



Esistono Solo 2 tipi di Karate.

Quello fatto bene e quello fatto male.

Noi proviamo a farlo bene.

M' Massimo Si Ruigi

COSA È IL KARATE

Le origini delle arti marziali orientali si perdono nella notte dei tempi, nascoste in una nebbia fitta di leggende e miti dovuti alla mancanza di documentazioni scritte a riguardo.

Rimanendo nel folklore, si è soliti individuare le origini del Karate nel metodo di combattimento indiano che venne introdotto dal 28° patriarca buddista Bodhidharma (noto in Giappone come Daruma Taishi), vissuto nel V-VI Secolo d.C. il quale, trasferitosi dall' India in Cina, si stabilì nel tempio di Shaolin (in giapponese Shorin). Qui egli avrebbe iniziato ad insegnare tecniche di respirazione ed altri esercizi che sono alla base delle moderne arti marziali.

Uscendo dalla leggenda arriviamo al XV secolo con una delle ipotesi più credibili, rimaniamo nel campo delle ipotesi perché ancora mancano le documentazioni scritte. Dalla Cina la tecnica di combattimento del tempio di Shaolin nel frattempo sviluppatasi in quello che prese il nome di Kung Fu arrivò nell'arcipelago del regno delle Ryukyu; l'attuale arcipelago che comprende l'sola di di Okinawa che all' epoca non era accorpata all' impero giapponese. Questo metodo di combattimento, conosciuto col nome di To-de (唐手 mano cinese), assunse specifiche denominazioni dal nome di tre località in cui veniva praticato: Shuri-te (mano di shuri), Naha-te (mano di Naha) Tomari-te (mano di Tomari); che porteranno allo sviluppo delle 3 correnti principali di Karate okinawense, lo Shorin Ryu con tutte le sue infinite declinazioni; il Goju Ryu di Okinawa; e lo Uechi Ryu, forse lo stile che maggiormente risente e rivendica le sue origini cinesi e che differisce da tutti gli altri stili.

Arrivando al XIX secolo si è in grado di ricostruire con più sicurezza lo sviluppo e l'evoluzione che hanno portato all' odierna configurazione del Karate e delle varie scuole e stili in cui si articola.

Lo studio e la divulgazione dell'arte della mano cinese avveniva in modalità quasi diretta, ogni Maestro aveva pochissimi allievi chiamati Uchi Deshi, alcune scuole per successione di sangue quindi di padre in figlio.

L' esigenza, o possiamo leggere la lungimiranza di alcuni Maestri ha dato il via ad una evoluzione dell'arte modificando alcuni elementi fino a quel tempo inamovibili e aggiungendo nuovi sistemi di allenamento; rendendo la pratica più accessibile e facendola divenire anche un ottimo sistema di allenamento fisico e mentale indicata anche all' inserimento in contesti più istituzionali come le scuole. L' uomo a cui si deve questo input fu il Maestro Anko Itosu che riuscì nel 1901 proprio a far inserire l'insegnamento del To-de nelle scuole elementari di Shuri.

Uno degli allievi del Maestro Itosu fu incaricato di far conoscere al Giappone intero l'arte della mano cinese e i suoi benefici pedagogici. Fu scelto un giovane insegnante di famiglia aristocratica, Gichin Funakoshi.

Fu fatto un lavoro di giapponesizzazione, modificando tutti i nomi di stampo cinese con il loro equivalente nipponico oppure rinominando ex novo tecniche e sequenze. Cominciando proprio dal nome, To 唐 di cinese si pronuncia anche Kara, come 空 di vuoto, Karate, mano vuota, senza uso di armi. Poteva funzionare.

Durante la fiera espositiva di arti marziali ed educazione fisica del 1921 a Kyoto Funakoshi incontrò il Professor Jogoro Kano, l'uomo che tramutò il Ju Jutsu inventando e codificando il moderno Judo. Questi lo invitò a tenere una dimostrazione nel suo Dojo a Tokyo. Kano fu entusiasta dello stile mostratogli da Funakoshi, e rivestendo un importante carica all'interno del ministero dell'educazione, lo invitò a rimanere per divulgare la sua arte. Funakoshi decise quindi di rimanere a Tokyo per divulgare il karate, un Karate ibrido figlio dello Shorin ma senza una sua identità che i primi allievi di Funakoshi identificarono con il nome Shotokan, la casa di Shoto, che era lo pseudonimo che Funakoshi usava quando componeva poesie.

A Gichin Funakoshi si deve l'apertura ufficiale del Karate al Giappone tutto, anche se a onor del vero

non fu il primo, già negli anni precedenti altri Maestri si spostarono da Okinawa verso Hondo o l' isola maggiore; così viene chiamato dagli abitanti della piccola isola il grande arcipelago del Giappone. Kenwa Mabuni, attivo nella divulgazione del suo To-de già nel 1917. Anche lui allievo di Itosu ai tempi di Funakoshi e che fonderà lo stile Shito Ryu, nome nato dalla sintesi dei nomi dei suoi 2 maestri principali: Anko Itosu e Kanryo Higaonna, i cui Kanji si possono pronunciare rispettivamente anche Shi e To.

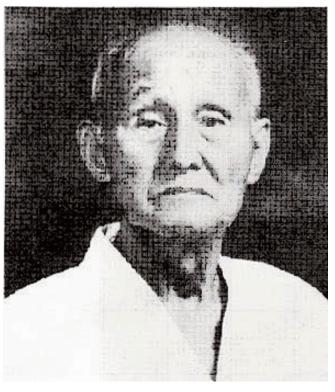
Nel 1927 il Maestro okinawense Chojun Miyagi, allievo di Kanryo Higaonna; dimostrò a Jigoro Kano delle tecniche di presa, bloccaggio e proiezioni nonché l'esatto utilizzo del respiro. Kano rimase molto impressionato da questo stile di combattimento chiamato toudijutsu ed introdusse Miyagi, accompagnato dall'amico Mabuni, in Giappone. Nel 1933 Miyagi registrerà questo stile con il nome di Goju Ryu, stile duro (go) e morbido (ju), le caratteristiche che lo contraddistinguono.

Nel corso del XX secolo si sono imposti 4 stili di Karate a livello globale per diffusione ai quali si è unito un quinto grazie ai risultati in ambito sportivo del suo interprete più famoso e dei suoi allievi poi, questo quinto stile è lo Ryuei Ryu, fino al 1971 rinchiuso e racchiuso nelle pareti della casa della famiglia che lo ha fondato, per poi essere divenuto grazie a Tsuguo Sakumoto negli anni 80 e i suoi allievi poi, famosissimo in tutto il mondo.

Rimane da raccontare il quarto stile moderno storico, il nostro. Il Wado Ryu e il suo fondatore. **Hironori Otsuka**.

HIRONORI OTSUKA





I primi anni

Hironori Otsuka nasce il 1° giugno 1892 a Shimodate vicino a Tokyo.

E' il secondo di quattro figli di una famiglia benestante.

Sua madre Sato discende da una famiglia di guerrieri e suo padre Tokujiro è un medico pediatra. Nel 1897, all'età di 5 anni, Otsuka entra nel Dojo di Choujiro Ebashi, suo zio materno, samurai. Inizia lo

studio del Ju Jutsu e l'uso della spada.

Nel 1905, a 13 anni, è ammesso nel famoso Dojo del Maestro Yokiyoshi Tatsusaburo Nakayama dove si allena con la spada e soprattutto al Ju Jutsu della scuola "Shindo Yoshinryu Ju Jutsu". Otsuka resta molto impressionato da quest' arte apprezzandone da subito la naturalezza e la flessibilità dei movimenti che ritroveremo nel Karate Wado Ryu. Mentre la maggior parte delle scuole si dedica alle tecniche di presa dell'avversario (Judo, Aikido), questa scuola insegna gli Atemi, le tecniche di percussione.

L' università e l'incontro con Funakoshi

Nel 1910 entra all'università Waseda, a Tokyo, per studiare tecnica amministrativa e commercio. Frequenta i Dojo di Ju Jutsu e studia gli Atemi del Toshin Kenpo sempre continuando lo Shindo Yoshinryu.

Nel 1913 alla morte di suo padre; su richiesta di sua madre è costretto a lasciare l'Università per entrare nella Kawasaki Bank.

In quel periodo continua a frequentare vari Dojo di Ju Jutsu senza mai lasciare lo studio dello Shindo Yoshinryu; partecipa a diverse competizioni conoscendo e diventando amico del Maestro Morihei Ueshiba, fondatore dell'Aikido.

A ventotto anni si diploma alla scuola Yoshinryu.

A ventinove anni il Maestro Tatsusaburo Nakayama gli dà il più alto grado della scuola qualificandolo massimo competente nello Shindo Yoshinryu Jujutsu con il titolo di Menkyo Kaiden.

Nel 1922, dopo anni di pratica intensiva di Ju Jutsu inizia l'apprendimento del Ryukyu Karate Jutsu sotto la guida del M° Gichin Funakoshi che lo invita nel suo Dojo di Tokyo. Proprio quel Karate che diverrà lo Shotokan. Otsuka, diventato suo allievo, apprende in poco tempo e nell' Aprile del 1924 si diploma cintura nera di Karate diventando l'assistente principale del Maestro Funakoshi.

Finisce gli studi in medicina tradizionale dopo la morte della madre e lascia la banca per dedicarsi completamente alle arti marziali.

Elabora una serie di Kata di difesa contro un avversario armato di spada da eseguire con Funakoshi in occasione di una grande manifestazione nel Dojo del Palazzo Imperiale. Otstuka svilupperà in seguito molti di questi Yakusoku Kumite (combattimenti preordiati) partendo come base dai modelli del Ju Jutsu.

Tra Otsuka e Funakoshi nascono delle divergenze in quanto il primo vorrebbe portare il Karate verso

il combattimento mentre il secondo resta sulla natura tradizionale del Karate. Praticando Ju Jutsu, per Otsuka l'utilizzo dei kata come preparazione al combattimento diventa naturale; questo è inammissibile per Funakoshi che non condivide il pensiero di Otsuka, prediligere l'addestramento con avversari attraverso i Kumite mentre Funakoshi continua a preferire l'addestramento attraverso i kata. Hironori Otsuka fonde tutto quello che sa del karate e del Ju Jutsu adattando le tecniche di Atemi creando un suo stile.

La creazione del Wado Ryu

Nel 1934, Hironori Otsuka apre la sua prima scuola, lo Dai Nippon Karate Shinko, nella zona di Kanda a Tokyo. Il nome cambierà più volte da Dai Nippon Karate-do Shinbu-Kai, in Ko-Shu Wado-Ryu Karate Jutsu, poi in Shinsu Wado Ryu Karate Jutsu e finalmente nel 1939 registra ufficialmente il suo stile di Karate con il nome di Wado-Ryu.

La scelta del nome non è stata casuale, come nulla lo è in Giappone.

E' il primo stile di Karate nato in Giappone e, tra i fondatori delle quattro principali scuole di karate, Hironori Otsuka è il solo a non essere originario di Okinawa.

La traduzione ufficiale o se vogliamo quella riconosciuta è stile流 della via道 dell'armonia和.

Ma il Kanji 和 Wa nel vocabolario giapponese si apre in un ampio ventaglio di significati: il Giappone, le cose del Giappone. Ciò che è in stile giapponese, ciò che è stato prodotto in Giappone. Ciò che è quieto, tranquillo, mite, amabile, cordiale, sereno. L'andare d'accordo, lo stare in perfetta armonia. Ciò che si mescola e unisce bene, l'accordo armonico tra le cose, l'adattarsi, il conformarsi. La somma, il totale.

L'antico nome del Giappone era Yamato 大和 che, scomposto nei suoi ideogrammi significa oggi grande wa, cioè Grande Armonia. 大和 era anche il nome della più importante nave da guerra della marina militare imperiale.

Un nome dal forte sapore nazionalista impreziosito dal valore esoterico e filosofico che ha per tutti i giapponesi, il Kanji che indica l'armonia e insieme illustra tutto ciò che c'è di strettamente legato alla cultura del Sol Levante.

Riconoscimenti

Nel 1938, viene nominato Renshi (maestro di terzo grado) da parte del Dai Nihon Butoku Kai. Qualche anno dopo, in piena guerra, ottiene il titolo di Kyoshi (maestro di secondo grado). Nel 1944, è nominato dal Dai Nippon Butokukai: Shuseki Shihan (Gran Maestro).

Nel 1966, l'Imperatore Hirohito lo eleva a rango di Kun Go To donandogli il "cordone del sole nascente" (il 5° ordine al merito del tesoro sacro) e la medaglia di Soko Kyokujitsu Sho per i suoi sforzi nello sviluppo e la promozione del karate-do nel mondo, riceve anche la medaglia di Shiju Hoosho per i servizi resi allo sport dal governo Giapponese.

Nel 1972, riceve dallo zio dell'Imperatore il grado di "Meijin", il massimo grado delle arti marziali, la medaglia di Shodai Karate Do Meijin Jyudan (prima generazione di maestro karate-do 10° Dan). La "All Japan Karate-do Federation" e la "International Martial Arts Federation, Kokusai Budo In", di-

retta da Higashikuni, certifica Hironori Otsuka come il primo 10° Dan nel Karate Do, lo stesso titolo ricevuto da Kyuzo Mifune nello Judo ed Hakuko Nakayama nel Kendo.

Il dopo Otsuka, lo scisma del Wado

Nel 1980 Hironori Otsuka cominciò a pensare al ritiro dalla guida del karate Wado Ryu e volle che suo figlio gli succedesse. Il 20 novembre 1981 ci fu l'abdicazione ufficiale di Sensei Otsuka padre in favore di suo figlio Jiro; secondo genito maschio di 4 fratelli.

La scelta non trovò l'approvazione da parte di alcuni allievi anziani.

Nel 1981 un gruppo con a capo il nuovo caposcuola Jiro Otsuka si staccò dalla Wadokai per fondare la Wadoryu Renmei, una associazione privata che ha come fine lo studio del Wado Ryu tradizionale. Il 29 Gennaio 1982 Hironori Otsuka morì, come da sue volontà gli succede il figlio Jiro che prenderà il nome di Hironori Otsuka II che, nel 1989 creerà l'International Wado Academy.

Il 26 Giugno 2015 Jiro Otsuka muore, suo figlio Kazutaka gli succede dal 27 giugno 2015 proseguendo la denominazione con Hironori Otsuka III



Kazutaka Otsuka

Jiro Otsuka

Hironori Otsuka

武の道はただあら事とな思ひそ和の道究め和を求む道 Bu no michi wa tada ara koto to na omohiso wa no michi kiwame wa o motomu michi Il percorso della pratica delle arti marziali è solo la via di cercare la massima armonia Hironori Hotsuka



Pur trovando le sue origini nel Te di Okinawa, il Wado Ryu è uno stile a sé stante.

La sua caratteristica principale è la fusione operata dal Maestro Otsuka tra lo Shindo Yoshin Ryu Ju Jutsu e il Ryukyu Karate Jutsu. Le posizioni sono comode, morbide e la distanza di combattimento è medio-corta. Lo stile pone particolare attenzione alla mobilità, alla velocità e soprattutto alla fluidità delle tecniche con un uso sapiente del Taisabaki (spostamenti del corpo).

- Spostamenti piccoli e rapidi
- Gambe raccolte, posizioni più alte, e quindi, meno statiche
- Uso costante del ritorno immediato del pugno (hikite) e del piede (hikiashi), dopo aver eseguito tecniche di attacco o di parata, in tutto questo assume particolare importanza la rotazione delle anche

Movimenti secondo 4 principi, indicati efficacemente con alcuni termini giapponesi:

- Nagosu: rapidità dell'acqua
- Inasu: scivolamento (come una goccia di rugiada)
- Noru: fluttuazione (come l'onda del mare)
- Nogare: scivolamento all'indietro (per porsi a distanza)

Essenzialità delle tecniche, in omaggio al principio: sei ryoku zen' yo (massimo risultato con il minimo sforzo)

Padroneggiare la respirazione e la muscolatura, per ottenere fluidità e risparmio di energia:

- Contrazione massima nell'impatto, decontrazione nei movimenti; fondamentale importanza assume nello studio degli Atemi il controllo della respirazione e della muscolatura mediante la contrazione soltanto al momento dell'impatto per tornare immediatamente alla decontrazione muscolare. (è questo uno degli aspetti che consente di compensare e superare il deterioramento fisico dovuto al crescere dell'età)
- Adozione, nelle tecniche di difesa, del principio della schivate e dell'accompagnamento dei colpi avversari, invece di quello dell'impatto, anche al fine di utilizzare l'energia avversaria contro lo stesso attaccante ponendolo in squilibrio, scoordinandolo, ponendolo in controtempo, ecc.

Otsuka stesso insegnò che il proprio movimento è la manifestazione del proprio spirito.

Caratteristica portante è inoltre l'ampio bagaglio di Ju Jutsu con lo studio approfondito di proiezioni (Nage waza), leve articolari (Kansetsu waza), immobilizzazioni e strangolamenti (Shime waza) che si accompagnano all'uso degli Atemi waza (tecniche di percussione) derivati dal karate il cui scopo è quello di causare un trauma anatomico in zone sensibili del corpo umano per neutralizzare l'avversario nel modo più rapido possibile (con colpi alle articolazioni, al femore, all'inguine, alle ginocchia, alle fluttuanti, al fegato, alla gola, alle orecchie ecc.).

Al classico schema "attacco-parata-contrattacco" il maestro sostituì quello più efficace di "attacco-contrattacco" rifiutando dunque un contrasto cruento ma prediligendo, al contrario, l'evasione (Nagashi) e la schivata. Difatti, Nei Kihon Kumite (combattimenti dei fondamentali), che si possono definire la summa degli insegnamenti del Maestro Otsuka, ritroviamo un concetto dinamico particolarissimo caratterizzato da: "schivata-contrattacco-proiezione (o sbilanciamento)" in un unico gesto tecnico. Osserviamo in ciò il principio di flessibilità (Ju) tipico del Ju Jutsu con l'adozione del principio di circolarità dell'Aikido.

Tutte le tecniche Wado, in sostanza, richiamano all'essenzialità della difesa secondo il principio "sei ryoku zen yo" (massimo risultato con il minimo sforzo).



La pratica e lo studio del Karate si divide su 3 percorsi, paralleli, imprescindibili l'uno all'altro e con meta lo stesso obiettivo, il miglioramento dell'individuo. Miglioramento fisico e mentale.

Lo studio del Karate è fatto di Kihon, Kata e Kumite.

Kihon

Letteralmente tradotto come "fondamentali".

Nel Kihon si eseguono tutte le tecniche, sia da fermo che in movimento.

Le finalità che si perseguono nel kihon sono diverse. Innanzi tutto si impara a controllare il proprio corpo e a esplorarne i propri limiti, inoltre, continuando a provare le tecniche, si riesce a comprendere dei concetti chiave comuni a tutte le arti marziali, come il controllo dell'equilibrio e l'uso delle leve corporee. La pratica del Kihon è una costante negli allenamenti di un buon karateka: la ricerca della perfezione e il continuo desiderio di migliorare il proprio stile sono infatti caratteristiche che accomunano il novizio praticante al più veterano ed esperto maestro.

Il Kihon si può dividere in 4 grandi tronconi:

- Kihon Uchi, i fondamentali delle percosse, a mano aperta e chiusa.
- Kihon Uke, fondamentali delle tecniche di parata.
- Kihon Geri, Fondamentali delle tecniche di calcio.
- Renraku Waza, tecniche in combinazione.

Kata

Letteralmente tradotto come "forma".

Sono tutto il patrimonio che i fondatori dei vari stili ci hanno lasciato in eredità.

Per anni erroneamente pensato come combattimenti immaginari contro più avversari, i Kata insegnano al karateka come muovere il proprio corpo, come adattarsi a situazioni e reagire di conseguenza. Il kata è la trasposizione codificata di un combattimento e le situazioni possono essere le più varie e di volta in volta si utilizzano tecniche di attacco o di difesa in risposta ai presunti movimenti degli avversari.

Ogni tecnica può avere l'interpretazione che più sembra verosimile, si presume infatti che ogni karateka individui da solo il significato dei gesti che compie in funzione del proprio progresso personale. Sarà lo studio in applicazione a definire l'interpretazione corretta o meno.

Sarà il progresso dello studio a rivelare al praticante nuove interpretazioni e chiavi di lettura di ogni singolo passaggio.

Il programma del Wado Ryu comprende:

5 Kata di "base"

- 1. Pinan Shodan
- 2. Pinan Nidan (Nidan vuol dire primo livello ma viene insegnato per primo)
- Pinan Sandan
- 4. Pinan Yondan
- 5. Pinan Godan

10 Kata "Superiori"

- 1. Chinto
- 2. Kushanku
- 3. Naihanchi
- 4. Seishan

Questi primi 9 Kata sono quelli originali della registrazione dello stile nel 1939, dal 1942 al 1945 il fondatore integrò ulteriori 6 Kata.

- 5. Bassai
- 6. Jion
- 7. Jitte
- 8. Niseishi
- 9. Rohai
- 10. Wanshu

Kumite

Letteralmente incrociare le mani.

Il Kumite è il combattimento vero e proprio, un'attività nella quale due avversari si attaccano e difendono vicendevolmente utilizzando le tecniche del karate.

Per capire meglio di cosa si tratta, è necessario fare alcune distinzioni.

Distinguiamo il combattimento preordinato da quello libero.

• Il combattimento preordinato (Yakusoku Kumite)

Questo tipo di combattimento, che dal nome fa capire essere una sequenza di attacchi e difese con contrattacchi preordinati, dove ognuno dei due "ricopre un ruolo", insegna allenando in modo ripetitivo a valutare i concetti di "distanza" e di "intervallo di tempo".

Si possono definire dei Kata da eseguire in coppia.

Il combattimento libero (Jiyu Kumite)

Nei tempi antichi ad Okinawa esisteva un sistema solo di testare la validità delle tecniche apprese nei Kata, fare Kakedameshi... provandole veramente. Famosissimo il Maestro Motobu Choki era solito "testare" le sue abilità nelle strade buie dei quartieri meno nobili di Okinawa. Passerà alla storia per mettere KO un pugile occidentale con un solo colpo.

L' apertura al Giappone, i tempi più moderni e "civili" hanno richiesto una sportivizzazione della disciplina, attraverso l'adozione dello Shiai Kumite (gara sportiva), reso possibile con l'individuazione della nozione di "controllo" dei colpi, decisa nel 1937 in un summit di Maestri in Giappone.

Nel combattimento libero sono ancora più accentuati gli studi dei concetti di tempo e distanza, uniti alla ricerca di nuovi concetti quali strategia e tattica.

IL DOJO



昨日から学び、今日を生き、明日へ期待しょう kinō kara manabi, kyō wo iki, ashita he kitai shiyō **Impara da ieri, vivi l'oggi, spera per domani**

- 1) Dojo è una parola giapponese che significa "luogo per la ricerca della via"; in sanscrito prende il nome di "Bodi Manda" che significa "Luogo di Saggezza". L'Atmosfera dei Dojo deve essere calma e serena ed il silenzio completo, salvo per i rumori propri della pratica.
- **2)** L'accesso al Dojo è riservato a chi vuoi praticare quando è già vestito con il costume adatto. I curiosi e coloro che vogliono trovare gli amici, sono pregati di attendere fuori badando di non essere di disturbo.

Chi è sinceramente interessato ad assistere alla pratica, potrà farlo mantenendo il più rispettoso silenzio.

3) Nel Dojo siate consapevoli e gioiosi. Abbandonate ogni considerazione materiale di fama e ricchezza.

Dimenticate pregiudizi di razza e di sesso. L'ardore della pratica deve unirsi ad una atmosfera di ricerca interiore. SIATE SINCERI.

- **4)** Se entrate a far parte temporaneamente della nostra comunità, accettatene le regole seguendo con buone volontà gli insegnamenti e rispettando la gerarchia dei gradi Vi sono richieste tre qualità: Una buona educazione. Un grande amore per l'arte che praticate. Una grande fiducia nel Maestro.
- **5)** Le regole tradizionali che vengono insegnate e l'atteggiamento mentale che vi viene suggerito non sono delle mortificazioni imposte a chi pratica, ma formano un'etica che favorisce il lavoro collettivo ed il progresso individuale.
- **6)** Dovete essere puliti nei costume, nel corpo e nello spirito. Entrare nel Dojo coi piede sinistro e uscirne col destro, disporre ordinatamente le calzature con la punta rivolta verso l'uscita. Avere rispetto per ogni cosa, osservare gli orari; non mostrarsi a torso nudo, spogliarsi, rivestirsi. Attendere in silenzio ed atteggiamento composto. E' bene che le donne portino un costume accollato sotto la casacca.
- **7)** Eseguite con cura i saluti tradizionali senza abusarne.
- **8)** Parlate il meno possibile; controllato i vostri gesti ed i vostri pensieri concentrandoli su quanto fate e su quanto vedete fare. Non vi distraete e non contribuite a distrarre gli altri.

SE NON VI SENTITE DI SEGUIRE QUESTE REGOLE NON ENTRATE NEL DOJO!

Ogni insegnamento sarebbe inutile per voi ed il vostro atteggiamento sarebbe dannoso per gli altri.



Lo studio del Karate ci offre il metodo di combattimento basato sull'uso specializzato di parti del corpo umano come uniche armi comunque sempre a propria disposizione.

Seiken

Pugno orizzontale. La parte che colpisce sono le nocche dell'indice e del medio



Tateken

Come il Seiken ma il pugno è in posizione verticale



Uraken

Pugno portato con il dorso della mano



Tetsui

Pugno che colpisce a mar-Chiamato anche kentsui



Nakadaka ippon ken

Pugno con la nocca del dito medio sporgente



Ippon ken

Pugno con la nocca del dito indice sporgente



Hiraken

Pugno portato con le nocche della prima falange unite.



Shuto

Taglio esterno della mano



Haito

Taglio interno della mano



Haishu

Dorso della mano



Nukite

Le quattro dita tese e serrate come una lancia, pollice ben chiuso nel palmo



Nihon Nukite

Nukite eseguito con 2 dita



Teisho Base del palmo della mano, può essere chiamato anche Shotei	Seriuto Base del taglio esterno della mano	
Washide Mano a becco d'uccello o a testa d'aquila	Koken Polso piegato, può essere chiamato anche Kakuto	
Kumade Mano a zampa d' orso.	Ude Avambraccio	
Empi Letteralmente gomitata della scimmia, è il colpo di gomito. Gomito si dice hiji	Hiza Ginocchio	
Koshi Avampiede	Kubi Collo del piede	
Mikazuki Arco plantare	Kakato Tallone	
Sokuto Taglio esterno del piede	Sunae Tibia	
Atama Fronte	Zuzuki Nuca	

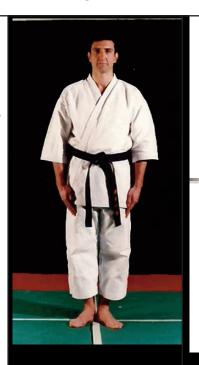
LE POSIZIONI

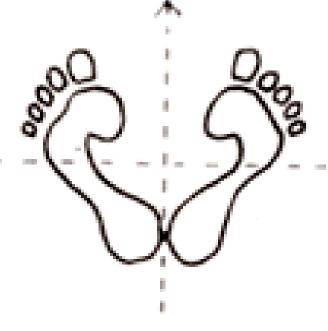


Lo studio delle posizioni (dachi) del corpo, e principalmente del contatto dei piedi con il suolo, è per il praticante una delle condizioni essenziali per l'esecuzione delle tecniche. In questa sezione vedremo la proiezione sul tatami dei piedi indicando, con dei segni tratteggiati la posizione del corpo e delle anche.

Keisoku Dachi o Musubi Dachi

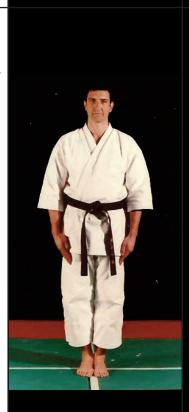
Talloni uniti con una divergenza di circa 60° (posizione utilizzata per il saluto)

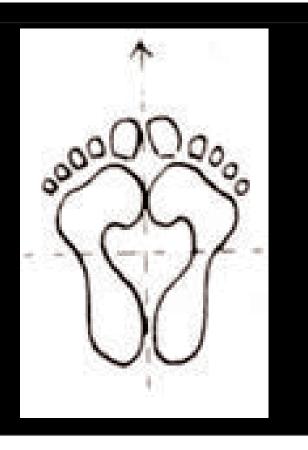




Heisoku Dachi

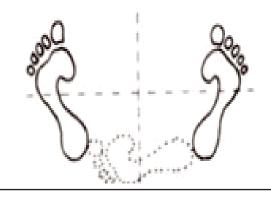
Piedi perfettamente allineati con i talloni e a contatto





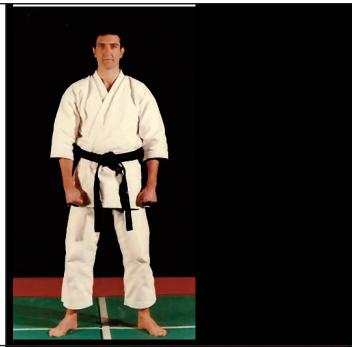
Hachiji Dachi o Shizentai

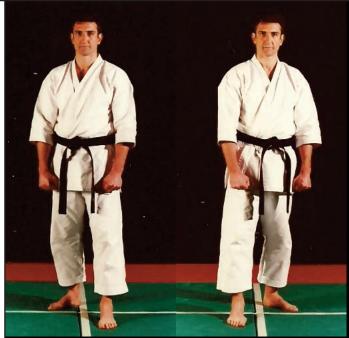
Posizione naturale La distanza dei talloni è la larghezza delle spalle. Baricentro al centro



Hidari/Migi Shizentai

Posizione naturale con il piede sinistro (Hidari) oppure destro (Migi) avanzato



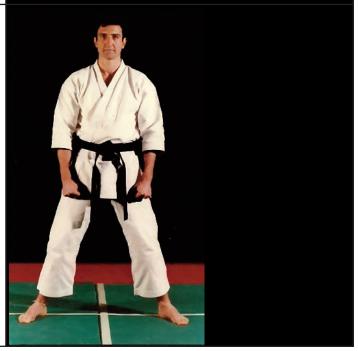


Jigotai

Piedi più larghi delle spalle, baricentro al centro.

Rientra anch'essa nelle posizioni shizentai





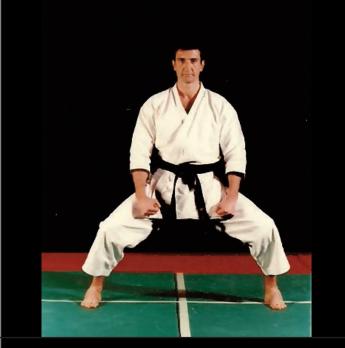
Kiba Dachi

Posizione del cavaliere

La distanza tra i piedi è quella di Jigotai. I piedi sono paralleli e posti sullo stesso asse delle ginocchia.

N.B. Questa posizione nel Wado Ryu non è codificata, è prettamente dello stile Shotokan





Shiko Dachi

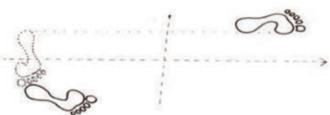
Letteralmente posizione quadrata La distanza tra i piedi è la stessa del kiba dachi, con i piedi divergenti a 90° tra loro. Le ginocchia sono sempre in asse con i piedi





Zenkutsu Dachi

Posizione col peso in avanti Gamba anteriore piegata con il ginocchio perpendicolare dell'alluce,gamba posteriore tesa, piede anteriore in linea mentre quello posteriore è aperto con un'angolazione naturale (circa 40°). Larghezza piedi quanto le spalle. Schiena dritta e anche diagonali

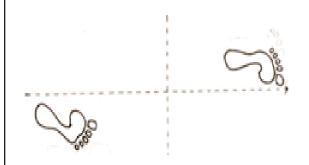




Jun Tsuki Notsukomi Dachi

Simile a Zenkutsu Dachi ma col busto piegato in avanti. La larghezza della posizione è più stretta di Zenkutsu Dachi, le anche sono quasi laterali e i piedi sono in linea.

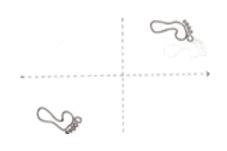
Busto e gamba posteriore formano un'unica linea





Gyaku no Ashi

La posizione è leggermente più corta e più larga di Zenkutsu Dachi a causa dell'anca che è frontale (e non diagonale come in Zenkutsu). I piedi sono entrambi paralleli. Schiena dritta

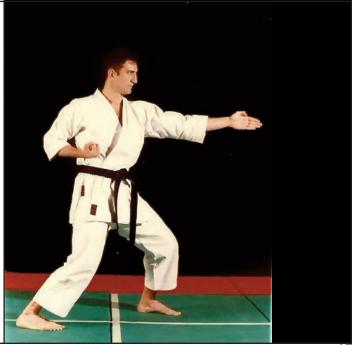




Fudo Dachi

Posizione inamovibile (fudo) Larghezza e lunghezza come il Gyaku No Ashi. Le anche sono diagonali e la gamba posteriore è piegata. Il ginocchio posteriore è sempre in asse e in linea col piede posteriore

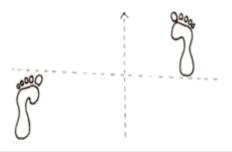




Gyaku Notsukomi Dachi

Se da Zenkutsu Dachi ruotiamo sui piedi otteniamo Gyaku Tsuki Notsukomi Dachi. L'alluce del piede posteriore è in linea con il tallone anteriore.

Il peso è spostato sul piede anteriore e la schiena è lievemente protesa in avanti.

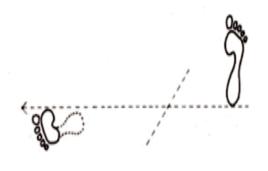




Kokutsu Dachi

Posizione col peso dietro.

La gamba anteriore tesa, quella posteriore piegata, le anche diagonali, schiena dritta, i piedi formano un angolo di 90° (con i talloni in linea)



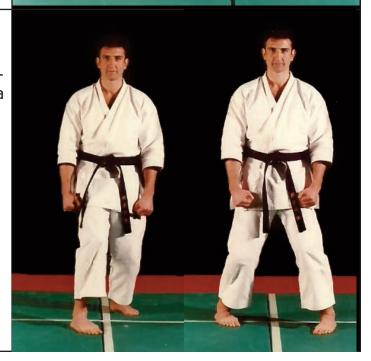


Tate Seishan Dachi

L' alluce del piede anteriore è in linea con il tallone posteriore, il peso è al centro, le ginocchia piegate, i piedi paralleli e il busto frontale

Yoko Seishan Dachi

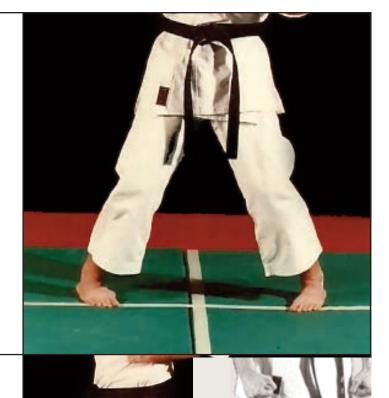
L'alluce del piede posteriore è in linea con il tallone del piede anteriore, il peso è al centro, la schiena è dritta e le anche sono frontali. Queste due posizioni sono caratteristiche del Kata Seishan, dal quale prendono il nome.



Naihanchi Dachi

Simile allo Shizentai ma i piedi sono convergenti e le ginocchia piegate.

Ginocchia in asse con i piedi. Prende il nome dal Kata Naihanchi



Soe Ashi Dachi

Letteralmente posizione col piede che supporta/sorregge.

Fianchi frontali, peso quasi completamente sulla gamba anteriore. Piede posteriore col tallone sollevato.

Il rapporto dei pesi è esattamente l'opposto di Shomen Neko Ashi, per questo la posizione è conosciuta nache col nome di Gyaku Neko Ashi Dachi.

Un'altra posizione con la gamba posteriore a supporto è Kosa Dachi, posizione a croce, differisce pe i fianchi pià diagonali e la gamba posteriore, come dice il nome, incrociata dietro quella anteriore

Tsuru Dachi

Posizione della gru, detta così perche in appoggio su un piede solo, come una gru appunto.

In altre scuole e stili viene chiamata Sagi Ashi Dachi, posizione dell' airone



NEKO ASHI DACHI

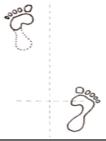
Dachi立ち posizione con le Ashi足 gambe a Neko猫 gatto.

Il Wado Ryu tra I 4 stili più praticanti in tutto il mondo è l'unico che annovera 3 differenti posizioni del gatto. Andiamole ad analizzare.

Shomen Neko Ashi

Posizione del gatto frontale

Il peso è al 90% sulla gamba posteriore il tallone anteriore è sollevato e in asse con la tibia, la schiena dritta, le anche frontali e il piede posteriore leggermente aperto (30°)



Hanmi Neko Ashi

Posizione del gatto con il busto diagonale (hanmi)

Il peso è al 60% sulla gamba posteriore Le anche sono diagonali, i piedi allineati formano un angolo di 90° (una 'L'), il tallone anteriore è sollevato e in asse con la tibia, schiena dritta.

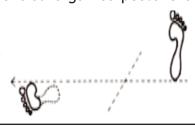


Mahanmi Neko Ashi

Posizione a zampe di gatto con il busto laterale (mahanmi)

Come l' Hanmi Neko Ashi Dachi ma i piedi hanno un angolo maggiore di 90° e il busto completamente laterale.

Il peso è al 70% sulla gamba posteriore









TECNICHE DI BRACCIA



Jun Tsuki



Gyaku Tsuki



Jun Tsuki Notsukomi - NagashiTsuki



Gyaku Tsuki Notsukomi



Ura Tsuki



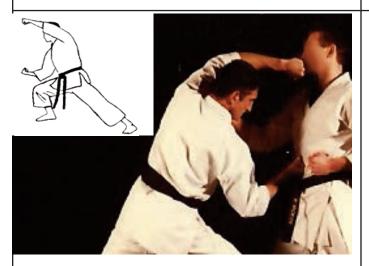
Kagi Tsuki



Awase Tsuki



Mawashi Tsuki



Yama Tsuki



Shuto Uchi



Haito Uchi

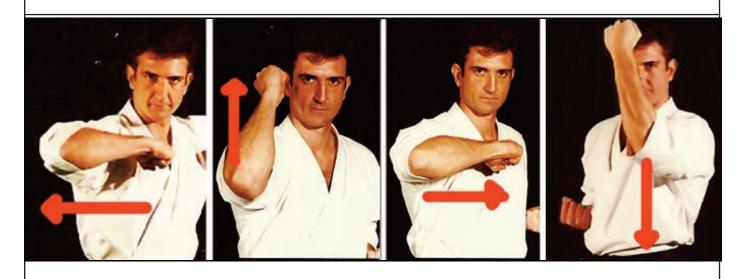


Tetsui Uchi



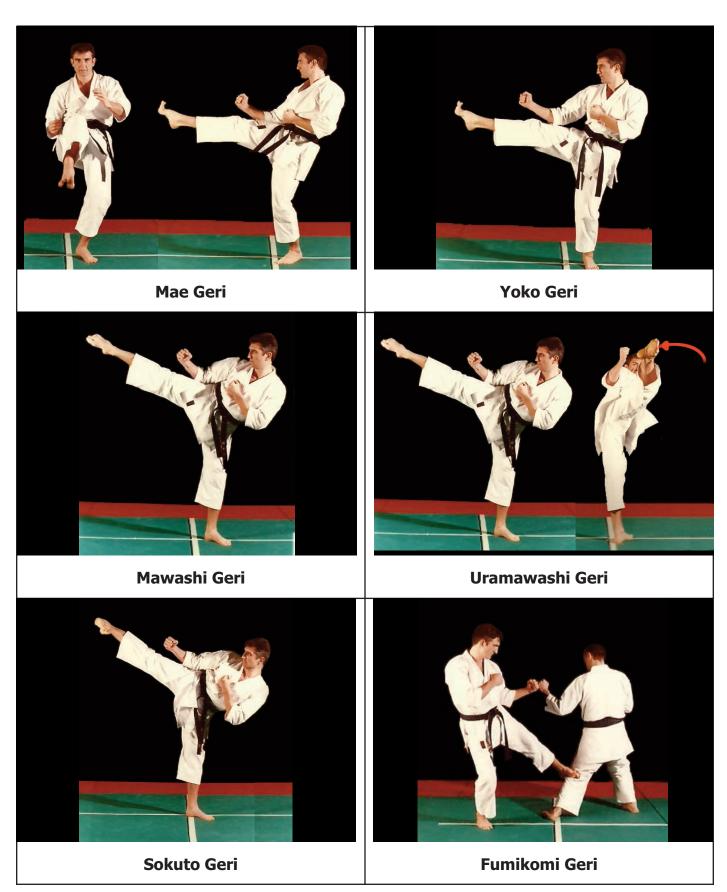


Nukite



Empi Uchi

TECNICHE DI CALCIO





Ushiro Geri



Ushiromawashi Geri



Sunae Geri



Kakato Geri



Kin Geri



Hiza Geri







Mikazuki Geri

TOBI GERI CALCI VOLANTI



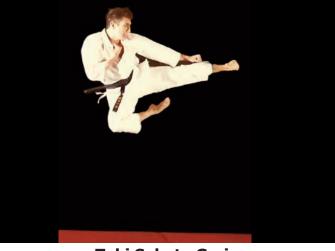
Tobi Mae Geri



Tobi Mawashi Geri



Tobi Ushiromawashi Geri



Tobi Sokuto Geri

PARATE





Jodan Age Uke



Chudan Soto Uke



Chudan Uchi Uke



Gedan Barai



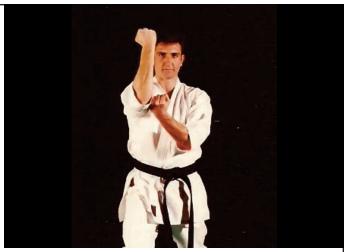
Sode Gedan Barai



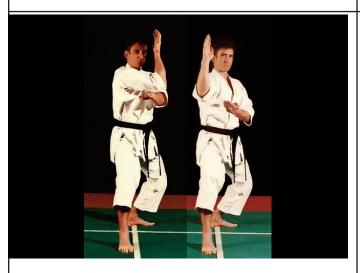
Mawashi Empi Uke



Nagashi Uke



Morote Uke



Jodan Shuto Uke



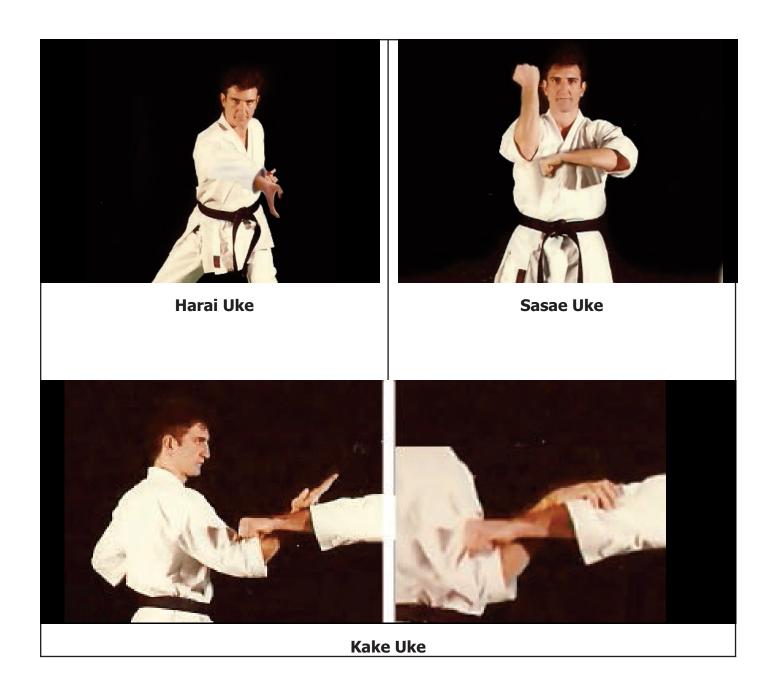
Haishu Uke



Age Juji Uke



Otoshi Juji Uke



OSSA & MUSCOLI



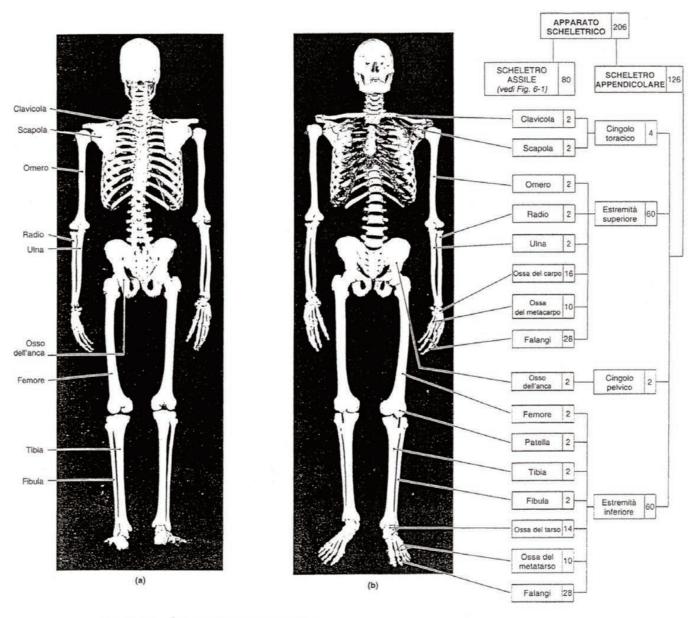
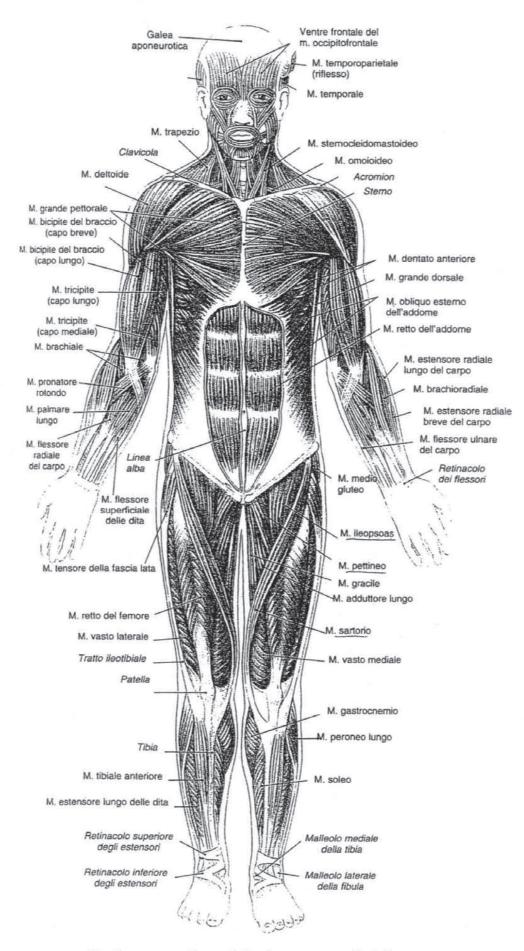
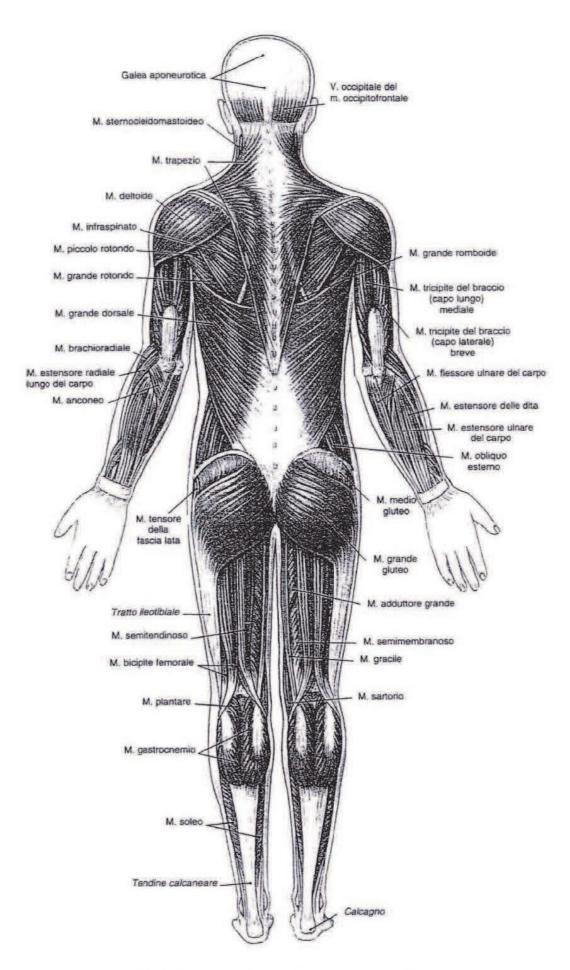


FIGURA 7.1 LO SCHELETRO APPENDICOLARE
Diagramma di flusso che mostra le relazioni delle componenti dello scheletro appendicolare: il cingolo toracico, quello pelvico e le
estremità, superiore e inferiore. (a) Veduta posteriore dello scheletro. (b) Veduta anteriore dello scheletro, con particolare riguardo alle
componenti dello scheletro appendicolare. I numeri indicano il numero totale di ossa di quel tipo nello scheletro adulto.



Veduta anteriore del piano superficiale della muscolatura scheletrica



Veduta posteriore del piano superficiale della muscolatura scheletrica

STRETCHING

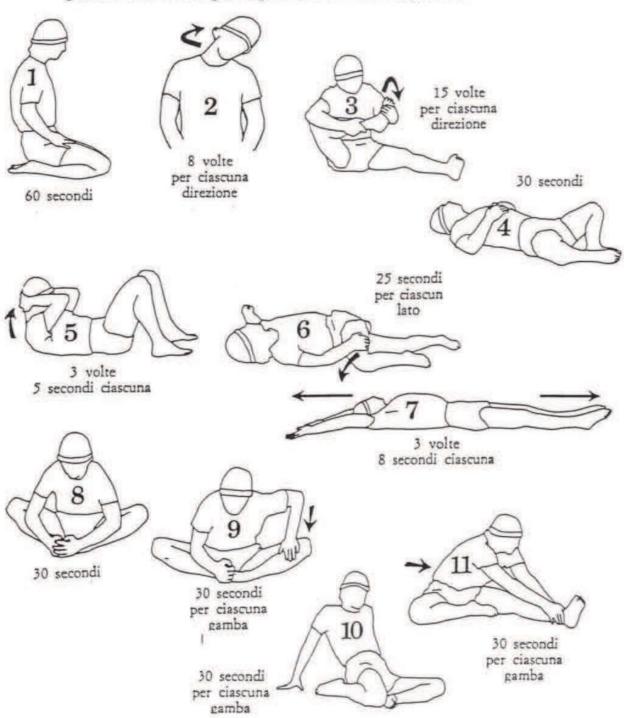


Prima e dopo le

ARTI MARZIALI

Circa 17 minuti

Questi esercizi non sostituiscono il vostro allenamento abituale, ma possono essere usati per migliorare là flessibilità generale.

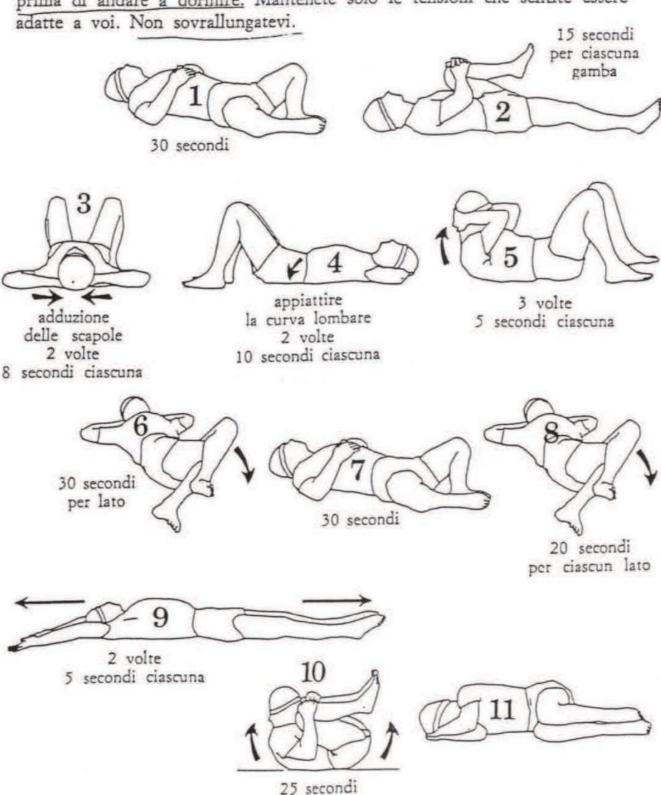


Per le

TENSIONI ALLA COLONNA LOMBARE

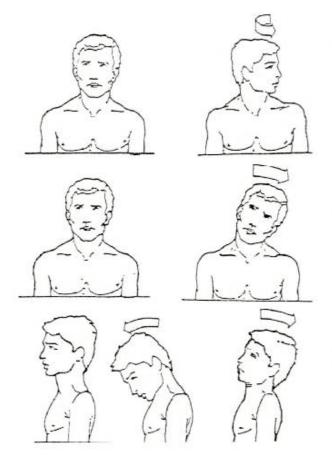
Circa 4 minuti

Questi esercizi sono indicati per dare sollievo ai muscoli doloranti della schiena (zona lombare) ma favoriscono anche il ristoro delle spalle del dorso e del collo. Per ottenere i risultati migliori eseguiteli ogni notte prima di andare a dormire. Mantenete solo le tensioni che sentite essere adatte a voi. Non sovrallungatevi.



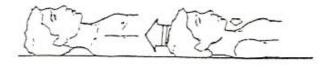
RACHIDE CERVICALE

a) RECUPERO ARTICOLARE:

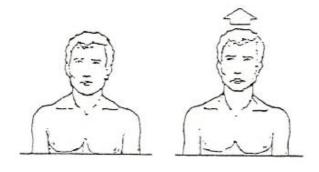


- 5) Seduto, davanti allo specchio, addome retratto, ruotare lentamente il capo verso dx, mantenendo il mento in dentro (per 5 volte), poi verso sin (per 5 volte).
- 6) Posizione di partenza uguale all'esercizio precedente; inclinare il capo verso la spalla dx e verso la spalla sin (5 volte per parte).
- 7) Posizione di partenza uguale all'esercizio procedente: andare a toccare lo sterno con il mento. poi alzare il capo verso l'alto.

c) CONTROLLO POSTURALE:



 Decubito supino su piano rigido, arti superiori lungo i fianchi, allungare la nuca, mantenendo il mento in dentro e appiattendo il tratto cervicale. Ripetere volte

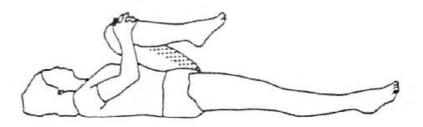


2) Seduto davanti a uno specchio, autoallungamento

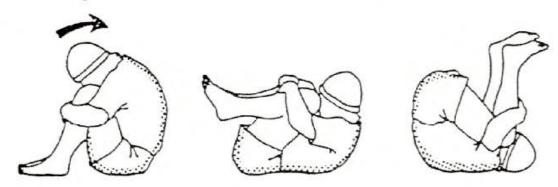
Ripetere volte

ESERCIZI DI ALLUNGAMENTO PER LA SCHIENA

È meglio eseguire le tensioni su una superficie compatta, ma non dura, specialmente quando eseguite questi esercizi per la schiena. Su una superficie dura non sarete in grado di rilassarvi.



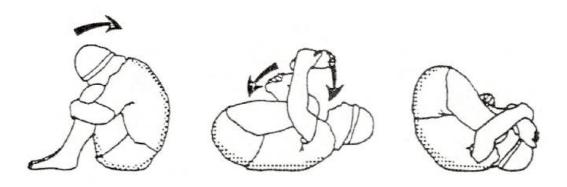
Distesi supini tirate la gamba sinistra al petto. Poggiate la testa al suolo se possibile, ma non sforzatevi. Mantenete l'altra gamba distesa per quanto è possibile senza sforzare. Eseguite la tensione da entrambi i lati. Questa tensione aiuterà a « sciogliere » lentamente i muscoli della schiena e i muscoli posteriori della coscia. Mantenetela per 30 secondi.



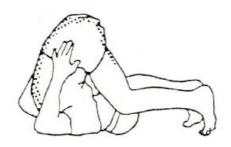
Non eseguite questo esercizio sul duro, ma utilizzate un tappeto o una stuoia.

Da seduti tenete le ginocchia con le mani e spingetele verso il petto. Rotolate delicatamente sulla schiena tenendo il mento retratto e verso il petto. Ciò tenderà ulteriormente i muscoli lungo la colonna vertebrale. Cercate di rotolare con la maggiore continuità possibile e in modo controllato. Non abbiate fretta. Rotolate avanti e indietro da quattro a otto volte o finché non sentirete i muscoli della schiena pronti per le successive tensioni. Non esagerate, ma sviluppate gradatamente la sensazione di benessere fisico.

Ora rotolate alternando le gambe con incrocio e tensione. Iniziando dalla stessa posizione dell'esercizio precedente, rotolate sulla schiena incrociando le gambe e tirando i piedi (dall'esterno) verso il petto. Lasciate i piedi mentre tornate nella posizione di partenza, con le gambe non incrociate. Ripetete 6-8 volte, alternando l'incrocio delle gambe.

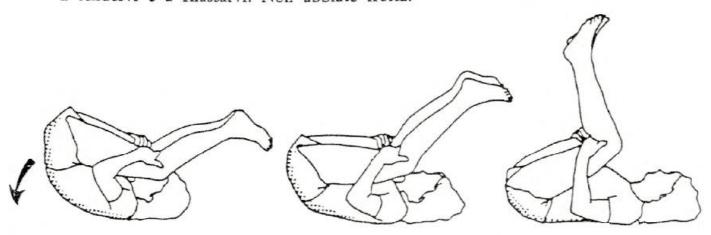


Allungare i muscoli della schiena richiede tempo. Non abbiate fretta. Concentratevi sul rilassamento in ogni esercizio che fate. Cercate la tensione che vi fa star bene. Non torturatevi.



Tensione con le gambe al di sopra della testa:

Ora che i muscoli della schiena sono pronti per il lavoro successivo rotolate lentamente e portate le gambe al di sopra della testa. Tenete le mani sui fianchi per sostenervi e controllare l'esercizio. Cercate un posizione comoda che vi permetta di respirare in modo naturale. Non trattenete il respiro. Sistematevi in posizione comoda e rilassatevi. Imparate a tendervi e a rilassarvi. Non abbiate fretta.



Dalla posizione precedente rotolate in avanti lentamente cercando l'appoggio su ciascuna vertebra. All'inizio probabilmente verrete giú in fretta,