

Gojushijo Dai. Cincuenta y cuatro pasos, mayor.

Algunos datos sobre este Kata.

Significado en japonés: Goju shi ho Dai, cincuenta y cuatro pasos mayor.

Nombre Antiguo: Useishi, Hotaku (pájaro carpintero)

Línea de procedencia: Shuri te

Linaje: Matsumura, Itoshu

Elementos técnicos que contiene:

Rasgos más característicos: Entre sus características más distinguidas se encuentran técnicas superiores, posturas como Neko Ashi Dachí y sobre una única pierna (la izquierda) lo que requiere un equilibrio óptimo al ser un punto decisivo de sus movimientos.

En este kata predominan claramente las técnicas de mano abierta en relación con las de mano cerrada.

Gojushijo Dai es un kata compacto y que posee un riquísimo repertorio técnico que no recogen el resto de katas de nuestro estilo, Shotokan.

Junto con Gojushiho Sho son los dos Katas más avanzados del Shurite.

Sus técnicas más destacadas son la combinación Keito-Uke-Ippon Nukite. Además, es el único Kata de Shotokan que incluye WASIDE-UCHI entre sus técnicas.

Técnicas: Morote Tate Zuki, Morote Sukui Uke, Keito Uke Ippon Nukite, Ippon Nukite, Washide Uchi, Morote Uchi, Morote Shutô Kaki Wake, Morote Keito Uke Ippon Nukite, Morote Ippon Nukite, Kiritsu No Kamae.

Puntos clave: Los diferentes giros en Neko ashi Dachí realizando gedan haito uke, así como la fase de los chudan shuto uchi, además de la precisión en los Keitô Uke Ippon Nukite Pero, sobre todo la coordinación y conexión entre fases lentas y rápidas, la estabilidad y el ritmo.

Nº de movimientos: 54 movimientos en 67 tiempos.

Duración: aprox. 100 segundos.

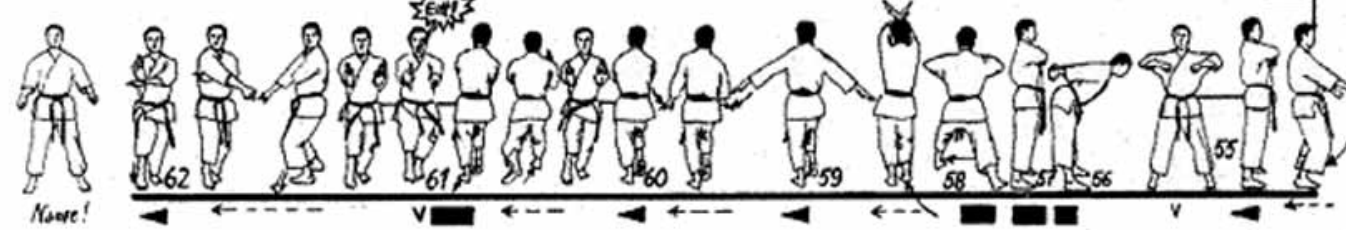
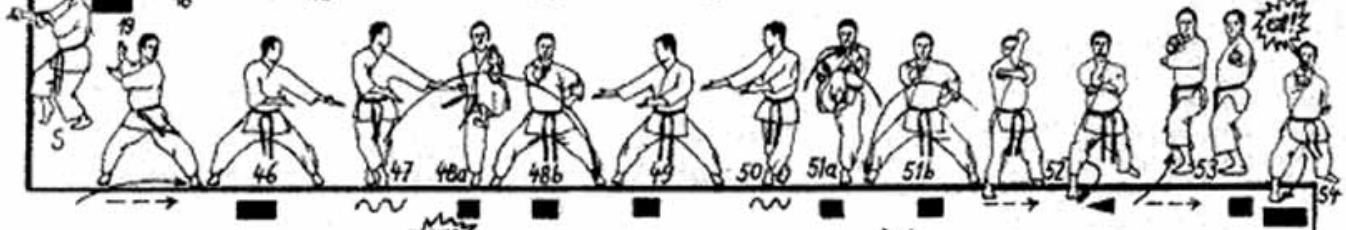


KARATE SEDAVÍ - NAOKI PAIPORTA

Gojushiho-Dai



Yoi!



Kanre!