



**SIGNIFICATO DEL NOME: Mani come Nuvole.**

**STORIA:** Si tratta di un Kata molto antico, si pensa proveniente dalla Cina. Venne annesso alla scuola di Naha-Te, in seguito codificato anche a Shuri e trasmesso ai giorni nostri. Si ritiene sia stato introdotto a Okinawa dal M° Sakiyama e poi tramandato dal M° Arakaki. La traduzione del nome può essere intesa come "le Mani come le Nuvole". Questo Kata presenta un alto grado di difficoltà per essere praticato con maestria. Pertanto sarebbe meglio conoscere gli altri Kata Shotokan, tra cui Bassai, Jion, Jitte e Gankaku prima di impararlo.

Curiosità: è presente in questo Kata la tecnica di calcio circolare Mawashi Geri, sferrato da una posizione a terra. Questa tecnica, introdotta da Yoshitaka Funakoshi, è assente da tutti i Kata Shotokan. Altra caratteristica è l'uso della posizione Neko Ashi Dachi, poco usata negli altri Kata Shotokan.

雲手

**UNSU:** Mani come Nuvole. Come per i movimenti, invisibili a occhio nudo, le nuvole si trasformano, mutano direzione e forma così in questo Kata le mani hanno forma di nuvola.

**Particolarità tecniche:** Morote Keito Uke Ippon Nukite, Haito Uke, Tobi Mikatsuki Geri di 360°.

(45 Movimenti durata 1 minuto circa)

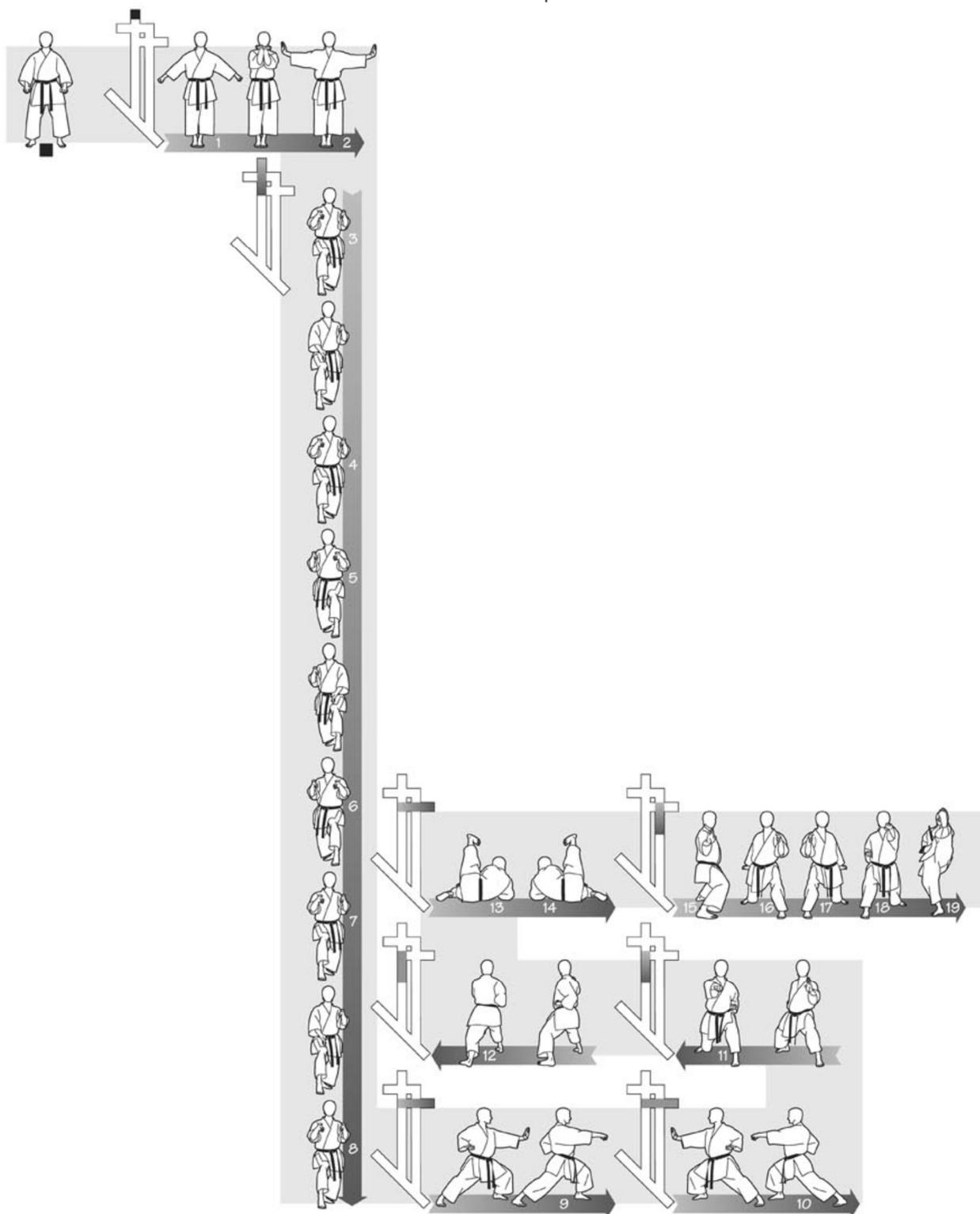
1. Avvicinando il piede destro Heisoku Dachi, Kamae Gedan Morote Kakiwake.
2. Sul posto avvicinare le mani aperte all'altezza del plesso Chudan, eseguire Morote Teisho Uke.
3. Sul posto Morote Tate Shuto.
4. Avanzare con la gamba destra in posizione Neko Ashi Dachi, eseguire Morote Keito Uke Ippon Nukite destro e sinistro.
5. Sul posto colpire Ippon Nukite destro, ritornare in Kamae nella posizione iniziale.
6. Avanzare mantenendo immobili le mani in posizione Neko Ashi Dachi sinistro, eseguire Morote Keito Uke Ippon Nukite.
7. Sul posto colpire con Ippon Nukite sinistro, ritornando in Kamae nella posizione iniziale.
8. Avanzare con la gamba destra in posizione Neko Ashi Dachi, eseguire Morote Keito Uke Ippon Nukite.
9. Sul posto colpire Ippon Nukite destro, ritornando in Kamae nella posizione iniziale.
10. Ruotare sul piede destro verso sinistra in posizione Fudo Dachi, eseguire Tate Shuto Uke Chudan sinistro.
11. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan destro.
12. Ruotare di 180° sul piede sinistro in Fudo Dachi, Tate Shuto Uke Chudan destro.
13. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan sinistro.
14. Ruotare sul piede destro verso sinistra di 90° Fudo Dachi, Tate Shuto Uke Chudan sinistro.
15. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan destro.
16. Ruotare sul piede sinistro verso destra di 180° Fudo Dachi, Tate Shuto Uke Chudan destro.
17. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan sinistro.

## *I KATA DELLO STILE SHOTOKAN*

18. Abbassandosi al suolo verso il lato destro orientandosi in avanti di 45° ponendo avanti al corpo il braccio destro con entrambe le mani aperte a contatto con il suolo eseguire Mawashi Geri Chudan sinistro.
19. Sempre al suolo ruotando sul fianco sinistro e mantenendo il corpo avanti a 45° (lato opposto a prima) braccio sinistro davanti con entrambi le mani aperte a contatto con il suolo eseguire Mawashi Geri Chudan destro.
20. Salire in posizione Kiba Dachi, guardando verso destra eseguire Morote Tate Shuto destro.
21. Kirikaeshi (invertire la posizione) Zenkutsu Dachi sinistro, Keito Uke Chudan, Teisho Uke Gedan.
22. Kirikaeshi (invertire la posizione) Zenkutsu Dachi destro, Keito Uke Chudan, Teisho Uke Gedan.
23. Sul posto Haito Uchi Jodan sinistro.
24. Avanzare eseguendo Mae Geri Chudan sinistro.
25. Mantenendo Ikiashi sinistro ruotare sul piede destro girare di 180° verso destra in posizione Zenkutsu Dachi destro, eseguire Soto Uke Jodan destro.
26. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan sinistro.
27. Ruotare sul piede destro di 180° verso sinistra, eseguire Haito Uchi Jodan destro.
28. Avanzare eseguendo Mae Geri Chudan destro.
29. Mantenendo Ikiashi destro ruotare sul piede sinistro girare di 180° verso sinistra in posizione Zenkutsu Dachi sinistro, eseguire Soto Uke Jodan sinistro.
30. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan destro.
31. Avvicinando il piede sinistro guardare verso sinistra a 45° in posizione Heisoku Dachi Morote Kakiwake Gedan, Kamae.
32. Sul posto Kamae Jodan sinistro e Gedan destro verso avanti a sinistra per 45°.
33. Avanzare di due passi verso sinistra a 45° in posizione Zenkutsu Dachi destro, Kamae Jodan destro.
34. Sul posto Tsuki Gedan destro.
35. Ruotare sul piede destro dietro i piedi nella stessa linea colpire Tsuki Uke Gedan sinistro.
36. Ruotare verso dietro entrambe i piedi sinistro e destro sul posto i piedi sempre sulla stessa linea Tsuki Uke Gedan destro.
37. Ruotare 180 gradi sul piede destro verso sinistra in posizione Fudo Dachi sinistro, eseguire Tate Shuto Uke Chudan sinistro.
38. Sul posto cambiare la posizione in Zenkutsu Dachi sinistro, eseguire Teisho Hasami Uke Chudan.
39. Caricando la gamba destra eseguire Mae Geri Kekomi Gedan destro, ritirando i pugni all'altezza dello stomaco Hikite (**KIAI!**).
40. Scendere in Zenkutsu Dachi sinistro, eseguire Gyaku Tsuki Chudan sinistro.
41. Sul posto Tsuki Chudan destro.
42. Ruotare sul piede sinistro verso sinistra in posizione Kiba Dachi, Gedan Barai destro.
43. Sul posto Haito Uke Jodan sinistro verso sinistra.
44. Ruotare sul piede destro verso destra in posizione Kiba Dachi, Shuto Barai Gedan sinistro.
45. Sul posto Haito Uke Jodan destro.
46. Sul posto Tsuki Chudan sinistro.
47. Sul posto Tate Shuto Uke Chudan sinistro.
48. Sul posto eseguire un salto con una rotazione di 540° eseguendo contemporaneamente un Tobi Mikatsuki Geri.
49. Scendere dal salto in una posizione molto abbassata con la gamba destra avanti nella stessa linea della sinistra e le mani sono a contatto con il suolo.
50. Rialzandosi avanzare in posizione Sanchin Dachi sinistro, eseguire Mawashi Tekubi Kake Uke.
51. Sul posto Teisho Jodan destro, Teisho Gedan sinistro.
52. Avanzare Sanchin Dachi destro, Mawashi Tekubi Kake Uke.
53. Sul posto Teisho Jodan sinistro, Teisho Gedan destro.
54. Ruotare sul piede destro Fudo Dachi sinistro, eseguire Age Uke Jodan sinistro.
55. Sul posto Zenkutsu Dachi sinistro, Gyaku Tsuki Chudan destro (**KIAI!**).
56. Avvicinando il piede sinistro Heisoku Dachi, Kamae. Saluto, Yame.

# I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

## Unsu – Prima parte



*I KATA DELLO STILE SHOTOKAN*

**Unsu** – Seconda parte

