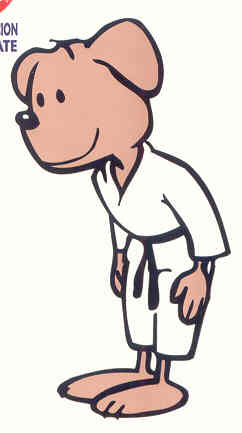
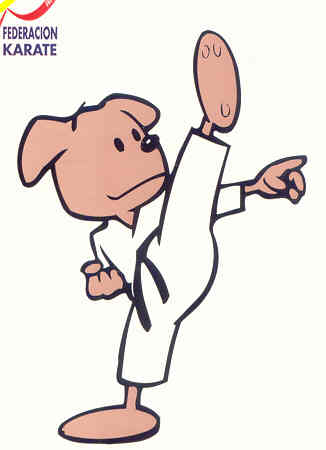
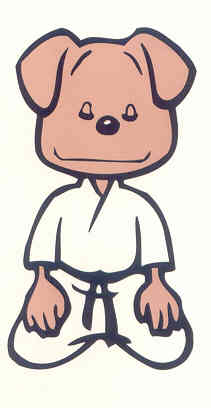
**国際空手スペイン連盟**

# METODOLOGIA PARA NIÑOS

**Trabajos metodológicos para niños, enfocados al desarrollo de la técnica fundamental y a la motivación.**

**Introducción**

La mayoría de las veces los profesores de karate-do nos limitamos a exponer la técnica, posición o desplazamiento concreto a estudiar y simplemente nos dedicamos a hacerles trabajar de forma repetitiva mediante la cuenta tradicional, (ichi, ni, san, etc. mawate) esto que es fundamental y tradicional en nuestro arte, se vuelve negativo si abusamos de ello como único recurso o recurso fácil.

Lo más difícil y la clave en la enseñanza no es enseñar la técnica sino conseguir que los alumnos no caigan en la dejadez, el desánimo, el desinterés y trabajen sin aburrirse, es decir conseguir motivación, sobre todo si son niños y adolescentes. Es decir que lo hagan por gusto no por obligación. Cuando estos niños sean adultos ya no será preciso utilizar estos métodos para conseguir motivación, pues ya estarán formados en karate do, eso sí la motivación deberá de seguir durante toda la vida del karateca, a través de la aportación de nuevos, más profundos y sutiles conocimientos. Dándole a nuestra práctica el rango de "arte" (arte marcial) y "ciencia" (ciencia humanística). Además de aportar más elementos de motivación, este tipo de trabajos son muy interesantes para el niño pues en ellos se aborda la enseñanza de manera que este trabajará y desarrollará mejor su sensibilidad, pues va a interrelacionar campos como la vista, el oído y el tacto. Al mismo tiempo que también mejorará su capacidad intelectual al obligarse a pensar y relacionar los diferentes estímulos con las trabajos y técnicas a realizar.

Queremos resaltar una vez más, que es muy importante combinar en la medida idónea este tipo de ejercicios con ejercicios de corte tradicional, pues si bien estos tienen un carácter de motivación, en ciertos momentos deberemos de imprimir un carácter un poco más serio al trabajo, para que los niños no confundan una clase amena con una clase exenta de seriedad. Establecer ese equilibrio constituye una labor muy compleja por estar esta sometida a variables como las edades de los alumnos, el tipo de personalidad, el nivel del grupo, etc. En cualquier caso es de vital importancia mantener el correcto espíritu de la clase, pero teniendo en cuenta y adaptándolo a las necesidades concretas de cada alumno.

Nota aclaratoria: Para la realización de este tipo de ejercicios, se supone que los alumnos ya conocen las técnicas aunque sea de forma muy elemental.

Para este estudio haremos una exposición de los diferentes estímulos sensoriales que se utilizan en la enseñanza de las disciplinas deportivas, para así poder abordarlos de forma ordenada y progresiva y poder aplicarlo a nuestro arte.

**国際空手スペイン連盟**



El sentido de la vista: estímulos visuales  
El sentido del oído: estímulos auditivos  
El sentido del tacto: estímulos táctiles

**Trabajos a través estímulos visuales**

En la enseñanza del karate do la vista es el elemento sensorial más importante, por ser el más utilizado, ya que va dirigido a una mayoría de personas que son casi en su totalidad videntes, salvo raras excepciones. Éste sentido en combinación con el oído constituye un binomio importantísimo a la hora de enseñar karate o cualquier otra disciplina deportiva.

A través de la vista el alumno puede ver e imitar los gestos que reproduce su profesor, aunque sea de forma muy elemental y paralelamente atender las explicaciones verbales que realiza el mismo. En tercer lugar tendríamos los estímulos táctiles que son vitales e importantísimos y complementan a los dos anteriores y son los que a la postre nos aportan las sensaciones reales en karate (movimiento, contacto, choque, equilibrio).

**Diferentes estímulos visuales: Gestos técnicos**

Son los que constituyen y definen el gesto técnico propiamente dicho, es decir realizamos con un brazo jodan-uke (parada alta), para que el alumno imite el gesto y lo realice.

**Aplicación:**

Son los utilizados para mostrar las técnicas y los que realizará el profesor de forma clara y expositiva para que los alumnos realicen las mismas de forma repetitiva y asimilen e interioricen poco a poco.

En este tipo de ejercicios será únicamente el profesor quien realice el gesto o gestos técnicos y los alumnos quienes hagan el ejercicio.

**Gestos direccionales:**

Indican como su nombre indica direcciones, adelante, atrás, izquierda, derecha, deberán de estar establecidos y deberán de ser siempre los mismos para no generar confusión en el alumnado.

En este tipo de ejercicios será principalmente el profesor quien realice los gestos direccionales y los alumnos quienes realicen los ejercicios. Ocasionalmente se pondrá a algún niño a realizar los gestos direccionales y el resto de compañeros realizarán los ejercicios, esto le dará un especial protagonismo al niño y con lo que los demás niños también querrán asumir esa función de responsabilidad y es ahí donde este hecho se convierte en un "arma" para el profesor quien colocará en ese puesto a quien realmente se lo merezca en virtud de su esfuerzo y de su trabajo.

**国際空手スペイン連盟**

**Aplicación:**

Estos sirven para indicar las direcciones hacia donde deben dirigirse las técnicas una vez establecidas estas, el profesor indicará con sus manos las direcciones de forma ordenada en primer lugar y de forma aleatoria en segundo lugar.

**Ejemplo**: Desde la posición fudo-dachi realizar gyaku-tsuki hacia la derecha cuando al profesor señale hacia ese lado (izquierda del profesor).

**Ejemplo**: Desde la posición fudo-dachi realizar gyaku-tsuki hacia la izquierda cuando al **profesor** señale hacia ese lado (derecha del profesor).

**Ejemplo**: Desde la posición fudo-dachi realizar gyaku-tsuki hacia la adelante adelantando la pierna derecha cuando el profesor señale con su mano izquierda hacia su espalda, volver a fudo-dachi.

**Ejemplo**: Desde la posición fudo-dachi realizar gyaku-tsuki hacia la adelante adelantando la pierna izquierda cuando el profesor señale con su mano derecha hacia su espalda, volver a fudo.

**Ejemplo**: Desde la posición yoi-dachi realizar gyaku-tsuki hacia la espalda desplazando la pierna derecha cuando el profesor señale con su mano izquierda hacia el frente, volver a fudo-dachi.

**Ejemplo**: Desde la posición fudo-dachi realizar gyaku-tsuki hacia la espalda desplazando la pierna izquierda cuando el profesor señale con su mano derecha hacia el frente, volver a fudo-dachi.

**Gestos de mando:**

Estos los constituyen aquellos que indican comenzar, parar, continuar, girar agacharse, saltar etc. Deberán de estar establecidos y deberán de ser siempre los mismos.

En este tipo de ejercicios será básicamente el profesor quien dirija el ejercicio y los alumnos quienes los realicen. Ocasionalmente se pondrá a algún niño a dirigir los mismos, con esto conseguiremos un ambiente de trabajo participativo.

**Aplicación:**

Se utilizan para realizar parte de la clase cuando queremos sustituir la voz por el gesto de mando. Para la realización de un kihon, de un kata o de otro ejercicio cualquiera.

Una vez establecidos los gestos, que se realizarán básicamente con las manos, utilizando un sistema de gestos parecido al de arbitraje de kumite o cualquier otro sistema que se nos ocurra para determinar con claridad, que gesto corresponde con cada orden.

Para realizar el kata pinan Ichi o cualquier otro kata, indicaremos con un gesto comenzar, este gesto solo sirve para un movimiento con lo que cada vez que el profesor quiera que se realice un movimiento deberá volver a repetir el gesto. Durante el transcurso del kata,

**国際空手スペイン連盟**

además del gesto que indica un movimiento y del gesto que indica girar, deberá de indicar algún gesto que indique saltar para volver a quedar en la posición y técnica en las que estaba, también de vez en cuando indicará con el gesto correspondiente agacharse y volver a quedar en la posición, introduciendo de esta forma no sólo el factor técnico, sino que además al introducir variables en el trabajo, como saltar, agacharse, hacer flexiones de brazo en el suelo, etc. Les obligará a estar muy atentos y estarán realizando paralelamente un trabajo físico y además estarán muy motivados.

**Gestos relacionales con el propio cuerpo**

Estos gestos se definirán o determinarán de forma aleatoria a la hora de establecer un trabajo, al objeto de sustituir la voz de mando por el gesto concreto, y "obligar“ al alumno a pensar y a estar atento y concentrado. Se podría elaborar infinidad de gestos para que los alumnos asocien el gesto propuesto con la técnica o técnicas a trabajar, esto dependerá de la imaginación y creatividad del profesor.

La cantidad de gestos y el número de técnicas a trabajar los establecerá el profesor en función de la edad, el nivel de asimilación de cada grupo pedagógico y la duración de la sesión de trabajo.

Pudiendo cambiar los gestos en posteriores días o sesiones de entrenamiento al objeto de evitar caer en la rutina. A continuación pondremos algunos ejemplos ilustrativos.

En este tipo de ejercicios también será básicamente el profesor quien dirija y los alumnos quienes los realicen. Ocasionalmente se pondrá a algún niño a dirigir los mismos.

**Aplicación:**

**Ejemplo** 1: Podemos establecer que para que el alumno realice un mae-geri, lo hará cuando el profesor eleve el brazo derecho hacia el techo (vertical).

**Ejemplo** 2: Estableceremos que para realizar oi-tsuki, el profesor elevará la mano derecha al frente con la palma de la mano hacia abajo (paralela al suelo)

**Ejemplo** 3: Estableceremos que para realizar mawashi-geri, el profesor elevará la mano derecha hacia el lado derecho (paralela al suelo)

**Ejemplo** 4: Estableceremos que para realizar gyaku-tsuki, el profesor elevará la mano derecha al frente con la palma de la mano hacia el techo (paralela al suelo)

**Elaboración de gestos utilizando otros criterios:**

Si el profesor muestra una mano con un solo dedo, con dos dedos, con tres, etc.

**Ejemplo** 1: Podemos establecer que para que el alumno realice un mae-geri, lo hará cuando el profesor muestre la mano con un solo dedo.

**Ejemplo** 2: Podemos establecer que para que el alumno realice un oi-tsuki, lo hará cuando el profesor muestre la mano con dos dedos.

**国際空手スペイン連盟**

**Ejemplo** 3: Podemos establecer que para que el alumno realice un mawashi-geri, lo hará cuando el profesor muestre la mano con tres dedos.

**Ejemplo** 4: Podemos establecer que para que el alumno realice un gyaku-tsuki, lo hará cuando el profesor muestre la mano con cuatro dedos.

**Si el profesor se toca la cabeza, si se toca un hombro, si se toca la rodilla, si se toca un pie, la nariz etc.**

**Ejemplo** 1: Podemos establecer que para que el alumno realice un mae-geri, lo hará cuando el profesor se toque la cabeza.

**Ejemplo** 2: Podemos establecer que para que el alumno realice un oi-tsuki, lo hará cuando el profesor se toque el hombro.

**Ejemplo** 3: Podemos establecer que para que el alumno realice un mawashi-geri, lo hará cuando el profesor se toque la rodilla.

**Ejemplo** 4: Podemos establecer que para que el alumno realice un gyaku-tsuki, lo hará cuando el profesor se toque el pie.

**Gestos relacionales con material de apoyo**

Estos se elaboran con la ayuda de elementos auxiliares externos como pelotas de goma espuma, cinturones, aros, etc. Ya que a veces pueden facilitarnos bastante la labor si sabemos utilizarlos adecuadamente. Estos gestos nos ofrecen los mismos condicionantes de elaboración y de trabajo que los realizados con el propio cuerpo. Vamos a reflejar algunos criterios de construcción, en función del material a utilizar, para poder inspirarnos en ellos.

**Con pelotas de goma espuma**

Asignando a cada acción una técnica determinada como en los ejemplos expuestos en los gestos realizados con el cuerpo

**Aplicación**

**Ejemplo** 1: Podemos establecer que para que el alumno realice un mae-geri, lo hará cuando el profesor lance la pelota al aire y la recoja de nuevo con la misma mano.

**Ejemplo** 2: Podemos establecer que para que el alumno realice un oi-tsuki, lo hará cuando el profesor lance la pelota al aire y la recoja con la otra mano.

**Ejemplo** 3: Podemos establecer que para que el alumno realice un mawashi-geri, lo hará cuando el profesor bote la pelota contra el suelo.

**Ejemplo** 4: Podemos establecer que para que el alumno realice un gyaku-tsuki, lo hará cuando el profesor bote la pelota contra una pared.

**国際空手スペイン連盟**

**Trabajos de reacción con el cinturón**

Realizando acciones o gestos que simbolicen ataques del oponente y el compañero reaccionará realizando movimientos de esquiva relacionados con cada uno de los gestos.

**Aplicación**

**Ejercicios a realizar por parejas**

**Ejemplo** 1: Cuando un compañero realiza con el cinturón un movimiento circular horizontal como si fuera un ataque a nivel yodan, su compañero se agachará dejando pasar el cinturón por encima de su cabeza.

**Ejemplo** 2: Cuando un compañero realiza con el cinturón un movimiento circular horizontal a la altura de los pies como si se tratara de un ataque a la articulación o de un barrido, su compañero saltará hacia arriba evitando ser tocado con el cinturón en los pies.

**Ejemplo** 3: Cuando un compañero realice con el cinturón un movimiento circular en sentido vertical y de arriba hacia abajo, como si se tratara de un ataque descendente dirigido a la cabeza, su compañero saltará hacia un lado, (derecha o izquierda) evitando de esta forma ser tocado con el cinturón, (que simboliza el ataque).

Realizar cada uno de los ejercicios aisladamente uno por uno, durante un tiempo determinado (uno o dos minutos cada alumno). Primero a ritmo lento, más tarde a ritmo mediano y al final ritmo rápido.

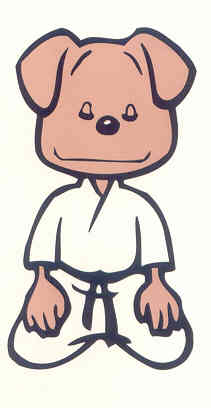
Realizar el ejercicio de forma aleatoria.

**Variantes**

Comenzar igual que en los ejercicios anteriores, pero finalizar realizando un giaku tsuki sobre el que realizaba la función de atacante.

Comenzar igual que en los ejercicios anteriores, pero finalizar realizando cualquier otra técnica sobre el que realizaba la función de atacante.

**国際空手スペイン連盟**



**A través de estímulos auditivos**

Matizaremos aquí que no es exactamente lo mismo la palabra que un estímulo auditivo, la palabra es una herramienta insustituible a la hora de comunicarse y realizar las explicaciones oportunas pero no siempre la voz o la palabra constituyen estímulos, aunque sí estas en determinadas situaciones pueden ser consideradas como un tipo de estímulo.

Además de la vista, los estímulos auditivos son esenciales pues no sólo realizan la función emitir la de voz de mando y la cuenta del profesor, sino que además constituye un elemento fundamental a la hora de realizar explicaciones o cualquier otra función de tipo comunicativo verbal.

La palabra es una herramienta de infinitas posibilidades.

**Diferentes estímulos auditivos:**

- La voz del profesor

Como voz de mando, yame, ajime, yoi, kamae, etc

Utilizando la palabra para realizar la cuenta

Utilizando la palabra para realizar explicaciones

Elaboración de diferentes ejercicios utilizando la voz

En este tipo de ejercicios también será básicamente el profesor quien dirija y los alumnos quienes los realicen. Ocasionalmente se pondrá a algún niño a dirigir los mismos.

**Aplicación**

Estas palabras se determinarán de forma aleatoria a la hora de establecer un trabajo, al objeto de sustituir la voz de mando habitual por una palabra que indique un color, o por una palabra que indique una fruta determinada, o un animal, o un oficio, etc.

Al igual que en los ejercicios con estímulos visuales, se podrían elaborar infinidad de ellos, quedando la elaboración de los mismos a cargo de la imaginación y creatividad del profesor.

El alumno realizará una técnica a la voz del profesor que indique un color determinado. Asignando a coda color una técnica diferente.

**国際空手スペイン連盟**

**Ejemplo** 1: Podemos establecer que para que el alumno realice un mae-geri, lo hará cuando el profesor pronuncie "amarillo"

**Ejemplo** 2: Estableceremos que para realizar oi-tsuki, el profesor dirá "**naranja**"

**Ejemplo** 3: Estableceremos que para realizar mawashi-geri, el profesor dirá "**verde**".

**Ejemplo** 4: Estableceremos que para realizar gyaku-tsuki, el profesor dirá "**azul**"

**Utilización de otro tipo estímulos auditivos**

Previamente se relacionará cada técnica con un sonido concreto, cuando el profesor emite uno de estos sonidos el alumno realizará la técnica que se corresponda con el mismo.

En este tipo de ejercicios también haremos intervenir al niño como "**protagonista**" de vez en cuando.

**Diferentes sonidos**

Las palmadas

El sonido que hace un balón al votar con el suelo

El sonido que emiten dos palos al golpearlos entre si

El sonido que hace al golpear un periódico contra una mano

El sonido de un pisotón en el suelo

**Aplicación**

**Ejemplo** 1: Podemos establecer que para que el alumno realice un mae-geri, lo hará cuando el profesor realice el sonido que hace un balón al votar en el suelo.

**Ejemplo** 2: Estableceremos que para realizar oi-tsuki, lo hará cuando el profesor realice el sonido que emiten dos palos al golpearlos entre sí.

**Ejemplo** 3: Estableceremos que para realizar mawashi-geri, lo hará cuando el profesor realice el sonido que hace al golpear un periódico contra una mano.

**Ejemplo** 4: Estableceremos que para realizar gyaku-tsuki, lo hará cuando el profesor realice el sonido de un pisotón en el suelo.

**国際空手スペイン連盟**

**A través de estímulos táctiles**

Este tipo de estímulos es muy interesante para el alumnado en general y de vital importancia si tenemos un alumno sordomudo. Proporciona un conocimiento basado en las propias sensaciones, con respecto de sí mismo y con respecto al compañero, constituye un estímulo muy directo.

Los ejercicios utilizando este tipo de estímulos se realizarán por compañeros.

Tenemos dos grupos de estímulos táctiles:

**Estímulos referenciales**

Llamamos estímulos referenciales a aquellos que nos van a dar una información sobre las técnicas a realizar

**Aplicación**

**Ejemplo** 1: Podemos establecer que para que el alumno realice un mae-geri, lo hará cuando su compañero que está situado detrás de él le toque con su mano el hombro derecho.

**Ejemplo** 2: Estableceremos que para realizar oi-tsuki, lo hará cuando su compañero que está situado detrás de él le toque con su mano el codo derecho.

**Ejemplo** 3: Estableceremos que para realizar mawashi-geri, lo hará cuando su compañero que está situado detrás de él le toque con su mano la rodilla derecha.

**Ejemplo** 4: Estableceremos que para realizar gyaku-tsuki, lo hará cuando su compañero que está situado detrás de él le toque con su pie el pie derecho.

**Variantes**

Cambiando la técnicas

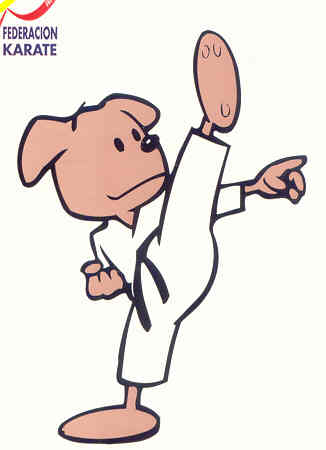
Cambiando la lateralidad

Realizando los toques de dos en dos para que encadene las técnicas

Si le tocamos la cabeza deberá además del ejercicio que esté realizando, cambiar de guardia (lateralidad).

Cuando el compañero toque con la mano al otro, este hará el primer movimiento de un kata, si vuelve a hacerlo hará el segundo movimiento, y así sucesivamente hasta concluir el mismo.

**国際空手スペイン連盟**



**Estímulos de chequeo (comprobación)**

Llamamos estímulos de chequeo a aquellos que nos van a ayudar a realizar una comprobación sobre el estado de nuestro equilibrio, nuestro grado de contracción y relajación muscular y la correcta colocación de las palancas articulares.

Estos estímulos los conforman aquellas acciones externas sobre nuestro cuerpo que modifiquen en general nuestro estado de reposo o de movimiento.

**Podremos dividirlos en dos grupos de acciones:**

Acciones cuando estamos situados de forma estática

Acciones cuando nos desplazamos.

**Aplicación**

**Ejemplo** 1: Situado un alumno en la posición zenkutsu-dachi y con la técnica oi-tsuki, de forma estática, el compañero irá comprobando mediante pequeños golpes con la mano en su brazo (de arriba hacia abajo) el grado de tensión y fuerza del mismo.

**Ejemplo** 2: Situado un alumno en la posición zenkutsu-dachi y con la técnica oi-tsuki , de forma estática, el compañero irá comprobando mediante pequeños golpes con la mano en su puño (de frente) el grado de conexión de las articulaciones del brazo.

**Ejemplo** 3: Situado un alumno en la posición zenkutsu-dachi y con la técnica oi-tsuki , de forma estática, el compañero irá comprobando mediante pequeños golpes con la mano en el abdomen el grado de tensión del abdomen.

**Ejemplo** 4: Situado un alumno en la posición zenkutsu-dachi y con la técnica oi-tsuki , de forma estática, el compañero irá comprobando mediante pequeños golpes con la mano en los hombros (por los lados) el grado de conexión de la espalda con la cadera y las piernas.

**Variantes**

Para comprobar el estado de contracción y relajación muscular.

Un compañero se sitúa en zenkutsu-dachi y con la técnica jodan-uke, el otro con su mano asirá el antebrazo de su compañero y cuando lo estime oportuno hará fuerza con su mano apretándole el antebrazo, en este momento el compañero realizará contracción muscular de su antebrazo. En el momento que deje de apretar el antebrazo el compañero relajará la musculatura del mismo. Así sucesivas veces y después trabajará el otro compañero.

**国際空手スペイン連盟**

**Para desarrollar fuerza y equilibrio**

Un compañero avanzará en zenkutsu-dachi realizando la técnica oi-tsuki, el otro irá ejecutando levemente diferentes acciones sobre el compañero que avanza, tales como intentar frenarle poniéndole las manos en sus hombros, realizar un tirón lateral cogiéndole por el karate gi, darle un pequeño empujón por la espalda, propinarle un pequeño golpe con la mano en muslo de la pierna de apoyo.

**Para equilibrarnos partiendo de un desequilibrio.**

Un compañero se sitúa en Yoi-dachi , si el otro se sitúa en la espalda y le da un empujón hacia adelante este se equilibrará rápidamente desplazando un pie hacia delante asentándose en zenkutsu-dachi.

Si el otro se sitúa en la por el frente y le da un empujón hacia atrás este se equilibrará rápidamente desplazando un pie hacia atrás asentándose en kokutsu-dachi.

Si el otro se sitúa en la por la izquierda y le da un empujón hacia la derecha este se equilibrará rápidamente desplazando un pie hacia la derecha asentándose en kiba-dachi.

Si el otro se sitúa en la por la derecha y le da un empujón hacia la izquierda este se equilibrará rápidamente desplazando un pie hacia la izquierda asentándose en kiba-dachi.

**Estímulos mixtos, visuales y auditivos**

**Trabajos con material de apoyo**

Estos se construirán utilizando elementos externos como pelotas de goma espuma, cinturones, conos de plástico, aros. etc.

**Con pelotas de goma espuma**

Un grupo de niños se situará en hachi-ji-dachi distribuidos por el tatami, dos o tres compañeros con la ayuda de cuatro o cinco pelotas de goma espuma pequeñas de diferentes colores, se situarán en frente de ellos e irán lazándoselas, si consiguen hacer blanco en el compañero que está en hachi-ji-dachi, este tendrá que realizar una determinada tarea previamente asignada (realizar diez tsukis en kiba-dachi, realizar diez veces Jodan-uke, gyaku tsuki en zenkutsu-dachi, realizar diez veces shuto-mawashi-uke en kokutsu-dachi etc), cada color equivale a una acción determinada. Una vez finalizada su tarea vuelve a situase en la posición inicial. Duración del ejercicio dos o tres minutos.

**Variantes**

Todos los alumnos corren por el tatami, quien sea golpeado por una pelota deberá de parar y realizar una tarea determinada previamente, una vez finalizada su tarea se quedará en esa posición en forma estática hasta que hayan sido alcanzados todos sus compañeros.

**国際空手スペイン連盟**

**Con conos de plástico**

Diseminados los conos por el suelo asignar diferentes tareas a la voz del profesor, a realizar en contacto con el material de trabajo como referente visual.

**Aplicación**

Cuando el profesor indique los alumnos correrán a través del tatami sorteando los conos evitando tirarlos, a una palmada del profesor deberán acudir lo más rápido posible a los conos y realizar una tarea concreta (una técnica y posición, o una serie de diez repeticiones de cualquier técnica que se pretenda trabajar)

Estando los alumnos a ojos cerrados y diseminados por el tatami, cuando el profesor de la orden abrirán los ojos e irán en busca de los conos lo más rápido posible, situarán la pierna derecha tocando el cono y se les mandará realizar cualquier posición y técnica propias de pinan-sono-ichi (se podrá elegir cualquier otro kata)

**Variantes**

En vez de correr por el tatami podrán transitar en cuadrupedia (a cuatro patas).

Se establecerá un circuito con los conos y se les mandará salir corriendo de uno en uno y se van parando cada uno de los conos realizando en cada uno de las mismas técnicas o acciones diferentes.

Se podrá determinar un circuito mixto donde va a ir realizando alternativamente tareas físicas como flexiones de brazo, sentadillas, abdominales, etc. con tareas técnicas, defensas, ataques, alguna combinación etc.

Como los trabajos serían infinitos solo reflejaremos algunos ejemplos ilustrativos, dejando a la creatividad del profesor la elaboración de múltiples variables.

**Con aros de colores**

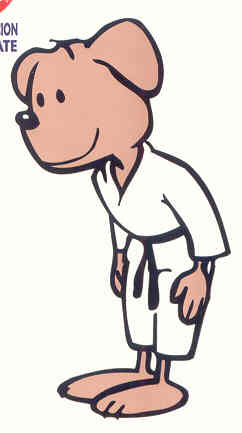
Al ser los aros de colores se asignarán acciones y técnicas diferentes a cada uno de los colores.

**Aplicación**

Se ponen los aros en el suelo diseminados por el tatami, a la orden del profesor correrán por el tatami, en un momento dado el profesor mediante una palmada ordena realizar una determinada posición con uno de los pies dentro del aro.

Cada niño sujeta un aro con una mano en forma de tsuki (puño cerrado) a la altura del pecho, el otro puño situado en el costado (hikite), en la posición zenkutsu-dachi o kiba-dachi, va haciendo tsukis y sujetando el aro alternativamente con la mano derecha e izquierda, de manera que el aro permanezca siempre a la misma altura.

**国際空手スペイン連盟**

****

**Desarrollo de la fuerza y la coordinación.**

Cada niño sujeta un aro con una mano en forma de tsuki (puño cerrado) a la altura del pecho, el otro puño situado en el costado (hikite), irá realizando mae-geri introduciendo el pie en el aro y retirándolo adecuadamente sin tocar el aro, para apoyarlo de nuevo en el suelo, regresando el pie al punto de partida. Se obliga así el alumno a realizar correctamente las fases del mae-geri. Repetir con la otra pierna.

**Variantes**

Se realizará el mae-geri igualmente pero esta vez avanzando para lo que tendrá que cambiar el agarre del aro con una y otra mano alternativamente.

Se realizará el mae-geri con oi-tsuki

Se realizará el mae-geri con gyaku-tsuki

**Con los cinturones**

Trabajos de precisión y control de distancia

**Aplicación**

Un niño sujeta el cinturón en forma vertical y el otro realiza gyaku-tsuki sobre el cinturón una serie de diez repeticiones, repetir por el otro lado.

Un niño sujeta el cinturón en forma vertical y el otro realiza oi-tsuki sobre el cinturón una serie de diez repeticiones deberá situarse un poco más lejos y realizará un paso hacia delante y otro hacia atrás para retomar la distancia, repetir por el otro lado.

Realizar el mismo ejercicio con otras técnicas

**Variantes**

Un niño sujeta el cinturón y su compañero se coloca en posición zenkutsu-dachi y a ojos cerrados, el primero se coloca a una distancia determinada y a la voz del profesor el compañero abrirá los ojos y en función de la distancia que le separa del compañero, seleccionará la técnica adecuada, determinando el profesor las técnicas a utilizar para cada una de las distancias