



# FESIK

## MAGAZINE

IL GIORNALE DELLA FEDERAZIONE EDUCATIVA  
SPORTIVA ITALIANA KARATE E DISCIPLINE ASSOCIATE

ANNO 10 N. 1



TRENT'ANNI DI STORIA



CORPO E SPIRITO NELLE  
ARTI MARZIALI



KARATE NI SENTE NASHI



DALLE REGIONI



TECNICHE DI PROIEZIONE

“19 maggio 1993. Forse per molti è una data qualsiasi ma per alcuni di noi, soprattutto per tutti i soci fondatori oggi presenti, è molto importante perché è il giorno in cui è stata fondata la Fesik. Cade proprio quest'anno il trentesimo anniversario della nostra fondazione. Dopo tre anni passati all'interno della Fikta come Settore Kumite Sportivo, Carlo Henke, Demetrio Donati ed alcuni altri maestri decisero di creare una nuova realtà nel panorama del karate italiano, la Fesik, e se oggi siamo qui lo dobbiamo sicuramente a loro.” Con queste parole il presidente della Fesik Sean Henke ha voluto rendere omaggio ai due principali ed indimenticabili promotori della Federazione Sportiva Italiana Karate.

Il 2023 è sicuramente un anno importante per la Fesik ed il XXXIII Stage Tecnico Nazionale, tenutosi come sempre a Gaeta alla fine di settembre, è stato un grande momento di aggregazione anche per il ritorno di tanti maestri che pochi anni prima avevano scelto momentaneamente altre strade e nuove esperienze.

Buona la partecipazione di atleti e tecnici provenienti da ogni parte d'Italia. Alta la qualità espressa dai docenti convocati, i maestri Paolo Bolaffio (9° Dan Makotokai), Ilio Semino (9° Dan Shotokan), Francesco Romano Bonizi (9° Dan Wado Ryu), Lido Lombardi (8° Dan Shotokan), Pietro Dall'Olmo (8° Dan Shotokan), Aurelio Verde (8° Dan Wado Ryu), Pierangelo Serra (8° Dan Shito Ryu), Ferruccio Baratelli (7° Dan Sankukai), Manuel Carro (6° Dan Shotokai) e Francesco Grassi (6° Dan Wado Ryu). Per l'occasione la Fesik ha voluto invitare il M° Vladimir Jorga, 10° Dan Shotokan e presidente della International Traditional Karate Federation, l'organizzazione alla quale la Fesik fa riferimento nell'ambito del Karate Tradizionale. Insieme a lui anche Francisco “Paco” Mayoral, 9° Dan e splendido esecutore di Shito Ryu. Il M° Michel Nehme ha invece seguito come sempre i partecipanti di Aikido.

Al termine della cena di gala il presidente Sean Henke ha consegnato, tra conferimenti ed onorificenze il diploma 6° Dan a Davide Lima, Marco Corvasce, Seyedmonir Seyednasser e Francesca Dondero; il 7° Dan a Nicola Miccolupi, Franz Nicolas Dell'Anna, Antonio Pintus,

Cosimo Cuccureddu, Marco Guerra, ai soci fondatori Pierangelo Casini ed Angiolo “Vasco” Banelli ed ai consiglieri federali Cristian Piani e Nicola Altieri. Ha destato sicuramente grande interesse ed ammirazione la richiesta del M° Michele Scutaro di sostenere l'esame di 8° Dan davanti ad una commissione, composta poi dai Maestri Vladimir Jorga, Francesco Bonizi, Paolo Bolaffio, Ilio Semino, dal Presidente Sean Henke e dal Vicepresidente Evro Margarita. Applausi a scena aperta e tanti complimenti per un maestro che con questo gesto ha voluto essere un vero esempio per i suoi allievi.

Consegnati anche in un altro momento i diplomi di 6° Dan a Michele La Placa, il 7° Dan a Salvatore Brigida e l'8° Dan a Vincenzo Brigida.

Alla fine il taglio della torta, balli e tanto divertimento.



**L'ottavo DAN al Maestro Scutaro**

# Karate Ni Sente Nashi しな手先に手空

Karate ni sente nashi è uno dei 20 precetti e più precisamente il secondo, enunciati da Funakoshi Ōsensei per un'attenta e precisa contestualizzazione della pratica della sua disciplina.



Il tumulo eretto a Tōkyō, al tempio Enkaku-ji, sito in quel Kita Kamakura, nella zona sud della capitale dedicato al Maestro Funakoshi Gichin e progettato da Kenji Ogata che vede, sulla lapide di sinistra, il caviat qui in esame<sup>1</sup>

Durante lo sviluppo di quest'arte da combattimento, prevalentemente disarmata, diversi sono stati gli insegnanti che hanno voluto sottolineare alcuni principi cardine per la sua pratica, pregni di filosofia e di educazione civica da far seguire ai propri discepoli. Nella definizione di questi capisaldi, spesso, non ci si rifaceva solo a delle vecchie scuole di pensiero, ma anche a concetti propri e aggiornati, tendenti ad armonizzare gli allenamenti con un modello di vita sociale che, più di qualche volta, non era poi così diffuso nella quotidianità. In particolare, questo *modus operandi* fiorì sia a Okinawa e sia in Giappone, specie quando si iniziò a scolarizzare il disciplinare del Karate al fine di renderlo una materia fruibile all'interno dei locali sistemi di apprendimento scolastico. E tutto ciò fu reso esteticamente visibile e apprezzabile nel momento in cui si smise di parlare e proporre Karate Jutsu 空手術 e ci si orientò verso un più filosofico Karate Dō, 空手道. Ecco quindi che anche Funakoshi Gichin 船越義珍, nel corso della sua docenza scolastica e non, sviluppò una sorta di comandamenti tesi ad aiutare l'allievo a condurre una pratica

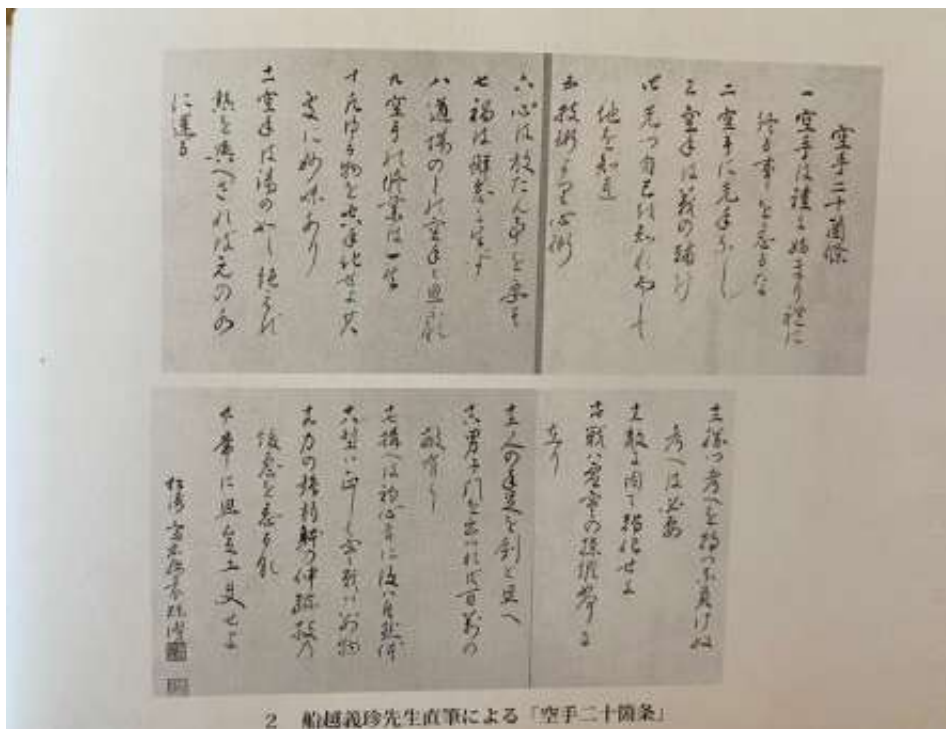
<sup>1</sup> Sulla lapide Nobuhide Ohama incise: "Funakoshi Sensei nacque il 10 nov.1868 a Shuri, Okinawa. Dall'età di undici anni iniziò a praticare To-Te Jutsu (con Azato Anko e Itosu Anko). Nel 1912 divenne presidente della Okinawan Shobukai. Nel maggio 1922 si trasferì a Tōkyō. Ha dedicato la sua vita al Karate-Dō. Ha vissuto sino a 88 anni ed è morto il 26 aprile 1957. Reinterpretò il To-Te Jutsu nel Karate-Dō. Come nel Bugei, l'apice del Karate è Mu (illuminazione): purificarsi e svuotandosi nel passaggio da Justu a Dō."

Attraverso Karate Ni Sente Nashi e Karate Wa Kunshi No Bugei ha aiutato a capire il concetto di Jutsu.

Commemorando le sue virtù ed il contributo dato al Karate-Dō, i suoi fedeli e devoti studenti, hanno organizzato la Shotokai ed eretto questo monumento. Kenzen Ichi: pugno e Zen sono una cosa sola.

educata e consona ed indirizzata verso un'intima crescita caratteriale e non più esclusivamente in una forma di bruto contrasto interpersonale.

Nel corso degli anni sono stati versati fiumi di inchiostro nel tentativo di dare un significato univoco a questo particolare canone, ma tali tentativi non sempre hanno avuto un felice e positivo esito dato che, spesso, ci si è trovati di fronte ad ipotesi altamente speculative ed astratte. Infatti, tali elucubrazioni e congetture non hanno quasi mai tenuto in considerazione l'origine storica a cui questa massima è riconducibile. Molti ne fanno risalire l'origine,



Ni Jū-Kun: calligrafia originale del Maestro Funakoshi.  
Si noti l'elegante sobrietà e la chiarezza della sua erudita grafia

erroneamente, a chi la divulgò rendendola accessibile ai più, vale a dire al maestro *Funakoshi*: commettendo di fatto un grossolano errore. Funakoshi, uomo dal carattere mite e umile, non si definiva mai un maestro bensì un semplice praticante. Basava la sua filosofia di vita sul fatto che tale arte fosse sì dedicata alla difesa personale, ma che soprattutto potesse diventare un valido strumento per migliorarsi e conseguire una più che auspicabile armonia interiore. Tant'è che la sua immagine, la sua per così dire icona è spesso associata a quella dell'arte della mano vuota e conseguentemente viene

accreditato come il creatore del moderno karate. Ma è un grossolano abbaglio, soprattutto sul piano storico, dato che si tratta di un evidente zibaldone che va a cadere nel frangente storico che si è posto tra la modernizzazione dell'arte e la sua diffusione al di fuori da Okinawa. E proprio tra questi nebulosi ambiti nascono le varie speculazioni di cui pocanzi si diceva.

Ma vediamo bene da dove deriva questa importantissima massima: *Karate ni sente nashi* significa letteralmente: non c'è primo attacco nel Karate. E la maggior parte dei praticanti ha appreso questa sorta di dogma della fede direttamente dai rispettivi *Sensei* muovendo i primi passi in palestra. Durante i corsi tradizionali, infatti, spesso si indica *Funakoshi* come uno dei pionieri provenienti da *Okinawa* a cui si deve la divulgazione del karate e dei suoi precetti in Giappone, come si è già detto. E parlando di etica e filosofia morale, un insegnante è mediamente solito affermare che l'espressione *Karate ni sente nashi* non solo stigmatizza un comportamento che non deve mai essere aggressivo ma, cosa ancor più importante, sottolinea l'importanza del vivere la propria socialità in armonia con gli altri esseri umani. Attraverso però specifiche, dedicate ricerche e approfondimenti si scopre che l'origine di *Ni Sente Nashi* risale ad un periodo ben antecedente a quello vissuto di *Funakoshi*. Infatti, questa locuzione è riconducibile all'era *Muromachi* (1338-1573) e viene congruamente accreditata al monaco **Muso Soseki** (1275-1351) e cioè al fondatore del tempio *Tenryu*, in *Kyōto*. Questo teologo, che fu anche precettore di Imperatori, è stato un importante seguace della setta buddhista *Zen Rinzaï*. E il venerabile Muso ebbe il pregio, grazie non solo alla sua ortodossia trascendentale ma anche alla sua prorompente eloquenza, di conquistare e manifestare una sostanziale e profonda influenza sull'intera comunità *Zen* non solo durante quel periodo storico ma anche oltre.

Il concetto racchiuso in *Ni Sente Nashi* venne volgarizzato per la prima volta durante un caldo pomeriggio estivo mentre *Muso* si barcamenava su di un piccolo battello che percorreva uno dei corsi d'acqua dell'antica capitale imperiale, *Kyotō*. Il barcaiolo colpì inavvertitamente il volto di *Muso* con il remo e un *Bushi*, che viaggiava seco, si alzò di scatto per vendicare l'offesa recata al monaco. Ma Muso, nonostante la gravità della ferita subita, ordinò di non colpire il marinaio reo di quell'accidentale aggressione. E, dopo essersi un po' ripreso, disse: venire colpito e colpire sono nulla più che illusioni che non durano che un fugace momento: quindi non colpire per primo!

Tra i cinque più antichi templi Rinzaï che si incontrano ad *Okinawa*, lo *Ankoku-ji* è quello situato nel villaggio

Samukawa, nelle prospicenze di Shuri. La sua costruzione viene fatta risalire al 1450, un periodo dove gli insegnamenti del venerabile Muso avevano un deciso ed efficace impatto sulla locale comunità religiosa e sui relativi seguaci (gli Uchinanchu gli abitanti di Okinawa) e tale proselitismo si protrasse decisamente nel tempo, in pratica sino ai giorni nostri. Si racconta, infatti, che



Università Imperiale, Tōkyō, Ottobre 1926: Tōkyō Teikoku Daigaku Karate Kenkyukai. Funakoshi è seduto al centro della seconda fila con il cappello a falda larga calzato

anche lo stesso Bushi Matsumura Chikudoun Pechin Sokon (1809-1899), cresciuto nel villaggio di Samukawa e assiduo praticante del tempio Ankaku-ji, fosse profondamente ispirato dalle prediche e omelie tramandate di Muso Soseki. Il maestro Kinjo Hiroshi (nato a Okinawa nel 1919) ha raccontato spesso che fu Bushi Matsumura, dal capo oramai canuto, ad esternare questa massima per primo nella formulazione: **Toudi ni sente nashi** (non c'è primo attacco nel Toudi) e quindi a collegare strettamente questo precetto Zen con la peculiare arte di combattimento isolana. Alla luce di questa testimonianza ha quindi senso dedurre, speculando positivamente, che Funakoshi, cresciuto anch'egli nelle prospicenze di quel villaggio e anch'esso fervido seguace della setta Rinzai, abbia frequentato come già Matsumura il tempio Ankoku-ji. Ed è altrettanto cosa ovvia che quando Funakoshi si stabilì a Tōkyō continuò ad esserne un fedele osservante, tanto da bazzicare devotamente il tempio Enkaku-ji, sito in quel Kita Kamakura, nella zona sud della capitale.

Nel 1968, undici anni dopo la morte di Funakoshi, venne eretto un memoriale in suo onore proprio nelle pertinenze del tempio Enkaku-ji e su una delle due lapidi che andarono a comporre il mausoleo venne riportato il poema **Karate ni sente nashi, tade shinken ni, kokoro wo togu bekarazu, sore dani**: nel Karate non c'è primo attacco, solo con sincerità, bisogna affinare il proprio spirito. E questo è tutto!

Avendo la possibilità di visitare quel luogo e magari cogliere l'opportunità di conversare con il priore o con un suo presbitero, è possibile considerare che Funakoshi sia stato introdotto agli insegnamenti di Muso e al precetto in discorso già ad Okinawa, ben prima quindi di giungere in Giappone e molto probabilmente agli inizi della pratica del Tode. Inoltre, Matsumura, profondamente attento alla spiritualità insita nella pratica del Te/Ti/Tode/Toudi, era solito anche affermare che: *l'umiltà, pietra angolare sulla quale si fondano le tradizioni del combattimento, deve ricordarci di anteporre sempre la virtù al vizio; i valori alla vanità ed i principi alle personalità.* Un'altra massima che spesso citava in quell'ambito era **Tatakawazu shite katsu**: vincere senza disputa, che a suo dire rappresentava il più alto livello di



1924, Università Keio: Otsuka 1° fila e 2° da dx; poi Shinkin Gima; Ante Tokuda. Shinyo Kasuya (prof. di tedesco) 2° fila 3° da sx; infine Akiba; Shimizu Tsoshiyuki; Hirose in 3° fila.

abilità strategica che un combattente potesse mai avere. Fra tutti i suoi discepoli, fu il Maestro *Funakoshi* a rendere evidenti e popolari questi fondamentali concetti, nell'intento di dare forma e dimensione civica al comportamento degli adepti di questa disciplina da combattimento. Ecco quindi il motivo per cui è stata apposta sulla sua lapide la calligrafia qui in discorso.

A tutt'oggi molte sono state le traduzioni e le possibili interpretazioni di questa massima. Tra le tante spicca quella inscritta ne "I Grandi Maestri di Okinawa" (Ed. Mediterranee, 2002) di *Nagamine Shoshin* (1907-1997) che così la distilla:



1940, ingresso dello Shōtōkan Dōjō. Da sx: Uemura Tsunejiro, Hayashi Yoshiaki e Funakoshi Gigo. L'insegna posta sopra l'ingresso, alle loro spalle, riporta la scritta Shōtōkan in caratteri Inkan

*il pugno che non colpisce per primo, ovvero Karate ni sente nashi, potrà essere appreso solo dopo un paziente e attento lavoro dove si congiungono spirito, mente e corpo, sino a far emergere dal praticante il Katsu jin ken, il pugno che dona la vita, il pugno vivificatore; e non più il pugno che uccide.*

*Nagamine Sensei* considerava questa affermazione, oltre che un precetto di altissimo contenuto morale, una eredità e un patrimonio proprio del popolo delle *Ryū-kyū*, di cui far dono al mondo. L'essenza del *Karate-dō* è, quindi, controllare l'altro o piuttosto, gestirlo senza bloccarlo perché, come nell'*Aikidō*, non si dovrebbe mai contrastare una forza con un'altra. E controllare l'oppositore implica il pieno controllo di se stessi: tutto qui! (da *La vera forza delle arti marziali*, Michel Coquet, Ed. Amrita, 1997). Ma sfortunatamente, da quanto si può già intuire, vista e considerata la complessità del contenuto filosofico sotteso, questa frase viene spesso distorta e conseguentemente fraintesa. Al riguardo è interessante osservare quanto dice *Motobu Sensei* al riguardo: *io non credo che attaccare per primi sia sbagliato! Ad ogni modo, per evitare malintesi, fatemi*

*aggiungere che attaccare qualcuno senza una buona causa non fa parte del vero spirito del Jutsu. Inoltre, penso che si possa comprendere che questo assetto mentale deve essere posto in priorità nella pratica sia fisica, sia spirituale. Perciò, secondo la mia personale opinione, questa affermazione deve ricordare di non colpire né ferire mai nessuno senza una giusta causa. Che in buona sostanza significa riuscire a mantenere l'autocontrollo in ogni contesto ed in tutti i momenti. Ma quando si combatte, lo si deve fare solo ed esclusivamente con il giusto Kime (cioè con la giusta determinazione). E deve essere altrettanto chiaro che, un attimo prima che il combattimento abbia luogo, avendo già determinato di volersi far coinvolgere, la cosa più importante è vincere! E questo vitale obiettivo può essere raggiunto solo attaccando per primo!*<sup>2</sup>

Questa originale interpretazione pone la questione sotto una lucedifferente e consente di comprendere perché attaccare per primi possa anche essere una scelta necessaria e indispensabile. Lo stesso *Funakoshi* al riguardo racconta: *questo principio è stato tramandato fino ai giorni nostri come una importante lezione educativa per i giovani allievi. Senza una spiegazione, però, è possibile che esso appaia in contraddizione con l'applicazione pratica nella realtà odierna. Il controllo preventivo del Ki è il deterrente strategico più efficace nella difesa personale.*<sup>3</sup> *Tuttavia se non si può raggiungere questo risultato, allora si deve cercare di conseguirlo elevando il livello del confronto.*<sup>4</sup>

*Se e quando questi concetti venissero applicati, il difensore potrà sopraffare l'avversario ricevendo il suo attacco, contrattaccando.*<sup>5</sup> *Tuttavia, si può violare il principio di non colpire per primo quando è in gioco la vita della nostra nazione o quando qualcuno sta per ferire o uccidere i nostri genitori, moglie o figli.*<sup>6</sup>

In estrema sintesi, l'affermazione *Karate Ni Sente Nashi* non è mai fine a se stessa perché deve, necessariamente, essere ognora contestualizzata. Infatti, laddove esista l'assoluta e giustificata urgenza di *farsi coinvolgere* in un confronto diretto e cruento, significa che si è già valutata la situazione escludendo ogni altra possibile alternativa e a quel punto, nessuna remora potrà essere concessa a chicchessia. Sarà quindi cogente attuare una soluzione strutturalmente definitiva e risoluta. E, in quest'ultimo caso, attaccare per primi diventa una scelta necessaria, coattiva e pienamente giustificata.

<sup>2</sup> Tratto da: *Watashi no Tode Jutsu*, Motobu Choku, 1932

<sup>3</sup> Cioè vincere senza combattere, scoraggiando l'attacco dell'avversario con il proprio atteggiamento.

<sup>4</sup> Che in questo caso si materializza durante il primo attacco che si riceve.

<sup>5</sup> Secondo il principio del Sente, nella sua trilogia applicativa.

<sup>6</sup> Tratto dalla III parte di *Okinawa no Bugi*, Funakoshi Gichin, 1914



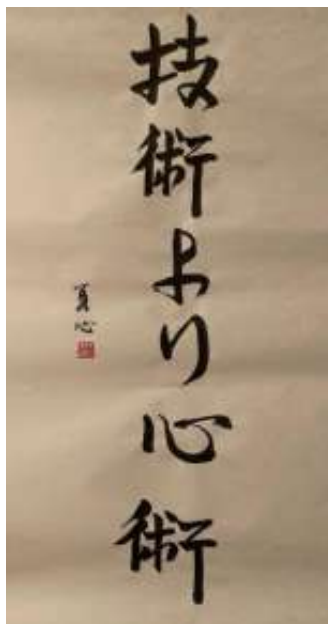
1919, il farmacista Sōrin Miyagi 宮城宗倫 siede al centro della foto, mentre lo storico di Okinawa Ankō Majikina 真境名安興 è all'estrema sinistra e il Maestro Funakoshi è nell'angolo destro della soggettiva

Nel reinterpretare il *Tode*, Funakoshi volle quindi esaltare l'immagine del *Karate-dō*, senza disperderne l'interpretazione filosofica nel frattempo sviluppatasi. E come nelle classiche arti marziali (*Bugei*, 武芸), l'apice del *Karate* è rappresentato dal concetto espresso dal termine *Mu* cioè: vuoto, assente. *Mu* è l'esonimo del cinese 無, un *kanji* che nella scenografia *buddhista* rappresenta l'insieme di alcuni riferimenti sanscriti come *Asat* o: non essere; *Abhāva* o: non possedere; e *Vigata* o: privo di. Si tratta quindi di un termine mediamente usato in opposizione a 有, *Yū*, derivato da *Bhava*, ovvero essere o esistere. Ciò che il Maestro intendeva evidenziare, quindi, è il principio che la purificazione e la vuotezza dell'individuo si ottengono nella pratica del *Karate* solo attraverso il passaggio da *Justu* a *Dō*. E, in questo particolare ambito, l'abbinamento del secondo precetto del suo *Ni jū-kun* con 空手は君子の武芸, *Karate wa kunshi no bugei*, il Karate è l'arte per veri combattenti, aiuta a comprendere questa evoluzione. Una

metamorfosi che si compone prevalentemente sul piano concettuale, dato che può essere anche interpretata come: il Karate è l'arte per persone erudite (o sofisticate). Da tutto ciò nasce anche la totale dedizione posta dai praticanti *Shōtōkai* nei confronti di *Funakoshi* che veniva e viene giustamente ritenuto il fondamentale pioniere del moderno *Karate-dō*. E tale deferente riverenza è anche stata evidenziata nell'edificazione del monumento funerario al Maestro, voluta



Storica e rara soggettiva del M. Funakoshi posto nella destra del fotogramma  
Al centro Isao Obata, mentre Nyshiyama Hidetaka esegue un'affondo  
impugnando presumibilmente un tantō



Gijutsu Yori Shin-jutsu

proprio ed invia esclusiva dal lignaggio *Shōtōkai* al tempio *Enkaku-ji*, nella considerazione aulica che: *il pugno e lo Zen sono una cosa sola* ovvero: **Kenzen Ichi**.

Ma la frase *il Karate è l'arte per persone erudite* potrebbe far intendere, se considerata superficialmente, che tale arte sia permeata da una forma di razzismo concettuale e che dal suo apprendimento debbano essere esclusi i ceti meno abbienti o illetterati. Il che, nel passato, poteva anche accadere, benchè non per una limitazione sociale di carattere esclusivista, ma semplicemente perché a quei tempi solo chi apparteneva ad un certo mondo poteva accedere a quei livelli che consentivano il suo approfondimento a quel tempo volutamente contestualizzato nel ristretto ambito esoterico (奥伝 *Okuden* o 奥義秘伝, *Ogihiden*: nascosto, segreto o riservato). E volendo entrare ancor più nel dettaglio, in un ambito di piena attualità, si ritiene che i termini “s sofisticato o erudito” siano più da riferirsi al livello spirituale posseduto dal praticante (cioè verso il *Ki*, nell'intimità quindi del *Kokoro*<sup>7</sup>) che non al gradino sociale di appartenenza. Di conseguenza chi meglio di un vero combattente poteva e può apprezzare il *Karate-dō* nella sua vera essenza e discriminare al meglio se applicarlo o meno in un eventuale confronto cruento?

Per esaudire questa domanda si può fare ampiamente riferimento ad un altro caviat del Maestro *Funakoshi* e cioè a quello sito al quinto posto del suo *Ni Jū-kun*, ovvero: **技術より心術, Gijutsu Yori Shinjutsu: l'abilità della mente deve prevalere sulla capacità tecnica**. Un concetto spesso tradotto come: prima lo spirito e poi la tecnica; oppure anche come: lo spirito combattivo deve emergere solo dopo essere esausti (spiritualmente). Ma tutto ciò è concettualmente sbagliato. Primo perché nella dizione giapponese non c'è la parola spirito (ovvero 魂, *Tamashī*, anima o spirito). E,

secondo, perché se si volesse rappresentare quest'ultimo concetto si dovrebbe usare il termine 闘魂, *Tōkon*.

Invece, **Shin-Jutsu**, 心術, configura il concetto di: abilità mentale o anche attitudine e prontezza mentale, attenzione, atteggiamento riguroso, maniere, ecc.... Quindi: tutto ciò che mantiene il praticante al riparo dall'uso scriteriato e animalesco delle sue abilità deve essere prontamente assimilato come prima cosa, dato che senza di esso le capacità fisiche diventerebbero solo un misero e disdicevole strumento di violenza. E i figli della perfida Albione, tanto per fare un esempio, questa quinta massina la riassumerebbero in un semplice ma efficace: **Brain before Brawn!**



L'Associazione Funakoshi Gichin nel cinquantesimo dalla scomparsa del Maestro ha posto questo cenotafio in suo ricordo ed in suo onore. Sulla stele più alta, nel centro del monumento, è riportato anche qui il secondo caviat del Ni Jū-Kun

Maestro Riccardo Donati

<sup>7</sup> *Kokoro* (心) è un termine che letteralmente identifica il concetto di cuore.



# Tecniche di proiezione (Nage Waza)

Il termine proiezione nella pratica delle arti marziali identifica una condizione di totale instabilità di chi è proiettato, il quale in un tempo più o meno lungo si trova messo a terra e lo spazio che intercorre tra l'inizio e la fine dell'azione dipende dal tipo di esecuzione utilizzata. La posizione di atterramento può essere laterale, obliqua o anche prona. In quest'ultimo caso possiamo dire che il M° Funakoshi amava ricordare che mettendo l'avversario con la faccia al pavimento la vittoria è assicurata anche se le variabili relative al tipo di attacco e al comportamento difensivo fino alla proiezione sono molteplici. Nell'Aikido, Judo e Jujitsu le tecniche per portare a terra l'avversario hanno un ruolo predominante mentre nel karate pur non rappresentando il fine ultimo della pratica, dovrebbero essere sempre inserite nella formazione soggettiva del karateka. In questo modo oltre a rincorrere una perfezione stilistica nello studio delle tecniche di uke, uchi e keri, si sviluppa una condizione importante, che nel confronto con il partner in allenamento, fa capire se c'è stato un miglioramento anche nel controllo dello spazio inteso soprattutto come gestione della distanza che è la componente più complessa nell'esecuzione delle proiezioni. In parallelo, quando si allenano le proiezioni si deve lavorare in modo ottimale sulle cadute (ukemi) in modo da ridurre al minimo la contro energia di impatto. L'uso del tatami attenua una discesa poco controllata, ma chi sa cadere e conosce bene il modo di farlo riesce in sicurezza anche fuori dalle materassine. Prescindendo dagli stili, possiamo tradurre il termine proiezione in lanciare, destabilizzare, sbilanciare, insomma realizzare una condizione di totale squilibrio che si traduce in kuzushi. Nel karate, la tecnica di proiezione si evolve secondo una serie ben definita di azioni che se non rispettate difficilmente si riesce ad arrivare a kuzushi. Di seguito l'elenco delle varie fasi:

avvicinamento, parata uscita o schivata, passo d'ingresso per creare la linea di forza corretta (Tsukuro) atterramento e chiusura con tecnica definitiva (to dome) di pugno o di calcio eseguita con controllo (san dome), kime e distanza dal bersaglio tale da realizzare una tecnica marziale e conclusiva. La fase finale che precede di poco l'atterramento viene definita kake, che significa agganciare l'energia dell'avversario in modo da trasformare l'attacco a proprio vantaggio rispettando rigorosamente i tempi delle varie fasi. Nelle fasi antecedenti il kake, se chi esegue la proiezione commette qualche errore di preparazione, chi deve essere atterrato può ancora operare movimenti che in parte annullano la proiezione stessa, ma nel momento del kake questo diventa praticamente impossibile. Spesso si è portati a dire che prima di proiettare è bene anticipare con un colpo, e questo è sancito dallo stesso Funakoshi nei suoi testi dove sostiene che è imperativo prima di ogni proiezione utilizzare una tecnica di uchi o atemi per produrre quel momento di maggiore instabilità

sia fisica che psichica che facilita la proiezione. Possiamo affermare, senza rischiare di smentire il Maestro, che questo è fin troppo vero ma se si entra nello spazio di azione in modo adeguato, durante le varie fasi di attacco la proiezione può avvenire in modo esemplare anche senza necessariamente colpire. L'ingresso nello spazio di azione che prepara la proiezione può essere attuato in diversi modi e dipende dalle capacità individuali, dal livello tecnico, dalla percezione dei tempi con cui si attivano le varie fasi. La fase di avvicinamento è forse la più importante perchè getta le basi per la distanza corretta in modo da utilizzare



al meglio le linee di forza. La fase che segue l'avvicinamento, quindi parare uscire o schivare, determina il tempo in cui avviene l'arrivo a terra di chi è proiettato. Va da se che applicando il principio deai (entrare nello spazio di attacco) durante la proiezione, il tutto avviene in un tempo unico. Si assiste ad una fusione e una compenetrazione tra l'avvicinamento, la destabilizzazione e l'atterramento, e se il tutto è eseguito

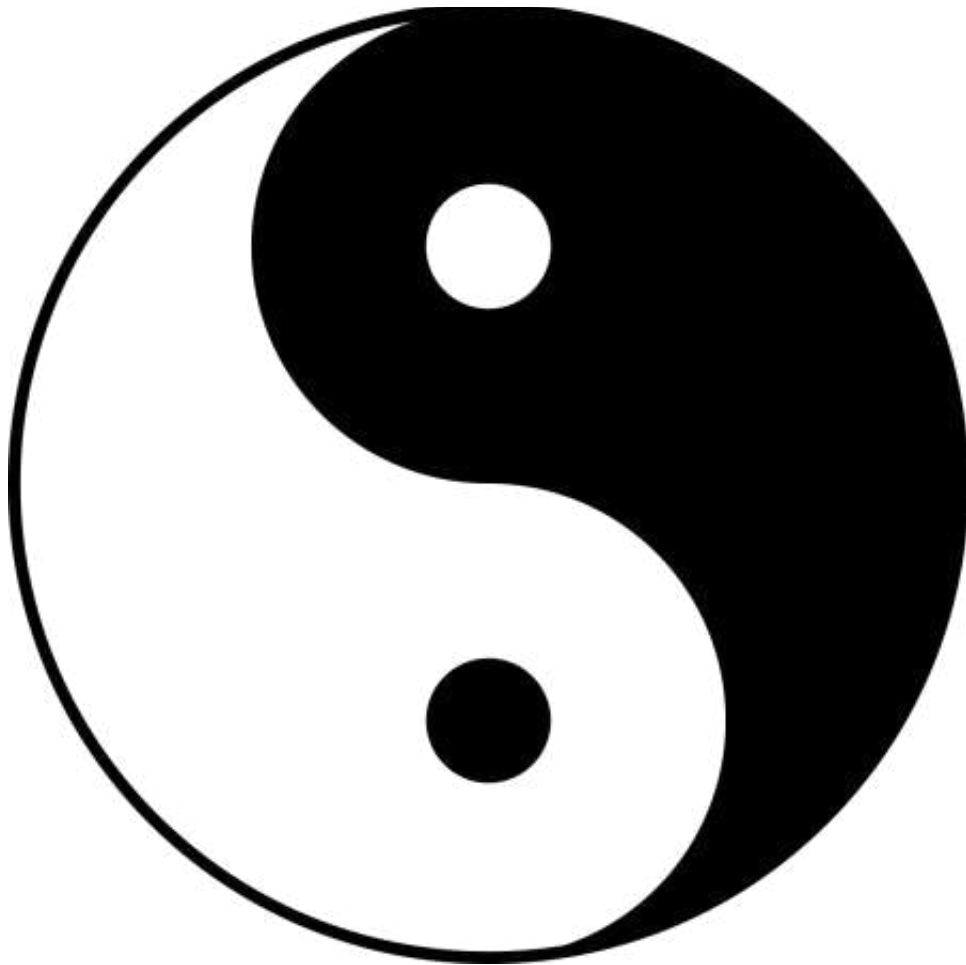
magistralmente, il risultato delinea un'abilità superiore che è proprio quella di far avvenire tutti gli spostamenti in armoniosa continuità senza un grande dispendio di energia. Diversamente, se dopo l'avvicinamento si intende eseguire un'uscita o una parata o una schivata, il tempo di proiezione si allunga. Dopo la parata possiamo proseguire con una leva articolare che crea il momento di destabilizzazione adatto alla proiezione ma anche qui i tempi fino ad arrivare all'atterramento dipendono come già detto, dal livello di chi esegue. Spesso soprattutto durante il bunkai dei kata assistiamo a quella che possiamo definire falsa proiezione. Uke si trova proiettato non perchè le azioni sono state eseguite correttamente ma solo per il fatto che chi viene atterrato, proprio quando sente l'inefficacia, tende ad "aiutare" chi



sta eseguendo la proiezione. Quando si verifica questo caso particolare vuol dire che c'è stato un fallimento totale nella gestione dello squilibrio e delle fasi successive. Facciamo un esempio con quella che nel karate e nelle sue applicazioni si vede spesso e che non solo è la più utilizzata ma anche la più scontata: o soto gari (grande spazzata o falciata esterna) usata tantissimo anche in altre discipline marziali. In genere anche come forma iniziale di studio viene eseguita su un attacco di oi tsuki (pugno portato facendo un passo avanti). Prima di arrivare ad eseguire la tecnica di o soto gari in modalità deai, quindi entrando nello spazio prima della conclusione del pugno, conviene parare e poi far seguire le ulteriori azioni. Ma anche qui il tipo di lavoro e di avvicinamento o di spostamento dipendono dalla parata che si esegue. Nel caso di soto uke (parata dall'esterno all'interno) tutto dipende da come si è

allineato il corpo rispetto alla linea di attacco. Una posizione adeguata del corpo di chi para crea una condizione di vantaggio relativo alla forza impiegata e riduce notevolmente i tempi di atterramento. Sempre nel caso di attacco di oi tsuki ma con parata diversa ad esempio otoshi uke (parata dall'alto verso il basso), il momento dopo la parata in cui si afferra il braccio di chi ha attaccato seguito nel medesimo istante dallo spostamento adeguato, crea anche qui un vantaggio enorme come linee di forza rispetto a chi viene proiettato. Sempre su attacco di oi tsuki cambiando l'altezza, magari jodan, dopo la parata se il contrattacco è di calcio ad esempio mawashi geri, l'avvicinamento prevede un'ulteriore gestione della distanza e uno spostamento con piccola elevazione (tobi ashi) senza poggiare a terra la gamba che ha portato il calcio utilizzata subito dopo per eseguire lo sbilanciamento e l'atterramento, e questo è sicuramente un livello superiore di eseguire o soto gari. Un momento di studio ulteriore e importante nelle tecniche di nage waza è la proiezione con parata mentre si esegue hiri kaeshi o kae ashi (rovesciamento della posizione). In questo studio che possiamo considerare avanzato, se non si fa attenzione si perdono una ad una tutte le fasi dello studio del nage waza. Nel kumite sportivo tutto cambia. Le tecniche più comuni utilizzate per destabilizzare o proiettare sono ashi barai (spazzata utilizzando la pianta del piede), o soto gari in modalità sen, deai e go no sen e tutto ciò che si genera dalla fusione di questi principi del kumite. Fatto sta che a differenza delle tecniche di proiezione studiate nel kihon o nel bunkai, dove tutto è preparato, nel kumite shiai (gara), per riuscire a mettere a segno una tecnica di nage waza servono capacità soggettive individuali come velocità rapidità esplosività destrezza fine e soprattutto percezione. Sicuramente molto dipende dal tipo di allenamento indirizzato in tal senso ma se non si possiedono le qualità sopra elencate difficilmente si riesce in tecniche di nage waza. Nelle varie dinamiche di scambio di energie durante le azioni tra chi attacca (tori) e chi difende (uke) si generano sensazioni importanti che inevitabilmente fanno capire e soprattutto sentire, se le forze di entrambi si compenetrano. Tori trasmette ad uke l'energia di tutto il lavoro sulla proiezione fino alla caduta e uke fa sentire a chi proietta l'eventuale calo di energia dopo l'attacco e questo diventa determinante quando si invertono i ruoli durante l'allenamento. Il lavoro sulle proiezioni è talmente vasto che ci si potrebbe scrivere un libro di almeno cento pagine o forse anche di più. Rischiano di sembrare ripetitivo e monotono, penso seriamente che le tecniche di proiezione, sono e devono diventare parte integrante dell'allenamento soprattutto quando al trascorrere del tempo i gradi, l'esperienza e le capacità aumentano. Inoltre rappresentano un prezioso strumento di verifica del proprio miglioramento, quando dopo aver perfezionato le tecniche apparentemente più semplici si passa a modi decisamente più complessi di eseguire nage waza.

**Maestro Lido Lombardi**



Positivo e negativo, azione e reazione sono i fattori essenziali da bilanciare.

E' chiaro che la sola tecnica non farà mai un bravo karateka o altro praticante di arti marziali, perché molti altri fattori concorrono nel riuscire a raggiungere la vera efficacia. La concentrazione, la respirazione, la direzione della forza, ne sono solo alcuni esempi ma è altrettanto importante capire quale tecnica applicare o capire quali siano le intenzioni dell'avversario.

Quando un avversario prende l'iniziativa per attaccarci, assume la posizione positiva cioè lo "yang"; se noi assumessimo la stessa posizione per rispondere all'attacco, non faremmo altro che resistergli, avvantaggiandolo sia perché la sua azione è iniziata prima sia perché egli avrà già tenuto conto della nostra resistenza. Quindi davanti ad una azione yang, bisognerà adottare una posizione negativa o se preferite "in": decontraendo il nostro corpo potremo controbattere l'azione dell'attaccante mettendoci in completa armonia con il suo corpo e con i suoi gesti, accettando addirittura la direzione da lui scelta e continuando l'azione con la tecnica da lui applicata. Questo atteggiamento ci

permetterà di sfruttare la sua iniziativa, fino a terminare l'azione da lui avviata, attuando la nostra tecnica e sviluppando una grande forza.

Esiste infatti una tesi secondo cui è sempre meglio aspettare che l'iniziativa nasca dall'avversario poiché prolungandone l'attacco, senza mai contrastarlo, si può arrivare a controllare più che il suo corpo addirittura il suo spirito. L'applicazione di questo metodo è molto difficile perciò solo i praticanti che abbiano raggiunto gli alti gradi possono essere in grado di metterlo in pratica; il progresso che compie il corpo è molto lento perciò, per poter arrivare a questo punto, è necessario esercitarsi moltissimo sia con l'allenamento tecnico di base sia con la respirazione, la vera forza del Kokyu.

**Maestro Augusto Basile**

## SARDEGNA

### Coppa di Natale 2023

Il Sarà per la splendida organizzazione , sarà per l'elevatissimo numero di atleti partecipanti , sarà perché sono state coinvolte società provenienti da tutta la Sardegna o per la novità degli inni dal vivo ma la Coppa di Natale celebrata a Sassari il 3 dicembre scorso può a tutti gli effetti considerarsi una manifestazione perfettamente riuscita .

La FESIK Sardegna esce rinforzata e rinvigorita dal fine settimana del 3 dicembre , sempre più presente nel panorama del karate sardo e forte di una squadra di maestri, tecnici, dirigenti e ufficiali di gara di assoluto livello .

La Coppa di Natale 2023 presenta un consuntivo di tutto rispetto, con 26 società iscritte e quasi 400 atleti per un totale sul tatami di circa 520 specialità, divisi nelle competizioni kata e kumite individuali e kata a squadre. La partecipazione all'evento non è stata solo di quantità ma anche e soprattutto di qualità, con la presenza di moltissimi giovani e giovanissimi e di tante famiglie entusiaste.

La location dell'evento, l'organizzazione, la divulgazione e l'accoglienza sono state magistralmente gestite dal M° Cosimo Cuccureddu e dal suo staff, che sono stati in grado di coordinare al meglio anche i parecchi volontari e simpatizzanti giunti a Sassari il sabato precedente la gara, la puntuale e precisa direzione di gara del M° Tonino Mura ha poi consentito di portare a termine l'evento nel migliore dei modi .

Grande lavoro anche del settore UdG che, seppur appena sufficiente come numero, ha potuto sopperire con la volontà e la preparazione e col prezioso supporto di ufficiali di gara provenienti da altre realtà. Un settore quello degli UdG che può vantare nelle figure del M° Zanardini e del sig. Piras due dirigenti di assoluto livello, garanzia di un futuro di crescita di tutto il settore.

Da segnalare dei momenti importanti, quali l'esecuzione degli inni dal vivo, grazie alla disponibilità della sig.ra Denule, artista professionista che ha prestato la sua opera gratuitamente e il riconoscimento da parte della FESIK Sardegna di un premio speciale al M° Antonio

Soggia, campione mondiale di kata , per i suoi successi che fanno onore a tutto il movimento sardo.

Dalle competizioni è emerso poi il successo come squadra della società di Oristano diretta dal M° Davide Lima ma anche l'ottimo comportamento sportivo, agonistico e di stile di tutte el società presenti, alle quali va il più sentito GRAZIE da parte del direttivo sardo condotto dal commissario M° Pierangelo Serra  
In conclusione .... AATTRUS ANNUS !!!!

## TRIVENETO

### GRAN TROFEO VIGASIO E TORNEO CAR FESIK D'ITALIA 2024

Si è svolta a Vigasio (VR) nei giorni di sabato 02 e domenica 03 marzo la seconda edizione del Torneo CAR Fesik d'Italia e Gran Trofeo Vigasio, organizzati dal Comitato FESIK Triveneto con la collaborazione dei Comitati FESIK Lombardia, Piemonte e Liguria per quanto riguarda anche la partecipazione dei rispettivi Ufficiali di Gara.

Il Torneo CAR ha visto la partecipazione di 23 Squadre Regionali, selezionate in rappresentanza dei CAR FESIK di Veneto, Friuli Venezia Giulia, Trentino Alto Adige, Lombardia e Umbria, che si sono confrontate nelle categorie di Kata e Kumite secondo il regolamento del Trofeo delle Regioni FESIK. La classifica ha visto al primo posto la Lombardia, seguita dal Triveneto, dalla Liguria e dall'Umbria. Gli atleti hanno avuto modo di confrontarsi con le peculiarità del regolamento previsto per questa tipologia di competizione, avendo modo di farne una preziosa esperienza sul campo di gara, oltre all'opportunità di competere con atleti provenienti da regioni diverse ancor prima dell'appuntamento nazionale del prossimo 09 Giugno a Montecatini Terme.

La manifestazione è poi proseguita con il Gran Trofeo Vigasio 2024 "Memorial Marina Terrazzani" nella giornata di domenica 03 marzo. L'evento, disputato su 7 tatami, ha visto la partecipazione di 634 iscritti individuali e 68 squadre provenienti da 8 regioni. La gara ha rappresentato anche l'evento conclusivo per la stagione 2023/2024 del Circuito Triveneto, composto da tre gare (Trofeo Città di Thiene - Trofeo Nord-Est - Gran Trofeo Vigasio).

CLASSIFICA TORNEO CAR FESIK 2024  
FESIK Comitato Regione Lombardia  
FESIK Triveneto  
FESIK LIGURIA  
Fesik Umbria

CLASSIFICA GRAN TROFEO VIGASIO 2024  
ASD "Dojo Kun Karate-Do" Castel d'Azzano  
Karate San Pellegrino  
Ku Shin Kan Karate Club Urganano  
Karate Club Cordignano

CLASSIFICA CIRCUITO TRIVENETO KATA  
ASD Dojo Kun Karate-Do Castel d'Azzano  
Centro Sport Thiene  
Karate Club Codignano  
Shotokan RYU Karate Laives

CLASSIFICA CIRCUITO TRIVENETO KUMITE  
Centro Sport Thiene  
Karate Club Cordignano  
Karate Campodoro  
CSKS Mestre



Al netto della classifica finale e dei risultati, la due giorni di gara è stata significativa per lo spirito di collaborazione e armonia di intenti tra Comitati Regionali, perseguendo l'obiettivo ultimo del buon Karate e trasmettendo agli atleti il concetto di dare il proprio meglio senza il falso mito dell'inseguimento della medaglia ad ogni costo. Un ringraziamento particolare va quindi ai Comitati Regionali che hanno preso parte alla manifestazione, all'organizzazione con lo splendido Staff di Gara, agli

atleti, agli Ufficiali di Gara e alle famiglie che hanno preso parte a questo grande evento e alla FESIK che supporta questo progetto agonistico, indubbiamente destinato a diventare una competizione di riferimento in ambito interregionale e un valido banco di prova per le rappresentative CAR FESIK d'Italia.

## TOSCANA

### MEMORIAL DINO PICCINI

VENERDI' 8 E SABATO 9 DICEMBRE 2023, al PalaLilly di Sesto Fiorentino, si è disputata la Gara denominata "**MEMORIAL DINO PICCINI**", in ricordo del Maestro, deceduto 18 mesi fa, ad oltre 101 anni, definito "Il Pioniere del Karate Italiano" ed insignito dalla FESIK con il grado di *HANSHI*



10°Dan, cioè il massimo grado si possa raggiungere nella vita di un praticante di Arti Marziali e, in tal caso, di Karate.

Il Memorial, organizzato dalla Fesik Toscana, in collaborazione del Renbukan Sesto Fiorentino del M° Roberto Piccini, figlio di Dino Piccini ed a cui hanno partecipato 300 atleti di diverse regioni d'Italia e una trentina di società, ha avuto, come era dovuto, la necessaria presentazione del Vice-Presidente della Fesik, il M° Evro Margarita, che ha illustrato a tutti i presenti la motivazione della tenuta di questo evento, narrando il personaggio a cui era dedicata la kermesse sportiva di due giorni, cioè il Maestro Dino Piccini, elencandone, con belle e rispettose parole, le qualità dell'uomo, le capacità del Maestro e la storia e l'importanza che rappresenta per la nascita e lo sviluppo del Karate a Firenze, in Toscana ed in Italia, già negli anni '50.

Uomo leale, deciso, appassionato, affabile e lucido fino in fondo, ha rappresentato e rappresenta tutt'oggi la serietà della nostra disciplina e come deve essere trasmessa alle generazioni future, con cuore, amore e tanta umiltà. Tantissimi sono intervenuti, anche solamente per salutare e ricordare il loro Maestro ed abbracciare il

commosso Roberto Piccini.

Il Memorial, nella giornata di Venerdì 8 Dicembre, sotto la direzione di gara di Andrea Lotti e degli Arbitri e Presidenti di Giuria della Toscana, è stato riservato alla categoria Preagonisti per le due specialità, Kata e Kumite che ha visto bambini dai 6 anni ai 14 cimentarsi con grande impegno e serietà.

Il Sabato 9 Dicembre, invece, la gara ha riguardato la categoria Agonisti, dai 15 anni fino ai 45.

Sono state stilate due classifiche, una per il KUMITE che ha dato il seguente risultato:

- 1° Renbukan Sesto Fiorentino
- 2° Forum Center Roma
- 3° Epyca Assisi
- 4° Project Karate Aulla

Per il KATA il risultato è stato il seguente:

- 1° Yoseikan Viareggio
- 2° Renbukan Sesto Fiorentino
- 3° Forum Center Roma
- 4° Budokan Valdera

Il "TROFEO DINO PICCINI", messo in palio per la Classifica Kata+Kumite è andato al Renbukan Sesto Fiorentino del M° Roberto Piccini.



# CALENDARIO 2024

Di seguito il calendario delle attività della Federazione.

Il calendario può subire variazioni a seguito della conferma dei palazzetti dello sport.

## GENNAIO

19 - 20 - 21 - Stage Udg Settore Sportivo e Contatto, Raduno Squadra Nazionale di Karate Sportivo e Contatto Raduno Rappresentativa Giovanile - Firenze Campi Bisenzio

## FEBBRAIO

4 - Stage del Cuore - Vigevano (PV)

23 - 24- 25 - Stage Docenti - Firenze Campi Bisenzio

## MARZO

16 - 17 - Stage Tecnico Nazionale e Udg Settore Tradizionale - Martinsicuro (TE)

## APRILE

5 - 6 - 7 - Campionato Nazionale Preagonisti Ragazzi - Montecatini Terme

## MAGGIO

11 - 12 - 16th International Championship for Clubs (competizione interfederale) - Ferrara

16 >-19 - 37th ETKF European Championship - Iasi (Romania)

17 - 18 - 19 - Campionato Nazionale Agonisti Ca / Ju / Se / Ve - Montecatini Terme

## GIUGNO

8 - 9 - Campionato Nazionale Karate Tradizionale - Trofeo delle Regioni - Montecatini Terme (Palavinci)

## LUGLIO

11 -> 14 - Campionato Mondiale WUKF Monterrey (Messico)

## AGOSTO

Pausa estiva

## SETTEMBRE

27 - 28 - 29 - Stage tecnico nazionale - Gaeta

## OTTOBRE

09 > 13 - Campionato Europeo WUKF - Pruszkow (Polonia)

## NOVEMBRE

09 - 10 - Campionato Nazionale Assoluto - Firenze Campi Bisenzio

23 - 24 - Coppa del Mondo WKMO - Lignano Sabbiadoro (VE)

29 - 30 - 01(dic) - Corso Qualifiche Tecniche (ultima fase) - Firenze Campi Bisenzio



5-6-7  
**APRILE**  
2024

CAMPIONATO  
NAZIONALE  
**PREAGONISTI**

Categorie Ragazzi 6-14 anni

**MONTECATINI TERME**  
PALATERME, VIA CIMABUE