



## SELEZIONE PER UN GRUPPO AGONISTICO DI KATA

Valutazioni in base a 4 criteri:

1. **FORMA:** insieme dei gesti tecnici, comprensivo di *shisei*, *zanshin* e *hikite*
  - Shisei: assetto del corpo, equilibrio
  - Zanshin: atteggiamento, sguardo, attenzione ....
  - Hikite: insieme delle azioni compensative
2. **RITMO:** legame temporale tra le tecniche nel continuum tensivo.  
Ricordo di non eccedere nelle pause e che l'interpretazione non è teatralizzazione.
3. **VELOCITA':** rapidità del gesto tecnico e degli spostamenti.  
Velocità e fretta sono cose diverse.
4. **POTENZA:** espressione del Kime, modulato in ragione dello Stile e del Kata.  
Il Kime deve essere il più potente possibile ed insieme il più sottile (non trattenuto). La centratura deve essere nel baricentro (*hara*) non salire (sulle spalle).

Si terrà, altresì, conto del piazzamento ai Campionati Nazionali. Verrà stilata una classifica – ad uso solo interno – che nel tempo, ovviamente, si modificherà in relazione al miglioramento o al peggioramento degli atleti stessi.

Fino al 2012, i kata JKF/WKF erano 60 ed erano assegnati ai quattro principali stili di karate giapponese, vale a dire shito, shotokan, goju e wado. Dal gennaio 2013, JKF/WKF ha interrotto l'assegnazione di stile. Di conseguenza, il numero di kata è aumentato a 89 nel 2013 e a 102 nel 2020. Sono stati inseriti molti kata di Ryuei-Ryu, Matsubayashi-Ryu e probabilmente di altre scuole di Okinawa. Questi kata sono stati inclusi nella classificazione di Shito-Ryu dagli anni '70 e da allora sono stati "manipolati" tecnicamente e terminologicamente. In altre parole, ci sono molti kata che sono originari di altre scuole, ma queste scuole di origine non potevano partecipare secondo le regole JKF/WKF se non si sono adattate. Eliminando l'assegnazione di stile dal 2013, il processo ha **creato un nuovo "stile unificato" di karate con la propria estetica e logica tecnica.**

- ❖ Questo **"stile unificato"** tende a livellare gli stili; si concentra solo su alcuni elementi, velocità e kime (semplificato). Tende ad uno specialismo. Lo specialismo è il contrario della *versatilità*, particolarità importante del Karate. Si muove su un terreno orizzontale, invece che andare in profondità, attraverso la conoscenza del proprio *corpo-mente*, cosa che fanno le metodiche stilistiche. Quindi attenzione a non omologarsi verso un manierismo tecnico massificato. La nostra Associazione ha scelto di mantenere gli **archetipi stilistici**, non solo per preservarne la *forma* storica ma per godere della ricchezza stilistica laddove propone differenti modi di usare il *corpo* e la sua *energia*.
- ❖ **Shisei.** La postura naturale, l'assetto corretto, sono le prime conquiste nello studio del Karate. Un elemento di maturità è soprattutto l'utilizzo della "parte sotto". Uso dell'anca e posizioni. Le posizioni sovrintendono la stabilità ed insieme la reattività. A fini estetici si sono apportate modifiche, alcune, a mio personale giudizio, accettabili. Faccio alcuni esempi: nell'area *Shorei* la dilatazione del *sanchin dachi*, tanto da lambire l'*hangestsu dachi*: esteticamente è sicuramente più gradevole, ma non esageriamo. Quello che lamento, invece, nello *Shotokan* è: a) la difficoltà spesso degli atleti a mantenere i piedi paralleli nel *kiba dachi*; b) un *kokutsu dachi* deforme, inutile e pericoloso per le ginocchia: il peso a metà, invece che arretrato e l'anca piatta come nel *kiba dachi*, invece che ruotata.
- ❖ **Zanshin.** Essere presenti a se stessi, *hic et nunc*. È inutile forzare un atteggiamento che deve essere vigile, attento ma anche sereno, naturale.
- ❖ **Modifiche** (a ribasso). Cresce l'abitudine ad apportare modifiche quasi sempre al fine di semplificare passaggi tecnici che il Kata propone appositamente a fini educativi. Sostituzioni di tecniche, o modifiche del ritmo originario, per non mettere a rischio l'equilibrio .... La ricerca della velocità talora si "mangia" le tecniche. C'è spesso un eccesso di "manierismo", tecniche "barocche" (stucchevoli, senza significato ...). Il Karate deve essere (e sembrare) naturale. Altro tema: la sonorizzazione su tutte le tecniche non ha nessuna funzione, come battere i piedi per terra (se non giustificato da un fumikomi). Sono attitudini viziate e ridondanti che creano una sorta di colonna sonora – non richiesta - a fini coreografici. Diverso è l'utilizzo della respirazione *Ibuki*, tipica di stili shorei (vd Goju).
- ❖ **L'interpretazione** è dare significato (*marziale*) a quello che si fa, oggi confuso spesso con una teatralizzazione che talora raggiunge il grottesco, fuori dalla naturalezza della marzialità.

- ❖ Il **kiai**, nel kata, non è solo una concentrazione di energia ma ha anche una funzione di “sfogo”, utile al riequilibrio energetico ed azzerare la tensione negativa accumulata. La loro collocazione nel corso del kata ha una funzione precisa, va capita. Il kiai non è un urlo di guerra, non è un richiamo dell'applauso.
- ❖ Il **Kime** deve essere il più potente possibile ed insieme il più “sottile” (non trattenuto). Un Kime debole è un difetto ma lo è altrettanto il non rilassamento (tra tecnica e tecnica). La condizione normale del Karate è lo stato di rilassamento (con il kikai vigile). Il Kime non solo la contrazione muscolare (che talora si traduce in rigidità) ma si compone di tanti elementi ed è parte del contesto energetico.
- ❖ **Modifica del ritmo.** Le pause non sono momenti di riposo e non devono interrompere il continuum tensivo. Altrimenti le pause da funzionali diventano opportunistiche, prese di fiato, evidentemente non altrimenti gestito. Vi riporto come alcuni Kata nel tempo abbiano variato la loro durata di esecuzione.

Tempi di alcuni kata, da ieri a oggi:

#### UNSU

NAKAYAMA	0,55	YARA	2,40
KAGAWA	1,10	MOTO	2,00
ACRI	1,15	VALDESI	1,50
MARCHINI	1,10	BUSATO	2,00
KANAZAWA	1,20	0ZDEMIR	2,10
MILON	1,40	SOFOGLU	2,00

#### SUPARIMPEI

YAMAGUCHI	1,55	DIAZ	3,30
HIGAONNA	2,10	QUINTERO	3,40
MASATSU	2,10	KYUNA	3,30

#### ANNAN

SAKUMOTO '80	1,20	KYUNA	2,00
SAKUMOTO '10	1,30	DIAZ	1,55

Guardando l'esecuzione di Kata in tempi remote, effettivamente hanno un ritmo semplice. L'evoluzione del ritmo dei kata, a mio avviso, non li ha solo resi più gradevoli, li ha arricchiti, ma spesso se ne abusa, c'è una esagerazione.

Le categorie premianti (perché presuppongono un maggior elemento di difficoltà) nei kata sono:

- acrobaticità
- equilibrio
- lunghezza.

Se in qualche modo queste vengono ridotte, si riduce anche la premianza.

Ad esempio:

- se i salti sono troppo bassi o si prendono appoggi opportunistici;
- se si evita la stazione di equilibrio con passaggi o tecniche che evitano o riducono la problematica;
- se le pause nel Kata lo spezzano, come se non fosse più un unico kata ....

Ovviamente non si può pretendere da atleti giovani lo studio e la comprensione profonda e criptica del Kata ma l'atleta non va nemmeno instradato su un binario morto, in una mera esecuzione estetico-robotica.

Il kata contiene il codice genetico del karate, il suo principio attivo.

Il Kata eleva la consapevolezza di se stessi e dei principi generali del Karate e i temi specifici che il singolo kata ci vuole insegnare.

C'è una naturale progressione nello studio di un kata:

- a) memorizzazione dei gesti tecnici
- b) conoscenza della sequenza (*embusen*)
- c) perfezionamento tecnico
- d) acquisizione del ritmo del kata
- e) studio energetico nell'economia del kata
- f) decodifica dei principi e dei temi proposti dal kata stesso (visibili o criptati)
- g) personalizzazione non tecnica ma del significato del kata
- h) eventuale livello esoterico ?????