



SIGNIFICATO DEL NOME: NI "due" – JU "dieci" – SHI "quattro" – HO "passi", NI-JU-SHI "24" – HO "passi", 24 passi.

STORIA: L'ipotesi più accreditata è che questo Kata, originario della Cina, fu portato ad Okinawa verso i primi del 1900 dal M° Arakaki alla scuola del Naha-Te, insieme ai Kata Sochin e Unsu. Nel 1930 iniziò ad essere praticato dagli aderenti allo Shotokan. Il M° Funakoshi lo chiamò **NIJU SHI HO**, ovvero "NIJU SHI" che significa "Ventiquattro" e "HO" corrispondente a "Passi". Ventiquattro Passi, corrispondenti al numero degli spostamenti presenti nel Kata.

二十四歩

NIJUSHIHO: Ventiquattro Passi

NIJU SHI: 24 (ventiquattro) **HO:** passi, che corrispondono al numero dei movimenti del piede.

(34 Movimenti durata 40" circa)

1. Indietreggiando con la gamba Nagashi Osae Uke sinistro, Hikite destro in posizione Kokutsu Dachì sinistro.
2. Avanzando Yoriashi Gyaku Tsuki destro, Soete.
3. Salire in Hamni Dachì con il piede destro, Empi sinistro.
4. Ruotare sul piede sinistro di 180°incrociare le mani portando contemporaneamente i pugni ai fianchi Sanchin Dachì, sul posto Tsuki Jodan destro, Ura Tsuki Gedan sinistro.
5. Caricando il ginocchio destro sul posto eseguire Awase Uke Kamae, avanzando Morote Kakiwake Uke in posizione Zenkutsu Dachì destro.
6. Girare di 90° sulla sinistra con piede sinistro eseguire Age Uke Jodan sinistro, Zenkutsu Dachì, sul posto Age Empi Jodan destro.
7. Spostando la gamba destra dietro in posizione Kiba Dachì, Shuto Uke destro.
8. Yoko Geri Kekomi Chudan destro ritirando simultaneamente il braccio in Hikite, sul posto Kagi Tsuki sinistro.
9. Sul posto lentamente eseguire Shuto Uke sinistro.
10. Yoko Geri Kekomi Chudan sinistro ritirando il braccio in Hikite, sul posto Kagi Tsuki destro.
11. Accorciare e avanzare di 45° la posizione con il piede sinistro, ruotando sul piede destro Tekubi Kake Wake destro in posizione intermedia, quindi avanzare Zenkutsu Dachì destro, sul posto Teisho Jodan sinistro contemporaneamente a Teisho Gedan destro.
12. Ruotare guardando sopra la spalla sinistra sul piede destro su un asse di 45° Haito Jodan destro, Teisho Uke Gedan in posizione Zenkutsu Dachì.
13. Salendo con il piede destro Heisoku Dachì, Kamae la mano sinistra sotto la destra con il dorso che colpisce mano destra (**KIAI!**).
14. Indietreggiando con la gamba sinistra Ryocho Sukui Uke Gedan, Fudo Dachì destro.
15. Sul posto Kamae a sinistro, sul posto Morote Tsuki Gedan.
16. Spostare gamba sinistra di 45° ed eseguire Haishu Uke Chudan sinistro in posizione Kokutsu Dachì.
17. Avanzando con la gamba destra diagonalmente di 45° eseguire Age Empi Jodan destro in posizione Kiba Dachì, spostamento Yoriashi a destra, Soto Uke contemporaneamente Gyaku Tsuki.
18. Yoriashi indietro con la gamba sinistra eseguire Gedan Barai destro sempre in posizione Kiba Dachì.
19. Spostando la gamba sinistra a 45° dietro eseguire Haishu Uke Chudan sinistro in posizione Kokutsu Dachì.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

20. Avanzando con la gamba destra di 45° eseguire Empi Chudan destro, la mano sinistra aperta sul gomito destro in posizione Kiba Dachi.
21. Sul posto Gedan Barai destro.
22. Avanzare con la gamba sinistra di 90° ed eseguire Haishu Uke Chudan sinistro in posizione Kokutsu Dachi.
23. Avanzando di 45° con la gamba destra Age Empi Jodan destro, Kiba Dachi.
24. Yoriashi a destra Soto Uke destro contemporaneamente Gyaku Tsuki sinistro.
25. Yoriashi indietro con la gamba sinistra eseguire Gedan Barai destro sempre in posizione Kiba Dachi.
26. Ruotare sul piede destro incrociare le mani portando contemporaneamente i pugni ai fianchi Sanchin Dachi.
27. Sul posto Tsuki Jodan destro, Ura Tsuki Gedan sinistro (**KIAI!**).
28. Avanzando Mawashi Tekubi Kake Uke, Sanchin Dachi, sul posto Teisho Jodan sinistro, Teisho Gedan destro. Saluto, Yame.

Nijushiho

