

## KENDO PER DIFFERENTI ETA'

Dal Maestro Sumi 8° Dan Hanshi riceviamo questa interessante sintesi sulla pratica del kendo nei confronti delle diverse età, insieme ad alcuni consigli rivolti agli insegnanti.



### I. Punti essenziali per l'insegnamento ai principianti.

- 1) Fare capire che lo scopo della disciplina del *kendo* è la formazione del carattere.
- 2) Nella pratica del *kendo* si avanza gradualmente, facendo tesoro delle tecniche di base.
- 3) Dopo essersi esercitati a sufficienza nell'*ashisabaki*, si perfeziona il movimento del *fumikomi* fino a quando non si riesce a mantenere la corretta postura e si praticano i vari *soburi* a fondo.

### II. I temi dell'allenamento e i punti da prendere in considerazione nell'insegnamento, classificati per età.

Età	Temi dell'allenamento	Punti da prendere in considerazione nell'insegnamento
Infanzia (~12)	Dare molta importanza all' <i>ashisabaki</i> e al <i>soburi</i> , praticare a fondo il <i>kirikaeshi</i> e apprendere le tecniche di base.	Non sottoporre per forza i bambini a un allenamento severo, ma insegnare in modo divertente, per stimolare la loro curiosità e il loro interesse.
Adolescenza (~18 anni)	Perfezionare le tecniche di base fino a che i movimenti non diventino vigorosi e apprendere le tecniche di attacco.	Dopo aver esercitato l'abilità di movimento e la forza fisica e, nello stesso tempo, aver praticato a sufficienza l' <i>uchikomigeiko</i> dai grandi movimenti e il <i>kakarigeiko</i> impetuoso, aumentare la velocità delle tecniche e far emergere una potente energia.
Gioventù (~29 anni)	Perfezionare le tecniche di attacco e, nello stesso tempo, apprendere gli essenziali delle tecniche di risposta.	Aumentare la velocità e l'energia interiore attraverso un impetuoso <i>kakarigeiko</i> ; contemporaneamente, praticare con calma il <i>gokakugeiko</i> e far progredire le abilità personali.

Maturità (~49 anni)	Mantenendo sempre l'equilibrio tra la pratica degli elementi di base, lo studio delle tecniche e l'esercizio del <i>gokakugeiko</i> , migliorare la propria abilità personale e, nello stesso tempo, studiare un metodo per insegnare ai principianti e ai meno abili.	Una volta che si è passati dal <i>kendo</i> della forza fisica a quello delle tecniche, far comprendere il <i>kendo</i> dello spirito: calmare l'agitazione interiore e, cogliendo i mutamenti dello spirito dell'avversario, trasformare la tecnica in un mezzo di attacco.
Età avanzata (dai 50 anni)	Prestando molta attenzione alla salute e alla sicurezza, trovare il modo di continuare a praticare il <i>kendo</i> divertendosi.	A proposito del <i>gokakugeiko</i> : "Raggiungere un atteggiamento tale per cui quando si colpisce l'avversario, ci si concentra su se stessi, quando si viene colpiti si dimostra gratitudine". Colpire l'avversario non significa cioè superarlo (?), ma insegnargli quali sono i suoi punti deboli, mentre essere colpiti mette in evidenza i propri difetti.

### III. Regole per gli insegnanti di *kendo*.

- 1) Per prima cosa l'insegnante stesso mostra la corretta forma, quindi spiega la teoria, perché si fa in quel dato modo, poi prova a farsi colpire e loda gli aspetti positivi.
- 2) Nello studio delle tecniche di base (*kirikaeshi*, *uchikom*) fa iniziare dai movimenti ampi e gradualmente fa progredire verso movimenti piccoli e veloci.
- 3) Sia per quello che riguarda le tecniche di base, che per la loro applicazione pratica (tecniche di attacco del *kakarigeiko*), l'insegnante, facendosi colpire, fa comprendere i concetti di distanza e di opportunità (momento giusto per attaccare).
- 4) Nel *gokakugeiko* l'insegnante, abbassando (?) un po' la punta della spada, stimola l'attacco energico dell'allievo.
- 5) Anche quando l'allenamento è severo e incalzante, bisogna mantenere una certa intesa con il *kakarite*, cioè con colui che impara.