



## IL BO (BASTONE LUNGO)

Una sequenza che introduce al bo, il più immediato ma forse più difficile, degli strumenti del kobudo.

Le immagini che pubblichiamo non vogliono essere un contributo tecnico all'uso delle varie armi ma solo una dimostrazione, peraltro straordinaria sul piano fotografico, della eccezionale varietà di tecniche che l'uso combinato degli strumenti concede. Vogliamo, inoltre, visualizzare il dinamismo intrinseco richiesto dall'allenamento attraverso il quale si amplificano le già notevoli aperture ginnico-atletiche del karate.

# KOBUDO: IL KARATE A MANO ARMATA

Roberto Fassi, Cintura Nera 5° dan di Karatè, è uno dei pochissimi occidentali titolari di una cintura nera di Kobudo rilasciata dalla Federazione di Okinawa. Oggi egli è il responsabile tecnico del settore Kobudo della FESIKA ed ha scritto per i lettori di Samurai questo articolo in cui risponde alle più comuni domande

di ROBERTO FASSI

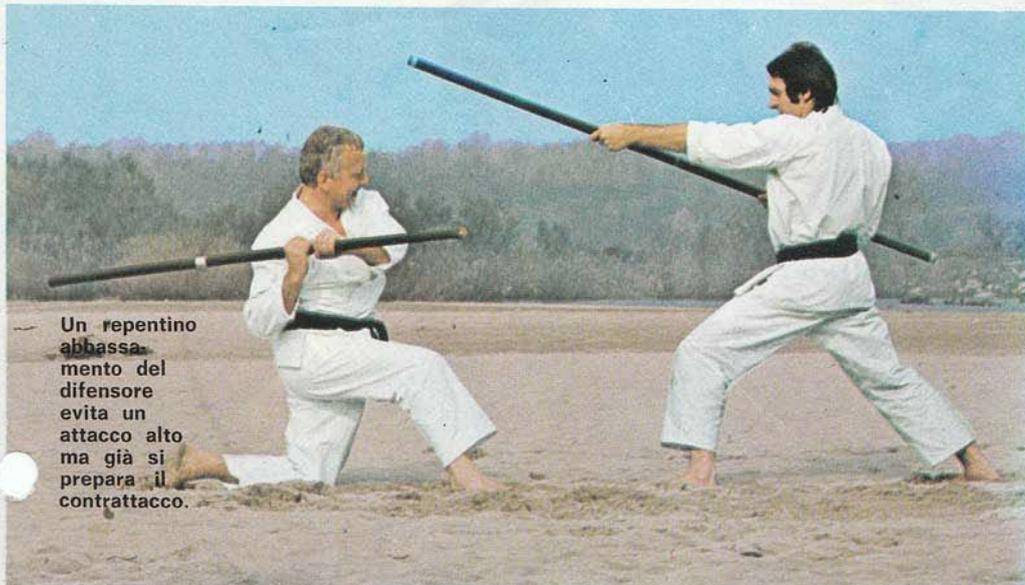
### Cosa è il Kobudo?

Preciso anzitutto che il Kobudo non è come molti pensano, un'Arte Marziale a sé, ma costituisce parte integrante del Karatè.

Letteralmente Kobudo significa «la Via delle Arti Marziali antiche» (di Okinawa); in pratica possiamo definirlo «il Karatè a mano armata». La definizione è solo in apparente contraddizione con quella classica di Karatè (mani vuote); questa terminologia va infatti intesa nel suo significato più profondo, «vuoto» in senso Zen, ed è pertanto perfettamente conciliabile con la precedente definizione di Kobudo.

Che il Kobudo sia una parte integrante, anche se non necessaria, del Karatè è dimostrato sia dai motivi tecnici che storici.

**Motivi tecnici:** le posizioni, lo spirito, il metodo di allenamento le tecniche base sono assolutamente uguali in Karatè e Kobudo. In quest'ultimo varia solo l'arte di maneggiare l'arma



Un repentino abbassamento del difensore evita un attacco alto ma già si prepara il contrattacco.

considerata un prolungamento delle armi naturali dell'uomo.

Inoltre in molti kata di Karatè esistono non solo delle difese contro avversari armati, ma anche delle vere e proprie tecniche di attacco e di parata con l'arma portata via all'avversario. Analogamente in molti kata di Kobudo esistono delle tecniche di Karatè « a mani nude ».

**Motivi storici:** lo studio del Kung-fu, il progenitore cinese del Karatè, comprende come elemento essenziale la pratica di numerose armi, alcune delle quali sono assai simili, se non iden-

tiche, a quelle del Kobudo. Anche il Karatè, come creato e sviluppato nell'isola di Okinawa, è sempre stato un sistema globale e completo di combattimento che solo in mancanza di altre armi ricorreva a quelle più deboli e meno efficaci del corpo umano.

Ancor oggi in tutti gli stili di Okinawa la pratica con le armi è una parte fondamentale dell'allenamento.

Tutti i grandi antichi maestri dell'isola culla del Karatè, da Sakugawa a Matsumura erano anche degli esperti di Kobudo. Ai lettori interesserà sapere che Sakugawa (1733-1815) viene

considerato il vero fondatore di quel tipo di Karatè che oggi pratichiamo; fu allievo del cinese Kushanku (l'ideatore del kata Kankudai e maestro di Matsumura (l'inventore di Bassai-dai) che insegnò ad Itosu ed Azato, maestri di Gichin Funakoshi. Lo stesso Funakoshi era un esperto di Kobudo ed esistono alcune fotografie che lo ritraggono mentre si esercita con le armi.

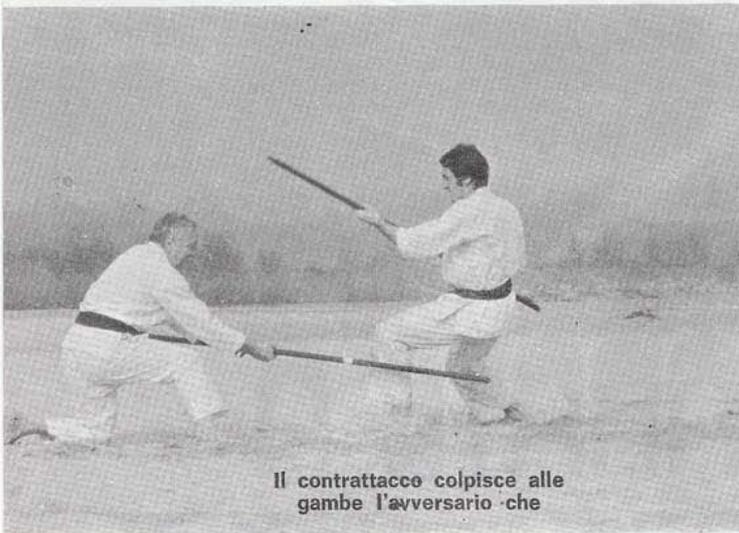
Per le ragioni sopra esposte ritengo erroneo fare distinzioni fra Karatè e Kobudo. Nel corso di questo articolo tuttavia, per una migliore comprensione, ci ri-

feriremo al Karatè nel suo significato più ristretto, quello cioè di combattimento a « mani nude ».

### Quali e quante sono le armi del Kobudo?

Le armi del Kobudo sono una dozzina; alcune di esse sono armi vere e proprie, altre sono in realtà degli attrezzi usati dagli agricoltori o dai pescatori dell'arcipelago delle Ryu Kyu di cui Okinawa è l'isola principale.

La trasformazione di questi attrezzi in armi è stata influenzata da alcuni decreti del quindicesimo e diciassettesimo secolo che proi-



Il contrattacco colpisce alle gambe l'avversario che



viene poi neutralizzato a terra con una immobilizzazione dell'arma.



Questa sequenza dimostra l'intrinseco dinamismo che l'esercizio del bo impone al praticante: un'acrobazia evita gli effetti di un attacco basso mentre la ricaduta consentirà un attacco di risposta estremamente duro.

bivano agli abitanti di Okinawa il porto di armi convenzionali. Gli isolani sostituirono allora alle spade, agli archi ed alle frecce, degli oggetti di uso comune che chiunque poteva portare con sé senza timore di venire arrestato, ed in mancanza anche di questi ricorrevano alle nude mani. Le armi del Kobudo sono:

- il BO o bastone lungo;
- il TONFA, bastone corto con una impugnatura trasversale che veniva utilizzato sia per pestare i cereali che per far buca nel terreno per piantare le patate;

- il NUNCHAKU, attrezzo reso celebre da Bruce Lee, formato da due bastoni corti uniti da una corda o da una catena che serviva per battere il riso;

- il SAI, asta metallica appuntita con una speciale impugnatura; era una arma vera e propria in dotazione alla polizia di Okinawa;

- il KAMA, un falchetto che serviva per tagliare il riso;

- il NUNTE, arma simile al SAI, ma con una seconda asta appuntita in lungo dell'impugnatura;

- il NUNTE-BO, una lancia formata da un Nunte attaccato ad un Bo;

- il KAI (o EIKU), il tipico remo dei pescatori delle Ryu Kyu;

- il SURUCHIN, catena con un peso alle estremità;

- il TEKU, una specie di tirapugni;

- il SANSETSUKON, un Nunchaku a tre pezzi;

- il TIMBEI e il ROCHIN, scudo e pugnale che venivano utilizzati insieme.

Lo studio di tutte queste armi potrebbe scoraggiare chi si accinge all'impresa,

ma in realtà solo le prime cinque sono fondamentali, le rimanenti costituendo quasi sempre delle semplici varianti delle prime.

### E' popolare il Kobudo?

Il Kobudo è popolarissimo ad Okinawa e tutti i karateka locali lo praticano regolarmente. Il più famoso maestro dell'isola è Shinho Matayoshi, universalmente considerato il più grande esperto vivente. Suo padre, Shinko Matayoshi, visitò tutti i villaggi di Okinawa e si recò dai più noti esperti per raccogliere l'eredità di un'arte che fino allora era stata



Il gruppo esalta la marzialità dell'arma.

## IL KOBUDO NELLA F.E.S.I.K.A.

La F.E.S.I.K.A., in considerazione dei particolari e significativi apporti che il kobudo può dare al perfezionamento tecnico degli atleti praticanti, così come spiega molto lucidamente nel servizio pubblicato qui accanto il Maestro Roberto FASSI, ha creato per tale disciplina un apposito settore.

L'organizzazione del settore significa creare le premesse per dare alla diffusione del kobudo un impulso ragionato e metodico quale solamente una struttura federale può assicurare.

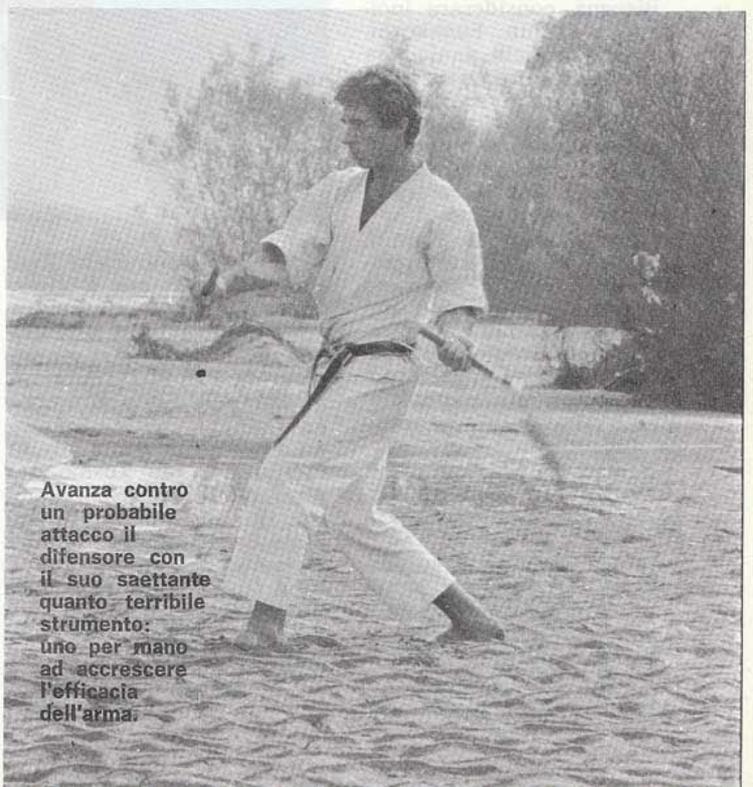
La struttura organizzativa del settore è la seguente:

- RESPONSABILE TECNICO: Maestro Roberto Fassi.
- ISTRUTTORI: Lorini Walter, Magnanini Patrizio, Ghezzi Giuseppe, Bajetta Giuseppe, Oliva Mauro, Franzoja Ennio, Stucchi Emilio, Cavati Giuseppe, Vita Marco.
- Il kobudo viene stabilmente praticato in queste palestre:
- C.S.K.S. - Via A. Maffei, 4 - Milano (M° Fassi).
- KARATE CLUB MILANO - Via Aosta, 2 - Milano (M° Fassi).
- FUDOSHIN KARATE CLUB - Via Pasta, 2 - Milano (Lorini).
- KARATE CL. UNIVERSITY - Via V. Colonna, 6/8 - Milano (Fassi).
- K.C. STADERA CHIESA ROSSA - Via S. Giacomo, 9 - Milano (Vita).
- SAMURAI CLUB 74 - Via Bari 11/b - Milano.
- K.C. REY - Via Isonzo, 8 - Milano (Stucchi).
- A.K.L. AMATORI - Via Madre Cabrini - Lodi (MI) (Stucchi).
- SHUDOKAI - Via Coralli, 9 - Pavia (Ghezzi).
- K.C. HIROSHI SHIRAI - Via Grossi, 18 - Como (Magnanini).
- K. SPORTING CLUB SECCHIO - Via Sparta - Cantù (Como) (Lorini).
- SHOTOKAN CLUB - Via dei Stalli, 3 - Vicenza (Oliva).
- SHOTOKAN K.C. - Via Don Bosco, 3 - Schio (Vicenza) (Oliva).
- KARATE DO - Via Serlini, 20 - Ospitaletto (Brescia) (Cavati).
- C.S.K.S. ASTI - Palazzetto dello Sport - Asti (Fassi).

Chiunque desideri organizzare corsi, stages o dimostrazioni di kobudo può rivolgersi alla F.E.S.I.K.A. - Sezione Kobudo.

## IL NUNCHAKU

Il più famoso degli strumenti del kobudo e quello che maggiormente colpisce la fantasia per i funambolismi che consente sull'onda delle gesta cinematografiche di Bruce Lee.



Avanza contro un probabile attacco il difensore con il suo saettante quanto terribile strumento: uno per mano ad accrescere l'efficacia dell'arma.

conservata gelosamente segreta e che egli temeva dovesse, con l'avvento dei tempi moderni, cadere nell'oblio. Per arricchire il suo repertorio e perfezionarsi ulteriormente andò anche in Cina ed importò ad Okinawa la tecnica del Sansetsukon (il Nunchaku a tre pezzi che non faceva parte della tradizione del Kobundo non è invece, contrariamente a quanto si crede ancora molto diffuso, ma la sua popolarità è in questi anni in rapido aumento).

Durante le sue famose prime dimostrazioni in Giappone, Gichin Funakoshi ed i suoi allievi fecero delle dimostrazioni col Bo come si può vedere in alcune fotografie scattate durante tali occasioni. Un'altra fotografia dimostra che verso il 1930 Funakoshi insegnava ai suoi allievi le tecniche di Sai.

L'interesse dei giapponesi per le armi di Okinawa doveva però essere allora molto limitato. Numerosissime sono infatti le armi che fanno parte della tradizione marziale nipponica e alcune di esse sono simili alle armi di Okinawa come per esempio il bastone lungo, il Jutte (una specie di Sai), il Manrikusari (catena), il Kusarikama (falchetto con catena), ecc. Osserviamo solo che la differenza fondamentale fra il Kobudo di Okinawa e le Arti Marziali che utilizzano le armi tradizionali giapponesi consiste nel fatto che queste ultime non sono in alcun modo collegate al Karatè.

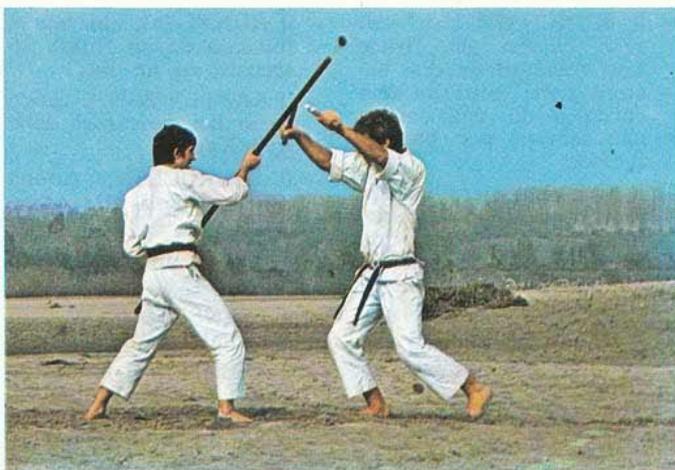
Bisogna considerare inoltre che Gichin Funakoshi, nei primi difficili anni della sua missione, dovette concentrare tutti i suoi sforzi per diffondere la tecnica a mani nude e non poteva perdere tempo ad insegnare cose che allora interessavano solo a pochissimi.

L'invenzione del Kumitè ed il processo di trasformazione del Karatè in sport moderno, impegnarono poi in tal modo i più noti maestri che lo studio delle armi di Okinawa fu, salvo poche eccezioni, completamente trascurato e la tecnica dimenticata.

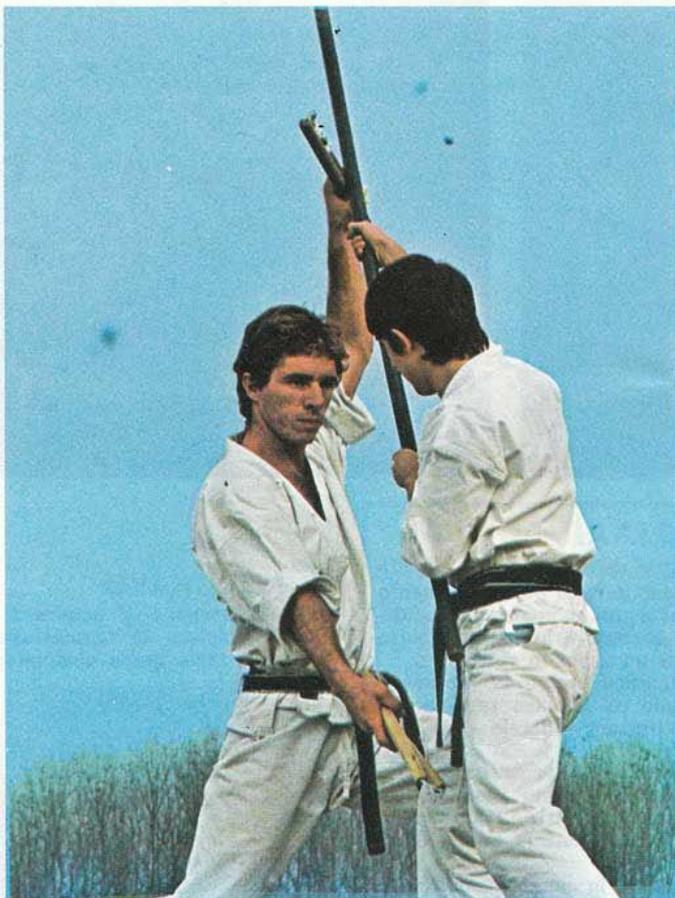
Il maestro Shinken Taira (1902-1970) fu colui che riportò e diffuse il Kobudo in Giappone.

Il suo miglior allievo, Matukatsu Inoue, considerato il più autorevole esperto del Giappone. Okinawa esclusa, insegna oggi in una bella palestra vicino a Tokyo.

Fra i più noti allievi di



Il contatto con l'avversario avviene in modo repentino.



Taira ricordiamo anche Ryusho Sakagami con il figlio Sadaaki e Teruo Hayashi.

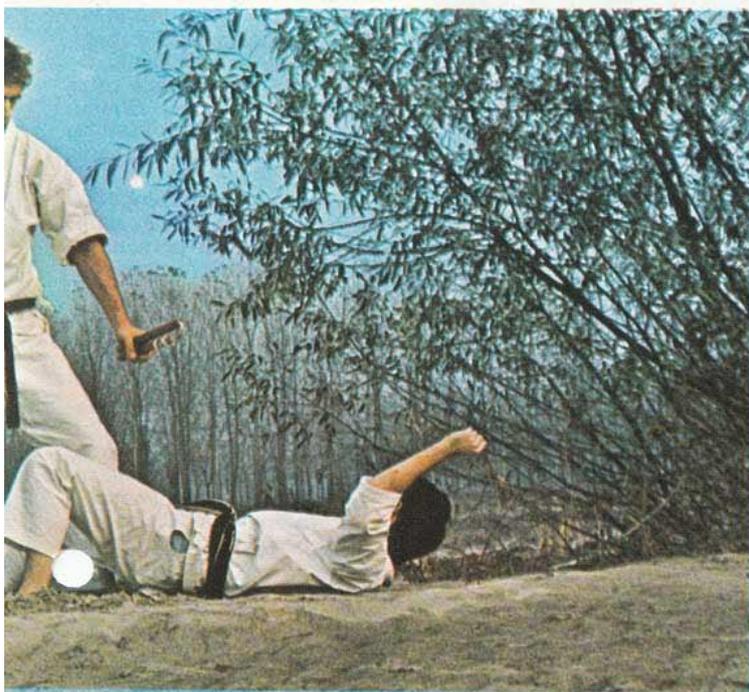
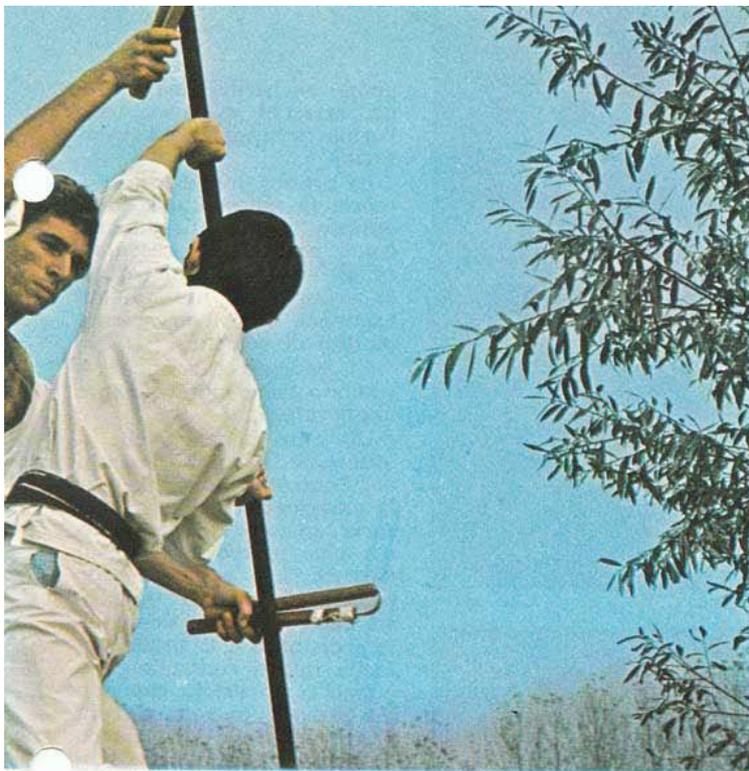
Negli Stati Uniti il Kobudo viene divulgato soprattutto da Fumio Demura, un 5° dan stile Shito Ryu, che ha studiato con R. Sakagami e che attualmente vive in California e da Toshio Tamano 6° dan stile Shoreikan, che si è specializzato in Kobudo con il grande Shinho Matayoshi e che insegna a New York. Toshio Tamano è il maestro di Kobudo dell'autore di questo articolo.

In occidente, anche se siamo ancora agli inizi, si nota oggi un notevole risve-

Lo strumento aggancia il bastone ed ha inizio la torsione dell'arma neutralizzandone la forza offensiva.

L'avversario viene proiettato ed il nunchaku frusta l'aria per abattersi con guizzante potenza sullo attaccante inoffensivo e disarmato.





glio di interesse per la pratica a mano armata, considerata l'aspetto marziale per eccellenza del Karatè. I motivi di questo risveglio sono svariati, ma il principio consiste, secondo me, nel fatto che l'aver trasformato il Karatè in uno sport, ne 'ha sì permesso una grande diffusione, ma ne ha anche un po' alterato lo spirito originario. Nei praticanti di Kobudo noi troviamo spesso la ricerca dei valori perduti e di quelle caratteristiche «marziali» che vanno sempre più attenuandosi nel Karatè avviato a diventare una specialità olimpica.

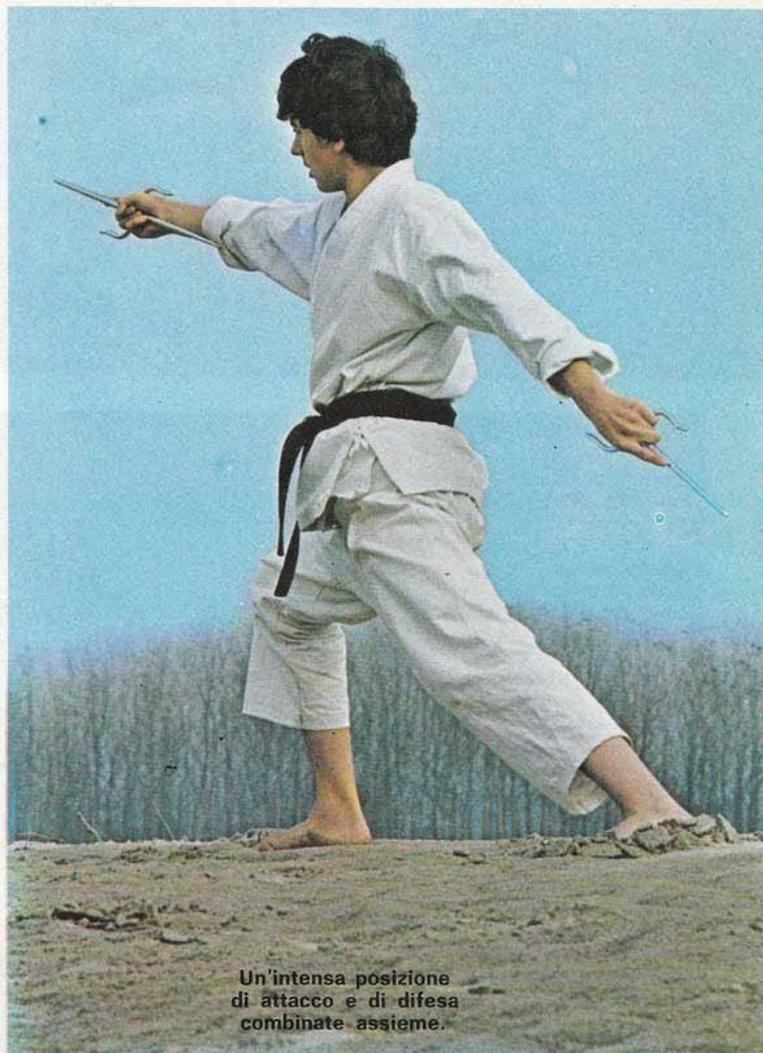
### Perché praticare il Kobudo?

I motivi, come vedremo, sono svariati ed in ogni caso notevoli sono i vantaggi che si ottengono con una pratica seria e costante. Anzitutto lo studio del Kobudo permette di allargare ed approfondire 'quello del Karatè.

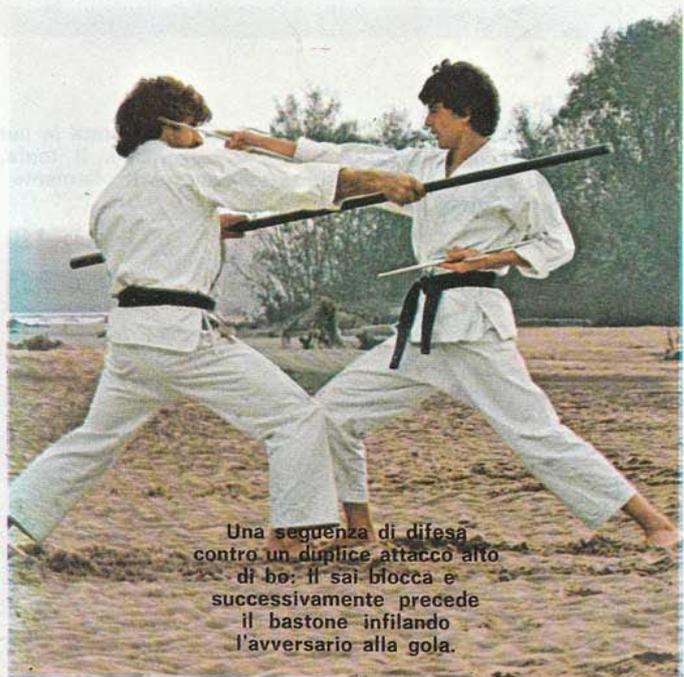
Quanti istruttori comprendono veramente il significato di alcuni passaggi di noti kata quali Bassai-sho, Jutte, Meikyo, ecc. in cui non solo ci si difende a mani nude contro un avversario armato di Bo ma, si ese-

### IL SAI

L'arma più classica e nobile di efficacia terribile tanto è vero che ne fu dotata la polizia. Il suo aspetto è, del resto, di per se stesso raggelante, le sue tecniche armoniosamente lineari ma distruttive.



Un'intensa posizione di attacco e di difesa combinate assieme.



Una sequenza di difesa contro un duplice attacco alto di bo: il sai blocca e successivamente precede il bastone infilando l'avversario alla gola.



guono anche dei veri e propri attacchi e parate con l'arma strappata all'avversario?

La pratica con le armi potenzia la muscolatura ed equivale ad un allenamento con i pesi, senza presentarne gli svantaggi tipici quali lo sviluppo di muscoli antagonisti con conseguente perdita di velocità.

E' evidente che anche il « kimè » viene notevolmente migliorato.

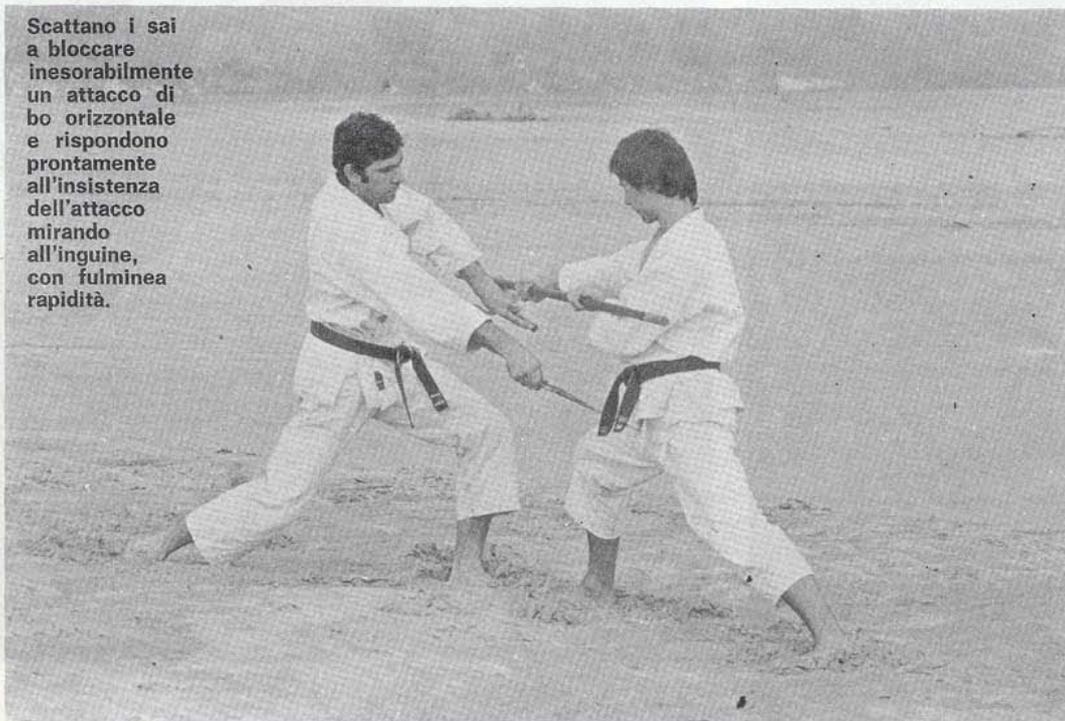
Un altro beneficio che si ottiene è il miglioramento del controllo, non solo per la maggior attenzione necessaria quando si usa un'arma che potrebbe ferire il partner, ma anche perché bisogna sviluppare il senso del cosiddetto « controllo a distanza ». E' molto più facile infatti controllare un pugno o un calcio che non un attacco portato con la punta del Bo o un attacco di Nunchaku che deve sfiorare il bersaglio a velocità elevatissima senza toccarlo.

Maggior attenzione e maggior controllo significano abitudine ad una grande concentrazione durante l'allenamento, qualità utilissima anche per la pratica a mani nude.

E non dimentichiamo l'estrema efficacia delle armi in caso di difesa personale. Come il Karatè insegna ad utilizzare tutte le armi naturali del corpo umano, così il Kobudo insegna a trasformare qualsiasi oggetto della vita di ogni giorno in una efficacissima arma di autodifesa. Un Nunchaku di emergenza è per esempio costituito da un fazzoletto che racchiude alcuni sassi.

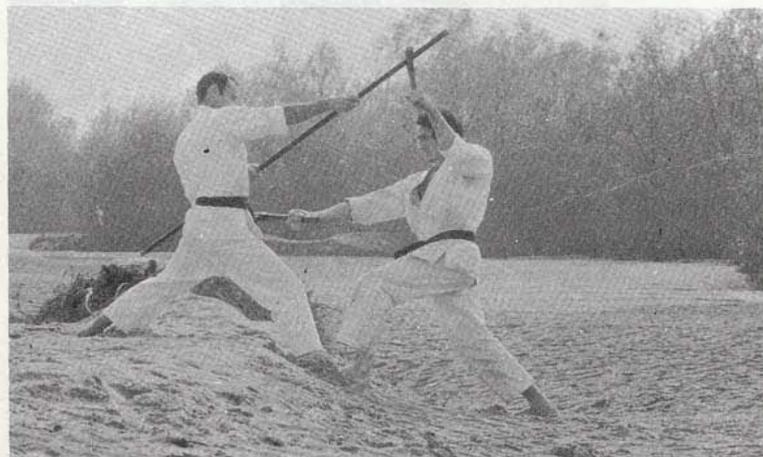
L'abitudine quotidiana alle armi permetterà inoltre di

Scattano i sai a bloccare inesorabilmente un attacco di bo orizzontale e rispondono prontamente all'insistenza dell'attacco mirando all'inguine, con fulminea rapidità.



## IL TONFA

Il più modesto strumento nell'uso agricolo si trasforma in una rude arma di complesso controllo e efficacia inesorabile. Il tonfa, strumento agricolo antichissimo, consente tecniche particolarmente ricche di fantasia e di varietà esecutive.



Blocca un tonfà il bastone attaccante mentre l'altro, in combinazione, risponde con immediatezza ad impedire la prosecuzione: un salto acrobatico evita un ulteriore attacco.



fronteggiare, anche a mani nude, un avversario armato senza lasciarsi intimidire. Tutto quanto abbiamo esposto può riassumersi in una semplice frase: la pratica del Kobudo ci aiuterà a migliorare il nostro Karatè. E viceversa.

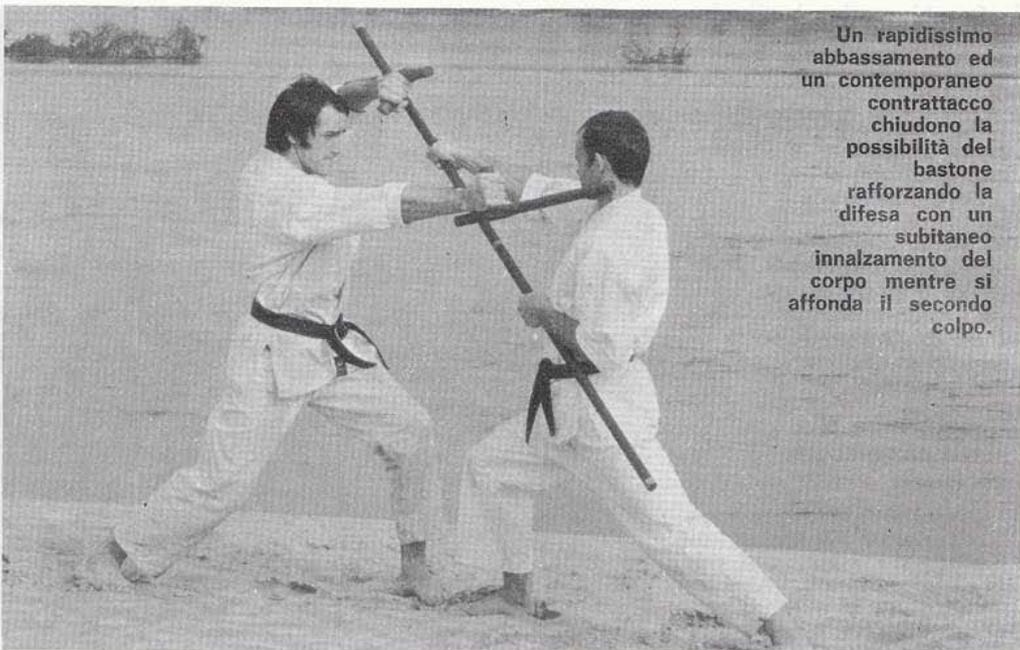
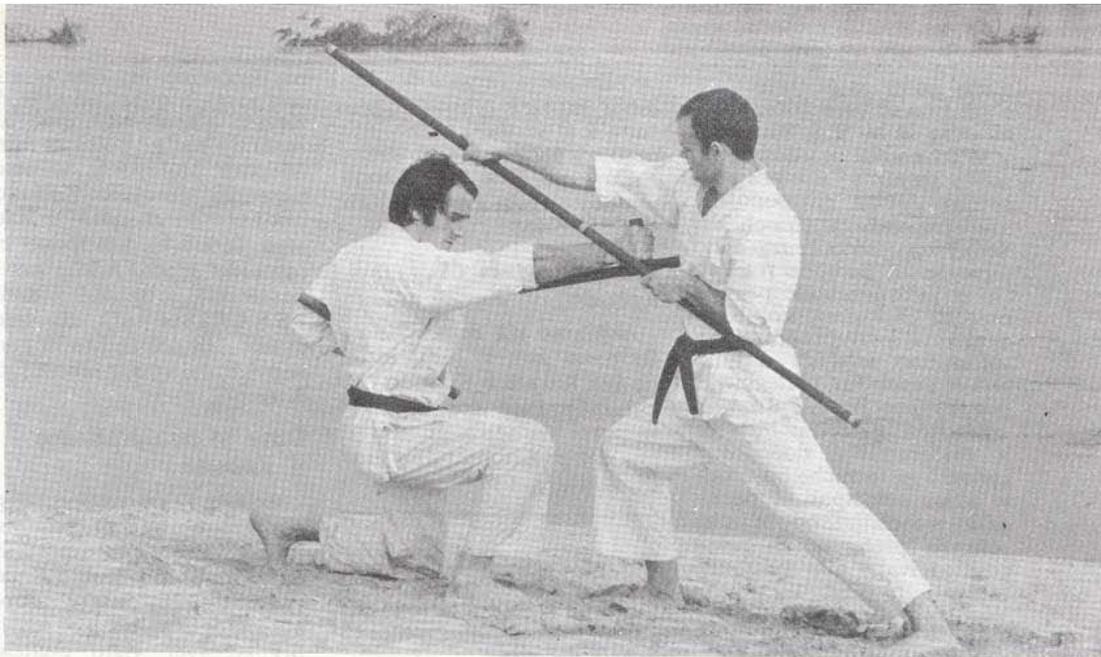
Va ricordato infine che alcune parti dell'allenamento con le armi sono assai piacevoli e rilassanti costituendo, per così dire, dei veri e propri passatempi sani e distensivi. Mi riferisco per esempio agli esercizi di rotazione di Tonfa e Nunchaku, che eseguiti quando si è tesi dopo una dura giornata di studio o di lavoro, ma troppo stanchi per un normale allenamento, permettono al fisico ed alla mente di rilassarsi. Un altro esempio è costituito dalle esercitazioni di lancio del Sai contro un bersaglio.

### E' possibile praticare solo un'arma?

La cosa è senz'altro possibile, ma tale domanda per un praticante di Kobudo equivale alla seguente: è possibile in Karatè imparare una sola tecnica?

Abbiamo già detto che il Kobudo insegna a trasformare qualsiasi oggetto della vita di ogni giorno, da un ombrello ad un mazzo di chiavi, in un efficacissimo mezzo di autodifesa. Ma per arrivare a ciò è necessario imparare a meneggiare le diverse armi che fanno parte dell'arsenale del Kobudo o per lo meno quelle principali.

L'arma fondamentale è comunque il Bo. Il bastone è stata la prima arma utilizzata dall'uomo, le sue tec-



Un rapidissimo abbassamento ed un contemporaneo contrattacco chiudono la possibilità del bastone rafforzando la difesa con un subitaneo innalzamento del corpo mentre si affonda il secondo colpo.

### IL KAMA

Un'arma pressoché sconosciuta ma che apre orizzonti affascinanti per chi la pratica: strumento che richiede grandi doti di controllo e freddezza di spirito.



niche sono assai istruttive e servono di base allo studio di tutte le altre armi.

Molti neofiti desiderano di solito imparare a maneggiare solo l'arma più popolare e spettacolare, il Nunchaku. Senza una conoscenza delle tecniche di Bo (che fra l'altro è indispensabile per gli esercizi di kumitè col Nunchaku) i loro progressi risulteranno modesti e limitati a saper far volteggiare, più o meno bene, l'attrezzo.

Bisogna tuttavia mettere in evidenza che, dopo aver appreso le tecniche base delle armi principali, è necessario specializzarsi in una sola, la preferita. Si potrà così arrivare alla vera efficacia.

### Quanto ci vuole per imparare?

Se chi pratica è già cintura marrone o nera di karatè nel giro di un paio di anni saprà maneggiare abbastanza bene tre o quattro armi, conoscerà 12-15 kata e potrà conseguire la Cintura nera di Kobudo.

Dopo ancora uno o due anni saprà usare disinvoltamente le cinque armi principali (Bo, Sai, Tonfa, Nunchaku, Kama e magari qualcuna delle meno note; conoscerà 20-25 kata e potrà in seguito specializzarsi nell'arma preferita.

### Quante volte alla settimana bisogna allenarsi?

Di solito, per i praticanti di Karatè, le lezioni di Kobudo si svolgono una volta alla settimana. Almeno un'altra ora di allenamento, anche solitario, è necessaria per familiarizzarsi con le armi e ripassare gli esercizi.

L'ideale sarebbe naturalmente praticare tutti i giorni; anche pochi minuti saranno utilissimi e vi faranno progredire molto più rapidamente.

### Si può praticare il Kobudo senza conoscere il Karatè?

La risposta è sì... purché nel frattempo si pratichi anche il Karatè che costituisce la base del Kobudo. Chi non ha almeno una certa conoscenza di Karatè farà dei progressi molto lenti perché dovrà imparare contemporaneamente le tecniche base comuni alle due discipline (posizioni spostamenti, ecc.) e il metodo di maneggiare le armi. L'ideale sarebbe

iniziare la pratica del Kobudo verso la cintura marrone o il 1° dan. Dobbiamo però riconoscere che molte cinture verdi e blu hanno seguito i corsi con risultati soddisfacenti.

### Esistono gradi di Kobudo?

Abbiamo già detto che ad Okinawa non vi è distinzione fra Karatè e Kobudo per cui la pratica con le armi fa parte sia dell'allenamento che dei programmi di esame di Karatè. Chi è tuttavia

## IL NUNTE BO

Arma difficilissima da maneggiare, accresce la forza del bo rendendolo strumento di efficacia decisiva.

particolarmente interessato alle armi, a qualsiasi stile di Karatè appartenga, può allenarsi nella palestra del Maestro Matayoshi ed ottenere dei gradi di Kobudo.

Mi risulta che pure il Maestro Inoue in Giappone rilasci dei gradi. Anche per i praticanti italiani della FE.S.I.K.A. vi sarà, da quest'anno, la possibilità di conseguire dei gradi ufficiali di Kobudo.

### Dove si può praticare il Kobudo

Esistono purtroppo oggi molti imbroglioni che si fanno passare per esperti di Kobudo e che hanno il coraggio di insegnare dopo aver sfogliato un paio di libri ed aver visto qualche

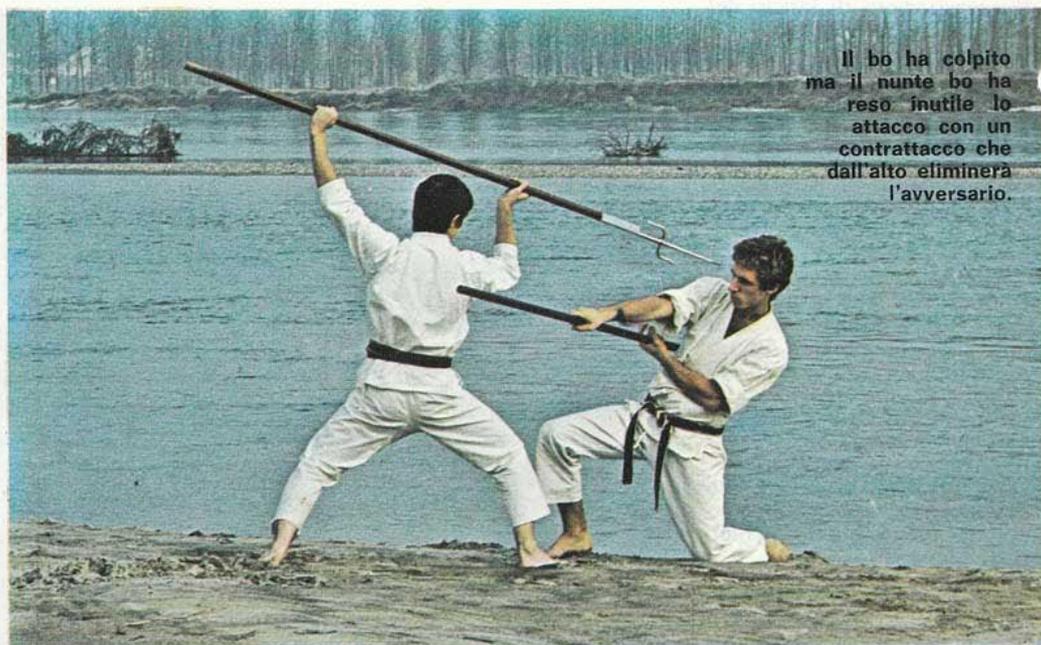
film di Bruce Lee. L'ignoranza del pubblico in materia ed il moltiplicarsi delle federazioni favoriscono naturalmente questo deprecabile fenomeno.

In questo numero di Samurai vengono elencate le palestre della FE.S.I.K.A. in cui si pratica il vero Kobudo di Okinawa e vengono nominati gli insegnanti disponibili per corsi, stages e dimostrazioni.

Chiunque sia interessato alla cosa o desideri maggiori informazioni può scrivere alla FE.S.I.K.A., settore Kobudo.

Ci auguriamo di aver presto fra di noi un altro appassionato di Kobudo con cui scambiare... quattro legnate!

R.F.



Il bo ha colpito ma il nunte bo ha reso inutile lo attacco con un contrattacco che dall'alto eliminerà l'avversario.



Un combattimento di gruppo con tutte le armi impegnate conferisce straordinario movimento coreografico alle tecniche impiegate.