

Dojo Kun

il CODICE (Kun) della PALESTRA (Dojo)

1) Gin Kaku Kan Sei Ni Tsutò Mu Rù Kotò

Cerca di perfezionare la tua anima

2) Makoto No Mici O Mamò Rù Kotò

Cerca di fare cose giuste al servizio del bene

3) Do Rjoku Nò Sei Scin O Jascina U Kotò

Cerca di allenarti con grande volontà

4) Rei Ghi O Omò N Zu Rù Kotò

Cerca di comportarti con lealtà

5) Ke Kfj No Ju O Imàsci Mù Rù Kotò

Cerca di non reagire anche se sei provocato

CINTURE (graduazione)

KYU	DAN
10° - novizio	1° - nera
9° - bianca	2° - nera
8° - gialla	3° - nera
7° - arancio	4° - nera
6° - verde	5° - nera
5° - blu	6° - bianco-rossa
4° - blu	7° - bianco-rossa
3° - marrone	8° - rossa
2° - marrone	9° - rossa
1° - marrone	10° - rossa

12° dan - M° Gichin Funakoshi
(fondatore stile "Shotokan")

MEMORANDUM 1

空手

livello base

- 1) **YOI NO KISIN** = lo stato mentale
- 2) **INYO** = l'attivo e il passivo
- 3) **CHIKARA NO KIOJAKU** = la forza
- 4) **WAZA NO KANKYU** = la velocità
- 5) **TAINO SHIN SHOKU** = la contrazione
- 6) **KOKYU** = la respirazione
- 7) **TYAKUGAN** = il significato
- 8) **KIAI** = l'unione di corpo e mente
- 9) **KEITAI NO HOJI** = la posizione
- 10) **ZANSHIN** = la guardia

**1
0
E
L
E
M
E
N
T
I**

- | | | | |
|----------------|----------|-----------------|--|
| - HEIAN SHODAN | 2 | - GANKAKU | S
H
O
T
O
K
A
N |
| - HEIAN NIDAN | | - JION | |
| - HEIAN SANDAN | 6 | - BASSAI SHO | |
| - HEIAN YODAN | | - KANKU SHO | |
| - HEIAN GODAN | | - CHINTE | |
| - TEKKI SHODAN | K | - UNSU | |
| - TEKKI NIDAN | | - SOCHIN | |
| - TEKKI SANDAN | A | - NIJUSHIHO | |
| - BASSAI DAI | | - GOJUSHIHO DAI | |
| - KANKU DAI | T | - GOJUSHIHO SHO | |
| - JITTE | A | - MEIKYO | |
| - HANGETSU | | - JIIN | |
| - EMPI | | - WANKAN | |

20 PRECETTI del "KARATE-DO" (via della mano vuota) di Gichin Funakoshi

1. Non bisogna dimenticare che il karate comincia con il saluto, e termina con il saluto.
2. Nel karate, non si prende l'iniziativa dell'attacco.
3. Il karate è un complemento della giustizia.
4. Conosci dapprima te stesso, poi conosci gli altri.
5. Nell'arte, lo spirito importa più della tecnica.
6. L'importante è mantenere il proprio spirito aperto verso l'esterno.
7. La disgrazia proviene dalla pigrizia.
8. Non pensare che si pratichi karate solamente nel dojo.
9. L'allenamento nel karate si prosegue lungo tutta la vita.
10. Vedi tutti i fenomeni attraverso il karate e troverai la sottigliezza.
11. Il karate è come l'acqua calda, si raffredda quando si smette di scaldarla.
12. Non pensare a vincere, ma pensa a non perdere.
13. Cambia secondo il tuo avversario.
14. L'essenziale in combattimento è giocare sul falso e sul vero.
15. Considera gli arti dell'avversario come altrettante spade.
16. Quando un uomo varca la porta di una casa, si può trovare di fronte a un milione di nemici.
17. Mettiti in guardia come un principiante, in seguito potrai stare in modo naturale.
18. Bisogna eseguire correttamente i kata, essi sono differenti dal combattimento.
19. Non dimenticare la variazione della forza, la scioltezza del corpo e il ritmo nelle tecniche.
20. Pensa ed elabora sempre.



G. Funakoshi
(1868 ÷ 1957)

<p><u>REI</u> = saluto <u>YOI</u> = pronti</p> <p><u>HIDARI</u> = sinistra <u>MIGI</u> = destra</p> <p><u>JODAN</u> = livello alto (testa)</p> <p><u>CHUDAN</u> = livello medio (busto)</p> <p><u>GEDAN</u> = livello basso (cintura)</p>	<p><i>POSIZIONI</i> <i>(DACHI)</i></p> <p>ZENKUTSU-DACHI = peso gamba avanti</p> <p>KOKUTSU-DACHI = peso gamba dietro</p> <p>KIBA-DACHI = del fantino</p>	<p><i>PARATE</i> <i>(UKE)</i></p> <p>AGE-UKE = alta</p> <p>GEDAN BARAI = bassa dall'interno</p> <p>SOTO-UKE = media dall'esterno all'interno</p> <p>UCHI-UKE = media dall'interno all'esterno</p> <p>SHUTO-UKE = col taglio della mano</p>
<p>1 - ICHI (si pronuncia ICI)</p> <p>2 - NI (si pronuncia NI)</p> <p>3 - SAN (si pronuncia SAN)</p> <p>4 - SHI (si pronuncia SCI)</p> <p>5 - GO (si pronuncia GO)</p> <p>6 - ROKU (si pronuncia ROCHIU)</p> <p>7 - SHICI (si pronuncia SCICI)</p> <p>8 - HACHI (si pronuncia ACI)</p> <p>9 - KU (si pronuncia CHIU)</p> <p>10 - JU (si pronuncia GIU)</p>	<p>KOSA-DACHI = coi piedi incrociati a X</p> <p>FUDO-DACHI = consolidata</p> <p>RENOJI-DACHI = naturale a L (in piedi)</p> <p>MOTO-DACHI = zenkutsu dachi corto</p> <p>NEKO-ASHI-DACHI = del gatto</p> <p>SANCHIN-DACHI = a clessidra</p> <p>HACHIJ-DACHI = naturale (<i>YOI</i>)</p> <p>MUSUBI-DACHI = del saluto (<i>REI</i>)</p>	<p>MOROTE-UKE = rinforzata (doppia)</p> <p>KAKIWAKE-UKE = cuneo (<i>Heian Yodan</i>)</p> <p>JUYI-UKE = con mani a X (<i>Heian Godan</i>)</p> <p>MANJI-UKE = a 2 braccia (<i>Heian Godan</i>)</p> <p>TATE-SHUTO-UKE = lenta (<i>Bassai Dai</i>)</p> <p>GEDAN-UKE = bassa dall'esterno</p>
<p><i>PUGNI</i> <i>(ZUKI)</i></p> <p>GYAKU-ZUKI = contrario alla gamba</p> <p>KIZAMI-ZUKI = corto sul posto</p> <p>OI-ZUKI = lungo col passo (stessa gamba)</p> <p>REN-ZUKI = 2 pugni alternati</p> <p>SAMBON-ZUKI = 3 pugni alternati</p> <p>KAGI-ZUKI = ad uncino (laterale)</p> <p>URA-ZUKI = rovesciato</p> <p>MAWASHI-ZUKI = circolare</p> <p>YAMA-ZUKI = a U larga (<i>Bassai Dai</i>)</p> <p>AGE-ZUKI = verso l'alto (<i>Empi</i>)</p>	<p><i>GALCI</i> <i>(GERI)</i></p> <p>MAE-GERI = frontale</p> <p>MAWASHI-GERI = circolare</p> <p>YOKO-GERI = laterale</p> <p>KEAGE = frustato (mae-geri; yoko-geri)</p> <p>KEKOMI = stampato (mae-geri; yoko-geri)</p> <p>USHIRO-GERI = all'indietro</p> <p>URAMAWASHI-GERI = circolare opposto</p> <p>ASHI-BARAI = spazzata</p> <p>FUMIKOMI-GERI = battente (<i>Bassai Dai</i>)</p> <p>TOBI-GERI = saltando (<i>Kanku Dai</i>)</p>	<p><i>PERCOSSE</i> <i>(UCHI)</i></p> <p>EMPI-UCHI = col gomito</p> <p>URAKEN-UCHI = col dorso del pugno</p> <p>NUKITE = mano a lancia (<i>Heian Nidan</i>)</p> <p>TETTSUI-UCHI = col pugno a martello</p> <p>HAITO-UCHI = col taglio interno mano</p> <p>SHUTO-UCHI = col taglio esterno mano</p> <p>MAE-EMPI-UCHI = gomito frontale</p> <p>YOKO-EMPI-UCHI = gomito laterale</p> <p>MAWASHI-EMPI-UCHI = gomito circolare</p> <p>USHIRO-EMPI-UCHI = gomito all'indietro</p>