



# FESIK MAGAZINE

IL GIORNALE DELLA FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE E DISCIPLINE ASSOCIATE

ANNO 9 N. 1



LA PRIMA VOLTA



RACCONTI DALLA TERRA DEL  
SOL LEVANTE



LA COMMISSIONE CULTURA FESIK



JIKU ASHI (IL PIEDE PERNO)



22 ottobre 2022. Una data importante nella storia della Fesik, il giorno in cui si è inaugurato il Centro tecnico federale della Fesik dedicato a Carlo Henke, primo presidente della Fesik.

Grazie all'importante lavoro svolto dal Vice presidente Evro Margarita e dal Segretario generale Andrea Lotti, coadiuvati dal M° Roberto Piccini, presidente del Comitato regionale toscano, la Fesik ha individuato il suo centro tecnico Federale a Campi Bisenzio, poco distante da Firenze, presso la Fondazione

partecipanti, sale per attività didattiche, un bar accogliente ed elegante ed un ristorante che, nonostante sia collocato all'interno di una struttura sportiva, offre un menu assolutamente interessante e confezionato in maniera egregia. Estrema gentilezza del personale addetto ed ampia disponibilità alla risoluzione di ogni problema logistico.

Si svolgeranno al centro i raduni arbitrali, gli allenamenti delle Squadre Nazionali e della Rappresentativa giovanile, lo stage Docenti e



Campolattano ed il podio di Kata maschile

Spazio Reale. "I ringraziamenti vanno anche a Roberto Posarelli, Consigliere federale del Csi, ente di promozione sportiva con il quale la Fesik collabora ormai da qualche anno" ha commentato durante la cerimonia il presidente federale Sean Henke dopo aver tracciato un breve profilo del padre.

Il complesso rappresenta una realtà veramente invidiabile. Oltre alle due tensostrutture adiacenti, all'interno delle quali si possono svolgere le più disparate attività, la struttura prevede una foresteria per l'alloggio dei

gli esami di qualifica tecnica. Non saranno previsti invece i campionati nazionali che, per l'ampio afflusso di partecipanti, necessitano di impianti con tribune più capienti per gli spettatori.

"Sono veramente e positivamente colpito dal fatto che questo progetto si sia avverato in tempi così brevi – commenta il consulente federale Ilio Semino –. Questo traguardo, unico per una Federazione non sovvenzionata dal Coni, ha dello straordinario ed apre nuovi ed inimmaginati scenari organizzativi, tecnici e di



**Michelin ed il podio di Kata femminile**

formazione a tutti i livelli”.

Presente all'inaugurazione anche il Vice Presidente della Regione Toscana Stefania Saccardi che, insieme al presidente federale, ha scoperto la targa dedicata a Carlo Henke.

Buona affluenza di partecipanti al primo evento federale organizzato nello stesso giorno: il Campionato Nazionale Assoluto Fesik, competizione riservata alle cinture nere di Kata e Kumite. Nel Kata vittoria di Aldo Roberti (Csk 1978 Lavagna) e Miriam Zanier (Mabuni Lodi) nei Cadetti, di Danilo Campolattano (Shinken Benevento) ed Alessia Michelin (Karate Club Cordignano) nei Seniores; nel Kumite vittoria di Matteo Narra (Fudoshin Riva Ligure) nel Sanbon Cadetti kg. – 65, di Antonio Morgese (Pol. Renshi Bari) nel Sanbon Cadetti kg. +65, di Giorgia Pastanella (Pol. Renshi Bari) nel Sanbon Cadetti open, di Alessio Lerario (Pol. Renshi Bari) nel Sanbon Juniores e Seniores

kg. – 75, di Leonardo Inglese (Pol. Renshi Bari) nel Sanbon Juniores e Seniores kg. + 75, di Livia Savignano (Training C. Montesarchio) nel Sanbon Juniores e Seniores open, di Daniele Miranda (Academy Pescara) e Francesca Bruschi nell'Ippon Juniores e Seniores open. Livello molto alto ma tempi troppo lunghi per essere la gara svolta in un solo pomeriggio.

Il giorno dopo il Trofeo delle Regioni ha visto la partecipazione di quasi 20 squadre. Nella categoria Ragazzi di Kumite Nihon vittoria del Lazio davanti a Umbria 2, Liguria ed Umbria 1, nella categoria Kata Bunkai trionfo per il Piemonte davanti a Lombardia, Campania e Lazio, infine nella categoria Kumite primo post della Puglia 1 su Puglia 2, Liguria ed Umbria.

# LA COMMISSIONE CULTURA

## BREVE PROFILO DEI COMPONENTI DELLA NUOVA COMMISSIONE CULTURA FESIK

Il **Maestro Riccardo Donati**, nato in Provincia di Varese, è stato allievo di Karate del M° Ennio Falsoni negli anni settanta; dopo il liceo vince il concorso per entrare nell'Accademia dell'Aeronautica Militare e diventa pilota dei velivoli da caccia più moderni per l'epoca; per ragioni di servizio si sposta in giro per l'Italia e per il mondo intero, partecipando a numerose operazioni di Peace Keeping.

E' stato iscritto alla FIK del M° Augusto Ceracchini con un gruppo di Atleti dell'Accademia Aeronautica di Pozzuoli.

Maestro e 5° Dan, è attualmente Generale di Brigata Aerea in congedo. Da sempre ha prodotto del materiale didattico sul Karate, ponendo sempre in discussione i tanti luoghi comuni sulla Disciplina, cercando di fare una paziente opera di ricerca sul versante storico, semantico e sulle immagini d'epoca, nel tentativo di offrire un taglio realistico e rispettoso dei personaggi e degli eventi, fuori dalle leggende più diffuse.

Da alcuni anni vive in Provincia di Bologna.

# 文化

La **Dott.sa Luna Frezza**, nata a Narni, fin da bambina ha sentito una fortissima spinta verso il Giappone e la sua cultura.

Non viene dal mondo delle Arti Marziali, ed ha vissuto per molto tempo a Tokyo ed in altre aree del paese del Sol Levante, sobbarcandosi più lavori, anche faticosi, per potersi permettere di vivere per lungo tempo in una nazione così lontana e con dei costi inverosimili nella semplice quotidianità.

Parallelamente ha studiato la Lingua Giapponese ed altre Lingue orientali all'Università Sapienza di Roma, conseguendo la Laurea Magistrale. Ha diretto recentemente un documentario a Fukushima, in un scenario semplicemente sconvolgente.

Attualmente insegna all'Università più grande d'Europa, ed è in procinto di ricevere il titolo di Professoressa. Vive in Provincia di Terni, e sta programmando per il mese di Ottobre 2023 un ritorno temporaneo a Tokyo.

Il **Dott. Lorenzo Nicolao**, fin da bambino si è avvicinato al Karate, ed ha svolto un percorso che lo ha portato al grado di 2° Dan ed a percorrere una buona carriera di agonista sia nel Kata che nel Kumite.

Dopo aver frequentato il Liceo Classico, si è laureato a pieni voti alla Luiss di Roma e si è trasferito a Milano, dove ha frequentato la Scuola Italiana di Giornalismo di Piazza Indro Montanelli entrando infine come giornalista al Corriere della Sera.

Ha avuto modo di intervistare personaggi illustri del mondo della politica, dello spettacolo e dello sport e molto spesso viene inviato in varie zone d'Europa, sempre per conto della nota testata giornalistica milanese.

In Consiglio federale dedica con sincero piacere la ripresa della Commissione Cultura della FESIK al **Prof. Roberto Antonietti**, che ne è stato il primo e vero protagonista. Proveniente dall'area dello Aikido del M° Michel Nehme, ha sempre tenuto in considerazione le altre Arti Marziali con grande rispetto. Mente illuminata e grandissima modestia, oltre ad un tratto signorile unico, gli dobbiamo molta gratitudine per il lungo lavoro svolto.

Questo scritto non vuole essere una critica o un elogio, vuole essere un racconto, il flusso di coscienza di una persona che ha vissuto la terra del sol levante e l'ha integrata nel suo modo di approcciarsi alla vita di tutti i giorni. È la testimonianza, la memoria di chi, nel Giappone ci ha creduto, lo ha amato, odiato e, a trecentosessanta gradi lo ha vissuto e interiorizzato.

“Il Giappone è quel luogo, sospeso a tre metri dal mondo reale, in cui le persone vivono, respirano, agiscono secondo uno spirito e una morale che nel resto del mondo non esiste e non è comprensibile, a meno che non si impieghi tutto il proprio essere per poter in qualche modo pensare da giapponese.”

Fu questo il mio benvenuto nella terra del sol levante quando, il venticinque marzo duemilasedici, con un biglietto di sola andata in mano, alle dieci e venticinque decollai da fiumicino sapendo che, tredici ore dopo, mi sarei trovata a vivere in un mondo che avevo visto solo da vacanziera ma che, nei miei sogni di bambina, avevo immaginato così tante volte da poter delineare vividamente persino i profili delle persone che avrei incontrato, gli odori dei cibi di strada mescolati all'incenso dei templi, la luce del sole, più forte e bianca rispetto a quella di casa mia. Tutto ciò che accadde poi, negli otto anni successivi, non coincide neanche di un punto con ciò che ho aspettato, immaginato, sognato. Il Giappone non è quello che credevo da bambina, il Giappone è molto di più, estremamente diverso, a tratti addomesticato e a tratti selvaggio, una terra unica in cui è possibile ciò che in nessun altro luogo potrebbe esserlo.

Già dalle prime ore dopo il mio arrivo, ebbi la possibilità di incontrarmi e scontrarmi con il cosiddetto tatemae 建前 (Lett. Facciata) la spietata gentilezza che la società dà e pretende dal cittadino, una cortesia volta a far sentire il cliente, l'ospite, sempre trattato con amore, accortezza ed estrema dedizione. L'effetto del tatemae su di me fu esattamente contrario a ciò a cui mira: non esiste al mondo un modo di porsi che mi abbia fatto sentire più sola e meno unica al mondo. Un trattamento uguale per tutti, con la stessa gentilezza, con lo stesso modo di porsi, per me che ero una ragazzina cresciuta in uno sperduto paesino del centro Italia dove tutti si conoscono, ti parlano, ti offrono un caffè,

ti dicono una parolaccia o un'imprecazione quando non sono in vena, è stato un immenso shock culturale. Eppure, dopo qualche tempo mi sono abituata a ricevere e a dare questo trattamento, che inizialmente ho giudicato come falso e ipocrita ma che poi, quando mi sono scrollata di dosso i miei pregiudizi e il retaggio culturale che, come un bagaglio pesante, pendeva sulle mie spalle, ho compreso.

Si dice che sia molto più semplice parlare che ascoltare. Per un giapponese invece, parlare è molto più difficile che ascoltare. Da piccola, a scuola mi hanno insegnato che non si deve esitare, che bisogna parlare, parlare di sé, del tempo, dello spazio, del più e del meno, parlare, parlare per colmare un vuoto, un silenzio che risulterebbe assordante e inappropriato. E così sin da piccoli si impara che si deve compensare, coprire, mascherare, nascondere il silenzio. Durante le interrogazioni, se non si risponde subito alla domanda posta, l'insegnante passa a quella successiva, ritenendo che lo studente non sappia rispondere, altrimenti avrebbe parlato. In Giappone no. In Giappone il silenzio ha un significato profondo e sincero, è ascolto, è dedizione, è rispetto. Quando ho capito questo, ho compreso anche il valore del tatemae, una pratica volta non a negare quell'unicità a cui io mi ostinavo a rimanere attaccata, ma pensata per non urtare la sensibilità altrui. Si dice che non si può mai sapere cosa sta vivendo interiormente ognuna delle persone che incontriamo sul nostro cammino, per questo un sorriso, un gesto uguale per tutti assicura il rispetto per la dimensione interiore della persona che si ha davanti. Il rispetto del suo spazio. Il rispetto del suo essere. La capacità di ripetere un gesto o una frase circostanziale non è più così una pura facciata che racchiude falsità, ma un comportamento che esprime rispetto. Rispetto per l'altro, per la società, per il silenzio.

In giapponese si dice 尊敬を守る sonkei o mamoru (Lett. Proteggere il rispetto) è così che, questo senso di protezione diviene forma, diviene tatemae, diviene silenzio.

**Luna Frezza**

# JIKU ASHI (PIEDE PERNO)

## UTILIZZO DEL PIEDE PERNO NELLA PRATICA DEL KARATE

Prima di avventurarci nel complesso meccanismo che regola l'utilizzo corretto del piede perno nella pratica del karate, dobbiamo tenere a mente alcune leggi che oltre ad essere di grande aiuto, fanno intuire che se non applicate nel modo corretto, il movimento che ne consegue perde di stabilità di potenza e velocità. E questo come sappiamo nell'allenamento soprattutto dei kata conduce inevitabilmente ad una approssimazione del gesto. Esaminiamo nell'ordine queste leggi e cerchiamo di capire come entrano in gioco nella tecnica specifica e soprattutto nell'utilizzo del piede perno.

**Biomeccanica:** La biomeccanica non è altro che l'applicazione dei principi della meccanica agli organismi viventi quindi biologici. Analizza il comportamento delle strutture fisiologiche quando sono sottoposte a sollecitazioni statiche o dinamiche. Controlla la stretta intercorrelazione tra i vari gruppi muscolari, tendini e articolazioni, e quando tutto è preciso e corretto, si attiva quel sincronismo e quel sinergismo che conduce ad una tecnica definita dal M° Funakoshi raffinata.

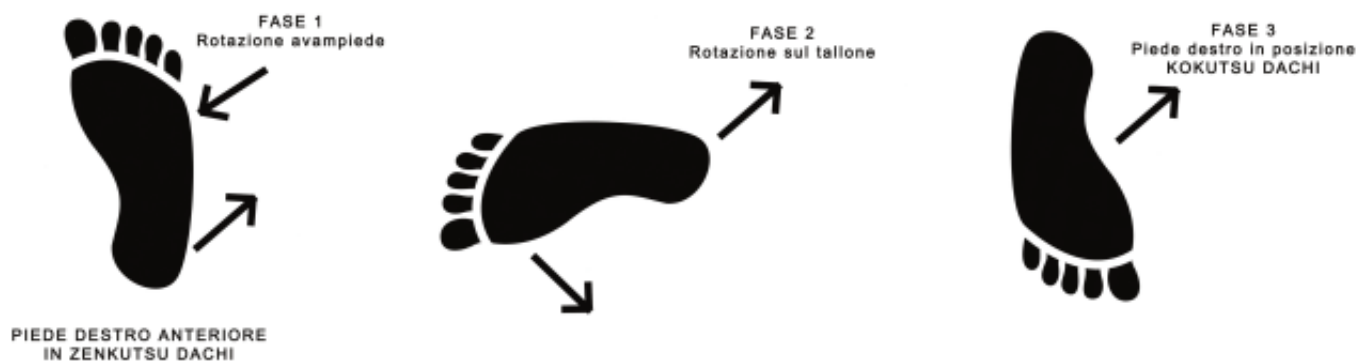
**Cinematica:** E' quella parte della meccanica che studia il moto dei corpi indipendentemente dalle cause che lo provocano o lo modificano. Viene usata per calcolare la velocità del moto dei corpi in funzione del tempo utilizzando un sistema di rilevazione o riferimento. Che dire! Quando in uno dei dieci elementi del kata si parla appunto di velocità di esecuzione (waza no kankyu) parliamo anche senza rendercene conto di cinematica.

**Dinamica:** E' una parte fondamentale della meccanica che insieme alla cinematica e alla statica studia il movimento dei corpi in relazione alle cause che lo determinano. Anche qui ci imbattiamo nuovamente in qualcosa che ha a che fare con il movimento del karate perchè spesso lo facciamo senza prendere coscienza e padronanza di come origina. La comprensione di come viene generata una tecnica o un movimento ci aiuta a far luce su ciò che spesso è trascurato o analizzato a fatica. Mi riferisco a quello che c'è nei passaggi intermedi della tecnica dal punto di partenza al suo arrivo.

**Statica:** E' la parte della meccanica che studia l'equilibrio dei corpi e le condizioni per cui si verifica. Niente di più utile per capire il motivo

per il quale spesso durante le esecuzioni ci possiamo sbilanciare. Quasi sempre, l'equilibrio viene solo ricondotto alla percezione del punto di appoggio mentre ci sono tanti altri elementi che concorrono ad una evidente stabilità, soprattutto nei passaggi in cui si deve rimanere su una sola gamba. Mi riferisco al modo con cui viene gestito e trasferito il peso sulla gamba in base alla distanza dall'altra, in base al tipo di posizione di partenza e a quei piccoli movimenti da fare con il piede che in presenza di un metodo, scatiscono poi da soli, elevando di molto la qualità dell'esecuzione.

Detto questo, non è difficile comprendere che la pratica del karate si sviluppa, anche se a volte non si evidenzia, in seno a queste leggi che regolano appunto il movimento nel suo insieme e tutto quello che ne consegue. Nel kata ci confrontiamo con rotazioni, spostamenti diagonali, frontali, laterali, dove l'espressione tecnica può essere di tipo fluido lento dinamico, (Taieki Sukomu Doteki) forte esplosivo (Bakuhatsu Urusai) in continua alternanza fra loro e quando a tutto questo si aggiungono rotazioni per lo più dorsali di 90 o 180 gradi, se non si utilizza correttamente jiku ashi il rischio di sbilanciarsi è molto alto. Peraltro insisto, il gesto tecnico appare sempre approssimato. Per jiku ashi viene inteso il piede che nel movimento specifico permette al corpo di spostarsi mantenendo un equilibrio assoluto in tutte le varie fasi fino a raggiungere la posizione o la tecnica specifica. Va da se che negli spostamenti in avanti, indietro e in diagonale il piede perno è interessato solo per come fornisce la corretta angolazione a quella che poi sarà la posizione di arrivo permettendo al corpo di muoversi più o meno rapidamente o al massimo della velocità senza vanificare il movimento delle anche, cosa che accade nella maggior parte dei casi. Questa carenza nel movimento fa perdere di stile e di efficacia. Diversa è la situazione quando si devono fare rotazioni di 90 o 180 gradi. In assenza di metodo o sistema, si assiste ad uno spostamento casuale del piede che fa da perno. Per verificare questa casualità è sufficiente prendere ad esempio, tre o quattro atleti, e farli posizionare sul primo kiai del kata jion in posizione zenkutsu dachi con il braccio destro disteso in avanti. Uno alla volta li facciamo ruotare per assumere la posizione che segue (kokutsu dachi) unita alla tecnica doppia di braccia (manji uke, gedan barai sinistro jodan uchi uke destro) e mentre



## ESEMPIO DI ROTAZIONE DORSALE DA ZENKUKTSU DACHI A KOKUTSU DACHI

eseguono controlliamo il movimento che fa il piede. Assisteremo sicuramente a quattro modi diversi di eseguire, perché nella maggior parte dei casi a meno che non c'è in merito uno studio avanzato, il piede si sposta in modo casuale perché l'attenzione dell'esecutore è concentrata solo sulla posizione di arrivo e sulla tecnica doppia detta sopra. Non viene assolutamente considerato l'elemento più importante che è appunto il movimento del piede perno. Per capire meglio tiriamo in ballo una condizione che possiamo definire come "convogliare l'energia". Spesso durante gli stage o le lezioni sentiamo parlare di questo aspetto che è considerato il fulcro di tutta la pratica. Bisogna fare in modo che nella tecnica specifica che stiamo eseguendo sia rispettato tutto quello che serve per convogliare l'energia nell'ipotetico punto d'impatto. E fin qui tutto chiaro se non fosse che spesso l'esecutore non riesce in questo intento proprio perché negli spostamenti, soprattutto come dicevo in quelli dorsali c'è una grande dispersione di energia. Ci si concentra sul caricamento delle braccia, ma si trascurava l'aspetto più importante: il movimento che deve fare appunto il piede perno! E' come se la macchina ha dei problemi di tenuta di strada e magari si va a controllare tutto, equilibratura, convergenza e quant'altro quando invece non si pensa a controllare se la pressione dei pneumatici è corretta. E' proprio questo il punto, si considera tutto tranne quello che devono fare i piedi nel movimento. A tutt'oggi tantissimi nella loro pratica, durante le rotazioni ad esempio a 180 gradi quando il corpo assume la posizione zenkutsu dachi ruotano sull'avampiede portando il tallone all'indietro. La risultante è che qualcosa va avanti e un'altra spinge indietro, quindi non si può parlare di convogliare l'energia. Se abbiamo premesso che tutti i movimenti che fa il nostro corpo in tutte le discipline sportive sono regolati dalle leggi sopra citate, c'è da chiedersi perché nelle esecuzioni delle tecniche di karate queste leggi sono stravolte o bypassate. Alla scarsa attenzione che viene

usata nel movimento del piede perno durante la rotazione, si aggiunge una dispersione di energia dovuta alla forza centrifuga che tende a proiettare tutto verso l'esterno. Se si fa uno studio accurato sul movimento del piede perno, la forza centrifuga dovuta alla rotazione invece di disperdere energia la fa acquisire e come risultante viene prodotta una tecnica veloce stabile precisa e potente. Abbiamo poi un modo bizzarro in alcuni casi difficile da scardinare, anch'esso tuttora utilizzato da molti praticanti, rappresentato dal movimento quindi dalla traiettoria che descrive il piede posteriore nel passaggio da zenkutsu dachi a kokutsu dachi durante le rotazioni. Prendiamo ad esempio il secondo kiai di heian shodan quando da zenkutsu dachi dobbiamo passare in kokutsu dachi per fare shuto uke. In alcune realtà la gamba posteriore si avvicina a quella davanti operando nella prima fase un rallentamento per caricare shuto a cui segue lo spostamento per assumere kokutsu dachi e quindi la parata. Ho definito questo modo bizzarro perché oltre a non rispettare le dinamiche delle leggi descritte all'inizio, il movimento viene spezzato in due quando invece nel passaggio tra una tecnica e l'altra si dovrebbe utilizzare il percorso più veloce. Ciò che potrebbe essere giusto nell'insegnamento per i principianti si trasforma in qualcosa di acquisito e consolidato e si riscontra poi nel livello più alto come se fosse il modo più corretto di muoversi. Il problema è che eradicare questo modo di ruotare diventa sempre più difficile dopo anni e anni di pratica. Nella soggettività ci sono alcune condizioni dove il praticante attento avverte e si rende conto che qualcosa non va nelle sue esecuzioni come ad esempio le rotazioni ma non riesce a capire cosa è che manca. Ecco perché poi il tempo passa, si imparano nuovi kata si fa il bunkai, sicuramente c'è una crescita almeno in senso culturale, ma il problema sugli spostamenti e le rotazioni rimane irrisolto. Si giunge a quello che possiamo definire incancrenimento tecnico, cioè l'adagiarsi sul problema senza neanche

più affrontarlo. Prima di descrivere come deve avvenire, lo spostamento del piede perno, chiariamo un concetto importante: le rotazioni avvengono per la maggior parte sul tallone ma non in senso assoluto sempre perchè i movimenti sono regolati dalle leggi sopra citate che dipendono dalla posizione in cui ci troviamo e da che spostamento dobbiamo fare. Premesso questo vediamo più da vicino come spostare questo faticoso piede nella rotazione spesso ricorrente nello stile shotokan e cioè nel passaggio da zenkutsu dachi a kokutsu dachi, nel passaggio da zenkutsu dachi a zenkutsu dachi e anche da zenkutsu dachi a kiba dachi e da kiba dachi a kiba dachi. Per esaminare questi casi, ci facciamo aiutare dalla Dinamica. Ebbene, quando iniziamo lo spostamento dobbiamo tenere conto di come è distribuito il peso del corpo nella posizione di partenza e poi in quella di arrivo. Nel caso in cui partiamo da zenkutsu dachi per arrivare ancora in zenkutsu dachi, questa posizione iniziale ha il peso situato principalmente sulla gamba anteriore, pertanto arrivando nell'altra posizione sempre in zenkutsu dachi la rotazione può avvenire senza problemi sul tallone. Quando invece dobbiamo passare da zenkutsu dachi a kokutsu dachi o kiba dachi le cose cambiano perchè passiamo dalla posizione di origine che ha il peso maggiormente in avanti, ad un'altra che invece ce l'ha spostato sulla gamba posteriore (kokutsu dachi), ad un'altra ancora che invece ce l'ha al centro cioè al 50 per cento (kiba dachi). Anche in questo caso non è sbagliato ruotare sul tallone ma se vogliamo convogliare tutto lo spostamento nella direzione della tecnica dobbiamo operare due movimenti del piede. Il primo facendo perno sull'avampiede

fino a indirizzare il tallone verso la nuova posizione e in un secondo tempo ruotare sul tallone per assumere la posizione o di kokutsu dachi o kiba dachi in base al kata che si sta eseguendo. In questo modo oltre ad impostare un metodo, si elimina la casualità sullo spostamento e il rischio di avere i piedi disallineati sulla posizione che nella rotazione si deve acquisire. Spesso infatti, quando si ruota e si assume kiba dachi uno dei due piedi ha la punta orientata verso l'esterno e non in avanti in modo parallelo all'altro piede come dovrebbe essere. Quando invece si deve passare da kiba dachi a kokutsu dachi, si ruota subito sul tallone perchè metà del percorso il piede già lo ha fatto. In ultimo c'è da dire che quando per tanto tempo il nostro corpo si è spostato in un certo modo non è semplice cambiare. Ma se provando ci si accorge che la situazione migliora, molto umilmente si deve continuare a percorrere la nuova strada. C'è da chiedersi perchè la pratica del karate non deve prevedere uno studio sempre più avanzato ed accurato negli spostamenti e nelle rotazioni. Anche il karate nella sua evoluzione deve tener conto di tutta la componente scientifica perchè non può essere avulso rispetto alle innovazioni tecniche che prendono spunto da leggi che regolano qualsiasi disciplina sportiva. In assenza di questo oltre a chiudere la pratica in quello che spesso si sente dire e cioè, ma io ho fatto sempre così, non si riuscirà mai a capire che lo studio di una disciplina quando non viene affiancato ad un lavoro meticoloso e accurato sul movimento, rischia una fossilizzazione tecnica dalla quale diventa sempre più difficile uscire.

**Maestro Lido Lombardi**

## EUGENIO GALLI NELLA COMMISSIONE MONDIALE WUKF



Il membro della Commissione arbitrale Fesik **Eugenio Galli** è stato nominato *membro della commissione arbitrale della World Union of Karatedo Federations*. Per l'arbitro lombardo un prestigioso ruolo all'interno dell'organizzazione presieduta da Liviu Crisan.



## LA WUKF CONFERISCE IL 9° DAN AD ILIO SEMINO



Un grande riconoscimento per il **M° Ilio Semino**, Consulente Federale della Fesik.

Alla presenza del Presidente federale Sean Henke e del Presidente dell'Eurethic Etsia Giovanni Gordiani la World Union of Karatedo Federations ha consegnato al maestro ligure, uno dei più grandi esperti di Karate Shotokan, il diploma di

9° Dan. *“Onorato di aver apposto la mia firma come presidente della federazione nazionale al diploma di 9° Dan che la Wukf ha attribuito al M° Semino – ha commentato Henke -, un grado sicuramente meritato per quello che ha dimostrato nell’ambito del Karate italiano e mondiale”.*

## IL M° MICHELE NICOSIA RIENTRA IN FESIK

Ormai era nell'aria da un po' di tempo ed ora la notizia è diventata ufficiale: il **M° Nicosia**, classe 1958, è rientrato in Fesik.

Nicosia inizia la pratica del karate nel 1972 presso la Fesika del Maestro Hiroshi Shirai. I suoi primi maestri sono stati Lorenzo Creanza e Santo Lutrico e, in un secondo tempo, Santo Torre, ma perfeziona il suo karate sotto la guida del Maestro Hiroshi Shirai del quale segue in modo intenso ed attivo la scuola e la conseguente evoluzione del karate da lui diffuso. Raggiunge il grado di 5° Dan all'età di trent'anni, seguendo l'evoluzione dei cambiamenti della originaria Fesika passando dalla Fikda, Fikteta, Fitak, ed infine dalla Fikta. Questo periglioso cammino fu da lui vissuto senza mai lasciare la guida tecnica del Maestro e senza mai staccarsi dalla scuola di Karate Tradizionale, essendo anche tesserato all'ISI (Istituto Shotokan Italia) ed essendo iscritto al Goshindo Italia.

Tesserato per molti anni alla W.K.S.A. l'accademia del Maestro Taiji Kase, ha partecipato a tantissimi raduni diretti dal Sensei Kase sia in Italia che all'estero. Nel 2001 si stacca dalla Fikta per passare nella Fesik del M° Carlo Henke. In Fesik ricopre per parecchi anni l'incarico di componente della Commissione tecnica nazionale. Grazie alla sua lunga esperienza agonistica, ha saputo trasmettere ai suoi allievi la tecnica pura del karate Tradizionale, ottenendo ad essi tante vittorie sia a livello nazionale che internazionale. Inizia nel 2014 una nuova esperienza in Wuka, come socio fondatore e Presidente della Commissione tecnica nazionale. E' 8° dan dal 2018.

Oggi rientra di nuovo il Fesik per una nuova e lunga avventura. Bentornato Sensei!



# DALLE REGIONI

ARTICOLI DELLE ATTIVITA' REGIONALI

Di seguito gli articoli delle attività realizzate nei Comitati Regionali della Federazione.

## TRIVENETO



Sabato **4 febbraio** si è tenuto a Vigasio, in provincia di Verona, il **2° CAR Interregionale**, **organizzato** dal Comitato FESIK Triveneto, con la collaborazione delle regioni Lombardia ed Emilia Romagna.

Nella cornice del Palasport veronese hanno avuto modo di allenarsi assieme più di 80 atleti, seguiti dai membri della *Commissione CAR Triveneto*, con i *Maestri Stefano Colussi, Fabio Lazzaro ed Erika Zuin per il kumite, Daniele Cantiron per il Kata Shito, Andrea Catania per il Kata Shotokan, il Maestro Rudy Panozzo per il Makotokai e con la splendida collaborazione dei Maestri Nadia Ferluga, Dario Falavigna, Enzo Strina e Daniele Montanari e con il coordinamento del M° Gaetano Moronese.*

Giunto alla seconda edizione, questo allenamento congiunto è stato ancora una volta un successo in termini di numeri, qualità dei programmi proposti e di armoniosa collaborazione tra Comitati Regionali.

Sempre a Vigasio inoltre il **5 marzo** prossimo si terrà il **1° Gran Trofeo** omonimo, in occasione del quale è indetto il **1° Torneo Interregionale per Rappresentative CAR**, prezioso banco di prova aperto a tutte le Regioni per i prossimi appuntamenti agonistici Nazionali ed Internazionali.

*Maestro Gaetano Moronese*



## Fesik Campania: un pullulare di attività sportive

Le attività sportive promosse dalla Fesik Campania negli ultimi mesi sono state particolarmente nutrite e hanno giovato della copiosa partecipazione delle più disparate società sportive locali, dei suoi maestri, delle sue cinture nere come pure, ragguardevolmente, di suoi diversi kyu.

Uno degli *obiettivi* posti in capo al comitato regionale, infatti, riguarda il progetto di estendere l'allenamento oltre i canonici confini dello stage di aggiornamento tecnico appositamente pensato per le cinture marroni e nere: l'idea mira appunto a coinvolgere verticalmente tutti i gradi ed ogni fascia d'età, così da costruire un momento ricreativo e d'apprendimento nel percorso di crescita del proprio karate.

Si rammenti, d'altro canto, che l'etimologia del nome rimanda proprio alla "via", intesa come quella della "mano vuota", di cui ogni allievo, percorrendola, prende sempre più consapevolezza. E la pratica della "via" è essa stessa un'arte – non soltanto marziale – ma anche psicologica, spirituale perché di padronanza di sé "nel corpo e nello spirito". Scriveva Funakoshi, nel *Karate-dō Kyohan*, che la pratica del karate si basa essenzialmente sull'arrivare a padroneggiare se stessi allo stesso modo in cui si padroneggia l'arte marziale:

"Il valore dell'arte dipende dal valore che vi si applica", diceva.

In altre parole, il karate serve per prima cosa a costruire il carattere.

Un elemento, questo, che pare essere ben impregnato tra i maestri della nostra federazione e che viene ogni volta - più o meno esplicitamente - trasmesso anche durante gli incontri promossi regionalmente.

Per esempio, lo **stage regionale**

**d'aggiornamento tecnico**, tenutosi lo scorso **29 gennaio** presso il Palazzetto dello Sport di Succivo (CE) - e volto all'acquisizione delle ore necessarie agli esami di passaggio di grado e di acquisizione di qualifiche tecniche - ha visto protagonisti i maestri **Maurizio Ferri, Antonio**



I Maestri Francesco Grassi, Maurizio Ferri e Antonio Campolattano con il Presidente del Comitato Campania Raffaele Gaita

**Campolattano e Francesco Grassi**, che, per l'appunto, hanno tenuto a trasmettere proprio tale alto valore paideutico.

L'appuntamento è risultato particolarmente apprezzato perché connubio e sintesi perfetta tra uno degli stili di karate più diffusi – lo Shotokan, nella rappresentanza dei Maestri Ferri e Campolattano – e lo stile Wado-ryu, preziosamente conservato nella nostra regione dal Maestro Francesco Grassi. Con la sua scuola a Casoria (Na), infatti, il Sensei Grassi è un vero pioniere locale della disciplina, che si impegna a trasmettere con solerzia e dedizione nel corso delle sue lezioni e negli appuntamenti tecnici regionali. Fulcro pratico e concettuale proposto negli incontri del **27 novembre** e del **29 gennaio**, è stato quello relativo all'uso dell'anca nella pratica della disciplina: è

opportuno intendere il bacino – ha riferito – come una sorta di ingranaggio all'interno del corpo. Non scisso, ma in sinergia con le altre parti, deve essere ad ogni modo il centro dalla quale si genera il movimento. L'anca come una molla: in apertura deve essere fluida e accompagnare la forza verso l'esterno, per poi caricarsi e colpire alla massima forza in fase di chiusura. Senza tale, imprescindibile, rotazione ogni colpo sarebbe soltanto una mera offesa di braccia o gambe, certamente priva di energia cinetica e, dunque, all'atto pratico, quasi inefficace.

Trasponendo il medesimo concetto sul piano filosofico, ricollegandoci a quanto sopra, anche l'energia mentale e spirituale di ogni praticante si radica all'interno della corporeità umana, né risulta scindibile:

“Lo spirito viene prima della tecnica”,

E questo il Maestro Grassi lo sa bene, che suggerisce un modo di confronto con se stessi e le proprie introspezioni, ancor prima di rivolgersi al di fuori, all'altro. Dunque avere percezione del proprio corpo - magari partendo proprio dal concetto di rotazione - è avere



percezione dei propri stati mentali, possiamo concludere.

Ma i due appuntamenti non si esauriscono qui nel preziosissimo patrimonio di esperienze e conoscenze che i nostri docenti riccamente ci

trasmettono: l'apporto dei Maestri Ferri e Campolattano è stato, come d'abitudine, quantomai generoso. Non nuovi nella docenza agli stage tecnici regionali, sono sempre pronti ad offrire spunti teorici e pratici inediti e a rendere gli appuntamenti quantomai appassionanti per cinture nere e kyu. Nella fattispecie, rispetto all'ultimo incontro – quello del 29 gennaio – è stato con dovizia affrontato il programma per secondo dan: nello specifico, il Maestro Campolattano si è occupato della parte relativa allo studio dei kata Jion ed Empi. La sua notevole esperienza - e il suo apporto all'interno della Commissione Tecnica regionale come ideatore dei bunkai, poi - non possono che fare in positivo la differenza nell'estrinsecazione ai discenti di quei complessi meccanismi che soggiacciono agli schemi dei kata e alle relative applicazioni. Parimenti ragguardevole risulta il costante contributo del Maestro Maurizio Ferri – già presidente della Commissione Tecnica regionale - che, anche in quest'ultimo contesto, non ha mancato di diffondere con premura e puntualità tutto il sistema di conoscenze relative alla pratica del kumite. Appuntamenti decisamente proliferi e totalmente completi sotto gli aspetti reggenti la nostra disciplina (kata, bunkai, kihon, kumite) ma anche, dato certamente non trascurabile, per nulla sguarniti sotto l'aspetto formativo, paideutico, filosofico.

Un'altra tappa fondamentale nel processo di crescita del nostro karate, specialmente legato a quello dei più piccoli, è rappresentata dalla **Interregional Cup**. L'evento - riprova delle spinte, che pur singolarmente giungono nel panorama delle proposte sportive offerte dalla federazione a livello regionale – è stato promosso dalla società **Shin Kami Karate** (Casalnuovo di Napoli – Na) e patrocinato dalla Fesik Campania e dal Csi. La gara, sebbene privata, ha riscosso notevoli adesioni: oltre 23 società sportive provenienti dal Molise, Puglia, Lazio, nonché dalla stessa Campania, per un risultato di 610 atleti di età compresa tra i 4 e i 17 anni. In un contesto interregionale estremamente cordiale ma pregno di valenza sportiva, i giovanissimi si sono potuti così dilettare nel Percorso agility e nella prova libera

di Kata e Kumite.

In ultimo, la nostra regione ha recentemente ospitato lo **Stage Sud Italia di karate tradizionale**. Nella palestra comunale di Grottaminarda (AV) - gentilmente messa a disposizione grazie al **contributo energetico del Maestro Ferrara del Karate Grottaminarda** - lo scorso **19 febbraio** la Fesik Campania si è preparata ad accogliere i **Maestri Ludovico Ciccarelli e Michele Scutaro**, presidente della Commissione Nazionale di Karate tradizionale. Una tappa, questa, che ci rende particolarmente fieri dal momento che si tratta di una Commissione Nazionale di karate tradizionale che organizza tre stage annuali di cui uno, per l'appunto, proprio nella nostra regione. L'appuntamento, organizzato quest'anno in sinergia con la AKS (Accademia Italia Karate Studio del Sensei Luigi Ciccarelli), ha visto l'adesione entusiasta di una cinquantina di atleti tra grandi e piccini. A partecipare all'evento, inoltre, moltissime personalità del karate italiano e non: partendo dalla Campania, con la presenza del Consigliere nazionale e Consigliere responsabile del settore, il **Maestro Nicola Altieri**, il Presidente del Comitato Regionale, il **Maestro Raffaele Gaita** e il Consigliere

Regionale, il **Maestro Giuseppe De Lucia**, si sono aggiunti, a livello nazionale, vari membri della AKS, tra cui il presidente, il **Maestro Gianfranco Scarpantoni**, il **Maestro Vincenzo Serao** e, dal Belgio, il **Maestro Michel Tromba**. Dall'Abruzzo, infine, ci ha raggiunti il Presidente della Aks, il **Maestro Marcello Farci**.

Apertosi con un solenne saluto del sindaco locale, lo stage è proceduto mediante la creazione di due gruppi ben distinti: le cinture colorate da un lato, e le cinture marroni e nere dall'altro. Lo studio affrontato ha riguardato una interessantissima analisi circa le varie tecniche applicative nel kumite shobu ippon; ha seguito quello riguardante il kihon ippon kumite – specie per i kyu. Interessantissimo, poi, il momento dedicato al Tai Sabaki: lo studio delle tecniche di spostamento del corpo e l'applicazione delle rotazioni. In ultimo, sono stati analizzati alcuni luoghi di kata ed estrapolate tecniche d'applicazione da utilizzarsi in qualità di difesa personale secondo i modelli applicativi del karate tradizionale.

**Sabrina D'Angelis – Ufficio Stampa Fesik Campania**



Saluto del Sindaco di Grottaminarda allo stage Centro Sud di Karate Tradizionale

# CALENDARIO 2023

Di seguito il calendario delle attività della Federazione.  
Il calendario può subire variazioni a seguito della conferma dei palazzetti dello sport.

## GENNAIO

20 - 21 - Stage Tecnico Nazionale e Udg Settore Tradizionale - Raduno Squadra Nazionale di Karate Tradizionale - Firenze Campi Bisenzio

22 - Campionato Italiano Karate Tradizionale - Firenze Campi Bisenzio

29 - Stage del Cuore - Vigevano (PV)

## FEBBRAIO

10 - 12 - Stage Udg Settore Sportivo e Contatto, Raduno Squadra Nazionale di Karate Sportivo e Contatto Raduno Rappresentativa Giovanile - Firenze Campi Bisenzio

## MARZO

10 - 12 - Stage Docenti - Firenze Campi Bisenzio

## APRILE

2 - 25° International GRAND PRIX d'ITALIA - Gerenzano

15 - 16 - Campionato Italiano Preagonisti Ragazzi - Montecatini Terme

25 - Stage di Beneficenza "Amici di Meroni" - Selvino (BG)

## MAGGIO

20 - 21 - Campionato Italiano Agonisti Ca / Ju / Se / Ve - Montecatini Terme

## GIUGNO

15 - 18 - 1° Samurai Young Camp - Marina di Massa

## LUGLIO

13 - 16 - Campionato Mondiale WUKF Dundee (Scozia)

## AGOSTO

Pausa estiva

## OTTOBRE

29 - 30/ sett - 01/ ott - Stage tecnico nazionale - Gaeta

14 - 15 - Raduno squadre nazionali - Firenze Campi Bisenzio

27 - 29 - Corso Qualifiche Tecniche (ultima fase) - Firenze Campi Bisenzio

## NOVEMBRE

11 - 12 - Trofeo delle Regioni e Campionato Italiano Assoluto - Firenze Campi Bisenzio

25 - 26 - Campionato Mondiale WKMO - Salvador Bahia (Brasile)

## DICEMBRE

Attività Regionale

# CAMPIONATO NAZIONALE PREAGONISTI

FESIK



15-16  
APRILE

2023



MONTECATINI TERME  
PALATERME, VIA CIMABUE

[WWW.FESIK.ORG](http://WWW.FESIK.ORG)