

CONCEPTOS

AMARTILLAR:

Movimiento preparatorio a la realización de un bloqueo, golpe de mano o pierna.

SISTEMA DEL RELOJ:

Sistema creado por Ed. Parker para ayudar al estudiante a visualizar los puntos de referencia para sus posiciones y desplazamientos.

ZONA DE ALTURA: (height zones)

El principio de esta teoría es observar las zonas en vez del punto de impacto para abarcar todo y visualizar una fijación del blanco. Observando las zonas se aprende a controlar las armas naturales de tu oponente y sus blancos. Este esquema representa una disección imaginaria de la anatomía del oponente y el espacio alrededor de el. **Comprende tres niveles;**

Zona alta, desde la cabeza al plexo solar.

Zona media, desde el plexo solar a los genitales.

Zona baja, desde los genitales a los pies.

ZONA DE EXTENSION: (width zones)

Es la zona que va de lado a lado del cuerpo del oponente en cuatro segmentos verticales que pueden ser protección o ataque:

Va desde el brazo izquierdo al hombro izquierdo

Del hombro izquierdo a la cabeza

Desde el centro de la cabeza al hombro derecho

Desde el hombro derecho al brazo derecho

ZONA DE PROFUNDIDAD: (depth zones)

Es la que se subdivide en siete zonas desde el frente hacia atrás del cuerpo de tu oponente.

1.- Mano adelantada a la rodilla.

2.- Rodilla a mano retrasada.

3.- Mano retrasada al hombro.

4.- Hombro a la lineal de la cara.

5.- Lineal de la cara a la nuca.

6.- Nuca al hombro.

7.- Hombro al pie atrasado.

PRECISION:

Es la capacidad para dirigir los movimientos ofensivos o defensivos al lugar o punto que nosotros necesitamos.

CONTROL:

A) Habilidad para restringir o ejecutar una acción con frecuencia regulada o persistente.

B) Es la regulación de la fuerza con exactitud para no causar daño.

El golpe debe ser detenido a escasos milímetros del objetivo.

RANGO:

Es la distancia que existe entre usted y el adversario. El conocimiento del rango nos permite elegir las armas adecuadas al realizar un ataque o defensa. "Hacer de la distancia nuestro mejor aliado".

CHEQUEO:

Es limitar, obstruir, reprimir a un oponente, cuando tomamos la acción. Esto es al ejecutar alguna presión (palanca), asegurando al oponente, usualmente para acomodarlo, todo esto es para minimizar su escape o anular su acción.

BASICOS:

Son los fundamentos de las artes marciales que ayudan a desarrollar la mente y el cuerpo para prepararnos para el combate físico. Estos movimientos simplificados los cuales forman la base del arte, son divididos en posiciones, desplazamientos, bloqueos, golpes y movimientos especializados. Los básicos son también movimientos físicos o acciones realizadas con la intención específica o propósito de atacar o defender.

ALFABETO DEL MOVIMIENTO:

Cada movimiento aprendido en KENPO, que sea usado en forma defensiva u ofensiva, o que sirva para ambos propósitos, es considerado como alfabeto del movimiento.

MOVIMIENTOS LINEALES:

Movimientos que son directos y resultan de una trayectoria en línea recta.

MOVIMIENTOS CIRCULARES:

Movimientos que predominan curvas o que persiguen (dando como resultado) en una curva. Cada movimiento puede ser usado en forma ofensiva o defensiva.

HABILIDAD

- Habilidad es lo que determina, saber elegir la acción cuando la oportunidad se presenta.
- El hombre: inteligente es quien triunfa y tiene muchos logros y está dispuesto a aprender más.
- Para desear algo no debes sentir vergüenza para lograrlo. Debes sudar para que la habilidad se haga realidad.
- Uno nunca debe decir no puedo, eso depende solo de la persona quien está haciéndolo.
- Perfección última es el resultado final de todos los beneficios del entrenamiento, no importa cuán pequeños éstos sean.
- "Yo puedo" no es tan convincente como "Yo hago".

ACCION

- Para la acción de golpear, encuéntralo.
- Reacción puede golpear la acción, si tocas el blanco final, el primer objetivo es dejarlo fuera del camino.
- Para ayudar a tu acción, aliméntala con la reacción de tu oponente.
- Acción internacional es dura de detener cuando el cuerpo está dirigiendo el movimiento.
- Mejores trabajos de engaños, cuando la acción busca dejar fuera la acción.
- Falsa ideas son conocidas para cometer la acción.
- Tretas son falsas ideas que son frecuentemente seguidas para cometer la acción.
- Cometer la acción cumple el provecho de una treta.
- Acción con efecto, necesita un oponente en chequeo.
- Hay solo un set de movimientos básicos, los demás son una variación de los mismos.
- Combinaciones no son más que la multiplicación de los movimientos básicos.

BLOQUEOS

- Cuando bloqueas en el interior del brazo de un oponente, hazlo bajo el codo del oponente; nunca sobre el.
- Cuando bloqueas en el exterior del brazo de un oponente, hazlo sobre el codo; nunca debajo de el.

ANALISIS DE COMPARACION

- Una presión no es más que un puño flojo.
- Una patada no es más que un paso exagerado.
- El tobillo es la muñeca del pie.
- Rodilla son los codos de las piernas.
- Pisotón es un paso acentuado.

Los ojos son las ventanas de la mente, los oídos son los ojos de las sombras. Lo que los ojos no pueden ver, los oídos lo pueden escuchar. Mientras que los oídos son las ventanas de las sombras, el sentido del tacto actúa como un sustituto de los ojos.