

## **SISTEMA DE EJERCICIOS PARA LA PREPARACIÓN EN LA COMBINACIÓN TÉCNICA DEL DOBLE PASO DE LOS ALUMNOS DE PRÁCTICA DEPORTIVA UNO, KARATE-DO**

### ***SYSTEM OF EXERCISES FOR THE PREPARATION IN THE TECHNICAL COMBINATION OF THE DOUBLE STEP OF THE SPORTS PRACTICE STUDENTS ONE, KARATE-DO***

**Autores:** Victor Eusebio Reyes Ramia  
Ivan González García  
Luis Rene Zequeira Rivero

**Institución:** Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

**Correo electrónico:** [victorr@unica.cu](mailto:victorr@unica.cu)

#### **RESUMEN**

El doble paso es una combinación técnica de brazo donde se golpea con la mano adelantada y atrasada, unido a un desplazamiento hacia delante. La siguiente investigación se desarrolló motivada por las carencias reveladas en la etapa de diagnóstico, debido a que la totalidad de los alumnos provienen del pre-universitario y aunque con anterioridad habían practicado este deporte, su nivel técnico y físico era limitado para la buena ejecución de esta técnica, por lo que se elaboró un sistema de ejercicios para la preparación de los alumnos de Karate-Do en la combinación técnica del doble paso que emplea actividades demostrativas, observación de videos, así como ejercicios de preparación especial, que se distingue por la jerarquización, contextualización y secuenciación. La investigación se desarrolla con 12 alumnos de Práctica Deportiva Uno Karate-Do, los cuales cursan el segundo año de la carrera en la Facultad de Cultura Física.

**Palabra clave:** Sistema de Ejercicios, Doble Paso, Práctica Deportiva Uno, Karate-Do.

#### **ABSTRACT**

Dried twice the amount is a technical combination of arm where he hits himself with the hand gotten ahead of and delayed, once a displacement was joined toward in front. The following investigation developed motivated for the scarcities revealed in the stage of diagnosis, owed to than the pupils's totality they originate of the pre-university student

and although beforehand they had practiced this sports your technical level and the physique was limited for the good execution of this technique, which is why an exercising system for the preparation of Karate Do's pupils in the technical combination of dried twice the amount that uses demonstrative activities, observation of videos, as well as exercises of especial preparation, that he is noted for hierarchization, contextualization and sequencing became elaborate. Investigation develops with 12 Sports Práctica's pupils One, Karate Do itself which take a course in the second year of the race in the Faculty of Physical Culture.

**Keyword:** Exercising System, Double Step, One Join Sports Practice, Karate-Do.

## INTRODUCCIÓN

El Plan "D" de Cultura Física, mantiene la concepción de perfil amplio, lo cual asegura una mayor empleabilidad y movilidad laboral del egresado de esta carrera capaz de actuar en el campo de la Cultura Física y en sus diferentes esferas de actuación profesional que son: la Educación Física, los Deportes, la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, la Recreación Física, así como poder cambiar de actividad laboral dentro del campo de la Cultura Física en correspondencia con las necesidades socio-políticas y económicas actuales y perspectivas del país, personales y de cada territorio.

Al finalizar su carrera el egresado debe ser capaz de: Poner en práctica en el ejercicio de su profesión habilidades pedagógicas, físicas, deportivas y recreativas, con dominio de la comunicación, la tecnología y la investigación sobre bases científicas en correspondencia con los enfoques filosóficos, económicos, psicopedagógicos, biológicos, socioculturales, éticos, estéticos, de dirección y medio ambientales asociados a la Cultura Física, con un pensamiento reflexivo, transformador y de atención a la diversidad, al servicio permanente de la Revolución y de nuestra Sociedad y con un nivel de actuación ciudadana y profesional que evidencie su amor por la Patria y su disposición a defenderla, así como otros valores formados en correspondencia con el sistema de valores establecido en este modelo.

La Disciplina Teoría y Práctica del Deporte es el conocimiento pedagógico especializado de los diferentes deportes que la integran y tiene como objetivo: Formar a los estudiantes en el modo de actuación profesional del entrenador deportivo, que en nuestro programa se dirige al eslabón de base, pues en su fase postgraduada (diplomado) asumirá la preparación de los karatecas que se inician en el Alto Rendimiento (EIDE y Academias).

La asignatura Práctica Deportiva Uno, ofrece un conjunto de habilidades prácticas y de

conocimientos metodológicos específicos actualizados que lo prepara para enfrentar su labor profesional. Se imparte en el primer semestre del 2do año de la carrera, pertenece a la disciplina Teoría y Práctica del Deporte. Tiene un total de 64 horas y la misma juega un papel decisivo en el año debido a que en ellas se crean las habilidades profesionales necesaria para la enseñanza del Karate-Do.

La palabra Karate-Do significa: El camino de las manos vacías. Kara: vacío. Te: manos. Do: Camino. A Cuba el Karate-Do llega gracias a los intercambios con Japón en la esfera de las telecomunicaciones en la flota pesquera, mediante el primer Dan Masahaki Kahagura quien se encontraba de servicio en el país. En Ciego de Ávila, el Karate-Do se practica desde finales de los años 70, pero no es hasta la década del 2000 que logra su consolidación y se alcanzan resultados relevantes sostenidos tanto a nivel provincial como nacional.

La preparación técnica de los alumnos ha hecho posible los resultados antes señalados al respecto Adalberto Collaso Macías declara:

«La preparación técnica es un componente de la preparación del deportista que está muy estrechamente vinculado con todo el desarrollo de las acciones técnicas del deporte elegido, su objetivo es perfeccionar cada vez más dichas habilidades» (Macías, 2006:250).

En el Karate-Do cuando se unen dos o más elementos técnicos con el objetivo de atacar a un oponente surge la palabra kihon de combate, es precisamente la unión del Kizami Tsuki (mano adelantada), con el Gyako Tsuki (mano atrasada), unido al desplazamiento de los pies hacia adelante lo que hace posible la combinación del doble paso, la cual constituye una técnica base, de la que se derivan un sin número de variantes ofensivas en el Karate-Do moderno de obligatorio estudio tanto para los alumnos principiantes como para los calificados, esta técnica constituye uno de los aportes más importantes de Cuba al Karate-Do.

A pesar de los logros obtenidos en la práctica social se revelan insuficiencias en la preparación técnica de los alumnos de Práctica Deportiva Uno, Karate-Do, entre las que se encuentran: Bajar la guardia, impulsarse con los brazos, meter la cabeza, no realizar la recogida del brazo correctamente (hikite), no ejecutar la técnica con explosividad, perder el equilibrio, adoptar la postura de (kamae) incorrectamente, despegar los pies del suelo, mal uso de las caderas, flexionar las muñecas, subir los hombros, sacar los codos, cerrar incorrectamente la mano, no girar el pie de apoyo, no realizar la combinación con soltura, no realizar un correcto control de la respiración, subir el centro de gravedad, no

orientar la vista correctamente y no poner los pies en línea recta al ejecutar el desplazamiento.

El objetivo de la investigación está centrado en: Elaborar un sistema de ejercicios para la preparación de los alumnos de Práctica Deportiva Uno, Karate-Do en la combinación técnica del doble paso.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

Durante el proceso investigativo en sus diferentes etapas se emplearon diferentes métodos e instrumentos que permitieron desde una posición dialéctica, materialista y científica dar respuesta al problema antes detectado al impartir las clases de la asignatura Práctica Deportiva Uno, Karate-Do:

### Del nivel teórico:

El analítico-sintético: Se empleó durante todo el proceso investigativo para la valoración crítica de la bibliografía y la documentación, para sistematizar los fundamentos teóricos y metodológicos sobre la preparación de los alumnos de Karate-Do en la combinación técnica del doble paso y a partir de la síntesis teórica, poder fundamentar e implementar el sistema de ejercicios y además arribar a las conclusiones parciales y finales.

El método inductivo-deductivo: Su aplicación permitió realizar generalizaciones entre los elementos investigados, derivadas del proceso de inferencias, relacionadas esencialmente con la concepción teórica y metodológica de las vías y del contenido para la preparación de los alumnos de Práctica Deportiva Uno, Karate-Do, lo cual posibilitó determinar el objetivo y los elementos que integran el sistema.

El método histórico-lógico: Permitted argumentar la génesis y desarrollo de la combinación técnica del doble paso en Karate-Do y posibilitó determinar las etapas del sistema de ejercicios.

El sistémico-estructural: Se utilizó en el ordenamiento, la secuenciación, la interdependencia y la jerarquización de los componentes que integran la estructura del sistema de ejercicios, así como en la concepción teórico y metodológica de las vías y del contenido de la misma para la preparación en la combinación técnica del doble paso, lo cual posibilitó establecer su objetivo, las etapas y las acciones.

La modelación: Se utilizó para reproducir el sistema de ejercicios que se propone para la preparación técnica de los alumnos de Práctica Deportiva Uno, Karate-Do en la combinación técnica del doble paso.

### Métodos y técnicas del nivel empírico:

El análisis de documentos: Se empleó para determinar las orientaciones metodológicas de la Federación Cubana de Artes Marciales para el proceso de enseñanza-aprendizaje en cuanto a la preparación técnica de los alumnos de Karate-Do, así como el Plan de Estudios Shotokan Karate-Do de 2016, Programa de enseñanza, planes semanales, clases diarias y control de evaluaciones.

La observación: Se empleó durante el proceso investigativo en las actividades grupales para corroborar la preparación de los alumnos en la combinación técnica del doble paso, para posteriormente elaborar el sistema de ejercicios.

La encuesta: Se aplicó durante el diagnóstico a los alumnos de Karate-Do como fuente de información sobre el nivel de conocimientos acerca del mismo y su motivación hacia las combinaciones técnicas.

La medición: Se utilizó a través de la aplicación de un Test-técnico para constatar el nivel técnico del doble paso antes y después de aplicar el sistema de ejercicios.

#### Métodos estadísticos y de procesamiento matemático:

Análisis porcentual: Se empleó en el análisis cuantitativo de los resultados que aportaron los instrumentos investigativos.

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

En la fundamentación del sistema de ejercicios para la preparación de los alumnos en la combinación técnica del doble paso se han considerado los criterios expuestos en la Teoría General de los Sistemas, particularmente en el concepto de sistema como resultado científico pedagógico al tener en cuenta que es:

«Una construcción analítica más o menos teórica que intenta la modificación de la estructura de determinado sistema pedagógico real (Aspectos o sectores de la realidad) y/o la creación de uno nuevo, cuya finalidad es obtener resultados superiores en determinada actividad» (Lorences, 2003).

Matvéev, L.P. (1983), en el contexto de la actividad física expresa que el sistema está caracterizado por un conjunto de reglas específicas, proporciones, dependencias y enlaces de objetivos, tareas, contenidos, métodos y la organización de un deporte específico bajo un conjunto de influencias y condiciones óptimas. A partir de las definiciones antes expresadas en la presente tesis se asume como sistema lo siguiente:

Los ejercicios para la preparación en la combinación técnica del doble paso en el Karate-Do, se precisa como el sistema de ejercicios planificados, orientadas y controladas a partir de los objetivos propuestos que poseen relación entre ellos. Se contempla de igual

manera el entrenamiento como el proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfo-funcionales, psíquicas, técnicas y tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta, todo ello con la participación activa de los alumnos de Karate-Do.

Entre otras características que conforman la concepción del sistema que se propone se tienen en consideración las particularidades psicopedagógicas, físico motoras y las capacidades físicas de los alumnos practicantes de Karate-Do categoría 13-14 años, por lo que el mismo se caracteriza por la objetividad en la concepción, el carácter sistémico en la concepción de los componentes, la integración de los componentes en el proceso de ejecución, el carácter práctico en cada una de las acciones, y la flexibilidad en la concepción.

El sistema cuenta con tres momentos importantes en su desarrollo:

1.- Orientación del ejercicio: El proceso enseñanza-aprendizaje es una etapa importante, manifestándose cuando se precisa qué es lo nuevo que se va a aprender y su diferencia con lo ya conocido, lo que se logra a través de acciones diferenciadas por parte del profesor que garantiza que los alumnos establezcan nexos entre lo conocido y lo desconocido de forma clara y precisa.

2.- Ejecución: Entre la etapa de orientación y de ejecución debe existir correlación entre el potencial y las manifestaciones de la actividad que realiza el profesor y la actividad que ejecuta el alumno, no pueden ser dos etapas sin conexión pues de ser así, la orientación dejará de tener sentido para el estudiante y carecería de valor pedagógico.

3.- Control: El control ejercido por el entrenador sobre el aprendizaje que se va produciendo en el alumno mediante acciones que se ponen en evidencia durante toda la clase, se tiene presente la etapa de orientación donde el profesor es el encargado de su fiscalización, se utilizan formas variadas de control que van desde el control individual hasta las formas colectivas de control. El control es adecuado cuando el profesor utiliza formas que se ajustan a las características de la actividad que se realiza. Además, el sistema de ejercicios cuenta con las orientaciones metodológicas para cada actividad, los objetivos de estos y los medios que se utilizan para su ejecución.

El sistema de ejercicios que se presenta tiene como referencias teóricas en lo filosófico el método del materialismo dialéctico e histórico; en lo psicológico a la teoría histórico-cultural de la práctica educativa; en lo sociológico a los fundamentos de la sociología

marxista y en lo pedagógico a la formación integral de los alumnos basada en el principio de la unidad entre lo educativo e instructivo. Su fundamento metodológico está formado por el método materialista dialéctico lo que permite realizar el análisis e interpretación científicas del proceso pedagógico.

Como fundamento filosófico; la ideología socialista llena la vida de los hombres con un contenido creador que los une y los guía hacia un objetivo común. A través de ello, se desarrollan las mejores cualidades del individuo y se fortalecen las fuerzas impulsoras que promueven el desarrollo social. Para ello es necesario considerar que el pensamiento filosófico y educativo es proceso y producto de la actividad humana sobre el mundo objetivo en general, y el proceso educativo para el desarrollo de conceptos, juicios, teorías que permiten explicar la realidad y transformarla a partir de la acción del hombre con vista a descubrir las relaciones sujetas a leyes en el ámbito social.

El autor de esta investigación tomó como paradigma los postulados de Vigotsky, 1936-1938, que fue fundador y creador del enfoque histórico cultural de la psicología que sustenta el desempeño de interpretación de la red de fenómenos que aparece en la dinámica del proceso de enseñanza-aprendizaje en los alumnos. Uno de los aspectos importantes es el que se refiere al papel de la conciencia, esencialmente en los aspectos activos y reconstructivos al estudio de su origen y desarrollo.

Para Vigotsky, las funciones psíquicas inferiores son resultado del desarrollo filogenético, un proceso natural común al hombre y los animales, que incluye aspectos de maduración biológica y las funciones superiores especialmente humanas consecuencia de un proceso de mediación cultural.

El entrenador vigoriza el trabajo en el período sensitivo del desarrollo, como etapa especial de vulnerabilidad para la adquisición de determinados tipos de aprendizaje en el sentido de considerar las condiciones naturales y psicológicas en idóneas para propiciar el desarrollo mediante un aprendizaje estimulador de las potencialidades que amplía la zona de desarrollo próximo.

El sistema de ejercicios físicos que se presenta se basa en la teoría histórico cultural y el carácter socio histórico de la psiquis humana al proyectar en las clases y práctica del Karate-Do una transformación progresiva en el modo de actuación de los alumnos que le permita apropiarse de las técnicas para lograr una participación activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje de este deporte durante las clases.

Para la elaboración del sistema de ejercicios se tomó como base el análisis de los resultados del diagnóstico inicial de los alumnos. La revisión realizada a la bibliografía

permitió conceptualizar el sistema de ejercicios.

Los ejercicios que componen el sistema para la preparación en la combinación técnica del doble paso, fueron agrupados en cuatro grupos teniendo en cuenta las fases del movimiento que componen dicha combinación: ejercicios básicos para la combinación técnica del doble paso, ejercicios para la primera fase del movimiento (Kisami Tsuki), ejercicios para la segunda fase del movimiento (Gyako Tsuki), y ejercicios para articular las dos fases del movimiento de doble paso.

Se hace necesario, además, cumplir distintos niveles de asimilación:

Nivel de familiarización: Cuando se logra nombrar el elemento técnico, observando, identificando, mencionando su objetivo y describiéndolo.

Nivel de reproducción: Cuando se logra una ejecución repentina del movimiento, imitando o no, por referencia de un modelo, pero siempre en condiciones invariables. (Hábito).

Nivel de aplicación: Cuando se logra una ejecución casi automática dando solución mental y motora adecuada en condiciones variables provocadas por adversarios o factores ambientales. (Habilidad).

Para aumentar la motivación hacia el mismo se puede incluir una actividad inicial que consiste en la visualización de competencias o un material instructivo.

La actividad tendrá la siguiente estructura metodológica:

Tema: Campeones europeos. Alex Biamonti.

Objetivo: Identificar la aplicación de la combinación técnica del doble paso.

Método: Observación y debate.

Procedimiento: Individual y en grupo.

Materiales: Video, TV.

Evaluación: Auto-evaluación, co-evaluación.

Instrumentación: Se visualiza un video de Alex Biamonti, donde aparece la combinación técnica del doble paso. Se entregará una guía de observación, apoyada por un ambiente pedagógico correcto para la identificación de esta combinación técnica.

Grupo 1. Ejercicios básicos para la combinación técnica del doble paso.

Objetivo: Aprender las fases de la técnica (Tsuki), y el desplazamiento hacia adelante.

Medios: Documentos, gimnasio, láminas, video de Alex Biamonti.

Método: Verbal, visual, fragmentario, e integral global.



Tiempo: 120 minutos.

Evaluación: Sistemática y diaria, individual y en grupos, utilizando la coevaluación, y la auto evaluación mediante la realización de la actividad práctica.

Procedimientos: Mediante clases prácticas, ejercitación sistemática y la orientación de tareas extra clases.

Procedimientos organizativos de trabajo: Trabajo en grupo, en estaciones y en onda.

Desarrollo: Grupo 1. Ejercicios del 1 al 12. (Anexos).

Grupo 2. Ejercicios para la primera fase del movimiento (Kisami Tsuki).

Objetivo: Familiarizar a los alumnos con la ejecución cíclica de la técnica (Kisami Tsuki).

Medios: Documentos, gimnasio, láminas, medios auxiliares.

Método: Verbal, visual, fragmentario, e integral global.

Tiempo: 120 minutos.

Evaluación: Sistemática y diaria, individual y en grupos, utilizando la coevaluación, y la auto evaluación mediante la realización de la actividad práctica.

Procedimientos: Mediante clases prácticas, ejercitación sistemática y la orientación de tareas extra clases.

Procedimientos organizativos de trabajo: Trabajo en grupo, en estaciones y en onda.

Desarrollo: Grupo 2. Ejercicios del 1 al 12. (Anexos).

Grupo 3. Ejercicios para la segunda fase del movimiento (Gyako Tsuki).

Objetivo: Familiarizar a los alumnos con la ejecución cíclica de la técnica (Kisami Tsuki).

Medios: Documentos, gimnasio, medios auxiliares.

Método: Verbal, visual, fragmentario, e integral global.

Tiempo: 120 minutos.

Evaluación: Sistemática y diaria, individual y en grupos, utilizando la coevaluación, y la auto evaluación mediante la realización de la actividad práctica.

Procedimientos: Mediante clases prácticas, ejercitación sistemática, y la orientación de tareas extra clases.

Procedimientos organizativos de trabajo: Trabajo en grupo, en estaciones, en onda y en parejas.

Desarrollo: Grupo 3. Ejercicios del 1 al 13. (Anexos).

Grupo 4. Ejercicios para coordinar las fases del movimiento de la combinación técnica del doble paso.

**Objetivo:** Aplicar la combinación técnica del doble paso.

**Medios:** Documentos, gimnasio, medios auxiliares.

**Método:** Verbal, visual, fragmentario e integral global, repetición estándar y variable.

**Tiempo:** 120 minutos.

**Evaluación:** Sistemática y diaria, individual y en grupos, utilizando la coevaluación, y la auto evaluación mediante la realización de la actividad práctica.

**Procedimientos:** Mediante clases prácticas, ejercitación sistemática, y la orientación de tareas extra clases.

**Procedimientos organizativos de trabajo:** Trabajo en parejas, y en grupo.

**Desarrollo:** Grupo 4. Ejercicios del 1 al 20. (Anexos).

Los fundamentos referidos anteriormente, basados en la teoría científica sobre los sistemas como resultados científicos les permitieron a los autores de esta investigación representar de forma gráfica el sistema de ejercicios para la preparación de los alumnos en la combinación técnica del doble paso.

## **CONCLUSIONES**

La constatación inicial aplicada a alumnos de Práctica Deportiva Uno Karate-Do que constituyeron la muestra de la investigación revela las carencias cognitivas-procedimentales para ejecutar la combinación técnica del doble paso, teniendo como causa que los alumnos provienen del pre-universitario por lo que su nivel técnico y físico era limitado para la buena ejecución de esta técnica. El sistema de ejercicios que se propone constituye una alternativa para la preparación técnica de los alumnos de Práctica Deportiva Uno Karate-Do en la combinación técnica del doble paso por su carácter innovador, objetivamente variable, flexible y adaptable a los cambios coyunturales y estructurales que se producen como resultado del desarrollo deportivo en el Karate-Do.

## **BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA**

- NARANJO, C.A.: *Programa Integral de Preparación del Deportista Karate-Do*, La Habana, 2016.
- BARIOLI, C.: *El gran libro del Karate*, Ed. De Vecchi, S.A, Italia, 2015.
- EGAÑA, M.E.: *La Estadística, Herramienta fundamental de la investigación pedagógica*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 2003.

- ERNESTO VALDÉS, B.: «Trabajo investigativo del ciclo biológico de la técnica Gyaku Suki», *Revista El mundo de las artes marciales*, Caracas, 2017.
- MAYO, J.: *El mundo de las artes marciales*, Ed. Gente Nueva, La Habana, 2013.
- CABALLERO, D.JR.: *Kumite. El arte de la confrontación*, Ed. Científico Técnica, La Habana, 2015.
- JOSEFA LORENCES, G.: «El sistema como resultado científico de la investigación educativa», Instituto Superior Pedagógico Félix Varela, Villa Clara, ECIP, 2004.
- CULLELLY, E.M.: *La Investigación Científica en la actividad física: su Metodología*, Ed. Deportes, La Habana, 2004.
- SAMPIER, H.R.: *Metodología de la investigación*, Ed. Mc Graw Hill. 3ra ed, México, 2002.
- QUEVEDO, P.S.: *Plan de estudio Shotokan karate-do*, La Habana, 2016.
- VIGOTSKY, S. L.: *Obras Completas*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1989.
- VERKHOSHANSKY, Y.: *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*, Ed. Paidotribo, Barcelona, 2002.

## ANEXOS

Ejercicios para la preparación en la combinación técnica del doble paso.

### Grupo 1 - Ejercicios básicos para la combinación técnica del doble paso.

1. Posición Inicial (PI). Desde la posición de Musubi Dachí en naute, adoptar Kiba Dachí, con choko tsuki, con conteo de 1, 2, 3,4.
2. Igual al (1) pero técnica completa.
3. PI. Kamae, con las monos en la cintura desplazamiento hacia delante Okuri Ashi.
4. Igual al (3) incorporándole Zencuso Dachí, con conteo de 1,2.
5. Igual al (4) pero técnica completa.

### Grupo 2 -Ejercicios para la primera fase del movimiento (Kisami Tsuki).

1. PI. Kamae de combate, realizar Kisami Tsuki en el lugar, con conteo de 1,2.
2. Igual al (3) pero técnica completa.
3. Igual al (3) con desplazamiento hacia delante Okuri Ashi, con conteo de 1,2.
4. Igual al (5) pero técnica completa.
5. PI. Musubi Dachí en naute, realizar la técnica sin desplazamiento por la mano que indique el instructor.
6. Igual al (7) pero con desplazamiento.
7. PI. Kamae de combate, realizar la técnica con desplazamiento en zitsa, comenzando por la mano que indique el profesor.

9. PI. Kamae de combate en parejas, formados en hileras unos frente a otros, tori ejecutar el Kisami Tsuki, y uke pasivo con conteo.

10. Igual al (10) pero sin conteo.

11. PI. Kamae de combate en parejas y en movimiento tori ejecutar el Kisami Tsuki, y uke pasivo con conteo.

12. PI. Igual al (10) pero sin conteo.

### Grupo 3 -Ejercicios para la segunda fase del movimiento (Gyako Tsuki).

1. PI. Kamae de combate, realizar Gyako Tsuki en el lugar, con conteo de 1,2.

2. Igual al (1) pero técnica completa.

3. PI. Kamae de combate, realizar Gyako Tsuki en el lugar, con la ayuda de un compañero que le extienda la mano que golpea, con el objetivo de lograr profundidad.

4. PI. Kamae de combate con el brazo que golpea pegado a la pared, realizar Gyako Tsuki en el lugar, con conteo de 1,2.

5. Igual al (4), pero técnica completa.

6. Igual al (4), con desplazamiento hacia delante Okuri Ashi, con conteo de 1,2.

7. Igual al (6), pero técnica completa.

8. PI. Musubi Dachí en naute, realizar la técnica, Gyako Tsuki sin desplazamiento por la mano que indique el profesor.

9. Igual al (8), pero con desplazamiento hacia delante Okuri Ashi.

10. PI. Kamae de combate en parejas, formados en hileras unos frente a otros, tori ejecutar el Gyako Tsuki, y uke pasivo con conteo.

11. Igual al (10), pero sin conteo.

12. PI. Kamae de combate en parejas y en movimiento tori ejecutar el Gyako Tsuki, y uke pasivo con conteo.

13. PI. Igual al (10), pero sin conteo.

### Grupo 4 -Ejercicios para coordinar las fases del movimiento de la combinación técnica del doble paso.

1. PI. Kamae de combate, realizar Kisami Tsuki y Gyako Tsuki, en el lugar sacando el pie de adelante, con conteo de 1, 2,3, 4.

2. PI. Igual al (1), pero con conteo de 1,2.

3. PI. Igual al (2), pero ejecutar técnica completa.

4. PI. Kamae de combate, realizar Kisami Tsuki y Gyako Tsuki, con desplazamiento al frente, con conteo de 1, 2, 3,4. (Doble paso)

5. PI. Igual al (4), pero con conteo de 1, 2.

6. PI. Igual al (5), pero ejecutar combinación técnica completa.
7. PI. Kamae de combate, con el brazo que golpea con Gyako Tsuki pegado a la pared, ejecutar la combinación técnica del doble paso en el lugar, con conteo de 1, 2, 3, 4.
8. PI. Igual al (7), pero con conteo de 1, 2.
9. PI. Igual al (7), pero ejecutarla combinación técnica completa.
10. PI. Kamae de combate en parejas, formados en hileras unos frente a otros, tori ejecutar la combinación técnica del doble paso y uke pasivo, con conteo.
11. Igual al (10), pero sin conteo.
12. PI. Kamae de combate en parejas y en movimiento tori ejecutar la combinación técnica del doble paso, y uke pasivo con conteo.
13. PI. Igual al (10) pero sin conteo.
14. PI. Kamae de combate en parejas, formados en hileras, frente a una cinta, al movimiento de esta los alumnos ejecutan ataque con la combinación técnica del doble paso.
15. PI. PI. Kamae de combate, en plano ascendente, ejecutar la combinación técnica del doble paso.
16. PI. Kamae de combate, en plano descendente, ejecutar la combinación técnica del doble paso.
17. PI. PI. Musubi Dachí en naute, parado en el centro del yogai, ejecutar la combinación técnica del doble paso, en dirección de las cuatro esquinas.
18. PI. Kamae de combate, formados en filas, ejecutar la combinación técnica del doble paso, al estímulo de la chancleta.
19. PI. Kamae de combate, en parejas, ejecutar la combinación técnica del doble paso, ante un estímulo de pierna de uke.
20. PI. Kamae de combate, en parejas, ejecutar la combinación técnica del doble paso, ante un ataque.

Variantes.

-Ataques de brazo.

-Ataques de piernas.