

**SIGNIFICATO DEL NOME: GO "cinque" – JU "dieci" – SHI "quattro" – HO "passi", 54 passi, anticamente 54 passi della tigre nera e Il pugno della gru bianca.**

**STORIA:** Questo Kata si pensa giunto ad Okinawa dalla Cina grazie al M° Matsumura. La sua provenienza cinese è testimoniata dall'influenza degli stili della Gru e della Tigre, in esso presenti. Le prime notizie inerenti a questo Kata risalgono attorno al 1600, nei testi Bubushi (considerata la Bibbia del Karate). Vi si fa riferimento, parlando di movimenti simili a "i 54 passi della tigre nera e il pugno della gru bianca". Fu poi il M° Anko Itosu a creare **Gojushiho Sho** e **Gojushiho Dai**, quale sintesi della sua personale esperienza nell'ambito del Karate Dō. Vennero chiamati anche **Ouseishi**, la cui traduzione è "la fenice di Okinawa". Si ritiene il Gojushiho il più antico fra i Kata esistenti di Okinawa. Il significato originale è "54", mantenuto anche nella traduzione giapponese con la sola aggiunta della parola "passi". In questo Kata sono presenti tecniche a mano aperta, con diversi movimenti, una in particolare a forma di "becco di gru". Il M° Funakoshi chiamò il Kata "Hotaku" per la sua somiglianza con un picchio dal becco appuntito, che colpisce la corteccia di un albero. GOJUSHI: cinquantaquattro, HO: passi, DAI: grande = Cinquantaquattro Passi Grande. GOJUSHI: cinquantaquattro, HO: passi, SHO: piccolo = Cinquantaquattro Passi Piccolo.

**Curiosità:** c'è un principio filosofico celato dietro ai 54 passi. Essi rappresentano il collegamento di tutti i passi che si compiono nel corso della vita, in una continuità tra presente, passato e futuro.

Altra curiosa informazione. Nella versione di Tomari, è presente un barcollamento laterale, che assomiglia ai movimenti insicuri di un ubriaco. Ecco perché questo Kata è conosciuto anche come il "Kata dell'ubriaco".

五十四步小

**GOJUSHIHO SHO:** Cinquantaquattro Passi - Piccolo

**GhoJuShi:** 54 (cinquantaquattro) **HO:** passi **SHO:** piccolo

**Particolarità tecniche:** Ippon Nukite, Jodan Uke Nagashi, Shihon Nukite, Tekubi Kaeashi, Seiryuto.

(61 Movimenti durata 90" circa)

1. Avanzare Zenkutsu Dachi, Uraiken Uchi Chudan destro, Kamae. Il braccio destro forza contro il braccio sinistro sottostante.
2. Avanzare di 45° verso sinistra in posizione Kokutsu Dachi, eseguire Morote Kakiwake Chudan.
3. Guardando a destra 45° avvicinando il piede sinistro verso destra avanzare di 45° verso destra in posizione Kokutsu Dachi eseguendo Morote Kakiwake Chudan.
4. Spostando il piede sinistro in direzione a 45° verso sinistra in posizione Fudo Dachi, eseguire Tate Shuto Uke Chudan sinistro.
5. Passando in posizione Zenkutsu Dachi, Gyaku Tsuki Chudan destro.
6. Sul posto Tsuki Chudan sinistro.
7. Avanzare calciando Mae Geri destro.
8. Scendendo in posizione Zenkutsu Dachi, Tsuki Chudan destro.

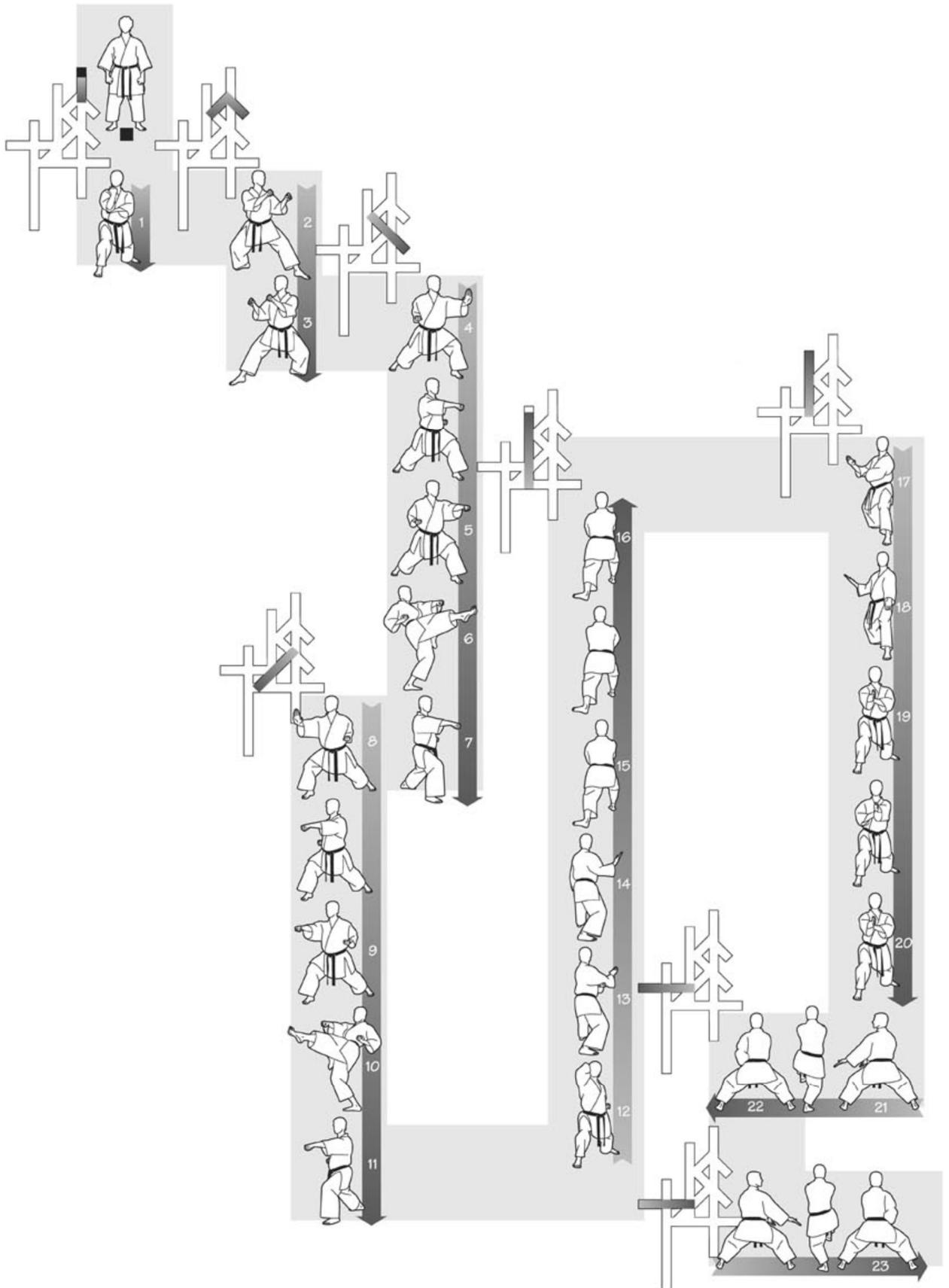
## *I KATA DELLO STILE SHOTOKAN*

9. Spostando gamba destra a 45° verso destra in posizione Fudo Dachì, eseguire Tate Shuto Uke Chudan destro.
10. Passando in posizione Zenkutsu Dachì, Gyaku Tsuki Chudan sinistro.
11. Sul posto Tsuki Chudan destro.
12. Avanzare calciando Mae Geri sinistro.
13. Scendendo in posizione Zenkutsu Dachì, Tsuki Chudan sinistro.
14. Indietreggiando con la gamba sinistra in posizione Zenkutsu Dachì destro, eseguire Empi Uchi Jodan destro.
15. Spostando il piede destro indietro Yoriashi in posizione Kokutsu Dachì sinistro, Shuto Nagashi Uke Chudan destro (la mano sinistra aperta sorregge il braccio destro), Kamae.
16. Sul posto Tekubi Kaeashi destro, Tate Shuto Uke Gedan sinistro.
17. Avanzare in posizione Zenkutsu Dachì destro, eseguire Nukite Chudan destro, caricando Nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
18. Sul posto Nukite Chudan sinistro, caricando Nukite destro accanto al polso del braccio sinistro.
19. Sul posto Nukite Chudan destro, caricando Nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
20. Spostando il piede destro indietro Yoriashi in posizione Kokutsu Dachì sinistro, Shuto Nagashi Uke Chudan destro (la mano sinistra aperta sorregge il braccio destro), Kamae.
21. Sul posto Tekubi Kaeshi destro, Tate Shuto Uke Gedan sinistro.
22. Avanzare in posizione Zenkutsu Dachì destro, eseguire Nukite Chudan destro, caricando Nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
23. Sul posto Nukite Chudan sinistro, caricando Nukite destro accanto al polso del braccio sinistro.
24. Sul posto Nukite Chudan destro, caricando Nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
25. Ruotando sul piede destro spostare la gamba sinistra di 270° a sinistra in posizione Kiba Dachì, eseguire Haito Uke Gedan sinistro, destro Kamae.
26. Sopravanzare con la gamba destra verso sinistra in Kosa Dachì.
27. Eseguire Awase Tsukamite, caricare la gamba sinistra eseguire Fumikomi, scendere nuovamente in posizione Kiba Dachì portando le braccia al fianco sinistro.
28. Sul posto Kiba Dachì, Haito Uke Gedan destro, sinistro Kamae.
29. Sopravanzare con la gamba sinistra verso destra in Kosa Dachì.
30. Eseguire Awase Tsukamite, caricare la gamba destra eseguire Fumikomi, scendere nuovamente in Kiba Dachì portando le braccia al fianco destro.
31. Indietreggiare di 90° a destra con la gamba destra Yoriashi in posizione Kokutsu Dachì sinistro, Shuto Nagashi Uke Chudan destro, Kamae (la mano sinistra aperta sorregge il braccio destro).
32. Sul posto Tekubi Kaeashi destro, Tate Shuto Uke Gedan sinistro.
33. Avanzare in posizione Zenkutsu Dachì destro, eseguire Nukite Chudan destro, caricando Nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
34. Sul posto Nukite Chudan sinistro, caricando Nukite destro accanto al polso del braccio sinistro.
35. Sul posto Nukite Chudan destro, caricando Nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
36. Spostando la gamba sinistra di 180° sulla sinistra in posizione Zenkutsu Dachì eseguire Gyaku Shuto Uchi Jodan destro.
37. Avanzare Zenkutsu Dachì destro, Shuto Uke Jodan destro.
38. Sul posto Gyaku Shuto Uchi Jodan sinistro.
39. Avanzare Zenkutsu Dachì, Shuto Uke Jodan sinistro.
40. Sul posto in posizione Zenkutsu Dachì sinistro eseguire Gyaku Uchi Uke Chudan destro.
41. Avanzando calciare Mae Geri Chudan destro.
42. Scendendo Soe Ashi Fumikomi, Soto Uke Jodan destro, Tsuki Gedan sinistro.
43. Allungando la gamba sinistra spingere in posizione opposta Zenkutsu Dachì sinistro, i piedi sono sulla stessa linea Gedan Barai destro dietro guardando dietro la spalla destra, Hikite sinistro.
44. Spostando il piede destro Yoriashi in posizione Kokutsu Dachì destro, Shuto Nagashi Uke Chudan destro (la mano sinistra aperta sorregge il braccio destro), Kamae.
45. Sul posto Tekubi Kaeshi destro, Tate Shuto Uke Gedan sinistro.
46. Avanzare in posizione Zenkutsu Dachì destro, eseguire Nukite Chudan destro, caricando Nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
47. Sul posto Nukite Chudan sinistro, caricando Nukite destro accanto al polso del braccio sinistro.
48. Sul posto Nukite Chudan destro, caricando Nukite sinistro accanto al polso del braccio destro.
49. Ruotando sul piede destro spostare la gamba sinistra di 270° a sinistra in posizione Kiba Dachì, eseguire Haito Uke Chudan sinistro, Kamae.

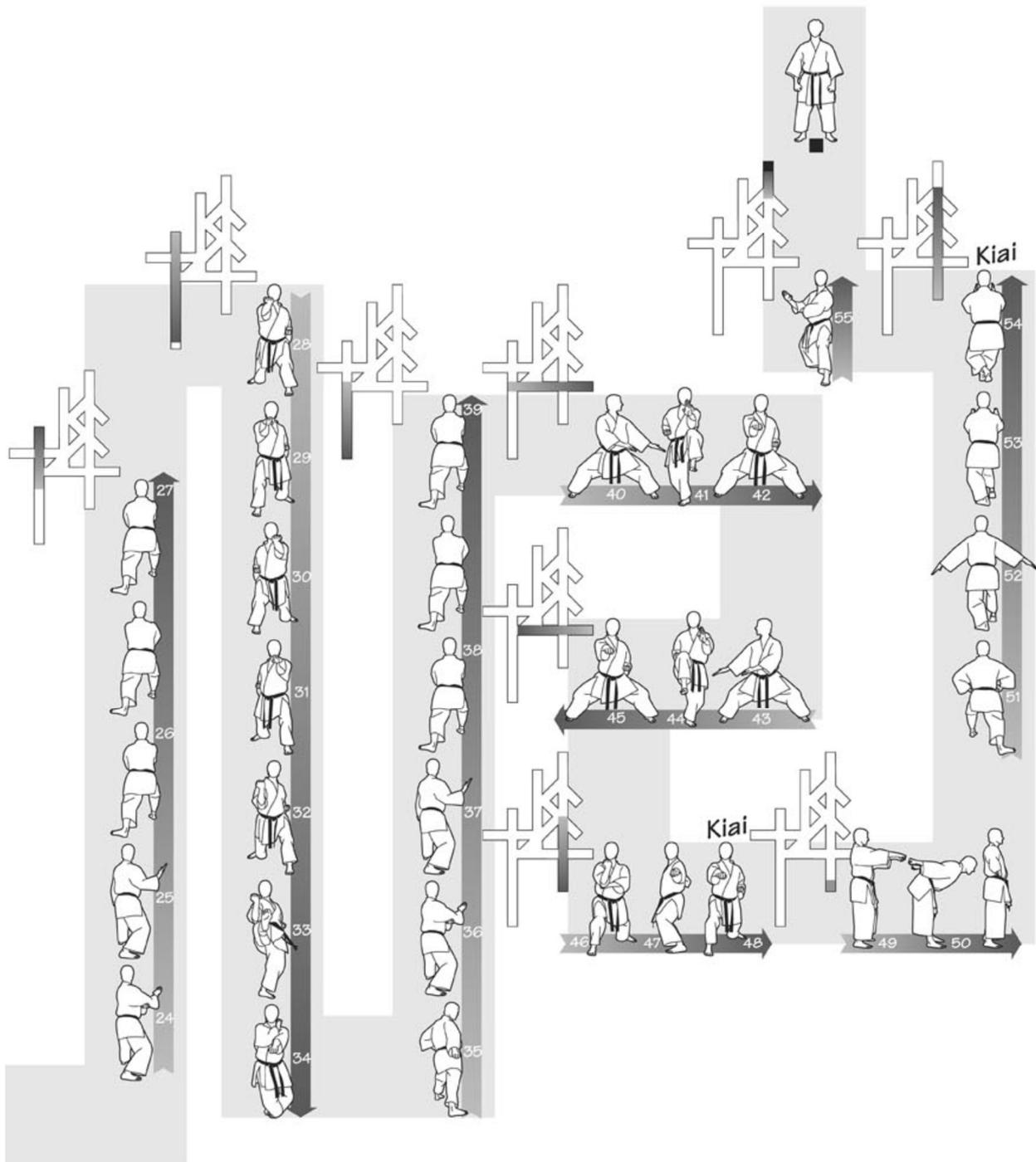
## *I KATA DELLO STILE SHOTOKAN*

50. Sopravanzare con la gamba destra verso sinistra in Kosa Dachì.
51. Eseguire Tate Shuto Uke Chudan sinistro caricare la gamba sinistra ed eseguire Fumikomi in posizione Kiba Dachì Tsuki Chudan destro.
52. Sul posto Kiba Dachì Haito Uke Gedan destro guardando a destra Kamae.
53. Sopravanzare con la gamba sinistra verso destra in Kosa Dachì.
54. Eseguire Tate Shuto Uke Chudan sinistro, caricare la gamba destra destra ed eseguire Fumikomi in posizione Kiba Dachì, Tsuki Chudan destro.
55. Avanzare con la gamba destra in posizione Zenkutsu Dachì eseguendo Uraken Uchi Chudan destro, il braccio sinistro viene a trovarsi sotto il gomito destro, Kamae.
56. Portando la gamba destra indietro verso destra di 135° in posizione Kiba Dachì, Yoko Tsuki Chudan sinistro.
57. Avanzare Zenkutsu Dachì, Oitsuki Chudan destro **(KIAI!)**.
58. Ruotando sul piede destro Hachiji Dachì, le braccia sono stese in posizione frontale i pugni fermi.
59. Sul posto Morote Uchi Gedan inclinandosi in avanti.
60. Spostando la gamba sinistra di 90° verso sinistra in posizione Zenkutsu Dachì, eseguire Morote Empi Uke Chudan.
61. Avanzando Neko Ashi Dachì gamba destra avanti, Morote Shuto Gedan Kakiwake.
62. Sul posto Morote Keito Uke Chudan.
63. Avanzare Neko Ashi Dachì, Morote Seiryuto Chudan **(KIAI!)**.
64. Indietreggiando con la gamba destra con Yoriashi in posizione Kokutsu Dachì, eseguire Shuto Nagashi Uke Chudan destro (la mano sinistra aperta sorregge il braccio destro), Kamae.
65. Ritornare con il piede sinistro. Saluto, Yame.

Gojushiho Sho - parte prima



Gojushiho Sho - parte seconda



# 五十四步大

**GOJUSHIHO DAI:** Cinquantaquattro Passi – Grande

**GOJUSHI:** 54 (cinquantaquattro) **HO:** passi **DAI:** grande

**Caratteristiche:** Risulta essere molto faticoso per il continuo sovraccarico della gamba sinistra. Posizione specifica: Nekoashi Dachi.

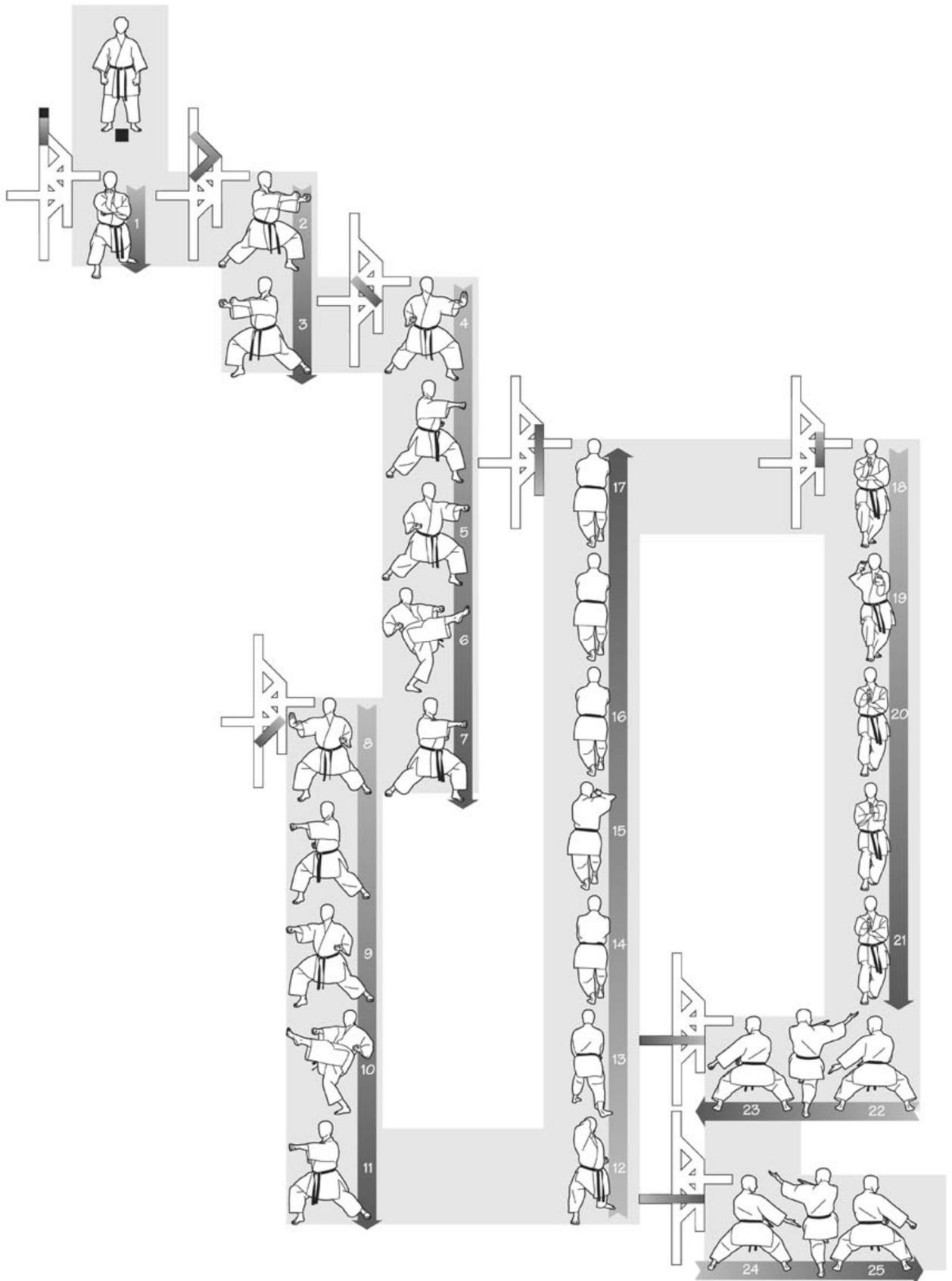
(65 Movimenti durata 1' e 60" circa)

1. Avanzare con Zenkutsu Dachi destro, Uraken Uchi Chudan destro, Kamae, il pugno sinistro sotto il braccio destro a rinforzo.
2. Avvicinando il piede sinistra guardare verso sinistra a 45° in posizione Zenkutsu Dachi, eseguire Morote Tate Tsuki Chudan.
3. Guardare verso destra a 45° avvicinando il piede destro avanzare Zenkutsu Dachi, Morote Tate Tsuki Chudan.
4. Ruotare sul piede destro verso sinistra di 45° in posizione Fudo Dachi, eseguire Tate Shuto Uke Chudan sinistra.
5. Sul posto Zenkutsu Dachi, Gyaku Tsuki Chudan destro.
6. Sul posto Tsuki Chudan sinistro.
7. Calciare sul posto Mae Geri destro.
8. Da Zenkutsu Dachi sinistro, Gyaku Tsuki Chudan destro.
9. Ruotare sul piede sinistro e avanzare di 45° verso destra in posizione Fudo Dachi, eseguire Tate Shuto Uke Chudan.
10. Sul posto Zenkutsu Dachi, Gyaku Tsuki Chudan sinistro.
11. Sul posto Tsuki Chudan destro.
12. Calciare sul posto Mae Geri sinistro.
13. Da Zenkutsu Dachi sinistro, Gyaku Tsuki Chudan sinistro.
14. Ruotare sul piede destro verso dietro a sinistra Zenkutsu, Dachi Empi Uchi Jodan.
15. Sul piede destro Zenkutsu Dachi (la gamba destra dietro), Morote Sukui Uke Gedan.
16. Avanzare con Neko Ashi Dachi destro, Keito Uke Ippon Nukite Chudan, Kamae.
17. Sul posto eseguire Teisho Osae Uke Gedan sinistro, caricare Ippon Nukite destro.
18. Spostare con Yoriashi Neko Ashi Dachi, colpire Ippon Nukite Chudan destro e caricare Ippon Nukite sinistro.
19. Sul posto Ippon Nukite Chudan sinistro e caricare Ippon Nukite destro.
20. Sul posto Ippon Nukite Chudan destro, Hikite.
21. Ruotando sul piede sinistro indietro ruotare verso sinistra Neko Ashi Dachi destro, Keito Uke Ippon Nukite Chudan sinistro, Kamae.
22. Sul posto Teisho Osae Uke Gedan sinistro, caricare Ippon Nukite destro.
23. Yoriashi Neko Ashi Dachi, colpire Ippon Nukite Chudan destro e caricare Ippon Nukite sinistro.
24. Sul posto Ippon Nukite Chudan sinistro e caricare Ippon Nukite destro.
25. Sul posto Ippon Nukite Chudan destro, Hikite.
26. Ruotare sul piede destro arretrare verso sinistra Kiba Dachi, Haito Uke Gedan sinistro, Kamae.
27. Spostando verso sinistra in posizione Kosa Dachi caricare la gamba sinistra ed eseguire Fumikomi in posizione Kiba Dachi, Gedan Barai sinistro, Kamae.
28. Sul posto Kiba Dachi, Haito Uke Gedan destro, Kamae.
29. Spostando verso destra Kosa Dachi caricare la gamba destra ed eseguire Fumikomi in posizione Kiba Dachi, Gedan Barai destro, Kamae.
30. Avvicinando il piede destro Neko Ashi Dachi, Keito Uke Ippon Nukite Chudan sinistro, Kamae.
31. Sul posto Teisho Osae Uke Gedan sinistro, caricare Ippon Nukite destro.
32. Yoriashi Neko Ashi Dachi, Ippon Nukite Chudan destro e caricare Ippon Nukite sinistro.
33. Sul posto Ippon Nukite Chudan sinistro e caricare Ippon Nukite destro.
34. Sul posto Ippon Nukite Chudan destro, Hikite.
35. Ruotando sul piede destro indietro ruotare verso sinistra in posizione Zenkutsu Dachi sinistro, eseguire Nukite Gedan destro.
36. Avanzare Zenkutsu Dachi, Uraken Uchi Chudan destro.
37. Sul posto Nukite Gedan sinistro.
38. Avanzare con Zenkutsu Dachi, Uraken Uchi Chudan sinistro.
39. Avanzare sempre Zenkutsu Dachi, Washide Uchi Gedan destro.
40. Sul posto Washide Uchi Jodan destro.

## *I KATA DELLO STILE SHOTOKAN*

41. Sul posto calciare Mae Geri sinistro.
42. Tsuki Chudan sinistro, Soto Uke Jodan destro.
43. Ruotare sul piede destro dietro Zenkutsu Dachì (i piedi sulla stessa linea), Gedan Barai destro (dietro), guardando dietro eseguire Empi Uchi.
44. Ruotare sul piede sinistro avanzare Neko Ashi Dachì, Keito Uke Ippon Nukite Chudan sinistro, Kamae.
45. Sul posto Teisho Osae Uke Gedan sinistro, caricare Ippon Nukite destro.
46. Yoriashi destro Neko Ashi Dachì, Ippon Nukite Chudan destro e caricare Ippon Nukite sinistro.
47. Sul posto Ippon Nukite Chudan sinistro e caricare Ippon Nukite destro.
48. Sul posto Ippon Nukite Chudan destro, Hikite.
49. Ruotare sul piede destro indietreggiando verso sinistra in posizione Kiba Dachì, Haito Uke Gedan sinistro, Kamae.
50. Spostando verso sinistra Kosa Dachì, Tate Shuto Uke Chudan sinistro, caricare la gamba sinistra ed eseguire Fumikomi, Kiba Dachì, Nukite Chudan destro, Empi Uke Chudan sinistro.
51. Sul posto Kiba Dachì, Haito Uke Gedan destro (il viso rivolto verso destra), Kamae.
52. Spostando verso destra Kosa Dachì, Tate Shuto Uke Chudan sinistro, caricare la gamba destra ed effettuare Fumikomi, Kiba Dachì, Nukite Chudan destro, Empi Uke Chudan sinistro.
53. Ruotare sul piede sinistro avanzare in posizione Zenkutsu Dachì, Uraken Uchi Chudan destro, Kamae.
54. Ruotare sul piede sinistro verso dietro in posizione Kiba Dachì, eseguire Yoko Tsuki Chudan sinistro.
55. Avanzare con Zenkutsu Dachì, Oitsuki Chudan destro **(KIAI!)**.
56. Ruotare sul piede destro Hachiji Dachì, le braccia flesse in avanti e i pugni fermi.
57. Sul posto Morote Uchi Gedan.
58. Ruotare sul piede destro verso sinistra Zenkutsu Dachì.
59. Avanzare Neko Ashi Dachì destro, Morote Shuto Kakiwake Gedan.
60. Sul posto Morote Keito Ippon Nukite Chudan.
61. Avanzare Neko Ashi Dachì, Morote Ippon Nukite **(KIAI!)**.
62. Ruotare sul piede sinistro verso sinistra Neko Ashi Dachì, Keito Uke Ippon Nukite Chudan, Kamae.
63. Ritornare con il piede destro. Saluto, Yame.

**Gojushiho Dai** – prima parte



**Gojushiho Dai** – seconda parte

