



SIGNIFICATO DEL NOME: La grande Calma o Forza Calma o Conservare la Pace.

STORIA: Kata shorin di Okinawa, della scuola di Haragaki, chiamato "Hakko", il cui significato è "Grande Vincitore". Questo Kata è conosciuto solo negli stili Shotokan e Shito Ryu. Rappresenta il legame tra il Karate e la divinità buddista "Fudo" posta a difesa del Tempio Todai-Ji, con una posizione di guardia in Fudo-Dachi (Sochin Dachi). Rappresenta la difesa di una causa giusta. Ecco il motivo per cui in alcune traduzioni del nome vengono riportati i concetti di "Muovere in Battaglia" oppure "Conservare la Pace". Traduzioni in apparenza contraddittorie. In effetti sono da intendere nel significato di "andare in battaglia per interromperla e ripristinare la pace". Il Kata fu introdotto nello Shotokan dal M° Yoshitaka Funakoshi, verso la fine del 1930. La traduzione giapponese è "Forza Tranquilla" o "la Grande Calma". Ciò che lo contraddistingue è la difficile posizione di Fudō Dachi, propria del **M° Yoshitaka Funakoshi**, posizione che dà l'impressione di essere radicati al suolo. Non a caso, un altro significato attribuito fu quello di "pesante", "stabile".

壮鎮 **SOCHIN:** Grande Calma.

Caratteristiche: La posizione fondamentale è Fudo Dachi dove la punta del piede anteriore deve essere necessariamente rivolto in avanti.

Particolarità tecniche: Jodan Uke Gedan Barai, Nagashi Uke.

(40 Movimenti durata oltre 60 ")

1. Avvicinando il piede destro al piede sinistro, avanzare in posizione Fudo Dachi caricare Gedan Barai destro molto alto ed eseguire contemporaneamente Uke Jodan sinistro, Gedan Barai destro, Fudo Dachi.
2. Avanzare Fudo Dachi, gamba sinistra avanti, Tate Shuto Chudan destro.
3. Sul posto Tsuki Chudan sinistro.
4. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan destro.
5. Ruotare sul piede destro verso sinistra in posizione Kokutsu Dachi eseguire Uchi Uke Jodan destro, contemporaneamente Gedan Barai sinistro.
6. Avanzare Fudo Dachi destro eseguire Uke Jodan sinistro, Gedan Barai destro.
7. Avanzare Fudo Dachi sinistro, Tate Shuto Chudan destro.
8. Sul posto Tsuki Chudan sinistro.
9. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan destro.
10. Ruotando sul piede destro Kokutsu Dachi (la gamba sinistra è avanti) eseguire Uchi Uke Jodan destro, Gedan Barai sinistro.
11. Avanzare Fudo Dachi gamba destra davanti, Jodan Uke sinistro, Gedan Barai destro.
12. Avanzare Fudo Dachi sinistro, Tate Shuto Chudan destro.
13. Sul posto Tsuki Chudan sinistro.
14. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan destro.
15. Perno sul piede destro girare di 180° caricando Yoko Geri Kekomi sinistro, simultaneamente Uraken Jodan sinistro.
16. Zenkutsu Dachi sinistro, Empi Chudan destro, la mano sinistra aperta chiude sul gomito destro.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

17. Perno sul piede sinistro caricare sul posto Yoko Geri Kekomi destro, simultaneamente Uraken Jodan destro.
18. Zenkutsu Dachi destro, Empi Chudan sinistro, la mano destra aperta chiude sul gomito sinistro.
19. Ruotare sul piede sinistro verso destra di 180° eseguire, in posizione Kokutsu Dachi destro, Shuto Uke Chudan destro.
20. Avanzare a 45° Kokutsu Dachi, Shuto Uke Chudan sinistro.
21. Ruotando sul piede destro di 135° eseguire Kokutsu Dachi sinistro, Shuto Uke Chudan sinistro.
22. Avanzare a 45°, Kokutsu Dachi, Shuto Uke Chudan destro.
23. Ruotando sul piede sinistro di 45° Kokutsu Dachi destro, Shuto Uke Chudan destro.
24. Avanzare Kokutsu Dachi, Shuto Uke Chudan sinistro.
25. Spostare con Yoriashi Kokutsu Dachi, eseguire Ura Nukite destro.
26. Mae Geri Chudan sinistro con piede avanti eseguendo simultaneamente Nagashi Uke Jodan destro, Uraken Jodan sinistro.
27. Successivamente avanzare Mae Geri Chudan destro.
28. Scendendo in Fudo Dachi eseguire Nagashi Uke Jodan sinistro, Uraken Jodan destro **(KIAI!)**.
29. Ruotando sul piede sinistro di 180° eseguire Mikatsuki Geri Jodan destro.
30. Dalla posizione Fudo Dachi destro eseguire Jodan Uke sinistro, Gedan Barai destro.
31. Avanzare diagonalmente a sinistra di 45° Fudo Dachi, Uchi Uke Chudan sinistro.
32. Avanzare Fudo Dachi, Oitsuki Chudan destro.
33. Ruotare sul piede sinistro di 90° verso destra in posizione Fudo Dachi destro, Uchi Uke Chudan destro.
34. Avanzare Fudo Dachi, Oitsuki Chudan sinistro.
35. Ruotando sul piede destro di 45° verso sinistra Fudo Dachi, Uchi Uke Chudan sinistro.
36. Mantenendo invariata la posizione Fudo Dachi sinistro eseguire Uchi Uke Chudan destro.
37. Mae Geri Chudan destro sul posto ritornando nella posizione Fudo Dachi.
38. Sul posto Tsuki Chudan sinistro tirando Hikite destro verso il plesso premere verso il basso.
39. Sul posto Fudo Dachi, Gyaku Tsuki Chudan destro.
40. Sul posto Fudo Dachi, Tsuki Chudan sinistro **(KIAI!)**. Saluto, Yame.

Sochin

