

## Programma

**1) Saluto Formale (Zaref):** Come durante la normale seduta di pratica nel *Dojo*, sarà eseguito il saluto rituale che, all'inizio ed al termine delle lezioni, ha l'importante funzione di ricordare ai praticanti che il *Karate-Do* inizia e termina con la cortesia e l'umiltà, e che senza queste qualità non si potrà mai raggiungere l'obiettivo fondamentale della pratica del *Karate-Do*: il perfezionamento psico-fisico e morale del *Karateka*. Il saluto è preceduto da un breve momento di raccoglimento e concentrazione denominato *Mokuso*.

**2) Junbi Undo:** Ora gli allievi mostreranno, divisi per gruppi, i fondamentali esercizi di *Junbi Undo* che vengono eseguiti all'inizio della lezione. Sono importantissimi esercizi che furono trasmessi dal fondatore dello stile, il Maestro **Miyagi**; parte di questi esercizi furono ideati dallo stesso Maestro Miyagi e parte di essi sembra provengano dal sistema di esercizi ideato dal monaco indiano **Bodhidharma**, 1° Patriarca in Cina dello Zen, che si stabilì nel monastero di Shaolin e insegnò ai monaci la corretta pratica Zen e gli esercizi **Ekkinkiko**, finalizzati a rinforzare il corpo e la capacità energetica dei monaci. Pertanto gli esercizi di *Junbi Undo* comprendono esercizi di allungamento ed elasticità, esercizi propedeutici alla tecnica tra i quali colpi-spostamenti-parate..., esercizi di potenziamento respiratorio ed energetico. Attraverso di essi la salute e l'energia vitale del praticante vengono potenziate e regolate.

**3) Hojo Undo:** Gruppi di allievi dei vari *Dojo* dimostreranno i diversi metodi di potenziamento e condizionamento tradizionali tipici del *Goju-Ryu* di Okinawa. Il condizionamento fisico difensivo prevede l'utilizzo di attrezzi tradizionali quali il *chishi* (martello di pietra), i *nigiri-game* (vasi di ceramica), il *kongoken* (peso ovale metallico), gli *ishi sashi* (lucchetto di pietra). Il condizionamento offensivo è praticato utilizzando strumenti originari di Okinawa (*makiwara*), così come i sacchi, scudi e i colpitori. Questi esercizi hanno la caratteristica di forgiare il corpo del *Karateka* rinforzandolo e potenziandone la capacità di resistenza, di presa, parata e attacco.

**4) Propedeutica Bambini:** I Bambini dei *Dojo* IOGKF Italia eseguiranno in coppia alcuni giochi di forza e una staffetta. Questi esercizi hanno lo scopo di sviluppare le capacità coordinative (agilità, sensibilità muscolare e prontezza di riflessi) e condizionali (forza, rapidità e resistenza) attraverso il gioco e la fantasia, favorendo l'accettazione di semplici norme con attività codificate e di gruppo.

**5) Basi tecniche Bambini Kihon/Sandan Gi:** I Bambini eseguiranno delle tecniche fondamentali da fermi (*Sonora Kihon*) e in movimento (*Ido Kihon*). Infine eseguiranno l'esercitazione di combattimento prestabilito *Sandan Gi*, prima da soli e poi in coppia.

**6) Kata Bambini e adulti bianche/gialle e arancio/verdi:** Gli allievi cinture bianche/gialle, sia bambini che adulti, eseguiranno il *kata Taikyoku Jodan*, contenente tecniche d'attacco e di parate di base, mentre le cinture arancio/verdi eseguiranno il *kata Saifa*, dove sono enfatizzate gli spostamenti del corpo (*tai sabaki*), i colpi di percossa (*uchi waza*) e le tecniche di sganciamento (*hazushi waza*).

**7) Kata Gekisai Dai Ichi e Bunkai:** Le cinture verdi di tutti i *Dojo* eseguiranno il *kata Gekisai Dai Ichi*, creato dal maestro *Chojun Miyagi* nel 1940 allo scopo di diffondere il *karate* nelle scuole di Okinawa. Le cinture verdi eseguiranno poi le fasi del *kata* relative ai singoli *bunkai*, mentre le cinture gialle-arancio in coppie eseguono i *bunkai*. I *bunkai* sono le applicazioni delle tecniche eseguite a vuoto nel *kata* sull'avversario, una pratica che "riempie" di contenuto reale quello che, nel *karate* sportivo, è diventata una forma puramente estetica.

**8) Kata Seiyunchin e Bunkai:** *Sensei Davide Incarbone*, Capo Istruttore e Responsabile Nazionale della IOGKF Italia insieme a *Sensei Paolo Taigō Spongia*, eseguirà il *kata Seiyunchin*, dove la posizione *shiko dachi* è utilizzata per sviluppare una posizione forte e stabile; inoltre il *kata* presenta anche tecniche per il combattimento a corta distanza. Inoltre, insieme a un allievo, eseguirà il *bunkai* dello stesso *kata*.

**9) Iri Kumi Kumite:** Verrà dimostrata la forma di combattimento *Iri Kumi* tipica del *Goju-Ryu* di Okinawa. In questo genere di combattimento i colpi sono portati a contatto pieno nell'*Iri Kumi Go* (duro) o con un contatto moderato nella forma dell'*Iri Kumi Ju* (morbido) e sono permesse le tecniche di calcio alla coscia (*Sune geri*), le leve articolari (*Gyaku dori*), la lotta a terra (*Ne-waza*), le tecniche di strangolamento (*Shime-waza*). Il combattimento si svolge a round e la vittoria può avvenire per KO (nella forma dell'*Iri Kumi Go* mentre il fuori combattimento non è previsto nella forma *Ju*) o ai punti come nella *Boxe*.

**10) Kakie:** *Sensei Paolo Taigō Spongia* dimostrerà gli esercizi della esercitazione al combattimento alla corta distanza denominata *Kakie* (mani appiccicose o mani che spingono). Questo esercizio ha la finalità di sviluppare la

sensibilità e la forza al contatto con le braccia dell'avversario, una volta raggiunta la corta distanza, per applicare *atemi* (colpi), leve, proiezioni... reagendo efficacemente alla spinta e all'energia dell'avversario.

**11) Kata Tensho:** Tutti gli allievi cinture blu, marroni e nere eseguiranno il *kata Tensho*: questo è il *kata* fondamentale dello stile *Goju-Ryu*, insieme al *kata Sanchin*. *Tensho* e *Sanchin* possono essere considerati un'autentica meditazione in movimento attraverso la quale il praticante sviluppa la capacità di unificare corpo-mente attraverso il respiro nell'azione. Attraverso l'esercizio quotidiano il *karateka* acquisisce il controllo del *Tanden* (centro vitale ed energetico dell'uomo) che permette di esprimere la massima potenza nell'azione di combattimento. Inoltre i *kata Tensho* e *Sanchin* rientrano tra gli esercizi di *Qi Gong* (o *Chi Kung*), pertanto hanno notevoli risultati in termini di sviluppo ed accumulo energetico.

**12) Yakusoku Kumite:** Gli insegnanti responsabili di *Dojo* eseguiranno alcune tecniche di combattimento, con esecuzione lenta e veloce. La pratica dello *yakusoku kumite* permette lo sviluppo delle tecniche d'attacco e di difesa di base, esercitando nel contempo la velocità, la potenza, la distanza, il timing, i riflessi. Va comunque sottolineato come tutto il programma tecnico e didattico della pratica nel *Dojo* di *Goju-Ryu* di Okinawa verta a formare integralmente la personalità e la capacità psico-fisica del praticante, perché, oltre alla perizia tecnica acquisibile con esercizi quali lo *yakusoku kumite*, l'efficacia in una situazione di difesa personale deriva da numerose capacità che si sviluppano attraverso la pratica nel *Dojo* quali: coraggio, determinazione, concentrazione.

**13) Kata Suparimpei:** *Sensei Paolo Taigō Spongia* eseguirà il *kata* superiore *Suparimpei*. Questo *kata* contiene molte tecniche a mano aperta, con enfasi sulle tecniche dove le mani si muovono contemporaneamente. L'utilizzo contemporaneo delle due mani, per tecniche di contrattacco, per le proiezioni, per attacchi a due livelli, è una caratteristica di questo *kata* superiore, permettendo una combinazione infinita di applicazioni pratiche. Nel *kata* sono inoltre evidenti alcune tecniche degli stili cinesi della gru e della tigre, chiara manifestazione dell'origine cinese dello stile *Goju-Ryu*.

**14) Kata Shisochin:** Tutte le cinture nere dei *Dojo* IOGKF Italia eseguiranno in gruppo il *kata Shisochin*, che prevede spostamenti nelle quattro direzioni principali, con tecniche di spinta e di liberazione (*oshi waza* e *hazushi waza*), seguite da tecniche per la corta distanza.

**15) Saluto finale**

La **IOGKF** (International Okinawan Goju-Ryu Karate-Do Federation) è stata fondata nel 1979 dal maestro *Morio Higaonna* (9° dan) con lo scopo di preservare il Goju-Ryu Karate-Do nella sua forma originale, come trasmesso dal Grande Maestro Chojun Miyagi (1888-1953) e come un intangibile tesoro culturale, e di diffondere quest'arte in tutte le nazioni del mondo.

沖  
繩  
剛  
柔  
流

Attualmente sono 50 le nazioni che hanno una rappresentanza nella IOGKF.

La IOGKF è rappresentata in Italia da *Paolo Taigō Spongia* (5° dan) e *Davide Incarbone* (5° dan), Capo Istruttori e Responsabili Nazionali.

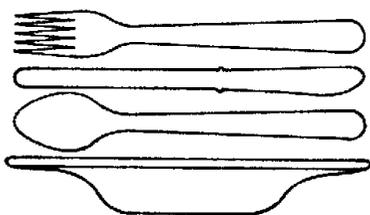
La **IOGKF Italia** organizza seminari nazionali aperti a tutti i praticanti di karate, competizioni riservate ai praticanti IOGKF e partecipa ai gasshuku ed alle competizioni internazionali.

#### Elenco dei dojo riconosciuti IOGKF Italia

- **Tora Kan** (Paolo Spongia), via di Selva Candida 49, Roma; tel. 06 61550149 (Zona *Casalotti*)
- **Blue Dragon's Club** (Davide Incarbone), via degli Estensi 219; tel. 06 66151811 (Zona *Bravetta*)
- **Chojun Miyagi Dojo** (Ricardo Peirano), c/o Sik Olbia, via Veronese angolo via Madero, Olbia; tel. 349 7749533 (*Sardegna*)
- **Quality Life** (Arcangelo Landi), via Bistagno 90, Roma; tel. 06 6243274 (Zona *Montespaccato*)
- **Scuola di Karate-Do** (Roberto Ugolini), via del Monte della Farina 14, Roma; tel. 06 68805454 (*Centro Storico*)
- **Karate-Do Kenkyukai** (Fabrizio Angelici), via Sergio Angelucci 1, Cerenova (Cerveteri – Roma); tel. 06 9900716
- **Istituto "G. Galilei"** (Miriam Salustri), via Conte Verde 51, Roma; tel. 06 70450797
- **Daruma Club** (Dario Massa), c/o Break Fitness, via Dante 58/b, Palermo; tel. 338 1624897

Si ringraziano i sostenitori della IOGKF Italia:

**Trattoria - Pizzeria**



**"Gabriele"**

Via Boccea, 593  
00166 ROMA  
☎ 06/615.63.343

Chiuso il Lunedì



Domenica 14 Dicembre 2003



Il **Karate** è una disciplina di combattimento a mani nude sviluppatasi nella piccola isola di Okinawa, nel sud del Giappone. Per lo più si è diffusa in tutto il mondo la riduzione sportivo-agonistica del Karate che, in vista degli obiettivi competitivi, ha completamente abbandonato tutto il bagaglio tecnico, morale e terapeutico del Karate-Do. Il Karate-do **Goju-Ryu**, insegnato nel Dojo IOGKF, è la versione originale del Goju-Ryu di Okinawa, trasmessa inalterata da Maestro a Maestro fino ai nostri giorni. E' un'arte marziale che, oltre ai colpi di pugno e di piede, comprende colpi di gomito, di ginocchio, di testa, completati da tecniche di lotta a terra, di proiezione e di immobilizzazione, il tutto alla ricerca dell'efficacia nel combattimento e della costruzione globale psico-fisica del praticante.

La **IOGKF (International Okinawan Goju-Ryu Karate-Do Federation) Italia**, guidata dai Capo Istruttori P. Taigō Spongia e Davide Incarbone, rappresenta in Italia la scuola del Maestro *Morio Higaonna*, nata per preservare il Karate Goju-Ryu così come trasmesso dal suo fondatore, il Grande Maestro *Chojun Miyagi*. L'aspetto educativo è particolarmente curato nelle scuole IOGKF. La pratica punta a costruire degli uomini e donne completi come unità corpo, mente e spirito (cuore).