

# REVISTA BUDO MARCIAL

EDICION N° 6 AGOSTO 2024

**TAIKAI HISTÓRICO  
EN COSTA RICA**

**FELIZ ANIVERSARIO  
COMBAT**

**TÉCNICA DE CUCHILLO  
ARTICULO**

**SENSEI OCAMPO MAESTRO DEL  
KARATE MODERNO DE PUNTARENAS**

**LAOSHI: UN TICO EN EL  
TEMPLO SHAOLIN**

**JOVEL JOVEN MAESTRO  
DEL TANG SOO DO**

**KARATEGRAFIA SENSEI  
BERRIOS**

**SALON DE LA FAMA  
SHIHAN ORLANDO MADRIGAL**

**Y MUCHO MÁS**



# 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

## ARTES MARCIALES EN ACCION

Sintonice su programa radial  
“ ARTES MARCIALES EN ACCIÓN”  
todos los jueves de 5:00 p.m.  
a 6:00 p.m. por Radio  
Costa Rica.

Un Grupo de expertos lo  
llevarán a conocer diversos  
temas de interés sobre  
nuestras artes marciales.  
Disponible en vivo en  
diferentes plataformas  
digitales.



# El KARATE moderno de Puntarenas.

**Sensei Herberth Ocampo Bogantes.**

Nace en Puntarenas el 17 de agosto de 1971, hijo de Gerardo Ocampo y Adilia Bogantes.

Desde corta edad Sensei Ocampo muestra interés por las artes marciales y elementos de defensa o combate como nunchakus, bo, shuriken, katanas y otras, lo contrario de sus compañeros de escuela que les gustaba el fútbol... y debido a eso es no compartía con otros niños de su edad debido a intereses muy distintos, y por lo cual consiguió amistades con niños de la comunidad en la asociación china donde vivían en la misma cuadra del centro de Puntarenas.

Su padre fue practicante de lucha libre, Karate y boxeo en los años 60s y 70s, lo cual también fue impulso a su práctica. Sensei Ocampo a su corta edad de 5 años inicia Taekwondo en la academia del maestro Aquiles Wong (en el centro del puerto), pero debido a su sobre peso y problemas de mala formación de sus rodillas no se puede acoplar en las clases.



Posteriormente pasa al boxeo a los 7 años pero existía el problema de que solo jóvenes y adultos entrenaban y se desmotivaba. Pasa a entrenar Karate con Rodrigo Saborío quien estaba a cargo de la academia que fundó en maestro Sunichi Kobayashi en la ciudad (Siendo la segunda academia fundada del maestro Kobayashi en el país). Ocampo pasa por diferentes periodos de entrenamiento debido a situaciones de salud, pero es a partir de los 13 años cuando toma la decisión de volver para nunca más salir del karate.

A los 14 años comienza en competencias de Kata y Kumite. En su primer año de competición pudo asistir a varias competencias de la cual no obtuvo resultados positivos... eran los años 80s época en que el karate exigía más contacto que el actual WKF... se hizo difícil pero posterior a los 15 años obtiene mejores resultados; entre segundos y primeros lugares compitiendo en formas, combate, rompimientos y armas antiguas. Entrenando en Puntarenas también decide viajar cada dos semanas a San José en la academia de Los Yoses. Para eso debía trabajar también en un puesto de revistas de su padre para recoger los pasajes para su viaje quincenal. Tomando autobús en Puntarenas, se bajaba en la estación de la Coca Cola y se iba caminando hasta San Pedro para ir a los entrenamientos de academia con compañeros más avanzados y de mayor edad... al finalizar su entrenamiento debía tomar un taxi para llegar a la estación de buses de Puntarenas y alcanzar el último viaje indirecto que salía a las 9pm (motivo por el cual debía caminar desde la Coca Cola para que le alcanzara el dinero para pagar el taxi). Llegando al puerto casi a media noche, realizando lo mismo desde los 15 años de edad. A sus 16 años logra clasificarse para competir en México y aunque no contó con la ayuda solicitada a la municipalidad, trabajó en diferentes cosas para recoger dinero, también ayudado por algunos familiares y amigos de la comunidad china.



Pasan los años y como seleccionado nacional logra competir en distintos eventos y panamericanos de Karate. Pero es en agosto de 1992 (A los 21 años) cuando su Sensei; Rodrigo Saborío le hace entrega de la academia de Puntarenas, al cual había recibido a su vez del maestro Kobayashi. SenSei Ocampo también venía recibiendo clases y seminarios desde 1989 con el maestro Fumio Demura (Doble de acción del actor Pat Morita de las películas Karate Kid), tanto en Costa Rica y Panamá, por lo que es en noviembre de 1992 que realiza su examen de Cinturón Negro en Karate SHITO RYU por medio del maestro Demura. De aquí su historia como SenSei y competidor internacional volviendo a participar varias veces en México, Panamá, Colombia e inclusive logra competir en un mundial en Japón en la modalidad Kumite



(Combate). SenSei Ocampo al pasar de los años también decide entrenar y participar en otros estilos de Karate por lo que en entrena en organización SKIF del maestro Hirokazu Kanazawa donde es propio maestro Kanazawa quien también le realiza su examen de cinturón negro en Karate SHOTOKAN. No obstante, al pasar de los años también decide incursionar en un estilo de karate mas duro en el combate de contacto, por lo que obtiene también cinturón negro de Karate KYOKUSHIN por medio de International Karate Alliance Kyokushin Ryu por medio de del Maestro Chong y Take. SenSei Ocampo también se incursiona en el entrenamiento del Ninjutsu Budo Tai Jutsu en Bujinkan e incluso en las armas antiguas y la Katana donde obtiene grados en Iai-Do (Espada Samurai).

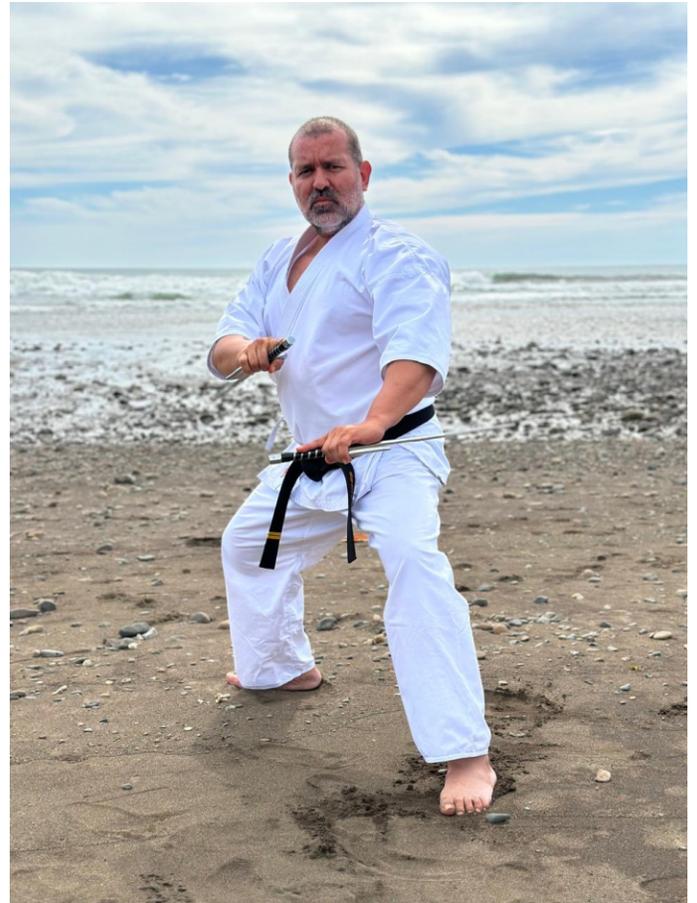
Pero en el desarrollo personal dentro de la defensa personal no solo se limitó desde joven a lo ya mencionado, sino que en vocación de servicio, desde los 14 años se incluyó como voluntario en la Reserva de la Fuerza Pública donde permaneció por 14 años de servicio y recibió capacitación



policial y táctica donde ya como mayor de edad recibe capacitación especializada con grupos de Fuerzas Espaciales de EEUU y participa en acciones de rescate ante catástrofes naturales... SenSei Ocampo también logra laborar para el gobierno en dos diferentes unidades y posteriormente labora en el sector privado, incluso llegando a ser Gerente de Seguridad en principal puerto del pacífico nacional. Él estudia criminología, dirección internacional de seguridad y contra terrorismo... y sintiendo que todo esto junto al Karate es importante para una defensa real es que pieza entrenar en otro sistema y cuando empieza a entrenar KRAV MAGA (Sistema de defensa Israelí). Inicia con un norteamericano que vivía en Escazú con el cual se gradúa como instructor y posteriormente cuando deja de laborar en seguridad portuaria, inicia a viajar, donde se capacita y acredita por el estado de Israel tanto como instructor por el Colegio Academico Zinman y el Instituto para las ciencias y el deporte WINGATE, entrenando con maestros como Avi Abeceedon, Itay Gil, Alain Cohen y Amit Porat entre otros.

Al pasar de los años el SenSei Ocampo no solo ha participado en múltiples campeonatos y se ha capacitado de diversas formas para el desarrollo de la defensa personal, sino que ha dejado un gran legado en Puntarenas de competidores de Karate donde como entrenador del CCDR del cantón central han obtenido numerosas medallas en juegos deportivos nacionales con sus atletas, han salido varios cinturones

negros de los cuales ya tienen su academia, Julián Carbajal (Shito Ryu), Vianney Rojas (Shito Ryu), Carlos Dorich (Shotokan), Jonathan Quirós (Kyuokushin) y otros como Jamie Pettit, Álvaro López, Ronaldo Figueroa, Artur Araya, Samaris Pérez, Mara Morales y gran número de cinturones marrón. Y dentro de la defensa personal a graduado a más de treinta instructores nacionales, de los cuales hay ocho cinturones negros en Krav Maga de los cuales hay cuatro graduados en nivel Experto; Miguel Fallas, Alexi Rodríguez, Hernán Chaves y José Orozco, además, capacita unidades tácticas y nuevos instructores en países como México, Panamá, Ecuador y Brasil.



Fundando Jinsei Kai Karate & International Tactical Krav Maga, por medio de convenio con la Universidad de San José, acredita a los nuevos instructores de defensa para un mayor desarrollo de la cultura defensiva y de las artes marciales. Es por esto y más que se le considera el padre del karate moderno en Puntarenas (el Tiburón Blanco) y es tomado a nivel nacional como referente de la defensa personal integral. Hoy a sus prácticamente 53 años, el maestro Herberth Ocampo continúa entrenando, capacitándose y enseñando.



# EL KIAI EN LAS ARTES MARCIALES

## POR JORGE DURAN



*El propósito del grito en las artes marciales varía según la tradición y cultura de origen. Aquí presento una explicación del grito en las artes marciales coreanas, chinas y japonesas.*

### ARTES MARCIALES COREANAS EJEMPLO TAEKWONDO .

*En el Taekwondo el grito se conoce como “kiap” o “kihap”. El propósito del kihap incluye varios aspectos.*



- 1) **Concentración de energía.**  
*El kihap ayuda a concentrar la energía en el momento del impacto.*
- 2) **Incremento de la fuerza.**  
*Se cree que el kihap permite al practicante utilizar una mayor fuerza explosiva en sus técnicas.*
- 3) **Control de la respiración.**  
*El grito sincroniza la respiración con los momentos, asegurando que el practicante no contenga la respiración y mantenga un flujo de aire constante.*
- 4) **Intimidación.**  
*El kihap puede servir para intimidar al oponente y romper su concentración.*
- 5) **Liberación de tensión.**  
*Ayuda a liberar tensión acumulada durante el combate o el entrenamiento.*

### ARTES MARCIALES CHINAS EJEMPLO KUNG FU

En el kung fu, el grito puede variar dependiendo del estilo: generalmente se denomina “kia” o simplemente “grito de espíritu”. Sus propósitos originales son:



- 1) **Generación de Qi “CHI”.**  
*El grito ayuda a canalizar y dirigir el Qi, la energía vital, la acción específica.*

## 2) Focalización de la energía.

*Similar a otras artes marciales, el grito concentra la energía en el punto de contacto.*

## 3) Mejora la coordinación.

*Facilita la coordinación de la respiración, con los movimientos lo que optimiza la eficiencia y efectividad de las técnicas.*

## 4) Aumento de la fuerza.

*El grito puede aumentar la fuerza y la velocidad del golpe al involucrar todo el cuerpo en la acción.*

## 5) Distracción.

*Puede distraer y desorientar al oponente durante el combate.*

## ARTES MARCIALES JAPONESAS

### EJEMPLO KARATE

*En el karate, el grito se conoce como "kiai" sus propósitos originales incluyen: o "kihap". El propósito del kihap incluye varios aspectos.*



## 1) Concentración del KI.

*Similar al concepto Qi en las artes marciales chinas, el kiai concentra la energía interna o ki en el momento del ataque o defensa.*

## 2) Maximización de potencia.

*Ayuda a maximizar la potencia y eficacia de las técnicas mediante la sincronización de la respiración y la contracción muscular.*

## 3) Control de la respiración.

*Mantener una respiración adecuada y constante, durante el combate, evitando la hiperventilación o el agotamiento.*

## 4) Fortalecimiento del espíritu.

*El kiai fortalece el espíritu de combate, dando confianza y determinación en el practicante.*

## 5) Intimidación y confusión.

*Similar a otras artes marciales el kiai puede intimidar al oponente y romper su concentración.*



*En resumen, aunque el grito tiene variaciones en su forma y aplicación específica según la cultura y el arte marcial, generalmente se utiliza para concentrar la energía, mejorar la eficacia de las técnicas, controlar la respiración, intimidar al oponente y fortalecer el espíritu del practicante.*

# SABONIM JOVEL ZUÑIGA

## JOVEN MAESTRO MARCIAL.



El maestro Jovel pertenece a la escuela Tae Kyum Costa Rica de Tang Soo Do, cuenta con el grado de cinturón negro 4to Dan en esta disciplina marcial, en el cuál practica desde el año 2005.



Se inicia un 26 de agosto del 2005 a la edad de 19 años. Detrás de su casa había un pequeño centro comunal, donde abrieron un grupo de TANG SOO DO; desde ese día no ha detenido sus practicas. Sabonim se encuentra muy agradecido con el estilo; del que le ha dado muchas oportunidades de viajar y competir a diferentes países ya que según nos cuenta compite desde el 2006. A la vez que le ha permitido competir y capacitarse, alrededor de 100 escuelas a nivel Mundial.

Hablamos recientemente con el Sabonim Jovel Zuñiga Hernandez, ya que al día siguiente partiría a participar en el campeonato mundial de Tang Soo Do en Estados Unidos.



Entre sus logros el maestro Zúñiga es haber representado a nuestro país, en el 2010 campeonato celebrado en Greensboro, Carolina del Norte donde llegó a ser campeón mundial siendo el único costarricense en lograrlo.



Otras de sus metas cumplidas es ser el instructor internacional de un grupo de liderazgo, de la Asociación Mundial, para niños y jóvenes de 8 a 25 años siendo el director para latinoamericana (Hwarang Dan League). Dichas capacitaciones se realizan en Estados Unidos, con la idea de formar futuros líderes en la Asociación.



Volviendo a su carrera competitiva, el maestro ha competido en 7 campeonatos mundiales, dónde siempre ha ganado medallas en países como Estados Unidos, México, Panamá, Nicaragua, Aruba, Colombia y Ecuador.

En el momento de esta entrevista el maestro Jovel se encontraba partiendo, rumbo a Estados Unidos para participar en el campeonato mundial que se llevan a cabo en ese país desde el año 1986.

Por su rango que ostenta ya no compete, pero es parte del comité que organiza este campeonato mundial, ya que en dicho país se encuentran las máximas autoridades del Tang Soo Do.



Una de sus alegrías del maestro es poder entrenar con sus maestros originales el Sabonim Manrique Vargas, y el Máster Pedro Biamonte, fundador del Tang Soo Do en Costa Rica.



Si alguien está interesado en aprender este bello arte marcial con el maestro Zuñiga Hernandez pueden contactar al número # 88145669. Revista Budo Marcial le deseamos muchos éxitos.

행운을 빌어요  
( HAENG-UN-EUL BIL-EOYO )

# SALON DE LA FAMA

## SHIHAN ORLANDO MADRIGAL



El shihan Orlando Madrigal nace en San José un 13 de marzo de 1921.

Desde muy pequeño demuestra gran aptitud por el deporte, practicando fútbol donde tiempo después juega para el Club Sport La Libertad y Orion Fútbol Club.

Mismo deporte que lo lleva a Cuba, durante también practica otros deportes como baloncesto, natación y béisbol. Época en la que llegar a practicar judo, donde llega a enseñar este deporte a su regreso a Costa Rica en 1953

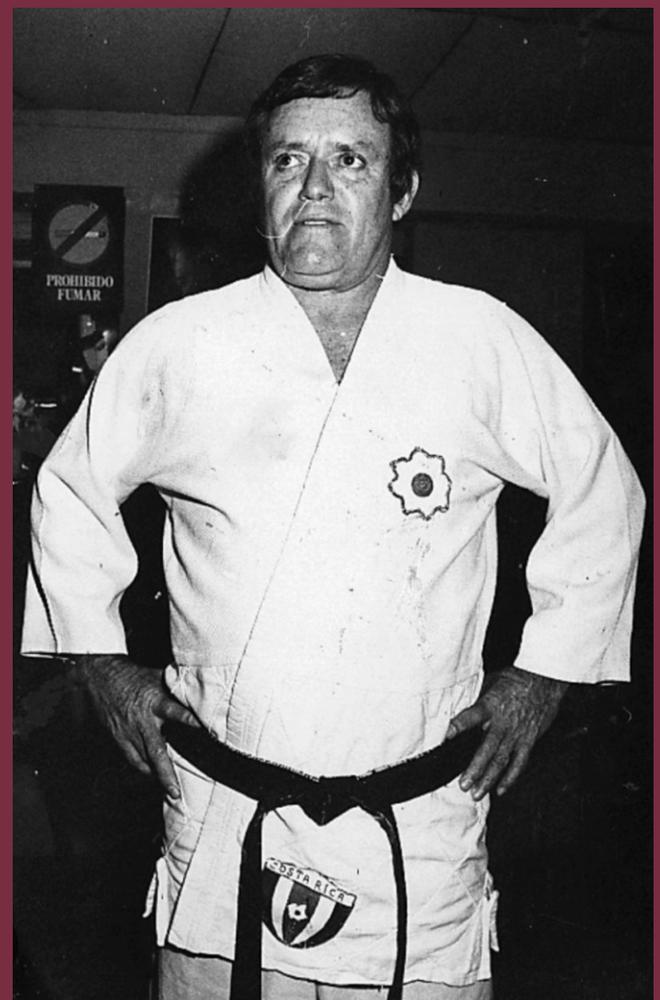


Durante más 30 años tuvo su academia de judo y jiu jitsu en nuestro país, siendo la primera de este tipo en Costa Rica.

Como seleccionado nacional participó en los juegos olímpicos de Tokio 1964. Como entrenador integro el equipo nacional en los juegos olímpicos México 68, Alemania 72, Canadá 76, y Moscú 1980.

También se destaca por su participación en el mundial de Judo, celebrado en Río de Janeiro Brasil en 1965.

A lo largo de su vida deportiva, Shihan Madrigal recibe gran cantidad de condecoraciones, pergaminos, placas y trofeos entre ellas: Citación presidencial como "Gran Deportista" otorgada por el entonces presidente de la República Francisco J.Orlich, en el año de 1961.



**Recopilación Por:  
FEDERACIÓN COSTARRICENSE  
DE JIU JITSU.**



La Academia de  
Defensa Personal  
HAPKIDO JEONSUL KWAN  
COSTA RICA

Les invita a ver y escuchar  
su nuevo

**PROGRAMA SEMANAL**

Los JUEVES de  
6 pm a 7 pm  
en la

PLATAFORMA  
DIGITAL

Director e Instructor  
JORGE DURÁN MUÑOZ

# HAPKIDO MASTER CLASS Defensa Personal para todos

Nuestros  
Objetivos:

**1** FOMENTAR el desarrollo personal de los amantes de la defensa personal, practicantes de las artes marciales afines y estudiantes de Hapkido Jeonsul Kwan Costa Rica.

**2** PROVEER herramientas y conocimientos de Autoprotección con Autocontrol, alineados con la legislación costarricense y los principios de legítima defensa.

**3** PROMOVER la oferta de servicios de la Academia de Defensa Personal Hapkido Jeonsul Kwan Costa Rica y sus programas instructivos a nivel profesional, técnico, educativo y salud social.



radiocr.net



Facebook Live  
transmisiones



YouTube  
Canal de TV



Android IOS  
Aplicaciones



**INFORMACIÓN:**

**+506 7256-4810**

# Karategrafía

Por Allan Solano

## 1. Nombre completo

Silvia Berríos Fallas

## 2. Grado de karate

Soy cinturón negro 4° Dan en Karate Kyokushin Kenbukai. Llevo practicando karate 30 años desde que inicié, aunque hice una pausa de 9 años por mis hijos.



## 3. Historia en el karate

Inicié en karate por invitación de mi hermano cuando tenía 16 años. Fui a la clase de prueba y estuvo tan dura, y todos eran tan fuertes. Ese mismo día, al sentir los golpes, me prometí a mí misma que iba a entrenar para ser yo la que pegara algún día a los demás y dijeran de mí lo que yo decía ese día de ellos. Quería que algún día alguien dijera de mí: "¡Qué chica más fuerte!" Mientras más entrenaba, más me proponía no querer ser el "descanso de nadie". No quería ser la pareja fácil y débil, la que termina de última y la que se queja. Me esforcé por terminar rápido, por hacer lo que me pedían y más. Trabajé en tratar de ser mejor cada día. Llegué a ser cinturón marrón y después de competir en algunos torneos nacionales, ganando primer o segundo lugar, fui seleccionada nacional del equipo de Shinkyokushin de karate para ir a competir a Hungría.

Sin embargo, tuve un pequeño accidente que me dejó

fuera del torneo y no pude competir. A raíz de eso y asuntos personales, matrimonio, hijos, cesáreas, terminé con un reposo que se extendió por 9 años.

En mi cabeza pensaba que ya el karate no era para mí; era mamá de 3 niños pequeños y estaba dedicada a ellos completamente. En 2010, volví a empezar a entrenar, ahora con otra escuela, Kyokushin Kan. Ahí presenté examen para cinturón negro primer dan, y después en Panamá para segundo dan. Viajé a Japón por primera vez a un seminario de instructores internacional, competí en categoría avanzada y gané primer lugar en un torneo llamado la Copa Tikal organizado por mi escuela. En enero de 2019, junto con el Sensei Alejandro Sevilla, trajimos para Costa Rica la representación de Kyokushin Kenbukai, con sede en Japón. Obtuve mi tercer dan en Japón, fui examinada por nuestro presidente Kaicho Masahiro Kaneko, todo un honor y una responsabilidad. Además, asistí al seminario de instructores internacional y fui referee de torneo en Japón. En 2023, asistí a Chile a mi tercer seminario de instructores, obtuve mi cuarto dan y competí en el torneo, ganando tercer lugar. Importante mencionar que gané dos peleas y perdí contra la actual campeona mundial. ¡Un honor definitivamente!

## 4. Estilo y escuela de karate

Actualmente soy la Branch Chief (representante de país) para Kyokushin Kenbukai. Iniciamos en Costa Rica con 5 alumnos en nuestra primera clase (uno de los cuales era mi hijo y otro era mi mejor amiga). Hoy somos una academia con más de 120 alumnos activos y con 6 sedes alrededor del país: Curridabat, San José, Santa Ana, Desamparados, Heredia y Pérez Zeledón.

Todos los grados de nuestros alumnos son reconocidos a nivel internacional y contamos con la continua supervisión de nuestro presidente y organización en Japón. En agosto de 2023, fui como representante de mi escuela con un equipo de más de 20 personas entre familia y peleadores al seminario de instructores internacional y al torneo en Japón. Mis alumnos compitieron y trajimos para el país primeros, segundos y terceros lugares, siendo esto un

gran logro y una gran oportunidad para medir nuestro nivel.

### 5. Logros y reconocimientos

Desde 2011, trabajo con niños y he sido la profesora encargada de niños desde los 4 años. Fui responsable de los clubes deportivos en escuelas como Blue Valley, el Colegio Panamericano, kinders, etc. Considero la educación de los niños en karate como fundamental. Se trabaja, por supuesto, la parte física y la técnica, pero la ganancia en valores, respeto, disciplina, obediencia, compañerismo, autoestima y seguridad en sí mismo es invaluable. La meta es que todos estos valores sean su código de conducta en todos los ámbitos de su vida: escuela, familia y sociedad. Además, tengo en los currículos seminarios impartidos en Costa Rica por figuras reconocidas internacionalmente como Dmitry Savelyev, Emma Markwell, Antonio Piñero, Judd Reid, entre muchos otros que están en mi currículo.



### 6. Influencias y modelos a seguir

Mi inspiración han sido todas las mujeres con las que he compartido clases, torneos, seminarios y peleas. Todo el tiempo admiro su fuerza, valentía, su coraje y su perseverancia.

Disfruto verlas pelear, caer y levantarse, y me he esforzado por tratar de ser la misma inspiración para mis alumnos, especialmente para mis alumnas más pequeñas. Ver a las niñas superarse, aprender y fortalecerse es sin duda mi motivación diaria. Les repito que ser fuertes y saber defenderse es tan importante como saber nadar. Esperamos nunca ser empujados de repente a una piscina y darnos cuenta de que no sabemos nadar. Lo mismo aplico para el karate. Es muy poco probable, por no decir imposible, que nunca vayamos a ser molestados, acorralados o puestos en una situación donde debemos usar nuestra fuerza y todo lo aprendido para defendernos. Esto no significa necesariamente solo saber pelear.

Significa tener las herramientas y la inteligencia para manejar la situación, prevenir y resolver conflictos. Y, en última instancia, si no podemos prevenir el conflicto, sentirnos seguras de que tenemos las herramientas y la capacidad para defendernos y defender a nuestros seres queridos. Esa confianza en nosotros mismos y en nuestra capacidad nos alejará muchísimo de los problemas.

Quisiera que eso sea algo que todas mis alumnas y alumnos tengan.

### 7. Experiencias y anécdotas

El karate ha sido parte primordial de mi vida desde hace más de 20 años. Entrenar y rezar es lo que me ha mantenido cuerda, sana y lo que me ha ayudado en mis momentos más difíciles.

Debemos ser humildes, sin embargo, no podemos olvidar nuestros logros, que son nuestras metas cumplidas. Desde que ingresé a karate, quise ser cinturón negro; era mi meta personal, no para nadie sino para mí. Así que alcanzar ese reto, seis años después, y además continuar hasta ser cuarto dan y ahora tener mi escuela, es sin duda algo de lo que me siento muy orgullosa. Escuchar a mis hijos contar a sus amigos que su mamá hace karate y es cinturón negro es algo que no me canso de escuchar y que siempre me da ánimos para seguir.

Tengo muchos momentos grabados en mi memoria. Algunos buenos, otros no tanto, pero sin duda guardo con mucho cariño en mi memoria mi último viaje a Japón, donde mi sensei, que también es mi novio, el sensei Alejandro Sevilla, me pidió matrimonio y nos comprometimos el último día de nuestro seminario internacional. Todo fue sorpresa y es un viaje que nunca olvidaré. Además, era cerca de mi cumpleaños y nuestro presidente en Japón organizó cantarme "feliz cumpleaños" y regalarme un queque, lo cual fue un detalle muy lindo. Mis alumnos fueron exitosos en el torneo, paseamos por Japón y entrenamos; en fin, algo precioso.

### 8. Consejos y lecciones aprendidas

Mi experiencia en karate ha sido preciosa; me ha dado las herramientas que he necesitado siempre para salir adelante. Mi consejo va para las chicas y para todos aquellos que dudan de ser material Kyokushin o de poder lograr sus metas: no se rindan nunca, no dejen de entrenar, de leer y de aprender. Somos eternos aprendices en esta vida y bastan cinco minutos de tiempo con otra persona para entender que de todos aprendemos algo, más allá de la edad y

y la cinta. El Kyokushin trabaja en la unión, el respeto, la lealtad, la humildad y la amistad. Con eso en mente, sabremos salir adelante de todas las situaciones y problemas de la vida. Y si aplicamos esa fortaleza en nuestra vida diaria, seremos invencibles.



### 9. Objetivos y aspiraciones

Mi meta en este momento es mi escuela. Quiero estar presente, pasar conocimiento, siento el deber de enseñar lo poco que sé a quien esté dispuesto a aprender. Tengo un gran equipo, empezando por mi mano derecha, mi compañero de vida, el sensei Sevilla, quien además es el director técnico de la organización y se encarga de supervisar que cumplamos con los requerimientos según el grado de nuestros alumnos. Además, tengo un gran equipo de senseis y senpais que comparten nuestra visión y compromiso, y se encargan de llevar sus sedes siempre obedientes y respetuosos a los lineamientos dados por Japón. Soy realmente muy afortunada y no podría ser jamás tan egoísta de no esforzarme por compartir esta felicidad y conocimiento con mi familia en karate. Hacemos un gran esfuerzo por viajar a Japón con regularidad para no perder nuestro norte y poder guiar mejor a nuestros alumnos.

### 10. Cómo ha sido tu experiencia siendo mujer en el karate

En toda mi carrera en karate, no me atrevo a decir que por ser mujer he sido discriminada. Soy la mujer con el grado más alto (4° Dan) de karate Kyokushin de todo Costa Rica, además lidero en este momento una organización de más de 100 alumnos en Costa Rica.

Claro que recibo comentarios sobre mi apariencia y mi técnica. Recibo comentarios anónimos cuestionando mi grado, asumiendo que me lo regalaron. Recibo mensajes privados pasados de tono de desconocidos y también de perfiles falsos, tanto de hombres como de mujeres, que después son eliminados.

Si a alguien le molesta mi trayectoria, mi recorrido, mis aciertos por ser mujer, no se ha atrevido a decírmelo en persona. Me inclino más a pensar que esos y esas que tratan de ofenderme por mi apariencia física, por no ser más fuerte, por no ser más rápida, que critican mi trayectoria, que ponen en duda mi grado, que tratan de mostrarse siempre superiores, que no saben competir de manera sana, esas personas me las imagino siendo igual en todos los ámbitos de su vida. Las personas que se molestan por los logros de otros, que critican, que no son capaces de reconocer el camino de otra persona, sino que más bien buscan de manera constante el error para criticar, esos hombres y mujeres tienen un problema con ellos mismos y con todos los que les rodean, y no me lo tomo personal.

Creo que quien es educado, caballeroso, quien sabe respetar las diferencias en fuerza, agilidad, rapidez y experiencia, quien sabe pelear con mujeres, con niños, con delgados, con principiantes y con avanzados, quien es capaz de eso será igual fuera del tatami y es con quien deseo trabajar y a quien deseo tener cerca, más allá de que sea hombre o mujer.

Hoy, casualmente, tuve entrenamiento exclusivo para chicas de mi organización, más de 20 mujeres reunidas, y eso me obliga a ser mejor, a no rendirme y a seguir trabajando.

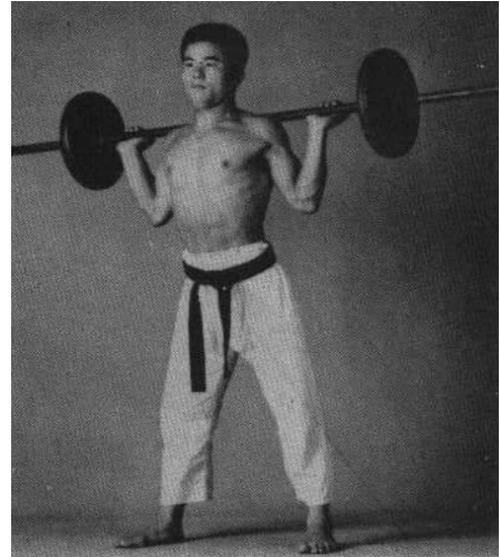


# Entrenamiento con pesas en las artes marciales.

## ¿Aliados o rivales?

Por Allan Solano

La combinación de karate jitsu y entrenamiento de gimnasio (pesas) puede ofrecer una variedad de beneficios y desafíos que afectan tanto el rendimiento físico como el desarrollo general del practicante. Aquí tienes una visión detallada de los pros y los contras, respaldada por estudios relevantes, junto con algunas recomendaciones:



### Pros:

- 1. Mejora de la fuerza muscular:** El entrenamiento con pesas puede aumentar la fuerza y la resistencia muscular, lo que puede ser beneficioso para ejecutar técnicas de karate jitsu con mayor potencia y eficacia.
- 2. Prevención de lesiones:** Fortalecer los músculos y las articulaciones a través del entrenamiento de fuerza puede reducir el riesgo de lesiones durante la práctica de karate jitsu al proporcionar un mejor soporte y estabilidad.
- 3. Desarrollo de la potencia explosiva:** Algunos estudios sugieren que la combinación de ejercicios de fuerza y entrenamiento de velocidad puede mejorar la capacidad de generar fuerza explosiva, lo que puede ser beneficioso para movimientos rápidos y contundentes en karate jitsu.
- 4. Mejora de la composición corporal:** El entrenamiento con pesas puede ayudar a reducir el porcentaje de grasa corporal y aumentar la masa muscular magra, lo que puede contribuir a una mejor apariencia física y a una mayor eficiencia en la ejecución de técnicas de karate.

### Contras:

- 1. Posible rigidez muscular:** El entrenamiento excesivo con pesas sin un adecuado estiramiento y movilidad puede provocar rigidez muscular, lo que podría afectar la fluidez y flexibilidad necesarias para algunas técnicas de karate jitsu.
- 2. Fatiga muscular:** La combinación de entrenamiento de fuerza y práctica intensiva de karate jitsu puede provocar fatiga muscular acumulada, lo que puede afectar el rendimiento y aumentar el riesgo de lesiones si no se gestiona adecuadamente.
- 3. Sobreentrenamiento:** La falta de equilibrio entre el entrenamiento de gimnasio y el karate jitsu puede conducir al sobreentrenamiento, lo que puede resultar en un rendimiento disminuido, fatiga crónica y mayor susceptibilidad a lesiones.
- 4. Posible interferencia en la técnica:** El enfoque excesivo en el entrenamiento con pesas puede desviar la atención de la técnica y habilidades específicas requeridas para el karate jitsu, lo que podría afectar negativamente la calidad de la práctica.

## Recomendaciones:

1. **Planificación adecuada:** Diseña un programa de entrenamiento que equilibre el trabajo de gimnasio con las sesiones de karate jitsu, asegurándote de incluir suficiente tiempo para la recuperación y el descanso.
2. **Enfoque en la técnica:** Prioriza el mantenimiento y la mejora de la técnica de karate jitsu durante las sesiones de entrenamiento, incluso cuando estés trabajando en el gimnasio. Mantén la atención en la calidad del movimiento en lugar de simplemente levantar peso.
3. **Variación de ejercicios:** Incorpora una variedad de ejercicios de fuerza que se centren en diferentes grupos musculares para evitar desequilibrios y sobreuso de ciertas áreas del cuerpo.
4. **Flexibilidad y movilidad:** Dedica tiempo a estiramientos y ejercicios de movilidad para contrarrestar la rigidez muscular asociada con el entrenamiento de pesas y promover una mejor ejecución de las técnicas de karate jitsu.
5. **Escucha a tu cuerpo:** Presta atención a las señales de fatiga, dolor o lesión y ajusta tu entrenamiento en consecuencia. Descansa cuando sea necesario y no tengas miedo de modificar tu rutina si sientes que estás sobrecargando tu cuerpo.

En resumen, la combinación de artes marciales y entrenamiento de gimnasio puede ser altamente beneficiosa cuando se realiza con planificación, atención a la técnica y un enfoque equilibrado en la recuperación y el descanso.



## FELICIDADES COMBAT

Revista Budo Marcial

felicita a la tienda Marcial

Combat por sus 48 años

vistiendo a la comunidad marcial

de Costa Rica, le deseamos a

Andrea Vásquez y a todo

su personal muchos

años más de éxitos.

**GAMBATTE KUDASSAI!!**



**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**

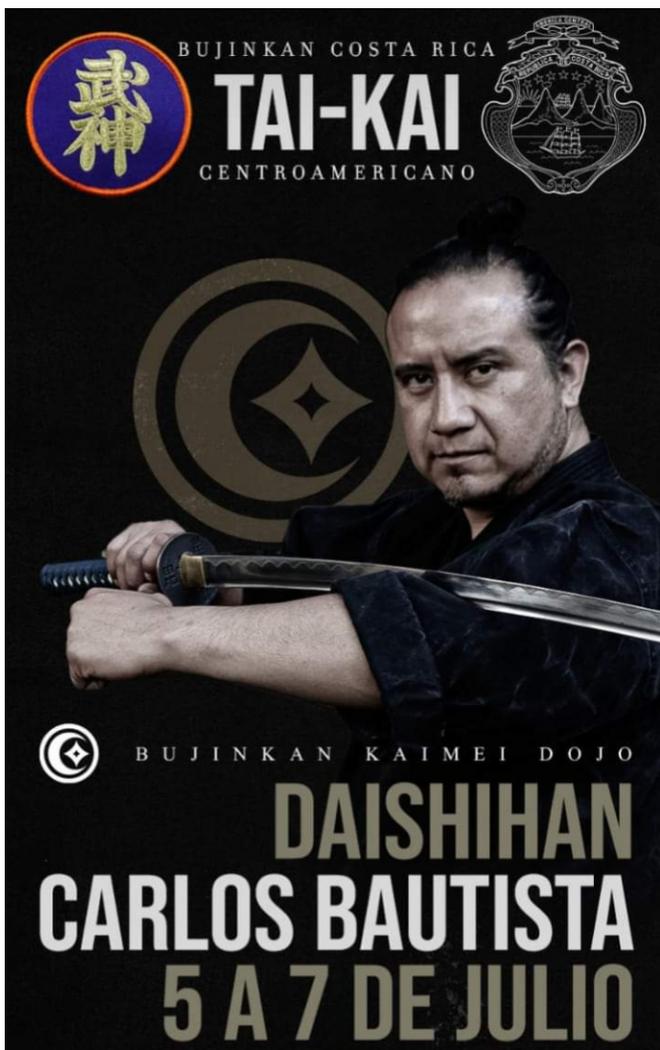
 **7268-1948**

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

簡  
神  
流  
空  
手  
術

**ENCUENTRA TU FUERZA**

**INTERIOR**



## TAIKAI HISTÓRICO

Con gran éxito culminó el evento "Taikai " de la escuela Bujinkan de Ninjutsu el pasado 5, 6 y 7 de julio a cargo del Shihan Sergio Salas.

El taikai contó con la presencia del Dai Shihan Carlos Bautista de México, llamado Taikai Centroamericano Costa Rica 2024.

Además estuvieron presentes delegaciones de diferentes países de centroamerica. El Dai Shihan Bautista cuenta con más de treinta años de experiencia en este arte, vino a nuestro país por invitación, del Shihan Sergio Salas maestro a cargo de este seminario.

Durante el seminario se impartiendo técnicas de ninjitsu muy antiguas, usadas por los ninjas. Se usaron movimientos y técnicas básicas, así como armas ocultas.

Daishihan nos compartió un tema muy interesante, dónde el Ninjutsu se adapta a los tiempos modernos. Ya que no es lo mismo defenderse, de alguien que porta un "katana", espada japonesa como en la antigüedad, sino que en estos tiempos modernos la defensa se usa en contra de un adversario que porta un cuchillo, arma de fuego, un palo etc. Daishihan quedo muy contento con su visita a nuestra tierra, donde visito las playas y disfruto de nuestra gastronomía.

Otro aspecto interesante fue, que por primera vez se llevó acabo el SAKKI en nuestro país el cual permitió graduar a los nuevos GO DAN grados que anteriormente solo se podían realizar en Japón.

Para finalizar agradecemos profundamente al Shihan Sergio Salas, por su humildad y disponibilidad de compartir, este gran evento organizado por su escuela Bujinkan, al mismo tiempo su gran aporte a las artes marciales de Costa Rica; deseándole muchos éxitos en el futuro.

**GAMBATTE KUDASSAI!!**

がんばってください



# Técnicas de cuchillo no convencionales del mundo

Texto: Javier Orué



Al referimos al combate de guerrilla, describimos a una disputa no convencional. Es el momento que incluye el uso del cuchillo, cuando la situación se torna impredecible y sus consecuencias violentas. Fue durante las dos guerras mundiales cuando a los soldados aliados se los entrenó en el manejo de cuchillo basado en las técnicas de Esgrima occidental, fundamentándose en el trabajo técnico originado desde Inglaterra por W. E. Fairbairn, y Drexel Biddle, por Inglaterra y John Styers y Rex Applegate por Estados Unidos. Los movimientos lineales originados en el método de sable de combate adaptado al cuchillo es fácil de entender, especialmente para aquellos con experiencia en Boxeo o Esgrima. Dado que es un estilo comparativamente simple de enseñar, lo debe ser más en un entorno militar, donde la instrucción se mide en horas, y no en años. El inconveniente de esta clase convencional de lucha con cuchillo es su popularidad. Al lado de las técnicas de pinchazo y corte de garganta de los aficionados, el método de sable es el estilo de lucha con cuchillo más practicado. Por lo tanto, no proporciona mucho margen para el error frente a un oponente entrenado de manera similar. Sin duda, esta es la razón por la que las escuelas asiáticas de combate con cuchillos se mantuvieron en secreto, ya que la sorpresa es la mejor arma en una pelea cuerpo a cuerpo.

## Su manejo criminal

Los internos de la prisión de hoy en día han elevado el nivel de pelea con cuchillos no convencionales a una ciencia, moldeándolo todo: desde lápices hasta cepillos de dientes, y facas para usar contra guardias y presos. Mano a mano, los convictos a veces atan su brazo al de su rival, para que no pierdan el contacto en el cuerpo a cuerpo. Por el mismo motivo, el mango del arma a veces se envuelve con trapos o papel de lija. Los cuchillos también pueden sujetarse a la muñeca, haciéndolos virtualmente indetectables hasta que lo que parece ser un ataque de puño se convierte en un corte de cuchillo. Los bordes también pueden incorporarse en anillos de dedo

que abrirán heridas en el oponente. O bien, las hojas de afeitar pueden pegarse con cinta adhesiva entre los dedos, por lo que una bofetada se convierte en un corte de cuchillas. Algunos criminales eligen sus cuchillos deliberadamente para un efecto de intimidación. Como sostiene un estudio publicado recientemente, muchas de estas armas son notables no solo por su poder, sino incluso por su carácter sádico y brutal. Desde la década del cincuenta, las pandillas en Argentina han usado todo tipo de armas de filo, desde hebillas de cinturón afiladas, pasando a clavos miguelitos, y facas. La



legislación contra las armas como cuchillos ha tenido poco efecto, ya que un arma ilegal ha agregado atracción a una cultura callejera que se especializa en aterrorizar a los inocentes.

## Un vistazo al desarrollo del cuchillo de combate de alrededor del mundo

### Argentina

Aun siendo poco conocidos como cuchilleros fuera de la región sudamericana, no quita su enorme valor combativo. Los gauchos portan un largo cuchillo llamado facón. Esta arma, utilizada en sus comienzos para uso de carnicería y reparar equipo de cuero, eventualmente lo aprovechaban como herramienta de defensa personal y duelos. Los duelos eran comunes, y usualmente concluían con un corte en la cara del oponente. El objetivo era desfigurar y deshonorar al rival. No matarlo. El facón a menudo tenía la forma del estilo de "daga mediterránea" (es



decir, como un cuchillo de chef de hoja gruesa), se llevaba en la parte posterior del cinturón, listo para un rápido uso, como el caballero medieval lo hacía con la daga de trillón. La longitud de la hoja varía, pero mide alrededor de 12 pulgadas entre los ejemplares antiguos. Al contrario a como se busca difundir hoy día, su uso nunca fue parte de un arte marcial, ya que los Gauchos se defendían por medio de astucias y habilidades adquiridas por experiencias de vida. Jamás tuvieron un programa de entrenamiento/estudio. Algunos vestigios reales podemos encontrarlos en los Gauchos de la Mesopotamia argentina.

### China



El combate cuerpo a cuerpo chino eventualmente incluye el cuchillo y la lanza. Debido a las usuales confrontaciones bélicas con los países vecinos, los militares probaron todas las armas en sus manos, pero las revueltas campesinas no fueron infrecuentes, donde los expertos independientes en artes marciales, como los monjes Shaolin, fueron vistos con sospecha por el gobierno. Los monjes itinerantes desarrollaron habilidades de defensa personal para protegerse contra bandidos y soldados rebeldes. Algunas de estas técnicas involucraban armas improvisadas como bastones. Otras requieren armas ocultas, como "cuchillos mariposa", los cuales se llevaban escondidos en sus botas. También

conocidas como "espadas mariposa" o "sables mariposa", estos cuchillos podrían usarse frente a palos, lanzas y espadas. La técnica del cuchillo mariposa también se podría adaptar para usar con tijeras de cocina o hachas cortas.

### Filipinas

Las guerrillas filipinas han usado armas afiladas en los tiempos modernos. Los tres tipos de cuchillos comunes son el Kris, Bolo y Balisong. El Kris y Bolo eran cuchillos pesados de jungla. El Kris se usaba para cortar y empujar, mientras que el Bolo se usaba casi exclusivamente para cortar. El Balisong, a menudo llamado "cuchillo mariposa", era un arma para la guerra urbana y la autodefensa. Las técnicas filipinas de hoja larga se parecen a la antigua Esgrima española. Sin embargo, los estilos de cuchillos cortos varían ampliamente en cuanto a método y eficacia. Algunos sistemas modelan su uso después de la espada, pero las distancias cercanas involucradas en el combate con cuchillos hacen que esto sea peligroso. Otros estilos, como Pekiti Tirsia, usan eludir los pasos para evitar los golpes de los cuchillos, lo que es más seguro que parar con un cuchillo corto.

## Japón

El arte del combate con cuchillo del Japón feudal era denominado Tanto-Jutsu. El Tanto, literalmente llamado media espada, constaba en una hoja de un solo filo de seis a 12 pulgadas de largo. Existieron modelos más pesados, como los Yoroi-Doshi (perforador de armaduras), con la finalidad de atrapar la armadura del ocasional rival. El tanto se distinguió por su tsuba de tamaño completo (guarda mano). Las versiones de media guardia (Hamidashi) y sin guardia (Aikuchi) también estaban disponibles. Las dagas de doble filo, conocidas como himogatana, también existían, pero no eran preferidas por los Samurai, ya que este llevaría una espada de dos manos (Tachi o Katana), así como una tanto o Wakizashi (espada corta). A diferencia del Wakizashi que se usaba abiertamente, el tanto estaba oculto en la cintura, dentro del kimono (túnica) del Samurai. Las mujeres de la clase Samurai también llevaban cuchillos, la mayoría de las veces un Aikuchi, que estaba oculto para defensa propia o suicidio honorable. Dentro de la clase campesina japonesa estaba prohibida la espada. Sólo podían poseer cuchillos de cocina y de labranza. Los estilos de lucha Samurai, por otro lado, generalmente incluían 18 armas, con énfasis en la espada y el arco y la flecha. El famoso Gánster japonés moderno conocido como Yakuza se considera a sí mismos como el descendiente espiritual de los guerreros medievales. A menudo llevan pistolas, espadas y cuchillos para usar contra los enemigos. La hoja más común empleada por la Yakuza sería un Aikuchi tradicional con un mango y una funda de madera lisos, que se lleva en la cintura por debajo del cierre, con el fin de cortar la arteria carótida del enemigo.



## Indonesia

Indonesia desarrolló más formas de cuchillos que cualquier otro país, de hecho cada clan tenía su propio cuchillo de lucha. En las áreas agrícolas, los cuchillos a menudo tienen un doble propósito: combate y trabajo en el campo. En pueblos o ciudades, los cuchillos más pequeños que se portaban ocultos, eran comunes. La hoja nacional es el Kris, que puede ser recto u ondulado (siempre con un número impar de ondas). La historia y la tradición del Kris llenan volúmenes. A diferencia del Kris filipino que es más pesado, el indonesio se utiliza para empujar y realizar cortes ligeros. Hoy se usa solo en ocasiones ceremoniales y se muestra en un lugar especial en el hogar. Otro cuchillo indonesio popular es el Golok, originario del campo similar al Bolo filipino. El Golok se hizo famoso por las guerrillas campesinas que combatían a las tropas coloniales holandesas en el siglo XIX. Hoy, los comandos británicos llevan un cuchillo de selva que llaman Golok, en memoria de las operaciones en el archipiélago. Quizás el cuchillo indonesio más singular sea el Rentjong, utilizado por los Atjeh de Sumatra. La forma inusual de la hoja tiene un significado místico para los musulmanes. El uso más letal del Rentjong, sin embargo, fue con el pie. Los practicantes doblarían sus dedos alrededor del agarre, con la hoja sobresaliendo entre los dos dedos más grandes, el cual podría ser pateado hacia un oponente. Los patriotas de Atjeh usaron la espada junto con patadas en la ingle de los soldados holandeses, después de golpear sus bayonetas con un Golok. Esta técnica de pateo compensó el mayor alcance de sus oponentes a las bayonetas montadas en mosquetes.



Antes del desarrollo de las pistolas, el cuchillo era el arma oculta elegida para propósitos tanto defensivos como ofensivos. Una razón para esto es que incluso las personas sin entrenamiento pueden matar o mutilar a un oponente con un cuchillo, de hecho, es la segunda arma más utilizada en crímenes violentos en Argentina. Ya sea que se use de manera convencional o no convencional, el cuchillo puede ser mortal en manos de combatientes expertos o no especializados.

## Un tico en Shaolin: Laoshi Marco Valerio Estrada.



### 1. Budo Marcial: Marco, contanos sobre tus inicios en el Kung Fu.

\_ Inicé mi entrenamiento marcial aproximadamente en 2005 con el shifu Francisco Lee, cuando comenzaba su escuela en los barrios de San Pedro, cercanías de la UCR. En esos años, todos éramos entusiastas de las artes marciales y pasamos por muchas dificultades y retos del entrenamiento... desde la ubicación física de la escuela que cambió de sede en varias ocasiones, falta de recursos y materiales de entrenamiento, etc. Como todo inicio es siempre difícil, pero con el tiempo las cosas mejoran y aquellos entusiastas de las artes marciales chinas no convertimos en herederos de un tesoro, es la herencia cultural inmaterial del arte marcial Shaolin. A través del estudio intenso y el entrenamiento a lo largo de los años. Primero en el 2008 con viajes a Argentina a entrenar y especializarse con otros maestros, y posteriormente en el 2011 con el viaje a Shaolin, y el primer torneo internacional en el que participé, y consecuentemente, en el 2014 cuando me mudo casi permanentemente a estudiar idioma y artes marciales a China, seguidos de otras fechas importantes más, como 2017 cuando coincidimos varios en el Templo Shaolin, donde entrenamos todos como hermanos, y

finalmente en el gran evento 2024 cuando se celebró la primera competencia internacional de los juegos examinadores de Shaolin, donde no participé como atleta, pero sí como voluntario, traductor e intérprete. Así que el viaje como se ve es muy largo, infinito si se quiere, porque nunca se puede considerar uno profesional ni mucho menos pensar que el estudio tiene un punto de detenida. Así que el viaje continúa.

### 2. ¿Por qué estás en China y desde hace cuánto tiempo?

\_ A China llegué gracias al apoyo del mismo gobierno chino a través del Instituto Confucio, quien me dio la beca para realizar mis estudios de Maestría en enseñanza del mandarín. Llegué a China con el doble objetivo de aprender lo mejor que podía el idioma para acercarme de manera más efectiva y personal al Templo Shaolin y a las artes marciales.

### 3. ¿Qué fue lo más difícil para adaptarse, y qué es lo que más extrañas de Costa Rica?

\_ La cultura china es muy diferente a la latina y a la vez muy diversas culturas existen dentro de China. Muy difícil fue acostumbrarse a pequeñas y grandes cosas, el idioma lo primero, la forma de ser de las personas, las costumbres y tradiciones. La forma de ir al baño, la forma de dirigirse a los profesores, todos son barreras y diferencias culturales que si no vienes con mente abierta y/o al menos un poco informado de lo que puedes encontrar, resultarán en choque cultural que sin duda son difíciles de sortear. De Costa Rica, extraño mucho a los amigos y la familia. Comidas como el aguacate, y las frituras. Pero cuando estoy en Costa Rica, extraño China de igual manera, su comida, los amigos, en fin, es el precio de tener dos casas.



**4. A pesar de que las comparaciones son odiosas, pero me imagino que el nivel allá es otra cosa. ¿Cuáles son las principales diferencias entre entrenar en China y en nuestros países? Y contamos sobre tu experiencia entrenando allá, tus avances, y cómo te ha ayudado en tu Kung Fu.**

\_ Pues el nivel del arte marcial depende mucho de la escuela, y sobre todo depende mucho de uno mismo, si uno tiene motivación el entrenamiento tiene más nivel, a mí particularmente me gusta rodearme de personas con grandes habilidades, porque eso te ayuda a mejorar, te impulsa, te obliga y te hace crecer, y sobre todo la diversidad, es por eso que en China con la gran cantidad de exponentes y entusiastas de las artes marciales es un buen lugar para estudiar, y sin embargo, en otros lugares también encontramos grandes exponentes fuera de China.

**5. ¿Cuál ha sido tu mayor logro en el Kung Fu o con lo que te sentís más feliz?**

\_ El mayor logro es los contactos que a través de los

años he logrado, el sentido de hermandad y cooperación que se crea entre los monjes, el templo y uno mismo, es lo que más me hace feliz y creo que es el mayor logro. La difusión de la filosofía de vida, la compasión, la paz y la ayuda mutua es el eje.

Por otro lado como marca personal siempre es agradable ver como uno mejora en sus capacidades técnicas, como alcanza uno diferentes grados y niveles, eso es satisfacción personal que también es bueno.

**6. ¿Cómo fue tu experiencia desde adentro de los Shaolin Games?**

\_ Durante los Shaolin Games, si bien no participé como atleta, sino como traductor y voluntario del evento, pude experimentar de primera mano lo magno de esta reunión, todos los discípulos del mundo y entusiastas de las artes marciales nos reunimos para mostrar nuestras artes marciales y mostrárselas al mundo, en ese nivel el evento fue un éxito. Desde adentro si me parece que esta muy deficiente en nivel de organización interna. Sobre todo en comunicación multilinguística que fue la parte en la que me ofrecí de voluntario, y si bien hicimos todo lo que se pudo para cooperar en este primer evento histórico, sí hace falta mucho desarrollo en este campo para lograr verdaderos resultados y una buena organización.

**7. ¿Cómo ves el futuro del Kung Fu Shaolin con las nuevas iniciativas y eventos llevados a cabo?**

\_ El futuro se ve muy bien, la sistematización que el Templo está promoviendo es muy buena, estos nuevos niveles que publicaron como el sistema Duan Ping es un gran esfuerzo por organizar las artes marciales Shaolin en el mundo, es algo muy grande, un proyecto titánico por organizar la cultura Shaolin, la transmisión de la herencia inmaterial de la cultura china que ahora le pertenece al mundo, y que nos ha sido regalada a todos lo que la queramos aprender, acuñar y practicar desde la conciencia propia y el estudio consiente. Es algo muy grande para lo cual debemos cultivar no solo las habilidades físicas marciales, sino que debemos estudiar idioma y adentrarnos tanto como podamos en la cultura, esto es un llamado para aquellos que de verdad valoran el Shaolin, la multiculturalidad y el conocimiento en sí.

**8. Algún consejo que quieras darle a quienes se inician en el camino marcial.**

\_ Estudien idiomas, Inglés y Chino, estudien la técnica, investiguen la cultura, edúquense y entrenen buscando siempre la verdad, la salud, la compasión y ese sentido de hermandad y familia que significa el Shaolin Kung Fu, el budismo Chan, y esta gran comunidad de la que formamos parte.

**9. ¿Cómo te ayuda el Kung Fu en tu vida diaria?**

\_ Me impulsa a mejorar en todas las áreas de la vida, me enseña sobre la forma de ver la vida a niveles filosóficos, morales y físicos. Me hace mejor persona, me mantiene saludable, y sobre todo, me hace feliz.



Gracias Laoshi Marco por tu tiempo y dedicación, te deseamos los mejores éxitos en tu camino.

Corresponsal Alejandro Cordero para Revista Budo Marcial.

# ESCUELA SHIDOKAN COSTA RICA



El costarricense Rolando Duarte, participó recientemente en el gran seminario de la escuela Shidokan, celebrado recientemente en la ciudad de Lansing, Michigan E.E.U.U. El evento también contó con la participación de la escuela shidokan de Argentina a cargo del Hanshi Masatoshi Miyazato y la escuelas de Estados Unidos, y Canadá a cargo del Hanshi Seikichi Iha, ambos maestros okinawenses y décimos danes.

El sensei Rolando tiene su escuela en Esparza, de Puntarenas y no cabe duda que este pasado seminario; es de suma importancia tanto para el como para sus estudiantes.

Revista Budo Marcial le deseamos muchos éxitos!!

**GAMBATTE KUDASSAI!!**



がんばってください



KARATE 30 MARZO 2022

## Equipación necesaria para practicar karate

El karate es un arte marcial japonés que se basa en golpes secos que se realizan con las diferentes partes [...]

Por Sensei Juan Solano

Saludos Profesores, Entrenadores, Estudiantes y Padres de Familia

Por este medio les hago llegar mi inquietud y como Presidente de la Asociación Deportiva Tae Moo Kwon CR. es mi deber guiar os y explicarles lo siguiente en vista de la problemática por una Decada en nuestro país de la FCT, que no permite y obstaculiza a todos los Taekwondoin a no participar en eventos nacionales que no estén afiliados a su organización debido a que no compartimos sus políticas y aunado a la falta de unión en la ITF nacional , hoy día nos surge una nueva alternativa como artistas Marciales que somos y es la siguiente en la Federación Costarricense de Karate-do nos podemos afiliar como Dojo (escuela) representante de nuestras Zonas y así poder incluir a nuestros estudiantes en Torneos Nacionales y Open Oficiales además de ser incluidos en las Eliminatorias de JDN en Kumite (combate) y Katas (formas).

Con respecto al Kumite es muy similar a los combates del Taekwon-do ITF Tradicional (les comparto información).



### Zonas de impacto y protectores en karate

Zonas de impacto (que se pueden atacar)

Protectores obligatorios



- **Dachi.** Posiciones.
- **Keri.** Patadas.
- **Tsuki/Uchi.** Golpes de puño, mano y brazo
- **Uke.** Paradas



**Fudo dachi.**  
Posición sólida.



**Jodan uke.** Defensa alta.  
La mano izquierda bloquea el ataque, la mano derecha ataca el dorso, mientras esquiva un puñetazo en el rostro.



**Go no sen.** Gran contraataque.  
La mano bloquea el Ushiro geri, patada lateral. El potente puñetazo, Gyaku Tsuki, derriba al oponente.

## Torneo Agatsu/Ainuke, Segunda Edición

Entrevista realizada por Allan Solano a Melvin Sandoval, organizador con el aval de la Federación de Jiu Jitsu

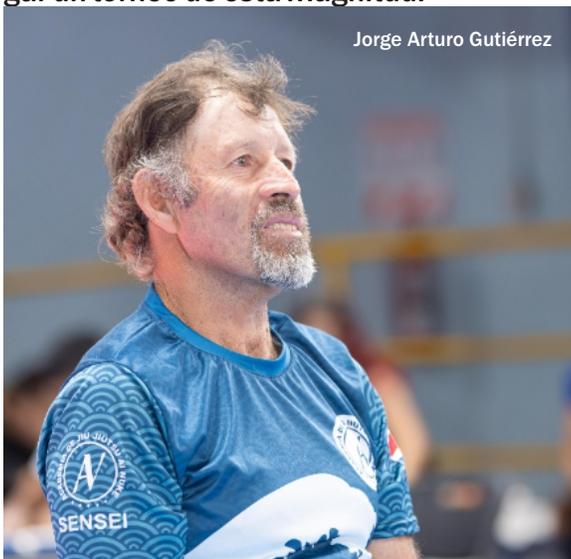
**¿Cuál es la historia y la motivación detrás de este torneo de Jiu-Jitsu?**

El año 2004 el sensei Jorge Arturo Gutiérrez funda la academia de Jiu Jitsu llamada Ainuke ubicada en El Alto de San Rafael de Oreamuno, Cartago. La cual es una academia sin fines de lucro donde busca fomentar la práctica de este hermoso arte en la comunidad y darle a la población una alternativa saludable para invertir su tiempo.

Por lo cual en este año 2024 se decide celebrar el 20° aniversario de la academia con el torneo de Jiu Jitsu organizado con una academia hermana llamada Agatsu, donde forma a la segunda edición del torneo llamado Agatsu/Ainuke.

**¿Cómo se selecciona la ubicación y el lugar del evento?**

La ubicación de este torneo se escogió pasado en la ubicación de la academia Ainuke, donde se escoge el gimnasio de San Rafael de Oreamuno por la capacidad de colocar 3 tatamis de 49 metros cuadrados, los cuales son los requeridos para albergar un torneo de esta magnitud.



Jorge Arturo Gutiérrez

**¿Cuáles fueron los mayores desafíos en la organización de este torneo?**

El mayor desafío que tuvimos con la organización de este torneo fue lograr una pronta respuesta de los participantes, durante el primer mes se publicaron anuncios y publicidad en varias fuentes para tratar de captar la atención de la mayor de la población. Afortunadamente, en las últimas semanas tuvimos una mayor respuesta de la población logrando inscribir a más de 100 competidores.

**¿Cuántos competidores participaron en el torneo?**

El torneo contó con 120 competidores de 15 distintas academias.

**¿Qué categorías de peso y niveles de cinturón se incluyeron en el torneo?**

Este torneo contó con más de 40 categoría, las cuales se dividen según su peso y nivel (novatos, intermedios y avanzados) donde los niveles se basan en el cinturón de cada competidor.

Novatos: Blanco, Amarillo y Naranja

Intermedio: Verde y Azul.

Avanzados: Marrón y Negra.

**¿Cómo se estructuraron las rondas del torneo? (Eliminatorias, round-robin, etc.)**

La estructura de las rondas del torneo, se basaron en la cantidad de competidores dentro de cada categoría, las categoría de 2 competidores se hacen round-robin de 3 rondas, o sea el mejor de tres combates. Cuando la llave es de 3 se hace un round-robin de una ronda, o sea todos contra todos. Y cuando es más de 3 competidores se hace un llave

de eliminación directa.

**¿Qué sistemas de puntuación y reglas específicas se utilizaron?**

Las reglas utilizadas en el torneo fueron las de Shiaikan, donde este estilo nos proporciona un sistema de puntos para cada combate.

**¿Hubo alguna categoría especial o destacada en el torneo?**

No, pero cabe de destacar que este torneo se tenían competencias bajo 4 modalidades:

Shiai Newaza con Gi

Shiai Newaza sin Gi

Shiai Jiu Jitsu (contacto medio)

Combat Jiu Jitsu (contacto pleno)

**¿Qué tipo de actividades o atracciones adicionales hubo para los espectadores?**

Además de los combates en el evento tuvimos la visita de Raptor Gi una marca especializada en la elaboración de uniformes de Jiu Jitsu para niños, y también contamos con ventas de comidas para el público.

**¿Hubo seminarios, talleres o exhibiciones complementarias al torneo?**

Si previamente tuvimos una capacitación impartida por el presidente Shiaikan en Costa Rica, el maestro Freddy Arauz, donde se habló sobre el reglamento que se iba a utilizar en el torneo y se capacitaron más arbitros.

**¿Cómo fue la respuesta y el ambiente del público durante el evento?**

Al público en general les gustó el evento, se sentía la emoción y el apoyo de cada academia y los acompañantes en la gradería. Durante todo el torneo el público coreaban al unisono cuantos segundos le faltaban a los combates para anunciar a los ganadores.

**¿Quiénes fueron los ganadores en cada categoría?**

Algunos de los ganadores en cada categoría fueron:

Infantil hasta 6 años | Novatos | Hasta 21 kg

Primer lugar - Arturo Vázquez Machado

Segundo lugar - Camila Rivas Ramírez

Tercer lugar - Yharian Vadhir Ramirez Sandi

Juvenil de 15 a 16 años | Novatos | Hasta 50 kg | Femenino

Primer lugar - Kiara Susana Brenes Gutiérrez

Segundo lugar - Aislynn Mendoza Sanchez

Tercer lugar - Isabella de Jesús Pereira Díaz

Adultos | Novatos | Hasta 77.1 | (Masculino)

Primer lugar - Kevin Jesús Morera Hernández

Segundo lugar - Joshua Martinez Elizondo

Tercer lugar - Keneth Jesús Chaves Araya

**- ¿Hubo algún competidor o equipo que destacara especialmente en este torneo?**

Si, estas fueron las mejor academias según la cantidad de medallas de oro obtenidas por academia:

Academia Gaman Suru con 6 medallas de oro y 5 de plata.

Academia Senshi Seikatsu con 4 medallas de oro y 10 de plata.

Academia Ainuke con 4 medallas de oro y 4 de plata.





¿Qué recompensas o reconocimientos se otorgaron a los competidores?

El reconocimiento fue una medalla y sumar en el ranking de la federación de Jiu Jitsu.

¿Qué impacto tuvo el torneo en la comunidad local y en la comunidad de Jiu-Jitsu?

El impacto de torneo en la comunidad fue muy bueno dado que luego del evento se han acercado más personas a preguntar sobre donde se puede participar este arte en la comunidad.

Y en la comunidad de Jiu Jitsu siento se logró mejorar la visión sobre la organización de los torneos donde la población sabe de ante mano cuantos combates tiene y como esta estructurada su llave.

¿Cuáles son los planes futuros para este torneo? ¿Se espera repetirlo anualmente?

Por parte de la federación de Jiu Jitsu se planea realizar otro torneo pero en otra ubicación a finales de año y si se espera poder contar con la tercer edición del torneo Agatsu/Ainuke en 2025.

¿Hay alguna lección aprendida o mejoras planeadas para futuros eventos?

Como parte de las mejoras se planea llevar más capacitaciones para los profesores sobre las reglas de los torneos y poder tener una mayor transparencia en los próximos eventos.



# ¿Tienes un emprendimiento?

Repuestos  
**OSPA.SA**  
SERVICIO EXPRESS  
2253-3405 / 2280-2017  
repuestosospa@ice.co.cr

**8842-1709**

8603 3935

7187 5577  
**COMBAT**

**¡ANUNCIATE  
CON NOSOTROS!**

**TENEMOS NUEVO NÚMERO  
OFICINA: 2101-7929**

MEJORAMOS, PARA USTEDES,  
JE OFICINA DE SEGUROS  
SINCE 2020

## ¿Andas buscando seguro para tu casa?

Es probable que piense que nunca se le va a incendiar su casa o que verá afectado su patrimonio por una fuerza de la naturaleza. Sin embargo, es una probabilidad de la que nadie está exento.

### Proteja su casa de cualquier imprevisto

- Incendio
- Temblor, terremoto, inundaciones, deslizamientos
- Desastres naturales

Juan Etson Solano Mora  
CORREDOR DE SEGUROS  
LICENCIA SUGESE 20-1771



¿Necesitas  
**AYUDA**  
para comprar  
tu casa o depa ?

**CONTACTAME**  
Juan Rafael Solano Retana  
Corredor de Bienes Raíces  
Licencia No. 2520

Tel. (506) 8508-1110  
juanrasolanor@gmail.com

**TAEKWONDO  
TRADICIONAL**

CLASES PARA  
- Niños  
- Adolescentes  
- Adultos

SENSEI MASTER SOLANO  
DIRECTOR DE  
CHANG MOO KWAN CR

WWW.BAKENECO-DOJO.COM

**ARTES MARCIALES  
- en Acción -**

Somos el Programa  
que fomenta  
el deseo de la  
**SUPERACIÓN**

en Directo  
Jueves 5pm a 6pm

**RADIO**  
Prensa Nacional  
de Costa Rica

**CONTACTO**

+506 61693857

martitaarce1977@gmail.com  
Inst.icsa@gmail.com

**Instituto  
ICSA**

**ICSA  
INSTITUTO**

**KIMURA**  
MARTIAL ARTS EQUIPMENT

TEL: 61108115



# 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**

# 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





# 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