

TEN NO KATA – KATA DEL CIELO

(天之形)

1. Introduzione

Il “Kata” venne codificato dallo stesso *Maestro Gichin Funakoshi* selezionando le tecniche da più di trenta Kata che formano il fondamento del Karate Dō. Il Maestro ha inteso dare uno strumento tecnico-educativo velocemente acquisibile da chiunque, siano essi principianti, donne, bambini o vecchi, infatti nel suo libro “KARATE-DŌ NYŪYMON” Egli scrive:

“Il Ten no kata (forma del cielo) non è un kata tramandato dal passato: si tratta, piuttosto di un kata composto da mosse che ho selezionato dagli oltre 30 kata tradizionali che formano il palinsesto del karate-do. Il primo criterio di selezione che ho adottato nello scegliere le tecniche è stato valutarne l’adeguatezza per i principianti. Questo kata può essere praticato da solo (nella forma “omote”) e (nella forma “ura”) praticata come esercizio di coppia, ma è adatto specialmente per l’allenamento di gruppo.....”

2. Struttura del Kata

Il “Kata” si compone in due parti una **OMOTE** (Davanti) va eseguita da solo senza l'aiuto dell'avversario e una parte **URA** (Dietro) che necessita di un partner ed è una prima forma di esecuzione del “Kumite”.

Nell’esecuzione del “Kata” particolare importanza va data nell'uso delle caviglie e delle anche, nella velocità di esecuzione dell'attacco ed in quella di tornare in “Yōi”, nell'abilità di coordinare le parate ed i contrattacchi in un tempo unico, mentre si assume la posizione arretrando, senza dimenticare la spinta della gamba posteriore e delle anche. Il tutto controllando ed allenando una corretta respirazione.

In questa sezione viene preso in considerazione solo la parte “OMOTE”

3. Omote

L'*Omote* (fig. 1) è costituito da 10 tecniche; le prime tecniche sono pugni di base (*Ōi Zuki* e *Gyaku Zuki*), alcune tecniche successive sono costituite da parate a livello "Gedan", altre sono relative a parate a livello "Chūdan" e le ultime sono parate a livello "Jōdan".

Le posizioni che devono essere assunte nell'esecuzione del "Kata" sono:

- *Hachiji Dachi*
- *Zenkutsu Dachi*
- *Kokutsu Dachi*
- *Fudō Dachi*

Inizialmente la parata ed il contrattacco vanno eseguiti separatamente per garantire che la prima tecnica sia stata eseguita nella sua completezza, mentre il contrattacco risulti forte e preciso.

Successivamente sia la parata, sia il contrattacco dovranno fondersi in un'unica azione, per evitare che nell'intervallo tra parata e contrattacco, l'avversario abbia la possibilità di neutralizzare la parata e sferrare a sua volta un attacco.

Ogni tecnica deve essere accompagnata da un vigoroso "Kiai"

3.1 Esecuzione dell'Omote

a. Ōi Zuki Chūdan

Dalla posizione di "*Hachiji Dachi*", eseguire *Ōi Zuki Chūdan destro* avanzando con la gamba destra, assumendo la posizione di *Zenkutsu Dachi*; nell'istante finale dell'azione emettere un energico "**Kiai**".

Riportare indietro la gamba destra e ritornare in "*Hachiji Dachi*", quindi eseguire *Ōi Zuki Chūdan sinistro* avanzando con la gamba sinistra, assumendo la posizione di *Zenkutsu Dachi*; nell'istante finale dell'azione emettere un energico "**Kiai**".

Riportare indietro il piede sinistro e ritornare in "*Hachiji Dachi*".

b. Ōi Zuki Jōdan

Dalla posizione di “*Hachiji Dachi*”, eseguire *Ōi Zuki Jōdan destro* avanzando con la gamba destra, assumendo la posizione di *Zenkutsu Dachi*; nell’istante finale dell’azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare indietro la gamba destra e ritornare in “*Hachiji Dachi*”, quindi eseguire *Ōi Zuki Jōdan sinistro* avanzando con la gamba sinistra, assumendo la posizione di *Zenkutsu Dachi*; nell’istante finale dell’azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare indietro il piede sinistro e ritornare in “*Hachiji Dachi*”.

Nell’esecuzione dell’attacco immaginare che l’avversario sia alto quanto chi esegue la tecnica, focalizzando il punto da colpire tra il naso e gli occhi, facendo molta attenzione di colpire al centro.

c. Gyaku Zuki Chūdan

Dalla posizione di “*Hachiji Dachi*”, avanzando con la gamba sinistra, assumere la posizione di *Fudō Dachi*, successivamente eseguire *Gyaku Zuki Chūdan destro*, riportando la posizione in *Zenkutsu Dachi*; nell’istante finale dell’azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare indietro la gamba sinistra e ritornare in “*Hachiji Dachi*”, quindi avanzando con la gamba destra, assumere la posizione di *Fudō Dachi*, successivamente eseguire *Gyaku Zuki Chūdan sinistro*, riportando la posizione in *Zenkutsu Dachi*; nell’istante finale dell’azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare indietro il piede destro e ritornare in “*Hachiji Dachi*”.

d. Gyaku Zuki Jōdan

Dalla posizione di “*Hachiji Dachi*”, avanzando con la gamba sinistra, assumere la posizione di *Fudō Dachi*, successivamente eseguire *Gyaku Zuki Jōdan destro*, riportando la posizione in *Zenkutsu Dachi*; nell’istante finale dell’azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare indietro la gamba sinistra e ritornare in “*Hachiji Dachi*”, quindi avanzando con la gamba destra, assumere la posizione di *Fudō Dachi*, successivamente eseguire *Gyaku Zuki Jōdan sinistro*, riportando la posizione in *Zenkutsu Dachi*; nell’istante finale dell’azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare indietro il piede destro e ritornare in “*Hachiji Dachi*”.

e. Gedan Barai + Gyaku Zuki Chūdan

Dalla posizione di “*Hachiji Dachi*”, eseguire *Gedan Barai sinistro* arretrando con la gamba destra, assumendo la posizione di *Fudō Dachi*, ritrarre il pugno sinistro al fianco e immediatamente contrattaccare con *Gyaku Zuki Chūdan destro*, tornando in *Zenkutsu Dachi*; nell’istante finale dell’azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare avanti la gamba destra e ritornare in “*Hachiji Dachi*”, successivamente eseguire *Gedan Barai destro* arretrando con la gamba sinistra, assumendo la posizione di *Fudō Dachi*, ritrarre il pugno destro al fianco e immediatamente contrattaccare con *Gyaku Zuki Chūdan sinistro*, ritornando in *Zenkutsu Dachi*; nell’istante finale dell’azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare avanti il piede sinistro e ritornare in “*Hachiji Dachi*”.

f. Uchi Uke + Gyaku Zuki Chūdan

Dalla posizione di “*Hachiji Dachi*”, arretrando con la gamba destra, assumendo la posizione di *Fudō Dachi*, eseguire *Uchi Uke sinistro*, ritrarre il pugno sinistro al fianco e immediatamente contrattaccare con *Gyaku Zuki Chūdan destro*, ritornando in *Zenkutsu Dachi*; nell’istante finale dell’azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare avanti la gamba destra e ritornare in “*Hachiji Dachi*”, successivamente arretrando con la gamba sinistra, assumendo la posizione di *Fudō Dachi*, eseguire *Uchi Uke destro* ritrarre il pugno destro al fianco e immediatamente contrattaccare con *Gyaku Zuki Chūdan sinistro*, ritornando in *Zenkutsu Dachi*; nell’istante finale dell’azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare avanti il piede sinistro e ritornare in “*Hachiji Dachi*”.

g. Shutō Uke + Nukite Chūdan

Dalla posizione di “*Hachiji Dachi*”, arretrando con la gamba destra, assumendo la posizione di *Kokutsu Dachi*, eseguire *Shutō Uke sinistro*, quindi spostare il piede sinistro verso la propria sinistra, assumendo la posizione di *Zenkutsu Dachi* ed eseguire *Chūdan Nukite Chūdan destro* e portando la mano sinistra in *Hikite*; nell’istante finale dell’azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare avanti la gamba destra e ritornare in “*Hachiji Dachi*”, successivamente arretrando con la gamba sinistra e assumendo la posizione di *Kokutsu Dachi*, eseguire *Shutō Uke destro*, quindi spostare il piede destro verso la propria destra, assumendo la posizione di *Zenkutsu Dachi* ed eseguire *Chūdan Nukite sinistro* e portando la mano destra in *Hikite*; nell’istante finale dell’azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare avanti il piede sinistro e ritornare in “*Hachiji Dachi*”.

h. Shutō Barai + Gyaku Zuki Jōdan

Dalla posizione di “*Hachiji Dachi*”, arretrando con la gamba destra, assumendo la posizione di *Fudō Dachi*, eseguire *Shutō Barai sinistro*.

Nell'esecuzione della tecnica il gomito sinistro funge da perno, descrivere un arco con la mano sinistra, portandola verso l'alto per parare all'altezza degli occhi. Chiudere la mano sinistra a pugno e ritrarla al fianco, mentre contemporaneamente viene sferrato un attacco con *Gyaku Zuki Jōdan destro*, ritornando in *Zenkutsu Dachi*; nell'istante finale dell'azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare avanti il piede destro e ritornare in “*Hachiji Dachi*”, successivamente, arretrando con la gamba sinistra, assumendo la posizione di *Fudō Dachi*, eseguire *Shutō Barai destro*.

Nell'esecuzione della tecnica il gomito destro funge da perno, descrivere un arco con la mano destra, portandola verso l'alto per parare all'altezza degli occhi. Chiudere la mano destra a pugno e ritrarla al fianco, mentre contemporaneamente viene sferrato un attacco con *Gyaku Zuki Jōdan sinistro*, ritornando in *Zenkutsu Dachi*; nell'istante finale dell'azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare avanti il piede sinistro e ritornare in “*Hachiji Dachi*”.

i. Age Uke + Gyaku Zuki Chūdan

Dalla posizione di “*Hachiji Dachi*”, arretrando con la gamba destra, assumendo la posizione di *Fudō Dachi* eseguire *Age Uke sinistro*, ritrarre il pugno sinistro al fianco e immediatamente contrattaccare con *Gyaku Zuki Chūdan destro*, ritornando in *Zenkutsu Dachi*; nell'istante finale dell'azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare avanti la gamba destra e ritornare in “*Hachiji Dachi*”, successivamente arretrando con la gamba sinistra, assumendo la posizione di *Fudō Dachi* eseguire *Age Uke destro*, ritrarre il pugno destro al fianco e immediatamente contrattaccare con *Gyaku Zuki Chūdan sinistro*, ritornando in *Zenkutsu Dachi*; nell'istante finale dell'azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare avanti il piede sinistro e ritornare in “*Hachiji Dachi*”.

l. Uchikomi Jōdan + Gyaku Zuki Chūdan

Dalla posizione di “*Hachiji Dachi*”, arretrando con la gamba destra e assumendo la posizione di *Fudō Dachi*, eseguire *Uchikomi sinistro*. Il pugno che esegue la tecnica va sollevato sopra la testa con il dorso rivolto verso se stessi e si deve colpire diagonalmente verso il basso davanti agli occhi. Nello stesso tempo caricare al fianco il pugno destro, quindi sferrare un attacco con *Gyaku Zuki Jōdan destro*, ritornando in posizione *Zenkutsu Dachi*; nell’istante finale dell’azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare avanti la gamba destra e ritornare in “*Hachiji Dachi*”, successivamente arretrando con la gamba sinistra e assumendo, la posizione di *Fudō Dachi* eseguire *Uchikomi destro*. Il pugno che esegue la tecnica va sollevato sopra la testa con il dorso rivolto verso se stessi e si deve colpire diagonalmente verso il basso davanti agli occhi. Nello stesso tempo caricare al fianco il pugno sinistro, quindi sferrare un attacco con *Gyaku Zuki Jōdan sinistro*, ritornando in *Zenkutsu Dachi*; nell’istante finale dell’azione emettere un energico “**Kiai**”.

Riportare avanti il piede sinistro e ritornare in “*Hachiji Dachi*”.



fig. 1