



**SIGNIFICATO DEL NOME: JU "dieci" – TE "mani", Dieci Mani o Mano del Tempio.**

**STORIA:** Questo Kata proviene dal Tomari-Te, poi modificato dal Shuri-Te. Codificato dal M° Itosu attorno al 1870, si pensa che storicamente servisse a disarmare un avversario armato di bastone. Il termine Jitte è la contrazione di un'espressione Giapponese, il cui significato è "saper affrontare dieci avversari", oppure il nome può far risalire alla grande forza, di dieci mani appunto, che la pratica di questo Kata può sviluppare. In Giappone viene chiamato anche Jite o Jutte. Altre fonti sostengono che il nome derivi dalla parata Yama Uke, presente nel Kata, che ricorda la sagoma di un Jitte (derivato dal Sai, arma tradizionale di Okinawa, che secondo alcuni era in origine uno strumento agricolo usato per misurare i gambi). Questo Kata ha come peculiarità l'uso, in molte tecniche, della mano aperta e l'assenza di calci.

Curiosità: il Jitte è un'arma, usata dai funzionari giapponesi nel periodo tra il 1600 e il 1800. Attualmente è l'arma principale del Jutte-Jutsu.

十手

**JITTE:** 10 Mani.

**Nota:** Si presume che con l'apprendimento di questo Kata una persona possa sostenere un combattimento contro 10 avversari.

**Particolarità tecniche:** Tecniche di difesa contro attacco di bastone. Yama Uke, Tekubi Kake Uke, Bo Oshi, Uke Kae, Bo Hiki.

(24 Movimenti durata 60" circa)

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

1. Indietreggiare con la gamba sinistra in posizione Zenkutsu Dachi, Tekubi Kake Uke Chudan destro.
2. Avanzare 45° verso sinistra Zenkutsu Dachi, Teisho Age Uke Chudan sinistro, Teisho Osae Uke Gedan destro.
3. Verso la destra Osae Uke Chudan sinistro.
4. Spostare il piede destro in posizione Kiba Dachi, Haito Uchi Chudan destro.
5. Spostare il piede sinistro verso l'interno e avanzare destra Kiba Dachi, Teisho Uke Chudan destro.
6. Avanzare Kiba Dachi, Teisho Uke Chudan sinistro.
7. Avanzare Kiba Dachi, Teisho Uke Chudan destro.
8. Spostare il piede destro in posizione Kosa Dachi, Juji Uke Jodan.
9. Allungando il piede sinistro verso sinistra Morote Kakiwake Gedan, sempre verso sinistra Yoriashi in posizione Kiba Dachi, Yama Kamae.
10. Guardando verso destra la destra, caricare Fumikomi ruotando sul il piede destro, Fumikomi sinistro, Kiba Dachi, Yama Kamae.
11. Avanzando caricare Fumikomi ruotando sul il piede sinistro, Fumikomi destro, Kiba Dachi, Yama Kamae.
12. Avanzando caricare Fumikomi ruotando sul il piede destro, Fumikomi sinistro, Kiba Dachi, Yama Kamae (**KIAI!**).
13. Riavvicinare il piede destro Hachiji Dachi, Morote Kakiwake Gedan.
14. Guardando verso destra Zenkutsu Dachi destro, Shuto Uke Jodan, Bo Oshi (difesa da bastone spinta).

## I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

15. Avanzando con la gamba sinistra eseguire Uke Kae (modificare la posizione delle mani orientando i palmi verso l'alto) il piede sinistro vicino alla rotula del ginocchio destro, rimanere in questa posizione (sulla gamba destra) richiamando le mani verso il fianco destro, effettuare Bo Hiki.
16. Scendendo con la gamba sinistra in posizione Zenkutsu Dachi, Bo Oshi.
17. Avanzando con la gamba destra eseguire Uke Kae (modificare la posizione delle mani orientando i palmi verso l'alto) il piede destro vicino alla rotula del ginocchio sinistro, rimanere in questa posizione (sulla gamba sinistra) richiamando le mani verso il fianco sinistro, effettuare Bo Hiki.
18. Scendendo con la gamba destra in posizione Zenkutsu Dachi, Bo Oshi.
19. Ruotando sul piede destro, Kokutsu Dachi sinistro, Uchi Uke Jodan Gedan Barai.
20. Nella direzione opposta sempre in posizione Kokutsu Dachi destro, Uchi Uke Jodan, Gedan Barai.
21. Guardando avanti sul posto Shuto Age Uke Jodan destro, quindi avanzare in posizione Zenkutsu Dachi, Age Uke Jodan sinistro.
22. Sempre avanzando Zenkutsu Dachi Age Uke Jodan destro quindi Mawatte Zenkutsu Dachi sinistro Age Uke Jodan sinistro.
23. Avanzare Zenkutsu Dachi destro, Age Uke Jodan destro (**KIAI!**).
24. Riunendo il piede sinistro Heisoku Dachi, pugno destro dentro la mano sinistra all'altezza del mento.

### Jitte

