

Encuentre su respuesta

Una guía para empezar con confianza

Pág. 2 · Primeros pasos

Qué es karate · beneficios · condición física · edades y grupos.

Pág. 3 · La clase y el cuidado

Cómo se entrena · contacto y kumite · uniforme · equipo · práctica en casa.

Pág. 4 · Asistencia y cinturones

Frecuencia de entrenamiento · exámenes · progresión · costos y acompañamiento.

Pág. 5 · Nuestra tradición

Kyokushin · Mas Oyama · Hatsuo Royama · Kyokushin-kan · Honduras.

No necesita leer todo de una vez

Empiece por su duda. Después revise la guía de convivencia y, cuando corresponda, la ficha de su cinturón en el sílabo. Las fechas, horarios, costos y equipo de su grupo se confirman con la sede.

Primeros pasos

Karate para aprender, crecer y disfrutar

¿Qué es karate-do?

Es un arte marcial desarrollado en Okinawa, con influencia de tradiciones locales y chinas. Karate se traduce como «mano vacía» y do como «camino». Se practica técnica, disciplina y respeto.

¿Qué puede aportar?

La práctica puede favorecer coordinación, condición física, atención y hábitos de perseverancia. El progreso es gradual y diferente en cada alumno. La familia refuerza estos aprendizajes con rutinas y un trato respetuoso.

¿Necesita estar en excelente forma?

No. Se empieza según la experiencia y las posibilidades del alumno. Informe al instructor de necesidades de apoyo o limitaciones relevantes para ajustar la práctica. Si una condición de salud requiere indicaciones específicas, compártalas con la sede.

¿En qué grupo entra?

3-6 años: pre-karate. 6-10: niños. 11-15: jóvenes. Desde 16: adultos. A los 6 años, confirme el grupo asignado. Los horarios se organizan por grupo; no los determina solamente el cinturón.

¿Aprender karate lo vuelve agresivo?

La enseñanza promueve autocontrol y uso responsable de la técnica. En casa, refuerce la regla: «No usamos karate para lastimar ni resolver discusiones». Si observa conductas preocupantes, converse con el instructor.

Así es la clase

Técnica, práctica y cuidado

¿Qué significan las palabras japonesas?

Kihon: técnicas básicas. Kata: secuencias de movimientos. Kumite: práctica con compañero. Bunkai: aplicación de movimientos del kata. Ido geiko: técnica con desplazamiento. El instructor las explica progresivamente.

¿Todos hacen combate? ¿Es seguro?

El sílabo no incluye kumite en blanco, naranja, ocre ni azul celeste. Lo incorpora desde azul. La práctica tiene riesgos: se organiza con supervisión, progresión y protecciones indicadas. El número de combates de examen está en cada ficha; no es una instrucción para practicar en casa.

¿Qué uniforme y equipo necesita?

El uniforme se llama dogi y lleva cinturón. Confirme con la sede modelo, talla y disponibilidad. Según la actividad, el instructor indica guantes, espinilleras y otras protecciones. No compre equipo sin confirmar lo requerido para su grupo.

¿Puede practicar en casa?

Sí, solo ejercicios indicados por el instructor, en un espacio seguro. No haga combate, técnicas con armas ni inversiones de cabeza o manos en casa sin autorización y supervisión adecuada. La familia acompaña; el instructor enseña.

¿Qué espera el instructor?

Constancia, atención, esfuerzo y respeto. No se exige que todo salga perfecto al empezar. Ejemplo: «Hoy practico la secuencia que me indicaron; si tengo dudas, las llevo a la próxima clase».

Asistencia y avance

Cada cinturón representa aprendizaje

¿Cuánto debe entrenar?

Blanco a verde claro: tres días de entrenamiento por semana. Verde oscuro en adelante: cuatro horas por semana. Si hay una dificultad de salud, horario o situación familiar, comuníquese con la sede.

¿Cuándo puede presentar examen?

El instructor convoca cuando el alumno está preparado y cumple los requisitos del sílabo y de asistencia. La programación regular contempla dos convocatorias al año; la sede comunica las fechas y cualquier convocatoria especial. Cumplir seis meses no garantiza el ascenso.

¿Cómo se evalúa?

Se revisan técnica, kata, condición física, actitud y los demás contenidos del grado. El kumite se exige solo donde el sílabo lo incluye. Las cantidades de la ficha son referencias del programa; el instructor determina su aplicación y las adaptaciones que correspondan.

¿Cuánto tarda en ser cinturón negro?

No hay un plazo garantizado. El tiempo aumenta con el nivel y depende de edad, continuidad y preparación. En pre-karate se trabaja hasta ocre; menores de 10 años no llegan a verde. Desde los 10, el verde puede corresponder según preparación; los avanzados son mayores de 10.

¿Hay costo de examen? ¿Cómo acompañar?

El examen tiene costo adicional según el grado. La sede informa el importe y las condiciones antes de la convocatoria. Valore el proceso: «¿Qué aprendiste?» ayuda más que «¿Por qué aún no cambias de cinta?».

Nuestra tradición

Historia y organización · información revisada en octubre de 2026

¿Qué es Kyokushin? ¿Quién fue Mas Oyama?

Kyokushin es el estilo de karate fundado por Masutatsu «Mas» Oyama. Su nombre suele traducirse como «verdad última». La formación combina práctica exigente, técnica, cortesía y superación personal.

¿Quién fue Hatsu Royama?

Fue discípulo de Mas Oyama y fundador de Kyokushin-kan. Su enseñanza es parte de la tradición de nuestra organización. El cargo de fundador se distingue del cargo de director actual.

¿Qué es Kyokushin-kan?

La federación Kyokushin-kan se estableció el 13 de enero de 2003. Su sitio oficial identifica a Hiroto Okazaki como Kancho y director actual. Conserva una formación de budo que incluye técnica, kata, aplicaciones y práctica tradicional.

¿Qué es Kyokushin-kan Honduras?

Es la representación de esta tradición en Honduras, dirigida por Sensei Tulio Cáliz desde 2015, según la documentación de la sede. Tamashii Studio acompaña a cada alumno con una formación técnica y humana.

¿Marrón 1.º kyu es lo mismo que 1.º dan?

No. Marrón 1.º kyu lleva una franja y es el grado previo al negro. Negro 1.º dan (Shodan) es el primer grado dan. La franja identifica el grado; no convierte el cinturón marrón en dan.

Fuentes de historia y dirección: [Kyokushin-kan](#) · [About us](#) y [About Kancho](#). Información local: documentos de Kyokushin-kan Honduras.