

I KATA DEL GOJU RYU

Lo stile Goju enfatizza il combattimento a distanza ravvicinata, infatti tutti i kata comprendono calci all'inguine e alle ginocchia, Yamaguchi, tuttavia, modificò lo stile con le sue innovazioni nel combattimento, allo scopo di adattarlo alle

competizioni degli anni '50 e '60.

KATA DEGLI ESERCIZI DI BASE

- 1) **TAIKYOKU JODAN** (parata alta)
- 2) **TAIKYOKU CHUDAN** (parata media)
- 3) **TAIKYOKU GEDAN** (parata bassa)
- 4) **TAIKYOKU KAKE UKE** (parata a mano aperta)
- 5) **TAIKYOKU MAWASHI UKE** (parata circolare)
- 6) **GEKISAI ICHI** (introduzione ai kata superiori 1)
- 7) **GEKISAI NI** (introduzione ai kata superiori 2)

KATA SUPERIORI

8) **SANCHIN**: significa tre battaglie o conflitti tra corpo, mente e spirito. Il kata Sanchin insegna colpi di base, la tensione dinamica delle gambe e la respirazione. Il kata prevede una respirazione profonda e la tensione dinamica o contrazione muscolare isometrica come allenamento di potenza. Lo scopo della tensione dinamica è di produrre un effetto di indurimento del corpo in generale, per sviluppare la resistenza ai colpi. Il kata Sanchin è molto antico, le sue origini risalgono alla Cina. In origine era eseguito con le mani aperte, ma più tardi si cominciò ad eseguirlo a pugni chiusi.

9) **TENSHIO**: significa mani o palmi ruotanti. Questo significa che si usano prese e movimenti circolari di bloccaggio a mano aperta. Miyagi inventò il kata Tenshio basandosi su un capitolo di un vecchio testo "Bubishi" intitolato Rokkishu, ovvero "Sei mani di Vento". Il testo sulle arti marziali chiamato Bubishi era un libro tenuto in grande considerazione dal Maestro Miyagi e dagli altri maestri di Okinawa. La versione del kata insegnata dal Maestro Yamaguchi è chiaramente riconoscibile rispetto a quella di Okinawa per via dell'uso di un più ampio mawashi uke o blocco circolare.

10) **SAIFA**: significa "punto di lacerazione o rottura". Il kata inizia con tre liberazioni. È caratterizzato da due corti calci frontali rilasciati da una posizione su una gamba sola. Si tratta, in effetti, allo stesso tempo di una parata e di un calcio ed è il segno distintivo del kata.

11) **SEIUNCHIN** pronunciato SEIENCHIN in giapponese, è un antico kata e il suo significato sembra essere andato perduto. Anche a Okinawa il nome del kata è scritto in *katakana*, l'alfabeto fonetico, invece che negli originali caratteri cinesi. Alcune tradizioni orali si riferiscono al kata come "la quiete dentro la tempesta", a "sbilanciare" o, traduzione ancora più interessante, a "la tigre caccia la preda". Il kata usa una profonda respirazione addominale simile a quella del kata Sanchin e si affida alla Shiko Dachi per il lavoro di gambe. L'embusen o schema del Kata, descrive una stella a sei punte. Contiene molte gomitate e parate a mano aperta e chiusa. Il kata è insolito perché usa solo tecniche di

mano e nessuna tecnica di calcio. Anche se alcuni esperti di karate hanno suggerito che i calci fossero nascosti nel kata.

12) **SANSEIRYU**: è un antico kaisho o kata avanzato che significa trentasei. Il numero 36 è un numero significativo nel Buddismo e nel Taoismo, filosofie cinesi che avevano influenzato il karate di Okinawa. L'inizio del kata comincia con uno schema di tre passi simili al kata Sanchin. Il kata Sanseiryu include un calcio frontale in volo (questo movimento è talvolta eseguito come se fossero due calci frontali consecutivi) o nidan geri, delle tecniche per afferrare le gambe e far cadere l'avversario e alcune combinazioni di calcio frontale e gomitate. Finisce con una posizione usata raramente, chiamata inu no gamae o posizione del cane.

13) **SHISOCHIN**: significa "quattro monaci tranquilli". Altre interpretazioni del nome sono "spingere o tirare in quattro direzioni di combattimento". Le tecniche principali del kata sono tre nukite o mani a punta di lancia. Il kata ha una posizione all'inizio simile al modello del drago del kempo cinese. Il kata è caratterizzato anche da tecniche tuite di rottura delle braccia e usa tensho, il palmo della mano, sia per parare che per attaccare.

14) **SEISAN**: è un altro kata il cui significato rappresenta un numero. Il significato deriva sempre dalle filosofie taoista e buddista. Può significare 13 o 30. Fa uso di kanseetsu geri o calcio alle articolazioni del ginocchio, di pugni potenti e rovesciati.

15) **SEIPAI**: significa 18 e fa uso di movimento ondulatori. La tecnica più caratteristica del kata si trova all'inizio della forma, un braccio puntato in avanti dall'esecutore, portato con allungo laterale della spalla. Il significato deriva ancora da indicazioni numeriche della tradizione taoista/buddista. La forma deriva dal Rakkan Kenpo (boxe del monaco) descritto nel Bubishi. Include tecniche come un pugno montante circolare e due pugni alle costole-

16) **KURURUNFA**: il suo significato è stato interpretato come "opporsi alle onde". In origine il bunkai, o spiegazione, del movimento iniziale era una presa alle lunghe maniche dei vestiti di stile cinese. Il kata enfatizza kansetsu geri, calcio diretto alle articolazioni delle ginocchia. Questo kata fa uso di parate a uncino, a mano aperta e spazzate sulle gambe. Contiene anche un movimento inusuale dove le mani vengono unite e sollevate dietro alla testa.

17) **SUPARINPEI**: è la forma di goju ryu più avanzata e significa 108, riferendosi ai 108 punti vitali del corpo umano e ad altri simboli buddisti/taoisti. Inizia con lo stesso schema dei tre passi come Seisan e Sanseiryu. Il kata originario era il cinese Pechurin. Questa è una forma molto lunga e difficile da eseguire. Contiene molte tecniche avanzate, tra cui combinazioni di parate e colpi a mano aperta e nelle quattro direzioni. Il kata rappresenta anche una combinazione a 360° di calci sempre più difficili da eseguire, fino ad arrivare ai calci frontali in volo. Inu no gamae, la posizione del cane conclude la forma.

Kata integrativi di Goju Ryu:

Taikyoku Jodan-Chudan

Taikyoku Ichi

Gyaku No Kata

Tai Sabaki No Kata

Go No Kata