

- AMICI KARATE CLUB -

Associazione Sportiva “Samurai”
- Pianezza (To) -

TESI PER IL PASSAGGIO DI GRADO – I DAN

“Descrivere funzionalmente un kata ‘superiore’, anche in relazione agli spostamenti, alle tecniche ed in genere alle azioni muscolari e non solo che esso dovrebbe stimolare”

Descrizione funzionale del Kata **BASSAI DAI**

DATA INIZIO ATTIVITA’: 07/11/1999

DATA PASSAGGIO I KYU: 30/07/2004

- DATA DI NASCITA: 11/07/1977 -

CANDIDATO: ANDREA FERRANTELLI

INSEGNANTE: M° SPEC. MAURO SCANAVINO



*Dedicata al mio Maestro.
Che dice sempre che penso troppo.*

Premessa

Con questa Tesi non intendo fornire un' applicazione *univoca* del Bassai Dai, un kata che si presta, nella sua varietà di tecniche e di spostamenti, a molte differenti interpretazioni, tutte equivalenti per quanto riguarda l' efficacia.

Ciò che viene qui proposto è semplicemente *una* possibile applicazione del kata, basata prevalentemente sulle mie caratteristiche fisiche e sugli insegnamenti che ho ricevuto durante questi anni di allenamento. Oltretutto, laddove mi è parso interessante, ho proposto delle ulteriori varianti che tengono conto, principalmente, di una diversa gestione dei tempi di reazione e della distanza.

In effetti, sono profondamente convinto che qualsiasi analisi del Bassai Dai sia puramente *soggettiva*, poiché tali sono i parametri usati da chi la elabora.

Questo modo di pensare si contrappone a quello maggiormente diffuso nel Karate d' oggi: troppo spesso, infatti, si trovano in letteratura delle applicazioni che pretendono di essere le uniche "corrette", introducendo un modo *oggettivo* e quasi dogmatico di studiare i kata e non ammettendo nessuna variazione al tema proposto.

Non intendo polemizzare con chi ragiona in questo modo: sono persone abituate a vedere il Karate come un' entità cristallizzata ed immutabile. Vi si avvicinano passivamente, molto spesso senza domandarsi la ragione di uno spostamento o di un attacco portato in un modo anziché in un altro. Sono soltanto vasi che attendono di essere riempiti.

Al contrario, io non mostrerò LA applicazione del Kata Bassai Dai, semplicemente perché ritengo che questa *non* esista. Ciò che segue è UNA sua possibile descrizione funzionale, del tutto equivalente a qualsiasi altra interpretazione proposta da un altro praticante che, come me, pensa che il Karate non è né un' immensa statua su di un piedistallo, né una montagna immobile e maestosa, impossibile da scalare fino alla cima.

Egli è semplicemente un altro individuo che cerca di scambiare con altri la propria esperienza nell' arte marziale, ragionando sulle molteplici possibilità che si trovano dietro ad ogni suo singolo elemento e studiando la finalità di ogni proprio singolo gesto.

Un' altra persona per la quale il Karate è un mare profondo ed affascinante, mutevole come le onde che ne percorrono la superficie e vitale come i torrenti impetuosi che lo alimentano.

E durante i nostri allenamenti, con ogni singolo spostamento, parata ed attacco che compiamo, noi entriamo a far parte di questo mare, perdendoci dentro di lui nell' infinita ricerca della sua essenza. Come rapidi torrenti senza riposo.

Alpignano, Maggio 2005

Note

-Questo kata, nelle sue svariate versioni, é il più diffuso nei vari *stili*.

Il significato del termine BASSAI, trasformato dal Maestro Gichin Funakoshi dall'antico nome PASSAI usato ad Okinawa (peraltro mantenuto in altre scuole), è "Distruggere/penetrare la fortezza".

Tale significato si fa coincidere, tradizionalmente, con la prima tecnica del kata che "entra" nella guardia dell'avversario.

Sono diverse le scuole che rivendicano l'origine di questo kata ma, come per la maggior parte dei kata, non é certa; alcuni lo fanno risalire al Maestro Oyatomari (Oyatomari no Bassai) altri al Maestro Matsumura (Matsumura no Bassai).

-Nella descrizione che segue, ogni paragrafo numerato identifica un avversario, con l' eccezione del punto **1.** che è dedicato alla posizione di partenza. Laddove le varianti suggerite implicano un diverso numero di avversari, questo è specificato direttamente nel commento a loro dedicato.

-Il kata è descritto nell' esecuzione **nidari**, ovvero a sinistra. Questo perché io sono destro, e quindi la trovo come la versione più istintiva. Naturalmente, l' applicazione che ho proposto è valida anche nel kata eseguito a destra, con l' accortezza di portare le tecniche specularmente e di invertire il senso delle rotazioni.

-Le **posizioni**, tranne che nei casi in cui mi è sembrato importante evidenziarlo, sono da intendersi sempre con le gambe flesse, mai diritte e rigide, in modo da favorire equilibrio e reattività muscolare. La misura di quanto le gambe debbano flettersi e di quanto le posizioni siano da intendersi corte o lunghe, è del tutto soggettiva e dipende dal praticante, che può scegliere nella più totale libertà.

-Le **direzioni** da cui arrivano gli attacchi sono descritte relativamente all' orientamento di Uke. Ad esempio, se quest' ultimo si trova girato di 180° rispetto alla posizione di partenza, e l' attacco giunge alle sue spalle, si troverà "Tori attacca da dietro" e non "Tori attacca da davanti". Con la prima rotazione di Uke, svanisce in questo modo l' idea di punti di riferimento spaziale per il kata: ciò che conta è da dove arriva l' avversario rispetto ad Uke, che deve parare e contrattaccare, non rispetto alla posizione di partenza del kata.

-Un' ultima osservazione, sul **Kiai**.

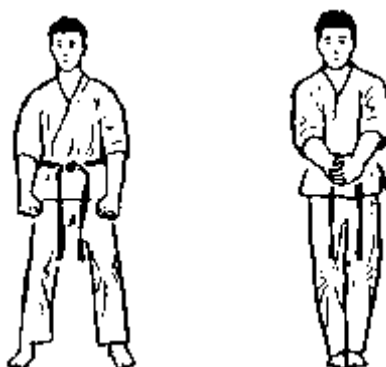
Molti hanno l' abitudine di inserirlo in punti ben precisi, probabilmente per motivi estetici e/o per enfatizzare un contrattacco particolarmente risolutivo. Io credo invece che il Kiai sia dovuto ad una esigenza fisiologica ben precisa: dopo una rapida successione di inspirazioni ed espirazioni, legate al susseguirsi delle varie combinazioni, si giungerà ad un punto in cui è necessario buttare fuori violentemente l' aria dei polmoni per raggiungere un nuovo equilibrio.

Io intendo questo gesto come Kiai: di conseguenza, lo vedo come un elemento soggettivo, perché dipendente in massima parte dalle caratteristiche fisiologiche dell' atleta e dal Kime con cui il kata viene eseguito.

Secondo questo ragionamento quindi, il medesimo atleta, allenandosi nel Bassai Dai ogni volta con un livello di Kime differente, può fare il Kiai in punti diversi. In questo modo, qualsiasi *regola* standard che imponga di eseguirlo in passaggi ben precisi è perfettamente inutile.

Per questo motivo, non ho incluso nessuna indicazione su dove eseguire il Kiai nella mia applicazione del Bassai Dai.

1.



Da Hachiji Dachi, unire i piedi in Heisoku Dachi. La mano sinistra, aperta, sale verticalmente ad incrociare Otoshi Tsuki dx, avvolgendo il pugno.

Il movimento delle mani richiama fortemente l'ultima azione del kata, ma in questo caso non vi sono avversari ed è semplicemente una posizione di partenza. In effetti, se ci fosse un avversario ad attaccare con un Mae Geri (ad esempio dx), un movimento sensato dovrebbe portare, ad esempio, da Hachiji Dachi a Zenkutsu Dachi indietreggiando, in modo da portarsi fuori dall'attacco dell'avversario. Oppure, più rischiosamente, il movimento potrebbe essere compiuto in avanti, nel tentativo di anticipare l'attacco. Uno spostamento da Hachiji Dachi ad Heisoku Dachi, al contrario, non darebbe alcuna possibilità di scampo dal Mae Geri.

Importante, nell'Heisoku Dachi, tenere le gambe flesse e non dritte, in modo da acquisire maggior equilibrio e reattività.

2.



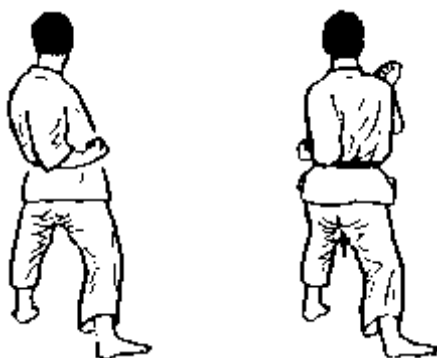
Tori attacca in avanti con Oi Tsuki dx.

Uke para con Haishu sx, il pugno dx accompagna la mano sx ed immediatamente il ginocchio copre il corpo con Hiza dx. Uke contrattacca in avanti, con Otoshi Ura Ken dx e Theisho sx, fermandosi in Kosa Dachi dx.

L' Haishu è una parata molto istintiva, ed in effetti l' intera azione si svolge in un tempo molto breve: dopo la parata si parte subito contro Tori, bloccato (o addirittura colpito, se il suo attacco era molto penetrante) dall' Hiza, con un Otoshi Ura Ken ed un Teisho, che risultano molto efficaci grazie al Kosa Dachì. Questa posizione, infatti, permette di scaricare tutto il peso del corpo sulle parti che colpiscono, perché fortemente spinta in avanti; l' effetto sull' avversario è dirompente, anche perché si colpisce il volto, che costituisce generalmente un bersaglio molto delicato.

Dal punto di vista muscolare, questa combinazione richiede una certa dose di potenza esplosiva, per poter contrattaccare velocemente e con il giusto slancio. Inoltre, è richiesto anche un buon controllo muscolare per chiudere in Kosa Dachì senza sbilanciarsi in avanti e perdere l' equilibrio.

3.



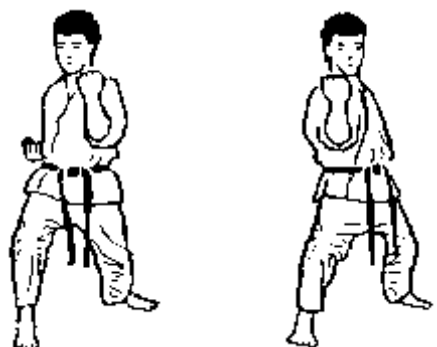
Tori attacca da dietro con Oi Tsuki dx.

Uke ruota di 180° in Zenkutsu dachi e para con Uchi Uke sx, contrattaccando poi con Ura Tsuki dx.

Da notare che la distanza per il contrattacco (Ura Tsuki dx) dev' essere obbligatoriamente corta, affinché il pugno vada a segno. In effetti, il fatto di dover affrontare un avversario che viene alle spalle, porta una difficoltà ulteriore ad Uke, che avrà meno tempo per parare e rispondere all' attacco, in quanto obbligato nella rotazione a 180°. Infatti, durante la rotazione Tori avrà il tempo di coprire una distanza tale da portarlo molto vicino ad Uke.

In conclusione, dal punto di vista dell' applicazione, questa combinazione è molto funzionale, perché tiene conto della distanza effettiva in cui avvengono parata e contrattacco.

4.



Tori attacca da dietro con Oi Tsuki sx.

Uke ruota di 180° in Zekutsu Dachi, parando con Soto Uke dx. Contrattacca con Ura Tsuki sx, Ura Tsuki dx.

Dal punto di vista applicativo, valgono le stesse considerazioni del punto 3.

Dal punto di vista muscolare, è importante non spostare il peso in centro a causa della rotazione di 180°. Inoltre, difficilmente entrambi gli Ura Tsuki saranno rivolti al mento, se si mantiene uno Zenkutsu Dachi senza avanzare, perché una volta colpito con il primo, questo sarà fuori bersaglio per il secondo. Al contrario, due Ura Tsuki ad altezze diverse potrebbero essere molto efficaci: il primo al plesso solare ed il secondo al mento, oppure il contrario.

5.

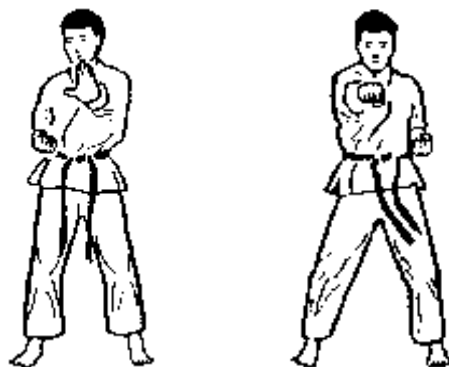


Tori attacca da dx con Mae Geri sx, seguito immediatamente da Oi Tsuki sx.

Uke ruota verso dx di 90°, indietreggiando con la gamba dx in Heisoku Dachi e parando contemporaneamente con Gedan Barai dx, seguito da Soto Uke dx. Contrattacca con Gyaku Ura Tsuki sx, arretrando con il piede sx in Zenkutsu Dachi.

In questo caso l'azione è più complessa che nei casi 3. e 4.: l'attacco è doppio (Mae Geri + Oi Tsuki), ed anche la difesa è più articolata. S' inizia con una parata bassa per il calcio, quindi arriva il Soto Uke mentre si arretra in Heisoku Dachi, per guadagnare distanza sul secondo attacco di Tsuki. In effetti, a questo punto il contrattacco è eseguito arretrando, proprio perché le distanze durante questa azione sono molto corte.

6.

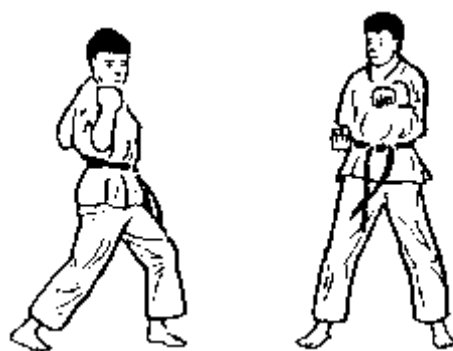


Tori attacca da sx con Oi Tsuki dx.

Uke ruota a sx di 90°, in Hachiji Dachi, parando con Tate Shuto Uke. Contrattacca con Tsuki Chudan, sempre in Hachiji Dachi.

Un' altra rotazione, un altro cambio di peso: da uno Zenkutsu Dachi, quindi da una posizione con il peso in avanti, si ruota di un angolo retto terminando in Hachiji Dachi, posizione naturale con il peso in mezzo. E' tuttavia importante tenere flesse le gambe, in modo da assorbire il parziale sbilanciamento dovuto alla rotazione ed all' impatto con il braccio dello avversario della mano che para.

7.



Tori attacca con Oi Tsuki sx.

Uke para in Uchi Uke dx, spostando il peso a sx in Zenkutsu Dachi. Contrattacca con Tsuki Chudan sx, tornando in Hachiji Dachi.

La parata frontale in Zenkutsu Dachi laterale è una caratteristica propria dei kata “superiori”, che mai s’ incontra, ad esempio, negli Heian, in cui la parata e la posizione sono sempre nella stessa direzione. Lo spostamento laterale è importante in questo caso, perché conferisce maggior velocità ed efficacia alla parata, agendo dal punto di vista muscolare come una “molla” (un po’ come

avviene nel movimento di uno Tsuki, quando il pugno che non colpisce va sul fianco, con movimento opposto e contemporaneo a quello del pugno che colpisce).

8.



Tori attacca con Oi Tsuki dx.

Uke para con Uchi Uke sx, spostando il peso a dx in Zenkutsu Dachi, e contrattacca con Shuto Uchi, avanzando in Kokutsu Dachi dx.

La parata è nuovamente laterale e con il peso in avanti, mentre per il contrattacco la posizione cambia radicalmente sia in direzione che nel portare il peso. Infatti, da uno Zenkutsu Dachi laterale si passa ad un Kokutsu Dachi frontale, ruotando di 90° e portando il peso indietro. E' interessante il fatto che il Kokutsu Dachi venga compiuto *avanzando*: tale movimento è dotato di una difficoltà intrinseca, dovuta allo spostamento in avanti mantenendo il peso indietro. La difficoltà risiede quindi nell' iniziare il movimento da una posizione col peso in avanti, ruotare di 90° e finire in una posizione con il peso indietro.

VARIANTE per le azioni 6-7-8:

Tori attacca da sx con Oi Tsuki dx.

Uke ruota a sx di 90°, in Hachiji Dachi, parando con Tate Haito Uke. Contrattacca con Teisho sx, sempre in Hachiji Dachi.

Tori attacca con Oi Tsuki sx.

Uke contrattacca con Tsuki Chudan dx, anticipando l' avversario, e lo finisce con Otoshi Ura Ken dx, spostando il peso a sx in Zenkutsu Dachi.

Tori attacca con Oi Tsuki dx.

Uke contrattacca con Tsuki Chudan sx, anticipando l' avversario, ruotando coi piedi di 90° in Hachiji Dachi. Lo finisce con Otoshi Ura Ken sx, spostando il peso a dx in Zenkutsu Dachi.

Tori attacca con Oi Tsuki dx.

Uke contrattacca con Shuto Uchi, anticipando l' avversario, avanzando in Kokutsu Dachi dx.

Questa variante comprende 4 avversari ed è basata su tecniche di difesa più rischiose di quelle presentate precedentemente: a parte la prima, ogni azione di Uke è costruita sull' anticipo dell' avversario, richiedendo tempi più brevi rispetto a quelli soliti di parata-contrattacco.

La prima azione si basa sul mezzo tempo del Tate Haito Uke e del Teisho, che in unico movimento comprendono parata e contrattacco.

Per i successivi 3 avversari, la struttura è quella di un blocco dell' avversario con uno Tsuki e quindi con un contrattacco di Otoshi Ura Ken.

9.



Tori attacca con Oi Tsuki dx.

Uke para con Shuto Uke dx, indietreggiando in Kokutsu Dachi sx, ed immediatamente contrattacca con Shuto Uchi sx.

Il movimento all' indietro serve, al solito, a togliere la distanza all' avversario che attacca. In questa applicazione è fondamentale il *mezzo tempo* di ognuno dei due Shuto (Uke ed Uchi), che si sviluppano con un unico spostamento di Uke (un tempo solo), permettendogli di avere Tori in distanza, e quindi di poter parare e colpire in un' unica azione.

Nella stragrande maggioranza delle palestre (mi riferisco soprattutto a quelle che si dichiarano appartenenti allo *stile* Shotokan), l' applicazione basata sul mezzo tempo non viene di solito considerata: infatti questo movimento viene visto unicamente come una parata in Shuto Uke.

10.

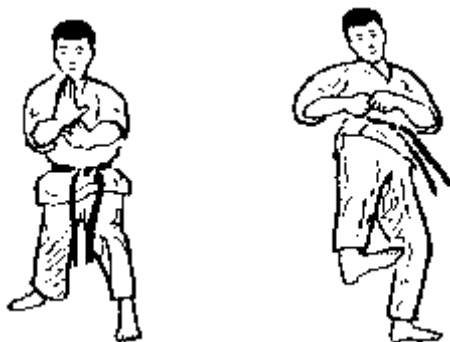


Tori attacca con Oi Tsuki sx.

Uke para con Shuto Uke sx, indietreggiando in Kokutsu Dachi dx, ed immediatamente contrattacca con Shuto Uchi dx.

L' applicazione è identica a quella del punto 9., con le medesime considerazioni.

11.



Tori attacca con Oi Tsuki dx.

Uke indietreggia in Zenkutsu Dachi, spostando il pugno avversario verso l' alto con Age Kakuto. Afferra le spalle di Tori con entrambe le mani, lo tira verso di sé mentre lo colpisce con Hiza dx ed immediatamente con Yoko Fumikomi dx.

Un' azione decisamente complessa, che inizia con una parata, l' Age Kakuto, non usuale e rischiosa, in quanto richiede una grande prontezza di riflessi da parte di Uke. Innegabile, tuttavia, la sua efficacia: oltre a spostare il pugno avversario, ne apre completamente la guardia e ne abbassa il livello di concentrazione, perché un Kakuto al polso od all' avambraccio è decisamente doloroso.

Anche qui vi sono almeno due varianti, nell' applicazione di questa combinazione: quella proposta vede il caricamento dello Yoko Fumikomi come un' Hiza portato allo stomaco od al plesso solare (dipende da quanto si abbassa Tori dopo averlo afferrato). La ginocchiata si scarica poi con il

calcio, diretto al ginocchio od alla tibia. L' effetto, oltre che contundente, si può combinare con la presa alle spalle: nel caso in cui questa tiri l' avversario verso Uke, il calcio, spingendo nel verso opposto, può dar luogo ad una proiezione facilmente eseguibile, dato lo sbilanciamento di Tori. Sia muscolarmente che psicologicamente, questa combinazione è impegnativa, soprattutto dal punto di vista della stabilità nelle posizioni e dell' agilità e prontezza nell' eseguire le parate e gli attacchi.

12.



Tori attacca da dietro con Oi Tsuki dx.

Uke ruota a sx di 180° parando con Shuto Uke sx, in Kokutsu Dachi sx.



Tori attacca nuovamente, con Oi Tsuki sx.

Uke para con Shuto Uke sx indietreggiando in Kokutsu Dachi dx, contrattacca con Shuto Uchi dx.

Valgono le medesime considerazioni sul mezzo tempo precedentemente espone, con la differenza che qui Tori compie due attacchi ed Uke utilizza per il primo un tempo unico, mentre per il secondo usa un mezzo tempo, colpendo l' avversario con Shuto Uke dx al collo.

13.



Tori attacca con Tetsui Jodan sx.

Uke indietreggia con il piede sx in Heisoku Dachi e para con Age Uke dx, andando a coprire con Tsuki Chudan sx. Quindi solleva Hiza sx a coprire ed immediatamente colpisce con Morote Tetsui Chudan, seguito da Oi Tsuki Chudan dx, terminando in Zenkutsu Dachi dx.

Lo spostamento all' indietro toglie la distanza a Tori, del quale si para il Tetsui con Age Uke, coprendo con lo Tsuki Chudan. Questo pugno è più dedito alla copertura del corpo piuttosto che a colpire. Servirebbe infatti a chiudere lo specchio del bersaglio a Tori, impedendogli di portare un eventuale Tsuki dx, successivo al Tetsui. Questo perché Uke, spostandosi all' indietro, toglie la distanza per colpire sia a Tori che a sé stesso.

Il movimento successivo di Uke potrebbe anche essere inteso come liberarsi da una presa e quindi colpire con Morote Tetsui. L' idea è affascinante, tuttavia trovo difficile che l' attaccante, trovandosi un pugno dinanzi al viso ed un braccio sollevato in parata alta, decida di afferrare con entrambe le braccia i fianchi dell' avversario. Per questo motivo ho considerato l' apertura delle braccia di Uke come il caricamento del Morote Tetsui Chudan, che trova sicuramente il fianco sx di Tori scoperto a causa del Tetsui Jodan sx che ha appena parato.

14.



Tori attacca con Mae Geri dx da dietro.

Uke para indietro a 180°, sempre in Zenkutsu Dachi dx, con Teisho Barai sx, coprendo il capo con la mano destra aperta.

Tori attacca con Oi Tsuki dx ed immediatamente dopo con Jun Tsuki sx.

Uke para l' Oi Tsuki con Haishu sx, il Jun Tsuki con Shuto Uke sx, spostando contemporaneamente il peso in avanti in Zenkutsu Dachi sx, e contrattacca con Teisho Gedan dx ai genitali.

Per quanto riguarda la parata sul primo attacco, lo spostamento di 180° di Uke è svolto sul posto, semplicemente spostando le braccia e non modificando la posizione delle gambe o dei piedi. In questo modo, non si deve spostare il peso e quindi il tempo di parata è più breve e la parata più efficace. La mano dx copre la testa per evitare di lasciarla esposta ad eventuali attacchi alti di Tori.

Successivamente, sulla seconda sequenza di attacco, il peso si sposta in avanti, in Zenkutsu Dachi sx. Questo per dare maggior penetrazione al Teisho Gedan. Di solito, qui si ipotizza un unico attacco di Tsuki da parte di Tori, parato dallo Shuto Uke che è poi seguito da un Teisho oppure da un Nukite Gedan. In questo caso, ho preferito inserire una combinazione di Oi Tsuki e Jun Tsuki per dare un' applicazione al movimento verticale della mano sx, che può così essere utilizzata per parare un eventuale attacco da parte di un avversario veloce e di buon livello.

15.



Tori attacca da dietro con Mae Geri sx.

Uke ruota di 180°, portando indietro il piede dx e terminando in Heisoku Dachi. Contemporaneamente, para il calcio con Gedan Barai dx e finisce l' avversario dell' azione precedente con Otoshi Ura Ken sx.

La parata è effettuata arretrando in Heisoku Dachi poiché è necessario rimanere sul posto, non avendo la possibilità di retrocedere né con il passo, né senza, a causa della presenza dell' avversario precedente. Infatti, quest' ultimo blocca con il proprio corpo qualsiasi movimento all' indietro, e l' Otoshi Ura Ken è eseguito proprio per liberarsene definitivamente. Osservazione: l' Otoshi Ura Ken sx può essere sostituito equivalentemente con un Ura Tsuki sx.

16.



Tori attacca con Gyaku Tsuki dx.

Uke para con Soto Uke sx, contrattacca con Mae Geri sx in avanti e colpisce con Tetsui Gedan sx in Kiba Dachi sx.

Attenzione alla successione delle tecniche: prima una parata in Soto Uke, quindi un Mae Geri in avanti ed infine un Tetsui diretto al costato di Tori, terminando il movimento in Kiba Dachi. Tutta l'azione di Uke è basata sulla rotazione e sulla spinta del piede dx, su cui è basato tutto il movimento della parata e del contrattacco. Se rotazione e spinta non sono ben controllate, può verificarsi un fallimento della parata in Soto Uke oppure si può compromettere la stabilità nella posizione finale, che invece di essere un Kiba Dachi può avere uno sbilanciamento all' indietro o in laterale.

VARIANTE:

L' alternativa a questa applicazione può essere un Oi Tsuki di Tori, bloccato durante la fase di avanzamento da un Mika Tsuki Geri sx che sostituisce il Soto Uke ed il Mae Geri. Il Tetsui Gedan va a colpire il fianco dell' avversario, terminando sempre in Kiba Dachi sx.

17.



Tori attacca da dietro con Oi Tsuki sx.

Uke volta il capo di 180°, rimanendo in Kiba Dachi, e para con Haishu dx.

Tori attacca nuovamente, con Oi Tsuki dx.

Uke blocca l' avversario con Mika Tsuki Geri sx, ne afferra il capo con la mano dx e lo colpisce con Mawashi Empi Jodan sx, terminando in Kiba Dachi.

E' molto interessante qui il Mawashi Empi sx, poiché si passa da una distanza lunga di attacco da parte di Tori, che avanza in Oi Tsuki, ad una distanza corta di contrattacco di Uke. Infatti quest' ultimo, dopo aver bloccato l' avversario con il Mika Tsuki Geri, utilizza per colpire una tecnica corta come il Mawashi Empi, accompagnata da una presa al capo con la mano dx, fondamentale per l' efficacia del contrattacco. Infatti il movimento in avanti dell' Empi si combina con il movimento di richiamo della presa, risultando in un colpo violentissimo per il capo di Tori.

Dal punto di vista muscolare e motorio, è importantissimo non sollevarsi nello spostarsi dal Kiba Dachi di partenza a quello di arrivo, per evitare di sprecare energia e tempo preziosi in movimenti inutili ai fini dell' azione.

18.



Tori attacca con Mae Geri sx.

Uke para con Gedan Barai dx e contemporaneamente colpisce con Otoshi Ura Ken sx.

In questa combinazione è fondamentale il sincronismo tra il braccio dx e quello sx: colpire l' avversario in contemporanea alla parata è fondamentale per spezzare il suo ritmo ed evitare eventuali attacchi di Tsuki a seguire il Mae Geri.

Dal punto di vista tecnico, è necessario fare attenzione ad allargare il movimento delle braccia, evitando di lasciarle troppo vicine al corpo e quindi impossibilitate a parare l' attacco ed a contrattaccare.

19.



Tori attacca con Oi Tsuki sx.

Uke para con Uchi Uke dx e contemporaneamente colpisce con Tetsui Gedan sx.

Tori evita il Tetsui retrocedendo; quindi avanza nuovamente, attaccando con Oi Tsuki dx.

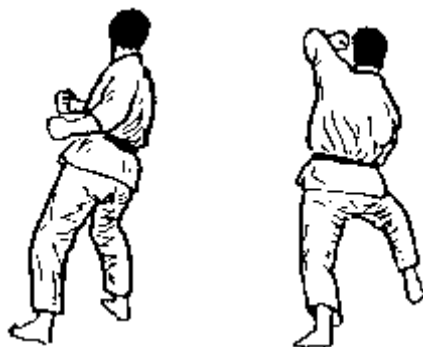
Uke para con Uchi Uke sx e contemporaneamente colpisce con Tetsui Gedan dx.

E' evidente che l' interpretazione dell' azione è molto libera: il primo attacco può essere un Mae Geri, ed in tal caso ritroviamo una situazione analoga a quella del punto 19. Lo stesso è ovviamente possibile con il secondo attacco.

Inoltre, si può ipotizzare che vi siano due avversari invece di uno solo, nel caso in cui il primo Tetsui Gedan vada a segno e si presenti un altro Tori che porta l' Oi Tsuki dx.

Od ancora, un unico avversario, particolarmente abile e caparbio, potrebbe sostituire il 19. ed il 20., continuando ad evitare i contrattacchi di Uke e riproponendosi ogni volta con un nuovo attacco, fino ad essere finalmente abbattuto dall' ultimo Tetsui Gedan di Uke.

20.

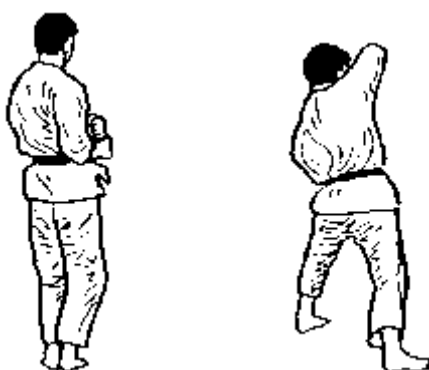


Tori attacca da dx con Oi Tsuki sx.

Uke si volta a dx di 90°, blocca l' avversario con Hiza dx e colpisce con Yama Tsuki dx, terminando in Zenkutsu Dachi dx.

Lo Hiza dx blocca l' avversario nel suo avanzare, e perché questo movimento sia efficace, è importante lanciare bene in avanti il ginocchio in modo da anticipare Tori. La spinta della gamba sx dev' essere egualmente poderosa, in modo da imprimere forza sufficiente allo Yama Tsuki, tecnica basata quasi completamente sul movimento del corpo di Uke. Questo contrattacco, oltre che rischioso perché si entra nella guardia dell' avversario, richiede molta precisione nel portare pugni, che devono colpire orizzontalmente e non in direzione obliqua, pena la perdita di efficacia. Muscolarmente, è uno spostamento che richiede molto dinamismo ed una potenza esplosiva. Potenza che richiede tuttavia un forte controllo, per evitare di compromettere l' equilibrio nell' arrivo in Zenkutsu Dachi.

21.

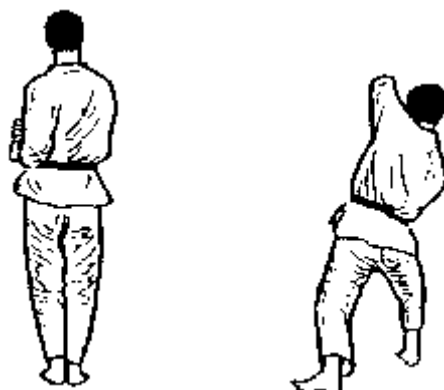


Tori attacca con Oi Tsuki dx.

Uke indietreggia con il piede dx, portandosi in Heisoku Dachi. Hiza sx a coprire, colpisce poi con Yama Tsuki sx, terminando in Zenkutsu Dachi sx.

E' importante qui non sollevarsi in piedi quando ci si porta in Heisoku Dachi, ma mantenere le gambe flesse, perché bisogna conservare stabilità e reattività muscolare per il contrattacco. Le considerazioni sullo Yama Tsuki e sullo spostamento associato sono le medesime del punto 20.

22.

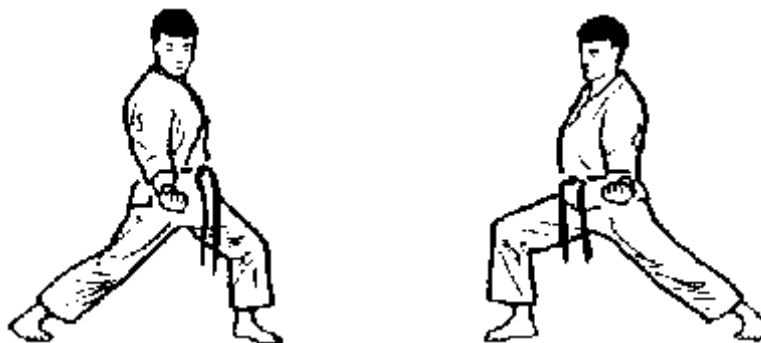


Tori attacca con Oi Tsuki sx.

Uke indietreggia con il piede sx, portandosi in Heisoku Dachi. Hiza dx a coprire, colpisce poi con Yama Tsuki dx, terminando in Zenkutsu Dachi dx.

Stesse considerazioni dei punti 20. e 21.

23.



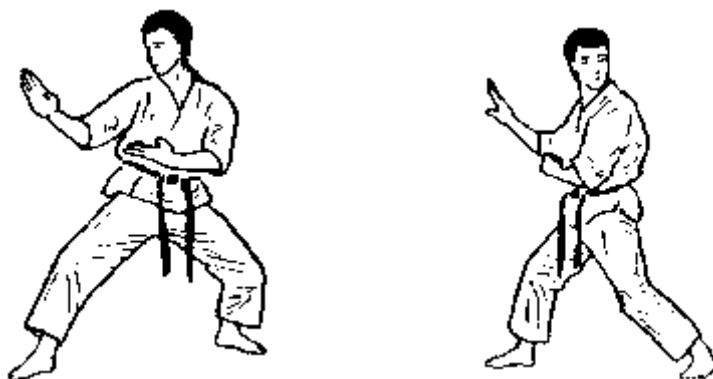
Tori attacca da dx con Mae Geri dx.

Uke ruota a sx di 270°, parando con Gedan Barai sx in Zenkutsu Dachi sx. Contrattacca con Ura Tsuki dx. Colpisce con Ura Tsuki sx, ruotando contemporaneamente i piedi verso dx di circa 135°, portandosi in Zenkutsu Dachi dx.

La difficoltà maggiore risiede nello spostamento in rotazione di 270°: da una posizione estremamente scomoda, con il tronco piegato in avanti ed il capo tra i due pugni dello Yama Tsuki, la rotazione dev' essere compiuta velocemente per parare il Mae Geri, ed il busto si deve raddrizzare contemporaneamente per eseguire il primo contrattacco. Per quanto riguarda il secondo Ura Tsuki, il movimento in rotazione di 135° dei piedi che lo accompagna gli conferisce ulteriore

potenza e velocità dell' attacco (l' "effetto molla" descritto al punto 7.). Lo Zenkutsu Dachi a 135° prepara Uke, tra l' altro, a rispondere all' attacco dell' avversario successivo.

24.



Tori attacca con Oi Tsuki sx.

Uke para con Shuto Uke sx indietreggiando in Kokutsu Dachi dx, contrattaccando poi con Shuto Uchi dx. Quindi afferra Tori con la mano destra e lo lancia a terra, spostandosi contemporaneamente in Kokutsu Dachi dx in rotazione sx di 90° e guardando in quella direzione.

Di nuovo un mezzo tempo: lo Shuto Uke e lo Shuto Uchi si sviluppano in un unico spostamento, annullando l' azione dell' avversario che, con una rotazione di 90°, viene poi afferrato e sbattuto a terra. Da notare che anche qui, come nell' azione precedente, la posizione del corpo e lo sguardo sono già pronti per la combinazione successiva. Questo perché il prosimo avversario non è già dietro ad Uke, ma sta arrivando da una certa distanza, e quindi Uke ne ode i passi e si prepara ad un nuovo attacco.

25.

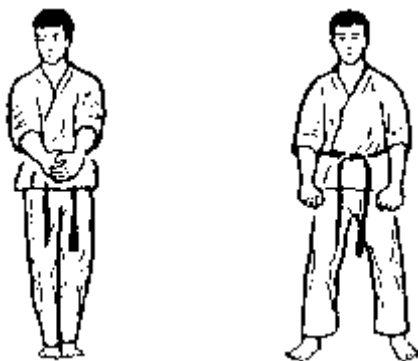


Tori attacca da dietro con Oi Tsuki dx.

Uke para con Shuto Uke dx, spostando indietro il piede dx e portando il peso indietro sulla gamba dx, terminando in Kokutsu Dachi sx mentre colpisce con Shuto Uchi sx.

Nuovamente un mezzo tempo, per il quale valgono le considerazioni dei casi precedenti.

26.



Tori attacca da dx, a 45°, con Mae Geri dx.

Uke ruota a dx di 45° portando il peso in avanti in Zenkutsu Dachi. Quindi afferra la gamba dx di Tori sotto la coscia con la mano sx e colpisce la gamba con Otoshi Tsuki, portando il piede dx a contatto con il sx e terminando in Heisoku Dachi.

Ora l' avversario è vicino ad Uke, il quale deve spostarsi molto rapidamente in Zenkutsu Dachi per afferrare la gamba di Tori, lanciata in Mae Geri, e colpirla al quadricipite con Otoshi Tsuki.

La difficoltà di realizzazione di questa combinazione è evidente: essa è basata su tempi brevissimi, in modo da permettere ad Uke di giocare in anticipo sull' attacco di Tori. In effetti, non si tratta di una parata e di un contrattacco: al contrario, l' idea è di impedire a Tori di distendere la gamba e quindi di concludere il Mae Geri, colpendone l' arto con un attacco di sicuro effetto quale l' Otoshi Tsuki. E' fondamentale soprattutto la rotazione a dx, che deve concludersi in un lasso di tempo talmente breve da non permettere all' attaccante di completare il Mae Geri, fermandone la gamba durante il caricamento.

La velocità di esecuzione, conseguenza diretta di reattività muscolare e di potenza esplosiva, è in questo caso decisiva per la riuscita della combinazione. La quale, pur non essendo costituita da un alto numero di tecniche, risulta appunto estremamente qualificante nonostante la sua essenzialità.

Allontanare il piede dx dal sx e staccare le mani, terminando il kata in Hachiji-dachi.

Yame.

Ringraziamenti

Impossibile non ringraziare per primo il mio Maestro, Mauro Scanavino, il quale ha sempre seguito con costanza la mia crescita come praticante, stimolando il mio apprendimento ed il mio senso critico con grande esperienza e competenza.

Esprimo tutta la mia riconoscenza ai componenti dell' Amici Karate Club Samurai di Pianezza, per gli utili scambi di vedute a livello tecnico.

In particolare, vorrei citare Marina Cappelli e Fabio Vangone, da sempre miei punti di riferimento nello studio di questa splendida arte marziale, e Giancarlo Murgiano, stoico compagno di allenamenti e di lavoro a coppie.

Un ultimo pensiero va a mio padre, che dopo aver praticato per anni lo *stile* Shotokan, continua a dire che si devono tenere solo posizioni lunghe.

Dandomi lo spunto per utili discussioni sulle ginocchia di Nakayama.