



DEPARTAMENTO NACIONAL DE NIHON TAI JITSU

Dirección Técnica Nacional

GUÍAS DE ORIENTACION TÉCNICA

KATAS I

De Base:

Nihon Tai Jitsu Primer Kata

Nihon Tai Jitsu Segundo Kata

Nihon Tai Jitsu Tercer Kata

Fundamentales:

Nihon Tai Jitsu no Kata Shodan

Kihon Kata

Diciembre de 2023

Uno de los pilares que forman nuestro Método de enseñanza son los Katas de Base y los Katas Fundamentales.

Según testimonio personal del propio Maestro Hernaez, el origen de los katas que él y sus colaboradores crearon surgió a partir de la inclusión del Tai Jitsu en la Federación Francesa de Karate (1977). Según cuenta, los maestros de karate que en aquellos años dirigían la federación le comentaron que un Arte Marcial que se preciara debería contar en su progresión con un trabajo desarrollado en forma de Kata; y se puso a ello.

En la actualidad desde la Dirección Técnica Nacional hemos verificado ligeras diferencias entre los grupos practicantes de nuestra Disciplina en la ejecución de los Katas. Esto nos lleva a marcar unas directrices que regulen de alguna forma estas particularidades tratando de dar una Guía de orientación técnica que recoja esos matices diferenciadores y los distinga de los ERRORES que se pueden cometer en la realización de estos katas.

KATAS DE BASE

Lo que conocemos como Katas de Base recoge tres katas realizados de forma individual que permiten trabajar los distintos conceptos de golpeo, desplazamiento y defensa que sirven de iniciación.

En la actualidad en nuestro Departamento Nacional, debido a las diferentes tendencias existentes, se aceptan como validas estas cuatro formas de presentación de los Katas de Base

<p><i>Reisiki:</i></p>	<p>Formas aceptadas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yoi → Musubi Dachí → Rei → Nombre → Kamae 2. Yoi → Musubi Dachí → Rei → Nombre → Yoi → Kamae 3. Yoi → Musubi Dachí → Rei → Nombre → Abertura en Yoi → Kamae 4. Yoi → Musubi Dachí → Rei → Nombre → Yoi → Abertura en Yoi → Kamae <p>Condiciones que se deben cumplir:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El protocolo de apertura y cierre tienen que coincidir. En caso de apertura del kata se tiene que cerrar. - Mano abierto o puños cerrados indistintamente - Kamae de inicio y final en Guardia mixta de kata
<p><i>Kamae:</i></p>	<p>Formas aceptadas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kokutsu Dachí 2. Fudo Dachí con flexión de rodillas ligeramente atrasado

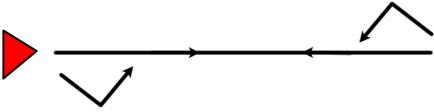
Nihon Tai Jitsu Primer Kata

Kata desarrollado por el Maestro Roland Hernaez, inspirado en las “formas chinas” influenciado por el Shorinji Kenpo (Arte Marcial en el que el Maestro Hernaez tuvo el mérito de ser el primer cinturón negro europeo).

En su forma de trabajo, el primer kata desarrolla movimientos muy fluidos con golpes de puño en forma Tate Tsuki percutantes en los que es muy marcado el trabajo de la cadera así como golpes de pierna en forma Kebanashi, en los que la cadera no realiza un trabajo tan marcado. La transición de una posición a otra debe realizarse de forma continua pero definiendo claramente las mismas (Kokutsu Dachi-Zenkutsu Dachi-Kiba Dachi). La realización del Uraken Uchi final se acompaña de un KIAI y un ligero desplazamiento del peso en dirección a Uke con el fin de dar más potencia al golpeo.

El principal objetivo que perseguimos con la ejecución de este kata es “soltar” al principiante a la hora de aplicar los golpes de puño y pierna.

Denominaciones:	- Nihon Tai Jitsu Primer Kata - Primer Kata - Tai Jitsu Primer Kata (con todas las lenguas oficiales)
Origen:	Shorinji Kenpo. Creado por Roland Hernaez inspirado en el Shorinji Kenpo
Concepto:	Kata dinámico, con un ritmo vivo
Movimientos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kamae 2. Tate Tsuki Jodan saliendo de la línea 3. Gyaku Tate Tsuki Chudan (Talón levantado) 4. Kamae (Guardia de puños cerrados) 5. Mae Geri Chudan 6. Mawashi Geri Chudan (recogiéndolo antes de la caída) 7. Yoko Empi Uchi Jodan (reforzado con la mano contraria sobre el puño del empi) en Kiba o Shiko Dachi 8. Uraken Jodan (Kiai) (recogiéndolo) (KIAI!!!!) 9. Kamaite 10. Cambio de Kamae avanzando. <p>Repetir ejecución con cambio de lateralidad</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Tras la segunda ejecución, cierre del kata hacia atrás.

<p>Embusen</p>	<p>Todos los golpes se ejecutan hacia la línea del embusen.</p> 
-----------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Diferenciación entre “matices de ejecución” aceptables y “errores” que debemos evitar

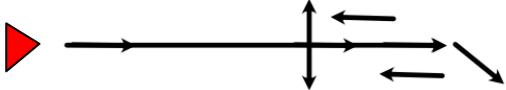
<p>Matices:</p>	<p>7.- En la ejecución del Yoko Empi Uchi. Posiciones aceptadas 7.1.- Kiba Dachi 7.2.- Shiko Dachi</p> <p>8.- Al realizar el Uraken Uchi 8.1.- levantando talón 8.2.- rotando cadera 8.3.- desplazando pie atrasado manteniendo posición estable aunque más elevada</p> <p>9.- En el Kamaite 9.1.- directo al Kamae sin desplazamiento 9.2.- directo al Kamae con ligero desplazamiento hacia atrás</p>
<p>Errores</p>	<p>2,3.- No dirigir los Tsukis hacia la línea del embusen</p> <p>2,3.- No realizar el 1^{er} Tsuki Jodan, 2^o Tsuki Gedan</p> <p>5,6.- Realizar las Keri Waza a altura Jodan (o por encima de la cabeza del ejecutante si aceptamos las patadas más altas)</p> <p>8.- Llegar a juntar los pies en la posición correspondiente al golpeo de Uraken.</p>

Nihon Tai Jitsu Segundo Kata

En el caso de este kata su desarrollo está inspirado en el Karate Shotokan, siendo un trabajo personal del Maestro Georges Hernaez. Sus movimientos son más contundentes y asentados, ejecutados en forma Kekomi con una importante intervención de la cadera. Los golpes de puño que realizamos (Oi Tsuki y Gyaku Tsuki) precisan de una correcta alineación de la muñeca y el brazo para poder aplicar adecuadamente la potencia desarrollada. Así mismo, los Mae Geri aplicados exigen un buen punto de apoyo que permita la aplicación correcta de la cadera buscando profundización.

En este kata se presenta la aplicación de Uke Waza y el Tai Sabaki (que posteriormente se desarrollo más ampliamente en la Serie de Kihon). Los Uke Waza (Nagashi Uke, Shuto Uke, Shita Uke) se realizan de manera “absorbente”. En el segundo Mae Geri de ida y en el Gyaku Tsuki final realizamos sendos KIAIS.

Denominaciones:	Nihon Tai Jitsu Segundo Kata Segundo Kata Tai Jitsu Segundo Kata (con todas las lenguas oficiales)
Origen:	Karate Shotokan, (con técnicas de Uke Waza de Shorinji Kenpo) Creado por George Hernaez inspirado en el Karate Shotokan
Concepto:	Kata con asentamiento, potencia y penetración en las técnicas de Atemi.
Movimientos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kamae 2. Oi Tsuki Chudan 3. Oi Tsuki Chudan 4. Mae Geri Chudan 5. Mae Geri Chudan (KIAI!!!) 6. Kamaite con Gedan Uke de protección y cambio a Guardia mixta. Apertura ligera del pie izquierdo al exterior para salir de la línea de ataque. 7. Nagashi Uke (con contacto en el antebrazo) 8. Nagashi Uke (con contacto en el antebrazo) 9. Shuto Uke (importante el metsuke ante de la parada) 10. Shuto Uke (importante el metsuke antes de la parada) 11. Shita Uke (importante el metsuke antes de la parada) 12. Shita Uke (importante el metsuke antes de la parada) 13. Mae Geri Chudan 14. Oi Tsuki Jodan 15. Gyaku Tsuki Chudan (KIAI!!!) 16. Kamaite con Gedan Uke de protección y cambio a Guardia mixta. 17. Cambio de Kamae 18. Cierre hacia atrás

Embusen:	<p>Todos los golpes se ejecutan en la línea del embusen.</p> 
-----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Diferenciación entre “Matices de ejecución” aceptables y “Errores” que debemos evitar

Matices:	<p>6.- Gedan Uke al final del medio giro tras el Mae Geri 6.1.- Kokutsu Dachi 6.2.- Shiko Dachi</p> <p>6.- Kamaite 6.3.- directo al Kamae con desplazamiento hacia atrás 6.4.- recogiendo a Neko ashi Dachi (Ojo, en este caso es un Neko “transicional” no como posición estable para pasar de nuevo a KKD, ya que el desplazamiento es dinámico)</p> <p>7,8.- Nagashi Uke (7,8).1.- avanzando los dos (7,8).2.- avanzando el primero y sin avanzar el segundo (intercambiando la posición de los pies como en Nidan)</p> <p>15.- Gyaku Tsuki final 15.1- talón al suelo 15.2.- talón levantando</p> <p>6,16.- Kamaite (en los dos giros) (6,16).1.- protección un nivel (6,16).2.- protección dos niveles</p>
Errores:	<p>5.- Realizar el 2º Mae Geri en medio giro haciendo algo parecido a un Mawashi Geri a medias.</p> <p>5.- Tras el 2º Mae Geri y al realizar el Kamaite, no abrir el pie izquierdo hacia el exterior para salir de la línea de ataque</p> <p>7,8.- Sustituir los Nagashi Uke por Soto Uke en forma dura.</p> <p>11,12.- Sustituir los Shita Uke por Gedan Barai en forma dura.</p> <p>15.- Abrir excesivamente hacia la derecha en Gyaku Tsuki final dejándolo prácticamente perpendicular al cuerpo.</p>

Nihon Tai Jitsu Tercer Kata

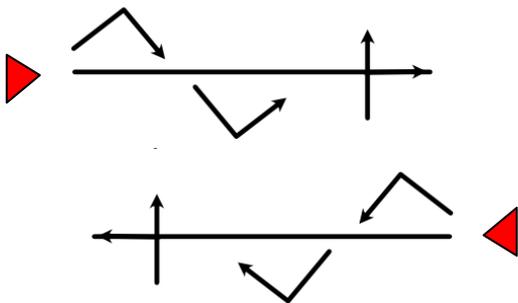
El tercer Kata es creado por el Maestro Daniel Dubois, realizando una mezcla de los atemi de Karate con los movimientos de Shorinji Kenpo. En este kata se desarrolla de forma amplia su visión general sobre la forma de trabajar los Atemis, Keris, Ukes y Tai Sabakis en el Nihon Tai Jitsu.

Combina formas de golpeo de puño verticales y horizontales en forma percutante y penetrante; bloqueos con respuesta de atemi inmediata; combinación de golpes con pierna y la aplicación del Tai Sabaki previo a la respuesta de Tori. Introduce en su inicio el concepto de Hiki Ashi como forma de desplazamiento.

Como característica particular su línea de Embusen es paralela al Joseki y no perpendicular al mismo como ocurre en el Primer y Segundo Kata. Excepcionalmente la presentación se realiza perpendicular al Joseki (al igual que el primer y el segundo) para la presentación de este kata en competición realizando el ejecutante un giro de 90° a la derecha para la puesta en guardia.

Los KIAIS se producen en el Mae Geri y en el último movimiento en Gyaku Tsuki de cada recorrido contando, por tanto, con cuatro ejecuciones.

Denominaciones:	Nihon Tai Jitsu Tercer Kata Tercer Kata Tai Jitsu Tercer Kata (con todas las lenguas oficiales)
Origen:	Creado por Daniel Dubois haciendo un híbrido Shorinji Kenpo y Karate Shotokan
Concepto:	Kata Dinámico
Movimientos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kamae 2. Irimi (en Yori Ashi)-Nagashi Uke - Hiraken 3. Irimi-Nagashi Uke – Mawashi Empi Uchi Chudan 4. Irimi-Jodan Age Uke – Tate Tsuki penetrante 5. Juji Uke 6. Mae Geri (KIAI!!!) 7. Kamae 8. Mawashi Geri 9. Gedan Uke (importante el metsuke antes de la parada) 10. Gyaku Tsuki 11. Oi Tsuki (KIAI!!!) 12. Kamae avanzando <p>Repetir ejecución con cambio de lateralidad</p> <p>13.- Tras la segunda ejecución, cierre del kata hacia atrás.</p>

Embusen	<p>Todos los golpes se ejecutan hacia la línea del embusen</p> 
----------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Diferenciación entre “Matices de ejecución” aceptables y “Errores” que debemos evitar

Matices:	<p>5.- En la ejecución del Juji Uke; colocación de las piernas 5.1.- con glúteo en el talón 5.2.- Flexión de piernas</p> <p>6.- Mae Geri 6.1.- Chudan 6.2.- Jodan (con el límite en la altura de la cabeza de Tori)</p> <p>8.- Mawashi Geri 8.1.- con protección con el brazo 8.2.- Chudan 8.3.- Jodan (con el límite en la altura de la cabeza de Tori)</p> <p>9.- Gedan Uke 9.1.- Kokutsu Dachi 9.2.- Zenkutsu Dachi 9.3.- Fudo Dachi</p>
Errores	<p>A.- No realizar los Tai sabakis en cada grupo permaneciendo siempre en un desplazamiento lineal</p> <p>B.- No diferenciar el tiempo entre las Uke Waza y los Atemi Waza</p> <p>3.- Meter el hombro al realizar Mawashi Empi Uchi perdiendo la horizontalidad de este.</p> <p>4.- Recoger hasta la cadera el puño de hikite en el Tate Tsuki</p> <p>5.- Inclinar el tronco hacia adelante al realizar el Juji Uke adelantando la cabeza</p> <p>8.- Sobrepasar avanzando un paso el pie de apoyo del Mae Geri para, posteriormente, realizar el Mawashi Geri.</p>

KATAS FUNDAMENTALES

No contento con el trabajo realizado, el Maestro Hernaez decidió que un Arte Marcial dedicado a la Defensa Personal no podía tener solamente katas realizadas individualmente; que deberían contar con la intervención de un Uke.

Y así nació el grupo de Katas Fundamentales, siendo el Nihon Tai Jitsu Shodan un claro ejemplo de lo comentado al ser su desarrollo la aplicación del Primer Kata contra un Uke.

General

Reisiki:	<p>Formas aceptadas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yoi → Musubi Dachí → Rei → Nombre → giro hacia compañero → Rei → Abertura en Yoi 2. Yoi → Musubi Dachí → Rei → Nombre → Yoi → giro hacia compañero → Musubi Dachí → Rei → Abertura en yoi <p>- El kata se tiene que cerrar siempre igual que se comenzó - Manos abiertas en el Yoi inicial y al finalizar</p>
Kamae:	<p>Formas aceptadas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kokutsu Dachí 2. Fudo Dachí con flexión de rodillas ligeramente atrasado

Denominaciones:	<p>Nihon Tai Jitsu No Kata Shodan Tai Jitsu No Kata Shodan</p>
Origen:	<p>Shorinji Kenpo</p>
Concepto:	<p>Kata dinámico, con un ritmo vivo</p>
Movimientos:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Yoi 2. Jodan Age Uke atrás 45° aprox. 3. Nagashi Uke estático retrocediendo la cadera izqda. 4. Shita Uke – Ko Kutsu Dachí atrás 5. -Blocaje combinado a dos niveles - lateral 6. Ude Uke Neko Ashi – volviendo a la línea 7. Ude Barai en la línea 8. Kamae (Guardia Mixta baja ambos ejecutantes) 9. Amenaza <p>- ejecución primer kata de base.</p>

<i>Embusen</i>	<div data-bbox="528 197 588 266" style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">*</div> <div data-bbox="836 248 1193 353" style="text-align: center;"> </div> <p data-bbox="528 405 1209 434">Todos los golpes se ejecutan en la línea del embusen.</p> <p data-bbox="528 477 1469 537">* Embusen del primer Uke. Tori realiza el mismo que en Nihon Tai Jitsu Primer Kata</p>
----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Diferenciación entre “Matices de ejecución” aceptables y “Errores” que debemos evitar

Matices:	<p data-bbox="576 775 1401 804">5.- Bloqueaje combinado a dos niveles con desplazamiento lateral</p> <p data-bbox="627 810 906 840">5.1.- Zen kutsu Dachi</p> <p data-bbox="627 846 906 875">5.2.- Neko ashi Dachi</p> <p data-bbox="627 882 1410 911">5.3.- Kokutsu Dachi si el desplazamiento lateral es más largo</p> <p data-bbox="576 918 743 947">7.- Ude barai</p> <p data-bbox="627 954 836 983">7.1.- Hacia atrás</p> <p data-bbox="627 990 1329 1019">7.2.- Hacia delante con ligero desplazamiento adelante</p>
Errores:	<p data-bbox="576 1048 1410 1077">A.- Realizar el kata con los desplazamientos totalmente lineales.</p> <p data-bbox="576 1120 1410 1189">2.- Bajar el brazo izquierdo del Jodan Age Uke a Hikite al hacer Nagashi Uke</p> <p data-bbox="576 1232 1442 1261">6,7.- Bloquear completamente con los dos brazos el Uraken de Tori</p>

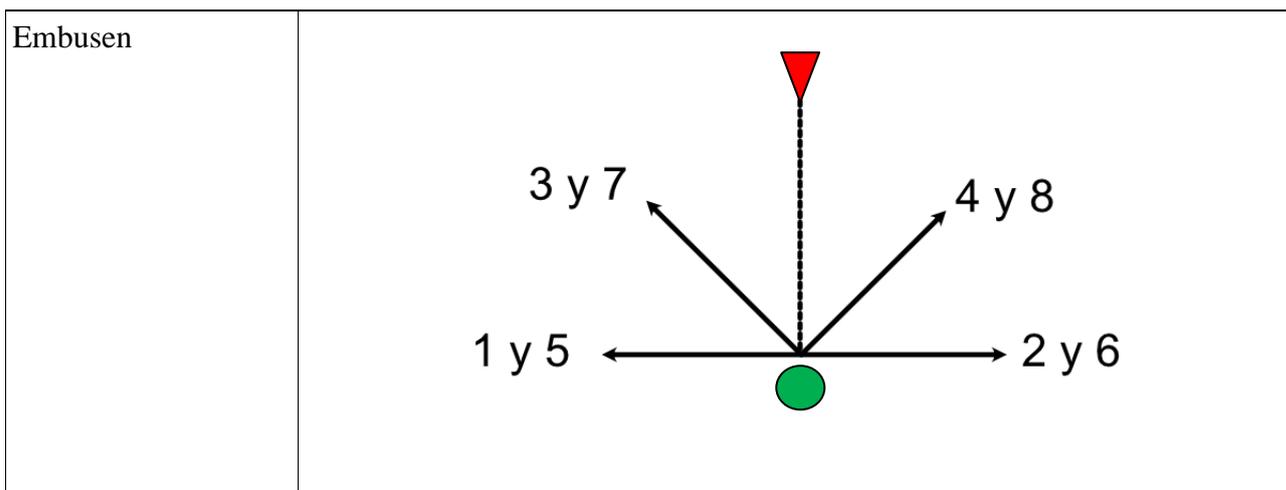
KIHON KATA

La adaptación de colaboraciones que el Maestro Hernaez realizó en su trayectoria con distintos Maestros japoneses hizo que se fueran incorporando a nuestro repertorio de katas nuevas “formas” con nombre propio que forman el grupo de katas Superiores.

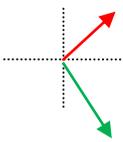
El ejemplo más sencillo de esta asimilación es el Kihon Kata aunque, por su sencillez, no lo consideramos incluido en este grupo de Katas. Su adaptación surge tras la colaboración entre el Maestro Hernaez y el Maestro Sato de Nihon Ju Jitsu. Cabe reseñar que en su versión original, el kata se realiza siempre con el ataque de Uke en Oi Tsuki, siendo el Maestro Hernaez el que propuso su realización con los ataques variados que le conocemos.

Reisiki:	<p>Tori situado a la derecha del Tribunal</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Yoi → Musubi Dachii → Rei → Tori enuncia Nombre → giro hacia compañero → Rei → Abertura en Yoi 2. Uke adopta Kamae hacia atrás observando la distancia adecuada <p>Terminado cada grupo, Tori recupera en Yoi tranquilamente su posición observando los desplazamientos de Uke. Mientras tanto, Uke vuelve con movimientos tranquilos a su posición para volver a realizar Kamae</p>
-----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Denominaciones:	Kihon Kata
Origen:	Nihon Ju jitsu – Creador Shizuya Sato IMAF JAPAN, conocido inicialmente como Kihon Kata Ichiban.
Concepto:	Kata lento - demostrativo
Movimientos de ataque y su respuesta:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Shome uchi Esquiva lateral exterior (Hiraki) –Kote Hineri (ya que no pasamos por debajo) 2. Intento cogida manga una mano Esquiva lateral interior (Hiraki) – Shiho Nage 3. Intento empujón pecho una mano Esquiva hacia adelante por el exterior (Irimi) – Kote Gaeshi 4. Intento de abrazo Esquiva adelante por el interior (Irimi) - Robuse 5. Intento de agarre de solapa Esquiva lateral exterior (Hiraki) – Soto Tenkai o Kata Gatame 6. Intento cogida cuello dos manos Esquiva lateral interior (Hiraki) – Tenbin Nage 7. Cogida dos manos Esquiva hacia adelante por el exterior (Irimi) – Ude Oshiage Nage 8. Oi Tsuki Esquiva adelante por el interior (Irimi) – Ago Ate Nage



Detalles técnicos:	
<p>1. Shome uchi</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esquiva lateral exterior (Hiraki) 2. (Kote Hineri) cerrado hacia oreja Uke 3. Giro hacia el lado de luxación con giro de cadera 4. Ante el abandono de Uke, Tori le permite la salida adelantando la pierna izquierda. 5. Salida de Ukemi a 45° respecto a la línea central. 6. Volver línea central pausadamente
<p>2. Intento cogida manga una mano</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esquiva lateral interior (Hiraki) 2. Shiho Nage Omote 3. Caída de Uke cerca o en la línea central 4. Control de codo una mano (con el antebrazo) y apoyando el antebrazo. La otra mano a la rodilla 5. Volver línea central
<p>3. Intento empujón pecho una mano</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esquiva avanzando exterior (Irimi) 2. Kote Gaeshi 3. Volteo de Uke con el brazo flexionado con mano al codo 4. Control con la tibia en el antebrazo hasta el abandono <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Directo 4.2. Manteniendo control de kote hasta el abandono 5. Volver línea central
<p>4. Intento de abrazo</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esquiva avanzando interior parada con brazo derecho por debajo (Irimi) 2. Robuse con dos opciones: <ol style="list-style-type: none"> a. Avanzando 45° b. Tai Sabaki circular 180° 3. Llevar Uke hacia adelante 4. Cambiar el brazo con pulgar hacia arriba 5. Luxación de codo con la tibia. Si Uke cae al suelo, presión con la rodilla sobre el brazo apoyado en el suelo. 6. Volver línea central

<p>5. Intento de agarre de solapa</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esquiva lateral exterior (Hiraki) 2. Entrada a Soto Tenkai 3. Proyección desplazando el pie izquierdo hacia atrás 4. Volver línea central <p>Adaptación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Esquiva lateral exterior 2. Entrada sobre Yuki Chigae para continuar desplazándose hacia la espalda de Uke 3. Control del brazo en la espalda de Uke (Kata Gatame) y control de la solapa alrededor del cuello del keikogi 4. Volver línea central
<p>6. Intento cogida cuello dos manos</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esquiva lateral interior + control brazo derecho Uke (Hiraki) 2. Tenbin Nage con golpeo previo del brazo de Tori bajo el codo de Uke con dos opciones: <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Avanzando 45°  2.2. Tai Sabaki circular 135°  3. En ambas el Tenbin proyecta estirando brazo. La proyección en 45° o 135° 4. Volver línea central.
<p>7. Cogida dos muñecas</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esquiva avanzando exterior (Irimi) 2. Te Hodoki movimiento circular 3. Robuse para provocar desequilibrio 4. Ude Oshiage Nage <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Proyección a 90°  4.2 Proyección máxima 45°  5. Volver línea central.
<p>8. Oi Tsuki</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Esquiva avanzando interior (Irimi) 2. Tate Tsuki 3. Presión sobre el mentón de Uke con Te Basami + control de brazo 4. Desplaza el pie derecho en dirección a Uke para forzar desequilibrio 5. Avanzar en dirección a Uke. 6. Volver línea central

Diferenciación entre “Matices de ejecución” aceptables y “Errores” que debemos evitar

<p><i>Matices:</i></p>	<p>Debido a lo complejo del análisis pormenorizado de cada grupo comentar que, principalmente, se observan ligeras diferencias en la ejecución de los movimientos tanto en el modo de ejecución de estos por parte de Tori como en la forma que este ha de trabajar en función de las reacciones de Uke.</p> <p>Estos posibles matices ya se han expuesto en la descripción de cada grupo.</p>
<p><i>Errores:</i></p>	<p>Además de los errores propios de la mala ejecución de las técnicas, en este Kata se observan claramente estos dos errores generales:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. No realizar los Tai Sabakis correspondientes a cada grupo, matizándolos claramente. 2. Realizar el Kata como si se tratara de un Randori, sin las pausas suficientes entre grupo y grupo.