



Il **Kendō** e lo **Iaidō** come mi spiegò il mio Maestro sono come le due ruote di un carro, uno è complementare all'altro... Il **Dojō** (Sala di pratica), è per noi un luogo "Sacro", dove la sacralità è data dal fatto che un essere umano (in relazione agli altri) cerca di evolvere e migliorarsi, non solo nel corpo ma anche nello spirito, attraverso i principi del "Ken (Spada) Dō (Via)".

KENDŌ: Traduzione letterale: "La via della Spada"

Il **KENDŌ** si può definire una scherma con la spada giapponese in cui, ai fini dell'allenamento, si è sostituita la spada autentica (**KATANA** che viene usata solo nei Katà di **IAIDŌ** e senza avversario) con lo **SHINAI**, una sorta di spada composta da 4 stecche di bambù tenute assieme da un filo e da pezzi di cuoio cuciti insieme che la rendono flessibile. La sua peculiarità è che l'arma è tenuta di solito con due mani. E' quindi un'arte marziale di origini molto antiche, codificata nella forma attuale durante l'era Meiji (1868-1911). Si può anche denominare, secondo termini moderni, una disciplina 'etico-sportiva', in cui cioè l'aspetto agonistico non è prioritario, bensì subordinato a principi etici (rispetto, cortesia, lealtà, correttezza).

Infine, per citare le parole di un famoso Maestro: "il **KENDŌ** è una Via per la formazione dell'essere umano, attraverso la pratica e la ricerca delle leggi del **Katana**" queste parole diventarono il "**Kendo Rinen**" ovvero l'ideale delle Federazioni di Kendo,

I TAGLI: Sono stati codificati i seguenti Tagli:

- Tre Fendenti: **1)** Alla sommità della testa (**MEN**).
- 2)** Ai fianchi dell'armatura (**DO**).
- 3)** Alla metà inferiore dell'avambraccio destro (**KOTE**) ed una stoccata alla gola (**TSUKI**).

L'EQUIPAGGIAMENTO: Oltre allo **SHINAI**, già citato comprende: Una casacca (**KEIKOGI**) e un tipo di gonna pantalone con 7 pieghe (**HAKAMA**); Una protezione per la testa e spalle (**MEN**); Due guantoni (**KOTE**). Un corpetto (**DO**) e una protezione per l'addome (**TARE**); **L'armatura (BOGU) non è necessaria nei primi mesi di pratica.**

La scherma con lo shinai è inoltre regolata dal Ki Ken Tai No Ichi, che si può spiegare come un colpo dato con: il corpo, la spada e la voce. Quando si colpisce bisogna farlo volontariamente e questi tre elementi devono trovarsi riuniti in un medesimo istante, cioè occorre colpire con la parte valida della spada un bersaglio valido delle protezioni dell'avversario che si voleva colpire, urlando: **MEN, KOTE, DO o TSUKI** a secondo del bersaglio prescelto e battendo il piede destro. Allorché uno di questi tre elementi è insufficiente o assente, il colpo non permette un **IPPON** valido.

L'ALLENAMENTO: L'allenamento inizia e termina sempre con una serie di saluti, il **REI**, ossia con il saluto al **Dojo** (il luogo di pratica) al **Maestro** e all'**Avversario** per ringraziare e sottolineare il massimo rispetto a questi tre elementi che ci permettono di praticare. L'allenamento di base, consiste in esercizi eseguiti da soli o in coppia (**SUBURI** e **UCHIKOMI**): serve ad apprendere i movimenti dei piedi e le tecniche di base con lo shinai. La pratica libera, chiamata anche **GIKEIKO**, in cui, con diverse modalità secondo il proprio livello, e quello dell'avversario, si studia il combattimento vero e proprio.

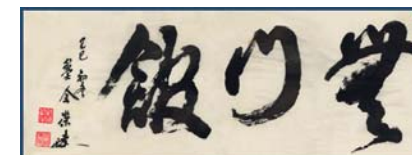
I KATA: O 'forme', consistono in **10** serie di attacchi e contrattacchi (**7** con la spada lunga e **3** con la spada corta) eseguite in coppia col **BOKEN** (spada di legno) e senza armatura. Queste serie sono state codificate da un consesso di Grandi Maestri nel 1911, per far capire tra le altre cose il senso dell'uso del Katana, che può venire frainteso nel combattimento con l'utilizzo dello shinai usando lo stesso come se fosse un bastone.

IL KENDŌ SPORTIVO: il **KENDŌ** non è una disciplina fondata sull'agonismo, ciò nonostante l'aspetto sportivo e quindi la competizione costituiscono una parte integrante di esso, e della formazione e l'esperienza del praticante. Gli incontri si svolgono tra due contendenti in un'area quadrata di circa 10 m. di lato, al meglio di **3 IPPON** validi **ESAMI:** sono previsti per il conseguimento del grado da **6°a 1°kyu** e da **1°a 8°dan**, dal **6°dan** in su è possibile ottenere il riconoscimento di Kioshi Renshi Hanshi.

MuMunKwanTicino

Corso introduttivo di Kendō e Iaidō

Diretto da : Nicola Casamassima 5°Dan Kendō 5°Dan Iaidō
Pres. Onorario M° Kim Taek Joon 8°Dan Hanshi Kendō
Col patrocinio di: Mumunkwan Dojō Centrale
Dojō di Kendō e Iaidō fondato nel 1981



Giappone in Ticino

Associazione Culturale

www.giapponeinticino.ch



RASEN
SPAZIO BUDO ZEN

www.rasenbudozen.com

Anno accademico 2012/2013

QUOTE ASSOCIATIVE :

La quota annuale d'iscrizione al Dojo comprende l'iscrizione alla Federazione Svizzera o Italiana	Adulti Fr. 100,00	Bambini e studenti Fr. 50,00
Annualità Adulti	Fr. 500,00	
Bambini e studenti	Fr. 300,00	
Blocchetto da 10 lezioni	Fr 200,00	Solo su autorizzazione specifica e da usare entro l'anno accademico

Il costo da diritto alla frequentazione delle lezioni negli orari specificati di seguito, L'istruttore potrà integrare nella lezione, **Iaidō, Kenjutsu, Zazen**. E' possibile assistere ad una lezione ed eventualmente fare una lezione di **prova gratuita**.

L'attrezzatura: (shinai e boken), per i primi tempi, è messa a disposizione a titolo gratuito.

Per iniziare la pratica è sufficiente una tuta da ginnastica o un vostro kimono e il necessario per fare la doccia. Si pratica a piedi nudi o con tabi (speciali calzature in stoffa).

Per questioni di sicurezza sconsigliamo l'acquisto di attrezzature, che se ritenute non idonee dall'istruttore non potranno essere usate. (è meglio chiedere un consiglio).

L'annualità: comprende la partecipazione a nove mensilità da ottobre a giugno seguendo il calendario scolastico.

I nuovi iscritti: All'atto dell'iscrizione dovranno:

- 1) Fornire i propri dati, e compilare la richiesta di associazione
- 2) leggere e sottoscrivere lo **Statuto** e il **Regolamento** .
- 3) portare **2 foto** formato tessera.
- 4) regolarizzare le quote associative
- 6) **Nell'interesse del praticante, è tassativo presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione per la pratica del Kendo**

Il Dojō **Mu Mun Kwan Ticino** è iscritto alla **Federazione Svizzera** che aderisce all' **E.K.F** e **I.K.F**, che sono le uniche federazioni di **Kendō** e **Iaidō** che rilasciano **diplomi di dan riconosciuti a livello mondiale, e permettono di partecipare a tutte le attività federali: campionati, stage, esami.**

L'iscrizione alla Federazione dà diritto a partecipare alle attività federali, gare, esami, in tutto il mondo, e garantisce una copertura assicurativa per la resp.civile. I costi variano a seconda degli anni di pratica e del grado.

GIORNI E ORARI DI PRATICA :

Giovedì 20,00/21,00 **KENDO Ragazzi**
21,00/22,00 **KENDO Adulti**

Chi lo desidera, potrà partecipare a tutte e due le ore senza sovrapprezzo.

Venerdì 18,00/19,00 **KENDO Bambini**

Nell'arco dell'anno si organizzeranno in luoghi da stabilire stage specifici di approfondimento il sabato e la domenica.

Chi lo desidera potrà partecipare a lezioni integrative di Ken e Zen previo appuntamento il venerdì, sabato, domenica.

Possibilità di seguire lezioni private anche in prima mattinata.

INFO:

Telefoni +41 798234467 +39 3294191848
E.mail:nicommk@yahoo.it www.mumunkwan.org

LUOGO DI PRATICA:

Corso ragazzi e adulti: C/o

Palestra Scuola elementare di Via A. Adamini, 25 Lugano- Loreto

Corso bambini: C/o

Palestra Scuole Comunali di Muzzano Via Alla Selva, 3