



EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA

Director Coldeportes

ALBERTO CASAS SÁNCHEZ

Secretario General Coldeportes

ORLANDO SOTELO SÚAREZ

Subdirector de Planeación y Apoyo Tecnológico
del Sistema Nacional Coldeportes

MARIA VICTORIA ROMERO

Subdirectora Administrativa y Financiera Coldeportes

ANTONIO ARIAS CHAPARRO

Coordinador de Deporte Coldeportes

LUIS ALONSO NAVARRO

Director Temático

Comisión Técnica Nacional

Federación Colombiana de Karate Do

Realización – Francisco Javier Díaz – PROMEDIOS CTA

Diseño y diagramación – Alexandra Rincón

Fotografía – Jairo Higuera

Bogotá, Colombia, 2008

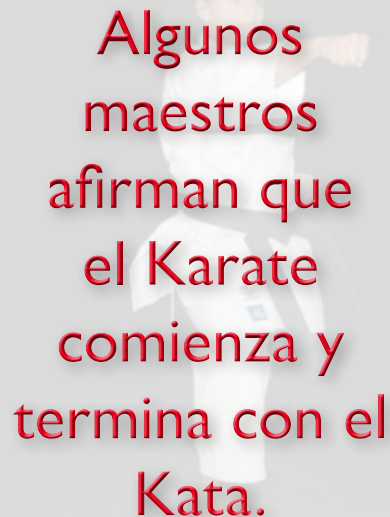
Kata de Karate Do

¿QUÉ ES KATA?

Los Kata pueden definirse como un ejercicio individual preestablecido y basado en los conocimientos y experiencias de los grandes maestros, que combinan y encadenan diversas técnicas de ataque y defensa, simulando un combate contra uno o varios adversarios imaginarios.

Algunos maestros afirman que el Karate comienza y termina con el Kata. En estos ejercicios podemos encontrar todas las técnicas que caracterizan la verdadera esencia, no solo del Karate como arte marcial, también representan la base y originalidad de los variados estilos de Karate.

Los movimientos y técnicas que encontramos en cada Kata fueron ensamblados en secuencias para sistematizar y para encontrar una metodología de enseñanza lo más práctica posible.



Algunos
maestros
afirman que
el Karate
comienza y
termina con el
Kata.

historia

HISTORIA UNIVERSAL

Muchas de las formas de Kata usadas hoy fueron introducidas entre 1600 y 1950 de China a Okinawa, ya que en oriente el Kata era el único medio para la instrucción de los aprendices. El entrenamiento, lentamente, se convirtió en una forma de transferencia de generación en generación, de *Sensei* (profesor) a pupilo o, sobre todo, de padre a hijo.

La práctica o entrenamiento se hacía en secreto. Esto se demuestra, sobre todo, por el hecho de que no se redactó ningún escrito sobre los Kata; solamente entre pocos elegidos se fueron pasando verbalmente. Determinados Kata debían ser practicados por años. Algunos *Senseis* practicaron solamente un Kata durante toda su vida. Este hecho no asombra, puesto que el conocimiento de un *Sensei* se concentraba en el estudio de todos los aspectos de un sólo Kata.



Únicamente Sakugawa *Sensei* (1733-1815) y Sokon Matsumura *Sensei* (1797-1889) sistematizaron los Kata para que en cada escuela se practicara el Kata en un solo estilo.

Una multiplicidad de Kata fueron introducidos desde China, además, los *Sensei* de Okinawa desarrollaron incluso un cierto número de Kata. Las tres escuelas que se desarrollaron fueron:

- *El Shuri-te*
- *El Tomari-te*
- *El Naha-te*

Estos tres lugares (Shuri, Tomari y Naha) están ubicados geográficamente en la parte meridional de Okinawa, de donde se difundió desde Japón el Karate hacia el resto del mundo.

Cuando Funakoshi *Sensei* llegó a Japón, el Karate se extendió por todo el país y los Katas fueron sufriendo variaciones, ya que se formalizó el entrenamiento y se masificó la enseñanza.

Todos los Katas tienen un nombre que les otorga un significado que hace referencia a su contenido o a su creador.

De este proceso surgen los estilos de Kata actuales, de los cuales los más reconocidos son:

- Estilo *Shotokan*
- Estilo *Shito Ryu*
- Estilo *Goju Ryu*

KATAS DE ESTILO SHOTOKAN

Esta es la primera escuela de Karate totalmente japonesa. En sus Katas las posturas se hicieron más largas y bajas, con un énfasis mucho mayor sobre la generación de potencia mediante la contracción muscular. Básicamente casi todos los movimientos de *Shotokan* son ejecutados en líneas directas moviéndose hacia delante o hacia atrás.



En competencia los Karatekas pueden moverse de modo ligero con un centro de gravedad relativamente elevado, pero en el momento de golpear adoptan una postura baja bastante fuerte.

En conclusión, el estilo *Shotokan* se caracteriza por la solidez de las posiciones (bajas), potencia, y trabajo de cadera.

KATAS DE ESTILO SHITORYU

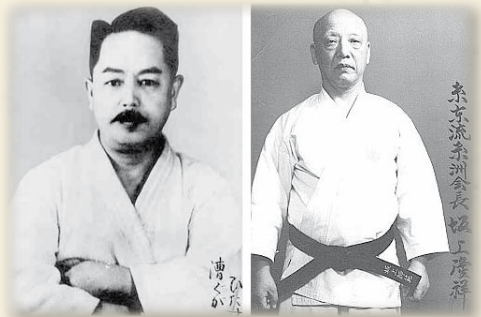
Es el estilo de Karate creado en 1930 por el maestro Kenwa Mabuni, nacido en Okinawa.



En los Katas el uso de las posiciones es natural, ni muy bajas ni muy altas. En las defensas suelen utilizarse posiciones más bajas que en los ataques. Las técnicas de mano abierta, sobre todo en defensa, se utilizan mucho y su recorrido es corto. Las técnicas de puño se utilizan

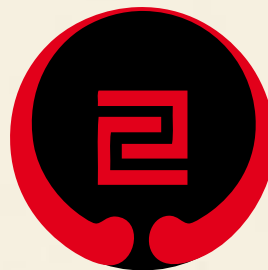
en los ataques y contraataques, siendo de recorridos cortos y muy rápidos.

Las distintas posiciones se utilizan en todas las direcciones coordinando el cuerpo y la cadera con la ejecución de la técnica.



Kenwa Mabuni

KATAS DE ESTILO GOJURYU



El *Goju Ryu* fue fundado oficialmente por Chojun Miyagi. Los Katas de este estilo se caracterizan por sus posiciones cortas y altas que se ejecutan con lentitud y contracción. Funciona bien desde distancias cortas y emplea Sanchin, o postura de reloj de arena para desarrollar

fuerza y estabilidad. La existencia entremezclada de aspectos duros y aspectos suaves es lo que caracteriza al Kata *Goju Ryu*.



Chojun Miyagi

RESULTADOS HISTÓRICOS EN COLOMBIA

En Colombia la práctica del kata no fue tan importante hasta final de los años 70 donde algunos de los primeros practicantes de karate y entrenadores le dieron importancia.

Algunos de los más representativos en los últimos años fueron:

- Edgar Vargas, campeón nacional 1978 - 1985 y medallista de bronce en juegos sudamericanos en 1988 en Arequipa, Perú.



- Alonso Navarro, campeón nacional 1998 - 2002, medallista de bronce en el Torneo Centroamericano y del Caribe 2002 en Salvador y medallista de bronce en los Juegos Centroamericanos.

- Diana Muñoz, campeona nacional 1997 - 2007, medallista de torneos sudamericanos, centroamericanos y medallista de oro en Kata por equipos en juegos centroamericanos de Cartagena 2006.



En Colombia
la práctica del
kata no fue tan
importante
hasta final de
los años 70

reglamento

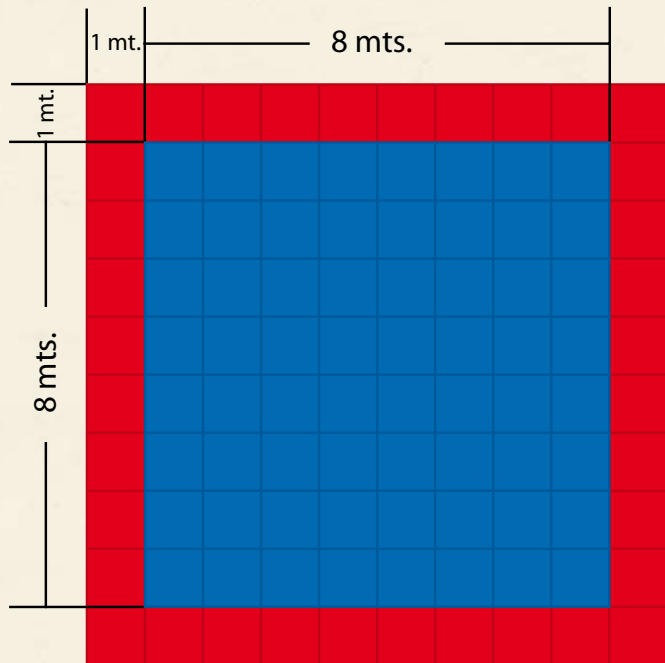
UNIFORME OFICIAL

- El competidor deberá llevar un uniforme de las marcas avaladas por la WKF (*World Karate Federation*).
- El uniforme debe ser completamente blanco, portando al lado izquierdo la bandera o emblema de su país, no excediendo un tamaño de 10 cm.
- Los competidores deberán portar un cinturón rojo o azul para diferenciarlo de su contrincante ante los jueces, y éste deberá tener un ancho de 5 cm.
- El largo de la chaqueta del uniforme deberá estar cubriendo la cadera y tercio superior del muslo.
- Las mangas no deberán cubrir los puños.
- La longitud de los pantalones no deberá cubrir el tobillo ni estar por arriba de la pantorrilla.

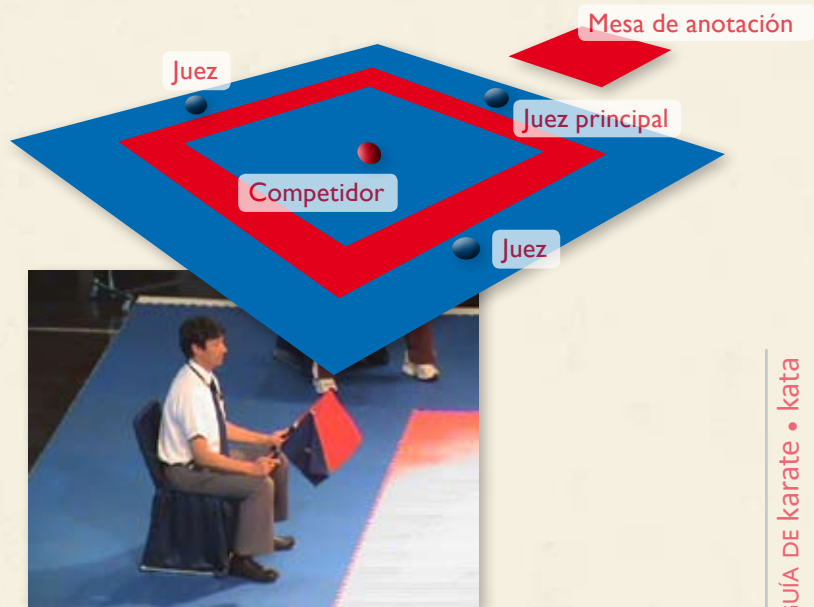


ÁREA DE COMPETENCIA: TATAMI

- El *Tatami* es un área lisa y libre de obstáculos, de 8 x 8 mts y una zona de seguridad de 1 mt.



- El juez principal se debe ubicar frente al competidor; los demás jueces estarán ubicados hacia los costados o esquinas.
- Los jueces deben estar sentados con las banderas roja y azul, y detrás de la línea final del *tatami*.
- Debe haber una mesa de anotación y un jefe de área o *Kanzas*.



PANEL DE JUECES

Los jueces deberán vestir el uniforme oficial según la WKF (*World Karate Federation*), el cual consta de:

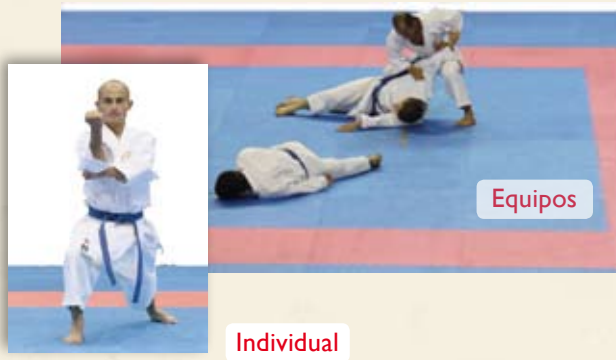
- Camisa blanca.
- Corbata.
- Pantalón gris.
- Zapatos de suela de goma.
- Portarán dos banderas, una de color rojo y otra azul, la cual determinará el ganador del enfrentamiento.



- Para cada encuentro, el panel de jueces estará conformado por tres hasta cinco jueces, los cuales serán designados por el árbitro jefe de área.
- En un encuentro de Kata los jueces no deben tener la nacionalidad de los participantes.

ORGANIZACIÓN DE LA COMPETENCIA DE KATA

- La competición de Kata se realiza en dos modalidades: individual y en equipos de tres personas, tanto en rama femenina como masculina.



- Se aplicará el sistema de eliminación por repesca.
- Durante la competencia, los contendientes deberán realizar tanto Katas obligatorios (*Shitei*), como de libre elección (*Tokui*). Los Katas estarán de acuerdo con los estilos *Goju*, *Shito* y *Shoto*.
- Al ejecutar un Kata obligatorio, no se permitirán variaciones.
- Al ejecutar un Kata de libre elección, los contendientes podrán elegir Katas de la lista oficial.
- La mesa de control deberá ser informada de la elección del Kata antes del comienzo de la competencia.
- Los contendientes deberán realizar un Kata diferente en cada ronda. Una vez realizado un Kata, éste no puede ser repetido.
- En la repesca se pueden hacer Katas obligatorios o libres, cumpliendo con lo establecido.
- En las finales de competencia de Kata por equipos, los finalistas ejecutarán el Kata elegido de la lista de Katas libres. Después se realizará la aplicación del mismo (*Bunkai*). El tiempo permitido para esto es de cinco minutos.



CRITERIOS PARA LA DECISIÓN DE LOS JUECES

El Kata debe ser realizado de forma competente, y debe demostrarse una buena comprensión de los principios tradicionales que contiene. Al valorar el comportamiento de un competidor o de un equipo, los jueces tendrán en cuenta los siguientes aspectos:


- Una demostración realista del significado del Kata.
- Comprensión de las técnicas utilizadas (*Bunkai*).
- Buen ritmo, velocidad, equilibrio y focalización de la potencia (*Kime*).
- Utilización apropiada y correcta de la respiración como ayuda al *Kime*.
- Focalización adecuada de la atención y concentración.
- Posiciones correctas con adecuada tensión en las piernas, y pies totalmente apoyados en el suelo.
- Tensión adecuada del abdomen y utilización adecuada de la cadera.

- Forma correcta del estilo utilizado.
- En la evaluación de la ejecución se deberán tener en cuenta otros puntos, como la dificultad del Kata presentado.
- En Kata por equipos, un factor añadido es la sincronización sin ayudas externas.

CRITERIOS PARA LA DESCALIFICACIÓN EN COMPETENCIA

Se tendrán en cuenta los siguientes criterios para la descalificación de un competidor:

- Será descalificado el contendiente que varíe el Kata obligatorio (*Shitei*).
- Será descalificado el contendiente que interrumpa la realización del Kata, o realice un Kata diferente al anunciado a la mesa de control.
- Será descalificado el contendiente que repita un Kata.



En Kata por equipos,
un factor
añadido es la
sincronización
sin ayudas
externas.

técnica

La técnica de Kata de Karate se maneja de acuerdo al nivel de cada persona que lo practica (principiante, intermedio, avanzado). Estos niveles se distinguen de acuerdo al grado o color del cinturón de la siguiente manera:

- Nivel principiante: cinta blanca a cinta naranja



- Nivel intermedio: cinta azul a cinta violeta



- Nivel avanzado: cinta café a cinta negra

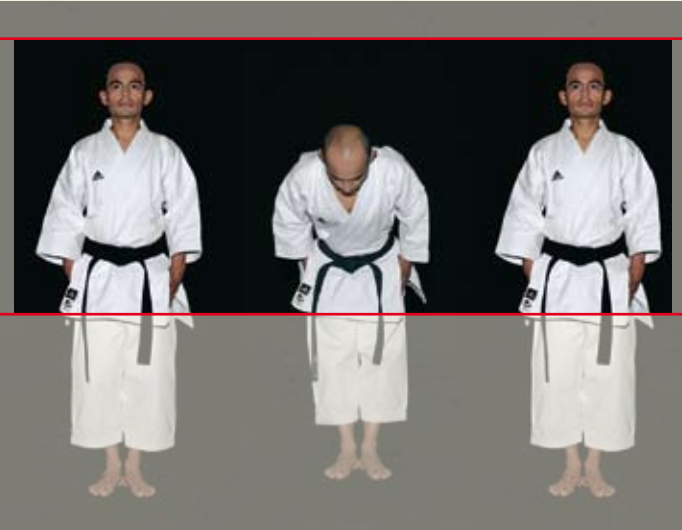


Para entender un Kata se debe tener claridad en el manejo de las técnicas básicas de posición, defensa y ataque (*Kijon*) del Karate.

El *Kijon* son los diferentes movimientos de defensa y ataque que van a conformar los pasos de un Kata.

POSICIONES BÁSICAS PARA PRINCIPIANTES

El saludo (*Rei*)



El saludo en Karate representa cortesía y respeto. Siempre se debe realizar al comenzar y finalizar cualquier técnica, bien sea en Kumite (combate), o en Kata (figura).

Para algunos maestros el saludo representa igualdad de condiciones, tanto en la vida diaria como en el arte marcial, queriendo decir con esto que ambos oponentes tienen las mismas condiciones para salir victoriosos.

Posición inicial (*Joi*)



Se denomina así a la posición normal del cuerpo donde el practicante se encuentra en un estado elevado de atención.

Características de esta posición:

- El practicante debe mantener su enfoque visual hacia el horizonte.
- El tronco totalmente recto con los hombros hacia atrás.
- El mentón debe ir ligeramente hacia atrás.
- La cadera conectada hacia la parte anterior del cuerpo y los glúteos contraídos.
- Los brazos ligeramente adelante del cuerpo y las manos empuñadas.
- Los pies deberán estar separados al ancho de las caderas y con la punta hacia el frente. A esta posición se le denomina *Heiko Dachi*.

Posición adelantada (*Zenkutsu Dachi*)

Es una de las posiciones básicas más utilizadas en la ejecución de los Katas de Karate por su solidez y facilidad para generar poder en defensas o ataques.

Características del *Zenkutsu Dachi*:

- El peso del cuerpo debe estar repartido 70% en la pierna adelantada y el 30% restante en la pierna de atrás.
- Los pies y las piernas se separan adelante y atrás, y al ancho de las caderas.



- La rodilla de la pierna de adelante se debe doblar sin que ésta sobrepase la punta de los dedos del pie.
- La rodilla de la pierna de atrás deberá estar extendida.
- El pie de la pierna adelantada deberá estar en la misma dirección de la rodilla y completamente apoyado en el piso.
- El pie de atrás deberá estar a unos 60° hacia la parte interna del cuerpo y completamente apoyado en el piso.

Entrenamiento del desplazamiento de *Zenkutsu Dachi* hacia adelante

Para realizar el desplazamiento desde esta posición, se deberán tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Los pies deben estar completamente apoyados en el piso.
- El movimiento inicia desde la pierna adelantada activando la musculatura de la parte anterior de la pierna.



- 18
- El pie adelantado mantiene su posición casi hasta el final del desplazamiento, esto con el fin de evitar que la fuerza y el poder de la técnica a realizar se disperse.
 - El pie de atrás, al desplazarse, debe pasar cerca al adelantado y terminar en la misma posición que se encontraba el anterior, formando una media luna en su recorrido.
 - La pelvis debe mantenerse conectada hacia la parte anterior del cuerpo.

Entrenamiento del desplazamiento en *Zenkutsu Dachi* hacia atrás

Al desplazarse hacia atrás se deberán tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El movimiento deberá iniciar desde la pierna de atrás, activando la musculatura de la parte posterior de la pierna.
- El pie de atrás se debe mantener firme hasta terminar el recorrido de la técnica y adoptará la posición del anterior.



- El pie de adelante iniciará su recorrido pasando cerca del pie atrasado y formando una media luna para finalizar en la posición del anterior.
- La cadera deberá mantenerse conectada hacia la parte anterior del cuerpo.

Posición atrasada (*Kokutzu Dachi*)

Esta posición es utilizada generalmente en las técnicas de defensa en la ejecución de Kata.



Características del *Kokutzu Dachi*:

- El peso del cuerpo está repartido 30% en la pierna de adelante y 70% en la pierna de atrás.
- Los pies se separan hacia delante y atrás, a casi dos veces el ancho de los hombros, formando una línea entre el talón de la pierna adelantada y la atrasada.
- La rodilla de la pierna adelantada está ligeramente flexionada y el pie apoyado en el talón y la punta.
- La pierna de atrás, que es la que recibe la mayoría del peso, debe estar flexionada hacia el costado, tratando de que la parte externa de la pierna forme una línea con el borde externo del pie.
- El pie de atrás debe estar completamente apoyado y perpendicular al cuerpo.
- La cadera debe estar conectada y en una ligera rotación interna.

Entrenamiento del desplazamiento hacia adelante del *Kokutsu Dachi*

Al desplazarse en esta posición se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- El desplazamiento se iniciará desde adelante, activando los músculos plantares y la musculatura de la parte anterior de la pierna.

- El pie de atrás deberá desplazarse cerca al de adelante, y continuar su recorrido formando una línea hasta ubicarse en la posición del anterior.
- El pie de adelante se mantendrá casi hasta el final del recorrido pero, al final, el talón girará hacia la parte interna del cuerpo, adoptando la posición del anterior.



Entrenamiento del desplazamiento hacia atrás del *Kokutsu Dachi*

El desplazamiento hacia atrás en esta posición requiere de más entrenamiento por la alineación que tienen los pies. Los aspectos que se deberán tener en cuenta son:

- Para retroceder, se activará la mayoría de la musculatura de la pierna de atrás y los músculos de la planta del pie.
- El pie de adelante pasará cerca del pie de atrás y continuará su recorrido en forma lineal hasta terminar en la misma posición del anterior.



Posición de jinete (*Kiba Dachi*)

Esta posición es conocida como la posición madre. Se caracteriza por simular un jinete en su caballo, y es bastante sólida en la realización de Katas, en especial avanzados.

Características del *Kiba Dachi*:

- El peso del cuerpo debe estar repartido en un 50% a cada lado.
- Las rodillas deben estar flexionadas y presionando hacia el exterior.



- Los pies están ubicados con la puntas hacia el frente.
- La cadera conectada hacia delante.
- El tronco debe estar recto y el abdomen contraído.
- La cabeza alineada.

Técnica básica de puño (*Tsuki*)

El *Tsuki* es el puño directo y es la base del ataque en los Katas de Karate; esta técnica forma parte del 60% de estas Katas. La idea fundamental del *Tsuki* en la ejecución del Kata es vencer al oponente de un solo golpe con el mayor grado de efectividad; en la ejecución del Kata de los principiantes podemos encontrar dos formas de utilizarlo:

- *Oi Tsuki* (golpe directo con desplazamiento)
- *Gyaku Tsuki* (golpe invertido)

Entrenamiento del *Tsuki*

Este se realizará desde la posición natural del cuerpo, y se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:



- El brazo que va a atacar se ubica en la cadera del mismo lado con el dedo pulgar mirando hacia arriba.
- El brazo contrario se ubica extendido dirigido a la línea media del cuerpo.
- Al iniciar el movimiento, el brazo que va a atacar se dirige hacia la parte media del cuerpo realizando una rotación de 180°.
- El brazo contrario gira y se lleva hacia atrás hasta llegar a la cadera del mismo lado para dar palanca al movimiento.

- La cabeza y el tronco no deberán estar inclinados hacia atrás o adelante.
- Los hombros deberán estar de frente y no inclinados hacia los lados o hacia atrás.
- La cadera deberá realizar un movimiento vibratorio con el fin de generar poder en el momento de golpear.
- Los pies estarán separados al ancho de las caderas, con la punta hacia el frente y bien apoyados en el piso.

Entrenamiento del *Oi Tsuki*

El *Oi Tsuki* es la técnica básica utilizada especialmente en aquellos Katas que se ejecutan en los niveles de principiantes. Éste se realiza desde la posición adelantada del cuerpo (*Zenkutsu Dachi*), teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Se realizará el desplazamiento de acuerdo a los criterios anteriores del *Zenkutsu Dachi*.

- Los pies estarán en todo momento apoyados firmemente en el piso e impulsarán la cadera hacia el frente, aprovechando la reacción del movimiento.
- El brazo que va a realizar el ataque debe estar en la cintura con el pulgar mirando hacia arriba, el cual debe ser el mismo brazo de la pierna que está atrasada.
- El brazo contrario debe estar ubicado al frente en la línea media; éste debe corresponder a la pierna que esta adelantada.

- Al iniciar el movimiento, el brazo que está en la cintura y la pierna atrasada se desplazan hacia adelante, hasta terminar en la posición del anterior.
- La cadera debe mantenerse hacia delante y los glúteos contraídos

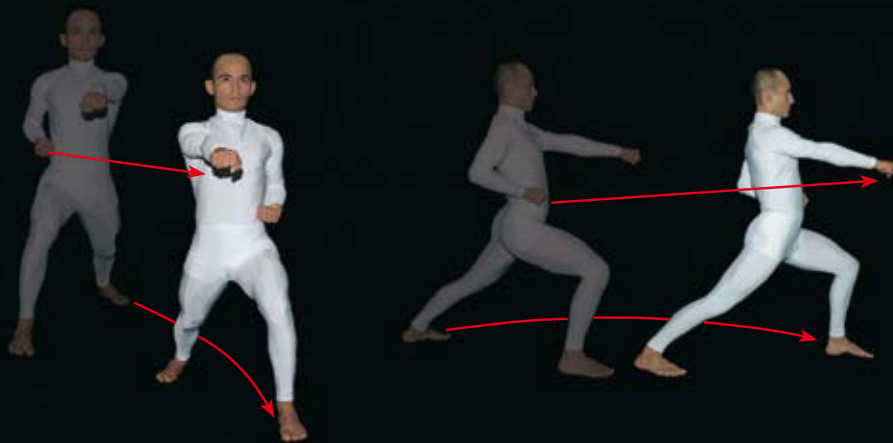


Entrenamiento del *Gyaku Zuki*

Se denomina así al ataque directo de puño en el que se utiliza el brazo contrario al pie adelantado, lo cual hace que este sea uno de los ataques más contundentes y efectivos en Karate. En el Kata siempre se utiliza como acompañamiento a una defensa, representando así la defensa y el contraataque, y para su entrenamiento se tendrá en cuenta lo siguiente:

- Este movimiento se realiza con las indicaciones de desplazamiento propias del *Zenkutsu Dachi*.
- La pierna de adelante se mantendrá firme soportando el peso y evitando que la rodilla vibre.
- La cadera debe ubicarse de frente en el momento del impacto.
- Los hombros, al igual que la cadera, deben ubicarse también de frente.
- El brazo que va a atacar se ubica en la cadera del mismo lado de la pierna que esta adelantada.
- El brazo contrario se ubica extendido, dirigido a la línea media.

- Al iniciar el movimiento, el brazo que está en la cintura avanza hacia adelante llegando a la línea media acompañado de la cadera, la cual se abre ligeramente y se cierra al dar el golpe.
- El brazo que estaba extendido gira y se dirige a la cintura para generar poder y palanca.
- El giro de la muñeca en todas las técnicas de *Tzuki* es fundamental, en especial en *Gyaku Zuki*, pues éste hará que el golpe tenga una mayor efectividad en el momento del impacto y en la terminación de los Katas.



LAS DEFENSAS (UKE)

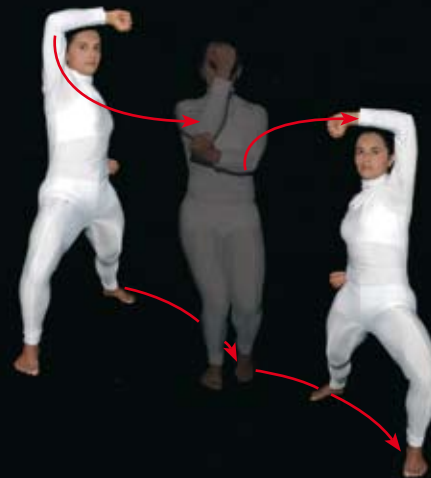
Estas son las técnicas más importantes en la ejecución de los Katas, pues en la mayoría de de éstas se iniciará con una defensa representada como una forma de neutralizar y dominar al oponente desde el principio hasta el final del Kata. En los principiantes se utilizan cinco defensas básicas:

- *Age Uke* (defensa a la parte alta).
- *Soto Uke* (defensa al medio).
- *Uchi Uke* (defensa externa).
- *Uke Gedan Barai* (defensa baja).
- *Chuto Uke* (defensa de mano abierta).

Entrenamiento del *Age Uke*

La idea de esta defensa es desviar un ataque dirigido a la cara evitando de esta forma que el oponente llegue a su objetivo; para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Ésta se podrá realizar desde una posición natural del cuerpo (*Shizen Tai*) o desde posición adelantada (*Zenkutsu Dachi*)
- El brazo que va a defender se ubica en la cadera del mismo lado de la pierna atrasada con el pulgar mirando hacia arriba.
- El brazo contrario se ubica con el codo flexionado a 45º por encima de la frente y hacia la parte anterior de la cabeza, calculando unos 12 cm. por delante de ésta.



- El antebrazo será la parte del cuerpo con la que se bloqueará el ataque.
- El brazo que va a defender inicia su recorrido desde la cintura y se cruzará por delante del otro brazo en la mitad del recorrido. Debe iniciarse la técnica con la pierna que se desplaza.
- El brazo que defiende continúa su recorrido y realiza un giro hacia fuera; el objetivo no sólo es bloquear, sino desviar completamente el ataque del oponente

te y así terminar en la misma posición en la que se encontraba el brazo contrario.

- El brazo contrario desciende hasta ubicarse en la cintura, sirviendo de palanca a la defensa y terminando al tiempo con la pierna.
- La cadera y los hombros seguirán el recorrido del brazo hasta ubicarse de forma lateral, esto con el fin de darle más dinámica a la defensa para que ésta sea efectiva.



- Los músculos del tronco y el abdomen deberán realizar una ligera contracción al terminar la técnica.

Entrenamiento del *Soto Uke*

Se denomina así al bloqueo a la parte media que se realiza desde la parte externa del cuerpo hacia la línea media; son muy pocos los Katas que utilizan esta técnica de defensa en sus ejecuciones, pero es importante que los principiantes la practiquen. Para su entrenamiento se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Ésta se realizará desde posición natural (*Shizen Tai*) o desplazándose en *Zenkutsu Dachi*.
- El brazo que va a defender se ubica en la cadera del mismo lado de la pierna atrasada con el pulgar mirando hacia arriba y el codo flexionado.
- El brazo contrario se ubica frente al cuerpo con el codo a 40º de flexión cubriendo la parte media; la mano estará casi al mismo nivel del hombro y el codo no debe estar pegado al costado.



- El antebrazo será el que bloquee el ataque del contrario con la zona interna.
- Al iniciar la técnica, el brazo que defiende se lleva rápidamente hacia la parte lateral de la cara, ejecutando una ligera rotación hacia fuera de la muñeca, y debe iniciarse con el movimiento de la pierna que se va a desplazar.
- El brazo contrario se extiende hacia el frente sirviendo como palanca para la defensa.
- El brazo que defiende continuará su recorrido hacia adelante, terminando en la misma posición en la que se encontraba el brazo contrario.
- El brazo contrario continuará su recorrido hasta terminar en la cintura; el pulgar estará hacia arriba, finalizando con la posición de las piernas.
- La cadera y los hombros acompañarán el recorrido de los brazos hasta quedar de lado.
- La musculatura del tronco y abdomen deberá realizar una ligera contracción al final del movimiento.
- En el avance, la rodilla no deberá vibrar ni desplazarse lateralmente.

Entrenamiento del *Uchi Uke*

Sé denomina así a la defensa que se realiza desde la parte interna hacia la externa del cuerpo; esta técnica presenta similitudes con el *Soto Uke* (defensa interna a la parte media), y se utiliza para bloquear un ataque que viene hacia la parte media; también puede utilizarse para bloquear una patada a la zona alta del cuerpo. Para su entrenamiento se tendrá en cuenta lo siguiente:



- Esta defensa se puede realizar desde posición natural (*Shizen Tai*), adelantada (*Zenkutzu Dachi*), o atrasada (*Kokutzu Dachi*).
- La ubicación de los brazos es la misma que la del *Soto Uke*, pero el origen y la trayectoria de la técnica es diferente.
- El antebrazo será el que bloquee el ataque del oponente con su zona externa.

- Al realizar el movimiento, el brazo que defiende iniciará su recorrido desde la parte interna del cuerpo; el pulgar debe quedar hacia abajo y debe iniciarse con el movimiento de la pierna que se desplaza.
- El brazo contrario se ubica extendido sobre la línea media del cuerpo para que sirva de palanca a la defensa y al mismo tiempo genere poder.
- El brazo que defiende continuará su recorrido terminando con el codo flexionado; la mano debe quedar a la altura del hombro y el codo lejos del costado.
- El brazo contrario entra rozando el costado hasta finalizar el recorrido en la cintura.
- La cadera y los hombros seguirán el recorrido de la técnica hasta finalizar lateralmente.

Entrenamiento del *Uke Gedan Barai*

Es la defensa de la parte baja, que sirve para bloquear un puño o una patada. Ésta es utilizada en la mayoría de los Katas de principiantes. Requiere de una buena coordinación del cuerpo. Para su entrenamiento, se tendrán en cuenta los siguientes aspectos:





- Se realiza desde la posición adelantada del cuerpo (*Zenkutsu Dachi*).
- El brazo que va a defender se colocará flexionado y con la mano en la cintura, del lado de la pierna atrasada.
- El brazo contrario estará completamente extendido, de manera descendente y cubriendo la zona media del cuerpo con la mano cerrada.

- El antebrazo será el que bloquee el ataque del contrario, bien sea patada o puño.
- Para realizar el movimiento, el brazo que va a defender se ubica en la oreja contraria manteniendo el codo flexionado y la mano cerrada.
- El brazo contrario se ubica extendido en la línea media del cuerpo para servir de palanca al brazo que va a defender.



- Para continuar la defensa, el brazo que defiende inicia un movimiento descendente y hacia el exterior, realizando una rotación externa del antebrazo hasta llegar a la línea media al tiempo con la pierna que se desplaza.
- El brazo contrario continúa su trayectoria, flexionando el codo y rozando el costado durante el recorrido hasta llegar a ubicarse en la cintura.
- La cadera y los hombros continúan su recorrido hasta ubicarse lateralmente.
- Los músculos de las piernas, cadera y tronco, deben realizar una ligera contracción.

Entrenamiento del *Shuto Uke*

Esta defensa es otra de las más comunes en todos los Katas de Karate; se utiliza para bloquear un ataque a la zona media, pero también puede usarse como un ataque. Para su práctica se tienen en cuenta los siguientes aspectos:

- Se realizará desde posición atrasada (*Kokutsu Dachi*).



- El brazo que va a defender estará flexionado, con la mano abierta y los dedos unidos; a su vez, debe estar pegado al cuerpo con la palma de la mano hacia arriba, ligeramente por debajo del esternón.
- El brazo contrario debe estar flexionado, la mano abierta y los dedos unidos, sin que la punta de éstos sobrepase la altura del hombro; el borde externo de la mano deberá estar hacia afuera del cuerpo.

- El ataque del oponente se bloqueará con el filo de la mano.
- Al iniciar la técnica, el brazo que defiende se lleva hacia la oreja contraria flexionando el codo y sin elevarlo demasiado; la mano estará extendida con los dedos unidos.
- El brazo contrario se extiende hacia el frente y al medio, manteniendo la mano abierta con los dedos unidos y palma de la mano hacia el piso.



- El brazo que defiende continúa su recorrido con el desplazamiento, realizando un giro hacia afuera con la mano y terminando en la posición que se encontraba el brazo contrario.
- El brazo contrario se desliza por debajo del brazo que defiende y termina su recorrido con la pierna que se desplaza, ubicando la mano en la parte baja del esternón.
- La cadera se ubica a 45º y los hombros seguirán el recorrido de los brazos.

LAS PATADAS DE KARATE (GERI)

Las patadas son el símbolo del Karate, aunque hoy en día se utilizan más en el Kumite (combate), ya que en el Kata son muy limitadas. Las patadas más comunes que se realizan en las ejecuciones de Kata son:

- *Mae Geri* (patada de frente).
- *Yoko Geri* (patada lateral).

Entrenamiento de la *Mae Geri*

En los principiantes es esencial el entrenamiento de la patada de frente o *Mae Geri*, pues se utiliza en Katas de iniciación. Para su entrenamiento se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Ésta se puede ejecutar desde las diferentes posiciones básicas de Karate.
- Desde posición adelantada (*Zenkutsu Dachi*), la cadera se ubica de frente y los brazos hacia los lados.

- La zona con la que se golpeará será la almohadilla anatómica de la planta del pie.
- La pierna que patea inicia su recorrido elevando la rodilla en flexión y el pie con la punta de los dedos hacia arriba, pasando cerca de la pierna de base.
- La pierna de base permanece ligeramente flexionada para acumular energía.
- La pierna que patea se extiende hacia el frente hasta alcanzar su objetivo, y se recoge nuevamente para crear un efecto de látigo, terminando al frente.



- La pierna de base se extiende ligeramente manteniendo el pie de base firme con toda la planta apoyada.
- La cadera realizará un movimiento pendular adelante y atrás con la idea de generar poder.

Entrenamiento de *Yoko Geri*

La patada lateral o *Yoko Geri*, requiere un entrenamiento especial de la musculatura de la parte interna de la pierna, pues es una de las más exigentes en los *Katas* que utilizan esta técnica. Por lo general en *Kata* esta patada se acompaña con un movimiento de brazo. Para su entrenamiento, se debe tener en cuenta lo siguiente:

- Ésta se puede ejecutar desde las diferentes posiciones básicas de Karate.
- Desde posición adelantada (*Zenkutsu Dachi*), los brazos a los lados y la cadera de frente.



- El borde externo del pie es la zona con la que se golpeará.
- El pie de la pierna que patea se eleva, ubicándolo cerca de la rodilla en la parte interna de esta; la rodilla mira hacia el costado y se tensa en arco. La cadera se conecta hacia la parte anterior del cuerpo.
- La punta del pie de base gira hacia fuera para poder acomodar el tronco y la cadera de lado; la rodilla se flexiona ligeramente para concentrar energía.
- La pierna que patea se extiende hacia delante hasta alcanzar su objetivo y regresa a la rodilla, creando un efecto de látigo; luego terminará atrás.

- La pierna de base se extiende manteniendo el pie firme en el suelo.
- La cadera realiza un movimiento pendular hacia los lados para generar poder.

katas básicos de karate

TAIKYOKUSHODAN

La palabra *Taikyoku* significa “primera causa”, y fue creada por el maestro Ginchin Funakoshi pensando en los grados de iniciación. Este Kata es el primero que debe aprender el practicante de Karate, pues se dice que el alumno que entienda la esencia y domine este Kata, apreciará el verdadero significado de los demás Katas.



Este Kata utiliza dos de las técnicas básicas de Karate:

- *Gedan Barai*

- *Oi Tsuki*

Sus movimientos siguen una dirección que se asemeja a una i latina mayúscula (I). Consta de veinte pasos que representan la defensa y el contraataque en Karate. Los pasos son:

- Saludo.
- *Yoi* (posición de listos).
- *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai* hacia el lado izquierdo con la pierna izquierda.
- Avanza atacando hacia el frente, *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuki*, con la pierna derecha.



- Realiza un giro de 180º hacia atrás, defendiendo *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai* con la pierna derecha.
- Avanza atacando hacia el frente *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuki* con la pierna izquierda.
- Realiza un giro de 90º con la pierna izquierda hacia al frente defendiendo *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai*.
- Avanza atacando hacia al frente tres veces *Oi – Tsuki*.
- Realiza un giro de 270º por la espalda y defiende con la pierna izquierda *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai*.
- Avanza atacando *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuki* con la pierna derecha.
- Realiza un giro de 180º por la espalda y defiende *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai* con la pierna derecha.
- Avanza atacando *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuki* con la pierna izquierda.
- Realiza un giro de 90º hacia el frente defendiendo *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai* con la pierna izquierda.
- Avanza atacando tres veces *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuki*.
- Realiza un giro de 270º por la espalda y defiende con la pierna izquierda *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai*.
- Avanza atacando *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuki* con la pierna derecha.
- Realiza un giro de 180º por la espalda y defiende *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai* con la pierna derecha.
- Avanza atacando *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuki* con la pierna izquierda.
- Termina regresando a *Yoi*, recogiendo la pierna izquierda y realizando el saludo.

Consideraciones:

Al finalizar los tres movimientos consecutivos de *Oi Tsuki* se realizara el grito (*Kiai*), el cual representa el espíritu de lucha del Kata.

Es fundamental que en los desplazamientos y los giros, la pierna que inicia el movimiento pase cerca de la pierna de base.

Los pies nunca deberán despegarse completamente del piso, en especial los que sirven de base.

Aplicación o *Bunkai*

En este Kata la aplicación consta de defensa abajo y ataque a la parte media del cuerpo. Se compone de un atacante (*Tori*) y un defensor (*Uke*). Se realiza de la siguiente manera:

- El atacante (*Tori*) se ubica en posición de *Kamae* (posición de ataque) y ataca *Mae Geri*.

- El defensor (*Uke*) inicia el movimiento anticipando el ataque, defiende *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai* y contraataca *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuki*.

Consideraciones:

Esta aplicación se debe realizar en el movimiento inicial y en los de giro.





TAIKYOKUSANDAN

También fue creado por el maestro Ginchin Funakoshi. Su nombre significa tercera causa y ésta se caracteriza por combinar dos posiciones básicas: dos técnicas básicas de ataque y una técnica de defensa.

Posiciones: *Zenkutsu Dachi* y *Kokutsu Dachi*.

Ataques: *Mae Geri* y *Oi Tsuki*.

Defensa: *Uchi Uke*.

Al igual que en el *Taikyoku Shodan*, los movimientos de este Kata se asemejan a una *i* latina mayúscula (I). Consta de veinte pasos, los cuales son:

- Saludo.
- *Yoi*.
- *Kokutsu Dachi* – *Uchi Uke* hacia el lado izquierdo con la pierna izquierda.
- Avanza atacando *Mae Geri* – *Zenkutsu Dachi* *Oi Tsuki* con la pierna derecha.



- Realiza un giro de 180º hacia atrás defendiendo *Kokutsu Dachi – Uchi Uke* con la pierna derecha.
- Avanza atacando *Mae Geri – Zenkutsu Dachi, Oi Tsuki* con la pierna izquierda.
- Realiza un giro de 90º hacia el frente y defiende *Kokutsu Dachi – Uchi Uke* con la pierna izquierda.
- Avanza tres veces atacando *Mae Geri – Zenkutsu Dachi, Oi Tsuki*.
- Realiza un giro de 270º por la espalda defendiendo *Kokutsu Dachi – Uchi Uke* con la pierna izquierda.
- Avanza atacando *Mae Geri – Zenkutsu Dachi, Oi Tsuki* con la pierna derecha.
- Realiza un giro de 180º hacia atrás defendiendo *Kokutsu Dachi – Uchi Uke* con la pierna derecha.
- Avanza atacando *Mae Geri – Zenkutsu Dachi, Oi Tsuki* con la pierna izquierda.
- Realiza un giro de 90º hacia el frente defendiendo *Kokutsu Dachi – Uchi Uke* con la pierna izquierda.
- Avanza tres veces atacando *Mae Geri – Zenkutsu Dachi, Oi Tsuki*.
- Realiza un giro de 270º por la espalda defendiendo *Kokutsu Dachi – Uchi Uke* con la pierna izquierda.
- Avanza atacando *Mae Geri – Zenkutsu Dachi, Oi Tsuki* con la pierna derecha.
- Realiza un giro de 180º hacia atrás defendiendo *Kokutsu Dachi – Uchi Uke* con la pierna derecha.
- Avanza atacando *Mae Geri – Zenkutsu Dachi, Oi Tsuki* con la pierna izquierda.
- Termina regresando a *Yoi*, recogiendo la pierna izquierda y realizando el saludo.

Consideraciones:

Al finalizar los tres movimientos consecutivos de *Mae Geri – Oi Tsuki*, se realizará el grito (*Kiai*), el cual representa el espíritu de lucha del Kata.

Es fundamental que en los desplazamientos y los giros la pierna que inicia el movimiento pase cerca de la pierna de base.

Los pies nunca deberán despegarse completamente del piso, en especial los que sirven de base.

Al patear, el brazo que está defendiendo se deberá mantener en su posición hasta finalizar la técnica de ataque con la pierna.

En el momento de finalizar la patada, el *Oi Tsuki* deberá caer al tiempo con la pierna en *Zenkutsu Dachi*.

Aplicación o Bunkai

En este Kata la aplicación consta de defensa a la parte media y ataque de pierna apoyado con ataque de brazo. Al igual que en la anterior aplicación, ésta se compone de un atacante (*Tori*) y un defensor (*Uke*). Se realiza de la siguiente manera:

- El atacante (*Tori*), se ubica en *Kamae* (posición de ataque), ataca *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuki* a la parte media.
- El defensor (*Uke*), anticipa el ataque bloqueándolo con *Kokutsu Dachi – Uchi Uke* y contraataca *Mae Geri*.
- El atacante (*Tori*) defenderá la *Mae Geri* con *Gedan Barai*, desplazándose ligeramente hacia atrás.
- El defensor (*Uke*), continuará el recorrido de la técnica de ataque y terminará atacando con *Oi Tsuki* a la parte media.



Consideraciones:

La *Mae Geri* y el *Oi Tsuki* deben golpear el mismo objetivo.

HEIANSHODAN

La palabra *Heian* traduce “florecer”, representando así el inicio de un nuevo nivel de aprendizaje en Karate. Este Kata lo perfeccionó *Yasutsune Hitosu*. Es el Kata más básico de las cinco versiones que hay de estas.

Utiliza técnicas básicas de ataque y de defensa; también utiliza dos tipos de posiciones básicas:

Ataque: *Oi Tsuki*, *Tettsui Uchi*.

Defensa: *Age Uke*, *Gedan Barai* y *Shuto Uke*.

Posiciones básicas: *Zenkutsu Dachi* y *Kokutsu Dachi*.

Este Kata se compone de veinte pasos y se realiza en forma semejante a una i latina mayúscula (I), excepto por una variación que se realiza en los últimos movimientos del Kata, los cuales son desplazamientos en diagonal a 45°:



- Saludo.
- *Yoi*.
- *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai* hacia la izquierda con la pierna izquierda.
- Avanza atacando *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuki* con la pierna derecha.
- Realiza un giro de 180º hacia atrás defendiendo *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai*.
- Realiza *Zenkutsu Dachi – Tettsui* con el brazo derecho (golpe martillo).
- Avanza atacando *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuki* con el pie izquierdo.
- Realiza un giro de 90º hacia el frente defendiendo *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai* con el pie izquierdo.
- Avanza tres veces defendiendo *Age Uke*.
- Realiza un giro de 270º por la espalda defendiendo *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai*.
- Avanza atacando *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuki* con la pierna derecha.
- Realiza un giro de 180º por la espalda y defiende *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai* con la pierna derecha.
- Avanza atacando *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuki* con la pierna izquierda.
- Realiza un giro de 90º hacia el frente defendiendo *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai* con la pierna izquierda.
- Avanza atacando tres veces *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuki*.
- Realiza un giro de 270º defendiendo *Kokutsu Dachi – Shuto Uke* con la pierna izquierda.
- Avanza atacando *Kokutsu Dachi – Shuto Uke* a 45º con la pierna derecha.
- Realiza un giro de 135º hacia atrás defendiendo *Kokutsu Dachi – Shuto Uke* con la pierna derecha.
- Avanza atacando *Kokutsu Dachi – Shuto Uke* a 45º con la pierna izquierda.

Consideraciones:

46 Al finalizar los tres movimientos consecutivos de *Age Uke* y *Oi Tsuki*, se realizará el grito (*Kiai*), el cual representa el espíritu de lucha del Kata.

Es fundamental que en los desplazamientos y los giros, la pierna que inicia el movimiento pase cerca de la pierna de base.

Los pies nunca deberán despegarse completamente del piso, en especial los que sirven de base.

Al realizar el *Tettsui* se desplaza ligeramente la pierna adelantada hacia adentro y regresa a la misma posición al tiempo con el brazo.

El *Tettsui* realizará un movimiento circular pasando cerca de la oreja contraria y terminando el golpe a la altura de la nariz, golpeando con el borde externo de la mano.

Aplicación o Bunkai

En este Kata la aplicación está compuesta de un mayor número de elementos. Las defensas se realizarán a la parte media y alta, y los ataques tendrán las mismas variaciones, como se explica a continuación:



- El atacante (*Tori*), se ubica en posición *Kamae*, ataca *Mae Geri* parte media.
- El defensor (*Uke*), anticipa el ataque y defiende *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai* y contraataca *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuke*.
- El atacante (*Tori*), se ubica en posición de *Kamae* e inmediatamente atacara *Mae Geri – Oi Tsuki*.
- El defensor (*Uke*), anticipa la patada y bloquea el *Oi Tsuki* utilizando *Tettsui* como defensa y ataque a la parte superior.
- El atacante (*Tori*), se ubica en posición *Kamae*, ataca *Mae Geri – Oi Tsuki*.
- El defensor (*Uke*), anticipa la patada y defiende con *Zenkutsu Dachi – Gedan Barai* utilizando el mismo brazo, el cual desplaza

hacia arriba para bloquear el *Oi Tsuki*, e inmediatamente el *Age Uke* se usará como técnica de luxación.

- El atacante (*Tori*), se ubica en posición *Kamae*, ataca *Zenkutsu Dachi – Oi Tsuki* a la parte media.
- El defensor (*Uke*), bloquea con *Kokutsu Dachi – Shuto Uke* y contraataca *Shuto* a la parte alta, ya sea al cuello o al oído.

Consideraciones:

En este Kata la mayoría de técnicas se utilizan como defensa o ataque.

