



**MANUALE DELLO STUDENTE DELLA
SHOTOKAN KARATE CLUB FUNAKOSHI
TORTOLI' – ARBATAX**

Che cosa è il Karate-Dō ?

In giapponese **Kara-Te-Dō** è costituito da tre ideogrammi:

- i primi due, **Kara-Te**, significano letteralmente "mano vuota".
- il terzo **Dō** significa "la Via o il Cammino".

Il significato di tale espressione diventa "**la Via della mano vuota**".

Il significato di **Dō** si può intendere come un percorso che, attraverso una disciplina, conduca verso il perfezionamento dello spirito, in armonia con le leggi che governano l'universo: una via senza fine, da percorrere un poco ogni giorno. Per comprenderne il significato, è necessario andare indietro nel tempo.



Dopo l'introduzione dello Zen in Giappone, si osservò che vi erano delle notevoli affinità tra lo stato d'animo che si raggiungeva nella pratica dello Zen e quello che il Samurai doveva possedere in guerra, per affrontare le mille situazioni di pericolo.

Si vide, inoltre che tra i tanti avversari da combattere quello più difficile da superare era proprio se stesso.

Lo studio delle varie tecniche fu perciò riesaminato e tramite la pratica si ricercò, e si ricerca tuttora, uno stato spirituale sempre pronto, senza paura, al momento giusto e con la tecnica più appropriata.

Le tecniche dei Samurai furono ridefinite Arti Marziali. "**Marziali**" perchè si richiedeva e si richiede un comportamento disciplinato e corretto ed "**Arti**" perchè ciascuno adattava le tecniche apprese alla propria costituzione, carattere e maturità, senza limitazione d'età o di sesso.

Arte marziale, quindi significa: "Conoscersi attraverso la pratica di una tecnica di combattimento". L'importante non è il raggiungimento di una certa meta, ma il modo e lo spirito coi quali si procede lungo la Via della propria conoscenza.

Nel nostro caso, il significato completo di **Karate-Dō** è :

" Il cammino della propria conoscenza attraverso la pratica del Karate".

Il Dōjō

Il termine **Dōjō** è tradotto come "il luogo dell'allenamento". In realtà, nella cultura orientale permeata di Zen, un ambiente pulito, silenzioso (per staccarsi completamente dalla vita dinamica, rumorosa e frenetica), vuoto (senza alcun ornamento alle pareti, per non distrarre la mente dalle cose inutili e superflue), aiuta lo spirito a rilassarsi ed a concentrarsi.

Quest' ambiente è definito **Dōjō**, il luogo dove il corpo e lo spirito si allenano per ritrovarsi.



Il Cerimoniale

All' inizio ed alla fine di ogni allenamento, il Maestro e gli allievi si inginocchiano, si siedono sui talloni e si rilassano per qualche istante ad occhi chiusi. Dopodichè recitano la regola del Dōjō "["Dōjōkun"](#)" ed infine si inchinano gli uni verso gli altri in segno di saluto e di rispetto reciproco.

DōjōKun



HEI JŌ SHIN
KORE KARATE-DŌ NARI
NICHU NICHU NO KOKORO
OKOTARU BEKARAZU

Uno spirito, un cuore ed una mente
che si rinnovano ogni giorno,
questa è la via del Karate,
il cuore di ogni giornata.
Lascia il tuo egoismo
ed in ogni situazione,
sia triste, sia lieta,
mantieni il tuo equilibrio interiore.
Non dimenticarlo mai. Oss!

L' inchinarsi ha molteplici significati:

- ogni allievo ringrazia i propri genitori, l' Ente Supremo che gli ha concesso la salute, la forza ed il tempo per l'allenamento;
- ogni allievo, nel ringraziare il Maestro, si dichiara pronto ad apprendere e seguire i suoi insegnamenti con il massimo impegno;
- Il Maestro, nell' inchinarsi agli allievi, si dichiara disposto ad insegnare e ad aiutarli.

Questo cerimoniale, anche se da alcuni è considerato superfluo, serve per rilassare il corpo e preparare lo spirito a ritrovare se stesso.

Bisogna eseguire i vari gesti con calma e tranquillità, vivendo ogni istante intensamente. In questo modo l' allievo, dal cerimoniale all'allenamento che segue, assume una maggiore attenzione e concentrazione.

Norme di comportamento

L' insegnamento del Karate si svolge secondo la cultura tradizionale giapponese ed a tutti gli allievi si richiede l' osservanza di determinate norme di comportamento:

- ogni qual volta si entra o si lascia il Dōjō è buona norma inchinarsi; questo è un modo di dichiarare

- rispetto all'arte, al Maestro ed agli altri allievi; è paragonabile alla stretta di mano o al saluto militare;
- all'interno del Dōjō ci si rivolge al Maestro chiamandolo Sensei;
- se si arriva in ritardo a lezione già iniziata, bisogna salire sul tatami e fare il saluto, aspettare che il Maestro dia il permesso di unirsi alla classe e, dopo aver ricevuto il consenso, inchinarsi e quindi unirsi agli altri;
- non si deve ascoltare il Maestro con le braccia incrociate sul petto o con le mani nascoste dietro il corpo;
- se si deve uscire dal tatami o lasciare il Dōjō per qualsiasi ragione durante la lezione, avvicinarsi al Maestro e chiedere il permesso;
- se è necessario aggiustare il gi o la cintura, gli studenti devono volgere le spalle alla classe. Normalmente ciò dovrebbe essere fatto solo durante una pausa dell'allenamento;
- si considera irrispettoso sbadigliare durante la lezione (in quanto significa che ci si annoia); per la stessa ragione è inopportuno guardare l'orologio;
- quando il Maestro chiama a raccolta, interrompere immediatamente l'esercizio ed avvicinarsi di corsa; tenere il resto degli allievi in attesa, significa mancanza di rispetto;
- dopo aver completato un esercizio, controllare sempre la propria posizione: allinearsi con chi ci sta davanti e di lato; sono semplici esercizi, che aiutano l'addestramento e danno coscienza di dove ci si trova;
- quando un allievo invita un estraneo ad assistere ad una lezione, lo deve informare sulle regole di comportamento da tenere nel Dōjō, raccomandandogli in particolare di assistere in silenzio alla seduta;
- gli allievi più anziani sono tenuti ad aiutare i nuovi iscritti, istruendoli anche nel comportamento da osservare nel Dōjō;
- durante una lezione gli allievi non devono parlare tra loro o fare domande al Maestro; nella cultura giapponese, l'apprendimento avviene per comprensione maturata nel prosieguo dell'allenamento, piuttosto che con la razionalità o la spiegazione verbale tipiche della cultura occidentale.

Norme di Igiene

- Tutti gli allievi, dalle cinture bianche alle nere, devono avere cura del loro Karate-gi che sia sempre pulito, in ordine e privo di odori fastidiosi. Tutte le scuciture e gli strappi devono essere riparati al più presto.
- solo le donne possono indossare una maglietta bianca sotto il Karategi;
- è importante curare scrupolosamente l'igiene personale. In particolare lavarsi i piedi prima di salire sul tatami; le donne devono eliminare eventuali tracce di trucco dal viso;
- le unghie delle mani e dei piedi devono essere tenute corte per quanto è possibile;
- le scarpe e le pantofole devono essere lasciate fuori dall'area di allenamento;
- i capelli lunghi devono essere annodati dietro la testa o ricorrere ad una fascia per tenerli tirati all'indietro; questa fascia deve comunque essere ispirata al buon gusto in termini di colore e stile.

Norme di Sicurezza

- Tutte le sessioni sono precedute da un completo riscaldamento del corpo per evitare, per quanto possibile, strappi o stiramenti muscolari. Il riscaldamento è strutturato in modo che tutti i principali muscoli siano utilizzati e quindi riscaldati;
- se un allievo arriva tardi, è sua responsabilità riscaldarsi prima di unirsi alla classe;
- tutti gli accessori (orologi, anelli, catene, orecchini, etc.) devono essere tolti prima di iniziare l'allenamento. Se un anello o un orecchino non può essere tolto, allora bisogna coprire l'oggetto con del nastro adesivo: serve ad evitare che dita delle mani e dei piedi rimangano incastrati;
- gli occhiali da vista possono essere indossati, (ma si raccomanda di toglierli durante le gare di combattimento);
- ogni allievo deve evitare di masticare gomme, caramelle o simili durante gli allenamenti;
- è severamente proibito partecipare agli allenamenti dopo aver ingerito sostanze alcoliche o farmaci particolari che potrebbero causare danni alla propria persona.

Ricordarsi che si entra nel Dōjō per imparare e non per esaltare il proprio ego. L'apprendimento presuppone un atteggiamento di umiltà e un comportamento rispettoso verso il Maestro, gli altri allievi e verso il Dōjō.

Il Karate

La Via del Karate-Dō si realizza col tempo assimilando e maturando interiormente conoscenze che riguardano l'aspetto:

- **Tecnico:** nel saper utilizzare le varie tecniche per difesa/attacco e come impiegarle nelle diverse situazioni;
- **Interiore:** nel riuscire a vincere le proprie debolezze, nell'acquisire l'autocontrollo delle proprie emozioni ed entrare in armonia con se stesso, affinché il corpo e lo spirito diventino un tutt'uno;
- **Fisico:** nel saper usare il proprio corpo. Con ciò si intende anche la conoscenza di elementi di anatomia e di fisica, l'esatto utilizzo degli arti, la giusta contrazione e decontrazione dei muscoli, nonché l'equilibrio del corpo che rendono i movimenti più veloci.

空
手
に
先
手
な
し

Importante è chiarire un concetto fondamentale: **il Karate è un'esperienza che va vissuta con il proprio corpo, secondo ritmi naturali individuali.**

Non basta imparare ad eseguire meccanicamente i movimenti delle diverse tecniche, non si può spiegare a parole il modo in cui vanno eseguite, bisogna studiarle, sentire le sensazioni trasmesse dal proprio corpo e vivere questa esperienza per intuirne e capirne il loro significato profondo.

La **Conoscenza Tecnica** si acquisisce mediante un'esercitazione continua e metodica, e bisogna apprendere i seguenti elementi fondamentali:

- il movimento sciolto del corpo;
- la precisione;
- la potenza;
- la distanza;
- il tempo.

Questi elementi sono presenti nei tre aspetti inscindibili del **KaraTe** :

- **KIHO**N = Insieme delle Tecniche fondamentali di base;
- **KATA** = Sequenza di tecniche per difesa/attacco contro avversari immaginari, da più direzioni, in un ordine prestabilito ed abbinate ad un preciso percorso;

KUMITE = applicazione delle tecniche apprese contro un avversario reale: è il vero combattimento.

KIHON

基本

Il termine significa "tecniche di base", e si riferisce allo studio delle posizioni, delle tecniche di difesa e di attacco.

Il kihon o tecnica fondamentale consiste nella pratica, finalizzata all'apprendimento ed al successivo perfezionamento, di tutti quei movimenti che costituiscono la base per la corretta esecuzione delle tecniche di karate. Tale pratica deve essere sviluppata e migliorata nel tempo senza mai essere tralasciata.

Come in tutte le arti giapponesi, l'approssimazione non è ammessa e occorre acquisire perfettamente la forma corretta. In questo modo il praticante sviluppa un alto grado di autocontrollo che gli permette di essere sempre consapevole della sua corretta posizione nello spazio.

Il kihon è quindi un modo per rendere razionale e corretto l'uso di tutte le possibilità del corpo umano, portandolo ad un alto livello di perfezione tecnica.

Occorre sia ben chiaro che lo studio delle tecniche fondamentali deve essere indirizzato non tanto all'apprendimento del movimento in sé, che richiede pochissimo tempo, bensì al renderlo coordinato con l'uso di tutto il corpo, della mente e del proprio spirito, ed alla fine far sì che l'esecuzione diventi fluida, istintiva e senza alcun sforzo fisico. Si deve anche tenere presente che la pratica del kihon ha come ulteriore scopo lo sviluppo armonico del corpo, il progressivo irrobustimento e, attraverso il superamento dei propri limiti, il rafforzamento del carattere e lo sviluppo dell'autodisciplina.

KATA

型

Il kata si presenta come una serie di tecniche di difesa ed attacco, eseguite secondo uno schema preciso, ed è l'espressione di un combattimento contro diversi avversari che attaccano con tecniche differenti da diversi punti.

Il kata inizia sempre con una tecnica di difesa, il che ci ricorda come il karate debba essere utilizzato per salvare se stessi e non come espressione di aggressività o prepotenza.

A seconda del grado di complessità del kata, il karateka durante l'esecuzione effettua una serie più o meno consistente di tecniche. Se i movimenti sono precisi e corretti, egli termina nello stesso punto di partenza (ENBUSEN).

Il kata comprende momenti di intensità diversa, alcuni dei quali (generalmente due) di massima concentrazione, in cui la tecnica deve essere conclusa con un KIAI (rappresentante l'attacco risolutore) e altri di lenta decontrazione, dove la respirazione può ritrovare libertà dallo sforzo precedente e preparare a proseguire.

Fino a cinquant'anni fa i Kata erano la sola forma di allenamento, ed erano l'unico mezzo per progredire nello studio del karate.

Gli schemi d'azione tramandati dai kata, nonostante siano molto vecchi, contengono tutte le tecniche del karate e fanno scoprire continuamente una insospettata miriade di possibilità per migliorare nella difesa personale e nelle tecniche di combattimento.

E' questo l'aspetto più interessante: superare con la pratica fisica e mentale i propri limiti di conoscenza e scoprire il senso di queste tecniche. Così il kata, nel momento in cui si crede di conoscerlo completamente, assume sempre nuovi significati. Questa è la ricerca continua del perfezionamento.

Scopo del kata è quello di unire l'efficacia del gesto alla perfezione tecnica precisa e di far comprendere come la prima scaturisca in modo del tutto naturale dalla seconda.

I kata dello SHOTOKAN che noi conosciamo, non sono creazioni di un unico maestro, ma condensano l'esperienza di molti Maestri accumulata nel corso di molte generazioni. Rimane tuttavia certo il merito del **Maestro Funakoshi** il quale, per primo, li codificò e classificò rompendo così una tradizione che voleva l'insegnamento del karate tramandato nella sola forma orale.

Attualmente ne sono ufficialmente praticati ventisei, di seguito l'elenco ordinato per grado di complessità.

9° - 1° KYU	1° Dan	2° Dan	3° Dan	4° Dan
HeianShodan	Bassai Dai	TekkiNidan	TekkiSandan	Wankan
HeianNidan	Jion	Bassai Sho	Jitte	Gojushiho Dai
HeianSandan	Kanku Dai	KankuSho	Ji'in	GojushihoSho
HeianYondan	Enpi	Nijushiho	Chinte	Unsu
HeianGodan		Sochin	Meikyo	
TekkiShodan		Hangetsu	Gankaku	

KUMITE

組手

Esistono diverse forme di combattimento prestabilite:

- **Kihonkumite** Consiste in un attacco e una parata semplice scelti fra le tecniche di base e predeterminate, ripetute da tre a cinque volte. A seconda del numero di passi (ripetizioni) si avrà:
 1. **Gohon Kumite**: combattimento fondamentale a cinque passi in cui i due atleti si dispongono frontalmente alla distanza di un braccio, uno dei due partendo dalla posizione di guardia (kamaete) esegue gli attacchi facendo cinque passi avanti mentre l'altro effettua cinque parate arretrando ed infine contrattacca sul posto con un pugno a livello medio (chudangyakuzuki);
 - I. con la stessa tecnica
 - Jodanzuki => Age Uke

- Chudanzuki =>SotoUke
 - Mae Geri =>Gedan Barai
 - II. con cinque diverse tecniche
 - Jodanzuki => Age Uke
 - Chudanzuki =>SotoUke
 - Mae Geri =>Gedan Barai
 - Yoko Geri =>SotoUke
 - Mawashi Geri =>SotoUke
- 2. **Sanbon Kumite**: combattimento fondamentale a tre passi in cui i due atleti sono sempre disposti frontalmente alla distanza di un braccio, uno dei due attacca facendo tre passi avanti e l'altro arretra eseguendo tre parate ed infine contrattacca sul posto.
- **KihonIppon Kumite**

Consiste in un attacco predeterminato con parata e contrattacco sul posto, eseguito una sola volta. I due momenti essenziali sono l'attacco e il contrattacco; bloccaggi e schivate servono per impostare nel modo migliore i contrattacchi, non sono cioè importanti di per sè, ma mirano a creare nell'avversario un momento di vulnerabilità durante il quale potrà aver luogo il contrattacco.
- **JyuIppon Kumite**

Si tratta di un attacco con parata e contrattacco. Qui l'attacco è predeterminato; analogamente la parata ed il contrattacco sono sempre codificati. La distanza tra i due atleti viene continuamente cambiata, che così sono obbligati a calcolarla nuovamente.

Con questo tipo di combattimento si esercita e si sviluppa la valutazione della distanza e del ritmo in funzione dell'avversario.
- **Jiyu Kumite**

Nel combattimento libero Jiyukumite nulla è prestabilito, i due atleti si affrontano liberamente, esprimendo le proprie capacità seppur nel rispetto di certe convenzioni perchè comunque non si tratta di un combattimento reale.

Elemento fondamentale rimane, però, il controllo, cioè la capacità di portare la tecnica con potenza e precisione a pochi millimetri dal bersaglio. Occorre sviluppare la valutazione della distanza con la scelta di tempo e ritmo di esecuzione; inoltre, occorre sviluppare la percezione dei movimenti e la percezione degli attacchi dell'avversario.

Le esperienze che si acquisiscono, consentono di sviluppare da una parte l'individuazione dei momenti di vuoto dell'avversario, e dall'altra la valutazione corretta sia della distanza che del tempo di esecuzione.

Per poter praticare il combattimento libero gli elementi, visti in precedenza, dovranno essere già stati interiorizzati perché su di essi si imperniano le scelte strategiche: parata e contrattacco (*go no sen*), attacco al momento della partenza dell'avversario (*tai no sen*), attacco sul primo movimento dell'avversario (*sen no sen*) e, infine, il "prima del prima" (*sen sen no sen*), cioè la tecnica di

anticipo con intuizione.

I Venti Principi Guida di Funakoshi (松濤二十訓, *ShōtōNijūKun*)

I venti principi fondamentali dello spirito del Karate insegnati dal maestro [GichinFunakoshi](#) sono:

1. Non dimenticare che il karate-dō comincia e finisce con il saluto.
2. Nel karate non esiste primo attacco.
3. Il karate è dalla parte della giustizia.
4. Conosci prima te stesso, poi gli altri.
5. Lo spirito viene prima della tecnica.
6. Libera la mente (il cuore).
7. La disattenzione è causa di disgrazia.
8. Il karate non si vive solo nel dōjō.
9. Il karate si pratica tutta la vita.
10. Applica il karate a tutte le cose, lì è la sua ineffabile bellezza.
11. Il karate è come l'acqua calda, occorre riscaldarla costantemente o si raffredda.
12. Non pensare a vincere, pensa piuttosto a non perdere.
13. Cambia in funzione del tuo avversario.
14. Nel kumite devi saper padroneggiare il Pieno e il Vuoto.
15. Considera mani e piedi come spade.
16. Oltre la porta di casa, puoi trovarti di fronte anche un milione di nemici.
17. La guardia è per i principianti; più avanti si torna alla posizione naturale.
18. I kata vanno eseguiti correttamente; il kumite è altra cosa.
19. Non dimenticare dove occorre usare o non usare la forza, rilassare o contrarre, applicare la lentezza o la velocità, in ogni tecnica.
20. Sii sempre creativo.

Le Regole del Dōjō (道場訓, *DōjōKun*)

- **Hitotsu, JinkakuKansei ni Tsutomuru Koto** - *Prima di tutto, cerca di perfezionare il carattere*
- **Hitotsu, Makoto no Michi woMamoru Koto** - *Prima di tutto, percorri la via della sincerità*
- **Hitotsu, Doryoku no SeishinwoYashinaw Koto** - *Prima di tutto, rafforza instancabilmente lo spirito*
- **Hitotsu, ReigiwoOmonzuru Koto** - *Prima di tutto, osserva un comportamento impeccabile*
- **Hitotsu, Kekki no YuwoImashimuru Koto** - *Prima di tutto, astieniti dalla violenza e acquisisci l'autocontrollo*



L'emblema della tigre – la tigre dello Shotokan appunto – illustra molto bene gli obiettivi e le intenzioni del Karate-do. Vediamo una tigre raffigurata all'interno di un cerchio. (Il disegno originale è dall'artista giapponese HoanKosugi, amico e allievo di FunakoshiGichin). Entrambi gli elementi dell'immagine – la tigre e il cerchio – sono di particolare importanza. Del resto, la tigre rappresenta l'animalismo, la ferocia, il coraggio, la sfrenata combattività, la potenza primordiale e l'assoluta determinazione. Per combattere con successo il karate richiede di imparare a combattere come la tigre.

Tuttavia, la tigre non è raffigurata senza restrizioni nella sua massima libertà di espressione, ma bensì viene mostrata all'interno di un cerchio, e quindi vincolata. A sua volta, il cerchio rappresenta la ragione e lo spirito umano. Per combattere vittoriosamente e onorevolmente si richiede il controllo delle proprie emozioni e calma. Il cerchio (cioè la mente) racchiude e in tal modo domina la tigre. La ragione e lo spirito umano prevalgono sui poteri animaleschi, li governano e li controllano, al fine di sfruttarli, ma soltanto se necessario.