

C.S.A.M. "SHOOT BOXE"

DISPENSA INFORMATIVA SU ALCUNE ARTI MARZIALI E SPORT DA COMBATTIMENTO
ANNO 1999-2000

IL KUNG FU

LA KICKBOXING (REGOLAMENTI – STORIA – SIGLE MONDIALI)

IL KARATE KYOKUSHINKAI

LA THAI BOXING-MUAY THAI

LA CAPOEIRA

IL KARATE SHOTOKAN

IL TAEKWONDO

IL WING TSUN



CHUCK NORRIS



ISKA WOMEN WORLD CHAMPION



STAN "THE MAN" LONGINIDIS

IL KUNG FU

(c) Copyright Amorini Walter - estratto dal libro "Kung Fu - "l'essenza"

INTRODUZIONE

Il termine Kung Fu (Gong Fu in lingua ufficiale) è indicato per definire l'eccezionale abilità ad eseguire un lavoro duro, meticoloso, raffinato. Con l'avvento dei Film, il termine Kung Fu in occidente è comunemente utilizzato come sinonimo di Wu Shu termine più appropriato per indicare le arti marziali cinesi. Wu Shu Kung Fu identificerebbe una formidabile abilità nelle arti marziali. Lo stesso training (allenamento) di Wu Shu, viene descritto dall'ideogramma Kung Fu.

Il Wu Shu si distingue in Wu Shu moderno (sportivo, agonistico) e tradizionale. Nell'uso comune Kung Fu diviene sinonimo di Wu Shu tradizionale.

Esistono diverse centinaia di Scuole di Kung Fu e diversi sistemi di combattimento, questi vengono raggruppati in "stili". Uno stile di Wu Shu accomuna varie Scuole che hanno le stesse peculiarità di Wu Shu. Per "forme" si intendono le routine, una sequenza di tecniche costruite su una coreografia. Le forme (Tao Lu) sono l'equivalente dei Kata per il Karate.

Il Wu Shu ossia l'Arte Marziale Cinese è

LA STORIA

(primo capitolo)

Dietro ogni divisione c'è qualcosa di indiviso;

Dietro ogni discussione c'è qualcosa di indiscutibile;

Il saggio abbraccia il tutto, gli uomini litigano per far valere le loro opinioni;

Così è detto: ogni discussione implica una visione parziale.

(Chang Tsu)

GENELOGIA DEL KUNG FU

La maggior parte delle opere dedicate alle arti marziali dell'estremo oriente, attribuiscono la loro lontana origine al monastero Shaolin, nella regione di Honan, presso il fiume giallo; questo edificio appare sotto diversi nomi: Shaolin in Mandarino, SiLum in Cantonese (i due nomi significano: giovane foresta), Shorinji in Giapponese (da cui lo stile di Karate nipponico chiamato Shorinji Kempo, le cui tecniche si ritiene risalgano ai tempi del celebre monastero). Questa asserzione solo in parte corrisponde a verità. La seguente cronologia, renderà più chiaro lo sviluppo della Boxe Cinese e delle altre arti marziali.

2500 a.C. : si trova per la prima volta traccia di una tecnica di lotta ancora primitiva, consistente nell'infilzare l'avversario con l'ausilio di un elmo provvisto di corna: GoTi o ChiaoTi.

VI A.C : la tecnica di lotta si raffina comparando sotto i nomi di Shang Pu, Shuai Go, Shou Pu. Mille anni più tardi la tecnica terminerà di svilupparsi con l'apporto dell'invasione mongola, si avrà quindi Lung Hua Quan, più scientifica e più veloce, contenente prese studiate anteriormente al Ju Jitsu e Judo nipponico. Contemporaneamente si sviluppava il Qin Na o (Ch'inna): l'arte della chiave di braccio. Perfezionata dagli attuali stili di Kung Fu, integrate nelle loro tecniche, quest'arte detiene tutti i segreti per immobilizzare l'avversario.

All'epoca di Lao Tsu e di Confucio, le arti marziali nobili erano : il tiro con l'arco e l'equitazione. Si trova comunque traccia, in questa epoca di un'arte praticata dalle caste nobiliari e da certi monaci (per ragione evidente, di protezione durante i loro pellegrinaggi, ma anche per ragione di certi insegnamenti Taoisti, secondo i quali, la concentrazione poteva essere favorita dalla pratica costante di certi esercizi fisici). Si è sentito parlare di KungFu nelle storie cinesi sotto diversi nomi: Chi Chi San, Wu Ni, Chi Ni ecc.

I d.C. : Un certo Kwok Yee, avrebbe creato il primo stile di Kung Fu veramente "Schematizzato", eretto nel metodo: l'arte della lunga mano.

III d.C. : un medico chiamato Hua To (ma potrebbe essere anche un personaggio leggendario, al quale la tradizione popolare attribuì un insieme di scoperte mediche di origine completamente

differenti) fece delle ricerche sistematiche, osservando i sistemi di combattimento di cinque animali: tigre, l'orso, il cervo, la scimmia, la gru. Si tratta di un certo numero di gesti di combattimento che si ritrovano attualmente nella maggior parte degli stili di Kung Fu, amalgamati in seguito a quelli di altri animali: serpente, topo, cavallo, mantide religiosa, drago ecc.

VI d.C.: un personaggio straniero giunge al monastero Shaolin: si tratta di Ta Mo (Ta Mo o Daruma Taishi in giapponese è conosciuto anche con il nome di Bodhidharma, l' "illuminato", un monaco proveniente dalle Indie del sud, forse Ceylon). L'ipotesi più diffusa è quella che il monaco fosse di origine nobile, e che fosse profondo conoscitore dell'arte indiana di Vajramukiti: tecnica di maneggio di armi, praticato dalle caste guerriere. Certo è che Ta Mo lasciò il marchio indelebile della sua forte personalità. Nel piano spirituale fu all'origine del Buddismo Chan (Zen in giapponese) una corrente di pensiero che darà un'impronta a tutte le arti marziali dell'estremo oriente. Sul piano che interessa direttamente il Kung Fu a lui si attribuisce la messa a punto di alcuni esercizi fisici, destinati a rinvigorire i monaci provati dalle lunghe sedute di meditazione. Secondo alcuni, questi esercizi, non erano altro che delle "Asanas" (posizioni) dello Yoga, secondo altri un'originale tecnica da combattimento: Shih Pa Lo Han Shou, "le 18 mani di Han", metodo ugualmente conosciuto sotto il nome di I Chin Chin o Eki Kin Kyo per le storie giapponesi di arti marziali. Da allora, atorto o a ragione i monaci del monastero della "giovane foresta" ebbero una reputazione di particolare capacità di combattimento, che li farà conoscere in tutti i paesi.

XII d.C. : Il generale Yao Wei ideò il sistema "Dell'artiglio dell'aquila".

XIII d.C. : l'eremita taoista Cheng Salm Fung (o Chan San Feng) che visse dentro Hopei, codificò le basi di quello che divenne il sistema interno del Kung Fu (Nei Jai), nel quale si ricerca il movimento dell'energia interna del corpo, piuttosto che la forza muscolare subordinata all'età. Dalle sue ricerche nasce il Tai ji Quan (Tai Chi Chuan). Suoi stimati successori furono: Wong Tsung, Ch'en Chou T'ung, Chaing Fa. La provincia di Honan a causa della sua posizione geografica, fu il paese nel quale i maestri si incontravano, per questo nacquero degli stili o dei metodi di combattimento, che coglievano il meglio del Kung Fu interno e del Kung Fu esterno, di cui fa capo lo Shaolin Quan.

XV d.C. : un giovane uomo divenne monaco Shaolin, il suo nome era Chuen Yuan (chiamato anche Kwok Yuen). Egli revisionò l'antico sistema legato a Ta Mo. In un primo tempo ordinò in 72 tecniche; poi sempre insoddisfatto, si mise alla ricerca di un maestro di Kung Fu al di fuori delle mura monastiche. Nel sud della Cina incontrò maestri come: Pai Yu Feng e Li Chieng che accettarono di aiutarlo nella sua opera rigeneratrice. Fecero una sintesi di ben 170 movimenti che diventarono la nuova base della scuola esterna popolarizzata con il nome di Shaolin. Chuen Yuan ritornò al monastero, Proprio in questo periodo, i monaci ebbero la reputazione di essere invincibili.

XVIII d.C. : la Cina è passata sotto le autorità Mandarine: dappertutto si svilupparono focolai contro l'oppressore. I monasteri, terra di asilo per i capi della resistenza, furono particolarmente odiati dalla nuova dinastia che disperse con forza le comunità monastiche. Attacato dalle truppe il monastero Shaolin, dopo una accanita resistenza si arrese e fu distrutto. Secondo la tradizione, cinque esperti di Kung Fu fuggirono assicurando la sopravvivenza dell'arte secolare. Sarà l'origine dei 5 metodi di Kung Fu della Cina del sud: Hung Gar, Liu Gar, Choy Gar, Li Gar e Mo Gar.

XIX d.C. : Tung Hai Chuan crea nella regione di Pechino la scuola "interna" Ba Gua Jian (Pa Kua Chang).

1850 d.C. : il cristiano Hung Hsiu Chuan lancia la rivolta dei Tai Pings (la setta della "grande purezza"), tenendo per 15 anni le truppe imperiali all'erta. Si sa che egli istruiva i suoi uomini all'uso delle armi bianche e del combattimento a mani nude.

1900 d.C. : Nello Shantoung c'è la rivolta dei "Boxers" ai quali il popolo attribuiva una potenza

soprannaturale per il loro grado di efficacia nel combattimento a mani nude. Ma i "pugni della giustizia e della concordia" saranno annientati al tempo dei "55 giorni di Pechino".

XIX d.C. : nuovo impatto del Kung Fu a Okinawa (Uechi Ryu) che diaspora nel resto dell'Asia combinandosi con metodi local: da queste sintesi nascono il Pukulan, il pentiak Silat, il Kuntow, il Serak ecc.

Dal 1912 al periodo di guerre civili in Cina nel corso delle quali il Kung Fu si sviluppò anarchicamente in seno alle società segrete, che si battevano contro tutto ciò che minacciava la civilizzazione cinese tradizionale, e all'interno dei gruppi militari (talvolta truppe mercenarie) per il bisogno dei terribili "Signori della Guerra": potenze locali senza legge né fede che stimolavano allenamento fisico dei loro mercenari.

1927. Rivo-
luzione De-
mocratica
Chang Kai
Tchek al
potere:

1917 d.C. : il giovane Mao Tse Tung, allora 21enne, redige uno "studio sulla cultura fisica", nel quale appare già il suo desiderio di una pratica di massa in cui le arti tradizionali dovranno avere buona parte.

Verso 1920 : sotto il regime Kuoming Tang si assiste al primo tentativo di riprendere le redini del Wu Shu (termine che letteralmente significa arte marziale sinonimo di Kung Fu. Letteralmente esercizio eseguito con abilità).

Dopo 1930 : si verificarono i primi incontri ufficiali fra esperti di Wu Shu, ma le difficoltà politiche del paese e la guerra con il Giappone diedero un colpo di arresto allo sviluppo delle arti marziali tradizionali.

1945 : si conoscevano due grandi associazioni di Kung Fu su scala nazionale: l'Istituto Centrale di Boxe Nazionale e Cultura Fisica e l'Associazione di Boxe Cinese.

Dopo il 1949 le arti marziali ebbero evoluzioni differenti: nella Repubblica Popolare Cinese si diede risalto soprattutto alla cultura fisica; c'è il rilancio dell' "arte del pugno", come d'altre parte di tutti gli sports, considerati dal regime come eccellente mezzo di sviluppo fisico e morale della nazione. La finalità del Kung Fu è cambiata. Gli sono preferite le forme di Wu Shu moderno, con esercizi terapeutici e non destinati unicamente al combattimento reale. Tuttavia rimangono in Cina Popolare vecchi maestri, formidabili per efficacia, ma molto difficili da rintracciare in particolare in Cina, visto che gli stessi di solito, sono contro il regime che uccideva le nobili tradizioni. A Hong Kong e a Taiwan si è mantenuto fortemente l'orientamento originale del Kung Fu: per i "Si Fu" (maestri), fuggiti prima del regime comunista, vi sono rappresentati tutti gli stili ed è eccezionale il numero delle sale di trattenimento. Questo succede anche nelle più importanti comunità cinesi nel mondo; soprattutto nella costa ovest degli U.S.A. e nella Malesia.

Rivoluzione
Comunista
Cinese :

STORIA DELLO SHAOLIN QUAN

Il tempio di Shaolin venne fondato nel 400 d.C. (non si conoscono i nomi dei fondatori poiché i documenti bruciarono durante la dinastia Ch'ing). Shaolin sorge sul monte Sung Shan nell'attuale Honan. Verso il 520 d.C., sotto il regno dell'imperatore Wu Ti della dinastia Liang, comparve Ta

Mo (Bodhidharma in giapponese) 28° patriarca della dottrina buddista Chan (Zen in giapponese) e primo patriarca cinese. La leggenda vuole che Ta Mo si fermò al tempio e vi introdusse le basi della sua religione. A lui si attribuisce lo stile Shi Pa Lo Han Shou (18 mani di Han o dei discepoli di Budda). Il maggior sviluppo del tempio si ebbe sotto la dinastia Sung (960 - 1260 d.C.). In questo periodo i monaci aiutarono gli imperatori a combattere i nemici, insegnando ad essi le loro arti: marziali, religiose e politiche; o prestando la loro opera direttamente. Nel 1279 d.C. Kubilay Khan (nipote di Gensis Khan) sconfisse l'ultimo imperatore Sung che si uccise a Canton, nasce la dinastia Yuan (1279-1368 d.C.), è l'epoca dei viaggi di Marco Polo. Durante la dinastia Yuan visse uno dei più grandi maestri di shaolin: Chang San Feng, monaco taoista al quale, molte leggende attribuiscono la nascita del Tai Ji Quan. L'invasione mongola è sconfitta nel 1368 e salì al trono Chu Yuan Chang che divenne imperatore con il nome Hung Wu: nasce la dinastia Ming (1368-1644 d.C.). Questa dinastia portò un periodo di splendore in Cina. I monaci riordinarono le tecniche del metodo da combattimento Shaolin. Chuen Yuan, monaco Shaolin, riordina lo shaolin in 72 tecniche fondamentali. Insoddisfatto cerca altri maestri fuori dal monastero. Un giorno lungo il suo viaggio itinerante, incontrò Li Chen un vecchietto. Il vecchietto si era appena difeso senza fatica da cinque aggressori, che avendo la peggio scapparono. Il maestro Li Chen insegna il suo stile, ma poi rivelo al monaco che esiste un maestro molto più esperto ed abili di lui, il maestro Pai Yu Feng. I tre maestri si recarono al monastero. Misero a punto un sistema di ben 170 tecniche fondamentali e 5 stili principali: stile del Drago, stile della Tigre, stile della Gru, stile del Serpente, stile del Leopardo. Grazie ad una rivolta scoppiata a Pechino salirono al potere in Cina i Manciù (Mandarini) era il 1644. Nacque la dinastia Ching. In questo periodo il tempio Shaolin diventa luogo di incontro e di rifugio dei perseguitati politici, ribelli verso il nuovo regime: il regime degli invasori Manciù. In questo periodo il famoso monastero, dopo una storica battaglia fra i monaci ed i soldati 100 volte più numerosi, venne messo a fuoco. I monaci superstiti fuggirono nel sud della Cina (Fukien) dove ricostruirono un secondo Monastero Shaolin, ma i Ching bruciarono anche questo secondo tempio, era il 1664. Da questa data inizia la diaspora: tutto si disperde, ma alcuni monaci riescono a sfuggire all'incendio e continuarono nell'anonimato l'opera di diffusione in tutto il territorio cinese, dando origine a varie scuole di Shaolin Quan.

Dopo la rivoluzione culturale cinese, la scuola di Kung Fu Shaolin venne riaperta per proseguire l'opera di sviluppo del Kung Fu; fu ristrutturata per continuare l'opera monastica e di insegnamento degli antichi monaci guerrieri. La scuola è diventata un punto d'incontro per tutti i maestri e cinesi in genere, che trasferiscono le proprie conoscenze sulle tecniche da combattimento, tramandate nelle loro famiglie. Questa opera di recupero e di trascrizione, viene effettuata anche in altre parti della Cina nei vari Istituti di Ricerca: vere e proprie scuole adibite allo studio e alla pratica del Kung Fu, il più conosciuto è senz'altro l'Istituto di Ricerca di Pechino.

Nell'antichità c'erano due tipi di abitanti del monastero Shaolin: i monaci che meditavano, pregavano, si prefiggevano l'ascesa spirituale; profughi politici, che si battevano per la restaurazione dell'impero Ming. Questi ultimi erano dei militari, addestrati non solo nel combattimento a mani nude, ma anche nell'uso delle armi: sciabole, spade, lance alabarde ecc.

Le regole del Monastero erano rigidissime, lo studio era pesante, infine per potersi chiamare Shaolin c'erano tra le altre tre prove: un esame orale sulla religione, sulle scienze apprese, e sulle teorie dei sistemi da combattimento; dei combattimenti contro Monaci più esperti; infine se le altre due prove venivano superate, l'esame finale consisteva nell'introdursi nei sotterranei del Tempio, dove c'erano 108 manichini meccanici armati, ognuno dei quali infieriva una tecnica mortale al malcapitato, qualora passasse in quella determinata zona.

Questi fantocci erano attrezzati anche con armi, erano costruiti in modo da reagire diversamente uno dall'altro se venivano colpiti, reazioni diverse anche se si colpiva lo stesso manichino. L'esaminando doveva passare nei corridoi del sotterraneo e colpire, uno per uno tutti i manichini, che lo attaccavano lungo in corridoio, abbattendoli. Se infine riusciva a passare (e sopravvivere) a questa prova, doveva rimuovere una lastra incandescente pesante circa 250 Kg. Quest'ultima lasciava a fuoco sugli avambracci i simboli di un drago e una tigre: cicatrici indelebili a testimonianza di una vita dedicata alla vita monastica e allo Shaolin.

LA SCUOLA DELLA NATURA

SECONDO CAPITOLO

Mi si domanda perché vivo fra queste montagne blu.

Sorrido senza rispondere.

Il mio spirito vi conosce la tranquillità; i fiori di pesco e l'acqua dei torrenti passano senza lasciare traccia.

Come è diverso questo mondo da quello degli uomini!

(Li P'O)

LA SCUOLA DELLA NATURA

L'osservazione degli animali nel combattimento è all'origine delle numerose posizioni della Boxe Cinese.

I "fondatori" danno spesso prova di un senso perfetto di mimetismo nei loro stili. Gli animali che si ritrovano di sovente, negli stili di Kung Fu sono: il leopardo, simboleggia la velocità e la forza muscolare; la tigre, simboleggia la potenza e la determinazione; l'orso, simboleggia il coraggio; il cervo, simboleggia la dirittura e l'agilità; l'airone, simboleggia l'equilibrio; il drago, simboleggia la vivacità, la concentrazione e la spiritualità; la scimmia, simboleggia l'astuzia e la scaltrezza; il serpente, simboleggia l'energia interna, la volontà ecc.

CLASSIFICAZIONE DEGLI STILI

Si è voluta vedere una origine geografica, nella diversità degli stili che fanno parte della grande famiglia del WU SHU, constatando che il fiume YANG TSE (Yangtzejiang), scorrendo da ovest ad est, delimita due aree all'interno delle quali si ritrovano spesso, gli stessi principi e le stesse peculiarità di combattimento a mani nude.

BEI PAI: stili del nord

A nord del Fiume Giallo, gli stili di Boxe Cinese danno una grande rilevanza alle tecniche effettuate con le membra inferiori: calci, salti, schivate, movimenti acrobatici. La spiegazione di questo metodo di combattimento è legata alla vita del popolo nomade della terra del nord, questo era un popolo nomade, di cacciatori, di esperti cavalieri, di grande stazza.

NAN PAI stili del sud

A sud del fiume, gli stili si caratterizzano per l'intenso uso delle membra superiori: pugni corti, ricerca del corpo a corpo, forza nelle posizioni statiche. Il popolo del sud era un popolo di pescatori e di coltivatori di riso, abituati a far lavorare il tronco e le braccia. Il terreno era paludoso: risaie e palafitte; per questo le posizioni basse e la ricerca dell'equilibrio sono alla base degli stili del sud.

Questa ripartizione, benché ripresa più volte dagli storici delle arti marziali, è in effetti sorpassata e piuttosto superficiale. Si hanno considerevoli quantità di esempi che confutano largamente questa regola. La barriera geografica culturale determinata dallo Yang Tse è stata superata e con il passare degli anni si è verificata una osmosi dei vari stili a causa degli spostamenti dei vari maestri. Più ragionevole è attribuire questo o quell'orientamento di una scuola di Kung Fu alla sola personalità del suo fondatore e alle sue possibilità fisiche. Tuttavia bisogna constatare che un secondo criterio di ripartizione degli stili, che tiene conto della suddivisione geografica nord sud dello Yang Tse, resiste abbastanza bene anche ad un'analisi più approfondita:

- Il Nord è più specificatamente dominio degli stili "esterni" (Wai Jia) le cui tecniche sono basate per lo più sulla forza muscolare fisica. All'inizio il centro di irradiazione di questi stili è stato il monastero Shaolin. Queste scuole di Kung Fu sono le antenate del Karate giapponese, avendo numerosi esperti di Okinawa studiato in Cina prima di aver deciso i propri metodi, quelli che poi passarono in Giappone dopo il 1920. Tecnicamente il Kung Fu "esterno" e il Karate nipponico sono molto simili, anche se quest'ultimo, può essere paragonato ad un unico stile di Kung Fu.

- Il Sud, è in antitesi con il Nord, conosce per lo più gli stili "interni" (Nei Jia), la cui pratica si

orienta verso la liberazione dell'energia interna del corpo umano, in relazione con le forze dell'universo. Questi stili debordano generalmente su aspetti filosofici profondi e veramente insondabili per il pensiero occidentale. Senza arrivare là, questi stili per il controllo che permettono di esercitare sulla circolazione dell'energia vitale del corpo, si rivelano degli eccellenti mezzi terapeutici per la salute del corpo e dello spirito. In questo senso la loro pratica rischia molto successo in Europa, come è il caso già da qualche anno in U.S.A. Tecnicamente in Kung Fu "interno" è spesso in antitesi con l'aspetto usuale che si ha delle arti marziali; tuttavia la loro perfetta maestria porta ad una efficacia sorprendente nei combattimenti.

Stili Wai Jia (esterni)

Non potendo annoverare tutti gli stili mi limiterò a citarne alcuni che ritengo significativi senza demerito per gli altri stili esterni non presi in considerazione:

1) Chang Quan: letteralmente significa pugno lungo (stile del Nord), appartiene al Wu Shu moderno, nasce per lo più dagli stili tradizionali Hua Quan e Cha Quan, è uno degli stili più importanti. Usa tre pose di mano (Shou Xing): pugno (Quan), mano aperta (Shou), mano ad uncino (Gou); ed almeno 5 passi (Bu Xing): posizione dell'arciere o passo piegato (Gong Bu), posizione del cavaliere (Ma Bu), posizione bassa o passo scivolato (Pu Bu), posizione del gatto o passo vuoto (Xu Bu), posizione o passo di riposo (Xie Bu). Le sue peculiarità sono: movimenti agili ed elastici, ritmo scandito, calci alti, balzi, capriole, ruote, salti mortali pulizia nel movimento ed eleganza.

2) Nan Quan: letteralmente significa pugno del sud, appartiene al Wu Shu moderno, ma viene utilizzato per identificare tutti gli stili del Sud. Sono assimilabile a questo, stili come Yun Chun e il Wu Zu della provincia di Fu Jian, gli stili delle famiglie Hong, Liu, Cai, Li e Mo della provincia Guang Dong, stili famosi come Hung Gar o stile delle tigri. Il Nan Quan è definito anche come stile della tigre e della gru, è composto da: contrazione repentine degli arti, forza esplosiva, posizioni stabili e baricentro basso, velocità e riflessi, l'urlo.

3) Shaolin Quan: letteralmente pugno della giovane foresta, non è uno stile ma un metodo di combattimento complesso, inizialmente composto da cinque stili: Hon Quan minore e maggiore, Pao Quan, Mei Hua Quan, Qi Xing Quan, Luo Han Quan. Il metodo nasce dall'antico monastero della giovane foresta sito a Song Shan nella provincia di Hon nan. Le peculiarità sono: movimenti piccoli potenti, nel pugno il braccio è leggermente flesso. E' un sistema lo Shaolin che per la sua vastità spesso viene utilizzato come sinonimo di Wai Jia .ù

4) Ba Ji Quan: letteralmente pugno delle otto direzioni od estremi, è caratterizzato da pedate a terra da avvicinamenti coraggiosi da incursioni brevi e potenti. Ricerca della traiettoria e forza esplosiva.

5) Fan Zi Quan: o pugni come petardi che esplodono. Caratterizzato da movimenti vigorosi brevi e velocissimi. Calci e pugni in rapida successione con la giusta forza.

6) Chuo Jiao Quan: stile caratterizzato dall'uso quasi totale delle gambe. Ogni passo è seguito da un calcio. Il passo diviene spesso un calpestare, la tattica sta nell'opprimere, nel togliere la fuga.

7) Di Tang Quan: è uno stile acrobatico, chiamato anche stile della boxe a terra. Le cadute sono la caratteristica principale. Si colpisce, si salta per poi ricadere. Stile molto difficoltoso.

8) Ping Gua Quan: il tronco ruota con determinazione e i fianchi rimangono bloccati. Attacchi da lunga distanza per poi inoltrarsi in un poderoso corpo a corpo. Parate e attacchi lineari.

9) Tong Bei Quan è caratterizzato dal dondolio delle spalle, i colpi vengono portati a mo' di frusta partendo dalla spalla fino alla mano. Cinque sono le tecniche di base: pugno, colpo con dorso della mano, schiaffo, taglio e colpo a spirale. Spesso si colpisce di palma e la mano ritorna a pugno.

10) Xiang Xing Quan: l'imitazione di particolari animali e di uomini in particolari stati deve vibrare e lo spirito dell'imitato deve entrare a far parte dell'atteggiamento dell'adepto, in tal modo diventa ciò che imita. La tecnica di lotta è mascherata e le qualità specifiche dell'animale portano a tecniche imprevedibili. Movimenti circolari si alternano a cadute, rapidi spostamenti a balzi, si graffia o si tirano pugni, si indietreggia e si calcia. Ogni parte del corpo è utilizzata. Gli stili più utilizzati in questa amalgama sono: la Mantide Religiosa, l'Artiglio dell'Aquila, L'ubriaco, la

Scimmia, il Serpente ecc.

11) Wing Tsun: Stile ideato da una monaca, è caratterizzato da: calci bassi al di sotto della cintola, dalla ricerca del corpo a corpo, da parate e attacchi effettuati con lo stesso braccio. L'attacco e la difesa sono la stessa cosa, solo l'avversario ne determina il significato.

Stili Nei Jia (interni)

1) Tai Ji Quan: letteralmente pugno supremo: è composta da cinque stile: Chen, Sun, Xun, Yang e Wu. Il più conosciuto per l'uso terapeutico è lo stile Yang. Lo stile Chen è il più antico da esso derivano gli altri.

2) Ba Gua Zhang:

3) Xin Yi Quan:

Bei tui, nan quan (calci del nord, pugni del sud) questo detto utilizzato da

Ciascuna di queste due grandi famiglie detiene una parte di verità, da cui il tentativo di alcuni stili di incorporare nei propri sistemi degli elementi presi dai due: Wai Jia e Nei Jia.

Ciò spiega che i mezzi di avvicinamento alla maestria del Kung Fu sono spesso oscuri. Questo è il motivo per cui è più facile una progressione tecnica che l'avvicinamento spirituale. Lo In Sen Shu o In Sei Wu è il raggruppamento di questi stile che raccolgono l'uno e l'altro metodo, di questi stile per lo più sviluppatasi nel periodo dei Sette Segrete si sa poco.

LA KICKBOXING

STORIA DELLA KICK BOXING (da www.kickboxing.it il sito ufficiale IAKSA Italia)

La premessa fondamentale verte sulla considerazione che le arti marziali, negli ultimi anni, hanno avuto un successo senza precedenti.

Questo successo è stato determinato principalmente da diversi films sulle arti marziali che hanno ottenuto sul grande schermo una considerevole fortuna commerciale, fortuna dilatata poi sul piccolo schermo, con l'avvento di serie e mini-serie (fino ai cartoni animati) dedicate ad eroi "combattenti". I protagonisti, che facevano ampio sfoggio della loro abilità nella pratica delle arti orientali, sono diventati beniamini del pubblico televisivo (vedi Van Damme, Chuck Norris, Don Wilson, Steven Seagal, Lorenzo Lamas, Sylvester Stallone, Wesley Snipes ed altri ancora).

IMPORTANTE: questa riscoperta delle arti marziali ha portato ad un aumento considerevole dei praticanti di discipline orientali nelle palestre; si calcola che oltre un milione di Italiani praticano oggi le arti marziali. Questo successo è anche dovuto alla capacità delle arti marziali di abbinare la preparazione fisica con l'apprendimento di una efficace difesa personale. In una società sempre più violenta, infatti, sapersi difendere è sempre più necessario. Il singolo, insomma, ha deciso di passare dalla semplice condizione di spettatore (osservare) a quella di protagonista (agire). **Target**

Comunicazione

Importantissima è l'attenzione posta nella comunicazione che trova la sua espressione nella rivista "Contact International-Living Informa": 35.000 copie per ogni numero, spedito a palestre ed istruttori. La strategia di comunicazione viene inoltre perseguita tramite azioni di mailing mirato e contatti diretti con gli iscritti in occasione di Convegni ad essi riservati.

Ed è proprio nell'organizzazione di convegni multimediali che la IAKSA-Italia si sta muovendo al fine di creare dei momenti di incontro e crescita per poter finalmente costituire quello spirito di collaborazione che è determinante per lo sviluppo e la crescita di questo meraviglioso mondo sportivo.

I Numeri della IAKSA-ITALIA

In Italia, le attività riconducibili al concetto di Arti Marziali, hanno registrato un trend di crescita significativo. Una indagine ha evidenziato che oltre un milione di persone praticano le Arti Marziali e gli sports da combattimento.

I vari film e telefilm hanno lanciato la moda sportiva delle arti marziali, sports da combattimento e difesa personale, i vari Bruce Lee, Chuck Norris, Sylvester Stallone, Don Wilson sono stati determinanti per la diffusione di questo fenomeno, non esiste un film d'azione che non abbia scene di combattimento con le varie arti marziali.

Le strutture finalizzate all'attività delle arti marziali, cioè le palestre attualmente operanti in Italia sono circa 9000.

In termini di dislocazione territoriale, il 45% sono ubicate al nord, il 35% al centro e il 20% nel sud e nelle isole. Gli addetti del settore, titolari e dipendenti sono circa 30 mila. Il fatturato complessivo può essere stimato attualmente sopra i mille miliardi.

Per quanto riguarda gli utenti, gli uomini costituiscono la maggioranza con il 55%, rispetto alle donne con il 45%. L'età media del cliente della palestra è di 30 anni. Svolgono attività di arti marziali presso palestre praticamente tutti, studenti, professionisti, lavoratori, casalinghe. Il costo medio per un anno di frequenza è di 600 mila lire.

kick boxing: La storia

Calci e pugni. Non potrebbe essere più semplice e significativo il nome di quella disciplina - la kick boxing - considerata la più "occidentale" nel vasto panorama degli sport da combattimento.

Nata attorno alla prima metà degli anni Settanta negli Stati Uniti sull'onda dei tanti film di kung fu provenienti dal lontano Oriente, la kick boxing riesce a fare immediatamente breccia tra gli appassionati americani. Colpi spettacolari, match molto duri ma stilisticamente apprezzabili e comprensibili anche per un pubblico inesperto. Nella patria degli sport "telegenici" la kick boxing ottiene un immediato successo e, nelle palestre, si trasforma rapidamente in una vera e propria moda. Negli Usa infatti le arti marziali orientali vantavano un buon numero di praticanti, ma non erano particolarmente amate dal pubblico, che ha sempre reputato gli incontri troppo monotoni e i colpi controllati poco "veritieri".

E così i primi match a contatto pieno di kick boxing riscuotono un vero successo, sfruttato in particolare dal promoter Mike Anderson, il primo a capire l'importanza di codificare questa nuova disciplina e studiare un regolamento preciso.

Per la storia dello sport, il primo torneo ufficiale di arti marziali a contatto pieno si disputa a Los Angeles nel settembre del 1974 e viene denominato "karate Contact". Ben presto nasce anche la prima sigla, la PKA, Professional Karate Association.

In Italia, il karate contact, nasce nel 1975 con l'AIKAM del dott. Bellettini, (vedere le riviste del tempo), sempre l'AIKAM, portava per primo in Italia, per una serie di stage, nel 1977

Bill Wallace. Il più grande campione di tutti i tempi, dopo qualche tempo il fenomeno sportivo si spaccava in due federazioni mondiali, da una parte la IAKSA (dove siamo noi) e dall'altra parte la WAKO.

GIANNI MONTANARI, IL FABBRICANTE DI CAMPIONI

Nel cuore di Ravenna, presso il Centro Sportivo La Torre, esiste una delle più felici realtà nel campo delle arti marziali da combattimento.

La palestra, che fin dagli anni sessanta organizzava corsi di karate, oggi si è aperta anche alla thai boxe alla kick boxing, affidando i corsi a Gianni Montanari, l'allenatore che inventa i campioni.

E' dal '93, infatti, che il maestro Gianni Montanari, ex campione italiano di boxe (pesi piuma, nel 1978), ex campione italiano di full contact, di kick boxing e thai boxe ed attuale direttore tecnico della nazionale italiana IAKSA, riesce a trasmettere entusiasmo e capacità tecniche a chi partecipa ai corsi.

"L'esperienza non mi manca - ammette Montanari - dal momento che posso dire di essere stato il primo a disputare incontri di kick e thai in Italia. Sessanta incontri ed uno solo perso. Un bel palmares no?".

Ma oggi, dopo una splendida carriera da atleta, Montanari può anche dire di essere un allenatore vincente. "Dal 1993 ad oggi, quasi tutti gli anni ho vinto un titolo italiano, light o full contact, merito mio ma anche della grande volontà dei ragazzi, che obbligo ad allenamenti massacranti".

Attualmente, Montanari ha consegnato alla nazionale, provenienti dalla sua scuola del Centro La Torre, la bellezza di cinque ragazzi: Honovich, Ravaioli, Naldi, Zicche e Grassi, sedicenne, grande promessa. "Da quando insegno al Centro La Torre ho impostato circa trecento persone.

Da qualche tempo molte donne si avvicinano alle arti marziali di contatto, un po' per guadagnare forma fisica e un po' per imparare l'autodifesa".

Giusto il tempo di farle appassionare un po' di più, poi, ci penserà Gianni Montanari, il fabbricante di campioni, a lanciarle nell'azzurro mondo della nazionale!

IL MAESTRO ALESSANDRO CECCHINI

Il nostro Responsabile Regionale per il LAZIO.

Sarebbe riduttivo presentare il M° Alessandro Cecchini con un profilo atletico privo di alcuni basilari richiami a caratteristiche umane e caratteriali. Alessandro è non solo un atleta, ma anche un grande maestro, uno sperimentatore: una personalità variegata che si dispiega in tutti gli ambiti con professionalità.

Il combattimento, per Alessandro, è una metafora dell'esistenza: migliorarsi come combattente equivarrebbe, pertanto, a migliorarsi come uomo!

Il segreto, per essere dei veri maestri, è riposto nella mia naturale propensione alla cura dei dettagli, alla valorizzazione di ogni esperienza, nonché ad una forte volontà di riuscita!".

E per esperienza il nostro Alessandro intende tutto quello che riguarda le "arti marziali" , ma anche osservazione, emulazione, continua sperimentazione dell'efficacia.

- Il tuo sogno nel cassetto, Alessandro?

"Vivere la mia esistenza da maestro, puro, sincero, fino all'ultimo giorno. Ritengo che questa, per un uomo, sia la prova più ardua da sostenere lungo l'arco di tutta una vita".

Va bene così, Alessandro.

Siamo tutti con te!

di Gianni Montanari

KICKBOXING E SPORT DA COMABATTIMENTO LE SIGLE PROFESSIONISTICHE INTERNAZIONALI

L'I.S.K.A. (INTERNATIONAL SPORT KICKBOXING ASSOCIATION) ISKA RULES

1. FULL CONTACT

Full Contact rules permit kicks and punches above the belt only. In addition to approved boxing gloves (8oz. for 153 lbs. and under, 10 oz. for all weights over 153 lbs.), approved foot pads and shin guards are also mandatory. Kicking judges will count kicks for each of the two fighters. Eight kicks are mandatory per round (MKR). A knockdown or standing 8 count, is counted as a kick for both fighters. There is a half point penalty for each missed kick and disqualification for failing to meet the MKR in any two rounds for any match of 6 rounds or less. In bouts in 7-11 rounds failing the MKR in any 3 rounds means disqualification. For a 12 round bout, if the MKR is not fulfilled in any 4 rounds, the fighter is disqualified. Sweeps must be to the front leg only from the outside in or back to front and to the boot or low calf only. Rounds are two minutes long with a one minute rest.

2. FREE STYLE RULES

Free style rules follow the Full Contact format except for the following :

- a). roundhouse type kicks are allowed to the legs above the knee
- b). there is no minimum kicking requirement
- c). shinguards and foot pads are optional for professional fighters
- d). if one fighter elects to wear footpads his opponent must wear them also
- e). Thai style shorts are encouraged in this division
- f). sweeps are allowed to the inside or outside of the front or back leg

3. ORIENTAL RULES

Oriental rules follow the Free Style rules except for the following:

- a). roundhouse type kicks are allowed to any part of the leg except for the knee
- b). shin guards and foot pads are not allowed to be used
- c). shorts are mandatory
- d). knee strikes are permitted to the body
- e). limited neck wrestling is allowed
- f). rounds are usually 3 minutes in length
- g). World title fights are usually 8 rounds

4. THAI STYLE RULES

Thai rules follow the Oriental rules except for the following:

- a). knees may be permitted to the head
- b). elbow strikes, with the exception of the spinning elbow, may be permitted
- c). hook kicks and spinning hook kicks may be used to the legal targets on the legs
- d). all title fights will usually be 5 rounds in length
- e). a two minute rest period between rounds may be permitted

5. CHINESE BOXING

These rules are in the process of development. At present they follow Freestyle Rules plus certain throws and takedowns are permitted for extra points. Amateur contests are permitted.

6. AMATEUR MATCHES

Amateur matches will be sanctioned under Full Contact and Freestyle rules only. All amateur fighters are required to wear approved headguards, shinguards and foot pads, in addition to standard equipment. Pre-made hand wraps approved by the ISKA representative may be allowed. If pre-made hand wraps are used, the fighters may not put any tape over the pre-made hand

wrap. All other rules apply as per professional Full Contact and Freestyle matches. Most amateur matches will consist of three rounds of two minutes each, with a one minute rest period. With the approval of the ISKA, amateur title matches may be of 4 or 5 rounds duration. Novice fighters may be permitted to fight rounds of one and a half minutes per round, with the approval of the ISKA representative. Under no circumstances may amateur fighters receive a purse.

ISKA © Copyright All Rights Reserved

ISKA Fighter Membership

Please print form and mail to:

ISKA, PO Box 90147, Gainesville, FL 32607-0147 USA

ISKA FIGHTER MEMBERSHIP... makes your name available to all ISKA promoters around the world looking for fighters to participate in their upcoming events. You'll also receive an ISKA Fighter Membership certificate suitable for framing and a current ISKA rulebook.

Date _____

Name please include "fighting name" or "nickname" _____

Phone - home area code (_____) _____

Phone - work area code (_____) _____

Phone - fax area code (_____) _____

Address _____

City _____

State & Zip Code _____

Date of Birth _____

Personal Information Age _____ Sex _____ Height _____

I will be fighting AMATEUR or PROFESSIONAL (please circle one)

I will fight any of the following styles: (please circle one)

FULL CONTACT -above the belt strikes only

FREESTYLE RULES -leg kicks above the knees

ORIENTAL RULES -leg kicks, knees, and limited neck wrestling

MUAY THAI -leg kicks, knees, and limited neck wrestling

Weight "I can fight from _____ lbs. to _____ lbs."

"I prefer to fight at _____ lbs. "

I primarily fight from a _____ right handed "orthodox" stance

_____ left handed "southpaw" stance

_____ I switch stances regularly

Kickboxing Fight Record Amateur

_____ wins _____ losses _____ draws _____ wins by KO

Pro

_____ wins _____ losses _____ draws _____ wins by KO

Combined

_____ wins _____ losses _____ draws _____ wins by KO

How many kickboxing matches have you had in the past two years? _____

Do you currently or have you in the past held any kickboxing titles? YES / NO -If yes, please list: on a separate page

Have you fought any "world rated" opponents? YES / NO

-If yes, please list: on a separate page

Boxing record, if any:

_____ wins _____ losses _____ draws _____ wins by KO

Trainer / Manager Information Name: _____ Gym or

Studio Name: _____ Address: _____

City: _____

State / Zip: _____ Telephone: _____

Home: (_____) _____

Work: (_____) _____

Fax: (_____) _____

PLEASE COMPLETE THIS FORM AND MAIL ALONG WITH YOUR \$25.00 ISKA FIGHTER MEMBERSHIP FEE TO: ISKA PO BOX 90147 GAINESVILLE, FLORIDA USA 32607

LA W.K.A. (WORLD KICKBOXING ASSOCIATION)

Many laymen are under the impression that modern day kickboxing originated in Thailand, Japan or elsewhere in the Far East, in fact, the real origins of the sport are revealed by the real name by which it was known, full contact karate. During the mid-seventies various American tournament karate practitioners became frustrated with the limitations of the then rather primitive competitive scoring system. They wanted to find a system within which they could apply kicks and punches to the knockout. Full contact karate was born.

Early bouts were fought on open matted areas just as ordinary karate matches were. Later events were staged in regular size boxing rings. These early tournaments produced kickboxing's first stars, Joe Lewis, Bill Wallace, Benny Urquidez and Jeff Smith. Later the Americans really wanted to test their mettle and sent teams of kickboxers to Japan under the banner of the WKA (World Kickboxing Association). From this point kickboxing developed in to a true international sport. Today the WKA is world's oldest and largest sanctioning body, and continues to grow. The new-look WKA website provides the latest information on all aspects of the sport and will be updated on a regular basis

Paul Ingram – Wka President

WKA Rules Summary

Rules and Scoring

The WKA (World Kickboxing Association) sanctions 3 disciplines of contact sports: Full Contact, Kickboxing and Thai Boxing. Although the rules of each discipline are different, bouts are scored in the same way, 3 judges score the fight on a 10 point must system which means the winner of each round must receive 10 points and the loser less than 10 depending on how badly he lost the round. If a round is drawn each fighter receives 10 points. The fighter can also win a bout by knock out. If a fighter is knocked to the canvas with a kick or a punch he has 10 second to stand and fight on. If he cannot beat the count he loses by knock out. A bout can also be won by TKO. This is usually called by the referee who can stop a bout at any time if he feels one of the fighters is receiving too much punishment. The ringside doctor can also stop the bout for the same reasons or if one of the fighters has received a cut which is impairing his vision or it is simply not safe to carry on. If there is 3 knock downs in a round, the fight will be stopped automatically by the referee. All contestants were boxing gloves although the rest of the uniform may change with

each discipline. Fighters are matched by weight and experience. There are sixteen weight divisions from flyweight to super heavyweight.

Kickboxing

The original rule's system created by the WKA allowed fighters from the West (USA and Europe) to compete with fighters from the East (Japan and Thailand) under rules that both sides found acceptable. The low kick rule that allows kicks to the inside and outside of the thigh meant that the WKA could sanction real world championships between the best fighters in the he world. Fighters competing under kickboxing rules wear shorts and boots.

Full Contact

Full Contact Karate was the first rule's system used in the West and is still very popular in America and Europe. All kicks must land above the waist. There are many fighters will only compete under Full Contact rules so some years ago the WKA added a Full Contact division. It proved very popular and today there are world and European champions in every weight division. Fighters competing under Full Contact rules wear long trousers and boots.

Thai Boxing

The ancient art of Muay Thai Boxing has thousands of years of history and is the national sport of Thailand. The popularity of Thai Boxing in the West has grown rapidly from the mid-eighties and has been sustained during the nineties. Some years ago the WKA decided to sanction world and European title bouts under modified Thai Boxing rules; this seemed a natural step to take as many WKA champions were competing under Thai Boxing rules. Several European and world title fights have already been sanctioned and many more are planned. Under modified Thai Boxing rules fighters are allowed to kick to the inside and outside of the legs to use the knee and the elbow to the body only. They are also allowed to grapple, neck wrestle and use take downs. Fighters competing under Thai Boxing rules wear shorts and not protective boots.

History

During the early seventies the American martial arts world was shaken to its foundations by the demands made on it by a fresh young new generation of practitioners. Fighters started looking for a competitive format in which they could use their skills to the full effect, full power punches and kicks in bouts fought to the knockout. The development of specialised protective equipment speeded up the evolution of this new sport which became known as kickboxing. Between 1970 and 1973 a handful of kickboxing promotions were staged across the USA. In the early days the rules were never clear, one of the first tournaments had no weight divisions and all the competitors fought off until one was left. A very young Benny Urquidez reached the final. Weighing in at 10 stones Urquidez faced the 14 stones Dana Goodson. Urquidez won the tournament by pinning Goodson to the floor for more than 10 seconds which was part of the rules.

Full contact karate led the way with a defined set of rules, kicks were only scored if they landed above the waist, kicking below the waist was considered a foul. The karate practitioners soon realised they would have to develop orthodox boxing skills as full power punches were allowed to the head. This form of the sport still exists today and is known as full contact. The early promoters of kickboxing worked together, Joe Corley, Don and Judy Quinn and Howard Hanson who was a Shorin Ryu Karate black belt and a student of martial arts tournament legend, Mike Stone. It was Hanson who advanced the sport another stage by ensuring that bouts were fought in a boxing ring rather than on the kind of open matting used for karate tournaments. Hanson soon became renowned as an excellent matchmaker, he staged a stream of successful events with several of them spotlighting Bill 'Superfoot' Wallace one of the first super stars of kickboxing.

The popularity of full contact grew quickly in America. One of the first sanctioning bodies was formed by Joe Corley and Don and Judy Quinn. It was called the PKA (Professional Karate Association). By now the rules were well developed and included a kick count rule where competitors had to perform a minimum of eight kicks per round. There were weight divisions similar to orthodox boxing from flyweight to heavyweight and world title fights were sanctioned. The PKA struck a deal with the American television sports channel ESPN and world title fights were broadcast on a regular basis. Unfortunately full contact was becoming an all American sport like baseball or American football. Americans would fight Americans for world titles much to the annoyance of Howard Hanson.

Hanson felt that real world kickboxing champions had to earn their titles the hard way, just as professional orthodox boxing champions did by fighting equally matched fighters from around the world. He felt that the traditional origins of the sport in Thailand and Japan were being ignored. At that time the sport was being enveloped in politics, greed and an all American attitude.

On a cold October evening Howard Hanson held a small meeting at which he put forward his revolutionary idea about forming a truly global kickboxing organisation. Present at the meeting was Arnold Urquidez (older brother of world famous kickboxer, Benny 'The Jet' Urquidez). A name for the new organisation was agreed. At that time the initials stood for the World Karate Association as full contact karate was still at the forefront. Later the name was changed to World Kickboxing Association. They decided that the symbol of the WKA was to be a black belt tied around a world globe. The WKA was born. Then the hard work started, rules were written and re-written. The WKA was open to everyone. One of the first fighters to take up the challenge and who was later to become one of the WKA's most famous champions was Benny 'The Jet' Urquidez. In 1977 he fought for the first time under WKA rules against Thai champion, Narong Noi.

Later the same year Japan and Hong Kong were prepared for the WKA invasion with the help of one of Japan's most famous wrestlers of all time, Antonio Inoki. Antonio Inoki is perhaps best known in the West for his mixed rules match with Mohammad Ali. The first WKA bouts to take place in the orient and saw American teams take on Japanese kickboxers as an added attraction at professional wrestling matches. Soon the sport became so popular that it was able to attract large audiences on its own merits.

At that time most American fighters were still practising full contact karate where as their Japanese and Thai opponents had a larger arsenal which included knee and elbow strikes and kicks to the legs. Benny Urquidez who also held a black belt in Judo would throw his Thai or Japanese opponent if they tried to clinch. The Eastern fighters were not happy about being thrown across the ring and a compromise was sought. Howard Hanson decided in order to win television exposure in the US a rules system should be employed that allowed for as much kicking and punching as possible and as little grappling and clinching as possible. Traditional Muay Thai which features extensive close range fighting in the ring has a huge television audience in its native country, but this audience has been brought up to understand the sport in a way that American fans could not. It was decided that knees and elbows would not be allowed, but low kicks to the legs would stay. This evened the playing field between East and West and the WKA system of fighting became the international standard. The main reason why Howard Hanson thought that this was absolutely necessary was that he felt the sport had to grow in to a true international sport and not just involve a handful of countries. The oriental fighters number among the strongest in the world, so no man could call himself a true world champion without having fought the best from the orient.

From 1977 to 1980 the WKA grew like no other association, the great names in those days were: Benny Urquidez, Kunimasa Nagae, Don Wilson, Blinky Rodrigues, Steve Shepherd, Kinimitsu Okao, Alvin Prouder and even Jean Yves Theriault who competed on earlier WKA promotions. These were fighters that could be seen regularly fighting for the WKA on US and Japanese

television. Kickboxing was now developing into a professional sport with twelve rounds world title fights and a ranking system. The WKA was ready for expansion.

The WKA's exploits in the USA and Asia did not go unnoticed in Europe. Through martial arts magazines fight fans heard of Benny Urquidez and his battles with Japanese champions. Holland had long been a forerunner in terms of European Muay Thai and kickboxing, so it was natural that in 1983 Amsterdam was the location for the first European WKA event. The promotion featured a fantastic fight card with a world title fight between challenger from Holland, Rob Kaman who was at that time very young, and the world super middleweight champion from the USA, John Moncayo. Dutchman, Fred Royers fought his way in to the Top 10 Ratings against Hong Kong's Billy Chau. Fellow Dutchman, Ivan Sprang fought against Japan's Ishino. This was the beginning for the Dutch super stars of kickboxing who went on to give a real challenge to the Americans and the Japanese. The under-card of the event in Amsterdam featured a young British fighter named Ronnie Green who was destined for great things. Ronnie Green's trainer and manager, Master Toddy a Thai instructor based in Manchester, England was the first person to actively promote WKA kickboxing in the United Kingdom. Ronnie went on to become the WKA world champion. His fellow Englishmen, Howard Brown, Arthur O'Loughlan and Kash Gill all followed suit. The WKA had planted a firm foothold in Europe and quickly expanded through Germany, France, Italy until every major European nation was involved in WKA kickboxing. Holland's Fred Royers eventually challenged for a world title against Yasuo Tobata in Japan during 1985. After his retirement he set up the European office of the WKA with Frenchman, Jean Paul Maillet who was responsible for matchmaking and European ratings. Royer's later became vice-president of the WKA and the WKA kickboxing was promoted on a professional level throughout Europe with many events being broadcast on television.

In the US Howard Hanson appointed energetic Canadian, Dale Floyd as his world director and with him at his side Australia was invaded and here the WKA was successful as in all other continents. The tough Australians became an asset to the WKA and the WKA world super heavyweight champion, Australian Stan 'The Man' Longinidis did much to promote the sport 'down under'. Australian kickboxers are now considered among the best in the world.

With the opening of the Iron Curtain and the changing of political structures in Eastern Europe during the late 1980's, the WKA opened a new market for the sport of kickboxing. In the former Soviet Union martial arts was practised in secret as the government of the day frowned upon it. It was practically illegal to train in martial arts because its origins were based in Asia and the Communist government did not want the influence or traditions of other countries taken up by the Russian people. That all changed when the doors of the former USSR were opened to the world. New republics were formed under the banner of the CIS (Commonwealth of Independent States). Russian athletes have always been considered among the best in the world and by the early 90's the WKA were sanctioning kickboxing events in the republics of: Russia, Ukraine and Belarus. Fighters from the CIS soon proved to be formidable opponents.

In 1991 Howard Hanson retired and handed the presidency on to his world director, Dale Floyd from Canada. Howard Hanson's retirement signalled the end of an era for the WKA and paradoxically a rebirth of old alliances that had been alienated due to the nature of politics. From the start, Dale Floyd viewed his position as president as an interim ambassadorship to strengthen the oldest and the largest Kickboxing organisation in the world. He made concerted efforts to bring back people into the Association who made it great from the start. Benny Urquidez's retirement fight on the 4 December 1993 in Las Vegas was his testimony to this. The Urquidez fight billed as the 'Legends Final Challenge' at the La Mirage Casino hotel was followed by a historic WKA international meeting. Dale Floyd felt that he had served his purpose and relinquished the presidency. He was replaced by Paul Ingram from England who came from a similar background as the original president, Howard Hanson. They both had business interests in real estate and property development and they had both been successful promoters. Paul Ingram

had promoted a series of televised world-class Kickboxing events in the United Kingdom. Dale Floyd felt that Paul Ingram had the business acumen and marketing skills to take the WKA into a new era.

Paul Ingram took over the reigns in January 1994 and set up the WKA international headquarters in Birmingham, England staffed by professional administrators, publicists and marketing consultants who had many years experience in the field of Kickboxing. It was Paul Ingram's intention to develop the sport of Kickboxing world-wide and expand the WKA. From January 1994 to December 1995 the WKA doubled its membership to almost seventy countries sanctioning a minimum of two international events per week. The WKA broke new ground in South Africa, India and the Indian Ocean. Paul Ingram plans to expand the WKA into 100 countries by the end of 1997.

WKA title fights have received extensive television coverage in the countries where they are promoted. Many of the fights are held in prestigious venues: Caesar's and The Mirage, Las Vegas, Taj Mahal, Atlantic City, Budokan and Yokohama Arenas, Tokyo, Olympic Stadium, Moscow, Sydney Convention Centre, Sydney, Bercy Stadium, Paris and have attracted audiences of up to 20,000 spectators. The WKA's name and logo stand for quality and credibility and are recognised world-wide.

Il KyokushinKai

Tutto ciò che si deve sapere sul karate di Sosai Mas Oyama.

DojoKun (il Credo del Dojo)

Lo Spirito del Budo

Il KyokushinKai in breve

I titoli nel KyokushinKai

Il sistema dei colori

I Kata

Terminologia

Il passaggio di grado

Il Kumite da 100 uomini

Il regolamento sportivo

Campionati Mondiali

DojoKun (il Credo del Dojo)

1) Addestreremo i nostri cuori e corpi per uno spirito incrollabilmente fisso.

1) Inseguiremo il vero significato della Via Marziale, così che nel tempo, il nostro senso potrà essere vigile.

1) Con vero vigore, cercheremo di coltivare uno spirito di auto-negazione.

1) Osserveremo le regole della cortesia, rispetto per i nostri superiori, e astensione dalla violenza.

1) Seguiremo i nostri Dei e Buddha e non dimenticheremo mai la vera virtù dell'umiltà.

1) Guarderemo in alto con saggezza e forza, non cercheremo altri desideri.

1) Tutte le nostre vite, attraverso la disciplina del Karate, cercheranno di adempiere alla Via del Kyokushin.

Lo Spirito del Budo (di Sosai Mas Oyama)

Sosai Mas Oyama, ha riunito in questi 11 motti la sua intera filosofia sulle Arti Marziali, conosciuti anche come Zayū no Mei Juichi Kajo, che sono sempre stati essenziali per il suo insegnamento.

1) La Via delle Arti Marziali inizia e finisce con cortesia. Perciò sii sempre propriamente e sinceramente cortese.

2) Seguire la Via delle Arti Marziali è come scalare una montagna. Continua a scalarla senza riposo. Richiede devozione assoluta e decisa al compito a mano.

3) Sforzati di prendere l'iniziativa in tutte le cose, guardandoti sempre da azioni dettate dall'auto egoismo o senza riflettere.

4) Anche per il praticante di Arti Marziali, il piacere dei soldi non può essere ignorato. Tuttavia dovrebbe stare attento a non attaccarsi a questo.

5) La Via delle Arti Marziali è concentrata sulla posizione. Sforzati di mantenere sempre la posizione corretta.

6) La Via delle Arti Marziali comincia con mille giorni ed viene perfezionata dopo diecimila giorni di addestramento.

7) Nelle Arti Marziali, l'introspezione genera saggezza. Guarda sempre contemplazione sulle tue azioni come un'opportunità per migliorare.

8) La natura e lo scopo delle Arti Marziali è universale. Tutti i desideri egoisti dovrebbero essere arrostiti nei fuochi del temperamento del duro addestramento.

9) Le Arti Marziali iniziano con un punto e finiscono in un cerchio. Linee dritte dirette da questo principio.

10) La vera essenza dell'Arte Marziale può essere realizzata solo attraverso l'esperienza.

Conoscendo questo, impari a non temere mai la tua domanda.

11) Ricordati sempre, nelle Arti Marziali, le ricompense di un cuore fiducioso e grato sono veramente abbondanti.

Il KyokushinKai in breve

Il Karate KyokushinKai, ufficialmente, ha iniziato ad esistere intorno al 1964. Il suo fondatore, Sosai Mas Oyama, ha iniziato a svilupparlo all'inizio degli anni '50, avendo studiato inizialmente lo stile Shotokan sotto la guida del Maestro Gichin Funakoshi, e lo stile Goju Ryu sotto la guida di Shihan So Nei-Chu.

KyokushinKai significa Associazione dell'Estrema Verità.

Acquista rapidamente popolarità, arrivando, attualmente, a contare in tutto il mondo oltre 12.000.000 di praticanti. Arriva ad essere conosciuto come "Il Karate più Forte", non solo per le incredibili prove di forza e resistenza realizzate da Mas Oyama, ma anche per i rigorosi requisiti dell'allenamento e dei tornei.

Nel 1994, Mas Oyama muore lasciandosi dietro un'organizzazione veramente confusa. Mentre è sul suo letto di morte, nomina spontaneamente Akiyoshi Matsui, attualmente 8° Dan, come suo successore. Benchè Matsui avesse i giusti requisiti, sia nel KyokushinKai che nella gestione dell'organizzazione mondiale, molti dei più alti membri e Branch Chief dell'organizzazione, hanno avuto di che ridere su questa decisione. Come conseguenza, c'è stata una spaccatura nell'organizzazione Giapponese, che si è propagata all'interno del resto del mondo del KyokushinKai.

Esistono numerosi stili basati sul KyokushinKai che sono stati fondati da Karateka che hanno raggiunto notevoli risultati sotto la guida di Mas Oyama. I più noti, tra gli altri, sono gli stili delle scuole World Oyama Karate e Seido. E' da notare che i fondatori di questi stili, sono stati fra i primi a completare il Kumite da 100 Uomini.

Il Kumite da 100 uomini

Il Kumite da 100 Uomini, viene visto come l'ultima prova della perseveranza fisica e mentale nel mondo delle Arti Marziali.

Praticamente, consiste nell'affrontare una serie di combattimenti, della durata di 1.5 o 2 minuti, contro ben 100 avversari, preferibilmente uno diverso dall'altro per ciascun round.

Il duello contro 100 uomini di Yamoaka Tesshu

Durante la metà del diciannovesimo secolo (Gregoriano), ha vissuto un grande Maestro di Spada dal nome di Yamoaka Tesshu, fondatore dell'Hokushin Itto-Ryo. Si narra che quest'uomo abbia combattuto e vinto contro 100 uomini con la Shinai (la spada di bamboo utilizzata dai praticanti di Kendo).

Il 200 uomini proiettati da Masahiko Kimura

Masahiko Kimura è conosciuto come il più grande Judoka di tutti i tempi, ed è stato un amico intimo di Mas Oyama. Lo stesso Mas Oyama disse che l'unico ad allenarsi in maniera più dura di lui fosse proprio Masahiko Kimura. Il record di Kimura per la detenzione del titolo nell'All Japan Judo (12 anni inclusi quelli della Seconda Guerra Mondiale, quando ancora il campionato non esisteva) è stato battuto solo da Yasuhiro Yamashita che ha tenuto il titolo per 9 anni consecutivi. Nel mondo dello Judo Giapponese esiste un detto che dice "Prima di Kimura, nessun Kimura. Dopo Kimura, nessun Kimura".

Si dice che Kimura abbia combattuto contro 200 Cinture Nere, per due giorni consecutivi, senza perdere nemmeno una volta.

Il Kumite da 300 uomini di Mas Oyama

E' stato con questo esempio che Mas Oyama ha voluto provare a se stesso la propria abilità, ed un giorno avrebbe voluto dare di meglio. Mas Oyama scelse i studenti più forti del suo Dojo e decise di confrontarsi con loro uno per volta. Una volta terminato il giro i combattimenti riprendevano dal primo, finchè non venne raggiunto un totale di 300 combattimenti. Disputò tutti i combattimenti senza essere mai atterrato, nonostante i notevoli danni riportati durante questa "processione". Alcuni studenti hanno dovuto fronteggiare Mas Oyama per ben 4 volte nell'arco di 3 giorni, in quanto alcuni non hanno potuto continuare dopo il primo giorno a causa dei suoi colpi potenti. Si dice che Mas Oyama avrebbe voluto continuare anche il quarto giorno, ma nessuno dei "poveri" studenti abbia più avuto il coraggio di presentarsi. Questo fatto è avvenuto dopo il suo addestramento sulla montagna.

Il Kumite da 100 uomini

Avendo dato l'esempio, Mas Oyama ha istituito il Kumite da 100 uomini come requisito fondamentale per il conseguimento del 4° o del 5° Dan. Presto si rende conto che non tutti hanno lo spirito per farlo, nonostante l'abilità fisica possa essere "facilmente" insegnata. La volontà indomabile, il coraggio e la determinazione - in poche parole Lo Spirito dell'Osu - non può essere presente in ognuno.

Così è divenuto un esercizio volontario, non più obbligatorio, per quei pochi che avevano i giusti requisiti. All'inizio i combattimenti potevano essere disputati anche in due giorni, a seconda della volontà della persona che doveva farli. Successivamente, nel 1967, Mas Oyama decise che dovevano essere disputati tutti lo stesso giorno. In aggiunta ai 100 combattimenti, si decise che il candidato doveva vincere almeno il 50% dei combattimenti e, in caso di atterramento, non restare a terra per più di 5 secondi.

In alcuni paesi il numero di 100 avversari non può essere modificato, mentre in Inghilterra ed in altri paesi affiliati alla IFK dell'Hanshi Steve Arneil, chiunque può scegliere il numero dei combattimenti da disputare (ad esempio 10, 20, 30, ecc...), e otterrà un certificato per questo risultato. Questo in ricorrenza al fatto che non tutti riescono ad essere così in gamba da arrivare al combattimento numero 100 in una pratica come il Kyokushin.

Queste prestazioni esistono solo come un importante riconoscimento personale. Dopo tutto, anche 10 combattimenti a KnockDown possono essere troppi in una mezz'ora di combattimento duro.

CHI L'HA FATTO? 100 combattimenti

A parte Oyama e la straordinaria prova dei 3 giorni di fila, anche altre persone hanno completato il Kumite da 100 uomini, ma non molti. Nella lista riportata più in basso, sono da notare i nomi di alcuni di questi che, oggi, hanno un posto di riguardo nel mondo del Karate. Alcuni hanno addirittura fondato un loro stile personale, ovviamente, derivato dal Kyokushin. Qualcuno ha disputato questa prova in 2 giorni, successivamente è diventato obbligatorio fare tutto in un solo giorno.

- Steve Arneil (1965)

E' stato il primo ed ha fatto tutto in un giorno. Nel 1991, ha fondato in Gran Bretagna la IFK (International Federation of Karate), tutt'oggi non affiliata con l'Hombu in Giappone.

- Tadashi Nakamura (1965)

Ora noto come Kaicho Nakamura, è anche il fondatore del World Seido Karate, radicata a New York.

- Shigeru Oyama (1966)

Nessuna relazione con Sosai Mas Oyama, attualmente è a capo della sua organizzazione, World Oyama Karate, radicata a New York.

- Loek Hollander (1967)

- John Jarvis (1967)

Della Nuova Zelanda.

- Howard Collins

E' stato il primo farlo obbligatoriamente in uno giorno.

- Miyuki Miura (Venerdì, 13 Aprile 1972)

Il primo giapponese che lo ha fatto in un giorno, ora capeggia la Sede Generale per il Mezzo Ovest

del ramo World Oyama Karate.

- Akiyoshi Matsui (1986)

Akiyoshi Matsui è il tanto disputato successore di Mas Oyama, Kancho o Capo dell'Organizzazione Internazionale Karate (IKO1 - International Karate Organization Kyokushinkaikan).

E' stato il vincitore del Campionato Giapponese Open nel 1985 e 1986, e nel 1990 del 4° Torneo Mondiale di Karate Open arrivando in finale contro Andy Hug.

- Ademir de Costa (1987)

Questo brasiliano è arrivato 4° nel Campionato Mondiale del 1983.

- Keiji Sanpei (Marzo 1990)

- Akira Masuda (Marzo 1991)

- Kenji Yamaki (Marzo 1995)

E' stato il vincitore del Campionato Mondiale del 1995. Ha completato i suoi 100 combattimenti insieme a Francisco Filho. I suoi risultati sono stati i seguenti:

- ippon gachi 22

- waza ari/yusei gachi (insieme) 61

- hiki wake 12

- make 5

- Francisco Filho (Febbraio e Marzo 1995)

Quest'uomo ha disputato i 100 combattimenti continuati per ben 2 volte a distanza di un mese. La prima volta in Brasile, la seconda in Giappone insieme a Kenji Yamaki. Nello stesso anno, Novembre 1995, si è classificato 3° nel Campionato Mondiale. In Brasile i combattimenti hanno avuto la durata di 1 minuto e mezzo, per una durata complessiva di 2 ore e 45 minuti, mentre in Giappone la durata di ogni combattimento è stata di 2 minuti. I suoi risultati sono stati i seguenti:

In Brasile:

- ippon gachi (punto pieno) 41

- waza ari (mezzo punto) 18

- yusei gachi (decisione) 9

- hiki wake (draw) 32

- make (perdite) 0

In Giappone:

- ippon gachi (punto pieno) 26

- waza ari (mezzo punto) 38

- yusei gachi (decisione) 12

- hiki wake (draw) 24

- make (perdite) 0

E' stato addirittura confermato da Sensei Ademir da Costa via Helder Sampaio dal Brasile, che Francisco Filho ha disputato 50 combattimenti ogni venerdì, i quali non sono stati effettuati con la filosofia del contatto pieno (simile a quello che è conosciuto con il nome di Jiyu-Kumite), praticamente mentre Sensei Filho sferrava i suoi colpi, agli sparring partners non era richiesto farlo. E' da notare che questo era considerato il normale addestramento dei combattenti scelti per partecipare al Campionato Mondiale del 1995.

- Kazumi Hajime (13 Marzo 1999)

- ippon gachi (punto pieno) 16

- waza ari (mezzo punto) 15

- yusei gachi (decisione) 27

- hiki wake (draw) 42

- make (perdite) 0

CHI L'HA FATTO? 50 combattimenti

- Bernard Creaton, Gran Bretagna (1977)

- David Cook, Gran Bretagna (1977)

- Jeff Whybrow, Gran Bretagna (1978)

- Cyril Andrews, Gran Bretagna (1978)

- Jim Phillips, Gran Bretagna (Febbraio 1986)

- Luke Grgurevic, Australia (Febbraio 1986)
- Tony Bowden, Australia (Febbraio 1986)
- Gary Viccars, Australia (Febbraio 1986)
- Tom Levar, Australia (Febbraio 1990)
- Sapan K. Chakraborty, India (Settembre 1992 e Dicembre 1994)

Prima lo ha fatto in India, ed in un secondo tempo di fronte a Steve Arneil in Inghilterra.

- Michael Thompson, Gran Bretagna (1992)
- Trevor Marriot, Gran Bretagna (1993)
- Peter Angerer, Germania (20 Settembre 1997)
- Sensei Angerer, della Shidokan Germania, ha completato il Kumite da 50 uomini imbattuto, con 42 vittorie per decisione arbitrale, 8 vittorie per KO. Altri due, Heiko Elholm e Tobias Wallisch, entrambi anche loro della Shidokan, hanno completato il Kumite da 30 uomini contemporaneamente. Tutti e tre hanno completato la prova come preparazione per il 7° Seidokan Open degli Stati Uniti che si è tenuto nel mese di Novembre dello stesso anno.

La prova è stata testimoniata ufficialmente da:

- Shihan Joachim Dieter Eisheuer, 7° Dan Kyokushin Budo Kai, 5° Dan Kyokushinkai.
- Shihan B. Mirza Bangsajayah, 4° Dan Enshin e Campo del Ramo dell'Enshin in Germania.
- Sensei Changdana Mutunayake, 3° Dan Enshin, 5° Dan Shotokan.
- Sensei Elena Ziegler, 3° Dan Jiu-Jitsu.
- Raoul Strikker, Belgio (13 Dicembre 1997)

Di seguito viene riportata una frase di Koen de Backker, uno dei suoi avversari:

"Oggi Sempai Raoul Strikker (Shodan) faceva il suo Kumite da 50 uomini. Il suo allenatore è stato Sensei Marc Van Wallegghem. Ha lottato per 2 minuti con ognuno dei suoi 50 avversari con ciascuno senza alcuna limitazione, con tutte le regole per il KnockDown. C'erano 41 combattenti, più del 50% erano cinture nere e marroni, fra di loro uno Sandan (3° Dan) e due Nidan (2° Dan), inclusi Richard von Mantfeld (Olanda), Koen Spitaels, e Gabriel Lothar, tutti combattenti di fama mondiale. E' stato duro, una vera prova di forza e resistenza, ma ce l'ha fatta, benchè gli ultimi 5 rounds gli sono sembrati impossibili da superare. Io avevo il 35° round contro di lui, ma, nonostante tutto, i suoi pugni e i suoi calci facevano ancora terribilmente male! Congratulazioni Raoul!".

Alcune considerazioni sul Kumite da 100 Uomini

E' giusto fare alcuni paragoni sul combattimento contro 100 uomini, che aiuteranno, senza dubbio, ad apprezzare l'imparagonabile impresa di Mas Oyama.

In un Campionato Mondiale potrebbero esserci al massimo 7/8 incontri, tenendo conto di 4 estensioni e nessun concorrente favorito dallo spareggio, si potrebbe superare solo di poco la mezz'ora di combattimento continuato. Ci sarebbero comunque lunghe attese, dovute ai combattimenti degli altri partecipanti e tutto il tempo per prendersi cura delle ferite. Si prenda in considerazione un pugile che si trova di fronte a 100 combattimenti, con il bisogno di vincerne almeno la metà. Ora si provi ad immaginare 4 ore di Kumite a contatto pieno e senza interruzioni, tenendo presente che nei Tornei di KyokushinKai è consentito portare come protezione la sola conchiglia per l'inguine. Essendo proprio bravi, riuscendo ad atterrare il proprio avversario nel minor tempo possibile, il tempo per completare l'intera prova viene notevolmente ridotto. Sembra improbabile, quindi, che qualcuno un giorno riesca ad eguagliare Mas Oyama che aveva disputato il suo trecentesimo round!

LA MUAY THAI

La Muay Thai ha fatto la sua comparsa in Europa nel 1977 anche se in realtà è una disciplina antichissima le cui origini si perdono nella notte dei tempi oltre 2000 anni fa' quando veniva praticata dai guerrieri Ao-Lai dal 200 a. C.

Gli antichi tre stili avevano il nome di tre antiche città Siamesi CHAIYA, KORAT, LOPBURI.

Nel 1350 d.C. gli stati del Siam e Laos vennero riuniti, sotto la dinastia del Principe Uthong Ayudhaya, che durò ben 400 anni per codificare e registrare tutti gli stili in un'unica arte marziale nazionale con le tecniche devastanti e micidiali che avevano dato prova di efficacia in tempi di guerra:

I pugni e i gomiti di Korat, la potenza dei calci e ginocchiate di Chaiya, l'agilità e l'astuzia di Lopburi.

Il risultato fu la redazione di un manuale che divenne testo ufficiale per tutti i guerrieri Siamesi il CHUPPASART.

La lotta thai, a differenza di molti stili Kung Fu o arti Samurai Giapponi, non è stata custodita gelosamente solo per essere tramandata, ma è stata patrimonio esclusivo del popolo Thaiandese. Negli ultimi 20 anni a causa di varie traduzioni letterarie occidentali, essa ha preso diversi nomi simili: lotta Siamese, Boxe Thai, Thai Boxing, Boxe Thaiandese, ma è sempre la stessa Arte.

Anticamente non si usavano i guantoni i combattimenti erano all'ultimo sangue. Nel 1932 con l'introduzione dei guantoni, del ring, categorie di peso, i round ecc. si è evoluto il settore agonistico sportivo ma è rimasta un'arte marziale difatti la Muay Thai è stata la prima disciplina da combattimento dopo la Boxe occidentale ad effettuare competizioni sul ring. Molte tecniche non essendo più utilizzabili per l'uso dei guantoni sono rimaste nella versione antica <<MUAY BORAN>> conosciuta anche con il nome <<HERD RITT>> (POTENZA SUPREMA).

Oggi viene chiamata comunemente MUAY THAI TRADIZIONALE. Gli esperti in Italia sono pochi.

E' appunto con questa arte che gli antichi guerrieri Siamesi hanno avuto per oltre 2000 anni la fama di invincibilità contro guerrieri e maestri di varie arti marziali della BIRMANIA, LAOS, CAMBOGIA, VIETNAM, MALAYSIA, CINA, TIBET, GIAPPONE, KOREA, che avevano come unico scopo l'eliminazione dell'avversario.

Gli studiosi storici di arti marziali confermano che la Muay Thai è il metodo più efficace di lotta letale che l'uomo abbia potuto concepire, comprovato nei libri storici Orientali, tramandato fino ad oggi su varie riviste specializzate;

LA MUAY THAI E' LA PIÙ' MICIDIALE ARTE MARZIALE DA COMBATTIMENTO.

Il nome originale è MUAY THAI ed è così che vogliamo divulgarla.

E' la forma da combattimento di offesa e di difesa più efficace nel mondo delle arti marziali con tecniche senza eguali:

15 di pugni, 24 di gomito, 15 di ginocchio, 14 di calcio con caratteristiche esclusive Thaiandesi.

Inoltre lotta in Clinch, prese, leve articolari, rotture degli arti colpitori avversari, proiezioni, lotta a terra colpendo esclusivamente i punti vitali del corpo anteriore e posteriore dell'avversario.

Un altro settore dell'arte Thaiandese è detto KRABI-KRABONG (armi corte e lunghe).

KRABI = sciabola, PLONG = bastone lungo, GAO = alambarda, LOH, DUNG, KEN = scudi, DAAB - SONG - MUE = spada corta curva, MAYSOK = coppie di bastoni corti. Il settore con le armi è poco praticato in occidente perché le uniche armi che abbiamo sempre a nostra disposizione e che dobbiamo allenare costantemente è il nostro corpo: le mani, i gomiti, le ginocchia, le tibie, i piedi. L'INSEGNAMENTO della Muay Thai nel mondo avviene attenendosi a programmi federali I.A.M.T.F. e viene praticata come nella madre patria (con la differenza dei tempi di allenamento 6/8 ore al giorno).

A livello agonistico (con i guantoni) sul ring da AMATORIALE al PROFESSIONISMO

A livello tradizionale (senza guantoni) da strada senza esclusione di colpi.

L'ALLENAMENTO si basa su un lavoro di atletica generale. Ogni tecnica si perfeziona con LA DINAMICA DI ESECUZIONE a vuoto e agli specchi . LA PRECISIONE e la VELOCITA' si acquisisce agli attrezzi colpitori mobili (focus e pao). LA POTENZA la si sviluppa ai sacchi. ATTACCHI DIFESA E CONTRATTACCHI. Applicazioni delle tecniche a coppia.

Per gli agonisti STUDIO TECNICO / TATTICO DA RING con combattimenti.

IL CONDIZIONAMENTO OSSEO E MUSCOLARE è una delle caratteristiche uniche della Muay Thai degli arti colpitori fino a renderli armi letali e potenti da utilizzare per le azioni offensive o come scudi protettivi per i colpi degli avversari. In questo modo il praticante Thai sarà un lottatore completo in grado di affrontare in ogni circostanza e in ogni luogo qualsiasi avversario.

La Muay Thai non è uno sport ma è un'arte marziale da combattimento completa in tutti gli aspetti della lotta e nulla è lasciato al caso o alla fantasia di interpretazione : Non è basata sulle teorie ma sulla realtà.

QUINDI NON E' SOLO QUELLA CHE SI VEDE SUI RING.

Il principio è che le tecniche sono studiate per eliminare l'avversario in minor tempo possibile; ogni tecnica di attacco deve sviluppare la massima potenza dell'atleta, ogni tecnica offensiva deve essere eseguita portando l'intera massa corporea sul bersaglio oltrepassandolo, quindi sono esclusi i colpi appoggiati, stampati, a schiaffo, senza l'uso dell'anca che percuotono solo la superficie: Le tecniche spettacolari a vedersi, buone solo per fare le foto ma inefficaci e inutili nei combattimenti e nella realtà.

L'EQUIPAGGIAMENTO DELL'ATLETA

La divisa in Italia è una maglia senza maniche di colore blu con l'emblema I.A.M.T.F. di colore bianco e calzoncino Thai di colore facoltativo.

Sono facoltativi: guanti da sacco, bende per le mani, guantoni, paradenti, conchiglia, casco, paratibie, corda, cavigliere elastiche, para gomiti e olio liniment.

Per gli istruttori la maglia è di colore nero con emblema I.A.M.T.F. blu/oro.

Foto/equipa.jpgFoto/equipa.jpg

LE GRADUAZIONI vengono registrate ufficialmente dall' I.A.M.T.F. in Thailandia.

I gradi per allievi (Kruang Ruang) consiste in un braccialetto colorato (Prajeat) legato intorno al braccio.(Giallo,Verde,Blu).

Gli esami per gli allievi vengono sostenuti dopo un periodo da 6/8 mesi per giallo, 12 mesi per verde, 18 mesi per blu e sono visionati dai rispettivi presidenti nazionali o dalle rispettive commissioni regionali per non incorrere in favoritismi.

Nella Muay Thai non si fa uso indiscriminato della qualifica di Maestro. In Thailandia i Maestri sono pochi e uno solo detiene la qualifica << ARAJARN >> (Maestro dei Maestri).

Il nostro capo scuola è CHOKECHAICHANA KRUTSUWAN detto PIMU'.

I livelli di gradi per gli insegnanti tecnici della I.A.M.T.F. sono 5:

1° Trainee Instructor, 2° Qualified Instructor Khruu, 3° Senior Instructor Khruu, 4° Arajarn, 5° Arajarn Yai.

LE TRADIZIONI e il rispetto per esse sono di fondamentale importanza, la Muay Thai nell'arco dei secoli non ha subito nessuna personalizzazione da parte dei Maestri vissuti in 2000 anni creando sottostili o metodi, cosa che è invece avvenuta in tante arti marziali perdendo l'essenza, ed il principio per cui erano state create.

La Muay Thai è arrivata a noi come era alle origini senza segreti ma adattata a metodologie di allenamento moderno e non viene più utilizzata per uccidere.

Quindi si è evoluta in meglio al passo con i tempi ma non è cambiata.

IL MONGKON (CORONA) rappresenta i colori sociali della società sportiva e chi lo indossa ne difende l'onore combattendo non solo per se stesso ma anche per il suo maestro, per la palestra, per i suoi compagni e per il campo di origine. Il nostro è il PINSINCHAI CAMP: 41 137 MUBAN SUKHO VILLAGE SOICHOKCHAI LADPRAO BANGKOK THAILAND diretto dal maestro PIMU'.

Nella madre patria esistono 6500 KAI MUAY (campi d'allenamento) con un numero di un milione e mezzo di praticanti e 60.000 professionisti controllati dal W.M.T.C..

LA RAM MUAY è un rituale a ritmo di melodia sarana pre combattimento, il significato di ogni singolo movimento della Ram Muay e dell'antica musica hanno significati mistici e religiosi che fanno parte dell'antica cultura e tradizione Thailandese.

Un detto Thailandese dice: << Non c'è Muay Thai senza Ram Muay >>.

Questa è una delle tante differenze che ci distinguono da sport da combattimento copie recenti del

1974/78 di matrice Nipponica, Olandese e Americana solo apparentemente simili alla Muay Thai ma in realtà sono molto diverse, e senza tradizioni.
Ascolta la musica ram muay music o la fight music.

NEL 1993 dal dipartimento del ministero dello sport e cultura Thailandese è nata la I.A.M.T.F. che ha lo scopo di promuovere la Muay Thai nel mondo. Per gli atleti agonisti a livello amatoriale nei combattimenti sono state introdotte le protezioni: guantoni 10 onces, conchiglia, casco, corpetto, paradenti, paratibie, dando la possibilità a chiunque di praticare limitando i rischi di incidente. Il settore amatoriale è diviso in tre livelli classe C-B-A, si accede dall'uno all'altro a secondo degli incontri disputati.

A livello professionistico si combatte solo con i guantoni da 8 onces senza protezioni.

LA SCELTA PER L'AGONISMO E' FACOLTATIVA : il combattente che sale sul ring deve avere minimo il grado di giallo e oltre al coraggio e padronanza tecnico/tattica anche le qualità: organiche, muscolari, percettivo cinetiche, psichiche.

Uno dei concetti più errati in Europa è il farsi male in palestra in allenamento per cui E' POSSIBILE ANCHE LA PRATICA LUDICA SPORTIVA SENZA MAI COMBATTERE.

LE UNICHE FEDERAZIONI INTERNAZIONALI UFFICIALI DI MUAY THAI

W.M.T.C. = WORLD MUAY THAI COUNCIL

(FEDERAZIONE MONDIALE PROFESSIONISTICA CON SEDE IN THAILANDIA)

I.A.M.T.F. = INTERNATIONAL AMATEUR MUAY THAI FEDERATION

(MINISTERO DELLO SPORT E CULTURA CON SEDE A BANGKOK THAILANDIA)

La W.M.T.C. nata ufficialmente il 28/02/1995 è la sola Federazione Mondiale che controlla tutto il settore professionistico.

La I.A.M.T.F. nata il 20/04/1993 è la emanazione del Ministero dello sport e cultura Thailandese ed è la sola federazione governativa che riconosce ufficialmente i gradi tecnicida allievo a istruttore e gestisce la Muay Thai amatoriale.

Rappresentante unico delle Federazioni Mondiali e del Ministero dell'Educazione Thailandese.

Commissione Cultura per lo sviluppo della Muay Boran arte marziale tradizionale.

Nel nostro paese il W.M.T.C. Italia che opera nell'ambito della F.I.A.M. riunisce al suo interno tutte le forze ufficiali ed è così strutturata:

ORGANIGRAMMA FEDERALE DELL'ASSEMBLEA ORDINARIA

S. SEPOLCRO (PERUGIA) 12/DICEMBRE 1998

PRESIDENTE NAZIONALE

MARCO de CESARIS Cell. 0335 6466753 (ROMA)

Consiglieri :

VICE PRESIDENTE: FLAVIO MONTI (BOLOGNA)

SEGRETARIO GENERALE NAZIONALE: GIOVANNI GRAVANTE (CASERTA)

DIRETTORE SPORTIVO: MARCO CONSOLATI (PERUGIA)

RESPONSABILE CORSO ISTRUTTORI: EGIDIO PESARE (TARANTO)

RESPONSABILE CORSO ARBITRI e ufficiale gare: ROBERTO FRAGALE (PISA)

Settore agonistico :

COMMISSIONE PROFESSIONISTI :

CARLO BARBUTO (TORINO)

FRANCO LAI (LIVORNO)

COMMISSIONE DILETTANTI :

ALFREDO D'OLIMPIO (M. D'ANCONA)

SETTORE DI DIFESA PERSONALE MUAY BORAN
COMMISSARI MDC, RESPONSABILI ASSOCIAZIONE MUAY BORAN ITALIA

COMMISSARI NAZIONALI :
MARCO RUSTICHELLI (ROMA)

GUIDO SDOGATI (ROMA)
"SEDE NAZIONALE " - c/o Palestra Flaminia 7,
Via Tuscania N.12 Parrocchia S. Gaetano - Roma. Tel. 06-36307010
INFOLINE SEGRETERIA F.I.A.M. TEL. 02-67077030 MILANO
Per informazioni rivolgersi al Sig. Giovanni Gravante
Cell. 0339/7551795 Tel. Fax
muaythai@muaythai.it

gravante@muaythai.it

La W.A.K.O. Internazionale ha riconosciuto i diplomi I.A.M.T.F. rilasciati dal Maestro Marco De Cesaris per cui tutti gli istruttori di Muay Thai in Italia in possesso del diploma di I° Livello possono chiedere il diploma W.A.K.O. con qualifica di Allenatore. Mentre gli istruttori di II° Livello possono chiedere il diploma con la qualifica Istruttore. Inviando fotocopia del diploma rilasciato dal Maestro Marco De Cesaris e relativo vaglia presso la segreteria F.I.A.M.

MUAY THAI WORLDWIDE SCHOOL W.M.T.C. I.A.M.T.F.

Argentina
Australia
Austria
Belgium
Belorus
Brazil
Bulgaria
Canada
Croatia
Czech
Republic
Denmark
Finland
France
Georgia
Greece
Germany
Hong Kong
Hungary
Italy
Israel
Iran
Ireland
Japan
Latvia
Macau
Morocco
Netherlands

Netherlands Antilles
Norway
Protugal
Romania
Russia
Scotland
South Africa
Spain
Sweden
Switzerland
Thailand
Turkey
Ukraine
UnitedKingdom
U.S.A.
West Indies

Le affiliazioni annuali, per il 1999/2000, di tutti istruttori e i centri di Muay Thai convoglieranno nello C.S.E.N.

ente di promozione sportiva riconosciuti dal C.O.N.I.

La Muay Thai in Italia per il governo Thailandese ha un solo nome MARCO de CESARIS dal 1993 unico rappresentante in Italia delle federazioni internazionali W.M.T.C. - I.A.M.T.F. - E.M.T.U.

primo presidente e fondatore della F.I.M.T.E. (Federazione Italiana Muay Thai Europa).

Direttore tecnico nazionale

Segretario generale della E.M.T.U.(European Muay Thai Union) 90 Rue de La Jon Queirè Francia.

Commissario Europeo W.M.T.C.

Responsabile giudici e arbitri internazionali W.M.T.C. - I.A.M.T.F. - W.A.K.O.

E.P.M. INTERNATIONAL TEAM

Specialità Professionistiche

MUAY THAI

ULTIMATE FIGHTING

KICK BOXING

W.M.T.C.

U.F.C.

W.A.K.O. PRO

SEDI :

EUROPA - DE CESARIS FLAMINIA 7 ROMA

AMERICA - BORODINE VLADIMIR BORODINE 'S GYM NEW YORK

THAILANDIA - CHOKECHAICHANA KRUTSUWAN PIMU' E.P.M .GYM BANGKOK

Nell' E.P.M. International Team possono partecipare esclusivamente lottatori professionisti, con regolare contratto.

Documenti : Un video, due foto e curriculum.

ATTENZIONE

Purtroppo in Europa, Italia compresa, vi sono dei gruppi che si spacciano impunemente per Federazioni Thai senza alcun riconoscimento da parte delle autorità Thailandesi. Gli pseudo istruttori, in realtà sono dei venditori di fumo e chiacchiere, degli incompetenti che non sanno assolutamente nulla della vera e unica Muay Thai; per cui questo sito sarà de dicato loro, certamente a meno un contributo culturale ma non tecnico. Questi loschi individui che si spacciano per istruttori o addirittura Maestri !!! si sono infiltrati in vari enti di promozione carpando la buona fede dei presidenti, facendosi da loro rilasciare qualifiche altisonanti come DIRETTORI TECNICI NAZIONALI !!!, rilasciando a loro volta dei diplomi che non hanno alcun valore in campo internazionale.

Pertanto si ribadisce quanto asserito nel home page:

Il nome originale Thailandese è Muay Thai, anche se vi sono traduzioni letterali occidentali, quali ad esempio: Boxe Thailandese, Thai Boxing, Boxe Thai, Thai Boxe, Lotta Siamese, Lotta Thailandese !!

Pertanto non sono discipline differenti ma è sempre la stessa arte.

Quindi attenzione a tutti coloro che asseriscono di insegnare discipline con denominazioni similari alla Muay Thai

Per non incorrere in questi individui che danneggiano economicamente i neo praticanti e l'immagine della vera Muay Thai, consigliamo vivamente di rivolgersi a I.A.M.T.F. in Thailandia per informazioni relative ai veri insegnanti presso centri autorizzati, oppure rivolgersi agli insegnanti elencati nella pagina delle federazioni.

Dal 1974 / 78 si sono sviluppati sport da combattimento di matrice Nipponica, Olandese e Americana solo apparentemente simili alla Muay Thai, in realtà molto diverse e senza tradizioni, ma che hanno avuto almeno la compiacenza di cambiare nomi e regolamenti occidentalizzati.

Kick Boxing è opinione diffusa che la Kick Boxing sia nata negli USA. In realtà gli Americani hanno innovato e lanciato una disciplina le cui origini provengono dalla Muay Thai. Negli anni 60 i primi furono infatti i Giapponesi dopo aver subito clamorose sconfitte a opera dei Thailandesi. sui ring della Muay Thai decisero di lanciare una nuova disciplina che permettesse loro di colmare il gap tecnico con i Thailandesi. Il loro nuovo metodo di combattimento in cui gli atleti solamente vestiti come i Thai Boxers ma senza le tradizioni, le tecniche di gomito, le ginocchiate al volto, il clinch, i blocchi, il condizionamento, vietando i colpi alla parte posteriore del corpo umano, togliendo così alla Muay Thai le sue peculiarità per adattare il nuovo stile alle loro esigenze e lo chiamarono Kick Boxing. Dal 1964 in poi la Kick Boxing conobbe un successo crescente; prima con l'evoluzione Americana nel 1974 infine in Europa (76-78), specialmente in Olanda e in Francia che furono promotori della Kick Boxing.

I Thailandesi non accettarono non accettano e non accetteranno mai le modifiche alla loro Arte Marziale.

I puristi tradizionali affermano che la Kick Boxing non è altro che una copia occidentalizzata della Muay Thai.

Oggi la parola Kick Boxing è un termine generico, una corolla da cui diramano varie specialità;

Cosa è la Capoeira?

Defesa, ataque, ginga de corpo, malandragem
Ormai diffusissima in tutta Europa,
può essere definita in più modi;
Lotta Acrobatica Ritmata,
Danza Della Morte,
Arte Marziale.

E' certo che le potenzialità di questo sport sono vastissime. Infatti, la Capoeira riesce facilmente a coinvolgere tutte le persone che la praticano e che seguono questa lotta, indipendentemente dal sesso o dall'età.

Questo successo è anche dovuto ai coinvolgenti ritmi brasiliani che dirigono gli acrobatici e spettacolari movimenti d'attacco e di difesa.

Colpi mortali vengono eseguiti in maniera fluida e decisa, mentre i capoeiristi all'interno della Roda sembrano volare da una parte all'altra del cerchio, come ad infrangere tutte le leggi di gravità: sei a terra, lanciato in volo, poi nuovamente a terra, in un susseguirsi veloce di incastri, come se stessi giocando a scacchi con il tuo proprio corpo.

Non c'è tempo di pensare, bisogna solamente seguire la musica e lasciarsi andare.

Ma un consiglio, prima di entrare in "Roda" affidatevi a Dio.

Se volete saperne di più vi invito a navigare in queste pagine che raccolgono informazioni sulla mia grande passione, la Capoeira.

Un ringraziamento particolare a colui che mi ha fatto conoscere e amare questa disciplina

Mestre Floriano Franklin Canela
Sito By Preguiça Mangangà Production

Il Ritmo I Canti

Il Ritmo

Il ritmo, composto dal suono degli strumenti e dai canti, è uno degli elementi principali della Capoeira, scandisce i tempi dei movimenti ed influisce sul tipo di gioco, riuscendo a creare un'atmosfera che coinvolge spesso anche gli spettatori fuori la Roda.

Molti Mestre pensano che questi suoni producano un'energia che può essere positiva o negativa, che poi influenzerà il combattimento.

Gli strumenti principali della Capoeira sono:

Il Birimbao, che detta il ritmo, il Pandeiro, il Atabaque, il Agogo.

Esistono vari tipi di Ritmo, i più conosciuti sono:

Angola. La roda ha inizio con questo ritmo accompagnato dalla "ladainha" del mestre, adatto per un gioco lento, prevalentemente a terra, con movimenti studiati.

São Bento Grande, utilizzato per un gioco più rapido, giocato prevalentemente in piedi.

São Bento Pequeno, è adatto ad un gioco di media intensità, svolto in piedi e a terra.

Regional (São Bento Grande de Regional), ritmo prevalentemente in piedi, che accompagna un gioco veloce con movimenti acrobatici.

Cavalaria, che nel passato indicava l'avvicinarsi della polizia ed attualmente viene utilizzato per indicare l'approssimarsi alla roda di "occhi indiscreti".

Tico-tico, identifica un gioco nel quale i due contendenti devono riuscire, lottando, ad afferrare con la sola bocca del denaro da terra.

luna, ritmo senza accompagnamento vocale, giocato solamente da alunni formati e maestri dove i contendenti devono dare o ricevere un "Balaô".

Santa Maria, inno della Capoeira regional, nel passato accompagnava i

Idalina, per il gioco con i coltelli.

Barravento, ritmo utilizzato prevalentemente a Rio de Janeiro nei combattimenti più duri.

I Canti

I canti che accompagnano il Ritmo, naturalmente in lingua Portoghese, sono composti da;

una base principale, che generalmente viene eseguita dal maestro di ritmo, e dal coro dei capoeiristi che partecipano alla roda.

Testo by Preguiça e Coruja

FILOSOFIA DEL GRUPPO MANGANGA'

La "Capoeira", lotta acrobatica ritmata, non è soltanto un'arte marziale: considerarla un'arma di attacco e difesa personale è riduttivo.

L'insieme di perfezionatissime tecniche fisiche servirebbero a poco se non crescessero di pari passo con una cultura di solidarietà, di attaccamento e rispetto alle regole del vivere civile, vero scopo della Capoeira Mangangà, che forgia così il carattere usando come mezzo l'esercizio fisico e morale.

L'obiettivo della Capoeira Mangangà è quello di "costruire" uno spirito nobile inteso come capacità di pensare e di agire dell'uomo in modo corretto, nonché di avvicinare gli uomini pur se facenti parte di diverse etnie.

Se la Capoeira Mangangà non adempisse a questa "missione" otterrebbe il contrario di ciò che si propone.

Ruolo fondamentale, a questo punto, risulta essere quello del Maestro che con la sua esperienza, la sua cultura deve realizzare una "tecnica" capace di formare l'uomo.

Formare fisico e morale degli allievi non è un compito semplice ma grazie agli impegni del Maestro e dei praticanti si raggiunge un elevato grado di preparazione atletica ed una sicurezza interiore che sono gli elementi essenziali della Capoeira Mangangà.

LA GRADUAZIONE

Inizialmente gli allievi non indossano nessun tipo di cintura: ad evidenziare il loro stato di primo apprendimento.

Passato un determinato periodo di tempo (di solito un anno) viene consegnata all'allievo la prima cintura di colore VERDE che rappresenta l'effettivo ingresso del praticante nel mondo della Capoeira.

Il secondo livello è costituito dalla cintura GIALLO-VERDE che indica già una maggiore conoscenza delle tecniche e delle proprie capacità.

Raggiungere l'ulteriore grado di cintura GIALLO significa aver completato la fase di alunno. Lo stadio successivo di aiuto - istruttore, che comprende le cinture di colore GIALLO-ROSSO e la ulteriore GIALLO-BLU', viene raggiunto con enorme sacrificio dato che l'indossare queste cinture significa iniziare a sviluppare capacità di insegnamento delle tecniche base agli alunni (sempre sotto la guida del Maestro).

La cintura BLU', da istruttore, individua l'aver già acquisito un bagaglio tecnico notevole da permettere all'istruttore stesso di insegnare Capoeira.

Riuscire a divulgare quest'arte nella sua completezza non è compito facile, per questo il passaggio all'ulteriore grado diventa faticoso. Per raggiungere il livello di professore, cintura VERDE-GIALLO-BLU' il praticante oltre l'aver indossato la cintura BLU' per almeno quattro anni, deve dimostrare di essere un "vero capoeirista".

Da qui in poi la graduazione comprende il livello di Maestro.

Dopo avere indossato per almeno quattro anni la cintura VERDE-GIALLO-BLU' si ottiene la BIANCO-VERDE (primo grado di Maestro). Dopo almeno quindici anni di insegnamento la cintura BIANCO-GIALLO (secondo grado di Maestro). Dopo oltre venti anni la cintura BIANCO-BLU' (terzo grado di Maestro). La cintura BIANCO rappresenta il massimo grado da raggiungere dal Maestro.

Man mano che si raggiungono livelli sempre più alti il capoeirista continua ad allenarsi a dimostrazione che nella Capoeira come nella vita non si finisce mai di imparare.

Nonostante ci sia questa divisione di ruoli gli allenamenti non vengono impartiti dal Maestro in senso discriminatorio in base alle sole cinture ma praticati tutti insieme come spirito di gruppo e di crescita continua.

Testo di Coruja

Le origini La Storia

Le origini

Nel XVI secolo, la storia del Brasile fu caratterizzata dal commercio degli schiavi africani, utilizzati dai colonizzatori Portoghesi come manodopera nelle piantagioni di canna da zucchero e tabacco.

Essi provenivano da diversi gruppi etnici ed addirittura da tribù nemiche; giungevano in Brasile sbarcando nei tre principali porti: Rio de Janeiro, Recife e Bahia.

Successivamente, arrivarono gli Olandesi, i quali vollero aggiudicarsi le ricche colonie brasiliane.

Dopo le prime sconfitte i Portoghesi chiesero aiuto agli schiavi, promettendo loro delle concessioni poi non mantenute, riuscendo così a scacciare gli invasori.

Intorno al 1645, gli Olandesi tentarono una seconda invasione. Questa volta, però, gli schiavi, a causa delle promesse di libertà non mantenute dai portoghesi, e guidati da Gangazumba, figlio di un Re Africano approfittarono di questi scontri per fuggire dalle piantagioni.

Vicino a Recife si ribellò un primo gruppo di schiavi e fuggì verso le montagne cercando un luogo dove nascondersi dai cacciatori di schiavi. Aiutati dagli Indios, abitanti del luogo, furono portati in salvo in una zona del Brasile, un luogo ricco di palme, che fu denominato "PALMARES" (nell'attuale stato di Alagoas), in seguito chiamato "Serra da Barriga", dove si formò la "piccola repubblica" di africani ed indios: "QUILOMBO DOS PALMARES".

In questo periodo Aqualute diede alla luce Zumbi, nipote di Gangazumba, futuro Re di Palmares. Qui si svilupparono le prime forme di lotta afro - brasiliana (Capoeira) che univa alla lotta degli indios i ritmi musicali africani.

Nel corso degli anni, altre colonie si formarono sulle montagne, ma nessuna eguagliò Palmares, che con più di ventimila abitanti (mulatti, neri ed indios) formò la comunità più ricca di varietà culturali, tanto da unificare tribù che in Africa erano addirittura nemiche.

Una volta formato un gruppo così unito, gli abitanti di Palmares non si chiusero nella loro libertà conquistata, ma scesero spesso nelle città, sia per commerciare i prodotti da loro coltivati che per fare incursioni nelle piantagioni allo scopo di liberare altri schiavi.

I risultati positivi delle incursioni preoccuparono i colonizzatori Portoghesi, proprietari delle piantagioni, e una volta sconfitti gli Olandesi, compirono numerose spedizioni contro Palmares.

Ogni tentativo fallì, poiché gli abitanti di Palmares avevano sviluppato un sistema di combattimento chiamato "imboscata" (guerra nella giungla), nella quale usavano veloci e complessi movimenti del corpo, la "Capoeira", che i portoghesi non conoscevano, e dalla quale non sapevano difendersi.

Nonostante l'esercito portoghese fosse ben armato e ricco di esperienza poche volte riuscì a riportare dei fuggitivi nelle piantagioni. Anche quando ciò succedeva, i prigionieri che venivano riportati nelle piantagioni insegnavano la "Capoeira" agli altri schiavi. L'insegnamento veniva praticato di nascosto e travestito da danza poiché nessuna forma di lotta poteva essere praticata nelle piantagioni.

Nel tempo la Capoeira diventò lo strumento e il simbolo della libertà

Un po' di storia

Verso il 1800 l'imperatore Portoghese Don Pedro I riuscì a difendere la propria persona ed i propri territori dal contingente armato Inglese arrivato a conquistare il Brasile. Fu aiutato da un gruppo di "selvaggi", la cosiddetta "Guardia Negra", un esercito di esperti Capoeiristi. Questi uomini impressionarono gli Inglesi, combattendo con mani e piedi "nudi" contro gli europei armati di archibugi.

L'ottimo comportamento degli schiavi nel difendere il proprio territorio portò i padroni a concedere loro più libertà.

Entrarono in vigore la legge del “Sexagenario” e quella del “Ventre Libero” che permettevano agli schiavi con più di sessant’anni ed ai figli degli schiavi di affrancarsi da tale condizione.

Nel tempo la “Capoeira” continuò a crescere nel continente brasiliano: questa arte, ormai propagatasi in tutto il Brasile, veniva praticata anche da “guardie del corpo” di uomini politici e potenti dell’ epoca e contestualmente anche da pericolosi fuorilegge, per scopi illeciti.

Per fronteggiare la Triplice Alleanza tra Paraguay, Uruguay ed Argentina, che tentavano di ottenere uno sbocco sull’oceano Atlantico, il governo brasiliano formò anche una “milizia nera” esclusivamente composta da capoeiristi.

Spediti al fronte, combatterono eroicamente specie nei confronti corpo a corpo, mostrando sangue freddo, audacia e coraggio, tanto che alcuni di loro furono considerati eroi nazionali.

Le lotte degli schiavi per conquistare la libertà non erano certo finite, ci vollero ancora tante rivolte prima di giungere all’abolizione della schiavitù che si verificò il 13 Maggio del 1888.

IL TAEKWONDO

CHE COSA E' :

IL TKD E' UN'ARTE MARZIALE CHE SI SVILUPPA A MEDIA E LUNGA DISTANZA .

NATA NEL III° SECOLO A.C. SI E' EVOLUTA SINO A DIVENTARE SPORT OLIMPICO; IL COMBATTIMENTO (KIORUKI), E' A PIENO CONTATTO, MENTRE IL SETTORE TRADIZIONALE PREVEDE LO STUDIO E LA PRATICA DI FORME (POOMSE), COMBATTIMENTI PRESTABILITI CONTRO AVVERSARI IMMAGINARI.

LA CARATTERISTICA DEL TKD E' DI ESSERE UNO SPORT DI COMBATTIMENTO LIBERO CHE UTILIZZA I PIEDI E LE MANI NUDE PER COLPIRE L'AVVERSARIO. IL TKD SOTTO TUTTI I SUOI ASPETTI E' BASATO SU PRATICHE DIFENSIVE; IN EFFETTI SI E' SVILUPPATO PER DIFENDERSI DALLE AGGRESSIONI ESTRANEE.

GLI UOMINI DEI TEMPI ANTICHI, PER IL TIPO DI VITA CHE CONDUCEVANO, MANCAVANO DI FORZA FISICA E DI AGILITA'. I LORO CORPI SI DETERIORAVANO CON GLI ANNI. IL TKD SERVE DUNQUE A MIGLIORARE LA SALUTE, L'AGILITA' E L'EQUILIBRIO DI QUELLI CHE CI SI DEDICANO. I PRATICANTI DEL TKD CURANO NON SOLTANTO CIO' CHE CONCERNE LA FORZA FISICA, MA ANCHE CIO' CHE CONCERNE LA DISCIPLINA MENTALE.

DA QUESTO SI HA CHE I PRATICANTI DELLE TECNICHE SUPERIORI DI AUTODIFESA METTONO IN AZIONE TUTTO IL LORO CORPO.

PER UN PRATICANTE DEL TKD TUTTO IL SUO CORPO COSTITUISCE UN'ARMA, EGLI PUO' ATTACCARE IL SUO AVVERSARIO CON LE MANI, I PUGNI, I GOMITI, LE GINOCCHIA, I PIEDI E TUTTE LE ALTRE PARTI DEL CORPO.

IL TKD NON E' SOLAMENTE UN'IMPORTANTE ARTE DI AUTODIFESA, ESSO DONA AI SUOI PRATICANTI UN GRANDE BUON SENSO, E QUESTO E' CIO' CHE HA MOLTA IMPORTANZA NEL TKD E IN TUTTE LE ALTRE ARTI MARZIALI.

AVERE FEDE IN SE STESSI. I PRATICANTI SONO IN GRADO DI RESISTERE A QUALSIASI ATTACCO, MA IL LORO CODICE D'ONORE NON GLI PERMETTE L'AGGRESSIVITA' O L'IMPIEGO IRRAGIONEVOLE DELLA FORZA.

LA PRATICA DEL TKD DA ALL'INIZIO UNA GRANDE MODESTIA.

LE VIRTU' DELLA MODESTIA E DELLA GENEROSITA' SONO ESSENZIALMENTE FONDATE SULLA FEDE IN SE STESSI.

E' EVIDENTE, AVERE UN CORPO E UNA SALUTE BUONI RENDE ATTIVI ED EFFICACI.

UN POOMSE DI TKD COMPRENDE VARI MOVIMENTI, CIASCUNO CON UNA PROPRIA NATURA, MA CIASCUNO COMPLETA IL PRECEDENTE.

UN POOMSE E' COSTITUITO DA CIRCA 24 MOVIMENTI E TUTTI IN RELAZIONE GLI UNI CON GLI ALTRI .

NEI POOMSE I COLPI DI MANO , DI PIEDE E DI PUGNO, SONO EFFETTUATI IN DIREZIONE DI PUNTI VITALI DEL CORPO. LE POSIZIONI CAMBIANO DI CONSEGUENZA, SECONDO LE ESIGENZE DELLA SITUAZIONE.(posizione di attacco o di difesa, posizione della TIGRE o del CAVALIERE ecc.....).

I POMSEE PIU' TIPICI SONO:

PALGWE DAL 1° ALL' 8° - TAEGEUK DAL 1° ALL' 8°, KORYO, KEUMGANG, TAEBAEK, PYONGWON SPJIN, JITAE, TCHEUNKWON, HANSOO E ILYO.

NEL TKD IL PROGRAMMA E' COMPOSTO DAGLI ESERCIZI DI BASE, DAI POOMSE (forme) E DAI KYORUKI (combattimenti liberi). I KIAP SONO DESTINATI A TECNICHE DI DIMOSTRAZIONE.

IL TKD RICHIEDE UNA GRANDE CONCENTRAZIONE, L'ENERGIA CHE ESSO LIBERA E' PRODIGIOSA. IN EFFETTI, E' IMPOSSIBILE L'IMPIEGO DI UNA GRANDE FORZA CONTRO UN'UOMO, PERCHE' SI CORRE IL RISCHIO DI INFERIRGLI DEI COLPI MORTALI. PER QUESTO SI E' CERCATO UN METODO CHE PERMETTA DI MISURARE QUESTA FORZA CONTRO GLI OGGETTI INANIMATI, TAVOLE DI LEGNO ECC...., E' QUI CHE OCCORRE IL KIAP.

SI PUO' DIRE CHE CHIUNQUE PUO' PRATICARE IL TKD CHIUNQUE PUO' PERVENIRE A SVILUPPARE E A CONTROLLARE CORRETTAMENTE LE SUE FORZE LATENTI.
LA PRATICA DEL TKD NON RICHIEDE DEI LOCALI PARTICOLARI, IN QUALSIASI MOMENTO CI SI PUO' RIUNIRE E PERFEZIONARE LE DIFFERENTI TECNICHE.
IN QUESTI ULTIMI ANNI IL TKD E' DIVENTATO UNO SPORT MODERNO INTERNAZIONALE CONSERVANDO LO SPIRITO E LA TRADIZIONE DELL'ARTE MARZIALE.
IN COREA ESSO E' STATO INTEGRATO AI PROGRAMMI DELLE SCUOLE ELEMENTARI E DEI LICEI ED ESSO PRENDE PARTE ALL'EDUCAZIONE MILITARE.
DIFFERENTI REGOLAMENTI CONCERNENTI I COMBATTIMENTI, L'ARBITRAGGIO E I PASSAGGI DI GRADO SONO STATI MESSI A PUNTO PER FAR FRONTE ALLE NECESSITA' DI UNO SPORT INTERNAZIONALE.
IL TKD COMPRENDE OGGI PIU' 10 MILIONI DI PRATICANTI NEL MONDO.

PERCHE' :

LA PREPARAZIONE PREVEDE ESERCIZI DI POTENZIAMENTO, COORDINAZIONE, RESISTENZA, VELOCITA', EQUILIBRIO E STREETCHING, AUMENTANDO LE PRESTAZIONI PSICOFISICHE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI.
SI APPRENDE UN'ARTE MARZIALE EFFICACE ED AFFASCINANTE, IN UN AMBIENTE SANO E SPORTIVO, CON PERSONE CHE HANNO GLI STESSI INTERESSI.

CHI :

TUTTE LE PERSONE SERIAMENTE INTERESSATE, ONDE EVITARE SPRECO INUTILE DI ENERGIE DA PARTE DEGLI INSEGNANTI E DEI PRATICANTI; MASCHI E FEMMINE DAI 5 ANNI IN SU'.

COME :

L'ATLETA PUO' PARTECIPARE ALLE LEZIONI CON SVARIATE POSSIBILITA' DI SCELTA DI ALLENAMENTO: COME SEMPLICE AMATORE, COME TECNICO, COME AGONISTA, COME UFFICIALE DI GARA, O COME PERSONA CHE TIENE AL PROPRIO "IO".

IL VOCABOLARIO DEL TAEKWON-DO

TAE : dare un calcio
KWON : pugno
DO : la via, espressione di cammino
SA BEUM NIM : il Maestro
DO JANG : la palestra
CHARYOT : mettersi di fronte
KIONYE : saluto
CHUMBI : in guardia
IL-LE-CHON : 1° attacco
YI-LE-CHON : 2° attacco
SAM-HE-CHON : 3° attacco
SI JAK : iniziare il combattimento
KI HAP : grido
KALYO : separarsi
KESOR : continuare
K-MAN : terminare
SUIO : posizione di riposo
BARO : tornare nella posizione iniziale
KIORUKI : combattimento
YOU KEUP UA : grado (da cintura gialla a rossa)
YOU DAN JA : la cintura nera
KJ BONN : basi fondamentali
POOMSE : forme

APKOOBI : posizione con gamba avanzante flessa
 DWITKOOBI : posizione con gamba arretrata flessa
 JOOCHOOM SEOGI : posizione cavaliere
 AP SEOGI : posizione di cammino
 KOA SEOGI : posizione con gambe incrociate
 AP CHAKI : calcio frontale
 YOP CHAKI : calcio laterale
 DOLYO CHAKI : calcio circolare
 DWIT CHAKI : calcio all'indietro
 CHIKO CHAKI : calcio dall'alto verso il basso
 DU BAL DANG SANG CHAKI : calcio frontale al volo
 PAL TUK : braccio
 BAKAT PALMOK : parte cubitale
 AN PALMOK : parte radiale
 DUNG PALMOK : parte superiore dell'avambraccio
 MIT PALMOK : parte inferiore dell'avambraccio
 PAL KUP : gomito
 SON : mano
 SON-NAL : parte laterale esterna della mano
 SONAL DUNG : parte laterale inferiore della mano
 SON KUT : punta delle dita
 BATANG SON : palmo della mano
 JAN SON KUT : pugno chiuso con l'indice teso
 BAL : piedi
 DARI : gambe
 AP CHUK : metatarso
 DUIT CHUK : tallone
 BAL NAL : parte laterale esterna del piede
 BAL BADAQ : pianta completa del piede
 BAL DUNG : collo del piede
 DUIT CUMCHI : parte dell'osso del calcagno
 MURUP : ginocchio
 KONG KYEUK : attacco
 BANG OH : difesa
 DO-BOK : è l'uniforme del T.K.D.
 OL KUL : parte superiore del corpo, volto
 MOMTONG : parte media del corpo, stomaco-petto.
 ARE : parte inferiore del corpo, addome-gambe
 CHUMOK : pugno
 DUNG CHUMOK : dorso del pugno
 ME CHUMOK : parte laterale esterna del pugno
 PION CHUMOK : pugno semichiuso
 BAM CHUMOK : pugno chiuso con la falange che fuoriesce
 SOKI-SUL : posizione delle gambe
 CHIRKI-SUL : tecniche del pugno
 CHIKI-SUL : altre tecniche del pugno
 CHAKI-SUL : tecniche delle gambe
 MAKI-SUL : difesa

NUMERAZIONE - 1 HANA
 - 2 DUL
 - 3 SET
 - 4 NET
 - 5 DASOT

- 6 YOSOT
- 7 ILGOP
- 8 YODOL
- 9 AHOP
- 10 YEOL - 1° ILL
- 2° YEE
- 3° SAM
- 4° SAH
- 5° OH
- 6° YOOK
- 7° CHIL
- 8° PAL
- 9° KOO
- 10° SHIB

IL COMBATTIMENTO

IL COMBATTIMENTO E' L'ULTIMO OBIETTIVO DEL TAEKWON-DO.

NEL COMBATTIMENTO SI METTONO IN PRATICA LE MOLTE TECNICHE APPRESE.

ATTUALMENTE IL COMBATTIMENTO E' MOLTO DIVERSO DA COME'ERA VENTANNI FA', LE TECNICHE HANNO SUBITO UNA PROFONDA EVOLUZIONE E GLI ALLENAMENTI SONO STUDIATI IN MANIERA SEMPRE PIU' MINUZIOSA.

I COMBATTIMENTI SONO SEMPRE PIU' SPETTACOLARI, GRAZIE ALL'INTRODUZIONE DEI NUOVI STEP, GRAZIE ANCHE AI PROGRESSI SULLA VELOCITA' E POTENZA, I COMBATTIMENTI SONO MOLTO PIU' RAPIDI E VIGOROSI.

E' D' ALTRA PARTE VERO CHE, PROPRIO PER QUESTA EVOLUZIONE, L'ALLENAMENTO RICHIEDE UNA VOLONTA' E UNA COSTANZA SEMPRE MAGGIORI.

SE CI SI E' ESERCITATI NEGLI ATTACCHI, NELLE DIFESE, NEGLI STEP ECC..., E' NECESSARIO IMPARARE A METTERLI IN PRATICA E A PROVARNE L'EFFICACIA, CERCANDO AL TEMPO STESSO DI COMMITTERE IL MINORE NUMERO POSSIBILE DI ERRORI.

IL FATTORE BASILARE NEL COMBATTIMENTO ' E' QUELLO DI NON PERDERE MAI DI VISTA L'AVVERSARIO, POICHE' ANCHE LA MINIMA DISTRAZIONE POTREBBE RISULTARE MOLTO PERICOLOSA.

UNA COSA IMPORTANTE E' QUELLA DI NON CHIUDERE GLI OCCHI ANCHE SE SI RICEVONO DEI COLPI, IN QUESTO MODO SI IMPARA AD OSSERVARE L'AVVERSARIO E A PREVENIRE LE SUE INTENZIONI, IN MODO DI COGLIERE L'OCCASIONE GIUSTA PER COLPIRE.

SE CONSIDERIAMO IMPORTANTE NON LASCIARSI SFUGGIRE LE OCCASIONI, ANCORA PIU' DETERMINANTE E' IL FATTO DI CREARE LE OCCASIONI STESSE, QUESTO SIGNIFICA CHE NON SI PUO' ASPETTARE IL PROPRIO TURNO DIPENDENDO DALL'AVVERSARIO. PER CREARE TALI OPPORTUNITA' BISOGNA INDIVIDUARE I PUNTI DEBOLI DELL'ALTRO.

BISOGNA RICORDARE CHE LA VELOCITA' E LA POTENZA SONO ELEMENTI FONDAMENTALI DI QUALSIASI TECNICA; LA POTENZA IN PARTICOLARE E' IL PRODOTTO DELLA VELOCITA' E DELLA FORZA, PER CUI SI DEVE LAVORARE MOLTO PER RAGGIUGERE LA MASSIMA VELOCITA' E PER OTTENERE LA MASSIMA POTENZA.

LA TATTICA E' FORSE IL FATTORE PIU' DIFFICILE, IN QUANTO VARIA MOLTO A SECONDA DELLE TECNICHE PERSONALI.

ABBIAMO IN PRECEDENZA CITATO L'IMPORTANZA DELL'EFFICACIA. SE PERO' SI MIRA PIU' ALLA SPETTACOLARITA' CHE ALLA LOGICA E' FACILE ESSERE SCONFITTI.

PER CREARE UNA TATTICA SI DEVE TENERE IN CONSIDERAZIONE NON SOLO LA PROPRIA QUALITA', MA BISOGNA VALUTARE ANCHE I PROPRI DIFETTI DI VELOCITA', RESISTENZA ECC.....

ELEMENTI FONDAMENTALI DEL COMBATTIMENTO - ATTACCHI

- CONTRATTACCHI
- PARATE
- ANTICIPAZIONE
- CAPACITA' A SCHIVARE
- STEP
- SALTI
- VELOCITA'
- FORZA
- POTENZA
- FLESSIBILITA'
- RESISTENZA
- RIFLESSI
- ABILITA' NEL NON LASCIARSI SFUGGIRE LE OCCASIONI
- ABILITA' NEL CREARE LE OCCASIONI
- CAPACITA' DI PREVEDERE
- RAPIDITA'
- SCIOLTEZZA
- TATTICA

TERMINOLOGIA DELL'ARBITRAGGIO

- | | |
|--|--------------|
| - ATTENZIONE : | CHARYOT |
| - SALUTI : | KIONYE |
| - ATTENTI (guardarsi reciprocamente) : | CHAUYAGU |
| - ATTENTI (guardare la giuria) : | CHAUYAGU |
| - PRONTI : | CHUMBI |
| - 1° ATTACCO : | IL-LE-CHON |
| - 2° ATTACCO : | YI-LE-CHON |
| - 3° ATTACCO : | SAM-HE-CHON |
| - INCOMINCIARE : | SIJAK |
| - SEPARARSI : | KALYO |
| - CONTINUARE : | KESOR |
| - AMMONIZIONE (togliere 0,5 punti) : | KIONGO-HANA |
| - SOTTRAZIONE DI 1 PUNTO : | KAMCHON-HANA |
| - TEMPO : | SIGAN |
| - FINALE : | K-MAN |
| - VINCITORE : | SUNG |
| - BLU : | CHONG |
| - ROSSO : | JONG |

IL COMBATTENTE

REQUISITI:

- a) Deve essere in possesso del grado richiesto.
- b) Deve essere in possesso della nazionalità e risiedere nel proprio paese.
- c) Deve essere in possesso della tessera del proprio paese.

LA DIVISA DEL COMBATTENTE:

- a) Il combattente indosserà la l'uniforme del TAEKWON-DO (DO-BOK) disegnata dalla WTF e indosserà anche le protezioni prescritte dalla WTF : corazza, conchiglia e caschetto.
- b) Il combattente dovrà portare il numero di gara sul retro della divisa.
- c) Il combattente non dovrà indossare altri indumenti o cose aggiunte (occhiali, orologi, catenine ecc...).

CATEGORIE DI PESO

MASCHILI INTERNAZIONALI

- Fin fino a 48 kg.
- Mosca da 48 a 52 kg.
- Gallo da 52 a 56 kg.
- Piuma da 56 a 60 kg.
- Leggeri da 60 a 64 kg.
- Welter da 64 a 68 kg.
- Medio-Leggeri da 68 a 73 kg.
- Medi da 73 a 78 kg.
- Massimi-Leggeri da 78 a 84 kg.
- Massimi oltre 84 kg.

FEMMINILI INTERNAZIONALI

- Fin fino a 40 kg.
- Mosca da 40 a 44 kg.
- Gallo da 44 a 48 kg.
- Piuma da 48 a 52 kg.
- Leggeri da 52 a 57 kg.
- Welter da 57 a 62 kg.
- Medi da 62 a 67 kg.
- Massimi oltre 67 kg.

CONTROLLO DEL PESO

I COMBATTENTI DI OGNI CATEGORIA SARANNO PESATI DURANTE I GIORNI DI COMPETIZIONE NEL LUOGO E ORARI PREVISTI. IL PESO SEGUE L'ORDINE DELLE CATEGORIE ED E' FATTO A CORPO NUDO.

IL CONTROLLO DEL PESO DEVE TERMINARE ALMENO UN'ORA PRIMA DELL'INIZIO DELLA COMPETIZIONE.

IL KARATE SHOTOKAN

LA STORIA DEL KARATE SHOTOKAN

M° Funakoshi Gichin

La fotografia di Gichin Funakoshi è appesa alla parete principale di molti dojo europei di karate di differenti scuole. La sua immagine è spesso associata a quella del karate, e si considera talvolta Gichin Funakoshi come il "creatore del karate moderno" sebbene, storicamente, ciò non sia esatto. Si tratta di una confusione tra la modernizzazione del karate, che ha avuto luogo all'inizio del secolo XX, e la sua diffusione. Gichin Funakoshi è stato, di fatto, il primo a diffondere il karate nel centro del Giappone e, in seguito, la sua scuola di karate si è ampiamente diffusa nel mondo intero.

La Gioventù del Maestro

Gichin Funakoshi comincia a praticare il karate verso l'età di 12 anni sotto la direzione di Anko Asato, uno dei più brillanti discepoli di Sokon Matsumura. G. Funakoshi, compagno di classe del figlio maggiore di Anko Asato, va spesso a giocare da lui, ed è a poco a poco attratto dalla sua arte. Divenuto il discepolo appassionato di A. Asato, continuerà per tutta la vita ad approfondire il karate.

G. Funakoshi nasce a Okinawa nel 1868, primo anno dell'era Meiji, periodo in cui il Giappone passa dal feudalesimo all'era moderna. Egli appartiene a una famiglia di funzionari molto legata alla tradizione, malgrado una situazione economica spesso instabile. G. Funakoshi vuole dapprima studiare medicina ma, al momento di presentarsi a scuola, prende conoscenza della seguente regola: "Uno studente di medicina non deve portare la crocchia". Nella società antecedente alle riforme, i capelli raccolti a crocchia testimoniavano il rango della famiglia e simboleggiavano materialmente la continuità con gli antenati. L'importanza che riveste in Giappone il culto degli antenati è particolarmente accentuata ad Okinawa, e G. Funakoshi, non potendo accettare una simile offesa, preferisce rinunciare alla medicina. Conserva la crocchia fino all'età di vent'anni, e, quando decide di tagliarsi i capelli, ciò provoca un conflitto familiare. Per tutta la vita resterà profondamente legato alla tradizione; così, molto più tardi, quando sua moglie, nel corso degli anni Venti, potrebbe raggiungerlo a Tokyo, dove egli si è stabilito, non potrà farlo, poiché in tal caso nessuno rimarrebbe a occuparsi della tomba degli avi. A 21 anni, G. Funakoshi diventa insegnante a tempo determinato in una scuola elementare della città di Naha, e continuerà a mantenere l'incarico di educatore a Okinawa per oltre trent'anni. In seguito parte per Tokyo per presentare e diffondere nel centro del Giappone l'arte della sua isola natale. Quando fonda la sua scuola di karate, l'esperienza di educatore emerge nel suo rapporto con gli allievi, i quali lo rispetteranno tanto più in quanto, insieme al karate, egli insegna uno stile di vita.

I Maestri di Funakoshi

A partire dall'età di 12 anni, G. Funakoshi studia il karate sotto la direzione di A. Asato. L'allenamento in quel periodo si svolgeva di notte, all'aperto, spesso in un giardino. G. Funakoshi scrive: "In quell'epoca mi sono allenato a un solo kata per molti mesi, e perfino per molti anni. Dovevo continuare, senza sapere per quanto tempo, fino a che il mio maestro dicesse "si". E il maestro non diceva mai "si". Per questo la durezza dell'allenamento è difficile da descrivere. Il Maestro Asato non mi toglieva mai gli occhi di dosso per tutto il tempo degli allenamenti nel suo giardino. Egli rimaneva nella veranda, seduto ben diritto sui talloni, senza cuscino. Era tuttavia già molto anziano... Quando terminavo un kata, mi diceva solo "bene", "si", o "ancora", senza mai un complimento. Dovevo solo continuare a ripetere senza fine la stessa cosa, inzuppato di sudore. A fianco del maestro seduto era sempre appoggiata una lampada a petrolio il cui chiarore pareva affievolirsi, e talvolta mi accadeva di non percepirla più a causa della fatica. L'allenamento proseguiva fino all'alba". Asato ha una grande reputazione come maestro dell'arte del te o to de.

G. Funakoshi è tuttavia il solo suo discepolo che si conosca. Questo è nella logica dell'esoterismo della trasmissione del karate prima del secolo XX. E' all'inizio della sua carriera nell'insegnamento scolastico che G. Funakoshi fa la conoscenza di Anko Itosu, amico intimo di A. Asato e come lui discepolo di S. Matsumura. A. Itosu è anch'egli conosciuto come un grande maestro, ma a differenza di Asato, si interessa ai problemi dell'educazione nel sistema scolastico allora in via d'elaborazione. Seguendo il consiglio di A. Asato, G. Funakoshi sarà d'ora in avanti il discepolo di questi due maestri. Hanno entrambi lo stesso nome, all'incirca la stessa età, sono stati formati dallo stesso maestro, ma ciascuno ha la propria concezione del karate. Le loro idee differiscono tanto quanto le loro morfologie. A. Asato era di grande taglia, largo di spalle, con occhi penetranti. "Era come un antico guerriero", scrive G. Funakoshi. A. Itosu non era alto, e il suo corpo era "come una botte". Secondo l'insegnamento di Asato: "Bisogna considerare le mani e i piedi dell'avversario come una spada", non bisogna dunque lasciarsi mai toccare. Secondo Itosu: "Se l'attacco dell'avversario non è efficace, si può ignorarne volontariamente l'effetto lasciandosi toccare", quindi "anche rafforzare il corpo contro i colpi è importante". Occorre sottolineare che, nell'antico stile di insegnamento del karate, non soltanto le tecniche, ma la concezione del combattimento potevano variare seguendo la morfologia e la personalità, e la trasmissione era estremamente personale e limitata. L'antico stile di trasmissione era esoterico, ma aveva al tempo stesso una grande flessibilità, che corrispondeva alla personalizzazione dell'arte. G. Funakoshi continua a proseguire la pratica del karate sotto la direzione di questi due maestri, parallelamente al proprio lavoro a scuola. Scorgendolo talvolta rincasare all'alba, i vicini credono che rientri dopo aver passato tutta la notte in un quartiere di piacere, ed egli non li disillude; anche questo mostra l'aspetto di segretezza della pratica del karate.

L'insegnamento del karate a Tokyo

Nel 1921, il Principe imperiale, in viaggio verso l'Europa, si ferma a Okinawa. E' un avvenimento eccezionale. In questa occasione G. Funakoshi è incaricato di dirigere una dimostrazione di karate fatta dagli scolari. Nel 1922, un anno dopo questo avvenimento, è organizzata a Kyoto un'Esposizione nazionale di educazione fisica, e G. Funakoshi vi è mandato per presentare il karate di Okinawa. Egli pensa di ritornare a Okinawa dopo queste dimostrazioni.

Ma J. Kano, fondatore del judo, che ricopre importanti funzioni al ministero dell'Educazione, lo invita a tenere una presentazione del karate nel suo dojo Kodokan, a Tokyo. Accettando la sua richiesta, G. Funakoshi aveva pensato di prolungare il suo soggiorno a Hondo di qualche giorno soltanto. Ma, in seguito agli incoraggiamenti ricevuti da J. Kano dopo questa dimostrazione, decide di restare a Tokyo per diffondervi l'arte del suo paese. All'età di 53 anni, G. Funakoshi abbandona quindi le sue funzioni di insegnante e, lasciando moglie e figli a Okinawa, comincia a vivere da solo a Tokyo, per far conoscere il karate. Si ritrova senza lavoro, ma con la passione di far conoscere l'arte della sua regione ai giapponesi, che consideravano questa un po' come un'isola straniera. In quest'epoca, la popolazione di Okinawa aspira ad affermare la sua identità culturale e nazionale giapponese; Funakoshi non fa eccezione, e la sua passione per la diffusione del karate è una manifestazione di questa volontà collettiva. La dimostrazione al Kodokan ebbe luogo il 17 maggio 1922. Shinkin Gima, originario di Okinawa e studente all'università, che partecipava a questa dimostrazione, racconta: "Per la dimostrazione, il maestro Funakoshi ha fatto innanzi tutto una presentazione del karate di Okinawa e del percorso di ognuno di noi. Poi ha eseguito il kata Ku-shan-ku; in seguito io ho eseguito Xaifanchi. Dopo la dimostrazione dei kata, abbiamo mostrato un esercizio di combattimento convenzionale... Dopo la dimostrazione il maestro Kano ha detto: "Signor Funakoshi, penso che il karate sia un'arte marziale onorevole. Se pensa di diffonderla a Hondo, potrei darle un aiuto, qualunque esso sia. Mi dica cosa posso fare per lei". Sono certo che è a seguito di queste parole di incoraggiamento che il maestro Funakoshi ha deciso di rinunciare a ritornare a Okinawa". Non avendo alcuna risorsa, G. Funakoshi lavora come portinaio in un pensionato per studenti originari di Okinawa, chiamato Meisei-juku. E' alloggiato in una camera di "tre tatami" (5 m²). Il suo lavoro principale è la pulizia quotidiana della casa e del giardino, la distribuzione della posta agli studenti e l'accoglienza dei visitatori. Il

suo lavoro corrisponde all'affitto; gli occorre dunque guadagnare di che nutrirsi, per questo ottiene il permesso di utilizzare la sala conferenze per insegnare il karate. All'inizio, ha solo pochissimi allievi: "Avevo talvolta l'impressione di lottare da solo, senza avversario", racconta. Capita frequentemente che visitatori venuti per vedere il maestro di karate prendano Funakoshi per un vecchio impiegato incaricato delle faccende nella pensione. Tuttavia, in capo a due o tre anni, il numero di allievi comincia ad aumentare. Gruppi di studenti di molte università formano dei club di Karate. Il particolare modo di insegnamento e di trasmissione del karate in Giappone si costituirà a partire dai rapporti gerarchici tra gli studenti. Questi rapporti formano degli ingranaggi dinamici tra studenti ed ex-allievi della stessa università, non soltanto nel campo dello sport o delle arti marziali, ma anche nelle relazioni di lavoro all'interno di una stessa impresa o tra aziende diverse. Di fatto, la dinamica sociale, in Giappone, si basa spesso su questo tipo di relazioni gerarchiche. E le scuole di karate che hanno conosciuto una grande estensione si sono appoggiate su questi canali tipici del Giappone. E' per questo che la diffusione del karate nelle diverse università è stata molto importante.

Scrive Funakoshi: "In quell'epoca, vivevo ogni giorno con l'impressione di vedere un chiarore che si ingrandiva poco a poco nella notte tenebrosa... non era più, quindi, una lotta senza avversario..., il mio petto si gonfiava spesso di gioia".

I Venti precetti della Via del Karate

Nel 1935, G. Funakoshi scrive la sua opera più importante, intitolata Karate-do kyohan (Testo di insegnamento del karate-do). E' senza dubbio il periodo più felice della sua vita. Già diverse università di Tokyo hanno aderito al suo insegnamento, il numero di allievi aumenta, ogni giorno egli va a insegnare in un'università diversa. La sua situazione materiale migliora. Il primo dojo di karate è costruito nel 1938 dai suoi allievi, che si sono tassati per molti anni a questo scopo e si appoggiano alla rete degli ex-allievi delle loro università. G. Funakoshi chiama questo dojo "Shotokan" (La casa nel fruscio della pineta).

G. Funakoshi scrive "I venti precetti della via del karate" quando il Giappone è già in guerra con la Cina dal 1937 eccoli qui elencati:

1. Non bisogna dimenticare che il karate comincia con il saluto, e termina con il saluto.
2. Nel karate, non si prende l'iniziativa dell'attacco.
3. Il karate è un complemento della giustizia.
4. Conosci dapprima te stesso, poi conosci gli altri.
5. Nell'arte, lo spirito importa più della tecnica.
6. L'importante è mantenere il proprio spirito aperto verso l'esterno.
7. La disgrazia proviene dalla pigrizia.
8. Non pensare che si pratichi karate solamente nel dojo.
9. L'allenamento nel karate si prosegue lungo tutta la vita.
10. Vedi tutti i fenomeni attraverso il karate e troverai la sottigliezza.
11. Il karate è come l'acqua calda, si raffredda quando si smette di scaldarla.
12. Non pensare a vincere, ma pensa a non perdere.
13. Cambia secondo il tuo avversario.
14. L'essenziale in combattimento è giocare sul falso e sul vero.
15. Considera gli arti dell'avversario come altrettante spade.
16. Quando un uomo varca la porta di una casa, si può trovare di fronte a un milione di nemici.
17. Mettiti in guardia come un principiante, in seguito potrai stare in modo naturale.
18. Bisogna eseguire correttamente i kata, essi sono differenti dal combattimento.
19. Non dimenticare la variazione della forza, la scioltezza del corpo e il ritmo nelle tecniche.
20. Pensa ed elabora sempre.

Funakoshi dopo la guerra Mondiale

Nel 1941, tre anni dopo la costruzione del dojo Shotokan, scoppia la guerra del Pacifico. Nel 1945 il dojo Shotokan, sette anni dopo la sua costruzione, è annientato sotto i bombardamenti americani; Yoshitaka si ammala gravemente. La guerra termina, lasciando il Giappone in un disordine desolante. G. Funakoshi, a 77 anni, lascia Tokyo per raggiungere sua moglie che si era rifugiata a Oita (nel sud del Giappone). Essi si ritrovano dopo una lunga separazione e vivono insieme coltivando da soli della verdura e raccogliendo molluschi e alghe in riva al mare. La vita non è certo facile, ma finalmente sono insieme. Due anni più tardi, nel 1947, sua moglie si ammala improvvisamente e muore poco tempo dopo. Prima di morire gli domanda di coricarla in modo che prima la sua testa si trovi in direzione di Tokyo, poi nella direzione di Okinawa. Scrive G. Funakoshi: "Ha pregato l'Imperatore, e ha detto addio ai suoi figli che vivevano a Tokyo, poi ha salutato i suoi antenati che sono sepolti a Okinawa. Questa fu la fine di mia moglie, che aveva fatto di tutto perché io potessi proseguire nella via del karate". Effettivamente, coricarsi con la testa nella direzione di qualcuno è un segno di rispetto, girare i piedi nella sua direzione è un'offesa. Possiamo vedere in questo atto d'addio della signora Funakoshi, la concretizzazione di un modello culturale di prima della guerra che, anche se non è più messo in pratica, resta in fondo alla coscienza dei Giapponesi contemporanei. In questo stesso 1947, Yoshitaka, il figlio al quale aveva affidato lo Shotokan, muore anch'egli. G. Funakoshi, ha l'impressione di aver perduto tutto con la guerra. Tuttavia gli studenti hanno ripreso l'allenamento all'università, malgrado l'atmosfera di depressione che investe tutto il Giappone dopo la disfatta, e gli allievi anziani sopravvissuti ai campi di battaglia cominciano a ritornare. G. Funakoshi, ha 80 anni, ritorna a Tokyo. I suoi allievi anziani usciti da università diverse cominciano a raggrupparsi per riformare la scuola Shotokan. Nel 1949 si costituisce la Japan Karate Association (J.K.A.) con alla testa Gichin Funakoshi, dell'età di 81 anni. Sembra, per un momento, che l'unità della scuola Shotokan sia stabilita. Ma, dagli inizi degli anni Cinquanta, le divergenze di opinione sui modi di praticare e di insegnare il karate, e anche sull'organizzazione della scuola, suscitano conflitti. Il numero dei praticanti continua tuttavia ad aumentare di anno in anno.

Gichin Funakoshi muore nel 1957, all'età di 89 anni.

L'immagine del karate

L'immagine del karate si basa principalmente su due elementi, la sagoma del karateka - vestito con un kimono bianco e il cui livello è riconoscibile per il colore della cintura - e la forma molto organizzata degli allenamenti collettivi. Abbiamo visto che la forma ritualizzata degli allenamenti corrisponde all'adattamento del karate all'insegnamento scolastico effettuato all'inizio del secolo XX da A. Itosu e dai suoi allievi, e che era stato loro ispirato dai metodi di addestramento militare che il Giappone aveva adottato seguendo il modello degli eserciti francese e tedesco. L'origine della divisa di karate è ancora più recente.

Il kimono bianco

Per precisare l'origine del kimono bianco da karate, che gli occidentali spesso pensano risalga a un'antica tradizione giapponese, citerò la testimonianza di S. Gima, allievo di G. Funakoshi. In un'intervista datata 1986, il suo interlocutore gli pone la seguente domanda:

"Il 17 Maggio 1921 il Maestro Jigoro Kano l'ha invitata con il M° G. Funakoshi al proprio dojo Kodokan per una presentazione dell'Okinawa-karate-jutsu. Che tipo di indumento portaste per quella dimostrazione?"

S. Gima risponde:

"A quell'epoca non esisteva un abito da allenamento particolarmente concepito per il karate. Il Maestro Funakoshi andò ad acquistare un tessuto di cotone bianco da un grossista a Kanda e confezionò egli stesso l'abito a mano, copiando l'abito da judo (judogi). Questo vestito era

gradevole da indossare, perché era leggero, ma aveva l'inconveniente di appiccicarsi al corpo con il sudore. A dire il vero, era un abito che egli aveva confezionato frettolosamente, non appena eravamo stati informati della data della dimostrazione. Non era quindi un abito che si poteva utilizzare per l'allenamento quotidiano. Io pensavo di mettere un kimono da judo, poiché praticavo anche il judo. Prima della dimostrazione avevo dunque preparato il mio judogi ben lavato. Ma il giorno stesso della dimostrazione il Maestro Funakoshi mi ha dato un abito che aveva confezionato per me con le proprie mani lavorando tutta la notte. Dandomelo mi ha detto: "Dovremo forse presentare insieme alcune forme di combattimento. Se mettiamo ciascuno un abito differente, non sarà armonioso. Ho confezionato anche il suo, lo prenda".

Allenamento degli studenti davanti al Castello di Shuri intorno al 1936

Questa testimonianza dimostra che l'abito bianco, che è pressoché diventato un'uniforme per il karate, risale al 1921. Prima non esisteva un abito fissato convenzionalmente per la pratica del karate. Ci si allenava sia con gli abiti di tutti i giorni, sia a torso nudo, in pantaloni corti o con la biancheria intima. Ricordiamo che il clima di Okinawa è caldo, e soprattutto molto caldo in estate; il problema dell'abito non si poneva quindi nello stesso modo che a Tokyo, dove l'inverno è rigido. Questo kimono bianco, che è diventato progressivamente un indumento abituale e poi l'indumento ufficiale del karate, sarà introdotto a Okinawa come una nuova forma della tradizione. Quanto al kimono del judo (judogi), esso proviene dal jujutsu. La qualità e il colore del vestito variavano secondo le scuole. Di solito ognuno lo confezionava seguendo il modello in uso nel proprio dojo. E a partire dal 1880 circa che il judogi viene progressivamente uniformato.

Il colore delle cinture del karate

Ecco il seguito della testimonianza di S. Gima:

"Quanto alla cintura, pensavo di mettere la mia cintura nera di judo e chiedere in prestito una cintura nera per il maestro Funakoshi a un compagno del pensionato. Allora, il maestro Funakoshi disse: "Non posso mettere la cintura nera di judo, perché non conosco il judo. Sarebbe villano portare la cintura nera di judo davanti a grandi adepti di judo. Si faccia prestare una cintura bianca da uno studente del pensionato". Era estremamente corretto, e rifiutava ciò che non era giusto. Era un educatore. Ma se il maestro Funakoshi metteva una cintura bianca, io non potevo mettere la mia cintura nera. Avevamo perciò bisogno di due cinture bianche. Sfortunatamente non avevamo potuto trovarne due tra i pensionanti, e il momento della dimostrazione si avvicinava. Abbiamo deciso di trovare una buona soluzione giunti al Kodokan. Abbiamo esposto il problema al segretario e ricevuto la risposta dal Maestro Kano: "Mettetevi la cintura che avete". Abbiamo allora preso ciascuno una cintura nera di judo. Ma il Maestro Funakoshi, essendo una persona di onestà scrupolosa, non appena la dimostrazione fu terminata cambiò la cintura con quella del suo kimono da città".

Le cinture bianca e nera sono state quindi utilizzate prima nel judo. Questa testimonianza ci lascia supporre che sia a partire dal sistema del judo, che il kimono bianco e le cinture bianca e nera siano state introdotte nel karate. La tenuta di G. Funakoshi e S. Gima nel 1921 sarà ripresa a poco a poco dagli altri, e si fisserà come modello per il karate.

Questa espressione implica che il colore della cintura esprima il livello del praticante. Le cinture di colori diversi sono un'invenzione recente. Dopo gli anni Cinquanta i colori si sono moltiplicati dapprima nel judo, poi, con una decina d'anni di ritardo, questo sistema è stato ripreso nel karate. E oggi, il colore delle cinture assume via via più varietà. Tra la nera e la bianca si trovano la gialla, l'arancione, la verde, la blu, la marrone. Inoltre, per marcare bene la posizione di Maestro, si sono fabbricate cinture rosse o bicolori, rosse e bianche. L'idea dell'associazione tra il colore della cintura e il grado si è fissata quando è stata stabilita una forma semplificata di pratica del judo. Prima della formalizzazione del judo si indossava ufficialmente l'hakama (pantalone largo) sopra l'abito da allenamento. Così non si vedeva più la cintura, di cui si ignorava il colore. Invece quando J. Kano ha formalizzato l'abito da allenamento con un kimono bianco, un semplice

pantalone e una cintura sopra al kimono, il colore della cintura è diventato visibile. Di qui l'idea di distinguere il livello dal colore della cintura.

I gradi

All'inizio, nel judo, si applicava una divisione in cinque gradi e non in dieci, come al giorno d'oggi. J. Kano ha rilasciato per la prima volta un grado di 1° dan a due suoi allievi, Tsunejiro Tomita e Shiro Saigo, nel 1883. Allora aveva solo 23 anni. Elaboro le varie tecniche di judo esercitandosi quotidianamente con i suoi allievi. La maggior parte delle tecniche di judo sono state formalizzate e denominate, d'altronde, nel corso dell'allenamento con i suoi allievi. J. Kano scrive: "Shiro Saigo era il mio più grande partner, insieme abbiamo trovato ed elaborato le tecniche del judo attuale". Secondo J. Kano il livello di pratica di S. Saigo non era lontano dal suo, ciò che, a rigor di logica, significa che all'epoca, se J. Kano gli ha attribuito il 1° dan, egli stesso non sarà stato più del 2° dan. Ed è con un livello che non andava oltre il 2° dan e all'età di 23 anni che egli ha fondato il judo. Tuttavia il contenuto e la qualità di questo 2° dan non sono gli stessi di oggi. E' così che all'inizio del judo egli non ha avuto bisogno di creare molti gradi. La loro creazione è andata di pari passo con la progressione di J. Kano e dei suoi allievi e con l'espansione del suo gruppo che formava il dojo Kodokan. Nel corso degli anni Venti, J. Kano da questo consiglio a G. Funakoshi: "Deve applicare un sistema di gradi, se desidera dare una diffusione al karate". E' nel 1924 che G. Funakoshi rilascia i suoi primi diplomi di 1° dan a S. Kasuya e S. Gima; per la prima volta, il sistema dei diplomi era applicato nel karate. Gli altri maestri di karate faranno progressivamente lo stesso. All'inizio, come nel caso del judo, è stato applicato un sistema in cinque gradi, poi, molto rapidamente, si passerà a dieci gradi.

Resta un'altra domanda: a partire da che momento si è cominciato a utilizzare il termine dan. Il termine dan era in uso in diverse discipline per esprimere il grado di una persona nelle diverse tappe della pratica della sua arte. Era utilizzato nella scuola Jigen-ryu, di spada giapponese. Era anche in uso nella pratica del gioco del go fin dall'epoca Edo. Si utilizzava generalmente il termine dan per esprimere una progressione in tre gradini: sia shodan, nidan e sandan, sia shodan, chudan e jodan. Tuttavia, nel budo giapponese si utilizzavano generalmente i termini kirigami, mokuoku e menkyo, per designare le tre tappe della progressione. Esistevano però delle eccezioni, e alcune scuole avevano una classificazione di gradi in sei, sette o otto dan. Il Butoku-kai, organizzazione ufficiale che raggruppava tutte le discipline del budo, fissò, nel 1902, le modalità di attribuzione del titolo di maestri nel budo. Questo comporta tre gradini, in ordine crescente: Renshi, Kyoshi e Hanshi. L'esame è organizzato dall'associazione dei maestri di budo di più alto grado del Butoku-kai, la cui sede è a Kyoto. Il Butokukai sarà sciolto dopo la seconda guerra mondiale, e i diplomi cesseranno di essere rilasciati.

(DA <http://members.tripod.com/karboxe/page2.html>)

FEDERAZIONE:

YING WOO ATHLETIC ASSOCIATION
INTERNATIONAL WING CHUN DI SIFU AUSTIN GOH

Storia dello shaolin wing chun

I 5 immortali sfuggiti alla distruzione del tempio di shaolin, svilupparono nuove tecniche di combattimento per contrastare l'esercito Manchu oramai impadronitosi del metodo di combattimento dei monaci di Shaolin. Ng Mui, che era molto abile nella boxe del serpente e della gru, mise a punto un nuovo sistema di combattimento e decise di insegnarlo alla giovane Yim Wing Chun, poiché ella si trovava in difficoltà con un gangster locale, che la voleva come concubina.

Al termine di 6 mesi di allenamento con la monaca Ng Mui, Yim Wing Chun sfidò il gangster, promettendo di sposarlo nel caso in cui fosse stata sconfitta. La leggenda continua narrando la facile vittoria della giovane, ottenuta in pochi secondi. In seguito lo stile verrà tramandato da Yim Wing Chun a suo marito Leung Bok Cho, che unirà, a quanto appreso, le tecniche con i coltelli a farfalla. Il successore di terza generazione Wong Wah Bo, membro di una troupe di attori dell'opera cinese, conobbe un attore di nome Leung Yee Tai, discendente della scuola di un altro venerabile, Jee Seen, famoso per l'uso del bastone lungo. Le tecniche del bastone lungo furono quindi integrate a quelle del Wing Chun grazie a uno scambio di tecniche avvenuto tra i due e Leung Yee Tai entrò a far parte della famiglia del Wing Chun. Il successore di Leung Yee Tai fu Leung Tsan, legendario in Cina per la sua abilità di combattente e per aver vinto numerose sfide senza mai perdere. Leung Tsan passò poi la sua conoscenza a Chan Wah Soon che insegnò, tra gli altri, a Lee Shing e a Yp Man che apprese inoltre, parte dello stile, direttamente da Leung Bik, figlio di Leung Tsan. Da Lee Shing la conoscenza del Wing Chun passò al gran maestro Austin Goh, attuale caposcuola della Ying Woo Athletic Association.

Profilo del maestro Lee Shing

Lee Shing nacque in Cina nella provincia del Canton. Iniziò lo studio del kung fu presso vari maestri. Il wing chun, cominciò ad apprenderlo presso la scuola del gran maestro Chan Wah Soon, avendo come istruttore il nipote di questi, poi studiò con Fong Yen Mi, il più anziano studente di Leung Tsan (gulao wing chun) e infine studiò anche con Fung Chu (fondatore del side body branch of wing chun). Quando lasciò la Cina durante la rivoluzione cinese andò ad Hong Kong dove conobbe il gran maestro Yp Man, con il quale praticò. Giunto in Europa iniziò l'insegnamento del wing chun nella comunità cinese di Londra e fu scelto da Yp Man nel 1970 quale presidente della Yp Man Wing Chun Association of Europe.

Profilo del gran maestro Austin Goh

Il maestro Austin Goh, conosciuto anche come iron man of wing chun, iniziò lo studio delle arti marziali in Malesia, suo paese natale, all'età di 5 anni e a 7 anni, iniziò ad apprendere wing chun dallo zio, allievo della scuola di Chan Wah Soon.

Giunto a Londra per studiare educazione fisica, si recò presso Lee Shing per proseguire i suoi studi nel wing chun, aprendo nei primi anni 70 la prima scuola di wing chun in Londra, aperta anche ai non cinesi. Nel 1983 nel programma televisivo Just Amazing, stabilì il record mondiale di rottura passiva, facendosi frantumare 15 blocchi di cemento da 4 pollici poggiati sull'addome.

Attualmente egli è membro di numerose associazioni di arti marziali, presidente della Ying Woo Athletic Association, e ha scuole in Inghilterra, Italia, Svizzera, Germania, USA, Malesia e Australia.

I corsi della scuola

La Ying Woo Athletic Association International Wing Chun è rappresentata in Italia da Sifu Giovanni Zapparrata, allievo diretto di Sifu Austin Goh. La scuola italiana propone i seguenti corsi per allievi, allievi-istruttori ed istruttori :

wing chun per amatori e professionisti

tai ji quan stile yang e stile di famiglia del gran maestro Austin Goh
corso di wu shu moderno e tradizionale per soli amatori
qui gong interno ed esterno
meditazione taoista
massaggio tradizionale cinese (an mo, massaggio taoista e tuinna, massaggio trdizionale)
erboristica cinese
corsi istruttori internazionali e nazionali
corsi di yoga individuali e di gruppo (scuola padma muni)
La scuola è riconosciuta dalla FIWUK/CONI e dall'US. ACLI/CONI.
Per ulteriori informazioni (for more informations):
ITALIA (ITALY):

FEDERAZIONE:

W.T.O.I.

WING TSUN

ORGANIZZAZIONE ITALIA

LATOSA ESCRIMA

Responsabile Nazionale: Dai-Sifu F. Cuciuffo

Accademia Nazionale di WingTsun ed Escrima - Livorno

LEUNG TING

Dai-Sifu F. Cuciuffo Tel. 0586 / 961432 Fax: 0586 / 964892

Accademia Nazionale di WingTsun ed Escrima

Borgo dei Cappuccini 406/408 - Livorno Tel. e Fax: 0586 / 807009

Le Origini del WingTsun

Il WingTsun nasce in Cina circa trecento anni fa ad opera di una monaca buddista di nome Ng Mui, che passò il sistema ad un'altra donna, Yim Wing Tsun, la quale darà il suo nome allo stile. Creato affinché anche una persona piccola e debole potesse combattere con successo, è semplice e diretto, senza movimenti acrobatici o spettacolari, tutto mirato all'efficacia. Di impostazione morbida e costruito ingegnosamente sulle reali possibilità articolari del corpo umano, può essere appreso in un tempo relativamente breve.

Questo lo rende adattissimo alla difesa personale in qualsiasi circostanza. Inoltre grazie alla sua flessibilità ed adattabilità questo sistema è in grado di offrire una risposta logica e coerente alle varie situazioni di un mondo che cambia, grazie ai principi che lo animano – sfruttare la forza dell'avversario a proprio vantaggio, cedere nei confronti delle spinte che vengono esercitate sul corpo, ecc. Infatti le esigenze di difesa personale di oggi sono sicuramente diverse da quelle di quando questo stile fu creato. Tramandato di generazione in generazione tramite un sistema familiare è rimasto segreto fino agli anni '50; fu lo stile di Bruce Lee, che lo studiò per circa quattro anni sotto la guida del Granmaestro Yip Man che fu il primo ad aprire corsi pubblici per la diffusione di questo stile intelligente ed eclettico in un periodo storico che vedeva ancora gli stili di Kung Fu appannaggio delle società segrete o quasi. Da allora, grazie al Granmaestro Leung Ting, che fu l'ultimo allievo privato di Yip Man, il WingTsun (WT) si è diffuso rapidamente non solo ad Hong Kong, ma in tutto il mondo. In Europa questo sistema è stato sviluppato dal Dai-Sifu Keith R. Kernspecht, capo istruttore e responsabile del WT per l'Europa, che, grazie ad una metodica razionale e progressiva, ha creato la più grande organizzazione marziale professionale del mondo. In Italia la diffusione del WingTsun è stata affidata dal Dai-Sifu Kernspecht al suo allievo diretto Dai-Sifu F. Cuciuffo. Grazie al suo costante lavoro oggi il WingTsun è presente con oltre 100 scuole su tutto il territorio nazionale.

Accademia Nazionale di WingTsun ed Escrima

Dai-Sifu F. Cuciuffo con il Si-Hing Massimo Giammarinaro

L'Accademia Nazionale di WingTsun ed Escrima ha sede a Livorno in Borgo dei Cappuccini 406/408 ed è attiva da oltre 12 anni. La direzione è affidata al Dai-Sifu Filippo Cuciuffo, responsabile nazionale per il WingTsun e l'Escrima in Italia, allievo diretto del Dai-Sifu Keith R. Kernspecht, responsabile europeo della EWTO, coadiuvato dal suo assistente diretto Si-Hing Massimo Giammarinaro 2° grado superiore.

L'Accademia è aperta tutti i giorni della settimana, dando così la possibilità di allenarsi nei numerosi corsi disponibili in un'atmosfera rilassata e familiare, sotto la guida di istruttori altamente qualificati. A richiesta è possibile frequentare dei corsi anche nei mesi estivi, ricevendo un insegnamento individuale o in piccoli gruppi. L'Accademia inoltre, offre anche corsi di

formazione professionale per chi volesse diventare un istruttore professionista di WingTsun e di Escrima.

Lo scopo è naturalmente quello di formare insegnanti di prim'ordine che siano in grado di divulgare in Italia il WT in modo altamente professionale sotto la qualificatissima direzione del Dai-Sifu F. Cuciuffo. Tra le vaste offerte dell'Accademia si può contare anche su speciali corsi di autodifesa e su quelli studiati espressamente per bambini.

Per gli insegnanti delle numerose scuole di WT in Italia, hanno luogo speciali seminari con diversi temi, quali anatomia e salute nel WT, pronto soccorso e marketing per uno sviluppo sempre più professionale dello stesso WT. A conferire ancora più importanza all'Accademia, per quanto riguarda il WingTsun in Italia, sono i numerosi stage internazionali e nazionali che regolarmente sono tenuti presso di essa: una volta l'anno il Grandmaster Leung Ting, insieme al Dai-Sifu Kernspecht, si reca a Livorno per offrire ai suoi allievi un insegnamento che viene direttamente dal capo-scuola; lo stesso Dai-Sifu Keith R. Kernspecht, con i suoi assistenti, visita l'Accademia quattro volte l'anno per insegnare ed esaminare coloro che partecipano ai suoi stage; anche Sifu Emin Boztepe (6° grado) si reca a Livorno una volta l'anno per tenere uno stage intensivo di 5 giorni; inoltre quattro volte l'anno sono tenuti degli stage di aggiornamento per istruttori da parte del responsabile nazionale per l'Italia Dai-Sifu F. Cuciuffo.

Questi stage sono fondamentali per garantire una sempre più alta qualità tecnica e professionale dei vari istruttori, in modo tale da mantenere sempre alto, in qualsiasi parte del territorio nazionale, il livello qualitativo offerto dalla WTOI.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.