

Quaderno
tecnico



IL BO DI ROBERTO FASSI

KATA DI BO "CHO-UN- NO-KUN"

Con la collaborazione del maestro Roberto Fassi, cintura nera 5° dan di Karate Shotokan, responsabile del settore Kobudo della ex FE.SI.KA., abbiamo realizzato questo fotoservizio su un Kata superiore Bo.

di G. SAIBENE



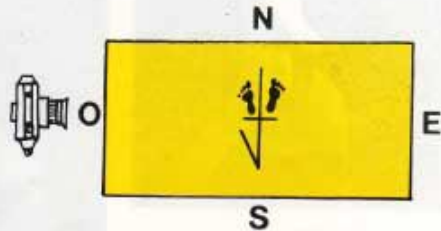
L'esecutore assume la posizione di « pronti » o « Voi ». Tutti questi movimenti vanno fatti senza interruzioni.



Con ogni probabilità il bastone è stato il primo strumento di offesa, la prima arma, che l'uomo si è costruito e che ha usato. Da un impiego istintivo, con il passare del tempo, l'uomo è passato ad un impiego per così dire scientifico, razionale. Le tecniche si sono affinate e sono nate parecchie scuole. La Francia il « batoon » e la « canne » occupano un ruolo preci-

so nella cultura delle armi bianche di quel paese. In realtà vi è una tradizione di bastone in Sicilia, in Puglia e nel napoletano, le scuole di bastone dell'estremo oriente sono innumerevoli.

Nel kobudo, il karate con le armi, il bastone, o Bo, occupa una posizione di privilegio. Viene infatti considerato propedeutico allo studio di tutte le altre armi.



Questo Kata è stato fotografato dalla posizione ovest, ossia la macchina fotografica è alla sinistra dell'esecutore del Kata nella sua posizione di partenza.

Viene anche chiamato Rokushaku-Bo, che significa bastone lungo sei piedi. Questo bastone è il più diffuso, quello al quale si fa riferimento in genere quando, nel mondo delle arti marziali, si parla di « bastone ».

È fatto di quercia rossa, un legno particolarmente resistente e flessibile ad alto peso specifico, molto duro, capace di resistere anche al colpo di una katana. La sua origine è quasi certamente cinese, come suggerisce il nome Kun con il quale viene talvolta chiamato. La codificazione delle tecniche di Bo viene fatta risalire al maestro Sakugawa, uno dei maestri più celebri di Okinawa vissuto a cavallo del 1800. Da molti studiosi della marzialità viene anche considerato il vero fondatore del Karate che oggi pratichiamo. Dalla sua scuola, seppure attraverso i suoi allievi, discende il grande maestro Gichin Funakoshi.

Il bastone lungo è



Indietroreggiare la gamba sinistra in Zen Kutsu Dachi eseguire Gedan Uke (parata bassa verso destra). Talvolta alcuni maestri eseguono la variante Chudan Yoko Uke.

Applicazione della tecnica della fig. 10.



Sul posto eseguire Gedan Uke (parata bassa verso sinistra).



Applicazione della tecnica della fig. 11.



Passando in Kibo Dachi o Sriko Dachi attaccare con Jodan Yoko Uchi (attacco alto laterale).



Passare lentamente in Neko Ashi Dachi.



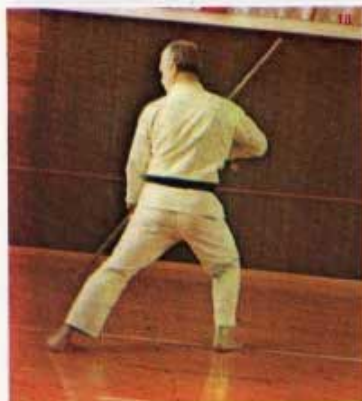
Avanzando la gamba destra verso nord-ovest eseguire Gedan Uchi (attacco basso).

estremamente popolare, oltre che ad Okinawa, in tutta l'Asia, particolarmente in Cina, India e Giappone.

In India però, a differenza degli altri paesi, il bastone lungo è fatto di bambù e si chiama Lathi. Vi è da rilevare che il bambù indiano è pieno e pesante, mentre quello giapponese è vuoto e leggero.

In Giappone gode una grande popolarità un discendente diretto del Bo, il Jo, o bastone corto. Si tratta di un bastone del tutto simile al Bo salvo per il fatto che è lungo soltanto un metro e mezzo. La sua nascita si fa risalire a quella che è stata forse la sfida più celebrata di tutti i tempi.

Myamoto Musashi, un grandissimo samurai inventore della scherma con due spade, venne sfidato a duello da un altro celebre samurai del diciassettesimo secolo, Muso Gonnosuke, esperto senza pari nel maneggio del bastone lungo. Gonno-



Avanzando la gamba sinistra in direzione nord girare le anche verso est ed eseguire Gedan Uke.



Spostando la gamba anteriore passare lentamente in Neko Ashi verso nord.



Applicazioni della tecnica della fig. 18.



Facendo perno sui piedi ruotare di nuovo le anche in direzione nord e subito attaccare con



Gedan Nuki (colpo di punta verso il basso facendo scorrere il Bo nella mano sinistra).



Applicazione della tecnica della fig. 20.



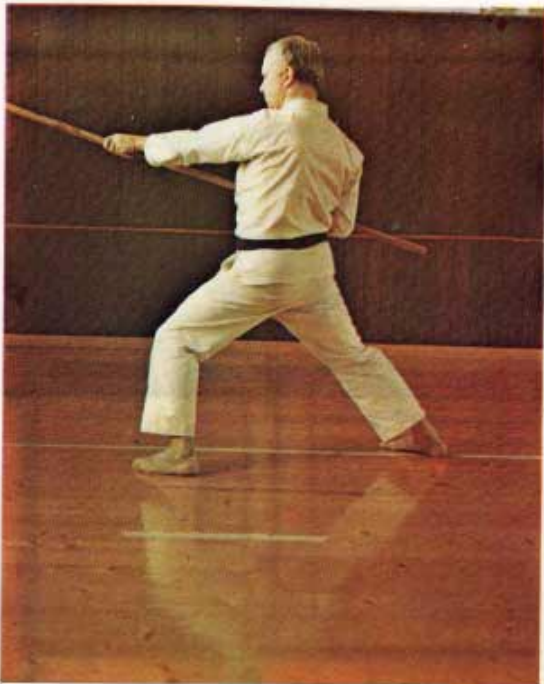
Applicazione della tecnica della fig. 21.



Avanzare la gamba destra attaccando con Jordan Nanamè Uchi (attacco alto in diagonale).

suke si ritirò a meditare sulla sconfitta, poi si dedicò allo studio delle tecniche di un bastone più corto e maneggevole, appunto il Jo. La sfida non ebbe seguito, per cui non possiamo sapere se le tecniche messe a punto da Gonnosuke in combattimento si sarebbero dimostrate più efficaci delle tecniche di Bo.

Dal punto di vista tecnico si può dire che i medesimi principi che ispirano il karate sono



Avanzare la gamba sinistra attaccando con Jodan Nanamè Uchi.

validi anche per i kobudo e quindi per la pratica del Bo.

La velocità di esecuzione, la concentrazione della forza, il controllo della respirazione, il corretto uso delle anche e lo sfruttamento della forza di reazione sono i principi fisici sui quali è fondata la pratica del Bo. Il Ki-me, il Kiai e la reazione inconscia e automatica sono i principi psicofisici che fanno del kobudo e del karate i discendenti di una medesima filosofia.

Come succede per il Karate così per il Kobudo la pratica del Kata è uno degli elementi fondamentali dell'apprendimento e del per-



Avanzare la gamba destra eseguendo Jodan Shomen Uchi (attacco frontale alto). Qui di solito si emette il Kiai.



Fare Nami Ashi con la gamba sinistra.

fezionamento tecnico. Oltre alla pratica dei fondamentali e del combattimento preordinato, le esecuzioni dei Kata rappresentano l'apice delle tecniche di combattimento. Nella pratica del Bo di Okinawa vi sono alcuni Kata fondamentali o Kata della serie Fukyu, che corrispondono grosso modo ai Kata della serie Eian del Karate, e Kata superiori fra i quali il CHO-UN-NOKUN, un Kata dal nome poetico il cui significato è « bastone della nuvola del mattino » è il caso di ricordare che ci è stato lasciato da uno dei più grandi maestri del Kobudo vissuto nell'era di Okinawa. Si tratta del maestro Sueshi, un maestro che come era costume dell'epoca, insegnava l'ar-

te del bastone a pochi fedeli allievi e che ha contribuito a tramandare sino ai giorni nostri la sua maestria. Il maestro Roberto Fassi, forse il più autorevole conoscitore del Kobudo di Okinawa attualmente in Italia, ci dà una dimostrazione di que-



Passando in Kiba Dachi o Shiko Dachi eseguire Gedan Uke (parata bassa): lo sguardo è verso sud-ovest.



Applicazione della tecnica della fig. 28. A

sto Kata superiore con l'applicazione delle tecniche fondamentali. Per l'applicazione è coadiuvato dal suo allievo Patrizio Magnini.

Nel prossimo numero segue la dimostrazione fotografica con una interessante escursione storica sulla storia del bastone nel Mondo. È previsto in seguito l'illustrazione di un Kata di bastone dell'Aikido, che parte da una concezione del movimento circolare e morbida.



Applicazione della tecnica della fig. 29.



Avvicinare lentamente la gamba sinistra alla destra in Matsubi Dachi.



Alzare lentamente la gamba sinistra.

**QUADERNO
TECNICO**



ROBERTO FASSI

Facendo perno sulla gamba destra girare velocemente in direzione sud.



Indietreggiare la gamba sinistra attaccando con Gedan Uchi (attacco basso).



Avanzando la gamba sinistra e mettendo il ginocchio destro a terra eseguire Gedan Uchi (attacco basso).

kata di bo

(SEGUITO DAL NUMERO PRECEDENTE)

di G. SAIBENE

Il bastone, il cui uso risale certamente ai primordi della storia dell'uomo, viene fatto risalire, per quanto attiene il suo impiego nelle arti marziali, all'India, il paese che viene considerato probabile progenitore di tutte le arti marziali moderne. Il bastone, chiamato LATHI in India, è tuttora molto popolare e si ritiene conservi tecniche di origine molto remota.

Il LATHI è costituito di bambù indiano, un bambù che si differenzia da quello giapponese in quanto completamente pieno mentre il giapponese e cinese è cavo all'interno.

La lunghezza è di circa metri 2,30 e viene impiegato con tecniche rotatorie



tali da costituire un vero e proprio scudo di protezione attorno all'operatore.

Il LATHI viene idealmente impiegato più che per il combattimento contro un altro uomo o più uomini, per tenere a bada, controllare, la folla.

Dall'India l'uso del bastone è passato alla Cina, dove viene chiamato KUIN, e dove ne esistono di tre misure fondamentali. Il più corto di circa 70 centimetri, il bastone medio di circa metri 1,70 e il bastone lungo di circa metri 2,50.

Anche in Cina l'uso del bastone prevede tecniche continue e rotatorie, con leggere differenze fra le scuole del nord e quelle del sud del Paese. Si studiano e si praticano Kata o forme. Le « forme » in India non sono praticate, anzi, si può dire che non esistono affatto.

Il travaso delle tecniche di lotta cinese ad Okinawa e, per altra strada, in Giappone ha riscontrato anche

Sul posto lentamente fare la parata Jodan Naname Uke (parata alta in diagonale) seguita da...

per ciò che riguarda il bastone.

Ad Okinawa troviamo il Bo, della lunghezza di 6 piedi (180 centimetri), e altri due Bo meno popolari della lunghezza rispettiva di 9 piedi e di 3 piedi.

Ad Okinawa la tecnica subisce un radicale mutamento. Forse influenzata dalle tecniche di Karate, la tecnica del bastone si fa rotatoria e continua, a spezzata, con molti attacchi per linea retta.

Molto consimili alle tecniche di Bo sono le tecniche di NUNTE-Bo, di KAMA-Bo e di KAI, chiamato anche quest'ultimo SUNAKAKE-Bo.

La derivazione cinese del Bo di Okinawa è d'altra parte dimostrata dal fatto che i Kata portano il nome cinese di KUN.

Analoga discendenza dalla Cina si riscontra nel Bo Jitsu giapponese a proposito del quale si contano ben 316 scuole, la più famosa delle quali è la KATORY-RYU che usa il ba-

tone lungo sei piedi. Anche in Giappone esiste un Bo molto lungo, nove piedi, e un bastone più corto chiamato Jo, lungo circa un metro.

Il bastone corto o Jo è molto popolare in Giappone, in quanto la tecnica ha potuto acquisire molto dal Kendo, essendo il Jo sostanzialmente non molto differente da una Shinai.

In ogni caso il bastone esiste in tutti gli altri paesi asiatici e in non pochi paesi occidentali.

Nelle Filippine esiste la ARNIS, contrazione di Arnes De Mano, che può essere impiegato solo o in coppia e che presenta una lunghezza di circa 90 centimetri.

In Thailandia esiste il KRABI-KRABONG, che significa spada e bastone. Si tratta di una connessione fra arma contundente e arma bianca.

Concludiamo citando il BATON e la CANNE particolarmente popolari in Francia.

36/A



Applicazione della tecnica della fig. 36.

38



Jodan Nuki (colpo di punta alto facendo scorrere il Bo nella mano sinistra).

42



Avvicinare lentamente il piede sinistro al destro in Masubi Dachi.

40



41



Fare un passo avanti con la gamba destra ad eseguire Jodan Yoko Uchi in Kiba Dachi o Shiko Dachi.

30

37



Jodan Nanamè Uchi e da...

37/A



Applicazione della tecnica della fig. 37.

39/A



Applicazione della tecnica della fig. 39.

Attaccare con Nuki.



Applicazione della tecnica della fig. 44.



Portare l'attacco Furi Uchi.



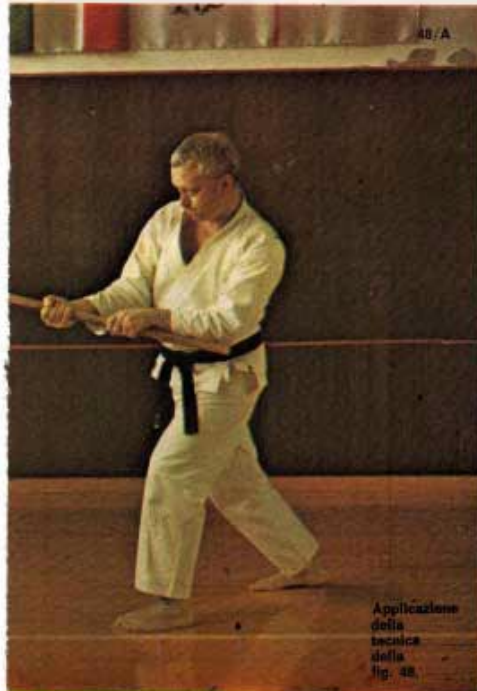
Mettere la mano destra al suo posto normale.



Voltare la testa verso nord.



Spostare il piede sinistro verso nord in Kiba Dachi o Shiko Dachi, avvicinare la mano destra alla sinistra e « caricare » il Bo sulla spalla destra.



Applicazione della tecnica della fig. 48.



Eseguire lentamente Jordan Nanamé Uke.



Avanzare la gamba destra effettuando Jodan Nanamé Uchi.



Indietreggiare lentamente la gamba destra in Neko Ashi Dachi.



Balzare in avanti portando Jodan Nanamé Uchi.



Indietreggiare lentamente la gamba destra in Neko Ashi Dachi.



Nella stessa posizione eseguire lentamente Jodan Nanamé Uke.



Fare un lungo salto indietro eseguendo Nami Ashi con la gamba destra.



Facendo perno sui piedi girare assumendo la posizione Renoji Dachi ed eseguendo Gedoan Nuki.



50



50/A



Applicazione della tecnica della fig. 60.

61



Avanzare la gamba destra in direzione sud e portare Gedan Tsuki.

61/A



Applicazione della tecnica della fig. 61. FINE

60



Sul posto torcendo il corpo in posizione Kosa Dachi parare con Gedan Uke.

36



Facendo perno sulla gamba sinistra, ruotare di 180° ed eseguire la tecnica sunakake (lanciare la sabbia negli occhi dell'avversario) in neko ashi dachi



Portare uno Tsuki alla gola in zenkutsu dachi



Arretrare la gamba destra in neko ashi dachi kamae eseguendo un piccolo hari uke



Arretrare in musubi dachi ed eseguire il saluto completo