



«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 OHTUSUKA inició en 1922 su entrenamiento de Karate con GICHIN FUNAKOSHI (pero también aprendió de KENWA MABUNI y CHOKI MOTOBU). 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).

Los 25 Shotokan Katas

1er Grupo: hasta el 1er Dan

Taikyoku Shodan
 Heian Shodan (n° 1)
 Heian Nidan (n° 2)
 Heian Sandan (n° 3)
 Heian Yondan (n° 4)
 Heian Godan (n° 5)
 Tekki Shodan (n° 1)
 Bassai-Dai
 Jion
 Empi
 Kanku-Dai
 Hangetsu

2º Grupo – Cinturones Negros

Tekki Nidan (N° 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».

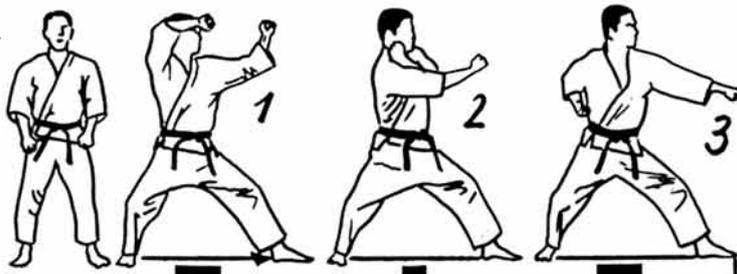
FUNAKOSHI insistió mucho en su importancia: Para él era el Kata «universal», de allí viene su nombre «Taikyoku» (en chino: Tai-Chi) que significa universo. FUNAKOSHI indica que este Kata es el más fácil de aprender, pero que justamente por ser el «más fundamental», los maestros de Karate deberían volver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

Heian Nidan

(nº 2)

«¡Yoi!»



VL = Visión lateral

● = Kiai

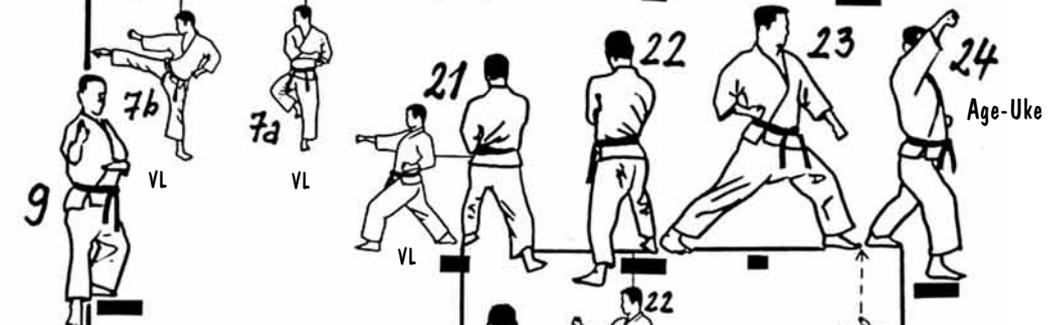
■ = Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

■ = Kime fuerte, un segundo de descanso

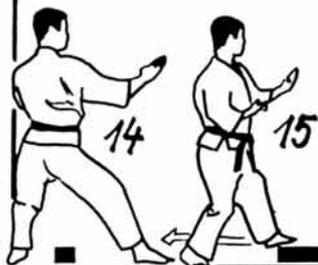
---> Tiempo intermedio

× = Dos segundos de descanso

Diagrama de pasos (Embusen)



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



Duración de unos 25 segundos



¡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

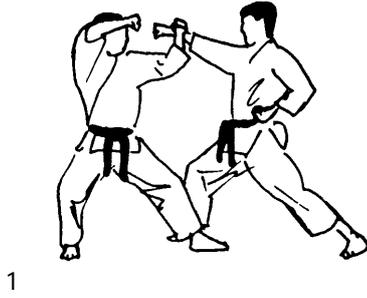
Uchi-Uke en posición de Gyuaku-Hanmi (cadera torcida)

Zenkutsu-Dachi más corto que normal

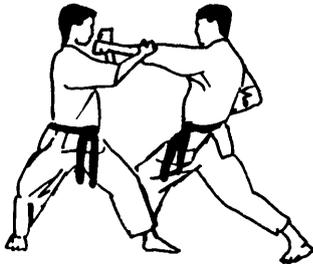
«¡Yame!»

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



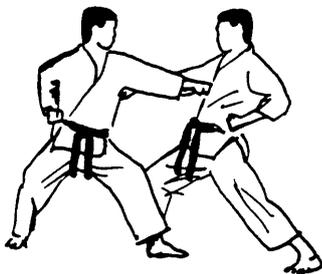
1



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

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).



C



B

Bassai Dai

© de A. Pflüger

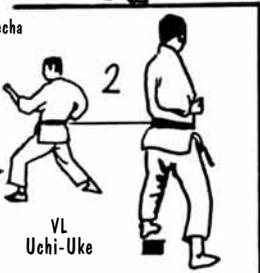
Colocar el puño izquierdo dentro del derecho
«¡Yoi!»



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

Juntar los pies izquierda y derecha

拔 皆 大



VL 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



Uchi-Uke

Soto-Uke

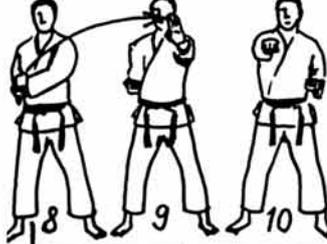
Bloqueo con el canto interno del brazo (Gedan) hacia el lado derecho externo



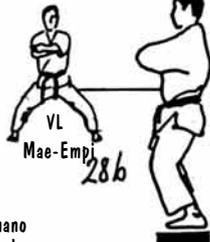
Uchi-Uke en posición de Gyaku-Hanmi

aproximar el pie izquierdo

bloqueo con el canto de la mano en posición vertical

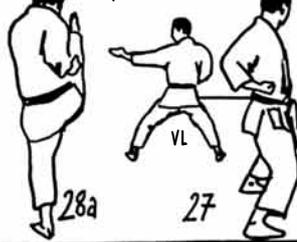


Mantener los pies en el mismo sitio durante 8-13



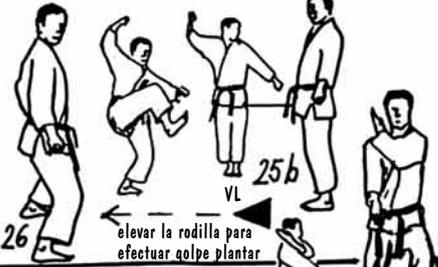
VL Mae-Empi 28b

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



28a

Gedan-Uke



eleva la rodilla para efectuar golpe plantar

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



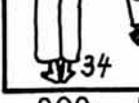
giro y toma de impulso para

con el canto interno del brazo - dorso del puño mirando hacia arriba, después - en el 38- dorso del puño mirando hacia abajo

eje del giro sobre el pie derecho



36 puños sobre la cadera

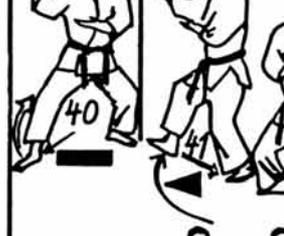


33 Yana-Tsuki



mantener los pies en su sitio en 38 y 39

para el 40 colocar el pie izquierdo medio paso hacia fuera



¡«Yame»!

retroceder el pie izquierdo

separar pies hacia la izquierda y derecha

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

VL = Visión lateral

Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

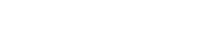
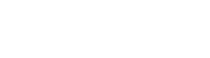
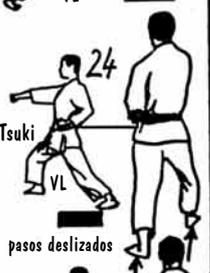
Kime fuerte, un segundo de descanso

Movimiento lento hasta alcanzar el Kime completo

Movimiento lento sin Kime

Tiempo intermedio, no es una técnica propia

VL = Visión lateral



VL = Visión lateral

Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

Kime fuerte, un segundo de descanso

Movimiento lento hasta alcanzar el Kime completo

Movimiento lento sin Kime

Tiempo intermedio, no es una técnica propia

VL = Visión lateral

Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

Kime fuerte, un segundo de descanso

Movimiento lento hasta alcanzar el Kime completo

Movimiento lento sin Kime

Tiempo intermedio, no es una técnica propia

VL = Visión lateral

Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

Kime fuerte, un segundo de descanso

Movimiento lento hasta alcanzar el Kime completo

Movimiento lento sin Kime

Tiempo intermedio, no es una técnica propia

VL = Visión lateral

Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

Kime fuerte, un segundo de descanso

Movimiento lento hasta alcanzar el Kime completo

Movimiento lento sin Kime

Tiempo intermedio, no es una técnica propia

VL = Visión lateral

Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

Kime fuerte, un segundo de descanso

Movimiento lento hasta alcanzar el Kime completo

Movimiento lento sin Kime

Tiempo intermedio, no es una técnica propia

VL = Visión lateral

Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

Kime fuerte, un segundo de descanso

Movimiento lento hasta alcanzar el Kime completo

Movimiento lento sin Kime

Tiempo intermedio, no es una técnica propia

VL = Visión lateral

Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

Kime fuerte, un segundo de descanso

Movimiento lento hasta alcanzar el Kime completo

Movimiento lento sin Kime

Tiempo intermedio, no es una técnica propia

VL = Visión lateral

Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

Kime fuerte, un segundo de descanso

Movimiento lento hasta alcanzar el Kime completo

Movimiento lento sin Kime

Tiempo intermedio, no es una técnica propia

VL = Visión lateral

Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

Kime fuerte, un segundo de descanso

Movimiento lento hasta alcanzar el Kime completo

Movimiento lento sin Kime

Tiempo intermedio, no es una técnica propia

VL = Visión lateral

Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

Kime fuerte, un segundo de descanso

Movimiento lento hasta alcanzar el Kime completo

Movimiento lento sin Kime

Tiempo intermedio, no es una técnica propia

VL = Visión lateral

Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

Kime fuerte, un segundo de descanso

Movimiento lento hasta alcanzar el Kime completo

Movimiento lento sin Kime

Tiempo intermedio, no es una técnica propia

VL = Visión lateral

Después del Kime se pasa a la siguiente técnica

Kime fuerte, un segundo de descanso

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).

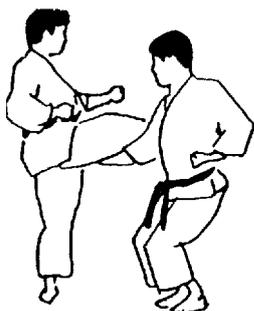
4. Ahora se gira a la posición de Zenkutsu-Dachi con Soto-Uke (cadera torcida) desde el giro corporal.

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

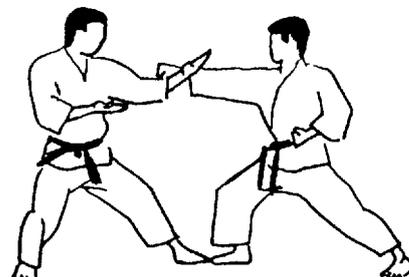
16. Avance derecho con Shuto-Uke y

17. Volver atrás con Shuto-Uke izquierda.

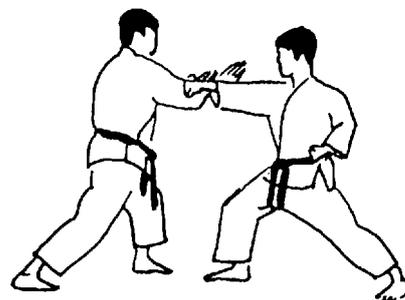
Ahora pasamos la palma de la mano derecha por debajo del codo izquierdo hacia arriba para luego bajarla hasta la

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).

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 Renji-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 Kokutsu-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 Kiba-Dachi con Uraken desde arriba (fig. 54-55).



54-55

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

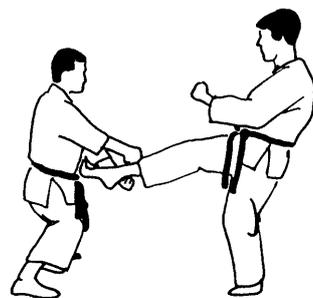
57. Abrir la mano y Mae-Empi en la palma de la mano.

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, empujando a su vez las manos.

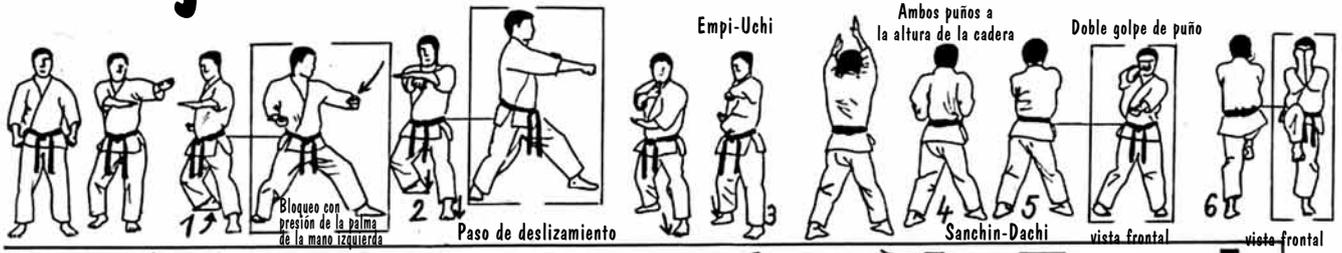
64. Nidan-Geri – *Kiai*.

65. Urakeo 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.

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



lento rápido lento

Estos tres movimientos se han de enlazar de manera fluida

Aplicación:

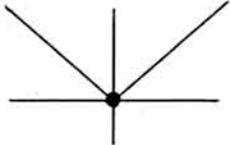


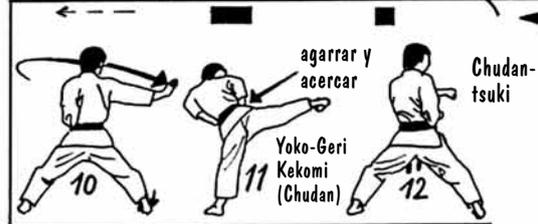
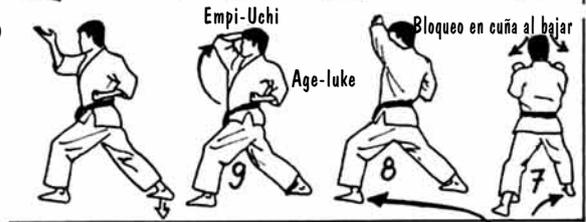
Diagrama de pasos (Embusen)

Duración: unos 45 segundos

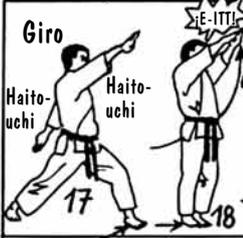
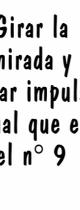
Bloqueo con la palma de la mano izquierda (Sukui-Uke), la palma de la mano derecha golpea contra la rodilla

doble puñetazo hacia abajo (Gedan-awase-tsuki)

Después del Kime se continúa inmediatamente
= Kime fuerte, un segundo de descanso
= de descanso aumentar progresivamente la tensión



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:

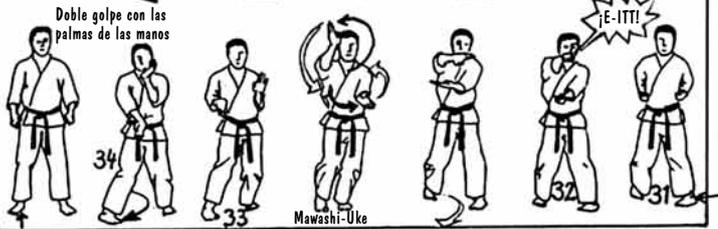
Posición de Sanchin-Dachi (4,5 y 31-34)

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



3b

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 N° 3) -(fig. 6).

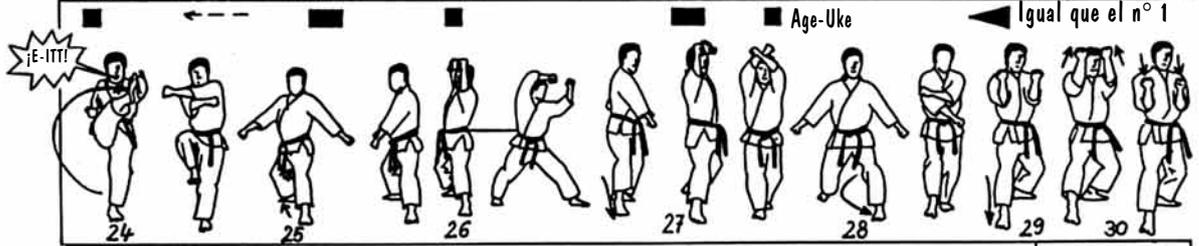
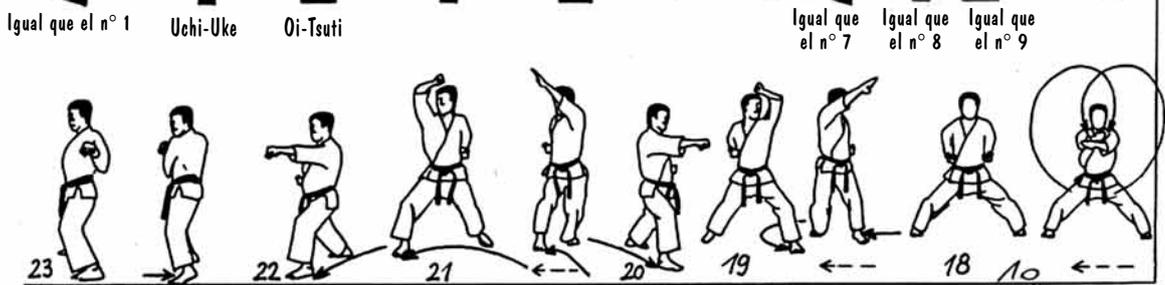
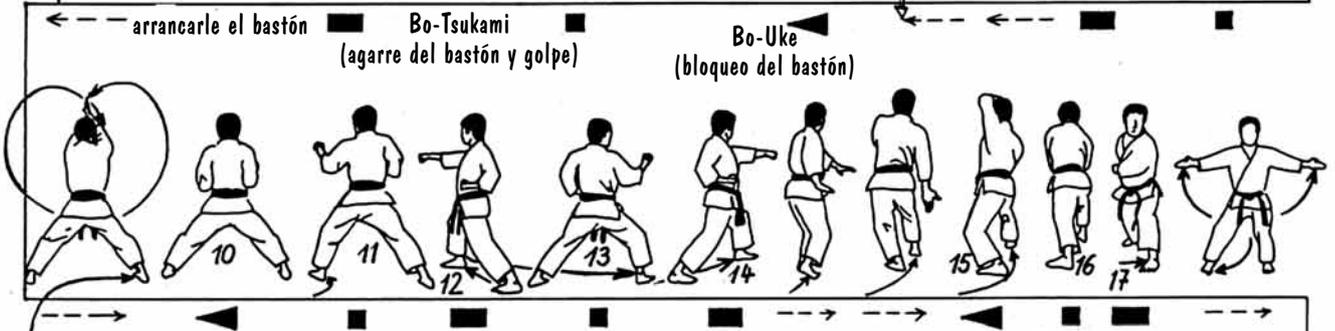
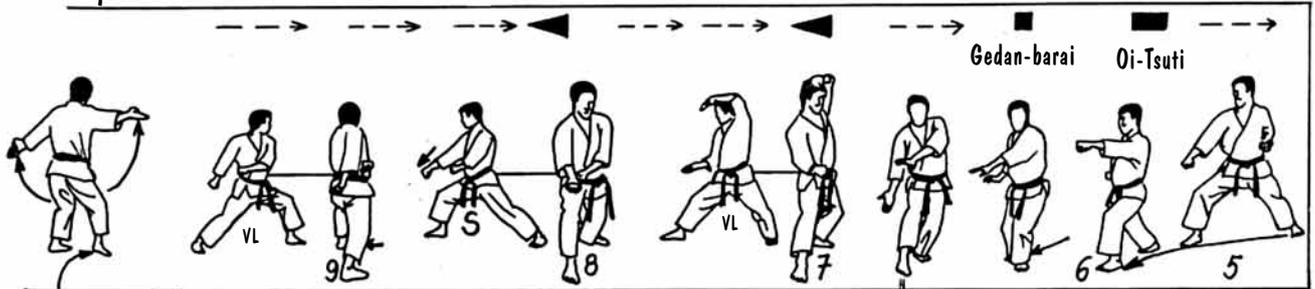


6

Meikyo

© de A. Flüger

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



Mikazuki-Geri

26 y 27 como en el Heian Nidan

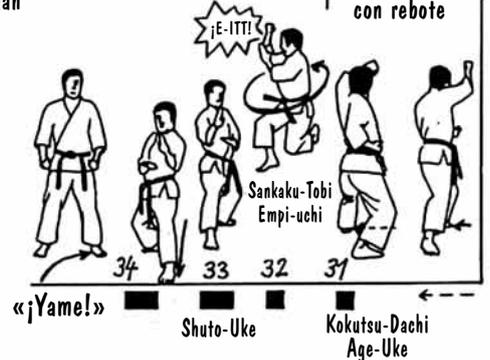
Doble Uchi-Uke

Doble Ura-Tsuki con rebote

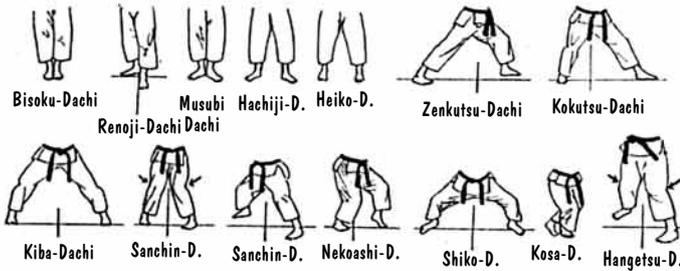
Particularidades y repeticiones:
Sankaku-Tobi en combinación con golpe de codo (n° 32).
El amplio movimiento de toma de impulso en el n° 1 también se realiza en los n° 10 y 18.

Duración: Unos 50 segundos.

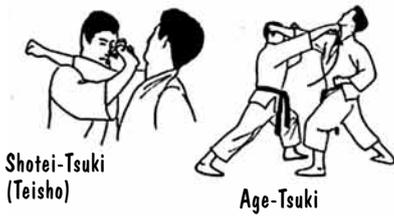
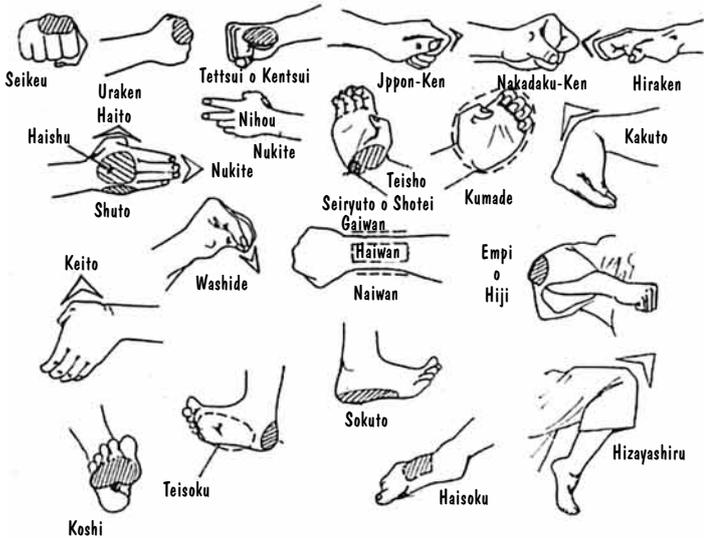
Diagrama de pasos (Embusen)



1. Posiciones del Karate (Tachi-Waza)

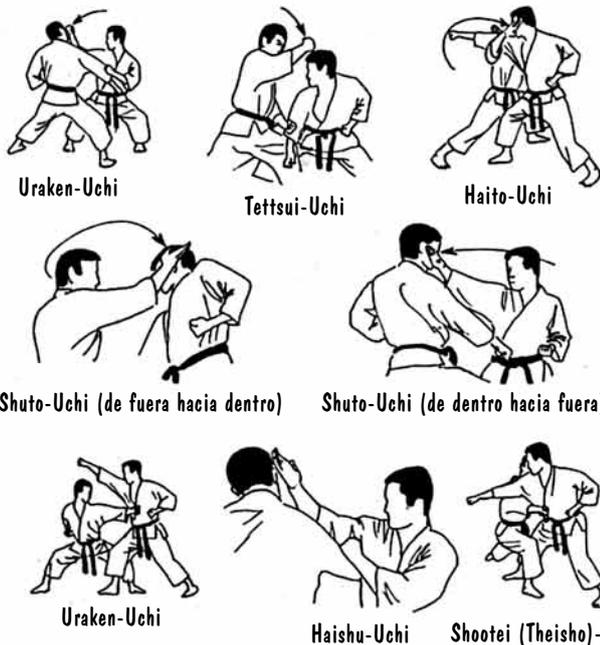


2. Los armas del Karateka



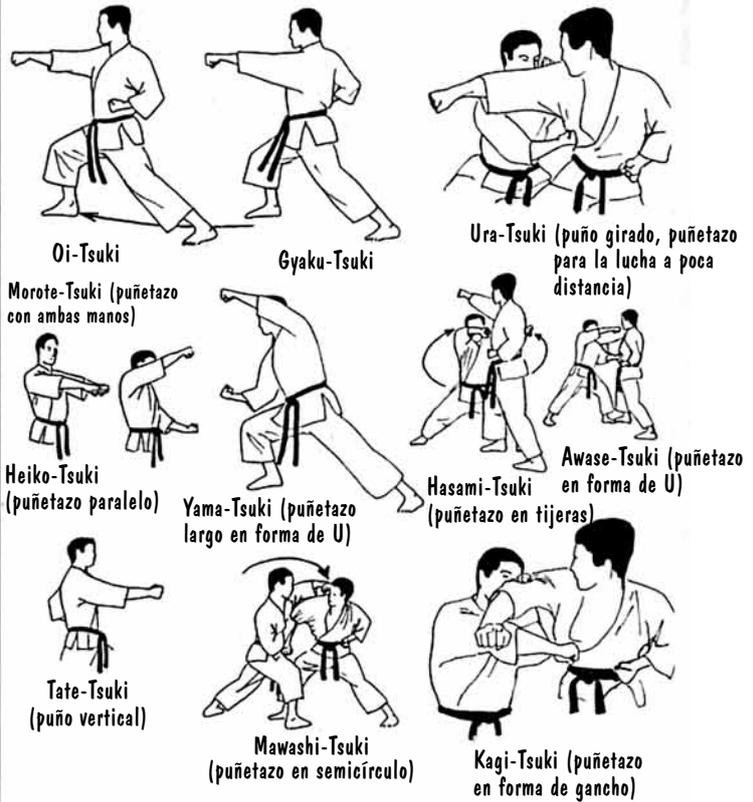
Age-Tsuki, en el fondo, no es una forma de puñetazo (=tsuki), dado que se usa la cara posterior del puño (Uraken) para golpear contra el objetivo desde abajo. Aparece en el Kata Empi.

B: Técnicas de golpeo (Uchi Waza)



3. Ataque con el brazo (Ude Waza)

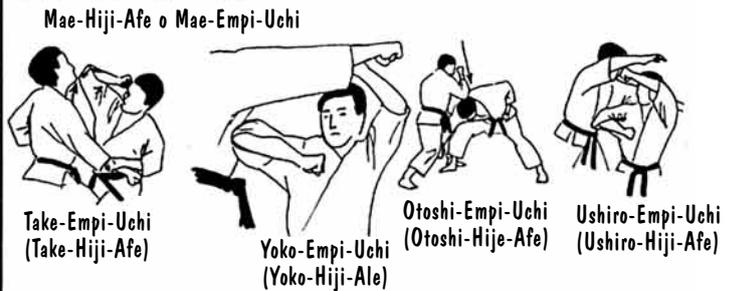
A: Técnicas de golpeo (aquí con el puño) (Tsuki-Waza)



Los puñetazos también pueden efectuarse con: Ippon-Ken, Hiraken, Nukite, y (en parte) con Shotei (Teisho)



Las técnicas con el codo ocupan un lugar especial: Son formas intermedias entre golpes y puñetazos y suelen denominarse técnicas de colisión (como los golpes de rodilla) (Ate-Waza).



4. Ataques con la pierna (Ashi-Waza)

