



# FESIK MAGAZINE

IL GIORNALE DELLA FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE E DISCIPLINE ASSOCIATE

ANNO 5 N. 2



CAMPIONATO RAGAZZI FESIK



BASSAI, PASSAI (DAI, SHO)



PERSONAGGI DELLA FESIK:  
NADIA FERLUGA



KRAV MAGA FESIK



RADUNI DELLA FESIK

Dopo le qualificazioni regionali organizzate nel periodo invernale dai rispettivi comitati si apre per la Fesik come di consueto in primavera una stagione agonistica particolarmente intensa. Si inizia con il campionato italiano riservato ai Ragazzi dai 6 ai 14 anni. Ed è subito record!

Numeri impressionanti per questa edizione del campionato preagonisti: 108 Società, 977 atleti, 1694 iscrizioni, 199 Squadre e 70 Ufficiali di Gara. La Fesik non aveva mai raggiunto un tale risultato in tutta la sua storia.

Numerose ed impegnative sono le attività agonistiche per gli atleti della Fesik, non solo per i vari appuntamenti regionali e nazionali, circuiti agonistici e raduni Cask, ma anche per gli eventi internazionali con i campionati europei e mondiali organizzati dalla Wukf per il Karate Generale, dalla Itkf ed Etkf per il Karate Tradizionale e dalla Wkmo che, con l'inserimento del Kumite a Contatto, ingloba le tre anime del Karate. Oltre a questo si aggiungono i trofei internazionali in Norvegia ed in Scozia che hanno visto impegnati proprio gli atleti della Nazionale di Karate Contatto, rientrati in Italia come assoluti trionfatori.

Generale, Tradizionale e Contatto sono le tre visioni del karate a cui la Fesik ripone il medesimo rispetto con la creazione all'interno del suo organigramma di tre settori separati sia per l'aspetto tecnico che per quello agonistico, con la convinzione di avere le prerogative e le qualità necessarie per emergere con i propri atleti in ognuno di questi campi, anche grazie alle qualità tecniche dei propri insegnanti.

Prosegue poi la promozione dell'attività giovanile non solo attraverso le competizioni nazionali e regionali – come il "Top 5" in Lombardia – ma anche con il Campus Estivo che si terrà a Selvino in provincia di Bergamo all'inizio di luglio e con il "Progetto Giovani", il cui obiettivo è di valorizzare e di specializzare la formazione dei giovani atleti in età pre-agonistica e la creazione di una rappresentativa nazionale, vera anticamera per l'accesso alla Squadra Nazionale maggiore. Per questo saranno organizzati raduni nazionali ed interregionali tenuti dai massimi esperti in campo agonistico e pedagogico.



Dopo la positiva esperienza dello scorso anno per gli atleti adulti la dirigenza della Fesik ha scelto per questo campionato lo Stadium Rds 105 di Rimini, uno dei più grandi e funzionali palazzetti sportivi d'Italia. Prima della competizione è stato consegnato dal presidente Henke, su delega del M° Giovanni Gordiani, il diploma Europeo con la qualifica Eqf di VIII livello a Marco Fassero, consigliere federale.

Nel Kata si è mantenuta la divisione tra stile Shotokan, stile Shito Ryu e Rengokai, nel quale rientrano gli stili Wado Ryu, Goju Ryu, Shorin Ryu, Sankukai, Shotokai e per la prima volta anche lo stile Makotokai. Nella classifica finale di Kata Shotokan vittoria per la Asd Power Gym Gela del Dt Arcangelo Romano davanti alla Asd Shin Kami Casalnuovo del Dt Alfredo Russo, alla Asd Funakoshi Milano del Dt Carlo Pedrazzini ed alla Asd Nippon Club Cassina de Pecchi del Dt Fausto Cambula. Nella classifica di Shito Ryu ottiene il primo posto la Asd Bonsai Karate Olginiate del Dt Sergio Colombo, davanti alla Kenshukai Agrate Conturbia del Dt Pierangelo Serra, alla Asd Ryu Jin To Tora Roma del Dt



Diego Di Gianberardino ed alla Asd Anshin Kai Sovere del Dt Pierfranca Forchini. Infine nella classifica di Kata Rengokai trionfo per la Asd Epyca Assisi del Dt Simone Cipiciani che si impone sulla Asd Shiro Academy Karate Genova del Dt Alice Lorusso, sulla Asd Studio Fitness Evolution Roma del Dt Francesco La Torre e sulla Asd Shinpo Bassano del Grappa del Dt Maurizio Mantesso. In Coppa Italia di Kata vince la Asd Dojo Kun Mazzarrone del Dt Alessandro Tidona, davanti alla Asd Kushinkan Ugnano del Dt Vincenzo Rampinelli, alla Asd Dojo Ronin Genova del Dt Giorgio Cresio e la Asd Aishin do Milzano del Dt Giovanni Gogna. Nella Classifica di Kumite si impone come l'anno passato la Asd Renshi Bari del Dt Algelio Falco, davanti alla Asd Power Gym Gela, alla Asd Shin Kami Casalnuovo del Dt Alfredo Russo ed alla Asd Kushinkan Ugnano del Dt Vincenzo



Rampinelli. La Asd Renshi Bari vince anche in Coppa Italia di Kumite davanti alla Asd Shin Kami Casalnuovo, alla Asd Fudoshin Riva Ligure del Dt Dario Regina ed alla Asd Dojo Kun Mazzarrone. Nella classifica di Kumite Contatto trionfa la Asd Shinpo Bassano del Grappa del Dt Maurizio Mantesso, davanti alla Asd Makoto Trieste del Dt Paolo Bolaffio, alla Jin Padova del Dt Riccardo Savino ed alla Asd Arti Marziali Como del Dt Giuseppe Mandaglio.



## NUOVI TRIONFI PER IL KARATE CONTATTO FESIK



Un altro importante successo ha ottenuto la squadra Nazionale di Karate Contatto della Fesik ai Campionati Internazionali Open di Kyokushinkai che si sono tenuti a Bergen, in Norvegia il 16 febbraio. Medaglia d'oro per Desiree Sircelj, medaglia d'argento per Giorgia Fabbri, Camilla Beccaluva, Alex Mandaglio, Alessandro Pancaldi, Andrea Iaconis e Francesco Schiavo. Grande soddisfazione per gli accompagnatori ed Allenatori Fulvio Pascut e Giuseppe Mandaglio e per il Direttore Tecnico Paolo Bolaffio. Prossimo appuntamento gli Internazionali di Glasgow, in Scozia, dove i forti atleti della Nazionale Fesik proveranno a ripetere i grandi risultati ottenuti nelle ultime gare.

# LA GUERRIERA

**NADIA FERLUGA, 8° DAN DI KARATE E DA MOLTI CONSIDERATA LA PIU' GRANDE ATLETA DI TUTTI I TEMPI, DIVENTA ALLENATORE DELLA SQUADRA NAZIONALE DI KATA SHOTOKAN NELLA FESIK**

Non è sicuramente uno dei maestri che ha militato nella Fesik da tanti anni. Il suo ingresso risale infatti al 2016, ma la sua personalità, fama e qualità tecniche e morali l'hanno fatta diventare in breve tempo a pieno titolo uno dei personaggi della federazione con sede a Verbania. Nadia Ferluga nasce a Trieste nel 1948 ma all'età di 21 anni si trasferisce a Milano. In realtà a Milano doveva fermarsi solo per festeggiare il Natale ma poi trova lavoro e finisce per fermarsi all'ombra della madonnina. Da sempre molto attiva nello sport già quando era ancora nel capoluogo friulano, pratica atletica e nuoto con ottimi risultati.

A Milano comincia ad appassionarsi alla subacquea di cui ben presto diventa Istruttrice. Dotata di un carisma naturale, ha una vocazione speciale per l'insegnamento. È schietta e sincera ed i suoi allievi l'apprezzano molto. Per un po' gira il mondo con il Club Mediterranee per insegnare alle persone i segreti delle immersioni. Poi scoppia l'amore per il Karate. La prima volta che entra in palestra ci va per accompagnare due amici che volevano assolutamente dedicarsi al karate.

Nadia trova per loro sulle pagine gialle una palestra in via Bezzecca dove insegna il maestro Hiroshi Shirai.

Il maestro di Nagasaki è già un mito in quel periodo ma lei non lo sa. "Più Giapponese di così..." si limita a pensare ... "saprà per forza insegnare Karate". Non si sbagliava.

Ben presto i suoi amici si stancano delle discipline marziali mentre lei continua.

Il suo primo Maestro è Carlo Fugazza, che viene poi chiamato per il servizio militare e Nadia inizia ad allenarsi con Bepi Beghetto, da cui va a lezione ancora adesso. I primi tempi si divide tra subacquea e karate ma poi si accorge che deve scegliere. E questa scelta ricade sul Karate.

Da subito entra nella squadra Nazionale. Quando si comincia a parlare di campionati mondiali non se lo fa dire due volte ed è lì che abbandona definitivamente la subacquea.

Le prime gare sono di Kata e di Kumite semilibero. Per



accedere al combattimento libero per le ragazze dovranno aspettare ancora un po' di anni. Infatti un pregiudizio di bassa lega relega ancora le ragazze a ruoli marginali e le ritiene inadatte al kumite libero. Nadia si allena senza sosta ed i suoi compagni di allenamento sono i più famosi pionieri del karate: Fugazza, Capuana, Zoja, Montanari, De Michelis e poi tanti altri nomi indimenticabili.

Il Maestro è molto esigente e non concede sconti, chi lo vuol seguire deve farlo senza debolezze. Vietato sbagliare. Temprata da questa disciplina Nadia si mette presto in luce, il Maestro Shirai si accorge subito di avere a che fare con un cavallo di razza e, in meno di due anni, le conferisce l'ambitissima cintura nera. Non sostiene neanche l'esame, le dice semplicemente "la prossima gara la fai da cintura nera".

Ormai il Karate è la sua vita. Inizia ad insegnare nella mitica palestra di Gastone Bertolazzi, il Csks di via Maffei a Milano. Il "Cs" è tempo indiscusso del karate italiano. Tutti i grandissimi si allenano dentro quelle mura.

Nadia tiene le lezioni insieme a Salvatore Serra, grande atleta e grande amico, per 7/8 ore al giorno, dal mattino alla sera, fino a quando non arriva il momento di allenarsi con il Maestro. Da lì sorgono amicizie che durano per la vita come con Mario Fanizza e Damiano Basso. Conosce a quei tempi anche un atleta che diventerà un amico e di cui





Insieme a Carlo Fugazza Nadia diventa cintura nera di kendo con il Maestro Myazaki. Sono innumerevoli le manifestazioni di Kendo e di Karate a cui partecipa in un Palalido di Milano sempre gremito di spettatori.

Sono anni in cui Nadia è sempre sul podio e diventa pluricampionessa italiana (nel kumite per 5 anni consecutivi mentre nel kata si alterna per il podio più alto con l'amica Gabriella Curti). Sempre sul podio anche nelle gare internazionali. Praticamente vince tutto quello che si può vincere.

Quando smette di gareggiare si dedica completamente all'insegnamento ed in breve tempo riesce a formare campioni nazionali, europei e mondiali. Continua a frequentare assiduamente le lezioni del Maestro Shirai e si allena anche con il Maestro Naito. Si reca infine a Parigi ad allenarsi con l'indimenticabile maestro Taiji Kase.

Per 14 anni è allenatrice della nazionale di Kata dell'Isi (Istituto Shotokan Italia) all'interno delle Fikta di cui è stata socia fondatrice. Porta la squadra di Kata ai livelli più alti nei campionati Wska e Eska. la squadra da lei allenata in quegli anni vince veramente di tutto raggiungendo dei livelli mai più ripetuti. Nel 2008 chiude la sua storia con la Fikta con un trionfo agli Europei Eska di Londra; la squadra di kata che allena vince infatti dieci medaglie complessive, tre d'oro, due d'argento e quattro di bronzo.

I risultati vincenti si ripetono quando

frequenterà assiduamente le lezioni anni dopo: Ilio Semino.

Si allena spesso anche con l'indimenticato Carlo Henke che, già arbitro internazionale, fonderà poi la Fesik nel 1993, dopo aver creato il Settore Kumite Sportivo nella Fikta.

Anche grandi nomi dello spettacolo passano per il CS come Gianna Nannini, Ornella Ventura e il grande musicista Pino Presti.

Nelle prime competizioni a livello internazionale della Fesika la squadra delle ragazze italiane composta da Nadia con Michela Turci e Cristina Lissone forma una compagine imbattibile che apre la via a tutte le Karateka che verranno dopo. Intanto si affacciano sulla scena altre atlete che lasceranno il segno: Gabriella Curti con la sorella Laura e Maria Grazia Ferrero che farà squadra con Nadia e Cristina ai Mondiali di Tokyo, poi Assunta Cabiddu che Nadia chiama Axel, Giovanna Citrelli, Lucia Strada e altre ancora.

Nadia vince un campionato italiano dietro l'altro e continua gareggiare a livello europeo nell'individuale e con la squadra.

E' un ambiente difficile e fortemente maschilista dove le ragazze riescono a farsi strada grazie alla loro determinazione e senza chiedere sconti. Sono anni importanti, pieni di entusiasmo e di gioia ed ogni allenamento è una scoperta.

è Allenatore della squadra nazionale Fik sotto la

presidenza di Daniele Lazzarini. Da gennaio è diventata Allenatore della Nazionale Fesik di Kata Shotokan. In attesa di nuovi trionfi!



# L'APPRENDIMENTO

**FEBBRAIO E MARZO SONO STATI I MESI DEI RADUNI CHE HANNO PRECEDUTO L'INIZIO DELL'ATTIVITA' AGONISTICA FEDERALE. CORSI PER GLI UFFICIALI DI GARA E PER GLI INSEGNANTI TECNICI, RADUNO DELLA SQUADRA NAZIONALE E TROFEO DELLE REGIONI CON LOMBARDIA E PUGLIA SUGLI SCUDI**



Si è tenuto a Montecatini Terme dal 22 al 24 febbraio lo Stage Nazionale Ufficiali di Gara, il Raduno degli Atleti Azzurri ed Azzurrabili e degli Allenatori dei Cask Regionali ed infine il Trofeo delle Regioni. Lo stage Ufficiali di Gara è stato condotto in modo impeccabile dai membri della Commissione Arbitrale Vincenzo Ferri, Andrea Lotti, Vincenzo Livio Rampinelli e Gustavo Cagiano e dal Presidente della Commissione Presidenti di Giuria Giacomo Canfora, coadiuvato dai membri Gabriella Merlo e Simonetta Paoletti. Il gruppo di Karate di Contatto è stato seguito invece dal M° Silvio Marangon. Presente anche il Coordinatore per gli Ufficiali di Gara Alfredo Brigantino e l'ispettore federale Luigi Arnone.

Poche le variazioni al regolamento arbitrale. Tra le più importanti l'eliminazione dell'Encho Sen nella categoria di Kumite per i preagonisti e l'introduzione delle discipline Fukugo ed Enbu.

Hanno partecipato al corso arbitrale Giuseppe Algeri, Lucio Amante, Calogero Amico, Roberto Boldrini, Massimiliano Brigantino, Salvatore Brigida, Mario Campise, Donato Cannito, Giuseppe Capozzi, Paolo Chiavenna, Aldo Costa, Andrea Cresio, Pietro Dall'Olmo, Giuseppe Dalzini, Giovanni De Bilio, Mario De Vivo, Adelindo Di Donato, Marco Di Lazzaro, Luigi Di Santo, M. Rosaria Di Santo, Francesco Fenili, Diego Ferri, Cristiane Fortunato, Luca Fronni, Raffaele Gaita, Eugenio Galli, Luigi Gogna, Raul Gregori, Annarose Gschwaendler, Marco Guerra, Luca Laveglia, Elisabeth

Lins Brasiliense, Hervé Lora, Paolo Mammarella, Paolo Mauri, Marco Mignano, Gianmarco Moretti, Gaetano Moronese, Lorenzo Mummolo, Luciano Natalino, Gabriele Omarini, Rudi Panozzo, Sivestro Pastanella, Domenico Pecoraro, Gianpaolo Piantoni, Marco Piserchia, Mirco Rocco, Santo Romano, Francesco Russo Tomaso, Gaetano Siracusa, Dario Sottocornola, Claudio Tononi e Claudio Zucchelli.

Hanno invece partecipato come Presidenti di Giuria Monica Annunziato, Lucia Cagliero, Michele Campaniello, Rossana Castelletti, Pasquale Circelli, Enrica Cruciani, Maria Grande, Carla Lagorio, Renato Lusco, Maria Mantella, Pasquale Martucci, Amalia Marzaiuolo, Carla Paccagnella, Kevin Reiter, Vincenzo Russo, Federica Santulli, Corrado Savino, Riccardo Savino, Donatella Secci, Daniele Taddeo e Valentina Zago. Grande lavoro anche per le Squadre Nazionali in previsione degli importanti appuntamenti internazionali, il Campionato Mondiale Wukf a Bratislava (Slovenia) ed il Campionato Europeo Etkf a Pitesti (Romania) a giugno, il Campionato Europeo Wukf di Copenhagen (Danimarca) ed il Campionato Mondiale Itkf a Skopje (Macedonia) in ottobre e la prima Coppa del Mondo Wkmo a novembre in Italia. Gli Azzurri, Azzurrabili e Visionabili hanno seguito le direttive del Direttore Tecnico per il Karate Generale Sergio Di Folco, del Direttore Tecnico per il Karate Tradizionale ed Allenatore di Kata Nadia Ferluga e degli allenatori federali Sergio Colussi per il Kumite Shobu Sanbon, Luigi Marra per il Kumite



Shobu Ippon, Riccardo Ragno per il Kata Shito Ryu, Marta Ciabatta per il Kata Goju Ryu e Fulvio Pascut per il Karate di Contatto. Presenti anche gli assistenti Saverio Valentini e Silvia Notari.

La giornata di domenica è stata dedicata esclusivamente al Trofeo delle Regioni, banco di prova per tutti i partecipanti al corso Ufficiali di Gara. Ottimo il livello generale degli atleti impegnati nella competizione, evidenziando ancora una volta l'importante lavoro svolto dagli allenatori regionali nei Cask regionali. Nel Kata medaglia d'oro per la Lombardia che ha preceduto la regione Lazio e le due squadre del Piemonte. Nel Kumite è la regione Puglia che si aggiudica il titolo davanti alla Lombardia, alla Campania ed alla seconda squadra della Puglia. Prima della competizione sono stati consegnati dal presidente Henke, su delega del M° Giovanni Gordiani, i diplomi Eqf di VIII livello ai maestri Cristian Piani e Francesco Romano Bonizi.

Dal 15 al 17 marzo si è invece svolto a Sesto Fiorentino lo Stage Docenti. Lo stage ha registrato un notevole interesse e le oltre dodici ore di lezioni pratiche, abbinate alle sedute dedicate alla teoria ed alla materia fiscale, hanno tenuto impegnati i numerosi partecipanti in un clima di attenzione, condivisione e serenità.

Ben più alta rispetto all'anno passato la presenza dei tecnici che hanno seguito le lezioni del Consulente Federale M° Ilio Semino, della Commissione Nazionale Shotokan composta dal presidente M° Lido Lombardi e dai membri M° Pietro Dall'Olmo e M° Roberto Piccini e del presidente della Commissione Nazionale Shito Ryu M° Pierangelo Serra. Molto interessanti gli argomenti trattati, dalla spiegazione del regolamento Fukugo ed Enbu alla standardizzazione dei Kata Shitei e Sentei, dalla spiegazione dei Kata Papuren, Kitei, Wankan e Meikyo ai programmi federali da 1° a 5° Dan. Gradito anche l'intervento sugli aspetti fiscali delle associazioni sportive dilettantistiche tenuto dalla Dott.ssa Barbara Pedemonte, da poco entrata nell'organigramma federale come Consulente Fiscale.

Nei tre giorni di raduno diversi ospiti hanno raggiunto Sesto Fiorentino per porgere i loro saluti e rendere omaggio alla Fesik che si sta distinguendo per qualità, quantità ed organizzazione, dimostrando interesse e volontà di collaborazione.

Si è trattato di un raduno all'insegna della pratica e della cultura del Karatedo e del Karate sport, per la crescita dei docenti e della loro competenza, per una sempre maggior responsabilità verso i praticanti ai quali la Fesik dedica tutte le attività tecniche ed agonistiche.

Alla presentazione iniziale è stato consegnato dalla Federazione al M° Maurizio Ferri il diploma di Docente Nazionale, mentre alla fine gli atleti Davide Caramiello e



Dario Sottocornola hanno sostenuto con successo l'esame di 3° Dan.

"Da quando la Fesik mi ha offerto la carica di Consulente Tecnico – spiega il M° Semino – ho partecipato, oltre ad altre iniziative tecniche, a tre Corsi di Aggiornamento dei Docenti Federali, durante i quali sono previsti gruppi di lavoro anche per i Docenti Regionali ed i Tecnici.

La successione degli eventi, dal 2017 a quello tenutosi quest'anno, ha registrato un incremento di presenze, dato significativo riguardo la responsabilità dei tecnici della Federazione alla loro crescita e preparazione ed alla validità delle docenze presentate.

Personalmente ho pensato di proporre un lavoro alternativo ma complementare a quello presentato dalla Commissione Tecnica, prevalentemente improntato sui programmi di passaggio Dan e sull'attività agonistica, illustrando le mie ricerche tecniche, storiche e filosofiche relative a due Kata piuttosto inusuali e meno praticati di altri, in quanto meno consoni alla competizione: Wankan e Meikyo. Le diverse versioni di questi due esercizi, la loro posizione nella "classifica" dei Kata Shotokan e le particolari gestualità contenute, ma anche nascoste e sconosciute, hanno molto interessato i presenti, restituendomi una immodesta ma sentita soddisfazione per quanto insegnato. Ovviamente ringrazio la Fesik per queste importanti opportunità di crescita che offre ai suoi insegnanti, così come i colleghi Maestri che nell'occasione hanno seguito la mia lezione, intervenendo in maniera costruttiva e sempre improntata sulla collaborazione. Il clima disteso ma non distratto, che ha accompagnato lezioni (molte) e momenti di libertà (pochi), ha certamente rappresentato una ulteriore cementazione tra le varie componenti Federali: Dirigenza, Segreteria, Docenti e Partecipanti, tutti in sintonia ed indirizzati verso la crescita, non solo numerica, della federazione.

Le quindici ore di lezioni sia in aula che in palestra sono state affrontate con impegno e serietà: suggerisco di rivedere la disposizione delle lezioni per rendere meno fisicamente impegnativo il lavoro, considerando l'età media dei Tecnici Federali.

Ma certamente la Fesik ha le carte in regola per migliorare cose che probabilmente già altri ritengono perfette."



# BASSAI, PASSAI (DAI, SHO)

ARTICOLO DEL MAESTRO LIDO LOMBARDI



L'apprendimento Passai e una forma antica cinese nella quale hanno attinto molte fonti del karate moderno. Akio Kinjo studioso del karate di Okinawa, sostiene che il nome derivi dalla grafia cinese BAOSHI che significa appunto leopardo o leone e che in alcuni dialetti cinesi si pronuncia basai o pasai. Ad ogni modo a tale riguardo e cioè sulle origini di passai non ci sono fonti certe. Sembra che questa forma è stata praticata in Cina, ad Okinawa poi in Giappone e in Corea e che nella pratica Okinawense abbia influito molto Tode Sakugawa e più avanti Sokon Matsumura. L'evoluzione del kata si evince nelle versioni Matsumura no Passai e Oyodomari no Passai. Secondo altre leggende il nome sembrerebbe essere legato ad una famiglia appunto di nome Passai. Si pensa inoltre che Itosu abbia codificato una versione più corta di passai praticato nella città di Shuri divenuto poi Passai Sho. La versione del Passai dello Shorin Ryu ha una grande somiglianza con Oyodomari no Passai, che si presenta molto più fluido e dinamico del Bassai Dai dello shotokan. Il maestro Funakoshi diretto allievo di Itosu importò in Giappone Passai e li insegnò come Bassai Dai e Bassai sho dove dai significa tecnica grande e sho tecnica piccola riferita ovviamente ai passaggi specifici dei kata. In realtà gli abitanti di Okinawa non avevano chiaro il significato del termine passai. Per questo motivo il maestro Funakoshi tradusse il nome bassai in "penetrare la fortezza nemica" o "togliere un sasso dalla base" e questo possiamo facilmente intuirlo guardando il primo movimento (morote uchi uke) dove l'enfasi dovuta al grande spostamento in avanti da appunto l'idea di irrompere con una quantità notevole di energia per abbattere qualsiasi cosa si presenti davanti a noi. Tuttavia non sembra esserci una grande assonanza tra i movimenti e l'origine del kata con il nome assegnato in giapponese. Nel suo testo del 1922 Funakoshi inizia a parlare di Passai ma non lo associa a caratteri che possano riportare al suo nome originale. In seguito dal 1936 in poi il maestro inizia a chiamare il kata Bassai ma utilizzando gli stessi caratteri di Passai, i quali in giapponese si pronunciano Batsu sai. Il significato di "batsu" è estrarre o tirare fuori mentre "sai" ci riporta all'idea di fortezza. Pertanto si può supporre che il significato conduca a "fortezza nemica" o "posto di importanza strategica". E questo è il significato che

ritroviamo nella traduzione del 1973 del testo principale di Funakoshi "karate do kyokan" e cioè "sfondare una fortezza del nemico".

Nello Shito ryu attuale compaiono diversi kata derivati dall'antico passai: Bassai dai, sho, Matsumura bassai, Tomari bassai. Questo perché il M° Mabuni Kenwa fondatore dello stile era stato anch'esso allievo di Funakoshi. Il bassai dai shotokan rispetto al bassai degli altri stili presenta tecniche molto forti e ampie proprio per mantenere l'idea iniziale del kata. La tecnica di yama tsuki (tecnica molto grande) ne è un fulgido esempio così come il movimento di preparazione del sukui uke nei passaggi finali. Poi c'è chi sostiene che analizzando più da vicino il kata bassai dai soprattutto nel movimento iniziale di kamae dove la mano sinistra racchiude la mano destra (ko no ken no kamae te) si è portati a pensare alle radici di tomari come altri che provengono da li, Jitte Jion Jiin. Spesso la posizione iniziale di questi kata viene indicata come Horan no kamae "uovo nel nido". Il movimento iniziale del kata bassai sho, mantiene lo stesso spostamento in avanti. Cambia solo il kamae (migi haito, hidari shuto) e la parata (jodan yoko barai). Il kamae si forma poggiando la mano sinistra sopra la destra e sembra ricordare la posizione di un kamae di bo (bastone). La posizione di arrivo del primo movimento (kosa dachi) in cui si esegue la parata è comune agli altri stili. Per dare la giusta importanza ed eseguire correttamente il primo movimento del bassai dai, si deve unire in modo appropriato forza e velocità controllando con attenzione la stabilità. Pertanto è come se nell'idea originale del kata la posizione kosa dachi fosse stata inserita di proposito per riportare a quella condizione che si deve avere da un punto di vista muscolare per evitare di sbilanciarsi. Del resto riflettendo possiamo dire che è l'unica posizione che permette una forte spinta in avanti senza perdere il controllo del corpo.

Queste premesse ci aiutano senza dubbio ad essere più informati sulle origini di questo manipolato e intricato kata ma non chiariscono gli aspetti più complessi legati alle tecniche contenute nel kata stesso, le quali differiscono di poco tra uno stile e l'altro. Cambia qualche posizione, qualche tecnica ma il tracciato di base mantiene più o meno la stessa evoluzione. In uno studio e un'analisi più attenta ed introspettiva, ci

dobbiamo chiedere, prendendo come si dice “per buono” il significato dato al nome del kata dal M° Funakoshi, dove siano nascoste le tecniche che ci riportano alla distruzione della fortezza nemica. Mi sono sempre chiesto, a parte il passaggio iniziale che fa da biglietto da visita, dove e quali siano le tecniche che all’interno dell’esecuzione conducono a questo significato. Per capire di più ho provato ad usare l’altra descrizione del kata utilizzato dal M° e cioè “togliere un sasso dalla base”. Questo mi ha permesso di vedere il kata più da vicino ed osservare sfumature tecniche e particolari importanti che permettono di entrare all’interno di bassai dai.

Il maestro Funakoshi era un attento e accanito studioso ed essendo a conoscenza del lavoro muscolare, sapeva perfettamente come inserire l’energia all’interno dei movimenti del kata rispettando in modo chiaro e preciso l’alternanza delle contrazioni ed espansioni.

Nei suoi scritti e nei pochissimi video che si sono salvati, non lo si vede mai in esecuzioni forzate o compresse bensì in un lavoro veloce e dinamico che salvaguarda muscoli tendini ed articolazioni.

E’ come se volesse lanciare un messaggio subliminale sul corretto uso del corpo nella pratica del karate.

E questo messaggio anche se in modo criptato si trova anche e soprattutto all’interno del kata bassai dai racchiuso nel doppio significato che ha dato al nome.

Quando parla di sfondare la fortezza nemica intende l’energia che può produrre la tecnica di karate, diversamente il riferimento a togliere un sasso dalla base, è legato al fatto che per distruggere non ne serve una grande quantità, ma deve essere messa nel punto giusto.

Proviamo per un momento a pensare a cosa il maestro intendesse per sasso tolto dalla base. Certamente per quanto grossa e imponente può essere una costruzione ha sempre un punto nella base che se viene meno crolla tutto. Pertanto il M° con i due significati voleva da un lato dare importanza all’energia da utilizzare, dall’altro non solo diceva che a volte non ne serve tantissima, anzi spiegava che tutta quella messa in più viene sprecata. E questo chiarisce fin troppo il significato di Dai e Sho continuamente giustificati con grande e piccolo.

A questo punto si può pensare che il maestro dava una ulteriore giustificazione a questi due termini e cioè non

solo tecniche grandi o piccole ma anche forze grandi e forze piccole entrambe devastanti. Non a caso ricordava continuamente che le due grandi aree di appartenenza riguardo la divisione dei kata, shorin e shorei, collocano le varie forme in base alla provenienza e su come esprimono i concetti di forza e velocità e sosteneva che in ogni kata sono racchiuse tutte e due le componenti. Tornando al kata bassai dai, annoverato nell’area shorei, è vero che da una grande dimostrazione di forza quando lo associamo a sfondare la fortezza nemica, ma va anche verso l’area shorin quando viene tradotto in togliere un sasso dalla base. Se poi aggiungiamo che i kata racchiudono tecniche di combattimento è facile associare una strategia senza dispendio energetico ad una vittoria. Togliere un sasso dalla base distrugge senza implicare forze particolari. Questo concetto è spiegato fin troppo bene nella famosa enunciazione del M° Funakoshi: Gijutsu yori shinjutsu che è stata tradotta in più modi. Uno di questi è “intuizione piuttosto che tecnica supplementare”.

Si tratta ora di entrare all’interno del kata e andare alla ricerca dei punti nei quali sono contenute le tecniche grandi, perché no, anche quelle piccole e soprattutto dove si tolgono i sassi dalla base. E questo deve essere fatto senza soffermarsi su aspetti meramente esteriori della tecnica, ma cercando di entrare nell’anima del kata alla ricerca di quei movimenti ormai sommersi da tempo, per riportarli in superficie, rianimarli e farli rivivere. Come ho già ampiamente scritto in altri miei articoli, questo lavoro di studio e ricerca aiuta a formulare delle ipotesi sul significato dei movimenti tecnici in questo caso di bassai dai che sono stati eseguiti per tanto tempo, a volte purtroppo senza porsi tante domande. Tutti i kata nascondono tecniche antiche. Ad esempio nel caso di bassai dai sempre tramite leggenda o tradizione orale si dice che l’ideatore di bassai dai era mancino. Pertanto calandosi in questa dimensione sembrerebbe che si riesca ad individuare le tecniche recondite del kata.

Il tema del prossimo articolo prenderà in considerazione i punti importanti del kata bassai dai utilizzando questa chiave di lettura, sicuramente diversa da quella a cui siamo abituati.

Lido Lombardi

## APPUNTAMENTI FEDERALI 2018-2019

### Giugno

CAMPIONATI INTERNAZIONALI WUKF/UWK/ETKF

### Luglio

01/07 > CAMPO ESTIVO FESIK - SELVINO - BG

### Settembre

23/24/25/26 > Corso intensivo insegnanti tecnici - Gaeta

27/28/29 > Stage Tecnico Nazionale - Gaeta

### Ottobre

27 > Campionato Italiano Assoluto - (Luogo da definire)

### Novembre

22/24 > 1st International Cup WKMO - Montecatini Terme

# UNA SFIDA VINTA

GRANDI NOVITA' SOTTO IL PROFILO TECNICO, ORGANIZZATIVO ED INNOVATIVO PER LA DISCIPLINA ISRAELIANA, TRA LE PRINCIPALI DISCIPLINE ASSOCIATE DELLA FESIK



L'attenzione che il Consiglio Federale della Fesik ripone sulle discipline associate è dimostrato dalla loro costante crescita. Una di queste è sicuramente il Krav Maga. Nato in ambienti ebraici dell'Europa centro-orientale durante la prima metà del XX secolo, il Krav Maga è un sistema di combattimento ravvicinato ed autodifesa di

matrice israeliana.

L'espressione krav maga, in ebraico moderno, significa letteralmente "combattimento con contatto, combattimento a corta distanza". È costruito estrapolando e semplificando i movimenti e le tecniche apprese attraverso lo studio delle arti marziali e degli sport da combattimento in modo da renderlo il più semplice ed efficace possibile durante un combattimento senza regole.

Nonostante abbia origine in ambienti militari (viene insegnato presso l'esercito israeliano) negli anni ha subito più declinazioni, quella di cui ci occupiamo è la branca civile.

All'interno della nostra federazione, la commissione tecnica nazionale, formata dal Presidente del settore Krav Maga Fesik, il Maestro Giovanni Gogna, dal Maestro Claudio Parmelli e dal Maestro Paolo Decca, dopo un estenuante lavoro di confronto e revisione dei programmi d'esame, porta i primi risultati di cambiamento.

I principali elementi di novità:

- Rivisitazione dei Livelli relativi al grado degli allievi praticanti:

1. Livello 1 (ex Praticante Base)
2. Livello 2 (ex Praticante Intermedio)
3. Livello 3 (ex Praticante Avanzato)
4. Livello 4 (nuovo livello)
5. Livello 5 (ex Praticante Esperto)

Sostanzialmente per gli allievi è stato prolungato di un anno il percorso per ottenere il Livello più alto in quanto equiparato alla cintura nera delle arti marziali tradizionali; per dare il giusto valore al conseguimento del Livello 5, sono stati anche ridefiniti i criteri per l'accesso all'esame, simili al Karate, in cui è necessario aver maturato almeno 20 ore Budopass e svolgere la prova d'esame solo davanti alla commissione tecnica nazionale riunita.

- Creazione di Patch per Allievi ed Insegnanti da applicare sulla manica della T-shirt come segno identificativo del grado acquisito.
- Adozione di una nuova divisa da utilizzare durante lo svolgimento degli stages a carattere Regionale e

Nazionale.

- Una grandissima novità, frutto di uno studio approfondito che attinge sia dall'esperienza maturata dai Maestri in decenni di pratica sia dalle fonti del Krav Maga originario, è sicuramente la codifica delle tecniche ordinate nei cinque nuovi programmi d'esame per gli allievi.

È stato fatto un grande lavoro di pulizia, razionalizzazione ed innovazione che hanno portato alla nascita di uno stile ben definito che accompagna i praticanti ad apprendere il Krav Maga in modo sistematico e graduale, riducendo anche il rischio di incidenti che possono occorrere nello svolgimento della pratica.

Perché la necessità di questa Codifica? Dopo anni di lavoro all'interno di un settore giovane come quello del Krav Maga, era sorta l'esigenza di razionalizzare ed uniformare gli stili praticati all'interno delle singole palestre affiliate alla Federazione; infatti l'obiettivo era quello di semplificare il lavoro di tutti i Tecnici del settore, fornendo in maniera chiara ed univoca quali tecniche devono sapere gli allievi per il superamento dell'esame di grado; data comunque l'apertura insita nel Krav Maga, resta ovviamente a discrezione del Tecnico calibrare l'approccio metodologico con cui intende trasferire tali conoscenze ai propri allievi; in altre parole, i principi sono e restano punti fissi ed uguali per tutti, le evoluzioni delle tecniche sono invece soggette a mutamenti nel tempo.

C'è un aspetto di cui andiamo particolarmente fieri, volto a semplificare il lavoro degli Insegnanti della Fesik Krav Maga responsabili di un corso, ovvero la realizzazione di materiale Video contenente i programmi d'esame. Il lavoro non si è solo limitato a questo ma è andato ancora più in profondità; ora le tecniche del Krav Maga sono catalogate in argomenti: Difesa e Attacchi a mani nude, Prese e strangolamenti, Difesa da coltello, Lotta a terra, Difesa da pistola, Difesa da attacchi con oggetti comuni.

In ogni programma d'esame vi sono contenuti quindi i suddetti argomenti ma con tecniche di difesa con un coefficiente di difficoltà crescente di anno in anno.

- Un ulteriore passo è stato fatto nella direzione della formazione con la creazione del Percorso Tecnici; infatti investire sulla preparazione degli Insegnanti Fesik diventa un aspetto sempre più centrale per chi deve operare in questo settore, ecco perché crediamo nell'importanza di proseguire in questa direzione.

Ecco in estrema sintesi gli argomenti trattati nella Formazione Tecnica:

Trainer - Elementi della preparazione atletica e Tecniche di Proiezione;

Instructor - Elementi di primo soccorso, Tecniche di Proiezione e Tecniche di Sottomissione;

Master - Elementi per una comunicazione efficace, Tecniche di Proiezione, Tecniche di Sottomissione e Tecniche di Combattimento.

La Fesik ha avuto nell'arco di oltre venticinque anni molti responsabili che hanno dato il loro contributo allo sviluppo di questa disciplina. Oggi la conduzione del settore è in ottime mani e la garanzia è data dall'incremento qualitativo dei docenti e quantitativo degli atleti iscritti. Un'altra sfida vinta dalla federazione.