



FIKTA

FEDERAZIONE ITALIANA KARATE TRADIZIONALE E DISCIPLINE AFFINI

Comportamento dell'insegnante

Il comportamento dell'insegnante

- 1) essere conscio del proprio ruolo e svolgerlo con onore
- 2) essere molto consapevole del significato delle parole del M° Funakoshi "Karate ni sente nashi"
- 3) la vita dell' insegnante deve essere disciplinata con lo spirito del Karate Do
 - a) *non è ricerca di tecnica ma pratica del "DO"*
 - b) *autocritica e costanza-forza per automiglioramento*
 - c) *essere buon esempio per gli allievi coltivando umiltà ed altruismo*
 - d) *studio più alto e più profondo con ricerca personale*
- 4) scopo la diffusione. Saper rinunciare (ego) a qualcosa di se per poter collaborare.

Principi dell' insegnamento:

Punti salienti durante l' insegnamento:

- 1) rispetto - disciplina - serietà
- 2) senza fretta - con pazienza - con gentilezza
- 3) non mettere sentimento particolare ad allievo particolare
- 4) adattare il programma d' insegnamento (il metodo) a secondo di sesso – età - carattere - fisico - circostanza
- 5) differenziare l' allenamento per diversi allievi:
 - a) *livello base, generale*
 - b) *livello medio agonismo*
 - c) *livello massimo agonismo*
 - d) *livello per allievi avanzati, per insegnanti*
 - e) *livello per non agonisti*
- 6) fare vedere come si può correggere un difetto anziché fare vedere solo il difetto
- 7) chiarire bene la differenza fra allenamento della dinamica delle tecniche e rafforzamento (ripetizioni delle tecniche)
- 8) cercare d' insegnare nel modo ideale anziché i propri

difetti (maestro - autoimmagine)

9) a volte è importante insegnare l'autodifesa.

Insegnamento delle tecniche fondamentali (Kihon)

1) progressivo: da facile a difficile; da semplice a complicato

2) non mescolare l'uso delle tecniche con la forma delle tecniche

3) chiarire i punti essenziali della tecnica fondamentale (equilibrio meccanico – fisiologico - organico)

4) forma corretta - posizione robusta – spostamento leggero e morbido

5) rotazione delle anche e spostamento del corpo orizzontale al suolo

6) ogni tecnica deve essere molto precisa nella:

- *traiettoria*

- *velocità*

- *focalizzazione della forza*

7) corretta posizione del gomito al momento del kime della parata

8) corretta comprensione delle sezioni - (jodan – chudan - gedan) nelle parate e attacchi

9) scegliere bene la distanza per portare la propria tecnica senza perdere la forma.

Insegnamento dei kata

Kata non è solamente un esercizio fisico ma un sistema di allenamento particolare del budo Giapponese per la trasmissione di principi. Questo sistema di allenamento è stato preparato attraverso esperienze reali e raffinato con il tempo.

1) inizio e fine con saluto

2) non è una combinazione di kihon, dall'inizio alla fine deve avere continuità con armonia e ritmo

3) non cambiare le tecniche o movimenti per propria comodità (livello)

4) tre punti salienti:

- *uso della velocità*

- *uso della forza*

- *uso del corpo*

5) corretto uso dell'embusen

6) armonia (unione) della tecnica e della respirazione

7) precisare il numero dei movimenti e spostamenti, comprendere il tempo di esecuzione standard

8) direzione degli occhi verso la direzione della tecnica

9) il movimento deve essere vivo ed il kiai deve venire dall'addome

10) il cambiamento di direzione deve essere effettuato con la rotazione delle anche – la gamba di sostegno deve essere forzata contro il terreno per avere forza riflessa e lo spostamento deve essere fatto con leggerezza

11) la tecnica deve essere effettuata nello stesso momento del cambiamento di direzione

12) deve essere chiaro il significato della tecnica

13) deve essere molto chiaro il collegamento delle tecniche

14) cercare di non fare movimenti inutili (reazione, ecc.)

15) è necessario ripetere tante volte l'allenamento del bunkai.

Insegnamento di kumite

L' insegnamento di diversi tipi di kumite deve essere fatto secondo il livello dei praticanti, comprendendo finalità e caratteristiche dei vari tipi di kumite facendo capire bene lo scopo dei vari tipi di kumite.

Kihon kumite

1) Gohon kumite:

a) precisione e rafforzamenti dei pugni, calci, parate e base dello spostamento per abituare al combattimento

b) fra allievi avanzati deve essere applicato con grande forza, velocità, taisabaki.

2) Kihon ippon kumite:

- scopo primario è quello di allenare forza – velocità della tecnica fondamentale di attacco e difesa

- corretta pratica della relazione tra parata e contrattacco

- uso della distanza fissa (per capire bene la distanza della parata, la distanza di attacco e di contrattacco)

- corretta scelta della tecnica di contrattacco scegliendo al momento della parata a secondo della distanza e della situazione

- scelta di tempo per la parata (capendo bene il momento dell' attacco dell'avversario, aspettando fino all'ultimo momento del suo attacco)

- uso delle varie posizioni per la parata.

3) Jiyu ippon kumite:

- due aspetti importanti:

a) passaggio per jiyu-kumite

B) ultimo studio pratico del karate (ultimo scopo)

- uso della tecnica di attacco e difesa reale da distanza libera, per imparare a fare in un attimo uke-kime

- uso massimo di un solo attacco e una sola difesa (una sola possibilità)

- tecnica più utile e efficace per il contrattacco (migliore sistema per il contrattacco)

- diverse tecniche di contrattacco usando diversi spostamenti e sabaki.

4) Jiyu Kumite

- uso della distanza libera – cercare di usare maai favorevole anche invitando l'avversario in questo maai

*- oppure invitando il suo attacco per contrattaccare- **kake** e **kuzushi** (finte e rotture di guardia)*

- uso dell'occasione, creare l'occasione e usare l'occasione

*- **henkawaza** (cambiamento improvviso da una tecnica con l'altra) e **renzokuwaza** (combinazione)*

*importante praticare due tipi di attacchi **henkawaza** e **renzokuwaza**.*

*- **tre tipi di SEN:***

*- **sen no sen** (attacco diretto prima che l'avversario parta, decida di fare qualcosa*

*- **tai no sen** (attacco al momento della partenza dell' avversario, usando anche tecnica di difesa)*

*- **ko no sen** (schivare o parare completamente l'attacco, ed eseguire un contrattacco decisivo anche usando le proiezioni per sbilanciare l'avversario)*

- uso del "Jitzu" e "Kyo"

- uso della strategia dall'attacco alla difesa e dalla difesa all'attacco

- conoscere profondamente se stessi allenando con serietà.

Programmazione progressiva

1) Saluto – Spirito / Scopo del Karate (*Rei : rispetto – correttezza*)

2) Spiegazione / Insegnamento generale:

a) 1 - Posizioni 2 - Dinamica dei movimenti delle tecniche fondamentali per kata/kumite

b) Uso delle tecniche apprese con spostamenti

c) Pratica a coppie per comprendere le tecniche (consapevolezza) e migliorare:

- forma

- equilibrio

- distanza

- tempo

- uso della forza

- zanshin

- controllo

d) Insegnamento di kata di base (Taikyoku)

e) Combattimenti fondamentali

Livello dei praticanti nei vari gradi

GIALLA (8°-7° Kyu)

1. Sufficiente atteggiamento mentale
2. Sufficiente sicurezza nella dinamica delle tecniche
3. Sufficiente stabilità (equilibrio)
4. Sufficiente controllo, focalizzazione
5. Sufficiente uso della contrazione/rilassamento
6. Sufficiente controllo della respirazione

ARANCIO (6°-5° Kyu)

1. Miglioramento delle qualità della cintura gialla
2. Sufficiente uso della forza/velocità
3. Sufficiente uso delle anche
4. Sufficiente uso delle mani e dei piedi
5. Sufficiente uso del ritmo nel kata
6. Sufficiente controllo delle tecniche nel kumite
7. Sufficiente ritmo nel kumite (uke-kime)
8. Sufficiente uso del kiai
9. Conoscenza di nuove tecniche (kata)

VERDE (4°-3° Kyu)

1. Miglioramento delle qualità della cintura arancio
2. Buon atteggiamento mentale
3. Sufficiente uso delle tecniche in combinazione
4. Perfezionamento delle tecniche
5. Buon controllo
6. Buon uso del ritmo nel kata
7. Buon uso del ritmo nel kumite (uke-kime)
8. Buon uso del kiai
9. Conoscenza del Jiyu Ippon Kumite

10. Conoscenza di nuove tecniche (kata)

BLU (2° Kyu)

1. Miglioramento delle qualità della cintura verde
2. Miglioramento dell'elasticità e robustezza nelle tecniche in vista del combattimento libero
3. Sicurezza nelle tecniche di attacco e difesa/contrattacco nel Jiyu Ippon kumite con caratteri personali
4. Maggiore tranquillità (controllo emozione) nel kata e nel kumite
5. Conoscenza di nuove tecniche (kata e kumite)
6. Conoscenza del Jiyu kumite (attacco/difesa – maai – controllo – tokui waza semplice)

MARRONE (1° Kyu)

1. Miglioramento delle qualità della cintura blu
2. Ottimo atteggiamento mentale
3. Perfezionamento delle tecniche in vista della cintura nera
4. Sicurezza e precisione nella dinamica delle tecniche di **tzuki – uchi – ate – keri – uke – con velocità – forza – kime – stabilità – controllo – elasticità – robustezza**
5. Capacità di fare Jiyu kumite anche per la competizione
6. Conoscenza di nuove tecniche (kata e bunkai di kata)
7. Maggiore tranquillità e prontezza
8. Conoscenza della terminologia giapponese

1° DAN

Conoscenza della dinamica e dell'uso delle tecniche fondamentali nel kata, nel kumite e da attacco di sorpresa (improvviso)

2° DAN

Consapevolezza delle caratteristiche del 1° Dan e capacità dell'uso in modo personalizzato

3° DAN

Consapevolezza delle tecniche generali con conoscenza profonda dei principi di base e con capacità dell'uso nel kata, nel kumite, nell' autodifesa.

4° DAN

Consapevolezza delle tecniche complete e conoscenza dei loro principi con capacità dell'uso.

- *Presa di coscienza dell' impegno personale col Karate, la sua pratica e la sua diffusione.*

5° DAN

- *Livello delle tecniche abbastanza alto*
- *Capacità di studio di nuove metodologie e tecniche*
- *Maestro di Karate*

6° DAN

- *Mente/Corpo per il Karate*
- *Alto livello tecnico e spirituale*

7° DAN

- *Altissimo livello tecnico e spirituale*