



# NIHON KARATE DO

## Shotokan J.K.A.

FUNDADA EL 25 DE MAYO DE 1978

---

### GUÍA DE ESTUDIO

## APUNTES RELACIONADOS CON LOS KATAS SHOTOKAN JKA.

### 1° KAN GEIKO. Kyu Nihon Karate-do 2013.

#### **Primer Entrenamiento de Invierno Nihon Karate Do para Kyus**

Trabajo realizado por: Rónald Cortés N. y Guillermo Cortés N.

### INTRODUCCIÓN

En el camino de la búsqueda permanente de la corrección y del perfeccionamiento de nuestra querida Escuela Nihon Karate-do, deseamos de corazón hacer entrega de este acabado estudio referente a los Katas. En él encontraremos diferentes aportes y puntos de vista de grandes Maestros de Karate-Do algunos ya no se encuentran entre nosotros, otros aún siguen vigentes y sus conocimientos aún perduran. Sabemos y estamos seguros que sus estudios y años de investigación nos ayudarán a consolidar aún más el trayecto hacia el mundo del Kata, y por ende de nuestro hermoso Arte Marcial.

Adjuntamos a este estudio una pincelada de historia y reflexión. El Karate es hoy, y debiera ser siempre, un método de autodefensa, por ningún motivo debiera considerarse como una técnica de agresión. Pero la verdad sea dicha, es mucho más que esto. Para un estudiante sincero se trata de una disciplina que combina perfectamente la actividad física con la actividad mental, a partir de la cual se puede aprender a conocer el valor de todos los atributos personales, tales como la bondad y la sinceridad. Para el verdadero cultor de Karate-Do que busca la maestría, el autocontrol se considera fundamental. El alumno de Karate-Do, nunca utilizará sus técnicas para vencer a un atacante, a menos que se compruebe que esa amenaza es real y que verdaderamente, no existe otra alternativa. Este principio lo destacamos, pues en el Kata, siempre se inicia con un bloqueo (Uke).



## 1. EL KARATE Y LA MENTE.

Funakoshi, Gichin, el gran hombre y maestro responsable de la Introducción del Karate en Japón, según lo que nos cuenta su gran Alumno (Sensei Masatoshi Nakayama) solía decir a sus alumnos: “**El espíritu del Karate se pierde si no existe cortesía**”. El decoro, la humildad y la gentileza son otras características del cultor de Karate, pero éste nunca debe ser servil. A su eficiencia y dominio del Kata, se debe añadir la bondad y la confianza. Estas combinaciones, de bondad y gentileza, confianza y humildad, que aparentemente parecen paradójicas, conducen finalmente a la armonía, de modo que el cuerpo y la mente quedan integrados en una disciplina singular. Esto, tanto como la autodefensa, es el real fin que se busca en el Karate-do.

**Varias fases del aprendizaje del Karate-Do son expresiones de estas características, por ejemplo:**

- **REI** (Saludo ceremonial): Se realiza al comienzo y al final de cada sesión o instrucción de Karate. El saludo ceremonial se hace inclinando el cuerpo hacia el compañero, Senpai o Sensei y comienza con **MUSUBI-DACHI**, los talones se encuentran juntos y las puntas de los dedos apuntando hacia fuera en un ángulo de 45°; las manos relajadas y tocando los muslos ligeramente. Este saludo con inclinación ceremonial que se realiza en el **ENBU-SEN** (línea de realización del Kata), expresa sinceridad hacia aquellos a quienes nos van a instruir.
- **YOI (KAMAE)** (Postura de preparación para empezar): Después del saludo con inclinación ceremonial, el cultor de Karate adopta la posición en la cual va a comenzar su primer ejercicio. Para el HEIAN SHODAN (y todos los otros Katas Heianes), la posición **HACHIJI-DACHI** (posición de piernas separadas el ancho de los hombros o las caderas), con los puños frente a los muslos y las piernas ligeramente flexionadas, en este punto se ha de permanecer relajado, con la mente en estado de alerta y el **TANDEN** (área detrás del ombligo, donde se encuentra el centro de gravedad del cuerpo) la respiración deberá ser natural y relajada también. En ese momento el cultor de Karate debe sentirse pleno de fuerza y espíritu de lucha.
- **ZANSHIN** (Terminación perfecta): Ningún Kata se considerará correcta si la terminación no es perfecta. La ejecución del Kata puede haberse realizado de manera brillante, pero en Karate-Do como en otras Artes Marciales Japonesas, se da importancia fundamental a la finalización o terminación, y la perfección es el único criterio. Dado que la terminación es también el



momento de preparación para el ejercicio siguiente, el estudiante no debe relajarse.

## 2. LA KATA Y SU REALIZACIÓN.

Se denomina Kata, (significa literalmente “**FORMAS**”) a los ejercicios rituales o formales de Karate-Do. Todos ellos han llegado a nosotros desde los orígenes Chinos del Karate, de eso hace ya cientos de años por los Maestros de Karate quienes a través del tiempo, también han introducido nuevas formas. Algunas de ellas se han desarrollado recientemente y en la actualidad existen unas cincuenta formas.

### **La Kata tiene dos fines básicos:**

**(a).**- Se refiere a la formación del cuerpo, y al desarrollo físico, donde se incluye el fortalecimiento muscular, y

**(b).**- Al endurecimiento de los huesos, músculos y la activación de los reflejos.

El primero impresiona por su fuerza y energía adquiriendo el concepto de serenidad y dignidad, mientras que el segundo se caracteriza por adquirir la rapidez de reflejos y la capacidad para moverse velozmente. Ambos debieran ser usados para desarrollar ritmo y coordinación. El entrenamiento en Kata es espiritual además de físico y en su ejecución el alumno debe manifestar audacia y confianza, pero también humildad, delicadeza y sentido del decoro integrando así mente y cuerpo en una singular disciplina. Sensei Gichin Funakoshi enseñaba y recordaba a menudo a sus alumnos: “**El espíritu del Karate-do se pierde al faltar la cortesía**”. Una expresión de esta cortesía es el saludo realizado al comienzo y al término del Kata.

En cada Kata existe un cierto número de posiciones (**Dachi**) y un cierto número de técnicas (**Uke, Tsuki, Geri, Uchi**). Las posiciones son las que se aplican al ordenamiento del cuerpo; las técnicas son acciones. Las posiciones indican el desplazamiento en cuanto al centro de gravedad y cambios en cuanto a la posición de los pies en varios puntos durante la realización del Kata. Las técnicas pueden ser ofensivas o defensivas, lo cual dependerá de su aplicación.

Enemigos imaginarios rodean al alumno de Karate cuando éste realiza los cuatro movimientos fundamentales del Kata y estos son: **UKE** (bloqueos), **TSUKI** (golpes con el puño), **UCHI** (técnicas indirectas), y **KERI o GERI** (patadas). Cada movimiento tiene su propio significado y función, aún cuando es variable en su



complejidad y en el tiempo que se requiere para completarlo. **En Karate-Do nada es superfluo.**

### **3. OBSERVACIONES EN CUANTO A LA EFICACIA.**

1.- La ejecución se considera correcta solamente cuando el cultor de Karate realiza cada movimiento en el orden adecuado y sin error. Tanto el número como el orden de los movimientos están fijados previamente y el estudiante ha de cumplir esto por completo.

2.- La práctica intensiva es necesaria para asegurar que cada Kata comience y termine en el mismo punto y posición. El **enbu-sen** (línea de realización eficaz de la Kata) es la guía sobre la que se hacen todos los movimientos de la Kata. Pasos equivocados o pasos de distinta longitud, causarán error.

3.- El estudiante debe entender claramente y deberá expresar por completo el significado de cada movimiento, ya sea éste ofensivo o defensivo. Recordar que cada Kata tiene sus características propias, y éstas deben ser interpretadas y manifestadas con claridad durante su ejecución.

4.- Un conocimiento del blanco que busca en su contrario es esencial. El alumno, sin perder este conocimiento debe considerar también otras fuentes posibles de ataques. Debe estar muy seguro del objetivo que busca y cuando ha de golpear. Al realizar el Kata, se ha de conocer perfectamente el fin de cada movimiento.

5.- El ritmo correcto, de acuerdo con las tres **“reglas que se refieren al ritmo”** han de considerarse de importancia capital para llevar la ejecución de la Kata a un **Zanshin** o terminación perfecta.

Desde la práctica constante del Kihon, surgen tres componentes fundamentales para la ejecución de un correcto Kata. Podemos considerarlas como REGLAS a seguir: **(1) Aplicación de la fuerza en el momento correcto, (2) Fluidez de movimiento y (3) Flexibilidad del cuerpo.**

Dentro de cada Kata y entre Katas sucesivas todos los movimientos se encuentran relacionados íntegramente el uno con el otro. El ritmo debe ser apropiado con respecto al Kata que se va a realizar, ni demasiado rápido ni demasiado lento; el cuerpo ha de mantenerse flexible, nunca forzado. **Los movimientos en Karate-Do y en los Katas en particular, jamás serán espasmódicos.**



6.- Respecto de la cuenta, para cada Kata, la cuenta corresponde al número de posiciones que existen en ella. Esta cuenta es dada por el Instructor y será él quien distribuirá la realización del Kata en movimientos individuales. Algunas posiciones son mantenidas el tiempo suficiente para completar la técnica correspondiente, pero en cambio, otras tienen una pausa de un segundo aproximadamente y en momentos determinados (generalmente cuando se realiza el **KI-AI o expresión sonora que plasma unión de espíritu y cuerpo**. El tiempo total varía con respecto a cada Kata. Por ejemplo, para la realización de **HEIAN SHODAN** (Heian 1) se consideran **40 segundos** aproximadamente, (antiguamente se realizaba en 45 seg.).

7.- La respiración ordenada es un factor de suma importancia. El alumno exhalará en el momento que finaliza cada posición e inhalará al iniciar el movimiento siguiente, en nuestro estilo de Karate-Do Shotokan se considera la respiración de manera natural (**Kokiu**). Un grito, denominado **KI-AI**, se realiza en la mitad de la mayor parte de las Katas, y este se encuentra directamente relacionado con la respiración. El aire es exhalado de los pulmones muy rápidamente, producto de la fuerte contracción abdominal proporcionándole a los músculos una energía extra. Esto ocurre en el momento de tensión máxima.

#### **4. CONSEJOS PARA EL APRENDIZAJE DE LA KATA.**

1.- Nunca se han de precipitar en la realización de los movimientos. Recordar siempre el tiempo correcto para la realización de cada movimiento.

2.- Manténgase en calma.

3.- Practique todos los días, aun cuando solo sea durante unos pocos minutos. No olvidar que los efectos de la práctica son acumulativos.

4.- Concéntrese en el Kata que genere más dificultad para usted.

5.- Sea consciente de la relación que existe entre la práctica del Kata y el Kumite.



## 5. EJECUCIÓN DEL KATA.

Generalmente en el Dojo, el Instructor o Profesor comanda la práctica del Kata en dos formas:

(1).- El grupo entero de estudiantes realizando el mismo Kata, lo que se denomina **GODO KATA**.

(2).- La ejecución individual del Kata, en cuyo caso esta práctica recibe el nombre **KOJIN KATA**.

Al realizar **Godo Kata** el entrenamiento a su vez se puede dividir en dos formas:

- **Hayaku:** Realizando el Kata en tiempo de combate, con mucho KIME en la realización de las técnicas.
- **Yowaku:** Efectuando el Kata sin KIME, en este caso no se ha de considerar la realización del Kata lentamente, sino en su tiempo normal de ejecución.

La primera forma de entrenamiento tiene como objetivo preparar cuerpo, mente y espíritu para el **KUMITE** (Combate), si bien es cierto, se ha de trabajar rápido y fuerte, no se ha de descuidar el aspecto técnico; la segunda forma de entrenamiento procura la conservación y la perfección de la técnica en cada postura y movimiento, pero de manera consciente.

El Instructor a cargo de la clase combinará ambas formas para mejorar todas las cualidades de los alumnos. Se sugiere que de diez ejecuciones de un mismo Kata, **seis** sean **YOWAKU** y **cuatro** sean **HAYAKU**, se intercalarán para así mantener en alto el espíritu de combate.

## 6. ERRORES COMUNES:

Durante el **Godo Kata**, los alumnos cometen con frecuencia estos errores.

- Ejecución demasiado rápida, como si terminar antes el Kata fuera índice de haberlo hecho mejor.
- Olvido del Zanshin; lo que significa también que el YOI (Kamae), no existió lo que indica que no estuvo nunca concentrado.



- Golpear o bloquear cambiando el uso u objetivo de una técnica, por ejemplo, un Oi-Tsuki-Chudan, ejecutarlo a nivel Jodan o Gedan, lo que demuestra total desconocimiento de su aplicación.
- No saludar al principio o final de la ejecución del Kata, o hacerlo incorrectamente, con lo que se exhibe un comienzo o final nervioso, sin concentración, y sin el estado de atención que comienza por un saludo correcto.



## **Diez elementos que componen la ejecución correcta de un Kata.**

**1.- YOI NO KISEI:** El espíritu listo. Se refiere a la concentración de la mente ante el posible ataque de uno o más adversarios, en el comienzo del Kata.

**2.- IN-YO:** Se refiere a los principios activos y pasivos. Las defensas son pasivas y los ataques son activos. Ambos aspectos siempre están presentes en la ejecución del Kata.

**3.- CHIKARA NO-KYOHAKU:** Se refiere a la forma de usar correctamente la fuerza. Cada técnica y posición tiene su grado de poder, unas veces se ejecutarán suavemente y otras se realizarán con la máxima potencia.

**4.- WAZA NO-KANKYU:** Se refiere al control de la velocidad. Existen en el Kata técnicas y posturas a veces lentas y otras muy rápidas.

**5.- TAI NO-SHINSHUKU:** Se refiere al grado de expansión y contracción muscular del cuerpo, este elemento dice relación con la utilización de los músculos flexores y extensores de cada técnica, sus acciones deberán realizarse con flexibilidad, sin movimientos espasmódicos o “cortados”.

**6.- KOKYU:** Dice relación con la respiración que se ejecuta en el Kata. Generalmente en la realización de una técnica se espira explosivamente por la nariz, permaneciendo la boca cerrada (salvo cuando se ha de realizar KI-AI) pero lanzando un pequeño porcentaje de aire, el otro gran porcentaje se ha de mantener guardado en los pulmones, lo que permite tensar los músculos en general y la pared del **Tanden** en especial. (Pared abdominal).

**7.- TYAKUGAN:** Este elemento nos indica que las técnicas y movimientos del Kata deben tener un propósito y significado teniendo en cuenta su finalidad. El alumno debe aprender a visualizar como lo está atacando su oponente imaginario, así bloqueará y atacará adecuadamente.

**8.- KI-AI:** Se refiere al grito sin modular que se realizará en los pasajes indicados en el Kata. Se ejecuta en técnicas decisivas.

**9.- KEITAI NO HOJI:** Se refiere a la correcta colocación del cuerpo en cada postura del Kata, todo esto de acuerdo al esquema de desplazamientos.

**10.- ZANSHIN:** Es la actitud de permanente atención y de finalización perfecta, se ha de mantener el espíritu dispuesto a luchar. (Ya descrito anteriormente).





## 7. LISTA DE PUNTOS BÁSICOS EN KATA.

En este apartado adjuntamos apuntes personales que nos pueden ayudar en la búsqueda de optimizar y mejorar los conocimientos y la realización de los Katas. Estos apuntes fueron tomados en cursos presenciales realizados en Cuernavaca-México, Buenos Aires-Argentina, Santiago-Chile, Lima-Perú, Mayagüez-Puerto Rico, Winnipeg-Canadá, entre otros, dictado por uno de los más grandes Maestros del Karate Shotokan y Padre del Karate Tradicional, nos referimos a Sensei Hidetaka Nishiyama (Q.e.p.d.) quién define el Karate Tradicional en estos términos. ***”La victoria en sí misma no es la meta última del Karate Tradicional. El Karate Tradicional es un Arte de Defensa Personal que usa solo el cuerpo humano en la forma más efectiva. Básicamente utiliza técnicas de bloqueo, golpeo y pateo en combinación con otros movimientos”.***

(Artículo #1, sección 1.3. de la Constitución de la Federación Internacional de Karate Tradicional – ITKF-).

Nishiyama Sensei piensa que la ***“Kata es simbólica de los principios tanto ofensivos como defensivos, y considera que es un método fundamental de entrenamiento para entender la aplicación de las técnicas básicas del Karate-Do Tradicional”.*** Adjuntamos a estos apuntes su visión respecto del Kata.



## **LISTA DE REVISIÓN DE PUNTOS BÁSICOS EN KATA.**

### **PRINCIPIANTES / INTERMEDIOS.**

#### **I. TÉCNICA.**

- A.- Cada técnica debe ser correcta.
- B.- Entender la aplicación de cada movimiento.
- C.- Mantener la concentración del objetivo en cada técnica.

#### **II. DESPLAZAMIENTOS DEL CUERPO.**

- A.- Mantener el centro de gravedad centrado en las piernas.
- B.- Mantener el mismo nivel entre los movimientos (excepto en técnicas especiales).
- C.- Mantener la adecuada posición de la mirada.
- D.- Mirar el lugar donde se aplica la técnica.
- E.- Mantener el eje del cuerpo perpendicular al piso (excepto en técnicas especiales).

#### **III. CAMBIO DE DIRECCIÓN.**

- A.- Los ojos y la cabeza guían al cuerpo hacia la nueva dirección.
- B.- Mantener el mismo nivel durante el cambio (excepto en técnicas especiales).
- C.- Fijar la vista en la nueva dirección al completar un movimiento.

#### **IV. CONTINUACIÓN DE TÉCNICAS.**

- A.- Usar energía / reacción al terminar la técnica para comenzar la siguiente.
- B.- Mantener suaves los músculos del cuerpo en cada técnica.
- C.- Mantener una respiración adecuada.



## **V. TIEMPO / RITMO**

**A.-** Mantener el ritmo correcto basado en la aplicación.

**B.-** Coordinar la respiración con el tiempo.

## **VI. CURSO (ENBU –SEN).**

Mantener el curso correcto de cada técnica.

## **AVANZADOS.**

**(Se añade a los puntos requeridos para principiantes e intermedios).**

- I. ADECUAR LA KATA AL ESTILO CORPORAL INDIVIDUAL.**
- II. PODER MUSCULAR INTERNO**
- III. APLICACIÓN DE TÉCNICAS**
- IV. TIEMPO.** El tiempo de los movimientos corporales debe basarse en la aplicación de cada técnica.
- V. RESPIRACIÓN.** Visualizar la aplicación, controlar la respiración, la cual a su vez controla el movimiento muscular del cuerpo.



## SIGNIFICADO DE LOS KATAS.

### “HEIAN”

**Origen:** Okinawa

**Creador:** Yatsusune Anko Itosu creó las Ping Nan, Sensei Gichin Funakoshi cambia los Nombres por Heian

**Escuela:** Shurite-Shotokan

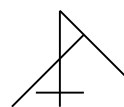
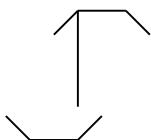
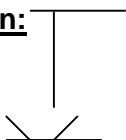
**Vertiente:** Shorin

**Nombre antiguo:** Pingan ó Pinan.

**Significado:** Mente Pacífica, Mente en Paz o conocida también como Prado Tranquilo

1. Heian Shodan
2. Heian Nidan
3. Heian Sandan
4. Heian Yondan
5. Heian Godan

**Enbu-sen:**



Shodan

Nidan

Sandan

Yondan

Godan



## **HEIAN SHODAN: Descripción General Primera Kata de una serie de cinco.**

Fue el Gran Maestro Gichin Funakoshi, quien cambia su nombre original por el de Heian, cuyo significado es MENTE PACÍFICA, o MENTE EN PAZ y está basada en las más de treinta técnicas propias de la defensa personal (Goshin-Jutsu), dando un concepto filosófico de seguridad y paz mental, permitiendo el tránsito por el Do con una preparación óptima, se supone que después de habernos sometido a la agresión de unos o más adversarios, el conocimiento y la aplicación (Bunkai) de esta Kata, nos permitiría mantener LA MANTE PACÍFICA o LA MENTE EN PAZ.

En esta Kata por primera vez apreciamos el concepto de aplicación del **Uke Waza** y del **Uchi Waza** y de su línea de ejecución (Enbu-sen) parecido al de las Katas Taikyoku. Cuenta con 21 movimientos técnicos y 13 de ritmo de ejecución, su ejecución demora 40 segundos aproximadamente.

- **Con este apartado finalizamos estos primeros apuntes relacionados con KATA, esperamos que se transformen en materia de consulta y los ayude en la búsqueda ilimitada de mejorar las habilidades técnicas, mentales y físicas que se encuentran archivadas en cada uno de ustedes. OSS!!!!**

*Sus profesores: Rónald Cortés N. y Guillermo Cortés N.*