

# KATA



*di Franco Biavati*

# L'inquadramento storico



Ad Okinawawa pre-esistevano forme di combattimento:

- ❑ **Te-gumi** (kumi): lotta popolare derivante dall'antico *Sumo* e dal *Jiao-li*
- ❑ **Ti'gwa**: tecniche di percossa, proveniente dal sud est asiatico (Indonesia, Filippine)
- ❑ **Bukigwa**: tecniche con armi bianche (> Kobudo)
- ❑ **Tui-te**: leve articolari, immobilizzazioni (*Chin'na*)....
- ❑ Si aggiunse un 4° elemento “rivoluzionario” : i **Taolù** che giungono nelle Ryu Kyu dalla Cina, attraverso monaci buddisti, diplomatici, ex ufficiali, studenti, naufraghi, ... che per varie ragioni arrivano nell'isola dal continente o viceversa. Altra fonte importantissima fu la colonia cinese di *Kume* (36 famiglie del Fujian che nel 1393 ebbero il permesso di immigrare nell'isola).

Tutto questo diede vita al **TODE** (mano dei Tang: mano = tecnica; Tang = dinastia > eccellenza)

# Il triangolo magico



- Il luogo florido di questa diffusione ed elaborazione è quel triangolo di territorio dove sorgevano le città di **Shuri, Naha e Tomari**. Fucine magiche.
- Qui nacquero gli stili più importanti del **Tode**. Ci sono tracce di inizio di questa contaminazione già dal 1600, ma fonti documentabili si hanno solo a partire dalla fine dell'800.

# Gli stili di Okinawa

Nel XIX secolo il **Tode** assunse 3 indirizzi:

- ❑ **Shuri-te**, prese il nome dalla allora capitale di Okinawa, Shuri, praticato dalle classi aristocratiche, e militari, nel castello omonimo.
- ❑ **Naha-te** era praticato da commercianti e artigiani, attorno alla grande città commerciale di Naha.
- ❑ **Tomari-te**, prendeva il nome dalla regione di Tomari (porto di Okinawa), ed era praticato da contadini e pescatori del luogo, con una diffusione maggiore rispetto alle altre due città.



---

Ti (LdO) – **Te** (LdT): “mano”, intesa come tecnica (di combattimento), ma anche come abilità/eccellenza manuale.

# I Maestri di Okinawa



- Questi 3 sistemi si coagularono in due correnti: **Shorin** (Shuri e Tomari) e **Shorei** (Naha).
- La genealogia conosciuta della filiera Shorin parte da **Sakugawa**, maestro di Sokon **Matsumura**, che fu uno dei più rinomati interpreti di arte marziale del tempo. La sua abilità di guerriero era nota anche in Cina dove, trasferitosi nel 1830, ebbe occasione di studiare per anni gli stili *Shaolin*. Al suo rientro in patria organizzò e affinò lo Shuri-te formando maestri famosi come **Anko Itosu**, **Anko Azato** (e *Kanryo Higaonna*. Quest'ultimo dopo un periodo trascorso in Cina a studiare il kempo, tornò ad Okinawa ed innovò profondamente il Naha-te.).
- Negli anni '20 quest'arte Okinawese approda in *Giappone*, prima attraverso **Funakoshi**, poi **Mabuni** e **Miyagi** e altri. J. Kano contribuì molto alla prima diffusione del Karate di Okinawa. **Motobu** non avrà successo in Giappone.

# Funakoshi

- Il padre riconosciuto dello Stile Shotokan, (松濤館流 Shōtōkan-ryū) è il Maestro Gichin **Funakoshi** (1868-1957), ma è indubbia l'influenza che ha avuto suo figlio, il M<sup>o</sup> Yoshitaka Funakoshi(1906-1945), detto **Gigo**. Si riconosce al Maestro Gichin Funakoshi il merito di essere stato il più grande diffusore del “Karate di Okinawa”. I suoi detrattori lo accusano di averlo eccessivamente semplificato ai fini divulgativi.



# Shoto - Kan



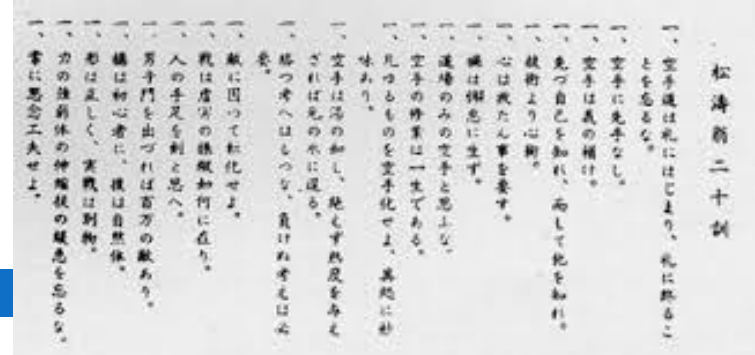
- **Shoto** (松濤 Shōtō) significa "brezza nella pineta" (o più precisamente "onda di pino") ed era lo pseudonimo che il Maestro Funakoshi utilizzava per firmare le sue poesie ed i suoi scritti. La parola giapponese kan(館 kan) significa invece "sala", ed è riferita al dojo. In onore del loro Maestro, gli allievi di Funakoshi crearono un cartello con la scritta Shoto-kan che posero sopra l'ingresso del dojo in cui egli insegnava. In realtà il Maestro Funakoshi non diede mai un nome al suo stile, definendolo semplicemente "karate".
- **Tora no maki** (la tigre inscritta in un cerchio), divenuto il simbolo dello Shotokan, fu disegnato dal pittore Kosugi, al tempo in cui era allievo del M<sup>o</sup> Funakoshi.

# Le caratteristiche dello Shotokan

- Le tecniche sono caratterizzate, perlopiù da **posizioni ampie e profonde**, che consentono **stabilità**, permettono **movimenti forti e radicati**. (Anche se a Okinawa non era così. Lo stesso Funakoshi aveva posizioni assai alte. Fu il figlio e poi anche Nakayama ad *abbassarle*). Le tecniche del **kumite** rispecchiano queste posizioni e movimenti, a livello di base, ma con una maggior esperienza, diventano più **flessibili e fluide**. Non sono esclusi movimenti circolari, ma lo stile **privilegia traiettorie rettilinee**. Parimenti, si studia sia il **ko-waza**, e l' **o-waza**, ma con una evidente preferenza per quest'ultimo. È uno stile in cui la forza si esprime attraverso **l'espansione**.



# La filosofia dello Shotokan



- Il Maestro Gichin Funakoshi espone i **Venti Principi del Karate** (o *Niju kun*), che costituirono le basi della disciplina prima che i suoi studenti fondassero la JKA. A differenza dei 10 precetti del suo maestro Itosu, che erano incentrati sul rafforzamento del corpo e della volontà, i precetti di F. sono basati sul **Bushido e sullo Zen**, è contenuta, quindi, la **filosofia e l'etica** dello stile Shotokan. (*Essi contengono nozioni di umiltà, rispetto, compassione, pazienza e calma sia interiore che esteriore*).

# Cos'è il Kata

- L'aspetto formale (esteriore) del Kata è una **sequenza gestuale legata da un ritmo**. Il Kata non è un gesto neutro, è una gestualità densa di significato.
- Ogni kata ha sue **caratteristiche** e studia **aspetti specifici**. Nel nostro stile, la grande **varietà di kata**, di varia provenienza, ci permette, quindi, uno studio ampio e ricco.
- La differenza, poca o tanta, tra i vari stili, non è solo o tanto relativo al gesto tecnico, ma soprattutto al **modo d'usare il corpo e quindi l'energia**. Parimenti i kata vanno **praticati e vissuti in maniera diversa** a seconda dello scopo. Da qui appare chiaro che la **conoscenza formale** (embusen, sequenza tecnica, ritmo) del kata è solo l'inizio.
- Il **Kata va compreso** (chiave di decrittazione) e **interiorizzato**, non solo eseguito.

# Segretezza e Kata criptati.

- La trasmissione del **Tode-jutsu** era segreto, anche attraverso l'insegnamento dei Kata. In che modo nel karate antico venivano celate le tecniche? Attraverso la parzialità, la somiglianza, l'inversione, l'interpretazione superficiale, le tecniche nascoste ...
- C'è chi sostiene che nella trasmissione dei Kata si sia persa molta parte del *Kyusho* e del *Tui-te*. Lo stesso Itosu avrebbe tolto dai Kata le tecniche più pericolose e trasformato quelle a mani aperte con le mani chiuse. Le esigenze intervenute con l'introduzione nelle scuole del *Tode* e ancora di più nel passaggio dal *Tode-jutsu* al Karate-do molti passaggi furono semplificati e cancellate o criptate tecniche letali. Molte modifiche rispondevano a necessità educative piuttosto che applicative.

# L'efficacia del Kata

- Analizzandolo dal punto di vista prettamente estetico si potrà affermare che il kata altro non è che un insieme di parate, contrattacchi e spostamenti attuati secondo un ordine, una sequenza ed un ritmo ben preciso che simula ***un combattimento “reale” contro più avversari “immaginari”***.
- Un altro elemento che si ritrova nel kata è senza dubbio è l'essenzialità; non esistono di fatto movimenti superflui; ogni movimento è stato studiato minuziosamente dai Maestri del passato.
- Ogni kata inizia con una parata, ***“Karate ni sente nashi”***.
- Lo studio pertinente del Kata permette l'acquisizione di una **versatilità tecnica**.

# BUNKAI



- Il termine *bunkai* è utilizzato per indicare la spiegazione di un gesto tecnico (*simbolico*) contenuto nel kata. La parola è formata da due kanji che significano “porzione” e “slegare” e uniti servono a indicare l’atto di riconurre qualcosa di complesso alle sue parti essenziali.
- Attraverso il bunkai si può meglio apprendere il significato delle tecniche e quindi l’**efficacia** del Kata.
- Si possono applicare singole tecniche o sequenze più o meno lunghe. L’applicazione può essere aderente al Kata o progressivamente discostarsi per una resa applicativa migliore, ma senza tradire il significato tecnico che il Kata sta proponendo.

# Come si studia il Kata

Potremmo definire, 2 blocchi di apprendimento:

## A) livello formale (conoscenza, esecuzione)

- come insieme di tecniche: **gesto tecnico, hikite, embusen ...**
- corpo unico retto da un **ritmo** (variazioni di tempo) ...

## B) livello interpretativo (consapevolezza, interiorizzazione)

- **tema/i** che il Kata propone: approfondimento, cogliere gli aspetti criptici ...
- come **livello energetico**: kime, respirazione ...
- **Espressivo**: personalizzazione, interiorizzazione ...  
bunkai

# Kihon ... Kumite ... Kata

- All'inizio il ToDe (Karate) non contemplava ancora il **Kyhon** come sistema di allenamento ed il **Kumite** non aveva ancora acquisito il concetto di **sun dome** (controllo), veniva applicato solo nelle sfide clandestine, spesso mortali. Non rimaneva quindi che il Kata. Ad Okinawa la trasmissione era **I shin den shin** (da cuore a cuore). Ogni insegnante aveva come allievi in genere i propri figli o cmq pochi allievi. Con la diffusione del Karate nacque la necessità di individuare step formativi che tenessero conto delle diverse classi di livello.

# Kata base

In assenza del “kihon” nacque la necessità di inventare Kata di *base*, più semplici, da proporre alle classi di studenti, in crescita esponenziale:

- Shotokan: 3 Taikyoku, Ten – Chi – Mito no Kata (Funakoshi)
- Goju Ryu: 2 Gekisai (Miyagi)
- Shito Ryu: 2 Shinsei (Mabuni)
- Shorin – Matsubayashi Ryu: 2 Fukyugata (Nagamine)



# Heian - *Pinan*

- Il significato è “*Pace dello Spirito*” o “*mente pacifica*”. Il nome originale era ***Pinan*** (nome che gli altri stili hanno conservato). Si tramanda che Matsumura abbia trasformato un *Taolù* di nome ***Channan*** o ***Shiro Kume*** (*Orso bianco*) in due parti, dai quali Itosu ricavò i primi 4 *Pinan*. Pare che il 5° *Pinan* sia stato, invece, creato, ex novo, da Itosu, aiutato da un monaco buddista. Itosu utilizzò i *Pinan* per inserirli nel 1° ciclo scolastico di Okinawa. Funakoshi operò, altresì, l’inversione del primo e del secondo Heian.

---

*Uno dei motivi che indussero Funakoshi a dare ai kata shotokan nomi giapponesi nasceva anche dall'avversità che i giapponesi avevano per i cinesi e la poca stima verso gli okinawesi.*

# I 5 Heian

- I 5 Heian sono composti dalle tecniche "di base" del karate shotokan: zuki, uchi, uke, geri e le posizioni fondamentali (zenkutsu, kiba, kokutsu), anche se nei vari heian troviamo tecniche particolari e posizioni che derogano rispetto la loro caratteristica fondamentale.
- Va premesso che sono solo più corti, non più facili.



# Aspetti tecnici

- Una delle problematiche sono il **gyaku hammi** per esempio nel 2° Heian, difficile per un quasi principiante. Le posizioni alte del karate di Okinawa rendevano meno problematico questo aspetto.
- Il **kokutsu dachi** era decisamente più alto, tanto da essere una posizione arretrato e non con il peso in mezzo, o quasi.
- Il **finale di H godan** prima si eseguiva sempre in kokutsu dachi.
- Lo **yoko geri** non esisteva (sokuto) era un mae geri portato con il piede di appoggio aperto (come nel wado ryu).





# TEKKI - NAIHANCHI

- Dalle fonti disponibili il Naif(h)anchi deriverebbe da un *Taolù* della *Boxe della Gru bianca e della Scimmia* appreso da *Sakugawa* attorno alla metà del 1700. Questo almeno il primo, il secondo sarebbe stato insegnato da *Zhao* a *Matsumura*, mentre il terzo sarebbe stato insegnato ad *Itosu* dal moncao taoista *Lou Leng* (identificato come il naufrago di *Anan*). Anche se non è chiaro se fossero davvero 3 e non uno unico (poi smembrato) appreso da *Kanryo Higashionna* (1853-1917) nel *Fujian* (1873 /1882) assieme a *Sanchin*.
- *Funakoshi* lo ha rinominato prima come *Kata del Kiba dachi* e nel 1941 *Tekki* (*cavaliere di ferro*) in onore del suo maestro *Itosu*.
- Dopo un breve periodo in cui il M° *Itosu* sperimentò *Kusanku* nel 2° ciclo scolastico, lo sostituì con i *Nahanchi*.

# La posizione del Naihanchi

- Nelle foto del M<sup>o</sup> *Funakoshi* lo si vede eseguire i *Tekki* in *Jigo tai* (una sorta di *Shiko dachi* alto, che F. chiama “posizione a piedi di piccione”) come proposto da *Matsumura* e *Sakuma*. Invece il M<sup>o</sup> *Motobu* esegue un *kiba dachi* molto piccolo, 1 shaku e 5 sun (circa 45 cm).
- Ci sarà molta polemica e divisione di vedute sulla posizione del Kata (che prese il nome del Kata stesso, *Naifanchi dachi*), se dovesse avere i piedi aperti, paralleli o leggermente piegati verso l'interno.
- Nel 1941 *Funakoshi* cambiò il nome in *Tekki* e il figlio *Gigo* insieme a *Egami* (*Shotokai*), su indicazioni del vecchio maestro, ampliarono la posizione del *Kiba dachi* (2 volte la larghezza delle spalle) con i piedi paralleli e abbassandone il baricentro.
- Il successore di *Nakayama* alla guida della JKA, *Sujiura*, segnalò l'antifisiologicità di questa posizione, pericolosa per le articolazioni e i legamenti, ma rimase così.





# ... Tekki (curiosità)

- Nella versione di *Mastumura* il ***nami gaeshi*** è leggero; in quella di *Itosu*, atterra con *fumikomi*. Lo zuki di Matsumura è in diagonale per permettere tutta l'estensione del braccio; in quella di *Itosu* il pugno è ***cagi zuki***, come oggi, ma a “molla” non fermo (come in Rohai).
- Nella versione di *Funakoshi* il *tate shuto* in Tekki 2/3 era ***Kake uke***, piegato.
- Nel bunkai del Tekki 1 Funakoshi esegue ***Neiji daeshi*** (leva, torsione verso il basso).
- Il **M° Motobu** interpreta le tecniche finali del Tekki Shodan non come due pugni ma una presa e un pugno (come in *Jion*).
- Alcune fonti sostengono che i Naifanchi nei passaggi laterali cambiassero fronte.
- La caratteristica di tutti i Tekki è la velocità di esecuzione. Sono tecniche corte da eseguire con molta flessibilità del corpo e ne disvela la tradizione risalente al **Naha-te**, che per motivi sconosciuti sono stati abbandonati.





# KATA SHOTOKAN SUPERIORI 1

di Franco Biavati

# Bassai dai/sho (Passai)

- Passai (nome antico) è il Kata con più versioni. Pare derivi da un *taolù* dal nome *Baoshi* comparso ne villaggio di Shimabuku, poi diffusosi sia a Shuri che di Tomari. Il Taolù *Baoshi* (conosciuto anche con altri nomi) è composto dalla *boxe del leopardo* e *del leone*, che aggiunte più recenti della *gru bianca*.



# Bassai dai/sho

- A Shuri il generale Kosokun lo avrebbe trasmesso a **Sakugawa**, Shionjia e Yara; il primo interprete a Tomari pare sia stato **Teruya** (allevato del naufrago di Anan) che lo trasmise ai tre grandi di Tomari: **Matsumora**, **Yamazato** e **Oyodomari**. Quest'ultimo ne creò una versione personalizzata tramandata da **Kyan**, mentre Matsumora creò **Tomari no Passai**, arrivato fino ai giorni nostri. A Shuri, Sakugawa lo trasmise al bushi Matsumura che a sua volta lo insegnò a **Itosu**, maestro sia di **Mabuni** (Shito), che di **Funakoshi**. Matsumura creò **Matsumura no Passai**. A Itosu dobbiamo il **Passai sho**. Fu Funakoshi a cambiare i nomi in Bassai Dai e Sho, apportando ulteriori modifiche.

# BD- BS / *Aspetti tecnici*

- *Bassai* come è noto significa “entrare nella fortezza”, inteso come utilizzare il massimo della **potenza** per distruggerla ma vi è anche un'altra interpretazione: utilizzare le **abilità tattiche**. Quest'ultimo aspetto è riferito agli spostamenti e alle schivate contenuti principalmente nella versione Dai.
- Nel *Dai* troviamo anche un poderoso e ripetitivo uso delle **anche** nelle forme shomen, hammi e gyaku che, oltre ad imprimere potenza alle tecniche, servono a schivare.
- La versione *Sho* lavora su distanze più corte, con movimenti circolari e difficili tecniche in l'equilibrio.

# BD- BS/ *Curiosità tecniche*

- ❑ In Bassai Dai *Ude Wa* detto anche **Morote Tetsui** prelude ad un possibile **Morote gari**.
- ❑ Le versioni antiche (conservate in alcuni stili), contenevano molte tecniche a **mani aperte** (es. *Tomari no Passai*).
- ❑ In Bassai Sho anticamente il movimento finale non era parata con presa ma si eseguiva **Saguri Te** (“mani che cercano al buio”, sensibili alla minima percezione, anche solo il respiro dell’altro).
- ❑ Nella versione Dai di Passai del **M° Chibana** nella tecnica di partenza la mano che esegue *soete* è sul bugno, non sull’avambraccio, a simboleggiare una parata e poi un **ura zuki**.
- ❑ Il nukite gedan era in **kokutsu** non in zenkutsu (come in H5).

# Kanku dai/sho

(Kusanku-Kwansu-Kosokun)

- Sembra essere il Kata più antico dell'area Shorin (Shuri, Tomari), tramandato nella metà del 1700 da un guerriero cinese o un monaco Taoista o di Shaolin. Kushanku significa “*onorevole maresciallo*” dato in onore dell'insegnante, esperto di *Yuang Fang* (stile del Drago, dei monti Enai).



# KD-KS

- Il primo di cui si ha notizia che l'abbia diffuso a Shuri è **Sakugawa**, a Tomari, **Yara**. Entrambi lo modificarono. **Matsumura** lo trasmise ad **Azato** ed **Itosu**. Itosu lo apprese anche da Yara. Quindi Itosu ne conobbe almeno due versioni. Funakoshi apprese sia la versione di Azato che di Itosu. A quest'ultimo dobbiamo la versione **Sho**. Funakoshi le modificò entrambe (Dai e Sho). La famiglia Yara lo trasmise a Kumiyoshi maestro di Kyan che lo insegnò ad Aragaki e Nagamine. Itosu lo trasmise anche a Mabuni e Chibana. Il cambio del nome si deve a Funakoshi e significa (*grande visione del cielo*).

# KD-KS/ *Aspetti tecnici*

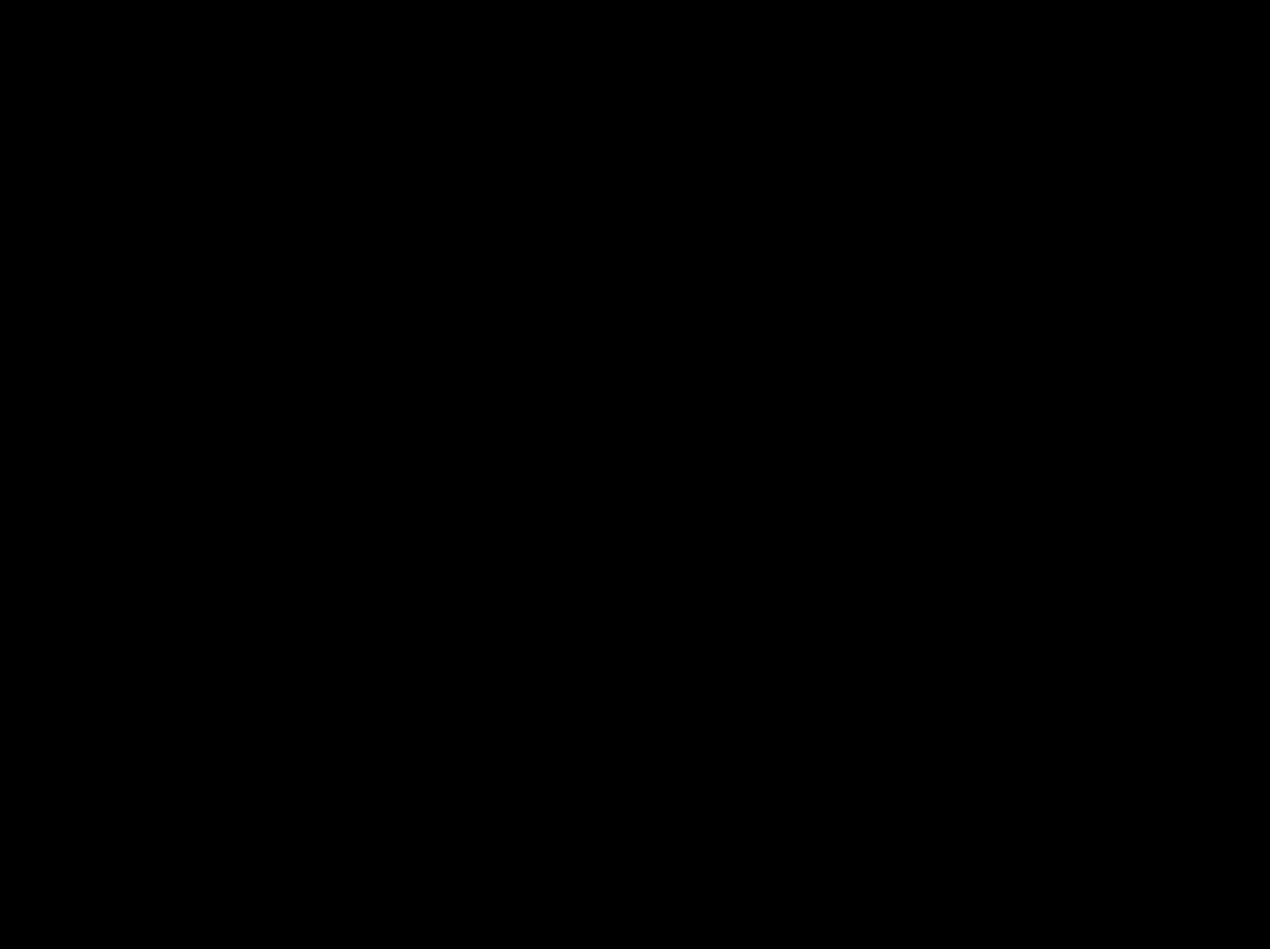
- La versione Dai è molto lunga (oltre 50 tecniche) ed un ritmo intenso ed incalzante, poche pause. Molti calci, un atterramento ed un salto. Tutto questo presuppone che l'esecutore gestisca bene le forze ed il fiato.
- La versione Sho è più corta ma potente e con due salti, che lo rendono altrettanto impegnativo



# KD-KS/*Curiosità*

- ❑ I salti in Kanku Sho pare si debbano a Gigo.
- ❑ Il movimento di apertura della versione *Dai* ha tanti significati, il più curioso suggerisce la presa del *Kanzashi* (spillone) tra i capelli.
- ❑ Gli yoko geri era eseguiti come mae geri col piede di appoggio aperto.

*Vediamo un filmato dove si coglie come l'indirizzo agonistico modifichi la tecnica.*



# Ji'in – Jitte (Jutte) - Jion

- Jion (*amore di Budda, o amore e riconoscenza*) deriva da Jitte e Ji'in. È il nome di tanti templi Buddisti. Sono ***Kata monastici***.
- Verosimilmente derivano da Taolù dello stile della *Gru* e dell'*Orso* trasmesso a Tomari dal naufrago di Anan a ***Nakazato (Jitte)*** e ***Yamazato (Jiin)***.
- **Itosu** apprese entrambi da **Gusukuma** di Tomari e creò Jion.
- Funakoshi modificò il nome di Jiin in **Shokyo** che significa “*Pino che cresce*” (era un augurio di longevità). Nakayama negli anni '60 ripristino il nome di Jiin.
- *I Kanji di Jitte facevano riferimento all'idea del tridente, simile a quello di yama, raffigurante yama kamae del Kata.* Funakoshi modifico il **Jutte** (10 mani).

# J/Aspetti tecnici

- ❑ La trilogia ha la particolarità comune delle **doppie tecniche**. L'uso di entrambe le braccia simultaneamente presuppone un buon uso del kime e della vibrazione dell'anca. Sono Kata di forza, dalle posizioni ampie e radicate, derivanti della Boxe del Monaco (*i monaci guerrieri di Shaolin*).
- ❑ **Jitte** rafforza spalle e fianchi (*yama kamae*); ci sono molte tecniche di difesa da *BO* (bastone lungo); equilibrio (*sagi ashi dachi*); spostamenti laterali. È in assoluto il kata con tecniche più ampie (*centralizzazione*).
- ❑ **Jion** ha un *embusen* più geometrico; kata lungo ma con un ritmo gestibile. Raccoglie molte delle tecniche di *Jiin*. Nelle prime versioni ('21) *otoshi uke* era in *zenkutsu* invece che *kiba dachi*.
- ❑ **Jiin** è più corto ma con un ritmo più intenso, combinazioni di molte tecniche e rotazioni non facili. Anche nello Shotokan ne esistono più versioni.

# J/ *Curiosità tecniche*

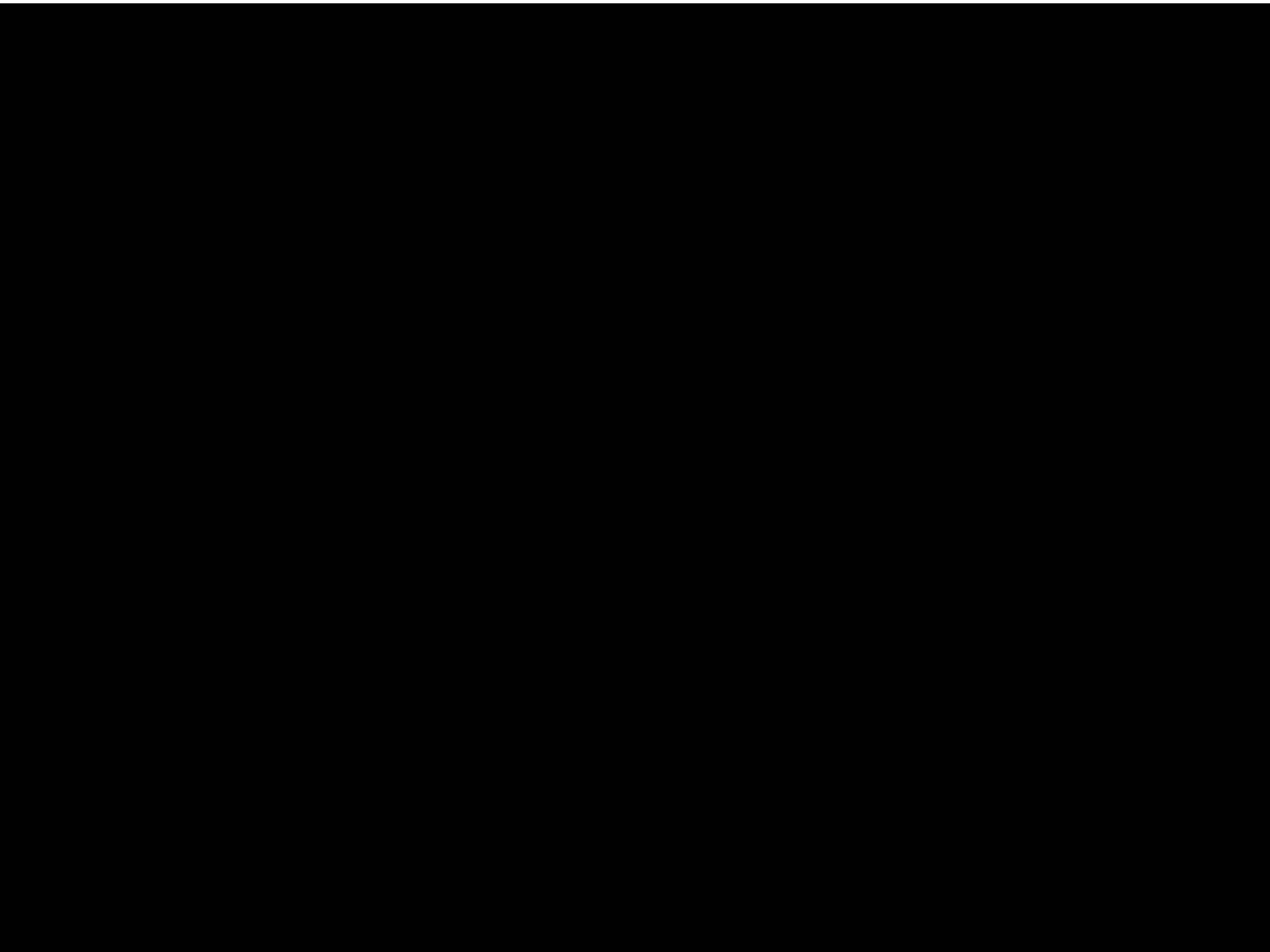
- ❑ Il **saluto** di partenza di tutti e tre i Kata è il tipico saluto **Buddista**/Taoista (Buddista, la mano sinistra avvolge il pugno destro, Taoista, viceversa) “Pugno di ferro in guanto di velluto”. Il nome cinese è *Zuo yi* (mettere le mani ad arco) o *Bao quan* (giungere i pugni).
- ❑ **Bunkai di Jion**: dopo *Jiju uke jodan* Funakoshi esegue *Tsubame gaeshi* (*rondine che ritorna*).
- ❑ **Bunkai di Jitte**: Funakoshi dopo *age uke* esegue *Soka tsuchi* (*capovolgere il martello*). Tori abbassa la testa spingendo sul collo, afferra all'interno delle gambe e capovolge Uke come una clessidra.

*I teisho erano tecniche più cruente (kumade o yubinuki ...)*

---

Il Kiai in cinese si chiama *Fa jing* (emissione di energia)





# Enpi (Wanshu)



- Questo kata uscì da **Tomari** solo alla **fine dell'800**, grazie alla riorganizzazione geografica dell'era Meiji, e raggiunse anche la città di Shuri. Wanshu è il nome di un Ufficiale cinese, al quale si attribuisce la trasmissione di questo taolù. Un taolù della *Gru morbida* e del *duro Leopardo*, trasmesso ad Okinawa con due diramazioni, una da Way Shin a Teruya a Oyodomari; l'altra da Lau Leung (in naufrago di Anan) a Matsumora che lo trasmise a Iha (> Nagamine), Motobu e Gusukuma che lo ricevette anche da Oyodomari. **Gusukuma** (Tomari) fu maestro di **Itosu** che lo insegnò a Chibana, Mabuni e **Funakoshi**, che gli darà il nome di *Enpi* (volo di rondine).

# E/Aspetti tecnici

- È un kata di **agilità** dove la velocità è determinante (balzi, salto).
- La sequenza fondamentale e caratteristica del kata si ripete 3 volte: gedan barai, **age zuki** in gyaku hammi (non shomen), balzo in avanti e *gedan zuki in kosa dachi*. Questa sequenza presuppone conoscere bene la dinamica di *age zuki* (non *gyaku zuki jodan*), non ci deve essere una cesura del ritmo giocando in maniera barocca con l'apertura della mano, che prima è una spinta poi una presa; il ginocchio non va sollevato troppo ma deve essere funzionale ad una spinta lunga ed un arresto stabile in *kosa dachi*.
- Tra *uschiro gedan barai* e il *gedan barai omote* si può variare l'allineamento di *zenkutsu dachi*, ma senza cambiare il livello delle anche.



# E/*Curiosità tecniche*

- ❑ In alcune versioni antiche di Wanshu (vedi versione *Matsubayashi ryu* del M° Nagamine) invece di **Age zuki** si esegue **Kakushi zuki** (pugno nascosto), chiamato anche **Furi zuki** (pugno frustato).
- ❑ La presa finale prima del salto usualmente oggi è applicata con **Kata guruma** (ruota sulle spalle), il M° Funakoshi eseguiva **Yari tama**
- ❑ La parata di partenza lo stesso Funakoshi a distanza di qualche anno, in diverse edizioni del suo libro, la esegue diversamente. In una seconda fase la posizione è più ampia e con maggiore torsione del busto portando il *gedan barai* più all'esterno.
- ❑ Nella versione del KarateDo Kyohan di F, il primo **gedan barai** è in **kokutsu dachi**.

# Grazie!

