

**SIGNIFICATO DEL NOME: Causa prima o Primo percorso.**

**STORIA: Taikyoku Shodan** è il primo Kata che viene insegnato alle cinture bianche. I tre Kata, **Shodan**, **Nidan** e **Sandan**, sono molto semplici e vengono utilizzati con i praticanti inesperti come preparazione per lo studio successivo degli Heian. Sono presenti le tecniche di base del Karate, Oitsuki Chudan (pugno corrispondente all'addome), posizione shotokan di Zenkutsu Dachi e parata Gedan Barai (bassa) nello **Shodan**. Nel **Nidan**, diversamente dal Shodan, l'Oitsuki deve avere la direzione Jodan (al viso), la posizione non varia, sempre Zenkutsu. Invece il **Taikyoku Sandan** si diversifica dai precedenti due Kata per la parata Uchi Uke e per la posizione in Kokutsu Dachi, l'Oitsuki chudan laterale in posizione Zenkutsu Dachi e Oitsuki Jodan nei tre passi. La traduzione letterale del termine Taikyoku è "Grande insegnamento" o "Primo percorso" o "Causa prima".

Curiosità: i Kata Taikyoku, con alcune differenze, vengono praticati sia da altri stili di Karate come Shito Ryu, Goju Ryu, Go Kan Ryu, Kyokushin e da arti marziali quali Tae Kwon Do e Tang Soo Do. Le scuole coreane chiamano il Kata Kicho Hyung, usando come simbolo un bambino che impara a camminare.

## 太極 **TAIKYOKU SHODAN**

**Caratteristiche:** Gedan Barai e Oitsuki chudan in posizione Zenkutsu Dachi.

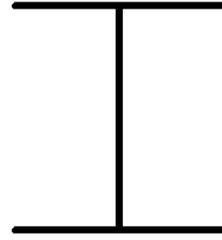
**Posizione Fondamentale:** Zenkutsu Dachi

Saluto, Yoi Hachiji Dachi.

1. Ruotare a sinistra Gedan Barai sinistro in Zenkutsu Dachi.
2. Avanzando portare Oitsuki Chudan destro in Zenkutsu Dachi.
3. Ruotando di 180° scendere in Gedan Barai destro in Zenkutsu Dachi.
4. Avanzare con Oitsuki Chudan sinistro in Zenkutsu Dachi.
5. Ruotare di 90° verso sinistra in Zenkutsu Dachi Gedan Barai sinistro.
6. Avanzare Oitsuki Chudan destro in posizione Zenkutsu Dachi.
7. Avanzare Oitsuki Chudan sinistro Zenkutsu Dachi.
8. Avanzare Oitsuki Chudan destro Zenkutsu Dachi **(KIAI!)**.
9. Ruotando sul piede destro di 90° Gedan Barai sinistro in Zenkutsu Dachi.
10. Avanzare Oitsuki Chudan destro Zenkutsu Dachi.
11. Ruotare di 180° Gedan Barai destro Zenkutsu Dachi.
12. Avanzare con Oitsuki Chudan sinistro Zenkutsu Dachi.
13. Ruotare di 90° a sinistra Gedan Barai sinistro Zenkutsu Dachi.
14. Avanzare Oitsuki Chudan destro Zenkutsu Dachi.
15. Avanzare Oitsuki Chudan sinistro Zenkutsu Dachi.
16. Avanzare Oitsuki Chudan sinistro Zenkutsu Dachi.
17. Avanzare Oitsuki Chudan destro Zenkutsu Dachi **(KIAI!)**.
18. Ruotare sul piede destro di 90° Gedan Barai sinistro in Zenkutsu Dachi.
19. Avanzare con Oitsuki Chudan destro Zenkutsu Dachi.
20. Ruotare di 180° Gedan Barai destro in Zenkutsu Dachi.
21. Avanzare Oitsuki Chudan sinistro Zenkutsu Dachi.
22. Spostando gamba sinistra ritornare in posizione di Hachiji Dachi (YOI). Saluto, Yame.

**EMBUSEN** (uguale per tutti i 3 Kata) →

=====



### **TAIKYOKU NIDAN**

**Caratteristiche:** Gedan Barai ma diversamente dal Kata precedente l'Oitsuki deve avere la direzione Jodan la posizione non varia.

**Posizione Fondamentale:** Zenkutsu Dachi.

Saluto, Yoi Hachiji Dachi.

1. Ruotare a sinistra Gedan Barai sinistro in posizione Zenkutsu Dachi.
2. Avanzare con Oitsuki Jodan destro Zenkutsu Dachi.
3. Ruotare di 180° con Gedan Barai destro in posizione Zenkutsu Dachi.
4. Avanzare con Oitsuki Jodan sinistro Zenkutsu Dachi.
5. Ruotare di 90° verso sinistra scendere in Zenkutsu Dachi Gedan Barai sinistro.
6. Avanzare Oitsuki Jodan destro Zenkutsu Dachi.
7. Avanzare Oitsuki Jodan sinistro Zenkutsu Dachi.
8. Avanzare Oitsuki Jodan destro Zenkutsu Dachi (KIAI!).
9. Ruotare sul piede destro di 90° con Gedan Barai sinistro in Zenkutsu Dachi.
10. Avanzare con Oitsuki Jodan destro in posizione Zenkutsu Dachi.
11. Ruotare di 180° con Gedan Barai destro Zenkutsu Dachi.
12. Avanzare con Oitsuki Jodan sinistro Zenkutsu Dachi.
13. Ruotare di 90° verso sinistra Gedan Barai sinistro Zenkutsu Dachi.
14. Avanzare Oitsuki Jodan destro Zenkutsu Dachi.
15. Avanzare Oitsuki Jodan sinistro Zenkutsu Dachi.
16. Avanzare Oitsuki Jodan destro Zenkutsu Dachi (KIAI!).
17. Ruotare sul piede destro di 90° Gedan Barai sinistro in Zenkutsu Dachi.
18. Avanzare Oitsuki Jodan destro Zenkutsu Dachi.
19. Ruotare di 180° Gedan Barai destro Zenkutsu Dachi.
20. Avanzare Oitsuki Jodan sinistro in posizione Zenkutsu Dachi.
21. Spostando gamba sinistra ritornare in posizione di Hachiji Dachi (YOI). Saluto, Yame.

=====

### **TAIKYOKU SANDAN**

**Caratteristiche:** si diversifica dai precedenti due Kata per la parata Uchi Uke e per la posizione in Kokutsu Dachi, l'Oitsuki Chudan laterale in posizione Zenkutsu Dachi e Oitsuki Jodan nei tre passi.

**Posizioni Fondamentali:** Kokutsu Dachi nella lateralizzazione e Zenkutsu Dachi negli attacchi di pugno.

Saluto, Yoi Hachiji Dachi.

1. Ruotare a sinistra Uchi Uke sinistro in posizione Kokutsu Dachi.
2. Avanzare con Oitsuki Chudan destro in posizione Zenkutsu Dachi.
3. Ruotare di 180° ancora Uchi Uke destro in posizione Kokutsu Dachi.
4. Avanzare Oitsuki Chudan sinistro in Zenkutsu Dachi.
5. Ruotare di 90° a sinistra Zenkutsu Dachi Gedan Barai sinistro.
6. Avanzare Oitsuki Jodan destro Zenkutsu Dachi.
7. Avanzare Oitsuki Jodan sinistro Zenkutsu Dachi.
8. Avanzare Oitsuki Jodan destro Zenkutsu Dachi (KIAI!).
9. Ruotare sul piede destro di 90° in Uchi Uke sinistro Kokutsu Dachi.
10. Avanzare con Oitsuki Chudan destro in posizione Zenkutsu Dachi.
11. Ruotare di 180° in Uchi Uke destro Kokutsu Dachi.
12. Avanzare Oitsuki Chudan sinistro Zenkutsu Dachi.
13. Ruotare di 90° a sinistra con Gedan Barai sinistro Zenkutsu Dachi.
14. Avanzare Oitsuki Jodan destro Zenkutsu Dachi.
15. Avanzare Oitsuki Jodan sinistro Zenkutsu Dachi.

## *I KATA DELLO STILE SHOTOKAN*

16. Avanzare Oitsuki Jodan destro Zenkutsu Dachì (KIAI!).
17. Ruotando sul piede destro di 90° Uchi Uke sinistro Kokutsu Dachì.
18. Avanzare Oitsuki Chudan destro Zenkutsu Dachì.
19. Ruotare di 180° Uchi Uke destro Kokutsu Dachì.
20. Avanzare Oitsuki Chudan sinistro Zenkutsu Dachì.
21. Spostando gamba sinistra ritornare in posizione di Hachiji Dachì (YOI). Saluto, Yame.