

Domenico Caprioli

Shotokan karate-do

空手道

VADEMECUM

ESAME DI QUALIFICA DI ISTRUTTORE



UISP
sportpertutti
Area Discipline Orientali

Domenico Caprioli
Shokotan karate-do
Vademecum
esame di qualifica di istruttore

Prefazione di Franco Biavati
Presidente Area Discipline Orientali Uisp

Grafica e DTP:
Mario Breda

In copertina:
M° Gichin Funakoshi



www.uisp.it/discorientali

Edizione a cura dell' Area Discipline Orientali Uisp
Via Riva Reno, 75/3 - Bologna
Tel. 051/225881
Email: disc.orientali@uisp.it

Bologna 2013

Domenico Caprioli

Shotokan karate-do

Prefazione di Franco Biavati
Presidente Area Discipline Orientali Uisp

VADEMECUM

ESAME DI QUALIFICA DI ISTRUTTORE

Indice

- 6 Premessa
- 7 Prefazione
- 8 Scienza e Coscienza
- 16 Glossario
- 27 Bushido - la via del guerriero
 - Cenni sulle origini del karate
 - Il saluto e il termine “OSS” nel karate
- 30 Il significato della cintura “OBI”
- 33 Componenti caratteriali del karate
- 44 Elementi fondamentali del karate
- 60 I muscoli del corpo umano
- 62 Punti vitali e parti del corpo
- 64 Primarie armi delle mani
- 66 Primarie armi del piede e del ginocchio
- 67 Tecniche di attacco con braccio e mano
- 69 Tecniche di attacco con calci
- 72 Principali parate con le braccia
- 73 Le posizioni
- 77 Gli spostamenti
- 78 Kion
- 79 Kumite
- 94 Goshin-do
- 98 Kata
- 108 I taikyoku dello Shotokan karate
- 114 I kata heian dello Shotokan karate
- 132 Programma di esame per qualifica istruttore karate Shotokan

Premessa



*M° Domenico Caprioli
C.N. VII Dan
Responsabile nazionale
C.T. Ado Uisp*

Questo vademecum è un manuale tecnico di facile studio, destinato a tutti coloro i quali vogliono intraprendere il percorso formativo di insegnante/educatore. Quanto raccolto in queste pagine è materia d'esame per l'ottenimento della qualifica di istruttore, fermo restando che i candidati potranno approfondire la loro preparazione mediante lo studio di testi qualificati e qualificanti nel merito della materia. Il mio pensiero è diretto a coloro i quali, più di altre persone, in tutti questi anni mi hanno sostenuto nel difficile e continuo percorso di sviluppo e di ricerca nel campo della formazione tecnico-didattica. Tra questi un sentito ringraziamento al presidente Ado Uisp M° Franco Biavati, al responsabile nazionale del settore karate M° Domenico Garone e a tutti i miei referenti tecnici delle varie regioni italiane. Sono orgoglioso di proseguire con loro tutti, nella costituzione di una concreta identità tecnica della nostra associazione. Il rispetto dello sportper tutti e la consapevolezza di non indirizzarsi verso l'identificazione di una scuola di stile è elemento fondamentale di tale cammino. Un ringraziamento puntuale e doveroso deve essere indirizzato al mio M° Piero Accattino e ai miei più stretti collaboratori nonché amici, quali i M° Antonino Alioto, M° Gualtiero Di Feo, M° Gennaro Baffa, M° Sandro Peis, M° Angelo De Santi, M° Angela Monetti, M° Gianni Michielon, M° Michele Gallo e non per ultimo al mio amico e Uke M° Luca Colli. Grazie a tutti!

Prefazione

Una volta, alle origini delle arti marziali, almeno per quanto ne abbiamo conoscenza, il rapporto tra allievo e maestro era molto più “semplice”. Era l’insegnamento che il genitore (maestro) trasmetteva ai propri figli; solo di rado si allargava, ma a pochissimi discenti. L’apprendimento consisteva in un lungo e duro processo di allenamento secondo un metodo deduttivo-imitativo; solo talvolta il processo di trasmissione si affidava a metodiche più articolate.

In epoca moderna e contemporanea le cose si sono complicate. Gli insegnanti hanno classi di allievi numerose, spesso miste per età, condizioni fisiche, aspirazioni ecc. Cominciano ad insegnare in età sempre più giovane, magari in possesso di buone conoscenze tecniche ma inevitabilmente carenti di esperienza e di maturità. Tutto questo in un sistema non ordinato, in una tundra etica, semi-anarchica, pullulante di innumerevoli organizzazioni, che per effetto di una concorrenza spregiudicata e senza regole fa scivolare la qualità verso il basso. Ne fanno le spese il rigore e il controllo delle modalità dei percorsi formativi. Una certa “sportivizzazione”, il mercato e la superficialità dei media chiudono il cerchio. Fatta eccezione per poche nicchie, la prospettiva è calamitata verso una perdita di profondità e di senso.

Nel nostro piccolo, come Ado Uisp, abbiamo sempre fatto il possibile per favorire una formazione di qualità, anche pagandone il prezzo. Come spiegavo, il contesto non aiuta, come pure la carenza di risorse economiche, ma facciamo del nostro meglio in tutte le discipline e quindi anche nel karate, settore storico della nostra associazione.

La formazione degli insegnanti/educatori, l’alta formazione, lo stage insegnanti, gli stage tecnici sono tutti tasselli di questo lavoro. Abbiamo prodotto anche molto materiale culturale, tecnico e didattico. Saluto con grande favore e apprezzamento questa produzione del M° Caprioli che si iscrive nel solco di questa nostra volontà. Questo “manuale” non vuole essere alternativo o esaustivo, ma è sicuramente un compendio utile per gli aspiranti insegnanti/educatori di karate Shotokan dell’Ado Uisp e anche per chi è già insegnante. È una guida, un servizio.

Grazie Mimmo.

Franco Biavati
Presidente nazionale Ado Uisp

Scienza e coscienza

Formazione continua degli insegnanti

Dopo il sonno la formazione è la prima attività della nostra società

J. Beiller 1984



«Come è noto, la modernizzazione dell'attuale società attraverso gli interessi diffusi della sua popolazione è ormai rappresentata da molte persone in attività di tipo sportivo e lavorativo che passano molto più tempo ad **apprendere** e ad **insegnare** che a produrre beni e servizi» (J. Beillerot, *La société pédagogique*, PUF, Paris 1984). In forza di quanto detto sopra, quindi, si potrebbe considerare legittimo definire il nostro assetto sociale come **di tipo formativo**.

Con l'idea di società formativa non si intende che la stessa società si spieghi secondo il modello formativo, ma piuttosto che questo fenomeno ha invaso gran parte delle attività della vita, del lavoro e del tempo libero. Con la formazione dobbiamo dunque fare i conti nel percorso quotidiano di ognuno di noi e quindi anche, per quello che ci riguarda più da vicino, nella scienza e coscienza dell'insegnante di karate, sia esso di matrice tradizionale che moderna. L'attività formativa oggi riguarda un campo di azioni complesse che incrociano diverse performance: di informazione, simbolizzazione, addestramento, propaganda, cultura, educazione, fino ad arrivare alle azioni terapeutiche e politiche, nonché a quelle di sviluppo continuo dello studio e della conoscenza scientifica nell'ambito delle arti marziali e, nel merito, nel karate Uisp. La struttura della formazione non si riconosce necessariamente in nuovi contenuti. Questi, come d'abitudine, rispondono alle sempre nuove esigenze di scoperta e di evoluzione. L'introduzione di un sistema formativo quindi si riconosce piuttosto nei nuovi processi professionali e organizzativi che vengono messi in atto. La vetusta cultura della formazione risponde prevalentemente a strutture gerarchiche non solo tra le persone, ma tra i saperi e le professioni. Il superamento attuale dei modelli positivistici, meccanicistici, idealistici, ha permesso la ricomposizione **tra il sapere e il fare, tra il sapere, l'essere e il fare**. La rottura epistemologica (ramo della filosofia che si occupa delle condizioni sotto le quali si può avere conoscenza scientifica e dei metodi per raggiungere tale conoscenza) del modello deterministico

rende all'azione il valore epistemologico di capacità, di teoria e di sviluppo conoscitivo. In questo senso l'azione non è più necessariamente dipendente dal sapere ma è sapere essa stessa. Governare questo sapere significa accedere alla formazione. Il soggetto non viene più addestrato a qualcosa ma si forma a, si forma con, si forma per.

Con la formazione, la soggettività stessa diventa autrice dell'apprendimento e del cambiamento. In quanto senso il soggetto non è più manipolato dalla materia, dai contenuti, ma entra in relazione con la materia attraverso la mediazione del formatore.

Il sapere non è più quindi oggetto di un passaggio diretto:

Maestro —————→ **Allievo**

ma piuttosto relazione tra

Sapere/Pratica —————→
Maestro —————→ **Allievo**

Oggetto della formazione diventa dunque la relazione con il sapere che il maestro e l'allievo instaurano. Il superamento del modello duale (dipendenza) con il rapporto triangolare (scelta, decisione e consapevolezza) è alla base della concezione formativa. Non è dunque il possesso del sapere che caratterizza il rapporto formativo del maestro con il suo allievo, ma la qualità della relazione di sapienza che il rapporto riesce a instaurare e a governare. Nella società della complessità non abbiamo bisogno di soggetti costruiti, ma di soggetti costruttori, capaci di prendere decisioni e di risolvere problemi: la postmodernità richiede autonomia, flessibilità, forza, sicurezza e mediazione.

I nessi significativi che distinguono la formazione nella pratica del karate, sono schematizzati in diversi punti.

1. Idea di formazione. Formare deriva dal latino e significa in senso forte “dare l'essere e la forma” e in senso debole “organizzare, costruire”. Formare in senso ontologico si correla al mito della Genesi in cui l'uomo è costruito a immagine e somiglianza di Dio. Formare nel karate evoca un'azione profonda sulla persona, un'azione di trasformazione di tutto l'essere. Formare è dunque un'azione globale che porta a sua volta sul sapere, sul saper fare e sul saper essere. Formare implica inoltre che l'istruzione che passa da maestro ad allievo venga messa in pratica nella

vita. Formare significa un approccio alle conoscenze ma anche ai valori e alla personalizzazione del soggetto che apprende.

2. La formazione del karate nella società postmoderna.

Di fronte alla moltiplicazione e all'accrescimento delle conoscenze, la postmodernità s'interroga sulla possibilità di ricostruire un universo sociale, culturale e formativo che faccia posto alla ragione e all'essere, alla razionalizzazione e alla soggettività. Questo universo sarà inevitabilmente complesso. Si perderà il sentimento della certezza, si riconoscerà il sentimento instabile di ogni conoscenza ma si sarà capaci di stabilire legami e mediazioni fra fatti contraddittori, si cercherà di integrare. Rispetto al modello illuminista, proliferante, razionale, tecnico e oggettuale, viene ipotizzato un sapere meno dispersivo, più integrato, più soggettivo anche se più complesso nella sua pluralità di identità. E questo è il risultato della presa di coscienza del singolo, di ogni soggetto di fronte alla propria formatività. L'allievo non può più essere messo davanti a una serie di principi e di regole assolute, ma davanti alla propria produzione. In questo senso l'azione formativa si riconosce in quanto azione di comprensione e di regolazione delle forme di produzione dei soggetti stessi.

3. La formazione nel sistema organizzativo del karate.

In questo quadro di riferimento un processo formativo nell'ambito del karate implica una completa rivoluzione di prospettiva. Si tratta infatti di leggere il modello dell'insegnamento alla luce della concezione formativa e non del semplice addestramento. Su questo aspetto il sistema del karate confronta assieme la propria storicità con il presente e con il futuro. La logica di separare il sistema tra tradizione e modernità è più una logica politica che formativa. Ma soprattutto è una logica astratta. Nessuno è perfettamente tradizionale come nessuno è perfettamente moderno. Quando si usa la tradizione come modello, la logica del discorso è di tipo spaziale. Ma noi sappiamo benissimo che nella storia è la temporalità, nella sua evoluzione ricorsiva, la matrice della conoscenza e dello sviluppo. Ciò che il karate ha espresso ed esprime, in ogni tempo e in ogni luogo, è l'interpretazione che ogni Maestro e ogni allievo danno della propria "teoria-azione" in rapporto al modello conosciuto e nella sua implementazione nel contesto. Sicuramente vi è più o meno rispet-

to di tradizioni e di modelli storici, e ciò corrisponde ai riferimenti culturali e filosofici che sostanziano ogni pratica, rispetto a semplici riferimenti tecnici o fisiologici, ma ciò che può essere “trasmesso”, insegnato, formato è un progetto di karate che si confronta continuamente nel divenire. È in questa dimensione che vanno ricercate le diverse correlazioni e le relazioni significative che danno senso a questa pratica nella storia e nei contesti.

4. La forma-azione del karate. Il karate è fondamentalmente una formazione che si realizza attraverso il corpo, ma paradossalmente il suo paradigma fondamentale non si confronta con la sola corporeità e nemmeno con il movimento, ma con la mente, lo spirito. Nel karate il corpo è la materia che nella tradizione greca diventa elemento pensante, sede dell'unità mente-corpo e dunque oggetto e soggetto insieme. È in questa epistemologia che vanno ricercati i fondamenti della pratica e della sua evoluzione. Un secondo aspetto formativo è la dimensione di interculturalità che esprime. La sua connotazione originaria orientale dal punto di vista storico e la sua divulgazione nell'occidente lo porta a dover essere pensato non più come materia di una tradizione, ricordo di una madre patria, frutto di una colonizzazione culturale, ma espressione di trans-cultura capace di connettere significati e comportamenti nella pluralità e nella differenza delle culture. Più il karate acquista in interculturalità più viene concepito come pratica vitale e di sviluppo globale.

Un terzo aspetto concerne lo sviluppo della sua storia e la scelta dei suoi modelli. La pratica del karate senza la conoscenza della sua storia è una pratica coatta, portatrice di dipendenze più che di pensiero e di sviluppo formativo. È nella conoscenza dei suoi processi e delle sue spiegazioni che si ritrova la matrice dinamica della sua tecnica e della sua strategia formativa.

5. La competenza nel karate. Due sembrano essere i livelli di attenzione della pratica dal punto di vista della formazione, un livello di base che si confronta con il quotidiano della vita e la formazione professionale. Nel primo aspetto il karate ha la necessità di confrontarsi con i contesti di appartenenza in cui risiede e di stabilire con questi legami di contiguità e di implementazione. Il bambino, l'adulto e l'anziano che fanno karate, prima di confrontarsi con la cultura, la storia, la filosofia e con i loro miti, si

correlano con la propria corporeità, con la propria mente e con la propria psiche, ovvero con le loro identità. Esiste una dinamica che ogni azione sull'uomo, che si dica formativa, deve rispettare e questa è l'identità delle persone e dei loro contesti. Segue a questo l'aspetto specialistico del karate. La pratica del karate, a differenza di altre discipline sportive, è una filosofia di vita e di comportamento. Su questo punto tuttavia vi sono molte ambiguità che risiedono su alcuni archetipi culturali della pratica. Il nodo sta nel confronto tra addestramento e formazione. Senza ricorrere a Pavlov per spiegare il rischio della concezione addestrativa, è significativo ricordare che la vita e il quotidiano non necessitano di addestramento ma piuttosto di ragionamento e di apprendimento consapevole ed equilibrato.

Altro significato assume la pratica del karate per i professionisti. Qui siamo nell'estremo specifico della materia. Il confronto qui sta nell'efficacia e nell'efficienza delle *expertise* di quei praticanti. In questo ambito la formazione diventa molto più complessa, strutturata e determinata. Qui è la storia che spesso vince sui contesti. Tuttavia, come ben ci ricorda Einstein, niente è finito e immutabile. Ogni storia non è mai il calco del passato, ma interpretazione viva e continua. La qualità in questa prospettiva è il grado di competenza relativa, più assoluta possibile, nell'interpretazione della tecnica e delle sue strategie.

6. La formazione dei formatori. Una "società formativa" ha la necessità di reggersi su qualità e competenza dei suoi formatori. Pensando alla storia, vediamo che essa si trasmette attraverso persone e processi. I processi prendono anima e corpo attraverso le identità delle persone. I miti e i riti tuttavia non sono semplicemente delle soggettivizzazioni, ma strutture di sapere e di *expertise* incarnate nei soggetti e nelle loro identità. Ogni formatore sa che queste soggettività rappresentano dei processi, che devono diventare oggetto di apprendimento. Parafrasando, con la qualità della formazione dei formatori, si distingue il vero karate dal falso. Nella formazione dei formatori allora, la formazione delle competenze è il risultato non di saperi puri, ma piuttosto di saperi complessi, articolati e plurali, resi mobili correntemente nella formazione professionale.

Conclusioni. Abbiamo visto come la dimensione formativa nella società postmoderna non si esaurisce in una semplice logica di rapporto insegnamento e apprendimento

secondo il sistema tradizionale e classico. Il sistema della pluralità e della complessità dei soggetti, dei contesti e dei modelli orienta la dinamica formativa in una dimensione di cultura organizzativo-sociale. Al di là del modello politico e ideologico scelto, essa comporta il confronto con il sociale e con le organizzazioni sociali di riferimento. In una cultura modernista siamo stati abituati a ragionare per principi. La globalizzazione attuale richiede che i principi vengano governati con le relazioni. Cadono gli steccati rigidi tra pubblico e privato, tra istituzione e sociale, tra organizzazione e istituzione. Le forme si dilatano incorporando contesti, referenze e manifestazioni plurali. Il concetto di principio astratto è sicuramente in pericolo, ma non la concezione di un modello vivo e militante. Il karate in quanto portatore di valori educativi e formativi nella società attuale partecipa all'evoluzione pubblica e sociale della società e quindi si integra nel processo di evoluzione e di formazione delle strutture che reclamano un diritto di partecipazione ad uno status sociale pubblico.

La ricerca, l'aggiornamento tecnico in correlazione alla scienza e l'attaccamento verso gli allievi praticanti del karate sono prerogative dei nostri insegnanti ed educatori. Per loro, l'Ado Uisp è sempre impegnata in prima linea a fornire materiali didattici finalizzati alla formazione continua, che rappresenta la fonte fondamentale dell'identità del nostro ente di promozione sportiva.

Hitotsu, Jinkaku Kansei Ni Tsutomuru Koto

Pronuncia: "Itotsu, Gincacu Cansei Ni Sutomurokoto"

(Cerca di perfezionare il carattere)

In questo ideale si dà assoluta priorità non a forza, velocità, abilità tecnica o nel combattimento, ma alla perfezione del carattere del karateka. Il M° Funakoshi insiste molto su questo concetto nei suoi scritti. Racconta la storia in cui fu arbitro di una contesa tra due villaggi. Mantenendo la mente fredda e agendo in modo controllato e razionale egli propose una soluzione alla contesa, accettata di buon grado dalle due parti, evitando così atti di violenza. Egli scrive che questa è la prova che un buon allenamento nel karate è il mezzo per migliorare il proprio carattere e solo così si possono cercare soluzioni pacifiche ai problemi.

Hitotsu, Makoto No Michi O Mamoru Koto

Pronuncia: "Itotsu, Macoto No Mici O Mamorukoto"

(Percorri la via della sincerità)

M° Taiji Kase



M° Gichin Funakoshi



Qui si enfatizza il concetto del Do, ovvero “via” che deve essere vera. Non dovrebbe mai essere un metodo per vantarsi di propri gradi o dell’abilità acquisita, per esaltare il proprio io. Chi non ha fiducia nella ricerca di una via vera, sincera, resterà vittima delle proprie fantasie e non raggiungerà il proprio sogno con lealtà.

Hitotsu, Doryoku No Seishin O Yashinau Koto

Pronuncia: “Itotsu, Dorioku No Seiscin OIascinaukoto”

(Rafforza instancabilmente lo spirito)

Tradizionalmente le arti marziali non venivano insegnate o praticate per il semplice valore spettacolare o come diversificazione dagli aspetti più seri della vita, dunque era necessaria pazienza se si volevano imparare i risvolti più profondi di un’arte. La ripetizione ad oltranza delle tecniche fondamentali non è un blocco all’apprendimento come molti pensatori moderni vorrebbero far credere. È anche vero che tale allenamento non è sicuramente fonte di grande spettacolo. La mancanza di perseveranza semplicemente significa che ogni progresso arriverà ad un punto morto. Come disse il grande fabbro Banzo al suo garzone Yagyū Matajuro: «Un uomo con tanta fretta di avere risultati, come fai tu, difficilmente imparerà alla svelta».

Hitotsu, Reigi O Omonzuru Koto

Pronuncia: “Itotsu, Reighi O Omonzurukoto”

(Osserva un comportamento impeccabile)

In un certo senso questo principio ripete il primo precetto. Attraverso le buone maniere non aggraveremo mai una situazione già di per sé negativa ed eviteremo inutile violenza. Tuttavia tutto ciò non va interpretato come atto di debolezza. Ovviamente agire con buone maniere dev’essere un processo reciproco. Vediamo quanto gli insegnamenti di Confucio abbiano influenzato questo precetto. Egli infatti scrive: «Ripagherai un’offesa con un’azione diretta, ripagherai peraltro una buona azione con un’azione altrettanto buona».

Hitotsu, Kekki No Yu O Imashimuru Koto

Pronuncia: “Itotsu, Checchi No Iu O Imaschimurukoto”

(Astieniti dalla violenza e acquisisci l’autocontrollo)

Questo sembra essere il paradosso del karate, ma proprio qui abbiamo l’essenza della moralità di un’arte marziale. La forza si può usare solo se il fine ultimo è moralmente corretto, come il caso della difesa personale o la protezione

ne di un innocente. In questo modo le azioni dei monaci Shaolin, ad esempio, nello sviluppo di metodi di combattimento per proteggere i loro templi o nella guerra contro il banditismo erano atti moralmente accettabili. Alla luce di ciò, proteggersi da un aggressore che ha iniziato una sua azione violenta nei nostri confronti è atto irreprensibile.

Il Do Jo Kun ci indica dunque la via ultima nel nostro lavoro di ricerca e allenamento. Questa è la maestria verso noi stessi.

Per quanto sopra, non saranno le sole tecniche ad avere l'importanza maggiore, ma sarà lo spirito individuale che andrà educato e disciplinato.

Se si seguono pertanto i dettami racchiusi in questi precetti, all'apparenza molto semplici, Maestri e allievi potranno veramente progredire nell'approfondimento di quest'arte marziale, "la via del karate".

Do Jo Kun

道場訓

訓

- 一、人格完成に努むること
- 一、誠の道を守ること
- 一、努力の精神を
養うこと
- 一、礼儀を重んずること
- 一、血気の勇を戒むこと

根枝慶之輔

Glossario

A

Age-empi Uchi - Percossa di gomito montante

Age-uke - Parata alta, dal basso verso l'alto

Age-zuki - Pugno dal basso verso l'alto. Tipico del kata Enpi

Ago - Mascella

Ai - Armonia

Aikido - La via dell'armonia

Aite - Avversario in gara

Aiuchi - Colpo simultaneo

Aiumi Ashi - Movimento effettuando un passo in avanti

Ananku - Kata dello Shorin ryu, significa "luce dal sud"

Asato - Maestro di G. Funakoshi

Ashi - Gamba

Ashi Barai - Spazzata

Ashi Dome - Fermare l'avanzare dell'avversario con il piede

Ashi Waza - Nome dato a tutte le tecniche di gamba o piede

Atama - Testa

Atemi - Colpi al corpo

Atemi Waza - Tecnica di attacco/proiezione

Ato-uchi - Colpo ritardato, finta

Awase - Unire, avvicinare

Awase Uke - Parata a mani unite

Awase-zuki - Attacco con due pugni, detto anche Morote-zuki

Ayumi Dachi - Posizione dello Shito Ryu

B

Barai - Spazzata

Bassai Dai/Sho - Nome di due kata. Significa "penetrare, distruggere la fortezza"

Bo - Bastone lungo

Bo Uke - Parata contro un attacco di bastone

Bogu - Armatura

Bokken/Bokuto - Spada di legno

Bubishi - Testo classico delle arti marziali

Budo - Via dell'arte marziale

Bunkai - Studio e applicazione di un kata

Bushi - Guerriero

Bushido - Via del guerriero

M° Hiroshi Shirai



C

Chibana - Maestro di karate

Chichi - Capezzolo

Chinte - Nome di kata. Significa “mano straordinaria”

Chinto - Nome originale del kata Gankaku

Choku-zuki - Pugno diritto

Chudan - Medio

Chuge - Doppio o a due mani

D

Dachi - Posizione

Dai - Grande

Dan - Livello

Do - Via

Dojo - Palestra di karate

Dome - Fermare

E

Embusen - Linea e direzione del kata

Empi - Gomito

Enpi - Nome di kata. Significa “volo di rondine”. Il nome originale è Wanshu

Empi uchi - Percossa di gomito

Egami - Maestro di karate, discepolo di G. Funakoshi

F

Fudo Dachi - Posizione immobile. Talvolta chiamata Sochin Dachi dal kata Sochin

Fumikiri - Tecnica di gamba

Fumikomi - Tecnica di gamba

Funakoshi Gichin - Fondatore dello stile Shotokan

Funakoshi Yoshitaka (Gico) - Figlio di G. Funakoshi

Furi-zuki - Pugno frustato

G

Gankaku - Nome di kata. Significa “gru sulla roccia”

Gankaku Dachi - Posizione della gru. Anche chiamata Tsuru Ashi Dachi o Sagi Ashi Dachi

Gassho Uke - Parata a mani unite con i palmi della mano.
L'ultima tecnica del kata Hangetsu

Gedan - Basso

Gedan Barai - Parata bassa

Gedan Shuto Uke - Parata bassa con il taglio della mano

Geri - Calcio

Gi - Uniforme bianca per la pratica del karate

Godan - Quinto livello

Gohon kumite - Combattimento a cinque passi

Goju-Ryu - Via della forza e della cedevolezza. Uno dei principali stili di karate

Gojushiho Dai/Sho - Nome di due kata. Significa “54 passi”

Gyaku - Opposto

Gyaku Hanmi - Posizione opposta a Hamni

Gyaku Mawashi Geri - L'opposto di Mikazuki geri. Calcio circolare dall'interno all'esterno

Gyaku-zuki - Pugno contrario alla gamba anteriore

H

Hachiji Dachi - Posizione naturale con direzione dei piedi leggermente divergente

Haisoku - Parte superiore dell'arco del piede

Haishu - Parte rovescia della mano

Haishu Uchi - Attacco di Haishu

Haishu Uke - Parata di Haishu

Haito - Parte laterale interna della mano

Haito Uchi - Percossa con la parte laterale interna della mano

Haishu - Dorso della mano

Haiwan - Parte superiore dell'avambraccio

Hajime - Inizio

Hangetsu - Nome di kata. Significa “mezza luna”. Il nome originale è Seisan

Hangetsu Dachi - Posizione a mezza luna tipica del kata Hangetsu

Hanmi - Diagonale o aperto. Riferito alla posizione dell'anca

Hanshi - Maestro. Titolo onorifico dato al capo istruttore di un'organizzazione

Hara - Parte bassa dell'addome

Hasami-zuki - Attacco a due pugni. Detto anche “a forbice”. Tipico del kata Bassai Dai

Heian - Pace, tranquillità. Nome dato da Funakoshi ai primi cinque kata

Heiko - Parallelo

Heiko Dachi - Posizione con piedi paralleli

Heiko-zuki - Doppio pugno con pugni paralleli

Heisoku Dachi - Posizione a piedi uniti

Hidari - Sinistra

Higaonna - Maestro di karate

Hiji - Gomito

Hiji Ate - Percossa di gomito

Hiki - Tirare, richiamare

Hiki-te - Il richiamo dell'arto dopo una tecnica

Hiraken - Nocche della seconda falange delle dita

Hitai - Fronte

Hitosashiyubi - Dito indice

Hittsui - Ginocchio

Hiza - Ginocchio

Hiza Ate - Attacco di ginocchio

Hombu - Casa madre

Hombu Dojo - Termine per indicare il dojo principale di un'organizzazione

I

Iaido - Via della spada
Ichi - Uno
Ikken Hissatsu - Uccidere con un colpo
Iori Ashi - Movimento scivolato
Ippon - Unico oppure punto (in una gara di kumite)
Ippon Ken - Nocca della seconda falange del dito indice
Ippon Kumite - Combattimento con un passo
Ippon Nukite - Attacco usando il dito indice della mano
Isshin Ryu - Stile di karate di Okinawa
Itosu - Maestro di G. Funakoshi

J

Jiin - Nome di kata. Significa “terreno del tempio”
Jiku Ashi - Fare perno sulla gamba
Jinchu - Punto tra il naso e la bocca
Jion - Nome di kata. Significa “amore di Budda e riconoscenza”
Jiyu-ippun Kumite - Combattimento semi-libero
Jiju Kamae Te - Posizione di guardia libera
Jiyu-kumite - Combattimento libero
Jitte - Nome di kata. Significa “dieci mani”
J.K.A. - Japan Karate Association
Jo - Bastone lungo circa 120 cm
Jodan - Alto
Ju - Cedevole, morbido
Juji Uke - Parata con mani incrociate
Jun-zuki - Pugno diretto
Jutsu - Tecnica

K

Kafukubu - Addome
Kagi-zuki - Pugno a uncino
Kaishu - Tecniche a mano aperta
Kakato - Tallone
Kakato Geri - Calcio verticale dall’alto verso il basso colpendo con il tallone
Kake Uke - Parata ad uncino
Kakiwake Uke - Parata simmetrica a due braccia
Kakushi Waza - Tecniche nascoste
Kakuto - Polso
Kamae - Posizione di guardia
Kancho - Il capo scuola di un’arte marziale
Kanku Dai/Sho - Nome di due kata. Significa “guardare il cielo”. Il nome originale era Kushanku
Kano Jigoro - Fondatore dello Judo
Kansetsu Waza - Tecniche di leva

Kao - Faccia
Kara - Vuoto
Karate - Mano aperta, vuota
Karate Do - Via del karate, della mano vuota
Kata - Forma, sequenza di tecniche preordinate
Katana - La più lunga delle spade del samurai
Keage - Frustato
Keito - Falange del pollice
Kekomi - Spinto
Kenpo - Legge del pugno. Termine usato per tutte le arti che usano il pugno
Ken - Pugno o spada
Kendo - Via della spada
Kensei - Finta
Kentsui - Pugno a martello. Chiamato anche Tetsui
Ki - Spirito, energia, forza vitale
Kiai - Grido per focalizzare l'energia di una tecnica
Kiba Dachi - Posizione del cavaliere
Kihon - Tecniche di base
Kihon-ippō Kumite - Combattimento di base ad un passo
Kinteki Geri - Calcio all'inguine
Kime - Concentrazione di forza
Kirigaeshi - Cambio guardia sul posto. Vedi anche Kotai
Kizami-zuki - Pugno "improvviso" con la mano avanzata
Kobudo - Arte con uso di armi tradizionali
Kohai - Praticante di grado inferiore
Koko - Mano a "bocca di tigre"
Kokutsu Dachi - Posizione con peso sulla gamba posteriore
Kosa - Croce
Kosa Dachi - Posizione con piedi incrociati
Kosa Uke - Parata a croce
Koshi - Parte anteriore della pianta del piede
Koshi - Anca
Kotai - Cambio guardia sul posto. Vedi anche Kirigaeshi
Kumade - Mano a zampa di orso
Kumite - Combattimento
Kun - Giuramento
Kushanku - Nome originale dei kata Kanku
Kyoshi - Maestro di secondo livello del Butoku-kai
Kyu - Grado, livello fino al primo Dan
Kyusho - Punto vitale
Kyusho Waza - Tecniche di pressione

L

Nessun termine con la lettera L

M

Ma-ai - Distanza

Mabuni Kenwa - Fondatore della scuola Shito-ryu

Mae - Frontale

Maeashi - Gamba anteriore

Mae Geri - Calcio frontale

Mae Geri Keage - Calcio frontale frustato

Mae Geri Kekomi - Calcio frontale a spinta

Mauede - Avanbraccio

Mauede Hineri Uke - Parata deviante con l'avambraccio frontale

Makiwara - Attrezzo usato nell'allenamento per colpire

Manji Uke - Doppia parata

Matsumura Sokon - Maestro di karate del XIX secolo

Matte - Stop

Mawashi Geri - Calcio circolare

Mawashi Uchi - Attacco circolare

Mawashi Uke - Parata circolare

Mawashi-zuki - Pugno circolare

Mawatte - Girare

Meijin - Esperto

Meikyo - Nome di kata. Significa "guardare lo specchio"

Migi - Destra

Mikazuki Geri - Calcio circolare dall'esterno all'interno

Mimi - Orecchio

Miru - Guardare, sguardo

Miyagi Chojun - Fondatore della scuola Goju-ryu

Mokuso - Meditazione con occhi chiusi

Morote - A due mani, rinforzato

Morote-zuki - Doppio pugno. Chiamato anche Awase-zuki

Morote Uke - Parata rinforzata dalla seconda mano

Mune - Torace

Musubi Dachi - Posizione per il saluto. Talloni uniti e piedi a 45 gradi

N

Nagashi Uke - Parata deviante

Nage - Tecnica di proiezione

Naha - Città di Okinawa

Naihanchi - Serie di tre kata. Nome originale dei kata Tekki

Naiwan - Parte interna dell'avambraccio

Nakadaka Ippon Ken - Nocca della seconda falange del medio

Nami Gaeshi - Parata o attacco di gamba. Tecnica usata nei kata Tekki

Namame - Diagonale

Naore - Ritornare alla posizione di yoi

Neko Ashi Dachi - Posizione a zampa di gatto

Nihon Nukite - Mano con indice e medio estesi

Nidan - Secondo livello, grado

Nidan Geri - Doppio calcio saltando

Nijushiho - Nome di kata. Significa "24 passi"

No Sen - Secondo dei tre livelli di combattimento descritti da Musashi. Nel no sen l'adepto impara a riconoscere l'attacco dell'avversario in maniera da poter parare spontaneamente e contrattaccare

Nukite - Mano penetrante con la punta di quattro dita

Nunchaku - Arma tradizionale di Okinawa

O

Obi - Cintura

Oiho - Tecniche significative dei kata ai fini dell'applicazione

Oikomi - Passo avanti

Oi-zuki - Pugno dal lato della gamba anteriore

Okinawa - Gruppo di isole a sud-est del Giappone dove è nato il karate

Osae - Pressare, spingere verso il basso

Osae Uke - Parata pressante

Oshinobasu - Spingere, estendere

Otoshi - Cadente

Otoshi Uke - Parata dall'alto verso il basso con avambraccio parallelo al terreno

Otagani - Tutti

Otsuka Hironori - Fondatore della scuola Wado-ryu

Oyama Masutatsu - Fondatore del Kyokushinkai

P

Passai - Nome antico dei kata Bassai

Pinan - Serie di cinque kata codificati dal Maestro Itosu. Nome cambiato in Heian da G. Funakoshi

Q

Nessun termine con la lettera Q

R

Rei - Inchino. Tipica forma di rispetto nella cultura giapponese

Reinoji Dachi - Posizione con i piedi a L

Ren-zuki - Due pugni consecutivi

Renshi - Grado di maestro di terzo livello del Butoku-kai

Rohai - Nome originale del kata Meikyo

Ryo - Ambedue

Ryo Sho Awase - Mani unite

Ryu - Sistema tradizionale o scuola

Ryukyu - Nome classico di Okinawa

S

Sabaki - Spostamento laterale

Sagi Ashi Dachi - Posizione su un solo piede. Chiamata anche Gankaku Dachi o Tsuru Ashi Dachi

Sai - Arma tradizionale di Okinawa

Saki - Oltre

Samurai - Guerriero dell'epoca feudale giapponese

San - Tre

Sanbon Kumite - Combattimento a tre passi

Sanbon-zuki - Tre pugni

Sandan - Terzo grado

Sanchin - Il kata principale del Gojo Ryu

Sanchin Dachi - Posizione corta con piedi rivolti verso l'interno

Sankaku Tobi - Salto triangolare. Tipico del kata Meikyo

Seiken - Prime due nocche della mano

Seiryuto - Parte della mano alla base dello shuto

Seiza - Posizione seduta

Senpai - Karateka di grado superiore

Sen - Primo dei tre livelli di combattimento descritti da Musashi. Nel sen l'adepto impara ad attaccare

Sensei - Maestro

Sensei-ni-rei - Inchino al maestro

Shihan - Capo scuola, fondatore di uno stile

Shihon Nukite - Mano rigida con le quattro dita estese

Shiko Dachi - Posizione del cavaliere con piedi divergenti. Tipica del Goyo Ryu

Shiro - Bianco

Shito-ryu - Stile di karate

Shizentai - Posizione naturale

Sho - Piccolo

Sho - Palmo

Shome - Frontale, riferito alla posizione dell'anca

Shomen - Parte frontale del dojo. Lato d'onore

Shomen-ni-rei - Inchino al lato d'onore

Shodan - Primo livello

Shorei Ryu - Scuola, corrente di karate dove si colloca il Goju Ryu

Shorin Ryu - Scuola, corrente di karate dove si colloca lo Shotokan

Shotokan - Stile di karate codificato da G. Funakoshi

Shuri - Capitale di Okinawa

Shuto - Taglio della mano

Shuto Uke - Parata con il taglio della mano

Shutsui - Pugno a martello

Sochin - Nome di kata. Significa "pesante", "stabile". Letteralmente So significa "forza", mentre Chin significa "calma"

Sochin Dachi - Vedi Fudo Dachi

Sokumen - Di fianco, di lato

Sokumen Awase Uke - Parata laterale rinforzata da mano aperta a contatto con l'avambraccio
Sokusen - Punta delle dita del piede
Sokuto - Taglio del piede
Soto - Esterno
Soto Shuto Uchi - Percossa con il taglio della mano dall'interno
Soto Ude Uke - Parata dall'esterno
Suigetsu - Plesso solare
Sukui Uke - Parata in cui si uncina la gamba dell'avversario. Tipica del kata Bassai Dai
Sun Dome - Fermare una tecnica prima del contatto
Sune Uke - Parata con la tibia
Suwari Waza - Tecniche da posizione seduta

T

Taikyoku - Serie di tre kata di base codificati da G. Funakoshi
Tai Sabaki - Uscita laterale
Tameshiwari - Tecniche di rottura
Tanden - Zona sotto l'ombelico dove ha origine il ki
Tate - Verticale
Tate Empi Uchi - Gomitata verticale/frontale
Tateken - Pugno verticale
Tate Shuto Uke - Parata con il taglio della mano verticale
Tate-zuki - Pugno verticale
Te - Mano
Teiji Dachi - Posizione con i piedi a T
Teisho - Parte inferiore del palmo della mano
Teisho Awase Uke - Parata di Teisho a mani unite. L'ultima tecnica del kata Hangetsu
Teisho Uchi - Percossa di Teisho
Teisoku - Pianta del piede
Tekki - Nome di tre kata. Significa "cavaliere d'acciaio". Il nome originale del kata è Naihanchi
Tekubi - Polso
Tekubi Kake Uke - Parata con il polso a gancio
Tenshin Soto Uke - Parata dall'esterno con rotazione del corpo
Tettsui - Pugno a martello. Chiamato anche Kentsui
Tettsui Uchi - Percossa con il pugno a martello
Tobi - Salto
Tobi Geri - Calcio con salto
Tomari - Villaggio di Okinawa
Tomoe Uke - Parata combinata circolare
Tonfa - Arma tradizionale di Okinawa
Tsukami Yose - Afferrare e tirare
Tsukami Uke - Parata con presa
Tsukami Waza - Tecniche di presa
Tsuki - Pugno
Tsuki Uke - Pugno con funzione di parata

Tsumasaki - Punta delle dita del piede

Tsuru Ashi Dachi - Posizione su una gamba. Chiamata anche Gankaku Dachi o Sagi Ashi Dachi

U

Uchi - Attacco

Uchi Achi Dachi - Posizione simile a heiko dachi ma con i piedi convergenti

Uchi Shuto Uchi - Percossa con il taglio della mano dall'interno

Uchi Uke - Parata dall'interno

Ude - Avanbraccio

Ue - Sopra

Uechi Kanbun - Fondatore dello stile Uechi-ryu

Ueshiba Morihei - Fondatore dell'Aikido

Uke - Parata

Ukemi Waza - Tecniche di caduta

Unsu - Nome di kata. Significa "mani come nuvole"

Ura - Opposto, rovescio

Ura-zuki - Pugno rovesciato. Usato per la breve distanza

Uraken - Parte superiore delle nocche

Uraken Uchi - Percossa con il dorso del pugno

Uramawashi Geri - Calcio circolare dall'interno

Ushiro - Dietro

Ushiro Geri - Calcio all'indietro

Ushiro Mawashi Geri - Calcio all'indietro circolare

V

Nessun termine con la lettera V

W

Wa - Pace

Wado Ryu - Via della pace. Uno degli stili principali del karate

Waki - Lato del torace

Wakizashi - La più corta delle spade del samurai

Wankan - Nome di kata. Significa "corona del re"

Wanshu - Nome originale del kata Enpi

Washide - Mano con le dita unite. Chiamata anche "mano d'aquila"

Waza - Tecnica

Waza Ari - Mezzo punto

X

Nessun termine con la lettera X

Y

Yama Kamae - Postura, posizione della montagna

Yama-zuki - Doppio pugno. Tecnica tipica nel kata Bassai Dai. Letteralmente significa “pugni della montagna”

Yame - Stop

Yodan - Quarto livello

Yoi - Posizione di prontezza e attesa in Hachiji dachi

Yoko - Lato, laterale

Yoko Empi Uchi - Percossa laterale di gomito

Yoko Geri - Calcio laterale

Yoko Geri Keage - Calcio laterale frustato

Yoko Geri Kekomi - Calcio laterale spinto

Yoko Tobi Geri - Calcio laterale volante

Yonhon Nukite - Mano con le quattro dita estese. Chiamato anche Nukite

Yori Ashi - Spostamento spingendo con il piede posteriore

Yudansha - Karateka con il grado minimo di cintura nera

Z

Za Rei - Saluto (inchino) tradizionale giapponese dalla posizione seduta

Zanshin - Stato mentale di prontezza

Zenkutsu Dachi - Posizione avanzata con il peso sulla gamba anteriore

Zenshin - Avanti

Bushido - La via del guerriero

Un samurai giapponese

Il termine Bushido significa “via del guerriero” e indica il codice comportamentale dei samurai del passato. Nel Bushido si trovano elementi zenisti e scintoisti; è proprio il buddismo Zen a rendere lo spirito del samurai forte come la sua spada. Il samurai deve dimostrare impassibilità e autocontrollo in ogni circostanza, grazie allo Zen impara ad avere padronanza di sé stesso in qualsiasi situazione.

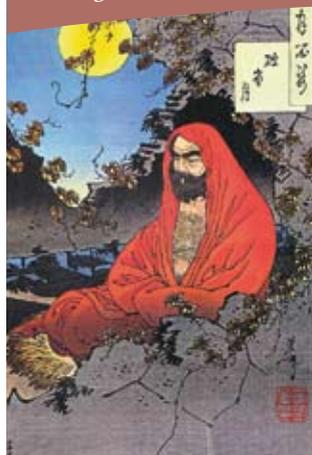
Cenni sulle origini del karate

Si ipotizza che il karate risalga a più di mille anni fa. Bodhidharma (Ta Mo in cinese) giunse al monastero di Shaolin in provincia di Honan in Cina, ideò alcuni esercizi, atti a rinvigorire il corpo e lo spirito degli adepti monaci. La rigida disciplina monastica e la conoscenza mista all'arte modificarono con gli anni l'allenamento psico-fisico per divenire quello che è conosciuto con il nome di metodo di combattimento Shaolin. Dopo varie vicissitudini, tale arte arrivò ad Okinawa e si mescolò con le tecniche indigene. Sia il signore dell'antica Okinawa che Kagoshima, feudatario all'epoca del Kiushu in Giappone, proibirono l'uso delle armi. Da qui si svilupparono il combattimento senza armi e la difesa personale. Quest'arte per la sua origine cinese dapprima venne chiamata karate, ideogramma avente il significato di “mano cinese”. Funakoshi Gichin, morto nel 1957 all'età di 88 anni, fondatore del karate moderno, mutò gli ideogrammi in “mano vuota”, pur rimanendo invariato il suono. Funakoshi scrisse: «Come la superficie lucida di uno specchio riflette tutto ciò che le sta davanti e la valle silenziosa riporta ogni più piccolo suono, così chi si accinge a praticare il karate deve rendere il proprio spirito vuoto da ogni egoismo e malvagità in uno sforzo per reagire convenientemente dinanzi a tutto ciò che può incontrare». Nel 1922 il maestro Funakoshi, professore all'università di Okinawa, diede una lezione dimostrativa di quest'arte in Giappone. Questa dimostrazione impressionò a tal punto che il maestro rimase in Giappone per insegnare il karate presso varie università e nel 1936 fondò lo stile Shotokan. Nel 1955 fu fondata la Japan Karate Association, di cui Funakoshi era il responsabile tecnico.

Il saluto e il termine “oss” nel karate

Il termine “Rei” (saluto) deriva da “keirai” (saluto, inchi-

Le origini



Il maestro buddhista indiano di Bodhidharma

法 礼

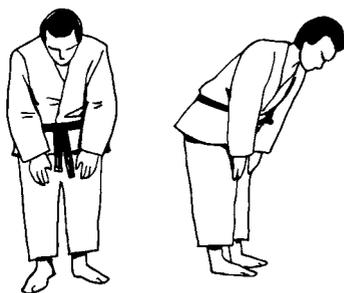
Il karate inizia e finisce
con il saluto

礼

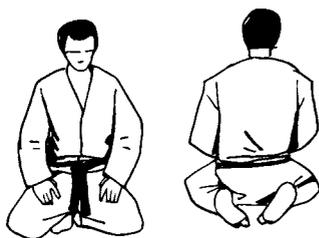
Rei

Il saluto

Rappresentazione grafica
delle fasi del saluto



Ritsurei



Seiza



Zarei

no) ed è un concetto fondamentale per tutte le arti marziali. “Rei” è espressione della cortesia, del rispetto e della sincerità: «senza cortesia il valore del karate va perso», disse il Maestro Funakoshi.

Il saluto:

«Non bisogna dimenticare che il karate comincia con il saluto e termina con il saluto». In questa frase all'apparenza semplice, che costituisce il primo dei 20 precetti della via del karate del M° G. Funakoshi, sta il cuore del karate-do. Più semplicemente essa costituisce lo spirito della cultura orientale e di quella giapponese in particolare.

Il termine giapponese per indicare la parola saluto è “Rei” il cui ideogramma contiene il radicale che riporta il concetto di “divinità” (parte sinistra dell’ideogramma).

Nell’ambito della cultura orientale il saluto ha acquisito un significato molto ampio ed ha associato ai normali aspetti legati all’etichetta e alla cortesia, comuni un po’ a tutte le culture e società, i concetti di sincerità, rettitudine e rispetto di sé oltre che degli altri. Nell’ambito delle arti marziali, il saluto fa riferimento a un rituale che accompagna alla semplicità esteriore dei gesti, un aspetto interiore molto articolato e complesso. Rappresenta un’interiorizzazione di un mondo che si estende dalla propria persona per allargarsi e raggiungere il maestro, gli altri praticanti, la palestra e l’arte marziale che si sta praticando. Il praticante, attraverso il saluto, manifesta la sua intenzione a percorrere e praticare la Via (Do) con una continua ricerca dell’equilibrio e del controllo dei propri sentimenti, in un ambito di costante richiamo all’umiltà, alla disciplina e alla perseveranza. In un Dojo il saluto può assumere diverse espressioni che riflettono altrettanti momenti della pratica marziale; dal punto di vista pratico si possono individuare due tipi di saluto: il saluto in piedi (Ritsurei) e quello in ginocchio (Zarei), quest’ultimo ottenibile attraverso la posizione di Seiza.

La posizione Seiza è accompagnata dalla pratica del Mokuso (meditazione) che, eseguita nel più totale silenzio, ha come obiettivo il raggiungimento dell’armonia e della concentrazione.

Come già accennato, vi sono diversi momenti nella pratica dell’arte marziale e della vita nel Dojo che richiedono diverse forme di saluto, che si possono riassumere come segue.

Shizen Ni Rei: saluto rivolto allo spirito protettore del Dojo, all’altare o agli antenati;

Shomen Ni Rei: saluto verso il lato anteriore del Dojo in

direzione degli antenati;

Senpai Ni Rei: saluto all'allievo più anziano (sostituisce il Maestro nella sua assenza);

Senei Ni Rei: saluto al Maestro;

Shihan Ni Rei: saluto al Maestro di livello molto alto (capo scuola);

Otagai Ni Rei: saluto reciproco tra i praticanti.

Il significato di “oss”

Nei Dojo di karate è consuetudine accompagnare il saluto con l'espressione OSS (la cui trascrizione in caratteri latini più correttamente dovrebbe essere OSU). Sul suo significato sono state fatte diverse ipotesi e due, fra le altre, meritano una particolare attenzione. La prima vuole che il termine OSS derivi, quale contrazione, dall'espressione giapponese “Ohayo Gozaimasu” che corrisponde in qualche modo al nostro “buongiorno”. La seconda ipotesi vede il significato di OSS derivare, sempre come contrazione, dall'espressione “Oshi Shinobu” che risulta composto dagli stessi ideogrammi della parola OSS.

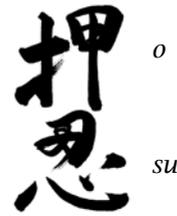
Il primo ideogramma “O” ha il significato di spingere, sollevare, premere; il secondo “SU” quello di resistere, perseverare con risolutezza, soffrire in silenzio.

Anche in questo caso, analogamente al saluto, al di là del valore esteriore dato dal significato della parola, vi è un aspetto interiore denso di significato che rimanda al modo d'intendere e di percorrere il “Do”.

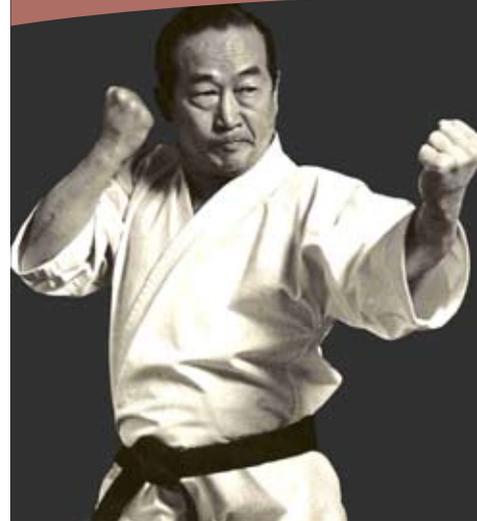
Anche nelle circostanze apparentemente più semplici nelle quali è abitualmente impiegato, quali salutare il maestro o gli altri praticanti, esprime gratitudine, indica l'aver compreso un insegnamento, esprime approvazione, vi è sempre un aspetto più profondo che vuole sottolineare il rispetto dell'arte marziale che si sta praticando, la voglia di superare se stessi, l'impegno morale a dare sempre il meglio di sé, fino a impiegare il termine OSS, nel suo significato più intrinseco e vero, vale a dire in ogni pensiero, in ogni azione, nella vita di tutti i giorni.

Il termine Osu

L'ideogramma del termine Osu è quello sotto riportato.



M° Masatoshi Nakayama



Il significato della cintura “obi”



La gerarchia dei **gradi di cintura** nelle arti del budo è detta **kyudan** e si suddivide nel sistema degli allievi (**kyu** o mudansha) e in quello delle cinture nere (**dan**: yudansha e kodansha). Nel budo si considera il kyu come un grado di scuola o di apprendimento e il dan come un grado di auto perfezionamento.

Prima dell'arrivo in Giappone del maestro Funakoshi non esistevano gradi nel karate, fu lui a inserirli nel 1926, ispirato dal fondatore del Jūdō moderno, Jigoro Kano, che a sua volta si richiamò ad un uso proprio degli antichi sistemi marziali giapponesi.

Kyu o mudansha

Il sistema di gradazione utilizzato nel karate:

6° kyu (ku kyu): cintura bianca

5° kyu (hachi kyu): cintura gialla

4° kyu (shichi kyu): cintura arancione

3° kyu (roku kyu): cintura verde

2° kyu (shi kyu): cintura blu

1° kyu (ichi kyu): cintura marrone

Chiunque voglia apprendere le arti marziali comincia nel livello **shu** (della forma) che comprende l'intero sistema kyu. In esso rientra l'apprendimento basilare delle tecniche (omote) e il raggiungimento del livello psicofisico necessario per toccare i livelli superiori. Si tratta di costruire e rafforzare autodisciplina, volontà, pazienza, comprensione e convivenza con altri, elementi senza i quali non è possibile progredire. Durante questo primo periodo lo sviluppo della tecnica è l'unico criterio di misurazione utilizzabile. Originariamente il mudansha era rappresentato dalla sola cintura bianca, simbolo della non conoscenza, della purezza e della libertà della mente; in seguito fu introdotta la suddivisione tra cintura bianca e cintura marrone, cui si aggiunse poi quella dei colori intermedi.

Omote

Significa “basilare, fondamentale” e simboleggia il lato visibile dell'arte marziale, quello che ognuno può apprendere: tutte le tecniche vengono scomposte e studiate ricercando la perfezione formale, priva di contenuti spirituali.

Yudansha - Il guerriero

Gradi di maestria tecnica

1° dan: grado dell'allievo che cerca la via;

2° dan: grado dell'allievo all'inizio della via (dopo 3 anni dal 1° dan);

3° dan: grado degli allievi riconosciuti (dopo 3 anni dal 2° dan);

4° dan: grado degli esperti tecnici (dopo 4 anni dal 3° dan);

Il livello **yudansha** giunge sino al quarto dan e corrisponde al livello della "libertà della forma" (ha), il livello del guerriero. Il praticante può divenire un esperto di quella stessa tecnica utilizzata ai livelli kyu ma compresa nel suo significato reale.

Il 1° dan (shodan) nel karate consente di indossare la cintura nera ed è il primo passo dell'allievo lungo la Via (do): in questo momento comincia il vero karate. Lo studio si raffina e l'arte marziale viene valutata anche dal punto di vista psico-fisico: l'allievo è in grado di capire che dietro l'esercizio fisico c'è la ricerca di uno stato mentale più appagante, così i gradi si evidenzieranno solo quando il praticante avrà superato il livello della dipendenza dalla forma. Nel 2° dan (nidan) e nel 3° dan (sandan) si uniscono la comprensione dell'importanza dell'atteggiamento mentale e la maggiore efficacia delle tecniche.

Il 4° dan (yondan) è il "livello dell'esperto" e del combattente completo. Il confine della tecnica puramente corporea viene raggiunto e chi lo acquisisce sa che per poter migliorare dovrà cercare e percorrere nuove vie. Egli interiorizza gli aspetti spirituali dell'arte vivendoli nel dojo e nel quotidiano. A questo livello si forma il legame tra la filosofia dell'arte marziale e tecnica. Si possono controllare lo spirito, il respiro e l'energia (Ki) con l'esercizio fisico, legarli alla tecnica e svilupparli al massimo. Nella ricerca della perfezione interiore l'esperienza e la maturità offriranno un fondamentale aiuto.

Kodansha - La maestria spirituale

Gradi di maestria spirituale

5° dan: - renshi kokoro, grado della conoscenza (dopo 5 anni dal 4° dan);

6° dan: - renshi (dopo 6 anni dal 5° dan);

7° dan: - khioshi (dopo 7 anni dal 6° dan).

I gradi **kodansha** sono propri del vero maestro di budo: solo essi permettono di condurre un allievo al di là degli aspetti puramente formali della tecnica, preparandolo alle conoscenze della Via (do).

Kyu o mudansha

Il sistema di gradazione utilizzato nel karate:



- 6° kyu (ku kyu): cintura bianca
- 5° kyu (hachi kyu): cintura gialla
- 4° kyu (shichi kyu): cintura arancione
- 3° kyu (roku kyu): cintura verde
- 2° kyu (shi kyu): cintura blu
- 1° kyu (ichi kyu): cintura marrone

L'abito del karate



M° Gichin Funakoshi



Kokoro è colui che raggiunge questa capacità tra il 5° e il 6° dan, ad una età minima di trent'anni, perché tale stato presuppone oltre all'esperienza di budo anche quella di vita. Questi dan vengono chiamati anche renshi ed indicano la maturità spirituale di un uomo: sono perciò i gradi dei maestri autonomi.

Irokokoro - La maturità

Grado della maturità

8° dan: khioshi (dopo 8 anni dal 7° dan);

9° dan: hanshi (dopo 9 anni dal 8° dan);

10° dan: hanshi (dopo 10 anni dal 9° dan).

I gradi di maestria più elevati nel budo si chiamano **irokokoro** e sono espressioni della maturità, legati ai titoli khioshi (7° e 8° dan) e hanshi (9° e 10° dan).

Hanshi vive in totale armonia esteriore e interiore: ha superato ogni ostacolo interiore (satori) abbandonando la dipendenza dal possesso e dal prestigio ed anche la paura della morte: sua missione sarà il trovare un degno successore.

Renshi e khioshi rappresentano la cima della piramide dell'insegnamento mentre hanshi ne resta al di fuori: il suo compito non è quello di insegnare a tutti ma di indirizzare i già esperti verso l'ultimo gradino.

Egli apre le porte segrete a quanti siano cresciuti oltre la sola tecnica. Questi gradi sono i più elevati raggiungibili in vita e solo pochissimi uomini li hanno ottenuti.

Questi sono i tipici gradi dello stile Shotokan, altri stili (ryū), associazioni, scuole (dojo), possono avere variazioni sia sui colori delle cinture, sia sui tempi che devono intercorrere tra i diversi gradi o livelli.

Curiosità e detto storico

Il M° Gichin Funakoshi usava spesso dire a chiunque chiedesse se si potesse raggiungere il 10° Dan: «Quando sarai morto ti verrà conferito il 10° Dan. Il 10° Dan significa conoscenza assoluta, non avere più niente da imparare, finché sei in vita c'è sempre da imparare».

Componenti caratteriali del karate

Parole del M° Carlo Henke deceduto il 13 settembre 2010, «in memoria del mio responsabile della squadra nazionale Fikta settore kumite sportivo».

Determinazione

Per parlare di determinazione occorre entrare nella psicologia del karate, evidenziando come questa disciplina sia praticamente unica tra le molte pratiche dei vari atleti nell'ambito dello sport mondiale. Karate è determinazione. Questa disciplina è stata creata per necessità, non certo per semplice piacere del gesto sportivo fine a se stesso. Possiamo paragonare il karate, sotto questo profilo, ad un'altra disciplina sportiva, potremmo dire che è nato come è nata la maratona: per necessità guerriera e sopravvivenza. Mani e piedi venivano allenati per uccidere o, nei migliori casi, per recare gravi danni all'avversario, un avversario che si presuppone armato, quindi annientabile preferibilmente al primo scontro. Prezzo dell'eventuale errore era la propria vita. La determinazione quindi è la regola fondamentale, il credo, nonché la natura stessa di questa disciplina.

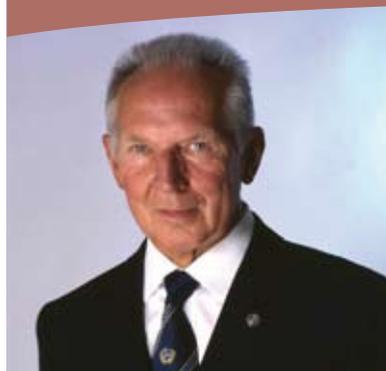
Autodisciplina

Troppe volte l'importanza dell'autodisciplina, uno dei cardini essenziali per ottenere una determinazione ottimale, viene sommariamente trattata, se non del tutto ignorata nell'insegnamento del karate moderno. L'atleta, o aspirante tale, che si accosta per la prima volta al karate, dovrà necessariamente scontrarsi con l'immagine di una disciplina "diversa". All'inizio si potrà riscontrare sorpresa, poi curiosità, ed infine consapevolezza che l'insegnamento non si limita all'attività fisica, ma anche a quella mentale attraverso il massimo rispetto nei confronti del Maestro, del dojo, degli altri compagni e della propria persona.

Silenzio

In palestra il silenzio è la prima cosa da insegnare all'allievo. Fuori, anche negli spogliatoi, si ride e si scherza; ciò crea cameratismo, gioia di stare insieme, amicizia. In palestra il silenzio favorisce la concentrazione, l'allievo non viene distratto da frasi banali, la voce del Maestro viene percepita più chiaramente, vengono evitate ripetizioni e conseguenti inutili perdite di tempo. Senza parlare l'atleta usufruisce inoltre di tutto il suo tempo per pensare ed agi-

M° Carlo Henke



re. Sarà compito del Maestro, nei brevi intervalli di recupero, chiedere ai suoi allievi se hanno domande da porre, o dubbi da risolvere.

Mokuso

È la concentrazione iniziale ed il rilassamento finale al momento del saluto. Prima di esso e della pronuncia del “Rei”, il Maestro avrà avuto cura di fare allineare correttamente in Musubi-Dachi i suoi allievi e dopo averli fatti inginocchiare (Seizan) avrà ordinato il “Mokuso”. Per circa 30 secondi il Maestro come gli allievi, ad occhi chiusi e in rigoroso silenzio, si concentreranno sull'imminente lezione. Il risultato sarà che gli allievi, come il Maestro, saranno investiti psicologicamente di quello che stanno per fare: ne scaturisce una maggior voglia di allenarsi ed elevati progressi nell'apprendere velocemente. Lo stesso rito sarà ripetuto alla fine quando la lezione è terminata; in questo caso lo scopo sarà il naturale rilassamento finale e la presa coscienza di quanto si è svolto.

Dolore

Può capitare in gara o in allenamento di farsi male. Il dolore che ne scaturisce non aumenta e non diminuisce se la persona che lo prova grida, piange o si dispera. Gli unici rimedi sono la cura medica e aspettare che passi: lamentarsi non serve (autocontrollo). Nel karate incidenti gravi sono fortunatamente rari mentre piccoli incidenti che provocano dolore, per lo più sopportabile, sono più frequenti. L'atleta che si abituerà a non mostrare dolore “esibendolo” platealmente sarà colui che meglio favorirà l'apprendimento della propria disciplina, controllando le sue reazioni emotive al pari di quelle fisiche.

Paura **La percezione del disagio psicologico “effetto freezing”**

Dr.ssa in Psicologia Claudia Forno



«Siamo minacciati dalla sofferenza da tre versanti: dal nostro corpo, condannato al declino e al disfacimento e che non può funzionare senza il dolore e l'ansia come segnali di pericolo; dal mondo esterno, che può scagliarsi contro di noi con la sua terribile e formidabile forza distruttiva; infine, dalle nostre relazioni con gli altri». S. Freud, *Il disagio della civiltà*

«Non si è mai tanto paurosi o arditi quanto s'immagina d'essere».

La Rochefoucauld

Come reagiscono gli individui di fronte ad una situazione di pericolo?

Che cosa percepiamo? Che cosa accade alla nostra mente e al nostro corpo? Queste sono alcune domande a cui proveremo a dare una risposta per comprendere meglio che cosa succede a livello fisico e psicologico quando ci troviamo in una situazione di pericolo e di paura.

Molte persone decidono di iscriversi ad un corso di arti marziali e difesa personale per imparare le tecniche per potersi difendere in situazioni d'emergenza e di pericolo, in situazioni che minacciano la propria incolumità. Spesso però capita che l'apprendimento di tali tecniche non è sufficiente quando ci si trova realmente di fronte ad una minaccia, come dimostra uno studio condotto dalla Rocky Mountain Combat Application Training, che ha messo in luce come la conoscenza di un'arte marziale, a qualsiasi livello, non assicuri la propria salvezza nel caso di un'aggressione fisica. Nell'esperimento vennero coinvolti diversi esperti di arti marziali, ai quali era stato dato il compito di difendersi in seguito ad un tentativo di aggressione da parte di un individuo percepito come molto pericoloso. I risultati furono molto interessanti: in pochissimi casi l'esperto di arti marziali era riuscito a reagire tempestivamente e in modo efficace all'attacco dell'aggressore. Alcuni, nonostante la percezione di un pericolo imminente, hanno esitato quell'attimo che ha permesso all'aggressore di avere la meglio; altri erano insicuri, confusi su quale mossa usare dando così il tempo all'aggressore di colpire; altri ancora hanno reagito, ma in modo goffo e inefficace; altri infine sono rimasti paralizzati ed incapaci di reagire. Viene naturale domandarsi come mai, ma soprattutto, che cosa ha determinato tali reazioni da parte di atleti professionisti? Proviamo allora a soffermarci un attimo e a pensare: che cosa accade ad ognuno di noi, e ad ogni altro individuo, in una situazione potenzialmente pericolosa, che mette a rischio la propria sicurezza e incolumità? Quale emozione proviamo? E come reagiscono la nostra mente e il nostro corpo di fronte a tale emozione?

Cosa sono le emozioni?

Spendiamo qualche minuto per una breve introduzione per

spiegare che cosa sono le emozioni e che funzione hanno, affinché sia più facile comprendere la natura di tali processi di reazione emotiva.

Le emozioni sono dei processi cognitivi, degli stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche in reazione a stimoli interni o esterni, naturali o appresi, che sostengono le capacità adattive dell'uomo. Esse esercitano diverse funzioni: preparano l'organismo all'emergenza e a farvi fronte, comunicano all'esterno lo stato dell'organismo e informano l'organismo stesso in maniera globale e immediata del suo stato rispetto ai suoi bisogni e scopi. Le emozioni in generale sono una realtà cruciale dal punto di vista esistenziale, in quanto rappresentano il punto d'incontro tra mente e corpo, tra realtà e percezione di sé, tra socialità e individualità. Procediamo prendendo in esame un'emozione in particolare, la paura.

Che cos'è la paura?

Proviamo a immaginare di essere per strada quando all'improvviso un uomo si avvicina e ci aggredisce per derubarci. In questo preciso momento che cosa sentiamo? Sono piuttosto sicura che la maggior parte di voi, se non tutti, mi risponderebbe "paura".

Proviamo ancora ad immaginare un'altra situazione, a voi probabilmente più familiare: durante un allenamento di karate il vostro avversario si avvicina e vi attacca con una mossa, che cosa sentite in quel preciso momento, prima di reagire? Sicuramente questa situazione per voi è estremamente meno spaventosa rispetto alla precedente (una vera aggressione per strada), ma facendo un passo indietro e liberandovi da tutte le tecniche imparante durante le lezioni, provate a pensare qual è l'emozione che sentite e che vi spinge, giustamente, a reagire. È proprio la paura!

La paura è una normale risposta dell'organismo che dal punto di vista evolutivo-biologico ha un significato adattativo, poichè nel corso della storia evolutiva è stata una caratteristica vincente per la sopravvivenza delle diverse specie animali, tra cui anche l'uomo. Essa è un'intensa emozione che deriva dalla percezione di un pericolo reale o supposto. Insieme a felicità, disgusto, stupore, tristezza e rabbia, fa parte delle cosiddette emozioni primarie, definite in tal modo perché innate, ovvero risposte biologicamente primitive a situazioni primitive di sopravvivenza, che si sono evolute nel tempo in modo da consentire alle specie di sopravvivere.

Dove abita la paura?

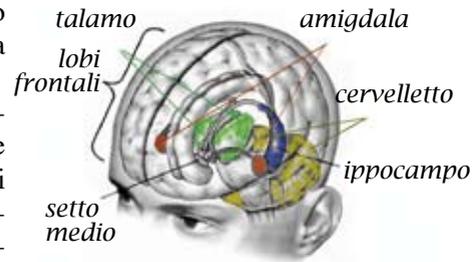
Come tutte le emozioni, anche la paura, a livello neurologico, risiede all'interno del nostro cervello, in una delle parti più antiche e primitive, ossia il sistema limbico, deputato all'integrazione emotiva, istintiva e comportamentale, all'interno del quale il talamo, l'ipotalamo e l'amigdala svolgono delle funzioni fondamentali nel riconoscimento e nella gestione delle emozioni e nella loro traduzione a livello comportamentale.

Queste aree cerebrali infatti sono responsabili del funzionamento del sistema di difesa e protezione dai pericoli e determinano le reazioni innescate in presenza di stimoli che ci spaventano. Ma come lavorano queste strutture cerebrali? Esistono due percorsi di elaborazione delle emozioni: il primo è caratterizzato da un collegamento più veloce e meno preciso, che consente di rispondere in maniera immediata a stimoli pericolosi. Le componenti del sistema limbico esaminano la situazione valutando ogni elemento variabile e la rispettiva dannosità, per poi generare una risposta a livello comportamentale. Tale struttura ci predispone al pericolo prima ancora di comprendere pienamente l'eventuale minaccia, in quanto agisce al di fuori del diretto controllo conscio e razionale. Il secondo percorso, invece, coinvolge le strutture corticali, che lavorano per affinare la risposta a questi stimoli, facendo filtrare le informazioni ricevute dagli organi sensoriali e collegandoli alla nostra memoria emotiva, in cui risiedono i modelli di risposta alla paura. Si genera così un'immagine più chiara e dettagliata sulla cui base è possibile riesaminare la risposta iniziale, valutarne la correttezza e adattare la reazione alla nuova valutazione. Questo processo richiede più tempo, ma fornisce informazioni e in seguito risposte maggiormente accurate. Ora che abbiamo dato una definizione della paura e che sappiamo dove risiede proviamo a capire come agisce nella nostra mente e nel nostro corpo.

Cosa succede quando abbiamo paura?

Molti ricercatori e studiosi si sono interrogati su che cosa accade alla nostra mente e al nostro corpo quando siamo di fronte ad un evento potenzialmente pericoloso che minaccia la nostra sicurezza. Propongo di seguito la descrizione degli effetti della paura sull'uomo, ad opera del celebre naturalista britannico Charles Darwin, il quale nel 1872 condusse uno studio comparato sull'espressione delle emozioni:

Il cervello



Livello fisiologico



Aumento del battito cardiaco
Diminuzione della
temperatura cutanea
Aumento della frequenza
respiratoria
Aumento della sudorazione
Picco adrenalिनico
Riduzione della sensibilità
al dolore

«La paura è spesso preceduta da stupore. Gli occhi e la bocca si spalancano, le sopracciglia si alzano. L'uomo spaventato sta dapprima immobile e senza respirare come una statua, oppure s'accoccola istintivamente come per sottrarsi alla vista del suo nemico. Il cuore batte a colpi precipitosi e violenti, la pelle impallidisce come all'inizio di una sincope. Nei casi di intenso spavento si produce una traspirazione sorprendente; questo fenomeno è tanto più rilevante perché in quel momento la superficie cutanea è fredda, da cui il termine popolare di "sudori freddi". Inoltre i peli si rizzano e dei brividi percorrono i muscoli superficiali. Nello stesso tempo in cui la circolazione si altera, la respirazione precipita. Le ghiandole salivari funzionano in modo imperfetto: la bocca diventa asciutta e si apre e chiude spesso. Ho anche notato che in situazioni di leggera paura vi è la tendenza a sbadigliare».

Darwin ci ha descritto come una costellazione di cambiamenti repentini, in ambito tecnico definito come *arousal*, ossia un processo di attivazione psicofisica globale governata dalla combinazione di segnali elettrici provenienti dal sistema nervoso centrale (*arousal* corticale) e di modificazioni fisiologiche del sistema nervoso autonomo (*arousal* simpatico) e di variazioni muscolari. L'insieme di queste reazioni caratterizza la "reazione di emergenza".

Per comprendere meglio come la paura agisce nella nostra mente e nel nostro corpo è importante soffermarci sul funzionamento generale delle emozioni. Esse sono delle risposte multidimensionali a uno stimolo ambientale, che provoca cambiamenti su tre diversi livelli.

Fisiologico: nella percezione di un'emozione avvengono dei cambiamenti fisici controllati dal sistema nervoso autonomo, che regola le funzioni vegetative, ossia quelle che sono al di fuori del controllo volontario, come la respirazione, il battito cardiaco, la pressione arteriosa, la circolazione.

Comportamentale: avvengono dei cambiamenti nelle espressioni facciali, nel tono della voce, nella postura e nelle reazioni comportamentali.

Cognitivo-Psicologico: si modifica la sensazione soggettiva rispetto all'ambiente, si altera il controllo di sé e delle proprie abilità cognitive.

L'emozione dunque si manifesta attraverso la fisiologia (con le reazioni all'interno del corpo), il comportamento (con le azioni, le espressioni facciali e la postura) e l'esperienza personale (per definizione soggettiva).

Anche la paura, quindi, agisce su questi tre livelli con le stesse modalità, generando però cambiamenti e trasformazioni diversi per ogni singolo individuo. Proviamo allora a delineare per ogni livello quali cambiamenti si possono verificare quando “si è presi dalla paura”:

A **livello fisiologico** dunque ci saranno delle variazioni che hanno lo scopo di preparare il corpo a reagire alla situazione:

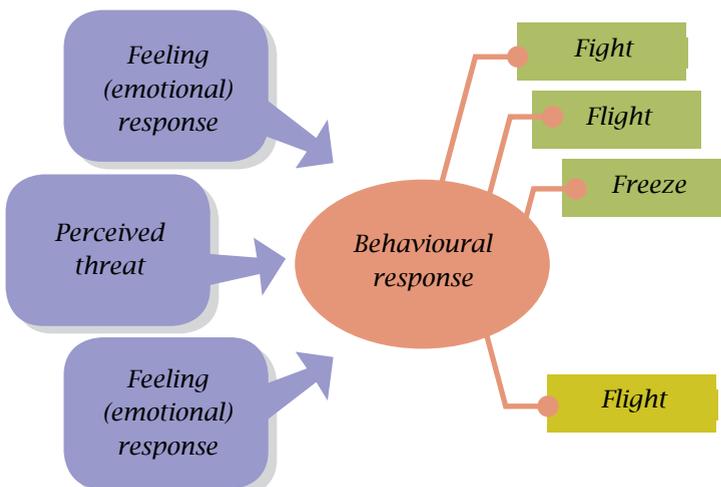
- aumento del battito cardiaco;
- diminuzione della temperatura cutanea;
- aumento della frequenza respiratoria;
- aumento della sudorazione;
- picco adrenalinico;
- riduzione della sensibilità al dolore.

A **livello comportamentale**, invece, le principali risposte possono essere:

- fight-attacco;
- flight-fuga;
- freezing-congelamento;
- faint- svenimento.

A **livello cognitivo-psicologico** cambierà il modo di pensare, che risulterà adattivo in quel contesto, poiché prepara l'individuo a far fronte all'impellente minaccia. E allora ci si focalizza sul problema, aumentando il grado di concentrazione e l'abilità di problem-solving, per trovare la soluzione più funzionale e adattiva e allontanare di conseguenza il pericolo o la minaccia.

Poniamo ora particolare attenzione sul secondo livello,



Livello comportamentale



Fight-Attacco



Flight-Fuga



Freezing-Congelamento



Faint- Svenimento

quello dei comportamenti che l'individuo mette in atto. I modelli teorici della psicologia classica hanno messo in evidenza che, di fronte a un evento che minaccia la propria vita, gli esseri umani (ma allo stesso modo gli animali), reagiscono attivando principalmente due tipi di reazioni: l'attacco o la fuga (*fight or flight*), fronteggiare o evitare il pericolo. Recentemente, da ulteriori indagini, è emerso che in realtà i processi cognitivi ed emotivi che seguono la percezione di un pericolo possono essere spiegati da una visione più ampia del tipo di risposte comportamentali. John Leach (2004) sulla base di *case studies*, studi sperimentali che simulavano situazioni di emergenza, osservò i comportamenti umani, individuando una terza opzione, ossia il fenomeno da lui definito *freezing* che si esplicita con il totale o parziale congelamento dei movimenti da parte del soggetto che si trova in pericolo. Tale reazione è dovuta a un meccanismo di difesa attuato dal cervello in condizioni estreme. In un articolo postumo (2005) lo stesso autore spiega che la risposta del *freezing* e la paralisi cognitiva sono generate da una disfunzione del Sistema Attenzionale di Supervisione (SAS), ovvero di quel sistema cognitivo che richiede una direzione dell'attenzione per i processi decisionali consapevoli, attivo nei casi in cui non siano utilizzabili gli schemi di processamento automatici. È interessante considerare che, tuttavia, i comportamenti di *freezing* possono rappresentare dei meccanismi di risposta ancestrali che in diversi scenari sarebbero risultati adattivi alla sopravvivenza. Secondo una prospettiva etologica, infatti, il congelamento dei movimenti rappresenta un automatismo che aumenta la probabilità di salvezza in caso di attacco; tale reazione è tipica degli animali che si fingono morti per sfuggire al proprio predatore ed evitare quindi di essere uccisi.

A partire dai suoi studi Leach classificò, quindi, le risposte degli individui in tre grandi gruppi.

Il primo, costituito da una piccola percentuale di soggetti, rimaneva relativamente calmo, poiché in grado di organizzare i pensieri in maniera rapida, mantenere intatta la consapevolezza delle situazioni e la capacità di giudizio e di ragionamento. Questi individui grazie a una buona capacità di valutazione del contesto erano in grado di scegliere la strategia migliore in termini adattivi per far fronte alla situazione di pericolo.

Il secondo gruppo, composto dalla percentuale più alta di soggetti, si trovava in uno stato di confusione e sconcerto.

Tali individui mostravano infatti un ragionamento compromesso e un rallentamento del pensiero che generava una risposta comportamentale automatica.

Il terzo gruppo, infine, della stessa percentuale del primo, tendeva ad adottare un numero considerevole di comportamenti controproducenti che aumentavano il “rischio di morte”, ossia di andare incontro al pericolo anziché fuggirlo. Alcuni esempi di questi comportamenti sono il pianto incontrollato, le urla e la paralisi.

Nello specifico Leach individuò diverse reazioni e comportamenti.

Comportamenti ansiosi: le persone in preda all’ansia urlano, piangono e diventano incapaci anche di azioni semplici.

Comportamenti di fuga disorganizzata: le persone iniziano a correre, fuggendo in qualsiasi direzione anche se non è quella giusta.

Comportamenti di coesione sociale: le persone si riuniscono fra loro e si sentono “un gruppo”.

Attaccamento ai beni familiari: le persone cercano di recuperare oggetti personali che hanno un valore affettivo.

Comportamenti altruistici: le persone tendono ad aiutare gli altri in difficoltà esponendosi direttamente al rischio.

Comportamenti di congelamento: alcune persone rimangono cognitivamente paralizzate, incapaci di alcun movimento e reazione fisica.

Comportamenti di panico: si tratta di comportamenti distruttivi, irrazionali e antisociali, come aggredire altre persone.

Disorientamento situazionale: le persone percepiscono uno stato di incredulità e di astrazione dalla situazione che stanno vivendo.

Disorientamento fisiologico: in situazioni di scarsa visibilità, ad esempio, le persone faticano a trovare la via d’uscita.

Da queste analisi si può ritenere che il soggetto spaventato può adottare una o più risposte contemporaneamente a seconda delle sue caratteristiche psicofisiche e dei fattori culturali che controllano il suo comportamento.

In che modo allora il nostro sistema di valutazione regola le proprie attività in risposta a un evento stressante? Alcuni studiosi suddividono il sistema valutativo in cinque momenti di valutazione, o fattori, che rappresentano delle variabili importanti nella scelta della risposta di fronte al pericolo.

Novità o imprevedibilità dello stimolo: l'organismo verifica se lo stimolo assomiglia a qualcosa di noto, incontrato in precedenti esperienze e quindi presente nel nostro archivio della memoria emotiva, per il quale, appunto, si dispone di conoscenze e competenze.

Qualità edonica che viene valutata in termini di positivo/negativo, piacere/dolore in relazione all'esperienza che si sta vivendo. Essa può innescare in un caso varie sfumature di gioia, nell'altro collera, paura o tristezza.

Funzionalità rispetto ai bisogni: l'organismo valuta l'esperienza in base alla sua utilità rispetto allo scopo che deve raggiungere e ai bisogni immediati di quello specifico momento.

Livello di gestione della situazione: valutazione dell'impatto dello stimolo sugli scopi e sul livello di gestione di esso.

Compatibilità con le norme sociali: l'organismo valuta quanto e se il nuovo elemento possa essere più o meno coerente e compatibile con le norme di esibizione sociale e l'immagine di sé. Ciascuna cultura dispone di proprie norme che permettono o vietano l'espressione di alcune emozioni e comportamenti, anche in relazione al sesso, all'età e al ruolo che si ricopre.

Sono stati individuati, inoltre, altri due fattori fondamentali che mediano il tipo di risposta prodotta da ogni singolo individuo di fronte ad un pericolo: **l'autopercezione**, ossia il proprio vissuto emotivo, il sentimento della persona che coglie il suo stesso cambiamento emotivo, e **il comportamento manifesto**, ovvero l'emozione che si traduce in azione.

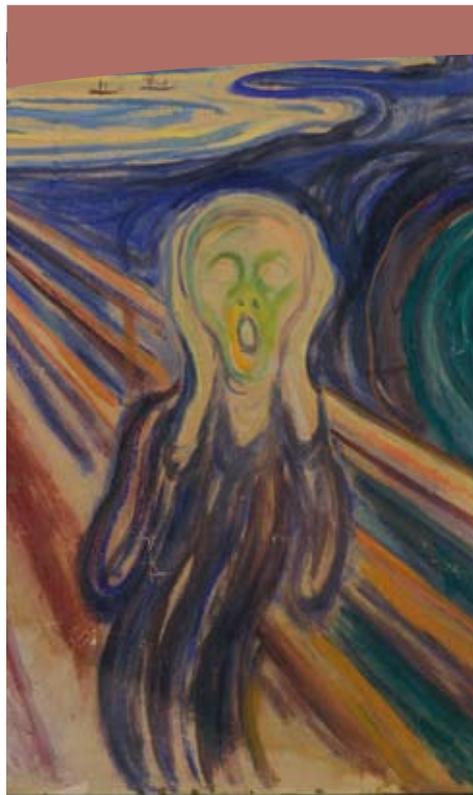
Sono quindi molteplici i fattori (legati alle caratteristiche personali, al contesto, alla cultura e al mondo sociale) che concorrono alla scelta del tipo di risposta che ogni singolo individuo opera quando si trova in una situazione d'emergenza, in cui percepisce un pericolo e una minaccia alla propria sicurezza. Ed è proprio per questo che, di fronte allo stesso tipo di evento, le persone reagiscono in maniera differente, dando origine, appunto, a diverse e complesse reazioni.

Conclusioni

Quanto sopra ha presentato il tema delle emozioni e della loro implicazione nei contesti di rischio e pericolo, con particolare attenzione ai cambiamenti fisiologici, comportamentali e psicologici che, nello specifico, la paura, emo-

zione primaria, genera nell'individuo.

Inizialmente è stata data una descrizione generale delle emozioni e delle loro funzioni adattive per l'uomo; successivamente il focus si è spostato su una in particolare, la paura, ne è stata data la definizione e poi individuata una sua collocazione a livello fisico-biologico. Il tema centrale dell'intervento è stato l'analisi dei processi attraverso i quali si esprime la paura sia a livello fisiologico, che a livello comportamentale e psicologico. Lo scopo infatti, era una maggiore consapevolezza delle cause e dei fattori che determinano le diverse risposte comportamentali dell'individuo in situazioni di pericolo. Capire come la nostra mente e il nostro corpo reagiscono a un evento che minaccia la sicurezza personale e coglierne gli aspetti più profondi permette una maggiore consapevolezza di noi stessi e degli altri. Tuttavia è importante ricordarsi che nonostante un accurato addestramento circa le tecniche di difesa personale, la paura ci può cogliere impreparati!



Riferimenti bibliografici

D'Urso V., Trentin R., *Introduzione alla psicologia delle emozioni*, Laterza, Roma 2001.

Leach J., *Why people freeze in a emergency: temporal and cognitive constraints on survival responses*, Aviation, Space and Environmental Medicine, 2004.

Leach J., *Cognitive paralysis in a emergency: the role of the supervisory attentional system*, Aviation, Space and Environmental Medicine, 2005.

Oatley K., *Psicologia ed emozioni*, Il Mulino, Bologna 1997.

Oliverio Ferraris A., *Psicologia della paura*, Bollati Boringhieri, Torino 2007.

Plutchik R., *Psicologia e biologia delle emozioni*, Bollati Boringhieri, Torino 1995.

Elementi fondamentali del karate

Il suo significato letterale (Kara-Te = mani vuote) si spiega già sufficientemente da solo. Il karate è fondamentalmente una disciplina attraverso la quale il corpo, fermamente controllato dalla mente, viene indirizzato verso una coordinata unità di forza, potenza e velocità. Il suo scopo principale è fondato sullo studio del modo con il quale l'uomo può raggiungere il suo perfezionamento fisico e mentale attraverso un allenamento continuo e razionale, che lo porta a correggere determinati aspetti negativi esaltando di contro i valori più elevati.

Forma

Requisiti essenziali per una forma corretta sono l'equilibrio e la stabilità. Particolarmente importante nelle tecniche di difesa e di attacco, l'equilibrio risulta basilare soprattutto nei calci, quando il corpo si deve sostenere esclusivamente attraverso l'appoggio su un'unica gamba o quando si debba sopportare l'impatto di un forte colpo da parte dell'avversario. Intimamente connesso all'equilibrio e alla stabilità è il centro di gravità, che muta costantemente secondo i movimenti che l'atleta è costretto a eseguire seguendo le varie circostanze.

Potenza e velocità

Nel karate le tecniche basilari di attacco e di difesa ottengono grande efficacia mediante l'applicazione della maggior forza possibile al momento dell'impatto. Tale applicazione dipende in massima parte dalla velocità con cui le varie tecniche vengono eseguite. È bene ricordare che la velocità è tanto maggiore quanto più lungo è il tragitto che la parte che colpisce deve eseguire per raggiungere il bersaglio e che tale bersaglio sarà raggiungibile più velocemente attraverso le linee rette, e a parità di tempo di esecuzione. Una tecnica sarà più potente se oltre a sfruttare le gambe e le braccia interagiranno anche le altre parti del corpo. La potenza si muove dal centro del corpo e si sprigiona, attraverso i muscoli più importanti, nelle estremità. Vale la pena ricordare pertanto che l'addestramento deve essere improntato sulla concentrazione di tutta la forza nel piede o nella mano al momento del loro impatto, al termine del quale dovrà subentrare un naturale rilassamento muscolare, ferma restando la totale concentrazione mentale (Zanshin).

È noto che un pugno di un buon karateka può anche spostarsi alla velocità di circa 13/14 m/s e può sviluppare una potenza distruttrice di circa 700 Kg.

Tutto ciò è fattibile tenendo presente però diverse componenti fisico-meccaniche dell'atleta, le varie metodologie d'allenamento che esso adotta nonché il grado di preparazione tecnica e atletica raggiunta.

Infatti non basta possedere molta forza muscolare per pensare di eccellere nelle arti marziali, ma bisogna essere in grado di sfruttarla efficacemente.

La potenza non è da intendersi direttamente proporzionata alla forza; perché uno dei fattori più importanti per l'ottenimento della potenza stessa al momento dell'impatto è la velocità.

Analizzando dal punto di vista fisico la velocità, è noto che $V = \text{Spazio}/\text{Tempo}$. Codesta formula evidenzia come lo spazio sia direttamente proporzionale alla velocità mentre il tempo è inversamente proporzionale; significa quindi, in specifica di quanto accennato sopra, che a parità di tempo, maggiore è lo spazio e maggiore sarà la velocità, ed a parità di spazio la velocità aumenta col diminuire del tempo. Per esempio, quando si sferra un calcio, il ginocchio della gamba che sta per colpire deve essere inizialmente il più piegato possibile e il corpo va distanziato dal bersaglio in modo tale che al momento dell'impatto la gamba risulterà completamente tesa; quindi più lungo è il percorso che la gamba compie verso il bersaglio, più potente sarà il calcio.

La potenza di Kime (conclusione) di una tecnica fondamentale deriva quindi dall'applicazione della massima forza possibile al momento dell'impatto e come detto sopra dipende a sua volta soprattutto dalla velocità della tecnica, in aggiunta ad altri parametri fisici meccanici di seguito meglio specificati.

Diverse sono le metodologie d'allenamento per incrementare la potenza e la velocità; ad esempio allenandosi con scatti improvvisi, tecniche d'emergenza (sutemi-waza) o allenando la velocità di reazione a un attacco.

Concentrazione di potenza, rilassamento muscolare e origine dell'energia

Come abbiamo visto è importante sferrare un colpo nel minor tempo possibile, con massima velocità, grande esplosività, grande forza e potenza. Però la massima potenza si ottiene concentrando tutte le componenti delle parti del

corpo contro il bersaglio, e non utilizzando solamente il movimento delle braccia o quello delle gambe.

Quando si sferra un pugno o un calcio ad esempio, la potenza si muove dal centro del corpo attraverso i muscoli più importanti verso le estremità, terminando nella mano o nel piede e se la quantità di moto ($Q = \text{Massa} \times \text{Velocità}$) è sfruttata correttamente, l'intero movimento per l'esecuzione della tecnica è brevissimo.

È importante che le varie muscolature nonché i vari tendini siano rilassati in modo da permettere una reazione immediata alle varie situazioni: la potenza accumulata al momento culminante d'impatto (Atemi) deve essere immediatamente liberata per prepararsi all'azione successiva. Questa fase si chiama rilassamento o decontrazione. Da un punto di vista fisico la quantità di moto suddetta, è la componente direttamente proporzionale alla massa dell'atleta e alla velocità d'esecuzione della tecnica.

Infatti basti pensare che, a parità di velocità, un'atleta con maggior massa avrà al momento d'impatto una maggiore quantità di moto che in parole semplici può essere definita come "forza d'impatto". Si pensi a due locomotive di diverse dimensioni che viaggiano sugli stessi binari ad uguale velocità: al momento d'impatto, quella di massa superiore avrà una forza d'urto maggiore di quella più piccola.

Conoscere la teoria e i principi del karate senza possedere muscoli ben allenati, potenti ed elastici per eseguire le tecniche è inutile. È importante quindi sapere anche quali muscoli devono essere impiegati nell'esecuzione di una particolare tecnica così da poterli allenare con metodologie mirate in modo tale che questi possano operare con completezza e armonia e dare di conseguenza massima vigoria e precisione alle tecniche stesse.

Le fonti energetiche d'origine biochimica necessarie affinché si compia un lavoro muscolare sono due: una deriva dalla reazione fra l'ossigeno (portato ai muscoli dal sangue) e i combustibili rappresentati dagli zuccheri e dai grassi (energia aerobica), l'altra è la risultante degli stessi componenti ma senza la presenza d'ossigeno (energia anaerobica).

Dalla prima reazione si origina anidride carbonica, che portata al sangue, è espulsa dai polmoni, in espirazione, acqua ed energia, la quale servirà a contrarre i muscoli originando il movimento.

Dalla seconda reazione si origina una minore quantità

d'energia e acido lattico, il quale rimane nei muscoli e può essere eliminato dopo una fase di recupero più o meno lunga.

L'acido determina una graduale impotenza funzionale, tipica dei fisici affaticati. Occorrerà quindi, attraverso un costante ed efficace allenamento, sviluppare un organismo in grado di rifornire i propri muscoli durante lo sforzo di una gran quantità d'ossigeno senza dover ricorrere a fonti di tipo anaerobico.

Nell'allenamento deve tuttavia esistere una intensità adeguata alle condizioni dei muscoli e del sistema cardiocircolatorio, che conduce alla forma fisica senza superare i "limiti di sicurezza". Bisognerà quindi aver sempre ben chiara la soglia oltre la quale una seduta d'allenamento si trasforma in una controproducente seduta di stress psicofisico.

Durante l'allenamento della forza muscolare, a livello delle cellule si assiste a un aumento delle strutture più intime del muscolo. L'atleta, quindi, dovrebbe iniziare la nuova seduta d'allenamento quando questo processo è all'apice. Quando le sedute d'allenamento sono troppo ravvicinate e l'allenamento troppo intenso, senza pause di riposo, non vi sarà un ripristino della struttura muscolare ottimale. Il corpo dell'atleta si logora e si entra in fase di "super allenamento".

In linea generale il recupero richiede circa 24/48 ore. Un atleta dovrebbe allenarsi abbastanza energicamente tre volte la settimana per aumentare velocemente la propria resistenza muscolare.

Ritmo e tempo

Il ritmo assume vari significati a seconda di dove è collocato. Ad esempio, nella musica può essere definito come il succedersi regolare nel tempo di suoni, cadenze o movimenti; assume un'interpretazione nella danza e nella medicina ad esempio il ritmo cardiaco, cioè il succedersi delle pulsazioni del cuore. Nel karate, infiniti sono i tipi di ritmo. Infatti basti pensare anche alle differenze di ritmo nell'esecuzione dei vari kata, che possono essere allenati principalmente in tre modi: con un ritmo o tempo base per lo studio dei singoli movimenti, come per esempio HeianShodan, che prevede lo svolgimento dei suoi 21 movimenti in circa 40 secondi, necessari per esprimere massima precisione e potenza a decontrazione muscolare. Oppure il ritmo allenato al fine della gara dove a volte si

Ritmo Yoshi

武術

Dal sito federale FESIK

tende ingiustamente o furbescamente a modificare il ritmo fondamentale del kata in base alle qualità fisiche del praticante (questo è molto evidente nei kata a squadre). La terza metodologia d'allenamento del ritmo è quella di adattare i movimenti del kata immaginando di applicare tramite Bunkai le singole tecniche o loro combinazioni. Più evidente è la differenziazione che si può attribuire al ritmo e al tempo dal punto di vista del combattimento. Infatti mentre il ritmo può essere definito semplicemente una continuità dei movimenti, in modo da mantenere una distanza dall'avversario tale da permettere sia l'attacco sia la difesa, si può intendere come "momento d'esecuzione della tecnica" e cioè scelta del momento esatto per l'attacco. È evidente che mantenendo un ritmo costante o variabile secondo il tipo d'avversario, la scelta di tempo è una componente diversa ma anche biunivoca con il ritmo stesso. Non si può pensare a un ritmo scomposto o irregolare e avere nello stesso momento una scelta di tempo per l'esecuzione della tecnica, o comunque non si può pensare d'ottenere una tecnica precisa e potente. Un calcio o un pugno che siano diretti a un bersaglio troppo presto o troppo tardi sono spesso infruttuosi. Per evidenziare banalmente l'errata scelta di tempo per l'esecuzione di una parata basti pensare alla famosa frase «Parare prima o dopo non serve».

Infatti è palese che in questo caso la scelta di tempo dell'esecuzione della tecnica di uke è sbagliata ed è anche chiaro che in entrambi i casi le potenzialità d'essere colpiti aumentano in modo esponenziale.

L'esperienza m'insegna che durante la fase del combattimento il ritmo e il tempo devono essere variati al fine di creare nell'avversario insicurezza, deconcentrazione, momenti di vuoto.

Questo può avvenire passando da un ritmo veloce a uno lento, o addirittura ad un ritmo "statico".

Con quest'ultimo termine non s'intende, logicamente, stare fermi ma creare un momento durante la fase del combattimento di ricostruzione dell'azione: infatti, quando il movimento è captato dall'avversario la tensione fra i due combattenti è molto elevata. È meglio allora ricostruire l'azione di attacco in modo da essere meno prevedibili e comunque più dinamici ed efficaci nella successiva azione.

Molto spesso questo tipo di ritmo "statico" è evidente quando gli atleti sono in fase di "mikiri" cioè i due com-

battenti sono fermi uno di fronte l'altro in fase di verifica e di studio del proprio contendente.

Nel bujutsu classico l'esercizio del combattimento era, per un certo periodo di studio, basato sulla tecnica e sulla capacità coordinativa che ne scaturiva dall'assimilazione della stessa. Tutto ciò però, non bastava a garantire in uno scontro mortale la sopravvivenza, poiché ricreare in allenamento la realtà del campo di battaglia era quasi impossibile. Quindi era insufficiente studiare esclusivamente le combinazioni tecniche che mai avrebbero potuto riprodurre lo stesso realistico scenario, così si approfondirono l'armonizzazione di alcune funzioni come yomi (percezione) e yoshi (cadenza, ritmo) che se ben sviluppate erano insieme al ma-ai gli unici margini di raffronto immutabili giacché uscivano dalla semplice sfera tecnica e andavano ad agire su aspetti spirituali e psichici. Nelle scuole classiche per imparare a trovare yomi e yoshi si praticavano diversi esercizi di kokyū tanden ho, che consisteva nell'adattamento del proprio ritmo a quello dell'avversario: solamente attraverso questi esercizi, si imparava a "sentire" la respirazione dell'altro, il ritmo e di conseguenza si poteva scoprire il suo suki (punto debole). Per fare in modo che queste facoltà potessero essere utilizzate nella realtà della lotta il guerriero doveva affinare la percezione (yomi) e la capacità di trovare e rompere il ritmo dell'avversario (yoshi), applicando il tutto con maestria e fluidità (noru).

Oggi, nei combattimenti delle discipline intese come forma di sport, è più importante la tecnica che lo spirito. Un tempo invece l'estensione della percezione delle capacità di comprendere e sapere finalizzare il ritmo dell'avversario era di vitale importanza e poteva garantire la sopravvivenza.

Attualmente la ricerca del "risultato" ci fa perdere il "senso". Svincolando il fisico dallo spirito lo scontro si decide esclusivamente sulle capacità atletiche che, col trascorrere degli anni, andranno sempre più a scemare, creando un divario sempre più grande tra un giovane atleta prestante e un anziano praticante.

Per studiare e comprendere lo yoshi è importante sia non resistere all'avversario che non farsi schiacciare dalla sua aggressività; dopo qualsiasi colpo o tecnica di finta (shikake waza) bisogna ritrovarsi in itzuku (immediato rilassamento) e congiungersi con l'avversario: addestrarsi con questo principio aiuterà ad afferrare lo yoshi dell'avversario e mutarlo a nostro vantaggio (in giapponese kurai dori,

Curiosità



L'evoluzione del karate ha inizio più di duemila anni fa. Sin dal secolo VIII a.C. si hanno notizie di una forma violenta di combattimento senza armi di origine greco-romana, chiamata Pancrazio, che fece anche parte di prestigiosi giochi dell'epoca



il controllo della altrui consapevolezza).

Lo sforzo di “percepire” è preliminare e indispensabile per ogni sistema di lotta legato alla sopravvivenza: esso ci permette di scorgere e intuire anche la più piccola azione fisica e mentale dell’avversario anticipandone gli effetti delle sue azioni. Shin-ki-tai tradotto in termini pratici: shin è la condizione mentale di avvertire, ki è l’azione stessa di eseguire la tecnica necessaria allo scopo; tai è il corpo, la tecnica che si concretizza attraverso l’ausilio del corpo.

Scelta del tempo

Nell’applicazione generica delle tecniche, ma soprattutto nel combattimento, è essenziale un’esatta scelta del tempo. Partire in anticipo o in ritardo nell’esecuzione di una parata può determinare conseguenze irreparabili. Compito dell’insegnante sarà pertanto quello di spiegare, con dovizia di particolari e sulle basi di esempi concreti, il tempo esatto in cui bisogna attaccare o parare. Nel karate una frazione di secondo può determinare la vittoria o la sconfitta. Di conseguenza occorre fare attenzione ai movimenti dell’avversario e alla distanza ottimale. Il concetto della scelta di tempo risulta pertanto strettamente collegato a quello di spazio.

Rotazione delle anche

Molte volte si sentono locuzioni del tipo “parate con le anche”, “colpire con le anche”. Questo significa che la forza del karate è generata non soltanto attraverso i movimenti delle braccia o delle gambe ma pure sfruttando la rotazione delle anche. Per l’applicazione della massima potenza e per un’accelerazione della velocità sarà pertanto necessaria un’equilibrata rotazione dei fianchi. Quanto più veloce sarà tale rotazione tanto più veloci saranno le tecniche. È bene ricordare, quando si esegue la rotazione, di assicurarsi che i fianchi rimangano allo stesso livello mantenendosi su un piano complanare al terreno ed evitando così che un’anca si sollevi maggiormente rispetto a un’altra, di rotare le spalle insieme ai fianchi e di tenere il tronco sempre perpendicolare al suolo evitando di spingere i glutei all’interno.

Guardia

Primario obiettivo a cui puntare è una corretta e solida posizione di guardia. Per ottenere una guardia da combattimento ben impostata occorre posizionare i piedi alla

larghezza delle spalle. Le gambe sono leggermente inflesse, occorre fare attenzione a non piegarle troppo perché in questo modo il peso del corpo graverebbe eccessivamente sui muscoli delle gambe. Di contro una posizione troppo alta non consentirebbe rapidi spostamenti. Il braccio avanzato è piegato, la mano in linea con la spalla corrispondente a protezione del volto, il gomito va mantenuto vicino al corpo a protezione del fianco e in ogni caso mai fuori dalla linea del corpo stesso. L'altra mano va posta più in basso a protezione dell'addome.

La posizione deve essere sempre "defilata" (hanmi) per offrire meno bersaglio possibile all'avversario.

Note sul kamae

Praticamente sin dalla prima lezione in palestra il praticante di karate deve familiarizzare con il *kamae*, concettualmente e nella pratica.

Normalmente il termine *kamae* viene tradotto semplicemente come "guardia", con una connotazione di posizione difensiva, e al principiante s'insegna che una buona guardia dovrebbe essenzialmente consistere in una postura fisica che possieda due caratteristiche: la posizione delle braccia e delle mani tale da non presentare aperture per l'eventuale attacco di un avversario e posizioni di gambe che garantiscano mobilità.

Purtroppo, solo nei dojo più seri s'insiste anche sull'attitudine mentale – lo "spirito" – che si forma e si rafforza praticando correttamente il *kamae*.

Nel proseguo della pratica, il *karateka* avrà modo di vedere nella realtà dei *kamae* che, all'apparenza, sono la negazione di entrambe le caratteristiche sopra descritte.

A mio personale avviso, questi estremi dipendono dall'eccessiva enfasi data all'agonismo e di conseguenza, alla ricerca del "punto".

Una guardia chiusa ma statica può essere indice di un approccio di rimessa al combattimento (si cerca di rendere difficoltosa l'azione dell'avversario e ci si affida al contrattacco), mentre una guardia aperta ma molto mobile può essere indice di aggressività o eccessiva sicurezza di sé (ci si tiene fuori dal campo di azione dell'avversario e ci si affida alla velocità – ma non è necessariamente efficace). Superata la fase di apprendistato, a mio giudizio, un *karateka* che voglia percorrere seriamente la via – il *do* – deve approfondire la problematica del *kamae*, che va interpretato non semplicemente come "guardia" ma come "posi-

La guardia



Posizione corretta



Posizione errata

Il kamae



I due kamae
del Maestro Taiji Kase

zione di combattimento”, che deve unire una appropriata postura fisica (*migamae*) ad un corretto atteggiamento mentale (*kigamae*): l’una senza l’altra, saranno inefficaci. Se guardiamo alle arti marziali classiche – *bujutsu* – notiamo che in tutte (*kenjutsu*, *sojutsu*, *naginatajutsu*, ecc.) veniva utilizzato un *kamae* molto appariscente, che sembra offrire all’avversario evidenti opportunità.

In realtà non si trattava di autolesionismo, né tanto meno di “fare scena”: gli antichi guerrieri offrivano volontariamente queste aperture per attirare l’attacco e controllarlo. Si trattava di una vera e propria strategia: indurre l’avversario ad attaccare per annullarne l’azione, sfruttarne la conseguente debolezza e chiudere la partita. In altre parole, l’applicazione reale del principio *go no sen*.

Nel moderno *jyu kumite* o combattimento libero (che, va ricordato, venne sviluppato in Giappone a partire dal 1950 circa) la guardia è tendenzialmente chiusa, ovvero le braccia e le mani sono in posizione difensiva.

Queste differenze riflettono i diversi atteggiamenti mentali.

Ieri, l’accettazione di rischi, da parte del guerriero, al fine di eliminare l’avversario alla svelta, per poi affrontarne altri; oggi, la minimizzazione dei rischi, da parte dell’agonista, per ottenere il “punto”.

Ovviamente, per rischi intendo la possibilità che l’avversario riesca a portare un attacco efficace.

Il compianto grande **Maestro Taiji Kase** ha sempre praticato un *karate* che definiva *budo karate*.

Le due fotografie del Maestro che propongo illustrano, i concetti che ho esposto circa i differenti *kamae*.

Nella foto sopra un giovane M° Kase dimostra una guardia da *jyu kumite*.

Il busto, di tre quarti (*hanmi*), offre un bersaglio ridotto.

La posizione delle braccia non concede aperture ad un avversario.

La posizione delle gambe è molto naturale e quindi mobile, con il peso del corpo distribuito più o meno equamente sulle gambe.

Nell’altra foto il Maestro, vicino ai 70 anni d’età, assume una posizione delle braccia molto aperta: il *kamae* è molto appariscente e all’osservatore inesperto può sembrare penetrabile e quindi invitare all’attacco.

In conclusione, quale *kamae* dovrebbe adottare il *karateka* non più principiante? Penso che la risposta sia del tutto soggettiva e dipenda dal significato che ciascun praticante attribuisce al proprio *karate do*. Mi pare evidente che, se si pratica *karate* come attività fisica e sportiva, specie se mirata all'agonismo, si debba adottare un *kamae* "moderno" in cui però unire una buona posizione difensiva di braccia e mani a una buona mobilità; se si pratica un *karate budo*, occorre studiare profondamente altre forme di *kamae*, consci del fatto che, in questo caso, la via per raggiungere un minimo di efficacia sarà immensamente più difficile e più lunga, e la ricompensa non sarà una medaglia ma la soddisfazione interiore di progredire nel *do*. (Peter W. Lloyd)

Kiai

Il **Kiai** è un grido pieno di forza inteso a costituire il desiderio di portare a compimento una tecnica marziale. La parola è formata da "ki", in giapponese **mente**, volontà, disposizione d'animo e da "ai", contrazione del verbo "awaseru", che significa **unire**, congiungere, ovvero una manifestazione dell'energia interna con **un suono che crea**. A questo scopo si utilizza il grido nella forma esteriore come modo di controllare il ki, come **arte di dirigere le energie**. Nelle pratiche marziali il **kiai** è di estrema importanza e questo studio, che raggiunse i livelli massimi nel Giappone Feudale, è ancora oggi impiegato in molte discipline come il karate, il judo e l'aikido.

La parola, **Kiai** è composta da due ideogrammi: **Ki**, che raffigura l'energia vitale e universale comune a tutti gli esseri viventi; **Ai**, che rappresenta l'armonia universale.

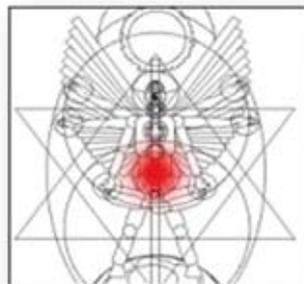
Esprime, anche, un grido che rivela e manifesta quel principio orientale di unità e armonia presente in ogni cosa. Fisicamente, esso permette di collegare, attraverso la cintura addominale, la forza delle masse muscolari che si trovano nella parte bassa con quelle della parte alta del corpo.

Energicamente, rivela le vibrazioni dei Chakra.

Le origini

In Giappone si sa pochissimo dell'arte del kiai, ma sono visibili le eredità lasciate ai maggiori Maestri delle arti marziali che tutt'oggi subordinano i fattori esterni del combattimento (armi e tecniche) a elementi di natura interiore (controllo e potenza). Nello specifico quest'arte era vista come l'impiego della voce umana in combattimento, con il duplice effetto di intimorire il nemico e rafforzare il

Il kiai



L'ideogramma giapponese

気合

KI AI

proprio spirito. La particolarità di quest'arte è, in realtà, la tecnica usata, un vettore di eccezionale impatto emotivo: la voce umana. Kiai era il nome dato generalmente a quello specifico metodo di combattimento basato sull'impiego del grido come arma. Con l'andare del tempo gli antichi combattenti giapponesi, i "Bushi", affinarono questa pratica fino a farla diventare un'arte completa.

Le origini si identificano strettamente con l'immagine di un uomo posto di fronte a una realtà ostile. Il grido, infatti, rappresenta la reazione primordiale al pericolo e alla richiesta di aiuto ed è in grado di far vacillare un nemico o arrestarne addirittura l'attacco. In Giappone questa tecnica fu perfezionata a tal punto da farne la sola arma usata: il guerriero studiava come sviluppare un urlo che incanalasse in tono, altezza e intensità della voce, tutta la sua energia. Il valore tattico del grido nell'influenzare o determinare il risultato del combattimento venne così inserito come studio approfondito delle segretissime scuole marziali per sfruttarne appieno l'effetto paralizzante.

La pratica

L'arte del kiai occupa una posizione specifica nei metodi disarmati da combattimento e al contempo unica. Una pratica esoterica in cui le tecniche e le strategie sofisticate si riducono all'estensione della potenza pura, immateriale, "che non si vede ad occhio nudo", ma in grado di sopraffare l'avversario. Il kiai abbraccia i concetti di armonia e di spirito. Ki viene spesso usato nel senso di energia, carattere e perciò come indice della personalità del praticante. Ecco che la pratica di quest'arte si concentra sullo sviluppo di una personalità magnetica in grado, attraverso un alto livello di concentrazione, di evocare, attraverso un grido, forti poteri di suggestione atti a "demolire" psicologicamente un attaccante.

Le tecniche

Attraverso una forte contrazione diaframmatica verso il basso, durante la fase espiratoria, si emette un suono profondo (inizialmente seguendo "alla lettera" il suono KIAI) prodotto esercitando la massima pressione sulla parte addominale, in giapponese "hara", in posizione Kiba Dachi. Si definisce **haragei** il punto massimo di specializzazione dell'arte dei kiai. La documentazione esistente circa le scuole e le tecniche di addestramento è pressoché inesistente. Si conoscono però alcuni particolari.

Unificazione preliminare di energie nell'**hara**.

Paralizzare, uccidere o salvare la vita di un altro guerriero con un grido concentrato.

Kiai come vettore di energia.

Funzione di rafforzare la regione del **tanden**, parte dell'addome situata poco sotto l'ombelico, e quindi fattore dello sviluppo del coraggio fisico e del potere di uno spirito forte e determinato.

Nel combattimento, così come nella competizione sportiva, il grido è utilizzato per arrivare al bersaglio e simboleggia un colpo definitivo a cui partecipano corpo, spirito e cuore. Il kiai viene impostato con esercizi e poi coltivato con attenzione finché si incanala spontaneamente nella forma che arricchisce l'azione marziale.

Ki, l'energia che segue il pensiero

Energia vitale universale che impregna ogni forma manifesta, dandole vita, movimento ed essere. Dall'unione del ki e della forma si sviluppa lo spirito marziale.

Riferimenti bibliografici

Michel Coquet, *La vera forza delle arti marziali*, Edizioni Amrita

Ratti - Westbrook, *I segreti dei Samurai*, Edizioni Mediterranee

Tokitsu Kenji, *Lo zen e la via del karate. Per una teoria delle arti marziali*, SugarCo Editore

Stabilità

La stabilità è un requisito essenziale per l'efficacia della tecnica e dipende in gran parte dall'area di base ovvero dalla distanza che intercorre tra i due piedi. La stabilità aumenta proporzionalmente all'ampiezza dell'area di base, all'abbassamento del centro di gravità e all'equa distribuzione del peso su entrambe le gambe. Posizione quali Fudo-Dachi, Zenkutsu-Dachi o Kiba-Dachi risulteranno pertanto più stabili, per esempio, di un Neko-Ashi-Dachi o di un Hachiji-Dachi. L'equilibrio è correlato alla dinamica, al movimento del corpo e allo spostamento del baricentro. Ha una parte importante in tutti gli sport e si basa sulla stabilità. Per aumentare l'equilibrio occorre essere saldi su entrambi i piedi e rendere l'area di base formata da essi più ampia possibile. In questo modo si può controllare il movimento di ogni parte del corpo e focalizzare tutta la forza sul bersaglio. Se il baricentro si sposta vicino ai limi-

ti esterni dell'area di base, l'equilibrio sarà indebolito. Se poi esce da tale area, allora si perderà l'armonia del corpo e si perderà l'equilibrio.

Senza equilibrio nessuna tecnica può essere efficace ed è anche difficile assumere la posizione per la tecnica successiva; diventa impossibile difendersi efficacemente da un attacco. La stabilità è importante soprattutto nelle tecniche di gambe e occorre fare particolare attenzione a non fare uscire il baricentro dall'area di base. Tuttavia accade abbastanza frequentemente che il baricentro cada al di fuori dell'area di sostegno. Quando avviene ciò entro uno stretto margine, i vari organi sensitivi, i nervi e i muscoli (proprioaccettivi) reagiscono automaticamente per far tornare il corpo in una posizione di equilibrio, anche se precario. Più il baricentro è basso, maggiore è la stabilità. Comunque, se il ginocchio della gamba è troppo piegato e le anche troppo basse mentre si sferra il calcio, questo mancherà di incisività e avrà portata limitata. Tranne nel caso particolare in cui ci si abbassi per evitare un attacco alto, è preferibile non piegare le ginocchia più del necessario. Occorre notare anche che se durante il calcio il ginocchio di sostegno è piegato a fondo, il tallone si solleverà perché il baricentro si sarà spostato in direzione del bersaglio. Quando si sposta il baricentro occorre stabilire immediatamente una nuova area di base e di conseguenza dopo aver eseguito il calcio, la gamba ritorna più avanti di quella di sostegno in posizione frontale o in altra posizione, per prepararsi alla tecnica successiva. Il sollevamento del tallone durante l'esecuzione del calcio non solo riduce la stabilità, ma fa contrarre i muscoli più del necessario e provoca affaticamento. La pianta del piede di sostegno deve essere sempre aderente al suolo, soprattutto in fase di atemi.

È evidente che nel kumite, più che nel kata, il baricentro è praticamente sempre variabile, per cui l'atleta dovrà essere sempre pronto a ristabilire l'equilibrio del corpo in modo tale da essere sempre preparato per sferrare un attacco o impostare una difesa.

L'equilibrio nelle tecniche di karate: le anche

Nel karate molto spesso si sente parlare della "spinta dell'anca". Tale movimento è molto difficile da realizzare, poiché, comunque, nei passi e negli spostamenti in avanti, indietro o laterali, il corpo tende a sollevarsi e di conseguenza la "reazione" che ne deriva è spostamento dello stesso verso l'alto. Nella stabilità delle tecniche una funzione importante la

riveste il piede d'appoggio che, se solidamente posizionato, eserciterà una spinta sul pavimento che restituirà la potenza allo spostamento del corpo e di conseguenza alla tecnica effettuata. I punti forti di questa tecnica sono l'oscillazione dell'anca e l'equilibrio: senza tali presupposti l'azione tende a dissolversi in qualcosa di inutile e controproducente dal punto di vista dell'efficacia marziale. Il baricentro (punto in cui si applica la risultante delle forze di gravità che agiscono nei diversi punti del corpo umano) non deve mai spostarsi e uscire dall'aria di base dell'appoggio dei piedi ma deve comunque essere sempre leggermente in avanti rispetto all'azione del corpo, pena il rallentamento e l'inefficacia della tecnica nonché la perdita di equilibrio. Chiaramente questo "essere avanti con il corpo" non deve esporci a colpi di anticipo da parte dell'avversario ma ci serve per utilizzare meglio la "catena estensore dell'anca", del basso addome e del pavimento pelvico. L'equilibrio dipende in primis dalla nostra psiche poi dal sistema biologico, da quello sensoriale degli occhi, dal meccanismo del sistema di equilibrio dell'orecchio interno ed infine dal senso di posizione e movimento nei piedi e dalla respirazione: con un buon equilibrio saremo in grado di "liberare il baricentro corporeo" per impiegarlo al meglio nei colpi di karate.

Le tecniche di calcio insieme al controllo del baricentro del corpo sono molto importanti per affinare la percezione e l'orientamento del corpo nello spazio: la consapevolezza di "sentire" il proprio baricentro, senza doverlo per forza guardare, è un ottimo metodo per esercitare i "piccoli muscoli stabilizzatori" che concorrono al nostro equilibrio posturale. Tutto ciò è strettamente legato alle abilità tecniche acquisite nell'arte. A tal fine è conveniente allenare gli estensori dell'anca (glutei), i quadricipiti femorali e i polpacci. In una disciplina di contatto fisico quale è il karate la stabilità del corpo è molto spesso compromessa da un contatto esterno (avversario) pertanto la nostra solidità, durante un contatto fisico, è strettamente subordinata alla posizione delle gambe che assumiamo (più è alta e piccola la sua base meno siamo stabili) e dalla direzione della applicazione della forza stessa.

Respirazione

La sensazione dev'essere quella di premere con i muscoli addominali verso il basso. Il percorso della respirazione è circolare: inizia dalla parte posteriore della zona lumba-

re, prosegue nella zona anteriore dell'hara, indi si esercita una pressione verso il basso (credo con una contrazione del muscolo trasverso dell'addome, con un'azione simile a quella del torchio addominale). A questo punto occorre **unire mente e corpo**: esse insieme devono essere in perfetto **equilibrio**. Se questo equilibrio manca non c'è tecnica corretta. Ha grande importanza lo sguardo: occorre continuare a spingere mentalmente anche dopo aver colpito.

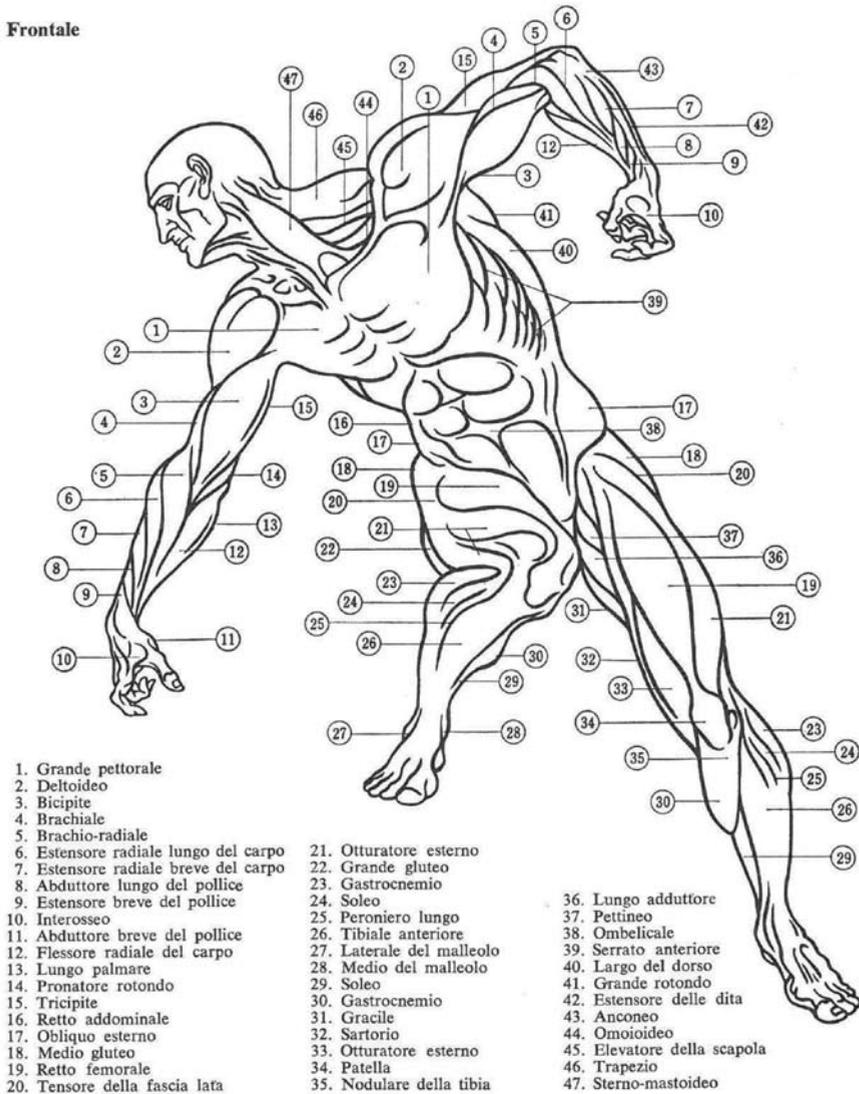
Atteggiamento mentale e componente psicologica

È evidente che, come in tutte le attività sportive o anche di altro tipo, l'atteggiamento mentale nonché la componente psicologica della persona influiscono molto sul risultato finale dell'obiettivo da raggiungere. Nel karate, l'atteggiamento mentale è variabile nei diversi praticanti a seconda dello stato d'animo, del grado di preparazione tecnica e atletica, dell'obiettivo fissato, dello stimolo. Infatti è palese che l'atteggiamento mentale di un agonista esperto è sicuramente diverso da quello di un amatore. Infatti mentre l'agonista deve essere sempre stimolato in modo che la sua psiche sia sempre pronta a "vincere" le varie competizioni, l'amatore è alla ricerca di altri fattori, come quello del perfezionamento e quello dello studio più approfondito della tecnica. Per esperienza posso dire che spesso, più l'atleta è caricato emotivamente più sente la competizione o l'attività che deve svolgere e più sale l'adrenalina nel corpo, tanto più il fine da raggiungere è semplice o comunque si hanno maggiori possibilità di riuscita rispetto a quando si è in fase di rilassamento o di quiete. Anche il dolore e la fatica durante il massimo momento di concentrazione sono più sopportabili. Per fare un esempio diretto, ricordo le mie prime gare sia di kata sia di kumite, la paura enorme, la tensione elevata, l'adrenalina alle stelle. Tutto ciò però non era positivo, in quanto non riuscendo a governare razionalmente le mie emozioni era difficile avere l'atteggiamento mentale giusto per ottenere il massimo risultato. Solo in seguito all'esperienza di diversi anni di competizioni, ora posso dire che forse sono riuscito ad acquistare sicurezza e maggior controllo delle mie emozioni quindi una maggior concentrazione mentale; e dico forse in quanto ancora oggi in alcune gare e comunque con particolari avversari trovo difficoltà a reagire positivamente agli stimoli suddetti. Si può certamente dedurre e affermare che abbiamo sempre da imparare. Questo aspetto psicologico, cioè la suddetta tensione e preoccupazione che precedono

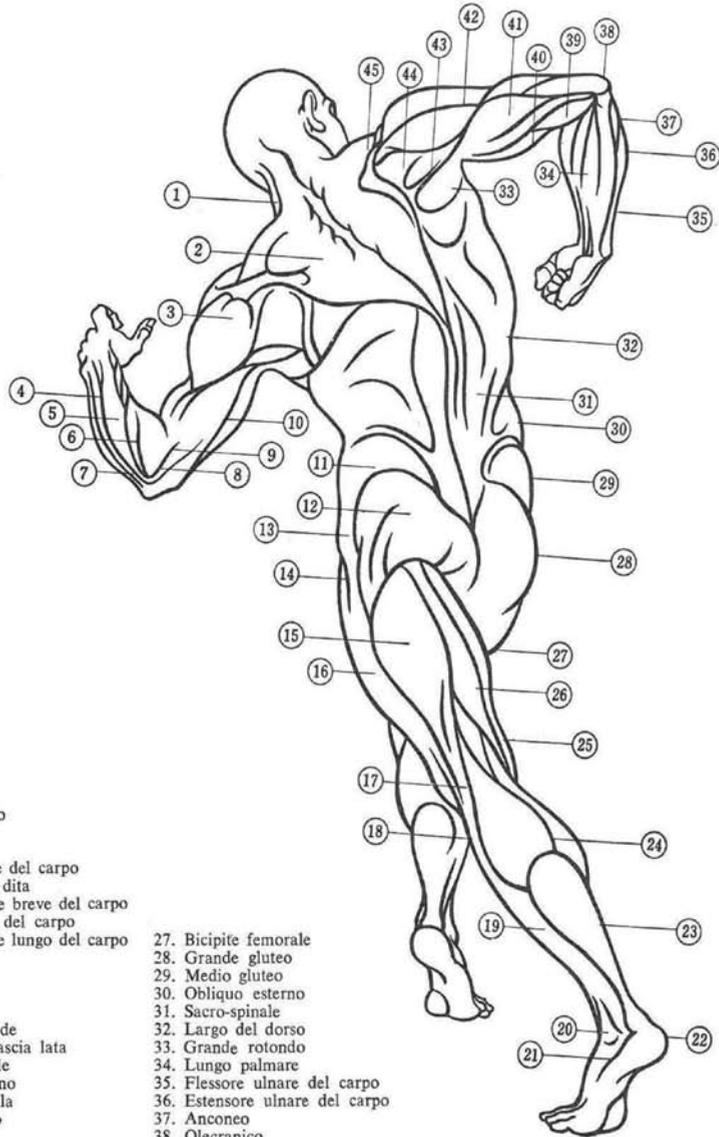
una competizione, come già accennato, si manifesta anche negli agonisti più consumati. Questo fenomeno è in buona parte normale e inevitabile. Talvolta si manifesta in forma più acuta al punto di provocare nell'atleta, in genere con poca esperienza, inaspettate fughe davanti al confronto temuto e atteso, magari mascherate da veri e propri maleseri fisici come febbre, vomito, svenimenti. Peggio ancora quando tali crisi si manifestano a combattimento già iniziato. Tale tipo di cedimento psicologico richiederà un trattamento prettamente individuale: l'istruttore, conosciuto il carattere dei suoi allievi, dovrà intrattenere e incoraggiare i più psicologicamente deboli in forma del tutto riservata, mai ponendo l'accento sulla paura ma cercando di sdrammatizzare l'evento gara e di porre la competizione su un piano di assoluta semplicità. Infatti molti atleti temono e rifiutano il confronto diretto con altri o, comunque, non accettano di essere ripresi o smitizzati di fronte ai compagni. È logico quindi che l'istruttore esperto deve capire quando e come agire positivamente rispetto alle problematiche del proprio allievo. Come già accennato, una figura molto importante anche per la preparazione psicologica dell'atleta è l'insegnante. Spesso l'allievo, soprattutto se giovane, vede nel proprio maestro sia un tecnico che un modello di comportamento (anche perché spesso non possono esternare i loro conflitti interiori che con lui). L'atleta che si dedica alle arti marziali può essere talvolta un esuberante che s'illude di diventare in poche settimane un superman, col fine più o meno recondito di soverchiare gli altri. All'opposto può essere un timido o un introverso, incapace di esternare nella vita di tutti i giorni la propria carica reattiva verso persone o gruppi e che quindi cerca in palestra uno sfogo sussidiario o un rifugio per il controllo delle emozioni. Il miglior tipo di compenso per questi opposti modelli, che sono poi una manifestazione di disadattamento sociale, è l'immissione nella squadra e il lavoro di gruppo, che parifica, generalmente, i dislivelli psicologici riportando tutti a un giusto equilibrio. Il meccanismo di riequilibrio è in parte imitativo se, s'intende, la maggioranza degli atleti della squadra è psicologicamente equilibrata. In parte sono proprio il rapporto multiplo e lo scambio di partner che portano a vedere la vita di relazione non più costituita da una massa ostile, ma da individui con cui occorre collaborare e intendersi per ottenere, anche nel corso di un combattimento che in fondo simula la lotta per la vita, il massimo utile per entrambi e, quindi, anche per se stessi.

I muscoli del corpo umano

Frontale



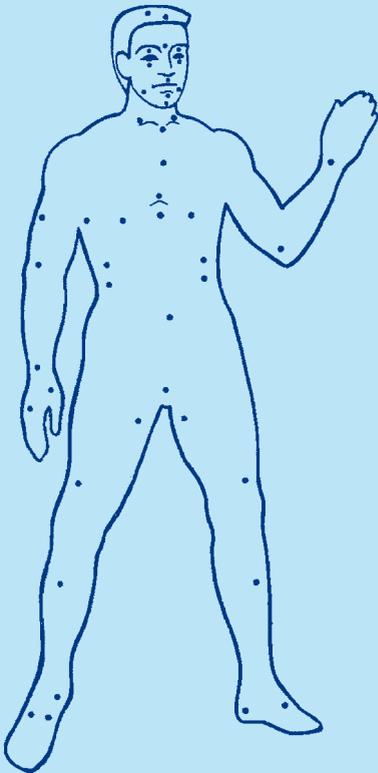
Dorsale



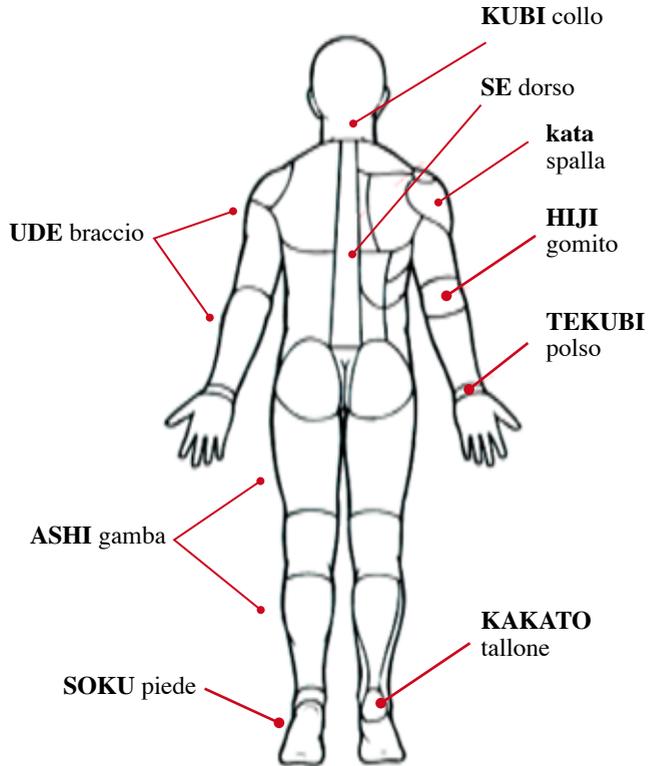
- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|
| 1. Sterno-mastoideo | 27. Bicipite femorale |
| 2. Trapezio | 28. Grande gluteo |
| 3. Delfoideo | 29. Medio gluteo |
| 4. Estensore ulnare del carpo | 30. Obliquo esterno |
| 5. Estensore delle dita | 31. Sacro-spinale |
| 6. Estensore radiale breve del carpo | 32. Largo del dorso |
| 7. Flessore ulnare del carpo | 33. Grande rotondo |
| 8. Estensore radiale lungo del carpo | 34. Lungo palmare |
| 9. Brachio-radiale | 35. Flessore ulnare del carpo |
| 10. Tricipite | 36. Estensore ulnare del carpo |
| 11. Medio gluteo | 37. Anconeo |
| 12. Grande gluteo | 38. Olecranico |
| 13. Trocantere grande | 39. Brachiale |
| 14. Tensore della fascia lata | 40. Bicipite |
| 15. Bicipite femorale | 41. Tricipite |
| 16. Otturatore esterno | 42. Delfoideo |
| 17. Testa della fibula | 43. Piccolo rotondo |
| 18. Peroniero lungo | 44. Interspinoso |
| 19. Soleo | 45. Trapezio |
| 20. Laterale del malleolo | |
| 21. Estensore breve delle dita | |
| 22. Calcagno | |
| 23. Tendine di Achille | |
| 24. Gastrocnemio | |
| 25. Semimembranoso | |
| 26. Semitendinoso | |

Punti vitali e parti del corpo

Punti vitali



Frontale



TESTA:

AGO mascella, mento

BIKÔ narici

HA dente

HANA naso

HITAI fronte

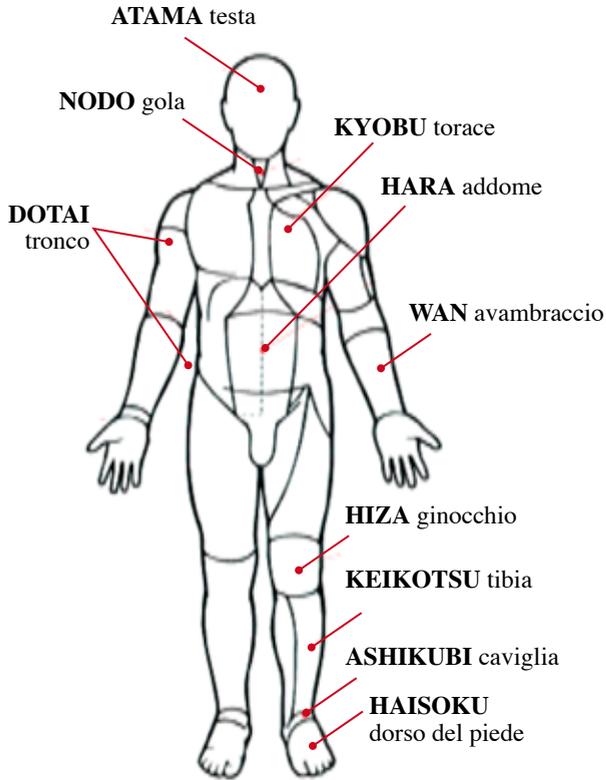
KAO viso, faccia

KOMEKAMI-BU tempia

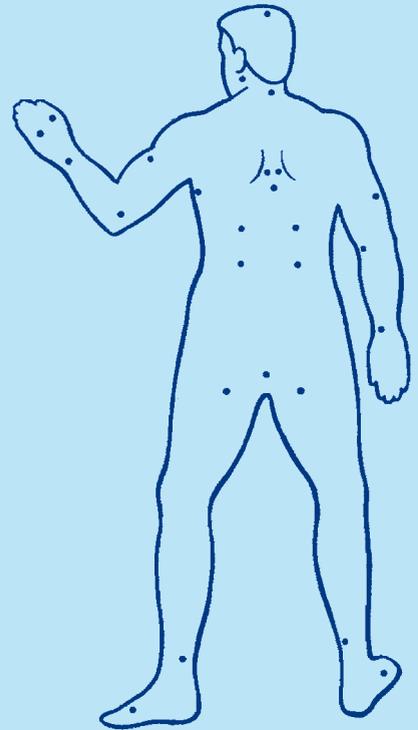
ME occhio

MEN sommità del cranio

MIMI orecchio



Punti vitali



MANO:

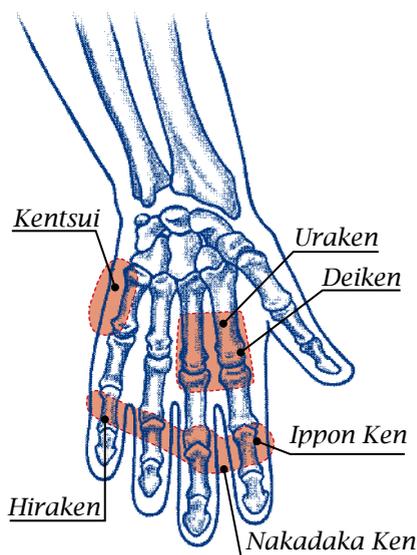
FUSHI nocche
HAISHU dorso
HIRATE palmo
KENTO testa del pugno
TEISHÔ base del palmo
YUBI dita

DITA:

OYAYUBI pollice
HITOSASHIYUBI indice
NAKAYUBI medio
KUSURIYUBI anulare
KOYUBI mignolo

Primarie armi delle mani

La mano



Punti d'impatto con colpi della mano e loro definizione

NUKITE: Mano a lancia. È la superficie che comprende la punta dell'indice, del medio (leggermente inflesso), e dell'anulare con le altre dita stese. Colpisce nelle parti "mollì" del corpo umano, in modo incisivo e penetrante come ad esempio gola, occhi, collo ecc.



Particolare del nukite "mano a lancia"

Le sue varianti sono:

Ippon nukite: attacco con il solo indice disteso e con le rimanenti semichiuse.

Nihon nukite: formato con le punte del medio e dell'indice per attacco agli occhi.

Yonhon nukite: formato dalla superficie dell'indice, medio, anulare e mignolo, raggruppate fra loro e con il pollice piegato all'interno del palmo della mano.

EMPI-UCHI: attacco con il gomito che conosciuto anche con il termine Hiji. Si può utilizzare come:

Mae empi-uchi: colpo di gomito frontale.

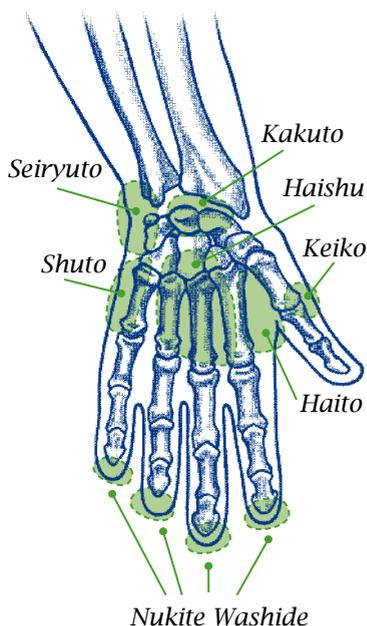
Yoko empi-uchi: colpo di gomito laterale.

Ushiro empi-uchi: colpo di gomito all'indietro.

Mawashi empi-uchi: colpo di gomito circolare.

Age empi-uchi o Tate empi-uchi: colpo di gomito verso l'alto.

Otoshi empi-uchi: colpo di gomito laterale.



Particolari



Mawashi empi-uchi



Age empi-uchi



Yoko empi-uchi



Ushiro empi-uchi

Mae empi-uchi (diritto)

Otoshi empi-uchi (verso il basso)

URAKEN: rappresenta la parte dorsale del pugno ed è più specificamente individuabile nell'area retrostante la punta delle nocche dell'indice e del medio.

SEIKEN: è la parte frontale del pugno impegnato per sferzare colpi diretti; è individuabile nell'area che va da sopra l'articolazione centrale alla nocca dell'indice e del medio.



TETSUI o **KENTSUI:** pugno a martello. Parte esterna del pugno verso il lato del mignolo.

UDE: avambraccio.

KEITO: mano a testa di gallina. Si piega la mano flettendo le dita e il pollice lievemente verso l'interno. È l'area che va dalla base del pollice alla sua prima giuntura.

WASHIDE: mano a testa di aquila. È l'insieme di tutte le punte delle dita unite tra loro.

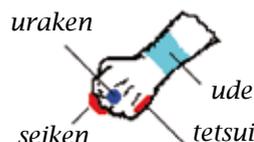
TEISHO: è la base del palmo della mano flessa verso l'alto rispetto al polso.

SERYUTO: mano a schiavola. È il bordo esterno della mano piegata in direzione leggermente obliqua flettendo il polso.

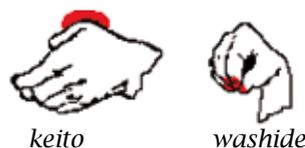
Punti d'impatto della mano



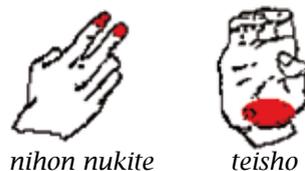
ippon nukite empi



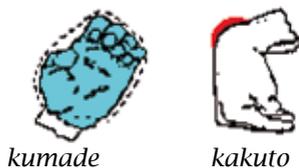
uraken seiken ude tetsui



keito washide



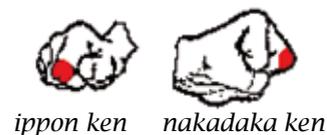
nihon nukite teisho



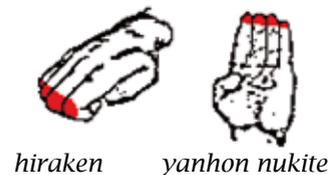
kumade kakuto



haito shuto haishu



ippon ken nakadaka ken



hiraken yanhon nukite

Punti d'impatto del piede



hiza

haisoku



kakato

sokuto



teisoku

KUMADE: zampa dell'orso. Le dita sono piegate, le punte toccano appena il palmo della mano e il pollice è piegato verso l'interno.

KAKUTO: polso a testa di gru. La mano è piegata verso il basso. È la parte del polso che rimane ricurva.

HAITO: mano a dorso di coltello. È il lato opposto dello shuto e comprende un'area tra la base del dito indice e la prima giuntura del pollice.

SHUTO: taglio della mano. È il bordo esterno del palmo della mano aperta.

HAISHU: dorso della mano. È l'intera superficie del dorso della mano aperta.

IPPONKEN: pugno ad una nocca. Come il seiken ma consentendo all'articolazione mediana dell'indice di sporgere in avanti; il pollice preme sull'indice.

NAKADAKAKEN: pugno con la nocca centrale. Come il seiken ma consentendo all'articolazione mediana del solo medio di sporgere in avanti.

IRAKEN: le dita sono piegate all'interno, le punte toccano la base delle dita stesse, si colpisce con l'articolazione mediana delle dita.

WUAN: è l'avambraccio usato principalmente per parare. La parte del lato del pollice è chiamata nai wan, la parte opposta gai wan, la parte superiore hai wan, quella inferiore shu wan.

Primarie armi dei piedi e del ginocchio

Punti d'impatto

HIZA o HIZAGASHIRA: ginocchio, conosciuto anche come Shittsui.

HAIKOKU: è la parte superiore del piede che va dalle dita alle caviglie.

KOSHI: è quella parte del piede che si trova alla base delle dita quando esse sono curvate verso l'alto. Questa parte è conosciuta anche come Josokutei.

KAKATO: è il tallone, chiamato anche Ensho.

SOKUTO: è il taglio del piede dal lato esterno.

TEISOKU: pianta del piede.

TSUMASAKI: punta delle dita pressate fortemente insieme.



tsumasaki

Tecniche di attacco con braccio e mano

OI ZUKI

Pugno (ZUKI) inseguito (OI), portato col passo ad inseguimento dell'avversario



GYAKU ZUKI

Pugno (ZUKI) contrario (GYAKU), portato con braccio opposto alla gamba anteriore



URAKEN UCHI

Percossa (UCHI) portata col dorso della mano (URAKEN)



TETTSUI UCHI

Percossa (UCHI) col pugno a martello (TETTSUI)



MAWASHI ZUKI

Pugno (ZUKI) a traiettoria circolare (MAWASHI)



SHUTO UCHI

Percossa (UCHI) con mano a spada (SHUTÔ)



SHUTO MAWASHI UCHI

Percossa (UCHI) circolare con mano a spada (SHUTÔ)



CHOKU ZUKI

Pugno (ZUKI) dato in linea retta (CHOKU)
(lett.: trafitta (ZUKI) in linea retta (CHOKU))



TATE ZUKI

Pugno (ZUKI) verticale (TATE)
(portato con mano ad asse verticale)



M° Takeshi Naito





URA ZUKI

Pugno (ZUKI) rovescio (URA) (portato con mano rovescia rispetto al SEIKEN)



AGE ZUKI

pugno (ZUKI) montante (AGE)



KAGI ZUKI

pugno (ZUKI) a gancio (KAGI)



MAWASHI ZUKI

pugno (ZUKI) a traiettoria circolare (MAWASHI)

MOROTE ZUKI

pugno (ZUKI) portato con due mani (MOROTE)



YAMA ZUKI

pugno (ZUKI) doppio sovrapposto (lett.: a montagna (YAMA))



HAISHU UCHI

percossa (UCHI) col dorso della mano (HAISHU)

TEISHO UCHI

percossa (UCHI) con la base del palmo della mano (TEISHÔ)



HAITO UCHI

percossa (UCHI) col taglio interno della mano (HAITÔ)

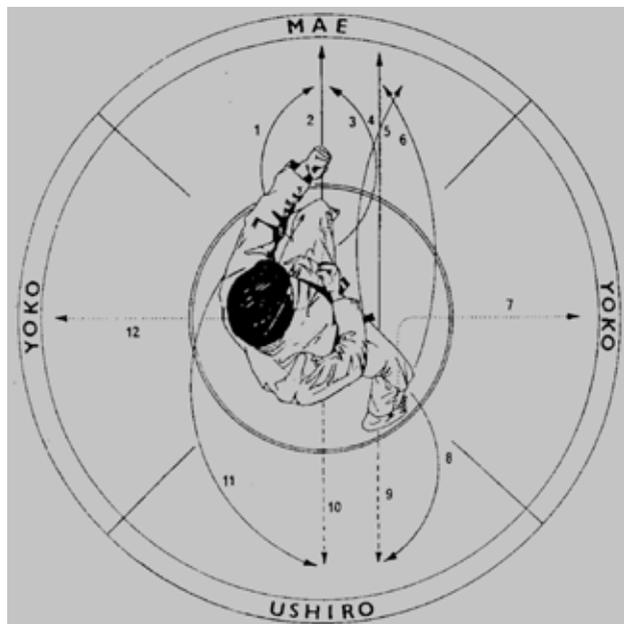
HASAMI ZUKI

Pugno a forbice



Tecniche di attacco con i calci

Schema delle varie possibilità di tecniche di gambe



Il mae geri



Bozzetti grafici del mae geri

In avanti:

Piede anteriore : (1) Mawashi Geri - (2) Mae Geri - (3) Ura Mawashi Geri

Piede posteriore: (4) Mae Geri - (5) Ura Mawashi Geri - (6) Mawashi Geri

Lateralmente:

Piede anteriore : (12) Yoko Geri

Piede posteriore: (7) Yoko Geri

Indietro:

Con il piede anteriore: (10) Ushiro Geri - (11) Ushiro Mawashi Geri

Con il piede posteriore: (9) Ushiro Geri - (8) Ushiro Mawashi Geri

Mae Geri: calcio frontale. Il ginocchio va sollevato molto in alto (verso il torace) con la pianta del piede parallela al terreno e la punta leggermente più in alto del tallone. Colpire con la parte koshi stendendo bene la gamba. Il mae geri può essere portato Kekomi (spinto) per colpire un bersaglio ad altezza gedan o chudan, oppure Keage (frustato) per colpire un bersaglio ad altezza jodan.

Yoko Geri



Yoko Geri Keage: calcio laterale di slancio. Caricare il ginocchio come per mae geri e usando il ginocchio come perno, lanciare il piede lateralmente con un movimento a semicerchio. In questo tipo di calcio è necessario colpire e richiamare molto velocemente. Per evitare perdite di equilibrio, spingere il tronco in direzione del bersaglio. È possibile colpire con la parte sokuto il braccio dell'avversario che attacca, l'inguine, i lati del torace, le ascelle o il mento.

Yoko Geri Kekomi: calcio laterale spinto. La tecnica è uguale al keage ma, quando colpisce, viene mantenuta per un attimo. È adatta per colpire il plesso solare, il torace, i fianchi o la coscia dell'avversario.



Bozzetti grafici del yoko geri

Mawashi Geri: calcio con movimento circolare. Caricare il ginocchio lateralmente all'altezza della cintura e alzare il piede fino alla natica a formare (ginocchio, stinco e piede) una ipotetica linea parallela al terreno. Quindi con una rotazione dell'anca, con un ampio movimento a semicerchio, andare a colpire con la parte haisoku (o teisoku) il viso, l'addome o il collo dell'avversario, o meglio con la parte del Koshi.

Mawashi Geri



Ushiro Geri: calcio all'indietro. Caricare il ginocchio come per il mae geri, inclinare il corpo leggermente in avanti e spingere il piede verso l'avversario che ci sta dietro. Per mantenere l'equilibrio evitare di piegare troppo il busto in avanti e contrarre gli addominali.

Mae Tobi Geri: calcio volante frontale.

Yoko Tobi Geri: calcio volante laterale.

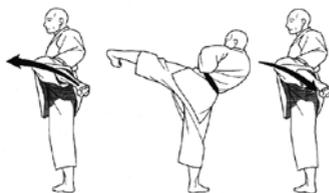
Ura mawashi-geri: calcio circolare dall'esterno all'interno.

Otoshi kakato-geri: calcio discendente con il tallone.

Otoshi sokutei-geri: calcio discendente con la pianta del piede.

Tobi ushiro ura mawashi-geri: calcio saltato circolare all'indietro, con rotazione dorsale completa.

Hittsui-geri: colpo di ginocchio (hiza = abbreviazione di hizagashira).



Bozzetti grafici del mawashi geri

Ushiro geri



Bozzetti grafici di Ushiro-geri

Mae tobi geri



Bozzetti grafici di Mae tobi-geri

Yoko tobi-geri



Otoshi sokutei-geri



Hitsu-geri



Kakato-geri



Ura mawashi-geri



Parate con le braccia

Principali parate con braccia

AGE UKE o AGUE UKE: parata (UKE) montante (AGE)

SOTO UDE UKE: parata (UKE) di avambraccio (UDE) (SOTO/UCHI = dall'esterno/dall'interno)

UCHI UKE O UTI UKE: parata (UKE) di avambraccio (UDE) (SOTO/UCHI = dall'interno/all'esterno)

GEDAN BARAI O GUEDAN BARAI: spazzata (BA-RAI) a livello basso

SHUTÔ UKE: parata (UKE) con mano a spada (SHU-TÔ)

JUJI UKE: parata (UKE) a croce (JUJI)

MOROTE UKE: parata (UKE) a due mani (MOROTE)

KAKIWAKE UKE: parata (UKE) a cuneo rovesciato (KAKIWAKE)

NAMI GAESHI UKE: parata (UKE) ad onda (NAMI) rovesciata (GAESHI)

SUKUI UKE: parata (UKE) a cucchiaio (SUKUI)

OSAE UKE: parata (UKE) pressante (OSAE)

TETTSUI UKE: parata (UKE) a martello (TETTSUI)

NAGASHI UKE: parata (UKE) deviante (NAGASHI) (lett.: fluente come l'acqua)

KAKE UKE: parata (UKE) a gancio (KAKE)

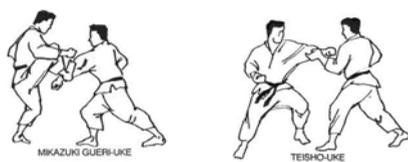
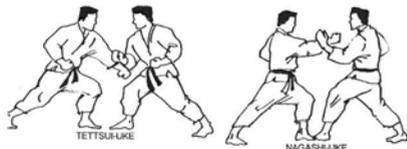
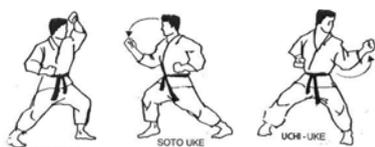
HAISHU UKE: parata (UKE) col dorso della mano (HAI-SHU)

KEITÔ UKE: parata (UKE) a testa di gallina (KEITÔ)

TSUKAMI UKE: parata (UKE) con afferramento (TSU-KAMI) (della manica)

MIKAZUKI GERI UKE: parata (UKE) con calcio (GERI) a luna crescente (MIKAZUKI)

TEISHÔ UKE: parata (UKE) con la base del palmo della mano (TEISHÔ)



Le posizioni

Heisoku-dachi

Questa posizione è formata con i piedi e le gambe che rimangono parallele, unite e rilassate. Apparentemente semplice, la posizione permette al combattente di prendere senso più preciso della linea centrale del corpo, quindi percepire il campo di copertura delle tecniche di attacco e difesa.

Musubi-dachi

Posizione a piedi divaricati. I talloni sono uniti e ben saldi tra loro, le punte dei piedi sono rivolti ad un angolo di 45°. È la tipica posizione del saluto e di rispetto. Le gambe sono unite e rilassate.

Hachiji-dachi

Questa posizione è molto naturale, con la distanza tra i piedi della larghezza circa dei fianchi, con gambe rilassate e parallele e piedi aperti a circa 45°. La postura è molto naturale e, seppur simile a quella dell'Heisoku dashi, ha un atteggiamento più forte e consapevole.

Uchihachiji-dachi

Posizione a gambe all'interno. I talloni sono ad una distanza pari circa alla larghezza fianchi. Le punte dei piedi sono rivolte a un angolo interno di 45°. Le gambe sono unite e rilassate.

Heiko-dachi

Posizione a gambe divaricate e piedi paralleli. La distanza pari circa alla larghezza dei fianchi, e dirigere le punte all'infuori paralleli. Un piede non deve essere avanti all'altro e un eventuale linea retta orizzontale, dovrebbe intersecare entrambi i talloni.

Teiji-dachi

Posizione con i piedi a forma di T. Il tallone del piede anteriore si trova alla distanza di circa 30/35 cm dal centro del piede posteriore.

Renoji-dachi

Posizione con i piedi a forma di L. Il tallone del piede anteriore si trova alla distanza di circa 30/35 cm sull'allineamento del tallone del piede posteriore.

Le posizioni



Heisoku-dachi



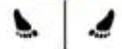
Musubi-dachi



Hachiji-dachi



Uchihachiji-dachi



Le posizioni



Heiko-dachi



Teiji-dachi



Renoji-dachi



Zenkutsu-dachi

Zenkutsu-dachi

Il peso è distribuito per il 60% sulla gamba anteriore, il rimanente 40% sulla gamba posteriore. Il ginocchio anteriore deve essere flesso, mentre il posteriore disteso; entrambi i piedi devono essere orientati nella direzione di marcia; il busto deve essere eretto e perpendicolare rispetto al suolo. La testa si deve mantenere in linea con il busto; la distanza tra il piede anteriore e il posteriore deve consentire la rotazione delle anche nelle tre posizioni principali (ammi, oi, gyaku) senza dover muovere la postura delle gambe; la larghezza o “corridoio” deve equivalere alla larghezza delle spalle. Negli spostamenti, sia avanzando sia arretrando, il busto rimane eretto, i piedi si riuniscono nella fase intermedia e si riallargano per ritrovare il “corridoio”.

Kokutsu-dachi

Il peso è distribuito per il 70% sulla gamba posteriore ed il rimanente 30% sull’anteriore. Il piede anteriore deve essere in direzione di marcia, il posteriore va posizionato a 90° rispetto all’anteriore, con i talloni sulla stessa linea. Entrambi i ginocchi devono essere flessi e in linea con i piedi. La lunghezza tra i due piedi deve essere il doppio della larghezza delle spalle. La larghezza o “corridoio” non esiste essendo i piedi sulla stessa linea. Il busto deve essere eretto e perpendicolare rispetto al suolo. La testa si deve mantenere in linea con il busto rivolta in direzione di marcia. Il bacino deve essere ruotato in avanti.

Kiba-dachi

Questa posizione somiglia grosso modo a quella tenuta da un fantino. Il kiba-dachi è forte sui lati ed è usato nell’applicazione di tecniche verso i fianchi. Per esempio, lo empi-uchi (percolsa di gomito) e lo uraken-uchi (percolsa col dorso del pugno) vengono lanciati da questa posizione.

Punti da ricordare

Tenere il tronco perpendicolare al terreno, senza inclinarsi né in avanti né all’indietro per non indebolire la stabilità. Forzare i piedi all’interno per superare la loro tendenza a dirigersi in fuori e far sì che si mantengano paralleli. Assicurarsi che la posizione delle ginocchia corrisponda a quella indicata nella figura e che le piante dei piedi siano aderenti al suolo. Flettere le caviglie e le ginocchia affinché rimangano in posizione corretta. Tenere i fianchi bassi, mantenendo flesse le ginocchia. Tenere le natiche contrat-

te, ma evitare di spingerle all'indietro, altrimenti il tronco si piegherebbe in avanti.

Errori comuni

La distanza tra i piedi è sensibilmente maggiore o minore di 80 cm. Ricordarsi che questa distanza varia a seconda della struttura del corpo. Le piante dei piedi non sono saldamente aderenti al suolo. I piedi puntano all'esterno. Tenerli diretti in avanti e leggermente all'interno. Le ginocchia puntano all'interno. Forzarle in avanti e verso l'esterno così che una linea verticale tracciata dal loro centro cada internamente ai piedi all'incirca di fianco agli alluci. Il centro di gravità non si trova nel punto segnato nella figura. Una gamba porta più peso dell'altra. Dividere il peso del corpo equamente su entrambe le gambe. Si lasciano rilassare le ginocchia. Contrarre le ginocchia e dirigere la potenza all'infuori, verso i lati, e allo stesso tempo contrarre le natiche.

Sanchin-dachi

Posizione a clessidra. Il piede dietro è di poco arretrato rispetto a quello avanti, così che un'ipotetica linea orizzontale toccherebbe l'alluce del piede posteriore con il tallone del piede anteriore. Entrambe le ginocchia devono essere piegate e dirette all'interno. Il tronco va tenuto perpendicolare al terreno.

Shiko-dachi

Posizione quadrata. Questa posizione è del tutto simile al kiba-dachi, eccetto che i piedi sono diretti con un angolo di 45° e i fianchi sono più bassi. Il centro di gravità è situato in un punto a mezza via tra i piedi.

Hangetsu-dachi

Lo Hangetsu dachi sta a metà tra lo Zenkutsu dachi e il Sanchin dachi. La posizione dei piedi è la stessa dello Zenkutsu dachi, ma la distanza tra essi è, in questo caso, minore. Il modo di forzare le ginocchia all'interno è simile a quello del Sanchin dachi. Questa posizione è utile sia per l'attacco sia per la difesa, ma viene preferita per quest'ultima. Lo Hanghetsy kata, i cui praticanti partono dalla posizione Hanghetsy dachi, comporta una certa sensibilità ritmica

Fudo-dachi o (Sochin dachi)

Questa posizione è anche conosciuta come Sochin dachi.

Le posizioni



Kokutsu-dachi



Kiba-dachi



Sanchin-dachi



Shiko-dachi



Le posizioni



Hangetsu-dachi



*Fudo-dachi
o (Sochindachi)*



Nekoashi-dachi



*Ukiashi
Dashi*



*Han Zenkutsu
Dashi*



Moto Dashi

Essa è una combinazione tra Zenkutsu dachi e Kiba dachi, come mostra la fotografia, che indica una grande somiglianza con il Kiba dachi, eccetto che per la direzione dei piedi. Il Fudo dachi è una posizione solida e potente, come quella di un albero profondamente radicato, e può essere mutata in Kiba dachi cambiando semplicemente la direzione dei piedi. In essa entrambe le ginocchia devono essere piegate con la medesima angolazione e forzate verso l'esterno, e il peso va distribuito su entrambe le gambe. Il Fudo dachi è particolarmente efficace per parare un attacco potente e contrattaccare immediatamente.

Nekoashi-dachi

Posizione del gatto. Nekoashi Dashi è fatta posizionando i piedi con un angolo di 90°. La distanza tra i piedi è data dalla larghezza delle spalle, lasciando il piede anteriore puntato in avanti in modo da poterlo ritrarre in caso di necessità.

Altre posizioni “alte”

Ukiashi Dashi: da Heiko Dashi una gamba si muove in avanti solo di un piede.

Moto Dashi: posare i piedi a parte su due piedi, lasciando le gambe leggermente piegate e aperte lateralmente per tutta la larghezza delle spalle, il piede anteriore rivolto in avanti e, indietro, leggermente aperta.

Han Zenkutsu Dashi: modifica della base Zenkutsu Dashi che differisce dalla Moto Dashi per un piede e ruotando la gamba posteriore. Conosciuto anche come **Sho Zenkutsu Dashi**.

Gli spostamenti

YORI ASHI	Scivolare, mandare (gamba anteriore trascina quella posteriore) e viceversa.
AYUMI ASHI	Camminare
SURI ASHI	Scivolare, mandare (gamba posteriore si avvicina a quella anteriore)
KAE ASHI	Cambio gamba (FUMIKAE, KIRIKAE)
KIRIKAESHI	Cambiare gamba rimanendo sul posto
MAE ASHI	Spostamento contemporaneo dei piedi (scivolare) seguito da tecnica di calcio
OKURI ASHI	Spostare un piede per eseguire un'altra posizione. Piccolo spostamento
KAITEN ASHI	Rotazione associata a una parata o ad un attacco
TENKAN	Inversione di direzione (esempio contro un attacco di spalle)
IRIMI	Penetrare anticipando
TAISABACHI	Spostamenti del corpo nelle varie direzioni
KAWASHI	Schivata generale
OIKOMI	Entrare avanzando (zuki che anticipa il passo)
HIRAKI ASHI	Apertura spostando il piede lateralmente
AMASHI	Uscire e rientrare contrattaccando (schivata con spostamento)
JKU ASHI	Perno sulla gamba



Addestramento di karate nel cortile del castello di Shuri, 1938

基本

Kion

La pratica del kihon consiste nell'eseguire singolarmente o in combinazione le varie tecniche che compongono il metodo del karate, ripetendole più volte al fine di impadronirsene al punto di renderle automatiche.

Prima lentamente, poi velocemente, ogni singola tecnica è analizzata e compresa nella sua forma ideale.

La dinamica di ogni movimento è accuratamente studiata per il conseguimento della massima efficacia con il minimo sforzo.

Durante questa pratica, oltre che imparare gradualmente e sistematicamente le tecniche e comprenderne i principi, l'allievo impara ad usare correttamente la propria energia, la respirazione e il funzionamento del proprio corpo.

M^o Taiji Kase



Il Maestro Taiji Kase

Il Maestro Taiji Kase disse: «Shotokan-ryu sviluppa la forza interiore del corpo. Si riteneva che nell'esecuzione della tecnica il corpo doveva essere in una posizione tale da permettere di continuare il combattimento.

L'attacco con una tecnica di piede, per esempio, non può essere eseguito se la posizione del corpo e i fianchi non sono assolutamente sotto controllo.

Alcuni stili si concentrano esclusivamente sull'esecuzione della tecnica e con grande difficoltà si può passare da una tecnica all'altra.

Il maestro Yoshitaka aveva riflettuto a lungo su questo problema e aveva sviluppato uno stile che permetteva di passare direttamente da una tecnica a un'altra.

Egli riteneva che sviluppando le tecniche maggiori si sarebbe rafforzato il corpo in modo tale che i muscoli impiegati in un settore avrebbero sostenuto quelli di un altro settore.

Per questo l'insegnamento di base dello Shotokan è molto vasto e prevede posizioni ben studiate.

Spesso sembrano inutili; la loro utilità si rivela solo dopo dieci o vent'anni. Il nostro è un progetto a lunga scadenza; nell'esercitare queste tecniche non pensiamo mai all'immediato domani, ma al futuro.

Oggi riesco a capire tutto questo. Con l'equilibrio e la stabilità possiamo muoverci ovunque. Credo che senza questo allenamento non sia possibile trovare la forza e l'equilibrio per essere veramente efficienti. È questo quanto ha perfezionato il maestro Yoshitaka».

Il kumite

Il termine kumite significa **incontro** (kumi) di **mani** (te)". Nel combattimento i due praticanti si fronteggiano applicando le tecniche che hanno imparato nei fondamentali e nei kata.

Il kumite ha subito nel tempo diverse trasformazioni. In principio i colpi venivano affondati ma nel rispetto dell'incolumità altrui e, solo successivamente si è arrivati alla forma attuale del combattimento controllato.

In base al concetto di "controllo" dei colpi, l'attacco è portato con la massima velocità e determinazione senza però arrivare al contatto con l'avversario o il bersaglio. La parte che colpisce dovrebbe quindi arrestarsi poco prima del punto vitale seguendo comunque un principio basilare del karate, secondo il quale si può distruggere l'avversario con un solo colpo potente; l'attacco con una tecnica deve essere controllata: bisogna pensare che il momento di impatto non sia sul punto di controllo, bensì dentro il punto da colpire.

Vediamo i tre tipi di kumite base: quello fondamentale (Kyon), il jiyu Ippon kumite, il Jiyu kumite.

Kumite fondamentale

Il kumite fondamentale serve a sviluppare le tecniche base in funzione del livello di abilità del praticante. Questo tipo di kumite si divide in più articolazioni.

Goon kumite

Si studia la precisione, la potenza di attacco e di difesa, gli spostamenti e la distanza attraverso l'esecuzione di cinque tecniche fondamentali. Il **tori** (attaccante) dichiara un attacco che dovrà essere ripetuto cinque volte, mentre l'**uke** (difensore) dovrà parare indietreggiando cinque volte e sull'ultima parata contrattaccare con gyaku-zuki ciudan. Questo tipo di kumite è eseguito in codifica con cinque attacchi di oizuki-giodan parati con age-uke e cinque attacchi di oizuki-ciudan parati con soto-udeuke, tutto con spostamenti lineari avanti e indietro. Lo stesso tipo di kumite potrà essere allenato e studiato con varie parate, diversi attacchi e diversi spostamenti compreso ad esempio i taisabaki. Codesto combattimento è molto indicato per il primo approccio al kumite e di conseguenza per i principianti. Questi ultimi, non dovranno pensare a strategie o alla difficoltà di parare un attacco inaspettato in quanto,

M° Yoshitaka



come precedentemente detto, gli attacchi sono già codificati. Le difficoltà che l'atleta principiante incontrerà in codesta fase di confronto diretto con l'avversario saranno principalmente: la coordinazione tra lo spostamento "indietreggiando" e la parata, quella tra l'attacco con spostamento in avanti e quella della chiusura del contrattacco che dovrà essere eseguito con massima stabilità ed equilibrio. Si presume che l'atleta che intraprende questa fase di studio del kumite, abbia già acquisito la capacità di coordinazione, anche se primordiale, dei vari movimenti simultanei. Bisogna pensare, però, che durante l'evolversi del kion goon kumite nascono altre inevitabili sensazioni, anche di insicurezza, che ai principianti possono provocare degli scompensi delle coordinazioni suddette.

Non dimentichiamo che lo studio approfondito di questo kumite è importantissimo. Anche atleti preparati e di grado superiore dovranno allenare questo kumite, proprio al fine di sviluppare maggior kime, maggiore forma, maggior sicurezza ed "onestà".

Sambon kumite

Rappresenta il kumite precedente, ma con la ripetizione delle parate e degli attacchi per tre volte consecutive. L'attacco, la parata e il contrattacco finale dovranno essere decisi e potenti. Gli scopi di questo Kumite sono diversi.

Scopo primario è quello di allenare forza e velocità della tecnica fondamentale di attacco e di difesa: a tal fine è importante che il praticante di codesta forma di kumite sia molto concentrato e soprattutto riesca a sfruttare (come già detto in precedenza) la forza respinta dal tatami in modo da sferrare con massima potenza la tecnica di attacco. Lo stesso è valido però anche per l'uke, il quale dovrà parare vigorosamente in modo da annullare l'attacco.

La forza della parata deve essere sempre proporzionale a quella dell'attacco, in modo da non sprecare troppe energie inutilmente e anche per evitare di essere colpiti nel caso in cui la parata sia troppo debole rispetto all'attacco.

Corretta pratica della relazione fra parata e contrattacco: come abbiamo già detto l'attacco è unico. Fatto questo, l'azione si interrompe per ricostituirne un'altra con diverso attacco. Al termine della parata, l'uke dovrà sferrare un contrattacco vigoroso e controllato, fundamentalmente un yakozuki. È importante che la forza inviata alla parata sia, subito dopo la decontrazione della stessa, riportata con l'aggiunta di quella del movimento delle anche nel

contrattacco. Il tempo di reazione tra parata e contrattacco deve essere minore possibile e questo è sempre più evidente quanto più è alta la capacità e l'esperienza tecnica del praticante. Non si può pensare quindi di non terminare la parata per contrattaccare rapidamente e neanche si può pensare a un tempo di contrattacco molto lungo. Ambedue i casi sarebbero errati.

Altro fine è l'uso della distanza fissa, per capire bene la distanza della parata, la distanza di attacco e quella di contrattacco. Immaginiamo di dover parare un attacco improvviso ai limiti di un precipizio: sarebbe molto difficile. Il concetto di distanza quindi va studiato proprio pensando non di scappare o di deviare il colpo, bensì accettandolo e fronteggiandolo, parandolo con un'adeguata uke-waza all'ultimo istante, cioè al momento in cui il tori non potrà più cambiare direzione di attacco. Questo modo di concepire la distanza sarà molto importante per il combattimento libero.

Altro scopo è la corretta scelta della tecnica di contrattacco: come fondamentale, il contrattacco in codesto kumite dovrà essere il *gyakuzuki ciudan*. Abbiamo precedentemente affermato che molte possono essere le varianti di allenamento del *Kion ippon kumite*, di conseguenza anche molte possono essere le varianti di contrattacco durante lo studio dello stesso. Pensiamo a un attacco di calcio, una parata relativa conclusa positivamente. In seguito a questa parata il tori che ha effettuato il calcio scende obliquamente e coperto da una guardia bassa rispetto alla nostra figura. Non potremmo mai pensare di sferrare il contrattacco fondamentale *ciudan*, bensì dovremmo capire subito il punto più idoneo di contrattacco che diventerà il bersaglio. Ecco così che la scelta della tecnica di rimessa deve essere effettuata nel minor tempo possibile. La stessa deve essere soprattutto indirizzata ai punti vitali più accessibili del contendente, tenendo conto anche della distanza che in quel momento potrà trovare. Infatti non solo la scelta di tempo e della tecnica è importante per sferrare un perfetto contrattacco, ma anche la concezione della distanza è importantissima. Non potrà pensare di colpire con *gyakozuki* se sono lontano dall'avversario, o viceversa non potrà contrattaccare con un calcio se sono troppo vicino al contendente. Bisogna quindi reagire razionalmente e adeguare la scelta della tecnica di contrattacco nel miglior modo possibile.

C'è infine l'uso delle varie posizioni per la parata: come il contrattacco deve essere effettuato tenendo conto di diver-

se componenti, già sopra citate, anche il movimento e la posizione in parata dovranno essere adeguati alla tecnica, alla distanza e alla postura in cui mi trovo rispetto all'avversario.

Fondamentalmente questo tipo di kumite viene sviluppato con attacco dei seguenti Waza: Oizuki-jodan; Oizuki-ciudan; Mai-geri; Joko-geri; Mawashi-geri; Ushiro-geri. Questi sono rispettivamente parati con: Jodan-Age-Uke; Soto-Uke; Gedan-Bari; Soto-Uke; Uchi-Uke; Soto-Uke. Rispettivamente con movimenti lineari avanti e indietro.

Questo tipo di combattimento è utilissimo anche per l'applicazione e l'adattamento di altri spostamenti di altri attacchi e altre parate e può essere utilizzato anche come forma studio di difesa personale o di applicazione di tecniche dei vari kata. Importantissimo è il concetto dell'unico attacco e quindi di un'unica possibilità che ci fa ritornare a ricordare che ogni tecnica del karate deve ottenere la massima efficacia. In un combattimento libero, l'ideale sarebbe ottenere un punto per ogni attacco che l'atleta sferra.

Hippon kumite

In questa forma di allenamento i due praticanti eseguiranno i movimenti e gli spostamenti tipici del combattimento libero ma gli attacchi saranno limitati ad un solo colpo predichiarato. Questi, fondamentalmente, gli stessi attacchi del Kion Hippon Kumite.

Si potranno pertanto utilizzare liberamente le proprie capacità fisiche e mentali scegliendo la distanza (Maai) a proprio piacimento, allo scopo di cogliere il momento più opportuno per sferrare l'attacco. Gli scopi fondamentali di questa forma sono diversi.

L'uso della tecnica di attacco e di difesa reale da distanza libera, per imparare a parare un ottimo Uke Kime. Abbiamo visto che nel kion ippon kumite, la distanza tra i due combattenti era fissa al fine di allenare alcune caratteristiche già sopra citate. Nel jiyu hippon kumite la distanza tra i due atleti varia a seconda dell'evoluzione del combattimento e dall'esperienza dei praticanti. La distanza tra i due embusen di partenza in codesto kumite non è più di 60/70 cm, anche se gli atleti partono da una distanza di tre metri, che rappresenta anche la misura di partenza del kumite libero. Si può capire quindi che i praticanti saranno costretti a cercare la distanza giusta prima di colpire, per questo si dovranno muovere nell'area del tatami con astuzia e coscienza delle potenzialità dell'avversario. Non solo

la distanza di attacco è importante, ma è anche difficile trovare il modo di essere, prima di contrattaccare, in una posizione consona e adeguatamente vicina al bersaglio, in modo d'averne la massima efficacia. Logicamente stiamo parlando della fase prima del contrattacco cioè quella della parata. Quest'ultima deve avere i principi già descritti nel kion ippon kumite, ma fondamentalmente deve essere portata con grande dinamicità e forza in modo da sviluppare un vero uke-kime.

Altro scopo è l'uso massimo di un solo attacco e una sola difesa: anche qui ritorniamo al concetto di un solo attacco e di una sola parata, con il quale il tori o l'uke dovranno ottenere il massimo risultato e la massima efficacia. Una buona scelta di tempo, un buon calcolo della distanza, massima potenza ed esplosività, nonché una forte concentrazione porteranno ad un attacco o a una parata perfetta. C'è poi la scelta di tecnica più utile ed efficace per il contrattacco: anche qui il concetto primordiale è derivante dal kion ippon kumite, però mentre in quest'ultimo la scelta del contrattacco è abbastanza semplice, nel jiyu ippon kumite è ben più complessa. Nel primo dobbiamo colpire con una tecnica un bersaglio che comunque ha già una posizione iniziale e se vogliamo "statica"; nel secondo, però, la difficoltà del contrattacco fondamentale è il rientro. Il concetto su cui si basa il jiyu ippon kumite è quello del gonno-se (rimessa). È evidente quindi la difficoltà di rientrare su un attacco, dopo averlo parato magari indietreggiando, piuttosto che una parata con distanza predefinita.

Altro scopo è l'acquisizione del senso della distanza: oltre tutto quanto detto nei punti precedenti, riferiti alla distanza, bisogna ancora affermare che il senso della maai deve essere ben chiarito soprattutto in questo tipo di kumite. Non si può attaccare entrando nell'area di protezione dell'avversario, in quanto se fosse un kumite libero, quest'ultimo contendente potrebbe sferrare un colpo potenzialmente pericoloso. Si intende per area di protezione di un agonista, durante un kumite, quella superficie nella quale lo stesso potrebbe attaccare, passando così da uke a tori.

Infine lo studio degli spostamenti: questo punto è importantissimo perché lo spostamento è alla base del concetto del kumite.

Qui si possono allenare tutti gli spostamenti esistenti nel karate. È importante trovare esercizi validi e razionali al fine di impararli e applicarli successivamente nel kumite libero.

Anche questo tipo di kumite può essere allenato con varie metodologie in base allo scopo al quale si vuole arrivare. Si può allenarlo con dichiarazione delle tecniche, senza dichiarazione, con Nidan-Enka (che vedremo in seguito) e in altri vari sistemi. Il Jiu-Hippon kumite è la fase che precede il combattimento libero detto Jiyu kumite.

Jiyu kumite

Condizione principale per la pratica del combattimento libero è l'elevato grado di abilità dei praticanti. In questa fase del kumite, si potranno applicare tutte le tecniche apprese precedentemente nella pratica del Kihon, del kata e delle varie forme di kumite precedentemente descritte, senza però che gli attacchi e le parate siano prestabiliti in partenza.

In questa fase l'atleta deve essere in grado di sviluppare (comunque ad un certo livello) tutte quelle componenti fisico-meccaniche dette in premessa (ricordandone alcune: la velocità; la potenza; l'atteggiamento mentale).

Nella pratica del kumite ha importanza fondamentale la strategia che il contendente deve adottare. In gara basta una distrazione, sottovalutare l'avversario anche solo per un attimo può determinare una sconfitta che talvolta pregiudica le ambizioni e vanifica il lavoro di parecchi mesi. Entrato nel quadrato di gara, un atleta dovrà essere concentrato, non dovrà vedere altro che il suo avversario, seguirne le mosse e i movimenti e anche essere cosciente del vantaggio-svantaggio fino ad allora acquisito.

In nessun caso e per nessuna ragione il combattente dovrà farsi sopraffare dai nervi, che potrebbero crearsi a causa di scorrettezze dell'avversario, sviste arbitrali o da altro. Quindi l'atleta, per mantenere la concentrazione iniziale, dovrà "saper accettare". Uno dei punti fondamentali dell'agonista di kumite è conoscere i propri limiti: "l'umiltà resta in fondo il segreto del successo per ogni karateka", a qualsiasi livello.

Esistono diversi modi di combattere: in attacco; in rimessa; d'incontro e contemporaneamente.

"**Sen**", "**Go**" e "**tai**", vogliono dire rispettivamente "**prima**", "**dopo**" e "**contro**".

"**No**" non è altro che la particella di specificazione giapponese e invece il "**sen**" che si trova in finale porta con sé una spiegazione molto interessante. Si nota, difatti, che si tratta del medesimo primo kanji di "**sen no sen**" e infat-

ti ha la medesima componente semantica. Abbiamo detto che “**Sen**” significa “**prima**”, in questo caso però si tratta dell’abbreviazione della parola, che si legge “**sente**”. Letteralmente significa “**prima mano**” e si utilizza per indicare il primo attacco che viene effettuato in combattimento. Questo termine lo ritroviamo nella prima regola del **dojo-kun**: «**karate ni sente nashi**» ovvero «**nel karate non vi è il primo attacco**».

SEN-NO-SEN

Questo metodo spesso volte viene frainteso con il Deai (anticipo), però il vero significato è quello di attaccare in modo diretto e comunque a qualsiasi primo movimento dell’avversario. Il combattente in questa fase dovrà avere velocità, fantasia e soprattutto istintività reattiva.

Incontro (DEAI)

Il combattimento di incontro è solitamente il più pericoloso. Poco mobile e ben piazzato in una guardia ben chiusa, il combattente attende senza mai indietreggiare che l’avversario attacchi per batterlo sul tempo. Generalmente l’incontrista è un’atleta molto freddo e veloce nell’esecuzione delle tecniche e quasi sempre lo stesso si specializza su poche tecniche. Molto importante per questo tipo di atleta è allenare l’impulso di reazione all’attacco e la reattività al movimento.

Rimessa (GO-NO-SEN)

Si intende qualificare con questo termine il modo di combattere meno spregiudicato e più attento ai movimenti dell’avversario.

Il combattente di rimessa evita solitamente di entrare nella guardia o nel raggio di azione del suo avversario. Restando in attesa di un attacco, egli contrattaccherà, previo spostamento adeguato, immediatamente dopo e comunque nel momento in cui l’avversario si trova in fase di squilibrio, scoperto o comunque in fase di decontrazione della tecnica di attacco.

Spesse volte in questa fase del combattimento vengono applicate anche tecniche di proiezione. Dal mio umile punto di vista, le tecniche di proiezione sono la massima espressione di superiorità tecnica-agonistica nei confronti dell’avversario che subisce l’attacco. Infatti, la proiezione a terra dell’atleta avversario, può rappresentare la sua impotenza di reazione.

Sen Go Tai

先 待 後
の の の
先 先 先

SEN
NO
SEN

TAI
NO
SEN

GO
NO
SEN



Il protagonista di codesta tecnica dovrà riuscire a imprimere all'avversario la sua superiorità entrando nella difesa e rendendo inefficace qualsiasi attacco dallo stesso avversario. Successivamente, ma in modo continuativo, dovrà sferrare una tecnica di ribaltamento o similare per portare a termine la proiezione.

Nella fase della proiezione è molto importante scoprire il punto di squilibrio dell'avversario. Spesse volte il suddetto "squilibrio" dovrà essere forzatamente creato dall'atleta che effettuerà la tecnica, con finte, aschi-barai, tecniche di oikomi ecc. (in seguito descriverò meglio le tecniche di proiezione).

TAI-NO-SEN

Con tale termine, il combattente dovrà sferrare un attacco al momento della partenza dell'avversario e arrivare contemporaneamente a quest'ultimo.

Ben profonda è la concezione del Tai-No-Sen in quanto l'applicazione di una tecnica è composta prettamente da due componenti: la prima è quella mentale e la seconda è quella meccanica.

Infatti se la partenza della tecnica, data dallo stimolo mentale, è uguale a quella del contendente si può attribuire la dicitura di Tai-No-Sen; nel caso invece in cui il Waza, nonostante l'ugual stimolo mentale, parta qualche millesimo di secondo dopo quello dell'avversario, al movimento "meccanico" in linea di massima non potrà essere attribuita la dicitura di Tai-No-Sen, perché in ritardo, ma questo a patto che la stessa tecnica non arrivi al bersaglio insieme a quella del contendente. In questo caso si potrà nuovamente parlare di Tai-No-Sen

Precedentemente abbiamo affermato che tre sono i kumite: i fondamentali, il jiyu ippon kumite e il juyu kumite. Abbiamo anche descritto le loro caratteristiche nonché le motivazioni e le metodologie del loro allenamento.

Approfondendo maggiormente il kumite libero (juyu kumite), possiamo dire che quest'ultimo può essere allenato in moltissimi modi, a seconda del fine che l'atleta o l'insegnante si propone.

Per iniziare, si può dividere il kumite libero in tre metodologie di allenamento cioè: jiyu kumite gyaku shogu geiko, juyu kumite normale, juyu kumite shiai.

Gyaku shogu geiko

È un combattimento morbido. Le tecniche vengono ese-

guite in scioltezza, consentendo all'avversario di entrare con relativa facilità nella propria guardia. Non si fanno parate forti. Si portano tecniche nuove, anche se questo implica di subire facilmente il contrattacco dell'avversario. Si eseguono tecniche in combinazione, si studiano le proiezioni e tutte quelle tecniche che difficilmente in una gara verrebbero applicate. Questo tipo di kumite consente allenamenti lunghi, molto faticosi ma poco pericolosi.

Questo metodo è molto utile per la preparazione atletica nonché per l'acquisizione di maggior fiato e resistenza fisica e per "farsi l'occhio".

Alcuni esempi: gli atleti formano un cerchio, al centro uno di loro allena una tecnica o una combinazione di tecniche, confrontandosi con tutti gli altri atleti (sostituzione dell'atleta fino all'esaurimento del cerchio).

Stesso allenamento come l'esempio precedente, ma in uno spazio circoscritto. Gli atleti si allenano in uno spazio delimitato dalle loro cinture legate l'una all'altra e formanti un cerchio dietro la loro schiena.

Un atleta si dispone in un angolo del quadrato di gara vicino all'uscita del jogai e gli altri lo attaccano a turno. Egli deve evitare l'attacco e/o contrattaccare cercando di non uscire dal jogai. Un atleta combatte solo di braccia e l'altro solo di gambe e viceversa. Semplice combattimento prolungato nel tempo e con giusti tempi di recupero fisico.

Kumite normale

Con questa definizione si intende quel combattimento senza fine di vittoria, in cui però la velocità di esecuzione e le tecniche sono del tutto simili a quelle usate in gara. L'atteggiamento mentale, lo zanshin, il ritmo dei movimenti e la strategia devono comunque essere perfettamente presenti durante l'evoluzione del combattimento.

Sembra strano dire che in un combattimento non ci debba essere il fine della vittoria. Infatti per gli agonisti, e non solo, lo è. Bisogna pensare però che il kumite normale è solo una fase di allenamento, per cui se l'atleta ha paura di portare una tecnica a bersaglio, in quanto potrebbe essere anticipato dall'avversario, lo stesso atleta si potrebbe bloccare psicologicamente e quindi allenarsi in modo sbagliato. Quindi è importante in questa metodologia di allenamento del kumite che l'atleta non pensi al risultato finale, ma sia concentrato e positivo in tutta l'evoluzione del combattimento.

È importante che in questa fase del kumite, non siano pre-

senti arbitri, in quanto sarà il combattente stesso a giudicarsi.

Quanto detto significa che ogni agonista deve avere una certa cognizione del contatto o del “punto” e avere la capacità, in seguito ad una azione offensiva dell’avversario, di ricostruire un’azione a suo favore.

La figura dell’arbitro, che è proprio colui che attribuisce la vittoria o la sconfitta, è quindi comparabile al “simbolo della rivalità”. Esso non dovrà assolutamente esserci, proprio perché abbiamo detto che questa fase è solamente preparativa allo shiai kumite e come precedentemente accennato il fine di questa metodologia non è la vittoria. Attenzione al detto: «Il karate non è l’idea di vincere, ma l’idea di non perdere».

Kumite shiai

Il karateka dovrebbe conoscere anche altre realtà per giudicare e migliorare, ma è importantissimo non allontanarsi, ripetendomi, da ciò che si crede. E io credo nel karate tradizionale.

Il “fattore intrinseco” come già accennato dipende esclusivamente dalle capacità del praticante. L’agonista di kumite, deve assolutamente conoscere il proprio regolamento di gara. Solo così può utilizzare quest’arma a proprio vantaggio. La strategia del combattente esperto durante l’evolversi di un combattimento è importantissima e molte volte determinante. L’agonista deve mettere in condizione l’avversario di compiere azioni prevedibili o semplici da controbattere.

Diverse sono le metodologie che l’atleta può applicare a questo fine. Invitare l’avversario ad effettuare una o più tecniche prevedibili, come ad esempio lasciare, in modo furbesco, la gamba anteriore per far sì che l’avversario sferrì un aschi barai, e immediatamente avanzare con una tecnica in deai. Invitare l’avversario aprendo completamente la guardia o sollevandola in modo da creare appositamente un’apertura ciudan o viceversa. Muoversi in modo da spingere l’avversario fuori dalla riga del jogaì. Arrivare coscientemente e, in alcuni casi particolari, al pareggio (spesse volte adottato nei kumite a squadre) o all’encho-sen.

Tantissime altre strategie sono valide a questo proposito, ma è importante che chi le pratica sia molto esperto e soprattutto sempre pronto a reagire attivamente e sportivamente alla reazione istintiva dell’avversario.

Come più volte detto è facile immaginare come nel kumite le tecniche d'attacco o di difesa possono essere varie e spesso volte imprevedibili. Tutte queste però devono avere un senso tecnico, onde evitare di fare solamente movimenti ginnici privi delle caratteristiche tecniche fondamentali caratterizzanti la nostra arte marziale.

È proprio quando nel combattimento esisteranno attacchi o movimento privi di significato tecnico che il combattimento stesso scadrà a livelli di rissa o tendenzialmente in altro sport come light, semi o full contact, discipline queste che nulla hanno da spartire con l'originaria arte marziale che noi pratichiamo.

Le tecniche che notoriamente si vedono durante i combattimenti di karate non sono molte. Spesse volte l'atleta si specializza su poche tecniche o combinazioni delle stesse. Certamente non è facile trovare un agonista di kumite che abbia le stesse capacità sia negli attacchi di gambe sia in quelli di braccia o nelle proiezioni abbinando magari anche perfetti spostamenti.

Diciamo comunque che di solito si utilizzano tecniche come il gyako-zuki, uraken, maigeri, mawaschi-geri come si può notare, tecniche o combinazioni di queste.

Nelle tecniche di percossa, come uraken, assume importanza il movimento "frustato". Lo scatto e lo slancio del gomito possono venire diretti in avanti, di lato, di dietro, in alto, in basso, volgendosi di fianco, indietro o in posizione obliqua. Per ottimizzare gli attacchi frustati dovrebbero essere rispettati i seguenti punti.

Per far scattare in fuori l'avambraccio con rapidità, usare il gomito come perno.

Se le spalle non sono rilassate e il pugno o la mano aperta non sono contratti a sufficienza, è impossibile slanciare il braccio efficacemente.

Più ampia è la traiettoria, maggiore è l'effetto del colpo (a parità di massima velocità). Distendere il braccio che esegue la tecnica al massimo. Ritirare l'avambraccio prima che la tecnica abbia raggiunto la sua massima estensione non serve più a nulla.

La velocità riveste un'importanza primaria nell'esecuzione della tecnica: il corpo deve essere rapido per essere efficace. Slanciare il braccio in fuori alla massima velocità fino al suo limite d'estensione impiegando il tricipite, ma rilassare questo muscolo immediatamente dopo aver portato la tecnica, Allora il tricipite stesso porterà automaticamente l'avambraccio a bersaglio concludendo l'intero movimento.

Se l'avambraccio si muove vicino al corpo, l'effetto della tecnica è maggiore e la sua efficacia è ulteriormente amplificata dalla rotazione del suddetto arto.

La tecnica di karate deve essere effettuata, durante la fase del combattimento, con grande vigore e forza che sfocerà anche dal kiai.

Kiai rappresenta l'emissione di un profondo e forte suono che provenga dal basso addome, causato da una violenta contrazione dei muscoli addominali in seguito all'espulsione dell'aria incamerata nell'addome. Unitamente alla forte contrazione deve esserci una grande determinazione psichica; il kiai, in ultima analisi, è la massima concentrazione psicofisica nell'esecuzione di una tecnica.

Psicologicamente è l'arte di concentrare tutta l'energia mentale sopra un oggetto singolo con la determinazione di finire o soggiogare questo oggetto.

Gli spostamenti e le rotazioni sono elementi importantissimi durante l'evolversi del combattimento. Nelle rotazioni del corpo (Tai Sabaki), l'anca funge da perno per l'intera gamma delle schivate al fine di giungere in una posizione favorevole per sferrare un contrattacco. Lo studio approfondito del Tai Sabaki dà senza dubbio grandi vantaggi all'atleta che lo pratica.

In ogni fase del Tai sabaki, il corpo ruota in senso orario quando si intende uscire sulla propria sinistra ed in senso antiorario quando l'uscita avviene verso la propria destra. Le anche rivestono particolare importanza: la loro rotazione velocizza e facilita lo spostamento delle gambe nel movimento rotatorio che porterà il corpo fuori della traiettoria ideale dell'attacco dell'avversario. È ovviamente essenziale il fatto che chi compie un qualsiasi Tai Sabaki, su attacco destro del contendente dovrà uscire sulla propria sinistra, ovvero dal cosiddetto "angolo morto".

Esempio: entrambi i combattenti sono in Hidari Kamae (guardia sinistra). Tori (colui che attacca) prende l'iniziativa d'attacco con mae-geri destro; uke (colui che difende) effettua una rotazione delle anche in senso orario mentre il piede posteriore da destra si sposta verso sinistra; il peso del corpo si può spostare a sua volta dal piede sinistro anteriore al piede destro posteriore, ovvero restare invariato. Nel primo caso l'intero corpo, da posizione frontale, per effetto della rotazione, esce dalla linea d'attacco; la rotazione e lo spostamento vanno abbinati ad una parata a livello jodan, chudan o gedan, in base all'altezza in cui è portato l'attacco.

Tori innanzi sé trova il vuoto, mentre uke potrà contrattaccare subito sul fianco indifeso dell'avversario, da 45 a 90 gradi.

Molto frequenti sono anche gli spostamenti come yoriashi e tsugiashi. Il primo spostamento (yoriashi), è un avanzamento o arretramento con unico spostamento. Se il movimento avverrà avanzando, la gamba posteriore spingerà con grande forza ed esplosività tutto il corpo, mentre se lo spostamento avverrà arretrando, sarà la gamba anteriore a spingere.

Yoriashi, non essendo uno spostamento che riesce a coprire spazi molto lunghi, questo è quasi sempre abbinato ad attacchi improvvisi o diretti.

A differenza dello yoriashi, il tsugiashi è uno spostamento più lungo che si ottiene con l'avvicinamento totale o parziale (in base la distanza da coprire) della gamba posteriore a quella anteriore o viceversa. Ciò varia a secondo che il movimento avvenga avanzando o indietreggiando.

Con il termine di Nage Waza si intende l'inglobare tutte le tecniche di proiezione. A differenza del judo in cui rappresentano il fine del combattimento, nel karate le proiezioni sono generalmente un modo per creare uno squilibrio e un'apertura nella guardia dell'avversario per poi attaccarlo con un colpo definitivo e spesso volte con proiezione a terra dello stesso avversario.

Per eseguire correttamente una tecnica di Nage waza occorre ridurre al minimo i tempi di contatto con l'avversario, agire con massima rapidità e decisione per non consentirgli di ritrovare l'equilibrio, controllare la caduta dell'avversario per poi portare immediatamente il colpo risolutivo, evitare in ogni caso di avvicinarsi pericolosamente all'avversario.

Tra le proiezioni più in uso nel karate il posto di rilievo spetta indubbiamente ad Ashi barai.

Diversi sono i modi di costruire un'azione per poi applicare una tecnica di proiezione anticipata da ashi barai.

Per fare alcuni esempi di proiezioni:

- quando l'avversario sferra un attacco di calcio o di pugno, prima che lo stesso appoggi il piede a terra, il contendente dovrà con una tecnica di ashi barai, togliere la gamba d'appoggio dell'avversario e far sì che esso perda completamente l'equilibrio fino a cadere a terra, dove subirà di conseguenza l'attacco iniziale;
- su attacco di oizuki oikomi, lo stesso attaccante abbasserà, anticipatamente, la guardia dell'avversario, consecuti-

vamente ed in modo continuativo, l'attaccante dovrà, con il braccio che ha eseguito la tecnica di attacco, spingere con tenacia e vigore il petto dell'avversario verso terra e dalla parte della schiena, mentre la gamba dovrà fare da fulcro per sollevare o sbilanciare l'avversario.

La conseguente tecnica di attacco a terra sarà decisiva a patto che tutto il movimento sia corretto, preciso e portato con grande vigore e soprattutto dinamicità.

Nel kumite libero un altro fattore, come la scelta di tempo, è fondamentale per gestire e ottimizzare l'evolversi del combattimento.

Essa deve essere precisa sia nelle tecniche decisive - di calcio o di pugno - che nelle parate e nei contrattacchi indipendentemente dalla loro potenza ed accuratezza. Anticipi o ritardi di frazioni di secondo costituiscono errori irrecuperabili.

È fondamentale iniziare i movimenti nel momento giusto. Di conseguenza le tecniche che vanno a segno nascono dalla prontezza dell'attacco e dalla posizione che dovrà essere adeguata alla situazione creata durante la fase del kumite.

Nel momento in cui finisce la tecnica occorre assumere una nuova posizione che consenta di eseguire con prontezza la tecnica successiva contro il primo bersaglio utile.

Da questo punto di vista l'ideale sarebbe riuscire a mantenere selettivamente nella tensione adatta i gruppi di muscoli interessati alla reazione del movimento.

Nel karate, come già detto, spazio e tempo hanno limiti ben precisi in ogni situazione. Ignorando questi fattori è impossibile avere una buona scelta di tempo.

Occorre fare particolare attenzione alla velocità dell'attacco dell'avversario ed alla distanza, punti più importanti per la scelta di tempo.

Durante il combattimento gli occhi dei contendenti si incrociano in ogni istante, quindi lo sguardo deve essere sempre attento a ogni movimento.

Tramite lo sguardo, l'avversario può riconoscere immediatamente i nostri punti deboli, ma un fiero spirito combattivo manifestato da uno sguardo penetrante renderà l'avversario meno sicuro di sé.

L'area che va fissata è il triangolo che ha per vertici gli occhi e le spalle.

Concentrando lo sguardo in questa zona è possibile intuire in anticipo, se si è di fronte a un combattente esperto e quale sarà la prossima mossa dell'avversario. Non si ab-

bassa mai lo sguardo cambiando posizione o eseguendo una tecnica.

Anche chiudere gli occhi durante l'esecuzione di una tecnica è un grosso errore. In tali condizioni è impossibile rendersi conto della velocità di esecuzione dell'avversario o dei suoi spostamenti nonché dei suoi attacchi.

Con la pratica continua del kion, kata e del kumite, il karateka deve imparare a sferrare delle tecniche decisive (kime-waza).

Dietro queste tecniche si cela una grandissima forza esplosiva. Tale forza è generata dai movimenti del corpo, e in particolare da quelli del tronco che dipendono fondamentalmente dalla rotazione delle anche.

Questo rapido e armonico movimento, che si effettua mantenendo le anche allo stesso livello, si può riscontrare persino nel lancio e nella battuta del baseball. Ma nella esecuzione delle tecniche di pugni e delle percosse del karate, la sola estensione e contrazione dell'arto interessato non può considerarsi sufficiente a produrre la massima efficacia.

Un detto: «nel karate bisogna parare e colpire con le anche». Con grande e costante pratica del karate, nonché anche con grande esperienza agonistica di combattimento, il karateka potrà studiare efficacemente la difesa personale; per alcuni fine ultimo del karate.

Finora ho affermato che le tecniche di karate devono essere potenti, veloci, armoniche, imprevedibili, ecc. Importante però è anche il loro controllo.

Bisogna ricordare che il karate nelle fasi di combattimento, durante le competizioni sportive, deve agire nel pieno rispetto dell'incolumità dell'avversario.

Per controllo non si intende colpire e fermarsi a 15/20 centimetri dall'avversario. Bisogna invece affermare che il massimo controllo avviene quando l'atleta che sferra una tecnica, si ferma vicinissimo al bersaglio o lo sfiora (atemi) e comunque quando la stessa tecnica poteva provocare, se continuata ed estesa totalmente, danni irreversibili.

Goschin-do

Immagine storica



*Kumite di Motobu Choki,
1926*

La preparazione psicofisica di ogni individuo è elemento fondamentale nel percorso formativo che rappresenta lo scopo del Goshindo, cioè la via per l'acquisizione della capacità di autodifesa nel contesto di situazione di rischio; in particolare modo nell'ambito del pericolo imminente che di certo potrebbe causare un evento dannoso.

Molteplici sono i principi del Goshindo, ma questi si possono sintetizzare, in codesta presentazione, in tre principi fondamentali.

Prevenzione e valutazione del rischio e del pericolo nel contesto della dinamica degli spazi che ci circondano.

Capacità di eliminazione psicologica dell'effetto "freezing" (immobilità psicomotoria da evento dannoso) e alla sottrazione dalle aggressioni finalizzata alla mitigazione del rischio.

Capacità di difesa efficace, nel contesto giuridico dell'istituto "della legittima difesa".

In un contesto di rischio, sia esso un combattimento o una lotta, gli individui interessati sono soggetti solamente a due situazioni: la vittoria o la sconfitta.

Il Goshindo insegna a vincere attraverso l'elemento fondamentale e personale che caratterizza ogni singolo individuo, evitando lo scontro, la lotta ed il combattimento ed intervenendo solo esclusivamente in caso di assoluta necessità difensiva per propria ed altrui incolumità.

L'elemento psicologico è estremamente importante in questa disciplina, la serenità dello spirito porta l'individuo alla valutazione immediata e più corretta della situazione di rischio, che con l'esercizio fisico completa in genere la capacità psicomotoria di reazione istintiva al pericolo imminente. «Il Goshindo è sinonimo di vita sana e serena» (M° Hiroshi Shirai).

Il Goshindo è anche l'apice dello studio della lucidità mentale, della conoscenza e dell'efficacia essenziale della tecnica pura; è l'apice della determinazione mentale ed è la via dell'opportunità propria ed altrui.

Il karate non inizia con un attacco (karate Ni Sente Naschi). Nel merito della determinazione del significato di opportunità, quindi, si definisce etimologicamente il significato di karate Ni Sente Naschi, per il quale si rimanda, per chi volesse, ad uno studio più approfondito del legame bivalente "opportunità- karate Ni Sente Naschi" attraverso lo studio del Goshindo.

Karate

NI è una congiunzione che collega gli ideogrammi soggetto agli ideogrammi aggiuntivi

SEN significa “prima”. Vedi *sen non sen* (prima del prima) oppure *sensei* (nato prima).

TE vuole dire mano, non in senso anatomico ma inteso come uso della mano (colpo, attacco).

NASHI è l’ideogramma chiave della frase: *Nashi* vuole indicare il concetto di “non probabile” e comunque sta ad indicare la negazione di uno stato di essere.

Sen te Nashi sta quindi a significare che si “nega che sia il primo colpo” per cui *ni sen te nashi* viene tradotto come **il karate è il primo colpo non probabile**.

Pensieri del Maestro Hiroshi Shirai sulla “via del Goshin”

1. È importante mantenere sempre vivo lo spirito di lotta. Non è sufficiente praticare la tecnica. Bisogna avere sempre l’atteggiamento di chi è pronto alla lotta. Questo perché il pericolo è sempre in agguato, sia che si tratti di un disastro naturale sia di una semplice malattia o un incidente. Anche il comportamento negativo di qualcuno che ci sta vicino può diventare causa di pericolo.

2. Non bisogna avere un atteggiamento di disattenzione nei confronti del potenziale pericolo. Nel caso di distrazione e di disattenzione verso un pericolo, si parte già in svantaggio perché è come se si fosse rinunciato a priori ad organizzare una difesa o una reazione. Un atteggiamento di disattenzione verso il pericolo non permette l’attivazione dell’energia interna (Ki) che ognuno di noi possiede. In questo caso, il pericolo se prende forma e cresce non è imputabile alla fatalità o al caso, bensì potremmo sostenere che sia stato alimentato da noi stessi. È importante anche imparare dagli incidenti che accadono ad altri. Non si deve pensare “a me non succederà mai”, perché se è successo ad altri può succedere anche a noi. Questo pensiero ci deve accompagnare per essere sempre attenti.

3. *Kyo* è il termine giapponese per indicare uno stato di squilibrio fisico e mentale. Se il pericolo, un incidente o un’aggressione ci trovano in stato di *Kyo* questo può diventare fatale. Anche un colpo di media forza può causare un trauma grave, nel caso in cui chi lo riceve si trovi in stato di *Kyo*. *Masaka* in giapponese significa “impossibi-

Goschin-do

“ Parole del M° SHIRAI ”

le”; pensare “Masaka” è come dire “questo che vedo, che è accaduto e che può accadere non accadrà a me”. Questo atteggiamento può generare in noi un eccesso di fiducia nelle nostre capacità e trasformarci da “preparati” in “sprovveduti”.

4. Quando si parla di Goshin (autodifesa) è importante l’uso della mente. L’allenamento del corpo attraverso la pratica della tecnica non può bastare.

- a) Capire il pericolo e anticiparlo permette di neutralizzare il pericolo, ad esempio eliminandone la causa prima che si possa produrre l’effetto (Deai - anticipo).
- b) Capire il pericolo e anticiparlo permette di evitare il pericolo, ad esempio sottraendosi alla situazione di pericolo anche con la fuga (Kawashi - schivata).

Non si deve arrivare ad usare “calcio e pugno”, ovvero ad utilizzare la tecnica; si deve invece continuare ad allenare la mente come indicato in a e b. Goshin, come autodifesa moderna, è questo. Vivere con quest’atteggiamento è Via di Goshin (Goshindo).

5. Quando siamo in uno stato di pace, di tranquillità, di felicità molto elevato, questo può provocare una condizione di grande Kyo e diventare un momento di pericolo. È proprio in tali situazioni che bisogna aumentare il proprio atteggiamento di Goshin.

6. Maemukì è di un uomo che vive “guardando avanti”, che va diritto verso la sua direzione con determinazione. Quest’uomo sa che per proseguire verso quella direzione spesso dovrà rinunciare ad altro, fare sacrifici e dovrà continuare a lottare. Quest’uomo quando si trova in una condizione difficile non imbrogliava, lotta seriamente e correttamente e continua sulla sua strada.

Quest’uomo viene apprezzato da chi lo guarda perché ha un forte carattere e ha lo spirito di difendere se stesso. Questo spirito forte infonde fiducia anche in chi è più debole. Pertanto quest’uomo oltre a difendere sé stesso difende anche chi gli sta vicino. Ci sono uomini e donne che sanno sfruttare al massimo le proprie caratteristiche: per chi è forte e utilizza al massimo la sua forza, per chi è intelligente e utilizza al massimo la sua intelligenza non è importante la conoscenza della forma e della tecnica. Infatti questa è la capacità di applicare la propria natura e dare il massimo: questo è Goshin.

7. Da quando ci si sveglia alla mattina sino quando si va a riposare alla notte ci si può trovare più volte in una condizione di pericolo anche mortale. La capacità di riconoscere

queste situazioni e di sapere quante volte si sono presentate è il primo passo di Goshin.

8. Si deve sviluppare la propria capacità di apprendere da quello che di negativo ci accade intorno, studiando la migliore soluzione che potremmo applicare nel caso ci trovassimo personalmente coinvolti in una simile situazione.

9. Quando ci si trova in situazioni di profondo dispiacere, così come nella fatica e nell'ira, il vero segreto è quello di non fare vedere agli altri questo stato d'animo e sorridere. Avere questa forza di spirito (Funakoshi) permette di tenere questo comportamento. Anche questo è Goshin.

10. Nareai è abitudine. Ripetere un'azione molte volte fino a raggiungere un comportamento abitudinario può portare a uno stato di Kyo. Altrettanto, il pericolo si può presentare nel caso opposto, in cui la non conoscenza di quel potenziale pericolo induce a un comportamento di superficialità. Ecco perché in entrambe i casi bisogna usare la mente, facendo molta attenzione per ricordarsi i propri limiti.

11. Esiste sempre una posizione ottimale. È importante sapere riconoscere dove si possono creare posizioni sfavorevoli e dove invece ci sono posizioni con minore pericolo.

12. Goshin infine è saper riconoscere "che cosa si deve difendere". Qual'è il valore, la persona o l'idea che si deve tutelare in quel preciso momento.

13. In sintesi. Attivazione fisica ed energia mentale portano all'equilibrio che permette di prevedere il pericolo, decidendo la strategia e la tattica d'azione conseguente. Evitare situazioni di Kyo e scegliere la migliore posizione.

Seguire la propria strada con forza di spirito, riconoscendo i valori per i quali si deve lottare.

M° Hiroshi Shirai



I kata

Gran parte del sapere tecnico di una scuola di karate tradizionale (o karate-do) è tramandato attraverso la pratica del kata (genericamente tradotto in italiano con la parola “forma”); il kata racchiude in sé tutti gli elementi atti a trasferire la conoscenza dello stile ed è strutturato in modo tale da poter seguire la corretta evoluzione del praticante nel corso degli anni. Il kata inoltre tende a specializzare alcune caratteristiche psicomotorie del praticante, quali la coordinazione, la respirazione, l’agilità, la forza, il kime ecc. Analizzandolo dal punto di vista prettamente estetico si potrà invece affermare che il kata altro non è che un insieme di parate, contrattacchi e spostamenti attuati secondo un ordine, una sequenza ed un ritmo ben preciso che simula un combattimento immaginario contro più avversari. Un altro elemento che si ritrova nel kata è senza dubbio l’essenzialità; non esistono di fatto movimenti superflui; ogni movimento è stato studiato minuziosamente dai Maestri del passato e soltanto il pensare di modificarli equivarrebbe a strappare un capitolo di storia da un vecchio e prezioso manoscritto giunto sino ai nostri giorni grazie alla dedizione dei nostri predecessori. Ogni Maestro di karate tradizionale, a prescindere dallo stile che pratica, ha il dovere e l’obbligo morale di studiare e custodire tale manoscritto per i posteri.

I dieci elementi che animano il kata:

- 1) **Yio No Kisin:** l’atteggiamento mentale
- 2) **Inyo:** l’attivo e il passivo (difesa ed attacco)
- 3) **Chikara No Kiojaku:** la forza
- 4) **Waza No Kankyu:** la velocità
- 5) **Taino Shin Shoku:** la contrazione
- 6) **Kokyu:** la respirazione
- 7) **Tyakugan:** il significato
- 8) **Kiai:** l’unione del corpo con la mente
- 9) **Keitai No Hoji:** la giusta posizione
- 10) **Zanshin:** lo stato mentale di continua attenzione

Le origini dei kata del karate

I kata si possono definire l’essenza del karate poiché contengono sia l’aspetto fisico che quello mentale del praticante. Attraverso esercizi che esaltano la qualità del gesto tecnico si arriva al controllo ottimale del corpo. Questi

esercizi sono codificati e utilizzati in una sorta di auto-difesa contro avversari immaginari. I kata vengono praticati come principale metodologia di allenamento del karate; inoltre attraverso lo studio dei kata, il praticante di karate può impadronirsi di una gamma di termini tecnici in lingua giapponese, perciò possono essere considerati come una sorta di dizionario. Un aspetto dell'allenamento propedeutico del kata è il Bunkai il quale non è altro che l'applicazione pratica delle tecniche eseguite. Oltre alle tecniche più usuali come ad esempio i pugni, le parate e i calci, nei kata troviamo molte tecniche di presa e di proiezione a terra nonché di immobilizzazione portate sulle leve articolari; queste ultime vengono chiamate "Toritè" o "Tuite". Le evoluzioni del Bunkai sono il Goshindo e lo Oiho. L'alto livello di esecuzione tecnica fa diventare l'esecuzione artistica paragonabile all'esecuzione a corpo libero dei ginnasti, fermo restando che l'esecuzione del kata viene considerata alla stessa stregua di un combattimento reale, elevando quindi l'esecutore a una sorta di guerriero d'altri tempi. L'esecuzione dei kata e la loro applicazione sono spesso oggetto di interpretazione personale variando da un maestro ad un altro; in ogni caso i kata di Okinawa risultano ancora oggi quelli più reali e praticati verosimilmente alla forma originale. In origine in Okinawa venivano usati come principale mezzo d'istruzione del karate e la conoscenza si trasmetteva in questo modo da una generazione a un'altra, anche perché in quel tempo l'allenamento alle arti da combattimento era proibito, per cui veniva condotto nella massima segretezza e tramandato verbalmente senza lasciare testi scritti. Di conseguenza il kata era la migliore maniera di ricordare e praticare le varie tecniche di combattimento. L'istruzione era trasmessa di solito da un capo famiglia o da un anziano del villaggio, provenienti da una generazione d'esperti. Pertanto i kata venivano ereditati dai propri antenati e in essi vi erano le tecniche riguardanti la difesa del villaggio o della comunità familiare. Proprio questa distinzione darà origine al cosiddetto "karate del luogo" (Ha) e al "karate della famiglia o scuola" (Dojo o Kan). Un grande numero di kata di Okinawa venne importato dalla Cina, altre forme vennero create direttamente dagli stessi maestri e perciò basate sulle loro esperienze personali nel combattimento reale.

Successivamente i kata d'importazione cinese vennero modificati e integrati a quelli creati nel luogo d'origine, in ma-

niera da riflettere le tecniche e le preferenze personali dei maestri locali. Gli ultimi anni del 1600 e i primi del 1700 segnarono il periodo del “Te” e del “Kempo” cinese, amalgamati e trasformati nei kata di Okinawa. Il moderno kata di karate si può far risalire alle tre maggiori scuole dell’isola di Okinawa: la Shuri-te, la Tomari-te, la Naha-te, l’esatta espressione dei rispettivi tre maggiori villaggi dell’isola. Nel 1800 Matsumura Bushi fu il primo ad organizzare lo Shuri-te kata in un sistema che prescindeva una serie di forme. Lo seguì Itosu Yasutsune sempre dello Shuri-te, Makabe Chokum, Matsumura Kosaku e Oyadomari Peichin, che svilupparono e perfezionarono il Tomari-te, mentre Higashionna Kanryo, Arakaki Kamadeunchu e Sakiyama Yoshiro Bushi svilupparono il Naha-te; ad Igaonna succedette Miyagi Choyun che fondò lo stile Goju-Ryu. Si avrà così uno sviluppo dei kata secondo una suddivisione geografica, ovvero Shuri, Tomari e Naha che influenzeranno secondo la tipologia del luogo le varie tecniche. Si usa questo metodo di classificazione perché inizialmente certi kata erano praticati in una città piuttosto che in un’altra. Comunque è necessario menzionare varie eccezioni a questa regola: una è che alcuni kata non si prestano a questo tipo di classificazione, poiché non hanno caratteristiche che li colleghino strettamente alle tre città summenzionate. Per esempio il kata Niseishi (Nijushiho) e il Sochin per le loro origini sono stati classificati come appartenenti alla scuola Naha-te, ma dal punto di vista tecnico hanno caratteristiche anche della scuola di Shuri-te, poiché entrambi fanno uso lineare d’attacco e difesa tipico di Shuri, ma anche uso di tecniche di blocco circolari a mano aperta tipiche di Naha.

I kata dello Shuri-te

Varie leggende riguardanti le origini del kata nel karate okinawense indicano che Bushi Matsumura (1797-1889) importò dalla Cina i seguenti kata: Naihanci (Tekki), Passai (Bassai), Seishan (Hangetsu), Useishi (Gojushiho), ed Hakutsuru (Gojushiho Dai?, perduto?). Questi kata presumibilmente erano presenti ad Okinawa prima di Matsumura, ma non erano organizzati su base stilistica formalizzata. Erano semplicemente esercizi del Te di Okinawa, influenzato dalla Cina. Certamente altri kata unici dello Shuri-Te esistevano nei secoli XVII XVIII, ma la tradizione orale ha molte limitazioni e senza documentazione scritta non si può essere certi se queste forme

esistessero o da dove provenisse il loro sviluppo. Le informazioni sui kata prima dei tempi di Matsumura e di Sakugava sono praticamente inesistenti o prive di fondamento.

Il kata *Naihanchi* veniva insegnato come una serie di tre diverse forme molto simili tra loro (*shodan*, *nidan* e *sandan*). Il *Naihanchi Shodan* e *Nidan* si fa risalire a Matsumura, ma non è certo chi ideò questi kata. Si dice che Itotsu abbia ideato il *Naihanchi Sandan*. I *Naihanchi* erano praticati, in maniera abbastanza simile a *Shuri*, *Tomari* e *Naha*. Attorno al 1895, Itotsu Yasutsune (1830-1915) iniziò ad insegnare le forme *Pinan*, prima di tutto perché erano abbastanza semplici da imparare. Si racconta che Itotsu codificò le forme *Pinan* combinando tecniche del *Kushanku* e un'altra serie di kata ricordata con il nome di *Chan Nan sho* e *ni*. I kata *Chan* sono andati completamente perduti, ma la leggenda vuole che Bushi Matsumura, maestro di Itotsu, abbia ideato questi kata o li abbia estrapolati da una serie di antichi esercizi cinesi trasmessi da Matsumura. I kata intermedi dello *Shuri Te* sono rappresentati da *Passai* (*Bassai*) e *Seishan* (*Hangetsu*). È storico che Matsumura insegnò ad Itotsu il *Bassai Dai* (*Matsumura no Passai*) ma non è certo chi sia stato il promotore di questi kata, per cui si può ipotizzare che la forma esistesse prima di Matsumura, tanto che le diverse versioni orali circa le origini di *Passai* sono spesso contraddittorie tra loro: alcuni indicano il kata originario di *Tomari*, ove si hanno testimonianze di lunga pratica, altri affermano che Matsumura importò il kata dalla Cina. Non vi è dubbio che il kata esistesse nelle *Ryu Kyu* da molto tempo, lo attesta il fatto che sia così diffuso e presente in tutti gli stili. *Seishan* (*Hangetsu*) è un antichissimo kata che trae origine dalla Cina. La cosa unica riguardante questo kata è che esistono due versioni molto differenti tra loro: la versione di *Naha* favorisce lo stile cinese, mentre quella di *Shuri* ha una sua propria evoluzione e si fa risalire a Matsumura. Fonti autorevoli indicano il *Seishan* come il più antico dei kata di *Shuri-Te* ancora praticati. Tre altri kata classificati come *Shuri-Te* sono il *Jitte* (*Jutte*) il *Jihon* e il *Jiin*. Le tecniche di questi kata sono piuttosto semplici e rettilinee, e si nota il ripetuto allenamento all'uso del "tallone della mano" (*Teisho*). Il saluto che caratterizza l'inizio di questi kata ricorda il tipico gesto cinese. I tre kata sono stati perpetuati dagli stilisti di *Shuri*,

in particolare da Itotsu. Certe tradizioni comunque affermano che queste forme fossero originarie di Tomari. Itotsu studiò Tomari Te con Matsumura Kosaku dopo la restaurazione Meiji verso il 1870, pertanto la trasmissione di questi kata dal Tomari Te al karate moderno fu opera di Itotsu. Le forme avanzate di Suri Te includono il Chinto (Gankaku) il Kushanku (Kanku) e il Gojushiho. Questi kata vennero passati alle generazioni successive da Bushi Matsumura. Il Chinto è caratterizzato da posizioni su di una sola gamba per l'allenamento all'equilibrio, nonché da un doppio calcio (Nidan Geri). La leggenda narra che un cinese, naufragato ad Okinawa e ospitato a Tomari abbia insegnato questo kata a Matsumura Kosaku ed a Oyadomary Kokan che lo trasmisero poi a Matsumura Bushi. Il Kunshanku kata fu insegnato da un inviato militare cinese verso il 1756, noto per la sua abilità nel combattimento, a Tode Sakunagawa (1733-1815). Vi sono due linee di sviluppo del kata: una segue l'insegnamento di Sakugawa e Matsumura, l'altra quello di Chatan Yara del villaggio Chatan, figura leggendaria nella storia delle arti marziali di Okinawa che tramandò numerosi kata di Kobudo, ma che non lasciò una sua impronta in nessuno stile in particolare, nonostante tutti i più famosi maestri dell'epoca avessero usufruito dei suoi insegnamenti. Vi sono anche diverse varianti del Kanshanku: la versione Dai (grande - basilare), Sho (piccolo - raffinato) e Shiho (4 direzioni). Sono tutte basate sul lignaggio del kata di Sakugawa. La tradizione vuole che Itotsu abbia codificato la versione Sho e la Shiho (perduta). Il Kunshanku oltre a essere il kata più lungo dello Shuri-Te contiene difese e contrattacchi esclusivi, tecniche di torsione e doppio calcio saltato. Il vecchio nome di Gojushiho è Useishi, originale cinese. Si dice che Matsumura importò il kata dalla Cina e lo abbia sviluppato dagli stili della Gru e della Tigre, tipici del Kempo cinese. Questi stili hanno una lunga storia in Cina, avendo origini dal tempio di Shaolin situato nella Cina settentrionale. Una certa evidenza fisica ad Okinawa sta a documentare che questi stili siano stati presenti ad Okinawa ai primordi del 1600. Infatti i movimenti del Gojushiho appaiono nei testi Bubishi. Si fa riferimento a questi movimenti come ai cinquantaquattro passi della Tigre Nera e all'uso del colpo di becco della Gru Bianca. A fronte di queste informazioni si presume che il Gojushiho sia tra i più vecchi kata di Okinawa esistenti. Un kata unico tramandato da Itotsu e proveniente da tempi remoti è Chinte. Itotsu lo imparò probabilmente

te da Matsumura Bushi. Anche Chinte viene considerato patrimonio dello Shuri Te. Dopo che i kata ebbero subito il loro rispettivo sviluppo in Okinawa, il Maestro Funakoshi Gichin (1868-1957), li introdusse assieme al karate nel Giappone vero e proprio nel 1922. Funakoshi in Giappone insegnò i seguenti kata del karate di Okinawa: i 5 Pinan (Heian), i 3 Naihanchi (Tekki), il Passai (Bassai), il Wanshu (Empi), il Chinto (Gankaku), il Seishan (Hangetsu), il Jitte (Jitte), il Jion (Jhion) ed il Kushanku (Kanku). Queste forme vennero ulteriormente modernizzate in Giappone e divennero la base del karate Shotokan. Funakoshi cambiò anche i vecchi nomi Okinawensi conformandoli con la pronuncia giapponese in parentesi.

Questo purtroppo causò una certa confusione rispetto all'identificazione e alla classificazione dei kata classici. In seguito vennero aggiunti al sistema Shotokan i seguenti kata: il Rohai (Meikyo), lo Wankan, il Chinte, l'Unsu, il Sochin, Nijushiho ed il Gojushiho. Anche Mabuni Kenwa (1893-1957), okinawense di Shuri, esportò il karate da Okinawa al Giappone. Mabuni era un amico contemporaneo di Funakoshi e il suo repertorio di kata proveniente da Tomari e Shuri si combinava con le forme di Naha. I suoi principali insegnanti furono Itotsu (Shuri Te) ed Higashionna (Naha Te). Il suo metodo si chiamava Shito Ryu. Dello Shuri-Te usava le forme Pinan, Naihanchi, Passai e Kushanku, del Tomari Te le forme Rohai, Wanshu e wankan, mentre del Naha Te scelse il il Sanchin, il Seishan, il Sanseru, il Saifa, il Seipai, Suparimpei, lo Shisochin ed il Kururunfa. Egli ideò altresì due kata propri: Juroku e lo Aoyagi.

I kata del Tomari-te

Tomari-Te era lo stile del karate di Okinawa indicativo dell'omonimo villaggio, nelle vicinanze di Shuri. I kata del Tomari-Te sono una lieve variante degli stessi kata dello Shuri-Te. Si dice che numerosi visitatori cinesi del villaggio di Tomari insegnarono il Kempo agli abitanti ma questi insegnamenti non furono mai estesi a Shuri. Nonostante tutte le fonti affermino che questi insegnamenti, almeno inizialmente, non influenzarono i kata di Shuri-Te, anche su questo punto vi sono alcune incongruenze: sembra infatti che alcuni scambi di informazioni tra i praticanti dei due villaggi fosse avvenuto, particolarmente nel periodo di Matsumura, infatti è noto che lo stesso Matsumura (Shuri) istruì Oyamadori Kokan e Kyyan Chotoku (Toma-

ri) nei kata Naihanchi, Passai, Seishan e Gojushiho. Nonostante le evidenti similitudini tra i kata di Shuri e quelli di Tomari, possiamo considerare esclusivi di questo villaggio i seguenti tre kata: Wanshu (Empi), Rohai (Meikyo) e Wankan. Le leggende dicono che vi siano stati altri kata nati e praticati esclusivamente a Tomari, ma purtroppo sono andati perduti. Kiyam apprese il Wanshu da Maeda Peichin, al quale venne tramandato dopo che un inviato militare cinese lo insegnò nel villaggio di Tomari nel 1683. Imparò il Kushanku da Yara del villaggio Yomitan, il Tomari Bassai da Oyadomari Kokan ed il Tomari Chinto da Matsumura Kosaku. Il promotore del kata Wankan è anonimo, ma è noto che questo esercizio esistesse da molto tempo nel repertorio dei kata di Tomari-Te. La scuola di Tomari ha elaborato le proprie versioni di Passai, Chinto, Gojushiho. Si ritiene inoltre che la versione di Tomari-Te del kata Chinto sia la forma originale e più antica così come fu introdotta ad Okinawa.

Note

I kata del karate contemporaneo si riferiscono a una testimonianza della storia e dell'evoluzione del karate, così come un collegamento con il passato. Abbiamo osservato come alcuni kata siano esclusivamente Okinawesi, mentre altri siano frutto dell'influsso cinese. È senz'altro vero che alcuni kata tradizionali dei nostri giorni siano stati tramandati da centinaia di anni, molte varianti di kata furono sviluppate in villaggi diversi, da diversi maestri, però i kata non furono standardizzati, nemmeno alla fine del secolo scorso. L'evidenza dimostra che i maestri di Okinawa sperimentarono un gran numero di tecniche individuali; questo venne effettuato allo scopo di dare un'impronta personale alle varie tecniche di kata. La sperimentazione venne fatta in un'epoca nella quale l'efficacia nel combattimento era di primaria importanza per i praticanti. Ogni maestro poteva usare tecniche basate sulla propria esperienza di combattimento. Matsumura, Itosu, Motobu e Kiyam sono maestri noti per aver lottato molte volte in situazioni reali. I loro kata personali furono modificati così da riflettere la loro esperienza. Le caratteristiche fisiche influenzavano notevolmente la interpretazione dei kata: è noto che Itosu e Motobu fossero potenti ma tozzi, mentre Kiyam era snello e veloce, infatti ai primi piaceva praticare il Naihanchi che mette in evidenza la potenza delle braccia, mentre il secondo prediligeva Kushanku e Chinto (Empi) che met-

tono l'accento sulla rapidità dei movimenti e sulle tecniche saltate.

Conclusioni:

Il kata del karate si è evoluto ed è cambiato con il tempo. Ad Okinawa i kata divennero più raffinati e sofisticati mano a mano che si sviluppavano. Nonostante questo i kata di Okinawa non hanno mai perso il contatto con il loro proposito originale che era quello di un metodo di allenamento per la difesa personale. Possiamo affermare che questa è una caratteristica del kata di Okinawa, mentre in Giappone gli stili moderni hanno reso esteticamente più piacevole e attraente l'esecuzione dei kata. Un'altra importante motivazione di questi cambiamenti è che nell'era moderna l'enfasi sulla realtà e la difesa personale diveniva meno importante a scapito della competizione sportiva e il karate diveniva una via di autoperfezione gestuale. Questi cambiamenti sono evidenti nella limitazione delle tecniche di calcio a livello basso, molto pratiche, sostituite con esecuzioni athleticamente più impegnative che sono evidentemente effettuate per motivi estetici. La conservazione dei kata originali e dei loro valori tradizionali deve essere un impegno presente e costante nella volontà di tutti i praticanti che abbiano a cuore il futuro del karate, al di là dell'aspetto sportivo, tenendo conto che la storia del karate di Okinawa è stata preservata dal folklore, sia dal popolo che dai maestri contemporanei che ne hanno ereditato l'arte e che i kata esistenti sono stati tramandati così come sono stati appresi, fornendo anche, alcune possibilità di penetrare nella storia e nelle origini delle arti da difesa di Okinawa e infine che la sopravvivenza di queste informazioni e della cultura okinawense stessa sembrano frutto di miracolo, se si tiene conto delle devastazioni, perdite di vite umane e distruzioni di cose e notizie che occorsero ad Okinawa durante il conflitto Mondiale. Non dimentichiamo che siamo e saremo responsabili della trasmissione futura del karate, così come i maestri succitati sono stati responsabili della trasmissione arrivata a noi.

Bibliografia:

- K. Tokitsu, *Storia del karate*;
- G.W. Alexander, *Okinawa, isola del karate*;
- G. Funakoshi, *karatedo: my way of life*;
- G. Funakoshi, *karatedo Kyohan*.

PINAN - HEIAN kata di SHURI-TE.

Il nome originale è Ping nan e proviene probabilmente da una serie di due kata cinesi chiamati Channan di cui non si conosce l'origine. Il significato è Pace dello Spirito.

Si tramanda che Matsumara Bushi, maestro di Itotsu abbia trasformato i Channan in questi primi tre kata e li abbia insegnati a Itotsu. Si dice che il maestro Anko (Yassutsune) Itotsu abbia codificato poi in seguito gli altri due arrivando ai cinque attuali. I kata Pinan (o Heian) sono praticati da molti stili, prevalentemente di origine Shuri e Tomari. Useishi - Gojushiho Si tratta dell'ultimo kata avanzato dello Shury-Te. Il significato originale di Okinawa è 54 che è stato mantenuto in giapponese aggiungendo la parola "passi". Il kata fa risaltare le tecniche a mano aperta nei diversi movimenti e in particolare l'attacco a "becco di gru" shizuki.

Una caratteristica unica di questa forma è il barcollamento laterale che assomiglia ai movimenti insicuri di un ubriaco, tanto è vero che spesso si fa riferimento a questo kata come il "kata dell'ubriaco".

Questo movimento barcollante laterale si trova oramai soltanto nella versione di Tomari ed indica una tecnica di atterramento "Tuite".

Si dice che il kata sia stato importato da Matsumura dalla Cina e lo si evidenzia dalla influenza degli stili della Gru e della Tigre. Le prime notizie del kata si hanno attorno al 1600 nei testi Bubishi ove si fa riferimento a questi movimenti come «i 54 passi della tigre nera ed il pugno della gru bianca».

Si ritiene che il Gojushiho sia il più antico dei kata di Okinawa esistenti. Rohai - Meikyo. Rohai significa "segno di un airone" ed è caratterizzato dalla posizione su di una sola gamba.

Molto probabilmente la sua importazione dalla Cina da parte di un visitatore di Okinawa o da un okinawense di ritorno dalla Cina. È comunque certa la sua nascita in Cina. Attualmente vi sono diverse versioni di questo kata ma sono state tutte elaborate da una forma originale di Tomari-te dove venne insegnato fino al 1871. Dopo tale data questo kata assieme al Wanshu e al Wankan furono introdotti a Shuri e a Naha. Si dice che Naeda Pechin fosse uno specialista di questo kata e che il maestro Itotsu abbia sviluppato in seguito le varianti Shodan, Nidan e Sandan del kata Rohai. Il Kanji Meikyo significa "specchio luminoso" oppure "guardare lo specchio".

Maestri - kata nella evoluzione classica della scuola Shuri-Te

Takahara Peichin (1683-1760), Tode Sakugawa (1733-1815), Kushanku kata Tomari-te kata Matsumura Bushi (1797-1889), Naihanci, Passai, Seishan, Chinto Kushanku, Chanan, Gojushiho, Hakutsuru Matsumura Nabe Itotsu Anko Yasutsune (1830-1815), Naihanci, Passai, Seishan Pinan, Naihanchi, Passai Dai e Sho Seisan, Chinto, Kushanku Chinto, Jitte, Jion, Jiin, Kushanku Dai e Gojushio, Hakutsuru Sho, Rohai 1, 2, 3, Wanshu, Gojushiho, Chinte Soken Hohan Funakoshi Gichin - Mabuni Kenwa (1889-1982), (1871-1957), (1893-1957), Shorin Ryu Shotokan Ryu Shito Ryu Pinan Shodan-Godan Heian Sho-dan-Godan Pinan Shodan-Godan Naihanchi Sho-Nidan Tekki Shodan-Sandan Naihanchi Sho-Ni-San Passai Bassai Dai Passai, Wanshu, Chinto Bassai Sho Chin-to, Seisan, Kushanku Jion Jutte, Jion, Jiin Gojushiho Jitte Chinte, Sochin, Haku-tsuru Kanku Dai Unsu, Rohai, Rohai Kanku Sho Niseishi, Gojushiho Gankaku Ko-sokun Dai-Sho

I taikyoku dello Shotokan karate

Sono dei kata molto semplici di preparazione allo studio degli Heian.

TAIKYOKU SHODAN

大极初段

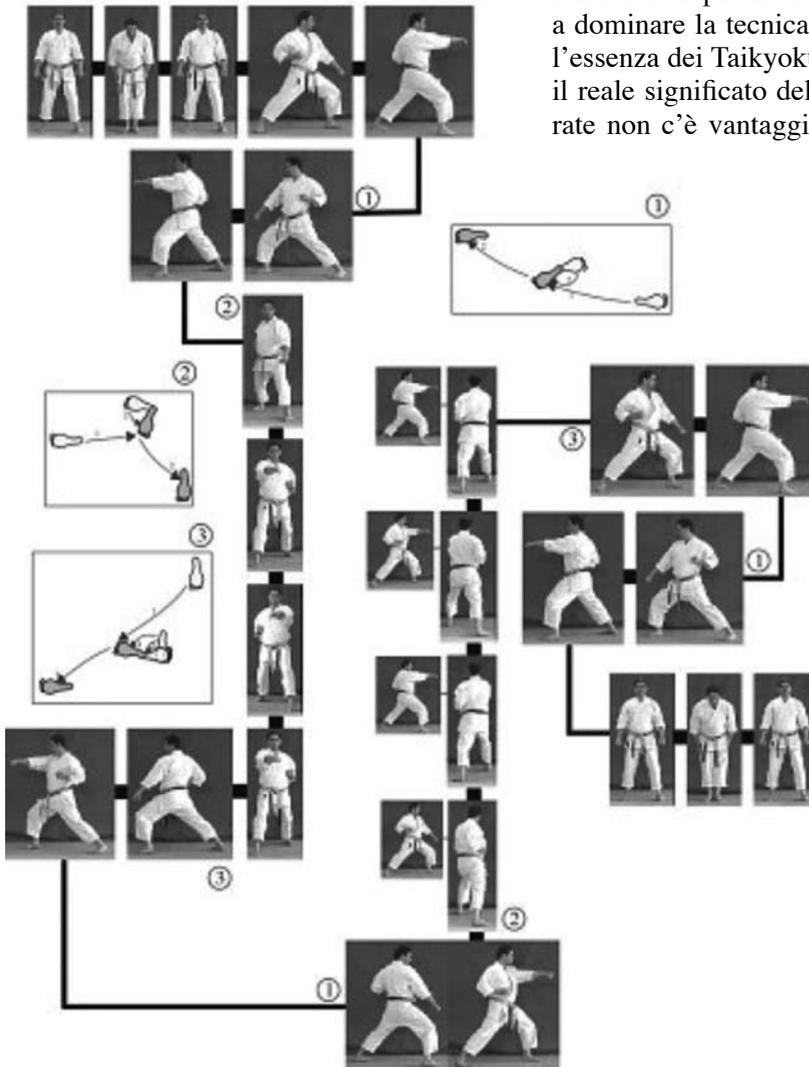
Significato del nome:

TAIKYOKU: Causa prima

SHODAN: primo livello

Origine:

«Si tratta di tre kata, il Taikyoku Shodan, Nidan e Sandan. Sono forme di facile apprendimento e consistono in parate e attacchi di grande utilità per la pratica delle tecniche di base, per questo sono i kata con i quali dovrebbero cominciare i principianti. Praticati regolarmente daranno luogo allo sviluppo di un fisico armonico e di una grande abilità nel mantenere corretta la postura del corpo. Lo studente che è arrivato a dominare la tecnica di base e comprende l'essenza dei Taikyoku kata può apprezzare il reale significato della massima: "Nel karate non c'è vantaggio nel primo attacco".



È per questa ragione che ho dato, a questi kata, il nome di Taikyoku».

Estratto da: “*karate DO KYOHAN*” di Gi-chin Funakoshi Ed. Kodansha International Ltd., (First edition, 1973).

Caratteristiche: Questi kata anticipano gli Heian e si insegnano alle cinture bianche (9° Kyu) sotto i 10 anni, sono relativamente facili e non richiedono un grosso bagaglio tecnico. Tecniche specifiche: GedanBarai, OiTsuki Chudan. Alcuni lo richiedono per il passaggio del 9° Kyu e dell’8° Kyu solo per i bambini più piccoli.

Esecuzione:

Rei

HeikoDachi Yoi

Verso sinistra ZenkutsuDachi GedanBarai sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki destro

Rotazione di 180° ZenkutsuDachi GedanBarai destro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki sinistro

Spostando la gamba sx di 90° in senso antiorario ZenkutsuDachi GedanBarai sx.

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki destro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki destro (**KIAI**)

Ruotare, tenendo fermo il piede anteriore, di 270° di spalle ZenkutsuDachi GedanBarai sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki destro

Rotazione di 180° ZenkutsuDachi GedanBarai destro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki sinistro

Spostando la gamba sinistra di 90° in senso antiorario ZenkutsuDachi GedanBarai sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki

destro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki destro (**KIAI**)

Ruotare, tenendo fermo il piede anteriore, di 270° di spalle ZenkutsuDachi GedanBarai sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki destro

Rotazione di 180° ZenkutsuDachi GedanBarai destro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki sinistro

Yame, spostare il piede destro HeikoDachi Yoi

Rei

TAIKYOKU NIDAN

大极二段

Significato del nome :

TAIKYOKU: Causa prima

NIDAN: secondo livello

Esecuzione:

Rei

HeikoDachi Yoi

Verso sinistra ZenkutsuDachi GedanBarai sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki destro

Rotazione di 180° ZenkutsuDachi GedanBarai destro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki sinistro

Spostando la gamba sinistra di 90° in senso antiorario ZenkutsuDachi GedanBarai sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki destro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki destro (**KIAI**)

Ruotare, tenendo fermo il piede anteriore, di 270° di spalle ZenkutsuDachi GedanBarai sinistro.

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki destro

Rotazione di 180° ZenkutsuDachi GedanBarai destro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki sinistro

Spostando la gamba sinistra di 90° in senso antiorario ZenkutsuDachi GedanBarai sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki destro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki destro (**KIAI**)

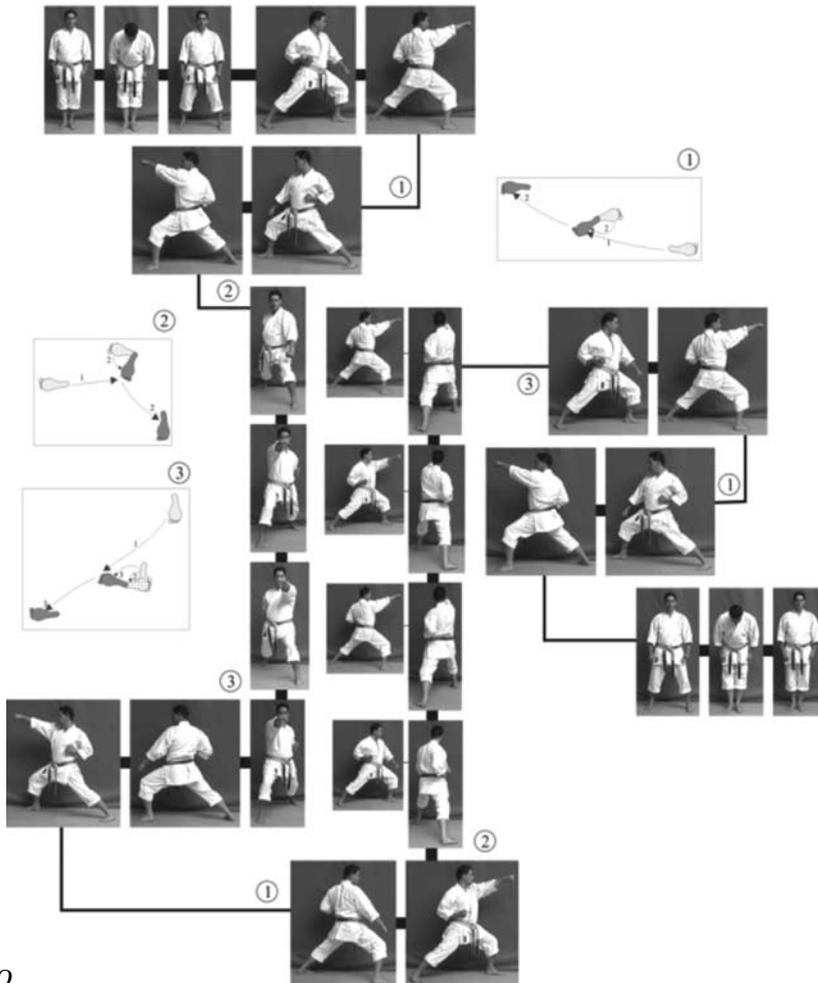
Ruotare, tenendo fermo il piede anteriore, di 270° di spalle ZenkutsuDachi GedanBarai sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki destro

Rotazione di 180° ZenkutsuDachi GedanBarai destro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki sinistro

Yame, spostare il piede destro HeikoDachi Yoi
Rei



TAIKYOKU SANDAN

大极三段

Significato del nome :

TAIKYOKU: Causa prima

SANDAN: terzo livello

Esecuzione :

Rei

HeikoDachi Yoi

Verso sinistra KokutsuDachi UchiUke sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki destro

Rotazione di 180° KokutsuDachi UchiUke destro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki sinistro

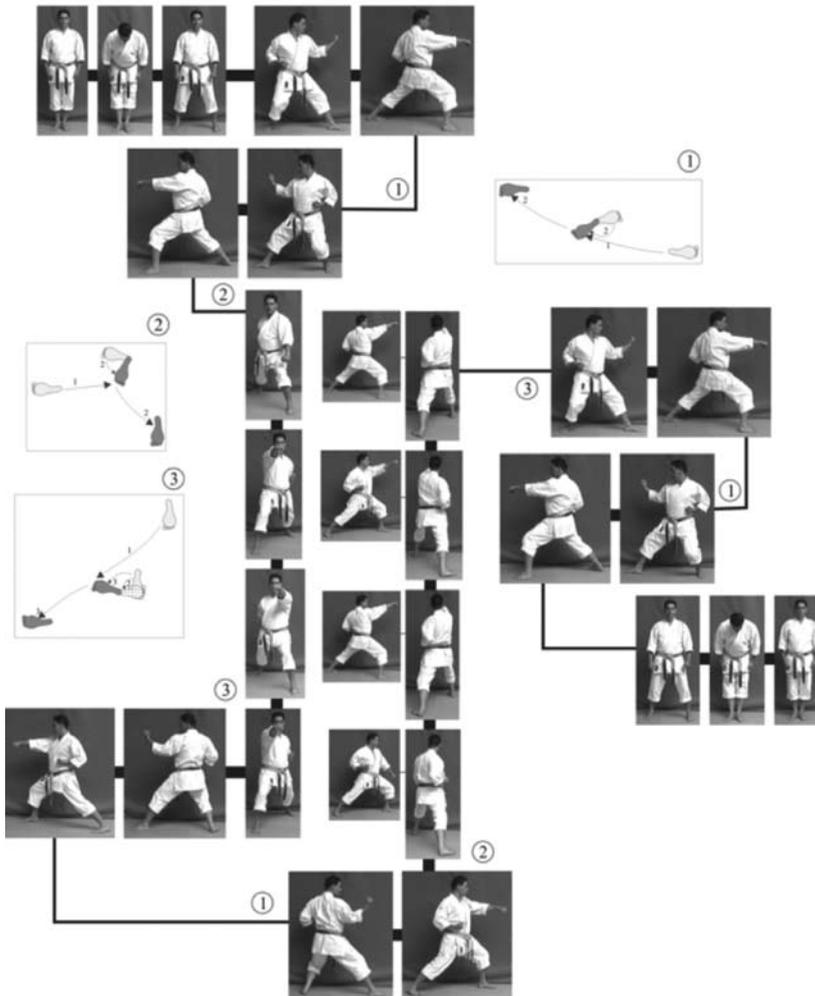
Spostando la gamba sinistra di 90° in senso antiorario ZenkutsuDachi GedanBarai sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki destro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki destro (**KIAI**)

Ruotare, tenendo fermo il piede anteriore, di 270° di spalle KokutsuDachi UchiUke sinistro



Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki destro

Rotazione di 180° KokutsuDachi UchiUke destro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki sinistro

Spostando la gamba sinistra di 90° in senso antiorario ZenkutsuDachi GedanBarai sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki destro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanOiTsuki sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi JodanJodan OiTsuki destro (**KIAI**)

Ruotare, tenendo fermo il piede anteriore, di 270° di spalle KokutsuDachi UchiUke sinistro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki destro

Rotazione di 180° KokutsuDachi UchiUke destro

Avanzando ZenkutsuDachi ChudanOiTsuki sinistro

Yame, spostare il piede destro HeikoDachi Yoi

Rei

TEN NO kata

“ Il kata dell’universo”

Prima parte: otto tecniche di pugno avanzando e tornando ogni volta in yoi:

- Jun tsuki chudan sinistro e destro
- Jun tsuki jodan sinistro e destro
- Gyaku tsuki chudan sinistro e destro
- Gyaku tsuki jodan sinistro e destro

Seconda parte: quattro tecniche di parata a mano chiusa (basso e medio livello) e contrattacco simultaneo arretrando e tornando ogni volta in yoi:

- Gedan barai sinistro e gyaku tsuki chudan destro
- Gedan barai destro e gyaku tsuki chudan sinistro
- Uchi uke sinistro e gyaku tsuki destro
- Uchi uke destro e gyaku tsuki sinistro

Terza parte: quattro tecniche di parata a mano aperta (medio e alto livello) e contrattacco simultaneo arretrando e tornando ogni volta in yoi:

- Shuto uke sinistro e nukite jodan destro
- Shuto uke destro e nukite jodan sinistro
- Shuto barai jodan sinistro e gyaku age tsuki jodan destro
- Shuto barai jodan destro e gyaku age tsuki jodan sinistro

Quarta parte: quattro tecniche di parata a mano chiusa (alto livello) e contrattacco simultaneo arretrando e tornando ogni volta in yoi:

- Hineri gaiwan uke sinistro e gyaku tsuki chudan destro
- Hineri gaiwan uke destro e gyaku tsuki chudan sinistro
- Jodan age uke sinistro e gyaku tsuki jodan destro
- Jodan age uke destro e gyaku tsuki jodan sinistro

Origine: Il kata venne codificato dallo stesso Maestro Gichin Funakoshi che selezionando le tecniche dai più di trenta kata che formano la cultura marziale del

karate Do. Il Maestro ha inteso dare uno strumento tecnico/educativo velocemente acquisibile da chiunque, siano essi principianti, donne, bambini o vecchi. Infatti nel suo libro karate DO NYUYMON egli scrive:

«Il Ten no kata (forma del cielo) non è un kata tramandato dal passato: si tratta piuttosto di un kata composto da tecniche che ho selezionato dagli oltre 30 kata tradizionali che formano il palinsesto del karate-do. Il primo criterio di selezione che ho adottato nello scegliere le tecniche è stato valutarne l'adeguatezza per i principianti. Questo

kata può essere praticato da solo nella forma "omote" e nella forma "ura" praticato come esercizio di coppia, ma è adatto specialmente per l'allenamento di gruppo».

In kata si compone in due parti una **Omo-te** (Davanti) va eseguita da solo senza l'aiuto dell'avversario e una parte **Ura** (Dietro) che necessita di un partner ed è una prima forma di esecuzione del kumite.

Particolarità delle tecniche: Devono essere curati sia gli spostamenti omote che ura, le posizioni.



I kata heian dello Shotokan karate

HEIAN SHODAN:

Significato del nome:

HEIAN: Pace e tranquillità

SHODAN: primo livello

Origine:

Alcuni fanno risalire l'origine al M° cinese Koshokun (Kushanku) creatore di Kanku-dai, altre fonti sostengono che alcune parti siano state prese da Bassai. Il M° Yasuzune Itosu nel 1905 l'introdusse nelle scuole secondarie, togliendo quelle tecniche che ne avevano fatto l'arte per uccidere e trasformandoli in una forma di ginnastica e di difesa personale. Per questo motivo cominciano con una parata, espressione di umiltà e da Heiwa-Antei (Pace e Calma) divennero Heian o Pinan.

Caratteristiche:

È il primo kata dello Shotokan e si insegna alle cinture bianche, è relativamente facile e non richiede un grosso bagaglio tecnico proprio perché è indirizzato ai principianti.

Tecniche specifiche:

Gedan Barai, Oi Tsuki, Age Uke, Shuto Uke, Tetsui Uchi.

Verso sinistra Gedan Barai Zenkutsu-dachi sinistro

Passo in avanti Zenkutsu-dachi destro oi-zuki.

Rotazione di 180° Zenkutsu-dachi destro Gedan Barai

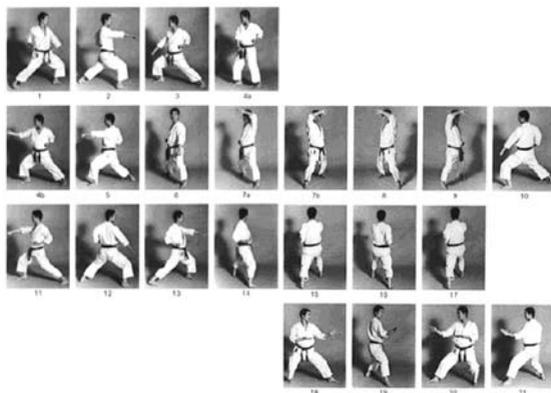
Arretrando con la gamba anteriore (destra) e ritorno in Zenkutsu-dachi, colpire tetsui uchi destro

Avanzando Zenkutsu-dachi sinistro colpire oi-zuki sinistro

Spostando la gamba sinistra di 90° in senso antiorario parare Gedan Barai sinistro in Zenkutsu-dachi sinistro

Sul posto parata Age Shuto Uke sinistro - 7/b. Avanzando Zenkutsu-dachi destro Age uke destro

Avanzando Zenkutsu-dachi sinistro Age uke



sinistro

Avanzando Zenkutsu-dachi destro Age uke destro (KIAI)

Ruotare, tenendo fermo il piede anteriore, di 270° di spalle Gedan Barai sinistro in Zenkutsu-dachi sinistro

Avanzando Zenkutsu-dachi destro Oi-zuki destro

Rotazione di 180° Zenkutsu-dachi destro Gedan Barai destro

Avanzando Zenkutsu-dachi sinistro Oi-zuki sinistro

Spostando la gamba sinistra di 90° in senso antiorario parare Gedan Barai sinistro in Zenkutsu-dachi sinistro

Avanzando Zenkutsu-dachi destro Oi-zuki destro

Avanzando Zenkutsu-dachi sinistro Oi-zuki sinistro

Avanzando Zenkutsu-dachi destro Oi-zuki destro (KIAI)

Ruotare, tenendo fermo il piede anteriore, di 270° di spalle Shuto uke in Kokutsu-dachi sinistro

Avanzando a 45° Shuto uke destro in Kokutsu dachi destro

Spostando il piede anteriore ruotare di 135° in senso orario Kokutsu dachi Shuto uke destro

Avanzando a 45° Shuto uke sinistro in Kokutsu dachi sinistro (KIAI)

HEIAN NIDAN:

Significato del nome:

HEIAN: Pace e tranquillità

NIDAN: secondo livello

Origine:

Come per il kata precedente alcuni fanno risalire l'origine al M° cinese Koshokun (Kushanku) creatore di Kanku-dai, altre fonti sostengono che alcune parti siano state prese da Bassai. Il M° Yasuzune Itosu nel 1905 l'introdusse nelle scuole secondarie, togliendo quelle tecniche che ne avevano fatto l'arte per uccidere e trasformandoli in una forma di ginnastica e di difesa personale. Per questo motivo cominciano con una parata, espressione di umiltà e da Heiwa-Antei (Pace e Calma) divennero Heian o Pinan.

Caratteristiche:

È il secondo kata dello Shotokan e si insegna alle cinture bianche e gialle (VI e V Kyu).

Tecniche specifiche:

Doppia parata Age Uke/Ude Uke, Yoko geri, Tetsui uchi, Nukite, Morote Uke.

Verso sinistra Ude uke sinistro Age uke destro in Kokutsu-dachi sinistro

Sul posto parata soto uke sinistro e contemporaneamente ura zuki destro.

Attacco sul posto di kenzui

Ruotando di 180° verso dx orario Ude uke destro Age uke sx in Kokutsu-dachi

Sul posto parata soto uke destro e contemporaneamente ura zuki sinistro.

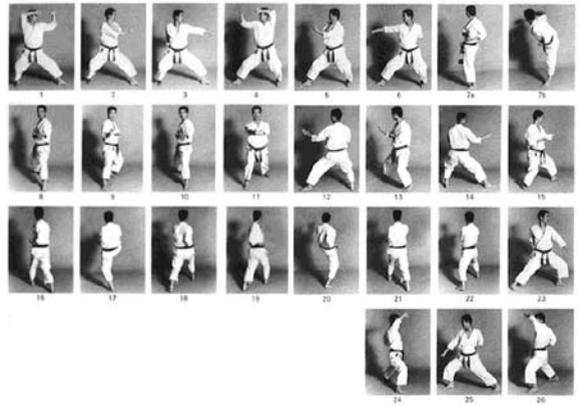
Attacco sul posto di kenzui

Riunendo a metà della posizione kokutsu-dachi con il piede posteriore preparare con la gamba anteriore (destra) Yoko geri- 7a.

Colpire yoko geri destro e contemporaneamente uraken uke destro

Scendendo dallo Yoko geri posizionarsi, rivolti dalla parte opposta dello yoko geri, in Kokutsu dachi sinistro parare shuto uke sinistro

Avanzare Kokutsu-dachi destro parando



shuto uke destro

Avanzare ancora in kokutsu-dachi shuto uke sinistro

Avanzare Zenkutsu dachi destro nukite destro con la mano sinistra sotto il gomito della destro (KIAI)

Ruotare di 270° in senso antiorario mantenendo fermo il piede anteriore shuto uke in kokutsu dachi

Avanzando a 45° Shuto uke destro in Kokutsu dachi destro

Spostando il piede anteriore ruotare di 135° in senso orario Kokutsu dachi Shuto uke destro

Avanzando a 45° Shuto uke sinistro in Kokutsu dachi sinistro

Spostare il piede anteriore sinistro di 45° in senso antiorario in Zenkutsu-dachi sinistro parare gyaku uchi uke destro

Avanzando mae geri in zenkutsu dachi destro.

Gyaku zuki sinistro sul posto

Sul posto gyaku uchi uke sinistro

Avanzando mae geri in zenkutsu dachi sinistro.

Gyaku zuki destro sul posto

Avanzando zenkutsu dachi destro morote uke destro

Ruotando di 270° gradi in senso antiorario, tenendo fermo il piede anteriore, parata Gedan Barai sinistro in Zenkutsu dachi sinistro

Sul posto verso 45° parata Age Shuto Uke
sinistro, Avanzando Zenkutsu dachi destro
Age uke destro
Piede anteriore rotazione 135° orario Gedan

barai destro Zenkutsu dachi destro
Sul posto verso 45° parata Age Shuto Uke
destro, Avanzando Zenkutsu dachi sinistro
Age uke sinistro (KIAI)

HEIAN SANDAN:

Significato del nome:

HEIAN: Pace e tranquillità

SANDAN: terzo livello

Origine:

Come per il kata precedente alcuni fanno risalire l'origine al M° cinese Koshokun (Kushanku) creatore di Kanku-dai, altre fonti sostengono che alcune parti siano state prese da Bassai. Il M° Yasuzune Itosu nel 1905 l'introdusse nelle scuole secondarie, togliendo quelle tecniche che ne avevano fatto l'arte per uccidere e trasformandoli in una forma di ginnastica e di difesa personale. Per questo motivo cominciano con una parata, espressione di umiltà e da Heiwa-Antei (Pace e Calma) divennero Heian o Pinan.

Caratteristiche:

È il terzo kata Shotokan e si insegna alle cinture Gialle e Arancio (V e IV Kyu).

Tecniche specifiche: Doppia parata Uchi Uke/Gedan Barai, Morote Uke, Kaiten Tetsui Uhi, Mikazuki geri, Empi Uke, Tateshuto Uke. È richiesto per il conseguimento della cintura Arancio.

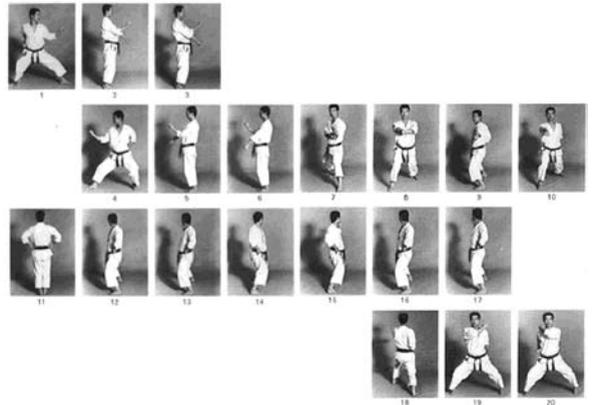
Verso sinistra Kokutsu-dachi sinistro Uchi uke sinistro

Riunendo in avanti in Heisoku-dachi parata sul posto uchi uke destro, gedan Barai sinistro

In Heisoku-dachi doppia parata sul posto uchi uke sinistro, gedan Barai destro

Ruotando di 180° scendere in Kokutsu-dachi destro uchi-uke destro

Riunendo in avanti in Heisoku-dachi parata sul posto uchi uke sinistro, gedan Barai destro



In Heisoku-dachi parata sul posto uchi uke
destro, gedan Barai sinistro

Spostando il piede sinistro verso 90° Kokutsu-dachi sinistro morote uke

Avanzare in Zenkutsu-dachi nukite destro
con il rinforzo della mano sinistra sotto il gomito

Ruotando in senso antiorario (kaiten) portare la mano destra dietro la schiena, liberandosi dalla presa, colpire tetsui uchi sinistro in kiba dachi sinistro

Avanzare Oi zuki destro in Zenkutsu dachi (KIAI)

Riunire in avanti girandosi di spalle di 180° in senso antiorario, terminare in Heisoku dachi in guardia con i pugni sui fianchi

Parare in Hiza-geri destro avanzando cadere colpendo fumikiri destro in Kiba dachi.

Parata empi uke contrattacco uraken uchi destro

Parare in Hiza-geri sinistro avanzando cadere colpendo fumikiri sinistro in Kiba dachi.

Parata empi uke contrattacco uraken uchi sinistro

Parare in Hiza-geri destro avanzando cadere

colpendo fumikiri destro in Kiba dachi.
Parata empi uke contrattacco uraken uchi
destro e sul posto tate shuto uke destro .
Avanzando Oi zuki sinistro
Spostare il piede destro in Kiba-dachi man-
tenendo il braccio fermo , Ruotare di 180°

HEIAN YONDAN:

Significato del nome:

HEIAN: Pace e tranquillità

YONDAN: quarto livello

Origine:

Come per il kata precedente alcuni fanno risalire l'origine al M° cinese Koshokun (Kushanku) creatore di Kanku-dai, altre fonti sostengono che alcune parti siano state prese da Bassai. Il M° Yasuzune Itosu nel 1905 l'introdusse nelle scuole secondarie, togliendo quelle tecniche che ne avevano fatto l'arte per uccidere e trasformandoli in una forma di ginnastica e di difesa personale. Per questo motivo cominciano con una parata, espressione di umiltà e da Heiwa-Antei (Pace e Calma) divennero Heian o Pinan.

Caratteristiche:

È il quarto Shotokan e si insegna alle cinture Arancio Verde (IV e III Kyu).

Tecniche specifiche: Morote Uke, Juji Uke, Yoko geri, Mawashi empi, Kake Wake Uke, Hiza geri. È richiesto per il conseguimento della cintura Verde.

Verso sinistra Haisho uke sinistro Age Shuto uke destro in Kokutsu-dachi sinistro

Ruotando sul posto di 180° verso destra senso orario Haisho uke destro Age Shuto uke sinistro in Kokutsu-dachi destro

Spostando il piede sinistro a 90°, in senso antiorario, Juji uke in zenkutsu dachi sinistro

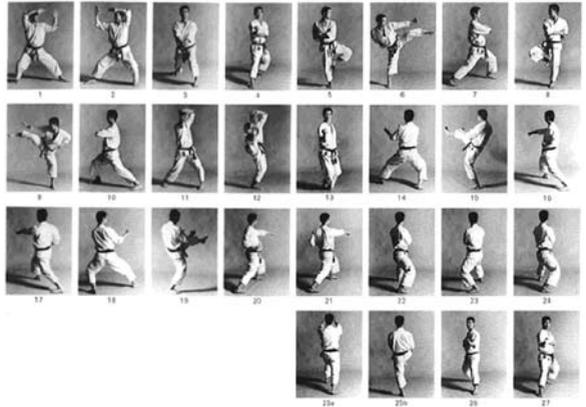
Avanzare in kokutsu-dachi morote uke destro

Caricamento Yoko geri

Lateralmente a 90° verso sinistra Yoko geri

in senso antiorario facendo perno sul piede destro colpire mawashi empi destro in kiba dachi.

Spostare il piede destro in ukuri ashi, verso destra, colpire mawashi empi sinistro in kiba dachi . (KIAI)



sinistro

Chiudere con Mawashi empi destro in Zenkutsu dachi sinistro

A 180°, caricamento verso destra Yoko geri Kekomi destro , con piccolo okuri ashi

Colpre Yoko geri destro

Chiudere con Mawashi empi sinistro in Zenkutsu dachi destro

Ruotando sul posto di 90° verso sinistra Gyaku shuto uchi, Age shuto uke

Mae geri destro avanzando con le mani ferme in posizione

Ricadendo in avanti in kosa dachi destro uraken uchi (KIAI)

Ruotando, facendo perno sul piede destro, di 135° in senso antiorario, kakiwake uke in kokutsu dachi sinistro

Avanzando mae geri destro jodan

Jun zuki in zenkutsu dachi destro

Gyaku zuki

Spostando il piede anteriore di 90° verso destra Kakiwake uke a destra in kokutsu dachi destro

Avanzando mae geri sinistro

Jun zuki in zenkutsu dachi destro
Gyaku zuki
Spostando il piede anteriore di 45° verso sinistra morote uke sinistro in kokutsu dachi sinistro
Avanzando in kokutsu dachi destro parare morote uke destro
Ancora in avanti a sinistra morote uke kokutsu dachi

HEIAN GODAN:

Significato del nome:

HEIAN: Pace e tranquillità

GODAN: quinto livell

Origine:

Come per il kata precedente alcuni fanno risalire l'origine al M° cinese Koshokun (Kushanku) creatore di Kanku-dai, altre fonti sostengono che alcune parti siano state prese da Bassai. Il M° Yasuzune Itosu nel 1905 l'introdusse nelle scuole secondarie, togliendo quelle tecniche che ne avevano fatto l'arte per uccidere e trasformandoli in una forma di ginnastica e di difesa personale. Per questo motivo cominciano con una parata, espressione di umiltà e da Heiwa-Antei (Pace e Calma) divennero Heian o Pinan.

Caratteristiche:

È il quinto kata dello Shotokan e si insegna alle cinture Verde e Blu (III e II Kyu). Tecniche specifiche: Morote Uke, Juji Uke, Doppia parata Ude Uke/ Gedan Barai, salto di 180° Juji Uke Kosa-dachi, Nukite gedan. È richiesto per il conseguimento della cintura Blu.

Verso sinistra Kokutsu-dachi sinistro Uchi uke sinistro

Sul posto Gyaku zuki destro rimanendo kokutsu-dachi

Riunendo con il piede destro verso sinistra in Heisoku dachi Mizu Nagari kamae sinistro

Sul posto, cambiando posizione, andare ad afferrare la testa dell'avversario con due mani

Avanzando colpire Hitsui portando le mani verso il basso (KIAI),

Ruotare subito di 180° parando shuto uke in kokutsu dachi sinistro

Avanzare Kokutsu dachi destro shuto uke



Ruotando a 90° scendere in Kokutsu-dachi destro uchi-uke destro

Sul posto Gyaku zuki sinistro rimanendo in kokutsu-dachi

Riunendo con il piede sinistro verso destra in Heisoku dachi Mizu Nagari kamae destro

In avanti kokutsu dachi destro morote uke destro

Avanzando juji uke gedan sinistro in Zenkutsu dachi

Sul posto juji shuto uke jodan

Sul posto tirare in leva la fianco destro ruotando le mani.

Attacco tetsui uchi sinistro

Avanzando Oi zuki destro (KIAI)

Ruotando di 180° Gedan Barai in Kiba Dachi destro

Ruotando il busto di 180°, ferma la posizione, Haisho uke sinistro

Avanzando Mika zuki geri destro
 Mawashi empi destro sulla mano sinistra in
 kiba dachi destro
 Ruotando ed avanzando kosa dachi destro
 uraken uke destro rinforzato
 Distendendo il braccio destro in zuki-age di
 180° la posizione in renoiji dachi sinistro
 Ruotando di 180° avanzare saltando e riatte-
 rare in kosa dachi basso juji uke (KIAI)
 Spostando il piede destro avanzare in zen-
 kutsu dachi morote uke destro
 Ruotare in mawatte zenkutsu dachi sinistro

gyaku nukite gedan destro parata tenagashi
 uke sinistra
 Passare in Kokutsu dachi Mangi Uke
 Riunire il piede sinistro in Heisoku dachi
 rivolti verso destra mantenendo ferme le
 braccia .Ruotare sul posto di 180° mante-
 nendo ferme le braccia
 Spostando il piede destro in Zenkutsu dachi
 colpire Gyaku nukite gedan sinistro tena-
 gashiuke destro
 Spostare il piede anteriore, il destro, in Ko-
 kutsu dachi destro mangi uke destro.

TEKKI: Il Cavaliere d'acciaio. Sono gli unici kata che si sviluppano in linea retta ed appartengono al gruppo dei kata superiori. Le tre varianti dei Tekki sono: Tekki Shodan (che di norma delimita la linea di confine fra gli Heian ed i kata "superiori", Tekki Nidan e Tekki Sandan

Tekki Shodan: Il Nome ricorda la posizione Kiba-dachi che si utilizza nell'intero kata, l'immagine dell'acciaio rafforza l'attitudine richiesta per eseguire questo kata.

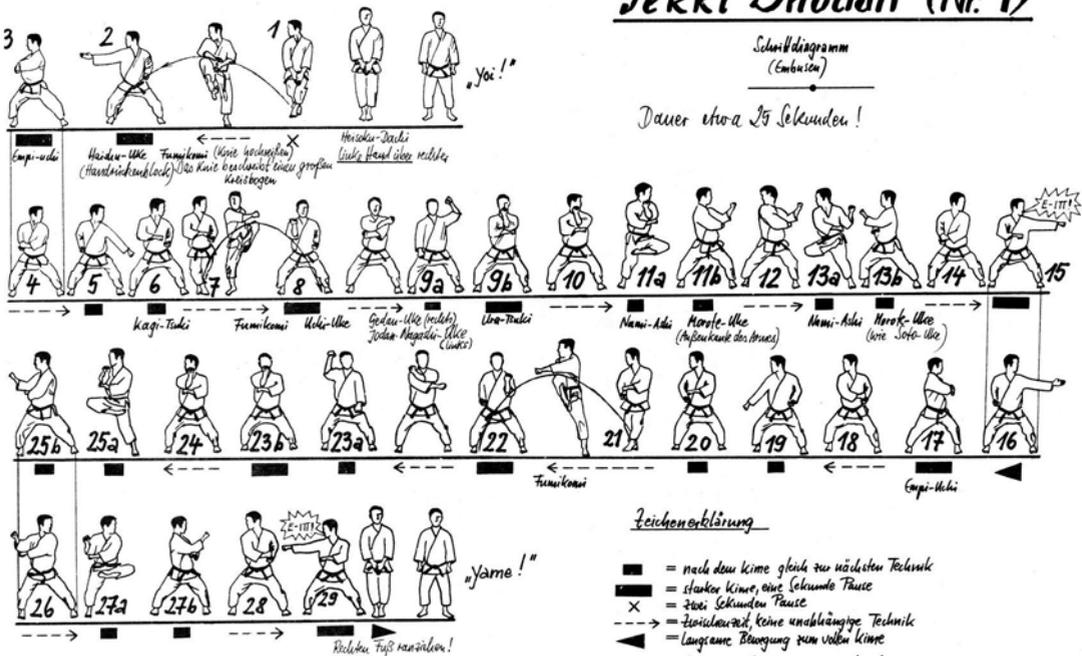
Origine:

Conosciuto come Naianchi il M° Funakoshi lo chiamò Tekki. È importante nello shuri-te come i kata di base Heian di Itosu o Sanchin

Tekki Shodan (Nr. 1)

Schrittprogramm
(Embudo)

Dauer etwa 25 Sekunden!



del Naha-te di Higaonna. Si dice che il M° Motobu (eroe di Teijikun anche conosciuto come Saru di Motobu) conoscesse soltanto questo kata e attraverso la sua pratica ripetuta potè afferrare l'essenza del karate e la sua profondità.

Caratteristiche:

L'embusen è su un'unica linea ed è praticato in Kiba-dachi. Il tempo di questo kata è molto rapido.

Tekki Nidan

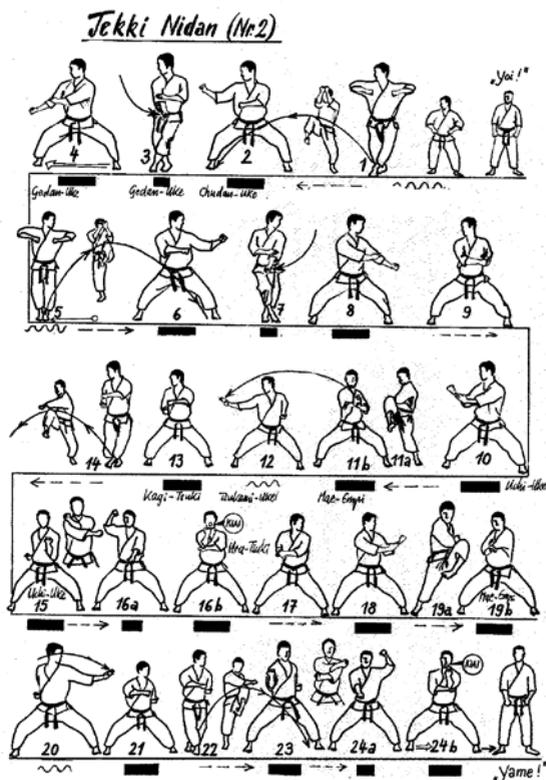
Significato del nome:

Il Nome ricorda la posizione Kiba-dachi che si utilizza nell'intero kata, l'immagine dell'acciaio rafforza l'attitudine richiesta per eseguire questo kata.

Origine: Questo kata fu creato dal M° Itosu dello Shuri-te usando Tekki Shodan come modello.

Caratteristiche:

A prima vista le tecniche sembrano facili ma richiedono invece una discreta abilità e dovrebbero essere studiate dal livello Nidan. Esistono molte teorie per spiegare il significato della linea orizzontale usata in combattimento: in accordo con l'arte marziale cinese rappresenta uno scontro all'interno di una barca o in una situazione con le spalle a una parete. Il tempo di questo kata è molto veloce.



Bassai Sho

Significato del nome:

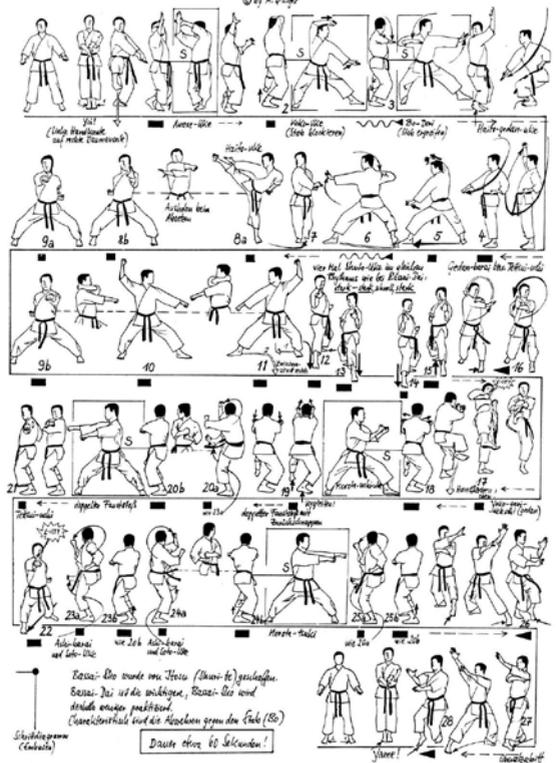
Gli ideogrammi del Passai o Bassai significano “attraversare o distruggere la fortezza (piccola)”, cosa che evoca la rapidità e la potenza dei movimenti di questo kata.

Origine:

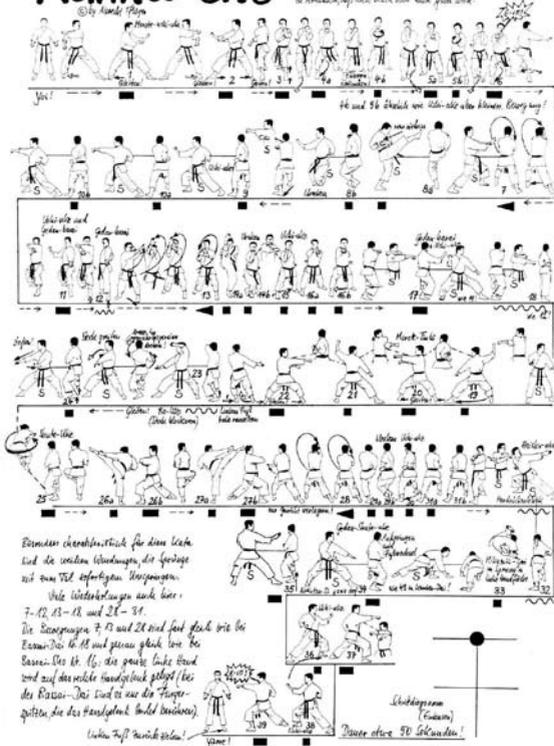
Fu creato dal M° Itosu (Il Pugno Sacro di Okinawa).

Caratteristiche: serie di difese a destra e sinistra eseguite molto rapidamente. Parate e contrattacchi mirati alle articolazioni, contro il Bo. Controllo del centro di gravità in Kokutsu-dachi e Zenkutsu-dachi mentre si effettuano parate a mani aperte con prese e sbilanciamento dell'avversario con successivo cambio di fronte pronti al nuovo attacco. Lo studio di questo kata è indicato per migliorare l'uso delle rotazioni dei fianchi.

Bassai-Sho



Kanku-Sho



Kanku Sho

Significato del nome:

KAN: Guardare

KU: Cielo

SHO: Piccolo

Significato letterale:

Guardando il cielo piccolo.

Origine: Fu creato dal M° Itosu che si ispirò al modello di Kanku Dai. Chibana, il più avanzato allievo del M° Itosu, studiò e diffuse questo kata.

Caratteristiche: Di alto livello.

Jion

Significato del nome:

Traduzione letterale:

Amore di Budda e riconoscenza.

Origine:

Si ritiene di origine Cinese a causa del nome di origine Buddista, l'origine può essere riferita al Tempio di Jion dove si praticavano le arti marziali. È attualmente praticato nello Shotokan e nel Wado-Ryu.



Hangetsu

Significato del nome:

Traduzione letterale: Mezza Luna. Deriva dallo spostamento semi-circolare che effettuano i piedi negli spostamenti.

Origine:

Originario di Naha. Il M° Funakoshi nel suo libro Ryu Kyu karate Kempo chiamò questo kata Seishan (41 movimenti).

Caratteristiche:

I punti principali sono il Mikazuki Geri e la particolare respirazione che deve essere ben studiata per svilupparne il controllo e per lo sviluppo della potenza richiesta.

Jitte

Significato del nome:

Dieci mani.

È la contrazione di una espressione Giapponese, significa, che se ben appreso una persona può far fronte a 10 avversari. Altre fonti sostengono che il nome deriva dalla parata Yama Uke che compare nel kata e che ricorda la sagoma di un Jitte (Sai)

Origine: È un kata di Tomari Te. Esistono diverse interpretazioni in quanto alcuni stili non considerano la difesa contro il Bo (Bastone)

Caratteristiche: Tecniche di difesa contro il Bastone. Molte tecniche sono eseguite a mani aperte in Kiba-dachi; non c'è nessun calcio.

Jitte

Das Kata des Jitte besteht aus 10 Bewegungen. Die ersten 10 Bewegungen sind die Grundbewegungen des Jitte. Die letzten 10 Bewegungen sind die Abwehrbewegungen gegen den Bo. Die Bewegungen sind wie folgt nummeriert: 1 bis 10 sind die Grundbewegungen, 11 bis 20 sind die Abwehrbewegungen. Die Bewegungen sind wie folgt beschrieben: 1. Jitte, 2. Jitte, 3. Jitte, 4. Jitte, 5. Jitte, 6. Jitte, 7. Jitte, 8. Jitte, 9. Jitte, 10. Jitte, 11. Jitte, 12. Jitte, 13. Jitte, 14. Jitte, 15. Jitte, 16. Jitte, 17. Jitte, 18. Jitte, 19. Jitte, 20. Jitte.

Nijushihō

Das Kata des Nijushihō besteht aus 24 Bewegungen. Die ersten 12 Bewegungen sind die Grundbewegungen des Nijushihō. Die letzten 12 Bewegungen sind die Abwehrbewegungen gegen den Bo. Die Bewegungen sind wie folgt nummeriert: 1 bis 12 sind die Grundbewegungen, 13 bis 24 sind die Abwehrbewegungen.

Das Kata des Nijushihō besteht aus 24 Bewegungen. Die ersten 12 Bewegungen sind die Grundbewegungen des Nijushihō. Die letzten 12 Bewegungen sind die Abwehrbewegungen gegen den Bo. Die Bewegungen sind wie folgt nummeriert: 1 bis 12 sind die Grundbewegungen, 13 bis 24 sind die Abwehrbewegungen. Die Bewegungen sind wie folgt beschrieben: 1. Nijushihō, 2. Nijushihō, 3. Nijushihō, 4. Nijushihō, 5. Nijushihō, 6. Nijushihō, 7. Nijushihō, 8. Nijushihō, 9. Nijushihō, 10. Nijushihō, 11. Nijushihō, 12. Nijushihō, 13. Nijushihō, 14. Nijushihō, 15. Nijushihō, 16. Nijushihō, 17. Nijushihō, 18. Nijushihō, 19. Nijushihō, 20. Nijushihō, 21. Nijushihō, 22. Nijushihō, 23. Nijushihō, 24. Nijushihō.

Nijushihō

Significato del nome:

NIJU SHI: 24 (Ventiquattro)

HO: passi

Ventiquattro passi, che corrispondono al numero di spostamenti.

Origine:

Origine e creatore incerti.

Sochin

Significato del nome:

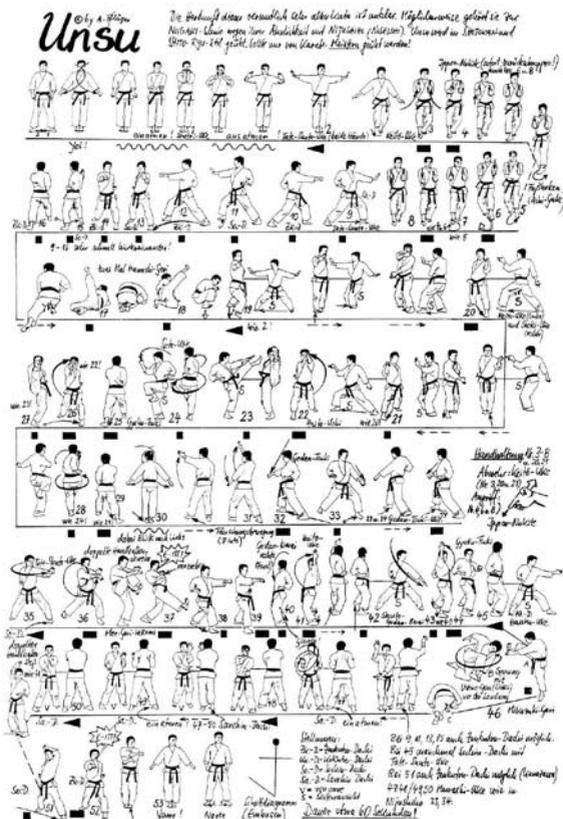
La Grande calma.

Origine:

Precedentemente classificato nel gruppo Arakaki, conosciuto solo nello Shotokan e

Shito Ryu, per un certo tempo fu chiamato Hakko.

Caratteristiche: La posizione di quasi tutto il kata è Fudo-dachi (chiamata Sochin-dachi dal nome del kata), posizione che dà l'impressione di essere radicati al suolo.



Unsu

Significato del nome:

Mani nella nuvola o mani come le nuvole.

Il nome deriva dal movimento che compare due volte nel kata che serve per allontanare le mani dell'avversario dopo aver parato. Il movimento delle mani che si uniscono è simile alle nuvole che si scontrano nella tempesta e che provocano il tuono.

Origine: kata molto antico, di origine incerta, forse appartiene alla Niigaki-Ryu. **Caratteristiche:**

La caratteristica del kata è che ogni fase si presenta a sè stante.

Gojushiho Dai

Significato del nome:

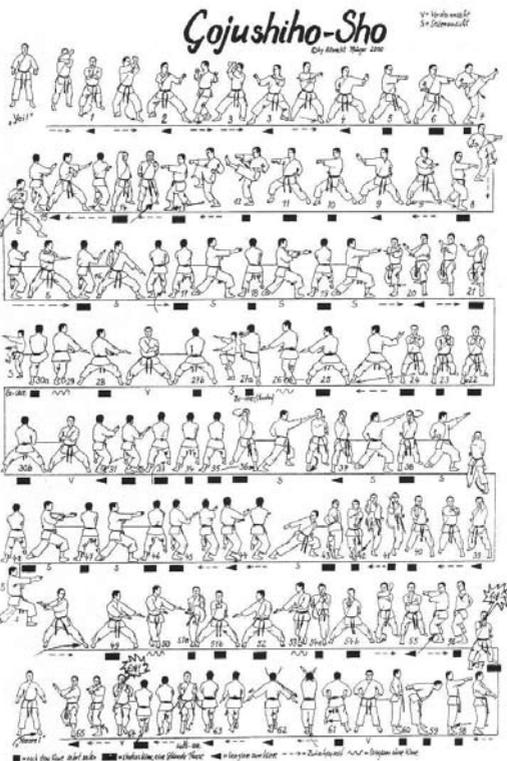
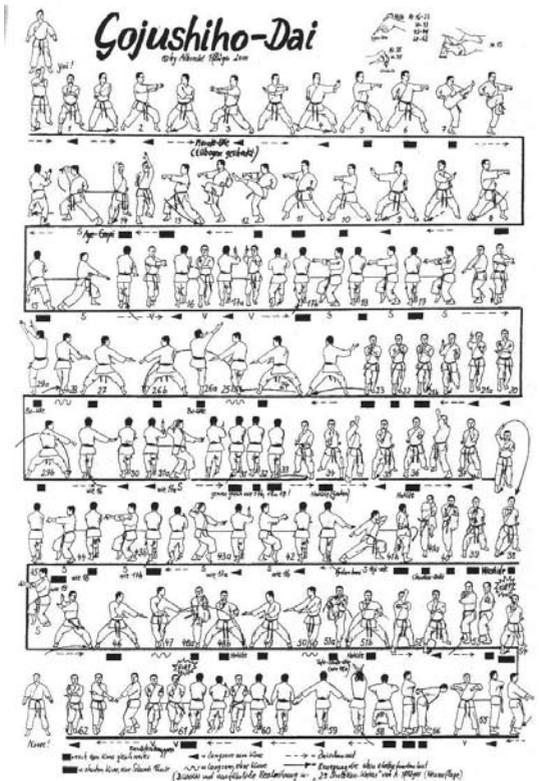
GOJUSHI: 54 (cinquantaquattro)

HO: passi

DAI: grande

Cinquantaquattro passi.

Origine: Prima era chiamato Useshi ed era il kata più avanzato nello Shuri-Te del M° Itosu. Sensei Funakoshi lo chiamò Hotaku per la sua somiglianza con un picchio con il becco acuto, che becca la corteccia di un albero.



Gojushiho Sho

Significato del nome:

GOJUSHI: 54 (cinquantaquattro)

HO: passi

SHO: piccolo

Cinquantaquattro passi.

Chinte

Significato del nome:

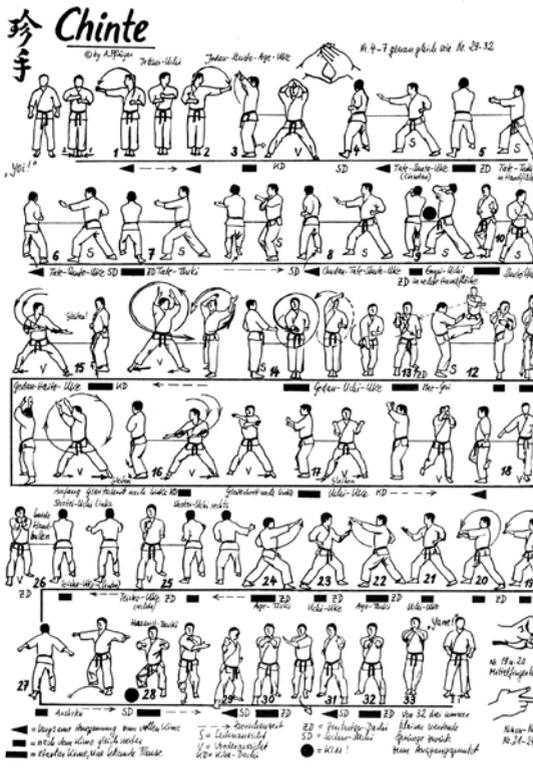
Tecniche non comuni o mano misteriosa o rara.

Origine:

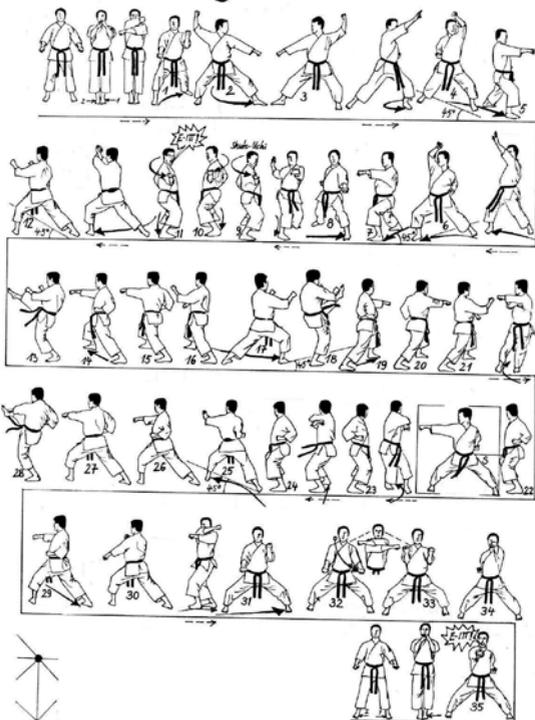
Originario della Cina e praticato in Shito-Ryu e Shotokan.

Caratteristiche:

Numerose tecniche con le mani aperte e un solo calcio; richiede l'uso estensivo delle spalle. Un kata a distanza chiusa per la difesa personale, adatto anche alle donne perché non richiede molta forza, con tecniche dinamiche ed ampi movimenti circolari.



Ji'in



Jiin:

Significato del nome:

Tempio dell'amore di Budda

Il nome Jiin letteralmente può avere due significati differenti, poiché il nome è scritto spesso usando i caratteri differenti dagli istruttori giapponesi.

Uno significa "i motivi del tempio." L'altro significato è "misericordia e bontà".

Funakoshi ha provato a cambiare nome a Jiin, come a molti altri kata però una traduzione diversa dall'originale "jiin non si è trovata". Il nome che aveva scelto per Jiin, era Shokyō o l'ombra del pino, però questo nome non ebbe successo.

Nessuno sembra sapere esattamente perché il nome non ha preso piede. L'altro aspetto del kata Jiin è che non si è potuto tecnicamente chiamarlo come molti altri sho o dai "un Jion Sho" o poco Jion.

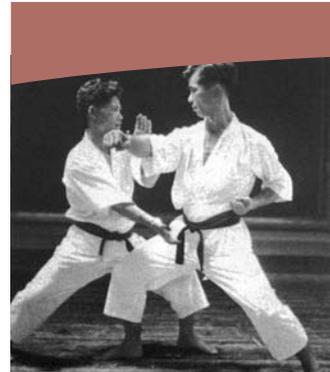
È perché non vi sono gli stessi movimenti che si possono trovare in jion e in più è che il kata è realmente più complesso e difficile. Per esempio, dove Jion ha tecniche semplici

come fare un passo in avanti, Jiin contiene molte torsioni e rotazioni che sono difficili per gli allievi intermedi.

Jiin contiene parecchie combinazioni che sono più stazionarie, significa che l'esecutore rimane sul posto e questo è solitamente un buon indicatore della difficoltà di un kata. Jiin e Wankan sono stati tralasciati nella serie di karate del maestro Nakayama. Se questo fu intenzionale o causato dalla morte improvvisa di Nakayama nel 1987 è poco chiaro.

BUNKAI DEI KATA

Il termine bunkai è utilizzato nelle arti marziali giapponesi per indicare la spiegazione testuale e palese di un gesto simbolico contenuto in un esercizio formale (kata). La parola è formata da due kanji che significano rispettivamente "porzione" e "slegare" e uniti servono a indicare l'atto di ricondurre qualcosa di complesso alle sue parti essenziali. I bunkai sono normalmente eseguiti nel dojo con un partner o un gruppo di partner che danno una dimostrazione del significato delle tecniche eseguite in un kata oppure mettono in pratica un attacco predefinito cui occorre rispondere con un determinato kata. In questo modo l'allievo comprende i vari movimenti di cui è composto il kata e migliora la propria tecnica imparando a valutare i tempi, aggiustare le distanze e adattare la tecnica alle dimensioni dell'avversario.



Programma di esame per qualifica istruttore karate Shotokan

KYHON	KUMITE	KATA
<p>PARTE DIDATTICA</p> <p>Tutte le prime 3 combinazioni si svolgono avanzando lineare diritto.</p> <p>Sanbonzuki/maegeri-maeage enpi-gyakuzuki/mawashigeri-gyakuzuki-urakenuchi Ageuke-gyakuzuki/(passo avanti cambiando gamba) uchiuke-kizamizuki-gyakuzuki/ (passo indietro con cambio gamba) sotouke-yokohijiate-uraken-gyakuzuki/(in avanti) yokogeri-urakenuchi-gyakuzuki/(in avanti) ushirogeri-urakenuchi-gyakuzuki Gedanbarai-gyakuzuki-urakenuchi/(passo avanti) shutouke-maeaschi maegeri-nukite Shiho gedanbarai-gyakuzuki/urakenuchi</p>	<p>Kihon Ippon Kumit “Omote” spostamenti lineari e contrattacco gyaku zuki chudan</p> <p>Jiyu Ippon Kumite</p>	<p>TEKKI SHODAN BASSAI DAI KANKU DAI JION ENPI</p> <p>Un kata a scelta del candidato e uno dalla Commissione, tra questi compresi gli Heian</p>

TERMINOLOGIA: Il candidato dovrà avere un'opportuna conoscenza della terminologia tecnica delle principali posizioni, delle armi, degli attacchi, delle difese e degli spostamenti del karate Shotokan.

KION - KATA: Il candidato dovrà sostenere il programma di kion e di kata di cui sopra, con massima cura tecnica ed efficacia, facendo però molta attenzione a intendere l'esecuzione delle sequenze di cui sopra, come mero programma di **qualifica e non di grado**.

In forza di quanto sopra, il candidato ha il compito di saper interpretare e giustificare didatticamente e tecnicamente quanto espresso nella parte tecnica, con coscienza di istruttore e non di puro atleta.

KUMITE - BUNKAI: Il candidato dovrà ben conoscere i vari gradi del kumite comprensivi di tutti i principi del Sen, sapendo confrontarli e differenziarli tra loro. Il candidato dovrà ben conoscere anche le applicazioni dei passaggi fondamentali dei kata di cui sopra.





Dalla premessa dell'autore, Domenico Caprioli:

«Questo vademecum è un manuale tecnico di facile studio, destinato a tutti coloro i quali vogliono intraprendere il percorso formativo di insegnante/educatore».

Dalla prefazione di Franco Biavati, presidente Ado Uisp:

«Nel nostro piccolo, come Ado Uisp, abbiamo sempre fatto il possibile per favorire una formazione di qualità, anche pagandone il prezzo. Il contesto non aiuta, come pure la carenza di risorse economiche, ma facciamo del nostro meglio in tutte le discipline e quindi anche nel karate, settore storico della nostra associazione.

La formazione degli insegnanti/educatori, l'alta formazione, lo stage insegnanti, gli stage tecnici sono tutti tasselli di questo lavoro. Abbiamo prodotto anche molto materiale culturale, tecnico e didattico. Saluto con grande favore e apprezzamento questa produzione del M° Caprioli che si iscrive nel solco di questa nostra volontà».