



MU MUN KWAN

Dojo di Kendo e Iaido fondato nel 1981

MILANO: via Sammartini 40 - Tel 02/6694269

CAMUNO: c/o Palestra Comunale via Don Gelmi - Pian Camuno (BS) - Tel. 0364/36070

BORGHETTO: c/o Scuola via Garibaldi - Borghetto Lodigiano (LO) - Tel. 0371/80686

LARIO: c/o ITC Vanoni via Stoppani 7 - Menaggio (CO) - Tel. 3294191848

Resoconto stage annuale MuMunKwan 2004 condotto dal M° Kim Taek Joon, Kyoshi, 8° dan di kendo

Come ogni anno, ormai da più anni, lo stage annuale del MMK viene aperto dal M° Kim con una lezione teorica.

Quest'anno il tema affrontato dal Maestro riguardava l'importanza dei piedi nella pratica del kendo. Che il movimento dei piedi sia importante è cosa evidente a tutti, ma forse è poco noto che è proprio nei piedi che risiede il perfezionamento dell'arte marziale.

La classica graduatoria delle cinque cose più importanti nella pratica recita :

al 1° posto gli occhi, al 2° i piedi, al 3° il coraggio, al 4° la forza.

L'importanza del movimento dei piedi è tale poiché è per loro tramite che bisogna cercare, durante il gigeiko o lo shiai, il tempo, il vuoto, l'occasione.

E' proprio attraverso l'allenamento mentale (calma e lucidità) e il saper vedere bene (osservare l'avversario per saper cogliere debolezze o possibilità) che il movimento dei piedi diviene fondamentale nel duello : altrimenti si ridurrebbe ad un confronto di forza e velocità.

E' proprio grazie al perfezionamento del movimento dei piedi che gli 8i dan, generalmente anziani, riescono a supplire ad una minore forza e velocità nei confronti di un giovane. Naturalmente, a monte, c'è il buon kihon, cioè la base, quindi la capacità di saper effettuare un buon ippon.

L'importanza della tecnica, nei confronti del kihon è minoranza : posto base 100 il 90% è kihon e il 10% è tecnica.

Una delle caratteristiche dei movimenti (e quindi particolarmente dei piedi) nelle arti marziali è che sottostanno ad una logica ragionevole ed economica. Cioè secondo un principio, minimo sforzo e tempo e massima efficacia.

E' necessario primariamente partire da un buon kamae, una buona guardia. Solo così sarà possibile esprimere un buon semè, trasferire cioè sulla punta della spada la nostra energia (KI) e avanzare cercando di vincere prima di colpire.

Il peso del corpo non deve essere ripartito in parti uguali sulle due gambe, ma al 60% sulla destra e al 40% sulla sinistra. Ciò per permettere alla gamba sinistra di scaricare la massima forza disponibile per l'assalto. E' importante distinguere tra peso e forza.

La gamba sinistra non deve essere curvata ma neanche rigida, solo leggermente curvata, in modo naturale. Altresì l'appoggio sulla stessa deve essere solido e il tallone sempre sollevato di un paio di centimetri. Sotto il tallone destro deve poter scorrere un foglio di carta.

E' fondamentale che la larghezza tra i due piedi sia pressoché quella delle anche, misurabile con un pugno in orizzontale ed uno in verticale a partire dal tallone destro.

Tra le due gambe la sinistra serve per la spinta, la destra decide lo spostamento.

Per questo si dice che la sinistra è stupida e la destra è sapiente. Al 90% è importante la destra e solo al 10% la sinistra.

Le dita dei piedi artigliano il terreno in modo da poter scaricare a terra tutta la forza possibile per l'assalto.

Nell'assalto si batte il piede destro soprattutto per poter richiamare prima possibile quello sinistro.

Nel duello la varietà dei movimenti dei piedi fa confondere l'avversario.

Saper usare il tempo oltre la distanza e la varietà significa anche usare il controtempo, sfruttando cioè il movimento e il tempo dell'avversario.

Infine è essenziale partire prima con il corpo e poi con le braccia.

Di seguito la lezione teorica si è svolta quella pratica che ha previsto, naturalmente, esclusiva attenzione all'uso ed ai movimenti dei piedi.

Premessa necessaria è un buon kamae, cioè una buona guardia. Il corpo dovrà essere inclinato in avanti approssimativamente di un 10% e il peso del corpo deve scaricare all'interno dei piedi, verso l'arco plantare, privilegiando la base delle dita dei piedi ed in particolare l'alluce.

Il Maestro ha proposto tre movimenti per rispettivi tre attacchi: uno di men, uno di kote e uno di do.

Nell'attacco a men, mentre l'avversario attacca a sua volta men, si sposta il piede destro verso destra, fuori dall'asse frontale di partenza ma sempre rivolto all'avversario, anticipando il colpo dell'avversario (necessario quindi cogliere il tempo giusto).

Nell'attacco a kote il piede destro si dirige sull'asse del piede destro dell'avversario, tagliando per così dire la strada ai piedi dell'avversario.

L'attacco a do, su attacco di men dell'avversario, prevede l'uscita a destra col piede destro non più nella direzione dell'avversario ma tra i 15 e i 30 gradi fuori dall'asse del kamae, ma importante è sempre mantenere il contatto visivo con l'avversario.

Come in ogni stage, la conclusione della giornata di pratica ha previsto il consueto gigeiko generale.

Milano, 30.9.2004

Associazione sportiva senza scopo di lucro

sede legale: Via Giusti 3 - 20154 Milano

Presidente: Dott. Kim Taek Joon (8° Dan Kendo) C.F.: KMI TJN 42AO3 Z213N