

MR
ICIAL

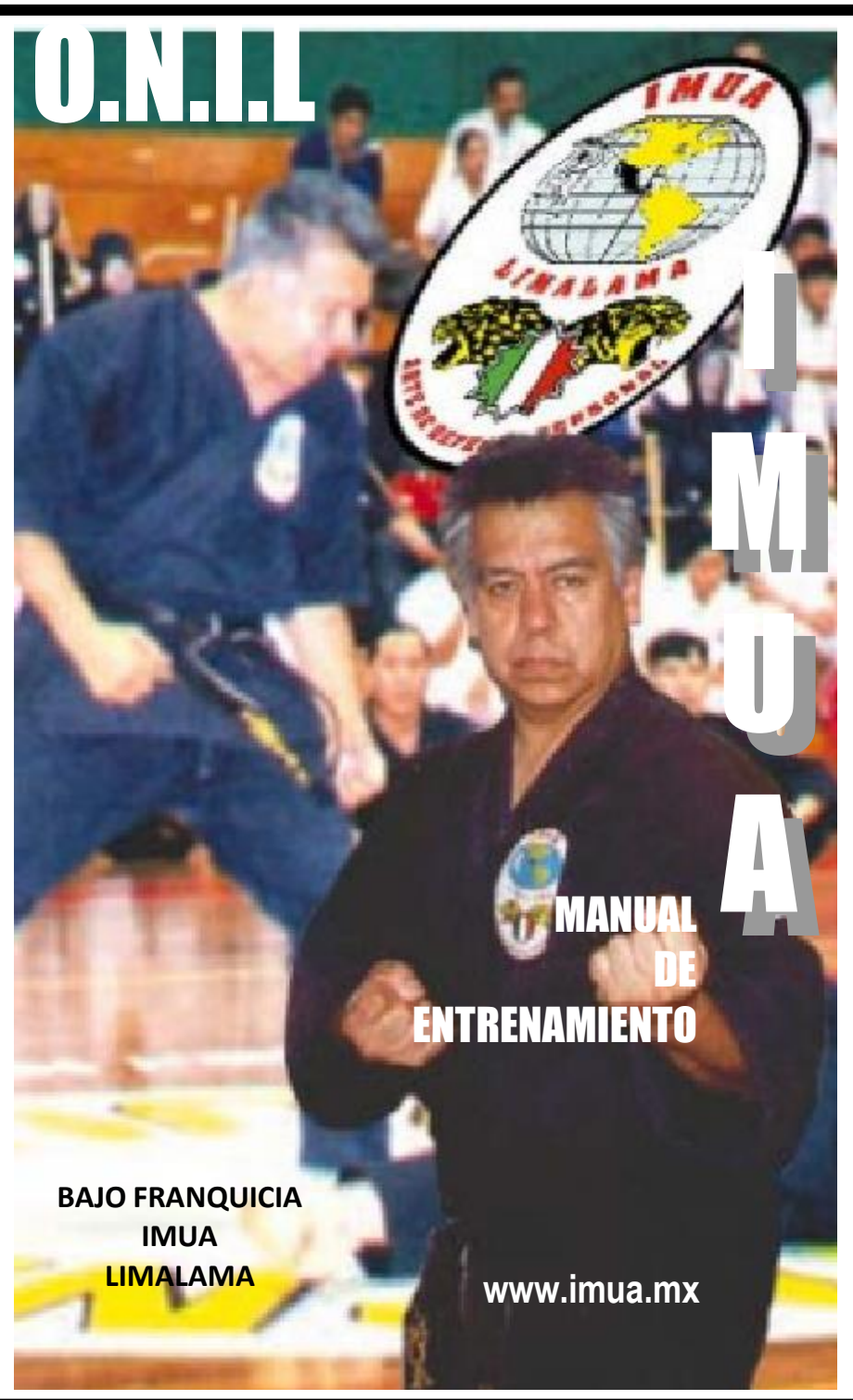
IMUA

limalama

es un Arte Marcial Clásico. Por lo que no se debe de considerar como un juego que se practique con el deseo de destruir, sino que es mas bien una actividad física e intelectual, diseñada para nutrir la salud física, mental y espiritual en los individuos.

IMUA

O.N.I.L



MANUAL
DE
ENTRENAMIENTO

BAJO FRANQUICIA
IMUA
LIMALAMA

www.imua.mx



INTRODUCCION:

Bienvenido:

. *IMUA Limalama se siente muy honrado de que hayas decidido integrarte a nosotros, sabemos la importancia que la escuela tiene para ti y queremos comprometernos a darte lo mejor de nosotros.*

El siguiente manual tiene la finalidad de ayudarte a conocer nuestra escuela y nuestra Técnica IMUA Limalama, Léelo, entiéndelo, aplícalo y si tienes dudas pregunta, que en cada uno de los integrantes de IMUA encontraras un compañero y amigo, y en los instructores y cintas negras alguien que te ayudara en el transcurso de tu aprendizaje.

BIENVENIDOS AL MUNDO DE LA DEFENSA PERSONAL



I OBJETIVOS:

Difundir IMUA Limalama, Estableciendo un mismo método de enseñanza con todos los instructores y escuelas miembros de O.N.I.L.

Buscando el desarrollo colectivo de los estudiantes mediante la práctica de seminarios, competencias, exámenes, siendo supervisados todo el tiempo por la dirección técnica de O.N.I.L.

Como meta buscar la superación de instructores y alumnos. Física y Mentalmente.

Actualizando los métodos de enseñanza constantemente

Manteniendo la Imagen de IMUA como una Técnica Modelo, una imagen que es y será siempre de lo mejor.

NOMBRE DE ALUMNO: _____

GRADO Y FECHA: _____

GIMNASIO IMUA: _____

EDAD: _____

PROFESOR: _____

IV REGLAMENTO INTERNO

Reglamento de conducta dentro del gimnasio.

- 1.- Pagar puntualmente las cuotas.
- 2.- Notificar al instructor si padece algún problema físico o relacionado con la salud.
- 3.- Acudir a clases los días y horarios señalados, cumpliendo con las normas de higiene.
- 4.- Llegar por lo menos 10 min. Antes de la hora señalada
- 5.- Estar listos por lo menos 5 min. Antes de la clase, debidamente uniformado y esperar fuera del área de entrenamiento, sin estar jugando, ni hablando en voz alta.
- 6.- No entrar con zapatos ni tenis al area de practica.
- 7.- Una vez que se de el llamado de "normal" y de inicio la clase, ningún alumno deberá entrar ni salir del área de entrenamiento, solo el instructor dará el permiso de entrar o salir del área
- 8.- Se deberá entrenar con el uniforme completo o la vestimenta autorizada por el instructor.
- 9.- Cuando se dirija a los instructores se dirigirá hablándole de usted diciéndole profesor y el nombre de este.
- 10.-El saludo a los instructores y/o profesores será siempre con respeto, dentro y fuera del gimnasio.
- 11.-Mantener toda la atención a las instrucciones dadas por el instructor.
- 12.-No contestar a las indicaciones del instructor.
- 13.-Obedecer a las indicaciones del instructor.
- 14.-No recargarse durante el entrenamiento.
- 15.-Durante el entrenamiento no deberá de portarse anillos, pulseras, cadenas relojes, aretes, o cualquier otro objeto que pueda ocasionar lesiones.
- 16.-Las relaciones con los compañeros y/o instructores será siempre dentro de las normas de respeto y cortesía.
- 17.-Por ningún motivo o razón se deberán utilizar palabras mal sonantes, maldiciones o agresiones verbales de cualquier índole dentro de la escuela.
- 18.-Participar en las actividades de la escuela y de O.N.I.L. Que se organicen.
- 19.-Cualquier daño o deterioro a las instalaciones de la escuela se debe reparar o reembolsar económicamente.
- 20.-No presentarse a la escuela en estado de ebriedad o bajo los efectos de alguna droga.

EL SALUDO SE HARA

- 21.-Siempre que entre o salga de la área de entrenamiento.
- 22.-Al principio y al final de la clase.
- 23.-Antes y después de trabajar con un compañero.
- 24.-Cada vez que el instructor lo pida.

EL UNIFORME Y EQUIPO

Uniforme: uniforme negro, cinturón (grado), escudo, logotipo, zapatillas y playera oficial.

Equipo: guanteletas, espinilleras con empeine, cabecera, concha protectora.y peto

- 25.-Se concederá 10 días de plazo para comprar su uniforme y equipo oficial de O.N.I.L. Durante ese lapso podrá entrenar con la camiseta oficial de O.N.I.L.
- 26.-Su uniforme lo deberá de portar siempre con honor, dignidad y orgullo.
- 27.-Deberá mantenerlo siempre limpio y con una coloracion apropiada.
- 28.-Su cinturón deberá portarlo siempre en su lugar y por ningún motivo tirarlo ni utilizarlo para jugar.

NOTA: EL UNIFORME Y EQUIPO DEBERA SER EL OFICIAL DE O.N.I.L.

(no se permitirá el uso de objetos no oficiales de O.N.I.L.)

A LOS VISITANTES Y/O ESPECTADORES

- 29.- No fumar
- 30.- Mantenerse callados durante la clase.
- 31.- No hablarles a los estudiantes durante la practica
- 32.- No distraer a los estudiantes durante la practica
- 33.- Mantener la compostura durante su estancia en la escuela.
- 34.- Por ningún motivo ingresar a la área de entrenamiento.
- 35.- No permitir a los niños visitantes estar jugando en la escuela.

QUE ES IMUA

IMUA es una conjugación precisa de técnicas orientales con una amplia gama de movimientos técnicos cuyas características es la ejecución directa y precisa contando además con los métodos mas avanzados en cuanto a la enseñanza del arte marcial lo cual facilita su aprendizaje a cualquier nivel psicomotriz del alumno sin importar edad sexo o constitución física

IMUA es un arte marcial actual acorde a las necesidades o condiciones humanas ; y solo conserva la tradición de su origen pero es un sistema que aunque viene completo en cuanto a su ciclo de enseñanza ,es abierto para adoptar la posición técnica necesaria . esto se pone de manifiesto específicamente en las competencias deportivas pues es adaptable a cualquier orden reglamentario .

Hablar de IMUA es hablar de un arte marcial cuya estética es única , que cuenta con una gran cantidad de opciones técnicas y tácticas ;y una de las características primordiales es la velocidad en la ejecución de sus movimientos y la contundencia de los golpes, así mismo la dirección precisa de estos a puntos vitales; por lo cual requieren de un mínimo desgaste físico.

Actualmente IMUA tiene un gran prestigio no solo a nivel nacional, sino también a nivel internacional en donde existe un gran reconocimiento del esfuerzo realizado por los maestros mexicanos afiliados a O.N.I.L.

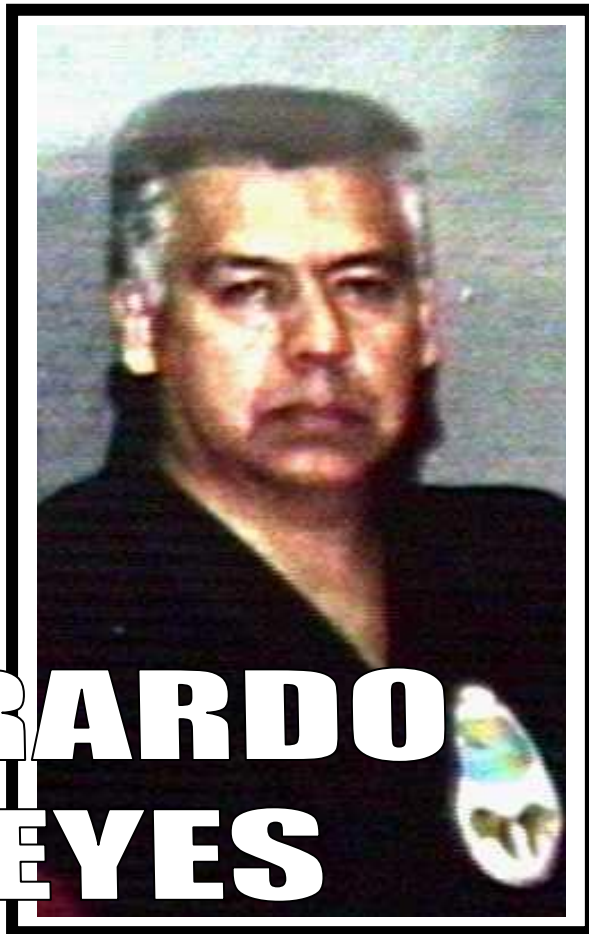
IMUA fue constituido legalmente como organización nacional en nuestro país y precisamente en el estado de Nuevo León, el día 11 de Enero de 1983.



BREVE HISTORIA DE IMUA

En las tradicionales Artes Marciales Polinesias; creados por el Maestro TINO TUILOSEGA en la Isla de SAMOA, el LIMALAMA es introducido por el mismo a Estados Unidos, América y parte de Europa. Ante las necesidades actuales de adaptar este Arte Marcial, nace IMUA, que basándose en las raíces de LIMALAMA fue creado por el maestro

GERARDO REYES V.



GERARDO REYES

BREVE HISTORIA DE IMUA

En Septiembre de 1982 siendo seguido en éste cambio por alumnos de él mismo, altamente capacitados, situados en nueve estados de la república y en los Angeles California EE.UU.

En el Estado de Nuevo León se inicia la práctica de el LIMALAMA en el año de 1976, Técnica que es introducida por el Profr. GERARDO REYES, a Nuevo León, en este año se integra a la práctica el Profr. Jorge Mario Pérez como alumno de esta escuela, siguiendo muy de cerca al Profr. REYES.

La primera Escuela de LIMALAMA estaba situada en Monterrey por la calle de Villagran, lugar donde permaneció abierta por 20 años, lugar de dónde salieron grandes competidores de nivel nacional como Internacional y los actuales Maestros de IMUA LIMALAMA.

En 1982 el Profr. REYES inicia una gira a sudamérica difundiendo el IMUA LIMALAMA por espacio de tres meses, en Colombia, Ecuador, Perú, Chile y Argentina.

Poco después el Profr. Jorge Mario Pérez inicia una gran gira por Europa difundiendo el sistema de IMUA por 6 meses principalmente en Francia y España.

Se inicia una nueva etapa en el Arte de LIMALAMA, a partir de septiembre de 1982, toma forma lo que ahora conocemos como IMUA LIMALAMA, que por diferentes motivos de adaptación del Profr. GERARDO REYES "CREA" el Arte Marcial IMUA LIMALAMA, que sin olvidar las raíces del LIMALAMA convierten a IMUA en un sistema de lo más práctico y efectivo.

Conociendo el sistema se afiliaron a IMUA los diferentes maestros que decidieron seguir al Maestro REYES, los profesores Cesar Wong V. Andrés Contreras, Ramiro Zúñiga, Raul Cruz, Lauro Arellano, Frank Parada, Antonio Saucedo, Rafael Morales. Todos engrandeciendo el nombre de IMUA.

Los resultados se vieron de inmediato, pues al primer año de iniciar IMUA ya nuestra organización tenía a sus competidores dentro del primer plano Estatal como nacional. Al mismo tiempo IMUA se reúne con otras dos Organizaciones, Instituto Tumanao y organización Fujiyama también de LIMALAMA y juntos fundan la organización Mexicana de Artes Marcial Polinesio.

O.M.A.M.P. Resultando la organización más grande de LIMALAMA en México, organización donde IMUA es de los fundadores de este organismo.

El maestro REYES se pone a la altura de los mejores maestros de México, convirtiéndose de los primeros jueces internacionales en nuestro País, además se dedica a dar a conocer el nuevo Sistema de IMUA con los maestros mas reconocidos de México y Estados Unidos, como lo son el Maestro Ted Tabura, Rudy Tuiolosega, Myron Tuiolosega, Tadashi Yamashita, Lorenzo Rodriguez, como grandes Maestros de LIMALAMA en México, al maestro Eduardo Benités

Fernando Castellanos, Rigoberto López, entre otros. Además de grandes personalidades de otros Artes Marciales como los Maestros Francisco Valles, Isao Nakamura, Kunio Murayama, y con el mismo maestro Tino Tuiolosega que fue invitado por el maestro REYES quién después de mas de 10 años de no venir a México el gran Maestro Tuiolosega vino a conocer a el LIMALAMA de MEXICO y a la vez reconocer a IMUA como una rama de LIMALAMA.

Los seleccionados no se hicieron esperar, quedando en la selección nacional competidores como el Profr, Jorge Mario Pérez, el Profr. Abiel Pérez, César Wong, Norverto Garza, Lorena Reyes, Bertha Alicia Martínez, Andrés Contreras, Rodolfo Wong, Luis Castro, Raúl Cruz, Juan Cordova C., Enrique Ruíz, Oscar Wong, Lauro Arellano, Oscar Perez, Mary Torres, Jaime Yera, José Luis Vazquez, Jesús García y nuevos valores como Humberto González, Lucio Robles, Alejandro Villarreal, Ana Luisa Reyes Paz, Myrna Celeste Reyes Paz, Hermanas Alethia, Athenea y Althea Segura y muchos mas que serían una lista interminable.

Durante mucho tiempo IMUA fue la base de la selección estatal de Karate de Nuevo León hasta que decidió retirarse para dar su apoyo a OMAMP, y a la Federación de LIMALAMA. Y en 1994 se afilia a la Federación de LIMALAMA ya oficialmente, y en el mes de Marzo de 1996 se inicia como franquicia, iniciando una serie de

ESCUELAS PROFESIONALES.

CONSEJO TECNICO INTERNACIONAL

IMUA LIMALAMA Es un Arte Marcial
fundado y dirigido por el
Profr. Gerardo Reyes Villalpando

TODO LO RELACIONADO CON ESTE ARTE DEBE SER APROBADO POR EL MISMO.

DIRECCION TECNICA NACIONAL

PROF. GERARDO REYES V.
DIRECTOR TÉCNICO GENERAL



Mtro. Raul Cruz
Sub-Director Técnico



Mtro. Cesar Wong Vzz.
Sub-Director Técnico



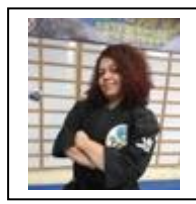
Mtro. Lauro Arellano
Sub-Director Técnico USA



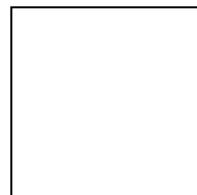
Mtro. Antonio Sucedo
Sub-Director Técnico



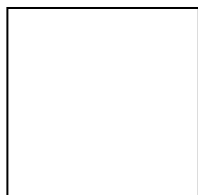
Mtro. Ramiro Zuñiga
Sub-Director Técnico



Mtro. Ana Luisa Paz
Sub-Director Técnico



Mtro. Javier Sandoval
Sub-Director Técnico



Mtro Leonel Martínez
Sub-Director Técnico

Mtro. Pedro Benítez
Mtro. Arturo Aviña
Mtro. Juan José Palomo
Mtro. Valdemar Cardona
Mtro. Guadalupe Rico
Mtro. Luis Silva



UNIFORME

A.- Funciones oficiales (exámenes, torneos de O.N.I.L, seminarios, convenciones, o cualquier función en la que se represente a O.N.I.L). Todos los cintas negras requieren utilizar el uniforme reglamentario para cualquier función oficial. Este deberá consistir de pantalones y saco negro, con el escudo de la organización en el lado izquierdo, y el logotipo en la manga izq. no se permiten uniformes de manga corta ni Logos ajenos a O.N.I.L.

B.- Los alumnos deberán portar los protectores OFICIALES requeridos por O.N.I.L
Equipo: guanteletas, espinilleras con empeine, cabecera, concha protectora peto.
DAMAS: PROTECTOR DE PECHO

C.- Saco azul marino con el pantalón gris y camisa blanca sin rayas, corbata de color azul, es también la vestimenta oficial para los miembros del consejo técnico examinador. Y también es la vestimenta apropiada para funciones de O.N.I.L como el banquete internacional y la fiesta de cóctel.

Debe ser responsabilidad de el cuerpo gobernante el hacer respetar la oficialidad del uniforme del área.

EQUIPO OFICIAL IMUA



EQUIPO OFICIAL
GUANTES
ESPINILLERAS
CARETA
PETO



UNIFORME OFICIAL IMUA

LA CINTA DEBE DE
SER DE TERCIOPELO
SEGUN EL COLOR
EXCEPTO BLANCA.
Y LOS GRADOS EN EL
LADO DERECHO



LOGOTIPO DEL LADO
IZQUIERDO
ESCUDO DEL LADO
IZQUIERDO
EN EL PECHO

NOTA: NO ES PERMITIDO EQUIPO NO OFICIAL

La Palabra IMUA significa Guerrero
 LIMALAMA Significa
 MANOS RAPIDAS
 MANOS SABIAS
 SABIDURIA DE LAS MANOS.
 En consecuencia IMUA Limalama
 Significa Guerrero de las Manos Rápidas

El triangulo simboliza la perfección la armonía y sabiduría. Se dice que representa 3 atributos divinos, fuerza belleza y sabiduría, y representa los 3 principios la Honestidad, Lealtad y Disciplina.

LOS PICOS

Representa el IMUA en movimiento Asia un mejor entendimiento, siempre en evolución buscando la superación.

SIGLAS

De Nuestro Fundador.

Logo IMUA significativo con las eles de limalama.

IMUA en movimiento.

El Guerrero Apuntando Asia el Mundo a difundir el sistema.

LOGO INTERNACIONAL IMUA



SIGNIFICADO DEL LOGOTIPO IMUA

Contiene en la parte superior dos picos simbolizando las dos "eles" de limalama, en la parte izquierda encontramos a una "I" estilizada simbolizando la inicial de IMUA denotando movilidad. Por consiguiente IMUA siempre en ascendencia, sin dejar de dirigirse todo el tiempo a la superación,

Entre estas dos formas se oculta la estrella del éxito, además de el nombre de nuestra técnica **IMUA**.

Encontraremos que en nuestro logotipo el nombre IMUA lo veremos en 5 diferentes colores, según su portador.

El color azul lo portarán los estudiantes de IMUA

El color rojo, verde, plata, lo portarán todos los Cintos negros que hayan aprobado su examen de instructor. y por último encontraras.

El de color oro, este lo portarán únicamente los directivos de **IMUA**.



CREDO DE IMUA LIMALAMA

Prometo cumplir y respetar los principios del Arte Marcial

IMUA Limalama

Con la **HONESTIDAD** y dignidad de mi persona a todos los seres que nos rodean.

Teniendo presente la **LEALTAD** en todo momento a mi patria a mis maestros y a mis padres.

Demostrando al mundo, la **DISCIPLINA** que caracteriza a los practicantes de **IMUA**, transformándonos en mejores ciudadanos.

IMUA Limalama

Somos los Guerreros de la era moderna convertidos en personas de bien, con fé y respeto a sus semejantes, con la aceptación del progreso y la mente abierta hacia un mejor entendimiento, en un arte diseñado para nutrir la salud física, mental y espiritual en los seres humanos.

IMUA

JURAMENTO DE CAMBIO DE CINTA

Juro ante la Cinta que hoy recibo :

Guardar respeto a mis padres , mi maestro . a mis compañeros así como a mis semejantes principalmente a mi mismo respetando la moral en mi cuerpo y espíritu .

Ser responsable con los conocimientos adquiridos y no difundirlos indebidamente. así mismo no hacer mal uso de ellos . Luchar y proteger el honor, la justicia , al desvalido y al anciano .

Y solo en estar necesitado y no tener mas camino utilizar mis conocimientos ante la situación .

Recordando siempre la lealtad a mi Patria a mis Padres, a mi Maestro, a mi gimnasio, así como a mi prójimo .

Exámenes de bca a verde

- A): Examen de cintas blanca a Verde será de 2 a 4 meses según el aprovechamiento del alumno, previa autorización de su instructor.
- B): Deberá llenar los siguientes requisitos:
- a): Estar al corriente de sus cuotas.
- b): Presentar su credencial de afiliación a O.N.I.L. (Actualizada)
- c): 85% de asistencia.
- d): Carta de buena conducta (Redactada por sus padres.), (Solo a Menores De edad).
- e): Copia de sus ultimas calificaciones (se puede agregar un testimonio de buenas calificaciones en la carta de buena conducta).
- f): Uniforme OFICIAL completo (incluye equipo de protección OFICIAL IMUA
- g): Portar su escudo y Logotipo de O.N.I.L.
- h): Vo. Bo. de su instructor.
- i): Tener el derecho a examen pagado con anticipacion.

Exámenes de cafe y negra

A):Examen de C.C. y Negras, dos veces por año en Julio un día antes del Torneo Nascional IMUA y en Diciembre, en Monterrey N.L. (en otro lugar salvo autorización de nuestro Dir Técnico General.)

B): Antes del examen nacional, todos los aspirantes deberán presentar un preexamen ante el consejo estatal y una autorización por escrito de su profesor, sin esta autorización y comprobante de estar al corriente ante O.N.I.L. no podrán presentarse ante el Consejo Nacional.

C):Requisito para examen de cinta Negra.

un mes antes del examen, entregar una copia de su tesis al consejo regional y nacional.

D): **IMPORTANTE:**El hecho de tener el examen de Cinta Negra no implica la libertad de difundir el sistema IMUA Limalama sin antes tener aprobado el examen de instructor y las franquicias correspondientes de O.N.I.L.

- a): Estar al corriente de sus cuotas.
- b): Presentar su credencial de afiliación a O.N.I.L. (Actualizada)
- c): 85% de asistencia.
- d): Carta de buena conducta , (Menores de edad).
- e): Copia de sus últimas calificaciones (se puede agregar un testimonio de buenas calificaciones en la carta de buena conducta).
- f): Uniforme OFICIAL completo (incluye equipo de protección OFICIAL IMUA
- g): Portar su Escudo y Logotipo de O.N.I.L.
- h): Vo. Bo. de su instructor.
- i): Tener el derecho a examen pagado con anticipación.
- j): Una tesis escrita

Los Cintas Negras e Instructores tendrán la obligación de actualizar sus conocimientos mediante las practicas que periódicamente se darán en la escuela matriz, además de seminarios y clínicas impartidas por O.N.I.L. Respondiendo a un examen una vez por año o cuando O.N.I.L. Lo crea necesario.

O.N.I.L. Les entregará un reconocimiento junto con su carné correspondiente, dicho Carné lo deberán portar en todos los eventos de O.N.I.L. Como identificación de Cinta Negra, su clasificación de Instructor y fecha de actualización

El no cumplir con estos requisitos o el haber no acreditado 3 de estos exámenes se le retirara el permiso de instructor, y en caso de indisciplina se le retirara su categoría de Cinta Negra, Con el propósito de cuidar la imagen de O.N.I.L. Y de todos sus afiliados.

COLORES DE CINTAS Y TIEMPOS RECOMENDADOS EN

IMUA LIMALAMA

Colores de la Cintas que actualmente se usan en IMUA.

Cantidad de clases y tiempo en meses recomendados para un mejor aprovechamiento en la practica de IMUA Limalama.

Los colores de las cintas representan el trabajo y esfuerzo del alumno, segun el color es el esfuerzo que ha realizado la persona, durante un tiempo especifico, con disciplina y determinación, por lo que se debe de tener respeto a la persona portadora de una cinta de color, A mayor grado de cinta mas respeto y admiración.

A continuación la escala de grados en los diferentes colores de cintas. Después de la cinta negra se clasifican los grados de primer grado a décimo grado, tomando en cuenta su clasificación de instructor a maestro del Arte.

CINTA	TIEMPO MIN	CLASES
BLANCA		16
AMARILLA	3 MESES	36
NARANJA	6 MESES	36
MORADA	9 MESES	36
AZUL	12 MESES	48
VERDE	15 MESES	48
VERDE	I 21 MESES	48
VERDE	II 24 MESES	60
CAFE	27 MESES	60
CAFE	I 30 MESES	60
CAFE	II 33 MESES	72
CAFE	III 36 MESES	72
NEGRA	39 MESES	

DEFINICION

EL GRITO O CHI:

Es considerado como la manifestación de la fuerza interna. Practica muy común en los Artes Marciales, Ayudando enormemente en la fuerza e impacto al momento de aplicar un movimiento sea ofensivo o defensivo.

Se ejecuta comprimiendo el estómago al momento del golpe o impacto, no hacerlo con la garganta.

LA FORMA::

Es una pelea imaginaria contra uno o mas oponentes en diferentes direcciones.

Nos ayuda a perfeccionar y obtener calidad en nuestros movimientos en IMUA.

LA PELEA:

Es la aplicación real y congruente de nuestra técnica contra un agresor.

TECNICA:

Calidad y perfección aplicada a cada uno de los movimientos de IMUA.

TACTICA:

Es la experiencia que nos da la técnica y la practica de IMUA, aplicable a la pelea y forma.

DEFENSA PERSONAL:

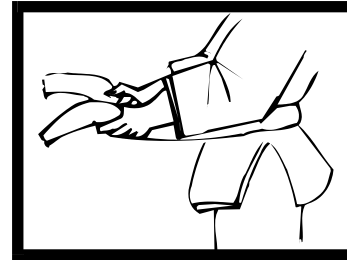
Movimientos directos y cortos, útiles para controlar a un agresor en el menor tiempo posible y con el menor esfuerzo.

LA CINTA Y SU NUDO

MANERA CORRECTA DE ANUDAR LA CINTA DEL UNIFORME.

Es muy importante la presentación del uniforme y una de las tarjetas de presentación es la manera correcta de usar el nudo de la cinta.

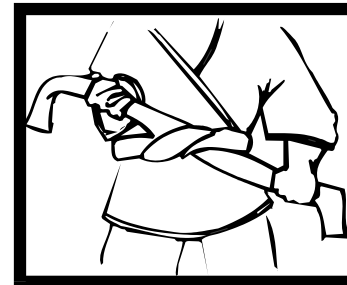
Por característica del sistema IMUA ha usado por tradición las cintas de terciopelo, y cuyo significado ha sido el demostrar respeto a ella por simbolizar el trabajo realizado en la practica de IMUA .



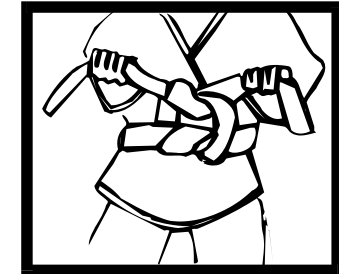
PRIMER PASO:
Estirando la cinta al frente de nosotros hasta donde los brazos nos permitan tener la cinta estirada, sobrando unos 10 cm. De nuestras manos.



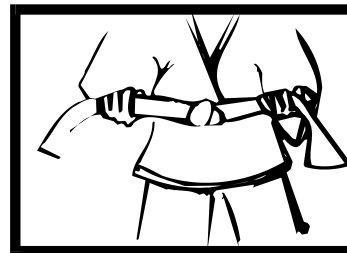
SEGUNDO PASO:
Cruzamos las puntas de la cinta poniendo la izquierda sobre la derecha



TERCER PASO:
Estirando la cinta para formar el primer nudo



CUARTO PASO:
Iniciamos los dos primeros pasos, pero en esta ocasión el segundo paso lo hacemos poniendo el extremo derecho en la parte superior.



QUINTO PASO:
Finalmente estiramos de nueva cuenta la cinta.

De esta manera tendremos nuestro nudo como un verdadero practicante de IMUA.

REQUISITOS DE EXAMEN PARA CINTA (RECOMENDADO A NIÑOS)

AMARILLA:
TECNICA BASICA
POSICIONES BASICAS
DEFENSA PERSONAL
DERRIBADA

PAT DE FTE.
PAT DE EMPEINE
DERRIBADA

NARANJA:
PRE SET DE GOLPES 1 Y 2

MORADA:
PATADA DE LADO Y VUELTA
PRE SET DE GOLPES (4)
DEFENSA DE PATADA DE FTE.
(DE 3 MANERAS)

AZUL:
BASICAS DE PATADAS (2 o 4)

VERDE :
BASICAS DE PATADAS (DE 5 A 8)
DEFENSA PERSONAL (12)
PRE SET DE GOLPES (4)



EJERCICIO DE FORMA (1/3)

SOLAPA UNA MANO CON

SOLAPA 2 MANOS
NELSON UNO
ABRASO X DETRAS CON

EJERCICIO DE FORMA (2/3)

CANDADO AL CUELLO
SOLAPA UNA MANO
ABRASO X ADELANTE
2 MANOS X ADELANTE

FORMA BASICA " A "
DEF. GOLPE DERECHO
DEF. GOLPE IZQUIERDO

FORMA BASICA " B "
DOS MANOS X ATRAS
NELSON 2

FORMA BASICA " C "

ESTE PROGRAMA PUEDE VARIAR
DEPENDIENDO DEL AVANCE DEL ALUMNO.
QUEDANDO A CONSIDERACIÓN DEL
INSTRUCTOR

AMARILLA:
TECNICA BASICA
PRE-SET DE GOLPES (4)
PATADAS FRENTE. Y EMPEINE
DEFENSAS SENSILLAS, ALTAS Y BAJAS

EJER. DE FORMA

DEFENSA PERSONAL (12)

FORMA BASICA " A "

NARANJA:

PATADAS DE LADO Y VUELTA
COMBINACION DE PATADAS (2)

FORMA BASICA " B "

MORADA:

BASICAS DE PATADAS (5)

FORMA BASICA " C "

AZUL:

BASICAS DE PATADAS (10)
COMBINACION DE PATADAS (4)

FORMA BASICA " D "

VERDE :

BASICAS DE PATADAS (15)
TECNICAS (1 A 5)
COMBINACION DE PATADAS (5 Y 6)

FORMA DEF. PERSONAL

VERDE 1°:

COMBINACION DE GOLPES (1 Y 2)

TECNICAS (6 A 10)

FORMA BASICAS DE PATADA

VERDE 2°:

COMBINACION DE GOLPES (1 A 5)
TODO LO ANTERIOR CON EXIGENCIA
EN LOS GRADOS DE VERDE 1° Y 2°

CAFE:

TECNICAS (11 A 15)
IMUA)

FORMA COMBINACION DE GOLPES(KA

CAFE 1°:

TECNICAS (16 A 20)

CAFE 2°:

TECNICAS DOBLES (1 A 5)

CAFE 3°:

TECNICAS DOBLES (1 A 10)

FORMA TECNICAS
AVANZADAS O TIGRE

**CINTA NEGRA
TODO LO ANTERIOR**

TECNICA BASICA:		
GUARDIA		CAMINANDO Y
GOLPE RECTO	POSICION DE MONTAR	SIN CAMINAR
	EN GUARDIA	CAMINANDO Y
PATADAS	DE FRENTE	SIN CAMINAR
	DE EMPEINE	ALTAS Y
DEFENSAS	SENCILLAS	BAJAS

BANDERA IMUA



PROPÓSITO DE LA CUOTA DE MEMBRESIA

OBLIGACIONES

- A): Velar por el desarrollo técnico de cada miembro.
- B): Asistencia de algún miembro del Consejo técnico a los exámenes de grado.
- C): Otorgar asesoría a sus miembros.
- D): Otorgar un reconocimiento de membresía anual de O.N.I.L.

DE LOS MIEMBROS:

- A): Pagar puntualmente sus cuotas.
- B): Participar en los eventos realizados por la escuela y de O.N.I.L.
- C): Es Obligación de los cintas negras e instructores de comunicarse con las oficinas estatales y esta a la vez con la oficina central de O.N.I.L. mínimo una vez al mes, para estar informados de los eventos.

REGISTRO DE ESCUELAS

- A): Cada vez que un cinta negra quiera dar clases (no importa si es de tiempo completo, medio tiempo, clases publicas o privadas) deberá de obtener una autorización por escrito del consejo técnico y del Dir. General , presentando una solicitud de apertura de escuela y o grupo.
- B): Deberá cumplir los requisitos de seguridad y presentación (cuidando la imagen de O.N.I.L.)
- C): Deberán ser aprobada por el consejo técnico regional. (Estas reglas son para todas las escuelas no aprobadas después de marzo de 1994)
- D): Instructores que no cumplan las reglas anteriores no tendrán derecho a los beneficios de O.N.I.L.
- E): Deberá de cumplir con los requisitos de membresías y franquicias correspondientes.

CODIGO DE ETICA

- 1.- Buscar el bien de toda la gente y respetarlos como seres humanos.
- 2.- Pensar positivamente y transmitir este pensamiento a todos los que te rodean.
- 3.- Ocupar todo el tiempo a mi superación a manera de no tener tiempo de criticar a otras personas.
- 4.- Si no tengo nada bueno que decir de una persona, no diré nada.
- 5.- desarrollar con nuestro trabajo amor, felicidad y lealtad a mi familia, amigos, a mis maestros. en el conocimiento de que ningún logro compensara fallar a mi lealtad.
- 6.- Desarrollar mi potencial en todas las formas que beneficien a mis semejantes.
- 7.- Ser fiel a mi país a las leyes y a mi organización.
- 8.- Festejar los logros de los demás como en los míos propios.
- 9.- Olvidar los errores del pasado y presionarme mas para un mejor futuro.
- 10.- Tener la mente abierta a un mejor entendimiento con las demás personas de carácter honesto.
- 11.- Mantener el respeto a nuestros superiores todo el tiempo.
- 12.- Mantener en nuestra mente las metas que queramos alcanzar sin dejar de trabajar por ellas hasta alcanzarlas.

CODIGO DE CONDUCTA

IMUA Limalama es un Arte Marcial Clásico. Por lo que no se debe de considerar como un juego que se practica con el deseo de destruir, sino que es mas bien una actividad física e intelectual, diseñada para nutrir la salud física, mental y espiritual en los individuos

- a).- **SERVICIO:** Ayudar y animar a nuestros compañeros, dar apoyo a las actividades de nuestra organización, mostrar orgullo de nuestra escuela, manteniéndola limpia y ordenada.
- B).- **RESPECTO:** Mostrar todo el tiempo el respeto a los de grado superior, a los padres y hermanos como a los seres humanos, principalmente a nosotros mismos.
- C).- **HONESTIDAD:** Comportarnos con honestidad, sin mentiras ni dañar a nadie.
- D).- **SUPERACION:** Desarrollar el hábito de aprender, estudiar y practicar deporte.
- E).- **SALUD:** Proteger nuestras habilidades evitando practicas que vayan en contra de nuestro cuerpo (NO FUMAR, NO DROGAS, NO ALCOHOL)
- F).- **LEALTAD:** Apoyar a nuestra ORGANIZACION O.N.I.L., a nuestro MAESTRO.
- G).- **CARACTER:** Reflejar Honor y Respeto a la Artes Marciales, a O.N.I.L., _____
VIVIENDO UNA VIDA EJEMPLAR.
- H).- **CONTROL:** Deben controlar sus emociones y acciones positivamente.
- I).- **VALOR:** Desarrollar valor Oponiéndose a las malas influencias que traten de tumbar nos en malos pensamientos derrotistas y morales.
- J).- **SINCERIDAD:** Demostrar sinceridad utilizando estos conceptos de comportamiento dentro y fuera de la escuela aplicándolos en nuestra vida personal sin dar caras hipócritas.
- K).- **DISCIPLINA:** Anteponer en todo momento los principios basicos de nuestro codigo de conducta O.N.I.L.



NORMAL

LISTOS

DESCANSO

LAS POSICIONES BASICAS SON DE SUMA IMPORTANCIA EN EL DESARROLLO DE LA PRACTICA DE MUJIA.

ES MUY IMPORTANTE SU PRACTICA Y APRENDIZAJE.



TIGRE



SENTADO

POSICIONES BASICAS



PASO DE ARCO



PASO DE DESCANSO

EN GUARDIA

YA QUE ESTAS LAS ENCONTRARAS EN TODAS LAS FORMAS DEL ARTE MARCIAL UMUA LIMALAMA.

BUSCA EL ASESORAMIENTO DE TU MAESTRO PARA QUE TUS POSICIONES SEAN LO MAS CORRECTO POSIBLE.



GOLPE RECTO



POSICION DE A CABALLO

COMO PARTE DE LA DISCIPLINA DE ESTE ARTE EL SALUDO TIENE UN LUGAR MUY SIGNIFICATIVO.

En primera estancia el saludo significa “RESPECTO “. Y DENTRO DE LO FILOSÓFICO su significado se toma como:

**Con el corazón en la mano y sin armas
IMUA Limalama.**

Y Técnicamente representa los movimientos de la sabiduría de la mano, de las manos sabias o de las manos rápidas, por lo que es una defensa y contraataque a velocidad. Que dentro de este esta la esencia de IMUA Limalama.



**E
L
S
A
L
U
D
O

Y**



SIGNIFICADO

ORGANIZACION IMUA

PREGUNTAS MAS COMUNES

- 1.- QUE SIGNIFICA IMUA?
R- GUERRERO (EL PRIMERO, EL MEJOR).
- 2.- QUE SIGNIFICA LIMALAMA?
R.- MANOS RAPIDAS, (MANOS SABIAS,LA MANO DE LA SABIDURIA).
- 3.- QUE SIGNIFICA EL SALUDO?
R.-RESPETO.
- 4.- QUE SIGNIFICA EL SALUDO DE FORMA ?
R.- CON MI CORAZON EN LA MANO AL MUNDO SIN ARMAS.
- 5.- DEFINIR ARTE ?
R.- CONJUNTO DE REGLAS A SEGUIR PARA HACER BIEN UNA COSA.
- 6.- DEFINA MARCIAL ?
R.- REFERENTE A ALGO ESTRICTO , A LO MILITAR, SUJETO A ESTRICTO ORDEN.
- 7.- DEFINA DISCIPLINA?
R.- HACER BIEN UNA COSA COMO DEBE DE SER.
- 8.- DEFINA AUTODISCIPLINA?
R.- HACER LO QUE TENEMOS Y DEBEMOS DE HACER SIN QUE NO LO TENGAN QUE DECIR.
- 9.- SIGNIFICADO DEL UNIFORME NEGRO?
R.- EL UNIFORME NEGRO ES POR EL ORIGEN,LA PRIMERA TECNICA QUE SE VINCULO CON EL LIMALAMA FUE EL KEMPO CHINO, UNIFORME CHINO NEGRO, UNIFORME JAPONES BLANCO.
- 10.- POR QUE SE USAN CINTAS DE TERCIOPELO?
R.- ES UNA CARACTERISTICA DE IMUA LIMALAMA.
- 11.-CUALES SON LOS GRADOS DE ESTE SISTEMA?
R.- CINTA BLANCA, AMARILLA, NARANJA, MORADA, AZUL, VERDE, VERDE 1er GRADO, VERDE DE 2º GRADO, CAFE, CAFE 1er GRADO, CAFE 2º GRADO, CAFE 3er GRADO, CINTA NEGRA, EN LA CINTA NEGRA EXISTEN 10 GRADOS DE ESPECIALIZACION.
- 12.- EN QUE LUGAR DEBE DE IR COLOCADA LA CINTA
R.- SUPERFICIALMENTE SOBRE LOS HUESOS DE LA CADERA Y EL NUDO DEBE DE ESTAR UNA PULGADA DEBAJO DEL OMBLIGO.
- 13.- COMO CERRAR EL PUÑO CORRECTAMENTE. ?
R.- CERRAR APRETADAMENTE LOS DEDOS EN SUCESSION COMENZANDO CON EL DEDO MEÑIQUE ,POR ULTIMO EL DEDO PULGAR SOBRE EL INDICE Y EL CORDIAL.
- 14.- CUALES SON LOS NUDILLOS QUE IMPACTAN EN EL GOLPE DE PUÑO?
R.- LOS NUDILLOS DE LOS DEDOS INDICE Y CORDIAL QUE SON LOS NUDILLOS PRINCIPALES.
- 15.- COMO ENTENDER EL BRAZO AL EJECUTAR UN GOLPE DE PUÑO?
R.- SE EXTIENDE COMO UNA LINEA RECTA PROYECTADA A TRAVEZ DEL EJE DEL ANTEBRAZO Y LA MUÑECA HACIA LOS DOS NUDILLOS PRINCIPALES
- 16.- PORQUE SE USA EL JALON?
R.- EL PROPOSITO DEL JALON SIMULTANEAMENTE CON EL GOLPE DE LA MANO OPUESTA SE BASA EN EL PRINCIPIO DE FISICA DE QUE PARA TODA ACCION HAY UNA REACCION IGUAL Y OPUESTA,ASI MIENTRAS MAYOR SEA EL JALON MAS FUERTE SERA EL GOLPE.
- 17.- COMO DEBE DE SER EL GIRO DEL PUÑO AL HACER EL GOLPE RECTO?
R.- EL GIRO DEL PUÑO DEBE DE SER UN POCO ANTES DE COMPLETAR LA EXTENSION DEL BRAZO.
- 18.- EXPLICAR LA POSICION DE GUARDIA DERECHA?

- R.- COLOCANDO EL PIE DERECHO ATRAS Y EL PIE IZQUIERDO AL FRENTE Y CON LA PUNTA DEL PIE IZQUIERDO HACIA ADELANTE: FLEXINANDO LAS RODILLAS, CON LOS PUÑOS CERRADOS, LA MANO IZQUIERDA DEBERA DE IR A LA ALTURA DEL MENTON Y LA MANO DERECHA UN POCO MAS ATRAS Y MAS BAJA, LOS HOMBROS ESTAN EN ANGULO DE 45 GRADOS EN RELACION CON EL OBJETIVO.
- 19.- COMO ES LA POSICION A CABALLO?
R.- APARTANDO LAS PIERNAS A UNA DISTANCIA APROXIMADA EL DOBLE DEL ANCHO DE LOS HOMBROS, CON LOS TALONES PLANTADOS CON FIRMEZA Y CON LAS PUNTAS DE LOS PIES AL FRENTE Y FLEXIONANDO LAS RODILLAS HACIA AFUERA, EL PESO ESTA DISTRIBUIDO POR IGUAL EN AMBAS PIERNAS, TENSANDO TODOS LOS MUSLOS DE LAS PIERNAS Y LA CADERA, CON LA ESPALDA RECTA, SACANDO EL PECHO, LAS RODILLA DIRECTAMENTE SOBRE LOS DEDOS GRUESOS DE LOS PIES, LOS PUÑOS DEBEN DE ESTAR CERRADOS Y AL FRENTE.
- 20.- FINALIDAD DE LA POSICION A CABALLO?
R.- DESARROLLA FUERZAS EN LAS PIERNAS, AYUDA A MANTENER LAS POSICIONES BAJAS EN LAS FORMAS Y EN LA EJECUCION DE MOVIMIENTOS APLICADOS.

MECANICA Y PROGRESION DE LA ENSEÑANZA DE POSICION A CABALLO

- 1.- EL ALUMNO EQUILIBRA SU CUERPO CON APOYO DE PIERNAS SEPARADAS, QUE DEBERA DE SER EL DOBLE DEL ANCHO DE LOS HOMBROS, CON LAS PUNTAS DE LOS PIES AL FRENTE Ó LIGERAMENTE HACIA AFUERA.
 - 2.- PIERNAS SEMI FLEXIONADAS.
 - 3.- TRONCO DE LA ESPALDA RECTA.
 - 4.- BRASOS AL FRENTE, PUÑOS CERRADOS, (ALTURA DEL PECHO)
- DESPLAZAR: ES LA MOVILIDAD DEL CUERPO DEL CENTRO HACIA LOS LADOS, DETERMINADO POR EL MOVIMIENTO DE UN PIE O DE LOS DOS PIES.
- DESGLIZAR: ES LA MOVILIDAD DEL CUERPO HACIA ADELANTE O HACIA ATRÁS, DETERMINADO POR EL MOVIMIENTO DE UN PIE O DE LOS DOS PIES.
- 21.- COMO ES LA POSICION DE LISTOS?
R.- APARTANDO LAS PIERNAS APROXIMADAMENTE AL ANCHO DE LOS HOMBROS, CON LOS DEDOS DE LOS PIES LEVEMENTE HACIA AFUERA, LAS PIERNAS RECTAS Y LOS PUÑOS CERRADOS EN DIRECCION HACIA ABAJO Y AL FRENTE DE EL CUERPO, DEBERA ESTAR RELAJADO.
 - 22.- FINALIDAD DE LA POSICION DE LISTOS?
R.- UNIFORMIDAD Y PASAR DE ESTA POSICION NATURAL A MANIOBRAS OFENSIVAS Y DEFENSIVAS.
 - 23.- COMO ES LA POSICION DE NORMAL?
R.- PIES JUNTOS, MANOS ABIERTAS Y HACIA LOS LADOS PEGADAS AL CUERPO, CON LAS PIERNAS Y EL CUERPO RELAJADOS, TAMBIEN SE LE LLAMA POSICION DE ATENCION.
 - 24.- COMO ES LA POSICION DE DESCANSO?
R.- IGUAL A LA POSICION DE LISTOS SOLO QUE CON LOS BRAZOS ATRAS AGARRANDO LA MANO IZQUIERDA A LA MANO DERECHA
 - 25.-DEFINE PREPARACIÓN TÉCNICA.

- R.- ES EL MÉTODO MAS ECONÓMICO Y RACIONAL DE REALIZAR LOS EJERCICIOS FÍSICOS
- 26.-DEFINE PREPARACIÓN TÁCTICA.
R.- LA FORMA O MODO MAS ADECUADO DE APLICAR LA TÉCNICA EN DIFERENTES SITUACIONES. O LA EJECUCIÓN CORRECTA DE LA TÉCNICA Y LA APLICACIÓN MAS ECONÓMICA DE LA TÉCNICA. VELOCIDAD: ES UNA FORMA DE MEDICIÓN DE LA FÍSICA, PARA MEDIR LA RAPIDEZ.
- 27.-DEFINE RAPIDEZ
R.- LA CAPACIDAD DE EJECUTAR LAS ACCIONES MOTORAS CON LA MÁXIMA VELOCIDAD. TAMBIÉN SE ENTIENDE POR RAPIDEZ COMO LA CAPACIDAD DE REALIZAR EN CORTO TIEMPO DIVERSAS ACCIONES MOTORAS.
- 28.-DEFINE RESISTENCIA.
R.- LA CAPACIDAD DE REALIZAR UN TRABAJO DE UN CARÁCTER DADO, POR UN ESPACIO PROLONGADO SIN QUE DISMINUYA SU EFECTIVIDAD.
- 29.-DEFINE FUERZA.
R.- ES LA CAPACIDAD DE SUPERAR UNA RESISTENCIA EXTERIOR, LA TENSIÓN QUE PUEDEN DESARROLLAR LOS MÚSCULOS DURANTE SU CONCENTRACION, ES LA TENSION QUE SE PRODUCE AL REDUCIR LAS FIBRAS MUSCULARES.
- 30.-TIPOS DE FUERZA
R.- FUERZA ESTÁTICA-FUERZA DINÁMICA-FUERZA RA PIDA-FUERZA ABSOLUTA-FUERZA MÁXIMA.
- 31.-DEFINE FUERZA ESTÁTICA
R.- ES AQUELLA QUE LOS MUSCULOS DESARROLLA UNA FUERZA SIN LLEVAR AL CABO MOVIMIENTO ALGUNO.
- 32.-DEFINE FUERZA DINÁMICA
R.- ES LA CAPACIDAD DE DEMOSTRAR UNA GRAN FUERZA EN MOVIMIENTO.
- 33.-DEFINE FUERZA RÁPIDA
R.- ES LA CAPACIDAD DE DEMOSTRAR UNA GRAN FUERZA DE PERIODO CORTO DE TIEMPO.
- 34.-DEFINE FUERZA ABSOLUTA
R.- TOTAL DE FUERZA QUE SE PUEDE DESARROLLAR EN RELACIÓN AL PESO CORPORAL.
- 35.- DEFINI FUERZA MÁXIMA
R.- ES LA QUE SE OBSERVA MAS ELEVADA AL EJECUTAR EL ORGANISMO DURANTE SU CONTRACCIÓN EN UN MOVIMIENTO DETERMINADO.
36. DEFINI FLEXIBILIDAD
R.-SE ENTIENDE COMO FLEXIBILIDAD A LA CAPACIDAD DE REALIZAR LOS MOVIMIENTOS CON GRAN AMPLITUD. LOS MISMOS PUEDEN SER ACTIVA, PASIVA Y ANATÓMICA
- 37.-DEFINE FLEXIBILIDAD ACTIVA
R.-ES LA CAPACIDAD QUE PERMITE QUE EL INDIVIDUO LOGRE POR SI SOLO LA AMPLITUD DE MOVIMIENTOS EN DETERMINADA ARTICULACIÓN.
- 38.DEFINI FLEXIBILIDAD PASIVA
R.-AMPLITUD MÁXIMA QUE SE PUEDE ALCANZAR COMO RESULTADO DE FUERZAS EXTERIORES.
- 39.DEFINI FLEXIBILIDAD ANATÓMICA
R.-DEPENDE DE LA ELASTICIDAD INTRINSECA DE LOS MÚSCULOS Y LOS LIGAMENTOS.
- 40.- DEFINI CARGA FÍSICA
R.- ES LA ACTIVIDAD QUE REALIZA EL ATLETA.
- 41.- DEFINI CARGA BIOLÓGICA

- R.- REACCIÓN DE TRABAJO FÍSICO EN EL ORGANISMO, TRABAJO EN EL APARATO CARDIOVASCULAR TRABAJO EN EL APARATO RESPIRATORIO NIVEL DE ÁCIDO LÁCTICO EN LA SANGRE.
- 42.- DEFINI VOLUMEN
R.-CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA CONDERABLE (MEDIABLE) OBJETIVAMENTE Y QUE PROVOQUE UN GASTO ENERGÉTICO.
- 43.- DEFINI INTENSIDAD
R.-ES EL GRADO DE CONCENTRACION Y DIFICULTAD DE EJERCICIO POR UNIDAD
- 44.- DEFINI DENSIDAD
R.-ES LA RELACION QUE EXISTE ENTRE EL TRABAJO Y EL DESCANSO
- 45.- DEFINI TIEMPO REAL DE EJERCICIO
R.-ES EL TIEMPO QUE DURA EL TRABAJO EJECUTADO.
- 46.- DEFINI EFECTIVIDAD DEL EJERCICIO
R.- ES EL EFECTO DEL EJERCICIO EN EL ORGANISMO.
- 47.- DEFINI FRECUENCIA.
R.- ES LA CANTIDAD DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO EN EL DIA..

CARACTERÍSTICAS DE UN BUEN INSTRUCTOR BUENA PRESENTACIÓN SEGURIDAD EN TODOS SUS COMANDOS, TANTO VERBALES COMO CORPORALES. ESTAR ACTUALIZADO USAR UN BUEN VOCABULARIO SER PUNTUAL Y RESPONSABLE PONER EL BUEN EJEMPLO EN TODO LUGAR SER IMPECABLE TENER PENSAMIENTOS POSITIVOS TENER MUCHA PACIENCIA

CARACTERÍSTICAS DE IMUA LIMALAMA

AGILIDAD DE MANOS Y PIES POR IGUAL FUERZA, RAPIDEZ Y POSICION BIEN DEFINIDA EFECTIVIDAD EN LA DEFENSA PERSONAL GRAN CONTUNDENCIA EN SUS MOVIMIENTOS INFINIDAD DE COMBINACIONES DE TÉCNICAS TANTO DE ATAQUE COMO DE DEFENSA Y FACILIDAD DE ADAPTACIÓN A LA PERSONA.

IDIOMA POLINESIO

BLANCA	AMAKA
AMARILLA	
MORADA	LUA
AZUL	MOANA
VERDE	ULA KUI
CAF 1º	LAMA MUA
CAFE 2º	LAMALUA
CAF 3º	LAMA KAI
NEGRA 1º	LIMA MUA
NEGRA 2º	LIMA LUA
NEGRA 3º	ALO LAMA
NEGRA 4º	LAMA KELE
NEGRA 5º	MALAMA

