



**SIGNIFICATO DEL NOME: Attraversare o Distruggere la fortezza  
DAI "Grande" - SHO "Piccolo"**

**STORIA:** Non si sa con certezza l'origine di questo Kata. Si pensa derivi da un'antica forma cinese, insieme ad altri Kata, giunti alle isole Ryukyu nei primi anni dell'800. Il nome originale di Okinawa era Passai o Patsai, il cui significato originario è "rompere in pezzi", trasformato poi in Bassai dal M° Funakoshi. Esistono 12 versioni del Kata, codificate da altrettanti maestri, ad esempio Matsumura Passai, Ishimine Passai, Tomari Passai, ecc.. La più antica delle forme è riconducibile a Oyadomari Peichin. È uno dei Kata più diffusi tra i vari stili. Bassai Sho fu introdotto dal M° Itosu, il quale lo imparò dal M° Matsumura. Il significato giapponese di Bassai è "Penetrare una Fortezza" oppure "Togliere un sasso dalla base". Gli ideogrammi del Bassai richiamano la rapidità e la potenza dei movimenti. In Bassai Dai si possono ritrovare tecniche e parate, che da una situazione di svantaggio iniziale, portano il praticante alla conquista di una posizione vantaggiosa. Il Bassai Sho contiene tecniche morbide e circolari. In generale, i Bassai aiutano a migliorare la forza e la stabilità.

**拔塞大** **BASSAI DAI:** Attraversare o Distruggere la Fortezza (grande).

**Particolarità tecniche:** Parate doppie Uchi Uke e Soto Uke con la parte opposta "Gyaku" il calcio battente "Fumikomi" coordinato dalla presa, la parata doppia e il suo successivo abbassamento colpendo con Chudan Hasami Uchi in Fumi Dashi, importante capire Nagashi Uke e Yama Tsuki. Lo studio di questo Kata è indicato per migliorare l'uso delle rotazioni delle anche.

(42 Movimenti durata 60" circa)

Enbusen →



## I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

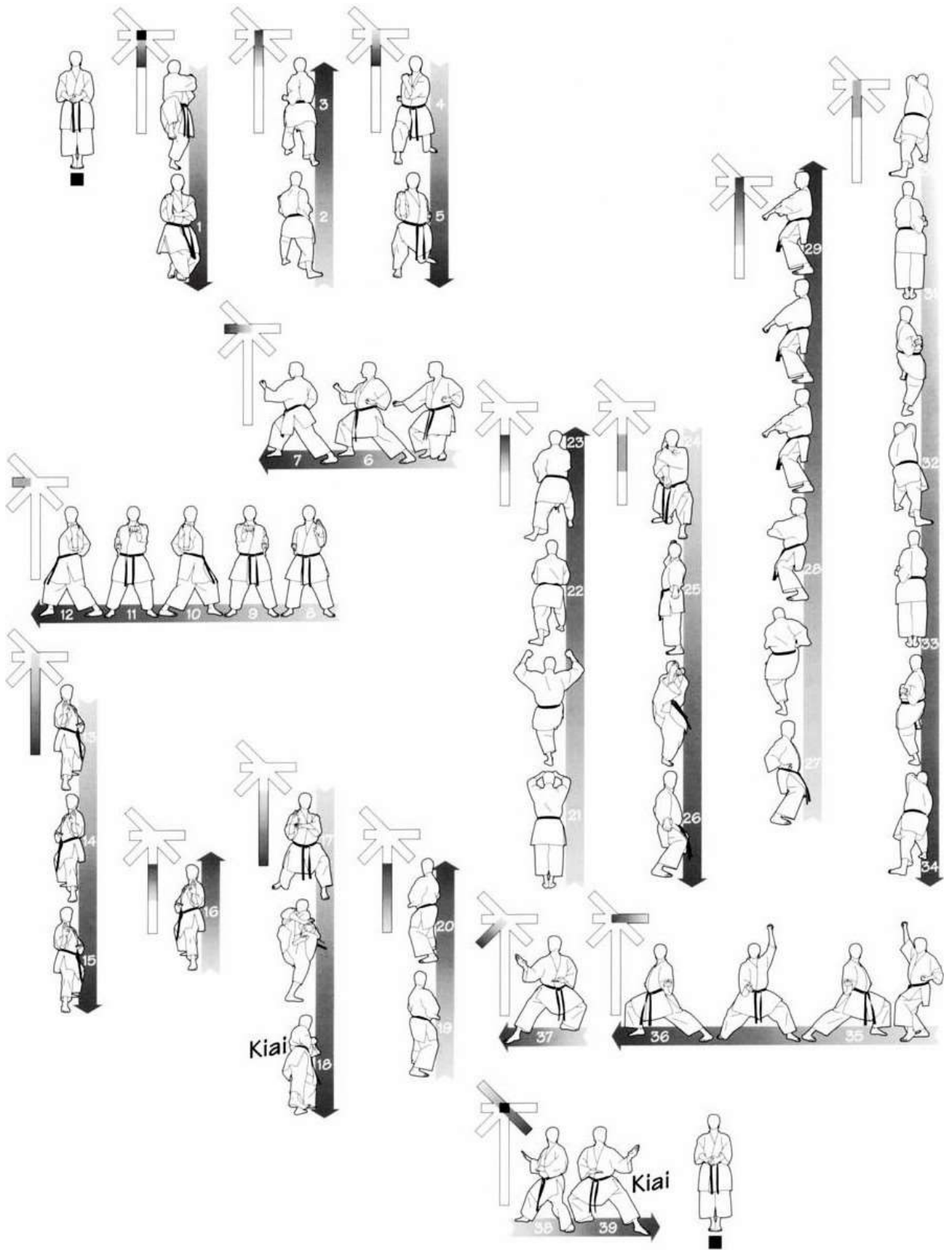
Saluto Yoi Hachiji Dachi da Heisoku Dachi pugno destro avvolto dal sinistro.

1. In avanti Kosa Dachi destro, Chudan Uchi Uke, Soete (rinforzato).
2. Rotazione di 180° Zenkutsu Dachi sinistro, Chudan Uchi Uke sinistro.
3. Gyaku Uchi Uke destro sul posto.
4. Perno sul piede sinistro rotazione 180° Zenkutsu Dachi, Gyaku Soto Uke sinistro.
5. Sul posto Uchi Uke destro.
6. Riunire indietro il piede destro parare Gedan Uchi Barai Chudan, Soto Uke destro.
7. Sul posto Gyaku Uchi Uke sinistro.
8. Perno sul piede destro portare indietro il sinistro Hachiji Dachi, Koshi Kamae entrambi i pugni chiusi al fianco destro.
9. Chudan Tate Shuto.
10. Chudan Choku Tsuki destro.
11. Ruotando le anche Uchi Uke destro "non variare la distanza tra i piedi ruotare l'anca sinistra".
12. Hachiji Dachi, ritornando a destra Chudan Choku Tsuki sinistro.
13. Ruotando le anche Uchi Uke sinistro "non variare la distanza tra i piedi ruotare l'anca destra".
14. Avanzare con il destro in Kokutsu Dachi, Shuto Uke.
15. Avanzare Kokutsu Dachi, Shuto Uke sinistro.
16. Avanzare Kokutsu Dachi, Shuto Uke destro.
17. Indietro Kokutsu Dachi, Shuto Uke sinistro.
18. Portando il peso sulla gamba anteriore effettuare Tsukami Uke destro.
19. Yoko Geri Kekomi Gedan, afferrare e strappare con entrambe le mani **(KIAI!)**.
20. A 180° Kokutsu Dachi sinistro, Shuto Uke sinistro.
21. Avanzare Kokutsu Dachi, Shuto Uke destro.
22. Riunire il piede destro indietro Heisoku Dachi, Jodan Morote Age Uke.
23. Avanzando con gamba destra Hasami Uchi.
24. Allungando in Yoriashi Zenkutsu Dachi, Chudan Tsuki.
25. Ruotare sul piede destro Mawatte, Zenkutsu Dachi sinistro, Nagashi Uke destro, perno gamba destra Gedan Uke sinistro e Jodan Uchi Uke destro.
26. Perno sul piede sinistro avanzando Fumikomi in Kiba Dachi destro, Gedan Uke.
27. Ruotare lo sguardo a sinistra ed effettuare Chudan Kake Uke.
28. Avanzando in Kiba Dachi, Mikatsuki Geri destro, Chudan Empi Uchi destro.
29. Sul posto Gedan Barai destro, Kamae.
30. Ancora sul posto Gedan Barai sinistro.
31. Sul posto Gedan Barai destro con il pugno opposto appoggiato sull'articolazione del braccio che para.
32. Su la linea del Kiba Dachi, Zenkutsu Dachi, Koshi Kamae con il pugno destro sopra il pugno sinistro.
33. Yama Tsuki destro.
34. Riunire il piede destro in Heisoku Dachi, Kamae (entrambi i pugni al fianco destro).
35. In avanti a sinistra Zenkutsu Dachi, Yama Tsuki sinistro.
36. Riunire il piede sinistro in Heisoku Dachi, Kamae (entrambi i pugni al fianco sinistro).
37. In avanti a destra Zenkutsu Dachi, Yama Tsuki destro.
38. Ruotare sul piede destro di 270° (senso antiorario) Zenkutsu Dachi (piedi sulla stessa linea), Sukui Uke destro.
39. Sul posto, ruotare i piedi ed il fronte di 180° ed effettuare Sukui Uke sinistro.
40. Riunire il piede sinistro a meta della posizione mantenendo le braccia ferme avanzare a 45° Kokutsu Dachi destro, Shuto Uke Chudan.
41. Perno sul piede sinistro ruotare indietro di 90° mantenendo la stessa posizione e la stessa parata.
42. Riunire il piede destro ed avanzare sullo stesso asse Kokutsu Dachi sinistro, Shuto Uke Chudan **(KIAI!)**.

Riunire il piede sinistro in Heisoku Dachi. Saluto, Yame.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

Bassai Dai



## 拔塞小

**BASSAI SHO:** Come per Bassai Dai anche in questo caso significano Attraversare o Distruggere la Fortezza il suffisso SHO significa piccolo.

**Origine:** Fu creato dal M° ITOSU.

**Particolarità tecniche:** Serie di difese a destra e sinistra eseguite molto rapidamente. Parate e contrattacchi mirati alle articolazioni, contro il Bo. Controllo del centro di gravità in Kokutsu Dachì e Zenkutsu Dachì mentre si effettuano parate a mani aperte con prese e sbilanciamento dell'avversario con successivo cambio di fronte pronti al nuovo attacco.

Lo studio di questo Kata è indicato per migliorare l'uso delle rotazioni delle anche.

*(27 Movimenti durata 60" circa)*

1. Riunire il piede destro Heisoku Dachì Kamae (le mani sovrapposte verticalmente aperte sinistra sopra la destra).
  2. Spostare lateralmente il tronco a sinistra di 45° eseguendo Gedan Morote Teisho Barai (il palmo della mano sinistra sul dorso della mano destra).
  3. Avanzare Soe Ashi in Kosa Dachì, Sokumen Awase Uke (le mani perpendicolari il suolo).
  4. Ruotare sopra il piede destro, di 180° Kokutsu Dachì, Bo Uke (difesa da bastone) sul posto Bo Tori Jodan (le mani sopra allo stesso livello).
  5. Ruotare sopra il piede sinistro Gedan Barai, flettendo le ginocchia eseguire un grande movimento circolare con il braccio destro.
  6. Avanzare Kokutsu Dachì, Bo Uke, sul posto Bo Tori Jodan (le mani sopra allo stesso livello).
  7. Riunire il piede sinistro Heisoku Dachì, Kamae Haito.
  8. Yoko Geri Kekomi, Haito Uchi Jodan.
  9. Scendere in Kiba Dachì eseguendo Tate Shuto Uke Chudan sinistro.
  10. Sul posto eseguire Tsuki Chudan destro e sinistro.
  11. Passare direttamente in Kokutsu Dachì sinistro Uchi Uke Jodan destro, Gedan Barai sinistro sul posto ruotando i fianchi Kokutsu Dachì, Uchi Uke Jodan sinistro, Gedan Barai destro.
  12. Spostare direttamente con la gamba destra in Kokutsu Dachì eseguendo Shuto Uke destro.
  13. Avanzare Kokutsu Dachì, Shuto Uke sinistro.
  14. Avanzare Kokutsu Dachì Shuto, Uke Chudan destro.
  15. Indietreggiando Kokutsu Dachì, Shuto Uke Chudan sinistro.
  16. Sul posto Zenkutsu Dachì sinistro, Tsukamite (afferrare) Uke Chudan Soete.
  17. Yoko Geri Kekomi Gedan tirando i polsi verso il petto (**KIAI!**).
  18. Girare in Kokutsu Dachì, Morote Uchi Kakiwake Chudan.
  19. Yoriashi Kokutsu Dachì, Morote Ura Tsuki Jodan.
  20. Avanzare Sokutei Uke destro, Soto Uke Jodan destro.
  21. Ruotando sul posto colpire con Yoko Tsuki Chudan sinistro.
  22. Avanzare Zenkutsu Dachì, Tsuki Chudan destro (**KIAI!**).
  23. Ruotare di 180° sopra il piede sinistro, Sokutei Uke destro, Soto Uke Jodan destro, Kamae, Kiba Dachì, Morote Yoko Tsuki Chudan.
  24. Avanzare Sokutei Uke sinistro, Soto Uke Jodan sinistro, Kamae, Kiba Dachì, Morote Yoko Tsuki Chudan.
  25. Avanzare Sokutei Uke destro, Soto Uke Jodan destro, Kamae, Kiba Dachì, Morote Yoko Tsuki Chudan.
  26. Ruotare sopra il piede destro (ruotare a sinistra di 45°) Neko Ashi Dachì, Teisho Uke Jodan destro, Gedan Kamae sinistro, nello stesso tempo Neko Ashi Dachì, Mawashi Shuto Uke.
  27. Spostare il piede sinistro di 90° verso destra Teisho Uke Jodan sinistro, nello stesso tempo avanzare Neko Ashi Dachì, Mawashi Shuto Uke.
- Riunire il piede destro Heisoku Dachì, Kamae (le mani sovrapposte verticalmente aperte sinistra sopra la destra). Saluto, Yame.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

Bassai Sho

