

Torino 2009

KARATE SHOTOKAN



KATA HEIAN GODAN

Pace e quiete (5° 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
- dal 1980 al 1990 si diploma Insegnante di Educazione Fisica all'I.S.E.F. di Torino 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 δια μέσου 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.

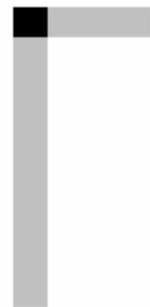


Rei
Saluto

Enbusen



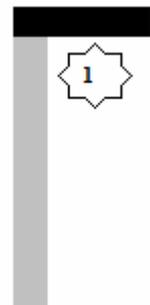
Shizen-tai



Hidari ken chûdan uchi uke
Parata media sinistra dall'interno verso l'esterno

Kôkutsu dachi destro

Spostare la gamba sinistra lateralmente a sinistra



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 l'avambraccio sinistro ...

... ..



. *successivamente impugna con la mano sinistra il polso sinistro dell'avversario*



Migi ken chûdan gyaku zuki

Pugno opposto medio destro

Kôkutsu dachi destro

Eeguire la tecnica portando con forza il pugno sinistro al fianco ed eseguire le prime due tecniche in rapida successione

2

. *spostandosi in zenkutsu dachi contrattacca con un pugno opposto medio destro al fianco.*



Hidari zenwan mizu-nagare kamae.

Avambraccio sx in posizione di guardia media

Heisoku dachi

Richiamare lentamente la gamba destra e muovere contemporaneamente anche la testa e le braccia. Braccio ed avambraccio sx devono essere leggermente inclinati verso il basso a partire dalla spalla

3



Migii ken chûdan uchi uke

Parata media destra dall'interno verso l'esterno

Kôkutsu dachi sinistro

Spostare la gamba destra lateralmente a destra

4



Hidari ken chûdan gyaku zuki

Pugno opposto medio sinistro

Kôkutsu dachi sinistro

Eeguire la tecnica portando con forza il pugno destro al fianco ed eseguire le tecniche 4 e 5 in rapida successione.

5



Migii zenwan mizu-nagare kamae.

Avambraccio dx in posizione di guardia media

Heisoku dachi

Richiamare lentamente la gamba sinistra e muovere contemporaneamente anche la testa e le braccia. Braccio ed avambraccio sx devono essere leggermente inclinati verso il basso a partire dalla spalla

6



Hidari zenwan mizu-nagare kamae.

Avambraccio sx in posizione di guardia media

Heisoku dachi

Richiamare lentamente la gamba destra e muovere contemporaneamente anche la testa e le braccia. Braccio ed avambraccio sx devono essere leggermente inclinati verso il basso a partire dalla spalla

7

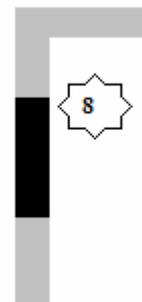


Ryô ken gedan jûji uke.

Parata bassa a "X"

Zenkutsu dachi sinistro

Avanzare con la gamba sinistra



Bunkai

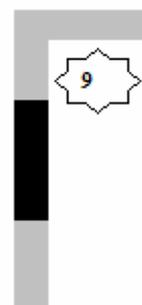
L'Uke attacca con un calcio frontale destro mentre l'esecutore scivola all'indietro in posizione zenkutsu dachi e para l'attacco con le braccia ad "X" . . .



Ryô shô jôdan jûji uke.

Parata alta a "X" con i palmi delle mani aperte

Zenkutsu dachi sinistro



. . . . l'uke prosegue con un pugno diretto al viso mentre l'esecutore scivolando leggermente all'indietro porta le braccia ad "X" senza staccarle in alto per bloccare il pugno





Ryô shô chûdan osae uke.

Parata media pressante con i palmi delle mani.

Zenkutsu dachi sinistro

Mantenere i polsi a contatto

10

. . . . poi l'esecutore con entrambe le mani afferra e blocca il braccio destro dell'uke



Hidari ken chûdan zuki

Pugno medio sinistro sul posto

Zenkutsu dachi sinistro

Estendere il pugno sinistro

11

. . . . prosegue impugnando con la mano destra l'uke sopra la spalla e



• . . . lo colpisce con una ginocchiata al fianco e . . .



. . . . lo proietta all'indietro facendolo cadere.



Migi ken chûdan oi zuki.

Pugno lungo medio destro

Zenkutsu dachi destro

12

kiai



Migi ken migi sokumen gedan barai.

Parata bassa laterale destra

Kiba dachi

Portare il pugno destro a circa 15 cm sopra il ginocchio destro

13

Bunkai

L'Uke attacca da dietro la schiena con un calcio frontale destro e prosegue con un Oi zuki alto destro seguito ancora da un pugno opposto chûdan sinistro .

L'esecutore ruota di 180° e para il calcio con un gedan barai sinistro in posizione kiba dachi,....



..... devia il successivo attacco di pugno con l'avambraccio sinistro



• ed infine para con un gedan barai destro il pugno basso sinistro dell'uke



. . . . contrattaccando con un pugno opposto sinistro al petto.





**Hidari shô hidari sokumen
chûdan kake uke**

Parata a gancio media sinistra
con il palmo della mano

Kiba dachi

Caricare il braccio sinistro sotto il
gomito destro



Bunkai

*L'Uke porta ancora un attacco di pugno destro
medio da dietro la schiena mentre l'esecutore pa-
ra in posizione arretrata con la mano sinistra aper-
ta a coltello ed il palmo rivolto verso l'alto*



*• . . . portandosi con il peso sulla gamba anteriore
sinistra, l'esecutore contrattacca con la mano sini-
stra aperta agli occhi,*



*scorrendo con la mano sinistra sulla spalla impu-
gna l'uke*





Migi mikazuki geri.
Calcio crescente destro

Colpire il palmo della mano sinistra con la pianta del piede destro e tornare rapidamente a terra con la gamba

15

. . . . per contrattaccare con un colpo di calcio destro all'inguine



Migi empi mae uchi
Colpire di gomito frontale destro

Kiba dachi

Mantenere immutata la posizione della mano sinistra

16

. . . e concludere con una tecnica di gomito al viso.





Migi chûdan morote uke.

Parata media destra con l'avambraccio rinforzato

Migi ashi mae Kôsa dachi

Piegare il ginocchi destro incrociando il piede sinistro dietro al destro

17



Migi morote kôhō tsuki age.

Pugno montante rinforzato destro all'indietro

Renoji dachi

Appoggiare il pugno sinistro contro il gomito destro. Spostare il piede sinistro

18



Passaggio intermedio



Ryô ken gedan jûji uke.

Parata bassa a "X"

Migi ashi mae Kôsa dachi

19

kiai



Migi chûdan morote uke.

Parata media destra con l'avambraccio rinforzato

Zenkutsu dachi destro

Distendere la gamba sinistra spostando il piede destro in avanti.

20



Migi shutô gedan uchi komi. Hidari shô migi kata ue nagashi uke.

Percossa verso il basso con la mano a coltello destra.

Parata deviante con il palmo sinistro sulla spalla destra

Zenkutsu sinistro

21



Migi ken migi sokumen jôdan uchi uke.

Hidari ken migi sokumen gedan uke

Parata alta laterale destra dall'interno verso l'esterno.

Parata bassa laterale sinistra

Kokutsu dachi destro

22



Jôtai sono mama.

Posizione naturale a piedi uniti. Tronco e braccia immobili dalla tecnica precedente.

Hiesoku dachi

Avvicinare il piede sinistro al destro.

23



**Hidari shutô gedan uchi komi.
Migi shô migi kata ue nagashi
uke.**

Percossa verso il basso con la mano a coltello sinistra.

Parata deviante con il palmo destro sulla spalla sinistra

Zenkutsu destro

24

Bunkai

*L'uke attacca con un pugno sinistro al viso;
l'esecutore para dall'esterno con la mano destra
aperta e*



. . . . va a colpire con la mano sinistra aperta a taglio l'interno coscia sinistra



*. andando ad impugnare con la mano destra
la spalla dell'uke, l'esecutore lo sbilancia,*



lo colpisce con un calcio destro al ventre e



conclude con un pugno opposto sinistro al petto.



Infine si pone in posizione di guardia sbilanciando nuovamente l'uke.



Hidari ken migi sokumen jô-dan uchi uke.

Migii ken migi sokumen gedan uke

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

Kokutsu dachi sinistro



Yame

Shizen-tai

Ritornare in shizen-tai arretrando con il piede destro



Rei
Saluto

Il 5° kata comprende le seguenti importanti tecniche: parata e contrattacco in kokutsu-dachi, parata bassa ed alta a "X", parata media pressante con i palmi delle mani, parata bassa laterale dalla posizione del fantino, parata a gambe incrociate dopo il salto. Consta di venticinque movimenti e dura circa 50 secondi.

In conclusione il 5° kata come gli altri quattro precedenti rappresenta fonte di studio per approfondire le principali posizioni delle gambe: zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi e kiba-dachi

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

Dan	Grado per cintura nera
Dô	Via
Dôjô	Palestra in cui si ricerca o si segue la via
Embusen	Sviluppo del Kata
Empi uchi	Colpo di gomito
Fudô dachi	Posizione immobile e salda
Fumikiri	Calcio tagliente
Fumikomi	Calcio battente
Fumikomi uke	Tecnica di difesa eseguita avanzando
Gaiwan	Lato esterno del braccio
Gedan	Livello basso
Gedan barai	Tecnica di difesa bassa
Gedan kake uke	Tecnica di difesa a gancio per il livello basso
Gedan kamae	Guardia a livello basso
Gedan nagashi uke	Tecnica di parata deviante per il livello basso
Geri	Calcio
Gi	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
Haishu	Dorso della mano
Haishu uchi	Tecnica di attacco con il dorso della mano
Haishu uke	Tecnica di difesa con il dorso della mano
Haitô	Taglio interno della mano
Haitô uchi	Tecnica di attacco con il taglio interno della mano
Haitô uke	Tecnica di difesa con il taglio interno della mano
Haiwan	Dorso del braccio
Haiwan nagashi uke	Tecnica di parata deviante con il dorso del braccio
Hajime	Incominciare
Hangetsu dachi	Posizione a mezzaluna
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

<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 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

Roku	Sei
Ryû	Stile, scuola
San	Tre
Sanbon zuki	Tecnica combinata di tre pugni consecutivi
Sanbon Kumite	Combattimento fondamentale a 3 attacchi
Seiza	Sedersi
Sempai	L'allievo con il grado più alto
Sensei	Maestro, esempio. Colui che indica la via
Sensei ni rei	Saluto al Maestro
Sentei kata	Kata prescelto per la gara
Shi (Yon)	Quattro
Shiai	Gara
Sichi	Sette
Shihan	Grande maestro
Shiko dachi	Posizione quadrata
Shitei kata	Kata obbligatorio in gara
Shizentai	Posizione naturale
Shômen	lato principale del dôjô
Shômen ni rei	Saluto al lato principale del Dôjô
Shôrei	Antico stile di Kata energico
Shôrin	Antico stile di Kata veloce e leggero
Shôtôkan	Stile di Karate fondato da Gichin Funakoshi (1868-1957), il padre del karate moderno
Shuri te	Vecchio stile di karate di Okinawa
Shutô	Taglio esterno della mano
Shutô uchi	Tecnica di attacco con il taglio esterno della mano
Shutô uke	Tecnica di difesa con il taglio esterno della mano
Sokutei	Pianta del piede
Sokutei mawashi uke	Tecnica di difesa crescente con la pianta del piede
Sokutei osae uke	Tecnica di difese pressante con la pianta del piede
Sokutô	Taglio esterno del piede
Soto	Fuori
Soto uke	Tecnica di difesa dall'esterno all'interno
Tai sabaki	Rotazione del corpo
Taikyoku	Studio perseverante, serie composta da tre kata
Tameshiwari	Prova di rottura delle tavolette
Tate zuki	Tecnica di attacco con il pugno verticale
Te	Mano
Te waza	L'insieme delle tecniche di mano
Teishô	Palmo della mano
Teishô uchi	Tecnica di attacco con il palmo della mano
Teishô uke	Tecnica di difesa con il palmo della mano
Tettsui	Martello di ferro
Tettsui uchi	Tecnica di attacco con la mano a martello
Tôde	Mano cinese, nome originario del karate
Tokui kata	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>Yôï</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