

DEFINIZIONE

DEI

KATA

SHOTOKAN-RYU

Taikyoku Shodan [*causa prima*]

Kata di base, composto da gedan barai (parata bassa) e oitsuki (pugno, lungo), che doveva essere eseguito (almeno al tempo di Funakoshi) in modo continuo e ripetitivo fin quando l'esecutore praticamente sveniva dallo sforzo.

In seguito furono aggiunti altri due Taikyoku:

Il secondo è come il primo ma al posto del pugno medio si usa quello alto mentre nel terzo ci sono la parata media verso l'esterno (Uchi-uke) in Kokutsu dachi, oitsuki chudan. In seguito una federazione Francese ne aggiunse altri 4

Heian (*shodan - nidan - sandan - yondan - godan*) [*Pace e Tranquillità*]

I 5 Heian (oppure Pinan) sono comuni a molti stili anche se con delle variazioni. Furono presentati da Itosu nel 1905 per l'insegnamento nelle scuole, perché si notò che cominciare subito con i kata oggi considerati superiori provocava dei problemi di apprendimento specie nei giovani (*che dovevano cominciare altrimenti con la versione originale, più difficile e lunga, dell'odierno Hangetsu, il cui nome è Seishan*). Si dice che questi kata derivino da Bassai, Kushanku, Jion

Tekki (*shodan - nidan - sandan*) [*Cavaliere di ferro*]

I tekki derivano da una antica forma chiamata Naihanchi (oppure O Naihanchi, ed altri nomi) comunque qualunque sia il suo nome questa forma venne scissa in tre forme più corte chiamate Nihanchi shodan, Nidan, sandan, divenute poi nello shotokan Tekki. Tradizionalmente questi kata insegnano come difendersi trovandosi con le spalle al muro o comunque in uno spazio dove ci si può muovere poco.

Queste forme inoltre sviluppano la forza del praticante; si racconta un dì un maestro, di costituzione molto gracile che si allenava quasi esclusivamente in queste forme, uccise al primo colpo all'inizio del match il suo rivale di stazza ben più possente della sua.

Bassai (*dai - sho*) [*Penetrare una fortezza*]

Anche i Bassai derivano da un'antica forma cinese a detta dello stesso Funakoshi. In Bassai dai si trovano un gran numero di parate e tecniche che portano da una posizione apparentemente svantaggiosa ad una vantaggiosa, in Bassai sho inoltre si trovano tecniche più morbide e circolari.

I Bassai se eseguiti mettono a risalto ed inoltre incrementano tra l'altro le doti di forza e stabilità del praticante.

Kanku (*dai - sho*) [*Guardare il cielo*]

I kanku derivano da una forma praticata anticamente chiamata Kushanku insegnata dal omonimo maestro qualche centinaio di anni fa, questa forma si può ritrovare con delle leggere varianti (che tutto sommato non la stravolgono molto nelle esecuzioni) in degli stili di karate come il matsubayashi. Il kanku dai come il Bassai dai e qualche altro kata sono di importanza fondamentale nello shotokan, perché in esse si ritrova l'anima dello stile.

Ai kanku è affidato il compito di sviluppare tra l'altro l'agilità e la velocità del praticante

Empi [*Volo di Rondine*]

Empi molto probabilmente affonda le sue origini nel tomari-te, il suo movimento principale, pugno alto, presa, ginocchiata, attacco basso, e cambio direzione, rappresenta il volo di una rondine. Il kata contiene molti cambi di direzione ed anche un salto finale abbastanza difficile da eseguire correttamente, se non allenato in modo appropriato.

Jiin - Jion [*Amore di Buddha e Riconoscenza*] – **Jitte** [*Dieci Mani*]

I kata Jiin, Jion e Jitte che qualcuno dice essere le tre parti di un antico kata probabilmente originario del tempio di Jion, si riconoscono per l'uso di tecniche prevalentemente rettilinee e a mano chiusa e per l'uso talvolta del colpo di palmo orizzontale

Hangetsu [*Mezza Luna*]

Il nome significa "mezza luna" perché i suoi spostamenti dovrebbero essere proprio a mezzaluna. Questo kata utilizza quasi completamente Hangetsu-dachi (simile al sanchin dachi ma più lungo) . Un'altra caratteristica del kata è l'esecuzione per metà in modo simile allo shorei, accentuando la respirazione e per metà in modo shorin.

Gankaku [*Gru sulla roccia*]

Caratteristica di questo kata è una posizione su una gamba che viene ripetuta più volte nel kata che ricorda la magnifica immagine di una gru su una roccia che punta la preda.

Gankaku è uno splendido kata che richiede grandi doti di equilibrio che comunque si sviluppano con la sua pratica, contiene anche un doppio calcio volante frontale (rentobigeri) e parate con gomiti.

Unsu [*mani di nuvole*]

Questo kata che significa 'mani di nuvole' è l'unico a non utilizzare il kokutsu dachi tipico dello shotokan, contiene anche calci multidirezionali, tecniche di finta, ed calci da terra, ed altre tecniche. E' uno dei kata più spettacolari dello shotokan

Sochin [*La Grande Calma*]

Il kata mette in risalto tutta la forza e la stabilità del praticante, la sua posizione Fudo-dachi (o anche Sochin-dachi) permette di resistere agli attacchi da qualsiasi direzione.

Nijushiho [*Ventiquattro passi*]

È uno splendido kata apparentemente più facile degli altri kata superiori, ma che invece contiene difficoltà non indifferenti, specie nell'alternanza di ritmo nelle tecniche e negli spostamenti, chi lo esegue correttamente sembra come fluttuare senza peso.

Gojushiho (dai – sho) [*Cinquantaquattro passi*]

Significa 'cinquantaquattro' o 'cinquantaquattro passi della tigre nera' probabilmente, nella versione originale conteneva un movimento ondulatorio che gli aveva fatto acquisire il nome di kata dell'ubriaco, questo movimento è scomparso nella maggior parte degli stili. È un kata che richiede equilibrio e forza nelle gambe.

Meikyo [*Specchio Splendente*]

Un altro kata di origine tomari, non molto difficile, tranne che per il salto finale. Sembra come se questo kata voglia ripassare tecniche semplici per vedere se il praticante a sviluppato cattive abitudini.

Wankan [*Corona Regale*]

L'origine di questo kata è sconosciuta si crede addirittura che sia monco di alcune tecniche

Chinte [*Mani fuori dal comune*]

Questo kata che significa 'mano misteriosa' o 'mano stravagante' contiene tecniche insolite come attacchi agli occhi con due dita, ed altre che forse danno il nome al kata

Ten No Kata

A questi aggiungiamo il Ten No Kata (kata dell'universo) ideato dal M° Funakoshi.