



ASSOCIAÇÃO MENTE FORÇA DE KARATE

KATA



HEIAN - Básicos

São considerados os katas básicos do Karatê-do, é uma espécie de luta simulada contra um ou vários adversários e significa paz e serenidade.

Tem como objetivos principais o aperfeiçoamento das bases (zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kidadachi etc) a transição (ritmo, tempo e deslocamento) e a apreensão dos princípios do soco e do chute.

Foram aperfeiçoados pelo sensei YASUTSUNE ITOSU, que era conhecido na época como, "o punho sagrado." Seu objetivo era divulgar e simplificar as técnicas básicas do karatê-do, ensinadas nas escolas secundárias, diferenciando assim das técnicas ensinadas nas universidades.

HEIAN SHODAN 平安初段

É o primeiro kata da série Heian. É composto de 21 kyodos (movimentos) de golpes, sendo nove destes de defesa na postura **ZENKUTSU DACHI**, quatro golpes de defesa na postura de **KOKUTSU DACHI** e oito de ataque na postura de **ZENKUTSU DACHI**. O kiai aparece no kyodo 9º e 17º.

HEIAN NIDAN 平安二段

O segundo kata, possui 26 kyodos, (movimentos) executados em 20 posturas (**ZENKUTSU**, **OU KOKUTSU**) ao tempo de aproximadamente 1 (um) minuto, sendo o kiai emitido no 11º e 26º kyodos. O objetivo assemelha-se ao 1º kata ou seja firmeza de base, equilíbrio e potência de golpes, porém apresenta também trabalhos de coordenação motora, velocidade e agilidade.

HEIAN SANDAN 平安三段

O terceiro kata, possui 20 kyodos e o kiai é emitido no 10º e 20º kyodos. Possui técnicas que possibilitam que o praticante liberte-se de agarramentos por trás e técnicas de giro de corpo que facilitam esquivas para outros tipos de agarramentos. Suas técnicas são executadas nas bases **ZENKUTSU DACHI**, **KOKUTSU DACHI**, e **KIBA DACHI**. o seu tempo de execução registra-se em torno de cinquenta (50) segundos.

HEIAN YONDAN 平安四段

O quarto kata é provavelmente dentre os elementares, o que apresenta o maior grau de dificuldade. O forçamento excessivo por parte do praticante, acarreta erros no **EMBUSEM**. O trabalho com a agilidade, objetividade e mudança de ritmo, são os seus objetivos principais nas variadas sequências técnicas de golpes. Possui vinte e sete (27) kyodos e o kiai é emitido nos movimentos 13º e 25º. O seu tempo aproximado é de quarenta e cinco segundos (45").

HEIAN GODAN 平安五段

O quinto kata, possui 23 kyodos, e o kiai é emitido no 12º e 19º movimentos. A sua execução total, demora aproximadamente sessenta segundos (60").



ASSOCIAÇÃO MENTE FORÇA DE KARATE



SÉRIE TEKKI - Intermediários

Os katas da série tekki são três e são executados na postura kibandachi, que por sua forma é também denominada a Postura do cavaleiro. Seus objetivos são iguais as dos Heians ou seja o aperfeiçoamento das bases e a adoção de uma postura firme. Os deslocamentos são sempre para as laterais, nunca para frente nem para trás.

TEKKI SHODAN 鉄騎初段

É o primeiro desta série e é também conhecido como NAIHANCHI, sendo originário do estilo SHURITE. Possui 29 kyodos (movimentos) em um tempo equivalente a cinquenta segundos totalmente na postura **KIBADACHI**, exceto nos deslocamentos, em que pode se observar a postura **KAKE DACHI** o kiai aparece nos 15 e 29 kyodos. As técnicas de braços são defensivas e quando ofensivas os golpes utilizados são cotovelados e socos curtos. As técnicas de pernas são usadas em bases ou aplicações de defesas na forma de **ASHI NAMI GAESHI**, ou com pisões dirigidos ao pé ou ao joelho do adversário.

TEKKI NIDAN 鉄騎二段

O TEKKI nº 2 possui todas as características do nº 1 e também é conhecido como NAIHANCHI e seus deslocamentos também são para os lados. O principal argumento para explicar o porque do deslocamento para os lados dos katas da série tekki é que as técnicas utilizadas, eram usadas em combates no interior de barcos ou muros dos antigos castelos, onde os combatentes não podiam recuar sobre pena de cair em um precipício e por isso desenvolviam técnicas para os lados. Tanto o **TEKKI NIDAN** quanto **TEKKI SANDAN**, foram desenvolvidos por Mestre Itosu que praticava o estilo SHURITE. O **TEKKI NIDAN** possui 24 kyodos e o kiai é emitido 16º e 24º movimentos, e o seu tempo de execução é equivalente a cinquenta segundos.

TEKKI SANDAN 鉄騎三段

Possui 36 kyodos e seu tempo de execução é cinquenta segundos; registrando-se os seus kiai no 16º 36º kyodos. Da ênfase a velocidade dos braços em técnicas de soco, cotovelada para trás e formas de livrar o punho de agarramentos, sendo esse seu principal objetivo.

KATA SUPERIOR

BASSAI (Romper Fortaleza) 拔塞大

Kyodos:(Movimentos) 42

Esta forma de Kata contém repetidas mudanças dos braços de bloqueio, movimentos que representam a sensibilidade para alterar uma posição de desvantagem para uma vantajosa, uma sensação que sugere uma determinação, como se fosse aquela necessária para invadir a fortaleza inimiga.

Característica: Criar energia para romper barreiras(força de espírito e poder)

Objetivos:Treino para desenvolver potência e ser capaz de transformar uma situação desfavorável em favorável.

KANKU (Contemplar o Universo) 観空大

Kyodos:(Movimentos) 65

O nome deste Kata derivou-se originariamente do mesmo introduzido por Ku Shanku, integrante do exército Chinês. O nome refere-se ao primeiro movimento do Kata, no qual levanta-se as mãos e olha-se para o céu.

Características: Capacidade de transformar a si próprio para superar mais de oito adversários, compreenderem kyo(falha mental ou física) e jitsu(estado de alerta).

Objetivos: Rápida rotação e deslocamento do corpo, força e suavidade, expansão e compressão do corpo, salto e projeção ao solo.



ASSOCIAÇÃO MENTE FORÇA DE KARATE



JITTE (Dez Mãos ou Dez Técnicas) 十手

Kyodos:(Movimentos) 24

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 Jutte sugere que alguém que tenha aprendido este Kata é tão eficiente como dez homens de uma só vez.

Característica: Defesa e contra-ataque contra bastão, espírito inabalável, força de impacto e grande potência.
Objetivos: Aprender dinâmica dos quadris e séries de defesa contra bastão.

HANGETSU (Meia Lua) 半月

Kyodos:(Movimentos) 41

Nos movimentos para frente, neste Kata, são descritos semicírculos com as mãos e os pés de maneira característica, sendo seu nome derivado deste fato.

Características: Respiração com movimentos do corpo e deslocamentos em meia lua.

Objetivos: Estudo de deslocamento em meia lua e respiração rápida e lenta, aplicação dos movimentos do corpo e membros em sintonia.

EMPI (Vôo da Andorinha) 燕飛

Kyodos:(Movimentos) 37

A movimentação característica deste 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.

Características: Simboliza leveza, como a andorinha, dinâmica do corpo de forma alta e baixa, mudança de direção em forma rotativa.

Objetivos: Leveza, rapidez e agilidade, ague zuki, em seguida tobi komi zuki e rápida mudança de direção.

GANKAKU (Grou sobre a Rocha) 岩鶴

Kyodos:(Movimentos) 42

A característica deste Kata é a postura em uma só perna que ocorre repetidamente. Representa a visão esplêndida de uma garça pousada em total equilíbrio em uma pedra, prestes a lançar-se sobre a sua vítima.

Características: Equilíbrio sobre uma perna, como uma garça sobre o penhasco, encarando um adversário (presença de um forte estado de espírito num conflito de vida ou morte).

Objetivos: Defesa, plano lateral, kakiwake, expressão mental (de garça sobre a rocha.)

JION (Amor e Gratidão) 慈恩

Kyodos:(Movimentos) 47

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.

Características: Maturidade, como Buda, movimentos tranquilos; é uma energia do espírito contida como uma brasa (fogo interno), essência do avanço com rotação em movimentos de oportunidade. Jion é um nome de um antigo templo chinês.

Objetivos: Exercícios de avanço com rotação, giro do corpo e yori-achi.



ASSOCIAÇÃO MENTE FORÇA DE KARATE



KANKU-SHO 観空小

Kyodos (Movimentos) 47

Kan significa contemplar e compreender algo mais como um artista. kuu, kara ou vazio pode significar o universo. Dai significa grande e sho significa pequeno, mas é possível interpretar uma dualidade, mundo exterior e mundo interior.

Características: Aprender defesa, contra-ataque de bastão e agarramentos como defesa pessoal; estudo de como imobilizar o adversário e puxar.

BASSAI-SHO (Romper Fortaleza Secreta) 拔塞小

Kyodos (Movimentos) 29

O significado é igual ao bassai-dai, porém sho poderá significar que existem técnicas escondidas em relação ao dai.

Características: Defesa contra bastão e ura-zuki (soco sem rotação), musumi-ashi, significa furtar a distância com um tiro de passada.

CHINTE (Técnicas Estranhas ou Mãos Estranhas) 珍手

Kyodos (Movimentos) 33

Características: Há um ensinamento específico desse kata - mesmo quem tem um corpo frágil consegue defender-se contra um adversário mais forte, expressão das ondas do mar (representando serenidade e tranquilidade das águas ao retornar da praia ao mar) ou expressão da natureza contrastando ação e calma.

Objetivos: Mudança de sochim-dachi para zenkutsu-dachi e guiaku-zuki em forma de Tate-ken; ataque nos olhos com nihon nukite de forma ague zuki, tangenciando corpo nasal, e eficiente técnica de defesa pessoal.

UNSU (Separando as Nuvens) 雲手

Kyodos (Movimentos) 53

O Kata com o estilo do Dragão por Mestre Aragaki. Onde ele o treinou não se tem conhecimento, mas as grandes influências Chinesas neste 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 cercarem você como uma nuvem, com certeza você os vencerá se tiver aprendido o Unsu.

Características: Capacidade de reagir a qualquer tipo de acontecimento. Destina-se a karatecas de alto nível, principalmente àqueles que dominam todos os 15 katas básicos.

Objetivos: Principalmente desenvolver velocidade e agilidade, domínio das três essências no kata (alternância de velocidade, domínio de força e suavidade, compressão e expansão do corpo).

SOCHIN (Espírito Inabalável) 壯鎮

Kyodos (Movimentos) 36

Características: É uma expressão de energia como um vendaval, domínio caracterizado pelo sochim-dachi e domínio de estabilidade, soma de zenkutsu-dachi com kiba-dachi (zenkutsu-dachi forte frontalmente, e kiba-dachi é forte lateralmente); contração silenciosa e gradativa dos músculos e ao mesmo tempo explosão rápida e contração; domínio do sochim-dachi, principalmente com forte expansão dos joelhos como o arco e flecha.



ASSOCIAÇÃO MENTE FORÇA DE KARATE



NIJUSHIHO (24 Passos) 二十四歩

Kyodos:(Movimentos) 34

Características: Há duas grandes características - fluência como correnteza de água e explosão seguida de força, suavidade e alternância de velocidade(lento e rápido).

Objetivos: (1º a 3º) trabalho fluente que expressa correnteza de água, principalmente no 1º, ajustar velocidade do adversário, desviando a energia; no 2º movimento realizar uma explosão e no 3º aproveitar essa energia de explosão transformando em energia de compressão.

GOJUSHIHO-SHO (54 Passos) 五十四歩小

Kyodos (Movimentos) 65

Características: Transformação de gojushiho-dai, kata que representa defesa contra ataque de bastão; transforma sua mão em uma espada, aplica-se defesa segura conjugada com eficiente contra - ataque; kata cujo treino é recomendado para aquele que domina as técnicas de karatê com maturidade.

GOJUSHIHO-DAI 五十四歩大

Kyodos (Movimentos) 62

Características: Exige movimentação harmoniosa utilizando a energia do solo em neko-ashi, portanto exige muito equilíbrio e giro do corpo, domínio de keitô uke (cabeça de galo) e contra ataque utilizando-se da energia do corpo em deslocamento e de cima para baixo. Considerado kata avançado, exige alto domínio de qualidade técnica.

MEYKYO (Espelho da Alma) 明鏡

Kyodos (Movimentos) 33

Este é um Kata muito misterioso. Presume-se que os japoneses o conheçam muito antes que Mestre Funakoshi tenha introduzido o Karate de Okinawa no Japão. Há até mesmo uma lenda japonesa a respeito de Ameratsu, a deusa do sol. Ela havia perdido 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 traduzido como "O Espelho da alma". O nome antigo para Meikyo era Rohai, o qual está agora voltando a ser usado.

Características: Defesa contra bastão e salto triangular, que é considerada técnica lendária (sankaku-tobi). São extraídas todas as bases do kata heians, exigindo como espelho limpo o estado de serenidade, transforma estado de desvantagem em vantagem; para domínio desse kata exige-se alto domínio técnico.

WANKAN (Coroa do Rei) 王冠

Kyodos: (Movimentos) 16

Características: Explorar o kyo (falha física ou mental) do adversário; esse kata tem pouco número de kyodos e os movimentos são discretos, portanto é considerado um kata de muita dificuldade para expressar as três essências do kata.

JION (Amor e Proteção) 慈蔭

Kyodos : (Movimentos) 34

Características : Provavelmente tem origem de Tomari-te e seu antigo nome era Shokyo. Pertence ao mesmo grupo do Jitte e Jion. Não é um kata muito praticado e Funakoshi ensinou pouco a seus alunos, mas exige alto nível de estudo.