



FESIK

MAGAZINE

Il giornale della Federazione Educativa
Sportiva Italiana Karate & Discipline Associate

2024 n. 3





**Fesik Magazine, progetto editoriale della
Federazione Educativa Sportiva Italiana Karate & DA**
ETS - Ente del Terzo Settore con Personalità Giuridica

Direttore: **Sean Henke**
Organizzatore: **Nicola Altieri**
Responsabile contenuti: **Francesco Romano Bonizi**
Grafica e Impaginazione: **Adriana Chiabrera**

Hanno collaborato a questo numero i Maestri:
Riccardo Donati, Ilio Semino, Lido Lombardi

Le rubriche

Federazione

Attività

Articoli tecnici

Cultura

Dalle regioni

Sommario

Investire per il futuro - La Fesik entra nel Terzo Settore	4
Oss	7
La stabilità	12
Considerazioni sulle origini del Kata nel Karate	17
Niseishi, Nijushi Ho	24
Campionato Assoluto - I risultati	27
Il calendario FESIK	29



Investire per il Futuro

La Fesik entra nel Terzo Settore

“Bisogna stare al passo con i tempi”, una frase semplice, quasi scontata, ma che contiene una grande verità, soprattutto in questi ultimi mesi in cui vengono richiesti sempre più adempimenti per le organizzazioni sportive.

La Fesik non è rimasta ferma e, dopo un'assemblea straordinaria per la modifica dello statuto, ha richiesto **l'iscrizione al Runtis, Registro Unico Nazionale del Terzo Settore**, accolta poco dopo con **l'Atto DD 1255/A2202A/2024 del 12.09.2024**.

Il Terzo Settore (o settore non-profit) è l'insieme di quegli enti privati che perseguono, senza scopo di lucro, finalità civiche, solidaristiche e di utilità sociale e che promuovono e realizzano attività di interesse

generale mediante forme di azione volontaria e gratuita o di mutualità o di produzione e scambio di beni e servizi.

Un altro importante traguardo per la Fesik che identifica nel “Progetto Fesik 3.0” un vero piano di riammodernamento all'interno della sua struttura.

E' indubbio che vi siano nuovi scenari per il Karate italiano. La recente entrata in vigore della Riforma dello Sport, con l'introduzione di nuovi e importanti adempimenti collegati all'istituzione della figura del Lavoratore Sportivo e del Ras (Registro Nazionale delle Attività Sportive Dilettantistiche), le strategie di chi guida lo sport italiano e delle Federazioni collegate, hanno disegnato nuovi e complessi contesti

per le differenti organizzazioni e per il mondo dello sport non professionistico in generale.

La Fesik è presente da oltre 30 anni nel mondo del karate. Fondata nel 1993 da Carlo Henke è diventata un punto di riferimento ed un modello per decine di migliaia di praticanti e atleti.

Nuove esigenze, nuove leggi, nuovi competitors impongono ora una importante revisione della struttura federale, dai compiti di ogni singolo Consigliere Federale alla Segreteria, dalla comunicazione tra la dirigenza e le singole Commissioni Tecniche dell'Organigramma, al potenziamento del Team che si occuperà dell'organizzazione di tutti gli eventi formativi e agonistici della Federazione. Da mesi il Consiglio Federale sta quindi lavorando a costruire una Federazione rinnovata, la Fesik 3.0, ovvero un progetto di adeguamento ai nuovi scenari che coinvolge gran parte della struttura federale.

Con l'ingresso nel Terzo Settore, gestito dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, la Fesik assume quindi lo status di Ets (Ente del Terzo Settore) che le consentirà di acquisire una ben definita veste fiscale, l'approdo in un porto sicuro sotto l'aspetto legislativo e normativo, di poter continuare la propria attività istituzionale in piena sicurezza e autonomia.

Continuerà la collaborazione con il Csi (Centro Sportivo Italiano), primario Ente di Promozione Sportiva, con il quale la Fesik sta rinforzando sinergie e creando nuove iniziative come ad esempio l'introduzione della possibilità di scelta di una copertura assicurativa in opzione, ancor più protettiva per tutti i suoi praticanti.

Dallo scorso anno inoltre è stata rilasciata alla Fesik da parte del Csi la possibilità di inserire direttamente sul portale dell'Eps gli eventi agonistici nazionali e regionali Fesik-Csi, offrendo la possibilità alle nostre società di registrare i propri atleti che partecipano a quelle gare, ottemperando così ad un adempimento obbligatorio per ogni Associazione Sportiva Dilettantistica. Allo studio una applicazione analoga anche per gli eventi formativi e di aggiornamento tecnico.

La formazione e l'aggiornamento dei Tecnici, degli Ufficiali di Gara, dei Presidenti di Giuria è un punto di fondamentale importanza all'interno del Progetto Fesik 3.0.



La creazione della “Fesik Academy” è stata pensata proprio per adeguare - utilizzando i migliori strumenti didattici possibili - l'offerta formativa alle nuove esigenze, in linea con quanto richiesto in materia di competenze ai candidati Tecnici dalle normative in vigore.

Anche per l'aggiornamento di Tecnici e Arbitri è in fase di studio un'implementazione dei programmi di aggiornamento con materie di sicuro interesse specifico per i corsisti.

L'organo amministrativo più importante in una Federazione Sportiva è la Segreteria. Con il nuovo anno sportivo la Fesik ha deciso di potenziare la propria, creando una Segreteria Operativa suddivisa in tre aree di competenza: Tesseramento, Amministrazione e Gestione Eventi.

Le moderne Federazioni Sportive stanno assumendo sempre di più la forma di strutture organizzative di tipo aziendale. Una necessità dettata dal rapido mutamento degli scenari normativi e politici che interessano il mondo dello sport, con continue richieste di adeguamento a nuovi adempimenti di legge e fiscali.

In quest'ottica il Consiglio Federale della Fesik ha quindi il ruolo di Consiglio di Amministrazione, con conseguente necessità che i propri membri abbiano mansioni e compiti ben definiti.

Ad ogni Consigliere sono state assegnate alcune Regioni di competenza per favorire la migliore comunicazione possibile tra il Consiglio Federale ed i Presidenti di Comitato, al fine di ottimizzare sinergie ed interazioni tra i più importanti organi di gestione politica ed organizzativa della Fesik.

Nel vasto panorama delle Federazioni, pubbliche e private, che si occupano di Karate la Fesik indubbiamente ricopre un ruolo di primo piano. La grande qualità e le elevate competenze dei propri tecnici sono uno dei motivi per cui la Fesik si pone come leader in Italia per contenuti e docenti, tra i migliori in assoluto.

L'Organigramma Tecnico della Fesik assicura ai propri tesserati la pratica e gli aggiornamenti ai massimi livelli tecnici oggi possibili.

Dal 2025 tutta l'attività agonistica e formativa della Fesik – compresa quella del Centro Tecnico Federale "Carlo Henke" - si terrà a **Salsomaggiore Terme**, notissimo centro turistico sito in provincia di Parma.

L'Amministrazione Comunale di Salsomaggiore ha

accolto con grande disponibilità e favore la proposta di trasferire nella rinomata città termale dell'Emilia tutta l'attività federale. Un palazzetto modernissimo con grande capienza destinato ad ospitare i Campionati Nazionali più importanti, una palestra di ottime dimensioni per lo Stage Docenti, le bellissime sale del Centro Congressi a disposizione per eventi formativi ed assemblee, una ricettività alberghiera all'altezza delle tradizioni di accoglienza turistica emiliana.

Maxischermo per gli eventi agonistici principali, nuovo hardware per i Presidenti di Giuria, programma di gestione gare nazionali continuamente implementato e migliorato, programma di gestione gare regionali rinnovato, miglioramento delle procedure di iscrizione alle gare e agli eventi tecnici, miglioramento della procedura "Ryu" – il portale per i tesseramenti e gli eventi federali –, possibilità di inserimento diretto da parte degli utenti dei partecipanti alle competizioni Fesik-Csi ed agli stage di aggiornamento – quest'ultima funzione è in fase di implementazione –, diretta streaming delle gare e molto altro ancora. Un vero investimento per il futuro.



Oss

押忍

Nel Karate giapponese, specie qui in Italia, la ritualità del saluto è spesso accompagnata da uno strano suono: secco e un po' gutturale e cioè da **Osu**¹ (押忍, pronunciato **Oss**). Nel Karate tradizionale di *Okinawa* ciò non succede dato che si tratta di una consuetudine tipicamente giapponese che non appartiene alle *RyuKyu* e alle sue tradizioni, e poi perché questo termine viene considerato inappropriato e scortese, come anche nelle arti marziali nipponiche e solo il Karate è l'unico ad utilizzarlo.

Tale terminologia deriva da retaggi corporativi-militari del periodo vissuto tra le guerre mondiali, che portò il Giappone al disastro nucleare. E, tanto per dare un'idea, rappresenta figurativamente parlando quello che in Italia è stato il famoso *Heia Heia Alalà*.

Per tutto quanto precede, è sconsigliato l'uso di *Osu* sia in ambienti di Karate esterni alla JKA e sia in altri ambiti marziali. Anche nel contesto civile vale quanto appena detto, dato che richiama un periodo che i giapponesi ricordano con vera sofferenza.

Si noti però che recentemente negli ambienti universitari di destra (in particolare nell'Università **Takushoku** - 拓殖大学, *Takushoku Daigaku*) *Osu* sta riprendendo vigore grazie alle sue radici politiche coincidenti col profilo di quell'ateneo: ma ciò non ne giustifica assolutamente un uso frusto e scriteriato.

Va detto anche che si tratta di un termine inventato a cui vengono abbinati due *kanji* esclusivamente per necessità fonetiche. Ma vediamo nel dettaglio la sua esegesi.



*Budo Senmon Gakkō
Dai Nippon Butoku Kai*

¹ L'espressione **Osu** è, secondo la teoria più accreditata, recente - XX secolo - in uso fra i cadetti dell'Accademia della Marina Imperiale (**Kyōto Budo Senmon Gakkō**) e nel club di **Sumo** dell'Università **Takushoku**. Può essere paragonato all'occidentale *Sissignore* o *Signorsì*, pronunciato però in modo diretto e marziale.

E tutto ciò da delle fondamentali indicazioni:

- il termine non ha origine in *Okinawa* dove è nato il Karate;
- ha la classica cifra militare che lo pone in contrasto con ciò che le arti marziali hanno rappresentato dal tardo medio-evo in poi attraverso il **Dō**. Recentemente ha ripreso piede in quelle frange legate non tanto alla destra politica quanto alla sua ala più estrema.

Apparso negli anni '30, il termine ha avuto agio nella scuola di *Funakoshi* quando il Maestro **Egami** (江上茂, *Egami Shigeru*) suo *uchi-deshi* **Uchi-Deshi** insieme al terzogenito **Gigo**, 船越義豪, ebbe l'incarico di addestrare il personale di élite della scuola per Reparti Speciali e d'Intelligence di **Nakano**: 陸軍中野学校 **Rikugun Nakano Gakkō**.

Il dr. *Mizutani Osamu*, uno stimato linguista dell'Università di *Nagoya*, porta l'esempio di come un gruppo casuale di persone risponda al saluto mattutino in modo diverso a seconda delle scenografie in cui è calato. Infatti, egli ha appuntato tutte le risposte dei campioni umani al saluto おはようございます, **Ohayō Gozaimasu**: la forma più cortese del buongiorno. Il risultato fu che la maggior parte dei soggetti rispondeva in maniera paritetica, mentre per alcuni la risposta variava a seconda della situazione: chi era impegnato in attività fisica rispondeva in modo spiccio e succinto.

I podisti rispondevano con forme abbreviate come おはよーつす **Ohayossu!**; おす **Oossu!** o semplicemente **Osu**: come facevano gli allievi dell'Accademia Navale nel mentre degli impegnativi addestramenti militari.

Secondo altre teorie, meno accreditate, è possibile che tale etimologia derivi da **Oshite Shinobu** (押して忍ぶ, *spingere e resistere*) o anche da una combinazione delle due ipotesi appena presentate (la prima per la forma orale, la seconda per la scritta). Esistono, invero, anche altre interpretazioni che appaiono però romantiche e fantasiose. Infatti, si racconta che sia stato coniato nell'ambito del 佐賀藩, **Clan Saga**, nell'isola di *Kyushu*. **Yamamoto Tsunetomo** (山本常朝, 1659 – 1719), l'autore dell'**Hagakure**² (葉隠), era natio di questo Clan e sembra che menzionò in uno dei vari volumi della sua opera che i giovani guerrieri del Clan si scambiassero **Osu**, entrando nel 道場, **Dōjō**³.

Un'altra teoria sostiene che si tratta della contrazione di **Onegaishiasu** che si può tradurre: "per favore abbi riguardo di me", o anche: "per favore mi affido a te, concedimi la tua pazienza". È del tutto evidente che **solò** la teoria del dr. *Mizutani*, ha dei significativi riscontri oggettivo-scientifici. Nel **Kyokushin** (l'unico a usarlo oltre alla JKA) si racconta che è la contrazione di due parole tratte da: **Osu no Seishin** (押忍の聖心, *Spirito di Osu*). **Osu** quindi starebbe per "spingere" e **Shinobu** (忍ぶ) per "perdurare". I due *kanji* formerebbero ciò che simboleggia lo spirito del combattimento, l'importanza della pazienza, della determinazione e della perseveranza: un insieme utile a superare ostacoli e ad avanzare positivamente. E il

² **Hagakure**: il cosiddetto libro dei *Samurai*. *Hagakure*, o più correttamente *Hagakure Kikigaki* (葉隠聞書), significa *Pensieri all'ombra delle foglie* o *Pensieri nascosti dalle foglie*. L'opera è composta da undici volumi dei quali solo il primo ed il secondo contengono dei precetti filosofici veri e propri, mentre negli altri si parla delle gesta del *Daimyō* e dei *Samurai* appartenenti sia al Clan *Saga*, sia ad altri domini coevi. Il nome deriva dall'unione di 葉, *Ha*: "foglia" e 隠れ, *Kakure* (nominalizzazione di 隠れる *Kakureru*, "nascondersi").

³ **Dōjō** è il luogo (場, *Jō*) dove si segue la via (道, *Dō*). Il termine, ereditato dalla tradizione cinese, indicava dove *Buddha* ottenne il risveglio e quindi rappresenta gli ambienti deputati alla pratica trascendentale. Il termine venne adottato nel mondo marziale nella pratica del *Bujutsu* che, durante il periodo *Edo*, fu ampiamente influenzato dalla filosofia *Zen*: a tutt'oggi è un termine molto diffuso.



Ateneo Takushoku Daigaku

ripeterlo più volte non farebbe altro che ricordarne il significato a mo' di *Mantra*.

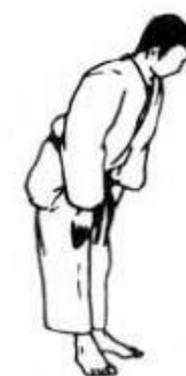
Ma il saluto, genericamente, assume rilevanza fondamentale e non è semplice buona creanza. Infatti, ha connotazioni convenzionali e sostanziali di estrema valenza che si rifanno ad aspetti storici e a contesti legati alla tradizione religiosa.

È un importante *must* del *modus vivendi*: la norma più importante della vita sociale, secondo il confucianesimo. Si identifica con una ritualità

connessa con l'etichetta: ovvero 礼儀, **Reigi** (*Rei*: "Saluto", e *Gi*: "Convenzione, Obbligo Sociale"). Per estensione *Rei* assume anche il significato di ringraziamento: cioè un sentito saluto congiunto ad un profondo inchino (敬礼, *Keirei*). È quindi un concetto fondamentale in quanto espressione di cortesia, rispetto e sincerità. Il rituale è semplice nell'aspetto esteriore, ma complesso nel contesto interiore. È una presa di coscienza di sé, dei compagni, del *Dōjō* e dell'arte che si pratica e simboleggia un lavoro profondo sull'io: la ricerca di una migliore adesione alla Via.



座礼 - Zarei

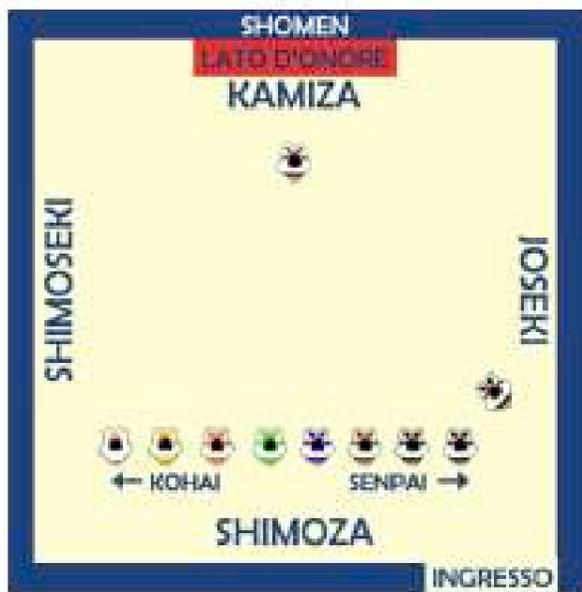


立礼 - Ritsurei

Ci si predispone all'allenamento con pazienza, umiltà e pieno controllo dei propri istinti: il vero spirito del *Dō*. Tecnicamente, la sua complessità implica l'allineamento del ventre, del busto e della testa: i centri della volontà, dell'emotività e dell'intelletto. La posizione è inizialmente verticale per esprimere la via spirituale. Ci si inclina orizzontalmente ad indicare la via materiale. Più è profondo l'inchino, maggiore è il rispetto portato verso chi lo riceve. Può essere collettivo o individuale, effettuato in piedi (立礼 **Ritsurei**) o da seduti (座礼 **Zarei**). Entrando nel *Dōjō* si saluta con un inchino il 上座 **Kamiza**, e lo stesso inchino viene eseguito quando i praticanti si pongono di fronte o eseguono un **Kata**⁴. **Ritsurei** è il saluto in piedi e deriva da quello consuetudinario: viene eseguito unendo i talloni (piedi a 45°), il busto e la nuca eretti e le mani lungo le cosce.

⁴ **Kata** (型 o 形, sta per *forma, modello*) indica un insieme di movimenti codificati e tecniche concatenate, che evidenziano principi e opportunità tecniche di esecuzione (spazio, tempo, ritmo e velocità), senza far risaltare gli aspetti che devono rimanere 奥伝 **Okuden**, cioè riservati. È equivalente al *Taolu* delle arti cinesi ed è il risultato del lavoro dei grandi maestri con lo scopo di tramandarne la conoscenza. Sebbene il *Kata* sia uno strumento didattico, non è da sottovalutare il suo aspetto spirituale. **Okuden** è invece un insegnamento profondo: una docenza superiore, riservata a pochi e selezionati adepti. Per le due tipologie di *Kanji* riportate in apertura, il primo significa *forma* con riferimento allo 'stampo' (letto **Katachi**), mentre il secondo significa *forma* intesa come 'figura'. Al riguardo **Ōhtsuka Sensei** sostiene che 型 abbia una sfumatura che si riferisce ad una 'forma ingessata', uno stampo appunto. Invece, 形 racchiude il significato di 'figura': un triangolo è una figura che però può essere rettangolo, sghembo, equilatero... Quindi, 形 rappresenta meglio ciò che è il *Kata*, cioè una forma mutevole al variare delle circostanze e dei tempi e quindi il suo uso è preferibile. A *Okinawa* invece vi è una visione più pragmatica al riguardo.

⁵ **Seiza**, *seduta adatta*, è in uso dal periodo *Muromachi* (1336-1573), quando si iniziarono ad usare i *Tatami* nelle case. Venne accolto dai Samurai perché permetteva di reagire ad un attacco improvviso, ma anche perché consentiva di muoversi senza doversi alzare e questo spostamento sulle ginocchia viene detto *Shikkō*. È anche utilizzato nello **Shodō** (書道 *Calligrafia*), nell'**Ikebana** (生け花, *Allestimento floreale*) o in arti marziali come lo *laidō* oppure nello **Zen**, oltre che nella comune vita quotidiana.



Planimetria di un 道場 Dōjō

⁶ **Hakama** è un indumento tradizionale somigliante ad una gonna-pantalone. Originariamente solo gli uomini lo indossavano: oggi viene portato anche dalle donne. È legato alla vita attraverso quattro lacci e arriva sino alle caviglie. Si dice che sia stato adottato dai Samurai perché aiutava a camuffare i movimenti dei piedi.

⁷ Lo **Shinai** è una pseudo-spada fatta con di 4 strisce di bambù, unite da legacci di pelle. La **Tsuba** è la sua guardia e protegge le mani impedendo loro di scivolare verso la lama. Svolge anche un importante ruolo nel bilanciamento del *Katana*.



黙想 - Mokusō

spalle sono rilassate e le mani appoggiate sulle cosce coi palmi in basso e le dita rivolte verso l'interno. Le ginocchia risultano aperte - generalmente distanziate di due pugni - e determinano la stabilità della postura. Se è indossato un **Hakama**⁶ come nel *Kendō*, *laidō* o *Aikidō*, questo indumento deve rimanere composto anche da seduti. Inoltre, nel *Kendō*, lo **Shinai**⁷ viene appoggiato sul lato sinistro con l'impugnatura in avanti e la **Tsuba** è all'altezza del ginocchio.

Da *Seiza* si può effettuare la meditazione (黙想 **Mokusō**), eseguita in silenzio alla ricerca del congiungimento armonico e della massima concentrazione. Si esprime con l'immobilità fisica e con la quiete mentale che compenetrandosi tra loro permettono di spogliarsi dalle preoccupazioni, rendendosi ricettivi agli insegnamenti del *Sensei*.

Sempre dalla posizione di *Seiza* è possibile eseguire lo *Zarei*. Si effettua appoggiando sul pavimento prima la mano sinistra e poi la destra con i palmi in basso, le dita serrate e rivolte verso l'interno. Quindi si esegue un inchino in avanti senza sollevare i fianchi dall'incavo dei calcagni. È questa una seduta retaggio dei *Bushi* dato che in caso di necessità permetteva loro di sguainare la spada anche dalla posizione a terra (nota 5). Alla fine di ogni inchino si torna in posizione eretta. A conclusione dell'ultimo saluto, il maestro si alza e all'ordine 起立 **Kiritsu** è seguito dai discepoli. In alcuni *Dōjō* si torna nella posizione eretta rapidamente, mentre in altri lo si fa pacatamente. Se è previsto l'uso di un'armatura, le sue componenti sono indossate dopo il saluto, in *Seiza*. In alcuni *Dōjō*, dopo il saluto, vengono enunciate le regole della palestra/scuola.

Rei è l'essenza del rispetto ed il rispetto è l'anima del *Dō*: se andasse perso, lo sarebbe anche il valore dell'arte stessa. Al momento del saluto, gli ordini sono impartiti dall'allievo più anziano, posizionato come capofila. Vi sono delle espressioni che precedono l'inchino e che possono variare a seconda delle circostanze: 神前に礼 **Shizen ni rei**, il saluto rivolto al 神 **Kami**: riverenza legata alla tradizione scintoista. 上座に礼 **Kamiza ni rei**, il saluto al *Kamiza*, ossia al lato d'onore del *Dōjō*, riservato ai maestri e agli ospiti illustri. 正面に礼 **Shōmen ni rei**, il saluto al lato anteriore: una sua ulteriore variante. 先生に礼 **Sensei ni rei**, è il saluto al maestro (先生 *Sensei*). 先輩に礼 **Senpai ni rei**, è il saluto all'allievo anziano (先輩 *Senpai*). 師範に礼 **Shihan ni rei**, oppure 範士に礼 **Hanshi ni rei** sono saluti rivolti all'eventuale maestro "superiore" (il maestro del maestro) se presente alla lezione. 師範 **Shihan**⁸ e 範士 **Hanshi** sono titoli riservati a docenti di rango, esterni alla gerarchia della palestra, che vi insegnano solo saltuariamente. Come ultimo saluto お互いに礼 **Otagai ni rei** che rappresenta il saluto reciproco tra gli allievi (お互い *Otagai*) che simboleggia l'unità del gruppo, lo spirito di corpo ed esprime il rispetto che ognuno deve agli altri allievi. Solitamente il rituale del saluto è limitato a due o tre di queste riverenze.



Articolo a cura del Maestro **Riccardo Donati**

⁸ **Shihan**: Uomo da Imitare, è in uso in molte discipline. È un termine onorifico e non è una particolare qualifica tecnica. Viene utilizzato nelle varie discipline con diverse sfumature. Nell'*Aikidō* è riservato ad insegnanti che hanno raggiunto il Sesto Dan, per esempio. *Shihan* però è sempre disgiunto dal sistema dei **Dan** (段位 *Dan'i*). Esistono anche altri titoli. **Renshi** (錬士 *Maturità Spirituale*) introdotto nel 1934, indica coloro che hanno acquisito le varie tecniche e che attraverso esse esprimono i principi dell'arte. Nel *Kendō* il livello minimo richiesto è il Sesto Dan. **Kyoshi** (教士, letto anche *Tasshi*, *Insegnante Esperto*: *Kyo* sta per "professore"), è un titolo equiparabile al docente universitario, definibile quindi come il maestro dei maestri. Nel *Kendō* è attribuito dal Settimo Dan. **Hanshi** (範士 *Trascendenza dell'Essenza*) è il livello più elevato riservato a chi è padrone delle tecniche e dei relativi principi, che possiede un'eccezionale conoscenza dell'arte e una personalità eccelsa (virtù tecniche, umane e sociali). Mediamente il grado minimo richiesto è Nono Dan. Va ribadito che non esiste una relazione specifica tra il grado e uno di questi titoli onorifici. Essi vennero stabiliti tra il 1920 ed il 1935 dal 大日本武徳会 **Dai Nippon Butoku-kai**, la Società delle Virtù Marziali del Grande Giappone attraverso la titolazione **Shogo**. Un'ultima considerazione: anche 先生 **Sensei** (o *Nato Prima*) è un titolo onorifico e per etichetta non può essere auto-referenziato, cioè non ci si può presentare alle persone come: sono XZXZ *Sensei* o WZXWZ *Kyoshi*.



La stabilità

Analisi e organigramma della Federazione Educativa Sportiva Italiana Karate e Discipline Associate



I fratelli Casazza e Chiaradia: Shito Ryu Fesik!

La Fesik ha superato i suoi primi 30 anni di storia e, dopo aver vissuto una decisa risalita e ripreso i numeri del passato come naturale conseguenza della sospensione dei programmi formativi ed agonistici dovuti alla pandemia, conosce oggi **la stabilità di una struttura con basi solide e persone di provata esperienza**. Molte palestre che hanno vissuto brevi esperienze in altre organizzazioni sono nel frattempo rientrate, dimostrando l'interesse di stare all'interno di una organizzazione nel contempo storica e moderna.

Viene mantenuta ed implementata l'opportunità di dare a tutti un supporto tecnico ed un confronto agonistico, attraverso i tre settori del Karate: **Tradizionale, Sportivo e Contatto**.

Un supporto tecnico attraverso la presenza di grandi insegnanti Nazionali ed Internazionali nei **tre principali stage nazionali**, il primo in ottobre a Gaeta, il secondo generalmente in febbraio aperto a tutti i tecnici federali e riservato principalmente ai docenti regionali e nazionali ed il terzo riservato prevalentemente ai praticanti del settore tradizionale.

Le principali attività formative ed i raduni delle Squadre Nazionali vengono costantemente svolti presso il **Centro Tecnico Federale**, intitolato al primo presidente Carlo Henke ed ubicato a Campi Bisenzio (Firenze) presso la Fondazione Spazio Reale.

Il perfezionamento dei programmi federali, lo studio dei *Kata* nella piena osservanza delle direttive indicate dalle principali scuole riconosciute a livello internazionale e l'insegnamento delle strategie e tattiche di combattimento sono la base per lo sviluppo delle proprie conoscenze.

Gli occhi della Fesik sono rivolti spesso sulla **Squadra Nazionale**, per offrire ai propri atleti la possibilità di competere nelle principali organizzazioni internazionali, dalla **Wukf** (World Union of Karatedo Federations) per il Karate Sportivo, alla **Etkf** (European Traditional Karate

Federation) ed **Itkf** (International Traditional Karate Federation) per il Karate Tradizionale, fino alla **Wkmo** (World Karate Martial Arts Organization). Gli ottimi risultati che ogni volta raggiungono gli atleti dalla Nazionale Fesik alle competizioni internazionali sono la dimostrazione dell'elevato livello raggiunto dagli atleti e dai preparatori che collaborano in Fesik.

Sempre importante è l'apporto fornito dai **tecnici regionali**. Oltre agli stage regionali per l'acquisizione di grado, che consentono a tutti gli affiliati di migliorare ed incrementare le proprie conoscenze, la Fesik vuole continuare a spingere sull'organizzazione dei **Car** (Centri Agonistici Regionali), vera anticamera della rappresentativa nazionale.

Prosegue con tanta passione anche il lavoro svolto dalla **Commissione Progetti Sociali**, nata per dare importanza all'integrazione degli atleti disabili, con evidenti risultati sia sotto l'aspetto formativo che su quello agonistico, arricchita ultimamente da nomi importanti.

Nell'organigramma Fesik oltre al **Presidente Sean Henke**, 8° Dan, il **Consiglio Federale Fesik** è composto dal Vicepresidente Evro Margarita, 7° Dan, e dai consiglieri Francesco Romano Bonizi, 9° Dan, Michel Nehme, 7° Dan, Nicola Altieri, 7° Dan, Cristian Piani, 7° Dan, e Marco Fassero, 2° Dan.



Il consiglio federale Fesik a Gaeta

Il **Consiglio di Presidenza** è composto oltre che dal Presidente e Vicepresidente anche da Francesco Romano Bonizi.

Mantiene il ruolo Segretario Generale M° Andrea Lotti, 8° Dan, mentre la **Segreteria** è affidata a Katy Bravo, Caterina Speranza ed a Nicola La Notte, 3° Dan e programmatore informatico.

Luigi Gogna, 4° Dan, già presidente in passato della regione Lombardia, è il Direttore Sportivo. Nel ruolo di Giudice Sportivo l'Avv. Luigi Barbieri, mentre la **Commissione Federale d'Appello** è composta dagli Avvocati Matteo Barbieri, Francesco Maria Galli e Silvia Petruzzino; membri supplenti l'Avv. Barbara Viale, 3° Dan, ed il Dott. Ruben Oddenino, 5° Dan. Paolo Mammarella, 7° Dan, ricopre l'importante ruolo di Direttore di gara, coadiuvato come assistente da Michele Campaniello, 1° Dan.

Referente federale dei **Comitati Regionali** il M° Edoardo Russo, 8° Dan e socio fondatore della Fesik. Il collegio dei **Revisori dei Conti** è composto dal presidente Barbara Pedemonte e dai membri Fabio Musico e Pierangelo Casini, con Giovanni Rizzi membro supplente. Luigi Arnone, 8° Dan, e Renato Caracciolo, 7° Dan, sono gli ispettori federali.

Viene mantenuta la divisione dei diversi settori all'interno della **Squadra Nazionale**. Nadia Ferluga, 8° Dan, è Direttore Tecnico per quanto riguarda il Tradizionale, conservando anche la conduzione generale del Kata Shotokan mentre mantiene il

suo ruolo come allenatore di Kumite Shobu Ippon Luigi Marra, 6° Dan. Nel Karate Generale il direttore tecnico è Sergio Di Folco, 8° Dan, che si avvale della collaborazione degli allenatori Stefano Colussi, 7° Dan, per il Kumite Shobu Sanbon, e Riccardo Ragno, 6° Dan, per il Kata Shito Ryu. Nel Karate di Contatto Jean Paul Pace, 9° Dan è il Direttore tecnico, Corrado Savino, 6° Dan, è allenatore di Kumite contatto e Kata Makotokai. Rudy Panozzo, 5° Dan, Giuseppe Mandaglio, 5° Dan, Arcangelo

Romano, 7° Dan, Daniele Invernizzi, 3° Dan, Saverio Valentini, 4° Dan, e Silvia Notari, 5° Dan, sono gli altri assistenti agli allenatori federali. Stefano Colussi ricopre anche il ruolo di Preparatore Atletico così come Massimo Magli il ruolo di Fisioterapista della Squadra Nazionale. Per quanto riguarda l'attività giovanile gli allenatori sono Sergio Colombo, 5° Dan, per il Kata Shito Ryu ed Arcangelo Romano per il Kata Shotokan.

La **Commissione Tecnica Nazionale** non ha subito cambiamenti ed è composta dal presidente Fausto Freddie Minerba, 9° Dan, e dai membri Lido Lombardi, 8° Dan, e Pierangelo Serra, 8° Dan. Mantengono i ruoli nella **Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici** il presidente Antonio Cicatiello, 9° Dan, ed i membri Carlo Pedrazzini, 8° Dan, e Nestore Miceli, 7° Dan. Lido Lombardi è presidente della **Commissione tecnica Shotokan** e viene coadiuvato da Pietro Dall'Olmo, 8° Dan. Il M° Ilio Semino, 8° Dan, ricopre l'importante ruolo di Consulente Federale per la stessa commissione Shotokan. Nello **Shito Ryu**, con il M° Sei Iwasa, 9° Dan, come Consulente Tecnico, Pierangelo Serra, 8° Dan, presiede la commissione i cui membri sono Costantino Da Ros, 7° Dan, Maurizio Gabiati, 7° Dan, ed Annarose Gschwändler, 6° Dan. Mantengono i loro ruoli nella **Commissione tecnica di Wado Ryu** il presidente Fausto Freddy Minerba, 9° Dan, ed i membri Aurelio Verde, 8° Dan, e Francesco Grassi, 6° Dan. Consulente federale il M° Augusto Basile, 9° Dan. La **Commissione tecnica Shotokai** è composta dal presidente Ivo Faralli, 7° Dan, e

dai membri Federico Livi, 4° Dan, e Massimiliano Presi, 3° Dan, con la segretaria Samuela Fabbri, 3° Dan. Responsabile Nazionale per lo stile Goju Ryu è Simone Cipiciani, 6° Dan. La **Commissione Makotokai** è composta dal Presidente e Direttore Tecnico Paolo Bolaffio, 9° Dan, e dai membri Aldo Costa 5° Dan, Raul Gregori 5° Dan e Rudy Panozzo 5° Dan. Nell'importante **Commissione Attività Giovanile** troviamo Giorgio Cresio, 7° Dan, Beatrice Strignano, 6° Dan ed Erika Zuin, 4° Dan.

Dal 2021 è attiva la **Commissione Nazionale di Karate Tradizionale** con Michele Scutarò, 8° Dan nel ruolo di presidente e coadiuvato dai membri Ludovico Ciccarelli, 7° Dan, e Nadia Ferluga, 8° Dan. La **Commissione Ufficiali di Gara** è presieduta da Vincenzo Ferri, 7° Dan, mentre i membri sono Gustavo Cagiano, 7° Dan, Andrea Lotti, 8° Dan, ed Eugenio Galli, 4° Dan. Coordinatore della medesima Commissione è Alfredo Brigantino, 6° Dan. Corrado Savino mantiene la responsabilità degli arbitri di Contatto.

Giacomo Canfora, 2° Dan, è presidente della **Commissione Nazionale Presidenti di Giuria** ed è coadiuvato da Simonetta Paoletti, 1° Dan, e Gabriella Merlo, 2° Dan.

La **Commissione Medica** è composta da Alice Ruttar, Annarita Berretta, Annarose Gschwändler e Ruben Oddenino.

La **Commissione Progetti Sociali**, con un forte interesse nei confronti degli atleti disabili, è composta dal presidente Mario Campise, 7° Dan, e dai membri Paolo Mammarella, 7° Dan, Fausto Cambula, 6° Dan,

e Giacomo Canfora, 2° Dan.

E' completamente nuova la **Commissione Organizzatrice** composta da Luigi Gogna, Andrea Lotti, Claudio Tononi e Leonardo Faverzani.

La **Commissione Nazionale di Kumite** è presieduta da Maurizio Ferri, 7° Dan, che si avvale della collaborazione di Dario Regina, 7° Dan, e Dario Capua, 5° Dan.

La **Commissione Settore Discipline Associate** è composta dal presidente Michel Nehme, 7° Dan, e dai membri Quirino De Santis, 8° Dan, Giovanni Gogna, 5° Dan, ed Evro Margarita, 7° Dan. Nel settore **Aikido** il presidente Michel Nehme si avvale della piena collaborazione dei membri Enrico Marri, 7° Dan, Flavio Pellicelli, 7° Dan, Massimiliano Furlanetto, 7° Dan, Gaspare Giacalone, 6° Dan, e Marilena Dellorusso, 6° Dan.

Nella **Commissione Cultura** il presidente Gen. Riccardo Donati, 7° Dan, la dott.sa Luna Frezza ed il dott. Lorenzo Nicolao.

Completamente nuova la **Commissione per la Formazione delle Qualifiche Tecniche** con il Direttore Francesco Romano Bonizi ed i consiglieri Cristian Piani, Riccardo Savino, 7° Dan, e Nicola Altieri; Savino è anche responsabile dei contenuti didattici, mentre il responsabile tecnico per il portale Academy è Nicola La Notte.

Il vice presidente Evro Margarita segue anche la **Commissione Nazionale Settore Self Defence**, suddivisa in ulteriori settori: la Difesa Personale con Nicola Altieri, Davide Bocci, Lido Lombardi, Flavio Pellicelli, Gaspare Giacalone, Francisco Saia e con i consulenti della stessa Commissione Dr.ssa Cristina Fiore (Psicologia della Difesa Personale) e Avv. Luigi Barbieri (Aspetti Legali della Difesa Personale), il settore Krav Maga con il responsabile Nazionale Giovanni Gogna, 5° Dan, il settore M.I.D.E. (Metodo Istintivo Difesa Personale) con Francesco Grassi, 6° Dan.

La **Commissione Taiji Quan e Qigong** sarà al momento seguita da Paolo Bolaffio, 9° Dan ed Aurelio Verde, 8° Dan. Vincenzo La Camera, 5° Dan, è responsabile del settore Karate Koryu Uchinadi. Pietro Bernardi, 6° Dan di Karate e 4° Dan di Kobudo, è responsabile del settore Kobudo, mentre Juan Ramon Galvez Marin (Lama Jampa Gyatso), 8° Duan

del settore Salute e Benessere.

Da poco formato il **settore "Karate Professional"** con Daniele Spremberg, 4° Dan, responsabile.



Daniele Spremberg,
Responsabile settore Karate
Professional



Eugenio Galli, membro
della Commissione arbitrale
Fesik e Wukf

Ottimo il lavoro svolto dai **Commissari** e dai **Comitati regionali** presenti su tutto il territorio nazionale.

La gestione regionale con i presidenti, commissari o delegati di riferimento viene svolta da Biagio Marra in Piemonte e Valle d'Aosta, Maro Biscaldi in Lombardia, Alessandro Michelin in Veneto, Elsa Kozina Kirchmayer in Friuli Venezia Giulia, Michele La Placa in Trentino Alto Adige, Giuseppe Ricci in Liguria, Roberto Piccini in Toscana, Annarita Berretta in Umbria e Fabrizio Castellani nelle Marche, Simonetta Paoletti nel Lazio e Abruzzo, Raffaele Gaita in Campania e Molise, Gustavo Cagiano in Puglia e Basilicata, Renato Caracciolo in Calabria, Pierangelo Serra in Sardegna ed Evro Margarita in Sicilia.

Lunga la serie di appuntamenti nel programma federale: i Campionati nazionali per i preagonisti ed agonisti, il Campionato nazionale assoluto, il trofeo delle regioni, il Campionato nazionale riservato ai settori Tradizionale e di Contatto, lo Stage docenti, lo stage tecnico nazionale, i raduni per la squadra Nazionale e per la Rappresentativa giovanile, lo stage arbitrale e tanto altro ancora.

Stabilità e competenza, binomio vincente!



Il Consigliere Federale Bonizi



I consulenti Fesik Ilio Semino e Sei Iwasa



Giacomo Canfora e Vincenzo Ferri

Considerazioni sulle origini del *Kata* nel Karate



La Nazionale Fesik di Karate Sportivo



La Nazionale Fesik di Karate Tradizionale



Arbitri Fesik in Wukf Lotti Chiavenna Galli e Cresio



Licenza Eurethics Etsia per la Fesik

Il *Kata* è il cuore delle arti marziali giapponesi.

I *Kata* sono esercizi formali e possono essere definiti come una serie di movimenti preordinati di difesa e contrattacco contro immaginari nemici e rappresentano la principale metodologia di allenamento nel Karatedo.

Siccome le tecniche che compongono i *Kata* vennero sviluppate da combattimenti veri e propri, i *Kata* possono essere definiti come una recitazione ritualizzata di battaglie antecedenti.

In modo più importante il *Kata* serve da dizionario di tecniche di lotta che sono state messe alla prova in combattimento.

Benché alcuni *Kata* siano abbastanza aggraziati, non possono essere considerati una danza anche se, paradossalmente, vi è una relazione tra antiche danze popolari di Okinawa ed i *Kata* del Karate e del *Kobujutsu*. Vi è una notevole somiglianza di movimenti tra i due poiché nei tempi antichi le tecniche di una battaglia venivano mimate nei villaggi tramite danze folkloristiche.



Un aspetto dell'allenamento e dello scopo primario del *Kata* è il **Bunkai**. Il *Bunkai* è l'applicazione pratica delle tecniche contenute in un *Kata*. Oltre alle tecniche di pugno, calcio e parata il *Bunkai* utilizza l'arte di afferrare, conosciuta come **Torite** (o **Tuite**). Le applicazioni del *Torite* nel *Kata* comprendono le tecniche del proiettare a terra e dell'immobilizzare, nonché dell'effettuare leve alle articolazioni (*Kansetsu waza*).

Le evoluzioni del *Bunkai* sono lo **Oyo** ed il **Goshindo**. Al suo livello più elevato ed esoterico il *Kata* diviene un'arte. Questo perché ad altissimo livello, l'applicazione delle tecniche contenute nel *Kata* e la loro esecuzione sono spesso oggetto di interpretazione personale; esse variano da un maestro all'altro: l'interpretazione del *Kata*, a questo punto, diventa una astrazione artistica.

In ogni caso i *Kata* di Okinawa sono ancora al tempo stesso molto pratici. Spesso nell'era moderna, quando un'arte marziale non viene più praticata per il suo scopo originale di combattimento, diventa decadente, ossia troppo cerimoniosa e quindi perde molto se non del tutto la sua efficacia di combattimento originale.

Questo non è stato il caso delle arti marziali di Okinawa, anche perché il carattere stesso della gente di Okinawa è al tempo stesso, pragmatico e concreto. Per capire le origini del *Kata* come metodologia di allenamento bisogna risalire al momento in cui questi *Kata* vennero sviluppati nelle arti di Okinawa. I *Kata* solevano essere i principali mezzi di istruzione. La conoscenza si trasmetteva in questo modo da generazione a generazione (i *shin den shin*). Dato

che l'allenamento nelle arti da combattimento doveva essere condotto nella massima segretezza, non si conservavano informazioni scritte. Di conseguenza un *Kata* era la maniera migliore per ricordare e praticare le tecniche individuali. L'istruzione era trasmessa di solito dal capo di una famiglia o da un anziano del villaggio. Nella maggior parte dei casi l'insegnamento era basato su di una ben nota tradizione familiare di abilità nelle arti marziali indicativa di un determinato villaggio. Solitamente l'anziano del villaggio proveniva da una lunga linea di esperti.

I *Kata* erano letteralmente ereditati dai propri antenati. Questi primi insegnamenti erano anche estremamente riservati sia per i contenuti degli insegnamenti sia per quanto si riferiva a chi aveva insegnato, poiché la sicurezza e la difesa del villaggio dipendevano da questo.

Questo è quello che si chiama Karate del villaggio o della casa (*Ha*), in contrapposizione al Karate della scuola (*Dojo*) di concezione moderna.

Un gran numero di *Kata* di Okinawa vennero introdotti dalla Cina. Però alcune forme vennero create dagli stessi maestri Okinawensi e basate sulle loro personali esperienze di combattimento. I *Kata* importati dalla Cina vennero modificati in maniera da riflettere le tecniche indigene di Okinawa e le preferenze personali dei maestri che li trasmisero.

Tutti questi *Kata* antichi vengono considerati *Kata* ortodossi (*SEITO Kata*) del Karate e del *Kobujitsu* di Okinawa.

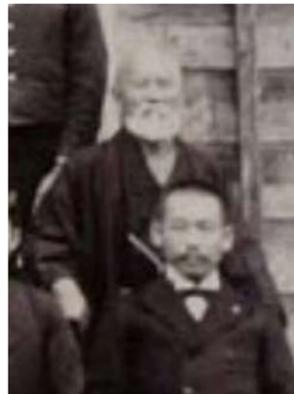
Gli ultimi anni del 1600 ed i primi anni del 1700 segnano il periodo in cui il *Te* ed il *Kempo* cinese vennero amalgamati e si formarono i *Kata* di Okinawa. Il moderno *Kata* di Karate si può far risalire a tre maggiori scuole del Karate di Okinawa: **Shuri Te**, **Tomari Te** e **Naha Te**, provenienti dai tre rispettivi maggiori villaggi.

Negli anni del 1800 i *Kata* vennero sistematizzati nei vari stili o scuole.

Matsumura Bushi (1797 - 1889) fu il primo ad organizzare lo **Shuri Te Kata** in un sistema che prescriveva una serie di forme. Fu seguito da **Itotsu Yasutsune** (1830 - 1915) che sviluppò ulteriormente



Matsumura Bushi



Itotsu Yasutsune

lo Shuri Te.

Makabe Chokun (1785 - ?) del villaggio Tomari, sviluppò il **Tomari Te Kata**, che venne ulteriormente raffinato da **Matsumura Kosaku** (1829 - 1898) e da **Oyadomari Peichin** (1831 - 1905).

Il **Naha Te Kata** fu sviluppato da **Higashionna Kanryo** (1845 - 1915), **Arakaki Kamadeunchu** (1840 - 1920) e da **Sakiyama Yoshiro Bushi** (1819 - ?).

Higashionna (o *Higaonna*) si recò in Cina ed imparò i **Kempo Kata**. Comunque fu influenzato dal suo allenamento nello *Shuri Te*. Ad Higashionna succedette **Miyagi Choyun** (1888 - 1953) fondatore del Goju Ryu.



Higashionna Kanryo



Miyagi Choyun

Come mezzo per tracciare lo sviluppo dei *Kata*, il *Kata* ortodosso del Karate può essere classificato

secondo una divisione geografica, ovvero **Shuri**, **Tomari** e **Naha**.

Si usa questo metodo di classificazione perché inizialmente certi *Kata* erano praticati in una città (villaggio) piuttosto che in un'altra.

Comunque è necessario menzionare varie eccezioni a questa regola: una eccezione è che certi *Kata* non si prestano a questo tipo di classificazione, poiché non hanno caratteristiche che li colleghino strettamente a *Shuri*, *Tomari* o *Naha*. Per esempio il *Kata Niseihi (Nijushiho)* ed il **Sochin** sono stati classificati come appartenenti alla scuola di *Naha Te* per le loro origini. Però dal punto di vista tecnico questi *Kata* hanno caratteristiche sia di *Shuri Te* che di *Naha Te*: entrambi usano un approccio lineare di attacco e difesa tipico di *Shuri*, ma fanno anche uso di tecniche di blocco circolari a mano aperta e di posizioni tipiche di *Naha*.

I Kata dello Shuri Te

Varie leggende riguardanti le origini del *Kata* nel Karate Okinawense indicano che **Bushi Matsumura** (1797 - 1889) importò dalla Cina i seguenti *Kata*: *Naihanchi (Tekki)*, *Passai (Bassai)*, *Seishan (Hangetsu)*, *Useishi (Gojushiho)*, ed *Hakutsuru (Gojushiho Dai/Sho ?, perduto ?)*. Questi *Kata* presumibilmente erano presenti ad Okinawa prima di Matsumura, ma non erano organizzati su base stilistica formalizzata. Erano semplicemente esercizi del *Te* di Okinawa, influenzato dalla Cina.

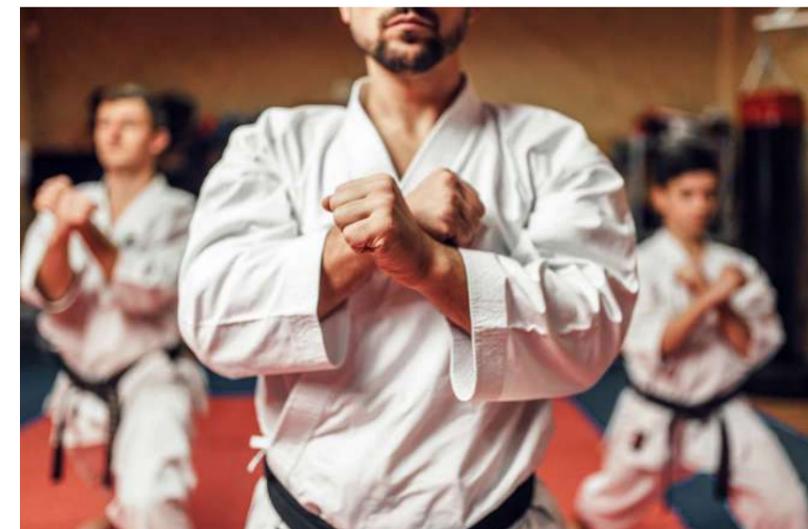
Certamente altri *Kata* unici dello *Shuri Te* esistevano nei secoli XVII e XVIII, ma la tradizione orale ha molte limitazioni e senza documentazione scritta non si può essere certi se queste forme esistessero o da dove provenisse il loro sviluppo.

Le informazioni sui *Kata* prima dei tempi di Matsumura e di Sakugawa sono praticamente inesistenti o prive di fondamento.

I **Pinan** ed i **Naihanchi** sono comunque le forme di base del *Kata* lignaggio *Shuri Te*. Il *Kata Naihanchi* veniva insegnato come una serie di tre diverse forme molto simili tra loro (*shodan*, *nidan* e *sandan*). I

Naihanchi Shodan e **Nidan** si fanno risalire a Matsumura, ma non è certo chi ideò questi *Kata*. Si dice che Itotsu abbia ideato il **Naihanchi Sandan**. I *Naihanchi* erano praticati, in maniera abbastanza simile a *Shuri*, *Tomari* e *Naha*.

Attorno al 1895, **Itotsu Yasutsune** (1830 - 1915) iniziò ad insegnare le forme **Pinan**, prima di tutto perché erano abbastanza semplici da imparare. Si racconta che Itotsu codificò le forme *Pinan* combinando tecniche del **Kushanku** ed un'altra serie di *Kata* ricordata con il nome di *Chan Nan sho* e *ni*. I *Kata Chan Nan* sono andati completamente perduti ma la leggenda vuole che Bushi Matsumura, maestro di Itotsu, abbia ideato questi *Kata* o li abbia estrapolati da una serie di antichi esercizi cinesi trasmessi da Matsumura.



I *Kata* intermedi dello *Shuri Te* sono rappresentati da *Passai (Bassai)* e *Seishan (Hangetsu)*.

E' storico che Matsumura insegnò ad Itotsu il **Bassai Dai (Matsumura no Passai)** ma non è certo chi sia stato il promotore di questo *Kata*, per cui si può ipotizzare che la forma esistesse prima di Matsumura, tanto che le diverse versioni orali circa le origini di *Passai* sono spesso contraddittorie tra loro: alcuni indicano il *Kata* originario di Tomari, ove si hanno testimonianze di lunga pratica, altri affermano che Matsumura importò il *Kata* dalla Cina. Non vi è dubbio che il *Kata* esistesse nelle *Ryu Kyu* da molto tempo, lo attesta il fatto che sia così diffuso e presente

in tutte le Scuole.

Seishan (Hangetsu) è un antichissimo *Kata* che trae origine dalla Cina.

La cosa unica riguardante questo *Kata* è che esistono due versioni molto differenti tra loro: la versione di *Naha* favorisce lo stile cinese, mentre quella di *Shuri* ha una sua propria evoluzione e si fa risalire a Matsumura.

Fonti autorevoli indicano il *Seishan* come il più antico dei *Kata* di *Shuri Te* ancora praticati.

Tre altri *Kata* classificati come *Shuri Te* sono il **Jitte (Jutte)**, il **Jihon** ed il **Jiin**.

Le tecniche di questi *Kata* sono piuttosto semplici e rettilinee, e si nota il ripetuto allenamento all'uso del "tallone della mano" (*Teisho*).

Il Saluto che caratterizza l'inizio di questi *Kata* ricorda un tipico saluto cinese.

I tre *Kata* sono stati perpetuati dagli stilisti di *Shuri*, in particolare da Itotsu.

Certe tradizioni comunque affermano che queste forme fossero originarie di *Tomari*; Itotsu studiò *Tomari Te* con Matsumura Kosaku dopo la restaurazione Meiji verso il 1870, pertanto la trasmissione di questi *Kata* dal *Tomari Te* al Karate moderno fu opera di Itotsu.

Le forme avanzate di *Shuri Te* includono il *Chinto (Gankaku)*, il *Kushanku (Kanku)* ed il **Gojushiho**.

Questi *Kata* vennero passati alle generazioni successive da Bushi Matsumura.

Il **Chinto** è caratterizzato da posizioni su di una sola gamba per l'allenamento all'equilibrio, nonché da un doppio calcio saltato (*Tobi Nidan Geri*).

La leggenda narra che un cinese, naufragato ad Okinawa e ospitato a Tomari abbia insegnato questo *Kata* a Matsumura Kosaku ed a Oyadomari Kokan che lo trasmisero poi a Matsumura Bushi. Il **Kushanku** *Kata* fu insegnato da un inviato militare cinese verso il 1756, noto per la sua abilità nel combattimento, a Tode Sakugawa (1733 - 1815).

Vi sono due linee di sviluppo del *Kata*: una segue l'insegnamento di Sakugawa e Matsumura, l'altra quello di Chatan Yara (1710 - ?) del villaggio Chatan, figura leggendaria nella storia delle Arti Marziali di Okinawa che tramandò numerosi *Kata* di *Kobudo*, ma che non lasciò una sua

impronta in nessuno stile particolare, nonostante tutti i più famosi maestri dell'epoca avessero usufruito dei suoi insegnamenti.

Vi sono anche diverse varianti del *Kushanku*: la versione **Dai** (grande - basilare), **Sho** (piccolo - raffinato) e **Shiho** (4 direzioni).

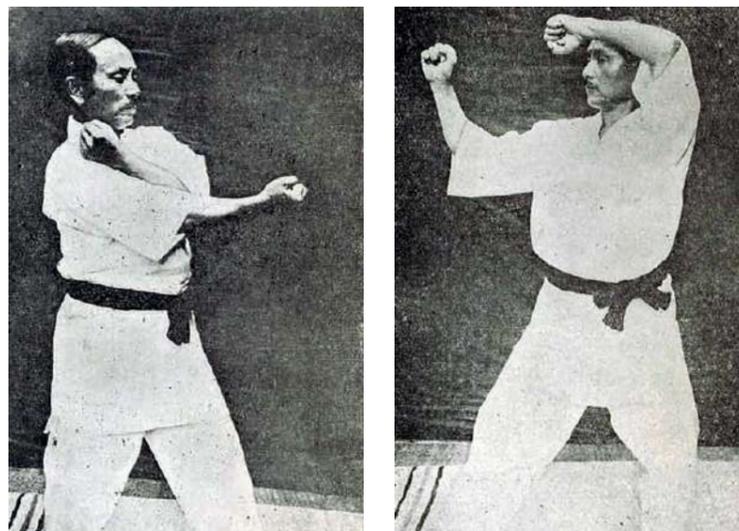
Sono tutte basate sul lignaggio del *Kata* di Sakugawa. La tradizione vuole che Itotsu abbia codificato la versione Sho e la Shiho (perduta?).

Il *Kushanku* oltre ad essere il *Kata* più lungo dello *Shuri Te* contiene difese e contrattacchi esclusivi, tecniche di torsione ed il doppio calcio saltato.

Il vecchio nome di **Gojushiho** è *Useishi*, originale cinese. Si dice che Matsumura importò il *Kata* dalla Cina e lo abbia sviluppato dagli stili della Gru e della Tigre, tipici del *Kempo* cinese.

Questi stili hanno una lunga storia in Cina, avendo origini dal tempio di *Shaolin* della Cina settentrionale. Una certa evidenza fisica ad Okinawa documenta che questi stili siano stati presenti ad Okinawa ai primi del 1600. Infatti i movimenti del *Gojushiho* appaiono nei testi *Bubishi*. Si fa riferimento a questi movimenti come ai "cinquantaquattro passi della Tigre Nera ed all'uso del colpo di becco della Gru Bianca". A fronte di queste informazioni si presume che il *Gojushiho* sia tra i più vecchi *Kata* di Okinawa esistenti.

Un *Kata* unico tramandato da Itotsu e proveniente da tempi remoti è **Chinte**. Itotsu lo imparò probabilmente



Heian Nidan del Maestro Funakoshi

da Matsumura Bushi. Anche *Chinte* viene considerato patrimonio dello *Shuri Te*.

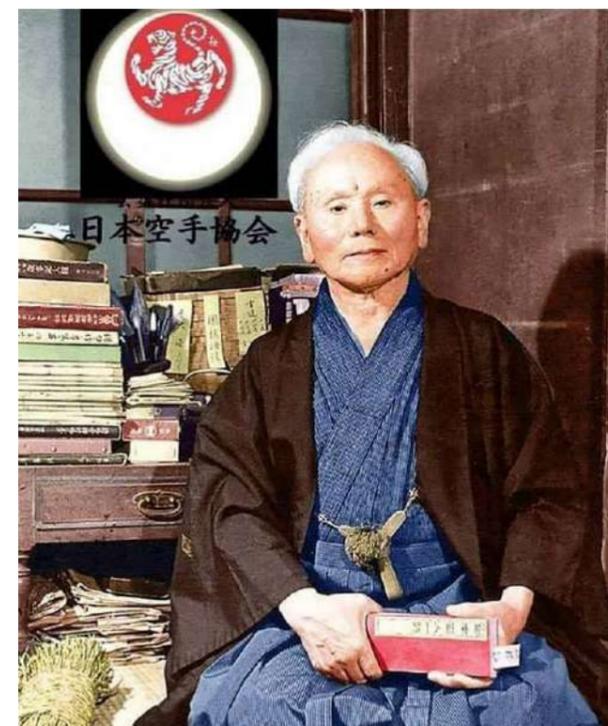
Dopo che i *Kata* ebbero subito il loro rispettivo sviluppo in Okinawa, il Maestro **Funakoshi Gichin** (1868 - 1957), li introdusse assieme al Karate nel Giappone vero e proprio nei primi anni del '900.

Funakoshi in Giappone insegnò i seguenti *Kata* del Karate di Okinawa: i 5 *Pinan (Heian)*, i 3 *Naihanchi (Tekki)*, il *Passai (Bassai)*, il *Wanshu (Enpi)*, il *Chinto (Gankaku)*, il *Seishan (Hangetsu)*, il *Jitte (Jitte)*, il *Jion (Jion)* ed il *Kushanku (Kanku)*.

Queste forme vennero ulteriormente modernizzate in Giappone e divennero la base del Karate **Shotokan** Giapponese, che quindi fissa la sua "tradizione" a partire da questi anni.

Funakoshi cambiò anche i vecchi nomi Okinawensi conformandoli con la pronuncia giapponese (in parentesi). Questo purtroppo causò una certa confusione rispetto alla classificazione e alla identificazione dei *Kata* classici.

In seguito vennero aggiunti al sistema *Shotokan* i seguenti *Kata*: il *Rohai (Meikyo)*, lo **Wankan**, il **Chinte**, l'**Unsu**, il **Sochin**, il **Nijushiho** ed il **Gojushiho**.

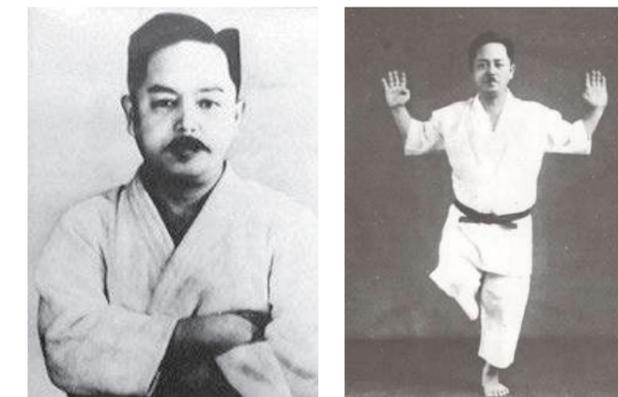


Il Maestro Funakoshi

Anche **Mabuni Kenwa** (1893 - 1957), okinawense di *Shuri*, esportò il Karate da Okinawa al Giappone. Mabuni era un contemporaneo di Funakoshi ed il suo repertorio di *Kata* provenienti da *Tomari* e *Shuri* si combinava con le forme di *Naha*. I suoi principali insegnanti furono Itotsu (*Shuri Te*) ed Higashionna (*Naha Te*).

Egli chiamò il suo Karate **Shito Ryu**.

Dello *Shuri Te* usava le forme *Pinan*, *Naihanchi*, *Passai* e *Kushanku*, del *Tomari Te* le forme *Rohai*, *Wanshu* e *Wankan*, mentre del *Naha Te* scelse il *Sanchin*, il *Seishan*, il *Sanseru*, il *Saifa*, il *Seipai*, il *Suparimpei*, lo *Shisochin* e il *Kururunfa*. Egli ideò altresì due *Kata* propri: **Juroku** e **Aoyagi**.



Il Maestro Mabuni Kenwa

I *Kata* del *Tomari Te*

Tomari Te era lo stile del Karate di Okinawa indicativo dell'omonimo villaggio, nelle vicinanze di *Shuri*.

I *Kata* del *Tomari Te* sono una lieve variante degli stessi *Kata* dello *Shuri Te*. Si dice che numerosi visitatori cinesi del villaggio di *Tomari* insegnarono il *Kempo* agli abitanti ma questi insegnamenti non furono mai estesi a *Shuri*. Nonostante tutte le fonti affermino che questi insegnamenti, almeno inizialmente, non influenzarono i *Kata* di *Shuri Te*, anche su questo punto vi sono alcune incongruenze: sembra infatti che alcuni scambi di informazioni tra i praticanti dei due villaggi fosse avvenuto, particolarmente nel periodo di Matsumura, infatti è noto che lo stesso

Matsumura (Shuri) istruì Oyadomari Kokan e Kiyari Chotoku (Tomari) nei *Kata Naihanchi*, *Passai*, *Seishan* e *Gojushiho*.

Nonostante la evidente similitudine tra i *Kata* di Shuri e quelli di Tomari, possiamo considerare esclusivi di quest'ultimo villaggio i seguenti tre *Kata*: *Wanshu (Empi)*, *Rohai (Meikyo)* e *Wankan*.

Le leggende dicono che vi siano stati altri *Kata* nati e praticati esclusivamente a Tomari, ma purtroppo sono andati perduti.

Kiyari apprese il *Wanshu* da Maeda Peichin, al quale venne tramandato dopo che un inviato militare cinese lo insegnò nel villaggio di Tomari attorno al 1683.

Imparò il *Kushanku* da Yara del villaggio Yomitan, il *Tomari Bassai* da Oyadomari Kokan ed il *Tomari Chinto* da Matsumura Kosaku.

Il promotore del *Kata Wankan* è anonimo, ma è noto che questo esercizio esistesse da molto tempo nel repertorio dei *Kata* di Tomari *Te*.

La scuola di Tomari ha elaborato le proprie versioni di *Passai*, *Chinto* e *Gojushiho*.

Si ritiene inoltre che la versione di Tomari *Te* del *Kata Chinto* sia la forma originale e più antica così come fu introdotta ad Okinawa.

Note

I *Kata* del Karate contemporaneo riferiscono una testimonianza della storia e dell'evoluzione del Karate, così come un collegamento con il passato.

Abbiamo osservato come alcuni *Kata* siano esclusivamente Okinawensi, mentre altri siano frutto dell'influsso cinese.

E' certamente vero che alcuni *Kata* tradizionali dei nostri giorni siano stati tramandati da centinaia di anni, molte varianti di *Kata* furono sviluppate in villaggi diversi, da diversi maestri, però i *Kata* non furono standardizzati, nemmeno alla fine del secolo scorso.

L'evidenza dimostra che i maestri di Okinawa sperimentarono un gran numero di tecniche individuali; questo venne effettuato allo scopo di dare un'impronta personale alle varie tecniche del

Kata.

La sperimentazione venne fatta in un'epoca nella quale l'efficacia nel combattimento era di primaria importanza per i praticanti.

Ogni maestro poteva usare tecniche basate sulla propria esperienza di combattimento. **Matsumura**, **Itotsu**, **Motobu** e **Kiyari** sono maestri noti per avere lottato molte volte in situazioni reali.

I loro *Kata* personali furono modificati così da riflettere la loro esperienza.

Le caratteristiche fisiche influenzavano notevolmente la interpretazione dei *Kata*: è noto che Itotsu e Motobu fossero potenti ma tozzi, mentre Kiyari era snello e veloce, infatti ai primi piaceva praticare il *Naihanchi* che mette in evidenza la potenza delle braccia, mentre il secondo prediligeva *Kushanku*, *Chinto (Gankaku)* e *Wanshu (Enpi)* che mettono l'accento sulla rapidità dei movimenti e sulle tecniche saltate.

Conclusioni

Il *Kata* del Karate è evoluto e cambiato con il tempo. Ad Okinawa i *Kata* divennero più raffinati e sofisticati mano a mano che si sviluppavano. Nonostante questo i *Kata* di Okinawa non hanno mai perso il contatto con il loro proposito originale che era quello di un metodo di allenamento per la difesa personale. Possiamo affermare che questa è una caratteristica del *Kata* di Okinawa, mentre in Giappone gli stili moderni hanno reso esteticamente più piacevole ed attraente l'esecuzione dei *Kata*.

Un'altra importante motivazione di questi cambiamenti è che nell'era moderna l'enfasi sulla realtà e la difesa personale diveniva meno importante a scapito della competizione sportiva ed il Karate diveniva una via di autoperfezione gestuale.

Questi cambiamenti sono evidenti nella limitazione delle tecniche di calcio a livello basso, molto pratiche, sostituite con esecuzioni atleticamente più impegnative che sono evidentemente effettuate per motivi estetici.

La conservazione dei *Kata* originali e dei loro valori tradizionali deve essere un impegno presente e



costante nella volontà di tutti i praticanti che abbiano a cuore il futuro del Karate, al di là dell'aspetto sportivo, tenendo conto che la storia del Karate di Okinawa è stata preservata dal folklore del popolo dell'isola stessa e dai maestri contemporanei che hanno ereditato l'arte, che i *Kata* esistenti, che sono stati tramandati, forniscono anche alcune possibilità di penetrare nella storia e nelle origini delle arti da difesa di Okinawa ed infine che la sopravvivenza di queste informazioni e della cultura okinawense stessa sembrano frutto di miracolo, se si tiene conto delle devastazioni, perdite di vite umane, e distruzioni di cose e notizie che occorsero ad Okinawa sia a causa delle soventi calamità naturali tipiche dell'isola che durante il conflitto Mondiale.

Non dimentichiamo che siamo e saremo responsabili della trasmissione futura del Karate, così come i maestri citati sono stati responsabili della trasmissione arrivata a noi.

Bibliografia

K. Tokitsu: *Storia del karate*
G. W. Alexander: *Okinawa, isola del Karate*
G. Funakoshi: *Karatedo: my way of life*
G. Funakoshi: *Karatedo Kyohan*
G. Funakoshi: *Karatedo Nyumon*
Varie.

Articolo a cura del Maestro **Ilio Semino**

Niseishi, Nijushi Ho



Nijushiho

La traduzione dei nomi sia nella matrice cinese okinawense (**Niseishi**) che nella più recente trasformazione diciamo giapponesizzata (**Nijushiho**) del M° Funakoshi ci riporta a **24 passi** intesi come passaggi o sequenze (*Nijushi 24, ho* sequenza blocco passaggio).

La traduzione in 24 passi è in relazione con 108, numero significativo nelle scritture Buddiste. Infatti sia 2 che 4, che rappresentavano le famose affezioni dell'anima, sono divisori di 108.

L'origine di Niseishi non è molto conosciuta. Con grande probabilità potrebbe essere di provenienza di uno dei tanti stili cinesi del Dragone, giunto più avanti alla scuola *Naha Te*. Sempre usando il condizionale, sembrerebbe che il M° Araraki lo abbia importato dalla Cina insieme a *Sochin* e *Unsu* intorno al 1900. Il cambio del nome operato dal M° Funakoshi non portò ad un inserimento immediato nella lista dei *kata Shotokan*. Fu il **M° Nakayama** che dopo averlo imparato dal M° Mabuni lo inserì nei *kata* praticati nel *dojo Shotokan* a Tokyo.

Dal confronto sia del *Niseishi* dello stile *Wado-Ryu* sia del *Niseishi* dello stile *Shito-Ryu* col *Nijushiho Shotokan*, pur mantenendo più o meno simile l'*enbusen* (tracciato di esecuzione), emerge una sostanziale differenza sulla trasformazione delle tecniche operata dal M° Funakoshi. Al di là di alcune similitudini, la differenza principale risiede nell'alternanza dei movimenti fluido lento dinamici (*Taieki Sukomu Doteiki*) con quelli forti esplosivi. Questo continuo cambio di velocità conferisce al *kata* un ritmo complesso che evidenzia una notevole difficoltà esecutiva.

L'aspetto dinamico-applicativo ci riporta al comportamento di un combattente che nel momento in cui riceve l'attacco lo neutralizza **utilizzando in continuità entrate e uscite in una gestione ottimale della distanza**. L'altro aspetto

stilistico che colloca questo *kata* ad un livello medio alto, inserito quasi sempre nei programmi d'esame da 3° dan in su, è rappresentato da **un continuo utilizzo delle anche**, sia nei passaggi forti esplosivi che in quelli più lenti.

Kata tutto sommato corto ma complesso. In un'analisi attenta, andando a scavare nell'intimità del *kata*, già dal primo movimento ci rendiamo conto della sua grandezza. Capita spesso di vedere esecuzioni di *Nijushiho* dove dall'osservazione della tecnica iniziale (*Hidari sho chudan osae nagashi uke*) si capisce se chi sta eseguendo il *kata* ha compreso non solo il significato ma soprattutto i tempi corretti e la preparazione adeguata del corpo e delle braccia durante lo spostamento all'indietro mentre avviene la parata scivolando in *yoru ashi*. La tecnica che segue, *gyaku tsuki* con scivolamento in avanti (*yoru ashi*) mantenendo il palmo della mano sinistra sul gomito destro, è eseguito con grande esplosività e velocità per poi rallentare ancora nel movimento di esecuzione della tecnica di gomito (*Hidari chudan mae higi ate*) con un piccolo *ashi* in avanti fino ad arrivare in posizione *shizen tai*. Ci troviamo di fronte a tre tecniche dove c'è **un'alternanza di movimenti di enorme difficoltà** legata non solo alle posizioni da assumere ma soprattutto a far susseguire correttamente il fluido lento dinamico (primo movimento), il forte esplosivo (secondo movimento) e ancora lento dinamico (terzo movimento).

Altro punto critico di questo *kata* è rappresentato dai due *yoko geri kekomi* in *kiba dachi* con le relative parate a mano aperta (*Migi hidari chudan kake shuto uke*). Nella versione *Wado-Ryu* le due tecniche di calcio sono *gedan* mentre nel *Nijushiho* sono *chudan* e devono essere eseguite in un perfetto sincronismo tra la distensione della gamba e il richiamo al fianco del pugno.

A complicare ancor di più l'esecuzione di questo *kata* è senz'altro



Otsuka Sensei in Niseishi

l'*enbusen* che prevede **continui cambi di direzione** sia ad angolo retto che nelle diagonali.

Peraltro, per evitare di rendere l'esecuzione di *Nijushiho* vuota nella sua espressione (*Igata*), il concetto di *Tentai* (unione costante e corretta della parte inferiore e superiore del corpo) deve essere sempre mantenuta. La carenza evidente di questa componente salta subito agli occhi. Altra prerogativa importante nell'esecuzione di *Nijushiho* è che nell'alternanza descritta non ci sono pause eccessive. Possiamo dire che il *kata* rallenta ma non si ferma. Analizzando ancora da vicino il *kata*, dopo il secondo *yoko geri kekomi* e a seguire *gyaku tsuki* destro, la tecnica avvolgente (*migi tekubi chudan makiotoshi uke*), si esegue avvicinando da *kiba dachi* la gamba sinistra più o meno a metà posizione, poi in continuità avanzando con la gamba destra si esegue la doppia tecnica con il palmo della mano (*chudan jodan teisho uchi*). La posizione di arrivo deve avere i piedi sulla stessa linea e quando si esegue la rotazione di 180° per eseguire le due tecniche successive (*migi jodan haito uchi hidari gedan teisho uchi*) i piedi non devono cambiare allineamento. Questa rotazione conferisce al *kata* una difficoltà ulteriore quando in una superficie di appoggio limitata si devono eseguire le due tecniche con movimento veloce e potente.

La tecnica che segue avanzando la gamba destra in *heisoku dachi* mentre si porta il dorso della mano sinistra sotto la mano destra, introduce il concetto di finta (*Jodan Kensei*) come ad invitare ad attaccare (*sasoï waza*). La tecnica successiva prevede un arretramento della gamba sinistra in *fudo dachi* (posizione consolidata) per eseguire una tecnica di aggancio (*hidari sho gedan koko sukui uke*) e di colpo (*migi sho gedan koko tsukidashi*) su un eventuale attacco di *mae geri*.

Dopo le due tecniche di pugno (*awase tsuki*) arriviamo al punto importante evidenziato prima: **parata in kokutsu dachi con il palmo della mano ruotando di 180°** (*hidari chudan haisho uke*). L'esecutore fine e preciso durante la preparazione del caricamento del braccio opera **un sinergismo e un sincronismo perfetto con la gamba**, la quale arretra leggermente per poi unirsi in armoniosa continuità alla tecnica di

parata in *kokutsu dachi*.

Le tecniche che seguono ci riportano ancora una volta al comportamento del combattente esperto che esegue attacchi e parate avanzando e arretrando in base al comportamento dell'avversario. La tecnica forte e potente di *age enpi uchi* eseguita in *kiba dachi* (posizione del cavaliere) si unisce in modo esemplare alla tecnica successiva sempre in *kiba dachi* pugno sinistro e parata destra (*hidari chudan tsuki, migi jodan soto uke*) eseguita in scivolamento in entrata, per poi uscire nuovamente in *yoru ashi* eseguendo *gedan barai* destro, che si ripete sulle due diagonali intervallate da una tecnica eseguita sempre in *kiba dachi* di gomito destro con la mano sinistra che poggia sopra seguita sul posto dalla parata bassa.

Dalla posizione diagonale operando un grande movimento con le braccia per arrivare con entrambi i pugni al fianco (*ryo ken ryo koshi kamae*) si esegue il pugno doppio con *kiai* (*awase tsuki*) in *sanchin dachi* (posizione detta a clessidra). Sempre avanzando in *sanchin dachi* eseguire la parata con il polso che aggancia (*migi tekubi chudan makotoshi uke*) per poi completare con *awase teisho*.

Analizzando ancora da vicino l'alternanza di questi ultimi passaggi, torniamo a quello che ci vuole trasferire e insegnare il *kata*. Per capire meglio possiamo utilizzare un enunciato del **M° Funakoshi**:

“La distanza MA richiede avanzare, arretrare, separare, incontrare”

Tutte le strategie e le tattiche possibili in un combattimento si realizzano e sono racchiuse in questi 4 termini.

Avanzare e arretrare per avvicinarsi alla distanza ottimale (*issoku itto*) mentre **separare incontrare** richiedono una riflessione ulteriore.

Probabilmente il M° utilizza il termine “separare” per evidenziare tutte le sensazioni di trasmissione di energia che si instaurano tra i due combattenti.

Nel momento in cui uno dei due riesce a “separare” questa energia a proprio vantaggio (*kyo*) arriva ad incontrarsi ma certamente in senso vincente. La tecnica utilizzata andrà a bersaglio con il giusto tempo, la giusta forza, velocità e determinazione che anticamente si traduceva in uccidere con un colpo solo (*ikken issatsu*).

C'è da dire che chi arriva a padroneggiare una buona o, perché no, ottima esecuzione di *Nijushiho*, con grande probabilità sente questa energia che ho provato a descrivere. Peraltra la ricerca costante dell'unione della parte superiore con quella inferiore in **una continua compenetrazione delle anche** richiede **un'attenzione costante per migliorarsi**, ma se questa condizione viene rispettata i movimenti oltre ad elevare il livello di esecuzione migliorano in modo esponenziale il proprio *karate*.

Non dimentichiamo che il M° Funakoshi non a caso sosteneva che per approfondire, studiare e interiorizzare le tecniche del *kata* è richiesto uno studio di almeno 3 anni (*hito kata san men*).



Il M° Gichin Funakoshi

Articolo a cura del Maestro **Lido Lombardi**

Campionato Assoluto

I risultati

Classifica Kata

Pos.	P.ti	Associazione Sportiva
1°	10	K.C. Cordignano
2°	9	Kenshukai Shito Ryu
3°	8	Bonsai Karate
4°	5	Dojo Kun

Classifica Kumite

Pos.	P.ti	Associazione Sportiva
1°	21	Pol. Renshi
2°	15	Ku Shin Kan
3°	13	Seishin Do
4°	13	Hardfit

Kata Individuale

All Style Maschile 15-17 Anni - N

1) Mioni Michael - K.C. Cordignano (Cordignano)

All Style Maschile 18-20 Anni - N

1) Botti Emanuele Giorgio - Jitakyoei (Cesano Boscone)

All Style Maschile 21-35 Anni - N

1) Campolattano Danilo - Shinken (Benevento)

All Style Maschile 36-99 Anni - N

1) Chiaradia Marco - K.C. Cordignano (Cordignano)

All Style Femminile 15-17 Anni - N

1) Rigamonti Sara - K. Mariano (Milano)

All Style Femminile 18-20 Anni - N

1) Fumagalli Veronica - Bonsai Karate (Abbadia Lariana)

All Style Femminile 21-35 Anni - N

1) Santanna Giulia - Nippon Club (Cassina De Pecchi)

All Style Femminile 36-99 Anni - N

1) Zago Valentina - Dojo Kun (Povegliano Veronese)

Kumite Sanbon

Individuale Maschile 15-17 Anni - N (-65 kg)

1) Gavotti Mattia - Ku Shin Kan (Urgnano)

Individuale - Maschile 15-17 Anni - N (+65 kg)

1) Nazzaro Emilio - Hardfit (Campizze di Rotondi)

Campione Assoluto Kumite Sanbon

Individuale Maschile 15-17 Anni - N

Gavotti Mattia - Ku Shin Kan (Urgnano)

Individuale - Maschile 18-35 Anni - N (-70 kg)

1) Di Nicola Valerio - Linea Sport (Roma)

Individuale - Maschile 18-35 Anni - N (+70 kg)

1) Menolascina Giuseppe - Pol. Renshi (Bari)

Campione Assoluto Kumite Sanbon

Individuale Maschile 18-35 Anni - N

Menolascina Giuseppe - Pol. Renshi (Bari)

Individuale - Femminile 15-17 Anni - N (Open Kg)

1) Villa Aurora - Ku Shin Kan (Urgnano)

Individuale - Femminile 18-35 Anni - N (Open Kg)

1) Savignano Livia - Hardfit (Campizze di Rotondi)

Kumite Ippon

Individuale - Maschile 15-17 Anni - N (Open Kg)

1) Borrello Alessandro - Seishin Do (Seregno)

Individuale - Maschile 18-35 Anni - N (-70 kg)

1) Micciche' Alessandro - Karate Do Canzo (Canzo)

Individuale - Maschile 18-35 Anni - N (+70 kg)

1) Spremberg Daniele - Shotokan Ryu Cavasport (Cremona)

Campione Assoluto Kumite Ippon

Individuale - Maschile 18-35 Anni - N

Spremberg Daniele - Shotokan Ryu Cavasport (Cremona)

Individuale - Femminile 15-17 Anni - N (Open Kg)

1) Valaguzza Chiara - Seishin Do (Seregno)

Individuale - Femminile 18-35 Anni - N (Open Kg)

1) Aiello Marzia - Karate Team Basile (Basile)



Calendario

Il calendario delle attività della Federazione

Il calendario può subire variazioni a seguito della conferma dei palazzetti dello sport.

Novembre 2024

VEN SAB **EVENTO NAZIONALE**
29 30 Stage per qualifiche tecniche
Campi Bisenzio (FI)

Dicembre

DOM **EVENTO NAZIONALE**
1 Esami di qualifica tecnica
Campi Bisenzio (FI)

SAB **EVENTO REGIONALE**
14 Christmas Cup Piemonte
Verbania (Piemonte)

Gennaio 2025

VEN DOM **EVENTO NAZIONALE**
17 19 Stage UdG - Raduno Squadra Nazionale e Rappresentativa Giovanile
Salsomaggiore Terme (PR)

Febbraio

VEN **EVENTO NAZIONALE**
14 Assemblea
Salsomaggiore Terme (PR)

SAB DOM **EVENTO NAZIONALE**
15 16 Stage docenti
Salsomaggiore Terme (PR)

Marzo

SAB DOM **EVENTO REGIONALE**
1 2 Torneo CAR d'Italia
Gran Trofeo Vigasio
Vigasio (VR - Veneto)

SAB **EVENTO NAZIONALE**
8 Camp. Nazionale di
Tradizionale e Contatto
Salsomaggiore Terme (PR)

DOM **EVENTO NAZIONALE**
9 Trofeo delle Regioni
Salsomaggiore Terme (PR)

Aprile

GIO DOM **EVENTO INTERNAZIONALE**
10 13 ITKF World Championship
Berlino (Germania)

SAB DOM **EVENTO NAZIONALE**
12 13 Camp. Nazionale Preagonisti Ragazzi
Salsomaggiore Terme (PR)

Maggio

VEN DOM **EVENTO NAZIONALE**
9 11 **Camp. Nazionale**
Agonisti Ca / Ju / Se / Ve
Salsomaggiore Terme (PR)

VEN DOM **EVENTO NAZIONALE**
30 1 **Stage tecnico - Settore Tradizionale**
Salsomaggiore Terme (PR)

Luglio

MER DOM **EVENTO INTERNAZIONALE**
9 13 **WUKF World Championship**
Malmö (Svezia)

Settembre

VEN DOM **EVENTO NAZIONALE**
26 28 **Stage tecnico Nazionale con eventuale raduno delle Squadre Nazionali**
Gaeta (LT)

Novembre

SAB DOM **EVENTO NAZIONALE**
15 16 **Camp. Nazionale**
Absoluto
Cagliari

SAB DOM **EVENTO NAZIONALE**
28 29 **Stage per**
Qualifiche Tecniche
Salsomaggiore Terme (PR)

DOM **EVENTO NAZIONALE**
30 **Esami di qualifica**
Salsomaggiore Terme (PR)