



JKA 日本空手協会
JAPAN KARATE ASSOCIATION

I Kata Shotokan

平安初段	<u>Heian Shodan</u>	術手	<u>Jitte</u>
平安二段	<u>Heian Nidan</u>	岩鶴	<u>Gankaku</u>
平安三段	<u>Heian Sandan</u>	觀空小	<u>Kanku Sho</u>
平安四段	<u>Heian Yondan</u>	拔塞小	<u>Bassai Sho</u>
平安五段	<u>Heian Godan</u>	二十四步	<u>NijuShiHo</u>
鐵騎初段	<u>Tekki Shodan</u>	慈蔭	<u>Jiin</u>
鐵騎二段	<u>Tekki Nidan</u>	珍手	<u>Chinte</u>
鐵騎三段	<u>Tekki Sandan</u>	王冠	<u>Wankan</u>
拔塞大	<u>Bassai Dai</u>	壯鎮	<u>Sochin</u>
燕飛	<u>Enpi</u>	明鏡	<u>Meikyo</u>
觀空大	<u>Kanku Dai</u>	五十四步大	<u>Goju Shiho Dai</u>
半月	<u>Hangestsu</u>	五十四步小	<u>Goju Shiho Sho</u>
慈恩	<u>Jion</u>	雲手	<u>Unsu</u>

*In più ci sono anche i kata **Taikyoku**. E volendo ci sarebbe anche il **Ten no Kata***

"Forma per unirsi al cielo" Ten no kata è un esercizio codificato dal Maestro Funakoshi e ritenuto dallo stesso fondamentale per l'apprendimento del karate.

*Se i kata devono essere classificati, si può, in maniera molto generale, distinguere due grandi gruppi: quelli che appartengono allo **Shorin-ryu** (scuola Shorin) e quelli che appartengono allo **Shorei-ryu** (scuola Shorei).*

Lo Shorin è caratterizzato da maggior agilità e velocità di spostamento.

Lo Shorei è basato su tecniche potenti, posizioni stabili.