

O que é uma Kata

Escrito por Administrator

Quinta, 21 Outubro 2010 23:34 - Atualizado em Terça, 04 Outubro 2011 00:03

As Kata são a essência do estilo de Karaté, nelas estão contidas as técnicas dos grandes mestres. Cada Kata representa uma situação diferente pela qual o karateca está a passar. Sendo que as Kata só terão o seu significado realmente compreendido por aquele que as pratica com maior frequência, um grande mestre do passado disse que uma Kata só deve ser mostrada a outros quando ela for praticada 10.000 vezes, com uma prática dessa quantidade pode realmente alcançar o real significado de cada técnica contida na Kata e não a simples ordenação de movimentos, pois a Kata não deve ser copiada mas sim vivida, deve-se incorporar a situação para que ela possa vir a ter um proveito real para o praticante.

Inormações:

1. Para cada kata, o número de movimentos é fixado, eles tem que ser executados na ordem correta.
2. O primeiro movimento e o último movimento de cada Kata tem de ser executados no mesmo ponto da linha de atuação, ela tem formas variadas, dependendo da Kata, como linha reta, forma de T, forma de I, e assim por diante.
3. Há Kata que precisam ser aprendidas e outras que são opcionais. As primeiras são as cinco Kata Heian e as três Kata Tekki. As últimas são: Bassai, Kanku, Empi, Hangetsu, Jitte, Gankaku e Jion. As outros Kata são: Meikyo, Chinte, Nijushiho, Gojushiho, Hyakuhachiho, Sanchin, Tensho, Unsu, Sochin e Seienchin.
4. Para executar dinamicamente uma Kata, três regras devem ser lembradas e observadas: 1. o uso correto da força; 2. a velocidade do movimento, lento ou rápido; 3. a expansão e

O que é uma Kata

Escrito por Administrator

Quinta, 21 Outubro 2010 23:34 - Atualizado em Terça, 04 Outubro 2011 00:03

contração do corpo. A beleza, a força e o ritmo da Kata dependem desses três factores.

5. No início e término da Kata, a pessoa faz uma inclinação. Isso faz parte da Kata. Ao fazer sucessivos exercícios da Kata, incline-se no começo e ao terminar a Kata.

Obs : A palavra KATA não tem plural , só deve ser escrita no singular mesmo que falemos de mais de uma kata

As Kata do Shotokan:

HEIAN: (Paz e Tranqüilidade): Há cinco formas de Heian (shodan, nidan, sandan, yondan, godan), contendo uma grande variedade de técnicas, sendo quase todas relacionadas a posturas básicas. Alguém que tenha aprendido estas cinco formas pode estar seguro que é capaz de se defender com muita habilidade na maioria das situações. O significado do nome deve ser levado em consideração neste contexto. Visto que as heian são derivações de uma kata mais avançado (Kanku Dai).As Heians são aprendidas nos cintos iniciais, sendo a Heian Shodan geralmente a 1ª Kata que se aprende no karate shotokan ainda no cinto branco, é seguido pelas Kata: Heian Nidan (cinto amarelo), Heian Sandan (cinto laranja), Heian Yondan (cinto verde) e Heian Godan (cinto azul), no cinto castanho geralmente aprende-se algumas kata superiores.

TEKKI: (Cavaleiro de Ferro) ou (Andar a Cavalo): (Há três formas. shodan, nidan e sandan). O nome refere-se à característica distinta deste Kata que é sua postura Kiba-dachi, como montar a cavalo. Neste as pernas são fortemente posicionadas bem abertas, como se fosse para se sentar no dorso de um cavalo, e a tensão é aplicada nas bordas externas das solas dos pés com a sensação de concentrar a força em direção ao centro, sendo praticado para o desenvolvimento do kime (força).

BASSAI: (Romper a Fortaleza) ou (Atravesar a Fortaleza): É uma kata que reúne as principais técnicas básicas do karatê Shotokan. Esta sugere o confronto contra um adversário superior, que não tenha pontos fracos (fortaleza), no qual o praticante terá que superar os seus próprios limites para conseguir a vitória. Há duas formas de [Bassai Dai](#) e [Bassai Shô](#)). Sendo que a forma Sho foi desenvolvida pelo mestre Funakoshi.

KANKU: (Olhar Para O Céu) ou (Contemplar o Céu): O nome deste Kata derivou-se

O que é uma Kata

Escrito por Administrator

Quinta, 21 Outubro 2010 23:34 - Atualizado em Terça, 04 Outubro 2011 00:03

originariamente do mesmo introduzido por Ku Shanku, integrante do exército Chinês. O nome refere-se ao primeiro movimento da Kata, no qual levanta-se as mãos e olha-se para o céu. Há duas formas da Kanku (Dai e Shô), uma curta e outra longa, a **Kanku Dai** é uma kata que tem um pouco de cada heian (Shodan, Nidan, Sandan, Yondan e Godan), e é uma das katas mais longas do Shotokan, a

Kanku

Sho

foi desenvolvida pelo mestre Funakoshi.

JITTE : (Dez Mãos) ou (Dez Técnicas): Nas formas remanescentes pertencem ao estilo Shorei, os movimentos são um tanto mais pesados quando comparados àqueles do estilo Shorin. A postura é bastante audaz. Proporcionam um bom condicionamento físico, embora sejam difíceis para iniciantes. O nome Jitte sugere que alguém que tenha aprendido esta Kata é tão eficiente como cinco homens de uma só vez.

HANGETSU : (Meia-Lua): Nos movimentos para frente, nesta Kata, são descritos semicírculos com as mãos e os pés de maneira característica, sendo seu nome derivado deste facto. Uma das grandes características é a respiração, sendo devidamente trabalhada de forma sincronica com os movimentos.

EMPI : (O Vôo Da Andorinha): A movimentação característica desta Kata é o ataque a um nível mais acima do solo. Na seqüência segura-se o oponente e o induz a permanecer em uma posição específica, simultaneamente avançando e atacando novamente. O movimento representa o vôo rápido e ágil da andorinha. Sem dúvida uma das katas mais rápidas do estilo.

GANKAKU : (O Grou Sobre a Rocha): A característica desta Kata é a postura em uma só perna que ocorre repetidamente. Representa a visão esplêndida de uma garça pousada em total equilíbrio numa pedra, prestes a lançar-se sobre a sua vítima.

JION : (Amor e Gratidão): Este é o nome original e tem aparecido freqüentemente na literatura chinesa desde os tempos antigos. O Jionji é um famoso velho templo Budista, e há um santo Budista bastante conhecido chamado Jion. O nome sugere que o Kata tenha sido introduzido por alguém identificado com o Templo Jion, assim como o nome Shorin-ji Kempo deriva de uma relação com o Templo Shorin. É uma kata de base pesadas.

CHINTE : (Mãos Estranhas) ou (Técnicas Estranhas): Possui este nome por conta de técnicas não tanto comuns, (dedo nos olhos) e coisas do género. Este trata de uma situação que o oponente tem uma vantagem física, tornando necessário atacar em ponto do corpo onde não haja vantagem física.

UNSU : (Mãos e Nuvens): A Kata com o estilo do Dragão por Mestre Aragaki. Onde ele o treinou não se tem conhecimento, mas as grandes influências Chinesas nesta Kata sugerem que tenha sido certamente em continente chinês. O nome usado em Okinawa é Unshou e significa "Defesa Contra A Nuvem", ou seja, mesmo se seus inimigos o cercarem como uma nuvem, com certeza você vencerá se tiver aprendido a Unsu. Esta é sem dúvida a kata mais curiosa do estilo Shotokan, possuindo técnicas das mais variadas formas, das mais simples as

O que é uma Kata

Escrito por Administrator

Quinta, 21 Outubro 2010 23:34 - Atualizado em Terça, 04 Outubro 2011 00:03

mais complexas, sendo somente indicado a praticantes de alto nível técnico.

SOCHIN : (Espírito Inabalável): Este nome sugere que o praticante que o domine não temerá nada. É um kata de bases bastante pesadas primando para um bom desenvolvimento da base, postura e força.

NIJUSHIHO : (Vinte e Quatro Passos): Uma kata bem complexo apesar da pouca quantidade de movimentos. Este faz um rápida mudança de direção e uma grande variação de técnicas de defesa e contra-ataque.

GOJUSHIHO: (Cinquenta e Quatro Passos): Há duas formas de **Gojushiho Dai** e **Gojushihô** sendo estes uns dos maiores katas do estilo shotokan. Neles existem técnicas bem singulares não sendo vistas em nenhum outro kata shotokan.

MEIKYO : (Espelho Limpo) ou (Espelho da Alma): Esta é uma Kata muito misteriosa. Presume-se que os japoneses o conheciam muito antes que Mestre Funakoshi tenha introduzido o Karatê de Okinawa no Japão. Há até mesmo uma lenda japonesa a respeito de Ameratsu, a deusa do sol. Ela perdeu o seu espelho e não podia admirar-se, ficando muito aborrecida. Desta maneira, o mundo ficou nas trevas. Finalmente os outros deuses decidiram que alguma coisa deveria ser feita, então enviaram um grande guerreiro para realizar a "Dança da Guerra" do lado de fora da caverna. A "Dança Da Guerra" foi nomeada Meikyo. Meikyo é traduzida como "O Espelho da alma". O nome antigo para Meikyo era Rohai, o qual está agora a voltar a ser usado.

JIIN : (Amor e Proteção): Esta segue o mesmo principio do JION, sendo uma kata de base pesadas e sempre visando uma melhor postura do praticante.

WANKAN : (Coroa Real):Esta Kata era conhecida no passado pelo nome de Shiofu e Hito que significava a Coroa do Rei. É a Kata mais curta do Karatê Shotokan, só com um Kiai. Como não fazia parte do grupo inicial de kata introduzidas por Gigin Funakoshi no Japão, é geralmente aceito que foi o filho Yoshitaka Funakoshi que a introduziu no Shotokan, numa nova versão, por si trabalhada e modernizada. Devido a sua dimensão existe a ideia que é um kata inacabado, cujo desenvolvimento foi interrompido com a morte precoce de Yoshitaka Funakoshi. Esta tese ganha significado já que as versões actualmente existentes em outros estilos de Okinawa, são bastante mais compridas. É uma kata sem duvida singular, contendo técnicas básicas e avançadas como torções. É o menor do estilo shotokan.