

# Appunti di KARATE v.02

Il Karate è uno stile di combattimento praticato per lo più a mani nude, tipico dell'isola di Okinawa situata nel Sud Ovest del Giappone.

Si tratta di una disciplina affascinante e complessa che si adatta alle esigenze di chi la pratica e che può essere di volta in volta: sistema di autodifesa, filosofia di vita, sport agonistico, metodo per mantenersi in forma e altro ancora, o anche tutte queste cose insieme.

## Le origini

Poco si conosce sull'origine del karate ma la storia più attendibile è quella che si riferisce al leggendario personaggio Bodhidarma. Nato in India; nel 520 d.C. si trasferì in Cina attraversando l'Himalaya nel monastero di Stalin. In questo tempio Bodhidarma per favorire l'asceti dei monaci insegnò loro un addestramento fisico basato sull'asserzione che corpo e mente non sono entità separate. Questa serie di esercizi fisici e di respirazione erano quindi destinati sia a dar vigore ai monaci provati da lunghe ore di meditazione che a facilitare il conseguimento dell'unione di corpo e spirito. Solo qualche tempo dopo il soggiorno di Bodhidarma al tempio, i monaci Shaolin iniziarono a praticare anche le arti marziali. Le tecniche di autodifesa erano senza dubbio indispensabili ai monaci che vivevano e viaggiavano in zone isolate ed infestate dai briganti. Lunghi anni di duri allenamenti, lontano dalle tentazioni del mondo, trasformarono i monaci Shaolin in formidabili combattenti. La loro superiorità non era solamente fisica, ma grazie al buddismo Zen, anche spirituale e mentale.

Ma è certo che il maggior apporto allo sviluppo e perfezionamento del karate si ebbe nella provincia di Okinawa, la più grande isola dell'arcipelago Ryukyu, che, essendo a metà strada tra Cina e Giappone, aveva molti contatti con la terraferma con continui scambi commerciali ai quali si sono aggiunti sicuramente contatti e comunicazioni con le scuole di Arti Marziali cinesi.

Nel XV secolo il re ShoShin, che controllava l'Isola di Okinawa, per evitare sommosse da parte delle popolazioni suddite, emanò un editto nel quale sotto pena di morte era proibito il possesso e il porto di armi. Ancora più tardi, nel 1609, analogo decreto fu emanato da Shimazu venuto dalla provincia di Satsuma. Così per ben due volte gli abitanti di Okinawa, privati completamente delle armi, trovarono il mezzo della loro difesa nel combattimento a mano nuda, il karate (KARA che vuol dire "nudo" e TE che vuol dire "mano").

Il karate divenne così una specialità della popolazione di Okinawa e per il suo spirito che è quello delle arti marziali giapponesi, vincere o morire, e soprattutto per la sua terribile efficacia, l'insegnamento del karate fu tenuto segreto per moltissimo tempo e riservato solamente alla casta dei nobili guerrieri, i famosi Samurai.

## Stili di karate

Per difendersi dal conquistatore nacquero più gruppi tra la popolazione che si allenavano clandestinamente per perfezionare le tecniche di combattimento. Da questi gruppi, non potendo comunicare, si sono sviluppate tre scuole dalle quali si sono originati diversi stili, tutti basati su una radice comune, alcuni dei quali sono scomparsi mentre altri si sono mantenuti fino ai giorni nostri. Le scuole furono Naha-te, Shuri-te, Tomari-te.

**Matsumura**, guardia del corpo del re di Okinawa, fu il caposcuola dello Shuri-te, e si avvicinò principalmente agli stili dei Cinque Animali di Shaolin diventando il primo maestro a strutturare il karate in maniera organica. Matsumura fu maestro di Funakoshi che diffuse il karate dall'isola di Okinawa al Giappone ed è considerato il padre della diffusione del karate moderno.

Miyagi, seguace della scuola Naha-te, dove si praticava il karate Shorei-ryu, fondò lo stile Goju-Ryu ed ebbe come seguace Higaonna- maestro nato nel 1938 decimo dan.

Pertanto dal tipo Shorei-Ryu proviene lo stile Goju-ryu, mentre dallo Shorin-Ryu provengono gli stili Shotokan e Wado-Ryu dalla cui fusione è nato lo Shito-Ryu. Tutti sono caratterizzati dall'uso della forza con minore o maggiore intensità.

La scuola Shorei prevede una maggiore enfasi alle tecniche di braccia, una respirazione profonda, l'uso della forza, posizioni più corte e movimenti più circolari. (Goju-Ryu).

La scuola Shorin prevede tecniche più veloci e potenti, posizioni più basse e ampie e un utilizzo maggiore delle gambe rispetto alle braccia. (Shotokan e Wado-Ryu)

Gli stili più diffusi in Italia sono Shotokan, fondato negli anni 40 da Funakoshi, e il Goju-Ryu, entrambi da considerarsi stili antichi, in particolare il Goju (Go = sodo e Ju = morbido) è quello che si è mantenuto tale dalle origini e l'unico ad essere inserito tra le "arti marziali antiche" del Giappone dove è tuttora praticato. Lo Shito-Ryu, uno stile moderno e misto, è quello che possiede il più alto numero di kata. Il Wado-Ryu anch'esso moderno introdusse il concetto di Kumite.

## Che cos'è il karate

Il Karate che letteralmente significa "Mano Vuota" si basa sul combattimento a mani nude contro un avversario armato o anch'egli a mani nude. Il karate non indica solo un metodo di combattimento senza armi, ma principalmente uno stato mentale di consapevolezza delle proprie potenzialità e capacità. Il duro allenamento, a cui si sottopone il Karateka, non ha il solo scopo di abbattere e vincere l'avversario, ma è soprattutto una ricerca per la vittoria su se stessi, per il superamento dei propri limiti. In questa chiave vanno interpretate le competizioni di Karate. I praticanti provano le proprie capacità in una disputa disciplinata da norme precise, che mirano a

tutelare l'incolumità dei contendenti. Le tecniche sono portate alla massima velocità e potenza disponibili, ma sono fermate un attimo prima dell'impatto reale. Questo controllo viene acquisito dopo anni di pratica costante e permette il confronto con gli avversari limitando danni e traumi che potrebbero derivarne se le tecniche fossero portate a segno senza controllo. Nel karate vengono impiegate tutte le parti del corpo umano e le tecniche principali sono: *Uke* (le parate) e *Atemi* (i colpi di attacco) di cui alcuni esempi sono *Tsuki* (i pugni), *Uchi* (le percosse), *Geri* (i calci) e, anche se non frequenti, le proiezioni e le leve. Le percosse, *Uchi*, possono essere portate con il taglio della mano, con il gomito e il ginocchio e con il dorso del pugno. I colpi di calcio, *Geri*, possono essere portati in linea retta, ma anche circolare e laterale. Le parate, *Uke*, possono essere fatte anche col taglio della mano. La strada che porta alla conoscenza del karate deve essere percorsa sotto la guida di un Maestro (Sensei) il quale insegnerà all'allievo non solo la tecnica, ma anche la via spirituale dell'arte. Il karate viene praticato in una sala (Dojo) vale a dire luogo dove si apprende la via (Do). (Karate Do = la via del Karate). La lezione inizia con il *Rei*, il saluto cerimoniale d'inizio dato dall'allievo più anziano di grado che consiste in un inchino eseguito stando in piedi, con i talloni uniti, le mani lungo i fianchi, i palmi rivolti verso le cosce, compiendo un passo avanti col piede sinistro, inchinandosi dalla vita in su per poi rientrare con un passo al punto di partenza. Seguono esercizi di ginnastica che servono a riscaldare il corpo e specifici muscoli in modo uniforme ed esercizi di base (*Kihon*) con tecniche di parate, colpi, calci, pugni e varie combinazioni. *Kihon* significa letteralmente tecnica fondamentale. In questa parola sono racchiusi lo spirito, i concetti più profondi del karate, come il codice, il credo e la forma. Attraverso il *kihon*, dunque, si cercano la perfezione della tecnica, la corretta respirazione e, soprattutto, l'unione di corpo, mente e spirito. Dal punto di vista sportivo il karate si esprime in due specializzazioni diverse: *kata* (forme) e *kumite* (combattimento libero).

## KATA

I *Kata*, o forme, sono l'anima stessa del Karate. Derivano dalla tradizione di ogni stile e scuola (ogni stile ha i suoi propri *kata*) sono i frutti dell'esperienza dei Maestri che ci hanno preceduti. Sono una concatenazione di tecniche, parate, contrattacchi, proiezioni, ecc., eseguite secondo uno schema prestabilito, fisso e immutabile. Durante l'esecuzione del *Kata* il praticante immagina di combattere contro uno o più avversari e, creando il combattimento nella propria mente, esegue con il corpo la gestualità più appropriata. Fino all'inizio del novecento il *kata* era considerato il metodo ideale per allenarsi nel karate in cui ci si impadroniva dell'automatismo dei movimenti.

I punti fondamentali per la corretta esecuzione del *kata* sono: il giusto uso della forza (pesante o leggera), la contrazione e la decontrazione muscolare ed infine l'alternanza di movimenti veloci e

lenti. La respirazione gioca un ruolo di capitale importanza. Se i tre punti essenziali sono rispettati i movimenti risultano fluidi, le tecniche potenti, il ritmo d'esecuzione perfetto.

cus perugia karate

## Kata GOYU-RYU

### Taikyoku kata (KATA di BASE)

- 1. Taikyoku Jodan - "Primo corso alto"
- 2. Taikyoku Chudan - "Primo corso medio"
- 3. Taikyoku Gedan (o Taikyoku Gedan Ichi) - "Primo corso basso (uno)"
- 4. Taikyoku Gedan Ni - "Primo corso basso due"
- 5. Taikyoku Kake uke - "Primo corso parata a gancio"
- 6. Taikyoku Mawashi uke - "Primo corso parata circolare"

### Fukyu kata (KATA INTERMEDI)

- 1. Gekisai Dai Ichi - "Distuggere numero 1"
- 2. Gekisai Dai Ni - "Distuggere numero 2"
- 3. Sanchin (caduto in disuso perché non si fa più la respirazione ibuki) "Le 3 battaglie"
- 4. Tensho (caduto in disuso perché non si fa più la respirazione ibuki) "Mani rotanti"

### Kaishuu kata (KATA SUPERIORI)

- 1. Saifa - "Annientamento totale"
- 2. Seienchin (o Seiyunchin) "La quiete dentro la tempesta"
- 3. Sanseru (o Sanseiru) "36 mani"
- 4. Sepai (o Seipai) "18 mani"
- 5. Shisochin "Quattro monaci tranquilli"
- 6. Sesan (o Seisan) "13 mani"
- 7. Kururunfa - "Opporsi alle onde"
- 8. Suparinpei (o Suparimpei) "108 mani"

## KUMITE

Negli stadi più avanzati di apprendimento si approda al Kumite, combattimento vero e proprio a coppia e a distanza, in cui si dovrebbero applicare praticamente la validità delle tecniche assimilate con il kihon e il kata.

L'allenamento a portare i colpi correttamente e la pratica del kumite fanno del karate un'eccellente arte marziale di difesa personale. Oltre a rappresentare un'efficace e completa disciplina fisica, sviluppa nel praticante tutte le qualità del combattente: prontezza di riflessi, elasticità dei movimenti, giusto controllo dell'aggressività, coordinazione e consapevolezza di sé.

Nel kumite la caratteristica fondamentale che lo distingue da altri sport simili, è l'assoluta precisione richiesta nell'esecuzione delle tecniche di calcio e di pugno che non devono provocare traumi all'avversario. Ciò sottopone il karateka ad un continuo esercizio di autocontrollo, mentale e fisico, volto a garantire l'incolumità del compagno.

### Abbigliamento e disciplina

Un tempo per praticare il karate ci si allenava con abiti di tutti i giorni, non c'era una divisa specifica da indossare. Il karategi, l'abito che indossa il karateka, risale al periodo in cui il maestro Funagoshi decise di presentare il karate al pubblico giapponese. Sembra che sia stato il Maestro stesso a confezionare il tradizionale abito bianco che da quel giorno, 17 maggio 1921, divenne la divisa ufficiale del karate. Il maestro Funagoshi copiò l'abito dal Judo, altra arte marziale, usando tuttavia un tessuto più leggero. Il karategi è così composto da una giacca di cotone bianco e da un paio di pantaloni analoghi a quelli del judo, anch'essi di tessuto più leggero. La giacca del karateka può essere paragonata ad un attuale doppiopetto. Essa consta di due passaggi trasversali, uno rimane all'interno, l'altro rimane in vista. Coperti dalla giacca, i pantaloni hanno una forma tubolare. Infine la cintura (Obi), che stringe in vita la giacca ed è caratterizzata da un colore diverso a seconda del grado. I gradi delle cinture colorate (*kyu*) vanno dal 6° al 1° e sono: bianca, gialla, arancione, verde, blu, marrone. I Dan, cioè i gradi della cintura nera, sono dieci in ordine crescente: in Italia attualmente non ci sono Dan superiori al 7°.

### Cenni di differenza tra Karate e Judo

Fino a qui si è illustrato tutto quello che riguarda il karate, dalle origini, in che consiste, per finire con la descrizione della divisa e regolamento di grado. Spesso si tende a confondere la disciplina del karate con quella del judo ma sebbene siano entrambe due arti marziali che nascono per la

difesa dell'individuo esse si caratterizzano da un'esecuzione di tecniche completamente differente.

Si accennano di seguito quali sono a grandi linee le caratteristiche del judo anch'esso estremamente bello e articolato.

Il Judo è un'arte marziale (e non solo uno sport, come alcuni pensano) in cui si studiano i punti di equilibrio dell'avversario per farlo cadere al suolo, attraverso tecniche di proiezione, che si suddividono in tecniche di braccia, di gamba o piede, di anca, di sacrificio (si chiama così perché nell'eseguire la tecnica si va a terra per primi); a tal scopo si studiano, oltre alle tecniche, le varie forme di caduta. A terra si combatte per arrivare alla resa dell'avversario attraverso: immobilizzazioni, strangolamenti o leve articolari.

Si può studiare il Judo agonisticamente, in cui prevale l'allenamento al fine del combattimento. Amatorialmente, in cui prevale lo studio approfondito delle tecniche e lo studio dei kata (ora diventato anch'esso materia di gare).

Anche il judo, come il karate, è molto efficace come metodo di autodifesa.

cus perugia karate

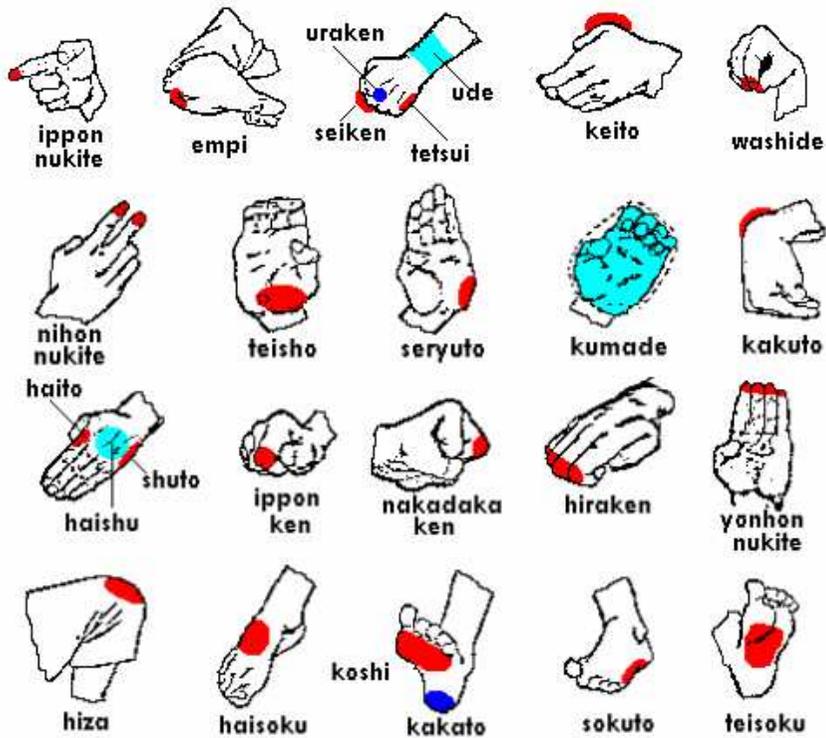
|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Zenkutsu Dachi</p> <p>Posizione frontale</p>                     |  |  |
| <p>Kiba Dachi</p> <p>Posizione del fantino</p>                      |  |  |
| <p>Shiko Dachi</p> <p>Posizione quadrata</p>                        |  |  |
| <p>Neko Ashi Dachi</p> <p>Posizione del gatto</p>                   |  |  |
| <p>Kokutsu Dachi</p> <p>Posizione basata sulla gamba posteriore</p> |  |  |
| <p>Fudo Dachi / Sochin Dachi</p> <p>Posizione consolidata</p>       |  |  |
| <p>Sanchin Dachi</p> <p>Posizione a clessidra</p>                   |  |  |
| <p>Hangetsu Dachi</p> <p>Posizione a mezzaluna</p>                  |  |  |

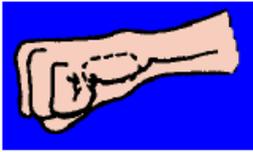
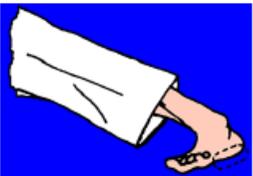
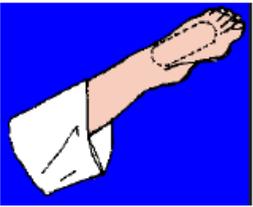
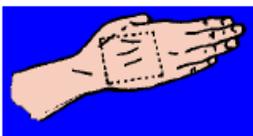
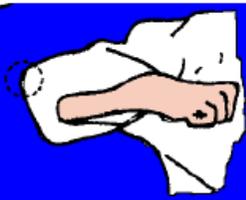
|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>Kosa Dachi</p> <p>Posizione a gambe incrociate</p>                    |  |  |
| <p>Moto Dachi</p> <p>posizione frontale di guardia</p>                   |  |  |
| <p>Heisoku Dachi</p> <p>Posizione a piedi uniti</p>                      |  |  |
| <p>Musubi Dachi</p> <p>Posizione a piedi divaricati</p>                  |  |  |
| <p>Hachiji Dachi</p> <p>Posizione a gambe divaricate</p>                 |  |  |
| <p>Uchi Hachiji Dachi</p> <p>Posizione a gambe all'interno</p>           |  |  |
| <p>Heiko Dachi</p> <p>Posizione a gambe divaricate e piedi paralleli</p> |  |  |
| <p>Renoji Dachi</p> <p>Posizione con i piedi a forma di "L"</p>          |  |  |

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>Teiji Dachi</b></p> <p>Posizione con i piedi a forma di "T"</p>          |  |  |
| <p><b>Sagi Ashi Dachi / Tsuru Ashi Dachi</b></p> <p>Posizione su una gamba</p> |  |  |
| <p><b>Jigo Dachi</b></p>   |  |  |

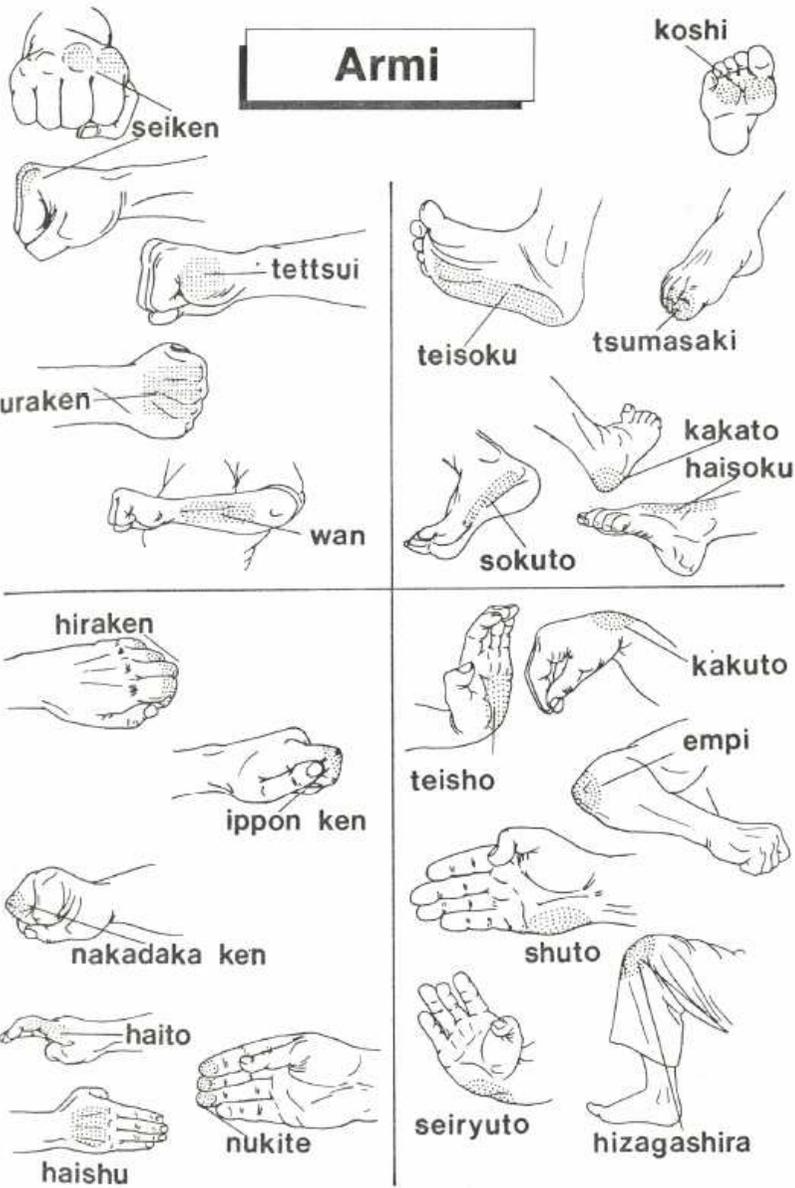
cus perugia karate

ARMI  
Punti di impatto



|   |   |  |
|---|---|--|
|    |    |   |
| Tetsui  | Teisho  | Sokuto   |
|    |    |   |
| Shuto   | Koshi   | Koken  |
|   |   |  |
| Hiza  | Haitto  | Haisoku  |
|  |  |  |
| Haishu  | Empi  |  |

# Armi

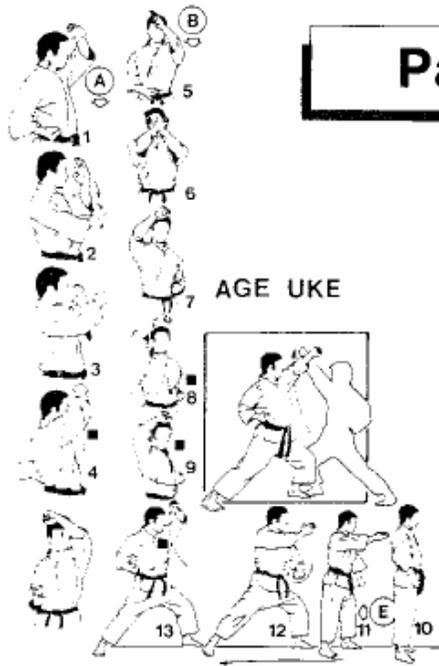


# Pugni



te

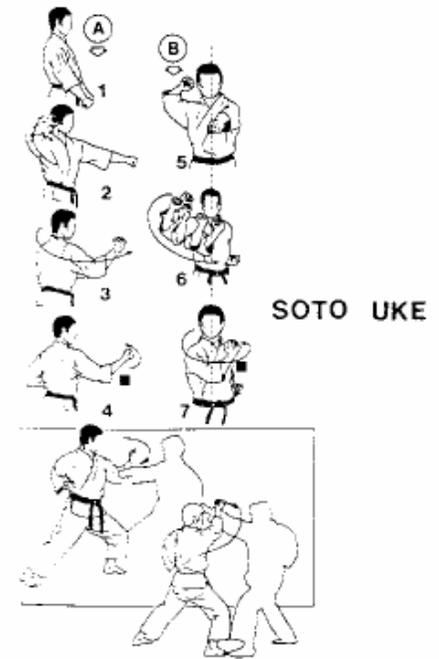
# Parate



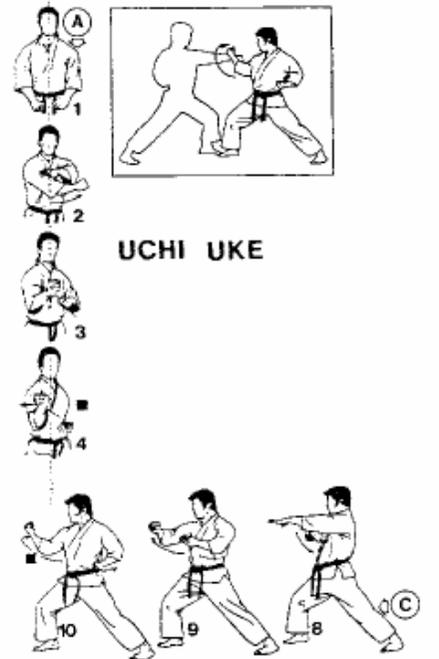
AGE UKE



GEDAN BARAI



SOTO UKE



UCHI UKE



Gedan Barai



Uchi Uke



Otoshi Uke



Te Nagashi Uke



Fumikomi Shuto Uke



Gedan Kake Uke



Maeude Hineri Uke



Age Uke



Shuto Uke



Juji Uke



Te Osae Uke



Katate Tsukami



Kake Shuto Uke



Haiwan Nagashi Uke



Soto Uke



Tekubi Kake Uke



Sokumen Awase



Fumikomi Ude Uke



Kakiwake Uke



Morote Uke



Fumikomi Age Uke



Kakuto Uke



Keito Uke



Teisho Uke



Morote Sukui



Sukui Uke



Teisho Awase Uke



Nami Gaeshi Uke



Mikazuki Geri Uke



Sokutei Mawashi Uke



Sokutei Osae Uke



Sokuto Osae Uke



Ashibo Kake Uke



Mae Geri



Yoko Geri Keage



Uchi Funikomi



Mawashi Hiza



Mae Geri Kekomi



Gyaku Mawashi

## Calci



Mawashi Geri



Yoko Geri



Ushiro Geri



Yoko Fumikomi



Funikiri



Mae Hiza



Ushiro Geri Keage



Mae Ashi Geri



Mae Fumikomi



Mikazuki Geri



Mae Tobi Geri



Yoko Tobi Geri