



Yurikukai karate Firenze

Il Karate

Le origini

L'origine di questa antica arte marziale affonda le sue radici nella cultura giapponese e indubbiamente in quella cinese. E' infatti nelle isole Ryukyu, arcipelago che si colloca geograficamente tra Giappone e Cina, il luogo in cui si è sviluppata questa nota arte marziale. Secondo la storia più accreditata, il Karate nasce come fusione tra i sistemi di lotta autoctoni di tali isole e le arti marziali cinesi con le quali gli abitanti venivano in contatto grazie ai continui scambi commerciali con la Cina ed in particolar modo con la regione del Fukien.



Gichin Funakoshi

Il Karate come noi lo pratichiamo oggi ha origini più recenti: solo all'inizio di questo secolo, grazie soprattutto al Maestro **Gichin Funakoshi**, il karate viene conosciuto al di fuori del Giappone.

Prima di tale data infatti, la pratica del karate era tramandata in segreto e comunque mai per iscritto, ma solo attraverso una serie di esercizi codificati, i KATA e solo ad un gruppo ristretto e selezionato di allievi.

Funakoshi presentò la prima volta il karate al pubblico giapponese nel 1922 a Kyoto durante una manifestazione nazionale di educazione fisica. Nonostante il piano iniziale prevedesse il suo rientro ad Okinawa, il Maestro Funakoshi fu invitato a presentare la propria arte marziale all'interno del famoso dojo Kodokan a Tokyo e, visto l'interesse suscitato, decise di restare per diffondere l'arte del suo paese.

Lo stile Shotokan, praticato nella nostra palestra, fu creato dallo stesso M° Funakoshi e il nome deriva dal primo dojo fondato nel 1938. In seguito l'insegnamento del Maestro

Funakoshi si è evoluto grazie anche al contributo del figlio Yoshitaka ed è stato tramandato sino ai giorni nostri attraverso i suoi allievi più anziani. Tuttora viene praticato nel rispetto di quelle regole di forma, di etica e di rispetto che fanno del karate un'arte marziale.

Il significato del nome

Il termine **Karate** è composto da due ideogrammi: "**kara**" che significa "vuoto" e "**te**" che significa "mano" (l'arte della mano vuota); dove per vuota si può intendere il non utilizzo delle armi o nella forma più spirituale del termine il vuoto interiore che porta ad essere sempre presenti a se stessi.

Un aspetto importante da sottolineare è che il Karate, così come praticato nel nostro Dojo, non si può considerare uno sport, così come comunemente viene inteso in Occidente.

Non è infatti nello spirito del karate focalizzarsi nell'agonismo,



considerando il compagno di pratica un avversario da sconfiggere per guadagnare una medaglia. Il vero avversario è infatti dentro sé stessi, e tramite la pratica con un compagno il praticante riesce a rispecchiare ed evidenziare i propri limiti.

L'apprendimento di questa antica arte marziale si basa essenzialmente sulla costante pratica dei suoi tre diversi livelli di allenamento: il KIHON, il KATA e il KUMITE, praticati a tutti i livelli, dai principianti alle cinture più elevate.

Kihon

KIHON letteralmente significa "fondamentale" ed indica il complesso delle tecniche di difesa e di contrattacco eseguiti sia con le braccia che con le gambe che costituiscono i fondamentali di questa disciplina.

E' da qui si comincia ad apprendere ed assimilare tutte le tecniche basilari che poi saranno applicate nei successivi livelli.

Kata

Il Kata, che letteralmente significa "forma", è forse la parte ove il Karate è racchiuso con tutti i suoi segreti e le sue radici più profonde. Il Kata nasce come documento storico, una forma codificata di gesti che raccoglieva sì la storia della scuola, ma che era anche in grado di camuffare quelli che erano i dettami più importanti della stessa scuola, in modo



da permetterne la trasmissione solamente agli adepti che ne comprendevano le allegorie. Era insomma uno strumento che soltanto pochi avevano il beneficio di conoscere interamente e che dava comunque a tutti la possibilità di farne pratica.

Esistono diverse famiglie di Kata di provenienza varia che hanno segnato lo studio dei vari Stili. Ogni Kata racchiude in sé le informazioni più importanti che ogni stile ha al suo interno.

I Kata sono esercizi con un loro disegno sequenziale, con tecniche di difesa precostituite e con forme di attacco e contrattacco inserite nella forma che raffigura e simula un combattimento contro uno o più avversari. La pratica dei Kata migliora la velocità, il controllo, la respirazione, il ritmo, la coordinazione, la concentrazione e le prestazioni dei praticanti.

Tutt'ora lo studio dei KATA è il principale strumento per la conoscenza e l'approfondimento del Karate.

Ci sono vari livelli di apprendimento dei KATA, partendo dai quelli fondamentali fino ai superiori dove sono richieste doti fisiche di coordinazione, di potenza e di velocità sempre maggiori.

Kumite

Il Kumite, il combattimento, l'ultimo dei tre livelli fondamentali del Karate, racchiude in sé quella che si può definire la sintesi dei due livelli precedenti, ossia l'applicazione pratica delle tecniche di parata e di attacco nel combattimento reale contro un avversario. Il Kumite non è, comunque, il fine ultimo del karate tradizionale: il Karate è infatti una forma di autodifesa, e non un mezzo di



offesa.

A differenza quindi di altre forme di combattimento sportivo, il karate tradizionale non premia la quantità dei colpi portati, ma la qualità, nel rispetto dell'avversario e delle regole di forma dettate dai vari livelli in cui esso può essere praticato.

Attraverso il Kumite l'allievo allena la potenza, la velocità ed il proprio autocontrollo.

La necessità di allenare il combattimento consentendo di eseguire le tecniche alla massima velocità e potenza senza provocare danni ai compagni di pratica, ha introdotto un concetto fondamentale: la tecnica viene infatti arrestata qualche centimetro prima dell'effettivo obbiettivo del colpo: questo controllo permette un allenamento in sicurezza per i praticanti.

Esistono diversi gradi di Kumite che vengono allenati a seconda del grado di cintura degli allievi, partendo dal più basso, **KIHON IPPON KUMITE**, nel quale gli attacchi e le parate sono dichiarate in partenza e si svolge da fermi a comando, il **JIYU IPPON KUMITE** nel quale gli allievi dichiarano la tecnica, ma questa viene eseguita in movimento senza comando quindi il **JIYU KUMITE**, generalmente allenato solo dalle cinture nere più elevate in grado, durante il quale non viene dichiarata la tecnica ed ognuno attaccare liberamente scegliendo la tecnica o la combinazione di tecniche a lui più congeniali.



Le Cinture

Nel Karate i livelli di avanzamento nella pratica si distinguono dal colore della cintura. I livelli precedenti la cintura Nera, detti **Kyu**, sono tradizionalmente 9, anche se in alcune Federazioni ce ne sono solo 6, e sono associati nel seguente modo:

6° Kyu: cintura Bianca

5° Kyu: cintura Gialla

4° Kyu: cintura Arancio

3° Kyu: cintura Verde

2° Kyu: cintura Blu

1° Kyu: cintura Marrone

1°-10° Dan : Cintura Nera



**I M. Borgenni e M.
Boni**



**I M. Borgenni e
Iacomini**