



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

GUÍA PARA EL ENTRENAMIENTO DEL KARATE-DO





INTRODUCCIÓN

Esta guía es realizada y dirigida a todos los estudiantes de la corporación universitaria Antonio José de sucre, administrativos y docentes, con el fin de aprender un poco más sobre la disciplina del karate-do, en la que llevamos un proceso desde el año 2019, desarrollamos una guía de los ejercicios básicos de este deporte y así mantengan sus entrenamientos por medio de esta guía.

La coordinación de recreación y deporte invita a toda la comunidad en general a seguir con sus actividades deportivas, así que por medio de esta guía pretendemos les sirva de herramienta educativa y deportiva, que les facilite el entrenamiento de este deporte.



SEMPAI LUZ KARIME SALCEDO LUNA

TÉCNICA
KISAMITSUKI
GYAKO TSUKI

• Estiramiento.

De 10 a 15 segundos por ejercicio

• Movilidad Articular.

De 10 a 15 segundos, repeticiones por ejercicio

• Activación:

1. Jumping Jacks.
2. Alternadas
3. Skipping Medio

20 repeticiones por 4 series de cada ejercicio.

PRIMERA PARTE:

1. Kisami tsuki en zenkutsu dachi
2. Gyako tsuki en zenkutsu dachi

20 repeticiones por 4 series con cada brazo

SEGUNDA PARTE:

1. Kisami tsuki en zenkutsu dachi con yori ashi
2. Gyako tsuki en zenkutsu dachi con yari ashi

20 repeticiones por 4 series con cada brazo.



TERCERA PARTE:

- Combinación
- Kisami tsuki – Gyako tsuki en zenkutsu dachi con yori ashi

20 repeticiones por 4 series con cada brazo

CUARTA PARTE:

- 1.** Plancha alta con toque de hombro por un minuto
- 2.** Sentadilla sumo por 50 repeticiones
- 3.** Plancha baja con elevación de pierna por un minuto
- 4.** Elevación de talones por 50 repeticiones.

4 series de cada ejercicio

ESTIRAMIENTO

De 10-15 segundos por ejercicio

