

剛柔流 空手道



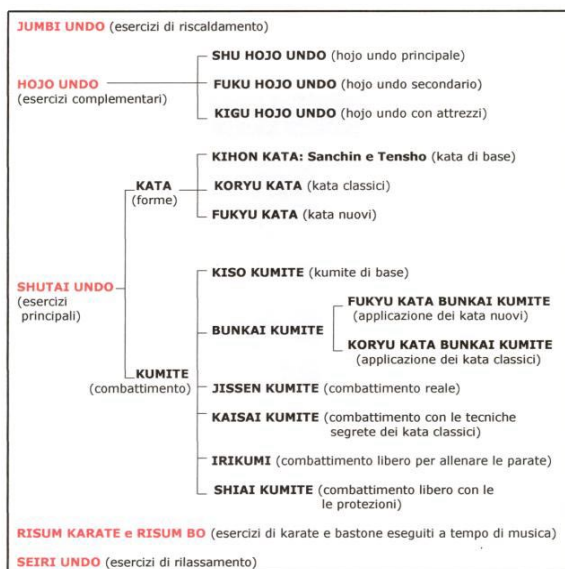
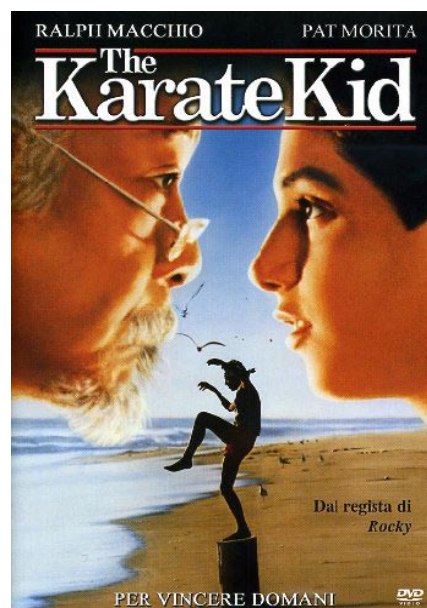
Questa piccola presentazione fornisce alcune utili informazioni alla pratica del nostro stile di Karate. Potrete trovare ulteriori informazioni, articoli e video nel nostro sito www.sk-budo.com

IL KARATE GOJU-RYU

Goju-Ryu è un'antica scuola di arti marziali, creata dal celebre Maestro Chojun Miyagi, che alterna tecniche morbide e sinuose a mosse dinamiche e potenti e si differenzia dalle altre scuole di Karate per la completezza del programma didattico che prevede oltre alle tecniche di combattimento:

- *Un sistema di esercizi per la salute (Daruma Taiso)*
- *Studio delle forme tradizionali e delle loro applicazioni*
- *Esercizi musicali per la coordinazione motoria*
- *Esercizi di combattimento a coppie*
- *Esercizi con attrezzi*

Il celebre film "The Karate Kid", basato su un soggetto creato dal Maestro Toshio Tamano, attuale erede della nostra scuola, fornisce un ottimo esempio del tipo di Karate che proponiamo e ne consigliamo la visione a tutti i praticanti.



IL SISTEMA DIDATTICO

Il sistema didattico SHOREI-KAN mira a sviluppare in egual misura il fisico e il carattere dei praticanti garantendone l'incolumità.

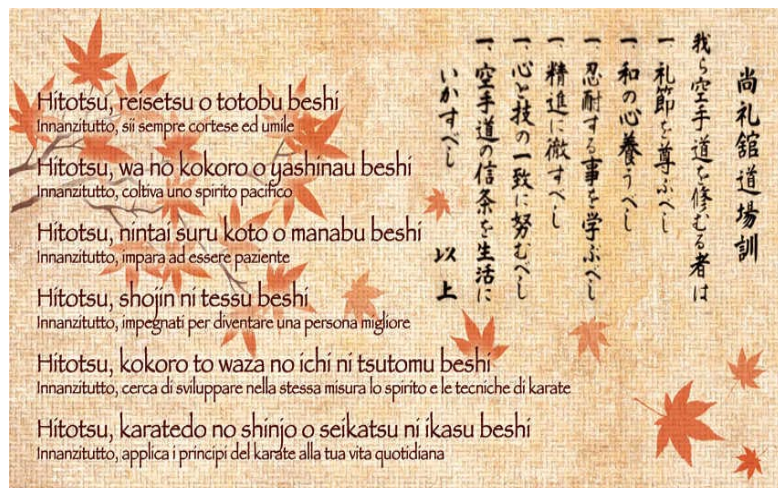
L'apprendimento è gestito con un sistema di esami a difficoltà progressiva e le lezioni sono organizzate da una parte pratica da svolgere in comune (ginnastica preparatoria, fondamentali, esercizi a coppie) ed una parte di studio distinto per livello del praticante.

Il programma è molto ricco e può essere letto nel dettaglio nel sito: www.sk-budo.com

IL DOJOKUN

Il nome della nostra scuola di Karate è SHOREI-KAN, significa “Scuola del Rispetto e delle Buone Maniere” ed esemplifica le finalità del programma.

Coerentemente, invitiamo tutti i praticanti ad essere esempio di buona educazione e di virtù, anche al di fuori della scuola, e a seguire le regole del Dojokun.



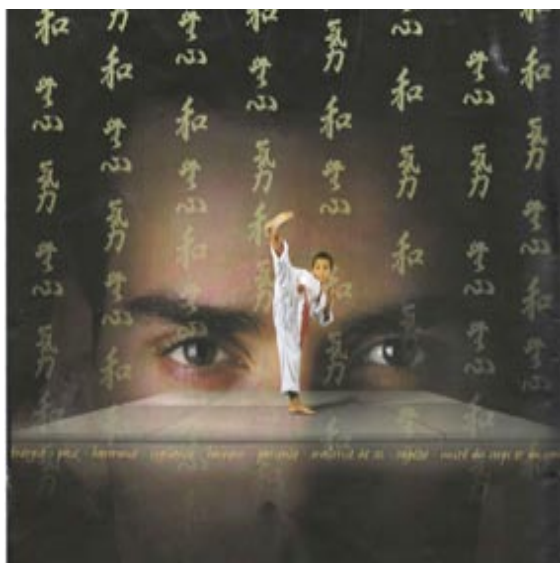
BENEFICI DELLA PRATICA

La pratica del Karate, in Oriente, rappresenta da sempre un rito di passaggio fondamentale per i giovani che si preparano alla vita adulta.

Il Karate insegna il rispetto di se stessi e degli altri e stimola una predisposizione alla ricerca del miglioramento personale e ad avere un ruolo attivo e positivo nella società.

Attraverso una serie di esercizi, perfezionati nei millenni, sviluppa la conoscenza, la consapevolezza e il controllo del proprio corpo che acquisterà salute, forza ed elasticità.

E' utilissimo sia ai bambini più timidi e insicuri, perché infonde fiducia nelle proprie capacità, sia a quelli più "vivaci", perché insegna a controllare la propria aggressività

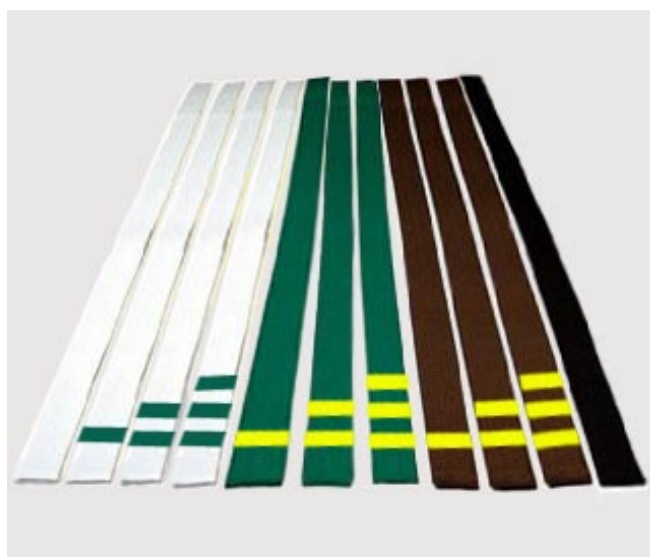


LE CINTURE E GLI ESAMI

I progressi del praticante, prima dell'esame per conseguire la celebre e tanto ambita Cintura Nera, vengono verificati attraverso un sistema di dieci esami, superati ciascuno dei quali si può accedere al programma successivo. I vari passaggi di grado e il relativo livello di pratica sono segnalati dal colore della cintura:

BIANCA, VERDE, MARRONE e NERA.

Striscioline di nastro colorato, applicate alle estremità delle cinture, indicano livelli intermedi di pratica.





LA CINTURA NERA

Il conseguimento della Cintura Nera esprime l'impegno nel tempo del praticante ed è tradizionalmente simbolo di prestigio. Chi la indossa diventa esempio verso l'esterno e per i compagni delle virtù portate avanti dalla scuola.

Durante il percorso verso questo ambito traguardo il praticante svilupperà tutta una serie di qualità quali: disciplina, rispetto, amore verso il prossimo, responsabilità, forza, coraggio, salute, sicurezza, carisma...

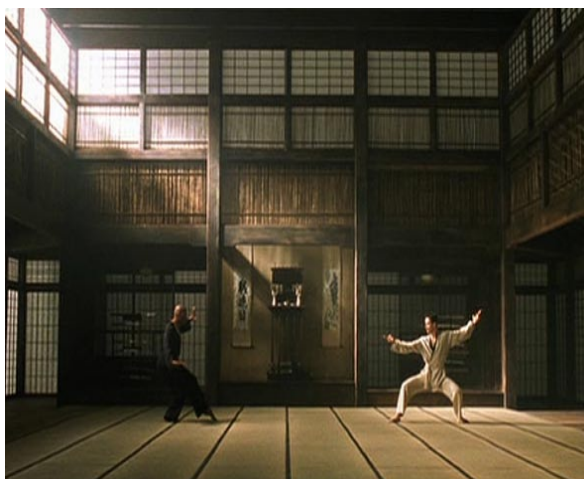
La Cintura Nera esprime anche una certa maturità tecnica indispensabile a chi vuole approfondire lo studio profondo del vero Karate inteso come disciplina spirituale e arte marziale.

LA DIVISA

Il Karate si pratica tradizionalmente scalzi, indossando una divisa di colore bianco chiamata Gi formata da pantalone e casacca.

Indossare il Gi predispone l'allievo ad una pratica dedicata e genera lo spirito di squadra e un senso di appartenenza alla scuola. E' anche un indumento molto comodo e robusto che l'allievo è tenuto a mantenere sempre pulito e in ordine.

Sul lato sinistro della casacca è possibile applicare il fiore di ciliegio simbolo della nostra associazione.



IL DOJO

Qualsiasi luogo che viene consacrato alla pratica del Karate attraverso il saluto e la meditazione diventa Dojo, che si tratti di una palestra, di un parco o di un tempio.

Il praticante entrando nel Dojo, libera la sua mente dalle preoccupazioni per dedicarsi completamente alla pratica che si impegna a svolgere in un clima di rispetto, armonia e serenità. Quando ci riesce ne esce rigenerato nel corpo e nello spirito.



IL SALUTO

“Il Karate inizia e finisce con il saluto”. Il saluto è un aspetto molto importante della pratica e viene utilizzato per esprimere il rispetto nei confronti dei compagni, dell'insegnante, dell'Arte, dei Maestri del passato che l'hanno sviluppata, del luogo di pratica e di se stessi.

Il Saluto viene eseguito quando si entra ed esce dal Dojo, all'inizio e alla fine della lezione, quando si chiedono spiegazioni e durante ogni esercizio.

Il Saluto serve anche a fare entrare il praticante nello spirito marziale necessario alla pratica del Karate.

L'ASSOCIAZIONE

Shorei-kan è un'associazione internazionale senza fini di lucro che ha attualmente sede in Francia ed è presieduta dal Maestro giapponese Toshio Tamano.

Essa si occupa della corretta diffusione della pratica del Goju-Ryu, del Kobudo e del Daruma Taiso.

Tutti gli insegnanti della nostra scuola sono riconosciuti dall'associazione e sono stati formati e certificati per l'insegnamento dal Maestro Tamano in persona.



STAGE E ATTIVITA'

Shorei-kan organizza periodicamente stage tecnici e attività oltre ad una gara annuale aperta a tutte le scuole europee. Trattasi di momenti di confronto molto interessanti anche con praticanti di diversa nazionalità in cui si fanno amicizie, si rafforza lo spirito di gruppo e ci si diverte in un clima gioviale ed amichevole.

La partecipazione a queste attività è facoltativa e il calendario dell'anno in corso è visionabile nel sito www.sk-budo.com



REGOLE DEL DOJO

Per agevolare l'apprendimento e per garantire un clima di pratica pacifico, rispettoso e gioviale, i praticanti e gli insegnanti sono tenuti a rispettare alcune semplici regole igieniche e di buona convivenza:

- Ogni praticante è tenuto ad osservare un comportamento e un linguaggio educato e rispettoso dei compagni, degli insegnanti e del luogo di pratica e dovrà a mantenere lo stesso atteggiamento anche al di fuori del Dojo.
- Ogni praticante dovrà avere una cura costante della pulizia del corpo, presentandosi con la divisa pulita e in ordine e con le unghie dei piedi e delle mani ben tagliate.
- Collane, bracciali, orecchini e altri monili che possano essere fonte di pericolo durante la pratica, dovranno essere tolti prima dell'inizio della lezione.
- Il Karate si pratica scalzi. E' obbligatorio lavarsi i piedi prima della lezione e spostarsi negli ambienti esterni con le ciabatte (ben pulite) che dovranno essere lasciate (in ordine) al di fuori dell'area di pratica.
- Ogni praticante è tenuto a tenere in ordine i propri vestiti negli spogliatoi, senza invadere gli spazi dei compagni, ad avere cura della buona tenuta dei locali (lasciare pulita la struttura, chiudere i rubinetti, tirare gli sciacquoni, evitare gli sprechi di acqua ...) e delle attrezzature. Eventuali danni sono a carico di chi li ha provocati.
- Il praticante, e i relativi accompagnatori, si impegnano a rispettare gli orari di pratica e la regolarità della frequenza, cercando di evitare ritardi e assenze frequenti o prolungate.
- Il Karate inizia e finisce con il saluto. All'inizio e alla fine della lezione si esegue in posizione accovacciata (seiza), mentre durante lezione, all'inizio e alla fine di ogni esercizio si esegue in piedi.
- In caso di arrivo in ritardo si attenderà fuori dall'area di pratica il permesso di entrare da parte dell'insegnante. Si eseguirà quindi un saluto in piedi e un saluto in seiza.
- La pratica del Karate si svolge seguendo i comandi dell'insegnante che, ovviamente, non si discutono! Anche se non mancheranno i momenti ludici, durante la lezione non è ammesso chiacchierare o disturbare i compagni o l'insegnante.
- I genitori e/o gli accompagnatori, possono accompagnare gli atleti fino alla palestra ma sono tenuti a rimanere all'esterno dell'area di allenamento per tutta la durata della lezione e ad osservare un atteggiamento rispettoso della pratica.
- L'accesso agli spogliatoi è riservato ai praticanti. Genitori e/o accompagnatori possono accedervi solo previa autorizzazione dell'insegnante
- La pratica del Karate è sacra e non deve essere utilizzata, dimostrata o insegnata al di fuori del Dojo salvo previa autorizzazione dell'insegnante.

Il Karate si basa anche sulla disciplina. In caso di comportamento da parte degli atleti non consono alle regole della pratica, l'insegnante è autorizzato a proporre richiami e piccole punizioni e, nei casi più "gravi", ad allontanare dall'area di pratica il "trasgressore" o sospendere la frequenza. In casi particolari, è fatta salva la possibilità da parte dell'insegnante di convocare i genitori per stabilire procedure "disciplinari" condivise.

TERMINOLOGIA DI BASE

Il Karate utilizza una terminologia specifica in lingua giapponese. L'utilizzo di questa terminologia rende immediata l'identificazione delle tecniche e permette di dialogare agevolmente con praticanti di diversa nazionalità utilizzando un linguaggio comune e condiviso da tutti.

FORMULE DI CORTESIA

ONEGAI SHIMASU	Per favore insegnami o aiutami (saluto all'ingresso nel dojo)
ARIGATO GOZAI MASHITA	Grazie per quello che hai fatto (saluto all'uscita dal dojo)
SHITSUREI SHIMASU	Chiedo scusa

FORMULE PER IL SALUTO

SHUGO	Allinearsi
KIOTSUKE	Attenzione
SEIZA	Sedersi (in ginocchio sui talloni)
MOKUSO	Meditazione
MOKUSO YAME	Fine della meditazione
SHINDEN NI REI	Saluto al tempio
SENSEI NI REI	Saluto al Maestro
SHIDOI NI REI	Saluto all'istruttore
OTAGAI NI REI	Salutarsi
KIRITSU	Alzarsi in posizione Kiotsuke

NOMI DELLE TECNICHE

TSUKI	Pugno
KERI	Calcio
UCHI	Colpo
UKE	Parata
SHUTO	Mano a sciabola
HIJI	Gomito
KAKATO	Tallone
SOKUTO	Taglio del piede
UKEMI	Caduta
KIAI	"Grido di energia"
KIME	Tensione dinamica

NOMI DELLE POSIZIONI

HACHIJI DACHI	Posizione naturale
SANCHIN DACHI	Posizione a clessidra
MUSUBI DACHI	Posizione di attenzione
RENOJI DACHI	Posizione a L
SHIKO DACHI	Posizione a gambe divaricate
ZENKUTSU DACHI	Posizione frontale lunga
SHO ZENKUTSU DACHI	Posizione frontale corta
NEKOASHI DACHI	Posizione del gatto

TERMINI ONORIFICI

SENSEI	Maestro
SHIDOI	Istruttore
SHIHAN	Maestro venerabile
KANCHO	Caposcuola
SENPai	Allievo anziano (di pratica)

TERMINI PER LA PRATICA

REI	Saluto
YOI	Pronti
HIRAITE	In posizione (piedi e mani aperti)
KAMAE	In guardia
HAJIME	Iniziare
KAKUJI HAJIME	Iniziare ed eseguire senza conto
NAORE	Ritornare in posizione di attenzione
YAME	Fermarsi
MOTO NO ICHI	Ritornare al punto di partenza
YASUME	Riposo (piedi aperti e mani dietro)

CONTARE

ICHI	Uno	ROKU	Sei
NI	Due	SHICHI	Sette
SAN	Tre	HACHI	Otto
SHI	Quattro	KYU	Nove
GO	Cinque	JYU	Dieci

LE DIREZIONI E SPOSTAMENTI

JODAN	Livello Alto
CHUDAN	Livello Medio
GEDAN	Livello Basso
MAE	Frontale
YOKO	Laterale
USHIRO	Dietro
MAWASHI	Circolare
MIGI / HIDARI	Destra / Sinistra
AYUMIASHI	Passo
SURIASHI	Passo scivolato
TAI SABAKI	Manovra evasiva
TAI HINERI	Torsione

NOMI DEGLI ESERCIZI

DARUMA TAISO	Ginnastica preparatoria
KOBUDO	Pratica con le armi
TANDOKU HOJO UNDO	Esercizi fondamentali
KIGU HOJO UNDO	Esercizi con attrezzi
KATA	Forme
RISUM KATA	Forme musicali
KISO KUMITE	Combattimenti preordinati
BUNKAI KUMITE	Analisi applicative dei Kata
JISSEN KUMITE	Combattimenti "reali"
SHIAI KUMITE	Combattimento sportivo

VESTIARIO

GI (KEIKOGI)	Divisa da allenamento
OBI	Cintura