

Torino 2009

# KARATE SHOTOKAN



## KATA HEIAN SHODAN

*Pace e quiete* (1° grado)

A cura di

**Franco STIZZOLI** 6° dan, Insegnante di Educazione Fisica

**Nicolas TRIPODIS** 1° dan, Consigliere scolastico di Educazione Fisica

# *Franco STIZZOLI*

- 2 ottobre 1951 Nasce a Torino da padre veneto e madre torinese
- Ottobre 1968 inizia la pratica del Karate con i maestri Caudano e successivamente Miura e Takahashi
- Agosto 1972 acquisisce il grado di cintura nera I° dan
- Settembre 1972 inizia l'insegnamento presso la palestra Shotokan d.l.f. di via Sacchi a Torino, fonda a Chieri il Centro Studi Karate Shotokan TAKAHASHI ed inizia ad allenarsi con il M° Shirai
- Agosto 1973 è promosso II° dan
- Febbraio 1974 supera l'esame per cintura nera III° dan
- 1975 sostiene positivamente l'esame per Istruttore Federale
- 1976 acquisisce la qualifica di Maestro Federale e il grado di cintura nera IV° dan
- dal 1970 al 1980 agonista di alto livello e per un breve periodo atleta della squadra nazionale
- 1983 supera l'esame per V° dan  
si diploma Insegnante di Educazione Fisica all'I.S.E.F. di Torino
- dal 1980 al 1990 svolge le mansioni di:  
direttore tecnico regionale,  
responsabile dell'I.S.I. (scuola di stile della federazione)  
arbitro nazionale e responsabile regionale degli arbitri  
docente per conto della Federazione ai corsi Istruttori per Tecnici Federali  
direttore tecnico della squadra nazionale giovanile
- 1993 organizzatore a Torino dei Campionati Europei di Karate I.T.K.F.
- novembre 2002 fonda con gli atleti più vicini l'Associazione Sportiva Dilettantistica Itai Doshin Torino
- 1 gennaio 2006 gli viene conferito il grado di VI° dan

Franco Stizzoli, attualmente cintura nera 6° dan, maestro federale della F.I.K.T.A., insegnante di Educazione Fisica diplomato ISEF, oltre ad una solidissima base tecnica continuamente affinata ed aggiornata attraverso periodici stages formativi con il M° Shirai, può vantare un rilevante palmares come agonista. Partendo da queste premesse diversi suoi allievi sono giunti a conquistare titoli nazionali, europei e mondiali.

email: franco.stizzoli@gmail.com

## Shotokan Karate dō

Η άοπλη πάλη εμφανίζεται πριν από την καταγεγραμμένη ιστορία του ανθρώπου. Οι ρίζες της τέχνης αυτής δεν έχουν ερευνηθεί πλήρως και καλύπτονται από λαογραφικές παραδόσεις διαφόρων πολιτισμών.

Το 520 μ.Χ. ο Bodhi-dharma, Ινδός βουδιστής, ταξίδεψε στην Κίνα όπου δημιούργησε το Βουδισμό Ζεν, έχοντας ως στόχο να βελτιώσει τη φυσική και πνευματική κατάσταση των μαθητών και μοναχών του. Δίδαξε πάλη με «άδεια» χέρια και πόδια. Η πάλη αυτή αναπτύχθηκε και ευδοκίμησε στην Κίνα επί μια χιλιετηρίδα.

Το μεσαίωνα στα νησιά Ryukyu, κυρίως στην Okinawa, η πάλη με «άδεια» χέρια αναπτύχθηκε κρυφά λόγω της επιρροής των Ιαπώνων φεουδαρχών, οι οποίοι είχαν κατακτήσει το νησί και απαγόρευσαν στους υποταγμένους να φέρουν όπλα. Το γεγονός αυτό συνδυάστηκε με το εγχώριο είδος πάλης, το οποίο ήταν γνωστό ως *Te* και αυτό το μίγμα ονομάστηκε *Kara - Te* (κινέζικο - χέρι).

Στους επόμενους αιώνες, αρκετοί Μάστερ του *Karate* εμφανίστηκαν στα νησιά Ryukyu. Ένας από τους πιο γνωστούς Μάστερ που θεωρείται και πατέρας του σύγχρονου *Karate* είναι ο Gichin Funakoshi, ο οποίος γεννήθηκε στο Shuri της Okinawa το 1868. Σε νεαρή ηλικία μαθήτευσε κοντά σε δύο διάσημους Μάστερ του *Karate*, τους Azato Anko και Itosu Anko, από τους οποίους διδάχτηκε διαφορετικές τεχνικές. Στη συνέχεια δημιούργησε το *Shotokan Karate dō*, αλλάζοντας το ιδεόγραμμα *Kara* από 卍 (Κίνα) σε 空 (κενό), τη βασική φιλοσοφική ιδιότητα του Βουδισμού. Έτσι στο *Karate* προστέθηκε η λέξη *dō* που σημαίνει πορεία. Επομένως *Karate dō* σημαίνει η πορεία του κενού χεριού, και σήμερα θεωρείται αυτοάμυνα, γυμναστική, αθλητισμός και ευρύτερα τρόπο ζωής.

Το όνομα *Shotokan* προέρχεται από το *Shoto* το οποίο είναι ψευδώνυμο του Funakoshi και το *Kan* που σημαίνει αίθουσα. Η παραδοσιακή όψη του *Shotokan Karate dō* μεταδίδεται κυρίως διαμέσου των *kata*. Τα *kata* είναι μορφές που παρουσιάζουν τις

αισθητικές εκφράσεις των κινήσεων σε σειρά, πειθαρχικά οργανωμένες.

Η Japan Karate Association (J.K.A.) ιδρύθηκε αμέσως μετά το 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο, το 1949 από τον Gichin Funakoshi. Το 1957 έλαβε την έγκριση από το Ιαπωνικό Υπουργείο Παιδείας, σύμφωνα με το Ιαπωνικό νομικό σύστημα, ως η μοναδική οργάνωση *Karate* σε εθνικό επίπεδο με καθεστώς φοροαπαλλαγής. Σήμερα η J.K.A. είναι αναγνωρισμένη παγκοσμίως ως η μεγαλύτερη και πλέον σημαντική οργάνωση *Karate*.

Οι Ιάπωνες έφεραν το *Shotokan Karate dô* στη Δύση προς το τέλος της δεκαετίας του 1950. Ο σκοπός του είναι η εκπαίδευση των ατόμων παγκοσμίως, όσον αφορά στη σωματική και πνευματική άσκησή τους.

Ανάρτηση στην ιστοσελίδα του 2<sup>ου</sup> Π.Ε.Κ. Αθηνών στις 3.3.2009

Η δημοσίευση φωτογραφιών, η μερική ή ολική ανατύπωση από το βιβλίο απαγορεύονται χωρίς την έγγραφη άδεια των συγγραφέων.

# *Karate dô e kata*

Karate dô, la via della mano vuota, è oggi sport, difesa personale, ginnastica, filosofia di vita. . . . .

Concepito ad Okinawa, nell'arcipelago delle Ryûkyû a sud del Giappone, oggi il karate viene praticato in tutto il mondo. Le tecniche principali sono: pugni, calci e parate.

In qualità di disciplina marziale senza armi, il karate cerca l'efficacia nel combattimento; si pone però anche lo scopo di seguire una qualità di vita etica attraverso il miglioramento continuo del carattere del praticante.

La tradizione vuole che il karate non inizi mai con un attacco. Questo principio viene praticato costantemente; Nella maggior parte degli esercizi prestabiliti a coppie l'attaccante è colui il quale viene sconfitto. Inoltre tutti i kata iniziano con una tecnica difensiva.

La traduzione letterale di kata è "forma" e sottolinea le espressioni estetiche di movimenti in serie codificati di una disciplina. Nella cultura giapponese si trovano kata nei settori più vari, persino nell'arte.

Nel karate esistono diversi stili. I più conosciuti sono: Shôtôkan, Gôjû-ryû, Wadô-ryû, Shôrin-ryû e Shitô- ryû. Lo stile Shôtôkan fu fondato di Gichin Funakoshi (1868-1957), conosciuto anche come il padre del karate moderno.

Funakoshi insegnò nella sua scuola i quindici kata classici di Okinawa: i cinque Heian, i tre Tekki, Bassai Dai, Jion, Kankû dai, Empi, Hangetsu, Jitte e Gankaku.

Ad essi se ne aggiunsero in seguito altri undici: Bassai Shô, Kankû Shô, Chinte, Ji'in, Nijû shi ho, Sôchin, Unsu, i due Gojû shi ho, Wankan e Meikyô.

Questi sono i ventisei kata dello Shôtôkan. Oltre ad essi esistono i tre Taiyoku e il Ten no Kata (kata combattimento), codificati dal figlio di Funakoshi, Yoshitaka.

Essi sono poco conosciuti, il più praticato è il primo Taikyoku.

I nomi dei kata dello Shôtôkan sono stati tradotti in giapponese da Gichin Funakoshi in quanto le loro definizioni originali erano un misto tra nomi cinesi ed il dialetto di Okinawa. L'origine cinese del Karate viene sottolineata, tra l'altro, dalla sua denominazione originale di "Tode" mano cinese. In seguito verso la fine degli anni venti, Gichin Funakoshi trasformò il diagramma "To" (Cina) in "Kara" (vuoto).

L'aspetto tradizionale del Karate dô viene trasmesso principalmente attraverso i kata. In essi sono riconoscibili i diversi stili di karate, al contrario di ciò che accade nel combattimento in cui, oggi, non è più possibile distinguere lo stile di un karateka dal suo modo di combattere.

Sull'isola di Okinawa il karate si è sviluppato principalmente in tre villaggi i quali hanno anche dato le diverse definizioni primordiali del karate: Shuri te, Tomari te e Naha te (nell'insieme Okinawa te). Allo Shuri te appartengono Gojû shi ho, Chinte e Bassai (quest'ultimo è stato successivamente sviluppato anche nel Tomari te).

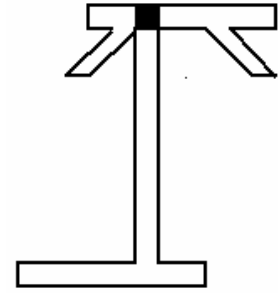
Empi, Jion, Ji'in, Jitte, Wankan e Gankaku provengono dal Tomari te, mentre Hangetsu proviene dal Naha te.

Il M° Gichin Funakoshi divise i kata in due gruppi: Shôrin caratterizzato da leggerezza e velocità e Shôrei caratterizzato dalla forza. Allo stile Shôrin appartengono i kata Taikyoku, Heian, Bassai, Kankû, Empi e Gankaku. Allo stile Shôrei appartengono i kata tekki, Jitte, Jion e Hangetsu.



**Rei**  
Saluto

**Enbusen**



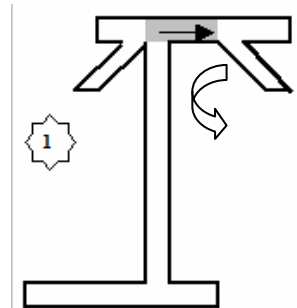
**Shizen-tai**



**Hidari gedan barai**  
Parata bassa sinistra.

**Zenkutsu dachi**

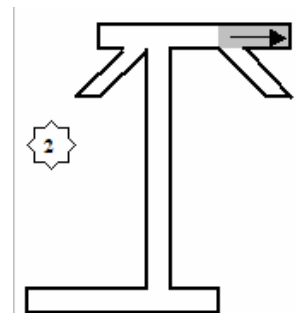
Il pugno sinistro deve trovarsi sopra il ginocchio sinistro a non più di 15 centimetri dallo stesso.



**Migi chudan oi-zuki**  
Pugno medio destro

**Zenkutsu dachi**

Fare perno sul piede sinistro e portare il pugno avanzando con la gamba destra.

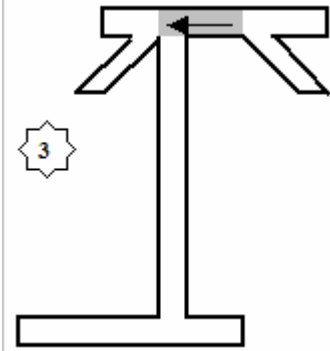




**Migi gedan barai**  
Parata bassa destra.

**Zenkutsu dachi**

I piede sinistro è il piede perno; la gamba destra viene spostata indietro. Il corpo ruota in senso orario



Bunkai

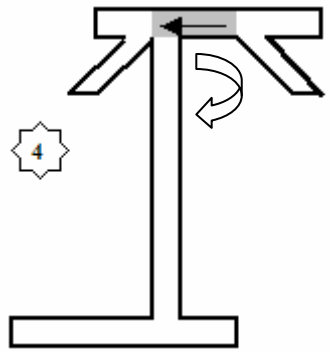
L'Uke attacca con un Mae geri (calcio frontale) sinistro . . . . .



**Migi kentsui tate mawashi-uchi**  
Percossa con pugno destro a martello.

**Zenkutsu dachi**

Tirare indietro con forza il pugno destro, passare davanti al viso e sopra la testa, poi colpire con il pugno verticale.



.Bunkai

. . . . e successivamente prosegue con un Gyaku zuki (pugno portato con il braccio opposto alla gamba avanzata)



Bunkai

Dopo la percossa per difendere l'attacco di pugno destro . . . .



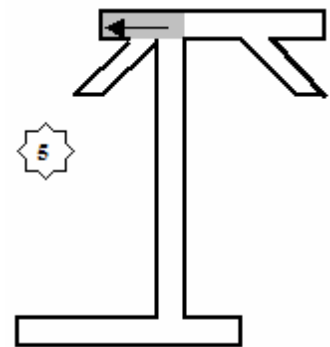
. . . . . l'esecutore contrattacca con un Gyaku zuki sinistro



**Hidari chudan oi-zuki**  
Pugno medio sinistro

**Zenkutsu dachi**

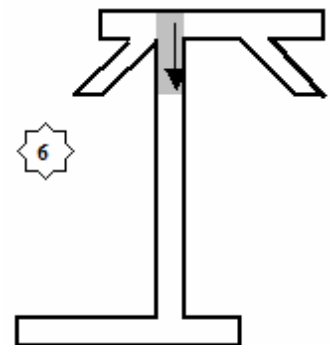
Il piede destro rimane fermo mentre la gamba sinistra avanza. Al termine, la gamba destra deve essere completamente distesa



**Hidari gedan barai**  
Parata bassa sinistra.

**Zenkutsu dachi**

Il piede destro fa perno mentre la gamba sinistra ruota in senso antiorario di 90°





Bunkai

*L'Uke attacca con un Mae geri (calcio frontale) destro . . . . .*



Passaggio intermedio

***Zenkutsu dachi***

Sollevare il braccio sinistro e parare con il taglio esterno della mano.

Bunkai

*L'Uke attacca con un Oi zuki (pugno portato con il braccio corrispondente alla gamba che avanza) . . . . .*



*. . . . . e successivamente para il contrattacco dell'esecutore . . . . .*

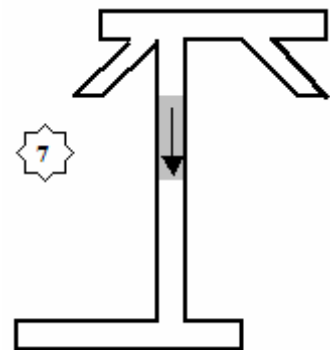


. . . . ed arretra di un passo portandosi in guardia (Kamae) sinistra subendo la pressione dell'esecutore che avanza di un passo portandosi in guardia destra



**Migi jodan age uke**  
Parata alta destra.

**Zenkutsu dachi**



### Bunkai

L'Uke attacca con un Giodan Kizami zuki (pugno portato con il braccio corrispondente alla gamba anteriore). L'esecutore para con Migi Jodan age uke, afferra il polso dell'uke (tsukami). . . . .



. . . . ed abbassando il suo braccio contrattacca di Gyaku zuki giodan sinistro



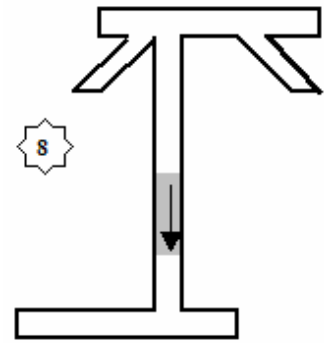


**Hidari jodan age uke**

Parata alta sinistra.

**Zenkutsu dachi**

Passo avanti

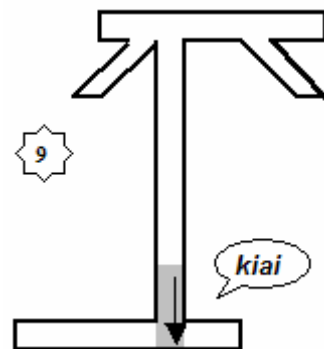


**Migi jodan age uke**

Parata alta destra.

**Zenkutsu dachi**

Passo avanti

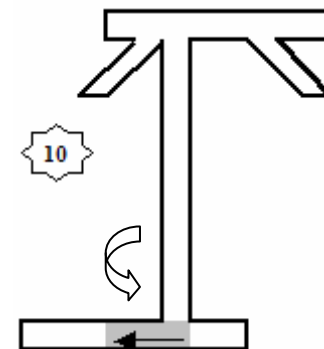


**Hidari gedan barai**

Parata bassa sinistra.

**Zenkutsu dachi**

Il corpo ruota in senso antiorario facendo perno sul piede destro

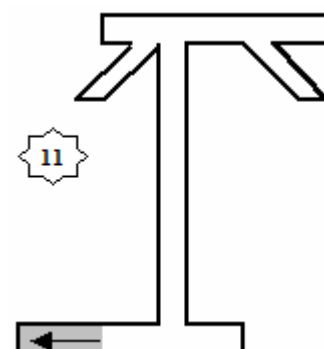


**Migi chudan oi-zuki**

Pugno medio destro

**Zenkutsu dachi**

Avanzare con la gamba destra distendendo completamente la gamba sinistra

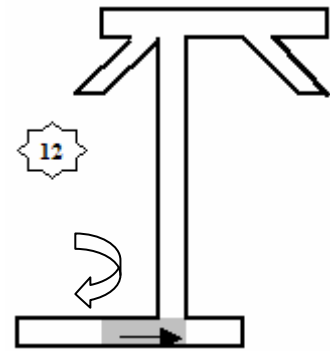




**Migi gedan barai**  
Parata bassa destra.

**Zenkutsu dachi**

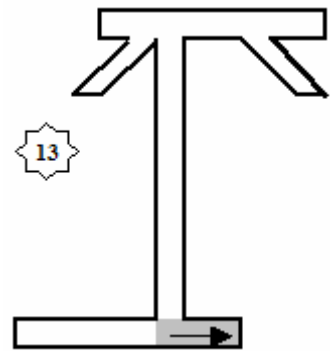
Il piede sinistro è il piede perno; la gamba destra viene spostata indietro. Il corpo ruota in senso orario.



**Hidari chudan oi-zuki**  
Pugno medio sinistro

**Zenkutsu dachi**

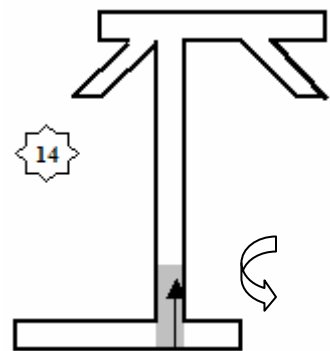
Il piede destro rimane fermo mentre la gamba sinistra avanza. Al termine, la gamba destra deve essere completamente distesa.



**Hidari gedan barai**  
Parata bassa sinistra.

**Zenkutsu dachi**

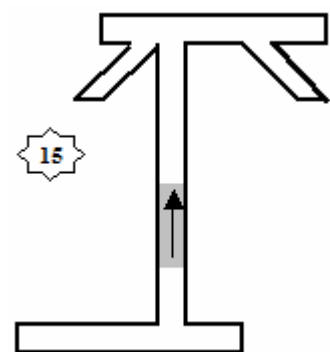
Il piede destro fa perno mentre la gamba sinistra ruota in senso antiorario di 90°.



**Migi chudan oi-zuki**  
Pugno medio destro

**Zenkutsu dachi**

Fare perno sul piede sinistro e portare il pugno avanzando con la gamba destra.

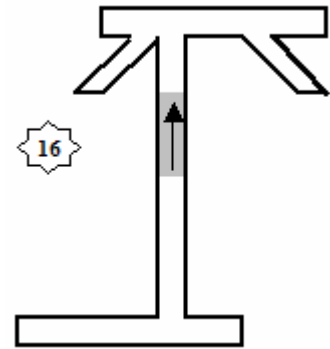




**Hidari chudan oi-zuki**  
Pugno medio sinistri

**Zenkutsu dachi**

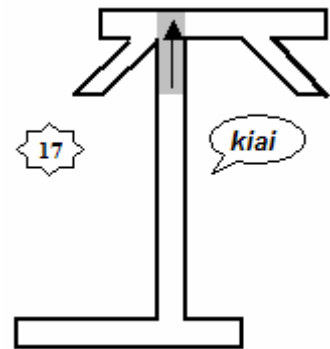
Avanzare di un passo con la gamba sinistra



**Migi chudan oi-zuki**  
Pugno medio destro

**Zenkutsu dachi**

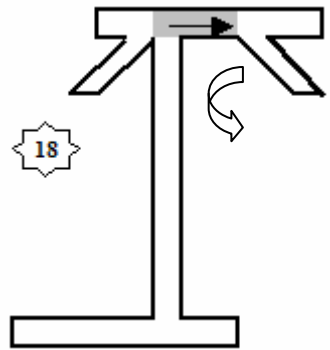
Avanzare di un passo con la gamba destra.



**Hidari shuto uke**  
Parata con il taglio esterno della mano sinistra a coltello

**Kokutsu dachi**

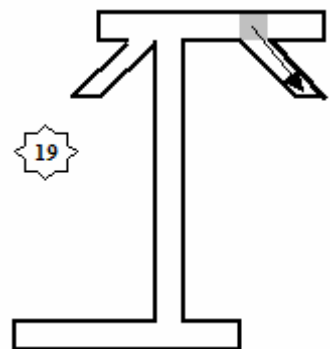
Perno sul piede destro e rotazione in senso antiorario



**Migi shuto uke**  
Parata con il taglio esterno della mano destra a coltello

**Kokutsu dachi**

Perno sul piede sinistro ed avanzamento con la gamba destra a 45°

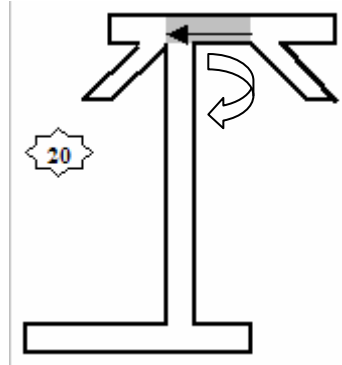




**Migi shuto uke**  
Parata con il taglio esterno della mano destra a coltello

***Kokutsu dachi***

Perno sul piede sinistro e rotazione del corpo in senso orario



**Bunkai**

*L'Uke attacca con un Ciudan Oi zuki sinistro (pugno portato con il braccio corrispondente alla gamba anteriore). L'esecutore para con Migi Shuto uke . . . . . ,*



*. . . . . afferra il polso sinistro dell'uke (tsukami). . . . .*



*. . . . . e contrattacca con una tecnica di Gyaku zuki medio al corpo dell'avversario*

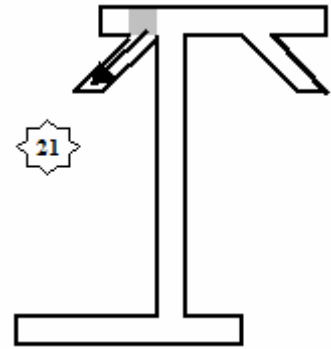




**Hidari shuto uke**  
Parata con il taglio esterno della mano sinistra a coltello

***Kokutsu dachi***

Perno sul piede destro ed avanzamento della gamba sinistra a 45°



**Yame**

**Shizen-tai**

Chiudere i pugni e ritirare il piede sinistro



**Rei**  
Saluto

L'Heian shodan comprende le tecniche fondamentali di parata bassa ed alta a pugno chiuso e di parata media con la mano a coltello; prevede inoltre l'attacco di pugno medio lungo ed una tecnica di liberazione da una presa al polso che si può anche interpretare come una percossa con il pugno a martello.

Le posizioni utilizzate sono la posizione frontale e quella basata sulla gamba posteriore. I punti più significativi sono le inversioni di direzione e le rotazioni a 45° e 135° in posizione kokutsu dachi. Il kata consta di 21 (ventun) movimenti e dura circa 40 secondi.

Ogni kata è anche una forma combattimento che si svolge contro più avversari immaginari che attaccano da diverse direzioni. Un aspetto molto importante dei kata è lo studio dei Bunkai, tecniche di applicazione e difesa anche a distanza ravvicinata di indiscussa efficacia.

# Glossario

<i>Age uke</i>	Tecnica di difesa verso l'alto
<i>Budô</i>	L'insieme delle arti marziali
<i>Bunkai</i>	L'analisi e l'applicazione della tecnica e la comprensione della stessa
<i>Chûdan</i>	Livello medio
<i>Dachi</i>	Posizione
<i>Dan</i>	Grado per cintura nera
<i>Dô</i>	Via
<i>Dôjô</i>	Palestra in cui si ricerca o si segue la via
<i>Embusen</i>	Sviluppo del Kata
<i>Gedan</i>	Livello basso
<i>Gedan barai</i>	Tecnica di difesa bassa
<i>Gi</i>	Uniforme per l'allenamento del Karate
<i>Go</i>	Cinque
<i>Hachi</i>	Otto
<i>Hachi ji dachi</i>	Posizione naturale con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle; le punte dei piedi sono rivolte all'esterno
<i>Hanmi</i>	Posizione semi-frontale con le anche ruotate a 45°
<i>Hara</i>	Centro dell'energia situato a circa 3 cm. al di sotto dell'ombelico
<i>Heian</i>	Pace e quiete; serie composta da cinque kata
<i>Heisoku dachi</i>	Posizione naturale a piedi uniti
<i>Hidari</i>	Sinistro
<i>Hiki te</i>	Mantenere la mano indietro caricata sul fianco
<i>Ichi</i>	Uno
<i>Jôdan</i>	Livello alto
<i>Ju</i>	Dieci
<i>Kara</i>	Vuoto
<i>Karate</i>	Mano vuota
<i>Karate dô</i>	La via della mano vuota
<i>Karateka</i>	Colui che pratica il Karate
<i>Kata</i>	Forma
<i>Kata shiai</i>	Gara di Kata
<i>Ken</i>	Pugno
<i>Kentsui</i>	Pugno a martello
<i>Ki</i>	Energia
<i>Kiai</i>	L'unione dell'energia
<i>Kime</i>	Esplosione della forza
<i>Kôkutsu dachi</i>	Posizione basata sulla gamba posteriore
<i>Kyu</i>	Grado dell'allievo
<i>Kyû</i>	Nove
<i>Migi</i>	Destro
<i>Ni</i>	Due
<i>Oi zuki</i>	Pugno portato con il braccio corrispondente alla gamba che avanza
<i>Otagai ni rei</i>	Saluto tra i compagni d'allenamento
<i>Rei</i>	Saluto
<i>Roku</i>	Sei
<i>Ryû</i>	Stile, scuola
<i>San</i>	Tre
<i>Sempai</i>	L'allievo con il grado più alto



<i>Sensei</i>	Maestro, esempio. Colui che indica la via
<i>Sensei ni rei</i>	Saluto al Maestro
<i>Shi (Yon)</i>	Quattro
<i>Shiai</i>	Gara
<i>Sichi</i>	Sette
<i>Shômen</i>	lato principale del dôjô
<i>Shômen ni rei</i>	Saluto al lato principale del Dôjô
<i>Shôrei</i>	Antico stile di Kata energico
<i>Shôrin</i>	Antico stile di Kata veloce e leggero
<i>Shôtôkan</i>	Stile di Karate fondato da Gichin Funakoshi (1868-1957), il padre del karate moderno
<i>Shuri te</i>	Vecchio stile di karate di Okinawa
<i>Shutô</i>	Taglio esterno della mano
<i>Shutô uke</i>	Tecnica di difesa con il taglio esterno della mano
<i>Te</i>	Mano
<i>Tettsui</i>	Martello di ferro
<i>Tettsui uchi</i>	Tecnica di attacco con la mano a martello
<i>Tôde</i>	Mano cinese, nome originario del karate
<i>Tokui kata</i>	Kata preferito
<i>Tsuki</i>	Luna
<i>Uchi</i>	Dentro, percossa
<i>Ude (Wan)</i>	Braccio
<i>Waza</i>	Tecnica
<i>Yame</i>	Fermarsi
<i>Yôi</i>	Attenzione (momento in cui ci si concentra sull'azione da fare)
<i>Zanshin</i>	Vigilanza
<i>Zen</i>	Meditazione, atteggiamento di vita nato dal Buddismo
<i>Zenkutsu dachi</i>	Posizione frontale
<i>Zuki</i>	Pugno

## *Bibliografia*

Funakoshi, Gichin	Karate do Kyohan, Kodansha International, Tokyo, Japan 1973
Maitre Taiji Kase	5 Heian Katas Karatè Shotokan Sedirep 1974
Funakoshi, Gichin	Karate do. Il mio stile di vita Edizioni Mediterranee, Roma 1975
Nakayama, Masatoshi	Karate, Arnoldo Mondadori Editore, Milano 1975
Nakayama, Masatoshi	Super Karate, Volume 5 Edizioni Mediterranee, Roma 1976
De Michelis, Bruno	La filosofia del Karate del maestro Funakoshi FESIKA 1977
Fiore Tartaglia	I Kata Shôtôkan Edizioni Mediterranee 2003

## *Ringraziamenti*

Un saggio detto giapponese afferma: “Nessuna strada è lunga con un amico a fianco”. Lo posso confermare; diverse persone che mi sono vicine, mi hanno aiutato nei più svariati modi e solo con il loro sostegno è stato possibile realizzare questo libro. Un ringraziamento particolare va a Nicolas Tripodis, Ornella Fuser per le fotografie e Mauro Bogliaccino ma soprattutto a Manuela Traversa che mi ha instancabilmente sostenuto anche nei momenti più difficili. Oss!

*M• Franco STIZZOLI*