HISTORIA DE UECHI RYU YOSHUKAI

Alrededor del año 1900 el maestro **Kanbun Uechi** emigra al sur de China escapando de las guerras de Japón y en busca de un conocimiento mayor de las artes marciales chinas. Al llegar a China atravesó grandes complicaciones hasta que logra dar con el maestro Shu Shi Wa, quién lo toma como discípulo de Pangainoon y de medicina china. Aprende Sanchin, Sesan y Sanseryu. Se dice que también aprendió Suparimpei, pero jamás la enseñó. Al cabo de 13 años le fue otorgada la licencia de maestranza convirtiéndose así en uno de los pocos maestros okinawenses que enseñó en China. Su período como maestro en dicho país termina cuando uno de sus alumnos se traba en una pelea con un vecino y lo mata con sus manos. Kanbun no pudo soportar semejante acto y, totalmente desmoralizado, prometió no volver a enseñar jamás.

Luego retorna a Japón (Wakayama) donde, debido a la insistencia de sus amigos y parientes, comienza a enseñar Pangainoon Ryu. Fiel a las enseñanzas de su padre, su hijo **Uechi Kannei** se encarga de difundir el estilo internacionalmente empezando en EE.UU., Brasil, Argentina, Yugoslavia, Inglaterra, Francia y en un total de 30 países. Kannei fue quien le da al estilo el nombre de Uechi Ryu, y se encarga de crear las 5 Katas complementarias (Kanshiwa, Kanshu, Sechin, Seryu y Kanchin). A **Argentina** llega de la mano de los Sensei Chozen Nakama, Kaoru Miyagi y Noboru Kian.

Los alumnos del Sensei Chozen Nakama fueron eligiendo diferentes caminos cuando él retorna a Japón en los años ’90. Algunos quedaron bajo la tutela de la familia Shinjo, en donde la Sensei Cecilia Salbuchi practicó por mas de 15 años. Tras dos viajes de capacitación a Okinawa (1997 y 2013), decide integrar el Consejo de Maestros de Dendoshakai Argentina y seguir su rumbo bajo la organización Uechi Ryu Yoshukai.

En el año 2016 la Sensei Salbuchi inicia un programa de entrenamiento con el Sensei George Mattson (1er cinturón negro de Uechi Ryu de occidente), y en el 2017 se gradúa de Yondan (4° Dan) e integra formalmente la International Uechi Ryu Karate Federation (IUKF).

養秀会

Yō: Nutrir

Shū: Preeminencia, superlativo, excelencia.

Kai: Casa, lugar.

El significado de Yoshukai es: “La casa en donde se nutre la excelencia”.

El emblema contiene las tres esferas dinámicas que giran en sentido horario, hachiman, en color dorado lo que simboliza un sol dentro de una luna, formada por el círculo externo. Se ven los tres conflictos de Sanchin, los tres aspectos a armonizar (mente, emoción, cuerpo). También se observan tres aspas con una parte recta y otra curva que esbozan tres esferas girando en el mismo sentido que el hachiman pero en un nivel externo, representando que así como algo sucede dentro, también sucede fuera, y que a través de la mejora de la técnica de Karate podemos mejorar aspectos internos del ser humano.

La escuela es miembro de la Okinawa Karate & Kobudo Dendoshakai, organización internacional para la promoción y la enseñanza del Okinawa Budo & Bugei en occidente por maestros consejeros de Okinawa, Japón. Actualmente es reconocida en la República Argentina por la Federación Argentina de Karate & Kobudo Okinawense.

Sitios de interés: www.yoshukai-argentina.com – www.fakko.org – www.iukf-lat.com

TACHI KATA (Formas de pararse)

NOVICIOS

1-**Musubi Dachi**: Talones juntos. Se utiliza para saludar, al comenzar y al terminar un ejercicio.
2-**Heiko Dachi**: Pies paralelos, en el mismo ancho que los hombros.
3-**Sanchin Dachi**: Posición básica para realizar formas, un pie adelante y otro atrás a 45 grados, encontrados.
4-**Shiko Dachi**: posición de jinete con los pies a 90°.

AVANZADOS

5-**Zenkutsu Dachi**: El 75% del peso en la pierna de adelante, un poco flexionada. El 25% restante en la pierna de atrás, estirada.
6-**Kokutsu Dachi**: Lo contrario a Zenkutsu Dachi (kobudo).
7-**Nekoashi Dachi**: El 90% de nuestro peso en la pierna de atrás, el 10% restante en la pierna de adelante apoyando, ligeramente, los dedos.
8-**Tsuruashi Dachi**: Posición de grulla.
9- **Koza Dachi:** Posición de pies cruzados (kobudo).

KAMAE KATA (Formas básicas de guardia)

1-**Sanchin Kamae**: Guardia utilizada en Sanchin.
2-**Hirate Kamae**: Guardia común para efectuar las formas.
3-**Otokeno Kamae**: Terminación de Sanchin.
4-**Shoken Coseno Kamae**: Terminación de Kan shiwa.
5-**Ryu no Kamae**: Guardia del dragón, terminación del wa uke.

TSUKI WAZA (Golpes con manos y codo)

1-**Chudan Seiken Tsuki:** Golpe de puño al pecho.
2-**Chudan Nidan Tsuki:** Doble golpe de puño al pecho.
3-**Chudan Sandan Tsuki:** Triple golpe de puño al pecho.
4-**Boshiken Uchi:** Golpe con el nudillo del pulgar y el talón del índice.
5-**Shotei Uchi:** Golpe con la palma de la mano.
6-**Guedan Nukite:** Golpe con los dedos a las costillas flotantes.
7-**Shuto Uchi:** Golpe con el filo de la mano al cuello.
8-**Tate Hiji / Shodan Hiji:** Golpe con el codo a la altura de la cabeza.
9-**Furi Hiji / Chudan Hiji:** Golpe con el codo a la altura del pecho.
10- **Uraken Uchi:** Golpe frontal con el dorso del puño.

一	ICHI	UNO
二	NI	DOS
三	SAN	TRES
四	SHI	CUATRO
五	GO	CINCO
六	ROKU	SEIS
七	SHICHI	SIETE
八	HACHI	OCHO
九	KU	NUEVE
十	YU	DIEZ

UKE WAZA (Formas de bloqueo)

NOVICIOS

1-**Kake Uke**: Hirate mawashi uke, bloqueo en círculo.
2-**Harai Uke**: bloqueo con palma de la mano hacia adelante.
3-**Guedan Uke**: Bloqueo hacia abajo con el puño cerrado.
4-**Soto Uke:** Bloqueo al pecho con el puño cerrado.
5-**Hajiki Uke**: Bloqueo arriba.
6-**Wa Uke**: Bloqueo de la segunda parte de Kan Shiwa.

AVANZADOS

7-**Hiza Uke**: Bloqueo con rodilla y brazo del mismo lado.
8-**Zazai Uke**: Bloqueo con antebrazo a 45 grados, altura del pecho.
9-**Hirate sukui uke**: Bloqueo con ambas manos y la rodilla en nekoashi dachi, una mano bloquea harai uke y la otra termina en posición de hirate kamae (ultima parte de Se chin).
10-**Harai sukui uke**: Similar al anterior pero en vez de terminar una mano en hirate kamae queda ayudando a la otra a bloquear.
11- **Watari Uke:** Doble bloqueo de Kanchin.
12- **Shoken Sukui Uke:** Bloqueo y atrape de una patada frontal.

KERI WAZA (Formas de patadas)

NOVICIOS

1-**Shomen Geri**: Patada de frente con punta de pie.
2-**Sokuto Geri Komi**: Patada de costado, a la altura de la rodilla.
3-**Kakato Geri Komi**: Patada de costado, a la altura de la costilla.
4-**Mawashi Geri**: Patada de frente en círculo.
5-**Ushiro Geri**: Patada hacia atrás.

AVANZADOS

6-**Yoko Geri**: Parada al frente con talón.
7-**Omote Geri**: Bloqueo circular al frente con la pierna.
8- **Shomen Tobi Geri**: Patada al frente con salto.
9- **Ushiro Mawashi Geri:** Patada con giro de 360°
10- **Kaiten Ushiro Geri:** Giro y patada hacia atrás recta.
11- **Shomen Tobi Geri:** Patada frontal con salto.

VOCABULARIO (avanzados)

1-**Shodan**: Parte superior del cuerpo (cabeza y cara).
2-**Chudan**: Parte media del cuerpo (pecho).
3-**Guedan**: Parte inferior del cuerpo.
4-**Shodan Tsuki**: Golpe de puño a la cara.
5-**Guedan morote nuke**: Doble golpe de yonhon nukite a la altura de la ingle.
6-**Chudan morote nuke**: Doble golpe de yonhon nukite a la altura del pecho.
7-**Chudan hajiki uke**: Doble bloqueo con hajiki uke a la altura del pecho.
8-**Yakusoku Kyu Kumite**: También llamado **Kyu Kumite**. 5 ejercicios de técnicas básicas de combate.
9-**Yakusoku Dan Kumite**: También llamado **Dan Kumite**. Compuestos por 6 y 7 ejercicios de técnicas avanzadas de combate.
10-**Tai Kitae**: Endurecimiento del cuerpo.
11-**Kote Kitae:** Endurecimieto de antebrazos.
12-**Ashi Kitae:** Endurecimiento de piernas.
13-**Bunkai**: Análisis.
14-**Rei**: Orden de saludo.
15-**Yoi**: Comenzar.
16-**Yame**: Terminar.
17-**Furi stuki**: Golpe en péndulo.
18-**Kumite**: Combate.
19-**Hiraken hazami uchi**: Doble golpe de hiraken a la sien.
20-**Uchi kote**: Músculo vértice interior del antebrazo.
21-**Soto kote**: Músculo vértice superior del antebrazo.
22-**Omote kote**: Músculo vértice exterior del antebrazo.
23-**Hiza**: Rodilla.
24-**Hiji / Enpi**: Codo.
25-**Sukunami Age**: Bloqueo de agarre.
26-**Haisoku**: Empeine.
27-**Hidari**: Izquierda.
28-**Migui**: Derecha.
29-**Mae**: Adelante.
30-**Ashi**: Pierna.
31-**Naname**: 45 grados.
32-**Onegai Shimasu:** Al iniciar un ejercicio o la clase. “Por favor permítame entrenar con usted”.
33-**Arigato Gozai Mashita**: Al finalizar un ejercicio o la clase. “Gracias por la práctica compartida”.
34- **Seiken:** Puño normal.
35- **Shoken:** Golpe con un nudillo.
36- **Hiraken:** Golpe con nudillos.
37- **Boshiken:** Golpe con el pulgar y el descanso del índice.
38- **Shukoken/Koken:** Golpe/bloqueo con la muñeca.
39- **Kakushiken:** Golpe con los dedos.
40- **Shotei:** Palma de la mano.
41- **Teisho:** Talón de la mano.
42- **Tetsui:** Golpe de martillo.
43- **Shuto:** Filo de la mano.
44- **Dojo:** Lugar de práctica.
45- **Sensei:** Maestro, “nacido primero”.
46- **Senpai:** Hermano mayor de categoría.
47- **Yori Ashi**: Medio paso

HOJO UNDO (Ejercicios básicos)

1-**Shomen Geri**: Kake Uke, Shomen Geri.
2-**Sokuto Geri**: Kake Uke, Sokuto Geri a 45 grados.
3-**Hajiki Uke Hiraken Stuki**: Bloqueo Hajiki Uke, golpe con Hiraken al pecho, bloqueo de costado y Hiraken al pecho nuevamente.
4-**Mawashi Tsuki**: Kake Uke, golpe de Hiraken a la sien.
5-**Seiken Stuki**: Kake Uke, Seiken Tsuki al pecho, Harai Uke y Seiken Tsuki otra vez.
6-**Uchi Ura Uchi Chudan Stuki**: Kake uke, Shuto, uraken a la cara y shoken.
7-**Hiji Stuki**: Kake uke y golpe de codo adelante, al costado y atrás.
8-**Tensin Zensoku Geri**: Posición a 45 grados, bloquea kake uke y shomen geri con la pierna de adelante.
9-**Tensin Kozoku Geri**: Ídem anterior pero patea la pierna de atrás.
10-**Tensin Shoken Tsuki**: Movimiento ídem 8 y 9, kake uke y shoken, nuevo bloqueo de kake uke y shoken.
11-**Shomen Hajiki**: Bloqueo con las manos juntas y yohon nukite al cuello.
12-**Koino Shipo Uchi Tate Uchi**: Bloqueo con ambas manos con shukoken arriba, al centro con shuto, a los costados con shukoken y al medio con shotei.
13-**Koino Shipo Uchi Yoko Uchi**: Bloqueo a los costados con shukoken mientras la otra mano acompaña con shotei.

VIDEOS

Técnica básica (tsuki waza – uke waza – keri waza)
https://www.youtube.com/watch?v=DWCWXhA9J18

Hojo undo (Ejercicios combinados)
https://www.youtube.com/watch?v=MvEP8-MpRac

Sanchin
https://www.youtube.com/watch?v=f_VWoOrCdpE

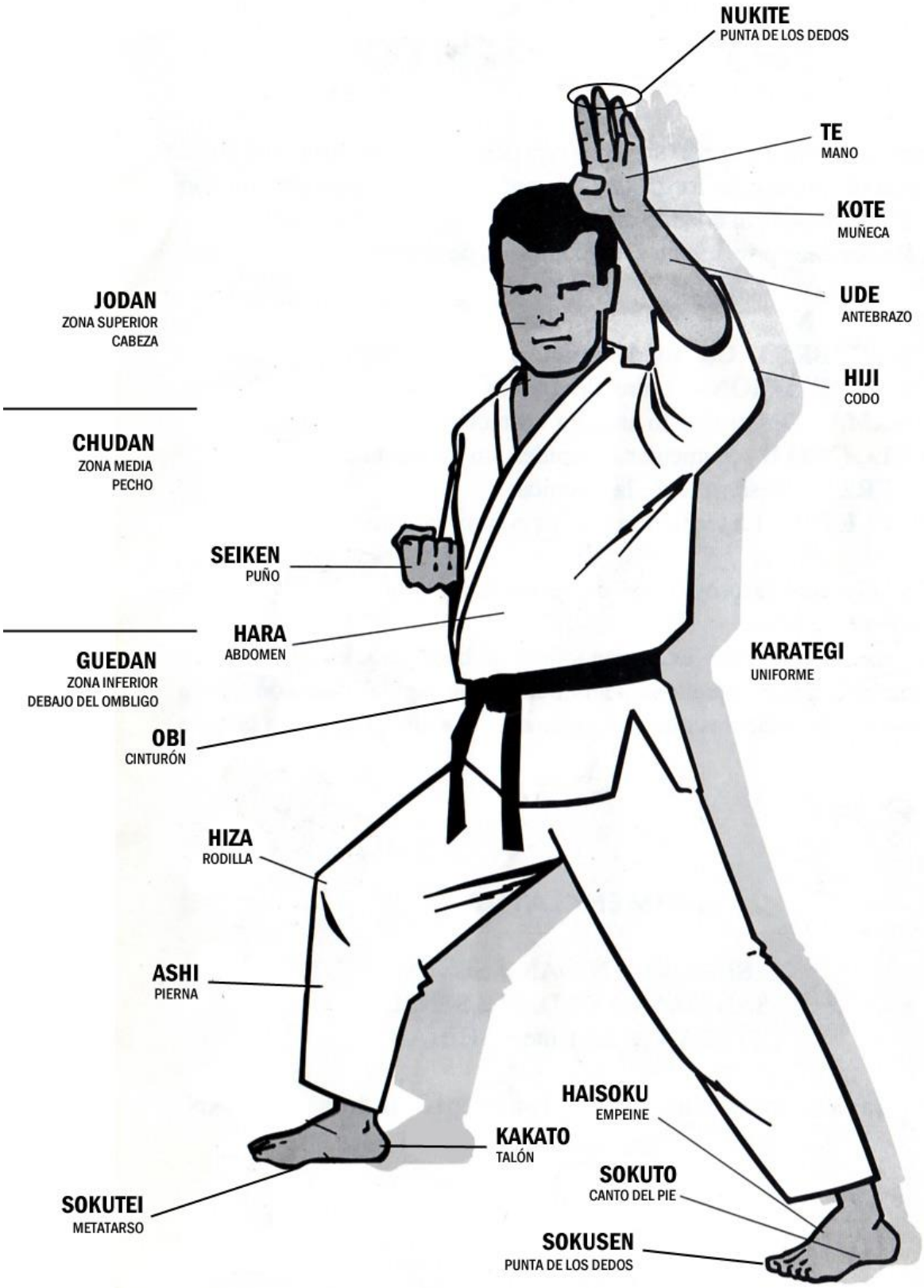
Kanshiwa
https://www.youtube.com/watch?v=XNkDeEoNwXI

Kanshu
https://www.youtube.com/watch?v=wkZS5DQqUIA

Sechin
https://www.youtube.com/watch?v=xQMZ1d5bufA

Sesan
https://www.youtube.com/watch?v=JLW4FXpEYig

三戦	**Sanchin**	Tres conflictos Kata originario de Pangainoon
完子和	**Kanshiwa**	**Kan**bun y Shu**shiwa** Creado por Kanei Uechi
完周	**Kanshu**	**Kan**bun y **Shu**shiwa Creado por Seiki Itokazu
十戦	**Sechin**	Diez conflictos Creado por Saburo Uehara
十三	**Sesan**	Trece tácticas de combate Kata originario de Pangainoon
十六	**Seryu**	Dieciséis tácticas de combate Creado por Kanei Uechi
完戦	**Kanchin**	"La lucha de Kanbun" Creado por Kanei Uechi
三十六	**Sanseryu**	Treinta y seis tácticas de combate Kata originario de Pangainoon
普及	**Fukyugata**	"Forma de promoción" Creado por Shoshin Nagamine - Shorin ryu
撃砕	**Gekisai**	"Atacar y destruir" Creado por Chojun Miyagi - Goju ryu


NUKITE
PUNTA DE LOS DEDOS
TE
MANO
KOTE
MUÑECA
UDE
ANTEBRAZO
HIJI
CODO
JODAN
ZONA SUPERIOR
CABEZA
CHUDAN
ZONA MEDIA
PECHO
SEIKEN
PUÑO
HARA
ABDOMEN
GUEDAN
ZONA INFERIOR
DEBAJO DEL OMBLIGO
KARATEGI
UNIFORME
OBI
CINTURÓN
HIZA
RODILLA
ASHI
PIERNA
HAISOKU
EMPEINE
KAKATO
TALÓN
SOKUTO
CANTO DEL PIE
SOKUTEI
METATARSO
SOKUSEN
PUNTA DE LOS DEDOS

繪於二零一三年秋畢芝堡市

上地流養秀会空手道

UECHI RYU YOSHUKAI KARATE-DO

REGLAS DEL DOJO

En Karate todo empieza y termina con cortesía. Haga una reverencia al entrar y salir del dojo, así como al saludar a un compañero o sensei.

Durante las prácticas siempre siga las indicaciones del Sensei y de los Senpai.

No coma o masque chicle dentro del dojo.

Use su tiempo dentro del dojo con inteligencia, siempre pensando en mejorarse como Karateka.

Manténgase ocupado dentro del dojo. Si necesita descansar, hágalo en un costado en donde no moleste a nadie.

Muestre respeto a los mayores en edad y graduación.

Muestre cortesía y compasión a los menores en edad y graduación.

Colabore en el orden y la limpieza del dojo, así como las áreas comunes.

Escuchar con atención las instrucciones del maestro y proceder rápidamente a su mandato. Responder a la instrucción diciendo "Hai" (Sí).

Respete los 7 preceptos del budo:

義 Gi – Rectitud. Honradez y justicia.
仁 Jin – Coraje, valor.
勇 Yuu – Benevolencia, compasión.
礼 Rei – Respeto, cortesía
誠 Makoto – Honestidad, Sinceridad.
名誉 Meiyo – Honor y gloria
忠義 Chuugi – Deber y Lealtad