

TODOKAN HOMBURU DOJO

Japan Karate Do Kobudo Genbukai

Telfs.: 0261-7927648 Cel: 0414-0640307 Fax. 0261-7933694

E. Mail: albakian@amnet.com www.genbukaivenezuela.com

Sensei: EDGAR ALBAKIAN TOUMA

Vocabulario Básico en Japonés:

SENSEI KENWA MABUNI	FUNDADOR DEL SHITORYU
SENSEI RYUSHO SAKAMI	MAESTRO DEL SENSEI DEMURA
SENSEI FUMIO DEMURA	FUNDADOR DE LA GENBUKAI
SOKE	GRAN MAESTRO
SHIHAN	MAESTRO DE MAESTROS
SENSEI	MAESTRO
SEMPAI	ALUMNO AVANZADO
DOJO	GIMNASIO DE KARATE
TO	KARATE ANTIGUO
DO	CAMINO DE LA PERFECCION
KAN	CASA MAYOR
TATAMI	AREA DE ENTRENAMIENTOS
KOHAI	ALUMNO INFERIOR
YODAN	ARRIBA
SHUDAN	CENTRO
GEDAN	ABAJO
MAE	FRENTE
YOKO	LADO
UCHIRO	ATRÁS
NANAMI	DIAGONAL
MAWASHI	CIRCULAR
ZUKI	GOLPE
SEIKEN CHOKU ZUKI	PUÑO DIRECTO AL FRENTE
GERI	PATADA
UKE	BLOQUEO
NAGE	PROYECCION
SHOMEN	ALTAR
KARATEDOGUI	UNIFORME DE KARATE
OBI	CINTURON DE KARATE
KIOSKET	FIRME
REI	SALUDO
JOI	LISTO
YAME	PARAR
HAJIME	EMPEZAR
IPON	PUNTO
WASAR	MEDIO PUNTO
JOGAI	SALIDA DEL AREA
ATENAI YONI	ADVERTENCIA
KRITZU	LEVANTARSE
SEISA	SENTARSE
KAMAE	GUARDIA
KAMAE KUMITE	GUARDIA DE COMBATE
IDO KIHON	TECNICAS BASICAS AVANZANDO
KIHON KUMITE	TECNICAS BASICAS DE COMBATE
ONEGASHOMAS	PERMISO PARA INICIAR LA CLASE
ARIGATOGOSAIMASHTA	GRACIAS POR SU ENSEÑANZA
KIME	PRESION (FOCO)
IPON KUMITE	COMBATE DE ESTUDIO A UN MOVIMIENTO
IPON JIYU KUMITE	COMBATE LIBRE A UN MOVIMIENTO

UCHÍ	HACIA DENTRO
SOTO	HACIA FUERA
OTOSHI	APLASTANTE
URA	OPUESTO
UCHI	GOLPES INDERECTOS
MAAI	DISTANCIA
TAMESHI WASA	TECNICAS DE ROMPIMIENTOS
GERI WASA	TECNICA DE PATADAS
SUKI WASA	TECNICA DE GOLPES DIRECTOS
UKE WASA	TECNICA DE BLOQUEO
NAGE WASA	TECNICA DE PROYECCION
UCHI WASA	TECNICA DE GOLPES INDIRECTOS
TAISABAKI	ESQUIBAR
ATAMA	CABEZA
MIMI	OREJA
ME	OJO
HA	DIENTES
KUCHI	BOCA
KUBI	CUELLO
KATA	HOMBRO
EMPI	CODO
UDE	ANTEBRAZO
KO	MUÑECA
ASHI	PIERNA
HARA	ABDOMEN
HIZA	RODILLA
KAKATO	TALON
YOSUKUTE O KOSHI	BOLA DEL PIE
SOKUTO	CUCHILLO DEL PIE
HAIKOKU	EMPEINE DEL PIE
TEISOKU	PLANTA DEL PIE
TE	MANO
SEIKEN	FRENTE DEL PUÑO
SHUTO	CUCHILLO DE LA MANO
RIKEN	DORSO DE PUÑO
HAITO	LOMO DE LA MANO
MUNE	PECHO
TANDEM	ABDOMEN
SENAKA	ESPALDA
MIGI	DERECHA
HIDARI	IZQUIERDA
KATA	FORMAS
KIHON	BASICOS
RENSHU	EJERCICIOS
SEIKAKU SA	PRECISION
KOBUDO	MANEJO DE ARMAS
KARADA CHIKARA WASA	TECNICA DE ENDURECIMIENTO CORPORAL
KUMITE	COMBATE
JIYU KUMITE	COMBATE LIBRE
MAKIWARA	TABLA DE GOLPEO
SONATAWARA	SACO DE GOLPEO
GETA	SUECOS PARA EL FORTALECIMIENTO DE PIERNAS
EMBUSEN	LAS LINEAS PARA EJECUTAR UN KATÁ
BUNKAI	APLICACIONES DEL KATÁ
ZANSHIN	SIEMPRE EN GUARDIA
KIAI	GRITO DE KARATE
NUMEROS: ICHI: 1, NI: 2, SAN: 3, SHI: 4, GO: 5, ROK: 6, SICH: 7, HACH: 8, GU: 9, JIU: 10	

TODOKAN HOMBUR DOJO

Japan Karate Do Kobudo Genbukai

Telfs.: 0261-7927648 Cel: 0414-0640307 Fax. 0261-7933694

E. Mail: albakian@amnet.com www.genbukaivenezuela.com

Sensei: EDGAR ALBAKIAN TOUMA

TECNICAS DE ATAQUES CON LAS MANOS:

SEIKEN	GOLPE DIRECTO
SEIKEN CHOKU ZUKI	GOLPE DIRECTO HACIA EL FRENTE
OIT ZUKI	GOLPE CON MISMA PIERNA
GYAKU ZUKI	GOLPE CON LA PIERNA CONTRARIA
TATE ZUKI	GOLPE CON EL PUÑO VERTICAL
MAWASHI ZUKI	GOLPE CIRCULAR
URA ZUKI	GOLPE INVERTIDO DE CERCA
MOROTE HEIKO ZUKI	GOLPE CON DOS PUÑOS PARALELOS
MOROTE YAMA ZUKI	GOLPE CON DOS PUÑO ARRIBA Y CENTRO (U)
KAGI ZUKI	GOLPE EN GANCHO
RIKEN UCHI	GOLPE CON EL DORSO DEL PUÑO
HITO SASHI IPON KEN	GOLPE DEDO INDICE DOBLADO
NAKADATE IPON KEN	GOLPE DEDO MEDIO DOBLADO
HIRAKEN UCHI	GOLPE CON CUATRO DEDOS DOBLADOS
KENTSUI UCHI	GOLPE PARTE INFERIOR DEL PUÑO
HAITO UCHI	GOLPE CON EL LOMO DE LA MANO
HAISHU UCHI	GOLPE CON EL DORSO DE LA MANO
KUMADE UCHI	GOLPE GARRA DE OSO
IPON NUKITE	GOLPE DE PUNTE CON EL DEDO INDICE
NIHON NUKITE	GOLPE DE PUNTA CON DOS DEDOS
YOHON NUKITE	GOLPE DE PUNTA CON CUATRO DEDOS
SHUTO UCHI	GOLPE CUCHILLO DE LA MANO
GIAKU SHUTO UCHI	GOLPE CUCHILLO DE LA MANO AL CONTRARIO
UDE UCHI	GOLPE CON EL ANTEBRAZO
TEISHO UCHI	GOLPE CON EL TALON DE LA MANO
KO UCHI	GOLPE CON LA MUÑECA FLEXIONADA
SEIRYUTO UCHI	GOLPE CON MANO DE QUIJADA DE BUEY
EMPI UCHI	GOLPE CON EL CODO
OYAYUBI	GOLPE CON EL DEDO PULGAR
HERABASAMI	GOLPE CON LA UNION DEL PULGAR E INDICE
YUBI BASAMI	GOLPE CON LA UNION DEL PULGAR, INDICE Y MEDIO
URAKEN UCHI	GOLPE INDIRECTO CON LOS NUDILLOS
AGET SUKI	GOLPE DE GANCHO ASCENDENTE
FURIT SUKI	GOLPE CIRCULAR CON EL DORSO DEL PUÑO
OTOSHE UCHI	GOLPE APLASTANTE
WASHIDE UCHI	GOLPE CON LAS YEMAS DE LOS DEDOS
SHOTEI UCHI	GOLPE CON TODA LA PALMA DE LA MANO
KEITO UCHI	GOLPE CON CABEZA DE GALLO

TECNICAS DE DEFENSA CON LAS MANOS:

YODAN AGE UKE	DEFENSA ASCENDENTE
YOKO UKE	DEFENSA DE LADO
YOKO UCHI UKE	DEFENSA DE LADO HACIA DENTRO
GEDAN BARAY	DEFENSA DESCENTE
SHUTO UKE	DEFENSA CON EL CUCHILLO DE LA MANO
JUJI SHOTEI UKE	DEFENSA EN X Y MANOS ABIERTAS
JUJI UKE	DEFENSA EN X CON PUÑOS
MOROTE KAKIWAKE UKE	DEFENSA CON DOS BRAZOS EN CUÑA
MOROTE YOKO UKE	DEFENSA EN EL ANTEBRAZO REFORZADA CON EL PUÑO
ZUKI UKE	DEFENSA Y GOLPEO SIMULTANEO
TEISHO UKE	DEFENSA CON EL TALON DE LA MANO
KEITO UKE	DEFENSA CON CABEZA DE GALLO
KO UKE	DEFENSA CON LA MUÑECA DOBLADA
HAISHU UKE	DEFENSA CON EL DORSO DE LA MANO
KENTSUI UKE	DEFENSA DE MARTILLO DE LA MANO
KAKE UKE	DEFENSA DE GANCHO
SUKAMI UKE	DEFENSA SUJETANDO O AGARRANDO
NAGASHI UKE	DEFENSA CON LA PALMA DE LA MANO
OSAE UKE	DEFENSA CON PRESION Y MANO ABIERTA
SUKUI UKE	DEFENSA CIRCULAR DE CUCHARON (BASSAIDAI)
WANKA UKE	DEFENSA DOBLE ASCENDENTE (BASSAIDAI)
UDE UKE	DEFENSA CON EL ANTEBRAZO
TEKUBI KAKE UKE	DEFENSA CON EL DORSO DE LA PALMA HACIA ABAJO (JITTE)
JIJI UKE	DEFENSA CON EN ANTEBRAZO EN LA CADERA
JIJI SASAE UKE	DEFENSA DE LA LADO CON REFUERZO DE MANO ABIERTA
KURI UKE	DEFENSA HACIA FUERA CON LA PALMA DE LA MANO H/A
SEIRYU TO UKE	DEFENSA HACIA ABAJO CON MANO DE BUEY
AWASE UKE	DEFENSA CON AMBAS MANOS EN REFUERZO
KAKETE UKE	DEFENSA CON MANO ABIERTA GIRÁNDOLA HACIA UN LADO
OTOSHE UDE UKE	DEFENSA CON EL ANTEBRAZO HACIA ABAJO
HARAY UKE	COMO SHUTO UKE HACIA ABAJO

TECNICAS DE PATADAS:

MAE GERI KEAGE	PATADA HACIA AL FRENTE DE LATIGAZO
MAE GERI KEKOMI	PATADA HACIA EL FRENTE DE ESTOCADA
YOKO GERI KEAGE	PATADA DE LADO EN LATIGAZO
YOKO GERI KEKOMI	PATADA DE LADO EN ESTOCADA
UCHIRO GERI KEAGE	PATADA HACIA ATRÁS EN LATIGAZO
UCHIRO GERI KEKOMI	PATADA HACIA ATRÁS EN ESTOCADA
MAWASHI GERI	PATADA CIRCULAR
HAISOKU MAWASHI GERI	PATADA CIRCULAR CON EMPEINE DEL PIE
FUMIKOMI	PATADA DE PISOTON
▪ KANSET GERI	PATADA CON EL CUCHILLO DEL PIE
▪ KAKATO GERI	PATADA CON EL TALON DEL PIE
MAE TOBI GERI	PATADA HACIA DELANTE EN SALTO
YOKO TOBI GERI	PATADA DE LADO EN SALTO
HIZA GERI	RODILLAZO
NAMI ASHI	BARREDORA HACIA ARRIBA
ASHI BARAY	BARREDORA
MIKA SUKI GERI UKE	PATADA CIRCULAR EN BLOQUEO CON LA PLANTA DEL PIE
SUMASAKI GERI	PATADA CON LAS PUNTAS DE LOS DEDOS
GIAKU MAWASHI GERI	PATADA CIRCULAR CON EL EMPEINE DEL PIE
USHIRO MAWASHI GERI	PATADA CIRCULAR HACIA ATRÁS EN GIRO
USHIRO MAWASHI TOBI GERI	PATADA CIRCULAR HACIA ATRÁS EN SALTO
KINTEKI GERI	PATADA LATIGAZO CON EMPEINE NA LA PARTE GENITAL

TODOKAN HOMBURU DOJO

Japan Karate Do Kobudo Genbukai

Telfs.: 0261-7927648 Cel: 0414-0640307 Fax. 0261-7933694

E. Mail: albakian@amnet.com www.genbukaivenezuela.com

Sensei: EDGAR ALBAKIAN TOUMA

IBUKI WASA

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1. SHOTON SHOTON | LARGA LARGA |
| 2. TANTON TANTON | CORTA CORTA |
| 3. SHOTON TANTON | LARGA CORTA |
| 4. TANTON SHOTON | CORTA LARGA |
| 5. HANJOU DONTOKU | VARIABLE |

KARATE DO WASA

1. DACHI WASA
2. UKE WASA
3. ZUKY WASA
4. UCHI WASA
5. GERI WASA
6. TACHI WASA
7. NAGE WASA
8. KATA WASA

KUMITE WASA

- IPON KUMITE: Kihon Ipon Kumite y Jiyu Ipon Kumite
- NIHON KUMITE
- SAMBON KUMITE
- GOHON KUMITE
- YIYU KUMITE
- SHIAI KUMITE

IPON KUMITE 2 Zuky, 2 Geri ó 4 Zuky, 4 Geri

- YODAN OIZUKI
- SHUDAN OIZUKI
- MARGERY
- YOKO GERY

NIHON KUMITE

- YODAN YODAN
- SHUDAN SHUDAN
- YODAN SHUDAN
- YODAN MAE GERY
- SHUDAN YOKO GERI

SANBOM KUMITE

- YODAN
- SHUDAN
- MAE GERY
- YOKO GERY

UNSOKU (DESPLAZAMIENTOS)

1. SURI ASHI / MAITE ZUKI
2. SUGI ASHI / MAITE ZUKI – GIAKU ZUKI
3. CHIDORI ASHI / ASHI BARAY MAEASHI MAWASHI GERY GIAKUZUKI
4. OI ASHI / ATRAZANDO MAEASHI MAE GERY GIAKUZUKI

SEN NOZEN: ENTRANDO, GO NOZEN: SALIENDO, TAINOZEN: ESQUIBANDO

TACHIKATA

HEISOKUDACHI	BENSOCUDASHI
MUSUBIDACHI	T-DASHI
UCHIHACHIJIDACHI	LENOJIDASHI
HEIKODACHI	
SOTOASHIJIDACHI	
NAIFANCHIDACHI	
SHIKODACHI	
SENKUTSUDACHI	
KOKUTSUDACHI	
OKUTSUDACHI	
NEKOASHIDACHI	
KOSADACHI	
SAGIDACHI	
KIBADACHI	
IAIDACHI	
SANCHINDACHI	
SOCHINDACHI	
AUMIRACHIDACHI	
HANSENKUTSUDACHI (MOTODASHI)	

TODOKAN HOMBUR DOJO
Japan Karate Do Kobudo Genbukai
Telfs.: 0261-7927648 Cel: 0414-0640307 Fax. 0261-7933694
E. Mail: albakian@amnet.com www.genbukaivenezuela.com
Sensei: EDGAR ALBAKIAN TOUMA

ENTRENAMIENTO FISICO

15' DE ESTIRAMIENTO

15' TROTE CONTINUO

15' TROTE CON FARLET DE 15" EN 15" BAJO-MEDIO-ALTA-MEDIO-BAJA HASTA 2' DOS VECES LA SEMANA

ABDOMINALES 40 CORTOS, 40 MEDIO, 40 COMPLETOS Y 40 CRUZADOS

ABDOMINALES INFERIORES VARIADOS 100

FLEXIOEXTESION DE CODOS 3 X 15 COPLETAS CONTINUAS o 2 X 20

EJERCICIOS PLIOMETRICOS DOS VECES LA SEMANA

- ✓ SALTOS CONTINUOS 1' DE TRABAJO X 3' DE DESCANSO
- ✓ TENSIN DIAGONAL CON ABSTACULOS DE POR MEDIO EN FILA

SPRINT DE 40 m x 6, 30m X 6 y 10m X 6

SPRINT CON VARIACIÓN DE DISTANCIA CORTA-MEDIA-LARGA / LARGA-MEDIA-CORTA

SALTOS VARIADOS (Skiping A y B, Indio, Canguro, Rana, Cojo, Gallinita, Tenshin, Laterales, Reversa, otros)

15' DE ESTIRAMIENTO

Chequear pulsaciones antes, durante y después.

TODOKAN HOMBURU DOJO

Japan Karate Do Kobudo Genbukai

Telfs.: 0261-7927648 Cel: 0414-0640307 Fax. 0261-7933694

E. Mail: albakian@amnet.com www.genbukaivenezuela.com

Sensei: EDGAR ALBAKIAN TOUMA

ENTRENAMIENTO TECNICO

SEN NO ZEN / KAMIKAZE

CHOQUE HIDARI – MIGI

IPON YIYU KUMITE

ATAQUE MANO / DEFENSA CONTRA ATAQUE MANO

ATAQUE MANO / DEFENSA CONTRA ATAQUE PIERNA

ATAQUE MANO / TAIZABAKI MANO

ATAQUE MANO / TAIZABAKI PIERNA

ATAQUE PIERNA / DEFENSA CONTRA ATAQUE MANO

ATAQUE PIERNA / DEFENSA CONTRA ATAQUE PIERNA

ATAQUE PIERNA / TAIZABAKI MANO

ATAQUE PIERNA / TAIZABAKI PIERNA

SACO

SACO ATAQUE DE MANO HACIENDO PESO CON SALIDA TAIZABAKI

SACO ATAQUE PIERNA HACIENDO PESO CON SALIDA TAIZABAKI

SACO ATAQUE MANO PIERNA CON CAMBIO DE GUARDIA

SACO ATAQUE PIERNA MANO CON CAMBIO DE GUARDIA

SPARRING

SPARRING PARA PIERNA

SPARRING PARA MANO

SPARRING DEFENSA PIERNA

SPARRING DEFENSA MANO

KUMITE WASA CON ESPEJO:

MAITE SUKI – GIAKUSUKI - GIAKUSUKI

GIAKUSUKI – GIAKUSUKI – MAITE SUKI

MAITE SUKI - HAITO UCHI

GIAKUSUKI - HAITO UCHI

HAITO UCHI – HAITO UCHI

URAKEN - GIAKUSUKI

ASHIBARAY – YODAN GERI - SUKI

TAIZABAKI – SHUDAN MAWASHI GERI

MAITE SUKI – GIAKUMAWASHI GERI – GIAKUSUKI

MAIASHI MAWASHI GERI – GIAKUSUKI – UKE - TAIZABAKI MAITE SUKI

GIAKUSUKI MAEASHI MAWASHI GERI – GIAKUMAWASHI GERI- GIAKUSUKI

ESTRATEGIAS:

TOCA MANO – MAITE SUKI – GIAKUSUKI

TOCA PIERNA – GIAKUSUKI – MAITE SUKI

TOCA PIERNA – TAIZABAKI – MAWASHI GERI

GIAKU NAGASHI UKE – GIAKUSUKI – MAITE SUKI

TRANCANDO GURDIA – GIAKUSUKI – MAITE SUKI

TAIZABAKI

NIKAI TAIZABAKI – MANO

NIKAI TAIZABAKI – PIERNA

NIKAI TAIZABAKI – MANO PIERNA

NIKAI TAIZABAKI – PIERNA MANO

PERA LOCA AMBAS GUARDIAS 10 ENTRADAS