

# COS'E' IL KATA

I [Kata](#) sono una parte importante del karate, poiché rappresentano un insieme di movimenti e tecniche di combattimento che sono stati codificati e trasmessi di generazione in generazione.

Imparare nuovi Kata può essere un processo impegnativo, sia fisicamente che mentalmente, poiché richiede l'apprendimento di una sequenza specifica di movimenti e la loro esecuzione perfetta.

Il Kata, universalmente riconosciuto come elemento del Karate (e non solo), è uno dei mezzi di allenamento del karateka che diventa difesa, applicazione, sport e molto altro!

**Il Kata è un elemento iconico del [Karate](#)**, sia per rappresentazione sia per storia.

La sua polivalenza nell'allenamento del Karate e la grandissima attenzione ai dettagli necessaria per la sua esecuzione, lo rendono marziale nell'accezione più metodica del termine.

Non esiste Karateka che non abbia praticato il Kata, vediamo quindi insieme **cos'è il Kata e quanti sono i Kata nel Karate**.

## Cosa vuol dire Kata nel Karate

Il termine Kata è composto dal kanji 型 o 形, e viene tradotto come *forma, modello, tipo, motivo*.

型 - 形 **kata**

Forma

Modello

Tipo

Motivo

**Il Kata è un sistema di allenamento utilizzato nelle arti marziali orientali**, dove una sequenza di tecniche codificate, sono concatenate con specifici spostamenti, posizioni, ritmo e significato.

È come recitare un componimento poetico con il corpo, dove al posto delle parole ci sono le mosse, da portare con una certa *intonazione e scandite* in un certo modo.

Troppo spesso ti sentirai dire che il Kata è un combattimento immaginario e di conseguenza verrai introdotto al suo significato, il [bunkai](#).

Ripercorrendo però la sua storia, il sistema Kata nasce con uno scopo, varia evolvendosi in altro e si trasforma per molte delle scuole di Karate moderne.

## Il Kata come trasmissione tecnica

**Il Kata era utilizzato in origine per racchiudere in una forma pratica (non scritta) una serie di principi e tecniche utili al combattimento reale.**

Le tecniche sono parte del bagaglio contenuto nel Karate, ma spesso è esatto anche l'opposto: alcune tecniche fanno parte del Karate perché sono contenute in un Kata.

MI spiego meglio.

Probabilmente alcuni Kata sono stati appresi da maestri che poi li hanno diffusi a prescindere dal proprio metodo, scuola o [stile di Karate](#).

Questo ha comportato l'esistenza di alcune tecniche "uniche" in certi Kata, che poi non si ritrovano in nessun altro Kata dello stile o scuola. Ciò non tanto perché siano tecniche difficili o misteriose, quanto piuttosto perché introdotte probabilmente da un sistema stilistico diverso e quindi avulse dal contesto.

Sono sempre un po' stupito quando penso a questa cosa! Vedere delle tecniche introdotte come uniche e solo all'interno di un singolo Kata, non lo trovo molto utile.

Ma torniamo a noi.

Alcuni Kata sono quindi davvero una raccolta di gesti tecnici, spostamenti e tattiche tipiche delle scuole ma altri sono decisamente dei contenuti *extra* e poco omogenei.

**Molti dei Kata studiati e praticati oggi sono una rivisitazione degli originali.** Alcuni aspetti tecnici sono stati modificati, e per questo non di rado i contenuti non trovano riscontro con le applicazioni o il significato originale.

Inoltre, l'introduzione dell'[embusen](#) aveva già portato ad alcune modifiche dei Kata, visto il suo scopo di permettere al Karateka di praticare in spazi stretti, facendo coincidere il punto d'inizio con il punto di fine.

Nel momento in cui i Kata sono stati utilizzati per trasmettere il Karate alle masse, nelle scuole, ai bambini, ragazzi, sono stati ripuliti con una sorta di censura del "crudele" e funzionale metodo di difesa presente nel To-de – nome primordiale di quello che sarà poi Karate. **I Kata sono stati resti un esercizio fisico con contenuti tecnici di un'arte marziale.**

Un'ulteriore trasformazione si ebbe quando il Kata è diventato un gesto sportivo da sottoporre a un regolamento e un giudizio. Alcuni aspetti hanno prevalso su altri, a volte in evoluzione altre in involuzione dell'originale.

Basti pensare alla funzionalità di un salto e al suo valore atletico ed estetico delle competizioni. Un esempio? Il salto di Damian Quintero durante questo Chatanyara Kushanku (lo trovi a 2:20):

**Anche in occidente, sotto altro nome, da tempo esistono i Kata.** Pensiamo a un ballo: non è forse una forma che trasmessa viene replicata da anni? Oppure, rimanendo in ambito marziale, gli eserciti utilizzano sistemi codificati di movimento delle truppe così da trasmettere spostamenti funzionali al combattimento ed alla sua strategia militare.

**I Kata del karate sono uno degli elementi fondamentali della pratica e da quando si parla di Karate (o prima di To-de) si parla di Kata.**

## A cosa serve il Kata

**Il Kata serve per trasmettere dei contenuti del Karate in modo pratico**, senza tramando scritto (o foto o video).

Il sistema di trasmettere dei contenuti utili alla difesa da parte di un aggressore prende forma con dei gesti al vuoto che ne simulano la realtà.

Consideriamo anche che le lezioni di To-de e le prime di Karate non erano per le grandi masse ma uno-due allievi che praticavano come discepoli del Maestro.

Quale migliore esercizio se non quello di trasmettere le conoscenze del combattimento attraverso dei gesti a vuoto allenabili anche in solitudine?

Oggi l'esecuzione del Kata ha valore storico-culturale e, perché no, come allenamento alla forma intesa come contenuto tecnico dei gesti che ripetuti migliorano la qualità, la precisione e la componente atletica.

Sinceramente, se vuoi migliorare la componente applicativa (quindi la [difesa personale](#)) avrà poco senso dedicarsi esclusivamente all'esecuzione del Kata.

Ma il significato contenuto nel Kata può essere appreso dapprima individualmente, curandone alcuni aspetti più tecnici e qualitativi, e dopo nel lavoro a coppie, ai colpitori o con situazioni maggiormente reali per svilupparne l'efficacia.

## I 26 Kata Shotokan

**I Kata dello stile Shotokan sono 26.** Cinque sono gli [Heian](#) e tre i Tekki i successivi 18 sono Kata cosiddetti superiori.

**Inizialmente i Kata erano solo 15 ai quali sono stati aggiunti i successivi 11.**



**SHOTOKAN  
ONDE DI PINO**

**IL MOVIMENTO DEGLI AGHI DI  
PINO QUANDO IL VENTO SOFFIA  
ATTRAVERSO DI LORO**

*Gichin Funakoshi*

**松  
涛  
館**

## Elenco dei 26 Kata Shotokan

- Taikyoku Shodan – *grande fondamento 1 livello* (Shorei)
  - Taikyoku Nidan – *grande fondamento 2 livello* (Shorei)
  - Taikyoku Sandan – *grande fondamento 3 livello* (Shorei)
1. [Heian Shodan](#) – *Mente pacifica 1 livello* (Shorei)
  2. [Heian Nidan](#) – *Mente pacifica 2 livello* (Shorei)
  3. [Heian Sandan](#) – *Mente pacifica 3 livello* (Shorei)
  4. [Heian Yondan](#) – *Mente pacifica 4 livello* (Shorei)
  5. [Heian Godan](#) – *Mente pacifica 5 livello* (Shorei)
  6. Tekki Shodan – *Cavaliere di ferro 1 livello* (Shorei)
  7. Tekki Nidan – *Cavaliere di ferro 2 livello* (Shorei)
  8. Tekki Sandan – *Cavaliere di ferro 3 livello* (Shorei)
  9. Bassai-dai – *Assalto alla fortezza* (Shorin)
  10. Kanku-dai – *Scrutare il cielo* (Shorin)
  11. Jion – *Amore di Budda e riconoscenza* (Shorei)
  12. Empi – *Volo di rondine* (Shorin)
  13. Hangetsu – *Mezza luna* (Shorei)
  14. Gankaku – *Gru sulla roccia* (Shorin)
  15. Jitte – *Dieci mani* (Shorei)
  16. Bassai-sho – *Penetrare la fortezza* (Shorin)
  17. Kanku-sho – *Scrutare il cielo* (Shorin)
  18. Sochin – *Forza e calma* (Shorei)
  19. Unsu – *Mani di nuvola* (Shorin)
  20. Nijushiho – *Ventiquattro passi* (Shorei)
  21. Gojushiho-sho – *Cinquantaquattro passi* (Shorei)
  22. Gojushiho-dai – *Cinquantaquattro passi* (Shorei)
  23. Jiin – *Tempio dell'amore di Budda* (Shorei)
  24. Chinte – *Mano straordinaria* (Shorei)
  25. Meikyo – *Specchio luminoso* (Shorei)
  26. Wankan – *Corona di Re* (Shorei)