

I KATA SUPERIORI DELLO SHOTOKAN

Bassai Dai

Significato del nome:

Gli ideogrammi del Passai o Bassai significano «attraversare o distruggere la fortezza», cosa che evoca la rapidità e la potenza dei movimenti di questo kata.

Origine:

Appartenente allo stile TOMARI-TE o SHURI-TE (origini non certe), introdotto dal M° Oyadomari

Caratteristiche:

Esistono molte varianti di questo kata;

Parate molto veloci con entrambe le braccia;

Studio dello Yama Tsuki e del Gedan Kake Uke

Kata richiesto per il conseguimento della Cintura Nera.

Kata:

1. Saluto
2. Yoi Hachiji-dachi
3. Riunire il piede destro in Heisoku-dachi Bassai kamae (pugno destro avvolto dal sinistro, braccia tese)
4. In avanti Kosa-dachi destro chudan uchi kamae
5. Rotazione di 180° Zenkutsu-dachi sinistro chudan uchi uke
6. Gyaku chudan Uchi uke sul posto
7. Perno sul piede sinistro rotazione 180° Zenkutsu-dachi Gyaku chudan Soto uke
8. Chudan Uchi Uke sul posto
9. Riunire indietro il piede destro parare Gedan uchi barai
10. A destra Zenkutsu-dachi Chudan Soto Uke
11. Sul posto Gyaku Chudan Uchi uke
12. Perno sul piede destro portare indietro il sinistro Hachiji-dachi entrambi i pugni chiusi al fianco destro
13. Chudan Tate Shuto Uke
14. Chudan Tsuki
15. Spostare il piede sinistro Hachiji-dachi (più largo) Chudan Uchi Uke destro
16. Hachiji dachi ritornando a destra Chudan Tsuki
17. Posizione opposta alla fase 15 Chudan Uchi Uke
18. Spostare il piede sinistro a metà posizione e avanzare con il destro in Kokutsu-dachi Shuto Uke
19. Avanzare Kokutsu-dachi Shuto uke sinistro
20. Avanzare Kokutsu-dachi Shuto uke destro
21. Indietro Kokutsu-dachi Shuto uke sinistro
22. Spostare il piede sinistro in Zenkutsu-dachi ed effettuare Morote Tsukami Uke destro
23. Preparare il piede posteriore destro con il ginocchio raccolto
24. Gedan Yoko Kekomi destro Hikite verso il petto
25. A 180° Mawatte Kokutsu-dachi sinistro Shuto Uke
26. Avanzare Kokutsu-dachi Shuto uke destro

27. Riunire il piede destro indietro Heisoku-dachi Jodan Morote Age Uke
28. Preparare il Fumikomi destro aprendo le braccia in Jodan Ude Uke
29. Fumikomi Fudo-dachi destro, Chudan Morote Tetsui Uchi
30. Zenkutsu-dachi Chudan Tsuki
31. Ruotare sul piede destro Mawatte Zenkutsu-dachi sinistro, Jodan Teisho Barai, Gedan Nukite
32. Riunire il piede sinistro in Heisoku-dachi, Jodan Uchi Uke Gedan Barai
33. Perno sul piede sinistro avanzando Fumikomi in Kiba-dachi destro, Gedan Barai, Hikite
34. Ruotare lo sguardo a sinistra ed effettuare Chudan Haishu Uke
35. Avanzando in Kiba-dachi Mika Tsuki Geri destro, Chudan Empi Uchi destro
36. Sul posto Gedan Barai destro, Kamae
37. Ancora sul posto Gedan Barai sinistro e di nuovo destro con il pugno opposto appoggiato sull'articolazione del braccio che para.
38. Su la linea del Kiba-dachi, Zenkutsu-dachi Yama Tsuki destro
39. Riunire il piede destro in Heisoku-dachi Kamae (entrambi i pugni al fianco destro)
40. In avanti a sinistra Fumikomi Zenkutsu-dachi Yama Tsuki sinistro
41. Riunire il piede sinistro in Heisoku-dachi Kamae (entrambi i pugni al fianco sinistro)
42. In avanti a destra Fumikomi Zenkutsu-dachi Yama Tsuki destro
43. Ruotare sul piede destro Rotazione di 270° (senso antiorario) Zenkutsu-dachi (piedi sulla stessa linea), Gedan Kake Uke destro
44. Sul posto, ruotare i piedi ed il fronte di 180° ed effettuare Gedan Kake Uke sinistro a l'opposto della fase precedente
45. Riunire il piede sinistro a meta della posizione mantenendo le braccia ferme
46. Avanzare a 45° Kokutsu-dachi destro Chudan Shuto Uke
47. Perno sul piede sinistro ruotare indietro di 90° mantenendo la stessa posizione e la stessa parata, lo sguardo dalla parte opposta.
48. Riunire il piede destro ed avanzare sullo stesso asse Kokutsu-dachi sinistro Chudan Shuto Uke, KIAI !
49. Riunire il piede sinistro Heisoku-dachi Bassai Kamae (Come la fase 3)
50. Spostare il piede destro Hachiji-dachi Yoi



Jion:

Origine: Cinese si pensa fosse il nome di un monastero Buddista, la sua origine può essere riferita al Tempio di Jion dal quale molto probabilmente si è tramandata una qualche forma di pugilato cinese.

Particolarità tecniche: Non si riscontrano tecniche particolarmente difficili ma eccellenti 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 jujiuke.
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 jujiuke 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 heisokudachi kamae.

Jion gehört zu der Gruppe Jike und Jün. Sehr Ähnlichkeiten dort!
 Starke und kraftvoll vortragen!

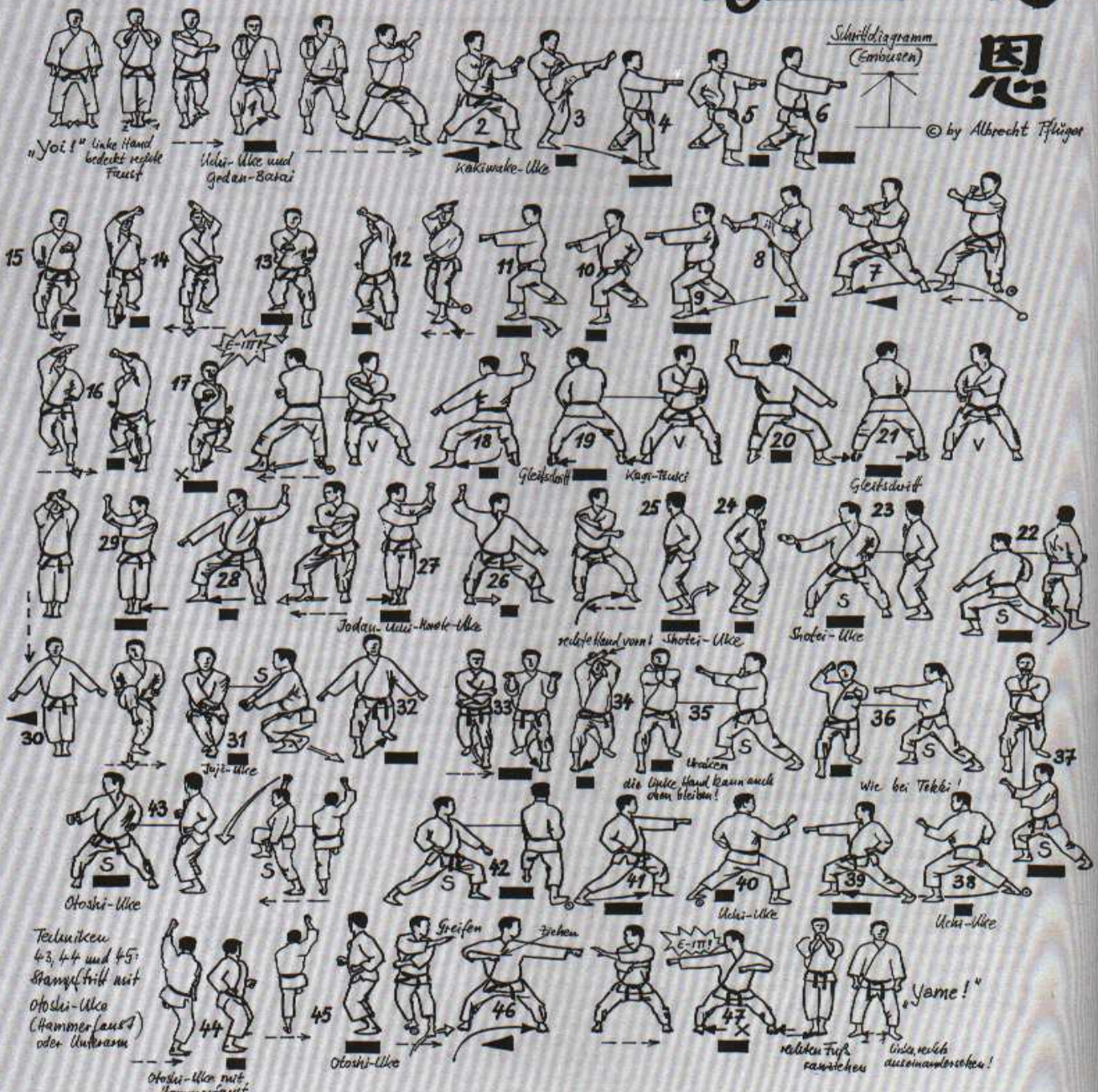
Dauer etwa 60 Sekunden!

Jion

慈
恩

Schrittdiagramm
(Embusen)

© by Albrecht Pfeiliger



Techniken
 43, 44 und 45:
 Sprungtritt mit
 Otoshi-Uke
 (Hammer(aus)
 oder Unterarm)

Otoshi-Uke mit
 Hammerfaust

Otoshi-Uke

Greifen
 ziehen

Uchi-Uke

Uchi-Uke

Uchi-Uke

"Yame!"

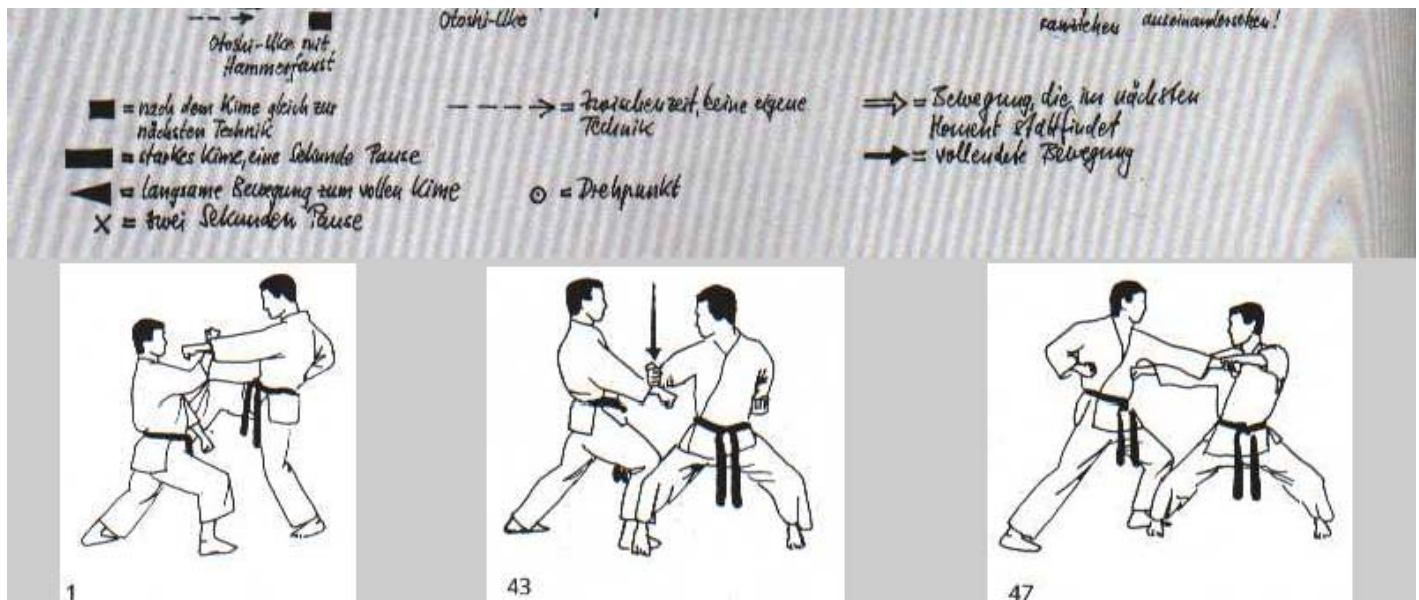
rechten Fuß
 rausziehen

links nach
 auswärts ausweichen!

- = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
- = starkes Kime, eine Sekunde Pause
- ▲ = langsame Bewegung zum vollen Kime
- X = zwei Sekunden Pause

- > = Zwischenzeit, keine eigene Technik
- = Drehpunkt

- ⇒ = Bewegung, die im nächsten Kime stattfindet
- = vollendete Bewegung



Enpi: Volo di Rondine.

Origine: Nome antico Wanshu veniva praticato nella regione di Tomari. Molti ritengono sia stato influenzato dal Kempo cinese. Più tardi fu insegnato M° Matsumura. Il M° Funakoshi nel libro Karate Kenpo delle RyuKyu scrive che ha 40 movimenti e conferma l'origine da Tomari.

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 kibadachi.
15. Unire la gamba destra sotouke jodan colpendo la mano sinistra e ruotando il busto a 45° (KIAI!)
16. Scendendo in posizione kibadachi eseguire tate shuto chudan.
17. Sul posto tsuki chudan destro e sinistro tsuki chudan sinistro.
18. A sinistra zenkutsu dachi gedan barai sinistro.
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 kibadachi 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).

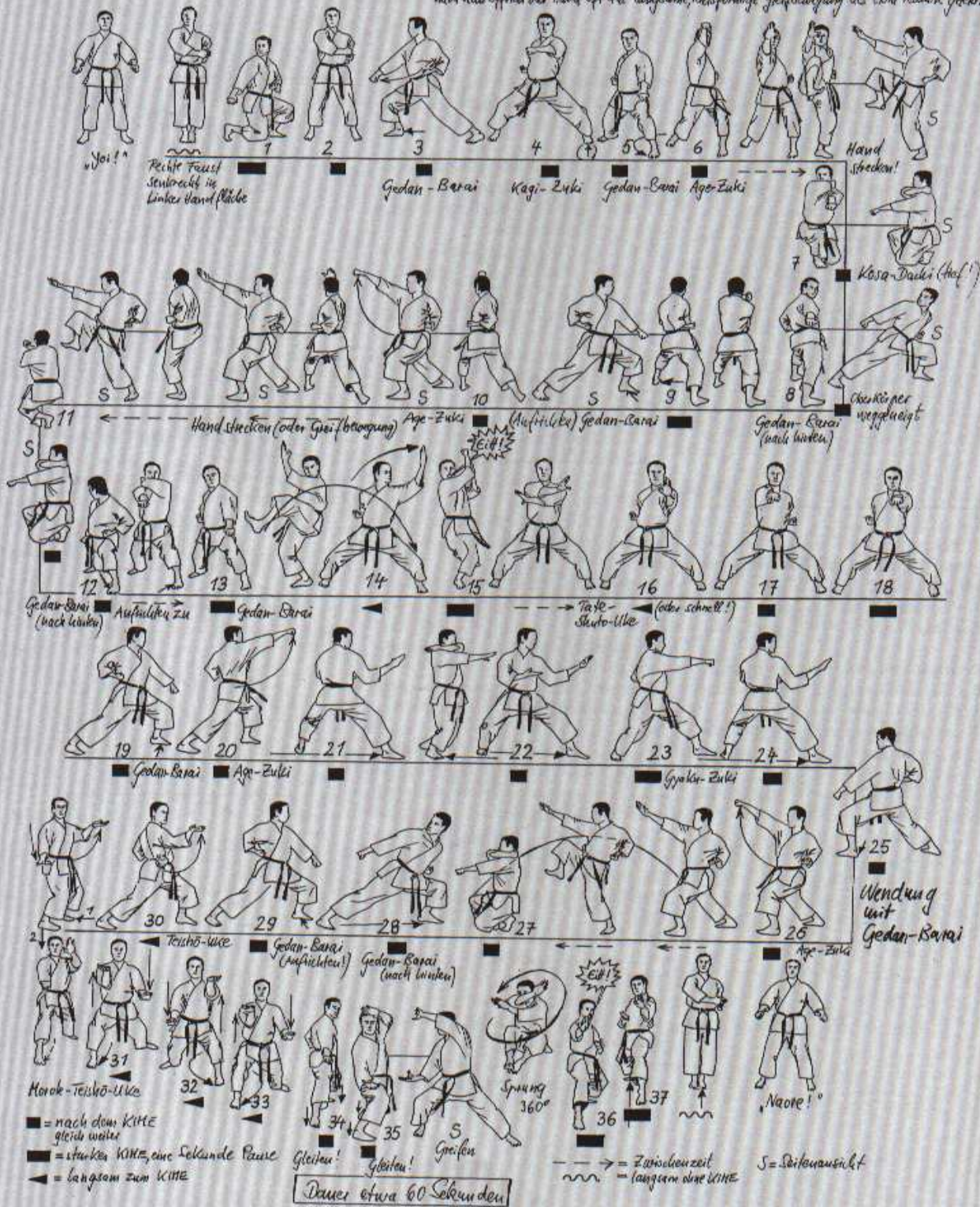
燕飛 Empi

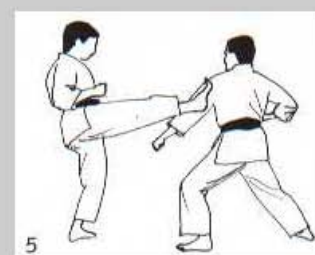
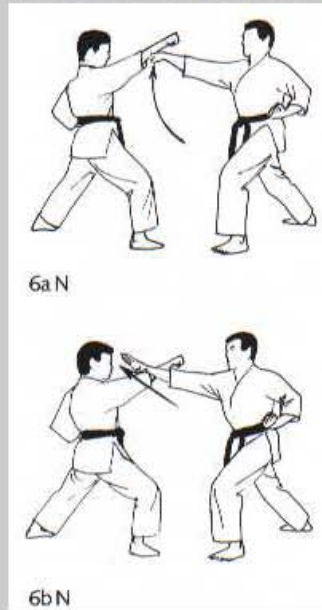
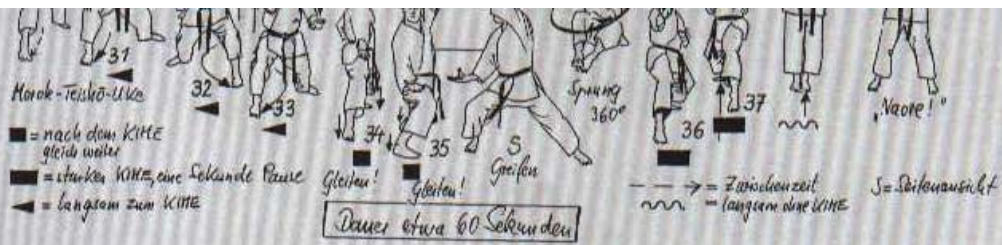
(früher: WANSHU)

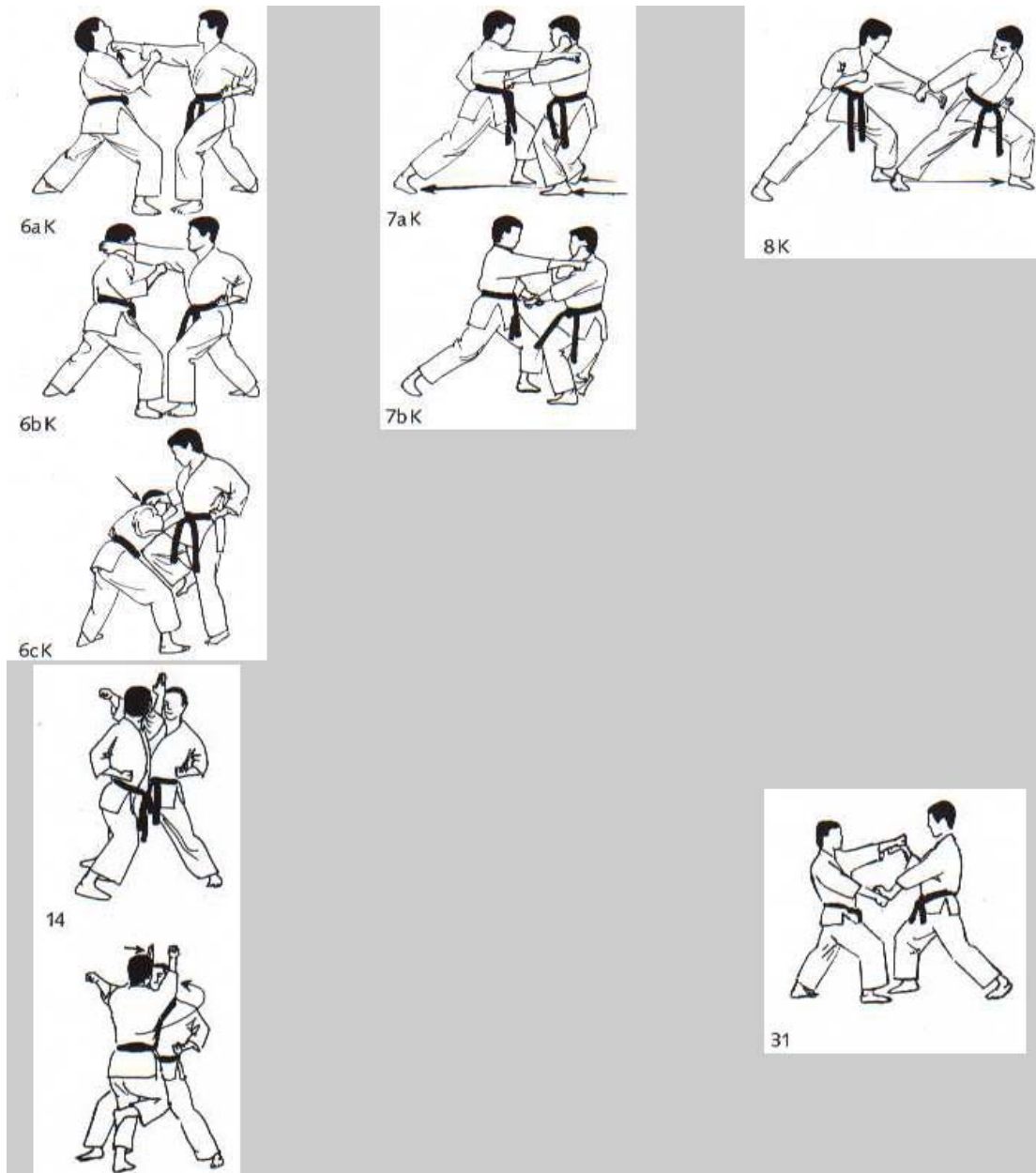
© by A. Pfleger 2000

Auswertung:

Empi (Flug der Schwärze) entstammt im Jomian-Te und ist eine leichte und schnelle Kata. Die Techniken 5-8, 9-12 und 25-28 sind genau gleich! Statt dem bei der JKA üblichen Strecken der Hand nach 6, 10 und 26 (Zwischenzeit, keine eigene Technik) wird hier in Europa nach dem Öffnen der Hand oft eine langsame, kreisförmige Greifbewegung als extra Technik gefolgt.







Kankudai

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

Origine: lo si accredita al un addetto militare cinese esperto in arti marziali che soggiornava ad Okinawa ed insegnato a Sakugawa.

Era uno dei kata preferiti dal M° Funakoshi

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)

Kata

1. Hachijidachi le dita della mano sinistra sopra le dita della mano destra, (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.
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.
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 sinistro 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 kibandachi, il braccio sinistro caricandosi esegue uraken jodan sinistro.
56. Sul posto sempre in posizione kibandachi 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 kibandachi.
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 jujiuke 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.
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.



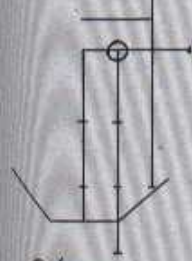
rechte Hand oben!

Kanku-Dai

© by Albrecht Pflüger

Ursprüngliche KUSHANKU KANKU bedeutet „Himmelsdau“ (siehe 18).
Aus ihr wurden auf Okinawa von Meister TOSU die 5 Heian (Pinan)
Katas für den Unterricht an den Häufelhulen entwickelt.

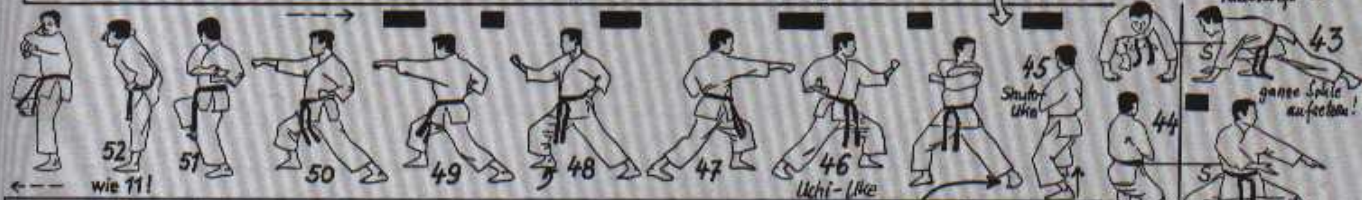
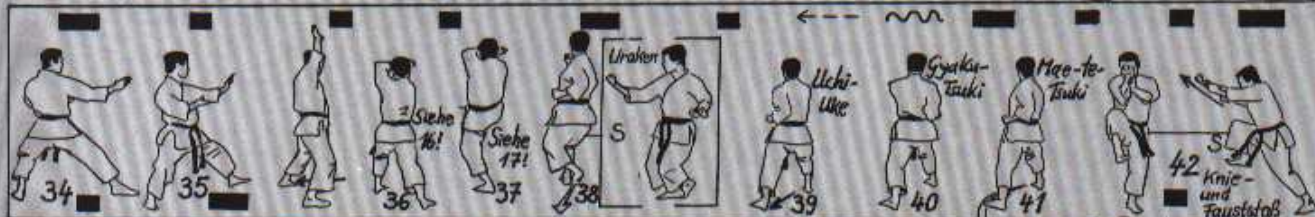
Baumem einwärts! rechte Handkante in linke Handfläche!

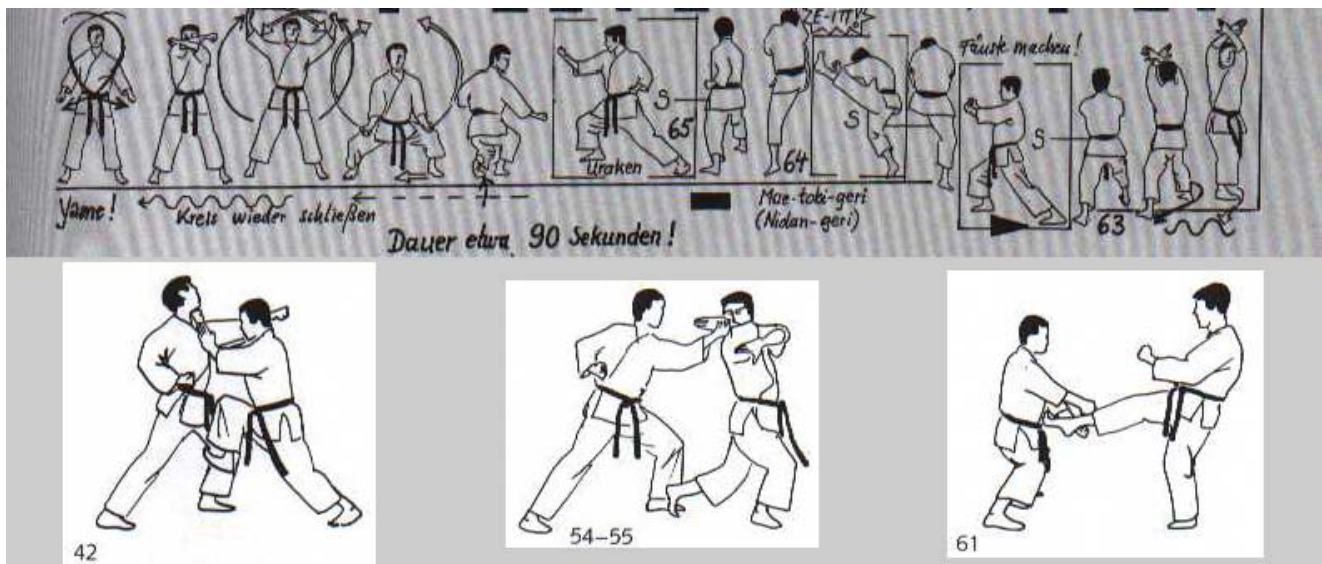


Embusen
(Schrittdiagramm)



16/17, 21/22, 26/27/28
und 36/37/38 gleich wie
in Heian 4





HANGETSU:

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

Origine: Originario di Naha. Chiamato in altri stili anche Seisan o Seishan.

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)

Kata

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.

Embusen

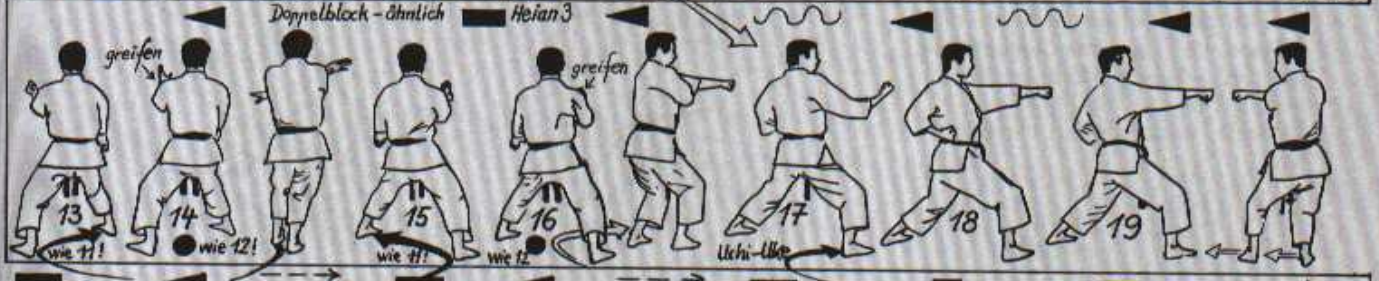
Hangetsu

© by Albrecht Tflüger

(früher SEISHAN)

Dauer etwa 60 Sekunden!

Hangetsu bedeutet Halbmond und bezieht sich auf die halbmondförmigen Schrittbewegungen. Heute auch der Name der Stellung. Mit Ausnahme von 16, 32, 38 und 4-1 sind alle Stellungen Hangetsu-Dachi. Im SHOTO KAN die einzige Kata mit ausgeprägter Atmung. Deshalb hier zusätzlich besondere Zeichen:
 ○ langsam durch die Nase einatmen
 ● langsam durch den Mund ausatmen: h-att!







27



28



29

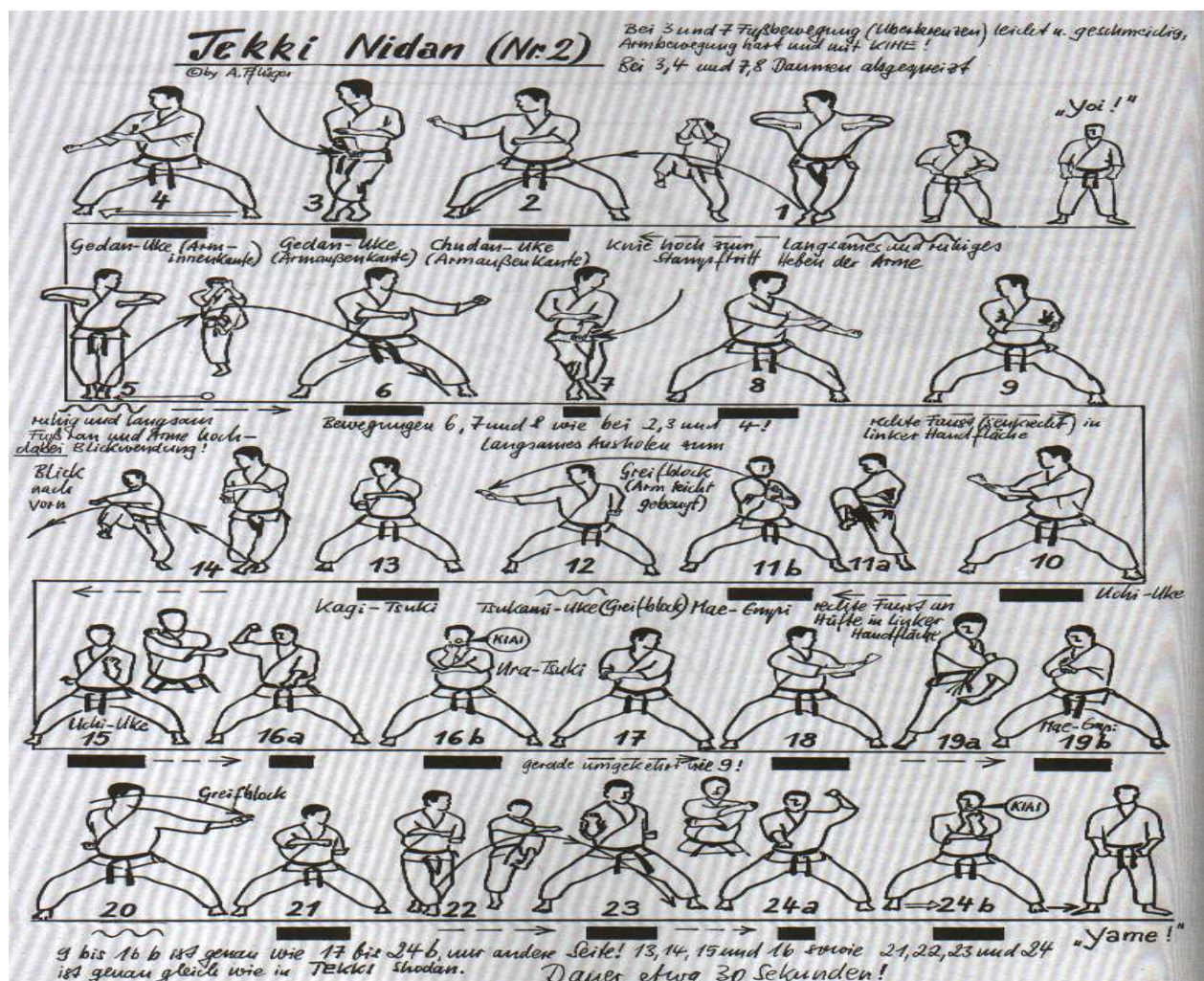
Tekki Nidan: Secondo.

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)

Kata

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 kibandachi 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 kibandachi uchi barai gedan destro.
5. Girare la testa verso sinistra, caricare lentamente le braccia ed eseguire morote mune kamae heisokudachi.
6. Fumikomi sinistro kibandachi tate sotouke sinistro kamae braccio destro.
7. Spostare il piede destro oltre il piede sinistro soete uchi barai gedan sinistro.
8. Passare in Kibandachi 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 kibandachi, 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!)
- 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 kibandachi, 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!)





Jitte

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

Altre fonti sostengono che il nome deriva dalla parata Yama Uke che figura nell'esecuzione di una tecnica del Kata e che richiama alla memoria la forma del Sai

Origine: E' un Kata di Tomari Te, e molte tecniche sono eseguite a mani aperte in Kibadachi.

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)

Kata

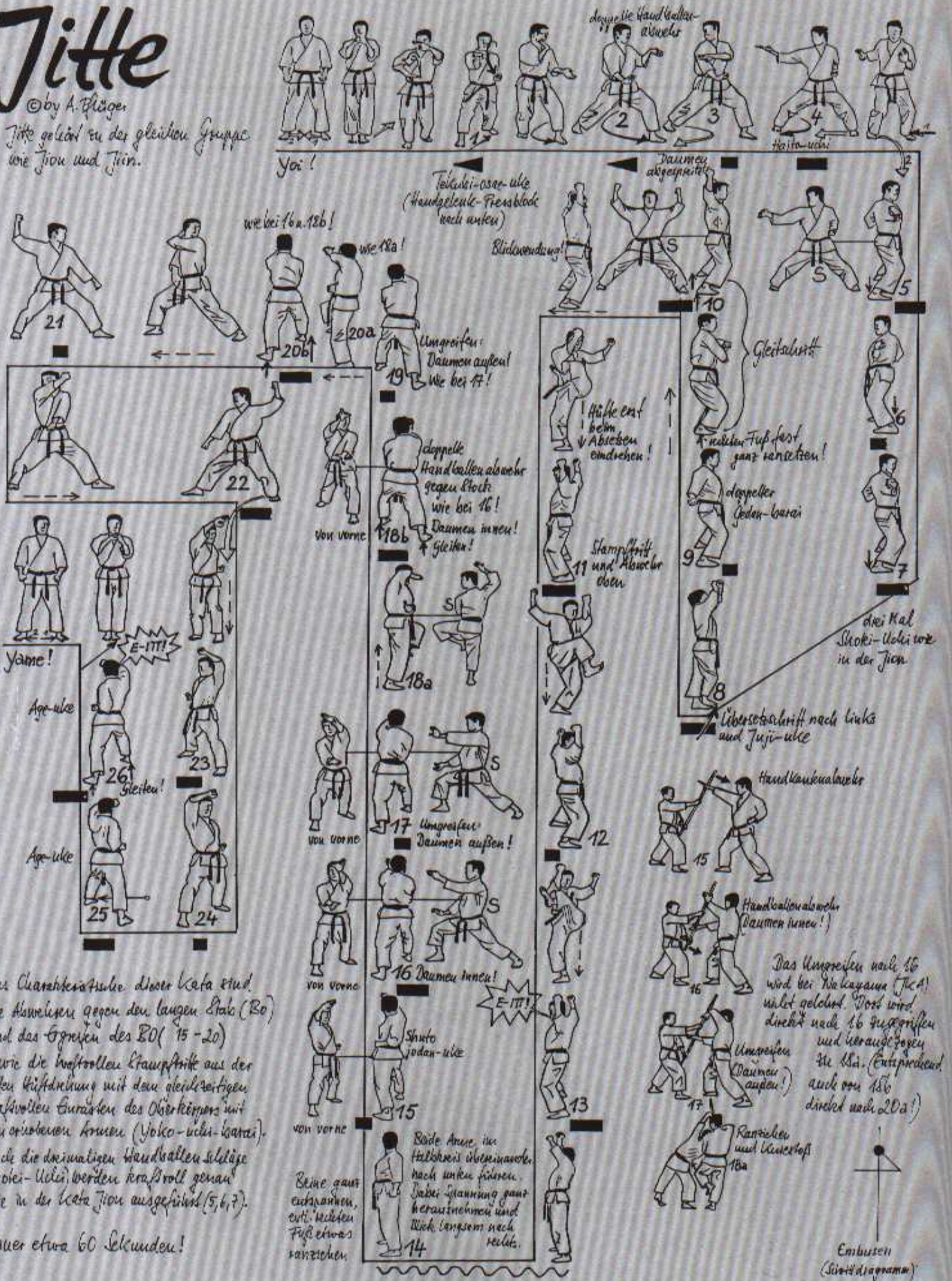
1. Riunire il piede destro heisokudachi - kamae pugno destro dentro la mano sinistra all'altezza del mento
2. Indietreggiare con la gamba sinistra in posizione zenkutsu dachi tekubi kake uke chudan.
3. Avanzare 45° verso sinistra zenkutsu dachi teisho ageuke chudan teisho osaeuke gedan.
4. Verso la destra osaeuke chudan.
5. Spostare il piede destro in posizione kidadachi haito uchi chudan.
6. Spostare il piede sinistro verso l'interno e avanzare destra kidadachi teisho uke chudan destro
7. Avanzare kidadachi teisho uke chudan sinistro.
8. Avanzare kidadachi teisho uke chudan destro.
9. Spostare il piede destro in posizione kosadachi jujiuke jodan.
10. Allungando il piede sinistro verso sinistra morote kakiwake gedan sempre verso sinistra yoriashi in posizione kidadachi yama gamae.
11. Guardando verso destra la destra, caricare fumikomi ruotando sul il piede destro fumikomi sinistro kidadachi yama gamae.
12. Avanzando caricare fumikomi ruotando sul il piede sinistro fumikomi destro kidadachi yama gamae.
13. Avanzando caricare fumikomi ruotando sul il piede destro fumikomi sinistro kidadachi yama gamae. (KIAI!)
14. Riavvicinare il piede destro hachiji dachi morote kakiwake gedan.
15. Guardando verso destra zenkutsu dachi destro shuto uke jodan, Bo oshi (difesa da bastone spinta)
16. 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.
17. Scendendo con la gamba sinistra in posizione zenkutsu dachi bo oshi.
18. 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
19. Scendendo con la gamba destra in posizione zenkutsu dachi bo oshi.
20. Ruotando sul piede destro, kokutsu dachi sinistro uchi uke jodan gedan barai.
21. Nella direzione opposta sempre in posizione kokutsu dachi destro uchi uke jodan gedan barai.
22. Guardando avanti sul posto shuto ageuke jodan destro quindi avanzare in posizione zenkutsu dachi ageuke jodan sinistro.
23. Sempre avanzando zenkutsu dachi ageuke jodan destro quindi matte zenkutsu dachi sinistro ageuke jodan sinistro.
24. Avanzare zenkutsu dachi destro ageuke jodan destro (KIAI!)

25. Riunendo il piede sinistro heisoku dachi pugno destro dentro la mano sinistra all'altezza del mento

Jitte

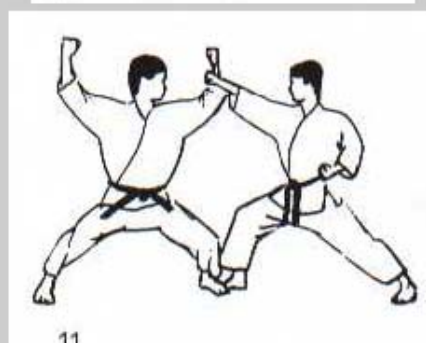
© by A. Blücher

Jitte gehört zu der gleichen Gruppe wie Jion und Jiun.



Das Charakteristische dieser Kata sind die Abwehren gegen den langen Stab (Bo) und das Ergreifen des BO (15-20) sowie die kraftvollen Kampfritte aus der vollen Hüftöffnung mit dem gleichzeitigen kraftvollen Zurückziehen des Oberkörpers mit dem erzielten Krusen (Yoko-uchi-barai). Auch die dreimaligen Handballen Schläge (Shoto-Uchi) werden kraftvoll genau wie in der Kata Jion ausgeführt (5,6,7).

Dauer etwa 60 Sekunden!



Gangaku

GAN: Roccia **GAKU:** 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

Origine: Kata di antica origine sconosciuta fu insegnato dal M° Matsumura e praticato negli stili Shotokan e Shito-Ryu dove prende il nome di Chinto. Più tardi fu perfezionato dal M° Itosu.

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.

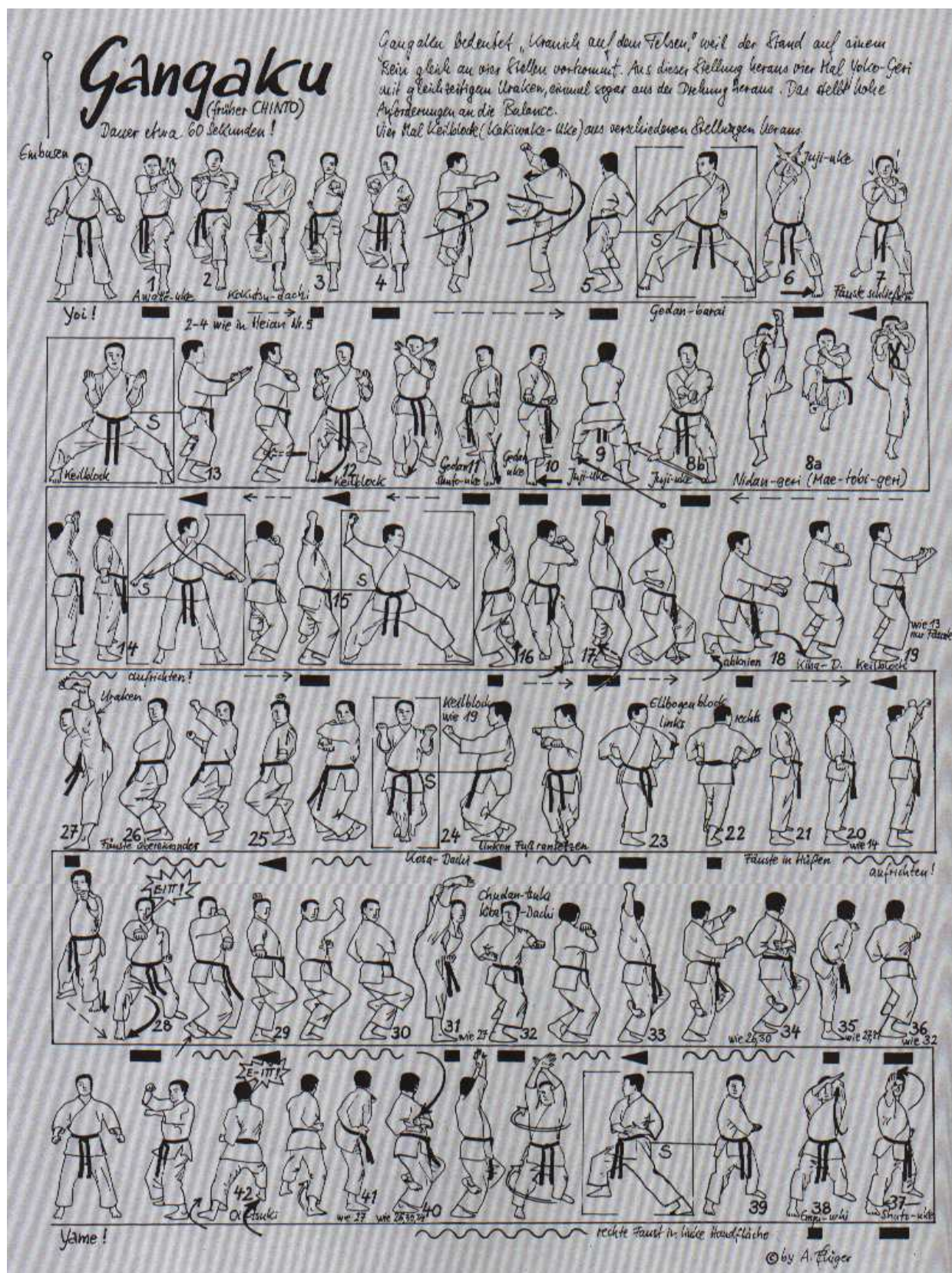
(42 Movimenti durata 60" circa)

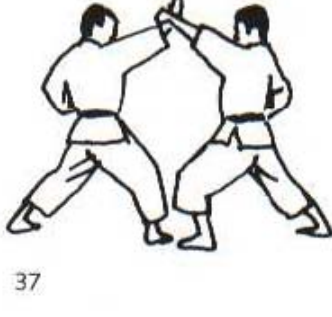
Kata

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.
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!).





Sochin: Grande calma.

Origine: Viene praticato solo nello Shotokan e nello Shito Ryu

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

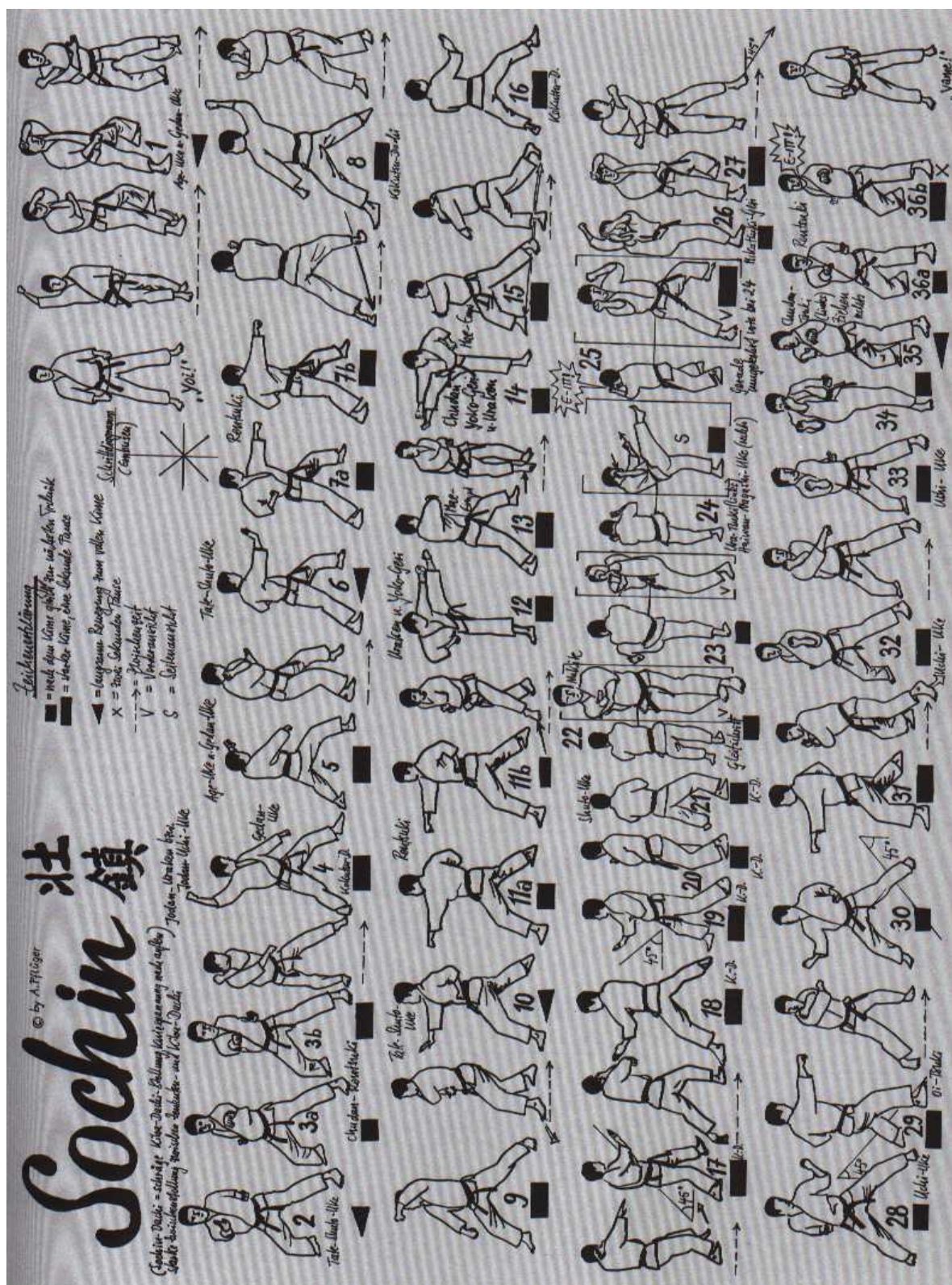
Particolarità tecniche: Jodan Uke Gedan Barai, Nagashi Uke.

(40 Movimenti durata oltre 60 ")

Kata

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.
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 !





Nijushiho

NIJU SHI: 24 (Ventiquattro) **HO**: passi ventiquattro passi, che corrispondono al numero dei movimenti del piede.

Kata

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 ryochō sukui uke gedan fudodachi destro
15. Sul posto kamae a sinistro 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 kibandachi
24. Yoriashi a destra sotouke destro contemporaneamente gyaku tsuki sinistro
25. Yoriashi indietro con la gamba sinistra eseguire gedan barai destro sempre in posizione kibandachi
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

Nijushiko

© by A. Flüger

Die Kata der 24 Schritte. Früherer Name NISEISHI.
Ähnlichkeiten mit der Kata UNSU.

Charakteristika: weiche, fließende Übergänge von einer Technik in die andere (1-5), Wechsel von langsamen und schnellen Bewegungen.



Yoi! — Te-Osae-Uke — langsam — schnell — langsam
Diese drei Bewegungen müssen flüssig miteinander verbunden werden.



Anwendung:

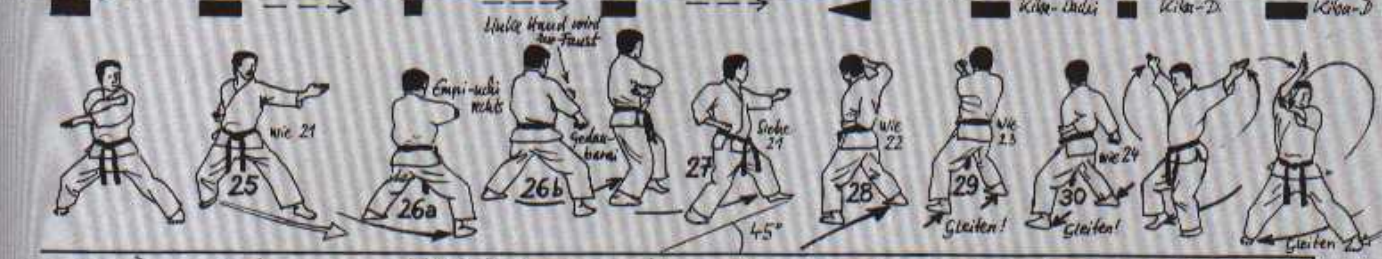
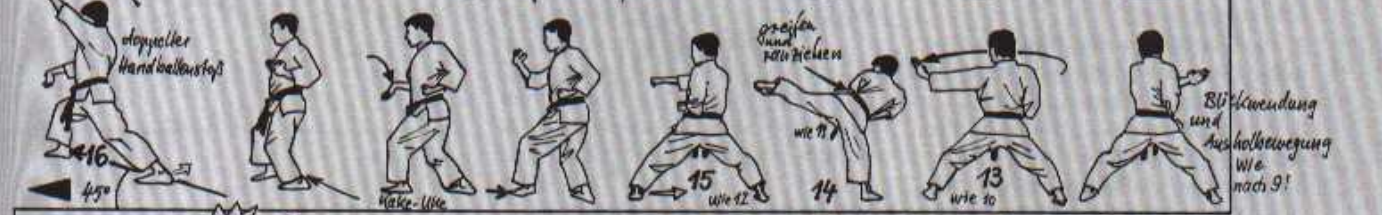


Dauer etwa 45 Sekunden!

Links Schauffelblock (Ukemi-uke) mit Handfläche, rechts Schlag mit Handballen (Gedan-awase-tsuki) gegen Uke.

Doppelfauststoß nach unten (Gedan-awase-tsuki).

- Bewegung, die im nächsten Moment stattfindet.
- Bewegung, die bereits stattgefunden hat.
- = nach dem KIME gleich weiter!
- = flacher KIME, eine Sek. Pause!
- ◄ = langsames Anspannen



Ähnlichkeiten Wiederholungen:

1-12 und 13-15
26-28 und 27-30 außerdem 25 (Handinschubwehr Haishi-uke)

Besonderheiten: Stellung Sandan-Dachi (4, 5 und 34-36)
Doppelt Fauststoße (Awase-tsuki): 15, 20, 32
Doppelt Handballenstoße (16 und 34)
Uke Gleitschritte vor und rückwärts
kreisförmige Abwehrbewegungen

Yame! — Von 32 bis 34 in flüssiger Folge ohne Pause in etwa 3 Sekunden

8-12 und 13-15
21-24 und 27-30 außerdem 25 (Handrückenwender
Haishu-uke)

Besonderheiten: Stellung Sandan-Dachi (4, 9 und 31-34)
Doppel Fauststoß (Awase-tsuki) 15, 20, 32
Doppel Handballenstoß (16 und 34)
Viele Gleitschritte vor- und rückwärts
kreisförmige Atmervorgänge



Chinte

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

Origine: Di origine cinese

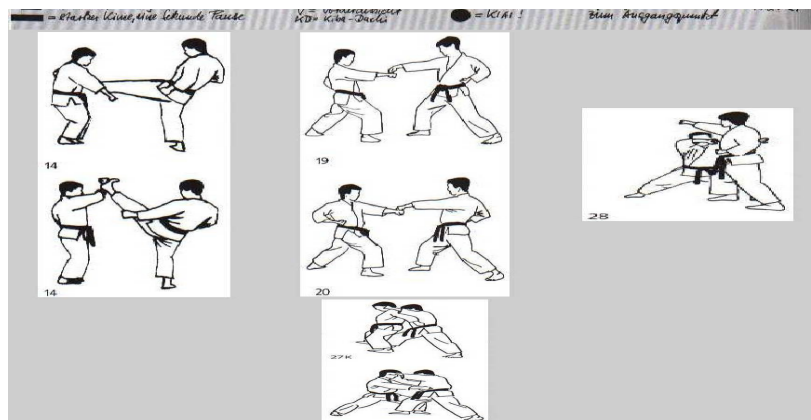
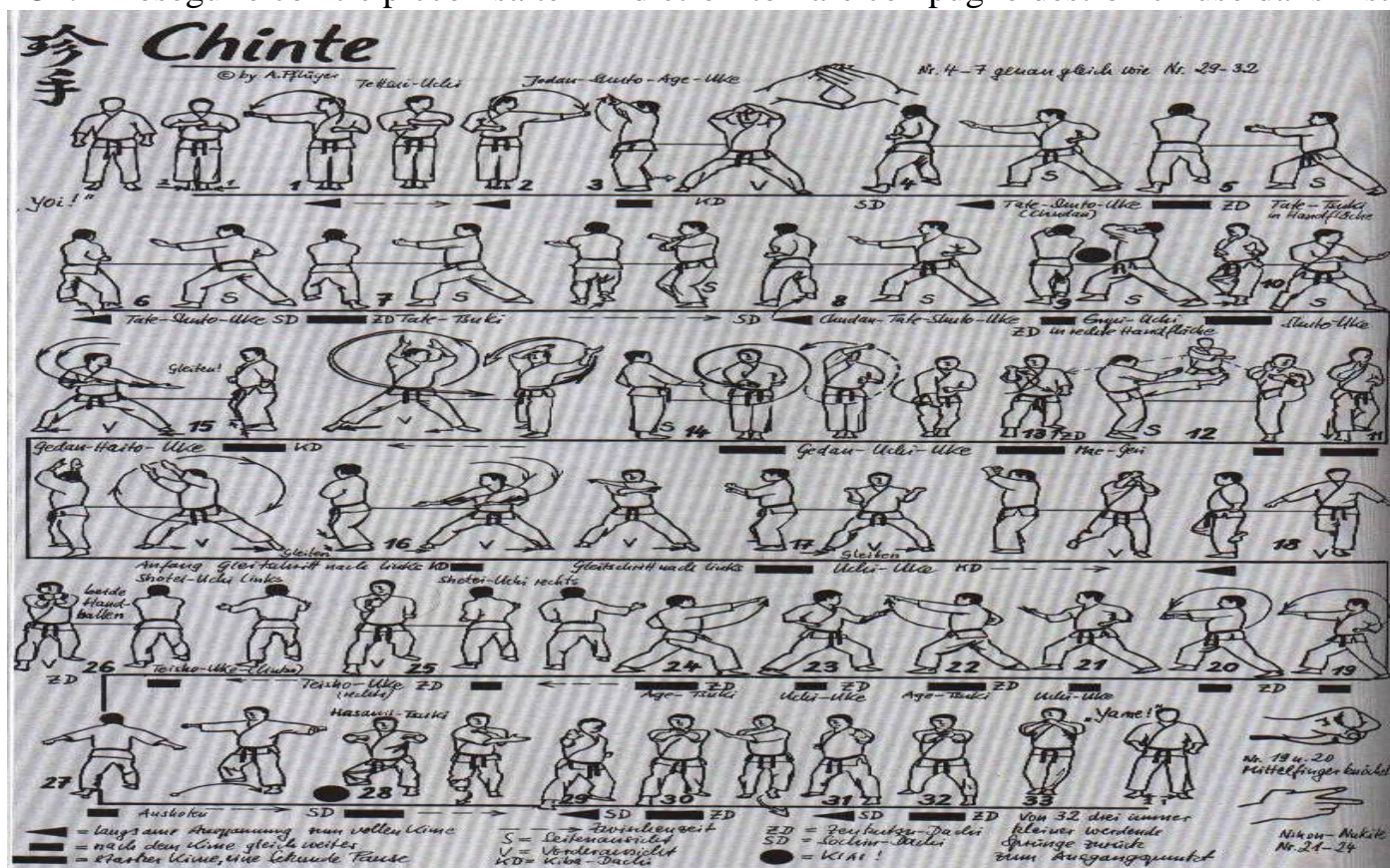
Caratteristiche: Il kata inizia con una sequenza molto lenta nella quale si deve dimostrare l'assoluta padronanza dell'energia interna. L'uso della parata abbinata al contrattacco, l'uso del tate ken e del nihon nukite, insolito nelle tecniche di base ma comunemente in uso nelle arti marziali cinesi 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)

Kata

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

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



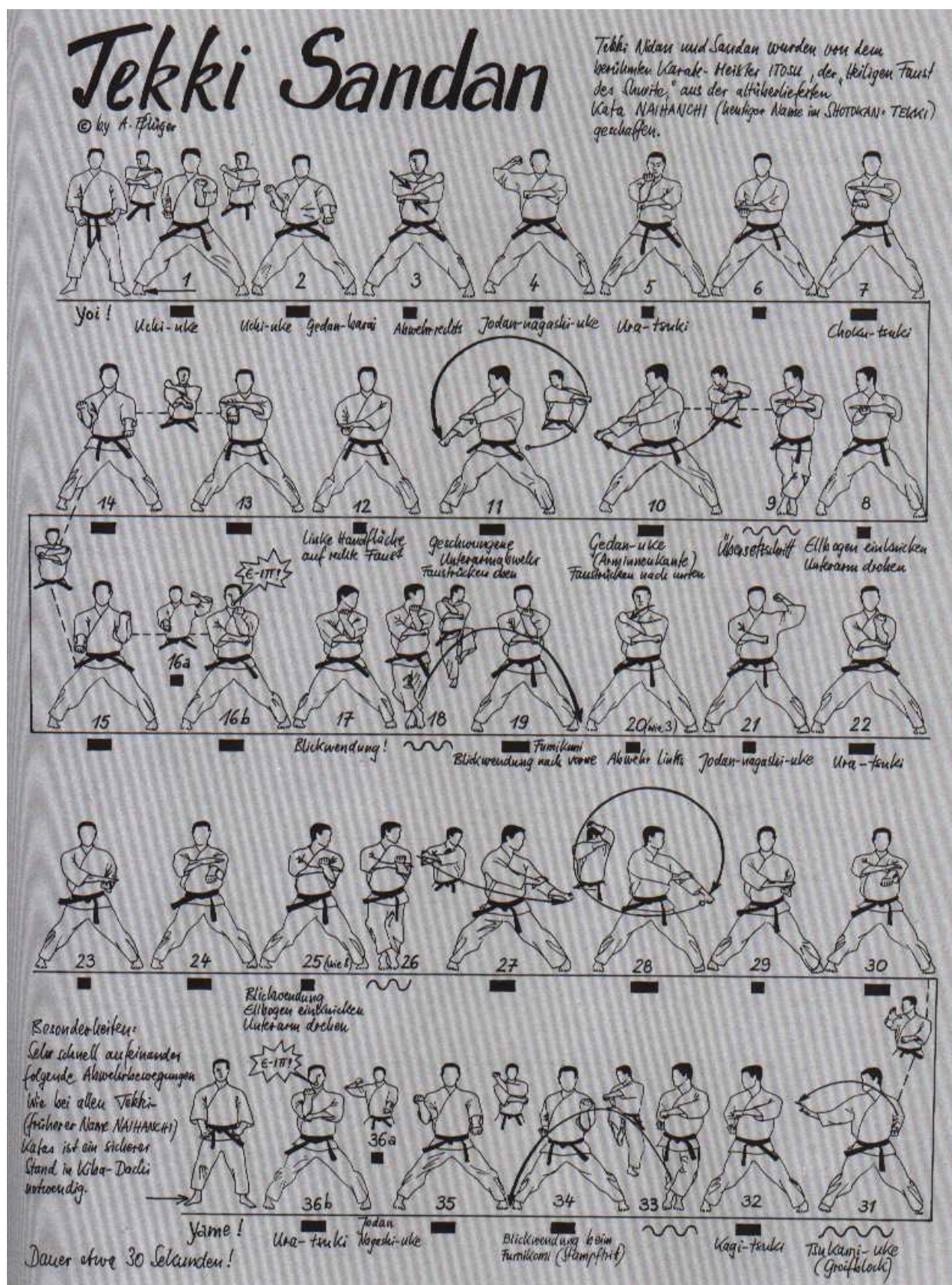
Tekki Sandan: Terzo.

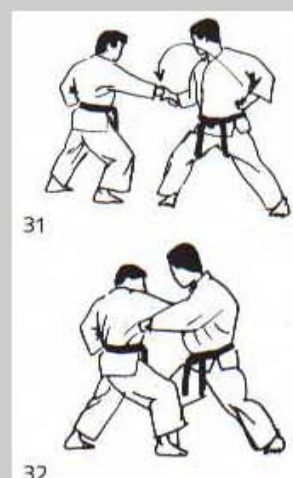
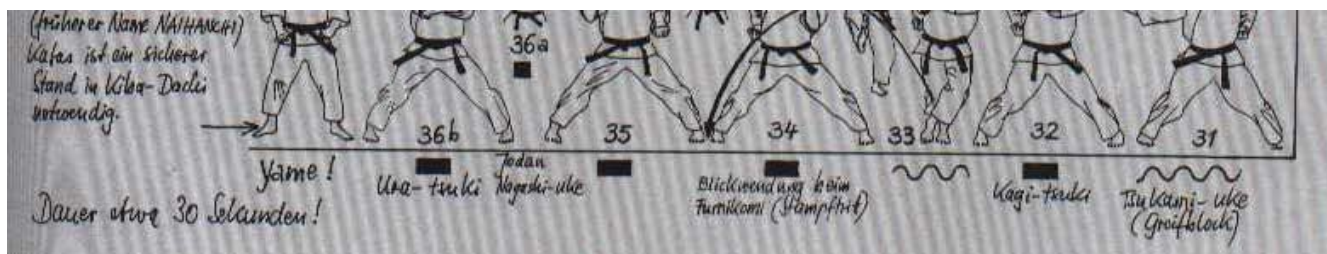
Particolarità tecniche: Si deve padroneggiare la velocità di esecuzione delle parate e la loro ampia traiettoria. Il Kata presenta molte difficoltà di esecuzione e va quindi appreso con la dovuta capacità tecnica *(36 Movimenti durata 50" circa)*

Kata

1. Spostare piede destro verso la destra kibandachi 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. Kibandachi 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 kibandachi
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. Kibandachi 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!)





Bassai-Sho

Bassai Sho: Come per Bassai Dai significa attraversare o distruggere la fortezza. Il suffisso SHO significa piccolo.

Origine : Fu creato dal M° ITOSU

Particolarità

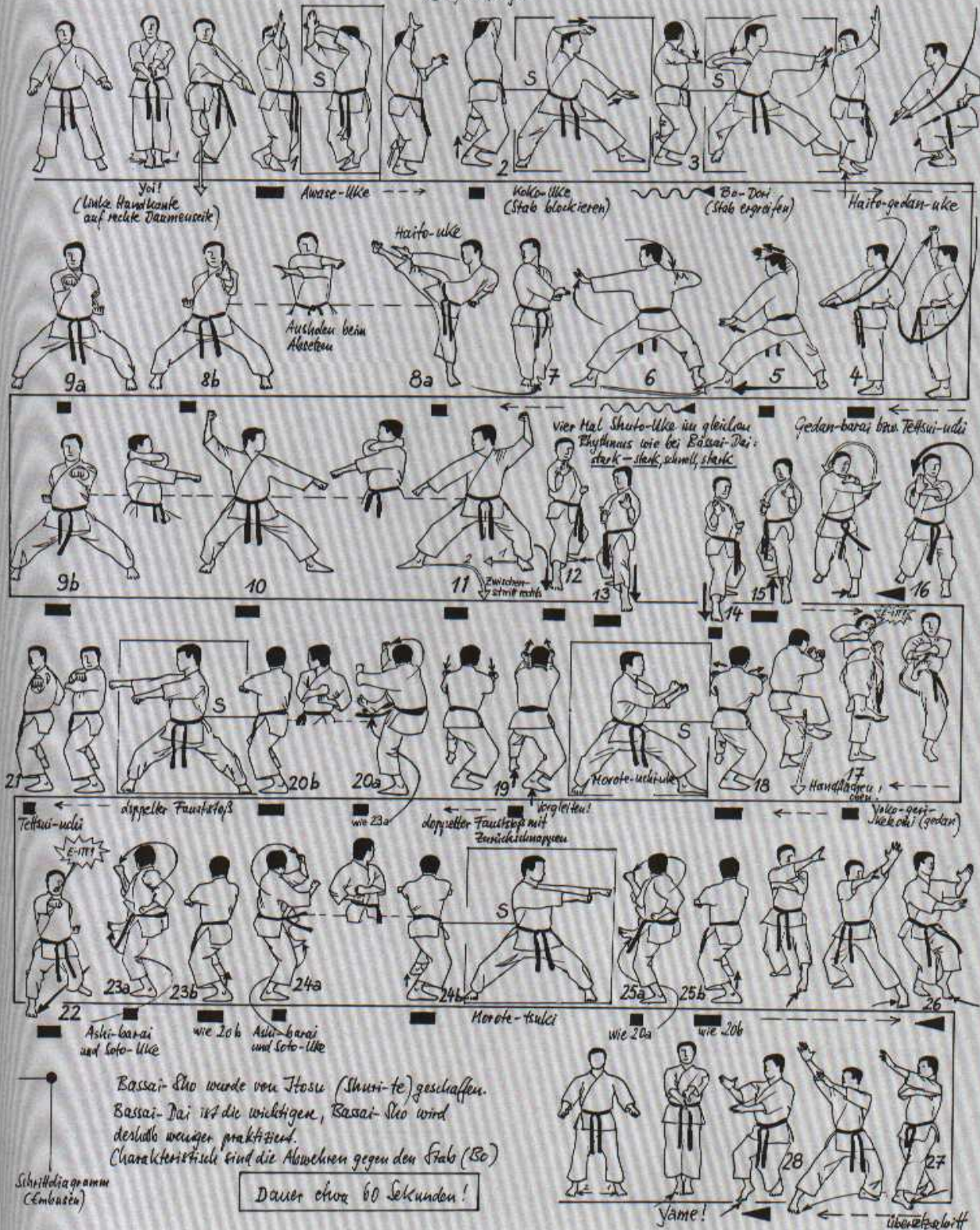
tecniche: Serie di difese a destra e sinistra eseguite molto rapidamente. Parate e contrattacchi mirati alle articolazioni, contro il Bo. Controllo del centro di gravità in Kokutsu-dachi e Zenkutsu-dachi mentre si effettuano parate a mani aperte con prese e sbilanciamento dell'avversario con successivo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

Kata

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.

Bassai-Sho

© by A. Binger

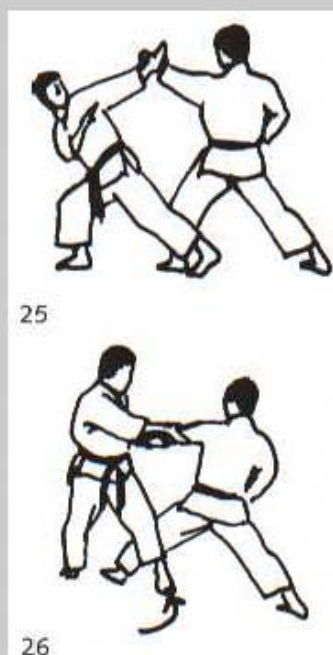
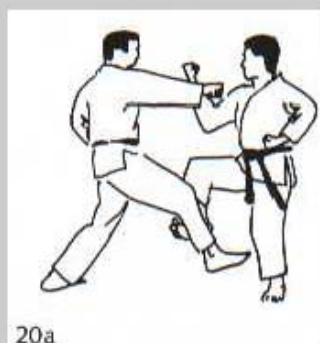
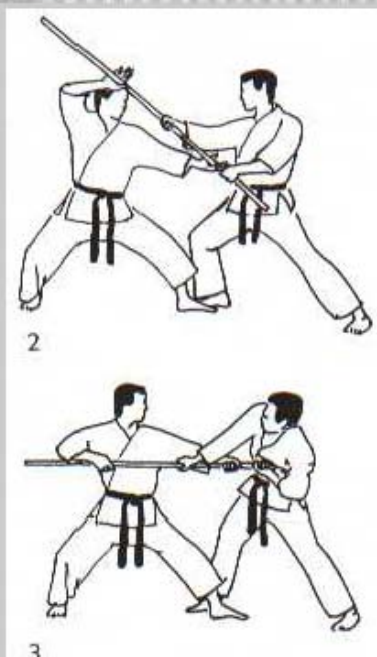


und Soto-Uke und Soto-Uke

Bassai-Sho wurde von Itosu (Shuri-te) geschaffen.
 Bassai-Dai ist die wichtigere, Bassai-Sho wird
 deshalb weniger praktiziert.
 Charakteristisch sind die Abwehren gegen den Fals (Bo)

Schrittdiagramm
 (Embudo)

Dauer etwa 60 Sekunden!



Kanku-Sho

KAN: Guardare **KU:** Cielo **SHO:** Piccolo

Significato letterale: Guardando il cielo

Origine: Fu creato dal M° Itosu ispirandosi a Kanku Dai. Chibana allievo più avanzato del M° Itosu, studiò e diffuse questo Kata.

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

(47 Movimenti durata 60" circa)

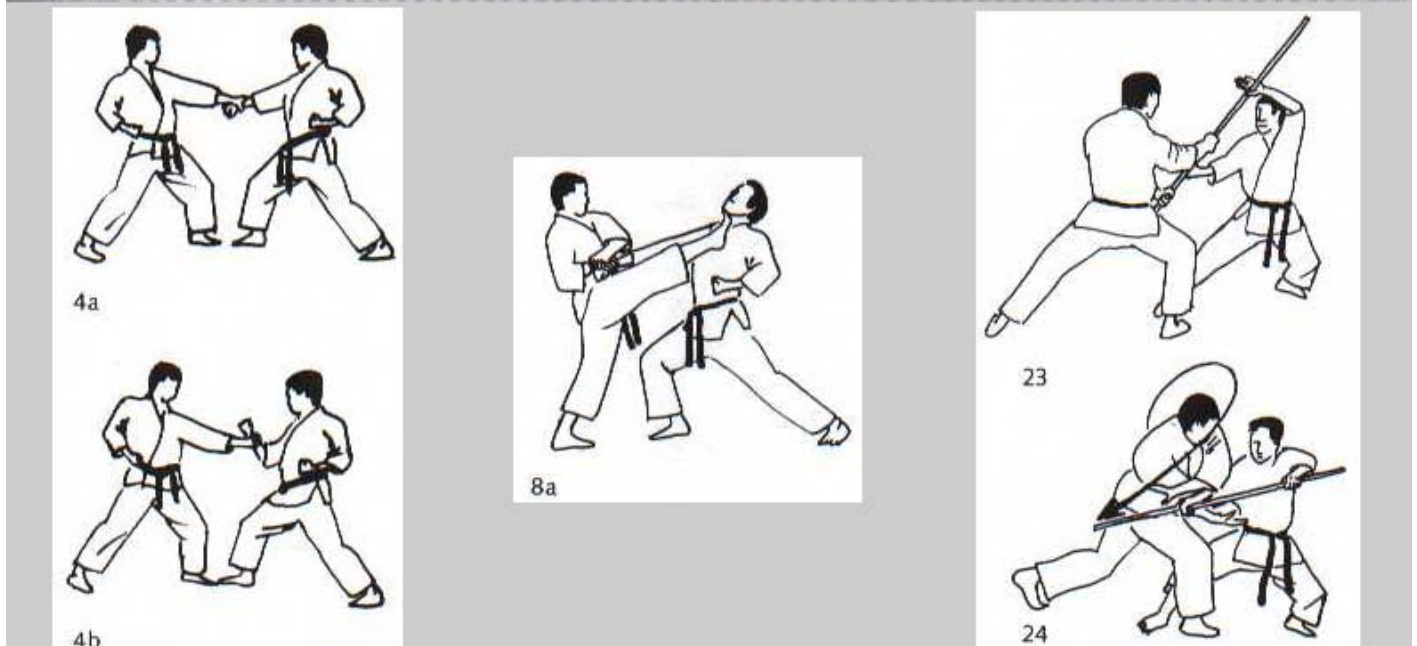
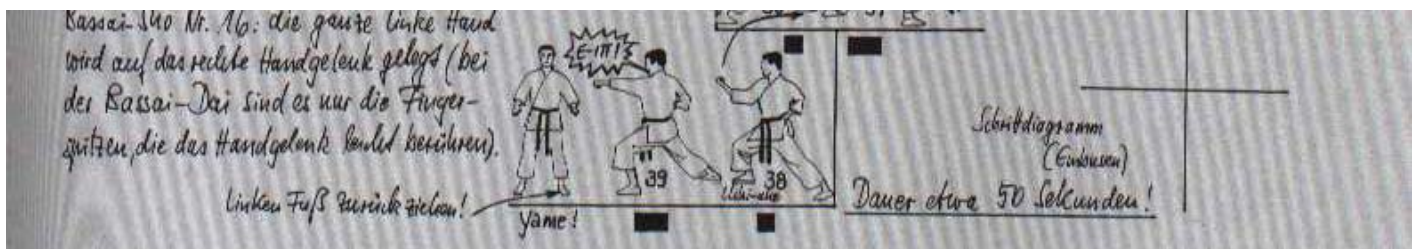
Kata

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 kibandachi 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 kibandachi 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!)

© by Alexander P. Flanagan





Ji'in

Caratteristiche: Difese doppie e simultanee

Particolarità tecniche: Chudan Morote Uchi Kaki Wake, Shuto Uchi. (37 Movimenti durata 60" circa)

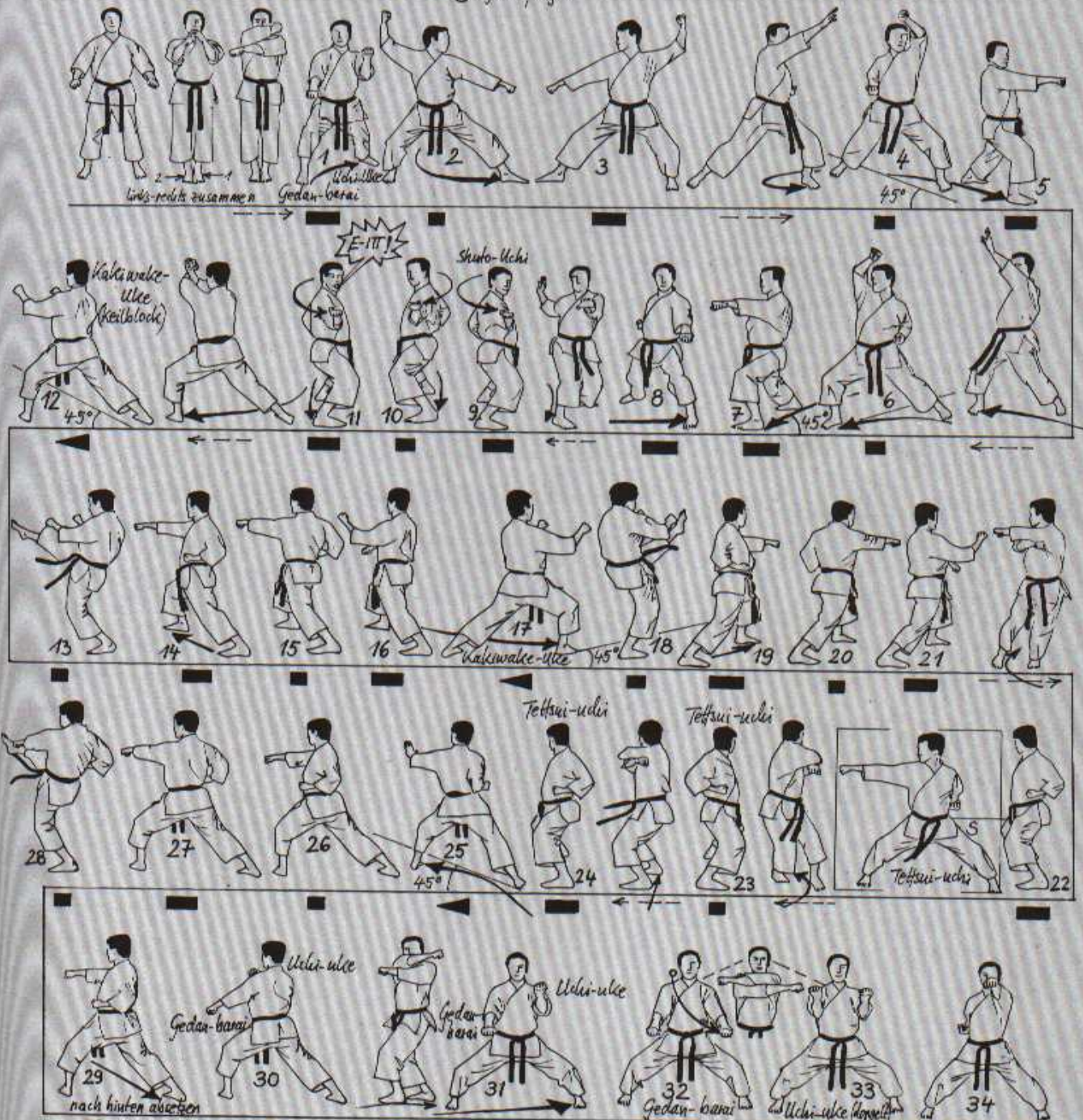
Kata

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 kibandachi.
11. Avanzando con il piede sinistro kibandachi shuto uchi chudan sinistro.
12. Avanzando piede destro kibandachi 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 kibandachi eseguire yoko tsuki chudan destro.
24. Spostando la gamba sinistra verso sinistra (indietreggiando) in posizione kibandachi eseguire yoko tsuki chudan sinistro.
25. Girare con la gamba destra (avanzando) in posizione kibandachi 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 kibandachi
33. Sul posto dalla posizione kibandachi gedan barai destro.
34. Sul posto kibandachi morote uchi chudan kakiwake.
35. Sul posto tsuki jodan sinistro.
36. Sul posto tsuki chudan destro (KIAI!)
37. Avvicinando il piede sinistro heisokudachi kamae.

JI'IN

© by A. Flüger



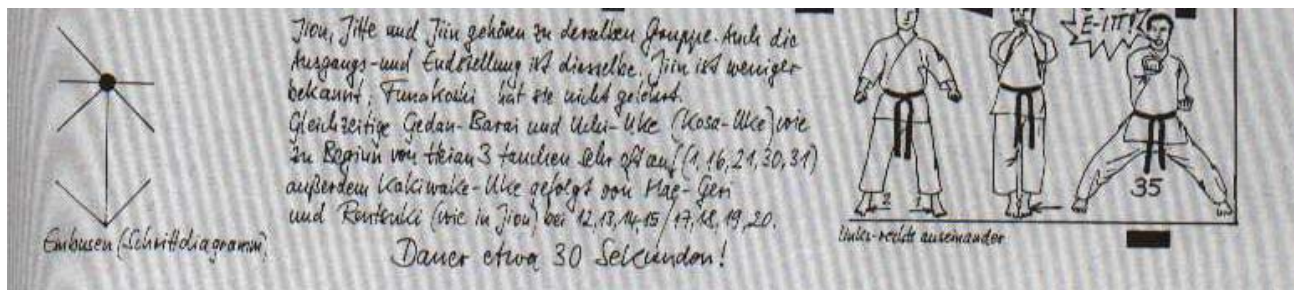
Einbusen (Schnittdiagramm)

Jiun, Jitte und Jiu gehören zu derselben Gruppe. Auch die Ausgangs- und Endstellung ist dieselbe. Jiu ist weniger bekannt. Funakoshi hat sie nicht gelehrt. Gleichzeitige Gedan-Barai und Uchi-Uke (Kosa-Uke) wie zu Beginn von Heian 3 finden sich oft auf (1, 16, 21, 30, 31) außerdem Katawake-Uke gefolgt von Nag-Geri und Rente-uchi (wie in Jiu) bei 12, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 20.

Dauer etwa 30 Sekunden!



links-rechts auseinander



Meikyo

Meikyo: Specchio splendente.

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

Kata

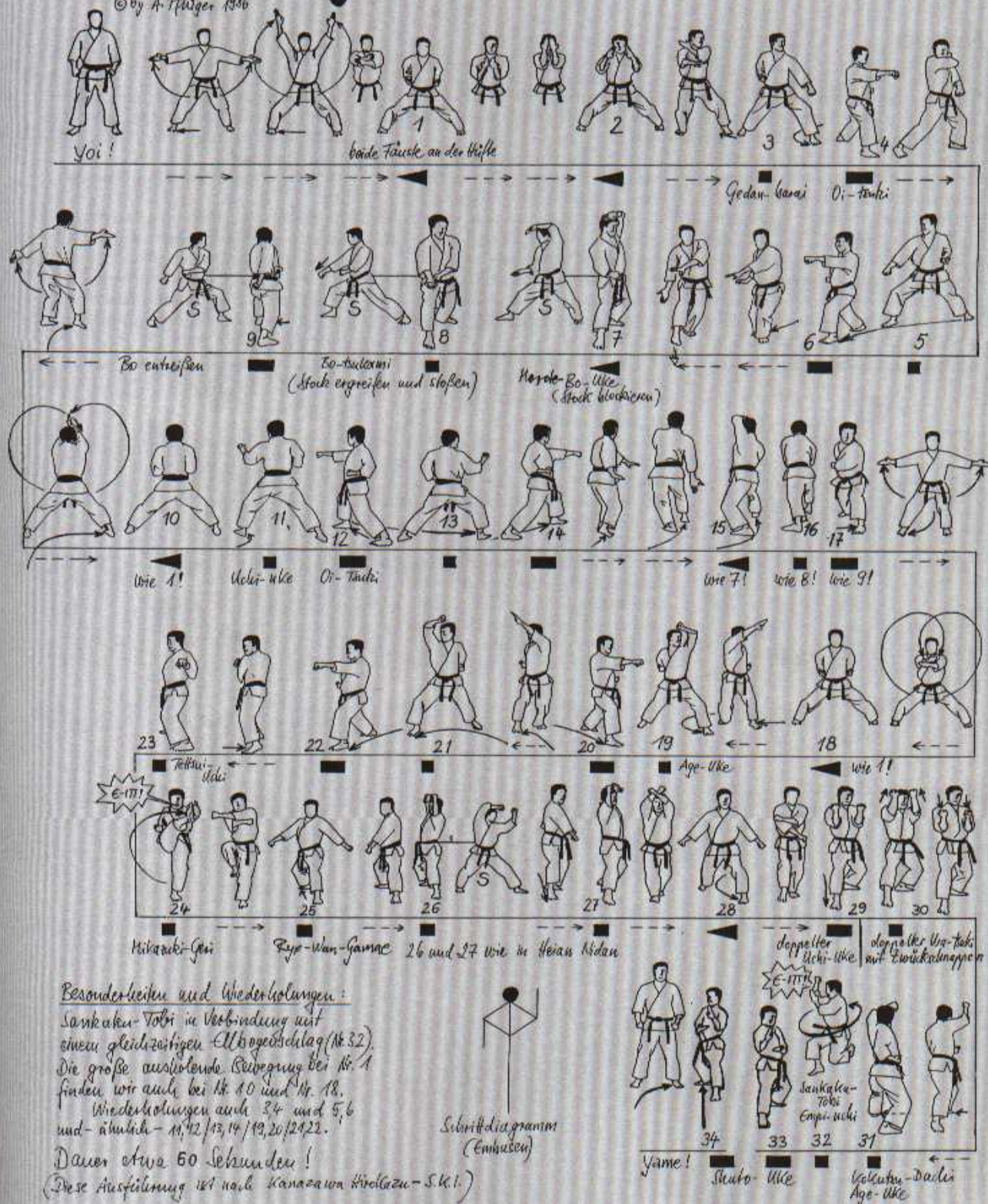
1. Allungando la gamba destra passare in kidadachi tendere le braccia le mani aperte a livello chudan mano destra sopra mano sinistra.
2. Dalla posizione kidadachi caricare i pugni in hikite.
3. Sul posto (sempre in kidadachi) caricare le mani aperte a livello jodan le braccia semi tese mani destra sopra 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 kibandachi 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 kibandachi 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 kibandachi yoko tsuki chudan sinistra.
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.

Meikyo

© by A. Flügge 1986

Der alte Name dieser Kata ist BOHAI und sie wird auch in anderen Richtungen geübt.

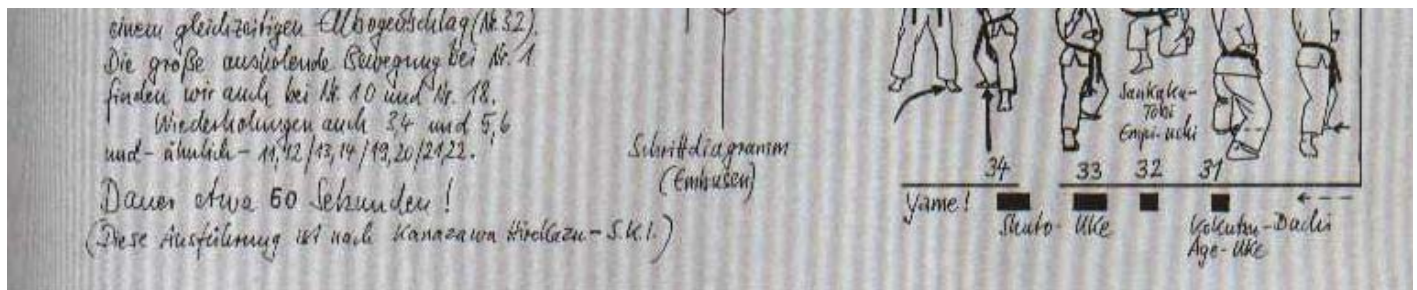


Besonderheiten und Wiederholungen:

Sankaku-Tobi in Verbindung mit einem gleichzeitigen Ellbogenschlag (Nr. 32).
Die große ausleitende Beinbewegung bei Nr. 1 finden wir auch bei Nr. 10 und Nr. 18.
Wiederholungen auch 34 und 5, 6 und - ähnlich - 11, 12, 14, 19, 20, 24, 25.

Dauert etwa 50 Sekunden!

(Diese Ausführung ist nach Kanazawa Hirokazu-S.K.I.)



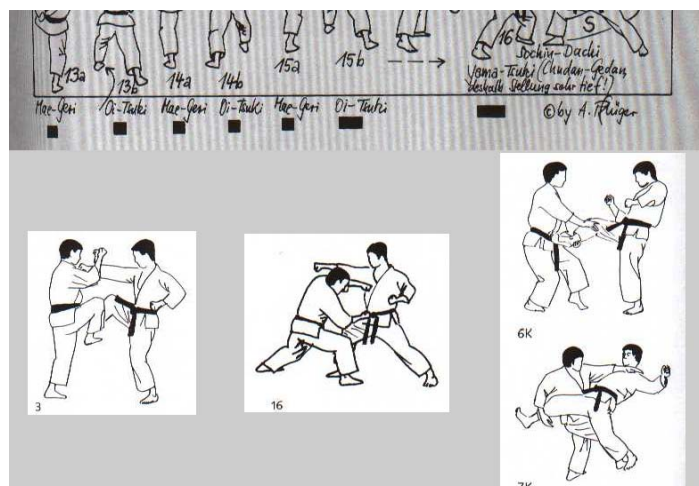
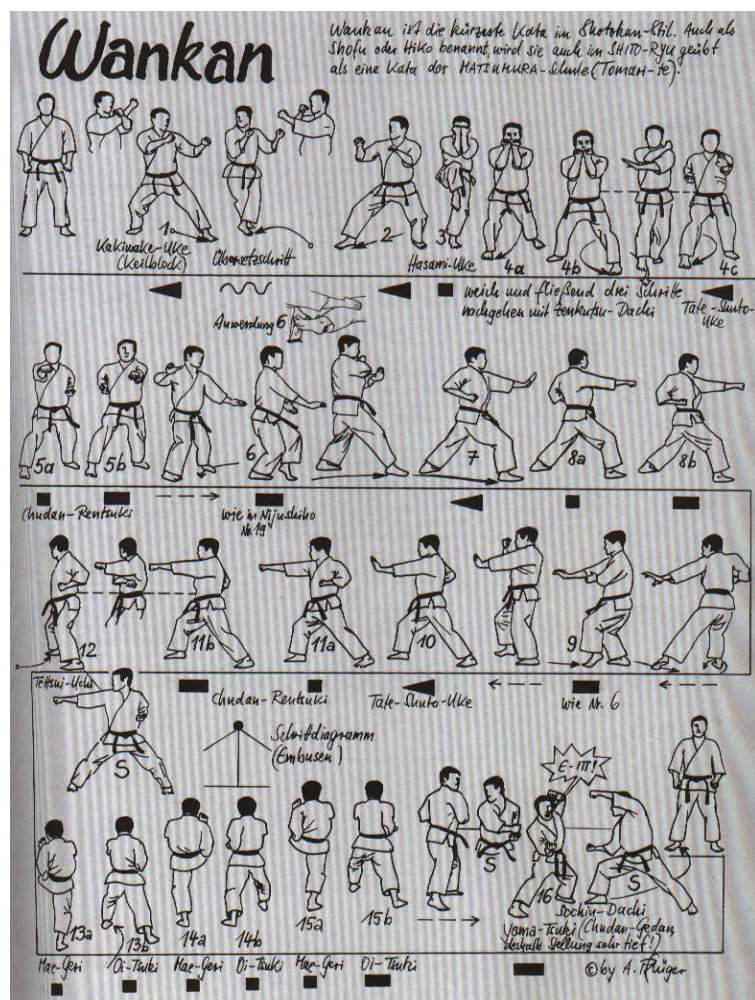
Wankan: Corona di Re

Origine: Anche conosciuto Matsukase appartiene al Tomari-te.

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

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 kibatadachi 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.
22. ritornare con la gamba destra.



Unsu

Unsu: Mania 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

Origine: Di origine incerta è comunque un kata molto antico;

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

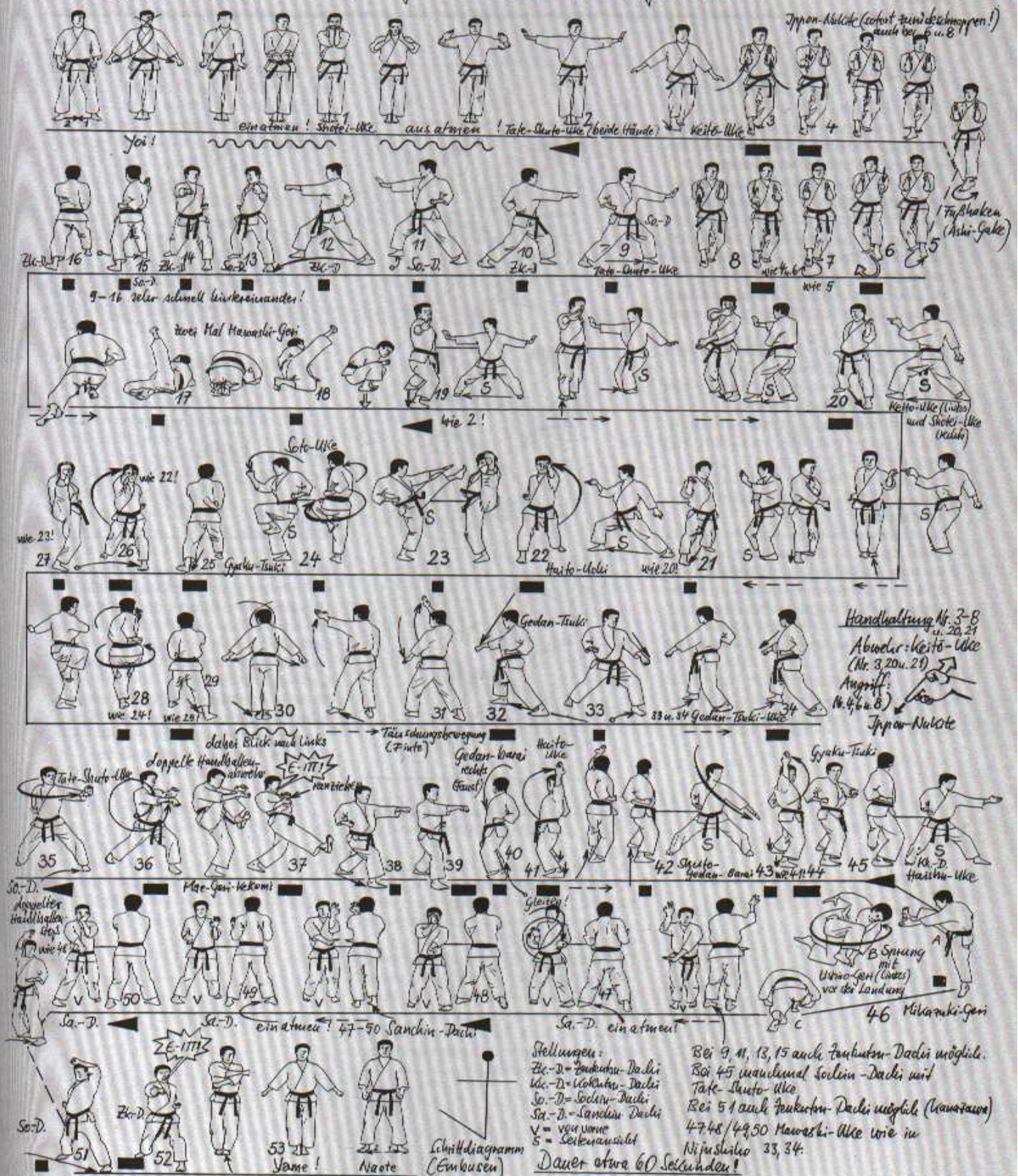
Kata

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.

© by A. Flügel

Die Herkunft dieser vermutlich sehr alten Kata ist unklar. Möglicherweise gehört sie zur NIIGAKI-Schule wegen ihrer Ähnlichkeit mit NIJUSHINGU (NISEISHU). Unser Vord. im SHOTOKAN und SHITO-RJU-HA geübt. Sollte nun vom Karate-Heikenyu geübt werden!





Gojushio-Dai

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

Origine: Prima era chiamato Useishi.

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

(durata oltre i 60")

Kata

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 indietreggiando 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 indietreggiare 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 soutuuke jodan destro.
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 kibandachi haito uke gedan sinistro kamae.
50. Spostando verso sinistra kosadachi tate shuto uke chudan sinistra caricare la gamba sinistra ed eseguire fumikomi kibandachi nukite chudan destro empi uke chudan sinistro.
51. Sul posto kibandachi 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 kibandachi 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 kibandachi 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

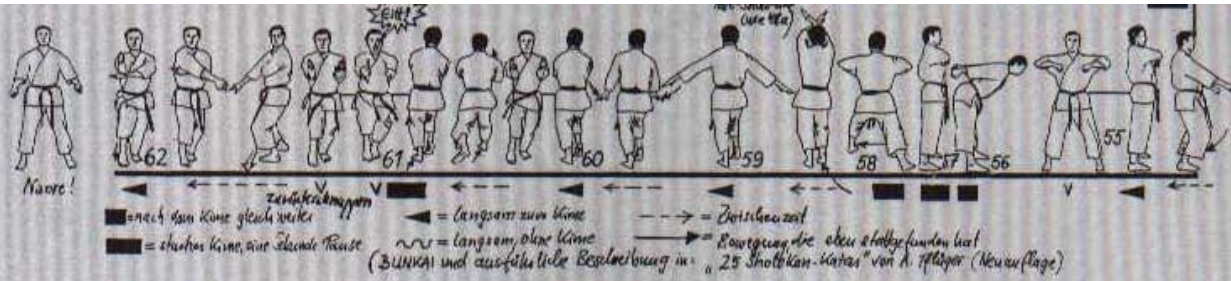
© by Albrecht Flörger 2000



Yoi!



■ = nach dem Kime gleich weiter
 ■ = etwas Kime, eine kleine Pause
 ~ = langsam, ohne Kime
 --- = Zwischenzeit
 <--- = langsam zum Kime
 >--- = Bewegung die oben eingezeichnet hat
 (BUNKAI und ausführliche Beschreibung in „25 Shotokan-Katas“ von A. Flörger (Neuaufgabe))





56



59



60



61

Gojushio-Sho

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

Cinquantaquattro passi.

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

(65 Movimenti)

Kata

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.
21. Sul posto tekubi kaeashi 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 kibandachi 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 kibandachi portando le braccia al fianco sinistro.
28. Sul posto kibandachi 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 kibandachi 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 ashi 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 kaeashi 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 kibandachi 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 kibandachi tsuki chudan destro.

52. Sul posto kibandachi 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 destra ed eseguire fumikomi in posizione kibandachi 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 kibandachi 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.

Çojushiho-Sho

V = Vorderansicht
S = Seitenansicht

© by Albrecht Pfleger 2000

