

Cambiamo l'Applicazione del Settore

I Kata: Shiro Ha - Kiïro

Shiro Ha - Orenji

Shiro Ha - Guri'n

Shiro Ha - Burù

Shiro Ha - Kassoku

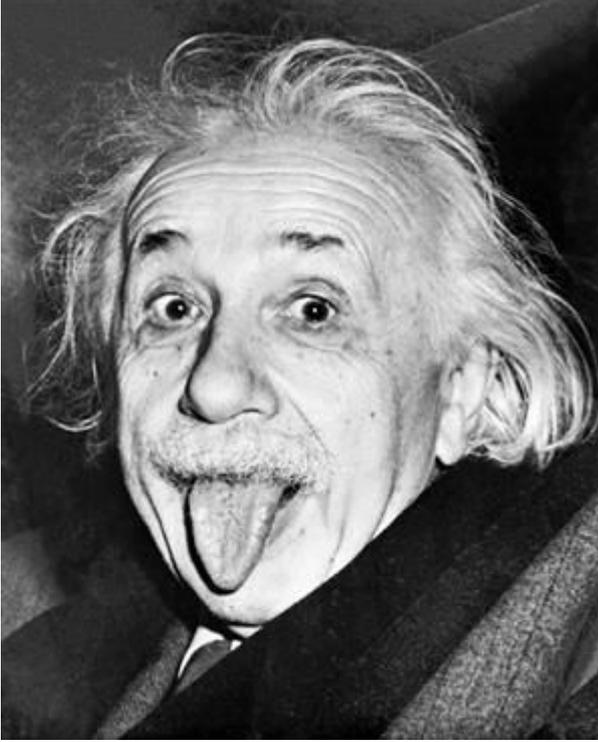
柔術



Noka Kata

Bunkai Noka Kata

A Cura del Maestro Romeo Cassano



*“La misura dell’intelligenza è data
dalla capacità di cambiare quando è
necessario”.*

(Albert Einstein)

*“La creatività è contagiosa,
trasmettila”.*

(Albert Einstein)

Scuola Cassano

学校のカッサーノ

Cambiamo il settore

- **KATA SETTORI**

Ogni giorno di più, in tante palestre di Ju Jitsu, il Settore viene snobbato. Se leggiamo i programmi di esami quest'ultimo è presente sia nella FIJLKAM che nell'A.I.J.J., nell'ENDAS, nella UISP-ADO, nello CSEN, etc. ed in tanti altri E.p.S., come materia di esami, spunta sempre il Settore.

Il Settore, oltre alle basi (spostamenti, squilibri, ecc.), rappresenta le fondamenta del Ju Jitsu, per qualsiasi specialità si voglia scegliere. Lo copiano nelle MMA, nel Krav Maga, per non parlare del WRESTLING.

Non scendo in particolari sull'efficacia o meno delle tecniche, in quanto questo dipende dagli uomini che le praticano. Ma parlando di Ju Jitsu inteso come pratica sportiva in gara, le tecniche nella Difesa Libera, nel Duo, nel Fighting, nel Random e nell'Accademia da quali parti sono attinte se non dal Settore?

Ora, la pratica del settore deve essere inculcata con amore dai maestri, facendo capire agli allievi l'importanza di quello che stanno studiando. Ma, se per primi i maestri non credono a quello che DEVONO INSEGNARE è chiaro che gli atleti lo svolgeranno senza l'interesse sufficiente.

Molti asseriscono che, viste le tante specialità in cui si devono allenare gli allievi, non c'è tempo per far bene il settore. Nulla di più sbagliato, in quanto gli atleti devono PRIMA conoscere bene le BASI ed il SETTORE e poi faranno tutto meglio.

Secondo il mio modesto parere, non è tanto la pratica del settore che "spaventa", quanto il doversi ricordare i numeri di appartenenza delle 100 tecniche.

Si tratta, però, di un falso problema, risolvibile nella seguente maniera:

- 1) Considerato che la numerazione dettata dagli scritti dei Maestri fondatori va da 1 a 100;*
- 2) Considerato che il settore A è deputato al controllo, il settore B alle proiezioni, il settore C alle leve, il settore D agli strangolamenti ed il settore E ad un insieme di applicazioni;*
- 3) Considerato che, in via sperimentale, verranno inserite in gara le specialità dei Kata di Ju Jitsu;*

Perché non codificare il settore in Kata con lo stesso cerimoniale in Za Rei, ecc. con un'azione continuativa senza interruzioni, dalla prima alla decima tecnica, con la giusta velocità di Kata? Che diventerebbe, così, anche programma di esame in palestra e nella Commissione di esami per Dan?

In questo modo si sfaterebbe il tabù della numerazione e si avrebbe un incentivo a fare bene il Settore nelle palestre.

Programma per cintura GIALLA Kata Shiro Ha Kiiro (1° STEP)
KATA DEGLI SQUILIBRI – IKKOMI WAZA (Trascinamento a terra)
1/A – 2/A – 3/A – 4/A – 5/A – 6/A – 7/A – 8/A – 9/A – 10/A

Programma per cintura GIALLA Kata Shiro Ha Kiiro (2° STEP)
KATA DEGLI SQUILIBRI - IKKOMI WAZA (Trascinamento a terra)
11/A – 12/A – 13/A – 14/A – 15/A – 16/A – 17/A – 18/A – 19/A – 20/A

Programma per cintura ARANCIO Kata Shiro Ha Orenji (1° STEP)
KATA DELLE PROIEZIONI – NAGE WAZA
1/B – 2/B – 3/B – 4/B – 5/B – 6/B – 7/B – 8/B – 9/B – 10/B

Programma per cintura ARANCIO Kata Shiro Ha Orenji (2° STEP)
KATA DELLE PROIEZIONI – NAGE WAZA
11/B – 12/B – 13/B – 14/B – 15/B – 16/B – 17/B – 18/B – 19/B – 20/B

Programma per cintura VERDE Kata Shiro Ha Guri'n (1° STEP)
KATA DELLE LEVE - DISARTICOLAZIONI – KANSETZU WAZA
1/C – 2/C – 3/C – 4/C – 5/C – 6/C – 7/C – 8/C – 9/C – 10/C

Programma per cintura VERDE Kata Shiro Ha Guri'n (2° STEP)
KATA DELLE LEVE - DISARTICOLAZIONI – KANSETZU WAZA
11/C – 12/C - 13/C – 14/C – 15/C – 16/C – 17/C – 18/C – 19/C – 20/C

Programma per BLU Kata Shiro Ha Burù (1° STEP)
KATA DEGLI STRANGOLAMENTI – SHIME WAZA
1/D – 2/D – 3/D – 4/D – 5/D – 6/D – 7/D – 8/D – 9/D – 10/D

Programma per cintura BLU Kata Shiro Ha Burù (2° STEP)
KATA DEGLI STRANGOLAMENTI – SHIME WAZA
11/D – 12/D – 13/D – 14/D - 15/D – 16/D – 17/D – 18/D – 19/D – 20/D

Programma per cintura MARRONE Kata Shiro Ha Kassoku (1° STEP)
KATA DELL'INSIEME – AWASE WAZA (Combinazioni)
1/E – 2/E – 3/E – 4/E – 5/E – 6/E – 7/E – 8/E – 9/E – 10/E

Programma per cintura MARRONE Kata Shiro Ha Kassoku (2° STEP)
KATA DELL'INSIEME – AWASE WAZA (Combinazioni)
11/E – 12/E – 13/E – 14/E - 15/E – 16/E – 17/E – 18/E – 19/E – 20/E

Caratteristiche dei KATA

La parola Kata nella lingua giapponese, nell'antichità assumeva il significato di simbolo per enfatizzarne il contenuto spirituale, in seguito assunse il significato più semplice di forma: infatti il kata è un succedersi di tecniche di parata e attacco prestabilite contro più avversari immaginari e forme. Nell'esecuzione dell'esercizio riveste grande importanza proprio la qualità formale delle singole tecniche, delle posizioni e degli spostamenti.

Non ci si deve però fermare all'aspetto estetico: il kata è un vero combattimento, seppur codificato, quindi deve esprimere efficacia, sia dal punto di vista tecnico che strategico.

Per i praticanti rappresenta l'essenza dell'arte marziale perché racchiude in sé sia lo studio delle tecniche fondamentali (Kihon) che il ritmo e la tattica del combattimento (Kumite- Shiai): è perciò basilare per progredire nella ricerca della Via (Dō). E, dal punto di vista strettamente tecnico, si può ben dire che studiare i Kata è studiare le arti marziali nella loro completezza, senza quelle limitazioni poste dalle arti marziali agonistiche: in questo senso, si può affermare con certezza che non soltanto nei Kata risiedono tutte le arti marziali che le caratteristiche di ogni singolo stile possono essere comprese appieno soltanto dallo studio dei Kata propri dello stile medesimo. Non si deve tuttavia commettere l'errore di interpretare questo assunto nel senso che uno stile è tanto più completo quanto più elevato è il numero dei Kata che in esso si praticano: "Ciò che conta non è il numero di Kata presenti in uno stile, ma che in questi Kata siano rappresentati gli elementi distintivi e caratterizzanti dello stile medesimo.

L'esercizio del kata non si pratica solo nelle discipline marziali, ma in tutte quelle arti orientali che abbiano come fine il Dō: ju-dō (via della cedevolezza), il Ju Jitsu (dolce arte) ken-dō (via della spada), kyu-dō (via del tiro con l'arco), aiki-dō (unire l'energia), ma anche sho-dō (calligrafia), ka-dō (composizione floreale) e sa-dō (cerimonia del tè). In tutte queste discipline ci si propone di fondere, attraverso la respirazione, le componenti fisica e mentale eseguendo una predeterminata sequenza di gesti per raggiungere una più elevata condizione spirituale.

Ogni kata è composto da una serie di movimenti che ne costituiscono la caratteristica evidente, ma presenta altri elementi che sfuggono alla comprensione più immediata: i maestri che li hanno creati hanno spesso volutamente mascherato il significato di alcuni passaggi per evitare che altri se ne impadronissero. Per esempio i kata vennero mimetizzati in danze innocue, nel periodo in cui ad Okinawa vigeva la proibizione di praticare le arti marziali.

Vi sono dei punti che caratterizzano l'esecuzione di un kata nel karate. Ogni kata inizia e finisce col saluto (rei). L'inchino testimonia un mutato atteggiamento mentale dell'esecutore, che da quel momento esprime tutta la sua forza interiore. Tale stato di massima attenzione (zanshin) si evidenzia in particolare al momento del saluto e del Kiai (grido).

Tutte le tecniche devono essere sostenute dal corretto uso della respirazione e della contrazione addominale (Kime) che, in due particolari momenti esplodono nel kiai. Dimenticare il grido o eseguirlo fuori tempo è indice di emotività, ed è un errore.

I dieci elementi del Kata

1. LO STATO MENTALE

Lo stato mentale in cui il praticante deve calarsi nel momento che affronta il KATA, è il classico stato di concentrazione simile a quello di un cacciatore in una foresta di animali feroci, la concentrazione mentale che l'individuo assume quando si sente attaccato.

2. INYO- L'ATTIVO E IL PASSIVO

Ricordarsi sempre durante l'esecuzione del KATA l'attacco e la difesa.

3. CHIKARA NO KIOJAKU - LA FORZA

Il modo di usare la forza e il grado di potenza da impiegare esattamente in ogni momento del KATA, in ogni posizione.

4. WAZA NO KANKYU - LA VELOCITÀ

Il grado di velocità da usarsi in ogni tecnica del KATA, in ogni posizione.

5. TAINO SHIN SHOKU - LA CONTRAZIONE

Il grado di contrazione ed espansione del corpo in ogni posizione e tecnica del KATA.

6. KOKYU - LA RESPIRAZIONE

Si riferisce al controllo della respirazione sempre in perfetta sintonia con ogni movimento del KATA. La respirazione corretta è fondamentale nel Karate.

7. TYAKUGAN- IL SIGNIFICATO

Il significato delle varie tecniche. Del praticante per rendere realistico il Kata deve eseguire ogni tecnica come se stesse effettivamente combattendo, ricordare il Significato di ogni movimento e visualizzarlo mentalmente, questo è di grande beneficio all'economia del KATA.

8. KIAI - UNIONE DI CORPO E MENTE

Attraverso il Kiai il praticante esprime il suo spirito combattivo; il Kiai è parte del KATA e va eseguito nei punti prestabiliti.

9. KEITAI NO HOJI - LA POSIZIONE

Si riferisce alla corretta posizione da tenersi in ogni azione del KATA. Eseguire delle posizioni sempre uguali e corrette ci permette di tornare esattamente alla linea di partenza (EN-BUSEN).

10. ZANSHIN - LA GUARDIA

Restare nella guardia è lo stato mentale di allerta che si deve tenere a KATA terminato, prima di tornare nello stato mentale dello IOI (IOI NO KISIN). Dopo aver ottenuto un perfetto Zanshin ci si rilassa e poi si effettua il saluto REI

Tecniche ed Esecuzione del NO CA KATA elaborato dai Maestri Gino Nosi e Romeo Cassano

viene eseguito da Tori e Uke singolarmente

1/A - 10/A - 15/A - 18/A - 1/B Pausa

9/B - 1/C - 12/C - 17/C - 18/C Pausa

1/D - 5/D - 2/E - 10/D - 5/E Stop

Tecniche ed Esecuzione del BUNKAY NO CA KATA elaborato dai Maestri Romeo Cassano e Gino Nosi

viene eseguito a squadre di tre elementi anche mista ogni elemento ha la funzione di Tori e Uke applicando e subentro 5 Tecniche

1° STEP

1/A - 10/A - 15/A Pausa - 18/A - 1/B

2° STEP (cambio Tori)

9/B - 1/C - 12/C Pausa - 17/C - 18/C

3° STEP (cambio Tori)

1/D - 5/D - 2/E Pausa - 10/D - 5/E
