SEI RYOKU ZEN'YO KOKUMIN TAIIKU NO KATA

Prima parte

1. Goho ate (colpire in cinque direzioni)

1. *Hidari mae naname ate* (colpo obliquo) - Formare il pugno con la mano destra e portarlo sotto l'ascella destra mantenendolo diritto (col pollice rivolto verso l'alto). Protendere con forza (come per colpire) il braccio destro in avanti a sinistra a 45 gradi col pugno che arriva davanti alla spalla sinistra rimanendo diritto.
2. Migi ate (colpo laterale) - Portare il pugno destro davanti alla spalla sinistra con le dita rivolte verso il basso, distendere tutto il braccio verso destra colpendo col pugno dal lato del mignolo all'altezza della spalla con gli occhi che seguono il movimento della mano.
3. *Ushiro ate* (colpo indietro) - Portare il braccio disteso in avanti, aprire il pugno e girarlo col palmo verso l'alto, colpire indietro col gomito passando a fianco del tronco.
4. *Mae ate* (colpo in avanti) - Formare il pugno destro, protendere con forza il pugno in avanti distendendo il braccio a 90° col tronco: il pugno arriva verticale, col pollice in alto e il mignolo in basso, lo sguardo segue il pugno.
5. *Ue ate* (colpo in alto) - Portare il pugno all'altezza della spalla, piegare leggermente le ginocchia, innalzare con forza il pugno sopra il capo stendendo nel contempo le ginocchia, con gli occhi puntati sul pugno.

2. Dai goho ate (colpi in cinque direzioni accompagnati da un passo)

1. *Dai hidari mae naname ate* (colpo obliquo) - Come in hidari mae naname ate, ma nell'atto di protendere il pugno il piede si sposta avanti obliquo restando sempre esattamente sotto la mano.
2. *Dai migi ate* (colpo laterale) - Come in migi ate, il piede ritorna alla posizione di partenza.
3. *Dai ushiro ate* (colpo indietro) - Come in ushiro ate, il piede arretra di mezzo passo indietro restando sotto al gomito.
4. *Dai mae ate* (colpo in avanti) - Come in mae ate, il piede compie un passo avanti strisciato restando sempre sotto alla mano.
5. *Dai ue ate* (colpo in alto) Come in ue ate, nel momeo in cui il braccio si distende spiccare un salto verso l'alto.

3. Goho geri (calci in cinque direzioni)

Mae geri - Calcio in avanti all'altezza del ginocchio.
Ushiro geri - Colpire indietro col tallone all'altezza del ginocchio.
Hidari mae naname geri - Con il piede destro colpire lateralmente verso sinistra, all'altezza del ginocchio.
Migi mae naname geri - Con il piede destro colpire lateralmente a destra all'altezza del ginocchio.
Taka geri - Sollevare il ginocchio all'altezza della cintura e colpire con il piede in avanti all'altezza del basso ventre estendendo la gamba.

Intermezzo

Kyo-ma (lustrare lo specchio, ovvero portare serenità nell'animo)
" Il cuore è paragonato a uno specchio, e con questo esercizio si raffigura la purificazione dell'animo mediante il respiro, il gesto e lo stiramento del corpo come se si lustrasse uno specchio appannato, che supponete ritto avanti a voi."

La vita è un combattimento per il bene
e il nemico terribile che si oppone
è quello invisibile nascosto nel cuore,
il pensiero egoistico.
Pulite lo specchio
atteggiando lo spirito a liberarvi dal male,
eseguendo gli esercizi
come un combattimento
contro il male esterno
e altrettanto contro il nemico invisibile
che vi ostacola; perché vi aiutino
a crescere fisicamente e moralmente.
J. K.

Alzare le braccia in alto col palmo avanti e le dita allargate, con un movimento rotatorio avvicinarle all'altezza del petto in modo che le due dita medie si incontrino, portarle all'altezza del viso sovrapponendo il palmo di una mano al dorso dell'altra, con le due mani disegnare nell'aria dei cerchi come se si lucidasse uno specchio; ripetere la stessa cosa verso il basso.

Seconda parte

Uchi mi (esercizi di colpi)

1. *Sayu uchi* (colpire a destra e a manca) - Portare le braccia verso il petto sovrapponendo gli avambracci, stringere i pugni, allargare le braccia all'altezza delle spalle con il dorso delle mani verso l'alto colpendo con la parte del mignolo a destra e a sinistra del corpo.
2. *Zengo zuki* (colpire in avanti e indietro) - Portare i pugni chiusi davanti alle ascelle tirando un po' indietro i gomiti, spingerli avanti colpendo con forza, aprire i pugni tenendo unite le dita, girare il palmo delle mani verso l'alto, colpire indietro con i gomiti lungo il tronco mantenendo gli avambracci orizzontali.
3. *Uwa zuki* (detto anche *ryote ue tsuki*: colpo in alto) - Chiudere i pugni col dorso verso l'esterno, portare i pugni davanti alle ascelle tenendo le braccia strette al corpo, innalzare con impeto i pugni in alto sollevando la testa e seguendo il movimento con gli occhi, rilassare le braccia tornando nella posizione originale.
4. *Dai jo zuki* - Come il precedente: innalzando i pugni in alto spiccare un salto verso l'alto.
5. *Sayo kogo shita zuki* (colpi alterni in basso) - Chiudere i pugni, portare il pugno destro davanti all'ascella destra con il braccio attaccato al corpo, colpire con il braccio destro in basso a destra flettendo appena il tronco e portando nello stesso tempo il pugno destro davanti all'ascella sinistra; ripetere dall'altra parte.
6. *Ryote shita zuki* (colpire in basso) - Portare entrambi i pugni davanti alle spalle tenendo le braccia strette al corpo, alzare i talloni, piegare del tutto le ginocchia colpendo nel contempo con i pugni in basso, tornare immediatamente nella posizione eretta.
7. *Naname ue uchi* (colpi obliqui in alto) - Stendere unite le dita della mano destra, portare la mano destra verso la spalla sinistra col braccio accostato al corpo, colpire col taglio della mano in alto a destra, abbassare il braccio nella posizione originale; ripetere dall'altra parte.
8. *Naname shita uchi* (colpi obliqui in basso) - Stendere unite le dita della mano destra,colpire col taglio della mano in basso a destra all'altezza del polso, riportare il braccio nella posizione originale; ripetere dall'altra parte.
9. *O naname ue uchi* (colpi obliqui in alto in punta di piedi) - Stendere unite le dita della mano destra, portare la mano destra verso la spalla sinistra, alzare il tallone sinistro e allungando il corpo colpire colla mano a lama in alto sul lato destro con gli occhi rivolti sulla mano, tornare nella posizione originale; ripetere dall'altra parte.

10. *Ushiro sumi zuki* (colpi laterali indietro) - Formare il pugno con la mano destra sollevando il braccio destro all'altezza del viso, facendo perno sulla punta del piede destro torcere il busto a sinistra e colpire col pugno in basso a sinistra all'altezza del bacino; ripetere dall'altra parte.
11. *Ushiro uchi* (colpi all'indietro) formare il pugno con la mano destra sollevando l'avambraccio destro all'altezza della fronte, girare il corpo a destra flettendolo un po' all'indietro, colpire col pugno al centro e in basso sul retro del corpo; ripetere dall'altra parte.
12. *Ushiro zuki – mae shita zuki* (colpire indietro e in basso) - Formare i pugni col dorso verso l'alto, portarli in alto all'altezza delle orecchie e proseguire colpendo con i pugni indietro oltre la testa con una leggera flessione del busto all'indietro, flettere il busto in avanti senza piegare le gambe e portando i pugni aderenti a lato delle costole col dorso rivolto in avanti, estendere le braccia verso il basso; ripetere dall'altra parte.

(il kata prosegue con gli esercizi a coppie chiamati kime-shiki e ju-shiki)