

“Kumite: confronto in chiave tattica e fisiologica dell’esecuzione delle tecniche circolari di gamba (mawashi-geri e urumawashi-geri) nel Karate sportivo ed in quello tradizionale”

Indice

Prefazione	6
Introduzione	8
Che cos'è il karate	10
Il karate sportivo	11
Fondamentali	13
Allenamento di base	15
Kata	22
Kumite	26
La tecnica nel kumite sportivo	28
Mawashi-geri	29
Uramawashi-geri	38
Applicazione del mawashi-geri nel combattimento	42
Spostamenti e finte	46
Preparazione atletica	48
Esercizi per il miglioramento della mobilità articolare	50
Uso del sacco	58
Conclusioni	59
Bibliografia e sitografia	63

Prefazione

Qualche parola di introduzione e spiegazione è necessaria, se questa tesina vuole sfuggire almeno alle più severe critiche che senz'altro merita. Una spiegazione è dovuta agli specialisti dei vari settori e ai vari praticanti.

Con la sola possibile eccezione dei kata, ciascun argomento di cui io tratto, è meglio noto ad altri che a me.

Volendo scrivere una tesi di ampio respiro è inevitabile, dal momento che non siamo immortali, che dedicherò meno tempo a ciascuna parte di chi si specializza in un singolo settore.

Qualcuno di inflessibile autorità scolastica concluderà che non si devono scrivere tesi di ampio respiro o che, casomai, esse dovrebbero consistere in monografie scritte dai vari specialisti.

Il problema della scelta in una tesina come questa è difficile: se priva di dettagli diventa noiosa, con troppi dettagli corre il rischio di diventare intollerabilmente prolissa.

Ho compiuto ogni sforzo nel tentativo di esporre le idee basilari nella forma più chiara e più semplice possibile, presentandole, nel complesso, in quell'ordine che mi sembra più idoneo.

Nella parte centrale, per raggiungere la massima chiarezza, mi è parso inevitabile ripetermi di frequente, senza avere la minima cura per l'eleganza dell'esposizione, seguendo il precetto secondo cui i problemi dell'eleganza vanno lasciati al sarto e al calzolaio.

Mi è parso opportuno, nonostante l'argomento sia specifico, cercare un compromesso trattando soltanto quegli argomenti che mi sembra abbiano un'importanza considerevole e citando insieme ad essi dei particolari che, anche se non sono di fondamentale importanza, hanno valore per qualche loro aspetto illustrativo e chiarificatore, al fine di evitare che, come accade spesso, passando tra gli alberi, non si riesca a vedere la foresta.

“Ti sei svegliato prima dell'alba, ma il tuo nemico non l'hai trovato.

Quando il sole era basso hai attraversato tutta la pianura, ma il tuo nemico non l'hai trovato.

Mentre il sole era alto nel cielo hai cercato tra le piante di tutta la foresta, ma il tuo nemico non l'hai trovato.

Il sole era rosso nel cielo mentre tu cercavi sulla cima di tutte le colline, ma il tuo nemico non l'hai trovato.

Ora sei stanco e ti riposi sulla riva di un ruscello, guardi nell'acqua ed ecco il tuo nemico: l'hai trovato”.

(Racconto Zen).

INTRODUZIONE

Il termine karate prende il suo significato dalla filosofia Zen che può considerarsi parte integrante della filosofia orientale.

La parola “Kara” per la filosofia Zen rappresenta il processo attraverso cui ciascuno arriva a liberarsi del proprio “Ego” giungendo allo stadio mentale del “vuoto”.

Mediante questo allenamento mentale il praticante di karate arriva via via ad emanciparsi dalle proprie passioni ed a farsi suggestionare sempre meno da interessi materiali, così da essere veramente libero nella sua forma di vita e poter esprimere se stesso senza più essere condizionato da timori di forze e di potenze esteriori.

Per mezzo della pratica del karate si migliora il proprio carattere conducendo una vita leale nel rispetto degli altri senza però temere le imposizioni altrui.

In altre parole il vero scopo del karate consiste nel raggiungimento, con l'aiuto di un allenamento sistematico fisico e mentale della liberazione e dell'indipendenza per un individuo di qualunque tipo di paura psicologica sì da rendersi veramente libero nel pensiero e nell'azione.

Si parla molto della crisi morale che il mondo contemporaneo sta attraversando, crisi che si sintetizza principalmente in crisi di autorità e di costume.

I principi e gli ideali diffusi largamente nei tempi passati erano ideali che miravano a modellare l'individuo secondo determinati schemi di comportamento.

Questi ideali sono ora messi in dubbio, in discussione, né abbiamo argomenti per vivacizzarli e per sostituirli.

L'individuo delle ultime generazioni, nel momento in cui rifiuta l'autorità non è d'altronde in grado di risolvere da solo i problemi che si presentano né è attrezzato per sopportare il grosso peso delle responsabilità che decisioni autonome comportano.

Questo individuo si trova quindi in uno stato di estrema incertezza in quanto è stato abituato a ricercare la sicurezza al di fuori di sé.

Il karate che affonda le sue radici nella filosofia Zen può permettere all'individuo che lo pratica di attingere vitalità, forza interiore, energia da solo, cioè a ricercare la propria sicurezza in se stesso ed a trovare in se stesso propri modelli di comportamento e quindi di decisione. Ecco quindi che l'individuo liberato da paure psicologiche si trova facilmente al di fuori di qualunque tipo di crisi etica, crisi derivante anche dal fatto che l'individuo è attualmente trascinato dall'evolversi del processo di progresso tecnico, senza maturare di pari passo dal punto di vista psicologico. La pratica del karate gli permette di evolversi sul piano dello sviluppo psichico e quindi lo mette in grado di poter meglio affrontare i problemi della vita moderna.

Chiunque pratichi karate fa parte di un meraviglioso grande progetto. Un progetto in continua evoluzione che non è scritto sulla carta, e vede l'uomo protagonista sia in veste di regista che in quelle d'attore. Provate a immaginare quali e quante abilità possono essere acquisite nell'arco di una vita.

Pensate alle capacità tecniche: l'uso delle braccia in attacco e in difesa, le spazzate e le proiezioni, i vari tipi di calci, gli spostamenti, le finte.

Le capacità tattiche: l'uso delle valenze di attacco d'incontro di anticipo e di rimessa, la percezione della distanza e del tempo, la capacità di adattamento tecnico, la posizione sul territorio.

La preparazione atletica: con la costruzione, ad esempio, tra le capacità condizionali della rapidità, della mobilità articolare e dell'elasticità.

La sfera psichica: alla scoperta di quel pianeta semi sconosciuto che è la mente umana, con la quale bisogna ben presto imparare a fare i conti. La mente umana è quasi onnipotente, molto può costruire e tutto può distruggere.

La metodologia di allenamento: essa crea le capacità e ti permette di ottenere i risultati.

Tutto questo senza trascurare l'importanza dell'esperienza: essa fornisce i mezzi per migliorare o ridefinire i programmi. Certo non è facile districarsi tra tutte queste variabili, ma è sicuro, cimentarsi nelle vesti di architetto e provare a progettarsi o a progettare è contemporaneamente possibile ed affascinante.

CHE COS'È IL KARATE?

Il karate è un'arte marziale a mani nude di origine giapponese. È un'arte del combattimento.

L'elaborazione delle tecniche ha perciò avuto come obiettivo principale la ricerca dei colpi più efficaci per l'attacco. Gli attacchi più utilizzati sono i colpi di pugno e di piede; a questi si aggiungono colpi portati a mani aperte in diverse posizioni, colpi di testa, di gomito, di ginocchio ecc...

Tecniche di parata diversificate sono state elaborate in risposta ai diversi tipi di attacco. Esse sono completate da tecniche di immobilizzazione e di proiezione e dall'utilizzo di diversi oggetti: bastoni e arnesi tradizionali degli agricoltori e dei pescatori.

Alla domanda: "Che cos'è il karate?", il Maestro Kenei Mabuni, figlio del fondatore dello stile Shitoryu Kenwa Mabuni, risponde:

Sommariamente, il karate-do deriva dall'arte del combattimento a mani nude trasmessa segretamente da gran tempo nell'isola di Okinawa. Si tratta di una sottile arte dell'autodifesa che permette di vincere il nemico per mezzo delle più varie tecniche utilizzando le diverse parti del corpo in modo razionale ed efficace, ad esempio in colpi di pugno e di mano diretti o circolari, calci e anche proiezioni e immobilizzazioni...

*"Ma il vero karate-do non è una semplice arte del combattimento. Il suo primo obiettivo è forgiare il corpo e lo spirito. In effetti, quest'arte è stata praticata e approfondita storicamente con lo scopo di giungere alla dignità di un saggio. Gli adepti di Karate-do devono riflettere sul senso di queste due massime: "L'arte del pugno è quella di un saggio" (**kunshi-no-ken**) e "Il karate non comincia con un attacco" (**karate-ni-sente-nashi**).*

Essi non devono mai dimenticarle".



IL KARATE SPORTIVO

Il karate sportivo si propone di superare compagni di uno stesso ideale sportivo con la perfezione tecnica, sia che questa si esprima nell'esecuzione degli esercizi di base oppure in quella di combattimenti immaginari, o che si manifesti nel combattimento a colpi controllati.

Il principiante acquisisce con l'esercizio un abito mentale di rigoroso rispetto dell'avversario, della sua personalità morale e dell'integrità fisica che si concretizza in un agonismo razionalmente competitivo, controllato, caratteristico del combattimento libero.

Del resto, l'esigenza di disciplinare l'istinto di aggressione anche nello slancio della gara è sancita esplicitamente dal regolamento, che commina la sconfitta e la squalifica all'atleta che colpisce effettivamente l'avversario.

Ma l'essenza del karate non si esaurisce nella fase agonistica del kumite: questo è infatti il breve atto finale della disciplina, nel quale l'atleta esprime in rapida sintesi la perfezione stilistica, la maturità morale, il vigore fisico, la capacità di controllo che ha saputo conseguire con lo studio e l'esercizio ripetuto delle tecniche di base.

Ed è proprio nei lunghi tempi dell'apprendimento perfezionistico delle singole tecniche e delle varie combinazioni che il praticante beneficia compiutamente dell'essenza ginnica a sfondo sostanzialmente ricreativo del karate sportivo e ne comprende la vocazione culturale e l'insegnamento educativo.

Sotto il profilo della fisiologia, il karate è un'attività di impegno aerobico-anaerobico alternato: richiede cioè l'esecuzione di fasi di lavoro largamente sottomassimale e brevi spunti di lavoro massimale. Per questa caratteristica fisiologica, che consente il dosaggio dello sforzo, il karate si è diffuso a sportivi di ogni età e sesso.

Tutti i praticanti traggono beneficio dalla fase ginnico-ricreativa, ludica costituita dai Kihon, gli esercizi fondamentali di attacco e difesa e dai kata, combattimenti immaginari contro più avversari, che dei primi sono la sintesi variamente combinata in gradi di difficoltà.

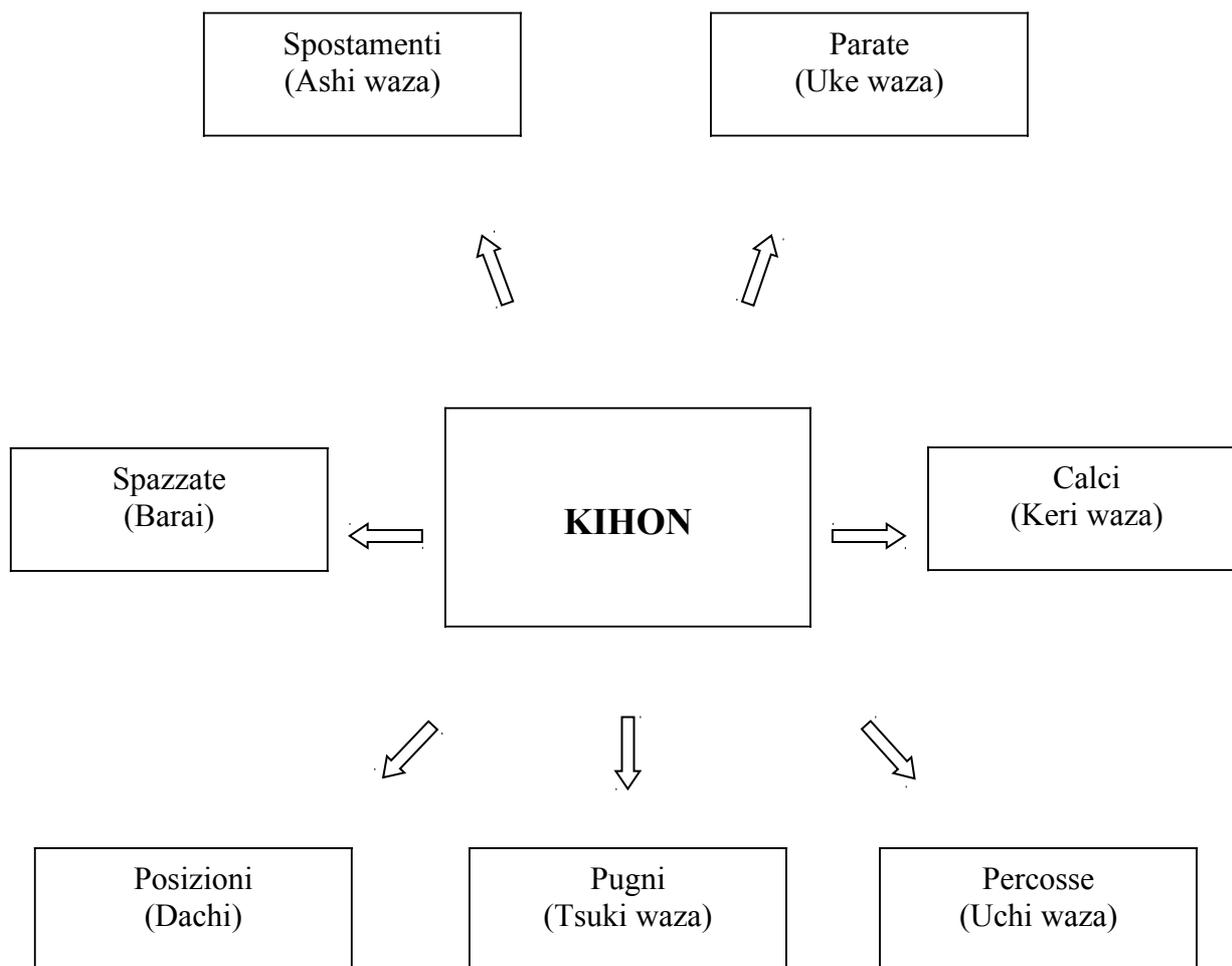
La fase decisamente agonistica, il kumite, con sviluppo dei caratteri della competizione fino al professionismo atletico, è ovviamente riservata invece ad atleti selezionati per caratteri attitudinali, fisici e morali dalla massa dei praticanti.

Con gli esercizi di base opportunamente studiati, il karate può trovare utilizzazione in campo sanitario, nel trattamento dei vizi di portamento, inquadrato come sport-terapia ad integrazione della ginnastica correttiva.

FONDAMENTALI

A fini didattici l'allenamento del karate è stato sistematizzato in tre parti: lo studio delle tecniche fondamentali, la combinazione di queste tecniche nei kata, e la loro applicazione nel kumite.

Lo studio dei fondamentali (kihon) prevede:



Il kihon, nel karate, è l'insieme delle tecniche fondamentali.

In italiano potremmo tradurlo con le parole "basilare" o "rudimenti".

La parola kihon è composta da due sezioni: Ki (fondamenta o radici) e Hon (base).

Visualizzando gli ideogrammi delle due sezioni si nota che Ki è formato da due parti, una che simboleggia la terra e l'altra rappresenta l'inizio; Hon, invece, mostra un albero le cui radici sono rivolte verso il basso.

La parola Kihon ha dunque il significato della necessità di porre delle solide fondamenta, delle profonde radici per poter costruire qualche cosa di duraturo.

Nella cultura giapponese viene data molta importanza alla preparazione prima di mettere mano a qualunque progetto ed è importante essere padroni delle basi di qualunque disciplina, prima di progredire in essa.

Nel karate, dunque, ma anche in qualsiasi altra disciplina, senza una perfetta padronanza degli esercizi di base, non è possibile progredire e raggiungere notevoli livelli di pratica.

Le basi del karate, i primi esercizi insegnati all'allievo, portano a imparare il corretto uso del proprio corpo, sia esso in movimento o statico.

Il Kihon, quindi, è la forma di allenamento base, di parata o di attacco, su cui si basa il Karate.

Nella pratica del kihon si impara a migliorare la propria resistenza e a ottenere una maggiore rapidità nell'esecuzione; aiuta anche a rafforzare lo spirito combattivo e ad apprendere come gestire le "armi" del nostro corpo.

L'allievo durante il kihon ha l'opportunità di imparare i nomi in giapponese dei colpi e delle posizioni.

Un elemento importante del karate è il kime. Nel karate nessuna mossa viene eseguita "a vuoto", ma sempre al massimo delle proprie capacità. Il *kime*, nella pratica del karate, può essere definito come "focalizzazione della massima potenza esplosiva del colpo" in un punto stabilito.

Lo studio e la corretta comprensione di ogni singola tecnica, da parte dell'allievo, dovranno trovare quindi il loro naturale coronamento nello sviluppo del kime, sia nella pratica quotidiana del kihon, sia nell'esecuzione dei kata, conferendo ad ogni attacco e ad ogni parata la massima incisività, potenza e pulizia.

Nessun praticante di karate, dunque, può aspirare a progredire verso i gradi superiori della disciplina se non è in grado di applicare un buon kime durante l'esecuzione delle tecniche. Lo stesso principio si applica, a maggior ragione, nelle manifestazioni agonistiche, nelle quali il kime è uno degli elementi fondamentali di valutazione dell'atleta.

Nell'apprendimento delle tecniche di karate ci sono alcuni punti di primaria importanza:

- coordinazione

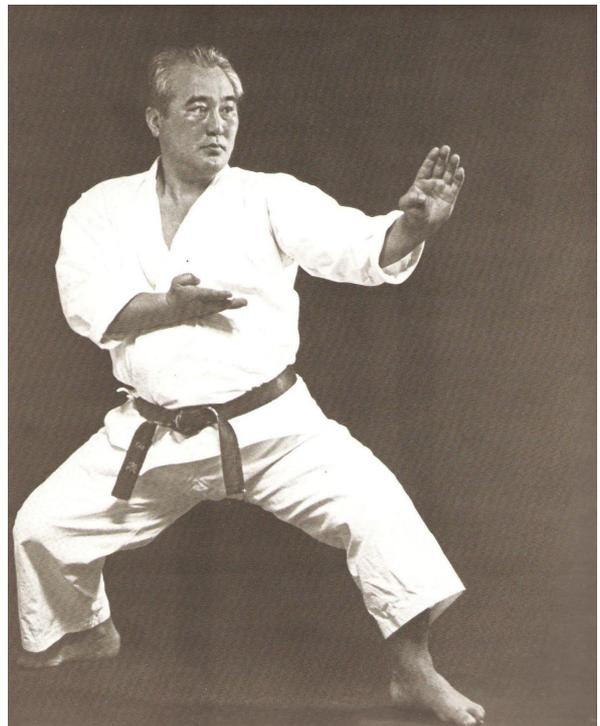
- stabilità
- forma
- equilibrio
- velocità e potenza
- concentrazione di potenza (kimè)

Allenamento di base

Uke: Le tecniche di parata sono di importanza vitale nel karate. Se praticate con diligenza ed eseguite correttamente, esse possono volgere l'attacco avversario a nostro vantaggio. La maggior parte delle tecniche di parata viene eseguita con un movimento semicircolare che protegge, durante la sua traiettoria, una consistente porzione corporea; utilizzando come zona d'impatto, di preferenza, l'avambraccio in prossimità del polso. In tutti i casi però la tecnica di parata deve sempre terminare con la rotazione dell'avambraccio in modo che vi sia un contatto più trasverso che diretto con l'avversario.

Un corretto movimento del corpo e un appropriato tempismo, rendono possibile:

- deviare un attacco avversario e creare una conveniente apertura per un contrattacco.
- evitare un attacco avversario e, con uno spostamento del corpo (tai sabaki), porsi in una posizione più sicura.
- utilizzare una forza in grado di sbilanciare il proprio avversario per renderlo incapace di approfittare della situazione a lui favorevole.
- trasformare le tecniche di parata in tecniche offensive e impiegarle come leve (kansetsu waza) sulle articolazioni di braccia e gambe.



Tsuki. In sintonia con quanto richiesto in tutte le tecniche di karate, anche per le tecniche di pugno (tsuki) è indispensabile l'uso coordinato di tutti i muscoli del corpo umano.

Infatti lo scopo da raggiungere è quello di concentrare la forza dell'intero organismo nel punto di impatto con il bersaglio, per colpirlo con la massima efficacia e per sviluppare contemporaneamente potenza muscolare e flessibilità articolare.

Benché nel karate esistano molte tecniche di pugno, la più largamente impiegata, e descritta in questa sezione, è quella che utilizza il pugno diretto che, per avere la massima efficacia, deve percorrere una traiettoria rettilinea verso il bersaglio con il gomito corrispondente che si mantiene in asse. Difatti, se il gomito ruota esternamente, la tecnica di pugno risulterà indebolita e imprecisa. Quindi il gomito sarà sempre esattamente dietro il pugno, in allineamento con esso lungo l'asse sagittale.

La tecnica di pugno subirà degli ondeggiamenti inopportuni quando l'angolo formato tra braccio e avambraccio (gomito), non corrisponderà al corretto assetto posturale richiesto per l'esecuzione di una tecnica di pugno diretto (avambraccio pressoché orizzontale).

In tali circostanze infatti il movimento del pugno verso il bersaglio seguirà una traiettoria curva anziché rettilinea. Il braccio opposto a quello che esegue la tecnica deve anch'esso arretrare in linea retta, facendo attenzione che il gomito non sporga lateralmente al corpo.

La tecnica di pugno (tsuki waza) deve inoltre essere supportata da vari movimenti coordinanti del corpo (rotazione delle anche, abbassamento del baricentro,) che contribuiscono in maniera notevole ad aumentare l'efficacia.

Una volta raggiunto un buon livello tecnico di esecuzione, velocità e focalizzazione della forza, il karateka potrà finalmente iniziare la pratica dello tsuki waza in abbinamento con le variazioni di posizione (spostamenti), senza peraltro modificare o alterare la corretta esecuzione della tecnica di pugno (traiettoria, rapidità, potenza).



Uchi. Il termine percossa (uchi waza) nel karate, viene generalmente impiegato per descrivere una tecnica compiuta con la mano e che differisce strutturalmente e in maniera significativa da una tecnica di pugno, da una presa o da una parata.

Così, come per quelle tecniche di pugno e di parata, anche per le percosse è possibile utilizzare una vasta gamma di posizioni di base con cui realizzare tecniche stabili e potenti in relazione alla distanza in cui si trova il bersaglio da colpire.

Anche se alcune tecniche di percossa vengono eseguite impiegando solo delle posizioni speciali, è pur vero che nella pratica le stesse posizioni dovrebbero essere usate sfruttando un più vasto repertorio, in modo da conseguire una preparazione più completa e appropriata.

Come per tutte le tecniche di karate, l'efficacia di una percossa dipende, in larga misura, non tanto da come essa viene portata, ma piuttosto dalla zona corporea che è andata a colpire.



Barai. Le gambe possono essere usate per squilibrare o gettare a terra un avversario con una tecnica particolare che viene detta spazzata.

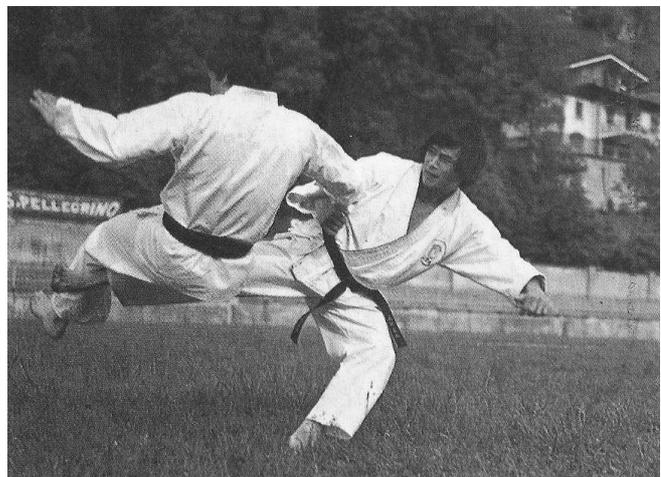
Questa azione ha lo scopo di mettere l'avversario in condizione di grave inferiorità situazionale per essere poi colpito da azione risolutiva di gamba o di braccio.

Le tecniche di spazzata (ashi barai) vengono utilizzate sia in fase di contrattacco, dopo aver neutralizzato un attacco di gamba o di braccio, sia in fase di attacco, e in tutti i casi in cui vi sia contatto tra l'atleta e il suo avversario indipendentemente dal fatto che sia stato originato intenzionalmente.

Nel karate l'atterramento dell'avversario non è fine a se stesso ma deve essere concluso con una tecnica risolutiva di pugno o di calcio senza la quale la proiezione non ha valutazione.

Le proiezioni rappresentano una delle parti più spettacolari e significative del combattimento.

Molto importante è il contraccolpo psicologico subito dall'atleta proiettato: un combattente che va al tappeto, patisce la tecnica dell'avversario, sia per l'eventuale punto negativo, sia per la susseguente preoccupazione di dover evitare il ripetersi della tecnica sia per l'umiliazione di ruzzolare ai piedi del suo avversario.



Dachi. Un corretto assetto posturale consente una migliore stabilità e coordinazione durante l'esecuzione delle tecniche di karate. Il modo con cui vengono utilizzate le varie posizioni (dachi), determina la distribuzione del peso corporeo (baricentro) e di conseguenza condiziona l'abilità dell'esecutore nell'attaccare e nel difendersi.

Come per tutti i fondamentali, è indispensabile un opportuno riscaldamento e una pratica graduale delle tecniche, fino a quando non abbiamo acquisito la necessaria esperienza.

Le posizioni del karate vengono praticate, soprattutto, allo scopo di irrobustire e rendere più elastiche e scattanti le gambe e le anche. Durante gli spostamenti la parte superiore del corpo deve mantenere una buona tonicità, ma dovrà anche essere sufficientemente rilassata.

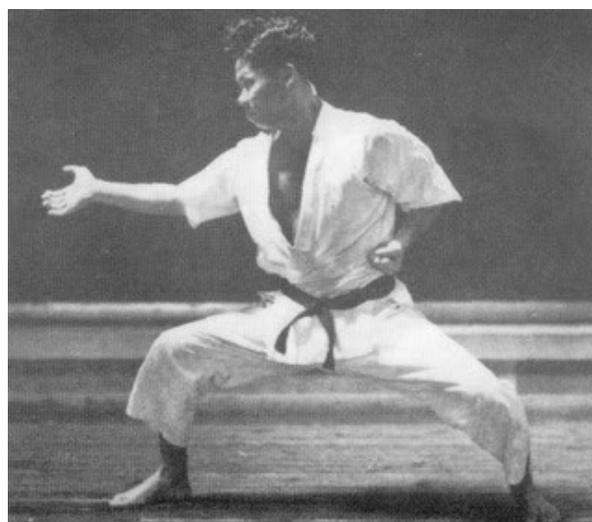
Le posizioni basse, per quanto possano essere scomode, consentono la massima stabilità e fortificano le gambe e le anche.

Come regola generale non è consentito sollevare il proprio baricentro, poiché tale movimento indebolirebbe la posizione di guardia.

Ogni posizione ha proprie peculiari caratteristiche. Una posizione è efficace se viene usata in quella situazione per cui è stata appositamente ideata.

Riassumendo possiamo dire che la posizione è un punto fondamentale dell'apprendimento: nessuna tecnica sia di difesa che di attacco sarà efficace se non vi sarà una corretta posizione.

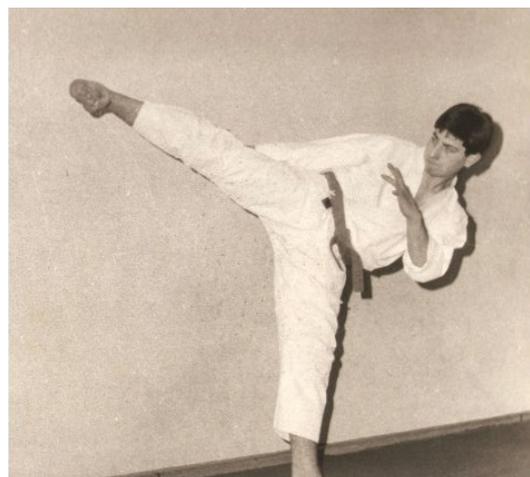
Questa è garantita dalla parte del corpo che va dai fianchi in giù, che deve fornire una solida base alla parte superiore: la schiena deve essere ben dritta, perpendicolare al suolo. In questo modo vengono garantiti **equilibrio** e **stabilità** e le tecniche saranno portate con **potenza, rapidità, precisione ed efficacia**.



Geri. Le tecniche di calcio hanno una potenza superiore rispetto ai colpi dati con la mano e, di fatto essi ricorrono molto frequentemente nel karate, includendo variazioni che sono assenti nelle altre arti marziali o sport.

D'altra parte, bisogna considerare che le tecniche di calcio risultano necessariamente meno veloci rispetto a quelle date con le braccia.

Inoltre c'è da aggiungere che in tali tecniche, la posizione del corpo, non potrà essere saldamente equilibrata come nelle altre, infatti la tecnica di calcio prevede che solo una gamba rimanga a sostegno del corpo.



Pertanto durante l'esecuzione di un calcio è di primaria importanza un buon **equilibrio**.

Un colpo perfetto si avrà quando il baricentro cadrà entro l'area di base del piede di sostegno, il corpo in una linea verticale rispetto al suolo.

Questa condizione, permette di:

- sferrare un ampio calcio
- affrontare il contrattacco dell'avversario
- adeguarsi rapidamente a ogni possibile cambiamento situazionale.

Per ottenere la massima efficacia, è necessario aggiungere alla forza della gamba uno scattante movimento dei fianchi, spingendoli verso il bersaglio e ritraendoli quando la gamba viene richiamata.

La caviglia della gamba di sostegno, deve agire per mantenere la pianta del piede aderente al terreno durante il calcio; infatti se parte del piede si solleva, la base di sostegno viene ridotta e conseguentemente diminuiscono la stabilità e l'equilibrio.

In tutti i tipi di calcio è indispensabile alzare il ginocchio della gamba calciante, il più in alto possibile. Questo preliminare importante aiuta anche ad abituarsi a restare in equilibrio su una sola gamba a serve ad imparare la corretta esecuzione di ogni calcio.

La forza di una tecnica di gamba dunque è determinata da vari fattori:

- velocità
- potenza esplosiva del ginocchio

- ampiezza e traiettoria del piede
- stabilità

Le parti dei piedi (**ashi**) che vengono utilizzate per colpire sono: avampiede (**koshi**), bordo laterale (**sokutō**), tallone (**kakato**), collo (**haisoku**), pianta (**teisoku**) e punta delle dita (**tsumasaki**).

Le tecniche si suddividono in funzione della direzione in cui colpiscono: frontali (**mae**), laterali (**yoko**), circolari (**mawashi**), all'indietro (**ushiro**).

È quindi evidente che le possibilità di impiego dei calci sono innumerevoli, in attacco come in parata, anche perché una stessa tecnica può essere sferrata in due modi diversi: **keage** (frustato) o **kekomi** (spinto): *keage* è determinato da un rapido movimento di slancio dell'arto che colpisce il bersaglio: si rilascia energia per un tempo brevissimo e si riacquista il più velocemente possibile la posizione di partenza, *kekomi* è invece dinamico fino all'impatto sul bersaglio, dove concentra la forza originata dalla spinta di tutto il corpo.

Se è possibile paragonare il primo movimento ad una frustata, il secondo equivale ad un colpo di martello: per quanto siano diversi, entrambi possono essere micidiali nel loro effetto.

Nel combattimento è la corretta valutazione dei tempi e delle distanze a determinare la scelta del tipo di attacco più adatto.

L'impiego dei calci, nel corso di un confronto tra due avversari suscita in chi osserva un interesse particolare, sia per la spettacolarità di questi movimenti sia perché possono essere abbinati a dei salti eccezionali (**tobi**).

Vi sono però alcuni elementi che permettono di distinguere una tecnica definitiva di calcio (**keri kime waza**) da un gesto coreografico: la stabilità e l'equilibrio sono aspetti primari in tecniche che abbinano la forza alla velocità, quando la base d'appoggio è ridotta ad una sola gamba occorre mantenere il piede saldamente premuto al suolo, anche per poter meglio assorbire il contraccolpo.

KATA



Circa 500 anni fa il karate ha raggiunto un livello popolare di tecnica e diffusione nell'arcipelago Ryukyu (Giappone), dove si sono distinte in particolare due scuole: Shuri-te e Naha-te (“te” significa “mano”).

La prima si è affermata soprattutto nelle regioni di Shuri e Tomari. Alla tecnica che la distingueva è stato dato anche il nome di Shorin-ryu (“ryu” significa “scuola”).

Naha-te è nata nella zona del porto della città di Naha ed è anche conosciuta come Shorei.ryu.

Questi stili di karate si sono perfezionati come arti segrete di combattimento attraverso i kata passati da una generazione all'altra. Nel tempo, con lo sviluppo della società e la disgregazione del sistema feudale, queste arti segrete sono state divulgate e conosciute da un pubblico più vasto.

Ogni scuola ha caratteristiche peculiari. Shorin-ryu è veloce. Si attacca con astuzia e velocemente, come in Empi, “rondine volante”, un kata di azioni volanti.

Per contro, la scuola Shorei è lenta, ma più potente, come nel kata Sanchin.

Shorin è divisa in due sottoscuole che hanno lo stesso nome, mentre Shorei è divisa in Goju e Uechi-ryu.

Oggi, queste sono le quattro principali correnti in Okinawa.

Per contro, in Giappone, dove peraltro è nata l'odierna dizione “karate”, ci sono cinque scuole principali: Shotokan, Goju, Wado, Kyokushin e Shito. Esse costituiscono l'essenza giapponese.

I kata di karate sono sequenze di attacco e di difesa applicati ad avversari immaginari che ci circondano. I movimenti si combinano tra loro razionalmente e con sistematicità.

Quelli sviluppati in origine dagli antichi Maestri di Okinawa dopo un lungo e arduo allenamento, rappresentano l'anima del karate.

L'unico modo per fare propri significati reconditi e profondi del karate richiede di avere una profonda comprensione dei kata.

Per tale motivo essi devono essere eseguiti con diligenza rispettandone gli stessi principi formativi.

In sintonia con tutti gli altri aspetti della pratica del karate, anche per i kata, la coordinazione tra corpo e mente riveste un ruolo essenziale.

Ogni passaggio del kata deve manifestare concentrazione, sforzo fisico e **zan-shin**, fattori che rispecchiano, in chi li manifesta, un corretto spirito marziale e uno stato di totale consapevolezza.

Lo studio dei kata offre numerosi benefici psicofisici, di fatti con essi si imparano una grande varietà di tecniche: parate, percosse, calci, proiezioni, assieme ad una più chiara comprensione degli spostamenti, dell'equilibrio e della coordinazione dei movimenti.

I kata e le tecniche di karate in senso lato sono praticati in maniera soddisfacente solo dopo anni di allenamento e quando ormai tutti gli aspetti summenzionati sono stati ampiamente sviluppati e assimilati, in modo da rendere ogni movimento realmente efficace.

Lo studio dei kata richiede notevoli sacrifici e ognuno deve sapersi imporre un'auto disciplina tale da permettergli di superare queste difficoltà nella ricerca pratica di un continuo miglioramento della propria tecnica e del proprio carattere.

Essi comprendono sequenze di tecniche di base molto corte e sequenze notevolmente più lunghe e complicate.

I kata vengono utilizzati negli esami di graduazione, e la loro difficoltà esecutiva è direttamente proporzionale all'importanza del grado che si intende acquisire.

Il Bunkai è lo studio analitico e dettagliato per parti dell'intera struttura del Kata.

Tutti i movimenti vengono analizzati nelle loro parti essenziali. Letteralmente la parola Bunkai significa "scioglimento in parti" anche se viene più comunemente intesa come "applicazione delle tecniche contro avversari".

Il Bunkai richiede l'adeguamento dell'atleta alle distanze e ai ritmi che sono stabiliti da avversari concreti, anche se tutto si svolge in base alla preventiva consensualità aderente allo schema del Kata.

Nel Bunkai si assiste ad una sorta di "sceneggiatura" spettacolare dove l'atleta organizza la propria espressione motoria sulla base delle sue capacità esteroceptive (open skill) in simbiosi con gli avversari.

Le tecniche e le loro combinazioni devono possedere efficacia motoria ed essere significative riguardo alla combattività.

Dalla struttura, realizzata a monte su base strategica, deve emergere un quadro tattico intelligente.

Gli spostamenti effettuati sulla configurazione del tracciato di esecuzione (embusen) devono fondarsi sull'economicità del gesto.

Le parate dovranno essere dosate e variate nella loro natura in funzione delle diverse situazioni ed esigenze di combattimento.

Gli attacchi devono essere sempre mirati per colpire in modo ottimale i punti vitali

I DIECI ELEMENTI DEL KATA

SECONDO IL MAESTRO KANAZAWA

1. **YAI-NO-KISHIN** - lo spirito di essere pronti. Concentrazione della volontà e della mente contro l'avversario, come preliminare all'esecuzione del kata.
2. **IN-YO** - l'attivo e il passivo. Avere sempre a disposizione l'attacco e la difesa.
3. **CHIKARA-NO-KYOJAKU** - il modo di usare la forza. Il grado di potenza.
4. **WAZA-NO-KANKYU** - la velocità del movimento. La velocità.
5. **TAI-NO-SHINSHUKU** - il grado di espansione e contrazione del corpo.
6. **KOKYU** - respirazione. Il controllo del respiro.
7. **TYAKUGAN** - gli obiettivi dell'azione. La mente ha coscienza di ciò che si fa.
8. **KIAI** - gridare. Emettere un suono nei punti chiave per dimostrare lo spirito marziale.
9. **KEITAI-NO-HOJI** - la corretta posizione nel movimento e nella guardia.
10. **ZANSHIN** - la costanza dello sguardo. L'attenzione dello sguardo fino al compimento dell'esecuzione (cioè da "yoi", fino al rilassamento "enoy").

Questi elementi, dall'essere pronti fino al rilassamento, sono essenziali alla corretta esecuzione. Essi vanno compresi per ottenere i maggiori benefici dalla pratica del kata.

KUMITE



Il karate è essenzialmente un'arte marziale, in cui tutte le tecniche fondamentali devono essere provate in una situazione reale di combattimento.

Ovviamente non sarebbe pratico né salutare cimentarsi in un duello all'ultimo sangue.

Di conseguenza, sono state studiate e messe a punto numerose forme

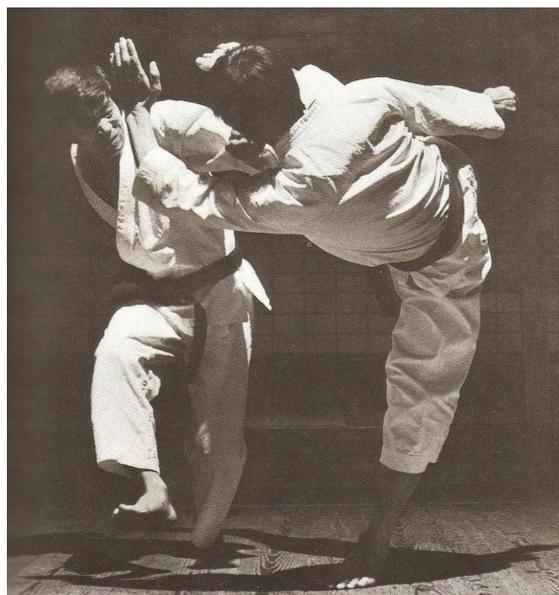
“programmate” di kumite, in modo da poter

provare l'abilità di un karateka, con il minor rischio possibile di incidenti.

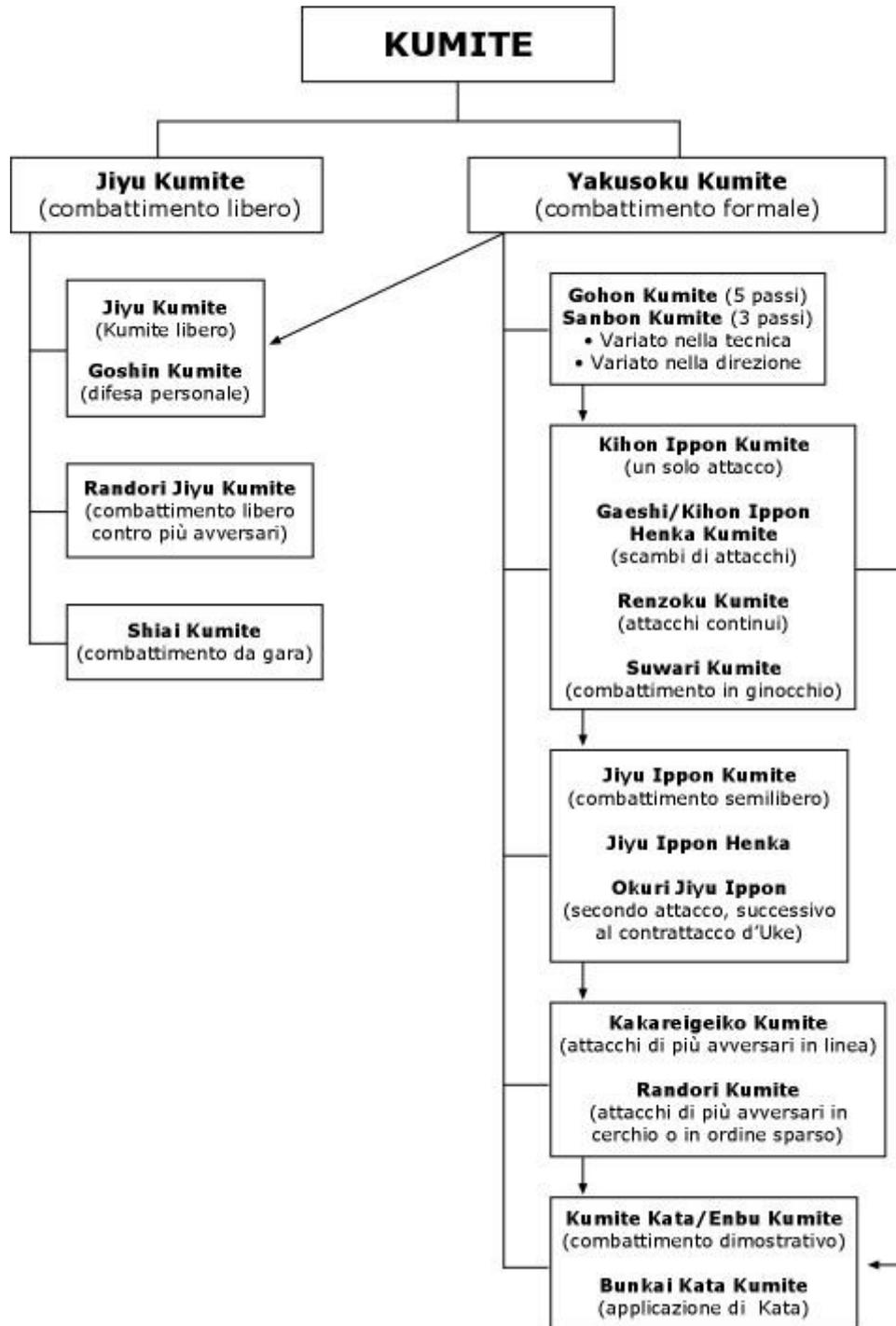
Nel kumite bisogna favorire lo sviluppo di una corretta attitudine “marziale” e nel contempo dimostrare rispetto verso il partner avversario, salvaguardandone l'incolumità personale. Questa pratica serve ad entrambi i karateka, che dovranno, in tal modo, impegnarsi in un duro lavoro psicofisico. Per esempio, dopo aver dichiarato il bersaglio che intende colpire, l'attaccante deve fare il possibile per colpire effettivamente il bersaglio.

Il partner che si difende, a cui avrete dichiarato il tipo d'attacco che deve aspettarsi, sarà messo alla prova dalla velocità e dalla potenza del vostro attacco e il suo contrattacco dovrà essere eseguito con forza controllata.

Esistono tipi di kumite in grado di provare, in maniera più accurata, l'acquisizione e il concetto di distanza, di corretta posizione e di timing (tempismo), considerate come qualità imprescindibili per sviluppare in modo appropriato la propria capacità di reazione.

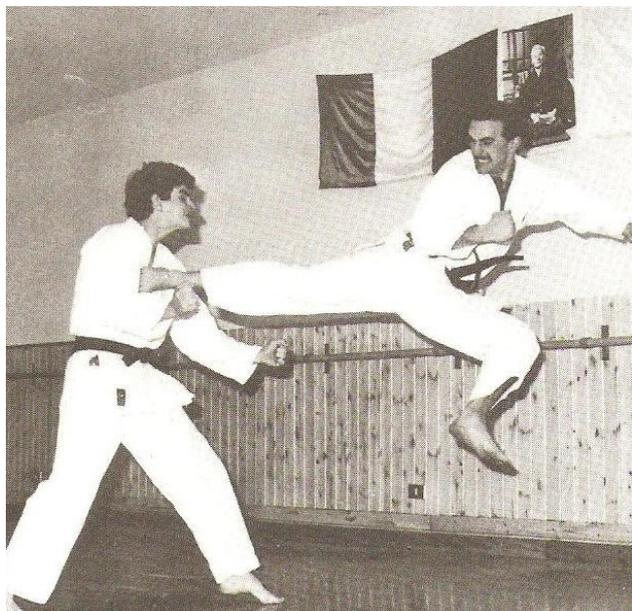


È indispensabile impegnarsi nel combattimento libero solo dopo aver acquisito e assimilato i concetti e le tecniche fondamentali del kumite di base.



LA TECNICA NEL KUMITE SPORTIVO

Nel kumite sportivo, la tecnica ha abbandonato da molti anni le caratteristiche stilistiche



delle sue origini e ha acquisito una diversa identità grazie a regolamenti che hanno evitato di cristallizzare il metodo di combattimento su gestualità storiche, permettendo l'elaborazione di gesti che, pur conservandone le caratteristiche originarie, presentano comunque qualche elemento innovativo.

La tecnica viene definita come l'organizzazione biomeccanica del movimento, nello spazio e nel tempo,

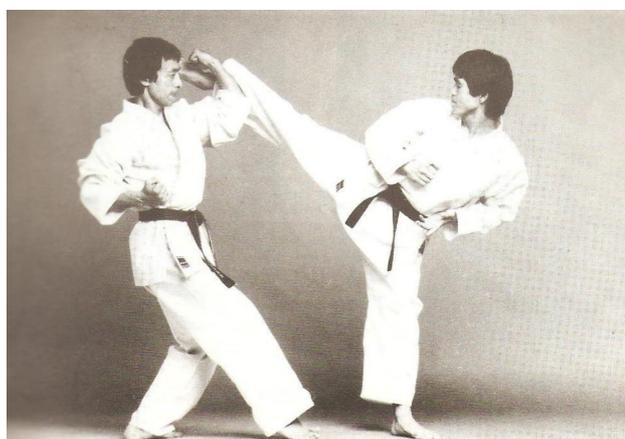
finalizzata al conseguimento di un obiettivo situazionale.

La situazionalità è costituita da vari momenti che rappresentano obiettivi parziali.

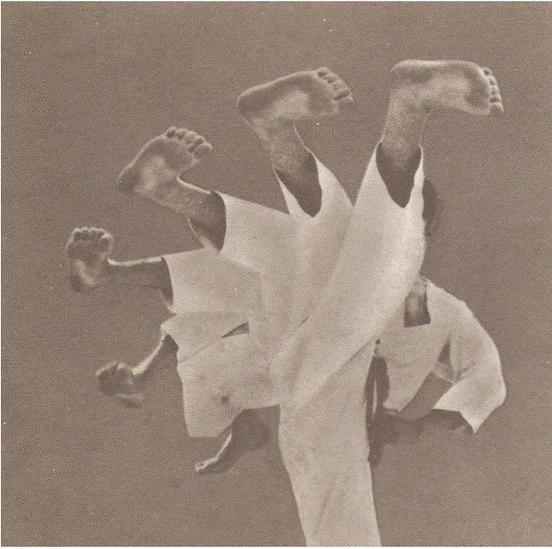
Tutte le azioni motorie razionali attuate dall'atleta per conseguire obiettivi parziali e finali costituiscono la tecnica.

La suddivisione della tecnica può essere classificata in azioni **preliminari** e azioni **risolutive**. Le prime comprendono azioni **preparatorie** (spostamenti e finte) e azioni **interlocutorie** (parate e schivate). Le seconde, vengono eseguite a lunga distanza (calci), a media distanza (pugni) e a contatto (proiezioni).

Nel vasto repertorio di tecniche utilizzate nel combattimento prendiamo in analisi il **calcio circolare**.



MAWASHI GERI



Questa tecnica può essere eseguita sia con la gamba avanti (Mae Ashi-Mawashi geri, Kizami geri) che con la gamba arretrata (Oi-mawashi geri).

Il mawashi geri colpisce l'avversario sul lato speculare (stesso lato della gamba che attacca) e la sua traiettoria va dall'esterno all'interno fino a giungere al bersaglio.

La parte che colpisce è il piede, o con la parte inferiore (koshi) o con la parte dorsale del piede (Haisoku).

Concezioni più antiche riportano la possibilità di colpire anche con le dita del piede (Tzumasaki geri).

Il calcio circolare è una tecnica abbastanza spettacolare: è molto utilizzato nelle competizioni sportive agonistiche ed è premiato con il massimo del punteggio, tre punti (Sambon).

Questa tecnica è comunque una delle più difficili da eseguire perché si effettua su un piede (appoggio monopodalico) e avviene con un movimento su tre piani.

A differenza delle tecniche frontali (Mae geri), è una tecnica circolare che colpisce l'avversario lateralmente e dunque richiede una rotazione del corpo sul suo asse longitudinale di circa novanta gradi. Questo movimento quindi avviene sull'appoggio di un piede e, mentre si ruota, cercando di colpire un bersaglio, va a sollecitare in modo massimale l'articolazione coxo-femorale.

Il mawashi geri, come tutte le tecniche di calcio, si compone di quattro momenti esecutivi:

- fase preparatoria
- fase esecutiva
- fase di recupero (Hiki Ashi)
- ripristino dell'equilibrio

L'aspetto di maggior interesse è la fase esecutiva, detta anche fase utile.

Questa fase, che va dallo stacco del piede da terra al colpo, è la più difficile da eseguire perché si effettuano movimenti coordinati alla massima velocità.

Inoltre, questa è la fase in cui si passa da un equilibrio bipodalico a uno monopodalico e le anche risultano molto sollecitate soprattutto in abduzione.

Aspetti differenziati del mawashi geri

Nella pratica dell'insegnamento si sono delineati essenzialmente due tipi di mawashi geri, uno con una tecnica più legata alla tradizione del karate, l'altra una sua evoluzione legata alle esigenze agonistiche sportive.

La tecnica tradizionale, descritta per primo dal maestro Nakayama, pone l'attenzione su come esprimere potenza attraverso il calcio. Egli, a riguardo, dice: ***“le gambe sono le armi più potenti del corpo umano. Anche***

in una persona non allenata, gli arti inferiori hanno un maggiore allungo e sono più forti degli arti superiori.” Nel caso di un karateka (praticante di karate), però, questo vantaggio di per sé già consistente, viene ulteriormente accresciuto a patto che non si dimentichi che le tecniche di calcio tendono a compromettere l'equilibrio posturale di chi li esegue.

Questo fattore limitante è uno dei primi ostacoli che il praticante deve riuscire a superare.

I calci possono avere un effetto devastante perché utilizzano completamente il peso del corpo, dirigendolo, con un rapido impulso di grande intensità, su un preciso bersaglio del corpo dell'avversario.

Il mawashi geri è una tecnica di calcio potente che utilizza una traiettoria semicircolare molto ampia, con una vigorosa rotazione dell'anca.



Analizziamo ora i momenti fondamentali per sviluppare questa tecnica.



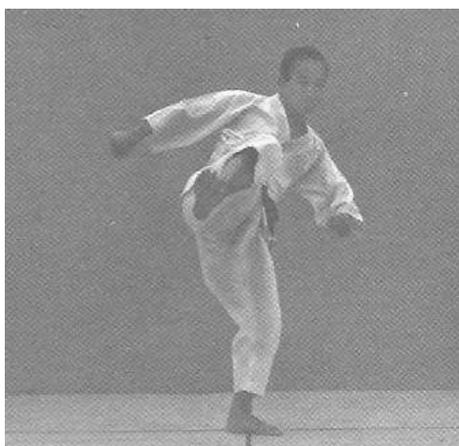
Dalla posizione di guardia (kamae te), il movimento inizia con lo stacco del piede arretrato da terra e prosegue con il sollevamento laterale del ginocchio, che si stabilizza all'altezza dell'anca.

Il tallone si porta il più vicino possibile al gluteo, con le dita

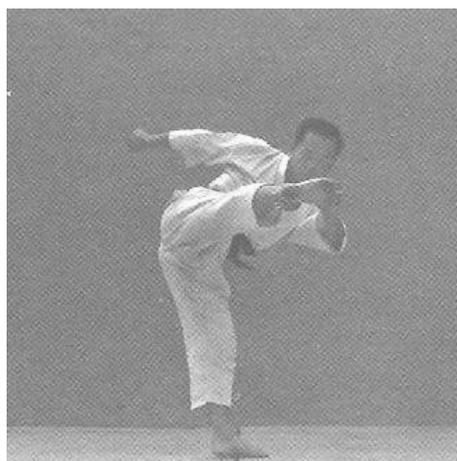
sollevate e così il segmento coscia-gamba-piede si trova sull'asse parallelo al suolo, perfettamente sul piano orizzontale.



Il corpo ruota sul suo asse longitudinale, mosso dall'azione delle anche, facendo descrivere nello stesso tempo al piede che calcia un largo cerchio e, grazie a questa azione, la gamba di

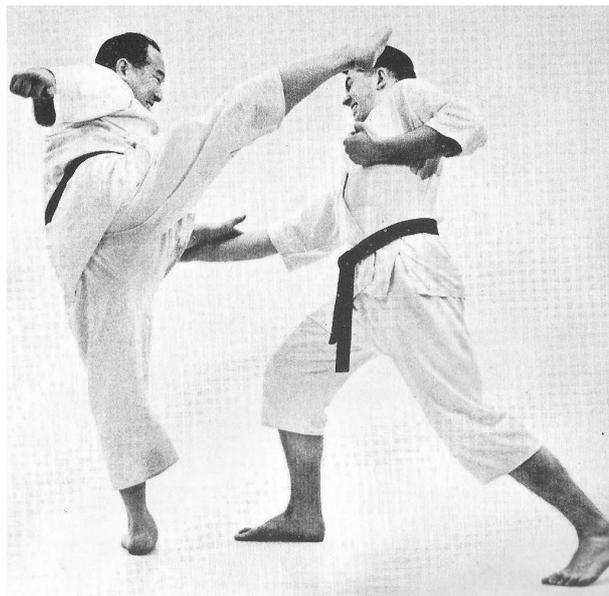


sostegno è costretta a ruotare, trascinata dall'azione globale del corpo. Il calcio si finalizza con una vigorosa estensione del ginocchio, che permette al piede di raggiungere il bersaglio.



Dopo aver colpito il bersaglio, si torna alla posizione di partenza con un movimento inverso, mantenendo alto il ginocchio e richiamando velocemente la gamba contro la coscia; a questo punto, la gamba scende in avanti assumendo un nuovo kamae. La parte impattante è la zona inferiore del primo e secondo metatarso, attraverso una flessione dorsale delle dita (koshi); in questo modo il mawashi geri diventa più efficace.

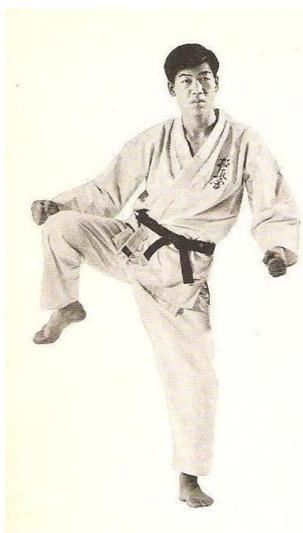
Il maestro **Oyama**, nel suo libro "This is karate", analizza due tipi di mawashi geri: il primo, con le stesse modalità descritte dal maestro Nakayama;



1a fase: dalla posizione di kamae di fronte all'avversario, in guardia sinistra, sollevare la coscia (gamba) destra orizzontalmente al terreno, mentre il braccio destro va a porsi all'esterno della coscia stessa mentre il

sinistro rimane davanti

al petto. Lo stinco è piegato quanto più possibile contro la coscia, il tallone tocca la natica destra.

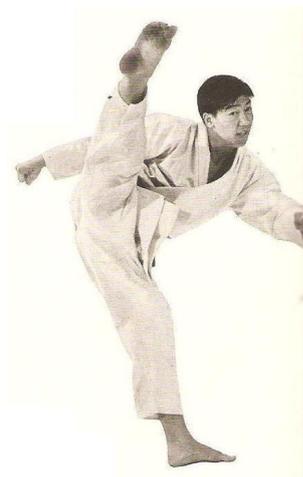


2a fase: ruotare la gamba d'appoggio a 90°, la coscia resta armata in orizzontale con la gamba piegata, le braccia proteggono il corpo.



3a fase: la gamba si stende velocemente sul piano orizzontale andando a colpire con josokutei (avampiede), immediatamente ritorna a caricarsi nella posizione primitiva per poter eventualmente doppiare il colpo. Al momento dell'azione le braccia sono restate in guardia per permettere al

busto di restare diritto: un corpo piegato non assicura una buona potenza e un buono equilibrio. Al momento dell'impatto la gamba deve essere completamente tesa per sfruttare al pieno tutta la potenza.



4a fase: terminato l'attacco, ruotare in senso inverso sulla gamba d'appoggio e rimettere il piede al suolo. Si può anche cadere davanti ma è sempre bene ruotare dapprima in senso contrario per non lasciarsi trascinare dal piede stesso in posizione obliqua.

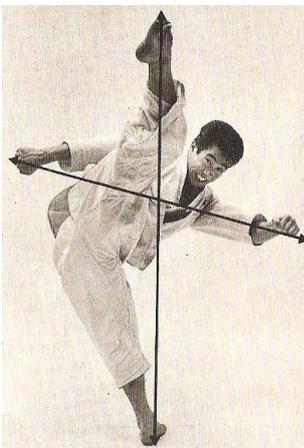
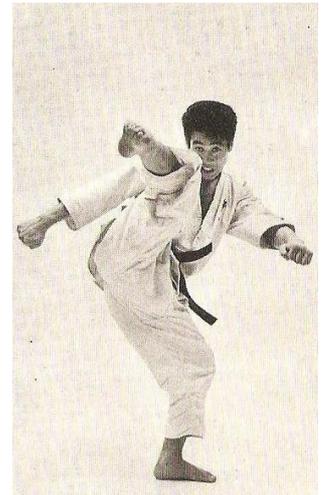


Il secondo, che Oyama chiama “Mawashi Kubi geri”, si differenzia dal primo nella parte impattante, poiché viene usato preferibilmente il collo del piede.

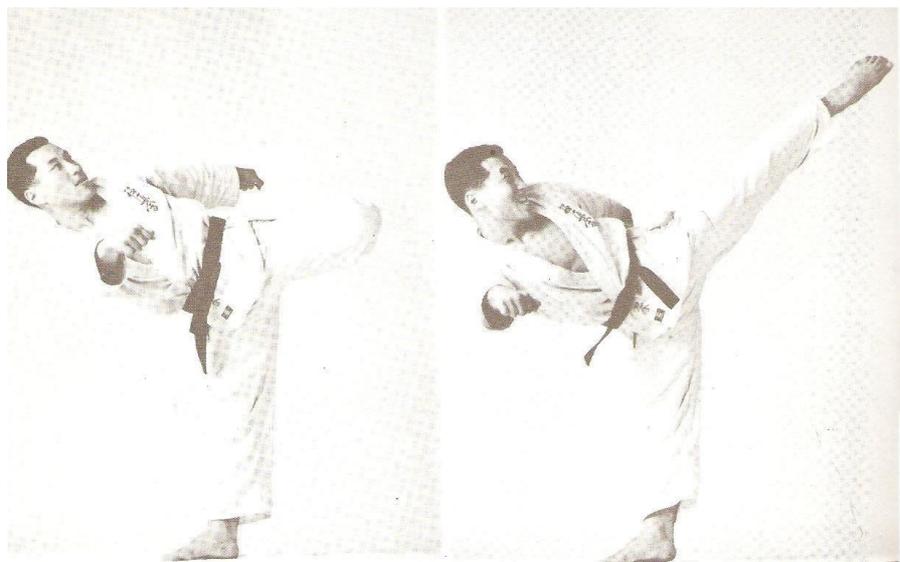
In questo caso la traiettoria iniziale della gamba posteriore che si accinge ad eseguire il mawashi geri è con l'anca flessa, il ginocchio è rivolto in avanti in direzione dell'avversario.

Poi si ruota sull'avampiede mantenendo la gamba d'appoggio semiflessa.

Distendere tutto l'arto verso la guancia dell'avversario curando che la traiettoria del piede sia rettilinea e che il contatto avvenga con il collo del piede. Se la distanza lo richiede, la gamba d'appoggio spinge verso il bersaglio. Richiamare frustando la gamba come un normale mawashi geri.



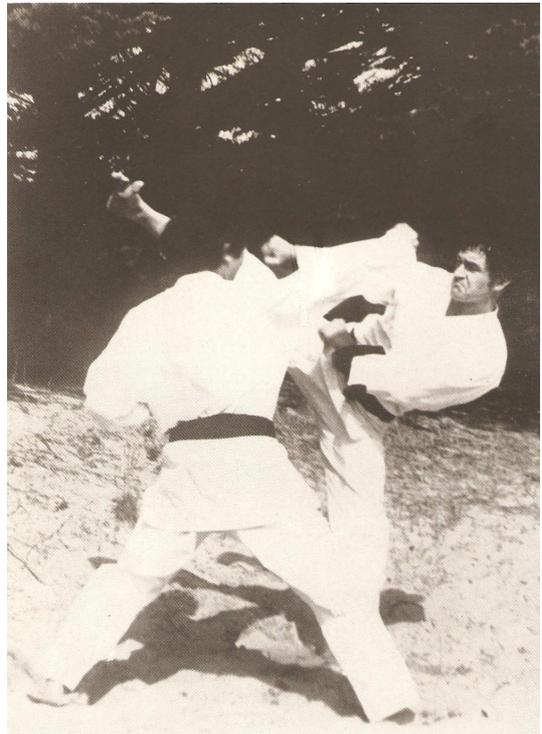
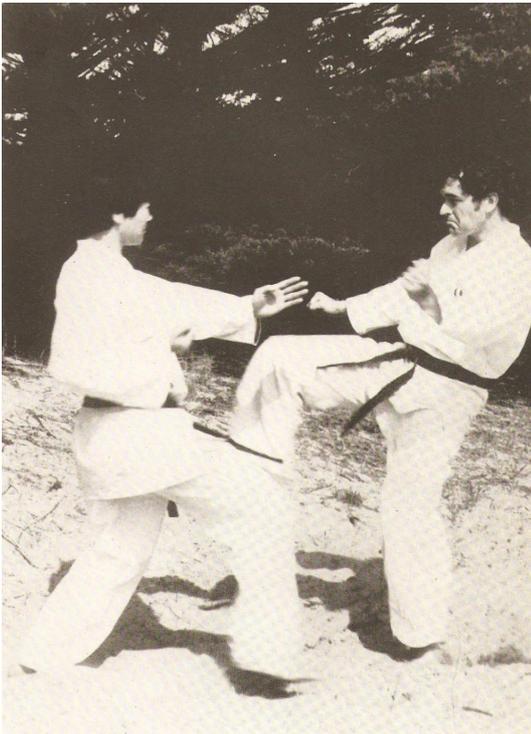
La differenza strategica di questa tecnica, rispetto alla prima, sta nel fatto che il caricamento della gamba calciante, questa volta, viene effettuato sul piano trasverso con il ginocchio che punta direttamente verso il bersaglio.





Un passaggio fondamentale che apre la strada alle più elaborate concezioni del mawashi geri, è illustrato nel libro “karate sankukai” del maestro Nambu: il movimento iniziale del suo calcio circolare è perfettamente uguale a quello del mae geri; lo stacco del piede e la salita del ginocchio sono frontali e non più laterali come descritti da Nakayama.

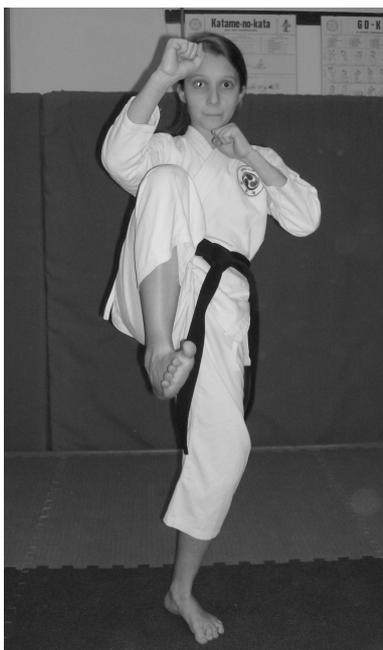
In questa fase, che Nambu chiama di “allettamento”, l’avversario non è in grado di riconoscere fino all’ultimo momento il calcio che sta per subire. Questo fattore rende la difesa estremamente difficoltosa.



Con i nuovi regolamenti di gara (Fijlkam), si ha un cambiamento delle tecniche che non si occupa solo della parte tattica, ma anche di prevenzione degli infortuni e del rispetto dell'incolumità degli atleti, che merita grande considerazione.

Viene accentuato il concetto di controllo del colpo con protezioni (paratibie) e guantini imbottiti, diminuendo il rischio di danni fisici.

Sulla scia di tali cambiamenti regolamentari il maestro Aschieri perfeziona la tecnica del mawashi geri, mantenendo inalterato l'aspetto prestativo del colpo ma sviluppando contemporaneamente la possibilità di controllarlo maggiormente. La sua descrizione, dettagliata e approfondita, punta l'attenzione sia sull'azione della gamba calciante sia su quella di appoggio, che il maestro Aschieri reputa avere un ruolo fondamentale nel mantenimento dell'equilibrio.



“L’azione inizia con il trasferimento del peso sull’arto avanzato, con la chiusura degli angoli tronco-coscia e coscia-gamba dell’arto arretrato, che in questo modo viene a trovarsi davanti al torace (il movimento si iscrive sul piano sagittale, il ginocchio è molto alto e la guardia chiusa).”

Questa è la descrizione della “prima fase”.

“Fino a questo momento chi sta subendo l’attacco non è in grado di

comprendere lo scopo dell’azione in svolgimento, a questo punto inizia la rotazione esterna dell’arto di appoggio, che libera l’articolazione coxo-femorale”:

questa azione viene detta “seconda fase” che avviene appunto ad opera della rotazione del corpo sul suo asse longitudinale e cambia l’assetto della gamba calciante. Il segmento coscia-gamba-piede calciante non è più sul piano sagittale ma giace su un piano trasverso inclinato che punta al bersaglio.



Questa posizione (seconda fase) lascia aperte principalmente due opzioni di attacco. Attraverso l'estensione del ginocchio "terza fase", è possibile colpire l'avversario sul lato speculare con un mawashi geri, oppure su quello opposto con un uramawashi geri (calcio circolare inverso).



In pratica, chi subisce il calcio può essere colpito in entrambi i lati della testa e la possibilità di essere colpiti in breve tempo in due punti diversi rende la difesa estremamente difficile.

La gamba di supporto deve ruotare sull'asse longitudinale in modo da far cambiare l'orientamento del piede di circa 180°. Quindi, se all'inizio del movimento la punta del piede di supporto sarà orientato verso avanti, al colpo sarà il tallone a trovarsi in tale posizione.

L'articolazione sarà flessa in modo da dare maggior controllo all'azione e possibilità di variare l'altezza del colpo. Il ritorno alla posizione di guardia avverrà allo stesso modo ma inverso dell'andata del calcio.

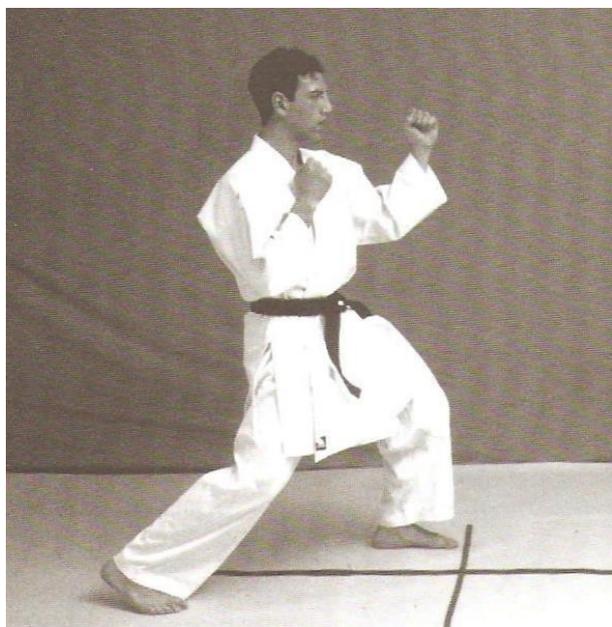
Un'ulteriore differenza si nota anche nella posizione di partenza: infatti, ogni tecnica del karate viene eseguita partendo da una posizione ben precisa detta "di guardia".

Nel karate esistono molte posizioni di guardia ma la più usata, soprattutto in combattimento, è una posizione simile allo zenkutsu-dachi.

Secondo Nakayama, ***nella posizione di guardia bisogna tenere una gamba avanti e una più arretrata. Il ginocchio della gamba avanzata deve essere piegato mentre la gamba più arretrata è quasi tesa. Entrambi i piedi sono poggiati completamente a terra, quello più avanzato orientato verso avanti e un po' verso l'interno, quello arretrato il più possibile verso avanti.***

In tale posizione il peso del corpo va distribuito 60% sulla gamba avanti e 40% su quella arretrata.

Il modello che d° il maestro Aschieri di questa posizione è diverso, maggiormente attento all'ergonomia del gesto e rispettoso dei vincoli biomeccanici. A riguardo dice **“dovendo usare arti inferiori, arti superiori e proiezioni, il karateka deve mantenere un assetto che consente tutte queste opzioni”**.



È perciò necessario mantenere una posizione neutra, cioè distribuendo il peso naturalmente su entrambe le gambe. Descrivendo la posizione di partenza, dice: **“la postura ottimale è costituita da una gamba più avanzata e una più arretrata, i piedi collocati come su un binario alla larghezza delle anche. Per quanto riguarda il busto esso deve essere ruotato di 45° rispetto al piano sagittale per offrire minor bersaglio all'avversario: il piede avanzato è orientato verso avanti ed è completamente a terra**

mentre quello arretrato ruotato ma mai oltre 30° verso l'esterno e poggiato sull'avampiede”.

Riassumendo, il mawashi geri ha subito nel corso degli anni delle revisioni e rivisitazioni.. Dalla letteratura dunque emergono principalmente due modelli tecnici che poi determinano altrettanti modelli didattici. Il primo è quello che chiameremo “tradizionale” (Nakayama) l'altro è più recente (Aschieri) ed è una evoluzione del precedente e che chiameremo “sportivo.

Le differenze principali tra questi due modelli (tradizionale e sportivo) nella descrizione della fase esecutiva sono:

L'azione delle gamba calciante: prima della rotazione del corpo, nel tradizionale il segmento coscia-gamba-piede è laterale e orizzontale con anca molto abdotta a circa 90°; nell'evoluto invece è frontale e sul piano sagittale (anca molto flessa), con il ginocchio che va al petto. Il timing dell'azione delle due gambe, secondo il tradizionale prima ruota il corpo poi la gamba di supporto mentre per l'evoluto avviene il contrario. La flessione del ginocchio di supporto al colpo, secondo il tradizionale il ginocchio deve essere teso al colpo mentre deve essere flesso per l'evoluto.

URA MAWASHI GERI (TECNICA DI BASE)



Questa tecnica poco usata nel karate tradizionale, a torto, è di rara potenza ed efficacia.

Permette infatti di sorprendere anche il più smalzato degli avversari.

L'applicazione e lo studio dell'ura mawashi assicura un lavoro anatomico benefico alle anche e alla muscolatura che ne concerne.

Bisogna però considerare anche gli aspetti negativi di questa tecnica, che sono per esempio la difficoltà nel controllare il colpo, dando all'avversario innumerevoli possibilità di reazione, proprio perché arriva con la gamba tesa. Inoltre, secondo le moderne teorie agonistiche, le tecniche dirette vengono preferite perché offrono meno pericoli alle azioni di contrattacco. Tuttavia non si deve escludere tale tecnica dall'allenamento, come spesso accade, anche perché sarà utile studiarla e conoscerla, per poi applicarla prendendo nota dei lati positivi e negativi.

La conoscenza del karate è totale, pertanto solo dopo aver praticate tutte le tecniche si potrà fare una cernita per uso agonistico, che dipenderà esclusivamente da una scelta personale attitudinale. Nell'ura mawashi tutta la sua efficacia si trova unicamente nella sua rotazione e nel fatto di colpire con la gamba tesa.

Descrizione della tecnica: la superficie che colpisce è il tallone o l'esterno del piede, essa descrive un arco con giro dall'esterno all'interno che può essere effettuato su tre livelli: piano orizzontale che tende a colpire la zona chudan, piano ascendente che va a colpire la zona jodan, ed infine sul piano discendente.

Punti essenziali:

- A) il torace deve restare inclinato
- B) le anche devono girare nello stesso tempo e senso delle gambe
- C) il busto non deve girare anticipatamente verso la direzione del movimento (caso contrario la tecnica perde di potenza)
- D) le gambe devono restare tese sino all'impatto. Esse possono flettersi solo al momento del contatto.

Metodo della tecnica di base: allenandosi alla tecnica di base si ottiene e si perfeziona la forma ideale migliorando la velocità e la potenza. Inoltre automaticamente si progredisce sulle varianti di questa tecnica.

Passiamo ora alla descrizione dell'uramawashi geri che effettueremo dalla posizione di guardia a sinistra (FOTO 1) si porta in avanti la gamba arretrata "caricando" il ginocchio verso l'alto come per il colpo di piede diretto (FOTO 2) con la differenza che il movimento non si arresta frontalmente ma continua sino ad arrivare ad una posizione diagonale (FOTO 3) che permetterà il corretto movimento di attuazione della tecnica. A questo punto inizierà l'uso appropriato dell'anca che girerà in senso inverso e la rotazione del corpo che darà un addizionamento di forza alla tecnica stessa come è stato precedentemente illustrato (FOTO 4).

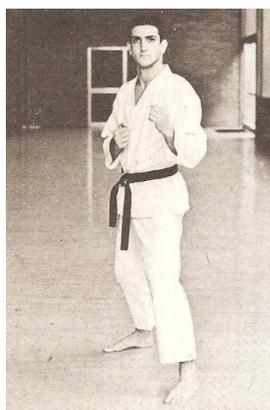


foto 1



foto 2



foto 3

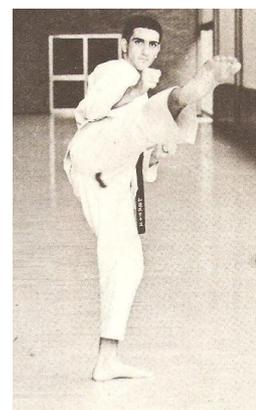


foto 4



foto 5



foto 6

La distensione completa con la rotazione dovranno coincidere al punto di impatto desiderato, momento culminante della tecnica (FOTO 5). Nel kihon di preparazione dunque, è altresì importante, soprattutto per l'equilibrio richiamare la parte inferiore della gamba attraverso il controllo del ginocchio (FOTO 6).

Passiamo ora ad illustrare ed esaminare la stessa azione con il partner. In questo caso è necessaria una padronanza perfetta della tecnica sia dal lato esecuzione che dal controllo perfetto di tutti i gruppi muscolari, anche per evitare un contatto pericoloso con il partner di lavoro. Supponiamo di avere la guardia a destra (FOTO 7). Ovviamente la gamba sinistra in posizione arretrata è quella che dovrà colpire per avere un aumento della velocità e quindi della forza è necessaria una rotazione del corpo completa, come abbiamo sottolineato precedentemente.

Altro punto basilare è che si esegua la tecnica in modo che l'angolo della corsa ascendente della gamba sia di 45° minimo.

Al di sotto di tale angolazione si è vulnerabili e la tecnica risulterà poco efficace. Caso contrario invece più sarà ampia l'apertura d'angolo, più si è vulnerabili alle reazioni dell'avversario.

Altra nota da osservare è che bisogna indirizzare la tecnica sempre sul lato dell'avversario che rappresenta maggiori possibilità di bersaglio.

E più esattamente sul bersaglio frontale dove si possono scegliere differenti livelli Jodan o Chudan e più punti, quali il viso, la nuca, il torace, il ventre, il basso ventre e i fianchi.

Mentre la parte opposta offre meno possibilità dando invece vantaggio all'avversario di poter contrattaccare essendo già in posizione favorevole.

Infatti questo si trova dalla parte del suo braccio avanzato quindi si può facilmente e velocemente reagire con buone possibilità di successo.

Inoltre ci troviamo a rivolgere le spalle alle sue reazioni, senza contare le eventuali proiezioni che possono essere eseguite da tale ideale situazione.

L'azione quindi per eseguire la tecnica è di portare avanti come nel movimento di mae geri la gamba sinistra (FOTO 8). Simultaneamente inizierà un movimento di anca che porterà sul piede avanzato il centro di gravità (FOTO 9). La gamba continuando nella sua elevazione andrà di lato (FOTO 10) trovandosi completamente caricata.



foto 8

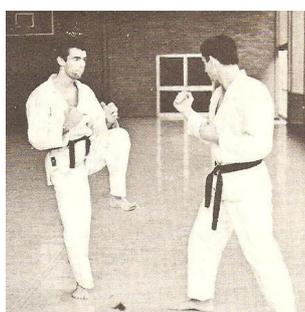


foto 9

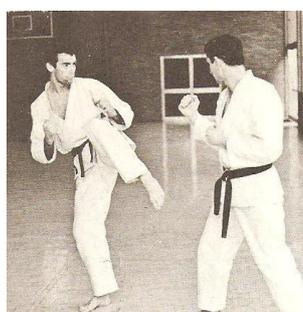


foto 10

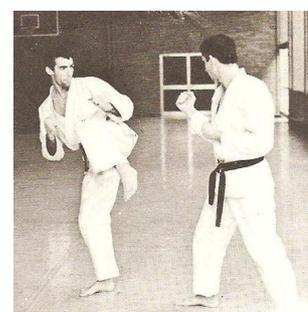


foto 7

A questo punto ci si appresta a colpire lanciando la gamba sinistra a 45° rispetto all'avversario beneficiando dello slancio del corpo per colpire con maggior velocità (FOTO

11, 12 e 13), infine l'inclinazione del corpo con l'aggiunta della rotazione finale dell'anca determineranno il punto culminante della tecnica che deve raggiungere l'obiettivo nello stesso istante.



foto 11



foto 12



foto 13

Ricordiamo alcuni punti importanti

Caricando la gamba calciante frontalmente prima di effettuare un calcio circolare si può avere qualche vantaggio pratico:

- rendere imprevedibile la tecnica che si vuole usare, infatti, fino alla fine l'avversario non riesce a capire se si vuole portare un mae-geri, un mawashi-geri, un uramawashi-geri, o uno yoko-geri.
- ottenere una maggiore velocità d'esecuzione percorrendo una traiettoria breve e diretta
- avere comunque la copertura di un arto fra se e l'avversario

Nella fase di rotazione esterna del piede d'appoggio (questo movimento aiuta a liberare l'anca e di conseguenza avere un maggiore allungo) il ginocchio deve puntare al bersaglio.

Va inoltre ricordato che la fase di recupero (hiki-ashi) è molto importante

Il movimento di richiamo deve essere veloce, questo impedisce all'avversario di riuscire ad afferrare la gamba ed eventualmente realizzare una spazzata a nostro danno.

Il recupero dell'arto e l'uscita dalla zona di rischio vanno effettuati con un unico e fluido movimento in cambio guardia. Questo consente di mantenere un'elevata capacità di difesa e di replica.

APPLICAZIONE DEL MAWASHI GERI NEL COMBATTIMENTO



La competizione costituisce senza dubbio alcuno un terreno di applicazione ottimale per le tecniche di karate.

Un karate-gi che schiocca, un piede che nasconde il viso per una frazione di secondo, un arbitro che da Sanbon. Ecco il mawashi geri anche

se tutto questo altro non è che il paziente e duro lavoro in palestra per anni.

Il movimento dovrà essere continuo, veloce e senza interruzioni, per non causare perdita di velocità e potenza, effettuato in leggera decontrazione con un ritorno del piede quasi altrettanto veloce dell'andata.

Esistono diversi modi per tirare il calcio circolare, noi prenderemo in considerazione alcuni di quelli adatti al combattimento:

- 1° Mawashi geri gamba dietro A
- 2° Mawashi geri gamba dietro B
- 3° Mawashi geri gamba dietro con finta preliminare di mae geri o yoko geri
- 4° Mawashi geri gamba avanti A
- 5° Mawashi geri gamba avanti B
- 6° Mawashi geri gamba avanti con finta di uramawashi o ashi barai.
- 7° Mawashi geri chudan

1° Mawashi geri gamba dietro A

il movimento iniziale di questo calcio è perfettamente uguale alla partenza del mae geri per cui si dovrà:

1. caricare il tallone al gluteo tenendo la punta del piede estesa

2. sollevare il ginocchio verso il bersaglio strisciando le cosce tra loro (e fino ad ora non c'è alcuna differenza dal mae geri, per cui chi riceve l'attacco è predisposto a pensare ad un mae geri allo stomaco, ma ecco che a questo punto la traiettoria si differenzia)
3. extra rotazione completa della gamba d'appoggio facendo perno sull'avampiede e mantenendo la gamba d'appoggio flessa
4. allineamento sul medesimo asse delle articolazioni di spalla, anca e ginocchio: quest'ultimo dovrà essere puntato in direzione del bersaglio
5. mantenere il busto più eretto possibile
6. frustare con la gamba mantenendo la punta del piede tesa (haisoku) spingendosi verso il bersaglio con la gamba d'appoggio
7. mantenere una guardia corretta a difesa del torace e del viso durante tutta l'esecuzione ma specialmente in fase di discesa
8. Recuperare la gamba e uscire dalla zona di massimo rischio con un unico fluido movimento, questo consentirà di offrire un bersaglio ridotto e molto protetto contro l'eventuale reazione dell'avversario. L'azione iniziata con l'arto destro avanzato si conclude con quello sinistro e con una posizione di difesa molto ben organizzata.

2° Mawashi geri gamba dietro B

In questo caso la traiettoria iniziale della gamba posteriore che si accinge ad eseguire il mawashi geri sarà la stessa dello yoko geri, (calcio laterale). Quindi si dovrà:

1. sollevare il tallone al gluteo tendendo la punta del piede tesa
2. caricare il ginocchio all'interno come se si volesse portare uno yoko geri
3. extra rotazione della gamba d'appoggio facendo perno sull'avampiede mantenendo la gamba d'appoggio semiflessa
4. distendere tutto l'arto (coscia+gamba) verso la guancia dell'avversario, curando che la traiettoria del piede sia rettilinea e che il contatto avvenga con il collo del piede.
5. richiamare frustando la gamba come un normale mawashi geri

3° Mawashi geri gamba dietro con finta preliminare di mae geri o yoko geri

Anche in questo caso il calcio nasce con una traiettoria simile a quella del mae geri, tuttavia la gamba sarà portata verso l'interno, oltrepassando la mezza via del corpo, simulando la traiettoria dell'uramawashi. Quindi si dovrà:

1. caricare il tallone al gluteo tenendo la punta del piede tesa

2. sollevare il ginocchio come nel mae geri. Mentre si esegue quest'azione portare il ginocchio all'interno (esempio: se eseguo con la gamba destra porto l'arto verso sinistra) iniziando a distendere la gamba proprio a simulare un mae geri o un uramawashi (il ginocchio a questo punto è ancora basso e la gamba è distesa)
3. richiamare la gamba e contemporaneamente sollevare il ginocchio portandolo all'altezza desiderata, (normalmente il viso dell'avversario)
4. contemporaneamente extra rotazione della gamba d'appoggio facendo perno sull'avampiede
5. frustare la gamba ricordandosi che il ginocchio funge da mirino

4° Mawashi geri gamba avanti A

Calcio adatto alla corta distanza in quando l'iniziativa del movimento avviene ad opera della gamba anteriore, e la traiettoria non è facilmente intuibile

1. sollevare il ginocchio della gamba avanti su un piano leggermente più interno rispetto al piano sagittale (ricorda caricamento simile allo yoko geri)
2. ruotare la gamba d'appoggio di 180°
3. contemporaneamente estendere la gamba d'appoggio e frustare la gamba d'attacco verso il bersaglio

5° Mawashi geri gamba avanti B

Calcio adatto alle lunghe distanze, l'iniziativa del movimento avviene ad opera della gamba posteriore

1. avvicinare la gamba posteriore a quella anteriore
2. contemporaneamente iniziare la rotazione della gamba d'appoggio che vedrà alla fine il tallone rivolto verso il bersaglio
3. ancora contemporaneamente sollevare il ginocchio della gamba avanti puntandolo al viso dell'avversario
4. corpo eretto e guardia chiusa su torace e viso
5. frustare il mawashi geri e scendere avanti oppure rimbalzare indietro ritornando al punto di partenza

6* Mawashi geri gamba avanti con finta di uramawashi o ashi barai.

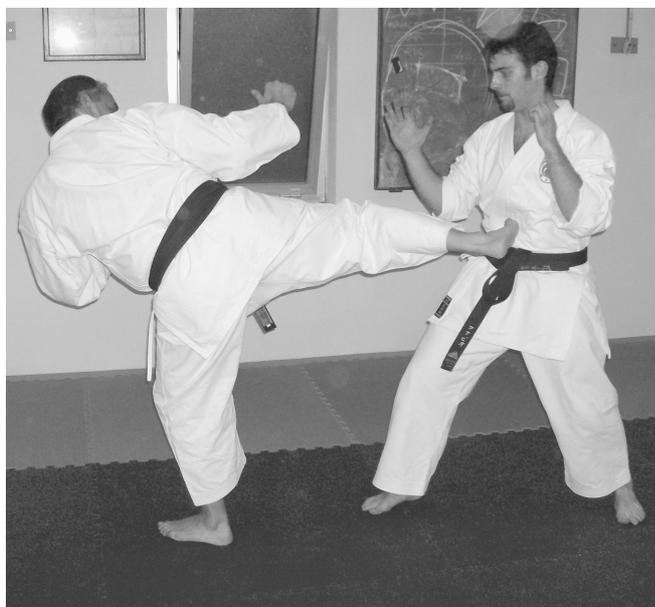
In questo caso la gamba avanti prima di colpire il volto dovrà colpire lo stinco dell'avversario simulando l'ashi barai, oppure con lo stesso principio simulare un uramawashi geri:

1. iniziare l'azione frustando la gamba avanti dall'esterno del corpo dell'avversario (se tiro con la gamba destra, porto la gamba tutta a sinistra), tenendo il piede all'altezza del ginocchio dell'avversario: simulo pertanto l'inizio di un uramawashi
2. a questo punto ruotare il piede d'appoggio solamente di 90°
3. richiamare e sollevare la gamba d'attacco e puntare il ginocchio verso l'avversario
4. ruotare allo stesso tempo il piede d'appoggio dei rimanenti 90° che mancano per raggiungere i 180° e frustare il mawashi all'altezza predeterminata dal ginocchio
5. in caso si volesse fintare un ashi barai la gamba d'attacco, anziché simulare un uramawashi, tocca col collo del piede lo stinco dell'avversario, simulando perciò un tentativo di spazzata.

7° Mawashi geri chudan

Questo tipo di azione risulta molto efficace quando il bersaglio è l'addome, e quando l'attacco parte da guardia speculare, mentre risulta rischiosissimo, sempre per chi attacca, quando viene portato al capo, perché può essere facilmente parato e il rischio di contrattacco e di proiezione è altissimo. L'azione inizia con un affondo laterale (diagonale) molto rapido, che ha lo scopo di variare l'asse del combattimento.

In questa fase, che può essere considerata preparatoria, il tronco non va inclinato verso l'esterno, sia per non compromettere equilibrio, precisione e potenza, sia per collegarlo



eventualmente ad una finta di attacco con l'arto superiore. L'altro arretrato chiude gli angoli con una traiettoria del segmento coscia, che si iscrive su un piano obliquo, scarsamente percepibile. L'estensione della gamba determina il raggiungimento del bersaglio. Il recupero dell'arto e l'uscita dalla zona ad alto rischio, con un unico fluido movimento in cambio guardia, nella fase conclusiva, consente di mantenere una elevatissima capacità di difesa e di replica.

SPOSTAMENTI E FINTE

È molto importante riuscire a disturbare il grado di concentrazione dell'avversario con una serie di spostamenti e finte che ci consentono di portare l'attacco nel momento (suki) nel momento in cui l'avversario è meno pronto a riceverlo.

Di fronte a un avversario molto attento, che non vuole farsi colpire, si scopre in prima persona la nozione di distanza (maai) relativa alla difficoltà di focalizzare tecniche di attacco. Così anche concetti di intuizione e percezione del tempo (hyoshi) acquistano un ulteriore valore.

Gli attacchi tecnicamente corretti possono essere validi purché portati da una distanza corretta e con il giusto tempo.

Che cosa sono finte e spostamenti?

- un attacco non terminato
- l'imitazione di una tecnica
- l'imitazione di un attacco
- far credere qualcosa che non è
- una violazione dello spazio vitale
- una variazione della velocità e della distanza
- far credere che stia iniziando un attacco reale
- un repentino accorciamento della distanza

A cosa servono finte e spostamenti?

- a preparare la strada per un attacco
- a capire l'intenzione dell'avversario
- confondere la percezione spazio-tempo
- a mascherare la propria tattica
- mandare fuori tempo l'avversario
- diventare più agili e forti sulle gambe
- capire meglio la distanza
- provocare una reazione

Che cosa otteniamo con l'uso delle finte e degli spostamenti?

- confidenza con la distanza
- più confidenza con le tecniche di attacco
- maggiore rapidità decisionale
- padronanza nella gestione del territorio
- maggiore mobilità
- maggior potenzialità offensiva
- elasticità e coordinazione sulle gambe
- maggior personalità in combattimento

In conclusione possiamo dire che: lo scopo degli spostamenti è di variare continuamente la distanza dell'avversario al fine di impedirgli una percezione stabile dello spazio. Inoltre gli spostamenti servono a conseguire un vantaggio situazionale, poiché consentono di guadagnare l'angolo morto ottenendo così una più favorevole situazione tattica per l'attacco.

Nel lavoro a coppie bisogna evitare l'uso ritmato e monotono delle finte e degli spostamenti. E' interesse comune che l'esercizio si avvicini il più possibile alla realtà.

Preparazione atletica

Per effettuare tecniche di gamba in modo efficace, bisogna allenare o possedere diverse qualità fisiche, ed alcune di queste sono fondamentali come:

1. resistenza generale
2. velocità
3. mobilità articolare
4. scioltezza muscolare

1. La resistenza generale è la qualità fisica necessaria per qualunque tipo di prestazione protratta nel tempo, nel nostro caso specifico, visto il dispendio di energie richiesto dal coinvolgimento delle grandi masse muscolari degli arti inferiori, per riuscire a portare un certo numero di tecniche di gamba in un tempo medio, quale può essere un incontro di kumite mantenendo invariate coordinazione e velocità è necessario possedere un buon fondo. Il classico metodo della corsa lenta è ottimo per raggiungere il nostro scopo.

2. La velocità è una caratteristica che in massima parte bisogna possedere naturalmente, infatti essa è legata al patrimonio genetico di fibre muscolari bianche e veloci, alla frequenza degli stimoli provenienti dal sistema nervoso centrale, alla rapidità di contrazione muscolare, alla coordinazione dei movimenti.

Nel nostro caso le tecniche di gamba devono essere portate alla massima velocità se si vuole sorprendere l'avversario, vista la maggior lunghezza degli arti inferiori e del tempo di esecuzione della tecnica più lungo rispetto ad arti superiori, e non dargli la possibilità di opporre un'efficace difesa.

Per allenare la velocità è necessario eseguire qualsiasi genere d'esercizio alla massima velocità, migliorare la coordinazione dei gesti tecnici e ricercarne l'automatismo mediante migliaia di ripetizioni.

3. La mobilità articolare è quella caratteristica che permette di compiere agevolmente movimenti di massima ampiezza, essa è importante per l'esecuzione dei calci circolari i quali richiedono la massima escursione articolare dell'anca. Per sviluppare la mobilità vengono eseguiti esercizi che permettono un'elevata ampiezza di movimento, ed anzi è necessario ricercare in ognuno di essi a carico delle articolazioni la massima ampiezza.

Gli esercizi sono divisi in due gruppi:

- **attivi** - sono quelli che permettono di eseguire un movimento mediante l'intervento attivo dei muscoli che lo determinano;
- **passivi** - sono quelli in cui i movimenti sono provocati da fattori e forze esterne (l'istruttore o il compagno provocano il movimento accentuandone la forzatura finale, lo sfruttamento della forza di gravità)

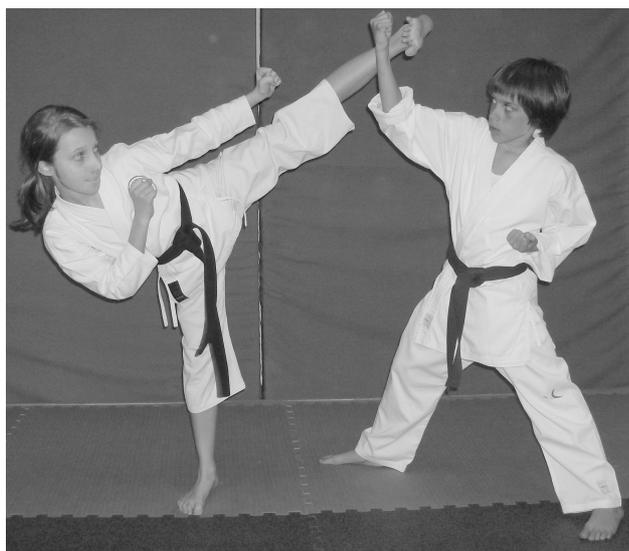
4. La scioltezza muscolare è veramente importante nell'esecuzione delle tecniche di karate. Questa caratteristica condiziona particolarmente la velocità del gesto e dell'affaticamento dei muscoli.

Ogni gesto è il risultato della contrazione e decontrazione dei muscoli agonisti e quindi la più alta velocità d'esecuzione del gesto.

Se i muscoli antagonisti non sono completamente rilassati, frenano il movimento bruciando inutili energie.

La scioltezza muscolare è influenzata negativamente dall'eccessivo tono muscolare e dalla scarsa coordinazione neuro-muscolare, quindi l'allenamento più idoneo per sviluppare tutte queste qualità, sono tutti questi esercizi eseguiti in forma leggera e coordinata, ad esempio slanci, circonduzioni, flessioni.

In estrema sintesi si può affermare che in assenza di un adeguato livello di mobilità articolare non è possibile praticare tecniche, specialmente calci. Pertanto la mobilità articolare va sviluppata per tempo fino a un livello accettabile e va mantenuta come obiettivo per tutto il periodo della pratica e oltre. (Aschieri)



nella foto, atleti del Karate Club Galliate in allenamento

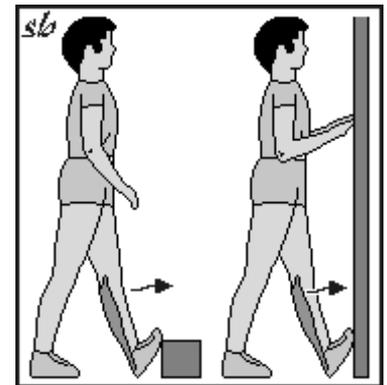
ESERCIZI PER IL MIGLIORAMENTO DELLA MOBILITÀ ARTICOLARE E PER L'ALLUNGAMENTO MUSCOLARE

ARTICOLAZIONI DELLA CAVIGLIA

Flessioni del piede da stazione eretta con la punta su un rialzo o contro una parete a gamba tesa.

Con la punta e metatarso di un piede su un opportuno rialzo o contro una parete, sposta avanti il corpo in modo da flettere al massimo la gamba sul piede.

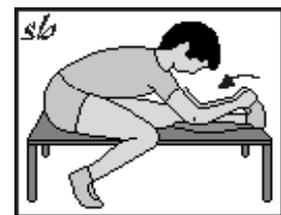
I muscoli maggiormente interessati sono i flessori plantari (estensori) del piede sulla gamba.



Flessioni del piede da seduto su panca a gamba tesa.

Mantenendo la gamba tesa, afferra con le mani punte e metatarsi del piede ed esercita una trazione cercando di flettere il piede.

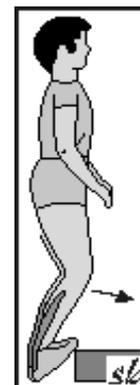
I muscoli maggiormente interessati sono i flessori plantari (estensori) del piede sulla gamba.



Flessioni dei piedi da stazione eretta con le punte su un rialzo a gambe semipiegate.

Con le punte e i metatarsi dei piedi su un rialzo di 6-8 cm., piegati progressivamente sulle gambe spostando il corpo per avanti-basso in modo da flettere al massimo il piede sulla gamba.

I muscoli maggiormente interessati sono i flessori plantari (estensori) del piede sulla gamba. Fanno eccezione i Gemelli che, a causa della semiflessione della gamba, si trovano con i capi di inserzione estremi ravvicinati.



Flessioni del piede da seduto su panca a gamba semiflessa.

Mantenendo la gamba semiflessa, afferra con le mani la punta e il metatarso del piede ed esercita una trazione cercando di flettere il piede.

I muscoli maggiormente interessati sono i flessori plantari



(estensori) del piede sulla gamba. Fanno eccezione i Gemelli che, a causa della semiflessione della gamba, si trovano con i capi di inserzione estremi ravvicinati.

Estensioni del piede da seduto su panca a gamba semiflessa.

Mantenendo la gamba semiflessa, afferra con le mani la punta e il metatarso del piede ed esercita una estensione del piede.

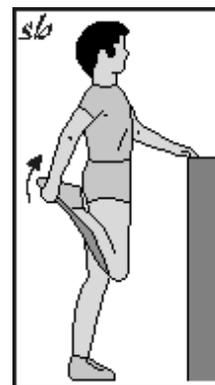
I muscoli maggiormente interessati sono i flessori dorsali (flessori) del piede sulla gamba.



Estensioni del piede da stazione eretta a gamba flessa con una mano alla caviglia.

Mantenendo le cosce allineate, fletti una gamba e afferra con le mani la punta del piede. Quindi esercita una estensione del piede (flessione plantare).

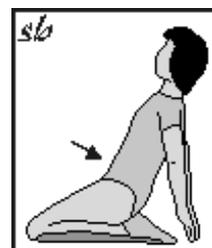
I muscoli maggiormente interessati sono i flessori dorsali (flessori) del piede sulla gamba.



Estensioni dei piedi da in ginocchio seduto sui talloni.

Col dorso dei piedi a terra, esercita una pressione sulla caviglia col peso del corpo.

I muscoli maggiormente interessati sono i flessori dorsali (flessori) del piede sulla gamba.



Circonduzioni del piede da seduto su panca a gamba semiflessa.

Mantenendo la gamba semiflessa, afferra con le mani la punta e il metatarso del piede ed esercita delle circonduzioni lente nei due sensi di rotazione.

I muscoli maggiormente interessati sono tutti quelli che agiscono nella mobilizzazione del piede in tutte le direzioni.

Con la gamba semiflessa fanno eccezione i Gemelli che, a causa della semiflessione della gamba, si trovano con i capi di inserzione estremi ravvicinati.

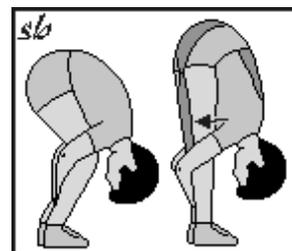


ARTICOLAZIONE DELL'ANCA

Estensioni delle gambe da busto flesso.

Mantenendo i piedi uniti, fletti il busto piegando leggermente le ginocchia e ponendo le mani dietro le caviglie. Quindi estendi le ginocchia cercando di mantenere il busto più flesso possibile, aiutandoti con la pressione delle mani sulle caviglie.

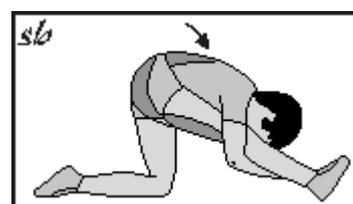
I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori delle cosce sul bacino. Sono coinvolti anche gli estensori del tronco.



Flessioni del busto da ginocchio a terra e arto controlaterale proteso avanti.

Fletti il busto aiutandosi con le mani poste dietro la caviglia.

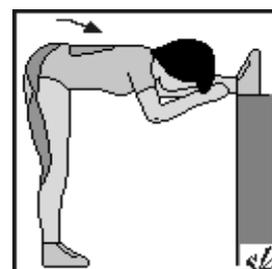
I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori della coscia sul bacino. Sono coinvolti anche gli estensori del tronco.



Flessioni del busto su una gamba sollevata e in appoggio.

Fletti il busto aiutandoti con le mani poste dietro la caviglia.

I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori della coscia sul bacino. Sono coinvolti anche gli estensori del tronco.

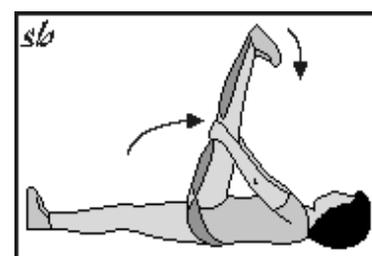


Flessioni di un arto inferiore da supino.

Solleva e fletti un arto aiutandoti con le mani poste dietro la coscia.

I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori della coscia sul bacino.

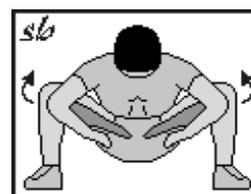
Mantenendo il piede ben flesso vengono interessati anche i muscoli estensori del piede.



Divaricazioni delle cosce da piegamento completo delle gambe.

Con le gambe ben divaricate, spingi con i gomiti sulle cosce cercando di allontanarle il più possibile verso dietro.

I muscoli maggiormente interessati sono gli adduttori delle cosce sul bacino.



Piegate laterali.

Vai in massima piegata. Per non creare uno stress sulle strutture articolari del ginocchio dell'arto protesico, rivolgi la punta del piede verso l'alto. I muscoli maggiormente interessati sono gli adduttori della coscia sul bacino.

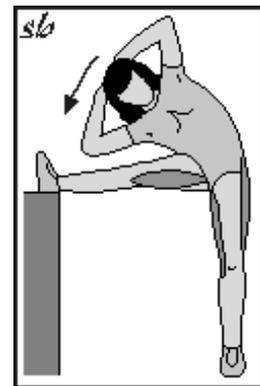


Inclinazioni laterali del busto su una gamba sollevata e in appoggio.

Inclina il busto sull'arto sollevato. Per non creare uno stress sulle strutture articolari del ginocchio protesico, rivolgi la punta del piede verso l'alto.

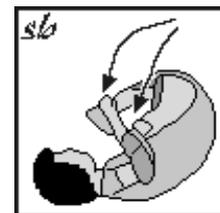
I muscoli maggiormente interessati sono:

- gli adduttori della coscia sul bacino dell'arto sollevato;
- gli abduttori della coscia sul bacino dell'arto a terra;
- gli inclinatori laterali del tronco.



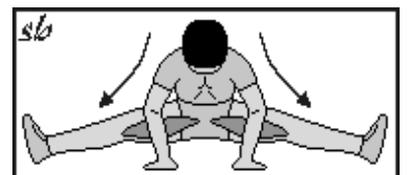
Divaricate frontali da supino.

Dopo aver afferrato le caviglie, esercita una pressione cercando di divaricare quanto più possibile le gambe. I muscoli maggiormente interessati sono gli adduttori delle cosce sul bacino.



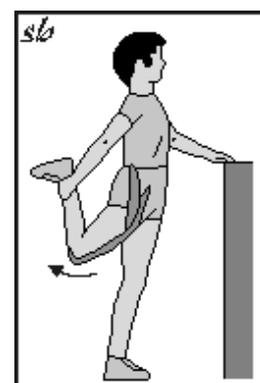
Divaricate frontali

Vai in massima divaricata mantenendo le ginocchia in estensione. Aiutati flettendo il busto e poggiando le mani a terra. Per non creare uno stress sulle strutture articolari delle ginocchia, rivolgi le punte dei piedi verso l'alto. I muscoli maggiormente interessati sono gli adduttori delle cosce sul bacino.



Estensioni di una coscia da stazione eretta con una mano alla caviglia.

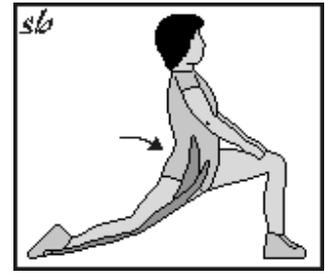
Afferra la caviglia di un arto inferiore sollevato indietro a gamba flessa. Quindi esercita con la mano una trazione verso l'alto cercando di estendere al massimo la coscia. I muscoli maggiormente interessati sono i flessori della coscia sul bacino.



Piegate avanti.

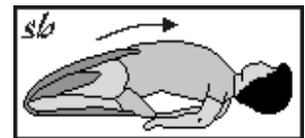
Vai in massima piegata mantenendo l'arto proteso dietro esteso ed estendendo oltre la verticale anche il busto.

I muscoli maggiormente interessati sono i flessori della coscia sul bacino. Mantenendo il piede in massima estensione vengono interessati anche i muscoli flessori del piede.



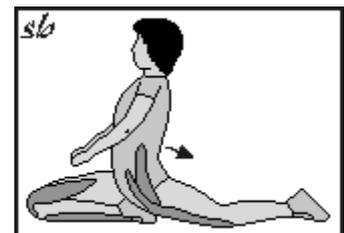
Estensioni del busto da in ginocchio seduto sui talloni.

Estendi indietro il tronco, se possibile fino a toccare terra con le spalle. Nella discesa e nella risalita aiutati con gli arti superiori in appoggio a terra. I muscoli maggiormente interessati sono i flessori delle cosce sul bacino e gli estensori delle gambe. Sono anche interessati i muscoli flessori dei piedi.



Estensioni del busto a terra con un arto avanti in flessione completa e l'arto controlaterale proteso dietro.

Estendi indietro il tronco. I muscoli maggiormente interessati sono i flessori delle cosce sul bacino ed estensori dell'arto proteso dietro. Inoltre vengono impegnati anche i muscoli flessori della gamba e i flessori del piede posto avanti.



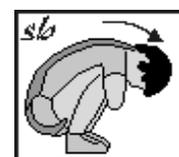
ARTICOLAZIONI DELLA COLONNA VERTEBRALE

Flessioni del busto da piegamento completo delle gambe.

Mantenendo le cosce parallele, avvicina quanto più possibile le ginocchia al petto aiutandoti con le braccia poste sulle gambe.

I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori del tronco, con particolare riferimento alla regione lombare.

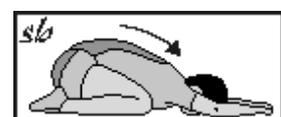
Vengono interessati anche i muscoli estensori delle cosce, ad eccezione di quelli biarticolari che trovano inserzione oltre il ginocchio. Esercizio utile anche per la decompressione discale.



Flessioni del busto da in ginocchio.

Fletti il busto in avanti cercando di toccare terra con le spalle.

I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori del tronco,



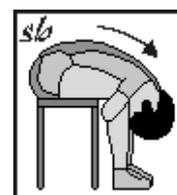
con particolare riferimento alla regione lombare.

Vengono interessati anche i muscoli estensori delle cosce, ad eccezione di quelli biarticolari che trovano inserzione oltre il ginocchio. Esercizio utile anche per la decompressione discale.

Flessioni del busto da seduto su panca.

Mantenendo le cosce parallele, avvicina quanto più possibile le ginocchia al petto aiutandoti con le braccia poste dietro le gambe. I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori del tronco, con particolare riferimento alla regione lombare.

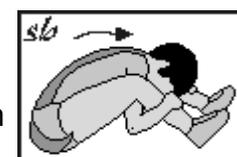
Vengono interessati anche i muscoli estensori delle cosce, ad eccezione di quelli biarticolari che trovano inserzione oltre il ginocchio. Esercizio utile anche per la decompressione discale.



Flessioni del busto da seduto a terra con le gambe leggermente divaricate e flesse e mani alle caviglie

Fletti il busto aiutandoti con le braccia poste sotto le ginocchia e mani sulle gambe.

I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori del tronco con particolare riferimento alla regione lombare. Vengono interessati anche i muscoli estensori delle cosce, ad eccezione di quelli biarticolari che trovano inserzione oltre il ginocchio.

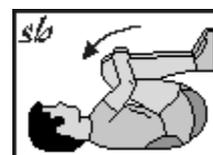


Flessioni delle cosce e del bacino da supino.

Mantenendo le cosce parallele, avvicina quanto più possibile le ginocchia al petto aiutandoti con le mani poste sulle gambe, all'altezza delle ginocchia.

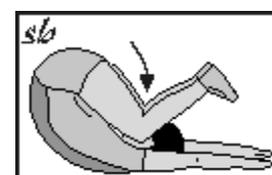
I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori del tronco, con particolare riferimento alla regione lombare.

Vengono interessati anche i muscoli estensori delle cosce, ad eccezione di quelli biarticolari che trovano inserzione oltre il ginocchio. Esercizio utile anche per la decompressione discale.



Flessioni delle cosce e del bacino da supino fino all'appoggio sul dorso.

Puoi eseguirle con posizione finale a ginocchia distese, a ginocchia



flesse (disegno) o con la rotazione finale del bacino, alternativamente verso destra e verso sinistra.

Esegui una massima flessione degli arti inferiori sollevando il bacino fino a poggiare i piedi oltre la linea della testa.

I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori del tronco in generale, con particolare riferimento alla regione dorsale.

L'esecuzione a ginocchia flesse attenua la tensione dei muscoli biarticolari estensori delle cosce.

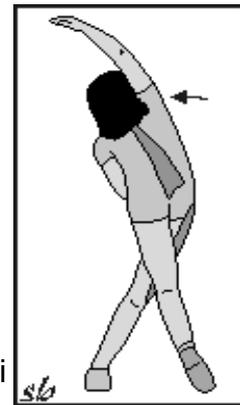
Inclinazioni laterali del busto da stazione eretta a gambe incrociate.

Inclina il busto lateralmente al massimo dell'articolabilità.

Inizialmente puoi anche eseguirlo senza incrociare le gambe.

I muscoli maggiormente interessati sono gli inclinatori laterali del tronco, che sono anche estensori, con particolare riferimento alla regione lombare.

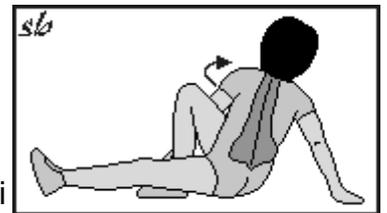
Con le gambe incrociate vengono coinvolti anche i muscoli abduttori della coscia controlaterale all'inclinazione.



Rotazioni del busto da seduto a terra con una gamba protesa avanti e l'altra flessa.

Ruota il busto aiutandoti con un braccio posto all'esterno della gamba in flessione.

I muscoli maggiormente interessati sono gli estensori e gli inclinatori laterali del tronco.

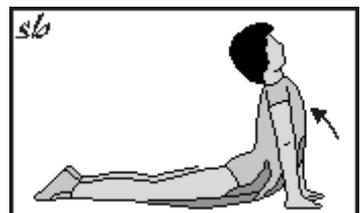


Estensioni del busto da prono con mani a terra e corpo proteso dietro.

A braccia distese, forma un arco portando quanto più possibile il bacino verso il terreno. Questo esercizio va evitato in caso di traumi alle vertebre lombari.

I muscoli maggiormente interessati sono i flessori del tronco.

Vengono coinvolti anche i flessori delle cosce sul bacino.

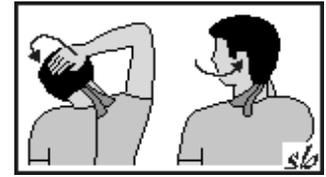


Flesso-inclinazioni, rotazioni e circonduzioni del collo.

Esegui i movimenti del collo su tutti i piani spaziali. Evita le estensioni forzate verso dietro-laterale.

I muscoli maggiormente interessati sono:

- gli estensori e gli inclinatori del collo nella flesso-inclinazione e nella rotazione;
- tutti i muscoli che mobilizzano il collo nella circonduzione.



USO DEL SACCO



Fino a qualche anno fa era difficile trovare nella palestre di karate questo utilissimo attrezzo, anche perché le tecniche venivano potenziate con il makiwara.

Con il sopravvento dell'aspetto sportivo si dà più importanza alla velocità delle tecniche e, per imparare a colpire con la massima potenza, non c'è attrezzo migliore del sacco. È però importante

stare attenti ad eseguire e portare tecniche in modo adeguato per evitare dei microtraumi che con il ripetersi dell'allenamento potrebbero provocare la cronizzazione di certi disturbi soprattutto a carico delle articolazioni. Il lavoro al sacco è particolarmente utile effettuando serie ripetute di tecniche per allenare la resistenza e anche per effettuare esercizi per lo sviluppo della rapidità.

Il mawashi geri dovrebbe essere effettuato su un piano orizzontale rispetto al suolo con un punto d'impatto laterale. Nell'allenamento al sacco si dovrebbe arrivare a fare oscillare il sacco stesso come la pendola di un orologio da destra verso sinistra e viceversa senza spingerlo avanti e dietro o dal basso verso l'alto. Una volta compreso che il mawashi colpisce orizzontalmente bisognerà cercare di tornare con il piede più velocemente possibile verso le natiche un po' come quando si effettua un uraken di pugno.

Il mawashi geri può essere allenato con i colpitori e con gli scudi, questi esercizi.

Devono essere eseguiti con un partner che, intelligentemente, rompe la distanza arretrando o avanzando verso l'esecutore. Questi, in relazione alle mutate condizioni spazio-temporali, modificherà istantaneamente la propria posizione per mantenere un buon equilibrio posturale e assestare, nel contempo, una tecnica efficace sul bersaglio.



CONCLUSIONI

La ricerca di sviluppo nel karate non ha limiti.

Come ogni disciplina, fin dal suo inizio anche il karate ha subito un'evoluzione, che ha portato a un cambiamento di un alcune sue tecniche.

È naturale che nel tempo diversi modelli tecnici possono subire qualche aggiustamento.

Tuttavia questi modelli tecnici, che siano parate, attacchi di mano, o calci devono rispondere comunque al gesto tecnico previsto, e i limiti di aggiustamento non dovrebbero essere eccessivi al punto di non riconoscere più la tecnica.

Gli aggiustamenti portati ad alcune tecniche e supportati da corretti principi biomeccanici sono in sintonia con una continua ricerca di miglioramento, in accordo con i moderni principi scientifici.

Mi sembra doveroso fare una distinzione tra lo sviluppo di una tecnica in funzione della pratica del kihon e della pratica del kumite (shiai).

Nel primo caso si può allenare la tecnica nel modo fondamentale, come vuole la tradizione; nel secondo caso (kumite), si tratta di finalizzare la tecnica a una situazione reale: per questo essa deve risultare vincente e quindi giungere nel modo più diretto e veloce al bersaglio.

Il mawashi geri tradizionale va molto bene nella pratica del kihon, dove bisogna esprimere la tecnica della sua forma più pura. In combattimento però, grazie all'ampiezza della sua traiettoria, un avversario esperto riuscirà facilmente a intercettarlo.

La valenza tattica, dunque, di una tecnica ad ampio raggio, offre all'avversario una notevole varietà di contrattacchi, è ovvio quindi che non è adatto ad essere eseguito in gara, in quanto viene immediatamente riconosciuto.

Dalla letteratura, emerge che questo calcio era pressoché sconosciuto in Giappone fino alla fine della seconda guerra mondiale. Questa tesi è supportata anche dal fatto che questa tecnica è completamente assente in tutti i kata, eccezion fatta per l'Unsu Shotokan. Ma anche questo è una recente rielaborazione di un kata più antico che prevede comunque una combinazione di calci ushiro geri.

Riassumendo, esistono principalmente due modelli tecnici, che determinano altrettanti modelli didattici: uno definito *tradizionale*, e uno più recente definito *sportivo*.

Le differenze principali tra questi due modelli tecnici nella loro esecuzione sono:

- nel *tradizionale* il caricamento avviene lateralmente con l'anca molto abdotta, circa 90°;
- nello *sportivo* il caricamento è invece frontale e sul piano sagittale, con il ginocchio che va al petto come nel mae geri.

Durante la fase calciante nel tradizionale, prima ruota il corpo, poi la gamba di sostegno. Nello sportivo avviene il contrario. La extra rotazione del piede a terra nello sportivo è di 180°, mentre nel tradizionale supera di poco i 90°.

La pratica del karate-do è come un'ascensione, quello che si vede cambia secondo l'altezza.

Quello che ho scritto in questa tesi è dunque il panorama che concepisco in questa tappa. La vetta è ancora molto elevata. Facendo delle deviazioni non vi arriveremo. Bisogna trovare il cammino più giusto. Gli antichi maestri hanno lasciato alcuni segni per arrivare alla vetta, ma i loro modi e i loro mezzi di comunicazione della loro epoca non sono più i nostri. Pertanto ognuno di noi deve tracciare un cammino orientato alla pratica che mira a trovare un'efficacia crescente, fino alla vecchiaia, formando se stessi. Spero di poter scrivere in seguito dominando un panorama più vasto.

La continua ricerca porta a un miglioramento tecnico e di conseguenza si ha un ampliamento di tutte le capacità.

Il karate inteso come sport ha un alto valore educativo, bisogna però considerare che i benefici che se ne ricavano risultano limitati e circoscritti in larga misura ai soli anni verdi della vita.

I fondamentali appresi dal M° Hatano e dal M° Mabuni mi hanno fatto capire che l'allenamento non deve essere finalizzato ad alcun risultato che esuli dalla pratica stessa. Da questo punto di vista occorre perciò coltivare la perseveranza per continuare a migliorare, la quale a sua volta deve essere corroborata da due atteggiamenti mentali altrettanto importanti: pazienza e umiltà.

La loro importanza è fondamentale se si pensa che la noia e la tentazione di assestarsi sui livelli tecnici conseguiti sono nocivi per una corretta crescita nel karate-do.

Questi concetti sono frutto di mia personale esperienza; pratico il karate dall'età di undici anni ora ne ho cinquanta, ho trovato in questa disciplina benefici fisici, di equilibrio spirituale e maggior sicurezza e fiducia in me stesso.

Il karate non consiste quindi solo nel pugno e nel calcio, nella contrazione muscolare e nella concentrazione mentale e nella capacità di autocontrollo, ma soprattutto può rappresentare una valida risposta ai problemi del mondo di oggi perché di fronte alla caduta di principi e di ideali da cui attingevamo spiritualità, energia, vitalità e forza, noi questi elementi ora li possiamo trovare alle fonti della filosofia zen attraverso la pratica del karate.

Ho voluto con questa tesina offrire una visione, per quanto possibile, dei molteplici aspetti che caratterizzano la pratica e lo studio della nostra disciplina sportiva a quei praticanti che si interessano del karate-do da un punto di vista tecnico-generale e filosofico.

Il karate sportivo che si identifica essenzialmente nella **Fijlkam** è lo stesso praticato al Karate Club Galliate.

L'autore, con un gruppo di stretti collaboratori e il prezioso contributo dell'istruttore Alessandro Lucchini, propone un karate che può insegnare a crescere psicologicamente, ad affrontarsi, a essere sinceri con se stessi, autosufficienti, a ricercare in sé la sicurezza e la verità.

L'aiuto che l'uomo può avere dal karate, oltre che di scarico dell'aggressività, è anche e soprattutto psicologico: da esso può attingere la forza per affrontare e dissolvere le proprie paure.

Perché ciò sia possibile, occorre che il karate-do non sia snaturato dalla sua essenza, che non gli venga tarpata la parte spirituale e che mantenga inalterati i suoi valori originali in campo sportivo come in campo amatoriale.

*“Come la superficie di uno specchio d’acqua riflette tutto ciò che le sta davanti
e una 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 costante per reagire convenientemente
dinanzi a tutto ciò che può incontrare.”*

Gichin Funakoshi

BIBLIOGRAFIA

Pierluigi Aschieri – Karate, 2000

Augusto Basile - Karate e arti marziali, 1985

Paul Budden – Kendo, 1997

Donn F. Draeger – Bujutsu & Budo moderno, 1998

Keinosuke Enoda – The KUGB guide to better karate, 1974

Fe.S.I.Ka – Un anno di successi, 1973

Gianluigi Fiorini, Stefano Coretti, Silvia Bocchi – Corpo libero due, 2001

Gichin Funakoshi – Karate do Kyohan, 1973

Hirokazu Kanazawa – Kata, 1987

Hirokazu Kanazawa – Kumite Kihohan, 1987

Masatoshi Nakayama – Karate, 1966

Hidetaka Nishiyama & Richard C. Brown – Karate, the art of empty hand fighting, 1986

Yoshinao Nanbu – Karate Sankukai, 1973

Masutatsu Oyama – Advanced karate, 1970

Masutatsu Oyama – This is karate, 1973

Carlo Pedrazzini – Macchie di leopardo, Samurai 1993

Hiroshi Shirai – Manuale di karate, 1976

Kenji Tokitsu – Storia del karate, 1995

SITOGRAFIA

www.fijlkam.it

www.sporttraining.net di Stelvio Berardo

www.amsdottorato.cib.unibo.it di Fabrizio Pecoraioli