



LA BÚSQUEDA DEL BUNKAI - KATAS OYO

Tesina para la obtención del 6º dan de la FKCV

Francisco Alcaíde Esteve
Valencia, Junio 2012

CERTIFICO:

Que esta tesina, ha sido efectuada por Francisco Alcaide Esteve, y para que conste que todos los datos recogidos, son su contribución al desarrollo de la misma.

Valencia, Junio de 2.012

Fdo. Francisco Alcaide Esteve.

D. MARCELIANO GOMEZ MARTINEZ, Cinturón Negro 7º Dan de Karate-Do, Entrenador Nacional N°118, actuando como Director de la presente Tesina

CERTIFICO:

Que la presente tesina ha sido realizada por D. Francisco Alcaide Esteve, lo cual firmo y rubrico, para los efectos oportunos.

Firmado. Marceliano Gomez Martinez.

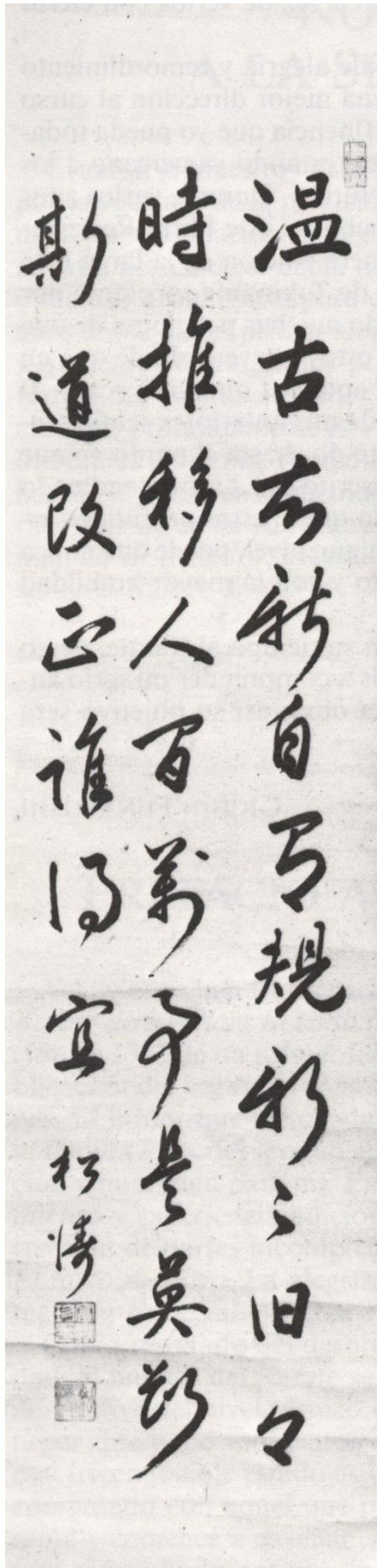
Agradecimientos

A todos mis Alumnos, Compañeros y Maestros que han hecho de mi lo que soy en este mundo tan apasionante del Karate, OSS



Participantes en la presente obra

“Pensamiento”



Casi todo está escrito y pensado, de todas formas siempre se tiene la sensación de que queda algo nuevo por contar, y también es cierto. ¿Pero qué es verdaderamente nuevo? Podríamos decir que lo nuevo es la síntesis de lo viejo, de lo que la humanidad ya pensó o hizo, es el paso adelante que se da, una vez se ha mirado atrás.

Penetrar en lo antiguo es comprender lo nuevo.

Lo viejo y lo nuevo.

Solo es cuestión de tiempo.

En todas las cosas debe el hombre tener una mente clara.

Esta es la Vía.

¿Quién la transmitirá de forma correcta?

(G.Funakoshi)

ÍNDICE

Introducción.....	pag.06
-------------------	--------

1ª Parte

Un poco de historia.....	pag.07
Qué es kata?.....	pag.08
Forma de trabajar los kata.....	pag.09
Características de los kata Heian.....	pag.10
Los “errores” de los Kata Heian.....	pag.11
Algunas claves para el desarrollo del bunkai del kata.....	pag.12
Qué es Oyo Bunkai.....	pag.17
Conclusión.....	pag.18

2ª Parte (Katas Oyo)

Que es un kata oyo.....	pag.20
Formas de Katas Oyo.....	pag.21
Índice de Katas Oyo.....	pag.22
Palabras Clave y Bibliografía.....	pag.38

Introducción

La presente tesina consta de dos partes, la primera llamada la búsqueda del bunkai, donde expongo algunas ideas referentes al Bunkai de los Katas, y la segunda parte es una ampliación de la anterior tesina que hice para 5º Dan (Katas Oyo) con la explicación de algunos Katas nuevos que en el transcurso de estos seis años ha ido realizando mi Maestro Marce.

Un maestro, solo es maestro, porque olvidándose de si mismo ha transmitido su saber a sus alumnos.

Un maestro no es solamente una persona que tiene más conocimientos técnicos que nosotros, sino que también debe ser capaz de enseñarnos la parte espiritual de nuestra disciplina, el código de honor que nos hará respetarnos y respetar a los demás, un hombre que será un poco como nuestro padre, hermano y para siempre nuestro amigo.



OSS !!

Un poco de Historia

El pueblo japonés, como ha demostrado a través de su historia, es único en asimilar lo que viene de fuera y absorberlo hacia su cultura para así darle un sello auténticamente propio, en el caso del Kárate pasó lo mismo.

El combate es intrínseco en el hombre y tan antiguo como su existencia, en toda comunidad se han creado y establecido métodos de lucha para defenderse de otros pueblos o para imponerse sobre ellos, en el Japón feudal como consecuencia de constantes guerras, se fueron desarrollando métodos para el combate, de China a Okinawa y después a Japón se fue mezclando y condensando un sistema de lucha que dio paso al Kárate actual. De unos Katas (taos) provenientes de China excesivamente largos con numerosos movimientos, se fueron abreviando a los que actualmente conocemos. En el año 1.991 conocí el Sensei Kase, en un curso que se hizo en Valencia (Pabellón Marcol), el cual cambio mi concepto del Karate en el sentido metodológico, recuerdo que hicimos el kata nijushijo, el curso duro dos días y el kata anterior no lo había hecho nunca y sin embargo se me quedo enseguida, gracias al bunkai realizado por el Sensei. Sobre este término "Bunkai" versa la presente tesina.



Sensei Kase y Sensei Marce (la Eliana)



Qué es Kata?

La traducción aproximada de la palabra Kata es "la manera o forma de hacer las cosas".

Concepto de enorme importancia en la cultura japonesa, que tiene reglas para todas las situaciones. Así vemos que la ceremonia del té, el arte de la caligrafía, el Ikebana (arreglo floral) se realizan en forma de Kata, es decir una serie de acciones estructuradas, la idea del Kata se haya también en las artes marciales, pero a nivel de formación, poco importa que el Kata sea de autodefensa o de preparación del té, pues el dominio del Kata conduce al mismo cumplimiento y enseña las mismas lecciones sobre la paciencia, el respeto, el autocontrol, la perseverancia, la precisión por no citar más que algunas cualidades. El Kata no es un fin en si mismo, sino más bien un medio que nos permite alcanzar un objetivo, las lecciones que nos enseña ahí es donde reside la esencia de la práctica del Kata. Un Kata de kárate se compone de series técnicas de combates encadenados los unos con los otros de una forma coreografiada. El Kata supone que el ejecutante es agredido por uno o varios adversarios, es por lo que se dice que el Kata es un combate; la belleza del Kata radica en la aparición del espíritu de lucha, la elasticidad de los movimientos y en la funcionalidad de cada acción.

Forma de trabajar los Kata

La primera forma de aprender un Kata es la forma OMOTE, o forma normal, es la forma tradicional de realización del Kata, una vez tengamos interiorizados las técnicas, movimientos, posiciones y demás elementos del Kata, veremos que aunque tienden a ser bastante simétricos, (katas básicos, Heian) hay algunas técnicas que solo se hacen por un lado con la consiguiente desventaja física y táctica, para mejorar esta descompensación existente, trabajaremos los katas en URA ("el otro lado, lo contrario, reverso) , o sea la realización del mismo pero por el otro lado, a lo largo de todo el Kata, así los movimientos hechos por la izquierda se harán por la derecha y viceversa, este tipo de práctica mejorara sustancialmente nuestras posibilidades tanto físicas como mentales.

La siguiente forma de trabajo del Kata seria en GO (detrás, defender, proteger), buscando aplicar las técnicas con mayor lógica a los ataques del adversario, realizaremos el Kata desplazándonos hacia atrás, escapando del ataque, donde en el Kata OMOTE avanzamos en el Kata GO retrocedemos y al revés. Las técnicas y posiciones son las mismas pero los desplazamientos los hacemos con la pierna contraria. Debido a esta inusual forma de desplazar en el estilo nuestro, en algunos de los desplazamientos es necesaria la atención de un profesor que los haya realizado antes para poderlos enseñar correctamente (técnicas de pierna especialmente), con la combinación de de las dos formas anteriores aparece la variante GO URA, si hemos comprendido y dominado las dos formas anteriores esta no será difícil de realizar. Hay una quinta forma de trabajo dentro de lo que sería el Kata formal seria el BUNKAI en el cual los desplazamientos de las paradas se realizan en GO y los ataques se hacen como en el Kata OMOTE



Características de los kata Heian

Durante el estudio de los katas Heian vemos que cada uno de ellos contienen unas características o enseñanzas diferentes;

En el Heian Shodan se estudia preferentemente la postura zenkutsu dachi y al final del kata hay cuatro kokutsu dachi, se defiende y ataca sin cambiar de postura ya sea zenkutsu dachi o kokutsu

El Heian Nidan estudia en particular la postura Kokutsu dachi, la utilización del Hente e incluye dos técnicas de pierna yoko geri y mae geri, así como la utilización de la forma gyaku tanto en paradas (uchi uke) como en ataques (gyaku tsuki)

En el Heian Sandan se hace hincapié en una nueva postura Kiba dachi, paradas simultáneas a diferentes niveles, utilización del codo como ataque y defensa y nueva técnica de pierna (Fumi-Komi).

El estudio del Heian Yondan difiere de los precedentes, contiene técnicas mas complejas, sobre todo de mano abierta y dobles paradas (Kakiwake-uke, Morote-uke, Juji-uke gedan).

El Heian Godan es una síntesis de los cuatro primeros, como particularidad contiene un salto.



Los "errores" de los Kata Heian

Las "trampas" del Kata, los desplazamientos, el embusen, las dobles técnicas, la falta de contraataques etc... Son lo que vamos a llamar ¿errores? o trampas del Kata.

cuando realizamos el Kata como "forma", vemos que el primer movimiento siempre es una parada, esto es debido al carácter de arte de defensa personal, en el cual nosotros no iniciamos el ataque nunca, sino que nos defendemos, sin embargo avanzamos hacia el ataque en vez de ir hacia atrás o esquivar como sería lógico. Será para indicarnos que la intención de la parada no es meramente parar sino un ataque con la idea de producir el suficiente daño para que no haga falta seguir atacando?

Lo segundo que observamos es la línea (embusen) de la parada, es recta, no es en ángulo, como sería lógico, también durante la ejecución de un Kata, observamos que faltan movimientos, por ejemplo después de una parada, en el primer movimiento del Heian Yondan, hay un cambio de dirección sin haber contestado al atacante, con lo cual en nuestro bunkai debemos de incorporar el contraataque acorde con nuestra habilidad, ángulo de ataque, distancia, objetivo, complexión del atacante, daño que queramos realizar etc...



Con respecto al daño a realizar, hay técnicas en kárate aparte de los puñetazos y patadas, ocultas en los katas que permiten controlar al atacante sin provocar los daños que producirían los ataques de golpeo, son los agarres

En los katas normalmente la pista de los agarres nos la dan las técnicas de mano abierta, siguiendo con el ejemplo del Heian Yondan vemos que el primer movimiento es similar al primer movimiento del Heian Nidan solo que con las manos abiertas, lo que nos indicaría que hay un agarre, y posible control...



Algunas claves para el desarrollo del bunkai del kata (Heian Yondan)



Angulo de parada, diferente a la línea recta que marca el embusen del Kata.

Hente, al quedarnos por el interior del atacante, volvemos a parar con la misma mano (hente) el 2º ataque



Agarre y desequilibrio (Kyo)

contraataque

Cambio de posición, para adaptar la distancia del



En los anteriores ejemplos se ven algunas de las claves para la realización del Bunkai, como son: el agarre y control después de parar el ataque, el empuje o cambio del brazo atacante produciendo el Kyo o desequilibrio (físico o mental), la búsqueda del contraataque a un punto definitivo (Kyuso), muchas veces oculto en el Kata, cambiando la posición y o desplazamiento si fuera necesario.

Veamos otro ejemplo con Heian Sandan



1. Parada y Agarre (tsukami)



2. Atemi y kyo



3 .Preparación para el barrido



4. Giro y detalle del agarre



5. Barrido



6. Atemi

En este ejemplo vemos también la aparición de los barridos, que junto a las proyecciones y luxaciones también forman parte de las técnicas antiguas y ocultas existentes en el kata. (Ver el capítulo Técnicas de Proyección en el libro del maestro Funakoshi "Karate-do Kyohan" pag.227)

Cualquier parada puede ser un ataque o al contrario



Foto 1



Foto 2



Foto 3

En la foto 2 el gedan barai se convierte en gedan tsuki y en la foto 3 el uchi uke en uraken

Desplazamientos



Si hacemos caso al Kata, en el yori ashi de Heian Sandan nos desplazamos al revés...

... de cómo debe ser si queremos acertar con el contraataque



¿Son solo kamaes?



tekki



Jion, Jitte, Jiin

Hay dos versiones sobre el significado de los kamaes de inicio y final de los katas, una es que es la digamos firma del autor de los katas y la otra versión por la que yo más me inclino es que es un movimiento de aplicación del Kata, ya que no veo lógico que esperemos algún ataque con esos kamaes,

OMOTE y URA



Cuando paramos por el lado Omote, debemos tener en cuenta el posible segundo ataque del adversario, de ahí la utilización del Hente (mismo brazo) tanto como parada-parada o como parada-ataque.



Como vemos la parte URA es la más ventajosa para nosotros y siempre que se pueda deberíamos buscarla, no por eso debemos dejar de trabajar la OMOTE, pues en realidad no sabemos nunca cual vamos a necesitar.

Ejemplos de barridos, proyecciones y luxaciones contenidos en los Heian.



Qué es Oyo Bunkai?



Tomemos por partes la palabra y vemos que Oyo es avanzado y Bunkai es aplicación, con lo cual, la traducción sería aplicación avanzada de un Kata, en el capítulo "Formas de trabajar los Kata " la última cualquier manera es la de Bunkai dentro de esta forma hay diferentes niveles que se deben ir trabajando según el grado, llegando al último nivel u Oyo

Bunkai en el cual se verá reflejada nuestra personalidad, siendo por tanto un indicador de nuestro nivel, tanto físico como mental, conseguido este en base del conocimiento de múltiples variables, repetidas multitud de veces hasta hacer que el Kata sea una parte nuestra, en el que la imaginación y la experiencia deben equilibrarse mutuamente.

Conclusión

La traducción de la palabra Kata es "forma", con lo que se da a entender que sería la forma de realizar las cosas, en cuanto a la técnica sería correcto, pues se busca la perfección, en cuanto a los desplazamientos, posiciones, aplicaciones, embusen, ritmo etc... Ya no tanto, el porqué de esta contradicción?, es posible que al ser un arte marcial, se haya querido ocultar los secretos del Kata a la vista de cualquier observador, pues como reza un antiguo dicho "el conocimiento que se comparte es poder que se pierde" y eso en un arte marcial puede ser la diferencia entre la vida y la muerte,. solo transmitida por vía oral y a los alumnos de mayor grado, durante muchos años se nos transmitió los katas sin explicarnos las aplicaciones de los movimientos, o explicando algunas aplicaciones irreales a simple vista, siendo trasmitidas sin más, por el hecho de no poner en duda lo que se nos decía, por un maestro oriental (sobre todo) en algún cursillo, así pues si queremos avanzar, hacer nuestro el arte, pongamos en duda , porque la duda incita a la búsqueda y la búsqueda es la Vía que lleva al conocimiento.

"aunque la puerta sea pequeña..."



con Sensei Kase, 1993

Segunda Parte

Katas Oyo

La presente obra nace de la necesidad de dejar constancia del trabajo realizado durante años en el estudio de los katas Oyo, son apuntes de cursos, clases y trabajos de los maestros que han marcado un camino a seguir, el cual tenemos que recorrer nosotros y así ir evolucionando en nuestra forma de trabajar los katas.

Que es Kata Oyo?

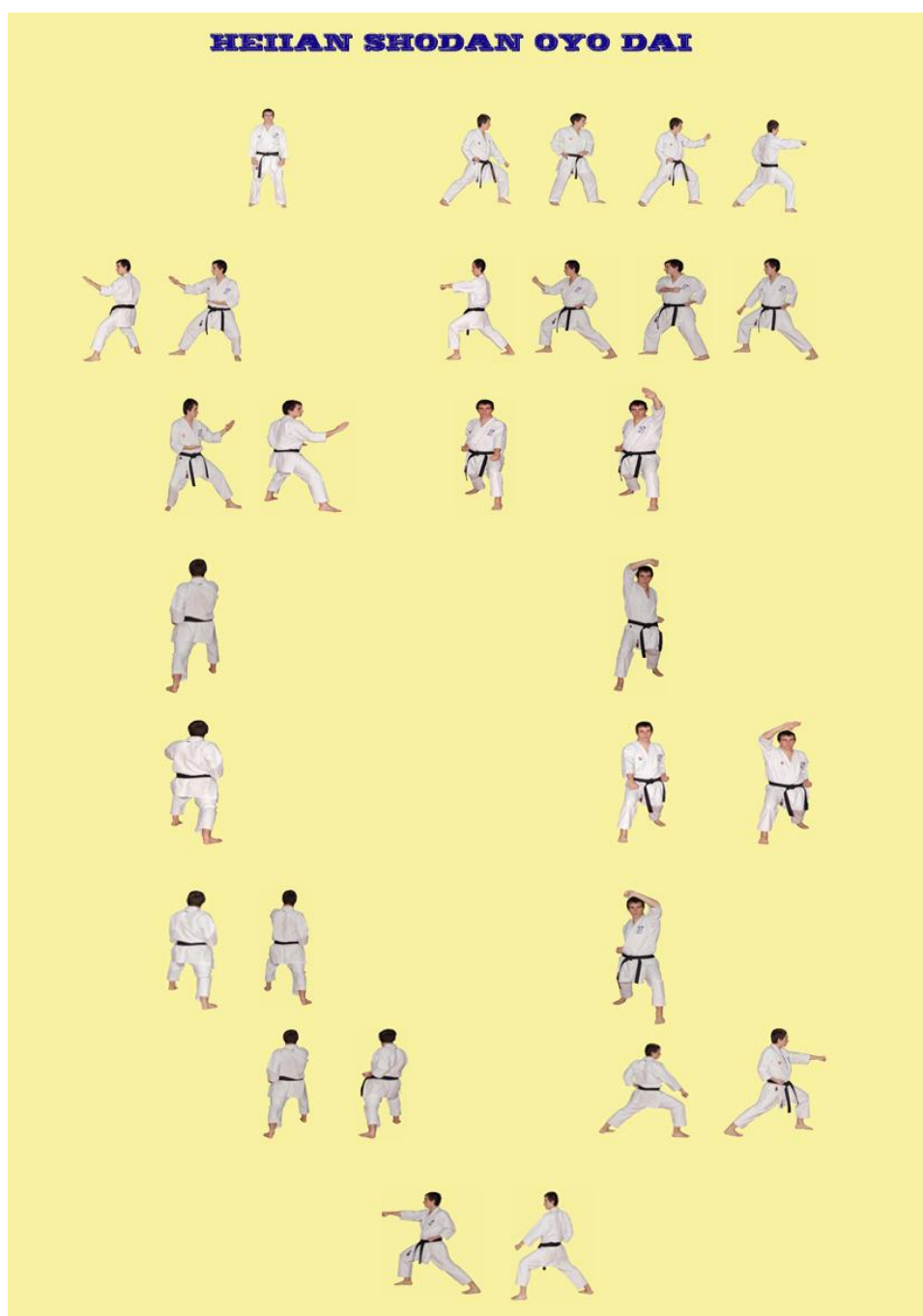
A partir de las enseñanzas del Maestro Kase, se viene desarrollando lo que llamamos Katas Oyo (avanzados, superiores ,aplicación, libre).El primer Kata Oyo del que tengo constancia fue el creado por el Sensei Kase ,siendo una mezcla de los katas Heian, al que llamó Heian-Oyo, después vino el Tekki Oyo, creado por el Sensei Lavorato (alumno directo del Sensei Kase) siendo este Kata la unión de los tres tekki, con el mismo principio mi maestro (Sensei Marce) creó el Gojushijo Oyo, estando todos estos katas documentados en mí anterior tesina hace ya seis años, en el transcurso de este tiempo el Sensei Marce ha desarrollado los siguientes katas ,Bassai Oyo, Kanku Oyo, Heian Oyo Nidan y sobre este último y siguiendo la tradición japonesa de simplificar y condensar las cosas, los cinco Heian Oyo (Sho y Dai).

Basándonos en el Heian Godan vemos que menos los primeros movimientos, (uchi uke ,gyaku tsuki, kagi tsuki) los demás movimientos no se repiten, siendo un kata asimétrico en su mayoría, para la transformación del kata en Oyo (superior) vemos la necesidad de realizarlo por las dos partes (Omote y Ura) con lo que sale la versión Oyo Dai del Kata pasando de un kata de 26 movimientos a 43 y efectuando unos desplazamientos y cambios de dirección al final del kata para la búsqueda del embusen, en el caso de este Kata al ser casi totalmente asimétrico, no tiene mucho sentido hacer la forma Sho, pues solo le quitaríamos los tres movimientos que se repiten al principio del kata



Formas de katas Oyo (Sho y Dai)

Como ya hemos comentado al principio de esta tesina, se pueden hacer los katas Oyo mezclando katas de la misma línea por ejemplo (Gojushijo, Kanku, Bassai), o abreviando o alargando un kata, por ejemplo los Heian, siendo Oyo Sho cuando quitamos los movimientos repetitivos y siendo Oyo Dai, cuando duplicamos movimientos buscando la forma Omote y Ura en el mismo Kata.

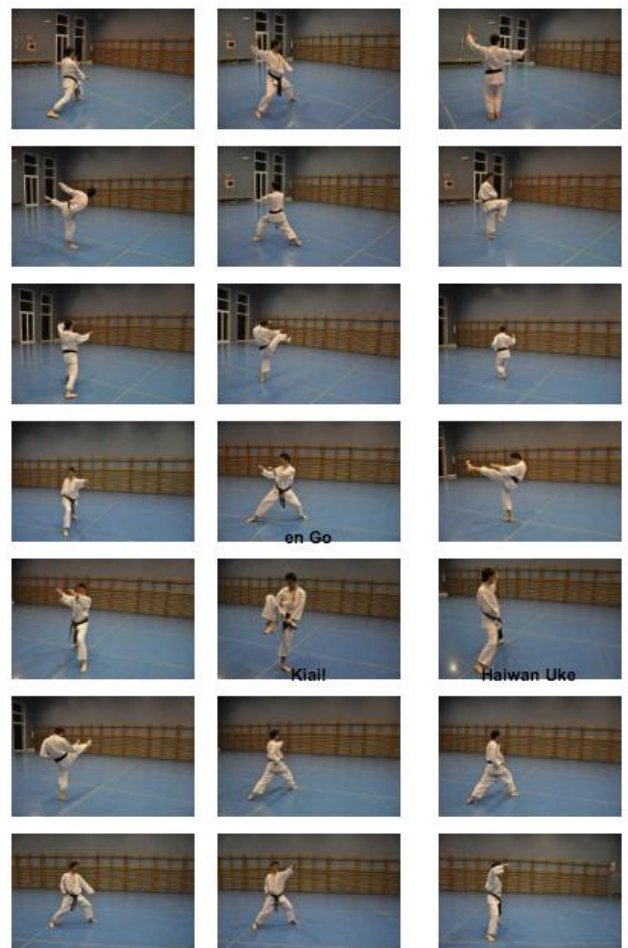
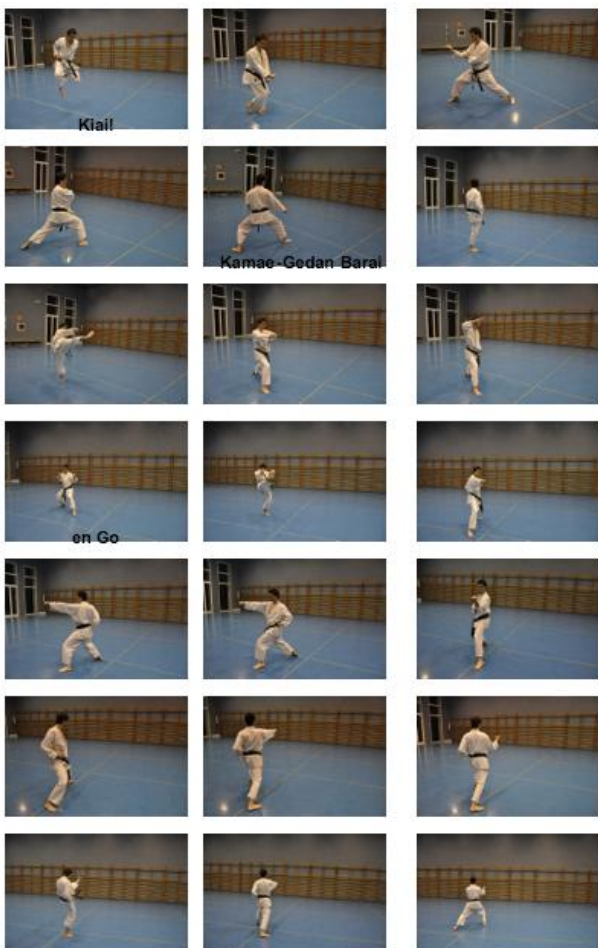
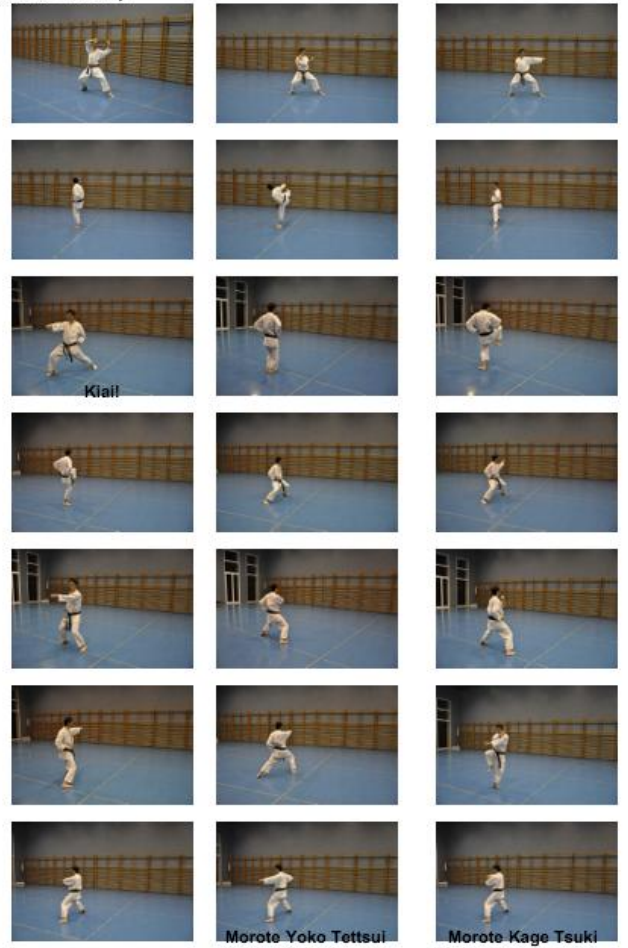


Índice de katas Oyo

Heian Oyo (Sensei Kase).....	pag.23
Tekki Oyo (Sensei Lavorato).....	pag.25
Gojushiho Oyo (Sensei Marce).....	pag.27
Heian Nidan Oyo Dai (Sensei Marce).....	pag.31
Heian Yondan Oyo Dai (Sensei Marce).....	pag.34
Heian Godan Oyo Dai (Sensei Marce).....	pag.36



HEIAN OYO (Sensei Kase)





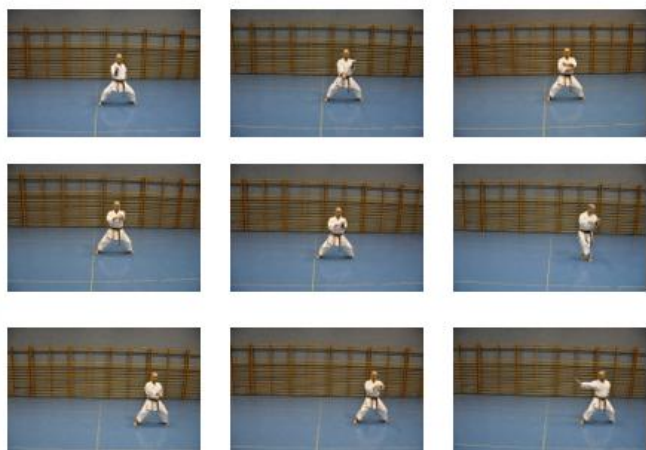
El Heian Oyo es una mezcla de los cinco Heian con algunas técnicas especiales, (Morote Yoko Tetsui, Morote Kage Tsuki, Haiwan Jodan Uke), giros en Go y la particularidad de que nunca se repiten series de tres técnicas iguales (como por

ejemplo, los Fumikomis de Heian Sandan o los Morote Uke de Heian Godan. Es tan largo el Kata como Kanku Dai con lo cual se ejercita físicamente tanto como mentalmente por la gran variedad de técnicas. Realizado por el Sensei Kase en 1985 siendo el primer Kata Oyo (en nuestro estilo) y la llave para los siguientes.

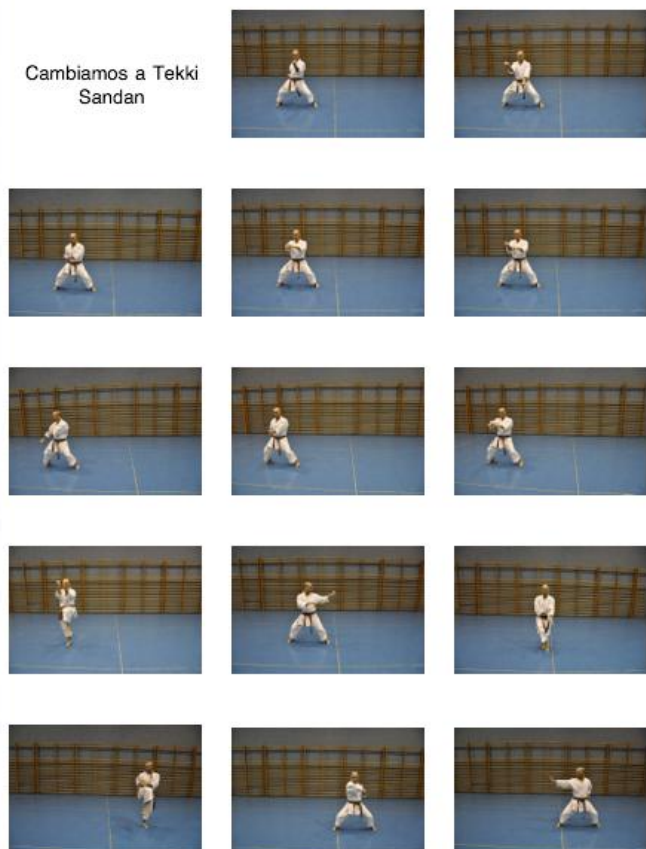
Tekki oyo



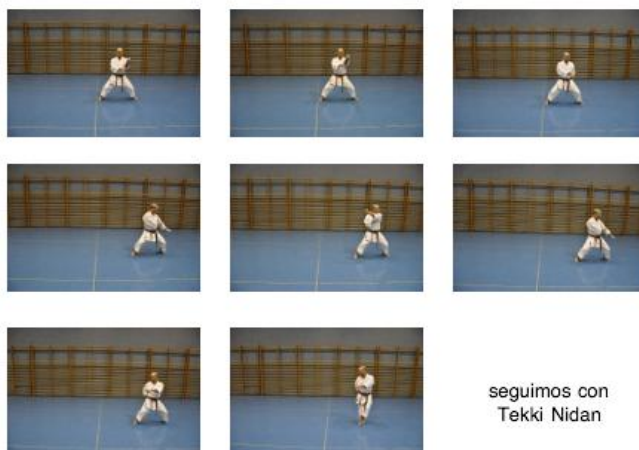
Empezamos con Tekki Shodan hasta aqui, y continuamos con Tekki Sandan



Cambiamos a Tekki Sandan



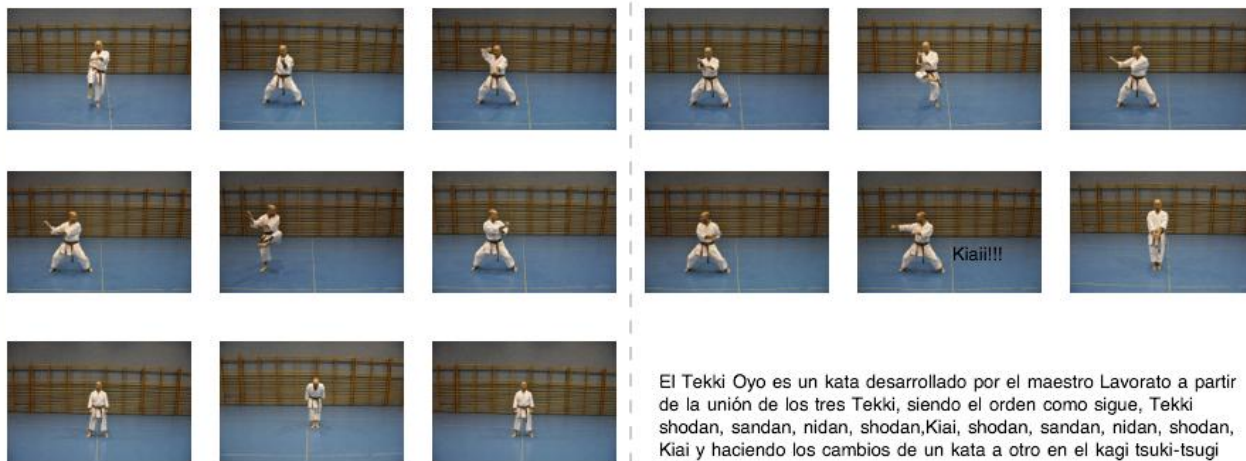
Sensei Lavorato



seguimos con Tekki Nidan



Acabamos con Tekki Shodan



El Tekki Oyo es un kata desarrollado por el maestro Lavorato a partir de la unión de los tres Tekki, siendo el orden como sigue, Tekki shodan, sandan, nidan, shodan, Kiai, shodan, sandan, nidan, shodan, Kiai y haciendo los cambios de un kata a otro en el kagi tsuki-tsugi ashi.

GOJUSHIJO OYO



Yoi



1

Sho-Dai



4

Dai



5

Sho-Dai



8

Sho



9

Sho



12

Sho



13

Sho



16

Dai



17

Dai



20

Dai



21

Dai



24

Sho



25

Sho



28

Sho



29

Sho

Sensei Marceliano



2

Sho



3

Dai



6

Sho-Dai



7

Sho-Dai



10

Sho-Dai



11

Sho-Dai



14

Sho-Dai



15

Dai

Dai



18

Dai



19

Dai



22

Sho



23

Sho



26

Sho



27

Sho



30

Sho



31

Sho



64

Dai



65

Dai



66

Sho-Dai



67

Sho-Dai



68

Sho-Dai



69

Dai



70

Dai



71

Dai



72

Dai



73

Dai



74

Dai



75

Dai



76

Dai



Yoi

1. Chudan uraken-uchi kamae
2. avanzando a 45° kakiwake uke
- 3 y 4. avanzando a 45° Morote tate tsuki
5. avanzando a 45° Tate shuto uke
6. Gyaku tsuki en el sitio
7. Chudan tsuki en el sitio
8. Mae geri avanzando
9. Chudan tsuki
10. avanzando a 45° Tate shuto uke
11. Gyaku tsuki en el sitio
12. Chudan tsuki en el sitio
13. Mae geri atrás
14. Gyaku tsuki
15. avanzando Jodan empi
16. pivotando atrás Gedan morote sukui uke
17. avanzando en Neko ashi dachi Keito uke ippon nukite
18. Gedan teisho osae uke
19. yori ashi Neko ashi dachi Ippon nukite
20. Gyaku ippon nukite
21. Ippon nukite
22. pivotando atrás Kokutsu dachi Shuto nagashi uke-kamae
23. Tekubi kaeshi-shuto uke gedan
24. avanzando en Zenkutsu dachi Nukite
25. Gyaku nukite
26. Nukite
27. giro y Kiba dachi Gedan haito uke
28. desplazamiento intermedio Kosa dachi
29. Awase tsukamite
30. Fumikomi-hikite en Kiba dachi
31. Gedan haito uke
32. desplazamiento intermedio Kosa dachi
33. Kamae

34. Kiba dachi Fumikomi-gedan barai
35. avanzando Neko ashi dachi Keito uke ippon nukite
36. giro a Zenkutsu dachi Gedan nukite
37. avanzando Uraken uchi
38. Jodan gyaku shuto uchi
39. avanzando Jodan shuto uke
40. Gyaku uchi uke
41. Mae geri
42. Soe ashi Soto uke-gyaku tsuki gedan
43. giro a Zenkutsu dachi Gedan narai-hikite
44. Yori ashi atrás a Kokutsu dachi Shuto nagashi uke
45. Tekubi kaeshi-shuto uke gedan
46. avanzando a Zenkutsu dachi Nukite
47. Gyaku nukite
48. Nukite
49. giro Gyaku shuto uchi jodan
50. avanzando Uraken uchi
51. Gyaku gedan nukite
52. avanzando Uraken uchi
53. avanzando Washide uchi gedan
54. en el sitio Washide uchi jodan
55. Mae geri y sin bajar el pie, Gyaku tsuki-soto uke jodan
56. giro a Zenkutsu dachi Gedan barai-empi uchi
57. avanzando a Neko ashi dachi Keito Uke ippon nukite
58. giro a Kiba dachi Gedan haito uke
59. Kosa dachi
60. Tate shuto uke
61. cayendo a Kiba dachi Nukite-empi uke
62. mirada a la derecha Gedan haito uke
63. Kosa dachi
64. Tate shuto uke
65. cayendo a Kiba dachi Chudan tsuki

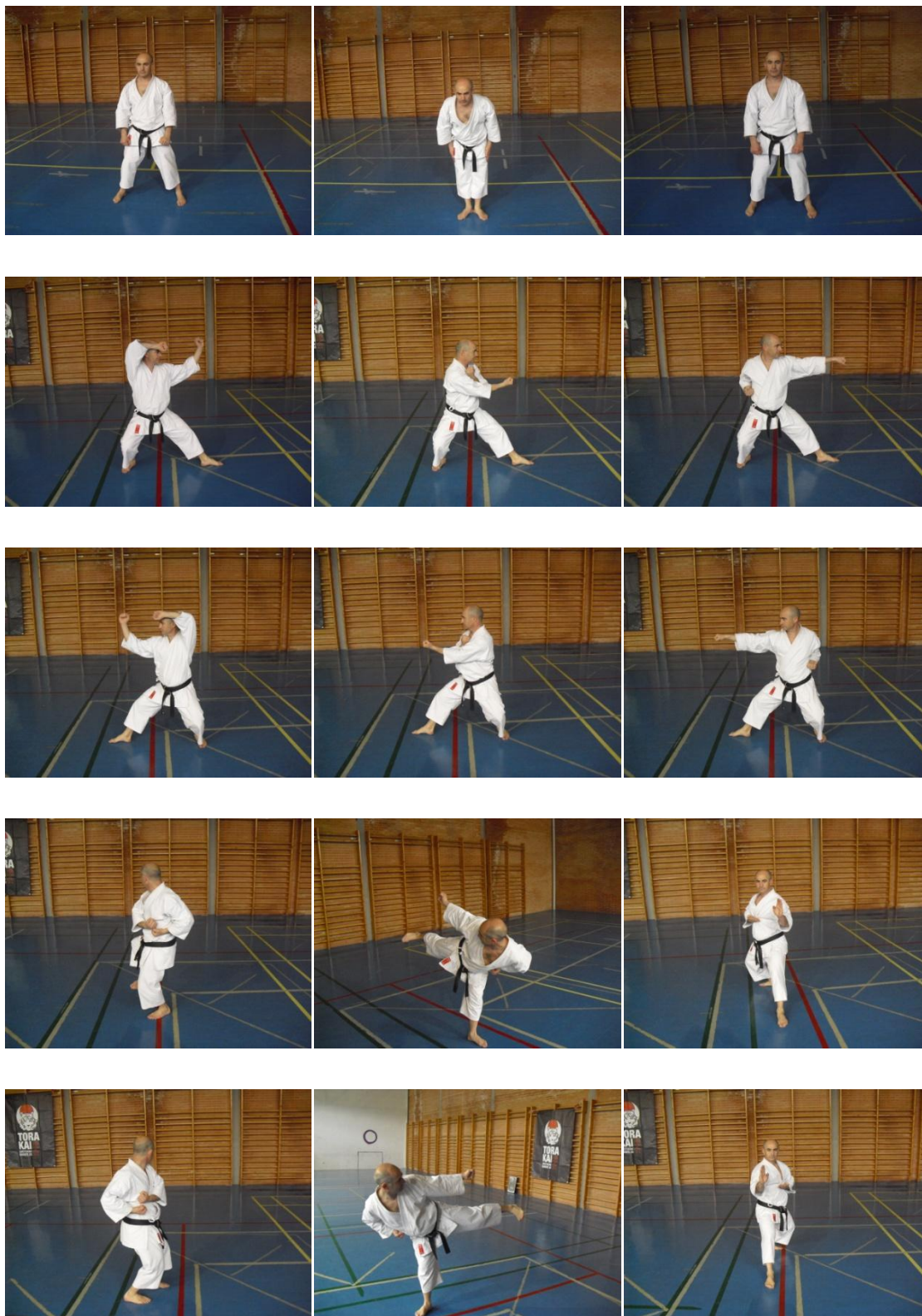
66. avanzando a Zenkutsu dachi Uraken uchi-kamae
67. atrás a Kiba dachi Yoko tetsui
68. avanzando a Zenkutsu dachi Oi tsuki
69. pivotando sobre el pie derecho Hachiji dachi-kamae
70. Gedan morote uchi
71. vuelta a la posición 69
72. giro a la izquierda a Zenkutsu dachi sin mover las manos
73. avanzando a Neko ashi dachi, Gedan morote shuto kakiwake
74. Chudan morote keito ippon nukite
75. Yori ashi avanzando Morote ippon nukite
76. giro, Neko ashi dachi Keito uke ippon nukite Yoi.

El Kata presentado es una mezcla de las dos versiones del Kata Gojushijo (Dai y Sho), siendo esta su máxima dificultad pues es necesaria mucha concentración para no equivocarse los pasos, a nivel físico es un poco más larga que la versión Dai con lo cual ejercitamos también la resistencia física.



Heian Nidan Oyo Dai

Sensei Marce





Paso atrás morote uke

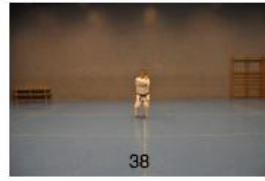
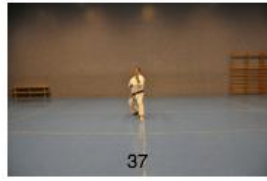
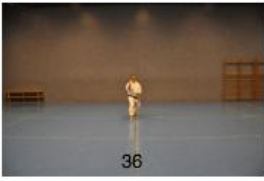
Paso atrás uchi uke gyaku hamni





Todos los heian oyo se pueden realizar de dos formas: Sho o Dai, hemos elegido para la presente tesina las formas Dai. La particularidad de Heian Nidan Oyo Dai es que los movimientos arriba señalados (morote uke y uchi uke gyaku hamni) se realizan con un paso atrás para respetar la línea del embusen (empezar y acabar en el mismo punto)

 Yoi	 1	 2	 3
 4	 5	 6	 7
en GO	en el sitio	avanzando	
 8	 9	 10	 11
 12	 13	 14	 15
 16	 17	 18	 19
 20	 21	 22	 23
 24	 25	 26	 27
 28	 29	 30	 31



Kiri Kae Ashi

Heian Godan Oyo Dai

Sensei Marce



Yoi



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30



31



Siguiendo el mismo principio de la búsqueda de la línea del embusen, tenemos que prestar especial atención a los movimientos finales del Kata, en el movimiento 41 recogemos el pie delantero y giramos pues sino acabaríamos el kata mirando en sentido contrario.

El Sensei Marce empezó la realización de los Katas Heian Oyo Sho (Abreviados) en el año 1.997

Palabras clave

(Algunos términos empleados en la presente tesina)

Bunkai. Romper, dividir, analizar el Kata

Chu. Medio recorrido, nivel medio

Dai. Largo

Embusen. Línea del Kata

Hente. Misma mano, utilización del mismo brazo para defensa- ataque, defensa-defensa, ataque - defensa, ataque-ataque

Kata. Forma de hacer las cosas

Ko. Técnicas de corto recorrido

O. Grande, con respecto a las técnicas, máximo recorrido

Omote. Lado interno

Oyo. Aplicación, avanzado, libre

Sho. Corto

Ura. Lado externo, oculto

BIBLIOGRAFIA

La presente tesina es en la mayor parte, ideas, trabajos en cursos y charlas con los maestros, no obstante, os dejo algunos libros interesantes, que os pueden ayudar en la comprensión de la misma.

18 Katas Superieurs Shotokan Ryu-. *Sensei Kase*, Edit. Sedirep, 1.985 Paris

Compendium. -. *Mirce Opelowski*, Edit. WKSA Sweden, 1.995 Malmo

El japonés escrito.- *Francisco de la Corte*, Edit. HIPERION S.L., 1.998 Madrid

Karate-do Kyohan.- *Gichin Funakoshi*, Edit.EYRAS S.A., 1987 Madrid

Los increíbles japoneses. *C.Northcote Parkison, M.K.Rutsumji, S.A.Sapre*- Edit. Diana 1.989 Mexico

Mi camino. *G.Funakoshi*, Edit. EYRAS S.A., 1.986 Madrid