

# 松涛館空手道

## Shotokan Karate Do



"Kihon" Shotokan Kata - Aceste categorii introductive sunt folosite doar de unele școli practice de Shotokan Karate.

- 1 - Taikyoku Shodan
- 2 - Taikyoku Nidan
- 3 - Taikyoku Sandan
- 4 - Taikyoku Yondan - Mai puțin frecvent folosit
- 5 - Taikyoku Godan - Mai puțin frecvent folosit
- 6 - Taikyoku Rokudan - Mai puțin frecvent folosit

"Oficial –STANDARD CLASICE" Katas-urile din Shotokan Karate

- 1 - Heian Shodan (21 - Numărul de mișcări )
- 2 - Heian Nidan (26 - Numărul de mișcări)
- 3 - Heian Sandan (20 - Numărul de mișcări)
- 4 - Heian Yondan (27 - Numărul de mișcări)
- 5 - Heian Godan (23 - Numărul de mișcări)
- 6 - Tekki Shodan (23 - Numărul de mișcări)
- 7 - Tekki Nidan (24 - Numărul de mișcări)
- 8 - Tekki Sandan (26 - Numărul de mișcări)
- 9 - Bassai Dai (42 - Numărul de mișcări)
- 10 - Bassai Sho (27 - Numărul de mișcări)
- 11 - Kanku Dai (65 - Numărul de mișcări)
- 12 - Kanku Sho (48 - Numărul de mișcări)
- 13 - Enpi (37 - Numărul de mișcări)
- 14 - Jion (47 - Numărul de mișcări)
- 15 - Gankaku (42 - Numărul de mișcări)
- 16 - Hangetsu (41 - Numărul de mișcări)
- 17 - Jitte (24 - Numărul de mișcări)
- 18 - Chinte (32 - Numărul de mișcări)
- 19 - Sochin (41 - Numărul de mișcări)
- 20 - Meikyo (33 - Numărul de mișcări)
- 21 - Jiin (38 - Numărul de mișcări)
- 22 - Gojushiho Dai (67 - Numărul de mișcări)
- 23 - Gojushiho Sho (65 - Numărul de mișcări)
- 24 - Nijushiho (24 - Numărul de mișcări)
- 25 - Wankan (24 - Numărul de mișcări)
- 26 -Unsu (48 - Numărul de mișcări)

## SHOTOKAN KARATE KATA

În antrenamentul de karate, seturi pre-aranjate de mișcări și tehnici, aranjamente ritualizate de lupte, numite kata joacă un rol fundamental. Kata-urile pot fi înțelese ca un "manual viu" în care tehnicile și filozofia de karate s-au transmis și se transmit peste generații.

Practicarea de kata oferă celor care le practică un sens de structură și posibilități de aplicare în caz de luptă reală. Tehnici-în-tehnici și însemnătatea mai profundă a unor tehnici și combinații de tehnici se relevă doar prin practica repetată intens și îndelung a unei kata.

Criticii elementului de predare kata în karate argumentează că katas nu instruiesc adecvat pentru situații reale de luptă. Totuși, acești critici scapă din vedere școala excelentă de mișcare, de ritm, de răsufiație, de combinații de tehnici care se transmit prin kata. O situație reală de luptă desigur nu va urma niciodată schema unei kata, dar stăpânirea virtuoză a unor katas creează aptitudini necesare în situații de luptă. Este o greșală fundamentală de a vedea în karate un "sport", în care antrenamentul "realist" este tot ce contează. Chiar și în stiluri "realiste" de karate **(ca de exemplu: cele de full contact) "Ar trebui menționat, la începutul anilor 70, Oyama a lansat un nou gen de competiție numit "Knock-Down". El permite tehnici aplicate cu toată puterea (full contact) asupra corpului. Acest sistem de competiție a fost adoptat de mai toate stilurile de karate în sistem full contact (Ashihara, Seido, Enshin, Shidokan, WOK și toate celelalte sisteme de karate full contact). Sistemul Knock-Down se găsește și în Kempo. Oyama a afirmat ca acesta (knock-down) era singurul test adevărat al capacității de luptă a unui karateka"** elementul de antrenament kata deține un rol fundamental. Deasemeni, componenta meditativă / filozofică din kata, însușirea de "putere interioară", acordă unui karateka aptitudinea de a se apăra eficient în caz de nevoie.

Există de altfel o legendă pe această temă, conform căreia un călugăr care în viața lui a practicat numai kata deoarece nu-l interesau decât aspectele filozofice, meditative ale kempo / karate, confruntat cu agresori, i-a "rezolvat" rapid pe aceștia. Întrebat, cum de un om așa pașnic ca el a reușit să se apere de o grupă de hoți, a răspuns că ar fi "meditat în mișcare" - urmând practicile sale din kata.

### Ce este un kata?

Kata este adesea descrisă ca **o serie de mișcări de karate organizate într-o luptă pre-aranjată împotriva adversarilor imaginari**. Kata constă din lovituri, lovituri, lovituri, lovituri, blocuri și aruncări. Mișcarea corpului în diverse kata include trecerea, răsucirea, întoarcerea, căderea la pământ și săritura.

În Shotokan, kata nu este o performanță sau o demonstrație, ci este pentru karateka individuale să practice tehnici complete - cu fiecare tehnică posibil o lovitură deucidere; acordând o atenție specială formei și calendarului (ritmului).

### Câte forme de Kata sunt în Shotokan?

**Shotokan Karate este alcătuit din 26 de kata**, fiecare având accentul pus pe mișcări rapide și lentă sau controlate și puternice. Practic toate kata-urile predate astăzi în sistemul Shotokan au două puncte kiai.

## Ce este Kiai?

**Kiai** sau "**strigătul de spirit**", așa cum este uneori menționat, apare numai la anumite momente prestabilite din fiecare kata. Tocmai la aceste momente prestabilite, karate-ka este obligată să demonstreze un angajament total al corpului, minții și spiritului și să canalizeze toată energia disponibilă și să o aplice în mod adecvat tehnicii necesare. Kiai este un fir comun care trece prin toate stilurile majore de karate.

Este important ca fiecare elev să-și amintească faptul că, pe măsură ce se ridică valoric în diferitele niveluri la gradele KYU respectiv gradele DAN, practica regulată continuă a tuturor kata-urilor anterioare pe care le-au învățat este vitală pentru progresele lor viitoare.

## Ce este Embusen?

**Embusen** ( 演武 線 ) este un termen japonez folosit în karate pentru a se referi la locul în care începe kata , precum și la linia sa de mișcare. Deși nu este stresat în Okinawa, aproape toate kata -urile influențate de japonezi încep și se termină exact la același punct de îmbogățire (Kiten). Acest cuvânt este, de asemenea, în mod obișnuit romanizat ca enbusen .

Linia embusen variază pentru fiecare serie de kata . Este, de exemplu, o linie dreaptă pentru seria de kata Shōtōkan Tekki . Ea urmează forma unei litere mari I pentru seria de kata Heian , precum și pentru seria Taikyoku . Kata mai avansată, cum ar fi Kanku-Dai și Gojūshiho Dai și Sho kata ale lui Shotokan, precum și Gōjū-ryū Seipai și Kururumfa kata , de exemplu, au un emblaz mai din ce în ce mai complex pentru a instrui practicantul în unghiuri defensive avansate și jocul de picioare. Pentru orice kata , embusenul este fixat și trebuie urmat exact pentru o stăpânire corespunzătoare a stilului.

Kata-ul japonez este în mare parte aranjat pentru a începe și a termina pe sau în jurul aceluiași punct. Multe forme de kata au fost modificate din versiunile originale practicate în Okinawa pentru a realiza acest lucru. Scopul acestui lucru este de a permite practicarea mișcărilor într-un mic spațiu de antrenament. Regula de embusen este că orice mișcare într-o direcție ar trebui să fie simetrică și contracarată de un număr echivalent de mișcări în direcția opusă. În karate practicat în Okinawa numărul maxim de pași în orice direcție este în mod normal trei.

## TAIKYOKU

Aceasta este cea mai elementară formă de kata practică în shotokan karate. El a fost creat de fiul lui Maestrului Funakoshi, Gigo, Taikyoku îi ajută pe studenții noi să învețe principiile kata de bază.

太極 初段 Taikyoku Shodan - (prima cauză)

Taikyoku Shodan, pur și simplu denumit "kihon", este primul din seria și implică numai două mișcări de bază: gedan berai sau bloc slab, și chudan (mijlocul) sau zuki (uneori "oi tsuki"), . Toate pozițiile, cu excepția începutului și sfârșitului, sunt zenkutsu dachi (poziția înainte).

## HEIAN

Creat relativ recent, Heianii au fost inițial numiți Pinan din pronunția din Okinawan a cuvântului chinezesc pentru siguranță. Când a fost introdus în Japonia, Maestrul Funakoshi a optat să folosească pronunția japoneză Heian. Considerat kata de bază pentru elevii începători.

平安 初段 **Heian Shodan** - (Minte pașnică și liniștită, primul nivel)

平安 二段 **Heian Nidan** - (Minte pașnică și liniștită, al doilea nivel)

平安 三段 **Heian Sandan** - (Minte pașnică și liniștită, al treilea nivel)

平安 四段 **Heian Yondan** - (Minte pașnică și liniștită, al patrulea nivel)

平安 五段 **Heian Godan** - (Minte pașnică și liniștită, al cincilea nivel)

## TEKKI

Inițial cunoscut în Okinawa ca Naihanchi, kata-urile au fost redenumite de Maestrul Funakoshi la introducerea sa în Japonia pentru a reflecta puterea expusă cu kiba-dachi. Bogat în tehnicile de luptă, familia Tekki oferă o mulțime de tehnici de luptă strânsă.

鉄 騎 初 段 **Tekki Shodan** - (cal de echitație de fier, primul nivel)

鉄 騎 二 段 **Tekki Nidan** - (cal de echitație de fier, al doilea nivel)

鉄 騎 参 段 **Tekki Sandan** - (echitație de fier, al treilea nivel)

## KATAS-URI AVANSATE

**Bassai Dai** (pentru a penetra o cetate - mare)

Tehnicile puternice ale acestei kata pun accentul pe mișcarea șoldului. Unele se aseamănă cu un berbec care este folosit împotriva zidurilor fortăreței.

**Bassai Dai** (Passai, Patsai) este una dintre cele mai vechi kata-uri din karate .

Bassai înseamnă "distruge zidul" sau "furtuna cetatea". În consecință, puternic, kata ar trebui să fie, de asemenea, demonstrat. Se spune că a fost creată de Matsumura Sōkon și poate fi atribuită categoriilor Okinawan Tōde -Katas. Se crede că a fost deja predată în forma sa originală la sfârșitul secolului al 13-lea de către maeștrii chinezi și a venit ca urmare a relațiilor comerciale cu Okinawa . Astăzi, nu mai este clar cât de departe astăzi Bassai Dai corespunde vechii sale origini.

Bassai Dai aparține grupului Shorin-Kata, a cărui accent de instruire se află lângă tehnicile de pregătire a vitezei karateka . Principala caracteristică a Kata este că tehnicile individuale sunt exercitate foarte rapid și puternic. Conține multe tehnici defensive de blocare și pârghie și tehnici de picior comparativ puține. Cu aproximativ 40 de tehnici individuale, Bassai Dai este unul dintre cele mai lungi Katas. De aceea ea este una dintre Katas, care se desfășoară foarte des atât în competițiile Dōjō, cât și în competițiile Kata.

În stilul Shōtōkan sunt practicate două versiuni ale Bassai: Bassai Dai și Bassai Sho. " Dai " înseamnă "mare" și înseamnă versiunea mai mare sau mai lungă a bassai-ului, în timp ce " sho " înseamnă "mic" și dorește să desemneze o versiune mai mică sau mai scurtă a bassai-ului. Remarcabil pentru Bassai Sho este că implică tehnici de dezarmare împotriva atacului unui băț vertical, deoarece tehnicile de dezarmare nu se găsesc în fiecare kata.

Următoarele variante sunt cunoscute, care sunt predate în diferite stiluri de karate și sunt de obicei numite după maeștrii lor.

### **Oyadomari nu Passai**

Aceasta este cea mai veche și cea mai influentă versiune chineză a cărei origine datează din secolul al XIV-lea. Maestrul Peichin Oyadomari, după care Kata este numit, era student al Maestrului Shionja (stilul chinezesc sudic). Shionja a fost pilonul dezvoltării a două linii Tomari-te, care s-au unit sub Master Chōtoku Kyan (vezi Kūsankū ).

### **Ishimine nu Passai**

Această kata este o rudă foarte apropiată de Oyadomari no Passai și acum este predată la Matsubayashi-ryū .

### **Matsumura nu Passai**

În paralel cu Oyadomari no Passai (Tomari-te), o kata aproape complet diferită a fost predată sub același nume în școala Matsumura (Shuri-te). O relație pare a fi exclusă și a dus la disputa dintre niște maeștri înalți care nu își pot numi uniforma de origine. Fiind cea mai avansată varianta Passai din Okinawa, kata favorită a Maestrului Matsumura este întotdeauna validă.

### **Itosu nu Passai**

Maestrul Itosu, ca și Kanku-dai (Kūsankū), a schimbat lungimea kata făcând una dintre cele două Katas. Au fost Bassai Dai și Bassai Sho. Ambele Katas au fost originea actualelor Bassai Dai și Bassai Sho . Maestrul Mabuni Kenwa și Maestrul Funakoshi Gichin au asigurat răspândirea lor.

O altă variantă este **Tomari no Passai** .

**Bassai Sho** (Pentru a pătrunde într-o cetate - mică)

Această kata a fost derivată din Bassai-Dai. Are o linie de performanță similară.

**Bassai Sho** (în japoneză : 拔塞小 ) este o Kata de karate a cărei autoritate este incertă, dar cine spune care este creația profesorului Anko Itosu , care a făcut-o pentru a distinge forma bassai dai . Pe de altă parte, profesorul Sokon Matsumura deja a fost instruit, în funcție de ceilalți spun, două forme de stil Bai ji , sau boxul celor opt membri. În orice caz, cele două forme sunt un set unic, care are propriile sale tehnici, ale căror caracteristici principale sunt lovituri puternice și puternice de penetrare și se spune adesea că cele mai populare variante găsite în ramurile karatelor care coboară din Shorin- ryu sunt derivate din cele de la maestrul Itosu. Este o kata care este puțin mai mică decât forma dai și are tehnici de apărare împotriva adversarului.

**Kanku Dai** (Pentru a vedea cerul - mare)

Cele mai multe elemente ale Heian Kata au fost derivate din această kata. Prima mișcare din această kata privește cerul, care simbolizează universul și îi arată adversarului că nu sunteți neînarmați. Era kata-ul preferat al Maestrului Funakoshi.

Numele său original, Kushanku , provine de la Kung Siang Chun , creatorul său, membru chinez al unei misiuni diplomatice în Japonia, în timpul dinastiei Ming , expert în boxul chinezesc. Maestrul Funakoshi, îi plăcea foarte mult să-l vadă, execuția acestei forme de kata, a schimbat numele în Kanku Dai pentru a o face acceptată, ceea ce era foarte puțin probabil în timpul războiului dintre China și Japonia . Kanku Dai (de la japonezi : 觀大 mare vedere și cer cerul 觀空大 "mare vedere spre cer"), ia acest nume de la primele mișcări kata în cazul în care mâinile de la partea de jos crește în sus ca soarele atunci când se ridică. Prin cele șaiszeci și cinci de mișcări și sutimi ale acestei tehnici, ar trebui să putem neutraliza atacurile aduse în opt direcții. Din această formă de kata, atunci, fiul Maestrului Funakoshi , Yoshitaka Funakoshi , a dezvoltat Kanku Sho .

**Kanku Sho** (Pentru a vedea cerul - mic)

Kanku Sho a fost creat de la Kanku Dai. Mișcările și linia de performanță sunt similare. În stilul Karate Shotokan , numele Kanku Sho ( 觀空小 kankū sho ? ) Se referă la versiunea Kata Kushanku Sho , creată de profesorul Gichin Funakoshi , cu scopul de a face parte din curriculum-ul stilului și, alături de Kata Kanku dai, formează o parte centrală a setului de tehnici predate în artele marțiale . Forma a schimbat multe aspecte, s-a adaptat parametrilor pe care fiul lui Funakoshi le-a avut în minte, astfel încât pozițiile erau adecvate, iar cel mai aglomerat a devenit mai simetric, dar păstrează încă exigențele fizice și mentale de învățat pe deplin, ceea ce este unul dintre scopurile idealizate , că karate a fost, de asemenea, un instrument de construcție a personalității.

**Hangetsu** (Jumătate de lună)

Această kata a primit numele său din poziția sa principală, hangetsu dachi (poziție pe jumătate).

Hangetsu (半月) (japoneză: "Half Moon") este o kata avansată practică în karate Shotokan . Acesta provine de la școala Naha-te . Prima parte este executată lent cu respirație puternică, subliniind dezvoltarea harei sau a câmpului energetic. Această secvență are o similitudine puternică cu Sanchin . Cea de-a doua parte a kata-ului este mai dinamică în execuția sa, cu o

explozie de pumni, precum și cu grație mae geri (lovituri din față). Datorită principiilor comune de expansiune și contracție, Gichin Funakoshi a substituit Hangetsu pentru Sanchin în curriculumul Shotokan. Învățarea acestei kata se bazează pe stăpânirea hangetsu-dachi (poziție pe jumătate de lună), caracterizată prin mișcarea sa semi-circulară a pasului din spate spre centru și apoi înainte. Kata constă din 41 de mișcări. Versiunea mai veche din Okinawan a acestei kata este cunoscută sub numele de Seisan .

**Goju Shi Ho Dai** (Cincizeci și patru de pași mari)

Această kata este una dintre cele mai avansate kata din Shotokan. Maestrul Funakoshi a numit-o hotaku (baterea unui ciocănițoare), pentru că unele tehnici seamănă cu un ciocănițor care atinge ciocul de un copac.

**Gojūshiho Dai** ( 54 de pași ai lui Kata ) este, ca și relația ei "mică", Shō Gojūshiho , o **capodoperă avansată de karate a artelor marțiale**.

Este și mai solicitantă decât versiunea mică, deoarece conține în plus față de tehnicile deja complicate ale altor tehnici Shō , cum ar fi Keito Uke și Washide Otoshi Uchi, care sunt executate cu mâna deschisă și necesită, prin urmare, o cantitate foarte mare de tensiune pentru întreaga lor Pentru a dezvolta un efect.

Înainte ca Funakoshi să o redenumescă, ea a fost numită Hotaku ("knocking - knocking") ("**bătând - bate**"), deoarece mișcărilor se aseamănă cu mișcărilor unui ciocănițoare .

Gojūshiho Dai încarcă și colaborează cu suportul Nekoashi dachi (poziția piciorului pisică), în special piciorul stâng, spre deosebire de Gojūshiho Shō.

**Goju Shi Ho Sho** (Cincizeci și patru de pași mici)

Aceasta este o versiune mai mică a lui Goju Shi Ho Dai. Este, de asemenea, una dintre cele mai avansate kata din Shotokan. Gojūshiho ( 五十四歩 a prins 54 pași ) este un kata practicat în karate . Gojushihō a fost dezvoltat de un maestru de karate de la Okinawan, "Sokon Matsumura" și la numit "Uesheishi" sub fluența Kung-fu chinezească. În unele stiluri de karate, există două versiuni ale acestui kata - Gojūshiho Shō și Gojūshiho Dai . Un avantaj al celor două versiuni ale kata-ului este acela de a stăpâni mai bine tehnicile dificile prezentate, dar nu fără a se confrunța cu o anumită confuzie, pentru că multe secvențe sunt identice, iar altele sunt puțin diferite. Embusenul lui Gojūshiho Shō și Gojūshiho Dai este aproape identic. Gojūshiho Shō începe direct cu o mare varietate de tehnici avansate și, ca atare, este foarte recomandat pentru studiu. Gojūshiho Dai constă din numeroase tehnici avansate de deschidere și atacuri la și atacurile de claviculă.

Mișcarea lui Gojushihō este destul de asemănătoare cu cea a tehnicii de aikido grappling în ceea ce privește mâna cuțitului care curge sau "tate-shuto-uke" sau blocul de mână cuțit vertical. "Tate-shuto-uke" nu seamănă cu alte uitate shuto care seamănă cu "tehnica de bloc". Mai degrabă arunca tehnica în "aiki-jujutsu". O altă tehnică "shuto" ca "shuto-nagashi-uke" sau "cuțit demână- care curge în bloc " a devenit caracteristica unică a lui Gojushihō din cauza circulației care nu este doar interpretată ca "bloc", dar "arunc".



Gojūshiho Shō și Gojūshiho Dai sunt două versiuni în Shotokan de kō Shōrin-ryū numit Useishi (54) sau Gojūshiho. Povestea repetată despre JKA care trebuia să redenumescă kata Gojūshiho din cauza unui amestec de turnee; și **Maestrul Kanazawa Hirokazu**, din cauza vechimii sale, păstrarea numelor originale în organizația sa SKIF este fără fundament. De fapt, Kanazawa este înregistrat spunând că atunci când a format SKIF, el a schimbat numele celor două kata, considerând că desemnarea "sho" era mai potrivită pentru kata mai mică, mai dificilă. Kanazawa a menționat, de asemenea, că această kata a fost introdusă în JKA înainte de fratele său, iar acest lucru a explicat de ce JKA a decis să o numească "dai" când a introdus al doilea Gojūshiho în programa școlară.

Această kata este de asemenea practică în Tang Soo Do și se numește O Sip Sa Bo în coreeană. Datorită dificultății sale, această kata este adesea rezervată elevilor avansați, de obicei pentru cei care sunt **centuri negre de gradul 6 și mai sus**.

**Enpi** (Rândunică în zbor)

Mișcările rapide în sus și în jos ale acestei kata amintesc de o înghițitură înghițită. Enpi este una dintre cele mai vechi kata din Shotokan. Numele său fost Wanshu.

Enpi ( 燕飛 ), de asemenea, transliterat frecvent ca Empi, este un kata practicat de școala Shotokan și alte stiluri de karate. Enpi înseamnă **Rândunică în zbor**.

Enpi provine din arta marțiană de la Okinawan din Tomari-te, unde a apărut pentru prima dată în 1683. Se crede că a fost influențată de boxul chinezesc. Acesta a fost inițial numit Wansu. Funakoshi Gichin a schimbat numele în Enpi când sa mutat în continentul japonez în anii 1920. Funakoshi a schimbat numele multor kata, într-un efort de a face arta Okinawan mai plăcută pentru japonezii naționaliști de atunci. Cea mai adesea acceptată teorie despre crearea și dezvoltarea ei este că un Sappushi Wang Ji, un oficial de la Xiuning, a transmis kata în timp ce slujea în Okinawa. Legenda spune că Wang Ji avea obiceiul de a arunca și de a sări cu adversarii săi. Din cauza acestei forme dinamice de luptă, această kata seamănă cu o înghițire în zbor.

Alții sugerează că Enpi a fost un produs al interacțiunii dintre Okinawans și așa-numitele "36 de familii chineze" care au emigrat în insule la sfârșitul secolului al XIV-lea. Încă alți profesori cred că sa bazat pe tehnicile de sabie ale lui Sasaki Kojiro, pentru că se spune că seamănă și cu o înghițitură.

**Ji'in, Jion și Jitte** formează un grup de kata folosit în Shotokan și alte stiluri de karate, începând cu aceeași kamae caracteristică a mâinii stângi care acoperă dreapta, care se pare că are rădăcini în boxul antic chinezesc. Originea lor este considerată a fi din școala Tomari-te, cu toate acestea **Hirokazu Kanazawa** speculează că **Jion kata** au fost concepute în Jionji 慈恩寺, templul Jion, unde artele marțiale au fost practicate. De acolo, Kanazawa crede că Jion kata au fost răspândite în regiunea **Tomari**.

**Jion** (Dragoste și bunătate)

Jion este un termen în budism. Este, de asemenea, numele unui templu din China. Folosește poziții și tehnici de bază. Este una dintre cele mai tradiționale kata din Shotokan.

**Jion** 慈恩 ("Mercy") este o kata reprezentativă în sistemul Shotokan datorită importanței perfecționării pozițiilor de bază pe care le conține, în special zenkutsu dachi și kiba dachi . De asemenea, practicat în unele organizații Shitō-ryū , accentul se pune și pe Kokutsu dachi sau pe poziția spate. Kata este considerabil mai scurt decât omologul său Shotokan.

**Jion** (1351-1409) a fost un călugăr în perioada Sengoku (secolul al XV-lea) al Japoniei. Jion fusese fondatorul stilului de luptă Nen ryu , în care era renumit prin simpla zicală " lovitură cu brațul stâng întins ". De-a lungul vieții lui Jion, el a instruit bine paisprezece ucenici; Tsutsumi Hozan a fost cel de-al 12-lea, în care a fost instruit temeinic cu stilul de luptă. Tsutsumi Hozan a distrus odată o maxilarul ucenicilor. Jion nu l-ar mai vedea niciodată. Jion a fost destul de stricte în cine ar fi transmis de învățăturile sale. Jion atribuiseră sistemul astfel încât numai un singur discipol să-l poată atinge în cadrul fiecărei regiune (feudă-moșie feudală) specifică. Aceasta a fost pentru a se asigura că influența lui Jion se va răspândi foarte mult între regiuni. Astfel, în final, cei 14 discipoli ai lui Jion au dezvoltat efectiv și au transmis arta lui Jion în 14 regiuni diferite. Datorită acestui fapt, numeroși spadasini renumiți, cum ar fi **Kamiizumi Nobutsuna** și **Yagyu Muneyoshi**, ar fi descendenți prin învățăturile lui Jion. Se știe că **Miyamoto Musashi** însuși a urmat, de asemenea, oarecare principii stabilite de călugărul Jion.

**Jiin** (Dragoste și umbră)

Jiin este un alt termen în budism. Are tehnici similare și linie de performanță ca și Jion.

**Ji'in** 慈 is este important pentru realizarea multor tehnici simultane și a pozițiilor repetate adesea, permițând schimbări rapide de direcție, menținând echilibrul, puterea și pașii de lungime egală. Totuși, aceasta a fost eliminată din programa de predare și clasificare a Asociației de Karate din Japonia.

**Jitte** (Zece mâini)

Scopul acestei kata este de a învăța un student pentru a lupta împotriva a zece adversari. Aceasta este o kata puternică, similară cu Jion și Jiin.

**a.** Stăpânirea lui **Jitte** 十手 ("Zece mâini") ar trebui să permită teoretic să se confrunte cu zece adversari. Unii susțin că numele este derivat din poziția pumnilor crescuți, asemănător cu un tip de sai cunoscut sub numele de jitte , care apare de mai multe ori în kata. Această formă de kata destul de scurtă, cu doar 24 de mișcări, conține o serie de mijloace de apărare care pot fi implementate împotriva bo (bastonului) . De asemenea, cunoscut în unele stiluri ca Sip Soo.

Ambele "Jitte" și "Jutte" sunt pronunții corecte și au ortografiere romanizate ale kanji 十手.

**b.** Un **Jitte** ( 十手 , literal "zece mâini") este o armă specializată care a fost folosită de poliție în perioada Japoniei Edo . Este, de asemenea, scris jutte.

În Japonia feudală, era o crimă pedepsită de moarte pentru a aduce o sabie în palatul **shogunului** . Această lege a fost aplicată aproape tuturor, inclusiv gardienilor palatului. Din

cauza acestei interdicții, mai multe tipuri de **arme fără tăiș** au fost purtate de gardieni ai palatului. Jitte sa dovedit a fi deosebit de eficientă și a evoluat pentru a deveni simbolul unei poziții înalte a gardianului palatului.

În perioada japoneză Edo, jitte era un substitut pentru o insignă, reprezentând pe cineva în afaceri oficiale. A fost efectuată de toate nivelurile ofițerilor de poliție, inclusiv oficialii de rang înalt ai poliției samurai și ofițerii **de aplicare a legii samurai** (numiți okappiki sau doshin ). Alți oficiali de rang înalt de la samurai au purtat un ecuson incluzând inspectori pentru hoteluri, orez și cereale ( aratame ). Jitte este subiectul **artei marțiale japoneze de jittejutsu**

**Meikyo** (Oglindă luminată)

Primele mișcări ale acestei kata sugerează că netezirea apei se face astfel încât să fie calmă și chiar oglindă. Săratul triunghiului de la sfârșitul acestei kata se spune că are un sens secret care prefigurează un miracol.

## Meikyo

Meikyo ( japoneză明鏡, oglindă clară ) este o kata din Shōtōkan - Karate . Numele original al Meikyo era Rohai ; Sub această denumire, versiunea mai veche a lui Kata este încă practică astăzi în Wado-Ryū .

Numele provine probabil din mișcarea introductivă în care luptătorul deține ambele palme în fața chipului său, de parcă ar fi privit într-o oglindă. Similar cu Kanku-Dai , prima tehnică ar putea fi înțeleasă ca un simbol care dă numele Kata.

Kata ia pe lista de stil aparținând Shōtōkan Kata, de obicei ultimul loc, care ilustrează standardele lor înalte. Ca o interpretare a numelui este foarte specific "oglinde sufletului", astfel încât luptătorul ar trebui să se recunoască în exercițiu.

În plus, kata se bazează pe un proces construit pe oglindă-imagini (oglinde imagine Embusen ), care se regăsește și în alte kata-uri.

O altă relație ar putea fi atrasă de insigna imperială a Japoniei . Unul dintre cele trei insigne este oglinda "Yata no kagami", despre care se spune că este în altarul din Ise . Cu el, zeita soarelui Amaterasu a fost ademenită din ascunzătoarea ei și astfel a adus lumina înapoi în lume.

Această interpretare este susținută de o declarație a lui Nakayama Masatoshi , a cărei kata favorită a fost Meikyo. Se spune că a spus o dată (vezi Arte marțiale de Michel Random) că Kata Meikyo este foarte asemănător cu un dans popular, care servește și pentru a atrage zeita Amaterasu.

Originea kata Rohai provine din Okinawa și există patru caracteristici diferite: pe de o parte așa-numita Matsumura Rohai și, pe de altă parte, seria Rohai Shodan, Rohai Nidan și Rohai Sandan, care au fost practicate de Itosu Yasutsune .

Similitudinile sugerează că Meikyo a venit de la Itosu Rohai. Descrierile kata, așa cum sunt date de Nakayama și Kanazawa în literatura lor, se contrazic reciproc în detaliu și, prin urmare, sunt predate diferite variante.

### **Niju Shi Ho** (Douăzeci și patru de pași)

Mișcărilor din această kata seamănă cu valuri care se rupeau pe o stâncă. Fostul nume al acestei kata era ni sei shi.

**Nijūshiho** ( japoneză 二十四歩 , dt 24 pași ), de asemenea Nīsēshī , este o kata karate practică în Shōtōkan , Shitō -ryū și Wadō-ryū . Originea lor este necunoscută, dar probabil provine din similitudinea cu Kata Unsu și Kata Sōchin din sistemul de învățământ al Școlii Aragaki (Niigaki), ale cărei origini sunt în chinezul Baihequan (stilul Cranei Albe). A fost adusă la Okinawa de către maestrul de arte marțiale Aragaki Seisho , care a călătorit adesea în China pentru a servi drept traducătorul limbii chineze a curții Ryūkyū .

Această Kata sofisticată este caracterizată de mișcări fluide și un model neobișnuit de pas. Are 24 de poziții și ar trebui demonstrat în aproximativ 60 de secunde.

În introducerea karate-ului din Okinawa în Japonia, Gichin Funakoshi a schimbat numele kata de la Niseishi la Nijūshiho . Ambele nume înseamnă "douăzeci și patru de pași".

Această kata este practică și în Tang Soo Do și se numește E Sip Sa Bo în coreeană.

**Datorită dificultăților sale, această kata este adesea rezervată elevilor avansați la nivel de centură neagră.** Ca și omologii săi din Japonia și Okinawan, E Sip Sa Bo se traduce, de asemenea, la "Douăzeci și patru de pași".

### **Wankan** (Rege și coroană)

Wankan este cel mai scurt kata din Shotokan.

**Wankan** (王冠) (japoneză: "coroana regelui" sau "coroana împăratului") (**numită și Okan** ) este o kata practică în multe stiluri de karate . Nu se știe prea multe despre istoria acestei kata. Acesta provine din școala Tomari-te și în karate modern este practicat în Shorin-ryu , Shito-ryu , Shotokan , Genseiryu și Matsubayashi-ryu .

Este adesea considerată o kata avansată, în ciuda conciziei ei. Maestrul Karate Shoshin Nagamine considera wankan ca fiind kata favorită. Un citat din cartea sa descrie kata ca "Fiind caracterizată de secvențe unitare de atac și apărare".

Wankan este, de asemenea, cunoscut sub numele de Matsukaze (松風 sau "**vânt de pin**") în unele școli de karate.

### **Gankaku** (Macara pe o stâncă)

Poziția principală din această kata (tsuruashi dachi) seamănă cu o macara gata să lovească prada. Mișcărilor trebuie să simuleze o luptă pe aleile înguste din Okinawa. Fostul nume al acestei kata a fost Chinto.

Gankaku ( 岩japoneză , Macara pe o stâncă ) sau mai vechi Chintō ( 鎮東 ) este o kata în karate , adică o luptă stilizată împotriva mai multor adversari imaginari. Ea este cunoscut sub numele de Gankaku în stil Shōtōkan , în timp ce stilurile Shōrin-Ryu , Wadō-Ryū și Shitō-Ryū au păstrat numele original Chintō.

Originea lui Gankaku (Chintō) este în Heron Quanfa (boxul chinezesc), ceea ce face ca această kata să fie una dintre cele mai vechi din Karatedō. Ideograma citită pe Okinawa Chin este sinonimă cu Dianxue chinez, arta tehnicilor de puncte vitale.

**Funakoshi Gichin** a scris în cartea sa **Ryu Kyu Kempo Karate** că Kata a venit inițial dintr-un stil interior chinezesc Kung Fu . Conexiunea evidentă cu stilul macaralei Kung Fu permite, de asemenea, o conexiune la stilurile exterioare. Se crede că kata sa răspândit prin mai multe rute pe Okinawa, deoarece există câteva ramuri distincte ale dezvoltării.

În Okinawa , locul de naștere al lui Karatedō, ea a fost învățată pe Shōrinryū, stilul pe care Funakoshi Gichin și Mabuni Kenwa l-au studiat sub stăpânul Itosu Yasutsune , așa că această kata și-a găsit drumul în stilul acestor stăpâni. În Wado-Ryu Kata a venit prin Funakoshi, care ia învățat pe Ōtsuka Hironori , dezvoltatorul acestui stil. Matsumora Kōsaku a adus probabil această kata din China însăși și a integrat-o în Tomari-Te.

Kyan Chōtoku a numit versiunea lui Kata "Kiyatake no Chintō". Se practică astăzi în stilul lui Matsubayashi-ryu . Shiroma, student la Itosu, și-a dezvoltat forma proprie, Shiroma no Chintō, care și-a găsit drumul în Gensei Ryū.

Numele Gankaku, însemnând " Macara pe o stâncă ", a fost ales de Funakoshi Gichin datorită celor patru ori care apar în acest Kata Tsuru ashi dachi , o poziție de picior care seamănă cu o macara care bate aripile sale în apărare.

O caracteristică specială a acestei Kata este **Embusen-ul** , deci diagrama pas, care arată o linie verticală. Acest lucru arată că tehnicile sunt executate mai întâi într-o singură direcție, iar în cele din urmă practic "faceți" și aveți un set de tehnici care se termină la începutul acestei kata. O altă subtilitate este că deseori există o schimbare între secvențele fluide și cele rapide de mișcare până la o atitudine de odihnă. În plus, tehnicile sunt direcționate spre punctele vitale (Jintai kyūsho) ale corpului.

**Sochin** (Forță și calm)

Numele acestei kata provine din poziția sa (sochin dachi), o poziție puternică, înrădăcinată. Scopul acestei kata este de a învăța apărarea împotriva unui băț. Numele său fost Hakko.

**a.Sōchin** (壯 鎮) (japoneză: "Forța liniștită" sau "Păstrați pacea") este o kata practică în mai multe stiluri de karate . Poate că a derivat din stil Dragon și a fost predată în școala Naha-te din Okinawa de Seisho Arakaki . Apoi a fost transferată la Shitō-ryū . Mai târziu, o variantă a fost introdusă în Shotokan de fiul lui Gichin Funakoshi , Yoshitaka .

Ritmul kata-ului este dinamic, se caracterizează prin mișcări lente, intenționate, intercalate cu explozii exagerate de viteză. În versiunea Shotokan, puternica poziție dominantă în această

kata este sōchin-dachi sau "fudo-dachi" ("orientare înrădăcinată"). În versiunea Shitō-ryū, ea folosește mai multe poziții, printre care nekoashi-dachi ("cat position ") și zenkutsu dachi ("front position "). Ritmul este important în executarea acestei kata. Acest kata a fost spus pentru a dezvolta Chi / Ki de energie.

Sōchin este practicat în stilul **Karate Shuri**, nu din stilul **Naha**.

**b.Sochin** ( 壯 鎭 ? ) Este numele unei kata de karate -do, a cărei origine este destul de incertă. Se știe însă că maestrul Seisho Aragaki a practicat forma, care a fost transmisă altor mari maeștri, creatori de alte stiluri, cum ar fi Kanryo Higaonna . Deși nu există un consens cu privire la originea kata-ului , se crede că a fost introdus în China din Okinawa și datorită tehnicilor și ritmului lor de execuție, este de obicei legat de stilul Naha-te.

Maestrul Seisho Aragaki , stilul Naha-te, ca urmare a faptului că era fluent în limbile chinezești și în funcțiile sale publice, a călătorit în cele din urmă în China și a profitat de ocazia de a învăța tehnici chuan fa . În cadrul setului de învățături învățate a sosit cu siguranță Oquinaua kata sochin , care să reunească tehnicile stilului Dragonului. Pero, se poate spune că compilează personajele stilului Egretei Albe .

Se spune, anecdotal, că asimilarea kata după stil a apărut atunci când Maestrul Funakosshi a trimis cei mai mari studenți lui Sensei Kenwa Mabuni - creatorul stilului Shito-ryu - și, după ce sa întors la dojo , a făcut adaptările datorate să respecte domeniul de aplicare al școlii.

Cu toate acestea, este mai sigur că adaptarea a fost realizată de Yoshitaka Funakoshi , fiul fondatorului stilului. Pe de altă parte, datorită discrepanțelor dintre forma practică în stilul Shito-ryu și Shotokan , se poate specula că acestea sunt tehnici diferite sau mult separate de matricea comună care menține doar numele sau chiar Maestrul Aragaki a predat kata unui singur maestru încă în curs de dezvoltare, iar celălalt când a terminat.

**Sensei Funakoshi** intenționa să îl redenumescă lui **Hakko** .

Cea de-a treia versiune a kata , practică în stilul Chito-ryu , care, deși mult mai apropiată de cea a stilului Shito-ryu, nu reține prea mult similitudinea mișcărilor.

**Chinte** (Mâna rară)

Chinte are o mulțime de tehnici circulare și rotunde. Acestea sunt rare și nu sunt tipice celei mai scurte distanțe dintre conceptul de două puncte Shotokan.

**Chinte** ( 珍 手 ) (japoneză: " Mâna rară " sau " Mână neobișnuită ") este o kata practică în Shotokan . Este o kata foarte veche provenind din China. Amestecul său de mișcări standard și tehnici rar văzute, vestigii de forme vechi, dau acestui kata un apel special. În special dinamic, cu pasajele alternante puternice și lente, Chinte este unic, de asemenea, în prezența unui număr de tehnici circulare, în ciuda preferințelor în karate Shotokan pentru mișcări liniare. Este o kata de tehnici de autoapărare de la distanță. Mișcările oarecum speciale de închidere fac referire la absorbția puterii undelor de nisip, care este un simbol al revenirii la liniște după furtuna violentă.

Unii cred că ultimele trei mișcări, o serie de hamei înapoi, au fost adăugate pentru a aduce kata înapoi la locul inițial inițial pentru a facilita concurența, deoarece nu sunt prezente în celelalte versiuni ale kata practicate de alte stiluri de karate japoneze .

În mod alternativ, s-ar putea ca mișcările finale să scadă de alte stiluri, deoarece sensul lor a fost pierdut. O interpretare a mișcărilor finale este faptul că apucarea unui adversar la piept este asigurată și apoi hameiul este folosit pentru a aplica greutatea corpului pentru a-și rupe încheietura mâinii.

În Seiyō Shorin-Ryu Karate, ultimele trei hamei sunt înlocuite cu taitoshi (picătură de corp), urmată de o serie de blocuri, o lovitură și o lovitură.

### **Unsu** (Mâinile norilor)

Unsu are câteva tehnici care simbolizează împărțirea nopților cu mâinile deschise. Este, de asemenea, una dintre cele mai avansate kata din Shotokan.

**Unsu** (雲手), literal "mâinile norilor", **este cea mai avansată kata** găsită în stilurile **Shotokan** , **Shito-Ryu** și karate și este în general predată la **karateka de la 3-4 Dan în sus**.

Conține multe tehnici complexe de mână, cum ar fi ippon-nukite (o lovitură cu degetul) în secvența de deschidere.

**Unsu conține, de asemenea, o lovitură dublă cu rotație de 360 de grade, cu un dublu picior în același timp, care se aterizează pe podea cu fața în jos înainte de a continua.**

Din această cauză, este un kata "foarte curtat" în turnee.

Per Bruce Clayton, în cartea sa, "Shotokan's Secret", Unsu a fost creat de Seisho Arakaki cândva în jurul valorii de 1860-1870. Arakaki a fost un interpret de limbă japoneză și chineză în curtea Shuri și un maestru al stilurilor de macara și de macara albă.

Este oarecum o condensare a altor katas (de exemplu, Bassai , Kanku, Jion , Empi , Jitte și Gankaku), de aceea este esențial să le stăpâniți înainte de practicarea lui Unsu.

Mișcarea, Unsu sau mâinile din nor, este folosită pentru a îndepărta mâinile adversarului și se spune că înseamnă norii adunați într-o furtună.

Masatoshi Nakayama sugerează în volumul "**Cel mai bun karate**" care conține **Unsu**, că numele derivă din transformările constante, expansiunile, contracțiile, deplasările etc. ale corpului așa cum se efectuează Kata, la fel cum norii se schimbă și se transformă în mod constant.

Se compune din 48 de mișcări.