

25

SHOTOKAN KATAS

Cuadros Sinópticos de los Katas de Karate
para exámenes y competiciones.



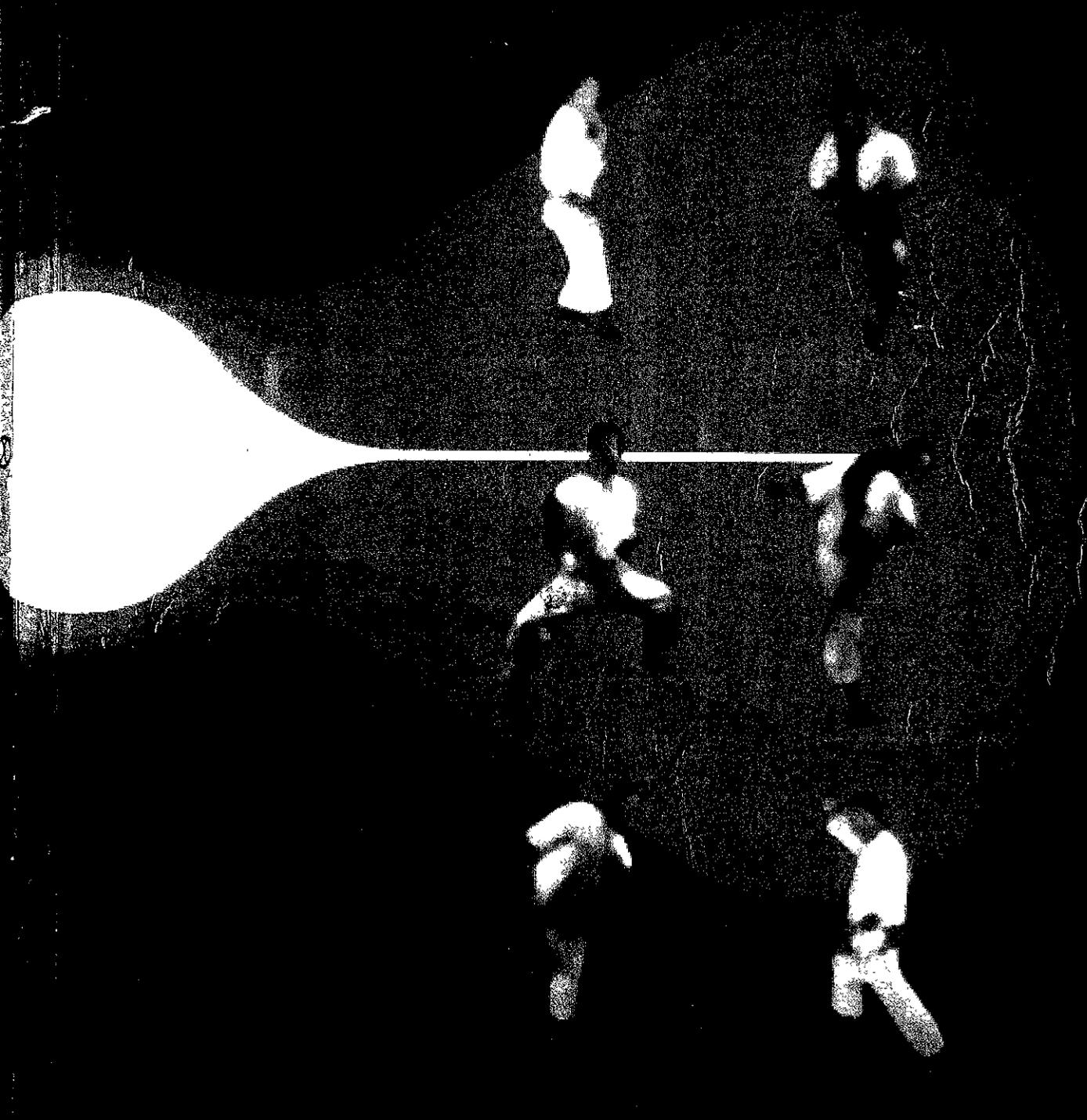
Albrecht Pflüger



5

SHOTOKAN KATAS

Cuadros sinópticos de los Katas de Karate
para exámenes y competiciones.



Albrecht Pflüger



COLECCIÓN ARTES MARCIALES

25 SHOTOKAN KATAS

Cuadros sinópticos de los Katas de Karate
para exámenes y competiciones

Autor:

Albrecht Pflüger



Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Título original de la obra: 25 SHOTOKAN KATAS.
Auf einen Blick: Karate-Katas für Prüfungen und Wettkämpfe

© Falken Verlag

Traducido por: Wolfgang Simon
Director de colección y revisor: Fidel Font

© 2000, Albrecht Pflüger
Editorial Paidotribo
Consejo de Ciento, 245 bis, 1.º 1.º
08011 Barcelona
Tel. 93 323 33 11- Fax. 93 453 50 33
E-mail: paidotribo@paidotribo.com
<http://www.paidotribo.com>

Primera edición:
ISBN: 84-8019-460-X
Fotocomposición: Editor Service, S.L.
Diagonal, 299 - 08013 Barcelona
Impreso en España por A & M Gràfic

Contenido

Introducción	5
Historia del Karate	6
La llegada del Karate a Japón	7
El origen de los cuatro grandes estilos de Karate en el Japón.....	8
Árbol genealógico del Karate.....	9
La modificación de los signos de escritura del Karate	10
La evolución del estilo Shotokan y sus representantes actuales.....	10
¿Qué es un Kata?	13
Dificultades para el desarrollo del Karate	14
Tipos de Katas y su evolución a lo largo del tiempo	15
Criterios de evaluación para los Katas.....	16
Instrucciones para la práctica y el aprendizaje de los Katas.....	18

Los 25 Shotokan Katas, 19

Taikyoku-Katas.....	19
Taikyoku Shodan (nº 1).....	20
Heian Shodan (nº1).....	22
Heian Nidan (nº2).....	24
Heian Sandan (nº 3).....	26
Heian Yondan (nº 4).....	28
Heian Godan (nº 5).....	31
Tekki Shodan (nº 1).....	34
Bassai Dai	37
Jion.....	40
Empi	42
Kanku-Dai.....	45
Hangetsu.....	47
Tekki Nidan (nº 2)	50
Jitte.....	52
Gangaku.....	54
Sochin	57
Nijushido.....	59
Chinte	62
Tekki Sandan.....	65
Bassai-Sho	67
Kanku-Sho	69
Ji'in	71
Meikyo.....	73
Wankan	75
Unsu	77

Heian Shodan con técnicas de pie	80
--	----

Algunas indicaciones para la práctica de los Katas	82
--	----

Glosario.....	83
---------------	----

Bibliografía	84
--------------------	----



Albert Finger



«Bienvenidos»

*Bienvenido, estimado lector,
al mundo fascinante de los Katas de Karate*

Actualmente existen buenos libros que tratan de los Katas, pero éste los presenta bajo un concepto totalmente diferente. Aquí presentamos cada uno de los Katas primero en su globalidad, igual que en una película, podemos visualizar el Kata entero, siendo fácil orientarse sobre dónde nos encontramos en cada momento (para cada Kata existe un cuadro individual).

A continuación del cuadro se halla una descripción amplia, complementada con dibujos que ejemplifican gran parte de las técnicas del Kata correspondiente. Con ello y con los símbolos para tensión y relajación, fases lentas y rápidas (ritmo), respiración y muchas indicaciones más podemos aprender cada Kata paso a paso y a fondo.

Una vez asimilados más o menos el desarrollo y la importancia de los movimientos, nos podemos volver a centrar exclusivamente en el cuadro que nos ofrece una orientación rápida y sinóptica de cualquier fase del Kata. Otra particularidad es que sólo se usan dibujos. Su claridad y expresividad resul-

ta ser mucho más evidente que el caos de las fotografías (que a menudo no son óptimas a causa de la técnica aplicada o debido a una impresión deficiente).

La tipología y claridad de los dibujos permite *mostrar en una página una visión global de todo un Kata*. Por esta misma razón, podemos tratar tantos Katas en un sólo libro de una manera explícita.

Otro aspecto diferencial de este libro es su exposición completa del estilo Shotokan con sus representantes más importantes: en cada caso se indican las diferentes interpretaciones que ofrecen los distintos representantes importantes del Shotokan (variantes). Hoy día resulta muy importante *conocerlos* ya que en las competiciones suelen mostrarse diferentes variantes de ejecución con las que podrían resultar perjudicados los competidores debido a que los árbitros sólo conocen aquella forma que aprendieron en su día.

Para los cuadros se ha escogido en la mayoría de los casos la interpretación de la «Japan Karate Association» (NAKAYAMA).

Historia del Karate

La forma cómo se aprende actualmente el Karate se desarrolló en Okinawa a lo largo de varios siglos bajo la influencia china. Este arte marcial se abrió el camino hacia Japón durante el primer cuarto de este siglo. Pero, sus orígenes lo ubican en Okinawa. El intercambio cultural con China significó que chinos de clase alta llevaran los diferentes tipos del Kung-Fu (en japonés: Kempo) a Okinawa.

Este intercambio se hizo de forma fragmentaria y no sistematizada durante largo tiempo.

Se dispone de datos históricos sobre la evolución del «Karate» como arte marcial en Okinawa a partir de SAKUGAWA que vivió entre 1733 y 1815 en Shuri, enseñando el arte marcial del To-Te que conoció en China. «To o Kara» es el nombre japonés para China, «Te» significa mano a mano (arte marcial).

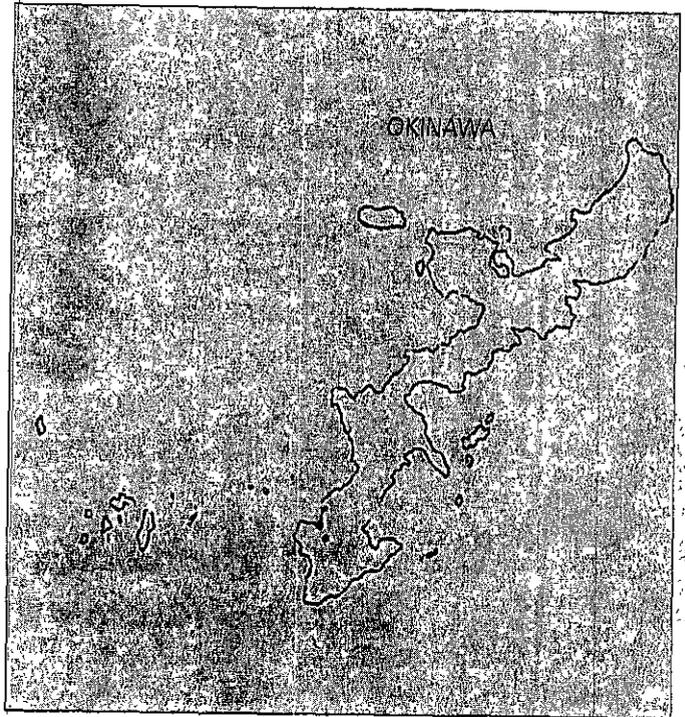
Por ésta razón, «Kara-te» se describe hasta los años 30 de este siglo con los siguientes símbolos:

唐手

El primer símbolo se lee como «kara» y significa China, más exactamente la dinastía TANG (628-907), de manera que su significado llega a ser «Arte de China».

En Naha, la capital de Okinawa, se desarrolló el «Te» procedente del sur chino y en Shuri el «Te» procedente del norte de la China. La causa es que en Naha vivían los chinos mercaderes emigrados del sur, mientras que en Shuri habitaban personas relacionadas con los servicios estatales del gobierno del emperador, diplomáticos y guerreros de categoría superior procedentes de Pekín.

Estos estilos de combate llamados «To-Te» (más tarde «Kárate») o abreviando «Te» se desarrollaron sobre todo en los po-



blados vecinos Shuri, Naha y Tomari. En función del lugar de práctica también se conocen con los nombres «Naha-Te», «Shuri-Te» y «Tomari-Te». Estas tres ciudades dispusieron de una clase alta compuesta principalmente de guerreros que practicaron este arte marcial procedente de China. A finales del siglo XIX, los nombres de los distintos estilos volvieron a cambiar: Los artes de la región de Shuri y Tomari se unieron con el nombre de «Shorin-Ryu», mientras que la forma enseñada en Naha recibió el nombre «Shorei-Ryu».

El Shorin-Ryu contiene varios estilos con pequeñas diferencias entre sí, mientras que el Shorei-Ryu (Naha-Te) se divide en dos estilos: «Goji-Ryu» (que también llegó al Japón) y «Uechi-Ryu». MATSUMURA SOKON (1809-1898), quien aprendió estas artes marciales en su país de origen, la China, enseñó sus conocimientos entre otros a ITOSU YASUTSUNE (1832-1918), y también a ASATO YASUTSUNE y MABUNI KENWA. ITOSU concibió a principios de este siglo un Karate moderno bajo la perspectiva de la educación física (y por primera vez no como un arte marcial mortal que se practicara en secreto y sin sistematización). Para este fin también desarrolló los Katas-Pinan (luego Heian).

ASATO YASUTSUNE (1830-1915), uno de los discípulos de MATSUMURAS antes mencionado, fue posteriormente el profesor de FUNAKOSHI GICHIN. Pero FUNAKOSHI sólo aprendió de ASATO el Kata «Kushanku». Los Katas Pinan (Heian) desarrollados por ITOSU en 1905 los aprendió mucho más tarde de MABUNI KENWA.

La llegada del Karate a Japón y el origen de los cuatro grandes estilos de Karate en el Japón

FUNAKOSHI llegó en 1922 a Japón cuando tenía 55 años, con el fin de presentar el Karate. Previamente se hicieron algunas exhibiciones de Karate en Okinawa a raíz de la visita del príncipe de la corona en Naha. A continuación, FUNAKOSHI fue invitado al Japón donde las artes marciales gozaban de mucha popularidad. Para este año se iba a celebrar una gran presentación de educación física a cargo de JIGORO KANO el fundador del Judo moderno.

FUNAKOSHI tenía previsto volver a Okinawa después de dicha exhibición del Karate, pero se quedó en Japón por las múltiples peticiones que tuvo para enseñar el Karate. Apoyado por KANO (y siguiendo el ejemplo del Judo), centró su valor en una concepción por su éxito; otros maestros del Karate de Okinawa le siguieron a Japón para divulgar también su arte.

A pesar de que para FUNAKOSHI sólo existió un Karate, resultó inevitable que los distintos maestros introdujeran «su», nombre determinado para dar a conocer su concepto de Karate.



Gichin Funakoshi (1868-1957)

El estilo Shito-Ryu

KENWA MABUNI (1893-1957) aprendió de ITOSU y HIGAKONNA. Efectuó una síntesis de ambas tendencias de Karate (Shorin-Ryu y Shorei-Ryu) y denominó este nuevo estilo de enseñanza Shito-Ryu, usando las iniciales de los dos maestros. Enseñó este estilo en Okinawa y realizó frecuentes visitas al Japón. En 1929, se quedó definitivamente en Osaka para enseñar el Karate. Shito-Ryu constituye en la actualidad uno de los cuatro grandes estilos de Karate del Japón.



Kenwa Mabuni (1893-1957)



Chojun Miyagi (1888-1953)

Gogen Yamaguchi
(1909-1989)

Hironori Ohtsuka (1892-1982)

El estilo Goju-Ryu

(literalmente: duro-suave)

De los diferentes estilos de Karate japonés, el Goyu-Ryu es el que mantiene más su origen chino. CHOJUN MIYAGI (1888-1953) aprendió de KANRYO HIGONNA (Naha-Te). Ambos estudiaron el boxeo chino (Chao Lin Chuan y Pa Kua Chuan). MIYAGI denominó su estilo Goju-Ryu. En 1929, siguió una invitación de GOCEN YAMAGUCHI a Kyoto. Posteriormente, nombró a YAMAGUCHI sucesor suyo en Japón.

En 1930, MIYAGI presentó su Karate con el nombre de GOJI-Ryu en la fiesta de Butoku, en el Butoku-Kan de Tokyo.

El Goju-Ryu enseña una técnica respiratoria específica para desarrollar la estabilidad y la fuerza.

El estilo Wado-Ryu

(Wado= camino de la paz)

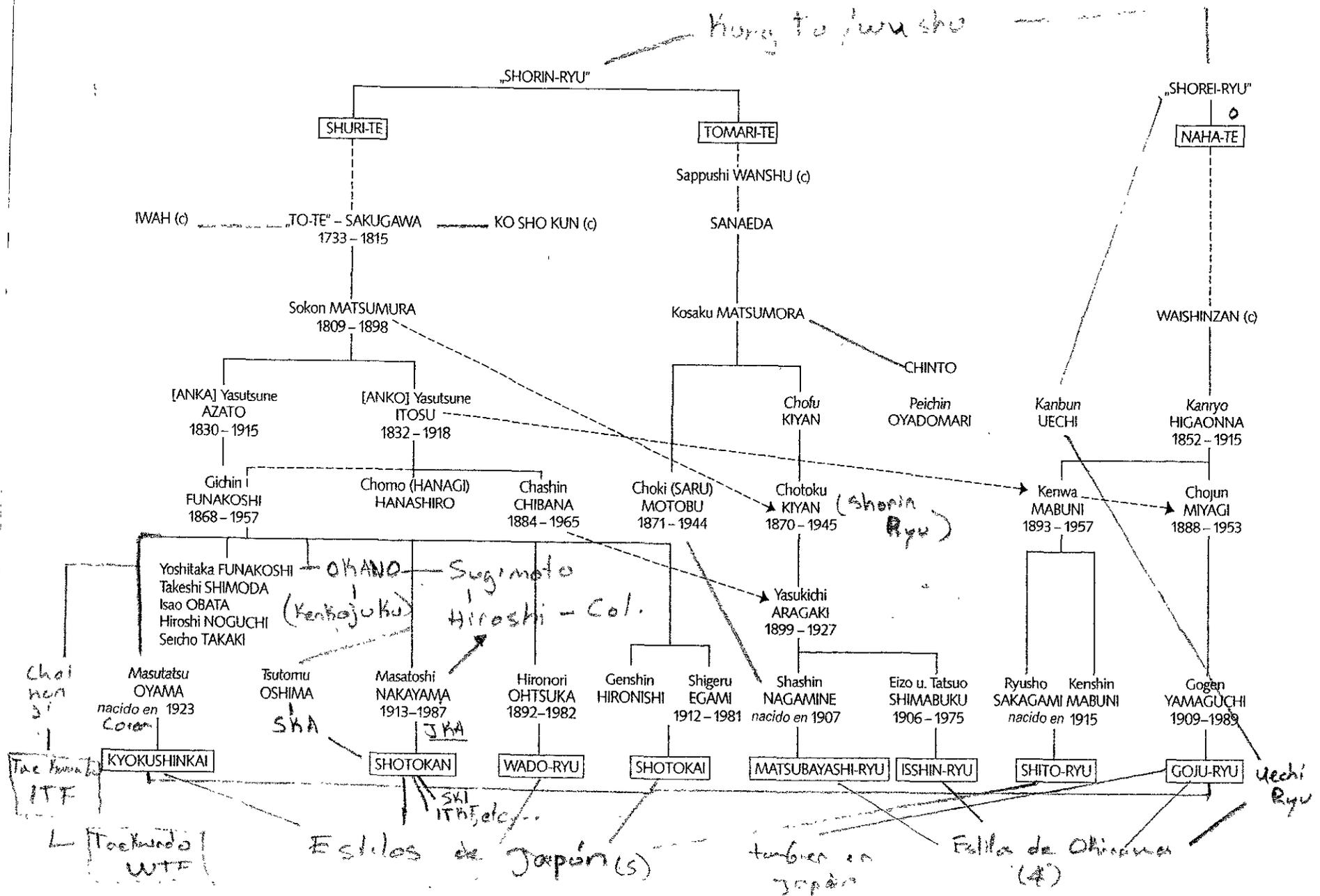
HIRONORI OHTSUKA inició en 1922 su entrenamiento de Karate con GICHIN FUNAKOSHI (pero también aprendió de KENWA MABUNI y CHOKI MOTOKU). Previamente estudió Jujutsu Shindo Yoshinryu.

Más tarde desarrolló su propio estilo de Karate, combinando el Karate aprendido con FUNAKOSHI con movimientos de esquivar del Jujutsu, creando, en general, movimientos más «adaptados al cuerpo». Los movimientos son menos amplios y las posturas de menor duración:

El estilo Shotokan

«Shoto» fue el nombre artístico de FUNAKOSHI y llega a significar el «sonido de las puntas del abeto». La sala de entrenamiento recibió, en 1939, el nombre de «Shotokan» por su nombre artístico y este nombre se convirtió luego en la denominación del Karate de FUNAKOSHI (a pesar de que él estaba en contra de este nombre para su estilo).

Árbol genealógico del Karate



La modificación de los signos de escritura del Karate

空
手
道

La evolución del estilo Shotokan y sus representantes actuales

Entre 1922 y el final de la Segunda Guerra Mundial ya existieron varias escuelas de Karate (Ryu) en Japón, pero no había federaciones en el sentido de institución cerrada en el ámbito organizativo y administrativo. Sí que existía el «Niho Karate-Do Shotokai», una asociación de alumnos de FUNAKOSHI, pero no se trataba de una federación en el sentido actual de la palabra.

La «Japan Karate Association» (JKA) la fundó MASATOSHI NAKAYAMA en 1955, siendo él mismo el máximo formador durante muchos años.

Se trataba de la primera federación de Karate en Japón. Poco después se crearon otras federaciones de los otros estilos de Karate. Todas ellas se juntaron en 1964 (a raíz de los Juegos Olímpicos de Tokio bajo la influencia decisiva del famoso y respetado maestro de Karate GOGEN YAMAGUCHI (goju-Ryu, véase p.18) para formar la «Federation All Japan Karate-Do Organisations» (FAJKO).

Bajo la Dirección de dicha organización se formó entonces una federación mundial (WUKO), la «World Union of Karate-Do Organisation», en la que se incluyeron todos los estilos.

Como ya se dijo antes, la antigua forma escrita del Karate establece claramente su origen chino.

El maestro de Karate CHOMO HANAGI rompió, en 1906, por primera vez con esta forma tradicional de escritura y utilizó en su libro *Karate Soshu Hen* el símbolo para «vacío» que se lee «Kara». En 1936, se celebró un encuentro entre los grandes maestros de Okinawa, propulsado por el diario «Ryukyu Shimpo». YABU, KIYAMU, MOTOBU, MIYAGI y HANAGI se reunieron en Naha para hablar también del uso del símbolo de escritura «Tang» para el Karate. Decidieron utilizar en adelante el símbolo de «Kara» que significaba «vacío», ya que el concepto del «vacío» está muy arraigado en la filosofía Zen.

GICHIN FUNAKOSHI escribe en su libro *Karate-Do Kyohan*, editado en 1939, que este arte marcial procedente de Okinawa es ahora un arte marcial japonés y que por esta razón resultaría poco adecuado o incluso expresaría un cierto desprecio seguir usando la antigua forma escrita que indica tan claramente su origen chino.

más conocidos

Poco después, la JKA fundó una federación mundial que se centraba ante todo en el estilo Shotokan, llamada la «International Amateur Karate Federation» (IAKF). De esta manera, existieron dos federaciones mundiales paralelas durante muchos años (con sus federaciones nacionales correspondientes) y con sus propios campeonatos nacionales e internacionales.

Esta situación no iba a cambiar a fondo hasta que el Comité Olímpico Internacional (COI) reconoció la WUKO como representativa para la posible conversión del Karate en deporte olímpico después de varios intentos fallidos de conseguir un acuerdo entre las dos organizaciones mundiales. Esta decisión fue clave para la salida de todos los países importantes de la IAKF y entrar en la WUKO.

No obstante, la JKA sigue siendo la federación de Shotokan más grande y su opinión en la enseñanza es seguida por muchos karatekas Shotokan del mundo (máximo responsable para la enseñanza: M. NAKAYAMA).

Los Katas de este libro se presentan en su versión de la JKA; las diferencias con otros representantes Shotokan se indicarán claramente y se explicarán a fondo.



Masatoshi Nakayama
(1913-1987)



Hirokazu Kanazawa
(nacido en 1931)



Shigeru Egami (1912-1981)

- **Shotokan Internacional (SKI)**

A mediados de los años setenta, el maestro de Karate de la JKA, HIROZAKU KANAZAWA, fundó dicha federación.

KANAZAWA que mucha gente honra con el apodo «Mister Shotokan» intenta proyectar su interpretación del Shotokan-Karate en el ámbito mundial. La parte práctica del presente libro se centrará sobre todo en su interpretación (además de la versión de la JKA).

El autor está orgulloso de que uno de sus examinadores para el cinturón negro, en 1965, fuera este famoso y muy respetado maestro de Karate.

- **Nihon Karate-Do Shotokai**

Pocas personas conocen esta organización por la escasa publicidad que se prodiga.

El maestro karateka que dirigió esta federación Shotokan durante muchos años, hasta su muerte en 1981, fue SHIGERU EGAMI que el mismo FUNAKOSHI nombró sucesor suyo.

El Shotokai se preocupa de practicar el karate según FUNAKOSHI. Por esto se prescinde de competiciones deportivas (como ocurre también en el Aikido que es otro arte marcial japonés).

- Shotokan Ryu Kiase Ha
(maestro Kase)

- ITRF International Traditional
Karate Federation (Maestro Nishizuma)

- KWF Karate no michi World Fed.
(maestro Takara)

- SKA Shotokan Karate of
America (maestro Oshima)

EGAMI defiende la opinión (igual que FUNAKOSHI anteriormente) que se perderían contenidos esenciales de este arte de combate si se practicara en competiciones, incluso se eliminaría su espíritu. La búsqueda de un éxito externo y cuantificable se convertiría en el objetivo, con lo cual alcanzar el perfeccionamiento interno y mental se perdería.

FUNAKOSHI siempre insistió en que la formación de la mente, del carácter y de la postura interna deberían ser las metas principales del Karate y que ello constituiría la esencia del Karate-Do.

«El Karate-Do consiste en la correcta comprensión y el correcto uso del Karate»

El lema de JKA también refleja claramente esta postura:

«La mayor meta del arte del Karate no consiste ni en la victoria ni en la derrota, sino en la perfección del carácter del practicante»

空手道は勝敗を究極
 の目的とするものではない
 練磨を通じ人間の完
 成を信條とするのである

空手は先手なし

Kara
 Te
 Ni
 Sen
 Te
 Na
 Shi

Otra frase que FUNAKOSHI siempre enseñó a sus discípulos era: «Karate ni sente nashi». Esto significa: en el Karate no existe el ataque. Esta afirmación parece incompatible con el entrenamiento enfocado a ganar en las competiciones.

Al menos en el Kata se cumple esta frase, ya que la primera técnica siempre consiste en una defensa.

No obstante, hay maestros de Karate en Okinawa que rechazan la competición por considerarla una rebaja a la visión que occidente tiene del deporte.

¿Qué es un Kata?

Kata significa literalmente: *Forma establecida*.

En Okinawa y después de su introducción en el Japón hasta los años 30, el Karate estaba formado casi exclusivamente por Katas.

MASATOMO TAKAGI que entonces era el director-gestor de la JKA respondió en una entrevista en 1964 de la siguiente manera: Pregunta: «¿El entrenamiento era duro?»

TAKAGI: «No mucho. En estos tiempos sólo se practicaban Katas. Él (FUNAKOSHI) nos enseñaba primero cómo cerrar un puño. Entonces nos enseñaron mantener el dedo índice extendido en la primera falange para cubrirlo y presionarlo con el pulgar, enrollado los demás dedos firmemente. Después aprendimos cómo golpear – desde la posición de pie. Después aprendimos el Kata: Empezando con Pinan n° 1 (que hoy se llama Heian n° 2) pasamos a aprender Pinan n° 2, n° 3, n° 4, n° 5 Tekki n° 1, 2 y 3, etc. Se usaban los mismos nombres en las Katas como en Okinawa. Tekki se llamaba Naihanchi y Kanku Kushanku. Sólo aprendimos Katas – desde la mañana hasta la noche. Cada entrenamiento comenzaba con ejercicios de Kata sin enseñar las técnicas básicas los golpes, bloqueos y patadas. Necesitábamos entre tres y cinco años para aprender un Kata por completo...»

Se dice que FUNAKOSHI elaboró los primeros ejercicios por parejas, estableciendo exactamente el ataque y el contraataque (Yakusoku-Kumite) siguiendo los consejos del fundador del Judo JIGORO KANO. Lo hizo conjuntamente con HIRONORI OHTSUKA (quien fundó posteriormente el estilo Wado-Ryu).

GOGEN YAMAGUCHI también fue uno de los maestros que contribuyó en la evolución de la competición. Los primeros campeonatos libres se celebraron en 1957. Más tarde se introdujo el *Kumite* que es un aspecto relativamente reciente del Karate.

«El kata es la forma estilizada de un combate contra varios adversarios imaginarios».

Los katas no sólo existen en el Karate u otros artes Budo, sino que están presentes también en todas las formas de los artes tradicionales japoneses. Los Katas sirvieron para transmitir estos artes de generación en generación. Eran y siguen siendo los «libros de texto».

El Kata se presta para desarrollar el dominio de la técnica y, ante todo, de la postura interna: *respiración, calma, tranquili-*

dad, seguridad, decisión, espíritu de lucha, ritmo. Los Katas también resultan idóneos para entrenar todo el cuerpo, ya que todas las técnicas del Karate aparecen allí siguiendo un orden exactamente establecido. Con el estudio de los Katas alcanzamos *armónía y ritmo, tranquilidad interna, seguridad e irradiación.* La capacidad de *coordinación* y de *concentración* también mejoran con el aprendizaje y la práctica de los Katas.

En los diferentes estilos de Karate se practican actualmente un total de unos 50 Katas. Algunos se han ido transmitiendo durante siglos, otros son más recientes.

- Cada técnica y cada movimiento de un Kata están exactamente determinados en cuanto a secuenciación y dirección.
- Cada Kata empieza con una técnica de defensa. Con ello se quiere subrayar el carácter defensivo de este arte marcial.
- Cada Kata empieza y acaba en el mismo lugar.
- Cada Kata cumple con un determinado diagrama de pasos (en japonés: Embusen).
- Cada técnica y movimiento de un Kata, da igual si se trata de una técnica de ataque o de bloque, debe hacerse comprendido en cuanto a su significado para realizarlo primero de forma consciente y luego de forma automatizada.

Por esta razón conviene estudiar y practicar las diferentes posibilidades de aplicación con un compañero.

LEMA: Es la única manera de darle vida a un Kata – Kata también supone combate.

La realización consciente de un Kata hace referencia a la ejecución clara de cada técnica «viendo» conscientemente al adversario imaginario y sus ataques para reaccionar de la manera indicada.

Dicha concentración, –atención– es denominada en japonés *Zanshin*.

Este concepto es de suma importancia para todos los artes marciales. *Zanshin* también es decisivo para el final de un Kata, cuando el movimiento queda congelado durante unos segundos y entonces ya no puede haber más «ataques» y el Karateka vuelve a la posición fundamental para relajarse por completo en el ámbito externo (músculatura) e interno (mente, alma).

Dificultades para el desarrollo del Karate

En la actualidad el Kumite significa para muchos Karatekas la expresión máxima del Karate. Pero esta concepción constituye un peligro –y muchos importantes maestros del Karate lo advierten– que es la pérdida del carácter fundamental del karate, el karate-Do, debido a la ansiedad por ganar en las competiciones. El Karate-Do iría perdiendo contenidos esenciales del arte de combate original (Budo), ya que nuestros deportes occidentales reflejan exactamente nuestra sociedad de rendimiento. El ejercicio de los artes del Budo se dirige hacia el interior buscando el perfeccionamiento de la personalidad.

El Karate-Do es el camino hacia la superación física y mental del propio Yo.

Esta concepción no se puede llevar a la práctica sin el Kata. Por esta razón, los maestros verdaderos de este arte marcial siguen considerando el Kata como pieza clave del Karate, como aquella parte del Karate que manifiesta el carácter real de este arte marcial.

Practicar el Kumite con el único objetivo de vencer a los demás en la competición significa escoger el camino más fácil e ignorar que resulta ser más difícil y valioso vencer a uno mismo.

Incluso para el Karate moderno, el Kumite no debe sustituir el Kata, NAKAYAMA lo expresa de la siguiente manera: «Kata y Kumite constituyen las dos ruedas de un carro».

Sólo el equilibrio entre *Kihon* (=técnicas básicas que se aprenden como un fundamento), *Kumite* (=combate) y *Kata* posibilitan la correcta comprensión del Karate y es entonces cuando se puede hablar de Karate-Do.

Pero en este contexto no debemos simplificar las cosas: hay personas que consideran el Karate que sólo busca el éxito en las competiciones un Karate «amputado»; en cambio, debemos afirmar también que los Katas pueden sufrir el mal uso de servir en primer lugar para ganar en los campeonatos. También aquí se observa un «perfeccionismo occidental» con énfasis en el rendimiento externo (sobre todo para las competiciones de Katas), de manera que la exhibición de un Kata se reduce a la perfecta presentación de aspectos superficiales: se valora sólo el aspecto profano de la técnica, como, por ejemplo, si el «pie izquierdo en el Kokutsu-Dachi se coloca exactamente a 90° del pie de delante» o si «la posición de los pies o de la mano es la correcta», es decir: se trata de presentar un Kata igual que un ejercicio gimnástico muy difícil.

Es evidente que también el aspecto externo debe tener su importancia. Constituye un requisito, pero no es el único. Porque incluso cumpliendo con estos detalles técnicos, la exhibición de un Kata puede resultar vacía y sin vida.

La práctica de reducirlo todo a una eficiencia puramente deportiva (dominio corporal hasta llegar a una exhibición artística) consigue facilitar la puntuación del Kata siguiendo criterios deportivos, sobre todo para aquellas personas que nunca comprendieron el verdadero sentido del Kata. Pero de esta manera no se acierta la esencia del Kata: la implicación del alma, la postura mental que puede ser vehiculada a través del Kata. La irradiación de ritmo, seguridad, tranquilidad y espíritu explosivo de lucha. Todo ello puede ser expresado por un karateka más que por otro aunque falle en algún aspecto técnico externo.

Pero es evidente que todo esto no se puede medir tan fácilmente como los aspectos técnicos, por superficiales que sean. En ello siempre interviene la propia experiencia con la correcta comprensión del Karate-Do –no tanto como deporte sino más como camino hacia la superación física y mental del propio Yo mediante un arte marcial (Budo) con todas sus características específicas que no siempre están relacionados con el deporte.

CONCLUSIÓN: Desde luego, el Kata es más que la suma de una serie de técnicas aisladas que se realicen de la manera más perfecta posible.

Para que no se me entienda mal voy a aportar otra comparación para explicar mi hipótesis. Unas técnicas básicas perfectas constituyen el fundamento para una buena realización del Kata. Pero un buen Kata no sólo se consigue con técnicas exactas. Y ahora llega la comparación: Imaginemos una persona que sepa pronunciar claramente y sin acento cada una de las palabras de un idioma extranjero. ¿Este requisito sólo será suficiente para recitar un poema en este idioma de manera que los oyentes queden impresionados o incluso conmovidos? – ¡Seguro que no!

Lo mismo ocurre con un Kata: Las técnicas fundamentales exactas constituyen un requisito importante, pero se requiere más para que la exhibición del Kata impresione o conmueva al espectador (más observaciones al respecto en el capítulo sobre los «criterios de evaluación del Kata»).

Por todo ello debes cuidar el aspecto espiritual del Karate igual que su aspecto físico.

Tipos de Katas y su evolución a lo largo del tiempo

Los Katas de todos los estilos japoneses proceden de Okinawa. Allí se diferencian dos líneas principales:

<i>Shorin-Ryu</i> (Shuri-Te y Tomari-Te)	<i>Shorei-Ryu</i> (Naha-te)
---	--------------------------------

FUNAKOSHI opina que estas dos líneas principales se deben a diferencias físicas: Shorin-Ryu sería fácil y rápido en cuanto a sus movimientos, indicado para personas de complejión baja y de poco peso. Shorei-Ryu, en cambio se presta más para compañeros de mayor tamaño y peso, ya que se prefieren ante todo los movimientos lentos y potentes que desarrollan una fuerza mayor.

Otros maestros de Karate de Okinawa (por ejemplo, SOSHIN NAGAMINE) insisten en que las diferencias físicas no son relevantes para el Karate. Es decir que cualquier persona puede aprender cualquier estilo.

De todas formas, debemos constatar:

Shorin-Ryu – movimientos ligeros y rápidos con respiración natural

Shorei-Ryu – movimientos potentes, a menudo lentos con énfasis en la respiración (Goju-Ryu)

– *Katas del Shorin-Ryu*: Heian (Pinan) 1 a 5, Bassai, Kanku (Kunshanku), Empi (wansu), Gangaku (Chinto) y otros.

– *Katas del Shorei-Ryu*: Jutte, Hangetsu, Jio, Tekki, (Naihanchi) 1 a 3, Sanchin, Tensho, Saifa, Seienchin, Suparimpei y otros.

GICHIN FUNAKOSHI menciona en su primer libro *Ryukyū Kempo: Karate*, de 1922, los siguientes Katas:

– Pinan 1 a 5, Naihanchi 1 a 3, Bassai Dai y Sho, Kushanku Dai y Sho, Gojushiho, Seishan, Chinto, Chinte, Jiin, Jitte, Jion, Wanshu, Wandau, Rohai, Jumu, Wando, Sochin, Niseishi, Sanseryu, Suparimpei, Wankuwan, Koyan y Unsu.

Se ha de señalar que FUNAKOSHI todavía usa las denominaciones tradicionales para los Katas de Okinawa. Hasta el año 1935 en su libro *Karate-Do Kyohan* no llegó a usar los nombres que el estilo Shotokan usa actualmente, publicó el siguiente comentario: «Desde que el Karate se convirtió en un arte marcial japonés no existen razones importantes para mantener las denominaciones chinas poco familiares y a veces poco claras por el simple hecho de ser los nombres de siempre».

Pero hay que constatar al respecto que los demás estilos no siguieron el cambio de nombres de FUNAKOSHI sino que mantiene las antiguas denominaciones de Okinawa de las distintas Katas hasta la actualidad. De igual manera se procede en el mismo Okinawa.

FUNAKOSHI seleccionó 19 de todos estos Katas que consideraba representativos para el estilo Shotokan y cuyo estudio veía suficiente: Taikyoku 1 a 3 (desarrollado por el GIGO el hijo

de FUNAKOSHI, Jion y Ten no Kata que él mismo desarrolló como Kata el Kumite).

Al lector interesado por las versiones antiguas de estos Katas, le recomiendo la nueva edición del libro *Karate-Do Kyohan* (véase la bibliografía).

Mi formulación de «versión antigua» indica que cada uno de los Katas no sólo evolucionó dentro de los diferentes estilos. El Kata «Bassai», por ejemplo, es diferente en el estilo Wado-Ryu en los estilos Shito-Ryu y Shotokan. Incluso dentro de un mismo estilo Kata siguió una evolución (y lo continúa haciendo).

En 1948, se reunieron representantes de las universidades Keio, Waseda y Takushoku en la Universidad de Waseda con GICHIN FUNAKOSHI para hablar de la estandarización en la ejecución de los diferentes Katas Shotokan. Sobre todo después de la Segunda Guerra Mundial, surgieron interpretaciones muy distintas al respecto.

Los Katas presentados por NAKAYAMA en su último libro *Karate perfecto* se orientan en el estándar desarrollado entonces. Pero, además de las distintas ejecuciones técnicas, también se observan otros cambios en los Katas, concernientes al tiempo, por ejemplo:

Comparando antiguas grabaciones e instrucciones sobre la duración del Kata con las actuales, podemos concluir que hoy día el Kata se ejecuta más rápidamente. Seguro que esto tiene que ver con el «uso» de los Katas como modalidad de competición. Los Katas se convirtieron en más deportivos, más atléticos y son valorados más por aspectos deportivos, si se realizan a mayor velocidad. El antiguo concepto de desarrollar seguridad y autoconfianza a través del Kata, que justamente implica decisiones como la de intercalar paradas, fases más prolongadas en relajación o de espera a un nuevo ataque, se ha sacrificado a favor de criterios de evaluación «deportivos». Estos criterios deportivos occidentales se expresan en el famoso lema de «¡Más alto, más rápido, más lejos!» Esta evolución seguramente no fue intencionada pero se puede comprobar.

En cambio, vemos que otros estilos no se someten a esta tendencia: el Goju-Ryu que desde sus orígenes ya contenía movimientos más lentos con acento en la respiración, o también el Shito-Ryu. Recuerdo la presentación de la maestra japonesa de Katas NAKAYAMA en el marco de los campeonatos FAJKO de 1984. NAKAYAMA (que no tiene parentesco con el director de formación de la JKA) demostró un «Bassai» con paradas en parte muy largas que aumentaron notablemente la tensión en el espectador. Un atleta en nuestros campeonatos seguramente no tendría el valor de intercalar paradas tan largas en el Kata.

Otro cambio que se observa desde su práctica como modalidad competitiva –y nuevamente sólo en el estilo Shotokan– es la evolución hacia una ejecución cada vez más artística: «¡Más alto, más rápido, más lejos!»

Otra valoración del Kata son las técnicas de pie y la mayor altura alcanzada por los saltos. Puesto que esto no ocurre en los otros tres estilos importantes (en el Goju-Ryu, por ejemplo, casi sólo hay patadas bajas y no existen saltos tan artísticos; las

técnicas de pie de los Katas del Wado-Ryu tampoco alcanzan mucha altura), podemos deducir que el estilo Shotokan resulta ser el estilo de Karate que pasó por la evolución más amplia desde el punto de vista occidental-deportivo. Ello puede ser una ventaja, pero también puede implicar desventajas decisivas si consideramos el carácter esencial del Karate como arte

marcial, como por ejemplo: la búsqueda de la perfección siguiendo criterios totalmente superficiales. Después de haber hablado en parte en tono crítico del proceso de evaluación (valoración) del Kata debemos tratar ahora ampliamente los criterios de evaluación del Kata, incluso desde una perspectiva histórica.

Criterios de evaluación para los Katas

GICHIN FUNAKOSHI apoyaba la vertiente espiritual del Karate-Do y le daba una mayor importancia que las técnicas de combate.

A menudo advirtió a sus discípulos: «Sin el código educativo se perderá el espíritu del Karate. *Humildad, bondad y modestia deben distinguir a un Karateka. Pero sería un error interpretarlo como sumisión.* La exhibición de un Kata también debe irradiar *resolución y autoconfianza*».

Esta combinación entre modestia y resolución, entre humildad, educación y espíritu de la explosividad de la lucha puede sonar a una paradoja, pero su conjunto permite en último término alcanzar una armonía interna—*uniendo cuerpo y espíritu.*

FUNAKOSHI lo denomina el verdadero secreto del Karate: la convivencia con el adversario; la finalidad última del Kata consistiría en una mutua cooperación.

En el ámbito técnico existen, a partir de aquí, una serie de descripciones más o menos amplias de cómo alcanzar la versión ideal del Kata.

En primer lugar escuchemos a FUNAKOSHI:

- Aplicación correcta de la fuerza (duro - suave)
- Tensión y distensión
- Velocidad correcta (lento - rápido)

NAKAYAMA en su colección de libros de 1970 *Karate - Kata* ofrece instrucciones amplias al respecto:

Orden

Todas las técnicas se han de realizar correctamente y siguiendo el orden correcto.

Principio y final

Se requiere bastante práctica para conseguir que cada Kata empiece y termine en el mismo lugar; para ello, se ha de cumplir con el esquema de pasos (Embusen).

Significado de cada movimiento

En todos los movimientos de defensa y ataque debe comprenderse exactamente lo que expresan en su ejecución. Cada Kata tiene además su característica específica que también debe contemplarse en su clara expresión.

Conciencia de la finalidad

El Karate siempre debe tener en su mente la finalidad imaginaria, realizando la técnica en el momento oportuno.

Ritmo y timing

El ritmo se ha de adaptar a cada Kata concreto. (Está estrechamente relacionado con el planteamiento de que varios atacantes inician su ataque en distintos momentos y desde diferentes direcciones.) Se han de tener en cuenta las siguientes tres normas:

- Aplicación de la fuerza en el momento indicado
- Fluidez de los movimientos (velocidad o lentitud de los movimientos)
- Tensión y distensión

Existe una estrecha relación entre los movimientos dentro de cada técnica y con respecto a las siguientes técnicas. El ritmo se ha de adaptar a cada una de las técnicas, no debe ser ni demasiado rápido ni demasiado lento. El cuerpo debe mantenerse flexible, sin tensión. Los movimientos no deberían nunca ser bruscos.

Respiración correcta

La respiración debe adaptarse al cambio de las técnicas y situaciones. *El practicante expira al final de cada técnica para inspirar al principio del siguiente movimiento.* El *Kiai* (grito del luchador) guarda una estrecha relación con la respiración. Con la fuerte eliminación del aire se contrae la musculatura inferior del vientre, buscando la máxima efectividad de la técnica.

H. KANAZAMA especifica los diez elementos en Kata 1968 (*Básic Karate Katas*) de la siguiente manera:

Yoi no Kisin

Preparar la mente. La concentración de nuestra voluntad y nuestra mente contra el atacante constituye un requisito para los movimientos correctos del Kata.

Inyo

Activo y pasivo. Siempre has de ser consciente del ataque y de la defensa.

Chikerano Kyojaku

La forma de aplicar la fuerza. La cantidad de fuerza que se requiere en cada movimiento y posición.

Waza no Kankyu

La velocidad del movimiento (lenta - rápida).

Tai no Shinshuku

La cantidad de tensión o distensión en cada movimiento y posición del Kata.

Kokyu

Respiración correspondiente a posturas y movimientos en el Kata.

Takugan

Los puntos del ataque. Debemos saber cuándo y dónde se aplica una defensa o un ataque (significado de las técnicas).

Kiai

El grito de lucha en momentos exactamente determinados del Kata para técnicas decisivas (suele efectuarse a meda técnica o al final).

Keitai no Hoji

Posiciones en movimiento y posturas correctas de acuerdo con el esquema de desplazamiento.

Zanshin

Estar despejado, dispuesto a luchar.

Vemos que los dos catálogos de instrucciones son casi idénticos.

Aquí ofrecemos, además, los criterios de evaluación del reglamento y competición para Katas:

- Desarrollo del Kata
- Control de fuerza, tensión y Kime

- Ritmo y velocidad
- Dirección correcta de desplazamiento
- Dirección exacta de la mirada
- Expresión de los elementos específicos del Kata
- Potencia de las técnicas
- Comprensión de las técnicas
- Postura y espíritu de lucha

Hace unos años que elaboramos criterios semejantes de evaluación con una estructura específica para examinar las exhibiciones de Katas en Baden-Württemberg:

Aspecto formal

- Desarrollo = Conocimiento seguro del Kata
- Estilo = Claridad, identidad en la repetición (técnica exacta), perfección estilística, estructura formal

Aspecto formal

- Dinámica = Velocidad, Kime, implicación del cuerpo, respiración, fuerza, cambios entre tensión y relajación
- Ritmo = Cambios de velocidad, timing, descansos, estructura temporal

Aspecto de disposición

- Hara = Seguridad, distensión, tranquilidad, postura estable en el centro (física, espiritual)
- Ki = Espíritu y lucha, disposición, irradiación, implicación interna
- Zanshin = Despejado, conciencia de acciones de ataque y de contraataque

Entendiéndolas bien, todas estas instrucciones acerca de los criterios de evaluación para realizar el Kata nos aportan informaciones para su aprendizaje y su práctica. En un capítulo específico, los vamos a recopilar y a ampliar.

Instrucciones para la práctica y el aprendizaje de los Katas

Como requisito importante para el aprendizaje de Katas destacamos ya antes la ejecución limpia y exacta de las técnicas fundamentales.

El trascurso del Kata debe dominarse con seguridad. Para ello resulta útil dividir el Kata en partes para aprender la técnica por separado y luego juntarlas. Esta subdivisión dependerá del número de adversarios y de las distintas direcciones de ataque.

También es importante para esta fase de estructuración conocer el significado de las diferentes acciones para practicarlas con el compañero.

Mucha gente suele dar por terminado su entrenamiento de Katas en este punto, cuando se trata justamente del punto de partida para un entrenamiento correcto de Katas:

Sólo después de que nuestra mente y nuestra conciencia ya no estén pendientes de la realización de cada una de las técnicas, no teniendo que controlarlas, sólo cuando el trascurso se domine con seguridad después de mucha práctica, de manera se sepa realizar el Kata en todo su desarrollo, entonces comienza el verdadero diseño del Kata. La mente se puede dirigir libremente hacia el exterior (Zanshin) y no hacia el interior, sin tener que controlar (conscientemente) el desarrollo de las técnicas, con el esfuerzo y la concentración que ello requiere. Esto se puede observar en muchos exámenes de Katas: El Karateka mira claramente «hacia el interior» –se nota cómo está buscando en su interior los detalles del Kata o incluso de determinadas técnicas.

Pero el dominio seguro de las técnicas y del desarrollo del Kata es justamente el comienzo del verdadero Kata.

La mente, lo consciente, se encuentra ahora libre «hacia el exterior» para diseñar todos aquellos aspectos que forman el carácter del Kata:

Determinar el desarrollo temporal del Kata (ritmo, paradas). Espíritu de lucha, sensación, expresión de las particularidades del Kata (Zanshin) (estado despierto hacia el exterior, disposición a luchar).

Sólo estos puntos permiten alcanzar todo lo que se pretende con el Kata:

Tranquilidad, seguridad, fuerza de decisión, ritmo equilibrio interno.

El objetivo de eliminar al adversario con un único golpe, empuje o patada es un ideal que nos podemos imaginar pensando que sólo disponemos de una única oportunidad.

El Kata debe estudiarse con la sensación de que cada técnica resulte decisiva. Ello nos acerca más al Zanshin y aumenta la seriedad de la práctica, sobre todo cuando se trata de Katas que expresen este carácter del arte marcial. TERUO KONO, un maestro japonés que lleva muchos años viviendo en Alemania (7° Dan del Wado-Ryu) lo expresa en su libro *Kárate – camino hacia el cinturón negro* de la siguiente forma corta y clara: «La belleza del Kata radica en la aparición del espíritu de lucha, en la elasticidad de los movimientos y en la funcionalidad de cada acción».

Aquí quiero volver a hablar de los cambios mencionados en el capítulo anterior y que afectan a la ejecución más rápida de todo el Kata y una realización muy artística de cada una de las técnicas.

En ningún lugar de los criterios de evaluación y valoración aquí citados aparece indicación alguna que diga que un Kata es mejor cuanto más rápidamente se ejecute y cuanto más artísticas resulten sus técnicas de pie y de salto.

Esto nos debería servir para replantear la práctica y la evaluación del Kata.

Normas para la práctica de Katas

- ¡No pasar el Kata «corriendo»! ¡Siempre has de ser consciente del correcto timing de cada técnica y movimiento!
- ¡Mantén la calma!
- ¡Practica cada día! Aunque sólo dispongas de pocos minutos, los efectos de la práctica consciente se van sumando.
- ¡Concéntrate en las dificultades!
- ¡Conciénciate de la relación entre Kata y Kumite! (Ejemplos de aplicación)

El verdadero objetivo del Kata (como también del Karate en general) se encuentra más allá del examen y de la competición, ¡se encuentra exclusivamente en ti mismo!

Antiguamente, el Kata era la única forma de Karate y se necesitaban unos cuatro años para aprender un Kata.

También hoy día se debería comenzar con esta forma estandarizada para practicarla durante años.

Además, existe un proverbio para el Karate procedente del arte del sable que habla concretamente del Kata:

守

Shu significa aprender todo de la misma manera como lo enseña el profesor. Ello requiere muchos años de práctica si no se llegan a adquirir los fundamentos para el siguiente nivel.

破

Ha significa romper con las cadenas de la tradición, buscando su propia evolución. Muchos inician este paso demasiado pronto porque se equivocan en su propia valoración.

離

Ri significa alejarse de lo anterior con el fin de encontrar una posición superior.

Esto significa para el Kata que el objetivo final consiste en la ejecución totalmente libre del Kata, libre de las cadenas que nos limitan como los movimientos estandarizados. Pero casi no hay nadie que llegue tan lejos.

La gran mayoría se estanca en el primer nivel sin llegar nunca a perfeccionarlo.

Los 25 Shotokan Katas

1er Grupo: hasta el 1er Dan

- Taikyoku Shodan
- Heian Shodan (nº 1)
- Heian Nidan (nº 2)
- Heian Sandan (nº 3)
- Heian Yondan (nº 4)
- Heian Godan (nº 5)
- Tekki Shodan (nº 1)
- Bassai-Dai
- Jion
- Empi
- Kanku-Dai
- Hangetsu

2º Grupo – Cinturones Negros

- Tekki Nidan (Nº 2)
- Jitte
- Gangaku
- Sochin
- Nijushiho
- Chinte

3er Grupo – Katas adicionales – Cinturones Negros:

- Tekki Sandan
- Bassai-Sho
- Kanku-Sho
- Ji'in
- Meikyo
- Wankan
- Unsu
- (Gojushio-Sho y Dai)
- Además: Heian-Shodan con técnicas de pie

Como puede ver en esta lista, no debe intentar aprender el máximo número posible de Katas sino trabajar sin parar en los Katas fundamentales y no continuar hasta que se haya alcanzado un determinado nivel.

En el pasado pudimos observar algunos competidores que tenían la opinión de conseguir desde un principio mayor «puntuación de base» para demostrar un Kata más difícil.

De la misma manera, algunos Karatekas con cinturón verde, azul o marrón muestran su orgullo por «dominar» ya una serie de Katas superiores. No se dan cuenta de que estas técnicas todavía no están lo suficientemente maduras, lo que quiere decir que los Shuto-Ukes, por ejemplo, son deficientes y sería recomendable practicar como fundamento los Heians durante el tiempo necesario hasta llegar a perfeccionar los movimientos básicos, antes de poder seguir.

El lema «paso a paso» también significa no saltarse ninguno de los niveles sino que antes de seguir hemos de asegurar cada uno de los niveles anteriores. Ésta es la única manera de seguir subiendo sin deterioro de unos fundamentos demasiado débiles.

OBSERVACIÓN: Los tiempos indicados en los siguientes cuadros educativos para las Katas sólo son orientativos.

Taikyoku-Katas

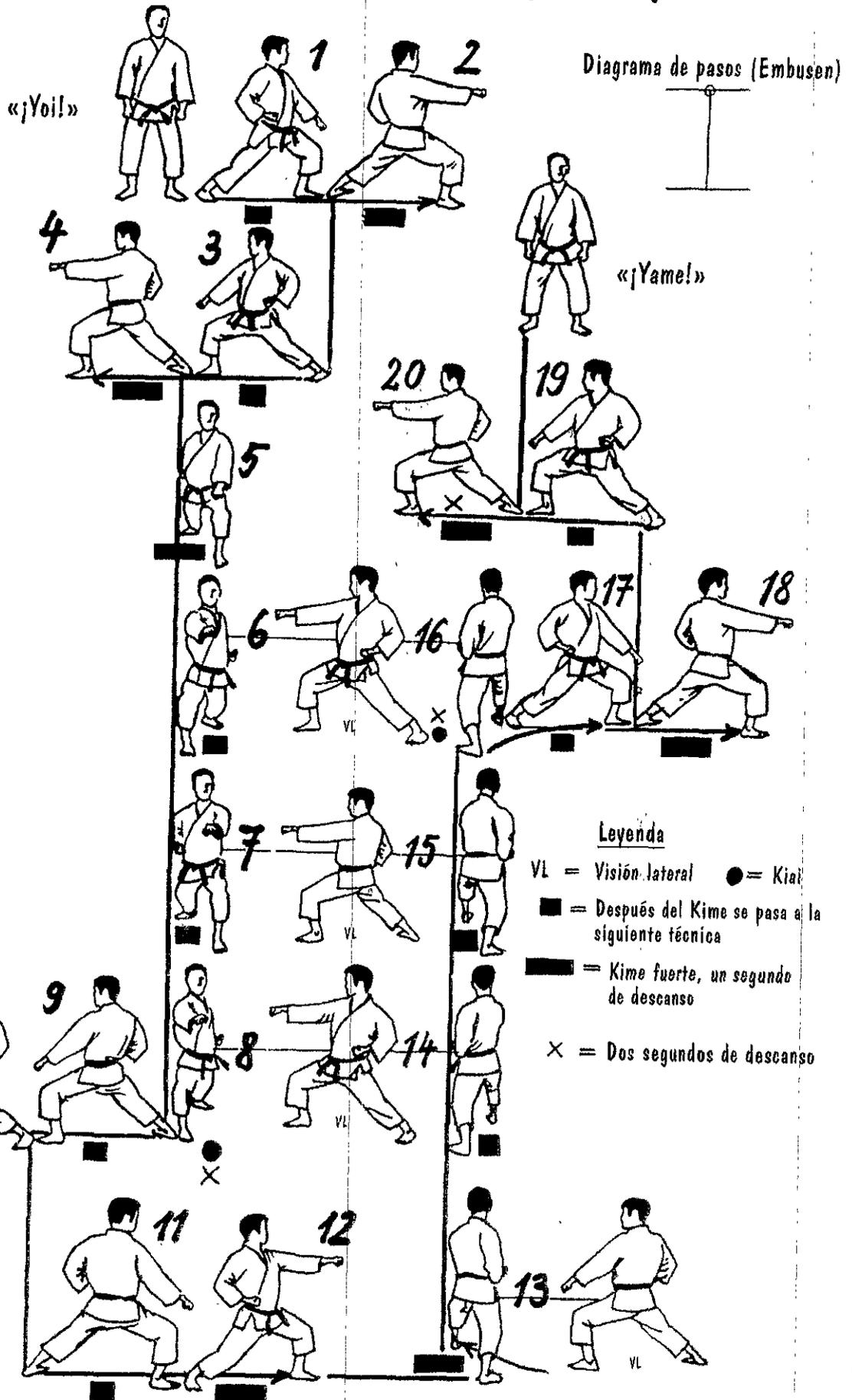
FUNAKOSHI creó los Taikyoku-Katas especialmente para principiantes. Aquí tiene su primera experiencia con la esencia del Kata como forma establecida de técnicas de defensa y contraataque, empezando con las técnicas más sencillas. En el Taikyoku-Shodan (que es la única que practicamos) sólo se trata de Gedan-Barai y Oi-Tsuki.

Su lugar dentro de una metodología es el de preparación (y facilitación) del aprendizaje del Heian 1: idéntico diagrama de pasos, casi igual número de técnicas y mismo número de «atacantes».

FUNAKOSHI insistió mucho en su importancia: Para él era el Kata «universal», de allí viene su nombre «Taikyoku» (en chino: Tai-Chi) que significa universo. FUNAKOSHI indica que este Kata es el más fácil de aprender, pero que justamente por ser el «más fundamental», los maestros de Karate deberían volver al «gran origen» (Taikyoku), al Kata más universal para practicarlos cuando hayan aprendido dominar el arte del Karate (G.FUNAKOSHI en «Karate-Do Kyohan»).

Existen tres Taikyoku-Katas: el primero sigue practicándose en la actualidad (los otros dos se parecen demasiado).

Taikyoku Shodan (n° 1)



Taikyoku Shodan (n° 1)

Breve descripción del desarrollo:

1. Paso hacia la izquierda defendiendo con Gedan-Barai.
2. Contraataque con Oi-Tsuki.
3. Giro grande por la derecha con Gedan-Barai
4. Seguido por Oi-Tsuki por la izquierda.

5. Giro hacia el eje principal con Gedan-Barai y

6. Contraataque Oi-Tsuki (el adversario retrocede); pequeña pausa y continuar con

7. Oi-Tsuki izquierda, finalizando enseguida con

8. Oi-Tsuki derecha, con lo que finalmente «enganchamos» al adversario – *Kiai*.

9. Giro, hacia la izquierda, hacia atrás, con Gedan-Barai, seguido por

10. Oi-Tsuki derecha.

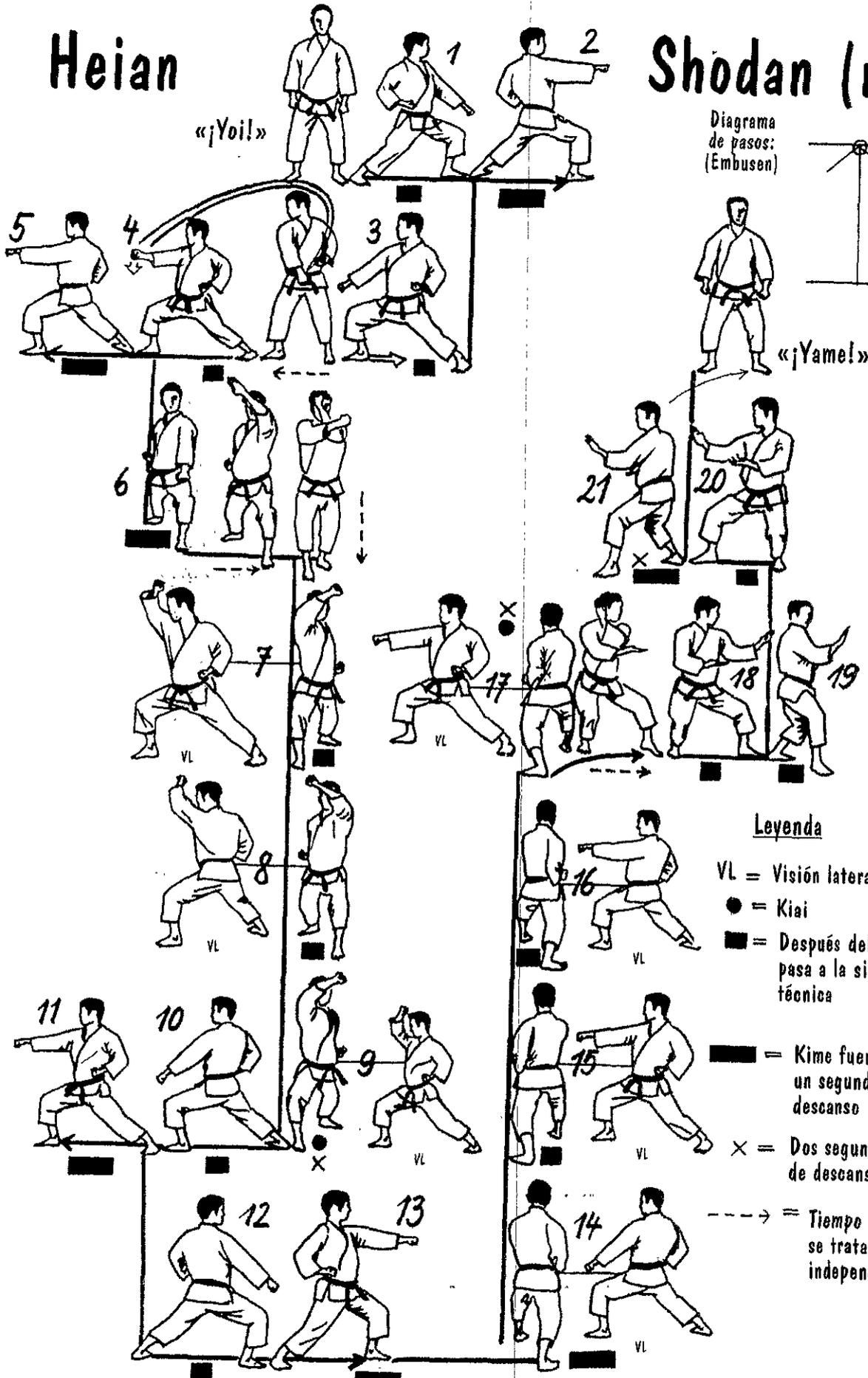
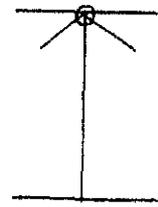
11. Gran giro hacia la derecha con Gedan-Barai derecha (a partir de este punto, el Kata sigue como en el punto 3°).

Heian

Shodan (n° 1)

«¡Yoi!»

Diagrama de pasos: (Embusen)



Leyenda

VL = Visión lateral

● = Kiai

■ = Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

■ = Kime fuerte, un segundo de descanso

× = Dos segundos de descanso

---> = Tiempo intermedio, no se trata de una técnica independiente

Duración de unos 25 segundos

Heian Shodan (n° 1)

Los Heian Katas fueron desarrollados por el famoso maestro de Karate YASUTSUNE ITOSU a principios de nuestro siglo a partir del Kata Kushanku (Kanku) y seguramente también del Bassai con la finalidad de usarlo en los colegios de enseñanza media de Okinawa. Unas técnicas de lucha entrenadas en secreto evolucionaron hacia una especie de gimnasia para grupos.

Por razones pedagógicas no aparecen aquí ataques peligrosos como, por ejemplo, golpes con los dedos a los ojos o patadas al vientre.

El nombre antiguo de estas Katas es *Pinan* y tanto en Okinawa como en otros estilos (por ejemplo, el Wado-Ryu) sigue usándose este nombre.

Heian Nidan fue al principio el primer Kata (Heian Shodan). FUNAKOSHI cambió el orden para empezar con el Kata más sencillo:

1. Gedan-Barai izquierda, seguido por
2. Oi-Tsuki derecha
3. Gran giro con Gedan-Barai derecha. Después de la defensa ante su Mae-Geri, el atacante coge nuestra muñeca derecha. Liberar fuertemente el brazo cogido con un giro hacia el centro, seguido con golpe de puño en forma de martillo sobre la cabeza o la clavícula (fig. 3-4).

4. Dicho golpe de puño se realiza en KANAZAWA desde Shizentai (posición natural), mientras que según NAKAYAMA se debe avanzar a Zenkutsu-Dachi.

5. Oi-Tsuki izquierda a continuación del Tettsui-Uchi.

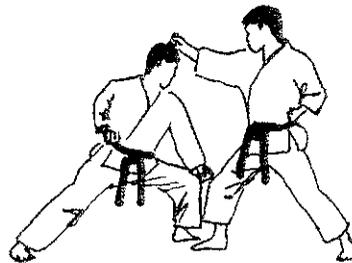
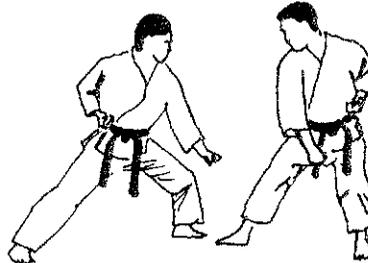
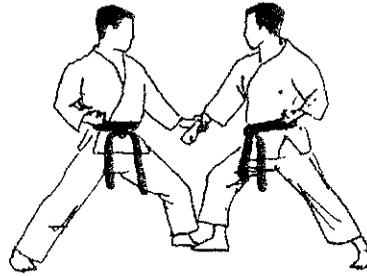
6. Giro hacia la izquierda en dirección del eje del Kata con Gedan-Barai

7. Age-Uke, seguido por

8. Age-Uke (izquierda),

9. Age-Uke (derecha) de manera rápida y seguida, el último con un *Kiai*. Dado que el *Kiai* se suele realizar con una técnica decisiva, podemos interpretar el último Age-Uke también como ataque (fig. 8-9).

El ataque se para con el canto de la mano cogiendo con la misma mano el brazo del atacante para girarlo hacia el exterior, de manera que el codo se sitúe hacia abajo, rompiendo con Age-Uke contra el codo el brazo del atacante.



3-4

Contra el siguiente atacante seguimos entonces con

10. Gedan-Barai izquierda, a partir de un giro hacia la izquierda, seguido por
11. Oi-Tsuki derecha.

12. Gran giro derecho con Gedan-Barai derecha, seguido por

13. Oi-Tsuki izquierda. A continuación volvemos a girar hacia la izquierda en dirección del eje principal del Kata con

14. Gedan-Barai izquierda, después

15. Oi-Tsuki derecha y muy seguido

16. Oi-Tsuki izquierda,

17. Oi-Tsuki derecha - *Kiai*.

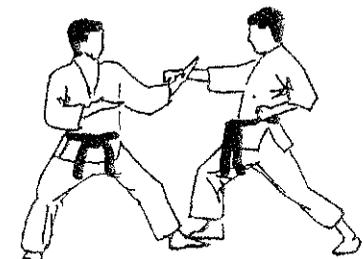
18. Después de girar Shuto-Uke izquierda en posición de Kokutsu-Dashi, seguido por

19. Shuto-Uke derecha con un ángulo de 45°.

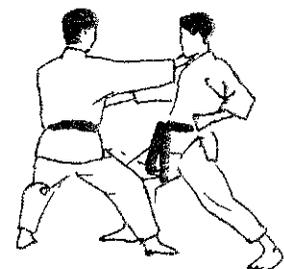
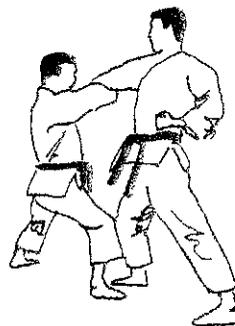
20. Giro hacia la derecha con Shuto-Uke por la izquierda, seguido por

21. Shuto-Uke izquierda avanzando y con un ángulo de 45°.

Observación para 18-21: Todas estas técnicas pueden interpretarse como defensa (Uke). Otra aplicación consistiría en: primer golpe con el canto de la mano como defensa (fig. 18), el segundo como ataque al cuello con continuación.



18



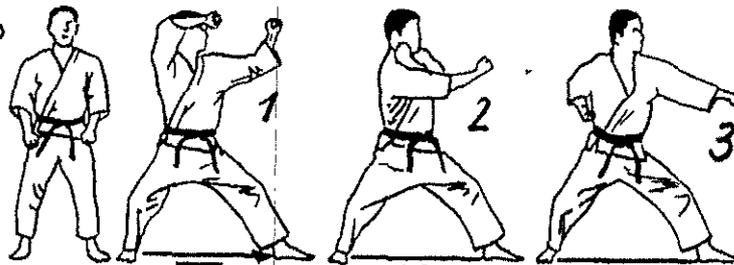
8-9

19

Heian Nidan

(n° 2)

«¡Yoii!»



VL = Visión lateral

● = Kiai

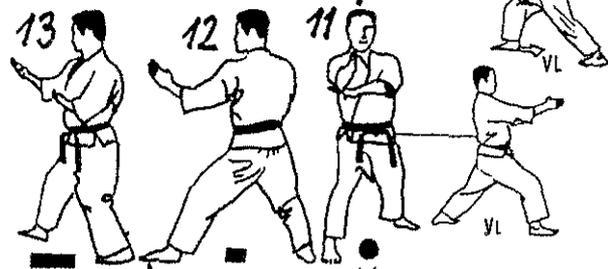
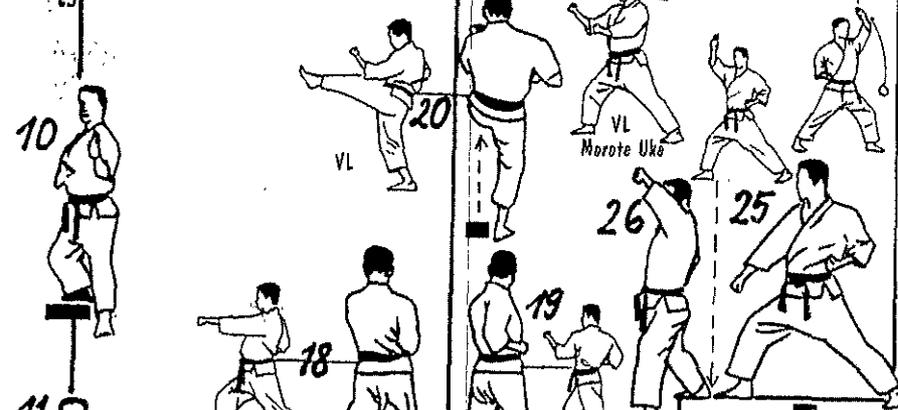
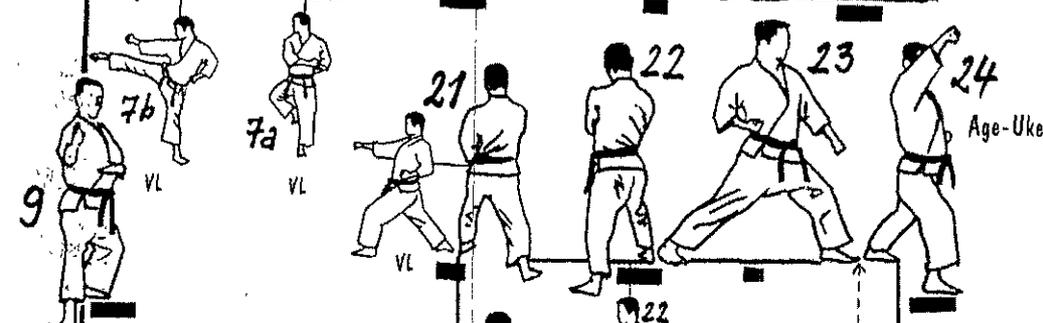
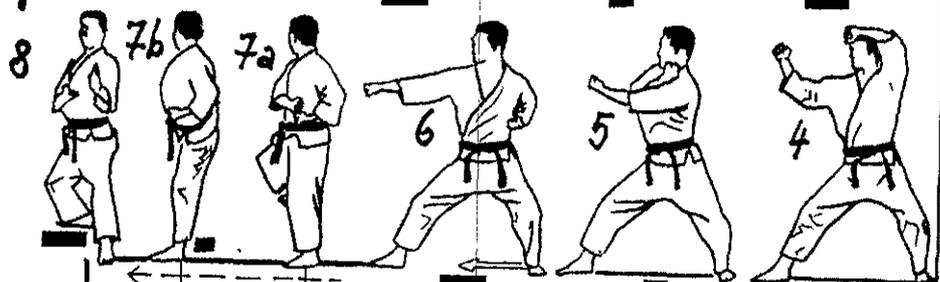
■ = Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

■ = Kime fuerte, un segundo de descanso

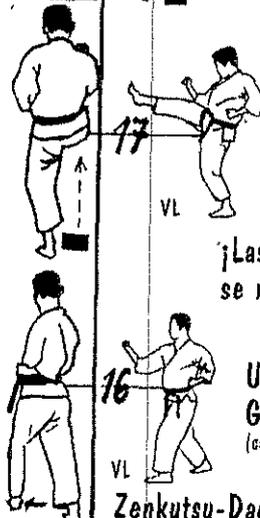
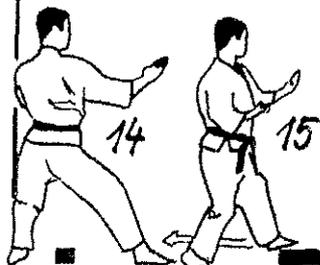
---> Tiempo intermedio

× = Dos segundos de descanso

Diagrama de pasos (Embusen)



¡Las técnicas 16,17 y 18 se realizan rápidamente!



¡Las técnicas 19,20,21 se realizan sin descanso!

En la 19, colocar el pie derecho un poco hacia atrás con el fin de poder torcer mejor la cadera

Uchi-Uke en posición de Gyaku-Hanmi (cadera torcida)

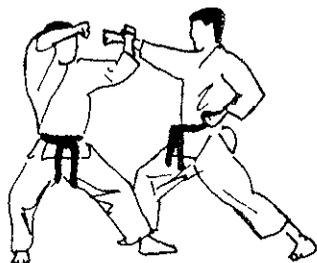
Zenkutsu-Dachi más corto que normal

«¡Yame!»

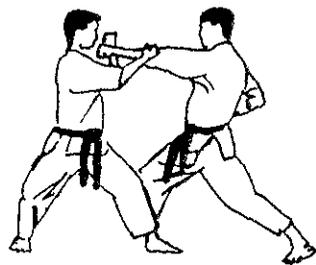
Duración de unos 25 segundos

Heian Nidan (n° 2)

1. Defensa hacia la izquierda desde la posición de Kokutsu-Dachi con el dorso de la mano (Haiwan) – (fig. 1), seguido por



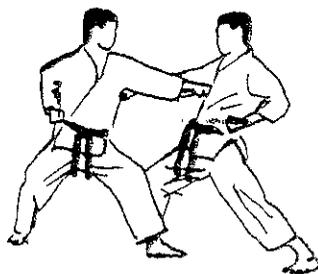
1



2

2. Golpe con la izquierda contra la muñeca y con la derecha contra el codo, con el fin de romper el brazo del atacante (fig. 2). El atacante puede entonces golpear con el puño contra las costillas. Esto se anula con

3. Tsuki-Uke, forma intermedia entre Gedan-Barai y Gedan-Tsuki izquierda (fig. 3)



3

4. La misma acción en la otra dirección pero con una pequeña modificación (fig. 4).



4



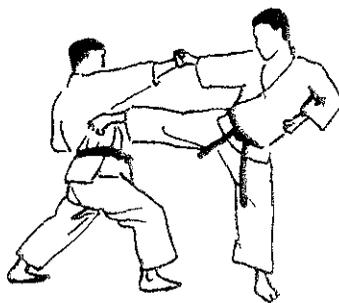
5

5. Desviar el segundo golpe de puño con la derecha, entrando por la izquierda con Ura-Tsuki hacia la barbilla (fig. 5).

6. Igual que 3. Ahora colocamos el pie izquierdo exactamente por debajo del

7a. Centro de gravedad. Para ello se eleva el pie derecho para un Yoko-Geri, girando con el cuerpo hacia la derecha (hacia el nuevo atacante) y llevando los puños hacia la cadera izquierda.

7b. Simultáneamente se emplea Ura-ken como defensa y Yoko-Geri (fig. 7b).



7b

8. Retroceder con el pie; al llegar al suelo Shuto-Uke y posición de Kokutsu-Dachi.

9. Shuto-Uke delante derecha y a continuación rápidamente

10. Shuto-Uke izquierda, hacia delante, seguido por

11. Nukite, manteniendo la mano izquierda en disposición de defensa o defendiendo con ella (fig. 11).



11

12-15. Se continúa con cuatro Shuto-Ukes igual como al final del Heian 1.

16. Uchi-Uke derecha, seguido por

17. Mae-Geri aterrizando con

18. Gyaku-Tsuki.

19. Ahora se sigue defendiendo por la izquierda. Para poder torcer la cadera, deslizamos el pie derecho algo hacia atrás, seguido de nuevo por

20. Mae-geri y

21. Gyaku-Tsuki derecha.

22. A continuación, bloqueo con las dos manos. Giro y

23. Gedan-Barai izquierda seguido con levantamiento brusco de la mano izquierda y

24. Age-Uke en el desplazamiento hacia delante.

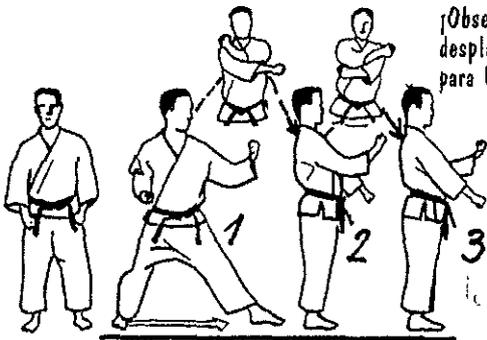
25. Giro hacia la derecha con Gedan-Barai, levantando bruscamente el canto de la mano derecha para

26. Age-Uke (Kiai). Esta técnica decisiva puede interpretarse como llave para romper el brazo como en Heian Shodan N° 9 o bien como ataque con el codo por debajo de la barbilla (fig. 26).

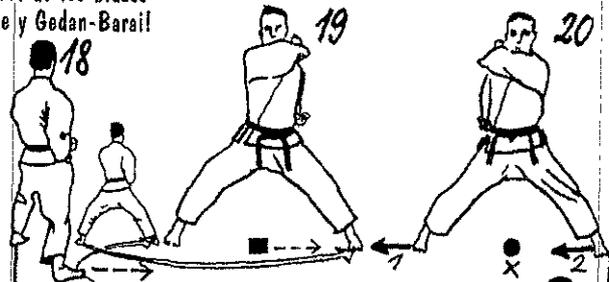


26

«¡Yoii!»



¡Observen exactamente los desplazamientos de los brazos para Uchi-Uke y Gedan-Barai!



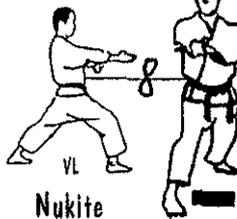
Paso en forma de deslizamiento hacia la derecha

¡Observen exactamente los desplazamientos de los brazos para Uchi-Uke y Gedan-Barai!

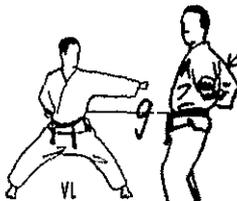


Heisoku-Dachi

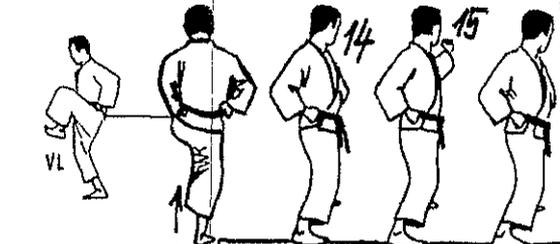
Heisoku-Dachi



Nukite



Tetsui-Uchi



Bloqueo con el codo Uraken

Hiji-Uke (bloqueo con el codo hacia el interior) y Fumikomi (golpe plantar)



Retrocesión del Uraken

Tate-Uraken (¡de arriba hacia abajo!)

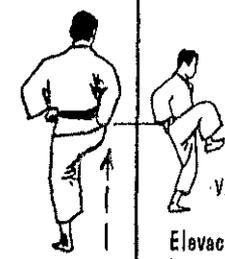
Heian Sandan (nº 3)

Diagrama de pasos (Embusen)

- VF = Visión frontal
- VL = Visión lateral
- = Kiai
- = Después del Kime se pasa seguidamente a la siguiente técnica
- > = Tiempo intermedio

Legenda

- = Kime fuerte, un segundo de descanso
- × = Dos segundos de descanso
- ~ = Movimiento lento sin Kime



Elevación brusca de la rodilla para el golpe plantar (no es una técnica propia)



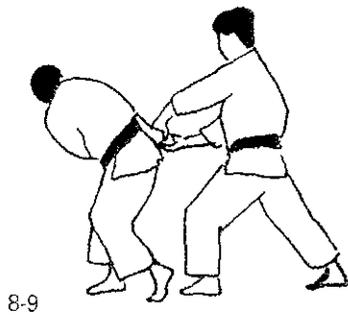
Heisoku-Dachi

9 y 10 rápidamente, uno tras otro

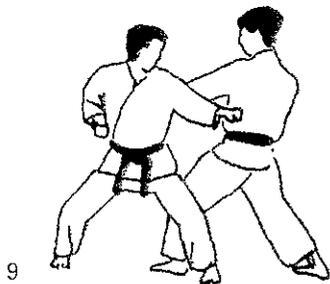
Duración: unos 25 segundos

Heian Sandan (n° 3)

1. Uchi-Uke izquierda.
2. Acercar el pie derecho y simultáneamente Uchi-Uke derecha y Gedan-Barai izquierda, después
3. Lo mismo al revés: Gedan-Barai derecha y Uchi-Uke izquierda.
Estos movimientos simultáneos de bloqueo con Uchi-Uke y Gedan-Barai vuelven a aparecer en muchos otros Katas, también de nivel superior. Por esta razón deben estudiar y practicar estos movimientos dobles que no resultan ser fáciles. Lo más importante es el movimiento de los brazos en la toma de impulso (dibujos intermedios de visión frontal). Ambos bloqueos se efectúan hacia delante (o sea que no se debe bloquear en un plano vertical ¡como lo podemos ver muy a menudo!).
4. 6. Exactamente igual hacia el otro lado.
7. Giro hacia la izquierda con Morote-Uke.
8. Paso hacia delante para Nukite (igual como en Heian 2 n° 11).
9. Giro hacia atrás a la posición de Kiba-Dachi efectuando Tetsui-Uchi girando (fig. 8-9,9).



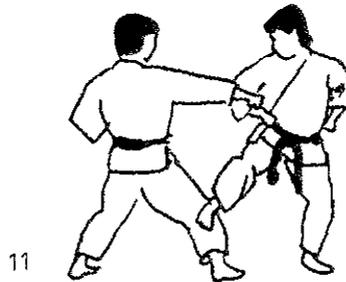
8-9



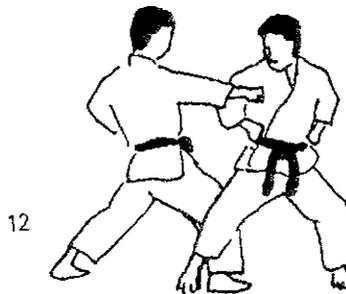
9

El adversario coge nuestra mano Nukite, la tuerce para colocarla sobre nuestra espalda tirando hacia atrás (véase también fig. 8-9)

10. Enlazar con Oi-Tsuki - *Kiai*
11. Juntar el pie izquierdo, los puños a la altura de las caderas (fase lenta).
12. Golpe plantar (Fumikomi) como bloqueo de codos hacia el interior.
13. Seguido por Uraken realizado en sentido vertical (fig. 11-13).



11



12



13

Para realizar Fumikomi también podemos separar más el pie (igual que en Mikazuki-Geri).

14. Fumikomi con bloqueo de codo izquierdo.
15. Uraken.
16. Fumikomi con bloqueo de codo derecho y
17. Uraken.
18. Avanzas a Oi-Tsuki izquierda.

Observación: En KANAZAWA se realiza como fase extra, lentamente, Tat-Shuto-Uke por la derecha.

19. Giro pasando por Kiba-Dachi para efectuar Kiba-Dachi con golpe de codo hacia atrás y golpe de puño hacia atrás por encima del hombro (fig. 19-19).



19

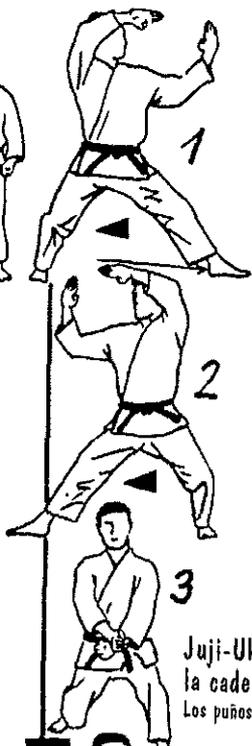
20. Paso deslizado hacia la derecha con Ushiro-Empi derecha y golpe de puño hacia atrás por encima del hombro - *Kiai*.

El Heian Sandan contiene muchos movimientos y técnicas que aparecen en la misma forma en los Katas Jion, Jitte, Ji'in: Bloqueos dobles con Uchi-Uke y Gedan-Barai y, ante todo, los pasos anchos desde Kiba-Dachi.

Heian Yondan (nº 4)



«¡Yoii!»



Juji-Uke (¡Avanzar la cadera!)
Los puños verticales



Yoko-Geri-Keage y Uraken

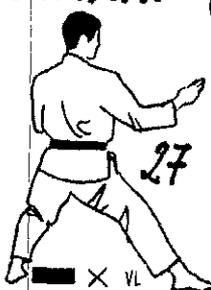
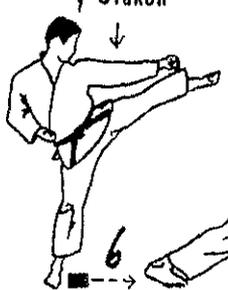
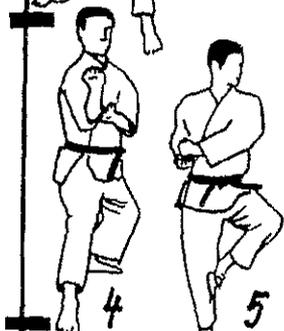


Diagrama de pasos (Embusen)



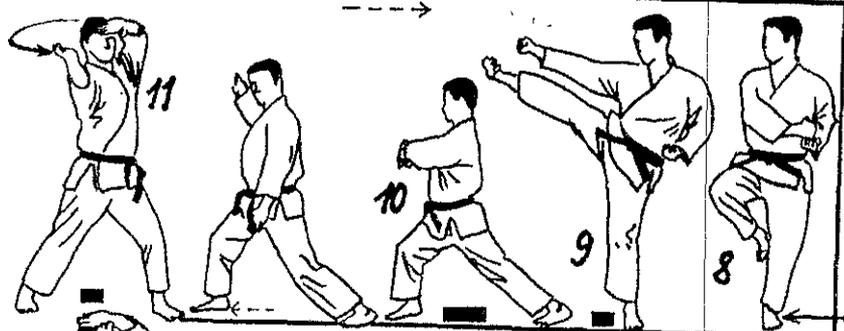
¡Retirar el pie adelantado! --> «¡Yamel!»



7 Mae-Empi-Uchi:
Para 8 juntar el pie izquierdo medio paso



23



Morote-Uchi-Uke

22



Sobre la pierna de apoyo lanzar el pie fuertemente hacia delante



Chudan-Tsuki (izquierda)
Chudan-Tsuki (derecha)
X Uraken



17



15

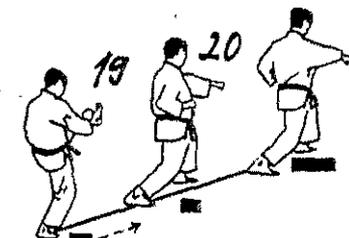
Mae-Geri-Keage (Jodan)



14



Kakiwake-Uke



Loyanda

VL= Visión lateral

■ = Después del Kime se pasa seguidamente a la siguiente técnica

■ = Kime fuerte, un segundo de descanso

▲ = Movimiento lento para alcanzar el Kime por completo

X = Dos segundos de descanso

---> = Tiempo intermedio

~ = Movimiento lento sin Kime

Avanzar la cadera al máximo hacia delante (técnica de ataque) Uraken

Duración: Unos 25 segundos

Heian Yondan (n° 4)

1. Kokutsu-Dachi hacia la izquierda con defensa Jodan con la parte superior del brazo (Haiwan). La mano derecha está preparada.

Es la misma defensa que en el Heian Nidan N° 1, con la diferencia que aquí se abren las manos y que la ejecución de la técnica es lenta, de unos tres segundos. Una vez alcanzada la tensión final hay que relajarse enseguida (bajar las manos) y

2. Realizar los mismos movimientos en la otra dirección.

3. Avanzar con rapidez y directamente hacia delante con Jujk-Uke Gedan, seguido por

4. Morote-Uke.

5. Llevar el pie izquierdo bruscamente hacia la rodilla, con ambos puños sobre la cadera derecha, mirando hacia la izquierda y

6. Yoko-Geri y Uraken simultáneo. Llegando al suelo,

7. Empi-Uchi derecha hacia delante hacia la palma de la mano izquierda.

8. Colocar el pie izquierdo por debajo del centro de gravedad, elevar de forma explosiva la rodilla derecha hacia arriba, puños sobre la cadera izquierda y mirada hacia la derecha para efectuar

9. Yoko-Geri-keage derecha con Uraken derecha simultáneo y al aterrizar volver a hacer

10. Mae-Empi-Uchi izquierda (fig. 9 y 10).



9



10

Observación: Según KANAZAWA después de 7 no se acerca el pie izquierdo sino que se continúa directamente con el próximo Yoko-Geri o bien, según KANAZAWA, se establece una fase específica en la que se acerca el pie derecho al otro a la posición de Heisoku-Dachi y entonces continuar con Yoko-Geri derecha. La mirada se orienta entonces hacia la izquierda, tomando impulso con ambas manos o bien defendiendo con la mano izquierda hacia abajo (fig. 10K).



10K

11. Desplazar el peso de la pierna derecha hacia la izquierda y a partir de la potente torsión de la cadera Shuto-Uchi derecha y simultáneamente Shuto-Age-Uke izquierda (fig. 11).

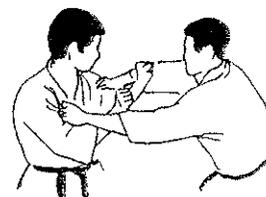


11

12. Mae-Geri (manteniendo la posición de la mano) patada con mucha distancia hacia delante y llegar al suelo con

13. Uraken en posición de Kosa-Dachi (con la cadera frontal hacia delante lo más avanzada posible - técnica de ataque) - *Kiai*.

14. Giro con Kakiwake-Uke durante unos 3 segundos (fig. 14) seguido por



14

15. Mae-Geri (manteniendo la posición de las manos!) y llegando al suelo

16. Oi-Tsuki y

17. Gyaku-Tsuki.

18. Girar hacia la derecha sobre la pierna izquierda con Kakiwake-Uke en posición de Kokutsu-Dachi, seguido nuevamente por

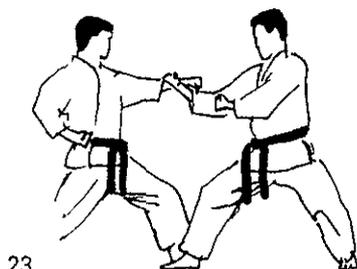
19. Mae-Geri izquierda y al aterrizar

20. Oi-Tsuki izquierda,

21. Gyaku-Tsuki derecha.

22. Cambiar hacia el centro a la posición de Kokutsu-Dachi izquierda con Morote-Uke.

23. Un paso a Kokutsu-Dachi derecha con Morote-Uke (fig. 23).



23

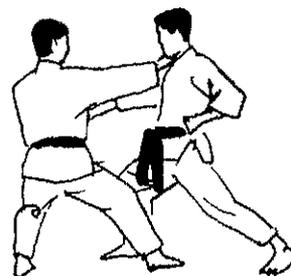
24. Paso hacia delante con la izquierda a la posición de Kokutsu-Dachi con Morote-Uke. Desplazar el peso hacia delante, coger la cabeza con ambas manos y

25. Golpe con la rodilla - Kiai (fig. 25).



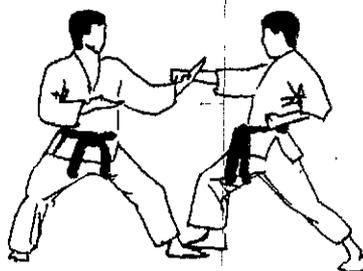
25

27. Paso hacia delante con la derecha con Shuto-Uke derecha (fig. 27).



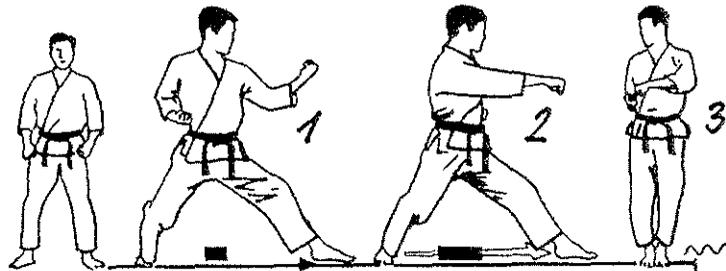
27

26. Llegar al suelo en posición de Kokutsu-Dachi con Shuto-Uke (fig. 26).



26

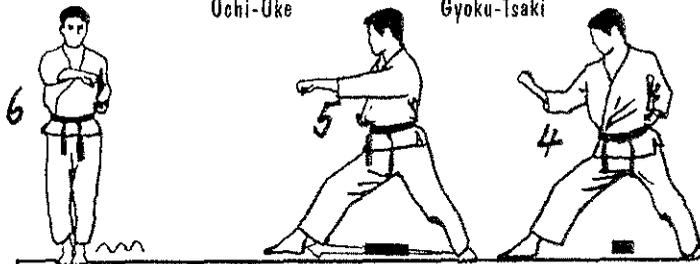
«¡Yoii!»



Uchi-Uke

Gyoku-Tsuki

«¡Yame!»



6

5

4



22

23a

23b

7

Heian Godan (nº 5)

Jodan-Uchi-Uke o bien Uraken

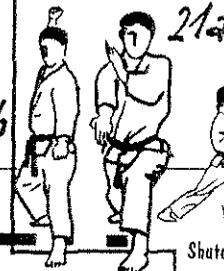
(¡No inclinarse hacia delante!)

Jodan-Nagashi-Uke



21b

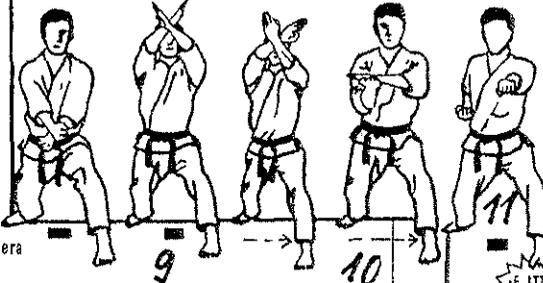
VL



21a

Shuto-Gedan-Uchi

8



9

10

11

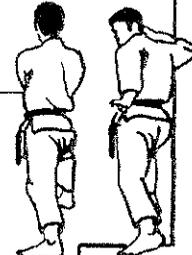
Chudan-Tsuki (Uke)

Uchi-Morote-Uke



20

VL



19

Juji-Uke (¡Cadera hacia delante!)

Leyenda

VL = Visión lateral

■ = Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

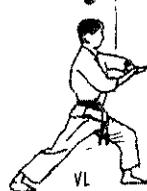
■ = Kime fuerte, un segundo de descanso

▲ = Movimientos lento hasta alcanzar el Kime por completo

× = Dos segundos de descanso

→ = Tiempo intermedio, no es una técnica independiente

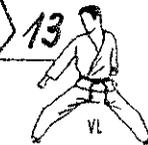
~ = Movimiento lento sin Kime



12



Fumikomi Godan-Barai



13

VL



14

VL



15

Mikatsuki-Geri

VL



17

Morote-Uke



¡Ambos puños a las caderas! ¡Eleva las rodillas!



18

VL

Diagrama de pasos: (Embusen)

Duración: Unos 30 segundos

¡No mover los pies en 21a y 21b, igual como en 23a y 23b!

Heian Godan (n° 5)

1. Kokutsu-Dachi con Uchi-Uke hacia la izquierda (fig. 1), seguido inmediatamente por

2. Gyaku-Tsuki derecha (brazo totalmente extendido, girando la cadera al máximo hacia delante) (fig. 2).



1



2

3. Acercar el pie derecho lentamente, girando a la vez la cabeza hacia la derecha y preparando el brazo izquierdo (igual que Kagi-Tsuki).

4. Colocar el pie a la derecha a la posición de Kokutsu-Dachi derecha con Uchi-Uke y

5. Gyuaku-Tsuki.

6. Acercar el pie izquierdo lentamente, girando a la vez la cabeza hacia delante y adoptar la posición de Kagi-Tsuki (brazo derecho).

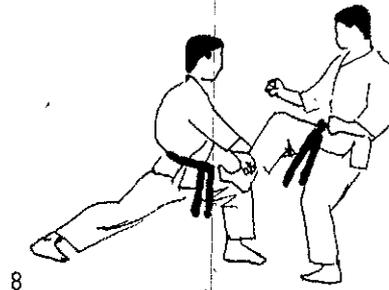
7. Avanzar con Morote-Uke.

8. Continuar avanzando con Juji-Uke (Gedan).

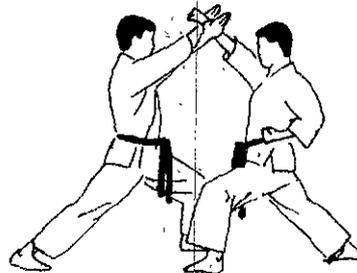
9. Abrir las manos y lanzarlas hacia arriba a Juji-Uke (Jodan).

10. Girar las manos en las muñecas y bajarlas hasta la posición indicada en fig. 10 (palmas de las manos en contacto).

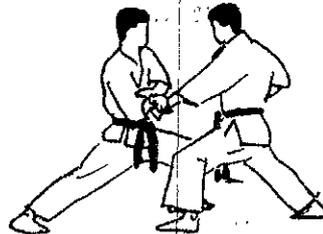
11. Chudan-Tsuki-Uke izquierda, seguido por



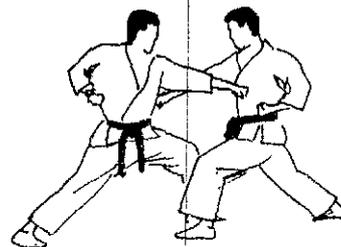
8



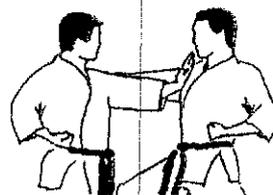
9



10



11

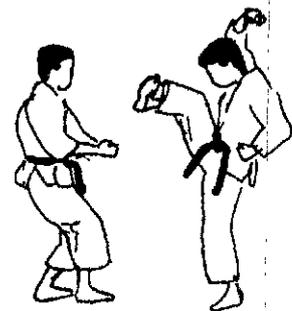


K

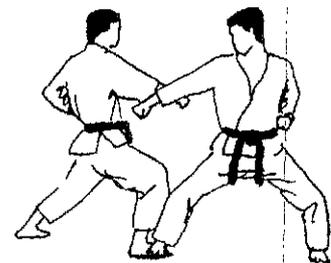
12. Oi-Tsuki derecha - Kiai.

Esta secuencia se desarrollará de una manera muy rápida y seguida a partir de 8. Existe la siguiente aplicación (fig. 8): El Mae-Geri del atacante se bloquea con Gedan-Juji-Uke y su siguiente golpe alto con el puño con Jodan-Juji-Uke (fig. 9). El próximo Chudan-Tsuki se bloquea hacia abajo con el dorso de la mano izquierda (ayudado con la presión de la mano izquierda) (fig. 10). Contra el siguiente Chudan-Tsuki del atacante se efectúa un Tsuki-Uke con la izquierda (fig. 11). Según KANAZAWA se realiza aquí un Tate-Shuto-Uke (fig. 11K).

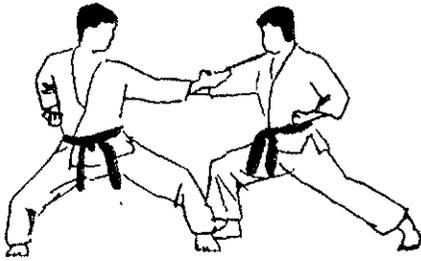
13. Giro con golpe plantar y Gedan-Barai (fig. 13-13).



13-13

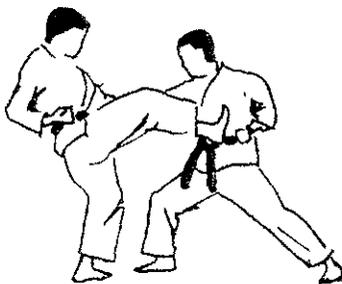


14. Cambiar la mirada y bloquear lentamente con el dorso de la mano, preparando el golpe por debajo de la axila derecha (fig. 14) seguido por



14

15. Mikatsuki-Geri hacia la palma de la mano izquierda. En la aplicación cogemos con la izquierda el brazo del atacante después de haberle bloqueado con el dorso de la mano, realizando a continuación Mikatsuki-Geri (con la planta del pie, el talón o el tenar) contra el pecho o la cabeza (fig. 15).



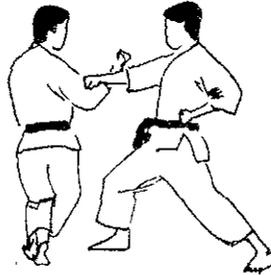
15

16. Al llegar al suelo golpeamos con el codo derecho hacia delante hacia la palma de la mano izquierda (fig. 16).



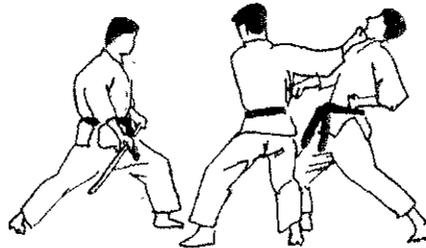
16

17. A otro atacante que quiere aprovechar el descubierto de nuestro brazo derecho para atacar con Chudan-Tsuki, le bloqueamos con Morote-Uke en posición de Kosa-Dachi (¡Manteniendo la cadera baja, a su misma altura!) (fig. 17).



17

18. Después giramos la mirada hacia la izquierda hacia el próximo atacante, avanzando el pie izquierdo a la posición de Renoji-Dachi (posición natural) golpeando con los puños hacia arriba (fig. 18).



18

19. Saltamos por encima del bastón con el que nos atacan (con Kiai) aterrizando con Gedan-Juji-Uke contra el Mae-Geri de otro atacante.

Otra posibilidad de interpretación: Al tocar al suelo después de saltar por encima de bastón, golpeamos con ambos puños contra la espinilla (rodilla) del atacante.

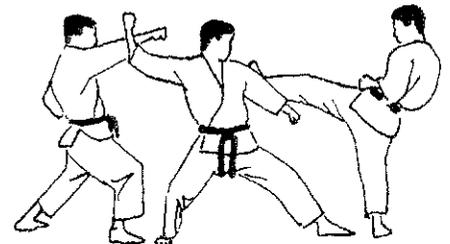
20. Ahora lanzamos el cuerpo hacia la derecha hacia la posición de Zenkutsu-Dachi con Morote-Uke.

21a. Girando nos defendemos contra el Jodan de otro atacante con Nagashi-Uke izquierda, cogiéndole con golpe de canto de la mano derecha (NAKAYAMA), o bien con Gedao-Nukiue (KANAZAWA) (fig. 21a).

21b. A continuación, desplazamos el peso corporal hacia atrás a la posición de Kokutsu-Dachi efectuando Jodan-Uchi-Uke y Gedan-Barai (fig. 21b).



21a



21b

Este movimiento también puede interpretarse de manera que el adversario se coge por su cinturón después de 21a para proyectarlo por encima de la pierna izquierda.

22. Retroceder el pie izquierdo lentamente sin modificar la posición de los brazos.

23a. Ahora se gira de forma explosiva directamente a la posición de Zenkutsu-Dachi derecha con Nagashi-Uke derecha y golpe con el canto de la mano o bien golpe con los dedos de la mano izquierda.

23b. Volver inmediatamente hacia atrás a la posición de Kokutsu-Dachi con Jodan-Uchi-Uke y Gedan-Barai.

Observación para 20-23:

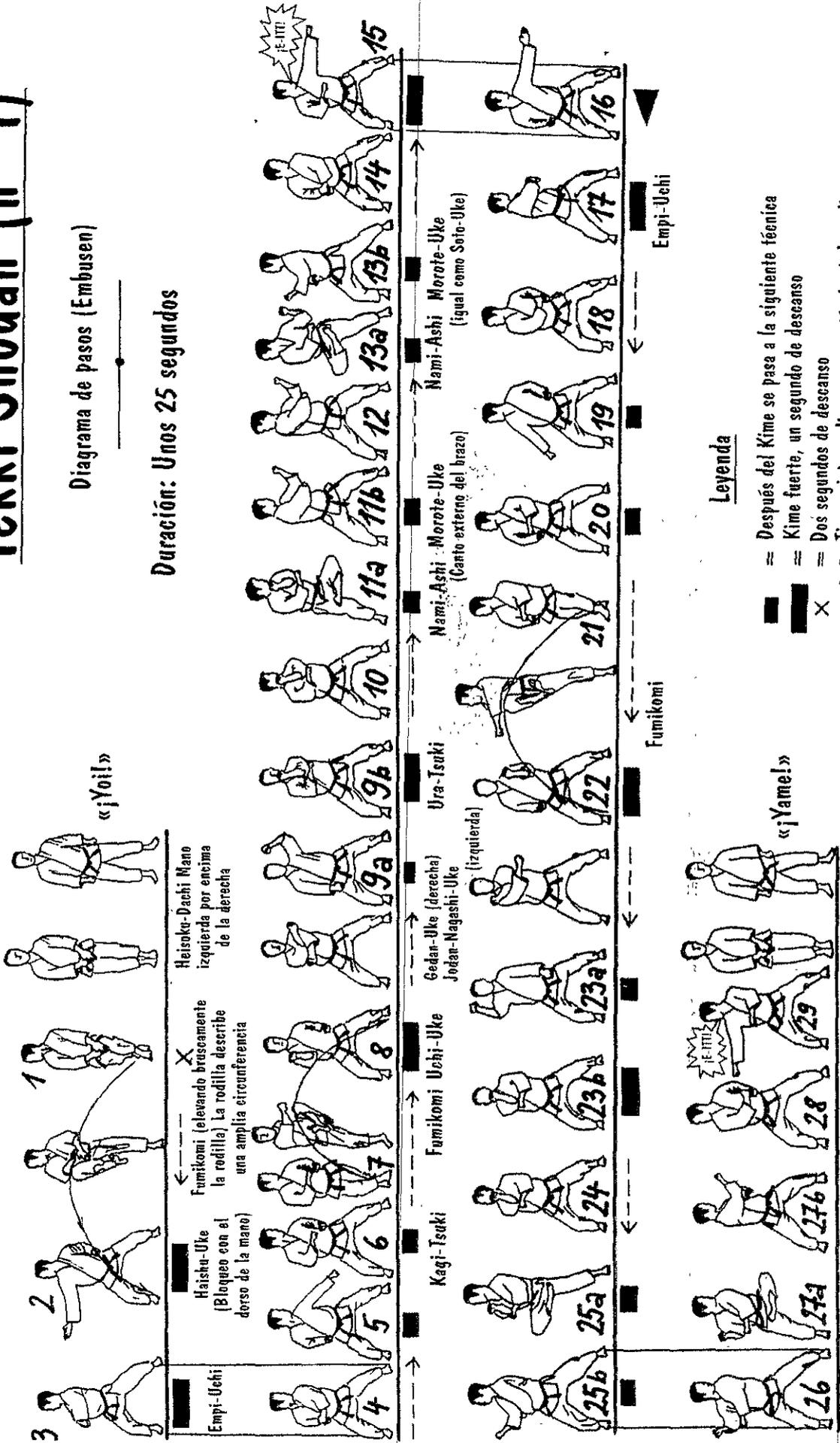
NAKAYAMA insiste que la posición de los pies no debe cambiar, sino que sólo el peso corporal se ha de desplazar en cada movimiento. Esto resulta difícil ya que en 21a se ha de torcer la cadera. KANAZAWA modifica aquí la posición del pie avanzado a Zenkutsu-Dachi, o bien hacia el centro a Kokutsu-Dachi.

Además, KANAZAWA convierte el giro después de 22 hacia la posición de armada para 23a en fase específica.

Tekki Shodan (n° 1)

Diagrama de pasos (Embusen)

Duración: Unos 25 segundos



Leyenda

- ▬ = Después del Kime se pasa a la siguiente técnica
- ▬ = Kime fuerte, un segundo de descanso
- ▬ = Dos segundos de descanso
- = Tiempo intermedio, no es una técnica independiente
- ▬ = Movimiento lento hasta llegar al Kime completo
- ▬ = Relajación lenta después del Kime completo

Tekki Shodan (n° 1)

El Kata Tekki sale totalmente fuera de la norma si consideramos la totalidad de los Katas para los grados Kyu:

El diagrama de pasos consiste en una sola línea, no existe otra posición que el Kiba-Dachi: La posición Kiba-Dachi dificulta mucho los movimientos de la cadera, de manera que se requiere una práctica larga y cuidadosa para dominar este Kata. Los cambios de la mirada hacia los atacantes adquieren aquí una especial importancia (debido a la ausencia de los cambios de dirección). Dichos cambios de la mirada deben acentuarse claramente con los movimientos respectivos de la cabeza.

1. Paso cruzado hacia la derecha, seguido por elevación explosiva de la rodilla y

2. Toma de contacto con el suelo con golpe plantar y Haishu-Uke (o golpe).

3. Mae-Empi izquierda hacia la palma de la mano derecha.

4. Mirada hacia la izquierda, llevando los puños al lado de la cadera derecha.

5. Gedan-Barai izquierda, seguido por

6. Kagi-Tsuki.

7. Nuevamente se realiza un paso cruzado con elevación brusca de la rodilla,

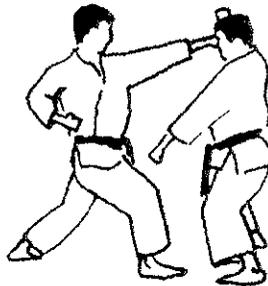
8. giro de la cabeza hacia delante con golpe plantar y Uchi-Uke.

9a. Simultáneamente se efectúa Jordan Nagashi-Uke (izquierda) y Gedan-Uke (derecha). Observe detenidamente el dibujo intercalado del movimiento de armada (como en el Heian Sandan).

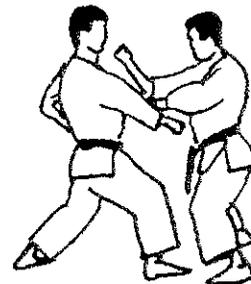
9b. Ura-Tsuki izquierda y disponerse a posición defensiva, o bien a defensa por la derecha (fig. 22, 23a y 23b).



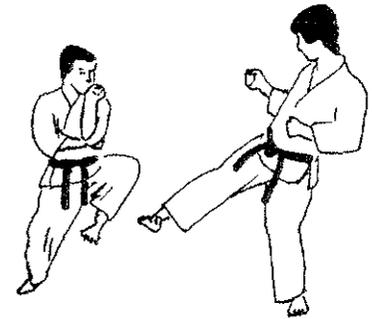
22



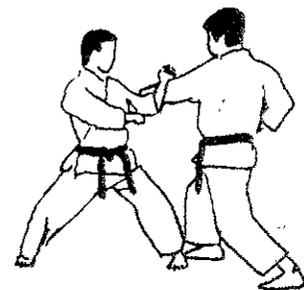
23a



23b



11a



11b



11a 2

10. La mirada gira hacia la izquierda y
11a. Nami-Ashi (Nami-Gaeshi), seguido con

11b. Chudan-Uke al llegar al suelo (fig. 11a, 11b). También existe la posibilidad de un Nami-Ashi como defensa contra Mae-Geri (fig. 11a2).

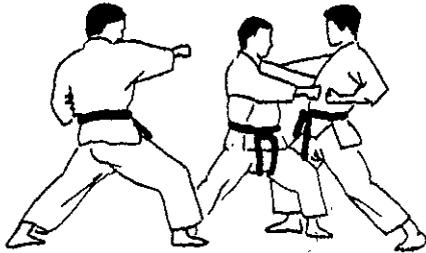
12. Giro de la mirada hacia la derecha y

13a. Nami-Gaeshi y

13b. Chudan-Uke,

14. Cambio de mirada y

15. Morote-Tsuki (Chudan-Tsuki izquierda y Kagi-Tsuki derecha). Posible interpretación: el ataque Chudan de un adversario por la izquierda con Tsuki-Uke (Chudan-Barai) es defendido, efectuando a la vez Kagi-Tsuki como contraataque - Kiai (fig. 15).



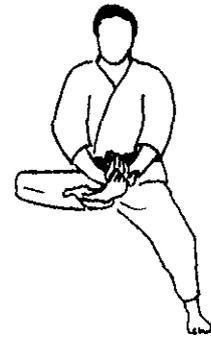
15

16. Bloqueo lento con el dorso de la mano izquierda. A partir de este punto el Kata sigue exactamente los puntos 2 a 15, pero al revés.

Instrucciones para la práctica (¡para todos los Tekki-Katas!): Realizar el paso cruzado muy corto y al mismo nivel que el pie de apoyo. Apoyar primero sólo el tenar del pie (¡muy importante!), es decir que no se traslada todo el peso de golpe a este pie. Presionar entonces con velocidad y fuerza el pie contra el suelo y elevar de forma explosiva la otra rodilla, aprovechando la fuerza de reacción. De esta manera, nos vamos acercando al patrón motor idóneo para el Kata: cambiar con suavidad y fluidez para efectuar a continuación el golpe plantar con velocidad y fuerza (fig. A,B). Nami-Gaeshi: posición de Kiba-Dachi, colocar una palma por encima de la otra mano y presionar hacia abajo, a continuación golpear con Nami-Ashi de forma alterna desde abajo con la planta del pie, sino cambiar la posición de la cadera (fig. C).



B

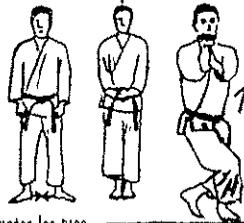


C

Bassai Dai

© de A. Pfluger

Colocar el puño izquierdo
«¡Yoii!» dentro del derecho



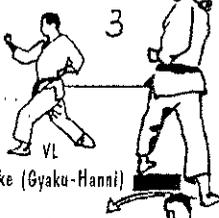
Uchi-Uke, la palma de la mano izquierda se coloca al antebrazo derecho

Juntar los pies izquierda y derecha

拔 砦 大



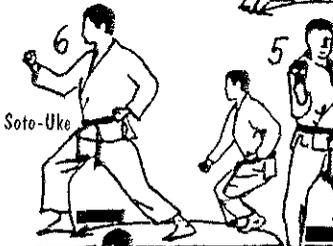
Uchi-Uke



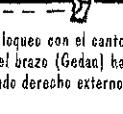
Uchi-Uke (Gyaku-Hanmi)



El pie izquierdo es el eje del giro y a partir del giro se efectúa Soto-Uke en posición de Gyaku-Hanmi



Soto-Uke

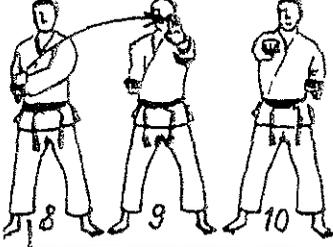


Bloqueo con el canto interno del brazo (Gedan) hacia el lado derecho externo

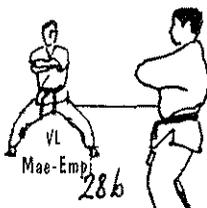
Uchi-Uke en posición de Gyaku-Hanmi

aproximar el pie izquierdo

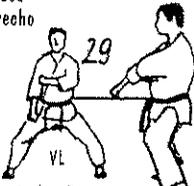
bloqueo con el canto de la mano en posición vertical



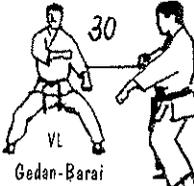
Mantener los pies en el mismo sitio durante 8-13



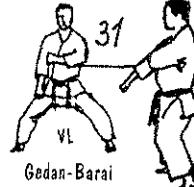
Mae-Emp 28b



Gedan-Barai 29



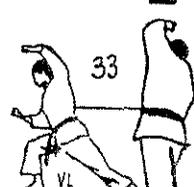
Gedan-Barai 30



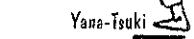
Gedan-Barai 31



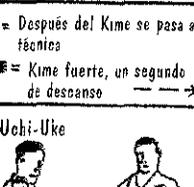
puños sobre la cadera 32



Uchi-Uke 33



Yana-Tsuki 34



Uchi-Uke 35

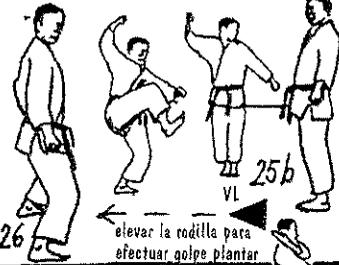


Uchi-Uke 36



Mikazuki-Geri con la derecha a la palma de la mano 27

Gedan-Uke



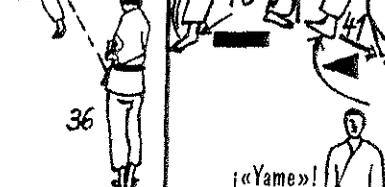
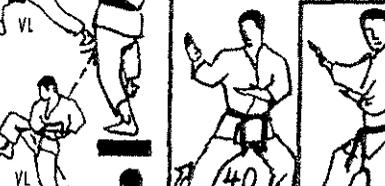
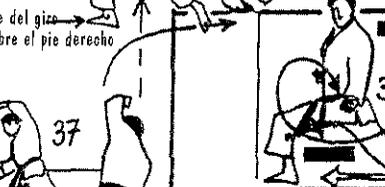
Gedan-Uke 26

elevar la rodilla para efectuar golpe plantar



Oi-Tsuki 25a

25a, 26, 27, 28a y 28b igual como en el Heian Gedan (N°5)



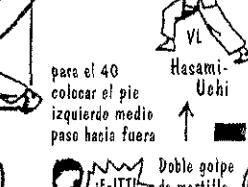
duración: unos 50 segundos



Oi-Tsuki 25b



Oi-Tsuki 24



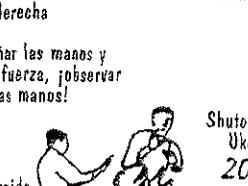
Hasami-Uchi 23



Morote-Jodan-Uke 22



Shuto-Uke 21



Shuto-Uke 20



Shuto-Uke 19



Shuto-Uke 18

giro y toma de impulso para

eje del giro sobre el pie derecho

para el 40 colocar el pie izquierdo medio paso hacia fuera

¡«Yame!»

separar pies hacia la izquierda y derecha

en el 19 empuñar las manos y acercarlas con fuerza, observar la postura de las manos!

retroceder el pie izquierdo

¡«E-IT!»

¡«E-IT!»

¡«E-IT!»

■ = Después del Kime se pasa a la siguiente técnica
 ▲ = Movimiento lento hasta alcanzar el Kime completo
 ▬ = Kime fuerte, un segundo de descanso
 - - - - - = Tiempo intermedio, no es una técnica propia
 VL = Visión lateral
 - - - - - = Movimiento lento sin Kime

cadera torcida

¡«E-IT!»

Bassai Dai

Bassai significa «irrupción en una fortificación». Esto significa que las técnicas se han de ejecutar con fuerza y expresión (acentuación). Este Kata es muy antiguo y también se practica en los otros estilos donde se observan diferentes variantes.

1. Morote-Uchi-Uke después de saltar hacia delante a la posición de Kosi-Dachi (igual que en el Heian Godan N° 17, con la diferencia de que aquí se coloca la palma de la mano como refuerzo sobre el antebrazo).

2. Giro fuerte y explosivo sobre la pierna derecha flexionada hacia atrás a Uchi-Uke (izquierda).

3. Seguido por un segundo Uchi-Uke derecha partiendo de la torsión de la cadera (Gyaku-Hanmi).

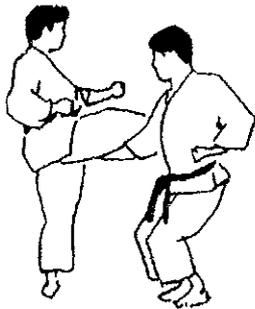
4. Ahora se gira a la posición de Zenkutsu-Dachi con Soto-Uke (cadera torcida) desde el giro corporal.

5. Y otro Uchi-Uke por la derecha.

6. Entonces desplazamiento hacia la derecha y avance hacia la derecha con fuerte Soto-Uke,

7. Seguido por un Uchi-Uke (izquierda) que surge de la torsión de la cadera.

¡Todas las técnicas hasta este momento han de ejecutarse con fuerza, potencia y acentuación!



5

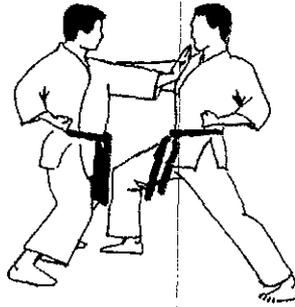


6

Aplicación 5 y 6: Defensa contra un Mae-Geri con un bloqueo con gancho derecha (canto interno del brazo), paso con la derecha hacia delante por detrás del pie de apoyo del adversario, elevar el brazo derecho, agarrar con la izquierda el hombro y proyectar al adversario con el movimiento del Soto-Uke por encima de nuestra pierna (fig. 5 y 6).

8. Acercar el pie izquierdo (posición con las piernas algo más anchas que los hombros).

9. Tate-Shuto-Uke lento (fig. 9) y después muy seguidos y rápidos:



9

10. Chudan-Tsuki derecha y enseguida

11. Uchi-Uke derecha aprovechando el giro de la cadera hacia la izquierda, trasladando el peso hacia la pierna izquierda.

12. Extensión explosiva de la pierna izquierda para realizar Chudan-Tsuki izquierda, seguido inmediatamente por

13. Uchi-Uke izquierda, a partir del giro de la cadera y del cambio del peso corporal a la derecha.

14. Avanzar con la derecha con Shuto-Uke.

15. Avance izquierdo con Shuto-Uke y después, muy seguido

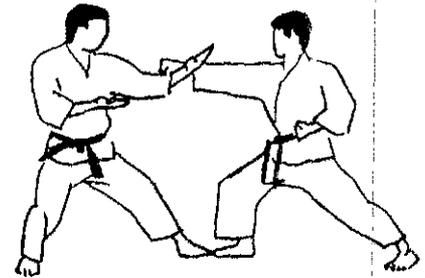
16. Avance derecho con Shuto-Uke y

17. Volver atrás con Shuto-Uke izquierda.

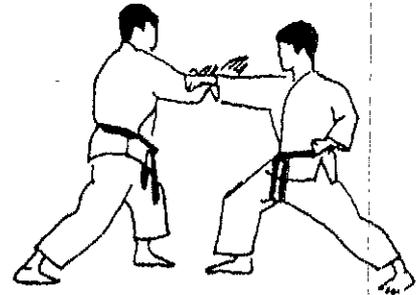
Ahora pasamos la palma de la mano derecha por debajo del codo izquierdo hacia arriba para luego bajarla hasta la

18. Posición representada (las puntas de los dedos de la mano izquierda tocan ligeramente la muñeca derecha), torcer la cadera y

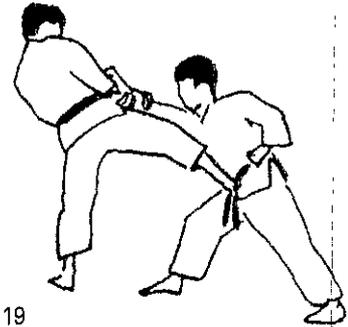
19. Levantar la rodilla para efectuar un golpe plantar, empuñando las manos y llevándolas hacia la cadera en un movimiento brusco, con los dorsos mirando hacia arriba - *Kiai* (fig. 17-19).



17



18



19

Según KANAZAWA se coloca el pie de atrás hacia el lado en el punto 18.

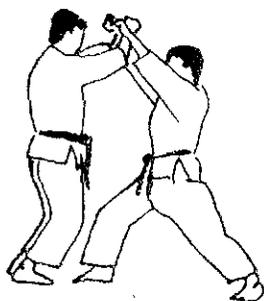
20. Girar y aterrizar con Shuto-Uke izquierda.

21. Paso hacia delante para Shuto-Uke derecha.

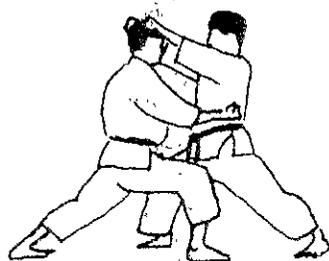
22. Al retirar el pie derecho, pasar lentamente a Morote-Age-Uke.

23. Paso derecho hacia delante con doble golpe de martillo con el puño (Hassami-Uchi), deslizándose inmediatamente a

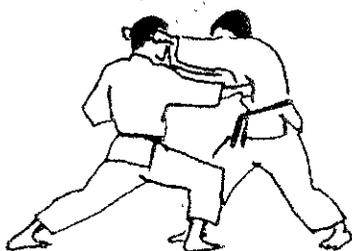
24. Oi-Tsuki derecha (fig. 22-24).



22



23



24

25a. Giro potente a la posición de Zenkutsu-Dachi con Nagashi-Uke izquierda y golpe con el canto de la mano (o bien golpe con los dedos) derecha (como en el Heian Godan N° 21a).

25b. Aproximar lentamente el pie izquierdo, sin modificar la posición de los brazos.

26. Giro hacia la derecha a la posición de Kiba-Dachi con golpe plantar y Gedan-Barai.

27. Cambiar la mirada hacia la izquierda con bloqueo lento con el dorso de la mano y a continuación

28a. Mikatsuki-Geri contra la palma de la mano izquierda y

28b. Al aterrizar Mae-Empi derecha contra la palma de la mano izquierda (26-28b corresponde al Heian-Godan N° 13-16).

29.-31. Triple Gedan-Barai, cada vez más fuerte con el puño contrario, presionando hacia abajo y hacia el lado.

32. Cambiar hacia la derecha a la posición de Zenkutsu-Dachi con ambos puños sobre la cadera izquierda e inmediatamente

33. Yama-Tsuki (fig. 33).



33

34. Retroceder lentamente con el pie avanzado, llevando ambos puños sobre la cadera derecha.

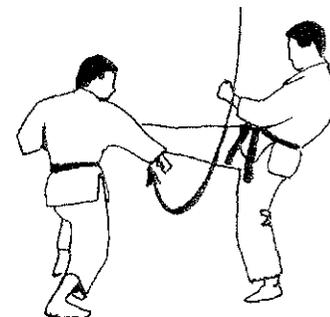
35. Levantar bruscamente la rodilla izquierda y Yama-Tsuki izquierda hacia delante.

36. Retroceder lentamente con el pie izquierdo, llevando los puños sobre la cadera izquierda.

37. Elevar bruscamente la rodilla derecha y Yama-Tsuki derecha hacia delante.

Observación: Según KANAZAWA, ENOEDA y otros, se efectúa entre 34 y 35 y 36 y 37, respectivamente un Mikazuki-Geri.

38. Gran giro hasta posición baja (sobre una línea) con Gedan-Sukui-Uke (fig. 38).



38

39. Lo mismo con el brazo izquierdo a partir de un desplazamiento del peso hacia la derecha.

40. Aproximar el pie izquierdo por debajo del centro de gravedad efectuando Shuto-Uke hacia delante con un ángulo de 45%.

41. Giro lento de 90% llevando la pierna derecha hacia atrás y, a continuación,

42. Colocar el pie derecho por debajo del centro de gravedad y patada de Shoto-Uke izquierda - Kiai.

Observación: Según KANAZAWA, el pie izquierdo se junta al otro en el punto 42.

Jion

Jion forma un mismo grupo, conjuntamente con Jitte y Ji'in: Técnicas con fuerza y potencia y muchas semejanzas (véanse también las observaciones en Heian Sandan).

1. Retroceder con el pie izquierdo a la posición de Zenkutsu-Dachi, paralelamente Gedan-Barai y Uchi-Uke (fig. 1).



1

2. Girar la mirada un 45% hacia la izquierda y bloqueo lento en posición de Zenkutsu-Dachi izquierda, seguido por

3. Mae-Geri derecha (¡Chudan!).

4. Al bajar, Oi-Tsuki izquierda seguido de

5. Gyaku-Tsuki izquierda y de nuevo

6. Chudan-Tsuki derecha (el ritmo de estos tres golpes de puño es: fuerte, rápido, fuerte).

7. Giro lento del 90% hacia la derecha con Kakiwake-Uke.

8. 11. Corresponde a 3. - 6.

12. Age-Uke hacia delante (concentrarse en el movimiento de armada)

13. Gyaku-Tsuki.

14. Age-Uke derecha hacia delante.

15. Gyaku-Tsuki izquierda.

16. Paso izquierdo hacia delante a Agg-Uke y

17. Paso derecho hacia delante con Oi-Tsuki - Kiai.

18. Girando sobre la rodilla derecha hasta la posición de Kokutsu-Dachi, simultáneamente con Gedan-Barai y Jodan-Uchi-Uke.

19. Seguir con un deslizamiento a Kagi-Tsuki hacia la izquierda.

20-21. Igual hacia la derecha.

22. Avanzar directamente a la posición de Zenkutsu-Dachi con Gedan-Barai.

23. Avance derecho a la posición de Kiba-Dachi con Shotei-(Teisho-)Uchi.

24. Avance izquierdo y

25. Nuevo avance derecho con golpe de palma de la mano (o su defensa).

26. Girar sobre la rodilla derecha igual que en el punto 18.

27. Acercar el pie derecho y realizar Jodan-Morote-Uke.

28-29. Igual hacia la derecha.

30. Bajar lentamente los brazos.

31. Saltar hacia delante a la posición de Kosa-Dachi con Gedan-Juji-Uke.

32. Colocar rápidamente el pie izquierdo hacia atrás a la posición de Zenkutsu-Dachi y llevar bruscamente los brazos hacia el costado.

33. Avanzar al Uchi-Uke con ambos brazos, o bien bloqueo con los cantos internos de los brazos.

34. Avanzar con Jodan-Juji-Uke (¡con el puño derecho por delante del izquierdo!).

35. El puño derecho golpea con Ura-ken de arriba hacia abajo (KANAZAWA: Ura-Tsuki).

La mano izquierda se mantiene en su sitio (KANAZAWA: Age-Uke con el brazo izquierdo).

36. Chudan-Tsuki-Uke con el puño izquierdo (Jodan-Nagashi-Uke con el puño derecho).

37. Ura-Tsuki con el puño derecho, el brazo izquierdo está preparado para defender.

38. Giro sobre la rodilla derecha a la posición de Zenkutsu-Dachi con Uchi-Uke.

39. Un paso hacia delante con Oi-Tsuki.

40. Giro por la derecha hacia atrás con Uchi-Uke.

41. Un paso hacia delante con Oi-Tsuki.

42. Giro hacia delante con Gedan-Barai a la posición de Zenkutsu-Dachi seguido por un fuerte y potente

43. Golpe plantar con Otoshi-Uke (fig. 43).



43

44-45. Lo mismo otra vez (el ritmo de 43-45 vuelve a ser: fuerte, rápido, fuerte).

46. Giro alrededor de la rodilla derecha a la posición de Kiba-Dachi; con la derecha agarrar y arrastrar y con la izquierda empujar.

47. Cambiar la mirada y volver a hacer lo mismo con un desplazamiento destrozado hacia la derecha - Kiai (fig. 47).



47

En el N° 15: Golpe con el brazo derecho hacia la palma de la mano derecha, colocando a su vez el pie derecho en la corva de la rodilla izquierda.

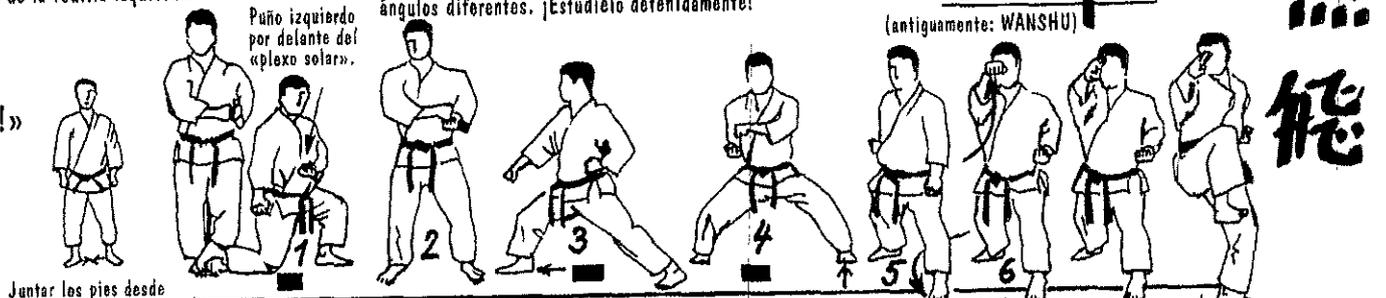
Atención: ¡Las técnicas 5-8, 9-12 y 25-28 son exactamente iguales! Toda la secuencia se representa desde tres ángulos diferentes. ¡Estúdielo detenidamente!

Empi

(antiguamente: WANSHU)

燕 尾

«¡Yoil!»



Juntar los pies desde la derecha y desde la izquierda.

Puño izquierdo por delante del «plexo solar».

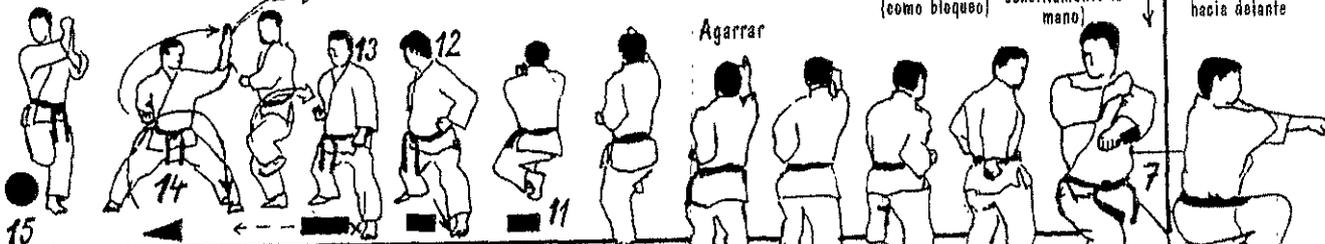
Gedan-Barai

Kagi-Tsuki

Ago-Tsuki (como bloqueo)

Agarre lo estirar senóillamento la mano

Patada lejos: hacia delante



15

Mirada hacia la palma de la mano izquierda

Enderozarse y Gedan-Carai hacia delante

Gedan-Barai (hacia atrás)

Salto hacia delante, largo y con profundidad

Agarrar

10

9

Gedan-Barai

Gedan-Barai

8

Tsuki

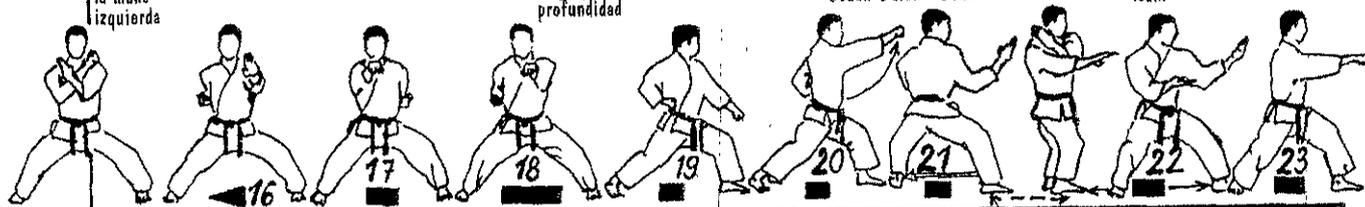
7

Kosa-Dachi

11

12

13



Movimiento de armada

Tate-Shuto-Uke (también se puede realizar rápidamente)

Rentsuki (doble golpe)

Cambio hacia la derecha

Ago-Tsuki

Retroceder con el pie derecho

¡Pie izquierdo hacia delante!

Kokutsu-U. Gyaku-Tsuki

Shotai-Uke

30

29

28

27

26

25

24

Pasando por Nekoashi-Dachi al N° 34. Observe la armada con las manos.



Tronco en línea con la pierna atrasada (igual como en el n° 9 y 14)

Patada hacia delante; ¡lejos y con profundidad!

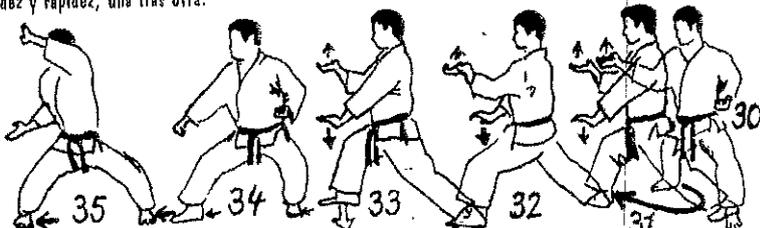
Giro

Paso hacia delante con la derecha

«¡Yamel!»

Separar los pies, izquierda, derecha

N° 33-36: Shontai-Uke (bloques con la palma de la mano), lentamente y aumentando progresivamente la tensión. Realizar las técnicas 34, 35 y 36 con fluidez y rapidez, una tras otra.



Deslizarse

Deslizarse

35

Duración: Unos 40 segundos

Leyenda

- = Kime fuerte, un segundo de descanso
- = Después del Kime se pasa a la siguiente técnica
- ▲ = Movimiento lento hasta alcanzar el Kime completo
- ▼ = Relajarse lentamente, después del Kime completo
- = Tiempo intermedio, no se trata de una técnica
- × = Dos segundos de descanso
- = KIAL
- ⇒ = Movimiento completado
- ⇒ = Movimiento a continuación

Kiba-Dachi, deslizarse hacia delante y agarrar con ambas manos. Deslizarse.

Kokutsu-Dachi, deslizarse con Gedan-Barai

En el 35, inclinar el tronco un poco hacia delante

Empi

Empi (antiguamente Wanshu) es uno de los Katas más antiguos. Su origen se sitúa en la región de Tomari. Su nombre actual significa «Vuelo de la golondrina» y ciertamente, los movimientos ligeros y rápidos, los cambios de dirección, el saltar hacia el adversario y los saltos altos caracterizan este Kata y recuerdan el vuelo de una golondrina.

El Kata dura unos 60 segundos.

1. Arrodillarse con la derecha con Gedan-Barai, la mirada se dirige 45° hacia la derecha, colocando el puño izquierdo sobre pecho. La rodilla derecha contacta ligeramente con el talón izquierdo.

2. Levantarse y colocar ambos puños sobre la cadera izquierda.

3. Desplazar el pie derecho hacia la derecha con Gedan-Barai.

4. Mirada hacia delante, adoptar la posición de Kiba-Dachi con Kagi-Tsuki.

5. Avanzar con la izquierda hacia la posición de Zenkutsu-Dachi con Gedan-Barai.

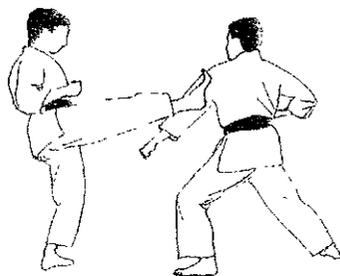
6. Age-Tsuki derecha, estirar la mano, elevar rápidamente la rodilla y

7. Gran salto hacia delante a la posición de Kosa-Dachi con Gedan-Tsuki izquierda, llevando el puño rápidamente hacia atrás sobre el hombro izquierdo.

8. A partir de esta posición baja de Kosa-Dachi, empujar el cuerpo hacia la otra dirección, con Gedan-Barai hacia atrás (manteniendo la mirada hacia la misma dirección). Dado que esta secuencia (5-8) aparece tres veces en el Kata y que su ligereza y fluidez caracterizan el Kata en general, consideramos necesario analizar esta apartado en detalle.

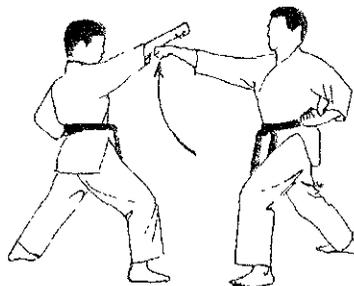
Les ofrezco dos formas de interpretación: en primer lugar, un ejemplo de aplicación para la ejecución según NAKAYAMA:

5. Gedan-Barai contra Mae-Geri (fig. 5).

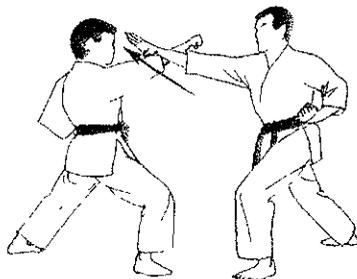


5

6a. Age-Tsuki como bloqueo (fig. 6aN), estirando brazo y mano contra el posterior golpe de puño (fig. 6bN),



6a N



6b N

6b. con el fin de agarrar la manga del atacante para llevarle hacia el golpe con la rodilla (fig. 6cN).



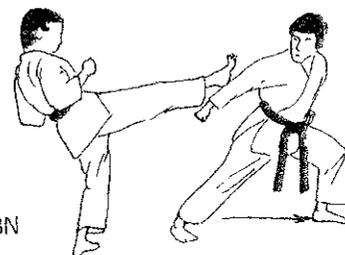
6c N

7. El adversario retrocede y golpea con Chuda-Tsuki izquierda. Defensa con Soto-Uke, al pasar a la posición de Kosa-Dachi, atacando a la vez con Chudan-Tsuki (fig. 7N).



7N

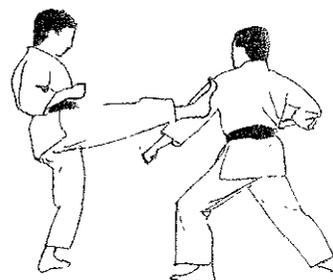
8. El adversario efectúa Mae-Geri por la derecha, como defensa se emplea Gedan-Barai derecha, apartando el cuerpo (fig. 8N).



8N

El siguiente ejemplo se refiere a la forma de KANAZAWA:

5. Gedan-Barai contra Mae-Geri (fig. 7).



7

6a. A continuación, Age-Tsuki por debajo de la barbilla del Atacante (fig. 6aK). A partir de aquí se abre la mano en un tiempo extraordinario para efectuar un movimiento extraordinario para rodear la muñeca y que rodea la nuca del atacante (fig. 6bK) para acercarla a un golpe de rodilla (fig. 6cK).



6a K



6b K



6c K

7a. El adversario retrocede golpeando con Gyaku-Tsuki derecha, técnica a la que nos defendemos avanzando a la posición de Kosa-Dachi y con Chudan-Tsuki (fig. 7aK). El adversario agarra ahora mi muñeca izquierda con su mano izquierda (fig. 7bK).

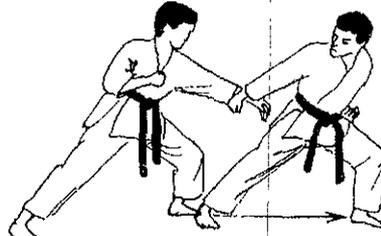


7aK



7bK

8. A raíz del golpe nos apartamos hasta adoptar una posición defensiva baja, avanzando un pie, apartando su brazo de agarre con un golpe de Gedan-Barai (fig. 8K).



8 K

9-13. Igual.

14. Acercar la pierna avanzada y después levantarla, subiendo a su vez la palma de la mano izquierda, bajar la pierna y dirigir la mirada hacia atrás a la izquierda en dirección a la palma de la mano izquierda.

15. Golpe de codo hacia la palma de la mano izquierda -Kiai, dirigiendo la mirada hacia delante (fig. 14 y 15). Haishu-Uke contra Jodan-Tsuki (14) seguido por golpe de codo contra la cabeza y golpe con la rodilla hacia el vientre (15).



14



15

16. Bajar a la posición de Kiba-Dachi con Tate-Shuto-Uke (NAKAYAMA; ejecución rápida, KANAZAWA: ejecución lenta).

17-18. Rentsuki.

19. Giro hacia la izquierda con Gedan-Barai.

20. Age-Tsuki derecha.

21. Paso hacia delante derecha con Shuto-Uke.

22. Retroceder con el pie derecho, avanzar con la izquierda con Shuto-Uke izquierda, seguido por

23. Gyaku-Tsuki desde la posición de Kokutsu-Dachi.

24. Paso derecho hacia delante con Shuto-Uke.

25. Giro a la posición de Zenkutsu-Dachi con Gedan-Barai izquierda.

26-29. Iguai como 6-9.

30. Bloqueo lento con la palma de la mano en diagonal hacia arriba y hacia delante por la izquierda.

31. Paso con la izquierda hacia delante con Morote-Shotei-Uke (fig. 31).



31

Según NAKAYAMA, previamente al paso con la derecha hacia delante se desplaza el pie izquierdo por debajo del centro de gravedad.

32-33. Igual.

34. Deslizamiento hacia delante, trasladando el peso sobre el pie avanzado con bloqueo alto y bajo con agarre. La ejecución «europea» (KANAZAWA) parte de la posición de Kiba-Dachi.

35. Salto y giro de 360° -Kiai, elevación de las piernas y armando con los brazos para Shuto-Uke por la derecha para el momento de volver a tocar el suelo.

37. Paso con la derecha hacia atrás con Shuto-Uke por la izquierda. Retroceder con el pie izquierdo a la posición de Hei-soko-Dachi, para volver con las manos a la posición inicial.

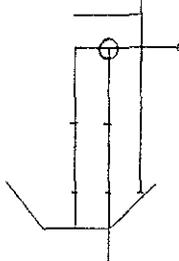
Kanku-Dai

©de Albrecht Pflüger

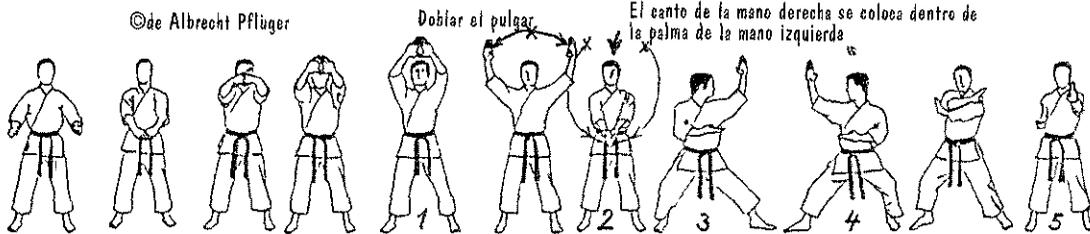
Originalmente KUSHANKU. Kanku significa «Mirada al cielo» (véase el n° 1). El maestro ITOSU desarrolló a partir de este Kata en Okinawa los 5 Katas Heian (Pinan) para la enseñanza en las escuelas de enseñanzas medias.



Mano derecha por encima

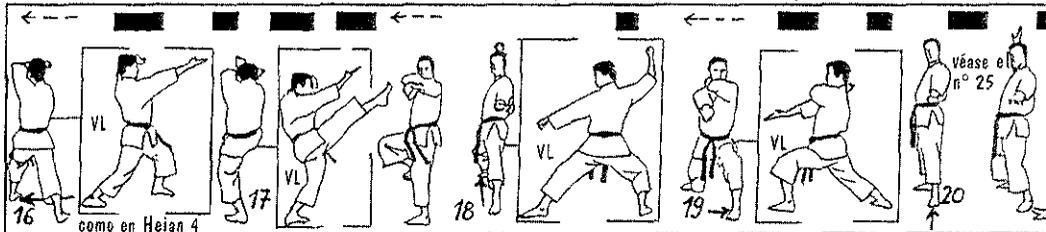


Embusen (diagrama de pasos)

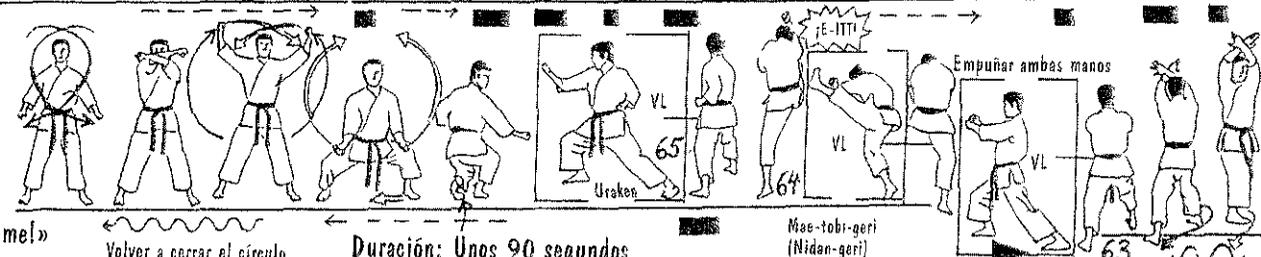
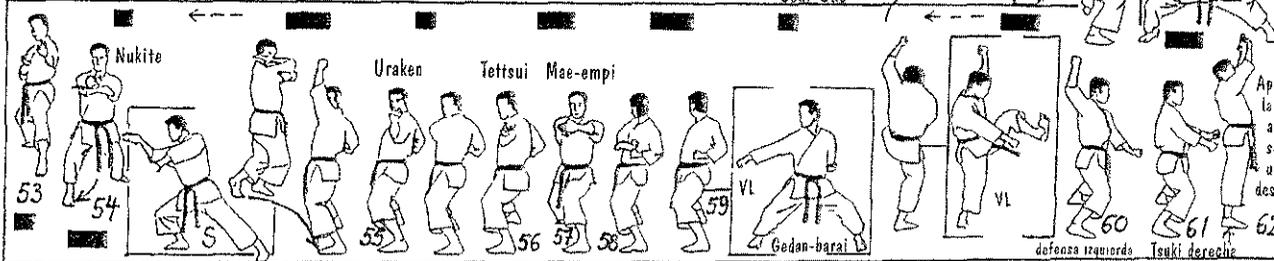
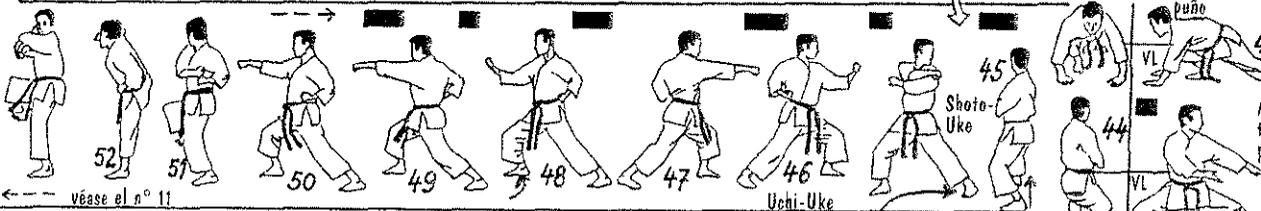
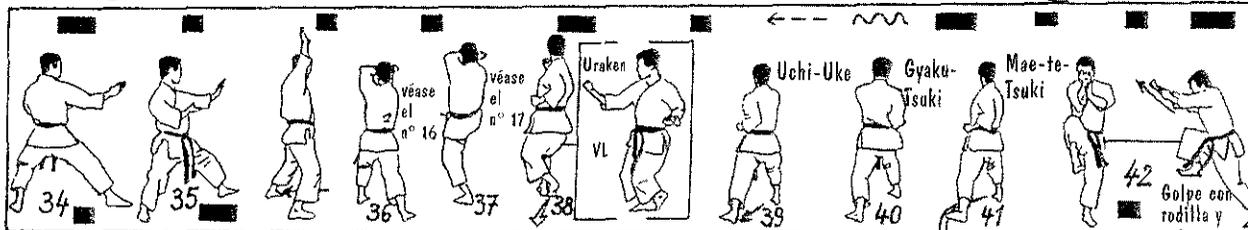


Doblar el pulgar

El canto de la mano derecha se coloca dentro de la palma de la mano izquierda



16/17, 21/21, 26/27/28 y 36/37/38 igual como en Heian 4



«¡Yamel!»

Volver a cerrar el círculo

Duración: Unos 90 segundos

Mae-tobi-geri (Nidan-geri)

Kanku-Dai

Kanku (originalmente Kushanku) es un Kata muy antiguo. Era el Kata preferido de GICHIN FUNAKOSHI. Contiene todos los elementos del Shotokan Karate. A partir de ello se desarrollaron los Katas Pinan (Heian).

1. La mano derecha se coloca sobre la izquierda (como se puede ver en el dibujo) y después se eleva lentamente. Cuando las manos pasan por encima de la altura de los ojos, la mirada pasará por el centro del triángulo formado por las manos hacia el cielo.

2. Primero se separan las manos enérgicamente, luego se continúa con tranquilidad y lentamente hasta golpear con el canto de la mano derecha la palma de la mano izquierda.

3-4. Levantar el brazo enérgicamente al bloqueo Jodan con la parte externa del brazo (como en Heian Yondan N° 1 y 2).

5. Ejecución lenta del Tate-Shuto-Uke, seguido por

6. Chudan-Tsuki derecha y

7. Uchi-Uke, girando la cadera hacia la izquierda y desplazando el peso al mismo lado.

8-9. Igual por el otro lado (5-9 igual como 9-13 en Bassai-Dai).

10-15. Como en Heian Nidan N° 7-11.

16. Giro con Shuto-Uchi derecha y Shuto-Jodan-Uke izquierda.

17. Mae-Geri (mantener la posición de las manos).

18. Al bajar, girar en dirección contraria con Gedan-Barai y Uchi-Uke-Jodan.

19. Desplazar el peso hacia delante a la posición de Zenkutsu-Dachi con Nagashi-Uke izquierda y Shuto-Uchi o bien Nukite por la derecha (parecido al Heian Godan).

20. Retirar lentamente el pie izquierdo a la posición Renoji-Dachi, adoptando lentamente Gedan-Kamae (posición de brazos como en Gedan-Barai).

21-25. Como 16-20.

26-31. Como 5-10 del Heian Yondan.

32-35. Cuatro veces Shuto-Uke como en el Heian Shodan N° 18-21.

36-37. Como 16-17.

38. Salto hacia delante con Uraken a la posición de Kosa-Dachi.

39. Retroceder con el pie izquierdo a la posición de Zenkutsu-Dachi con Uchi-Uke derecha y, a continuación, rápidamente

40. Gyaku-Tsuki izquierda y

41. Chudan-Tsuki derecha (Mae-Tsuki = golpe de puño con la mano más avanzada).

42. Giro en dirección contraria, levantar enérgicamente la rodilla y golpe de puño hacia la barbilla (la palma de la mano izquierda se coloca sobre el antebrazo derecho) - (fig. 42).



42

43. Caer sobre las palmas de las manos ligeramente giradas hacia al interior, con la mirada fijada unos metros hacia delante sobre el suelo (agacharse ante un ataque Bo).

44. Levantarse con Gedan-Shuto-Uke para adoptar una posición de Kokutso-Dachi muy baja.

45. Paso hacia delante con la derecha a Shuto-Uke (Chudan).

46. Giro sobre el pie derecho con Uchi-Uke a la posición de Zenkutsu-Dachi,

47. Seguido con Gyaku-Tsuki derecha.

48. Giro sobre el mismo punto con Uchi-Uke derecha a la posición de Zenkutsu-Dachi.

49 y 50. Gyaku-Tsuki, Chudan-Tsuki muy rápidamente.

51-54. Parecido nuevamente al N° 11 y continuación

55. La mano Nukite se coge y se tuerce, giramos también a la posición de Ki-ba-Dachi con Uraken desde arriba (fig. 54-55).



54-55

56. Armar con la mano de Uraken y realizar Tetsui-Uchi (Chudan). Desplazamiento deslizado.

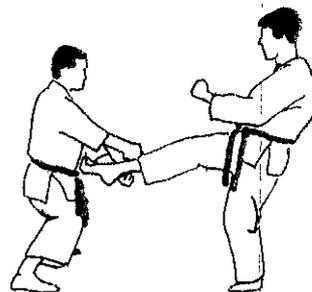
57. Abrir la mano y Mae-Empi en la palma de la mano.

58. Girar la mirada hacia la derecha, llevando los puños hacia la cadera izquierda.

59. Gedan-Barai derecha.

60. Fuerte golpe plantar a partir de un giro hacia la izquierda, defensa contra patada con el brazo izquierdo hacia el interior elevando enérgicamente el brazo derecho.

61. Otoshi-Tsuki con el puño derecho contra la pantorrilla del atacante (fig. 61).



61

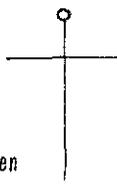
62. Juji-Uke, golpeando con las manos abiertas hacia arriba, estirando el cuerpo hasta la posición natural (Shizentai).

63. Girar lentamente con los brazos levantados - luego, después de adoptar la posición de Zenkutsu-Dachi, bajar los brazos hasta la altura del pecho, empuñando a su vez las manos.

64. Nidan-Geri - Kiai.

65. Uraqueo cuando se contacta con el suelo.

Aproximar el pie izquierdo y volver a cerrar el círculo con ambos brazos de acuerdo con el movimiento inicial.



Hangetsu

(antiguamente SEISHAN)

Embusen

© de Aibrecht Pfluger

Duración: Unos 60 segundos

Hangetsu significa media luna y hace referencia a los desplazamientos en forma de media luna. Hoy día, la posición también recibe el mismo nombre. Con excepción de los números 24, 32, 38 y 41, todas las posiciones son Hangetsu-Dachi. Es el único Kata del Shotokan con acento marcado en la respiración. Por esta razón añadimos aquí los siguientes signos: Inspiración lenta a través de la nariz

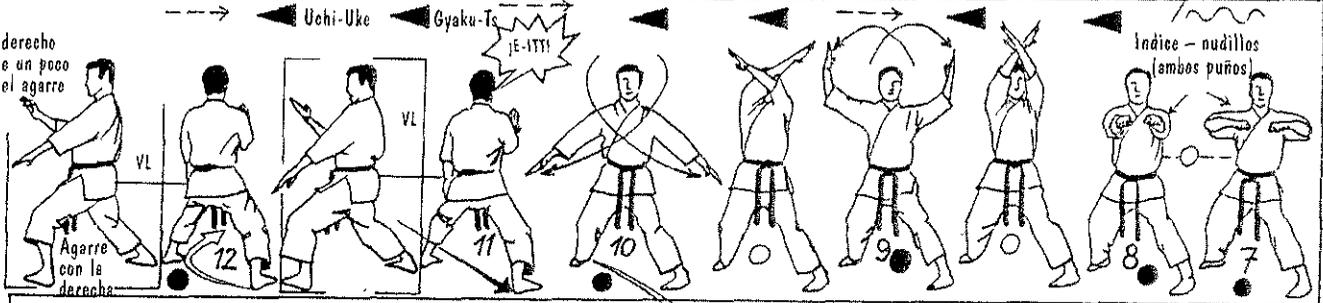
● Espiración lenta a través de la boca: jh-att!



Avanzar el puño izquierdo y retroceder con el derecho

«jYoi!»

El codo derecho retrocede un poco durante el agarre

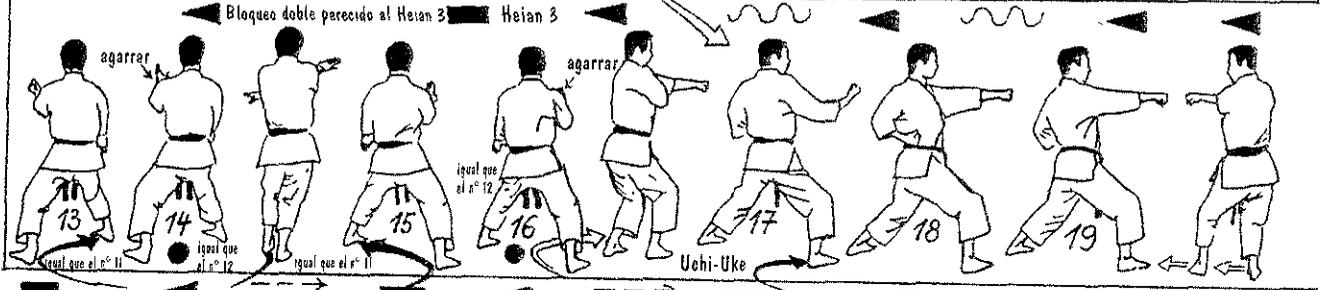


Uchi-Uke

Gyaku-To

jE-ITTI!

Indice - nudillos (ambos puños)



Bloqueo doble parecido al Heian 3 Heian 3

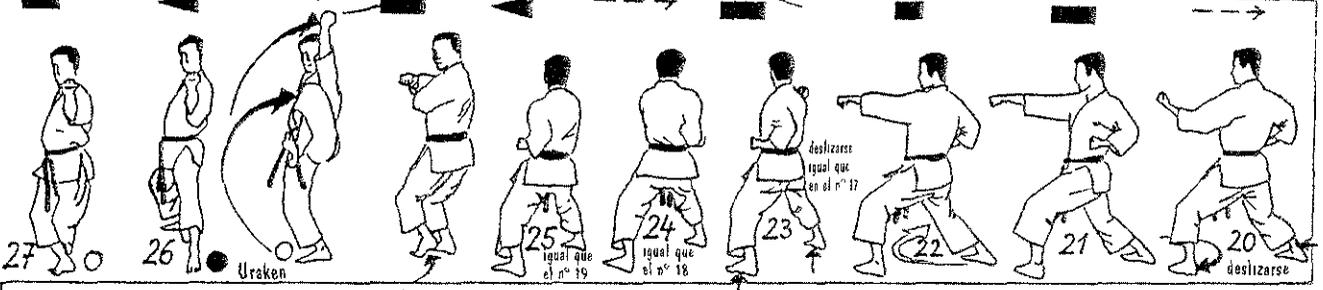
agarrar

agarrar

igual que el n° 12

igual que el n° 11

Uchi-Uke



Uraken

deslizarse igual que en el n° 17

igual que el n° 19

igual que el n° 18

deslizarse



Paso cruzado (lentamente)

Gedan-barai



defensa con la palma de la mano

jE-ITTI!

Neko-estri-dachi

Gedan-tsuki

igual que el n° 30

véase el n° 30

igual que el n° 22

«jYame!»

lentamente

Hangetsu

El Kata recibe su nombre de la posición (con excepto de los puntos 26, 32, 38 y 41, todos parten de la posición Hangetsu-Dachi). Es el único Kata del Shotokan donde se acentúa la respiración que debe adaptarse exactamente a los movimientos.

1. Avanzar lentamente con Uchi-Uke a la posición de Hangetsu-Dachi (retroceder con la cadera).

2. Gyaku-Tsuki lento (la cadera gira primero).

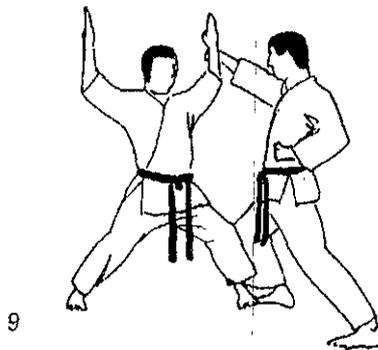
3-6. Igual.

7. Los dos puños de índice-nudillos - avanzar el puño izquierdo y retroceder con el derecho, cuando los dos se cruzan en la misma altura, retroceder hasta la posición indicada en el N° 7.

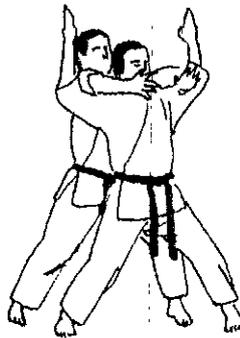
8. Ippon-Ken con ambos, hacia delante y lentamente.

9. Las dos manos se llevan a Yama-Gamae (igual que el signo escrito para «montaña» = Yama) - (fig. 9-10).

10. Bajar ambas manos lentamente.



9



9



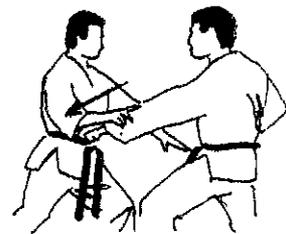
10

11. Giro rápido con Uchi-Uke y Gedan-Barai (manos abiertas).

12. La mano derecha agarra y tira un poco hacia nosotros (lentamente) - (fig. 11-12).



11



12

13-16. Igual

17. Giro hacia la derecha con Uchi-Uke

y

18. Gyaku-Tsuki izquierda.

19. Chudan-Tsuki derecha muy rápido.

20. Giro y deslizamiento en dirección contraria.

21-22. Chudan-Rentsuki.

23. Igual hacia atrás.

26. Girar la mirada, aproximar el pie de atrás y subir simultáneamente el brazo - luego bajar con Uraken a la posición de Kokutsu-Dachi.

27. Paso cruzado.

28. Mae-Geri y retirar enérgicamente el puño avanzado y

29. Al bajar Gedan-Tsuki (KANAZAWA: Gedan-Barai) y

30. Gyaku-Tsuki.

31. Age-Uke (28-31 muy seguido) - (fig. 25-29).

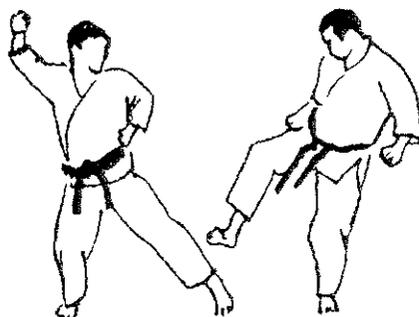
32-37. Igual en dirección contraria.

38. De nuevo, el mismo giro como para 26-32.

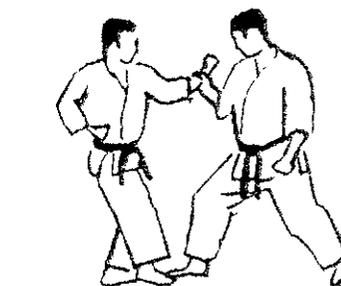
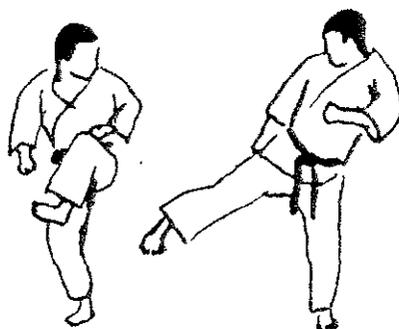
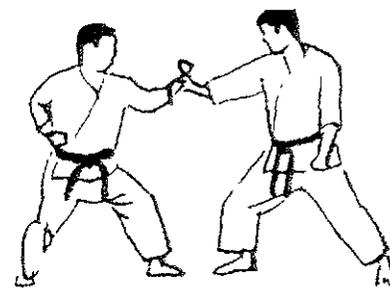
39. A continuación, Mikatsuki-Geri con el pie de atrás hacia la palma de la mano y

40. Gyaku-Tsuki-Gedan -*Kiai* al bajar a la posición de Hangetsu-Dachi.

41. Aproximar el pie adelantado hasta la posición de Neko-Ashi-Dachi, con doble defensa con las palmas de la mano hacia abajo.



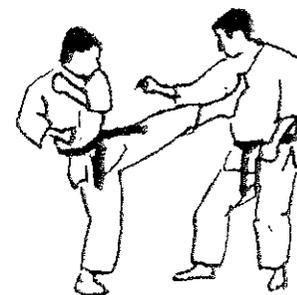
25-26



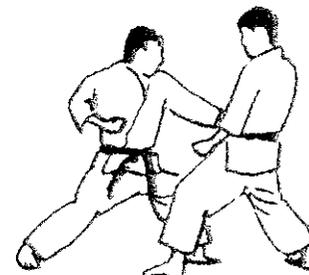
27



26



28



29

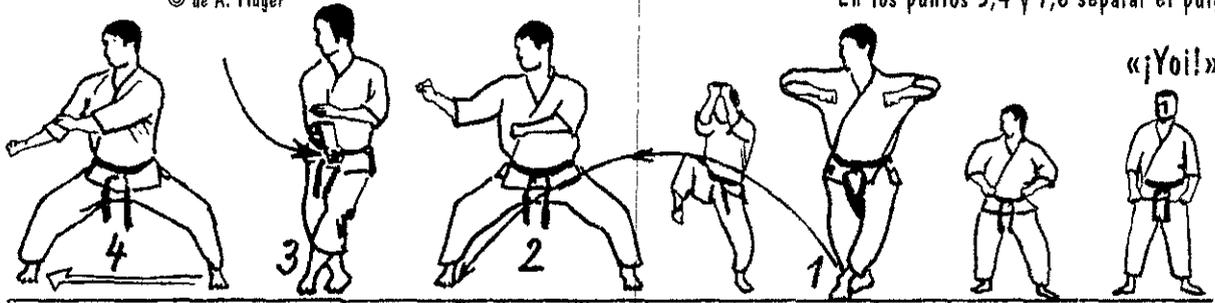
Tekki Nidan (n° 2)

© de A. Flüger

El movimiento del pie (cruzar) en los puntos 3 y 7 es ligero y suave, movimiento de brazo fuerte y con KIME;

En los puntos 3,4 y 7,8 separar el pulgar

«¡Yoi!»

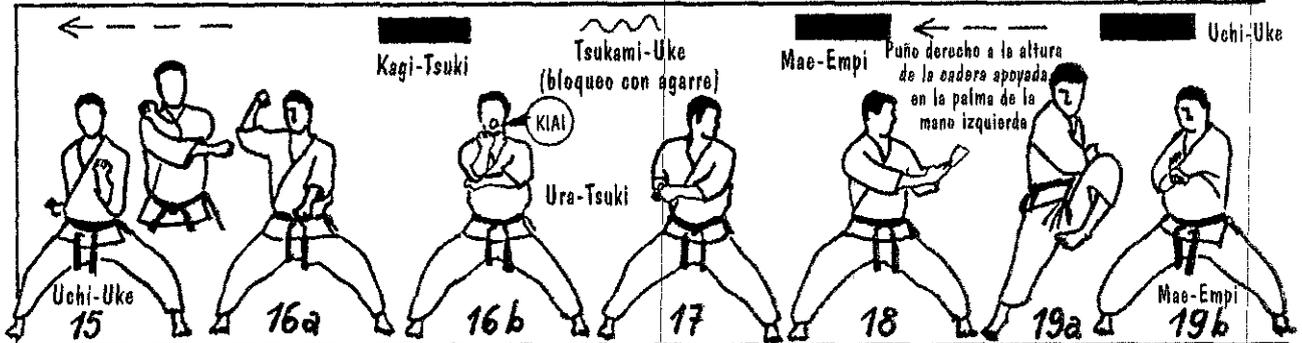


Aproximar lenta y tranquilamente el pie y elevar los brazos, simultáneamente cambiar la mirada

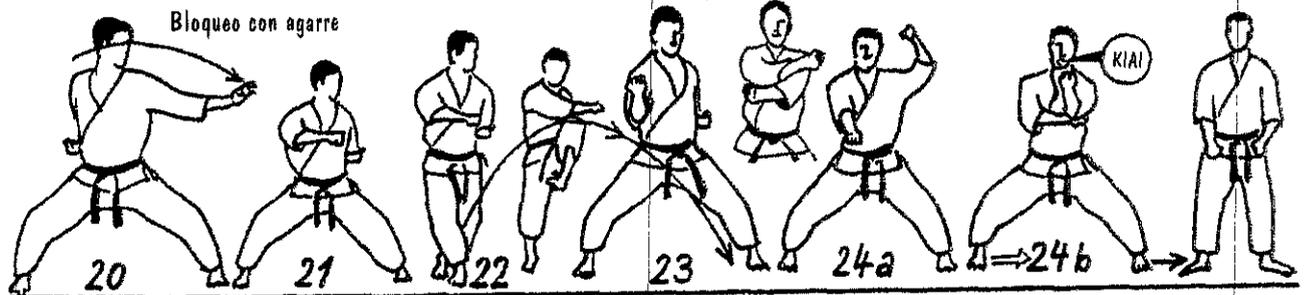
los movimientos 6,7 y 8 igual como en 2,3 y 4

puño derecho (perpendicular) a la palma de la mano izquierda

mirada hacia delante



Justo al revés que en n° 9



9 a 16 es idéntico a 17-24b, sólo que es por el otro lado. 13,14,15 y 16 y 21,22,23 y 24 son iguales que en Tekki Shodan.

Duración: unos 30 segundos

«¡Yame!»

Tekki Nidan (n° 2)

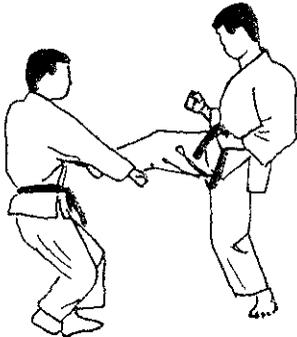
1. Paso cruzado hacia la derecha levantando lentamente los brazos (fig. 1).



1

2. Levantar enérgicamente rodilla y brazos y llegar con golpe plantar y Chudan-Uke.

3. Paso cruzado con Gedan-Uke hacia el interior con el canto externo del brazo (fig. 3).



3

4. Seguir adelante a la posición de Ki-ba-Dachi con Gedan-Uke (canto interior del brazo. Agarrar con la palma de la mano izquierda el codo derecho (pulgares separados).

5. Aproximar lentamente el pie izquierdo y simultáneamente elevar los brazos y girar la cabeza hacia la izquierda.

6-8. Igual que 1-4, pero por el otro costado.

9.-Giro de la cabeza hacia la derecha y colocar el puño derecho perpendicular a la palma de la mano izquierda a la altura de la cadera izquierda.

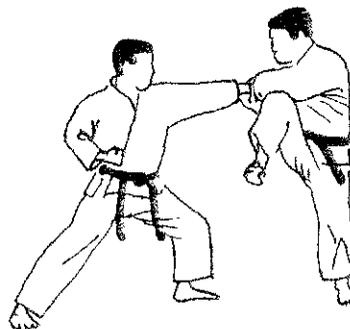
10. Uchi-Uke reforzado con la palma de la mano izquierda (fig. 10).



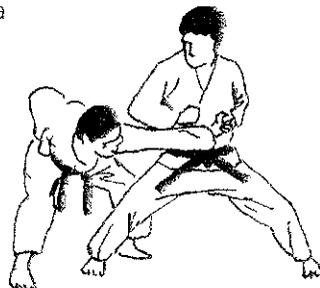
10

11a. Llevar el puño derecho perpendicular a la palma de la mano izquierda (igual que en el 9, pero en esta ocasión sobre la cadera derecha), elevar a su vez enérgicamente la rodilla (KANAZAWA hace realizar aquí una especie de Mikatsuki-Geri).

11b. Llegar al suelo con Mae-Empi derecha hacia delante (el puño derecho se mantiene en la palma de la mano izquierda). Posible interpretación como llave al brazo (fig. 11a,11b).



11a



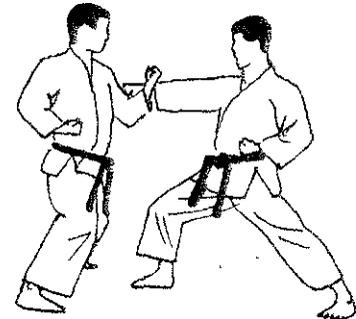
11b

12. Lento bloqueo con agarre hacia la derecha (KANAZAWA: Tate-Shuto-Uke).

13. Kagi-Tsuki.

14. Paso cruzado y

15-16b. Igual como Tekki Shodan 22-23b (fig. 15-16b).



15



16a



16b

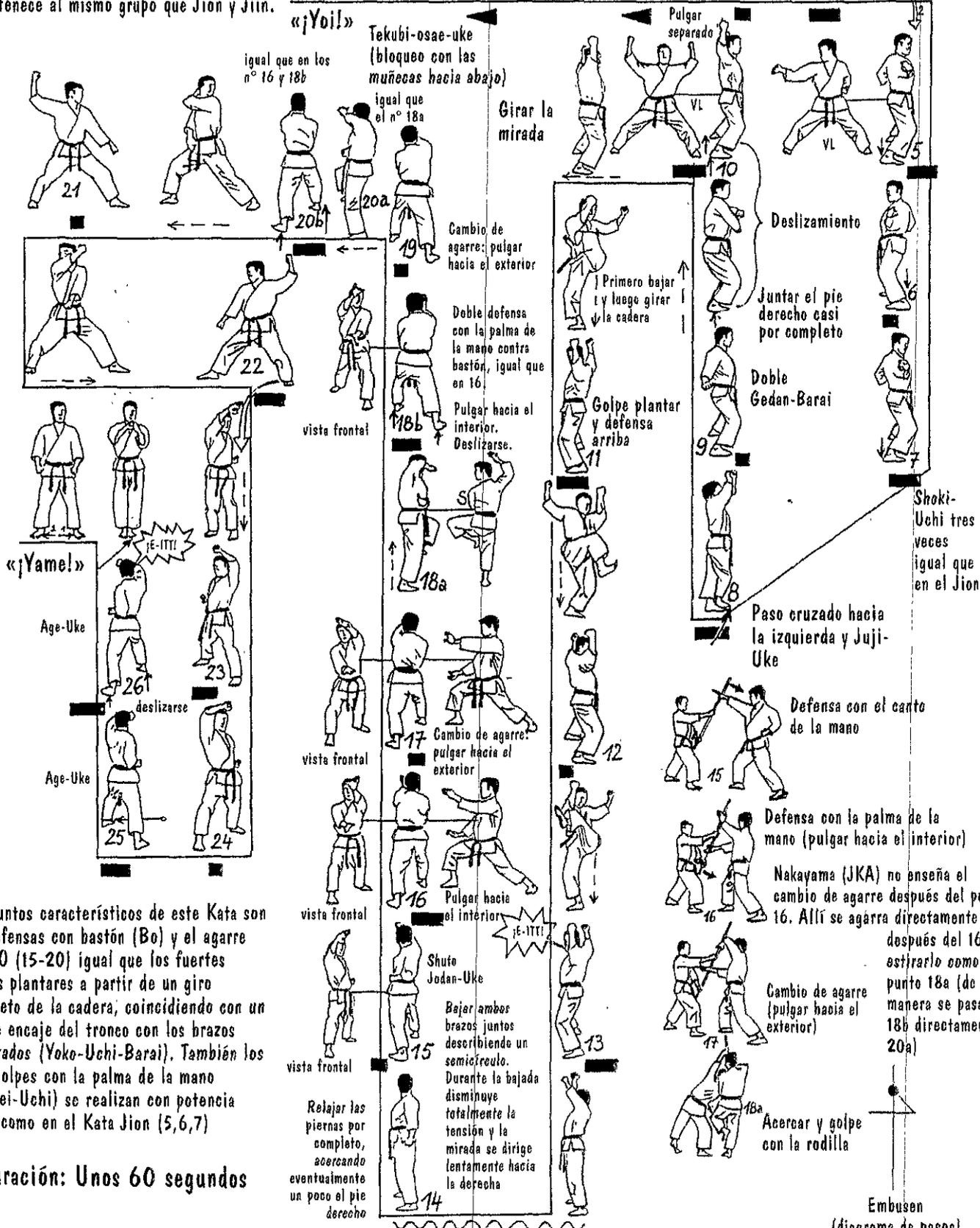
17-24. Forma invertida de los puntos 10-16.

Jitte

© by Albrecht Pflüger

Defensa doble con las palmas de la mano

Jitte pertenece al mismo grupo que Jion y Jiin.



Los puntos característicos de este Kata son las defensas con bastón (Bo) y el agarre del BO (15-20) igual que los fuertes golpes plantares a partir de un giro completo de la cadera, coincidiendo con un fuerte encaje del tronco con los brazos levantados (Yoko-Uchi-Barai). También los tres golpes con la palma de la mano (Shotei-Uchi) se realizan con potencia igual como en el Kata Jion (5,6,7)

Duración: Unos 60 segundos

Jitte

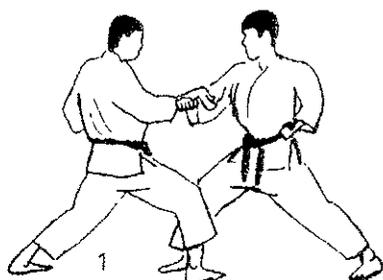
Jitte pertenece al grupo de Jion, Jitte, Ji'in. Se caracteriza por sus técnicas fuertes y potentes, combinadas a menudo con golpes plantares:

Jion: 43-45

Jitte: 11-13

Posición inicial de las manos igual como en Jion

1. Retroceder lentamente con el pie izquierdo hasta la posición de Zenkutsu-Dachi acompañado de Tekubi-Osae-Uke (bloqueo de presión con las muñecas) - (fig. 1).



2. Cambio de mirada y doble defensa con las palmas de las manos (igual como en Empi 32) - lentamente.

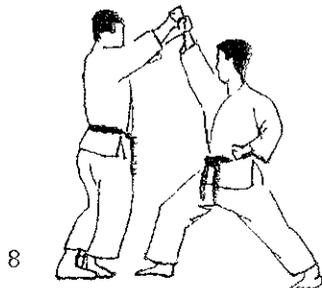
3. Cambiar rápidamente la mirada y bloquear con presión de la palma de la mano izquierda (según KANAZAWA, Hai-to-Uke).

4. Desizarse un poco hacia la derecha con Harito-Uke derecha, partiendo de la posición de Kiba-Dachi.

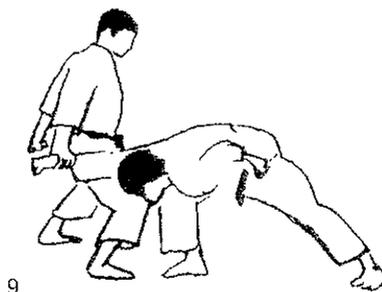
5. Colocar primero el pie izquierdo por debajo del centro de gravedad para pasar con la derecha a la posición de Kiba-Dachi y golpear con la palma de la mano derecha.

6-7. Igual por la izquierda, derecha.

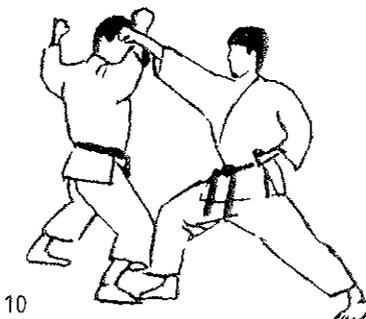
8. Mirada hacia delante, paso cruzado con Jodan-Juji-Uke (puños cerrados) - (fig. 8).



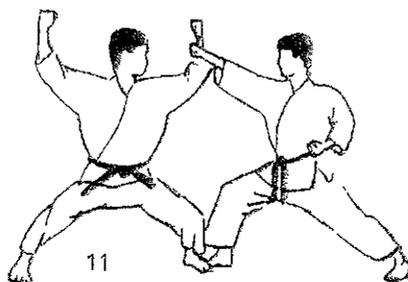
9. Paso deslizado hacia la izquierda a la posición de Kiba-Dachi con doble Gedan-Barai (fig. 9) y



10. Seguir deslizándose hacia la izquierda con Yama-Gamae (fig. 10) - (según KANAZAWA se acerca primero el pie derecho por completo al izquierdo, como se puede ver en el dibujo).



11. Giro completo con golpe plantar y defensa con ambos brazos levantados (Yoko-Uchi-Barai) - (fig. 11).



12-13. Lo mismo dos veces más.

14. Bajar lentamente la tensión de la posición, girando la mirada hacia la derecha, relajar las piernas (acercar un poco el pie derecho), llevar los brazos totalmente hacia abajo.

15. Shuto-Jodan-Uke

16. Bo-Uke (bloqueo contra el bastón).

17. Según KANAZAWA: cambio de agarre.

18a. Levantar la pierna izquierda, colocar la mano derecha por encima del hombro derecho y la mano izquierda por delante del pecho.

18b. Bajar con golpe de presión hacia arriba y abajo.

19-20b. Igual.

Observación: Según NAKAYAMA, se agarra directamente después del Bo-Uke sin cambiar la forma de agarre y se tira del adversario. En consecuencia, se eliminarían los puntos 17 y 19.

21. Giro alrededor de la rodilla derecha con Gedan-Barai y Jodan-Uchi-Uke a la posición de Kokutsu-Dachi.

22. Giro inmediato en el mismo sitio en dirección contraria.

23. Paso con la izquierda a la posición de Zenkutsu-Dachi con Age-Uke izquierda, después muy seguido y rápido

24. Age-Uke derecha hacia delante y

25. giro en el mismo sitio con Age-Uke izquierda.

26. Paso hacia delante con la derecha con deslizamiento y Age-Uke fuerte - Kiai.

27. Aproximar el pie izquierdo para adoptar la posición inicial.

Gangaku

(antiguamente CHINTO)

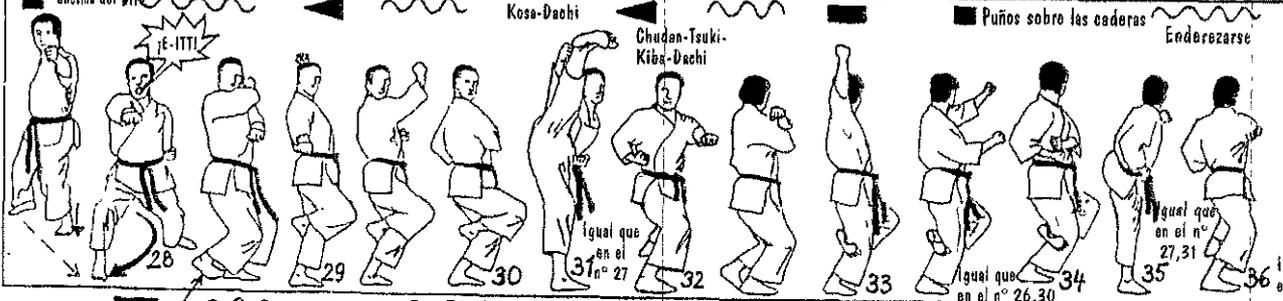
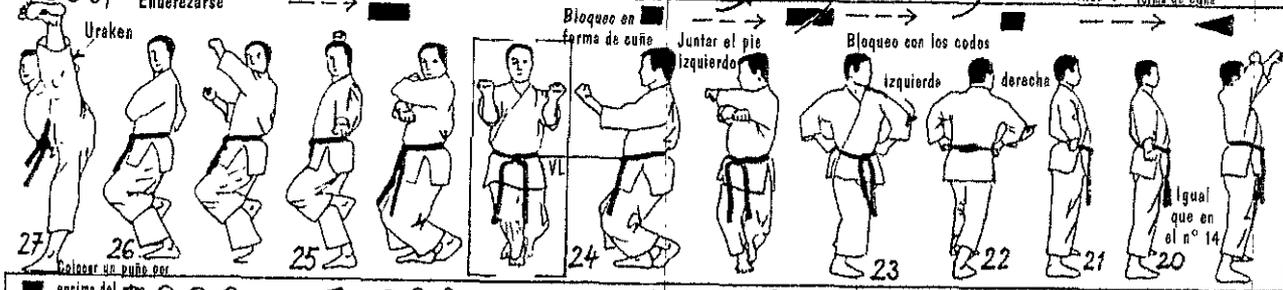
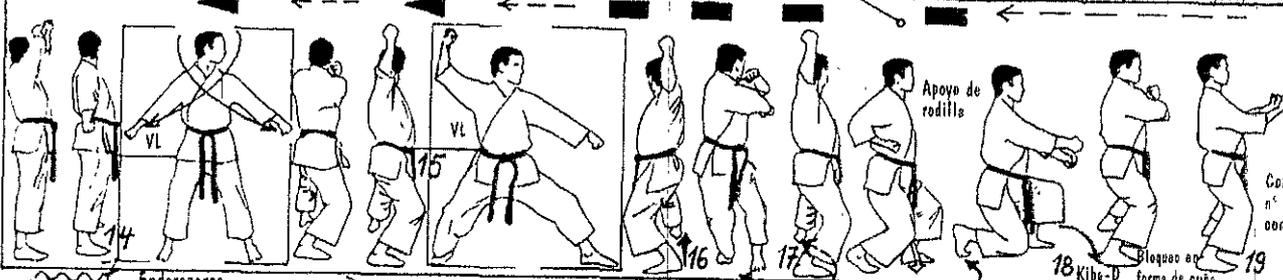
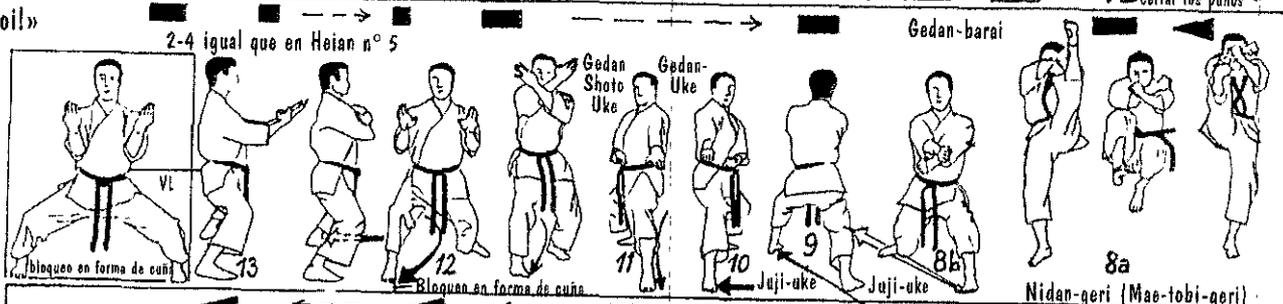
Duración: Unos 60 segundos

Gangaku significa «Grulla sobre la roca», ya que la posición de apoyo sobre una pierna aparece cuatro veces. A partir de esta posición se realiza cuatro veces Yoko-Geri con Uraken simultáneo, una vez incluso a partir de un giro. Ello requiere mucho equilibrio.

Embusen



«¡Yoil!»



«¡Yamel!»

Igual que en el n° 26,30,34

Puño derecho junto a la palma de la mano izquierda

©de A. Flüger

Gangaku

1. Retroceder con la derecha a la posición de Kokutsu-Dachi con Sokumen-Awase-Uke.

2-4. Como en Heian Godan 10-12 (en cuanto a los movimientos de las manos).

5. Giro completo alrededor de la pierna izquierda con Gedan-Barai (según KANAZAWA y también en el resto de Europa se lanza enérgicamente la pierna hacia arriba a Funikomi).

6. Cambio a la dirección contraria con Jodan-Juji-Uke a la posición de Zenkutsu-Dachi.

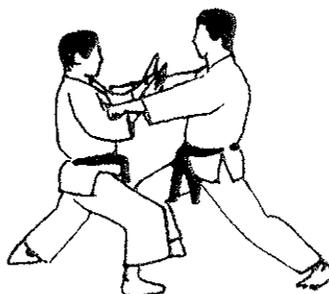
7. Llevar las manos hacia abajo, cerrándolas.

8a-8b. Nidan-Geri y al llegar al suelo Gedan-Juji-Uke a partir de la posición de Zenkutsu-Dachi (7-8a) igual que en Kan-ku-Dai n° 63-64.

9. Giro con paso grande hacia delante con Gedan-Uke a la posición de Kokutsu-Dachi (llevando el puño por delante del pecho).

12. Paso lento hacia delante con bloqueo en cuña con los cantos de la mano a la posición de Zenkutsu-Dachi (fig. 12).

12



13. Retroceder con el pie izquierdo a la posición de Kiba-Dachi y mirada hacia la izquierda con bloqueo en cuña (Haito).

14. Relajar ambos pies, bajar los brazos, mirada hacia la izquierda (casi igual que en Jitte n° 14).

15. Mirada y paso hacia la izquierda a la posición de Kokutsu-Dachi con Gedan-Barai y Jodan-Uchi-Uke.

16. Igual, con paso hacia la derecha, hacia delante e inmediatamente

17. El mismo paso a partir del giro hacia atrás.

18. Llevar el pie derecho hacia atrás con Gean-Juji-Uke a la posición de Kosa-Dachi (fig. 18).

18



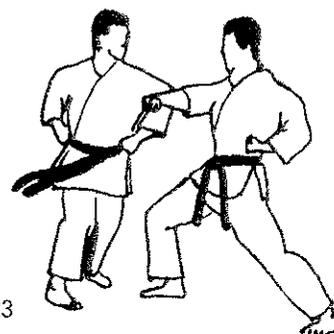
19. Volver a colocar el pie derecho hacia la derecha con bloqueo en cuña a la posición de Kiba-Dachi (bloqueo con los cantos interiores del brazo; como un doble Uchi-Uke).

20. Enderezarse lentamente, bajar los brazos, relajar las piernas como en el N° 14.

21. Los puños en contacto con las caderas.

22-23. Bloqueo con el codo derecho, izquierdo a partir de un potente giro que sale de la cadera, desplazando el peso a cada lado correspondiente.

23



24. Giro hacia la derecha, juntar el pie derecho y pasar con bloqueo en cuña a la posición de Kosa-Dachi (lentamente).

25. Llevar los brazos a la posición dibujada de Jodan y Gedan, levantando la rodilla izquierda (lentamente).

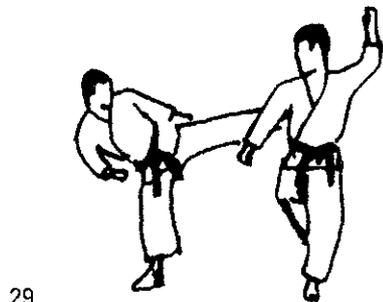
26. Llevar los puños a la cadera derecha.

27. Yoko-Geri-Keage (según KANAZAWA: Chudan), simultáneamente con Ura-ken

28. Apoyar la pierna del golpe hacia delante sin modificar la postura de los brazos; continuar con paso derecho adelante con Oi-Tsuki a la posición de Zenkutsu-Dachi -Kiai.

29-31. Igual que el 25-27, pero con la pierna derecha.

32. Bajar a la posición de Kiba-Dachi con Chudan-Tsuki derecha (fig. 29-32).



29



31



32

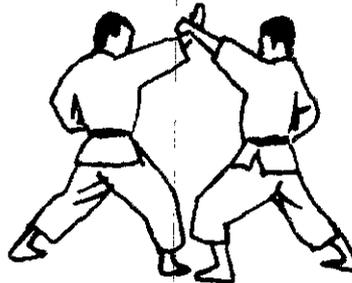
33-36. Igual, pero en dirección contraria.

37. Desplazar el peso y la mirada hacia la derecha con Jodan-Shuto-Uke (según KANAZAWA, el golpe con el canto de la mano se efectúa como ataque a partir de la posición de Kiba-Dachi. ENOEDA cambia la posición del pie avanzado a la posición fundamental de Zenkutsu-Dachi).

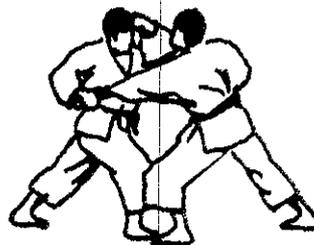
38. Tate-Empi-Uchi a la palma de la mano derecha.

39. Llevar el puño derecho de la cadera izquierda a la palma de la mano izquierda.

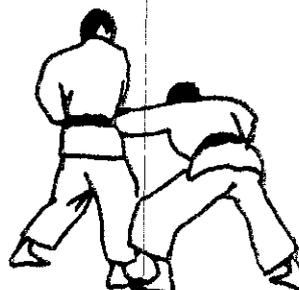
40. Giro de 180° en el sentido de las agujas del reloj, girando las dos palmas de la mano alrededor de sí mismas (parecido al Heian Godan 9-10) acabando en la posición de Gangaku igual que en el 26 y el 34 (fig. 37-40).



37



38

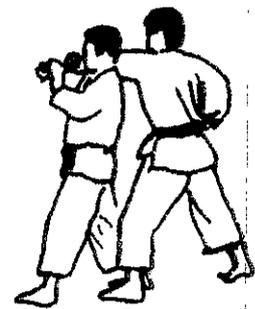
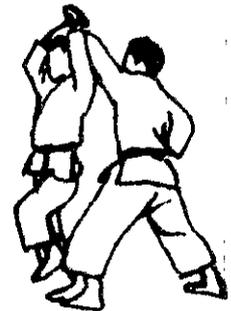


39

41-42. Igual que 27-28.
Yame: juntar el pie izquierdo y girar hacia la izquierda.



39



40

Sochin

© de A. Flieger

壯鎮

(Sochin-Dachi = Postura de Kiba Dachi, pero en diagonal, con la tensión de la rodilla indicando hacia el exterior. Se trata de una posición intermedia fuerte entre Zenkutsu-Dachi y Kiba-Dachi)

Legenda

Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

■ = Kime fuerte, un segundo de descanso

▲ = Movimiento lento hasta alcanzar el Kime por completo

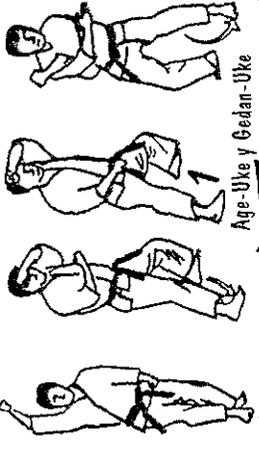
X = Dos segundos de descanso

- - - = Tiempo intermedio

VF = Visión frontal

VL = Visión lateral

Diagrama de pasos (Embusen)



Age-Uke y Gedan-Uke

«Yoii!»

Rentsuki

Take-Shuto-Uke

Age-Uke y Gedan-Uke

Sedan-Uke

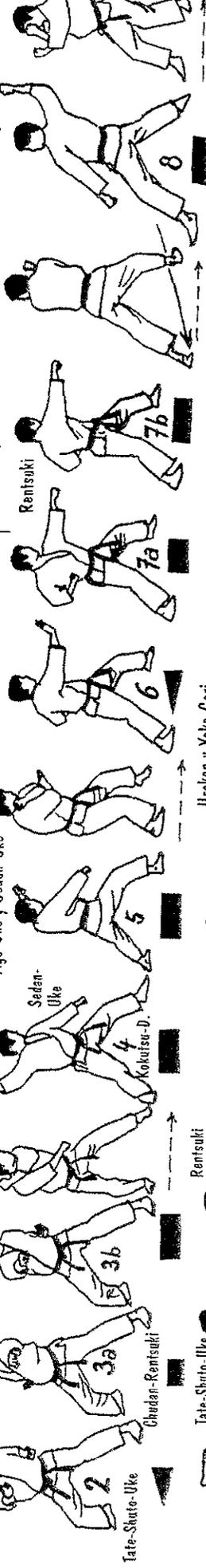
Jodan-Uraken o bien Jodan-Uchi-Uke

Kokutsu-D.

Chudan-Rentsuki

Tate-Shuto-Uke

Ura-Tsuki



Kokutsu-Dadu

Chudan Yoko-Geri y Uraken

Mae-Empi

Uraken y Yoko-Geri

Shoto-Uke

Paso en deslicamiento

K.-D.

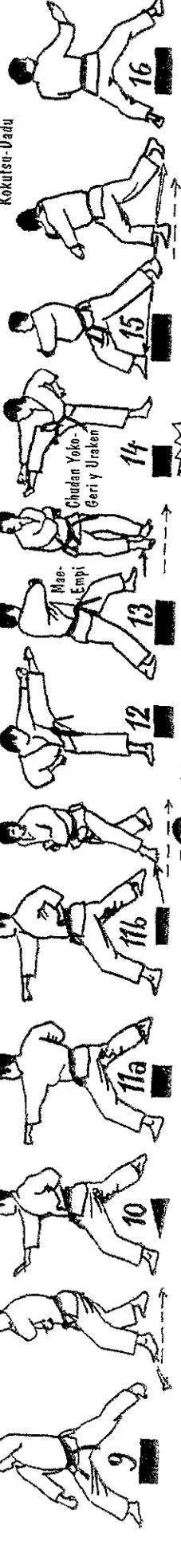
K.-D.

K.-D.

K.-D.

K.-D.

K.-D.



Kokutsu-D.

Ura-Tsuki (izquierda)

Hatwan-Negeshi-Uke (derecha)

Mukite

Uchi-Uke

K.-D.

K.-D.

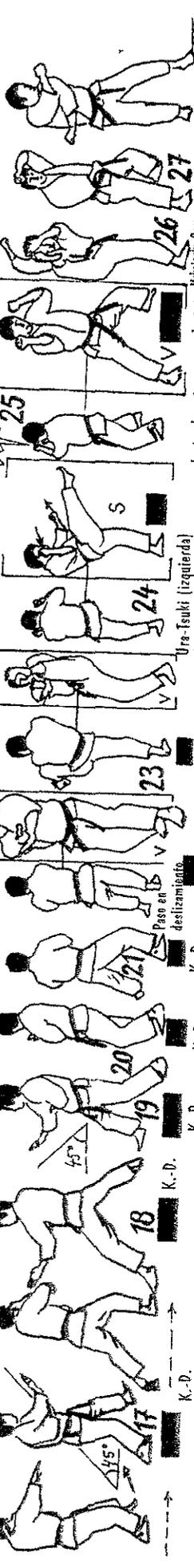
K.-D.

K.-D.

K.-D.

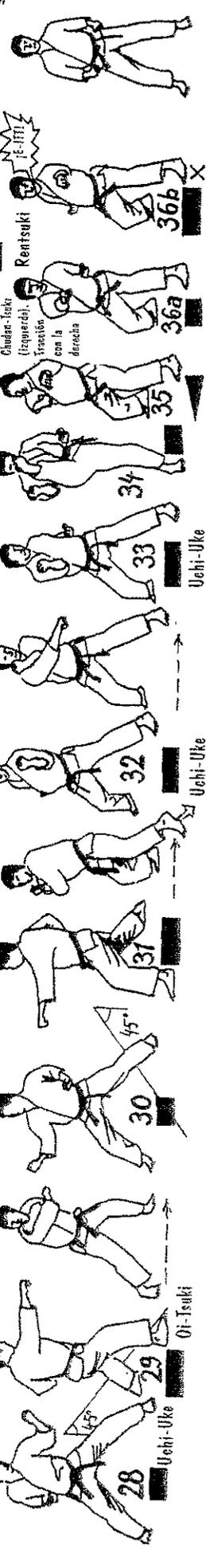
K.-D.

K.-D.



Justo al revés que en el nº 2

Uchi-Uke



Chudan-Ikku (izquierda) tracción con la derecha

Rentsuki

«Yame!»

Sochin

Este Kata recibe su nombre de la posición básica para casi todas las técnicas. Por esta razón es importante dominar bien dicha posición antes de poder aprender correctamente el Sochin. También se caracteriza por los cambios de movimientos y técnicas tranquilos, a una máxima tensión y con movimientos rápidos y explosivos. Este Kata, comprendido y practicado correctamente, transmite por ello la sensación del Karate verdadero, entendido como la combinación entre duro y blando, tensión y relajación.

Siendo un Kata de la escuela Aragaki, este Kata también se practica en el Shito-Ryu.

1. Avanzar lentamente con la derecha a la posición de Sochin-Dachi, simultáneamente con Jodan-Age-Uke y Gedan-Uke (fig. 1).



1



1

2. Continuar avanzando lentamente con la izquierda con Tate-Shuto-Uke derecha cuando se alcanza la máxima tensión.

3a-3b. Rentsuki izquierda, derecha.

4. Giro rápido hacia la izquierda a la posición de Kokutsu-Dachi con Gedan-Barai y Jodan-Uchi-Uke.

5. Avance rápido y explosivo (partiendo de las piernas) hasta la posición del nº 1.

6. Continuar avanzando lentamente con Tate-Shuto-Uke igual que en el nº 2.

7a-7b. Rentsuki izquierda, derecha.

8. Giro amplio a la posición de Kokutsu-Dachi (igual que en el nº 4).

9-11b. Igual que el 4-7b.

12. Giro grande hacia la izquierda con Yoko-Keage (Chudan) y Uraken.

13. Mae-Empi derecha al bajar.

14-15. Igual hacia la derecha.

16. Giro grande hacia la derecha.

17. 45° hacia la izquierda y hacia delante con Shuto-Uke.

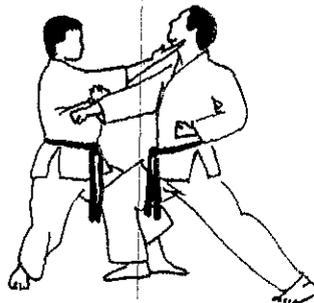
18. Giro hacia la izquierda con Shuto-Uke.

19. Avance derecho en diagonal hacia delante con Shuto-Uke.

20. Colocar el pie de delante en el centro con Shuto-Uke por la derecha.

21. Seguir avanzando hacia delante con Shuto-Uke derecha.

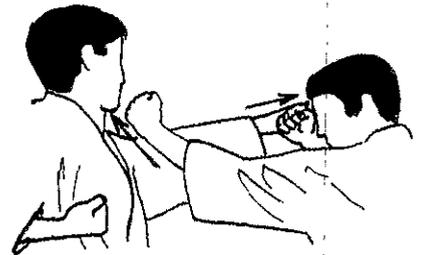
22. Deslizamiento con Nukite, mano girada hacia el cuello, mano izquierda en posición de espera con Osae-Uke (fig. 22).



22

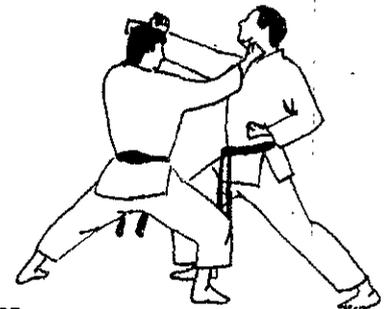
23. Mae-Geri izquierda (sin modificar la posición de la mano).

24. Mae-Geri derecha, simultáneamente Ura-Tsuki izquierda y Nagashi-Uke derecha (fig. 24).



24

25. Al bajar lo mismo al revés (fig. 25).



25

26. Giro completo con Mikatsuki-Geri hacia la palma de la mano izquierda.

27. Al bajar Gedan-Barai y Age-Uke.

28. Avance con la izquierda en diagonal hacia delante con Uchi-Uke.

29. Seguido por Oi-Tsuki derecha.

30-31. Igual con un ángulo de 90° hacia la derecha.

32. Colocar el pie de delante en el centro con Uchi-Uke izquierda.

33. Uchi-Uke en Gyaku-Hanmi.

34. Mae-Geri.

35. Bajar hacia atrás (Chudan-Tsuki izquierda, puño derecho retrocede hasta el lado derecho del pecho -lentamente, parecido al Jion nº 47).

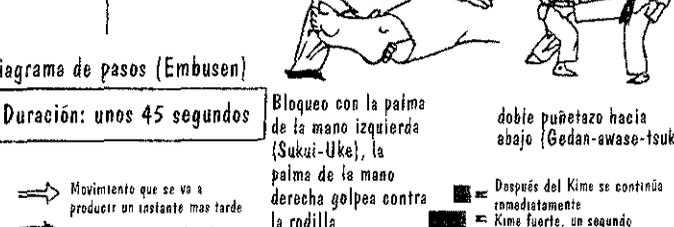
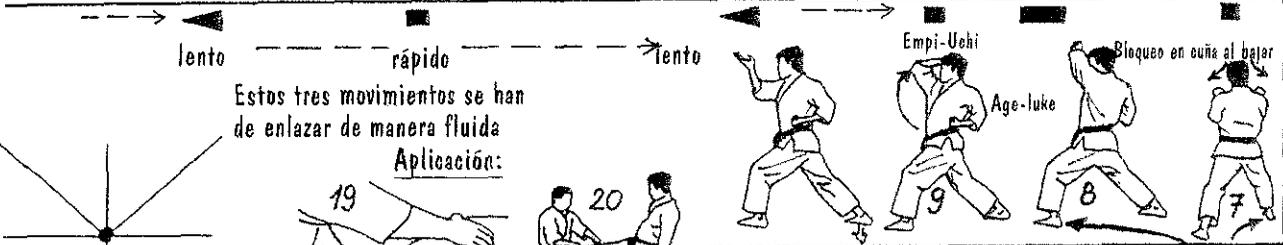
36a-36b. Rentsuki izquierda, derecha - Kiai.

La posición es la de Sochi-Dachi con excepción de los nº 4, 8, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22.

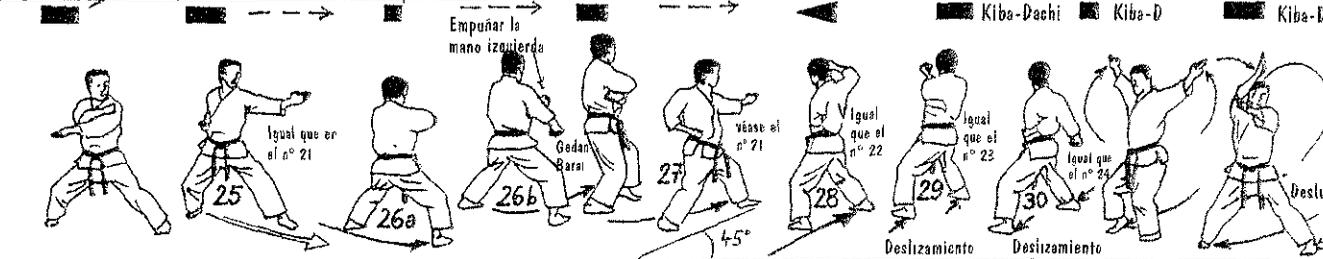
Duración: 40-45 segundos.

Nijushiho

Es el Kata de los 24 pasos. Su nombre antiguo fue NISEISHI. Parecidos con el Kata UNSU. Características: cambios suaves y fluidos de una técnica a la siguiente (1-3), alternancia entre movimientos lentos y rápidos



Girar la mirada y tomar impulso igual que en el nº 9



Secuencias parecidas, repeticiones:

8-12 y 13-15
21-24 y 27-30, además de 25 (defensa con el dorso de la mano Haishu-uke)

Particularidades:

Posición de Sanchin-Dachi (4,5 y 31-34)
Puñetazos dobles (Awase-Tsuki): 5, 20, 32
Doble golpe con la palma de la mano (16 y 34)
Muchos pasos de deslizamiento hacia delante y atrás
Movimientos defensivos circulares.

«¡Yame!» del 32 al 34 sin descansos y de forma fluida con una duración de unos 3 segundos

Nijushiho

El Kata de los 24 pasos. Este Kata que antiguamente se llamó Niseishi también se practica en el Wado-Ryu y el Shito-Ryu. Ciertos parecidos con el Unsu indican que procede de la escuela Nigaki (Escuela Aragaki), igual como el Sochin.

Ante todo los movimientos 1, 2 y 3 se han de realizar con suavidad y sin tirones, expresando el movimiento fluido de un río.

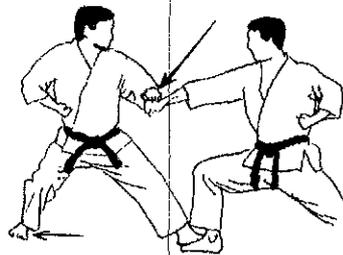
El movimiento 1 constituye el bloqueo del ataque de un adversario que se adapta al mismo ataque. En el movimiento 2 se efectúa un fuerte contraataque a partir del deslizamiento hacia delante, pasando al movimiento 3 que va recogiendo lentamente la energía procedente del movimiento 2. Estas secuencias rítmicas requieren un sentido extraordinario para el movimiento.

1. Deslizarse hacia atrás a la posición de Kokutsu-Dachi con un bloqueo de presión con la mano.

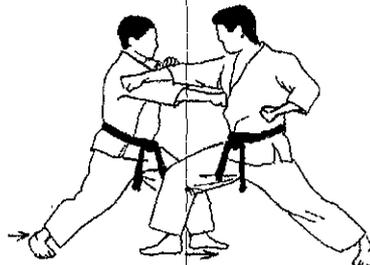
2. Deslizarse hacia delante con Kokutsu-Tsuki, mientras que la palma de la mano izquierda mantiene contacto con el codo derecho.

3. Deslizarse hacia delante con la izquierda arrastrando el pie derecho hasta la posición normal (Shizentai) y Chudan-Empi-Uchi con la izquierda durante unos 3 segundos. El peso se coloca algo más sobre el pie izquierdo.

En 3a realizamos un Chudan-Empi-Uchi hacia delante, mientras que en 3b se interpreta dicho movimiento como llave al brazo (fig. 1-3b).



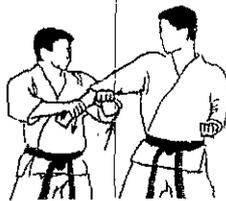
1



2



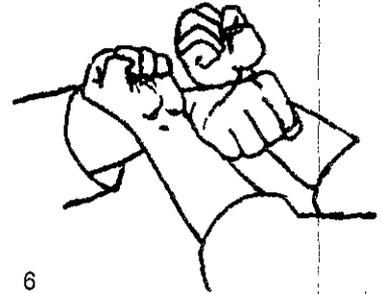
3a



4. Juntar el pie derecho y giro a la posición de Sanchi-Dachi derecha hacia delante, llevando enérgicamente los dos puños a las caderas.

5. Fuerte Awase-Tsuki.

6. Levantar la pierna derecha y efectuar Hasami-Uke (igual como en Wankan Nº 3) (fig. 6).



6

Kodak *ds*
digital science™

DEMO

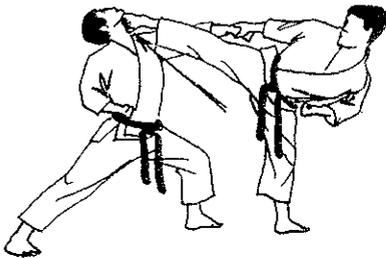
7. Apoyar lentamente con Kakiwake-Uke hacia delante a la posición de Zenkutsu-Dachi derecha.

8. Girar la mirada, paso y Age-Uke izquierda.

9. Seguido por Tate-Empi derecha.

10. Mirada hacia la derecha y desplazar el peso a la posición de Kiba-Dachi con Chudan-Kake-Shuto-Uke (KANAZAWA: Tate-Shuto-Uke).

11. Agarrar el brazo del adversario, llevarlo hasta la cadera y Chudan-Yoko-Geri-Kekomomi derecha (fig. 11).



11

12. Bajar a la posición de Kiba-Dachi con Chudan-Tsuki izquierda.

13-15. Igual por la izquierda.

16. Avanzar con la izquierda, con bloqueo en gancho de la muñeca, seguido de un paso hacia delante y doble golpe con las palmas de las manos Gedan-Jodan.

17. Giro sobre el mismo punto a la posición de Zenkutsu-Dachi con la izquierda hacia delante, simultáneo a Jodan-Haito-Uchi derecha y Gedan-Haito-Uke (o bien Uchi) izquierda atrás.

18. Paso derecho de aproximación a la posición de Heisoku-Dachi golpeando con el dorso de la mano izquierda a la palma de la mano derecha -Kiai.

19. Retroceder el pie izquierdo a la posición de Zenkutsu-Dachi con bloqueo de gancho izquierdo y golpe derecho con la palma de la mano hacia la rodilla.

20. Después golpear con ambos puños contra la pierna del atacante (KANAZAWA cambia aquí a la posición de Sochin-Dachi).

21. Giro a la posición de Kokutsu-Dachi con Chudan-Haishu-Uke izquierda (lentamente).

22. Paso derecho hacia delante en la misma dirección a la posición de Kiba-Dachi con Tate-Empi-Uchi derecha.

23. Deslizamiento a la posición de Kiba-Dachi con Jodan-Soto-Uke y Chudan-Tsuki izquierda simultáneo (KANAZAWA: Gedan-Tsuki).

24. Apartarse con un deslizamiento hacia la derecha con Gedan-Barai.

25. Giro hacia la izquierda a la posición de Kokutsu-Dachi con Haishu-Uke (lentamente).

26a. Paso con la derecha hacia delante a la posición de Kiba-Dachi con Mae-Empi derecha hacia la palma de la mano izquierda.

26b. Inmediatamente Gedan-Barai con el brazo derecho; la mano izquierda se mantiene abierta y colocada sobre el codo (KANAZAWA exige aquí el puño izquierdo).

27. Paso izquierdo en diagonal hacia delante con Haishu-Uke a la posición de Kokutsu-Dachi.

28-30. Igual que 21-24.

31. Giro y colocar el pie derecho hacia dentro, deslizar el pie izquierdo hacia delante a la posición de Sanchi-Dachi izquierda, llevando enérgicamente los puños a las caderas a partir de un movimiento circular de ambos brazos.

32. Awase-Tsuki -Kiai.

33. Continuar con Mawashi-Uke a la posición de Sanchin-Dachi

34. Doble golpe con las palmas de las manos Jodan, Chudan (fig. 34).



34

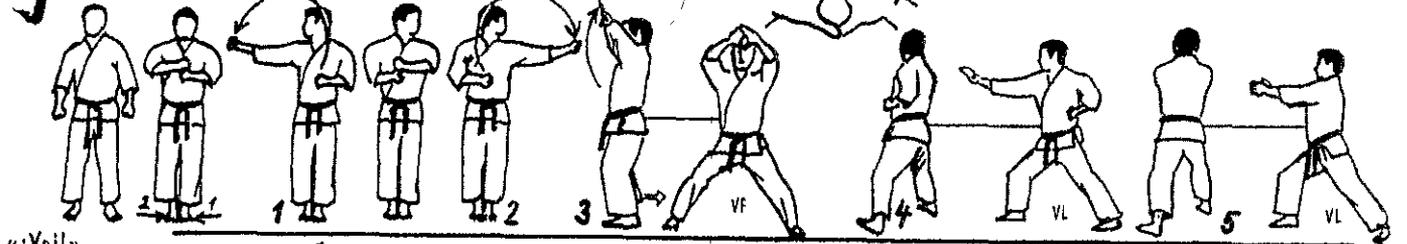
珍手 Chinte

© de A. Flüger

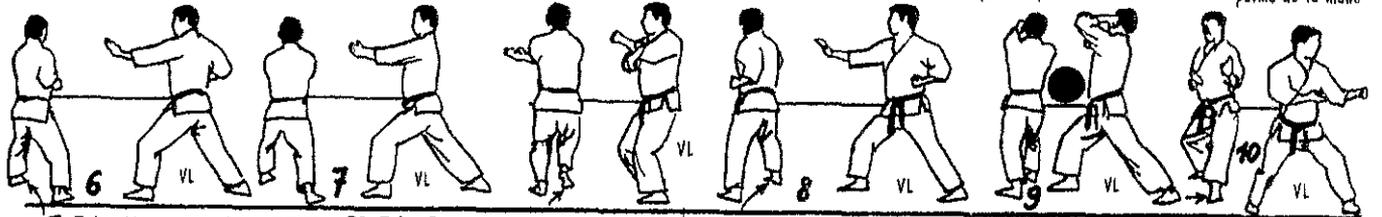
Nº 4-7 igual que nº 29-32

Totsui-Uchi

Jodan-Shuto-Age-Uke



«jYoil»



Take-Shuto-Uke SD

ZD Take-Tsui

SD

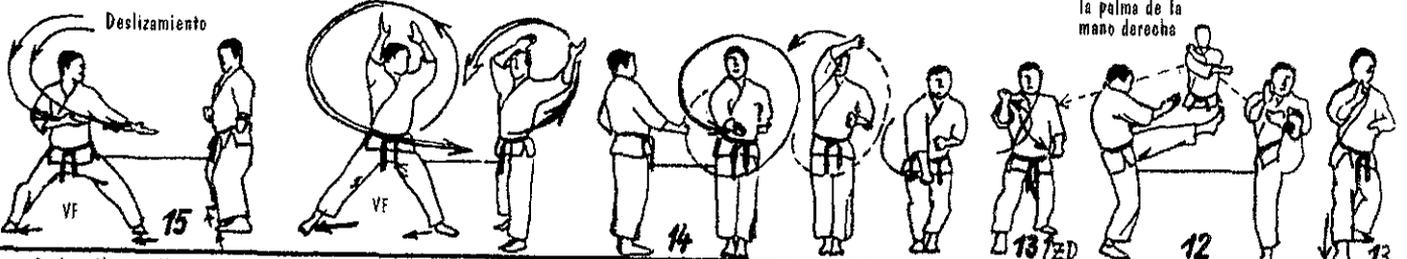
Chudan-Take-Shuto-Uke

Take-Shuto-Uke (Chudan)

Tate-Tsuki hacia la palma de la mano

Empi-Uchi hacia la palma de la mano derecha

Shuto-Uke

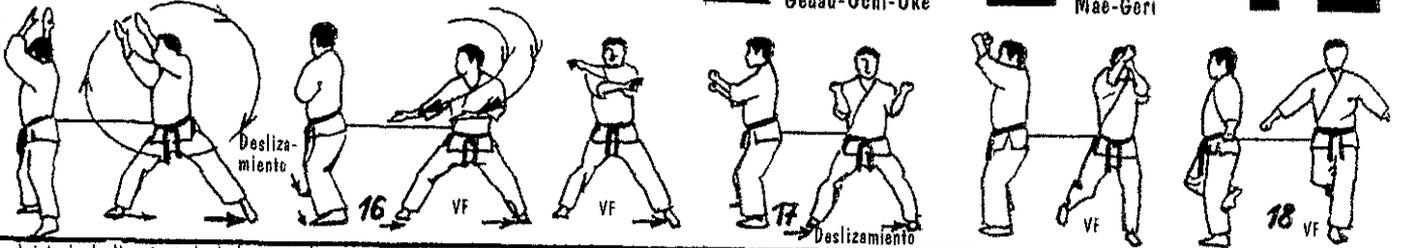


Deslizamiento

Gedau-Haito-Uke KD

Gedau-Uchi-Uke

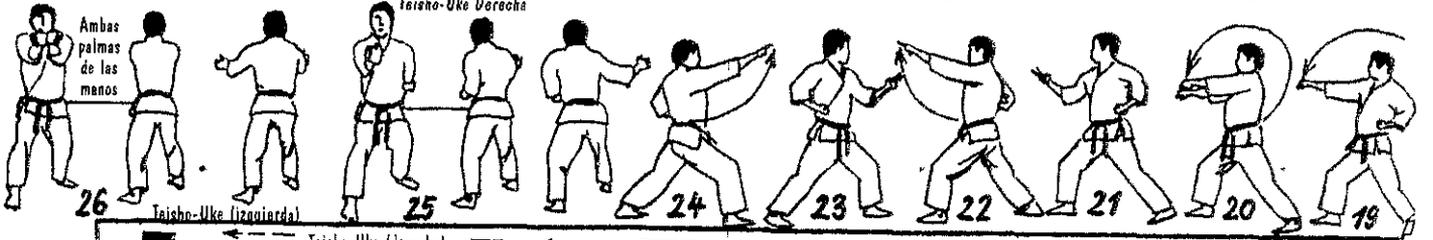
Mae-Gori



Inicio de deslizamiento hacia la izquierda Shotai-Uchi izquierda

Deslizamiento hacia la izquierda

Uchi-Uke KD



Tate-Uke (izquierda)

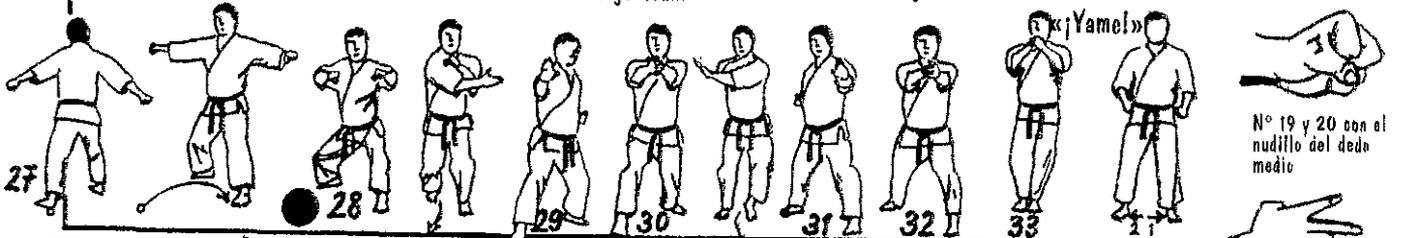
Tate-Uke (derecha)

Age-Tsuki

Uchi-Uke

Age-Tsuki

Uchi-Uke



Toma de impulso

SD

ZD

SD

ZD

«jYamel»



Nº 19 y 20 con el nudillo del dedo medio



Nikio-Nukite en nº 21-24

A partir del 32, volver hacia atrás hasta el punto de inicio mediante tres saltos que cada vez son más cortos.

- ▲ = Aumentar la tensión lentamente hasta alcanzar el Kime
- = Tiempo intermedio
- = Después del Kime se pasa a la siguiente técnica
- = Visión lateral
- = Kime fuerte, un segundo de descanso
- = Visión frontal
- = Kiba-Dachi

- ZD = Zankutsu-Dachi
- SD = Sochi-Dachi
- = KIAI

Chinte

Chinte pertenece al mismo grupo que Chinto (Gangaku). El maestro FUNAKOSHI lo llamó Shoin.

Este Kata contiene muchos movimientos circulares. El objetivo de sus técnicas es la aplicación real y efectiva en la defensa personal (golpes con los dedos a los ojos) y quizás ésta es la razón por la que a menudo suele ser practicado por mujeres (es el Kata especial de la campeona del mundo de 1980 en Bremen: KAWASHIMA).

Colocar el puño derecho sobre el izquierdo. El dorso del puño inferior indica hacia abajo.

1. Mirada hacia la derecha y Tetsiu-Uchi lentamente.

2. Mirada hacia la izquierda y lo mismo.

3. Impulsar el cuerpo hacia delante, hacia izquierda a la posición de Kiba-Dachi con Morote-Jodan-Shuto-Age-Uke.

4. Colocar el pie derecho hacia la derecha a la posición de Sochin-Dachi con Tate-Shuto-Uke derecha (lentamente).

5. Extender la pierna de atrás a la posición de Zenkutsu-Dachi y efectuar Tate-Tsuki hacia la palma de la mano derecha.

6-8. Igual por el otro lado.

9. Tate Empi-Uchi hacia la palma de la mano derecha -Kiai.

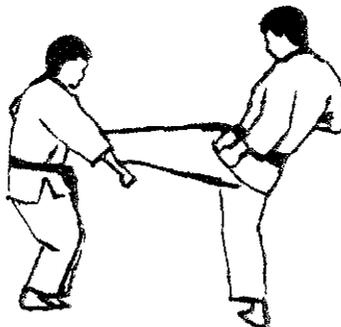
10. Giro inmediato en el mismo sitio a la posición de Kokutsu-Dachi con Shuto-Uke.

11. Paso izquierdo hacia delante con Shuto-Uke.

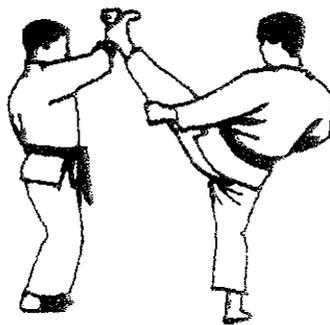
12. Mae-Geri izquierda sin cambiar la posición del brazo.

13. La pierna de la patada se coloca en el suelo por detrás nuestro a la posición de Zenkutsu-Dachi, simultáneamente con Uchi-Uke y Gedan-Barai.

14. Juntar el pie izquierdo y efectuar Sukui-Gedan-Uke, terminando con Tetsui-Uchi (fig. 14).



14



14

15. Deslizarse hacia la derecha con Gedan-Haito-Uke.

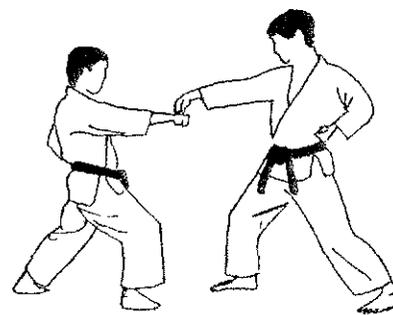
16. Igual en la otra dirección.

17. Seguir deslizándose hacia la izquierda con Kakiwake-Uke (doble Uchi-Uke).

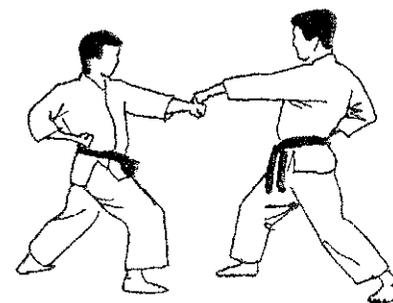
18. Bajar los brazos relajados, uno por encima del otro, mientras se eleva el pie derecho hasta la corva de la rodilla izquierda disolviendo finalmente la tensión (lentamente).

19. Paso derecho hacia delante a la posición de Zenkutsu-dachi con golpe defensivo hacia abajo con Nakadaka-Ippon (fig. 19-20).

20. Igual con el brazo izquierdo.



19



20

21. Uchi-Uke derecha con la posición de manos igual que en Nihon-Nukite.

22. Paso izquierdo hacia delante su- biendo al golpe de dedos hacia los ojos (según KANAZAWA, golpe directo hacia los ojos con los dedos).

23-24. Igual en la otra dirección.

25. Paso derecho hacia delante a la posición de Sochin-Dachi con Teisho-Uke derecha.

26. Teisho-Uke izquierdo (contra la palma de la mano derecha), manteniendo la posición de Sochin-Dachi (KANAZAWA modifica la posición a Zenkutsu-Dachi).

27. Llevar enérgicamente los brazos hacia atrás (según KANAZAWA se efectúa aquí un golpe hacia atrás con el nudillo del dedo medio).

28. Giro a la posición de Zekutsu-Dachi izquierda (pero con la cadera mucho más bajada que normalmente) y Hasami-Tsuki -Kiai (puño en posición normal) - (fig. 28). Según KANAZAWA, se gira a la posición de Sochin-Dachi, realizando el Hasami-Tsuki con los nudillos de los dedos medios de los puños en posición vertical.



28

29-32. Igual que 4-7.

33. A partir del nº 32 se van realizando tres saltitos cada vez más cortos hacia atrás.

Observación: Volvamos a insistir en la forma de KANAZAWA para 27 y 28: golpe con los nudillos hacia atrás y giro hacia el adversario con doble golpe de nudillos (Hasami-Uchi) (fig. 27K-28K).

Duración: Unos 50 segundos.



27K

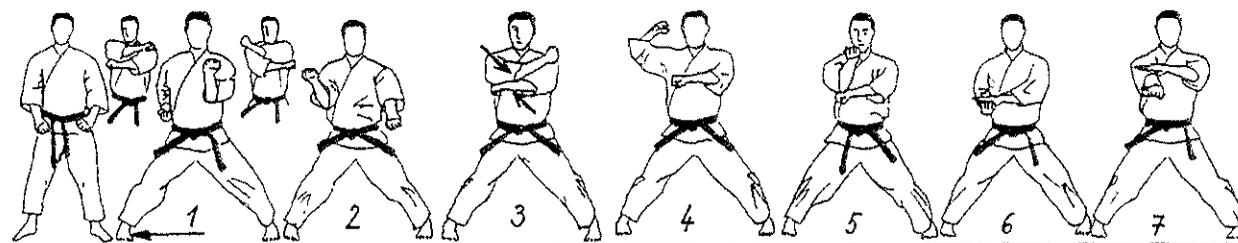


28K

Tekki Sandan

© de A. Flüger

Tekki Nidan y Sandan fueron creados por el famoso maestro de Karate ITOSU, el «puño sagrado del Shurite», a partir del antiguo Kata NAIHANCHI (nombre actual en el Shotokan: Tekki).



«¡Yoil!»

Uchi-Uke

Uchi-Uke

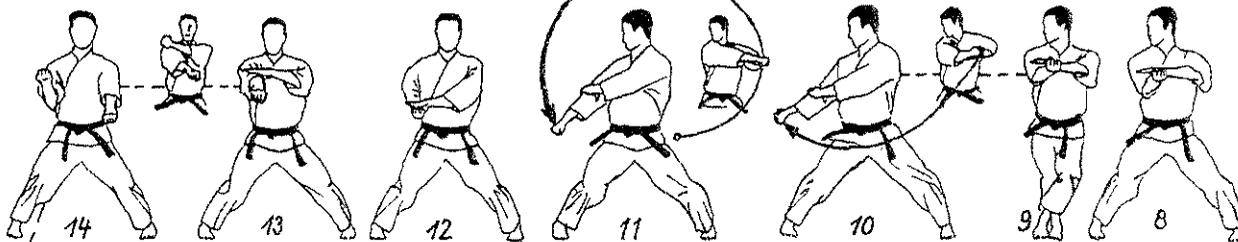
Gedan-barai

Defensa derecha

Jodan Nagashi-Uke

Ura-tsuki

Choku-tsuki



Palma de la mano izquierda sobre el puño derecho

Defensa circular con el antebrazo, el dorso del puño mira hacia arriba

Gedan-Uke (canto interno del brazo), el dorso del puño mira hacia abajo

Paso cruzado

Doblar el codo, girando el antebrazo

Cambiar la mirada

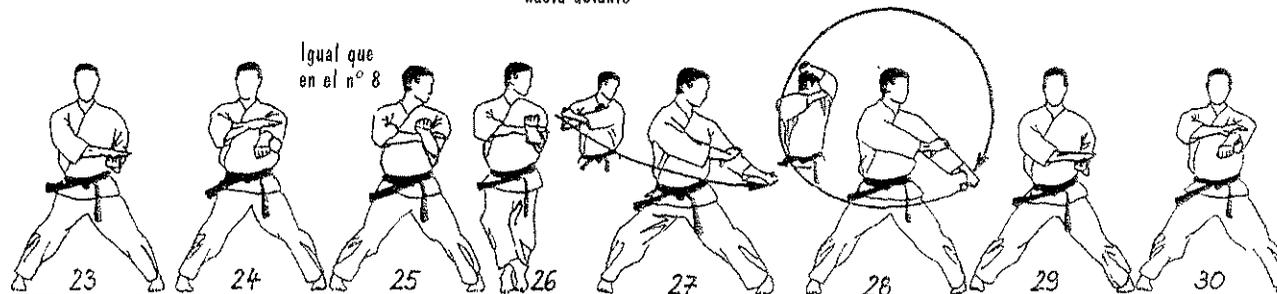
Cambiar la mirada hacia delante

Fumikomi

Defensa izquierda

Jodan-nagashi-uke

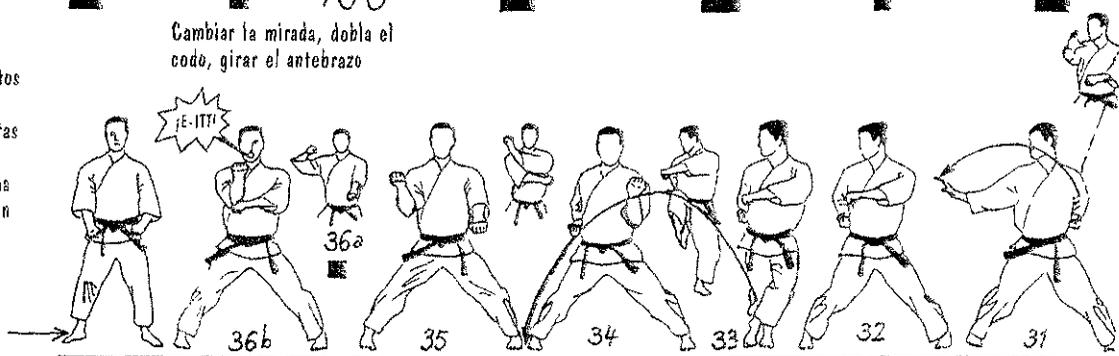
Ura-Tsuki



Igual que en el n° 8

Cambiar la mirada, dobla el codo, girar el antebrazo

Particularidades: Movimientos defensivos muy seguidos. Igual como en todos los Katas Tekki (nombre antiguo: NAIHANCHI) se requiere una postura segura en la posición de Kibe-Dachi.



«¡Yamel!»

Jodan Ura-Tsuki Nagashi-Uke

Girar la mirada durante el Fumikomi (patada plantar)

Kagi-Tsuki

Tsukani-Uke (bloqueo con agarra)

Duración: Unos 30 segundos.

Tekki Sandan

Para este Kata vale lo mismo que para los otros Tekki Katas.

Pero Tekki Sandan resulta más complicada debido a los cambios rápidos de los movimientos de brazos en defensa y contraataque, por lo que requiere más práctica.

1. Colocar el pie hacia la derecha con Uchi-Uke izquierda para adoptar la posición de Kiba-Dachi.

2. Simultáneamente, Uchi-Uke derecha y Gedan-Barai izquierda.

3. Juntar ambos codos de golpe (Chudan-Uké derecha) (fig. 3).

4. El brazo derecho efectúa Jodan-Nagashi-Uke (fig. 4).

5. Ura-Tsuki (fig. 5).

6. Retroceder enérgicamente con el puño derecho y cubrirlo con la palma de la mano izquierda (fig. 6).

7. Chudan-Tsuki, palma de la mano izquierda sobre el codo derecho (pulgar separado) - (fig. 7).



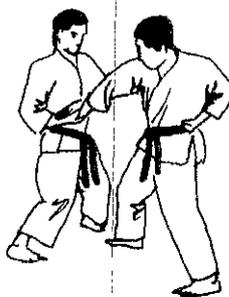
3



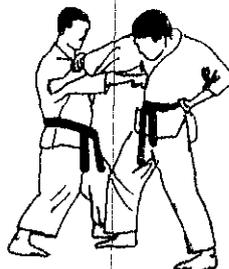
4



5



6



7

8. Girar la mirada, doblando el codo y girando la superficie del puño hacia arriba.

9. Paso cruzado.

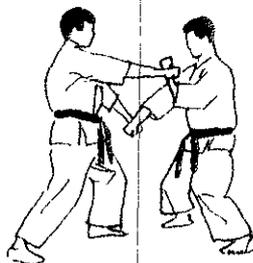
10. Gedan-Uke (como en Tekki Nidan nº 4).

11. Amplio movimiento de golpeo describiendo una circunferencia con el brazo extendido (golpe con los nudillos, el dorso de la mano indica hacia arriba). Según KANAZAWA: Tettsui-Uchi.

12-13. Igual que en 6-7.

14. Igual que en 2.

15. Igual pero al revés (fig. 15).



15

16a. Haiwan-Nagashi-Uke izquierda.

16b. Ura-Tsuki izquierda -Kiai (fig. 16b).



16b

17. Girar la mirada.

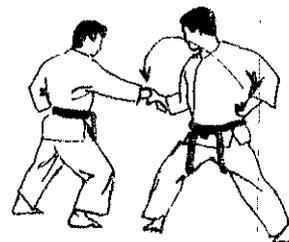
18. Paso cruzado (lentamente).

19. Patada plantar con mirada hacia delante.

20. Juntar los codos de golpe (defensa Chudan hacia la izquierda).

21-30. Transcurre exactamente como en 3-13, pero de forma invertida.

31. Tsukami-Uke derecha (fig. 31) lentamente. Según KANAZAWA, se vuelve a ejecutar Tate-Shuto-Uke.



31



32

32. Kagi-Tsuki (fig. 32).

33. Paso cruzado lento.

34. Cambio de mirada hacia delante, patada plantar con Uchi-Uke izquierda simultáneo.

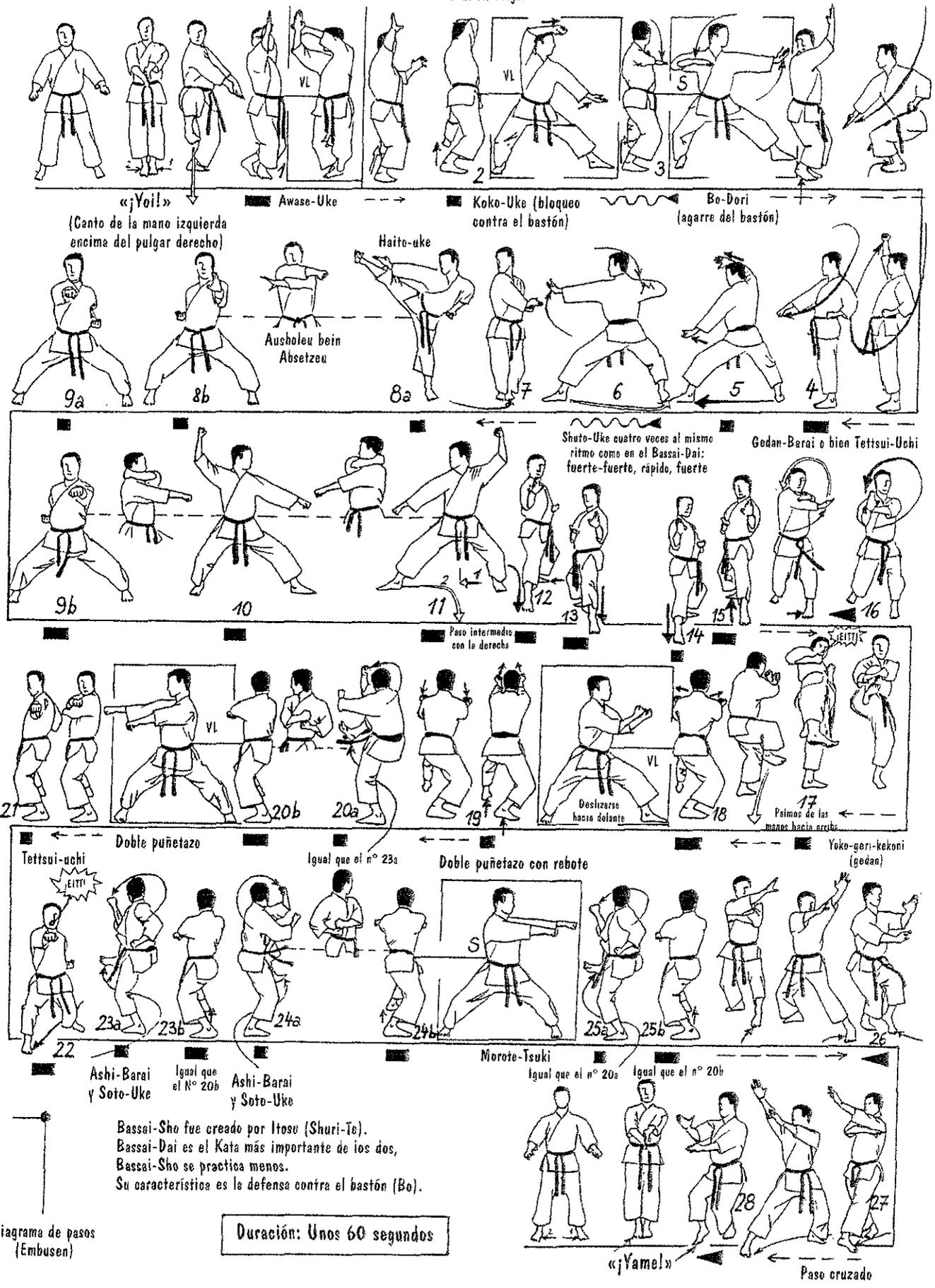
35. Uchi-Uke derecha y a la vez Gedan-Barai izquierda.

36a. Haiwan-Nagashi-Uke derecha.

36b. Ura-Tsuki -Kiai.

Bassai-Sho

© de A. Flugel



Bassai-Sho fue creado por Itosu (Shuri-Te).
Bassai-Dai es el Kata más importante de los dos,
Bassai-Sho se practica menos.
Su característica es la defensa contra el bastón (Bo).

Diagrama de pasos
(Embusen)

Duración: Unos 60 segundos

Bassai-Sho

La posición inicial es Heisoku-Dachi, con el canto de la mano izquierda sobre el pulgar de la mano derecha.

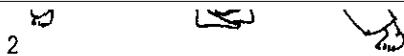
1. Bloqueo doble Awase-Uke a partir de un salto hacia delante a la posición de Kosa-Dachi.

2. Retroceder a la posición de Kokutsu-Dachi con Bo-Uke (bloquear el bastón) con ambas manos.

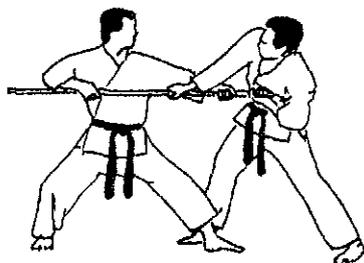
3. Bajar lentamente la mano derecha girando la palma de la mano hacia abajo y levantando a la vez el brazo izquierdo, hasta que ambas manos se encuentren a

Kodak *ds*
digital science™

DEMO



2



3

4. Juntar el pie derecho, giro de 90° hacia la izquierda (en el mismo sitio) con Gedan-Haito-Uke; levantarse con un impulso del brazo hacia arriba, continuando el movimiento del brazo hacia abajo con Tettsui-Uchi, o bien Gedan-Barai. (Movimiento parecido al Chinte n° 14, pero al revés.)

5-6. Igual que 2-3.

7. Retroceder con el pie izquierdo, girándolo a la posición de Heisoku-Dachi. A la vez se coloca el puño izquierdo sobre la cadera izquierda y el canto de la mano derecha sobre el puño.

8a. Yoko-Keage y Haito-Uchi.

8b. Bajar a la posición de Kiba-Dachi y Tate-Shuto-Uke. Igual que en el Empi n° 16, también se puede efectuar una toma de impulso lenta (según KANAZAWA, ENOEDA y también otros).

9a-9b. Rentsuki.

10-11. Giro hacia la derecha; izquierda a la posición de Kokutsu-Dachi con Gedan-Barai y Jodan-Uchi-Uke.

12. Colocar el pie izquierdo por debajo del centro de gravedad, luego avance derecho a la posición de Kokutsu-Dachi y Shuto-Uke.

13-15. Shuto-Uke, tres veces como en Bassai-Dai n° 15-17.

16. Desplazar el peso hacia delante a posición de Zenkutsu-Dachi con el mismo movimiento que en el Bassai-Dai 18, con la diferencia que aquí toda la mano izquierda coge la muñeca derecha referente a KANAZAWA, donde sólo las yemas de los dedos tocan la muñeca como en el Bassai-Dai.

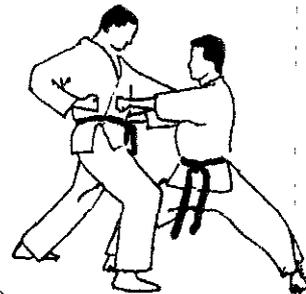
7. El mismo golpe plantar como en el Bassai-Dai, pero aquí se llevan energicamente los puños a las caderas, con las palmas mirando hacia arriba -Kiai.

18. Al bajar Morote Uchi-Uke o Kakiwake-Uke a partir de la posición de Kokutsu-Dachi.

19. Deslizamiento con doble Ura-Tsuki con rebote inmediato de ambos puños.

20a. Ashi-Barai con el pie derecho y Soto-Uke derecha y

20b. Al llegar al suelo en posición de Kiba-Dachi, Morote-Tsuki hacia la derecha. En nuestra aplicación (fig. 20b) se interpreta el Morote-Tsuki como en el Tekki Shodan n° 15 y 29: por la derecha como defensa (Chudan-Barai), por la izquierda como ataque (fig. 20a-20b).



20b

21. Mirada hacia la izquierda con Tettsui-Uchi izquierda.

22. Avanzar con la derecha, con Oitetsuki derecha -Kiai.

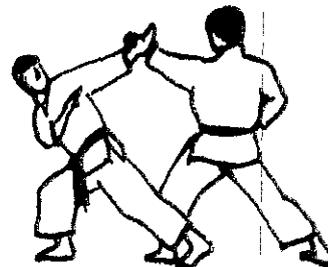
23a-23b. Igual que 20a-20b.

24a-24b. Igual que antes, pero por el otro lado.

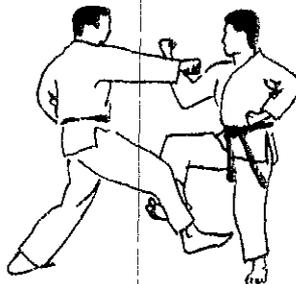
25a-25b. Igual, con la derecha hacia delante.

26. Aproximar el pie izquierdo describiendo una amplia circunferencia, combinando un gran movimiento defensivo con el canto de la mano izquierda y adoptar la posición de Neko-Ashi-Dachi y la postura de las manos enfocadas.

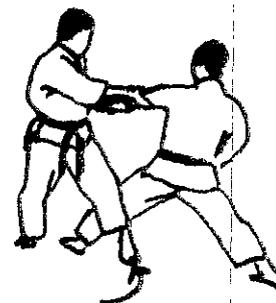
27-28. Mirada hacia delante a la derecha y efectuando paso cruzado, después el mismo movimiento de pie y brazos como en el 26 y 28 (fig. 25-26).



25



20a



26

Kanku-Sho

© de A. Fluger

Morote uchi-uke

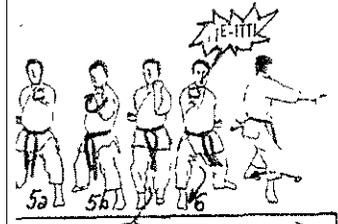


«¡Yoii!»

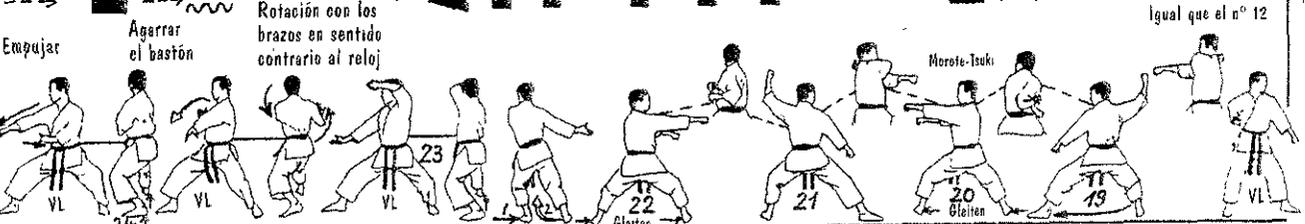
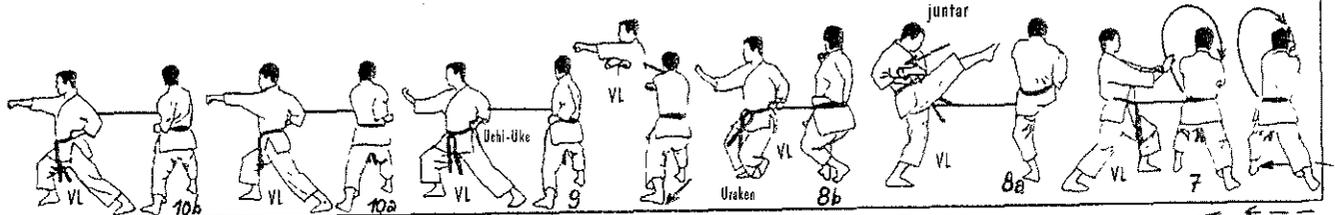
Kodak *ds*
digital science™

DEMO

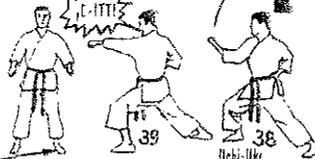
kan, mientras que el Kanku-estilos. Gracias a Chosin tro Itosu, se sigue



ro con un movimiento más reducido



Este Kata tiene como característica especial los giros suaves y los saltos a los que se añade a menudo enseguida un salto al revés. También aquí encontramos muchas repeticiones: 7-12, 13-18 y 28-31. Los movimientos nº 7, 13 y 28 son casi idénticos al Bassai-Dai nº 18 y coinciden con el Bassai-Sho nº 16: toda la mano izquierda se coloca sobre la muñeca derecha (en el Bassai-Dai sólo las puntas de los dedos contactan suavemente con la muñeca).



retroceder el pie izquierdo

«¡Yame!»

Diagrama de pasos (Embusen)

Duración: Unos 50 segundos

Kanku-Sho

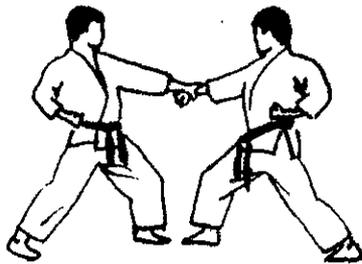
1. Mirada hacia la izquierda y la derecha, deslizarse hacia atrás con Morote-Uchi-Uke,

2. igual en la otra dirección.

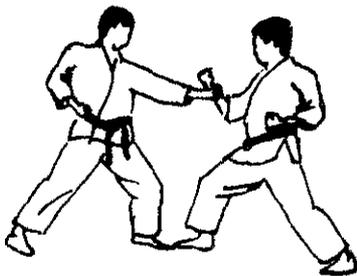
3. Igual hacia atrás.

4a. Avance derecho con Oi-Tsuki.

4b. Doblar el codo y realizar un movimiento como Uchi-Uke, pero más reducido. Nuestra aplicación muestra una salida del agarre del adversario hacia el pulgar (fig. 4a-4b).



4a



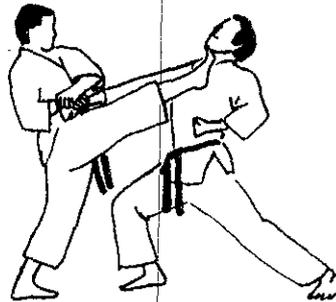
4b

5a-5b. Igual, avanzando con la izquierda.

6. Nuevamente con la derecha hacia delante con Oi-Tsuki -Kiai.

7. Movimiento como en el Bassai-Sho nº 16.

8a. Cerrar las manos y llevarlas enérgicamente junto a la cadera derecha (fig. 8a). Mae-Geri derecha.



8a

8b. Empuje hacia delante con Uraken a la posición de Kosa-Dachi.

9. Retroceder con el pie izquierdo a la posición de Zenkutsu-Dachi, con Uchi-Uke.

10a-10b. Rentsuki.

11. Giro en el mismo sitio hacia atrás a la posición de Kokutsu-Dachi con Gedan-Barai izquierda y Uchi-Uke derecha.

12. Retroceder lentamente con el pie izquierdo (como en el Kanku-Dai nº 20a, 25).

13-18. Igual que en el nº 7-12

19. Giro hacia la izquierda a la posición de Kokutsu-Dachi con Gedan-Barai y Jodan-Uchi-Uke.

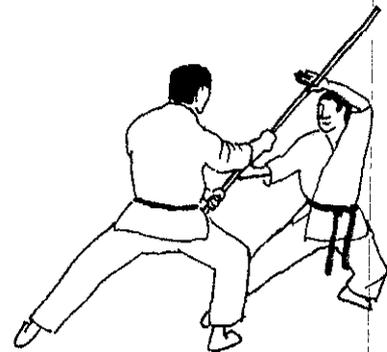
20. Seguir desliziándose a la posición de Kiba-Dachi con Morote-Tsuki.

21-22. Igual en la otra dirección.

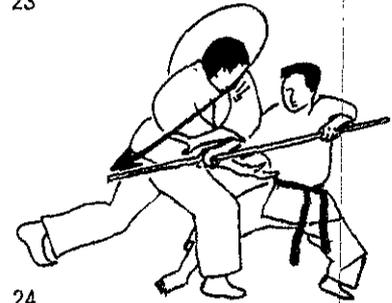
23. Paso izquierda-derecha a la posición de Kokutsu-Dachi con Bo-Uke.

24. Agarrar el bastón, girarlo y golpear.

Después del agarre, el golpe se efectúa por encima de la cabeza del atacante hacia atrás y hacia abajo, de manera que éste pierde su equilibrio. Pero también se puede interpretar como en el Bassai-Sho 2-3 o el Meikyo 7-8 (véase p. 67 y 73) - (fig 23-24).



23



24

25. Salto de 360° con Shuto-Uke.

26a. Yoko-Keage con Uraken y al llegar al suelo, Mae-Empi derecha.

27a-27b. Igual hacia la derecha.

28. Desplazar el peso y la mirada hacia delante.

29-31b. Igual que 7-10b.

32. Cambiar la mirada hacia atrás con Haishu-Uke (lentamente), inclinando el tronco hacia el lado.

33. Mikazuki-Geri saltando y hacia la palma de la mano izquierda y Ushiro-Geri izquierda.

34. Salto y cambio de pie hacia Gedan-Shuto-Uke a partir de la posición de Kokutsu-Dachi.

35. Avance derecho a Shuto-Uke.

36. Giro sobre el pie derecho con Uchi-Uke a la posición de Zenkutsu-Dachi.

37. Seguir con Oi-Tsuki.

38-39. Lo mismo en la otra dirección - Kiai.

Ji'in

Este Kata pertenece al grupo Jion y Jitte. Es el menos conocido de los tres. FUNAKOSHI lo denominaba Shokyo, pero apenas lo enseñaba a sus alumnos.

Posición inicial como en Jion y Jitte.

1. Paso derecho hacia delante a la posición de Zenkutsu-Dachi con Gedan-Barai y Uchi-Uke.

2. Llevar el pie de atrás hacia la izquierda a la posición de Kokutsu-Dachi con Gedan-Barai y Jodan-Uchi-Uke. KANAZAWA da una interpretación algo extraordinaria al respecto (fig. 1K-2bK):



1K



2aK



2bK

1K. Defensa simultánea de Mae-Geri derecha y Chudan-Tsuki derecha.

2aK. Paso hacia la izquierda.

2bK. Llevar el brazo derecho hacia arriba, el izquierdo hacia abajo para proyectar de esta manera al atacante al suelo.

3. Giro en el sitio hacia la derecha.

4. Cambiar la mirada en dirección diagonal hacia delante izquierda y paso hacia delante a Age-Uke.

5. Seguido por Oi-Tsuki en la misma dirección.

6-7. Lo mismo con un ángulo de 90° hacia la derecha.

8. Colocar el pie de delante en el centro con Gedan-Barai.

9. Paso derecho hacia delante a la posición de Kiba-Dachi con Shuto-Uchi.

10. Igual avanzando por la izquierda e inmediatamente

11. Paso derecho hacia delante y de nuevo Shuto-Uchi a partir de la posición de Kiba-Dachi -Kiai.

12. Con la pierna de atrás, la izquierda, cambiar a la posición de Zenkutsu-Dachi, con un ángulo de 45° y Kakiwake-Uke.

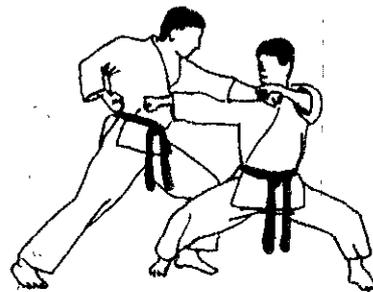
13. Mae-Geri y

14-15. Rentsuki derecha hacia delante, seguido por

16. Gedan-Barai derecha y Uchi-Uke izquierda en el mismo sitio.

17-21. Igual que en 12-1, pero con un ángulo de 90° hacia el otro lado.

22. Giro a la posición de Kiba-Dachi con Tetsui-Uchi (fig. 22).



22

23. Nuevo giro a la posición de Kiba-Dachi y Tetsui-Uchi.

24. Paso con la derecha hacia delante a Tetsui-Uchi derecha.

25. Paso con la izquierda hacia delante en un ángulo de 45° a la posición de Zenkutsu-Dachi con Tate-Shuto-Uke izquierda.

26-27. Gyaku-Tsuki y Chudan-Tsuki en el mismo sitio.

28. Mae-Geri derecha hacia delante.

29. La pierna de la patada se coloca hacia atrás en el suelo con Gyaku-Tsuki derecha.

30. Gedan-Barai izquierda, Uchi-Uke derecha en el mismo sitio.

31. Juntar el pie izquierdo y colocarlo después hacia la izquierda a la posición de Kiba-Dachi con Gedan-Barai derecha y Uchi-Uke izquierda.

32. Gedan-Barai con el brazo de Uchi-Uke.

33. Uchi-Uke con ambos brazos.

34-35. Jodan-Chudan Rentsuki -Kiai.

Meikyo

© de A. Flüger

El nombre antiguo de este Kata es ROHAI y también se practica en otros estilos.

«¡Yoii!»

Ambos puños en las caderas

1 2 3 4

Gedan-barai Ogi-Tsuti

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17

arrancarle el bastón Bo-Tsukami (agarre del bastón y golpe) Bo-Uke (bloqueo del bastón)

Igual que el n° 1 Uchi-Uke Ogi-Tsuti Igual que el n° 7 Igual que el n° 8 Igual que el n° 9

18 19 20 21 22 23

Age-Uke Igual que el n° 1

24 25 26 27 28 29 30

Mikazuki-Geri

26 y 27 como en el Heian Nidan

Doble Uchi-Uke Doble Ura-Tsuki con rebote

«¡Yame!»

Shuto-Uke Kokutsu-Dachi Age-Uke

Sankaku-Tobi Empi-uchi

31 32 33 34

Diagrama de pasos (Embusen)

Particularidades y repeticiones:
 Sankaku-Tobi en combinación con golpe de codo (n° 32).
 El amplio movimiento de toma de impulso en el n° 1 también se realiza en los n° 10 y 18.

Duración: Unos 50 segundos.

Meikyo

1. Paso a la derecha a la posición de Kiba-Dachi. Mientras ambos brazos describen grandes circunferencias con las manos abiertas que luego se convierten en puños cuando llegan a la cadera.

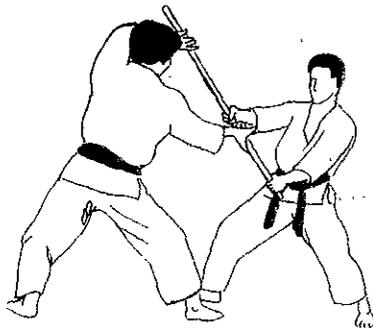
2. Llevar las manos arriba con los cantos de las manos hacia fuera (parada doble separando).

3. Paso izquierdo en diagonal hacia delante con Gedan-Barai a la posición de Zenkutsu-Dachi.

4. Paso derecho hacia delante en la misma dirección con Oi-Tsuki a la posición de Zenkutsu-Dachi.

5-6. Igual en la otra dirección.

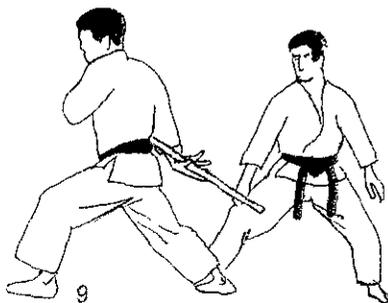
7. Juntar el pie derecho y colocarlo hacia delante a la posición de Kokutsu-Dachi con Bo-Uke (fig. 7).



7



8



9

8. Lanzar el peso hacia delante y efectuar Bo-Tsukami (agarrar el bastón y golpear) - (fig. 8).

9. Desplazar luego el peso en hacia la otra dirección (quitar el bastón) a la posición de Zenkutsu-Dachi (fig. 9).

10. Juntar el pie derecho y llevarlo entonces hacia la derecha a la posición de Kiba-Dachi, volver a llevar los puños a las caderas. (Como en el n° 1).

11. Colocar el pie izquierdo en diagonal hacia la izquierda a la posición de Zenkutsu-Dachi con Uchi-Uke izquierda.

12. Seguir avanzando en la misma dirección con Oi-Tsuki.

13-14. Giro de 90° hacia la derecha y seguir igual.

15-17. Igual que en 7-9.

18. Como en el n° 1 y 10.

19-22. Como en 11-12 y 13-14, con la salvedad de no bloquear con Uchi-Uke sino con Age-Uke.

23. Colocar el pie derecho al centro con Tettsui-Uchi a la posición de Kiba-Dachi.

24. Mikatsuki-Geri derecha -Kiai.

25. Bajar el pie hacia atrás a la posición de Kokutsu-Dachi, llevando enérgicamente ambos brazos hacia el costado.

26. Subir ambos brazos enérgicamente hacia arriba a Morote-Haiwan-Uke (como en el Heian-Nidan).

27. Paso derecho hacia delante con la misma técnica.

28. Ir bajando lentamente ambos brazos mientras se continúa avanzando a la posición de Zenkutsu-Dachi.

29. Seguir avanzando con la derecha a la posición de Kokutsu-Dachi con doble Uchi-Uke (rápido).

30. Morote-Ura-Tsuki con retracción inmediata.

31. Giro con Age-Uke a la posición de Kokutsu-Dachi.

32. Sankaku-Tobi con Empi-Uchi derecha hacia la palma de la mano izquierda. Después de bloquear con Age-Uke el Jordan-Oi-Tsuki del adversario (fig. 31), coger su brazo con la mano izquierda, saltar hacia arriba y por su lado, golpeando con Empi contra su cabeza (fig. 32) -Kiai.



31



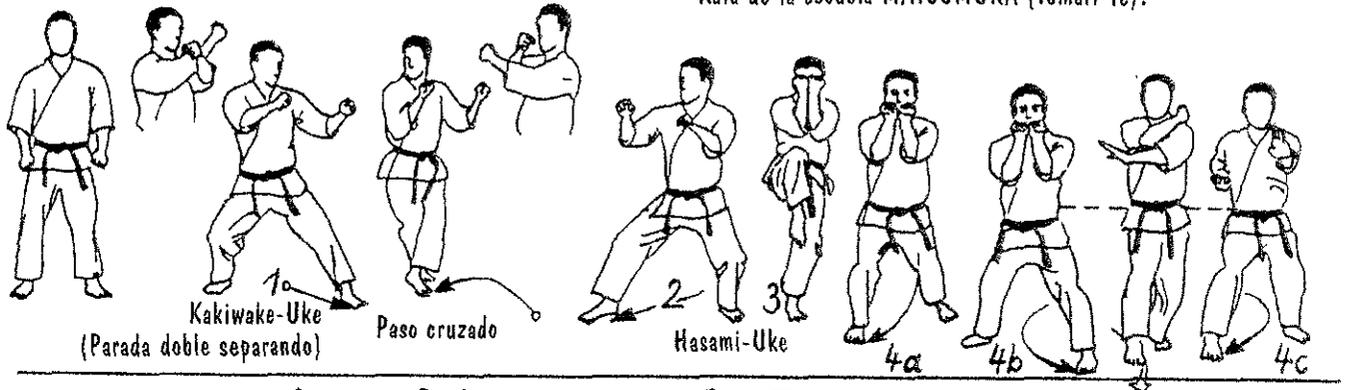
32

33. Llegar al suelo con Shuto-Uke derecha a la posición de Kokutsu-Dachi.

34. Volver a avanzar un paso con Shuto-Uke. Retroceder con el pie izquierdo a Yame.

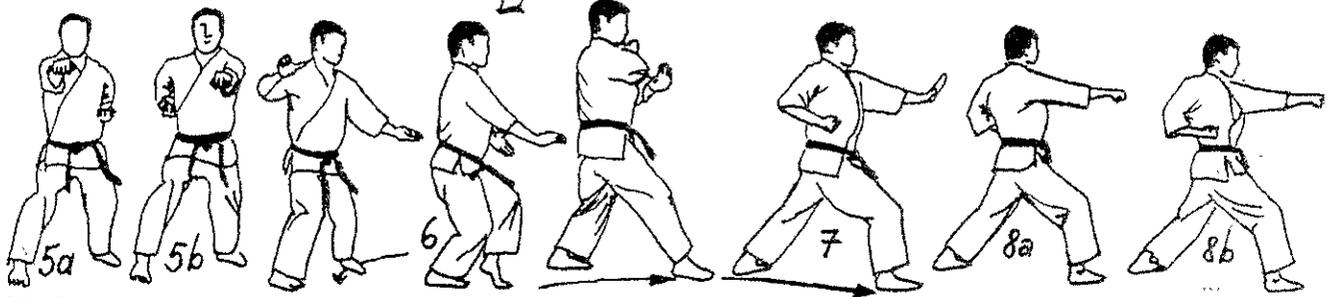
Wankan

Wankan es el Kata más corto del estilo Shotokan. Bajo el nombre Shofu o Hiko también se practica en el estilo SHITO-RYU como Kata de la escuela MATSUMURA (Tomari-Te).

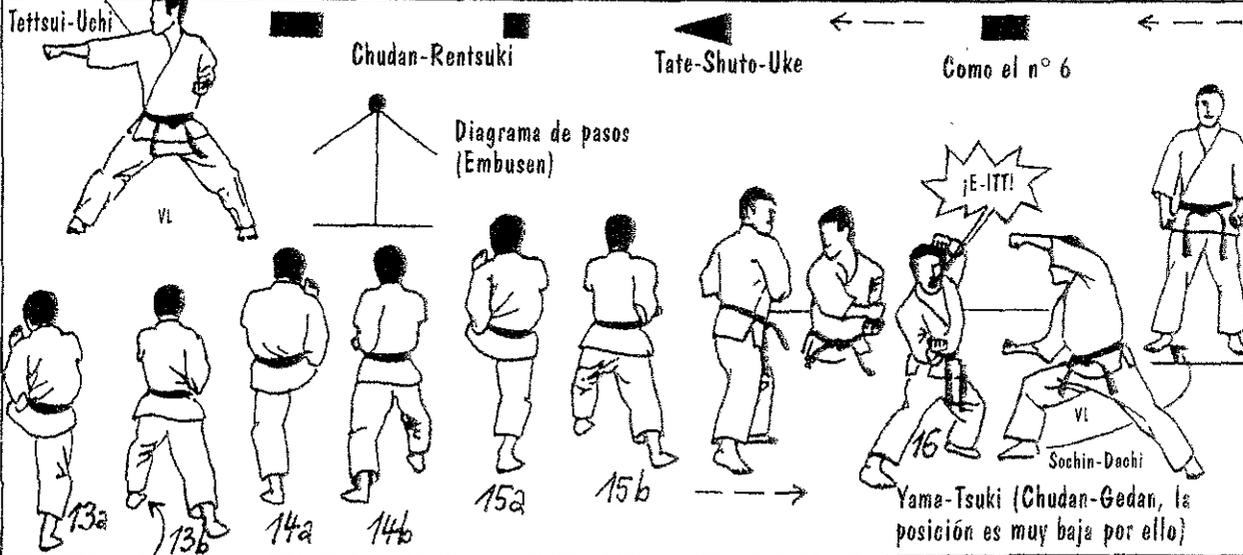
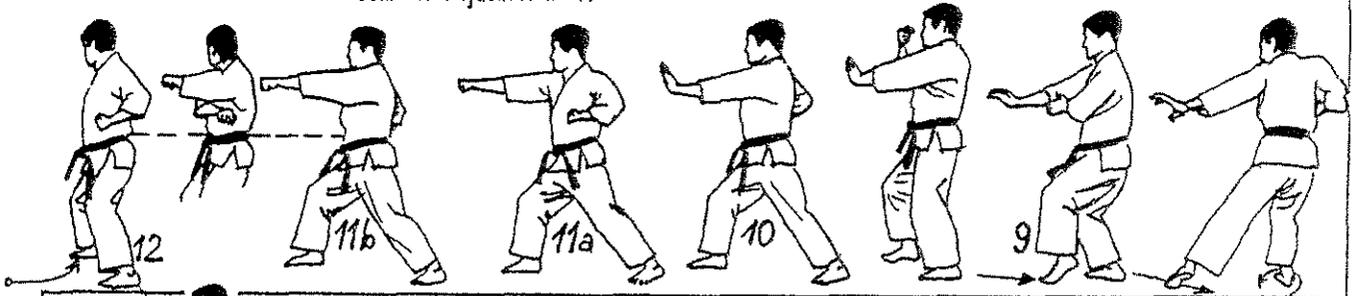


Seguir avanzando tres pasos de manera suave y fluida a Zenkutsu-Dachi Tate-Shuto-Uke

Aplicación n° 6



Chudan-Rentsuki Como en Nijushiho n° 19



Mae-Geri Oi-Tsuki Mae-Geri Oi-Tsuki Mae-Geri Oi-Tsuki

Wankan

1. Posición de Kokutsu-Dachi en diagonal hacia delante (ángulo de 45°) con Kakiwake-Uke.

2. Paso cruzado con cambio de mirada y después lo mismo en diagonal hacia delante derecha. (Según KANAZAWA se empieza directamente con paso cruzado y la posición no es Kokutsu-Dachi sino Neko-Ashi-Dachi.)

3. Elevar el pie derecho efectuando Hasami-Uke (como en el Nijushiho nº 6) - (fig. 3).



3

4a. Paso derecho hacia delante a la posición de Zenkutsu-Dachi.

4b. Paso izquierdo hacia delante a la posición de Zenkutsu-Dachi.

4c. Paso derecho lento hacia delante a la posición de Zenkutsu-Dachi con Tate-Shuto-Uke izquierdo.

Observación: Según KANAZAWA, los pasos 4a y 4b son mucho más cortos, es decir, que no se adopta la posición de Zenkutsu-Dachi entremedio.

5a-5b. Rentsuki.

6. Cambio de la mirada hacia la izquierda, juntar el pie izquierdo a la posición de Neko-Ashi-Dachi con Sukui-Uke izquierda y golpe palmar derecho contra la rodilla (como en el Nijushiho nº 19).

7. Paso derecho hacia delante a la posición de Zenkutsu-Dachi con Tate-Shuto-Uke izquierda (lentamente).

8a-8b. Rentsuki.

9. Cambiar la mirada hacia atrás, juntar el pie izquierdo a la posición de Neko-Ashi-Dachi y defensa como en el nº 6.

10-11b. Como 7-8b.

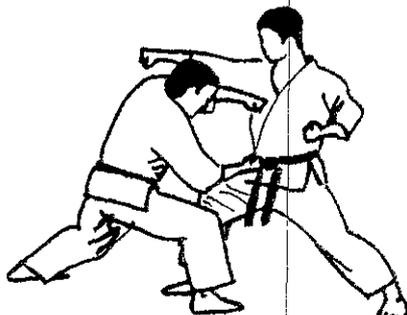
12. Colocar el pie de delante hacia atrás a la derecha a la posición de Kiba-Dachi con Tetsui-Uchi.

13a. Mae-Geri, seguido por

13b. Chudan-Oi-Tsuki.

14a-15b. Igual.

16. Nuevo giro hacia delante a una posición baja de Sochin-Dachi con Yama-Tsuki (Chudan-Gedan) - *Kiai* (fig. 16)



16

Finalmente, he aquí dos aplicaciones de las técnicas 6-7 según KANAZAWA:



6K



7K

6. Bloqueo del Mae-Geri como en el Nijushiho nº 19.

7. Continuar avanzando por la derecha hasta por detrás de la pierna de apoyo del adversario, sujetar su pierna con la derecha y proyectarle con Tate-Shuto-Uke izquierda hacia atrás.

Duración: Unos 50 segundos.

Kodak *ds*
digital science™

DEMO

Unsu

Unsu es un Kata muy desarrollado y por ello sólo los Karatekas de alta graduación deberían practicarla.

Para el «Yoi» juntar los pies izquierdo, derecho y llevar los puños uno por encima del otro y hacia el costado.

1. Inspirar y subir las manos desde abajo con Teisho-Uke para ambas manos.

2. Espirar y llevar ambas manos hacia los lados con Tate-Shuto-Uke (n° 1 y 2 en total dura unos 5 segundos).

3. Avanzar con la derecha a la posición de Neko-Ashi-Dachi con Keito-Uke de ambas manos.

4. Chudan-Ippon-Nukite derecha volviendo atrás enseguida.

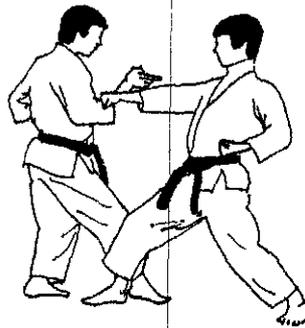
5. Avanzar con la izquierda a la posición de Neko-Ashi-Dachi, describiendo un semicírculo con el pie.

6. Chudan-Ippon-Nukite a partir de esta posición volviendo atrás en seguida.

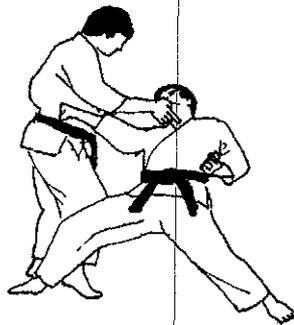
7-8. Lo mismo avanzando con la derecha (fig. 7a,7b,8). El movimiento semicircular del pie se interpreta aquí como un barrido con el pie, mientras que el Keito-Uke desvía el ataque hacia la derecha (7a-7b). Cuando el adversario cae al suelo se le aplica Nukite contra el cuello.



7a



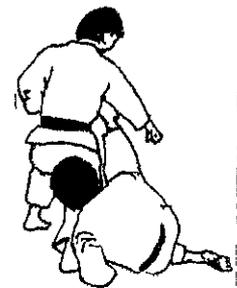
7b



8



17



18

(17: Previamente al Gyaku-Tsuki, dejarse caer lateralmente hacia la derecha con Mawashi-Geri.)

18. Cuando el atacante desplaza su peso sobre la otra pierna para atacar al defensor que está tendido sobre el suelo, girarse hacia la izquierda con Mawashi-Geri derecha (fig. 17-18).

19. Al levantarse se mantiene el peso sobre la pierna izquierda, desplazando el pie derecho lentamente hacia la derecha con Tate-Shuto-Uke (ambas manos) a la posición de Kiba-Dachi.

9. Desplazamiento hacia la izquierda con Tate-Shuto-Uke a la posición de Sochin-Dachi (según KANAZAWA: Zenkutsu-Dachi).

10. Gyaku-Tsuki a partir de la posición de Zenkutsu-Dachi.

11-12. Igual en la otra dirección.

13-16. Igual hacia delante y después hacia atrás (9-16 muy rápido y seguido).

17. Dejarse caer sobre las manos 45° en dirección lateral, dejando la rodilla derecha doblada, Mawashi-Geri con la pierna izquierda.

18. Rodar hacia el lado izquierdo, volver a apoyarse sobre ambas manos en 45° y Mawashi-Geri derecha.

20. Retroceder con el pie derecho, avanzar con el izquierdo con Keito-Uke izquierda y Gedan-Teisho-Uke derecha.

21. Retroceder con el pie izquierdo, avanzar con el derecho a la posición de Zenkutsu-Dachi con Keito-Uke derecha y Gedan-Teisho-Uke izquierda.

22. Haito-Uchi izquierda.

23. Mae-Geri izquierda (mantener la posición de las manos).

24. Retirar enérgicamente la pierna de la patada, girar la cadera hacia la derecha, con Soto-Uke Jodan (o bien Chudan, según KANAZAWA).

25. Apoyar la pierna de la patada hacia atrás con Gyaku-Tsuki a la posición de Zenkutsu-Dachi (fig. 21-25).

26. Giro en el mismo sitio a la posición de Zenkutsu-Dachi con Haito-Uchi derecha.

27-29. Como 23-25.

30. Retirar el pie izquierdo a la posición de Heisoku-Dachi, llevando los brazos al lado del cuerpo con un ángulo de 45° (según KANAZAWA, llevando la mirada en diagonal hacia delante izquierda).

31. Paso en diagonal hacia la izquierda delante y paso hacia delante a la posición de Zenkutsu-Dachi con movimiento de finta (levantar la mano derecha).

32. Paso izquierdo hacia delante con Gedan-Tsuki a la posición de Zenkutsu-Dachi.

33. Giro en el mismo sitio con Gedan-Tsuki a la posición de Zenkutsu-Dachi.

34. Lo mismo otra vez en el mismo sitio hacia atrás.

35. Volver a cambiar el pie de delante en la dirección contraria con Tate-Shuto-Uke a la posición de Sochin-Dachi.

36. Teisho-Hasami-Uke, seguido de

37. Mae-Geri-Kekomi con el talón, juntando las manos al cuerpo -*Kiai*.

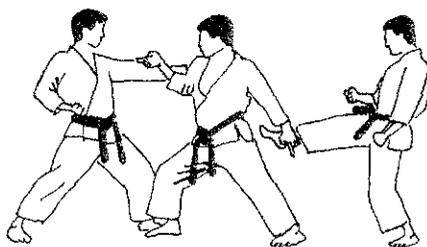
38. Llegar al suelo con Gyaku-Tsuki izquierda.

39. Chudan-Tsuki derecha.

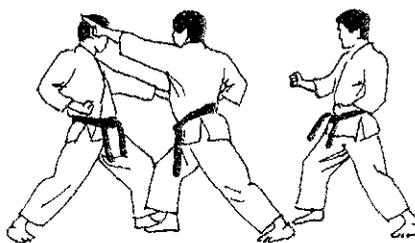
40. Paso derecho hacia delante con Gedan-Barai a la posición de Kiba-Dachi.

41. Mirada hacia la izquierda, deslizarse hacia la izquierda con Jodan-Haito-Uke.

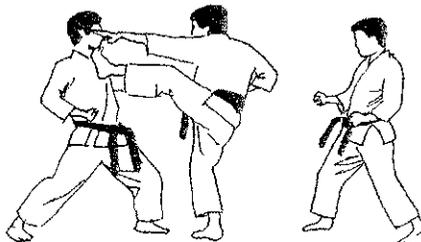
42. Paso izquierda hacia delante con Shuto-Gadan-Barai a la posición de Kiba-Dachi.



21



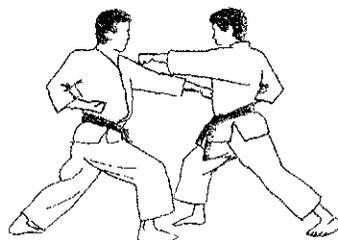
22



23



24



25

43. Mirada hacia la derecha y deslizarse hacia la derecha con Haito-Jodan-Uke.

44. Gyaku-Tsuki izquierda en la misma dirección a partir de la posición de Kiba-Dachi.

45. Giro hacia la izquierda a la posición de Kokutsu-dachi con Haishu-Uke (a veces también Sochin-Dachi con Tate-Shuto-Uke).

46. Mikatsuki-Geri con el pie derecho hacia la palma de la mano izquierda, Salto de 360°, antes de llegar al suelo Ushiro-Geri izquierda.

47-48. Avanzar con la izquierda a la posición de Sanchin-Dachi con Mawashi-Uke (fig. 48).



48

49-50. Avanzar con la derecha a la posición de Sanchin-Dachi con Mawashi-Uke.

51. Giro a la posición de Sanchin-Dachi con Age-Uke (según KANAZAWA, Zenkutsu-Dachi).

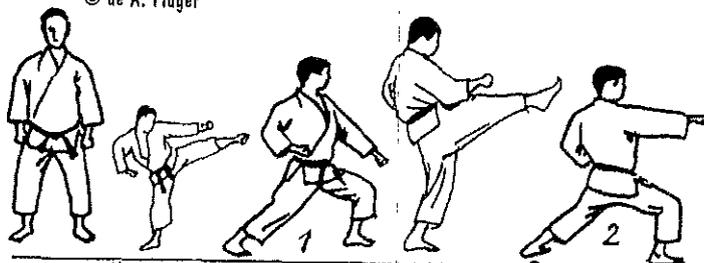
52. Gyaku-Tsuki derecha a partir de la posición de Zenkutsu-Dachi -*Kiai*.

53. Juntar el pie izquierdo a la posición de Heisoku-Dachi, llevando los brazos lentamente hacia los lados -igual que al principio.

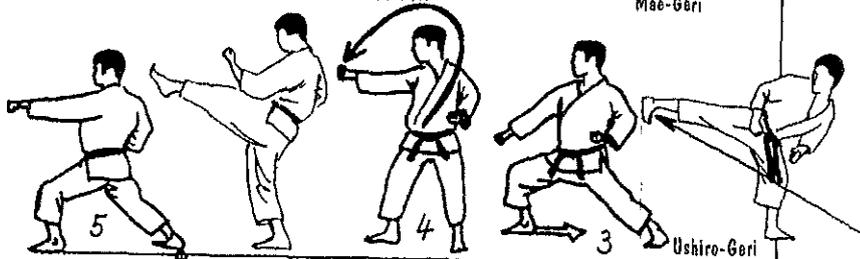
Heian Shodan con técnicas de pie

© de A. Flüger

«¡Yoil!»

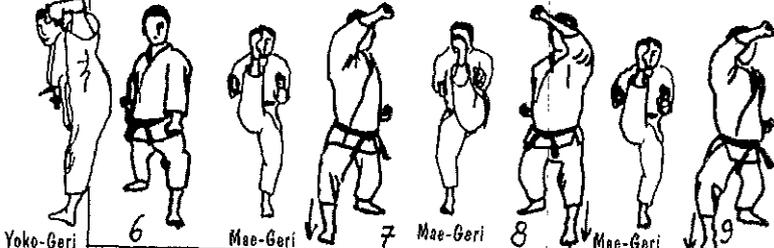


Yoko-Geri Mae-Geri



Ushiro-Geri

Mae-Geri

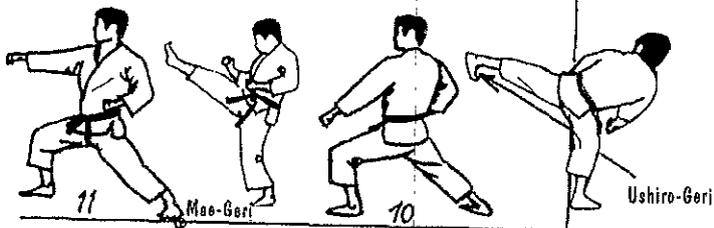


Yoko-Geri

Mae-Geri

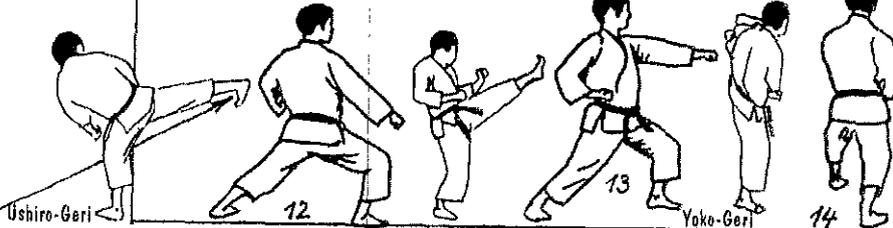
Mae-Geri

Mae-Geri



Mae-Geri

Ushiro-Geri



Ushiro-Geri

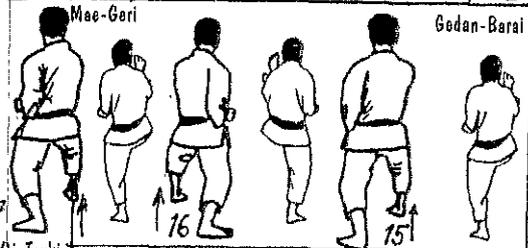
Yoko-Geri

Ushiro-Geri



«¡Yamel!»

Las figuras del Heian Shodan normal son dibujadas con **negrita**, las técnicas de pie adicionales tienen un grosor más fino.
De esta manera se pueden entrenar con esta tabla de ejercicios todas las técnicas de pie importantes.
Heian Shodan con técnicas de pie.
Para terminar quisiera presentarles un «Kata» que no es original, pero que resulta ser Universal para la práctica, ya que contiene todas las técnicas de pie importantes.



Mae-Geri

Godan-Barai

Oi-Tsuki

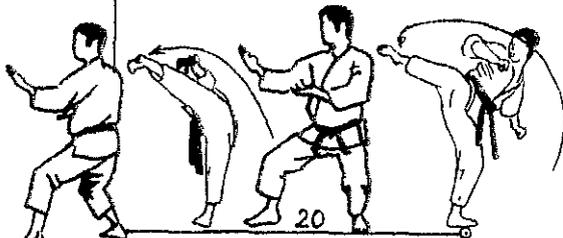
Mae-Geri

Oi-Tsuki

Mae-Geri

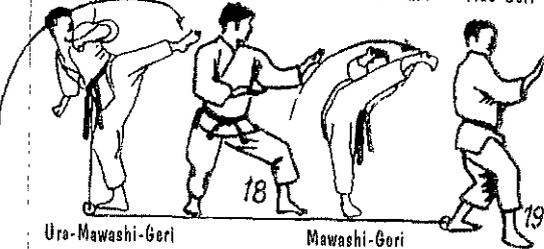
Oi-Tsuki

Mae-Geri



21 Mawashi-Geri

Ura-Mawashi-Geri



Ura-Mawashi-Geri

Mawashi-Geri

Heian Shodan con técnicas de pie

Para terminar quisiera presentarles un «Kata» que no es original, pero que resulta ser Universal para la práctica, ya que contiene todas las técnicas de pie importantes.

1. Desde parado, Yoko-Geri hacia la izquierda, seguido por Gedan-Barai.
2. Mae-Geri / Oi-Tsuki.
3. Girando hacia atrás con Ushiro-Geri y Gedan-Barai.
4. Seguido por Tetsui-Uchi y
5. Mae-Geri / Oi-Tsuki.
6. De nuevo hacia la izquierda con Yoko-Geri / Gedan-Barai.

7. Avanzar con Mae-Geri / Age-Uke (derecha).

8. Mae-Geri / Age-Uke (izquierda).

9. Mae-Geri / Age-Uke (derecha).

10. Giro izquierdo hacia atrás, Ushiro-Geri / Gedan-Barai.

11. Seguido por Mae-Geri / Oi-Tsuki.

12. Ushiro-Geri derecha hacia atrás, seguido p

13. Ma

14. Yoko-Geri / Gedan-Barai

15. Ma

16. Ma

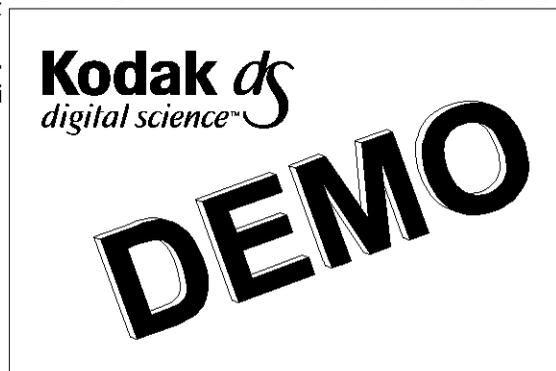
17. Mae-Geri / Oi-Tsuki (derecha).

18. Giro izquierdo hacia atrás y Ura-Mawashi-Geri / Shuto-Uke (izquierda).

19. En diagonal hacia delante-derecha y Mawashi-Geri / Shuto-Uke (derecha).

20. Giro derecho y Ura-Mawashi-Geri / Shuto-Uke (derecha).

21. Avance izquierdo en diagonal con Ura-Mawashi-Geri / Shuto-Uke (izquierda).



Algunas indicaciones para la práctica de los Kata

- Practica cada día Katas, siempre que dispongas de algunos minutos libres. Practícalos también mentalmente (sólo en tu imaginación).
- Supongamos que repites el Kata cinco veces, hazlo tres veces a cámara lenta para poder controlar conscientemente la técnica y el ritmo. Las otras dos repeticiones pueden ir a plena dedicación (sin control consciente).
- Practica el Kata con dos compañeros de manera sincrónica. Esto os motivará y sirve en especial para desarrollar el ritmo propio de cada Kata.
- Practica el Kata también de manera invertida (como en un espejo).
- Ejecuta un Kata del Shorin-Ryu (por ejemplo, Empi) siguiendo los principios de Shorin-Ryu con acento en la fuerza, la respiración y de forma lenta (lo contrario del Hangetsu, por ejemplo) y en cambio, realiza el Hangetsu de manera rápida y ligera.
- Practica el Kata con música. Las composiciones del Japonés Kitaro son especialmente indicadas. También puedes buscar piezas musicales que acompañen una realización suave y fluida o, por lo contrario, rápida y con fuerza.
- Verifica siempre la relación entre Kata y combate (real). Busca ejemplos de interpretación más libre de las técnicas ofrecidas por el Kata con vistas a una competición deportiva y la autodefensa.

Glosario

Indicaciones para la correcta pronunciación de los conceptos del japonés:

Dado que el Japón es el país de origen del Karate actual, se han adoptado algunas reglas de comportamiento y conceptos lingüísticos para el entrenamiento.

La transcripción de los signos de escritura japonesa a nuestro abecedario se origina en el inglés.

Las numerosas vocales que existen en la lengua japonesa no se pronuncian de forma sonora sino que se pronuncian por regla general de manera corta y la entonación resulta monótona. La excepción son los casos donde las vocales se pronuncian de forma sonora y prolongada, alzando un poco la voz.

Normalmente, las vocales japonesas se pronuncian de forma corta, parecido a las siguientes palabras españolas:

- a: caza, caja
 i: fin, sin
 ai: mayo
 u: luto, duque (a menudo casi no se oye como en Sh(u)to-Uke)
 ei: Teide, beige, la i se oye muy poco
 o: gol,

No obstante, las consonantes se pronuncian como en el inglés:

- j: Jazz
 y: Yokohama
 z: fisura
 za: casa
 zu: suma
 ze: sepia
 zo: sol
 s: se pronuncia de forma insonora
 sh: Aparece a menudo, por ejemplo, sha, shi, sho. Se pronuncia de forma insonora como las palabras inglesas wishing o shop.
 ch: Al pronunciarlo se le pone una t delante como en chapa, chusco.

La doble n como en on'na, kon'nichi, etc. se pronuncia un poco nasal. En las combinaciones de palabras cambia el primer sonido de la segunda palabra:

- La K de Keri, Ki pasa a ser g: Mae-geri, Karate-gi
 La T de Tachi pasa a ser d: Zenkutsu-dachi
 La S pasa a ser z
 La Ts de Tsuki pasa a ser z: Oi-zuki
 La H de Harai pasa a ser b: Ashi-barai

Combinaciones de palabra con hon:

- ichi/hon = ippon /Kumite simple = Ippon-Kumite
 san/hon = sambon /triple Kumite = Sambon-Kumite
 go/hon = gohon /quintuple Kumite = Gohon-Kumite

Traducción de los términos técnicos del japonés más usados en el Karate:

- Age-Uke = parada alta
 Age-Tsuki = golpe de puño ascendente
 Ashi = pie, pierna
 Ashi-barai = barrido sobre el pie
 Ashi-Uke = bloqueo con el pie
 Ate-Waza = técnicas de golpeo
 Awase-Tsuki = golpeo en forma de U
- Chuko-Tsuki = puñetazo directo (forma básica)
 Chudan = altura media de ataque
 Chudan-Uke = parada de golpes hacia el centro del cuerpo
 Chudan-Tsuki = puñetazo hacia el centro del cuerpo
- Dachi = posición
 Dan = grado de maestro
- Embusen = línea de la realización de los pasos
 Empi = codo
- Fudo-Dachi = posición de fuerza (Sochin Dachi)
 Fumikomi = patada plantar (aplastante)
- Gedan = altura inferior
 Gedan-Uke = parada baja
 Gyaku = invertido
 Gyaku Hanmi = torsión de la cadera
 Gyaku-Tsuki = puñetazo directo inverso a partir de la torsión de la cadera
- Hachiji-Dachi = posición de espera relajada
 Haishu = dorso de la mano
 Haishu-Uchi = golpe con el dorso de la mano
 Haishu-Uke = parada con el dorso de la mano
 Haito = canto interno de la mano
 Haiwan = cara externa del hombro
 Hangetsu-Dachi = posición de media luna
 Hanmi = apartar el tronco (en las paradas)
 Hasami = tijeras
 Hasami-Uchi = doble puñetazo
 Heisoku-Dachi = posición de pies cerrados
 Hidari = izquierda
- Ippon-Ken = golpe con nudillos
 Ippon-Nukite = golpe con el dedo
- Jiyu-Kumite = combate libre
 Jodan = nivel superior
 Juji-Uke = parada cruzada
- Kagi-Tsuki = gancho directo
 Kake-Uke = parada en forma de gancho
 Kakato = talón
 Kakiwake-Uke = parada en forma de cuña

Kakuto	= muñeca flexionada (dorso de la mano)	Tai-Sabaki	= esquivar con el cuerpo
Kamae	= postura	Tate	= vertical
Keage	= muelle hacia arriba	Teisho	= palma de la mano (tenar)
Kekomi	= patada que se origina en la cadera	Tekubi	= muñeca
Kentsui	= puño de martillo (también Tetsui)	Tsukami-Uke	= parada agarrando
Keri-Waza	= técnicas de pie	Tsuki	= golpe
Kiai	= grito de combate	Tsuki-Uke	= parada golpeando
Kiba-Dachi	= posición de jinete (muy ladeada)	Uchi-Uke	= parada con la cara interna del antebrazo
Kihon	= escuela fundamental	Uchi-Waza	= técnicas de golpeo
Kime	= foco de energía (interior y exterior)	Uraken	= dorso del puño
Kizami-Tsuki	= puñetazo corto al lado de la pierna avanzada	Ura	= dorso, espalda
Kokutsu-Dachi	= posición atrasada	Ura-Mawashi-Geri	= patada en semicírculo en dirección hacia la propia espalda (con el talón)
Kosa-Dachi	= posición con pies cruzados	Ura-Tsuki	= puñetazo con el puño girado
Kumite	= ejercicios de lucha con compañero	Ushiro	= atrás
Mae	= frontal, delantero	Ushiro-Geri	= patada hacia atrás
Mae-Geri	= parada frontal	Yama-Tsuki	= directo vertical en forma de U
Mawashi-Geri	= patada semicircular	Yame	= alto, parar
Migi	= derecha	Yoko	= lado, lateral
Mikazuki-Geri	= patada de media luna	Yoko-Geri	= patada lateral
Mizu-Nagare-Kamae	= postura de «agua que discurre»	Yori-Ashi	= deslizamiento
Morote	= ambas manos	Zanshin	= vigilancia
Musubi-Dachi	= posición normal con los talones juntos (a la hora de saludar)	Zenkutsu-Dachi	= posición adelantada
Nagashi-Uke	= parada en forma de barrido		
Nakadake-Ippon-Ken	= puño avanzando los nudillos del dedo medio		
Nami-Gaeshi	= parada ascendente con la planta		
Nukite	= golpe con la punta de los dedos		
Oi-Tsuki	= directo avanzado		
Osae-Uke	= parada interceptando		
Otoshi-Uke	= parada de arriba hacia abajo		
Renoji-Dachi	= Posición con los pies en L		
Rentsuki	= directo alterno		
Sanbon-Kumite	= ejercicio con pareja con tres ataques consecutivos		
Sanchin-Dachi	= posición estrecha		
Seiken	= puñetazo con la parte superior		
Shuto	= canto de la mano		
Shuto-Uchi	= golpe con el canto de la mano		
Shuto-Uke	= parada con el canto de la mano		
Sochin-Dachi	= posición de fuerza (véase Fudo-Dachi)		

Los números de 1 a 10 en japonés:

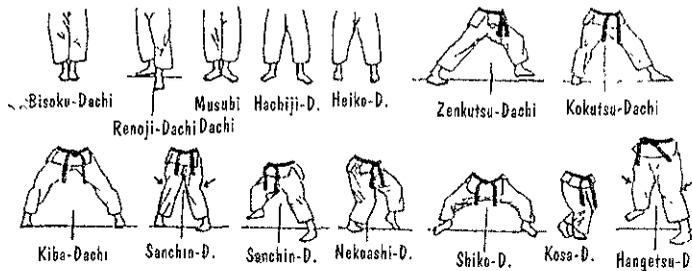
uno	= ichi (pero: Shodan = nivel inicial)
dos	= ni
tres	= san
cuatro	= shi/yon (yondan = cuarto grado)
cinco	= go
seis	= roku
siete	= shichi/hana
ocho	= hachi
nueve	= kyu/ku
diez	= ju

Los vocales finales no suelen pronunciarse.

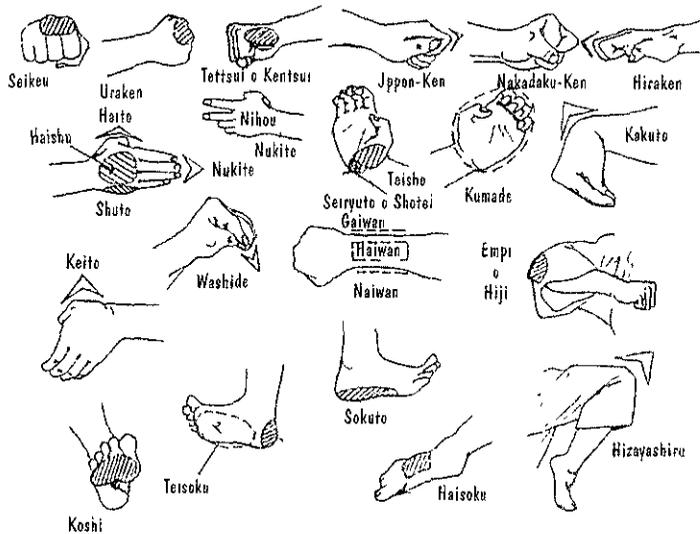
Bibliografía

- Demura, Fumio "Shito-Ryu Karate" Ohara Publication Inc, Los Angeles 1971
- Eqami, Shigeru "The way of Karate-beyond Technique" Kodanska-International Ltd., Tokyo 1976
- Enoeda, Keinosuke "Shotokan advanced Kata" Volumen 1, Volumen 2, Dragon Books n° 983, Volume 3, 1986
- Funakoshi, Gichin "Karate- Do, mein Weg" Werner Kristkeitz-Verlag, 6739 Weindenthal, "Karate-Do Kyohan" Neuauflage Kodanska International, Tokyo
- Haines, Bruce A., "Karate's History and Traditions" Charles E. Tuttle Company, 1968
- Kenei Mobuni "Karate-Do Shito-Ryu" Edition Seditep, Boulogne Billancourt
- konazawa, Hirokazu "Basic Karate Katas" Paul H. Crompton
- Kim, Richard "The Weaponless Warriors" Ohara Publications Inc. 1974
Ltd., London 1968, "Kanazawas Karate" Dragon Books 1981, "Shotokan Karate Internatinal - Kata" (Vol. 1 und 2) 1981
- Kono, Teruo "Der Weg zum Schwarzgurt", 1982
- Mattson, George E. "The Way of Karate" Charles E. Tuttle Company, Tokyo 1963
- Negamine, Shoshin "The Essence of Okinawan Karate-Do" Charles E. Tuttle Company, Tokyo 1976
- Nakayama, Masatoshi "Karate-Do" deutsche Ausbager von "Dynamic Karate", Budo-Verlag 1965, Sport Rhode "The formal exercises of Karate" Kata: Heian 1-5 und Tekki 1-3, Kodanska International, Tokyo 1970 "Karate perfekt" Bd. 1-8, Falken-Verlag, Niedernhausen 1980
- Nishiyama H. und Brown R. "Karate - the art of empty hand fighting" Charles E. Tuttle Company, Tokyo
- Ochi, Tomie "Hintergründe und Entwicklung der Kampfsportat Karate in Japan", Studienbegleitende Arbeit, Köln 1981
- Ohgami, Shingo "Karate Katas of Wado-Ryu" Japanska Magasinet, Göteborg
- Okazaki, Teruyuki "The Textbook of Modern Karate" Kodanska International Ltd., 1984. Deutsche Ausgabe Falken-Verlag 1987
- Oyama, Masutatsu, "What is Karate?" Japan Publications Trading Company, Tokyo 1963 "This is Karate" Japan Publications Trading Company, Tokyo 1965 "Advanced Karate" Japan Publication Inc., Tokyo 1970
- Shoji, Hiroshi "Karate-Do", Pelham Books Limited, London 1967
- Vincent, Dominique "Karate Story" Société Nouvelle des Editions de France S.A.
- Yamaguchi, Gosei "The Fundamentals of Goju-Rju Karate" Ohara Publications Inc., Los Angeles 1972

1. Posiciones del Karate (Tachi-Waza)

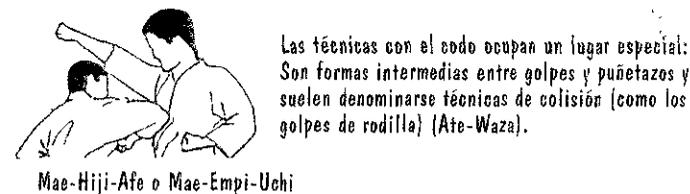
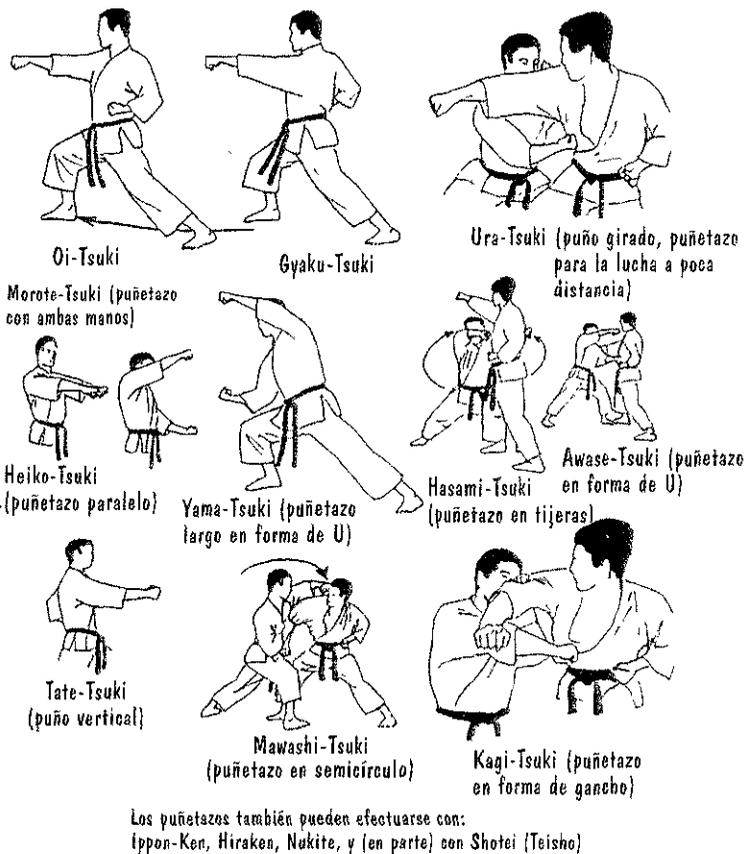


2. Los armas del Karateka

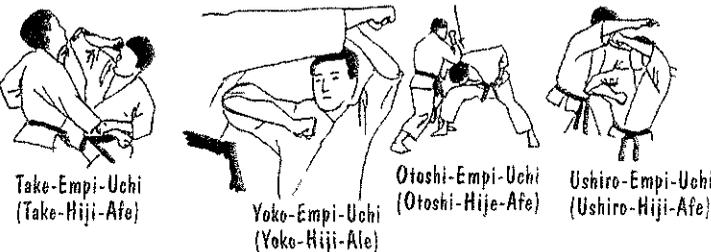
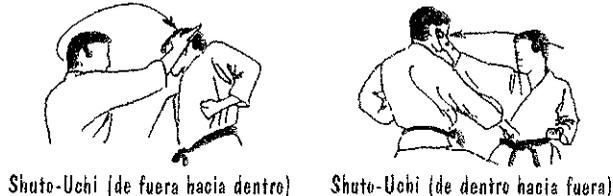
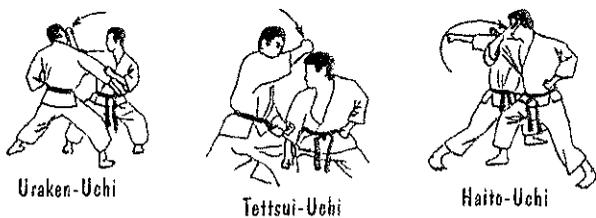


3. Ataque con el brazo (Ude Waza)

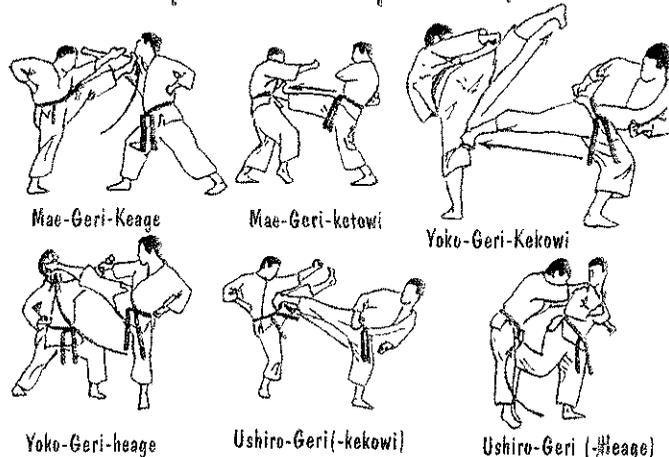
A: Técnicas de golpeo (aquí con el puño) (Tsuki-Waza)



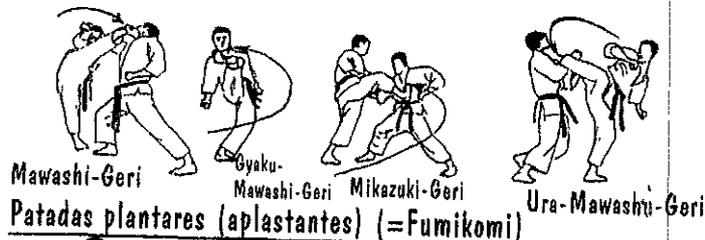
B: Técnicas de golpeo (Uchi Waza)



4. Ataques con la pierna (Ashi-Waza)



Patadas semicirculares



Mawashi-Geri Gyaku-Mawashi-Geri Mikazuki-Geri Ura-Mawashi-Geri

Patadas plantares (aplastantes) (=Fumikomi)



hacia delante hacia atrás laterales hacia dentro

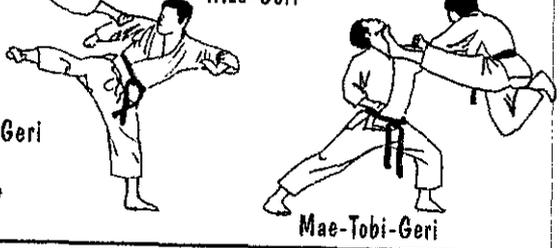
golpes con la rodilla (Hiza-Ate-Waza)



Hiza-Geri Mawashi-Hiza-Geri

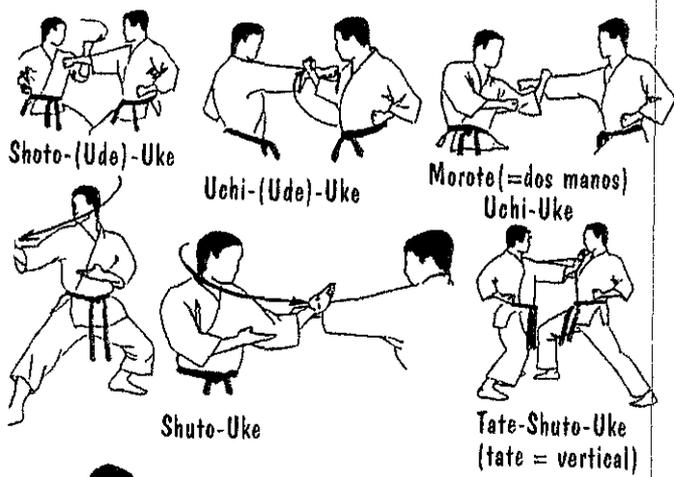
Yoko-Tobi-Geri

Tobi = salto



Mae-Tobi-Geri

b) Contra ataques Chudan (=nivel medio)



Shoto-(Ude)-Uke Uchi-(Ude)-Uke Moroto(=dos manos) Uchi-Uke Shuto-Uke Tate-Shuto-Uke (tate = vertical)



Otoshi-Uke (con el antebrazo o el puño de martillo)



Te-Osae-Uke (parada interceptando con la mano)

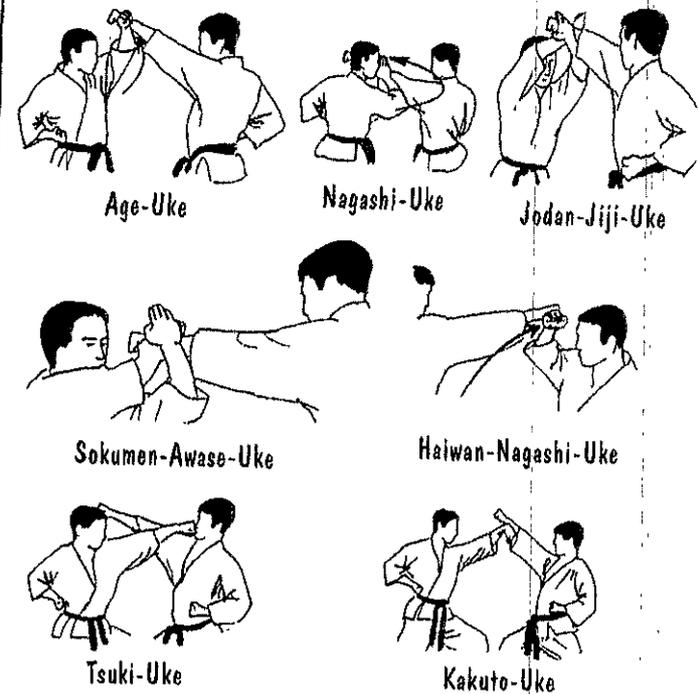


Kakiwake-Uke (parada en forma de cuña)

5. Técnicas de parada (Uke-Waza)

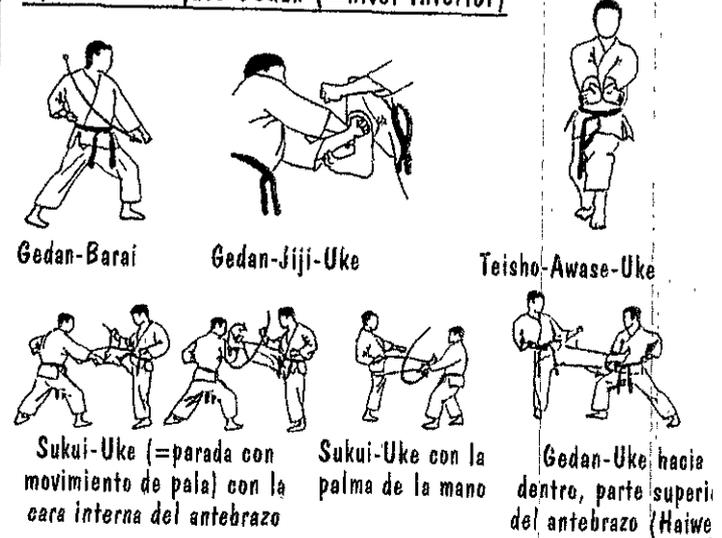
A: con los brazos (Ude-Uke-Waza)

Todas las técnicas de golpeo pueden aplicarse principalmente como técnicas de parada y viceversa a) Contra ataques Jodan (=nivel superior)



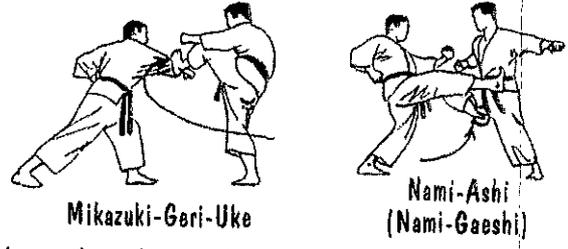
Age-Uke Nagashi-Uke Jodan-Jiji-Uke Sokumen-Awase-Uke Haiwan-Nagashi-Uke Tsuki-Uke Kakuto-Uke

c) Contra ataques Gedan (=nivel inferior)



Gedan-Barai Gedan-Jiji-Uke Teisho-Awase-Uke Sukui-Uke (=parada con movimiento de pala) con la cara interna del antebrazo Sukui-Uke con la palma de la mano Gedan-Uke hacia dentro, parte superior del antebrazo (Haiwe)

B: Con las piernas (Ashi-Uke-Waza)



Mikazuki-Geri-Uke Nami-Ashi (Nami-Gaeshi)

La parada también puede efectuarse con la rodilla (cara interna y externa) (Hiza-Uke), además también con el canto del pie (Sokuto)



5 SHOTOKAN KATAS

Kata constituye la alta escuela del Karate. La traducción de la palabra Kata es "forma", entendida como determinadas formas establecidas para presentar ciertos ejercicios. Si se está preparando para exámenes o competiciones, o si quiere mejorar su propia "forma", en este libro encontrará una valiosa ayuda. Con dibujos explícitos se enseñan todos los 25 Katas del Shotokan; además, se tienen en cuenta todos los criterios importantes para su aprendizaje y exhibición. El lector dispone por primera vez de un manual donde se juntan todos los movimientos de un Kata paso a paso en una misma página de forma sinóptica y práctica.

Este libro es el resultado de un trabajo de investigación y de un estudio de los movimientos de los Katas de Shotokan. El autor ha querido presentar un manual que sea útil y práctico para el lector. Este libro es el resultado de un trabajo de investigación y de un estudio de los movimientos de los Katas de Shotokan. El autor ha querido presentar un manual que sea útil y práctico para el lector.

ISBN 84-8019-460-X



9 788480 194600