



## Introduzione

Il Karate è una tecnica di autodifesa senza uso di armi o strumenti.

Oggetto del karate non è la vittoria nel combattimento, ma il suo scopo ultimo è che l'uomo raggiunga il suo perfezionamento con un allenamento sistematico e razionale adatto alle proprie intrinseche peculiarità e che lo porti ad un miglioramento non solo della tecnica sportiva, ma soprattutto all'equilibrio interiore.

L'allievo deve seguire in modo scrupoloso e ripetitivo l'insegnamento del maestro fino a che quest'ultimo non intenda insegnargli qualcosa di nuovo.

Nell'arte del karate è necessario apprendere gradualmente i seguenti concetti:

- l'equilibrio e il movimento del corpo
- l'uso di contrazione ed espansione del corpo
- la concentrazione mentale
- l'uso della potenza ed il suo controllo
- la velocità, la forza e la disciplina
- l'equilibrio interiore ed esteriore
- l'autocontrollo
- la ricerca e l'incremento delle proprie capacità per superari i limiti di base

Importante per capire meglio l'antica arte marziale del Bushido è far proprio il concetto che oltre all'esercizio fisico deve esserci anche l'esercizio per il dominio della mente sul corpo.

I cinque punti che stanno alla base del karate moderno che il fondatore, il maestro Ghichin Funakoshi, insegnò ai suo allievi, sono:

- 1) mantenersi in buona salute;
- 2) avere ed usare pazienza;
- 3) avere umanità e altruismo;
- 4) conoscere e praticare il sentimento del rispetto;
- 5) avere disciplina delle proprie forze.

In conclusione si può affermare che il karate non è solo uno sport, ma una disciplina fisica e mentale basata sulla tecnica dell'autodifesa, usando tutte le parti del corpo in modo razionale e consono alle proprie capacità.

Frase celebre:

L'essenza delle arti marziali non consiste né nella tecnica né nella forza, ma è nascosta nel più profondo dello spirito umano.

Ito Tenzen



## Tecniche fondamentali Shotokan

### Terminologia nelle lezioni

Yoi	« ioi »	pronti
Hajime	« agimè »	incominciare
Yame	« iamè »	fermarsi
Mawatte	« mauatte »	girare
Naotte	« naotte »	rilassarsi
Kamaete	« camaete »	in guardia

### Numerazione

ici	uno	rocu	sei
ni	due	scici	sette
san	tre	haci	otto
sci	quattro	cu	nove
go	cinque	giu	dieci

### Posizioni

Dachi	« daci »	posizione
Haciji dachi	« acigi daci »	posizione naturale a gambe aperte
Musubi dachi	« musubi daci »	posizione per il saluti
Zenkutsu dachi	« zencutzu daci »	posizione frontale
Kokutsu dachi	« cocutzu daci »	posizione all'indietro
Kiba dachi	« chiba daci »	posizione del fantino
Nekoashi dachi	« necoasci daci »	posizione del gatto
Hangetsu dachi	« anghetzu daci »	posizione a clessidra
Fudo dachi	« fudo daci »	posizione consolidata
Teiji dachi	« teigi daci »	posizione naturale con piedi a L
Renoji dachi	« renogi daci »	
Heisoku dachi	« eisocu daci »	posizione a piedi uniti
Shiko dachi	« scico daci »	posizione del fantino a piedi divaricati
Sanchin dachi	« sancii daci »	
Uchi Hachiji dachi	« uci acigi daci »	

### Parti del corpo

Jodan (parte alta)	Chudan (parte media)	Gedan (parte bassa)
--------------------	----------------------	---------------------



## Pugni

Tzuki	« tzuchi »	pugno
Oizuki	« oizuchi »	pugno portato con il braccio corrispondente alla gamba che avanza
Gyakuzuki	« ghiacuzuchi »	pugno portato con il braccio opposto alla gamba che avanza
Agezuki		Urazuki
Mawashizuki		Kagizuki
Yamazuki		Heikozuki

## Colpi

Nukite	« nuchite »	colpo con la punta delle dita
Uchi	« uci »	colpo, percossa
Empiuchi	« empiuci »	colpo con il gomito
Urakenuchi	« urachenuci »	colpo con il dorso della mano
Tettsuiuchi	« tettzuiuci »	colpo martello con il pugno
Shutouchi	« sciutouci »	colpo con il taglio della mano
Haitouchi		

## Calci

Keri	« cheri »	calcio
Keage	« cheaghe »	calcio a frusta
Kekomi	« checomi »	calcio a spinta
Maegeri	« maegheri »	calcio frontale
Yokogeri	« iocogheri »	calcio laterale
Mawashigeri	« mauascigheri »	calcio circolare
Ushirogeri	« uscirogheri »	calcio all'indietro
Mikazukigeri		Gyikumawashi
Ushiromawashi		
Tobi Yokogeri		Tobi Maegeri



## Parate

Uke	« uche »	parata
Ageuke	« agheuche »	parata alte, verso l'alto
Udeuke	« udeuche »	parata media, verso l'interno
Uchiuke	« ciuche »	parata media, verso l'esterno
Gedanbarai	« ghedanbarai »	parata bassa

Shutouke Moroteuke

Otoshiuke Jujiuke

Mikazukigeriuke Tateshoutouke

Kakiwakeuke

## Tipi di combattimento

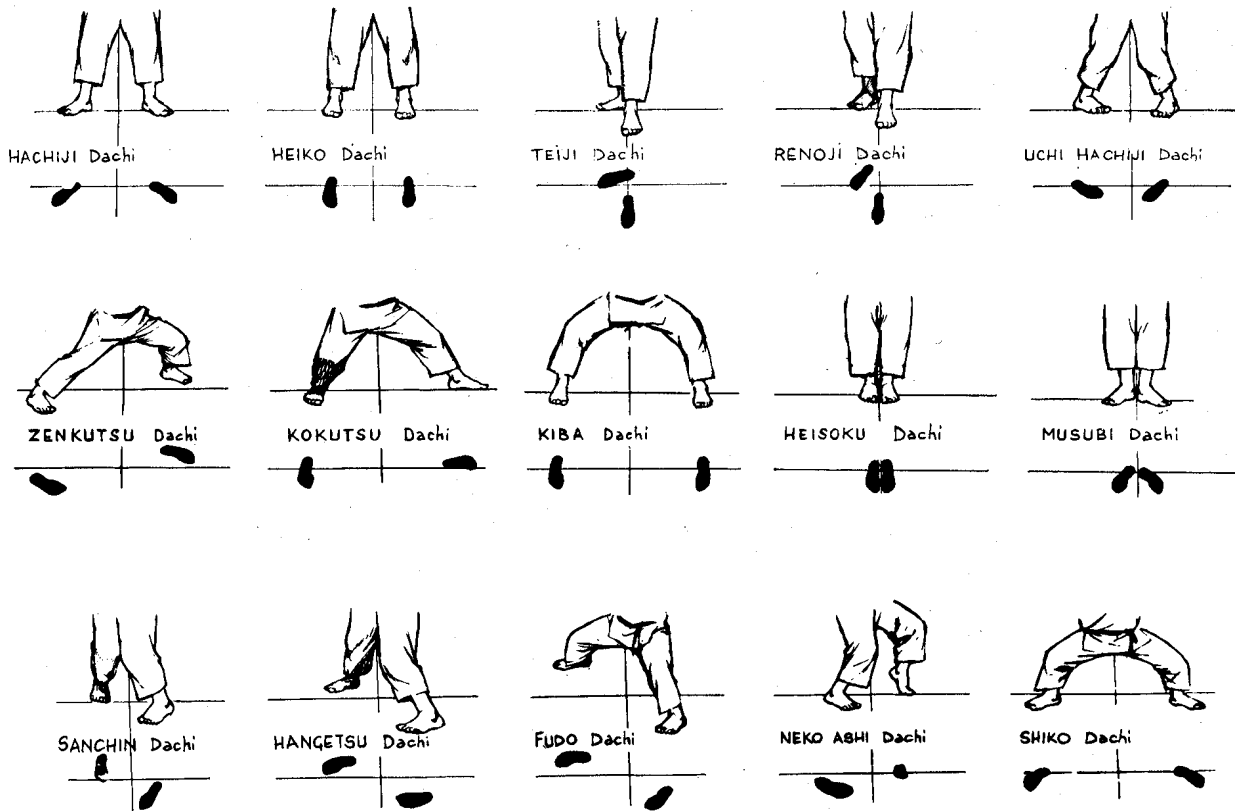
Kumite	combattimento
Gohonkumite	combattimento fondamentale a 5 passi
Sanbonkumite	combattimento fondamentale a 3 passi
Kihon ippon kumite	combattimento fondamentale a 1 passo
Jiyu ippon kumite	combattimento semi libero a 1 passo
Jiyu kumite	combattimento libero

## Denominazione 28 Kata

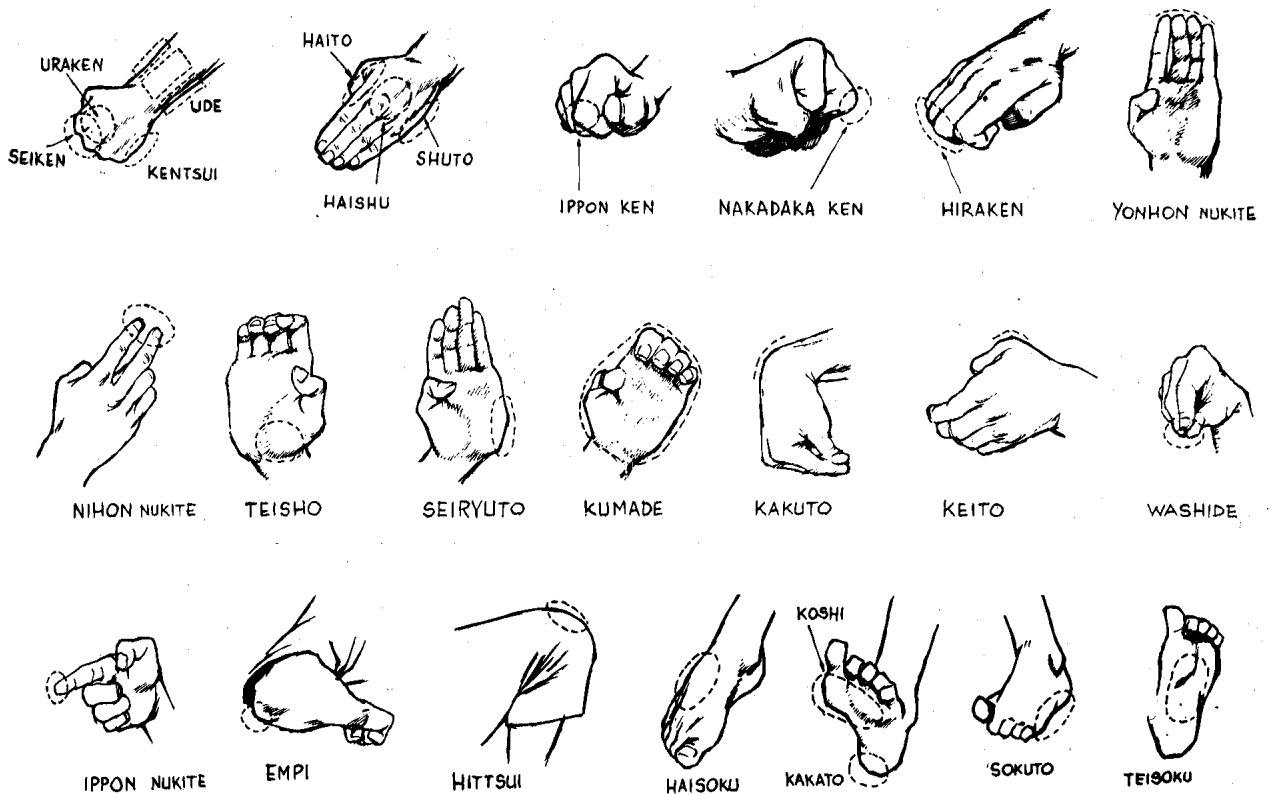
1. Heian shodan	2. Heian nidan	3. Heian sandan
4. Heian yondan	5. Heian godan	
6. Tekki shodan	7. Tekki nidan	8. Tekki sandan
9. Bassai dai	10. Bassai sho	
11. Kanku dai	12. Kanku sho	13. Jion
14. Empi	15. Jitte	16. Hangetsu
17. Sochin	18. Chinte	19. Gankaku
20. Meikyo	21. Ji'in	22. Wankan
23. Unsu	24. Nijushiho	
25. Gojushiho dai	26. Gojushiho sho	
27. Gankaku sho	28. Nijuhachiho	



Principali posizioni



“Armi”





Tecniche di attacco

OI zuki



GYAKU zuki



AGE zuki



URA zuki



MAWASHI zuki



KAGI zuki



YAMA zuki



MAE GERI



MAWASHI Geri



Yoko Geri KEKOMI



Yoko Geri KEAGE



USHIRO Geri KEAGE



MAE ASHI Geri



MAWASHI HIJI ATE



TATE HIJI ATE



OTOSHI HIJI ATE



SHUTO UCHI



HAITO UCHI



MIKAZUKI Geri



GYAKU MAWASHI



USHIRO MAWASHI



TOBI YOKO Geri



TOBI MAE Geri



MAE HITSUI



MAWASHI HITSUI Geri



HEIKO zuki



HASAMI zuki



TETSUI uchi



YOKO HIJI ATE



MAE HIJI ATE



USHIRO HIJI ATE



MAE GERI KEKOMI



MAE FUMIKOMI



USHIRO FUMIKOMI



YOKO FUMIKOMI



UCHI FUMIKOMI



FUMIKIRI



Tecniche di parata



GEDAN BARAI



JODAN AGE uke



SOTO uke



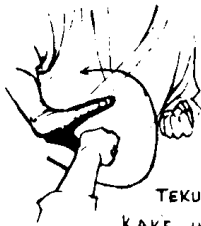
UCHI uke



SHUTO uke



OTOSHI uke



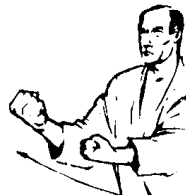
TEKUBI KAKE uke



MAE UDE HINERI UKE



MAE UDE DEAI OSAE



MOROTE UKE



JUJI UKE



SOKUMEN AWASE



NAMI GAESHI UKE



MIKAZUKI GERI UKE



SOKUTEI MAWASHI UKE



SOKUTEI OSAE UKE



SOKUTO OSAE UKE



ASHIBO KAKE UKE



TATE SHUTO UKE



KAKE SHUTO UKE



ZUKI UKE



HAIWAN NAGASHI UKE



TE NAGASHI UKE



TE OSAE UKE



KATATE TSUKAMI



KAKI WAKE UKE



GEDAN KAKE UKE



MOROTE SUKUI



SUKUI UKE



TEISHO AWABE UKE



FUMIKOMI UDE UKE



FUMIKOMI SHUTO UKE



FUMIKOMI AGE UKE



KAKUTO UKE



KEITO UKE



TEISHO UKE