

## KENDO A SCUOLA



In relazione all'idea di promuovere il Kendo a scuola vorrei riportare la mia esperienza che, forse, potrà essere utile a chi vorrà intervenire nella scuola della propria realtà cittadina e sensibilizzare studenti e docenti alle qualità educative che caratterizzano la nostra Disciplina.

In qualità di laureato in Scienze Motorie sono riuscito a portare il Kendo a scuola, approfittando di un progetto operativo in Veneto, chiamato "Più sport @ scuola", grazie al quale è possibile, collaborando con i docenti referenti sportivi di ogni scuola e con i rispettivi dirigenti scolastici, diffondere sport e sentimento sportivo. Progetti simili sono presenti su tutto il territorio nazionale anche se non tutti gli Istituti scolastici vi aderiscono.

I miei interventi si sono rivolti a classi di Istituti di scuola secondaria e secondaria superiore negli anni scolastici 2004/2005 e 2005/2006; nell'anno in corso 2006/2007 sono riuscito ad interessare anche le scuole primarie.

La strategia d'intervento generalmente si articola in una dimostrazione di circa un'ora rivolta a tutte le classi durante la quale vengono spiegati in breve, naturalmente in termini adatti alle differenti età degli alunni, le origini, la storia ed i contenuti del Kendo. Inoltre viene illustrata l'attrezzatura utilizzata, mostrati i colpi validi ed, infine, viene proposta una esibizione pratica (nihon-kendo-no-kata; ji-geiko; shiai).

Conclusa la parte dimostrativa si comincia con l'intervento frontale rivolto a classi preventivamente concordate con l'insegnante referente sportivo. L'esperienza mi ha portato a scegliere di dedicare 4 ore a ciascuna classe, dopo la prima manifestazione, distribuite in un'ora a settimana all'interno dell'orario scolastico. In tal modo le lezioni sono sempre risultate interessanti catturando l'attenzione anche dei più scettici e mai troppo lunghe da annoiare i ragazzi.

Al termine del corso propongo una sorta di esame con tanto di valutazione relativa a tre voci per me rappresentative della pratica e dell'individuo:

- "fondamentali" (tutte le tecniche in cui lo studente lavora in maniera individuale senza necessitare di un compagno);
- "tecnica" (tutte quelle tecniche in cui è necessaria la collaborazione di un compagno);
- "spirito" (voce su cui si sofferma maggiormente la mia attenzione e spiegazione in quanto identifica la partecipazione dello studente, il suo atteggiamento e

comportamento e, soprattutto, quanto il ragazzo ha dato di sé alla pratica ogni volta durante le lezioni).

Questo appuntamento finale stimola ulteriormente i ragazzi che lo vedono come un obiettivo da conseguire e ritengo dia un senso di completezza all'iniziativa, permettendomi di monitorare la qualità degli interventi e di verificare, così, la mia didattica.

Di fatto in questi tre anni di attività ho modificato il contenuto delle lezioni adattandolo alle esigenze dei docenti nonché all'interesse degli studenti. Ciò è stato reso possibile anche grazie all'idea vincente di invitare gli studenti più grandi alla compilazione di un agile modulo (indice di gradimento), che in 10 domande doveva fotografare le loro impressioni e quanto le loro aspettative fossero state soddisfatte al termine del corso. L'esame delle risposte ed il costante confronto con gli insegnanti mi hanno consentito di monitorare richieste ed esigenze delle parti interessate, ottimizzando di conseguenza la ripartizione dei tempi di lezione tra teoria e pratica e migliorando la qualità dei messaggi proposti.

Attualmente gli obiettivi che mi prefiggo di raggiungere con le scuole primarie e secondarie sono:

- comprendere il significato del "reigi" fondamentale;
- eseguire correttamente le formule di saluto fondamentali;
- ottenere un "kamae" accettabile;
- sviluppare abilità motorie degli arti inferiori relative a movimenti tipici del Kendo (suri hashi; ayumi hashi; okuri hashi; fumikomi hashi);
- raggiungere capacità coordinative tra arti superiori ed arti inferiori nell'esecuzione dei passi tipici del Kendo sopra citati;
- eseguire alcuni "suburi" ("jogeburi", "zenshin kotai men"; "zenshin kotai sayumen");
- ottenere capacità di differenziazione motoria nell'esecuzione con giusta forza e giusto controllo di "men", "kote", "do", "tsuki" organizzando squadre, proponendo staffette ed utilizzando palloni, cerchi e altri piccoli attrezzi per dare un profilo ludico all'intervento;
- stimolare la fiducia in se stessi, l'autocontrollo ed il rispetto per gli altri praticando degli "shiai" "su misura" ed infine, ove possibile, un "mini torneo" interclasse.

Gli obiettivi che mi prefiggo di raggiungere nelle secondarie superiori sono:

- comprendere il significato del "reigi" fondamentale;
- eseguire correttamente le formule di saluto fondamentali;
- ottenere un "kamae" accettabile;
- eseguire alcuni "suburi" ("jo ge suburi", "zenshin kotai men"; "zen shin kotai sayumen");
- ottenere un controllo sufficiente della shinai attraverso lo studio di movimenti ispirati a tecniche per me didatticamente interessanti ("seme men"; "tai otoshi men"; "makikomi men");
- comprendere il "ki ken tai no icchi", e quindi la dinamica di un "datotsu", attraverso esercizi da eseguire singolarmente o con i compagni;
- relazionarsi fisicamente ed emotivamente con sé e con i compagni attraverso la pratica del "kirikaeshi".

Questi obiettivi possono sembrare troppo ambiziosi, ma il riscontro è stato sempre molto positivo con il conseguimento di risultati notevoli a tutti i livelli.

A conclusione di questi miei tentativi posso affermare di aver ottenuto un'ottima risposta da parte di tutti gli studenti (anche i più piccoli), i quali hanno saputo superare una prima comprensibile sensazione di scetticismo ed alcune volte addirittura di timore conseguenti la manifestazione, cogliendo gli aspetti marziali della disciplina e manifestando forte interesse riguardo le radici, l'evoluzione ed i contenuti etici propri del Kendo.

Questo ha soddisfatto ampiamente anche i docenti conquistati dall'evidente valore educativo di questa nuova esperienza.

Colgo l'occasione per ringraziare persone e strutture senza le quali non sarebbe stato possibile oggi raccontare tutto questo:

- la C.I.K., per il materiale acquistato nel primo anno di intervento;
- il C.U.S. Verona, per aver messo a disposizione le specifiche attrezzature indispensabili alla pratica;
- i praticanti del Kendo C.U.S. Verona che hanno partecipato alle manifestazioni e ad alcuni interventi;
- i Dirigenti scolastici dell'I.T.I.S. "Marconi", dell'Istituto "Montanari", della Scuola media di Sona, dell'Istituto Comprensivo di Grezzana "G. Pascoli" nonché i rispettivi referenti: Prof. Salvatore Valenza, Prof. ssa Nicoletta Bertante, Prof. ssa Franca Maggia, Maestra Luisa Gazza.

Grazie anche a tutti gli insegnanti con cui ho avuto il vero piacere di collaborare e grazie agli alunni che hanno partecipato attivamente al progetto.

Mi fa inoltre piacere trasmettere un simpatico articolo scritto dagli alunni della classe V della scuola primaria di Stallavena nel loro giornalino scolastico "Lo strillo della civetta".

### **Kendo sport giapponese e anche italiano IL KENDO E' ARRIVATO A STALLAVENA I bambini della scuola stupiti e divertiti**

Sabato 18 novembre 2006, nella scuola elementare di Stallavena, noi bambini abbiamo vissuto un'avventura che ci ha messo una folle paura ma che ci ha anche tanto divertito. Verso le 11,00 è arrivato in palestra l'istruttore Cristian, quarto Dan di Kendo e quattro suoi amici che ci hanno spiegato la disciplina e descritto le armi fatte con canne di bambù. All'inizio noi ragazzi non capivamo, ma poi tutto è diventato più chiaro e divertente. Kendo=Ken=spada-do=via=via della spada. In questa disciplina si colpisce con la spada sul capo, sul torace, sui



È uno sport da 10 e lode. Nel Kendo si urlano parole strane per incutere terrore.

Stefano pensa del kendo: " Bello ma strano;" Amedeo: " Una fantastica disciplina;" Nicolas: " Migliore sport giapponese"

Amedeo, Nicolas, Stefano