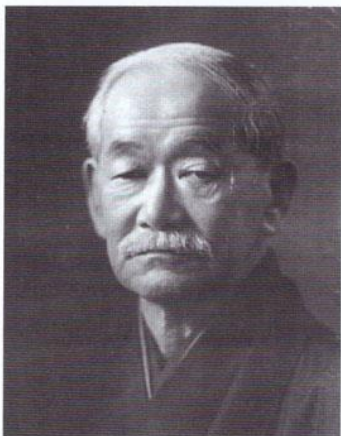


GOJU-RYU UKEMI WAZA

Di Peter Fabbroni



Jigoro Kano

La naturale tendenza alla semplificazione e la promozione di un Karate più orientato verso l'agonismo che alla difesa personale, hanno generato l'idea che questa disciplina sia semplicemente un tipo di boxe che prevede anche calci. Paradossalmente la diffusione del Karate in Giappone e da lì nel mondo si deve non alle sue tecniche di percossa ma alla parte di questa disciplina che si occupa di lotta e sottomissioni.

Nel Giappone degli anni '20, Jigoro Kano, il fondatore del Judo, era la stella indiscussa delle arti marziali nipponiche: visionario, ben introdotto, ogni arte che godeva del suo sincero interesse avrebbe avuto successo e visibilità. Il M° Kano incontrò il M° Chojun Miyagi, fondatore del Goju-Ryu, ad Okinawa nel 1927, in occasione di una dimostrazione.



Chojun Miyagi

Miyagi, in qualità di commentatore, spiegò a Kano i principi del Karate e i suoi aspetti meno conosciuti, che certamente avrebbero catturato maggiormente l'interesse del suo ospite, come i ne waza (le tecniche a terra), i nage waza (le proiezioni) e i gyaku waza (manipolazioni), sottolineando l'importanza dell'armonizzazione delle tecniche con la respirazione. Ne nacque un rapporto di reciproco rispetto che si tradusse in un fruttuoso scambio di idee e tecniche che portarono all'elaborazione del Judo

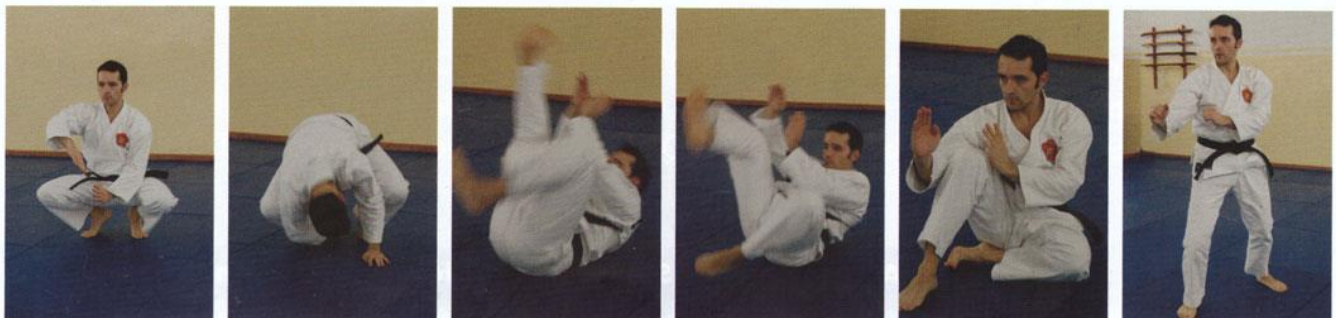
Taiso e all'esigenza di dotare il Karate di un sistema didattico graduale e scientifico per la sua evoluzione come Budo, oltre all'occasione per presentarsi col dovuto rispetto al cospetto delle altre marziali giapponesi. Senza questo incontro, basato su aspetti atipici della disciplina, il Karate non avrebbe oggi la sua diffusione mondiale.

Il Karate di Okinawa non è solo calci e pugni, ma è un'arte totale che studia il modo di eliminare (o mettere sotto controllo) la minaccia avversaria in qualsiasi modo possibile: attraverso colpi, trapping, leve, proiezioni, lotta a terra, armi nascoste...

La pratica delle proiezioni e delle leve implica necessariamente lo studio delle Ukemi waza (tecniche di caduta). Il Goju-ryu Shorei-kan, creato dal M° Seikichi Toguchi che studiò a lungo col M° Miyagi, ha un programma specifico di addestramento per le cadute che prevede esercizi gradualmente, una forma e numerosi esercizi di combattimento a difficoltà progressiva applicabili a terra, dalla posizione seiza, da posizione accovacciata e in piedi.

Le cadute nel Goju-Ryu Shorei-kan hanno scopi difensivi e offensivi:

- 1) Evitare o limitare i danni di una caduta quando si è proiettati



2) Liberarsi da kansetsu waza (leve o chiavi articolari)



3) Attaccare l'avversario da terra con calci o prese



4) Proiettare o abbattere l'avversario sfruttando la caduta



Una grande attenzione è posta alla salvaguardia delle aree funzionali quali testa, spina dorsale e articolazioni inoltre, trattandosi di cadute marziali, che presuppongono quindi la continuazione dell'azione offensiva dell'avversario quando siamo a terra, diversamente dal Judo o dall'Aikido, in ogni caduta del Goju Shorei-kan braccia e gambe vengono posizionate a protezione dei genitali.

Le cadute possono suddividersi in tre categorie:

Ushiro Ukemi waza (all'indietro), Mae Ukemi Waza (in avanti) e Yoko Ukemi Waza (laterale). Da ciascuna di queste posizioni è possibile portare attacchi di calcio come Mae Geri (calcio frontale), Ushiro Geri (calcio all'indietro), Mawashi Geri (calcio circolare) e Hasami Geri (calcio a forbice).



Ushiro Ukemi / Mae Geri



Yoko Ukemi / Sokuto Geri

Una delle caratteristiche del ne-waza (tecnica a terra) del Goju è che la lotta non viene ricercata come avviene ad esempio nel Judo. Una volta caduti si cercherà di posizionarsi una guardia sicura e di attaccare i bersagli funzionali dell'avversario per guadagnare l'occasione di raggiungere al più presto la posizione in piedi, o per farlo cadere e applicare una presa di sottomissione. In caso di lotta, diversamente dalle discipline sportive moderne, il praticante di Goju-ryu cercherà in tutti i modi di divincolarsi attaccando bersagli sensibili come occhi, genitali, dita delle mani... arrivando anche a mordere o a stringere la carne con prese dolorose.



Per evitare di affrontare l'avversario in un ambito meno familiare (il suolo) e per tenere a distanza l'avversario quando si è al suolo, nello Shorei-kan vengono allenati numerosi spostamenti a terra che permettono di allontanarsi, posizionarsi in maniera da poter tirare un calcio o effettuare una forbice alle gambe dell'avversario, lanciarsi verso l'avversario per farlo cadere o rialzarsi da una distanza sicura.



Queste tecniche sono:

Mae Zempo kaiten (rotolamento in avanti)

Koho kaiten (rotolamento indietro)

Dai Sharin (ribaltamento)

Sokuho Kaiten (rotolamento laterale)

Teiten Kaiten (spostamenti circolari dalla guardia a terra)

La lotta a terra non è l'area di specialità del Goju-ryu ma certamente il M° Miyagi, anche esperto di Judo e Shima (Sumo di Okinawa), ha voluto che il suo stile avesse strategie efficaci per gestire ogni "worst case scenario", come una caduta accidentale, in modo coerente con i principi generali della scuola.

Per info e seminari:

www.sk-budo

info@sk-budo.com

SHOREI-KAN

**OKINAWA GOJU-RYU
OKINAWA KOBUDO**

**BUNKAI (analisi dei kata)
KUMITE (combattimento)
HOJO UNDO (funzionale)
KITAE (condizionamento)
TUI TE (manipolazioni)
TAISO (yoga marziale)
KYUSHO (punti vitali)
KAKIE (sensibilità)
KIKO (Chi Kung)**

...e tanto altro ancora!!!

tel 0522-556297 info@shodan.it SHODAN a.s.d. Via Monari 21 (RE)