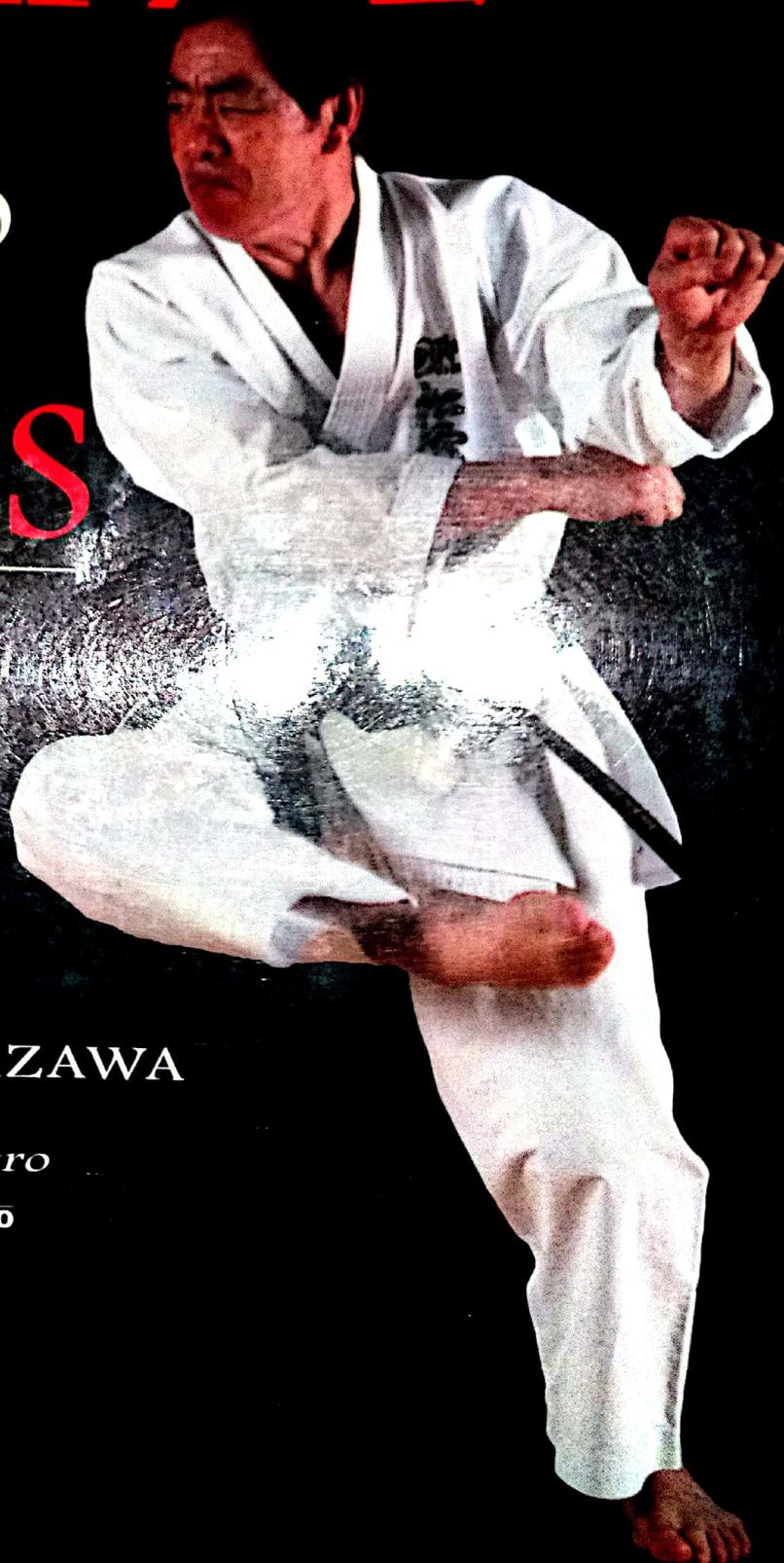


KÁRATE

MANUAL
COMPLETO
DE

KATAS



HIROKAZU KANAZAWA

Autor del best-seller

Kárate para cinturón negro

**Presidente de la Shotokan Karate-dō
International Federation**



Heian Shodan (Heian n.º 1)

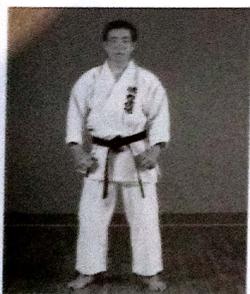
Heian Shodan, que comprende sólo cinco tipos de técnicas básicas —paradas bajas (*gedan-barai*), directos avanzados a nivel medio (*chūdan oi-zuki*), paradas ascendentes (*age-uke*), paradas con el borde externo de la mano (*shutō-uke*) y un ataque con el puño de martillo (*tettsui-uchi*)— es el más sencillo de los cinco katas Heian.

Hace mucho tiempo, Heian n.º 2 era el primer kata que se enseñaba a los alumnos (lo cual sigue siendo el caso actualmente en algunos otros estilos de kárate), pero en la escuela Shōtōkan, Heian n.º 1 representa el punto de entrada para el aprendizaje de kata. Se cree que este cambio se realizó de acuerdo con el nivel de dificultad técnica implicada en la ejecución de estos katas.

Y sin embargo, ¿por qué Heian n.º 2 se aprendía antes que Heian n.º 1? Según una teoría, el maestro Itosu creía que la práctica repetitiva del kata más fácil, el n.º 1, resultaba beneficiosa después de aprender antes el segundo, el más difícil de los dos, mientras que otra teoría supone que era una versión renovada del kata Kūshankū.

Heian Nidan (Heian n.º 2)

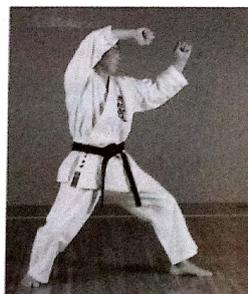
Heian Nidan añade numerosas técnicas básicas a las ya introducidas en Heian Shodan: parada alta hacia el exterior con la cara posterior del brazo (*jōdan uchi haiwan-uke*), ataques directos con el puño girado (*ura-zuki*), una combinación de patada lateral percutante (*yoko-geri ke-age*) y ataque con el dorso del puño (*uraken-uchi*), un ataque con mano de punta o de lanza con cuatro dedos (*shihon-nukite*) y patadas frontales percutantes (*mae-geri*). El kata también incluye un mayor número de paradas con el borde externo de la mano (*shutō-uke*) y posiciones atrasadas (*kōkutsu-dachi*), que hacen que tenga un mayor aspecto de kata propiamente dicho.



Yōi



1-A



1



2-A

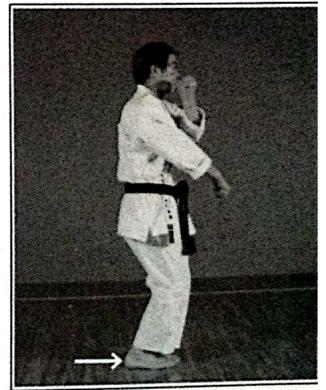
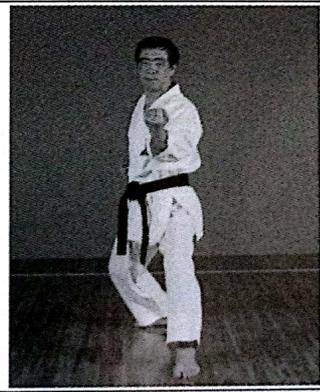
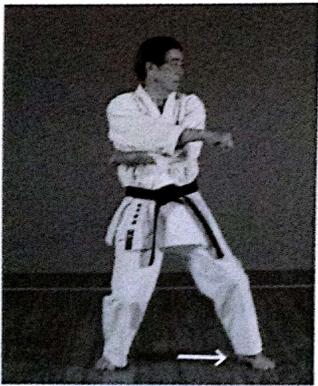


2-B



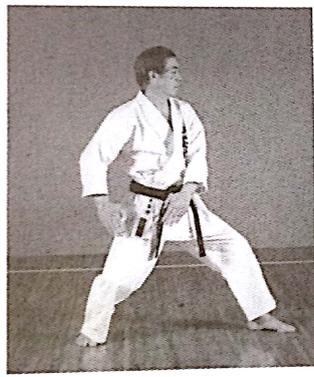
Heian Sandan (Heian n.º 3)

Heian Sandan incorpora una gama de técnicas variadas, empezando por una parada hacia el exterior (*uchi-uke*), seguida de inmediato por una combinación simultánea de parada hacia el exterior y parada baja (*kōsa-uke: uchi-uke/gedan-uke*). El kata incluye una respuesta a una situación en la que la muñeca ha sido agarrada al efectuar un ataque en *nukite* (mano de lanza), que implica la torsión y rotación del cuerpo seguida por un ataque. La secuencia final de Heian Sandan supone que un adversario nos ha agarrado por la espalda, lo cual exige un ataque de codo hacia atrás (*ushiro empi-uchi*) realizado simultáneamente con un directo vertical (*tate-zuki*) al rostro del adversario.



Heian Yondan (Heian n.º 4)

El movimiento de apertura de Heian Yondan es parecido al de Heian Nidan, salvo en que las manos están abiertas. Heian n.º 4, sin embargo, incluye un mayor número de técnicas de pierna, paradas con el borde externo de la mano (*shutō-uke*) y posiciones atrasadas (*kōkutsu-dachi*). Este kata introduce también varias técnicas avanzadas, tales como patadas frontales percutantes a nivel alto (*jōdan mae-geri*), paradas separando o abriendo (*kakiwake-uke*) en respuesta a ataques dobles de puño simultáneos y un ataque de rodilla al rostro (*hiza age-ate*) realizado mientras se agarra la cabeza de un adversario imaginario.



Heian Godan (Heian n.º 5)

Heian Godan incluye un repertorio de técnicas avanzadas como corresponde al kata final de la serie Heian. Comienza con una combinación de parada hacia el exterior (*chūdan uchi-uke*) / directo inverso (*gyaku-zuki*) efectuada desde una posición atrasada (*kōkutsu-dachi*), seguida de una transición a la guardia del agua que discurre (*kagi-gamae*) en *heisoku-dachi* (posición con los pies cerrados). Otras técnicas incluyen paradas cruzadas a nivel bajo (*gedan jūji-uke*) y alto (*jōdan jūji-uke*), una patada semicircular con la planta (*mikazuki-geri*), un ataque frontal de codo (*mae empi-uchi*), un directo reforzado ascendente con el dorso del puño hacia atrás (*kōhō tsuki-age*), ataques descendentes en *nukite* (mano de lanza), paradas simultáneas a nivel alto y bajo, y un salto para evadir un ataque con bastón a las piernas seguido por un contraataque a la espinilla del adversario al volver al suelo.

