







Videos Katas

Katas Superiores

Explicaciones de Katas Superiores

Aquí ofrecemos los diagramas de algunos katas superiores.

 <p>TEKKI SHO</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)



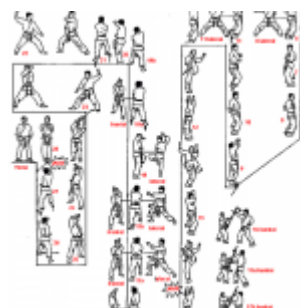
Hangetsu
Media Luna



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

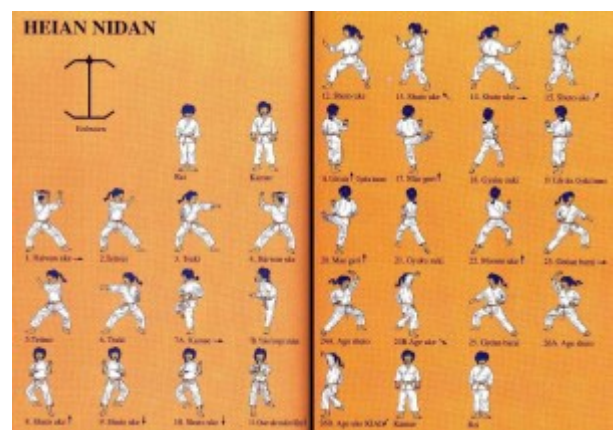
Katas Básicos

Explicaciones de Katas Básicos

Aquí ofrecemos los diagramas de algunos katas básicos.



HEIAN SHODAN



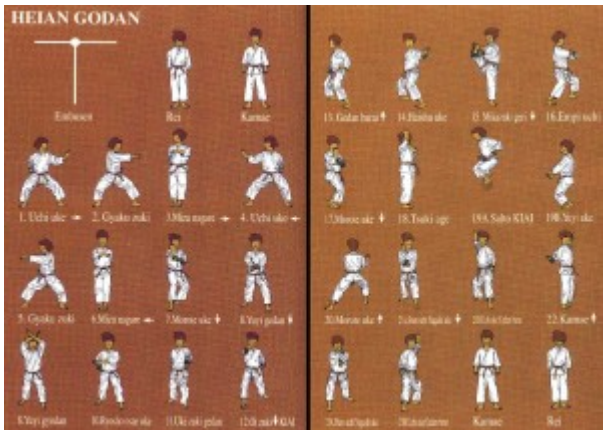
HEIAN NIDAN



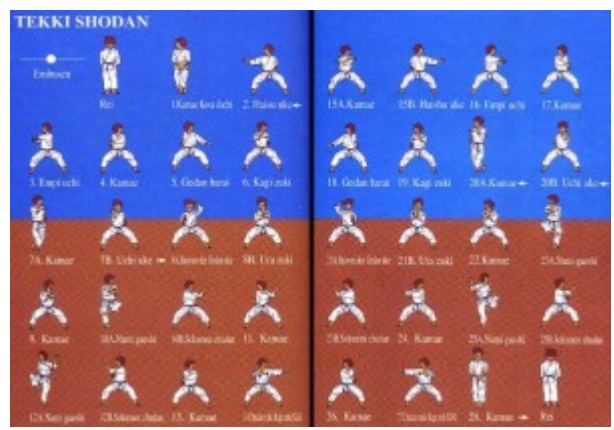
HEIAN SANDAN



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