

Terminologia del Karate Shotokan

Parate (UKE)

AGE UKE = *Parata alta.*

UCHI UKE = *Parata media dall'interno verso l'esterno.*

SOTO UKE = *Parata dall'esterno verso l'interno.*

GEDAN BARAI = *Parata bassa.*

UCHI UKE + GEDAN BARAI = *Parata media dall'interno verso l'esterno + Parata bassa.*

SHUTO UKE = *parata col taglio della mano.*

SUNE UKE = *Parata con la Tibia.*

Pugni (ZUKI)

SEIKEN = *parte frontale del pugno come in fig.*

SEIKEN JODAN ZUKI = *Pugno alto diretto al mento.*

SEIKEN CHUDAN ZUKI = *Pugno medio diretto al plesso solare.*

URAKEN = *pugno rovesciato (dorso del pugno).*

URAKEN UCHI = *colpo con il dorso del pugno.*

URAKEN SHOMEN UCHI = *Pugno con il dorso frontale colpisce mento e setto nasale.*

URAKEN SAYU UCHI = *Pugno con il dorso laterale colpisce al viso, mento tempie setto nasale.*

URAKEN HIZO UCHI = *Pugno con il dorso laterale basso colpisce fianchi, milza e fegato .*

URAKEN MAWASHI UCHI = *Pugno con il dorso circolare colpisce alle tempie.*

Calci (GERI)

MAWASHI GERI = Calcio circolare.

JODAN MAWASHI GERI = Calcio circolare alto (colpisce al mento o alla tempia con il dorso del piede in base con la parte sotto le dita del piede.)

CIUDAN MAWASHI GERI = Calcio circolare medio (colpisce al plesso solare o costole fluttuanti con il dorso del piede in base con la parte sotto le dita del piede.)

USHIRO MAWASHI GERI = Calcio circolare all'indietro (colpisce il tallone alla tempia o al mento)

USHIRO GERI = Calcio all'indietro (colpisce il tallone)

FUMIKOMI = calcio diretto dall'alto in basso (colpisce alla giuntura del ginocchio con il taglio esterno del piede.)

JODAN MAE GERI = Calcio frontale alto (colpisce al mento con la parte sotto le dita del piede)

CIUDAN MAE GERI = Calcio frontale medio (colpisce al plesso solare con la parte sotto le dita del piede.)

YOKO GERI = Calcio laterale; può essere montante (keage) o diretto (kekomi) entrambi colpiscono con il taglio esterno del piede.)

TOBI YOKO GERI = Calcio laterale volante (colpisce alla tempia o al mento con il taglio esterno del piede)

HIZA GERI = Ginocchiata (colpisca il plesso solare o il volto se tirata saltando)

UCHI MAWASHI GERI = Calcio circolare dall'interno verso l'esterno (colpisce il taglio del piede).

SOTO MAWASHI GERI = Calcio circolare dall'esterno verso l'interno (colpisce la pianta del piede "Teisoku")

Hiza = Ginocchio.

Koshi = Punta del piede sotto le dita. Le dita sono rivolte verso l'alto

Haisoku = Collo del piede. Il piede è piegato all'ingiù e le dita puntano verso il basso.

Teisoku = Pianta del piede.

Kakato = Tallone.

Sokuto = Taglio esterno del piede dalla parte del dito mignolo.

Posizioni (Dachi)

Heisoku Dachi = Posizione naturale a piedi uniti. I piedi sono paralleli e si toccano, le ginocchia sono diritte ma rilassate.

Musubi Dachi = Posizione naturale a talloni uniti e punte divaricate dirette all'esterno con un angolo di 45°

Hachiji Dachi = Posizione naturale a piedi divaricati. I talloni sono a una distanza pari a circa la larghezza dei fianchi, le punte sono dirette all'esterno con un angolo di 45°.

Zenkutsu Dachi = Posizione avanti (attacco). La larghezza tra i piedi è circa uguale alla larghezza dei fianchi. Il peso è per circa il 60% sulla gamba anteriore e per il 40% su quella posteriore.

Kokutsu Dachi = Posizione indietro (difesa). Il piede anteriore è posto Sulla stessa linea del posteriore a formare un ipotetico angolo a 90°. Il peso è per 30% sulla gamba anteriore e per il 70% su quella posteriore.

Kiba Dachi = posizione del cavaliere. I piedi sono perpendicolari alla direzione frontale (leggermente all'interno), il tronco deve essere dritto e il peso è distribuito in modo uguale sulle due gambe.

Neko Ashi Dachi = posizione del gatto. Partendo dal Kokutsu Dachi portare indietro il piede anteriore fino a quando il tallone non sia sollevato e il piede tocchi solo leggermente con la parte anteriore (Koshi). Il ginocchio anteriore dirige leggermente verso l'interno a proteggere l'inguine.

Sanchin Dachi = posizione della clessidra (difesa). La punta del piede posteriore è in linea con il tallone del piede anteriore, entrambe le ginocchia sono piegate e dirette all'interno. Il piede posteriore è frontale mentre l'anteriore è a 45°. La distanza tra i piedi è uguale a quella tra i fianchi.

Hangetsu Dachi = Posizione della mezzaluna (attacco / difesa) . E' una via di mezzo tra lo zenkutsu dachi e il sanchin dachi. La posizione dei piedi è la stessa dello zenkutsu dachi ma la distanza è minore. Le ginocchia spingono all'interno come nella posizione sanchin dachi.

Sochin o Fudo Dachi = Posizione consolidata (difesa e contrattacco). E' una combinazione tra zenkutsu dachi e kiba dachi. Le punte dei piedi sono entrambi a 45°. Le ginocchia sono piegate e forzate verso l'esterno.

Colpi di taglio della mano (Shuto)

Shuto Gammen Uchi = Colpo con il taglio della mano (parte del mignolo).
Carica sull'orecchio e va a colpire le tempie o il collo.

Haito Uchi = Colpo con il taglio interno della mano (parte del pollice).
Carica da sotto l'ascella opposta va a colpire braccia,
alle gambe, tempie, costole e collo.

Shuto Hizo Uchi= Colpo di taglio all' addome (TANDEN).Carica da dietro la testa e va a colpire lateralmente alla milza o al fegato.

Shuto Uchi komi = Colpo di taglio della mano a spada (parte del mignolo).Carica al Kite colpisce frontalmente Clavicole.

Shuto Nukite = colpo di taglio della mano a lancia (punta della mano). Carica anch'esso al kite e va a colpire Occhi, Gola e parti molli in genere (intersezioni tra muscoli e ossa del torace e della testa.

Shuto Sakotsu Uchi = Colpo di taglio della mano (parte del mignolo). Carica dietro la testa per colpire frontalmente il centro della testa, clavicole

Shuto Sakotsu Uchi Komi = Colpo di taglio della mano diretto alla clavicola (parte del mignolo carica al kite e va a colpire diretto la clavicola.

Colpo di Gomito (Empi)

Mawashi Empi = Colpo di gomito circolare

Mae Empi = Colpo di gomito frontale

Yoko Empi = colpo di gomito laterale

Jodan Empi = colpo di gomito verso l'alto

Oroshi Empi = colpo di gomito verso il basso.

Parti per colpire



Cosa significa la parola Osu !!

Nella pratica del Karate-Do, ed in particolar modo nelle scuole di stile Shotokan, il saluto è spesso accompagnato dalla parola “**Oss**”, che si pronuncia in questo modo ma si scrive “**Osu**”.

Il termine Oss può essere usato in circostanze differenti e assumere significati diversi: dal saluto, al grazie, dal voler richiamare l'attenzione di qualcuno, ad indicare di aver compreso la spiegazione del Maestro, dall'esprimere un'approvazione, al voler manifestare la propria stima verso una persona.

Il termine **Osu** è comparso per la prima volta all'inizio del ventesimo secolo negli ambienti militari e più precisamente veniva utilizzato dagli ufficiali della marina imperiale giapponese, con ogni probabilità potrebbe venir tradotto come il nostro: sissignore, signor sì o come un termine accondiscendente. Solo successivamente divenne di uso comune tra gli allievi di Karate-Do che, probabilmente, facendo ritorno da campagne e addestramenti militari introdussero questo termine nella pratica del Karate-Do .

Osù non è un termine usato nella lingua giapponese corrente, ma bensì un termine

Solo di uso militare o marziale.

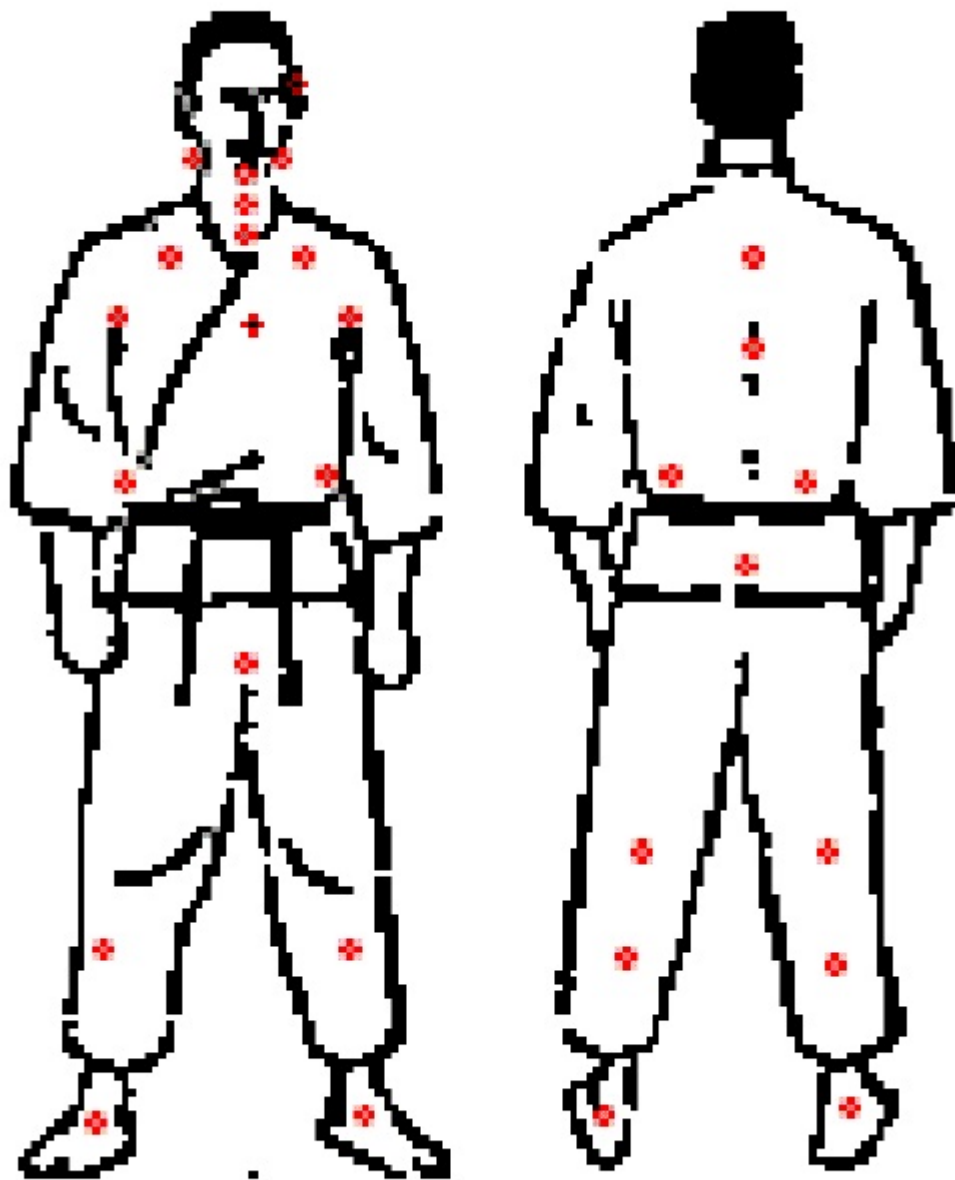
La teoria, la più accreditata, ritiene che **Osu** sia sempre una contrazione ma in questo caso dei termini "**Oshi Shinobu**", che scritti in Kanji contengono gli stessi ideogrammi usati per scrivere **Osu** e di conseguenza lo stesso significato intrinseco.

In entrambi i casi **Oss** viene scritto con gli stessi ideogrammi, più precisamente, il primo del termine **Oshi** ed il primo del termine **Shinobu**, in questo modo: 押 (**O**) - 忍 (**Su**)

Il primo Kanji che raffigura **O** significa premere, spingere, sollevare sopra la testa, indicando uno sforzo massimo, quasi insostenibile, ai limiti della propria sopportazione.

Il secondo ideogramma, **Su**, significa resistere, perseverare tenacemente, soffrire silenziosamente. **Osu**, quindi, significa resistere spingendosi al limite, perseverare nello sforzo massimo, soffrire sopportando l'insopportabile. Di più ancora implica una compiacenza nello spingersi ai limiti della propria resistenza psicofisica, perseverando sotto qualunque tipo di pressione.

Punti di pressione



Numeri giapponesi da 1 a 10

ICHI = Uno

NI = Due

SAN = Tre

SHI o YON = Quattro

GO = Cinque

ROKU = Sei

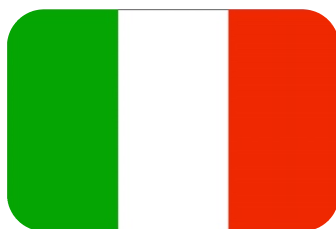
SHICI o NANA = Sette

HACHI = Otto

KU = Nove

JU = Dieci

Dojo Kun



Per cercare la perfezione del carattere.

Per proteggere / difendere i sentieri della verità.

Sforzatevi di eccellere.

Rispettare gli altri.

Astenersi da comportamenti violenti.



Hitotsu! Jinkaku kansei ni tsutomuru koto.

Hitotsu! Makato no michi o mamoru koto.

Hitotsu! Doryoku no Seishin o yashinau koto.

Hitotsu! Reigi o omonsuru koto.

Hitotsu! Kekki no yu o imashimuru koto.

Base = Kihon

Nome dello stile : Shotokan "fruscio tra i pini"

Fondatore: Gichin Funakoshi .