



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

JIYU IPPON KUMITE

Combattimento semilibero ad una tecnica di attacco e una di difesa.

Per eseguire correttamente il jiyu ippon kumite è necessario conoscere le modalità di attacco e difesa, tempi di esecuzione e atteggiamento strategico supportato da una gestione ottimale della distanza per fare in modo che questo lavoro porti a migliorare il combattimento libero (jiyu kumite).

Gli elementi di studio che devono essere utilizzati li troviamo in questo elenco che crea il modello di allenamento il quale verrà poi utilizzato in sede di esame.

Prima di passare all'illustrazione delle modalità di esecuzione del jiyu ippon kumite sono necessarie alcune precisazioni e considerazioni per capire meglio quali sono gli scopi che si propone di realizzare questo tipo di lavoro. L'obiettivo di chi attacca è quello di sorprendere colui che difende cercando di creare la condizione di KYO (vuoto, instabilità psicofisica), che rappresenta il momento migliore per eseguire l'attacco. Va da sé che per portare un attacco decisivo si deve impiegare una strategia definita SUKI (deconcentrare, distrarre) che per essere vincente deve contenere finte, cambi di guardia, avvicinamenti e arretramenti fino a che non si avverte il momento migliore per entrare (hokudosu koki). E' pur vero che trattandosi di **tecniche dichiarate**, chi difende è come se partisse da una condizione di vantaggio perchè soprattutto negli attacchi jodan e chudan eseguiti facendo un passo avanti, la distanza da coprire crea una certa difficoltà per mettere a segno la tecnica anche se questa è portata con la massima determinazione e alla massima velocità. **Ma non è questo il punto!** E' facilmente intuibile che se chi difende conosce l'attacco, ci troviamo di fronte ad un combattimento preparato e prestabilito dove l'utilità e il valore aggiunto vanno ricercati negli aspetti collaterali di quello che poi sarà il combattimento libero, dove la difficoltà maggiore è rappresentata dalla gestione delle sensazioni e degli stimoli che trasmette il compagno così come avviene nel jiyu kumite. L'importante è che l'attacco venga eseguito nel momento giusto, con i requisiti corretti e

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – Email segreteria@fesik.org



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

con quella determinazione e quell'energia che chi para deve sentire. Il ruolo altamente educativo soprattutto nei più giovani è rappresentato proprio dalla difficoltà di eseguire attacchi e difese come di seguito descritte, e questo fa del jiyu ippon kumite uno strumento che aiuta sensibilmente a migliorare e **perfezionare la tecnica sugli spostamenti, negli attacchi e nelle difese.**

Tecniche da eseguire negli attacchi

Esame 1° dan

Oi Tsuki Jodan
Oi Tsuki Chudan
Mae Geri
Yoko Geri
Mawashi Geri
Ushiro Geri

Da 2° dan in poi

Aggiungere Uramawashi Geri ai 6 attacchi per 1° dan

Punto 1

Durante la preparazione della tecnica di attacco nella ricerca della distanza si può anche cambiare guardia ma l'attacco deve essere eseguito su quella in cui è stato dichiarato. Quindi ad esempio, se dichiaro l'attacco in guardia sinistra, posso cambiare guardia, l'importante è che prima di attaccare devo tornare in guardia sinistra. Relativamente alle modalità con cui ci si muove durante la preparazione dell'attacco dopo averlo dichiarato, possiamo dire che gli spostamenti devono possedere quel corretto dinamismo che permette di utilizzare al massimo potenza e velocità evitando saltelli esagerati o movimenti troppo statici.

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – Email segreteria@fesik.org



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

Punto 2

Gli attacchi devono essere **sempre dichiarati** indicando il tipo e l'altezza alla quale sarà portato.
Es. OI TSUKI JODAN.

Punto 3

TEMPO DI ATTACCO: dato che come abbiamo premesso si tratta di un combattimento semilibero e prestabilito bisogna dare al compagno il tempo per prepararsi ad eseguire lo spostamento, la conseguente parata e il relativo contrattacco. Pertanto dopo aver dichiarato la tecnica, prima di eseguirla, si deve aspettare un tempo compreso tra i 3 e i 6-7 secondi. Tempi di attacco in difetto o in eccesso non sono contemplati nel jiyu ippon kumite!

Gli attacchi devono essere determinati ma sempre eseguiti con il massimo controllo.

Punto 4

COMPORAMENTO NEGLI ATTACCHI: gli attacchi di pugno jodan e chudan devono essere eseguiti sempre facendo un passo avanti. Una volta portata a termine la tecnica non bisogna togliere immediatamente il braccio ma attendere lo spostamento la parata e il contrattacco il quale dovrà avvenire sempre con il KIAI! Gli attacchi di calcio devono essere eseguiti al pari delle tecniche di pugno indicando il tipo e la relativa altezza e la gamba va sempre portata in avanti (Sagaru ashi). Anche negli attacchi di calcio l'abilità superiore è rappresentata dal fatto di produrre la massima potenza unita ad un controllo ottimale. Nel jiyu ippon kumite non sono ammessi calci deai ovvero riportando indietro la gamba che ha calciato. Anche nei calci come negli attacchi di pugno dopo essere scesi in avanti bisogna aspettare che il compagno abbia completato le fasi di uscita parata e contrattacco. Una volta completata la difesa i due atleti mentre tornano in kamae devono riprendere ognuno il proprio spazio con la distanza adeguata per prepararsi ad una nuova azione di attacco e difesa. **Gli attacchi partendo da oi tsuki jodan sono alternati.** Inizia uno dei due atleti poi l'altro e così via fino a terminare tutti gli attacchi e le difese.



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

Punto 5

CONDIZIONE NECESSARIA NELLA DIFESA: Go No Sen Amashi Waza (uscire dalla traiettoria della tecnica e contrattaccare). **In fase di difesa, eseguire la parata e il contrattacco senza spostare il corpo dalla linea del pugno o del calcio è considerato un grosso errore così come eseguire la parata, portare il contrattacco e tornare nuovamente in parata.** Al pari degli attacchi anche le tecniche di contrattacco devono essere eseguite con la massima determinazione massimo kime ma sempre con controllo, soprattutto quando si utilizzano le tecniche a mano aperta. L'abilità superiore espressa dall'atleta riguarda il tempo in cui avvengono lo spostamento la parata e il contrattacco. Questo tempo, mantenendo un'ampiezza ottimale di movimento deve essere adeguato, dosando correttamente tempo velocità e potenza, in modo che l'osservatore possa vedere ben delineate tutte le varie fasi.

Punto 6

DISTANZA DI INIZIO: deve essere un po' più grande di quella del combattimento libero perché c'è un spazio di tempo nel quale TORI (chi attacca) e UKE (chi difende) cercano la distanza migliore sia in attacco che in difesa in una gestione continua e ottimale della distanza e questo può avvenire solo se riescono a collegare le due menti in modo da realizzare ciò che avviene nel combattimento libero. **Questa condizione si traduce in KUTSU.** Il cerimoniale prevede il saluto, la posizione di heiko dachi poi i due atleti avanzano con la gamba sinistra eseguendo gedan barai e subito dopo assumono la posizione di guardia.

Punto 7

COME ESEGUIRE LA TECNICA DI DIFESA: l'uscita dalla traiettoria della tecnica di attacco (Amashi Waza) **deve avvenire all'ultimo istante (TENI)** cioè quando chi attacca è convinto di arrivare a bersaglio e non potrà più eseguire Henka Waza (cambio improvviso di tecnica). Uscire prima del tempo dalla traiettoria della tecnica di attacco, oltre a produrre un movimento di scarsa utilità, non realizza l'obiettivo imposto dal jiyu ippon kumite legato alla difficoltà di uscire all'ultimo istante. Il contrattacco deve avvenire con i presupposti di tecnica risolutiva (To do me). Appena terminato il contrattacco (sempre con kiai) si deve tornare nel proprio spazio alla



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

distanza di controllo. Si ribadisce che dopo aver contrattaccato **non si deve mai tornare in parata ma in kamae**. I contrattacchi possono essere anche di calcio, l'importante che oltre al controllo la tecnica eseguita sia conforme e in assonanza con lo spostamento e la parata utilizzata.

Pertanto le tecniche di contrattacco sono libere. L'importante soprattutto in sede di esame è di evitare l'utilizzo di tecniche pericolose se non ci si sente padroni del controllo!

Nel Jiyu Ippon kumite non è consentito utilizzare le tecniche di Hente (parare e colpire con lo stesso braccio). Ippon significa uno pertanto una tecnica di attacco una di difesa e una di contrattacco. Modi diversi di allenamento come okuri ippon kumite, henka ippon kumite e altri ancora sono evoluzioni del jiyu ippon kumite ma non devono essere preparati per sostenere l'esame!



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

Il corso sarà diviso in **12 appuntamenti online di 1h30' l'uno**, il **mercoledì sera dalle 19.00 alle 20.30** + uno Stage Tecnico Intensivo.

Quota per l'intero corso comprensivo di diploma federale ed invio del materiale didattico (dispense): **€ 350 + 80** (Stage Tecnico Intensivo di Gaeta).

Sono ovviamente esentati da qualunque versamento coloro che si sono iscritti lo scorso anno.

Il corso è riservato esclusivamente agli atleti che abbiano **almeno 3 anni di pratica di Taijiquan e Qigong** (con certificazione da parte dell'associazione sportiva di appartenenza) ed alle **cinture nere di Arti Marziali** (Karate, Aikido ecc.).

Le iscrizioni potranno essere fatte dopo la prima lezione del 19 gennaio 2022 e dovranno pervenire alla segreteria Fesik (segreteria@fesik.org) **entro il 31 gennaio 2022**.

Il versamento della quota dovrà essere effettuato su
C/C Postale 1045021100 oppure
Iban bancario IT70 Z030 6909 6061 0000 0163 647
entro il 31 gennaio 2022.

Gli appuntamenti online avranno le seguenti date:

- 19 Gennaio

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – Email segreteria@fesik.org



FESIK

**FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE**

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

- 02 Febbraio
- 16 Febbraio
- 02 Marzo
- 16 Marzo
- 30 Marzo
- 13 Aprile
- 27 Aprile
- 11 Maggio
- 25 Maggio
- 08 Giugno
- 15 Giugno

Al termine del corso online è previsto lo Stage tecnico intensivo con esame finale e consegna del diploma da Istruttore.

Programma

1. Basi filosofiche della tradizione energetica cinese: il Qi

- a. Concetto di Qi
- b. Caratteristiche della Trasformazione del Qi
- c. Movimento del Qi
- d. Storia del tai chi
- e. Mobilità articolare
- f. Tonificazione
- g. Propriocezione
- h. Coordinazione
- i. Esercizi respirazione
- j. Primi tre esercizi 8 pezzi broccato
- k. Camminata del tai chi

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – **Email** segreteria@fesik.org



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

2. Classificazione e distribuzione del Qi

- a. Fisiologia del Qi:
 - i. Concetto del sangue
 - ii. Caratteristica degli organi e viscere
 - iii. Distribuzione del Qi
- b. Mobilità articolare
- c. Tonificazione
- d. Propriocezione
- e. Coordinazione
- f. Esercizi respirazione
- g. Altri tre esercizi 8 pezzi broccato
- h. Camminata del tai chi con la tigre

3. Yin e Yang

- a. Contenuti base della Teoria Yin e Yang
- b. Interscambio Yin e Yang
- c. Mobilità articolare
- d. Tonificazione
- e. Propriocezione
- f. Coordinazione
- g. Esercizi respirazione
- h. Ultimi due esercizi 8 pezzi broccato
- i. Camminata del tai chi con la tigre

4. Teoria dei 5 elementi

- a. Concetti di base dei 5 elementi
- b. Applicazione Teoria dei 5 Elementi con esercizi pratici
- c. Esercizi di Base dei 5 Elementi: meridiani ed elementi – esercizi di allungamento
- d. Mobilità articolare
- e. Tonificazione
- f. Propriocezione
- g. Coordinazione
- h. Esercizi respirazione

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – Email segreteria@fesik.org



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

- i. Ripasso 8 pezzi broccato
- j. Camminata del tai chi col drago

5. Wu Xin Qi

- a. Mobilità articolare
- b. Tonificazione
- c. Propriocezione
- d. Coordinazione
- e. Esercizi respirazione
- f. Ripasso 8 pezzi broccato
- g. Movimento dei 5 Animali per la Salute.
- h. Nuvole in interno

6. Cause dello squilibrio energetico

- a. Cause Esterne e caratteristiche dei fattori patogeni esterni
- b. Cause Interne: Emozioni, Bilanciare l'Alimentazione, Attività, Riposo.
- c. Mobilità articolare
- d. Tonificazione
- e. Propriocezione
- f. Coordinazione
- g. Esercizi respirazione
- h. Ripasso 8 pezzi broccato
- i. Primi tre pezzi del tamò
- j. Nuvole in interno: applicazione orso

7. Meridiani

- a. I 12 Meridiani Principali
- b. I Meridiani Straordinari
- c. Mobilità articolare
- d. Tonificazione
- e. Propriocezione
- f. Coordinazione
- g. Esercizi respirazione

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – Email segreteria@fesik.org



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

- h. Ripasso 8 pezzi broccato
- i. Esercizi 4-6 pezzi del tamo
- j. Nuvole in interno: applicazione serpente

8. Metodi di prevenzione

- a. Coltivare la Mente ed Osservarla
- b. Equilibrio tra Natura ed Essere Umano
- c. Orologio Energetico per esercizi, alimentazione, riposo ed attività
- d. Mobilità articolare
- e. Tonificazione
- f. Propriocezione
- g. Coordinazione
- h. Esercizi respirazione
- i. Ripasso 8 pezzi broccato
- j. Esercizi 7/9 pezzi del tamo
- k. Ripasso 5 animali in movimento

9. Analogie cultura occidentale e cinese-orientale

- a. Alcuni punti facili di digitopressione per curarsi con le mani
- b. Mobilità articolare
- c. Tonificazione
- d. Propriocezione
- e. Coordinazione
- f. Esercizi respirazione
- g. Ripasso 8 pezzi broccato
- h. Esercizi 10/12 pezzi del tamo
- i. Nuvole in esterno

10. Il concetto delle quattro direzioni nel Tai Chi Chuan

- a. Alcuni punti facili di digitopressione per curarsi con le mani
- b. Mobilità articolare
- c. Tonificazione
- d. Propriocezione

Sede legale: Corso Lorenzo Cobianchi 60 L, 28921 Verbania

Segreteria: Via del Piaggio 40, 28823 Ghiffa (VB)

Tel 0323.19.76.660 – Email segreteria@fesik.org



FESIK

FEDERAZIONE EDUCATIVA
SPORTIVA ITALIANA KARATE

Riconosciuta dallo Stato Italiano n.421 del 10/07/2003

- e. Coordinazione
- f. Esercizi respirazione
- g. Ripasso 8 pezzi broccato
- h. Ripasso tamò
- i. Le quattro direzioni nella forma del Tai Chi – la svolta

11. Ripasso attività pratiche

- a. Alcuni punti facili di digitopressione per curarsi con le mani
- b. Mobilità articolare
- c. Tonificazione
- d. Propriocezione
- e. Coordinazione
- f. Esercizi respirazione
- g. Ripasso 8 pezzi broccato
- h. Ripasso tamò
- i. Praticare una forma con le quattro direzioni

12. Ripasso attività pratiche

- a. Mobilità articolare
- b. Tonificazione
- c. Propriocezione
- d. Coordinazione
- e. Esercizi respirazione
- f. Ripasso 8 pezzi broccato
- g. Ripasso tamò
- h. Praticare una forma con le quattro direzioni