



# **Enciclopedia dei kata karate-do**

**Realizzato da: F.I.K.  
Autore: Maestro Roberto De Luca  
26 gennaio 2010**

 **FEDERAZIONE  
ITALIANA KARATE ASD**

Via Castellana 27/b 30174 Mestre – Venezia

**Tel.** +39 041 96.24.77 **Fax** +39 041 97.14.47 **E-mail** [fik@federkarate.it](mailto:fik@federkarate.it)  
[www.federkarate.it](http://www.federkarate.it)

## **Premessa:**

Dopo una lunga, e paziente ricerca attraverso siti internet, testi, documenti, libri ed esperienze personali, questo lavoro vuole essere solo un contributo sintetico di facile consultazione per il praticante di karate, per meglio conoscere questa abbagliante disciplina delle arti marziali.

Sono consapevole che pubblicare questo significa esporsi alle critiche di tutti coloro che, più o meno competenti e cultori del karate, non la pensano esattamente come me, ma questo non è altro che il frutto delle mie ricerche e conoscenze.

Nel Kata, che significa "forma", si racchiudono le tecniche diffuse dalle varie scuole. Il Karate ramificato in stili ha una vasta gamma di kata. essi possono essere visti come delle tecniche marziali prestabilite e codificate, per la maggior parte. Il kata viene inoltre considerato come un combattimento simbolico eseguito a vuoto, ma come se si combattesse contro uno o più avversari. Il numero dei kata, ma anche i loro nomi e i kata stessi, cambiano in base alla scuola ("stile") che si pratica. Gli elementi fondamentali per eseguire un buon kata sono: la tecnica, il kime (breve contrazione muscolare isometrica eseguita nell'istante della conclusione della tecnica), la potenza (indicata dalla formula  $P=F \times V$  dove la velocità risulta essere maggiormente incisiva della forza, l'espressività, il ritmo.

Shorin e Shorei, l'uno caratterizzato da maggior agilità e velocità di spostamento, quindi più adatto ai combattimenti a lunga distanza, l'altro basato su tecniche potenti e posizioni stabili e quindi più adatto ai combattimenti ravvicinati.

Il kata è una serie di movimenti che si svolgono secondo un ordine preciso in sincronia, ritmo e coordinazione. Il karate, ha sempre scopo di difesa e ciò è dimostrato dal fatto che tutti i kata iniziano con una parata, così che risulti chiaro che il karateka non deve mai attaccare per primo, e che attraverso la disciplina mentale e spirituale del karate, egli arriva al controllo di sé stesso oltre che al possesso delle tecniche.

La respirazione è fondamentale nell'esecuzione del kata: si deve cercare di inspirare all'inizio di ogni tecnica ed espirare alla sua fine, ne risulterà un incremento della tecnica con quel "grido" tipico detto "ki-ai".

## **Kata no Rokugensoku - (Le sei caratteristiche dei Kata)**

1. **Ikita Kata.** Il Kata deve essere vivo ed eseguito con sentimento e obiettivo.
2. **Inen.** Il Kata deve essere eseguito con spirito.
3. **Chikara no Kyojaku.** Il Kata deve essere eseguito con cambi nell'applicazione della potenza. La tecnica può essere forte o cedevole, dura o morbida.
4. **Waza no Kankyu.** Il Kata dovrebbe essere eseguito con variazioni nel ritmo del movimento, a volte veloce, a volte lento.
5. **Kisoku no Donto.** Il Kata deve essere eseguito con un ritmo appropriato nella respirazione quando si inspira e si espira.
6. **Equilibrio.** Nell'esecuzione del Kata deve essere mantenuto un corretto equilibrio.

## **Anan**

È un kata caratteristico dello stile Ryuei-ryu, lo stile che Kenri Nakaima avrebbe imparato da Ryu-ru-ko in Cina. Alcuni storici non credono a questa genealogia, fatto sta che i principali kata del Ryuei-ryu (Anan, Paiku, Heiku, Pachu e Ohan) non si riscontrano negli altri stili (oggi questi tre kata sono stati introdotti nello shito-ryu tramite il maestro Hayashi, che fu a sua volta allievo di Kenko Nakaima). Anan è il kata che ha reso famoso l'attuale caposcuola del Ryuei-ryu Tsuguo Sakumuto, più volte campione del mondo di kata.

## **Passai / Bassai (sho - dai)**

Letteralmente 'penetrare la fortezza'. Le varianti di questa kata sono innumerevoli, e ciò testimonia l'ampia diffusione e l'interesse che questo kata ha sempre suscitato nei vari maestri e nelle varie epoche. La forma più antica della versione shuri-te sembra essere quella conservata nel Matsumura Seito, e la gran parte dei Bassai oggi conservati sembrerebbe derivare da questo kata. Tuttavia, vi sono altre forme di Bassai che potrebbero dipendere direttamente da Matsumura come il Tawada Bassai (più noto come Matsumura-Bassai: Tawada era un allievo di Matsumura, e fu proprio questa forma che Choshin Chibana, uno dei maggiori esperti del kata Bassai, dimostrò per la prima volta in fotografia nel libro **Karate-Do Taikan** di Kenwa Nakasone, pubblicato nel 1938). È assai difficile districarsi tra le varianti di Bassai e stabilire delle relazioni tra di loro: il Matsumura Bassai Sho del Matsumura Seito presenta dei movimenti a mano aperta che richiamano il Tomari Bassai, la variante che Chutoku Kyan avrebbe imparato dal maestro Oyodomari, che in effetti presenta un numero di tecniche molto simile al Matsumura Bassai, ma eseguite a mano aperta. La differenza tra il Matsumura e il Tomari Bassai ed il Bassai-dai di Itosu (e quindi dei suoi allievi) sta negli attacchi: in effetti, nell'Itosu Bassai-dai, la maggior parte degli attacchi è stata sostituita da tecniche di parata, soprattutto nella fase iniziale del kata. Tutti i Bassai, comunque, presentano delle tecniche uguali, come l'assalto iniziale con 'parata rinforzata', in cui si salta, o ci si slancia, e si penetra scivolando con determinazione verso l'avversario. Tutti i Bassai prevedono, per il primo movimento, una posizione a gambe incrociate, con la gamba sinistra posta dietro la destra. Nel Matsumura Seito invece il piede sinistro continua la sua corsa in avanti e, appena superato il destro, ruota verso l'esterno la punta della dita. L'Itosu Bassai-sho, invece, sarebbe una creazione di questo grande Maestro.

## **Chinte / Chintei**

La storia di Chinte è ignota. È stato trasmesso da Itosu, forse in maniera incompleta. L'utilizzo di attacchi con due dita e di altre tecniche specifiche, non riscontrabili in altri kata, lo rendono prezioso. Secondo il maestro Ryusho Sakagami, Chinte sarebbe imparentato con l'antico kata Chinshu. Chinte è forse correlato con l'uso, da parte dei guerrieri antichi, di arrotolarsi sulle braccia strisce di bambù, con lo scopo di utilizzare queste strisce sia per difesa sia per attacco. La versione okinawense di questo kata termina nello punto della partenza, mentre la versione Shotokan ha bisogno di tre saltelli all'indietro, interpretati in vario modo, per ottenere lo stesso scopo. La versione Shotokan, inoltre, adotta per alcuni passaggi il pugno verticale, laddove le varianti okinawensi usano regolarmente il pugno ruotato.

## **Chinto / Gankaku**

Forse ‘combattere a est’, o forse si tratta di un nome proprio. Anche di questo kata esistono moltissime varianti ed una notevole diversificazione tra la versione shuri e quella tomari. Una tradizione farebbe di Chinto un bandito cinese sbarcato ad Okinawa ma catturato da Matsumura. Il bandito, in cambio della libertà, avrebbe insegnato a Matsumura la sue tecniche di lotta. Secondo altri, Chinto indicherebbe ‘combattere ad est’ o forse in qualche città ad est in Cina, o forse in una strada stretta (ciò spiegherebbe i suoi movimenti lineari). Esistono due varianti principali di Chinto: la linea Matsumura, tramandata praticamente immutata da Itosu ai suoi allievi, e che prevede spostamenti da Nord a Sud; la linea Tomari, che deriva da Matsumura ed è stata trasmessa nel Tomari-te da Chutoku Kyan: questa versione, notevolmente più lunga e complessa dell’altra, si svolge invece lungo una diagonale. Funakoshi in Giappone rinominò questo kata Gankaku, ossia ‘gru su una roccia’ per via delle posizioni finali su una gamba sola, e cambiò i mae-geri originali con degli yoko-geri.

## **Gekisai 1-2**

Serie di kata ‘di base’, ideata da C. Miyagi e S. Nagamine. Nel 1940, il Governatore di Okinawa, Gen Hayakawa, organizzò un comitato speciale di ricerca sul karate-do di Okinawa. Uno degli atti del comitato era autorizzare la creazione di due nuovi kata di base che facilitassero la propagazione dell’arte. Questi due kata divennero noti come fukyugata ichi e fukyugata ni (nel goju più noti come Gekisai 1 e 2).

## **Gojushiho (sho - dai) / Useishi**

Letteralmente ‘54’ passi. Anche il kata gojushiho risale almeno a Matsumura, ed era il kata preferito da uno dei suoi più brillanti allievi, Kentsu Yabu. Di questo kata esistono oggi molte versioni, le più note discendono da Itosu e Kyan. Una versione peculiare è invece conservata nel Matsumura Seito di Hoan Soken che, come nella versione di Kyan, prevede un inizio in hiza-dachi. La versione conservata nel Matsubayashi Shorin-ryu di S. Nagamine, prevede degli spostamenti che ricordano i movimenti di un ubriaco, spostamenti non reperibili nelle altre versioni. Pare che Funakoshi e la scuola Shotokan abbiano derivato questo kata dallo shito-ryu di Kenwa Mabuni, riadattandolo ai proprio canoni e dividendolo nelle versioni -sho e -dai (divisione che è peculiare dello stile Shotokan ).

## **Heiku**

Kata peculiare dello stile okinawense Ryuei-ryu, da qualche anno è entrato a far parte anche delle liste di alcune famiglie Shito-ryu. Heiku è la ‘tigre nera’, mentre Paiku è la ‘tigre bianca’. Questi due kata sono imparentati e prevedono entrambi una peculiare posizione rannicchiata con un ginocchio che sfiora il terreno: in questa posizione il karateka è pronto a scattare in avanti e colpire mae-geri, proprio come una tigre che si prepara all’assalto finale.

Jion, Jiin e Jitte

Jion (suono del tempio), Jiin (Terreno del tempio) e Jitte (pugno del tempio o 10 mani) sono una serie di tre kata da sempre associati l’un l’altro. Tutti e tre iniziano con un caratteristico saluto cinese (il pugno destro poggiato nel palmo della mano sinistra all’altezza dello sterno) e tutti e tre prevedono tecniche molto

simili tra di loro. Nonostante Funakoshi affermi che questi tre kata siano di origine shorei, la loro storia è riconducibile al Tomari-te, e pare siano stati divulgati da Itosu verso la fine del XIX secolo. Una leggenda li vuole collegati con la Cina ed in particolar modo col tempio Jion, ma si tratta di pure congetture senza alcun fondamento. Era il kata preferito da Hanashiro Chomo, che lo dimostra in forma fotografica per la prima volta in **Karate-Do Taikan** di Genwa Nakasone (1938). Questa forma è sensibilmente diversa da quella che poi Itosu trasmise ai suoi allievi in una forma probabilmente già scolastica. La forma antica, però, ci è stata conservata nello stile Kyudokan tramite la famiglia Higa.

### **Kururunfa**

Il nome cinese è *Kun lun fa*, che indica il metodo di *kun lun*, metodo insegnato al tempio buddista del monte Kun lun. In questo kata compare una guardia chiamata *Yame gamae*, “guardia del monte”. Uno tra i kata più avanzati, è tipico del goju e dello shito-ryu. Inizia con una parata di shuto ed un calcio alle articolazioni della gamba, sia a sinistra sia a destra, anche se nella versione originale, conservata in alcune scuole goju, queste parate erano effettuate, pare, come difesa contro il tentativo di afferrare la lunga veste cinese. Il gomito preme su un braccio dell'avversario, mentre l'altra mano afferra l'altro braccio preparando la distanza per il calcio alle articolazioni. La particolarità di Kururunfa, inoltre, è la presenza di varie difese contro prese particolari, nonché di molte tecniche a corta distanza e proiezioni, caratteristiche che convinsero Mabuni ad inserirlo anche nella lista dei kata shito-ryu.

### **Kushanku / Kosokun (dai e sho) / Kanku (dai e sho)**

Kushanku è un nome proprio, quello del militare cinese che sbarcò ad Okinawa nel XVIII secolo (testimonianza, peraltro controversa, nel cosiddetto *Giornale di Oshima*, datato 1762 e cfr. Tokitsu 2001 p. 32-34). La leggenda vuole che il famoso Tode Sakugawa ed un certo Yara del villaggio di Chatan abbiano tramandato, in forma assai differente, gli insegnamenti di Kusanku. Dalla linea Sakugawa discenderebbe il kata arrivato a Matsumura (che alcuni ritengono allievo di Sakugawa) e rivisitato prima da Itosu, poi dai suoi allievi; dalla famiglia Yara, attraverso forse un nipote, il kata fu trasmesso a Chutoku Kyan e passato nel Tomari-te fino ai giorni nostri. Kosokun-sho / Kanku-sho è probabilmente una creazione di Itosu. Tutte le versioni di Kushanku sono molto lunghe (Chatan Yara Kushaku è più lungo del Kushanku-dai di Itosu) e sia prevedono il caratteristico movimento iniziale di apertura delle braccia a cerchio, che forse simboleggia l'armonia universale o la mancanza di armi (secondo la scuola Matsumura Seito, lo spostamento circolare verso l'alto indica invece il gesto di togliersi il fermacapelli, utensile indispensabile nell'acconciatura tradizionale dei nobili, per utilizzarlo come arma), sia la caratteristica forma di guardia chiamata *ura-kamae*. Ritenuto il kata fondamentale della linea shuri-te, alcuni passaggi del Kusanku hanno fornito ad Itosu lo spunto per la creazione dei 5 pinan / heian di base.

## **Meikyo**

‘Specchio splendente’. Kata peculiare dello stile Shotokan, forse risultato di una rielaborazione, molto libera in verità, dei Rohai 2-3 di Okinawa. Insieme ai tre Tekki, è il primo kata ad essere stato filmato, con autore Funakoshi stesso, nel 1924.

## **Naihanci / Tekki 1-3**

Letteralmente ‘combattere di fianco’, oppure ‘passi nascosti’. Naihanci significherebbe altresì ‘combattere dentro’, simbolo della forza richiesta per difendere il proprio territorio. Si dice che i tre Naihanci attuali siano il risultato dell’elaborazione di Anko Itosu, che li avrebbe estrapolati da un kata più lungo, oggi perduto. Ma questa ricostruzione presenta molti punti oscuri. È assai più probabile, invece, che Itosu abbia lavorato su una tripartizione già esistente, e che una forma di Naihanci originale più articolata, se mai esistita, sia andata perduta prima di Itosu. Mabuni, ad esempio, racconta che quando era ancora un ragazzo, un domestico di casa lo introdusse al karate insegnandogli l’antico Naihanci, ma Itosu gli suggerì di abbandonare quella forma per insegnare quella che lui aveva elaborato, ma non è ben chiaro, né altrove è chiarito, quale tipo di Naihanci avrebbe appreso Mabuni da ragazzino. Su quale fosse la posizione di Naihanci-dachi ad Okinawa, ci sarebbe molto da discutere. Generalmente si ritiene che la posizione sia quella con la punta dei piedi rivolta all’interno, ma le fonti sono discordanti. Una delle più attendibili è Choki Motobu, il quale sostiene che l’usanza di tenere i piedi a piccione era stata una innovazione di Itosu (trasmessa poi ai suoi allievi: alcune scuole di shito-ryu la mantengono), criticata da Matsumura e da Motobu stesso. La versione Tomari-te di Naihanci, insegnata a Motobu da Matsumura, utilizzava una posizione più bassa e con i piedi aperti, che aveva inoltre la peculiarità di iniziare a sinistra e non a destra (la si può vedere ancora oggi, trasmessa da Kyan, anche nei video dell’Isshin-ryu di Tatsuo Shimabuku). Funakoshi rinominò Naihanci in Tekki (cavallo di ferro) e generalizzò la posizione in kiba-dachi. Nel kata sono incluse tecniche di schivata, a corta distanza, leve e proiezioni.

## **Nipaipo / Nepai**

Letteralmente ‘28 passi’. Si tratta, forse, della rielaborazione di un kata insegnato da Gokenki a Mabuni.

## **Niseishi / Nijushiho**

Letteralmente ‘24 passi’. Questo kata fu insegnato da Seisho Aragaki a Mabuni che lo portò in Giappone trasmettendolo anche allo Shotokan. Pare che da Seisho Aragaki sia giunto anche nel Ryuei-ryu attraverso Kenki Nakaima. Il kata inizia con una parata a mano aperta e un attacco col pugno opposto, senza ritrarre il pugno che ha parato. Tecniche peculiari di questo kata sono attacchi di gamba in entrambe le direzioni (mae-geri nella versioni originali, yoko-geri nelle versioni giapponesi) e combinazioni ripetute di attacchi di gomito, parate e contrattacchi. Il kata termina con un mawashi-uke, contrassegno dei kata firmati Aragaki (così terminano anche Sochin e Unsu).

## **Paiku**

Kata peculiare dello stile okinawense Ryuei-ryu, da qualche anno entrato a far parte anche delle liste di alcune famiglie Shito-ryu. Heiku è la 'tigre nera', mentre Paiku è la 'tigre bianca'. Questi due kata sono imparentati e prevedono entrambi una peculiare posizione rannicchiata con un ginocchio che sfiora il terreno: in questa posizione il karateka è pronto a scattare in avanti e colpire mae-geri, proprio come una tigre che si prepara all'assalto finale.

## **Pinan / Heian 1-5**

Letteralmente 'pace e tranquillità' o 'animo pacifico'. Creazione del maestro Anko Itosu, che li introdusse nel programma scolastico di educazione fisica delle scuole di Okinawa in un periodo che va dal 1902 al 1907. Prima dell'introduzione dei Pinan, solitamente si iniziava a studiare il karate attraverso il kata Naihanchi o il Sanchin, a seconda delle scuole. Pare che il primo nome che Itosu avesse dato alla sua creazione fosse Channan, utilizzando forse trovato nel *Kikoshinsho*, un libro del XVI secolo. La notizia che invece Channan o Pinan fosse un kata di Matsumura, che poi Itosu avrebbe rivisto, è priva di fondamento scientifico. Itosu sfruttò passaggi e idee contenuti nei kata classici, come Kusanku, Chinto, Jion, e inventò o forse estrapolò da kata non più noti, anche altre tecniche. Da una discussione tra Itosu e Motobu, svoltasi probabilmente tra il 1905 e il 1915 quando il maestro era già in tarda età, si evince che i kata Pinan non nacquero già perfetti, ma che anzi Itosu continuò a perfezionarli fino alla fine, e il primo di questi cambiamenti fu proprio il passaggio da Channan a Pinan:

"Mi interessai alle arti marziali fin da bambino, e studiai con molti insegnanti: con Itosu *sensei* per 7-8 anni. Dapprima lui visse in Urasoe, poi si trasferì a Nakashima Oshima a Naha poi su a Shikina, e finalmente alla villa del Barone Ie. Passò lì i suoi ultimi anni, vicino la scuola media. Un giorno lo andai a trovare, ci sedemmo parlando di arti marziali e di altri argomenti. Mentre ero là, si aggiunsero anche 2 o 3 studenti a parlare con noi. Itosu *sensei* si rivolse a loro e chiese di mostrargli un kata. Il kata che fecero era molto simile al Channan che avevo imparato anche io, ma con alcune differenze. Chiesi allora agli studenti di che kata si trattasse, e questi risposero che si trattava del kata Pinan. Gli studenti andarono via poco dopo, e io mi rivolsi ad Itosu *sensei* e gli dissi "ho imparato un kata chiamato Channan, ma il kata che quegli studenti hanno eseguito era diverso. Come mai?" Itosu *sensei* rispose " Sì, il kata è lievemente diverso, ma è questo che poi ho deciso di insegnare. Gli studenti mi hanno detto che il nome Pinan è migliore, e ho seguito il parere dei giovani".

Questo potrebbe spiegare anche alcune differenze tra i Pinan, soprattutto nelle rotazioni ed in alcuni passaggi, fra le varie scuole degli allievi di Itosu, che si allenarono sotto il maestro in epoche differenti.

## **Rohai / Meikyo**

Letteralmente 'segno dell'airone bianco'. Rohai è un kata tipico del Tomari-te, introdotto da Itosu dopo il 1873 anche nello Shuri-te in 3 varianti molto diverse tra di loro. Il Matsumora Rohai (a volte indicato come Matsumura) e l'Itosu Rohai Shodan sono accomunati dalla posizione dell'airone, e da un mikazuki-geri. Il Meikyo 'pulire uno specchio' o 'specchio splendente', nome dalla profonda valenza filosofica, dello Shotokan viene da molti ritenuta una evoluzione dell'Itosu Rohai 2 e 3.

### **Saifa**

Letteralmente 'strappare'. Kata della famiglia Naha-te divulgato da Higaonna e presente oggi in tutti quegli stili che dipendono da Higaonna e Miyagi. Saifa è un breve kata che comprende tecniche di liberazione e attacchi di uraken che, seppur non molto varie, sono impreziosite da spostamenti peculiari.

### **Sanchin**

Letteralmente '3 battaglie'. È il kata fondamentale dello stile Naha-te. Chi padroneggia il Sanchin può superare o armonizzare il conflitto tra mente, spirito e corpo, unificando questi tre elementi essenziali dell'uomo. Questo almeno sembra essere il significato implicito del nome del kata. A livello tecnico, il Sanchin si focalizza sulla respirazione e su posizioni dure ed ha lo scopo di sviluppare il Ki. La sua origine è chiaramente Shaolin, è questo kata è uno dei pochi kata di karate che tuttora sono praticati in vari stili di kung-fu. Il Sanchin antico, preservato nell'Uechi-ryu, presenta dei movimenti a mano aperta, mentre la versione goju, che segue una innovazione di Higaonna, prevede i movimenti a pugno chiuso. La respirazione in questo è fondamentale, ed è una sorta di ruggito nel goju-ryu tradizionale, mentre nello shito-ryu e nell'uechi-ryu è naturale.

### **Sanseiru**

Letteralmente '36'. Esistono due versioni di questo kata: quella tramandata da Higaonna e quella importata da Uechi Kanbum nell'Uechi-ryu. Le due forme sono molto diverse. Nella versione goju-shito, vi sono molte tecniche di proiezione, attacchi di gamba alle ginocchia e colpi di gomito. La versione Uechi è decisamente più complessa, con prese e contrattacchi velocissimi, colpi di gomito, di ginocchio e ippon nukite. Una kata spettacolare, eseguito in maniera straordinaria da Toyama Senko, 10 dan di Uechi-ryu, un video che vale davvero la pena vedere.

### **Seienchin / Seiunchin**

Letteralmente 'Calma nella tempesta o lunga marcia silenziosa'. Kata di famiglia Naha-te molto diffuso. Questo kata prevede tecniche di mano molto complesse e l'assenza, almeno nella forma esteriore, di tecniche di gamba. Kata di origini oscure, la presenza di alcune posizioni praticate in questo kata nell'oscuro Bubishi, ha fatto ritenere alcuni studiosi che Nakaima e Higaonna lo abbiano importato ad Okinawa dopo aver studiato in Cina lo stile 'Pugno del monaco'. Il kata parte lentamente in posizioni diagonali e prosegue seguendo spostamenti a X intervallati da spostamenti in linea retta. Tutte le versioni oggi esistenti derivano da Higaonna e Miyagi.

### **Seipai**

Letteralmente '18'. Kata di origine cinese, fu importato e trasmesso ad Okinawa da Higaonna. Come per tutti i kata 'numerici' non è ben chiaro a cosa si riferisca il numero 18. Alle tecniche contenute? Ad un significato allegorico e mistico? Seipai resta, comunque, un bellissimo kata con tecniche di pugno molto varie, tecniche di gamba e varie prese e liberazioni.



### **Seisan / Seishan / Hangetsu**

Letteralmente '13'. Deriva con ogni probabilità da una forma cinese, ed è il kata di karate più diffuso, indipendentemente dalla genealogia stilistica. Ne esistono almeno due varianti principali: lo Shuri-te Seisan, che si suppone sia uno sviluppo di Matsumura e il Naha-te Seisan. Quest'ultimo è stato introdotto ad Okinawa almeno già dal XVIII secolo. Una sua esecuzione il 24 marzo 1867, in occasione della visita ad Okinawa dell'ultimo sapposhi cinese, è testimoniata dal programma della celebrazione: oltre alle danze folkloristiche, la sezione arti marziali comprendeva dimostrazioni di Kobudo e di kata, tra questi il Seisan, dimostrato da Seisho Aragaki, e il Suparimpei, dimostrato da Tomura Chikudon. I Maestri che lo hanno studiato nel XIX secolo e tramandato nel XX sono stati Aragaki, Nakaima, Sakiyama, Higaonna e Uechi.

### **Shisochin**

Letteralmente 'battaglia nelle 4 direzioni'. Kata di livello intermedio introdotto da Higaonna. Contiene tecniche di liberazione e di presa a mano aperta, tipiche del Naha-te.

### **Sochin (shito-ryu)**

I due sochin, quello shito-ryu e quello shotokan, pur avendo lo stesso nome sono due kata affatto diversi, e non è possibile pensare ad una rielaborazione shotokan del kata shito-ryu. Il sochin okinawense, importato in Giappone da Mabuni, è stato insegnato da Seisho Aragaki, che lo insegnò tra gli altri a Mabuni e a Chitose. Inizia con una serie di tre pugni in nekoashi e prosegue con rotazioni in opposte direzioni. Termina con la posizione cosiddetta della 'tigre nera', con l'esecuzione di un calcio e una presa, pugni e mawashi-uke con spinta delle mani aperte. Mabuni lo dimostra in Karate-do Taikan di Genwa Nakasone, pubblicato nel 1938.

### **Sochin (shotokan)**

Oscura è l'origine di questo kata. Nakayma Masatoshi lo ritiene una invenzione di Yoshitaka Funakoshi, ma forse il suo enbusen deriva dall'oscuro Kudaka-Sochin che Yoshitaka avrebbe appreso dal maestro Hisataka. Il Sochin shotokan è caratterizzato dalla posizione di sochin-dachi su cui si effettuano una doppia parata, jodan e gedan.

### **Suparimpei**

Letteralmente '108'. Suparimpei è unanimemente riconosciuto come la forma più complessa del Naha-te. Come tutti i kata numerici, anche '108' è un numero dalle molteplici valenze filosofiche, la più diffusa è che 108 si riferirebbe alle passioni che il monaco buddista deve sconfiggere. Questo kata si pratica ad Okinawa sicuramente almeno dalla metà del XIX secolo, e fu dimostrato da Tomura Chikudon per la visita dell'ultimo sapposhi cinese il 24 marzo 1867. Suparimpei comprende moltissime tecniche di parate e attacco a mano aperta e chiusa in combinazione, attacchi di morote-tsuki in combinazione, tecniche di gamba e una completa varietà di tecniche di gamba, compreso mae-geri, mikazuki-geri e nidan-geri. Questi gruppi di tecniche hanno le particolarità di ripetersi nelle quattro direzioni.

## **Tensho**

Letteralmente ‘mano che ruota’. Creazione del maestro Miyagi, che sviluppò questo kata dopo il ritorno dal viaggio in Cina che compì nel 1916 e dopo aver studiato il Bubishi. La leggenda vuole che Miyagi abbia creato il kata applicando l’insegnamento del capitolo 22 del Bubishi “i 6 modi di utilizzare il pugno (Roku Go Ichi Ki Shu, o Rokkishu)”, benché i movimenti descritti nel Bubishi sono attacchi e non parate come nel Tensho. Tensho in realtà integra movimenti ‘ruotanti’ di parata e presa con idee già presenti nel Sanchin. Tra l’altro, Kenzo Mabuni testimonia che il Tensho sia stato creato a due mani da Miyagi e da Kenwa Mabuni, e Kenzo ricordava ancora le sere in cui il kata veniva studiato e lui sedeva sulle ginocchia di Miyagi, tanta era la familiarità tra i due maestri di karate.

## **Unshu / Unsu**

Letteralmente ‘mani di nuvola’. Altro kata trasmesso da Seisho Aragaki ad una manciata di persone, tra cui Mabuni, che portò in Giappone la sua interpretazione e la insegnò anche agli adepti Shotokan: questa versione è oggi la più famosa al mondo. Unsu è chiaramente un forma derivante dal sistema della Gru Bianca, come è testimoniato dai tre passi iniziali in nekoashi e dai tre attacchi in ippon nukite, che simulano lo sbattere delle ali della gru. Il kata prosegue con una serie (in 3 direzioni nello shito, in 4 nello shotokan) di parate a mano aperta (kake-uke nello shito, tateshuto-uke nello shotokan) con contrattacco di gyaku-tsuki, per difendersi da terra con due tecniche di gamba (ushiro-geri nello shito, mawashi-geri nello shotokan). La versione shotokan prevede uno spettacolare salto, punto focale del kata, quasi al termine dell’esecuzione.

## **Wanshu / Enpi**

Wanshu è un nome proprio, quello di un militare cinese sbarcato ad Okinawa nel 1683. Questi avrebbe insegnato la sua arte marziale nei dintorni di Tomari, ed in effetti questo kata rimase confinato in quest’area almeno fino al 1871 (così Choki Motobu) epoca in cui Itosu l’avrebbe imparato dal suo amico Matsumora, maestro di Tomari-te, ed inglobato nel suo sistema (seppure non come uno dei kata principali). Wanshu, come Kushanku, è uno dei kata che conosce più varianti all’interno del gruppo degli stili Shorin. La versione Itosu, infatti, trasmessa da Funakoshi (che rinominò il kata Enpi, ossia ‘volo di rondine’) e da Mabuni, è profondamente diversa da quella trasmessa dalla linea Kyan, il quale apprese il kata Wanshu dal maestro di Tomari-te Maeda Chiku. Il Matsubayashi-ryu di S. Nagamine, a sua volta, trasmette una versione di questo kata ancora differente, molto più simile alla linea Itosu, ma con alcune caratteristiche peculiari, come il kakushi-zuki o ‘pugno nascosto’. Tutti i Wanshu, tuttavia, presentano delle posizioni comuni, forse unico ricordo del kata originario prima delle varie divisioni stilistiche: le parate in uchi/soto-uke con gyaku-tsuki (a mani aperte o chiuse e in posizione di gambe incrociate o lineare) ed una proiezione molto simile al kata-guruma.

***“Semplicemente, per padroneggiare il Kata, bisogna praticare e praticare.” (Hironori Otsuka)***

