

L'ESSENZA DELLE TECNICHE DI KARATE E' IL KIME

Kime significa eseguire un attacco esplosivo diretto al bersaglio impiegando la tecnica appropriata e la massima potenza nel lasso di tempo più breve (contrazione muscolare concentrica – chiudendo – ma anche eccentrica – stendendo –).

Molto tempo fa era in uso l'espressione **ikken hissatsu** che significava “**uccidere in un solo colpo**”, ma dedurre che lo scopo del karate sia quello di uccidere è pericoloso oltre che sbagliato. Il kime si può effettuare percuotendo, colpendo di pugno o di calcio, ma anche parando.

Una tecnica carente di kime non può venir considerata vero karate, e non importa quanto questa esteriormente possa sembrare tale. Le gare non fanno eccezione; tuttavia è contrario alle regole giungere al contatto vero e proprio per il pericolo che ciò comporta. Sun-dome significa arrestare la tecnica appena prima del contatto col bersaglio (un Sun equivale a tre centimetri). Ma non portare una tecnica senza **kime non è vero karate**, e di conseguenza il problema nel come sanare la contraddizione che sussiste tra kime e Sun-dome.

La risposta è questa: il bersaglio si stabilisce convenzionalmente appena prima del punto vitale dell'avversario. Lo si potrà allora colpire controllando nello stesso tempo il colpo, senza arrivare al contatto.

L'allenamento trasforma le varie parti del corpo in altrettante armi che possono venire impiegate liberamente e con efficacia. Ma la qualità necessaria a realizzare tutto questo è **l'autocontrollo**.

DONATO CANNONE

Istruttore Fijlkam Karate