

Torino 2009

KARATE SHOTOKAN



KATA TEKKI SHODAN *Cavaliere di ferro* (1° grado)

A cura di

Franco STIZZOLI 6° dan, Insegnante di Educazione Fisica

Nicolas TRIPODIS 1° dan, Consigliere scolastico di Educazione Fisica

Franco STIZZOLI

- 2 ottobre 1951 Nasce a Torino da padre veneto e madre torinese
- Ottobre 1968 inizia la pratica del Karate con i maestri Caudano e successivamente Miura e Takahashi
- Agosto 1972 acquisisce il grado di cintura nera I° dan
- Settembre 1972 inizia l'insegnamento presso la palestra Shotokan d.l.f. di via Sacchi a Torino, fonda a Chieri il Centro Studi Karate Shotokan TAKAHASHI ed inizia ad allenarsi con il M° Shirai
- Agosto 1973 è promosso II° dan
- Febbraio 1974 supera l'esame per cintura nera III° dan
- 1975 sostiene positivamente l'esame per Istruttore Federale
- 1976 acquisisce la qualifica di Maestro Federale e il grado di 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 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 22.4.2009

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.



Shizen-tai

Enbusen



Rei
Saluto



Posizione di partenza

Heisoku dachi



Kao migi muki
Jôtai sono mama

Hidari ashi mae kôsa dachi

Voltare la testa a destra,
abbassare le anche ed
incrociare il piede sinistro
davanti al destro





**Migi shô migi sokumen
chûdan kake uke**

Hidari ken hidari koshi

Parata media laterale a gancio con il palmo della mano destra.

Pugno sinistro sul fianco

Kiba dachi

Spostare il piede destro e scendere in kiba dachi



Bunkai

L'uke attacca con un pugno medio destro, mentre l'esecutore si sposta lateralmente all'indietro con il piede sinistro e para l'attacco con una tecnica a gancio con il palmo della mano destra



..... successivamente, impugna il polso destro dell'avversario e



**Hidari empi migi sokumen
chûdan uchi**

Migi shô hidari hiji ate

Colpo di gomito medio laterale sinistro

Palmo destro contro il gomito

Kiba dachi



..... contrattacca con una tecnica di pugno sinistro al fianco oppure di rottura del braccio avversario con una tecnica di gomito.



Ryo ken migi koshi ka-mae.

Kao hidari muki

Guardia con entrambi i pugni a destra; voltare la testa a sinistra



Kibadachi

Dorso del pugno sinistro rivolto in avanti, dorso del destro in basso



Hidari gedan barai

Parata bassa a sinistra



Kibadachi

Parare con forza

Bunkai

Uke attacca obliquo da destra con un calcio frontale mentre l'esecutore scivola lateralmente indietro e para con forza con il braccio destro



..... immediatamente dopo contrattacca
con un pugno contrario destro al petto.



Migi ken kagi zuki
Pugno a gancio destro



Kiba dachi



L'avambraccio destro deve
essere parallelo al torace



Migi ashi mae kôsa dachi.
Jôtai sono mama.



Migi ashi mae kôsa dachi



Incrociare il piede destro da-
vanti al sinistro. Tronco e
braccia come nella preceden-
te posizione



Migi chûdan uchi uke.
Kao shômen muki.



Parata media destra
dall'interno.



Kiba dachi

Voltare la testa in avanti.
Eseguire un calcio battente a
sinistra



Hidari haiwan jôdan nagashi uke.

Migi gedan uke

Parata deviante alta sinistra con il dorso dell'avambraccio.
Parata bassa destra.

Kiba dachi



Hidari ken jôdan ura zuki.

Pugno rovesciato alto sinistro



Kiba dachi

Pugno destro sotto il gomito sinistro



Kao hidari muki.

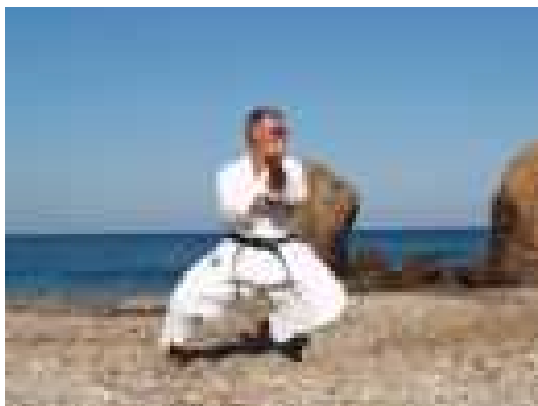
Jôtai sono mama.

Voltare la testa a sinistra



Kiba dachi

Tronco e braccia come nella posizione precedente



Hidari ashi nami gaeshi.

Jotai sono mama.

Calcio a onda di risacca sinistro.



Hidari ude hidari sokumen chûdan uke.
Parata media laterale sinistra

11



Kao migi muki. Jôtai sono mama.
Voltare la testa a destra. Tronco e braccia come prima

12



Migi ashi nami gaeshi. Jôtai sono mama.
Calcio a onda di risacca destro



Hidari ude migi sokumen chûdan uke.
parata media laterale sinistra.

13





Ryo ken migi koshi kamae.

Kao hidari muki

Guardia con entrambi i pugni a destra; voltare la testa a sinistra

Kibadachi

La testa e le braccia devono essere spostate simultaneamente

14



Hidari ken hidari sokumen chûdan kagi zuki.

Pugno medio laterale sinistro, pugno a gancio destro

Kiba dachi

15



Hidari shô hidari sokumen chûdan kake uke.

Migi ken migi koshi

Parata media laterale a gancio con il palmo della mano sinistra e pugno destro al fianco

Kibadachi

16



Migi empi hidari sokumen chûdan uchi.

Colpo di gomito medio laterale destro

Kibadachi

17





Ryo ken hidari koshi kamae.

Guardia con entrambi i pugni a sinistra; voltare la testa a destra

Kibadachi

Dorso del pugno destro rivolto in avanti, dorso del sinistro in basso

18



Migi gedan barai.

Parata bassa destra

19



Hidari ken kagi zuki.

Pugno a gancio sinistro

Kiba dachi

20



Hidari ashi mae kôsa dachi

Posizione a piedi incrociati destra

kôsa dachi

21





Hidari chûdan uchi uke.

Kao shômen muki.

Parata media sinistra
dall'interno

22



Kiba dachi

Eeguire un forte calcio
battente a destra voltando il
capo in avanti



**Migi haiwan jôdan na-
gashi uke.**

Hidari gedan uke.

Parata alta deviante con il
dorso dell'avambraccio
destro.

Parata bassa sinistra

Kiba dachi

Bunkai

*L'uke attacca da posizione frontale con un pugno me-
dio destro mentre l'esecutore para con il braccio sini-
stro dall'interno*

*..... l'uke prosegue attaccando sul posto con l'altro
pugno (il sinistro) e l'esecutore esegue una parata
alta deviante con il dorso dell'avambraccio destro e
contrattacca con un pugno frontale destro al mento
.....*



**Migi ken jôdan ura zu-
ki.**

Pugno rovesciato alto de-
stro

23



Kiba dachi

..... e termina avanzando leggermente con la gamba destra e colpendo l'uke con un pugno rovesciato destro al viso



Kao migi muki.
Voltare la testa a destra.

24

Kiba dachi



Migi ashi nami gaeshi.
Calcio ad onda destro

Bunkai

Mentre l'uke si avvicina l'esecutore lo colpisce a livello del ginocchio con un calcio ad onda





**Migi ude migi sokumen
chûdan uke.**

Parata media laterale de-
stra

Kiba dachi

25



..... e para la successiva percossa alla tempia da
parte dell'uke con l'avambraccio destro



..... per contrattaccare immediatamente dopo con
un pugno sinistro al fianco



**Kao hidari muki. Jôtai
sono mama.**

Sguardo a sinistra.

26





Hidari ashi nami gae-shi.

Calcio ad onda di risacca sinistro.

Forte fumikomi sinistro

..... ripete la stessa operazione con l'uke che lo attacca dall'altro lato



Migi ude hidari soku-men chûdan uke.

Parata media laterale sinistra.

Kiba dachi

27



..... para l'attacco alto con lo stesso braccio destro con cui aveva parato in precedenza.....



..... per poi contrattaccare con un pugno sinistro al basso ventre.



Ryô ken hidari koshi kamae.

Kao migi muki.

Guardia con entrambi i pugni a sinistra.

Voltare la testa a destra

Kiba dachi

28



Migi ken migi sokumen chûdan zuki.

Hidari ken kagi zuki.

Pugno medio laterale destro.

Pugno a gancio sinistro

Kiba dachi

29



Yame

Guardare in avanti tornando lentamente alla posizione iniziale

30





Shizen-tai

Ritornare in shizen-tai spostando il piede destro



Rei Saluto



Shizen-tai

Ritornare in shizen-tai spostando il piede destro

Il nome originario dei 3 kata Tekki era Naihanchi (Naifanchi). Gli stili Wadô-ryû, Shôrin-ryû e Shitô-ryû ne hanno mantenuto la denominazione. Tutte 3 i Tekki studiano l'azione dalla posizione laterale di Kiba dachi. Il Tekki shodan è il primo kata che non inizia dalla posizione "hachiji dachi". L'embusen si sviluppa su una linea retta per cui tutti i passi laterali che si effettuano, tendono a modificare la linea di esecuzione del kata in avanti, per cui occorre effettuare gli spostamenti con la massima precisione. Poiché la maggior parte delle tecniche vengono effettuate lateralmente, sono implicite forti rotazioni del busto. Ciò richiede un controllo costante delle posizioni. Si esegue in 29 movimenti e dura circa 50 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 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>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