

Torino 2009

KARATE SHOTOKAN



KATA HEIAN NIDAN *Pace e quiete* (2° 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: <ul style="list-style-type: none">• direttore tecnico regionale,• responsabile 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.



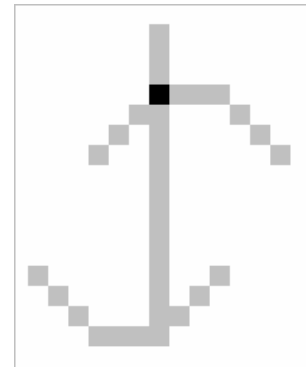
Rei
Saluto

Enbusen



Shizen-tai

Posizione: *Hachiji-dachi*

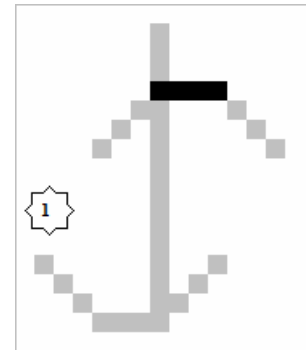


**Haiwan hidari sokumen
jôdan yoko uke
Migi zenwan hitai mae
yoko kamae**

Parata alta laterale sinistra
col dorso dell'avambraccio,
Kamae laterale destro con
l'avambraccio che ripara la
fronte

Kôkutsu dachi dx

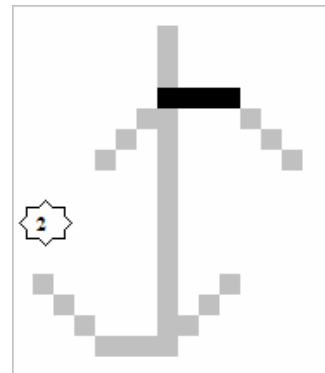
Spostare lateralmente la
gamba sinistra



**Migi kentsui hidari
sokumen uchi-komi
Hidari tekubi nagashi-
uke**

Percossa laterale sinistra
con il pugno a martello
destro
Parata deviante con il
polso sinistro

Kôkutsu dachi dx





**Hidari ken hidari soku-
men chûdan-zuki
Migi ken migi koshi
kamae**

Pugno medio laterale
sinistro,
Pugno destro sul fianco

Kôkutsu dachi dx



Passaggio intermedio



**Migi haiwan migi soku-
men jôdan yoko uke
Hidari zenwan hitai
mae yoko kamae**

Parata alta laterale destra
con il dorso
dell'avambraccio
Kamae laterale sinistro
con l'avambraccio che ri-
para la fronte

Kôkutsu dachi sx



Bunkai

L'Uke attacca con un Oi zuki Jôdan sinistro





**Hidari kentsui migi sokumen uchi-komi
Migi tekubi nagashi-uke**

Percossa laterale destra con il pugno a martello sinistro
Parata deviante con il polso destro

Kôkutsu dachi sx



Bunkai

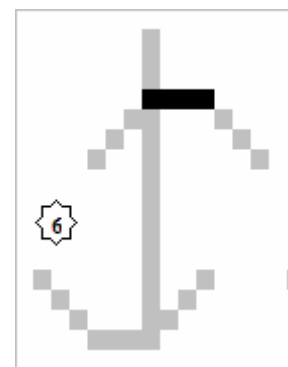
. . . . e successivamente prosegue con un Gyaku zuki (pugno portato con il braccio opposto alla gamba avanzata) Jôdan destro



**Migi ken migi sokumen chûdan-zuki
Hidari ken hidari koshi kamae**

Pugno medio laterale destro,
Pugno sinistro sul fianco

Kôkutsu dachi sx



Bunkai

Contrattacco con jôdan zuki destro al viso in posizione Kôkutsu dachi



Bunkai

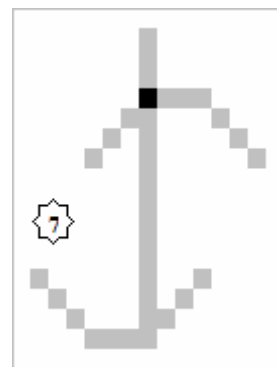
. . . . e successivamente prosegue con un Gyaku zuki (pugno portato con il braccio opposto alla gamba avanzata) chûdan sinistro



Hidari ken ue migi ken

Kamae sinistro con pugno destro sul pugno sinistro in equilibrio sul solo piede sinistro

Ruotare le anche a destra sollevando la pianta del piede destro all'altezza del ginocchio sinistro



Bunkai

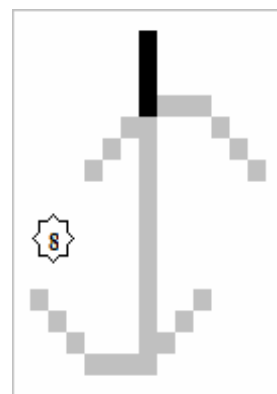
L'Uke attacca con un Oi zuki Jôdan destro
L'esecutore si porta fuori distanza spostandosi lateralmente a sinistra e



Migi uraken jôdan yoko mawashi-uchi

Migi sokutô yoko keage

Percossa orizzontale alta con il dorso del pugno destro e calcio laterale frustato destro



Bunkai

.....l'esecutore para l'attacco di pugno con la percossa alta del pugno destro e contemporaneamente colpisce l'uke al basso ventre con un calcio laterale destro



.....contemporaneamente al richiamo del calcio impugna con la mano destra il polso destro dell'avversario e



..... colpisce successivamente l'uke con un Gyaku zuki (pugno portato con il braccio opposto alla gamba avanzata) chûdan sinistro

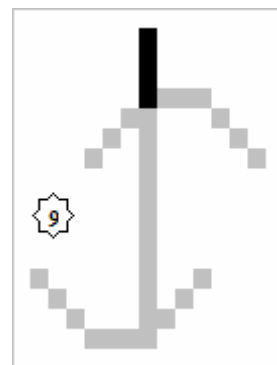


Hidari shutô uke Migi shutô suigetsu mae kamae

Parata con la mano a coltello sinistra

Kamae con la mano a coltello destra a protezione del plesso solare. Ritornare dolcemente con la gamba destra dopo il calcio

Kôkutsu dachi dx



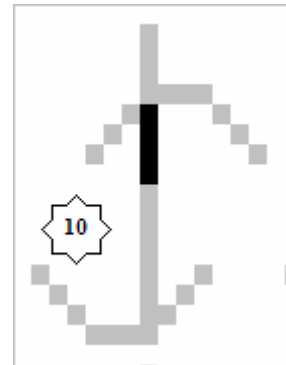


Migi shutô uke

Parata con la mano a coltello destra.

Kôkutsu dachi sx

Portare il peso sulla gamba sinistra, piegare il ginocchio sinistro ed avanzare con la destra

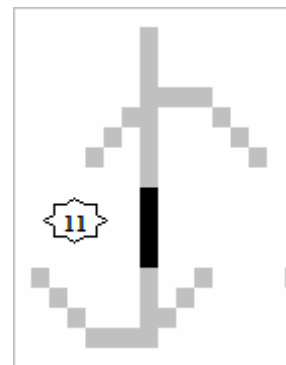


Hidari shutô uke

Parata con la mano a coltello sinistra

Kôkutsu dachi dx

Avanzare con la gamba sinistra



Bunkai

*L'uke attacca con un Oi zuki Chûdan destro
l'esecutore para l'attacco di pugno con la
 parata con la mano a coltello sinistra*



*..... con la stessa mano para un secondo attacco
 di pugno dell'uke (Gyaku zuki sinistro) schiacciando
 il pugno avversario verso il basso*



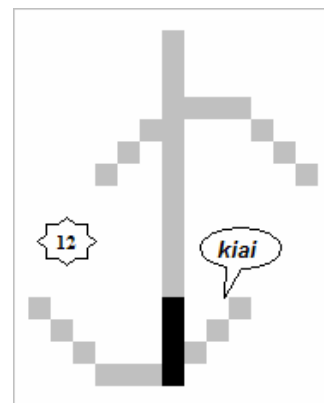
..... ed infine contrattacca con un Gyaku zuki destro diretto al petto dell'avversario. L'uke para con la mano destra il contrattacco dell'esecutore il quale a sua volta



..... para nuovamente con la mano sinistra la presa dell'uke schiacciando il suo braccio verso il basso ed impugnandogli il polso e successivamente, sempre trattenendo l'uke, per impedirgli di fuggire,



Migi shihon 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



..... avanza con la gamba destra e contemporaneamente colpisce l'avversario alla gola con la mano destra a lancia.





Hidari shutô uke

Parata con la mano a coltello sinistra

Kôkutsu dachi dx

Usare la gamba destra come perno, ruotare le anche a sinistra con un movimento ampio



Bunkai

*L'Uke attacca con un Oi zuki Chûdan destro
L'esecutore para con la mano a coltello sinistra
.....*



Migi shutô uke

Parata con la mano a coltello destra.

Kôkutsu dachi sx

Portare il peso sulla gamba sinistra ed avanzare con la destra diagonalmente.



Bunkai

*..... immediatamente l'Uke avanzando di un passo
attacca con un Oi zuki Chûdan sinistro e l'esecutore
arretrando in direzione obliqua a 45° con il piede
sinistro para con la mano destra a coltello*



..... Successivamente impugna con la mano destra il polso sinistro dell'avversario, e, facendo perno sul piede sinistro colpisce l'uke con un calcio frustato destro



..... infine, sempre trattenendo l'avversario, mentre richiama il calcio colpisce definitivamente l'uke con un gyaku-zuki sinistro al petto

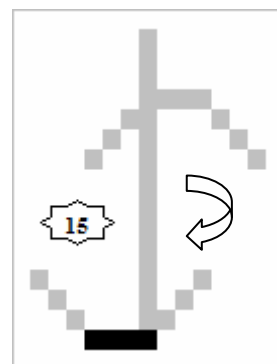


Migi shutô uke

Parata con la mano a coltello destra.

Kôkutsu dachi sx

Usare come perno il piede sinistro. Ruotare con le anche verso destra

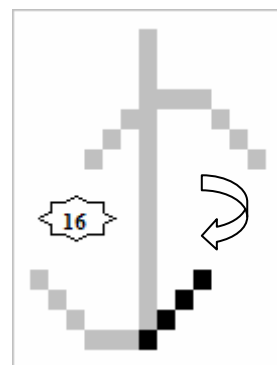


Hidari shutô uke

Parata con la mano a coltello sinistra

Kôkutsu dachi dx

Portare il peso sulla gamba destra ed avanzare diagonalmente con la sinistra.





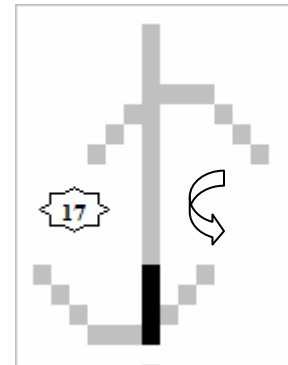
Migi chûdan uchi uke

Gyaku hanmi

Parata media destra dall'interno verso l'esterno con posizione semifrontale inversa

Zenkutsu dachi sx

Rotazione della gamba sinistra di 45°



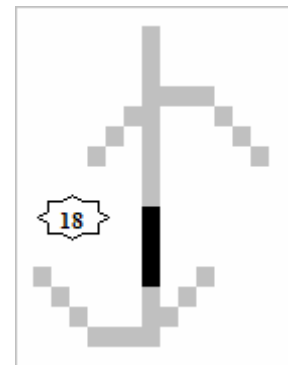
Bunkai

*L'Uke attacca con un Oi zuki Chûdan destro
L'esecutore facendo perno sul piede destro e ruotando a sinistra para l'attacco con il braccio destro
.....*



Migi mae keage

Calcio frontale frustato destro



Bunkai

..... Dopo aver impugnato il polso destro dell'uke, lo colpisce con un calcio destro frustato.....

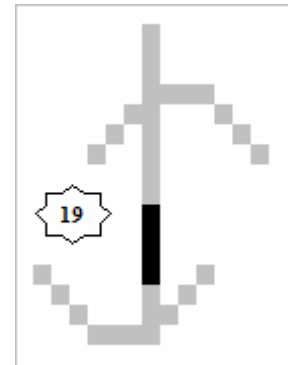




**Hidari ken chûdan
gyaku-zuki**
Pugno opposto medio
sinistro.

Zenkutsu dachi dx

Eeguire la tecnica non
appena il piede destro
tocca terra



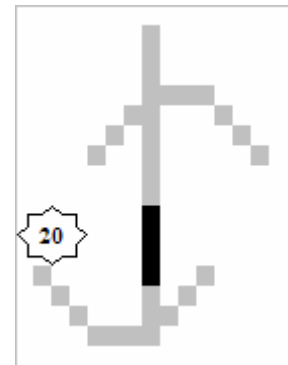
*..... Infine, senza lasciare la presa colpisce con
gyaku zuki sinistro*



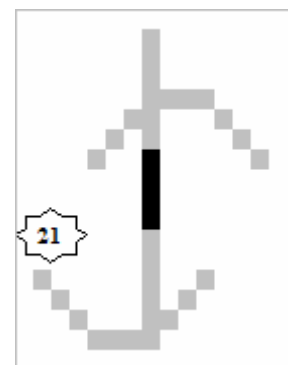
**Hidari chûdan uchi
uke**
Parata media sinistra
dall'interno verso
l'esterno.

Zenkutsu dachi dx

L'extrarotazione delle
anche fa arretrare il
piede destro di circa un
piede



Hidari mae kamae
Calcio frontale frustato
sinistro



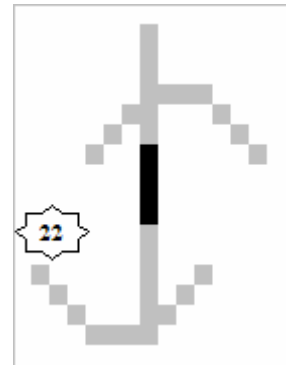


Migi ken chûdan gya-ku-zuki

Pugno opposto medio destro.

Zenkutsu dachi sx

Eeguire la tecnica non appena il piede sinistro tocca terra



Migi chûdan morote uke

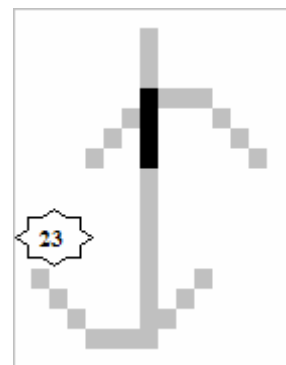
Hidari ken migi empi yoko-zoe

Parata media destra con l'avambraccio rinforzato.

Pugno sinistro contro il gomito destro

Zenkutsu dachi dx

Avanzare con il piede destro



Hidari gedan barai

Parata bassa sinistra

Zenkutsu dachi dx

Usare come perno il piede destro e ruotare le anche a sinistra



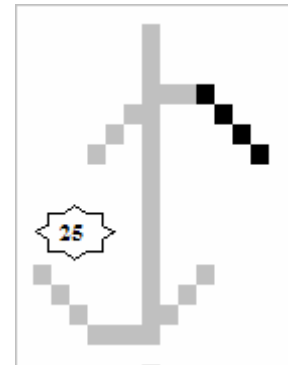
Passaggio intermedio



Migi giodan age-uke
Parata alta destra

Zenkutsu dachi dx

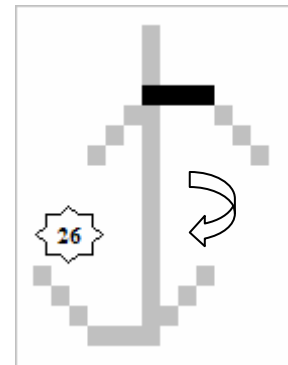
Perno sul piede sinistro ed avanzamento con la gamba destra a 45°



Migi gedan barai
Parata bassa destra

Zenkutsu dachi dx

Arretrare con il piede destro facendo perno sul piede sinistro e rotazione del corpo in senso orario



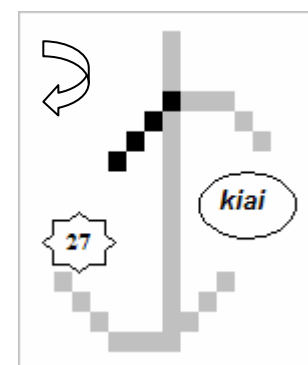
Passaggio intermedio



Hidari giodan age-uke
Parata alta sinistra

Zenkutsu dachi sx

Perno sul piede destro ed avanzamento con la gamba sinistra a 45°

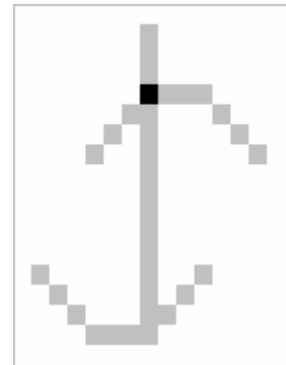




Yame

Shizen-tai

Ritornare in shizen-tai arretrando con il piede sinistro



Rei

Saluto

Mentre nell'Heian Shodan si studia la posizione Zenkutsu dachi nell'Heian Nidan è peculiare lo studio del Kokutsu dachi nel quale il peso del corpo è principalmente sulla gamba posteriore. Ci sono già delle tecniche nuove e combinate che richiedono coordinazione e padronanza dei movimenti come ad esempio la parata alta laterale con il dorso dell'avambraccio, il calcio frontale e l'attacco simultaneo con il calcio laterale e la percossa di braccio. E' inoltre importante perfezionare le inversioni di direzione e la trasformazione della posizione frontale in semi-frontale inversa. Consta di ventisette 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
<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>Hajime</i>	Incominciare
<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