

## Que es el Kata?

### Reflexiones sobre la importancia del Kata en Judo



*“Yo recomiendo a todos los estudiantes de judo práctica del kata”*

*“El kata es la estética del judo. En los Kata se encuentra el espíritu del judo, sin el cual es imposible divisar el fin”*

**Jigoro Kano**

La palabra **kata** significa literalmente forma.

En el **kata** las acciones y movimientos se encuentran previamente establecidos. En japonés el "kanji", el carácter, "kata" (形) expresa la idea de forma de una manera dinámica, más compleja. Es una sucesión de movimientos, pero aquello realmente importante son los principios. Aquello que se quiere expresar son los principios y las técnicas son simplemente sus continentes.

Dentro del **kata** se pueden distinguir dos elementos: **Omote** y **Ura**. El primero se refiere a aquello que muestra cada **kata**, es decir, las técnicas. El segundo es aquello que de forma subyacente se encuentra dentro de estas técnicas, es decir, su significado. Es por eso que, además de aprender las técnicas que componen cada uno de los **kata**, también se tiene que aprender su significado. Así, no tan solo se tiene que entrenar o practicar las técnicas que componen el **kata**, también se tiene que ejecutar con el ritmo y veracidad, el “sentimiento”, que rezuma cada uno de los diferentes **katas**





El **kata**, común a todas las artes marciales japonesas, representa la tradición y la esencia. La formulación de los **kata** de Judo por el Kodokan o por el Maestro Kano es la manera de retornar a los grandes ejes clásicos de los métodos pedagógicos japoneses. Es un lenguaje de la “forma” que pertenece de manera intrínseca a la cultura japonesa, así la Ceremonia del té, por ejemplo, se tiene que ver como un **kata**.

Jigoro kano expresó de manera clara que aprendizaje del Judo se tiene que concretar con dos procedimientos: el **randori** y el **kata**. Cada uno tiene que disfrutar de un tiempo dedicado a ello y el entrenamiento constante y equitativo llevará al progreso como judoka.

Desgraciadamente son muchos los que tan solo ven en el **kata** como el elemento necesario para superar un grado, no son capaces de ver que el **kata**, además de mostrarte la tradición y la esencia del Judo, lo que enseña es la importancia de los pequeños detalles.

El **kata** también nos enseña a desgranar una técnica en una multitud de acciones y detalles, cada paso, cada movimiento técnico tiene un sentido, una explicación y una manera de ejecutarlo de manera eficaz.

A menudo el Maestro Kano comparaba al aprendizaje del Judo con el de una lengua. De la misma manera que el estudiante empieza a escribir las letras del alfabeto, el judoka educa el cuerpo con las técnicas. A continuación el alumno estudia la relación entre las palabras, el judoka toma conciencia de que existen oportunidades, defensas y contraataques. Después vendrá la gramática y el estudio literario de los grandes escritores de literatura, poesía o ensayo, que le permitirán comprender la fuerza expresiva y la profundidad de la lengua, al tiempo que se incrementa su agilidad mental. En el Judo, la experiencia del pasado está depositada dentro de los **kata**, tan solo con su conocimiento se comprende la verdadera dimensión del Judo.



En el estudio de la lengua se alterna entre el aprendizaje de la gramática y la composición libre. En el Judo, su conocimiento se obtiene con la práctica del **kata** y del **randori**.

Consciente del excesivo peso del **randori** en el entrenamiento del judo, y que eso repercutiría negativamente con la comprensión y el estudio de la totalidad del Judo, intentó tomar las medidas necesarias para facilitar a los estudiantes de Judo la práctica y el estudio del **Kata**.

El Maestro Kano decía que el primer **kata** que se tenía que enseñar era el **Ju no kata** por dos motivos:

1. Sirve para aprender la esencia del Judo, es decir, la forma de cómo ganar a un enemigo aprovechándose de su fuerza.
2. Es un **kata** sin proyecciones y por eso muy válido para los principiantes.



El segundo era el **Nage no kata**, para aprender el sentido y los principios generales de las proyecciones combinándolo con el **randori** para mostrarle la lucha real para poder proyectar.

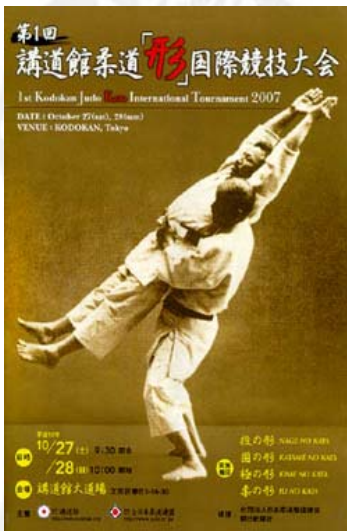
En tercer lugar vendría el **Katame no kata**, para aprender los principios del judo en el suelo, con las inmovilizaciones, estrangulamientos y luxaciones. Después el **Kime no kata**, ya que en él se encuentran representados los principios de la lucha con armas y con las armas del cuerpo.

Seguramente aquí se tendría que situar el **Goshin jitsu no kata**, creado mucho después de la muerte del Maestro Kano y que se puede interpretar como una actualización de las técnicas de ataque y defensa personal.

Finalmente se tiene que enseñar el **Itsutsu no kata** y el **Koshiki no kata**, ya que son dos **kata** lo bastante difíciles y con una carga simbólica e histórica muy importante. Para comprender estos **kata** es conveniente tener una buena experiencia general del Judo.

Entrada ya en su madurez, el Maestro Jigoro Kano creó un **kata**, el último que creó y lo definió como la síntesis de su judo, el **Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata** o la "forma" de la educación física de máxima eficiencia.

La primera parte de este kata se puede practicar sin un compañero y en cualquier lugar (en el vestuario, en casa,...). Es adecuado a cualquier edad y grado, ya que no hay proyecciones. Además es útil para calentar los músculos antes del inicio de la actividad física y para estirarlos cuando se ha finalizado. Se trabaja la lateralidad (muchos movimientos se realizan a la derecha y a la izquierda) e incorpora una serie de técnicas de decisión o de combate y técnicas de suavidad. En definitiva la síntesis de lo que creía que era el Judo.



Siempre ha habido profesores y maestros que eran conscientes de las palabras del Maestro Jigoro Kano en referencia a la importancia del **kata** en Judo. Actualmente, hay una tendencia a redescubrir los **katas** y a dar la razón a todos aquéllos que apostaron por la enseñanza del **kata**.

Uno de los sistemas que, desde instancias federativas, se ha diseñado para el apoyo al estudio del **kata** es la edición de campeonatos de **kata**. De la misma manera que no se puede comparar el entrenamiento del **randori** y la preparación del **shiai**, el entrenamiento del **kata** para superar el examen de grado y por la preparación de una competición tampoco se puede hacer. En cambio sí que es comparable el cambio de mentalidad, el espíritu de sacrificio y la dedicación que supone la competición.

De acuerdo con este nuevo modelo de difundir el **kata**, y para dar una cierta garantía a la competición, se ha tenido que implantar un sistema normalizado y unificado de ejecución de cada **kata**. En España hace una serie de años que se creó la *Comisión Nacional de Katas* para difundir una visión unificada y realizar los cursos para jueces de **kata** y los de reciclaje.

A nivel internacional el Kodokan siempre ha trabajado los **kata**, con la realización de cursos específicos o la edición de vídeos y libros, pero el primer Torneo Internacional de Katas en el Kodokan se realizó el año 2007. De la misma manera que la Federación Internacional, que celebra su primer Campeonato del Mundo de **kata** en el 2008.



Texto realizado por Miquel Àngel Vicens, cinturón negro tercer dan, a partir de fuentes diversas.

Para cualquier comentario sobre este texto, escriban un correo a [adm@judofelanitx.net](mailto:adm@judofelanitx.net).