**KARATE CLUB FUNAKOSHI AREZZO**
**a.s.d.**

MAKOTOKAI

# DISPENSA KARATE PER LE CLASSI PRIME

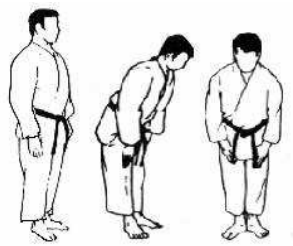
Teoria di Makotokai karate per le classi prime a complemento dei video didattici delle tecniche di attacco e difesa studiate a lezione.

## Il Karate

Il Karate (空手 "mano vuota") è un arte marziale nata in Giappone nelle isole di Okinawa. Questa arte marziale deriva dagli stili di combattimento cinesi e si mescolò con le tecniche di combattimento proprie delle isole. Nel 1500 circa il signore dell'antica Okinawa proibì l'uso delle armi: fu così che si svilupparono il combattimento a mani nude e le tecniche di difesa personale. Quest'arte marziale, per la sua origine cinese, fu chiamata karate, scritto in caratteri aventi il significato letterale di "mano cinese". Queste tecniche continuarono a diffondersi ad Okinawa tramandate oralmente da maestro a discepolo, attraverso lo studio di forme (sequenze di tecniche) che agli occhi degli inesperti sembravano danze (come avvenne per la capoeira). Nel 1922 il Ministero dell'Educazione Giapponese invitò il maestro Gichin Funakoshi a Tokyo per una dimostrazione di quest'arte tipica delle province, questa dimostrazione piacque e nel 1931 il karate fu ufficialmente riconosciuto dal Dai Nippon Butoku Kai, l'organizzazione imperiale per l'educazione della gioventù. Per rispettare lo spirito nazionalista giapponese, pur mantenendo la pronuncia karate i caratteri scritti del nome furono mutati in "mano vuota". Per il maestro il karate era sì un'arte marziale, ma anche un modo per plasmare il proprio carattere migliorando se stessi. Il termine "kara" significa «vuoto» sia nel senso di «disarmato», sia in riferimento allo stato mentale del praticante, concetto Zen di «mu-shin» ossia della mente in pace, vuota dalle preoccupazioni e senza odio.

## Dōjō

Il dojo (道場)è il luogo dove si svolge la pratica del karate, letteralmente significa "casa dove si segue la via". In Occidente questo termine viene impropriamente tradotto in palestra e inteso unicamente come spazio per l'allenamento, mentre nella cultura orientale il dojo è il luogo nel quale si può raggiungere, attraverso la "via", la perfetta unità tra zen (mente) e ken (corpo) quindi il perfetto equilibrio psicofisico. Il dojo è la scuola del sensei (maestro): egli ne rappresenta il vertice e lui detta le regole per aiutare tutti gli allievi a migliorarsi. Oltre al maestro ci sono altri insegnanti, i senpai (allievi esperti o istruttori) che svolgono un importante ruolo di assistenza e di esempio. Il dojo è come un piccolo mondo, una piccola società, con regole ben precise che devono essere rispettate; si entra e si esce dal dojo inchinandosi: un segno di rispetto verso l'arte marziale ed un ringraziamento per la possibilità di migliorarsi e l'insegnamento che ci sono stati dati.



## Il saluto

La lezione inizia e finisce con il saluto, una forma di rispetto verso gli insegnanti, gli allievi e compagni di allenamento e verso il luogo stesso dove ci si allena. Durante il saluto gli allievi si inchinano verso i maestri ed i maestri verso gli allievi. Il saluto è composto da tre frasi:

1. «Sensei ni rei», il saluto al maestro o ai maestri (sensei 先生).

2. «Senpai ni rei» il saluto all'assistente (senpai 先輩), che sostituisce il maestro quando quest'ultimo non è presente o lo supporta nelle lezioni.
3. «Otagai ni rei», il saluto reciproco (otagai お互い) che simboleggia l'unità ed esprime il rispetto che si deve a tutti gli altri compagni di allenamento ed al dojo stesso.

"REI" è un concetto fondamentale per tutte le arti marziali giapponesi significa cortesia, rispetto e sincerità. Il rituale del saluto è semplice nella sua forma esteriore, ma molto complesso nel suo aspetto interiore: è una presa di coscienza di se stessi, dei compagni, della palestra e dell'arte che si sta per praticare e non deve mai diventare un automatismo. Il saluto non simboleggia una superficiale manifestazione di educazione, ma un lavoro completo sulla persona: la ricerca di una migliore adesione alla via (Dō). Il praticante, attraverso il saluto, si predispone correttamente all'allenamento, che richiede pazienza, umiltà e controllo dei propri sentimenti, e dunque un lavoro disciplinato, costante e diligente.
Durante il saluto i praticanti rispondono "OSU" (pronuncia oss) la parola è formata da due ideogrammi : OSHI 押 e SHINOBU 忍 che assieme significano "resistere e non arrendersi davanti alle difficoltà", cioè non arrendersi mai ma tentare e cercare di migliorare sempre.

## Le tecniche

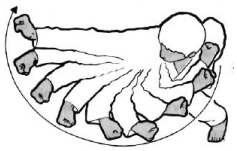
### *ATTACCHI D PUGNO*

Il pugno deve essere portato sempre con il polso diritto e la mano ben chiusa con il pollice che Serra le altre dita. Il pugno colpisce con le prime due nocche (seiken).

- Kizami tsuki (pronuncia chizàmi zùchi) pugno diretto, è il pugno che corrisponde alla gamba avanti, è molto veloce anche se meno forte. Il piede dietro spinge ed il bacino rimane in posizione naturale (anca aperta).

- Gyaku tsuki (pronuncia giàcu zùchi) pugno contrario, è il pugno che corrisponde alla gamba dietro, è più lento ma potente. Il pugno si effettua ruotando il corpo attorno all'asse centrale, il bacino si porta in posizione frontale (anca chiusa) ed il tallone della gamba dietro si può alzare per favorire la rotazione. Tutto il peso del corpo viene portato avanti.

- Mawashi tsuki (pronuncia mauàsci zùchi) pugno circolare esterno, il pugno corrisponde alla gamba avanti. È un pugno molto potente perché prevede la rotazione del corpo, il piede anteriore ruota verso l'interno per permettere una maggiore rotazione del busto.

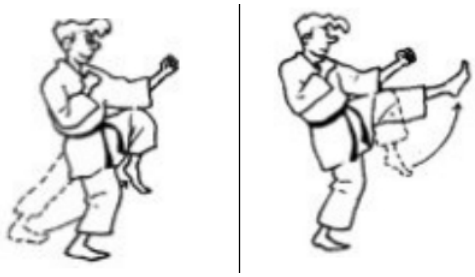


- Uraken uchi (pronuncia urachèn ucì) pugno circolare interno frustato. Il pugno corrisponde alla gamba avanti, il gomito mira e l'avambraccio si proietta in avanti percuotendo l'obiettivo con le prime due nocche della mano (seiken)

### *ATTACCHI DI CALCIO*

Durante le tecniche di calcio è importante mantenere sempre la guardia a protezione del viso.

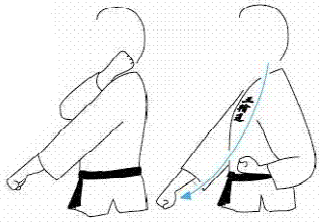
- Mae Geri (pronuncia màe gheri) calcio frontale. Il ginocchio deve essere sollevato per caricare la tecnica, poi la gamba si estende come per sfondare una porta colpendo con il metatarso avendo cura di ritrarre le dita. Dopo l'impatto la gamba viene richiamata passando per la stessa posizione del caricamento. Richiamare la gamba è importante per evitare prese e proiezioni sulla stessa.



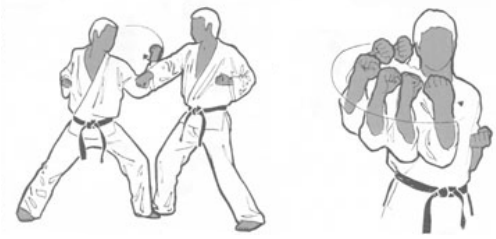
- Mawashi geri (pronuncia mauàsci ghèri) calcio circolare. Il piede radice (quello che rimane a terra) si ruota verso l'esterno per facilitare il movimento di rotazione senza mettere in torsione il ginocchio radice. Il ginocchio che calcia si solleva esternamente l'anca ruota verso avanti facendo perno sulla gamba radice e la gamba si estende andando a colpire con la tibia o con il collo del piede. Dopo l'impatto la gamba va richiamata come nel caricamento per evitare prese e proiezioni.

### *PARATE*

- Age Uke (pronuncia àghe uchè) parata alta. Il braccio si solleva per deviare un attacco rivolto al viso. Le braccia si incrociano ad altezza del petto, la mano che para sale come un pugno verso l'alto e poi il gomito si gira verso fuori. La posizione finale ha l'avambraccio inclinato a circa 45° rispetto all'asse del corpo. Lo sguardo rimane sotto all'avambraccio



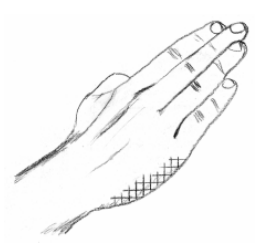
- Gedan barai (pronuncia ghèdan baràì) spazzata bassa. Il braccio si carica in alto all'altezza dell'orecchio del lato opposto, per parare poi verso il basso, mentre la mano secondaria si porta in avanti per chiudere la posizione. Il braccio che para scorre verso l'esterno.



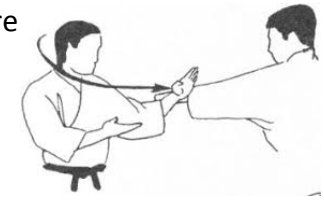
- Soto Uke (pronuncia sòto uchè) parata circolare esterna. Il braccio si porta in avanti dall'esterno, l'avambraccio si torce dall'esterno verso l'interno

***TECHICHE A MANO APERTA***

- Shuto (pronuncia sciùto) è una tecnica a mano aperta che colpisce col taglio della mano come una lama. Questa tecnica può essere usata come parata o come colpo:



  - Shuto Uke (pronuncia sciùto uchè) tecnica ti parata
    la mano e l'avambraccio si caricano con il palmo verso la guancia opposta
    poi ruotano verso l'esterno andando a tagliare
    e deviare il colpo.



  - Shuto Uchi (pronuncia sciùto ucì) tecnica di attacco
    il braccio si carica all'esterno con le dita verso l'orecchio dello stesso lato
    poi ruota verso l'interno andando a colpire di taglio

  - Tate Shuto (pronuncia tàte sciùto) tecnica di stop, interdizione
    il taglio della mano si ruota verso avanti per bloccare l'attacco
    del bersaglio o il suo avanzare. Questa tecnica agisce
    impedendo l'attacco sul nascere piuttosto che deviandolo