



COMPETICIÓN

KATA.

Criterios de evaluación

El Kata debe ser ejecutado con especial atención a los siguientes criterios:

Concentración

Es importante que no parezcas despistado ni distraído. O que lo mismo podrías estar jugando al fútbolín. La concentración es algo muy serio para empezar y terminar bien. Por eso verás que muchas y muchos competidores tienen cara de mala leche en plena competición.

El equilibrio y la respiración

Vas a dar vueltas, giros, subir y bajar piernas, lanzar puños y esquivar golpes imaginarios. Es difícil mantener el equilibrio correcto, pero es fundamental para terminar el kata. Si vas perdiendo cada vez más el equilibrio, irás incrementando tu inseguridad, tendrás ganas de terminar y correrás. Y sobre todo, respira. Si no respiras, o te desmayas o te mueres. Respirar bien es algo que se aprende y que se convertirá en la banda sonora que necesitas para hacer un kata espléndido.

Kime (potencia adecuada y energía)

Si te lo sabes todo pero pareces desganado, los jueces te penalizarán. El Nanbudo es un ARTE MARCIAL basado en un arte de guerra. ¿Te imaginas un guerrero con falta de energía y sin potencia? Sería la muerte. Lo mismo nos sucede. Ni hay que pasarse de vueltas asustando al vecindario ni hay que echar imaginación para ver qué estás haciendo.

El ritmo y la velocidad adecuada

Hay nanbudokas que parecen que van a velocidad rápida y otros, a lenta. Además de la expresividad de cada cual, no hay que tener prisa por terminar el kata. Cada movimiento, cada gesto tiene su tempo.

Dirección correcta. EMBUSEN.

Si todo está bien, pero escoges mal las direcciones, parecerá que no te lo sabías tan bien. Todo está pautado y reglado. Inventar ya lo hizo el Maestro. A ti te toca interpretar.

Técnicas correctas

Son pequeños detalles que son muy importantes. No sólo juegan los puños o las piernas. Juegan los pies, los dedos, cómo nos situamos en cada posición, los desplazamientos, el nivel de ejecución del Geri... Fíjate bien y ejecutarás bien.

Mirada ZANSHIN

Si un kata es un combate con un enemigo imaginario, tenemos que seguir "imaginariamente" con la mirada. No puedo esquivar un Tsuki mirando al tendido como si tuviera poderes sobrenaturales.

Kiai

Parece mentira con lo voceras que somos en muchas ocasiones, pero al entrar al tatami, las cuerdas vocales se encogen hasta tal punto que parece imposible emitir un sonido, sobre todo en los comienzos y en la adolescencia. El kiai es el símbolo de la energía canalizada, de la potencia, es el dibujo sonoro del Nanbudo. Y además, es liberador y genera energía. Si haces una técnica perfecta pero no gritas cuando toca y como toca, los jueces te valorarán peor.

Impresión general del Kata

Un kata es algo más que un ataque con un enemigo imaginario, es una coreografía. El Nanbudo es un arte marcial muy estético. Es imprescindible darle un aire armónico, fluido, rítmico. Debes producir en quien te ve el deseo de no dejar de mirarte. Todo ese aire general es muy valorado por los jueces.



KATA

Concentración
El equilibrio y la respiración
Kime (potencia adecuada y energía)
El ritmo y la velocidad adecuada
Dirección correcta. EMBUSEN
Técnicas correctas
Mirada ZANSHIN
Kiai
Impresión general del Kata

