



SIGNIFICATO DEL NOME: EN "rondine" - PI "volo", Volo di Rondine.

STORIA: Questo Kata era praticato nella regione di Tomari, motivo per cui si pensa discenda dal Tomari-Te. Di provenienza cinese, deriva da un Kata chiamato **Wan-Shu**, considerato il più antico dei Kata studiato sull'isola di Okinawa. Il termine "Wanshu" ha origine dal nome di un inviato militare cinese che, in visita a Okinawa, lo insegnò nel villaggio di Tomari attorno al 1683. Si ritiene sia stato influenzato dal Kempo cinese. Il M° Funakoshi nel suo "Karate-Kempo delle Ryukyu" ne descrive i 40 movimenti e conferma l'origine di Tomari. Il Kata fu praticato esclusivamente a Tomari sino al 1871. Dopo si iniziò a praticare anche a Shuri e a Naha. Ha subito varie modifiche e correzioni da parte del M° Matsumura e dal M° Itosu. La trasformazione giapponese in "Enpi" che significa "Volo di Rondine" è da imputare alle variazioni di movimento, (pugno alto, presa, ginocchiata, attacco basso, cambio di direzione, il salto quasi a spirale, il tempo), che ricordano l'irregolarità del volo di una rondine.



ENPI: Volo di Rondine.

Significato letterale: **EN:** Rondine, **PI:** Volo.

Caratteristiche: Cambio del livello molto veloce e saettante e l'utilizzo della massima esplosività e potenza unita alla velocità di esecuzione.

Particolarità tecniche: Jodan Age Tsuki, Tsukamite, Teisho Uke, salto di 360° Shuto Uke Kokutsu Dachi.

(36 tecniche durata circa 60")

1. Unire il piede destro in posizione Heisoku Dachi con Kamae sinistro (il pugno destro si appoggia sul palmo aperto della mano sinistra sul fianco sinistro).
2. Aprendo con la gamba sinistra il ginocchio destro spinge verso il suolo, senza toccarlo, il busto diritto di profilo esegue Gedan Barai destro a 45° e Kamae con pugno sinistro a protezione del torace.
3. Ritornare sul piede destro con Kamae, Hikite sinistro e con il pugno destro sopra il pugno sinistro.
4. Ruotare a destra in Zenkutsu Dachi con Gedan Barai destro.
5. Facendo perno sul piede destro spostare il piede sinistro in Kiba Dachi eseguire Mizu Nagare Kamae.
6. Avanzare con Zenkutsu Dachi sinistro eseguire Gedan Barai sinistro.
7. Sul posto Age Tsuki Jodan destro, sempre sul posto Tsukamite, afferrare ruotando leggermente con la mano aperta.
8. Caricare la gamba destra quindi spingendo con la gamba sinistra avanzare con Kumi Komi Soe Ashi, Gedan Tsuki sinistro, Soto Uke destro.
9. Spostando la gamba sinistra Zenkutsu Dachi sinistro e Gyaku Gedan Barai destro guardando dietro la spalla destra.
10. Sul posto ritornare con il busto in posizione frontale Gedan Barai sinistro, sempre sul posto posto Age Tsuki Jodan destro, sul posto Tsukamite.
11. Caricare la gamba destra quindi spingendo con la gamba sinistra avanzare con Kumi Komi Soe Ashi, Gedan Tsuki sinistro, Soto Uke destro.
12. Spostando la gamba sinistra Zenkutsu Dachi sinistro e Gyaku Gedan Barai destro guardando dietro la spalla destra.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

13. Sul posto ritornare con il busto in posizione frontale Gedan Barai sinistro.
14. Portando la gamba sinistra all'interno del ginocchio destro eseguire Haito Uke Jodan (guardando verso l'Haito) posizione Kiba Dachì.
15. Unire piede destro dietro al ginocchio sinistro, Soto Uke Jodan, colpendo la mano sinistra e ruotando il busto 45° a sinistra, guardare avanti **(KIAI!)**.
16. Scendendo in posizione Kiba Dachì, eseguire Tate Shuto Chudan.
17. Sul posto Tsuki Chudan destro e Tsuki Chudan sinistro.
18. A sinistra Zenkutsu Dachì Gedan Barai sinistro.
19. Sul posto Age Tsuki Jodan destro.
20. Avanzare Kokutsu Dachì, Shuto Uke Chudan destro.
21. Kirikaeshi Kokutsu Dachì sinistro, Shuto Uke Chudan sinistro, quindi, sempre in Kokutsu Dachì, Gyaku Tsuki Chudan destro.
22. Avanzando in Kokutsu Dachì, Shuto Uke Chudan destro.
23. Ruotare di 180 Zenkutsu Dachì, Gedan Barai sinistro.
24. Sul posto Age Tsuki Jodan destro, quindi Tsukamite.
25. Caricando la gamba destra avanzare Kumi Komi Soe Ashi, Tsuki Gedan sinistro, Soto Uke destro.
26. Spostando la gamba sinistra Zenkutsu Dachì sinistro e Gyaku Gedan Barai destro guardando dietro la spalla destra.
27. Sul posto ruotare il busto in posizione frontale Gedan Barai sinistro.
28. Sul posto Teisho Uke Chudan destro a 90°.
29. Avanzare con la gamba destra in Zenkutsu Dachì destro, Teisho Uke Chudan destro, Teisho Osae Uke sinistro.
30. Avanzare Zenkutsu Dachì sinistro, Teisho Uke Chudan sinistro, Teisho Osae Uke destro.
31. Avanzare con Zenkutsu Dachì destro, Teisho Uke destro, Teisho Osae Uke Gedan sinistro.
32. Avanzare Yoriashi Kokutsu Dachì destro, Gedan Barai destro.
33. Sul posto Kiba Dachì la mano aperta rivolta verso l'alto.
34. Saltare verso indietro a sinistra di 360°, scendendo con entrambe i piedi arrivare in Kokutsu Dachì destro, Shuto Uke Chudan **(KIAI!)**.
35. Indietreggiando Kokutsu Dachì sinistro, Shuto Uke Chudan sinistro.
36. Unire il piede destro in posizione Heisoku Dachì con Kamae sinistro (il pugno destro si appoggia sul palmo aperto della mano sinistra sul fianco sinistro). Saluto, Yame.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

Enpi

