

STAGE KENDO PER KYU, 1° E 2° DAN

DATA	ORARI	LUOGO
Domenica 23 Febbraio 2025	10:00/13.00 14:00/16.00	Palazzetto dello Sport di Calcinato Via Stazione, Via Zemogna, 67 25011 Calcinato (BS)

INFORMAZIONI EVENTO

Giornata di seminario con didattica dedicata a **praticanti con e senza bogu, fino al 2 dan**, coordinata da Masafumi Katsukawa, 7° Dan Renshi, Referente per il Kendo del Consiglio Regionale Lombardia, con l'assistenza di Yuri Katsukawa, 5° Dan, ed in collaborazione con i tecnici/responsabili di dojo delle società lombarde con grado minimo di 3° Dan.

10.00/13.00: Suburi, Kihon, Jigeiko

13.00/14.00: Pausa pranzo

14.00/16.00:

- “La mia prima gara”, lavoro su Shiai e Yuko-datotsu (praticanti con bogu);
- Bokuto ni yoru Kihon Keiko-ho e Kata (praticanti senza bogu).

L'evento è riservato ai soli dojo lombardi CIK ed ai loro tesserati.

COSTI

Praticanti minorenni: 5 € (Sul posto) - Praticanti maggiorenni: 10 € (Sul posto)

Responsabili Tecnici di dojo: Gratuito

MODALITA' D'ISCRIZIONE

Le **iscrizioni** al seminario, **per gradi kyu, 1° e 2° Dan**, dovranno essere effettuate **on-line sul sito CIK** (www.kendo-cik.it) a partire **dal 12 febbraio ed entro il 19 febbraio 2025**.

Nel medesimo periodo delle iscrizioni on-line, i gradi **dal 3° Dan, Tecnici e Responsabili di Dojo** comunicheranno la loro **iscrizione/partecipazione via mail al Referente Logistico/Iscrizioni**.

La **quota di partecipazione** verrà **corrisposta "in loco"** il giorno dell'evento.

Si richiede di compilare il modulo allegato alla presente comunicazione da parte del/dei genitore/i, o del tutore, degli eventuali minori presenti al seminario e di consegnarlo al momento del versamento della quota d'iscrizione.

COME ARRIVARE

Link google maps

<https://goo.gl/maps/GCjhm7v3dWCLev8o9>

REFERENTI

REFERENTE SEMINARIO

Masafumi Katsukawa
Referente Kendo Lombardia

cell. 3392022090
email: masak@live.it

REFERENTE LOGISTICO/ISCRIZIONI

Stefano Massarenti
Consiglio Regionale Lombardia

cell. 3346761967
email: massarenti.stefano@gmail.com

ALLEGATI

- PROGRAMMA EVENTO
- LIBERATORIA MINORI

LA MIA PRIMA GARA – SHIAI DI KENDO E YŪKŌ-DATOTSU

Seminario CIK Lombardia per kyu, 1° e 2° Dan di Kendo
Calcinato (BS), 23 febbraio 2025

Programma

- 10:00 Ginnastica e suburi con Bokken (riunione >3°dan)
- 10:40 Saluto e discorso breve
- 11:00 Kihon senza bogu con Shinai (men grande, men piccolo, do, kirikaeshi ecc.)
- 11:45 Kihon con bogu
- 12:15 Sidō-geiko (motodachi >3°dam)
- 12:40 Jiyū-geiko (jigeiko libero)
- 13:00 Pausa pranzo
- 14:00 discorso breve e organizzazione simulazione gara
- 14:15 Inizio simulazione Shiai (gara).
Chi non partecipa alla simulazione: Bokuto ni yoru Kihon Keiko-ho e Kata (>3°dan: Gestione gara, Arbitraggio, Gestione Arbitraggio, Commentatori ai ragazzi; Insegnanti: Bokuto-ni-yoru e Kata ecc.)
- 15:45 Conclusione e Saluto
- 16:00 Kisan-fine

I PRINCIPI DEL KENDO

L'obiettivo del kendo, secondo quanto dichiarato dalla **Zen Nippon Kendo Renmei (ZNKR)** (Federazione Giapponese di Kendo), è espresso nei **Principi del Kendo** (KENDO NO RINEN, 剣道の理念). Questo è il testo ufficiale tradotto:

- **Obiettivo del Kendo:**
"IL KENDO È UNA VIA PER DISCIPLINARE IL CARATTERE UMANO ATTRAVERSO L'APPLICAZIONE DEI PRINCIPI DELLA KATANA."
- **Scopo del Kendo:**
**Attraverso un allenamento rigoroso, il praticante di kendo cerca di:
 - Forgiare la mente e il corpo,
 - Coltivare uno spirito forte,
 - Sforzarsi di migliorarsi continuamente,
 - Amare il proprio Paese e contribuire al benessere della società.**
- **Ideale finale:**
"L'OBIETTIVO FINALE DEL KENDO È PLASMARE LA PERSONA, IN MODO CHE POSSA VIVERE IN ARMONIA CON GLI ALTRI E CONTRIBUIRE ALLA PACE E ALLA PROSPERITÀ DELL'UMANITÀ."

Questi principi dimostrano come il kendo non sia soltanto un'arte marziale, ma anche un percorso verso la crescita personale, la disciplina e l'equilibrio nella vita quotidiana, con un'enfasi particolare su valori etici e morali. Anche lo **shiai (gare)** fa parte di questo percorso.

LO SHIAI DI KENDO COME OPPORTUNITÀ DI CRESCITA

L'obiettivo di uno shiai non è solo vincere, ma rappresenta anche un'eccellente occasione per mettere alla prova e verificare il proprio apprendimento tecnico e mentale in un ambiente competitivo e stressante. Tuttavia, non c'è nulla da temere: uno shiai non è un duello all'ultimo sangue come quelli dei samurai dell'antichità! È una "prova riparabile" che fornisce spunti di miglioramento per la vita reale e per il proprio percorso nel kendo.

Un altro aspetto positivo dello shiai è la possibilità di allenarsi con i propri compagni di dojo con un obiettivo preciso, oltre a conoscere nuove persone e ritrovare vecchi amici che vivono lontano.

LO SHIAI NEL KENDO

Lo **shiai** è una competizione in cui i combattenti si confrontano per ottenere uno **Yūkō-datotsu (colpo valido)**, che viene convalidato dagli arbitri.

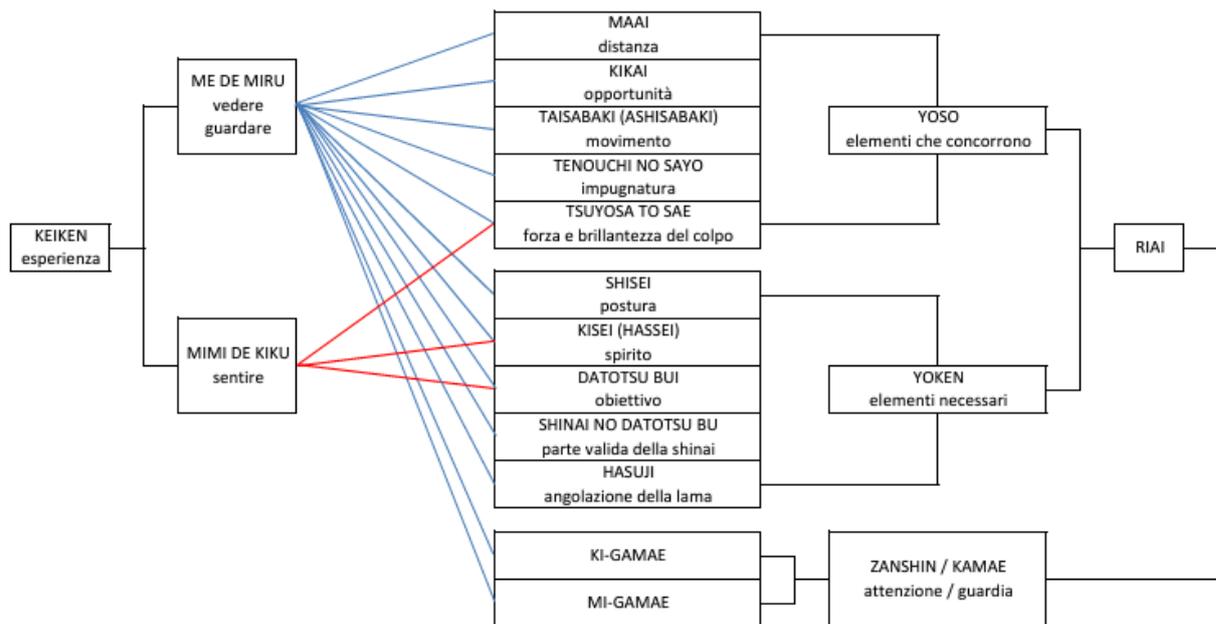
CRITERI PER UNO YŪKŌ-DATOTSU:

Perché un colpo sia considerato valido, deve rispettare i seguenti sei criteri:

1. **Postura corretta (shisei):** mantenere un allineamento fisico e una stabilità ottimale.
2. **Spirito e controllo mentale (kisei) Voce corretta (hassei):** dimostrare intenzione e determinazione e dichiarare chiaramente l'area colpita.
3. **Colpire con la parte monouchi (shinai-no datotsu-bu):** colpire con il primo terzo superiore della shinai.
4. **Area valida (datotsu-bui):** colpire una delle zone ammesse (men, kote, dō, tsuki).
5. **Angolazione corretta (hasuji):** colpire con l'angolo giusto della shinai.
6. **Prontezza mentale e fisica (zanshin):** dimostrare consapevolezza e concentrazione anche dopo l'attacco.

Questi sei elementi, noti come **Yōken e Zanshin**, devono essere sempre presenti, indipendentemente dal livello del praticante. Tuttavia, l'importanza degli elementi che concorrono come **Yōso** può variare in base al grado di esperienza dei concorrenti.

YUKO-DATOTU (KIKENTAI NO ICCHI) NO YOSO YOKEN



KI-KEN-TAI-ICCHI (気剣体一致)

Il principio del **Ki-ken-tai-icchi** significa "unità di spirito, spada e corpo" ed è fondamentale per la validità di un colpo.

- **Ki (spirito):** un kiai forte e deciso, che dimostri chiaramente l'intenzione di colpire e vincere.
- **Ken (spada):** una tecnica corretta, con traiettoria e angolazione precise.
- **Tai (corpo):** il movimento del corpo deve essere sincronizzato con il colpo, spesso attraverso il fumikomi (passo battente).

Quando questi tre elementi sono perfettamente uniti, il colpo esprime piena consapevolezza e intenzione da parte del praticante.

FUMIKOMI-ASHI: IL PASSO BATTENTE NEL KENDO

Il **fumikomi-ashi** è essenziale per un colpo valido ed efficace. La sua esecuzione corretta presenta molteplici benefici:

1. **Aumenta la forza e la stabilità dell'attacco.**
2. **Realizza il Ki-ken-tai-icchi.**
3. **Esercita pressione psicologica sull'avversario.**
4. **Regola la distanza e crea opportunità di attacco.**
5. **Aiuta a mantenere lo Zanshin e la postura dopo l'attacco.**
6. **Permette un movimento fluido per proteggersi o proseguire l'azione.**

SINCRONIZZAZIONE E TEMPISMO NEL FUMIKOMI

Ricerche dimostrano che, per massimizzare l'efficacia del colpo, la spada deve impattare sull'obiettivo PRIMA che il piede destro atterri o al massimo simultaneamente.

Un errore comune tra i principianti è atterrare con il piede destro prima che la spada colpisca, causando una mancata sincronizzazione.



Men del maestro Kōda 8°dan Hanshi



Men di una gara

Inoltre, il richiamo del piede sinistro (**hikitsuke**) è altrettanto importante e deve essere rapido per prepararsi al prossimo movimento. Durante l'impatto della spada, può capitare che entrambi i piedi siano leggermente sollevati da terra per una frazione di secondo, il che dimostra una perfetta sincronizzazione e leggerezza del movimento.



Kote di Nishimura



LIBERATORIA PER CONSENSO ALLA PARTECIPAZIONE DEI MINORENNI

Io sottoscritta/o _____ (Nome e cognome del genitore/tutore),

Nata/o il ___/___/___, a _____, in provincia di (___),

Residente a _____, in provincia di (___),

Codice Fiscale numero _____,

In qualità di tutore/tutrice legale/madre, padre della/del minorenni:

(Nome e Cognome del minore) _____,

Nata/o il ___/___/___, a _____, in provincia di (___),

Residente a _____, in provincia di (___),

Concede

l'autorizzazione alla partecipazione allo Stage Federale CIK ovvero:

_____ Dal _____ al _____

presso la struttura _____

-Dichiara di essere pienamente consapevole degli eventuali rischi corsi durante lo svolgimento dell'attività proposta, di essere pienamente consapevole che la partecipazione alle attività è volontaria, come è strettamente volontaria e facoltativa ogni azione compiuta durante lo svolgimento delle attività.

-Dichiara inoltre di assumersi la responsabilità a titolo personale per le conseguenze che dovessero derivare da suddette azioni, sia civilmente che penalmente; di accettare, con l'iscrizione, tutte le condizioni richieste dall'organizzazione pena l'esclusione.

La presente autorizzazione viene concessa in piena libertà ed autonomia, senza condizioni o riserve.

In conseguenza di quanto sopra, la/il sottoscritta/o intende assolvere con la presente l'organizzazione dalle responsabilità che in ogni modo dovessero sorgere in conseguenza della partecipazione del minore alle attività per qualsiasi danno subisse alla propria persona o arrecasse a terzi o a cose, nello svolgimento delle stesse.

In accettazione di quanto suddetto il minore viene iscritto alla manifestazione.

Data: ___/___/_____

Firma del genitore

Liberatoria Privacy: Si autorizza il trattamento dei dati personali nel rispetto di quanto disposto dal GDPR in materia di tutela dei dati personali.

Firma del genitore
