Associazione Sportiva Dilettantistica

JUDO CLUB SANKAKU

Sede in V.le Monte Grappa n° 15
42121 Reggio Emilia
tel. 333/7225212 - C.F. 91002820354

Sports Chanbara

Introduzione

Lo Sports Chanbara, conosciuto anche con la sua abbreviazione “Spochan”, è una disciplina sportiva moderna che trae origine da tecniche marziali di combattimento con le armi, proprie dei samurai e risalenti al Giappone feudale.

Nato in Giappone nel 1971 da un' idea del suo fondatore, il maestro Tetsundo Tanabe, Lo Sports Chanbara raccoglie tutti gli elementi tecnico tattici di queste arti e ne privilegia l'aspetto della competizione leale, della sportività e del divertimento.

L’ equipaggiamento

Nello Sports Chanbara vengono adoperati attrezzi sportivi di materiale gommoso soffice o air-soft (gonfiati ad aria), che consentono di colpire l’avversario in tutta sicurezza, evitando traumi ai praticanti o l’utilizzo di ingombranti protezioni che ne limitino i movimenti rallentando l’azione (l’unica protezione obbligatoria durante il combattimento è il *men*, un caschetto dotato di maschera protettiva trasparente per il viso).

Questi attrezzi rappresentano le armi tradizionali del medioevo giapponese e sono omologate in base alla loro lunghezza e tipologia d'uso in combattimento:

Tanto (pugnale)
Kodachi (spada corta)
Choken (spada lunga, equivalente della Katana)
Jo/Bo (bastone corto e bastone lungo)
Yari/Naginata (lancia/alabarda)
Tate (scudo, rappresentato da un colpitore imbottito di forma trapezoidale)

Ogni praticante può col tempo approfondire la conoscenza di tutte le armi e combattere con esse nelle varie gare, divise per categorie.

La tecnica e i colpi fondamentali

Lo Sports Chanbara è di base uno sport per tutti. Qualsiasi persona, a prescindere dalle proprie caratteristiche fisiche, troverà nello Sports Chanbara le condizioni per divertirsi, tenersi in forma ed ottenere buoni risultati nelle competizioni.

Nello Sports Chanbara, come avveniva nei duelli reali, l'avversario può essere colpito in qualunque punto del corpo. Durante il combattimento si possono colpire oltre alla testa anche mani, gambe e piedi.
Questo implica una notevole concentrazione da parte dell'atleta e l'utilizzo di una buona tattica di difesa per evitare di esporsi troppo agli attacchi avversari.
i colpi fondamentali sono:

Men (colpo alla testa)
Kote (colpo al braccio, al polso o alla mano)
Do (colpo al petto o all'addome)
Ashi (colpo alla gamba o al piede)
Tsuki (affondo portato con la punta della spada)

Il combattimento e le gare

Lo Sports Chanbara viene praticato al giorno d'oggi in oltre trenta nazioni nel mondo (tra le quali Francia, Germania, Romania, Polonia, Russia, Stati Uniti, Egitto, India, Singapore ed ovviamente Giappone) che partecipano ai vari campionati nazionali, internazionali e mondiali (questi ultimi sono aperti a tutte le squadre nazionali ma si disputano solo in Giappone).

Le regole sono molto semplici, l'incontro rappresenta un duello, chi colpisce per primo l'avversario ottiene il punto. L'incontro viene vinto, in base al tipo di gara, da chi ottiene il primo punto (*ippon shobu)*, oppure al meglio dei tre punti (*sanbon shobu ,* ovvero il primo atleta che ottiene due punti).

Dato l'elevato numero di armi disponibili, gli atleti si dividono in diverse categorie a seconda dell'arma:

Tanto
Kodachi
Choken Morote (spada lunga tenuta sempre con entrambe le mani).
Choken Free (spada lunga impugnata liberamente, ad una o due mani).
Nito (spada lunga e spada corta assieme, una per mano).
Tate Kodachi (scudo e spada corta).
Bo e **Jo**
Yari o **Naginata**

Gli incontri possono essere sia individuali che a squadre e si svolgono solitamente fra atleti appartenenti alla stessa categoria, tuttavia vi sono anche incontri misti dove si fronteggiano avversari con armi differenti.

Tutti gli incontri si effettuano in un area di gara quadrata di lunghezza variante da sei a nove metri di lato (in base alle categorie di combattimento), delimitata da righe di almeno 5 cm. di larghezza
Come nella pratica di allenamento, anche durante le gare nello Sports Chanbara è fondamentale avere un comportamento corretto e rispettoso nei confronti dell'avversario e degli arbitri, nonché dei loro giudizi sullo svolgimento della gara.
Il comportamento scorretto, rude o la contestazione non educata di una decisione arbitrale può portare alla squalifica immediata dell'atleta anche in caso di vittoria dell'incontro.

Attraverso una disciplina non violenta come lo Sports Chanbara e partecipando alle competizioni, i praticanti possono quindi imparare una preziosa lezione. Se la vittoria aumenta l'autostima e la confidenza nei propri mezzi, la sconfitta serve ad accrescere il rispetto e l'umiltà nel confrontarsi con altre persone.

Lo Sports Chanbara può essere inoltre integrato alla pratica di altre discipline marziali, sia come mezzo per migliorare sensibilmente la coordinazione motoria degli allievi e l'abilità a maneggiare un attrezzo, sia come momento di divertimento e aggregazione in palestra, grazie alla peculiarità ludica di questa disciplina.