

## SIGNIFICADO DE KATA

La necesidad de entrenar correctamente la KATA es la parte más importante del KARATE-DO, dentro de las KATAS hay diferentes técnicas de ataque y defensa, por lo que es necesario comprender cada una de éstas técnicas para entrenar con pleno conocimiento de lo que se está haciendo. Muchas veces se piensa que con entrenar combate es suficiente, pero no se puede ser negligente con las KATAS, pues no se logrará un verdadero avance.

Esto es debido a que los golpes y defensas varían mucho dependiendo de las circunstancias, el lugar, el oponente u oponente y las armas, todas estas circunstancias no se alcanzarían a prever con el solo entrenamiento del combate, de ahí la necesidad de entrenar también KATAS. Pero si se deja de lado el entrenamiento de combate se perderá la agilidad, reflejos, fuerza física que esto proporciona y que serán necesarios en el momento preciso.

No es el caso aprender y entrenar todas las KATAS del estilo si no hay un conocimiento profundo de lo que se está haciendo, es preferible entrenar 3 ó 4 KATAS, las cuales se comprenderán en todos y cada uno de sus movimientos y las demás KATAS solo como referencia. En el KARATE-DO, el 50% es entrenamiento profundo y concienzudo de KATA y el otro 50% estará formado por el entrenamiento de combate, makiwara y condición física.

### Desarrollo de los Kata en Okinawa

Las kata son ejercicios basados en combates reales donde se impone un desarrollo muy perfeccionado de técnicas de defensa, ataque, posiciones y desplazamientos que tienen el objetivo de transmitir los principios originales de las diferentes artes marciales

En el karate-do estos ejercicios se realizan individualmente, representando un combate contra varios enemigos imaginarios y siguiendo una codificación técnica establecida.

Sin embargo, todo esto no ilustra completamente el espíritu del kata. Éste representa técnicas marciales aplicadas dentro de una táctica establecida con precisión, el manejo de un ritmo apropiado, la aplicación de tensiones y relajación, tiempos de espera y otros de acción y fundamentalmente concentración, zanshin que puede traducirse como "presencia de espíritu". El kata representa la búsqueda de la perfección utilizando armoniosamente el cuerpo y el espíritu, es la herencia cultural legada por los grandes maestros, es la esencia del karate-do.

Por esto, su práctica y su análisis o bunkai va más allá de ser un desarrollo de técnicas altamente perfeccionadas, sino que permiten una profunda comprensión del arte del karate-do y su espíritu.

El kata requiere muchos años de práctica con un espíritu de estudio que de a poco permitirá ir penetrando en el verdadero espíritu del karate-do.

La práctica y el estudio del bunkai, es decir del análisis de cada acción representada en el kata nos permite interpretar en profundidad la esencia de los diferentes kata. Sin bunkai el kata carece de sentido.

La tradición de los diferentes kata fue transmitida en forma oral y práctica de maestro a discípulo. Por esto, intentar hacer un desarrollo histórico de éstas prácticas es sumamente difícil dado que existen pocos antecedentes escritos.

Cada kata posee un nombre que representa su idea o recuerda su origen. No se puede decir cuando se empezaron a desarrollar los primeros kata, ni quienes fueron sus creadores. Los antiguos kata que se practican en el karate actual son originarios de China y de Okinawa, pero es difícil saber exactamente cómo eran originalmente ya que al ser transmitidos por generaciones de maestros y alumnos, los diferentes kata vivieron continuas modificaciones. Es fácil observar como un mismo kata cambia muchas de sus técnicas de una escuela a otra e incluso también puede cambiar su nombre.

Muchos kata fueron introducidos en la isla de Okinawa por personas que habían practicado por años artes marciales en China. Ya de regreso a la isla, estas técnicas se fueron transmitiendo y combinando con una forma primitiva de karate llamada Okinawa-Te. Como ejemplo de esto, la historia nos permite citar a Chatan Yara, Sokon "Bushi" Matsumura, Hanryo Higahonna y Kambun Uechi, entre otros.

Otras kata llegaron a Okinawa gracias al intercambio comercial y cultural entre China y Okinawa. En especial en las embajadas militares, había personas que dominaban las artes marciales. Por ejemplo, Kung Hsiang Chun era un agregado militar chino; los okinawenses pronunciaban su nombre Kushanku

Expertos como Shiroma y Oyodomari, se dice que aprendieron de un naufrago de la isla de Fukien.

Algunas formas pudieron ser introducidas junto a inmigrantes chinos que se radicaron en Okinawa como en los casos del año 1392 cuando familias que provenían desde la provincia china de Fukien se radicaron en Kumemura, Okinawa.

Todo esto nos permite tener una visión del origen tan variado que ha tenido el karate-do y por consiguiente, los kata.

Hacia el siglo XIX, el karate de Okinawa o mejor dicho el Okinawa-Te había evolucionado básicamente en tres puntos de la isla: Naha, Shuri y Tomari. Estas localidades están cercanas una de otra que actualmente Tomari y Shuri son barrios de Naha.

## **CARACTERÍSTICAS DE LOS KATAS SEGÚN LÍNEA DE PROCEDENCIA**

### **SHURI-TE:**

Sus katas son rápidos y potentes combinado con gran fluidez, sus técnicas así como sus desplazamientos son rectilíneos. Estos estudian el combate en distancia larga. La respiración es siempre natural.

### **NAHA-TE:**

Sus Katas son concentrados y lentos, combinan perfectamente lo fuerte y lo suave con gran fluidez, sus posiciones son muy estables, los desplazamientos y técnicas generalmente son circulares. Las técnicas de ataque así como las defensas son ricas en trabajo de mano abierta, las técnicas de pierna suelen ser bajas dirigidas a las articulaciones.

Estos katas hacen un estudio del combate en distancia corta, la respiración suele combinar IBUKI con NOGARE.

Podremos diferenciar dos tipos de katas: de trabajo y técnicos

### **TOMARI-TE:**

Aunque esta pueda parecer una mezcla de las dos anteriores podemos decir que esta más próxima a SHURI-TE que de NAHA-TE.

Su trabajo combina la distancia corta y larga, sus desplazamientos, posiciones así como sus técnicas combinan lo rectilíneo con lo circular.

El ritmo suele ser cambiante dependiendo de sus técnicas teniendo partes rápidas y otras más lentas y pesadas.

Son katas ricos en KAMAES.

La respiración es natural utilizando la respiración IBUKI-NOGARE en determinadas partes del kata.

Tres son los katas que han tenido su origen en TOMARI, representativos de la escuela del Maestro ARAGAKI SOCHIN, NISEISHI, UNSHU.

En la ciudad comercial de Naha se originó el Naha-Te. En Shuri, ciudad feudal, se desarrolló el estilo Shuri-Te que posteriormente dio origen al actual

Shorin Ryu. En Tomari, que era un refugio para barcos provenientes de China, se creó el Tomari-Te. Esto nos permite definir tres líneas de kata. Sin embargo es notable como muchos kata originarios de una línea se practican también en otras, casi siempre con algunas variaciones. También es interesante observar que el **Shuri-te y el Tomari-te** eran tan semejantes que sus diferencias de apoco se fueron perdiendo.

**El Naha-te**, también llamado Shorei-Ryu, técnicamente está vinculado a los estilos del sur de China. La influencia de los estilos Tang-Lang o estilo de la mantis y del Wing Chun, se pueden apreciar en sus posturas estables, fuertes y en el uso de patadas bajas.

**El Shuri-Te** o Shorin-Ryu con técnicas de respiración más naturales, con más patadas y esquives, está técnicamente más relacionado con los estilos del norte de China.

Los kata que se desarrollaron en Naha, en general fueron traídos desde China por el maestro Hanryo Higaonna, y luego fueron perfeccionados por el maestro Chojun Miyagui, fundador de la escuela Goju Ryu. Estos kata son Sanchin, Saifa, Seiyunchin, Shisochin, Sanseru, Sepai, Kururunfa, Sesan, Suparunpei (también llamado Peichurin) y Tensho. De todos estos kata, el más representativo de la línea de Naha es Sanchin. En él, se puede observar una poderosa técnica de respiración. Además, es un kata también practicado en otras escuelas. El kata Tensho habría sido creado por el maestro Chojun Miyagui.

De características similares a la línea anterior es la escuela Uechi Ryu, creada por Kambun Uechi. En sus enseñanzas Kambun Uechi utilizaba los kata Sanchin, Seisan y Sanseryu. El kata Seisan es un kata que se practica en muchos de los estilos de Okinawa, en él se observan la combinación de acciones lentas, contraídas, fuertes y movimientos explosivos de alta potencia. Su técnica de respiración abdominal es característica. Luego el hijo de Kambun Uechi, Kanei Uechi, introdujo kata intermedios elevando a ocho a los kata practicados actualmente: Sanchin, Kanshiwa, Kanshu, Sechin, Seisan, Seiryu, Kanchin y

Sanseryu. De todos los estilos de karate-do originados en Okinawa, el Uechi Ryu es el que permaneció más fiel a sus orígenes chinos, por lo que se dice que es el más chino de los estilos de karate.

**Ananku, Wankan, Wanshu y Rohai**, son también katas originarios del Tomari-Te. Se considera a Wankan como un kata muy representativo de la línea Tomari. Se dice que Wanshu era el nombre de un embajador chino conoedor del kempo que viajó a Okinawa en 1683. Existen dos kata Wanshu, Tomari no Wanshu e Itosu no Wanshu.

Los kata desarrollados en el Shuri-Te son Naihanchi, Pinan, Kushanku, Passai, Chinto, Goyushijo, y Jion.

**Naihanchi** es un kata muy antiguo. En la actualidad se lo practica con las modificaciones que realizó el maestro Anko Itosu. Hay tres kata Naihanchi: Shodan, Nidan y Sandan. Hay quienes sostienen que el maestro Itosu es el autor de los Naihanchi Nidan y Sandan. Los Naihanchi también son practicados por otros estilos. Son kata de gran poder donde se entrenan fundamentalmente pies, piernas y columna con la intención de lograr una buena posición. Otra de sus características es la de no poseer giros en sus desplazamientos.

Pinan significa "mente en paz". Son cinco kata creados por el maestro Anko Itosu en el año 1907 para que sirvieran de ejercicios para el aprendizaje de karate-do en las escuelas superiores. Hay una versión que dice que sus técnicas fueron extraídas de los kata **Kushanku** y **Passai**. Los kata de la línea Pinan son otro ejemplo de ejercicios muy practicados por otras líneas de Karate-Do. Por otro lado se dice que fueron desarrollados de los katas **Channan**. (Katas muy antiguos de Origen Chino)

**Kushanku** lleva el nombre de su creador quién lo introdujo a Shuri en el año 1761. Se dice que sus técnicas fueron adaptadas y perfeccionadas por un karateka llamado Makabe Chokun. Existen dos versiones: Kushanku Sho y Kushanku Dai. El Sho y el Dai significa "chico" y "grande", aunque no se debe in-

terpretar esto como reflejo de la extensión del kata o por la cantidad de movimientos, sino más bien como "primero" y "segundo".

Además de estos dos Kushanku existen alrededor de siete variaciones desarrolladas por otros maestros que, obviamente, son modificaciones de los Kushanku Sho y Dai, por ejemplo Uehara no Kushanku, Chatanyara no Kushanku, Kuniyoshi no Kushanku, Machibata no Kushanku, Chibana no Kushanku. El Chatanyara no Kushanku es muy antiguo aunque no pertenece a la línea pura del Shuri-Te.

**Passai** significa "Rodear la fortaleza" o "Brecha a través de la fortaleza". Su técnica más característica es el Kaguite uke que es un bloqueo con la mano abierta en forma de gancho. Al igual que en Kushanku hay dos versiones, Passai Sho y Passai Dai. Además existen otros kata Passai como, por ejemplo, Oyodomari no Passai.

El kata Chinto recibió su nombre de un artista marcial chino, quien introdujo estas técnicas en Okinawa. En este kata se aprecian posiciones típicamente chinas como Saguiashi dachi o posición de grulla, la cual muestra una técnica con una pierna flexionada y la otra recogida con el empeine detrás de la rodilla de la pierna de apoyo. También es notable por el uso de Nidan geri o doble patada en el aire y por sus giros de trescientos sesenta grados. Hay otras versiones del kata Chinto, entre ellos Shuri Chinto y Kyan no Chinto.

Goyushijo significa "Cincuenta y cuatro pasos". Antiguamente se lo denominaba Useishi. Se caracteriza por el uso de posiciones bajas, desplazamientos laterales rápidos y por su variedad de bloqueos con las manos abiertas.

Jion recibe su nombre de Jion-Ji, antiguo templo budista cuyo significado es "Gracias al amor de la naturaleza". En el comienzo de este kata se observa las manos frente a la cara, el puño derecho cerrado y la mano izquierda envuelve a este. Esto es un vestigio de la influencia china ya que los ejercicios formales chinos comienzan en esta posición.

Cuando estudiamos cuidadosamente los distintos kata encontramos el origen, la tradición, la evolución y la experiencia de siglos en cada estilo de Karate-do. Esto es importante para todos aquellos practicantes que deseen comprender profundamente su arte marcial.

Existe una antigua historia del Karate de Okinawa. Siendo aún la isla territorio independiente, llegó a ella un artista marcial desde la isla de Oshima, situada cerca de Okinawa. Este exponente se llamaba Oshima Kuro, y el objetivo de su visita era el de probar su destreza en las artes marciales con los expertos de Okinawa.

Oshima Kuro venció sin mayor dificultad a los primeros lugareños que se le enfrentaron. Ante estos acontecimientos, el Rey pensó que estas derrotas podrían traer la deshonra a la isla. Luego de meditar sobre el asunto, mandó por el famoso maestro Satunuku Sakugawa. En esos tiempos Sakugawa tenían tres discípulos notables, Satunuku Okuda, Makabe Chokun y Matsumoto.

Satunuku Okuda era un famoso especialista en Tsuki, el golpe de puño del karate. Conocido como el "puño de hierro", se decía que su Tsuki era el más poderoso de toda Okinawa.

Makabe Chokun se caracterizaba por técnicas tan sorprendentemente ágiles que se decía que podía patear el techo de su casa y tan veloces que los lugareños afirmaban que sus movimientos eran más rápidos que las alas de un pájaro en vuelo, de ahí su mote de "Hombre pájaro".

Matsumoto, no poseía la velocidad y agilidad de Makabe Chokun aunque no era tosco en sus movimientos, ni tenía la potencia notable de Satunuku Okuda, pero sus técnicas no eran carentes de ella. No destacaba por ninguna especialidad, en cambio, exhibía un gran manejo de todas las técnicas en general.

Cuando se enfrentaron Oshima Kuro y Satunuku Okuda, el nativo de Oshima observó a su oponente y rápidamente interpretó la especialidad de aquél, pudiendo contrarrestarla y logrando vencerlo.

Igual suerte corrió Makabe Chokun; Oshima Kuro percibió de inmediato las veloces y ágiles técnicas del okinawense por lo que pudo montar una táctica adecuada y vencerlo.

En cambio, cuando se enfrentó a Matsumoto, se encontró con un oponente que mostraba un gran dominio de todas las técnicas y no pudiendo hallar una especialidad que lo limitara no pudo vencerlo. Oshima Kuro volvió derrotado a su isla.

El maestro Satunuku Sakugawa luego declararía que tanto Makabe Chokun como Satunuku Okuda, a diferencia de Matsumoto, fueron víctimas de sus grandes especialidades técnicas que los restringían tácticamente. Matsumoto fue el que recibió de manos de Sakugawa el Menkyo Kaiden, Certificado del dominio del arte.

Si bien esta es una historia de la que se desconocen importantes detalles, sirve para ilustrar la idea básica del espíritu de los kata, su práctica, desarrollo y su bunkai. Luego, estudiar la transferencia de su contenido al combate (kumite).

Al aprender los kata, el alumno se dedica a perfeccionar cada una de las técnicas que componen a cada uno de ellos y siempre se preguntará cual es el sentido de cada una de estas.

El fin del kata es lograr llevar a cada una de sus acciones al kumite, es decir lograr la aplicación de estas técnicas en el combate.

Al alumno se le enseña una forma de análisis, es decir que para determinada combinación de técnicas existe un determinado uso en defensa y contraataque. Luego se buscará que el alumno desarrolle el sentido del análisis y también estudie y desarrolle sus propias aplicaciones.

Muchas de las técnicas contenidas en los kata son imposibles de ser aplicadas en forma "textual". Es allí donde el estudio y el análisis de éstas, bajo la guía del maestro o de un instructor calificado, revelará la forma práctica de aplicarlas correctamente.

Los kata deben estudiarse y practicarse cuidadosamente, para lograr llegar a una comprensión de sus aplicaciones.

Una de las condiciones básicas en la práctica del kata es que se lo haga con el mismo espíritu que se posee en el Kumite; teniendo en cuenta, esto es necesario tener presente los parámetros sobre los que se realiza esta práctica, como ser la distancia, velocidad, la potencia, la reacción, el tiempo de ataque y defensa, la presencia de espíritu y la correcta aplicación de cada técnica.

Hay una gran diferencia entre el kumite y un análisis o bunkai de una técnica de un kata. Sólo con una práctica perseverante y bien guiada esta distancia irá disminuyendo poco a poco. Además, es en esta búsqueda en donde se producen los grandes procesos de aprendizaje y crecimiento.

Al extraer técnicas de los bunkai y combinarlas con las técnicas de base, el alumno podrá armarse de un número apreciable de técnicas de combate.

Conocer varios kata y lograr extraer sus aplicaciones y emplearlas en el combate es una tarea muy grande y su logro es muy difícil.

Cada kata posee una identidad que lo diferencia de otros. Por ejemplo, el planteo técnico y táctico que propone Naihanchi es diferente al de Passai. Todo su contenido cambia de acuerdo a como fueron concebidos y desarrollados, o sobre la base de la filosofía de combate y cualidades físicas de sus creadores. Es necesario, entonces, no practicar kata como una simple coreografía sino que se debe interpretar cada técnica, cada pausa, y el espíritu que éste deberá tener. Se debe practicar buscando la perfección de aquello que se está haciendo, consciente de que esta búsqueda durará toda la vida.

## FACTORES IMPORTANTES

La KATA tiene tres factores importantes:

1).- Las correctas técnicas.

Esto se logra con el conocimiento profundo de cada movimiento que se entrena como ya se explicó anteriormente.

2).- Respiración.

Hay cinco forma de respiración en KATA:

1. Inhalación larga, exhalación larga.
2. Inhalación larga, exhalación corta.
3. Inhalación corta, exhalación corta.
4. Inhalación corta, exhalación larga.
5. Una combinación de todas las anteriores.

Cada movimiento de la KATA irá acompañado de la forma de respiración adecuada a él.

3).- Balance o equilibrio.

El balance es muy importante, pues no será suficiente una técnica correcta, con la respiración. adecuada, si el equilibrio es deficiente.

Ninguno de los 3 factores deberá faltar si se desea avanzar en el entrenamiento del KATA.

## LIBRO SAGRADO

La KATA se puede describir metafóricamente como el libro sagrado sin Letras. Cuando se entrena la KATA como se debe, se obtendrán los beneficios y el valor de la educación física. Cuando se lee un libro sagrado se interpretará

según la edad, circunstancia y estado de ánimo, de diferentes maneras, pero entre más veces se lea, mas se agradecerá el beneficio obtenido de su lectura.

El libro sin letras de la KATA no se puede leer con los ojos, la forma de leerlo es mover el cuerpo como dice la KATA.

El pensamiento de algunas personas de que, una vez aprendida la KATA es suficiente con no olvidarla es incorrecto, esto no basta, es necesario mover el cuerpo, entrenar la KATA una y otra vez. Un libro de nutrimento al espiritual leerlo pero el nutrimento al cuerpo físico no se puede obtener solo con saber y recordar, es necesario el adiestramiento, el entrenar continuamente para obtener este nutrimento. Así lo el beneficio obtenido de un libro depende de la edad y circunstancia, la influencia de la KATA también depende de salud, del ánimo, edad, etc.

Esta influencia es infinitamente grande. El constante entrenamiento de la KATA aumentará la vitalidad, fortalecerá al cuerpo en su declinación. Todo esto se traducirá en una vida larga y saludable.

Al observar una KATA, se puede juzgar el nivel de aprendizaje logrado por alumno. Si ha comprendido a fondo la KATA, su rostro tendrá expresión vida, sabe lo que esta haciendo, si por el contrario efectúa los movimientos sin entenderlos, su rostro será vacío, aburrido. La KATA es un almacén que contiene infinidad de técnicas. La KATA es un almacén con infinidad las técnicas y el KARATE-DO un arte básicamente sin armas, pero con las técnicas adecuadas, partes del cuerpo se convertirán en armas eficaces.

El almacén de armas de KARATE-DO es la KATA. Hay muchas KATAS y cada uno de estos almacenes contienen muchas armas entre estas estará la que se necesita según el momento, pero si no se ha comprendido bien la KATA, no se sabrá encontrar el arma adecuada en estos almacenes. Hay personas que entrenan solamente combate y de pronto se ufanan de haber descubierto o inventado una nueva técnica, si hubieran entrenado KATA sabrían que esa nue-

va técnica que creen haber inventado seguramente está contenida en algunos de los almacenes de los KATAS.

Puede decir que no hay ninguna técnica nueva, antes que nosotros ya alguien la descubrió, fue perfeccionada y clasificada en alguna KATA o almacén. Si no hay un verdadero conocimiento no habrá una valoración real del KATA. Todos los Karatekas deberán reflexionar sobre lo dicho antes y actuar en consecuencia, de lo contrario no lograrán llegar al éxito en el KARATE-DO.



## SIGNIFICADO DE ALGUNOS KATAS

KATAS	MAESTRO	SIGNIFICADO	HISTORIA
Ananko	Se desconoce su creador	Luz del sur o paz desde el sur	Se desarrollo en Tomari, aunque fue traída de Taiwan a Okinawa sobre el año 1890, por Chotoku Kyan ( 1870-1945)
Aoyagi	Mabuni	Sauce verde	Kata de defensa personal para mujeres.
Annan	Nakaima	Nombre de una Ciudad China	Origen Chino, Tomarite
Bassai	Itosu	Penetrando la fortaleza	Es el kata más popular, a menudo es usado como examen para 1 Dan. Es muy rápida y nos enseña a cambiar de una posición de desventaja a otra de ventaja. La forma original viene de China, se citan 5 variedades: Itosu, Matsumura, Tomari, Oyadomari e Ishimine.
Chibana no Kushanku	Chibana Chosin		Creada por Chibana Chosin
Chintei	Itosu	Misterio de la mano de bambú (Calma) o Manos invencibles	Es un kata que pasó a Itosu de Bushi Matsumura. se entrenó para defenderse de los ataques de lanza, tiene una rara técnica de ataque con los dedos a los ojos.
Chinto (Gankaku)	Itosu	Combatiendo hacia el este, La grulla en la roca	Creada por Matsumura a partir de técnicas enseñadas por un marinero chino llamado Chinto.
Gekisai Dai	Higaonna		
Gojushiho (Useishi)	Itosu	54 pasos o el Fénix	El kata más popular entre los guerreros de Shuri, fue la favorita de Mabuni. Representa la herencia del Shuri-te del maestro Itosu. Representa los pasos de un hombre ebrio.
Happo sho	Mabuni	ocho pasos 1949	
Heiku	Nakaima	Tigre Negro	Origen Chino, Tomarite
Jiin	Itosu	Suelo del templo	Un santo con ese nombre, kata de Tomari-te. Bloqueos con la palma de la mano, igual que en Jion.
Jion	Itosu	Sonido del templo	Se clasifica como de Shuri-te aunque es creación de Tomari-te.
Jutte	Itosu	Mano del templo, Diez manos	
Jyuroku	Mabuni	16 pasos	

Kensho	Mabuni	La inocencia se enciende	
Kenshu	Mabuni	Hermana de Wanshu 1945	
Kosokun (Kusanku) (Kanku)	Itosu	Mirando al cielo o Agregado chino de la embajada	Fue introducida por el maestro chino Kushanku sobre 1760. de ella Funakoshi crea Kanku e Itosu la transformó en los cinco Pinan.
Kururunfa	Higaonna	Diecisiete; Sosteniendo su tierra	
Matsumora No Rohai	Matsumora	Espejo claro de Matsumora	
Matsukaze	Mabuni	Viento del árbol de pino	
Mioyo	Mabuni	la estrella de la mañana	
Naifanchin (Tekki)	Itosu	Combatiendo manteniendo el suelo o Caballo de hierro (Cabalgando)	Kata muy rápida y fuerte, con movimientos en dirección lateral. Se cree que son más antiguas que los Pinan, se usaban para fortalecer las piernas y aprender a concentrar el abdomen.
Nipaipo	Go Kenki	28 pasos	Kata de origen chino, perteneciente al estilo de la Grulla Blanca.
Niseishi (Nijushijo)	Aragaki	24 pasos	Se desconoce el origen y el creador, por su parecido a Unsu puede ser de la escuela de Aragaki.
Papporen o Happoren	Go Kenki	Ocho pasos a la vez	Kata de origen chino, perteneciente al estilo de la Grulla Blanca.
Paiku	Nakaima	Tigre Blanco	Origen Chino.
Pachu	Nakaima	Dragón que baila alrededor de una bola de fuego	Origen Chino
Pinan (Heian)	Itosu	Mente en paz	Katas desarrolladas por Itosu para aprender el kata Kosokun-dai.
Rohai (Meikyō)	Itosu	La garza blanca, La visión de la grulla, Puliendo en espejo	Es de Tomari, fue llevada a Okinawa por Sakagura. La técnica más característica es la postura de la grulla usada para desviar un puntapié y cambiar el cuerpo para un ataque desde otro lado.
Saifa	Higaonna	El punto de la ruptura final	
Sanchin	Higaonna	Tres batallas	
Sanseriu	Higaonna	Treinta y seis manos	
Seienchin	Higaonna	Calma en la tormenta	

Seipai	Higaonna	18 tazas	
Seisan (Hangetsu)	Higaonna	13 manos ó Wo (Media luna)	Uno de los katas más cortos del estilo Naha-te.
Shinpa	Mabuni	Nueva ruptura, la ola de la mente	
Shinsei	Mabuni	puro corazón	
Shisonchin	Higaonna	Combatiendo a cuatro monjes	Similar a Sanchin, pero con golpes con la mano abierta.
Sochin	Aragaki	Avanzar a la batalla, Anciano combatiendo, El gran premio	Otro Kata favorito de Mabuni. Los cambios de velocidad lo hacen un Kata muy interesante.
Suparinpei Pachurin	Higaonna	108 manos	El Kata más largo de la línea Naha-te.
Tensho	Higaonna	Cambio de agarre, palmas rotantes, manos elegantes.	
Wankan (Matsukaze)	Mabuni	Corona de reyes, Viento del pino	Kata de Tomari-te caracterizada por la sucesión de técnicas de ataque y defensa con mirada poderosa.
Wanshu (Empi)	Itosu	Enviado chino, Golondrina en vuelo	
Useishi (Gojushijo)	Itosu	54 pasos del tigre negro (Uso del puño de la grulla blanca)	Estos pasos o movimientos están hechos para representar a un hombre ebrio.
Unshu, Unsu	Aragaki	Mano de nube o Separando las nubes	Es muy antigua y de origen incierto. Muy popular en competiciones por sus golpes de ippon nukite y patada hacia atrás.
Chi no Kata		Kata del Tierra	
Ten No Kata		Kata de la Cielo	