

Il combattimento secondo Chojun Miyagi

# Shiai kumite

Fino agli anni Venti, il karate era ancora una disciplina sconosciuta nell'arcipelago giapponese

di Toshio Tamano

## Jiyu kumite

Quando i maestri di karate di Okinawa lo introdussero per la prima volta, parecchi giovani praticanti di judo furono interessati ad apprendere questa misteriosa arte da combattimento proveniente da una piccola isola del Sud del Giappone. Ecco perché i maestri di karate, non avendo a disposizione dojo privati, all'inizio dell'attività affittarono dojo da judo o palestre da allenamento per insegnare ai loro allievi.

Insegnarono anche nelle università e nelle scuole superiori e le loro lezioni si svolgevano nei dojo dei club di judo di queste scuole. Proprio questa situazione ha posto le basi del karate moderno.

Sebbene entusiasti di apprendere il karate, questi allievi si trovarono presto in disaccordo con il metodo didattico dei loro maestri che non insegnavano loro come combattere con le tecniche di karate, ma insistevano solamente nella pratica dei kata, forme di danza eseguite singolarmente. Gli allievi perplessi si chiedevano spesso se il karate fosse una vera arte marziale o no.

I judoka ritenevano che fosse impossibile diventare dei buoni combattenti praticando karate solo tramite kata; volevano praticare esercizi di combattimento, come già facevano negli allenamenti di judo.

Così, nonostante la disapprovazione dei loro maestri, si crearono un sistema di combattimento che chiamarono jiyu kumite o kumite libero che divenne immediatamente popolare tra gli studenti dei club universitari e delle scuole superiori del Giappone.

Il karate fu introdotto in tutto il Mondo negli ultimi cinquant'anni da molti tra coloro che studiarono nelle università giapponesi, naturalmente enfatizzando l'importanza del jiyu kumite agli allievi stranieri. Questo è il motivo per il quale il kumite libero è diventato oggi giorno il metodo di allenamento comune tra i praticanti di karate nel Mondo.

## Il sistema delle competizioni del maestro Miyagi

Il maestro Chojun Miyagi (1888-1953), il

fondatore del karate goju ryu, era ben consapevole della necessità di un sistema di combattimento da competizione, ma era critico nei confronti del jiyu kumite. Di fatto, quando introdusse la sua disciplina sull'arcipelago giapponese, lavorò su un proprio sistema per competizione.

Miyagi scrisse quanto segue a proposito del suo sistema di karate da competizione in un suo articolo del 1936 *Karate do gairyaku*, un trattato sul karate:

"... e nel prossimo futuro vorrei completare



*le protezioni (del sistema da competizione di karate), sulle quali sto lavorando da diverso tempo. Quando il sistema per competizioni sarà completato, potremo fare incontri di karate, come già molti praticanti di budo giapponese fanno nelle loro arti; è una mia speranza fervente (con questo sistema) fare del karate di Okinawa una delle arti marziali del budo giapponese."*

Miyagi fece delle prove con le protezioni a

Tokio e cercò di completare il sistema delle competizioni a Okinawa negli anni Trenta. Purtroppo le sue attività furono interrotte dopo lo scoppio della Seconda guerra mondiale nel 1941. Già fortemente provato dalle devastate condizioni di vita sull'isola, Miyagi si ammalò gravemente quando perse due figlie e un figlio a causa della guerra.

Miyagi decedette nel 1953. Prima della morte trasmise a Seikichi Toguchi, il mio insegnante, l'idea del suo sistema per competizioni e gli chiese di completarlo. Nonostante il desiderio di Toguchi di realizzare l'idea del suo maestro, non ne ebbe il tempo in quanto si impegnò profondamente a portare a termine l'altro progetto di Miyagi, più importante e urgente da completare: l'elaborazione di un nuovo sistema d'insegnamento di karate per i programmi di educazione fisica. Toguchi concretizzò il sogno del suo maestro, con la creazione del sistema shorei-kan dopo oltre vent'anni di lavoro. Io credo che esso sia una creazione monumentale nella storia del karate.

Il sistema di kumite di Miyagi comunque fu lasciato incompiuto quando Toguchi morì

all'età di 81 anni nel 1998. Tempo addietro il mio maestro, conscio di non avere più il tempo e l'energia per completarlo, mi chiese di prendermene carico. Sto lavorando su questo progetto sin da allora, penso di aver creato quello che Miyagi intendeva realizzare e l'ho chiamato shiai kumite o combattimento da gara.

Prima di presentarvelo vorrei spiegarvi l'idea di base di Miyagi riguardo il combatti-



mento da gara.

### Le tre condizioni importanti per un moderno sistema di combattimento di karate secondo Miyagi

Miyagi credeva che il sistema di combatti-

mento di karate moderno dovesse soddisfare tre importanti condizioni:

1. La condizione di sicurezza
  2. La condizione di esprimere l'idea di base del karate di Okinawa
  3. La condizione di un arbitraggio limpido
- Io vorrei elaborare queste condizioni.

1. La condizione di sicurezza — La sicurezza è il requisito indispensabile per ogni tipo di sport moderno. La possibilità di subire

incidenti durante le gare da parte dei partecipanti deve essere resa minima.

Miyagi trovò che il jiyu kumite non rispettava questa condizione; difatti, quando i contendenti si scambiano pugni e calci, anche se è proibito dal regolamento colpirsi a vicenda, la possibilità di subire incidenti è molto alta.

Infatti in oltre ottant'anni di attività dall'introduzione del metodo di jiyu kumite, innumerevoli persone hanno subito infortuni e si sono verificati alcuni decessi. Come mai questo tipo di combattimento è così pericoloso? Il motivo è da ricercarsi dal seguente regolamento di gara: non è permesso colpire l'avversario. La regola, introdotta per motivi di sicurezza, funziona paradossalmente in modo contrario alle aspettative.

Forse è possibile essere in grado di controllare un pugno e fermarlo a un centimetro dal volto del tuo avversario, quando questo sta fermo. Ma come è possibile controllarlo quando anche l'avversario avanza contemporaneamente per attaccarti? E se fossi un tecnico scadente, saresti in grado di controllare bene un *mawashigeri* o calcio circolare? Il tuo piede potrebbe con tutta probabilità colpire la sua testa. E chi può stabilire se un colpo è arrivato a segno intenzionalmente o no? In ogni caso, tu e il tuo avversario avete il grosso rischio di subire incidenti.

Proprio a causa di queste incertezze e degli incidenti verificatisi in passato, il pubblico in generale pensa che il karate sia un'arte marziale violenta e non uno sport moderno adatto a partecipare ai Giochi olimpici.

Molti tra gli sport dei moderni Giochi olimpici furono in origine arti marziali utilizzate in guerra. Lancio del giavellotto, tiro a segno, lancio del disco, scherma, lotta e molti altri ne sono ottimi esempi. Queste arti per uccidere furono rese sicure per competere e ora sono praticate come sport moderni.

Se desideriamo rendere il karate uno sport moderno e fare in modo che entri nei Giochi olimpici, dobbiamo creare un metodo di combattimento sicuro.

2. La condizione di esprimere l'idea di base del Karate di Okinawa — Il karate è un'arte da combattimento, ma è un po' differente dalle altre arti marziali giapponesi in quanto considerata arte da autodifesa piuttosto che aggressiva arte da combattimento. Il proverbio "*Karate ni sente nashi*" che significa: nel karate non si attacca per primi, ci lascia intuire la filosofia di quest'arte, tra l'altro testimoniata dalla presenza di numerose tecniche di parata nei kata.

Perciò il concetto di autodifesa deve essere presente nel sistema da competizione del karate di Okinawa. In ogni caso anche se l'idea di base del karate è l'autodifesa, rimane essenzialmente un'arte marziale il cui scopo principale è sconfiggere in modo

decisivo un vostro avversario. Per preservare questo concetto tipico del budo giapponese è necessario studiare un sistema che permetta, nelle competizioni, di colpire a piena potenza l'avversario.

3. La condizione di un arbitraggio limpido — Nel sistema di jiyu kumite quando eseguite una tecnica precisa a un bersaglio più velocemente del vostro avversario e senza un diretto contatto su di lui, ottenete un punto.

Questo implica che il movimento della tecnica è il solo elemento che gli arbitri hanno per i propri giudizi.

Se voi e il vostro avversario eseguite tecniche estremamente veloci, diventa quasi impossibile per i giudici vedere i movimenti di entrambi e decidere chi ha vinto. Così ogni arbitro è costretto a basarsi sul giudizio e sull'interpretazione personale per decidere il vincitore o dare il punto al loro preferito. Ecco perché assistiamo spesso a delle controversie nelle gare di jiyu kumite; per questi motivi per garantire un giudizio limpido nel sistema da competizione del karate di Okinawa, dobbiamo introdurre più elementi di valutazione anziché basarci su un criterio unico.

### Protezioni

Miyagi scrisse a proposito delle protezioni nel suo articolo menzionato precedentemente.

Questa è l'attrezzatura che soddisfa tutte e tre le condizioni per lo shiai kumite indicate dal maestro. Essa soddisfa il requisito della sicurezza (1° condizione), garantendo la vostra incolumità e quella dell'avversario che può essere colpito a piena forza mantenendo inalterata così l'essenza del karate di Okinawa (2° condizione). Potendosi colpire a vicenda, i contendenti forniscono agli arbitri più di un elemento di valutazione per il loro giudizio (3° condizione).

In ogni caso non sarebbe lecito colpire casualmente ogni parte del corpo dell'avversario. Anche indossando le protezioni, un colpo a piena forza al volto non lo danneggerebbe in quanto protetto dal caschetto, ma potrebbe danneggiargli il collo con un colpo di frusta. Con lo stesso principio non si dovrebbero attaccare i testicoli, la gola, le costole laterali e via dicendo.

### Bersagli

Nello shiai kumite ho limitato a due i bersagli da colpire. Uno è un punto sulla parte anteriore della spalla sinistra, l'altro il punto medio tra plesso solare e ombelico. Lasciatemi spiegare perché ho scelto il bersaglio sulla spalla. Il bersaglio principale del *jodan*, o parte alta del corpo, nel karate goju ryu di Okinawa è la gola. Siccome è un punto vitale, non potete colpirlo neppure se è coperto con una protezione; così ho traslato il bersaglio lateralmente su un punto anteriore della spalla sinistra.

Il bersaglio principale del *chudan*, o parte media del corpo, nel karate goju ryu di Okinawa è il plesso solare, un altro punto vitale. Ho spostato quindi il bersaglio verso il basso nel punto medio tra ombelico e plesso solare.

In modo da indicare chiaramente i bersagli e proteggere il corpo, ho fissato sulla protezione del torace due dischetti in rilievo come mostrato nelle foto. Quando colpite energeticamente i dischetti, ottenete i punti.

### Tecniche

Ho limitato anche il numero delle tecniche di attacco a due di mano e tre di piede.

Tecniche di mano

1. *Seiken-tsuki* o pugno ordinario di karate
2. *Shuto-uchi* o colpo di taglio con la mano

Tecniche di piede

1. *Mae-geri kekomi* o calcio frontale spinto
2. *Yoko-sokuto-geri* o calcio laterale
3. *De-ashi-barai* o tecnica di spazzata

Se desiderate studiare altre tecniche come *nihon-nukite* o colpo con due dita, *keikoken* o colpo a becco di gallina, *hiza-geri* o ginocchiata, e altri ancora, dovete praticarli sottoforma di yakusoku kumite o combattimenti prestabiliti quali ippon kumite e nihon kumite.

Queste tecniche sono troppo sofisticate e pericolose per poter essere utilizzate in esercizi di combattimento sportivo

L'obiettivo principale dello shiai kumite, è che voi impariate a muovervi spontaneamente in un combattimento reale.

### L'idea dell'autodifesa nello shiai kumite

Al fine di evidenziare il concetto di autodifesa nello shiai kumite, ho utilizzato l'idea dell'*irikumi* o combattimento a un solo senso, uno degli esercizi praticati nel karate goju ryu di Okinawa. Viene eseguito nel seguente modo: un allievo di grado inferiore sfera attacchi di mano e di piede senza controllo, a un allievo di grado superiore; quest'ultimo blocca gli attacchi ma non gli è permesso contrattaccare, immediatamente dopo il decimo attacco, spinge indietro l'attaccante con *shotei-oshi* o spinta con le palme delle due mani.

Ho applicato questa idea dell'attacco da una sola delle due parti nello shiai kumite. Voi dovete essere abili tanto in difesa quanto in attacco per poter ottenere il massimo punteggio in questo sistema. Per questo motivo occorre praticare seriamente anche le tecniche di parata.

### L'idea del budo nello shiai kumite

Come menzionato precedentemente, lo shiai kumite deve servire a imparare in modo spontaneo i movimenti del combattimento reale in cui voi e il vostro avversario vi scambiate liberamente le tecniche.

### Come si esegue lo shiai

## kumite

Lo shiai kumite è composto da tre set. Ogni set dura un minuto ed è basato sulla seguente idea del karate di Okinawa.

### a. I set

1) Il primo set (l'idea dell'autodifesa)

Il contendente A ha il diritto di attaccare per primo, il contendente B deve aspettare finché A inizia ad attaccare. Quando A attacca con un pugno o un calcio, B deve parare e contrattaccare.

2) Il secondo set (l'idea dell'autodifesa)

Il set viene eseguito nello stesso modo del primo, eccetto il fatto che i due contendenti si scambiano le rispettive posizioni. Vale a dire: il contendente B ha il diritto di attaccare per primo, il contendente A deve aspettare finché B inizia ad attaccare.

3) Il terzo set (l'idea del budo)

Entrambi i contendenti si scambiano le tecniche liberamente.

### b. Sistema di valutazione

I punti vengono assegnati a un contendente ogni volta che vengono soddisfatti i seguenti requisiti.

1. Colpire per primo l'avversario
2. Colpire il bersaglio con precisione
3. Colpire usando tecniche corrette
4. Efficacia delle tecniche

### c. Vincitore

Il vincitore dell'incontro è colui che ottiene un totale di punti maggiore del suo avversario

### Invito allo shiai kumite

Penso che aver creato il jiyu kumite sia stata una scelta positiva per gli allievi dell'arcipelago giapponese in quanto il karate di Okinawa non era pronto per essere introdotto al pubblico in quei tempi. Gli insegnanti di karate del Giappone rivendicano che furono i loro predecessori a perfezionare il karate come budo giapponese proprio attraverso il jiyu kumite. Sono d'accordo con loro ma sono anche certo, come sottolineò Miyagi e per i motivi descritti nel presente articolo, che il sistema non fosse ancora perfetto.

Lo shiai kumite che ho completato, è il sistema di combattimento ideato da Miyagi: un sistema elaborato da esperti di karate e non dai loro allievi. L'ho sperimentato con i miei studenti per oltre vent'anni e sono soddisfatto dei risultati. Nessuno fino a ora ha subito incidenti, eccetto abrasioni superficiali, e i miei allievi ne sono compiaciuti.

Sono convinto che lo shiai kumite serva ai praticanti di tutti gli stili di karate e contribuisca allo sviluppo dell'arte stessa e vorrei ora renderlo pubblico.

Se desiderate provarlo, prego contattateci per ulteriori informazioni al seguente indirizzo: Associazione Shorei-Kan Europe, B.p. 45, 74140 Sciez, France.

Shorei-Kan Okinawan Gojuryu, Saiko Shihan © 2005 Toshio Tamano.