



# FESIK MAGAZINE

IL GIORNALE DELLA FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE E DISCIPLINE ASSOCIATE

ANNO 6 N. 1



LUTTO IN FESIK



ANALISI DI BASSAI DAI



TEMPO DI VALUTAZIONI



DOPPIA SFIDA



UNA NUOVA STAGIONE: STAGE DI GAETA



DALLE REGIONI



Con infinita tristezza la Fesik comunica che il M° Demetrio Donati, 9° Dan, socio fondatore della Fesik e Consigliere Personale del Presidente, è venuto a mancare all'età di 75 anni a seguito di una malattia incurabile.

Una grave perdita non solo per la nostra federazione ma per tutto il Karate italiano.

Il Consiglio Federale e tutta la federazione si stringono alla famiglia Donati nel cordoglio.





La Fesik compie un altro anno e prima di entrare nella nuova stagione accademica si analizzano le attività svolte e le prospettive future. Viene mantenuto tra i progetti federali più significativi l'opportunità di dare a tutti un confronto, sia tecnico che agonistico, attraverso i tre settori del Karate: Tradizionale, Generale e Contatto. Un confronto tecnico attraverso la partecipazione di grandi insegnanti Nazionali ed Internazionali per i due principali stage nazionali, il primo in ottobre a Gaeta ed il secondo in marzo aperto a tutti i tecnici federali e riservato principalmente ai docenti regionali e nazionali. Il perfezionamento dei programmi federali, lo studio dei Kata nella piena osservanza delle direttive indicate dalle principali scuole riconosciute a livello internazionale e l'insegnamento delle strategie e tattiche di combattimento sono la base per lo sviluppo delle proprie conoscenze. Il confronto agonistico attraverso l'attenzione che la Fesik ripone sulla Squadra Nazionale, offrendo ai propri atleti la possibilità di competere nelle principali organizzazioni internazionali, dalla Wukf, World Union of Karatedo Federations, per il Karate Generale, alla Etkf, European Traditional Karate Federation, per il Karate Tradizionale. A queste si aggiunge da quest'anno l'affiliazione alla Wkmo, World Karate Martial Arts Organization, nella quale è evidente l'importanza che viene riposta anche al Karate di Contatto e che prenderà il posto della Wuko (che dopo tanti anni chiude il discorso con la Wkf per l'attribuzione del marchio). Scopo della Wkmo, oltre alla promozione del Karate nella sua globalità e delle Arti Marziali sotto l'aspetto

tecnico ed agonistico, è la divulgazione delle discipline marziali attraverso l'aspetto sociologico. "E' evidente che le Arti Marziali sono un patrimonio dell'umanità – spiega il M° Paolo Bolaffio presidente della Wkmo – ed è per questo che la Wkmo ha iniziato il processo di riconoscimento dello status di 'Tesoro dell'Umanità' presso l'Onu, le Nazioni Unite. Crediamo fermamente che le Arti Marziali possano essere un valido 'antivirus' per il mondo di oggi".

Tradizionale, Generale e Contatto sono sempre meglio rappresentati all'interno della Fesik. Una scelta vincente che sta coinvolgendo e riunendo al di sotto della federazione alcune importanti realtà del karate italiano. L'inserimento della Fesik come rappresentante nazionale italiana all'interno della Etkf ha portato il consiglio federale a promuovere nel nuovo programma federale le categorie Fukugo ed Enbu. Le prime importanti medaglie conquistate dagli atleti di Tradizionale ai campionati in Romania sono la logica conseguenza di un lavoro particolarmente accurato da parte degli insegnanti tecnici e dei selezionatori della Nazionale..

L'Accademia Nazionale Italiana Karate (Anika) prosegue, attraverso la gestione del rettore Ilio Semino, con la formazione ed aggiornamento tecnico, scientifico e culturale.

E' evidente lo sforzo economico per dare ai propri tesserati gli strumenti più moderni: un nuovo sistema di tesseramento online che consente di trasmettere facilmente tutti i dati all'ente di promozione sportiva convenzionato per l'inserimento nel registro del Coni,

una nuova tessera della durata di 5 anni con la quale, attraverso il codice Qr, gli affiliati possono vedere in tempo reale l'aggiornamento dei propri gradi e qualifiche. La Federazione cresce nella qualità e nei numeri ed è evidente ogni qualvolta viene organizzato un campionato nazionale; numeri sempre elevati che poche organizzazioni possono vantare. Ancora una volta è stato registrato il record di presenze al Campionato Italiano 2019 riservato alle categorie Preagonisti dai 6 ai 14 anni.

Sempre importante è l'apporto fornito dai tecnici Regionali. Gli stage regionali per l'acquisizione di grado consente a tutti gli affiliati di migliorare ed incrementare le proprie conoscenze. Ottimo il lavoro svolto dai Commissari o Comitati regionali, presenti su tutto il territorio nazionale.

Prosegue con tanta passione anche il lavoro svolto dalla Commissione Progetti Sociali, nata per dare importanza all'integrazione degli atleti disabili, con evidenti risultati sia sotto l'aspetto formativo che su quello agonistico. La medaglia d'oro ottenuta da Mattia Allesina, l'argento di Daniele Montanari ed il bronzo di Sara Gatti, atleti con la sindrome di down, al Campionato Mondiale Wukf, sono risultati importanti e di elevato prestigio.

Qualche variazione è stata apportata all'organigramma della Fesik. Oltre al Presidente Sean Henke, 7° Dan, il consiglio federale Fesik è composto dal Vicepresidente Evro Margarita, 7° Dan, ed dai consiglieri Francesco Romano Bonizi, 8° Dan, Michel Nehme, 7° Dan, Nicola Altieri, 6° Dan, Cristian Piani, 6° Dan, e Marco Fassero, 2° Dan. Il Consiglio di Presidenza è composto oltre che dal Presidente e Vicepresidente anche da Demetrio



Donati, 9° Dan e Consigliere personale del Presidente, tra i personaggi storici più esperti del Karate italiano. Segretario Generale è stato nominato il M° Andrea Lotti, 8° Dan, mentre la Segreteria è affidata a Katy Bravo, Biagio Marra, 3° Dan, ed a Stefano Fenoglio, 4° Dan e programmatore informatico. Nel ruolo di Giudice Sportivo l'Avv. Luigi Barbieri, mentre la commissione Federale d'Appello è composta dagli Avvocati Matteo Barbieri e Francesco Maria Galli e dal dott. Demetrio Donati; membri supplenti l'Avv. Barbara Viale, 3° Dan, ed il Dott. Ruben Oddenino, 5° Dan. Andrea Lotti ricopre anche l'importante ruolo di Direttore di gara, coadiuvato da Paolo Mammarella, 6° Dan e Michele Campaniello. Piero Lassi, 7° Dan, è il Direttore Sportivo della federazione ed il dott. Roberto Bani, 5° Dan, mantiene la carica di responsabile delle Relazioni Internazionali. Il collegio dei revisori dei conti è composto dal presidente Fabio Musico e dai membri Giovanni Rizzi e Pierangelo Casini. Luigi Arnone, 8° Dan, e Rodolfo Corrazzo, 7° Dan, sono gli ispettori federali. La Fesik si avvale delle conoscenze della Dott.sa Barbara Pedemonte per le consulenze fiscali. Si mantiene la divisione dei diversi settori



all'interno della Squadra Nazionale. Nadia Ferluga, 8° Dan, è Direttore Tecnico per quanto riguarda il Tradizionale, mantenendo anche la conduzione generale del Kata Shotokan mentre conserva il suo ruolo come allenatore di Kumite Luigi Marra, 6° Dan. Nel Karate Generale il direttore tecnico è Sergio Di Folco, 7° Dan, che si avvale della collaborazione degli allenatori Stefano Colussi, 6° Dan, per il Kumite e Riccardo Ragno, 5° Dan, per il Kata Shito Ryu. Nel Karate di Contatto Paolo Bolaffio, 9° Dan, è il Direttore Tecnico, allenatore di Kumite Fulvio Pascut, 7° Dan, con assistente Giuseppe Mandaglio, 5° Dan, e di Kata Corrado Savino, 5° Dan. Cristian Piani, 6° Dan, è stabilmente referente federale nell'ambito delle Squadre Nazionali. Stefano Colussi ricopre anche il ruolo di preparatore atletico così come Massimo Magli il ruolo di Fisioterapista della Squadra Nazionale. La commissione Attività Culturale e Didattica è composta dal presidente Roberto Antonietti e dai membri Cristina Fiore e Silvia Del Conte. La Commissione Tecnica Nazionale ha subito cambiamenti ed è composta dal presidente Fausto Freddy Minerba, 8° Dan, e dai membri Lido Lombardi, 8° Dan, e Pierangelo Serra, 7° Dan. Mantengono i ruoli nella Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici il presidente Antonio Cicatiello, 8° Dan, ed i membri Isidoro Volpe, 8° Dan, e Carlo Pedrazzini, 8° Dan. A loro si aggiunge Nestore Miceli, 7° Dan. Lido Lombardi è presidente della Commissione Tecnica Shotokan e viene coadiuvato da Pietro Dall'Olmo, 8° Dan e da Roberto Piccini, 7° Dan. Il M° Ilio Semino, 8° Dan, ricopre l'importante ruolo di Consulente Federale per la stessa commissione Shotokan. Nello Shito Ryu il M° Sei Iwasa, 8° Dan, è Consulente Tecnico, Pierangelo Serra, 7° Dan,

presiede la commissione i cui membri sono Costantino Da Ros, 7° Dan, Maurizio Gabiati, 7° Dan, e Renato Caracciolo, 6° Dan. Mantengono i loro ruoli nella commissione tecnica di Wado Ryu il presidente Fausto Freddy Minerba, 8° Dan, ed i membri Massimo Ravera, 8° Dan, ed Aurelio Verde, 8° Dan, mentre la commissione tecnica

Shotokai è composta dal presidente Ivo Faralli, 7° Dan, e dai membri Federico Livi, 4° Dan, e Massimiliano Presi, 3° Dan. Responsabile Nazionale per lo stile Goju Ryu è Simonetta Lungo, 7° Dan, mentre responsabile per stile Sankukai è Ferruccio Baratelli, 7° Dan, che si avvale della collaborazione di Andrea Ambrosini, 4° Dan, e Andrea Annoni, 2° Dan. La commissione Makotokai è composta dal Presidente Maurizio Mantesso, 6° Dan, dal Vicepresidente Michelangelo Soldano, 4° Dan, e dai membri Aldo Costa 5° Dan, Raul Gregori 5° Dan, Rudy Panozzo 5° Dan, Diego Ferri 5° Dan, Emiliano Hlacia 5° Dan e Fabrizio Macrì, 5° Dan. Il Direttore Tecnico è Paolo Bolaffio, 9° Dan, Silvio Marangon, 5° Dan, ricopre il ruolo di Capo degli Arbitri mentre Riccardo Savino, 5° Dan e Corrado Savino 4° Dan sono i Presidenti di Giuria. Nel ruolo di presidente dell'importante commissione attività giovanile troviamo Vincenzo Cellamaro, 7° Dan, che si avvale della collaborazione dei membri Giorgio Cresio, 7° Dan, Karen Torre, 5° Dan, e Beatrice Strignano, 5° Dan. La commissione Ufficiali di Gara è presieduta da Vincenzo Ferri, 7° Dan, mentre i membri sono Gustavo Cagiano, 7° Dan ed Andrea Lotti, 8° Dan. Coordinatore della medesima Commissione Alfredo Brigantino, 6° Dan. Giacomo Canfora è presidente della Commissione Nazionale Presidenti di Giuria ed è coadiuvato da Simonetta Paoletti e Gabriella Merlo. La commissione medica è composta da Alice Ruttar, Annarita Berretta, Annarose Gschwaendler e Ruben Oddenino. Da quest'anno la commissione medica si avvale della consulenza del Dott. Emilio Bonizzoni. La Commissione Progetti Sociali, con un forte interesse nei confronti degli atleti disabili, è composta

dal presidente Mario Campise, 7° Dan, e dai membri Paolo Mammarella, 6° Dan, Francesco Russo Tomaso, 6° Dan, Luigi Gogna, 4° Dan, e Giacomo Canfora. Consulente Tecnico Rolando Gaido, 7° Dan, e consulente arbitrale Salvatore Strummiello, 7° Dan. La Commissione Nazionale di Kumite è presieduta da Maurizio Ferri, 7° Dan, che si avvale della collaborazione di Dario Regina, 7° Dan, Francesco D'Agostino, 7° Dan, Vincenzo Cellamaro 7° Dan, e Luigi Marra, 6° Dan. La Commissione Settore Discipline Associate è composta dal presidente Michel Nehme, 7° Dan, e dai membri Quirino De Santis, 8° Dan, Giovanni Gogna, 5° Dan, Evro Margarita, 6° Dan, e Claudio Parmelli, 7° Dan, Nel settore Aikido il presidente Michel Nehme si avvale della piena collaborazione dei membri Enrico Marri, 7° Dan, Flavio Pellicelli, 7° Dan, Massimiliano Furlanetto, 6° Dan, Gaspare Giacalone, 6° Dan, Marilena Dellorusso, 5° Dan, e Fabio Bartolomei, 5° Dan. Il vice presidente Evro Margarita segue anche la Commissione Nazionale Settore Self Defence, suddivisa in ulteriori settori: la Difesa Personale con Nicola Altieri, Davide Bocci, Lido Lombardi, Flavio Pellicelli, Gaspare Giacalone, Francisco Saia e con i consulenti della stessa Commissione Dr.ssa Cristina Fiore (Psicologia della Difesa Personale) e Avv. Luigi Barbieri (Aspetti Legali della Difesa Personale), il settore Krav Maga con il presidente Giovanni Gogna, 5° Dan, i membri Claudio Parmelli e Gustavo Cagiano, il settore Ju Jitsu è attualmente gestito dal M° Giacomo Spartaco Bertoletti, Shike Iemoto kaiji co-founder, e infine il settore M.I.D.E. (Metodo Istantivo Difesa Personale) con Francesco Grassi, 5° Dan. La commissione Taiji Quan e Qigong è seguita dal presidente Lorenzo Lombardi e dai membri Quirino De Santis, 8° Dan, e Silvia Del Conte. Vincenzo La Camera, 5° Dan, è responsabile del settore Karate Koryu Uchinadi. Claudio Parmelli, 7° Dan, è responsabile del settore Judo, Juan Ramon Galvez Marin (Lama Jampa Gyatso) del settore Kung Fu. Infine la gestione regionale con i presidenti, commissari o delegati di riferimento è composta da Biagio Marra in Piemonte e Valle d'Aosta, Luigi Gogna in Lombardia,



Alessandro Michelin in Veneto, Elsa Kozina Kirchmayer in Friuli Venezia Giulia, Michele La Placa in Trentino Alto Adige, Giuseppe Ricci in Liguria, Andrea Mascaro in Toscana, Annarita Berretta in Umbria e Marche, Paolo Mammarella nel Lazio e Abruzzo, Raffaele Gaita in Campania e Molise, Gustavo Cagiano in Puglia e Basilicata, Simone Cocco in Sardegna e Vincenzo Gemma in Sicilia.

“Si apre una nuova stagione e siamo coscienti degli impegni che dovremmo affrontare durante l’anno sia per la formazione, sia per l’organizzazione delle competizioni – spiega il vicepresidente Margarita – ma le sensazioni sono buone. Al campionato mondiale della Wukf la Fesik è arrivata al quarto posto su 83 organizzazioni in gara. Questo vuol dire che le nostre scelte sono risultate vincenti. Proseguiamo su questa strada cercando di mantenerci al passo con i tempi sotto ogni profilo, implementando quello che abbiamo costruito e rinnovando quello che già ha dato soddisfazioni in passato”.



# UNA NUOVA STAGIONE

GRANDE QUALITA' ALLO STAGE TECNICO NAZIONALE DI GAETA CON I  
MAESTRI SCOTT LANGLEY DALL'IRLANDA E IWAO YOSHIOKA DAL GIAPPONE.  
ED ANCORA UN CONFERMA SUGLI ALTI NUMERI DEI PARTECIPANTI.



Si Per il ventunesimo anno di seguito gli atleti ed i tecnici della Fesik si sono radunati a Gaeta alla fine di settembre per lo stage tecnico Nazionale, principale appuntamento tecnico che abbina le fatiche degli allenamenti al rilassamento su uno dei più belli litorali laziali. Un connubio, quello con la direzione dell'hotel Serapo ed il Comune di Gaeta, più saldo che mai.

Oltre al Karate, disciplina principale all'interno della federazione, si sono svolte anche le lezioni di Aikido e di Taijiquan. La scelta invece di spostare al nord lo stage Tecnico Nazionale di Krav Maga ha portato a raddoppiare i partecipanti amanti dell' arte marziale di origine israeliana.

La settimana è iniziata con il XXII Corso Intensivo Qualifiche Tecniche, gestito come ormai avviene da tanti anni dai Maestri Lido Lombardi e Pietro Dall'Olmo per lo stile Shotokan, dal M° Fausto Freddie Minerba per lo stile Wado Ryu e dal M° Pierangelo Serra per lo stile Shito Ryu; a loro si sono aggiunti il M° Andrea Lotti per l'arbitraggio, il M° Demetrio Donati per la storia del Karate italiano, il M° Francesco Romano Bonizi per la preparazione atletica e la Dott.sa Alice Ruttar, coadiuvata dal M° Annarita Berretta per la medicina.

Al termine del corso hanno ottenuto la qualifica di Allenatore Radu Grosu, Maria Rosa Giordano, Gaia Bernardinello, Daniele Dugnani, Gaia De Carolis, Rosario

Chessari, Giacomo Casazza, Alessandro Borsotto, Lucrezia Gasparrini, Mario De Vivo, Roberto Coletti, Piertommaso Imperatori, Alice Mazzoleni, Giulia Milan, Roberto Sonzogni, Franco Petrilli, Massimiliano Nocentini, Sara Gargiulo, Bruno Giombelli, Alessia Ranucci, Sara Colani, Davide Castelluccio, Giada Peruta, Kevin Reiter, Giuseppina Curcu, Francesco Livrieri, Alessandro Petrucci, Massimo Aiello, Colette Miolli e Mirea Ballarin; di Istruttore Claudio Peroni, Michele Zanchi, Federico Pasquetti, Paolo Grillo, Matteo Malavasi, Giovanni De Bilio, Marco Livrieri, Sara Ahmad e Giuseppe Algeri; di Maestro Battita Puié, Dario Prina, Gianluca Gibellini, Daniele Invernizzi, Massimo Pierotti,





Matteo Martelli e Danilo Campolattano; di Docente Regionale Biagio Marra, Luigi Gogna, Tommaso Bertoni, Claudio Zucchelli, Francesco Savoldi e Davide Marcello Lima; infine di Docente Nazionale Giovanni Gogna.

A seguire ha avuto luogo il XXIX Stage Tecnico Nazionale con i maestri Paolo Bolaffio, 9° Dan Makotokai, Ilio Semino, 8° Dan Shotokan, Aurelio Verde, 8° Dan Wado Ryu, Lido Lombardi, 8° Dan Shotokan, Pietro Dall'Olmo, 8° Dan Shotokan, Ferruccio Baratelli, 7° Dan Sankukai, Ivo Faralli, 7° Dan Shotokai, e Pierangelo Serra, 7° Dan Shito Ryu, che ha sostituito il M° Iwasa, costretto a rinunciare per motivi di salute.

Ospiti d'onore internazionali il Maestro Scott Langley Langley, 6° Dan ed in passato Direttore Tecnico della JKS in Gran Bretagna e, coadiuvato dal M° Giampaolo Del Nero, il Grande Maestro Iwao Yoshioka, 10° Dan Wado Ryu.

Unitamente allo Stage Tecnico Nazionale di Karate si è svolto lo Stage Tecnico di Aikido e Taijiquan con i Maestri Michel Nehme, 7° Dan per l'Aikido ed il maestro Juan Ramon Galvez Marin (Lama Djampa Gyatso), 8° Duan, per il Taijiquan. Quasi cinquanta i praticanti dell'arte di Ueshiba, impegnati a seguire le lezioni del M° Nehme sia al coperto sia sulla splendida spiaggia del lungomare Serapo. Molto apprezzate

anche le lezioni di Taijiquan condotte con armonia dal M° Galvez, profondo studioso delle arti orientali. Ancora più



elevata quest'anno la partecipazione degli atleti visionabili al raduno delle squadre nazionali, svoltosi sotto la direzione del M° Sergio di Folco, 7° Dan, con gli allenatori Nadia Ferluga, 8° Dan, per il Kata Shotokan, Riccardo Ragno, 5° Dan, per il Kata Shito Ryu, Marta Ciabatta, 5° Dan, per il Kata Goju Ryu, Luigi Marra, 6° Dan, per il Kumite Shobu Ippon, Stefano Colussi, 7° Dan, per il Kumite Shobu Sanbon e Fulvio Pascut, 7° Dan, per il Kumite di contatto, coadiuvati dagli assistenti Saverio Valentini, Silvia Notari, ed Arcangelo Romano.

Alla fine dello stage il Presidente Sean Henke ha consegnato i diplomi di grado ad alcuni atleti ed insegnanti presenti allo stage: il riconoscimento di Istruttore a Gianfranco Clarelli, il conferimento del 4° Dan agli ex atleti Azzurri Raffaele Fico, Angela Carella ed Erika Zuin, il 6° Dan a Giovanni Salafia, Paolo Venanzi, Giuseppe De Lucia, Luca Cadeddu, Pier Paolo Andolina e Francesco Grassi ed il 7° Dan a Stefano Colussi e Francesco Russo Tomaso. In ricordo del 25° anniversario dalla fondazione della Fesik, avvenuta a Firenze il 19 maggio 1993, sono stati consegnati ai soci fondatori Pierangelo Casini ed Angiolo Banelli i diplomi Wuko con i titoli corrispondenti al grado Renshi Rokudan. Consegnati anche i diplomi Wkmo a Scott Langley e Iwao Yoshioka. Gradito ospite alla cena di gala anche il M° Giovanni Gordiani che nell'occasione ha consegnato i certificati europei Etsia/Euretics.

A conclusione della serata, poco prima del consueto taglio della torta, si è voluto rendere omaggio ad un personaggio storico non solo per la Fesik ma per l'intero karate italiano consegnando la cintura rossa a Demetrio Donati, 9° Dan.

La stagione Fesik riprende con il Campionato Italiano Assoluto a Pomezia, in provincia di Roma, e gli eventi internazionali organizzati dalla Wukf e dalla Wkmo. Una nuova stagione, un nuovo inizio.

# ANALISI DI BASSAI DAI

ARTICOLO DEL MAESTRO LIDO LOMBARDI

Nel precedente articolo, partendo dalle origini abbiamo delineato i tratti "somatici" di bassai dai, riconducendolo al suo significato principale utilizzato dalla maggioranza dei praticanti, sfondare abbattere la fortezza del nemico. Abbiamo poi proposto di analizzarlo sotto un altro aspetto legato a un significato più interiore che porta ad una chiave di lettura diversa e cioè togliere un sasso dalla base che lo colloca con una notevole assonanza nei confronti di tutta la pratica del karate. Togliere un sasso dalla base può rappresentare nel senso generale della pratica quei momenti nei quali la tecnica viene alterata causa imperfezioni stilistiche o peggio ancora biomeccaniche.

Spesso nella spiegazione del significato di DAI e SHO inserito dopo il nome del kata, tutti i maestri insegnano che questi due termini si riferiscono alle tecniche peculiari dei vari kata e a seconda della loro dimensione come struttura diventano grandi o piccole ma spesso questa spiegazione si limita solamente ad un'analisi esteriore non certo alla potenza o alla forza che possono esprimere. A ragion

del vero una delle spiegazioni spesso ricorrenti su bassai dai è quella di associare a grande la tecnica peculiare di questo kata e cioè yama tsuki, citando come riferimento che yama significa montagna e quindi ci dà la dimensione della grandezza della tecnica. Certamente da un punto di vista strutturale e visivo nessuno può obiettare che yama tsuki rispetto ad altre tecniche non sia più "grande". Questa analisi puramente esteriore può servire a differenziare un kata dall'altro e questo si intuisce con una certa facilità. Diversamente quando vogliamo capire di più sul significato di grande e piccolo, dobbiamo analizzare da vicino il kata in modo da portare alla luce quegli aspetti meno evidenti, che ci permettono di avvicinarci piano piano a capire cosa veramente si intende per dai e sho. La grandezza o meno della

tecnica non si misura con il metro. Infatti rimanendo in ambito di yama tsuki, possiamo dire che si assiste sempre più spesso ad esecuzioni dove l'inclinazione delle spalle non viene unita correttamente alla spinta della gamba anteriore e le braccia non sono collocate con la giusta curvatura. I due pugni oltre a non essere allineati sulla linea verticale sono troppo distanti tra loro nel senso che soprattutto il pugno inferiore è posizionato il più delle volte troppo in basso. Si assiste ad una

tecnica considerata "grande" mentre è piccola nella sua essenza. E qui cade dal punto di vista stilistico l'espressione di tecnica grande e tecnica piccola. Tutte le tecniche sono grandi e piccole nella loro grande difficoltà esecutiva. Parlando sempre di bassai dai, un elemento che contribuisce a far diventare "piccola" la tecnica, è quando viene tolto quel "sasso" dalla base, che porta ad avvilire i contenuti stilistici sgretolando tutte le componenti adeguate di forza potenza e velocità. Sì, avete letto bene, componenti adeguate, perchè spesso i parametri soprattutto di forza sono eccessivi e anche la troppa dirompente unità a tensioni isometriche esasperate e poco costruttive, possono portare a togliere un sasso dalla base. Detto questo è doveroso chiarire come esprimere correttamente la forza all'interno del movimento stesso, soprattutto in un kata come bassai dai annoverato nell'area shōrei, altrimenti la tecnica "dai" che visivamente ci appare più grande e quindi

più forte può trasformarsi in una tecnica piccola e quindi considerata più debole. Su questa falsa riga addirittura le tecniche piccole potrebbero risultare superiori alle grandi. Diciamo piuttosto che la tecnica può essere identificata in grande o piccola, ma oltre ad essere legata alla difficoltà di esecuzione dipende da come noi sentiamo o meno questa difficoltà.

Credo sia proprio questo il messaggio che con la doppia traduzione di bassai dai ci voleva trasmettere il M° Funakoshi. Da un lato forza e vigore per abbattere la fortezza del nemico, dall'altro pieno controllo di tutte le facoltà psico-fisiche in possesso per evitare dispersione di energia e quindi togliere il sasso dalla base che vanifica tutto. E' come se il maestro nel tentativo di far capire il legame indissolubile tra spirito e corpo avesse di



proposito inserito questa doppia interpretazione sul significato di bassai dai. Ma come spiegavo nel precedente articolo il messaggio sembra essere talmente subliminale che è quasi sfuggito e togliere un sasso dalla base viene accostato sempre meno al significato del kata e alla pratica in genere.

E' pur vero che il primo movimento chiarisce fin troppo l'idea del kata e cioè di sfondare e abbattere tutto quello che si presenta di fronte. Diventa quasi scontato attribuire questa condizione come principale significato al kata bassai dai. Ma allora c'è da chiedersi perchè il forte dinamico e potente movimento in avanti non è associato ad un attacco ma ad una parata che tutti traducono in uchi uke rinforzato (migi chudan uchi uke soete o semplicemente morote uchi uke), e c'è da chiedersi ancora se questa è una tecnica grande o piccola. Sicuramente non facile! Con grande probabilità non era questa la tecnica antica del kata. Al di là di questo che potrebbe essere il tema di uno dei prossimi articoli, al di là della scelta di caricare o meno il ginocchio, il movimento che identifica bassai dai, prevede una forte spinta in avanti in profondità dove l'ottimo esecutore riesce a generare la sensazione di irrompere appunto con grande energia. Di contro spesso si assiste ad errori non solo stilistici ma soprattutto biomeccanici quando ad esempio si balza in avanti battendo con forza il piede destro prima di arrivare in posizione kosa dachi. Questa modalità accompagna ancora la pratica di chi ne ha fatto ormai un isterismo personale dal quale non vuole uscire. Le vibrazioni anomale prodotte sul piede si scaricano lungo il corpo, sottraendo energia al movimento di parata. Peggio ancora, quando la parte anatomica del piede a poggiare per prima è il tallone.

I kata iniziano con una tecnica di difesa per significare che il karate non è mezzo di attacco o di danno (karate ni sente nashi). Ma il secondo dei dieci elementi del kata INYO (attivo e passivo) ci ricorda che la parata può essere vissuta come un attacco e viceversa. Di conseguenza è l'esecutore che fa la differenza nella sua abilità di trasmettere tramite la tecnica, se si tratta di una semplice parata o di una parata che può distruggere. Tanto è vero che il messaggio trasmesso dal kata sulla natura non belligerante del karate spesso poco convince. Infatti se la parata diventa attiva e si trasforma in attacco non devastante ma solo di ammonimento e avvertimento è comunque in sintonia con la natura non violenta della disciplina. E' come dire al nostro aggressore che non vogliamo combattere ma non perchè ci sentiamo inferiori. Certo cosa non facile da dimostrare durante l'esecuzione evitando di togliere il sasso dalla base. Si tratta infatti di dimostrare con un'abilità tecnica decisamente superiore che anche senza scomporre o esasperare il gesto tecnico, anche una parata può diventare devastante. Tornando al kata bassai dai e analizziamo la tecnica di ryo sho tsukami uke (presa con entrambe le mani) seguita da tsukamiyose (tirare) e sokuto gedan kekomi (calcio spinto verso il basso). Sono tecniche grandi o piccole? Diciamo che il movimento di presa semicircolare se eseguito correttamente non è molto ampio e la tecnica di calcio in realtà potrebbe sembrare un normale fumikomi quindi apparentemente tecnica piccola. E invece assistiamo sempre più spesso alla difficoltà di unire il

movimento dell'anca con quello delle braccia in quella sincronia che conferisce al gesto tecnico energia ed eleganza allo stesso tempo. Tutto questo quando è unito ad un caricamento insufficiente della gamba con il piede nell'angolazione sbagliata e ad un movimento poco coordinato tra il richiamo delle braccia al tronco e la distensione per eseguire gedan kekomi, rende la tecnica povera di contenuti. E questo ci fa capire come un semplice choku tsuki (pugno diretto sul posto) se eseguito correttamente necessita di grande attenzione e può trasformarsi continuamente da una tecnica piccola a grande e viceversa. Ancora un'analisi! Da manji uke (jodan uchi uke gedan uke), a gedan barai in kiba dachi e sul posto sokumen chudan haisho kake uke (parata laterale con il dorso della mano che aggancia). Tecnica piccola o grande? Perbacco! Si tratta di una tecnica sul posto! In fin dei conti devo solo caricare il braccio e stenderlo lateralmente. Quindi con il paramentro che stiamo considerando è una tecnica piccola. Si molto piccola quando viene privata di tutti gli elementi che la fanno diventare grande. Se invece la riempio di karate facendo un corretto caricamento con la mano girata nel modo giusto, faccio fare un percorso di distensione del braccio con la corretta angolazione delle spalle che si unisce in un sincronismo perfetto con le anche generando quel movimento fluido lento dinamico tipico di questa tecnica, allora diventa di una difficoltà devastante. Tradotto in parole povere si assiste il più delle volte solo al caricamento peraltro sbagliato del braccio e alla sua distensione in assenza totale di partecipazione dell'anca scollando completamente la parte inferiore da quella superiore. Proseguendo nella nostra analisi, un altro momento tecnico importante dove anche qui assistiamo a non uno ma a più sassi tolti dalla base è dopo mikatsuki geri e chudan empi uchi, quando si devono fare i conti con i tre gedan barai. Questo movimento eseguito sul posto risulta essere di grande difficoltà proprio per il fatto che se i parametri tecnici e biomeccanici legati all'uso dell'anca in una commistione di parziale rotazione e vibrazione non vengono attivati nel modo adeguato, si avverte una sensazione di disagio perchè non c'è produzione di energia e questo capita sempre più spesso nei praticanti attenti nei momenti in cui si studia più da vicino la tecnica. Volendo dare alcune indicazioni per migliorare, possiamo dire che oltre all'attivazione dell'energia che parte dai piedi, si devono tenere le spalle nella loro condizione naturale con il braccio che sta in kamae e quello che esegue gedan barai alla giusta distanza dal tronco. All'attivazione dell'energia dal basso deve corrispondere una rotazione-vibrazione delle anche eseguita nei tempi corretti. Che dire! Stiamo parlando ancora di una tecnica eseguita sul posto. Dovrebbe risultare semplice, piccola, mentre invece non è proprio così. Passiamo ad occuparci di un'altra tecnica peculiare e importante di bassai dai e cioè sukui uke dopo il terzo yama tsuki. Oltre alla difficoltà di eseguirla con la rotazione sul tallone che ancora per molti rappresenta un lato oscuro, si assiste sempre più spesso ad un cambio di tecnica. E' trasformata in uchi uke, tecnica ormai quasi accettata ma assolutamente non corretta che rappresenta solo una mera digressione personale che porta fuori strada, non solo dalla comprensione di ciò che vuole trasferire il

kata ma anche da cosa ne scaturisce come movimento in se legato sempre a sentire le componenti di energia. Per non parlare poi del passaggio dal primo sukui uke al secondo. Qui l'errore più grossolano, è quello di spostare in questo caso il piede destro mentre ci deve essere solo un cambio di direzione mantenendo i piedi sulla stessa linea. Ma questo è niente nei confronti di come deve essere svilupppato il movimento per arrivare a sukui uke e di che grande lavoro devono sviluppare le anche per dare incisività ad una tecnica che nella tradizione dovrebbe parare-agganciare la gamba e proiettarla verso il basso. In un'esecuzione tra il buono e l'ottimo questa sensazione di parata aggancio e

proiezione viene trasmessa all'osservatore attento nel modo corretto, così come il collegamento con l'energia sviluppata dalle anche. Direi che a questo punto è inutile girarci intorno! Da questa analisi di bassai dai che ovviamente si può estendere non solo ad altre parti di questo kata ma a tutti gli altri, è emerso che le tecniche "grandi e piccole" apparentemente semplici o anche complesse, necessitano di quella attenzione costante che fa una differenza incolmabile nella pratica e se si riesce ad evitare di togliere i sassi dalla base, migliora tutto il bagaglio tecnico in nostro possesso.

Lido Lombardi

## APPUNTAMENTI FEDERALI 2020

### Gennaio

26 > STAGE DEL CUORE - VIGEVANO - PV

### Febbraio

14/15/16 > STAGE TECNICO ED ARBITRALE DI KARATE TRADIZIONALE CON IL M° VLADIMIR JORGA

21/22/23 > CORSO NAZIONALE UFFICIALI DI GARA E RADUNO SQUADRE NAZIONALI E RADUNO RAPPRESENTATIVA GIOVANILE - MONTECATINI - PT

### Marzo

20/21/22 > STAGE DOCENTI - SESTO FIORENTINO - FI

29 > GRAND PRIX ITALIA - GERENZANO - VA

### Aprile

18/19 > CAMPIONATO ITALIANO PREAGONISTI FESIK RAGAZZI – RIMINI

25 > STAGE DI BENEFICENZA "AMICI DI MERONI" – SELVINO - BG

26 > XIX COPPA CITTA' DI VERBANIA - VERBANIA

### Maggio

16/17 > CAMPIONATO ITALIANO AGONISTI CA/JU/SE/VE FESIK - CAMPIONATO ITALIANO MAKOTOKAI FESIK - CAMPIONATO ITALIANO A SQUADRE - MONTECATINI TERME - PT

### Giugno

20/21 > CAMPIONATO WUKF-ITALIA - LIVORNO

17-21 > CAMPIONATI EUROPEI ETKF - PRAGA (REP. CECA)

24-28 > 2\* SUMMER CAMP WKMO - BOJINI (SLOVENIA)

### Luglio

1-5 > CAMPIONATO MONDIALE WUKF - STETTINO (POLONIA)

5-11 > CAMPO ESTIVO FESIK - SELVINO - BG

### Settembre

25/26/27 > STAGE TECNICO NAZIONALE AIKIDO, RADUNO SQUADRE NAZIONALE E RADUNO RAPPRESENTATIVA GIOVANILE - GAETA

28/29/30 Settembre e 1/2/3/4 Ottobre CORSO INTENSIVO QUALIFICHE TECNICHE - GAETA

### Ottobre

2/3/4 > STAGE TECNICO NAZIONALE - GAETA CAMPIONATO EUROPEO WUKF

25 > CAMPIONATO ITALIANO ASSOLUTO - TROFEO DELLE REGIONI

### Novembre

11-15 > CAMPIONATO EUROPEO WUKF - LIVORNO

27/28/29 > 1st WKMO EUROPEAN CHAMPIONSHIP - MEMORIAL CARLO HENKE

### Dicembre

ATTIVITA' REGIONALI - CHRISTMAS CUP

# CAMPIONATI INTERNAZIONALI DOPPIA SFIDA

OTTIMI RISULTATI OTTENUTI DALLA SQUADRA NAZIONALE FESIK AI CAMPIONATI INTERNAZIONALI, L'EUROPEO ETKF ED IL MONDIALE WUKF



Nello spazio di una settimana gli atleti della squadra Nazionale della Fesik hanno partecipato a giugno a due eventi internazionali di rilevante importanza: il Campionato Europeo della European Traditional Karate Federation ed il Campionato Mondiale della World Union of Karatedo Federations, una doppia sfida che gli Azzurri della Fesik hanno saputo sostenere con risultati strepitosi, a volte al di sopra delle migliori aspettative.

Dopo la prima esperienza non molto fortunata di Belgrado lo scorso anno sono arrivate a Pitesti, in Romania, le prime medaglie di karate Tradizionale per la Fesik. Il Campionato Europeo della Etkf, ottimamente organizzato dal presidente Vladimir Jorga, dal vice presidente Serban Valeca e dal presidente della federazione rumena Nicolae Marandici, ha visto la presenza di 14 organizzazioni e circa 300 atleti. La squadra Nazionale della Fesik, accompagnata dal presidente Sean Henke, dall'allenatore federale Luigi e dagli arbitri internazionali Andrea Lotti e Pietro Dall'Olmo, hanno ottenuto due medaglie d'oro con Marco Zacchetti nel Kata Youth e Chiara Bargiggia nel Kata Senior e due medaglie di bronzo con la Squadra di Kumite Ippon composta da Valerio Reali, Cristian Robert Bira, Daniele Miranda e Marco Bracchi e con la Squadra Enbu Mista con Chiara Bargiggia e Marco Bracchi.

Molto impegnativo, sia sotto l'aspetto qualitativo che sotto quello quantitativo, è stato il Campionato Mondiale Wukf, tenutosi a Bratislava, in Slovacchia dal 20 al 23 giugno.

Con 12 medaglie d'oro, 13 d'argento e 15 di bronzo la Fesik si è posizionata al 4° posto nella classifica finale

su 83 organizzazioni, dietro alla Fkrwukf Romania, alla Sfkma Slovacchia ed alla Kko Inghilterra. Un risultato estremamente importante che proietta la Fesik ai vertici del Karate internazionale.

Le medaglie d'oro sono arrivate da Mattia Allesina nel Kata Adapted (atleti con disabilità), da Giovanni Balducci nel Kata Veterani oltre 61 anni, da Filippo Casazza nel Kata All Styles Cadets B, da Filippo Casazza nel Kata Shito Ryu Cadets B, da Danilo Campolattano nel Kata Shotokan Seniores, da Veronica Fumagalli nel Kata Shito Ryu Cadets B e nel Kata All Styles Cadets B, da Rocco Ryan Greco nel Kumite Shobu Nihon Children 11 anni cm -150, da Samuele Guidone nel Kata All Styles Children bianca/arancione 6/7

anni, da Alessia Michelin nel Kata Shito Ryu Juniors, da Michael Mioni nel Kata All Styles Children marrone/nera 11 anni e dalla Squadra Maschile Shobu Sanbon Juniores composta da Michele Bonomi, Edoardo Busetti, Federico Raissi ed Alfio Sanfilippo.

Le medaglie d'argento son state ottenute da Giacomo Casazza nel Kata Shito Ryu Cadets A, da Gioele Famà nel Kumite Shobu Nihon Children 11 anni cm -150, da Rocco Ferrara nel Kata Shotokan Mini Cadets verde/nera 13 anni, da Federico Fioravant nel Kata All Styles Cadets A, da Daniele Montanari nel Kata Adapted (atleti con disabilità), da Beatrice Pezzotti nel Kata All Styles Children verde/blu 10 anni, da Francesca





Romano nel Kata All Styles Children verde/blu 11 anni, da Giulia Santanna nel Kata All Styles Cadets B, da Giulia Santanna nel Kata Shito Ryu Cadets B, da Livia Savignano nel Kumite Sanbon Seniores kg -55, dalla Squadra Kata All Styles Femminile Seniores composta da Federica Creta, Elisa Orsi ed Alessandra Reghenzi, dalla Squadra Kata All Styles Maschile Seniores composta da Danilo Campolattano, Andrea Lippo e Riccardo Bonetti, dalla Squadra All Styles Mini Cadets 13 anni composta da Rocco Ferrara, Gioele Famà e Rocco Ryan Greco).

Infine conquistano la medaglia di bronzo Susanna Belletti nel Kumite Sanbon Seriores Open Weight, nel Kumite Sanbon Seriores kg +65 e nel Kata Shito Ryu Seniores, Edoardo Busetti nel Kumite Sanbon Juniores Open Weight, Danilo Campolattano nel Kata All Styles Seniores, Giacomo Casazza nel Kata All Styles Cadets A, Federica Creta nel Kata Shotokan Seniores, Sara Gatti nel Kata Adapted (atleti con disabilità), Alessia Scicolone nel Kata All Styles Children bianca/arancione 12 anni, Asia Scribano nel Kata Shotokan Cadets B, Angela Sorosina nel Kata All Styles Cadets A, Giovanni Sultano nel Kumite Shobu Sanbon Cadets B kg -55, Arianna Tandurella nel Kata All Styles verde/blu 12 anni, Vincenzo Zerulo nel Kumite Shobu Sanbon Senior kg +85 e la Squadra Maschile Kata Cadets B composta da Giovanni Sultano, Andrea Federic e Gaetano Federico. Ottima prova anche da parte degli arbitri della Fesik convocati nell'occasione: i maestri Paolo Chiavenna, Francesco Russo Tomaso, Alfredo Brigantino ed Eugenio Galli.

“Siamo molto contenti dei risultati ottenuti – commenta il

presidente Henke –, ma la più grande soddisfazione è stata vedere l'impeccabile comportamento che tutta la squadra nazionale ha mantenuto durante la manifestazione. E' un gruppo stupendo, ottimamente gestito dagli allenatori, sempre rispettoso nei confronti di tutti. Tornare a casa con una medaglia al collo porta prestigio a chi la vince, ai propri insegnanti ed alla federazione, ma pratichiamo una disciplina che valorizza prima di tutto il rispetto, la lealtà, l'educazione e questi principi dovranno sempre essere prioritari”.



# DALLE REGIONI

## TRIVENETO

Inizio di stagione pieno di attività e di risultati per il Comitato FESIK Triveneto, che debutta ufficialmente con gli atleti CASK nel contesto delle competizioni Internazionali: nella 1° WKMO World Cup, tenutasi a Montecatini Terme dal 22 al 24 Novembre, il Triveneto ha



infatti partecipato sotto l'egida CASK con le squadre di Kumite Sanbon, portando a casa un terzo posto, con gli atleti Riccardo Bressanello, Luca Minguzzi, Niccolò Sofia, Luca Pengo, Dawid Drzewicki e Alberto Quartesan, nonché diversi risultati individuali, sia di kata che di kumite, di atleti facenti parte della massima rappresentativa Regionale.

Ottimi risultati anche per la prima manifestazione sportiva regionale 2019/2020, il 1° Trofeo Nord-Est tenutosi il 17 Novembre a Brugnera (PN), che ha visto la partecipazione di circa 200 atleti dai 6 ai 18 anni, cimentarsi nelle categorie di kata e kumite individuali e a squadre. Il trofeo è stato conquistato dalla CSKS Mestre, affiancati sul podio dalla Dojo Keiken S. Lucia di Piave e dal Karate Club Cordignano, società organizzatrice.

Podi di rilievo internazionale per il Triveneto anche nel IMG World Games e Memorial Carlo Henke di Carrara (MC) dei giorni 2 e 3 Novembre: Valentina Zago della Dojo Kun Karate-do conquista il primo posto nella categoria Seniores Nere Shotokan e il terzo posto nella categoria assoluta nere, riservata al Memorial Carlo Henke.

Una menzione va anche ai riconoscimenti individuali: nella cornice dello Stage Nazionale di Gaeta, il M° Stefano Colussi, coordinatore delle attività CASK regionali, nonché responsabile del Kumite per le Squadre Nazionali, è stato insignito del grado di 7° Dan, mentre Erika Zuin, pluricampionessa italiana ed internazionale di Kumite Sanbon individuale e a squadre è stata insignita del grado di 4° Dan per meriti sportivi.

## PUGLIA

Campionati del mondo Wkmo Montecatini Terme 22 23 24 novembre 2019 1°Classificata KARATE PUGLIA composta dai Maestri Cagiano Gustavo dell'Asd Dif SLIM GYM di Foggia, Salvatore e Vincenzo Brigida dell'Asd Funakoshi di Manfredonia, Lello Falco e Francesco D'Agostino della ASD Renshi Bari e gli allenatori Gianfranco Clarelli e Angela Carella anche quest'ultimi della Renshi.



## CAMPANIA

Come quasi ogni anno, la società Shin Kami si è impegnata nell'organizzazione del Trofeo di Natale il quale si è tenuto il giorno 15 Dicembre 2019 e che ha visto coinvolti circa 690 atleti, molti provenienti da società al di fuori della Campania come Puglia, Lazio e Molise.

Tutti i partecipanti sono stati premiati perché più che una competizione agonistica, la Shin Kami si è servita di questa Festa per festeggiare insieme il Santo Natale e per augurare a tutti, un nuovo inizio anno sportivo.

