

Torino 2009

KARATE SHOTOKAN



KATA HEIAN YODAN *Pace e quiete* (4° 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
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 19.3.2009

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



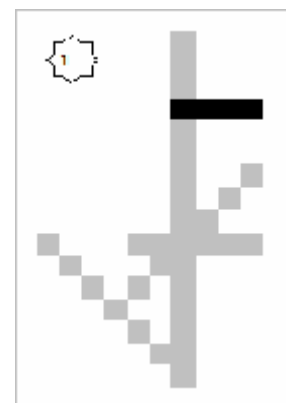
Passaggio intermedio



Hidari haiwan hidari sokumen jōdan yoko uke

Parata alta laterale sx con il dorso dell'avambraccio. Kamae laterale destro con l'avambraccio che ripara la fronte

Kôkutsu dachi dx



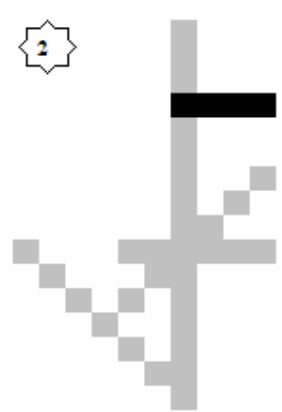


Passaggio intermedio; fase di caricamento



Migi haiwan migi sokumen jôdan yoko uke
 Parata alta laterale dx con il dorso dell'avambraccio. Kamae laterale sinistro con l'avambraccio che ripara la fronte

Kôkutsu dachi sx



Bunkai

*L'Uke attacca con un Oi zuki jôdan sinistro
mentre l'esecutore scivola all'indietro in posizione kokutsu dachi e para l'attacco con il dorso dell'avambraccio dx*



..... successivamente l'uke prosegue l'attacco con un gyaku zuki jôdan destro; l'esecutore colpisce il braccio dx dell'uke con shuto gedan dx.....



..... colpisce la tempia dx dell'uke con shuto jôdan dx mantenendo la posizione Kôkutsu dachi hi...



.....successivamente l'esecutore si porta in posizione zenkutsu dachi e colpisce l'uke alla clavicola dx con uno shuto sx.....



..... afferra il bavero dell'uke sul lato sx e



..... sbilanciandolo, lo colpisce con un tate zuki dx al petto.

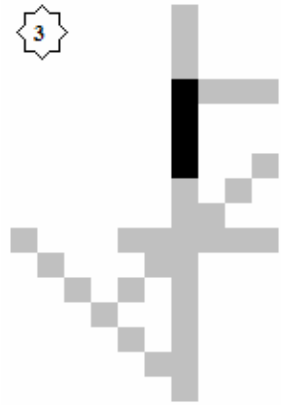




Ryô ken jûji uke
Parata bassa a "X".

Zenkutsu dachi sx

Spostare il piede sx in avanti con un movimento semicircolare e spingere le braccia verso il basso partendo dalla spalla dx ed incrociando i polsi.

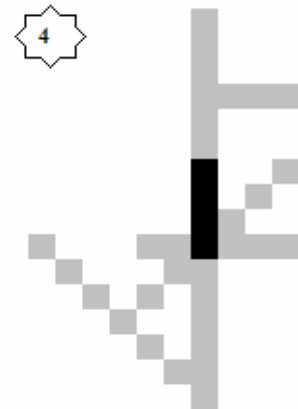


Migi chûdan morote uke (Migi chûdan uchi uke/ Hidari ken migi hiji-zoe)

Parata media dx con l'avambraccio rinforzato.

Kôkutsu dachi sx

Avanzare con la gamba dx

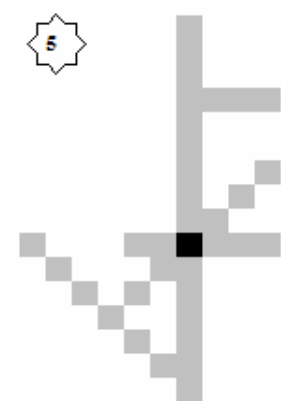


Ryô ken migi koshi kamae

Posizione di guardia con entrambi i pugni caricati sul fianco dx

Migi ashi dachi

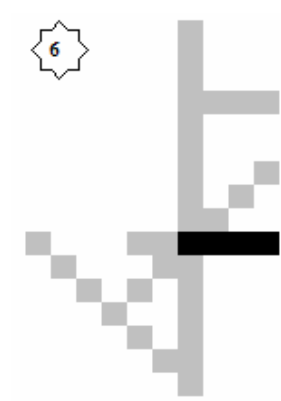
Avanzare con il piede sx e portarsi in equilibrio sul solo piede destro



Hidari uraken hidari sokumen jôdan yoko mawashi uchi/ Hidari yoko keage

Percossa orizzontale alta sinistra con il dorso del pugno/Calcio laterale frustato sx

Aver cura di mantenere l'Hikite con il braccio dx



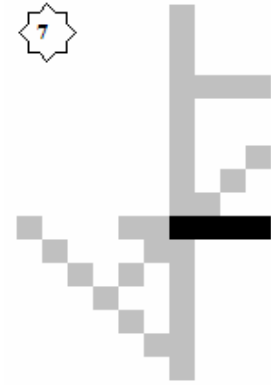


Migi empi uchi
Colpo di gomito dx

Zenkutsu dachi sx

Dopo aver richiamato il calcio scendere lateralmente e colpire con una tecnica di gomito dx avendo cura di tenere il gomito leggermente avanzato.

7



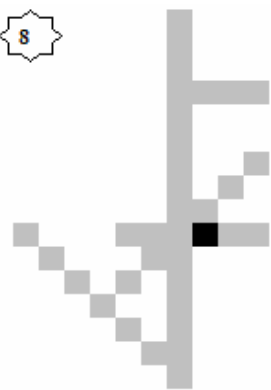
Ryô ken hidari koshi kamae

Posizione di guardia con entrambi i pugni caricati sul fianco sx

Hidari ashi dachi

Avanzare con il piede sx di mezzo passo verso il destro e portarsi in equilibrio sul solo piede sinistro voltando lo sguardo verso destra

8

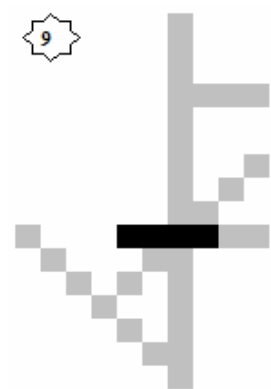


Migi uraken migi sokumen jôdan yoko mawashi uchi/ Migi yoko keage

Percossa orizzontale alta destra con il dorso del pugno/Calcio laterale frustato destro.

Aver cura di mantenere l'Hikite con il braccio sx

9

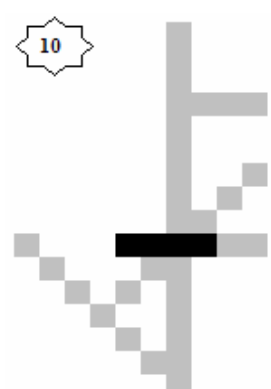


Hidari empi uchi
Colpo di gomito sx

Zenkutsu dachi dx

Dopo aver richiamato il calcio scendere lateralmente e colpire con una tecnica di gomito sx avendo cura di tenere il gomito leggermente avanzato.

10





Passaggio intermedio

Bunkai

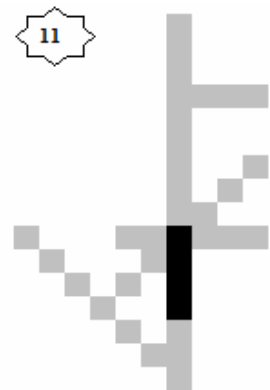
*L'Uke attacca con un Maegeri destro
mentre l'esecutore scivola all'indietro lateral-
 mente con il piede destro e para l'attacco con il
 taglio della mano sx.....*



**Migi shutô jôdan yoko
 mawashi uchi**

Hidari shô jôdan uke

Percossa orizzontale alta dx
 con la mano a coltello,
 parata alta sx con il palmo
 della mano.



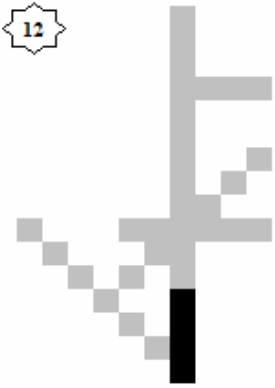
*.... e quando l'Uke fa seguire al Maegeri destro un
 attacco di pugno destro, l'esecutore, ruotando il
 bacino impugna con la mano sx il polso dx
 dell'avversario mentre con la mano destra colpisce
 il braccio dell'uke all'altezza del gomito con una
 tecnica di percossa circolare....*





Migi jôdan mae keage
Calcio frontale frustato de-
stro

12

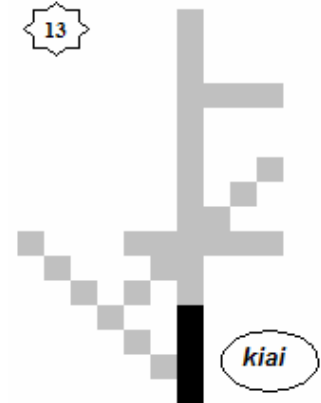


.... continuando a tenere con le braccia
l'avversario, l'esecutore lo colpisce con una tecnica
di calcio destro gedan al basso ventre o
all'inguine.....



**Migi uraken tate ma-
washi uchi/ Hidari
ken hidari koshi**
Percossa verticale destra
con il dorso del pugno/
Pugno sinistro al fianco

13



.... e conclude il contrattacco con una tecnica di
percolsa verticale destra





**Ryô ken chûdan
kakiwake uke**
Parata media a cuneo
rovesciato.

Kokutsu dachi sx

Eeguire la tecnica piuttosto
lentamente

14



Bunkai

*L'Uke cerca di prendere per il collo l'esecutore con
entrambe le mani
.....mentre l'esecutore para l'attacco con entrambe
le braccia rivolte verso l'alto e successivamente
scivola all'indietro in direzione obliqua con il piede
destro e*



Migi jôdan mae keage
Calcio frontale frustato alto
destro

15



..... colpisce l'avversario con un calcio frontale de-
stro.





Migi chûdan oi-zuki.
Hidari ken hidari koshi.
Pugno lungo medio destro.
Pugno sinistro sul fianco

Zenkutsu-dachi destro



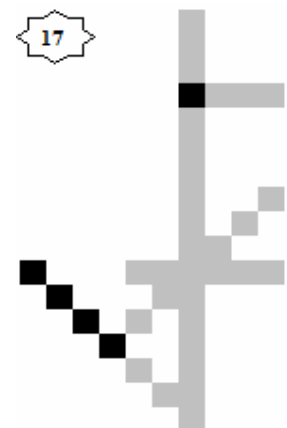
Bunkai

L'esecutore prosegue con un pugno destro al viso e



Hidari chûdan gyaku-zuki
Pugno opposto medio sinistro

Zenkutsu-dachi destro



..... con un secondo pugno allo stomaco



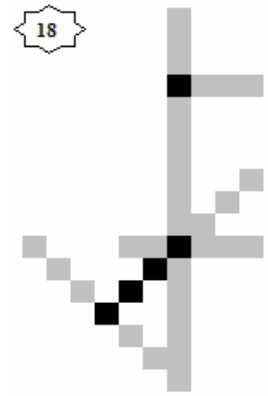


Chûdan kakiwake uke.

Parata media a cuneo rovesciato.

Kokutsu dachi sx

Eeguire la tecnica piuttosto lentamente



Hidari jôdan mae keage.

Calcio frontale frustato alto sinistro



Hidari ken chûdan oi-zuki

Pugno lungo medio sinistro

Zenkutsu-dachi sinistro



Migi ken chûdan gyaku-zuki

Hidari ken hidari koshi
Pugno opposto medio destro

Zenkutsu-dachi sinistro

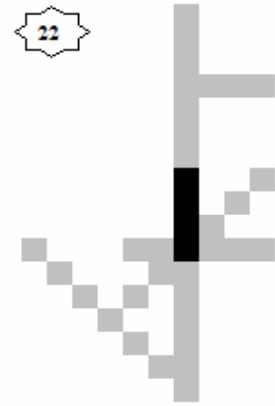




Hidari chûdan morote uke

Parata media sinistra con l'avambraccio rinforzato

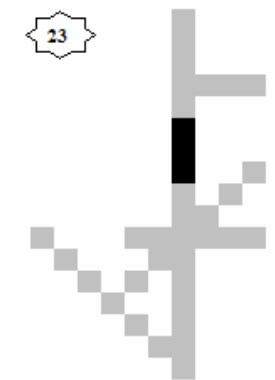
Kokutsu-dachi sinistro



Migi chûdan morote uke

Parata media destra con l'avambraccio rinforzato

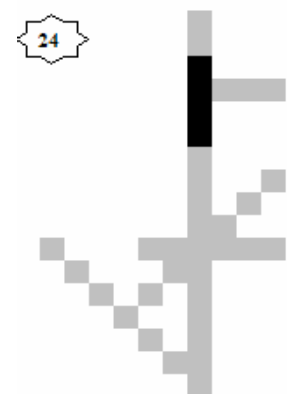
Kokutsu-dachi destro



Hidari chûdan morote uke

Parata media sinistra con l'avambraccio rinforzato

Kokutsu-dachi sinistro



Bunkai

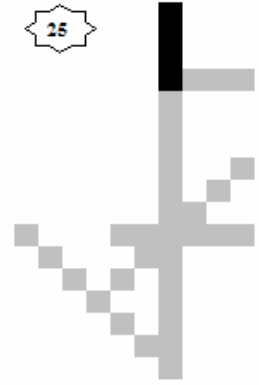
*L'Uke cerca di afferrare per il collo l'esecutore con entrambe le mani
mentre lo stesso para l'attacco con il braccio sinistro rinforzato dall'altro braccio e*





Migi hiza age-ate

25



..... successivamente con il braccio destro afferra per il bavero l'uke.....



.....cerca lo sbilanciamento dell'uke e

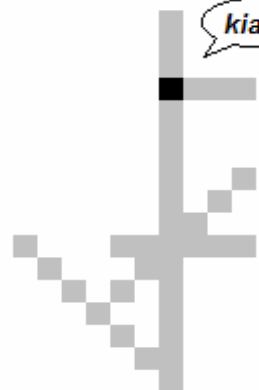


Ryô ken migi hiza ryôsoku hikioroshi

Ginocchiata destra

Abbassare entrambi i pugni di fianco al ginocchio. Sollevare il ginocchio il più in alto possibile

kiai



..... colpirlo al fianco con una ginocchiata destra



**Hidari shutô chûdan uke
Migi shuto mune mae ka-
mae**

Parata media sinistra con la
mano a coltello.
Kamae con la mano a coltello
destra a protezione del ples-
so solare

Kokutsu-dachi destro



Bunkai

*L'Uke attacca con un pugno medio destro. . . .
.....mentre l'esecutore para l'attacco con il braccio
sinistro con la mano a coltello e*



*... contrattacca con un calcio frontale sinistro men-
tre il braccio destro viene caricato verso l'alto per
.....*



..... colpire con un'ultima tecnica di braccio con la mano destra a coltello



Migi shutô chûdan uke
Parata media destra con la mano a coltello

Kokutsu-dachi sinistro

27



Yame

Shizen-tai

Ritornare in shizen-tai arretrando con il piede destro



Rei
Saluto

L'Heian Yodan approfondisce lo studio della posizione Kokutsu-dachi ed ha come tecniche caratteristiche la parata bassa a "X", le parate con l'avambraccio rinforzato, la percossa circolare con la mano a coltello, la percossa verticale con il dorso della mano, le parate a cuneo rovesciato e l'attacco con il ginocchio

Consta di ventisette movimenti e dura circa cinquanta secondi.

Glossario

<i>Age uke</i>	Tecnica di difesa verso l'alto
<i>Age zuki</i>	Pugno verso l'alto
<i>Ai</i>	Riunire
<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>Bushi</i>	Guerriero
<i>Bushidô</i>	La via del guerriero
<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>Empi uchi</i>	Colpo di gomito
<i>Fudô dachi</i>	Posizione immobile e salda
<i>Fumikiri</i>	Calcio tagliente
<i>Fumikomi</i>	Calcio battente
<i>Fumikomi uke</i>	Tecnica di difesa eseguita avanzando
<i>Gaiwan</i>	Lato esterno del braccio
<i>Gedan</i>	Livello basso
<i>Gedan barai</i>	Tecnica di difesa bassa
<i>Gedan kake uke</i>	Tecnica di difesa a gancio per il livello basso
<i>Gedan kamae</i>	Guardia a livello basso
<i>Gedan nagashi uke</i>	Tecnica di parata deviante per il livello basso
<i>Geri</i>	Calcio
<i>Gi</i>	Uniforme per l'allenamento del Karate
<i>Go</i>	Cinque
<i>Gohon Kumite</i>	Combattimento fondamentale a 5 attacchi
<i>Gyaku hanmi</i>	Posizione frontale con l'anca a 45°
<i>Gyaku zuki</i>	Pugno portato con il braccio opposto alla gamba avanzata
<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>Haishu</i>	Dorso della mano
<i>Haishu uchi</i>	Tecnica di attacco con il dorso della mano
<i>Haishu uke</i>	Tecnica di difesa con il dorso della mano

<i>Haitô</i>	Taglio interno della mano
<i>Haitô uchi</i>	Tecnica di attacco con il taglio interno della mano
<i>Haitô uke</i>	Tecnica di difesa con il taglio interno della mano
<i>Haiwan</i>	Dorso del braccio
<i>Haiwan nagashi uke</i>	Tecnica di parata deviante con il dorso del braccio
<i>Hajime</i>	Incominciare
<i>Hangetsu dachi</i>	Posizione a mezzaluna
<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>Heikô dachi</i>	Posizione naturale del corpo con i piedi paralleli
<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>Ippon Kumite</i>	Combattimento fondamentale a 1 attacco
<i>Jôdan</i>	Livello alto
<i>Jôdan kamae</i>	Guardia alta
<i>Jû</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>Keage</i>	Tecnica di calcio frustato
<i>Kekomi</i>	Tecnica di calcio spinto
<i>Ken</i>	Pugno
<i>Kentsui</i>	Pugno a martello
<i>Ki</i>	Energia
<i>Kiai</i>	L'unione dell'energia
<i>Kihon</i>	Tecniche fondamentali
<i>Kime</i>	Esplosione della forza
<i>Kime waza</i>	Tecnica definitiva
<i>Kizami zuki</i>	Tecnica di pugno con la mano anteriore
<i>Kôkutsu dachi</i>	Posizione basata sulla gamba posteriore
<i>Kumite</i>	Combattimento
<i>Kumite shiai</i>	Gara di combattimento
<i>Kyu</i>	Grado dell'allievo
<i>Kyû</i>	Nove
<i>Maai</i>	Distanza
<i>Mae</i>	In avanti
<i>Mae ashi geri</i>	Tecnica di piede con la gamba anteriore
<i>Mae empi uchi</i>	Colpo di gomito frontale
<i>Mae hiji ate</i>	Colpo di gomito frontale
<i>Mae geri</i>	Tecnica di calcio frontale
<i>Mae geri keage</i>	Tecnica di calcio frontale frustato
<i>Mae geri kekomi</i>	Tecnica di calcio frontale spinto
<i>Mae te zuki</i>	Tecnica di pugno con la mano anteriore senza passo
<i>Mawatte</i>	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 difese 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