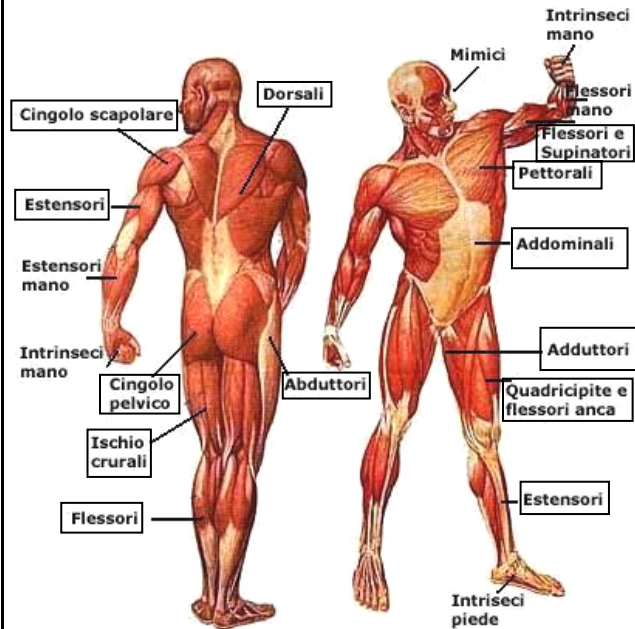


KARATE & ANATOMIA



PIANI che dividono il corpo

SAGITTALE:
destra - sinistra

FRONTALE:
anteriore - posteriore

TRASVERSALE:
superiore - inferiore

POSIZIONI del corpo

DECUBITO:
corpo appoggiato a terra

PRONO:
in giù, viso verso terra

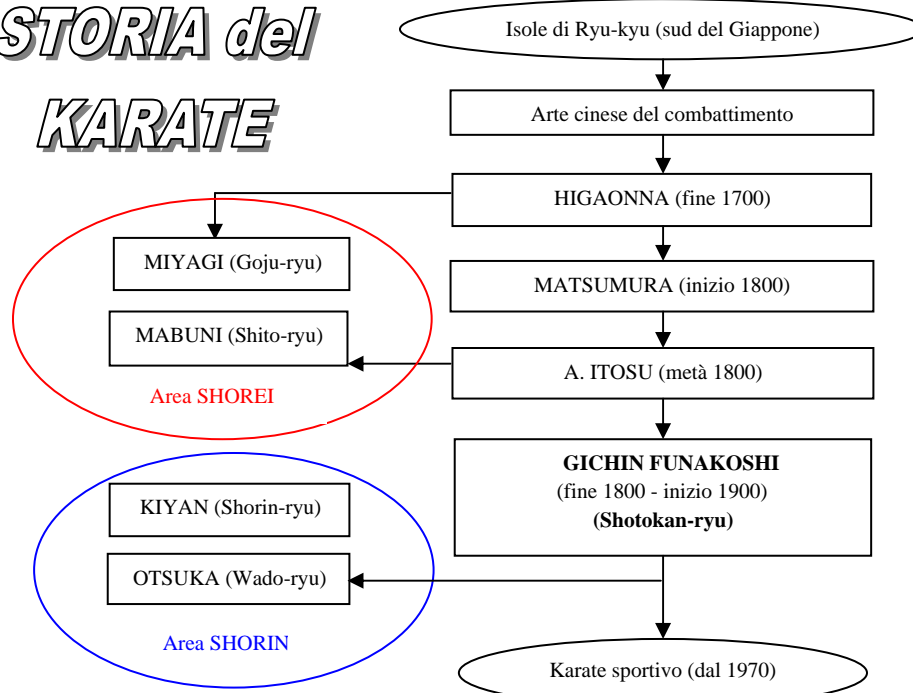
SUPINO:
sul dorso, col viso all'insù

MEMORANDUM 2

空手

livello avanzato

STORIA del KARATE



- 1) "SEIZA" = inginocchiarsi sui talloni portando prima in avanti la gamba sx
- 2) "SHOME NI REI" = saluto rivolgendosi allo Joseiki (M° Gichin Funakoshi)
- 3) "SENSEI NI REI" = saluto rivolgendosi al Sensei (Direttore Tecnico)
- 4) "SEMPAI NI REI" = saluto rivolgendosi ai Sempai (Insegnanti Tecnici)
- 5) "OTAIGAI NI REI" = salutano solo i Kyu (atleti, dal + anziano al + giovane)
- 6) "KIRITZU" = salire in piedi portando prima in avanti la gamba dx
- 7) "REI" = in posizione musubi-dachi salutare facendo l'inchino e "OSS"

法
礼
REI



GICHIN FUNAKOSHI (1868-1957)

- inizia a 12 anni con A. ASATO (e A. ITOSU) allenandosi di notte ed in segreto
- a 21 anni insegna alle scuole elementari
- presenta il karate a Tokyo (Giappone)
- cambia l'ideogramma del karate da "mano cinese" a "mano vuota"
- fa costruire il 1° dojo Shotokan
- adotta il kimono e le cinture (dal Judo)

KATA
FONDAMENTALI

HEIAN SHODAN = pace e tranquillità (1°)
HEIAN NIDAN = pace e tranquillità (2°)
HEIAN SANDAN = pace e tranquillità (3°)
HEIAN YODAN = pace e tranquillità (4°)
HEIAN GODAN = pace e tranquillità (5°)

KATA
FACOLTATIVI

TEKKI SHODAN = cavaliere di ferro (1°)
TEKKI NIDAN = cavaliere di ferro (2°)
TEKKI SANDAN = cavaliere di ferro (3°)

KATA
INTERMEDI

BASSAI DAI = penetrare una fortezza
KANKU DAI = guardare il grande cielo
JITTE = 10 mani
HANGETSU = mezza luna
ENPI = volo di rondine
GANKAKU = gru sulla roccia
JIION = amore di Buddha e riconoscenza



SHOTOKAN

KATA
SUPERIORI

BASSAI SHO = penetrare una fortezza
KANKU SHO = guardare il piccolo cielo
CHINTE = mani fuori dal comune
UNSU = mani della nuvola
SOCHIN = la grande calma
NIJUSHIHO = 24 passi
GOJUSHIHO DAI = 54 grandi passi
GOJUSHIHO SHO = 54 piccoli passi
MEIKYO = specchio splendente
JIIN = tempio dell'amore di Buddha
WANKAN = corona regale

PARTI della MANO

SEIKEN = anteriore
URAKEN = dorso
TETSUI = a martello
HIRAKEN = nocche in avanti
SHUTO = taglio esterno
HAITO = taglio interno
NUKITE = mano a lancia
TEISHO = palmo
SEIRYUTO = sciabola cinese
KUMADE = zampa d'orso
WASHIDE = becco d'aquila
KAKUTO = testa di gru
KEITO = testa di gallina

PARTI del PIEDE

KOSHI = avampiede
SOKUTO = taglio esterno
KAKATO = tallone
HAISOKU = collo
TSUMASAKI = punta delle dita

altre PARTI

UDE o WANTO = avambraccio
HIJI o EMPI = gomito
HIZAGASHIRA = ginocchio
SHITTSUI = ginocchio a martello

POSIZIONI

HANGETSU-DACHI = a clessidra grande
SOCHIN-DACHI = consolidata
ASHI-DACHI = su una gamba sola
KASEI-DACHI = kokutsu-dachi lungo
KYU-DACHI = kokutsu-dachi corto
KOZEN-DACHI = zenkutsu-dachi lungo
KATA-HIZA-DACHI = su 1 ginocchio
HEIKO-DACHI = naturale a piedi uniti
TEJI-DACHI = naturale a T
RIOTO FOSSE = frontale a terra
SHIKO-DACHI = quadrata (shito-ryu)