

**Stage di Kendo - 6 Maggio, Palasport Pavia  
Organizzato dal Mu Mun Kwan  
Tenuto dal Maestro Do Jae Hwa  
Hachidan Kyoshi**

**Note di Emmanuele Aggugini-Levi**

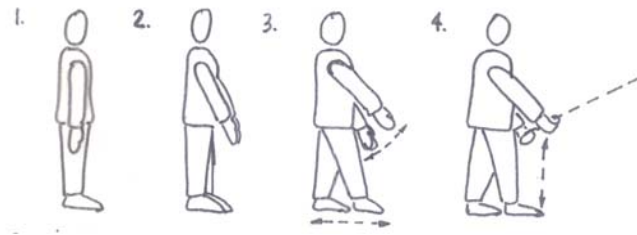
Sabato 6 Maggio si è tenuto presso il Palasport di Pavia lo stage del Maestro Do. Durante la mattinata il Maestro ha spiegato gli aspetti tecnici della corretta postura, del corpo (*kamae*), delle mani, e dei piedi ed ha approfondito aspetti di come si porta un colpo correttamente e come farlo diventare *ippon*. Nel pomeriggio si è concentrato più nell'aspetto pratico con una serie di efficaci esercizi che vengono correntemente utilizzati dalla nazionale Koreana. Il Maestro ha poi concluso sottolineando alcuni punti essenziali e dell'importanza degli esercizi di *kihon*, in particolare del *kirikaeshi*.

Durante la lezione della mattina il Maestro Do ha iniziato spiegando come si fa correttamente un punto, un *ippon* con *Datotsu*. Dimostrando prima *men* poi *do* ha suddiviso la spiegazione nei seguenti punti:

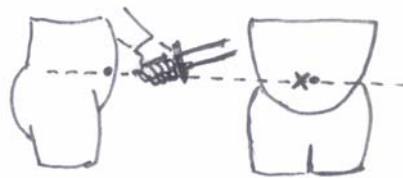
1. Il colpo deve essere deciso, con un suono secco e schioccante portato correttamente ad uno dei bersagli validi (cioè *kote*, *men*, *do*, *tsuki*)
2. Le braccia non devono essere piegate, un errore che il maestro Do ha riscontrato in parecchi *kendoka* Italiani. Al momento di assestare il colpo le braccia sono allungate, ma non tese.



3. Nella posizione di *chudan* le mani devono essere rilassate. Devono essere rilassate al punto che un terzo potrebbe sfilare dalle vostre mani lo *shinai* senza sforzo, ma nello stesso momento si deve tenere il *kamae* e lo *shinai* con abbastanza energia da non farlo "morire". Le dita devono essere chiuse come se dovessimo trattenere un canarino, abbastanza forte per non lasciarlo scappar via ma non troppo da soffocarlo
4. Per impugnare correttamente lo *shinai* far penzolare le braccia in maniera naturale ai lati del corpo [1], da questa posizione giungere le mani (come in preghiera) davanti all'ombelico senza alzarle [2], alzare la punta delle dita verso l'alto fino a che possibile, fare slittare la mano sinistra verso il vostro ombelico e la destra in avanti [3]. Quando sono in una posizione naturale avvolgere le dita su se stesse come se per impugnare lo *shinai* [4]. Quella è la vostra posizione naturale, personale, e corretta per impugnare lo *shinai*.
5. Mentre portate la mano destra in avanti fate avanzare anche il piede destro nella stessa misura [3] e portate anche la spalla destra leggermente in avanti rispetto alla sinistra.



6. Nella posizione di *chudan* la mano sinistra deve stare proprio davanti all'ombelico, la falange del pollice é proprio sull'ombelico cosí che la fine dello *shinai* é un poco a sinistra rispetto all'ombelico.



7. La mano sinistra rimane al centro, due tre dita sopra l'ombelico  
 8. Ci sono due modi per impugnare lo *shinai* con la mano sinistra:  
 a. Il mignolo é a pari con la fine dello *shinai*.  
 b. Il mignolo esce di metà dalla fine dello *shinai*



9. Per impugnare correttamente: entrambe le mani devono avvolgersi attorno allo *shinai* con un moto dall'alto al basso. Stringere bene secondo le regole spiegate ai punti precedenti.



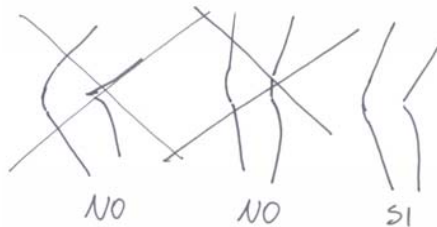
10. Per impugnare correttamente lo *shinai* é importante fare attenzione ad usare solo i muscoli interni delle braccia. Questi sono i muscoli giusti per impugnare ed assestare correttamente il colpo. Infatti se si usa il pollice o l'indice nel portare colpo, lo *shinai* cambia direzione o scivola sul punto d'impatto poichè la forza del colpo non é piú concentrata tutta sulla punta delle *shinai*, ma distribuita. Questo

rende anche il colpo piú debole. Allo stesso modo se non si usano i muscoli interni delle braccia é impossibile colpire in modo tale che venga assegnato un punto.

11. Al momento dell'impatto bisogna fare *tenouchi*, cioè avvolgere le mani intorno all'impugnatura dello shinai, stringendo mignolo e l'anulare. La mano fa un movimento come nella battuta di pallavolo. Il maestro Do ha dimostrato con gran effetto dei colpi con e senza *tenouchi*.

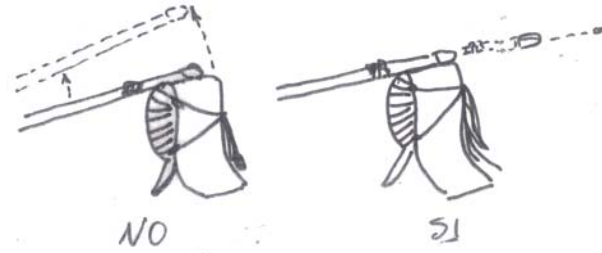


12. Piú é alto il vostro grado di conoscenza del kendo e piú il braccio deve essere rilassato nel *kamae*, le mani posate, con i polsi sempre piú vicini a 90 gradi
13. É importante mantenere sempre il centro, a qualsiasi costo. Il maestro ha dimostrato questo punto con due suoi studenti: uno con una guardia rigida ed uno piú attivo con la guardia morbida. In entrambe i casi il maestro ha dimostrato come ci si deve adattare per mantenere il centro. Ha poi sottolineato come capire il nostro avversario ed adattarsi alle circostanze del suo spirito sia molto, molto importante per fare un buon kendo.
14. In *kamae*: non solo le braccia devono essere rilassate ma anche le gambe. In particolare il poplite (la parte della gamba che é proprio dietro al ginocchio) deve essere sempre tenuto in maniera naturale, rilassato, né teso né forte. Se non si fa questo non si potrà mai sviluppare una buona tecnica in *kihon*, né ottenere dei risultati in *shiai*.



15. Quando si difende o para un colpo non usate solo lo *shinai* perchè la vostra risposta non diventerá mai *ippon*. In particolare é importante che nel parare non si alzi né la mano sopra il gomito, né il gomito sopra la spalla (sia la destra che la sinistra), da questa posizione il maestro Do ha dimostrato che é impossibile contrattaccare, assestare un colpo e farlo diventare un *ippon*. Invece, alzate lo *shinai* come per fare *men*, mettete tutto il corpo dietro lo *shinai*, spingete in avanti con forza, con l'attitudine mentale di chi affronta il colpo non lo respinge, allora parerete e contrattaccherete efficacemente.
16. In *kihon* bisogna sforzarsi di fare sempre un *men* grande. Si dice che il *men* si taglia con i piedi. In *kihon* il piede sinistro é importante per spingere il corpo velocemente in avanti, ma poi segue velocemente, senza pausa. Appena colpito il bersaglio (*men* per esempio) i due piedi sono insieme. Questo permette di dare il massimo di forza all'anca.
17. *Men-uchi* va portato a termine in un solo tempo. Non 1 e poi 2. É sbagliato 1 - portare lo *shinai* sopra la testa, fermarsi- e poi 2 -colpire bersaglio, *men*-. Il movimento base nel kendo é in un solo tempo, *uno* (portare lo *shinai* sopra la testa ed immediatamente colpire bersaglio, *men*).
18. Dopo aver alzato shinai, colpendo con piede destro il pavimento, piegate leggermente la schiena in avanti

19. Nel movimento base, prima avanza il corpo poi la spada. Questo é il giusto attacco. Facendo cosí ci si predispone ad un giusto *semé*. Ed é giusto per tutti i movimenti base sia nel *keiko* che nello *shiai*. Uno, ed un solo, movimento, tutto col corpo, ed il piede sinistro segue subito. *Men*, poi velocemente andare attraverso, usare anca e piede sinistro per spingere, portare velocemente il piede sinistro vicino al destro nella posizione iniziale di partenza. Insomma il piede sinistro si ricongiunge al destro nella posizione iniziale con abbastanza energia per poter lanciare il corpo in avanti in un nuovo attacco, é importante che il piede sinistro non "muoia" mai.
20. Lasciate lo *shinai* sul *men* dopo il colpo, mai alzare o levare lo *shinai* dal punto di impatto. Vale lo stesso per tutti gli altri colpi (*kote*, *do*).
- 21.



22. Ritornando sull'impugnatura corretta dello *shinai* e sul *tenouchi* il Maestro ha spiegato che: le dita della mano che stringono lo shinai sono solo il mignolo e l'anulare, l'indice si congiunge col pollice come quasi per indicare O.K.



23. Nel momento immediatamente precedente l'impatto si effettua *tenouchi*, la mano sinistra tira verso l'alto mentre la destra spinge l'impugnatura verso il basso, entrambe le mani si torcono leggermente verso l'interno con un movimento simile a quando strizziamo un panno.



24. Nel momento dell'impatto il poplite é rilassato in maniera naturale. Se é teso, la gamba sinistra sorpassa la destra. In questo modo si fa morire la gamba destra durante il colpo che cosí non viene portato a termine correttamente.
25. Ritornando sul concetto di *semé* il Maestro ha spiegato che il *semé* viene fatto dalla mano sinistra per il 70% e solo per il 30% dalla mano destra. Se lavoriamo in questo modo riusciamo ad ottenere un *semé* piú equilibrato (50%-50%) e trasformare l'impatto in *ippon*.
26. Il maestro Do ha spiegato che ci sono tre tipi di *semé*:

- a. *Semé* di *ki* dove la forza del *ki* deve far crollare l'avversario
- b. *Semé* di corpo dove si preme imponendosi fisicamente
- c. *Semé* di *ken* dove si disturba la spada dell'avversario

Durante la seconda parte del seminario il Maestro Do ha anche dimostrato una serie di esercizi che sono correntemente utilizzati dalla nazionale di kendo Koreana. Il maestro si é raccomandato vivamente di provarli nei nostri *dojo* per migliorare il nostro kendo. Li ripropongo qui di seguito nello stesso ordine con delle spiegazioni offerte dal Maestro per meglio intuirne lo scopo.

## ESERCIZI PROPOSTI

### Esercizio 1

*Semé, men* (senza *fumikomí*) poi proseguire dritti, come attraverso l'avversario, girarsi in *chiudan* pronti per ripartire

### Esercizio 2

*Semé, men* (con *fumikomí*) poi proseguire dritti, come attraverso l'avversario, girarsi in *chiudan* pronti per ripartire

### Esercizio 3

Riempire di aria i polmoni, fare *kiai* poi *kirikaeshi* senza riprendere respiro fino al prossimo *kiai*.

### Esercizio 4

Piccolissimo *semé* (10cm al massimo), ancora piccolissimo *semé* (accumulare energia per attacco), ancora piccolissimo *semé*, sempre avanti a piccoli passi e *kiai* con *semé* focalizzato fino che maestro non fischia, solo allora rilasciare tutta l'energia lanciandosi in avanti facendo *men*. Di nuovo 5 o 6 volte su e giù per il *dojo*.

Ripetere lo stesso esercizio ma invece di *men* fare *kote-men*; e poi ancora una volta con *kote nuki men*.

### Esercizio 5

Come il precedente ma senza *semé*. Fare prima un esercizio con *men*, uno con *kote-men* poi ancora una volta con *kote-do-men*.

Per passare da *do* a *men* usate il polso. Questo é il segreto per un buon *ippon*.

### Esercizio 6

*Kirikaeshi, poi men*, attraverso girarsi velocemente un altro *men*, ancora uguale ma 2 *kote, kote- -do, men-nuki-men, men, men-nuki-kote, men, men-nuki-do, men, men*. Una volta ognuno.

### Esercizio 7

*Suriage-men*: l'azione di *suriage* inizia solo quando l'80% dell'azione dell'avversario é compiuta. Il maestro Do dice che il tempo migliore per iniziare *suriage* é quando l'avversario inizia a sorridere, convinto di aver avuto la meglio. A questo punto fare *suriage* con lo *shinogi* (la parte laterale dello *shinai*), il corpo in avanti tutto assieme. Fare attenzione che la mano sinistra rimanga sempre perfettamente al centro, solo la destra si muove facendo il movimento per *suriage*.

Esercitare *men-suriage-men* con *suriage* prima a sinistra poi a destra. Questa é una tecnica difficile si deve fare molto esercizio per diventare esperti.

#### Esercizio 8

*Men-kaeshi-do*. Il colpo di *do* deve essere fatto velocemente e portato con forza al lato del *do* dell'avversario.

#### Esercizio 9

Il movimento per fare un buon *kirikaeshi* deve essere grande. La mano sinistra rimane sempre al centro. Quando si alzano le braccia, lo shinai é a 45 gradi col terreno.

*Kirikaeshi* si fa col corpo, muovete il corpo in avanti ed in dietro, muovete sempre il corpo. Quando vi muovete in avanti fare forza/penetrare bene con il *kensen*. Colpire bene, e solo con *datotsu*. L'esercizio di *kirikaeshi* deve essere fatto con movimenti grandi, ampi, fatto con forza, veloce ma morbido, non perdere mai lo spirito come se foste in battaglia