



SIGNIFICATO DEL NOME: Mano Misteriosa o Rara, Tecnica Straordinaria o Mettere le Cose in Ordine.

STORIA: È un antico Kata di Okinawa, in cui la presenza di movimenti circolari evidenziano la sua origine cinese. Il M° Itosu, che probabilmente lo imparò dal M° Matsumura, lo tramandò codificandolo su tecniche di forme precedenti. Pare che la sua applicazione tradizionale sia stata perduta. Viene praticato negli stili Shito-Ryu e Shotokan. La traduzione del suo ideogramma può essere intesa come "Calmare" o "Placare", ma anche "Insolito", "Fantasioso" o "Mano Misteriosa", "Mano Rara". Questo Kata, idoneo per la difesa personale, con la presenza di numerose tecniche con le mani aperte e un solo calcio, viene considerato adatto per le donne in quanto le tecniche dinamiche e gli ampi movimenti circolari presenti, non richiedono l'uso della forza per essere eseguiti.

珍手

CHINTE: Mani Straordinarie, Tecniche Inusuali

CHIN: Straordinario **TE:** Mano

Caratteristiche: Il Kata inizia con una sequenza molto lenta nella quale si deve dimostrare l'assoluta padronanza dell'energia interna. L'uso della parata abbinata al contrattacco, l'uso del Tate Ken e del Nihon Nukite, insolito nelle tecniche di base ma comunemente in uso nelle arti marziali cinesi fanno di questo Kata un mezzo per approfondire ulteriormente le proprie conoscenze. Vi sono molte tecniche con le mani aperte e un solo calcio; richiede un uso molto ampio degli arti superiori.

Particolarità tecniche: Morote Shuto Uke, Nihon Nukite, Nakadaka Ippon Ken, Teisho.

(33 Movimenti durata 1 minuto circa)

Kamae, Heisoku Dachi, il pugno destro sopra il pugno sinistro all'altezza dello stomaco.

1. Sul posto Tetsui Uchi Chudan destro.
2. Sul posto, girare la testa verso sinistra, Kamae pugno sinistro sul pugno destro.
3. Sul posto Tetsui Uchi Chudan sinistro.
4. Avanzare con il piede sinistro a 90° Kiba Dachi, Morote Shuto Uke Jodan.
5. Fare perno sul piede destro, Fudo Dachi, Tate Shuto Uke Chudan destro.
6. Sul posto, passare in posizione Zenkutsu Dachi, Tate Tsuki Chudan sinistro (la mano destra aperta).
7. Avanzare Fudo Dachi, Tate Shuto Uke Chudan sinistro.
8. Sul posto, passare in posizione Zenkutsu Dachi, Tate Tsuki Chudan destro (la mano sinistra aperta).
9. Avanzare Fudo Dachi, Tate Shuto Uke Chudan destro.
10. Sul posto, passare in posizione Zenkutsu Dachi, Age Empi Jodan (contatto con la mano sinistra aperta) **(KIAI!)**, fare perno sul piede destro, ruotare di 180 ° in posizione Kokutsu Dachi, Shuto Uke Chudan sinistro.
11. Avanzare in Kokutsu Dachi, Shuto Uke Chudan destro.
12. Sul posto Mae Geri Chudan sinistro, ritornando in Zenkutsu Dachi destro, sul posto, sempre in Zenkutsu Dachi, Uchi Uke Chudan destro, Gedan Barai sinistro.
13. Avanzando con la gamba sinistra Heisoku Dachi, Gedan Barai Uchi destro, con lo stesso braccio descrivere un grande cerchio e terminare con Tetsui Uchi Gedan destro.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

14. Fare perno sul piede sinistro verso dietro, Kiba Dachi, le braccia semi tese verso la sinistra, le mani aperte descrivono un grande cerchio e terminano con Gedan Shuto Barai sinistro.
15. Spostare sempre in Kiba Dachi e terminare Gedan Shuto Barai destro.
16. Spostamento Yoriashi verso sinistra Kiba Dachi, Morote Uchi Kakiwake Chudan.
17. Riunire il piede destro dietro il ginocchio sinistro, incrociare le braccia verso avanti Morote Kakiwake Gedan Barai.
18. Avanzare piede destro in posizione Zenkutsu Dachi, Nakadaka Ippon Ken destro in direzione del pavimento.
19. Sul posto Nakadaka Ippon Ken sinistro sopra il dorso della mano destra.
20. Sul posto Uchi Uke Nihon Nukite Chudan destro.
21. Avanzare Zenkutsu Dachi, Nihon Nukite Jodan sinistro.
22. Girare di 180° sul piede destro, in posizione Zenkutsu Dachi, Uchi Uke Nihon Nukite Chudan sinistro.
23. Avanzare Zenkutsu Dachi, Nihon Nukite Jodan destro.
24. Girare verso sinistra sul piede sinistro Fudo Dachi, Teisho Uke Chudan destro.
25. Sul posto passare in posizione Zenkutsu Dachi Teisho Chudan sinistro (colpendo il palmo destro).
26. Sul posto strappare i pugni verso dietro a livello Gedan, abbassare il corpo e colpire con Nakadaka Ippon Ken dietro.
27. Ruotare sul piede destro, sempre Fudo Dachi, Morote Nakadaka Ippon Ken **(KIAI!)**.
28. Avanzare Fudo Dachi, Tate Shuto Uke Chudan destro.
29. Sul posto passare in posizione Zenkutsu Dachi, Tate Tsuki Chudan sinistro (la mano destra aperta).
30. Avanzare Fudo Dachi, Tate Shuto Uke Chudan sinistro.
31. Sul posto passare i Zenkutsu Dachi, Tate Tsuki Chudan destro (la mano sinistra aperta).
32. Riunendo la gamba sinistra in posizione Heisoku Dachi con un piccolo spostamento verso dietro.
33. Proseguire con tre piccoli saltelli indietro in leggera diagonale a destra ritornare con pugno destro chiuso dal sinistro di fronte al mento in Kamae. Saluto, Yame.

Chinte

