

---

**IL CORSO INSEGNANTI DI KENDO DI CALCINATO**

Il giorno 27 di Settembre, a Calcinato (Bs) si è tenuto il corso per insegnanti di Kendo.

Il corso, svoltosi nell'ottimo Palazetto sportivo locale, era condotto da Iwatate Saburo sensei, 8° Dan Hanshi, e Asami Yutaka sensei, 8° dan Kyoshi.

Prima di passare al resoconto della lezione, un poco di note generali.

Prima di tutto, i partecipanti. Eravamo poco meno di 80, che considerando l'occasione è un bel numero.

Si trattava di istruttori o aspiranti, comunque tutti con una pratica abbastanza lunga alle spalle e quindi tutti, chi più, chi meno, ci si conosceva.

C'erano anche alcuni ospiti stranieri, il che dà la misura dell'interesse dell'evento.

Anche la giornata era bella, il che, comunque, aiuta e l'organizzazione, al solito, eccellente.

Si inizia alle 10 e, dopo i discorsi di benvenuto, il Maestro Iwatate prende la parola e si presenta.

Ci racconta che sta per compiere 70 anni ed ha cominciato a praticare Kendo dall'età di 15. Dopo alcuni anni ha incominciato ad allenarsi in un Dojo di Polizia, e quindi, all'età di 33 anni ha fondato il Dojo Shufukan, dove tuttora insegna, allenandosi tutti i giorni della settimana.

Dopo questa presentazione, che ci dà l'idea di chi è il Maestro, inizia a parlarci della sicurezza e dell'abbigliamento.

Sembrano sutpidaggini, ma in effetti i dettagli che ci fa notare sono, visti con un occhio attento, importanti in generale e comunque da tenere sempre presenti per un istruttore che deve passarli ai suoi allievi sino dalle prime lezioni.

Prima di tutto la sicurezza della shinai. Oltre al controllo dello stato delle stecche (ci farà ripetere il controllo diverse volte durante lo stage) sottolinea di controllare la tensione dello tsuru e specialmente lo stato del nakayui. Per quest'ultimo raccomanda che sia sempre ben chiuso e che sia fermato da un nodo sullo tsuru che gli impedisca di scorrere.

Poi è categorico quando dice che un nakayui che si sposta dalla sua posizione, a circa  $\frac{1}{4}$  della lunghezza totale della shinai (compresa la tsuka) a partire dalla punta, non deve essere semplicemente rimesso a posto ma completamente riannodato.

Passa a questo punto a parlare della posizione base di pratica.

Per prima cosa raccomanda di guardare sempre l'avversario negli occhi, perchè "dicono più gli occhi che la parola" e per fare questo bisogna indossare il Men in modo tale che lo sguardo passi attraverso il Monomi, lo spazio più ampio che si trova tra la sesta e la settima barretta trasversale della protezione. Ci dice anche che i Men Tare, le protezioni per le spalle, non devono essere piegate verso l'alto, ma cadere sulle spalle.

Ora, l'impugnatura della shinai. Si tratta prima di tutto di impugnare con la sinistra che tiene la tsukagashira (la parte finale della tsuka) e la destra deve arrivare ad impugnare verso la tsuba alla stessa distanza dalla Tsukagashira che abbiamo se mettiamo la shinai appoggiata all'interno del gomito destro ed impugnamo da lì.

Le mani devono prendere la tsuka da sopra, con l'incavo tra pollice ed indice in linea con lo tsuru (o con la cucitura della tsukagawa, che è lo stesso).

Ovviamente, la prima delle sezioni di tecnica trattata subito dopo è stata relativa ai suburi.

Le raccomandazioni sono state che quando si fa suburi la shinai tocchi all'indietro al centro del sedere, mentre quando si arriva in fondo al movimento verso l'avanti il monouchi della shinai deve muoversi come "scorrendo" in avanti.

Si deve far caso alla corretta posizione del braccio destro, orizzontale alla fine di un men, e al fatto che la shinai deve essere ben dritta davanti a noi, al centro del corpo, usando lo tsuru e il nakayui come punti di riferimento.

Dopo aver fatto eseguire suburi, con lo scopo anche di farci notare alcuni errori, ci spiega che la mano destra può avere tre impostazioni sulla shinai.

La prima, quella corretta, è "kirite" ovvero "mano che taglia" con il polso che si trova circa a  $120^\circ$  rispetto alla tsuka e la mano che impugna correttamente come spiegato prima.

La seconda, "nukite", ovvero la "mano perduta" si ha quando l'angolo tra il polso e la tsuka è superiore a  $120^\circ$  e questo è dovuto al fatto che la mano non impugna con l'incavo tra pollice ed indice sopra alla linea dello tsuru. In questa posizione la mano non ha forza nè controllo sulla shinai.

La terza, "ukete", significa "mano che para", e si ha quando l'impugnatura è con il polso con un angolo inferiore a  $120^\circ$  (la classica impugnatura a martello). Questa impostazione è molto forte ma non adatta per attaccare e nemmeno per contrattaccare. Il Maestro ha quindi fatto un esempio con Men Kaeshi Do, facendo vedere che, comunque, per riuscire a fare Do correttamente la parata di Men deve essere eseguita con la mano in Kirite.

Una delle cose che fa notare per i suburi, è che in joyaku men si deve evitare il più possibile di saltare, ma, ad un certo livello, si dovrebbe scorrere in avanti senza far sentire rumore di piedi che battono il terreno.

A questo punto, il maestro ci fa eseguire le varie tecniche (Men, Kote e Do), in vario modo, avanzando ed arretrando, fermandoci per sottolineare i punti importanti delle esecuzioni.

In questa fase ci viene fatto notare di spostarci il meno possibile dalle nostre traiettorie quando colpiamo, e gli esercizi sono di passare spalla contro spalla (a destra o sinistra a seconda del colpo eseguito) dopo che si è colpito.

Gli esercizi sono prima senza armatura e poi con l'armatura, ed i punti sottolineati sono i seguenti:

Men: Si esegue con la mano in Kirite, con la sensazione che il monouchi scorra in avanti, arrivando con il braccio destro steso all'altezza della spalla. Quando si colpisce si deve sempre guardare l'avversario negli occhi e il nostro piede destro si dirige verso il centro dei piedi dell'avversario.

Kote: Oltre a quanto detto per mano e monouchi, non si deve guardare il bersaglio ma sempre negli occhi dell'avversario. Mentre si esegue il nostro piede destro si dirige verso la punta del piede destro dell'avversario.

Do: Rimarcato il fatto di evitare di guardare il bersaglio, poi la traiettoria del corpo, che deve essere tale da far uscire al nostra testa dalla traiettoria del Men dell'avversario, ma non di più. In pratica, mentre si fa Do, (specialmente su Nuki Do, ma anche nell'esecuzione base senza iniziativa dell'avversario) lo spostamento del corpo verso destra deve essere di non più di mezza testa (circa 10-15 cm). Così facendo si deve fare attenzione a non avanzare troppo colpendo, per non prendere il Do dell'avversario sul davanti, mentre deve essere colpito sul fianco, curando che la punta della shinai guardi verso l'alto. Ancora, si deve fare attenzione di colpire con il monouchi della shinai e di mantenere viva la spada sino alla fine del passaggio di fianco all'avversario.

La sequenza degli esercizi proposta è stata (dopo i suburi)

Senza armatura:

Men con fumikomi, (tre men sulla larghezza della palestra e ritorno)

Kote nello stesso modo (tre kote sulla larghezza della palestra e ritorno)

Kote, Men e poi do, prima avanzando e poi arretrando (primi tre colpi avanti, altri tre indietro)

Con Armatura:

Kirikaeshi

Seme men, eseguito sia di intenzione, sia con seme da parte di Motodachi per introdurre poi debana men. Seme men viene eseguito prima grande, poi la sequenza è grande – medio – piccolo, eseguendo tre a testa e poi cambiando

Debana men, con piccolo avanzamento del piede di motodachi e piccola apertura per provocare la nostra azione, eseguiti a gruppi di tre poi cambio

Debana kote, con piccolo avanzamento ed innalzamento della shinai per provocare la nostra partenza

Men nuki do, facendo seme, motodachi su seme alza e si entra come spiegato prima (il Maestro esegue facendo scorrere la mano sinistra in su verso la destra sulla tsuka per facilitare il colpo ed il passaggio, anche se spiega che si può fare anche mantenendo la sinistra in fondo alla tsuka, ma che viene poi più difficile passare)

Alla fine della mattinata, Kirikaeshi e controllo shinai.

Al pomeriggio, il lavoro continua con le stesse tecniche, ma introducendo alcune varianti:

Prima di tutto tutti gli scambi sono provocati da chi esegue, che deve iniziare con seme per far

muovere motodachi.

Poi, le esecuzioni non sono più a gruppi di tre ciascuno, ma alternate una a testa, cercando di eseguirle rapidamente e con spirito ma senza perdere il seme ed il controllo. Le esecuzioni continuano sino a che il Maestro comanda Yamé.

I punti rimarcati sono sempre quelli della mattina, in particolare le direzioni di esecuzione per men, do e kote (piede destro verso il centro delle gambe dell'avversario per men, verso il suo piede destro per kote e uscita laterale solo di mezza testa per do).

Ci si concentra anche su Zanshin nelle tre tecniche, curando che il passaggio dopo il colpo non sia "vuoto" ma rimanga pieno di controllo sino alla fine della rotazione verso l'avversario.

Su Kote il Maestro ci fa vedere i tre diversi tipi di zanshin, ovvero con passaggio a destra dell'avversario, con passaggio alla sua sinistra, curando però di rimanere vicini e di non allontanarsi di lato e con un vero e proprio tai atari se l'avversario non ci fa passare.

L'ultima ora è dedicata a Jigeiko e più o meno tutti riusciamo a combattere con il Maestro Iwatate e con il Maestro Asami, rendendoci conto di come per loro sia facile contenere gli attacchi di chiunque di noi per mezzo di un kamae assolutamente perfetto e di quella che sembra una "soprannaturale preveggenza" (non lo è, ma pare che loro sappiano quello che stiamo per fare ancora prima che noi lo si pensi...)

Alcune impressioni personali sullo stage:

Prima di tutto il Maestro ci ha ricordato (senza dirlo, di fatto) che le cose da curare sono prima la sicurezza, poi la correttezza dell'impostazione e solo dopo viene la tecnica.

La mattinata è stata un esempio molto chiaro e lineare (potremmo dire "da manuale", se come definizione non rischiasse di essere un pò riduttiva) di come si dovrebbe impostare un insegnamento di Kendo a partire dall'inizio.

Durante la mattina ci sono stati mostrati i punti importanti, e ci sono stati fatti eseguire con spiegazioni, dandoci una traccia precisa di come procedere per insegnarli.

Durante il pomeriggio, invece, la progressione degli esercizi è stata a mio avviso più dedicata alla ceiscita di praticanti più esperti, elaborando e integrando i concetti dalla mattinata, e mettendoli in pratica con lunghe serie di ripetizione.

Le serie ripetute alternando chi esegue ad una tecnica a testa, portate avanti per un tempo piuttosto lungo, ci hanno fatto riflettere su quello che facevamo, cercando di migliorare man mano.

Il fatto che ripetizioni veloci e continue a lungo facessero anche stancare mi ha dato la sensazione che il Maestro volesse far sì che togliessimo la rigidità dai movimenti per concentrarci sulla corretta esecuzione (come del resto ci ha ripetuto alcune volte).

Per concludere, una bellissima esperienza, un corso assolutamente da ricordare e da metter in pratica portandoci dietro le cose imparate nei nostri Dojo (possibilmente ricordandole tutte).

Giorgio Zoly

