

## Apontamento Nº 04 – Kata Heian

### 1. Kata

Literalmente significa forma. É uma palavra japonesa que descreve uma série ou sequência de movimentos pré-estabelecidos que podem ser praticados normalmente sozinhos, ou em duplas.

Katas são usados na maioria das artes marciais do Japão e Okinawa, como Aikido, Iaido, Kendo, Judo e Karate.

Juntamente com o treino de Kumite, o treino das katas serviu por gerações para os Mestres de Okinawa e do Japão como uma maneira de treinar e ensinar.

Alguns autores defendem que as katas contêm a essência da arte marcial, pois nelas é possível ver movimentos atualmente proibidos no Kumite, como golpes abaixo da cintura e outras áreas muito delicadas, como articulações e pescoço. Estes golpes podem causar ferimentos graves nos oponentes.



### 2. Kata no Karate

A imagem mais comum associada ao Kata é a de um praticante de Karatê realizando uma série de golpes de mãos e pés no ar. O Kata do Karate é uma sequência específica de movimentos que varia de aproximadamente 20 a 70 (ou mais) movimentos, dependendo da complexidade do mesmo. Geralmente inclui combinações de golpes com mãos e pés, bloqueios, deslocamentos, voltas e até saltos, que são executados buscando uma execução perfeita. É difícil estimar um número, mas há um grupo de Kata que são comuns em diferentes estilos de Karatê.

As Kata são exercícios formais que combinam técnicas básicas de karatê em uma série de movimentos predeterminados. O kata combina técnicas ofensivas e defensivas, movimento corporal adequado e mudanças de direção. Os katas ensinam ao karateka a disposição de enfrentar numerosos agressores de pelo menos em quatro direções. Embora o kata não envolva antagonistas visíveis, o karateka, através de um estudo sério do kata, aprende serena e efetivamente a arte da autodefesa e a capacidade de lidar com situações perigosas. Por essas razões, os katas são o centro de treinamento de karatê desde os tempos antigos.

### 3. Aspectos a ter em consideração na execução da Kata

- **ORDEM CORRETA:** O número e a ordem dos movimentos estão predefinidos e devem ser cumpridos.
- **INÍCIO E FIM:** um kata começa e termina no mesmo lugar. Com a prática é alcançado.
- **SIGNIFICADO DOS MOVIMENTOS:** Movimentos defensivos e ofensivos devem ser totalmente compreendidos e expressos.

- CONSCIÊNCIA DO OBJETIVO: o atleta deve saber qual é o objectivo de cada técnica.
- RITMO E COORDENAÇÃO: Uso correto da força, velocidade e dos movimentos lentos.
- RESPIRAÇÃO ACOMPANHADA: a respiração adequada na execução da técnica de defesa ou ataque. O Kiai numa kata deve coincidir com o momento de tensão máxima. Ao expirar, os músculos abdominais devem ser contraídos, proporcionando uma força extra.

#### 4. Origem das katas



Como afirmado anteriormente, Kata significa literalmente "forma, padrão ou modelo".

Se um karateka quiser entender os motivos de aprender, treinar e executar kata, em busca da execução perfeita, deve investigar a história de Okinawa, as religiões e filosofias que entraram nela e o ambiente sociocultural que desenvolveu o karatê-do.

Sabe-se que Okinawa sempre foi um grupo étnico pacífico, com a necessidade de mostrar quão perigosos poderiam ser se perturbassem ou atacassem suas aldeias; portanto, eles desenvolveram inúmeras lendas de deuses / demônios (Kami) que os protegiam; adornando a entrada ou os telhados das casas com o símbolo do deus da guerra Hachiman ou de animais ferozes como os Shiizas (leões) objetos que com o vento emitem sons em suas mandíbulas, ambos franzindo a testa em uma atitude de raiva com a intenção de assustar quem se aproximou; Esses leões vêm da cultura hindu através dos comerciantes que viajaram para a Índia; Podemos destacar que em Okinawa nunca houve leões e, por esse motivo, tanto medo. Hoje é possível ver o par de Shiizas ou o símbolo de

Hachiman nos telhados ou entradas em casas como um símbolo da cultura de Okinawa.

Com base nesses dados, é possível estabelecer a teoria de que em Okinawa a arte de representar "quão perigoso eu sou" foi desenvolvida e o karatê contribuiu com a história de lendas míticas de sábios poderosos e imbatíveis guerreiros, mas isso não foi suficiente para produzir uma imagem com credibilidade. para essas histórias; Foi assim que as exposições públicas começaram no século 15, onde foram executadas as formas (kata) de um combate pré-estabelecido, vendo um homem fazendo movimentos de ataque e defesa contra inimigos imaginários, mostrando ao artista o quão habilidoso e poderoso ele era, além do intervalo de diferentes objetos, como paus, pedras, troncos secos, pedaços de barcos ou animais em frente, com a intenção de bater ou matar com os punhos; Isso gerou medo para os praticantes de karatê devido ao seu grande poder físico.



Hachiman – Deus da guerra



Shiiza – Leão protector de Okinawa



Shiiza num telhado de uma casa em Okinawa

Existem duas origens das Kata, uma proveniente da China e outra indígena de Okinawa; na primeira, é possível observar as influências chinesas pelos gestos de animais ou insetos; na segunda pela referência a deuses, guerreiros e animais reais ou mitológicos.

Atualmente as katas podem ser classificados de acordo com a origem:

- Shuri-Te, Tomari-Te: com referências a deuses, guerreiros e animais felinos.
- Naha-Te: com referência a pássaros, gatos e insetos e homens em luta.
- Pangai-noon: com referências a animais sagrados (garça e tigre) , e um animal mitológico, o dragão.

Os katas mais conhecidos e mais difundidos no mundo de hoje pertencem a Shuri-Te e Naha-Te ou uma junção de ambos.

## 5. História das kata HEIAN

As kata Heian (Mente Tranquila / Tranquila) tiveram origem em Okinawa, onde eram conhecidos como os kata Pinan. Embora muitos estilos ainda usem o nome de Okinawa (que significa o mesmo), em Shotokan eles são geralmente conhecidos como o Heian kata, uma mudança de nome instigada pelo fundador do estilo, Gichin Funakoshi, quando ele introduziu o karatê no Japão na década de 1920.

Provavelmente estas kata foram desenvolvidas a partir de formas muito mais antigas das artes marciais chinesas conhecidas como Chiang Nan e / ou Kushanku (Kanku Sho e Dai também podem ter origem desses kata) e posteriormente desenvolvido pelo mestre de Okinawa Anko Itosu no início do século XX .

Segundo a lenda, Itosu (ou talvez seu professor Tode Sakugawa) aprendeu a Chiang Nan (pronunciado Channan em japonês) por um diplomata chinês e especialista em artes marciais que morava em Okinawa, chamado Kung Hsiang Chun. Embora a forma original agora esteja perdida, acredita-se que ela tenha sido extremamente longa, por isso foi dividida em cinco kata separados para facilitar a aprendizagem.

Uma teoria alternativa é que Itosu, que levou a arte marcial (anteriormente secreta) para as escolas de Okinawa, descobriu que as crianças tinham problemas para aprender os katas que estavam no currículo, então ele criou o grupo de Pinan para ajudar as crianças a aprender as kata.

Alguns acreditam que ele inspirado em movimentos das kata Bassai e Kanku, copiou alguns movimentos e os organizou para que gradualmente se tornassem mais difíceis através dos vários Pinan kata, permitindo que seus alunos mais novos progredissem de movimentos muito básicos para outros mais avançados.

O kata conhecido hoje em Shotokan como Heian Nidan, foi originalmente o primeiro dos kata Heian e, portanto, conhecido como Heian Shodan. No entanto, em algum momento dos anos 30, Gichin Funakoshi trocou Nidan e Shodan, embora alguns estilos ainda os pratiquem na ordem original. No entanto, o que o karatê Shotokan chama de Heian Shodan é muito mais fácil de aprender do que Nidan, e é provavelmente por isso que eles foram trocados.

## 6. Heian Shodan

**Estilo:** Shorin-Ryu (Shuri-te).

**Nome antigo:** Pinan Nidan.

**Características:** Neste primeiro Kata, a posição de Zenkutsu Dachi é a posição predominante. Embora o Kôkutsu dachi também esteja incluído. É caracterizada pelo uso de defesas em três níveis (gedan, chudan e jodan) e ataques diretos chudan. Além disso, inclui um método para se libertar e contra-atacar quando um oponente nos pega pelo pulso.

**Posição das ancas:** evolui com mudanças entre Shomen e Hanmi.

**Respiração:** Natural.

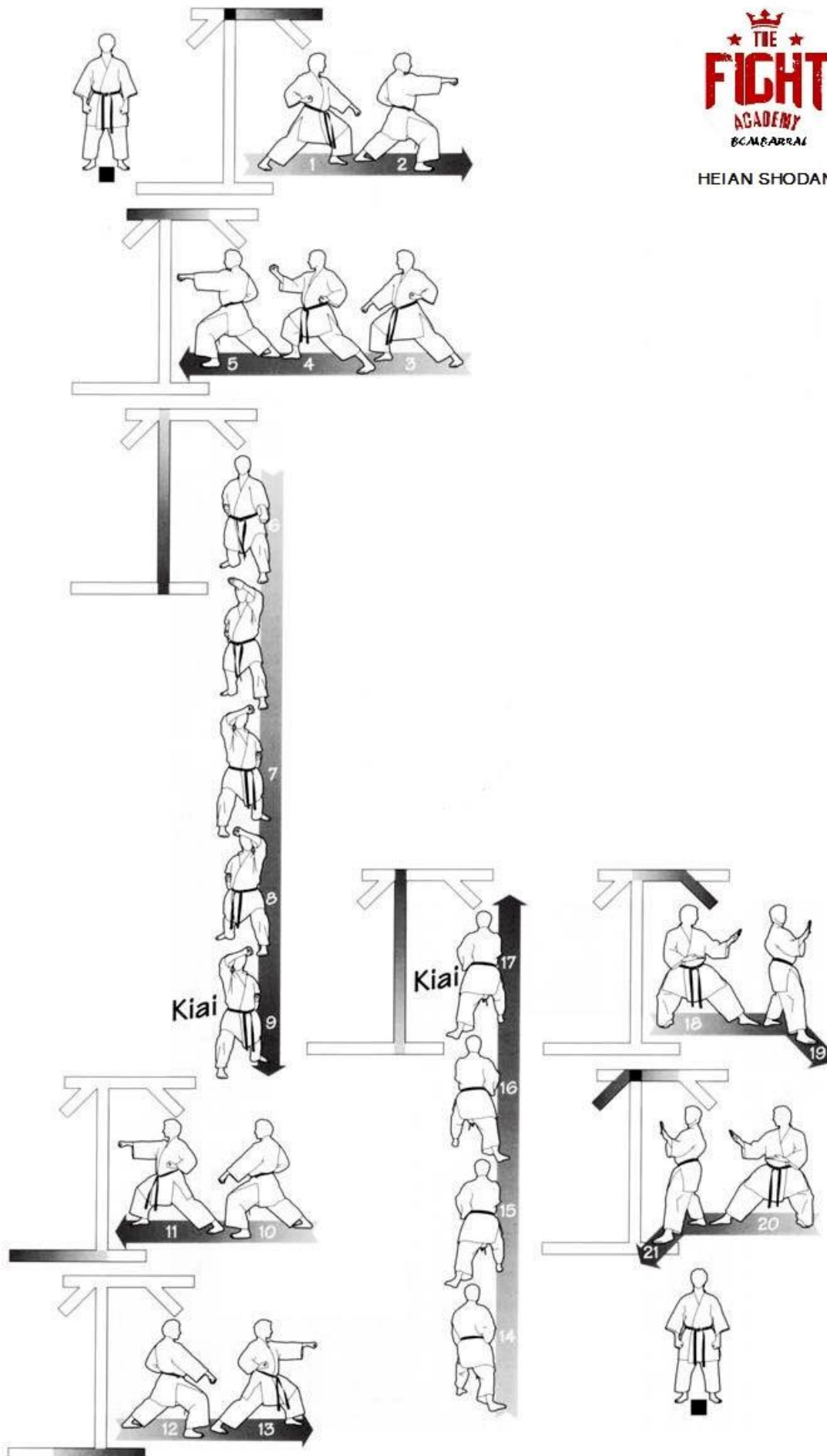
**Posições:** Zenkutsu dachi, Hanmi dachi, Kôkutsu dachi.

**Técnicas:** Gedan Barai, Oi Zuki, Tetsui Uchi, Age Uke, Shutô Uke

**Pontos principais:** Ritmo perfeito da sequência Gedan Barai - Tetsui Uchi - Oi Zuki, Execução adequada do Shutô Uke.

**Número de movimentos:** 21 movimentos.

**Duração:** aprox. 25 segundos.



## 7. Heian Nidan

**Estilo:** Shorin-Ryu (Shuri-te).

**Nome antigo:** Pinan Shodan

**Características:** enfoque na melhoria do Kôkutsu Dachi. Além disso, estão incluídas defesa duplas de nível superior; bem como um ataque simultâneo de punho e perna. Sendo muito importante, as mudanças de direção e o emprego de "Gyaku Hanmi".

**Posição das ancas:** evolui com mudanças entre Shomen, Hanmi, incluindo também o Gyaku Hanmi.

**Posições:** Kôkutsu dachi, Zenkutsu dachi.

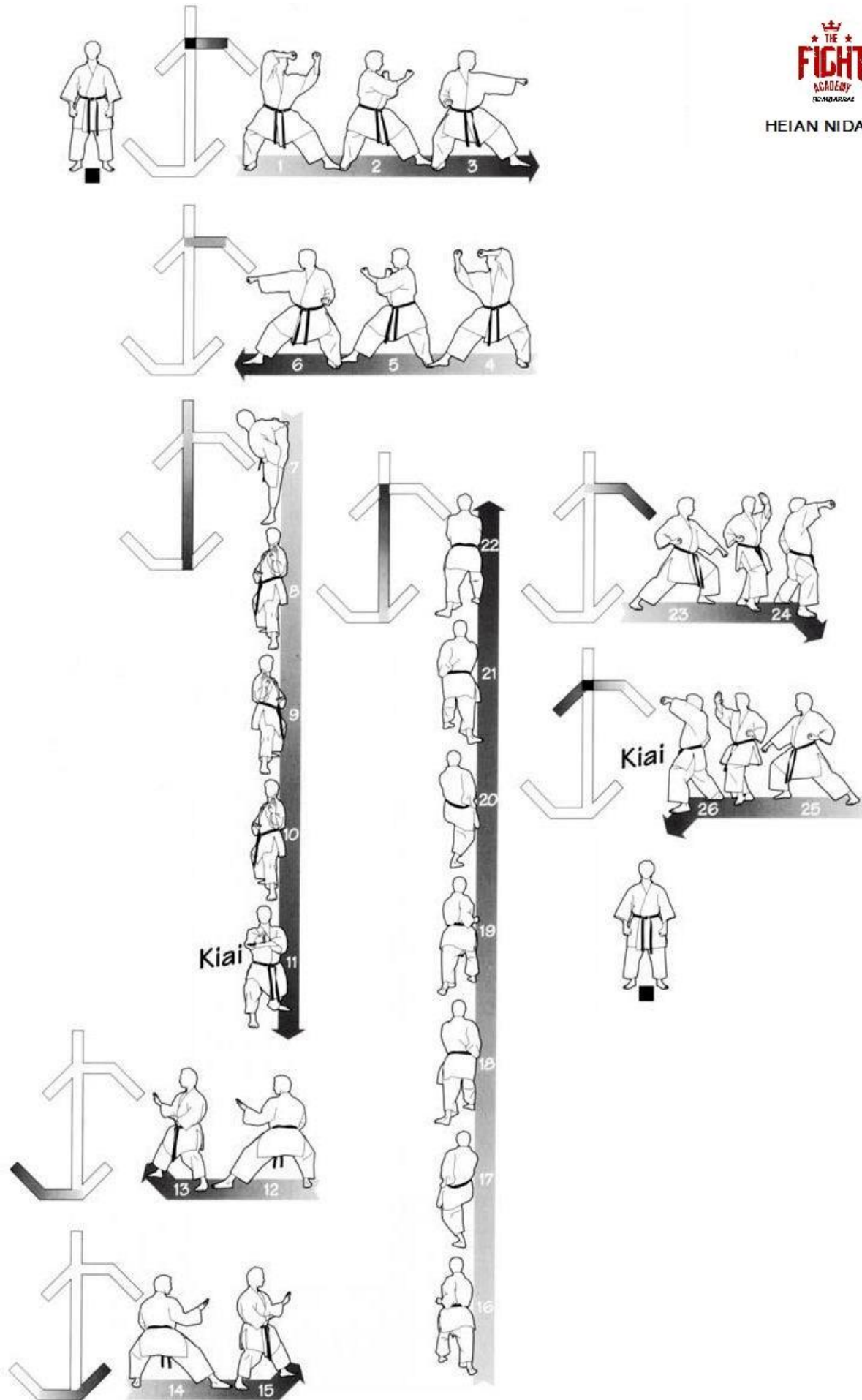
**Técnicas:** Jôdan Ude Uke-Age Uke, Haiwan Uke-Ura Zuki, Yoko Zuki, Uraken Uchi-Yoko Geri, Shutô Uke, Otoshi Teihsho Uke-Shihon Nukite, Uchi Uke-Gyaku Zuki, Morote Uke, Gedan Barai, Age Uke.

**Respiração:** Natural.

**Pontos principais:** Uso correto do quadril nos primeiros movimentos. Assim como no Uchi Uke / Gyaku Hanmi (Jun Kaiten) - Mae Geri - Gyaku Zuki (Jun Kaiten).

**Número de movimentos:** 26 movimentos

**Duração:** 25 segundos.



## 8. Heian Sandan

**Estilo:** Shorin-Ryu (Shuri-te).

**Nome antigo:** Pinan Sandan

**Características:** neste terceiro Kata, é introduzida a posição Kiba Dachi. Além disso, contém defesas simultânea em diferentes níveis (Uchi-Uke - Gedan-Barai), defesa de cotovelo (Empi Uke), ataques indiretos, pontapé de esmagamento, etc.

**Técnicas:** Uchi Uke-gedan Barai, Morote Uke, Otoshi Teihsho Uke-Shihon Nukite, Yoko tetsui uchi, Oi Zuki, Ryo Empi Uke, Fumi Komi, Empi Uke, Tate Uraken Uchi, Tate Shito uke, Ushiro zuki, Ushiro Empi Uchi.

**Deslocamentos:** É necessária atenção especial ao deslocamento em uníssono de "Yori-Ashi", no final do Kata.

**Respiração:** Natural.

**Ritmo:** existem combinações de duas e três técnicas, como no Kata anterior. Sendo a mais característica de seu ritmo, o aparecimento de técnicas com ação lenta Kime e movimentos lentos ou fluidos.

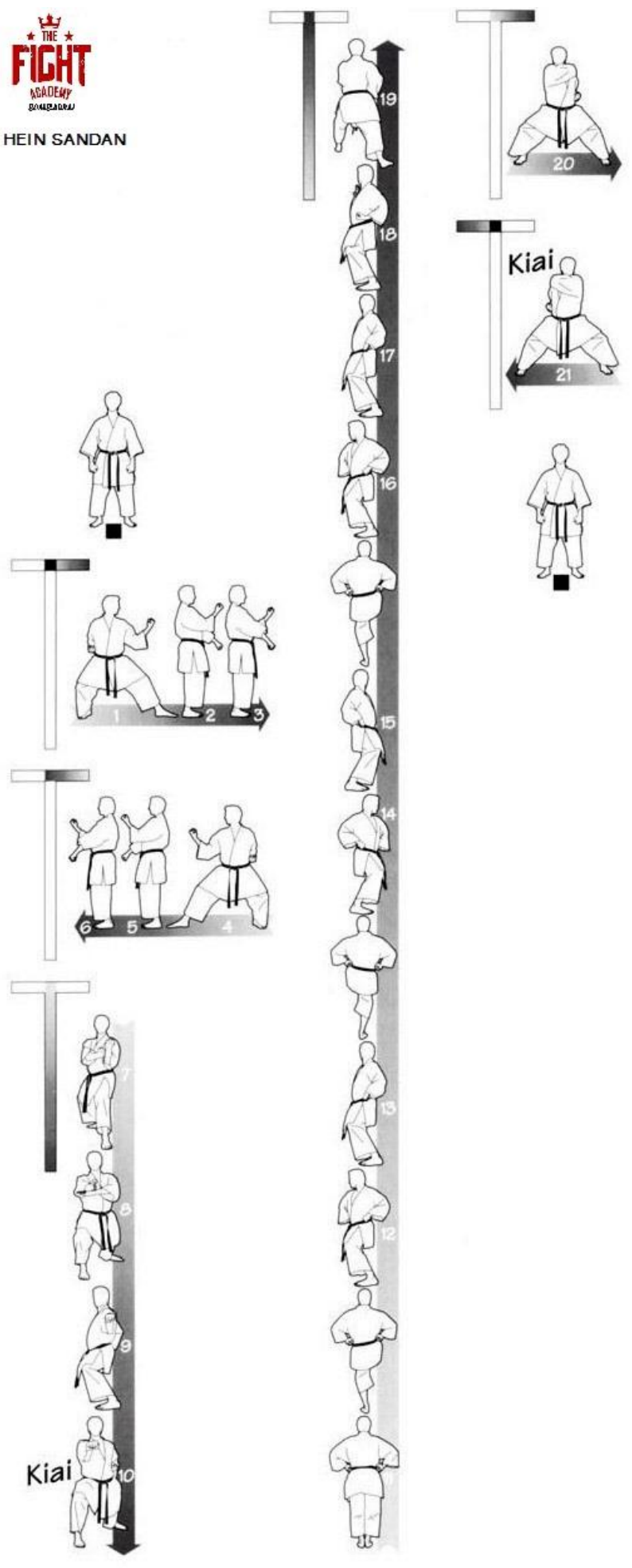
**Pontos principais:** O nível ou a altura mudam nas defesas, as rotações de 360º e a sequência técnica de Fumi komi - Empi Uke - Tate Uraken uchi. Bem como técnicas de kime de ação lenta e movimentos lentos ou fluidos.

**Número de movimentos:** 20 movimentos.

**Duração:** aprox. 25 segundos.




  
 HEIN SANDAN



## 9. Heian Yondan

**Estilo:** Shorin-Ryu (Shuri-te).

**Nome antigo:** Pinan Yondan

**Características:** ao contrário das anteriores kata, existem técnicas mais complexas para os membros superiores. Inclui defesas com as duas mãos (ao mesmo tempo) e ataques indiretos de mão aberta e punho fechado. O ataque no joelho é peculiar, e exige muita habilidade no rotação em Kôsa Dachì.

**Posições:** Kôkutsu dachi, Zenkutsu dachi, Kôsa dachi.

**Técnicas:** Jôdan Haishu Uke-idade Shutô Uke, Juji Uke, Morote uke, Yoko Geri kekomi-Uraken Uchi, Mae Empi Uchi, Gedan Shutô Barai-Idade Shutô uke, Jôdan Shutô Soto Uchi-idade Shutô Uke, Mae Geri, Tate Uraken Uchi , Morote Kakiwake Uke, Nihon Ren Zuki, Morote Uke, Hiza Geri, Chûdan Shutô Uke.

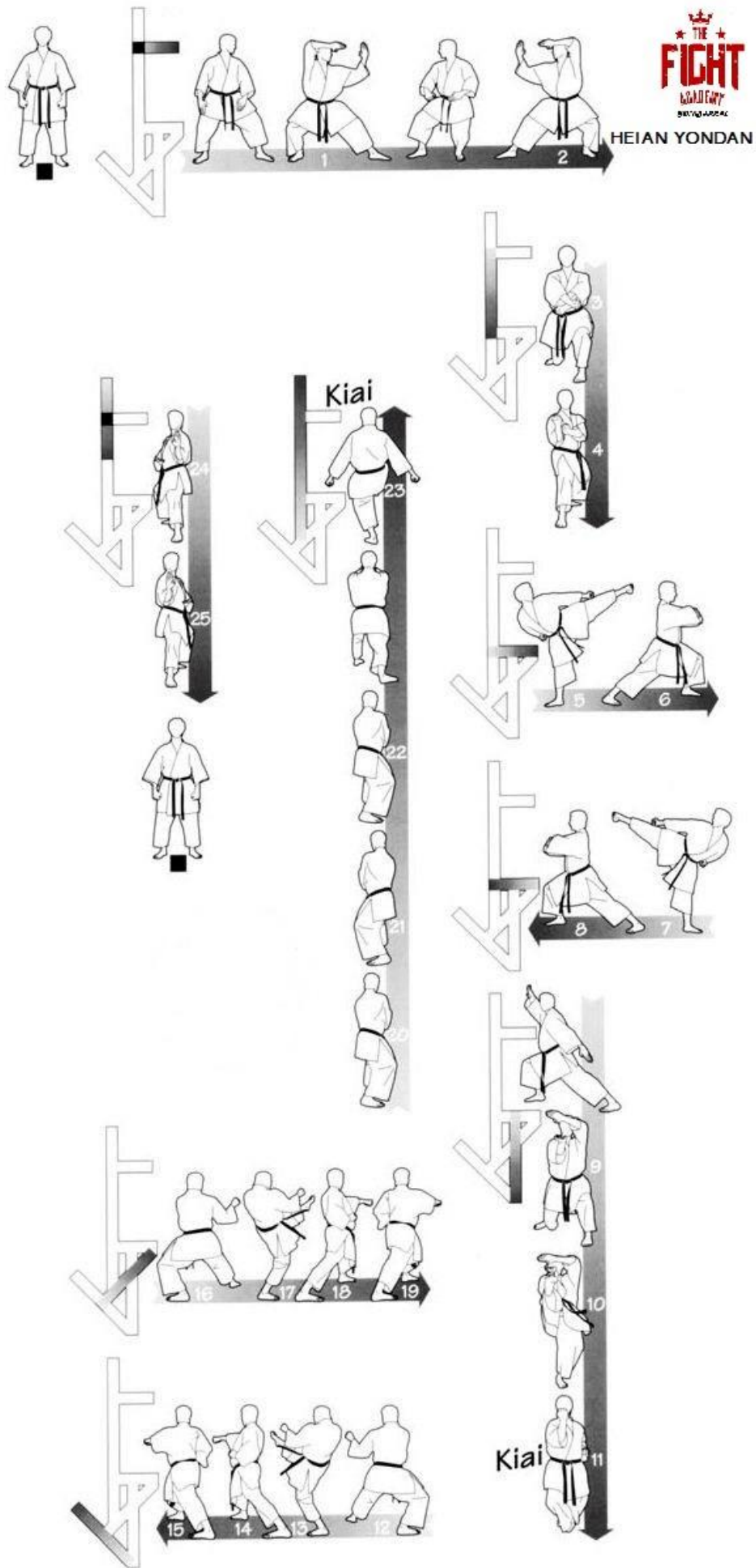
**Respiração:** Natural.

**Ritmo:** como na kata Heian Sandan, existem técnicas com ação lenta, Kime, e movimentos lentos ou fluidos. Eles contrastam com outros de velocidade e potência máximas. Portanto, é necessária a união perfeita das fases lenta e rápida com as pausas apropriadas.

**Pontos principais:** Deslizamento suave dos pés (unsoku) no primeiro e segundo movimentos; bem como nos deslocamentos de Morote Kakiwake Uke. Perfeito desempenho das técnicas das pernas.

**Número de movimentos:** 27 movimentos.

**Duração:** aprox. 30 segundos.



## 10. Heian Godan

**Estilo:** Shorin-Ryu (Shuri-te).

**Nome antigo:** Pinan Godan

**Características:** O quinto Kata é uma síntese dos quatro primeiros. Portanto, é importante dominar os quatro Kata anteriores.

**Posições:** Kôkutsu dachi, Heisoku dachi, Zenkutsu dachi, Kiba dachi, Kôsa dachi.

**Técnicas:** Uchi Uke-Gyaku Zuki, Mizu Nagare No Kamae, Morote Uke, Gedan Juji Uke, Jôdan Juji Uke, Jôdan Teisho-Gedan Nukite, Tetsui Uchi, Oi Zuki, Gedan Barai, Haishu Uke, Mika Zuki Geri, Mae Empi Uchi Morote Uke-Jôdan Idade zuki, o salto, Gedan Barai-Jôdan Uke (Manji Gamae).

**Respiração:** Natural.

**Ritmo:** Sendo a síntese dos quatro anteriores, existem todos os tipos de sequências ou cadências rítmicas que devem estar em perfeita simbiose. Ou seja, as fases de ação rápida e explosiva devem ser claramente diferenciadas das fases de ação lenta e preparatória.

**Pontos principais:** A seqüência de técnicas Gedan-Jôdan Juji Uke - Tetsui Uchi - Oi Zuki. O salto e o Gedan Juji Uke, e o fim de Jôdan Teisho-Gedan Nukite - Manji Gamae.

**Número de movimentos:** 23 movimentos

**Duração:** aprox. 30 segundos.

