

武士道

**Bushidō**  
Accademia  
A.S.D. Arti Psicomotorie Orientali



**Sede legale :**  
Via Silvio Pellico 12 - 10073 CIRIÉ' (TO)  
Tel. 011.9208785 - Fax 011.9206972  
Associazione No profit C.F. 92016940014  
Iscrizione al registro C.O.N.I. n° 192750

**Sedi operative:**  
Palestra "Don Bosco" Via IV Novembre 8 - 10073 CIRIÉ' (TO)  
Soc. Operaia - Via G. Matteotti 18 - 10073 CIRIÉ' (TO)

**Contatti Skype :** roberto.cont  
**web :** <http://www.accademiabushido.it>  
**e-mail :** roberto@contiero.com

## KARATE SHOTOKAN KIHON - KATA - KUMITE

Se analizziamo la parola KARATE-DO troveremo :

**KARA** (vuoto)

**TE** (mano)

**DO** (via)

Quindi, in senso generale, possiamo definirla come la “Via della mano vuota”. Tuttavia se preso in modo letterale, il senso delle parole risulta essere riduttivo rispetto alla vastità delle concezioni che sono legate alla terminologia del “vuoto” e alle sue applicazioni psicomotorie. Nella pratica un qualsiasi movimento risulta essere molto più semplice da “aggiungere” a quelli già acquisiti, che non “togliere” tutto ciò che al movimento stesso non serve per essere compiuto.

Per fare un semplice esempio di questo concetto, pensiamo alla posizione di “zenkutzudachi” durante uno spostamento all’indietro. La gamba posteriore risulta essere quasi tesa, ed è come un palo piantato nella direzione opposta a quella che indietreggiando vorremmo ottenere. Per poter quindi agevolmente effettuare il movimento dovremmo “togliere” l’impedimento causato dalla nostra stessa gamba e creare il “vuoto” necessario per un libero spostamento all’indietro, intervenendo e modificando la leva articolare che si contrappone al nostro movimento e contemporaneamente effettuare un “rilassamento” di tutta quella muscolatura che durante il movimento risulti superflua o addirittura negativa per l’ottimizzazione del movimento stesso.

Così come il “vuoto” motorio, anche il “vuoto” mentale è denso di significato. La “quiete” della mente si ottiene svuotando il nostro “spirito” da tutte quelle cose negative che disturbano e distolgono dall’obiettivo prefissato. Così come la non conoscenza genera insicurezza, paura, panico e aggressività, la conoscenza ci porta verso la riflessione, l’obiettività e la fiducia nelle nostre capacità. In conseguenza di ciò, diminuisce la paura, riusciamo a controllare il panico e a moderare la nostra aggressività.

La conoscenza specifica dell'arte psicomotoria marziale chiamata KARATE-DO deriva dalla pratica e dallo studio quotidiano. Per agevolare lo studente – atleta nel difficile compito dell'apprendimento sono stati studiati tre metodi basilari che interagendo tra loro armonizzano e completano lo sviluppo globale dell'arte. Tali metodi sono :

- **KIHON**
- **KATA**
- **KUMITE**

## **KIHON**

Significato letterale : **fondamentale**

Come dice la parola stessa è l'allenamento fondamentale all'arte. Vengono analizzate e insegnate le tecniche di base quali :

- **“Tzuki”** tecniche di pugno
- **“Uchi”** tecniche di percossa
- **“Keri”** tecniche di calcio
- **“Uke”** tecniche di parata

Vengono inoltre insegnate le posizioni di base che sono preposte al movimento, tra cui :

- **“Zenkutzu-dachi”** posizione frontale e peso distribuito uniformemente sulle due gambe
- **“Kokutzu-dachi”** posizione con peso distribuito per circa il 70% sulla gamba posteriore
- **“Kiba-dachi”** o posizione del fantino
- **“Sanchin-dachi”** posizione della clessidra
- **“Fudo-dachi”** posizione consolidata

Il Kihon è quindi importantissimo e il suo studio sviluppa la conoscenza delle singole tecniche, aumenta l'equilibrio e prepara le articolazioni e la muscolatura per i successivi metodi di studio. Imparare e memorizzare singolarmente i movimenti delle varie tecniche e posizioni in modo superficiale non richiede molti sforzi, ma è il modo in cui essi devono venire eseguiti realmente che risulta di difficile e impegnativa applicazione.

La velocità, l'equilibrio e l'energia devono armonizzare e convivere in un unico tempo se vogliamo che la tecnica prodotta sia altamente efficace. Per far ciò è necessario allenare simmetricamente le parti del corpo che possono con movimenti strutturalmente acquisiti produrre molta energia.

La dinamica fisica non lascia spazio all'improvvisazione, il nostro corpo è un assemblamento di leve, articolazioni e muscoli che per dare il meglio di sé devono essere preparati, muoversi e coordinarsi in modo logico e naturale. Sette centimetri all'interno del nostro ombelico per gli orientali risiede il centro del nostro universo corporeo (*hara*). Da lì si può sprigionare la nostra energia più potente che per mezzo del movimento delle nostre anche viene convogliata nei punti e nei momenti desiderati. Muoversi nel "vuoto" senza impedimenti fisici e mentali, esprimendo la nostra energia sotto forma di forza nel momento e nel punto desiderato senza sprechi o fronzoli è l'essenza del Karate-Do.

L'allenamento costante permette di arrivare al controllo del proprio corpo e chi assume il controllo del proprio corpo è in grado di controllare la propria energia. Nel Kihon si impara a "portare" il proprio corpo verso le direzioni prefissate senza "buttarlo" utilizzandolo al meglio delle proprie capacità psicomotorie.

Dico sempre ai miei allievi che il movimento del corpo è come il suono di un pianoforte, dove le mani dell'artista fanno movimenti completamente diversi ma il risultato è di grande armonia. Così se noi dividiamo la parte superiore del nostro corpo da quella inferiore e le utilizziamo singolarmente al meglio delle loro capacità funzionali le gambe "porteranno" il corpo dove esso deve andare e le braccia e il tronco faranno quello che devono con movimenti completamente diversi, ma il risultato finale se il tutto verrà ben coordinato sarà una grande armonia di movimento.

Questa armonia viene maggiormente ricercata nelle "forme" più complesse chiamate "Kata".

## **KATA**

Significato letterale : **Forma**

Nello Shotokan, lo stile praticato dalla nostra Federazione, vi sono molte "forme" di allenamento (25) suddivise in vari livelli. Si inizia l'allenamento con "kata" relativamente semplici e con modesto contenuto di difficoltà come gli "Heian" per proseguire in forme sempre più complesse e difficili per gli studi superiori. Anche qui però bisogna sottolineare che un conto è l'apprendimento mnemonico della sequenza corretta degli esercizi e del loro tracciato (*embusen*), un altro è il modo corretto della loro esecuzione.

Un semplice esempio che vale per tutti è questo: uno dei primi “Kata” che vengono insegnati al principiante è “*Heian- Sho-Dan*” . “*Sho-Dan*” significa 1° Dan. Questo vuole significare che a una corretta esecuzione di questa forma si arriva dopo centinaia di prove e che la medesima è di solito “matura” per allievi che hanno raggiunto il grado di cintura nera 1° Dan.

Inoltre la corretta conoscenza dei “Kata” in modo figurato sotto intende anche la comprensione della loro applicazione pratica (*bunkai*). Non bisogna dimenticare infatti che i “Kata” sono esercizi studiati per combattimenti simulati contro uno o più avversari e lo studio della loro applicazione è di fondamentale importanza per la loro comprensione più profonda. Vi sono “Kata” che sono stati studiati per migliorare la respirazione, altri migliorano la muscolatura, altri la resistenza, ma tutti concorrono a migliorare lo sviluppo armonico delle tecniche apprese nel “Kihon”.

Di fondamentale importanza nei “Kata” è il “*ritmo*”. Qualunque “Kata” ha un suo ritmo, ma più si alza il livello tecnico dei medesimi e più vi si avvertono differenze tra momenti di contrazione muscolare e la loro successiva decontrazione. Una buona capacità di contrazione e decontrazione muscolare è essenziale per un corretto utilizzo del corpo, rilassare la muscolatura non necessaria al momento giusto è essenziale per ridurre al minimo impedimenti motori e acquisire velocità di movimento, equilibrio e fermezza.

Per ottenere tutto ciò è di fondamentale importanza l’acquisizione delle *corrette tecniche di respirazione*. L’apporto di ossigeno nel sangue deve essere costante e coordinato in funzione al susseguirsi dei movimenti che avvengono in fase esecutiva.

Per questo è importante inspirare prima di ogni tecnica e espirare al termine della medesima, in questo modo la respirazione seguirà e supporterà il movimento anche durante le variazioni di ritmo. Nel caso contrario avremmo un respiro non in sintonia con il ritmo del movimento con conseguente diminuzione dell’apporto di ossigenazione sia muscolare che cerebrale, con un vistoso calo coordinativo motorio e di efficienza muscolare.

L’allenamento quotidiano ai “Kata” conferisce una preparazione psichica e motoria ad alto livello. La mente si unisce al corpo e la simbiosi che avviene fa “sentire” e vivere il “kata” in modo sempre più profondo traendone un grande beneficio.

E’ quindi un allenamento / studio essenziale e completo che forma lo studente soprattutto sul piano spirituale e lo avvicina allo spirito originale dell’arte, aiutandolo nel contempo nell’apprendimento delle tecniche di contatto che sono parte essenziale del Kumite.

# KUMITE

Significato letterale : **Combattimento**

L'allenamento al combattimento avviene per gradi. In generale possiamo distinguere 5 livelli con difficoltà crescente:

- *Gohon Kumite*
- *Sanbon Kumite*
- *Kihon Ippon Kumite*
- *Juyul Ippon Kumite*
- *Jiyu Kumite*

## **Gohon Kumite**

E' un allenamento fondamentale al combattimento in cui si esprimono 5 colpi consecutivi. I colpi devono essere tutti uguali e dichiarati all'inizio della sequenza, ed a ogni attacco corrisponde una sua parata. Le tecniche ammesse in questa fase sono tre:

- attacco **Oi-zuki Jodan** (livello alto)      parata **Age-ukè**      (alta)
- attacco **Oi-zuki chudan** (livello medio)      parata **Soto-ukè**      (media dall'esterno all'interno)
- attacco **Mae-geri** (calcio frontale)      parata **Gedan-barai** (bassa)

In generale comunque questo tipo di allenamento è stato studiato per permettere lo studio della distanza. Infatti gli studenti hanno 5 possibilità prima del contrattacco per verificare la loro distanza e posizione rispetto all'avversario e la bontà della loro tecnica.

## **Sanbon Kumite**

E' un allenamento fondamentale al combattimento in cui si esprimono 3 colpi consecutivi. I colpi devono essere tutti uguali e dichiarati all'inizio della sequenza, ed a ogni attacco corrisponde la sua parata. La differenza più evidente rispetto al Gohon Kumite è che lo studente – atleta ha solo tre possibilità per trovare la distanza giusta, sia in fase di attacco che di difesa.

E' inoltre un allenamento importante per conseguire potenza in attacco e in difesa. La presenza fisica dell'avversario che incombe dà un senso reale alle tecniche e vi è la possibilità di “sentire” concretamente la solidità e la funzionalità del proprio livello tecnico raggiunto.

## **Kihon Ippon Kumite**

E' sempre una forma di allenamento fondamentale al combattimento. Però al posto di 5 colpi se ne effettua uno solo. Gli studenti sono posti ad una distanza non inferiore a 80 cm. Naturalmente questo complica l'esercizio. Gli studenti hanno una sola opportunità di valutare la propria posizione, la distanza e l'efficacia del loro attacco e delle loro tecniche di difesa.

In ogni caso nel Kihon Ippon Kumite gli studenti devono massimizzare l'attenzione nella distanza e nella stabilità delle loro posizioni. Oltre che a curare in particolare la velocità e la precisione di esecuzione delle tecniche stabilite, devono rafforzarle e renderle potenti.

### **Jiyu Ippon Kumite**

E' un combattimento semi libero. Al contrario dei precedenti, che vengono effettuati in posizioni fondamentali, questo tipo di allenamento deve essere svolto in posizioni che seppur solide e sicure si avvicinino il più possibile all'atteggiamento individuale preferito dallo studente.

Anche in questo caso si effettua un solo colpo preventivamente dichiarato e lo scopo principale dell'allenamento consiste nel rafforzare la determinazione nel portare avanti e concludere l'obiettivo prefissato, irrobustendo psicologicamente gli studenti di fronte al contatto fisico. La capacità di adattamento alla corretta distanza è fondamentale per l'acquisizione dei tempi di intervento, sia in attacco che in parata. Una scorretta valutazione del senso della distanza rende inutile anche la più perfetta delle tecniche

### **Jiyu Kumite**

E' lo stadio finale dell'allenamento al combattimento. Gli studenti si fronteggiano in modo libero e personale. Per una corretta valutazione della preparazione complessiva si debbono tenere in considerazione requisiti come:

- ***Potenza***
- ***Velocità***
- ***Coordinazione motoria***
- ***Scelta del tempo***
- ***Distanza***
- ***Capacità decisionale***
- ***Ritmo***
- ***Fantasia di esecuzione***
- ***Spirito***
- ***Controllo emotivo***

In natura l'acqua si adatta con facilità a qualsiasi forma in cui viene inserita, ma seppur morbida e duttile, quando si scatena o viene convogliata in modo ottimale risulta essere spaventosamente dura. Dico sempre ai miei allievi che un buon Karateka deve essere come l'acqua, deve adattarsi a qualunque circostanza, deve essere morbido e flessuoso ma, quando occorre deve anche saper essere molto duro.

*il D.t. Accademia Bushido*  
**Roberto Contiero**