

KARATE Y KOBUDÔ

PARA DISCAPACIDADOS

EN SILLA DE RUEDAS



Kenshinkan dôjô

Karate-dô

El Karate-dô es un arte marcial de origen japonés capaz de adaptarse a las personas con discapacidad, esta adaptabilidad permite su estudio y práctica a niños y niñas, jóvenes y adultos de todas las edades.

El enseñanza de un Arte Marcial Tradicional como el Karate, comporta el fomento de una serie de valores, elementos tan fundamentales como: la voluntad, el espíritu de sacrificio, la relación dentro de un grupo, la no violencia, la constancia, el respeto a uno mismo y a los demás, etc.

Además de esto, la practica y el estudio del Karate permite un desarrollo motriz integral, potenciando el funcionamiento de todos los sistemas corporales: musculo-esquelético, nervioso, respiratorio, etc.



Demostración de Karate-do en COCEMFE. Badajoz 2009.



Trabajo con compañero. Kihon Kumite.

Estructura de una clase de Karate

- Taiso: Ejercicios de acondicionamiento, en los que se trabaja el fortalecimiento musculo-esquelético, estimulándose el aparato respiratorio y activando el sistema circulatorio.
- Kihon: Estudio de técnica de Karate.
- Kihon Kumite: Trabajo con compañero.
- Kata: Estudio de formas establecidas de defensa y ataque que simulan un combate.
- Bunkai Kata: Análisis y aplicación de los movimientos del Kata.
- Ejercicios respiratorios específicos.
- Teoría e historia del Arte Marcial.



Demostración de Karate-do en COCEMFE. Badajoz 2009.



Clase de Karate-do en COCEMFE, Badajoz. 2009.

Kobudô

El Kobudô es un arte marcial procedente de Okinawa, una de las islas del archipiélago de Ryu Kyu, situado en el sur de Japón.

El arte del Kobudô engloba el estudio de diferentes armas tradicionales que, en su origen, fueron elementos de uso cotidiano entre los isleños.

Entre estas armas encontramos: Bo (bastón largo), tonfa, nunchaku, sai, etc.



Práctica de Kobudo. Cocemfe, Badajoz 2010.

El Kobudô es un arte marcial que se complementa a la perfección con el Karate, pues ambos han tenido un desarrollo paralelo en su historia y evolución.

En el trabajo del Kobudo encontramos distintos apartados, entre los cuales podemos destacar:

- Kihon: Estudio de la técnica.

- Kihon Kumite: Trabajo con compañeros.
- Kata: Formas de práctica en solitario



Práctica de Kihon Kumite en Kobudo. Cocemfe, Badaoz, 2010.



Trabajo de Kihon en Kobudo

Goshin (Defensa Personal)

Otro elemento interesante es el Goshin, o técnicas de defensa personal. Todas las Artes Marciales tienen un componente de utilidad en este terreno. El desarrollo de esta técnica (Goshin) nos permite trabajar con otros recursos, tales como:

- Kansetsu waza: técnicas de control articular.
- Nage waza: técnicas de proyección.
- Kuzushi waza: técnicas de derribo.



Técnicas de Goshin. Defensa personal.

REFERENCIAS

Pedro Martín González.

http://www.kenshinkanbadajoz.com/pedro_karate.pdf

http://www.kenshinkanbadajoz.com/pedro_aikido.pdf

http://www.kenshinkanbadajoz.com/pedro_katori.pdf

Diario HOY:

<http://www.hoy.es/20090612/badajoz/karate-silla-ruedas-20090612.html>

Revista GRADA:

<http://integracion.grada.es/badajoz/deporte/279-clases-de-karate-y-kobudo-adaptadas-a-silla-de-ruedas.html>

COCEMFE. Badajoz

<http://www.cocemfe.es/noticias/vernoticia.php?id=5769>

Diario HOY:

<http://www.hoy.es/v/20100302/deportes/deporte-base/ph2artes-marciales-pkarate-para-20100302.html>

Charla-Coloqui sobre Discapacidad y Karate:

<http://www.cocemfe.es/noticias/vernoticia.php?id=5757>

www.kenshinkanbadajoz.com