



# FESIK

## MAGAZINE

IL GIORNALE DELLA FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE E DISCIPLINE ASSOCIATE

ANNO 10 N. 2



PRONTI...VIA!



6 MARZO 1921



KARATE E BIOMECCANICA



RETTE PARALLELE



RISULTATI CAMPIONATI FESIK

## DUE IMPORTANTI EVENTI FORMATIVI: IL CORDO PER GLI UFFICIALI DI GARA E LO STAGE DOCENTI

Due importanti eventi hanno inaugurato per la Fesik il nuovo anno: il corso Ufficiali di Gara con il raduno delle Squadre Nazionali in gennaio e lo Stage Docenti in febbraio.

Sotto la guida del presidente della Commissione arbitrale Vincenzo Ferri e dei membri Andrea Lotti e Gustavo Cagiano e la supervisione del coordinatore Alfredo Brigantino, gli arbitri della Fesik hanno lavorato per tre giorni alternando la teoria nelle aule di formazione alla pratica nel palasport del Centro Tecnico Federale "Carlo Henke" a Campi Bisenzio.

Sottolineata ancora una volta l'importanza della conoscenza approfondita del regolamento, della gestualità e dell'uniformità di giudizio, unitamente ad un comportamento che deve essere sempre irreprensibile nei confronti degli altri arbitri, dei coach, degli atleti e sui social media. Poche le variazioni al regolamento; tra queste l'assegnazione ad entrambi di un punto in caso di Aiuchi.

Tanti saranno gli appuntamenti a cui arbitri e presidenti di giuria verranno chiamati a presenziare: oltre ai campionati nazionali Preagonisti ed Agonisti che si terranno a Montecatini Terme in aprile e maggio, il campionato di Karate Tradizionale e di Contatto insieme al Trofeo delle Regioni che sarà organizzato in giugno ed il campionato nazionale Assoluto in programma a novembre; infine le rappresentative nazionali saranno impegnate nelle competizioni internazionali organizzate dalla Etkf in Romania, dalla Wukf in Messico e Polonia e dalla Wkmo in Italia. Giacomo Canfora insieme a Simonetta Paoletti e Gabriella Merlo hanno invece seguito i Presidenti di Giuria negli ultimi aggiornamenti informatici.

Particolarmente interessante anche la lezione sulle disabilità tenuta dal M° Fausto Cambula.

Sotto l'osservazione del direttore tecnico Sergio Di Folco si sono svolti gli allenamenti della Squadra Nazionale, tenuti dagli allenatori federali Stefano Colussi insieme all'assistente Saverio Valentini per il Kumite Shobu Sanbon, Riccardo Ragno insieme all'assistente Daniele Invernizzi per il Kata Shito Ryu

e Nadia Ferluga insieme all'assistente Arcangelo Romano per il Kata Shotokan. Al raduno hanno partecipato gli allenatori dei Car, i Centri Agonistici Regionali. Essenziale la loro presenza per poter uniformare le didattiche di insegnamento e trasmetterle in regione per la formazione delle squadre agonistiche impegnate ogni anno al Trofeo delle Regioni che avrà quest'anno una formula ben diversa rispetto al passato: gli atleti nel Kata gareggeranno non più a squadre ma individualmente per la propria regione con somma dei punteggi.

Grande l'affluenza degli atleti visionabili che si sono aggiunti agli Azzurri ed Azzurrabili convocati. Buona anche l'adesione, rispetto all'anno precedente, dei ragazzi che andranno a formare la rappresentativa giovanile. I giovani rimangono il futuro della federazione e particolarmente apprezzata è stata la consegna del distintivo tricolore con la scritta "Nazionale Giovanile" agli atleti presenti che hanno partecipato nei rispettivi Car



**Fausto Cambula**

regionali.

Sempre presso il Centro Tecnico Federale si è svolto a febbraio l'annuale stage riservato ad i Tecnici ed ai Docenti Regionali e Nazionali della Fesik.

Ottima partecipazione con oltre 120 tecnici provenienti da ogni parte della penisola, occupati, da venerdì pomeriggio a domenica mattina, a seguire le lezioni dei maestri Ilio Semino, Lido Lombardi e Pietro Dall'Olmo per lo Shotokan, del maestro Pierangelo Serra per lo Shito Ryu, e dei mastri Paolo Bolaffio e Daniele Spremberg per tutti gli stili.

I membri della Commissione tecnica Lombardi e Dall'Olmo hanno illustrato i programmi d'esame per lo stile Shotokan, il Jiyu ippon kumite ed i principi del kumite, l'utilizzo corretto della respirazione ed il rapporto tra tecnica e velocità nell'esecuzione dei kata. Sono stati infine analizzati i passaggi di Bassai dai, Jion, Gojushiho sho, ed in parte anche Enpi e Unsu.

Il M° Semino, Consulente federale per la Fesik, ha sviluppato i fondamentali propedeutici ponendo l'attenzione alle azioni di pressione e spinta nei movimenti, della posizione degli appoggi delle gambe, dell'uso corretto delle anche e precisione dei movimenti delle braccia. Ha poi spiegato la ricerca della miglior efficacia dell'uso del corpo nell'esecuzione di parate ed attacchi in funzione delle esigenze biomeccaniche applicate ai movimenti, la definizione del radicamento e della connessione del corpo nell'uso delle tecniche e degli spostamenti, ed una approfondita analisi dei movimenti del kata con particolare attenzione alle esigenze dinamiche meno evidenti delle tecniche più rappresentative del kata stesso. Sono poi stati sviluppati il Kata Heian Sandan attraverso cenni storici ed amplificando l'importanza dell'esercizio di introduzione a posizioni ed atteggiamenti motori diversi ed il Kata Nijushiho con interessanti approfondimenti sulla geometria degli spostamenti e sul confronto tra le

versioni differenti, analisi sulla scomposizione delle tecniche (Bunkai) e varianti dinamiche e continuative nell'applicazione Oyo Bunkai.

Gli elementi essenziali su cui si è espresso il M° Serra sono stati la pratica ed approfondimento dei Kihon inseriti nel programma tecnico federale Shito Ryu, attraverso lo studio del percorso storico dello stile fondato dal M° Mabuni, dalle originarie macro aree costitutive Shorin Ryu e Shorei Ryu alla nascita degli stili Shurite, Tomarite e Nahate. Successivamente si è soffermato sulla pratica e Bunkai dei Kata Shurite, Tomarite e Nahate e dei loro principi tecnici applicativi.

Il M° Bolaffio ha fornito una spiegazione teorica sulla connessione tra le varie parti del corpo nelle tecniche di karate con una dimostrazione pratica di esercizi per sviluppare tale connessione e la fluidità nei movimenti; esercitazioni pratiche per far sperimentare ai partecipanti la sensazione di connessione nel movimento. Successivamente ha sviluppato un approfondimento sul concetto di "radici" nel contesto delle posizioni e della stabilità nelle arti marziali, sulle diverse tradizioni e stili che influenzano le posizioni e le radici nel karate e in altre arti marziali; Esercitazioni pratiche per comprendere e migliorare la stabilità e l'equilibrio tramite le posizioni specifiche.

Infine, novità assoluta per la Fesik, una interessante introduzione da parte del M° Spremberg su settore Karate Professional full contact. Ottimo atleta della Nazionale sia nel Shobu Ippon che nel Kumite Sanbon, ha sviluppato un forte interesse verso il Karate Professional proposto dalla Wukf (World Union of Karatedo Federations), diventando Campione del mondo dopo la vittoria sul un altro grande del Karate mondiale, il francese Christophe Pinna.



## 6 marzo 1921

È questa, il 6 marzo 1921, una data particolare, una data da ricordare e ciò vale sia per gli amanti e gli appassionati del Sol Levante e sia per chi studia e partecipa le arti marziali, con un particolare riguardo verso il protocollo relativo alla *Mano di Okinawa*. Tra la fine del 1920 e l'inizio dell'anno successivo venne stabilito che il Principe Ereditario



L'itinerario della crociera imperiale rappresentato in una cartolina postale dell'epoca.

Nell'ovale in rosso la prima sosta della crociera, effettuata in quel di Okinawa

*HiroHito*<sup>1</sup> avrebbe effettuato un viaggio ufficiale verso l'Europa, visitando i diversi Paesi del Vecchio Continente, per una durata di circa sei mesi. Era la prima volta che un membro della famiglia imperiale visitava formalmente nazioni così lontane e, certamente, ogni tipo di precauzione fu presa per la salvaguardia sia dell'erede al trono, sia dell'immagine ultrasecolare che tale figura aulica rappresentava. Infatti, la crociera che si sarebbe svolta via mare, avrebbe utilizzato due imponenti navi da guerra che garantivano sotto ogni punto di vista un'adeguata bolla di sicurezza, per quei tempi, ad un'avventurosa traversata di inusitata portata. Vennero quindi scelte nave *Katori* e nave *Kashima*, due piroscafi da battaglia inseriti nell'almanacco navale del Sol Levante. A dire il vero questa scelta selezionò due bastimenti che non erano proprio al pari con il livello tecnologico che la cantieristica mondiale offriva, ma

rappresentavano quanto di meglio fosse disponibile al momento. Erano infatti tra le ultime navi con lo scafo dotato di un rostro di prua (come le triremi romane di antica memoria) e furono i due ultimi scafi costruiti all'estero, essendo stati varati dai cantieri navali Vickers, in Inghilterra. Essi costituivano la classe *Katori* ed erano stati commissionati per rimpiazzare altre due corazzate (*Yashima* e *Hatsue*) che, durante la guerra russo-giapponese del 1904-1905, erano andate perse in battaglia. A quei tempi, il Giappone stava ancora acquisendo quel *know-how* tecnologico e cantieristico necessario alla costruzione di navi così importanti e complesse in autonomia e, quindi, *Tōkyō* non ebbe altra alternativa se non quella di rivolgersi alla "perfida Albione" che, per capacità ed esperienza, rappresentava il punto di riferimento cantieristico mondiale. Queste navi, consegnate subito dopo la cessazione delle ostilità con i russi, essendo terminato il conflitto non vennero mai aggiornate o modificate e pertanto questa impasse fece sì che la classe *Katori* già negli anni '20 fosse divenuta inesorabilmente obsoleta, tant'è che entrambe le navi andarono in disarmo e quindi furono demolite, poco dopo il termine della crociera imperiale. Un altro elemento caratterizzante fu la selezione del comandante della crociera che cadde sull'Ammiraglio *Kanna Kenwa* (憲和漢那). Questo Signore del Mare rappresentava una scelta ardita ed inconsueta per quei tempi, considerato il fatto che era oriundo di *Okinawa*. Ancora in quegli anni, e per molti a venire, gli abitanti delle *Ryu-Kyu* venivano ritenuti cittadini di serie B, non al pari cioè dei veri giapponesi e quindi il fatto che un abitante di *Naha*, arruolatosi nella Marina imperiale, non solo potesse giungere all'apice della carriera militare ma che venisse messo a capo della prima crociera imperiale dei tempi moderni, rappresentava un elemento di assoluta novità e, allo stesso tempo, appariva ai più una scelta poco ortodossa. Si trattava, infatti, di un incarico di estrema delicatezza e di enorme prestigio, fino a quel momento impensabile per un abitante del Piccolo Arcipelago. Per la cronaca: *Kenwa* o *Norikazu* (il nome in lettura *kun'yomi*- il metodo nipponico di leggere i *kanji*<sup>2</sup>) *Kanna* era nato il 6 settembre 1877 a *Naha* e, dopo essersi diplomato alla *Kenritsu Dai Ichi Chūgakkō* (県立第一中学校) ovvero la scuola superiore di *Shuri*, ebbe accesso all'Accademia Navale Imperiale nel 1896, conseguendo il brevetto di ufficiale nel dicembre 1899, classificandosi terzo su 113

<sup>1</sup> HiroHito diventerà a breve l'imperatore *Showa* (昭和天皇, *Shōwa Tennō*) e cioè il 124° regnante sul trono del Sol Levante, secondo il tradizionale e granitico ordine di successione imperiale.

<sup>2</sup> Val la pena evidenziare che ciò che si parla comunemente ad Okinawa, e cioè il *ryūkyūano* così definito volgarmente, prende il nome di *Uchinaaguchi*, 沖縄口, un idioma che deriva dall'antico dialetto di *Shuri*, l'allora capitale. Un'altra interessante considerazione è che per i linguisti non nipponici si tratta di una lingua vera e propria, mentre per i giapponesi a tutt'oggi è solamente un dialetto locale.

cadetti. Per poter apprezzare appieno questo straordinario onore, bisogna tenere ben presente il particolare contesto storico. Okinawa fu annessa all'impero giapponese nel 1879 (in pratica solo due anni dopo la nascita di *Kanna*)<sup>3</sup>. Il regno delle *Ryūkyū* fu contestualmente abolito e il suo re (*Shō Tai*, 尚泰) fu forzato in esilio a *Tōkyō* (venne nominato Marchese, un titolo vacuo ed esclusivamente onorifico) e *Okinawa* divenne non solo la diciannovesima Prefettura del Paese, ma anche la più povera<sup>4</sup>. Conseguentemente, i suoi abitanti furono forzati a imparare e adottare la lingua e



Nave Katori



Amm. Kanna Kenwa



Nave Kashima

gli usi e costumi giapponesi, abbandonando completamente quell'autonomia socioculturale-politico-economica che sino ad allora aveva reso l'arcipelago una sorta di privilegiato ponte da e per il Giappone nel quadro geo-politico del sud-est asiatico. Essere okinawensi, secondo questo corso storico, significava tra l'altro essere il parente disagiato di una nazione che stava vivendo un'importante sviluppo economico-industriale, caratterizzato da grandi e rapidi progressi e quindi divenire facilmente, in una società gerarchicamente e rigidamente strutturata, il bersaglio di insulti, discriminazioni e continui pregiudizi razzistici. Tutto ciò portava gli abitanti del piccolo arcipelago a soffrire dei frutti più amari di una assimilazione forzata, conseguenza di una politica nazionale aggressiva, espansionistica e sovranista. Ecco quindi che i risultati socio-militari conseguiti da *Kanna* ebbero dell'incredibile e furono sicuramente motivo di grande orgoglio non solo a titolo personale ma, ovviamente, anche per tutta *Okinawa*. Voglio sottolinearlo di nuovo: un ufficiale proveniente dalla più povera, disastrosa, discriminata ed emarginata sotto ogni punto di vista Prefettura del paese, venne insignito del comando della nave che avrebbe trasportato il principe ereditario nel primo viaggio verso l'Europa. E in quell'occasione va anche sottolineata, come vedremo, la lungimiranza dell'Ammiraglio che lo consacrò al rango di primo vero ambasciatore del *Karate Justu!*

Tornando al viaggio in discorso, a quel 6 Marzo 1921 che tanto ci interessa: *Katori* e *Kashima* salparono da *Tōkyō* come programmato. E attraccarono subito dopo al largo della costa pacifica di Okinawa, nella baia di *Nakagusuku*, vicino all'isola *Tsukien*. Su proposta del nostro Ammiraglio, il principe *HiroHito* accondiscese ad effettuare una breve visita sull'isola e fu proprio in quel momento che la storia del *Karate* prese una nuova direzione ed un'improvvisa e decisiva



Funakoshi Gichin (primo a Sx) e Mabuni Kenwa (seduto)<sup>5</sup>

<sup>3</sup> Anche se già nel 1609 era finita sotto l'egida del dominio Satsuma del Clan Shimazu e -per più di 200 anni- ne fu un possedimento vassallo.

<sup>4</sup> Dall'annessione al Giappone del 1879, sono sempre stati particolari i rapporti di Okinawa con le isole maggiori, in quanto venne sempre considerata come un territorio colonizzato i cui abitanti non erano "veri" giapponesi. Dopo la assimilazione territoriale, infatti, il governo si adoperò attivamente per la soppressione della locale cultura e lingua, proibendone addirittura l'uso. Ancora oggi si riescono a trovare chiare evidenze di questa discriminazione: per esempio visitando il Cimitero Nazionale per i Caduti in Guerra Chidorigafuchi a Tōkyō, si vede chiaramente, tramite una mappa posta all'ingresso del sito, che le isole di Okinawa, Miyako ed Ishigaki, tutte appartenenti all'arcipelago giapponese delle Ryūkyū, sono indicate come territori stranieri, al pari di Filippine e Corea tanto per fare un esempio. Questa distanza profondamente sentita tra la popolazione delle Ryūkyū ed il resto delle isole giapponesi è ancora percepibile ed è tuttora fonte di svariate discussioni, contrasti e classismi.

<sup>5</sup> *Funakoshi* in prima persona ed in più occasioni spese i migliori sensi di apprezzamento in favore di *Mabuni Kenwa*. Ebbe infatti a ribadire pubblicamente: non è esagerato affermare che *Mabuni* sia il più grande esperto di *Karate* (攻防自在護身術空手拳法 / *Kōbō jizai goshin-jutsu Karate Kenpō*, 1934). La foto qui proposta e scattata a *Tōkyō* tra la fine degli anni 20 e l'inizio dei trenta, vede da sinistra: *Funakoshi*, *Nakasone Genwa*, *Ohtsuka Hironori*, *Yasuhiro Konishi* e *Mabuni Kenwa*. *Mabuni Sensei* è invece seduto frontalmente. Sebbene la differenza di età tra *Funakoshi* e *Mabuni* sia di ben 24 anni, non è il Maestro più vecchio ad essere seduto bensì *Mabuni*. E nel linguaggio non-verbale ciò significa che "io -*Funakoshi*- insieme agli astanti, sono qui per imparare e rispettare".

accelerazione. Infatti, sempre grazie ai buoni uffici di *Kanna*, venne organizzata in fretta e furia una dimostrazione dell'arte marziale locale al principe ereditario. Questo importante evento si svolse all'interno di una sala del castello di *Shuri* e fu diretto da *Funakoshi Gichin*, coadiuvato da una selezione di studenti delle scuole medie, della scuola per insegnanti di *Naha* (*Okinawa Shihan Gakkō*) e da: *Kentsu Yabu*, *Chojun Miyagi* e *Shinko Matayoshi*. Sicuramente *Funakoshi* non rappresentava l'apice tecnico dei praticanti di Karate dell'isola e non era, tra l'altro, lo studente più anziano o più vicino al Maestro *Itosu Ankō* (morto tra l'altro qualche anno prima) che, nell'ambito del lignaggio di *Shuri*, rappresentava l'elemento più caratterizzante del *Te/Ti*. Inoltre, sulla base delle cronache dell'epoca, non era neanche il praticante più talentuoso e prestante, basti infatti pensare a *Motobu Choku* o a *Mabuni Sensei* (che, tra l'altro, lo stesso *Funakoshi* riconosceva come un importantissimo punto di riferimento tecnico). Al riguardo la soggettiva qui sopra riportata evidenzia il differente rango esistente tra *Mabuni Kenwa* e *Funakoshi Gichin* pacificamente accettato da entrambe le parti.

Però il problema relativo all'esibizione non era limitato solo ad un aspetto tecnico o alla prestanza fisica, dato che non si poteva designare un illetterato od uno culturalmente sprovvisto che non parlasse fluentemente giapponese, per gestire un'articolata ed esaustiva esibizione (un 演武 / *enbu*). È cosa nota che già in quegli anni parlare pubblicamente il dialetto di Okinawa era causa di severe punizioni se ciò avveniva sia nel sistema scolastico (era in vigore la 罰札 / *Batsu-Fuda*, ovvero la "punizione del cartello"), sia in quello amministrativo e militare. E, come spesso accade, una soluzione di compromesso venne ritenuta l'unica funzionalmente percorribile. *Funakoshi* era un apprezzato insegnante di lingua giapponese presso i locali plessi scolastici (nonché uno stimato poeta) ed era anche esperto di cultura e letteratura cinese. Insomma, una persona con una evidente esperienza, una notevole presenza, portanza e competenza che sapeva esprimersi forbitamente e che, per di più, era stato nel tempo un ottimo allievo di molti ed importanti maestri di *Karate Jutsu*, pur senza assurgere al rango di loro delfino o primo assistente. Il *Te/Ti* era entrato nel sistema scolastico di *Okinawa* nel 1903 e sembra che fosse già stato insegnato, anche se solo in forma saltuaria e non organica (un po' a spizzichi e bocconi), ai marinai giapponesi di stanza sull'isola o di passaggio e che, una volta rientrati alla base, iniziarono a parlarne positivamente e con malcelata meraviglia.

Infatti, grazie a tutto ciò, in Giappone si era già iniziato a prendere coscienza di questa nuova disciplina che giungeva da una periferia così estrema dell'impero, tant'è che il 5 maggio 1917 *Funakoshi* fu incaricato di presentare il *Te/Ti*, accompagnato da una piccola delegazione (tra cui *Shinko Matayoshi* per il *Kobu-jutsu*) al *Butokuden* di *Kyōto*, dietro richiesta formale della Direzione del Ministero dell'Educazione della Prefettura di Okinawa (grazie anche alle pressioni di alti ufficiali della Marina: molti dei quali erano artisti marziali e avevano già incontrato il Karate quando erano stati di stanza in quel di *Okinawa*). Molto probabilmente è questa la prima presentazione "ufficiale" del Karate in madrepatria e sul fatto che venne

stato selezionato proprio *Funakoshi* per l'evento "imperiale" può dipendere solo dal fatto che le sue qualità intellettuali, professionali e marziali lo rendevano il candidato migliore per l'impegnativo incarico.

Ecco quindi che il 6 marzo 1921 gli fu affidato l'onere di organizzare l'esibizione nel Castello di *Shuri*. *HiroHito* ne rimase molto impressionato: per *Funakoshi* e per l'arte di combattimento isolana fu un momento memorabile i cui effetti benefici si vedranno già nel breve termine.



Foto scattata subito dopo l'esibizione per il principe HiroHito<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> Le scritte, in caratteri *Inkan*, riportano (da dx verso sx): 皇太子殿下御前演武記念: in memoria della dimostrazione di arti marziali per Sua Altezza Imperiale il Principe Ereditario. Nella seconda riga c'è la data dell'evento, 大正拾年參月六日: il sesto giorno del terzo mese nel decimo anno del Taishō (6 Marzo 1921). Nella scritta vi è un uso formale dei caratteri 參/3 e 拾/10 anziché 三 e 十). La persona nell'ovale in alto a destra è *Kihachiro Wada* direttore dell'*Okinawa Shihan Gakkō*. *Funakoshi Sensei* è in 2° fila ed è il 2° da sinistra. La foto è tratta dalla prima edizione di *Rentan Goshin Toudi Jutsu* del Maestro *Funakoshi*.

Fino a quel momento, infatti, il *Karate* non era mai stato proposto didatticamente in modo organico, specie verso la madrepatria dove invece arti come il *Kendō* e il *Judō*, decisamente ben strutturate, erano già state ampiamente accettate all'interno di quel microcosmo che era il Budō. Infatti, entrambe non solo erano considerate arti giapponesi, ma rappresentavano un vero e proprio strumento per divulgare e propagandare lo 大和魂/*Yamato-Damashii*, ovvero il genuino e indomito spirito giapponese. Avere avuto la possibilità di presentare il *Karate Justu* al principe ereditario fu motivo di grande orgoglio per tutti gli abitanti di *Okinawa*, cosa che aumentò notevolmente la visibilità e la credibilità



Foto della famiglia Funakoshi al completo

dell'arte anche nella società giapponese. Infatti al rientro dalla crociera, venne dato all'evento un più che adeguato riscontro di apprezzamento ed essere riusciti ad organizzare tale dimostrazione in favore dell'erede al trono consentì sia all'ammiraglio *Kanna*, sia a *Funakoshi* di seminare rigogliosi semi

per una iniziale accettazione della cultura isolana e del *Karate* come arte marziale, al pari quindi (più o meno) di *Kendō*, *Kyudō* e *Judō* ecc...

L'esibizione impressionò favorevolmente, come appena detto, il principe che, crociera durante, richiese ulteriori informazioni e delucidazioni a *Kanna* dato che, ai suoi occhi, quella strana arte rappresentava un'importante quanto inaspettato elemento di novità nel novero delle tradizioni marziali nazionali. Tant'è che poi richiese espressamente che quella esibizione divulgativa venisse replicata anche in patria, al termine della crociera. E con questo favorevole riscontro imperiale, le esibizioni divennero un vero e proprio preludio a ciò che poco dopo sarebbe seguito. Infatti, all'inizio del 1922, si concretizzò l'invito al *Maestro Funakoshi* a recarsi in Giappone per pubblicizzare l'arte *okinawense*.

In premessa a ciò, un comitato di maestri e dignitari dell'isola si riunì per decidere chi inviare in madrepatria. I nomi, discussione durante, si accavallavano seguendo le varie posizioni e considerazioni dei componenti il comitato: alla fine venne scelto ancora una volta *Funakoshi* per una indovinata combinazione di capacità tecniche, culturali e conoscenza, specie scritta, della lingua giapponese. Inizialmente la permanenza di *Funakoshi* si sarebbe dovuta limitare ad un periodo di tempo circoscritto, per fare poi ritorno a casa. Ma ciò non accadde grazie alla pressione esercitata da diverse personalità: tra cui *Jigorō Kanō* e *Hakudō Nakayama*, un'altissima autorità nel mondo del *Kendō*. *Funakoshi* decise a questo punto di allargare la diffusione della propria arte, intraprendendo questo compito con determinazione ed entusiasmo, seppur non senza difficoltà, specie sul piano economico<sup>7</sup>. A quel tempo il *Karate* era connotato dallo status di *Jutsu* e il *Dai Nippon Butokukai*, l'organismo governativo per la tutela delle tradizioni guerriere (ente disciolto subito dopo la 2° G.M.), allarmato per lo stato in cui versava il *Karate* nell'isola, a causa della disorganicità che lo caratterizzava, si attivò affinché fosse trovata una soluzione che potesse dare una vera coerenza al patrimonio culturale che rappresentava: non ultimo per facilitarne l'inserimento nel tessuto sociale nazionale. Fu questo un impulso fondamentale che condusse alla formalizzazione della pratica secondo schemi meglio definiti e, non ultimo, attraverso un sistema più coerente per la valutazione del progresso degli allievi. Verosimilmente, a quel punto, *Funakoshi* trasse ispirazione da quanto praticato dagli adepti di *Kendō* della palestra *Yōshin-Kan* di *Hakudō Nakayama*, presso la quale negli anni '20 impartiva le sue lezioni, sviluppando le prime forme di combattimento preordinato a due persone o 約束組手 *Yakusoku Kumite* in tre declinazioni: *Gohon* (5 ripetizioni) e *Sanbon* (3

<sup>7</sup> Nel 1922 ebbe luogo l'Esibizione Nazionale di Atletica, a Kyōto, indetta dal Ministero dell'Educazione. La richiesta di presentarvi il *Karate* fu inviata all'Ufficio per l'Educazione di Okinawa e, considerate le doti di oratore e le qualifiche di educatore e studioso, *Funakoshi* fu selezionato tra gli altri candidati. Successivamente, il 17 maggio dello stesso anno, ci fu l'esibizione presso il Kōdōkan dōjō di Tōkyō, richiesta da J. Kanō dopo che ebbe assistito alla presentazione di Kyōto (da "Storia del *Karate*" di Kenji Tokitsu, Luni Ed. 1995). Si tenga anche conto che le prime esibizioni pubbliche a Okinawa, in assoluto, iniziarono nel 1906, grazie all'opera di persuasione di Itosu, Yabu e *Funakoshi* verso gli esperti, loro colleghi, tra cui Mabuni e Motobu. Prima di allora la pratica era strettamente circoscritta ai soli adepti e sconosciuta quindi anche alla comunità indigena (estratto da *Karatedō Kyōhan*, di *Funakoshi*, ed. Kōdansha International Ltd, 1973).

ripetizioni) e *Ippon* (singola azione). Gli esercizi di *Kendō* a cui si ispirò furono il 切り返し *Kirikaeshi*, tagliare all'indietro più volte (da non confondersi con la tecnica di proiezione all'indietro del *Sumo* o del *Ju Jutsu*) e lo 打返し *Uchikaeshi*, contrattaccare (o 打って返し *uttegaeshi*, oppure 打たせ返し *utasegaeshi*: interpretabile anche come "colpire più volte in risposta"). Altri spunti vennero dallo *Jō-Jutsu*, mentre dal *Jūdō* furono tratti la divisa (*Dōgi* o *Keikogi*) per la pratica e il metodo di graduazione (da *Shaolin-mon* e *Storia del Karate*, di *Kenji Tokitsu*, Luni Editrice). Tra l'altro, il *Kendō* interessò molto gli allievi del Maestro per la marcata e precisa strutturazione della disciplina e per



Una rara soggettiva di un'oramai canuto Funakoshi Sensei

le implicazioni spirituali insite nella pratica stessa e basate sull'esperienza accumulata dai vari *Ryū* di spada. Inoltre, la qualità del sistema *Kendō* nel suo insieme, pur con limiti ben evidenti (armatura in legno e spada in bambù), rispondeva decisamente all'esigenza, sempre più in voga, di aderire il più possibile alla realtà di uno scontro reale. Quel tipo di scherma dava, cioè, al praticante riscontri verosimili ed univoci sull'esito del combattimento, sui quali era stato anche possibile inserire un percorso spirituale basato sui precetti del Buddhismo e dello Zen in particolare.

Degno di nota il fatto che anche *Asato Anko* (il Maestro di riferimento di *Funakoshi* nonchè fraterno amico di *Itosu*) fu anche un vero cultore dello *Jigen-Ryū*<sup>8</sup>, uno stile di *Kenjutsu*<sup>9</sup> di cui prima si diceva e che era, di fatto, più che una semplice scuola di scherma e rappresentava un contenitore dove diverse arti marziali erano strettamente interconnesse. Nella scherma *Jigen*, oltre che utilizzare tecniche ampie, si pone la massima enfasi sull'efficacia del primo colpo, tant'è che spesso il secondo non viene considerato in termini di replica o come sequenziale al primo, secondo il principio *Ikken Hissatsu*, 一撃必殺,

ovvero "un colpo-una vita"<sup>10</sup>. Pertanto, ecco perché alcuni di questi principi generali si possono ritrovare in maniera precipua sia nel Karate di *Asato* e sia in quello di *Funakoshi*.

Un altro particolare interessante è che nei primi due libri scritti da *Funakoshi*: *Ryūkyū Kempo Tōde* e *Rentan Goshin Tuidi Justu*, quest'ultimo edito nel 1925 (e che era una versione aggiornata del precedente<sup>11</sup>) anche l'Ammiraglio *Kanna* si prestò a vergarne, insieme ad altre autorità, una delicata e profonda locuzione al suono delle seguenti parole:

文化の蔭には弱味が隠れ、晴天の蔭には風雨が宿る。治亂興亡は古今の通則、陰陽去來は天地自然の順理にして、文と武とは恒に相前後し離る可からざるものである。

*La debolezza si nasconde all'ombra della cultura, come il vento e la pioggia dimorano all'ombra di un cielo limpido. Il sorgere e la caduta dei periodi di pace e di turbolenza sono una regola generale sia dei tempi antichi sia di quelli moderni. Il dualismo dello Yin-Yang è la regola universale della natura. Parimenti, le arti letterarie (文/bun) e quelle di guerra (武/bu) non devono mai essere tra loro disgiunte.*

Ecco quindi che il *Karate* incominciò a ritagliarsi un proprio piccolissimo spazio all'interno del *Budō* giapponese:

<sup>8</sup> Specie del suo sistema di allenamento, denominato *Tategi-Uchi*, che consisteva nel colpire un tronco d'albero con tutta la forza con un pezzo di legno di un metro e trenta circa, slanciandosi con tre passi da una distanza di quattro o cinque metri ed emettendo il *Kiai* con tutta l'energia possibile, come se fosse l'ultimo istante della propria vita: tremila colpi il mattino e ottomila la sera, questa era la caratteristica dell'allenamento di base.

<sup>9</sup> *Jigen-Ryū* è la scuola di *Kenjutsu* della famiglia *Shimazu* dello *Satsuma Han*: il clan originario della provincia omonima (oggi Prefettura di *Kagoshima*) sin dal XVI secolo, che a suo tempo invase e occupò le *Ryūkyū* per più di 200 anni.

<sup>10</sup> *Ikken Hissatsu* o anche *Ichigeki Hissatsu*, significa letteralmente "un colpo, un morto certo". Ma il concetto di morte viene qui considerato nel senso più ampio: cioè in quello di vita spezzata. Quindi è comprensibile, ancorchè non legato ad una traduzione letterale, la rappresentazione espressa per una tecnica concretamente estrema e definitiva.

<sup>11</sup> Il 53 enne *Funakoshi* si impegnò molto per vergare questo primo libro: il *Ryūkyū Kempo Tōde* è di poco più di 300 pagine. Si divideva in cinque capitoli: cos'è il *Tōde*; il valore del *Tōde*; praticare e insegnare il *Tōde*; l'organizzazione del *Tōde*; tecniche *fondamentali* e *Kata*. Il cuore del volume è formato ovviamente dai *kata*, con un cenno sull'uso *makiwara* e con l'illustrazione di otto semplici forme di esecuzione. Inaspettatamente, molte autorità dedicarono una speciale attenzione a quest'opera vergandone una *personale prefazione*, il conte *Shimpei Goto*, il Tenente Generale *Oka*, l'ammiraglio *Kanna* (che si ripeterà anche nell'opera successiva), il prof. *Higaonna*, e *Bakumonto Sueyoshi* noto giornalista del *Okinawan Times*. Tecnicamente questo primo volume era un po' superficiale, cosa probabilmente voluta dato che si trattava in assoluto della prima opera letteraria sul Karate. In *Rentan Goshin Tōde Jutsu*, il testo che lo seguì, molti aspetti tecnici furono presentati un po' più approfonditamente. Di fatto, questo secondo lavoro fu una rivisitazione del primo proponendo ancora una breve sintesi sull'uso del *Makiwara*, diverse tecniche di allenamento e tutti e 15 i *Kata* che *Funakoshi* selezionò per il proprio disciplinare d'insegnamento. Interessante è anche notare che come primo *Kata* (per entrambi i volumi qui in discorso) viene indicato *Pinan Sho Dan* (che poi diventerà il più noto *Heian Ni Dan*) come forma introduttiva. Solo dopo il 1925 e successivamente alla pubblicazione del secondo testo, *Funakoshi* inizierà ad apportare modifiche, ivi compresa l'inversione tra il primo ed il secondo dei *kata Pinan*, definendo l'attuale e nota progressione dei cinque *Heian*.



Due edizioni del libro maestro di Ōsensei

lentamente ma inesorabilmente. Uno spazio, purtroppo, ancora oggi non vastissimo, basti pensare che lo sport di maggior diffusione e popolarità nel Sol Levante dopo il *Sumo* è il Baseball ! Le divisioni intestine che lo hanno sempre contraddistinto (legate allo stile ma non solo, dato che spesso sono riferite ai capiscuola e ai personali di prestigio) sia in patria sia all'estero, non hanno mai aiutato a considerare il *Karate* come un *unicum* nel suo complesso, pur con tutte le ovvie caratterizzazioni stilistiche del caso. E questa disordinata ramificazione, al limite della perversione concettuale, ha sempre più favorito divisive lotte intestine e vocazioni per un imprimatur gerarchico e di potere, che ancora oggi sono decisamente evidenti un po' ovunque. In ogni caso, senza quel 6 marzo 1921, tutto quanto qui raccontato molto probabilmente non avrebbe mai visto la luce e, probabilmente, oggi gareggeremmo molto più facilmente a Football, Rugby e forse anche a Soccer !!!

Maestro Riccardo Donati



29.1.1939 - Inaugurazione del Dai Nippon Karate Shōtōkan. Funakoshi è seduto al centro. Sullo sfondo, in alto, il santuario Shinto con i nomi delle tre divinità custodi del Dōjō: Katori Daimyojin (Sx), Amaterasu Omikami e Kashima Daimyojin (Dx)



# Karate e Biomeccanica

La Meccanica studia le leggi fondamentali relative al movimento e all'equilibrio dei corpi. Come accennato in un precedente articolo la meccanica si divide sostanzialmente in tre parti, la Cinematica la Dinamica e la Statica. La prima studia il movimento senza necessariamente individuarne le cause, la seconda studia le cause del movimento mentre la Statica si occupa dell'equilibrio dei corpi.

Intorno alla fine del diciassettesimo secolo, le teorie della meccanica iniziarono ad essere applicate anche ai sistemi biologici considerati come strutture sottoposte a



sollecitazioni statiche e dinamiche. Da qui ne derivò lo studio della meccanica dei sistemi biologici del corpo umano e prese il nome di Biomeccanica.

La Biomeccanica si occupa dello studio della distribuzione delle sollecitazioni ossee, di tutte le azioni a livello articolare e soprattutto dell'intervento muscolare durante il movimento e il mantenimento posturale. Pertanto in ambito sportivo la conoscenza del lavoro biomeccanico non solo facilita l'organizzazione del movimento specifico, ma fa in modo che il movimento stesso, risponda alle leggi sopra elencate evitando dispendi energetici inutili. In ultimo salvaguarda l'integrità muscolare ossea e tendinea. Sappiamo che in ogni disciplina sportiva per raggiungere soprattutto in ambito agonistico livelli di eccellenza i gruppi muscolari interessati in modo specifico devono essere messi in condizione di raggiungere un sinergismo con i restanti, in una commistione continua di contrazione e decontrazione. Questa soprattutto nell'agonismo è un'abilità superiore e necessità di continua attenzione per mantenere il movimento generale e specifico all'interno dei parametri biomeccanici. Per fare un

esempio il ciclista adopera nel suo lavoro principalmente le gambe utilizzando i muscoli che ne conseguono, ma se quelli della parte superiore non sono posizionati correttamente controllando la distribuzione del peso, le gambe faticano di più per produrre la stessa forza velocità e resistenza. Detto questo, parlare di biomeccanica anche nella pratica del karate possiamo dire che è cosa buona e giusta. In una disciplina dove la maestria del gesto è uno degli obiettivi principali, la conoscenza più o meno avanzata del lavoro biomeccanico aiuta ad andare verso questo importante traguardo. I maestri di questa disciplina, i praticanti più attenti ma ormai credo anche i principianti sanno o sentono dire che nella zona del tanden risiedono energia ed equilibrio. La zona del tanden è situata nella parte inferiore dell'addome poco sotto l'ombelico. Questa sezione è considerata il centro dell'energia vitale dove il KI (energia mentale o forza interiore) si unisce alla forza fisica. Da questa unione scaturisce una energia superiore distribuita poi verso tutte le componenti reclutate per lo sviluppo della tecnica specifica. Nel caso del karate e delle discipline marziali, l'uso corretto del KI aiuta a raggiungere con più facilità l'armonia tra mente e corpo. Da questa unione scaturisce o dovrebbe scaturire quella raffinatezza tecnica predicata dal maestro Funakoshi che collega la parte inferiore con quella superiore del corpo (tentai) generando, quando tutto si svolge secondo i criteri descritti, un'energia superiore in tutte le tecniche ma soprattutto delinea quella stabilità potenza rapidità e fluidità perchè viene rispettata la struttura biomeccanica del movimento. Fin qui tutto abbastanza comprensibile nel senso che le tecniche di karate si evolvono o dovrebbero evolversi in base a dinamiche stilistiche che utilizzano correttamente espansione e contrazione, dove rapidità fluidità ed esplosività, utilizzate correttamente generano una connotazione evidente di precisione. In alcuni passaggi uso il condizionale proprio perchè capita di vedere esecuzioni di kihon (fondamentali) e soprattutto kata che poco hanno di questi requisiti. A volte troppo potenti con contrazioni isometriche esagerate oppure troppo veloci a tal punto da sublimare la tecnica la quale appare appena accennata. La pratica e l'allenamento in questa direzione, oltre ad alterare e deturpare l'aspetto estetico stilistico, provoca danni a tendini muscoli e articolazioni. Questo perchè le tecniche vengono espresse parzialmente o esageratamente e in entrambi i casi i distretti muscolari preposti lavorano in modo distorto compiendo movimenti innaturali per i quali non sono stati concepiti. Come risultante oltre alle storture tecniche si va verso un processo di deterioramento descritto prima, che in giovane età magari poco si avverte, ma col passare degli anni gli errori commessi restituiscono tutto con gli interessi. La pratica del karate coinvolge tantissimo le strutture articolari e queste nell'esecuzione di calci pugni e parate vengono continuamente sollecitate e il loro utilizzo per essere

corretto, deve fare in modo che i movimenti che scaturiscono dal loro lavoro, seguano correttamente le leggi biomeccaniche affinché tutti i gruppi muscolari articolazioni comprese, possano svolgere le loro azioni evitando tensioni e movimenti inadeguati. Spesso soprattutto nelle tecniche di pugno (oi tsuki, gyaku tsuki, choku tsuki) e tante altre anche a doppio pugno esempio awase tsuki, c'è un interessamento eccessivo dei muscoli delle spalle (deltoide, trapezio) che impediscono non solo di concentrare la forza nel tanden, ma coinvolgono i muscoli del collo, e questo crea una difficoltà evidente nel concentrare l'energia nella tecnica specifica. Inoltre generano fastidi muscolari dovuti proprio a un lavoro non corretto e poco attento. Vediamo come evitare tensioni muscolari sbagliate. Innanzi tutto per recuperare sia il movimento tecnico che l'aspetto propiocettivo, dobbiamo fare un passo indietro e lavorare con movimenti lenti cercando di analizzare le tensioni muscolari unendo agli spostamenti anche la respirazione corretta. Una volta consolidato e migliorato il tutto si passa ad aumentare la velocità e le altre componenti di forza senza arrivare al massimale il quale è sempre sconsigliato. Questo riordinino strutturale fa capire facilmente gli errori e nel tempo aiuta a migliorare la capacità nell'utilizzo ottimale dei vari distretti muscolari e come attivare tensioni adeguate. Per facilitare la comprensione e valutare con più attenzione se ad esempio nell'esecuzione tecnica di gedan barai (parata sezione bassa), i nostri muscoli sono utilizzati correttamente possiamo introdurre i concetti di incomprimibilità e inespandibilità. Queste due condizioni fanno da test per capire se la posizione di base e i muscoli delle spalle, pettorali, addominali e muscoli delle braccia sono allineati correttamente per svolgere in modo naturale il loro compito. Per questa verifica abbiamo bisogno dell'aiuto di un compagno il quale una volta sistemata la posizione di cui vogliamo analizzare forza e stabilità, opera movimenti di spinta e trazione nelle diverse direzioni. Se durante queste sollecitazioni del compagno che ovviamente devono avere il giusto grado nella spinta (compressione) o trazione (espansione), avvertiamo una difficoltà evidente nel resistere a questi suoi interventi vuol dire che la nostra posizione non ha i requisiti muscolari richiesti. Se invece al contrario si riesce senza grande difficoltà a resistere alle sollecitazioni vuol dire che muscolarmente siamo sulla strada giusta e che le due componenti inferiore e superiore si compenetrano tramite le anche. Nello specifico tornando al gedan barai, per portare avanti l'esercizio, ci mettiamo in zenkutsu dachi (posizione frontale). Quando siamo pronti il compagno inizia ad alzare, abbassare, spostare a destra e sinistra, tirare e spingere il nostro braccio. Con questo lavoro ci rendiamo conto se possiamo resistere in modo adeguato analizzando se si deve aumentare o diminuire la resistenza all'aumentare o al diminuire delle azioni del compagno. Le tensioni e il nostro modo di reagire alle sollecitazioni cambia se ad esempio lo stesso lavoro lo facciamo in posizione a piedi paralleli (Heiko Dachi) con la stessa tecnica di gedan barai e cambia ancora se al posto della parata inseriamo il pugno perchè cambiano i distretti muscolari interessati e il loro modo di interagire. Questo sistema aiuta sensibilmente a capire e migliorare



quello che nello sviluppo tecnico rappresenta per molti il lato oscuro dovuto ad una scarsa capacità di percezione. In tal senso, capita spesso di vedere soprattutto nelle tecniche di parata, una apertura delle spalle che invece di essere in hamni (apertura di circa 45 gradi) sono aperte quasi totalmente e nella posizione gyaku hamni (anca in chiusura) le spalle compiono una rotazione parziale fermandosi frontalmente (shomen) o addirittura si assiste al contrario ad una rotazione esagerata. In entrambi i casi c'è un intervento di muscoli che non servono assolutamente mentre quelli preposti fanno fatica a svolgere il loro compito. L'uso corretto del movimento delle anche è uno dei cardini della struttura tecnica del karate ma spesso il loro utilizzo non genera efficacia e potenza, e questo è legato ad un insufficiente allineamento biomeccanico di tutte le catene muscolari. Nelle esecuzioni a doppio pugno le spalle si devono trovare in posizione shomen per avere la massima energia. In tal modo il meccanismo di chiusura della tecnica si inserisce correttamente così come la respirazione perchè diventa più naturale contrarre nel momento dell'ipotetico impatto i muscoli interessati come ad esempio gli addominali fissatori. Per fare un esempio, nella tecnica citata prima di awase tsuki a volte una delle due spalle, anche se di poco è più avanti dell'altra così come nelle ultime tecniche del kata enpi (teisho chudan gedan). A parte l'imprecisione stilistica se con l'aiuto di un compagno eseguiamo l'esercizio descritto sopra ci accorgiamo che la nostra forza ed energia durante le sollecitazioni del partner, cambia anche se di poco, quando le spalle non si trovano collocate correttamente in posizione frontale. In ultimo l'analisi biomeccanica permette di inserire in modo più adeguato il meccanismo della respirazione anche questo spesso compromesso da posizioni scorrette. Potremmo andare avanti con tanti altri esempi ma il comune denominatore è sempre lo stesso: mettere correttamente in sinergismo e in sintonia i vari distretti muscolari ossei e tendinei così come insegna la biomeccanica. Le tecniche risulteranno più efficaci e potenti, private di quelle vibrazioni superflue generate da contrazioni anomale ed esagerate.

**Maestro Lido Lombardi**

Quando nel 1989 avvenne la scissione all'interno della Fitak e fu fondata la Fikta, Carlo Henke e Demetrio Donati seguirono di lì a poco il maestro Shirai fondando il Settore Kumite Sportivo all'interno di quella che sarebbe diventata la federazione trainante del Karate Tradizionale.

La collaborazione durò tre anni sino alla fondazione della Fesik il 19 maggio 1993, una separazione consensuale che condusse le due organizzazioni, legate anche dal medesimo logo (rosso per la Fikta, azzurro per la Fesik), a stipulare una convenzione ancor prima della sua fondazione ufficiale.

Tra i punti fondamentali della convenzione l'impegno da parte delle due federazioni alla salvaguardia ed alla diffusione del Karate-Do Tradizionale e del Karate Moderno, la programmazione di una attività comune previamente programmata dalle due commissioni tecniche e la possibilità di poter tesserarsi ad entrambe le organizzazioni con partecipazione alle rispettive competizioni regionali e nazionali.

I buoni rapporti ed il rispetto tra le due organizzazioni si sono mantenuti nel tempo anche se i propositi di una attività comune non vennero mai realizzati.

Con l'indipendenza del Settore Kumite Sportivo e la conseguente creazione di una nuova federazione il presidente Carlo Henke non si soffermò allo sviluppo del Karate Sportivo o Moderno ma scelse una via inclusiva dando la giusta importanza in seno all'organizzazione anche al Karate Tradizionale, sebbene l'attenzione degli associati, soprattutto nei primi anni di crescita, si rivolse in primis alla pratica di un Karate simile a quello della federazione ufficiale riconosciuta dal Coni, ma mantenendo poi negli anni successivi una identità personale ben diversa.

In Fesik i numeri che produceva il Kumite Shobu Sanbon erano decisamente superiori a quelli del Kumite Shobu Ippon. Le categorie di Kihon Ippon e Jiu Ippon Kumite per i Ragazzi vennero ben presto sostituite dal Shobu Nihon, anticamera del combattimento sportivo, dove i giovani atleti potevano finalmente sviluppare le proprie tattiche con quella dinamicità propria del Karate Sportivo, una vera intuizione poi copiata da altre organizzazioni italiane



**Frank Dabroe tra Ciccarelli e Daniele Scutaro, figlio di Michele**

ed estere.

Nell'arco degli anni la Fesik continuò a dare importanza sia all'aspetto sportivo che a quello tradizionale. Le vittorie in campo internazionale nella World Karate Confederation in entrambi i settori erano una naturale dimostrazione che Sportivo e Tradizionale viaggiavano in Fesik su rette parallele e di eguale valore.

L'adesione nel 2018 alla European Traditional Karate Federation e poco dopo anche nella International Traditional Karate Federation, l'organizzazione fondata dal maestro Hidetaka Nishiyama e nella quale ha militato la Fikta sino alla convenzione stipulata con la Fijlkam, ha dato un'ulteriore crescita al Tradizionale della Fesik. Dopo un approccio difficile al primo campionato ora la squadra Nazionale della Fesik raggiunge importanti risultati anche nell'organizzazione presieduta dal maestro Vladimir Jorga.

Con l'ingresso in Fesik dell'Aks di Ludovico Ciccarelli si studiano i presupposti per la creazione all'interno della Fesik di un settore riservato al Karate Tradizionale.

Nell'aprile del 2021 viene formata una Commissione Tecnica Nazionale e dato l'incarico di Presidente al M° Michele Scutaro, 8° Dan, figura e riferimento storico del Karate Tradizionale, già valido agonista e allenatore delle

squadre nazionali in Fikta e Fesik, proveniente dalla prestigiosa scuola tradizionale del M° Shirai.

Come membri della commissione vennero nominati il M° Nadia Ferluga ed il M° Ludovico Ciccarelli.

Nadia Ferluga, 8° Dan, grande atleta del karate italiano ed allieva diretta del M° Shirai, è stata per molti anni coach vincente delle squadre azzurre. Accanto a lei il M° Ludovico Ciccarelli, 7° Dan, già allievo del M° Sumi, collaboratore del M° Shirai a Roma, con un trascorso di agonista ed una lunga esperienza in Giappone, già allenatore nazionale della Fikta Settore Sportivo e Fesik.

Il Settore di Karate Tradizionale all'interno della Fesik veniva quindi a rappresentare un valore aggiunto ed uno spazio per tutti coloro che amano e intendono seguire i valori del Karate Tradizionale.

Nel 2023, dopo la pausa obbligata per la pandemia, la Fesik organizza il primo campionato di Karate Tradizionale a Campi Bisenzio con molte categorie presenti anche nel regolamento Itkf, dal Kihon Ippon al Jyu Ippon Kumite, dal Fukugo all'Embu, al Shobu Ippon Kumite ed al Kata con il sorteggio. Un buon esito che ha spinto il consiglio federale a riproporre l'evento proprio a giugno 2024, lasciandolo aperto anche alle altre organizzazioni italiane.

Quest'anno lo Stage Tecnico Nazionale riservato al settore di Karate Tradizionale Fesik si è svolto, in

invitato come docente straniero anche il Maestro 8° Dan Frank Dabroe primo allievo di Tanaka Shihan, insieme ad una rappresentativa proveniente dalla Danimarca. Oltre ad altri docenti dell'Aks, tra cui il M° Fabrizio Castellani, erano presenti per la Fesik, in qualità di assistenti, il Maestro 5° Dan Sabrina Tucci e il Maestro 4° Dan Paolo Bonelli, giovani emergenti nell'ambito del Karate Tradizionale.

Oltre 150 le presenze allo stage, a dimostrazione di un rifiorito interesse nei confronti del settore.

“Si è respirato subito un clima di grande coesione ed unità di intenti nello svolgimento dell'evento – ha commentato alla fine Ciccarelli –, non sono mai esistite delle differenziazioni di sigle in quanto la bandiera era unica nel segno del Karate Tradizionale. La Aks Italia è parte integrante della Federazione e in eventi come questo si cerca di produrre un buon risultato univoco indipendentemente dalla appartenenza”.

“Il Maestro Sabroe, uomo molto umile e capace, ha monopolizzato l'attenzione su alcuni aspetti importanti dello stile, cose semplici che comunque sono state molto apprezzate. Non mi dilungo su ciò che hanno fatto docenti ma voglio segnalare positivamente i Maestri Bonelli e Tucci, due tecnici veramente bravi, che hanno dato un grande contributo tecnico allo stage”.

Un pensiero anche al consigliere federale Francesco Romano Bonizi, presente all'evento in qualità di rappresentante della Fesik: “Francesco, come al solito, è stato impeccabile e molto affabile, una persona di spessore su cui riporre fiducia”.

“Una manifestazione riuscita da riproporre – conclude Ciccarelli – e da portare come fiore all'occhiello in federazione. Dobbiamo lavorare tanto e condividere un programma gestito dalla Fesik con corsi, seminari, raduni arbitrali, tornei, al fine di evidenziare che esiste una realtà nella federazione di prima eccellenza”.

Oltre al Campionato Open di Tradizionale, in concomitanza con il Campionato di Karate Contatto ed il Trofeo delle regioni, l'impegno della squadra Nazionale a Iași, in Romania, per il 37° Campionato Europeo Etkf con i coach Luigi Marra e Nadia Ferluga, l'arbitro



**Il Consigliere federale Francesco Bonizi insieme a Fabrizio Castellani**

collaborazione con l'Aks, a Martinsicuro, in provincia di Teramo, il 16 e 17 marzo. Come docente sarebbe dovuto intervenire anche il maestro Michele Scutarò, ma alcuni problemi fisici gli hanno impedito di essere presente. Insieme a Nadia Ferluga e Ludovico Ciccarelli è stato

Giuseppe Dalzini e gli atleti Marco Bracchi, Alice Deplano, Gaia Bernardinello, Sergio Papagni, Alessandro Micciché, Matteo Spasiano, Giulia Marra. Marzia Aiello Robert Bira e Federico Polletta.

La Tradizione, in Fesik, continua...

# RISULTATI DEI CAMPIONATI ITALIANI FESIK

## Campionato Nazionale Preagonisti 2024

### Classifica Kata Shotokan:

1. Power Gym Gela
2. Karate Do Aquino
3. Asd World Karate Caltagirone
4. Us S Pellegrino San Pellegrino Terme

### Classifica Kata Shito Ryu:

1. Jitakyoei Cesano Boscone
2. Karate Club Campobasso
3. Ryujin To Tora Roma
4. Asd Shoshin Shitoryu Karatedo Buccinasco

### Classifica Kata Altri Stili:

1. Epyca Assisi
2. Shiro Academy Asd
3. Kame Kai Brembate
4. Iron Do K Bushi Suisio Bg

### Classifica Coppa Italia Kata Shotokan:

1. Club Yoseikan Viareggio
2. Ass Funakoshi Manfredonia
3. Ks Sassari Sassari
4. Centro Sport Thiene Thiene

### Classifica Kumite:

1. Pol Renshi Bari
2. Karate Team Basile Basile
3. Dojo Karate Yuki Isola Sant'antonio
4. Power Gym Gela

### Classifica Coppa Italia Kumite:

1. Karate Team Basile Basile
2. Epyca Assisi
3. Funakoshi Milano Ssdrl Milano
4. Pol Renshi Bari

## Campionato Nazionale Agonisti 2024

### Classifica Kata Shotokan:

1. Karate Mariano Comense
2. Funakoshi Milano
3. Shinken Benevento
4. Power Gym Gela

### Classifica Kata Shito Ryu:

1. Jitakyoei Cesano Boscone
2. Karate club Cordignano
3. Bonsai Karate Abbadia

4. Karate club Campobasso

### Classifica Kata Altri Stili:

1. Kokusan Ryu Cremona
2. Epyca Assisi
3. Kame Kae Brembate
4. Hon Dojo Afragola

### Classifica Coppa Italia Kata

1. Power Gym Gela
2. Katachi Benevento
3. Funakoshi Milano
4. Cskk Oristano

### Classifica Kumite

- 1 Pol. Renshi Bari
- 2 CSKS Karate Mestre
- 3 Nippon Club Cassina de Pecchi
- 4 Hardfit Capizze di Rotondi

### Coppa Italia

- 1 Funakoshi Milano
- 2 Pol. Renshi Bari
- 3 Karate Club Campobasso
- 4 Nippon Club Cassina de Pecchi

## Campionato Nazionale Tradizionale 2024

### Classifica Globale (Kata + Kumite):

- 1) Seishin Do Seregno
- 2) CsVigevano
- 3) ASD Dojo Hiwashi Shinsei Rivanazzano Terme
- 4) Budokan Capannoli

## Campionato Nazionale Karate da Contatto 2024

1. Meraki Como
2. Makoto Trieste
3. Jin Padova
4. Seishin Fara Vicentino

## Trofeo delle Regioni 2024

1. Lombardia
2. Lazio
3. Liguria
4. Triveneto

# CALENDARIO 2024

Di seguito il calendario delle attività della Federazione.  
Il calendario può subire variazioni a seguito della conferma dei palazzetti dello sport.

## GENNAIO

19 - 20 - 21 - Stage Udg Settore Sportivo e Contatto, Raduno Squadra Nazionale di Karate Sportivo e Contatto Raduno Rappresentativa Giovanile - Firenze Campi Bisenzio

## FEBBRAIO

4 - Stage del Cuore - Vigevano (PV)

23 - 24- 25 - Stage Docenti - Firenze Campi Bisenzio

## MARZO

16 - 17 - Stage Tecnico Nazionale e Udg Settore Tradizionale - Martinsicuro (TE)

## APRILE

5 - 6 - 7 - Campionato Nazionale Preagonisti Ragazzi - Montecatini Terme

## MAGGIO

11 - 12 - 16th International Championship for Clubs (competizione interfederale) - Ferrara

16 >-19 - 37th ETKF European Championship - Iasi (Romania)

17 - 18 - 19 - Campionato Nazionale Agonisti Ca / Ju / Se / Ve - Montecatini Terme

## GIUGNO

8 - 9 - Campionato Nazionale Karate Tradizionale - Trofeo delle Regioni - Montecatini Terme (Palavinci)

## LUGLIO

11 -> 14 - Campionato Mondiale WUKF Monterrey (Messico)

## AGOSTO

Pausa estiva

## SETTEMBRE

27 - 28 - 29 - Stage tecnico nazionale - Gaeta

## OTTOBRE

09 > 13 - Campionato Europeo WUKF - Pruszkow (Polonia)

## NOVEMBRE

09 - 10 - Campionato Nazionale Assoluto - Firenze Campi Bisenzio

23 - 24 - Coppa del Mondo WKMO - Lignano Sabbiadoro (VE)

29 - 30 - 01(dic) - Corso Qualifiche Tecniche (ultima fase) - Firenze Campi Bisenzio