



天 の 型

Ten

Cielo,
imperatore,
paradiso,
angelo

No

Complemento
di possesso,
di specificazione

Kata

Forma, tipo,
modello, norma

**SIGNIFICATO DEL NOME: TEN "Cielo, Imperatore",
Il Kata del Cielo, dell'Universo, dell'Imperatore.**

Ten No Kata è stato codificato dal M° G. Funakoshi. Lo scopo di questo Kata era di fornire uno strumento Tecnico/Educativo più semplice e di facile acquisizione per i principianti, le donne, i bambini e i vecchi. Per crearlo, il Maestro aveva selezionato varie tecniche da più di trenta Kata, che costituivano la base della cultura del Karate Do. Esso si compone di due parti, una "OMOTE" (tr. davanti), da eseguirsi da soli e una "URA" (tr. dietro) in cui vi è la presenza di un avversario. Il significato del nome di questo Kata è "Kata dell'Universo". Oggi il Ten No Kata e i Taikyoku, Nidan e Sandan, non vengono quasi più praticati nei Dojo.

Ten No Kata: Il Kata dell'Universo

Origine: Il Kata venne codificato dallo stesso Maestro Gichin Funakoshi che selezionando le tecniche dai più di trenta Kata che formano la cultura marziale del Karate Do.

In Kata si compone in due parti una **OMOTE** (davanti) va eseguita da solo senza l'aiuto dell'avversario e una parte **URA** (dietro) che necessita di un partner ed è una prima forma di esecuzione del Kumite.

Particolarità tecniche: Devono essere curati sia gli spostamenti Omote che Ura, le posizioni base sono Hachiji Dachi, Kokutsu Dachi, Zenkutsu Dachi e Fudo Dachi.

Nota: Ogni tecnica deve venir eseguita partendo dalla posizione Hachiji Dachi (Yoi).

OMOTE

1. Passo avanti destro eseguendo **Oitsuki Jodan**.
2. Passo avanti sinistro eseguendo **Oitsuki Jodan**.
3. Passo avanti destro eseguendo **Oitsuki Chudan**.
4. Passo avanti sinistro eseguendo **Oitsuki Chudan**.
5. Passo avanti con gamba sinistra eseguendo **Gyaku Tsuki Jodan** destro.
6. Passo avanti con gamba destra eseguendo **Gyaku Tsuki Jodan** sinistro.
7. Passo avanti con gamba sinistra eseguendo **Gyaku Tsuki Chudan** destro.
8. Passo avanti con gamba destra eseguendo **Gyaku Tsuki Chudan** sinistro.
9. Indietreggiando con la gamba sinistra eseguire **Gedan Barai Gyaku Tsuki Chudan**.

10. Indietreggiando con la gamba destra eseguire **Gedan Barai Gyaku Tsuki Chudan**.
11. Indietreggiando con la gamba sinistra eseguire **Uchi Uke Chudan** e contrattaccare con **Gyaku Tsuki Chudan**.
12. Indietreggiando con la gamba destra eseguire **Uchi Uke Chudan** e contrattaccare con **Gyaku Tsuki Chudan**.
13. Indietreggiando con la gamba sinistra eseguire **Shuto Uke Chudan** e contrattaccare con **Nukite Chudan**.
14. Indietreggiando con la gamba destra eseguire **Shuto Uke Chudan** e contrattaccare con **Nukite Chudan**.
15. Indietreggiando con la gamba sinistra eseguire **Age Uke Gyaku Tsuki Chudan**.
16. Indietreggiando con la gamba destra eseguire **Age Uke Gyaku Tsuki Chudan**.
17. Indietreggiando con la gamba sinistra eseguire **Shuto Barai Jodan** e contrattaccare con **Gyaku Tsuki Jodan**.
18. Indietreggiando con la gamba destra eseguire **Shuto Barai Jodan** e contrattaccare con **Gyaku Tsuki Jodan**.
19. Indietreggiando con la gamba sinistra eseguire **Uchi Komi Jodan** e contrattaccare con **Gyaku Tsuki Chudan**.
20. Indietreggiando con la gamba destra eseguire **Uchi Komi Jodan** e contrattaccare con **Gyaku Tsuki Chudan**.

=====

URA

Ogni tecnica di attacco deve essere eseguita partendo dalla posizione Gedan Barai indietreggiando, l'attacco è sempre Oitsuki ai vari livelli citati, al contrario il difensore inizia il movimento sempre dalla posizione Hachiji Dachi e indietreggiando esegue le tecniche di parata richieste.

All'inizio le tecniche di difesa e contrattacco avranno tempi lunghi con il passare del tempo tali tempi di reazione dovranno necessariamente essere eseguiti più velocemente.

Solo nella prima tecnica l'attaccante effettua un Gedan Barai sinistro avanzando, tutto il resto dell'applicazione avviene eseguendo uno spostamento indietreggiando.

Classificheremo l'Attaccante con la lettera "A" il Difensore con la lettera "D".

Tutta la sequenza inizia dalla posizione YOI.

1. **A** - Un passo avanti **Gedan Barai** sinistro attacco **Oitsuki Gedan** destro.
D - Un passo indietro con gamba destra difesa **Gedan Barai** sinistro **Gyaku Tsuki Chudan** destro.
2. **A** - Un passo indietro **Gedan Barai** destro attacco **Oitsuki Gedan** sinistro.
D - Un passo indietro con gamba sinistra difesa **Gedan Barai** destro **Gyaku Tsuki Chudan** sinistro.
3. **A** - Un passo indietro **Gedan Barai** sinistro attacco **Oitsuki Chudan** destro.
D - Un passo indietro con gamba destra difesa **Ude Uke Chudan** sinistro **Gyaku Tsuki Chudan** destro.
4. **A** - Un passo indietro **Gedan Barai** destro attacco **Oitsuki Chudan** sinistro.
D - Un passo indietro con gamba sinistra difesa **Ude Uke Chudan** destro **Gyaku Tsuki Chudan** sinistro.
5. **A** - Un passo indietro **Gedan Barai** sinistro attacco **Oitsuki Chudan** destro.
D - Un passo indietro con gamba destra difesa **Shuto Uke Chudan** sinistro **Nukite Chudan** destro.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

6. **A** - Un passo indietro **Gedan Barai** destro attacco **Oitsuki Chudan** sinistro.
D - Un passo indietro con gamba sinistra difesa **Shuto Uke Chudan** destro **Nukite Chudan** sinistro.
7. **A** - Un passo indietro **Gedan Barai** sinistro attacco **Oitsuki Jodan** destro.
D - Un passo indietro con gamba destra difesa **Shuto Barai Jodan** sinistro afferrando il polso dell'avversario torcendolo eseguire **Gyaku Tsuki Jodan** destro.
8. **A** - Un passo indietro **Gedan Barai** destro attacco **Oitsuki Jodan** sinistro.
D - Un passo indietro con gamba sinistra difesa **Shuto Barai Jodan** destro afferrando il polso dell'avversario torcendolo eseguire **Gyaku Tsuki Jodan** sinistro.
9. **A** - Un passo indietro **Gedan Barai** sinistro attacco **Oitsuki Jodan** destro.
D - Un passo indietro con gamba destra difesa **Age Uke Jodan** sinistro **Gyaku Tsuki Chudan** destro.
10. **A** - Un passo indietro **Gedan Barai** destro attacco **Oitsuki Jodan** sinistro.
D - Un passo indietro con gamba sinistra difesa **Age Uke Jodan** destro **Gyaku Tsuki Chudan** sinistro.
11. **A** - Un passo indietro **Gedan Barai** sinistro attacco **Oitsuki Jodan** destro.
D - Un passo indietro con gamba destra difesa **Uchi Komi Jodan** sinistro **Gyaku Tsuki Chudan** destro.
12. **A** - Un passo indietro **Gedan Barai** destro attacco **Oitsuki Jodan** sinistro.
D - Un passo indietro con gamba sinistra difesa **Uchi Komi Jodan** destro **Gyaku Tsuki Chudan** sinistro.