



**SIGNIFICATO DEL NOME: Corona di Re o Corona Imperiale oppure Fruscio del Pino.**

**STORIA:** Wankan è un Kata originario dell'isola di Okinawa, la cui storia resta in gran parte ignota. È certo che Wankan sia rimasto per molto tempo nel repertorio delle forme di Tomari-Te. Le sue varianti furono riprese e ampliate dal M° Matsumura. La forma praticata attualmente nello stile Shotokan risulta ridotta, si pensa perché non codificata e quindi andata perduta. Il significato originale dell'ideogramma è "Corona di Re" o "Corona Imperiale", è presente anche l'accezione "Fruscio del Pino". Un'altra versione è che il figlio del M° Funakoshi, Gigo, non sia riuscito ad ultimare le modifiche.

È il Kata più breve dello Shotokan ed ha un solo Kiai.

王冠<sup>み</sup>

**WANKAN:** Corona di Re

**WAN:** Corona **KAN:** Re

**Caratteristiche:** Anche se ritenuto il Kata più corto dello Shotokan presenta comunque notevoli difficoltà a livello tecnico.

(45 Movimenti durata 1 minuto circa)

1. Spostare piede sinistra a 45° Morote Kakiwake Jodan.
2. Spostando il piede sinistro Tsugiashi verso destra a 45° Morote Kakiwake Jodan.
3. Sollevare il ginocchio destro di 45° mantenendosi in equilibrio sul piede sinistro eseguire Morote Soto Uke Jodan, le 2 braccia davanti al viso in contatto fra loro.
4. Mantenendo la posizione delle braccia appoggiare la gamba destra davanti.
5. Mantenendo la posizione delle braccia avanzare Kae Ashi (un passo).
6. Mantenendo la posizione delle braccia avanzare ancora di un passo Kae Ashi Fudo Dachì, Gyaku Tate Shuto sinistro.
7. Sul posto Choko Tsuki Chudan destro.
8. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan sinistro.
9. Spostare la gamba sinistra di 90° verso sinistra in posizione Neko Ashi (gamba sinistra davanti), eseguire Juji Uke Gedan (braccio sinistro sopra il destro).
10. Avanzare gamba destra Gyaku Tate Shuto Chudan sinistro.
11. Sul posto Choko Tsuki Chudan destro.
12. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan sinistro.
13. Spostando la gamba sinistra di 180° verso sinistra in posizione Neko Ashi (gamba sinistra davanti), eseguire Juji Uke Gedan (braccio sinistro sopra il destro).
14. Avanzare gamba destra Gyaku Tate Shuto Chudan sinistro.
15. Sul posto Choko Tsuki Chudan destro.
16. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan sinistro.
17. Spostare gamba destra verso destra di 90° in posizione Kiba Dachì, eseguire Yoko Tsuki destro.
18. Avanzare calciando Mae Geri sinistra ed eseguire Tsuki Chudan sinistro.
19. Avanzare calciando Mae Geri destro ed eseguire Tsuki Chudan destro.
20. Avanzare calciando Mae Geri sinistra ed eseguire Tsuki Chudan sinistro.
21. Spostando il piede destro di 180° dietro in posizione Fudo Dachì destro eseguire Yama Tsuki (**KIAI!**).
22. Ritornare con la gamba destra. Saluto, Yame.

Wankan

