

ASD KARATE CLUB HIROSHI SHIRAI PASSIRANO



CORSI DI KARATE SPECIFICI PER BAMBINI E RAGAZZI

MARTEDI' DALLE 18,30 ALLE 19,30 / VENERDI' DALLE 18,30 ALLE 19,30

Presso il Palaverde di Passirano

**KERI
WAZA**

**LE
TECNICHE
DI
CALCIO**

WWW.KARATE-PASSIRANO.IT

Docenti:

D. T. M° Alessandro Cola 6° Dan

M° Alessandro Pedersoli 5° Dan

Ist. Andrea Frassi 3° Dan

Informazioni: cell.: 3346049393



Kihon

Il kihon è l'insieme delle tecniche fondamentali. In italiano potremmo tradurlo con la parola "basilare". La parola kihon è composta da due sezioni: Ki (fondamenta o radici) e Hon (base). Nel karate, senza una perfetta padronanza degli esercizi di base, non è possibile migliorare ed arrivare a notevoli livelli di pratica.

Kata

Il **Kata** (型) nel Karate-dō, è un esercizio individuale che rappresenta un combattimento reale contro più avversari immaginari. Esso racchiude in sé sia lo studio del kihon che quello del kumite. Ogni kata inizia e finisce col saluto (rei). Il momento del saluto rappresenta inoltre anche l'inizio della massima espressione e concentrazione del praticante di karate. Tale stato di massima attenzione (zanshin) si può cogliere soprattutto nel momento del Kiai (grido). Tutte le tecniche devono essere accompagnate da un uso regolare della respirazione e della contrazione addominale (Kime). I kata si sviluppano su un prestabilito tracciato (embusen); il punto di arrivo del kata corrisponde a quello di partenza se tutte le tecniche e gli spostamenti sono eseguiti in modo corretto. Ogni karateka possiede un tukui kata (kata preferito).

Kumite

Il termine **kumite** viene tradotto con la parola *combattimento*. Per allenare il combattimento, nel karate vengono studiati cinque tipi di kumite fondamentale: combattimento a cinque passi, a tre passi, a un passo, semilibero e libero. Il combattimento a cinque passi (**Gohon kumite**) e il combattimento a tre passi, (**Sanbon kumite**) sono le 2 prime forme di combattimento insegnate all'allievo. Esse hanno lo scopo di perfezionare calci, pugni e parate, collegati agli spostamenti propri e a quelli dell'avversario. Distanza (maai) e precisione sono gli aspetti che devono essere evidenziati marcatamente durante questi due tipi di kumite. Nel combattimento a un solo passo (**Kihon ippon kumite**) i due atleti sono posti ad una distanza corrispondente all'estensione del loro braccio. In modo alternato e senza finte, attaccano e parano. Il combattimento semilibero (**Jiyu ippon kumite**) è lo stadio preliminare al combattimento libero. I contendenti si pongono in guardia a una distanza di circa tre metri e l'attaccante dichiara l'area su cui porterà la tecnica; il difensore esegue la parata con spostamenti laterali e contrattacca. Chi attacca deve sapere sfruttare qualsiasi buona occasione gli si presenti, utilizzando finte e spostamenti liberi e cercando di rispettare tempi e distanze. Il combattimento libero è chiamato **Jiyu kumite**. In esso nessuna tecnica è prestabilita. L'elemento fondamentale è indubbiamente il massimo controllo, cioè la capacità di riuscire a portare la tecnica con potenza e precisione a pochi millimetri dall'avversario senza toccarlo e senza procurargli lesioni. Le scelte strategiche del jiyu kumite sono: parata e contrattacco (*go no sen*), attacco al momento della partenza dell'avversario (*tai no sen*), attacco sul primo movimento dell'avversario (*sen no sen*), il "prima del prima" (*sen sen no sen*).

