

Correo electrónico -
admin@hckarate.com
Web - HCKARATE.COM
Teléfono - (830) 629-6686
TIENDA - <https://hill-country-karate.myshopify.com/>


**HOJA DE ESTUDIO
H.C.K. JUNIOR
¡NO EXTRAVIAR!**

Para obtener noticias actualizadas, visite www.hckarate.com y síganos en FACEBOOK e INSTAGRAM.

Bienvenido al programa junior de Hill Country Karate. La parte más importante de su entrenamiento con H.C.K. es tener una buena actitud en todo momento. Esta hoja de estudio contiene la mayor parte de la información que necesitarás para entrenar en nuestro programa. Por favor, guarda esta hoja en un lugar seguro para que puedas consultarla en el futuro. Si tienes más preguntas, puedes ponerte en contacto con nosotros en admin@hckarate.com, visitar nuestro sitio web en www.hckarate.com o ponerte en contacto con tu instructor.

UNIFORMES

Los alumnos deben llevar el uniforme completo a clase (camisola, pantalón y cinturón). Antes o después de la clase, es adecuado llevar el pantalón del uniforme y una camiseta. Nunca se debe llevar la camisola sin el cinturón y/o el pantalón del uniforme. Si se usa una blusa debajo de la camisola del uniforme (requisito para las niñas) debe estar metida dentro del pantalón del uniforme. A continuación se describe la forma de ponerse el uniforme.

			
(1) Coloque el lado derecho de la camisola del uniforme a través de la parte superior del pecho y ate los cordones del lado izquierdo.	(2) Ate los cordones en un moño	(3) Coloque el lado izquierdo del uniforme sobre el pecho. Ate el cordón en un lazo en la cadera derecha.	(4) Doble el cinturón por la mitad y localice el centro.
			
(5) Coloque el centro del cinturón sobre el ombligo y envuelva la espalda con el cinturón.	(6) El cinturón va alrededor de la espalda y se cruza. Traiga ambas puntas hacia el frente.	(7) Coloque la parte izquierda del cinturón por debajo y la parte derecha por arriba.	(8) El lado derecho del cinturón (parte superior), se mete debajo de ambas capas y sale por arriba.
			
(9) Coloque el lado izquierdo del cinturón sobre y en la parte superior del cinturón en lado derecho dejando un hueco.	(10) Saque el extremo de la correa en arriba a través del agujero.	(11) Tire de los dos extremos hacia los lados.	

Pida su equipo de sparring y otros artículos en línea en <https://hill-country-karate.myshopify.com/>

NORMAS DE LA CLASE

- Todos los instructores y asistentes deben ser llamados "Sr., Sra., Señor o Señora".
- Los estudiantes deben llegar diez minutos antes de la hora de inicio de la clase.
- Los estudiantes que lleguen tarde no recibirán crédito por la clase.
- No se permite hacer bromas antes, durante o después de la clase.
- Los estudiantes deben firmar con el instructor antes de la clase para recibir crédito por la clase. Indique su nombre y el número de clase seguido de "Señor o Señora" en voz alta y clara.
- Una vez que un estudiante ha firmado en él / ella no se le permitirá salir del edificio sin permiso o un padre.
- Los alumnos deben llevar el uniforme completo a todas las clases.
- Por razones de seguridad, los estudiantes no pueden llevar joyas (pendientes, relojes, anillos, collares, etc) durante la clase.
- No se permite hablar en clase. Los alumnos que tengan preguntas deberán levantar la mano.
- Por seguridad y para que los alumnos puedan concentrarse, los espectadores de la clase (hermanos, padres, etc.) deben permanecer "en silencio" fuera de del área de entrenamiento.
- El karate se debe practicar solo en clase y en casa con permiso.

HISTORIA, TÉRMINOS DE ESTUDIO Y EQUIPO PERSONAL SUGERIDO PARA EL COLOR DE CINTURÓN ACTUAL DEL ESTUDIANTE

Cinturones blancos - El fundador del karate moderno fue un hombre llamado FUNAKOSHI. El karate comenzó en el país de la **INDIA** en el año **500 DC**. El karate es una palabra japonesa que significa **MANOS VACÍAS**. El aspecto más importante de tu entrenamiento es tener una **BUENA ACTITUD**.

Todos los estudiantes-protector bucal y los chicos un soporte y una copa.

Cinturones amarillos - El karate se divide en tres grupos: **ARTE, DEPORTE y DEFENSA PERSONAL**. Los objetivos del karate son entrenar tu **MENTE, CUERPO y ESPÍRITU**. El karate se compone de diferentes tipos de patadas, puñetazos y golpes. **Todos los estudiantes - Espinilleras de tela.**

Cinturones naranjas - El padre del karate en los Estados Unidos fue un hombre llamado **ED PARKER**. El adulto promedio tarda entre **3 y 5 años** en obtener un cinturón negro. El estilo de karate que vas a estudiar es el **KARATE AMERICANO**. La parte artística del karate se compone de **EJERCICIOS DE FORMA** llamados **KATA**.

El sistema de clasificación de los cinturones en el karate americano para los juniors es **BLANCO, AMARILLO, NARANJA, VERDE, AZUL, 2 grados de AZUL, MORADO, 3 grados de PÚRPURA, ROJO, 3 grados de ROJO**. **Todos los estudiantes - equipo de mano.**

Cinturones verdes - La parte más importante del karate es el **ACONDICIONAMIENTO**. El **JUDO** se compone de diferentes tipos de técnicas de lanzamiento. La parte más importante del sparring es el **TIEMPO** y la **DISTANCIA**. El sistema de clasificación de los cinturones en el karate americano para los mayores es: **BLANCO, AMARILLO, NARANJA, VERDE, AZUL, MORADO, MARRON, 3 grados de MARRON, NEGRO, 7 niveles de NEGRO**. **Todos los estudiantes - equipo de cabeza/escudo**

Cinturones azules y superiores - **TODO** lo anterior. **Todos los estudiantes deben tener el equipo completo de sparring requerido para competir en los torneos.**

RANGO	HORAS MÍNIMAS	TORNEOS	TÉCNICAS, ACONDICIONAMIENTO, CONOCIMIENTO
Amarillo	10 - 12	Al menos 1	Nombre en el uniforme, reverencia, postura de lucha, jaque alto, jaque bajo, bloqueo, patada lateral, patada circular, golpe de puño hacia atrás, puñetazo, 30 sentadillas, 30 lagartijas y conocimiento de TODAS las reglas de karate, historia y términos de estudio.
Naranja	10 - 12	1 como cinturón amarillo	Todo lo anterior, más el parche redondo en el uniforme, golpe de mano cuchillo, golpe de mano con cresta trasera, patada frontal, doble efecto redondo, combinaciones de mano y patada, 40 sentadillas, 40 lagartijas. NO SE TE PERMITIRÁ HACER LA PRUEBA SIN TU NOMBRE EN EL UNIFORME
Verde	10 - 12	1 como cinturón naranja	Todo lo anterior más el parche de triángulo en el uniforme, patada de gancho, patada de gancho-redondo, mano de cresta de plomo, 50 abdominales y 50 lagartijas.

			NO SE TE PERMITIRÁ HACER LA PRUEBA SIN EL PARCHÉ REDONDO EN EL UNIFORME
1° Azul	10 - 20	1 como cinturón verde	Todo lo anterior más la habilidad de atar el cinturón, patada de media luna, patada frontal con salto, 60 sentadillas y 60 lagartijas. NO SE LE PERMITIRÁ REALIZAR LA PRUEBA SIN EL PARCHÉ TRIANGULAR EN SU UNIFORME
2° Azul	10 - 20	1 como cinturón Azul 1°	Todo lo anterior más atarse el cinturón, patada lateral giratoria, patada trasera giratoria, 70 abdominales y 70 lagartijas.
1° Púrpura	20 - 24	2 como cinturón azul	Todo lo anterior más patada de gancho en salto, patada lateral en salto, patada de gancho giratoria, 80 abdominales y 80 lagartijas. NO SE LE PERMITIRÁ HACER LA PRUEBA SI NO SABE ATARSE EL CINTURÓN
2° Púrpura	20 - 24	2 como cinturón púrpura 1°	Todo lo anterior más el jab, la patada redonda trasera, patada creciente inversa, 90 abdominales y 90 lagartijas.
3° Púrpura	20 - 24	2 como cinturón púrpura 2°	Todo lo anterior, más patada lateral voladora, patada de media luna giratoria, golpe de gancho, 100 abdominales y 100 lagartijas.
1° Rojo	30 - 36	3 como cinturón púrpura 3°	Todo lo anterior, más patada de media luna con salto giratorio, postura frontal, bloqueo hacia abajo, puñetazo de embestida, 125 abdominales, 125 lagartijas, correr 1 milla, ensayo de 250 palabras sobre "Actitud", promedio de "B" en la escuela, "A" en conducta, y diseñar una kata (30 técnicas)
2° Rojo	30 - 36	3 como cinturón rojo 1°	Todo lo anterior más patada trasera giratoria en salto, patada creciente inversa giratoria en salto, bloqueo alto ascendente, H-Form 1, y un ensayo de 300 palabras sobre "Liderazgo".
3° Rojo	30 - 36	3 como cinturón 2° rojo	Todo lo anterior, más la patada giratoria, la patada de gancho con giro en salto, la forma H 3, y un ensayo de 300 palabras sobre "Cómo el karate ha afectado tu vida".