

INFORMACIÓN PARA PADRES H.C.K.

Hill Country Karate (H.C.K.) es una división de la American Society of Karate (A.S.K.) establecida en 1970 por el Sr. Bill Gray en Houston, Texas. H.C.K. se inició en junio de 1983 en un lugar en New Braunfels, Texas, es un programa comunitario que enseña karate americano de una manera positiva y profesional. El objetivo principal de los instructores de H.C.K. es desarrollar a los estudiantes tanto mental como físicamente, centrándose en la actitud, el respeto y la disciplina.

INFORMACIÓN SOBRE EL PROGRAMA: El programa junior es para niños de 5 a 12 años, y el programa para adultos es para mayores de 13 años. Utilizando el entrenamiento de Artes Marciales, el objetivo principal del programa junior es desarrollar la confianza, la disciplina y el respeto por los demás. A los niños se les enseña que tener una "buena actitud" en todo momento es el aspecto más importante de su entrenamiento. Adicionalmente, a los estudiantes se les enseña que las habilidades de karate son para el arte, el deporte y la autodefensa, ¡SOLO! El uso inapropiado de las habilidades de karate está estrictamente prohibido. Los instructores de H.C.K. trabajan muy estrechamente con los padres y los profesores sobre cualquier problema de actitud, confianza, disciplina o académico.

El Karate es un deporte de contacto. Sin embargo, a diferencia del boxeo, donde el objetivo es noquear al oponente, el objetivo del Karate Deportivo es sumar puntos sin lastimar al oponente. Se proporciona el equipo de seguridad adecuado a los jóvenes, y los instructores calificados supervisan de cerca todo el contacto.

CLASES: Por favor, haga que su hijo llegue a tiempo a su clase. Esto es importante para que puedan obtener su crédito de horas que se aplica hacia su próximo cinturón. A menos que se hayan hecho arreglos previos, los estudiantes que lleguen tarde no recibirán crédito de clase. El instructor puede hacer excepciones en situaciones extremas. En caso de que el niño pierda una clase, el padre puede verificar con el instructor para otros lugares y horarios para una clase de recuperación, si es necesario.

UNIFORME: Todos los estudiantes deben llevar un uniforme de karate completamente blanco con cintura elástica para participar en la clase. Los uniformes pueden ser comprados con el instructor. Dentro de las dos semanas después de recibir su uniforme, los estudiantes junior deben tener su PRIMER nombre en la parte posterior de su uniforme en letras DE MOLDE NEGRAS de 2" (otros estilos y colores no son aceptables). Esto debe hacerse profesionalmente con letras de vinilo o bordado (no se puede imprimir o pintar a mano). Los uniformes deben mantenerse limpios y ordenados. El uniforme debe lavarse en agua fría, sin embargo nunca se debe lavar el cinturón por muy sucio que esté. El uniforme de karate sólo debe ser portado en clase y en los eventos de karate. Los uniformes no deben llevarse mientras se hace la compra, se practica deporte, se come, etc.

Uniforme de torneo: Un uniforme especial (opcional) puede ser comprado y usado en momentos específicos por cualquier estudiante de cinturón naranja o superior. Los estudiantes junior deben tener su PRIMER nombre puesto en la parte trasera de este uniforme en LETRA DE MOLDE blancas de 2" (otros estilos y colores no son aceptables). Pueden ser usados en cualquier torneo, en la clase 4 semanas antes de un torneo de H.C.K., en exámenes de rango, en funciones especiales y en seminarios.

Uniforme de cinturón rojo: Los cinturones rojos de primer grado recibirán y usarán un uniforme rojo al pasar su prueba. Los cinturones rojos de tercer grado recibirán y usarán un uniforme negro. El nombre del estudiante junior debe ser puesto en la parte trasera del uniforme en LETRA DE MOLDE blancas de 2" (otros estilos y colores no son aceptables).

PARCHES DEL UNIFORME: Sólo se deben llevar en el uniforme los parches aprobados por el H.C.K. Dos de estos parches, el parche H.C.K. (en el lado derecho del pecho del alumno) y el parche A.S.K. (en el lado izquierdo del pecho del alumno) se otorgan al alumno al obtener el cinturón amarillo. El alumno que gane tres primeros puestos en torneos en el plazo de un año puede obtener un parche "Black Ace" que se lleva en la manga derecha. Los cinturones avanzados (amarillos y superiores) que tengan un promedio de "A" en la escuela y una

Información para padres H.C.K.

calificación de "A" en conducta durante todo el año escolar pueden ganar un parche "A-Team" que se lleva en la manga izquierda. Los parches "A-Team" y "Black Ace" son de pago.



EQUIPAMIENTO: El único equipo, además del uniforme, que un estudiante junior deberá tener es un protector bucal y una copa/soporte (sólo para niños). Todos los estudiantes junior están obligados a usar equipo de protección para la cabeza y las manos cuando hacen sparring. Estos son siempre proporcionados por el instructor tanto para el combate en clase como en los torneos. Sin embargo, por razones de salud, recomendamos a los padres que compren el equipo de sparring para sus hijos. Todo el equipo se puede pedir a través de la TIENDA en línea o del instructor.

ACTIVIDADES OPCIONALES: Con el fin de desarrollar la confianza de nuestros estudiantes, H.C.K. ofrece una variedad de actividades opcionales a lo largo del año que permiten a los estudiantes alcanzar logros individuales. Estas actividades se ofrecen por una cuota adicional. Dado que el entrenamiento de artes marciales requiere una enorme cantidad de práctica repetitiva, estas actividades también ayudan a mantener el entusiasmo y el interés del estudiante en el aprendizaje. Todas las actividades opcionales tienen un coste adicional. Estas actividades se dividen en las siguientes categorías:

Campamentos de karate para jóvenes: Los campamentos diurnos de karate están diseñados para proporcionar a los estudiantes junior una oportunidad de experimentar aspectos adicionales de las artes marciales que no se enseñan durante las horas de clase regulares. Hay un campamento por sesión y los estudiantes ganan horas de clase por asistir.

Los adultos supervisan de cerca todos los campamentos y los padres pueden quedarse si lo desean. Hay tres tipos de campamentos que se celebran cada año.

- Campamento de Armas (sesiones de invierno y otoño) - Los estudiantes son instruidos en las armas de artes marciales como nunchaku, sai y bastón bo. Se utilizan armas de gomaespuma de seguridad. Se enseña a los estudiantes la historia, la seguridad y el uso adecuado de estas armas.
- Campamento de defensa personal (sesión de primavera) - Se enseña a los alumnos a tomar conciencia de los secuestros y técnicas de autodefensa diseñadas específicamente para niños. Este campamento incluye charlas, herramientas y objetivos contra un atacante adulto, técnicas de poder, etc.
- Campamento de judo (sesión de verano) - El judo es el arte marcial que consiste en técnicas de lanzamiento para la defensa personal y en aprender a caer correctamente para evitar lesiones. Este campamento es bueno para los niños ya que son propensos a caerse durante otros deportes como montar en bicicleta, fútbol, fútbol americano y en el juego en general.

Torneos: El H.C.K. organiza un torneo cinco veces al año. La participación en los torneos es un requisito para los estudiantes que deseen avanzar en el rango (color del cinturón). Los estudiantes junior compiten en los torneos con otros de su misma edad, tamaño, género y color de cinturón.

Las normas de combate en los torneos son las mismas que las que se siguen en clase. En los torneos, los niños reciben un casco especial que contiene un protector facial y se permite el contacto con el mismo. Al igual que en la clase, el sparring de los torneos es "sólo contacto ligero". Una fuerza excesiva en cualquier parte del cuerpo supondrá la descalificación automática.

Información para padres H.C.K.

- "Torneos de Ganadores" - El torneo regular que se celebra cada sesión se considera un "Torneo de Ganadores". Los niños se colocan en una división de dos y luchan una vez por el primer o segundo puesto. Cada niño recibe un premio, que puede ser un trofeo, una placa o una medalla.
- "Mejor de lo mejor" - Este torneo es un desafiante torneo de eliminación simple donde los estudiantes se colocan en divisiones de ocho o menos competidores. Los estudiantes de cada división compiten hasta el 1º y 2º puesto. Se conceden grandes trofeos a los primeros y segundos puestos, mientras que los premios más pequeños (medallas) se otorgan a los estudiantes eliminados en rondas anteriores.

Pruebas de rango: El avance de rango (nivel de cinturón) se ofrece una vez cada sesión, o cuatro veces al año, para los estudiantes que hayan cumplido los requisitos. Si el instructor considera que un alumno está preparado para pasar al siguiente nivel, se le entregará un formulario de "Invitación al rango" la semana anterior a la prueba programada. Para que un estudiante junior pueda avanzar, tanto sus padres como el profesor de la escuela (durante el año escolar) deben firmar la "Invitación al rango". Al firmar, el padre y el maestro verifican que el niño ha cumplido con los requisitos de la casa y la escuela, tales como tener una buena actitud, hacer un promedio de "C" o superior en la escuela, tener buenas habilidades sociales y respeto por los demás, hacer cualquier tarea asignada, no practicar las habilidades de karate en momentos inapropiados, etc. Avanzar en el rango no es un requisito para la clase. Los estudiantes pueden continuar entrenando y aprendiendo nuevas habilidades sin avanzar de rango.

Para cada nivel de cinturón se requiere un nivel de competencia determinado, independientemente de la edad, la coordinación o la capacidad física. Debido a este requisito, algunos alumnos avanzarán antes que otros. Cada estudiante puede alcanzar un nivel más alto, pero podría tener que entrenar más tiempo que otro niño para llegar a ser eficiente en la ejecución de las técnicas requeridas. A continuación se describen los seis requisitos básicos para todos los niveles de avance del cinturón con H.C.K.

- **Actitud** - Se requiere una buena actitud en todo momento (clase de karate, escuela y casa).
- **Horas** - Las horas requeridas en cada nivel se enumeran en la hoja de estudio de H.C.K. Junior.
- **Torneos** - El estudiante debe participar en el número de torneos requeridos para cada nivel de cinturón. Ganar en los torneos no es necesario para avanzar, sin embargo, la participación y la buena deportividad sí lo son.
- **Reglas y términos** - Una prueba oral determinará si el estudiante tiene un buen conocimiento de la historia y los términos de la Hoja de Estudio Junior del H.C.K.
- **Condición física** - Los estudiantes tendrán que completar un número predeterminado de abdominales y flexiones para cada nivel.
- **Técnicas** - Los estudiantes demostrarán todas las técnicas requeridas para ese nivel.

Ceremonia de entrega de premios y espectáculo de artes marciales: Una vez al año, el H.C.K. organiza una ceremonia de premios y un espectáculo de artes marciales. Los estudiantes adultos de karate que han pasado su prueba de cinturón negro son honrados en este evento especial. Antes de otorgar a los estudiantes adultos su Cinturón Negro en una distinguida ceremonia, los instructores y los estudiantes actúan en un entretenido espectáculo de artes marciales. Los alumnos de karate junior participan activamente tanto en la ceremonia como en el espectáculo de artes marciales. Además, muchos niños reciben un reconocimiento especial o premios especiales, como el de alumno más destacado, el de mejor patada y el certificado de logros académicos.

Si tiene más preguntas, póngase en contacto con nosotros: admin@hckarate.com (830) 629-6686
Visítenos en la web en HCKARATE.COM y [TIENDA](https://hill-country-karate.myshopify.com/collections/all) - <https://hill-country-karate.myshopify.com/collections/all>