



**WORLD KARATE FEDERATION**

Recognized by the International Olympic  
Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of  
the International World Games Association (IWGA)

# ***MANUAL***

***PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PARA COACHES DE LA WKF***



# WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic  
Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of  
the International World Games Association (IWGA)

## **MANUAL: PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PARA COACHES DE LA WKF**

### **ÍNDICE**

<b>ÍNDICE</b>	<b>PÁGINA</b>
1.- ÁMBITO DE APLICACIÓN -----	3
2.- APLICACIÓN -----	3
3.- DESCRIPCIÓN -----	3
4.- RESÚMEN -----	5
5.- ANEXOS -----	6
ANEXO I – ACUERDO DE ACREDITACIÓN PARA COACHES -----	7
ANNEX II – PROTESTAS OFICIALES -----	8
1.- PROTESTAS OFICIALES -----	8
2.- COMPOSICIÓN DEL PANEL DE APELACIÓN -----	8
3.- PROCESO DE EVALUACION DE APELACIONES -----	8
4.- PROTESTAS RECHAZADAS -----	9
5.- PROTESTAS APROBADAS -----	9
6.- INFORME DE INCIDENTE -----	9
7.- PODERES Y LIMITACIONES -----	10
ANNEX III – ANTIDOPAJE -----	11
1.- JUGAR LIMPIO -----	11
2.- ANTIDOPAJE PARA EL PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PARA COACHES -----	12
3.- ¿QUÉ ES UNA PRUEBA DE ANTIDOPAJE? -----	14
ANNEX IV – PROTOCOLO Y COMPORTAMIENTO -----	15
1.- “REI” EN SITUACIONES VARIAS Y TIPOS DE REVERENCIAS -----	15
2.- “REI” EN COMPETICIONES DE KARATE -----	15
3.- LA POSTURA CORRECTA DEL COACH -----	16



WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic  
Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of  
the International World Games Association (IWGA)

## **PROGRAMA DE CERTIFICACIÓN PARA COACHES QUE PARTICIPAN EN EVENTOS DE LA FEDERACIÓN MUNDIAL DE KÁRATE (WKF)**

### **1. Ámbito de aplicación**

Estas regulaciones son aplicables a los coaches participantes en eventos oficiales de la WKF y cualquier otro evento sancionado por la WKF. La función de este programa es establecer un estándar más que un programa típico de formación. La formación básica de los coaches corresponde a las Federaciones Nacionales, de la misma manera que lo es la de los árbitros.

### **2. Aplicación**

La Comisión Técnica de la WKF es responsable de la implantación de estas regulaciones. Cualquier revisión, cambio o excepción a estas reglas están sujetos a la decisión del Comité Ejecutivo de la WKF.

### **3. Descripción**

3.1 Todos los coaches de atletas que representen a Federaciones Nacionales de la WKF deben firmar el Contrato de Acreditación para Coaches con el fin de ejercer en eventos organizados por la WKF. La Comisión Técnica de la WKF guardará el contrato firmado. Existirá un registro de las protestas del coach que hayan sido desestimadas, así como de las sanciones contra el coach y sus atletas.

3.2 El **“Acuerdo de Acreditación para Coaches”** es tanto una descripción básica de las funciones del coach como el acuerdo y el compromiso personal del coach con las condiciones estipuladas en el acuerdo. La firma del Acuerdo de Acreditación para Coaches es un requisito para la obtención de una acreditación de coach en un evento de la WKF.

3.3 El Programa de Certificación para coaches está dividido en tres niveles distintos:

- Un **“Coach Acreditado”** es simplemente un coach que ha sido designado por su Federación Nacional para esta función, que ha firmado el Acuerdo de Acreditación para Coaches y que ha asistido a un briefing obligatorio para la acreditación de coaches. Este briefing cubrirá los elementos del Acuerdo de Acreditación para Coaches, las reglas de la WKF para las protestas y las reglas antidopaje de la WKF. En este nivel no se requiere un examen formal.

**El “Coach Acreditado” es el nivel mínimo que se requiere para participar en los eventos de Karate 1.\***



## WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic  
Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of  
the International World Games Association (IWGA)

- El segundo nivel, **“Coach Titulado de Kumite”** o **“Coach Titulado de Kata”**, requiere ejercer de coach a nivel internacional, y aprobar un examen formal sobre los reglamentos de kumite o kata (según sea el caso). Para poder tener acceso al examen, el solicitante debe pedir que su Federación le inscriba al mismo. Mediante su solicitud la Federación Nacional certifica que el solicitante ha ejercido de coach nacional. Si el solicitante aprueba el examen escrito, se le entregará un diploma con una validez de tres años. Una vez que hayan vencido los tres años el solicitante debe repetir el examen escrito para renovar el certificado.

El **“Coach Titulado de Kumite o Coach Titulado de Kata”** es el nivel mínimo que se requiere para participar en los Campeonatos del Mundo, ya sean Senior o Junior & Cadete y Sub21, en los encuentros de Kumite y Kata respectivamente.\*

- El tercer nivel, **“Coach Titulado de Karate”** puede ser otorgado a coaches que hayan completado los requisitos tanto del “Coach Titulado de Kumite” como del “Coach Titulado de Kata”, haya desempeñado las funciones de coach en eventos de la WKF durante por lo menos cinco años, no tenga múltiples protestas desestimadas durante los últimos dos años y no tenga registradas infracciones del Acuerdo de Acreditación para Coaches durante un período de cinco años. **El Comité Ejecutivo podrá hacer excepciones justificadas y podrá otorgar el nivel de “Coach Titulado de Karate” directamente en casos especiales.**

- 3.4 La Comisión Técnica de la WKF retendrá el diploma de cualquier solicitante que haya presentado múltiples protestas inválidas durante los dos años anteriores, o que tenga cualquier sanción disciplinaria de la WKF en contra durante el mismo período de tiempo. En tales casos la Comisión Técnica debe referir el caso al Comité Ejecutivo, el cual decidirá.
- 3.5 La Comisión Técnica de la WKF puede revocar o suspender un certificado en cualquier momento por cualquier incumplimiento del Acuerdo de Acreditación para Coaches. Tal acción debe ser registrada por un representante de la Comisión Técnica en la parte posterior del Acuerdo de Acreditación para Coaches de la persona de la que se trate. Cualquier coach, anteriormente acreditado o certificado, a quien le hayan retirado la acreditación, debe superar el examen escrito pertinente de coach titulado de kata o kumite para ser candidato en la renovación de su certificación, independientemente de si un examen ha sido superado con anterioridad o no. Un coach con estatus de acreditación previa, y con la acreditación renovada, no obtendrá automáticamente la titulación por haber aprobado el examen escrito.
- 3.6 La Comisión Técnica puede, siguiendo las instrucciones del Comité Ejecutivo o a discreción propia, otorgar certificados a coaches conocidos y experimentados sin un examen formal



## WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic  
Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of  
the International World Games Association (IWGA)

siempre y cuando el candidato firme el Acuerdo de Acreditación para Coaches, tenga la experiencia necesaria para el Certificado y no tenga ningún expediente disciplinario en la WKF.

***\*Estos requisitos mínimos de nivel estarán vigentes a partir del 1 de enero de 2016.***



# WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of the International World Games Association (IWGA)

## 4. Resumen

<b>ENTRENADOR CON CERTIFICADO DE KARATE</b>		→	Diploma emitido por la WKF
Válido indefinidamente siempre y cuando no se realicen infracciones del contrato de acreditación			
Debe haber completado los requisitos para entrenador de kata certificado			
Debe haber completado los requisitos para entrenador de kumite certificado			
Entrenador en campeonatos mundiales y/o continentales sin infracciones del contrato de acreditación			
<b>ENTRENADOR CERTIFICADO DE KUMITE</b>		→	Diploma emitido por la WKF
Debe ser renovado cada tres años			
Debe haber pasado el examen teórico de las reglas de kumite		→	El examen es el mismo examen teórico al realizado a los árbitros y jueces
Entrenador en campeonatos mundiales y/o continentales sin infracciones del contrato de acreditación			
<b>ENTRENADOR CERTIFICADO DE KATA</b>		→	Diploma emitido por la WKF
Debe ser renovado cada tres años			
Debe haber pasado el examen teórico de las reglas de kata		→	El examen es el mismo examen teórico al realizado a los árbitros y jueces
Entrenador en campeonatos mundiales y/o continentales sin infracciones del contrato de acreditación			
<b>ENTRENADOR ACREDITADO</b>		→	REUNIÓN INFORMATIVA DE ENTRENADORES PARA SU ACREDITACIÓN
Debe haber firmado el contrato de acreditación			
Debe atender una reunión informativa sobre temas generales de entrenadores			
Debe atender el briefing cada tres años para su renovación			
Debe estar acreditado como entrenador por una federación nacional			
		Revisión del contrato de acreditación	
		Protestas y proceso de protestas	
		Resumen de antidopaje	
		Puntos relevantes del reglamento de competición	



# WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic  
Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of  
the International World Games Association (IWGA)

## ***ANEXOS***



WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic  
Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of  
the International World Games Association (IWGA)

## **ANEXO I – ACUERDO DE ACRIDATACIÓN PARA COACHES**

Por la presente el abajo firmante está en conformidad con las siguientes condiciones previas para actuar como coach en eventos de la WKF y obtener y mantener las licencias de coach de la WKF:

Como coach soy responsable de:

- 1. la seguridad y bienestar de todos los atletas asignados a mí por mi Federación Nacional, tanto dentro como fuera del área de competición;**
- 2. mi conducta disciplinada y cortés y la de los atletas que me han sido asignados, tanto dentro como fuera del área de competición;**
- 3. mi cumplimiento y el de los atletas que me han sido asignados, de las instrucciones dadas por el árbitro u otros oficiales con autoridad del torneo;**
- 4. el cumplimiento de los atletas que me han sido asignados del reglamento antidopaje en vigor;**
- 5. mantenerme al día de los reglamentos de competición vigentes para asegurar que los atletas que me han sido asignados se atienen a los mismos reglamentos;**
- 6. evitar protestas que no tengan base en los reglamentos.**

Confirmando que el incumplimiento de este Acuerdo de Acreditación puede hacerme perder mi derecho a actuar como coach en eventos de la WKF, y que dicho incumplimiento puede resultar en la revocación o suspensión por parte de la Comisión Técnica de cualquier licencia de coach que me haya sido expedida por la WKF.

NOMBRE: .....

FEDERACIÓN NACIONAL: .....

Fecha: ..... Firma: .....



## WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic  
Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of  
the International World Games Association (IWGA)

### **ANEXO II – PROTESTAS OFICIALES**

#### **ARTÍCULO 11 DE LOS REGLAMENTOS DE COMPETICIÓN DE KUMITE Y KATA**

##### **1. Protestas Oficiales**

1. Nadie puede protestar sobre un juicio a los miembros del Panel de Arbitraje.
2. Si un arbitraje puede haber infringido el reglamento, el Presidente de la federación o el representante oficial son los únicos autorizados para presentar una protesta.
3. La protesta se realizará en la forma de informe escrito presentado inmediatamente después del encuentro en el que se generó la protesta (la única excepción a esto es cuando la protesta se refiere a una falta administrativa. El Jefe de Tapiz debe ser informado inmediatamente después de detectarse dicha falta).
4. La protesta debe ser presentada a un representante del Jurado de Apelación. En su debido momento dicho Jurado revisará las circunstancias que produjeron la protesta. Habiendo tenido en cuenta todos los hechos disponibles, emitirá un informe, y podrá tomar las acciones que considere oportunas.
5. Cualquier protesta que se refiera a la aplicación del reglamento debe realizarse de acuerdo al procedimiento definido por el Comité Ejecutivo de la WKF(EC). Debe ser presentada por escrito y firmada por el representante oficial del equipo o competidor(es).
6. El reclamante debe depositar la cantidad económica establecida por el WKF EC, que junto con la protesta, deben ser entregadas a un representante del Jurado de Apelación.

##### **2. Composición del Panel de Apelación**

El Jurado de Apelación está compuesto por tres Árbitros senior nombrados por la Comisión de Arbitraje. No podrá haber dos miembros de una misma Federación Nacional. La Comisión de Arbitraje nombrará también tres miembros adicionales numerados del 1 al 3 que reemplazarán de forma automática a cualquiera de los tres miembros originales del Jurado de Apelación cuando estos tengan un conflicto de interés, cuando el miembro del Jurado tenga la misma nacionalidad o alguna relación familiar sanguínea o legal con alguna de las partes implicadas en el incidente de que se trate, incluyendo a todos los miembros del Panel de Arbitraje relacionados con el incidente bajo protesta.

##### **3. Proceso de Evaluación de Apelaciones**

La parte que protesta es responsable de convenir al Jurado de Apelación y depositar la suma establecida ante el tesorero.



## WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic  
Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of  
the International World Games Association (IWGA)

Una vez convenido, el Jurado de Apelación realizará las averiguaciones e investigaciones que considere oportunas para sustanciar los méritos de la protesta. Cada uno de los tres miembros está obligado a dar su veredicto sobre la validez de la protesta. No es posible abstenerse.

#### **4. Protestas rechazadas**

Si se encuentra que una protesta es infundada, el Jurado de Apelación nombrará a uno de sus miembros para que notifique verbalmente al reclamante que su protesta ha sido rechazada, marcará el documento original con la palabra “RECHAZADA” y se firmará por cada uno de los miembros del Jurado de Apelación, antes de dar la protesta al tesorero, que a su vez se la dará al Secretario General.

#### **5. Protestas Aceptadas**

Si una protesta es aceptada, el Jurado de Apelación contactará con la Comisión de Organización (OC) y con la Comisión de Arbitraje (RC) para tomar las medidas prácticas posibles para remediar la situación, tales como:

- Cambiar decisiones previas que infringen el Reglamento
- Anular los resultados de los encuentros afectados en la pool desde el incidente
- Repetir los encuentros afectados por el incidente
- Recomendar al RC que se considere la sanción de los Árbitros implicados

El Jurado de Apelación tiene la responsabilidad de tomar las medidas adecuadas para no perturbar de forma significativa el programa del evento. Rehacer el proceso de eliminatorias es la última opción que debe tomarse.

El Jurado de Apelación nombrará a uno de sus miembros para que notifique verbalmente al reclamante que su protesta ha sido aceptada, marcará el documento original con la palabra “ACEPTADA” y se firmará por cada uno de los miembros del Jurado de Apelación, antes de dar la protesta al tesorero, que a su vez se la dará al Secretario General.

#### **6. Informe de Incidente**

Después de ocuparse del incidente tal como se ha descrito antes, el Jurado de Apelación se reunirá y hará un informe sencillo, describiendo sus hallazgos y estableciendo las razones para aceptar o rechazar la protesta. El informe debe ser firmado por los tres miembros del Jurado de Apelación y ser entregado al Secretario General.



## WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic  
Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of  
the International World Games Association (IWGA)

### 7. Poderes y Limitaciones

La decisión del Jurado de Apelación es final, y sólo puede ser cambiada por decisión del Comité Ejecutivo.

El Jurado de Apelación no impondrá sanciones o penalizaciones. Su función es juzgar protestas e instar al RC y al OC a tomar las medidas correctoras para rectificar las acciones arbitrales que hayan infringido el Reglamento.

#### **EXPLICACIÓN:**

- I. *La protesta debe incluir los nombres de los contendientes, del Panel de Arbitraje actuante, y los **detalles precisos de qué es de lo que se protesta**. No se aceptarán como protesta válida quejas generales sobre normas generales. Es al reclamante a quien corresponde probar la validez de la protesta.*
- II. *La protesta será revisada por el Jurado de Apelación y como parte de esta revisión el Jurado estudiará la evidencia proporcionada en apoyo de la protesta. El Jurado podrá estudiar también videos oficiales y preguntar a Oficiales en un esfuerzo por examinar de forma objetiva la validez de la protesta.*
- III. *Si el Jurado de Apelación considera que la protesta es válida, se tomarán las acciones oportunas. También se tomarán las medidas necesarias para que no vuelva a ocurrir en competiciones futuras. La Tesorería devolverá el depósito pagado.*
- IV. *Si el Jurado de Apelación considera que la protesta no es válida, ésta será rechazada y no se devolverá el depósito.*
- V. *No se demorarán los combates subsiguientes, aún cuando se esté preparando una protesta oficial. Es la responsabilidad del Arbitrador asegurar que el combate ha sido conducido de acuerdo con los reglamentos de competición.*
- VI. *En el caso de una falta administrativa en el transcurso de un encuentro, el entrenador puede notificarlo directamente al Jefe de Tapiz. A su vez, el Jefe de Tapiz se lo notificará al Árbitro.*



## WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic  
Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of  
the International World Games Association (IWGA)

### ANEXO III - ANTIDOPAJE

#### 1. Jugar Limpio

- Cuando hablamos del dopaje hablamos de hacer uso de las sustancias prohibidas para incrementar las habilidades de competición, o del hecho de esconder el uso de sustancias prohibidas.
  - El juego limpio de acuerdo a las reglas de competición es la mayor premisa de todos los deportes. El dopaje es un acto en contra del espíritu del juego limpio y está considerado como comportamiento deshonesto.
  - Con la cooperación del COI y las FI, la Agencia Internacional del Antidopaje está liderando la eliminación del uso de sustancias prohibidas.
  - El Código de WADA debe ser seguido por todos los deportistas del mundo.
  - Las sustancias y métodos prohibidos serán divididos en los tres grupos siguientes:
    - Sustancias y métodos prohibidos en todo momento (dentro y fuera de competición)
    - Sustancias y métodos prohibidos durante la competición
    - Sustancias y métodos prohibidos en competiciones especificadas
- \*\*\*La lista será renovada todos los años el 1 de Enero.
- Las pruebas de antidopaje se llevarán a cabo para detectar el uso de sustancias prohibidas dentro y fuera de la competición según el lugar de residencia del competidor.
  - Aquellos suplementos que no indiquen los compuestos exactos pueden contener sustancias prohibidas. Cada competidor debe tomar la responsabilidad de sus propios suplementos.
  - Las sustancias prohibidas tienen efectos secundarios. Por ejemplo, agentes anabólicos (drogas para aumentar la musculatura) causan serios problemas en el cuerpo y la mente, como trastornos de la función hepática, inseguridad mental y otros.
  - Para que se pueda confiar en el proceso y en los resultados analíticos las pruebas de antidopaje se llevarán a cabo con precisión siguiendo el código de WADA. De esa manera, la inocencia del atleta también pueda quedar demostrada.



## WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic  
Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of  
the International World Games Association (IWGA)

- En el caso de que el uso de las sustancias prohibidas y/o métodos se deban a un tratamiento médico, se requerirá un TUE (Exención Terapéutica de Uso).
- El TUE será examinado y aprobado por la Federación Internacional o por el comité del TUE del país en cuestión. En principio, se deben presentar los documentos relacionados con el TUE 30 días antes de la competición.
- Los documentos TUE se deben presentar a la agencia de antidopaje en el país en cuestión, pero los atletas nominados por la Federación Internacional se registrarán a través de su Federación Internacional. El resultado será notificado por el lugar en el que se hayan registrado.
- El TUE será aceptado en los siguientes casos:
  - Autorización de Uso Terapéutico (De otra manera, podría causar un problema serio)
  - No existe ningún otro tratamiento
  - El uso de las sustancias prohibidas solo afectará al mantenimiento de la salud y no fortalecerá la capacidad de competir
- En el caso de que se utilicen sustancias prohibidas para una emergencia, el TUE deberá ser solicitado después del evento. (El TUE solo se aprobará en los casos de emergencia legítima).
- En los casos en los que el análisis demuestra una reacción positiva no se aplicará ninguna sanción inmediatamente y se dará una oportunidad para que el atleta en cuestión pueda ofrecer una explicación o una razón.
- Ejemplos de sanciones pueden incluir la pérdida del título, medalla, premio o puntuación ganados durante la competición en cuestión, o la suspensión del torneo.
- Otros:
  - Visiten la página web de WADA ([www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org))

## 2. Antidopaje para el Programa de Certificación para Coaches de la WKF

### 2a. Cómo asegurarse de que las drogas utilizadas no están en la lista prohibida de antidopaje

Cada atleta, o su personal de apoyo (como un coach), tiene que comprobar la última versión de la lista de sustancias prohibidas ya que esta lista cambia por lo menos una vez al año. Tienen que saber qué sustancias y métodos están denegados; no se recomienda memorizar la lista. Para comprobar todas las sustancias prescritas pueden



## WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic  
Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of  
the International World Games Association (IWGA)

revisar la lista por Internet a través de un banco de datos de sustancias dopantes de una Organización Antidopaje.

### **2b. Los suplementos nutricionales pueden dar positivo**

La investigación científica y documentación demuestran que una proporción significativa de suplementos nutricionales no son originales. Además, una media del 20 por ciento de los suplementos nutricionales originales está contaminada por sustancias prohibidas; esteroides anabolizantes y estimulantes son las principales sustancias añadidas que nunca se mencionan en las etiquetas de ingredientes de los suplementos.

### **2c. Cómo puedes pedir y recibir una Exención Terapéutica de Uso**

Hay veces que los atletas deben tomar medicación debido a un tratamiento médico. Estos casos deben saber cómo solicitar y recibir una Exención Terapéutica de Uso.

### **2d. Lugar de residencia y disponibilidad de atletas para los controles fuera de competición (OOCT)**

Todos los atletas deben estar preparados para someterse a controles de antidopaje tanto dentro como fuera de competición, en cualquier momento y en cualquier lugar. Negarse a colaborar con esta regulación supondrá una violación antidopaje y se expondrá a una sanción. La realización de un OOCT utiliza el banco de datos de los lugares de residencia; no enviar la actualización de la información del lugar de residencia puede ocasionar la omisión de un control y consecuentemente llevar a una violación de antidopaje y a una sanción.



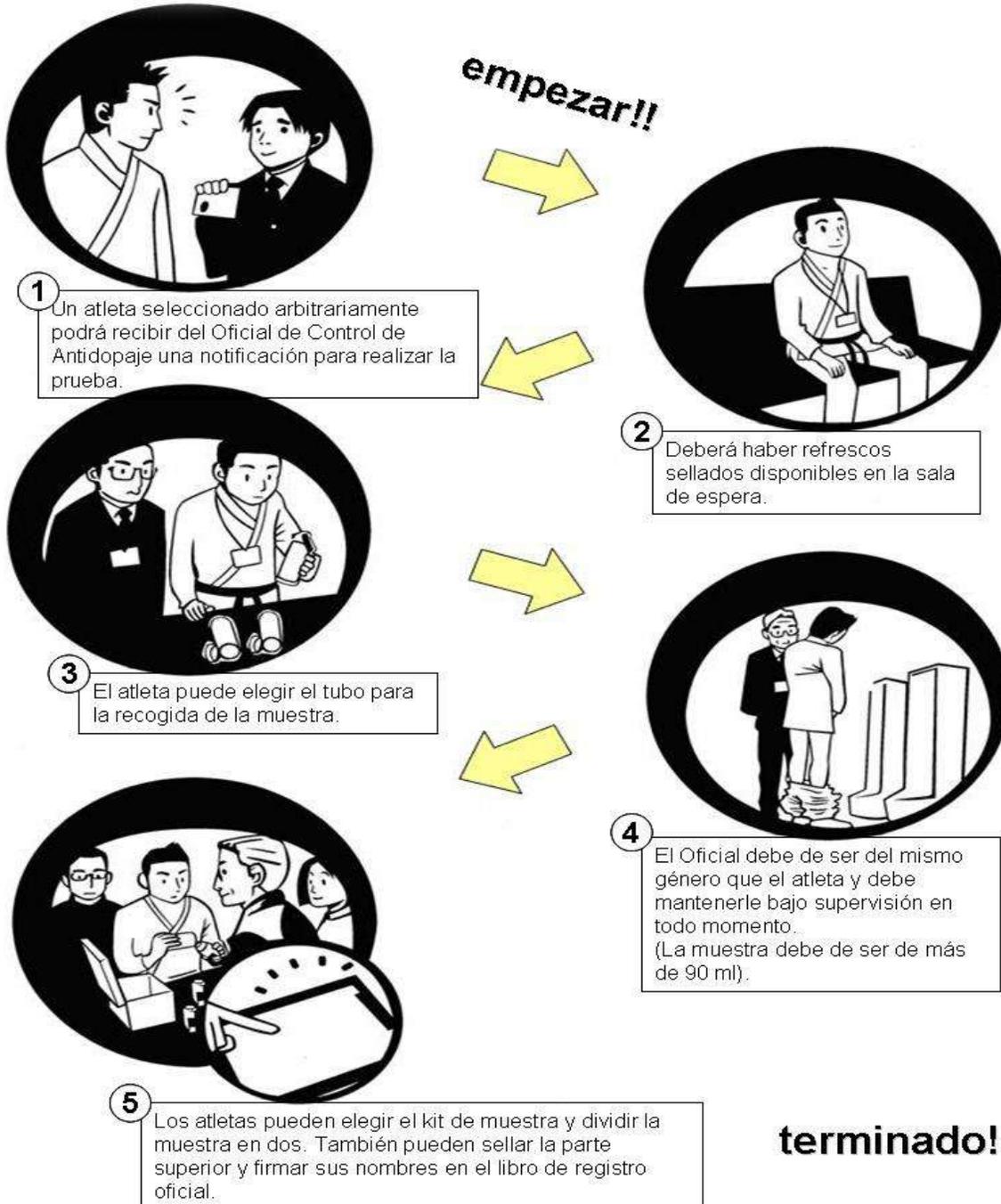
# WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of the International World Games Association (IWGA)

## 3. ¿Qué es una prueba de antidopaje?

### Procedimiento de las Pruebas de Antidopaje

Se pueden recoger muestras de sangre u orina de los atletas para detectar el uso de sustancias prohibidas.





## WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of the International World Games Association (IWGA)

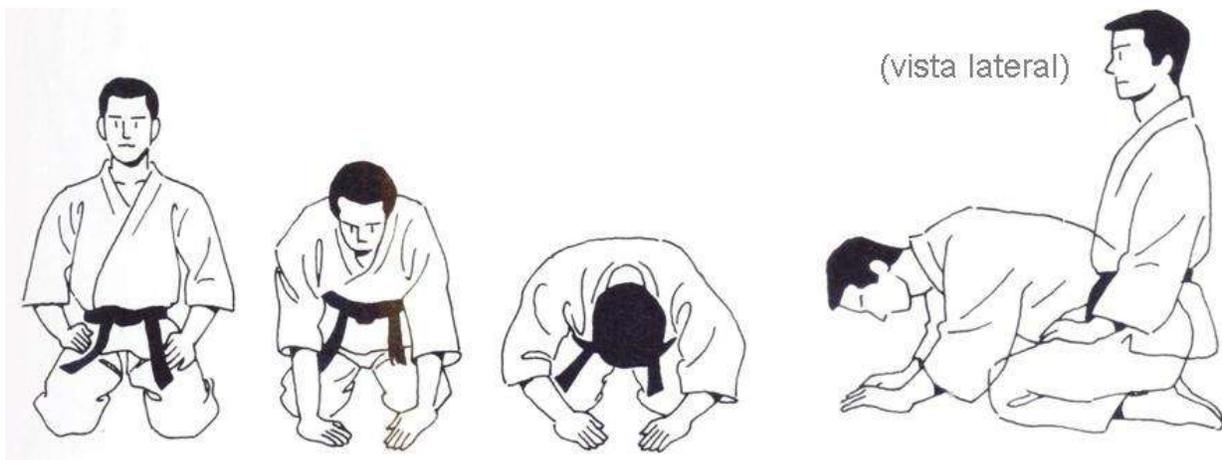
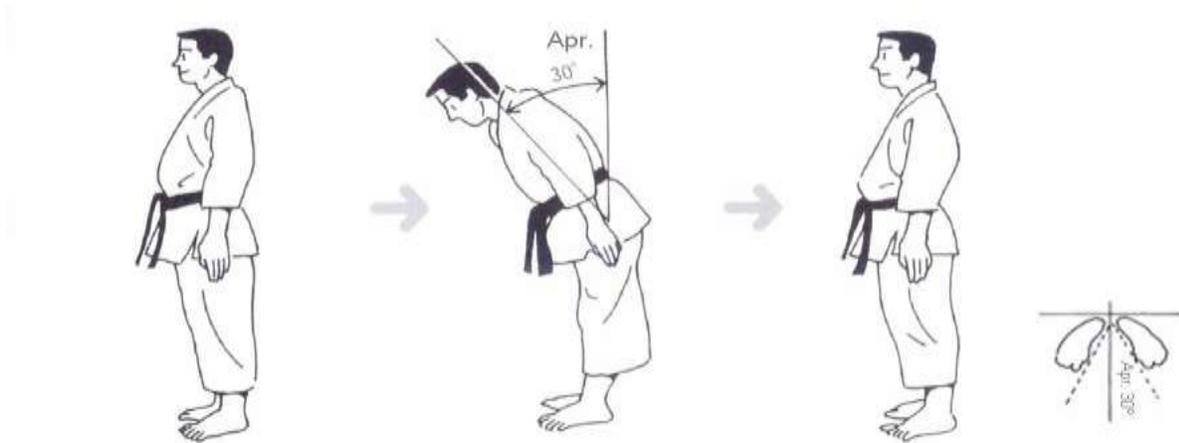
### ANEXO IV – PROTOCOLO Y COMPORTAMIENTO

#### 1. “REI” en Situaciones Varias y Tipos de Reverencias

La manera de saludar a los demás cambia según el país, la cultura y las costumbres. Hay varias situaciones (al llegar, recibir, irse) y tipos de reverencias, e.j. a miembros de la familia o padres, conocidos, amigos o amigos cercanos, a superiores o menores, o a desconocidos; pero en cada uno de los casos, la reverencia demuestra el respeto por los demás.

#### 2. “REI” en Competiciones de Karate, la Mentalidad de las Artes Marciales

“REI” en competiciones de karate, que significa la mentalidad de las artes marciales, ha sido cultivado a través de la cultura de las artes marciales a lo largo de los años. “REI” en las artes marciales demuestra afecto y respeto por el oponente y es el equivalente a hacer un juramento para competir con el espíritu del juego limpio.





# WORLD KARATE FEDERATION

Recognized by the International Olympic Committee (IOC)  
Member of SportAccord and of the International World Games Association (IWGA)

Lleve el pie izquierdo medio paso hacia atrás.



Doble la rodilla izquierda hasta el suelo.



Doble la rodilla derecha hasta el suelo. (Manténgase sobre los dedos del pie).\*\*\*



Enderece los dedos del pie y arrodílese con el dedo gordo derecho cruzando el dedo gordo izquierdo. (Véase la vista lateral en el diagrama anterior).



Coloque el pie derecho en posición.

Arrodílese (Manténgase sobre los dedos de los pies).

### 3. La Postura Correcta del Coach

