

Karate

« (...) Proprio come uno specchio che riflette le immagini senza distorsioni, come in una tranquilla vallata che rimanda l'eco, così uno studente di karate deve purgare se stesso da pensieri egoisti e malvagi poiché solamente con una mente ed una coscienza chiara e limpida (vuota) egli potrà capire ciò che sta ricevendo ... la forma fondamentale dell'universo è vuoto (*kara*) e quindi il vuoto è esso stesso forma (...) »

(Gichin Funakoshi)

Il **Karate**^[1] (空手) è la più efficace e antica arte marziale di difesa, originaria dell'isola giapponese di Okinawa e trae origine dall'unione di due scuole-correnti marziali: il *Te* autoctono e il *Kenpō* cinese e prevede la difesa a mani nude, senza l'ausilio di armi, anche se la pratica del Kobudo di Okinawa che prevede l'ausilio delle armi tradizionali (Nunchaku, Katana) è strettamente collegata alla pratica del Karate. Attualmente viene praticato in versione sportiva (privato della sua componente marziale e finalizzata ai risultati competitivi tipici dell'agonismo occidentale) e in versione arte marziale tradizionale per difesa personale. Nel passato, era studiato e praticato solo da uomini, ma col passare dei secoli anche le donne si sono avvicinate a questa disciplina.

Nato come arte marziale che insegna il combattimento e l'autodifesa, con il tempo il Karate si è trasformato in filosofia di vita, in impegno costante di ricerca del proprio equilibrio, in insegnamento a "combattere senza combattere", a diventare forti modellando il carattere, guadagnando consapevolezza e gusto nella vita, imparando la capacità di sorridere nelle avversità e di lavorare con determinazione e nel rispetto degli altri. Solo quando questo insegnamento verrà compreso appieno, sostengono i suoi estimatori, l'allievo potrà essere veramente libero e realizzato.

Etimologia

kara significa scavo, spazio prodotto da un certo lavoro, spazio vuoto, immagine del vuoto. *te* è la rappresentazione di una mano vista di mezzo profilo, ma è anche il fonema di attività, mettersi all'opera. La parola giapponese *kara-te*, nel complesso, si compone di vuoto e mano, non il vuoto in sé, ma in relazione ad un lavoro, ad un'attività, cioè mettersi all'opera per fare il vuoto. Il termine *zen ku*, che indica il vuoto dell'anima, può essere pronunciato anche "kara".

Questi concetti suggeriscono che il praticante di Karate dovrebbe allenare la propria mente affinché sia sgombra, vuota da pensieri di orgoglio, vanità, paura, desiderio di sopraffazione; dovrebbe aspirare a svuotare il cuore e la mente da tutto ciò che provoca preoccupazioni, non solo durante la pratica marziale, ma anche nella vita.

Storicamente ad Okinawa, patria di quest'arte marziale, pur essendo in uso l'accezione Karate, più spesso si adoperavano altre parole: *te* o *bushi no te* (mano di guerriero).

Nagashige Hanagusuku, maestro di Okinawa, usò il carattere giapponese per "mano vuota" nell'agosto del 1905. Ciò richiama anche il fatto che questa forma di autodifesa non fa necessariamente uso di armi.



Calligrafia della parola giapponese *karatedō*

Storia

Descrivere in modo dettagliato l'evoluzione del karate risulta difficile per mancanza di fonti storiografiche certe. Si possono solo formulare ipotesi riguardo la nascita e la diffusione iniziale di quest'arte marziale, utilizzando rare fonti costituite perlopiù da racconti e leggende trasmessi oralmente. Dal XIX secolo in poi, la storia risulta più chiaramente documentata.

La storia del Karate parte da un arcipelago a sud del Giappone, le isole Ryūkyū, e in particolare da una di queste, Okinawa. Non è possibile affermare con certezza se esistesse già una forma di combattimento autoctona; tuttavia, si crede che fosse già praticata un'arte "segreta": l'*Okinawa-te*. L'ideogramma *te* (手) letteralmente indica la parola "mano", ma per estensione può anche indicare "arte" o "tecnica"; il significato di *Okinawa-te*, quindi, è "arte marziale di Okinawa". Essa era praticata esclusivamente dai nobili, che la tramandavano di generazione in generazione. Secondo le credenze popolari, la nascita del karate è dovuta alla proibizione dell'uso delle armi nell'arcipelago delle isole Ryūkyū. Ciò è vero solo in minima parte, in quanto l'evoluzione di quest'arte marziale è molto più lunga e complessa. Nei secoli XVII e XVIII le condizioni dei nobili di Okinawa cambiarono notevolmente; l'improvviso impoverimento delle classi alte fece sì che gli esponenti di quest'ultime iniziassero a dedicarsi al commercio o all'artigianato. Fu grazie a questo appiattimento tra i due ceti che l'arte "segreta" iniziò a penetrare anche al di fuori della casta dei nobili. La conoscenza del *te* restava uno dei pochissimi segni di appartenenza passata a un'elevata posizione sociale. Per questo motivo i nobili, ormai divenuti contadini, tramandavano quest'arte a una cerchia ristrettissima di persone, quasi in modo esoterico. Così facendo si è avuta una dispersione dell'arte originale e furono gettate le basi per i vari stili di karate. Fondamentale per la nascita del *tode* furono anche le arti marziali cinesi. Le persone che si recavano in Cina, anche per due o tre anni, avevano modo di studiare le arti marziali del luogo e, in molti casi, cercarono di apprenderle. Le arti marziali cinesi si basano su concetti filosofici e su un'elaborata concezione del corpo umano; era quindi impossibile imparare le arti cinesi nello spazio di un solo viaggio. I viaggiatori giapponesi appresero quel che potevano. Si pensa quindi che sia stata possibile una sorta di fusione tra le arti arrivate dalla Cina, che comunque costituivano uno stile non metodico, e il *te* okinawese. Una prova di questo importante scambio culturale tra Okinawa e Cina è fornita da un maestro vissuto in epoca successiva, Ankō Itosu. In uno scritto di suo pugno vede le origini del karate nelle arti cinesi e sottolinea come non abbiano influito né il Buddhismo né il Confucianesimo.

Esponente di spicco di questo periodo fu Kanga Sakugawa, signore di Okinawa ed esperto di *te*. Egli fu il primo maestro che provò una razionalizzazione e una codificazione delle arti diffuse ad Okinawa.

Tuttavia trascorse ancora qualche decennio prima dello sviluppo di una vera e propria scuola di *tode*. Il fondatore di questa scuola fu Sōkon Matsumura. Il suo stile di *tode* era chiamato Shuri-te (arte marziale di Shuri) in quanto Matsumura era residente proprio nella città di Shuri. Egli basò il proprio insegnamento su tre punti fondamentali: la pratica dell'arte autoctona di Okinawa, l'arte giapponese della spada (Jigen-ryū) e la pratica delle arti cinesi. Nacque così il vero e proprio *tode*.

Filosofia Budō

Anko Itosu ebbe il grande merito di introdurre il Karate nelle scuole dell'epoca; a seguito delle prestigiose esibizioni del Maestro Gichin Funakoshi a Tokyo nel 1922, il Karate venne conosciuto al di fuori dell'isola di Okinawa. Questi sono stati i quattro maestri che hanno determinato nel Karate svolte di fondamentale importanza.

Funakoshi fu anche fondatore dello Stile Shotokan, che basa l'efficacia delle proprie tecniche su agili spostamenti e attacchi penetranti. Egli intese ed insegnò il Karate come "sistema di disciplina interiore" capace di condizionare tutti gli aspetti della vita dei praticanti, denominato più precisamente Karate-dō.

Da allora il Karate si è diffuso in gran parte del mondo, subendo anche cambiamenti discutibili che - secondo alcuni - lo hanno allontanato dallo spirito originale voluto dai suoi fondatori.

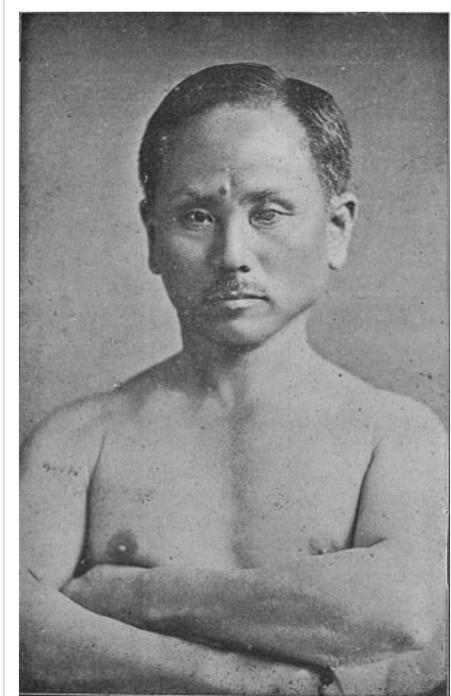
Il più grande ringraziamento che il praticante possa elevare è diretto ai maestri che insegnano a comprendere quest'arte e svelano, passo dopo passo, il *Dō*, la "via" è molto più della tecnica, è un lento e misterioso cammino dell'essere verso la propria perfezione, il proprio compimento.

Ogni scuola di Karate tradizionale sintetizza per i propri allievi i principi morali che devono guidare la pratica e che ne costituiscono i fondamenti. Essi sono chiaramente enunciati nel *Dojo Kun*.

Stili del karate

I principali stili del Karate sono:

- *Shotokan*, il più diffuso, deriva dal maestro Funakoshi; e prevede, oggi, molte varianti. Alcune scuole, infatti, hanno un'impostazione tecnica completamente diversa dalle altre.
- *Shotokai*, di Shigeru Egami, simile allo Shotokan ma molto morbido e senza agonismo; enfatizza al massimo la postura corretta, l'utilizzo delle anche e il *kokyu* e l'*irimi* per vincere senza impiego e senza spreco di forza come nell'*Aikido*;
- *Goju-Ryu*, che nasce dal *Naha-te*, il cui primo Maestro fu Kanrio Higahonna che visse per moltissimo tempo nel Fukien in Cina. A raccogliere l'eredità di Higaonna e fondare lo stile Goju-ryu fu il maestro Chojun Myagi.
- *Shorin-ryu*, scuola che deriva dallo *Shuri-te* trasmessa per tramite del maestro okinawense Chotoku Kian. A questa scuola si ricollegano lo Shito, Uechi e Kushin. I gruppi Shorin-ryu attualmente componenti della Federazione di Karate-do di Okinawa sono: Shorin-ryu Kyudokan (kobayashi), Shorin-ryu Matsubayashi, Ryukyu Shorin-ryu, Matsumura-seito-Shorin-ryu, Shorinji-ryu. Ognuno di questi gruppi è legato da generazioni a una famiglia okinawense di riferimento ma tutti si possono definire come Karate stile Shorin-ryu. Si può forse definire lo stile maggiormente presente sull'isola di Okinawa e più legato alla tradizione.
- *Shitō-ryū*, elaborato dal maestro Mabuni;
- *Wado-ryu*, questo stile si basa sugli insegnamenti del maestro Hironori Otsuka; il quale fuse lo Shindo Yoshin Ryu JuJitsu con il karate di Okinawa e introdusse il moderno concetto di kumite. Wado Ryu letteralmente significa: "La scuola della Via della Pace". L'ideogramma "WA" assume tuttavia anche il significato di "armonia" poiché più vicino alle caratteristiche dello stile che è considerato uno dei migliori sistemi di difesa personale.
- *Sankūkai*, o *Sankudō*. Si basa sulla leggerezza e l'accuratezza della tecnica ma anche sulla potenza dei colpi. Stile fondato da Yoshinao Nanbu. Lo stile Sankukai è stato poi lasciato dal M° Nanbu nel 1978, in modo da poterlo evolvere (per scelta del maestro Nanbu in persona), nell'arte marziale Nanbudo, che a tutt'oggi viene praticata e migliorata da lui stesso.
- *Uechi-ryu*, fondato da Kanei Uechi in onore del padre Kanbun Uechi, lo uechi-ryu è forse lo stile più antico di karate e deriva direttamente (anzi, è) quello che in Cina si chiamava pangainoon (duro/morbido), kung fu che il maestro sho-shi wa insegnava. La peculiarità di questo stile è il grande lavoro di condizionamento fisico che si pratica e il kata sanchin (che significa "tre conflitti") che è prettamente formativo: un esercizio isometrico attuo a sviluppare il corpo, i muscoli e attraverso il quale si può apprendere la respirazione diaframmatica. Di Uechi-ryu esistono quattro associazioni diverse tra le quali, però, regna grande amicizia e spirito di unità. L'associazione principale della stessa famiglia Uechi è la OKIKUKAI, Okinawa Karate-do Association.
- *Kyokushinkai*, fondato dal maestro Mas Oyama che, dopo aver praticato lo stile Shotokan sotto la guida di Gichin Funakoshi e lo stile Goju-ryu, ha creato questo stile basato sul kumite full contact. Incorpora alcuni kata dello



Gichin Funakoshi, fondatore del Karate Shotokan

Shotokan e altri tradizionali. Lo stile necessita di una notevole preparazione fisica per poter essere praticato a causa anche dei combattimenti a contatto pieno. Le competizioni si svolgono senza protezioni. Considerando tutte le federazioni oggi esistenti, formatesi dopo la morte di Mas Oyama per via di alcune scissioni interne, è sicuramente il karate più diffuso al mondo. Dal Kyokushinkai, nel corso degli anni, sono nati tutti gli altri stili di Full Contact Karate.

- *Ashihara*, fondato da Hideyuki Ashihara nel 1980, ex praticante ed istruttore di Kyokushinkai. Si basa sul concetto di Sabaki. Prevede combattimenti a contatto pieno e dei kata alquanto diversi da quelli del Kyokushinkai. È presente in molti paesi del mondo.
- *Enshin*, fondato nel 1988 da Joko Ninomiya, allievo di Ashihara. Dopo aver insegnato Kyokushinkai per qualche anno, e aver seguito il maestro Ashihara, aiutandolo nella divulgazione dell'Ashihara Karate, nel 1988 decide di portare avanti il suo stile: l'Enshin. Il karate Enshin, basato sempre sul concetto di Sabaki, è caratterizzato da combattimenti a contatto pieno. I kata, come nell'Ashihara, si discostano molto da quelli del Kyokusinkai. Ogni anno si disputa il Sabaki Challenge, torneo al quale prendono parte combattenti di ogni stile e federazione.
- *Shidokan*, fondato da Yoshiji Soeno, il karate Shidokan, come avviene per quasi tutti gli altri stili a contatto pieno, deriva dal Kyokushinkai e prevede lo studio dei kata. È un metodo di combattimento che utilizza, fra le altre cose, le tecniche di pugilato, le ginocchiate e le gomitate tipiche della Muay Thai, il grappling e la lotta a terra.
- *Seido Juku*, fondato da Tadashi Nakamura nel 1976, deriva dal Kyokushinkai. Pur essendo uno stile a contatto pieno, enfatizza molto il lato spirituale dell'arte marziale. Parte integrante degli allenamenti è la meditazione e lo sviluppo dell'intera persona, oltre che del lato fisico.
- *Seidokaikan*, fondato da Kazuyoshi Ishii nel 1980, è uno stile a contatto pieno che deriva dal Kyokushinkai.
- *Ten Ryu Kai*, è uno stile di karate a contatto che deriva dallo Shidokan.
- *Shinseikai*, fondato da Minoru Tanaka, deriva dal Seidokaikan. Tra le altre cose prevede anche allenamenti di Karate Gloves (Karate con i guantoni), per offrire ai praticanti la possibilità di cimentarsi in combattimenti interstile.
- Il *Ryūei-ryū* è uno stile che fu ideato da Norisato Nakaima dopo il suo addestramento alle arti marziali in Cina. È diventato famoso nel mondo grazie a Tsuguo Sakumoto e alla squadra nazionale giapponese di kata.

Principi morali (*Dojo Kun*)

Dojo Kun (*Dō* = via, *jo* = luogo) letteralmente significa "luogo dove si studia e si segue la via". Il *Dojo Kun* varia in base alla scuola e allo stile. Quello sotto riportato si riferisce allo Shotokan.

- *Hitotsu jinkaku kansei ni tsutomuru koto* - prima di tutto cerca di migliorare il carattere
- *Hitotsu makoto no michi o mamoru koto* - prima di tutto cerca di percorrere la via della sincerità
- *Hitotsu doryoku no seishin o yashinai koto* - prima di tutto cerca di rafforzare la costanza dello spirito
- *Hitotsu reigi o omonzuru koto* - prima di tutto cerca di imparare il rispetto universale
- *Hitotsu kekki no yu o imashimuru koto* - prima di tutto cerca di acquistare l'autocontrollo

I venti concetti basilari (松濤二十訓)

I venti punti fondamentali dello spirito del Karate insegnati dal maestro Gichin Funakoshi sono:

1. Il Karate comincia e finisce con il saluto. (一、空手は礼に始まり礼に終ることを忘るな。)
2. Il Karate è mai attaccare per primi (二、空手に先手無し。)
3. Il Karate è rettitudine, riconoscenza, perseguire la via della giustizia (三、空手は義の補け。)
4. Il Karate è prima di tutto capire se stessi e poi gli altri (四、先づ自己を知れ而して他を知れ。)
5. Nel Karate lo spirito viene prima; la tecnica è il fine ultimo (五、技術より心術。)
6. Il Karate è lealtà e spontaneità; sii sempre pronto a liberare la tua mente (六、心は放たん事を要す。)
7. Il Karate insegna che le avversità ci colpiscono quando si rinuncia (七、禍は懈怠に生ず。)
8. Il Karate non si vive solo nel dojo (八、道場のみの空手と思うな。)

9. Il Karate è per la vita (九、空手の修行は一生である。).
10. Lo spirito del Karate deve ispirare tutte le nostre azioni (十、凡ゆるものを空手化せ其処に妙味あり。).
11. Il Karate va tenuto vivo col fuoco dell'anima; è come l'acqua calda, necessita di calore costante o tornerà acqua fredda (十一、空手は湯の如く□えず熱を与えざれば元の水に戻る。).
12. Il Karate non è vincere, ma è l'idea di non perdere (十二、勝つ考えは持つな、負けぬ考えは必要。).
13. La vittoria giace nella tua abilità di saper distinguere i punti vulnerabili da quelli invulnerabili (十三、敵に因って転化せよ。).
14. Concentrazione e rilassamento devono trovare posto al momento giusto; muoviti e asseconda il tuo avversario (十四、□は虚実の操□如何にあり。).
15. Mani e piedi come spade (十五、人の手足を劔と思え。).
16. Pensare che tutto il mondo può esserti avversario (十六、男子門を出づれば百万の敵あり。).
17. La guardia ai principianti, la posizione naturale agli esperti (十七、構えは初心者に、あとは自然体。).
18. Il kata è perfezione dello stile, la sua applicazione è altra cosa (十八、型は正しく、実□は別もの。).
19. Come l'arco, il praticante deve usare contrazione, espansione, velocità ed analogamente in armonia, rilassamento, concentrazione, lentezza (十九、力の強弱、体の伸縮、技の緩急を忘るな。).
20. Fai tendere lo spirito al livello più alto (二十、常に思念工夫せよ。).

L'abito (Gi)

In quasi tutte le arti marziali è uso allenarsi indossando un abito adeguato, chiamato *gi* (pronuncia: ghi); nel Karate, quest'abito è il *karate-gi*, composto da una giacca (*uwagi*), da un paio di pantaloni (*zubon*) di cotone bianco e da una cintura (*obi*) il cui colore designa il grado raggiunto dal praticante.

Fu il maestro Gichin Funakoshi ad adottare per primo quest'abito. Infatti, in occasione della prima dimostrazione al Budokan di Tokyo, lui e un suo allievo indossarono un *karate-gi* fatto da Funakoshi stesso la notte precedente, ispirandosi al modello del *judo-gi* ed utilizzando, però, una tela più leggera e comoda. Il colore bianco è quello naturale del cotone non tinto, essendo questo un abito semplice ed umile. Nelle competizioni, di una certa rilevanza, vengono usati karategi adattati alla disciplina svolta, kata o kumite; quelli da kata hanno maniche e pantaloni piu' larghi, per esempio, per facilitare i movimenti.

In molte arti del Budō (Kendo, Kyudo, Aikido), per esercitarsi si indossa, invece, una gonna-pantalone (*hakama*) tipico giapponese ma mai utilizzato ad Okinawa. l'abito "gi viene anche detto per quanto riguarda il karate KARATEGI



Il *karate-gi* o kimono. Consiste in due parti: *uwagi* (giacca) e *zubon* (pantaloni) usualmente portati con una *obi* (cintura) colorata (non mostrata nella foto).

Cinture

La cintura nel karate è un riferimento che indica l'abilità, attestata dal superamento di appositi esami, nella pratica della disciplina di chi la indossa.

Nel 1924, Gichin Funakoshi, fondatore del Karate Shotokan, adottò il sistema dei dan dal fondatore dello judo, Jigoro Kano. Egli usò uno sistema di gradi con un set limitato di colori di cintura. Anche gli altri insegnanti di Okinawa adottarono questa pratica. Nel sistema kyū/dan i gradi per principianti cominciano con un kyū numerato in maniera crescente,(ad esempio 9 kyū) ed avanza in maniera decrescente fino al kyū di numero più basso. Il dan inizia col 1 dan (Shodan, o "cominciando a dan") sino a giungere ai dan di grado più elevati. I gradi sono assegnati come

una "cintura di colore" o *mudansha* ("uni senza dan"). I karateka con grado di dan sono assegnati come *yudansha* ("possessori del rango di dan"). Il *yudansha* porta tipicamente una cintura nera. I requisiti dei ranghi differiscono fra stili, organizzazioni e scuole. La minima età e il tempo nei gradi sono fattori promozione importanti.

L'esame consiste nel dimostrare le tecniche di fronte ad un pannello di esaminatori. Questo varia da scuola a scuola, ma l'esame può includere tutto ciò imparato fino a quel punto oppure nozioni nuove. La dimostrazione è una domanda per grado nuovo (*shinsa*) e può includere: *kata*, *bunkai*, l'autodifesa, routine, *tameshiwari* ("rompendo"), e/o *kumite* (combattimento). L'esame di cintura nera può includere anche un parte scritta.

I colori delle cinture sono sei, corrispondenti ai seguenti livelli (*kyū*):

- 9° kyu (ku kyu): cintura bianca;
- 8° kyu (hachi kyu): cintura gialla;
- 7° kyu (shichi kyu): cintura arancio;
- 6° kyu (roku kyu): cintura verde;
- 5° kyu (go kyu): cintura blu;
- 4° kyu (shi kyu): cintura blu;
- 3° kyu (san kyu): cintura marrone;
- 2° kyu (ni kyu): cintura marrone;
- 1° kyu (ichi kyu): cintura marrone.
- cintura nera 1° dan.
- cintura nera 2° dan.
- cintura nera 3° dan.
- cintura nera 4° dan.
- cintura nera 5° dan.
- cintura nera 6° dan.
- cintura nera 7° dan.
- cintura nera 8° dan.
- cintura nera 9° dan.
- cintura nera 10° dan

Esistono, presso alcune scuole, ulteriori cinture intermedie o una diversa classificazione delle cinture. Nel settore dei bambini le cinture comprese le intermedie sono: bianca, biancagialla, gialla, giallaarancione, arancione, arancione verde, verde, verdeblu, blu, blu marrone, marrone. Dopo la cintura marrone si passa a cintura nera, che rimane tale al raggiungimento di gradi superiori (*dan*), dal 1° in poi. L'ideogramma *dan* si trova anche nella parola *shodan*, che significa "principiante", per dimostrare come l'aver impiegato alcuni anni per diventare cintura nera sia davvero poca cosa in confronto a tutti gli anni di allenamento che aspettano. Generalmente, dopo il 6° dan, il grado viene assegnato solo per meriti speciali e non più in seguito ad esami, anche se il modo in cui vengono rilasciati i più alti gradi dan può variare da federazione a federazione. Per i gradi più elevati non viene valutata solamente la mera capacità tecnica raggiunta ma soprattutto le doti di esperienza, didattica, organizzazione, sviluppo e dedizione a quest'arte marziale.

Le tecniche del karate-do

Il Karate prevede tecniche di percussione con tutti gli arti del corpo (pugni, calci, gomiti, ginocchia ecc.) dette "atemi waza" che sono alla base dello studio dell'arte. Nella pratica superiore del karate-do vengono studiate e praticate anche tecniche di proiezione, leve articolari, strangolamenti e colpi ai punti vitali e di pressione (*tsubo*) che completano il bagaglio tecnico dell'artista. Tuttavia, poichè queste tecniche sono praticate assiduamente in una fase avanzata dello studio dell'arte, risultano al neofita totalmente sconosciute.

Preparazione fondamentale (*Kihon*)

Il Kihon è un termine che indica le tecniche di allenamento base, di parata o di attacco, su cui si basa il Karate. In pratica, si tratta di esercizi propedeutici all'esecuzione tecnica nel Karate.

Kata o Forme

Nel *Kata*, che significa "forma", si racchiudono le tecniche diffuse dalle varie scuole, le principali sono queste: Shito Ryu, Wado Ryu, Shotokan e Goju Ryu. Il Karate ha una vasta gamma di kata che si differenziano nei diversi stili. I kata possono essere visti come delle tecniche marziali prestabilite, per la maggior parte, nelle otto direzioni dello spazio. Il kata non viene considerato come un combattimento simbolico eseguito a vuoto, ma come un combattimento contro uno o più avversari. Il numero dei kata, ma anche i loro nomi e i kata stessi, cambiano in base alla scuola ("stile") che si pratica. Gli elementi fondamentali per eseguire un buon kata sono: la tecnica, *kime* (la breve contrazione muscolare isometrica eseguita nell'istante della conclusione della tecnica), la potenza (indicata dalla formula $P=FxV$ dove la velocità risulta essere maggiormente incisiva della forza), l'espressività, il ritmo. Nello stile shotokai sono importanti anche la profondità e la morbidezza dei movimenti

Bunkai kata

Bunkai letteralmente significa "smontare" ed indica lo studio per l'applicazione pratica delle tecniche contenute nei kata. Lo studio di esse permette di estrapolare dai kata efficaci tecniche di difesa, molto spesso proiezioni del JuJitsu e strangolamenti che sono nascoste magari all'interno di una tecnica di pugno o parata. Lo studio dei Bunkai Kata è uno dei più complessi dell'arte poichè richiede una chiave di lettura che si deve dedurre dallo stile del fondatore.

Il combattimento (*Kumite*)

Gichin Funakoshi (船越 義珍), disse: "Non ci sono dispute nel Karate". Prima della seconda guerra mondiale, in Okinawa, il kumite non era parte integrante dell'insegnamento. Shigeru Egami riferisce che, nel 1940, alcuni karateka furono cacciati dal dojo perché usavano combattere facendo a pugni.

Caratteristiche Kumite del Karate: i colpi, ad eccezione del Kyokushinkai (e degli stili a contatto pieno da esso derivati), non vengono affondati alla ricerca del knockout (KO) dell'avversario, ma vengono arrestati per ovvi motivi di incolumità. Le tecniche tuttavia, devono dimostrare il loro potenziale ed essere eseguite, arrestandole con controllo per non arrecare eccessivi danni. Ciò è possibile grazie ad un adeguato allenamento e ad un opportuno regolamento di gara. Quest'ultimo infatti prevede, in linea di massima, un lieve contatto a livello addominale, nessun contatto con tecniche di braccio al volto e un lievissimo contatto con tecniche di calcio al volto (anche se esistono vari regolamenti e, per esempio, in alcune federazioni e in determinati stili il contatto è consentito). L'eventuale ausilio di protezioni preventive (conchiglia, paradenti, corpetto, paratibia-piede, guantini) e l'adozione di sanzioni adeguate e di opportune norme completano il regolamento nella massima tutela dei praticanti. Negli anni cinquanta il maestro Mas Oyama creò il Kyokushinkai (Full Contact Karate) e da esso, successivamente, si svilupparono molti altri stili che facevano del contatto pieno il loro punto di forza. Oggi, grazie a questi modi di intendere il karate, si ha la possibilità di combattere in maniera più realistica e funzionale, anche attraverso il KO.

Condizionamenti

Il karate di Okinawa usa un addestramento supplementare noto come *Hojo undō* (補助運動). Questo utilizza una semplice attrezzatura fatta di legno e pietra. Il *makiwara* è uno degli attrezzi più usati (allenamento all'impatto dei colpi). Il "nigiri game" è un grande vaso usato per rinforzare la presa di mani e dita. Questi esercizi supplementari sono progettati per aumentare forza, capacità di resistenza, velocità e coordinazione muscolare. Il karate sportivo enfatizza esercizio aerobico, anaerobico, potenza, agilità, flessibilità e gestione dello stress. Tutte le pratiche variano

a seconda delle scuole e degli insegnanti.

Karate sportivo

La federazione mondiale del karate (WKF) è riconosciuta dal comitato olimpico (CIO) ed internazionale come responsabile per la competizione di karate nei giochi olimpici. La WKF ha sviluppato regole comuni che governano tutti gli stili. I *WKF organisations* nazionali coordinano coi loro rispettivi comitati olimpici nazionali.

Il karate non ha lo status olimpico. Nella 117ª sessione del CIO (luglio 2005), nella votazione per determinare se diventare sport olimpico, più della metà dei voti fu favorevole, ma era necessario il raggiungimento di almeno i due terzi dei votanti. Sul fronte karate sportivo va precisato che, oltre alla WKF, ci sono realtà diverse che enfatizzano il combattimento, nelle cui competizioni si può vincere anche per KO. Famoso è il Sabaki Challenge, dove ogni anno, a Denver, si sfidano atleti provenienti da ogni parte del mondo. Da menzionare, poi, i campionati mondiali di Kyokushinkai e Ashihara; entrambi caratterizzati da un numero rilevante di atleti internazionali.

Note

[1] Si pronuncia come è scritto, senza accento sulla "e" finale, anche se esiste la variante "karatè"

La pronuncia karate (con l'accento sulla e finale) è l'unica corretta. Traducendo tè vuol dire mano e kara vuol dire vuota Karate = mano vuota. Pronunciare il te senza l'accento non ha alcun significato nella parola Karate.

Pronunciare Karate dando enfasi sulla seconda a e non sulla e finale è scorretto.

Bibliografia

Kenji Tokitsu. *Storia del karate. La via della mano vuota*. Luni Editrice. ISBN 88-7984-017-7

Voci correlate

- Stili del karate
- Karate Kata
- Karate-dō
- Tecniche del Karate-do
- Hojo undō

Altri progetti

-  **Wikimedia Commons** contiene file multimediali su **Karate**

Collegamenti esterni

- S.K.I.F. (<http://www.skifworld.com/index.php>) Shotokan Karate-Do International Federation
- S.K.I.-I. (<http://www.ski-i.it/>) Shotokan Karate-Do International Italia
- Karate (http://www.dmoz.org/World/Italiano/Sport/Arti_Marziali/Karate/) su Open Directory Project (Segnala (http://www.dmoz.org/cgi-bin/add.cgi?where=World/Italiano/Sport/Arti_Marziali/Karate/) su DMoz un collegamento pertinente all'argomento "Karate")
- FIJLKAM (<http://www.fjilkam.it>), Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali
- (EN) JKA (http://www.jka.or.jp/english/e_index.html) Japan Karate Association
- WTKA Karate Italia (<http://www.wtkakarateitalia.it>), Federazione Italiana della WTKA International
- FESIK e DA (<http://www.fesik.org>), Federazione Educativa Sportiva Italiana Karate e Discipline Associate
- FIAM (<http://www.fiamsport.it>), Federazione Italiana Arti Marziali
- FIK (<http://www.federkarate.it>), Federazione Italiana Karate

-
- (EN) WKF (<http://www.wkf.net/>), World Karate Federation (riconosciuta dal CIO)
 - Scuola di Karate Ryu Jo Kan (<http://www.ryujokan.it>) (Rappresentativa della Scuola Kyudokan)
 - International Okinawan Goju-Ryu Karate-Do Federation Italia (<http://www.iogkf.it>)
 - FIKTA (<http://www.fikta.it>), Federazione Italiana Karate Tradizionale e Discipline Affini
 - OKIKUKAI JAPAN-okinawa (<http://www.okikukai.jp>), Official Site
 - OKIKUKAI ITALIA (<http://www.okikukai-karate-italia.com>), Official Site
 - Shidokan FSKI (<http://www.shidokan.it>), Federazione Shidokan Karate Italia
 - AIKK (<http://www.kyokushinkai.it>), Associazione Italiana Karate Kyokushinkai
 - IKO (<http://www.kyokushinkaikan.org>) International Karate Organization Kyokushin-kaikan
 - Ashihara (<http://www.ashihara.com>), Official Site
-

Fonti e autori delle voci

Karate *Fonte:* <http://it.wikipedia.org/w/index.php?oldid=29385518> *Autori:* .anaconda, Alastor2602, Alfio, AmonSùl, Ancem, Angelo Bonanno, Antimonium, Babau, Basilero, Berto, CRY X2, Cisco79, CommonsDelinker, CristianoMA89, Dakota Blue Richards, DarkAp, Davide, Deepsea, Duffo, Elly 92, Ema1991, Falcodigiada, Fallinoro, Fiamoda, Folgore60, Frieda, Gabriel Markusson, Gac, Gacio, Geminiano, Gentediclasse, Gifreeman, GiorgioPro, Gliu, Guybrush Threepwood, Hashar, Ignlig, Ilario, JackNittle, Jesopazzo, KS, Kal-El, Kibira, Lara1488, Lillolollo, Lucius, Luisa, Lupoz, Lusta, M7, MM, Maquesta, Marcok, Mattea2006, MaxDel, Midnight bird, Mino1989, Nick1915, Niko97, No2, Osk, Otrebor81, Patty, PersOnLine, Piero, Poweruser, Ramaz, Rdoeb, Retaggio, Riccioli72, Rojelio, Sbazzone, Sbisolo, Sedimentaryrock, Senpai, Simon Garruto, Simone, Simonik 80, Snowdog, Socho-sama, Starwars, Stemby, Suisui, Superfranz83, Svante, TiYiJian, Trixt, Twice25, Valenticchia, Valepert, Valerio79, Winanps, Ylak, Zuzu macumba, 446 Modifiche anonime

Fonti, licenze e autori delle immagini

File:Karatedo.svg *Fonte:* <http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Karatedo.svg> *Licenza:* Public Domain *Autori:* 13:44, 2. Jun. 2007 . . (Diskussion | Beiträge | sperren) . . 113×250 (5.787 Bytes) (Kalligraphie des japanischen Wortes Karatedo in Kanjis.)

File:Funakoshi Gichin.jpg *Fonte:* http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Funakoshi_Gichin.jpg *Licenza:* Public Domain *Autori:* Funakoshi Gichin

File:Keikogi.jpg *Fonte:* <http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Keikogi.jpg> *Licenza:* GNU Free Documentation License *Autori:* User:Chrkl

Immagine:Commons-logo.svg *Fonte:* <http://it.wikipedia.org/w/index.php?title=File:Commons-logo.svg> *Licenza:* logo *Autori:* User:3247, User:Grunt

Licenza

Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>