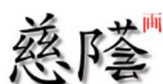


SIGNIFICATO DEL NOME: Tempio dell'amore di Buddha.

STORIA: Come **Jion** e **Jitte**, il suo nome inizia con "Ji" ad indicare la stessa radice e provenienza, ovvero Kata della scuola Shuri-Te proveniente da Tomari. G. Funakoshi diede a questo Kata il nome Shokyo, cambiandolo poi nell'attuale Ji'In. Lo stile shotokan ha perso le ultime quattro tecniche che permangono ancora nello Shorin Ryu. Il suo significato è "Terreno o Suolo del Tempio". Una tecnica comune alla serie dei Ji è l'uso del Teisho "tr. tallone della mano" e della posizione di guardia iniziale tipicamente cinese. Ji'In contiene difese doppie e simultanee.



Ji'IN: Terreno del Tempio

Caratteristiche: Difese doppie e simultanee

Particolarità tecniche: Chudan Morote Uchi Kaki Wake, Shuto Uchi.

(36 Movimenti durata 60" circa)

Riunire il piede destro Heisoku Dachi - Kamae pugno destro dentro la mano sinistra all'altezza del mento.

1. Indietreggiare il piede sinistro in posizione Zenkutsu Dachi destro, eseguire contemporaneamente Uchi Uke Chudan sinistro, Gedan Barai destro.
2. Avanzare verso sinistra di 90° con il piede sinistro Kokutsu Dachi, Uchi Uke Jodan destro, Gedan Barai sinistro.
3. Ruotare di 180° Kokutsu Dachi destro, Uchi Uke Jodan sinistro, Gedan Barai destro.
4. Spostare il piede sinistro di 45° verso sinistra in posizione Zenkutsu Dachi, eseguire Age Uke Jodan sinistro.
5. Avanzando Zenkutsu Dachi destro, Oitsuki Chudan destro.
6. Spostare il piede destro verso destra di 90° in posizione Zenkutsu Dachi, eseguire Age Uke Jodan.
7. Avanzando Zenkutsu Dachi sinistro, Oitsuki Chudan sinistro.
8. Spostare la gamba sinistra verso sinistra di 45° in posizione Zenkutsu Dachi sinistro, eseguire Gedan Barai.
9. Avanzando con il piede destro caricare ed eseguire Shuto Uchi Chudan destro in posizione Kiba Dachi.
10. Avanzando con il piede sinistro Kiba Dachi, Shuto Uchi Chudan sinistro.
11. Avanzando piede destro Kiba Dachi, Shuto Uchi Chudan destro (**KIAI!**).
12. Spostare la gamba sinistra indietro di 45° in posizione Zenkutsu Dachi sinistro, eseguire Morote Kakiwake.
13. Avanzando calciare Mae Geri destro.
14. Sul posto Zenkutsu Dachi destro, Tsuki Chudan.
15. Sul posto Gyaku Tsuki sinistro.
16. Sul posto Uchi Uke Chudan sinistro, Gedan Barai destro.
17. Girando il piede destro di 90° verso destra Zenkutsu Dachi destro, Morote Kakiwake.
18. Avanzando calciare Mae Geri sinistro.
19. Sul posto Zenkutsu Dachi sinistro, Tsuki Chudan.
20. Sul posto Gyaku Tsuki destro.
21. Sul posto Uchi Uke Chudan destro, Gedan Barai sinistro.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

22. Spostare la gamba destra verso destra (indietreggiando) in posizione Kiba Dachì, eseguire Yoko Tsuki Chudan destro.
23. Spostando la gamba sinistra verso sinistra (indietreggiando) in posizione Kiba Dachì, eseguire Yoko Tsuki Chudan sinistro.
24. Girare con la gamba destra (avanzando) in posizione Kiba Dachì, Yoko Tsuki Chudan destro.
25. Avanzare con il piede destro di verso sinistra 45° in posizione Fudo Dachì, eseguire Tate Shuto Chudan sinistro.
26. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan destro.
27. Sul posto Tsuki Chudan sinistro.
28. Sul posto Mae Geri destro e ritorno.
29. Sul posto Zenkutsu Dachì sinistro, Gyaku Tsuki Chudan destro.
30. Sul posto Uchi Uke Chudan destro, Gedan Barai sinistro.
31. Spostando la gamba sinistra di 135° in posizione Kiba Dachì
32. Sul posto dalla posizione Kiba Dachì, Gedan Barai destro.
33. Sul posto Kiba Dachì, Morote Uchi Chudan Kakiwake.
34. Sul posto Tsuki Jodan sinistro.
35. Sul posto Tsuki Chudan destro (**KIAI!**).
36. Avvicinando il piede sinistro Heisoku Dachì, Kamae. Saluto, Yame.

