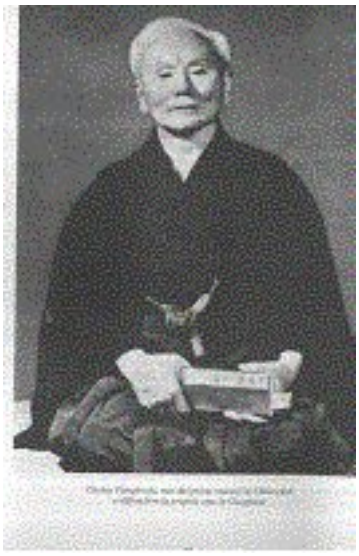

Scarica la brochure della Storia del Karate Il **KA**

Le sue origini risalgono a più di mille anni fa, quando Karate è sopratutto un'operazione sbagliata e difficile
Così come il Judo ed il Kumite è sopratutto un'operazione sbagliata e difficile
IL KARATE è: • un metodo di difesa personale, • uno sport moderno, • un acquisto di ...

Dal punto di vista sportivo, si esprime in due specialità: il **Kumite** (combattimento libero) ed il **Kata**
(forme).

La caratteristica fondamentale del Kumite, che lo distingue da altri sport similari, è l'assoluta precisione richiesta nell'esecuzione delle tecniche di calcio e pugno che non devono provocare traumi all'avversario; ciò sottopone il karateka ad un continuo esercizio di autocontrollo, mentale e fisico, volto a garantire l'incolumità del compagno.

Nei Kata, che derivano dalla tradizione di ogni stile e scuola, viene studiata la forma e perfezione della tecnica durante la rappresentazione a vuoto, secondo lo schema fisso e immutabile di un combattimento immaginario contro più avversari.

Il Kata, che significa "*forma*", "sequenza tecnica" riguarda l'analisi e lo studio delle tecniche di Karate messe in pratica senza avversari (a vuoto) mettendo in risalto la precisione tecnica e la potenza (intesa come prodotto della forza per la velocità) con cui vengono eseguite le tecniche.

Il Kata rappresenta un insieme di attacchi e di difese codificati in un ordine prestabilito in cui sono raccolte quasi tutte le tecniche di attacco e di parata oltre ai numerosissimi spostamenti esistenti nel Karate.

Eseguendo il Kata l'atleta deve seguire un tracciato codificato rispettando scrupolosamente precisi parametri prestabiliti che determineranno l'indiscussa superiorità tecnica di una prova rispetto ad un'altra:

- Tecnica,
- Potenza (intesa come prodotto della Forza per la Velocità),
- Kimè (capacità di contrazione e decontrazione muscolare),
- Ritmo (con cui si eseguono i combattimenti immaginari o codificati),
- Espressività (se si tratta di Kata individuale), cioè la capacità di comunicare attraverso i gesti tecnici la propria personalità e la propria creatività,
- Sincronizzazione (se si tratta di Kata a squadre). contro più avversari.

Si può dire che il Kata riassuma tutto ciò che l'atleta impara durante le lezioni e permetta di provare a sè stesso quanto ha davvero appreso.

Dal punto di vista sportivo, le gare di Kata FIJLKAM prevedono l'esecuzione di tre prove che vengono giudicate da 5 o 7 arbitri i quali danno un punteggio facendo si che vinca l'atleta che più si avvicinerà alla massima espressione dei parametri sopraindicati. Le gare di Kata sono sia individuali che a squadre; in queste ultime viene eseguito anche un Kata di libera composizione (ideato dagli stessi atleti) con la successiva applicazione reale (BUNKAI).

Dal punto di vista amatoriale, invece, il Kata è lo studio del combattimento codificato con tecniche già stabilite; esso ha quindi una sua reale applicazione contro uno o più avversari.

Il Kumite o *combattimento* è la specialità più nota quando ci si riferisce al Karate.

Le caratteristiche di questa specialità sono: la versatilità combinatoria delle tecniche, la gestione della modula-bilità degli schemi motori liberi, la gestione dello spazio e del tempo, il controllo e la regolazione dei colpi e la tattica di combattimento

Le competizioni di Kumite sono strutturate in base ad un regolamento che tiene conto dell'incolumità degli atleti garantendo uno spettacolo davvero coinvolgente. Durante l'incontro, che dura tra i 2' e i 3', sono consentite tecniche di calcio e di pugno al volto o al tronco e proiezioni con "chiusura" finale della tecnica sull'avversario, ma non è consentito affondare i colpi entro una certa entità. È obbligatorio l'uso di protezioni (quali paradenti, corpetti, paraseni, guantini, conchiglia genitale, paratibia) e gli attacchi, per essere validi, devono essere limitati a sette zone: testa, viso, collo, dorso (escluse le spalle), addome, petto e fianchi.

Vince il concorrente che ottiene un distacco di 8 punti dall'avversario entro il tempo di gara o chi ha il punteggio più alto allo scadere del tempo. Per ottenere i punti è necessario che la tecnica venga portata alla giusta distanza con forza, correttezza, eleganza e scelta di tempo e l’assegnazione è fatta in base ai seguenti criteri:

1 punto: tecnica di pugno, 2 punti: tecnica di calcio al tronco, 3 punti: tecnica di calcio al volto o proiezione con "chiusura" a terra.

Gli atleti si contraddistinguono in base alla cintura rossa o blu, combattono in un area di metri

8x8, con un metro aggiuntivo per lato come area di sicurezza, coperta da materassini dalla quale non possono uscire altrimenti vengono sanzionati dal semplice avvertimento fino alla squalifica.

La tattica è uno degli aspetti più complessi ed interessanti di questa specialità; è di fondamentale importanza possedere uno sviluppato senso di creatività che rifletta lo stile personale del combattente e le qualità del suo approccio con l'avversario. Inoltre è necessaria la condizione di osservanza delle regole disciplinari ai fini della sicurezza nel pieno e rigoroso controllo delle tecniche, pur senza alcuna consensualità fra i combattenti.

Escludendo le competizioni a livello agonistico, lo scopo del karate non è la vittoria nel combattimento, ma il raggiungimento del perfezionamento sia della tecnica esecutiva sia di un equilibrio interiore della persona. Per questo, al fine di un continuo miglioramento delle proprie capacità, viene data grande importanza all'apprendimento di un'armonico controllo del proprio corpo, a riposo e in movimento, e delle proprie reazioni psicologiche ma, soprattutto, emozionali.