

HEIKU (TIGRE BLANCO)

El Kata Heiku es un Kata de la Escuela Ryu e Ryu la cual fue creada por el Maestro Nakaima.

La escuela Ryu e Ryu se empezó a conocer a partir de que el Maestro Sakumoto ganara el Campeonato del Mundo con el Kata Hanan siendo a partir de ese momento cuando más difusión empezaron a tener los Katas de dicha escuela.

Otra de las formas que se conoce es la del Maestro Teruo Hayashi.

Es un Kata con una gran influencia China ya que la Familia del Maestro Nakaima fue una de las 54 Familias procedentes de China que se establecieron en Japón

Destacan en el Kata técnicas de mano abierta, movimientos explosivos, posiciones naturales ataques a corta distancia siendo importante destacar el trabajo de las **defensas** de mano abierta (Kakete) la cual aparece en varias ocasiones en el Kata, también **ataques** de mano abierta (Shotei). Pequeños desplazamientos de esquivas, técnicas dobles etc.

Siendo Las técnicas más destacadas del Kata:

POSICIONES

- MUSUBI-DACHI
- KAKE-DACHI
- ZENKUSU-DACHI
- IPPON-ASHI-DACHI
- SHIKO-DACHI
- IAIGOSHI-DACHI



DEFENSAS

- KAKETE-UKE
- UCHI-UKE
- GEDAN-BARAI
- YODAN-UKE
- SHOTEI-UKE

PATADAS

- MAE-GERI
- OI-GERI
- IZA-GERI
(ESCONDIDO)



ATAQUES

- GYAKU-TZUKI
- MAE-TZUKI
- URA-TZUKI
- YAMA-TSUKI
- SHOTEI
- MAE-EMPI

Con el trabajo del Kata Heiku desarrollaremos la velocidad tanto en giros, desplazamientos, cambios de posición así como en los ataques y defensas.

Desarrollaremos un gran dominio técnico ya que tiene ataques dobles, defensas simultáneas con ataques, cambios de altura y gran variedad de posiciones en los desplazamientos.

Las técnicas del BUNKAI son claras y efectivas permitiéndonos desarrollar un gran sentido del KUMITE y sentido de la distancia ante el atacante.

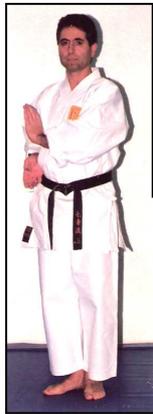
HEIKU (TIGRE BLANCO)

Partiendo de los movimientos de este Kata podemos realizar distintos trabajos tanto de BUNKAI como de aplicaciones por bloques también trabajos de YakuShoku kumite así como aplicaciones de defensa personal.

Desde el primer movimiento ya podemos realizar algunas técnicas, es necesario entender que los movimientos que hacemos pueden tener distintos significados pudiendo desarrollar con las varias aplicaciones.

Como podemos observar en este Kata es que se trabajan las técnicas por los dos lados, lo que nos viene a recordar la necesidad de dominar y controlar tanto la parte derecha como la parte izquierda tanto del enemigo como de nuestro cuerpo para poder dar una respuesta lo mas efectiva posible.

Otras de las ventajas que nos presentan los Katas es la posibilidad de un trabajo de KIHON ya que los Katas como todos recordaremos es la forma que se tenia para transmitir y recordar las técnicas de KARATE



**PRIMER MOVIMIENTO
REALIZAREMOS**

- DEFENSA-BASICA
- APLICACIÓN-BASICA
- PROGRESIÓN

**DEL SIGUIENTE BLOQUE
DE TÉCNICAS**
PODREMOS REALIZAR TÉCNICAS DE KIHON
(PARA ENTENDER Y DOMINAR LOS MOVIMIENTOS)

- BUNKAI
- GOSHIN
- YAKUSHOKU-KUMITE.



Este mismo trabajo de interpretación de las técnicas se podría aplicar a todos los Katas mediante su desarrollo podríamos ir confeccionándonos un pequeño memorandun para recordar el desarrollo de los Katas y así poder ver las diferencias que existen entre los distintos Katas así como las diferencias ya que como podemos ver todas las técnicas tienen distintas aplicaciones.

HEIKU (TIGRE BLANCO)

Como podemos ver desde el primer movimiento podemos realizar distintas aplicaciones tanto de defensa como de ataque



Aplicación
1º movimientos



Aplicación
2º movimientos



Defensa de Tsuki
Con Kakete ó Kuri-Uke



Defensa de Tsuki
con Tsuki-uke



La forma basica de aplicación
seria con Gyaku-Tsuki yodan
seguido de mae Tsuki

Los movimientos que hacemos en esta secuencia son básicos usaremos una aplicación de defensa en un movimiento que aparentemente es un Tsuki. Como vemos se realiza dos veces, debemos recordar la diferencia de un trabajo por la parte externa del oponente o la parte interna.

HEIKU (TIGRE BLANCO)

Los movimientos que hacemos en esta secuencia es un trabajo por la parte externa del oponente por lo que debemos resaltar las ventajas que nos facilita el defender por esta parte del cuerpo.



Defensa de Tsuki
Con Kakete ó Kuri-Uke



Podríamos realizar con el mismo movimiento de kuri-uke si nos agarraran en lugar de atacarnos de Tsuki la misma aplicación.

HEIKU (TIGRE BLANCO)

Los movimientos que hacemos en esta secuencia es un trabajo tanto por la parte interna del oponente como por la parte externa nos encontramos movimientos de defensa y ataque, cambios de altura y desplazamientos con yori ashi asi como ataques de mae.

