

Revista **BUDO** MARCIAL

EDICION N° 7 SETIEMBRE 2024

Mundial de Tang Soo Do
participación costarricense

Salon de la fama
Sifu Francisco Emilian

Shifu José Torres
exámenes Shaolin
escuela Yang Xiang de
Nicoya

Jitte: El arma del
Samurai

Kyudo: El arte
de los Emperadores

Kajukenbo
Maestro Mario Mata

Torneo Open Taekwondo
ITF Nicaragua 2024

Krav Maga
y mucho más



SALON DE LA FAMA SIFU

FRANCISCO EMILIAN



El sifu Francisco Emilian emigró a Costa Rica desde su natal El Salvador dedicado a una vida en las artes marciales. Nació en el año de 1939 a los veinte años empezó, con el sistema militar salvadoreño; o Escuela del Círculo Militar de El Salvador.



SIFU Y EL EMBAJADOR DE TAIWAN

Durante su carrera militar, sifu se especializa en las artes marciales chinas tradicionales, dónde luego se establece en Costa Rica, y dedica su enseñanza en varios lugares entre, ellos el Comunal de San Martín, en la López Mateos y en el comunal de Cristo Rey.



Durante muchos años de práctica y enseñando su arte tradicional sifu dedica gran parte haciendo demostraciones, en nuestro país dónde, además conoce a muchos otros, maestros de diferentes artes marciales de nuestro país entre ellos al Shihan Orlando Madrigal, y a la familia Sanabria.

La revista budo marcial le rinde un homenaje al sifu, que hoy en día a sus 86 encuentra retirado pero agradeciéndole, profundamente su legado de enseñanzas y dedicación.



SIFU DANDO UNA DEMOSTRACIÓN CHINGUN

DOMO ARIGATO GOZAIMASHITA!!

TORNEO OPEN DE TAEKWON-DO ITF NICARAGUA 2024

Los atletas que participaron en el torneo son estudiantes de la Academia de Taekwon-Do ITF Baekjul Boolgool de Heredia la cual es dirigida por el Sabun Nim Eduardo Herrera, el cual ha preparado en los entrenamientos a los jóvenes para competir tanto a nivel Nacional como Internacional y tengan la oportunidad de conocer y medirse con otros taekwondista y obtener experiencias que les ayudaran a seguir creciendo y mejorando sus habilidades.



Los logros obtenidos por los atletas son los siguientes:
CATEGORÍA JUVENIL FEMENINO
 Angely Balladares
 -Campeona Centroamericana en Combate
 -Subcampeona Centroamericana en Tules



Los logros obtenidos por los atletas son los siguientes:
Categoría Juveniles Masculino
 Joab Balladares
 -Campeón Centroamericano en combate



Los logros obtenidos por los atletas son los siguientes:
Categoría Mayor Femenino
 Katherine Araya Chacón
 -Medalla de Bronce en combate



Los logros obtenidos por los atletas son los siguientes:
Categoría Mayor Masculino
 Francisco Porras Blanco
 -Subcampeón en Tules
 -Medalla Bronce en combate



Los logros obtenidos por los atletas son los siguientes:
Categoría Mayor Masculino
Eduardo Herrera
-Subcampeón en Combate

Agradecimiento por todo su trabajo a la señora Claudia Balladares que tiene el puesto de tesorera en nuestra organización de Taekwon-Do ITF Integrity Costa Rica y tía de 2 de los atletas, muy eficiente con toda la logística de la compra de boletos de transporte, hospedaje y alimentación.



También dar un destacado agradecimiento a la señora Sindy Chacón por el apoyo en la mesa de calificación, con tomar los tiempos de los combates, entre otras cosas que siempre tiene la voluntad de colaborar y



Y no puede faltar nuestros agradecimientos con los padres de familia que nos apoyan tanto económico como con su ayuda en cuidar, en pasar el equipo de protección, con la hidratación y muchas cosas que siempre están atentos en darnos, y con sus porras que siempre son necesarias para animar al grupo al momento de las competencias.

El arma Jitte

Conocida con el nombre de Jutte o Jitte, es un arma que se uso por la casta Samurai en el periodo Edo.



Fue utilizada por los Samurais que hacían las veces de policías en las ciudades. Estos policías urbanos eran llamados "okappiki" o "doshin", ambos términos aludian al arma que portaban (el jutte), con el cual se les identificaba cual si fuera una placa (como la de los policías actuales).



Arma Jitte o Jutte

El jutte moderno puede llegar a medir hasta 45 cm de largo, sin bordes cortantes y con un saliente de 5 cm o más, que empieza en la protección de la empuñadura. Se sujeta con una mano, y su saliente o gancho se puede usar para trabar la hoja de una espada.



Su uso más cotidiano era el de enganchar la ropa del agresor para dominaron. Literalmente su nombre significa "diez manos".



Se considera un arma defensiva y sus orígenes se rastrean hasta el periodo Muromachi. En este periodo, se confeccionados de madera y su longitud podía alcanzar de 50 a 70 cm.

Como casi todas las armas tradicionales, su enseñanza es recogida con el nombre de Jutte Jutsu y es practicada dentro de algunas escuelas de Kobudo.



En el Karate Do algunos estilos no todos tienen un kata o forma con este mismo nombre Jutte o más conocida como Jitte, muy posible fue adoptada por una porción de la misma en la que se levantan los brazos; por encima de la cabeza y se imita la forma de un jutte, con su guardia apuntando hacia arriba.



En el Karate Do algunos estilos no todos tienen un kata o forma con este mismo nombre Jutte o más conocida como Jitte, muy posible fue adoptada por una porción de la misma en la que se levantan los brazos; por encima de la cabeza y se imita la forma de un jutte, con su guardia apuntando hacia arriba.



Recopilación por:
Sensei Asley Aguiar Reinoso
6to Dan Wado Ryu academia, tradicional de Cuba
y presidente de la escuela Nihon Dojo.

CENTRO DE ARTES MARCIALES



El Centro de Artes Marciales se encuentra ubicado en San Francisco de Dos Ríos. En dicho centro se imparten diversas disciplinas como Taekwondo, Karate, Jiu-Jitsu, Kung-Fu, etc.

El centro cuenta con grandes instalaciones, diversidad de horarios de lunes a domingos, donde se trabaja en programas preventivos, seminarios y talleres. Además ofrece acondicionamiento físico para personas con discapacidad y adultos mayores.

Para cualquier información, pueden contactar al Maestro Alberto Montero al Whatsapp 7006-9929

Mundial de Tang Soo Do

Participación costarricense

El pasado mes de julio se llevó a cabo, el campeonato mundial de Tang Soo Do en la ciudad de Greensboro, Carolina del Norte, Estados Unidos; dicho evento fue organizado por la Asociación Mundial de Tang Soo Do, el cual se realiza cada dos años en dicho país.

Este año contó con la participación de mil cuatrocientos competidores de treinta y cinco países, que representan a la asociación, entre ellos estuvo Costa Rica.



Delegación costarricense en el mundial de Tang Soo Do

Este torneo se viene realizando en Estados Unidos, desde 1986 por la Asociación Mundial de Tang Soo Do en la que reúnen países, miembros de esta organización. Participan durante dos días, el primer día, compiten todos los cinturones negros, el segundo día, compiten los cinturones de color a la vez que se hace la inauguración.



Competidores de distintos países de Tang Soo Do

La delegación tica estuvo representada por trece competidores a cargo del maestro Jovel Zuñiga Hernandez, diez fueron de la escuela, Taekyum de Tibas, otros dos competidores de la escuela de San Pedro, de Montes de Oca, y un alumno de la escuela de Santa Ana.

Nuestros atletas obtuvieron un medallero en oro, plata, y bronce en distintas categorías. La próxima cita mundialista se llevará a cabo dentro de dos años, en la ciudad de Chicago, Illinois.



El torneo fue de gran beneficio para todos los participantes ya que dicto varios seminarios, antes y después del campeonato; nos comentó el maestro Zuñiga Hernandez que previo al mundial, la asociación dispone la opción, a los estudiantes que se inscriben en el torneo de participar en clínicas, que maestros alrededor del mundo, se ofrecen a dar. El maestro Zuñiga dio dos capacitaciones, una para cinturones negros, del cual asistieron veinte alumnos, y otra para cinturones de color, del que asistieron cuarenta y cinco estudiantes. El tema que impartió el maestro Zuñiga; se trato de como mejorar los katas o formas a nivel de competición.

Cabe resaltar que a su regreso tanto maestro como alumnos, recibieron un reconocimiento por parte de la municipalidad de Tibas, por los logros obtenidos en este campeonato mundial felicidades a todos.

Medallistas:

Kenneth Aguilar Barquero, plata y bronce.

Grisnal Piedra Delgado, bronce.

Cindy Solorzano Machado, 2 bronces.

Miguel Barboza, 3 de oro.

Eugenia Bareantes Leiton, oro, plata y bronce.

Carlos Pérez Marin, oro y bronce.

행운을 빌어요

(HAENG-UN-EUL BIL-EOYO)



Reconocimiento por parte de la municipalidad de Tibas





OPEN DE

**COSTA
RICA**

2024

2-3
DE NOVIEMBRE
9:00 AM
Escuela Central de
San Sebastián, San
José, Costa Rica.

INFORMACIÓN
☎ **+506 8789 8875**
✉ **MARIOTHOMAS@GMAIL.COM**

PAÍSES INVITADOS

MÉXICO | PANAMÁ | HONDURAS | GUATEMALA | EL SALVADOR | VENEZUELA | NICARAGUA | BELIZE | COLOMBIA

**Sensei:
Presentes.**

La organizacion Sho Ryu Kan, afiliada a la Federacion Costarricense de karate-do, les Saluda y les agradece todo el apoyo que nos brindan con su participacion en nuestro evento

Information del Torneo

Día: 2 y 3 de noviembre de 2024

Horario: 9:00 a.m. – Competiciones Infantil, Cadetes y Junior.
11:00 a.m. – Categorías de Atletas con Capacidades Especiales.
12:00 m.d – Inicio de las Competencias Senior.

Nota: Las llaves de competencia se confeccionarán en los días previos al evento. Es responsabilidad de cada entrenador inscribir a sus competidores en el peso y categoría correctos.

Lugar: Gimnasio Escuela Central de San Sebastián

Costos de participación

Se disputarán categorías individuales y por equipos
\$ 60 dólares o su equivalente en colones, una o dos categorías.
(Kata o Kumite)
Equipos Kata (pueden ser mixtos)
\$ 30 o su equivalente en colones.
Equipos Kumite (tres integrantes del mismo género).
\$ 30 o su equivalente en colones.

Premiación:

Se premiará con medallas al Primer, Segundo y Tercer lugar de cada categoría. También se premiará con una Copa a la agrupacion Deportiva con mayor puntaje en la sumatoria del evento acorde al número de medallas obtenidas.
(Oro: 3 puntos - Plata: 2 puntos - Bronce: 1 punto)

Último día para enviar inscripciones: Se les mandaran link para inscripciones.

Viernes 1 de noviembre a las 11:59 p.m. (posterior esta fecha no se aceptarán Más inscripciones)

Contacto costo de hospedaje:

Eco-Travel- agencia de viajes.

Ronald Sanchez Campos

Cedula juridica 3-101-659006

Teléfono +506 83720728

Correo. reservaciones@ecotravelcr.com

Contacto para enviar de inscripciones:

José Luis Vargas Morales correo electrónico jlv79@yahoo.com – celular +50683675439

- Mario Thomas Arroyo. Correo Electrónico: mariothomas@gmail.com – Celular: +506 87 89 88 75

Pago de inscripciones:

- En efectivo el sábado 02 de noviembre en el gimnasio de competencia o para depósitos por inscripciones comunicarse con Mario Thomas Arroyo. +50687898875

Nota: La organización no se hará responsable de datos erróneamente consignados, NO se cambiarán las Llaves de Competición el día del evento.

Favor ser muy cuidadosos en el llenado de los documentos de inscripción y utilizar la codificación de categorías que se está remitiendo en la invitación.

CATEGORIAS

Divisiones de Kata		
Kata Individual		
Código	Categoría	Detalle
Ka0	Kata individual masculino menos de 5 años	Todos los cinturones
Ka-1	Kata individual femenino menos de 5 años	Todos los cinturones
Ka2	Kata individual masculino 6 a 8 años	Todos los cinturones
Ka3	Kata individual femenino 6 a 8 años	Todos los cinturones

Ka4	Kata individual masculino 9 a 11 años	10mo a 6to kyu
Ka5	Kata individual femenino 9 a 11 años	10mo a 6to kyu
K6	Kata individual masculino 9 a 11 años	5to kyu o superior
Ka7	Kata individual femenino 9 a 11 años	5to kyu o superior
Ka8	Kata individual masculino 12 a 14 años	10mo a 6to kyu
Ka9	Kata individual femenino 12 a 14 años	10mo a 6to kyu
Ka10	Kata individual masculino 12 a 14 años	5to kyu o superior
Ka11	Kata individual femenino 12 a 14 años	5to kyu o superior
Ka12	Kata individual masculino 15 a 17 años	10mo a 7to kyu
Ka13	Kata individual femenino 15 a 17 años	10mo a 7to kyu
Ka14	Kata individual masculino 15 a 17 años	6to a 4to kyu
Ka15	Kata individual femenino 15 a 17 años	6to a 4to kyu
Ka16	Kata individual masculino 15 a 17 años	3er kyu o superior
Ka17	Kata individual femenino 15 a 17 años	3er kyu o superior
Ka18	Kata individual masculino Senior	10mo a 7to kyu
Ka19	Kata individual femenino Senior	10mo a 7to kyu
Ka20	Kata individual masculino Senior	6to a 4to kyu
Ka21	Kata individual femenino Senior	6to a 4to kyu
Ka22	Kata individual masculino Senior	3er kyu o superior
Ka23	Kata individual femenino Senior	3er kyu o superior
Kata Equipos		
Ka24	Kata Equipo Mixto	Menores de 16 años
Ka25	Kata Equipo Mixto	Mayores de 16 años
Categoría kata individual Master		
Ka26	Kata individual Femenina	Mayores +35 años
Ka27	Kata individual Masculino	Mayores +35 años
Kata Atletas Capacidades Sobresalientes		
Ka28	Atletas con Capacidades Sobresalientes	

Aclaraciones Divisiones de Kata

Todas las categorías de 10mo a 7to kyu y 6to a 4to kyu presentarán Kata libre y podrán repetir Katas.

Todas las categoria se evaluaran de dos en dos con Sistema de elimination directa con banderas.

Todas las categorías presentarán kata acorde a los lineamientos de la FECOKA y la WKF Reglamento Vigente.

KATA EQUIPO: Podrán integrarse de solo hombres, solo mujeres o mixtos.

Divisiones de Kumite		
Kumite Individual		
Código	Categoría	Detalle
Ku0	Kumite indiv masculino y femenino menos de 5 años	Todos los cinturones
Ku1	Kumite individual masculino 6- 7 años	Todos los cinturones
Ku2	Kumite individual femenino 6 – 7 años	Todos los cinturones
Ku3	Kumite individual masculino 8 a 9 años	10mo a 6to kyu
Ku4	Kumite individual femenino 8 a 9 años	10mo a 6to kyu
Ku5	Kumite individual masculino 8 a 9 años.	5to kyu o superior
Ku6	Kumite individual femenino 10 a 11 años	5to kyu o superior
Ku7	Kumite individual masculino 10 a 11 años	10mo a 6to kyu
Ku8	Kumite individual femenino 10 a 11 años	10mo a 6to kyu
Ku9	Kumite individual masculino 10 a 11 años	5to kyu o superior
Ku10	Kumite individual femenino 10 a 11 años	5to kyu o superior
Ku11	Kumite individual masculino 12 a 13 años	10mo a 7to kyu
Ku12	Kumite individual femenino 12 a 13 años	10mo a 7to kyu
Ku13	Kumite individual masculino 12 a 13 años	6to a 4to kyu
Ku14	Kumite individual femenino 12 a 13 años	6to a 4to kyu
Ku15	Kumite individual masculino 12 a 13 años	3er kyu o superior
Ku16	Kumite individual femenino 12 a 13 años	3er kyu o superior
Ku17	Kumite individual masculino 14-15 años	10mo a 7to kyu
Ku18	Kumite individual femenino 14-15 años.	10mo a 7to kyu
Ku19	Kumite individual masculino 14 – 15 años.	6to a 4to kyu
Ku20	Kumite individual femenino 14 – 15 años.	6to a 4to kyu
Ku21	Kumite individual masculino 14-15 años.	3er kyu o superior
Ku22	Kumite individual femenino 14 – 15 años	3er kyu o superior
Ku23	Kumite individual masculino 16 -17 años.	10mo a 7to kyu
Ku24	Kumite individual femenino 16 -17 años	10mo a 7kyu
Ku25	Kumite individual masculino 16- 17 años.	6to a 4to kyu
Ku26	Kumite individual femenino 16 -17 años	6to a 4to kyu
Ku27	Kumite individual masculino 16 -17 años.	3er kyu o superior
Ku28	Kumite individual femenino 16- 17 años.	3er kyu o superior
Ku29	kumite individual masculino senior	10to kyu a 7to kyu
Ku30	Kumite individual femenino Senior	10to kyu a 7to kyu
KU31	Kumite individual masculino senior	6to a 4to kyu
Ku32	Kumite individual femenino senior	6to a 4to kyu

Ku33	Kumite individual femenino señor	3er kyu o superior -50
Ku34	Kumite individual femenino señor	3er kyu o superior -55
Ku35	kumite individual femenino senior	3er kyu superior -61
Ku36	Kumite individual femenino Senior	3er kyu superior -68
Ku37	Kumite individual femenino señor	3er kyu o superior +68
Ku38	Kumite individual masculino señor	3er kyu o superior -60
Ku39	Kumite individual masculino señor	3er kyu o superior -67
Ku40	Kumite individual masculino señor	3er kyu o superior -75
Ku41	Kumite individual masculino señor	3er kyu o superior -84
Ku42	Kumite individual masculino señor	3er kyu o superior +84
	Categoría kumite individual Master	
Ku43	Kumite individual Femenina	Mayores +35 años
Ku44	Kumite individual Masculino	Mayores +35 años
	Kumite Equipos	
Ku45	Kumite Equipo Masculino	(3 integrantes)
Ku46	Kumite Equipo Femenino	(3 integrantes)

ENTRADA GENERAL \$ 5 dólares o C 2.500 COLONES

INVITACIÓN

SEXTA EDICIÓN

COSTA RICA OPEN DE KARATE

2024

Organiza: Sensei Mario Thomas Arroyo

Kyudo: El Arte de los Emperadores

Autor: Javier Orué



El estudiante parecía desconcertado. Se volvió, y levantó en alto otra vez el gran arco Japonés. El joven retiró la flecha, y esta se fue silbando hacia el objetivo. "No", dice el instructor quien explica pacientemente, que se supone que el arquero nunca debe disparar la flecha. El estudiante frunció el ceño: "No entiendo. ¿Cómo se puede soltar el tiro si no lo hago?", preguntó. "Dispara", respondió el maestro. ¿Se dispara la flecha? Si. Es un extraño concepto para la mente occidental, pero en este breve diálogo, Eugene Herrigel, occidental, resumió sucintamente "el momento de la verdad" en este fascinante sistema de arte japonés llamado Kyudo. Herrigel presentó su visión en el brillante libro "Zen en el arte del tiro con arco", obra pionera en la materia. Acorde a la doctrina del Kyudo, mediante una profunda concentración, el practicante y

la flecha son uno. Esto parece un poco difícil de entender, pero no dejes que te moleste. No solo los occidentales, sino incluso los japoneses han estado lidiando con los difíciles problemas filosóficos del tiro con arco Zen, y con el entendimiento de estas diferencias va un largo camino para ayudar a comprender el concepto japonés. Los contrastes entre la arquería japonesa y los métodos occidentales son muchos e interesantes. Quizás, el Kyudo no siempre haya proporcionado a los mejores tiradores en el tiro con arco, pero el entrenamiento y los ideales que defiende han ayudado a dar forma a la personalidad y el carácter japonés. Lo principal a tener en cuenta sobre el tiro con arco japonés es que es más que un deporte. Al igual que en las artes marciales japonesas, lo importante es cómo se realiza el disparo, el estilo y la forma en que lo acompaña, y lo principal, los beneficios para el carácter y el espíritu de las personas, que el estudio riguroso del arco. Aunque el tiro con arco japonés se remonta a más de 1500 años atrás, cuenta con más de medio millón de practicantes hoy.

Para entender mejor de que se trata el Kyudo, es mejor pegarle un vistazo a su génesis. Primero comprendamos que la arquería es parte de las 18 disciplinas marciales que estudiaban los Samurai. Y el arco tiene mucha relación con la historia del Japón. El arco largo inglés dio vuelta a la victoria contra las ballestas francesas en Agincourt en 1415. Un siglo y medio antes, el arco japonés, aún más largo, jugó un papel clave en repeler a los invasores mongoles de Kublai Kan, que también eran famosos por sus mortales tiros de ballesta. Fue durante una lucha crucial que un tifón barrió desde el Pacífico y aplastó a la flota invasora mongol. Desde tiempos antiguos, el arco y la flecha han sido considerados instrumentos de buena fortuna en Japón. Hoy se usa para dispersar a los demonios, y atraer paz, felicidad y suceso, siendo parte del folclore del país del sol naciente. Japón incluso cuenta con su propio Robín Hood o Guillermo Tell en la persona de Nachu No Michi. En el siglo XIII cuando los clanes Genji y Heike forcejearon por el poder territorial, confrontaron en la batalla de Yashima a lo largo de la costa del mar interior. Mientras los Genji condujeron a sus enemigos hacia el mar, uno de los nobles de Heike en un barco que huía sostuvo en alto un fanático de cresta real pegado a un palo y se atrevió a uno de los Samurai de Genji en la costa para derribarlo. Nachu asumió el reto. Envío una flecha intermitente hacia el pequeño blanco que se elevaba y sumergía. Fue un disparo fantástico, perforando el pasador central donde se sujetan las costillas del ventilador.



Gotō Tomio Fujita Keizō Hanako Ryūzō Ōhasama Shūtei Eugen Herrigel Wiki Kiyoshi Hani Gorō Kumashiro Isaburō Obi Noriharu
 後藤富夫 藤田敬三 花戸龍蔵 大狭秀栄 三木清 羽仁五郎 熊代猪三郎 小尾範治

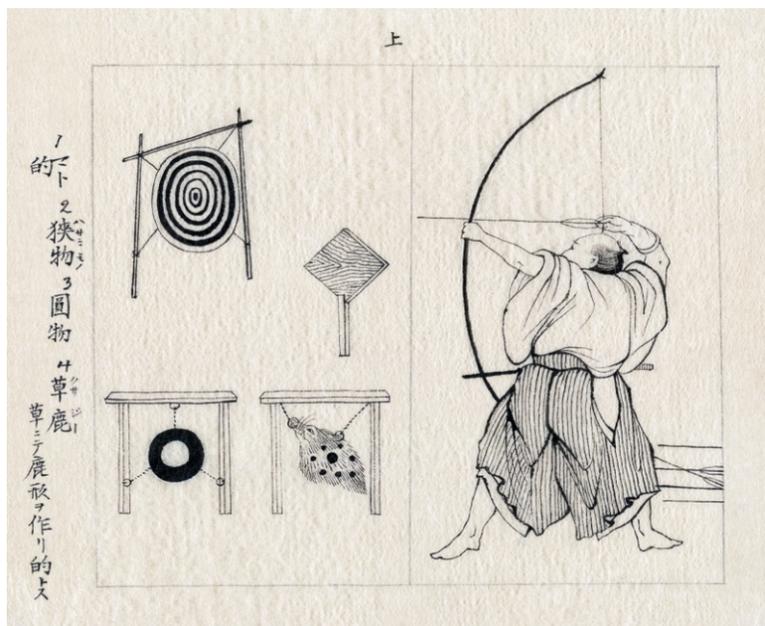


1922年ハイデルベルクにて

Para consternación de Heike y los gritos triunfantes de Genji, el abanico real se hizo pedazos y cayó al mar, un presagio siniestro para los Heike, que fueron aplastados de una vez por todas en esta batalla. El uso del arco y flecha, indudablemente, antecede el recuerdo histórico de Japón, y probablemente sigue el patrón en otras partes del mundo, donde primero se utilizó para cazar, y luego para la guerra. Los habitantes originales de las islas japonesas – los Ainu, o aborígenes blancos – fueron calificados arqueros, preparados tanto para la caza o la guerra. El equipo de arquero para uso de guerra se encontraba en manos de la nobleza y los Samurai, y las tácticas de combate fueron creciendo para que los arqueros se conviertan con el tiempo como una preparada unidad de combate. Las unidades de combate conformadas por arqueros demostraron ser decisivos durante los turbulentos siglos XV y XVI. Varias líneas de arqueros se desplegarían en un campo, y avanzarían constantemente contra las fuerzas enemigas manteniendo un fuego continuo. Todos los demás arqueros de la primera línea dispararon, mientras que los compañeros alternos se arrodillaron, tiraron las flechas de la cuerda para el siguiente disparo y corrieron unos pasos. Esta táctica de tener arqueros alternativos disparando sus flechas y recargarse simultáneamente mientras avanzaban hacia adelante, fue la misma con las armas británicas empleadas con gran efecto en los siglos posteriores. En el siglo XVII, los Tokugawa rigieron la nación con reglas de acero, comenzando con 250 años de “paz”. Las armas de fuego fueron importadas de Europa durante el Siglo XVI, por lo que finalizó el uso del arco y flecha como arma de guerra. El tiro con arco militar, de hecho todo tipo de tiro con arco, se extinguió a excepción de la variedad ceremonial. El tiro con arco Samurai, o Kyudo, se convirtió finalmente en una forma ritual de tiro con arco después de que se terminó su utilidad en el campo de batalla. Así se cambió de la antigua forma de tiro con arco, a una nueva forma filosófica. Varias escuelas de tiro con arco se separaron del Kyudo. Las tres principales fueron: Nihon, Kajima y Soken. Otras escuelas importantes son Takeda, Shigo, Nichioku, Hioki y Ogawawara.

En 1895, bajo la égida militar, se creó la Sociedad Nacional de las Artes Marciales, donde el Kyudo fue incluido. Esta sociedad estimuló la práctica de la arquería la cual continúa de manera creciente hasta nuestros días. Una de las primeras cosas que un occidental nota sobre Kyudo es la longitud extrema del arco. Son casi siete pies y medio de bambú laminado y madera, lo que lo haría considerablemente más largo que el famoso arco largo inglés. La parte posterior y el vientre del arco están formados por tiras finas de bambú, y el centro está reforzado por tres secciones de bambú insertadas lateralmente. A ambos lados de estas secciones centrales hay tiras de madera de cera. La madera se usa en los extremos en lugar de cuerno, y la cuerda de arco está hecha de cáñamo. La longitud de las flechas varía de 36 a 40 pulgadas, con plumas de cinco pulgadas de largo. Las flechas en sí son de bambú, mientras que las puntas de metal son similares a las que se encuentran en las flechas de los estilos occidentales. El guante de tiro llamado "Yugake" está hecho de piel de ciervo y normalmente se usa en la mano derecha. El pulgar está hecho de ciervo, con cuero suave en el interior y cuero duro en el exterior. La bocina también se usa para la ranura de la flecha entre el pulgar y el primer dedo. Se utilizan guantes de dos y tres dedos. Se sujeta una correa y se envuelve alrededor de la muñeca para mantener el guante en su lugar. El traje tradicional usado por el kyudoka consiste en una blusa larga llamada "Monpoku", que está metida en una falda larga llamada hakama, como la que usan los aikidokas. Las mujeres usan "peto" de cuero para protegerse de la cuerda que se rompe en las liberaciones. También usan un cordón blanco llamado "tasuki" para atar sus mangas hacia atrás. El calzado varía desde el "tabi" formal hasta el uso informal, como los

calcetines, que a veces llevan las niñas de las escuelas. Si bien el propósito práctico de Kyudo es golpear el objetivo con la flecha, también se debe golpear la marca con la postura erguida en la postura correcta y manejar el arco para concentrar la mente, olvidando todo lo demás.



Varios occidentales han tratado de explicar al Kyudo. El escritor de artes marciales, Don Draeger, lo supo expresar en un artículo titulado: "Zen: el arma secreta del atleta", escrito hace décadas para la edición Anual de Asahi Shimbun: "Esto es Japón", dice Draeger, "Conscientemente o no, el Zen se traslada al entrenamiento del atleta que se adhiere al método de entrenamiento tradicional... en sí, el Zen se absorbe instintivamente"; "Las habilidades se transmiten de varias maneras, de maestro a alumno, sin depender mucho de los libros, el estudio, las ayudas de entrenamiento, etc.", también agrega, "la respiración abdominal profunda se realiza para el control físico y espiritual". De hecho, bajo el concepto oriental, el abdomen, no el corazón del cerebro, es el asiento del cuerpo y el universo del alma. Otra forma de decirlo, es decir que es el centro del "Ki". Es una costumbre común que los japoneses usen una especie de banda del vientre de lana y un suéter alrededor de la sección media o el abdomen para protegerlo. Draeger también hace un buen punto cuando dice por que el practicante japonés es "shugyasha", o un

practicante austero. Entrena continuamente independientemente de la temporada, y es un devoto de toda la vida. Entre los diversos libros escritos sobre el tiro al arco Zen para consumo externo, tal vez "Zen en el arte del tiro con arco" de Eugene Herrigel, se acerca más a comprender la filosofía de esta disciplina. El alemán pasó cinco años estudiando y practicando Kyudo en Japón en un intento por aprender la forma correcta de liberar la cuerda del arco. Como se mencionó anteriormente, el instante de lanzamiento es el "momento de la verdad" del Kyudo, y el más difícil de dominar.

En una conversación típica en el libro entre Herrigel y su maestro, Awa Kenzô (1880-1939), se ven vívidamente los aspectos Zen del arte marcial:

- **Herregel: ¿Cómo se puede soltar el tiro si no lo haces?**
- **Kenzo:** Dispara..., eres totalmente independiente del tiro. (Después de que Herregel acaba de disparar su flecha) Te mantuviste absolutamente inconsciente y sin propósito en la tensión más alta (del arroje) para que el disparo cayera de ti como una fruta madura.
- **Herregel:** El arco, la flecha, la meta y el ego se funden entre sí para que ya no pueda separarlos. E incluso la necesidad de separarlos ha desaparecido. Tan pronto como tomo el arco y disparo, todo se vuelve tan claro, directo, y ridículamente simple.
- **Kenzo:** Ahora, por fin, la cuerda del arco te ha atravesado.

El estudiante alemán de Kyudo se enfrentó a la contradicción de practicar sin interrupción, pero sin intentarlo, de liberar intencionalmente la cuerda tensa pero sin intención. El maestro insistió en que Kyudo no se podía aprender a menos que la flecha "se dispare a sí misma", a menos que se suelte la cuerda "Wu hsin" y "Wu Nien", (Sin mente, sin opción).

KAJUKENBO

”Un camino de persistencia para enfrentar adversidades”

En Costa Rica conocemos muchos estilos de artes marciales como Taekwondo, Karate, Judo y otros. Dentro de todos ellos, desde ya hace varias décadas existe otro estilo híbrido que es sumamente interesante por su fusión de técnicas.

El KAJUKENBO, creado en Hawai alrededor de los años 40; se basa en una combinación de técnicas muy efectivas de Karate, Judo, Kenpo y Boxeo chino (*incluyendo patadas, golpes con puños, lucha de suelo*); impulsado por los Maestros Adriano Emperado, Peter Young Yil Choo, Joe Holck, Frank Ordóñez, George Chang; quienes unieron sus valiosos conocimientos para desarrollar un sistema aplicado a la defensa personal callejera.

Mario Enrique Mata Quesada – es un Profesor Altamente reconocido de la Academia Total Force CR, en donde se imparte lecciones de este fascinante Arte Marcial KAJUKENBO y nos explica que más que un sistema de contacto, se trata de un método para enfrentar y superar cualquier adversidad de la vida cotidiana; pue implica mucha perseverancia, actitud, disciplina, coraje y someterse a entrenamientos estrictos para poder avanzar. El profesor Mata Quesada, inició su academia en el año 2008 gracias al legado de su Maestro Alexander Araya Montes (**experto y Campeón Latinoamericano en full contac y thaiboxing, ranqueado dentro de los 10 mejores peleadores del mundo**); para Mario Mata como profesor lo más importante; es inculcarle a sus alumnos valores morales, ética, respeto y armonía con la vida; ya que lo primero que se debe defender es la dignidad humana; de ahí que se debe evitar utilizar el arte marcial para agredir a otras personas; pues básicamente las técnicas son necesarias solamente cuando la vida se pone en riesgo ante alguna amenaza callejera, casos de violencia o peligro de agresión; razón por la cual se debe manejar un autocontrol para no cometer errores lamentables ni de carácter legal.

Por su parte Mario Mata, agradece entrenar Artes Marciales ya que ha logrado obtener grandes beneficios producto de la disciplina; hoy día



Profesor Mario Mata / Master Alexander Araya / Profesor Alex Araya(hijo)



también ejerce su carrera como Administrador de empresas y diseño gráfico; por lo que recomienda a todas las personas y especialmente a los más jóvenes o niños; que mantengan su mente ocupada en actividades positivas como: deportes, artes, recreación, nivel académico para que se alejen de drogas o vicios dañinos y puedan dominar sus propios miedos o inseguridades; incluso adquirir habilidades reaccionar con sabiduría y de forma correcta ante situaciones difíciles; alimentando de forma integral su mente, cuerpo y espíritu.

Otro de los privilegios y tesoros que el profesor Mario Mata ha encontrado el Arte Marcial es haber conocido a muchos otros grandes Maestros a nivel nacional e internacional; estrechando gratos lazos de amistad; con quienes a unido esfuerzos aportando su granito de arena por medio de organización de torneos, charlas, seminarios, talleres y transmitiendo su enseñanza en diferentes lugares del mundo; inspirando así a otras personas. Hoy por hoy, el KAJUKENBO permite a las personas que lo practican: mejorar su salud, eliminar estrés, obtener más condición física y por ende obtener amplios conocimientos de defensa personal.

Para información y clases; pueden contactar al Profesor Mario Mata, a su número 6078-5621.

LAS ARTES DE COMBATE EUROPEAS

Por Javier Orue:

Mientras que las artes de combate asiáticas ya desde inicios del siglo pasado obtuvieron toneladas de publicidad mediática, su contraparte europea pasó a segundo plano, o directamente en muchos casos, fue ignorada, ocurriendo que varias de sus disciplinas de combate desaparecieran, perdiéndose su legado. Desde que el fallecido maestro chino Cheng Man Ching llevó a Estados Unidos el Tai Chi Chuan a principios del siglo XX, y abriera entre sus paisanos una clase, (considerándose el primer oriental en enseñar en Occidente), y de a poco les permitiera a los occidentales participar, se dio un boom mediático, que hasta hoy día haya toda una industria detrás. Una razón por la que las artes marciales asiáticas florecieron, fue su adaptación a los tiempos. De artes de guerra pasaron a ser deporte en unos casos, o artes de auto conocimiento en otros. Es así que por ejemplo en Argentina, las artes marciales en cantidad de público que las practica son la segunda actividad deportiva del país, solo superado por el Fútbol. ¿Pero qué pasó con las artes de combate europeas?



DEPORTES DE COMBATE

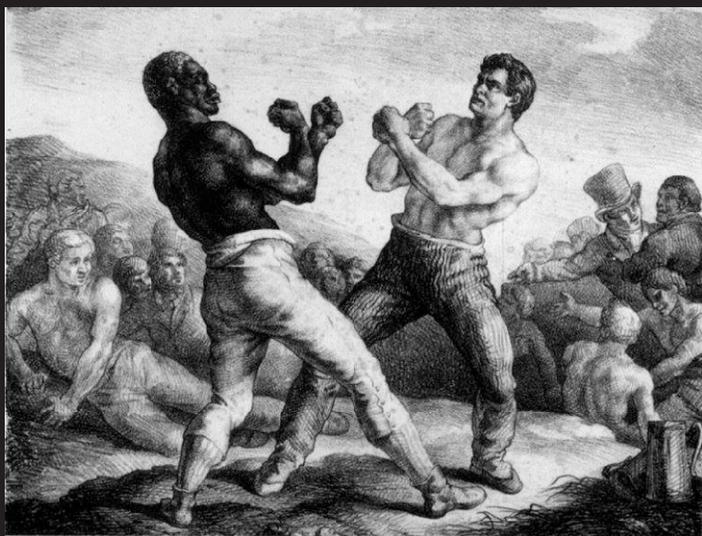
El Pugilismo, Lucha, Esgrima, Arroje de Jabalina, y Arquería son las formas de combate occidentales más conocidas a la fecha, que pese a estar limitadas por reglas, cuentan con gran predicamento. Son además, deportes que quizás no desarrollen al individuo espiritualmente, como lo hacen las disciplinas marciales modernas, pero si brindan cultura deportiva y buenos modales. Este concepto proviene de los griegos, quienes consideraban que un cuerpo sano era fuente de una mente sana.

El Boxeo y la Lucha, como el Judo y Karate, pueden hacer lo propio como sus artes colegas asiáticas. Ambos deportes fueron suavizados con una serie de reglas para convertirlos en el deporte que hoy son practicados por millones alrededor del mundo. Bruce Lee sostuvo en extremadamente alta opinión el valor del deporte marcial occidental y se basó en gran medida en el Boxeo y la Esgrima mientras desarrollaba su Jeet Kune Do. El Boxeo practicado por los antiguos griegos implicaba una ciencia mínima, que consistía principalmente en golpes de tipo "swinging" y "looping" y poca defensa aparte de la capacidad de "endurecerse". Los romanos añadieron un abrigo de cuero o guante llamado cestus, a veces con clavos de metal para infligir más daño ya que sus gustos se volvieron más sangrientos. A medida que el boxeo evolucionó en Inglaterra, fue influenciado por la Esgrima, que agregó más precisos y potentes empujes lineales en lugar de oscilaciones, y paradas más eficaces en lugar de simples bloqueos. El juego de pies del Boxeo es casi idéntico al de la Esgrima, al igual que el uso de la estrategia para permitir que uno golpee un objetivo en lugar de sólo azotarlo. Es interesante notar que en Japón, la espada también influyó en el Aikido.

El deporte de los nudillos utilizó muchos métodos que ya no se permiten: el "chopper" o caída de puño tipo martillo; una técnica que se utilizó para romper los delicados huesos de la mano del oponente, así como para golpear su rostro. Con la introducción de guantes y las reglas del marqués de Queensbury, el "arte viril de la autodefensa" se convirtió en la "ciencia dulce" del Boxeo. Además de ser un tipo de juego para los niños, la Lucha Libre es la forma más antigua y universal de combate. A los seres humanos les encanta luchar y hacerlo en todo el mundo. Hay imágenes de luchadores del antiguo Egipto, referencias en la Biblia y la continua popularidad del estilo greco-romano (que en realidad se desarrolló en Francia en la década de 1860). Probablemente los más extendidos y variados son los muchos estilos étnicos y populares de la lucha libre. Todas las formas del arte ofrecen numerosas habilidades y técnicas – incluyendo movimientos de agarre efectuados desde posiciones inferior y superior – que se consideran valiosos para la lucha callejera. La mayoría también incluye un montón de técnicas ilegales que pueden herir y mutilar, lo que hace a la lucha libre supremamente útil en los encuentros en tierra.

La Esgrima se convirtió en el estudio académico de la espada y más tarde en un deporte. La espada era el arma preferida para

el combate y la autodefensa, y su uso continuó incluso después de la introducción de las armas de fuego. Los oficiales militares todavía llevan una espada como parte de su uniforme de vestir. La tradición de duelo con la espada continuó en Europa en el siglo XX. La Esgrima es paralela al Kendo, ya que está asociada con personas refinadas, así como con los nobles ideales y valores más altos (caballerosidad, bushido) de una clase de caballeros luchadores de élite. La hoja de aluminio no es un arma sino un instrumento para aprender a cercar. Hay dos estilos principales de esgrima de aluminio: el estilo francés que es refinado y preciso, mientras que el estilo italiano, es más poderoso y atlético. Una buena base de la técnica de la hoja es un requisito previo para aprender la Épée (versión del deporte de la espada del duelo o de la estocada, de un arma que empuja) y el sable (espada de la caballería usada principalmente para cortar mientras se monta a caballo). Se dice que los italianos y los húngaros han desarrollado la mejor técnica de sable.



Varios libros sobre luchas de espadas medievales y renacentistas se basan en investigaciones sólidas y reflejan las aplicaciones de combate en lugar del aspecto deportivo del arma. También hay muchas traducciones de antiguos manuales de lucha contra espadas del siglo XII al siglo XVIII de Inglaterra, Alemania, Italia, Francia y otros países. Esos manuales enseñan métodos de combate para la espada, espada y escudo, espada de dos manos, espada y daga. Parte de la mayoría de los eventos modernos de pista y campo, la jabalina tiene orígenes lejanos como arma de proyectiles para la caza y la guerra. Fue utilizado más eficazmente en el combate por los antiguos romanos. El arma tenía una pesada manija de madera conectada al punto por un eje metálico delgado que fácilmente se doblaría. No era necesario perforar la carne del oponente; Era suficiente simplemente para que se quedara en su escudo. El eje se doblaría para que no pudiera echarlo hacia atrás, y antes de que pudiera sacarlo de su escudo, el soldado romano se encargaría de sacar la espada.

El arco había sido decisivo para determinar el resultado de las batallas a lo largo de la historia, aunque los ejércitos griegos y romanos preveían normalmente sin depender de él. Los ingleses hicieron uso efectivo de él, al igual que los persas y los mongoles, pero el arco moderno debe su desarrollo a los turcos. El tiro al arco ahora se practica sobre todo como deporte, pero la caza del arco e incluso la pesca del arco siguen siendo populares. Los agentes de las fuerzas especiales modernas a veces usan arcos para misiones clandestinas.

ESTILOS ETNICOS

También hay menos conocidas tradiciones de fichaje étnico en localidades específicas de toda Europa. El siguiente es un breve resumen de algunos de ellos. Más oscuro que el Boxeo es el deporte marcial de Francia: la Boxe Francais Savate. En Marsella, se desarrolló un método de pelea llamado Chausson, que posteriormente fue adoptado por los marineros franceses. Los dos estilos fueron combinados, y los golpes más refinados del boxeo inglés fueron agregados en 1845 para hacerle un sistema de lucha bien redondeado.

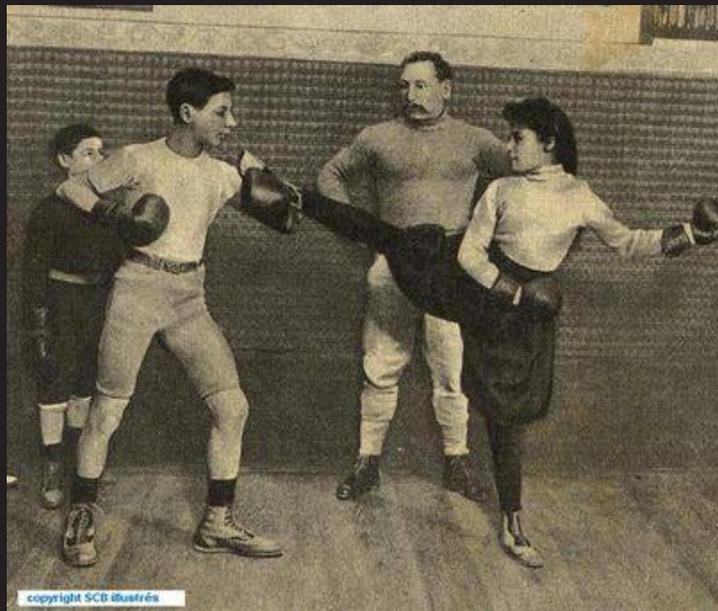
- La Savate contiene muchas de las patadas encontradas en Karate y Taekwondo, incluyendo la chasse (patada lateral), fouette (patada de casa redonda) y revers tendu. Son aplicados con más presión y menos energía. El deporte moderno Savate utiliza combinaciones de patadas y puñetazos, así como saltar y dar patadas. También se asocian con él le canne (caña) y le grand baton (staff).

- La madre de todas las artes de lucha europeas es el Pancrasium, que fue parte de los Juegos Olímpicos en el siglo V a. C. El objetivo era vencer al oponente u obligarlo a renunciar por cualquier medio necesario. Pancrasium significa "toda la fuerza" y, sobre la base de los escritos de Philostratus, debe haber sido similar al moderno Vale Tudo (del portugués "todo vale") y Luta Livre ("lucha libre"). Utilizaba una combinación de golpes de mano, patadas y lucha libre, y era a la vez eficaz y peligroso.

- Glima es un estilo folclórico de lucha libre en Islandia. Fue desarrollado por los vikingos y de alguna manera se parece al Judo y al Jujutsu. Los luchadores se controlan agarrando un cinturón especial, luego intentan lanzarse unos a otros con uno de los ocho "trucos" diseñados para alterar el equilibrio del oponente. Un estilo similar existe en Suiza y se llama Lutte Suisse o Schwingen.

HAY VARIOS ESTILOS DE LUCHA CELTA E INGLESA:

El objetivo es lanzar al oponente al suelo. No hay trabajo de tierra. En el estilo de Cornwalles, la chaqueta está metida debajo del brazo izquierdo al principio del partido. En el estilo de Devon, a los jugadores se les permitió darse patadas en las espinillas hasta hace poco.



- Estilo Cumberland - se practica en el norte de Inglaterra y el sur de Escocia. Los luchadores están de pie, pecho con pecho, envuelven sus brazos alrededor del cuerpo de cada uno con la barbilla de cada luchador en el hombro derecho de su oponente. Entonces intentan lanzarse el uno al otro al suelo.

- Estilo Catch as Catch - se practica en Lancashire y a través de Gran Bretaña, los Estados Unidos y otros países de habla inglesa. Es el estilo practicado casi exclusivamente en las escuelas secundarias americanas y el verdadero descendiente de la antigua Lucha Griega. Incluye trabajo en tierra así como derribos.

A principios del siglo XX, los soviéticos desarrollaron un método de combate y deporte llamado Sambo, que se basaba en los métodos de combate de varios grupos étnicos. También combinó el Judo con la calle y las técnicas de combate de prisión. Fue alguna vez un secreto de estado, ahora es popular, especialmente entre los atletas que compiten en concursos de artes marciales mixtas.

- The Stick Play ("Juego del palo") todavía se practica en las Islas Canarias, una parte de España de la costa de África. Fue grabado por primera vez por los españoles en el 1400, pero es una forma mucho más antigua de combate y recreación. Se utilizan diferentes longitudes de palos. No se usa equipo de protección; la seguridad se mantiene por el hábil control de los jugadores. Hay varios estilos que llevan el nombre de las familias que los desarrollaron. Un número de organizaciones e instituciones educativas ahora regulan la lucha de palo de las Islas Canarias.

- Single stick play ("Juego del palo único") evolucionó en Inglaterra como un método seguro de practicar habilidades de lucha con espadas. Usando un bastón de ceniza con un guardia de mano, se siguió practicando en las escuelas públicas hasta principios del siglo XX. El objetivo era golpear al

l oponente hasta que "la sangre corriera al menos una pulgada de la frente". No se permitió el trabajo de los pies y la evasión; más bien, los jugadores dependían de las paradas. El palo se mantuvo en la mano derecha y la izquierda se ató ligeramente al muslo para que pudiera levantarse lo suficientemente alto como para defender el lado izquierdo de la cara.

- The Pocket Knife ("Navaja de Bolsillo") fue llevada como herramienta y arma a través del Mediterráneo y fue sistemáticamente enseñado como un método de combate en España, especialmente la región sur donde españoles, árabes moriscos, judíos sefardíes y gitanos vivían uno al lado del otro, pero no necesariamente en paz. La navaja se asemeja a un cuchillo de bolsillo grande y se puede ver en la película de sangre de Carlos Saura Bodas de Sangre.

Esas son sólo algunas de las tradiciones marciales europeas sobre las cuales se pueden encontrar datos de manera leal. Existen muchos otros o existieron - por ejemplo, la cuarteta inglesa. Muy común en siglos pasados, fue mencionado en La leyenda de Robin Hood. Su método debe haber sido muy desarrollado, pero hay poca evidencia de que la instrucción auténtica todavía existe. Del mismo modo, están las artes del hacha de batalla, la lanza y la maza, así como los métodos mentales que los vikingos usaban para sí mismos antes de la batalla (que nos dio la palabra "Berserk").

Patrimonio Cultural

Los estilos étnicos antes mencionados no son tan conocidos o ampliamente practicados como las artes marciales asiáticas o los deportes marciales europeos, pero son parte de nuestro patrimonio cultural. Como seres humanos, somos violentos por naturaleza, pero lo suficientemente ingeniosos como para preservar nuestras experiencias exitosas y aprender de los errores de los demás. Este conocimiento fue transmitido de generación en generación como estilos populares informales, o como sistemas de lucha altamente desarrollados.

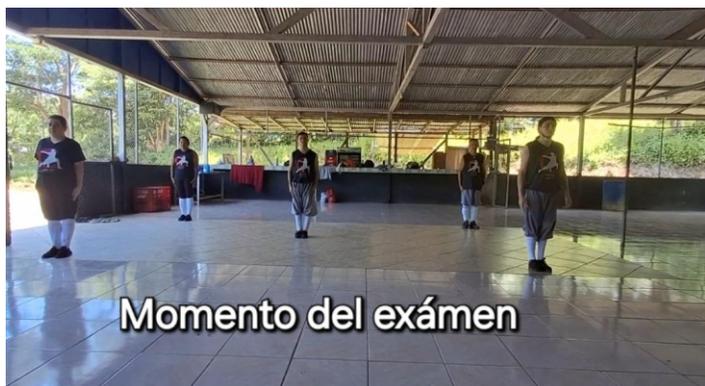
El arma de fuego casi deletreó la extinción para las artes marciales asiáticas, y en algunos casos parece que las artes marciales asiáticas han hecho lo mismo con las artes populares europeas. Se puede argumentar que no hay razón para preservar o revivir este conocimiento - las pistolas han hecho el uso de espadas y lanzas obsoletas y cuchillos y puños poco prácticos.- Pero si las fuerzas anti-armas logran su objetivo final de eliminar las armas de fuego de las manos de los ciudadanos, los delincuentes siempre encontrarán maneras de obtener sus armas de elección. La sociedad podría algún día volver a estos métodos arcaicos para la supervivencia básica.

EXÁMEN SHAOLIN

La escuela de shaolin Kung Fu Yang Xiang de Nicoya, contó con el evento histórico en Nicoya de Guanacaste, al realizar sus primeros exámenes de cambio de Sash o cinturones en Kung Fu.



El examen estuvo bajo la supervisión, y atenta mirada del Shifu José Torres. La prueba estuvo bastante dura la cual bajo el intenso calor de Guanacaste, tomó aproximadamente tres horas, donde hubo graduados de faja color amarillo, siendo los primeros graduados, en la provincia donde hubo desgaste, tanto físico, como mental por lo difícil del clima.



La última prueba fue una de las más duras, ya que se toma la postura "MABU" o posición de montar a caballo. Posición muy baja donde los guerreros shaolin estuvieron por más de siete minutos, aunque lo hicieron debajo de un árbol, igual el clima les paso factura.



Nos comentó Alejandro Cordero, instructor a cargo de Nicoya, que el examen estuvo cargado de emociones, por la dureza del mismo, además de la humedad y calor, pero el nivel técnico estuvo a la altura de los participantes.



Al día siguiente tuvieron el seminario, con Shifu Torres; con el arma de "Palo largo", una arma tradición del Kung Fu Shaolin. Es considerada el arma madre y básica, ya que ayuda a entender otras armas dentro del estilo shaolin, por lo que es un arma muy importante.

Tanto los exámenes como el taller, estuvo a cargo del Shifu José Torres; "Shifu" es el grado más alto en Kung-Fu. Solamente superado por el grado de Monje Guerrero, pero es únicamente un título budista que solo lo da el Abad del templo.

Así que Shifu Torres cuenta con uno de los grados más altos del Shaolin en Costa Rica.

Felicidades al grupo Yang Xiang de Nicoya y muchos éxitos....

Entrevista con Rolando Duarte Solano sobre su participación en el Seminario de Shidokan en Lansing, Michigan

POR ALLAN SOLANO



1. ¿Cómo fue la experiencia de participar en el seminario de Shidokan en Lansing, Michigan?

- Participar en el seminario fue una experiencia fenomenal. Allí conocí a los principales sensei de mi estilo y a cientos de practicantes de Estados Unidos. Lo que más me gustó del seminario fue la forma en la que se entrenaba; el entrenamiento se componía de formar grupos de acuerdo al nivel, y cada grupo entrenaba 20 minutos con un sensei antes de pasar al siguiente. Esto hacía que el entrenamiento no se sintiera rutinario.

3. ¿Qué aprendiste en el seminario que planeas incorporar en tus entrenamientos en tu dojo en Esparza?

- En el seminario aprendí el concepto de fluir con el movimiento del oponente, especialmente al bloquear. La técnica más importante que destaco es Kagite Uke.

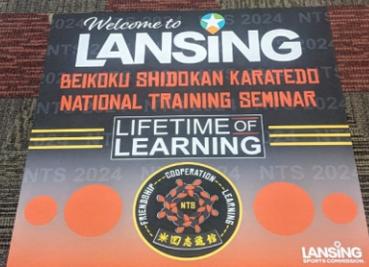
4. ¿Cómo fue la interacción con otros practicantes de Shidokan de diferentes países como Argentina, Canadá y Estados Unidos?

- Fue muy lindo compartir con los demás participantes. Al comienzo del seminario se realizó un círculo de la amistad, donde todos los participantes nos dimos la mano; fue un momento especial. Muchos de los participantes están invitados a visitar mi dojo, lo cual será muy lindo.



5. ¿El seminario se enfocó en algún aspecto particular del Shorin Ryu Shidokan?

- El seminario se enfocó en el uso correcto de la cadera, el ritmo adecuado al ejecutar nuestras katas y en perfeccionar nuestros movimientos en general. Ver a tantos buenos senseis ejecutar las técnicas fue de gran ayuda y me sirvió muchísimo



7. Has mencionado a Seikichi Iha como una de tus grandes influencias. ¿Qué fue lo más significativo de haber entrenado bajo su dirección durante este evento?

- Lo más significativo fue su humildad y su pasión por siempre mejorar su técnica.

8. ¿Cuál fue tu momento más memorable durante el seminario?

- Lo más memorable fue ir a la casa del sensei Iha. La enseñanza más grande que me llevo es la de hacer amigos a través del karate.

9. ¿Cómo te preparaste para este viaje y qué expectativas tenías antes de asistir al seminario?

- Me preparé muy bien, tanto física como técnicamente, durante dos meses. Puedo decir que, aunque sabía que el seminario sería bueno, la experiencia superó mis expectativas; aprendí lo que se aprende en un año.

10. Después de este seminario, ¿cuáles son tus próximos objetivos o aspiraciones en el karate, tanto a corto como a largo plazo?

- Ahora mi objetivo es seguir entrenando todos los días y compartiendo con mis alumnos lo que aprendo diariamente de mi sensei. Estamos siempre en línea hablando de karate o entrenando por Zoom.



Krav Maga קרב מגע

Hablemos un poco del KRAV MAGA... Lo que necesitas saber.

- ✓ País de origen: Israel
- ✓ Creador: Imi Lichtenfeld

Desarrollado originalmente en Israel en los años 1940 del siglo XX por Imi Lichtenfeld quien empezó a enseñar el combate mano a mano a la Haganá, "el Ejército clandestino judío".

El maestro Imi fue practicante de natación olímpica, lucha, boxeo y judo entre otras.

Después de la creación de Israel fue adoptado como sistema de combate, tácticas de defensa, combate cuerpo a cuerpo y defensa personal por las Fuerzas de Seguridad y Defensa de Israel, la Policía Nacional de Israel, así como sus diferentes unidades anti-terroristas y de fuerzas especiales. Por lo tanto, el Krav Maga pasó a convertirse en un sistema de instrucción de combate de aplicación básicamente militar.

Cuando Lichtenfeld se retiró tras una larga carrera como instructor de combate en las Fuerzas de Defensa de Israel (IDF), empezó a enseñar el Krav Maga a la población. De este modo, el Krav Maga regresó a sus orígenes históricos como disciplina de defensa personal civil que ha tenido una gran expansión en los últimos años.

Krav Magá o **kravmagá** que en hebreo significa "combate de contacto" por "krav" [קרב] "combate" y "maga" [מגע] "contacto", lo cual puede tener otras traducciones similares. Este es el sistema oficial de lucha y defensa personal usado por las fuerzas de defensa y seguridad israelíes, conocido en sus comienzos como **Krav** que significa "combate".

En este sistema de combate, se incorporan defensas contra una amplia y variada gama de actos agresivos que pueden provenir de un atacante tales como golpes, patadas, estrangulamientos, agarres, así como defensas contra varios agresores o atacantes provistos de arma blanca de todo tipo; cuchillos, navajas, así como porras, palos o contra diferentes armas contundentes en general e incluso armas de fuego variadas: cortas o largas (Siempre y cuando su amenaza o ataque sea en distancia corta).

Se utiliza para la defensa de todo tipo de técnicas a manos vacía, empleando puños, codos, agarres con los dedos, patadas, mordiscos, cabezazos, llaves, barridos, etc. Normalmente a puntos donde se pueda producir mayor daño contra nuestro atacante.

En **International Tactical Krav Maga** (ITKM), se aprende a utilizar técnicas avanzadas con armas, lo cual se consideran como herramientas para la defensa; tales como armas de fuego, bastón urbano, cuchillo, lapicero táctico, gas pimienta y otros. Para lo cual se debe realizar las siguientes aclaraciones:

- ✓ Originalmente en Krav Maga se entrenaba el uso del cuchillo y bastón.
- ✓ No todas las organizaciones enseñan el uso del cuchillo y bastón.
- ✓ En Krav Maga se considera que todo a tu alrededor puede ser utilizado como un arma para tu defensa, ya sea un palo, una piedra o cual utensilio o herramienta en tu entorno.
- ✓ El uso básico o especializado de armas de fuego, es de criterio de la organización que muestre el Krav Maga.

Parte de la **filosofía del Krav Maga** de ITKM es que se debe aprender lo más posible sobre diferentes herramientas de defensa, aunque tu creencia se incline al no uso de armas, debes considerar, que si deseamos aprender la defensa contra un cuchillo; también es importante conocer su uso "tipos de agarre, ángulos de corte, tipo de perforaciones y combinaciones, así como las zonas vitales y menos vitales", lo cual ayudará a anticipar el posible tipo de ataque y además nos permite hacer conciencia sobre el riesgo al enfrentar a este tipo de arma conforme a las zonas mas peligrosas donde debemos valorar el arriesgar o sacrificar la exponencial de un corte con el fin de salvar la vida para no ser perforados en una zona vital. Este mismo tipo de filosofía la utilizamos como motivo

CURSO
INSTRUCTOR
KRAV MAGA

OCTUBRE



Herberth Ocampo B.

8702-9728

para aprender la utilización correcta y responsable de un arma de fuego, ya que, si no conocemos su funcionamiento, alcance, tipo de daños, diferencias y mecanismos entre un revolver y pistola, sea arma corta o larga, igualmente será difícil aprender correctamente la técnica aplicada si no contamos con el adecuado conocimiento de armas, importante para adquirir las destrezas necesarias.

Cuando te enfrentas a un arma, debes ser consciente de que también podrías resultar herido. El aprender Krav Maga no es un juego, debes entender lo siguiente: Nosotros no entrenamos para matar, entrenamos para vivir.

¿Qué sucede si con poca capacitación te enfrentas a un delincuente armado con una pistola dentro de tu casa, “**donde estas con tu familia; esposa e hijos**”, pero supongamos que logras defenderte de ese delincuente quitándole el arma, pero en ese preciso momento te percatas que hay otro delincuente armado y tu sostienes el arma del anterior pero no sabes cuál es su uso? Es por tal razón que también pensamos en ITKM, que parte de la prevención; es la preparación pronta y oportuna. No se debe esperar a que los hechos ocurran para luego tener que buscar la apropiada capacitación.

Krav Maga es un método moderno y efectivo de defensa táctica que se caracteriza por pensamiento lógico y práctico enfoque. Las técnicas y entrenamientos de Krav Maga se basan en lo cotidiano, común y natural comportamiento humano y sus movimientos.

Generalidades.

En una situación dada, la defensa o ataque debe ser:

1. Fácil (Natural)
2. Rápido y
3. Efectivo

Niveles de conciencia:

1. Inicial. Sin estado de conciencia (Me atacan: no estoy prevenido, no reacciono)
2. Intermedio. Con estado de conciencia (Me atacan: Reacciono al ser atacado)
3. Avanzado. Conciencia de alerta (Reacciono antes de ser atacado o sujetado)

Niveles del practicante:

1. Principiante. (No siempre actúa a tiempo o con precisión ante el ataque).
2. Intermedio. (Actúa en el momento del ataque y con mayor precisión).
3. Avanzado. (Se anticipa al ataque).

Formas en que se muestra principalmente los programas de Krav Maga según su vertiente:

1. Vertiente. Programa Civil
2. Vertiente. Programa Policial
3. Vertiente. Programa Militar

Cabe mencionar que el Krav Maga se considera dentro de Israel, tanto un Arte Marcial, como sistema de combate y defensa, aclarando que solo en la vertiente Civil se otorgan rangos de grado o cinturón negro. Para las vertientes Policial y Militar, no se utilizan grados de cinturón negro, pero si se pueden formar en niveles de instructor.

El Krav Maga es un sistema creado y desarrollado para uso práctico en situaciones de riesgo reales. No tiene una vertiente deportiva o competitiva, su efectividad no puede ser comprobada en un tatami o en un cuadrilátero por competencia, sino únicamente en combate real. Aun así, para estimular al practicante “KRAVISTA”, se realizan entrenamiento de lucha tipo Kick Boxing con el ánimo de mantener un trabajo de contacto, enfoque, distancias, tiempos y otros, ya que, para desarrollarte en la defensa, también debes conocer el combate.

Krav Maga es para todos.

Este sistema está desarrollado tanto para personas de talla baja, como pequeña, para niños, adolescentes, adultos, adultos mayores, personas con algún tipo de discapacidad, hombres y mujeres. Su aplicación y programa se adecua según las condiciones y necesidades del practicante.

La difusión.

En Krav Maga ITKM se trabaja en la formación de nuevos instructores en Costa Rica como multiplicadores del conocimiento, para lo cual su trabajo conlleva los factores:

1. Técnicos. Técnicas o movimientos dentro del programa de enseñanza su metodología.
2. Científicos. Básico en anatomía, biomecánica, puntos neurálgicos para la defensa y más.
3. Psicológicos. Básico en la psicología deportiva, estados de conciencia, conciencia de aleta y conciencia situacional entre otros.

El Krav-Maga en Israel; llegó a ser el sistema de combate principal en el ejército, la policía y también para los civiles. En 1971, el primer curso de instructores de Krav-Maga, enseñado por el maestro Imi Lichtenfeld, fue impartido junto con la universidad más grande de las ciencias del deporte en Israel el "Instituto Wingate". Siendo este, el inicio de la nueva era del Krav Maga en la práctica hacia las poblaciones civiles, no solo en Israel, sino para el mundo entero. Se aprovecha para mencionar que el director de International Tactical Krav Maga (Herberth Ocampo B.) es el primer latinoamericano graduado como Krav Maga Experto por el Instituto Wingate en enero del 2017.

Programa y grados.

Existen múltiples organizaciones de Krav Maga que poseen su propio programa de grados para sus estudiantes. Los grados en la vertiente Civil; los estudiantes podrán obtener grados en las escalas de cinturones de color como en otras artes marciales o bien, clasificaciones de grados por parches... esto según cada organización. El programa de conocimiento técnico, contenido y modalidad de examen, también varían entre cada organización, ya que como existen bases propias de lo que llamaremos "Vieja Escuela", también se aplican cambios y diferencias hacia la época. Esto significa que el Krav Maga es un sistema que debe evolucionar constantemente en cambios, sujeto a los actos Tiempo y Espacio, lo que quiere decir; que, conforme al tiempo, no es lo mismo en índices de criminalidad de hace 30 años atrás en comparación a la actualidad o los cambios que pueden haber dentro de unos 5 años más adelante. Y conforme a espacio, por ejemplo; no son las mismas necesidades de lucha por el tipo de ataque o criminalidad que presenta un país como Israel a las necesidades que puede presentar un país de Europa, Asia o un país latinoamericano. Por lo cual, los cambios en un programa de entrenamiento, pueden ser cambiados o modificados por la necesidad de evolucionar.

Necesidades.

Muchos artistas marciales sienten la carencia de conocimiento para una mejor defensa en la calle, ya que dependerá de su arte natural, estilo, escuela o maestro, el no poseer las condiciones necesarias para poder sobrevivir en la calle.

En Krav Maga ITKM respetamos todo arte marcial, pero debemos ser conscientes que existen dos grandes inconvenientes de las artes tradicionales:

1. Sea cual sea el origen del arte practicado, se debe considerar que este fue adecuado en una época y locación diferente, ya por lo cultural; la forma de lucha podría ser muy distinta a la actual. Por lo que debemos considerar, que muchos delincuentes no actúan solos, pueden actuar en compañía de otros, estos también pueden poseer conocimientos en otras artes, pueden tener entrenamiento en donde nos superen en fuerza o velocidad, y que normalmente estarán armados, a lo que podemos sumar el motivo de actuar: sicariato, riña personal, asalto, intento de violación y otros casos ya normales en Latinoamérica, para lo cual no se está preparado en un arte marcial tradicional.
2. Supongamos que realmente entrenas un arte que te brinde varias alternativas para la defensa, tienes un gran profesor, tu entrenamiento es fuerte y constante como para poderte enfrentar a uno o varios oponentes no armados y salir victorioso, pero eres solo un mínimo porcentaje de los artistas marciales modernos que podría sobrevivir en la calle... esto debido a que otro inconveniente del practicante, es la línea deportiva. Entrenas constantemente como un atleta que debe cumplir con una serie de reglas donde no puedes golpear a la cara o patear fuertemente al rostro (solo roce de piel), como lo dictan algunos reglamentos de la competición moderna. Esto produce que cada día hay más cinturones negros deportivos que no están en la capacidad de poderse defender, por el simple hecho de que sus mentes les hace pasar una mala jugada ya que su memoria muscular está programada para no causar daño.

Lo positivo.

No dejes de estrenar tu arte marcial natural para cambiar al Krav Maga. Durante mucho tiempo tu arte natural te ha llenado de virtudes, logros, nuevos amigos, en una academia donde has aprendido; técnicas de golpe, a realizar patadas, derribos y demás que son aprovechables en tu conocimiento... además de aprender a mantener el respeto hacia tu primer profesor.

Debes disfrutar de lo que haces y que te haga feliz, pero puedes incluir la práctica adicional de Krav Maga como complemento para mejorar tu propio arte y defensa.

El instructor.

Han existido dudas de como es la formación de un instructor de Krav Maga ya esto varía en mucho dependiendo de la organización, por lo que realizamos la siguiente explicación.

La fase que se podría considerar como la mas natural, es que un Kravista que pase por todos los niveles de grado hasta cinturón negro; realice el curso de instructor. Pero en la mayoría de ocasiones, ni siquiera dentro de Israel sucede así, y es por eso que en el caso de ITKM, parte de los requisitos para formarse como instructor, es que debe ser primero: un practicante cinturón negro en algún arte marcial o practicante avanzado con recomendación de su profesor. Esto indica que la persona aspirante a ser instructor de KM ya posee la practica de años con lo cual ya están presentes muchas de las bases conforme a posturas, golpeo y pateo entre otras, además de disciplina y una capacidad para poder memorizar y adaptarse a lo nuevo por aprender, así como contar con principios éticos y morales que brindan las artes marciales tradicionales. (Cuando se obtiene un grado académico en una universidad, el profesional puede optar por un post grado o especialidad)... y es así como también se trabaja dentro del KM obteniendo el grado instructor para mostrar defensa personal cuando ya se es cinta negra en un arte o practicante avanzado en un sistema de combate. Este es un buen inicio, por lo que también se aclara que, con un solo curso, no obtendremos un Instructor Experto ITKM, ya que esto también conlleva:

Estudio básico en anatomía y biomecánica aplicada, básico en psicología deportiva, principios teóricos, ética y moral, metodología en la enseñanza, otros. (Exámenes teóricos y prácticos).

- ✓ Nivel 1 instructor (técnicas para los primero tres niveles de estudiantes).
- ✓ Nivel 2 instructor (técnicas para los siguientes niveles de estudiantes).
- ✓ Nivel 3 instructor (técnicas mas avanzadas).

(Además, deben presentarse a los entrenaditos de instructores para actualizaciones o correcciones).

Explicado lo anterior, también se aclara que existen otros niveles de instructor; **SENIOR** y **EXPERTO** (Varios niveles). En estos niveles también se otorgan los grados de Cinturón Negro y Dan, para lo cual se deben demostrar las destrezas sobre los conocimientos en los niveles anteriores mediante exámenes prácticos. En lo cual según sea para Senior o Experto, además deben contar con otras capacitaciones adicionales como:

- ✓ Seminario. Enseñanza para la población infantil.
- ✓ Seminario. Lenguaje Corporal y Comportamiento Humano.
- ✓ Seminarios. Uso defensivo del Cuchillo. Niveles 1,2 y 3.
- ✓ Semanario. Bastón Urbano.
- ✓ Seminario. Lapicero Táctico.
- ✓ Curso. Básico de Armas de Fuego.
- ✓ Cursos. Pistola Defensiva.
- ✓ Curso. Arma Larga. Plataforma AR-15
- ✓ Curso. Protección Ejecutiva.
- ✓ Curso. Especialista en Seguridad.
- ✓ Curso. Instructor Policial. (Law Enforcement). Otros.

Como se puede observar, la formación de un Instructor Experto no se lleva solamente con un curso de días, a como algunos han creído, sino que es todo un proceso de tiempo y esfuerzo.

Datos adicionales:

- ✓ Un practicante israelita o extranjero, que entrene y se gradúe como instructor por una organización privada de Krav Maga, no podrá impartir dentro de Israel hasta no haberse graduado por el estado, como, por ejemplo; Colegio Académico Zinman o el Instituto Wingate para las ciencias y el deporte.
- ✓ International Tactical Krav Maga posee marca registrada y es reconocida por mas de 160 países debido al tratado Paris (Incluyendo Israel). En lo cual ITKM también posee convenio con la Universidad de San José, por lo que se acreditan a los instructores y varios de sus cursos por esta universidad.

Espera siempre lo mejor de la vida, pero prepárate para lo peor, entrenándote en lo que otros no quieren que aprendas...!!!

Facilitador.

Herberth Ocampo B. (Director Krav Maga ITKM)

PISTOLA

DEFENSIVA N-2



HERBERTH OCAMPO B.

*Director. Krav Maga ITKM
Contratista Militar Privado
Instructor Tac. Contra Terror*

8702-9728

DOMINGO 01 SEPTIEMBRE

SEMINARIO CUCHILLA N-3 Defensiva



Herberth Ocampo B.

8702-9728

Domingo

22 set.

10am a 4pm



DESAMPARADOS

Dojo BAKENEKO

**PISTOLA
DEFENSIVA**

SAB 19 OCT

Polígono La Garita
Gratis: Básico de Tiro



Herberth Ocampo B.



8702-9728

PRESENTACIÓN DE ARTES MARCIALES TRADICIONALES DE CHINA EN COSTA RICA (PAMAT 2024)



SÁBADO 07 DE SETIEMBRE

9:00-A.M. A 12:00 M.D.

AUDITORIO HUMBOLDT

CONTIGUO A LA IGLESIA NUESTRA SEÑORA
DE LORETO, PAVAS, SAN JOSÉ, COSTA RICA

INSCRIPCIÓN PREVIA

ORGANIZA:



CO-ORGANIZAN:

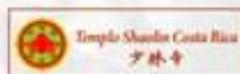


ELM

Escuela de
Lenguas Modernas



PARTICIPAN:





CLASES DE KUNG FU SHAOLIN

JÓVENES Y ADULTOS

VENÍ A CONOCERNOS

Salón comunal Delicias de Garza

83525433

**MARTES
Y
JUEVES
6PM**



**LAS
PRIMERAS
DOS CLASES
GRATIS**

KARATE-JUTSU

**CLASES GRUPALES
E INDIVIDUALES**

ALLAN SOLANO 2° DAN

- GRUPOS REDUCIDOS
- NIÑOS Y ADULTOS
- PRINCIPIANTES Y AVANZADOS

BENEFICIOS

- DEFENSA PERSONAL
- DESARROLLO PERSONAL
- CONDICIÓN FÍSICA

INSCRÍBETE HOY

 **7268-1948**

 **450 MTS SUR DEL
SUPER NANCES, AL
LADO DE MINISUPER
EL ANCLA**

簡
神
流
空
手
術

ENCUENTRA TU FUERZA

INTERIOR

NIÑOS Y NIÑAS

Clases
KARATE-DO
Shotokan

INSCRIPCIÓN ABIERTA

*"Las Artes Marciales
son más que patear y
golpear"*



- ✓ **Defensa Personal**
- ✓ **Disciplina**
- ✓ **Coraje e Integridad**
- ✓ **Respeto**



8508-1110 Sensei Juan Solano
8789-8875 Shihan Mario Thomas

ACADEMIAS



LA ESCUELA DE TAEKWONDO TRADICIONAL "INTERNACIONAL OF WORLD TAEKWON-DO CHANG MOO KWAN OF KOREA" TIENE COMO A SU REPRESENTANTE AL MASTER JUAN SOLANO (7 DAN, INSTRUCTOR CERTIFICADO DE COREA.

PARA MAS INFORMACIÓN :

 **8508-1110**



DOJO MIYAMOTO MUSASHI

UBICADOS EN GUADALUPE,
GOICOECHEA.

OFRECE CLASES DE KARATE-DO
ESTILO SHITORYU LOS DÍAS LUNES,
MIÉRCOLES Y VIERNES DE 6:00
P.M. A 7:30 P.M.

PARA MAS INFORMACIÓN :

 **8346-1725**
MANUEL MONDRAGON



"Nunca mucho, cuesta poco"

ESCUELA DE TAEKWON-DO I.T.F.

OFRECE CLASES LOS LUNES, MIÉRCOLES Y VIERNES DE 5:00 P.M. A 6:30 P.M.,
SÁBADOS A PARTIR DE 1:15 P.M Y LOS DOMINGOS A LAS 12:15 P.M.

UBICADOS EN EL CENTRO DE ARTES MARCIALES EN SAN FRANCISCO DE DOS
RÍOS.

CUENTA CON EXCELENTE EQUIPO PARA ENTRENAMIENTO Y CUATRO
INSTRUCTORES DEBIDAMENTE CERTIFICADOS POR LA ASOCIACIÓN DEPORTIVA
CENTRO DE TAEKWON-DO I.T.F.

PARA MAS INFORMACIÓN :

 **7006-9929**
ALBERTO MONTERO



KARATE TRADICIONAL DE OKINAWA "SHORIN"

LA ESCUELA "SHIDOKAI" DEL ESTILO SHORIN-RYU FUE FUNDADA POR EL HASHI MIGUEL A. CORAGLIO EN EL AÑO 2006.

EL ESTILO DE LA ESCUELA SHIDOKAI ES BASTANTE RICO EN TÉCNICAS DE POSICIONES NATURALES, BASADOS EN BLOQUEOS FUERTES Y DESPLAZAMIENTOS CIRCULARES A LA VEZ QUE ESTUDIA TODOS LOS MOVIMIENTOS DE SUS KATAS PARA LA DEFENSA PERSONAL.

LA ESCUELA "SHIDOKAI" CUENTA CON ESCUELAS EN ARGENTINA, CHILE, COSTA RICA Y ESTADOS UNIDOS

PARA MAS INFORMACIÓN :

 **8579-6501**



SHIDOKAI OKINAWAN SHORIN-RYU KARATE - DO

NUAEVA FILIAL SHIDOKAI KARATE - DO COSTA RICA

ACTUALMENTE EN GUADALUPE Y RIO FRIO

PROXIMAMENTE EN CARTAGO

A CARGO DEL SEMPAI: BRYAN ARRONIS

AVALADOS POR: LA OKINAWA SHIRIN - RYU SHIDOKAI EN CHILE

PARA MAS INFORMACIÓN :

 **8751-7256**

空手道





PARA MAS INFORMACIÓN :

Sensei Sergio Guillen Caravaca

 **88901628**



PARA MAS INFORMACIÓN :

**Cantón de Mora
Deyler Araya**

 **86353257**



PARA MAS INFORMACIÓN :

 **71028012**





ESCUELA DE KARATE DO TRADICIONAL

ESTILO SHOTOKAN
30 AÑOS DE EXPERIENCIA

Sensei Jorge Hernandez
6 Dan Internacional
Clases de 3 años en adelante hombres y mujeres.
Guadalupe Goicoechea

PARA MAS INFORMACIÓN :

 **8923-7012**



TIENDA MARCIAL

8603 3935



7187 5577

COMBAT

TIENDA COMBAT
UBICADA EN EL CENTRO
DE GUADALUPE,
GOICOECHEA.
LE OFRECE SUS
ARTÍCULO PARA ARTES
MARCIALES.

AHORA CON SU NUEVA AREA DE EXCIBICIÓN.
75 M. ESTE DE CNFL.

PARA MAS INFORMACIÓN :

 **7187-5577**
8603-3935



VISITE SU TIENDA DE EQUIPO DE
ARTES MARCIALES KIMURA.
UBICADOS EN ALAJUELA

PARA MAS INFORMACIÓN :

 **6110-8115**

SI DESEA QUE SU ACADEMIA, EVENTO O SU LOGO SEA ANUNCIADO EN LAS PRÓXIMAS
EDICIONES PUEDE CONTACTARNOS AL WHATSAPP 8579-6501

¿Quieres patrocinar este bello esfuerzo de difusión de las artes marciales?

Si deseas formar parte de este

esfuerzo: Revista

Budo Marcial,

puedes donar

por medio de sinpe

al número

8579 - 6501





COLABORAN EN LA REVISTA BUDO MARCIAL:

AUTOR: ROBERT RODRIGUEZ

CORRESPONSAL ARGENTINA: JAVIER ORVE

EDITOR: FLORIBETH PICADO

CO-AUTOR: ALEJANDRO CORDERO

CORRESPONSAL MEXICO: FREDDY SCOTT

SI DESEA QUE SU ACADEMIA, EVENTO O SU LOGO SEA ANUNCIADO EN LAS PRÓXIMAS EDICIONES PUEDE CONTACTARNOS AL WHATSAPP 8579-6501