

IL KARATE: APPRENDIMENTO E PRATICA

L'apprendimento e la pratica, vengono sviluppate fondamentalmente attraverso tre metodiche. Il kihon, il kata, il kumite.

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 gesto per renderlo automatico, migliorando velocità, forza, potenza, coordinazione. Attraverso il kihon l'allievo impara ad usare correttamente la propria energia, la respirazione ed il funzionamento del nostro corpo.

Kata. Il kata si esegue singolarmente ed è composto da un'insieme di parate, contrattacchi, spostamenti che si svolgono secondo ordine, ritmo e coordinazione precisi e simboleggiano un combattimento contro più avversari. L'applicazione dei kata(Bunkai) trasforma l'esercizio in un combattimento reale contro più avversari. L'allenamento conferisce la calma necessaria non solo per un'armoniosa conduzione del kata ma anche della vita. Abitua a concentrare lo spirito ed il pensiero su un punto e su quello solo. Nel kata nulla è superfluo, ogni minimo movimento è stato studiato minuziosamente dai grandi Maestri che li hanno creati, ognuno con uno scopo preciso. Vi sono kata adatti allo sviluppo dei riflessi, e della velocità, ma tutti egualmente portano ad acquisire ritmo e coordinazione.

KUMITE. Il kumite è il combattimento tra due avversari nel corso del quale si dà pratica applicazione delle tecniche apprese durante l'allenamento formale, abituandosi in tal modo a dare agli stessi, significati concreti. Il combattimento deve essere affrontato con serenità, lealtà, correttezza, con la piena convinzione di dover rispettare la capacità tecnica, la dignità personale e l'integrità fisica dell'avversario. La prima forma di combattimento è quello dichiarato, seguita dal combattimento semilibero, per arrivare al combattimento libero.

Donato Cannone

All.re FIJLKAM Karate