



## Katas do Estilo Shotokan

Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre

Os **KATA** são a essência do estilo de karatê, neles estão contidas as técnicas de grandes mestres. Cada **kata** representa uma situação diferente pela qual o carateca está passando. Sendo que os kata só terão o seu significado realmente compreendido por aquele que os pratica com maior frequência, um grande mestre do passado disse que um kata só deve ser mostrado a outros quando ele for praticado 10.000 vezes, com uma prática dessa quantidade pode realmente alcançar o real significado de cada técnica contida no kata e não a simples ordenação dos movimentos, pois o kata não deve ser dublado e sim vivido, deve-se incorporar a situação para que ele possa vir a ter um proveito real para o praticante. Obs : A palavra KATA não tem plural, só deve ser escrita no singular mesmo que falemos de mais de um kata

**HEIAN:** (Paz e Tranquilidade): Há cinco formas de Heian (shodan, nidán, 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 defender-se com muita habilidade na maioria das situações. O significado do nome deve ser levado em consideração neste contexto. Visto que os heian são derivações de um kata mais avançado (Kanku Dai).

**TEKKI:** (Cavaleiro de Ferro) ou (Andar a Cavalos): (Há três formas. shodan, idan e sandan). O nome refere-se a 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 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 um **kata** que reúne as principais técnicas básicas do karatê Shotokan. Este 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 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 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. Há duas formas de Kanku (Dai e Shô), uma curta e outra longa. Sendo que a forma 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 este Kata é tão eficiente como cinco homens de uma só vez.



## ASKAPRO - Associação de Karatê – Do PEDRO ROCHA

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

**ENPI:** (O Vôo Da Andorinha): 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. Sem dúvida um dos **katas** mais rápidos do estilo.

**GANKAKU:** (O Grou Sobre a Rocha): 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.

**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 um **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 gênero. Este trata de uma situação que o oponente tem uma vantagem física, tornando necessario atacar em ponto do corpo onde não haja vantagem física.

**UNSU:** (Mãos e Nuvens):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. Este é sem dúvida o **kata** mais curioso do estilo Shotokan, possuindo técnicas das mais variadas formas, das mais simples as mais complexas, sendo somente indicado a praticantes de alto nivel 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): Um **kata** bem complexo apesar da pouca quantidade de movimentos. Este faz uma 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 Shô)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): Este é um Kata muito misterioso. 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 havia perdido seu espelho e não podia admirar-se, ficando muito aborrecida. Desta



## ASKAPRO - Associação de Karatê - Do PEDRO ROCHA

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.

**JIN:** (Amor e Proteção): Este segue o mesmo princípio do **JION**, sendo um 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 katas 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 uma kata inacabada, 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. Um kata sem duvida singular, contendo técnicas básicas e avançadas como torções. É o menos do estilo shotokan.

Fonte: Wikipedia