



FESIK

MAGAZINE

IL GIORNALE DELLA FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE E DISCIPLINE ASSOCIATE

ANNO 7 N. 1



 UN SECOLO DI STORIA

 BUNKAI: ANALISI

 OLTRE LA PAURA

 CRÊUZA DE MĂ

 MAKOTOKAI KARATE DO

 ITTO

Nel 1920 l'Europa era fortemente dilaniata dagli esiti della prima guerra mondiale da poco terminata, ma quello stesso anno rappresentò l'inizio degli indimenticabili Anni Venti in cui tutto il mondo sembrò entrare nell'era moderna. Fu l'anno in cui Gandhi diede inizio in India alla campagna di resistenza passiva e non violenta per ottenere l'indipendenza del proprio paese dalla Gran Bretagna, fu l'anno della nascita di Karol Wojtyła, da tutti conosciuto ed amato come Papa Giovanni Paolo II.

Nel 1920 nacque Dino Piccini, uno dei pionieri delle Arti Marziali, ed il 20 novembre ha festeggiato il suo centesimo compleanno. Il figlio Roberto avrebbe voluto fargli una sorpresa ed invitare all'evento i tanti amici che ha conosciuto durante la sua lunga militanza nel mondo delle Arti Marziali ma la situazione ancora grave che la pandemia ha generato non ha consentito alla maggior parte di loro di raggiungerlo a Sesto Fiorentino, la città in cui oggi vive dopo essersi trasferito nel 1984 dalla natia Firenze.

Dino Piccini praticò da giovane il pugilato, una attività che continuò anche durante la seconda guerra mondiale.

Nel 1936 iniziò il canottaggio conseguendo nel 1940 il titolo di Campione Italiano della categoria jole a 8 vogatori con timoniere per la Canottieri Firenze.



1964 - Murakami, Piccini e Campolmi

Finita la guerra proseguì con il Canottaggio e poi sbocciò l'amore per le Arti Marziali, inizialmente con il Judo e poi con il Karate, frequentando al Kodokan di Firenze

le lezioni del "padre" del Karate italiano, Vladimiro Malatesti. Non molto interessato ai riconoscimenti di grado – il 1° Dan lo ottenne nel 1958 e venne riconosciuto anche dallo Yoseikan Budo del maestro Minoru Mochizuki – Dino Piccini ha comunque ottenuto tantissimi attestati per il suo impegno nello sviluppo e promozione del Karate in Italia e considerato uno dei pionieri delle Arti Marziali in generale e del Karate nello specifico, assolutamente il più anziano ancora in vita.

Nel 1955 a Firenze venne fondata la prima Federazione Italiana di Karate – che in realtà era solo una associazione – con Presidente Vladimiro Malatesti. Per riuscire a portare avanti le conoscenze del Karate a Firenze, i praticanti di quel periodo raccolsero i soldi necessari per poter inviare Malatesti in Francia dove il Karate era sicuramente più sviluppato. Grazie ai contatti con il M° Plee a Parigi Malatesti riuscì a portare al Kodokan di Firenze Edmond Voyer. Fu proprio questo personaggio a rilasciare nell'ottobre del 1958 il diploma di cintura nera Yoseikan Budo a quel gruppo di pionieri che, oltre a Piccini, erano Campolmi, Brogi, Bettoni e Picchi.

La stampa cittadina pubblicò un articolo, con tanto di foto storica, che ritraeva le prime cinture nere in Italia definendoli: "Sette uomini che possono uccidere".

L'articolo preoccupò le forze dell'ordine e la palestra Kodokan fu immediatamente fatta chiudere dalla Polizia, ritenendo tale disciplina una "pratica da sovversivi". In realtà erano solo sei;



1939 - Dino Piccini nelle vesti di pugile

uno era il giornalista che si era infiltrato nella foto e probabilmente voleva allacciarsi al film di Kurosawa i 7 Samurai, uscito nel 1954 e molto noto in Italia per essere stato premiato al festival di Venezia.

Naturalmente tutti continuarono ad allenarsi a porte chiuse fino a quando non ottennero i permessi per riaprire i corsi. Dopo qualche mese Piccini, assieme al suo gruppo, venne chiamato per una esibizione a Nettuno in Provincia



1977 - Dino e Roberto Piccini

di Roma, proprio dalla Polizia di Stato.

Nel Settembre 1961 il gruppo del M° Malatesti riuscì a portare a Firenze per la prima volta Tetsuji Murakami, esperto maestro di Shotokai. Lo stage si svolse nella sede di Via Fiesolana con circa 20 partecipanti e lì iniziò la avventura italiana del maestro giapponese. Dal punto di vista economico non era certo facile organizzare in quell'epoca degli stage, gli allievi erano pochi ed il gruppo doveva pagare in anticipo ed in dollari.

Nel 1963 Piccini e Pier Luigi Campolmi si spostarono con il Karate al Judo Club di Via Costa dei Magnoli, vicino al famoso Ponte Vecchio di Firenze. Gli stage del M° Murakami ripresero a svolgersi in questa sede e si iniziò a praticare il Tameshiwari, con rottura di tavolette e mattoni.

Grazie proprio a questi personaggi la storia del Karate italiano ebbe inizio, una storia che non si sarebbe più fermata.

Firenze ed il Judo Club di Dino Piccini rappresentarono in quel periodo il polo del Karate ita-

liano, a cui si avvicinarono altri personaggi che poi contribuirono allo sviluppo del karate in altre regioni, come per esempio il gruppo di Forlì con Maltoni, Cappai e Vacchi, poi da Verona Frignani assieme a Bonafini, da Venezia Luciano Padoan, che si recava a Firenze accompagnato da quello che sarebbe divenuto un grandissimo campione, Bruno De Michelis, e dal compianto amico Franco Mescola. Infine anche un'altra figura molto importante del Karate italiano iniziò a seguire gli allenamenti alla palestra Judo Club, il M° Augusto Basile.

In Toscana, dopo Romani, seguirono i corsi anche Gufoni, Piazzesi, Notari, Bianco, personaggi che costituirono il secondo gruppo di cinture nere. Poi Borgenni, Di Clemente, Frezzotti, Minici, Focardi e Guidacci.

Nel 1966, quando Dino era ancora in Fik (già unificata nel 1963 con il Kiai di Roma del M° Basile), ebbe dei contatti con la Aik e ci fu il primo – di tanti – tentativo di riunificazione FIK-AIK proprio al Judo Club di Firenze con Murakami e Shirai. Purtroppo in quell'occasione non si arrivò ad un accordo e l'unificazione non andò a buon fine.

Poco prima del 1970 Campolmi si spostò al Fiodan Club, e Piccini, dopo essere passato ad insegnare anche al Doyukai di Firenze, a Prato ed al Centro Karate Shotokan Firenze, fondò una nuova società nel 1975 assieme al figlio Roberto, che aveva seguito la stessa strada iniziando da ragazzino nel 1962. La palestra si chiamò G.S. Karate Sesto Fiorentino, poi rinominata nel 1994 Renbukan Sesto Fiorentino, una società che ancora oggi viene seguita proprio dal figlio Roberto, maestro 7° Dan, con grandi successi sportivi.

Nel frattempo, verso la fine del 1968, Dino Piccini abbandonò lo Shotokai per tornare allo Shotokan; aderì alla Aik e poi alla Fesika del M° Shirai.

La storia del Karate a Sesto Fiorentino, iniziata nel 1975 con Dino e Roberto Piccini, prosegue ormai da oltre 45 anni, accomunati da una forte passione, da un grande amore e da un altrettanto grande rispetto per l'arte intrapresa e per gli allievi che si sono susseguiti nelle di-

verse sedi che nel corso degli anni sono state cambiate.

Il Renbukan Sesto Fiorentino svolge da sempre attività promozionale, agonistica e tecnica a tutti i livelli ed è sempre supportata dalla presenza costante del Maestro Dino Piccini che insieme al figlio Roberto, segue i rapporti con gli iscritti e controlla l'andamento dei corsi di Karate, a cui si sono aggiunti nel passare degli anni altri corsi di importanti arti marziali.

Uomo educato, gentile e piacevole conversatore, il M° Dino Piccini è sicuramente un esempio per tutti gli altri insegnanti ed atleti che hanno avuto la fortuna di seguirlo. Chi lo ha conosciuto ne parla sempre con il massimo rispetto, ricorda la sua affabilità e gentilezza da "gigante buono", le sue eccellenze tecniche, l'eleganza dei movimenti, la precisione, il controllo e l'implacabile efficacia dei suoi Tsuki che quando si avvicinavano "oscuravano il cielo", come solivano raccontare molti sui allievi.

L'affetto e la gratitudine che Piccini ha sempre ricevuto dai suoi allievi sono dimostrati anche da un gesto che avvenne nel lontano 1967 quando Luciano Padoan fondò un Club a Trieste e lo chiamò "Club Dino Piccini", un esempio raro che descrive anche la misura del grado

di empatia che ha sempre stabilito con i suoi allievi.

Tanti sono stati i riconoscimenti ottenuti durante la sua carriera, soprattutto in questi ultimi anni. La Fesik, alla quale Dino è iscritto dal 2015, gli ha conferito nel settembre del 2018 il 9° Dan. "Quando consegnai il diploma di 9° Dan a Dino Piccini allo stage di Gaeta di fronte a centinaia di persone che si alzarono tutte in piedi con un fragoroso applauso – confida il presidente della Fesik Sean Henke –, citai una frase di Gichin Funakoshi che era solito rispondere, a chiunque chiedesse se si potesse raggiungere il 10° Dan, che solo dopo la morte una persona potrebbe ricevere il 10° Dan, perché questo livello significa conoscenza assoluta, non avere più niente da imparare, e finché una persona è in vita c'è sempre da imparare... La nostra federazione, al pari di tante altre organizzazioni in una iniziativa comune, ha deciso diversamente. Con un diploma datato 20 novembre 2020, il giorno del suo centesimo compleanno, la Fesik ha deciso di conferire il 10° Dan al maestro Dino Piccini, persona straordinaria alla quale siamo riconoscenti per quello che ha dato nella sua vita al Karate-do".



BUNKAI: Analisi

ARTICOLO DEL MAESTRO LIDO LOMBARDI

Nella pratica del karate il termine bunkai ci riporta in senso generale all'applicazione del kata. Entrando nel dettaglio, Bunkai si traduce in smontaggio, analisi. Le due parti o Kanji (Ideogrammi) identificano BUN come "parte" di un insieme e KAI che significa "spiegazione". Fin qui apparentemente nulla di complicato. La difficoltà legata ai diversi tipi di Bunkai ci fa riflettere e poi capire se siamo in grado man mano che si prosegue nella pratica, di entrare



all'interno dei movimenti del kata e mettere in risalto tecniche e significati spesso nascosti. Torniamo per un momento al concetto di Analisi. Abbiamo detto che dobbiamo scomporre e analizzare le parti. Una volta giunti alla

scomposizione si deve decidere quanto deve essere più o meno approfondita l'analisi di queste parti. Di base esistono tre tipi di Bunkai, Omote, Ura e Honto e questa è una divisione che tende ad abbracciare la maggior parte dei modelli applicativi, ma ce ne sono altri che vedremo più avanti. Possiamo dire che il bunkai omote (naturale) rappresenta il primo livello di confronto e di studio del movimento del kata. Dovrebbe avviare un lavoro estremamente semplice. La semplicità applicativa si palesa in quello che si vede come tecnica puramente esteriore anche se poi studiando attentamente non è poi così scontato. Il Bunkai Omote ci tramanda nella sua "semplicità" cosa vuole trasmettere il kata in una successione di tecniche comprensibili con la sola visione, che in definitiva si concretizza con parate e contrattacchi nelle svariate modalità. Dai meno studiosi e superficiali, è considerato un lavoro inutile e banale. Ci sono diversi modi di allenare il bunkai omote e questo si può realizzare con uno o più uke. Tutti con i dovuti accorgimenti, sono di grande aiuto per perfezionare lo stile. Va da sé che applicando il kata seguendo tutto l'enbusen (tracciato lungo il quale si sviluppano le tecniche) può sembrare semplicistico mentre credo che sia proprio questa semplicità, che introduce concetti di tempo e distanza non proprio immediati. Diversamente quando ci avviciniamo alla pratica del bunkai Ura, le cose cambiano. Ura significa dietro o inverso, quindi sta a delineare qualcosa che spesso non si vede e che deve essere materializzato e portato alla luce. Nel Bunkai Honto (reale) fondamentalmente l'approccio ha come filo conduttore l'utilizzo della tecnica non solo come forma di studio ma anche e soprattutto come difesa personale. Da alcuni maestri è stato presentato come Goshin Do (difesa del proprio corpo). A questa divisione di base dobbiamo senz'altro affiancare il bunkai Ohio simile ad Ura che in realtà è il Bunkai del maestro, nel senso di come vede lui il significato della tecnica. Abbiamo poi tipi di Bunkai che riguardano anche altre discipline e sono Henka Bunkai (bunkai con le armi) e Su-

temi Bunkai (applicazioni sacrificali). Fatte queste distinzioni, siamo in grado di capire come impostare al meglio questo lavoro. Sempre più spesso assistiamo a proposte applicative dove si stenta a riconoscere il kata e questo avviene principalmente nell'Ohio Bunkai proprio per il fatto che è il maestro stesso l'ideatore del gesto e le personalizzazioni estremizzate e poco assonanti possono portare fuori strada. A volte per quanto ci si può sforzare per riconoscere il kata applicato, non si riesce a capire, perchè si assiste ad una denaturazione che annulla il valore vero della tecnica, la quale è sostituita con calci rotolamenti e acrobazie varie che portano a chiederci dove questi movimenti siano effettivamente "nascosti" all'interno del kata stesso. Si fa spettacolo o karate? L'importante è capirsi! Lo spettacolo è una cosa l'applicazione vera del kata è un'altra. Dare più enfasi ad alcune tecniche ed aggiungerne altre a proprio piacimento può essere utile in una dimostrazione dove si deve creare appunto spettacolo, ma studiare il bunkai è cosa diversa! Ad aggiungere ulteriore confusione ci sono poi le frequenti diatribe stilistiche su questo o quel modo di eseguire la tecnica. Questo si verifica quando il gesto specifico del kata esce da quella che possiamo definire come standardizzazione accettata dalle principali scuole. Tutto si svolge con le dinamiche di sempre e con la solita ostinazione di chi non vuole capire che lo stile e l'applicazione camminano su due binari paralleli e per questo non si incontreranno mai o si incontrano "all'infinito" ma questa è un'altra storia. La conferma la possiamo trovare nell'enunciazione del M° Funakoshi: "Il kata è perfezione dello stile, la sua applicazione è un'altra cosa". La difficoltà più grande nell'applicazione del kata risiede nella capacità di generare situazioni tecniche semplici o anche complesse che soprattutto nel Bunkai Ohio devono o dovrebbero materializzare più o meno fedelmente i vari blocchi del kata i quali si riconoscono senza grandi sforzi! E questo prescinde dal numero di uke utilizzati. E' fin troppo chiaro che siamo di fronte ad un lavoro complesso, ma che da luogo ad uno studio diverso, che con una sempre più grande attenzione e impegno costante, conduce a quello che è veramente nascosto nel movimento del kata dove il controllo del combatti-

mento ideale deve avvenire a 360 ° anche in presenza di un solo uke. Questo comportamento per chi applica è fondamentale perchè serve a fare in modo che i contenuti del bunkai siano più attinenti possibile. Le tecniche devono susseguirsi in modo tale che sia l'osservatore attento che il meno preparato, non trovino grandi difficoltà a riconoscere il kata che si sta studiando. Ci sono dei momenti applicativi che possono sconfinare in evoluzioni più spettacolari ma non si devono distanziare troppo dalle tecniche e dai contenuti del kata. E questo credo sia il più grande limite applicativo del Bunkai Ohio. Tanto è vero che quando in questo tipo di lavoro si inseriscono tecniche di calcio soprattutto jodan, come dicevo prima possono fare spettacolo ma si distaccano notevolmente dai profondi significati del kata. Peraltro le proiezioni arricchiscono di contenuti il lavoro sull'applicazione, ma hanno senso solo se seguono lo schema e l'enbusen, altrimenti sono inserimenti motu proprio che generano grande enfasi visiva, ma sono di poco conto nello sviluppo del bunkai. Ancora una volta troviamo la conferma nel lavoro costruito dal M° Shirai relativamente al Goshin do, che nel suo studio, oltre ovviamente alle tecniche di braccia, l'unica tecnica di calcio che ha previsto è mae geri, le altre possibilità sono annoverate in tecniche di gedan keri (calci bassi). Lo sconfinare in modelli fuori schema e significato, tendono a stupire con "gli effetti speciali", ma fanno emergere uno studio superficiale e una scarsa capacità di riuscire a porre in risalto la tecnica specifica e peculiare del kata. Per migliorare questa condizione, fondamentalmente le strade da seguire sono due. La prima che possiamo definire fisica o esteriore, è quella più semplice o almeno più immediata che utilizza il metodo adottato nella pratica normale e cioè la ripetizione continua (uchi komi) con un compagno della parte da studiare, alternando in modo più o meno veloce attacchi e difese fino a raggiungere quella continuità naturale nell'esecuzione delle tecniche generali e specifiche. La seconda meno immediata, più complessa e impegnativa perchè più percettiva e interiore, è quella di provare a lavorare senza uke (Hitori Geiko) in modo da far scorrere i fotogrammi degli eventuali attacchi e difese (Hitori Waza) senza che ci sia necessa-

riamente un compagno. La prima, che dipende da qualità tecniche e percettive individuali, nel tempo aiuta a gestire l'applicazione in modo da rendere sempre più automatici gli attacchi e le difese. La seconda, partendo dalla prima, avvia con il tempo un meccanismo che aiuta a costruire con una sempre crescente facilità i vari tipi di bunkai. Un altro problema che spesso si evidenzia nel bunkai è legato all'efficacia reale delle tecniche e cioè se quello che vediamo in una situazione vera funzionerebbe o no. Certo, far diventare più reale possibile un bunkai, per quanto possiamo prodigarci per ottimizzare non è cosa semplice, perchè ci troviamo di fronte ad un limite difficilmente superabile, legato alla conoscenza del tipo di attacco che verrà portato e anche l'altezza e se non si fa attenzione è facilissimo sconfinare in situazioni poco credibili. Però, operando nei modi corretti anche ciò che possiamo definire una finzione di un combattimento, può diventare abbastanza reale anche se non totalmente. La prima cosa da fare è cercare di annullare o almeno avvicinare a zero, quelli che possiamo definire gap applicativi. Mi riferisco a quei divari legati a tempo, distanza e spazio, che si vengono a creare quando il nostro uke soccombe non perchè stiamo applicando correttamente, ma solo per il fatto che ci aiuta assecondando le nostre tecniche. Tanto è vero che in alcuni bunkai, dopo il primo attacco il nostro uke avrebbe ancora possibilità di azione mentre noi siamo ancora in fase difensiva. Questo è il vuoto applicativo a cui mi riferivo, che delinea un lavoro poco attento e soprattutto poco reale. Questa condizione si crea quando ad esempio dopo un solo attacco, uke senza nessun tipo di difesa, riceve in sequenza una serie di tecniche di risposta rimanendo per un tempo troppo lungo in una condizione di attesa, sicuramente poco probabile nella difesa reale, che genera nei più attenti e precisi una sensazione di disagio per ciò che si sta osservando. Insomma, finzione si ma ci si accorge della differenza tra una finzione "vera" e una "finta". Lo studio avanzato del bunkai soprattutto Ohio, per essere più reale possibile, deve prevedere attacchi e difese in una successione logica, rispettando le linee di forza dell'applicazione, utilizzando tecniche e strategie che prendono tempo, altre

che destabilizzano e altro ancora, fino ad arrivare alla tecnica definitiva (to do me), in base al significato che si vuole attribuire alla parte del kata in analisi. Per linee di forza si intendono gli spazi, la distanza, gli spostamenti corretti che creano la possibilità di eseguire al meglio l'applicazione dove chi si cimenta nel bunkai dimostra continuamente di essere in vantaggio e di padroneggiare quello che dovrebbe essere un combattimento reale anche se ideale. Un'altra fase critica applicativa sono le leve articolari le quali sappiamo benissimo, che se non



eseguite nel modo corretto funzionano solo con il solito aiuto fornito dal nostro uke. Nella spiegazione, e ancora di più in fase esecutiva, assistiamo ad una serie di errori strutturali su come è gestita la leva articolare e l'osservatore preparato non ci mette molto ad accorgersi che realmente non funzionerebbe. Pertanto possia-

mo dire che prima di iniziare lo studio del bunkai, dobbiamo stabilire come deve essere impostato il lavoro, in modo che sia chiaro l'obiettivo da raggiungere dove il controllo costante delle situazioni descritte gioca un ruolo fondamentale. All'inizio è cosa buona e giusta partire con il Bunkai Omote curando le parate gli spostamenti e i contrattacchi riservando una particolare attenzione alla distanza che troppo spesso è male utilizzata (maai gatoh). A volte, gli attacchi sono completamente fuori bersaglio e la distanza sembra diventare un optional, tanto è vero che è talmente sbagliata che diventa superfluo parare. Inoltre anche quando l'attacco è a bersaglio, l'uscita o la parata avvengono con tempi e spazi non controllati, che immediatamente evidenziano quella finzione che non solo poco materializza il significato della tecnica, ma non porta a nessun miglioramento stilistico. Certamente, dipende dal livello di chi sta applicando, ma non stiamo parlando di quanto possiamo essere addentrati nella conoscenza del bunkai. Si tratta di rispettare quelle che sono le basi del kihon ippon kumite e del jiyu ippon kumite perchè sono proprio queste che sempre più spesso, quando si da tutto per scontato, vengono disattese. In ultimo c'è da dire che tutti i vari tipi di bunkai servono principalmente a studiare in modo progressivo e più o meno avanzato in base al livello, i profondi significati delle tecniche dei kata. Da questo studio emergono soluzioni applicative che sono nascoste e allo stesso tempo evidenti, quando vengono proposte in modo adeguato e preciso. Si è portati a dire che sono come "l'uovo di colombo" perchè si tratta di intuizione e quando viene illustrata la tecnica, sembra scontata, ma pochi ci avevano pensato e se tutto funziona nessuno può dire che non potrebbe essere così! Alcune scelte applicative ci riportano indietro nel tempo ad una realtà dove la tecnica era devastante perchè il propulsore del combattente non lasciava spazio a tentennamenti e filosofie di alcun genere. La condizione era vincere o morire (Shinken Shobu). Sappiamo che in un secondo tempo per una migliore fruizione a livello scolastico il maestro Itosu rivisitò i cinque heian e li modellò proprio per un utilizzo il cui fine ultimo non era la distruzione dell'avversario, ma un perfeziona-

mento tecnico tendente al miglioramento del carattere e della personalità. Chi studia il karate e il bunkai con attenzione, si sarà certamente accorto che i cambiamenti tecnici, le modifiche stilistiche e gli adattamenti vari che si sono susseguiti fino ad ora, non hanno completamente eliminato o alterato le tecniche antiche. Anzi, queste tecniche, per un meccanismo che a mio avviso si è autogenerato, sono nascoste all'interno dei passaggi intermedi o nella tecnica stessa del kata, a volte criptate e trasmesse solo in una sorta di messaggio subliminale. Si tratta di studiare, ricercare e soprattutto come diceva il Maestro Funakoshi, intuire fino a trovare i codici per decifrare la matrice antica. L'intuizione è la chiave di volta di tutto lo studio del bunkai di livello avanzato. Certo si tratta solo di ipotesi! Ma sono proprio queste forme di studio e sperimentazione che anche al di fuori del karate hanno portato a grandi scoperte scientifiche. Se si riesce a far emergere la tecnica nascosta, anche se non sapremo mai con certezza se è quella che era nella testa dell'ideatore del kata, riusciremo a dare nuovi impulsi a quegli aspetti tecnici e a quei significati sui quali ormai si lavora da tempo. Nonostante questo, il lavoro sull'applicazione, per quanto valido sia, rimane pur sempre, solo ed esclusivamente una forma di studio personale, ma forse risiede proprio in questo tutta la positività del bunkai. In un bisogno reale, è probabile che le situazioni studiate, dove tutto è basato su proposte di attacco conosciute, potrebbero risultare di non pronto utilizzo e quindi non efficaci. Ma anche questo chi può dirlo! Sicuramente è tutto molto soggettivo. Difficilmente chi studia il bunkai lo fa esclusivamente per migliorare la sua condizione di difesa, ma la pratica continua non ci farà mai trovare impreparati anche nell'impossibilità di sapere cosa potrebbe accadere in una eventuale aggressione. Chi ama il karate insegue un fine diverso, proiettato esclusivamente verso il piacere di praticare, che nello studio del bunkai si estrinseca nella ricerca di quella verità e di quei contenuti che sono ancora parzialmente sommersi o sconosciuti. Lo studio del kata e della sua applicazione può aiutare sensibilmente a capire quello che gli antichi maestri volevano o avrebbero voluto trasmettere.

OLTRE LA PAURA

DOPO SETTE MESI LA FESIK RIPRENDE L'ATTIVITA DIDATTICA ED ORGANIZZA IL 30° STAGE TECNICO NAZIONALE A GAETA



I partecipanti al corso intensivo Shotokan

Una torta con 30 candeline virtuali ha concluso lo stage tecnico nazionale di Gaeta. Per il ventiduesimo anno di seguito i tecnici della Fesik si sono radunati all'Hotel Serapo per il principale appuntamento tecnico che abbina le fatiche degli allenamenti al soggiorno balneare. Le incessanti piogge dei giorni precedenti hanno abbassato di molto la temperatura rispetto agli anni passati e solo pochi temerari si sono immersi nelle acque del litorale laziale.

L'ultimo evento organizzato dalla Fesik era stato il raduno degli Ufficiali di Gara a Montecatini Terme alla fine di febbraio. "Eravamo tutti

veramente felici e soddisfatti – confida il presidente Henke – anche perché, oltre alla squadra Nazionale, agli arbitri e presidenti di giuria, avevamo organizzato per la prima volta il raduno della rappresentativa giovanile con un numero di partecipanti che non avremmo mai immaginato, il primo passo per un progetto federale molto importante. In quei giorni avevamo sentito parlare di un primo caso di Coronavirus a Codogno ma non avremmo mai immaginato che le nostre vite sarebbero di lì a poco totalmente

cambiate".

Tra Montecatini Terme e Gaeta sette mesi di attesa ed un campionato italiano virtuale per tutte le categorie, dai ragazzi ai veterani, di Kata e Kihon, un evento che ha comunque riscosso un grande successo con 963 video pervenuti in segreteria.

Il consiglio federale della Fesik ha voluto fortemente riprendere l'attività alla fine di settembre, in un momento di relativa tregua, ma ha dovuto comunque combattere con la comprensibile paura di molti tecnici e atleti che non se la sono



I partecipanti della prima ora



Il M° Ludovico Ciccarelli a Gaeta

sentita di lasciare le proprie abitazioni.

“C’era molta incertezza – spiega il vicepresidente Evro Margarita – e siamo stati sorpresi di vedere questa ripresa ed una partecipazione così numerosa. Sicuramente era impossibile fare i numeri degli anni passati, ma questo dimostra che c’è tanta voglia di riprendere una vita normale. Siamo stati molto attenti ai protocolli nazionali e comunali. Dopo ogni sessione di lezioni si passava a sanificare gli ambienti, dando priorità al distanziamento e seguendo appieno le norme prestabilite. Abbiamo deciso di annullare il raduno della squadra nazionale e della rappresentativa giovanile, appuntamenti che organizzeremo quando la situazione si sarà normalizzata, ma siamo molto soddisfatti della risposta che abbiamo avuto sia al corso intensivo per le qualifiche tecniche sia allo stage tecnico”.

Importanti anche le riflessioni di Paolo Bolaffio, presidente della Wkmo: “Questo evento segna sempre per tutti noi l’inizio della stagione accademica e mai come quest’anno si è sentito chiaramente un sentimento di appartenenza, di fraternità, di gioia e di contentezza per i successi che sono diventati di noi tutti. Un gruppo, una federazione sportiva, una storia fatta di mille eventi, di grandi momenti, di indimenticabili emozioni. Grazie alla Fesik per essere ciò che è, una famiglia e una federazione fatta di veri, grandi Amici”.

La settimana era iniziata con il XXIII Corso Intensivo Qualifiche Tecniche, gestito come ormai avviene da tanti anni dai Maestri Lido Lombardi e Pietro Dall’Olmo per lo stile Shotokan

kan e dal M° Pierangelo Serra per lo stile Shito Ryu; a loro si sono aggiunti il M° Andrea Lotti per l’arbitraggio, 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 Giada Dell’Ernia, di Istruttore Marco Teodoracopulos, Ani Shehi, Giulio Spagnoli, Mauro Re, di maestro Daniele Giupponi, Alessandro Roca, Lorenzo Cavallini, di Docente Regionale Mauro Salviato, Daniele Luvini, Massimo Virovello, Antonio Romano Sannia e di Docente Nazionale Marco Mastrocola.

A seguire ha avuto luogo il XXX 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, Roberto Piccini, 7° Dan Shotokan, e Sei Iwasa, 8° Dan Shito Ryu. Per il maestro giapponese, consulente federale della Fesik, un gradito ritorno dopo la rinuncia per motivi fisici dello scorso anno.



I Maestri Serra e Iwasa

Molto apprezzata anche la presenza come docente del M° Ludovico Ciccarelli, 7° Dan e direttore tecnico della Aks, e di Gianfranco Scarpantoni, presidente della Aks e già consigliere federale della Fesik all'inizio degli anni '90.

L'ospite d'onore internazionale sarebbe stato il Maestro Scott Langley Langley, 6° Dan ed in passato Direttore Tecnico della JKS in Gran Bretagna, ma la situazione difficile della pandemia ha spinto la federazione a rinviare la sua presenza in un'altra occasione.

Gli amanti dello laido hanno apprezzato le lezioni del M° Augusto Basile, 9° Dan, che è rientrato in Fesik con il ruolo di responsabile del settore laido e Kendo e come consulente federale per lo stile Wado Ryu.

Alla fine dello stage, durante la cena di gala, il Presidente Sean Henke, dopo aver ricordato il maestri Demetrio Donati e Carlo Henke, padri fondatori della Fesik, ha consegnato i diplomi di



Francesco Romano Bonizi con il conferimento di 9° Dan

grado ad alcuni insegnanti presenti allo stage: il 5° Dan a Cinzia Spinelli, il 6° Dan a Aniello Orilia, il 7° Dan a Michele Ciriaco, il 9° Dan ad Antonio Cicatiello e Francesco Romano Bonizi. Il M° Augusto Basile ha infine consegnato i diplomi della Norman Academy con il titolo onorifico di Shihan a Ludovico Ciccarelli e Sean

Henke, mentre il M° Ilio Semino, rettore dell'Accademia Anika, ha consegnato i diplomi di Maestro

Accademico ai partecipanti presenti.

Mentre stiamo scrivendo una nuova ondata di contagi sta avvolgendo l'Europa. Il futuro è ancora incerto e difficile, l'emergenza ci impone regole da seguire, ma la passione ci spingerà oltre la paura.



Le mascherine Fesik su Cristian Piani e Sean Henke

CRÊUZA DE MÄ

IL PROFILO DEL MAESTRO ILIO SEMINO, 8° DAN SHOTOKAN E
CONSULENTE FEDERALE DELLA FESIK



“Genova per me è come una madre”, disse un giorno Fabrizio De Andre, autore di Crêuza de mä, una delle più belle ed apprezzate canzoni in dialetto ligure; il “viottolo di mare”, a simboleggiare una unione tra l’entroterra, spesso impervio, e la vastità di un mare che ha visto nei secoli Zêna

– come viene chiamata dai suoi stessi abitanti – incontrastata dominatrice.

Una città ricca di storia, di piccole strade anguste e di angoli suggestivi, di modeste case di pescatori addossate a nobili palazzi e chiese antiche.

A Genova vive

Ilio Semino, classe 1951, considerato sicuramente tra i più grandi studiosi di Karate in Italia.

“Quello che posso affermare senza ombra di dubbio è di aver avuto una vita fortunata – ci confida il tecnico genovese –, con molte più soddisfazioni che delusioni, nonostante l’esordio non proprio favorevole a causa di un difetto congenito che ha ovviamente condizionato la mia vita fino all’adolescenza”. Ma se il destino lo ha privato dell’occhio sinistro lo ha anche spronato e spinto a superare i propri limiti.

L’incontro con il karate ha segnato un momento importantissimo del suo percorso. La passione con la quale si è dedicato a questa affascinante e misteriosa disciplina – e negli anni ‘60 lo era –, lo hanno portato ad essere considerato, quasi da subito, portatore di un “dono di natura”, prima come atleta e dopo come studioso e perfezionista della tecnica, dei principi, della filosofia e della cultura del karatedo. Il difetto congenito gli impedì ad un certo punto di gareggiare ma non di rallentare il suo percorso di ricercatore.

Dopo i quattro anni di studio della Scuola Wado Ryu, l’incontro con i Maestri Luciano Parisi prima ed Hiroshi Shirai dopo, lo fecero definitiva-

mente.



Semino nel 1969

mente innamorare della Scuola Shotokan, che dal 1970 ad oggi occupa giornalmente i suoi pensieri.

“In questi cinquanta anni di Shotokan ho incontrato grandi Maestri e grandi Uomini e, nonostante spesso gli uni non si sovrapponevano agli altri, da tutti loro ho sempre attinto, nel bene e nel male, insegnamenti preziosi”. Semino continua ad illustrare il suo passato: “Acquisito il titolo di Maestro nel 1975, ho percorso una carriera che mi ha collocato tra gli “alti gradi” della scala dei valori tecnici del karate ed ho ricevuto grandi soddisfazioni effettuando docenze a tutti i livelli ed ottenuto una vasta popolarità nell’ambiente”.

“In ogni lustro di questo lungo periodo ho cambiato modo di intendere e praticare karate, adeguandolo ogni volta alle mie nuove conoscenze ed esperienze, ispirandomi in toto allo spirito del fondatore dello Shotokan, Gichin Funakoshi sensei, ai suoi principi tecnici, ai valori etici e morali. Questo non mi ha impedito, ove mi paresse necessario, di analizzare a fondo il movimento classico, pronto ad evolverlo, comprenderne il limite, coglierne il punto critico e, ovviamente, proporne il superamento. Ho provato a studiare uno Shotokan quindi dinamico ed evoluto che, senza mai tradire i rigori formali e gestuali che lo caratterizzano, tenta nuove più “moderne” soluzioni e perché no, apre nuove piste. Questo perché sono persuaso che un Maestro degno di questo nome, oltre a conoscere perfettamente da dove viene, deve maturare in sé la visione di dove potrà andare. Enorme responsabilità a cui in ogni caso il Maestro non può sfuggire. Causa ottuse ostinazioni dogmatiche, spesso travisate ed incomprese, si sono rovinate intere generazioni di amatori; in nome della tradizione rigida e pietrificata, si sono smarriti migliaia di praticanti. Ho sempre pensato che questo il karate non lo meritasse”. Negli anni molti lo hanno accusato di avere un



Il Maestro Semino e il Presidente Carlo Henke

brutto carattere “...E forse, specialmente negli anni della giovinezza, non posso dare loro torto. A questo proposito mi permetto di citare quanto scritto da un caro Amico e Maestro riguardo a questa mia caratteristica: “Alla stregua di tutte le persone che hanno un carattere, anche Ilio Semino ha un brutto carattere. “Brutto” carattere che però non tutti possono permettersi, a meno non siano sorretti dalla consapevolezza di una seria approfondita preparazione, nonché portatori di una qualità che non si insegna e tanto meno si impara: la “Maestria”. La maestria comprende in sé qualcosa di metafisico, di “divino”, come il carisma per esempio. Quindi si può essere ottimi tecnici e coscienti maestri e altresì, non possedere quella necessaria qualità che si manifesta direttamente dal vivo, faccia a faccia con i corsisti. In pratica o c’è, o non c’è. E, quando c’è, non ci sono dubbi, si sente. Tornando al “brutto” carattere che, in quanto portatore di maestria egli può permettersi, troverete Ilio sempre strenuo difensore delle proprie idee e convinzioni, prontissimo a dimostrarne con i fatti la validità...” Lascio al lettore l’eventuale giudizio su questa “difesa” a mio discapito”.

Semino conobbe il Maestro Carlo Henke all’inizio degli anni ‘70 allorché il compianto Angelo Guida, atleta della Nenryu Verbania, saltuariamente si allenava a Genova proprio nel suo Do-

jo. Il Maestro Henke aveva lasciato la federazione del Maestro Shirai ed era approdato alla Fik di Augusto Ceracchini, all'interno della quale farà poi una luminosa carriera in diversi ruoli. Lo incontrò numerose volte nel corso dei successivi trent'anni, durante i quali le loro strade, seppur divise, qualche volta si intrecciavano. "Nel frattempo Carlo aveva fondato la Fesik – continua Ilio –, federazione con grandi progetti ed ambizioso futuro, ed ogni volta che ci si incontrava mi ripeteva la frase: "Sem, quando vuoi un posto in Fesik chiamami". Lo chiamai nel 2000, quando decisi di lasciare la Federazione ufficiale che per i miei gusti si era spostata esageratamente verso la sportivizzazione del karate, mortificando principi e valori a cui io ero legato. E lui, mantenendo la parola, mi nominò Presidente della Commissione Shotokan". "Molti fatti sono accaduti dal 2000 ad oggi. Ho vissuto esperienze didattiche importanti in molti contesti italiani ed europei, dove non ho mai lesinato le mie competenze e trasmesso le mie emozioni, le uniche che veramente danno senso alle cose, tra le quali l'amore per l'insegnamento, il rispetto assoluto, la disponibilità e la sincerità verso i praticanti, di ogni livello e classe". "Con Sean Henke, successore di Carlo alla Presidenza, sono definitivamente tornato in Fesik,

con l'intento di portare alla Federazione più consolidata del panorama italiano, la mia esperienza e le mie competenze maturate in migliaia di ore di pratica ed insegnamento".

"Grazie all'incarico affidatomi dal Consiglio Federale ho potuto sviluppare una interessante iniziativa a favore di tutti i Maestri italiani di ogni organizzazione dando vita alla Accademia Nazionale Italiana Karate (A.N.I.Ka.) che ha concluso quest'anno il primo triennio accademico e che annovera tra i suoi docenti illustri personaggi nei settori scientifico e tecnico, riconosciuti tali da tutti, indistintamente".

"Sono onorato di aver contribuito al prestigioso inserimento nel 2017 di Fesik quale "Ente Certificatore" della EurEthICS in seno al Parlamento Europeo, dal quale sono stato insignito nel 2019 del Certificato "European Expert" per la Competenza di Alta Qualità nel Karate Classico e di aver accolto in Federazione numerosi Maestri ed amici, che hanno portato esperienza e conoscenza in ogni settore della stessa".

Oggi, alla soglia dei settant'anni, il M° Semino continua a praticare ed insegnare con una particolare attenzione alla salute del corpo ed alla longevità della pratica, per far sì che, come recita una nota frase del Maestro Funakoshi, il "karate si possa praticare per tutta la vita".



Semino con Nadia Ferluga ed Iwao Yoshioka

Questi sono gli elementi tecnici che costituiscono la struttura portante del Makotokai Karate.

KIHON NO KUMITE i fondamentali del kumite
KIHON NO HUKURO fondamentali sui colpitori
KATA MAKOTOKAI e **SHOTOKAN** forme speciali e Kata

RENRAKU WAZA combinazioni di tecniche

UKETE WAZA tecniche di difesa

MAKOTO KAGAMI WAZA tecniche in combinazione reciproche

INYO WAZA esercizi Sole-Luna

TOMO NI WAZA esercizi reciproci

SHISEKI WAZA tecniche a corta distanza

TUITE esercizi di armonia

GENKAN WAZA vie di accesso

KIRISEN ASHI NO KAGE spostamenti nell'ombra

NOROI JIU KUMITE combattimento al rallentatore

SHIWARI WAZA tecniche di rottura

I FONDAMENTALI DEL KUMITE - KIHON NO KUMITE:

Le tecniche di kihon devono servire alla memorizzazione ed armonizzazione delle tecniche o

meglio a costruire l'armonia necessaria allo svolgimento corretto dei colpi in combattimento. Vi sono negli altri stili di karate molti kihon in avanzamento ed indietro. Nel Karate Makotokai i kihon in movimento sono chiamati renraku waza o tecniche in combinazione. Noi pensiamo che ricercare una esasperata abilità nelle tecniche di kihon formali, non sia necessario per la costruzione delle abilità necessarie al karate. Troppi kihon esasperatamente formali inducono altresì il praticante a credere che si possa applicare la tecnica in quel modo ma non è così.

Fino ad oggi i kihon rispecchiavano esclusivamente la formalità dei Kata riportando di solito in linea solo una parte delle tecniche dei Kata a scopo d'esame e nulla più. Nel Makotokai Karate Do sono state inserite le tecniche di Kihon no Kumite allo scopo di poter chiarire tutti quei punti chiave di svolgimento tecnico che sono assolutamente necessari nel Kumite. Da sempre nel Karate c'è la sensazione nel praticante di una efficacia solo parziale del proprio bagaglio tecnico. Il Makotokai è una delle possibili risposte. I kihon makotokai sono assolutamente uguali alla tecnica nel suo svolgimento

libero, essi costruiscono un'abilità riscontrabile da subito con il proprio compagno di allenamento.

Altro scopo dei fondamentali Makotokai è quello di insegnare una delle caratteristiche più speciali dello stile: il movimento a recupero di energia. Questo modo speciale di muoversi che ritrovia-



mo nei Kata Makotokai restituisce all'avversario l'energia cinetica accumulata senza interruzioni e ripartenze. La conseguenza di ciò è una tecnica di Karate potente e senza molto sforzo.

FONDAMENTALI SUI COLPITORI - KIHON NO HUKURO

Le tecniche dei fondamentali Makotokai sono particolarmente adatte per essere testate sui colpitori in movimento. L'uso dei colpitori in modo statico serve esclusivamente per lo sviluppo della precisione e della forma. I fondamentali in movimento sui colpitori hanno il compito di inse-



gnare il modo di muoversi di tipico del makotokai, quello che viene chiamato "recupero dell'energia". Ogni movimento genera un altro movimento. Seguendo le linee circolari si arriva a creare un movimento senza fine che si ricarica di energia cinetica continuamente. l'uso dei colpitori deve anche servire a trovare la giusta tensione ed a eliminare la contrazione che in altri stili viene scambiata per il kimè. La forza di accelerazione non deve essere disturbata da nessuna contrazione che potrebbe frenare la massa in movimento. Il Makotokai è uno stile di karate a contatto e quindi l'abilità di frenare i

colpi non è necessaria. Durante le fasi di combattimento "gentile" (sonkei) il controllo del colpo è all'origine della tecnica che quindi viene eseguita piano e con completa armonia di gesti. Nessuna accelerazione inutile per poi frenare di colpo. Il lavoro sui colpitori inoltre produce una positiva sollecitazione muscolare che risulta in una accresciuta lunghezza delle fibre che sanno si prodursi in forti accelerazioni ma non ricevono mai lo shock della frenatura violenta che come è stato oramai dimostrato ampiamente, produce a lungo andare dei seri danni al sistema muscolo scheletrico.

I KATA MAKOTOKAI

Come nelle origini del karate i Kata nel Makotokai assumono il ruolo di esercizi costituenti delle tecniche reali. Lo sport del karate ha prodotto delle gare di kata che si spingono verso un eccesso estetico allo scopo di realizzare una vittoria. Questo ha portato alla crescita delle forme in modo ginnico che è sfociato anche nei kata a tempi di musica con elementi di ginnastica acrobatica. Nulla da dire se poi tutto questo portasse ad una tecnica eccelsa ma purtroppo non è così.

I kata di base hanno lo scopo di insegnare le fondamenta delle tecniche tipiche dello stile. In generale le forme o Kata servono al praticante di Karate per comprendere "la forza" della posizione corretta. Una posizione corretta in un karateka esprime forza passiva ed attiva. Passiva in radicamento ed attiva (fluidamente in movimento) quando ci si sposta. Vera è l'antica definizione del guerriero in battaglia che deve essere come una tempesta in mezzo ai nemici (od in combattimento). Quando si realizza questa dimensione del pensiero attraverso le forme, il combattimento si trasforma in un Arte. L'Arte Marziale incomincia in questo punto. I nemici della comprensione sono la pigrizia del corpo e l'avidità del cuore. Questa vera e propria malattia del vivere crea uno squilibrio che porta disarmonia tra il "drago" l'anima e la "Tigre" lo spirito. Perdonatemi questa piccola citazione romantica di un concetto Taoista che mi sta fortemente a cuore è che è al centro della mia meditazione. Nel Makotokai verifichiamo I Kata attraverso le più moderne tecniche di analisi fisiologica e bio meccanica, studiamo la tradizione per comprendere la linea di

trasmissione delle differenti correnti di evoluzione della tecnica.

LE TECNICHE IN COMBINAZIONE - RENRAKU WAZA

Nel Makotokai vi sono molti gruppi di combinazioni di attacco che hanno lo scopo di insegnare le basi del modo di muoversi tipico dello stile ed anche per insegnare a non fare errori durante le fasi di attacco o meglio a sapere quali sono i punti deboli o vuoti di ogni combinazione anticipando e coprendoli o usandoli per comprendere i contrattacchi. Il le combinazioni sono divise in basi e conseguenze. Le basi sono: tsuki - gedan keri - chudan keri - jodan keri - hizagashira e le conseguenze sono le stesse più i nage waza. Per fare un esempio possono essere: base tsuki / chudan keri o base jodan keri / hiza geri ecc. Abbiamo

isolato 10 combinazioni essenziale per ogni base quindi vi sono 200 combinazione di studio che possono essere utilizzate per comprendere le basi dello stile. Imparare a memoria queste tecniche non è necessario esse sono solo uno schema di guida didattico.

LE TECNICHE DI DIFESA - UKETE WAZA

Nei sistemi di combattimento attuali le tecniche di difesa non hanno un ruolo importante l'abilità di difesa di solito non viene neanche presa in considerazione nello studio del karate perchè oramai la difesa è stata sostituita dall'arbitro che interrompendo il combattimento sospende il pericolo. Nello stile Makotokai la tecnica di difesa assume invece una grande importanza, esse non solo sono una importante ed indispensabile parte del karate (karate ni sente na-

shi- il karate non è mezzo di attacco) ma diventano un caposaldo dello stile nel momento che la difesa si trasforma in una barriera insuperabile per l'avversario o gli avversari. Il sistema di studio delle tecniche di difesa parte dalla profonda analisi delle tecniche che abbiamo ereditato dagli antichi maestri attraverso il kata. Proprio il kata adesso trasformatosi in uno sterile esercizio estetico diventa l'ispirazione per arrivare a padroneggiare la difesa/attacco ovvero "usare la tecnica dell'avversario come strada di accesso".

Sono innumerevoli le tecniche nascoste nei kata che potrebbero da sole ispirare ottime strategie dalle quali un tempo si creavano i ryu o stili.

La tecnica di difesa nel Makotokai trova il suo livello di applicazione più alta nell'esercizio sole/



luna dove la luna (il difensore o uke) si difende in modo da lasciar sempre lo spazio ad un contrattacco su ogni tecnica portando l'attaccante (sole o tori) a squilibrarsi e quindi a perdere il controllo. Lo stesso esercizio viene poi usato anche per studiare l'attacco proprio facendo in modo di riuscire a distinguere una strategia di questo tipo quando venisse applicata contro di noi. La conoscenza e la padronanza delle tecniche e delle strategie di intercettazione e difesa sono una vera garanzia in caso poi di difesa personale.

COMBINAZIONI RECIPROCHE - TOMO NI RENRAKU

Questo tipo di allenamento è indispensabile per imparare in movimento a dosare la forza dei colpi in attacco, a controllare la forza dell'attacco con minimi spostamenti in assorbimento nonché con tecniche di parate evolute. Si utilizzano i renraku codificati e si possono costruire esercizi reciproci con le stesse combinazioni oppure cambiando e mescolando gli elementi a seconda della necessità di allenamento o dell'abilità dei praticanti. E' sempre molto importante in questa fase l'uso delle protezioni alle gambe ed anche alle mani e braccia allo scopo di non danneggiarsi e quindi magari essere costretti ad interrompere l'allenamento. In una fase iniziale è consigliabile l'uso delle apposite corazzette anche per il livello chudan, che poi verranno rimosse quando l'atleta si sente più preparato.

ESERCIZI E TECNICHE SOLE / LUNA - TAYOO TUKI WAZA

Questa serie di esercizi è forse quella che più rappresenta una delle abilità necessarie all'assorbimento della strategia base e del modo di muoversi del Makotokai Karate. Il Sole rappresenta l'abilità in attacco. Come la potenza del Sole non può essere fermata e brucia da miliardi di anni senza turbamento così il praticante di Makotokai Karate cerca l'imperturbabilità durante l'attacco oltre che la

massima potenza. Chi è veramente abile in attacco sembra che sia nutrito da un'energia senza fine, imperturbabile e assolutamente determinata ed inarrestabile. A questa grande forza del Sole si oppone senza opporsi la Luna. Essa riflette i raggi del sole ed assorbe energia. Questa strategia permette a chi la applica di assorbire i colpi dell'altro deviandoli ed a inserire le proprie tecniche in mezzo sfruttando i tempi vuoti e gli errori o ritardi del Sole. La Luna si può dire assorbe l'energia del Sole ed aspetta il primo errore grave dell'attaccante (Sole). L'errore più grave del Sole è sicuramente la perdita dell'equilibrio, tutto si basa sull'equilibrio sia in attacco che in difesa (Sole Luna). Il praticante di Makotokai Karate è un esperto in entrambe le strategie, deve saper attaccare in modo simile al Sole e deve saper difendersi in modo perfetto ed attivo come la Luna. Quando la tecnica di attacco termina o quando il praticante sente che sta per fare un errore deve essere pronto a trasformarsi in Luna e mettere in atto le strategie difensive. Quando chi sta usando la tecnica di difesa (Luna), pur inserendo i colpi Luna in mezzo alle tecniche di attacco Sole, percepisce che si sta per verificare uno sbilanciamento nell'attaccante (Sole) a seguito di perdita di energia, deve essere pronto a trasformare la sua azione Luna (difensiva attiva) in Sole (attacco inarrestabile). Quello che ne deriva è un'ipotetica assoluta armonia degli opposti che

si esprime con un esercizio fisico che in modo eclatante esprime un alto livello tecnico.

Nel Makotokai Karate vi sono esercizi codificati Sole - Luna (Tayoo tuki) che servono ad imparare seguendo una traccia il modo corretto di pensare ed agire in armonia con la mutazione degli opposti. Se non ci si ribella al cambiamento il ri-



sultato è sempre armonia, anche in combattimento.

ESERCIZI RECIPROCI - TOMO NI WAZA

Come avrete capito la capacità di armonizzare con le azioni dell'avversario è una delle caratteristiche più salienti del Makotokai Karate. Questa serie di esercizi liberi può essere condotta, vincolata o libera. Gli esercizi possono essere composti da una o molteplici tecniche a seconda del livello degli allievi. Immaginando una combinazione composta da tre tecniche prefissate dall'insegnante, tutti e due gli allievi si adattano ad attaccare e difendere da prima in linea e poi in movimento intorno al cerchio. Se la combinazione di tecniche è prefissata dall'insegnante diremo che l'esercizio è "condotto". Se i due allievi si scambiano tecniche solamente prefissandone il numero o la tipologia (Es. tsuki-keri) allora l'esercizio è libero. Si definisce vincolato quando il primo che attacca determina la combinazione che poi deve essere eseguita dall'altro. Questa fase è molto utile per usare la mente ed aumentare le capacità di adattamento degli allievi ma allo stesso tempo è molto difficile e quindi deve essere proposta solamente a praticanti di esperienza altrimenti il risultato non sarà positivo ma porterà di nuovo a contrarsi e quindi a perdere capacità.

ESERCIZI DI ARMONIA - TUIITE

I Tuite sono tradizionali esercizi di Okinawa che hanno lo scopo di creare braccia forti ed "intelligenti", insegnare a reagire in modo automatico impegnando pochissime frazioni di secondo. Le linee di movimento che si possono utilizzare nel Makotokai Karate per quanto concerne le braccia, sono molte e difficili da comprendere e coprire, nel Makotokai si sfrutta tutto il retaggio tecnico che ci arriva dai Kata. Gli esercizi di Tuite insegnano che tutti i movimenti, anche quelli che sembrano spontanei, sono in realtà prevedibili. Per fare questo ci si avvale di tutti i sensi a disposizione dell'essere umano e della ripetizione schematizzante. Invece di usare solo il senso della vista, il praticante di Makotokai Karate sfrutta la sensibilità del tatto e le sensazioni che gli arrivano dalle braccia per capire, sentendo le contrazioni muscolari dell'attaccante, quale schema di attacco l'altro

stia per mettere in atto. Allenandosi in questo modo si impara anche a deviare con vera efficienza sfruttando l'angolo di deviazione migliore invece di perdere forza in una parata rigida che potrebbe ritorcersi contro di noi. Ponendosi uno di fronte all'altro dapprima si impara ad eseguire schemi semplici e prefissati per poi dopo cominciare a muoversi liberamente ed a costruire concatenazioni di tecniche non pensate. Dopo un pò di pratica ci sembrerà di "leggere" nell'intenzioni dell'altro e addirittura a muoversi nel tempo che passa tra la di lui formulazione mentale della decisione di attacco e l'applicazione.

Il Tuite è un indispensabile allenamento per il corpo e la mente, l'abilità che se ne ricava è grande.

LE VIE DI ACCESSO - GENKAN WAZA

Poter sempre riuscire nell'attacco questo è una delle abilità più importanti. Il praticante di Makotokai Karate utilizza lo studio delle vie di accesso alla guardia dell'altro attraverso le tecniche di parata, di anticipo ed interdizione. Basandosi sul principio che solo su un avversario sbilanciato è possibile applicare con successo un vero Atemi (come insegniamo nello studio dello Shiwari) gli esercizi di Genkan ci insegnano ad usare ogni possibile tecnica del Kata in Kumite. Il Makotokai utilizza appieno ed in modo libero, tutte quelle tecniche che negli altri stili di Karate vengono solo applicate in Bunkai o peggio tacciate di impossibilità di utilizzo. Non vi è una sola tecnica nella composizione di tutti i Kata di tutti gli stili che sia stata messa lì per caso. Studiare ed applicare le tecniche nascoste nelle pieghe dei Kata è lo scopo degli esercizi di Genkan, questi sono innumerevoli ma hanno come fine l'applicazione in combattimento reale.

SPOSTAMENTI NELL'OMBRA - KIRISEN ASHI NO KAGE

In uno stile con le caratteristiche del Makotokai Karate dove le tecniche e le strategie di difesa hanno almeno il 50% dell'importanza, lo studio del modo di muoversi e di spostarsi accompagnando o deviando è assolutamente fondamentale. Lo spostamento giusto con l'angolazione corretta diventa essenziale dal

momento che si ricerca il massimo equilibrio e nello stesso tempo si ricerca un taglio di tempo e magari di portare allo squilibrio l'avversario. Quando diciamo spostamenti nell'ombra intendiamo muoversi dal lato più giusto per noi e nella direzione meno coperta dall'attenzione dell'avversario, ecco il motivo del termine "ombra". Esiste sempre uno spostamento più logico è l'avversario può facilmente con piccoli cambiamenti di linea rendere lo spostamento del tutto inutile; per contro esiste un lato sempre meno coperto e più difficilmente leggibile da parte dell'avversario, questo è il lato ombra. Lo studio di questo modo di spostarsi può essere fatto partendo dallo spostamento più semplice ed a bassa velocità verificando di essere poi capaci di ripeterlo a velocità normale. La condizione più importante è quella di mantenere il controllo sul proprio equilibrio e quindi rendere inefficaci gli attacchi dell'avversario. Essendo questo un esercizio avanzato bisogna ricordarsi di non iniziare questo studio se non dopo aver correttamente percorso i passi precedenti.

COMBATTIMENTO AL RALLENTATORE - NOROI JIU KUMITE

Questo è un esercizio di verifica, in questo modo di allenarsi noi possiamo controllare tutte le fasi che compongono il sistema di allenamento Makotokai. Il Noroi Kumite è un esercizio di ritmo e di armonia, il ritmo quida deve essere dato dall'Insegnante che attraverso un tamburo o qualsiasi sistema di guida ritmico suggerisce la velocità di esecuzione delle tecniche. Questa particolare metodica di allenamento può essere anche utilizzata nei singoli esercizi reciproci od anche per l'uso dei colpitori. Si suggerisce comunque l'uso di un ritmo suggerito dall'istruttore, il suono svolge un'importante funzione liberatoria. Al massimo livello il Noroi diventa libero e i due combattenti saranno in grado di suggerirsi il ritmo a vicenda. Errore in questa fase è cercare di spezzare il ritmo per effimeri colpi singoli, lo scopo del Noroi è quello di un esercizio formativo e non si tratta di combattimento libero, quindi controllo, attenzione e solesse sono le cose più importanti.

LE TECNICHE DI ROTTURA - SHIWARI WA-

ZA

Un antico detto del Karate antico dice che: "un karateka che ignora le tecniche di shiwari è come un albero che non da frutta". Ignorare è comunque sempre uno sbaglio, ma nel Makotokai Karate le tecniche di rottura (shiwari) sono di grande importanza. Imparando le varie tecniche attraverso le quali si possono compiere delle rotture si impara automaticamente il controllo fine dei colpi. Che senso ha sapere controllare i propri colpi se non si sa colpire in modo efficiente? Il controllo dei colpi nel Makotokai Karate si applica colpendo, leggermente, gentilmente, impercettibilmente se volete ma colpendo, sempre. Chi pratica e studia l'arte dello shiwari sa quando le proprie tecniche iniziano a diventare pericolose e quindi è in grado di dosarle. Grande importanza nello shiwari riveste lo studio delle angolazioni di applicazione della forza, senza il giusto angolo di impatto nessuna tecnica di shiwari può essere eseguita. Se si sbaglia di pochi gradi la tecnica nell'impatto (vero punto critico della tecnica) il risultato non sarà lo spezzarsi del bersaglio ma la rottura dell'arto impiegato. Quindi angolo giusto e precisione. Precisione, altro grande punto importante dello shiwari. Che senso ha lanciare una tecnica quando non riusciamo a colpire dove vogliamo? Nel Makotokai Karate è di importanza assoluta avere la capacità di colpire il punto giusto e di conseguenza dobbiamo sapere esattamente dove colpire, come colpire, gli organi, i muscoli o le ossa interessate, quali sono i possibili danni e come porvi rimedio. Il Karateka Makotokai è un esperto dell'arte del Karate.





A volte si incontrano persone capaci di sorridere in ogni circostanza, anche nelle più avverse. Una di queste è Giovanni Balducci, un atleta con oltre mezzo secolo di Karate alle spalle e con un palmarès da far invidia a chiunque.

Alla fine degli anni 60, Giovanni Balducci, classe '56 e nato a Milano, iniziò a praticare karate a Schio, in provincia di Vicenza, sotto la guida di vari Maestri. Il Maestro Luigi Sartori, l'allora Campione italiano di kata Shotokan, dette a Giovanni il primo importante imprinting di stile e tecnica. Sotto la sua guida, raggiunse il grado di cintura nera in occasione di uno stage a Pesaro nel quale erano presenti i Maestri Kase, Enoeda, Shirai e Osaka, come esaminatori.

In quel periodo conobbe anche il Maestro Pierluigi Aschieri, con il quale praticò Aikido per un breve periodo.

Nel tempo, conobbe altri Maestri specializzati nel Kumite e, dato che il suo obiettivo era il combattimento, decise di dedicarsi principalmente a tale specialità. Di lì a poco, a causa del trasferimento lavorativo del padre a Prato, Giovanni approdò all'Izumo di Firenze, con il Maestro Demetrio Donati.

Giovanni ricorda che, a Prato, c'era un Dojo proprio a pochi passi da casa, ma l'Izumo, che invece si trovava a 90 minuti di strada, era la squadra più forte d'Italia nel kumite, assieme a

quella dei Carabinieri e, senza esitare un solo istante, decise di allenarsi presso quella Società sportiva.

Giovanni ricorda l'accoglienza che gli riservò il Maestro Donati in quel suo primo giorno: "Mi accolse in Gi, gentile e affabile, e mi mostrò il dojo, immenso per come ero abituato io, colmo di atleti in allenamento su tre diversi tatami. Incrociammo le nostre idee, vedemmo lo stesso obiettivo e decidemmo di arrivarci insieme. Divenimmo, ben presto, grandi amici."

Gli allenamenti erano tanti, duri e complessi, e Giovanni era sempre presente a ogni gara, raduno o altra manifestazione servisse al suo Maestro come presenza di agonisti; anche per i raduni collegiali degli arbitri.

Dato che il papà di Giovanni era un'ex pugile dilettante (fu, tra l'altro, lo sparring partner di Duilio Loi, in occasione della sua vittoria al Mondiale), Giovanni da lui apprese le basi della nobile arte, che poi trasferì al karate. Pertanto, l'ingresso all'Izumo, specializzata nel kumite, fu abbastanza agevole, tanto che, dopo poco, il Maestro Donati lo fece titolare della squadra agonisti.

Sotto la guida del Maestro Donati crebbe così tanto, che disputò diverse finali ai Campionati italiani, con numerosi piazzamenti e una vittoria, e venne così convocato nella Nazionale del

Maestro Pierluigi Aschieri, nel 1981, a Castel Gandolfo, in previsione dei mondiali di Spagna. L'esperienza della Nazionale fu molto breve, sebbene gli allenamenti con il Maestro Aschieri continuarono presso il CASK (Centro Alta Specializzazione Karate) di Verona.

Giovanni ricorda che in occasione di un argento ai Campionati italiani cinture nere, nella categoria 65 kg, il Maestro Carlo Henke, gli si avvicinò e, tenuto conto che Giovanni era minuto e pesava 57 kg, disse: "il giorno in cui ci sarà la categoria dei 60 kg, vincerai."

Fu profeta, e così avvenne.

Nei primi anni '80, Giovanni si trasferì da Prato a Padova, sempre per motivi lavorativi della famiglia, ma il legame con l'Izumo di Firenze non s'interruppe mai.

Giunto a Padova, conobbe il Maestro Eugenio Maggiolo e i suoi agonisti, così decise di allenarsi con loro, iniziando a praticare anche Kendo e lo stile Wado-Ryu, specialità del suo nuovo Maestro.

Poiché Giovanni si allenava prevalentemente da solo e a casa propria, con il padre come coach nel kumite, i compagni di squadra gli diedero il soprannome "Itto", tratto dalla serie televisiva giapponese di quegli anni, ispirata al manga Lone Wolf and Cub, che narrava le gesta del Ronin solitario Itto Ogami.

Raggiunti i 36 anni, Giovanni smise di gareggiare,



Giovanni e papà

poiché era l'età limite di un seniores, ma non smise di allenarsi, e continuò l'attività sportiva insegnando alcune discipline che traevano spunto dal karate.

In seguito, prese il brevetto di istruttore di nuoto, in base al quale insegnò nelle piscine della sua provincia fino al 2012, quando la sua vita cambiò drasticamente

Il 4 gennaio 2012 era un giorno come gli altri, la palestra era chiusa per le festività natalizie, la giornata tetra e fredda, così, anziché andare sui Colli Euganei in bicicletta, per uno dei suoi



Giovanni e il Maestro Demetrio

allenamenti di triathlon, Giovanni decise di fare spinning a casa propria. Tutto sembrava normale.

Il 5 gennaio si recò a lavoro, come al solito. Durante il tragitto iniziò a sentirsi male, le forze gli venivano meno e si sentiva mancare. Si fermò più volte lungo il percorso, ma riuscì comunque ad arrivare in azienda, timbrando il cartellino in "rosso". Poco dopo, però, i colleghi chiamarono l'ambulanza e venne portato al pronto soccorso dell'ospedale di Dolo: emocromo a 7, emorragia interna, ricovero d'urgenza nel reparto di Medicina.

Inizialmente il personale medico decise di effettuare delle trasfusioni di sangue, perché nessun esame riusciva a individuare la causa del malore, ma dopo alcuni giorni arrivò la diagnosi. Un tumore gli aveva perforato il duodeno. Ricorda ancora le parole di un medico, mentre l'equipe era intorno a lui che lo stava osservando tramite un ecografo: "Ecco la bestia, trovata!"

Il 15 gennaio chiese l'unzione dei malati, dopodiché entrò in sala operatoria, fiducioso ma realista sul destino che poteva riservargli la vita.

Se non ci fossero gli scienziati e la ricerca quotidiana per poterci migliorare, in ogni campo, il 5 gennaio 2012 Giovanni sarebbe trapassato ma, grazie all'intervento chirurgico, il 16 gennaio 2012 Giovanni poté festeggiare il suo nuovo compleanno, il suo "nuovo inizio", di tutto e dei suoi sport.

Un agonista di karate è abituato ad affrontare il dolore, è un compagno con il quale si convive. Lo si tollera, lo si sopporta, non gli si dà peso,



**1977 - Roma - campionati italiani a squadre
- argento - Izumo VS Carabinieri**

lo si porta con sé negli allenamenti, nelle gare, nella vita quotidiana, e così non si presta grande attenzione ai nuovi acciacchi o dolorette. Per questo motivo Giovanni tira dritto per la sua strada quando inizia a sentire un dolore sempre più intenso alle anche.

A luglio dello stesso anno, Giovanni è costretto a entrare nuovamente in sala operatoria, a causa dell'artrosi divenuta ormai insostenibile e l'intervento consiste, questa volta, nell'innesto di una protesi nell'anca destra. Seguono i mesi di riabilitazione, per poi riprendere la sua preparazione atletica, escludendo però la corsa, per non sforzare troppo la protesi ma, a un anno di distanza, si vede costretto allo stesso intervento all'anca sinistra.

I giorni si susseguono e, alla fine del 2013, Giovanni riprende gli allenamenti di karate presso il dojo casalingo di un suo caro amico, ridendo e scherzando tra amici di vecchia data. È proprio in virtù di una scommessa con i suoi compagni di dojo che Giovanni inizia a prepararsi per le gare di kata, decidendo di tralasciare il kumite, che risulta troppo rischioso per la salvaguardia delle protesi.

Con la forma mentis dell'agonismo giovanile e la consapevolezza delle performance che bisognava raggiungere, per essere competitivi contro chiunque (all'epoca, nelle gare di kumite a squadre non c'era, come ora, la suddivisione dei pesi, e un 60 kg poteva scontrarsi con un over 80 kg e doveva poter vincere), pennella su

di sé i kata dei tre stili conosciuti, Shotokan, Shito-Ryu e Goju-Ryu, tanto che alla prima gara del 26 aprile 2014, al 14° Open di Toscana 4° Trofeo Nelson Mandela, sfiora il podio, mentre in giorno seguente, a Gallio, vicino ad Asiago, è oro al Trofeo interregionale della Libertas. Nel corso di quell'anno parteciperà a otto gare, per un totale di sette podi raggiunti.

L'inizio è tracciato. La via è in salita, ma limpida. Gli obiettivi complessi ma raggiungibili.

Gli allenamenti estremi cui Giovanni è abituato fin da ragazzo non lo spaventano, tutt'altro. La filosofia che persegue è quella menzionata nell'Hagakure, che

parecchie volte ha letto e molto spesso menziona ai suoi amici come regola di vita: "Il samurai che si scoraggia o cede di fronte alla prova non è di alcuna utilità."

Purtroppo, nel luglio dello stesso anno la protesi innestata nel 2012, nell'anca destra, si infetta e necessita di un intervento chirurgico di pulizia.

Segue una riabilitazione come solo Giovanni sa fare su sé stesso, e già a novembre è bronzo al 23° Internazionale Venice Cup.

Essendo un Ronin, secondo Giovanni la condivisione delle conoscenze nel karate è fondamentale e tali conoscenze dovrebbero valicare i confini federali. Lo scambio di esperienze è una tappa essenziale nella crescita personale. In virtù di questa convinzione, nel 2015 partecipa a 22 competizioni in varie Organizzazioni, raggiungendo 20 podi e 3 titoli, tra cui spiccano i Campionati regionali e i Campionati italiani FESIK&DA e i Campionati del mondo WUKO&AD World Cup.

Si ripete nel 2016, prendendo parte a 25 competizioni, ottenendo 24 podi e 3 titoli, ai Campionati regionali e ai Campionati italiani della FESIK, all'8° Campionato europeo WUKF di Montichiari, mentre ai mondiali WUKF di Dublino gareggia in quattro categorie di età diverse, entra in quattro finali e conquista un bronzo.

La Forza di Giovanni si può dedurre e, soprattutto, vedere negli europei di Montichiari: la

protesi destra si infetta nuovamente e viene programmata una seconda pulizia chirurgica a ottobre, periodo della gara. In quel mese, però, ci sono gli europei, 8th WUKF European Championship, e Giovanni ha lavorato sodo per esserci, e oltretutto si è iscritto a quattro categorie di età diverse, per duplicare la prova di giugno ai mondiali di Dublino.

L'anca destra è tumefatta e gonfia, ha due grosse e brutte fistole che spurgano, il che lo costringe ad allenarsi senza troppo sforzo durante la settimana antecedente la gara, concentrandosi mentalmente sul lavoro già svolto.

In quella settimana, l'ortopedia del Rizzoli di Bologna lo contatta per fissare l'intervento, che dovrebbe avvenire proprio nella settimana della gara. Ovviamente il Balducci non ci sta, non vuole rinunciare alla tanto agognata competizione, e così l'intervento viene posticipato alla settimana successiva i campionati.

Giovanni è contento, ma causa dei dolori comunica a Sean Henke, presidente della FESIK, che rinuncerà a due delle quattro categorie previste, per concentrarsi sulla sua categoria e quella che la precede.

Ricorda che quel giorno, nel paddock gara, si scaldò quel poco che gli fu sufficiente per non "strapparsi" nelle fasi concitate di gara e che entrò in una concentrazione mentale estrema, ripetendo a sé stesso: "la mente deve comandare il corpo".

Alla chiamata nell'area di gara, entrò, l'adrenalina e la forza mentale ebbero la meglio sui dolori e vinse due medaglie d'oro.

Chi lo vide nel dopogara in spogliatoio, con il sangue sotto i pantaloni del Gi che macchiava la fasciatura dell'anca destra, non voleva crederci.

Due giorni dopo entrò in ortopedia del Rizzoli per l'intervento chirurgico.

Nel 2017 partecipò solo a 12 gare, poiché purtroppo l'infezione all'anca destra persistette e arrivò il momento di non indugiare oltre con le pulizie chirurgiche: era necessario togliere la protesi infetta e sostituirla con una nuova.

L'intervento, previsto per giugno, era complesso, poiché implicava il rimanere cinque mesi senza protesi all'anca, con un provvisorio e fragile spaziatore protesico, in attesa che l'infezione venisse debellata dagli antibiotici, per poi, a guarigione avvenuta, togliere lo spaziatore e innestare la nuova protesi.

Prima di questo appuntamento partecipa a 10 gare, conquista 10 podi e vince i Campionati italiani FESIK, il "13th World Karate Championship for Club" ed è argento agli europei del "9th WUKF European Championship" a Cluj Napoca, in Romania.

Con la nuova protesi e 6 mesi di inattività, il 2018 parte a rilento.

Partecipa però a 11 competizioni con 11 podi, vincendo i Campionati italiani FESIK e a giugno i Campionati del mondo al "7th WUKF World



**1980 - Livorno - Campionato italiano cinture nere - kumite 65kg
finale: Balducci.Izumo VS Severi.Carabinieri - Arbitro Zaupa**

karate Championship" in Scozia.

Nel settembre dello stesso anno, a seguito del controllo periodico per il cancro al duodeno del 2012, il radiologo scopre due tumori, uno per ciascun rene. Un calvario che sembra non finire mai. Sono da operare entrambi e immediatamente.

Giovanni non ha alcun dolore ai reni e gli allenamenti non si fermano. Pertanto l'11 novembre si reca a San Pellegrino per prendere parte alla prima tappa della Top 5 FESIK, gareggiando nella categoria dai 36 anni e vincendo un argento. Il giorno seguente, alle 07.00 del mattino, si trova nel reparto di chi-



conferimento V dan

rurgia a Verona, pronto per entrare in sala operatoria.

Esce da quell'intervento con 60 punti sull'addome, che si vanno ad aggiungere ai 57 dell'intervento del 2012 al duodeno. I reni sono salve e la mente è già concentrata sulle gare del gennaio 2019, ovvero gli italiani di maggio e i mondiali di giugno a Bratislava.

Ancora convalescente e in riabilitazione, il 2019 si apre molto bene per Giovanni, che a soli due mesi dall'intervento e con un'ampia fasciatura addominale per tenere compressa la ferita, vince già a gennaio la 3th Black Belt Cup U.K.S.

Le persone a bordo tatami sono incredule, così come gli amici, dato che Giovanni si comporta sempre in modo molto ironico e comico nell'affrontare questi spiacevoli eventi.

Nel 2019 parteciperà a 26 gare, aggiudicandosi 24 podi, 13 medaglie d'oro e 5 titoli: la Coppa Europa U.K.S., i Campionati italiani FESIK, i Campionati mondiali WUKF a Bratislava, i Campionati mondiali WKMO World Cup a Montecatini (qui festeggerà la centesima gara Master dal 2014), la Coppa Europa WUKF a Cluj Napoca, in Romania ed è bronzo agli European Master Games della WKF a Torino.

Si giunge al 2020, anno della pandemia da Covid-19 che, tuttavia, non modifica gli obiettivi di Giovanni. Abituato ad allenarsi da solo, essere costretto all'isolamento in casa non gli crea grandi problemi.

Gareggia in presenza fin quando possibile, partecipa a 9 gare ottenendo 9 podi e il titolo di Campione regionale del Piemonte, dopodiché poi si dedica alle gare OTW.

La FESIK è la prima Federazione a mettere in atto questo nuovo modo di organizzare le competizioni in Italia, e subito viene emulata dalle altre Federazioni.

Ogni problema crea una nuova opportunità ed ecco che il mondo del karate, abituato a resistere, si mette immediatamente al lavoro per dare vita alle nuove competizioni nel web, che vengono aperte a tutti, senza distinzione federale.

Rimanendo nella propria casa, come raccomandato dalle istituzioni in questo periodo di emergenza, ci si può confrontare con avversari della parte opposta del pianeta, in diretta streaming. Sono tutte competizioni internazionali e mondiali, con un numero notevole di Stati partecipanti.

Giovanni prende parte a 17 gare OTW, con 17 podi e 15 medaglie d'oro, portando la FESIK in cima alle classifiche di altre Organizzazioni internazionali, vincendo 3 titoli nazionali, la Coppa Europa WUKF OPEN 2020 della Slovacchia e 2 titoli mondiali, uno nel 1° Campionato mondiale virtuale WKMO e l'altro nella OTW World Championship MKA di Malta.

Il 2021 è appena iniziato, ma alla FESIK, e all'Italia, Giovanni ha già regalato due medaglie d'oro nel circuito OTW WKF con gli Adidas USA Karate Open e gli Adidas Karate World Open.

Per i chirurghi e gli anestesisti Giovanni è "il caso" da studiare, tant'è che in anestesia totale, ci racconta, i medici dicevano che il suo cervello risultava come fosse sveglio.

Per gli amici e per il Team degli "Indomabili Master FESIK" è un compagno di squadra "Abnormal".

Giovanni Balducci è un agonista e Maestro della FESIK, con il grado di cintura nera e 5° Dan.

Vive a Dolo, in provincia di Venezia e si allena nel suo Dojo privato, lo "Itto Shin Dojo".

"In battaglia non hai la possibilità di scegliere l'età del tuo avversario, vai e basta – ci spiega Balducci –. Bisogna i giovani comprendano cosa significhi accettare le sfide, soprattutto quando non si è favoriti, ma bisogna andare avanti lo stesso. Oss."