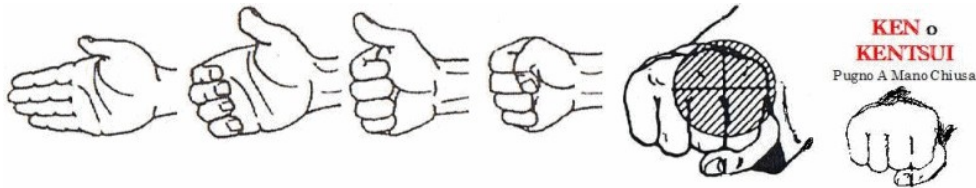


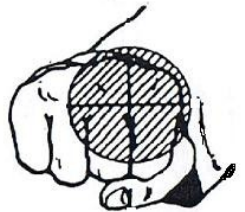
# Karate Shotokan

## Armi Naturali: L'uso Delle Mani E Dei Piedi

La mano la si può usare in due modi, aperta o chiusa.  
Vi sono 6 tipi di pugno Ken o Kentsui e 11 tipi di mano aperta Kaisho o Kaishu



## Ken o Kentsui Tipi Di Pugno A Mano Chiusa



*Sei-Ken*  
*Prime Due Nocchie*

### Sei-Ken

Parte Anteriore Del Pugno  
Pugno con l'estremità  
delle nocche dell'indice  
e del medio,  
Zuki o Tsuki

---

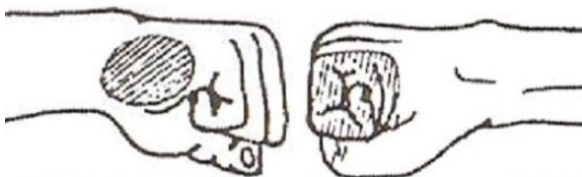


*Ura-Ken-Uchi*

### Ura-Ken-Uchi

Dorso Del Pugno  
Percossa con il dorso  
della pugno, con l'estremità  
delle nocche dell'indice  
e del medio

---



*Kentsui-Uchi*

*Ura-Kentsui-Uchi*

### Tettsui-Uchi - Ura-Tettsui-Uchi

Pugno A Martello  
Questo tipo di pugno viene chiamato  
anche Ken-Tsui Mano di ferro.

---



*Nakadaka-ken*

### **Nakadaka-Ken**

Pugno Con La Sola Nocca

Del Dito Medio

È usato per attaccare alla tempia, la zona sotto il naso e gli spazi intercostali.

---



*Ippon-Ken*



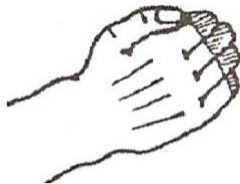
### **Ippon-Ken - Ura-Ken o Riken**

Pugno Con La Sola Nocca del Dito Indice o

Pollice

È usato per attaccare la zona sotto il naso e gli spazi intercostali.

---



*Hira-Ken*

### **Hira-Ken**

Pugno Con Le

Nocche Anteriori

Si attacca generalmente

agli spazi intercostali o

alla zona sotto il naso.

---

\*\*\*\*\*

## **Kaisho o Kaishu**

**Colpi A Mano Aperta**

**TE o SHU**

Mano



**KAISHO o  
KAISHU**

Colpi A Mano Aperta



-----



*Shuto-Uchi*  
*Shuto-Uke*



*Teisho-Uke*  
*Teisho-Uchi*



*Hito-Uchi*



*Seiryuto-Uke*  
*Seiryuto-Uchi*



*Ippon-Nukite*



*Nihon-Nukite*

## Shuto

Taglio Della Mano A Coltello

Lo Shuto è diviso in due tipi, Parata Shuto-Uke o Colpo Shuto-Uchi.

-----

## Teisho

Base Del Palmo Della Mano

Parata con la base del palmo Teisho-Uke, efficace anche come colpo al mento e fianchi Teisho-Uchi.

-----

## Haito

Tagli Della Mano A Coltello

Colpo con la parte interna della mano a coltello Haito-Uchi.

-----

## Seiryuto

Mano A Sciabola Cinese

Efficace per fermare attacchi diretti Seiryuto-Uke, o per attaccare il viso o clavicola Seiryuto-Uchi.

-----

## Ippon-Nukite

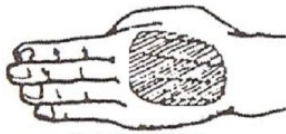
Mano A Lancia Con Un Dito Solo

## Nihon-Nukite

Mano A Lancia Con Due Dita

Si può colpire alla gola, all'inguine, agli occhi.

-----



*Haishu-Uchi*  
*Haishu-Uke*

## Haishu

Dorso Della Mano

Parata con il dorso della mano Haishu-Uke, è utilizzato anche per colpire Haishu-Uchi.

---



*Yonhon-Nukite*

## Nukite

Mano A Lancia o

A Quattro Dita

Si attacca al plesso solare, ai fianchi, alle costole e alla gola. Sia con la mano verticale che orizzontale. Viene chiamato anche Yonhon-Nukite.

---



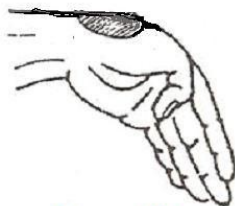
*Kumade*

## Kumade

Zampa D'orso

Si usa l'intera superficie della mano, per un attacco al viso o alla gola.

---



*Keyto-Uke*  
*Keyto-Uchi*

## Keito

Mano A Testa Di Gallina

Con la mano piegata a testa di gallina, Parata Keito-Uke o colpo Keito-Uchi.

---



*Washide*

## Washide

Mano A Testa D'aquila

Raggruppare le dita fino a farle somigliare a un becco d'uccello, per colpi alla gola e trapezio.

---



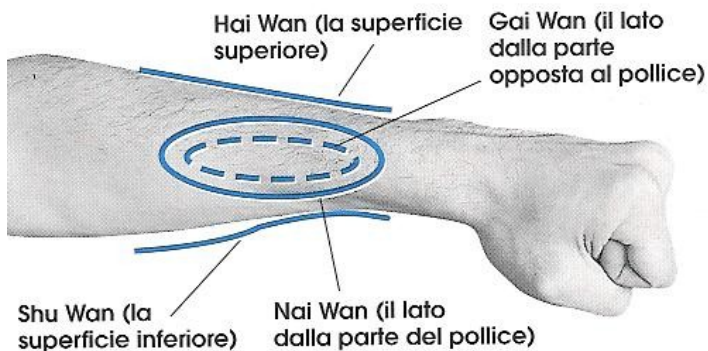
## Kakuto

Polso A Testa Di Gru  
 Con il polso piegato a testa di gru, Parata Kakuto-Uke o colpo Kakuto-Uchi.

\*\*\*\*\*

## L'avambraccio \* UDE o WAN

L'avambraccio è anche chiamato Wanto Braccio a lama o Shubo Braccio a bastone.



Hai-Wan Faccia Superiore

Shu-Wan Faccia Inferiore

Nai-Wan Faccia Interna

\*

Gai-Wan Faccia Esterna

\*\*\*\*\*

## Ashi - Piede e Gamba

### ASHI

Piede E Gamba



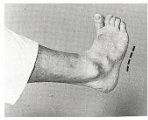
Koshi  
 Avampiede

## Koshi

### Avampiede

Detto anche Josokutei Pianta sollevata, Si colpisce con la parte appena sotto le dita del piede.

-----

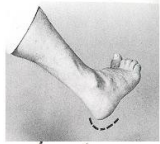


*Sokuto  
Taglio Del  
Piede*

## Sokuto

### Taglio Del Piede

Si colpisce con la parte esterna del piede.

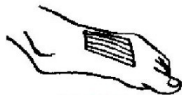


*Kakato  
Tallone*

## Kakato

### Tallone

È chiamato anche Ensho  
Palla del tallone.



*Haisoku  
Collo Del Piede*

## Haisoku

### Del Piede

Si colpisce con il collo del piede.



*Tsumasaki*

## Tsumasaki

### Punta Delle Dita

Calcio con le dita, premerle fortemente insieme come a formare una punta di lancia.

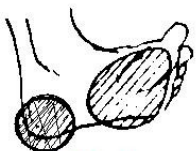


*Hiza-Geri  
Ginocchio  
A Martello*

## Hiza-Geri

### Ginocchio A Martello

È noto anche come Shittsui-Geri Percossa con il ginocchio o Hizagashira Colpo di gamba.



*Teisoku  
Pianta Del Piede*

## Teisoku

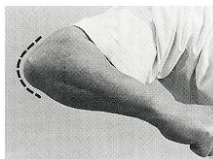
### Pianta Del Piede

Si colpisce con tutto il plantare del piede.

\*\*\*\*\*

## Colpi Di Gomito Empi o Hiji Gomito

Le percossa con il gomito sono classificati come Ate-Waza, cioè tecniche di percossa.



*Empi O Hiji  
Gomito*

**HIJI-ATE Colpo di Gomito;** I colpi di gomito possono essere 'eseguiti, frontalmente, all' indietro o lateralmente, verso l'alto, verso il basso, o girandosi, quando i movimenti del tronco sono ostacolati, quando si subisce una presa da dietro, o quando l'avversario ha afferrato il vostro braccio. Naturalmente sono piuttosto diversi dai colpi che si possono sferrare con le mani: sono classificabili come ate-waza, cioè tecniche di percossa. Sono noti anche come empi-uchi (percosse con il gomito). Occorre osservare con attenzione i seguenti punti:

1. Per quanto il colpo di gomito possa costituire un contrattacco efficace a distanza ravvicinata, sarebbe un grave errore tentare di impiegarlo contro un bersaglio situato molto lontano.
2. Mantenere il tronco eretto e sfruttare la rotazione delle anche. Se il tronco è perfettamente dritto, la tecnica non perderà necessariamente d'efficacia, ma si offrirà all'avversario un vantaggio.
3. Se il pugno e l'avambraccio non vengono mantenuti il più possibile vicini al corpo il colpo riuscirà più debole. Far sfregare il braccio contro il corpo durante il suo movimento.
4. L'efficacia e la potenza del colpo dipendono dalla rotazione dell'avambraccio e dalla stretta chiusura del gomito.



**MAE HIJI-ATE Colpo di Gomito Frontale;** Per eseguire un colpo di gomito destro, il pugno destro deve staccarsi dal fianco corrispondente e arrivare davanti al petto sinistro, sempre rimanendo vicino al corpo. Anche l'avambraccio dev'essere mantenuto il più vicino possibile al tronco. Questa tecnica è utile per attaccare al petto o all'addome o a qualsiasi altro bersaglio frontale, soprattutto quando l'avversario effettua una presa. E' chiamata anche mae empi-uchi.



**YOKO HIJI-ATE Colpo di Gomito Laterale;** Mantenere l'avambraccio vicino al petto in modo che strisci contro il muscolo pettorale, muovendolo lungo una linea retta che porta al bersaglio. Utilizzare tutta la forza del corpo. Questo contrattacco è particolarmente utile nei casi in cui l'avversario effettui una presa da lato, oppure si sposti lateralmente dopo un attacco frontale. I bersagli sono il petto e i fianchi. La tecnica è detta anche *yoko empi-uchi*.



**USHIRO HIJI-ATE Colpo di Gomito all'indietro;** Attaccare col gomito direttamente indietro, con forza e decisione. Fare attenzione che il pugno si fermi all'altezza del fianco. Colpire l'avversario alla sezione media, soprattutto nei casi in cui tenti di effettuare una presa da dietro. La tecnica è detta anche ushiro empi-uchi.



**YOKO MAWASHI HIJI-ATE Colpo di Gomito circolare laterale;** Usare questa tecnica come contrattacco, dopo aver evitato un attacco frontale. Per colpire col gomito destro, portare il pugno destro sul pettorale destro: colpire con forza coordinando il movimento dell'avambraccio con la rotazione delle anche e lo spostamento in avanti del corpo. I bersagli sono i lati del viso o i fianchi dell'avversario. La tecnica è detta anche *yoko mawashi empi-uchi*.



**TATE o AGE HIJI-ATE Colpo di gomito verso l'alto;** *Questo colpo è estremamente efficace se l'avambraccio è mantenuto correttamente vicino al corpo mentre sale verticalmente e se le anche ruotano su di un piano parallelo al suolo, evitando oscillazioni del tronco. Bloccare un attacco frontale avanzando e contrattaccare al mento tate empi-uchi.*



**OTOSHI HIJI-ATE Colpo di gomito verso il basso;** *Subito dopo aver costretto l'avversario a piegarsi in avanti o dopo che è caduto, colpirlo dall'alto facendo uso non tanto della forza dell'arto quanto di quella di tutto il corpo. Mantenere l'avambraccio in posizione verticale mentre le anche si abbassano, facendo attenzione a non perdere la stabilità. Contrattaccare direttamente al viso, alla nuca o al tronco dell'avversario. La tecnica è nota anche come otoshi empi-uchi.*