







# Videos Katas


## Katas Superiores

### Explicaciones de Katas Superiores

Aquí ofrecemos los diagramas de algunos katas superiores.

 <p><b>TEKKI SHO</b></p> <p>Tekki Shodan Caballo de Hierro Primero</p>	 <p>Tekki Nidan Caballo de Hierro Segundo</p>	 <p>Tekki Sandan Caballo de Hierro Tercero</p>
 <p>Bassai Dai Para penetrar una fortaleza</p>	 <p>Bassai Sho Para penetrar una fortaleza (menor)</p>	 <p>Chinte Manos Fuertes</p>



**Enpi**  
El vuelo de la golondrina



**Gankaku**  
Garza sobre una roca



**Gojushiho Dai**  
54 Técnicas



**Gojushiho Sho**  
54 Tecnicas (menor)



**Hangetsu**  
Media Luna



**Jiin**  
Templo conecta con la tierra



**Jion**  
Desde el templo de Ji-on



**Jitte**  
Diez Manos



**Kanku Dai**  
Viendo el cielo



**Kanku Sho**  
Viendo el cielo (menor)



**Meikyo**  
Espejo del alma



**Nijusijo**  
24 técnicas

### SOCHIN



Sochin  
Inmovible ante el  
peligro



Unsu  
Las manos en la  
nube



Wankan  
Un nombre  
apropiado, la  
Corona del Rey

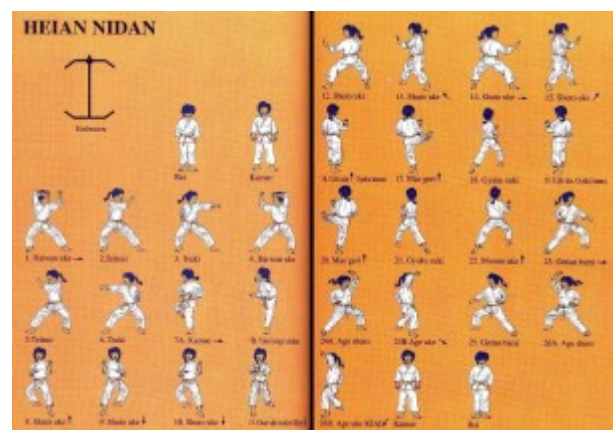
## Katas Básicos

# Explicaciones de Katas Básicos

Aquí ofrecemos los diagramas de algunos katas básicos.



HEIAN SHODAN



HEIAN NIDAN





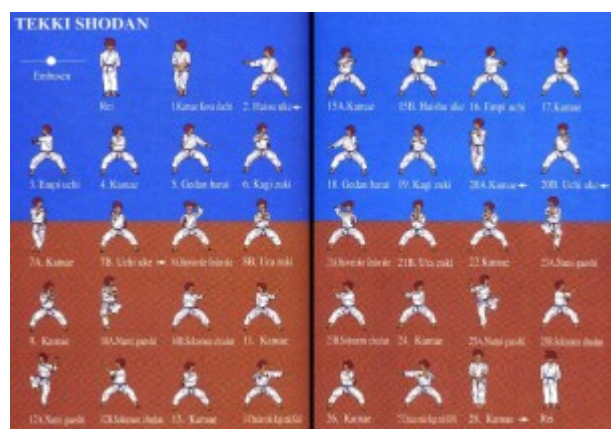
HEIAN SANDAN



HEIAN YONDAN



HEIAN GODAN



TEKKI SHODAN

# TEN NO KATA



## El kata del Universo

Sus orígenes no son muy lejanos. Remontan cerca de 1940 de la mano de Yoshitaka Funakoshi. En esos tiempos, el ejército japonés, llamaba a filas a numerosos jóvenes para preparar un gran ejército en vistas a la llegada de la II Guerra Mundial. Estos jóvenes, carecían de aptitudes bélicas y mucho menos de conocimientos en las artes marciales. Su instrucción no podía ser demasiado amplia, pues el tiempo jugaba en su contra. Por ello se creó este ejercicio con el que podrían desarrollar unas pocas técnicas con gran potencial energético, suficiente para matar a su enemigo. Este trabajo, lo realizaban unas 15 veces al día durante los 45 días que más o menos duraba su instrucción. Al finalizar este periodo, se les entendía “preparados” para afrontar la lucha cuerpo a cuerpo.

Este entrenamiento, se inició con soldados del escuadrón de Sakura, en el Cuartel Militar de Nakano. Adiestrados en guerrillas y operaciones de sabotaje, se les consideraba un escuadrón de élite. Posteriormente, viendo el resultado obtenido, se extendió al resto del ejército nipón.

La idea es trabajar la respiración profunda, hinchando la parte baja de los pulmones. Contener el aire que lo convertimos en energía en el Hara. Exhalar con potencia descontracturando la pelvis y abdomen para que la energía fluya al exterior, contrayendo de nuevo para que la técnica sea contundente. En caso de realizar dos técnicas seguidas (defensa y contraataque), la exhalación se debe realizar en un solo tiempo. Posición fudo dachi es la más idónea para

realizar este trabajo, aunque se utiliza también zen kutsu dachi y ko kutsu dachi.

Hoy día, este kata está en desuso en muchas escuelas de Karate, por lo que debemos estudiarlo para no perderlo.

El Ten no Kata, consta de 20 movimientos: 8 ataques y 12 defensas.

Ataques: Oi tsuki chudan, oi tsuki jodan, gyako tsuki chudan y gyako tsuki jodan. (4 técnicas con ambas guardias)

Defensas: Gedan barai – Gyako tsuki, Uchi uke – Gyako tsuki, Shuto uke – Nukite, Jodan uke – Gyako tsuki, Jodan shuto uke – Gyako tsuki jodan, Jodan soto uke – Gyako tsuki (6 técnicas dobles con ambas guardias).

---

TEN NO KATA

---

Aplicación Tsukis

---

Aplicación Ukes

**También podemos realizar este kata con trabajo previo de geris.**

Geri Ten no Kata

---

Aplicación Geri Ten no Kata