FUKIU GATA ICHI

Por Héctor E. Maroli Sensei

Firme

Saludo

Inicio

Lateral izquierdo 1

Lateral izquierdo 2

Lateral derecho 1

Lateral derecho 2

Frontal 1

Frontal 2

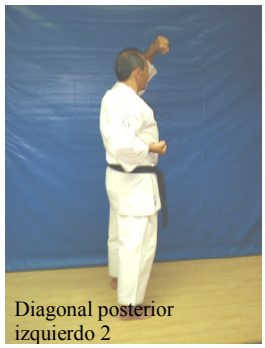
Frontal 3

Frontal 4

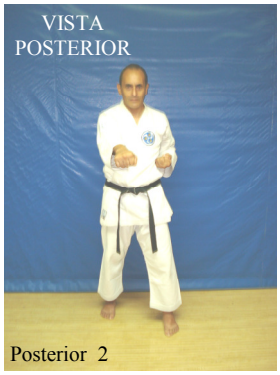
Diagonal posterior derecho 1

Diagonal posterior derecho 2

Diagonal posterior izquierdo 1


Diagonal posterior izquierdo 2

Posterior 1



Posterior 2

Posterior 3

Posterior 4

Posterior 5

Diagonal frontal derecho 1

Diagonal frontal derecho 2

Diagonal frontal izquierdo 1

Diagonal frontal izquierdo 2

Cierre

Saludo

Firme

FUKIU GATA ICHI = Promocional 1

Pronunciación: ídem

Forma del Shorin ryu adaptada por Nagamine Shoshin sensei en base a las ***Kihon Kata Juni Dan*** desarrolladas por la Okinawa Karate-do Koushinkai en 1936, técnicas desarrolladas para infantiles y novicios, facilitando el aprendizaje de los desplazamientos y golpes de puño.

En 1975 el congreso del Okinawa karate-do la estableció como forma básica en los programas de educación física de las escuelas primarias; en la actualidad la mayoría de las escuelas de karate la incluyeron en su Mokuroku no Kata (Listado de kata).

Nombre original = Kihon Kata Juni Dan

KATA: actividad artística de ejecución precisa de los programas motores codificados, que pueden ser clasificados en el método Shuri-Te según el nivel de complejidad, por ej.

a. **Básicas o promociónales:** Kihon, Fukiu, Taikyoku, Nahanchi / Tekki,

b. **Intermedias:** Pinan / Heian, Ananku / Ananko, Wanshu / Enpi,

c. **Superiores:** Ji-In, Jitte, Ji-On, Rohai, Okan / Wankan,

d. **Fundamentales:** Seisan / Hangetsu, Passai / Bassai, Gojushiho / Useishi, Chinto / Gankaku y Kushanku / Kosokun o Kanku.

Las que pueden ser asociadas al término ***"Destreza"*** que según Kurt Meinel es "la capacidad para resolver rápida y adecuadamente las tareas motoras".

La ejecución sistemática de las katas estimula los desplazamientos corporales, ensamble y coordinación de las tachi kata (bases) con las técnicas del seme kata (ataques), uke kata (defensas) y keri kata (patadas), produciendo estabilidad en la dinámica y velocidad del movimiento, siendo de primordial importancia el conocimiento de los planos corporales:

1. Plano Coronal: Divide en anterior y posterior,

2. Plano Sagital: Divide en izquierda y derecha, y

3. Plano Transversal: Divide en superior e inferior.

Este conocimiento permite la ubicación espacial de posturas, guardias y técnicas, alineando los hombros y piernas en una misma dirección céfalo caudal, con el propósito de ofrecer un perfil angosto a la visión y búsqueda de foco del oponente; por ejemplo, si la habilidad de un karateka esta en su lado derecho es muy posible que prepare su guardia con el sagital izquierdo adelantado, o viceversa.

Conceptos extraídos del libro: Kara te Do Método Shuri Te, Héctor E. Maroli, Ediciones Ashigaru, Buenos Aires 2008

Shorin ryu Seishinkan