

SOCHIN. Raiz profunda.

Algunos datos sobre este Kata.

Significado en japonés: Raiz profunda. Calma y fuerza.

Nombre Antiguo: HAKKO

Línea de procedencia: Tomari Te

Linaje: Aragaki.

La forma original de Sochin fue introducida en Okinawa por Arakaki Seisho (1840-1918) y le fue enseñada a Kenwa Mabuni. De forma incierta, existen varias teorías de cómo llegó al estilo Shotokan, donde fue modificado creando una versión nueva, siendo en la actualidad muy popular y utilizada en campeonatos.

El maestro Gichin Funakoshi lo llamó "Hako" (Raiz profunda, 8 tormentas) durante algún tiempo, pero no perduró.

Rasgos más característicos:

Es un Kata que se caracteriza por la grandeza de sus movimientos técnicos dobles y de amplio recorrido, la fortaleza de sus posturas y técnicas y la estabilidad de sus posiciones. Muchas de sus técnicas fueron ideadas para la defensa contra ataques de palo (Bô). El nombre de este kata proviene de su posición principal aunque otras líneas de Shôtôkan utilizan Fudo Dachí en lugar de Sôchin Dachí. Ambas posturas proporcionan una base fuerte contra ataques desde el frente, de atrás o de lado. La ejecución lenta en algunas partes del Kata permite pasar gradualmente de un estado de relajación concentrada a otros de tensión y liberación de la energía acumulada.

Algunos movimientos, sin embargo, requieren una producción instantánea de fuerza muscular. Hay partes del Kata que tienen la peculiaridad de realizar movimientos rápidos con el fin de no dar tiempo al contraataque del adversario.

Elementos técnicos que contiene:

Posiciones: Fudo dachi, kokutsu dachi

Desplazamientos: De ashi, yori ashi

Defensas: Gedan barai, age uke, tate shuto uke, mangi uke, shuto uke, osae uke, nagashi ude uke, uchi uke

Ataques directos: ren tsuki, oi tsuki, ura nukite, yumi tsuki

Ataques indirectos: Yoko uraken uchi, mawashi empi uchi, tate uraken uchi

Geris: yoko gueri keage, jodan mae gueri

Características: Es un kata corto pero de mucha dificultad técnica, requiere potencia y solidez, a la vez que velocidad y fluidez, incluye también ritmos con kime lento y trabajo de la energía interna.

Puntos clave:

La solidez del Fudo Dachí. La utilización de la cadera en el Nihon ren tsuki. Y sobre todo la velocidad y precisión en la secuencia técnica que va del Shuto Uke al Haiwan Uke-Tate Uraken Uchi.

Nº de movimientos: 41 movimientos.

Duración: aprox.1 minuto.



KARATE SEDAVÍ - NAOKI PAIPORTA

Sochin

© by A. Pfleger

壮鎮

(Sochin-Dachi = schräge Knie-Dachi-Einstellung, Kniegelenke nicht anspannen, nur auflockern)
 (Starkes Beinrückwärtsbeugen, besonders im Anki- und Ki-Sochin)

- Leitlinienführung**
- = nach dem Ki-Sochin gibt es keine Fußlinie
 - = starker Ki-Sochin, ohne Sekunde-Taste
 - ◀ = legerer Bewegung zum vollen Ki-Sochin
 - X = nach Sekunde-Taste
 - = Hinbewegung
 - V = Vorderwärts
 - S = Seitenwärts

