


Los estilos de karate más practicados en el mundo: una reseña

The most practiced karate styles in the world: an overview

Ruben Darío Collantes¹

rdcg31@hotmail.com

 <https://orcid.org/0000-0003-2584-4704>

¹ Asociación Shotokan Karate Do Internacional de Panamá (ASKIP).

Resumen

Dada la creciente popularidad de las artes marciales oriundas de Asia en occidente, algunos estilos de karate han alcanzado un número considerable de practicantes en el mundo. Según Jeremy Lesniak, los ocho estilos de Karate más practicados son Shotokan (20 millones de practicantes), Kyokushin (12 millones), Goju-Ryu (10 millones), Shito-Ryu (8 millones), Wado-Ryu (7 millones), Shorin-Ryu (5 millones), Uechi-Ryu (3 millones) e Isshin-Ryu (2 millones); sumando un total aproximado de 67 millones de karatekas, lo que representa más del 10% del total de practicantes de artes marciales en el mundo (650 millones). El objetivo del trabajo fue desarrollar una reseña sobre los ocho estilos de Karate más practicados en el mundo; para lo cual se consultó referencias y se aplicó criterio de expertos, con cinco instructores marciales con rango de cinturón negro cuarto dan (*Yondan*) o superior. De acuerdo con los resultados, cada estilo tiene aspectos en los cuales hace mayor énfasis, principalmente en lo relacionado con las posturas, la ejecución de las técnicas y su aplicación tanto en la defensa personal como en el combate real, ligado estrechamente a la filosofía de vida. En conclusión, cada estilo de Karate aporta determinados beneficios físicos y mentales a sus practicantes.

Palabras clave: Aplicación, Artes marciales, Filosofía, Posturas, Técnicas

Abstract

Given the growing popularity of Asian martial arts in the West, some Karate styles have reached a considerable number of practitioners around the world. According to Jeremy Lesniak, the eight most practiced Karate styles are Shotokan (20 million practitioners), Kyokushin (12 million), Goju-Ryu (10 million), Shito-Ryu (8 million), Wado-Ryu (7 million), Shorin-Ryu (5 million), Uechi-Ryu (3 million) and Isshin-Ryu (2 million); adding up to a total of approximately 67 million karatekas, which represents more than 10% of the total number of martial arts practitioners in the world (650 million). The aim of the work was to develop a review of the eight most practiced Karate styles in the world; For this purpose, references were consulted and expert judgment was applied, with five martial arts instructors holding the rank of fourth-dan black belt (*Yondan*) or higher. According to the results, each style has aspects on which it emphasizes, mainly those related to postures, the execution of techniques and their application both in self-defense and in actual combat, closely linked to the philosophy of life. In conclusion, each Karate style provides certain physical and mental benefits to its practitioners.

Keywords: Application, Martial arts, Philosophy, Postures, Techniques

RECIBIDO: 02/07/2025 - ACEPTADO: 10/08/2025 - PUBLICADO: 29/09/2025

INTRODUCCIÓN

Las artes marciales originarias de Asia han ganado progresivamente popularidad en otras latitudes, siendo aspectos importantes a considerar el trasfondo sociocultural y el dominio técnico de las mismas, lo que a su vez puede estar ligado con el enfoque científico y filosófico asociado con la salud y bienestar de las personas (Ryan, 2008). Por ello, artes marciales como el Karate Do pueden practicarse en cualquier lugar, momento y por toda persona con deseo y voluntad de aprender, sin distinción de edad, género ni condición física (Warwick Shotokan Karate, 2025).

En relación con lo anterior, los medios de comunicación masiva han propiciado el fomento de estas disciplinas, lo que ha derivado en una evolución que va más allá de lo tradicional o del deporte, siendo inclusive vistas como fuentes de inspiración y entretenimiento (Cvejić et al., 2024). Por otra parte, si bien los videojuegos han brindado una mayor exposición del Karate y otras artes marciales, popularizando su práctica a nivel global, también pueden influenciar la manera en la que estas disciplinas son percibidas por diferentes audiencias (Kicksite, 2025).

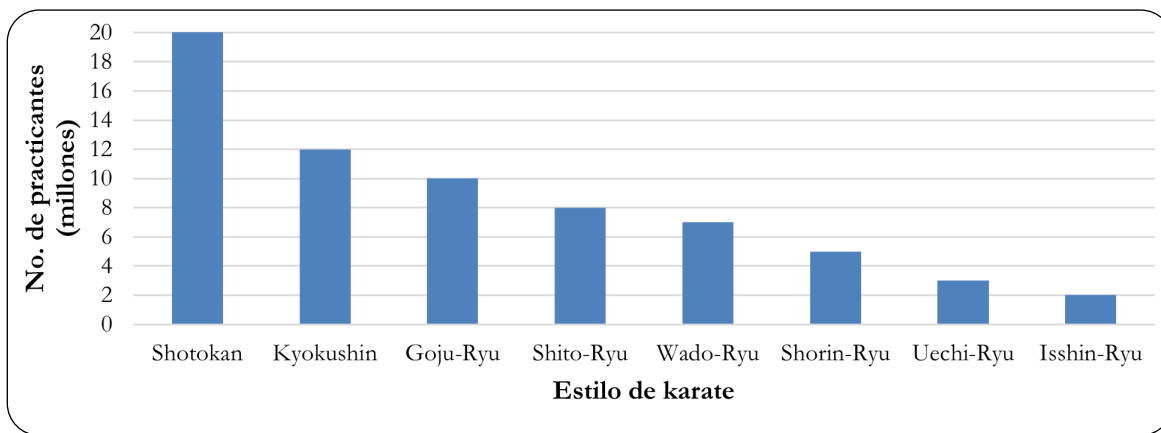
Durante la segunda mitad del siglo XIX, el Maestro Sokon Matsumura integró y desarrolló conocimientos que dieron origen al Karate estilo Shuri-te de Okinawa, que constituye parte del linaje de diferentes estilos modernos como Shotokan, Shito-ryu y Shorin-ryu. Por su parte, el Maestro Kanryo Higaonna fundó un estilo de lucha denominado Naha-te, el cual ha sido influyente en varios estilos que surgieron posteriormente. Anko Itosu (alumno de Matsumura), consiguió que la práctica del Karate Do fuese reconocida como parte del currículo regular de educación física, comenzando así con la modernización de la disciplina (Ageshio Japan, 2024b).

Posteriormente, en el primer tercio del siglo XX, además del Karate Do estilo Shotokan, fundado por el Maestro Gichin Funakoshi, surgieron otros estilos como Goju-Ryu, Shito-Ryu y Wado-Ryu, los cuales también fueron presentados por maestros como Chojun Miyagi, Kenwa Mabuni y Hironori Ōtsuka, respectivamente (Kumar Yadav, 2024). Luego, en la década de 1960, el Maestro Masutatsu Oyama fundó el Karate estilo Kyokushin, luego de haber practicado Karate Do Shotokan, Goju-Ryu y otras disciplinas como Judo y boxeo (Tagoya, 2024). Si bien existen varios Maestros reconocidos, se le considera a Funakoshi Sensei el Padre del Karate Do Moderno, por popularizarlo internacionalmente a través de sus enseñanzas en centros educativos y la escritura de varias obras literarias (JKA, 2025).

En contribuciones publicadas recientemente por Lesniak (2024a, b), dicho autor señaló que los ocho estilos de Karate más practicados en el mundo son Shotokan, Kyokushin, Goju-Ryu, Shito-Ryu, Wado-Ryu, Shorin-Ryu, Uechi-Ryu e Isshin-Ryu; sumando un total aproximado de 67 millones de karatekas (Figura 1), lo que representa más del 10% del total de practicantes de artes marciales en el mundo (650 millones), según estimaciones del mismo autor.

Figura 1

Estilos de karate más practicados en el mundo



Nota: Adaptado de Lesniak (2024b).

Por todo lo expuesto, la presente reseña tiene por objetivo analizar las características propias de cada uno de estos ocho estilos de karate, identificar practicantes destacados por disciplina y establecer un posible perfil recomendado para las personas que estén interesadas en iniciar con la práctica de artes marciales en un futuro próximo.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio es de naturaleza descriptiva, exploratoria, analítica y reflexiva. Se consultó un total de 30 publicaciones estrechamente relacionadas con la materia, publicadas principalmente a partir del nuevo milenio. Complementariamente, mediante la metodología de criterio de expertos, aplicada previamente por Collantes (2024), se consultó a cinco instructores de artes marciales con rango de Cinturón Negro cuarto dan (*Yondan*) o superior; quienes expresaron su opinión sobre los estilos marciales previamente citados, considerando aspectos relevantes como la fortaleza física, la salud mental, la agilidad y coordinación, el dominio técnico, así como la ética y valores que deben ser practicados por los karatekas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se presenta una síntesis de los principales atributos de cada uno de los ocho estilos de karate más practicados en el mundo, adaptado de Lesniak (2024b) y complementado con otras referencias consultadas:

- **Shotokan.** Es el estilo más popular, conocido por sus posturas bajas (flexionando las rodillas) y potentes movimientos lineales. Fundado por el Maestro Gichin Funakoshi, tiene como constituyentes esenciales la técnica básica (*kion*), las formas (*kata*) y el combate (*kumite*) (Collantes, 2024); lo que lo hace accesible y atractivo para una amplia gama de practicantes, desde principiantes hasta

experimentados. Como Maestros reconocidos figuran Masatoshi Nakayama, Hirokazu Kanazawa (Figura 2A), Mikio Yahara, Hidetaka Nishiyama, Kiyoshi Yamazaki (Figura 2B), Tatsuya Naka y Masaya Kohama (Figura 2C).

- **Kyokushin.** Fundado por el Sensei Masutatsu Oyama, este estilo se destaca por su combate de contacto pleno y su arduo entrenamiento. Se enfoca en la resistencia física y el combate realista; lo que le ha permitido lograr una base mundial de seguidores, especialmente entre quienes prefieren una práctica desafiante e intensa. Por ello, no es de extrañar que este estilo sirva como base para competidores de Artes Marciales Mixtas (MMA), en complemento con técnicas de agarre (Combat Kinetics, 2024). Posiblemente, uno de los practicantes más conocidos en el mundo es el actor Dolph Lundgren.
- **Goju-ryu.** Significa “estilo duro-suave”, combina golpes contundentes con suaves movimientos circulares. Fue fundado por el Maestro Chojun Miyagi, se centra en las técnicas de respiración y en el equilibrio entre fuerza y fluidez; lo que lo convierte en un estilo único y respetado a nivel mundial. Aunque el apellido del fundador de este estilo sirvió como referencia para la película Karate Kid, en realidad el responsable de las coreografías y quien sirvió como doble en las escenas de acción del personaje del Maestro Miyagi (interpretado por Pat Morita), fue el Sensei Fumio Demura (Figura 2D), destacado practicante del estilo Shito-ryu (Cockrell, 2024). Por otro lado, un referente obligado de Goju-ryu es el Maestro Gogen Yamaguchi, apodado “El Gato”.
- **Shito-ryu.** Desarrollado por el Maestro Kenwa Mabuni, es posiblemente el estilo de karate con el mayor número de katas en su catálogo (más de 80). Incorpora elementos técnicos de karate tanto duros como suaves (influenciados por el aikido y judo), ofreciendo un enfoque versátil que atrae tanto a karatekas tradicionales como competitivos (Tagoya, 2022). Esto último ha derivado en que, algunos instructores de otros estilos de karate, incluyan algunos katas de Shito-ryu en su repertorio; lo cual, si bien puede ser visto como una práctica complementaria, sería recomendable solamente para practicantes con rango avanzado (*Sandan* en adelante), que hayan consolidado su estilo marcial. Además del Maestro Demura, Chuck Norris también ha practicado Shito-ryu, junto con otros estilos para ampliar su repertorio marcial.
- **Wado-ryu.** Significa “el camino de la armonía”. Fue creado por Hironori Otsuka e integra técnicas de karate y jiu-jitsu. Se enfoca en la evasión y movimiento corporal, priorizando la armonía y el uso de la energía del oponente contra él, por lo que es muy popular en Japón y Europa. El practicante procura fusionarse con los movimientos del oponente para crear oportunidades de contraataques, lo que lo convierte en un estilo altamente estratégico y adaptable (Champions Karate, 2024). Como referentes, se tienen a los Maestros Tatsuo Susuki, Teruo Kono, Masfumi Shiomitsu, por citar algunos.
- **Shorin-ryu.** Es uno de los estilos de karate más antiguos de Okinawa. Se caracteriza por sus movimientos rápidos y naturales, así como por sus posturas elevadas. Este estilo es uno de los más tradicionales y cuenta con un número considerable de practicantes fieles, que aprecian el karate clásico. Ha logrado perdurar en el tiempo, dada la eficacia para la defensa personal de las técnicas comprendidas en sus katas, como principal medio de instrucción en el arte marcial (Alexander,

2015). Además del fundador del estilo Shorin-ryu, Sensei Chosin Chibana, algunos Maestros reconocidos que también siguieron las enseñanzas del Shuri-te de Sokon Matsumura y Anko Itosu, fueron Shugoru Nakazato, Eizo Shimabukuro y Shōshin Nagamine.

- **Uechi-ryu.** Fue fundado por el Maestro Kanbun Uechi. Tiene una fuerte influencia procedente de las artes marciales chinas. Hace énfasis en el bloqueo circular, el acondicionamiento corporal y los golpes a corta distancia, por lo que es un estilo preferido por los karatekas de Okinawa y los artistas marciales tradicionales. Algo que también caracteriza a este estilo de karate es la poca presencia del *seiken-tsuki* (puño completamente cerrado), predominando el *shoken* (golpe a un nudillo), *hiraken* (golpe con la segunda línea de nudillos), así como golpes varios de mano abierta y codo; los cuales son con intensidad controlada, pero precisos y dirigidos a zonas vulnerables (Uechi Ryu Yoshukai, 2022). Como practicantes conocidos están los Maestros Kanei Uechi (hijo del fundador) y George Mattson, pionero en difundir el estilo en los Estados Unidos de América (USA).
- **Isshin-ryu.** Desarrollado por el Maestro Tatsuo Shimabuku, es conocido por sus técnicas prácticas de defensa personal y posturas más cortas. Combina elementos del Shorin-ryu y Goju-ryu, tornándolo relativamente popular en USA. Se cuenta con material didáctico como lo presentado por Calandra (2020), en el cual se repasan las técnicas básicas del estilo, las cuales guardan similitud con el Karate Do de Okinawa, que sirvió de base para el estilo. Como figuras notables, se tienen al Maestro Kichiro Shimabuku, Shinsho Shimabuku, Eiko Kaneshi, Angi Uezu, por citar algunos.

Figura 2

Grandes Maestros de Karate Do que visitaron Panamá: A) Hirokazu Kanazawa; B) Kiyoshi Yamazaki; C) Masaya Kohama; D) Fumio Demura.



Fotos: SKIF (2025) (A), cortesía de Ramsés Hernández (B), Rubén Collantes (C) y César Díaz (D).

Independientemente del estilo de arte marcial (Figura 3), la práctica de estas disciplinas ayuda a mejorar y mantener la buena salud física y mental, en especial en lo concerniente a la circulación de la sangre (fortalece el corazón y vasos sanguíneos, disminuyendo el riesgo de accidentes cardiovasculares),

el buen desempeño de las funciones cognitivas (reflejos, memoria, fuerza y retardo del envejecimiento), la tonificación de los músculos (en especial espalda y extremidades), aumento del autoestima y la autoconfianza (al superar retos y estar bajo presión, se logra cultivar la tolerancia, disciplina y autocontrol), equilibrio (algunas técnicas demandan esfuerzo considerable para mantenerlo), salud mental y concentración (reduce el estrés y mejora la capacidad de enfocarse en objetivos) y flexibilidad (mediante los ejercicios de estiramiento) (Serrano, 2021).

Figura 3

Instructores (Senseis) de diferentes estilos marciales en Panamá: A) (i-d) Pedro Ortega (Shotokan), Junior Echevers (Goju-ryu), Pedro Julio Sánchez (Shorin-ryu), Jaime Arroyo (Shotokan) y Ricardo Farlanes (Shotokan); B) Ricardo Ruiz (Isshin-ryu, adelante); C) Jorge Bustos (Kyokushin, centro); D) Vidal Centeno (Wado Kai)



Nota. Fotos por cortesía de Pedro Ortega (A) y Pedro Julio Sánchez (B-D).

Sumado a los beneficios listados previamente, la práctica de artes marciales como el karate facilita la integración social (Collantes, 2022), evidenciándose mediante la coexistencia armoniosa en diferentes contextos entre los representantes de cada estilo (Figura 3). De manera consensuada, los expertos consultados consideran que la fortaleza física y mental, la agilidad, coordinación y dominio técnico son igual de importantes, independientemente del estilo marcial que se practique; lográndose un progreso significativo como resultado del esfuerzo y dedicación del practicante, bajo una instrucción idónea (Figura 4); la cual se refuerza mediante la visita periódica de reconocidos Maestros del Karate Do en Panamá y otras latitudes (Serrano, 2013).

Se deben honrar los principios éticos y valores profesados en cada disciplina, principalmente el dominio del carácter, determinación, honestidad, respeto hacia los demás y abstenerse de la violencia. Tanto en el Karate Do mediante el lema del dojo (*Dojo Kun*), propuesto por el Maestro Funakoshi, así como lo comprendido en diferentes vertientes filosóficas, la práctica de la ética y la moral facilitan la búsqueda de la felicidad como propósito existencial (Collantes, 2025).

Figura 4

Karatekas del estilo Shotokan ejecutando el kata Kanku Dai, bajo la supervisión del Sensei Pedro Ortega



Nota. Foto de Maricsa Jerkovic.

En relación con lo anterior, resulta pertinente analizar con detenimiento el caso de los estilos de contacto pleno, como el Kyokushin. Aunque a primera vista pueda parecer un arte marcial rudo, su filosofía se centra en la preparación para el conflicto real, donde no existen protecciones, tal como lo establecen las exigencias de la Federación Mundial de Karate (WKF). Además, el riesgo de accidentes es, hasta cierto punto, comparable al de otros estilos (Zivanovic, 2020). De manera más específica, Vela (2025) explica que el objetivo del *Kyoku* —que significa “extremo”, “final” o “definitivo”— es trascender para alcanzar la iluminación (*Satori*, en la filosofía budista), superar las limitaciones humanas y sintonizarse con el universo que nos rodea. Por su parte, *Shin* —“verdad”— representa la verdad esencial de la existencia, libre de ilusiones y superficialidades, orientada a buscar la esencia del propio ser.

Si bien se han documentado casos de personas que practican diferentes artes marciales (Perú 21, 2022), hacerlo sin contar con una base sólida en un solo estilo puede generar contradicciones, ya que cada disciplina posee su propio enfoque y fortalezas. De acuerdo con el criterio de expertos consultados, lo más recomendable para un practicante promedio —que suele tener responsabilidades laborales y familiares, además de un tiempo limitado— es concentrar sus esfuerzos en entrenar y dominar un único estilo marcial, de modo que su progreso en el arte sea coherente y sostenido. Por su parte, Barberá (2021) advierte que no se debe sobrecargar el sistema nervioso, pues el exceso de entrenamiento y el intento de aprender diversas técnicas sin otorgar el descanso adecuado pueden afectar tanto la coordinación como la calidad técnica, lo que genera frustración en el practicante. Tal vez el ejemplo más emblemático de la integración de distintas técnicas sea el Jeet Kune Do de Bruce Lee, un estilo que prioriza la efectividad sobre la tradición (Heller, 2024).

Es importante recordar que las raíces de los ocho estilos analizados en el presente estudio provienen de Okinawa (Ageshio Japan, 2024a), región cuya tradición marcial se nutre, en gran medida, de las artes marciales chinas tradicionales (Premier Martial Arts, 2022). En este sentido, cada practicante posee el potencial de desarrollar técnicas eficaces de combate y defensa dentro de su propio estilo, sin necesidad de mezclar ni confundir principios y enseñanzas, ya que ello podría comprometer la ejecución técnica y el desempeño en competiciones reglamentadas.

CONCLUSIONES

Cada estilo de Karate aporta beneficios a sus practicantes, siendo la motivación personal, las preferencias y metas que se tengan los que en mayor medida definirán la orientación hacia un estilo u otro. Para los que aspiran a actividades de competición reglamentadas de menor riesgo, organizaciones como la WKF reconocen los estilos Shotokan, Goju-ryu, Shito-ryu y Wado-ryu; mientras que, para los que desean una experiencia de contacto pleno, el estilo Kyokushin podría ser una alternativa. Independientemente de la decisión que tome la persona, la práctica de las artes marciales fortalece mente, cuerpo y espíritu, pudiendo ser practicado por cualquier persona, sin discriminación alguna, en todo momento y lugar.

AGRADECIMIENTOS

A los Senseis Pedro Ortega y Ramsés Hernández (Shotokan), por la revisión del presente documento. A los Instructores de Artes Marciales que atendieron las consultas realizadas: Raúl Pedroza (Aikido Aikikai), César Díaz (Shito-ryu), Pedro Julio Sánchez (Shorin-ryu), Gilberto Coronel (Shotokan) y Jaime Arroyo (Shotokan). A los Maestros Pedro Ortega, Ramsés Hernández, César Díaz, Pedro Julio Sánchez y a la Profesora Maricsa Jerkovic, MBA, por el apoyo con el material fotográfico contenido en la presente obra. Al equipo editorial de la revista Llalliq y a los revisores, por las recomendaciones brindadas para la mejora de este aporte.

FINANCIAMIENTO

El estudio fue financiado por el autor y por la Fundación Hrvatska.

CONTRIBUCIONES DE AUTORÍA

El autor es el responsable del contenido de esta obra. Para la revisión se solicitó la colaboración de los Maestros Pedro Ortega (*Rokudan*, Japan Karate Association [JKA]) y Ramsés Hernández (*Godan*, International Shotokan Shobukan Karate Association [ISSKA]). Además, se contó con la colaboración de cinco instructores de artes.

REFERENCIAS

- Ageshio Japan. (2024a). *Okinawan Karate History*. Ageshio Japan Co., Ltd. https://ageshiojapan.com/okinawa_karate/okinawan-karate-history
- Ageshio Japan. (2024b). *Okinawan Karate Pioneers*. Ageshio Japan Co., Ltd. https://ageshiojapan.com/okinawa_karate/okinawan-karate-pioneers
- Alexander, G. W. (2015). *The Essence of Shorin Ryu*. Worldbudokan. <https://worldbudokan.com/worldbudokanhome/articles-2/the-essence-of-shorin-ryu/>
- Barberá, A. (2021, 30 de septiembre). *El riesgo de entrenar varias artes marciales al mismo tiempo | Alberto Barberá*. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=_Yd459j02Go&t=4s
- Calandra, M. (2020). *Isshin Ryu Basics by Michael Calandra 9th Dan/Hanshi*. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=NZ-v-ZKgqyc>
- Champions Karate. (2024). *Traditional Forms of Karate and Choosing the Right Karate Style*. <https://www.champions-uae.com/blogs/traditional-forms-of-karate-and-choosing-the-right-karate-style>
- Cockrell, C. (2024). *Fumio Demura: The Life of a Legend*. Black Belt. <https://www.blackbeltmag.com/fumio-demura-the-life-of-a-legend>
- Collantes, R. (2025, 2 de octubre). ¿Qué entendemos por ética? Opinión. Panamá América, p. 2. <https://www.panamaamerica.com.pa/opinion/que-entendemos-por-etica-1253828>
- Collantes, R. (2022). Karate tradicional: medio de integración familiar y social. *Revista Científica Orbis Cognitiona*, 6(2), 126-141. https://revistas.up.ac.pa/index.php/orbis_cognita/article/view/3123
- Collantes, R. (2024). Kihon, kata y kumite: constituyentes esenciales del karate do. *Llalliq*, 4(1), 89-101. <https://doi.org/10.32911/llalliq.2024.v4.n1.1011>
- Combat Kinetics. (2024). *Kyokushin Karate*. <https://combatkinetics.com/kyokushin-karate/#:~:text=The%20fighters%20from%20this%20style,a%20very%20good%20MMA%20fighter.>
- Cvejić, J.; Mihajlović, N. y Durlević, M. (2024). Influence of media on the popularization of combat sports. *SPORTICOPEDIA – SMB*, 2(1), 195-204. <https://doi.org/10.58984/smbic240201195c>
- Heller, J. (2024). *Mastering the Core Techniques of Jeet Kune Do*. River City Warriors, Portland. <https://rivercitywarrior.com/mastering-jeet-kune-do/>

- JKA (Japan Karate Association). (2025). *Supreme Master Funakoshi Gichin*. <https://www.jka.or.jp/en/about-jka/supreme-master-funakoshi-gichin/#:~:text=El%20padre%20del%20karate%20moderno,%2C%20Shuri%2C%20prefectura%20de%20Okinawa>.
- Kicksite. (2025). *Video games have helped increase popularity of martial arts over the years*. <https://kicksite.com/newsletter/video-games-have-helped-increase-popularity-of-martial-arts-over-the-years/>
- Kumar Yadav, P. (2024). Development of Shotokan Karate, a chronology by Karate Coach Dr. Pradeep Kumar Yadav. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, 11, 271-275. <https://doi.org/10.5281/zenodo.13309464>
- Lesniak, J. (2024a). *Participación global en artes marciales: ¿Qué tan popular es su disciplina?* Whistlekick. <https://whistlekick.com/blogs/news/global-martial-arts-participation-popularity#:~:text=Approximately%20500%2D650%20Million%20Traditional,practitioners%20dedicated%20to%20various%20disciplines>.
- Lesniak, J. (2024b). *The 8 Most Popular Karate Styles Worldwide: A Global Perspective*. Whistlekick. <https://whistlekick.com/blogs/news/most-popular-karate-styles-worldwide?srsltid=AfmBOoqTIR9nGy2trTHtuifd8Y8tBQnqvIVvOQ4oVnx80zcywnNOPJ0H>
- Perú 21. (2022). *10 actores de Hollywood que son expertos en artes marciales*. <https://peru21.pe/cheka/10-actores-de-hollywood-que-son-expertos-en-artes-marciales-ademas-de-bruce-lee-y-jason-statham-actores-celebs-de-estados-unidos-nnda-nnlt-noticia/>
- Premier Martial Arts. (2022, 24 de febrero). *What Are the Origins of Karate? History*. <https://premiermartialarts.com/blog/what-are-the-origins-of-karate/#:~:text=La%20armoniosa%20mezcla%20del%20karate,marcial%20verdaderamente%20distintivo%20y%20poderoso>.
- Ryan, A. (2008). Globalisation and the 'Internal Alchemy' In Chinese Martial Arts: The Transmission of Taijiquan to Britain. *East Asian Science Technology and Society an International Journal*, 2(4), 525-543. <http://dx.doi.org/10.1007/s12280-009-9073-x>
- Serrano, C. (2021). *Karate: una buena opción para mejorar tu salud*. Nalanda Global, S. A. <https://www.nalandaglobal.com/blog/karate-una-buena-opcion-para-mejorar-tu-salud/>
- Serrano, O. (2013). *Karatecas se congregarán en territorio nacional*. Panamá América. <https://www.panamaamerica.com.pa/deportes/karatecas-se-congregaran-en-territorio-nacional-890754>
- SKIF (Shotokan Karate-Do International Federation). (2025). *Hirokazu Kanazawa Soke (May 1931 - Dec 2019)*. <https://www.skifworld.com/Hirokazu-Kanazawa.php>
- Tagoya (2024). *Kárate Kyokushin o Kyokushinkai: Todo sobre esta modalidad*. <https://www.tagoya.com/blog/karate-kyokushinkai/#:~:text=El%20k%C3%A1rate%20kyokushin%20fue%20fundado,pasi%C3%B3n%20por%20las%20artes%20marciales>.

- Tagoya (2022). *Tipos de karate: encuentra el mejor para ti*. <https://www.tagoya.com/blog/tipos-karate/#:-:text=Kiba%20Dachi-,Goju%20Ryu,desarrollen%20notablemente%20la%20fuerza%20muscular>.
- Uechi Ryu Yoshukai. (2022). *El uso del puño en Karate Uechi Ryu*. <https://www.yoshukai-argentina.com/2022/el-uso-del-puno-en-karate-uechi-ryu/>
- Vela, M. (2025, 2 de febrero). *El karate más fuerte de todos*. Tu Dojo De Karate Canal. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=5OjVmLfOMos>
- Warwick Shotokan Karate. (2025). *What is Karate, FAQ, History and More...* <https://warwickshotokan.com/karate-do/#:-:text=En%20esencia%2C%20el%20karate%20se,los%20Juegos%20Ol%C3%ADmpicos%20de%202020>.
- Zivanovic, T. (2020). *Is Kyokushin Karate effective?* Medium. <https://medium.com/martial-arts-unleashed/how-effective-is-kyokushin-karate-d524854fd39>