



FESIK

MAGAZINE

Il giornale della Federazione Educativa
Sportiva Italiana Karate & Discipline Associate

2025 n. 3





**Fesik Magazine, progetto editoriale della
Federazione Educativa Sportiva Italiana Karate & DA**
ETS - Ente del Terzo Settore con Personalità Giuridica

Direttore: **Sean Henke**
Organizzatore: **Nicola Altieri**
Responsabile contenuti: **Francesco Romano Bonizi**
Grafica e Impaginazione: **Adriana Chiabrera**

Hanno collaborato a questo numero i Maestri:
Riccardo Donati, Ilio Semino, Lido Lombardi

Le rubriche

- Federazione
- Attività
- Articoli tecnici
- Cultura
- Dalle regioni

Sommario

Il nuovo organigramma della FESIK	4
Antico, Tradizionale o Moderno?	9
Kata (già Pinan)	15
Stage Tecnico Nazionale - Settore Tradizionale	17
Gojushi Ho, Useishi	19
Memorial Loris Comparin	22
Campionato Assoluto 2025	24
Pre-calendario 2026	25

L'evoluzione

Il nuovo organigramma della FESIK

La Fesik continua, a 32 anni dalla sua fondazione, l'attività formativa e didattica del Karate e delle discipline associate con alta professionalità ed una gestione amministrativa sempre più attenta.

Un calendario decisamente pieno di eventi che inizia a **gennaio** con lo **stage arbitrale**, al quale viene da sempre unito il **raduno della Squadra Nazionale** e, da ormai tre anni, anche quello della **Rappresentativa giovanile**; in **febbraio** lo **stage Docenti**, un raduno fondamentale per tutti coloro che saranno impegnati all'insegnamento dei programmi federali nelle diverse regioni; a **marzo** il primo **Campionato Nazionale** dedicato al Karate Tradizionale ed il **Trofeo delle Regioni**; in **aprile** il **Campionato Nazionale Preagonisti** riservato alle categorie Ragazzi dai 5 ai 13 anni; in **maggio** il **Campionato Nazionale Agonisti** con le categorie Minicadetti, Cadetti, Juniores, Seniores e Veterani; tra **maggio e giugno** lo **Stage Tecnico Nazionale** riservato al Karate Tradizionale; a **luglio** il **Campionato Mondiale** della World Union of Karate do Federations; dopo la pausa estiva a **settembre** lo **Stage Tecnico Nazionale di Gaeta**; a **novembre** il **Campionato Nazionale Assoluto** dedicato alle sole cinture nere e lo stage finale per le **Qualifiche Tecniche**, dopo un percorso di studio passato attraverso seminari regionali ed insegnamenti didattici online messi a disposizione dalla Fesik Academy per aspiranti Allenatori, Istruttori, Maestri e Docenti Regionali e Nazionali. A **dicembre**, dopo l'accordo tra Fesik ed Isi (Istituto Shotokan Italia, Ente Morale), sarà organizzata in comune la **Coppa Shotokan**.



Il Centro Tecnico Federale Fesik

Le principali attività formative ed i campionati vengono svolti nel nuovo **Centro Tecnico Federale**, intitolato al primo presidente Carlo Henke e da poco spostato dalla toscana Campi Bisenzio al palasport di Salsomaggiore Terme, in provincia di Parma.

Le attenzioni della Fesik vengono spesso rivolte verso la **Squadra Nazionale**, con l'intento di offrire ai propri atleti la possibilità di competere nelle principali organizzazioni internazionali, dalla Wukf (World Union of Karatedo Federations) per il Karate Sportivo, alla Etkf (European Traditional Karate Federation) ed Itkf (International Traditional Karate Federation) per il Karate Tradizionale, fino alla Wkmo (World Karate Martial Arts Organization).

La costante presenza della Fesik tra le prime federazioni nel medagliere finale di queste organizzazioni mondiali è la dimostrazione di un grande lavoro svolto dai tecnici federali e dalle qualità degli atleti, sempre più preparati e competitivi.



Il Consiglio Federale Fesik

Da sinistra: Piani, Bonizi, Margarita, Lotti, Henke, Fassero, Nehme e Altieri

Ad un intenso programma nazionale vanno aggiunti anche i numerosi eventi organizzati dai comitati regionali. Oltre agli stage per l'acquisizione di grado, che consentono a tutti gli affiliati di migliorare ed incrementare le proprie conoscenze, viene posto l'accento sull'organizzazione dei Car (Centri Agonistici Regionali), vera anticamera della rappresentativa nazionale.

Estremamente importante il lavoro svolto dalla **Commissione Progetti Sociali**, nata per dare importanza all'integrazione degli atleti disabili, con evidenti risultati sia sotto l'aspetto formativo che su quello agonistico.

Nell'organigramma Fesik oltre al Presidente **Sean Henke** (8° Dan), il consiglio federale Fesik è composto dal Vicepresidente **Evro Margarita** (7° Dan) e dai consiglieri **Francesco Romano Bonizi** (9° Dan), **Michel Nehme** (7° Dan), **Nicola Altieri** (7° Dan), **Cristian Piani** (7° Dan), e **Marco Fassero** (2° Dan). Il Consiglio di Presidenza è composto oltre che dal Presidente e Vicepresidente anche da Francesco Romano Bonizi. Mantiene il ruolo Segretario Generale **Andrea Lotti** (8° Dan), mentre la Segreteria è composta da **Katy Bravo** per i tesseramenti, **Caterina Speranza** per l'amministrazione e **Nicola La Notte** (3° Dan) per gli eventi sportivi.

Luigi Gogna (5° Dan) mantiene la posizione di Direttore Sportivo. Nel ruolo di Giudice Sportivo



La segreteria Fesik

Bravo, La Notte e Speranza

l'Avv. **Luigi Barbieri**, mentre la commissione Federale d'Appello è composta dagli Avvocati **Matteo Barbieri**, **Francesco Maria Galli** e **Barbara Viale**. I Direttori di Gara sono **Gabriella Merlo** (2° Dan), **Simonetta Paoletti** (2° Dan) e **Michele Campaniello** (2° Dan).

Il Revisore dei Conti è **Barbara Pedemonte**; **Gustavo Cagiano** (7° Dan), e **Vincenzo Ferri** (7° Dan) sono gli ispettori federali.

Viene mantenuta la divisione dei due settori principali all'interno della Squadra Nazionale. **Nadia Ferluga** (8° Dan) è Direttore Tecnico per quanto riguarda il Tradizionale, mentre mantiene il suo ruolo come allenatore di Kumite Shobu Ippon **Luigi Marra** (6° Dan). Nel Karate Generale il nuovo direttore tecnico è **Stefano Colussi** (7° Dan), mentre gli allenatori sono **Arcangelo Romano** (7° Dan) e



Romano, Valentini, Invernizzi e Colussi in Svezia

Danilo Campolattano (4° Dan) per il Kata Shotokan, **Daniele Invenizzi** (4° Dan) per il Kata Shito Ryu, **Edoardo Botti** (7° Dan) per il Kata Ryuei Ryu, **Simone Cipiciani** (6° Dan) per il Kata Goju Ryu e Fabio Lazzaro (6° Dan) per il Kata Wado Ryu. **Saverio Valentini** (3° Dan) e **Leonardo Inglese** (3° Dan) sono i nuovi allenatori di Kumite Sanbon. **Stefano Colussi** ricopre anche il ruolo di preparatore atletico così come **Massimo Magli** il ruolo di Fisioterapista della Squadra Nazionale. Per quanto riguarda l'attività giovanile gli allenatori sono **Marco Cerutti** (3° Dan) per il Kata Shotokan, **Luigi Faggiano** (3° Dan) per il Kata Shito Ryu, **Alice Lorusso** (5° Dan) per il Kata Wado Ryu e **Beatrice Strignano** (6° Dan) per il Kumite Nihon.



I Maestri Serra e Iwasa

È stata creata una nuova Commissione Organizzativa composta dal Presidente **Luigi Gogna** (5° Dan) e dai membri **Claudio Tononi** (4° Dan) e **Leonardo Faverzani** (4° Dan).



La Commissione Organizzativa: Faverzani, Gogna e Tononi

Il Consulente tecnico e Coordinatore didattico è **Ilio Semino** (9° Dan).

La Commissione Tecnica Nazionale ha subito cambiamenti ed è ora composta dal presidente **Paolo Bolaffio** (9° Dan) e dai membri **Fausto Freddie Minerba** (9° Dan) e **Pierangelo Serra** (8° Dan).

Mantengono i ruoli nella Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici il presidente **Antonio Cicatiello** (9° Dan) ed i membri **Carlo Pedrazzini** (8° Dan) e **Nestore Miceli** (7° Dan), ai quali viene aggiunto **Giorgio Cresio** (7° Dan).

Lido Lombardi (8° Dan) resta presidente della Commissione Tecnica Shotokan e viene coadiuvato

da **Pietro Dall'Olmo** (8° Dan), **Ciro Varone** (8° Dan) e **Paolo Chiavenna** (6° Dan).

Nello Shito Ryu, con il M° **Sei Iwasa** (9° Dan) come Consulente Tecnico, **Pierangelo Serra** (8° Dan) presiede la commissione i cui membri sono **Costantino Da Ros** (8° Dan), **Antonio Romano Sannia** (5° Dan), **Annarose Gschwändler** (6° Dan) e **Sergio Colombo** (5° Dan). Mantengono i loro ruoli nella commissione tecnica di Wado Ryu il presidente **Fausto Freddy Minerba** (9° Dan) ed i membri **Aurelio Verde** (8° Dan) e **Francesco Grassi** (6° Dan). Consulente federale per il Wado Ryu il M° **Augusto Basile** (9° Dan). La commissione tecnica Shotokai è composta dal presidente **Ivo Faralli** (7° Dan) e dai membri **Federico Livi** (4° Dan) e **Massimiliano Presi** (3° Dan). Responsabile Nazionale per lo stile Goju Ryu è **Simone Cipiciani** (6° Dan), per il Sankukai **Vincenzo Di Dio La Leggìa** (4° Dan), mentre **Paolo Bolaffio** è il responsabile nazionale di stile Makotokai e Karate di Contatto.

Nell'importante commissione attività giovanile troviamo **Beatrice Strignano** (6° Dan) come presidente insieme ad **Erika Zuin** (4° Dan) e **Marco Cerutti** (3° Dan).

La Commissione Nazionale di Karate Tradizionale vede come presidente **Michele Scutaro** (8° Dan) e coadiuvato dai membri **Ludovico Ciccarelli** (7° Dan), **Nadia Ferluga** (8° Dan), **Paolo Bonelli** (5°



La Commissione arbitrale Fesik: Moronese, Cresio, Lotti, Galli e Guerra

Dan) e **Sabrina Tucci** (5° Dan).

La commissione Ufficiali di Gara è presieduta da **Andrea Lotti** (8° Dan), mentre i membri sono **Marco Guerra** (7° Dan), **Gaetano Moronese** (5° Dan), **Andrea Cresio** (4° Dan) ed **Eugenio Galli** (4° Dan). **Giacomo Canfora** (2° Dan) è presidente della Commissione Nazionale Presidenti di Giuria ed è coadiuvato da **Simonetta Paoletti** (2° Dan), **Gabriella Merlo** (2° Dan), **Valentina Zago** (5° Dan) e **Federica Santulli** (1° Dan).

La commissione medica è composta da **Alice Ruttar**, **Annarita Berretta** e **Annarose Gschwaendler**.

La Commissione Progetti Sociali, con un forte interesse nei confronti degli atleti disabili, è composta dal presidente **Mario Campise** (7° Dan) e dai membri **Paolo Mammarella** (7° Dan), **Fausto Cambula** (6° Dan) e **Giacomo Canfora** (2° Dan).

La Commissione Nazionale di Kumite è presieduta da **Angelo Falco** (8° Dan) che si avvale della collaborazione di **Maurizio Ferri** (7° Dan), **Dario Regina** (7° Dan) e **Dario Capua** (5° Dan).

La Commissione Settore Discipline Associate è composta dal presidente **Michel Nehme** (7° Dan) e dai membri **Giovanni Gogna** (5° Dan) ed **Evro**

Margarita (7° Dan).

Nel settore Aikido il presidente **Michel Nehme** si avvale della piena collaborazione dei membri **Flavio Pellicelli** (7° Dan), **Gaspere Giacalone** (7° Dan), **Davide Cozzo** (7° Dan), **Corrado Bondavalli** (6° Dan), **Lorenzo Lotti** (6° Dan), **Pasquale Micucci** (6° Dan) e **Vinicio Antonioli** (6° Dan).

Nella Commissione Cultura il presidente Gen. **Riccardo Donati** (7° Dan), la dott.sa **Luna Frezza** ed il dott. **Lorenzo Nicolao**.

Riconfermata anche la Commissione per la Formazione delle Qualifiche

Tecniche "Fesik Academy" con il Direttore **Francesco Romano Bonizi** ed i consiglieri **Cristian Piani**, **Riccardo Savino** (7° Dan), e **Nicola Altieri**; Savino è anche responsabile dei contenuti didattici, mentre il responsabile tecnico per il portale Academy è **Nicola La Notte**.

Il vice presidente **Evro Margarita** segue anche la Commissione Nazionale Settore Self Defence, suddivisa in ulteriori settori: la Difesa Personale con **Nicola Altieri** come coordinatore ed i responsabili per il Centro-Nord Italia **Gaspere Giacalone** e per il Centro-Sud Italia **Lido Lombardi**.

Il settore Krav Maga ha come responsabile Nazionale **Giovanni Gogna** (6° Dan) mentre il Settore Academy Self-Defence Krav Maga è seguito da **Ciro Varone**;



Paolo Bonelli con Luigi Marra

infine il settore M.I.D.E. (Metodo Istintivo Difesa Personale) da **Francesco Grassi** (6° Dan).

La commissione Taiji Quan e Qigong sarà al momento seguita da **Paolo Bolaffio** (9° Dan) ed **Aurelio Verde** (8° Dan).

Vincenzo La Camera (5° Dan) è responsabile del settore Karate Koryu Uchinadi.

Pietro Bernardi (6° Dan di Karate e 4° Dan di Kobudo) è responsabile del settore Kobudo, mentre **Juan Ramon Galvez Marin** (Lama Jampa Gyatso, 8° Duan) si occupa del settore Salute e Benessere.

Responsabile del settore "Karate Professional" è **Daniele Spremberg** (4° Dan).

Ottimo il lavoro che stanno svolgendo i Commissari ed i Comitati regionali presenti su tutto il territorio nazionale. La gestione regionale con i presidenti, commissari o delegati di riferimento viene svolta da **Giacomo Canfora** in Piemonte e Valle d'Aosta, **Marco Biscaldi** in Lombardia, **Alessandro Michelin** in Veneto, **Elsa Kozina Kirchmayer** in Friuli-Venezia Giulia, **Michele La Placa** in Trentino-Alto Adige, **Giuseppe Ricci** in Liguria, **Riccardo Donati** in Emilia Romagna, **Roberto Piccini** in Toscana, **Annarita Berretta** in Umbria, **Fabrizio Castellani** nelle Marche, **Simonetta Paoletti** nel Lazio e Abruzzo, **Raffaele Gaita** in Campania e Molise, **Gustavo Cagiano** in Puglia e Basilicata, **Pierangelo Serra** in Sardegna e **Salvatore Brigadeci** in Sicilia e Calabria.

Tradizione e innovazione, stabilità ed evoluzione: binomi vincenti per il futuro della Fesik.



Il vicepresidente Evro Margarita



Arcangelo Romano, Coach di Kata Shotokan



Pietro Bernardi



Il Consiglio Federale alla cena di gala di Gaeta

CULTURA

Antico, Tradizionale o Moderno?

Spesso si dibatte, qui da noi quasi quotidianamente e molto, molto meno in Giappone, se questo o quel Karate sia antico, tradizionale, moderno o quant'altro. Frequentemente ci si "scanna" sull'argomento secondo la famosa teoria dei nasi: ognuno ha il suo e il mio è più bello e più lungo del tuo... Tutto ciò è tipicamente un problema italiota, tant'è che in Giappone questo aspetto si presenta semmai con delle semplici argomentazioni filosofico-semantiche o poco più: senza trascendere in sgradite situazioni governate da atteggiamenti pirandelliani, tipici dei personaggi in cerca di autore.

古流, **Koryū**¹ ha il significato di *Scuola Antica* e fa riferimento specificatamente a quelle arti marziali antecedenti l'era 明治時代, **Meiji Jidai** o *Periodo del Regno Illuminato* (1868), oppure al 廃刀令 **Haitōrei** (editto imperiale del 28 marzo 1876 che vietava a tutti il porto delle spade e delle riconosciute tradizioni samuraiche).

E, mediamente, nel Paese del Sol Levante c'è semmai

una sobria considerazione circa il suffisso da utilizzare tra ciò che da noi è Antico o Moderno. Comunque, si può ragionevolmente ritenere che lo scopo primario delle *Koryū* era ed è quello del loro impiego in guerra.

Un esempio estremo, se si vuole, è quello riferito a quel generico 流 **Ryū** (scuola o stile: lett. corrente di pensiero) che preserva inalterata la propria marzialità anche in assenza di conflitti armati durante i quali, *de facto*, si era usi testare sul campo di battaglia l'efficacia delle tecniche e delle tattiche di impiego.

Ci sono poi *Koryū* che hanno introdotto delle

modifiche alla loro pratica in ragione di particolari forme di aggiornamento temporale. E, per questo motivo, potrebbero aver perso la loro appartenenza al rango di Scuola Antica, specie agli occhi di pragmatici adepti e loro pari.

Tutto ciò è, in ogni caso, opposto a 現代武道 **Gendai Budō** (via marziale moderna), termine che si applica alle arti che furono fondate o codificate dopo il 1868/1876, il cui scopo era focalizzato non più sulla guerra bensì all'auto-miglioramento psicofisiologico: come *Judō* (柔道), *Kendō* (剣道), *Aikidō* (合気道), *Karatedō* (空手道), *Shorinji Kenpo* (少林寺拳法), e che si pongono su livelli di enfasi distinti e diversificati per le possibili applicazioni pratiche.



Statue buddhiste guerriere

¹ Koryū è sinonimo di 古武道 Kobudō, da non confondersi con 沖縄古武道 Kobudō di Okinawa, conosciuto anche come 琉球古武術 Ryūkyū Kobujutsu, o arte marziale antica delle Ryūkyū.



Simbolo del Butotukai

Ma in questo caso, il 1868/1876 può apparire troppo avanti nel tempo, in riferimento al valore intrinseco del 道 **Dō**², dato che il processo di pacificazione imposto dallo *Shogunato Tokugawa* ha garantito al Giappone oltre 250 anni di pace e stabilità. Quindi, ciò che conduce al *Dō* (in un contesto marziale) vede la luce all'inizio dell'era *Tokugawa* (circa 1630 d.C.), in quanto per garantire la sopravvivenza dell'arte, si doveva dare ampio spazio all'estetica e alla gestualità, entrambi viatici tesi a conseguire un miglioramento interiore al fine di, in assenza di conflitti, giustificarne la pratica e quindi la sopravvivenza.

Dice Alessandro Kuki Viviani: *“a più di qualcuno sarà capitato di chiedersi perché il nome di alcune arti marziali termina con il suffisso Dō e quello di altre con il terminale Pō (拳法 Ken-pō, 忍法 Nin-pō), ipotizzando un errore di trascrizione o anche un diverso significato”*.

In effetti i due termini, pur simili nella pronuncia e nella traslitterazione, hanno significati ed origini diverse tra loro. Possiamo affermare che il *Dō* sia stato diffusamente utilizzato dall'era *Meiji* in poi e di questo è facile trovare prova nelle iconografie riguardanti i fondatori di *Aikidō* e *Judō*. L'uso di tale carattere si colloca, però, precedentemente a tale periodo, nella tradizione **Zen** che ha fatto delle attività più comuni della vita quotidiana una componente importante del

viatico buddhista. Tant'è che nell'epoca *Tokugawa* nacquero i vari 書道 **Sho-dō** (*Via della scrittura*) e 茶道 **Cha-dō** (*Via del Tè*, da cui la famosa cerimonia 茶の湯, *Cha no yu* o “acqua calda per il tè”) che contribuirono di fatto alla prosperità dello *Zen*³.

L'uso, invece, dei termini *Kenpō* e *Nin-pō* (che contengono il carattere 法 **Hō**: legge, via o metodo e

² Il **Taoismo** (道教, *Dàojiào*, dottrina del *Tao*) designa sia le dottrine a carattere filosofico e mistico esposte nelle opere di *Laozi* e *Zhuāngzi* (IV-III secolo a.C., due importanti filosofi cinesi), sia la religione taoista istituzionalizzatasi come tale all'incirca nel primo secolo d.C.

Al contrario del Confucianesimo, il Taoismo non possiede un insegnamento fondamentale, un credo o una pratica unitaria. È principalmente una religione cosmica, centrata sul posto e sulla funzione dell'essere umano, di tutte le creature e dei fenomeni in essi contenuti. Il carattere 道 (*Dō* in giapponese e *Dào* in cinese) significa via, ma anche percorso. A partire dalla dinastia Zhou orientale (770-256 a.C.) ha iniziato a intendere via corretta o anche via naturale. Ma non solo: mostrare la via e quindi insegnare; e di conseguenza metodo da seguire o dottrina. Nei *Lúnyu* (論語, *dialoghi*) di Confucio si dice che uno Stato possieda il 道 se è ben governato oppure se il Re dedica se stesso al 道. Da notare che tale Kanji si compone di 首 (*Qiú*, testa, quindi principale) oltre ad una variante del carattere 止 (*Zhi*, arcaico significato di piede) che è stata combinata con 行 (*Xíng*, percorrere), e quindi: incedere sul percorso principale.

Inoltre, questo *Kanji* può anche venir letto: **Michi**. Per *Michi*, cioè *Via*, si intende un concetto indefinibile compiutamente, informulabile e tuttavia influente; quasi sempre accompagnato da timore religioso e solennità. E tale termine è probabilmente il più espressivo di tutto il vocabolario giapponese in materia di etica e di religione. All'origine, ma anche nella lingua corrente, significava sentiero o strada; in religione e in etica indicava: via, insegnamento, dottrina, oppure, a volte veniva tradotto come principio (l'equivalente cinese è *Tao*).

In ultima battuta, ci si riferisce anche a *Michi* in termini di dovere e di onere o anche debito da assolvere abbastanza prossimo al più ampio concetto di 恩 *On*. Non vi è una traduzione ben definita di questo termine, ma *On* esprime per lo più la condizione di sentirsi obbligati e in debito: in particolare sta per peso, un peso che non si può sopportare, un debito che non si potrà mai estinguere. Ma il debito dell'*On* viene contraccambiato, o per meglio dire riscontrato, tramite i reciproci 義務 **Gimu** e 義理 **Giri**, entrambi traducibili come dovere da assolvere, anche se ben distinti tra loro.

Il *Gimu* rappresenta la forma più completa di pagamento, assolutamente obbligatoria ed illimitata nel tempo e nella quantità, mentre *Giri* è invece considerato come un saldo da effettuare con matematica equivalenza rispetto al favore ricevuto ed è quindi limitato in quantità e tempo. E *Michi* si avvicina molto al concetto di *On*.

che in cinese si legge *Fa*) è sicuramente precedente a quello del *Dō*, e la collocazione storica si perde nei secoli, poiché *Hō* esprime il concetto buddhista di *Dharma* (legge/verità) e si riferisce all'illuminazione derivante dalla pratica di discipline che pongono il focus sull'osservare in ogni istante sia la vita e sia la morte.

Al pari di **JuDō-Jujutsu** o **KenDō-Kenjutsu**, anche **NinPō** e **Ninjutsu** non sono la stessa cosa.

Hō (che in giapponese si legge *Pō*) si trova in molti termini religiosi, come per esempio 仏法 *Buppō* o Legge del Buddha (dove 仏 *Hotoke* sta per Buddha). *Nin-Pō* usa quindi *Hō* poiché quest'arte marziale ha profondi significati religiosi e dove 忍 *Nin* può anche essere letto *Shinobu* (o *Cuore sotto la Lama*: il *Kanji*



Il Butotukai dei primi del '900

心, *Cuore*, è sottoposto a 刃, *Lama*).

Nel *Nin-Pō* si combinano quindi due aspetti: l'Arte Marziale (**Bumon**: 武 *Bu*, guerriero; e 門 *Mon*, cancello) e la Spiritualità (**Shumon**: 主 *Shu*, colui che è a capo, e 門 *Mon*, cancello) e vuole significare che solo possedendoli entrambi si arriverà ad avere corpo e mente armoniosamente ed equilibratamente interconnessi. Nonostante *Kenpō*, *Ninpō* e *Ninjutsu* siano stati trattati in molti libri, una specifica ricerca sul comportamento, sullo spirito e sull'animo di un 忍者 **Ninja** (letto anche 忍び, *Shinobi*), non è stata mai compiutamente effettuata, dato che è sempre stato più affascinante trattare il lato romanzato, favoleggiante e cinematografico del termine.

Quindi, *Dō* come perseguimento di uno scopo

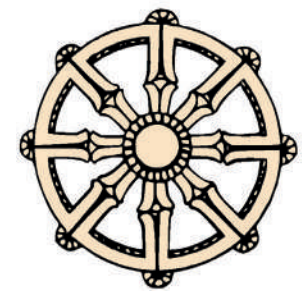
³ **Zen** (禅) è un insieme di scuole buddhiste, facenti parte delle scuole *Mahāyāna* (महायान, sanscrito per *Grande Veicolo* o ciò che “conduce” verso la liberazione spirituale). Queste scuole derivano, per dottrine e linguaggi, dalla scuola cinese buddhista *C'hàn*, fondata dal leggendario monaco buddhista

Bodhidharma che faceva risalire la propria linea di sangue direaamente al Buddha, in quanto suo 28° Patriarca (in chiusura dell'articolo, vi è una sua rappresentazione grafica). Di fatto si tratta di una profonda filosofia di vita.

(concetto importantissimo non solo nelle arti di combattimento ma anche nella vita quotidiana) e *Hō/Pō* come eterna verità, non per perseguire una *Via*, ma per andare oltre essa. Questo non significa che il termine *Hō/Pō* rivesta maggiore importanza rispetto al *Dō*, ma che esso cerca solo di distinguersi e di andare non solo alla ricerca della *Via*, ma soprattutto di entrare in quell'eterno, infinito circolo di vita che la natura tutti i giorni permette di vivere.

Alcuni 先生 **Sensei**, per aiutarne la comprensione, portano come esempio quello di immaginare una montagna: il termine 術 *Jutsu* (tecnica, abilità) potrebbe indicare come si scala la montagna; il 道 *Dō* (viatico spirituale) potrebbe spiegare il modo migliore per raggiungerne la cima, mentre 法 *Ho/Pō* (via, metodo) identifica una nuvola che fluttua sopra la montagna: che scende su di essa sotto forma di

pioggia, che scorre fino a divenire dapprima un ruscello, poi fiume, per poi arrivare in mare e da qui, evaporando, ancora nuvola pronta a ricominciare l'eterno ciclo.



Due esempi di ruota Dharmica, o Dharmacakra, e il simbolo del *Taijitu*, che di fatto rappresenta lo Yin e lo Yang, ovvero i due principi cosmici interconnessi e che spesso è inserito nel mozzo di queste ruote

Il carattere usato per *Hō* è composto da due radicali: 氵 *Sanzui* (acqua) e 去 *Saru* (andare avanti, dal verbo partire: 去る). Se si congiungono i due termini si ottiene “andare avanti nell’acqua” e se ad esso si pensa come all’eterno ciclo precedentemente esposto, ecco che tutto assume il senso della spiegazione indicata.

Vi è però da dire che il termine *Hō* - nonostante sia scritto con il radicale di *acqua* ed il carattere di *avanzare* - non ne assume il significato letterale ma è un’evoluzione ideogrammatica del termine sanscrito di धम्म, *Ruota* (法輪: *Falún* in cinese; *Hōrin* in giapponese), utilizzato per descrivere quella **legge Dharmica**⁴ introdotta a suo tempo dal Buddhismo. Così come il carattere *Dō*, nonostante sia scaturito da un concetto taoista, è finito per rappresentare la ricerca interiore che porta all’illuminazione (nel parametro Buddista del termine).

Il motivo per cui questi caratteri si sono venuti a trovare come suffisso ai *kanji* rappresentanti le arti militari (es. *Ken-Pō*, *Ken-Dō*) è, per alcuni, essenzialmente politico e decisamente poco filosofico. La storia giapponese degli ultimi secoli, in questo specifico ambito, risulta un alternarsi delle due forze istituzionali in essere e a loro volta rappresentate dalle due maggiori correnti religiose: l’Imperatore a supporto dello *Shintoismo* e lo *Shogun* a supporto del Buddhismo.

La codifica delle arti marziali, subendo una grossa riforma a partire dal periodo Edo, 1603-1868

(periodo che iniziò con il trionfo di *Ieyasu Tokugawa* nella battaglia di *Sekigahara* del 1600 e che consentì a questi di eliminare ogni tipo opposizione) portò a riclassificarle, diminuendone la valenza militare in favore di una cifra più filosofica.

Visione che ne enfatizzò il valore spirituale, essendo venuto a mancare il loro scopo guerriero dato che, dopo *Sekigahara*, non ci furono più conflitti da vincere e battaglie da combattere.

Al Samurai senza spada e senza guerra, che però non voleva finire a coltivare il riso, non rimaneva che inventarsi *Sensei*, fondare un *Ryu*, codificare le tecniche che i suoi nonni e suo padre avevano usato sui campi di battaglia e che erano state trasmesse a lui insieme al *Katana* di famiglia che di lì a poco gli sarebbe stato proibito portare.

Non a caso, precedentemente a tutto ciò, i giapponesi usavano termini come *Ken-Pō* (legge della spada) dato che la spada aveva ed ha una propria precipua regola: essa può salvare la vita o, allo stesso tempo, può toglierla... dipende da come viene usata nel rapporto simbiotico tra 兵法 l’**Heiho** (arte/strategia della guerra, letto anche Hyoho) e 兵法家 l’**Heiho-sha** (genio della guerra, stratega).

Ecco, le arti marziali sono la stessa cosa... come ogni aspetto della vita, che se portato all’estremo può essere utilissimo o pessimo.



Ensō (円相). Il simbolo più utilizzato dalla scrittura giapponese: simboleggia illuminazione, forza e universo.

Quindi, 武門 **Bumon** e 主門 **Shumon** rappresentano l’indissolubile unione del vangelo marziale con quello religioso. Vivere una vita da praticante (家

Ka) vuol dire: desiderare niente; apparire niente; essere niente. Ed è questo il punto focale: diventare uno **Zero**; come 円 **En**⁵, il cerchio. Ma due cerchi, affiancati, rappresentano anche l’infinito, il tutto... ed ecco che dallo zero nasce ogni cosa.

È come il carattere *Ninja* (illustrato in precedenza) che sta a significare che il cuore è più importante della spada e che se permettiamo alla spada di comandare, tutto è perduto. In realtà, è opportuno che sia il cuore a prevalere ancorchè sovrastato dalla spada, dato che solo il cuore permette di giudicare correttamente persone e situazioni, e quindi dare giusto valore alla vita.

Agendo come in un sogno, seguendo il cuore piano piano, con il passare degli anni di pratica, si torna in quella casa dove i maestri aspettano da lungo tempo e da là sorridono.

La filosofia Zen è caratterizzata da due principi fondamentali che vanno ricercati al fine di contestualizzarli nella pratica marziale:

- 1: **vivere il momento**: fare e sentire la tecnica che si sta eseguendo in quel momento. Non pensare né al passato, né al futuro: solo vivere il momento, pensare al qui ed ora, in una sorta di occidentale *carpe diem*
- 2: **rompere i concetti dualisti**: dato che è la mente che li crea, quindi non bisogna pensare ma creare un tutt’uno tra mente, corpo e spirito



Bodhidharma

spirituale e sotto questo aspetto si può considerare la dottrina di Bodhidharma come la base di tutte le arti da combattimento.

⁵ L’**En** è ritenuto da molti che riveli l’indole dell’artista/scrivano dal modo in cui disegna questo cerchio: solo chi è mentalmente e spiritualmente completo può disegnare compiutamente un *Ensō*. Infatti, alcuni artisti lo disegnano ogni giorno, in una sorta di verifica del proprio e del tutto personale diario spirituale.

Non si può certo dire che Bodhidharma creò il Karate, tuttavia si può pensare che sviluppò una serie di esercizi fisici, basati soprattutto su una coordinata respirazione, atti a rafforzare gli arti degli adepti molto provati dalla lunga immobilità richiesta dalla meditazione.



Shaolin Ji

Queste tecniche furono alla base d’un metodo di combattimento conosciuto in Cina con il nome di **Shao-Lin-Kempō** (insieme di *Shorinji kempō* e *Shaolin Quan*). Fino alla sua morte, il monaco insegnò

ai suoi discepoli le tecniche che aveva messo a punto per conservare la salute e soprattutto per giungere all’unificazione del Corpo con lo Spirito.

È per quest’ultimo aspetto che l’apporto di Bodhidharma fu decisivo per l’orientamento futuro delle arti marziali.

Quindi, per quanto sin qui si è detto, per lo meno in Giappone, la distinzione tra **Tradizionale** (e/o Antico) e **Moderno** ha dei punti di riferimento più definiti, più “asettici” e legati solo alla loro temporalità calendariale e non alla singola e specifica arte marziale a seconda di dove la geografia dice si sia evoluta (o alle tipiche “gelosie” del caso).

Certo tutti gli stili di Karate giapponesi (ma anche quelli Okinawensi) a questo punto sono *de facto* moderni ed il suffisso tradizionale, spesso usato, è

improprio ed incongruente, visto che tali tipologie nascono spesso con vocazioni sportive. Sicuramente le radici di *Tode/Te/Uchinadi* ecc sono tradizionali, sia che si prenda a riferimento il 1868, il 1876, o anche il periodo *Edō* nella sua globalità e non certo perché provenienti da Okinawa e non da un'altra Prefettura giapponese.

Credo che questo metodo, che utilizza le date e quindi i periodi storico-politici che il Giappone ha vissuto, sia equo e significativo per distinguere il tradizionale dal moderno... ammesso che poi ciò sia un valore così importante da determinare ed evidenziare a tutti i costi. Anzi, si ritiene più congruo e aderente alla realtà sia storica sia dei fatti nel rispetto della lingua italiana, utilizzare termini diversi: a noi attagliati linguisticamente per indicare queste due distinte macroaree, tenendo conto che:

TRADIZIONALE: la voce italiana *'tradizione'* è documentata per la prima volta nel 1598 ed è derivata per via dotta dal latino *'traditione(m)'* che è a sua volta un derivato dal verbo *'tradere'*, il cui significato di base è *'consegnare oltre'* (tra + dare).

L'accezione originaria sta quindi per *'consegna, affidamento'*, e con questo significato appare nel 1291 la voce francese *'tradition'*, passata - a partire dal 1488 - al senso figurato e specifico di trasmissione ininterrotta alla posterità di memorie storiche, dottrine, usanze, costumi, leggende passate da generazione in generazione e da epoca a epoca per via orale, senza prove certe.

Il concetto di tradizione è fondamentalmente legato alla trasmissione e consegna alle nuove generazioni di credenze o usanze che ripropongono ininterrottamente ed integralmente aspetti specifici, sulla base di una condivisione anticamente diffusa. La Tradizione vive soltanto se trasmessa ininterrottamente e immutabilmente attraverso canali comuni.

La Treccani dice: in filologia, con riferimento alla critica testuale, è la trasmissione di un testo dall'autore a tempi posteriori; è concretamente l'insieme dei manoscritti e delle stampe (*t. diretta*) e inoltre delle citazioni, traduzioni e altre attestazioni (*t. indiretta*), da cui quel testo è tramandato, dall'esame dei quali si procede, ove occorra, alla ricostruzione critica del testo originario.

Quindi si tratta di ***trasmettere in maniera inalterata, non personalizzata o modificata, qualche cosa di progresso a nuove generazioni***, e questo nel Karate TUTTO, anche in quello originario di Okinawa, ciò non avviene⁶.

A questo punto sia per Antico e sia per Tradizionale appare decisamente più pertinente la definizione, nella lingua di Dante Alighieri, di:

TIPICO: è una parola tutt'altro che... tipica nella lingua italiana, dato che compare soltanto nel 1829 col significato di appartenente a un tipo, a una persona o a una cosa e dal 1897 in quello di: conforme a un tipo, che ne condivide cioè le caratteristiche.

Tipico riflette, per via diretta il latino *'typicum'* a sua volta di derivazione greca (*'typikós'*), che è aggettivo derivato dal latino *typu(m)* *'modello'*, come modo di concepire qualcosa; e dal greco *typos* *'impronta'*, che riprende il verbo *'typtein'* che significa battere e anche lasciare un segno, un'impronta.

Quindi è Tipico ciò che propone, riproducendolo, un certo modello che nel tempo può anche subire aggiornamenti non essenziali, senza mai variare il suo significato genuino ed intrinseco, cioè anche quel Karate che oggi arbitrariamente e maldestramente viene definito antico e/o tradizionale!

⁶ Per i praticanti di *Shotokan* basti pensare, per esempio, al Kata ***Nijushiho*** che dopo la Seconda Guerra Mondiale vide scomparire i due *Hizageri* presenti che vennero sostituiti, cosa di non poco conto, da due *Yokogeri* a opera di Nakayama e Asai della JKA. Oppure all'inversione tra i due ***Gojushiho-Dai*** e ***Sho***. *Dai* sta per grande o lungo: ma ha meno tecniche rispetto a *Sho*, che di fatto indica quello "corto" pur avendo più tecniche del primo: una modifica sostanziale apportata nel 1958, sempre in JKA. O anche ai tre saltelli finali del Kata ***Chinte*** (introdotti tra il 1936 ed il 1940 circa) che nella versione originale, *Chinti* in okinawense (e ancora oggi praticata a Okinawa dall'area *Shorin*), non sono mai esistiti e a tutt'oggi risultano privi di alcun significato tecnico, al di là di qualche strampalata ed estemporanea elucubrazione mentale. Per non parlare del ***Wadō Ryu*** codificato nel 1934. O anche alle svariate ramificazioni dello *Shorin* o all'*Uechiryu* successivo o quasi alla seconda guerra mondiale. Quanto precede, e molto altro ancora, evidenzia creazioni e modifiche strauaurali apportate in tempi recenti, vecchie al massimo di non più di 60/80 anni, che mal si attagliano al concetto di Tradizione, ovvero di trasmissione acconcia e inalterata del "verbo" da tempi a noi non solo passati ma remoti.

Recentemente, in un concerto Jazz, la band ha reso in chiave jazzistica brani di Pëtr Il'ič Čajkovskij e di altri compositori russi a lui contemporanei... è stato grandioso, non c'è stato scandalo dato che erano versioni variate di musica sinfonica... ma soprattutto l'evento è rimasto ciò che era ed è: MUSICA, ancorchè non tradizionale nel senso compiuto del

ARTICOLI TECNICI

Kata (già Pinan)

I cinque kata ***Heian (Pinan)*** in *Uchinadi*) sono stati sviluppati dal Maestro di Gichin Funakoshi, ***Yasutsune Anko Itosu***, per facilitare l'apprendimento del karate a grandi gruppi di studenti.

La parola *Heian* è una combinazione tra i pittogrammi *"heiwa"*, che significa calma, pace, e *"antei"* che significa facile, stabile. Quindi *Heian* possiamo tradurlo con ***Pace e Stabilità***. Il Maestro Funakoshi nel suo libro *Karatedo Kyohan* usò la traduzione ***"Pace della Mente"***, termine ad oggi maggiormente in uso.

I kata *Heian* sono dedicati ai principianti ed ai gradi *kyu*, poiché è proprio attraverso la pratica di questi kata che si imparano le tecniche di base del karate.

In origine i primi due *Heian (Pinan)* ***Shodan*** e ***Nidan*** erano in ordine invertito rispetto ad oggi ed insegnati in questa progressione. Funakoshi Shihan cambiò l'ordine dei kata in base allo loro relativa difficoltà. Le altre scuole di karate usano la denominazione

termine, ma tipica a quello stile di musica. E si ritiene che ciò possa valere non solo per il KARATE ma, eventualmente, anche per altre arti marziali e da combattimento!

Articolo a cura del Maestro ***Riccardo Donati***

originale.

Heian Shodan sottolinea l'uso dello *zenkutsu dachi* (15), del *gedan barai*, dell'*oitsuki*, dell'*age uke*. Introduce il *kokutsu dachi* e lo *shuto uke* (4). Due varianti interessanti, il *tetsui otoshi* e l'*age shuto* che precede la parata alta. Le anche vengono interessate alla funzione *hanmi* e *shomen*, mentre gli avanzamenti si soffermano sulla pressione e spinta della gamba anteriore e la spinta finale di quella posteriore.

Heian nidan insiste sulla posizione *kokutsu dachi* (9), introduce le parate *haiwan uke* e *soto nagasaki uke* nonché il pugno laterale *sokumen tsuki*, la tecnica di *osae uke-nukite* e due tecniche di calcio: *yoko geri* accoppiato ad *uraken uchi*, e *mae geri* seguito da *gyaku tsuki*. La parata *uchi uke* è proposta in posizione *gyaku hanmi* e ciò comporta un ulteriore uso delle anche non più in apertura e chiusura ma in vibrazione. Il *morote uke* completa le novità proposte dal secondo *shitei*.

Sviluppo costante

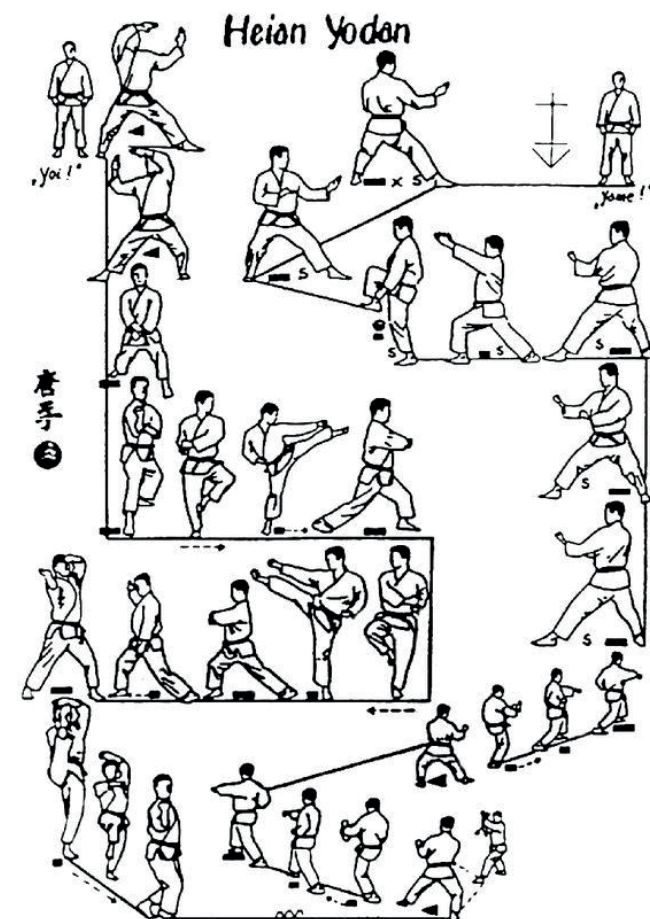
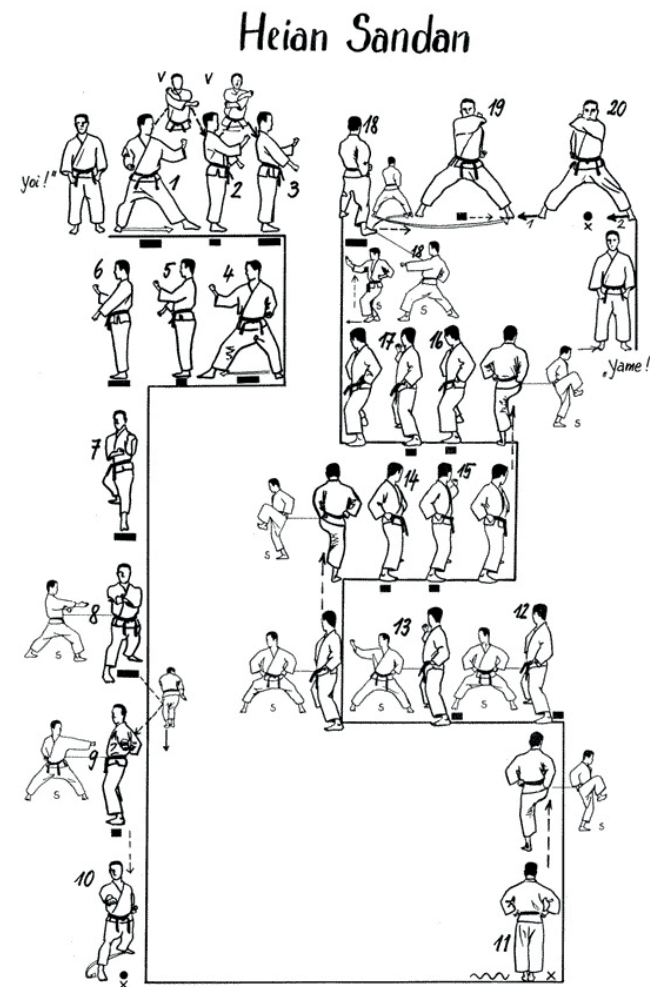
Stage Tecnico Nazionale - Settore Tradizionale

Heian Sandan introduce la posizione *kiba dachi* (6) ma utilizza anche le due studiate precedentemente, *zenkutsu dachi* (3), *kokutsu dachi* (3) e la *heisoku dachi* (3). Introduce la doppia parata *uchi uke-gedan barai*, il *tate shuto uke (kake uke)*, la rotazione dorsale *kaiten* e lo *yomi ashi*. Per la prima volta si presenta un movimento eseguito lentamente. In esclusiva i colpi di pugno e gomito all'indietro. La tecnica di gamba è il *fumikomi geri* ripetuto tre volte. Completano questo breve kata le tecniche di *furi enpi* ed *uraken tate otoshi uchi* che seguono i tre *fumikomi geri*.

Heian Yondan introduce la parata *haishu uke*, la *juji uke*, *gedan shuto barai-shuto age uke -shuto soto mawashi uchi* e *hasami uke*. Presenta la posizione *kosa dachi*, l'*otoshi uraken uchi*, la doppia difesa *ryoken kakiwake uke*, il *ren tsuki* oltre al colpo di gomito *mae enpi uchi*. Tecniche di gamba *yoko geri keage*, *mae geri* e colpo di ginocchio *hiza geri*. Posizioni *zenkutsu dachi*, *kokutsu dachi* e *ashi dachi*.

Heian Godan propone la *mizu nagare no kamae*, la parata *ryosho juji osae uke* e *tetsui tsuki uke*. Il calcio *mikazuki geri* e la tecnica di *uho tsuki age in renoji dachi*. Le parate *juji uke* (*ryoken* e *ryosho*) e nel finale in posizione *ashi kutsu kamae*, le tecniche di *soto nagashi uke-shuto uchikomi* ed in posizione *kokutsu dachi* la difesa *manji uke* che impegnano severamente il movimento delle anche e dello spostamento del peso. Oltre alle nuove posizioni citate sono utilizzate le tre classiche *zenkutsu dachi*, *kokutsu dachi* e *kiba dachi*. Per la prima volta si assiste ad un salto (*tobikomi*).

Articolo a cura del Maestro **Ilio Semino**



Un gradito ritorno a Rimini per la Fesik che alla fine di maggio ha organizzato in collaborazione con l'**Aks** (Accademia Karate Studio) lo **Stage Tecnico Nazionale riservato al Settore Tradizionale**, nato in Fesik nel 2018 e che sta vivendo oggi uno sviluppo costante.

Un'esperienza di tre giorni particolarmente interessante, con un bilancio molto positivo e che ha coinvolto diversi tecnici sia della Fesik che della Aks. **Quasi 200 atleti** partecipanti all'evento, un numero ben più alto rispetto a quanto previsto ed alle edizioni passate.

Ospite straniero il **Maestro Tiru Jr Katsu**, Technical Director della Shuhari Karate Association ed allievo del M° Kanazawa, un tecnico giovane ma di grandi capacità tecniche ed atletiche. Con la sua simpatia, tenacia e semplicità ha saputo ottenere l'ammirazione dei partecipanti.

Pienamente soddisfatti i membri della Commissione Tecnica di Tradizionale Fesik, dal **Presidente Michele Scutaro**, ai membri **Ludovico Ciccarelli**, **Nadia Ferluga**, **Sabrina Tucci** e **Paolo Bonelli**.

Un plauso particolare va proprio al M° Scutaro che, a causa di una grave infezione non ancora del tutto debellata, si è rimesso il Karategi dopo 500 giorni ed ha insegnato dall'alto della sua elevata esperienza.

Si è svolto in concomitanza anche il **raduno della Squadra Nazionale di Tradizionale** con i **Maestri Luigi Marra**, coadiuvato nella circostanza da **Paolo Bonelli**, per il kumite e **Nadia Ferluga** per il kata. Coinvolti nelle lezioni anche i maestri **Eugenio Basile** e **Francesca Dondero**.

Positivo anche il commento del M° Katsu, per la prima volta in Italia come invitato straniero da Fesik e Aks:

“In termini di cordialità in Europa, è difficile essere alla pari con gli italiani; sorridono sempre e ti augurano il meglio, alcuni addirittura mi salutano come se mi conoscessero da tanto tempo. Ringrazio tutti per l'ospitalità.

“È stato un ottimo raduno per tutti i praticanti di Tradizionale — conclude il **Presidente della Fesik Henke** —, tutti i tecnici chiamati ad insegnare hanno dimostrato le loro capacità ed i praticanti hanno sicuramente apprezzato quanto è stato sviluppato durante lo stage. Vogliamo lasciarlo aperto a tutti gli amanti di Karate Tradizionale anche per il prossimo anno. In un momento in cui diversi gruppi si ritengono unici eredi del Maestro Hiroshi Shirai la Fesik continua sulla sua strada, fatta di studio e promozione, consapevoli che anche tra i propri insegnanti vi siano eredi di pari valore del maestro di Nagasaki”. Al termine dello stage tutti a festeggiare al Bar di stile giapponese Shibuya Club del M° Ciccarelli, in attesa di programmare nuovi eventi che seguano la Tradizione.

Gojushi Ho, Useishi



Il presidente Henke tra i Maestri Luigi Marra e Nadia Ferluga



I Maestri Ludovico Ciccarelli e Tiru Katsu



Il gruppo di partecipanti allo stage



Sotto a sinistra: Il Maestro Michele Scutaro



Sotto a destra: Il Maestro Tiru Jr Katsu

In ambito agonistico capita spesso di assistere ad esecuzioni di questi kata da atleti 1° kyu e 1° dan nonostante siano forme di altissimo livello tecnico.

Si tende a dare importanza al kata più che alla sua corretta esecuzione.

Useishi è il nome antico e nello shotokan il **Gojushi ho** è eseguito in due forme **SHO** e **DAI**, attribuendo come sappiamo per altri kata shotokan piccolo (Sho) e grande (Dai) riferito alle tecniche e, come abbiamo spiegato in precedenti articoli, anche alla loro complessità.

Il significato si traduce in 54 passi ed è collegato al numero buddista 108 che sta a ricordare le "afflizioni dell'anima" che simbolicamente sono affrontate e vinte durante l'esecuzione del kata. Sembrerebbe essere stato creato da **Sokon Matsumura** nel suo ultimo periodo di vita e le versioni più conosciute sono di **ITOSU** e **KYAN** che nello shotokan sono appunto divise in **SHO** e **DAI**. Alla pari di altri kata shotokan il M° Funakoshi tentò senza successo di cambiare il nome in **HOTAKU** (Picchio) prendendo spunto da alcune tecniche del kata che somigliano proprio a questo

uccello mentre batte con il becco sull'albero.

In alcune scuole i nomi **SHO** e **DAI** sono invertiti.

Questo potrebbe derivare da un maestro JKA che durante una gara dichiarò il kata **Sho** ed eseguì il **Dai**, ma l'esecuzione era talmente perfetta che i giudici non lo squalificarono anzi vinse e gli stessi arbitri decisero di invertire i nomi.

Al di là di questa particolare trasmissione di informazioni possiamo dire che i due kata si somigliano molto e difficilmente, proprio per paura di confondersi, gli atleti nella stessa competizione eseguono sia lo **Sho** che il **Dai**.

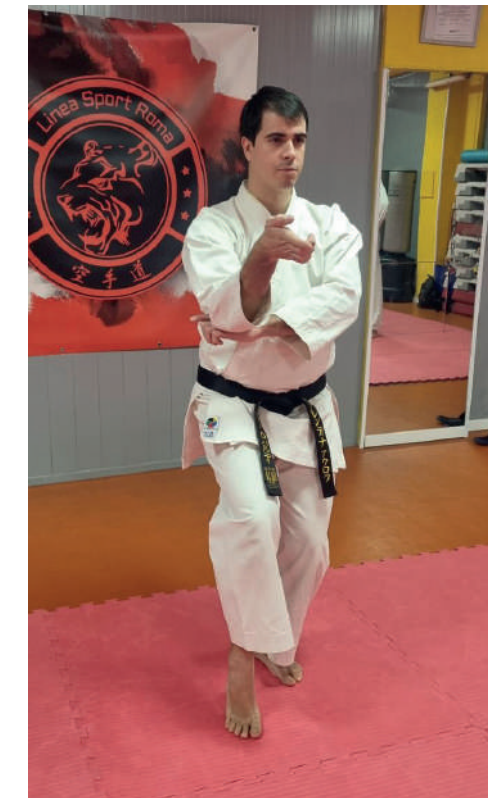
Gojushiho Sho e *Dai* di origini senz'altro okinawensi per le tecniche in essi contenute ricordano anche una certa influenza cinese.

Kata che per la grande varietà di tecniche a mano aperta sono molto utili nella difesa personale e nelle

tecniche a breve distanza per colpire i punti vitali.

L'*embusen* è molto simile ma alcune tecniche sono sostanzialmente diverse.

Nella versione **DAI** come tecniche peculiari troviamo la parata *keito uke ippon nukite* a cui seguono 3 tecniche di *ippon nukite*, il colpo con le 4 dita della mano (*shihon*



gedan nukite), le due tecniche con la mano a becco d'aquila (*gedan washide otoshi uchi* e *jodan washide*) eseguite in un tempo quasi unico.

Altra tecnica peculiare della versione *DAI* è rappresentata dal colpo con le quattro dita (*shihon tate nukite*) eseguita simultaneamente alla tecnica di gomito (*hidari hiji yoko hari koshi kamae*) che si traduce anche in "ago orizzontale" che trova diversi spunti applicativi non ultimo la difesa laterale e il bloccaggio del braccio in un attacco frontale. Ultima tecnica importante di questo kata è il colpo con entrambe le mani (*ryo ippon nukite otoshi*) eseguito nel momento del *kiai*.

Nella versione *SHO* troviamo come tecniche la parata con il taglio della mano destra (*migi shuto chudan uke*) eseguita con il rinforzo del braccio sinistro (*migi hiji shita ni soeru*). Tecnica importante nella parte finale colpo con entrambe le mani a sciabola cinese (*ryo seiryuto chudan uchi*).

Nel kata antico versione JKA sia in *SHO* che in *DAI* troviamo nei primi passaggi laterali parate contro attacchi di bastone (*ryo sho awase bo uke*).

Come posizioni di base in entrambi i kata ci sono quasi tutte anche se distribuite in modo diverso nelle varie fasi dell'esecuzione.

Da un punto di vista prettamente stilistico entrambi i kata contengono tecniche forti esplosive (*tsuyoi bakuatsu*) e fluido-lento dinamiche (*taieki sukumu doteiki*) che si alternano continuamente generando un altissimo coefficiente di difficoltà.

Proprio questo è il punto!



Spesso, soprattutto agonisticamente c'è la tendenza ad enfatizzare troppo la velocità a discapito della precisione stilistica. I due kata includono tecniche complesse che per essere eseguite correttamente hanno bisogno di quei **presupposti biomeccanici** che a volte molti atleti e praticanti poco considerano e finiscono per essere completamente dimenticati.

Risultato: oltre ad avvilire l'espressione corretta del kata, **energia e forza esplosiva si riducono notevolmente**.

Proprio per la loro complessità gli errori a cui si assiste durante le esecuzioni sia in gara che agli esami, derivano da un lato dalla **scarsa comprensione della tecnica** che si sta eseguendo e dall'altro dalla **mancanza di metodo sul movimento corretto dei piedi**, soprattutto nelle rotazioni dorsali e sugli spostamenti laterali.

Relativamente alla comprensione della tecnica è fin troppo facile individuare l'esecutore che si muove meccanicamente da chi invece ha capito e interiorizzato il significato del movimento.

Sulle **rotazioni** se non si lavora correttamente sullo spostamento del

piele perno (*jiku ashi*), difficilmente si arriva nella posizione corretta con potenza e grande stabilità. Come esempio possiamo considerare la posizione *kiba dachi* dopo la rotazione quando si devono eseguire le due tecniche comuni ai due kata, parata sinistra e *kamae destro* (*hidari haito uke - migi shuto kamae*) dove i piedi a volte non arrivano paralleli, ma con le punte verso l'esterno quasi a ricordare una via di mezzo con lo *shiko dachi*.

Negli spostamenti laterali oltre ad errori sull'allineamento del tronco, il ginocchio della gamba che si alza è troppo indirizzato verso l'esterno mentre deve chiudere internamente per compattare il movimento ed avere più potenza sulla tecnica successiva, ad esempio *chudan tsuki* in *kiba dachi*

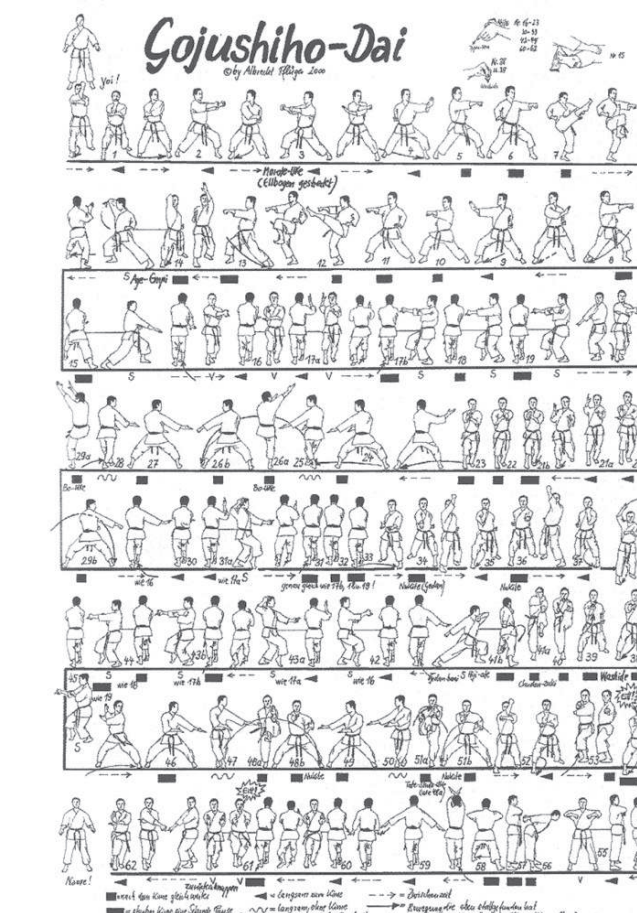
del kata *Gojushi Ho Sho*.

Un altro errore che spesso ricorre in entrambi i kata è legato all'utilizzo della **posizione neko ashi dachi**. Il peso del corpo è spostato al centro o addirittura in avanti. Peraltro nel primo movimento comune ad entrambi i kata (*migi uraken tate mawashi uchi*), si vedono caricamenti sbagliati della tecnica i quali la trasformano in una sorta di *uchi uke*.

In ultimo anche la **respirazione** è spesso inserita senza tenere conto di come la utilizza il nostro corpo e di come si deve ottimizzare per produrre un movimento potente e allo stesso tempo raffinato. E questo si nota nei passaggi dove il ritmo corretto implica l'esecuzione di più movimenti in una alternanza dove la respirazione sbagliata riduce oltre alla potenza e velocità, anche la chiusura corretta di ogni tecnica.

Per fare un esempio: nei movimenti iniziali dopo la parata con il taglio della mano in posizione verticale (*tate shuto uke*) si alternano due pugni, un calcio e ancora un pugno. Le tecniche sono simili, nei due kata cambia solo il *mae geri* che nella versione *DAI* viene richiamato (*deai*) e il pugno che segue al *mae geri* nello *SHO* è *jun tsuki* (omologo) mentre nel *DAI* è *gyaku tsuki* (opposto). Se durante questa alternanza di tecniche la respirazione è alterata, il ritmo è compromesso e a farne le spese è soprattutto l'ultima tecnica di pugno, la quale viene privata percentualmente delle componenti di forza e velocità che ne impediscono l'espressione corretta.

La particolarità di questi due kata risiede proprio in queste alternanze di tecniche, che si susseguono in una continua commistione di **forza, rapidità e velocità** che unite ai **movimenti lenti e fluidi**, conducono nel tempo ad elevare le capacità individuali legate alla gestione ottimale delle componenti coordinative e condizionali.



Articolo a cura del Maestro **Lido Lombardi**



Memorial Loris Comparin

Buona la prima per il Triveneto!

Il **23 novembre 2025** Thiene (VI) ha ospitato la prima gara del **Circuito Fesik Triveneto**, un appuntamento che segna l'inizio della stagione agonistica regionale 2025/2026 e che quest'anno assume un significato particolare: la competizione è stata infatti dedicata alla memoria del compianto **Maestro Loris Comparin**, figura storica del karate Veneto e pluricampione mondiale, prematuramente scomparso.

Loris è stato uno dei pionieri del karate del Triveneto,

dedicando oltre quarant'anni alla diffusione e all'insegnamento di questa disciplina e ponendosi come punto di riferimento per intere generazioni di atleti. Ha infatti contribuito alla crescita della FESIK in regione, forgiando campioni e promuovendo costantemente i valori di rispetto, disciplina e lealtà. La sua passione e il suo impegno hanno lasciato indubbiamente un segno indelebile nella comunità sportiva, rendendo questa gara non solo una competizione, ma anche un tributo alla sua eredità.

Il Memorial ha visto la partecipazione di **più di 300 iscritti**, provenienti da tutto il Triveneto, pronti a confrontarsi nelle discipline di *Kata* (Individuale e a Squadre) e *Kumite* (*Nihon*, *Sanbon* e *Rotation*), con categorie aperte a tutte le fasce d'età.

Durante la manifestazione, caratterizzata dalla consueta armonia e sportività tra tutte le società intervenute, è stato inoltre creato un momento speciale in ricordo di Loris, con la proiezione di alcuni momenti delle sue gare nazionali ed internazionali e disputando due categorie di *Kumite Open*, a lui dedicate. In questa occasione, infine, sono stati premiati le atlete e gli atleti del Triveneto che hanno

ottenuto risultati sportivi al *Mondiale WUKF* a Malmö (Svezia) e all'*Europeo WUKF* a Riga (Lettonia).

Dal punto di vista del Comitato, Il Memorial è stato il primo banco di prova per il nuovo Organigramma e, in particolare, per la nuova Commissione Organizzatrice Triveneto, che ha saputo brillantemente fornire supporto logistico, informatico e promozionale.

Il Circuito Triveneto proseguirà il 18 Gennaio con il **Trofeo S. Lucia di Piave (TV)** e si concluderà il 14 e 15 Febbraio con il **4° Gran Trofeo Vigasio e Torneo CAR FESIK d'Italia a Vigasio (VR)**.

Vi aspettiamo quindi numerosi in Veneto!



Campionato Assoluto

I vincitori del Campionato Nazionale Assoluto 2025, 15-16 novembre a Cagliari

Kata - Primi classificati

Kata All Style Maschile 14 - 17 anni
Daniele Rizzuti – Jitakyoei Cesano Boscone

Kata All Style Femminile 14 - 17 anni
Valentina Santoni – Dojo Ronin Genova

Kata All Style Maschile 18 - 20 anni
Lorenzo Quirighetti – Kenshukai Shito Ryu Agrate Conturbia

Kata All Style Femminile 18 - 20 anni
Aurora Maso – KC Cordignano

Kata All Style Maschile 21 - 35 anni
Giacomo Casazza – Kenshukai Shito Ryu Agrate Conturbia

Kata All Style Femminile 21 - 35 anni
Veronica Fumagalli – Bonsai Karate Abbadia Lariana

Kata All Style Maschile 36 - 99 anni
Michele Borrello – Seishin Do Seregno

Kata All Style Femminile 36 - 99 anni
Paola Fadda – Linea Sport Roma

Kata Disabili – Maschile
Nicola Abis – Spazio Fitness Serdiana

Kata Coppie – Open 18 - 99 anni
Squadra A di Jitakyoei Cesano Boscone

Kumite - Primi classificati

Kumite Sanbon Maschile 14 - 15 anni (Open)
Cosimo Lombardi – Hardfit Campizze di Rotondi

Kumite Sanbon Maschile 16 - 17 anni (Open)
Christian Zambon – CSKS Karate Mestre

Kumite Sanbon Femminile 16 - 17 anni (Open)
Carolina Dané – Fudoshin Riva Ligure

Kumite Sanbon Maschile 18 - 99 anni (-70 kg)
Gabriele Russo – Ko Bu Kai Genova
Titolo Assoluto categoria -70 kg

Kumite Sanbon Maschile 18 - 99 anni (+70 kg)
Roberto Colombi – Aishin Dojo Gavardo
Titolo Assoluto categoria +70 kg

Kumite Sanbon Femminile 18 - 99 anni (Open)
Lucrezia Gasparrini – Linea Sport Roma

Kumite Ippon Maschile 18 - 99 anni (Open)
Federico Polletta – Dojo & Fitness Ferentino

Kumite Ippon Femminile 18 - 99 anni (Open)
Martina Sanna – Linea Sport Roma

Calendario 2026

Gennaio

VEN

DOM

EVENTO NAZIONALE

23

25

Stage UdG + Raduno Squadra Nazionale + Raduno Rappresentativa Giovanile

Salsomaggiore Terme (PR)

Febbraio

VEN

DOM

EVENTO NAZIONALE

27

1

Stage Docenti

Salsomaggiore Terme (PR)

Marzo

SAB

EVENTO NAZIONALE

28

Camp. Nazionale di Tradizionale

Salsomaggiore Terme (PR)

DOM

EVENTO NAZIONALE

29

Trofeo delle Regioni

Salsomaggiore Terme (PR)

Aprile

VEN

DOM

EVENTO NAZIONALE

17

19

Camp. Nazionale Preagonisti

Salsomaggiore Terme (PR)

Maggio

VEN

DOM

EVENTO NAZIONALE

15

17

Camp. Nazionale Agonisti

Salsomaggiore Terme (PR)

VEN

DOM

EVENTO NAZIONALE

29

31

Stage tecnico settore Tradizionale

Luogo da definirsi

Luglio

?

?

EVENTO INTERNAZIONALE

?

WUKF World Championship

?

Settembre

VEN DOM **25 27** **EVENTO NAZIONALE**
Stage tecnico Nazionale
Gaeta (LT)

Novembre

VEN DOM **14 15** **EVENTO NAZIONALE**
Campionato Nazionale Assoluto
Caltagirone

VEN SAB **27 28** **EVENTO NAZIONALE**
Stage per qualifiche tecniche
Salsomaggiore Terme (PR)

DOM **29** **EVENTO NAZIONALE**
Esami di qualifica
Salsomaggiore Terme (PR)

Dicembre

DOM **13** **EVENTO NAZIONALE**
Coppa Shotokan
Luogo da definirsi



Il Presidente, il Vicepresidente, i Consiglieri, il Segretario Generale e le Segreterie Tesseramenti, Amministrazione ed Eventi augurano un Buon Natale e un Felice 2026