luna; de allí su nombre.

- *Jion* (amor y bondad). Se asume que el nombre es en honor a un templo (*Jion-ji*), que a su vez fue nombrado en honor a un santo budista. Tartaglia (2012) ha optado por denominarla amor y bondad. Es un *Kata* de fuerza, similar a *Jitte*.
- *Ten no Kata* (*Kata* del universo). Introducida conjuntamente con las *Taikyoku*. Contiene dos partes complementarias: frente (*omote*) o parte 1 y retroceso (*ura*) o parte 2, y la forma está diseñada para ser usada igualmente bien como un tipo de *kumite*. La *omote* puede ser practicada individualmente como entrenamiento, pero la *ura* requiere de un adversario.

Kanazawa (2013) considera, como completos, a 27 *Katas* del estilo Shotokan: cinco *Heian*, tres *Tekki*, *Bassai Dai*, *Bassai Sho*, *Kanku Dai*, *Kanku Sho*, *Jion*, *Jitte*, *Jiin*, *Empi*, *Hangetsu* (*Seishan*), *Gankaku* (*Chinto*), *Chinte*, *Sochin*, *Meikyo* (*Rohai*), *Nijushijo*, *Unsu*, *Wankan*, *Gojushihō Dai* (*Sho*), *Gojushijo Sho* (*Dai*) *Koryu Gankaku* (*Gankaku Sho*). El Sensei Kanazawa fue discípulo del Maestro Gichin Funakoshi, fundador del estilo Shotokan, y aprendió muchos más *Kata*. Sin embargo, el Maestro Funakoshi consideró que, con el dominio de los 19 *Kata* principales, se consolida el estilo Shotokan, dejando los otros *Kata* como opcionales para rangos avanzados.

Entre los aspectos que se evalúan al ejecutar los *Kata*, tanto en competiciones como en los exámenes de rango, se tienen el *kime* o fuerza de las técnicas, las posturas (según el estilo de Karate del practicante), la velocidad, el ritmo, la coordinación, el control de la técnica y el *embusen* (el punto de inicio debe ser el punto final del *Kata*). También se puede considerar para un examen de rango avanzado el *bunkai* (desconstrucción), es decir, que se ejecute una técnica mostrando su posible aplicación en la defensa personal. Vale señalar que no existe un único *bunkai* para una técnica ejecutada. Esto puede adaptarse, según la destreza, criterio del Karateka, distancia y alcance del oponente y el lugar donde se encuentren, dando como resultado que, el *bunkai* pueda modificar la secuencia original del *Kata*. Según Gorbenko (2014), la exigencia al practicar los *Kata* constituye un excelente trabajo corporal, porque desarrollan todos los músculos, fomentan la elasticidad, fortalecen la resistencia física y agudizan los reflejos.

De acuerdo con R. Hernández (comunicación personal, 24 de febrero de 2022), todos los *Kata* practicados correctamente contienen un conjunto de técnicas útiles para la defensa personal. Por su parte, A. Aguilar (comunicación personal, 12 de diciembre de 2022), instructor (*Rokkudan*, Shobukai International Shotokan Karate Do), considera que *Jion* es un *Kata* avanzado que consolida las bases del estilo Shotokan y tiene varias aplicaciones en defensa personal (Figura 2), además de indicar que algunos instructores equivocadamente enseñan *Kata* avanzados que no corresponden al rango, por el afán de competir. En el caso de *Kanku Dai*, todos los instructores entrevistados la ubicaron como un *Kata* insigne del Karate Do, el cual contiene una diversidad de técnicas de defensa y ataque que simulan un combate dinámico con varios oponentes. Al respecto, JKA Karate Club Perlis Malaysia (2021) compartió una explicación detallada sobre la ejecución de este *Kata*, dada por el Shihan Tatsuya Naka.

Figura 2

Kata Bunkai de Jion



Nota. Sensei Rubén Collantes aplicando *Bunkai de Jion*: A) El oponente agarra el hombro; B) *Tsukami yose*; C) *Yodan yoko empi uchi*; D) Barrido; E) *Gedan-tsuki*. *Tori*: A. Archibold. Fotos: M. Eskildsen.

Kumite

El combate o *Kumite* es el tercer componente fundamental del Karate Do. Sirve como complemento para los *Kata* y para el *Kihon*. La persona que prefiera enfocarse solamente en el *Kumite* tiende a descuidar su aprendizaje y desarrollo en el *Kata*. Además, no debe existir el primer ataque en Karate. Es por ello que la mano que está adelante es para defender, siendo el ataque ejecutado con la mano opuesta. Entre las modalidades en las que se puede practicar *Kumite*, se tienen la *Ten no Kata ura*, el combate a cinco pasos (*Gohon Kumite*), el combate a tres pasos (*Sanbon Kumite*), el combate a un paso (*Ippon Kumite*), el combate semi libre (*Jiyu Ippon Kumite*) y el combate libre (*Jiyu Kumite*) (Funakoshi, 2012; JKA, 2008).

En palabras del Maestro Shigeru Egami (1974): “El *Kumite* es la búsqueda del Karate como un arte de lucha hasta sus últimas consecuencias – pero en última instancia trascendiendo el combate. Entonces seremos uno con nuestro oponente”. Esta reflexión indica que, más que ver el *Kumite* con deseos de victoria, se debe buscar el autodescubrimiento y aprendizaje correcto de las técnicas, respetando al oponente.

El *Kumite* libre es evaluado en los exámenes de rangos avanzados para determinar si el practicante logra mantenerse enfocado y ejecuta las técnicas correctamente (Figura 3A); pudiendo inclusive asignar a varios oponentes a la vez, sin límite de tiempo ni puntos, hasta que el instructor considere que ha observado un desempeño adecuado. También en las competiciones de Karate evalúan *Kumite* (Figura 3B), para lo cual, dependiendo de las organizaciones a las cuales esté afiliada la escuela que ofrece el evento, se tienen sistemas de arbitraje que otorgan puntos y penalidades, según la técnica ejecutada.

Figura 3

Kumite libre



Nota. Kumite libre: A) Examen de rango. Foto: R. Collantes-Sora.; B) Niñas compitiendo.

Si bien Funakoshi (2012) afirmó que enfocarse solo en el *Kumite* desmejora el *Kata* y por extensión el *Kihon*, esta situación se está dando cada vez con mayor frecuencia, por posibles factores como:

- Desconocimiento de la historia y tradiciones. Esto es principalmente responsabilidad del maestro. Según J. Arroyo (comunicación personal, 30 de junio de 2022), instructor (*Godan*), además de la ejecución de técnicas, se debe hacer docencia sobre los fundamentos filosóficos y los valores que constituyen el Karate Do. Sumado a esto, existen casos de instructores que no se han mantenido en un solo estilo marcial, lo cual dificulta a su vez que puedan transmitir correctamente las enseñanzas a sus estudiantes. Esto se debe mayormente a que, en un afán de ganar reconocimiento y competencias, comienzan a practicar diferentes estilos con diferentes filosofías. Esto no significa necesariamente que sea algo inadecuado, siempre y cuando se haga de manera consciente y con fundamento técnico y filosófico adecuado, tal como en su momento lo hicieron Bruce Lee y Masutatsu Oyama, quienes tras practicar seriamente varias disciplinas marciales, crearon el Jeet Kune Do y el Karate Kyokushinkai, respectivamente.
- Influencia de los padres y familiares. Algunas personas, entusiastas de los deportes de combate, ubican equivocadamente el Karate Do en la misma categoría, motivando a los niños y jóvenes a ser “campeones”. Según M. González (comunicación personal, 24 de julio de 2022), instructor (*Godan*, ASKIP), a esto se suma el hecho de que, en los últimos tiempos, la mayoría de instructores busca vender la idea del Karate como deporte con la intención de sobresalir y convencer a los padres de familia y, por extensión, a la sociedad, de que ese es el camino correcto. Esto se contradice con los principios filosóficos del Karate Do, dado que la principal competencia que tiene el karateka es consigo mismo, para superar sus límites y ser mejor persona. Por otro lado, un karateka bien entrenado y siendo consciente de sus destrezas y habilidades, puede aplicar técnicas de Karate

eficaces en el combate, como lo ha demostrado el campeón de Artes Marciales Mixtas, Lyoto Machida (Jeknic et al., 2017).

- Medios de entretenimiento. Si bien son populares las series animadas, los videojuegos y las películas de acción donde se presentan combates de artes marciales espectaculares, en muchos casos no se abordan los aspectos filosóficos ni los valores propios de un artista marcial; cayendo en el terreno de la violencia y la fantasía. Sumado a esto, en la mayoría de hogares, ambos padres trabajan, por lo que muchas veces no hay un seguimiento adecuado en cuanto al tipo de instrucción marcial o al contenido que reciben sus hijos. Al respecto, Rubio (2019), sostiene que estos aspectos podrían derivar en practicantes muy competitivos e incluso agresivos, lo cual podría originar a su vez conductas inapropiadas para convivir en sociedad.
- Influencia extranjera. En los últimos años, han llegado a Panamá instructores de Karate extranjeros, con un enfoque más hacia la competición deportiva. La mayoría enseña técnicas que desvirtúan el conocimiento tradicional del Karate en beneficio de la vistosidad y velocidad al combatir. Sumado a este factor, también se ha dado un marketing agresivo de las principales marcas de implementos para Karate como *Karate-gi* (uniforme), equipos de protección, entre otros, las cuales patrocinan a los competidores que suelen destacar en los torneos. Lo más crítico es que, de acuerdo con las regulaciones de algunos organismos internacionales, solo se puede competir en un torneo que ellos organizan y siempre y cuando el karateka lleve el uniforme y los implementos autorizados por dichas entidades. Esto encarece para muchas personas la posibilidad de practicar Karate de manera oficial, desvirtuándose además uno de los fundamentos del Karate Do, que es la humildad.

Los cuatro aspectos mencionados previamente fueron corroborados por P. Ortega (comunicación personal, 24 de julio de 2022), quien mencionó además que el Karate Do debería ser enfocado como un método de educación integral para el ser humano, donde se refuerzan aspectos de salud y bienestar físico y mental, sin restricciones de género o edad, tal como lo fundamentó en su momento el Maestro Gichin Funakoshi. Esto también concuerda con lo expresado por G. Coronel (comunicación personal, 24 de julio de 2022), instructor (*Rokkudan*, Shin Ku Kan Karate-Do Asociados), quien continúa la práctica del Karate Do estilo Shotokan para mantener la buena salud e inculcar valores en la juventud, en especial en sus hijos.

Si bien el presente trabajo trata sobre *Kihon*, *Kata* y *Kumite*, el respeto por las tradiciones, por los demás y por uno mismo, constituyen la esencia del camino marcial.

¿Cómo debe ser la enseñanza del Karate Do?

La Japan Karate Association (JKA, 2008), en su manual técnico para instructores, resalta los siguientes elementos a tomar en cuenta al momento de enseñar Karate Do:

- Buenos modales, cortesía, sinceridad, restricción, ser leal consigo mismo. En palabras del Maestro Funakoshi: “Karate comienza con respeto y termina con respeto”.

- Paciencia, no rendirse, cuidado y atención a los detalles. La práctica del Karate debe ser constante, aspirando alcanzar la perfección, por lo que nunca hay que rendirse.
- Evitar preferencias por determinados individuos. La evaluación debe ser imparcial y objetiva.
- La edad, el carácter, la condición física de las personas y el ambiente pueden influenciar en la forma de enseñar. Sin embargo, un entrenamiento bien llevado puede contribuir a mejorar y mantener la buena salud (Funakoshi, 2012).
- El enfoque debe ser diferente, según las capacidades del practicante. Esto es así porque el Karate debe servir como un medio de educación integral para el ser humano.
- Además de señalar los errores, se debe enseñar cómo corregirlos. Un buen instructor debe predicar con el ejemplo, por lo que el compromiso con la disciplina es mayor.
- Instrucción técnica y acondicionamiento físico son dos aspectos diferentes. Si bien todo karateka debe poseer excelentes condiciones físicas, no desestima la importancia del dominio técnico.
- Se debe enseñar la manera correcta de ejecutar las técnicas en conjunto, conforme se avanza en rango y experiencia para poder incorporar *Kata* avanzados y técnicas nuevas.
- La práctica del *Kihon*, *Kata* y *Kumite* debe estar balanceada. Como se ha abordado previamente, los tres elementos son interdependientes e igual de importantes.
- Enseñar ocasionalmente aplicaciones para la defensa personal (*Goshingi*). Esto es un aspecto importante, principalmente para niños, jóvenes y adultos mayores (R. Castillo, comunicación personal, 19 de julio de 2022).

CONCLUSIONES

Mediante el presente trabajo, se pudo ilustrar la importancia del *Kihon*, *Kata* y *Kumite*, como los tres elementos esenciales que conforman la práctica del Karate Do. En la medida en que el karateka dedique tiempo al entrenamiento básico, adquirirá fortaleza, velocidad y control, lo cual a su vez redundará en un mejor desempeño técnico al ejecutar un *Kata* y también ganar confianza y agilidad al momento de combatir o en una situación de defensa personal. Es meritorio que los instructores de Karate Do hagan énfasis en consolidar las bases del estilo que enseñen, en lugar de privilegiar la competición deportiva. Además, deben tomar en consideración el desarrollo y evolución de cada practicante para que se logre una formación integral.

AGRADECIMIENTOS

A Maite Eskildsen y Rubén D. Collantes Sora, por el apoyo con las fotografías. A Alex Archibold, por servir como *tori* en la ejecución del *bunkai* de *Jion*. A los Maestros Pedro Ortega, Martín González, Ramón Castillo, Jorge Joseph, Ramsés Hernández, Aristides Aguilar, Jaime Arroyo y Gilberto Coronel,

por su colaboración durante el desarrollo del trabajo. A Maricsa Jerkovic, MBA, por su apoyo y motivación para la redacción del presente documento.

REFERENCIAS

- Arias, J. A. (2018). La patada más potente: Yoko Geri Kekomi [Karate Shotokan]. Banzai Karate Academy. <https://www.youtube.com/watch?v=2MK4JPmZPCk>
- Baldwin, H. R. (2019). A review of the benefits and risks associated with the practice of martial arts. *International Journal of Martial Arts*, 5, 62-75. <https://doi.org/10.51222/injoma.2019.12.5.62>
- Collantes, R. (2019). *Jion: revision del Kata y dos Bunkai* [Tesis de Nidan, Traditional Shotokan Karate Panamá]. <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.33344.81929>
- Collantes, R. (2022). Karate tradicional: medio de integración familiar y social. *Orbis Cognita*, 6(2), 126-141. https://revistas.up.ac.pa/index.php/orbis_cognita/article/view/3123
- Díaz, Y., Cruz, M., Pérez, M., & Cárdenas, T. (2020). El método criterio de expertos en las investigaciones educacionales: visión desde una muestra de tesis doctorales. *Rev. Cubana Edu. Superior*, 39(1). <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v39n1/0257-4314-rces-39-01-e18.pdf>
- Egami, S. (1974). *El Kumite. Extracto del libro "El corazón del Karate-Do"*. [https://www.doshinko.cl/kumite/#:~:text=El%20combate%20de%20entrenamiento%20\(kumite,que%20practican%20los%20fundamentos%20asiduamente.](https://www.doshinko.cl/kumite/#:~:text=El%20combate%20de%20entrenamiento%20(kumite,que%20practican%20los%20fundamentos%20asiduamente.)
- Funakoshi, G. (2012). *Karate-Do Kyohan: The Master Text. Traducido por T. Ohshima*. Primera Edición US, Kodansha USA..
- Gorbenko, O. (2014). *Kata: Significado y utilidad*. Shotokai Valencia. <https://www.doshinko.cl/kata-significado-y-utilidad/>
- Jeknic, V., Kasum, G., & Stojkovic, M. (2017). Karate in MMA Analysis of Lyoto Macida's Career and Fighting Style. *International Journal of Physical Education, Fitness and Sports*, 6(3), 13-19. <http://dx.doi.org/10.26524/ijpefs1734>
- JKA (Japan Karate Association). (2008). *Technical Manual for the Instructor*. https://www.jka.or.jp/wp/wp-content/uploads/2017/04/tech_manual_instructor.pdf
- JKA Karate Club Perlis Malaysia. (2021). *Shotokan Kata: Kanku Dai Details Explanation By Naka Shihan*. <https://www.youtube.com/watch?v=ZnoG2-UDwDo>
- Kanazawa, H. (2013). *Karate: The Complete Kata. Traducido por R. Berger* (Primera Edición). Kodansha USA.

- Medline Plus (2021). *Riesgos de una vida sedentaria*. <https://medlineplus.gov/spanish/healthrisksofaninactivelifestyle.html>
- Origua, S., Marks, J., Estevan, I., y Barnett, L. (2017). Health benefits of hard martial arts in adults: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 36(1), 1-9. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2017.1406297>
- Pedroso, C., Fernández, J., y Martínez, O. (2017). Procedimientos para prevenir las lesiones físicas en la disciplina de Karate-do. *Boletín Redipe*, 6(3), 212-219. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6119360>
- Rubio, S. (2019). *Los valores de las artes marciales en la actualidad*. <http://dobokdiario.medios.com.ar/contenido/327/los-valores-de-las-artes-marciales-en-la-actualidad>
- Sólo Artes Marciales. (2019). *Los 5 estilos del Karate*. <https://soloartemarciales.com/blogs/news/los-5-estilos-del-karate>
- Tartaglia, F. (2016). *How to: Mawashi Geri | Shōtōkan Karate Kick by Fiore Tartaglia*. <https://www.youtube.com/watch?v=ABTgVHJzw4c>
- Tartaglia, F. (2012). *Shotokan Kata Up to Black Belt: A Reference Book for Karate Kata Shotokan Style*. Vol. 1. Spectra, 160 p.
- Tokitsu, K. (2023). *¿Deporte o arte? El karate y sus perspectivas de futuro*. Dojo Okinawa. <https://gimnasiookinawa.com/articulos/deporte-o-arte-el-karate-y-sus-perspectivas-de-futuro>



Bloqueo superior (yodan-uke, izquierda) ante un golpe (yodan-tsuki, derecha)