

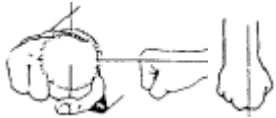
# TERMINOLOGIA DEL KARATE

## Pronunce

**GI** *si pronuncia ghi*  
**GE** *si pronuncia ghe*  
**CHI** *si pronuncia ci*  
**CHU** *si pronuncia ciu*  
**CHO** *si pronuncia cio*

**JO** *si pronuncia gio*  
**JU** *si pronuncia giu*  
**SHO** *si pronuncia scio*  
**SHI** *si pronuncia sci*  
**SHU** *si pronuncia sciu*

## Parti che colpiscono punti vitali



### **Seiken**

Parte anteriore del pugno (fondamentale). Colpisce la parte compresa tra nocche e la prima falange di indice e medio.



### **Uraken o Riken**

Pugno rovesciato (dorso del pugno). Colpisce il dorso della mano e la parte superiore delle nocche di indice e medio.



### **Tettsui o Kentsui**

Pugno a martello.



### **Ippon Ken**

Pugno con una nocca sporgente. Come il Seiken ma con la parte tra la prima e la seconda falange del dito indice che sporge frontalmente. Il pollice è premuto sul fianco dell'indice per rinforzarlo.

### **Nakadaka Ken**

Pugno con la nocca del medio sporgente. Come l' Ippon Ken ma il dito sporgente è il medio. Il pollice è piegato su indice e medio.



### **Hiraken**

Pugno con tutte le nocche sporgenti. Piegare le dita verso il palmo della mano finché non tocchino la propria base. Premere il pollice lateralmente contro l'indice.



### **Nukitè**

Punta delle dita (mano tesa). Ritraendo leggermente il medio formare con indice e anulare una superficie livellata.



### **Ippon Nukitè**

nukitè con un solo dito (indice).



### **Nihon Nukitè**

nukitè con due sole dita (indice e medio)

**Washide**

Mano a becco d'aquila. Premere insieme le punta delle dita fino a farle sembrare il becco di un uccello.

**Shuto**

Taglio della mano (parte del mignolo).

**Haito**

Taglio della mano (parte del pollice).

**Haishu**

Dorso della mano.

**Kumade**

Mano a zampa d'orso (palmo). Piegare le dita all'interno fino a toccare con le punte il palmo della mano.

**Keito**

Mano a testa di gallina (base del pollice). Piegare il polso verso il basso flettendo dita e pollice verso l'interno. Colpisce la parte compresa tra la base e la prima falange del pollice.

**Seiryuto**

Base del taglio della mano (a sciabola). Piegare la mano lateralmente forzando in avanti il bordo della mano.

**Teisho**

Base del palmo della mano. Piegando la mano all'insù e indietro, usare la base del palmo della mano per spostare lateralmente o all'ingiù la tecnica dell'avversario.

**Kakuto**

Polso a testa di gru (polso piegato). Partendo dalla tecnica di Washide, piegare il più possibile all'ingiù la mano usando per colpire la parte che rimane curvata.

**Wan**

(o **Wanto** o **Shubo**) Avambraccio :

**Nai Wan**

Avambraccio dalla parte del pollice.

**Gai Wan** Avambraccio dalla parte opposta del pollice.  
**Hai Wan** Parte superiore dell'avambraccio.  
**Shu Wan** Parte inferiore dell'avambraccio.



**Empi o Hiji**

Gomito.



**Shittsui o Hizagashira**

Ginocchio.



**Koshi o Josokutei**

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**

Lato esterno del piede dalla parte del dito mignolo.

**Tsumasaki**

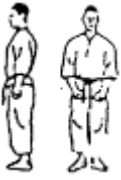
Punta delle dita del piede. Premere fortemente insieme le dita. Colpisce la parte costituita dalla punta delle dita.

## 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 perpendicolarmente al posteriore a formare un ipotetico angolo a 90°. Il peso è per il 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.

## Attacchi di pugno, mano, gomito



**Oi Tsuki**

Attacco con il pugno corrispondente alla gamba che avanza. Quando si avanza, il piede posteriore viene portato prima vicino al piede di sostegno per poi aprirsi a semicerchio in avanti. Non alzare il piede che avanza, ma farlo scivolare sul terreno.



**Gyaku Tsuki**

Attacco con il pugno opposto alla gamba avanti. Nella esecuzione sfruttare la rotazione dell'anca mentre si porta avanti il pugno. Attenzione a non portare troppo avanti il busto.



**Seiken Choku Tsuki**

Attacco di pugno diretto.



**Kizami Tsuki**

Attacco, senza caricamento, con il pugno avanti. Viene eseguito portando in avanti il pugno anteriore usando la rotazione dell'anca e la spinta in avanti della gamba posteriore.



**Tate Tsuki**

Attacco con il pugno verticale. L'avambraccio ruota di 90° andando a colpire frontalmente con la parte seiken. Colpisce al viso o al plesso solare.



**Age Tsuki**

Attacco montante di pugno. Parte dal fianco eseguendo un mezzo cerchio verso l'alto. Colpisce il viso o il collo.



**Ura Tsuki**

Attacco di pugno tipo uppercut (rovesciato). Nell'impatto il pugno che colpisce è rivolto verso il basso. Colpisce viso, fianchi e plesso solare.



**Mawashi Tsuki**

Attacco di pugno con movimento circolare. Il pugno parte dal fianco per andare a colpire il bersaglio, eseguendo una rotazione di 270°. Il pugno colpisce con la parte seiken e il pollice verso il basso il viso o i fianchi.



### **Kagi Tsuki**

Attacco di pugno a uncino. Partendo dal fianco va a colpire verso il fianco opposto compiendo un movimento a 90°. Il pugno colpisce con il gomito piegato a 90° il fianco o il plesso solare dell'avversario.



### **Morote Tsuki**

Attacco con entrambe i pugni. Colpiscono entrambe le mani. Nell'impatto le braccia sono parallele.



### **Yama Tsuki**

Attacco con i pugni a U. Dalla posizione hanmi si abbassa la spalla anteriore e si colpisce con entrambe i pugni. Nell'impatto i pugni sono paralleli, il superiore è rivolto verso il basso e l'inferiore verso l'alto. Il busto è piegato in avanti. Colpisce contemporaneamente viso e plesso solare.



### **Tettsui Uchi**

Colpo con il pugno a martello. Caricare sotto l'ascella opposta e con una rotazione di 180° colpire sul fianco corrispondente al braccio.



### **Uraken Uchi**

Colpo con il dorso del pugno. Usando il gomito come perno, ruotare in fuori l'avambraccio di 180°. Colpisce il dorso del pugno e le nocche di indice e medio. Usato soprattutto per colpire viso, fianchi e plesso solare.



### **Haishu Uchi**

Colpo con il dorso della mano. L'esecuzione è la stessa del tettsui uchi.

**Teisho Uchi**

Colpo con la base del palmo della mano. E' usata per spazzare lateralmente o verso il basso il braccio dell'avversario. Tecnica molto valida per colpire l'avversario al mento.

**Shuto Uchi**

Colpo con il taglio della mano (parte del mignolo). Carica sull'orecchio e va a colpire frontalmente usando il gomito come perno. Tecnica adatta per colpire braccia, gambe, tempie, costole e collo.

**Haito Uchi**

Colpo con il taglio della mano (parte del pollice). Carica da sotto l'ascella opposta va a colpire frontalmente usando il gomito come perno. E' usato allo stesso modo dello shuto.

**Mae Empi Uchi**

Colpo di gomito avanti

**Yoko Empi Uchi**

Colpo di gomito laterale

**Ushiro Empi Uchi**

Colpo di gomito indietro

**Tate Empi Uchi**

Colpo di gomito verso l'alto

**Empi Uchi o Hiji Ate** Colpo di gomito

**Otoshi Empi Uchi** Colpo di gomito verso il basso

**Mawashi Empi Uchi** Colpo di gomito con movimento circolare

**Sambon Tsuki** Triplo attacco di pugno

**Nukitè** Attacco con la punta delle dita



## Tecniche di piede e ginocchio



**Mae Geri**

Calcio frontale. Il ginocchio va sollevato molto in alto (verso il torace) con la pianta del piede parallela al terreno e la punta leggermente più in alto del tallone. Colpire con la parte koshi stendendo bene la gamba. Il mae geri può essere portato **Kekomi** (spinto) per colpire un bersaglio ad altezza gedan o chudan, oppure **Keage** (di slancio) per colpire un bersaglio ad altezza chudan o jodan.



**Yoko Geri Keage**

Calcio laterale di slancio. Caricare il ginocchio come per mae geri e usando il ginocchio come perno, lanciare il piede lateralmente con un movimento a semicerchio. In questo tipo di calcio è necessario colpire e richiamare molto velocemente. Per evitare perdite di equilibrio, spingere il tronco in direzione del bersaglio. E' possibile colpire con la parte sokuto il braccio dell'avversario che attacca, l'inguine, i lati del torace, le ascelle o il mento.



**Yoko Geri Kekomi**

Calcio laterale spinto. La tecnica è uguale al keage ma , quando colpisce, viene mantenuta per un attimo. E' adatta per colpire il plesso solare, il torace, i fianchi o la coscia dell'avversario.



**Mawashi Geri**

Calcio con movimento circolare. Caricare il ginocchio lateralmente all'altezza della cintura e alzare il piede fino alla natica a formare (ginocchio, stinco e piede) una ipotetica linea parallela al terreno. Quindi con una rotazione dell'anca, con un ampio movimento a semicerchio, andare a colpire con la parte haisoku (o teisoku) il viso, l'addome o il collo dell'avversario.



**Ushiro Geri**

Calcio all'indietro. Caricare il ginocchio come per il mae geri, inclinare il corpo leggermente in avanti e spingere il piede verso l'avversario che ci sta dietro. Per mantenere l'equilibrio evitare di piegare troppo il busto in avanti e contrarre gli addominali.



**Mae Tobi Geri**

Calcio volante frontale.



**Yoko Tobi Geri**

Calcio volante laterale.



### **Mikazuki Geri**

Calcio a semicerchio (mezzaluna). Il calcio parte direttamente dalla posizione originale e, con un movimento a semicerchio può parare un pugno dell'avversario diretto al corpo. Può essere usato anche per contrattaccare all'addome o all'inguine.



### **Hittsui Geri**

Colpo di ginocchio. Viene usato nel corpo a corpo per colpire fianchi, inguine e addome. Può essere portato con un movimento frontale (**Mae Hittsui Geri**) o con un movimento circolare (**Mawashi Hittsui Geri**).



### **Fumikomi Geri**

Calcio diretto dall'alto in basso. Mentre si spinge verso il basso la gamba, caricarla con tutto il peso del corpo. E' una tecnica molto efficace se portata contro il ginocchio o il collo del piede dell'avversario.

### **Ren Geri**

Doppio calcio in avanti.

## Parate (Uke)



### **Age Uke**

Parata alta. Le braccia caricano frontalmente incrociandosi con il braccio che esegue la parata sotto l'altro. Portare verso l'alto il braccio che para alzando il gomito all'altezza dell'orecchio. Durante la tecnica ruotare gradualmente anche il polso fino al completamento della stessa (a circa un pugno dalla fronte).



### **Uchi Uke**

Parata con l'avambraccio dall'interno all'esterno. Caricare il pugno davanti al fianco opposto con le dita verso l'alto. Dirigere il braccio verso l'alto (con rotazione) e avanti a parare un pugno dell'avversario. Concludere la tecnica con il gomito piegato a 90° e il pugno all'altezza del mento.



### **Soto Uke**

Parata con l'avambraccio dall'esterno all'interno. Alzare il braccio, tenendo il gomito piegato a 90°, verso l'orecchio. Il pugno ha le dita poste nella direzione frontale. Mantenendo il gomito a 90° dirigere il braccio verso il basso e in avanti a parare un pugno dell'avversario.



### **Gedan Barai**

Parata bassa. Caricare il pugno sull'orecchio opposto con il dorso verso l'esterno. Facendo perno sul gomito, portare verso il basso con un movimento a semicerchio, il pugno per parare una tecnica (di solito geri) dell'avversario con la parte esterna del polso. La tecnica termina con il pugno sopra il ginocchio.



### **Shuto Uke**

Parata con il taglio della mano. Caricare la mano aperta sull'orecchio opposto con il dorso verso l'esterno. Facendo perno sul gomito portare avanti la mano (con rotazione dell'avambraccio) e ruotare il corpo in senso antiorario. La tecnica va conclusa con il gomito piegato a 90° ad un pugno circa dal tronco.



### **Morote Uke**

Parata rinforzata. E' un Uchi Uke rinforzato. La mano o il pugno che rinforza la parata è appoggiata appena sopra il gomito dell'avambraccio che para.



### **Juji Uke**

Parata a X. Le mani vengono incrociate all'altezza dei polsi a formare una X. Le mani possono essere aperte o chiuse.

**Teisho Uke**

Parata con la base del palmo della mano. Usare la parte inferiore della mano per parare l'avambraccio o la gamba dell'avversario.

**Haishu Uke**

Parata con il dorso della mano. Con un movimento di slancio colpire in un punto qualsiasi l'avambraccio dell'avversario con il dorso della mano.

**Tate Shuto Uke**

Parata con il taglio della mano verticale. Piegare il polso fino a quando le dita della mano sono rivolte all'insù e il palmo guarda avanti. Caricando sotto l'ascella opposta la mano compie un movimento circolare dall'interno verso l'esterno.

**Kake Shuto Uke**

Parata agganciante con il taglio della mano verticale. Come il Tate Shuto ma, dopo la parata afferra il braccio dell'avversario per fargli perdere l'equilibrio.

**Kakiwake Uke**

Parata doppia (da presa al collo). Usata nel caso in cui l'avversario ci afferra al collo o al bavero con entrambe le mani. Spingere le mani in su all'interno dei polsi dell'avversario fino a incrociarle davanti al suo viso. Aiutandosi portando il peso all'indietro abbassare le braccia verso l'esterno per costringere l'avversario a lasciare la presa. Può essere eseguita sia con le mani aperte che con i pugni chiusi.

**Osae Uke**

Parata con pressione verso il basso. Quando parte il pugno dell'avversario colpire con il palmo della mano (con un movimento dall'alto in basso) il suo avambraccio, quindi abbassarlo tirandolo verso il proprio corpo. Questa tecnica è adatta per parare una tecnica diretta al plesso solare o al torace.

**Te Nagashi Uke**

Parata con spazzata (con la mano). Allungare la mano frontalmente con le dita rivolte verso l'alto e il palmo verso l'interno (come Tate Shuto). Richiamare la mano verso l'orecchio opposto per portare verso l'esterno il pugno che l'avversario ha diretto al nostro viso.

**Hai Wan Nagashi Uke**

Parata con spazzata (con il braccio). Portare l'avambraccio davanti al corpo tirando contemporaneamente indietro il fianco e la gamba corrispondente. Con un movimento fluido colpire il braccio dell'avversario verso l'alto (con la parte posteriore dell'avambraccio) per terminare la tecnica dalla parte della testa corrispondente al braccio che ha parato.

**Tettsui Uke**

Parata con la mano a martello.



### **Keito Uke**

Parata con la base del pollice. Con il dorso della mano rivolto lateralmente verso l'esterno piegarla verso il basso usando base e prima giuntura del pollice per parare, con un movimento dal basso verso l'alto, la tecnica dell'avversario.



### **Tekubi Kake Uke**

Parata a uncino con il polso. Spostandosi di lato, parare la tecnica in arrivo con la mano aperta e il polso a uncino rovesciato. La parata compie un movimento di 270° in su e verso l'esterno usando il gomito come perno di rotazione.



### **Sukui Uke**

Parata a cucchiaio. Tecnica adatta a parare un attacco di geri può essere eseguita dall'interno all'esterno o dall'esterno all'interno. Con un ampio movimento circolare andare ad agganciare con la mano aperta la cavaglia dell'avversario per poi tirarla verso l'alto.



### **Mikazuki Geri Uke**

Parata con il calcio a semicerchio. Usando la pianta del piede per parare una tecnica, generalmente di pugno, portandola all'esterno. Nel Mikazuki Geri non è necessario alzare la gamba lateralmente prima di calciare.



### **Nami Ashi Uke**

Parata con il piede. E' usata per parare, con la pianta del piede un calcio portato all'inguine.



### **Tsukami Uke**

Parata a due mani con presa. Nel momento in cui l'avversario parte con la sua tecnica diretta al torace o al plesso solare, fare un passo indietro. Afferrare con una mano il suo polso e con l'altra il suo gomito per poi trascinarlo in avanti verso l'esterno.

### **Otoshi Uke**

Parata discendente. Caricando in alto sopra la testa, spingere con forza verso il basso per deviare una tecnica dell'avversario diretta all'addome. La tecnica termina con il dorso del pugno rivolto in avanti e l'avambraccio parallelo al terreno.

### **Kakuto Uke**

Parata con il dorso del polso (a testa di gru). Piegando completamente in giù la mano, colpire con il polso l'avambraccio dell'avversario eseguendo un rapido movimento dal basso verso l'alto.

## **Seiryuto Uke**

Parata con la base del taglio della mano. Il dorso della mano è rivolto verso l'esterno e le dita verso l'alto (come per lo Shuto). Con un movimento dall'alto verso il basso parare la gamba o l'avambraccio dell'avversario.

## **Termini vari**

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Jodan</b>         | Livello alto (collo, testa)                            |
| <b>Chudan</b>        | Livello medio (dal collo alla cintura)                 |
| <b>Gedan</b>         | Livello basso (dalla cintura in giù)                   |
| <b>Atemi</b>         | Colpo su punto vitale                                  |
| <b>Nage Waza</b>     | Tecnica di proiezione                                  |
| <b>Kansetsu Waza</b> | Tecnica di leva  |
| <b>Ashi Barai</b>    | Spazzata del piede                                     |
| <b>Tameshi Wari</b>  | Esercizio di rottura (tavole ecc.)                     |
| <b>Tai Sabaki</b>    | Spostamento del corpo                                  |
| <b>Kyu</b>           | Classe   |
| <b>Dan</b>           | Grado, livello   |
| <b>Ryu</b>           | Scuola, stile  |
| <b>Migi</b>          | Destra   |
| <b>Hidari</b>        | Sinistra   |
| <b>Tanden</b>        | Addome   |
| <b>Zempo</b>         | Direzione frontale                                     |
| <b>Zanshin</b>       | Condizione di rilassamento e guardia allo stesso tempo |
| <b>Waki</b>          | Fianco   |
| <b>Tai Soku Ni</b>   | A lato del corpo                                       |
| <b>Naname</b>        | Diagonalmente  |

## **Terminologia dell' allenamento**

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Dojo</b>           | Sala dove ci si allena  |
| <b>Makiwara</b>       | Tavola per allenare il pugno  |
| <b>Karate gi o Gi</b> | Uniforme (Kimono)   |
| <b>Sensei</b>         | Maestro   |
| <b>Rei</b>            | Saluto  |
| <b>Yoi</b>            | Pronti  |
| <b>Kamaè</b>          | In guardia  |
| <b>Yammè</b>          | Tornare in posizione di partenza                                    |
| <b>Yasmè o Naottè</b> | Rilassarsi  |
| <b><u>Mahattè</u></b> | Girare  |
| <b>Kiai</b>           | Grido   |
| <b>Chimi</b>          | Contrazione addominale (per concentrare l'energia)                  |
| <b>Kihon</b>          | Esercizio fondamentale  |
| <b>Kata</b>           | Esercizio di forma (combattimento immaginario contro più avversari) |
| <b>Kumitè</b>         | Combattimento   |
| <b>Waza</b>           | Tecnica   |
| <b>Hikitè</b>         | Pugno caricato (sul fianco)   |

Ma-ai

Distanza

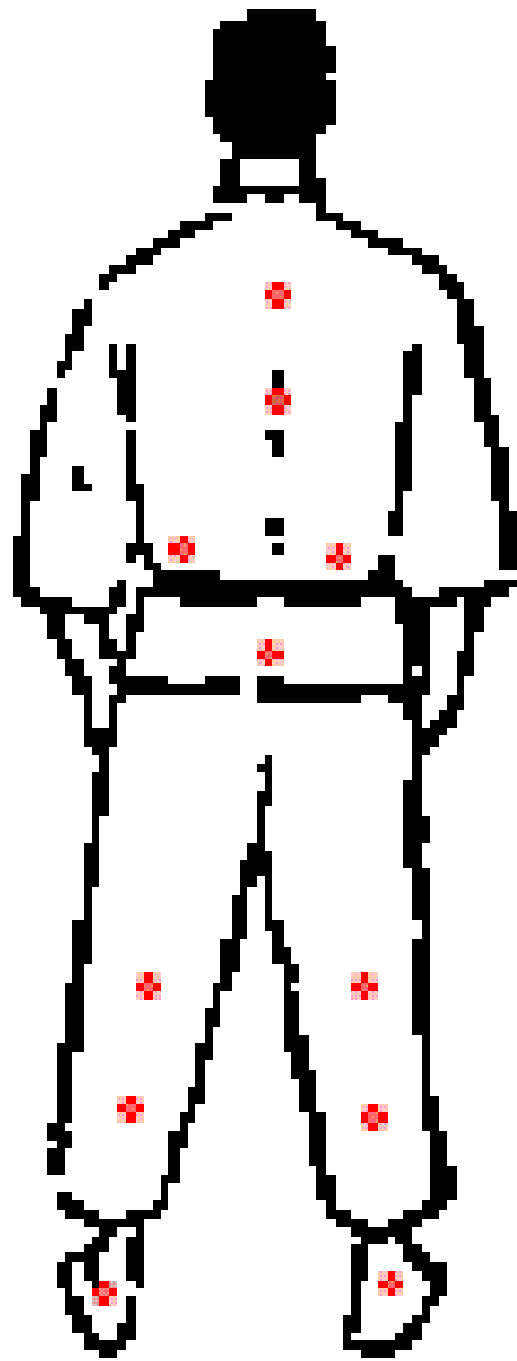
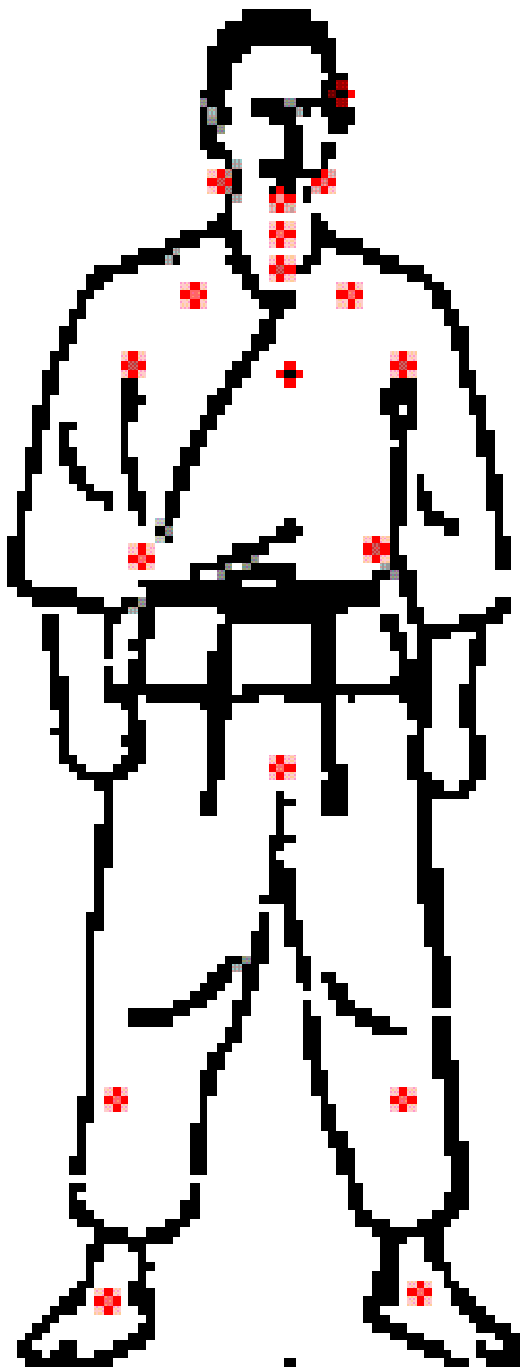
## **Terminologia della gara**

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Shiai</b>                 | Gara  |
| <b>Kumite Shiai</b>          | Gara di combattimento                               |
| <b>Kata Shiai</b>            | Gara di forma                                       |
| <b>Hajime</b>                | Iniziare  |
| <b>Zokko o Zukete</b>        | Continuare  |
| <b>Yamme</b>                 | Fermarsi  |
| <b>Ippon</b>                 | Un punto  |
| <b>Wazaari</b>               | Mezzo punto   |
| <b>Wazaari Awasete Ippon</b> | Punto ottenuto con due wazaari                      |
| <b>Hiki Wake</b>             | Parità  |
| <b>Hantei</b>                | Decisione arbitrare                                 |
| <b>Hantei Cachi</b>          | Vincitore per decisione arbitrare                   |
| <b>Ai Uchi</b>               | Colpi portati contemporaneamente dai contendenti    |
| <b>Hansoku</b>               | Fallo   |
| <b>Chui</b>                  | Ammonizione   |
| <b>Fujubun</b>               | Tecniche non valide                                 |
| <b>Embusen</b>               | Tracciato d'esecuzione del kata (punto di partenza) |

## **Tipi di combattimento**

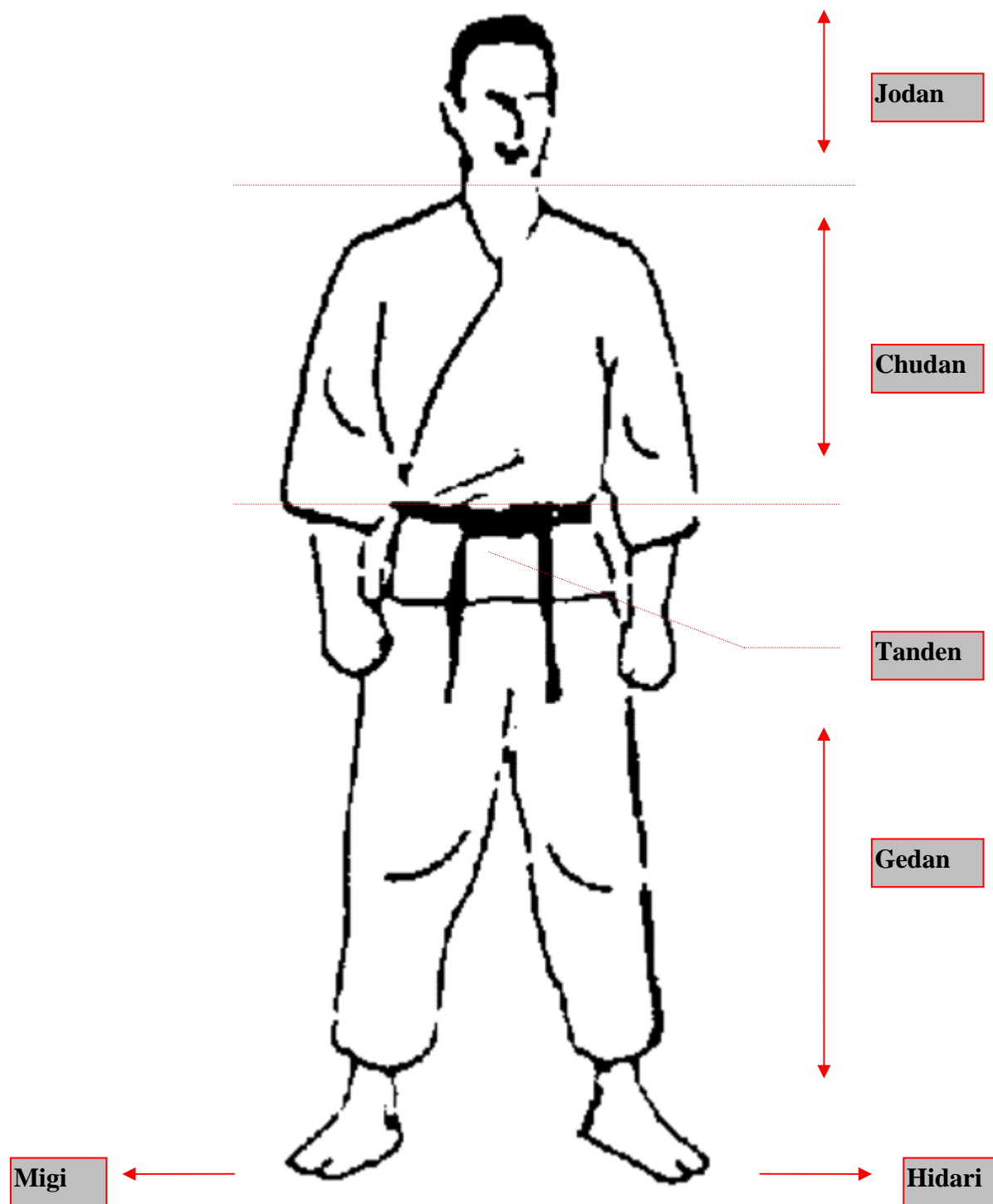
|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Gohon Kumitè</b>       | Combattimento fondamentale cinque passi |
| <b>Sanbon Kumitè</b>      | Combattimento fondamentale a tre passi  |
| <b>Kihon Ippon Kumitè</b> | Combattimento fondamentale a un passo   |
| <b>Juyu Ippon Kumitè</b>  | Combattimento semilibero                |
| <b>Juyu Kumitè</b>        | Combattimento libero                    |

## **Punti vitali**





## Divisione per livelli del corpo umano



## I kata dello shotokan

| Nome                  | Significato                                 | Durata | N° tecniche |
|-----------------------|---|--------|-------------|
| <b>Taikyku Shodan</b> | 1° kata di allenamento (non fondamentale)   |        |             |
| <b>Taikyku Nidan</b>  | 2° “ “ “ “ “                                |        |             |
| <b>Taikyku Sandan</b> | 3° “ “ “ “ “                                |        |             |
| <b>Heian Shodan</b>   | 1° Kata della pace                          |        |             |
| <b>Heian Nidan</b>    | 2° “ “ “                                    |        |             |
| <b>Haian Sandan</b>   | 3° “ “ “                                    |        |             |
| <b>Heian Jodan</b>    | 4° “ “ “                                    |        |             |
| <b>Heian Godan</b>    | 5° “ “ “                                    |        |             |
| <b>Tekki Shodan</b>   | 1° Kata del cavaliere di ferro              |        |             |
| <b>Tekki Nidan</b>    | 2° “ “ “ “ “                                |        |             |
| <b>Tekki Sandan</b>   | 3° “ “ “ “ “                                |        |             |
| <b>Bassai Dai</b>     | Rompere la fortezza                         |        |             |
| <b>Bassai Sho</b>     | “ “ “                                       |        | 27          |
| <b>Kanku Dai</b>      | Saluto al sole                              |        |             |
| <b>Kanku Sho</b>      | “ “ “                                       |        | 47          |
| <b>Jion</b>           | Prende il nome dal tempio di Jion           |        |             |
| <b>Jeen</b>           |   |        |             |
| <b>Jitte</b>          | Dieci mani                                  | 1'     | 24          |
| <b>Hangetsu</b>       | Prende il nome dalla posizione a mezza luna | 1'     | 41          |
| <b>Empi</b>           | Volo della rondine                          | 1'     | 37          |
| <b>Chinte</b>         |   |        | 33          |
| <b>Wankan</b>         |   |        |             |
| <b>Gankaku</b>        |   |        |             |
| <b>Sochin</b>         |   |        |             |
| <b>Meikyo</b>         |   |        | 33          |
| <b>Nijushiho</b>      | Ventiquattro tecniche                       |        |             |
| <b>Unsu</b>           | Abbeverarsi alla sorgente                   |        |             |
| <b>Gojushiho dai</b>  | Cinquantaquattro tecniche (Dai = prima)     |        | 62          |
| <b>Gojushiho Sho</b>  | Cinquantaquattro tecniche (Sho = dopo)      |        | 64          |