

## Il Kihon

La parola kihon significa 'basilare' o 'rudimenti' ed è costituita da due parti. Ki, che significa fondamenta o radici e Hon che significa base o al piede della base. Se si analizzano gli ideogrammi di Ki e Hon si vedrà che l'ideogramma Ki è composto da due parti, una rappresentante la terra e l'altra rappresentante l'inizio. L'ideogramma Hon rappresenta un albero con lunghe radici verso il basso. Kihon può quindi essere interpretato con il bisogno di porre solide fondamenta prima di poter crescere. Ki e Hon rappresentano concetti molto simili tra loro. Questa ripetizione indica l'importanza che è data dalla cultura giapponese all'apprendimento delle nozioni fondamentali e basilari di qualsiasi disciplina. La tradizione giapponese insegna che prima di poter progredire nell'apprendimento di una disciplina bisogna conoscere alla perfezione le regole fondamentali di tale disciplina. Come nei due caratteri che compongono la parola Kihon, anche nel karate si può dedurre che senza una profonda conoscenza degli esercizi di base è difficile poter progredire ad alti livelli di pratica e conoscenza. Gli esercizi fondamentali del karate insegnano il corretto uso del corpo sia esso in movimento o statico. Basti solo pensare alle ore di esercizi statici ai quali i primi karateka erano sottoposti. In Giappone il karate è tutt'oggi molto più ripetitivo di quanto non lo sia in occidente. Un discorso simile è possibile farlo a riguardo dei kata. Agli inizi del secolo I maestri di Okinawa praticavano e insegnavano pochi Kata che conoscevano alla perfezione. Lo stesso kata poteva essere ripetuto per lunghissimi periodi prima di progredire al kata successivo. Il Kihon, dunque, è la forma di allenamento fondamentale nel Karate. Vengono studiati i gesti nella loro essenza scolastica. Il Kihon sviscera la gestualità in modo da aiutare i praticanti ad apprendere in modo automatizzato ciò che inizialmente è razionalizzato. Strutturare un gesto tecnico permettendone l'esecuzione in modo spontaneo e naturale attraverso l'apprendimento induttivo e deduttivo è compito specifico del Kihon.

Che cosa è il Kihon ?

Come già detto poc'anzi Kihon significa tecnica di base , tecnica fondamentale , anche se questa parola racchiude in sé concetti profondi di una intera arte marziale , come codice , credo , forma e , naturalmente , tecniche di base.

I Codici del Karate

Il cuore di una persona è come Cielo e Terra assieme.

Il sangue circolante nel corpo è come la Luna ed il Sole.

Il comportamento nel Bere o nello Sputare può essere accettabile o riprovevole.

L'Equilibrio di una persona si comporta come un Peso.

Il corpo deve poter cambiare Direzione in qualsiasi momento.

Il Momento per colpire è quando se ne presenta l'occasione Giusta.

L'occhio deve vedere ogni cosa ovunque essa sia .

L'orecchio deve sentire ogni suono o rumore da ovunque provenga.

Credo del Karate

"Vengo a te con Karate , mani vuote. Non porto armi , ma se sarò costretto a difendere me stesso , il mio onore od i miei principi , fosse questione di vita o di morte , giusta o sbagliata che sia , allora ecco le mie armi ...le mie mani nude".

La Forma nel Karate

L'inchino è il modo tradizionale in Oriente per jōs\_ trarsi con rispetto ed umiltà. Gli inchini formali (Zarei) si eseguono inginocchiandosi a terra con le gambe incrociate ed inchinandosi poggiando i pugni a terra oppure le mani appoggiate di fronte a sé. L'inchino formale si esegue all'inizio ed alla fine di ogni lezione formale ed in segno di rispetto durante la visita alla classe di Cinture Nere.

Inchini informali (Tachi-rei) si eseguono stando in piedi , talloni uniti , piedi a 45 gradi , mani lungo i fianchi , palmi rivolti verso le cosce , compiendo un passo in avanti sul piede sinistro , inchinandosi dalla vita in su e rientrando con un passo al punto di partenza . Si esegue per iniziare o concludere una lezione informale e prima e dopo ognuna delle seguenti azioni:

Parlare con un Maestro ( Sensei ) o con un Istruttore Cintura Nera

Ogni qualvolta si entri o si esca dal Dojo (Scuola)

Nei Kata

Nel Kumite

Nel Dojo tutti gli studenti devono trattare studenti di grado superiore e le Cinture Nere con il dovuto rispetto che ogni grado esige. Qualora volesse parlare con un Maestro od un Istruttore , mentre sta insegnando , avvicinatevi a lui e state in silenzio finché egli non vi chiederà di parlare , fate un Tachi-rei ed esponetegli il vostro quesito .Quando l'insegnante avrà risposto , fate un Tachi-rei prima di congedarvi. Uno studente non deve mai chiedere ad un Sensei di far Kumite ( combattere ).

15 Tecniche di Base per il Tronco (Te Waza)

Pugno frontale in associazione di gamba (Oi tsuki chudan)

Pugno al viso in associazione di gamba (Oi tsuki jodan)  
Pugno frontale in opposizione di gamba (Giaku tsuki chudan)  
Pugno al viso in opposizione di gamba (Giaku tsuki jodan)  
Parata bassa e contattacco di pugno opposto (Gedan barai/giaku tsuki)  
Parata media e contattacco di pugno opposto (Chudan ude uke/giaku tsuki)  
Parata a mano aperta e colpo con punta delle dita (Tegata barai/nukite)  
Parata alta e contrattacco di pugno al viso (Jodan age uke/jodan giaku tsuki)  
Parata alta/pugno frontale (Jodan age uke/ giaku tsuki chudan)  
Parata / attacco con nocche/pugno frontale (Uraken uchi/ giaku tsuki)  
Parata bassa/5 pugni frontali (Gedan barai/go den choku tsuki) - Gohon Kumite  
Parata media/5 pugni frontali (Chudan uke/go den choku tsuki) - Gohon Kumite  
Parata media a mano aperta/colpo di mano aperta (Shuto uke/ shuto uchi)  
Deviazione di tallone a mano aperta e doppio pugno (O-uchi, ren tsuki)  
Passo indietro e colpo di gomito (Hige no empi uchi).

#### 15 Tecniche di Base per i Piedi (Geri Waza)

Calcio frontale sostenuto (Mae geri kekomi)  
Calcio laterale sostenuto (Yoko geri kekomi)  
Calcio frontale frustato (Mae geri keage)  
Calcio laterale frustato (Yoko geri keage)  
Calcio circolare (Mawashi geri)  
Calcio circolare di piatto del piede - calcio della luna crescente (Mikazuki geri)  
Calcio posteriore (Ushiro geri)  
Calcio frontale su gamba anteriore (Kizami geri)  
Colpo di tallone dall'alto verso il basso (Fumikomi geri)  
Colpo di ginocchio (Hiza geri)  
Colpo di ginocchio sostenuto (Hiza geri kekomi)  
Colpo di tallone allo stomaco (Tsuma Saki)  
Calcio circolare di tallone (Ura mawashi)  
Calcio frontale volante ( Mae tobi geri)  
Calcio laterale volante (Yoko tobi geri)