



**SIGNIFICATO DEL NOME: Hangetsu "Mezza Luna",  
significato nel vecchio nome Seisan "13 Mani"**

**STORIA:** Si dice sia un antichissimo Kata di origine cinese, il più antico dello Shuri-Te. Si trovano forme molto diverse di questo stesso Kata. La versione della scuola di Naha-Te privilegia lo stile cinese, mentre la versione Shuri-Te ha avuto una sua propria evoluzione. La versione Shuri è attribuita al M° Matsumura. Il M° Itosu lo ha modificato per poi tramandarlo al M° Funakoshi, suo allievo. Il M° Funakoshi nel suo libro "Ryu Kyu Karate Kempo" chiamò questo Kata Seishan (41 movimenti). Nel suo nome originale "Seisan" significa "13 Mani" mentre in giapponese viene tradotto "Mezza Luna" per i suoi movimenti frontali, che con le mani e con i piedi vanno a tracciare semicerchi.

Curiosità: una particolare cura deve essere posta nella respirazione, per svilupparne il controllo e per l'accrescimento della potenza richiesta.

半月<sup>ひがし</sup>

**HANGETSU:** Traduzione letterale: mezza luna nome che deriva dallo spostamento semi circolare che effettuano i piedi negli spostamenti.

**Caratteristiche:** Punti fondamentali sono Mikatsuki Geri la respirazione che deve essere assimilata per sviluppare controllo e potenza richiesta dall'esecuzione nelle parti lente del Kata.

**Particolarità tecniche:** Ippon Ken, Haito Uke, Teisho Awase Uke.

(41 Movimenti durata 60" circa)

1. Avvicinare il piede sinistro verso il piede destro e descrivere un semicerchio, Kamae in posizione Hangetsu Dachi sinistro, eseguire contemporaneamente Uchi Uke Chudan sinistro, Hikite destro.
2. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan.
3. Avanzare Hangetsu Dachi destro eseguendo contemporaneamente Uchi Uke Chudan destro, Hikite sinistro.
4. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan.
5. Avanzare Hangetsu Dachi sinistro, ancora Uchi Uke Chudan, Hikite destro.
6. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan.
7. Sul posto, flettendo leggermente le braccia eseguire Ippon Ken sinistro opposto a Ippon Ken destro
8. Sul posto, spingere in avanti Ippon Ken sempre sul posto e allineare gli Ippon Ken all'altezza degli occhi.
9. Sul posto, incrociare Shuto sinistro sotto il destro, sul posto Shuto Yama Kamae Jodan.
10. Sul posto, incrociando le braccia in avanti eseguire Morote Shuto Barai Gedan.
11. Avanzare girare di 180° sul piede sinistro in posizione Hangetsu Dachi, eseguire Haito Uke Chudan destro e Shuto Barai Gedan sinistro (**KIAI!**).
12. Sul posto Tsukamite destro.
13. Avanzare Hangetsu Dachi destro, Haito Uke Chudan sinistro e Shuto Barai Gedan destro.
14. Sul posto Tsukamite sinistro.
15. Avanzare Hangetsu Dachi sinistro, Haito Uke Chudan destro e Shuto Barai Gedan sinistro.
16. Sul posto Tsukamite destro.
17. Girare di 90° sul piede sinistro Hangetsu Dachi destro, Uchi Uke Chudan.

## *I KATA DELLO STILE SHOTOKAN*

18. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan sinistro.
19. Sul posto Tsuki Chudan destro.
20. Ruotare di 180° sul piede destro in posizione Hangetsu Dachì sinistro, Uchi Uke Chudan.
21. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan destro.
22. Sul posto Tsuki Chudan sinistro.
23. Girare sul piede sinistro Hangetsu Dachì destro, Uchi Uke Chudan.
24. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan sinistro.
25. Sul posto Tsuki Chudan destro.
26. Girando guardare dietro e avvicinare la gamba sinistra caricando il Kamae a destra.
27. Caricando il ginocchio in alto ruotare il medesimo simultaneamente alla rotazione di Uraken in posizione Kokutsu Dachì destro, Uraken Chudan.
28. Passando nella posizione Kosa Dachì sopravanzando con il piede destro mantenere l'Uraken.
29. Simultaneamente eseguire Mae Geri Chudan scendendo in Zenkutsu Dachì sinistro, Gedan Barai.
30. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan.
31. Sul posto Age Uke sinistro.
32. Guardando a destra dietro avvicinare la gamba destra caricando il Kamae a sinistra.
33. Caricando il ginocchio in alto ruotare il medesimo simultaneamente alla rotazione di Uraken in posizione Kokutsu Dachì sinistro, Uraken Chudan.
34. Passando nella posizione Kosa Dachì sopravanzando con il piede sinistro mantenere l'Uraken.
35. Simultaneamente eseguire Mae Geri Chudan, scendendo in Zenkutsu Dachì destro, Gedan Barai.
36. Sul posto Gyaku Tsuki Chudan.
37. Sul posto Age Uke sinistro.
38. Guardando a sinistra dietro avvicinare la gamba sinistro caricando il Kamae a destra.
39. Caricando il ginocchio in alto ruotare il medesimo simultaneamente alla rotazione di Uraken in posizione Kokutsu Dachì destro, Uraken Chudan.
40. Sul posto Mikatsuki Geri scendere in posizione Zenkutsu Dachì sinistro, Gyaku Tsuki Gedan **(KIAI!)**.
41. Avvicinando il piede sinistro verso il piede destro in posizione Neko Ashi eseguire Teisho Awase Uke Gedan. Saluto, Yame.

I KATA DELLO STILE SHOTOKAN

Hangetsu

