

Torino 2009

KARATE SHOTOKAN



KATA HEIAN SANDAN

Pace e quiete (3° 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^{ου} 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).

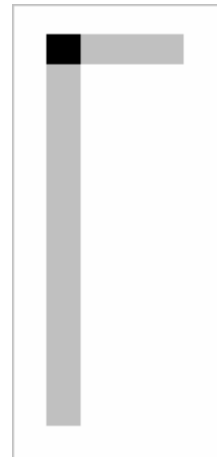
Empi, Jion, Ji'in, Jitte, Wankan e Gankaku provengono dal Tomari te, mentre Hangetsu proviene dal Naha te.

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

Posizione: *Hachiji-dachi*

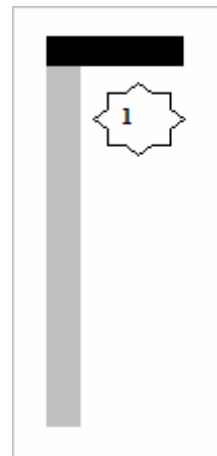


**Hidari ken hidari sokumen
chûdan uchi uke**

Migi ken migi koshi

Parata media laterale sinistra
dall'interno verso l'esterno
Pugno destro sul fianco

Kôkutsu dachi dx



Bunkai

*L'Uke attacca con un Oi zuki chûdan sinistro
.....mentre l'esecutore scivola all'indietro in posizione
kokutsu dachi e para l'attacco con uchi uke sini-
stro; immediatamente dopo, scivola all'indietro nel-
la stessa direzione obliqua*





Migi chûdan uchi uke
Hidari gedan uke
 Parata media destra dall'interno
 Parata bassa sinistra

Heisoku dachi

Riunire il piede destro al sinistro. Far passare il pugno sinistro all'interno del gomito destro

2

Bunkai

*L'Uke attacca con un Mae geri destro
mentre l'esecutore facendo perno sul piede sinistro ruota in senso antiorario in posizione zenkutsu dachi e para l'attacco con gedan barai sinistro.....*



.....immediatamente dopo, contrattacca con gyaku zuki destro



Hidari chûdan uchi uke
Migi gedan uke
 Parata media sinistra dall'interno
 Parata bassa destra

Heisoku dachi

Le tecniche 2 e 3 vanno eseguite in rapida successione

3



Migi chûdan uchi uke

Parata media laterale destra dall'interno verso l'esterno

Kôkutsu dachi sx

Ruotare le anche a destra in senso orario con un ampio movimento

4



Hidari chûdan uchi uke

Migi gedan uke

Parata media sinistra dall'interno
Parata bassa destra

Heisoku dachi

Riunire il piede sinistro al destro. Far passare il pugno destro all'interno del gomito sinistro incrociando le braccia davanti al torace

5



Migi chûdan uchi uke

Hidari gedan uke

Parata media laterale destra dall'interno verso l'esterno
Parata bassa sinistra.

Heisoku dachi

Eeguire le ultime due tecniche in rapida successione

6



Hidari chûdan morote uke

Parata media sinistra con l'avambraccio rinforzato

Kôkutsu dachi dx

Parata media sinistra dall'interno e pugno destro contro il gomito sinistro. Spostare la gamba sinistra ruotandola di 90° in senso antiorario

7

Bunkai

*L'Uke attacca con un oi zuki chûdan destro
.....mentre l'esecutore spostando prima il piede de-
stro all'indietro e poi il sinistro avanti si porta in
posizione kokutsu dachi e para l'attacco con morote
uke sinistro.....*



*... para con osae uke sinistro il gyaku zuki chûdan
sinistro dell'uke (schiacciando il suo pugno verso il
basso) ed afferrando il polso sinistro dell'uke*



Migi nukite chûdan tate-zuki

Hidari shô osae-uke

Pugno verticale medio destro
con la mano a lancia
Parata pressante con il palmo
della mano sinistra

Zenkutsu dachi dx

Avanzare con il piede destro

8

*.... contrattacca con una tecnica di nukite (mano a
coltello) destro.
L'uke para il contrattacco con il palmo della mano
destra e*





Passaggio intermedio

Ruotare il polso in senso antiorario

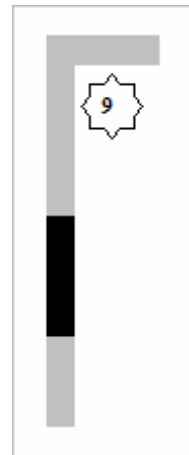


Hidari kentsui chûdan yoko mawashi-uchi

Percossa orizzontale media sinistra con il pugno a martello. Il dorso del pugno è rivolto verso l'alto

Kiba-dachi

Fare perno sul tallone del piede destro e ruotare in senso antiorario



.... afferrando il polso dell'esecutore lo ruota in senso orario.



L'esecutore asseconda la trazione dell'uke, ruota in senso antiorario facendo perno sul piede destro e colpisce l'avversario con una tecnica di yoko empi (gomito) sinistro



.... prosegue colpendolo di uraken sinistro



..... e conclude con un gyaku zuki destro allo stomaco



Migi chûdan oi-zuki

Pugno lungo medio destro

Zenkutsu dachi dx

Avanzare con il piede destro

10

kiai



Ryô ken ryô koshi kamae

Kamae con entrambi i pugni sui fianchi.

Heisoku dachi

Ruotare lentamente le anche in senso antiorario avvicinando il piede sinistro al destro

11



Passaggio intermedio

Bunkai

*L'Uke attacca con un Maegeri destro
mentre l'esecutore si sposta leggermente indietro con il piede sinistro e sollevando la gamba destra, devia il calcio con la tibia destra*

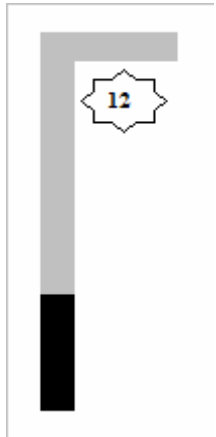


**Migi empi yoko uchi
 Jûtai sono mama**

Colpo di gomito laterale destro
 Kamae sinistro come nella tecnica precedente

Kiba dachi

Avanzare con la gamba destra ruotando velocemente le anche a sinistra in senso antiorario



..... scendendo in avanti in Kiba dachi destro colpisce l'uke al plesso solare con empi yoko uchi (percossa di gomito).....





**Migi uraken migi sokumen
tate mawashi-uchi**
Percossa verticale laterale de-
stra con il dorso del pugno.

Kiba dachi dx

13

..... prosegue con un uraken.....



..... e termina con gyaku zuki



Kiba dachi dx

Dopo la tecnica il pugno ritor-
na sul fianco destro



Passaggio intermedio



**Hidari empi yoko uchi
Jôtai sono mama**

Colpo di gomito laterale sinistro.

Stesso kamae precedente

Kiba dachi sx

L'altezza delle anche non deve mutare



**Hidari uraken hidari soku-
men tate mawashi-uchi**

Percossa verticale laterale sinistra con il dorso del pugno.

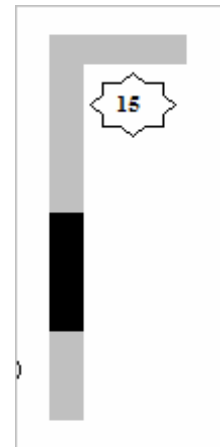
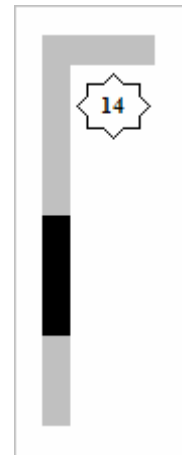
Kiba dachi sx

Colpire con movimento semicircolare a partire dal mento



Kiba dachi sx

Dopo la tecnica il pugno ritorna sul fianco destro





Passaggio intermedio

16



Migi empi yoko uchi
Jôtai sono mama

Dopo la parata con la tibia, colpo di gomito laterale destro

Kiba dachi dx

Facendo perno sul tallone sinistro, avanzare con la gamba destra e ruotare velocemente le anche in senso antiorario



Migi uraken migi sokumen
tate mawashi-uchi

Percossa verticale laterale destra con il dorso del pugno.

Kiba dachi dx

17



Kiba dachi dx

Dopo la tecnica il pugno ritorna sul fianco destro



Passaggio intermedio

Tate shuto destro

Kiba dachi dx

Bunkai

L'Uke attacca con un Oi zuki chûdan destro

.

.....mentre l'esecutore arretra con la gamba destra e para con il palmo della mano destra



Hidari chûdan oi zuki
Pugno lungo medio sinistro

Hidari zenkutsu-dachi

Avanzare con la gamba sinistra



..... poi, avanzando con la gamba sinistra contrattacca l'avversario con un oi zuki chûdan sinistro.

L'uke para con la mano sinistra il pugno basso dell'esecutore e scivola all'indietro.....





Passaggio intermedio

Avvicinare il piede destro al sinistro con un movimento circolare, poi portarlo a destra in posizione di 1/2 kiba dachi ed usarlo come perno

..... e contrattacca a sua volta con un oi zuki sinistro giordan (pugno sinistro alto).
L'esecutore para con giordan sotouke sinistro,



Migi ken tsuki-age

Hidari empi ushiro ate

Pugno montante all'indietro destro.

Colpo di gomito all'indietro sinistro

Kiba dachi

19

..... porta il braccio destro con il pugno chiuso in posizione di sicurezza e contrattacca con una tecnica di gomito destro





Hidari ken tsuki-age

Migi wmpi ushiro ate

Pugno montante all'indietro sinistro

Colpo di gomito all'indietro destro

Kiba dachi

Yoriashi verso destra

20

kiai

Bunkai

L'Uke attacca con un Oi zuki giōdan destro e l'esecutore para con giōdan sotouke destro, porta il braccio sinistro con il pugno chiuso in posizione di sicurezza e contrattacca con una tecnica di gomito sinistro



Yame

Shizen-tai

Ritornare in shizen-tai arretrando con il piede sinistro



Rei
Saluto

Caratteristiche di questo kata sono le parate doppie da livello medio a livello basso, le tecniche con il gomito, le percosse con il dorso del pugno, la parata con la tibia ed altre tecniche. Particolarmente importante è la posizione del fantino ed il tai-sabaki finale eseguito in scivolamento laterale.

Sia nella parata media che in quella bassa, i pugni devono essere equidistanti dal corpo. Tra i gomiti ed il tronco deve esserci sempre la distanza di un pugno. La parata media si esegue facendo passare il pugno all'esterno dell'altro gomito. Occorre incrociare gli avambracci davanti al torace per effettuare il kime.

Prima di colpire con il gomito occorre sollevare il ginocchio all'altezza del petto per eseguire la parata con la tibia; nell'esecuzione, utilizzare tutta la spinta dell'anca, sfruttare la rotazione delle anche ed usare bacino, tronco e braccia come se fossero un blocco unico.

Dal colpo di gomito alla percossa verticale, roteare il pugno partendo dall'altezza del mento, far ritornare l'avambraccio seguendo la stessa traiettoria e riappoggiare il pugno sul fianco.

Dal pugno lungo sinistro al pugno montante all'indietro destro, usare la gamba destra come perno e colpire simultaneamente all'indietro con l'altro gomito.

Consta di venti movimenti e dura circa 40 secondi

Glossario

<i>Age uke</i>	Tecnica di difesa verso l'alto
<i>Age zuki</i>	Pugno verso l'alto
<i>Ashi</i>	Piede
<i>Ashi barai</i>	Spazzata
<i>Ate waza</i>	L'insieme delle tecniche d'attacco
<i>Awase zuki</i>	Pugno doppio ad U
<i>Budô</i>	L'insieme delle arti marziali
<i>Bunkai</i>	L'analisi e l'applicazione della tecnica e la comprensione della stessa
<i>Choku zuki</i>	Pugno diretto
<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>Gedan kamae</i>	Guardia a livello basso
<i>Geri</i>	Calcio
<i>Gi</i>	Uniforme per l'allenamento del Karate

Go	Cinque
Gohon Kumite	Combattimento fondamentale a 5 attacchi
Gyaku hanmi	Posizione frontale con l'anca a 45°
Gyaku zuki	Pugno portato con il braccio opposto alla gamba avanzata
Hachi	Otto
Hachi ji dachi	Posizione naturale con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle; le punte dei piedi sono rivolte all'esterno
Hajime	Incominciare
Hanmi	Posizione semi-frontale con le anche ruotate a 45°
Hara	Centro dell'energia situato a circa 3 cm. al di sotto dell'ombelico
Heian	Pace e quiete; serie composta da cinque kata
Heikô dachi	Posizione naturale del corpo con i piedi paralleli
Heisoku dachi	Posizione naturale a piedi uniti
Hidari	Sinistro
Hiki te	Mantenere la mano indietro caricata sul fianco
Ichi	Uno
Ippon Kumite	Combattimento fondamentale a 1 attacco
Jôdan	Livello alto
Jôdan kamae	Guardia alta
Jû	Dieci
Kara	Vuoto
Karate	Mano vuota
Karate dô	La via della mano vuota
Karateka	Colui che pratica il Karate
Kata	Forma
Kata shiai	Gara di Kata
Keage	Tecnica di calcio frustato
Kekomi	Tecnica di calcio spinto
Ken	Pugno
Kentsui	Pugno a martello
Ki	Energia
Kiai	L'unione dell'energia
Kihon	Tecniche fondamentali
Kime	Esplosione della forza
Kime waza	Tecnica definitiva
Kizami zuki	Tecnica di pugno con la mano anteriore
Kôkutsu dachi	Posizione basata sulla gamba posteriore
Kumite	Combattimento
Kumite shiai	Gara di combattimento
Kyu	Grado dell'allievo
Kyû	Nove
Maai	Distanza
Mae	In avanti
Mae ashi geri	Tecnica di piede con la gamba anteriore
Mae empî uchi	Colpo di gomito frontale
Mae hiji ate	Colpo di gomito frontale
Mae geri	Tecnica di calcio frontale
Mae geri keage	Tecnica di calcio frontale frustato
Mae geri kekomi	Tecnica di calcio frontale spinto
Mae te zuki	Tecnica di pugno con la mano anteriore senza passo
Mawatte	Girare

<i>Migi</i>	Destro
<i>Morote uke</i>	Tecnica di parata combinata
<i>Morote zuki</i>	Tecnica di attacco con due pugni paralleli
<i>Musubi dachi</i>	Posizione naturale con i talloni uniti e le punte divaricate
<i>Ni</i>	Due
<i>Nidan tobi geri</i>	Calcio volante doppio
<i>Nihon nukite</i>	Tecnica d'attacco con la punta di due dita
<i>Nukite</i>	Tecnica d'attacco con la punta delle cinque dita
<i>Oi zuki</i>	Pugno portato con il braccio corrispondente alla gamba che avanza
<i>Osae</i>	Pressare
<i>Otagai ni rei</i>	Saluto tra i compagni d'allenamento
<i>Otoshi</i>	Dall'alto in basso
<i>Rei</i>	Saluto
<i>Ren geri</i>	Tecniche di piede consecutive
<i>Ren zuki</i>	Tecniche di pugno consecutive
<i>Roku</i>	Sei
<i>Ryû</i>	Stile, scuola
<i>San</i>	Tre
<i>Sanbon zuki</i>	Tecnica combinata di tre pugni consecutivi
<i>Sanbon Kumite</i>	Combattimento fondamentale a 3 attacchi
<i>Seiza</i>	Sedersi
<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>Sentei kata</i>	Kata prescelto per la gara
<i>Shi (Yon)</i>	Quattro
<i>Shiai</i>	Gara
<i>Sichi</i>	Sette
<i>Shihan</i>	Grande maestro
<i>Shiko dachi</i>	Posizione quadrata
<i>Shitei kata</i>	Kata obbligatorio in gara
<i>Shizentai</i>	Posizione naturale
<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 uchi</i>	Tecnica di attacco con il taglio esterno della mano
<i>Shutô uke</i>	Tecnica di difesa con il taglio esterno della mano
<i>Sokutei</i>	Pianta del piede
<i>Sokutei mawashi uke</i>	Tecnica di difesa crescente con la pianta del piede
<i>Sokutei osae uke</i>	Tecnica di difesa pressante con la pianta del piede
<i>Sokutô</i>	Taglio esterno del piede
<i>Soto</i>	Fuori
<i>Soto uke</i>	Tecnica di difesa dall'esterno all'interno
<i>Tai sabaki</i>	Rotazione del corpo
<i>Taikyoku</i>	Studio perseverante, serie composta da tre kata

<i>Tameshiwari</i>	Prova di rottura delle tavolette
<i>Tate zuki</i>	Tecnica di attacco con il pugno verticale
<i>Te</i>	Mano
<i>Te waza</i>	L'insieme delle tecniche di mano
<i>Teishô</i>	Palmo della mano
<i>Teishô uchi</i>	Tecnica di attacco con il palmo della mano
<i>Teishô uke</i>	Tecnica di difesa con il palmo della 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>Tomari te</i>	Mano di Tomari, vecchio stile di karate di Okinawa
<i>Tsukami yose</i>	Tecnica di difesa afferrando e tirando
<i>Tsuki</i>	Luna
<i>Uchi</i>	Dentro, percossa
<i>Uchi hachi ji dachi</i>	Posizione naturale con le punte dei piedi rivolte verso l'interno
<i>Uchi uke</i>	Tecnica di difesa dall'esterno verso l'interno
<i>Ude (Wan)</i>	Braccio
<i>Ude uke</i>	Tecnica di difesa con il braccio
<i>Uke</i>	Difesa
<i>Uke waza</i>	L'insieme delle tecniche di difesa
<i>Uraken</i>	Dorso del pugno
<i>Uraken uchi</i>	tecnica di percossa eseguita con il dorso del pugno
<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 e Mauro Bogliaccino ma soprattutto a Manuela Traversa che mi ha instancabilmente sostenuto anche nei momenti più difficili. Oss!

M• Franco STIZZOLI