

HAGAKURE

26 kata's Shotokan

KARATÊ TRADICIONAL Nº 002/16





«O objetivo fundamental do Karatê-Dô não consiste na vitória ou na derrota. Mas sim, no aperfeiçoamento do caráter de seus praticantes.»
Gichin Funakoshi



KARATÊ TRADICIONAL HAGAKURE

- RESPEITO
- ORGULHO
- HUMILDADE
- PERSEVERANÇA
- EQUILÍBRIO
- CORAGEM
- DISCIPLINA
- DEDICAÇÃO
- LIDERANÇA




PROJETO DE KARATÊ DA UEM

空手道 AULAS: Bloco M08 葉隠
(Em frente ao Colégio CAP) As 3ª e 5ª:
Turma 1 - 17:30 às 19:00
Turma 2 - 19:00 às 20:30
Aos Sábados:
Turmas 1 e 2 - 09:00 às 11:00
Crianças (+ 6 anos), Jovens e Adultos





















CONHEÇA AS ENTIDADES RESPONSÁVEIS PELO KARATÊ TRADICIONAL DA UEM:



O Projeto de Karatê Tradicional da UEM é administrado pela Coordenadoria de Desporto e Recreação - CDR e está vinculado ao Instituto Hagakure de Karatê-Dô Shotokan - IHKS e ao Projeto "Cultura do Movimento Corporal na Promoção da Saúde" do Centro de Excelência em Atividades Físicas - CEAF. O Instituto Hagakure é filiado a Federação de Karatê-Dô Tradicional do Paraná - FKTR, a Confederação Brasileira de Karatê-Dô Tradicional - CBKT, a International Traditional Karate Federation - ITKF e ao Instituto de Karatê-Dô Shotokan JKA Brasil.

Fique por dentro do que acontece no Instituto Hagakure:

O que é kata?!?



Kata, palavra de origem japonesa que significa **forma**. No *Karatê*, *Kata* são sequências pré-determinadas de movimentos. Cada *Kata* reúne técnicas básicas e, alguns deles, avançadas de defesas e ataques contra múltiplos adversários imaginários. Sua execução requer, principalmente, vigor nos movimentos, concentração, postura, respiração apropriada e compreensão dos movimentos executados (aplicação da técnica).



Professor:

Marcelo Alessandro Pereira

Advogado e Professor de Educação Física (formado pela UEM)

Presidente do Instituto Hagakure de Karatê-Dô Shotokan

Ex Vice-Presidente da Federação de Karatê-Dô Tradicional do Estado do Paraná

Pós-graduado em prescrição de Exercícios Físicos Personalizados

Faixa Preta (4º Dan) pela Confederação Brasileira de Karatê-Dô Tradicional/ITKF

(44) 99982-7371 - maxuem@hotmail.com

空手道



松涛館



HEIAN SHODAN



Embusen



Rei



Kamae



1. Gedan barai →



2. Oi zuki →



3. Gedan barai ←



4A. Recoger



4B. Tettsui ←



5. Oi zuki ←



6. Gedan barai ↓



7A. Mano abierta



7B. Age uke ↓



8. Age uke ↓



9. Age uke KIAI ↓



10. Gedan barai ←



11. Oi zuki ←



12. Gedan barai ↘



13. Oi zuki →



14. Gedan barai ↑



15. Oi zuki ↑



16. Oi zuki ↑



17. Oi zuki KIAI ↑



18. Shuto uke →



19. Shuto uke ↘



20. Shuto uke ←



21. Shuto uke ↙



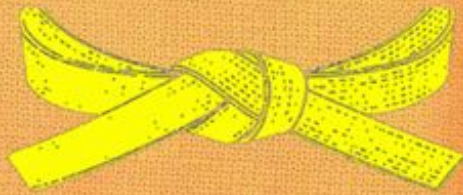
Kamae



Rei



HEIAN NIDAN



Embusen



Rei



Kamae



1. Haiwan uke →



2. Tetsui



3. Tsuki



4. Haiwan uke



5. Tetsui



6. Tsuki



7A. Kamae →



7B. Yoko keage uraken



8. Shuto uke ↑



9. Shuto uke ↓



10. Shuto uke ↓



11. Osae uke nukite KIAI ↓



12. Shuto uke



13. Shuto uke ↙



14. Shuto uke →



15. Shuto uke ↗



16. Uchi uke ↑ Gyaku hanmi



17. Mae geri ↑



18. Gyaku zuki



19. Uchi uke. Gyaku hanmi



20. Mae geri ↑



21. Gyaku zuki



22. Morote uke ↑



23. Gedan barai →



24A. Age shuto



24B. Age uke ↘



25. Gedan barai



26A. Age shuto



26B. Age uke KIAI ↘



Kamae



Rei



HEIAN SANDAN



Embusei



Rei



Kamae



1. Uchi uke →



2. Uchi uke/ Gedan barai →



3. Gedan barai/Uchi uke



4. Uchi uke ←



5. Gedan barai/Uchi uke ←



6. Uchi uke/ Gedan barai



7. Morote uke ↓



8. Nukite ↓



9A. Giro ↓



9B. Tettsui ↓



10. Oi zuki ↓ KIAI



11. Kamae



12. Fumikomi/Empi uke ↑



13. Tate uraken



14. Fumikomi/Empi uke ↑



15. Tate uraken



16. Fumikomi/Empi uke ↑



17. Tate uraken



18A. Tate shuto



18B. Oi zuki ↑



19A. Kiba dachi ↑



19B. Tsuki age/Ushiro empi →



20. Ushiro empi/Tsuki age ←



Kamae



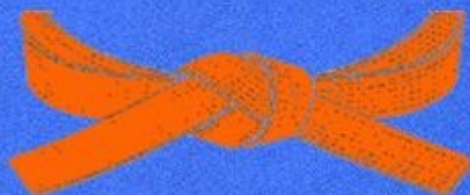
Rei



HEIAN YONDAN



Embusen



Rei



Kamae



1. Haiwan uke →



2. Haiwan uke



3. Yui uke ↓



4. Morote uke ↓



5A. Kamae ↓



5B. Yoko keage Uraken



6. Empi uchi →



7A. Kamae ←



7B. Yoko keage Uraken



8. Empi uchi ←



9A. Age shuto Gedan shuto



9B. Shuto uchi ↓ Age shuto



10. Mae geri



11. Tate uraken KIAI ↓



12. Kakiwake uke ↖



13. Mae geri



14. Oi zuki ↗



15. Gyaku zuki



16. Kakiwake uke ↗



17. Mae geri



18. Oi zuki ↗



19. Gyaku zuki



20. Morote uke ↑



21. Morote uke ↑



22. Morote uke ↑



23A. Atama tsukami



23B. Hiza geri KIAI ↑



24. Shuto uke



25. Shuto uke ↓



26. Kamae



27. Rei



HEIAN GODAN



Embusen



Rei



Kamae



1. Uchi uke →



2. Gyaku zuki



3. Mizu nagare →



4. Uchi uke ←



5. Gyaku zuki



6. Mizu nagare ←



7. Morote uke ↓



8. Yuyi gedan ↓



8. Yuyi gyodan



10. Ryosho osae uke



11. Uke zuki gedan



12. Oi zuki ↓ KIAI



13. Gedan barai ↑



14. Haishu uke



15. Mikazuki geri ↓



16. Empi uchi



17. Morote uke ↓



18. Tsuki age



19A. Salto KIAI



19B. Yuyi uke



20. Morote uke ↑



21A. Shuto uchi Nagashi uke ↓



21B. Uchi uke Gedan barai



22. Kamae ↑



23A. Shuto uchi Nagashi uke



23B. Uchi uke Gedan barai



Kamae



Rei

TEKKI SHODAN



Embusen



Rei



1. Kamae Kosa dachi



2. Haisu uke ←



3. Empi uchi



4. Kamae



5. Gedan barai



6. Kagi zuki



7A. Kamae



7B. Uchi uke →



8A. Harwan uke Gedan uke



8B. Ura zuki



9. Kamae



10A. Nami gaeshi



10B. Sokumen chudan



11. Kamae



12A. Nami gaeshi



12B. Sokumen chudan



13. Kamae



14. Chudan zuki Kagi zuki KIAI



15A. Kamae



15B. Haishu uke



16. Empi uchi



17. Kamae



18. Gedan barai



19. Kagi zuki



20A. Kamae ←



20B. Uchi uke ←



21A. Harwan uke Gedan uke



21B. Ura zuki



22. Kamae



23A. Nami gaeshi



23B. Sokumen chudan



24. Kamae



25A. Nami gaeshi



25B. Sokumen chudan



26. Kamae



27. Chudan zuki Kagi zuki KIAI



28. Kamae →

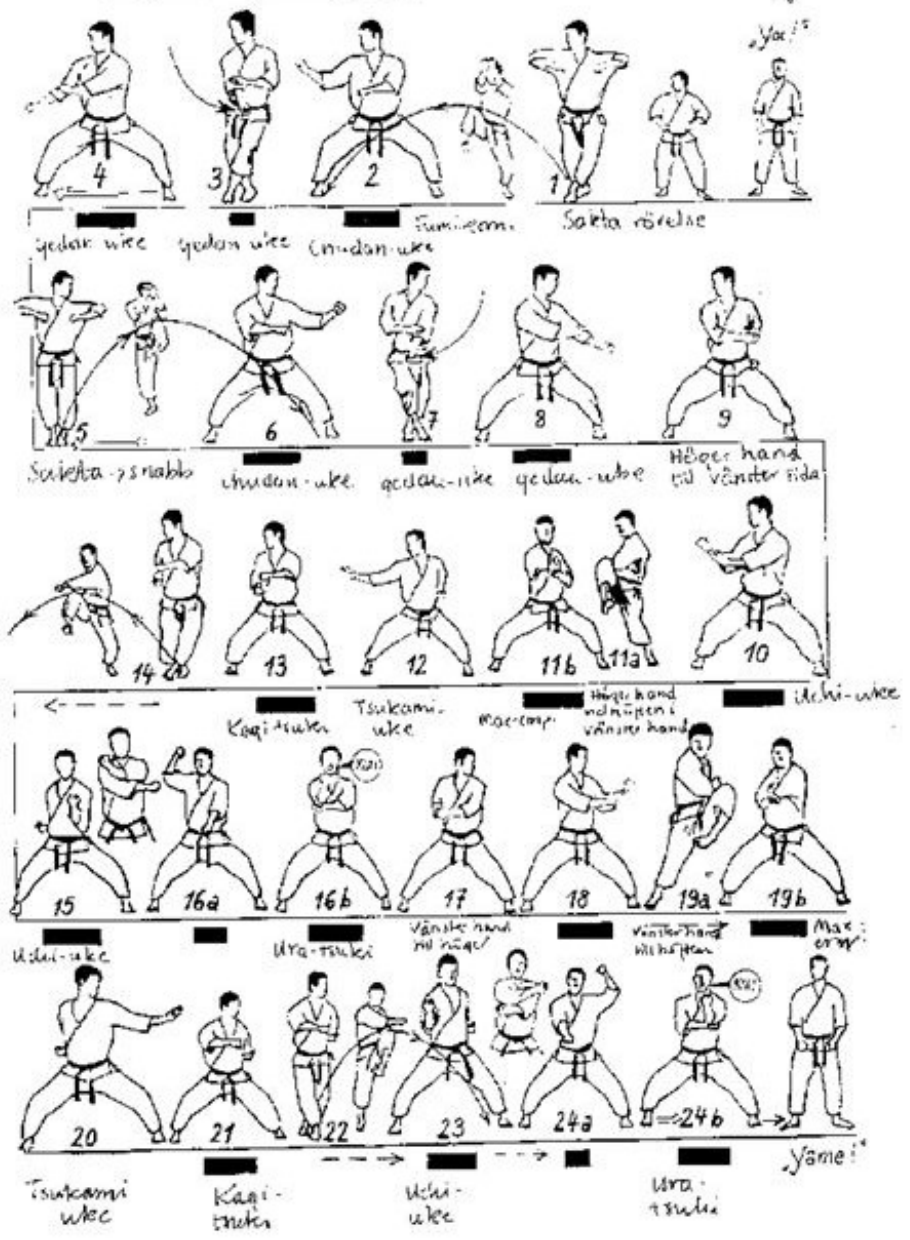


Rei



Jekki Nidan (Nr.2)

Start



gedan-uke gedan-uke chudan-uke Fumikom. Sakta rörelse

Saketa -> snabb chudan-uke gedan-uke gedan-uke Höger hand till vänster sida

Kagi-tsuki Tsukami-uke Mac-om. Höger hand och vänster i vänster hand Uchi-uke

Uchi-uke Ura-tsuki Vänster hand till höger Vänster hand till höger Mac-om

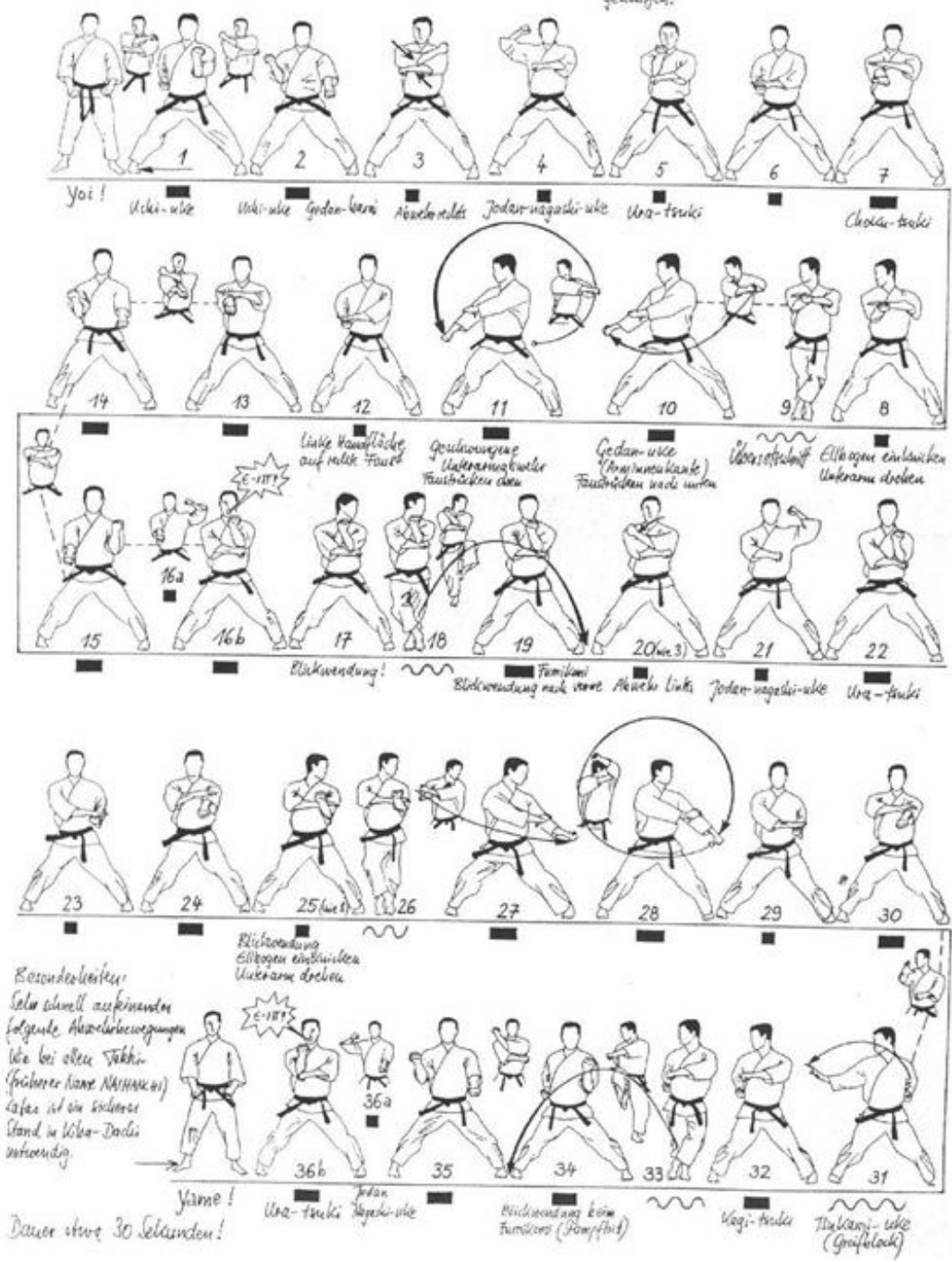
Tsukami-uke Kagi-tsuki Uchi-uke Ura-tsuki Yame!

Katan var ca 30 sekunder!

■ = direkt till nästa teknik ■ = kort paus

Jekki Sandan

Jekki Nidan und Sandan varden von dem berühmten Karate-Meister 1704, der "Heiligen Faust der Worte" aus der altberühmten Kata NINANCHI (heutige Name in SHOTOKAN: TEKKI) geschaffen.



Yoi! Uchi-uke Uchi-uke Gedan-uke Aikenshi Gedan-nagashi-uke Ura-tsuki Chota-tsuki

Linke Handfläche auf rechte Faust Gedan-uke (Arimura-kante) Faustfläche nach unten Ura-tsuki Ellbogen einziehen Ukeanu doken

Rückwendung! Rückwendung nach vorne Fumikom Aikenshi links Gedan-nagashi-uke Ura-tsuki

Rückwendung Ellbogen einziehen Ukeanu doken

Besonderheiten:
Sehr schnell aufeinander folgende Abwehrbewegungen
Wie bei allen Tekki (früher Name NINANCHI) Kata ist ein solches Stand in Uke-Dachi notwendig

Yame! Ura-tsuki Tsuki-uke

Rückwendung kein Fumikom (Pompstil) Kagi-tsuki Tsukami-uke (Grüßfläche)

Dauer etwa 30 Sekunden!

Bassai Dai

© by A. Pfleger

Yoi! Links Hand von Hüfte Faust legen



Wie links-lich zu stehen!



Waki-Uke (Gyaku-Hanmi)



Linker Fuß Drehpunkt u. aus der Drehung Info-Uke in Gyaku-Hanmi



Sofot-Uke



Block mit Anrimmakawu (Gedan) nach mit 6 aufsteig



Waki-Uke in Gyaku-Hanmi



Linker Fuß rausziehen



ausbreitender Hand-Kawumak



Mikahuki-geri rechts in Handfläche



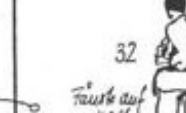
28a



27



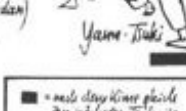
26



25b



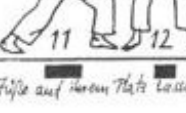
28b



29



30



31



Nr. 25a, 24, 27, 28a und 28b wie bei Heian Gedan (Nr. 5)



24



23



22



21



20



19



18



17



mit Anrimmakawu-Fausthaken nach oben, dann bei 38 Fausthaken nach unten



24



23



22



21



20



19



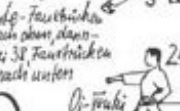
18



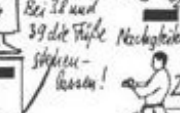
17



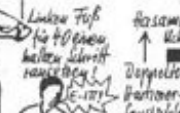
Bei 38 und 39 die Hände stecken lassen!



23



22



21



20



19



18



17



16



Bei 38 und 39 die Hände stecken lassen!



23



22



21



20



19



18



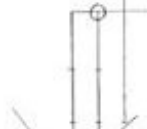
17



16



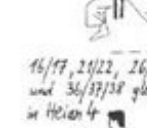
rechte Hand oben!



Embusen (Schrittdiagramm)



14/17, 21/22, 26/27/28 und 36/37/38 gleich wie in Heian 4



16



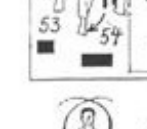
17



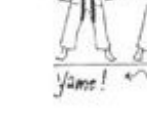
18



19



20



21

Kanku-Dai

© by Albrecht Pfleger

Ursprünglich KANKU-DAI, KANGU bedeutet „Himmel/Indra“ (siehe 12). Aus der Wunden auf die Wunden von Meister TOSU die 5 Heian (Pinn) Uke für den Ukenist an den Mikahuki-geri schließt.

Yoi! Hände an Kopf! rechte Hand oben! linke Handfläche in Höhe Handfläche!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!



Yoi! Hände an Kopf!

■ = nach dem Knie gleich zu nächsten Techniken
 ■ = starke Knie, ohne Sekunde = langsame Bewegung ohne Knie
 ■ = schwache Knie, ohne Sekunde = langsame Bewegung ohne Knie
 ■ = stärkere Knie, ohne Sekunde = langsame Bewegung ohne Knie
 ■ = schwächere Knie, ohne Sekunde = langsame Bewegung ohne Knie

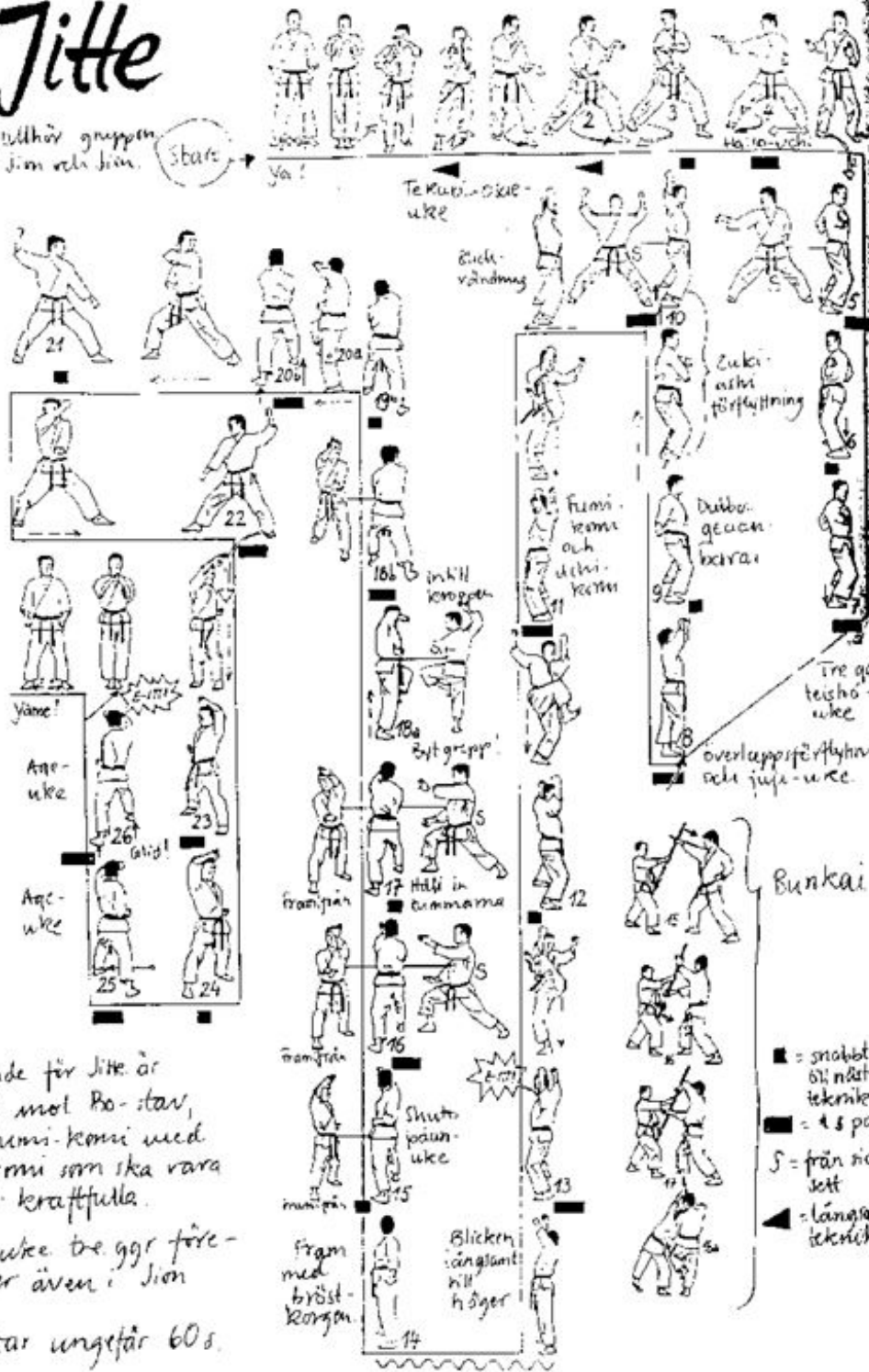
Bei 8 bis 13 die Füße auf ihrem Platz lassen!

Dauer etwa 50 Sek.

Dauer etwa 90 Sekunden!

Jitte

Jitte tillhör gruppen med Jim och Jim.



Utmärkande för Jitte är försvaret mot Bo-stav, samt fumi-komi med uchi-komi som ska vara mycket kraftfulla.

Teicho-uke tre ggr förekommer även i Jim

Katan tar ungefär 60s.

Hangetsu

(från SEISHAN)
© by Albrecht Flügel

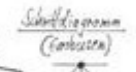
Hangetsu betyder Halvmånen och blickar rikt på den halvmåneförmiga solrörelsegångar. Helt enligt den Namme de Bellung. Mit Auswärtung von 2,6,32, 38 und 44 sind alle Bellungen Hangetsu. Dabei im Uchi-komi die einzige Kote mit ausgeprägter Hanung. Selbst hier besteht besondere Fehler: O langsam durch die Nahe Achten
● langsam durch den Hand ausbauen: h-a-f



Jion gelübt in der Gruppe. Jede Atemübung darf!
 Kraft und Kraftvoll strahlen!

Dauer etwa 60 Sekunden!

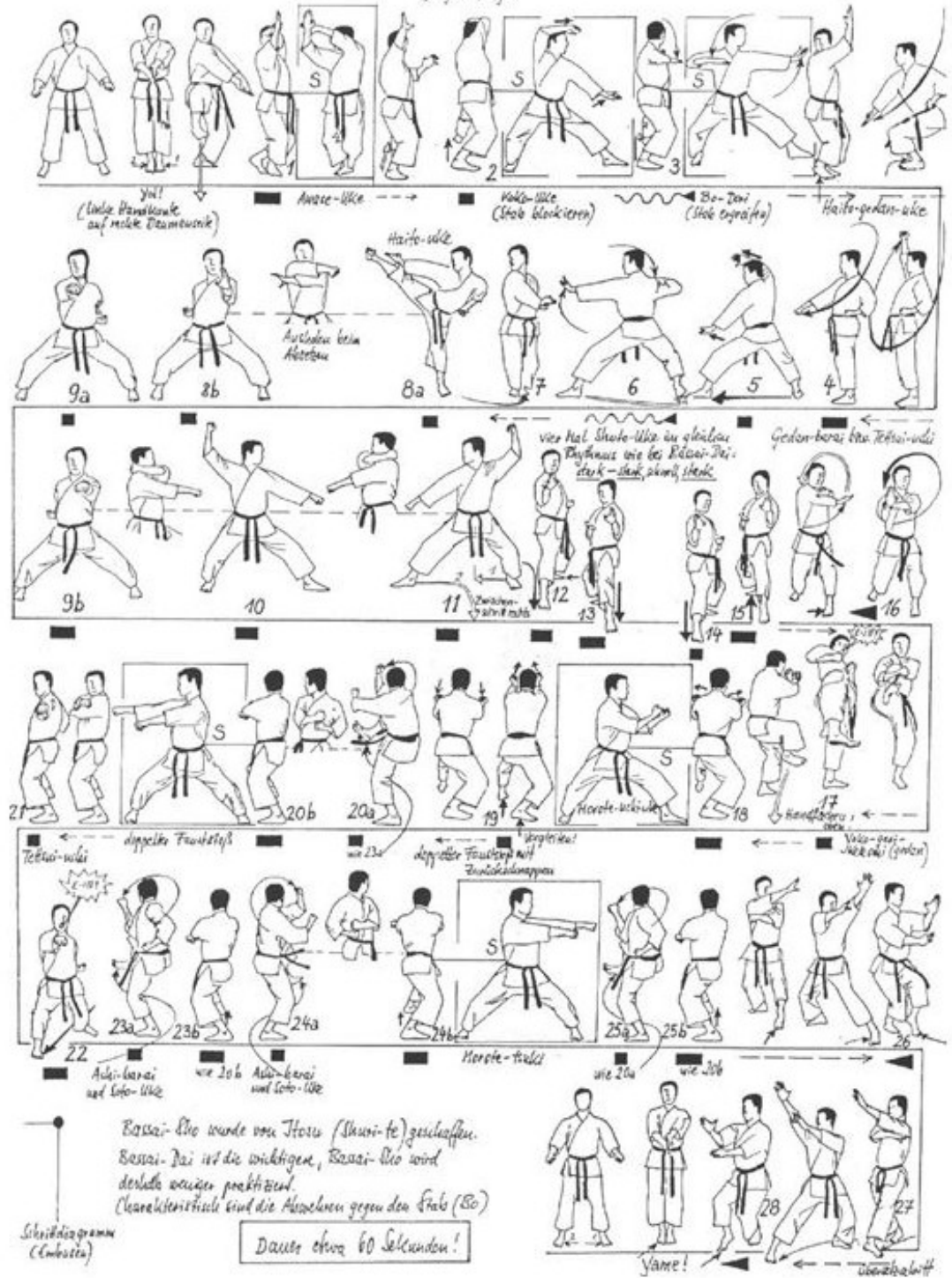
Jion 慈恩



© by Abrecht Pfleger

Bassai-Sho

© by A. Pfleger



Schrittdiagramm (Fußabdruck)

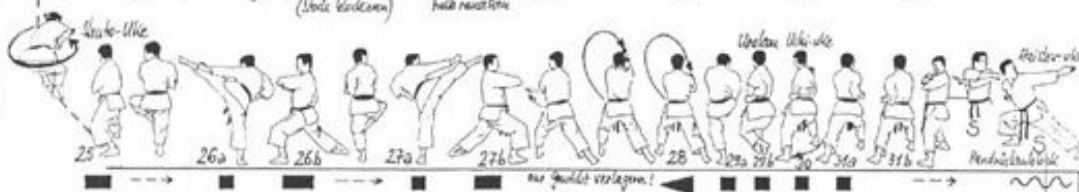
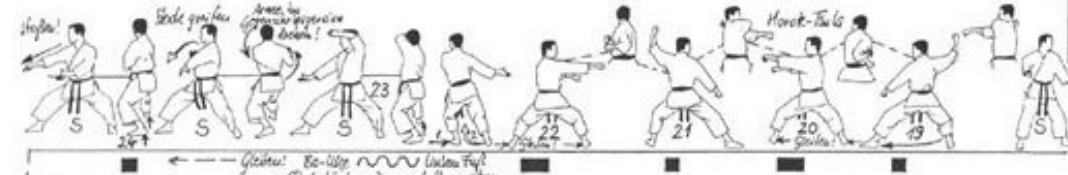
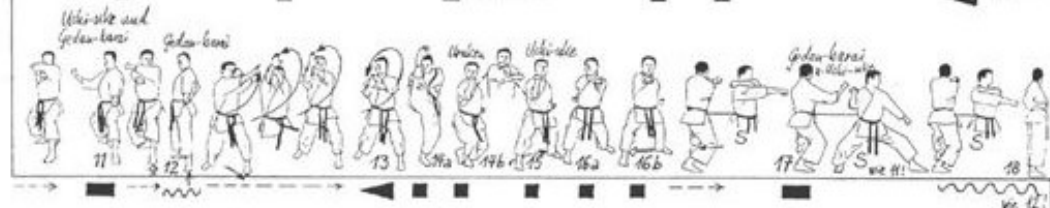
Dauer etwa 60 Sekunden!

Bassai-Sho wurde von Horii (Shuri-te) geschaffen.
 Bassai-Dai ist die wichtigere, Bassai-Sho wird
 deshalb weniger praktiziert.
 Charakteristisch sind die Abwehren gegen den Fists (So)

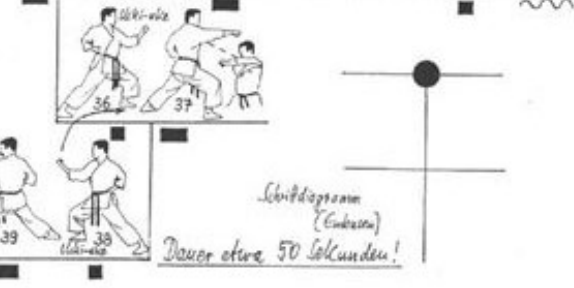
- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- = starkes Kime, eine Sekunde Pause
- ◀ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- X = zwei Sekunden Pause
- > = Zwischenzeit keine eigene Technik
- ⇒ = Bewegung die im nächsten Moment stattfindet
- = vollendete Bewegung
- = Drehpunkt

Kanku-Sho

Während Kanku-Dai (=KONSHANCO) in anderen Karate-Stilrichtungen ausübt wird, wird Kanku-Sho nur im Shotokan-Kei geübt. Chosin Chibana, einem der besten Schüler vom Meister HOSSU, ist es zu verdanken, daß diese Kata auch heute geübt wird.



Besonders charakteristisch für diese Kata sind die weiten Wendungen, die Sprünge und zum Teil sofortigen Umspringen.
 Viele Wiederholungen auch hier:
 7-12, 13-18 und 28-31.
 Die Bewegungen 7, 13 und 28 sind fast gleich wie bei Bassai-Dai Nr. 18 und genau gleich wie bei Bassai-Dai Nr. 16: die ganze linke Hand wird auf das rechte Handgelenk gelegt (bei der Bassai-Dai sind es nur die Fingerspitzen, die das Handgelenk berühren).
 Linker Fuß berührt Boden!
 Yame!



Meikyo

Der alte Name dieser Kata ist **ROHAI** und sie wird auch in anderen Richtungen geübt.

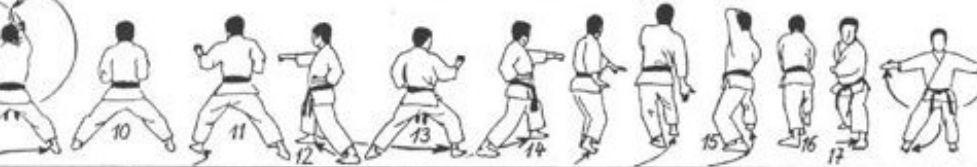
© by A. Pfleger



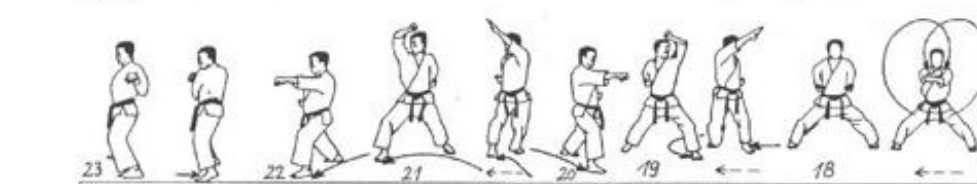
Voi! beide Hände an der Hüfte



Bo erhalten (Bo zurück) (Stoß ergreifen und stoßen) Bo-Uke (Block klopfen)



wie 1! Uchi-Uke Oi-Tsuki wie 7! wie 8! wie 9!



Agé-Uke wie 1!



Karaké-Gai 26 und 27 wie in Heian Moku



Yame! Uchi-Uke Uchi-Uke



Schrittdiagramm (Embusay)

Besonderheiten und Wiederholungen:
Sankaku-Tsuki in Verbindung mit einem gleichzeitigen Ellbogenstoß (Nr. 32). Die große ausführende Bewegung bei Nr. 1 finden wir auch bei Nr. 10 und Nr. 18. Wiederholungen auch 34 und 5, 6 und 7 ähnlich - 14/22, 17, 19, 20, 21, 22.
Dauer etwa 50 Sekunden!

Chinte

© by A. Pfleger



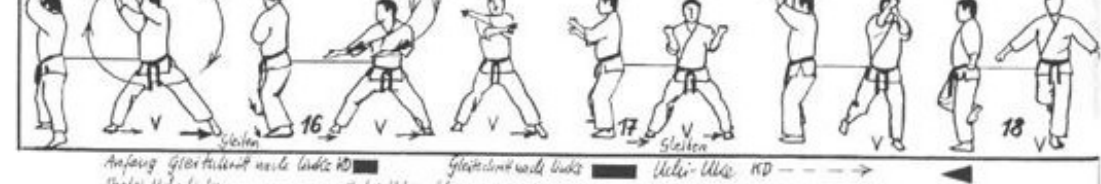
Voi! Nr. 4-7 genau gleich wie Nr. 24-32



Tate-Suiko-Uke SD ZD Tate-Tsuki in Handfläche



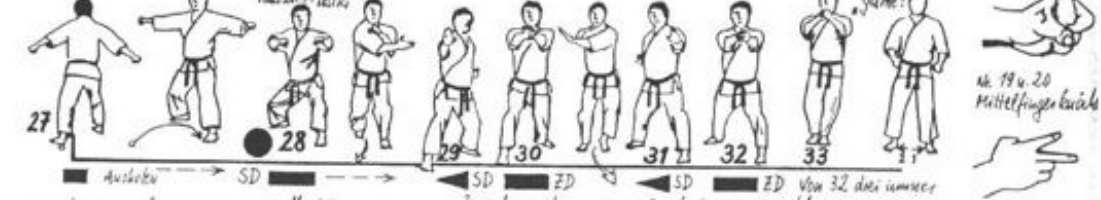
Gedan-Haite-Uke KD Gedan-Uchi-Uke Ma-Gai



Anfang gleich links und rechts KD Uchi-Uke KD



Teiko-Uke ZD (in der) Agé-Tsuki Uchi-Uke Agé-Tsuki Uchi-Uke



Yame! Uchi-Uke Uchi-Uke

ausstecken SD SD ZD SD ZD SD ZD SD ZD

↳ = langsame Bewegung nach unten links
↳ = langsame Bewegung nach unten rechts
↳ = nach oben links gleich weit
↳ = nach oben rechts gleich weit
↳ = KATA!

Nr. 19 u. 20 Mittelfingerknöchel
Nisse-Maké Nr. 24-29

Unsu

Die Vorwärtsbewegung ist ein Schritt nach unten, Hüftkniebewegung, gefolgt von NIKAGAI-Schritt wegen ihrer Ähnlichkeit mit NIKAGAI. Unsu wird in SHOSHUNAN (Shito-Ryu-Itai) geübt, sollte aber von Karate-Meistern geübt werden!

Yoi!

1-8: *Yipon-Nobite (aufsteigende Handlung)*

9-16: *9-16 sehr schnell hintereinander!*

17-22: *wie 21!*

23-30: *Handlung Nr. 3-8*

31-40: *Yipon-Nobite*

41-46: *ein etwas? 47-50 Sancho-Dachi*

51-52: *ein etwas?*

Ende!

Dauer etwa 60 Sekunden!

Nijushiko

Die Kata der 14 Klänge. Früherer Name USHISHI. Ähnlichkeiten mit der Kata UNSU. Charakteristisch: weiche, fließende Übergänge von einer Technik in die andere (4-5), Wechsels von langsam und schnellen Bewegungen.

Yoi!

1-5: *Te-Oar-Uke*

6-12: *langsam*

13-15: *langsam*

16-20: *langsam*

21-24: *langsam*

25-30: *langsam*

31-35: *langsam*

Dauer etwa 45 Sekunden!

Ende!

Sochin

© by A. Pflüger

壮鎮

(Sochin-Dachi = schräge Knie-Dachi-Stellung Körpergeramung nach außen) starke Antriebsstellung seitliche Antriebs- und Kiwa-Dachi

Jodan-Uraiken bzw. Jodan-Uchi-Uke

Zeichenerklärung

■ = nach dem Kiwa geht zur nächsten Technik
 ■ = starke Kiwa, eine Sekunde Pause

◀ = langsam Bewegung zum vollen Kiwa

X = zwei Sekunden Pause

→ = Projektionszeit

V = Vorderansicht

S = Seitenansicht

Schrittschema (Embuseu)

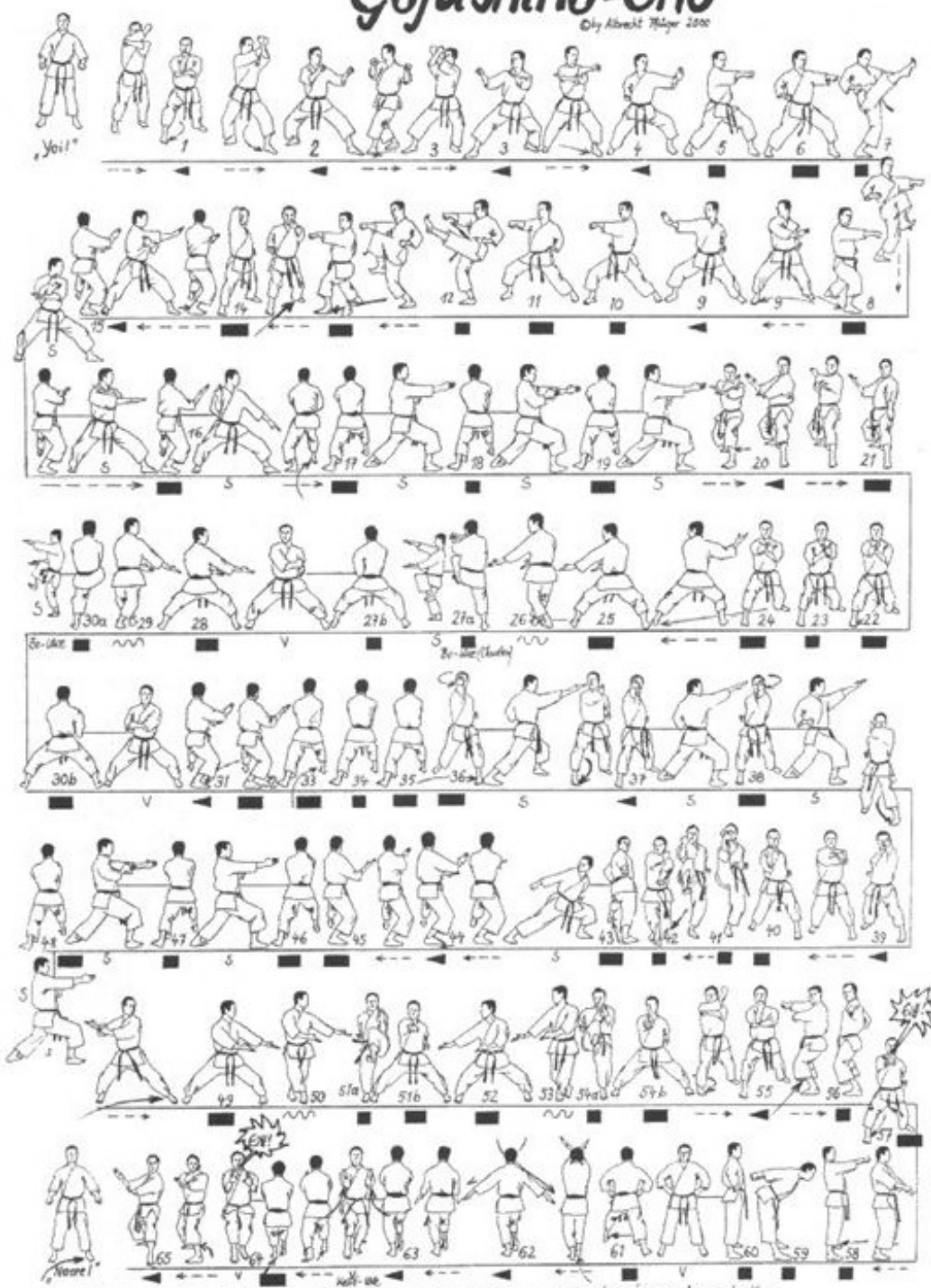


2 Tate-Uchi-Uke
 3a Chudan-Kosotuki
 3b
 4 Kodan-U
 5 Ago-Uke u. Gedan-Uke
 6 Tate-Uchi-Uke
 7a Rontuki
 7b
 8
 9
 10 Tate-Uchi-Uke
 11a Rontuki
 11b
 12 Uraiken u. Yoko-Gei
 13 Mae-Gem
 14 Chudan-Yoko-Gei u. Uraiken
 15 Mae-Gem
 16 Kodan-U
 17
 18 K-D
 19
 20
 21 K-D
 22 Uchi-Uke
 23
 24 Ura-Tuki (links) / Pawan / Nogetki-Uke (rechts)
 25 Gerade ausgeführt wie bei 2
 26
 27 Mikotuki-Gei
 28 Uchi-Uke
 29 Oi-Tsuki
 30
 31
 32 Uchi-Uke
 33
 34
 35 Chudan-Uraiken (links) / Zichen melts
 36a Rontuki
 36b
 Yame!

Gojushiho-Sho

V = Vorderenacht
S = Seitenacht

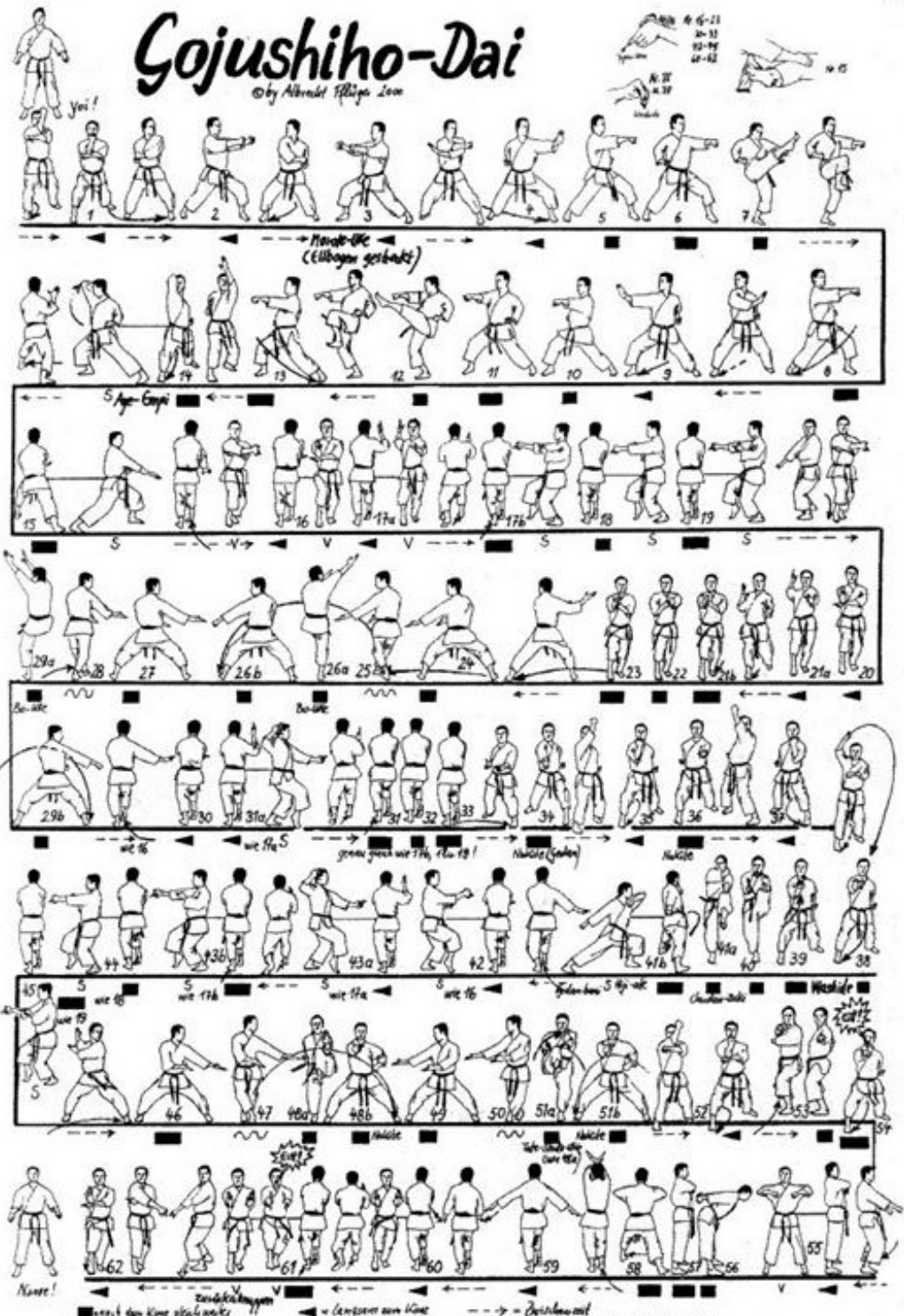
© by Akira Matsuda 2002



■ = nach dem Ki-kei, nicht mehr
■ = nach dem Ki-kei, eine glatte Hand
← = langsam zum Ki-kei
--> = Zurückziehen
~ = langsam ohne Ki-kei

Gojushiho-Dai

© by Akira Matsuda 2002



■ = nicht den Ki-kei gleichsetzen
~ = langsam zum Ki-kei
■ = stehen Ki-kei, nur glatte Hand
--> = Zurückziehen
~ = langsam ohne Ki-kei
---> = Zurückziehen mit
---> = Entzug der Hand, dabei glatte Hand
(Zurückziehen und ausführen der Reaktion = 25 Schritte, dann "vord. A. 1. Schritt" (Neuer Platz))



Yoi!

Hand-We (Abwage gesteuert)

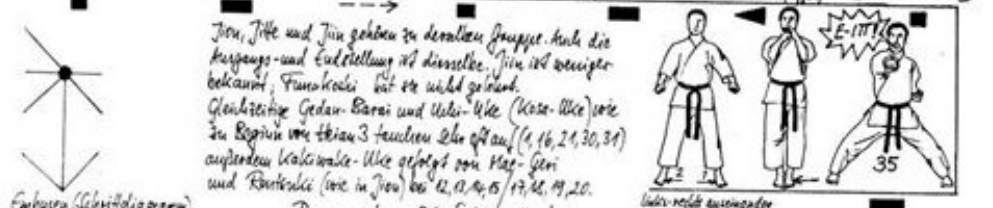
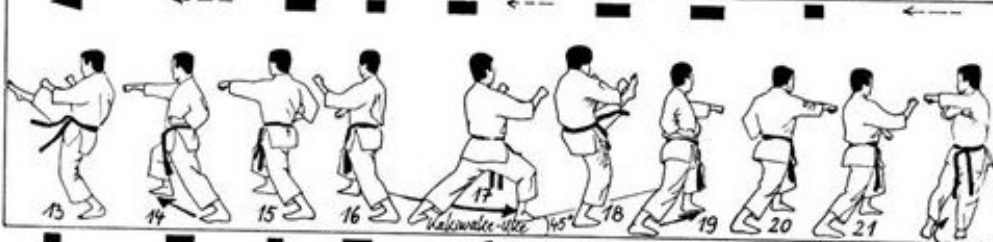
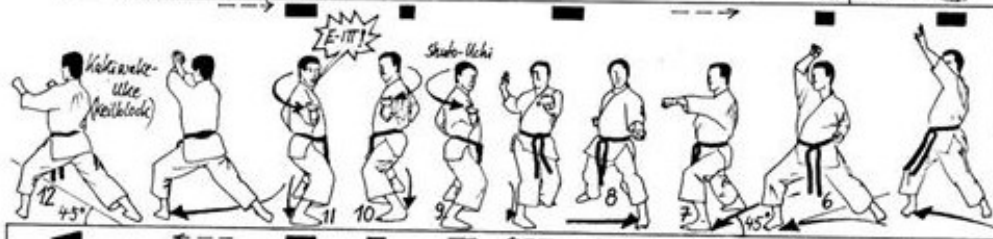
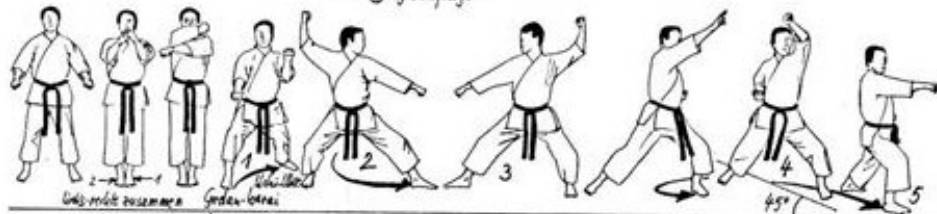
S-App-Gepi

20-We

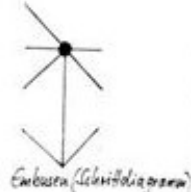
Neuer!

JI'IN

© by A. Flüger



Jin, Jie und Jui geben zu demselben Zeitpunkt auch die Kuppung- und Endstellung an. Jin ist weniger bekannt, Fudo-koshi hat sie nicht gelernt. Gleichzeitige Gedan-Barai und Uke-Uke (Kata-Uke) wie zu Beginn von Shiau 3 handeln 24, 25, 30, 31, außerdem Kata-uke-uke gefolgt von Hae-Geri und Bunkai-ji (wie in Jiu) bei 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20. Dauer etwa 30 Sekunden!



Wankan

