

Estándar de competencias profesionales

Ejecutar técnicas específicas de karate en situaciones individuales y de interacción con cooperación y oposición, demostrando una maestría equivalente al cinturón negro primer Dan

Familia Profesional	Actividades Físicas y Deportivas
Nivel	2
Código	ECP2235_2
Estado	BOE
Publicación	Orden EFD/1394/2024

Competencia profesional

Elementos de la competencia

- EC1** Respetar los aspectos históricos, filosóficos y culturales derivados del origen del karate, aplicando sus fundamentos en cada ejecución práctica dentro de su contexto, para preservar la idiosincrasia y la riqueza cultural inherente al mismo.
- IC1.1** Las comprobaciones del uniforme o "karategi" se realizan antes de las ejecuciones prácticas verificando su buen estado de uso y respetando la imagen tradicional del arte marcial y país de origen, para evitar lesiones y asegurar una práctica sin riesgos.
- IC1.2** Los saludos hacia el frente "shomen-ni-rei", hacia el maestro "sensei-ni-rei" y el saludo mutuo "otagai-ni-rei" se realizan como manifestación de respeto, para preservar los valores filosóficos y tradicionales del arte marcial.
- IC1.3** El respeto por el adversario se demuestra siguiendo el principio de no agresión, manteniendo una actitud positiva y de juego limpio, para preservar los aspectos históricos, filosóficos y culturales del karate.
- IC1.4** La colocación en la sala o dojo se realiza atendiendo a la jerarquía de los cinturones y grado superior, para mantener la tradición y preservar los aspectos históricos, filosóficos y culturales del karate.

EC2 Ejecutar las técnicas específicas de karate, "henka waza", conforme a los modelos de referencia, para afianzar los patrones motrices.

IC2.1 Las posiciones "dachi waza" se realizan conjuntamente con las técnicas de golpeo y defensa para afianzar patrones motrices de referencia.

IC2.2 Las técnicas específicas de golpeo de brazo directas "tsuki waza" e indirectas "uchi waza" se ejecutan en diferentes orientaciones espaciales y posiciones "dachi waza", dirigidas a las distintas zonas de golpeo "jodan", "chudan" y "gedan" para afianzar patrones motrices de referencia.

IC2.3 Las técnicas específicas de pierna "keri waza" se ejecutan en diferentes orientaciones espaciales y posiciones "dachi waza", dirigidas a las distintas zonas de golpeo "jodan", "chudan" y "gedan" para afianzar patrones motrices de referencia.

IC2.4 Las técnicas específicas de defensa "uke waza" se ejecutan en diferentes orientaciones espaciales y posiciones "dachi waza", para afianzar patrones motrices de referencia.

IC2.5 Las técnicas específicas combinadas de defensa y contraataque "renzoku waza" se ejecutan en diferentes orientaciones espaciales y posiciones "dachi waza", para afianzar patrones motrices de referencia.

EC3 Ejecutar las secuencias específicas de movimientos katas o formas de karate propios de su estilo conforme a modelos tradicionales, para preservar la esencia de las técnicas y lograr el perfeccionamiento técnico.

IC3.1 El kata se realiza siguiendo la secuencia establecida por la tradición para perfeccionar las técnicas de karate, comprender sus fundamentos y conservar sus principios con las particularidades inherentes a cada estilo.

IC3.2 La ejecución del kata se realizará teniendo en cuenta las líneas de ejecución "embusen" del kata, la técnica del estilo "kihon", el uso de la fuerza "kime", la velocidad de la ejecución de las técnicas, el ritmo de ejecución del kata, la transición fluida de los desplazamientos, la estabilidad y el asentamiento de las posiciones dachi, la mirada "chakugan", la respiración asociada a la acción, el "kiai" como liberación de la energía interior "ki", la sensación final "zanshin" para ajustarse al modelo de ejecución técnica de cada estilo.

IC3.3 Los movimientos del kata se realizan teniendo en cuenta la aplicación de técnicas "bunkai" para demostrar la efectividad de las mismas.

EC4 Realizar las acciones técnico-tácticas integradas de combate "kumite", sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física propia y del adversario, para aplicar las técnicas de karate en una situación de interacción con el oponente.

- IC4.1** El combate fundamental "kihon kumite" se realiza con un adversario "uke" para aplicar la técnica fundamental "kihon" a una situación de interacción predeterminada.
 - IC4.2** El combate libre "jyu kumite" se ejecuta dentro de los márgenes de seguridad para la aplicación de las técnicas de karate a una situación de oposición.
 - IC4.3** El combate de competición "shiai kumite" se lleva a cabo según el reglamento, para la utilización de las técnicas de karate en una situación de combate deportivo.
 - IC4.4** Las técnicas de golpeo con el brazo o la pierna, la guardia, los desplazamientos, las paradas, los desequilibrios y los derribos se realizan en situación cerrada de colaboración y en situación abierta de oposición con el adversario para conseguir un nivel elevado de seguridad y eficacia en la aplicación de las mismas.
 - IC4.5** Las acciones de ataque, preparación del ataque, defensa, contraataque, anticipación y distancia o esquiva, así como la segunda intención, se realizan con criterio táctico para conseguir la efectividad de los gestos técnicos.
 - IC4.6** La utilización oportuna y la adaptación de las acciones a las características propias y del adversario, el tiempo de combate, la distancia, el espacio de competición y el resultado en el marcador se realizan teniendo en cuenta el reglamento para el mejor aprovechamiento de las cualidades del karateca en el combate.
- EC5** Ejecutar las técnicas específicas de karate aplicadas a la defensa personal o "goshin" ante un adversario, conforme al modelo técnico de referencia, sin rebasar el margen de seguridad que garantiza la integridad física de "uke" para repeler una agresión.
- IC5.1** Las técnicas específicas de karate aplicadas a la defensa personal o "goshin" se seleccionan, siguiendo el principio de respeto al adversario, para repeler o impedir la agresión con el menor daño posible al mismo.
 - IC5.2** Las técnicas de respuesta ante golpes de brazo se realizan, conforme a modelos técnicos de referencia, utilizando proyecciones, golpesos, luxaciones e inmovilizaciones, para repeler una agresión.
 - IC5.3** Las técnicas de respuesta ante golpes de pierna se realizan, conforme a modelos técnicos de referencia, utilizando proyecciones, golpesos, luxaciones e inmovilizaciones, para repeler una agresión.
 - IC5.4** Las técnicas de respuesta ante agarres se realizan, conforme a modelos técnicos de referencia, utilizando proyecciones, golpesos, luxaciones e inmovilizaciones, para repeler una agresión.

Contexto profesional

Ámbito profesional

Sectores productivos

Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Medios de producción

Instalación para la práctica del karate con tatami. Material específico: "karategi", cinturón, protecciones reglamentarias.

Información utilizada o generada

Programas y manuales de enseñanza del karate. Videos de modelos técnicos. Revistas y libros especializados. Reglamentos deportivos y de grados. Protocolos y normas de seguridad.