



Il Karate Shotokan

Tradizionale

DEFINIZIONE DI KARATE TRADIZIONALE

Il Karate tradizionale è un'arte di autodifesa che usa solo il corpo umano nei modi più efficaci. Vengono usate tecniche di parata, di pugno, di percossa e di calcio in combinazioni di movimenti specifici. Attraverso il karate tradizionale l'essere umano riceve il modo per ampliare e migliorare le capacità fisiche e mentali, con la continua ricerca di un miglioramento tecnico. Mentre il livello di ogni grado può essere determinato e raggiunto attraverso una continua pratica, la tecnica di sviluppo del karate tradizionale non ha limiti. L'espansione delle capacità umane e le potenzialità da raggiungere sono traguardi che richiedono continua ricerca.

INSEGNANTE DI KARATE TRADIZIONALE

Le tradizioni, il codice etico, il modello di comportamento del Budo e quanto riguarda le arti giapponesi possono essere fatti risalire a molti secoli addietro. Uno degli esperti più importanti di questo patrimonio è il maestro: Le responsabilità di un maestro di karate sono innumerevoli : deve guidare i suoi allievi nella giusta direzione; deve guadagnarsi il loro rispetto, **migliorando il proprio livello tecnico per essere sempre al di sopra dei suoi allievi. I maestri gli istruttori e gli allenatori devono indicare ai propri allievi la strada per raggiungere i livelli più alti del karate tradizionale.**

LA PRATICA DEL KARATE

L'apprendimento e la pratica del Karate si sviluppano fundamentalmente attraverso tre metodiche : **Kihon, Kata, Kumite.**

IL KIHON

La pratica del kihon consiste nell' eseguire singolarmente o in combinazione le varie tecniche che compongono il metodo del karate ripetendole più volte al fine di impadronirsi del testo a tal punto da renderlo automatico. Prima lentamente, poi velocemente, ogni singolo colpo viene analizzato e compreso nella sua forma ideale; la dinamica di ogni movimento è accuratamente studiata per ottenere la massima efficacia con il minimo sforzo. Durante questa pratica oltre a imparare gradualmente e sistematicamente le tecniche e comprendere i principi, l'allievo impara ad usare correttamente la propria energia, respirazione ed il funzionamento del proprio corpo.

IL KATA

Il sapere tecnico del Karate è codificato nel Kata, esercizi che si ripetono nel corso degli allenamenti e servono a trasmettere tale sapere. Il Kata è un insieme di tecniche: parate, contrattacchi, spostamenti, che si svolgono secondo: ordine, ritmo e coordinazione precisa e simboleggiano un combattimento reale contro più avversari. Nel Kata è importante capire il significato dei movimenti ed esprimerlo evidenziando la successione delle tecniche di difesa e contrattacco. L'allenamento continuo conferisce la calma necessaria per una armoniosa conduzione del Kata e della vita quotidiana.

IL KUMITE

Il kumite è il combattimento tra due avversari, nel corso del quale si dà pratica applicazione alle tecniche apprese durante l'allenamento formale, abituandosi in tal modo a dare alle stesse significati concreti. Il combattimento deve essere affrontato con serenità, lealtà e correttezza, con la piena convinzione di dover rispettare la capacità tecnica, la dignità personale e l'integrità dell'avversario. Per raggiungere questo risultato si deve approfondire il massimo impegno fisico e psichico, mantenere la massima concentrazione ed impiegare tutta la forza e la potenza nell'esecuzione delle tecniche. Questo costituisce una prova di rispetto verso l'avversario, una dimostrazione che non lo si sottovaluta, rappresenta un impegno di onestà personale, poiché nessuna tecnica deve essere portata con l'intenzione di ferire. La potenza impiegata, la forza profusa, l'impegno espresso non sono che un modo per raggiungere un livello sempre più alto. Il combattimento viene suddiviso in tre forme classiche: fondamentale, semilibero e libero.

IL KARATE E LA MEDICINA

In questi anni la medicina si è avvicinata al Karate riconoscendo questa disciplina tra le attività sportive che influenzano beneficamente sull'armonico sviluppo somatico e psichico dei giovani e che favoriscono la regressione di disturbi funzionali nei soggetti anziani. E' stato accertato che gli esercizi di base possono trovare utilizzo nel trattamento dei vizi di portamento così frequenti tra i giovani nell'età scolare, non che nella cura di tutti quei difetti che vengono definiti malattie ipocinetiche, dovute cioè a insufficienza di movimento muscolare e ad eccessiva sedentarietà, che colpiscono sia i giovani nell'età evolutiva, sia le persone mature. La gradualità dell'allenamento e le sue caratteristiche fisiologiche; l'alternarsi di lavoro ampiamente sotto massimale, con brevi spunti di lavoro massimale, consentono un corretto dosaggio dello sforzo, fanno sì che il karate possa essere praticato senza distinzione di età e di sesso.

OSU !!