

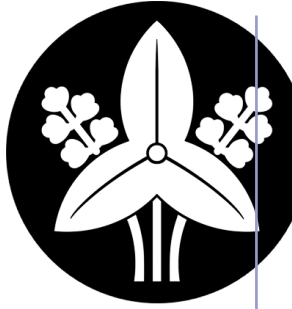


Seishin-Kai  
Programa  
de  
Entrenamientos específicos  
Domingos de 10:00 a 14:00 h

**Gimnasio KIMURA**  
Camino de Valederribas 38  
Puente de Vallecas -Madrid-



[www.seishin-kai.es](http://www.seishin-kai.es) [admon@seishin-kai.es](mailto:admon@seishin-kai.es)



# Programa de Entrenamientos específicos

## **Seishin-Kai**

*Complementa tu nivel en Budo*

La Asociación española Seishin, dedicada a la labor de difundir y divulgar la Cultura japonesa y, de modo muy especial, sus artes marciales tradicionales, ha incluido un programa especial que complementa cualquier otra disciplina en el campo del Budo, ya sea en su faceta deportiva como desde el punto de vista tradicional.

Este programa se contempla desde dos prácticas, artes marciales o disciplinas distintas pero complementarias: El Tai Jutsu, el Koryu Shinkyoku y el Iaido, Miyata-Ryu. Defensa personal y manejo de la Katana. Estas dos disciplinas incidirán en los principios técnicos fundamentales y comunes a todas las artes marciales japonesas, tales como el equilibrio, el concepto de distancia, timing, etc., además de sus técnicas básicas propias.

Los entrenamientos estarán dirigidos por:

Cayetano Sánchez 4º Dan Koryu Shinkyoku Taijutsu, 3º Dan  
Karate-Do Shito-Kai Sosei-Kai

Félix Camba 2º Dan Koryu Shinkyoku Taijutsu, 2º Dan Kendo, 1º  
Dan Miyata-Ryu Iai

Se celebrarán los domingos de 10:00 a 14:00 en el Gimnasio Kimura,  
situado en Madrid, Camino de Valderribas 38, Metro Puente de Vallecas.

Precio: 40 € mensuales.

Inscripción y reservas: [admin@seishin-kai.es](mailto:admin@seishin-kai.es)

**Asociación Española**

**Seishin**

## **Objetivos:**

Dotar al alumnado de conocimientos teóricos, habilidades y destrezas acerca de las distintas tácticas y técnicas del Koryu Bugei, incidiendo en los conceptos generales de:

- Shinsei o lenguaje corporal
- Maae, distancia
- Kuzushi, equilibrio,
- Uso del cuerpo en las técnicas y movimientos.
- Uke no Gogensoku, las cinco formas de defensa.
- Tenshin o desplazamientos en ángulo
- Tenkan, encadenamientos
- Fluidez y ritmo en los movimientos.
- Zanshin o espíritu alerta.

## **Dirigido a:**

Practicantes de nivel medio y avanzado de cualquier arte marcial japonés que desee complementar sus estudios y entrenamiento con las técnicas y conceptos de las artes marciales tradicionales.

Personas interesadas en un contacto previo y/o avanzado acerca de las artes marciales tradicionales japonesas.

## **Contenido**

- **El kamae.**
  - Teoría y práctica sobre el concepto de “seguridad” en las artes marciales.
  - Trayectorias de ataque y defensa.
  - La importancia de Chushin, el punto y línea centrales.
  - Shinsei, la importancia de la actitud.
- **La Distancia, concepto de Maae.**
  - La teoría esférica del combate en la práctica.
  - Adaptación corporal al movimiento.
  - El Kamae y la distancia.

- **Kuzushi, concepto de equilibrio.**
  - El equilibrio físico y mental, su importancia.
  - Los ángulos de desequilibrio. Sankaku.
  - Métodos y técnicas de desequilibrio.
  - Introducción al Kyushu Waza y su aplicación según las diferentes escuelas.
- **El Movimiento, concepto de Tenshin**
  - La cadera como centro dinámico.
  - Ashi Waza, técnicas de desplazamiento
    - Introducción y desarrollo de la técnica Fumikiri.
  - Dinámica de fuerzas
    - Movimientos de fuerza centrífuga
    - Movimientos de fuerza centrípeta.
  - Kikentai
- **Uke no Gogensoku, cinco principios de defensa**
  - Explicación teórico práctica de los cinco principios:
    - Ten-I
    - Kushin
    - Rakka
    - Hangeki
    - Ryusui
  - Combinación de los cinco principios
  - Aplicaciones prácticas.
- **Tenkan. Movimientos de combinación**
  - Atemi Waza
  - Nage Waza
  - Osae Waza
  - Kansetsu Waza
  - Kihon Kiri
- **Conceptos teórico-prácticos**
  - La respiración
  - El kime
  - La fluidez
  - El ritmo
  - Timming o Anticipación

## **Metodología didáctica**

Para el cumplimiento programático de estos contenidos se usarán los siguientes tipos de entrenamiento:

- **Ido Kihon:** Técnica básica en movimiento.
- **Oyo Waza:** Técnicas aplicadas en trabajo por parejas
- **Kaeshi Waza:** Técnicas encadenadas de ataque y contraataque.
- **Kakie:** Método de entrenamiento de la fluidez
- **Kenkyu kumite:** Combate con movimientos ralentizados para el estudio de la postura corporal, las trayectorias y el ritmo.
- **Kata:** Estudio y práctica de diferentes kata de Koryu Shinkyoku Taijutsu y Miyata-Ryu Iai

## **Certificación y Diploma**

Este programa de entrenamiento no tiene un tiempo de duración establecido, siendo el participante libre de acabar sus estudios en el momento que lo desee, por lo que no da derecho a ninguna clase de Certificado o Diploma.

No obstante, quien complete el programa, podrá presentarse a examen para el grado 1º Dan de las escuelas Koryu Shinkyoku Taijutsu y Miyata-Ryu Iai bajo las condiciones propias de estas escuelas.