

# I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

## Kanbai

### 寒梅

*Ai miei allievi con immutato senso del dovere*

*Davide Rizzo*

La vita del Karate-Do è bellissima, meravigliosa, molto modesta e difficile e anche molto dura, a volte durissima. Ma, colui che ha il coraggio e sincera fiducia nel Karate, e perseverando instancabilmente continua, ..... , continua .... , ad un certo momento comincerà a percepire lontano, una luce. Non bisogna sforzarsi di capire che cos'è .



L'importante è sentire che qualcosa (mi) aspetta e pian piano si avvicina e allora si comincia a capire cos'è.

L'albero di prugno è un albero molto modesto e spesso le persone non vi prestano molta attenzione. Però l'albero è molto forte dentro, molto forte fin nelle radici.

E' un albero che nel gelido inverno mantiene internamente la sua forza e lottando attende la primavera. Sotto vento, neve e ghiaccio, non cambia, tiene la propria forza. Poi all'inizio della primavera fiorisce prima degli altri alberi, quasi senza dare disturbo.

La sua fioritura è come il sorriso dal quale esce un fiore bellissimo.

Poi i petali del fiore cadono, ed egli aspetta con dolce tenacia la prossima stagione, ancora, ancora, e così dura per sempre.

*Così è la nostra vita, occorre viverla con spirito molto forte, senza mai perdere il sorriso, vivendo con dolcezza, senza litigi con gli altri. Camminando così, solo, sulla sua strada, l'uomo del Karate vive questo "cammino di vita" (Do), con forza e serenità, come l'albero di prugno.*

**Hiroshi Shirai**

## INDICE

<i>Il KATA - o l'efficacia dello spirito</i>	3
<i>Vi sono dieci elementi ai quali fare riferimento</i>	6
<i>Valutazioni e cosa dimostrare</i>	7
<i>Classificazione Kata ( Naha-te - Shuri-te )</i>	8
<i>Elenco dei Kata Classici delo Shotokan</i>	9
<i>La classificazione nelle varie scuole ( ryu )</i>	10
<i>Il cambiamento del concetto di stile</i>	11
<b>Ten No Kata</b> - Omote - Ura	14 - 16
<b>Taikyoku</b> - Shodan - Nidan - Sandan	17 - 19
<b>Heian</b> - Shodan - Nidan - Sandan - Yondan - Godan	20 - 29
<b>Tekki</b> - Shodan - Nidan - Sandan	30 - 36
<b>Bassai</b> - Dai - Sho	37 - 42
<b>Kanku</b> - Dai - Sho	43 - 51
<b>Enpi</b>	52 - 54
<b>Jion</b>	55 - 58
<b>Jitte</b>	59 - 61
<b>Jiin</b>	62 - 64
<b>Meikyo</b>	65 - 67
<b>Nijushiho</b>	68 - 70
<b>Sochin</b>	71 - 73
<b>Gojushiho</b> - Sho - Dai	74 - 81
<b>Hangetsu</b>	82 - 84
<b>Gankaku</b>	85 - 87
<b>Chinte</b>	88 - 90
<b>Unsu</b>	91 - 94
<b>Wankan</b>	95 - 96

## IL KATA - o l'efficacia dello spirito

Testi di Luciano Puricelli

*" Per trovare le perle della saggezza occorre immergersi nelle profondità e smettere di rimanere in superficie giocando con le ondine e negando l'esistenza delle perle"  
" Così il nobile si volge verso la propria persona e coltiva il proprio carattere"  
I KING.*

Kata significa forme fondamentali, ed è una sequenza di movimenti eseguiti con un certo atteggiamento mentale, solenne, come un rito. D'altronde la parola Kata deriva dal radicale sanscrito " RITI " che significa " Andare verso o Ritornare alla fonte". Per l'uomo questo sta per andare verso la propria fonte originaria. Verso il Divino. In effetti l'accezione giapponese del termine KATA traduce un corpus di tecniche , azioni codificate grazie alle quali sono state fissate conoscenze più vaste. In un arte marziale sono sempre presenti due aspetti : uno esterno ed uno interno. La via *ESTERNA* è quella obbligatoria tramite la quale ogni pratica deve passare, mentre vi sono aspetti che rimangono nascosti alla maggioranza dei praticanti, quel qualcosa in più che si intuisce che c'è ma al quale è difficile accedere; L'aspetto *INTERNO* costituisce il vero punto di arrivo di un Arte Marziale, ed un vero Maestro non mostrerà mai una *via facile e senza fatica*. La pratica rimane l'essenza.

Nell' I KING, libro dei mutamenti e libro sacro della divinazione Cinese viene detto: "*Propizie e perseveranza ...*" "*Perseveranza reca salute*" ... "*Così il nobile quando scopre il bene lo imita*" . "*Propizia è attraversare la grande acqua*". Anche nella letteratura Italiana, se si vuole un altro spunto , Dante Alighieri ha mostrato chiaramente nella Divina Commedia i principi ed il senso della Via. Occorre attraversare le torbide acque dell' Acheronte dice Dante ed aggiunge : "*Lasciate ogni speranza voi che entrate*" Significando che occorre prepararsi spiritualmente e seriamente per iniziare il viaggio ( Cammino - Do ) che dagli Inferi, dal livello di esistenza più basso, dominato dagli istinti incontrollati porterà alla salvezza, alla realizzazione dell'essenza non solo materiale dell' uomo. Per far ciò, occorre tutta la nostra energia e la guida di un Maestro; qualcuno che sappia guidare ed indirizzare correttamente al momento opportuno.

Ritornando al kata bisogna dire che esso non è l'opera della stessa persona, ma il condensato di un sapere Tradizionale; esso rappresenta l'Eredità sottile degli antichi; è un codice gestuale esoterico che permette di immergersi in noi stessi. Si può pensare ad esso come ad un rebus gestuale, che rende necessario un attento e quanto mai profondo lavoro di ricerca e de codificazione tecnica, un lavoro interpretativo preciso che permetta di scoprire il preciso significato di ogni singolo gesto. Per far ciò occorre, lo ribadiamo, un iniziato, che dia, al momento opportuno, una chiave di comprensione che apra alcuni orizzonti e permetta di evitare interpretazioni sbagliate. Attualmente a causa della diffusione di massa del karate, difetti, errori, incompetenze nella trasmissione della loro essenza, i Kata, vengono troppo spesso percepiti nella loro forma esteriore; come una sorta di concatenazione di movimenti codificati che assomigliano *helas!* nel migliore dei casi vagamente ad una danza guerriera. Ciò è vero, per fortuna solo in parte, come è vero che praticare il kata a questo livello dopo un certo numero di anni diviene poco interessante e stimolante.

*La via del Guerriero dice C. Castaneda deve avere un CUORE (non preacrobatica, lazzi e sollazzi sperimentali nonché salti mortali, quelli lasciateli ai politici che sono bravi su tutti i piani: sagittale, frontale, orizzontale e sich! immaginativo).* Guardando il mondo della natura si osserva la danza del maschio e della femmina nel periodo dell'accoppiamento, e questa danza o rito è un Kata, il Kata della vita il Kata dell'amore, attraverso il quale la specie si perpetua. Grazie a questo Kata e/o rito, la coppia entra in sintonia, tutto l'essere vibra su un'onda diversa, due soggetti entrano in comunicazione profonda con la loro essenza, Cambiano Ritmo.

*Uno dei significati profondi del rito, del Kata, è quello di far vibrare l'essere su un ritmo differente.*

Kata, ritmo e vibrazione permettono dunque alla coscienza dell'uomo di aprirsi, di essere ricettiva. Ogni figura del kata corrisponde ad una situazione particolare ed ogni tecnica deve essere eseguita ed interpretata secondo l'energia che è propria. Quando le tecniche vengono completamente assimilate il Kata diviene come l'espressione della saggezza istintiva del corpo, una meditazione sulla vita. Procedendo con ordine e per stadi possiamo individuare nello studio dell'apprendimento del kata e del Karate-Do delle tappe evolutive, dei passaggi obbligati. Si parte dall'apprendimento e dalla concatenazione delle tecniche nel rispetto dell'Enbusen.

In sostanza l'allievo si attiene scrupolosamente alle tecniche o all'insegnamento del proprio Maestro, rispetta e segue il modello, riceve delle direttive, " Impara l'alfabeto ", acquisisce un bagaglio tecnico che non esisteva nel repertorio dei movimenti in proprio possesso.

Questo stadio presiede alla creazione e formazione sempre più consapevole di automatismi aventi per scopo la perfezione tra forma e movimento senza però escludere lo sviluppo del dinamismo e della potenza che costituiscono l'essenza delle efficacia delle tecniche di Karate. Il lavoro sull'efficacia è un continuo andare e tornare fra perfezione della forma, precisione, dinamicità e concentrazione della mente. Ad un livello più avanzato occorrerà far vivere il kata, ovvero comprendere il suo ritmo di esecuzione, occorrerà sentire e visualizzare le situazioni di combattimento e conoscere l'applicazione: Il Bunkai.

*Anche qui esistono livelli diversi: uno è quello che corrisponde all'applicazione rispettando la sequenza com'è espressa nel kata: Oyo Kata.*

In seguito, di ogni tecnica si troveranno un numero di varianti che permetteranno di privilegiare la sensazione interna di ciascun movimento ed a questo punto sarà possibile far confluire nel Kata la propria esperienza. Ne conseguirà che la profondità e il significato realizzati e vissuti non dipendono più dal grado di perfezione apparente ma soprattutto dall'intensità e dall'ampiezza dello stato fisico vissuto in quel momento.

Sono queste prime chiavi che permetteranno, a partire da un contesto codificato: il Kata, l'insorgere spontaneo della creatività.

La comprensione della tecnica e della sua applicazione consentirà inoltre di capire ancora più profondamente il significato del kata; facciamo un esempio: **Bassai** significa penetrare nella fortezza. Le tecniche rinforzate e doppie con cui il Kata inizia e si sviluppa mostrano la volontà di vincere contro un avversario temibile ( una Fortezza) spingendo al massimo l'intensità della tecnica e con una mente flessibile ed intelligente che cambia la direzione della forza ( Doppia Parata ) quando capisce che occorre trovare una via diversa e più efficace per abbattere la resistenza dell'avversario La tecnica unita alla comprensione intelligente del giusto modo di applicazione conducono all'apprendimento della strategia del combattimento. Però tutto ciò può essere visto da un altro angolo prospettico: La fortezza che occorre conquistare è la fortezza interiore, il proprio Io, e per far ciò il Kata da l'indicazione del corretto atteggiamento mentale che può permettere di portare a compimento questa ricerca interiore o analogamente questo combattimento con se stessi.

In questo senso il kata è meditazione in movimento; la vita è movimento, il Kata è una meditazione sulla vita, sulle leggi e sul suo dinamismo.

L'antico detto *HITO KATA SAN NEN, Un Kata ogni Tre Anni*, dimostra quanto occorra studiare poiché non c'è una Via facile e nulla viene regalato. Esiste infine un altro livello di approfondimento della pratica della pratica del Kata e del Bunkai di cui diamo solo dei cenni: Ci riferiamo a quello studio del Karate che mette in relazione la tecnica con la conduzione dell'energia del corpo ( il KI ): con l'orientamento, l'ora del giorno, ecc. .... ma questo è un altro discorso.

Concludendo, vogliamo puntualizzare che esiste un bio Feedback permanente fra la mente e ciò che fa il corpo. L'attivazione di questo meccanismo attraverso lo studio e la ripetizione del kata permette come abbiamo visto di scendere in profondità sempre maggiori scoprendo immense ricchezze saldamente custodite dentro di noi. Per prenderle occorre " Attraversare la grande acqua " Vale a dire allenarsi con costanza ma con il cuore e la mente sinceri ricercando onestamente la giusta via e la tecnica giusta. Così migliorando incessantemente dopo: 10, 20, 30, 40, 50 anni, finalmente un giorno, FORSE, si potrà accedere a quell' 80 per cento del potenziale del cervello e della nostra mente normalmente mai utilizzato nel corso dell'esistenza terrena.

*Citando G. Funakoshi " Chi camminerà con rettitudine e onestà ?"*



## Vi sono dieci elementi ai quali fare riferimento.

Ho trovato, rileggendo un vecchio libro questo inciso del maestro [Takuan Soho](#) che cita: "*Quando si danza, la mano tiene il ventaglio e il piede muove un passo. Quando non si scorda tutto, quando si continua a pensare di voler recitare bene facendo attenzione ai gesti delle mani e agli spostamenti dei piedi, si danzerà bene, ma non si potrà dire di essere danzatori compiuti. Se la mente si ferma nelle mani e nei piedi, nessuna azione sarà eccezionale. Se non si lascia da parte la mente in modo totale, tutto ciò che si fa, è fatto male.*"

1. Yoi Ki Shin ( STATO MENTALE.Preparare la mente, riguarda quel particolare momento in cui uno si DEVE venir a trovare quando si appresta ad eseguire una tecnica o una combinazione di tecniche di Karate-Do.)
2. Yin Yio ( Attivo Passivo. Si riferisce alla difesa e all'attacco. Queste due componenti usano energie diverse che ovviamente devono riscontrarsi nell'esecuzione del Kata)
3. Chikara No Kio Yaku ( La Forza. L'uso corretto della forza sia per quanto riguarda la tecnica che ogni singolo movimento. L'uso della forza usata in modo armonico fra la parte alta e la parte bassa del corpo. Armonia del movimento)
4. Waza No KanKyu ( Velocità. Lo spostamento, la velocità di esecuzione, il giusto tempo per ogni singola tecnica, per ogni combinazione nell'eseguire il Kata)
5. Tai no Shin Shoku ( Contrazione Decontrazione. L'uso corretto di queste due componenti fa sì che l'esecuzione del kata sia armonica e fluida, senza forzature)
6. Kokyu ( Respirazione. Il controllo del respiro è di basilare importanza per un buon equilibrio tra forza contrazione e decontrazione del corpo. Nessun rumore deve venir emesso nell'esecuzione del Kata ogni forzatura in questo senso crea disarmonia. L'unico rumore permesso è quello dell'emissione del Kiai)
7. Taikugan Chakugan ( Il Significato. Comprendere il significato di ogni singolo kata, bassi,Kanku ecc.. comprendere lo spirito con il quale è stato codificato. Dimostrare ogni singolo movimento, ogni combinazione come segno di comprensione sull'uso della tecnica)
8. Ki Ai ( Espressione dell'energia. Il kiai è l'aspetto attraverso il,quale l'esecutore del kata fa "sentire" fisicamente il proprio stato mentale. Manifestazione dell'energia)
9. Keitai No Hoji ( La Posizione. Mantenere l'originalità delle posizione ci permette di mantenere il corretto enbusen, la linea di esecuzione, il tracciato il disegno del Kata)
10. Zanshin ( Spirito. Anche a Kata terminato mantenere lo stato mentale di allerta. Vigilare sulla propria stabilità emozionale e psichica. Controllo delle proprie facoltà dopo l'esecuzione Portare lo spirito ad uno stato di controllo interiore)

Cosa si deve dimostrare per una corretta esecuzione del kata:

- *Dinamica del corpo*
- *Forza*
- *Forma*
- *Transizione*
- *Maestria*

A completamento vanno inoltre considerati i seguenti aspetti:

- *Etichetta* (modalità di saluto, presenza livello di KURAI)
- *Zanshin* (spirito e comprensione in tutti i momenti)
- *Sguardo* (atteggiamento)
- *Enbusen* (Tracciato di esecuzione)

## Classificazione Kata ( Naha-te - Shuri-te )

### SHORIN e SHOREI

Alla prima area (*shorin-ryu*) appartengono i Kata caratterizzati da movimenti rapidi, leggeri e veloci.

A quest'area di influenza appartengono Kata come: HEIAN, BASSAI, KANKU ed ENPI.

Alla seconda area (*shorei-ryu*) appartengono i Kata che enfatizzano la forza fisica, la potenza ed il vigore. A quest'area appartengono Kata come: TEKKI, JION, HANGETSU, JITTE.

### Shorin Ryu Kata - Matsubayashi

NOME KATA	Composto - Introdotta da	Nata/o	Località	Composto	N°Mov
FUKYUGATA ICHI	SHOSHIN NAGAMINE	1907	Tomari	1940	21
FUKYUGATA NIDAN	SHOCHIN CHIBANA	1887	Shuri	1940	18
FUKYUGATA SANDAN	ANSEI UESHIRO	1933	Kin	1960	17
PINAN SHODAN	ANKO ITOSU	1830	Shuri	1907	22
PINAN NIDAN	ANKO ITOSU	1830	Shuri	1907	22
PINAN SANDAN	ANKO ITOSU	1830	Shuri	1907	16
PINAN YODAN	ANKO ITOSU	1830	Shuri	1907	20
PINAN GODAN	ANKO ITOSU	1830	Shuri	1907	18
NAIFANCHI SHODAN	BUSHI MATSUMURA	1796	RyuKyu		19
NAIFANCHI NIDAN	BUSHI MATSUMURA	1796	RyuKyu		19
NAIFANCHI SANDAN	BUSHI MATSUMURA	1796	RyuKyu		13
ANANKU	BUSHI MATSUMURA	1796	RyuKyu		21
WANKAN					35
ROHAI					27
WANSHU	WANSHU		Cina		33
PASSAI	KYAN	1870	Shuri		39
GOJUSHIHO	Ricorda una danza reale del folclore di Okinawa.				54
CHINTO	CHINTO	1796			43
KUSANKU	KUSANKU	1796	Cina		60

## Elenco dei Kata Classici delo Shotokan

KATA PRELIMINARI	KATA FONDAMENTALI SHITEI	KATA INTERMEDI SENTEI	KATA DI SPECIALIZZAZIONE TOKUI
<p>TAIKIOKU (Shorin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Taikioku Shodan</li> <li>○ Taikioku Nidan</li> <li>○ Taikioku Sandan</li> </ul> <p>TEN NO KATA</p>	<p>HEIAN (Shorin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Heian Shodan</li> <li>○ Heian Nidan</li> <li>○ Heian Sandan</li> <li>○ Heian Yondan</li> <li>○ Heian Godan</li> </ul> <p>TEKKI (Shorei)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tekki Shodan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bassai Dai (Shorin)</li> <li>○ Kanku Dai (Shorin)</li> <li>○ Jion (Shorei)</li> <li>○ Enpi (Shorin)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Tekki Nidan (Shorei)</li> <li>○ Bassai Sho (Shorin)</li> <li>○ Kanku Sho (Shorin)</li> <li>○ Tekki Sandan (Shorei)</li> <li>○ Gankaku (Shorin)</li> <li>○ Nijushiho (Shorei)</li> <li>○ Ji'In (Shorei)</li> <li>○ Jitte (Shorei)</li> <li>○ Hangetsu (Shorei)</li> <li>○ Chinte (Shorei)</li> <li>○ Wankan (Shorei)</li> <li>○ Sochin (Shorei)</li> <li>○ Meikyo (Shorei)</li> <li>○ Gojushiho Dai (Shorei)</li> <li>○ Gojushiho Sho (Shorei)</li> <li>○ Unsu (Shorin)</li> </ul>

## La classificazione nelle varie scuole ( ryu )

SCUOLA DI ORIGINE	NOME	G O J U	U E C H I	S H I T O	K O B A Y A S H I	M A T S U B A Y A S H I	W A D O	S H O T O K A N	S H O T O K A N	S H O R I N
		RYU	RYU	RYU	RYU	RYU	RYU		JKA	RYU
NAHA-TE	SANCHIN	X	X	X	.	.	.	.	.	.
	SAIFA	X	.	X	.	.	.	.	.	.
	SANSERU	X	X	X	.	.	.	.	.	.
	HANGETSU o SEISAN o SEISHAN o SEESAN	X	X	X	X	.	X	X	X	.
	SHISOCHI	X	.	X	.	.	.	.	.	.
	SEENCHIN o SAIPA	X	.	X	.	.	.	.	.	.
	SEIPAI	X	.	X	.	.	.	.	.	.
	KURUNFA	X	.	X	.	.	.	.	.	.
	SUPARUMPEI o SUPARIMPEI o SUPARIPA	X	.	X	.	.	.	.	.	.
TEKKI o NAIFANCHI	.	.	X	X	X	X	X	X	X	
TOMARI-TE	NIJUSHIHO o ISEISHI	.	.	X	.	.	X	.	X	.
	UNSU	.	.	X	X	.	.	.	X	.
	SOCHIN	.	.	X	X	.	.	.	X	.
SHURI-TE	KANKU o KUSHANKU o KOSOKUN o KWANKU	.	.	X	X	X	X	X	X	X
	BASSAI o PASSAI	.	.	X	X	X	X	X	X	X
	WANKAN o MATSUKASE	.	.	X	.	X	.	.	X	.
	GANKAKU o CHINTO	.	.	X	X	X	X	X	X	X
	JITTE o JUTTE	.	.	X	.	.	.	X	X	.
	JIIN	.	.	X	.	.	.	.	X	.
	JION	.	.	X	X	.	X	X	X	.
	GOJUSHIHO o USEISHI	.	.	X	X	X	.	.	X	X
	MEIKYO o LOREI o ROHAI	.	.	X	.	X	X	.	X	.
	ENPI o WANSHU	.	.	X	.	X	X	X	X	.
CHINTE	.	.	X	X	.	.	.	X	.	

## Il cambiamento del concetto di stile

Pochissimi tra coloro che praticano il karate sanno che lo Shotokan-ryu, come viene oggi praticato in tutto il mondo, è uno stile completamente diverso da quello insegnato dal Maestro Funakoshi dopo il suo arrivo in Giappone. Non possiamo qui occuparci nel dettaglio della storia dello Shotokan-ryu, ma volgiamo cogliere alcuni importanti elementi utili per comprendere lo stile.

Il punto di partenza per la nascita del successivo Shotokan-ryu fu certamente la scuola Matsumura di Okinawa. *Sokon Matsumura (1809-1896)* era un combattente di alto rango, una personalità significativa nel karate di Okinawa. Egli era uno stretto confidente del re di Okinawa (Matsumura era l'insegnante personale del re ed il consigliere militare del governo di Okinawa) ed andava spesso a Kyushu in loro compagnia; qui insegnava il difficile stile del Satsuma-Samurai, lo Jigen-ryu.

Sappiamo che Matsumura praticava nella scuola lo Jigen-ryu e che questo stile Samurai influenzò notevolmente anche il suo karate. E' possibile che un'influenza dello Jigen-ryu sulla scuola di Matsumura facesse nascere un concetto di arte marziale che fu tenuto segreto da Matsumura e che fu trasmesso solo per linea interna. La linea interna dello Shuri-te passa da Matsumura attraverso Azato fino a Funakoshi.

Ambigue personalità della scuola Matsumura furono il Maestro *Anko Itosu (1832-1916)* ad *Anko Azato (1827-1906)*.

Itosu era il segretario privato del re di Ryukyu, ma aveva una scuola privata a Shuri, nella quale teneva lezioni di arti marziali a molti allievi. In questa scuola fu perfezionato lo Shuri-te che conseguì una forma che oggi conosciamo attraverso le scuola di Okinawa. Questo stile fu insegnato anche al Maestro Funakoshi quando andò in Giappone. Oggi è rappresentato in Giappone dallo Shito-ryu.

Il Maestro Azato era un Tonchi (capo della città per successione) secondo lo Udon (classe nobile - equivalente al giapponese Daimyo), il secondo ad Okinawa per importanza di rango. Il suo prestigio era così grande che egli fu trattato dal governatore di Okinawa come un amico di pari grado e non come un vassallo. Egli non dovette insegnare le arti marziali per denaro e non ebbe una scuola, ma accettò solamente allievi privati. Dato che aveva solo pochi allievi (se si eccettua Gichin Funakoshi, suo allievo fu solo Ogusuku Chogo) egli ha oggi un ruolo piuttosto subordinato nella storia delle arti marziali di Okinawa. Tuttavia il Maestro Azato fu l'erede ufficiale del Matsumura-ryu che non riaffiorò più in alcuna scuola di Okinawa nelle sue modalità originarie. Il Matsumura-ryu ha forti somiglianze con lo stile Shaolin del secolo XV.



Senza dubbio Anko Azato fu il maggiore "maestro in ombra" della generazione successiva a Matsumura, poichè egli fu il successore dello Shorin-ryu Gokoku-an karate di Matsumura. Questo stile si differenzia nel suo fondamento dallo stile della scuola Itosu che influenzò come puro Shuri-te quasi tutti i Maestri di Okinawa della generazione successiva.

Il Maestro Funakoshi imparò principalmente da Azato e solo un allievo ospite. Quando egli andò in Giappone, tuttavia, insegnò per quasi quindici interi anni lo Shuri-te di Itosu. La sua motivazione nel farlo non sarà mai chiarita in modo definitivo. Molti ritengono che l'attuale Shotokan-ryu -del quale si dice che Yoshitaka Funakoshi (il figlio del Maestro) fosse fondatore - nacque già nella scuola Matsumura e fu perfezionato da Anko Azato.

E' possibile che ci fosse ad Okinawa un Kagemusha (offerta doppia), attraverso il quale questa linea estrema di lotta Shorin doveva essere preservata.

Le inesattezze nella storia degli sviluppi dello Shorin-ryu di Okinawa danno oggi ai ricercatori storici motivo di molte speculazioni: "Da dove viene lo Shotokan-ryu?".

Questo stile evidentemente non si basa sui movimenti fondamentali dello Shuri-te di Okinawa, anche se utilizza fondamentalmente i kata di questo stile. Ma le modalità di movimento si basano su un altro principio. I tipi e le modalità delle tecniche secondo cui sono costruite nello Shotokan e in cui la bioenergia viene usata nel movimento si distinguono completamente da tutte quelle conosciute negli stili di Okinawa.

E' noto che Anko Azato praticasse come Matsumura lo Jigen-ryu. Questo difficile stile che ancora oggi esiste in Giappone è uno stile estremamente dinamico e che evidenzia la lotta, molto simile alle concezioni di base del moderno Shotokan-ryu. Questo principio non è contenuto nè nella concezione di movimento della scuola Itosu nè nel karate che Funakoshi insegnò tra il 1922 e il 1938. Come poté allora affiorare nel 1938 modificando le basi stilistiche del karate di Gichin Funakoshi?

Su questo ci furono solo supposizioni. Il Maestro Funakoshi, probabilmente, nel 1922 si recò da Okinawa fino in Giappone. Okinawa era occupata dal 1600 dai Giapponesi e le arti marziali okinawesi venivano praticate in segreto. Anche dopo che i due popoli si avvicinarono e gli Okinawesi furono pronti ad esportare il loro karate in Giappone nessun erede interno dello stile di Okinawa svelò l'ultimo segreto. Forse per questo il Maestro Funakoshi diffuse l'insegnamento all'esterno. Nessuno può attualmente dirlo con sicurezza.

La situazione politica del Giappone e le condizioni del Butokukai portarono tuttavia presto il karate ad una grave crisi. Tutte le scuole Budo del Giappone incontrarono dal 1932 una forte oppressione da parte dei militari che esigevano di imparare quelle efficaci tecniche di difesa personale. Gli allievi erano in competizione tra loro e, assaliti da gelosia, cercavano di sbarazzarsi in tutti i modi della forte concorrenza. Se il



Butokukai avesse dubitato dell'efficacia del karate o se fosse giunto alla conclusione che esso era inutile per i militari, il karate non sarebbe sopravvissuto in Giappone. Tutte le scuole Budo di ogni tempo si dovettero misurare con questa richiesta.

Anche lo Shotokan-Dojo, che nel frattempo fu diretto da *Yoshitaka Funakoshi*, ebbe condizioni severe, e la maggior parte degli allievi di karate di una volta non erano affatto neutrali ma avevano degli interessi politici.

Tenendo conto delle continue preoccupazioni del Maestro Funakoshi che il karate potesse essere indubbiamente usato come mezzo di aggressione, molti esperti di karate sono oggi dell'opinione che egli non volle mai insegnare in Giappone il sistema Azato che pone un accento particolare sull'aspetto combattivo.

(sistema che senza dubbio conosceva).

Tuttavia per dovere verso il suo Maestro lo trasmise presumibilmente a suo figlio Yoshitaka, sul quale abbiamo oggi affermazioni contraddittorie. Yoshitaka era attivo politicamente in Giappone ed era inoltre un uomo ambizioso. Quando egli nel 1939 assunse insieme ai suoi due assistenti Shigeru Egami e Genshin Hironishi la direzione delle esercitazioni dello Shotokan-Dojo, iniziò a trasferire sempre nuovi elementi nello stile, i quali modificarono di molto le basi delle esercitazioni esistenti. In *The Way of Karate* di Egami si legge che spesso ci furono contrasti di opinioni per questo motivo tra padre e figlio. Il vecchio Maestro era senza dubbio contrario alla preparazione combattiva dello stile.

*Sotto la direzione di Yoshitaka Funakoshi, Genshin Hironishi, Takeshi Shimoda e Shigeru Egami fecero nascere tra il 1939 e il 1943 uno stile completamente nuovo. I Maestri allievi di Funakoshi, dinanzi a Yoshitaka, modificarono le basi dello Shuri-te ed insegnarono un'idea di stile che non si riscontra in alcuno degli stili di karate oggi conosciuti. Questo stile, poi divenuto noto come Shotokan-ryu, viene attribuito a Yoshitaka; ma molti storici dubitano che Yoshitaka Funakoshi abbia creato questo stile senza l'intervento di suo padre, come invece sembrerebbe essere accaduto per lo stile Azato.*

Ma come dovrebbe essere arrivato allo stile Azato se non attraverso lo stesso padre? Quando Azato morì Yoshitaka era ancora molto giovane per l'apprendimento del karate e Itosu può averlo conosciuto in ogni caso solo durante la sua infanzia. Ci sono molte supposizioni, ma la più verosimile è che il Maestro Funakoshi stesso abbia trasmesso lo stile Azato a suo figlio. Ma forse esisteva ad Okinawa un insegnante sconosciuto che mostrò lo stile a Yoshitaka. Yoshitaka andava spesso ad Okinawa ed aveva qui contatti con diversi insegnanti di cui non si conoscono le generalità.

Lo stile Shotokan mostra senza dubbio una grande influenza da Samurai, che manca alle altre direzioni del karate. Lo Shorin-ryu e lo Shorei-ryu lasciano riconoscere chiaramente la loro influenza cinese. Ad esempio nello Shito-ryu, che è impiantato sulla scuola Itosu, questo è chiaramente visibile. Mabuni imparò il Naha-te prima sotto Higashionna; ma i metodi educativi di Higashionna erano estremamente severi e questo impedì a Mabuni di apprendere lo stile nelle sue profondità. Quando egli apprese che nella scuola Itosu tutto sarebbe stato più facile, cambiò stile. I kata Shori dello Shito-ryu sono molto più morbidi di quelli originari; manca loro in molti aspetti la grande forza che per esempio dimostra Goju-ryu.

I kata Shorin dello Shito-ryu somigliano nella forma a quelli dello Shotokan-ryu perchè entrambi provengono dalla scuola Itosu, e tuttavia le basi del movimento sono molto diverse. Un Maestro dello Shito-ryu, vedendo lo Shotokan-Sochin, diede la seguente descrizione: " Lo Shotokan-Sochin è il Samurai-Sochin ed è completamente diverso dal Sochin dello Shuri-te. Si deve avere un corpo elastico, forte, ed anche uno spirito molto forte. Si deve reagire e fendere il corpo dell'avversario come avviene nello Jigen-ryu".

Yoshitaka può avere imparato lo stile di Azato solo da suo padre. Ma quando la scuola Shotokan s'incontrò con le pressioni crescenti dei militari che esigevano di apprendere quegli efficaci programmi di lotta ravvicinata da tutte le scuole Budo, Yoshitaka decise di mettere lo stile a disposizione dei militari e di collaborare. Egli insegnò in una scuola per agenti segreti, educò truppe speciali da combattimento ravvicinato e piloti kamikaze. Molto di quello che è accaduto in passato non sarebbe oggi più realizzabile.

# TEN NO KATA

天	の	型
Cielo, Imperatore, paradiso, angelo	Complemento di Possesso, di specificazione	Forma, tipo, modello, norma

Ten No Kata: Il kata dell'universo

**Origine:** Il Kata venne codificato dallo stesso Maestro Gichin Funakoshi che selezionando le tecniche dai più di trenta kata che formano la cultura marziale del Karate Do. Il Maestro codificando il kata con queste componenti tecniche ha inteso dare uno strumento Tecnico/Educativo velocemente acquisibile da chiunque siano essi principianti, donne, bambini o vecchi. In kata si compone in due parti una **OMOTE** (Davanti) va eseguita da solo senza l'aiuto dell'avversario e una parte **URA** (Dietro) che necessita di un partner ed è una prima forma di esecuzione del Kumite.

**Particolarità tecniche:** Devono essere curati sia gli spostamenti omote che ura, le posizioni base sono HachijiDachi, Kokutsu dachi, Zenkutsu dachi e Fudodachi.

**Nota:** Ogni tecnica deve essere eseguita partendo dalla posizione hachiji dachi.

## **OMOTE**

1. Passo avanti destro eseguendo Oizuki Jodan
2. Passo avanti sinistro eseguendo Oizuki Jodan
3. Passo avanti destro eseguendo Oizuki Chudan
4. Passo avanti sinistro eseguendo Oizuki Chudan
5. Passo avanti con gamba sinistra eseguendo Gyakuzuki Jodan DESTRO
6. Passo avanti con gamba destra eseguendo Gyakuzuki Jodan DESTRO
7. Passo avanti con gamba sinistra eseguendo Gyakuzuki Chudan DESTRO
8. Passo avanti con gamba destra eseguendo Gyakuzuki Chudan SINISTRO
9. Indietreggiando con la gamba sinistra eseguire Gedanbarai Gyakuzuki Chudan
10. Indietreggiando con la gamba destra eseguire Gedanbarai Gyakuzuki Chudan
11. Indietreggiando con la gamba sinistra eseguire Uchiuke Chudan e contrattaccare con Gyakuzuki Chudan
12. Indietreggiando con la gamba destra eseguire Uchiuke Chudan e contrattaccare con Gyakuzuki Chudan
13. Indietreggiando con la gamba sinistra eseguire Shutouke Chudan e contrattaccare con Nukite Chudan
14. Indietreggiando con la gamba destra eseguire Shutouke Chudan e contrattaccare con Nukite Chudan
15. Indietreggiando con la gamba sinistra eseguire Ageuke Gyakuzuki Chudan
16. Indietreggiando con la gamba destra eseguire Ageuke Gyakuzuki Chudan
17. Indietreggiando con la gamba sinistra eseguire Shuto Barai Jodan e contrattaccare con Gyakuzuki Jodan
18. Indietreggiando con la gamba destra eseguire Shuto Barai Jodan e contrattaccare con Gyakuzuki Jodan
19. Indietreggiando con la gamba sinistra eseguire Uchikomi Jodan e contrattaccare con Gyakuzuki Chudan
20. Indietreggiando con la gamba destra eseguire Uchikomi Jodan e contrattaccare con Gyakuzuki Chudan

=====

## **URA**

Ogni tecnica di attacco deve essere eseguita partendo dalla posizione Gedanbarai indietreggiando, l'attacco è sempre Oizuki ai vari livelli citati, al contrario il difensore inizia il movimento sempre dalla posizione hachijidachi e indietreggiando esegue le tecniche di parata richieste.

All'inizio le tecniche di difesa e contrattacco avranno tempi lunghi con il passare del tempo tali tempi di reazione dovranno necessariamente essere eseguiti più velocemente.

Solo nella prima tecnica l'attaccante effettua un Gedanbarai sinistro avanzando, tutto il resto dell'applicazione avviene eseguendo uno spostamento indietreggiando.

*Classificheremo l'attaccante con la lettera "A" il difensore con la lettera "D"*

*Tutta la sequenza inizia dalla posizione YOI.*

1. *A - Un passo avanti Gedanbarai sinistro attacco Oizuki Gedan destro.*  
*D - Un passo indietro con gamba destra difesa Gedanbarai sinistro Gyakuzuki Chudan destro.*
2. *A - Un passo indietro Gedanbarai destro attacco Oizuki Gedan sinistro.*  
*D - Un passo indietro con gamba sinistra difesa Gedanbarai destro Gyakuzuki Chudan sinistro.*
3. *A - Un passo indietro Gedanbarai sinistro attacco Oizuki Chudan destro.*  
*D - Un passo indietro con gamba destra difesa Ude Uke Chudan sinistro Gyakuzuki Chudan destro.*
4. *A - Un passo indietro Gedanbarai destro attacco Oizuki Chudan sinistro.*  
*D - Un passo indietro con gamba sinistra difesa Ude Uke Chudan destro Gyakuzuki Chudan sinistro.*
5. *A - Un passo indietro Gedanbarai sinistro attacco Oizuki Chudan destro.*  
*D - Un passo indietro con gamba destra difesa Shutouke Chudan sinistro Nukite Chudan destro.*
6. *A - Un passo indietro Gedanbarai destro attacco Oizuki Chudan sinistro.*  
*D - Un passo indietro con gamba sinistra difesa Shutouke Chudan destro Nukite Chudan sinistro.*
7. *A - Un passo indietro Gedanbarai sinistro attacco Oizuki Jodan destro*  
*D - Un passo indietro con gamba destra difesa Shuto Barai Jodan sinistro afferrando il polso dell'avversario torcendolo eseguire Gyakuzuki Jodan destro.*
8. *A - Un passo indietro Gedanbarai destro attacco Oizuki Jodan sinistro*  
*D - Un passo indietro con gamba sinistra difesa Shuto Barai Jodan destro afferrando il polso dell'avversario torcendolo eseguire Gyakuzuki Jodan sinistro.*
9. *A - Un passo indietro Gedanbarai sinistro attacco Oizuki Jodan destro*  
*D - Un passo indietro con gamba destra difesa Ageuke Jodan sinistro Gyakuzuki Chudan destro*
10. *A - Un passo indietro Gedanbarai destro attacco Oizuki Jodan sinistro*  
*D - Un passo indietro con gamba sinistra difesa Ageuke Jodan destro Gyakuzuki Chudan sinistro*
11. *A - Un passo indietro Gedanbarai sinistro attacco Oizuki Jodan destro*  
*D - Un passo indietro con gamba destra difesa Uchikomi Jodan sinistro Gyakuzuki Chudan destro*
12. *A - Un passo indietro Gedanbarai destro attacco Oizuki Jodan sinistro*  
*D - Un passo indietro con gamba sinistra difesa Uchikomi Jodan destro Gyakuzuki Chudan sinistro*

# TAIKYOKU

SIGNIFICATO DEL NOME: Causa prima o Primo percorso.

**STORIA:** Taikyoku Shodan è il primo kata che viene insegnato alle cinture bianche solo ed unicamente nella nostra federazione ( FIKTA). I tre kata, Shodan, Nidan e Sandan, sono molto semplici e vengono utilizzati con i praticanti inesperti come preparazione per lo studio successivo degli Heian. Sono presenti le tecniche di base del karate, oitsuki chudan (pugno corrispondente all'addome), posizione shotokan di Zenkutsudachi e parata gedanbarai (bassa) nello Shodan. Nel Nidan, diversamente dal shodan, l'oitsuki deve avere la direzione jodan (al viso), la posizione non varia, sempre Zenkutsu. Invece il Taikyoku Sandan si diversifica dai precedenti due kata per la parata Uchiuke e per la posizione in kokutsudachi, l'oitsuki chudan laterale in posizione zenkutsudachi e oitsuki jodan nei tre passi. La traduzione letterale del termine Taikyoku è "*grande insegnamento*" o "*primo percorso*" o "*causa prima*".

# 太極 TAIKYOKU SHODAN

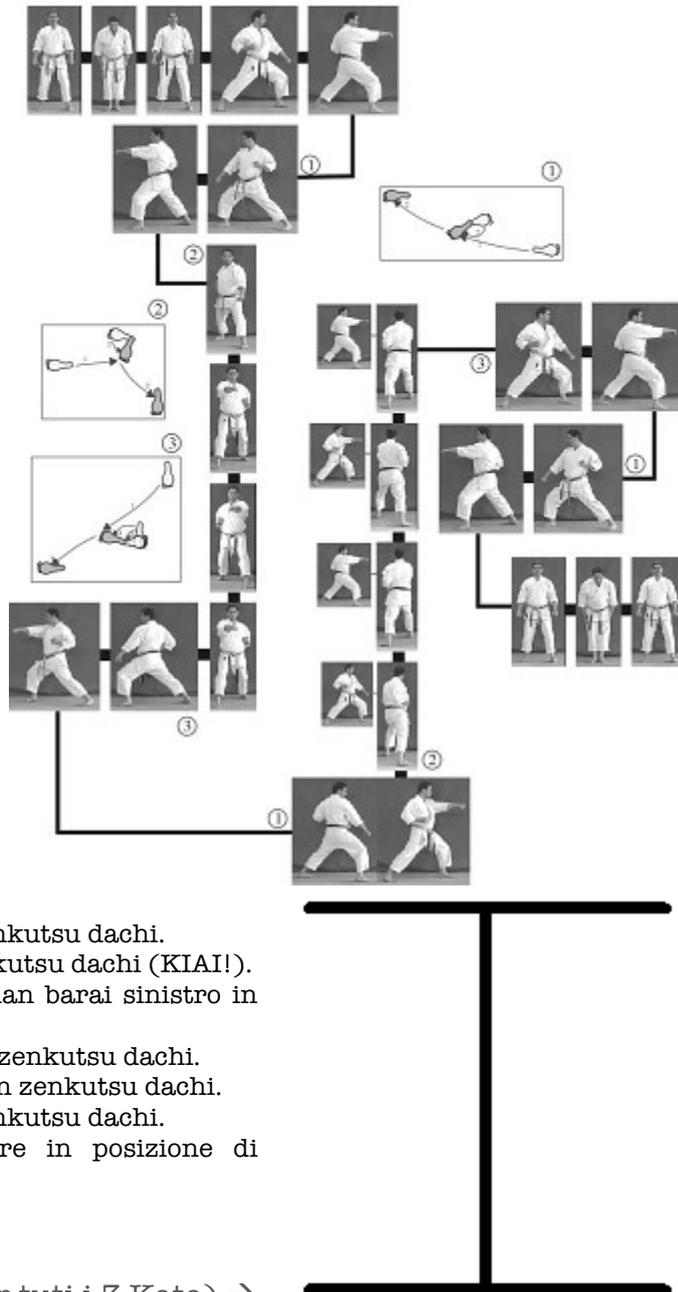
**Caratteristiche:** Gedanbarai e oitsuki chudan in posizione zenkutsudachi.

**Posizione Fondamentale:** Zenkutsu dachi

Saluto, Yoi Hachiji-dachi

1. Ruotare a sinistra gedan barai sinistro in zenkutsu dachi
2. Avanzando portare oitsuki chudan destro in zenkutsu dachi.
3. Ruotando di 180° scendere in gedan barai destro in zenkutsu dachi.
4. Avanzare con oitsuki chudan sinistro in zenkutsu dachi.
5. Ruotare di 90° verso sinistra in zenkutsu dachi gedan barai sinistro.
6. Avanzare oitsuki chudan destro in posizione zenkutsu dachi.
7. Avanzare oitsuki chudan sinistro zenkutsu dachi.
8. Avanzare oitsuki chudan destro zenkutsu dachi (KIAI!).
9. Ruotando sul piede destro di 90° gedan barai sinistro in zenkutsu dachi.
10. Avanzare oitsuki chudan destro zenkutsu dachi.
11. Ruotare di 180° gedan barai destro zenkutsu dachi.
12. Avanzare con oitsuki chudan sinistro zenkutsu dachi.
13. Ruotare di 90° a sinistra gedan barai sinistro zenkutsu dachi.
14. Avanzare oitsuki chudan destro zenkutsu dachi.
15. Avanzare oitsuki chudan sinistro zenkutsu dachi.
16. Avanzare oitsuki chudan destro zenkutsu dachi (KIAI!).
17. Ruotare sul piede destro di 90° gedan barai sinistro in zenkutsu dachi.
18. Avanzare con oitsuki chudan destro zenkutsu dachi.
19. Ruotare di 180° gedan barai destro in zenkutsu dachi.
20. Avanzare oitsuki chudan sinistro zenkutsu dachi.
21. Spostando gamba sinistra ritornare in posizione di hachiji dachi ((YOI).

## Taikyoku Shodan



EMBUSEN (uguale per tutti i 3 Kata) →

=====

## TAIKYOKU NIDAN

**Caratteristiche:** Gedanbarai ma diversamente dal kata precedente l'oitsuki deve avere la direzione jodan la posizione non varia.

**Posizione Fondamentale:** Zenkutsu dachi

Saluto, Yoi Hachiji-dachi

1. Ruotare a sinistra gedan barai sinistro in posizione zenkutsu dachi.
2. Avanzare con oitsuki jodan destro zenkutsu dachi.
3. Ruotare di 180° con gedan barai destro in posizione zenkutsu dachi.
4. Avanzare con oitsuki jodan sinistro zenkutsu dachi.
5. Ruotare di 90° verso sinistra scendere in zenkutsu dachi gedan barai sinistro.
6. Avanzare oitsuki jodan destro zenkutsu dachi.
7. Avanzare oitsuki jodan sinistro zenkutsu dachi.
8. Avanzare oitsuki jodan destro zenkutsu dachi (KIAI!).
9. Ruotare sul piede destro di 90° con gedan barai sinistro in zenkutsu dachi.
10. Avanzare con oitsuki jodan destro in posizione zenkutsu dachi.
11. Ruotare di 180° con gedan barai destro zenkutsu dachi.
12. Avanzare con oitsuki jodan sinistro zenkutsu dachi.
13. Ruotare di 90° verso sinistra gedan barai sinistro zenkutsu dachi.
14. Avanzare oitsuki jodan destro zenkutsu dachi.
15. Avanzare oitsuki jodan sinistro zenkutsu dachi.
16. Avanzare oitsuki jodan destro zenkutsu dachi (KIAI!).
17. Ruotare sul piede destro di 90° gedan barai sinistro in zenkutsu dachi.
18. Avanzare oitsuki jodan destro zenkutsu dachi.
19. Ruotare di 180° gedan barai destro zenkutsu dachi.
20. Avanzare oitsuki jodan sinistro in posizione zenkutsu dachi.
21. Spostando gamba sinistra ritornare in posizione di hachiji dachi (YOI).

=====

## TAIKYOKU SANDAN

**Caratteristiche:** si diversifica dai precedenti due kata per la parata Uchiuke e per la posizione in kokutsu dachi, l'oitsuki chudan laterale in posizione zenkutsu dachi e oitsuki Jodan nei tre passi.

**Posizioni Fondamentali:** Kokutsu dachi nella lateralizzazione e Zenkutsu dachi negli attacchi di pugno.

Saluto, Yoi Hachiji-dachi

1. Ruotare a sinistra uchiuke sinistro in posizione Kokutsu dachi.
2. Avanzare con oitsuki chudan destro in posizione zenkutsu dachi.
3. Ruotare di 180° ancora uchi uke destro in posizione kokutsu dachi.
4. Avanzare oitsuki chudan sinistro in zenkutsu dachi.
5. Ruotare di 90° a sinistra zenkutsu dachi gedan barai sinistro.
6. Avanzare oitsuki jodan destro zenkutsu dachi.
7. Avanzare oitsuki jodan sinistro zenkutsu dachi.
8. Avanzare oitsuki jodan destro zenkutsu dachi (KIAI!).
9. Ruotare sul piede destro di 90° in uchi uke sinistro kokutsu dachi.
10. Avanzare con oitsuki chudan destro in posizione zenkutsu dachi.
11. Ruotare di 180° in uchi uke destro kokutsu dachi.
12. Avanzare oitsuki chudan sinistro zenkutsu dachi.
13. Ruotare de 90° a sinistra con gedan barai sinistro zenkutsu dachi.
14. Avanzare oitsuki jodan destro zenkutsu dachi.
15. Avanzare oitsuki jodan sinistro zenkutsu dachi.
16. Avanzare oitsuki jodan destro zenkutsu dachi (KIAI!).
17. Ruotando sul piede destro di 90° uchi uke sinistro kokutsu dachi.
18. Avanzare oitsuki chudan destro zenkutsu dachi.
19. Ruotare di 180° - uchi uke destro kokutsu dachi.
20. Avanzare oitsuki chudan sinistro zenkutsu dachi.
21. Spostando gamba sinistra ritornare in posizione di hachiji dachi (YOI).

# HEIAN

HEIAN: Gli ideogrammi ne indicano il significato in Pace e tranquillità. Attraverso la corretta esecuzione vengono apprese le prime tecniche di difesa e si iniziano a capire le direzioni e gli spostamenti

Origine: Alcune fonti fanno risalire l'origine del kata al M° cinese Koshokun (Kushanku) creatore di **Kanku-dai**, altri sostengono invece che alcune parti del kata siano state riprese dal **Bassai-dai**.

Il M° **Anko Itosu** nel 1904 li introdusse nelle scuole secondarie, togliendo quelle tecniche che ne avevano fatto un'arte per uccidere, anche la tecnica si modificherà mettendo di più l'accento sul corretto uso del corpo e pur sempre una particolare attenzione all'autodifesa. Per questo motivo cominciano con una parata, espressione di umiltà

平安初段

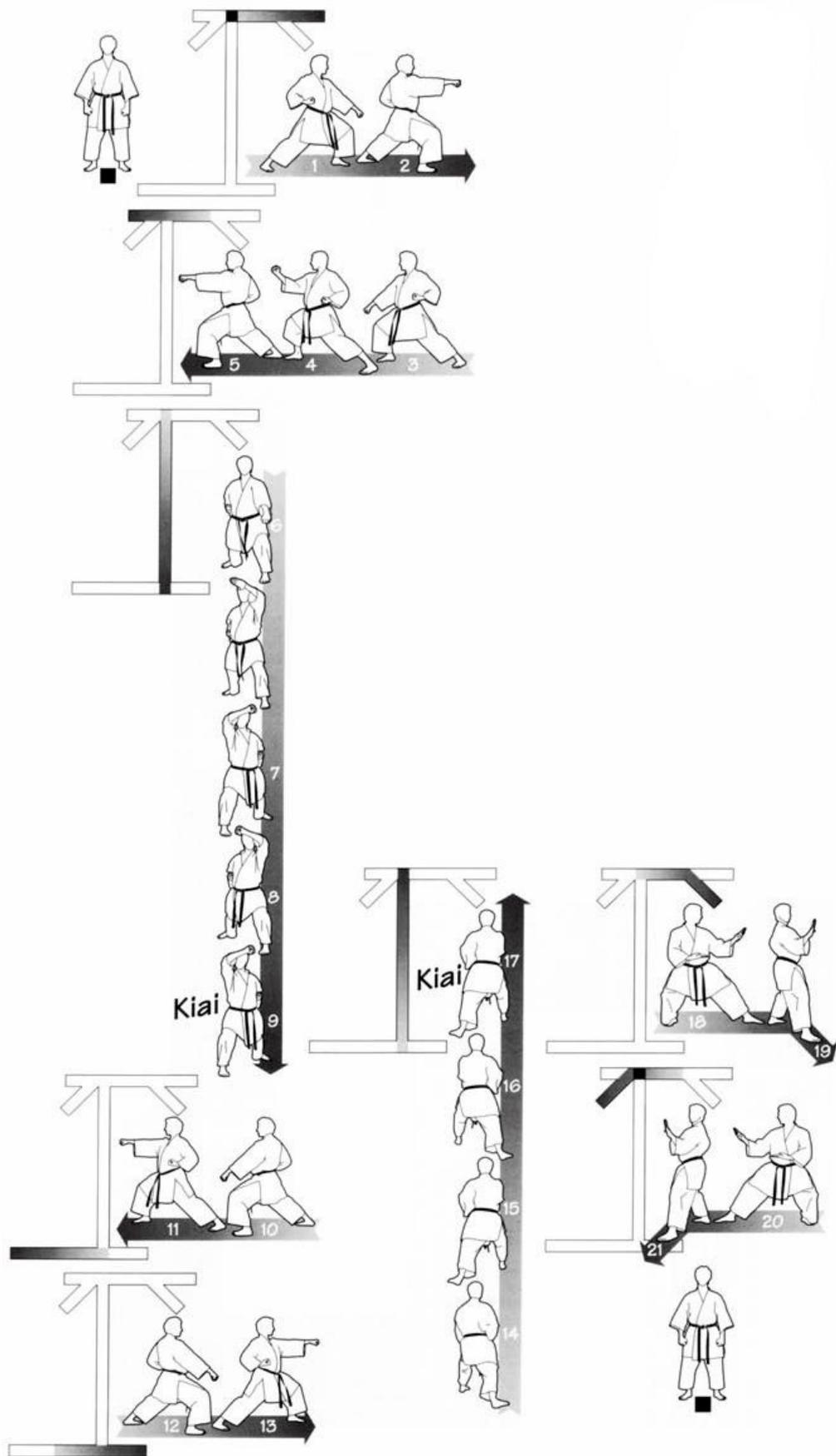
HEIAN SHODAN: Primo Heian.

**Particolarità tecniche:** Contiene le tecniche fondamentali di parata: bassa (Gedan barai), media (Shuto) e alta (Ageuke) il kata contiene anche una tecnica liberatoria da una forte presa a due mani al polso con un contrattacco al volto dell'avversario (kenzui tate mawashi uchi).

(21 Movimenti durata 40" circa)

Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Verso sinistra Gedan Barai zenkutsu dachi sinistro
  2. Passo in avanti zenkutsu dachi destro oizuki
  3. Rotazione di 180° zenkutsu dachi destro Gedan Barai
  4. Arretrando con la gamba anteriore (dx) in zenkutsu dachi, colpire Ketsui tate mawashi uchi destro
  5. Avanzando zenkutsu dachi sinistro colpire oizuki sinistro
  6. Spostando la gamba sinistra di 90° in senso antiorario difendere Gedan Barai sinistro
  7. Sul posto parata Age Shuto Uke sinistro avanzando zenkutsu dachi destro Ageuke destro
  8. Avanzando zenkutsu dachi sinistro Ageuke sinistro
  9. Avanzando zenkutsu dachi destro Ageuke destro (KIAI!)
  10. Ruotare, tenendo fermo il piede anteriore, di 270° di spalle Gedan Barai sinistro in zenkutsu dachi sinistro
  11. Avanzando zenkutsu dachi destro Oizuki destro
  12. Rotazione di 180° zenkutsu dachi destro Gedan Barai destro
  13. Avanzando zenkutsu dachi sinistro oizuki sinistro
  14. Spostando la gamba sinistra di 90° in senso antiorario parare Gedan Barai sinistro in zenkutsu dachi sinistro
  15. Avanzando zenkutsu dachi destro oizuki destro
  16. Avanzando zenkutsu dachi sinistro oizuki sinistro
  17. Avanzando zenkutsu dachi destro oizuki destro (KIAI!)
  18. Ruotare, tenendo fermo il piede anteriore, di 270° di spalle Shuto uke in Kokutsu dachi sinistro
  19. Avanzando a 45° Shuto uke destro in Kokutsu dachi destro
  20. Spostando il piede anteriore ruotare di 135° in senso orario Kokutsu dachi Shuto uke destro.
  21. Avanzando a 45° Shuto uke sinistro in Kokutsu dachi sinistro.
- Spostare il piede destro Hachiji dachi. Saluto Yame.



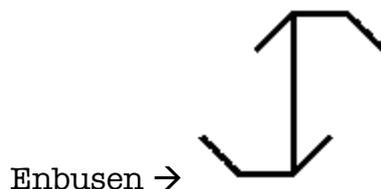
Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
 - Le immagini tratte da vari siti Internet -

# 平安二段

HEIAN NIDAN: Secondo Heian.

**Particolarità tecniche:** Contiene le tecniche fondamentali di parata espressamente: doppia parata alta laterale, Ageuke/Ude Uke, Yoko Geri, Tetsui uchi, Nukite, Moroteuke. In questo kata vi sono da padroneggiare le inversioni di direzione e le parate yaku (uchi uke yakuammi)

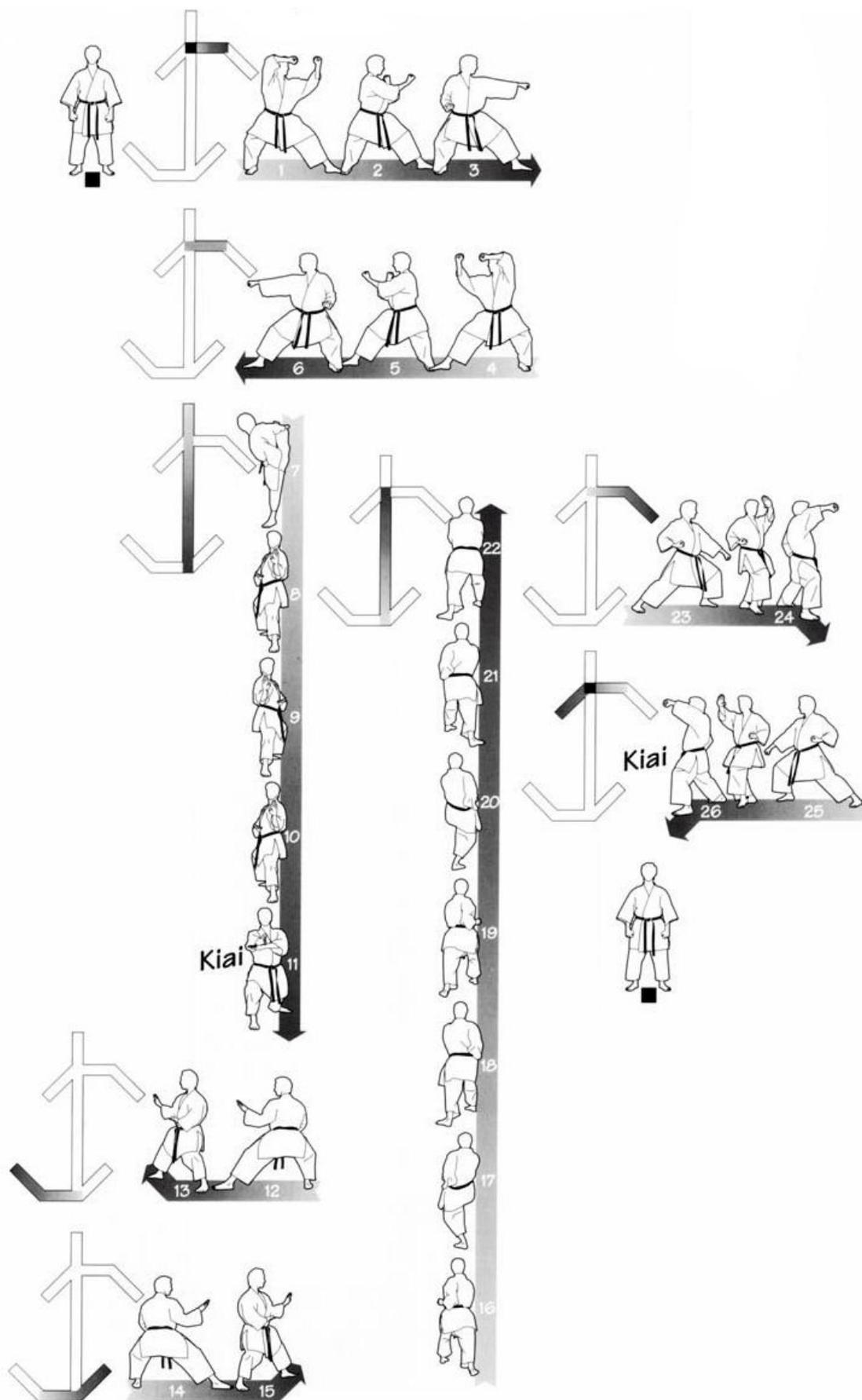
(26 Movimenti durata 40" circa)



Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Verso sinistra Ude uke sinistro Ageuke destro in Kokutsu dachi sinistro
  2. Sul posto parata sotouke sinistro e contemporaneamente ura zuki destro sotto alla parata
  3. Sul posto Tetsui uchi sinistro
  4. Ruotando sul posto di 180° verso destra senso orario Ude uke destro Ageuke sinistro in Kokutsu dachi destro
  5. Sul posto parata sotouke destro e contemporaneamente ura zuki sinistro sotto alla parata
  6. Sul posto Tetsui uchi destro
  7. Riunendo a metà della posizione Kokutsu dachi con il piede posteriore preparare con la gamba anteriore (destra) Yoko Geri kekomi, colpire Yoko Geri destro e contemporaneamente uraken uke destro, scendendo dallo Yoko Geri posizionarsi, rivolti dalla parte opposta dello yokogeri, in Kokutsu dachi sinistro parare shuto uke sinistro
  8. Avanzare Kokutsu dachi destro parando shuto uke destro
  9. Avanzare ancora in Kokutsu dachi shuto uke sinistro
  10. Avanzare zenkutsu dachi destro nukite destro con la mano sinistra sotto il gomito del braccio destro (KIAI!)
  11. Ruotare di 270° in senso antiorario mantenendo fermo il piede anteriore shuto uke sinistro in Kokutsu dachi
  12. Avanzando verso destra a 45° Shuto uke destro in Kokutsu dachi destro
  13. Spostando il piede anteriore ruotare di 135° in senso orario Kokutsu dachi Shuto uke destro
  14. Avanzando verso sinistra a 45° Shuto uke sinistro in Kokutsu dachi sinistro
  15. Spostare il piede anteriore sinistro di 45° in senso antiorario in zenkutsu dachi sinistro parare gyaku uchi uke destro
  16. Avanzando mae Geri in zenkutsu dachi destro
  17. Sul posto gyaku zuki sinistro
  18. Sul posto gyaku uchi uke sinistro, la rotazione delle anche fa arretrare automaticamente il piede destro di mezzo passo
  19. Avanzando mae Geri in zenkutsu dachi sinistro
  20. Sul posto gyakuzuki destro
  21. Avanzando zenkutsu dachi destro morote uke destro
  22. Ruotando di 270° gradi in senso antiorario, tenendo fermo il piede anteriore, parata Gedan Barai sinistro in zenkutsu dachi
  23. Sul posto verso 45° parata Age Shuto Uke sinistro avanzando zenkutsu dachi destro Age uke destro
  24. Spostando il piede anteriore rotazione 135° in senso orario Gedan barai destro zenkutsu dachi destro
  25. Sul posto verso 45° parata Age Shuto Uke destro avanzando zenkutsu dachi sinistro Age uke sinistro (KIAI!).
- Spostare il piede destro Hachiji dachi. Saluto Yame.

## Heian Nidan



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
 - Le immagini tratte da vari siti Internet -

# 平安三段<sup>iii</sup>

HEIAN SANDAN: Terzo Heian.

**Particolarità tecniche:** Contiene le tecniche fondamentali di parata espressamente: Doppia parata Uchi Uke/Gedan Barai, Morote Uke, Kaiten Tetsui Uchi, Mikazuki Geri, Enpi Uke, Tate shuto Uke. Da padroneggiare la posizione kiba-dachi e la rotazione con tai-sabaki e lo spostamento yori-ashi.

(20 Movimenti durata 40" circa)



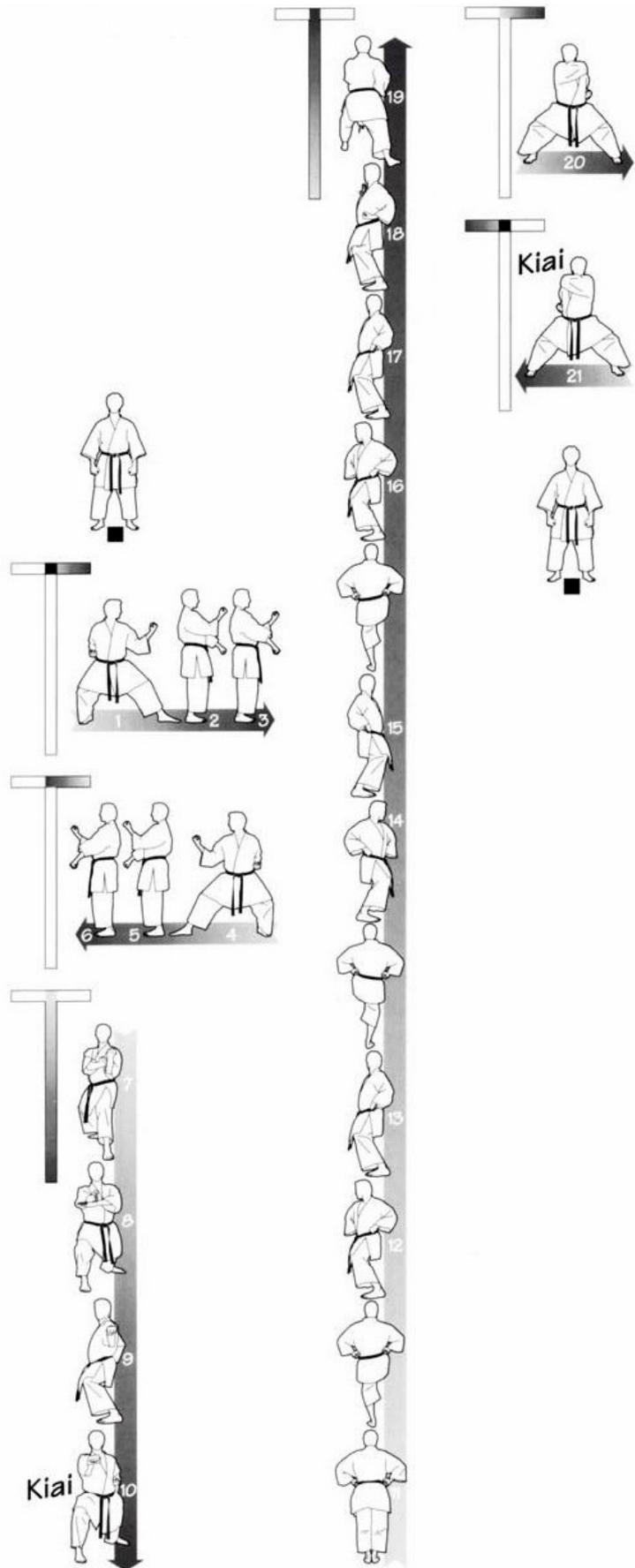
Enbusen →

Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Verso sinistra Kokutsu dachi sinistro Uchi uke sinistro
2. Riunendo in avanti in Heisoku-dachi doppia parata sul posto uchi uke destro, gedan barai sinistro
3. Sul posto uchi uke sinistro gedan barai destro
4. Ruotando di 180° scendere in Kokutsu dachi destro uchi uke destro
5. Riunendo in avanti in Heisoku-dachi doppia parata sul posto uchi uke sinistro, gedan barai destro
6. Sul posto uchi uke destro gedan barai sinistro
7. Spostando il piede sinistro verso 90° Kokutsu dachi sinistro morote uke
8. Avanzare in zenkutsu dachi nukite destro con il rinforzo della mano sinistra sotto il gomito
9. Ruotando in senso antiorario ( kaiten ) portare la mano destra dietro la schiena, liberandosi dalla presa, colpire tetsui uchi sinistro in kiba-dachi sinistro
10. Avanzare Oizuki destro in zenkutsu dachi (KIAI!)
11. Riunire in avanti girandosi di spalle di 180° in senso antiorario, terminare in Heisoku dachi in guardia con i pugni sui fianchi
12. Parare in fumikomi destro scendendo in Kiba-dachi, parata empi uke
13. Sul posto contrattacco uraken uchi destro
14. Parare in fumikomi sinistro scendendo in Kiba-dachi, parata empi uke
15. Sul posto contrattacco uraken uchi sinistro
16. Parare in fumikomi destro scendendo in Kiba-dachi, parata empi uke
17. Sul posto contrattacco uraken uchi destro
18. Sul posto tate shuto uke destro avanzando Oizuki sinistro (KIAI!)
19. Spostare il piede destro in Kiba-dachi mantenendo il braccio fermo ruotare di 180° in senso antiorario facendo perno sul piede destro colpire mawashi empi destro in kiba-dachi
20. Spostare il piede destro in tsugiashi, verso destra, colpire mawashi empi sinistro in kiba-dachi

Spostare il piede destro Hachiji dachi. Saluto Yame

Heian Sandan



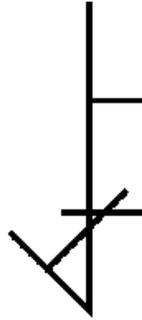
Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

# 平安四段

HEIAN YONDAN: Quarto Heian.

**Particolarità tecniche:** Contiene le tecniche fondamentali di parata espressamente: Parata bassa a forma di X "gedan Jujiuke" moroteuke con l'avambraccio rinforzato, lo shuto uchi circolare "Jodan yoko mawashi uchi", l'uraken e la tecnica di ginocchio. Fondamentale la comprensione dei movimenti lenti ma simultanei.

(27 Movimenti durata 50" circa)

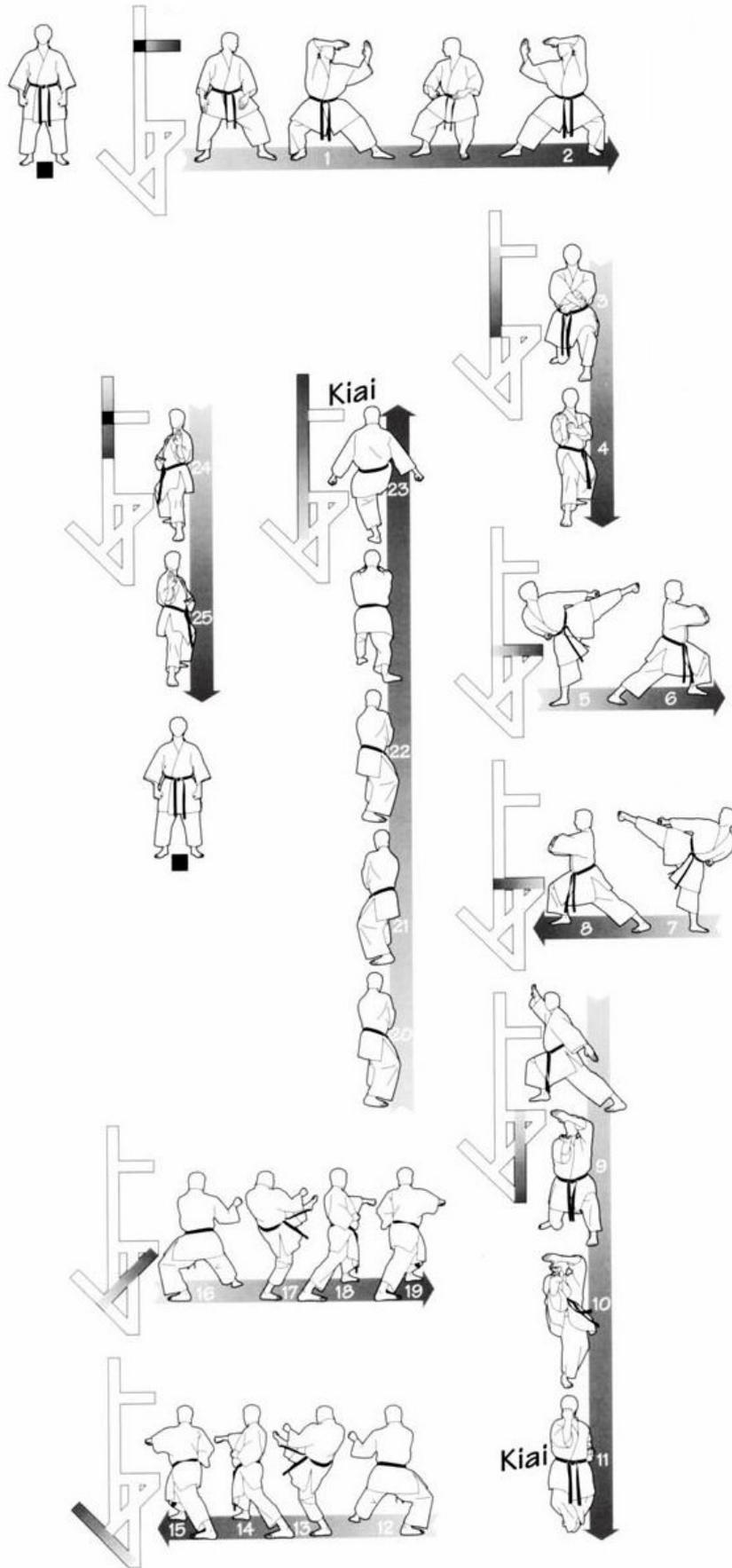


Enbusen →

Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Verso sinistra Haisho uke sinistro Age Shuto uke destro in Kokutsu dachi sinistro
  2. Ruotando sul posto di 180° verso destra senso orario Haisho uke destro Age Shuto uke sinistro in Kokutsu dachi destro
  3. Spostando il piede sinistro a 90°, in senso antiorario, Jujiuke in zenkutsu dachi sinistro
  4. Avanzare in Kokutsu dachi morote uke destro
  5. Caricando la gamba sinistra lateralmente a 90° verso sinistra koshi kamae con il pugno sinistro sopra il pugno destro
  6. Yokogeri kekomi sinistro colpendo contemporaneamente con uraken sinistro
  7. Chiudere con empi destro in zenkutsu dachi destro
  8. Spostare il piede sinistro di mezzo passo verso il destro caricare la gamba destra lateralmente a 90° verso destra koshi kamae con il pugno destro sopra il pugno sinistro
  9. Yokogeri kekomi destro colpendo contemporaneamente con uraken destro
  10. Chiudere con empi sinistro in zenkutsu dachi sinistro
  11. Ruotando sul posto di 90° verso sinistra Gyaku shuto uchi destro, Age shuto uke sinistro
  12. Maegeri destro avanzando con le mani ferme in posizione
  13. Scendendo in avanti osaeuke sinistro uraken uchi destro in kosadachi (KIAI!)
  14. Ruotando, facendo perno sul piede destro, di 135° in senso antiorario, Kakiwake in kokutsu dachi sinistro
  15. Avanzando maegeri destro
  16. Sul posto in zenkutsu dachi destro oizuki destro
  17. Sul posto Gyakuzuki sinistro
  18. Spostando il piede anteriore di 90° verso destra Kakiwake a destra in kokutsu dachi destro
  19. Avanzando maegeri sinistro
  20. Sul posto oizuki sinistro
  21. Sul posto Gyakuzuki destro
  22. Spostando il piede anteriore di 45° verso sinistra morote uke sinistro in kokutsu dachi sinistro
  23. Avanzando in kokutsu dachi destro parare morote uke destro
  24. Ancora in avanti a sinistra morote uke sinistro in kokutsu dachi
  25. Sul posto avanzando colpire Hizageri portando le mani verso il la caviglia destra (KIAI!)
  26. Ruotare subito di 180° parando shuto uke in kokutsu dachi sinistro
  27. Avanzare Kokutsu dachi destro shuto uke
- Spostare il piede destro Hachiji dachi. Saluto Yame

*Heian Yondan*



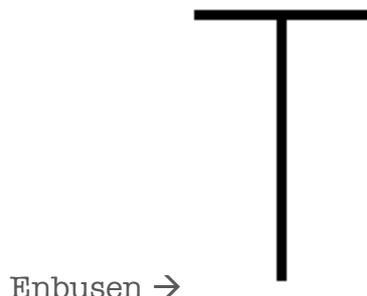
Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
 - Le immagini tratte da vari siti Internet -

# 平安五段

HEIAN GODAN: Quinto Heian.

**Particolarità tecniche:** la posizione di kamae con pugno a flusso d'acqua "Mizunagare Kamae" la parata alta a forma di X "Jodan Jujiuke" da padroneggiare il salto e la successiva posizione a gambe incrociate "Kosadachi".

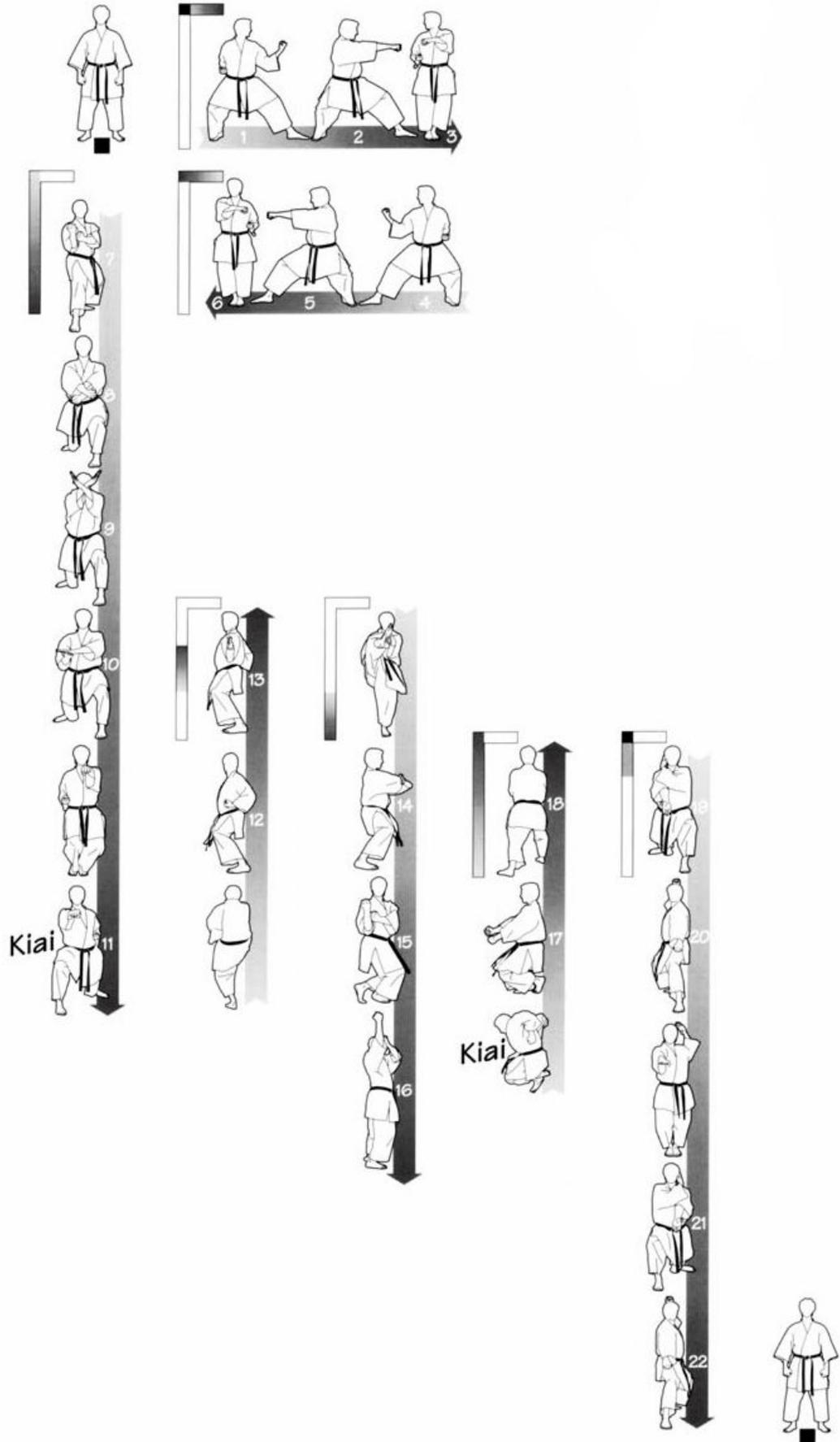
(23 Movimenti durata 50" circa)



Saluto, Yoi Hachiji dachi

1. Verso sinistra Kokutsu dachi sinistro Uchi uke sinistro
  2. Sul posto Gyakuzuki destro rimanendo Kokutsu dachi
  3. Riunendo con il piede destro verso sinistra in Heisoku dachi mizu nagare kamae sinistro
  4. Ruotando a 90° scendere in Kokutsu dachi destro uchi uke destro
  5. Sul posto Gyakuzuki sinistro rimanendo in Kokutsu dachi
  6. Riunendo con il piede sinistro verso destra in Heisoku dachi mizu nagare kamae destro
  7. In avanti kokutsu dachi destro morote uke destro
  8. Avanzando jujiuke gedan sinistro in zenkutsu dachi
  9. Sul posto jujiuke jodan con mani aperte
  10. Sul posto chudan osaeuke al fianco destro mantenendo in contatto i polsi
  11. Tetsui uchi sinistro
  12. Avanzando Oizuki destro (KIAI!).
  13. Ruotando di 180° Gedan Barai in Kibadachi destro
  14. Ruotando il busto di 180°, ferma la posizione, kake uke sinistro
  15. Avanzando Mikazuki Geri destro
  16. Ruotando le anche mae empi uchi destro sulla mano sinistra in kibadachi
  17. Ruotando ed avanzando kosadachi destro morote uke destro rinforzato
  18. Distendendo il braccio destro in koho tsuki ruotare di 180° la posizione in renoiji dachi sinistro
  19. Ruotando di 180° avanzare saltando e scendendo in kosadachi jujiuke (KIAI!)
  20. Spostando il piede destro avanzare in zenkutsu dachi morote uke destro
  21. Ruotare in mawatte zenkutsu dachi sinistro gyaku nukite gedan destro parata nagashiuke sinistra sul posto passare in Kokutsu dachi gedan uke sinistro e Jodan uchi uke destro
  22. Riunire il piede sinistro in Heisoku dachi rivolti verso destra mantenendo ferme le braccia
  23. Ruotare sul posto di 180° mantenendo ferme le braccia avanzando con gamba destra in zenkutsu dachi colpire gyaku nukite gedan sinistro nagashiuke destro sul posto passare in Kokutsu dachi gedan uke destro e Jodan uchi uke sinistro
- Spostare il piede destro Hachiji dachi. Saluto Yame

## Heian Godan



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
 - Le immagini tratte da vari siti Internet -

# TEKKI

SIGNIFICATO DEL NOME: Cavaliere di ferro

La traduzione originale era combattere tenendo la postazione.

**STORIA:** I tekki derivano da un'antica forma chiamata Naihanchi (o Naifanchi), dello stile Shuri-te. Si pensa siano stati codificati dal M° Matsumura e modificati da M° Itosu in tre forme più corte chiamate Nihanchi shodan, nidan, sandan, divenute poi, grazie a Funakoshi, che volle utilizzare una terminologia giapponese, Tekki. Esistono diverse teorie per spiegare il significato della linea orizzontale usata nell'applicazione di tutte le tecniche di questi kata. Diciamo che tutte concordano sul fatto che, tradizionalmente, questi kata insegnassero come difendersi trovandosi con le spalle al muro o comunque in uno spazio "a corta distanza", in cui ci si potesse muovere poco. Alcune parlano di uno scontro all'interno di una barca, altre di tecniche per combattere sulla diga di un campo di riso o con un muro alle spalle e gli aggressori ai lati. Le posizioni assunte in Kiba-dachi (tr. posizione del cavaliere di ferro) pare servano allo sviluppo della forza del praticante. Si dice che il M° Motobu conoscesse soltanto questo Kata e, attraverso la sua pratica ripetuta, poté afferrare l'essenza del Karate e la sua profondità.

## 鉄騎初段<sup>初</sup>

TEKKI SHODAN: Cavaliere di ferro (primo).

**Particolarità tecniche:** Si deve fare attenzione ai passaggi in Kosadachi che se non eseguiti con precisione porteranno ad un inevitabile spostamento dell'Enbusen in avanti, curare la posizione Kibadachi, ruotare velocemente la testa "sguardo" e tenere sempre la pancia rivolta in avanti anche durante il caricamento del calcio laterale battente "Fumikomi".

(29 Movimenti durata 50" circa)

Enbusen: come per tutti i Tekki, si sviluppa su una linea retta

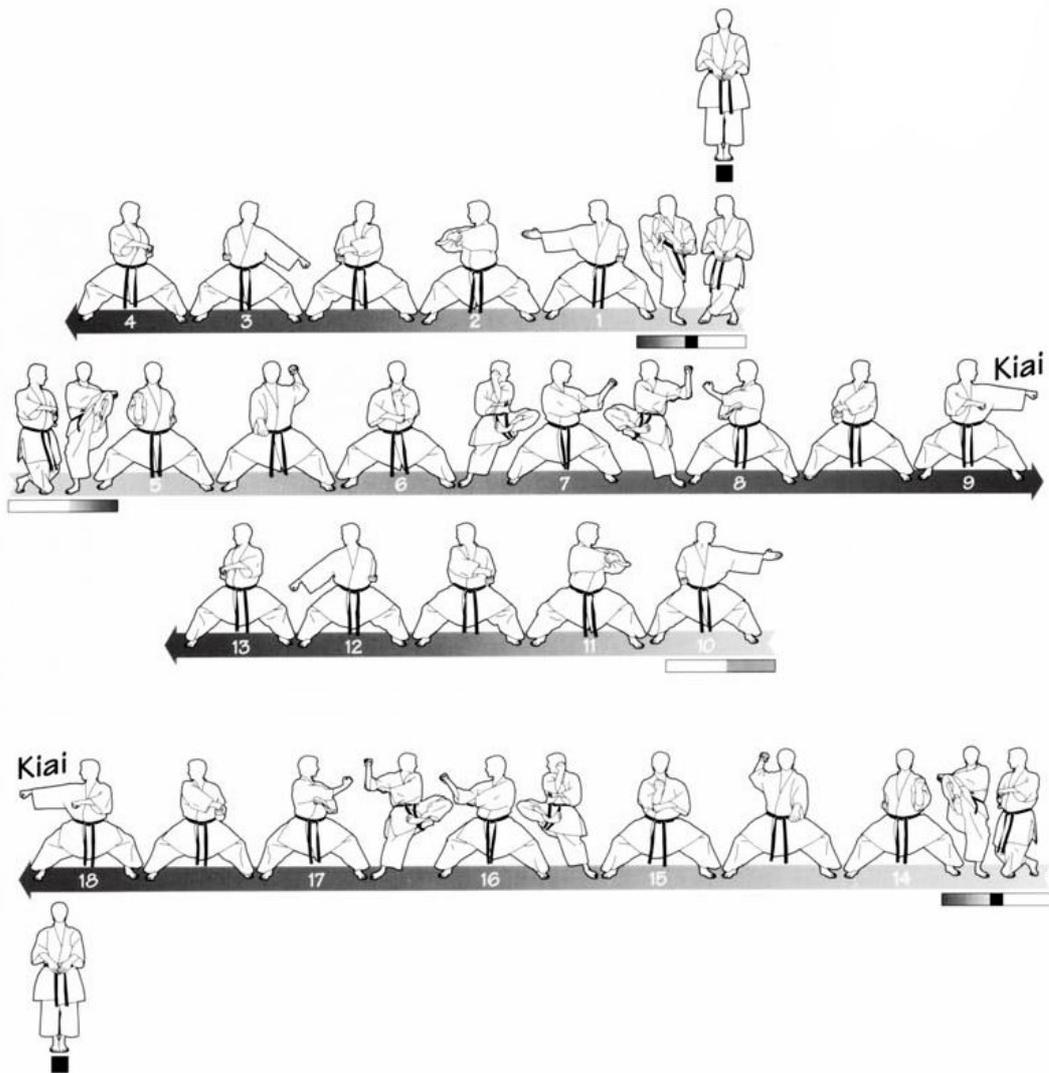
1. Heisoku dachi (mano sinistra sopra la mano destra)
2. Guardare sopra la spalla destra, avanzare con il piede sinistro davanti al piede destro eseguire fumikomi kibadachi haishu uke chudan destro.
3. Sul posto kibadachi empi chudan sinistra.
4. Guardare sopra la spalla sinistra, portare hikite al fianco destro.
5. Kamae (il pugno destro sopra il pugno sinistro)
6. Sul posto kibadachi gedan barai sinistra.
7. Sul posto kagi tsuki destro.
8. Avanzare con il piede destro verso sinistra eseguire fumikomi kibadachi uchi uke destro.
9. Sul posto gedan barai destro e nagashiuke jodan sinistra simultaneamente.
10. Sul posto ura tsuki sinistro.
11. Guardare sopra la spalla sinistra nami gaeshi del piede sinistro kibadachi morote tate uke chudan sinistra.
12. Guardare sopra la spalla destra nami gaeshi del piede destro kibadachi morote sotouke chudan sinistro verso destra.
13. Kamae destra ( il pugno destro sopra il pugno sinistro)
14. Guardare sopra la spalla sinistra kibadachi morote yoko tsuki chudan verso sinistra (KIAI!)
15. Caricare lentamente e forzare haishu uke chudan sinistra.
16. Sul posto kibadachi empi chudan destro.
17. Guardare sopra la spalla destra, portare hikite al fianco sinistro
18. Guardando sopra la spalla destra (il pugno sinistro sopra il pugno destro)
19. Sul posto kibadachi gedan barai destro.
20. Sul posto kagi tsuki sinistro.
21. Avanzando con il piede sinistro davanti al piede destro fumikomi kibadachi uchi uke sinistra.

Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo

- Le immagini tratte da vari siti Internet -

22. Sul posto gedan barai sinistro eseguire nagashiuke jodan destro simultaneamente.
23. Sul posto ura tsuki destro.
24. Guardare sopra la spalla destra nami gaeshi del piede destro kidadachi morote tate uke chudan destro.
25. Guardare sopra la spalla sinistra nami gaeshi del piede sinistro kidadachi morote sotouke chudan destro.
26. Kamae sinistro ( il pugno sinistro sopra il pugno destro).
27. Guardare sopra la spalla destra kidadachi morote yoko tsuki chudan verso destro (KIAI!).
28. Ritornare portando il piede destro in posizione heisoku dachi mano sinistra sopra la mano destra.

# Tekki Shodan



# 鉄騎二段<sup>二</sup>

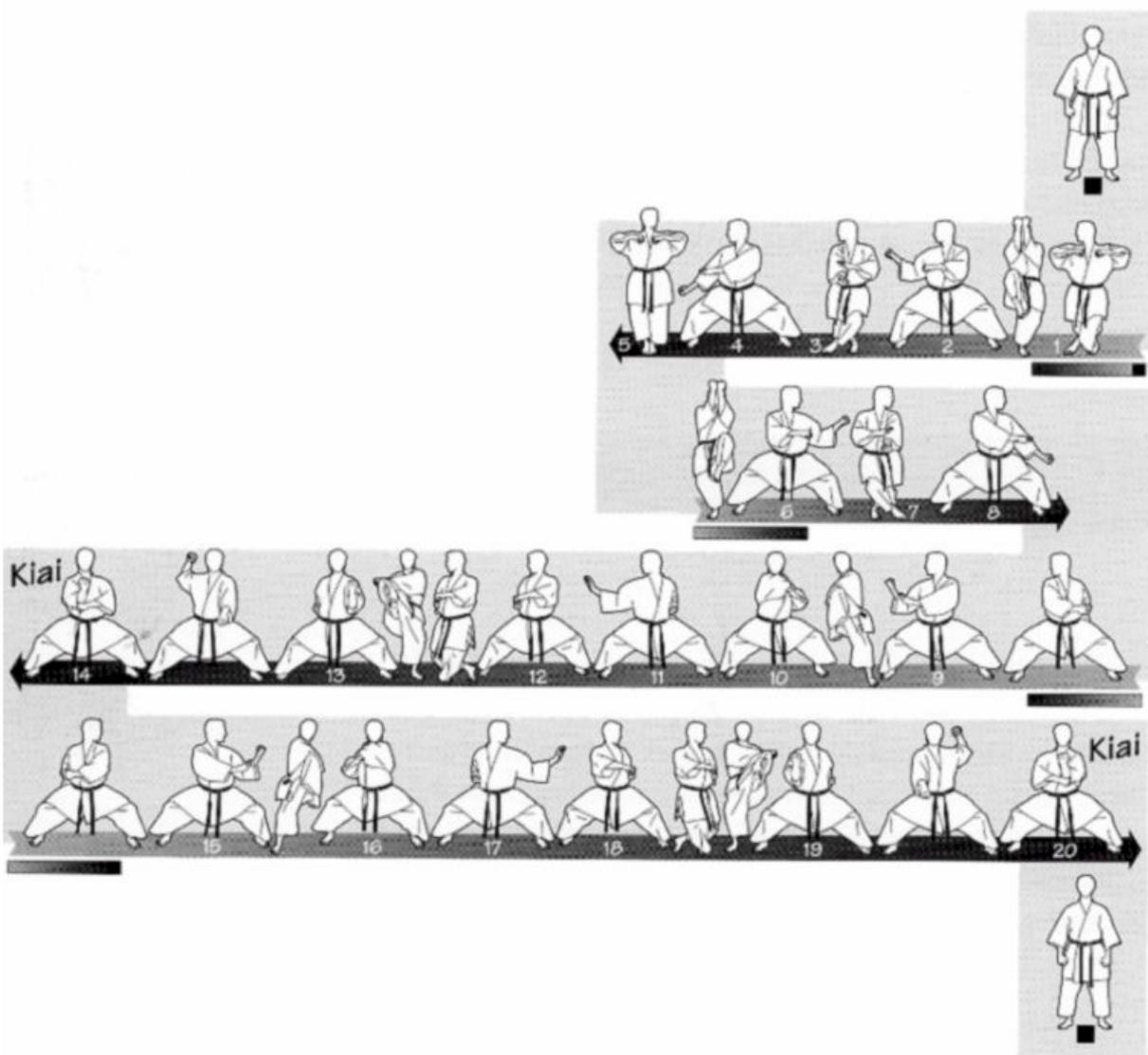
TEKKI NIDAN: Cavaliere di ferro (secondo).

**Particolarità tecniche:** fare attenzione alla diversità della parata media con presa " Tsukami Uke" e la parata a gancio " Kake Uke".

(24 Movimenti durata 50" circa)

1. Muovere la testa lentamente verso destra, caricare lentamente le braccia ed eseguire morote mune kamae koshi il piede sinistro forza sul piede destro.
2. Fumikomi destro kibadachi tate sotouke destro kamae con il braccio sinistro.
3. Spostare il piede sinistro oltre il piede destro soete uchi barai gedan destro (la mano sinistra è aperta e preme verso il basso).
4. Passare in kibadachi uchi barai gedan destro.
5. Girare la testa verso sinistra, caricare lentamente le braccia ed eseguire morote mune kamae heisokudachi.
6. Fumikomi sinistro kibadachi tate sotouke sinistro kamae braccio destro.
7. Spostare il piede destro oltre il piede sinistro soete uchi barai gedan sinistro.
8. Passare in Kibadachi uchi barai gedan sinistro.
9. Girare la testa sulla destra kamae parte destra Kibadachi soete uchi uke chudan.
10. Alzare il ginocchio destro e tirare pugno destro in hikite, palmo mano sinistra aperta verticalmente a contatto del pugno destro scendere con la gamba destra in kibadachi, sul posto da posizione Kibadachi mae empi chudan destro ( la mano sinistra è a contatto con il pugno destro).
11. Guardare lentamente verso destra sul posto shuto uke chudan destro hikite sinistro.
12. Sul posto kagi tsuki chudan sinistro hikite destro.
13. Spostare il corpo verso destra e mantenere kagi tsuki.
14. Fumikomi destro in posizione Kibadachi uchi uke sinistro.
15. Sul posto gedan barai sinistro nagashiuke jodan destro.
16. Sul posto ura tsuki destro (KIAI!)
17. Tornare con la testa sul lato sinistro kamae pugno sinistro a destra soete uchi uke sinistro.
18. Alzare il ginocchio sinistro e tirare pugno sinistro in hikite, palmo mano destra aperta verticalmente a contatto del pugno sinistro scendere con la gamba sinistra in kibadachi, sul posto Kibadachi mae empi chudan sinistro ( la mano destra è a contatto con il pugno sinistro).
19. Ruotare la testa sul lato sinistro sul posto shuto uke chudan sinistro hikite destro.
20. Sul posto kagi tsuki chudan destro hikite sinistro.
21. Spostare il corpo verso sinistra e mantenere kagi tsuki.
22. Fumikomi sinistro in posizione Kibadachi uchi uke destro.
23. Sul posto gedan barai destro nagashiuke jodan sinistro.
24. Sul posto ura tsuki sinistro (KIAI!).

*Tekki Nidan*



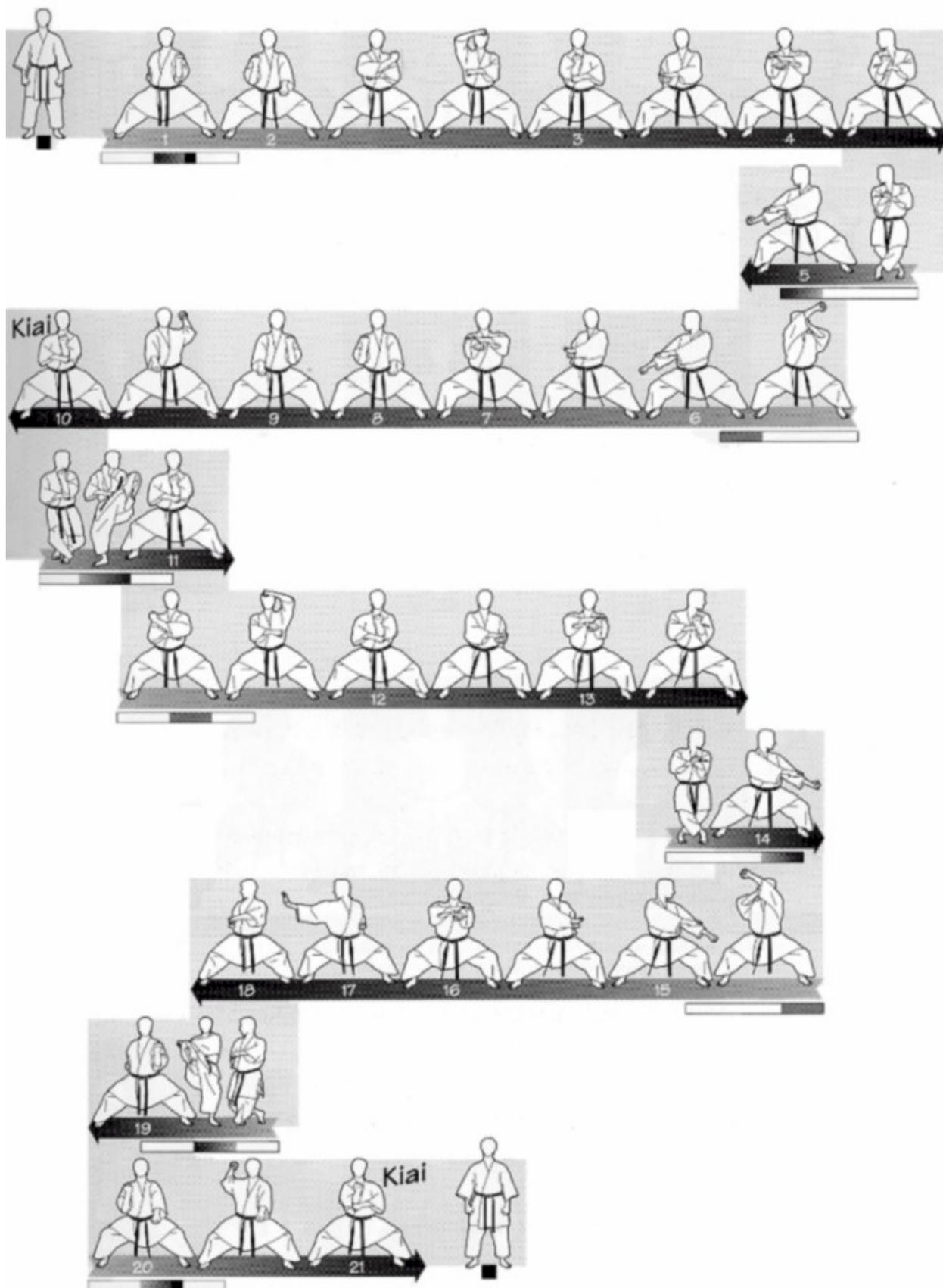
# 鉄騎三段 III TEKKI SANDAN: Cavaliere di ferro (terzo).

**Particolarità tecniche:** Si deve padroneggiare la velocità di esecuzione delle parate e la loro ampia traiettoria. Il Kata presenta molte difficoltà di esecuzione e va quindi appreso con la dovuta capacità tecnica.

(36 Movimenti durata 50" circa)

1. Spostare piede destro verso la destra kidadachi uchi uke sinistro.
2. Sul posto uchi uke destro gedan barai sinistro.
3. Sul posto sotouke destro kamae.
4. Sul posto uchi uke destro kamae.
5. Sul posto ura tsuki jodan destro kamae.
6. Sul posto hikite destro kamae mano sinistro aperta.
7. Sul posto tsuki chudan destro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
8. Sul posto girare la testa verso la destra il braccio avanti destro ha una rotazione soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
9. Spostare in kosadachi verso la destra soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
10. Kidadachi uchi barai gedan destro sul posto nagashiuke gedan destro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
11. Sul posto hiraken uchi gedan destro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
12. Sul posto hikite destro kamae mano sinistro aperta soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
13. Sul posto tsuki chudan destro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
14. Sul posto uchi uke destro gedan barai sinistro.
15. Sul posto gedan barai destro nagashiuke jodan sinistro.
16. Sul posto ura tsuki jodan sinistro kamae.
17. Girare la testa verso la sinistro.
18. Spostare in kosadachi verso la sinistro.
19. Mantenere la posizione degli arti superiori, caricare ed effettuare fumikomi sinistro kidadachi.
20. Sul posto sotouke sinistro kamae.
21. Sul posto uchi uke sinistro kamae.
22. Sul posto ura tsuki jodan sinistro kamae.
23. Sul posto hikite sinistro kamae mano destra aperta.
24. Sul posto tsuki chudan sinistro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
25. Sul posto girare la testa verso la sinistro ha una rotazione de braccio avanti sinistro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
26. Spostare in kosadachi verso sinistra soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
27. Kidadachi uchi barai gedan sinistro sul posto nagashiuke gedan sinistro.
28. Sul posto hiraken uchi gedan sinistro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
29. Sul posto hikite sinistro kamae mano destra aperta soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
30. Sul posto tsuki chudan sinistro soete (mano aperta a rinforzo della tecnica).
31. Sul posto girare la testa verso la destra shuto uke destro hikite kidadachi.
32. Sul posto kagi tsuki sinistro hikite destro.
33. Spostare in kosadachi verso la destra.
34. Mantenere la posizione degli arti superiori, caricare ed effettuare fumikomi destro uchi uke sinistro kidadachi.
35. Sul posto gedan barai sinistro nagashiuke jodan destro.
36. Sul posto ura tsuki jodan destro kamae (KIAI!).

## Tekki Sandan



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

# BASSAI

SIGNIFICATO DEL NOME: Attraversare o Distruggere la fortezza  
DAI “Grande” - SHO “Piccolo”

**STORIA:** Non si sa con certezza l'origine di questo kata. Si pensa derivi da un'antica forma cinese, insieme ad altri kata, giunti alle isole Ryukyu nei primi anni dell'800. Il nome originale di Okinawa era Passai, il cui significato originario è “penetrare una fortezza”, trasformato poi in Bassai dal M° Funakoshi. Esistono 12 versioni del kata, codificate da altrettanti maestri, ad esempio *Matsumura Passai*, *Ishimine Passai*, *Tomari Passai*, ecc. La più antica delle forme è riconducibile a Oyadomari Peichin. E' uno dei kata più diffusi tra i vari stili. Bassai Sho fu introdotto dal M° Itosu, il quale l'imparò dal M° Matsumura.

# 拔塞大

BASSAI DAI: Attraversare o distruggere la fortezza (grande)

**Particolarità tecniche:** Parate doppie UchiUke e SotoUke con la parte opposta "Gyaku" il calcio battente "Fumikomi" coordinato dalla presa, la parata doppia e il suo successivo abbassamento colpendo con Chudan hasami Uchi in Fumidashi, importante capire Nagashi Uke e Yama Zuki  
Lo studio di questo Kata è indicato per migliorare l'uso delle rotazioni delle anche.

(42 Movimenti durata 60" circa)



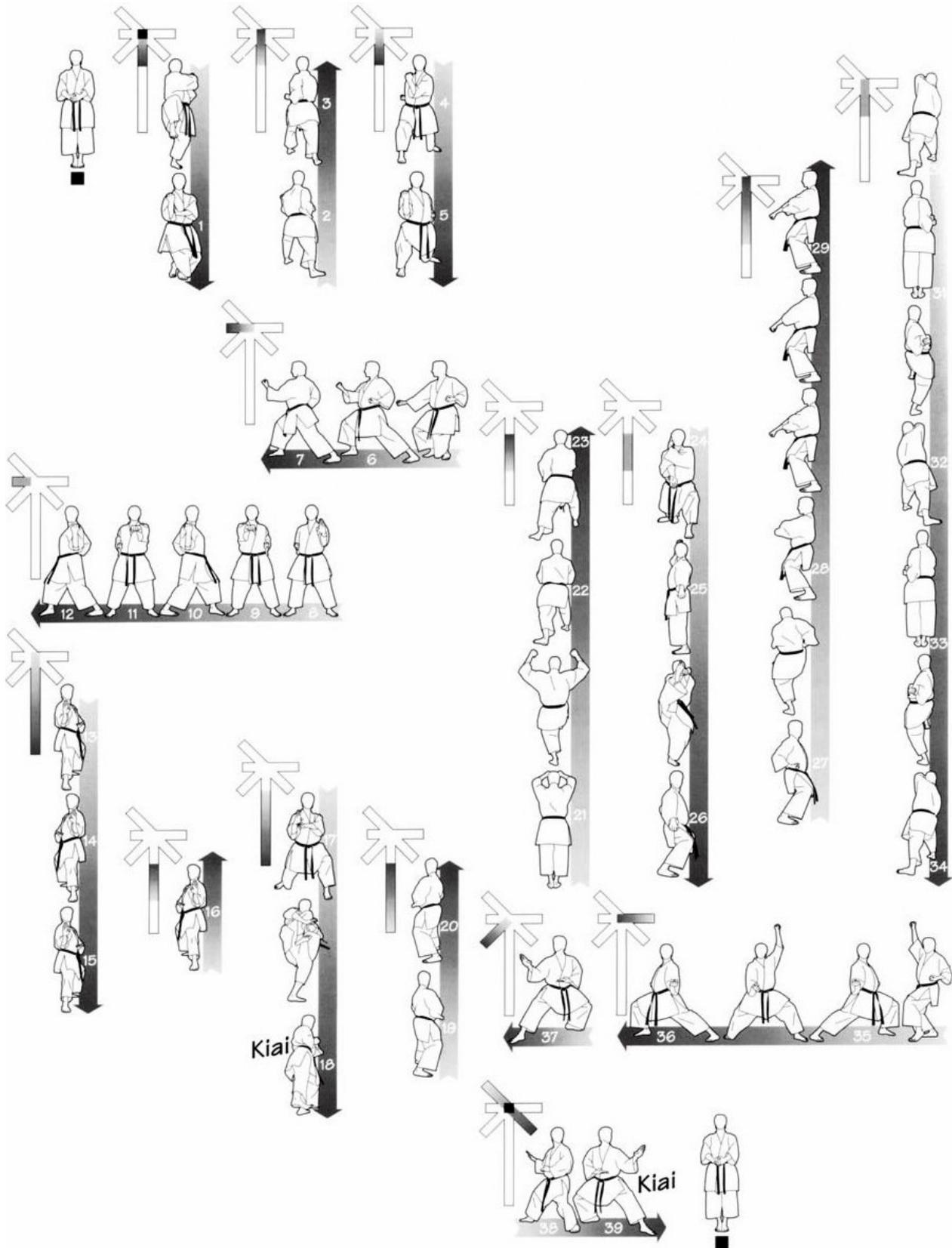
Enbusen →

Saluto Yoi Hachiji dachi Da Heisoku dachi pugno destro avvolto dal sinistro.

1. In avanti Kosadachi destro chudan uchi uke rinforzato.
2. Rotazione di 180° Zenkutsu dachi sinistro chudan uchi uke sinistro.
3. Gyaku Uchi uke destro sul posto.
4. Perno sul piede sinistro rotazione 180° Zenkutsu dachi Gyaku Sotouke sinistro.
5. Sul posto Uchi Uke destro.
6. Riunire indietro il piede destro parare Gedan uchi barai Chudan SotoUke destro.
7. Sul posto Gyaku Uchi uke sinistro.
8. Perno sul piede destro portare indietro il sinistro Hachijidachi koshi kamae entrambi i pugni chiusi al fianco destro.
9. Chudan Tate Shuto.
10. Chudan chokuzuki destro.
11. Ruotando le anche Uchi Uke destro "non variare la distanza tra i piedi ruotare l'anca sinistra".
12. Hachijidachi ritornando a destra Chudan chokuzuki sinistro.
13. Ruotando le anche Uchi Uke sinistro "non variare la distanza tra i piedi ruotare l'anca destra".
14. Avanzare con il destro in Kokutsu dachi Shuto Uke.
15. Avanzare Kokutsu dachi Shuto uke sinistro.
16. Avanzare Kokutsu dachi Shuto uke destro.
17. Indietro Kokutsu dachi Shuto uke sinistro.
18. Portando il peso sulla gamba anteriore effettuare Tsukami Uke destro.
19. Gedan Yoko Kekomi afferrare e strappare con entrambe le mani.
20. A 180° Kokutsu dachi sinistro Shuto Uke sinistro.
21. Avanzare Kokutsu dachi Shuto uke destro.
22. Riunire il piede destro indietro Heisoku-dachi Jodan Morote Age Uke.
23. Avanzando con gamba destra hasami uchi.
24. Allungando in Yoriashi Zenkutsu dachi Chudan zuki.
25. Ruotare sul piede destro Mawatte Zenkutsu dachi sinistro nagashiuke destro perno gamba destra gedan uke sinistro e jodan uchi uke destro.
26. Perno sul piede sinistro avanzando Fumikomi in Kibadachi destro, Gedan Uke.
27. Ruotare lo sguardo a sinistra ed effettuare Chudan Kake Uke.
28. Avanzando in Kibadachi Mikazuki Geri destro, Chudan Empi Uchi destro.
29. Sul posto Gedan Barai destro, Kamae.

30. Ancora sul posto Gedan Barai sinistro.
  31. Sul posto Gedan Barai destro con il pugno opposto appoggiato sull'articolazione del braccio che para.
  32. Su la linea del Kibadachi, Zenkutsu dachi koshi kamae con il pugno destro sopra il pugno sinistro.
  33. Yama Tsuki destro.
  34. Riunire il piede destro in Heisoku dachi Kamae (entrambi i pugni al fianco destro).
  35. In avanti a sinistra Zenkutsu dachi Yama Tsuki sinistro.
  36. Riunire il piede sinistro in Heisoku dachi Kamae (entrambi i pugni al fianco sinistro).
  37. In avanti a destra Zenkutsu dachi Yama Tsuki destro
  38. Ruotare sul piede destro Rotazione di 270° (senso antiorario) Zenkutsu dachi (piedi sulla stessa linea), Sukui Uke destro.
  39. Sul posto, ruotare i piedi ed il fronte di 180° ed effettuare Sukui Uke sinistro.
  40. Riunire il piede sinistro a meta della posizione mantenendo le braccia ferme avanzare a 45° Kokutsu dachi destro Chudan Shuto Uke.
  41. Perno sul piede sinistro ruotare indietro di 90° mantenendo la stessa posizione e la stessa parata.
  42. Riunire il piede destro ed avanzare sullo stesso asse Kokutsu-dachi sinistro Chudan Shuto Uke, (KIAI).
- Riunire il piede sinistro Heisoku dachi. Saluto Yame

*Bassai Dai*



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
 - Le immagini tratte da vari siti Internet -

# 拔塞小

両 BASSAI SHO: Come per Bassai Dai anche in questo caso significano attraversare o distruggere la fortezza il suffisso SHO significa piccolo.

**Origine :** Fu creato dal M° ITOSU

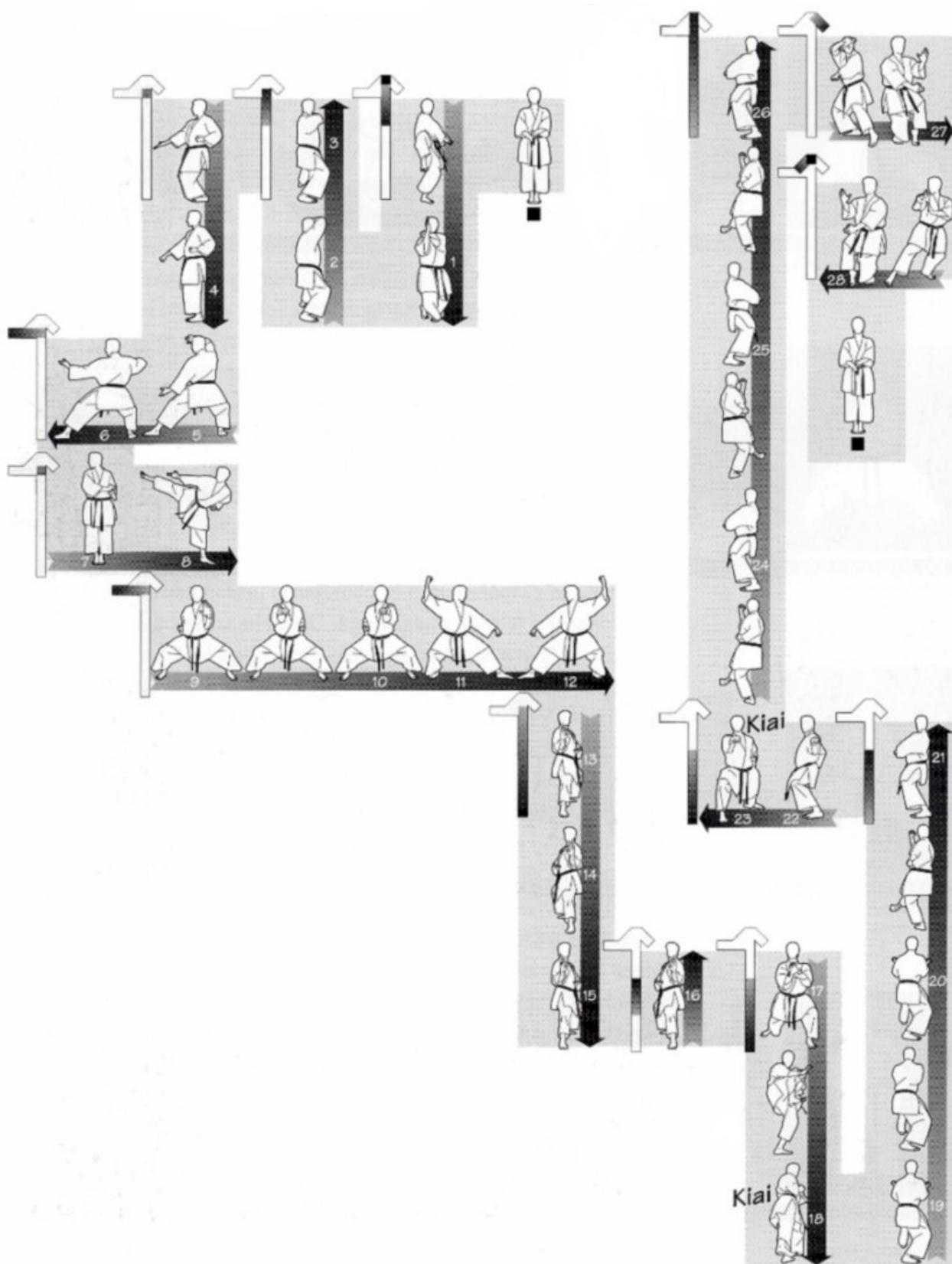
**Particolarità tecniche:** Serie di difese a destra e sinistra eseguite molto rapidamente. Parate e contrattacchi mirati alle articolazioni, contro il Bo. Controllo del centro di gravità in Kokutsu-dachi e Zenkutsu-dachi mentre si effettuano parate a mani aperte con prese e sbilanciamento dell'avversario con successivo cambio di fronte pronti al nuovo attacco

Lo studio di questo Kata è indicato per migliorare l'uso delle rotazioni delle anche.

(27 Movimenti durata 60" circa )

1. Riunire il piede destro heisokudachi - kamae (le mani sovrapposte verticalmente aperte sinistra sopra il destro).
  2. Spostare lateralmente il tronco a sinistra di 45° eseguendo gedan morote teisho barai (il palmo della mano sinistra sul dorso della mano destra).
  3. Avanzare soe ashi in kosadachi sokumen awaseuke (le mani perpendicolari il suolo).
  4. Ruotare sopra il piede destro, di 180° kokutsu dachi bouke (difesa da bastone) sul posto bo tori jodan (le mani sopra allo stesso livello).
  5. Ruotare sopra il piede sinistra gedan barai flettendo le ginocchia eseguire un grande movimento circolare con il braccio destro.
  6. Avanzare kokutsu dachi bo uke, sul posto bo tori jodan (le mani sopra allo stesso livello).
  7. Riunire il piede sinistra heisokudachi kamae haito
  8. Yoko geri kekomi haito uchi jodan.
  9. Scendere in kidadachi eseguendo tate shuto uke chudan sinistra.
  10. Sul posto eseguire tsuki chudan destro e sinistro.
  11. Passare direttamente in kokutsu dachi sinistro uchi uke jodan destro gedan barai sinistra sul posto ruotando i fianchi kokutsu dachi uchi uke jodan sinistro gedan barai destro.
  12. Spostare direttamente con la gamba destra kokutsu dachi eseguendo shuto uke destro.
  13. Avanzare kokutsu dachi shuto uke sinistro.
  14. Avanzare kokutsu dachi shuto uke chudan destro.
  15. Indietreggiando kokutsu dachi shuto uke chudan sinistro.
  16. Sul posto zenkutsu dachi sinistro tsukamite (Afferrare) uke chudan soete.
  17. Yoko geri kekomi gedan tirando i polsi verso il petto KIAI!
  18. Girare in kokutsu dachi morote uchi kakiwake chudan.
  19. Yoriashi kokutsu dachi morote ura tsuki jodan.
  20. Avanzare sokutei uke destro sotouke jodan destro.
  21. Ruotando sul posto colpire con chudan yoko zuki sinistro
  22. Avanzare zenkutsu dachi tsuki chudan destro KIAI!
  23. Ruotare di 180° sopra il piede sinistro, sokutei uke destro sotouke jodan destro kamae Kidadachi morote yoko tsuki chudan.
  24. Avanzare sokutei uke sinistra sotouke jodan sinistra kamae, Kidadachi morote yoko tsuki chudan.
  25. Avanzare sokutei uke destro sotouke jodan destro kamae, Kidadachi morote yoko tsuki chudan.
  26. Ruotare sopra il piede destro (ruotare a sinistra di 45°) neko ashi teisho uke jodan destro gedan kamae sinistra, nello stesso tempo neko ashi mawashi shuto uke.
  27. Spostare il piede sinistra di 90° verso destro teisho uke jodan sinistra, nello stesso tempo avanzare neko ashi dachi mawashi shuto uke.
- Riunire il piede destro heisoku dachi kamae (le mani sovrapposte verticalmente aperte sinistra sopra il destro).

Bassai Sho



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

# KANKU

SIGNIFICATO DEL NOME: KAN “guardare” e KU “cielo”, DAI “grande” o SHO “piccolo”,  
Guardare il cielo o Osservare il sole che sorge.

**STORIA:** I Kata Kankū derivano da un antico Kata chiamato *Kūshankū*. Era il nome di un antico Maestro di arti marziali cinesi, giunto ad Okinawa nel 1761, inviato dall'imperatore Ming. Il Kata venne trasmesso al suo allievo, il M° Sakugawa, esperto di Tō-De, che lo rielaborò e lo trasmise al M° Matsumura. Quest'ultimo lo insegnò al M° Itosu che codificò le due forme che noi oggi conosciamo. Si narra che Kanku-Dai fosse il kata preferito di Gichin Funakoshi

大空見看

KANKU DAI: Guardando il cielo (grande)

**KAN:** Guardare **KU:** Cielo **DAI:** Grande

La tecnica iniziale del Kata e la direzione dello sguardo ne rappresenta bene il significato. E' il Kata più lungo dello Shotokan.

**Particolarità tecniche:** Attraverso la sua corretta applicazione si dovrebbe apprendere come combattere contro quattro o otto direzioni diverse. Il kata comprende tecniche lente e veloci che vanno padroneggiate con dinamicità e potenza, ricordando i principi di contrazione, decontrazione e cambi rapidi di cambio di direzione come nel salto e nel corretto modo di andare a terra.

(65 Movimenti durata 90" circa)

Enbusen →



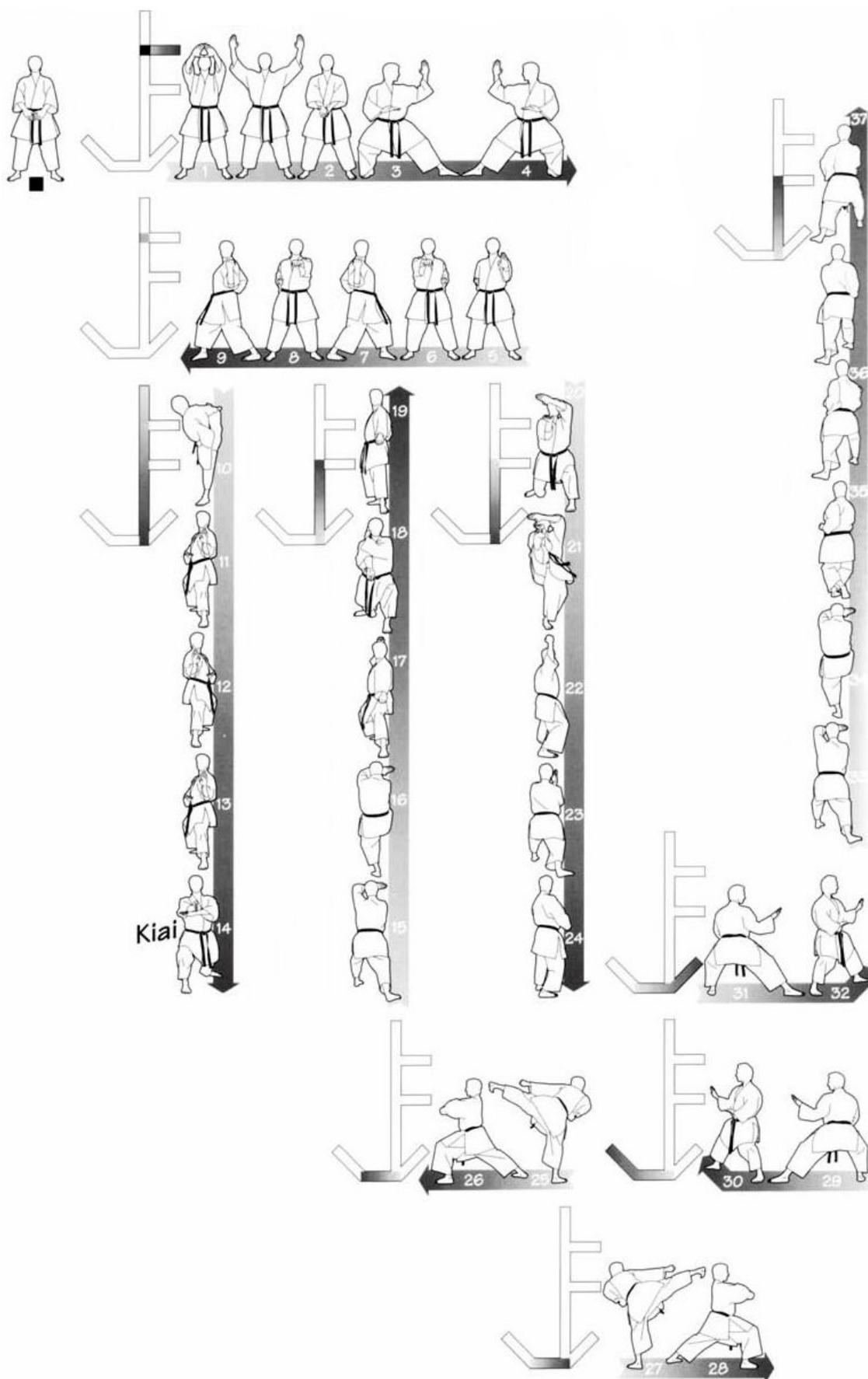
1. Hachijidachi ,le dita della mano destra sopra le dita della mano sinistra, (Le dita medio, indice e pollice sono a contatto fra loro e le mani aperte all'altezza dell'ombellico) kamae.
2. Alzare lentamente entrambe le mani all'altezza della fronte oltre il proprio orizzonte aprire bruscamente le mani per descrivere un grande cerchio per arrivare tranchant della mano destra all'interno della mano sinistra.
3. Spostando gamba sinistra a sinistra nella posizione kokutsu dachi eseguire haishu uke jodan sinistro kamae.
4. Sul posto ruotando i fianchi a destra posizione kokutsu dachi eseguire haishu uke jodan destro Kamae.
5. Avvicinando il piede sinistro hachijidachi tate shuto uke chudan sinistro.
6. Sul posto tsuki chudan destro.
7. Spostando il piede sinistro ruotare i fianchi per eseguire uchi uke chudan destro di fronte.

Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

8. Ritornare con il piede sinistro nella posizione hachijidachi tsuki chudan sinistro.
9. Spostando il piede destro ruotare i fianchi per eseguire uchi uke chudan sinistro di fronte.
10. Avvicinando il piede sinistro a metà strada caricare la gamba destra con il pugno destro sul pugno sinistro kamae al fianco sinistro.
11. Eseguire yoko geri kekomi chudan uraken jodan destro.
12. Scendendo nella posizione kokutsu dachi guardando sopra la spalla sinistra eseguire shuto uke chudan sinistro.
13. Avanzare kokutsu dachi shuto uke chudan destro.
14. Avanzare kokutsu dachi shuto uke chudan sinistro.
15. Avanzare Zenkutsu dachi nukite chudan destro (KIAI!).
16. Ruotare sul piede destro di 180° nella posizione zenkutsu dachi eseguire contemporaneamente shuto ageuke jodan shuto uchi jodan.
17. Avanzare mae geri chudan destro.
18. Guardando la spalla sinistra girare nella posizione kokutsu dachi ed eseguire uchi uke jodan destro gedan barai sinistro.
19. Allungando portare il peso sulla gamba sinistra per eseguire teisho barai jodan nukite gedan destro.
20. Salendo con la gamba sinistra posizionarsi renoiji dachi gedan barai sinistro kamae.
21. Avanzando con la gamba sinistra nella posizione zenkutsu dachi shuto ageuke jodan shuto uchi jodan.
22. Avanzare mae geri chudan destro.
23. Guardando la spalla sinistra girare nella posizione kokutsu dachi ed eseguire uchi uke jodan destro gedan barai sinistro.
24. Allungando portare il peso sulla gamba sinistra per eseguire teisho barai jodan nukite gedan destro.
25. Salendo con la gamba sinistra posizionarsi renoiji dachi gedan barai sinistro kamae.
26. Caricare un yoko a sinistra kamae.
27. Eseguire yoko geri kekomi chudan sinistro contemporaneamente uraken jodan sinistro.
28. Scendendo nella posizione zenkutsu dachi eseguire empi uchi chudan destro (il palmo della mano sinistra chiude contro il gomito destro).
29. Sul posto a 180° sulla destra eseguire yoko geri kekomi chudan destro contemporaneamente a uraken jodan destro.
30. Scendendo nella posizione zenkutsu dachi eseguire empi uchi chudan sinistro (il palmo della mano destra chiude contro il gomito sinistro).
31. Ruotare sul piede destro a 180° kokutsu dachi shuto uke chudan sinistro.
32. Ruotare sul piede sinistro avanzando a 45° kokutsu dachi shuto uke chudan destro.
33. Ruotare sul piede sinistro di 135° kokutsu dachi shuto uke chudan destro.
34. Ruotare sul piede destro avanzando a 45° kokutsu dachi shuto uke chudan sinistro.
35. Ruotare sul piede destro rotation di 45° a sinistra Zenkutsu dachi shuto age uke jodan shuto uchi jodan.
36. Avanzare mae geri chudan destro.
37. Appoggiare il piede anteriore soe ashi uraken jodan destro in kosadachi hikite.
38. Allungando la gamba sinistra in posizione zenkutsu dachi destro eseguire uchi uke chudan destro.
39. Sul posto gyaku tsuki chudan sinistro.
40. Sul posto tsuki chudan destro.
41. Ruotare facendo perno sul piede sinistro di 180° eseguire sokubo uke la mano sinistra aperta a contatto con il polso destro.
42. Effettuare ura tsuki soete.
43. Scendendo in zenkutsu dachi destro entrambe le mani si appoggiano al suolo.
44. Perno sul piede destro guardando sopra la spalla sinistra ruotare di 180° in posizione kokutsu dachi con il baricentro molto basso eseguire shuto uke gedan sinistro.
45. Avanzare kokutsu dachi shuto uke chudan destro.
46. Ruotare sul piede destro di 90° in zenkutsu dachi sinistro uchi uke chudan sinistro.
47. Sul posto gyaku tsuki chudan.
48. Ruotare sul piede sinistro di 180° zenkutsu dachi destro uchi uke chudan destro.
49. Sul posto gyaku tsuki chudan sinistro.
50. Sul posto tsuki chudan destro.
51. Sul posto dalla posizione zenkutsudachi caricare direttamente il piede destro per yoko geri il pugno destro sopra il pugno sinistro kamae.
52. Effettuare yoko geri kekomi chudan destro contemporaneamente uraken jodan destro.

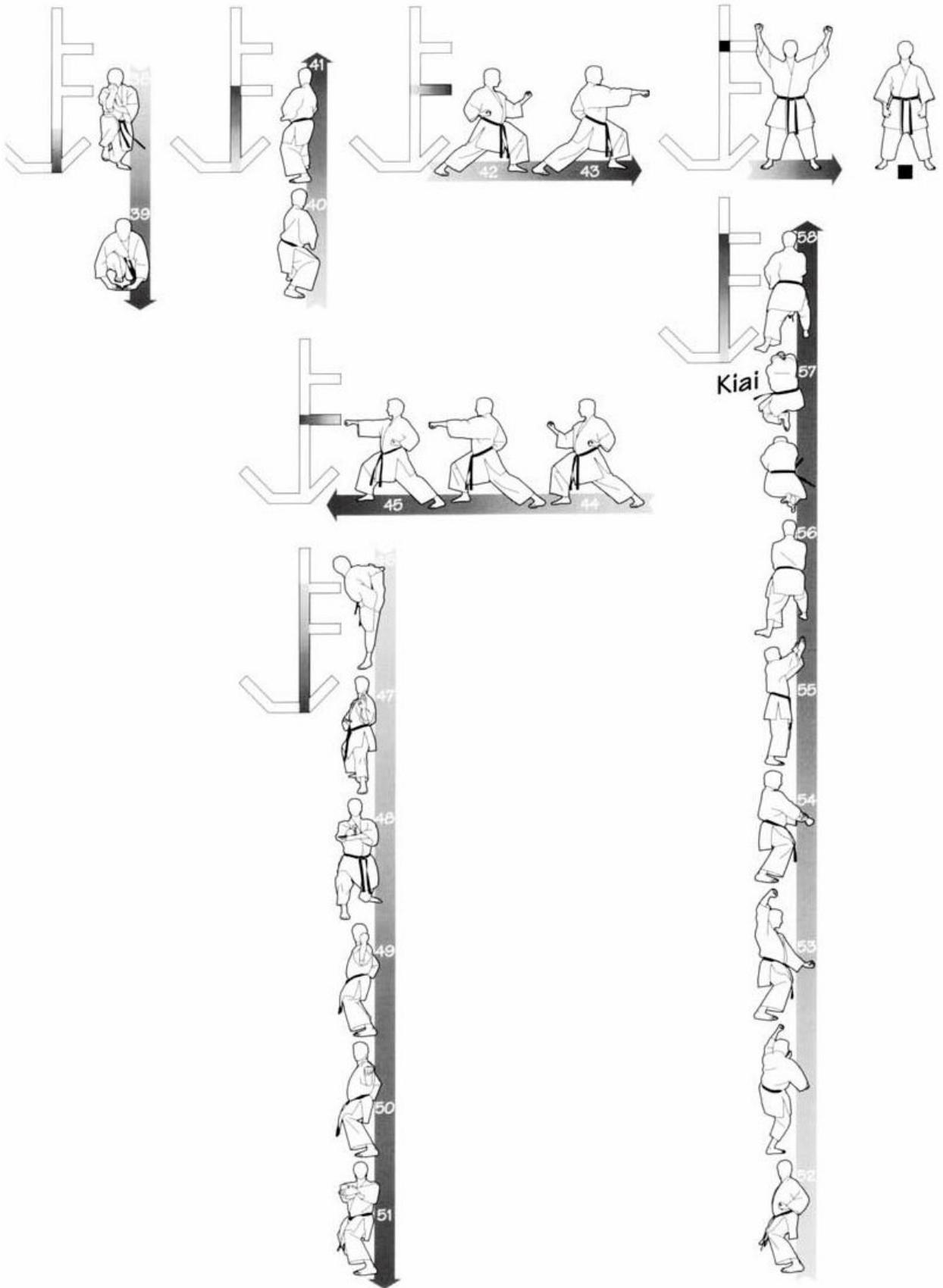
53. Scendendo con la gamba destra guardare la spalla sinistra kokutsu dachi sinistro eseguire shuto uke chudan sinistro.
54. Avanzare nella posizione zenkutsu dachi con nukite chudan destro.
55. Il braccio destro esegue una torsione sopra la testa e, ruotando sul piede destro nella posizione kidadachi, il braccio sinistro caricandosi esegue uraken jodan sinistro.
56. Sul posto sempre in posizione kidadachi eseguire yoko tsuki chudan sinistro.
57. Sul posto empi uchi chudan destro (il palmo della mano sinistra chiude contro il gomito destro).
58. Guardando sopra la spalla destra portare il pugno destro sopra il pugno sinistro in hikite sinistro.
59. Sul posto gedan barai destro sempre nella posizione kidadachi.
60. Sul posto caricare un uchi barai sinistro.
61. Sul posto tate tsuki gedan destro sopra uchi sinistro.
62. Sollevandosi con entrambe i piedi in posizione hachijidachi eseguire kaishu jujuke jodan la mano sinistra sopra la mano destra.
63. Ruotare facendo perno sul piede destro per 270° posizionarsi zenkutsu dachi destro caricare chiudendo i pugni davanti al plesso solare rimanendo con i pugni fermi.
64. Nidan geri (sinistro destro) scendere in posizione zenkutsu dachi destro uraken uchi jodan destro (KIAI!).
65. Avanzare con il piede sinistro disegnando un grande cerchio verso destra di 90° eseguire uchi barai gedan, salire con la gamba destra in posizione hachiji dachi con yama gamae jodan.

*Kanku Dai* - prima parte



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
 - Le immagini tratte da vari siti Internet -

*Kanku Dai* - seconda parte



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

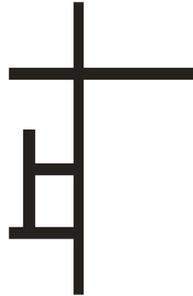
# 看見空小

KANKU SHO: Guardando il cielo (piccolo)

KAN: Guardare KU: Cielo SHO: Piccolo

Particolarità tecniche: Chudan Yoko Uchi Uke Gedan Barai, Bo Uke, Morote Yoko Tsuki, Tobi Mikatsuki Geri.

(47 Movimenti durata 60" circa)

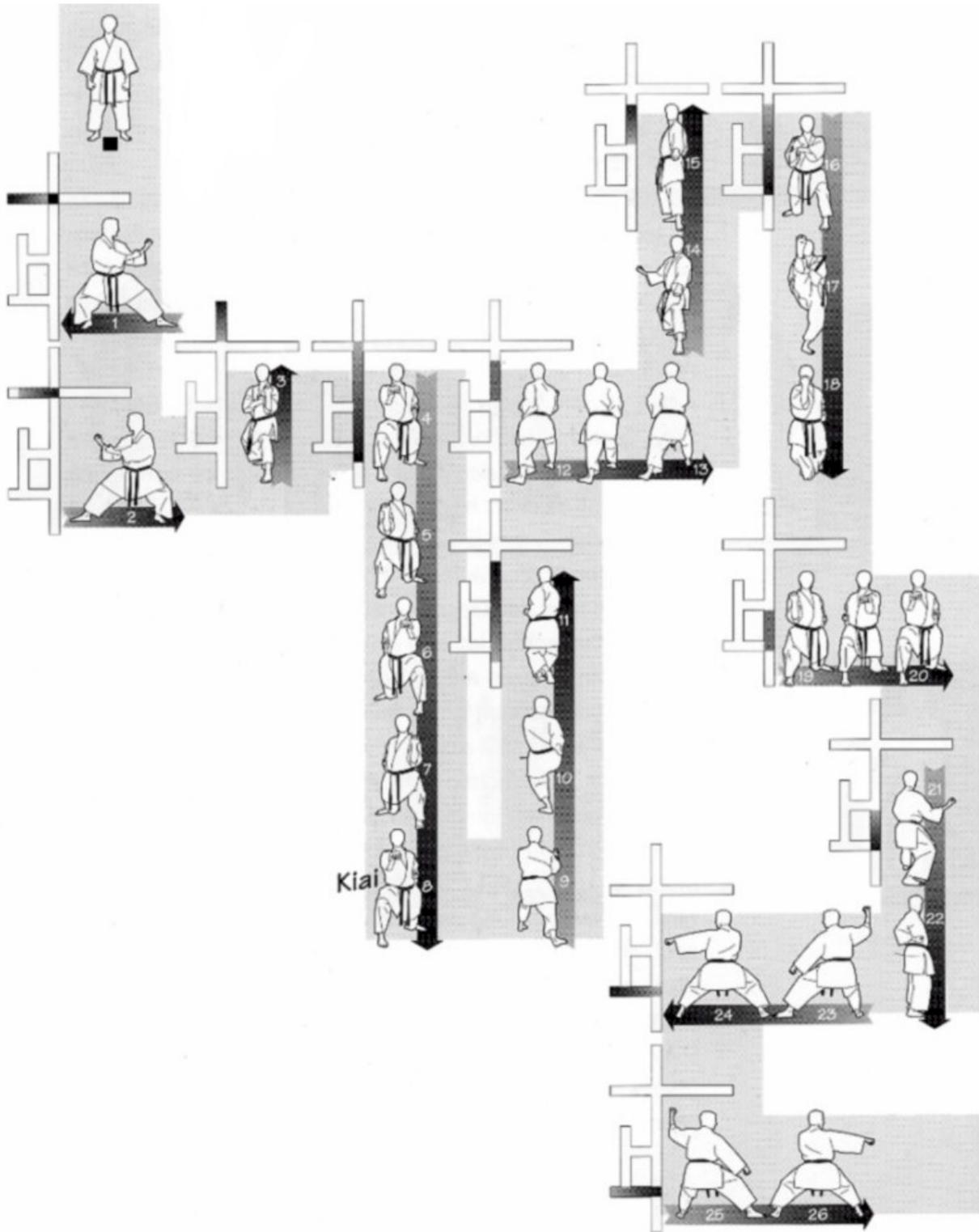


Enbusen →

1. Spostandola gamba destra: YoriAshi indietreggiando posizione Kokutsu dachi eseguire Morote uke chudan.
2. Spostando la gamba sinistra indietro: Yoriashi posizione Kokutsu dachi eseguire Morote uke chudan.
3. Spostando il piede destro indietro: Yoriashi posizione Kokutsu dachi eseguire Morote uke chudan.
4. Avanzare in zenkutsu dachi destro oitsuki chudan destro.
5. Sul posto eseguire una torsione del braccio avanti sullo stesso asse.
6. Avanzare con zenkutsu dachi sinistro oitsuki chudan sinistro.
7. Sul posto eseguire una torsione del braccio avanti sullo stesso asse .
8. Avanzare con zenkutsu dachi destro oitsuki chudan destro (KIAI!).
9. Ruotare sul piede destro di 180° verso sinistra zenkutsu dachi sinistra tsukami uke chudan destro soete sinistro.
10. Avanzando calciare mae geri chudan destro portare le mani al fianco destro (la mano sinistra si chiude attorno al polso destro al fianco destro) hikite.
11. Soe ashi eseguire uraken jodan destro.
12. Indietreggiando con la gamba sinistra in zenkutsu dachi destro uchi uke chudan destro.
13. Sul posto, gyaku tsuki chudan sinistra sempre sul posto, tsuki chudan destro.
14. Spostando verso sinistra la gamba sinistra per 180° girare in posizione Kokutsu dachi sinistro yoko uchi uke chudan destro gedan barai sinistro.
15. Salire avvicinando il piede sinistro in posizione renoiji dachi, gedan barai sinistra.
16. Avanzando con la gamba sinistra in zenkutsu dachi sinistro eseguire tsukami uke chudan soete.
17. Avanzando calciare mae geri chudan destro portare le mani al fianco destro (la mano sinistra si chiude attorno al polso destro al fianco destro) hikite.
18. Soe ashi eseguire uraken jodan destro.
19. Indietreggiando con la gamba sinistra in zenkutsu dachi destro uchi uke chudan destro.
20. Sul posto gyaku tsuki chudan sinistro sempre sul posto tsuki chudan destro.
21. Spostando verso sinistra la gamba sinistra per 180° girare in posizione Kokutsu dachi sinistro yoko uchi uke chudan destro gedan barai sinistro.
22. Salire avvicinando il piede sinistro in posizione renoiji dachi, gedan barai sinistra.
23. Ruotare sopra piede destro di 90° verso sinistra eseguire Kokutsu dachi sinistro uchi uke jodan destro, gedan barai sinistra.
24. Spostando la gamba sinistra passare nella posizione kidadachi eseguendo morote yoko tsuki chudan.
25. Spostando il piede destro dietro passare nella posizione Kokutsu dachi eseguire uchi uke jodan sinistra gedan barai destro.
26. Spostando la gamba destra passare nella posizione kidadachi eseguendo morote yoko tsuki chudan.

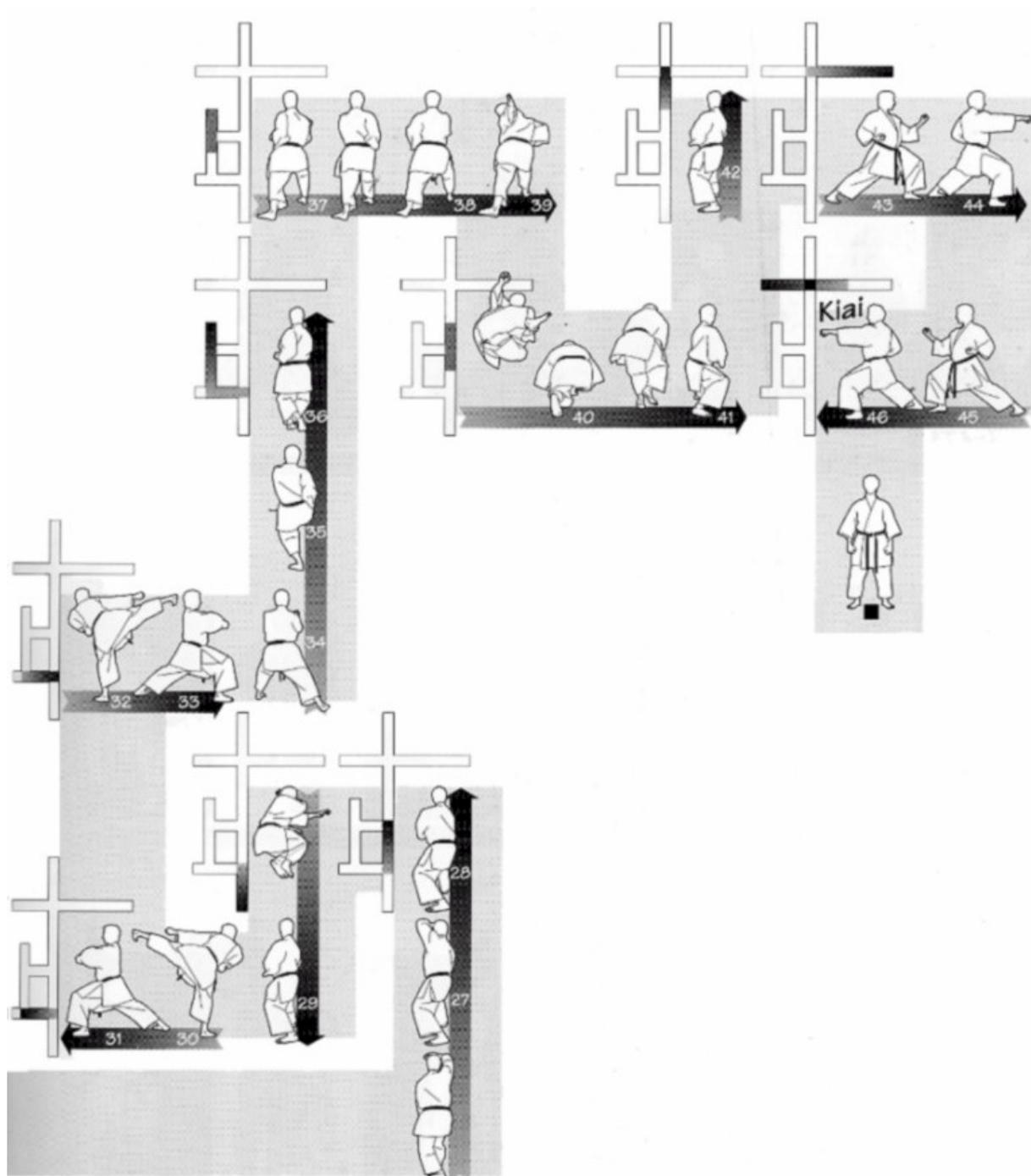
27. Accorciando un po il piede sinistro riunire il piede destro passare nella posizione kokutsu dachi sinistro eseguendo shuto age uke jodan destro kamae completando il passo eseguire Bo uke in Kokutsu dachi sinistro.
28. Spostando gamba sinistra Yoriashi Kokutsu dachi bo osae.
29. Richiamando il piede sinistro saltare con una rotazione verso sinistra di 360° scendendo in Kokutsu dachi shuto uke chudan destro.
30. Caricare la gamba sinistra e colpire con yoko geri kekomi chudan contemporaneamente uraken jodan sinistro.
31. Scendere nella posizione zenkutsu dachi sinistro eseguire empi uchi chudan destro (la mano sinistra aperta chiude sul gomito destro).
32. Caricando la gamba destra sulla destra colpire yoko geri kekomi chudan destro e contemporaneamente uraken jodan destro.
33. Scendere nella posizione zenkutsu dachi destro eseguire empi uchi chudan sinistro (la mano destra aperta chiude sul gomito sinistro).
34. Spostando la gamba sinistra verso sinistra di 90° ruotare le anche verso sinistra eseguire tsukami uke chudan destro soete sinistra.
35. Avanzando calciare mae geri chudan destro portare le mani al fianco destro (la mano sinistra si chiude attorno al polso destro al fianco destro) hikite.
36. Soe ashi eseguire uraken jodan destro.
37. Indietreggiando con la gamba sinistra in zenkutsu dachi destro uchi uke chudan destro.
38. Sul posto gyaku tsuki chudan sinistro sempre sul posto tsuki chudan destro.
39. Sul posto ruotare la testa verso la spalla sinistra e guardando dietro eseguire shuto uke jodan sinistra.
40. Saltare verso sinistra ruotando di 360° eseguire tobi mikatsuki geri scendere in una posizione molto bassa con il piede destro avanti con i palmi delle mani a contatto con il suolo.
41. Con un piccolo balzo, rimanendo sempre molto bassi, invertire la posizione dei piedi eseguendo shuto uke gedan sinistro.
42. Avanzare kokutsu dachi destro shuto uke chudan destro.
43. Spostando verso sinistra la gamba sinistra di 180° in posizione zenkutsu dachi eseguire uchi uke chudan sinistra.
44. Avanzare zenkutsu dachi destro oitsuki chudan destro.
45. Ruotare sul piede sinistro di 180° verso destra zenkutsu dachi uchi uke chudan destro.
46. Avanzare zenkutsu dachi - tsuki chudan sinistra (KIAI!).

Kanku Sho - prima parte



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

Kanku Sho - seconda parte



# ENPI

SIGNIFICATO DEL NOME: EN “rondine” - PI “volo”, Volo di rondine.

**STORIA:** Questo kata era praticato nella regione di Tomari, motivo per cui si pensa discenda dal tomari-te. Di provenienza cinese, deriva da un kata chiamato *WanShu*, considerato il più antico dei Kata studiato sull'isola di Okinawa. Il termine “Wanshu” ha origine dal nome di un inviato militare cinese che, in visita a Okinawa, lo insegnò nel villaggio di Tomari attorno al 1683. Si ritiene sia stato influenzato dal Kempo cinese. Il M° Funakoshi nel suo “Karate-Kempo delle Ryu-Kyu” ne descrive i 40 movimenti e conferma l'origine di Tomari. Il kata fu praticato esclusivamente a Tomari sino al 1871. Dopo si iniziò a praticare anche a Shuri e a Naha. Ha subito varie modifiche e correzioni da parte del M° Matsumura e dal M° Itosu. La trasformazione giapponese in “Enpi” che significa “Volo di rondine” è da imputare alle variazioni di movimento e ritmo (pugno alto, presa, Hisa geri, attacco basso, cambio di direzione, il salto quasi a spirale, il tempo), che ricordano l'irregolarità del volo di una rondine.



ENPI: Volo di Rondine.

Significato letterale: **EN:** Rondine, **PI:** Volo

**Caratteristiche:** Cambio del livello molto veloce e saettante e l'utilizzo della massima esplosività e potenza unita alla velocità di esecuzione.

**Particolarità tecniche:** Jodan Age Tsuki, Tsukamite, Teisho Uke, salto di 360° Shuto Uke Kokutsu dachi.

(36 tecniche durata circa 60")

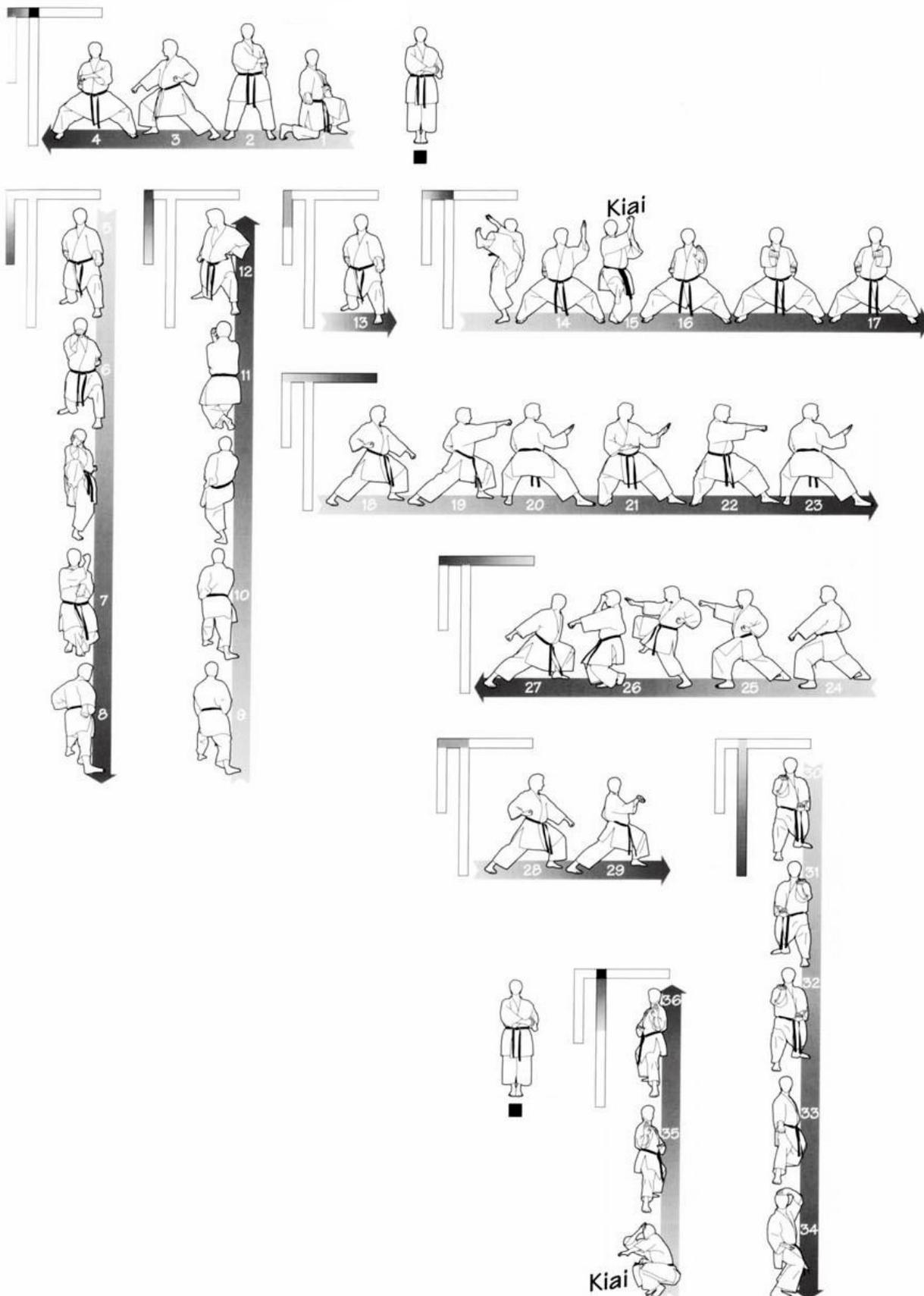
1. Unire il piede destro in posizione heisokudachi con kamae sinistro (il pugno destro si appoggia sul palmo aperto della mano sinistra sul fianco sinistro).
2. Aprendo con la gamba sinistra il ginocchio destro spinge verso il suolo, senza toccarlo, il busto diritto di profilo esegue gedan barai destro e Kamae con pugno sinistro a protezione del torace.
3. Ritornare sul piede destro con kamae, hikite sinistro e con il pugno destro sopra il pugno sinistro.
4. Ruotare a destra in zenkutsu dachi con gedan barai destro.
5. Facendo perno sul piede destro spostare il piede sinistro in kidadachi eseguire mizu nagare kamae.
6. Avanzare con zenkutsu dachi sinistro eseguire gedan barai.
7. Sul posto age tsuki jodan destro, sempre sul posto tsukamite, afferrare ruotando leggermente con la mano aperta.
8. Caricare la gamba destra quindi spingendo con la gamba sinistra avanzare con kumi komi soe achi gedan tsuki sinistro sotouke destro.
9. Spostando la gamba sinistra zenkutsu dachi sinistro e gyaku gedan barai destro guardando dietro la spalla destra.
10. Sul posto ritornare con il busto in posizione frontale gedan barai sinistro sempre sul posto age tsuki jodan destro sul posto tsukamite.
11. Caricare la gamba destra quindi spingendo con la gamba sinistra avanzare con kumi komi soe achi gedan tsuki sinistro sotouke destro.
12. Spostando la gamba sinistra zenkutsu dachi sinistro e gyaku gedan barai destro guardando dietro la spalla destra.
13. Sul posto ritornare con il busto in posizione frontale gedan barai sinistro
14. Portando la gamba sinistra all'interno del ginocchio destro eseguire haito uke jodan (Guardando verso l' haito) posizione kidadachi.
15. Unire la gamba destra sotouke jodan colpendo la mano sinistra e ruotando il busto a 45° (KIAI!)
16. Scendendo in posizione kidadachi eseguire tate shuto chudan.
17. Sul posto tsuki chudan destro e sinistro tsuki chudan sinistro.
18. A sinistra zenkutsu dachi gedan barai sinistro.

Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo

- Le immagini tratte da vari siti Internet -

19. Sul posto age tsuki jodan destro.
20. Avanzare kokutsu dachi shuto uke chudan destro.
21. Kirikaeshi kokutsu dachi sinistro shuto uke chudan sinistro quindi sempre in kokutsu dachi gyaku tsuki chudan destro.
22. Avanzando in kokutsu dachi shuto uke chudan destro.
23. Ruotare di 180 zenkutsu dachi - gedan barai sinistro.
24. Sul posto age tsuki jodan destro quindi tsukamite.
25. Caricando la gamba destra avanzare fumikomi soe ashi gedan tsuki sinistro sotouke destro.
26. Spostando la gamba sinistra zenkutsu dachi sinistro e gyaku gedan barai destro guardando dietro la spalla destra.
27. Sul posto ruotare il busto in posizione frontale gedan barai sinistro.
28. Sul posto teisho uke chudan destro a 90°.
29. Avanzare con la gamba destra in zenkutsu dachi destro teisho uke chudan destra teisho osae uke sinistro.
30. Avanzare zenkutsu dachi sinistro teisho uke chudan sinistro teisho osae uke destro.
31. Avanzare con zenkutsu dachi destro teisho uke destro teisho osae uke gedan sinistro.
32. Avanzare yoriashi kokutsu dachi destro gedan barai destro.
33. Sul posto kidadachi la mano aperta rivolta verso l'alto.
34. saltare verso indietro a sinistra di 360°, Scendendo con entrambe i piedi arrivare in kokutsu dachi destro shuto uke chudan - KIAI!
35. Indietreggiando kokutsu dachi sinistro shuto uke chudan sinistro.
36. Unire il piede destro in posizione heisokudachi con kamae sinistro (il pugno destro si appoggia sul palmo aperto della mano sinistra sul fianco sinistro).

*Enpi*



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

# JION

SIGNIFICATO DEL NOME: Amore di Buddha e riconoscenza, anticamente suono del tempio.

**STORIA:** Questo kata si pensa sia di origine cinese. Al M° Itosu si deve la trasformazione da Tomari-te a forma Shuri-te, intorno al 1870. Il significato della parola Jion si fa risalire al tempio buddista di Jion-Ji , un monastero Shaolin, ove i monaci praticavano arti marziali. Si pensa quindi che il kata sia nato nel tempio. A conferma di ciò la posizione di partenza del kata uguale alla posizione di saluto dei monaci Shaolin. La sua pratica porta ad una profonda armonia tra corpo e spirito. La traduzione del nome è “scritti buddhisti”, o “Amore di Buddha e riconoscenza”.

**Curiosità:** si dice che la corretta esecuzione di questo Kata somigli alla perfetta maturità del Buddha.



JION: il nome deriva dal Tempio Buddista Jion

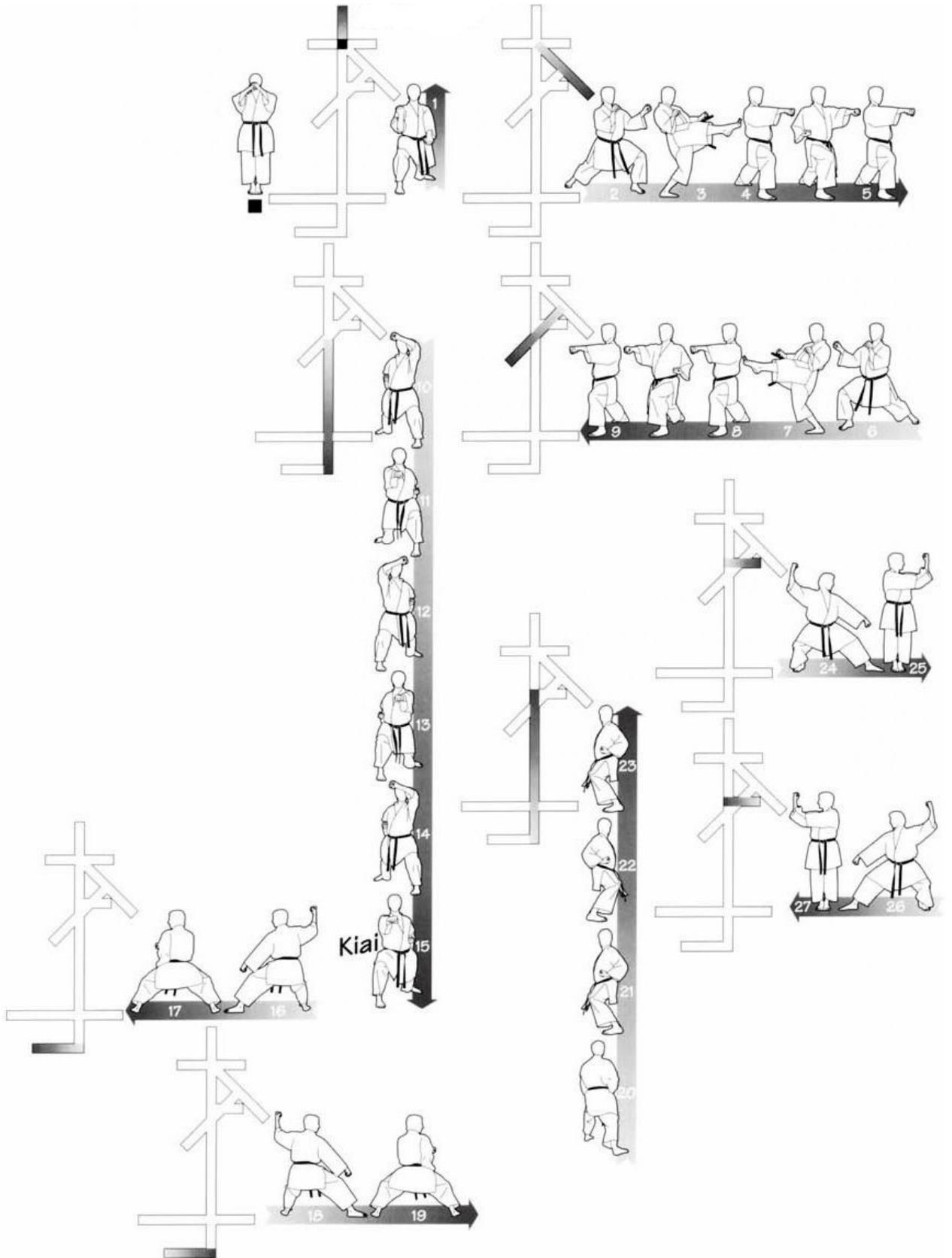
**Particolarità tecniche:** Non si riscontrano tecniche particolarmente difficili ma eccellente per comprendere degli spostamenti, le rotazioni e i cambi di direzione.

(47 Movimenti durata 60" circa)

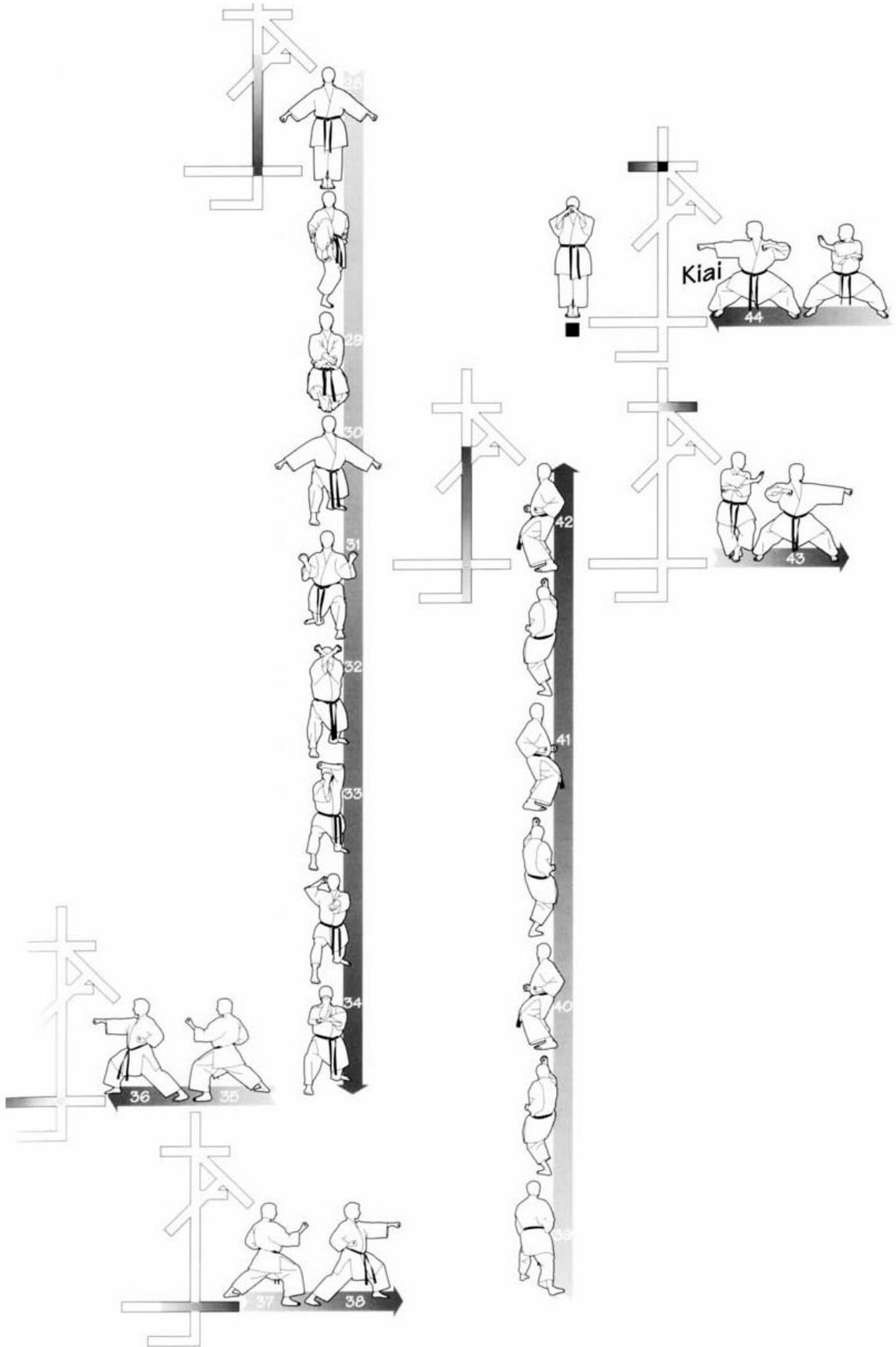
1. Riunire il piede destro Heisoku dachi Kamae la mano sinistra chiude il pugno destro.
2. Richiamare il piede sinistro zenkutsu dachi uchi uke chudan destro gedan barai sinistro.
3. Avanzare a sinistra 45° in posizione zenkutsu dachi morote kakiwake.
4. Calciare mae geri destro, zenkutsu dachi sinistro tsuki chudan destro.
5. Sul posto gyaku tsuki chudan sinistro, tsuki chudan destro.
6. Spostare di 90° verso destra zenkutsu dachi destro morote kakiwake.
7. Calciare mae geri sinistro, zenkutsu dachi destro tsuki chudan sinistro.
8. Sul posto, gyaku tsuki chudan destro, tsuki chudan sinistro.
9. Ruotare sul piede destro di 45° a sinistra zenkutsu dachi shuto age uke jodan destro simultaneamente ageuke jodan sinistro.
10. Sul posto chudan gyaku tsuki destro.
11. Avanzare zenkutsu dachi destro shuto ageuke jodan sinistro simultaneamente ageuke jodan destro.
12. Sul posto chudan gyaku tsuki sinistro.
13. Avanzare zenkutsu dachi sinistro shuto ageuke jodan destro simultaneamente ageuke jodan sinistro.
14. Avanzare zenkutsu dachi chudan oitsuki destro.
15. Ruotare sul piede destro kokutsu dachi uchi uke jodan destro gedan barai sinistro.
16. Passando in posizione kidadachi kagi tsuki chudan.
17. Ruotando sul posto kokutsu dachi uchi uke jodan sinistro gedan barai destro.
18. Passando in posizione kidadachi kagi tsuki chudan.
19. Avanzare zenkutsu dachi sinistro gedan barai.
20. Avanzare kidadachi teisho uke chudan destro.
21. Avanzare kidadachi teisho uke chudan sinistro.
22. Avanzare kidadachi teisho uke chudan destro.
23. Ruotando sul piede destro in posizione kokutsu dachi uchi uke jodan destro gedan barai sinistro.
24. Riunire salendo verso sinistra con il piede destro heisokudachi morote uke jodan.
25. Avanzando con gamba destra kokutsu dachi uchi uke jodan sinistro gedan barai destro.
26. Riunire salendo verso destra con il piede sinistro heisoku dachi morote uke jodan.
27. Aprire sul posto Morote kakiwake gedan.
28. Caricare sollevando il piede destro hikite ai fianchi avanzare fumikomi soe ashi sinistro gedan jujuke.
29. Richiamare la gamba sinistra zenkutsu dachi destro morote kakiwake gedan.
30. Avanzare zenkutsu dachi sinistro morote uchi chudan kakiwake.
31. Avanzare zenkutsu dachi destro jujuke jodan (sinistro sopra destro).
32. Sul posto uraken jodan destro kamae sinistro.
33. Sul posto nagashiuke jodan destro gedan barai sinistro.

34. Sul posto ura tsuki jodan destro kamae.
35. Ruotare sul piede destro zenkutsu dachi sinistro uchi uke chudan sinistro.
36. Avanzare zenkutsu dachi destro oitsuki chudan.
37. Ruotare sul piede sinistro zenkutsu dachi destro uchi uke chudan destro.
38. Avanzare zenkutsu dachi sinistro oitsuki chudan.
39. Ruotare sul piede destro zenkutsu dachi sinistro gedan barai.
40. Caricare gamba e braccio destro fumikomi kidadachi otoshiuke chudan destro.
41. Avanzare fumikomi kidadachi otoshiuke chudan sinistro.
42. Avanzare fumikomi kidadachi otoshiuke chudan destro.
43. Ruotare sul piede destro kidadachi tsukami uke chudan kamae.
44. Yoriashi verso sinistro yoko tsuki chudan sinistro.
45. Guardando dal lato opposto tsukami uke chudan kamae.
46. Yoriashi a destra yoko tsuki chudan destro (KIAI!).
47. Riunire il piede destro heisoku dachi kamae.

*Jion* - prima parte



*Jion* - seconda parte



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

# JITTE O JUTTE

SIGNIFICATO DEL NOME: JU “dieci” – TE “mani”, Dieci mani o Mano del tempo.

**STORIA:** Questo kata proviene dal Tomari-te, poi modificato dal Shuri-te. Codificato dal M° Itosu attorno al 1870, si pensa che storicamente servisse a disarmare un avversario armato di bastone. Il termine Jitte è la contrazione di un'espressione Giapponese, il cui significato è “saper affrontare dieci avversari”, oppure il nome può far risalire alla grande forza, di dieci mani appunto, che la pratica di questo Kata può sviluppare. Questo Kata ha come peculiarità l'uso, in molte tecniche, della mano aperta e l'assenza di calci.

**Curiosità:** il jitte è un'arma, usata dai funzionari giapponesi nel periodo tra il 1600 e il 1800. Attualmente è l'arma principale del Jutte-jutsu.

十手

JITTE: 10 mani.

**Nota:** Si presume che con l'apprendimento di questo kata una persona possa sostenere un combattimento contro 10 avversari.

**Particolarità tecniche:** Tecniche di difesa contro attacco di bastone. Yama Uke, Tekubi Kake Uke, Bo Oshi, Uke Kae, Bo Hiki.

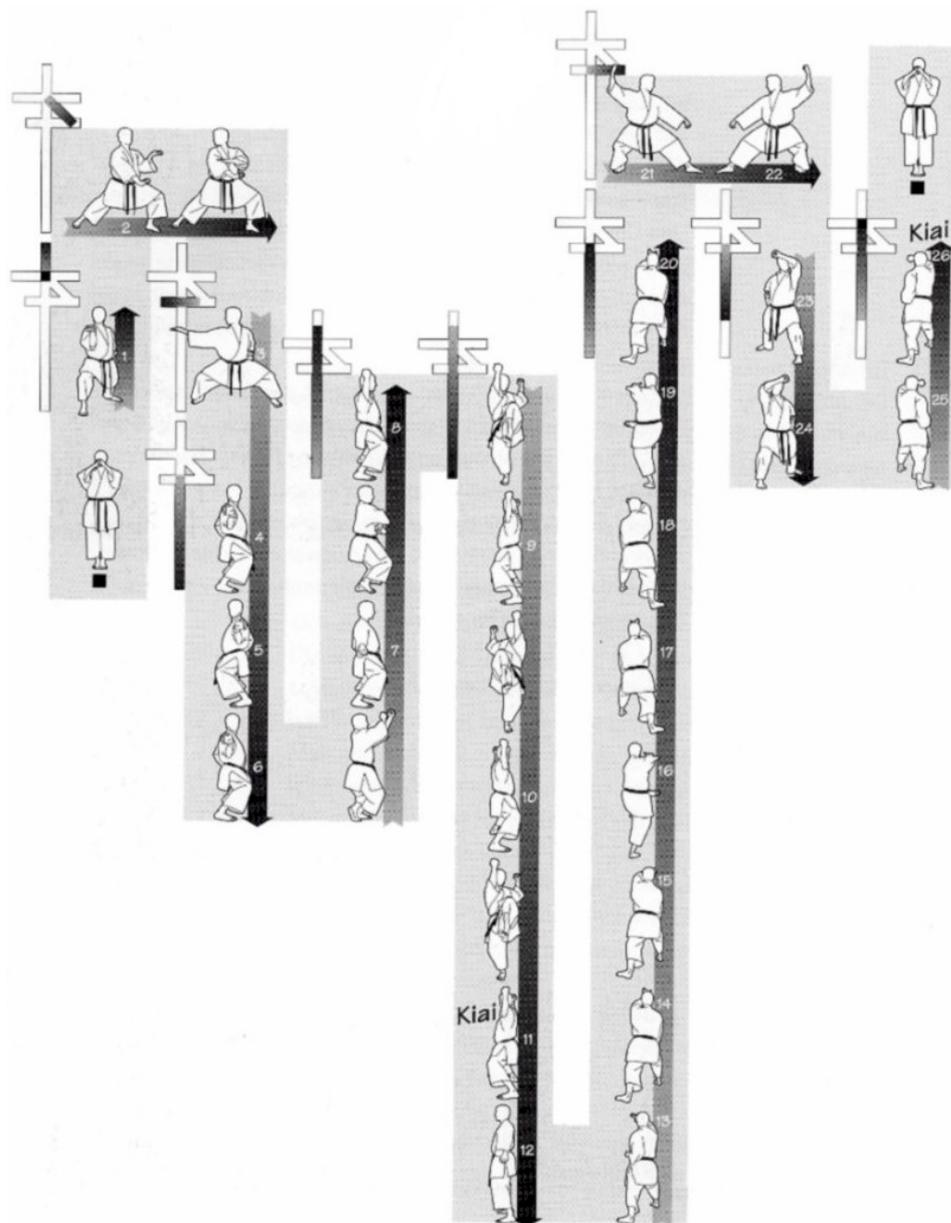
(24 Movimenti durata 60" circa.)

Riunire il piede destro heisokudachi - kamae pugno destro dentro la mano sinistra all'altezza del mento.

1. Indietreggiare con la gamba sinistra in posizione zenkutsu dachi tekubi kake uke chudan.
2. Avanzare 45° verso sinistra zenkutsu dachi teisho ageuke chudan teisho osaeuke gedan.
3. Verso la destra osaeuke chudan.
4. Spostare il piede destro in posizione kidadachi haito uchi chudan.
5. Spostare il piede sinistro verso l'interno e avanzare destra kidadachi teisho uke chudan destro.
6. Avanzare kidadachi teisho uke chudan sinistro.
7. Avanzare kidadachi teisho uke chudan destro.
8. Spostare il piede destro in posizione kosadachi jujiuke jodan.
9. Allungando il piede sinistro verso sinistra morote kakiwake gedan sempre verso sinistra yoriashi in posizione kidadachi yama gamae.
10. Guardando verso destra la destra, caricare fumikomi ruotando sul il piede destro fumikomi sinistro kidadachi yama gamae.
11. Avanzando caricare fumikomi ruotando sul il piede sinistro fumikomi destro kidadachi yama gamae.
12. Avanzando caricare fumikomi ruotando sul il piede destro fumikomi sinistro kidadachi yama gamae. (KIAI!)
13. Riavvicinare il piede destro hachiji dachi morote kakiwake gedan.
14. Guardando verso destra zenkutsu dachi destro shuto uke jodan, Bo oshi (difesa da bastone spinta).
15. Avanzando con la gamba sinistra eseguire Uke kae (modificare la posizione delle mani orientando i palmi verso l'alto) il piede sinistro vicino alla rotula del ginocchio destro, rimanere in questa posizione (sulla gamba destra) richiamando le mani verso il fianco destro effettuare Bo hiki.
16. Scendendo con la gamba sinistra in posizione zenkutsu dachi bo oshi.
17. Avanzando con la gamba destra eseguire Uke kae (modificare la posizione delle mani orientando i palmi verso l'alto) il piede destro vicino alla rotula del ginocchio sinistro, rimanere in questa posizione (sulla gamba sinistra) richiamando le mani verso il fianco sinistro effettuare Bo hiki.
18. Scendendo con la gamba destra in posizione zenkutsu dachi bo oshi.
19. Ruotando sul piede destro, kokutsu dachi sinistro uchi uke jodan gedan barai.
20. Nella direzione opposta sempre in posizione kokutsu dachi destro uchi uke jodan gedan barai.

21. Guardando avanti sul posto shuto ageuke jodan destro quindi avanzare in posizione zenkutsu dachi ageuke jodan sinistro.
22. Sempre avanzando zenkutsu dachi ageuke jodan destro quindi matte zenkutsu dachi sinistro ageuke jodan sinistro.
23. Avanzare zenkutsu dachi destro ageuke jodan destro (KIAI!)
24. Riunendo il piede sinistro heisoku dachi pugno destro dentro la mano sinistra all'altezza del mento.

# Jitte



# JIIN

SIGNIFICATO DEL NOME: Tempio dell'amore di Buddha.

**STORIA:** Come Jion e Jitte, il suo nome inizia con "Ji" ad indicare la stessa radice e provenienza, ovvero Kata della scuola Shuri-te proveniente da Tomari. Lo stile shotokan ha perso le ultime quattro tecniche che permangono ancora nello Shorin Ryu. Il suo significato è "terreno o suolo del tempio". Una tecnica comune alla serie dei Ji è l'uso del teisho "tr. tallone della mano" e della posizione di guardia iniziale tipicamente cinese. Jiin contiene difese doppie e simultanee.



JIIN: Terreno del tempio

**Caratteristiche:** Difese doppie e simultanee

**Particolarità tecniche:** Chudan Morote Uchi Kaki Wake, Shuto Uchi.

(37 Movimenti durata 60" circa)

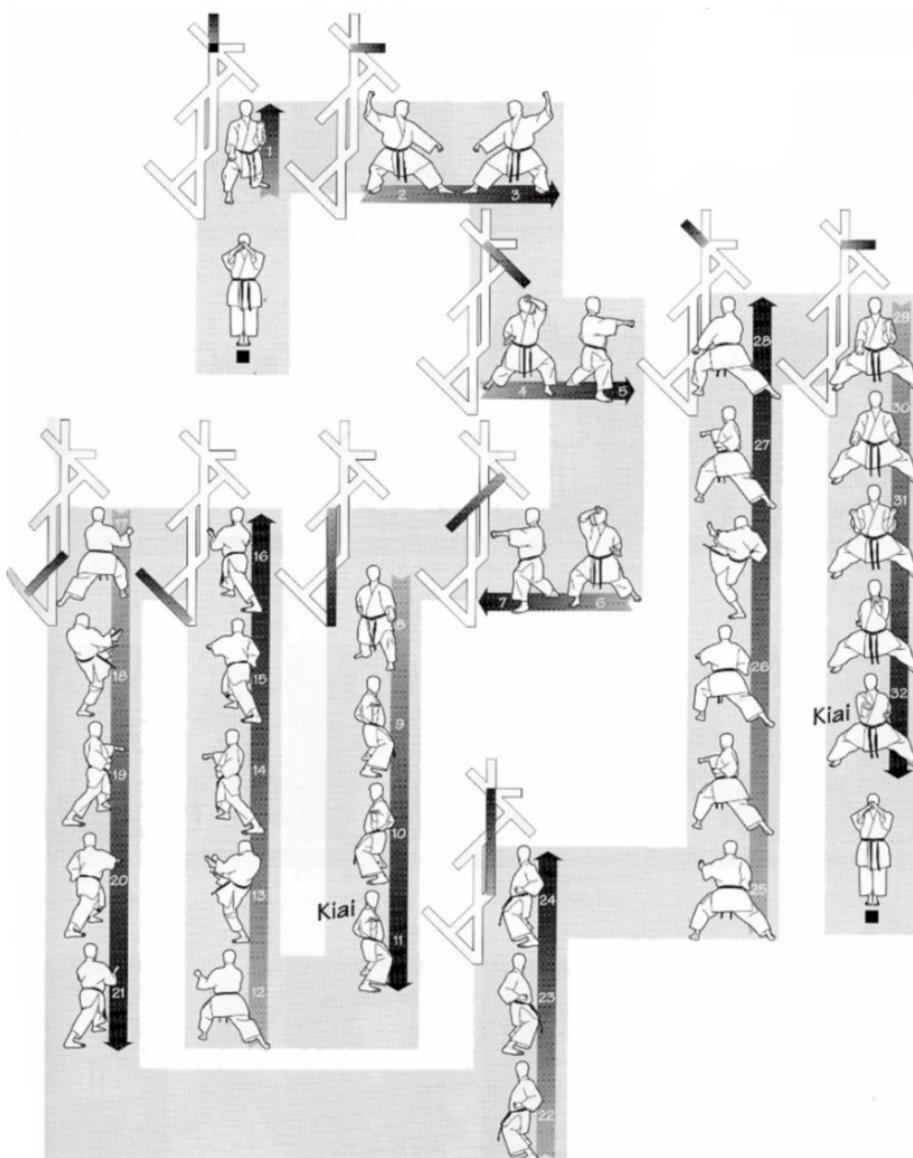
1. Avvicinando il piede destro heisoku dachi kamae.
2. Indietreggiare il piede sinistro in posizione zenkutsu dachi destro eseguire contemporaneamente uchi uke chudan sinistro gedan barai destro.
3. Avanzare verso sinistra di 90° con il piede sinistro kokutsu dachi uchi uke jodan destro gedan barai sinistro.
4. Ruotare di 180° kokutsu dachi destro uchi uke jodan sinistro gedan barai destro.
5. Spostare il piede sinistro di 45° verso sinistra in posizione zenkutsu dachi eseguire age uke jodan sinistro.
6. Avanzando zenkutsu dachi destro oitsuki chudan destro.
7. Spostare il piede destro verso destra di 90° in posizione zenkutsu dachi eseguire age uke jodan.
8. Avanzando zenkutsu dachi sinistro oitsuki chudan sinistro.
9. Spostare la gamba sinistra verso sinistra di 45° in posizione zenkutsu dachi sinistro eseguire gedan barai.
10. Avanzando con il piede destro caricare ed eseguire shuto uchi chudan destro in posizione kidadachi.
11. Avanzando con il piede sinistro kidadachi shuto uchi chudan sinistro.
12. Avanzando piede destro kidadachi shuto uchi chudan destro (KIAI!).
13. Spostare la gamba sinistra indietro di 45° in posizione zenkutsu dachi sinistro eseguire morote kakiwake.
14. Avanzando calciare mae geri destro.
15. Sul posto zenkutsu dachi destro tsuki chudan.
16. Sul posto gyaku tsuki sinistro.
17. Sul posto uchi uke chudan sinistro gedan barai destro.
18. Girando il piede destro di 90° verso destra zenkutsu dachi destro morote kakiwake.
19. Avanzando calciare mae geri sinistro.
20. Sul posto zenkutsu dachi sinistro tsuki chudan.
21. Sul posto gyaku tsuki destro.
22. Sul posto uchi uke chudan destro gedan barai sinistro.
23. Spostare la gamba destra verso destra (indietreggiando) in posizione kidadachi eseguire yoko tsuki chudan destro.
24. Spostando la gamba sinistra verso sinistra (indietreggiando) in posizione kidadachi eseguire yoko tsuki chudan sinistro.
25. Girare con la gamba destra (avanzando) in posizione kidadachi yoko tsuki chudan destro.
26. Avanzare con il piede destro di verso sinistra 45° in posizione fudodachi eseguire tate shuto chudan sinistro.
27. Sul posto gyaku tsuki chudan destro.
28. Sul posto tsuki chudan sinistro.
29. Sul posto mae geri destro ritorno.
30. Sul posto zenkutsu dachi sinistro gyaku tsuki chudan destro.
31. Sul posto uchi uke chudan destro gedan barai sinistro.
32. Spostando la gamba sinistra di 135° in posizione kidadachi
33. Sul posto dalla posizione kidadachi gedan barai destro.

Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo

- Le immagini tratte da vari siti Internet -

34. Sul posto kidadachi morote uchi chudan kakiwake.
35. Sul posto tsuki jodan sinistro.
36. Sul posto tsuki chudan destro (KIAI!).
37. Avvicinando il piede sinistro heisokudachi kamae.

# Jin



# MEIKYO

SIGNIFICATO DEL NOME: Visione di un airone bianco o Specchio splendente.

**STORIA:** Unica certezza è la sua nascita in Cina. Si pensa sia stato portato ad Okinawa da un abitante andato in Cina. Conosciuto con il nome Rohai, tramanda la sua forma originale nel Tomari te. Dopo il 1871 venne introdotto a Shuri e a Naha. Pare che il M° Itosu abbia aggiunto le varianti shodan, nidan e sandan del kata. Attualmente vi sono diverse versioni di questo kata, tutte elaborate dalla forma originale di Tomari-te. Le tre varianti che si praticavano ad Okinawa si distaccavano molto dal Kata che è giunto sino a noi. Il M° Funakoshi lo insegnò, ma la vera diffusione si ebbe dopo la sua epoca.

**Curiosità:** nel Karate esiste una tecnica chiamata “Sankaku tobi” (tr. salto triangolare) presunta come segreta, simile a quella eseguita alla fine del Kata.

明鏡

MEIKYO: Specchio lucente o, per estensione, “specchio dell'anima

**Origine:** Il nome fu dato dal M° Funakoshi e precedentemente era chiamato Lorei o Rohai..

**Caratteristiche:** Salto con Tobi Jodan Enpi

**Particolarità tecniche:** Bo Uke, Bo Osae, Gedan Morote Kaki Wake, Tobi Jodan Empi.

(37 Movimenti durata 60" circa)

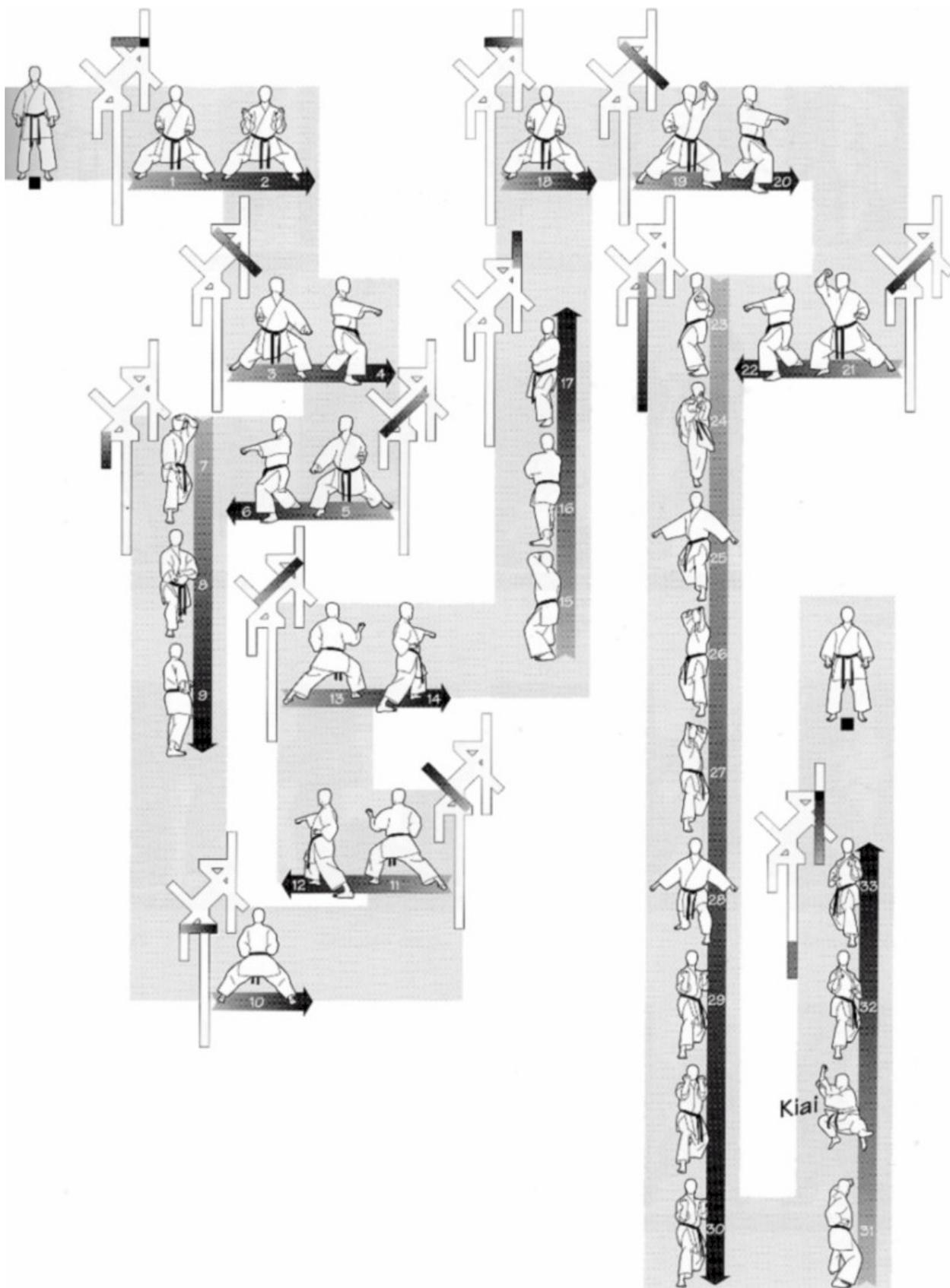
1. Allungando la gamba destra passare in kidadachi tendere le braccia le mani aperte a livello chudan mano destra sopra mano sinistra.
2. Dalla posizione kidadachi caricare i pugni in hikite.
3. Sul posto (sempre in kidadachi) caricare le mani aperte a livello jodan le braccia semi tese mani destra sopra mani sinistra.
4. Sul posto (sempre in kidadachi) aprire le braccia con shuto kakiwake chudan.
5. Avanzare verso sinistra di 45° zenkutsu dachi sinistro gedan barai sinistro.
6. Avanzare zenkutsu dachi oitsuki chudan destro.
7. Ruotare sul piede sinistro ruotando verso destra di 90° in posizione zenkutsu dachi eseguire gedan barai destro.
8. Avanzare zenkutsu dachi oitsuki chudan sinistra.
9. Ruotare sul piede sinistro passare in kokutsu dachi jodan shuto age uke mano sinistra kamae.
10. Sul posto contemporaneamente in posizione kokutsu dachi eseguire bo uke.
11. Sul posto Bo osae.
12. Rotazione delle anche verso dietro nella posizione zenkutsu dachi (i piedi sono nella stessa linea la gamba sinistra davanti).
13. Girando la testa dall'altra parte ruotare sul piede sinistro e avanzare in kidadachi hikite destro a sinistra.
14. Avanzare verso sinistra di 45° zenkutsu dachi gedan barai sinistra.
15. Avanzare zenkutsu dachi oitsuki chudan destro.
16. Ruotare sul piede sinistro verso destra di 90° zenkutsu dachi destro gedan barai destro.
17. Avanzare zenkutsu dachi oitsuki chudan sinistra.
18. Avanzando con la gamba destra in posizione kokutsu dachi shuto age uke jodan destro kamae.
19. Sul posto contemporaneamente passando in kokutsu dachi bo uke.
20. Sul posto Bo osae.
21. Ruotando le anche dietro posizione zenkutsu dachi i piedi sono nella medesima direzione, gamba sinistra davanti.
22. Girando la testa dall'altra parte ruotare sul piede sinistro e avanzare nella posizione kidadachi hikite destro a sinistra.
23. Avanzare verso sinistra di 45° nella posizione fudodachi uchi uke chudan sinistro.
24. Avanzare in fudodachi oitsuki chudan destro.
25. Ruotare sul piede sinistro ruotare verso destra di 90° fudodachi uchi uke chudan destro.
26. Avanzare fudodachi oitsuki chudan destro.
27. Ruotando sul piede destro di 45° nella posizione kidadachi yoko tsuki chudan sinistra.

Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo

– Le immagini tratte da vari siti Internet –

28. Mika tsuki geri destro sul posto scendere in kokutsu sinistro.
29. Dalla posizione kokutsu dachi sinistro eseguire morote kakiwake gedan.
30. Sul posto tate uke jodan kamae jodan.
31. Avanzare in kokutsu dachi destro tate uke jodan Kamae jodan.
32. Avanzare in zenkutsu dachi sinistro morote kakiwake gedan.
33. Avanzare in kokutsu dachi destro morote uchi kakiwake chudan.
34. Avanzare yoriashi, kokutsu dachi destro morote ura tsuki jodan.
35. Spostando la gamba sinistra verso sinistra indietro in posizione kokutsu dachi eseguire ageuke jodan sinistra.
36. Saltare in avanti di 180 °, tobi jodan empi (KIAI!)
37. Scendere in posizione kokutsu dachi con la gamba destra davanti eseguire shuto uke chudan destro.
38. Indietreggiando kokutsu dachi shuto uke chudan sinistra.
- 39.

Meikyo



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

# NIJUSHIHO

SIGNIFICATO DEL NOME: NI “due” – JU “dieci” – SHI “quattro” – HO “passi”,  
NI-JU-SHI “24” – HO “passi”, 24 passi.

**STORIA:** L'ipotesi più accreditata è che questo kata, originario della Cina, fu portato ad Okinawa verso i primi del 1900 dal M° Arakaki alla scuola del Naha-te, insieme ai kata Sochin e Unsu. Nel 1930 iniziò ad essere praticato dagli aderenti allo Shotokan. Il M° Funakoshi lo chiamò NIJU SHI HO, ovvero “NIJU SHI” che significa “Ventiquattro” e “HO” corrispondente a “passi”. Ventiquattro passi, corrispondenti al numero degli spostamenti presenti nel kata.

二十四步

NIJUSHIHO: Ventiquattro passi

**NIJU SHI:** 24 (Ventiquattro)

**HO:** passi, che corrispondono al numero dei movimenti del piede.

(34 Movimenti durata 40" circa)

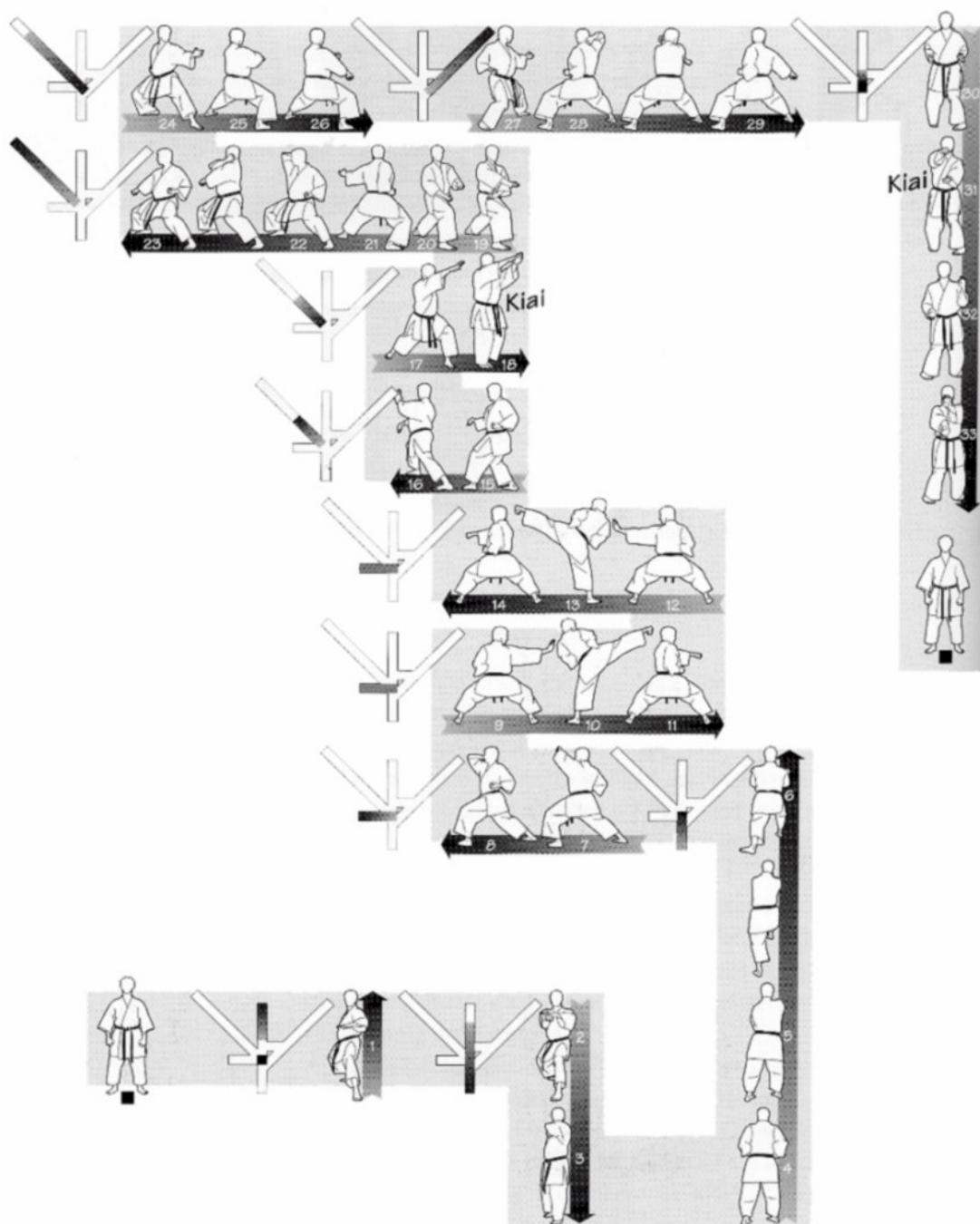
1. Indietreggiando con la gamba nagashi osaeuke sinistro hikite destro in posizione kokutsu dachi sinistro.
2. Avanzando Yoriashi gyaku tsuki destro soete.
3. Salire in hamni dachi con il piede destro empi sinistro.
4. Ruotare sul piede sinistro di 180° incrociare le mani portando contemporaneamente i pugni ai fianchi sanchin dachi sul posto tsuki jodan destro ura tsuki gedan sinistro.
5. Caricando il ginocchio destro sul posto eseguire awaseuke kamae avanzando morote kakiwake uke in posizione zenkutsu dachi destro.
6. Girare di 90° sulla sinistra con piede sinistro eseguire ageuke jodan sinistro zenkutsu dachi sul posto age empi jodan destro.
7. Spostando la gamba destra dietro in posizione kibandachi shuto uke destro
8. Yoko geri kekomi chudan destro ritirando simultaneamente il braccio in hikite sul posto kagi tsuki sinistro.
9. Sul posto lentamente eseguire shuto uke sinistro.
10. Yoko geri kekomi chudan sinistro ritirando il braccio in hikite sul posto kagi tsuki destro.
11. Accorciare e avanzare di 45° la posizione con il piede sinistro, ruotando sul piede destro tekubi kake wake destro in posizione intermedia quindi avanzare zenkutsu dachi destro sul posto teisho jodan sinistro contemporaneamente a teisho gedan destro.
12. Ruotare guardando sopra la spalla sinistra sul piede destro su un asse di 45° haito jodan destro teisho uke gedan in posizione zenkutsu dachi.
13. Salendo con il piede destro heisoku dachi kamae la mano sinistra sotto la destra con il dorso che colpisce mano destra (KIAI!).
14. Indietreggiando con la gamba sinistra ryocho sukui uke gedan fudodachi destro.
15. Sul posto kamae a sinistra sul posto morote tsuki gedan.
16. Spostare gamba sinistra di 45° ed eseguire haishu uke chudan sinistro in posizione kokutsu dachi
17. Avanzando con la gamba destra diagonalmente di 45° eseguire age empi jodan destro in posizione kibandachi spostamento yoriashi a destra sotouke contemporaneamente gyaku tsuki.
18. Yoriashi indietro con la gamba sinistra eseguire gedan barai destro sempre in posizione kibandachi
19. Spostando la gamba sinistra a 45° dietro eseguire haishu uke chudan sinistro in posizione kokutsu dachi.
20. Avanzando con la gamba destra di 45° eseguire empi chudan destro la mano sinistra aperta sul gomito destro in posizione kibandachi.
21. Sul posto gedan barai destro.
22. Avanzare con la gamba sinistra di 90° ed eseguire haishu uke chudan sinistro in posizione kokutsu dachi.
23. Avanzando di 45° con la gamba destra age empi jodan destro kiba dachi.
24. Yoriashi a destra sotouke destro contemporaneamente gyaku tsuki sinistro.

Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo

– Le immagini tratte da vari siti Internet –

25. Yoriashi indietro con la gamba sinistra eseguire gedan barai destro sempre in posizione kidadachi
26. Ruotare sul piede destro incrociare le mani portando contemporaneamente i pugni ai fianchi sanchin dachi.
27. Sul posto tsuki jodan destro ura tsuki gedan sinistro (KIAI!).
28. Avanzando mawashi tekubi kake uke sanchin dachi sul posto teisho jodan sinistro teisho gedan destro.

# Nijushiho



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

# SOCHIN

SIGNIFICATO DEL NOME: La grande calma o Forza calma o Conservare la pace.

**STORIA:** Kata shorin di Okinawa, della scuola di Haragaki, chiamato "Hakko", il cui significato è "grande vincitore". Questo kata è conosciuto solo negli stili Shotokan e Shito Ryu. Rappresenta il legame tra il karate e la divinità buddista "Fudo" posta a difesa del tempio Todai-ji, con una posizione di guardia in fudo-dachi (sochin-dachi). *Rappresenta la difesa di una causa giusta.* Ecco il motivo per cui in alcune traduzioni del nome vengono riportati i concetti di "muovere in battaglia" oppure "conservare la pace". Traduzioni in apparenza contraddittorie. In effetti sono da intendere nel significato di "andare in battaglia per interromperla e ripristinare la pace". Il Kata fu introdotto nello shotokan dal M° Yoshitaka Funakoshi, verso la fine del 1930. La traduzione giapponese è "forza tranquilla" o "la grande calma". Ciò che lo contraddistingue è la difficile posizione di Fudō-dachi, propria del M° Y. Funakoshi, posizione che dà l'impressione di essere radicati al suolo. Non a caso, un altro significato attribuito fu quello di "pesante", "stabile".

壮鎮

SOCHIN: Grande calma.

**Caratteristiche:** La posizione fondamentale è Fudodachi dove la punta del piede anteriore deve essere necessariamente rivolto in avanti.

**Particolarità tecniche:** Jodan Uke Gedan Barai, Nagashi Uke.

(40 Movimenti durata oltre 60 ")

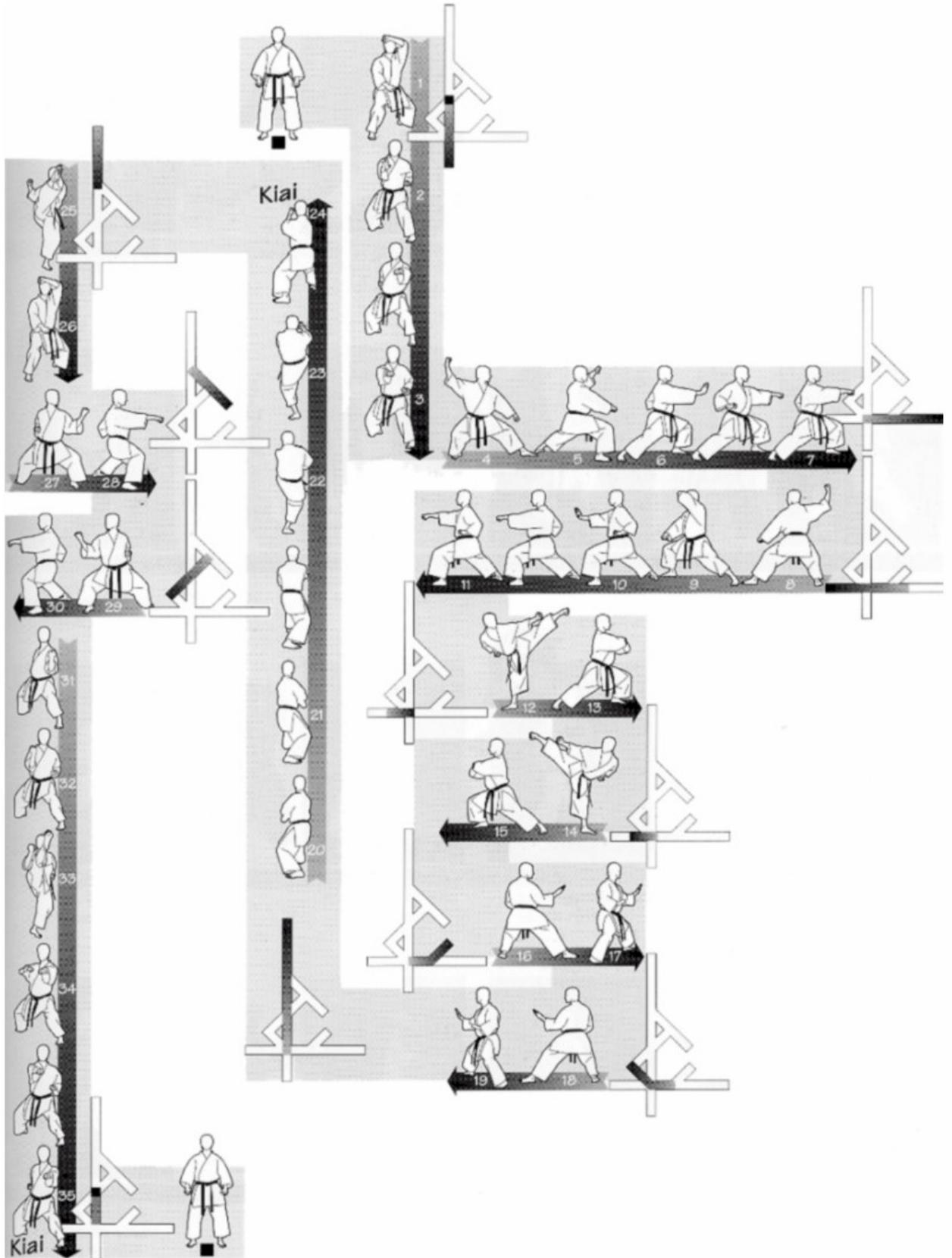
1. Avvicinando il piede destro al piede sinistro, avanzare in posizione fudodachi caricare gedan barai destro molto alto ed eseguire contemporaneamente uke jodan sinistro, gedan barai destro, fudodachi.
2. Avanzare fudodachi, gamba sinistra avanti tate shuto chudan destro.
3. Sul posto tsuki chudan sinistro
4. Sul posto gyaku tsuki chudan destro.
5. Ruotare sul piede destro verso sinistra in posizione kokutsu dachi eseguire uchi uke jodan destro contemporaneamente gedan barai sinistro.
6. Avanzare fudodachi destro eseguire uke jodan sinistro gedan barai destro.
7. Avanzare fudodachi sinistro tate shuto chudan destro.
8. Sul posto, tsuki chudan sinistro.
9. Sul posto gyaku tsuki chudan destro.
10. Ruotando sul piede destro kokutsu dachi (la gamba sinistra è avanti) eseguire uchi uke jodan destro, gedan barai sinistro.
11. Avanzare fudodachi gamba destra davanti jodan uke sinistro gedan barai destro.
12. Avanzare fudodachi sinistro tate shuto chudan destro.
13. Sul posto, tsuki chudan sinistro.
14. Sul posto, gyaku tsuki chudan destro.
15. Perno sul piede destro girare di 180° caricando yoko geri kekomi sinistro simultaneamente uraken jodan sinistro.
16. Zenkutsu dachi sinistro empi chudan destro la mano sinistra aperta chiude sul gomito destro.
17. Perno sul piede sinistro caricare sul posto yoko geri kekomi destro simultaneamente uraken jodan destro.
18. Zenkutsu dachi destro empi chudan sinistro la mano destra aperta chiude sul gomito sinistro.
19. Ruotare sul piede sinistro verso destra di 180° eseguire, in posizione kokutsu dachi destro shuto uke chudan destro.
20. Avanzare a 45° kokutsu dachi shuto uke chudan sinistro.
21. Ruotando sul piede destro di 135° eseguire kokutsu dachi sinistro, shuto uke chudan sinistro.
22. Avanzare a 45°, kokutsu dachi, shuto uke chudan destro.
23. Ruotando sul piede sinistro di 45° kokutsu dachi destro shuto uke chudan destro.
24. Avanzare kokutsu dachi, shuto uke chudan sinistro.

Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo

– Le immagini tratte da vari siti Internet –

25. Spostare con yoriashi kokutsu dachi eseguire ura nukite destro.
26. Mae geri chudan sinistro con piede avanti.
27. Successivamente avanzare mae geri chudan destro eseguendo simultaneamente nagashiuke jodan destro uraken jodan.
28. Dalla posizione fudodachi eseguire nagashiuke jodan sinistro, uraken jodan destro ( KIAI!).
29. Ruotando sul piede sinistro di 180° eseguire mikatsuki geri jodan destro.
30. Dalla posizione fudodachi destro eseguire jodan uke sinistro, gedan barai destro.
31. Avanzare diagonalmente a sinistra di 45° fudodachi uchi uke chudan sinistro.
32. Avanzare fudodachi, oitsuki chudan destro.
33. Ruotare sul piede sinistro di 90° verso destra in posizione fudodachi destro uchi uke chudan destro.
34. Avanzare fudodachi, oitsuki chudan sinistro.
35. Ruotando sul piede destro di 45° verso sinistra fudodachi, uchi uke chudan sinistro.
36. Mantenendo invariata la posizione fudodachi sinistro eseguire uchi uke chudan destro.
37. Mae geri chudan destro sul posto ritornando nella posizione fudodachi.
38. Sul posto tsuki chudan sinistro tirando hikite destro verso il plesso premere verso il basso.
39. Sul posto, fudodachi, gyaku tsuki chudan destro.
40. Sul posto, fudodachi, tsuki chudan sinistro (KIAI!).

*Sochin*



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

# GOJUSHIHO

SIGNIFICATO DEL NOME: GO “cinque” – JU “dieci” – SHI “quattro” – HO “passi”,  
54 passi, anticamente 54 passi della tigre nera e il pugno della gru bianca.

**STORIA:** Questo kata si pensa giunto ad Okinawa dalla Cina grazie al M° Matsumura. La sua provenienza cinese è testimoniata dall'influenza degli stili della Gru e della Tigre, in esso presenti. Le prime notizie inerenti a questo kata risalgono attorno al 1600, nei testi Bubishi (considerata la Bibbia del Karate). Vi si fa riferimento, parlando di movimenti simili a “i 54 passi della tigre nera e il pugno della gru bianca”. Fu poi il M° A. Itosu a creare Gojushiho sho e Gojushiho dai, quale sintesi della sua personale esperienza nell'ambito del Karate Dō. Si ritiene il Gojushiho il più antico fra i kata esistenti di Okinawa. In questo kata sono presenti tecniche a mano aperta, con diversi movimenti, una in particolare a forma di “becco di gru”.

**Curiosità:** c'è un principio filosofico celato dietro ai 54 passi. Essi rappresentano il collegamento di tutti i passi che si compiono nel corso della vita, in una continuità tra presente, passato e futuro.

## 五十四步小

GOJUSHIHO SHO: Cinquantaquattro passi – Piccolo

**GhoJuShi:** 54 (cinquantaquattro) **HO:** passi **SHO:** piccolo

**Particolarità tecniche:** Ippon nukite, Jodan Uke Nagashi, Shihon Nukite, Tekubi Kaeashi, Seiryuto.

(61 Movimenti durata 90" circa)

1. Avanzare zenkutsu dachi uraken uchi chudan destro kamae. Il braccio destro forza contro il braccio sinistro sottostante.
2. Avanzare di 45° verso sinistra in posizione kokutsudachi eseguire morote kakiwake chudan.
3. Guardando a destra 45° avvicinando il piede sinistro verso destra avanzare di 45° verso destra in posizione kokutsudachi eseguendo morote kakiwake chudan.
4. Spostando il piede sinistro in direzione a 45° verso sinistra in posizione fudodachi eseguire tate shuto uke chudan sinistro sinistro.
5. Passando in posizione zenkutsu dachi gyaku tsuki chudan destro.
6. Sul posto tsuki chudan sinistro.
7. Avanzare calciando mae geri destro.
8. Scendere in posizione zenkutsu dachi tsuki chudan destro.
9. Spostando gamba destra a 45° verso destra in posizione fudodachi eseguire tate shuto uke chudan.
10. Passando in posizione zenkutsu dachi gyaku tsuki chudan sinistro.
11. Sul posto, tsuki chudan destro.
12. Avanzare calciando mae geri sinistro.
13. Scendere in posizione zenkutsu dachi tsuki chudan sinistro.
14. Indietreggiando con la gamba sinistra in posizione zenkutsu dachi destro eseguire empi uchi jodan (KIAI!)
15. Spostando il piede destro indietro yoriashi in posizione kokutsudachi sinistro shuto nagashiuke chudan destro (la mano sinistra aperta sorregge il braccio destro) kamae.
16. Sul posto tekubi kaeashi destro tate shuto uke sinistro gedan.
17. Avanzare in posizione zenkutsu dachi destro eseguire nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
18. Sul posto nukite chudan sinistro, caricando nukite destro accanto al polso del braccio sinistro.
19. Sul posto nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
20. Spostando il piede destro indietro yoriashi in posizione kokutsudachi sinistro shuto nagashiuke chudan destro (la mano sinistra aperta sorregge il braccio destro) kamae.

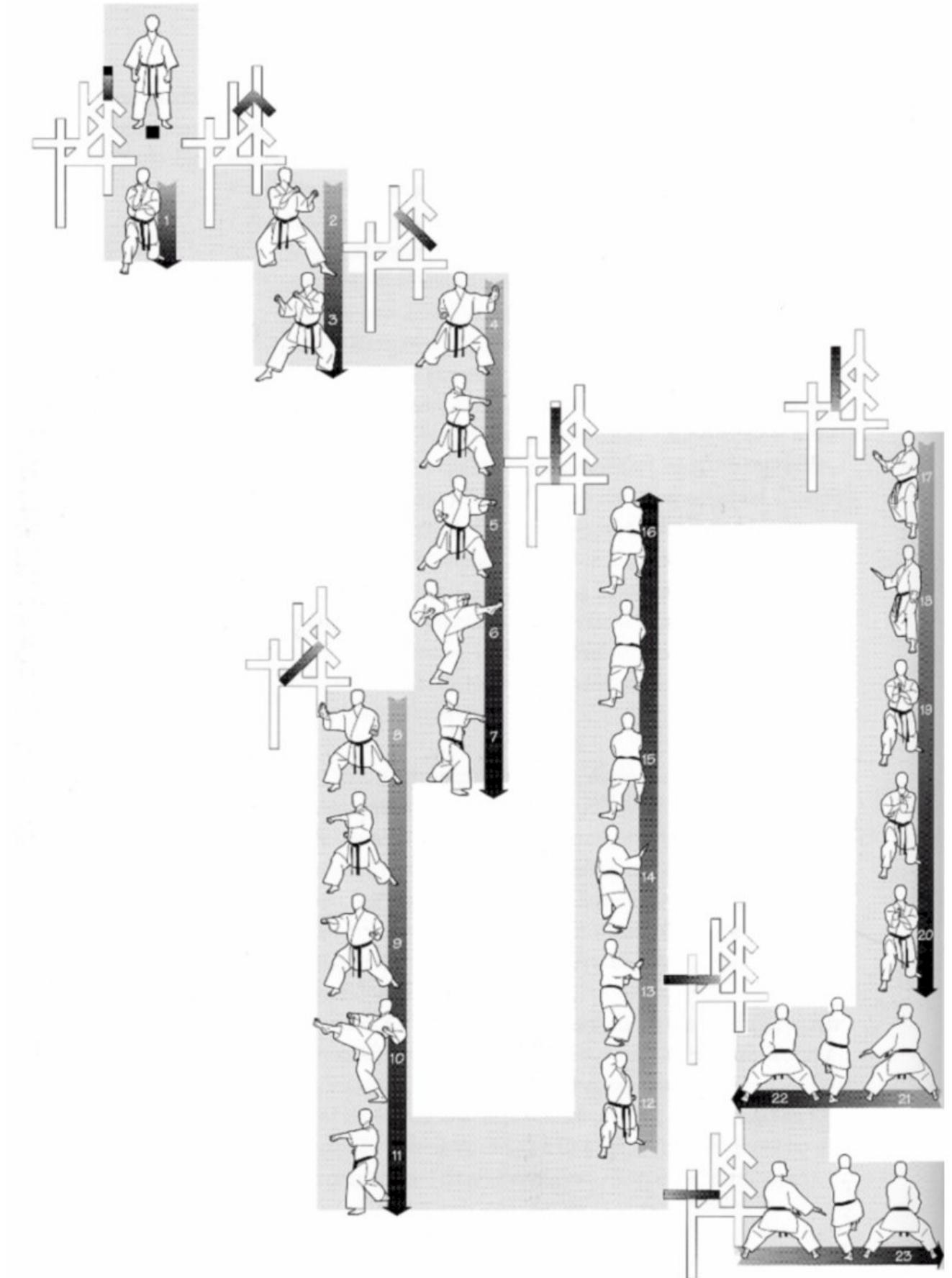
Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo

– Le immagini tratte da vari siti Internet –

21. Sul posto tekubi kaeshi destro tate shuto uke sinistro gedan.
22. Avanzare in posizione zenkutsu dachi destro eseguire nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
23. Sul posto nukite chudan sinistro, caricando nukite destro accanto al polso del braccio sinistro.
24. Sul posto nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
25. Ruotando sul piede destro spostare la gamba sinistra di 270° a sinistra in posizione kidadachi eseguire haito uke gedan sinistro kamae.
26. Sopravanzare con la gamba destra verso sinistra in kosadachi
27. Eseguire awase tsukamite caricare la gamba sinistra eseguire fumikomi scendere nuovamente in posizione kidadachi portando le braccia al fianco sinistro.
28. Sul posto kidadachi haito uke gedan destro kamae.
29. Sopravanzare con la gamba sinistra verso destra in kosadachi.
30. Eseguire awase tsukamite caricare la gamba destra eseguire fumikomi scendere nuovamente in kidadachi portando le braccia al fianco destro.
31. Indietreggiare di 90° a destra con la gamba destra yoriashi in posizione kokutsudachi destro shuto nagashiuke chudan destro kamae (la mano sinistra aperta sorregge il braccio destro) kamae.
32. Sul posto tekubi kaeashi destro tate shuto uke sinistro gedan.
33. Avanzare in posizione zenkutsu dachi destro eseguire nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
34. Sul posto nukite chudan sinistro, caricando nukite destro accanto al polso del braccio sinistro.
35. Sul posto nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
36. Spostando la gamba sinistra di 180° sulla sinistra in posizione zenkutsu dachi eseguire gyaku shuto uchi jodan destro.
37. Avanzare zenkutsu dachi destro shuto uke jodan destro.
38. Sul posto gyaku shuto uchi jodan sinistro.
39. Avanzare zenkutsu dachi shuto uke jodan sinistro.
40. Sul posto in posizione zenkutsu dachi sinistro eseguire gyaku uchi uke chudan destro.
41. Avanzando calciare mae geri chudan destro.
42. Scendendo soe ashī fumikomi sotouke jodan destro tsuki gedan sinistro.
43. Allungando la gamba sinistra spingere in posizione opposta zenkutsu dachi sinistro, i piedi sono sulla stessa linea gedan barai destro dietro guardando dietro la spalla destra hikite sinistro.
44. Spostando il piede destro yoriashi in posizione kokutsudachi destro shuto nagashiuke chudan destro (la mano sinistra aperta sorregge il braccio destro) kamae.
45. Sul posto tekubi kaeshi destro tate shuto uke sinistro gedan.
46. Avanzare in posizione zenkutsu dachi destro eseguire nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
47. Sul posto nukite chudan sinistro, caricando nukite destro accanto al polso del braccio sinistro.
48. Sul posto nukite chudan destro, caricando nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
49. Ruotando sul piede destro spostare la gamba sinistra di 270° a sinistra in posizione kidadachi eseguire haito uke chudan sinistro kamae.
50. Sopravanzare con la gamba destra verso sinistra in kosadachi.
51. Eseguire tate shuto uke chudan sinistro caricare la gamba sinistra ed eseguire fumikomi in posizione kidadachi tsuki chudan destro.
52. Sul posto kidadachi haito uke gedan destro guardando a destra kamae.
53. Sopravanzare con la gamba sinistra verso destra in kosadachi.
54. Eseguire tate shuto uke chudan sinistro caricare la gamba destra ed eseguire fumikomi in posizione kidadachi tsuki chudan destro.
55. Avanzare con la gamba destra in posizione zenkutsu dachi eseguendo uraken uchi chudan destro il braccio sinistro viene a trovarsi sotto il gomito destro kamae.
56. Portando la gamba destra indietro verso destra di 135° in posizione kidadachi yoko tsuki chudan sinistro.
57. Avanzare zenkutsu dachi oitsuki chudan destro.

58. Ruotando sul piede destro hachiji dachi le braccia sono stese in posizione frontale i pugni fermi.
59. Sul posto morote uchi gedan inclinandosi in avanti.
60. Spostando la gamba sinistra di 90° verso sinistra in posizione zenkutsu dachi eseguire morote empi uke chudan.
61. Avanzando neko ashi dachi gamba destra avanti morote shuto gedan kakiwake.
62. Sul posto morote keito uke chudan.
63. Avanzare neko ashi dachi morote seiryuto chudan (KIAI!)
64. Indietreggiando con la gamba destra con yoriashi in posizione kokutsudachi eseguire shuto nagashiuke chudan destro (la mano sinistra aperta sorregge il braccio destro) kamae.
65. Ritornare con il piede sinistro.

*Gojushiho Sho*



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

# 五十四步大両

GOJUSHIHO DAI: Cinquantaquattro passi – Grande

GOJUSHI: 54 (cinquantaquattro) HO: passi DAI: grande

Caratteristiche: Risulta essere molto faticoso per il continuo sovraccarico della gamba sinistra. Posizione specifica: Nekoashidachi.

(65 Movimenti durata 1' e 60" circa)

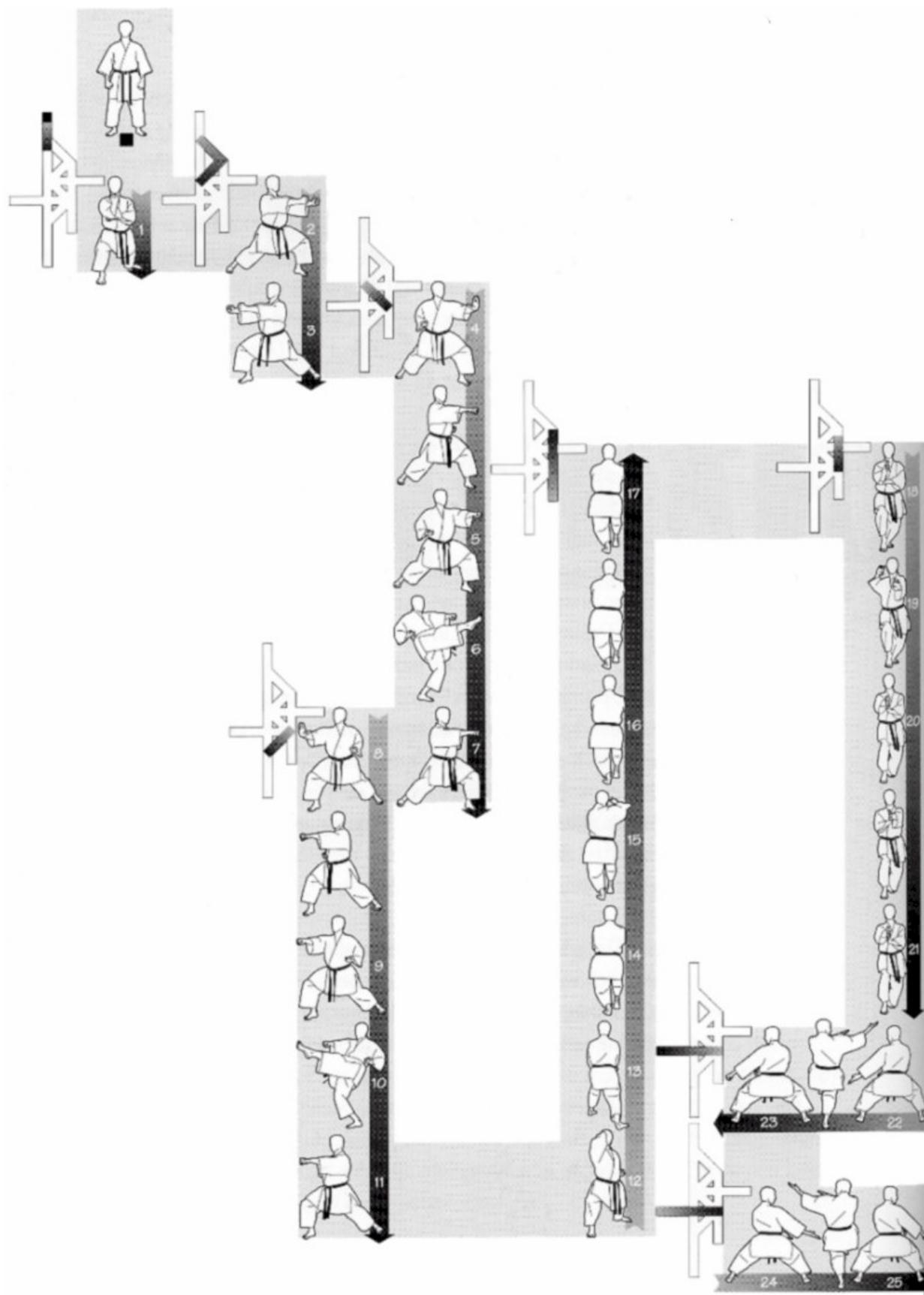
1. Avanzare con zenkutsu dachi destro uraken uchi chudan destro kamae, il pugno sinistro sotto il braccio destro a rinforzo.
2. Avvicinando il piede sinistra guardare verso sinistra a 45° in posizione zenkutsu dachi eseguire morote tate tsuki chudan.
3. Guardare verso destra a 45° avvicinando il piede destro avanzare zenkutsu dachi morote tate tsuki chudan.
4. Ruotare sul piede destro verso sinistra di 45° in posizione fudo dachi eseguire tate shuto uke chudan sinistra.
5. Sul posto zenkutsu dachi gyaku tsuki chudan destro.
6. Sul posto tsuki chudan sinistra.
7. Calciare sul posto mae geri destro.
8. Da zenkutsu dachi sinistro gyaku tsuki chudan destro.
9. Ruotare sul piede sinistra en avanzare di 45° verso destra in posizione fudo dachi eseguire tate shuto uke chudan.
10. Sul posto zenkutsu dachi gyaku tsuki chudan sinistra.
11. Sul posto tsuki chudan destro.
12. Calciare sul posto mae geri sinistra.
13. Da zenkutsu dachi sinistro gyaku tsuki chudan sinistra.
14. Ruotare sul piede destro verso dietro a sinistra zenkutsu dachi empi uchi jodan (KIAI!).
15. Sul piede destro zenkutsu dachi (la gamba destra dietro) morote sukui uke gedan.
16. Avanzare con neko ashi dachi destro keito uke ippon nukite chudan kamae.
17. Sul posto eseguire teisho osae uke gedan sinistra caricare ippon nukite destro.
18. Spostare con Yoriashi neko ashi dachi e colpire ippon nukite chudan destro e caricare ippon nukite sinistra.
19. Sul posto ippon nukite chudan sinistra e caricare ippon nukite destro.
20. Sul posto ippon nukite chudan destro hikite.
21. Ruotando sul piede sinistro indietro ruotare verso sinistra neko ashi dachi destro keito uke ippon nukite chudan sinistra kamae.
22. Sul posto teisho osae uke gedan sinistro caricare ippon nukite destro.
23. Yoriashi neko ashi dachi ippon nukite chudan destro e caricare ippon nukite sinistra.
24. Sul posto ippon nukite chudan sinistra e caricare ippon nukite destro.
25. Sul posto ippon nukite chudan destro hikite.
26. Ruotare sul piede destro arretrare verso sinistra kibandachi haito uke gedan sinistra kamae.
27. Spostando verso sinistra in posizione kosadachi caricare la gamba sinistra ed eseguire fumikomi in posizione kibandachi gedan barai sinistra kamae.
28. Sul posto kibandachi haito uke gedan destro kamae.
29. Spostando verso destra kosadachi caricare la gamba destra ed eseguire fumikomi in posizione kibandachi gedan barai destro kamae.
30. Avvicinando il piede destro neko ashi dachi keito uke ippon nukite chudan sinistra kamae.
31. Sul posto teisho osae uke gedan sinistro caricare ippon nukite destro.
32. Yoriashi neko ashi dachi ippon nukite chudan destro e caricare ippon nukite sinistra.
33. Sul posto ippon nukite chudan sinistra e caricare ippon nukite destro.
34. Sul posto ippon nukite chudan destro hikite.
35. Ruotando sul piede destro indietro ruotare verso sinistra in posizione zenkutsu dachi sinistro eseguire nukite gedan destro.
36. Avanzare zenkutsu dachi uraken uchi chudan destro.
37. Sul posto nukite gedan sinistra.
38. Avanzare con zenkutsu dachi uraken uchi chudan sinistra.
39. Avanzare sempre zenkutsu dachi washide uchi gedan destro.
40. Sul posto washide uchi jodan destro.
41. Sul posto calciare Mae geri sinistro.
42. Tsuki chudan sinistra sotouke jodan destro.

Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo

- Le immagini tratte da vari siti Internet -

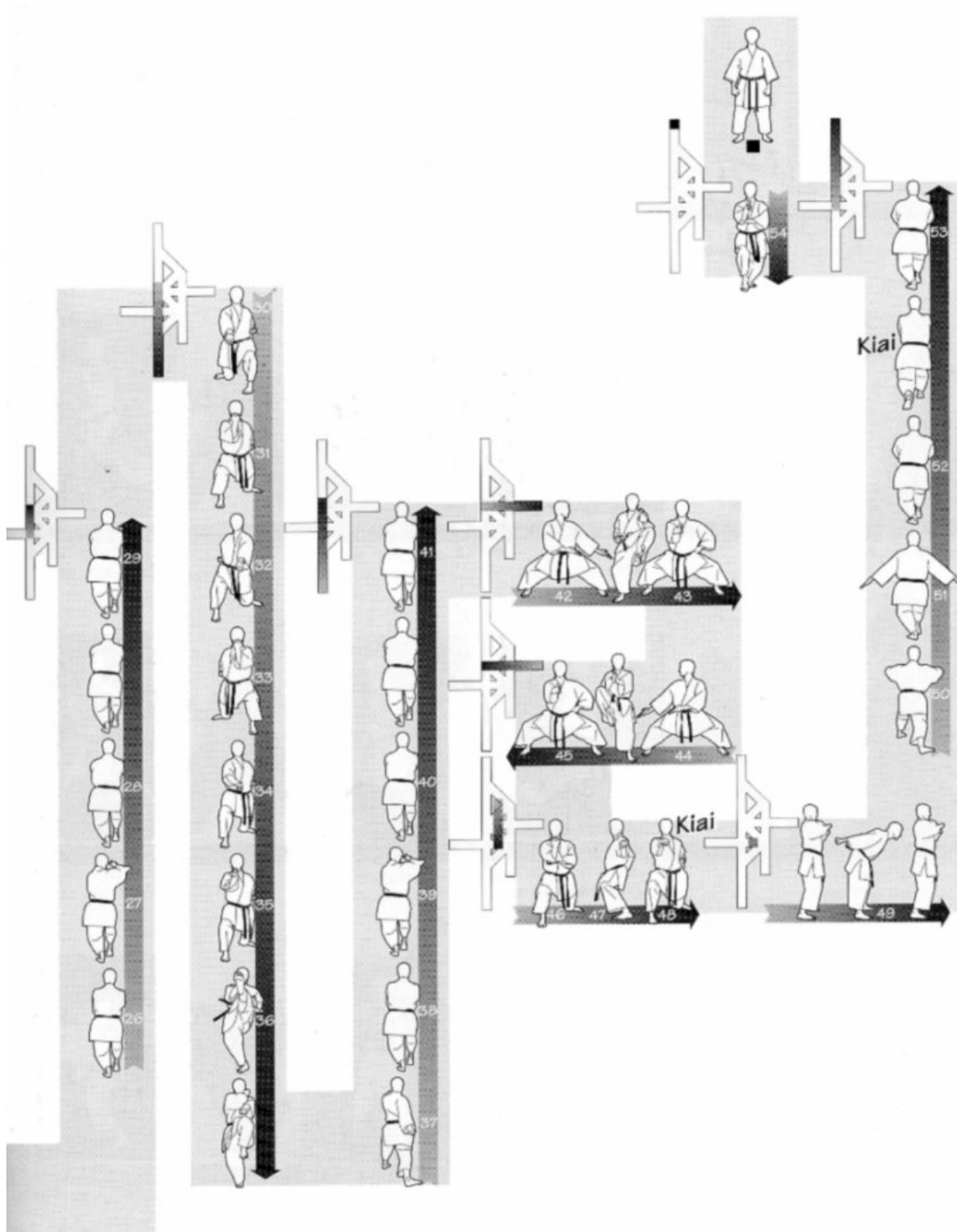
43. Ruotare sul piede destro dietro zenkutsu dachi (i piedi sulla stessa linea) gedan barai destro (dietro) guardando dietro eseguire empi uchi.
44. Ruotare sul piede sinistro avanzare neko ashi dachi keito uke ippon nukite chudan sinistra kamae.
45. Sul posto teisho osae uke gedan sinistro caricare ippon nukite destro.
46. Yoriashi destro neko ashi dachi ippon nukite chudan destro e caricare ippon nukite sinistra.
47. Sul posto ippon nukite chudan sinistro e caricare ippon nukite destro.
48. Sul posto ippon nukite chudan destro hikite.
49. Ruotare sul piede destro indietreggiando verso sinistra in posizione kidadachi haito uke gedan sinistro kamae.
50. Spostando verso sinistra kosadachi tate shuto uke chudan sinistra caricare la gamba sinistra ed eseguire fumikomi kidadachi nukite chudan destro empi uke chudan sinistro.
51. Sul posto kidadachi haito uke gedan destro (il viso rivolto verso destra) kamae.
52. Spostando verso destra kosadachi tate shuto uke chudan sinistra caricare la gamba destra ed effettuare fumikomi kidadachi nukite chudan destro empi uke chudan sinistro.
53. Ruotare sul piede sinistro avanzare in posizione zenkutsu dachi uraken uchi chudan destro kamae.
54. Ruotare sul piede sinistro verso dietro in posizione kidadachi eseguire yoko tsuki chudan sinistro.
55. Avanzare con zenkutsu dachi oitsuki chudan destro.
56. Ruotare sul piede destro hachiji dachi le braccia flesse in avanti e i pugni fermi.
57. Sul posto morote uchi gedan.
58. Ruotare sul piede destro verso sinistra zenkutsu dachi.
59. Avanzare neko ashi dachi destro morote shuto gedan kakiwake.
60. Sul posto morote keito ippon nukite chudan.
61. Avanzare neko ashi dachi morote ippon nukite (KIAI!).
62. Ruotare sul piede sinistro verso sinistra neko ashi dachi keito uke ippon nukite chudan kamae.
63. Ritornare con il piede destro.

*Gojushiho Dai - prima parte*



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

Gojushiho Dai - seconda parte



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

# HANGETSU

SIGNIFICATO DEL NOME: Hangetsu “mezza luna”,  
significato nel vecchio nome Seisan “13 mani”

**STORIA:** Si dice sia un antichissimo kata di origine cinese, il più antico dello Shuri-te. Si trovano forme molto diverse di questo stesso kata. La versione della scuola di Naha-te privilegia lo stile cinese, mentre la versione Shuri-te ha avuto una sua propria evoluzione. La versione Shuri è attribuita al M° Matsumura. Il M° Itosu lo ha modificato per poi tramandarlo al M° Funakoshi, suo allievo. Il M° Funakoshi nel suo libro “Ryu Kyu Karate Kempo” chiamò questo Kata Seshan (41 movimenti). Nel suo nome originale “Seshan” significa “13 mani” mentre in giapponese viene tradotto “mezza luna” per i suoi movimenti frontali, che con le mani e con i piedi vanno a tracciare semicerchi.

**Curiosità:** una particolare cura deve essere posta nella respirazione, per svilupparne il controllo e per l'accrescimento della potenza richiesta.

半月両

**HANGETSU:** Traduzione letterale: mezza luna nome che deriva dallo spostamento semi circolare che effettuano i piedi negli spostamenti.

**Caratteristiche:** Punti fondamentali sono Mikazuki Geri la respirazione che deve essere assimilata per sviluppare controllo e potenza richiesta dall'esecuzione nelle parti lente del kata.

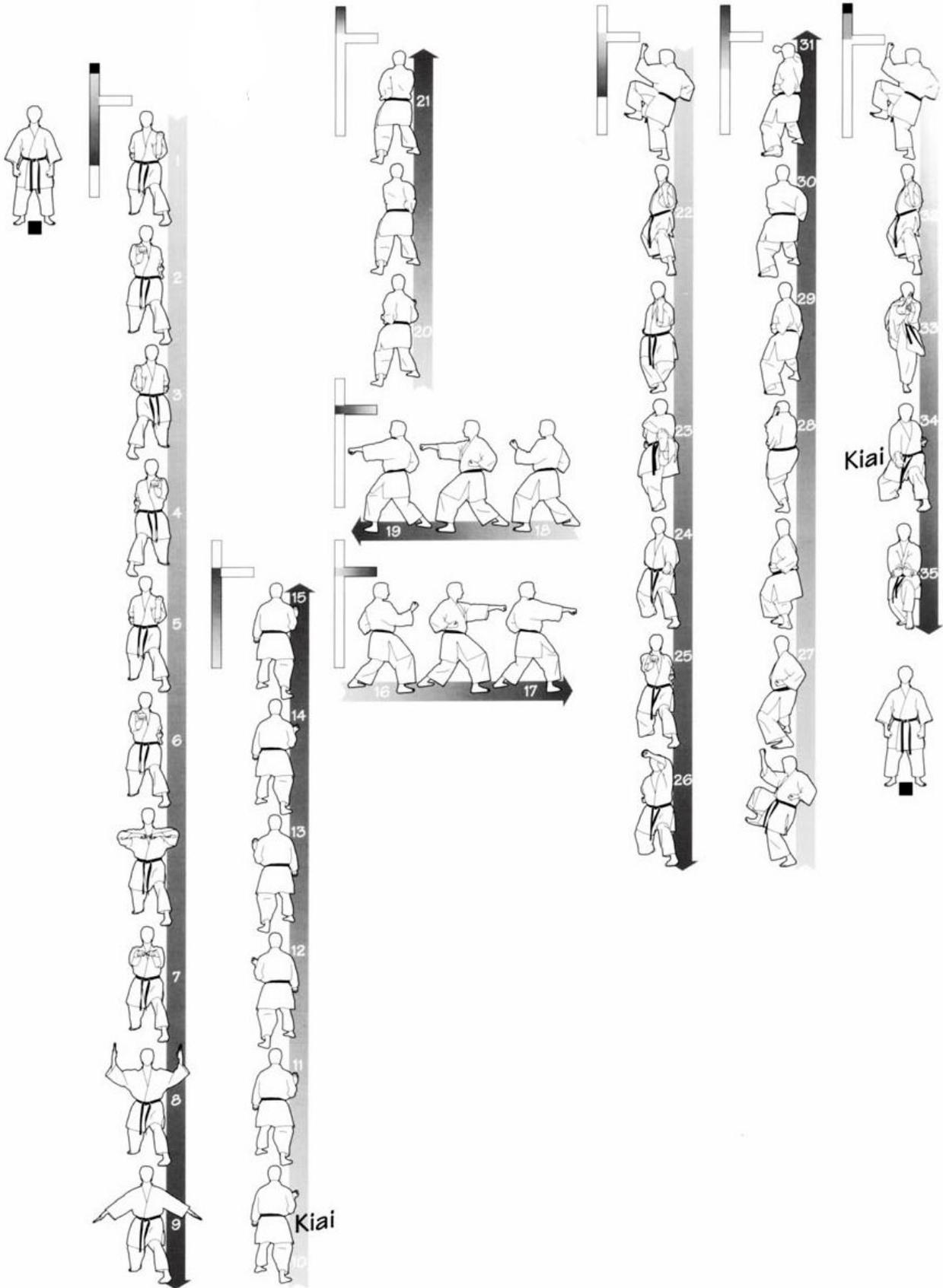
**Particolarità tecniche:** Ippon Ken, Haito Uke, Teisho Awaseuke

(41 Movimenti durata 60" circa)

1. Avvicinare il piede sinistro verso il piede destro e descrivere un semicerchio kamae in posizione hangetsu dachi sinistro eseguire contemporaneamente uchi uke chudan sinistro hikite destro.
2. Sul posto gyaku tsuki chudan.
3. Avanzare hangetsu dachi destro eseguendo contemporaneamente uchi uke chudan destro hikite sinistro.
4. Sul posto gyaku tsuki chudan.
5. Avanzare hangetsu dachi sinistro ancora uchi uke chudan hikite destro.
6. Sul posto gyaku tsuki chudan.
7. Sul posto, flettendo leggermente le braccia eseguire ippon ken sinistro opposto a ippon ken destro
8. Sul posto, spingere in avanti ippon ken sempre sul posto, e allineare gli ippon ken all'altezza degli occhi.
9. Sul posto, incrociare shuto sinistro sotto il destro sul posto shuto yama gamae jodan.
10. Sul posto, incrociando le braccia in avanti eseguire morote shuto barai gedan.
11. Avanzare girare di 180° sul piede sinistro in posizione hangetsu dachi eseguire haito uke chudan destro e shuto barai gedan sinistro (KIAI!).
12. Sul posto, tsukamite destro.
13. Avanzare hangetsu dachi destro haito uke chudan sinistro e shuto barai gedan destro.
14. Sul posto, tsukamite sinistro.
15. Avanzare hangetsu dachi sinistro haito uke chudan destro e shuto barai gedan sinistro.
16. Sul posto, tsukamite destro.
17. Girare di 90° sul piede sinistro hangetsu dachi destro uchi uke chudan.
18. Sul posto gyaku tsuki chudan sinistro
19. Sul posto tsuki chudan destro.
20. Ruotare di 180° sul piede destro in posizione hangetsu dachi sinistro uchi uke chudan.
21. Sul posto gyaku tsuki chudan destro
22. Sul posto tsuki chudan sinistro.
23. Girare sul piede sinistro hangetsu dachi destro uchi uke chudan.
24. Sul posto gyaku tsuki chudan sinistro
25. Sul posto tsuki chudan destro.
26. Girando guardare dietro e avvicinare la gamba sinistra caricando il kamae a destra

27. Caricando il ginocchio in alto ruotare il medesimo simultaneamente alla rotazione di uraken in posizione Kokutsu dachi destro uraken chudan.
28. Passando nella posizione Kosadachi sopravanzando con il piede destro mantenere l'uraken.
29. Simultaneamente eseguire mae geri chudan scendendo in zenkutsu dachi sinistro gedan barai
30. Sul posto gyaku tsuki chudan
31. Sul posto age uke sinistro.
32. Guardando a destra dietro avvicinare la gamba destra caricando il kamae a sinistra.
33. Caricando il ginocchio in alto ruotare il medesimo simultaneamente alla rotazione di uraken in posizione Kokutsu dachi sinistro uraken chudan.
34. Passando nella posizione Kosadachi sopravanzando con il piede sinistro mantenere l'uraken
35. Simultaneamente eseguire mae geri chudan scendendo in zenkutsu dachi destro gedan barai
36. Sul posto gyaku tsuki chudan
37. Sul posto age uke sinistro.
38. Guardando a sinistra dietro avvicinare la gamba sinistro caricando il kamae a destra.
39. Caricando il ginocchio in alto ruotare il medesimo simultaneamente alla rotazione di uraken in posizione Kokutsu dachi destro uraken chudan.
40. Sul posto mikatsuki geri scendere in posizione Zenkutsu dachi sinistro gyaku tsuki gedan (KIAI!).
41. Avvicinando il piede sinistro verso il piede destro in posizione neko ashi eseguire teisho awaseuke gedan.

# Hangetsu



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
 - Le immagini tratte da vari siti Internet -

# GANKAKU

SIGNIFICATO DEL NOME: "La Gru su una roccia"

**STORIA:** È considerato un kata molto antico, di cui non si conosce il creatore. Il nome originale di Okinawa era Chinto, pare derivato da un marinaio cinese naufragato nelle isole Ryukyu circa 200 anni fa e lì fermatosi ad insegnare. Il termine Chinto può essere tradotto come "combattere contro l'est" oppure "dove sorge il sole". Fu praticato dal M° S. Matsumura e modificato dai M° Kiyatake e Itosu, per poi giungere all'ultima versione, adottata dal moderno Shotokan, codificata nel 1922 dal M° Funakoshi, il quale ne modificò il nome in Gankaku. I due ideogrammi che raffigurano il nome indicano la posizione di una gru su una roccia. L'immagine rievocata è quella di una Gru, posata sulla cima di una roccia, su una gamba sola, che si difende dai suoi nemici. Questo kata è praticato negli stili Shotokan e Shito-Ryu.

**Curiosità:** nel taoismo la Gru è simbolo di immortalità e saggezza. La posizione su una sola gamba, che richiede equilibrio e concentrazione, veniva effettuata in origine con la pianta del piede contro l'interno del ginocchio, mentre nella versione Shotokan si effettua con il collo del piede sul cavo del ginocchio.

岩鶴二画

GANKAKU: Gru sulla roccia

**GAN:** Roccia **KAKU:** Gru - Sintetizza l'immagine di una gru su di una roccia che sta su un zampa sola come nella tecnica che si utilizza nel kata stando in equilibrio su una sola gamba.

**Particolarità tecniche:** Posizione in equilibrio su una sola gamba dove è richiesto un buon equilibrio per poter sviluppare la tecnica di calcio. In questo kata si è in presenza di tecniche doppie kaishu jujiuke, sokumen awaseuke.

(42 Movimenti durata 60" circa)

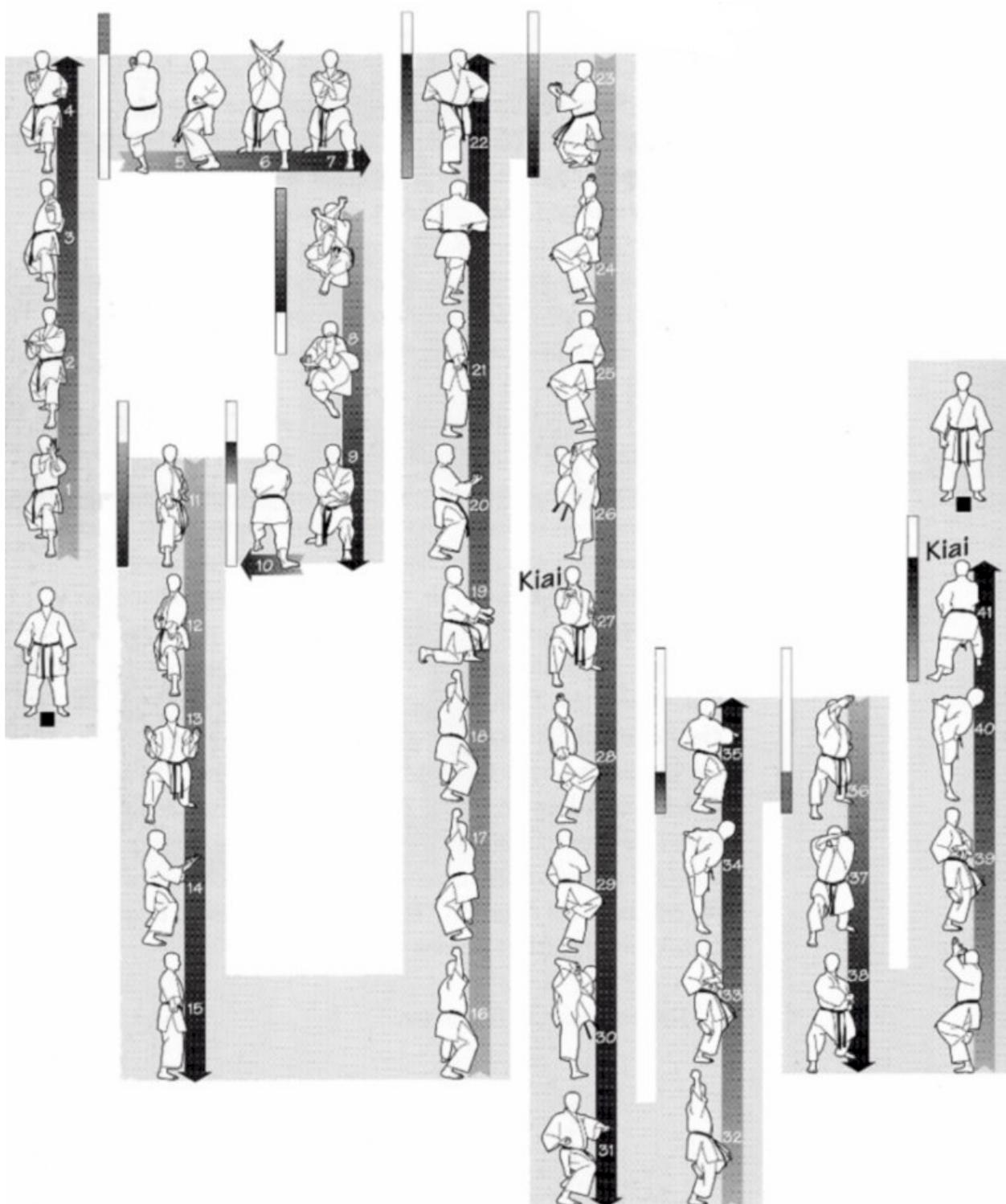
1. Indietreggiare di un passo con gamba destra in posizione kokutsu dachi sokumen awaseuke (le mani sono aperte e a contatto fra loro il dorso della mano sinistra a contatto del dorso della mano destra).
2. Sul posto eseguire kaishu morote osaeuke yoko tsuki chudan sinistro e gyaku tsuki chudan destro sul posto.
3. Ruotare sul piede sinistro di 360° e caricare fumikomi continuando la rotazione eseguire fumikomi destro in posizione kidadachi gedan barai.
4. Girare sul piede destro zenkutsu dachi sinistro kaishu jujiuke jodan.
5. Tirando leggermente verso di se i pugni eseguire Nidan Geri avanzando in posizione zenkutsu dachi sinistro eseguire jujiuke chudan.
6. Ruotare sul piede destro, rotation verso la destra e avanzare con zenkutsu dachi jujiuke gedan.
7. Avanzando in posizione kokutsu dachi destro eseguire gedan barai kamae pugno sinistro rivolto verso il plesso.
8. Avanzare sempre in kokutsu dachi shuto uke gedan sinistro.
9. Avanzando zenkutsu dachi destro shuto kakiwake chudan .
10. Spostando il piede destro kidadachi haito uchi kakiwake chudan.
11. Richiamare il piede sinistro salendo verso destra hachiji dachi morote kakiwake gedan.
12. Guardare sul lato sinistro.
13. Scendendo con gamba sinistra in posizione kokutsu dachi eseguire uchi uke jodan gedan barai.
14. Avanzare kokutsu dachi destro uchi uke jodan gedan barai.
15. Ruotare sul piede destro ed effettuare una rotazione completa verso dietro kokutsu dachi uchi uke jodan gedan barai.
16. Abbassare la gamba destra, il ginocchio destro sfiora il pavimento eseguire jujiuke gedan.
17. Salendo con il piede destro sulla destra in posizione kidadachi eseguire morote uchi kakiwake chudan.
18. Richiamando il piede destro hachiji dachi morote kakiwake gedan.
19. Caricare i pugni all'altezza delle anche kamae.

Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo

- Le immagini tratte da vari siti Internet -

20. Ruotare le anche sullo stesso asse, l'anca destra spinge verso avanti eseguire empi uke chudan.
21. Ritornando con l'anca destra spingere il lato opposto ed eseguire nuovamente - empi uke chudan sinistro.
22. Ruotando sul piede destro, eseguire soe ashi morote uchi kakiwake chudan.
23. Girare la testa verso sinistra, alzare la guardia richiamando il piede sinistro vicino al ginocchio destro uchi uke jodan gedan barai.
24. Abbassando leggermente la posizione preparare la tecnica successiva yoko geri kekomi chudan sinistro uraken uchi sinistro.
25. Scendendo con la gamba sinistra avanzare zenkutsu dachi oitsuki chudan destro (KIAI!)
26. Richiamare sollevando la gamba destra eseguire uchi uke jodan gedan barai sul piede sinistro
27. Abbassando leggermente la posizione preparare la tecnica successiva yoko geri kekomi chudan destro uraken uchi destro.
28. Scendendo con il piede destro in posizione kidadachi eseguire gyaku tsuki chudan sinistro.
29. Girare la testa verso sinistra, alzare la guardia richiamando il piede sinistro vicino al ginocchio destro uchi uke jodan gedan barai.
30. Scendendo con il piede sinistro in posizione kidadachi eseguire gyaku tsuki chudan destro
31. Ruotare sul piede sinistro, girare in posizione zenkutsu dachi shuto uke jodan.
32. Empi jodan la mano sinistra preme contro il gomito destro.
33. Ruotare sul piede destro, richiamando simultaneamente il piede sinistro effettuare una rotazione in avanti verso destra, sollevando le braccia con le mani aperte Kamae al fianco destro il pugno sinistro sopra il pugno destro.
34. Eseguire Yoko geri kekomi chudan uraken jodan scendendo con il piede sinistro in avanti nella posizione zenkutsu dachi eseguire oitsuki chudan (KIAI!).

Gankaku



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

# CHINTE

SIGNIFICATO DEL NOME: Mano misteriosa o rara, Tecnica straordinaria  
o Mettere le cose in ordine.

**STORIA:** È un antico Kata di Okinawa, in cui la presenza di movimenti circolari evidenziano la sua origine cinese. Il M° Itosu, che probabilmente lo imparò dal M° Matsumura, lo tramandò codificandolo su tecniche di forme precedenti. Pare che la sua applicazione tradizionale sia stata perduta. Viene praticato negli stili Shito-Ryu e Shotokan. La traduzione del suo ideogramma può essere intesa come “calmare” o “placare”, ma anche “insolito”, “fantasioso” o “mano misteriosa”, “mano rara”. Questo kata, idoneo per la difesa personale, con la presenza di numerose tecniche con le mani aperte e un solo calcio, viene considerato adatto per le donne in quanto le tecniche dinamiche e gli ampi movimenti circolari presenti, non richiedono l’uso della forza per essere eseguiti.

珍手

兩 CHINTE: Mani straordinarie, Tecniche inusuali

**CHIN:** Straordinario TE: Mano, oppure tecniche inusuali

**Caratteristiche:** Il kata inizia con una sequenza molto lenta nella quale si deve dimostrare l'assoluta padronanza dell'energia interna. L'uso della parata abbinata al contrattacco, l'uso del tate ken e del nihon nukite, insolito nelle tecniche di base ma comunemente in uso nelle arti marziali cinesi fanno di questo kata un mezzo per approfondire ulteriormente le proprie conoscenze. Vi sono molte tecniche con le mani aperte e un solo calcio; richiede un uso molto ampio degli arti superiori.

**Particolarità tecniche:** Morote Shuto Uke, Nihon Nukite, Nakadaka Ippon Ken, Teisho

(33 Movimenti durata 1 minuto circa.)

Kamae Heisoku dachi il pugno destro sopra il pugno sinistro all'altezza dello stomaco

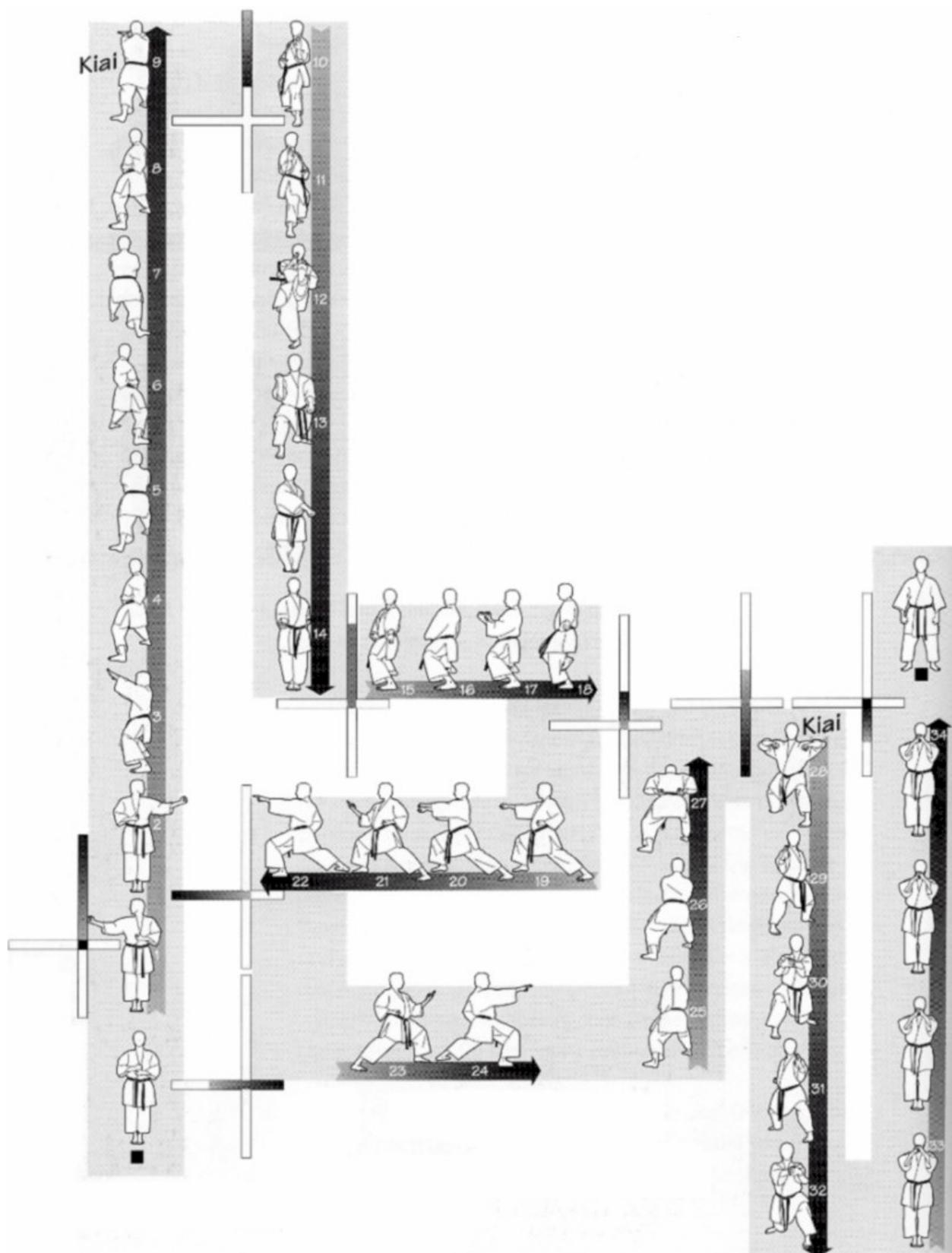
1. Sul posto tetsui uchi chudan destro.
2. Sul posto, girare la testa verso sinistra, kamae pugno sinistro sul pugno destro.
3. Sul posto tetsui uchi chudan sinistro.
4. Avanzare con il piede sinistro a 90° kibandachi morote shuto uke jodan.
5. Fare perno sul piede destro, fudo dachi tate shuto uke chudan destro.
6. Sul posto, passare in posizione zenkutsu dachi, tate tsuki chudan sinistro (la mano destra aperta).
7. Avanzare fudo dachi tate shuto uke chudan sinistro.
8. Sul posto, passare in posizione zenkutsu dachi, tate tsuki chudan destro (la mano sinistra aperta).
9. Avanzare fudo dachi tate shuto uke chudan destro.
10. Sul posto, passare in posizione zenkutsu dachi age empi jodan (contatto con la mano sinistra aperta) (KIAI!) fare perno sul piede destro, ruotare di 180 ° in posizione kokutsu dachi shuto uke chudan sinistro.
11. Avanzare in kokutsu dachi shuto uke chudan destro.
12. Sul posto mae geri chudan sinistro, ritornando in zenkutsu dachi destro sul posto, zenkutsu dachi, uchi uke chudan destro gedan barai sinistro.
13. Avanzando con la gamba sinistra heisokudachi gedan barai uchi destro (descrivere un grande cerchio e terminare con tetsui uchi gedan destro).
14. Fare perno sul piede sinistro verso dietro, kibandachi, le braccia semi tese verso la sinistra, le mani aperte descrivono un grande cerchio e terminano con gedan shuto barai sinistro.
15. Spostare sempre in kibandachi terminare gedan shuto barai destro.
16. Spostamento Yoriashi verso sinistra kibandachi morote uchi kakiwake chudan.
17. Riunire il piede destro, incrociare le braccia verso avanti morote kakiwake gedan barai.
18. Avanzare piede destro in posizione zenkutsu dachi nakadaka ippon ken destro in direzione del pavimento
19. Sul posto, nakadaka ippon ken sinistro sopra il dorso della mano destra.
20. Sul posto, uchi uke nihon nukite chudan destro.
21. Avanzare zenkutsu dachi nihon nukite jodan sinistro.

Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo

- Le immagini tratte da vari siti Internet -

22. Girare di 180° sul piede destro, in posizione zenkutsu dachi uchi uke nihon nukite chudan sinistro.
23. Avanzare zenkutsu dachi nihon nukite jodan destro.
24. Girare verso sinistra sul piede sinistro fudodachi teisho uke chudan destro.
25. Sul posto, passare in posizione zenkutsu dachi teisho chudan sinistro (colpendo il palmo destro).
26. Sul posto, strappare i pugni verso dietro a livello gedan, abbassare il corpo (colpire con nakadaka ippon ken dietro).
27. Ruotare sul piede destro, sempre fudodachi morote nakadaka ippon ken (KIAI!).
28. Avanzare fudodachi tate shuto uke chudan destro.
29. Sul posto, passare in posizione zenkutsu dachi tate tsuki chudan sinistro (la mano destra aperta).
30. Avanzare fudodachi tate shuto uke chudan sinistro.
31. Sul posto, passare i zenkutsu dachi tate tsuki chudan destro (la mano sinistra aperta).
32. Riunendo la gamba sinistra in posizione heisokudachi con un piccolo spostamento verso dietro.
33. Proseguire con tre piccoli saltelli indietro ritornare con pugno destro chiuso dal sinistro

# Chinte



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -

# UNSU

SIGNIFICATO DEL NOME: Mani come nuvole.

**STORIA:** Si tratta di un kata molto antico, si pensa proveniente dalla Cina. Venne annesso alla scuola di Naha-te, in seguito codificato anche a Shuri e trasmesso ai giorni nostri. Si ritiene sia stato introdotto a Okinawa dal M° Sakiyama e poi tramandato dal M° Arakaki. La traduzione del nome può essere intesa come “le mani come le nuvole”. Questo kata presenta un alto grado di difficoltà per essere praticato con maestria. Molto difficoltoso il salto di 360°

**Curiosità:** è presente in questo kata la tecnica di calcio circolare mawashigeri, sferrato da una posizione a terra. Questa tecnica, introdotta da Yoshitaka Funakoshi, è assente da tutti i kata shotokan. Altra caratteristica è l’uso della posizione Neko-ashi-dachi, poco usata negli altri kata shotokan.

雲手

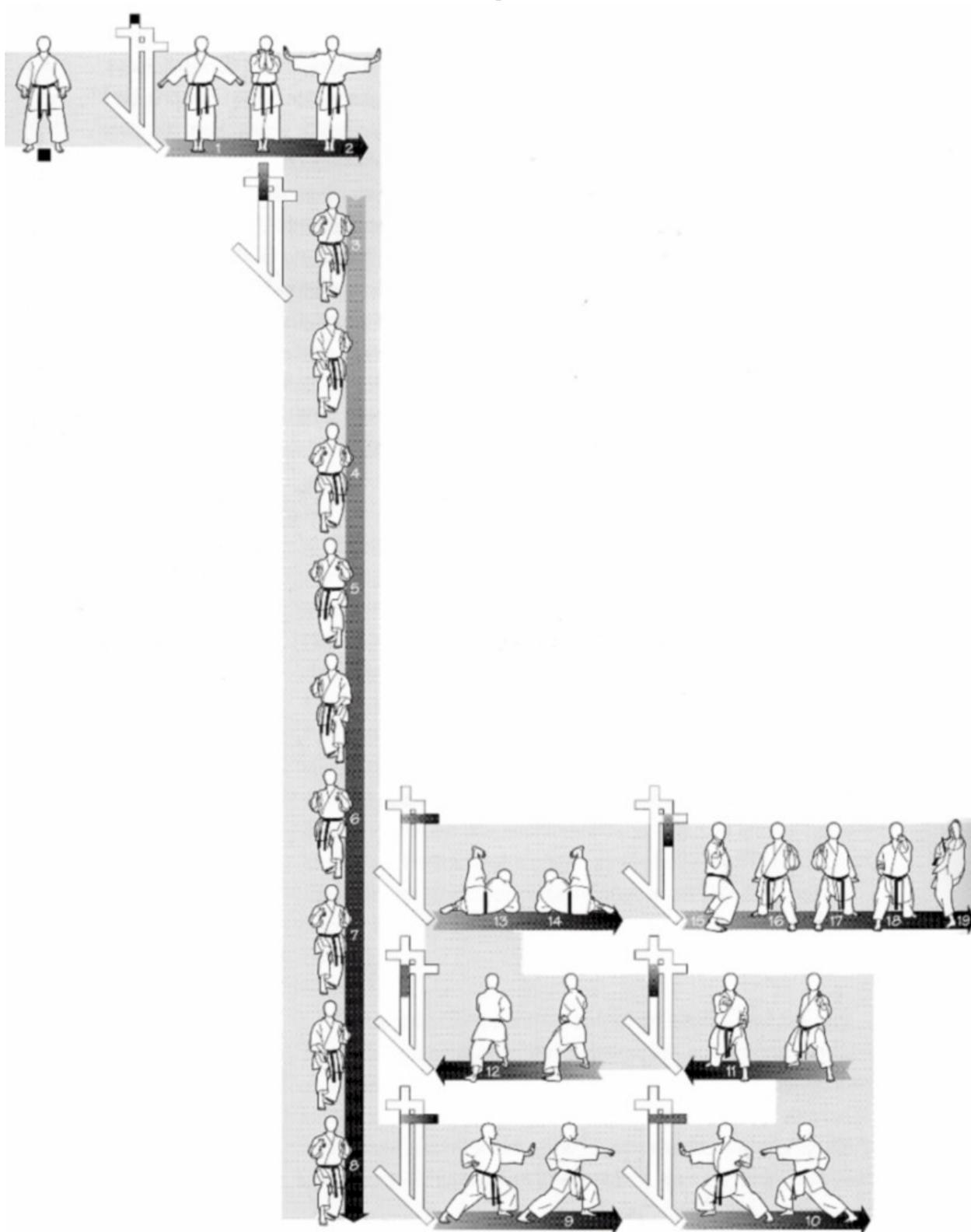
UNSU: Mani di nuvola. Come per i movimenti, invisibili a occhio nudo, le nuvole si trasformano, mutano direzione e forma così in questo kata le mani hanno forma di nuvola

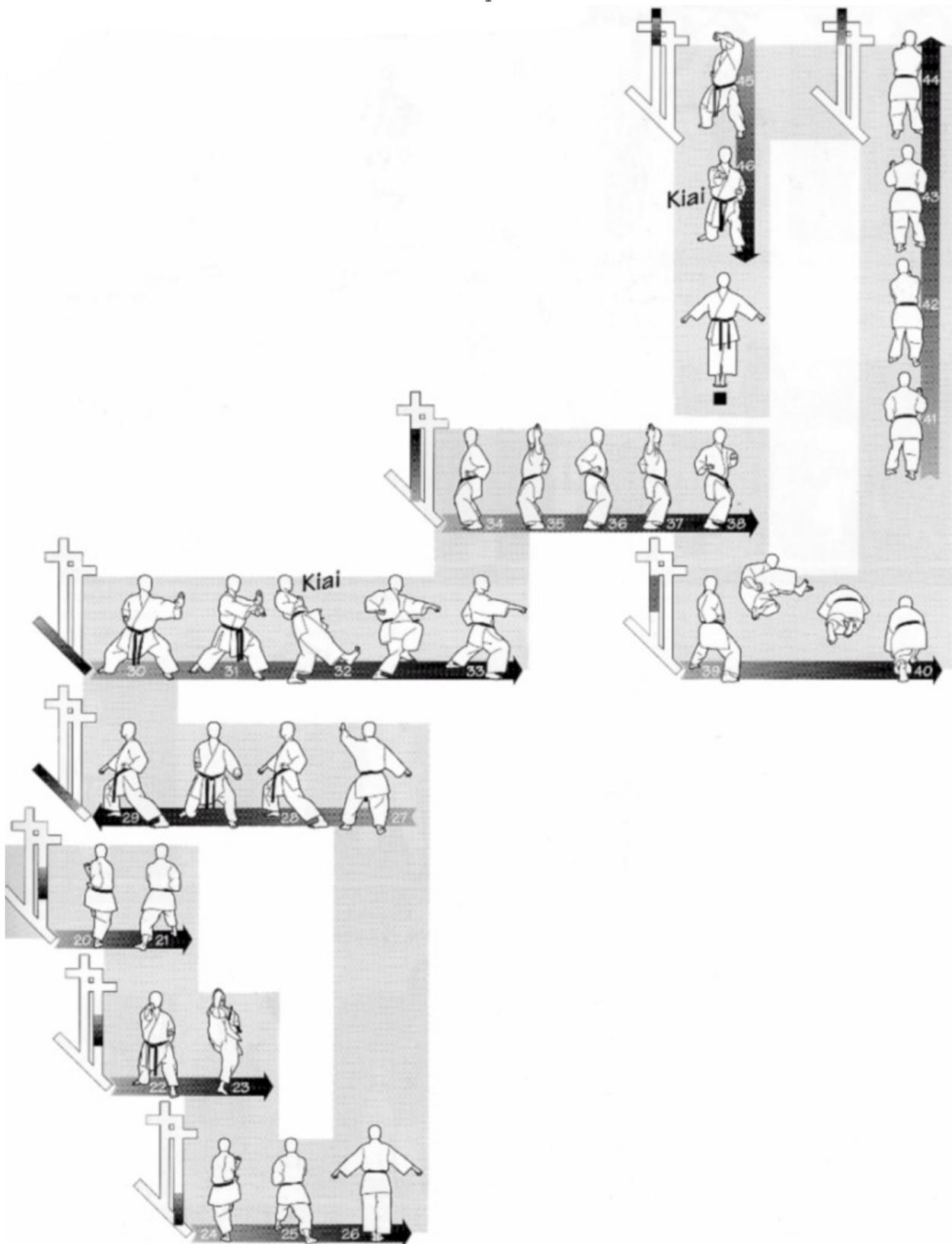
**Particolarità tecniche:** Morote Keito Uke Ippon Nukite, Haito Uke, Tobi Mikatsuki Geri di 360°

(45 Movimenti durata 1 minuto circa)

1. Avvicinando il piede destro Heisoku dachi Kamae gedan morote kakiwake.
2. Sul posto, avvicinare le mani aperte all'altezza del plesso chudan eseguire morote teisho uke.
3. Sul posto, morote tate shuto.
4. Avanzare con la gamba destra in posizione neko ashi dachi eseguire morote keito uke ippon nukite destro e sinistro.
5. Sul posto colpire ippon nukite destro ritornare in kamae nella posizione iniziale.
6. Avanzare mantenendo immobili le mani in posizione neko ashi dachi sinistro eseguire morote keito uke ippon nukite.
7. Sul posto colpire con ippon nukite sinistro ritornando in kamae nella posizione iniziale.
8. Avanzare con la gamba destra in posizione neko ashi dachi eseguire morote keito uke ippon nukite
9. Sul posto, colpire ippon nukite destro ritornando in kamae nella posizione iniziale.
10. Ruotare sul piede destro verso sinistra in posizione fudo dachi eseguire tate shuto uke chudan sinistro.
11. Sul posto gyakuzuki chudan destro.
12. Ruotare di 180° sul piede sinistro in fudo dachi tate shuto uke chudan destro.
13. Sul posto gyakuzuki chudan sinistro.
14. Ruotare sul piede destro verso sinistra di 90° fudo dachi tate shuto uke chudan sinistro.
15. Sul posto gyakuzuki chudan destro.
16. Ruotare sul piede sinistro verso destra di 90° fudo dachi tate shuto uke chudan destro.
17. Sul posto gyakuzuki chudan sinistro.
18. Abbassandosi al suolo verso il lato destro orientandosi verso avanti con il lato verso 45° ponendo avanti al corpo il braccio sinistro con entrambe le mani aperte a contatto con il suolo eseguire mawashi geri chudan sinistro.
19. Sempre al suolo ruotando sul fianco sinistro e mantenendo il corpo avanti a 45° braccio sinistro davanti con entrambi le mani aperte a contatto con il suolo eseguire mawashi geri chudan destro.
20. salire in posizione kidadachi guardando verso destra eseguire morote tate shuto destro.
21. Kirikaeshi (invertire la posizione) zenkutsu dachi sinistro keito uke chudan teisho uke gedan.
22. Kirikaeshi (invertire la posizione) zenkutsu dachi destro keito uke chudan teisho uke gedan.
23. Sul posto haito uchi jodan sinistro.
24. Avanzare eseguendo maegeri chudan sinistro.

25. Mantenendo ikiashi sinistro ruotare sul piede destro girare di 180° verso destra in posizione zenkutsu dachi destro eseguire sotouke jodan destro.
26. Sul posto gyakuzuki chudan sinistro.
27. Ruotare sul piede destro di 180° verso sinistra eseguire haito uchi jodan destro.
28. Avanzare eseguendo maegeri chudan destro.
29. Mantenendo ikiashi destro ruotare sul piede sinistro girare di 180° verso sinistra in posizione zenkutsu dachi sinistro eseguire sotouke jodan sinistro.
30. Sul posto gyakuzuki chudan destro.
31. Avvicinando il piede sinistro guardare verso sinistra a 45° in posizione heisoku dachi morote kakiwake gedan kamae.
32. Sul posto kamae jodan sinistro e gedan destro verso avanti a sinistra per 45° .
33. Avanzare di due passi verso sinistra a 45° in posizione zenkutsu dachi destro kamae jodan destro.
34. Sul posto tsuki gedan destro.
35. Ruotare sul piede destro dietro i piedi nella stessa linea colpire tsuki uke gedan sinistro.
36. Ruotare verso dietro entrambe i piedi sinistro e destro sul posto i piedi sempre sulla stessa linea tsuki uke gedan destro.
37. Ruotare sul piede destro verso destra in posizione fudodachi sinistro eseguire tate shuto uke chudan sinistro.
38. Sul posto cambiare la posizione in zenkutsu dachi sinistro eseguire teisho hasami uke chudan.
39. Caricando la gamba destra eseguire maegeri kekomi gedan destro ritirando i pugni all'altezza dello stomaco hikite (KIAI!)
40. Scendere in zenkutsu dachi sinistro eseguire gyakuzuki chudan sinistro.
41. Sul posto tsuki chudan destro.
42. Ruotare sul piede sinistro verso sinistra in posizione kidadachi gedan barai destro.
43. Sul posto haito uke jodan sinistro verso sinistra.
44. Ruotare sul piede destro verso destra in posizione kidadachi shuto barai gedan sinistro.
45. Sul posto haito uke jodan destro.
46. Sul posto tsuki chudan sinistro.
47. Sul posto tate shuto uke chudan sinistro.
48. Sul posto eseguire un salto con una rotazione di 540° eseguendo contemporaneamente un tobi mika tsuki geri.
49. Scendere dal salto in una posizione molto abbassata con la gamba destra avanti nella stessa linea della sinistra e le mani sono a contatto con il suolo
50. Rialzandosi avanzare in posizione sanchin dachi sinistro eseguire mawashi tekubi kake uke.
51. Sul posto teisho jodan destro teisho gedan sinistro.
52. Avanzare sanchin dachi destro mawashi tekubi kake uke.
53. Sul posto teisho jodan sinistro teisho gedan destro.
54. Ruotare sul piede destro fudo dachi sinistro eseguire age uke jodan sinistro.
55. Sul posto zenkutsu dachi sinistro gyakuzuki chudan destro (KIAI!)
56. Avvicinando il piede sinistro heisoku dachi kamae.





# WANKAN

SIGNIFICATO DEL NOME: Corona del re o Corona imperiale oppure Fruscio del pino.

**STORIA:** Wankan è un Kata originario dell'isola di Okinawa, la cui storia resta in gran parte ignota. È certo che Wankan sia rimasto per molto tempo nel repertorio delle forme di Tomari-te. Le sue varianti furono riprese e ampliate dal M° Matsumura. La forma praticata attualmente nello stile Shotokan risulta ridotta, si pensa perché non codificata e quindi andata perduta. Il significato originale dell'ideogramma è “corona del re” o “corona imperiale”, è presente anche l'accezione “fruscio del pino”. Un'altra versione è che il figlio del M° Funakoshi, Gigo, non sia riuscito ad ultimarne le modifiche.

王冠<sup>両</sup>

WANKAN: Corona di Re

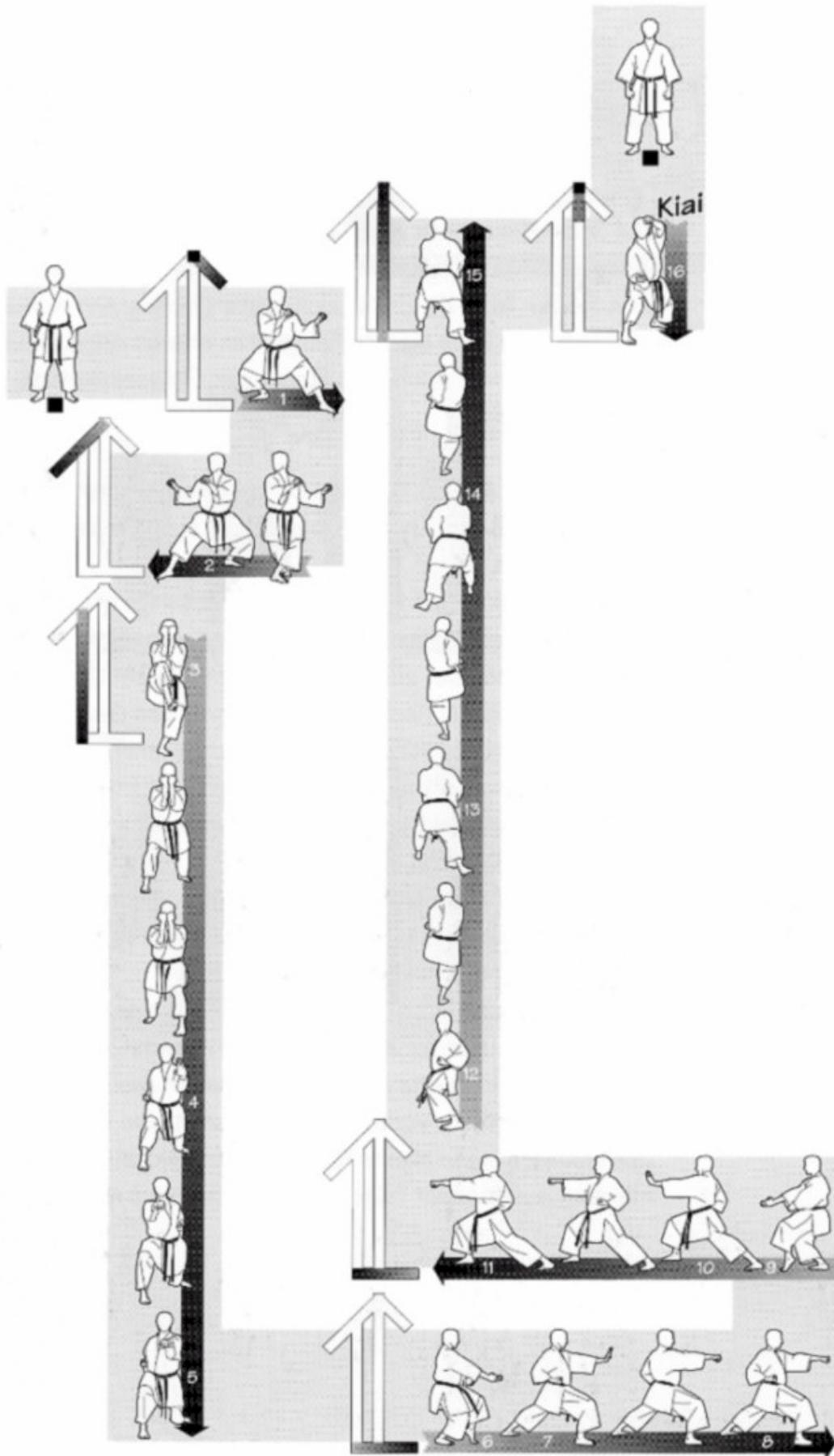
WAN: Corona, KAN: Re

**Caratteristiche:** Anche se ritenuto il Kata più corto dello Shotokan presenta comunque notevoli difficoltà a livello tecnico.

(45 Movimenti durata 1 minuto circa)

1. Spostare piede sinistra a 45° morote kakiwake jodan.
2. Spostando il piede sinistro tsugiashi verso destra a 45° morote kakiwake jodan.
3. Sollevare il ginocchio destro di 45° mantenendosi in equilibrio sul piede sinistro eseguire morote sotouke jodan le 2 braccia davanti al viso in contatto fra loro.
4. Mantenendo la posizione delle braccia appoggiare la gamba destra davanti.
5. Mantenendo la posizione delle braccia avanzare kae ashi (un passo).
6. Mantenendo la posizione delle braccia avanzare ancora di un passo kae ashi fudo dachi gyaku tate shuto sinistro.
7. Sul posto, choko tsuki chudan destro.
8. Sul posto gyaku tsuki chudan sinistro.
9. Spostare la gamba sinistra di 90° verso sinistra in posizione neko ashi (gamba sinistra davanti) eseguire jujiuke gedan (braccio sinistro sopra il destro).
10. Avanzare gamba destra gyaku tate shuto chudan sinistra.
11. Sul posto choko tsuki chudan destro.
12. Sul posto, gyaku tsuki chudan sinistra.
13. Spostando la gamba sinistra di 180° verso sinistra in posizione neko ashi (gamba sinistra davanti) eseguire jujiuke gedan (braccio sinistro sopra il destro).
14. Avanzare gamba destra gyaku tate shuto chudan sinistra.
15. Sul posto choko tsuki chudan destro.
16. Sul posto gyaku tsuki chudan sinistra.
17. Spostare gamba destra verso destra di 90° in posizione kibandachi eseguire yoko tsuki destro.
18. Avanzare calciando mae geri sinistra ed eseguire tsuki chudan sinistra.
19. Avanzare calciando mae geri destro ed eseguire tsuki chudan destro.
20. Avanzare calciando mae geri sinistra ed eseguire tsuki chudan sinistra.
21. Spostando il piede destro di 180° dietro in posizione fudo dachi destro eseguire yama tsuki (KIAI).
22. ritornare con la gamba destra.

Wankan



Testi tratti dal sito del [www.mushotoku.it](http://www.mushotoku.it) del M° Davide Rizzo  
- Le immagini tratte da vari siti Internet -