

KATAS DE KARATE SHOTOKAI.

Las Katas que aparecen en esta página son las 16 katas oficiales de la escuela Shotokai.

CONSEJOS PARA LA CORRECTA REALIZACIÓN Y COMPRENSIÓN DE LOS KATAS:

Los Katas.

La traducción literal de la palabra "kata" en nuestro idioma es "forma". Ha sido en los Katas donde todos los elementos fundamentales del Karate han sido desarrollados y codificados durante años por los Maestros de Karate-Do.

Cada Kata tiene una serie de elementos y técnicas que han sido seleccionados cuidadosamente y que tienen un profundo significado intrínseco dentro de su contexto. Cada técnica, postura, movimiento, etc., han sido puestos a prueba ininidad de veces por los Grandes Maestros, demostrando que estas técnicas son las más apropiadas en unas circunstancias determinadas.

Los Katas son realmente la esencia del Karate, puesto que en ellos están los principios básicos, las técnicas y la tradición de este Arte. Todo está incluido en las formas; a saber: posturas, posiciones, movimientos del cuerpo, desplazamientos, respiración, varios tipos de técnicas, tiempo, Kiai, una actitud mental correcta, etc.

Un Kata es realizado en solitario contra varios oponentes imaginarios, sobre los cuales desarrollamos las técnicas en un combate. Por ello es muy importante el espíritu con que se efectúa el Kata. Por medio de un entrenamiento asiduo de los katas se puede llegar a comprender profundamente el significado de las técnicas del Karate, lo que desarrolla una habilidad para usar estas técnicas y responder casi automáticamente a cualquier ataque y a cualquier situación.

Aspectos y características en la realización del Kata.

Dentro de la realización de una "forma" existen una serie de factores y aspectos que son de vital importancia a la hora del entrenamiento global del kata. Algunos de estos aspectos son sencillos y conocidos desde un primer momento, por el contrario otros son complicados y requieren muchos años de práctica para poder, sino dominarlos, llegar a entenderlos.

Estos aspectos y características destacadas son, a saber:

1. Se ha de ejecutar el kata en el orden establecido. La cantidad de movimientos ya está preestablecida para cada forma y no se puede alterar, "ni dar interpretaciones personales" de los movimientos haciendo perder su esquema, orden y criterio establecido desde hace muchos años. Todos los movimientos se deberán hacer en el orden preciso y sin cometer ningún error.

2. Los desplazamientos han de ser precisos sobre el embusen. El embusen es la línea de desplazamientos o realización de los movimientos del kata.