

L'Esercizio del Jiyu Kumite nel Goju-Ryu di Okinawa

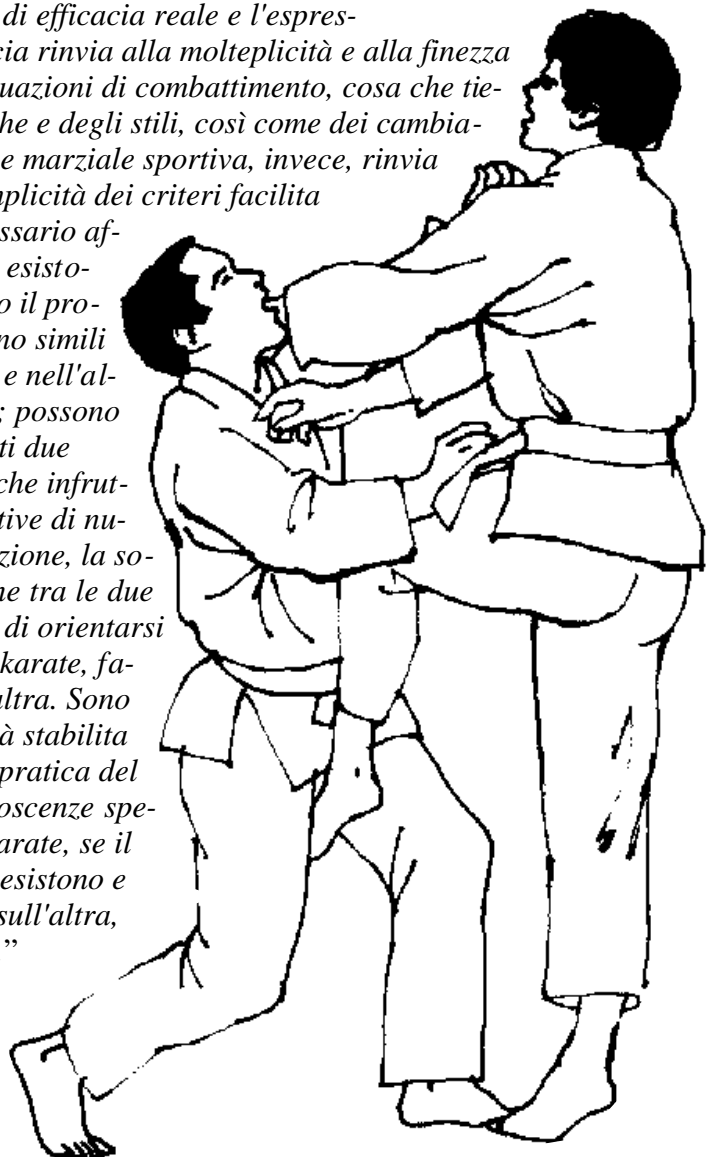
di Roberto Ugolini

Tempo fa Kenji Tokitsu scrisse, sulla rivista Samurai, una serie di articoli sull'efficacia del combattimento così come praticato dalla maggioranza dei praticanti di karate. Allora praticavo lo stile Goju-Ryu di derivazione giapponese, con un allievo di un allievo del maestro Alberto Evangelista, che aveva praticato negli sessanta in Giappone con il maestro Yamaguchi e con i suoi migliori allievi. La nostra pratica verteva principalmente sull'aspetto competitivo: nel combattimento e nell'esecuzione dei kata si cercava di allenare quelle abilità utili alla competizione. Questo modo di praticare il combattimento, con un insieme di tecniche limitate, a lunga distanza, il controllo dei colpi, con il concetto di parata praticamente assente, mi fece cominciare a dubitare della effettiva efficacia della mia pratica. Mi piaceva combattere in quel modo, ma mi sembrava limitato.

Kenji Tokitsu scrive:

“Oggi si impone una distinzione tra la ricerca di efficacia reale e l'espressione marziale sportiva. La ricerca dell'efficacia rinvia alla molteplicità e alla finezza delle tecniche che corrispondono alle varie situazioni di combattimento, cosa che tiene conto della pluralità delle idee, delle tecniche e degli stili, così come dei cambiamenti legati all'avanzare dell'età. L'espressione marziale sportiva, invece, rinvia a una pratica sportiva codificata, in cui la semplicità dei criteri facilita gli incontri e la formazione dei giudici. È necessario afferrare bene che tutti e due i modi di praticare esistono nel karate contemporaneo e hanno ciascuno il proprio valore. Benché le due forme di karate siano simili in apparenza, le competenze richieste nell'uno e nell'altro campo non sono necessariamente le stesse; possono essere molto differenti. La confusione tra questi due campi conduce a discussioni sterili e a polemiche infruttuose, e ha per risultato di bloccare le prospettive di numerosi karateka. Se si vuole sbloccare la situazione, la soluzione è semplice. Basta stabilire la distinzione tra le due forme di karate, fatto che permette a ciascuna di orientarsi efficacemente per realizzare ciò che cerca nel karate, facilitando agli adepti il passaggio dall'una all'altra. Sono convinto che finché questa distinzione non sarà stabilita non potremo sbarazzarci dell'ambiguità nella pratica del karate. Ciascuna delle due forme richiede conoscenze specifiche. Il problema non è dire qual è il vero karate, se il karate sportivo o il karate-budo: le due forme esistono e devono coesistere, senza predominio dell'una sull'altra, ma con una coscienza chiara della distinzione.”

Le parole di Tokitsu esprimono bene quello che era il mio stato d'animo: praticavo un tipo di karate limitato ed incompleto e non riuscivo a capire se il karate era stato sempre pra-



(Continua da pagina 13)

ticato in quel modo oppure era cambiato nel tempo. Come ha scritto Paolo Spongia, capo istruttore, insieme a Davide Incarbone, della IOGKF Italia: *“Gran parte degli stili di karate...hanno perso nel loro bagaglio tecnico-tattico-motorio le abilità necessarie, affinate attraverso apposite esercitazioni, per combattere alla corta distanza, nel momento in cui si giunge in una situazione di contatto con il corpo dell’avversario. Questa carenza è ancora più evidente nella riduzione sportiva del combattimento dove la ricerca della spettacolarità del gesto, l’interruzione da parte dell’arbitro etc. non stimolano nessun interesse verso lo studio e la pratica del combattimento ravvicinato, determinando così grandi limitazioni tecniche e psicologiche nel karateka, allenato esclusivamente nel combattimento sportivo, che si trovi a fronteggiare una situazione di combattimento reale o più vicino alla realtà e comunque perdendo un prezioso tesoro di informazioni per lo sviluppo della propria pratica”*.

Nel karate sportivo erano ormai scomparse forme di pratica che permettevano di aggiungere efficacia, anche con l’aumentare dell’età, alle tecniche di combattimento. La soluzione poteva essere quella di prendere da uno stile piuttosto che da un’altra arte marziale le tecniche “mancanti” e creare quindi uno stile nuovo, completo: ma cosa avrei creato? Ero abbastanza maturo dopo 7/8 anni di pratica??

Nella IOGKF (International Okinawan Goju-Ryu Karate-Do Federation) sono praticate diverse modalità di combattimento libero (vedi tabella), sia orientate alla competizione, sia alla pratica di palestra. Oltre alla pratica del combattimento libero, sono praticate forme di esercizi come il condizionamento fisico difensivo e offensivo, che prevede l’utilizzo di attrezzi tradizionali quali il *chishi* (martello di pietra) o i *nigiri-game* (vasi di ceramica) ed esercizi di condizionamento con un compagno (*ude tanren* – rafforzamento degli avambracci -, *tai atari* – per il corpo). Inoltre per lo sviluppo degli *atemi* (tecniche di percossa) si utilizzano strumenti originari di Okinawa (*makiwara*), così come i sacchi, gli scudi e i colpitori.

Nell’insieme, una forma di pratica “completa ed appagante che permette di ‘crescere’ per tutta la vita”.

Harry Cook, un praticante inglese di shotokan, descrive in questo modo la pratica nell’aprile del 1977 allo Shurenkai dojo di Sensei Morio Higaonna, che due dopo fonderà la IOGKF.

*“Terry O’Neill (n.d.a. O’Neill è stato per anni editore della rivista Fighting Arts International, che, purtroppo, non è più in produzione) mi consigliò di andare a vedere la pratica nel dojo di Sensei Higaonna, prima di decidere in quale dojo fermarmi per praticare. Mi ricordo che Terry mi disse che Sensei Higaonna era per lui quanto di più vicino aveva incontrato all’immagine ideale di un sensei, e la cosa mi intrigò non poco. Mi diede anche il numero di telefono di Steve Bellamy, allora lo studente straniero più anziano del dojo di sensei Higaonna. Chiamai Steve, mi presentai e insieme a lui andai a vedere una sessione di allenamento: pensai, **questo fa per me**. Quando vidi Sensei Higaonna insegnare Goju-Ryu, vidi un sistema che conteneva molte delle cose verso le quali la mia pratica si stava orientando. Nel Seijinkai (n.d.a. il dojo di Sensei Cook in Inghilterra) già colpivamo “cose”, ci allenavamo con i pesi per aumentare la potenza fisica, combattevamo a corta distanza con colpi di ginocchio e di gomito e grappling, quando necessario, **ma non avevamo l’esperienza e la metodologia del Goju-Ryu in questo tipo di approccio alla pratica”**.*

Nella tabella sono riportate le varie forme di combattimento libero praticate nei dojo IOGKF, insieme, per lo shiai kumite, ad alcune delle loro caratteristiche (tecniche permesse, bersagli, assegnazione del punteggio, durata). Per lo shiai kumite, i regolamenti prevedono ovviamente tantissime altre parti (penalità, ecc.).

(Continua da pagina 14)

Per tutte le forme di shiai kumite è da premettere che non è scopo della IOGKF avere come unica motivazione della pratica la competizione sportiva, che è vista come un momento della pratica, finalizzato allo sviluppo complessivo del praticante.

Sport Kumite

Il combattimento sportivo ha il regolamento della WKF, prima dell'introduzione dei punteggi ippon, nihon, sanbon. E' molto probabile che il regolamento segua le modifiche introdotte dalla WKF nel 2001. Questo perché solitamente i praticanti IOGKF partecipano a gare organizzate da altre federazioni od enti di promozione. Può essere praticato a partire da cintura gialla.

Irikumi

Il termine Irikumi è tradotto liberamente "combattimento continuato" o "combattimento a corta distanza". "Continuato" è riferito al fatto che il combattimento continua anche a corta distanza, a contatto o a terra. La parola "Iri" significa "entrare".

Chojun Miyagi, fondatore del Goju-Ryu, era interessato a sviluppare metodiche di allenamento che permettessero di applicare, a contatto pieno, le tecniche in combattimento libero. Nel 1929 ordinò ad Osaka degli equipaggiamenti protettivi (*bogu*) per i suoi allievi consistenti in protezioni per la testa, mani, busto, gambe. Il casco per la testa era simile all'elmetto del ricevitore del baseball, con una pesante griglia metallica per proteggere il volto. Il corpetto assomigliava alla armatura del kendo. Gli allievi di Miyagi della Scuola Commerciale di Naha e del club di karate Kenkyu erano impazienti di applicare le loro tecniche in combattimento libero con le nuove protezioni. Purtroppo la pesantezza e inadeguatezza delle protezioni causò numerosi infortuni, in particolare al collo ed alle dita, tanto che Miyagi, dopo circa un anno, decise di interrompere la pratica in attesa di avere a disposizione protezioni più adeguate.

Racconta Meitoku Yagi, che iniziò a praticare proprio in quel periodo:

"Nel periodo in cui iniziai la mia pratica, Chojun Sensei stava sperimentando la pratica di combattimento con contatto utilizzando alcune protezioni. Non erano previste protezioni per gli organi genitali e la protezione per il volto era molto simile alla maschera del kendo, davanti al viso una griglia metallica. L'allenamento irikumi, anche con queste protezioni, era pericoloso. Per esempio, colpire la testa con *furi zuki* (colpo di pugno circolare a braccio disteso) creava danni gravi alla cervicale. Ci furono molti incidenti e, dopo circa un anno, Chojun Sensei interruppe questo tipo di pratica".

Chojun Miyagi non fu l'unico maestro di quel periodo a provare il combattimento con le protezioni. Anche Kenwa Mabuni e Shinken Taira effettuarono alcuni tentativi. Scrive Kenwa Mabuni nel 1938:

"Lo sviluppo del *bogu kumite* è un compito che mi prefiggo di riprendere nel futuro. Attualmente solo due università praticano il *bogu kumite*: la Tokyo To-dai (n.d.a. dal 1928) e la Kansai. Le altre università sono fortemente contrarie a questo tipo di pratica e non partecipano agli incontri di *bogu kumite*. Non è



Shinken Taira indossa l'equipaggiamento protettivo che Miyagi Sensei acquistò per la pratica dell'*iri kumi*.

(Continua da pagina 15)

possibile quindi prevedere se il *bogu kumite* si svilupperà nel futuro”.

Nel 1989 la IOGKF ha deciso di riprendere l'idea di Chojun Miyagi e ha promosso competizioni di *irikumi*, nelle modalità *ju* e *go*. L'*irikumi ju*, praticabile in competizione a partire da cintura verde, differisce dallo sport kumite per la maggiore varietà di tecniche permesse, seppur ancora limitate, e per la continuità del combattimento, che non viene interrotto per l'assegnazione palese del punteggio. Sono inoltre permessi colpi alla coscia e la lotta a terra.

L'*irikumi go* è una pratica di combattimento a contatto pieno, in competizione a partire da cintura nera, che utilizza diversi tipi di protezioni, più leggere e meno pericolose rispetto a quelle utilizzate negli anni trenta.

Un combattimento di *irikumi go*, pur essendo ancora una forma sportiva di combattimento, e quindi limitata da regole, è una esperienza che permette di fare scoperte interessanti sull'efficacia delle proprie tecniche d'attacco ed insegna a affinare alcune qualità, come la capacità di assorbire i colpi o il controllo delle “riserve” di ossigeno, difficilmente allenabili nelle altre forme di combattimento sportivo.

Randori kumite

Questa modalità di combattimento, praticata nei dojo IOGKF, permette ai praticanti di esercitare liberamente le tecniche conosciute, a velocità mai massimali e con un contatto che varia a seconda del bersaglio (... e del compagno di pratica!).

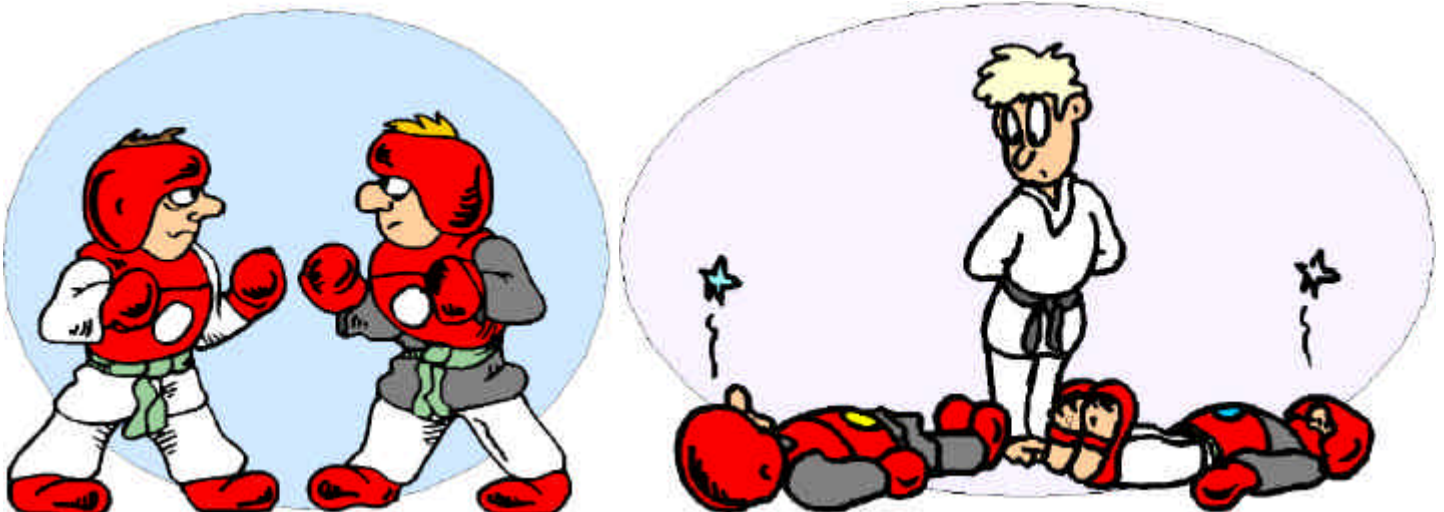
Scrive il già citato Cook:

“Se volete praticare questo tipo di combattimento, è importante essere consapevoli dell'atteggiamento del vostro compagno: la “temperatura” può aumentare velocemente....Sono stato introdotto al *randori kumite* quando praticavo allo Shurenkai dojo di Sensei Higaonna, e ho provato i “piaceri” dei calci bassi e del combattimento a terra. All'inizio trovavo il *randori kumite* difficile da approcciare, ma, con il tempo, ho imparato a “gestirlo” e tuttora lo pratico nel mio dojo”.

Kakie kumite

Per una descrizione del *kakie*, rimando all'articolo che Paolo Spongia ha scritto per questa rivista nel numero di giugno del 1999. Il *kakie kumite* è l'applicazione libera degli esercizi prestabiliti del *kakie*. Riprendo le parole di Sensei Spongia:

“Il *Kakie* è un interessante punto d'incontro di differenti esercizi del karate-do: connette la fondamentale e profonda ginnastica terapeutica e meditativa del *kata sanchin*, la ricchezza tecnica del *bunkai kumite* e la potenza dinamica dell'*irikumi*”.



Schema Riassuntivo delle varie forme di esercizio del Jiyu Kumite nel Goju-Ryu di Okinawa

| | | | Tecniche permesse | Bersagli | Assegnazione del punteggio | Durata |
|--------------------|---|---|---|---|--|---|
| | | Sport Kumite Shobu Ippon/ Sanbon (Il regolamento è recentemente cambiato e non c'è più limite di Waza-ari e Ippon. N.d.r) | Zuki Waza (no hiji waza) Uchi Waza Geri Waza (no hiza waza) Ashi Waza | Testa (nessun contatto con zuki ed uchi waza, contatto leggero per geri waza) Viso (nessun contatto) Collo (nessun contatto) Torace (contatto leggero) Addome (contatto medio) Schiena (nessun contatto) | Palese, con interruzione del combattimento Ippon Waza-ari (90% di un ippon) | 2 minuti: femmine e junior 3 minuti: senior Il combattimento termina per ippon/sanbon |
| | Shiai Kumite (con <i>bogu</i> – protezioni) | Irikumi Ju (Il regolamento internazionale IOGKF è recentemente stato modificato) | Come <i>Sport Kumite</i> , più: Tecniche a mano aperta Hiza waza e Hiji waza con controllo, e Nage Waza (solo yudansha) | Come <i>Sport Kumite</i> , più: Coscia (contatto leggero) | Al termine del combattimento: 1 punto: tecniche valide 2 punti: una combinazione con parata ed attacco 3 punti: una combinazione con jodan geri waza o ashi/nage waza 2 punti: nage waza 3 punti: nage waza più atemi waza | Combattimento a 'Rounds' 1.5/2 minuti Il combattimento termina allo scadere del tempo |
| Jiyu Kumite | | Irikumi Go | Zuki Waza Geri Waza Uchi Waza Nage Waza Hiji Waza Hiza Waza (al torace, addome, gambe) Osae Waza | Contatto pieno: Testa (solo geri waza) Viso (solo geri waza) Torace Addome Gambe Braccia | 1 punto: tecnica valida 2 punti: tecnica che provoca perdita di contatto con suolo 2 punti: tecnica che provoca squilibrio o interruzione 3 punti: una combinazione con jodan geri waza o ashi/nage waza 3 punti: parata ed attacco 1 punto: nage waza 3 punti: nage waza più tecnica (entro 5 sec.) 3 punti: osae waza per 10 secondi 5 punti: KD con risalita entro 10 secondi Vittoria: KO | 2 round da 2 minuti (un minuto di intervallo) |
| | | Randori Kumite | Sparring, a velocità "ridotta", con tecniche libere, anche leve, attacchi alle articolazioni, strangolamenti, lotta a terra. Il contatto varia a seconda del tipo di bersaglio. | | | |
| | | Kakie Kumite | Applicazioni libere degli esercizi prestabiliti del kakie | | | |