

日本拳法

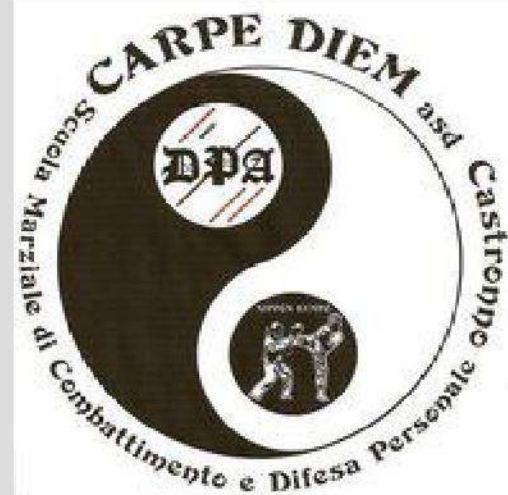
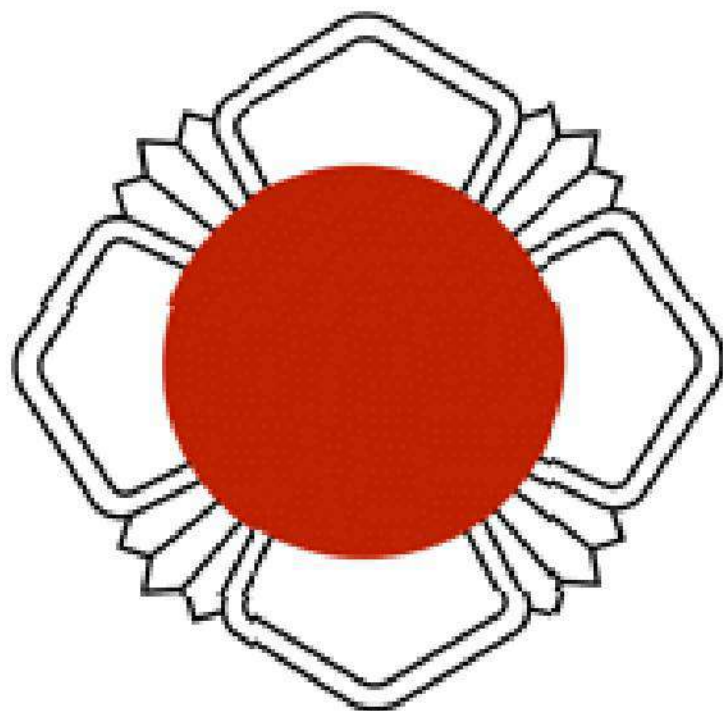
協会

イタリア

Kyokai Italia

NIPPON KEMPO UNITED

日本拳法協会



ACCADENIA ROMANA NIPPON KEMPO
SCUOLA PUGILISTICA GIAPPONESE

RYONOSUKE MORI

道場訓



一、志を定めてよ

自分を育てるのは自分である。強く正しい人間になるためには、自ら進んで自分を鍛えよう。

二、氣を振るえ

人生はすべてに勝つことである。誘惑に勝ち、苦難に勝ち、自分に打ち勝つ根性を養おう。

三、学に勉めよ

物を学ぶことは、人間として成長するためである。学問、技能の習得を通して道徳心を磨き、人格を高めよう。

四、稚心を去れ

他人に甘えたよる事なく、独立独歩の精神を尊重し、自分の足で歩ける人間になろう。

五、交友をえらべ

軽薄な人間は友とするに足りない。勇気と根気と敬の心を備えた礼儀正しい人間を友として選ぼう。

自力正道
陽氣報徳

日本拳法協会

最高師範 森良之祐



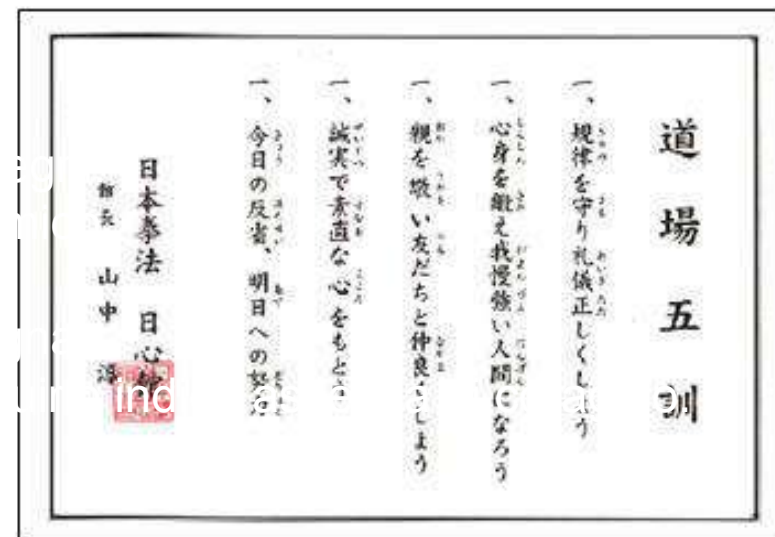
NIPPON KEMPO GO KUN 2

- 1- Mantenere sempre gli impegni
- 2- Non voltare le spalle al nemico
- 3- Mai lamentarsi
- 4- Avere il senso della vergogna
- 5- Avere il coraggio di seguire il giusto

Les 5 principes du Nippon Kempo :

Go Kun

- *Toujours maintenir ses engagements*
- *Ne pas tourner le dos à ses ennemis*
- *Ne jamais se plaindre*
- *Connaître le sens du déshonneur*
- *Connaître le sens du courage*

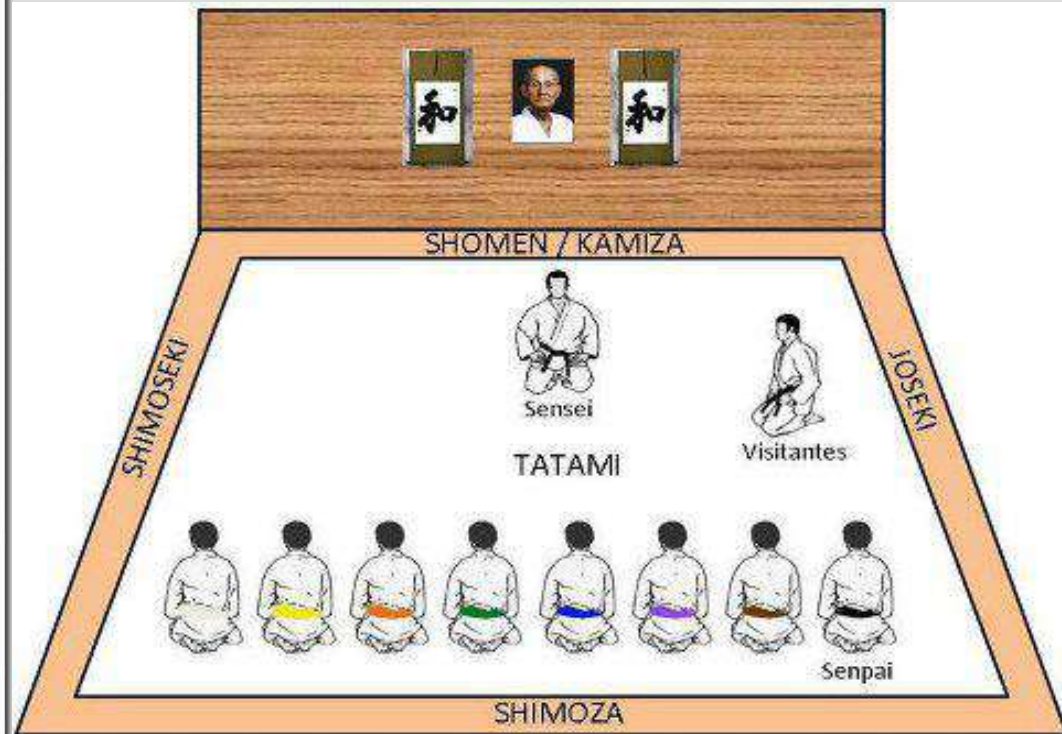
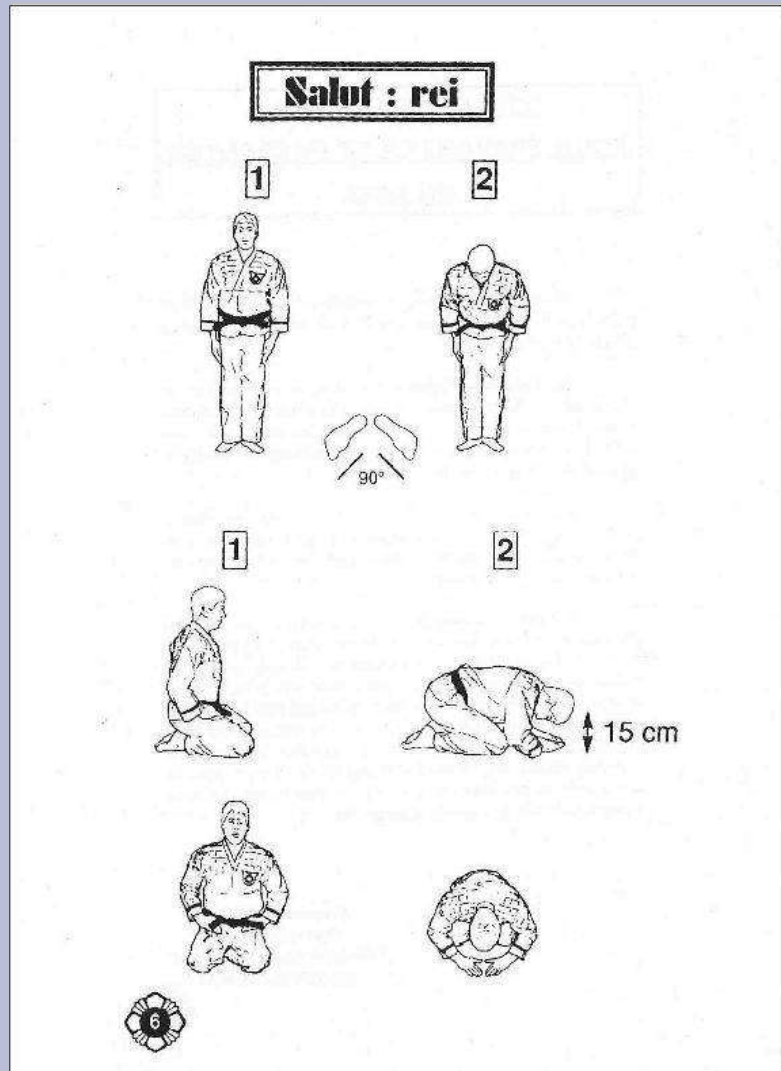


GLI OTTO PRINCIPI

La pratica del Nippon kempo si sviluppa su otto piani fondamentali che racchiudono tutta l'essenza dell'uomo e che sono :

- 1) **CHIKARA** = Forza
- 2) **DO** = Via (in senso spirituale)
- 3) **JI** = Arte
- 4) **JITSU** = Tecnica
- 5) **KI** = Energia
- 6) **KOKORO** = Spirito di combattimento
- 7) **SHIN** = Mente
- 8) **TAI** = Corpo

REI



STEMMI KYOKAI

Bianco: allievo

Verde: Istruttore in seconda (Juyin shidon)

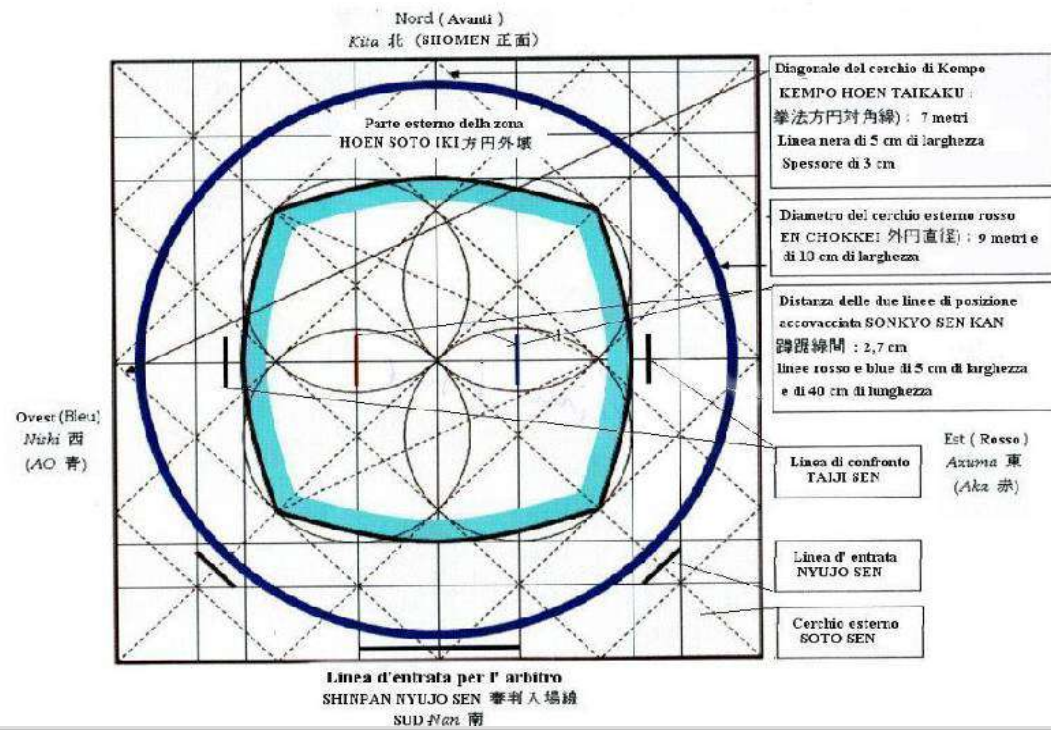
Rosso: Istruttore (shidoin)

Argento: Maestro di alto livello (Joju shidoin)

Oro: Maestro in capo (shihan)



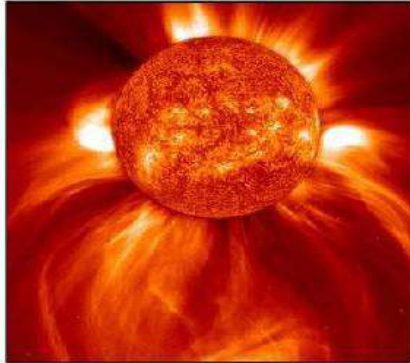
KEMPO HOEN



FILOSOFIA

I CINQUE ELEMENTI

TERRA-ACQUA-FUOCO-ARIA-ETERE



NEL PENSIERO TRADIZIONALE GIAPPONESE I CINQUE ELEMENTI CHIAMATI (GO DAI, LETTERALMENTE 5 GRANDI) RAPPRESENTANO LE FORZE DEL MONDO CHE CI CIRCONDA E GLI ELEMENTI DI CUI ESSO E' COSTITUITO.

IL GO DAI SI MATERIALIZZA NELLA FIGURA DEL GORINTOU (LETTERALMENTE LA PAGODA DEI 5 ANELLI)

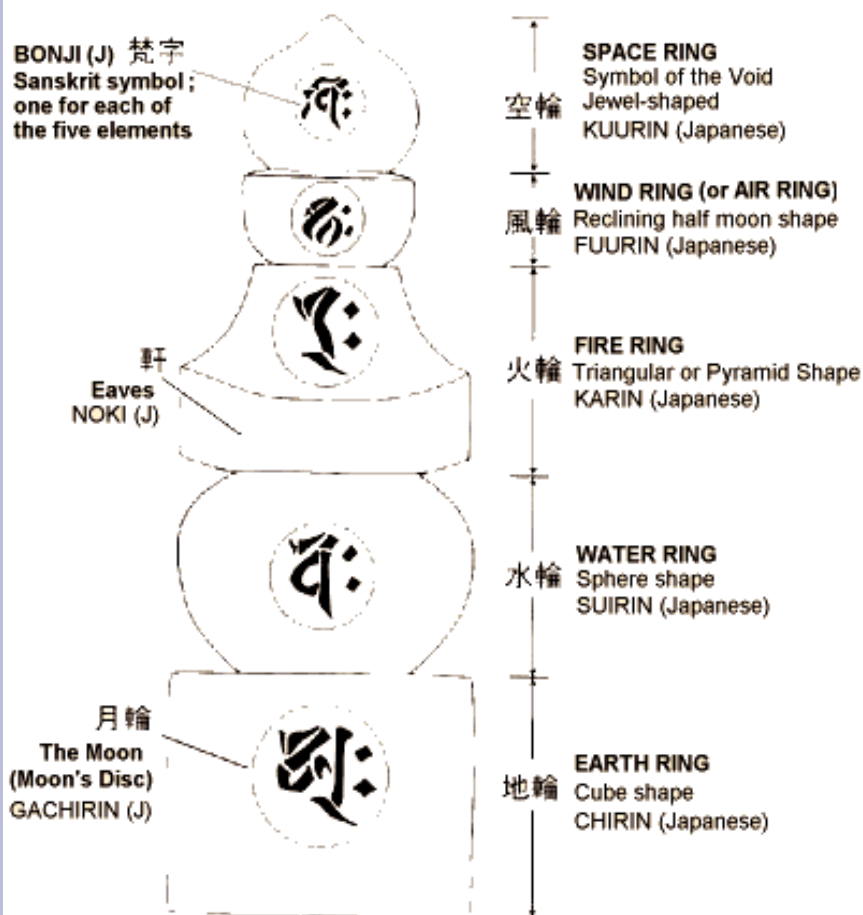
**LA PAGODA DEI 5 ANELLI ,
E' DI FATTO UNA PAGODA
(IN SANSCRITO STUPA) A 5 PIANI,
DOVE OGNI PIANO RAPPRESENTA
UN ELEMENTO:**

TERRA - CHI	che rappresenta le cose solide
ACQUA – SUI	che rappresenta le cose liquide
FUOCO – KA	che rappresenta le cose distrutte
ARIA – FU	che rappresenta le cose mobili
ETERE – KU	che rappresenta le cose astratte



IL GORINTOU

五輪塔 GORINTOU



KUURIN: sull'estremità superiore troviamo la gemma che rappresenta l'elemento etere / vuoto

FUURIN: più su troviamo la mezzaluna appoggiata sul dorso che rappresenta l'elemento aria / vento

KARIN: sopra vi è l'anello triangolare o piramidale elemento fuoco

SUIRIN: l'anello superiore è una sfera e rappresenta l'elemento acqua

CHIRIN: l'anello inferiore è un cubo e rappresenta l'elemento terra

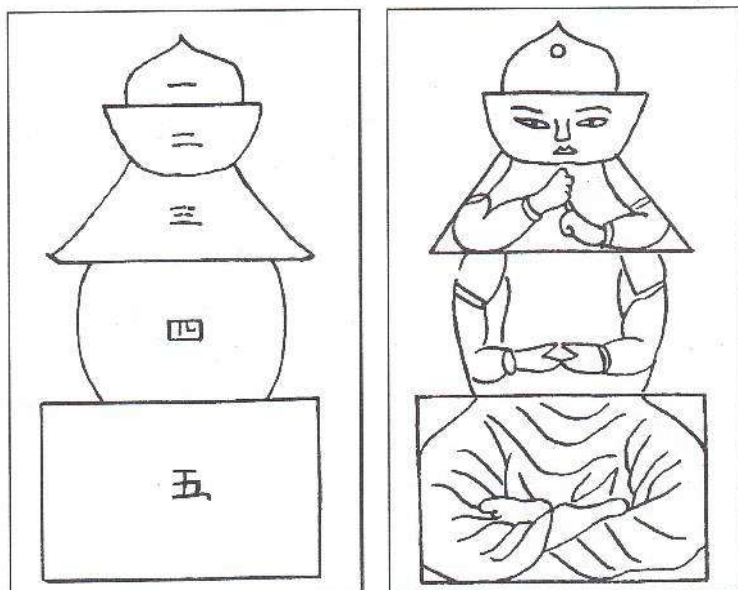
L'uomo ed i 5 elementi

I cinque elementi della Pagoda

Dai tempi più antichi, per preservare i loro segreti ed evitare un'interpretazione da parte di persone non iniziate, gli antichi *ryu* giapponesi rappresentarono l'uomo solo sotto un aspetto esoterico, sotto una forma simbolica, quella della Pagoda.

Per capire bene i documenti consegnati dalle scuole giapponesi al centro di ricerca – che spesso sono vecchi diversi millenni – è necessario assimilare i simboli della Pagoda. Questa pagoda a cinque piani è costituita, come l'uomo, da cinque parti vitali:

Il cranio, la faccia, il collo e il torace, l'addome, il basso ventre e le gambe.

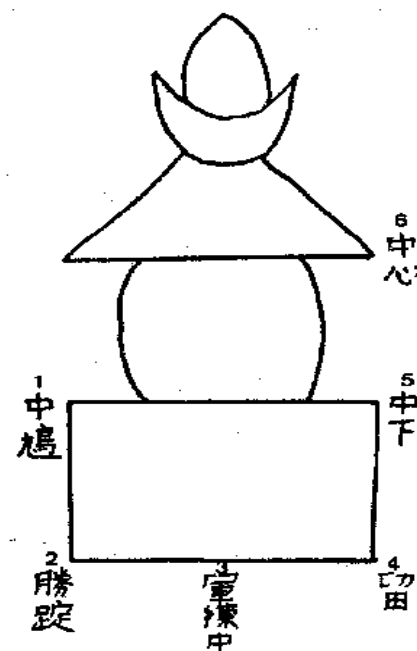


Dall'alto in basso:
1. cranio,
2. faccia,
3. collo e torace,
4. addome,
5. basso ventre e gambe.

4. Scuola Ika

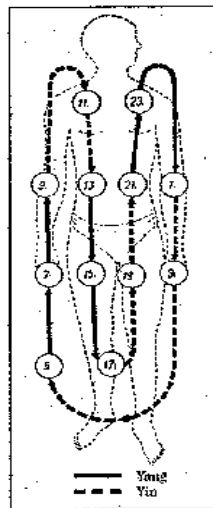
detta della «felicità unica»

唯佳流



1 - parte del basso ventre,
2 - gamba destra,
3 - volta plantare,
4 - gamba sinistra,
5 - parte bassa,
6 - parte centrale.

ENERGIA ED ELEMENTI



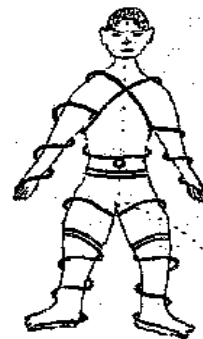
Circolazione dell'energia

- dal 11 alla 3: fegato,
- dal 3 alla 5: polmoni,
- dal 5 alla 7: intestino crasso,
- dal 7 alla 9: stomaco,
- dal 9 alla 11: milza,
- dal 11 alla 13: cuore,
- dal 13 alla 15: Intestino tenue,
- dal 15 alla 17: vesicola,
- dal 17 alla 19: rene,
- dal 19 alla 21: pericardio,
- dal 21 alla 23: tripla (o cingolatore),
- dal 23 all'1: vescicola bionda.

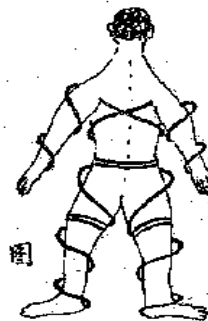
L'energia vitale umana

Il soffio, o energia vitale, scorre in maniera ritmica nell'organismo, ora dopo ora e giorno dopo giorno, e attraversa alternativamente ogni organo.

La vita spirituale dell'individuo è minacciata gravemente quando questa circolazione non è più in armonia.



人身經絡正面圖



人身經絡背面圖

ELEMENTO TERRA “CHI”

Le forme primitive ed elementari dell'uomo sono simboleggiate dal primo elemento che rappresenta la terra (*chi*), il corpo e le forze istintive ed animali dell'uomo.

A questo livello il praticante si vede insegnare tutto ciò che è in rapporto con il suo ambiente circostante, si insiste molto sul rispetto delle forme e sui dettagli materiali.

Questi elementi devono essere elevati e trasmutati per rendere l'uomo-animale più ricettivo ad altre forme di sensazioni e percezioni.

Questa evoluzione verso il secondo elemento del *gorin* è possibile grazie all'allenamento fisico che viene praticato nel *dojo*.



ELEMENTO ACQUA

“SUI”



Il secondo anello si riconduce all'elemento **Acqua** (*sui*).

Esso è associato al ventre, dove si concentra gran parte dell'acqua del corpo.

L'acqua rappresenta l'emozione ed il desiderio, nonché la capacità dell'individuo ad adattarsi alle situazioni della vita, proprio come i liquidi si adattano al recipiente che li contiene.

ELEMENTO FUOCO

KA



Quando la natura emozionale viene purificata, le energie salgono un'altra volta, raggiungono il plesso solare e poi il cuore, simboleggiato da un ulteriore anello, sede e rappresentazione del **fuoco (ka)**.

Questo è il simbolo puro della mente e dei pensieri che occorre impegnarsi a purificare tramite il Fuoco dell'amore e del sacrificio, per poter così elevare ulteriormente il proprio spirito.

ELEMENTO ARIA

“FU”



- Successivamente le energie salgono dal cuore verso la gola, rappresentata dall'elemento **aria (fu)**.
- In questo stadio l'uomo diventa un creatore sui piani elevati della mente.
- Gli attributi spirituali del praticante vengono sviluppati ulteriormente integrandosi con l'essenza originale dei precedenti elementi.

ELEMENTO SPIRITO

“KU”



- Infine la totalità delle energie è sintetizzata nell'ultimo elemento: **etere/vuoto (ku)**
- rappresentato dalla gemma.
- in questo livello l'uomo fa l'esperienza del risveglio e della liberazione, acquisendo una conoscenza divina che trascende le semplici esperienze umane attraverso una più chiara visione capace di penetrare al di là dell'illusione del mondo circostante.

KYUDAN "il sistema dei gradi delle cinture"

KYUDAN è la denominazione del sistema dei gradi delle cinture all'interno delle arti del Budo. Si suddivide nel sistema KYU degli allievi "MUDANSHA" e nel sistema dei gradi DAN della cintura nera "YUDANSHA e KODANSHA". Un KYU e un DAN vengono attribuiti con un diploma (GAKU) che viene consegnato all'allievo dal Sensei. Nel Budo si considera il KYU come un grado della scuola ed il DAN come un grado dell'autoperfezionamento. Il grado più alto è il più delle volte riservato al fondatore della scuola o dello stile. Fu il fondatore del Judo, Jigoro Kano, che adottò il sistema dei gradi degli antichi sistemi marziali giapponesi trasferendoli nel Judo. Già esisteva nel BUGEI, (precursore del Budo) un sistema analogo di ordinamento per gradi, MENKYO, nel quale i Maestri rilasciavano degli attestati ai propri allievi, con numeri da 1 a 5. L'attestato più alto era quello del MENKYO-KAIDEN, che certificava la maestria assoluta in un'Arte Marziale. Il MENKYO-KAIDEN, tramandò l'eredità dell'arte alla successiva generazione ed aveva il compito di trasmettere l'arte alla fine della sua Via. Il Maestro Funakoshi introdusse più avanti il moderno sistema dei gradi, acquisito da Kano, anche nel Karate. Subito dopo però nacquero le organizzazioni di Arti Marziali che ampliarono a livello mondiale il Budo come sport competitivo. I gradi venivano sempre più assegnati in base al rendimento di una prestazione puramente fisica, screditando in questo modo, tutte le discipline del Budo. Ovunque un Maestro insegni la Via del Budo, si stabilisce nel corso del tempo una naturale piramide di gradi, indispensabili sia alla trasmissione dell'insegnamento che come pratica di comportamento dell'allievo. Per ogni praticante risulta importantissimo collocarsi su un livello reale della piramide perché solo così si pongono le premesse per ogni futuro progresso. La piramide è simboleggiata dal sistema delle cinture. Il livello degli allievi (Deshi) è la base della piramide, esso abbraccia tutti i gradi KYU (Mudansha) e comprende principianti e avanzati. Solo raramente questo livello ha qualcosa a che fare direttamente con il Maestro. I più anziani (Senpai) sono coloro che insegnano agli allievi e che li orientano. Il loro compito è quello di sviluppare l'atteggiamento interiore attraverso la lotta, di accettare una sfida contro loro stessi e di creare un buon legame, attraverso il rispetto, con tutti coloro ai quali insegnano. La posizione chiave della piramide è quella degli anziani (Senpai), essi sono l'anello di congiunzione (Yudansha) tra l'insegnamento effettivo del Budo e gli allievi più giovani. Il Senpai è l'insegnante diretto degli allievi più giovani. La sua sfida sta nella problematica della lezione attraverso la quale egli può imparare e maturare. Allo stesso tempo egli è custode della tradizione, del giusto atteggiamento, dello spirito del Budo e della corretta osservanza dell'etichetta. Il Senpai conosce le difficoltà della trasmissione, conosce i problemi dei Mudansha per propria esperienza e li sperimenta ora dal punto di vista dell'insegnamento. Nei suoi allievi egli rivede se stesso come era un tempo, ma intanto gli è chiaro a cosa deve fare attenzione, egli deve "allenare" non tanto le forze della tecnica quanto il puro spirito degli allievi. Il Sempai vive da molti anni vicino al Maestro e lo conosce bene, non vive nell'ombra del Maestro, ma lotta continuamente per adempiere alle richieste del suo livello tramite l'autoresponsabilità. Il Maestro (Sensei) trasmette le esperienze esistenti nei livelli Kodansha ai Sempai, i quali si esercitano a capire nel lavoro con i propri allievi. I Sempai si trovano in un rapporto diretto di apprendimento con il Maestro, questi interviene nel loro lavoro con gli allievi solo qualora l'equilibrio fosse minacciato. La lezione agli allievi spetta ai Sempai, i quali in questo compito cercano una parte della propria esperienza della Via. L'altra parte sta vicino al Maestro, dal quale provengono gli impulsi necessari al proprio progresso. Aperto verso l'alto, autonomo in se ed esemplare verso il basso: queste sono le maggiori caratteristiche dei Sempai. Il Maestro insegna indirettamente mentre i Sempai sono insegnanti diretti. Tra Maestro e Sempai esistono grandi differenze per quanto riguarda il modo e il contenuto della lezione; per l'allievo la migliore possibilità di crescita è quando entrambi si completano.

DESHI – L'ALLIEVO

Deshi è il termine giapponese con il quale si indica un allievo, colui che impara o si istruisce. Se un uomo è alla ricerca delle esperienze della Via e vuole andare oltre l'esteriorità dell'apprendimento, spinto dal bisogno interiore di armonia, si avvicina al Maestro diventandone l'allievo. Ma se vuole imparare qualcosa per avere successo nello sport o nella società il Maestro di Via è la persona sbagliata. L'allievo della Via è diverso dall'apprendista che vuole imparare la forma, chi si esercita nelle Arti Marziali diventa allievo di Via nel momento in cui il suo desiderio di raggiungere la perfezione viene improvvisamente spinto a mettere in discussione le decisioni prese fino a quel momento e la direzione seguita per il proprio sviluppo. E' questo il momento di rivolgersi al Maestro che riconoscerà i limiti dell'esercizio della tecnica che si spingono nel senso della Via. Il più delle volte questo accade nel grado della cintura nera, cioè quando un allievo è padrone delle tecniche. Se l'allievo ha ricevuto un giusto insegnamento ed è giunto al punto di rifiutare l'idea della competizione, egli stesso si pone la domanda che porta al significato profondo dell'esercizio fino a diventare pura provocazione. Solo allora l'allievo delle forme diventerà allievo nel Budo. Un Maestro accetta che un praticante diventi suo allievo di Via valutando non il suo talento esteriore ma la capacità interiore. In precedenza quando i Maestri avevano un solo allievo e non un gruppo di persone, il potenziale del candidato veniva valutato sin dall'inizio e, nonostante questo, i tempi di prova erano altrettanto lunghi. Prima che tra insegnante e allievo si stabilisse quel rapporto, l'allievo doveva dimostrare di avere molta pazienza, fiducia e costanza. Solo allora il Maestro accettava quel legame per la Via tra se stesso e l'allievo. Il vero allievo della Via è sempre in stretto collegamento con il proprio Dojo ed il proprio Maestro poiché da essi riceve l'aiuto necessario, la misura e la direzione da intraprendere per progredire. Per questo motivo nessun praticante diventerà allievo della Via senza aver prima riconosciuto e compreso la necessità che si instauri un sincero rapporto tra l'allievo ed il Maestro. Il gradino prima di questo atteggiamento viene definito dai Maestri di Via come SHU; l'aiuto del Maestro nella conoscenza appena acquisita viene chiamata HA, e il percorso della Via senza vincoli, cioè la maestria, RI. Essere allievo per una Via, cioè seguire una Via, significa arrivare allo SHU. Superare lo SHU significa accettare la lotta interiore. Alla base della Via c'è il sacrificio, non il successo. Solo accettando questa condizione si capirà il contenuto della Via. Due sono le condizioni che un vero allievo deve accettare; in primo luogo non può sottrarsi ai continui attacchi del Maestro senza cadere nella dipendenza della forma, in secondo luogo non può sostituire quanto distrutto dal Maestro con qualcosa che imiti ciò che il Maestro ritiene giusto. Il Maestro distrugge la forma cui si attacca l'allievo, non perché sia sbagliata o perché ne conosce una migliore, bensì per proporre un nuovo motivo di conflitto interiore. L'allievo resterà deluso se crede di raggiungere la pace facendo piacere al Maestro. Il Maestro non vuole una copia di se stesso, ma un essere autonomamente pensante, responsabile e capace di agire. Gli antichi Maestri avevano due tipi di allievi: quelli interiori "UCHI DESHI" e quelli superficiali "SOTO DESHI". "UCHI" indica la parte interna della casa. Questo significa che l'UCHI DESHI entra nella sfera privata del Maestro, avendo la possibilità di osservarne la vita quotidiana e le abitudini. Per la comprensione dell'arte marziale intesa come Via è questo un presupposto fondamentale, ma il Maestro non si apre a tutti gli allievi. L'allievo deve capire il significato di un legame del genere e guadagnarselo con sacrificio. "SOTO" in giapponese indica la parte esterna, quindi esso è riferito a quegli allievi che in qualche modo perseguono degli scopi esclusivamente personali e che - come spesso accade nella storia dell'arte marziale - vogliono fare carriera con la conoscenza della tecnica. I SOTO DESHI sono interessati esclusivamente alla tecnica dell'arte marziale - per conseguire successo - e conseguentemente non hanno accesso al mondo degli insegnamenti interiori.

MUDANSHA – L'APPRENDISTA

Chiunque voglia apprendere le Arti Marziali comincia nel livello SHU (la forma). Questo livello che abbraccia l'intero sistema Kyu, non è parte della Via, ma una preparazione alla Via. Qui si tratta di apprendere le basi delle tecniche (Omote) e di raggiungere quell'atteggiamento nel quale sarà possibile l'insegnamento della Via vero e proprio. Anche il livello SHU pone dei grandi requisiti tecnici, esso non pretende di insegnare la Via. Insegna la forma e mantiene una notevole distanza dalle discipline spirituali del Budo. Tuttavia pone i praticanti già a confronto con rigide regole di comportamento, i gradi del Mudansha si chiamano Kyu. Originariamente tutti i Mudansha portavano la cintura bianca. In seguito ci fu una suddivisione tra cintura bianca e marrone, e infine ogni Kyu acquistò un proprio colore di cintura. Il sistema Kyu oggi più diffuso si compone di sei livelli:

MUDANSHA - Il sistema KYU

Livelli inferiori

6° KYU (Rokkyu) Cintura bianca

5° KYU (Gokyu) Cintura gialla

4° KYU (Shikyu) Cintura arancio

Livelli superiori

3° KYU (Sankyu) Cintura verde

2° KYU (Nikyu) Cintura blu

1° KYU (Ikkyu) Cintura marrone

Per quanto riguarda la Via (DO) tra i livelli inferiori e quelli superiori non esiste alcuna differenza. Essi sono egualmente livelli preliminari, nei quali bisogna creare una base sulla quale in seguito sviluppare, nel livello Yudansha, un atteggiamento conforme al Budo. Gli esercizi fisici consistono nel costruire l'autodisciplina, la pazienza, il giusto incontro con gli altri e la capacità di apprendimento. Senza questi importanti presupposti non si può accedere ai livelli superiori. Spesso però gli allievi ignorano questi atteggiamenti di base poiché non ne riconoscono l'importanza e si esercitano soltanto nella tecnica. Eppure gli insegnanti sanno quale misera fine fanno questi allievi. Ovviamente durante questo periodo la tecnica è l'unico criterio di misura oggettivo. Ciononostante, al Maestro la tecnica interessa poco, egli guarda solo all'atteggiamento. Egli sa che a questo livello non ci può essere nessuna vera comprensione della tecnica ma lascia comunque che l'allievo abbia fiducia nel progresso tecnico. Questo primo livello del Budo è la base di ogni ulteriore sviluppo. Esso insegna la Via sulla quale l'uomo impara dapprima a servire, a sacrificarsi e a sopportare. Le esigenze tecniche di questo livello sono particolarmente numerose ma modeste qualitativamente. Nelle Arti Marziali l'area tecnica di questo livello si chiama OMOTE, che significa fondamentale-basilare, oppure il lato più visibile dell'Arte Marziale che ognuno, anche senza una particolare conoscenza della Via, può apprendere. In questo campo le basi del movimento e tutte le caratteristiche esteriori visibili delle tecniche vengono dettagliatamente scomposte e praticate. Omote punta alla perfezione della forma senza contenuti spirituali, ad Omote viene dedicato un periodo dai cinque ai sei anni, fintantoché un praticante rimane nel livello KYU. Con l'entrata nel primo livello DAN segue OKUDEN, il livello del raffinamento tecnico. Questo ha poco a che vedere con la routine della forma, poiché la sua base è il giusto atteggiamento interiore. Nell'antico BUJUTSU, Omote indicava anche quelle tecniche di uno stile (RYU) che erano insegnate a tutti gli allievi. Ciò che accade nel livello Kyu è da paragonare alla scalata di una montagna ripida e impraticabile. Tutti gli allievi vogliono arrivare in fretta alla cima; ma le cinture nere che sono già in cima, sanno che non è bene mostrare, a chi sta sotto, la Via più facile. Essi quindi la sbarrano, lasciando aperta solo quella difficile. Questo è difficile da capire per gli allievi. Ciononostante gli avanzati sanno che non è la cima, ma che è l'esperienza che conduce ad essa ciò che conta. Perciò non permettono alcuna scorciatoia. I principianti devono appellarsi alle proprie possibilità e cercare la loro Via. Le cinture nere non li aiutano a questo fine. Nel caso migliore controllano che nessuno precipiti. Solo coloro che arrivano alla cima per mezzo della propria forza sanno che esistono cose più grandi al mondo rispetto all'Io. Ne possono discutere solo con quegli uomini che sono già arrivati in cima. Quando guardano verso il basso vedono i loro compagni, i quali invece litigano sempre per quelle cose che loro hanno superato. Non ne possono parlare però, senza venire fraintesi. Budo è un'arte che viene praticata tutta la vita e ricerca l'autoperfezione. Quando gli allievi lo comprendono bene per la prima volta e lo chiariscono nel loro atteggiamento, sono vicini alla cima. Nel livello Kyu si parla di SHOSHIN, lo spirito dei principianti. Il giusto spirito del principiante (il livello precedente al SEISHIN, lo spirito degli avanzati) è la chiave alla comprensione dell'Arte Marziale, i livelli Kyu si occupano di raggiungerlo. Quando un uomo immaturo ottiene il sapere in un campo (sapere e maturità è una rara combinazione) il suo spirito alza delle barriere, poiché egli costruisce opinioni, deduzioni e pregiudizi, i quali ostacolano il vero riconoscimento. Possedere lo spirito del principiante significa concedere il vero apprendimento, cercando sapere ed esperienza. Il bianco dei Kimoni è il simbolo della purezza del principiante: è puro, semplice e vuoto. Deve ricordare all'allievo di conoscersi sempre nuovamente e di non accontentarsi di ciò che ha appreso. Questo spirito rimane (anche nei livelli maggiori di Arte Marziale) di straordinaria importanza. Seishin, lo spirito degli avanzati, non subentra allo Shoshin, bensì lo forma. Se il praticante lo dovesse perdere non può più imparare. Ciò è chiarito dal detto giapponese "Nello spirito dei principianti ci sono molte possibilità, nello spirito degli esperti ne esistono poche".

KODANSHA – L'INSEGNANTE

I Dan Kodansha sono i gradi del Maestro veri e propri nel Budo. Solo questo livello permette di condurre un allievo al di là degli aspetti puramente formali della tecnica e lo preparano all'esercizio per la Via. A loro si assegna Seishin, vale a dire la maturità spirituale. "Sei" significa "silenzio" o "equilibrio", e indica un atteggiamento dello spirito che si trova in opposizione alle infinite attività degli uomini non esercitati e nasce da una "attiva inattività" (KU). E' lo stesso "Sei" di "Shisei" (atteggiamento), al quale è conferito un gran valore nell'esercizio del Budo. Questo concetto nasce da *Shi* (forma) e *Sei* (forza spirituale). La prima sezione del grado di Maestro è chiamata KOKORO. Ad essa si assegna una coscienza matura, divenuta visibile nell'atteggiamento generale. Questa sezione ha luogo dal 5° al 6° Dan, il primo grado di questa sezione della Via può essere raggiunto come minimo all'età di trent'anni. Esso presuppone non solo una conseguente esperienza di Budo, ma anche un'esperienza di vita. Quindi un praticante può ricevere tra il trentesimo e il quarantaduesimo anno di età, il 5° e il 6° Dan, ogni volta con il titolo di Renshi. I gradi Renshi sono gradi di maestria autonomi che indicano la maturità spirituale di un uomo. I Kokoro sono coloro che hanno i gradi del Budo che indicano la maturità avanzata. L'uomo con la coscienza (Kokoro) è divenuto parte di quell'arte che egli pratica. Renshi ha superato concetti come battaglia e vittoria. Nonostante egli pratichi regolarmente la tecnica come lo Yudansha, il suo mondo è un altro, per raggiungere il livello di Renshi c'è bisogno di una totale identificazione con l'insegnamento. In un principio della filosofia Budo si dice: "Quando Renshi deve essere tuo Maestro, prima deve essere tuo amico. Se ti puoi dire la verità senza che ti senta ferire nel tuo cuore, allora avrai un vero insegnante". I gradi più alti nel Budo si chiamano IRO KOKORO. Sono i gradi della maturità, legate ai titoli Kyoshi 7° e 8° Dan oppure Hanshi 9° e 10° Dan. Tra il 42° e il 50° anno di vita è possibile ottenere il titolo Kyoshi. Dal 60° anno di vita è possibile il 9° Dan, dal 70° il 10° Dan, ai quali si attribuisce il titolo Hanshi (Shihan), questi sono i gradi più alti del Budo e solo pochissimi uomini li hanno mai raggiunti. Essi riflettono la maestria assoluta (RI= trascendenza dell'essenza). L'11° e il 12° Dan sono gradi che possono essere conferiti solo dopo la morte. Hanno un significato simbolico di assoluta perfezione (Maestro Eterno), che durante la vita è impossibile ottenere. Hanshi vive in armonia totale tra esterno ed interno, egli vive in completa libertà, la sua espressione fisica è pura, perché il suo spirito è puro. Mentre Renshi e Kyoshi stanno sulla cima della piramide dell'insegnamento, Hanshi si trova al di fuori della piramide, il suo compito non è quello di insegnare a gruppi di allievi, ma di iniziare coloro già esperti all'ultimo gradino. Eppure nessun uomo della maturità lascia mai vedere la dimensione delle sue esperienze o mette in mostra le sue capacità. Il suo vedere è al di là di tutto ciò che appare importante ai meno esperti. In questo campo, al quale egli solo ha accesso, conosce ogni porta dietro la quale si trova la verità, ma egli non la apre mai davanti ad altri, non presenta mai qualcosa di giusto, non istruisce mai. Il suo compito è quello di aspettare fin quando l'allievo è maturo, per poter riconoscere Hanshi. Senza un totale superamento dell'io questo però è impossibile. La capacità di riconoscere che Hanshi ha raggiunto il più alto livello possibile della Via non è data a tutti gli uomini. Hanshi non si rivolge all'insegnamento o al miglioramento. Egli osserva ma non dice nulla, solo colui che ha imparato a vedere e a non lasciarsi ingannare dalla sua spensieratezza, lo può capire. Attraverso questi legami da sempre sono stati assegnati nelle Arti Marziali gli anelli della catena della trasmissione. Questa tradizione appare da "cuore a cuore" (ISHIN-DENSHIN) e non si distingue in nulla dalla tradizione di tutte le altre Vie spirituali del Buddismo. Hanshi vive il suo insegnamento in piena armonia con il Maestro Eterno. Così come per gli uomini normali, bianco e nero rappresentano un contrasto non confondibile, per lui il riconoscimento tra interno ed esterno è ugualmente non confondibile. Gli allievi che non sanno ancora riconoscere ciò, corrono il rischio di non riconoscere Hanshi. La sua umiltà perfetta verrà scambiata da loro per debolezza, non possono riconoscere il suo rango né il suo livello. Se avessero gli occhi per vedere, le orecchie per sentire, allora sarebbero loro stessi i Maestri.

SENSEI – IL MAESTRO

L'insegnante della Via, ovvero il Maestro (Sensei in giapponese) assume nelle culture asiatiche un significato diverso da quello che ha in Europa. In Asia egli non è colui il quale può trasmettere il sapere all'allievo, ma colui il quale indica la Via (Do) da seguire. Il termine Maestro indica l'uomo che si trova sulla Via, che conosce gli ostacoli che si trovano sulla Via, e che è nelle condizioni di aiutare gli allievi a superare le difficoltà connesse con l'esercizio da lui stesso condotto, per indicare la Via e non per altri scopi. Il Maestro di Via è un uomo che, nell'espressione formale della lotta interiore, ha compreso il più alto ideale. L'insegnante di Via non è l'insegnante nel senso che più facilmente richiama il termine, non è colui che distingue il giusto dal falso. Egli riconosce tutto ciò che è il risultato d'imitazioni, ma solamente per indicare la Via che porta alla comprensione personale, a liberarsi di quei vincoli imposti dalle norme e consuetudini, dalle idee non vagliate e dai pregiudizi. L'unica cosa che interessa al Maestro è la lotta che avviene nell'io del proprio allievo. Per il vero Maestro il principiante altri non è che una possibilità di crescita cui non è stato dato libero sfogo. Nell'assumere la responsabilità propria di un insegnante, egli combatterà contro quelle forze che hanno impedito la crescita dell'allievo. I suoi attacchi sono diretti contro tutto ciò che è stabilito, definito e costruito, indipendentemente dall'atteggiamento dell'io. Il Maestro si pone in contrasto a tutto quanto viene utilizzato dall'io per la propria stabilità. Il Maestro lascia intatto solo ciò che proviene dall'uomo, ciò che nasce dalle sue

profondità e rimane puro. Quindi, per l'allievo che si appresta sulla Via, gli insegnamenti di un Maestro sono una lotta senza fine tra la vita e la morte. Nessuno di quelli che vogliono intraprendere questa strada può sottrarsi a questa lotta. In questa è coinvolto l'io con le sue pretese, che rende schiavo l'uomo migliaia di volte. Solo quando l'allievo diventerà Maestro conoscerà il valore di questa esperienza. Gli insegnamenti del Maestro vanno contro i principi comunemente accettati da tutti, poiché egli

distrugge ciò che può e tutto ciò che vuole. Il Maestro insegna a contrastare l'avidità, il narcisismo, l'egoismo, la stupidità, l'inerzia e l'ottusità. Il Maestro incita sempre a superare l'io. In questo modo egli diventa il maggior nemico del pensiero sicuro, dell'imitazione intellettuale e della conoscenza approssimata e non verificata personalmente. Questo suo comportamento non si rifà ad alcuna visione del mondo, non imita alcuna ideologia e saggezza che non siano state oggetto di verifica personale. Egli si libera di qualsiasi forma, schiva ciò che si ottiene senza sacrificio e che è fine a se stesso, il Maestro insegna il divenire, non l'essere, in linea di principio un Maestro non insegna, ma supervisiona la lotta dell'allievo. Il suo compito è di eliminare ciò che impedisce questa lotta. L'allievo è il protagonista ma il Maestro indica le regole. Un Maestro può discutere delle cose che gli capitano, solo con un altro Maestro.

PROGRAMMA DA 6° KYU A 1° DAN

ELEMENTO TERRA

- UKEMI, GATAME, SHINTAI, ASHI, MI
- DACHI, GAMAE, SONKYO
- TSUKI e GERI
- NAGE WAZA e DORI WAZA
- OSAE WAZA, SHIME WAZA
- UKETE
- KATA
- BOGU



地—基本、原則

ELEMENTO TERRA - CHI KIHON (I FONDAMENTI) GENSOKU (I PRINCIPI)

山桜之形	Rokkoken No Kata – La forma protettrice dei pugni	(Hitori Gata)
山桜之形	Sano No Kata – La forma del ciliegio selvaggio	(Hitori Gata)
四方勵之形	Shihorei No Kata – La forma dei 4 assi d'inchino	(Hitori Gata)
四方勵之形	Shihorei No Kata – La forma dei 4 assi d'inchino	(Futari Gata)
地撃之形	Chigeki No Kata – La forma dell'attacco della terra	(Hitori Gata)
地撃留心之形	Chigeki Ryushin No Kata – La forma dell'attacco della terra al cuore costante	(Hitori Gata)
地撃流眉之形	Chigeki Ryubi No Kata – La forma dell'attacco della terra con smaltimento	(Hitori Gata)
地撃八門之形	Chigeki Hachimon No Kata – La forma dell'attacco della terra su 8 direzioni	(Hitori Gata)
地撃之形	Chigeki No Kata – La forma dell'attacco della terra	(Futari Gata)
地撃之形	Chigeki No Kata – La forma dell'attacco della terra	(Yonin Gata)
地勢之形	Chisei No Kata – La forma della forza della terra	(Futari Gata)
地勢之形	Chisei No Kata – La forma della forza della terra	(Yonin Gata)

POSIZIONI – DACHI

SHINTAI - MI



Heisoku dachi



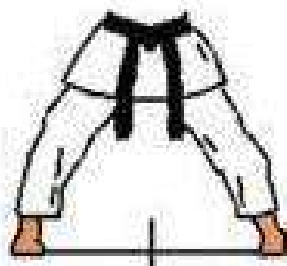
Fudo dachi



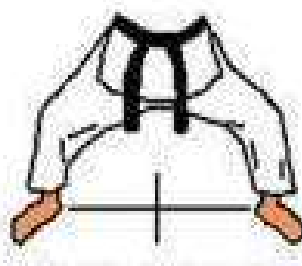
Heiko dachi



Hachiji dachi



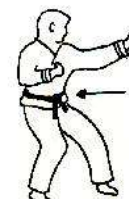
Kiba dachi



Shiko dachi



HIRAKIMI



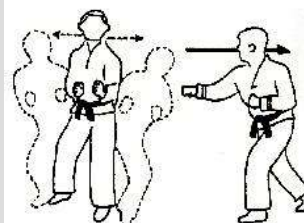
HIKIMI



SORIMI



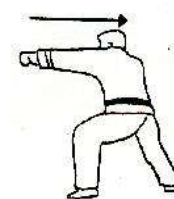
POSIZIONE ERRATA



HINERIMI



KUGURIMI

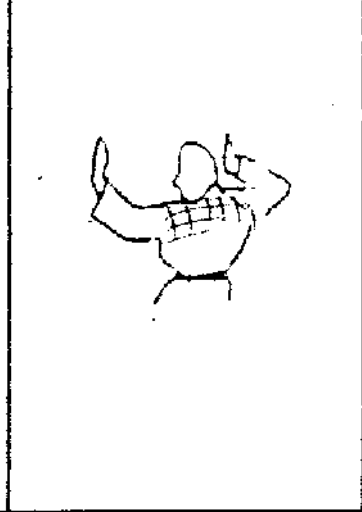
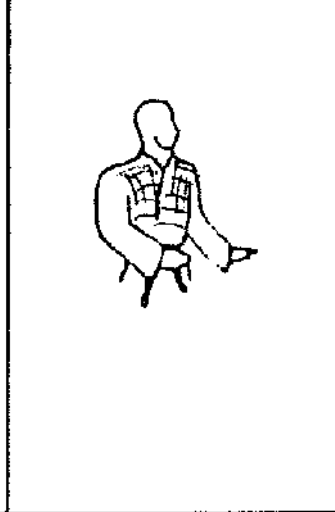
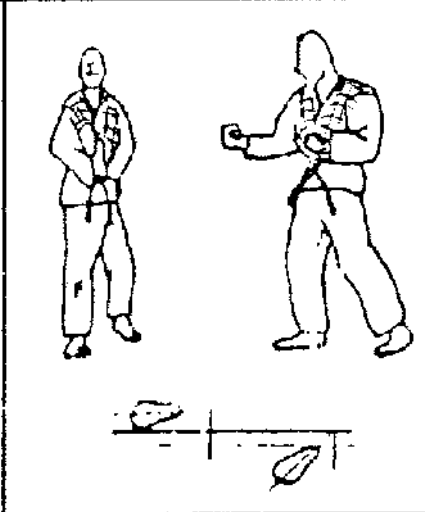
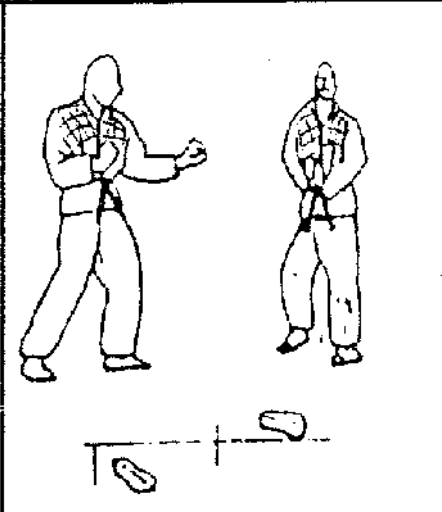
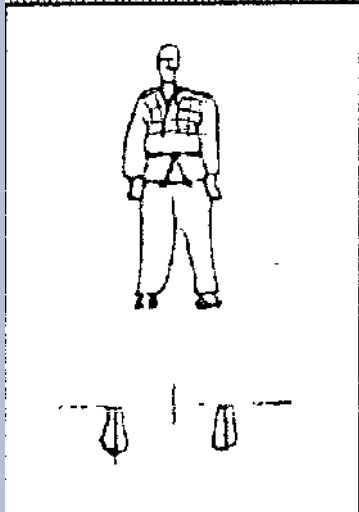
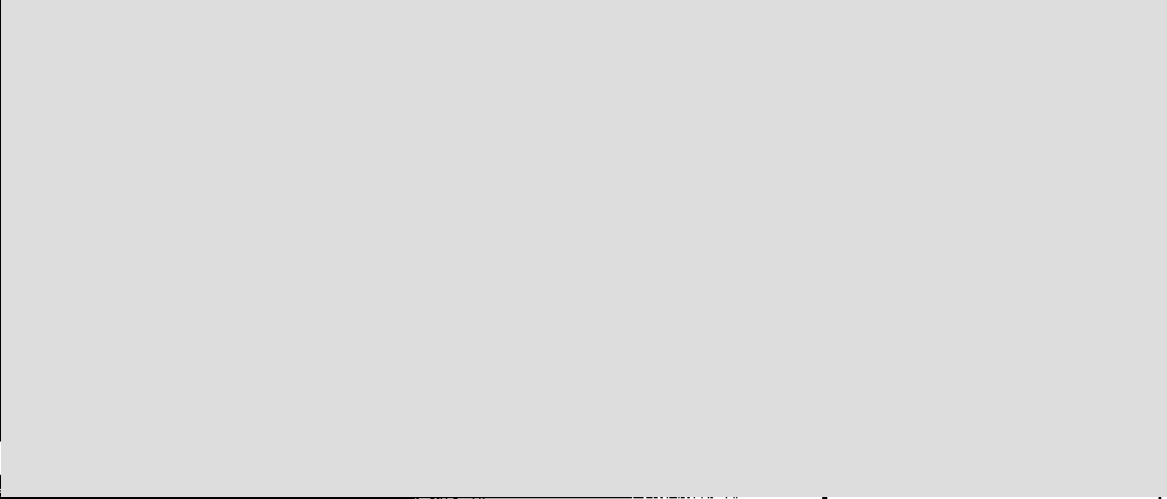


SHIZUMI

SHINTAI - ASHI

MAE USHIRO	MAE USHIRO	Hidari Migi
YORI-ASHI	TSUGI-ASHI	TEN-SOKU
Hidari MAE Migi USHIRO		Hidari Migi USHIRO
KAE-ASHI	FUMI-KAE	TEN-KAI

CHUDAN NO GAMAE HIDARI E MIGI



SHOMEN-GAMAE

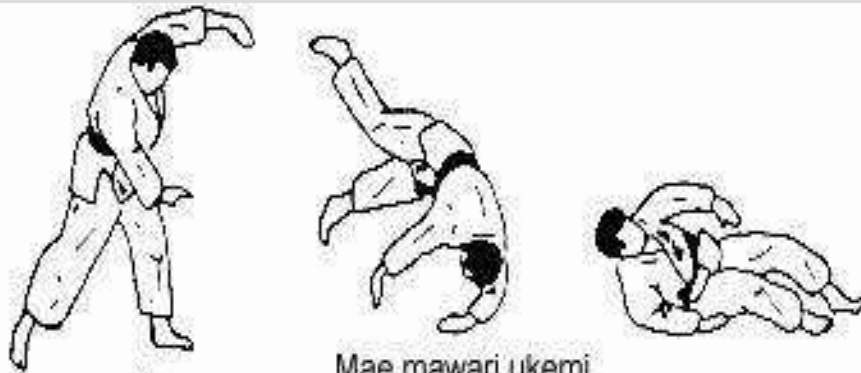
CHUDAN (hidari-gamae)

CHUDAN (migi-gamae)

GEDAN-GAMAE

JYODAN-GAMAE

UKEMI



Mae mawari ukemi



Ushiro ukemi



Yoko ukemi



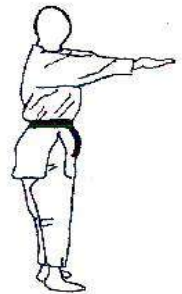
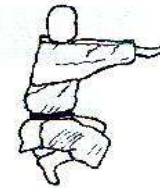
Mae ukemi



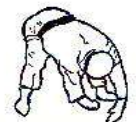
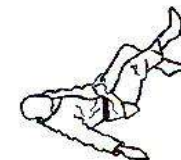
Ebi (Langouste)

UKEMI

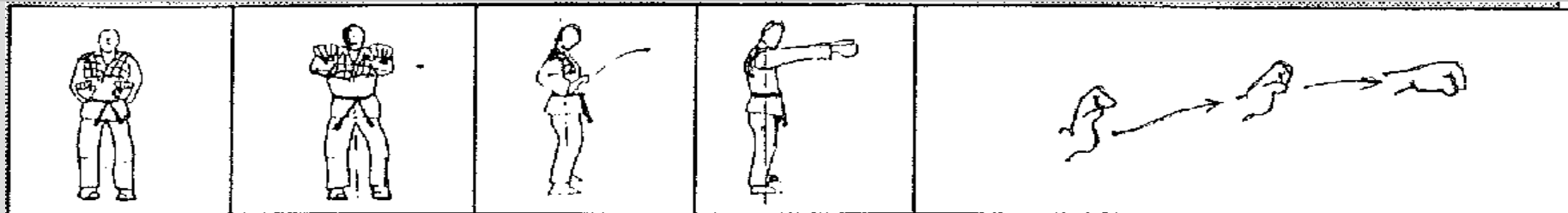
USHIRO-UKEMI



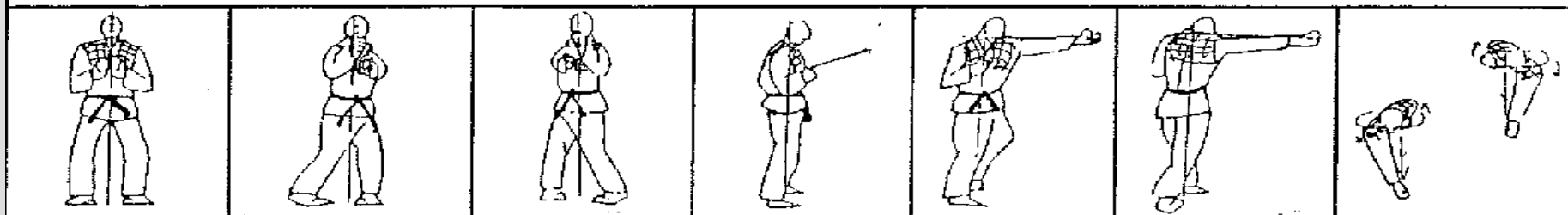
YOKO-UKEMI



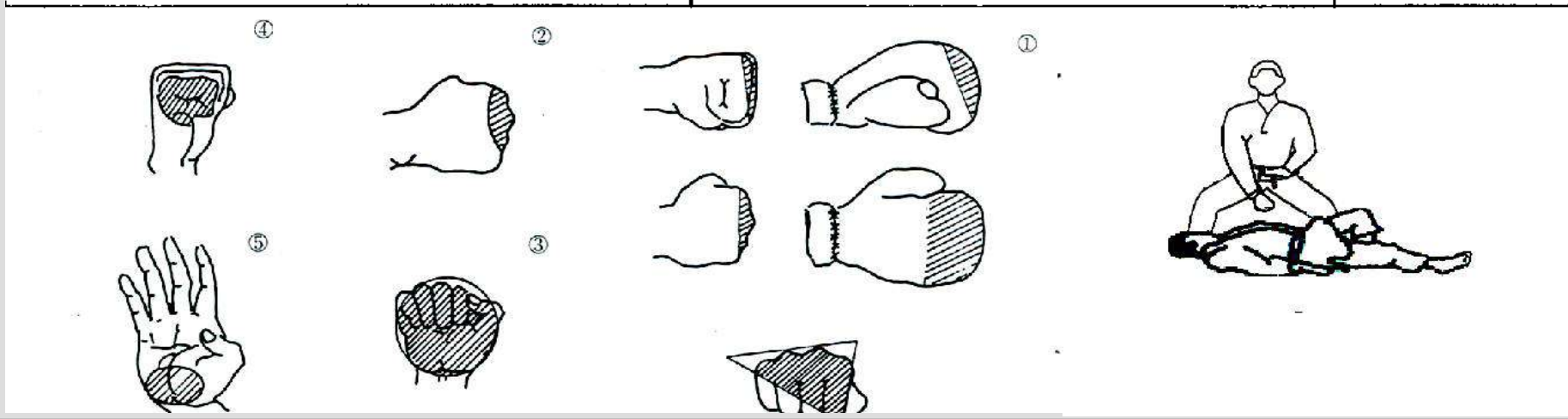
TSUKI 1



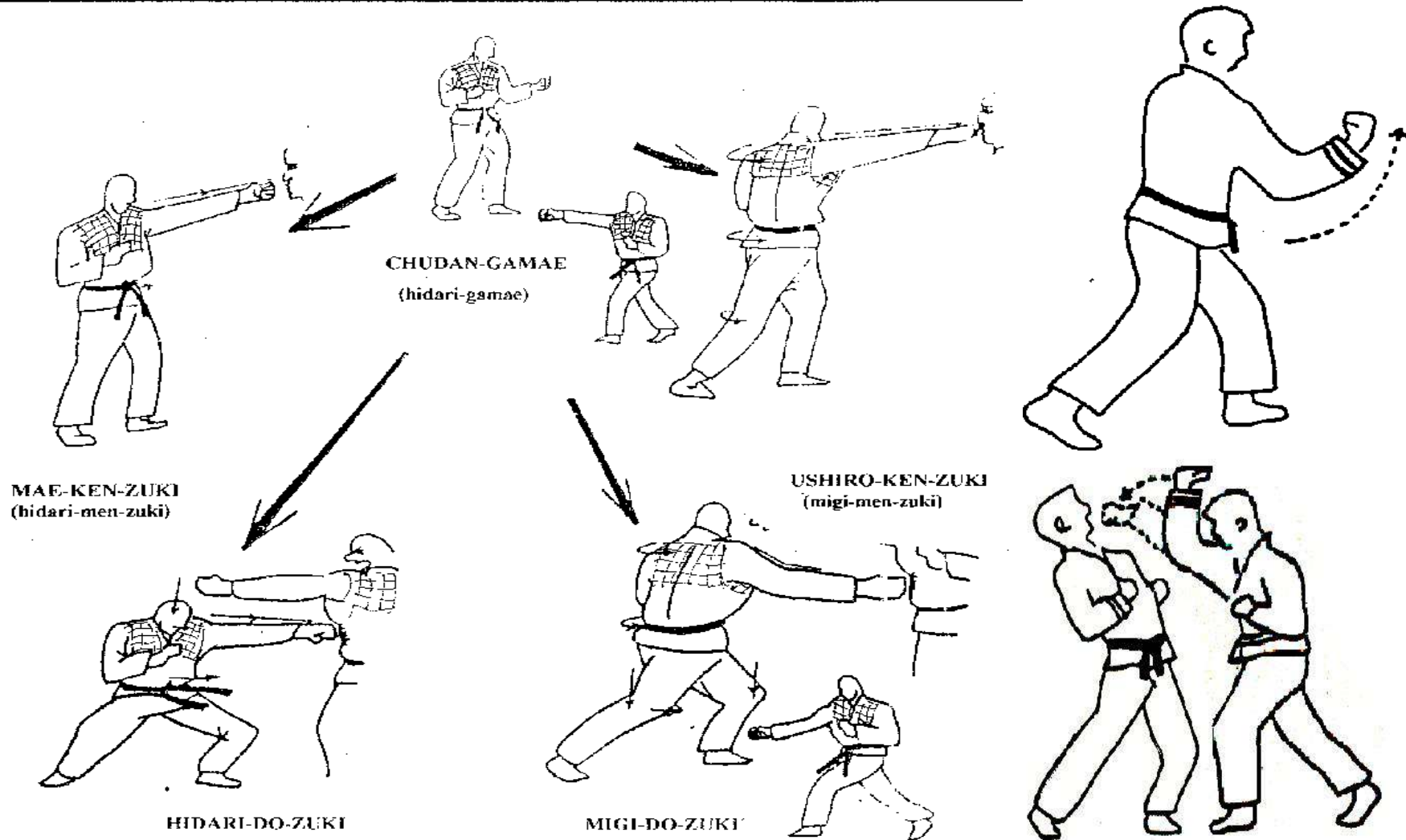
HATO-ZUKI



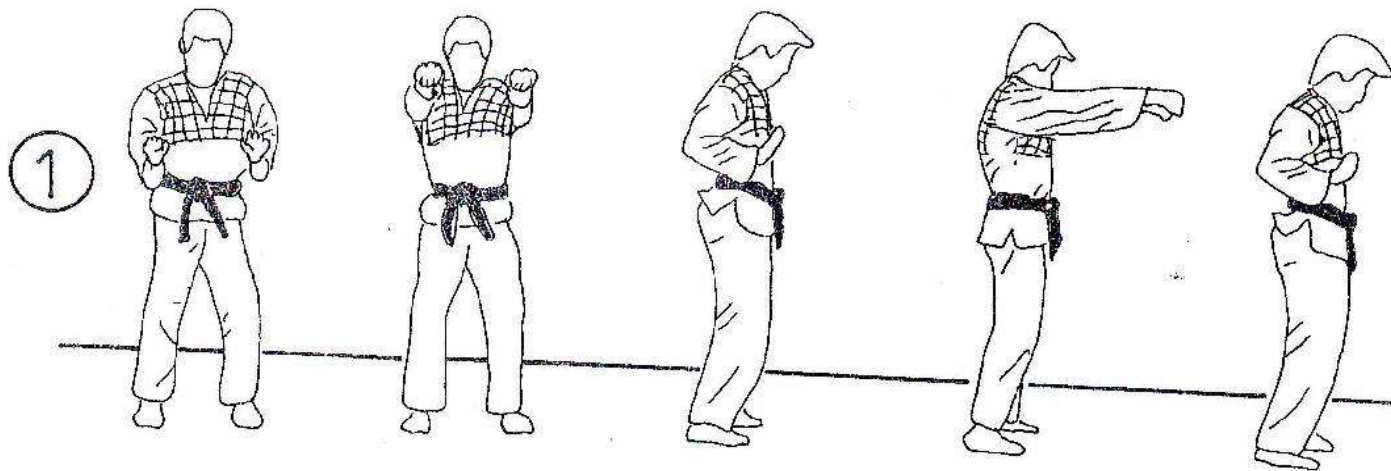
SHOMEN-ZUKI



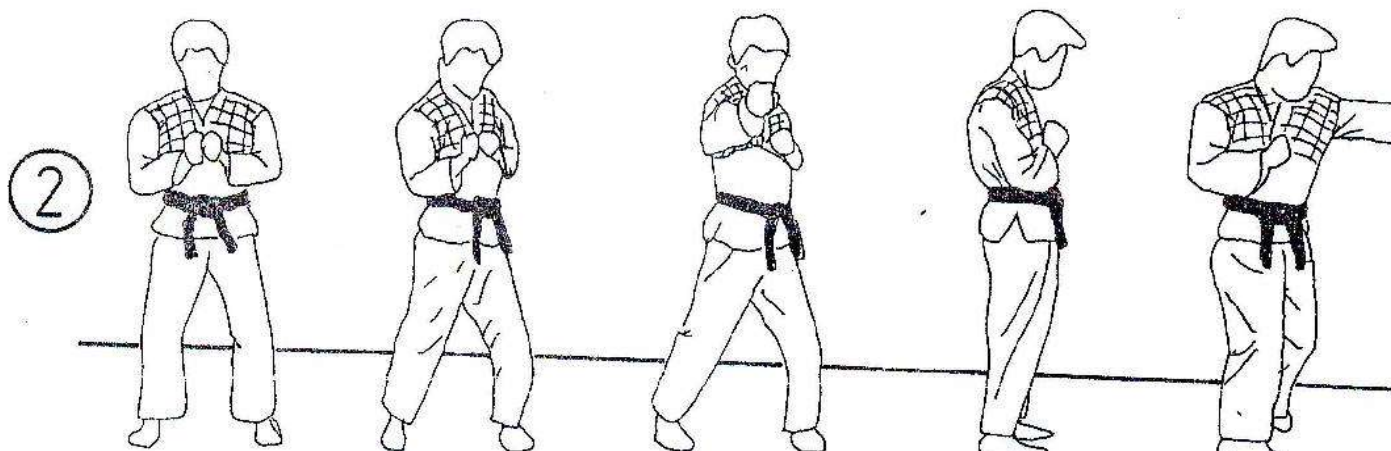
TSUKI 2



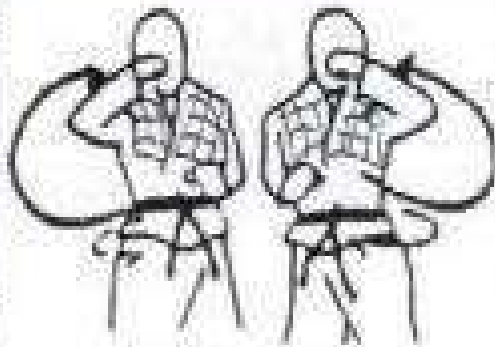
TSUKI 3



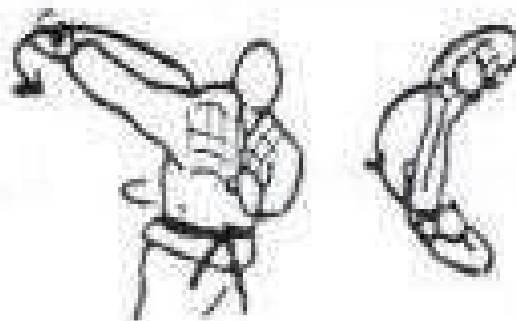
1. HATO-ZUKI = mouvement très arrondi tel le mouvement des vagues, part des côtes flottantes.



TSUKI 4



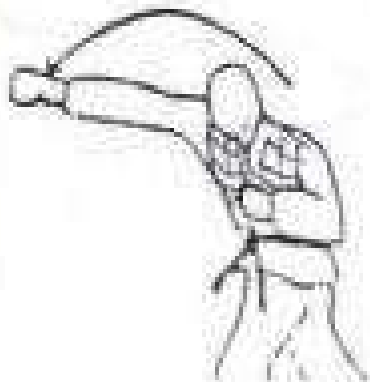
YOKO-UCHI



MAWASHI-UCHI



SOTO-UCHI



OROSHI-UCHI

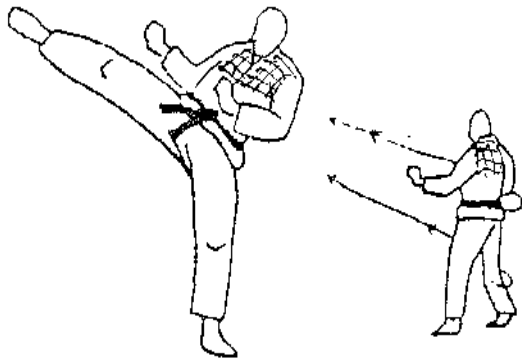


AGE-UCHI

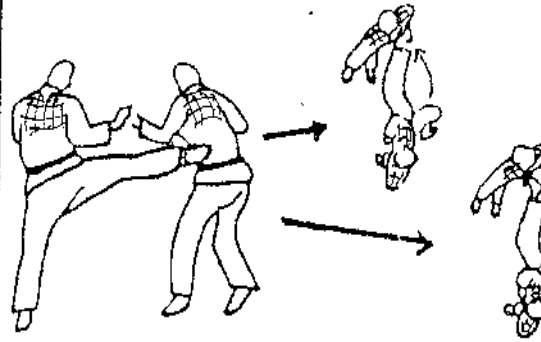


MIJI-UCHI

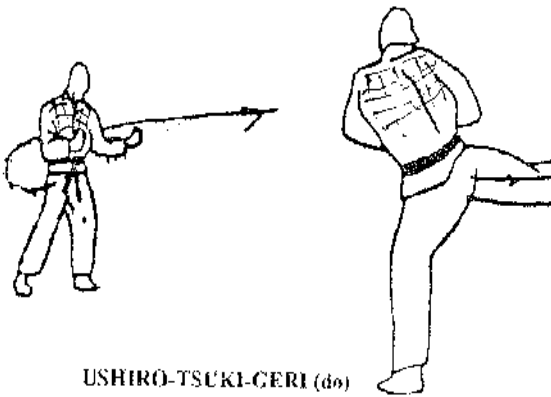
GERI 1



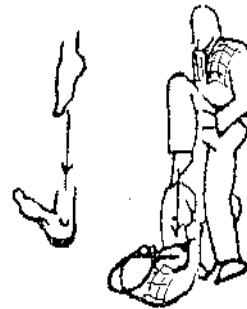
MIGI-MAWASHI-GERI (men)



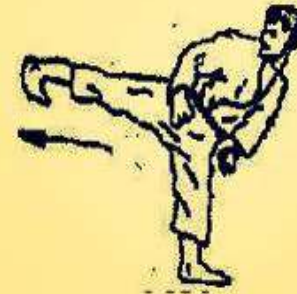
MIGI-MAWASHI-GERI (do)



USHIRO-TSUKI-GERI (do)



FUMI-GERI



USHIRO GERI



YOKO GERI

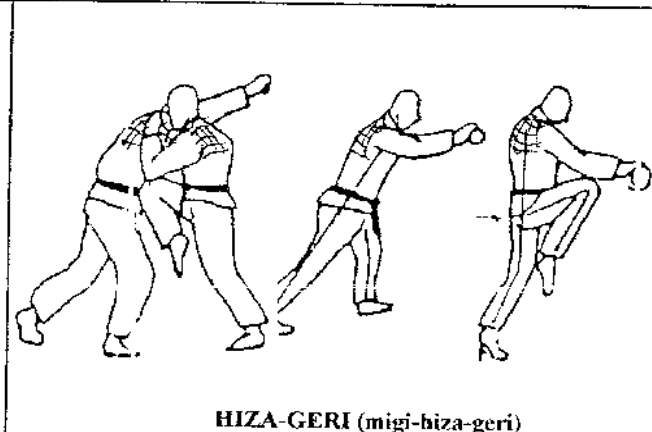
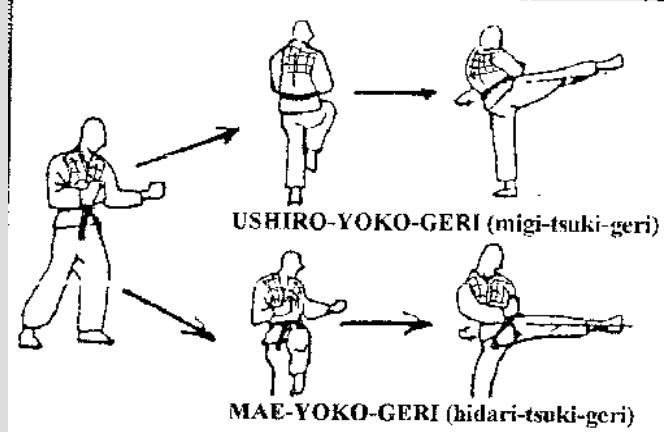
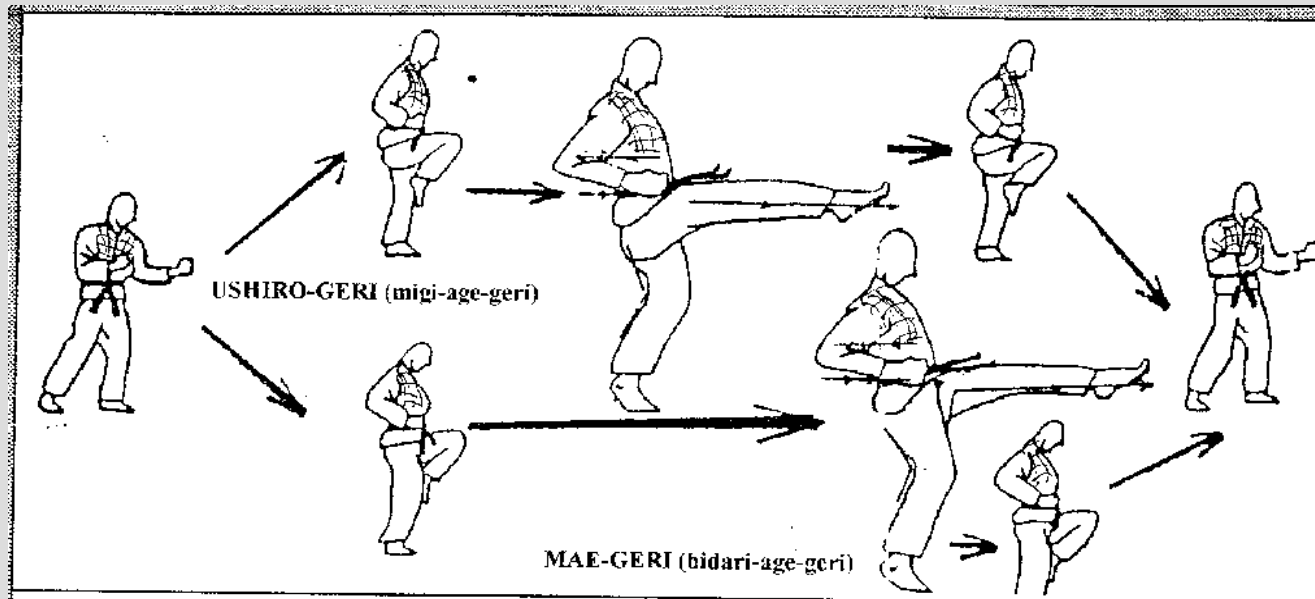


HIZA GERI

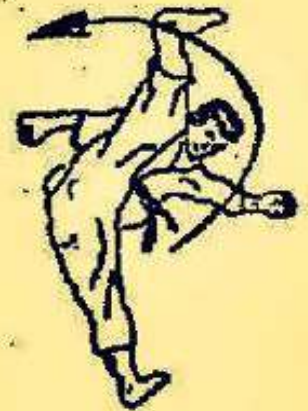


MAWASHI GERI

GERI 2



YOKO
TOBI GERI



URA MAWASHI
GERI

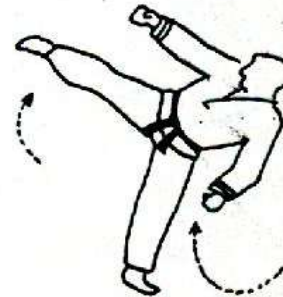
GERI 3



HIZA-GERI



FUMI-GERI



MAUASKI-GERI

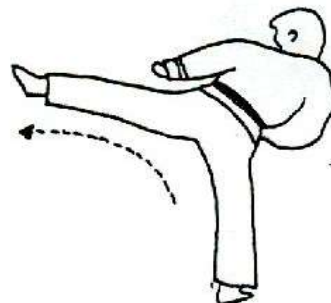


AGE-GERI

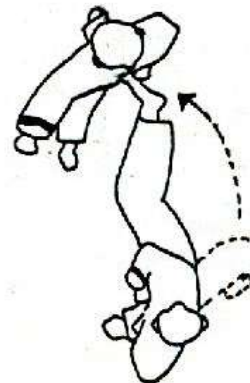
KAESHI-GERI



TSUKI-GERI



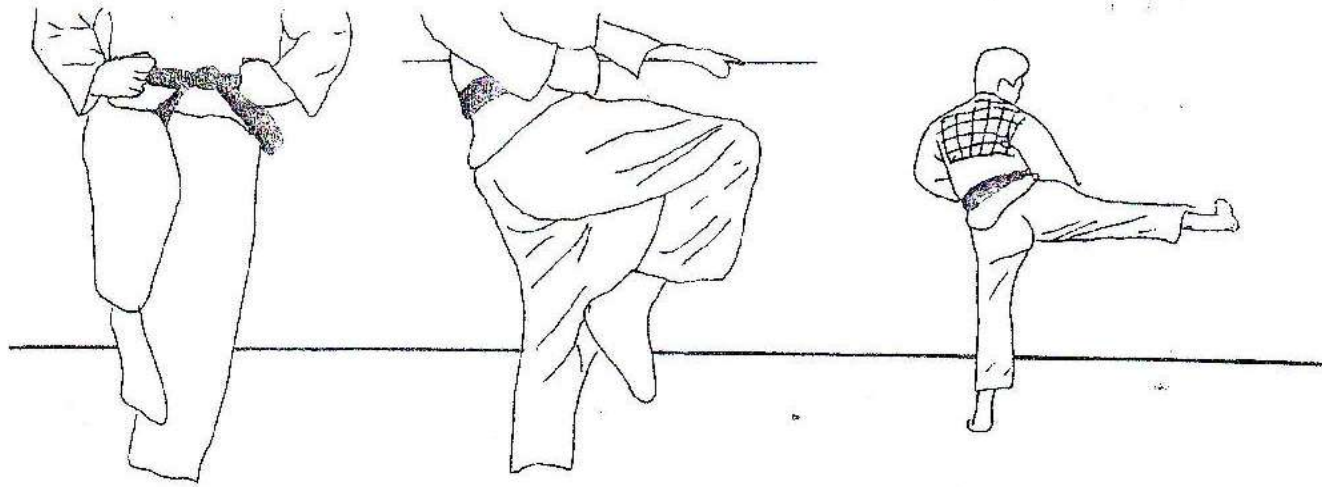
YOKO-GERI



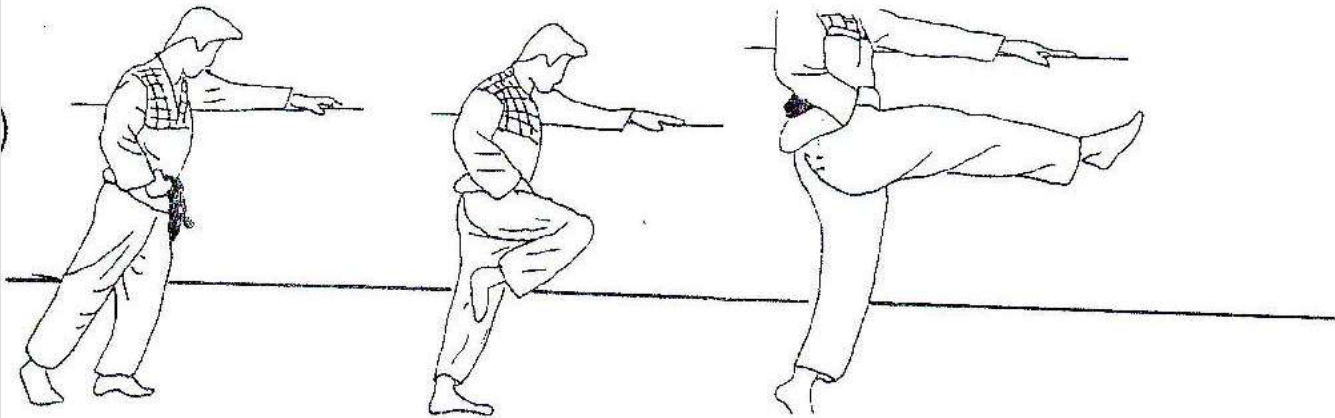
MAWASHI-TSUKI-GERI



GERI 4

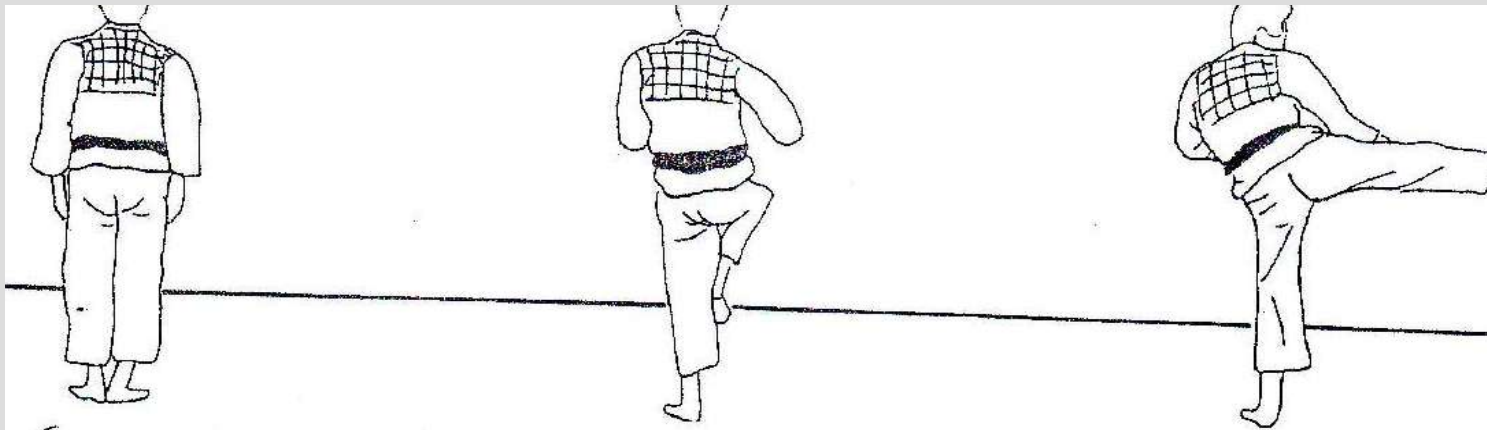


.4. YOKO-GERI = même chose que 3 avec rotation du pied d'appui. mouvement de la forme d'un oeuf 6

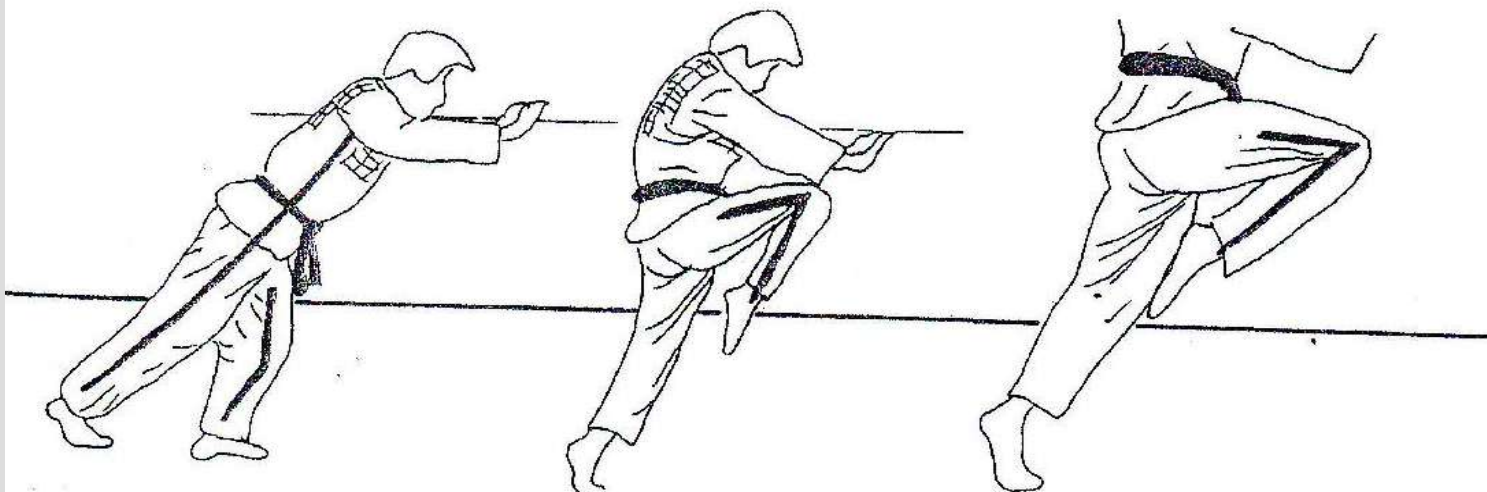


.5. USHIRO-GERI (detail) = comme sur tous coups de pieds : passer bien la hanche

GERI 5

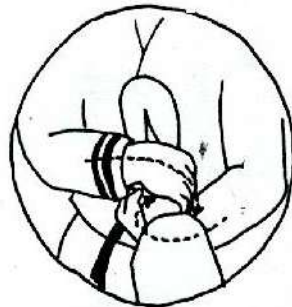


.6. YOKO-GERI (détail) = 2 formes, passer la hanche et ne pas passer la hanche.



HIZA-GERI = genoux en pointe, bien droit, tirer vos bras vers la hanche

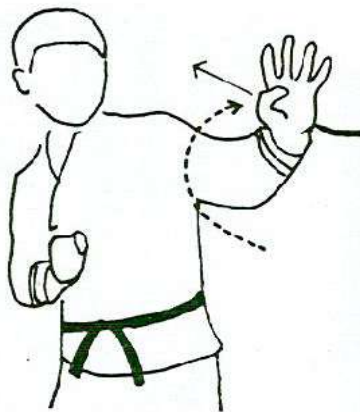
UKETE



TOMOE-UKE



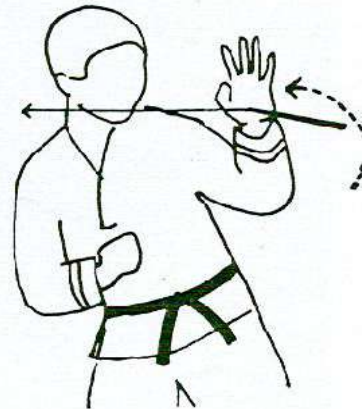
SUKUI-UKE



UE UKE

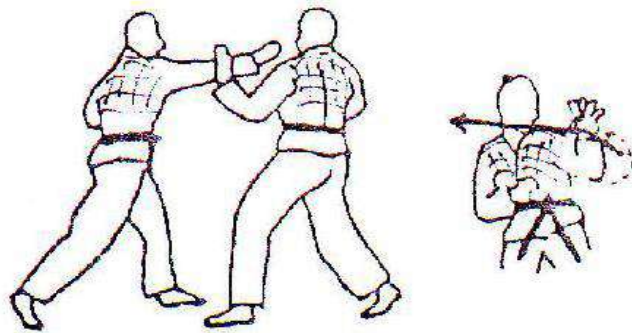


SHITA UKE

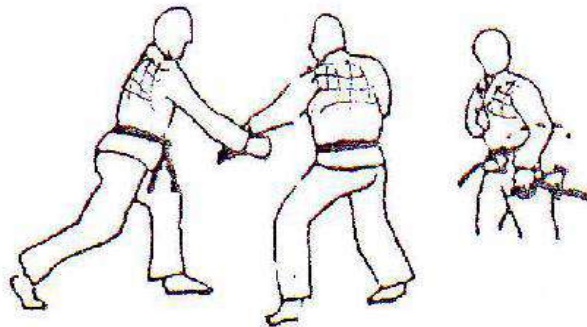


YOKO UKE

UKETE 2



YOKO-UKE (hidari)



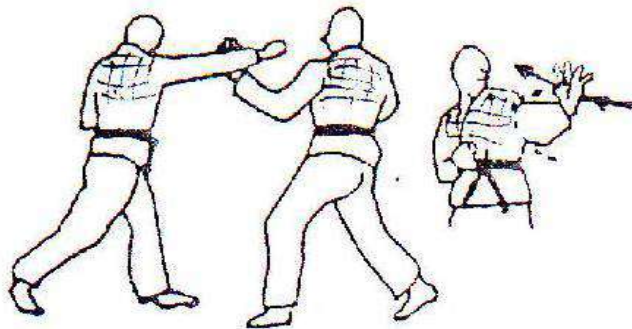
SHITA-UKE (hidari)

yoko-uke uwa-uke

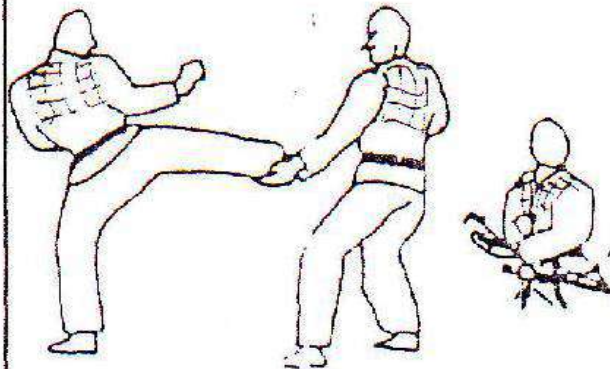


sukui-uke shita-uke

HIDARI-TE

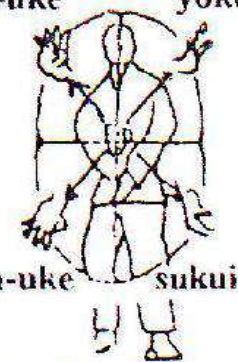


UWA-UKE (hidari)



SUKUI-UKE (hidari)

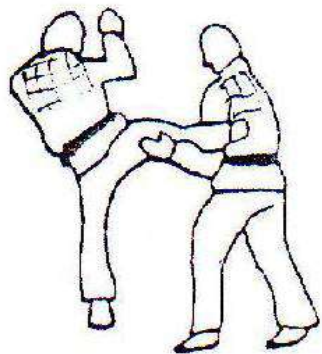
uwa-uke yoko-uke



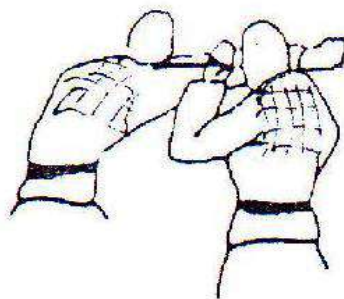
shita-uke sukui-uke

MIGI-TE

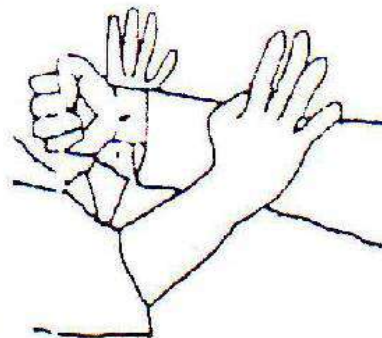
UKETE 3



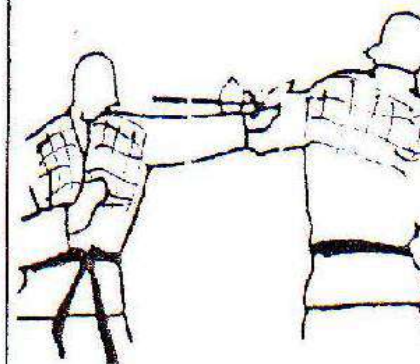
SASHI-UKE



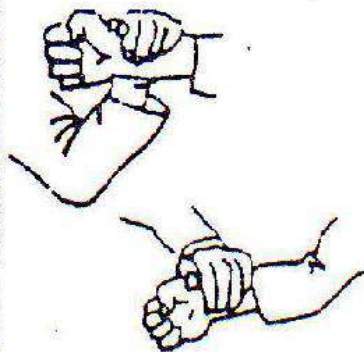
NAGASHI-UKE



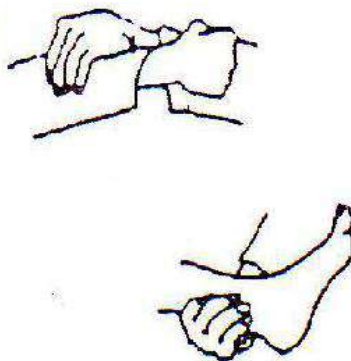
HASAMI-UKE



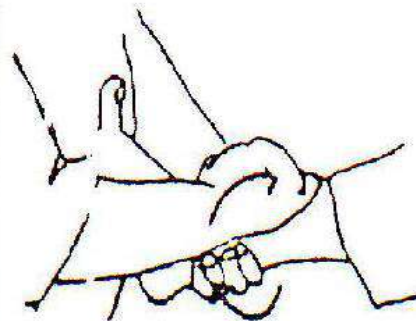
OSHI-UKE



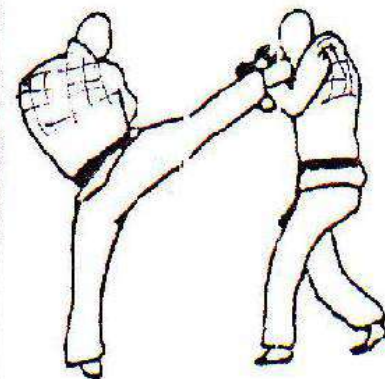
OTOSHI-UKE



KAKE-UKE



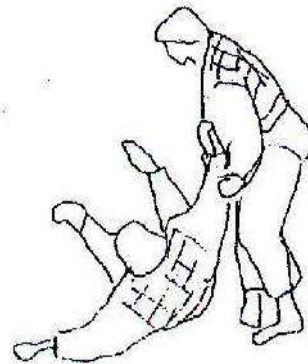
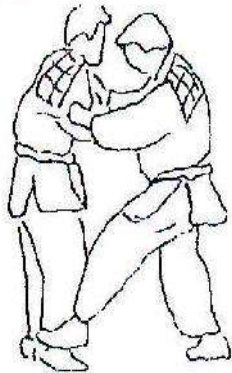
TOMOE-UKE



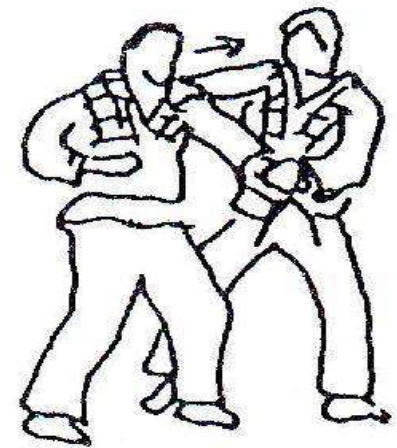
KASANE-UKE

ASHI BARAI – SASAE ASHI BARAI

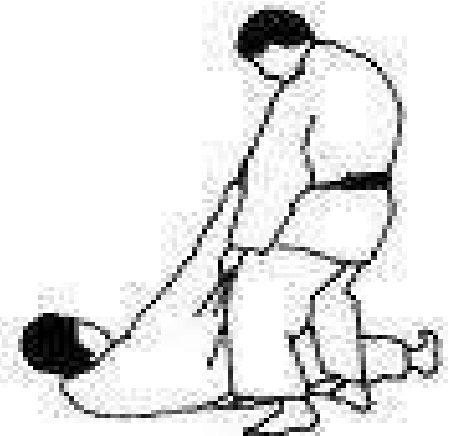
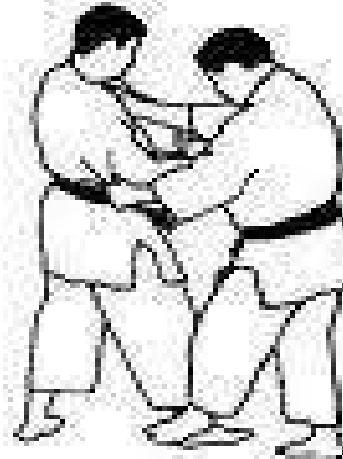
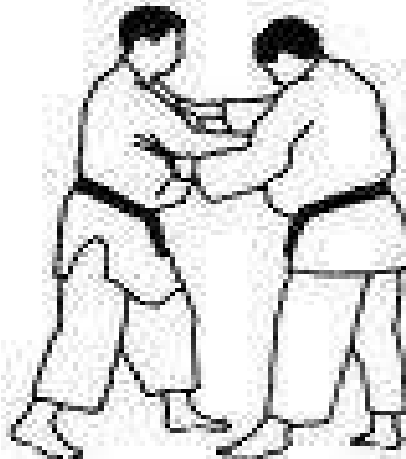
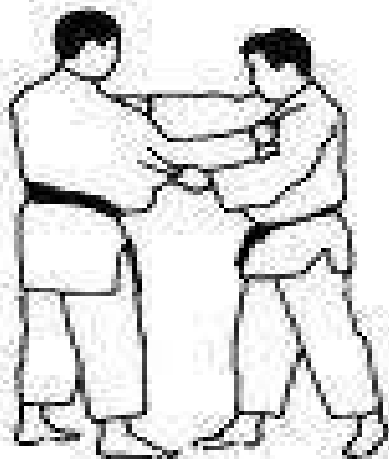
ASHI-BARAI



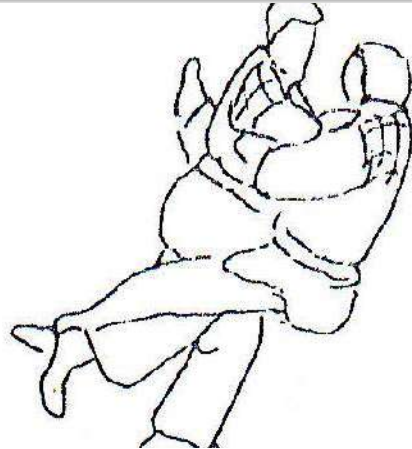
SASAE-ASHI-BARAI



DE-ASHI-BARAI

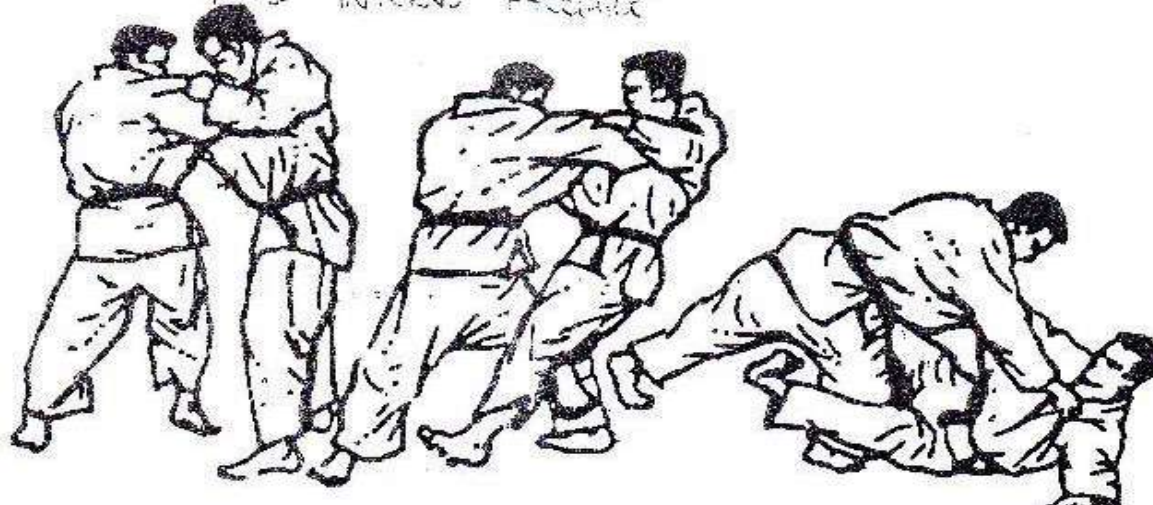


O UCHI GARI



O UCHI GARI

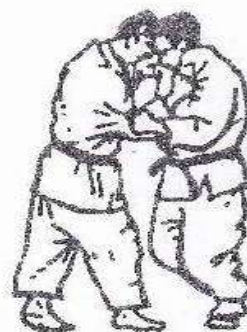
GRANDE INTERNO PICCOLO



KO OUCHI GARI



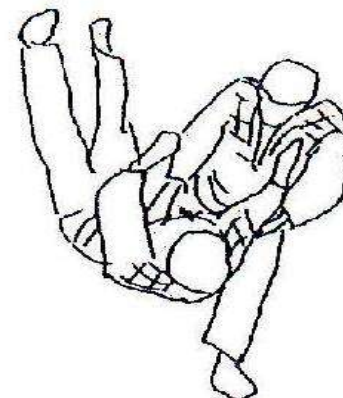
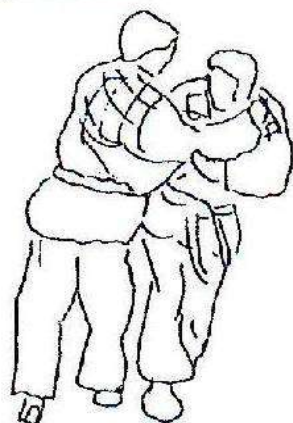
O SOTO GARI



O-SOTO GARI

GRABAR ENTENHO BAIOLAR

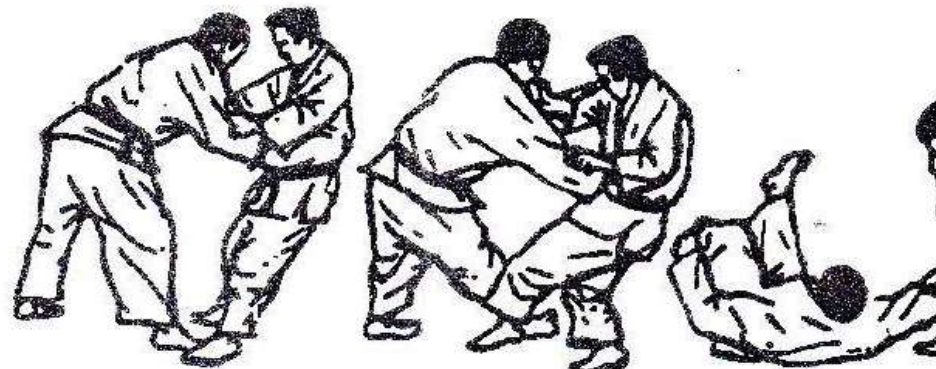
O-SOTO-GARI



KO SOTO GARI

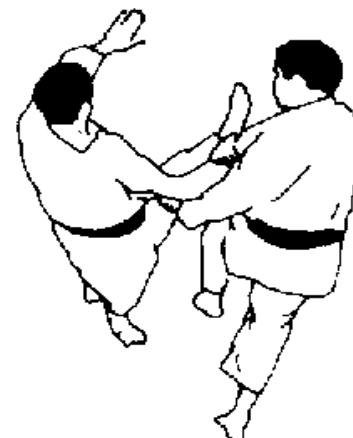
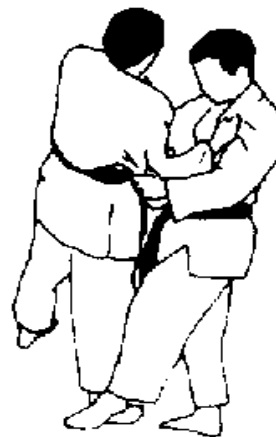
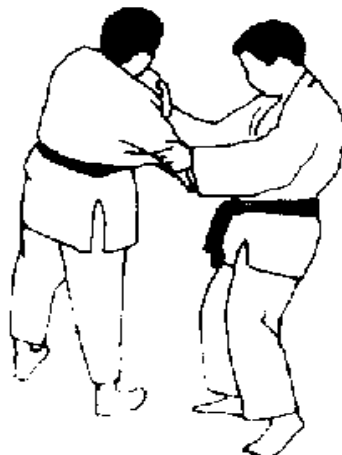


KO-SOTO-GARI



KO SOTO GARI

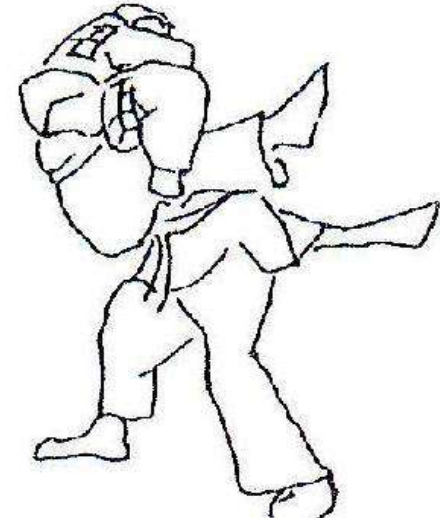
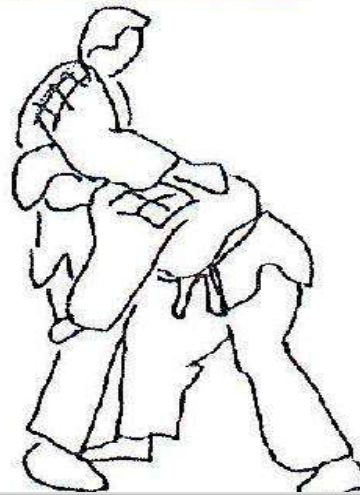
PIEDE ESTERNO FALCONE



MOROTE GARI

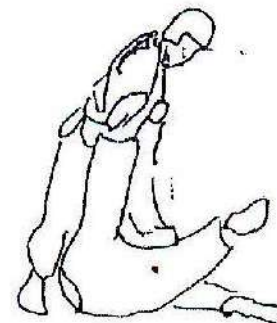
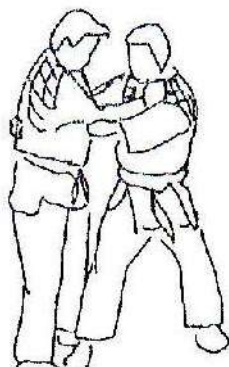


MOROTE-GARI

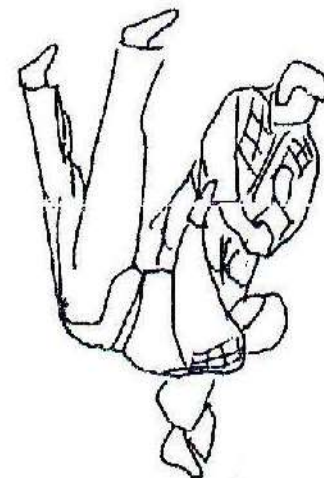
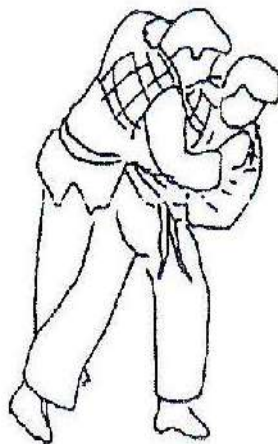
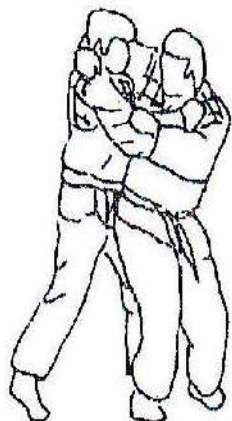


KOSHI NAGE – KUBI NAGE

KOSHI-NAGE



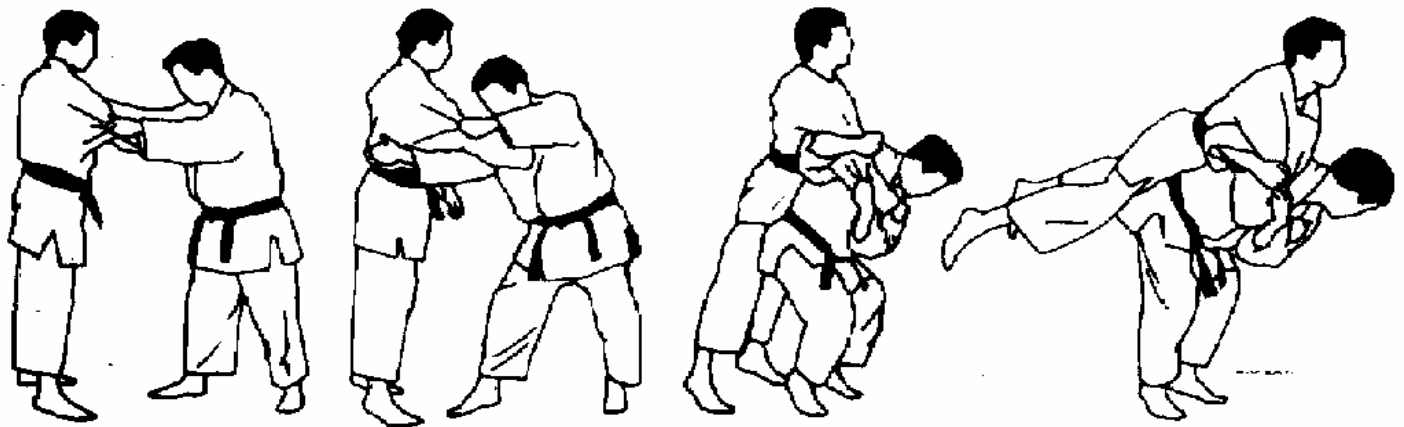
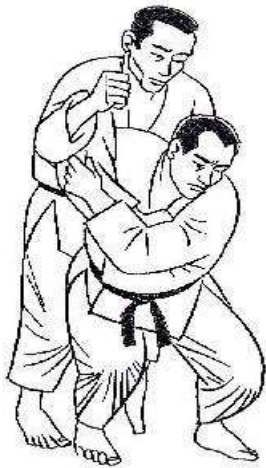
KUBI-NAGE



IPPON SEOI NAGE

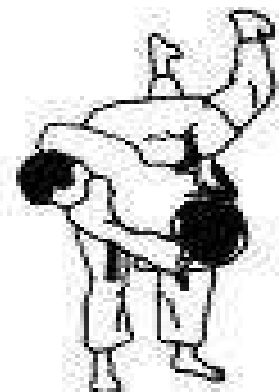
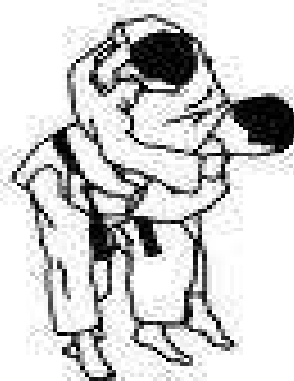
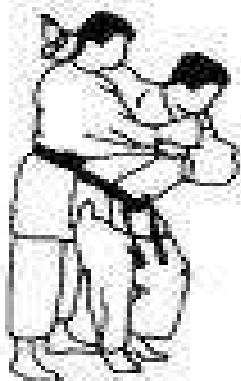
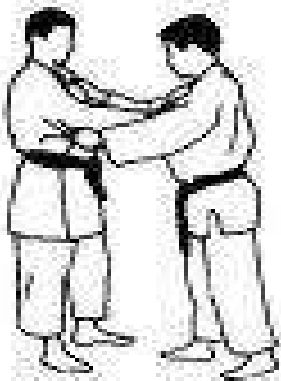
Ippon-Seoi-Nage

IPPON
SEOI
NAGE

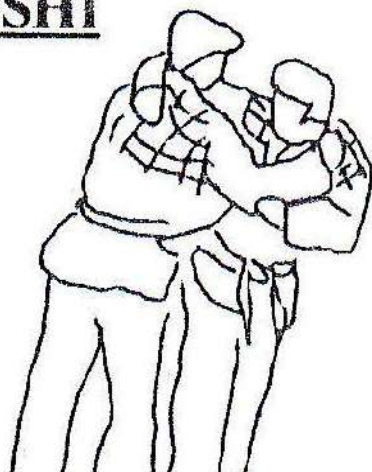


KOSHI GURUMA - KARI TAOSHI

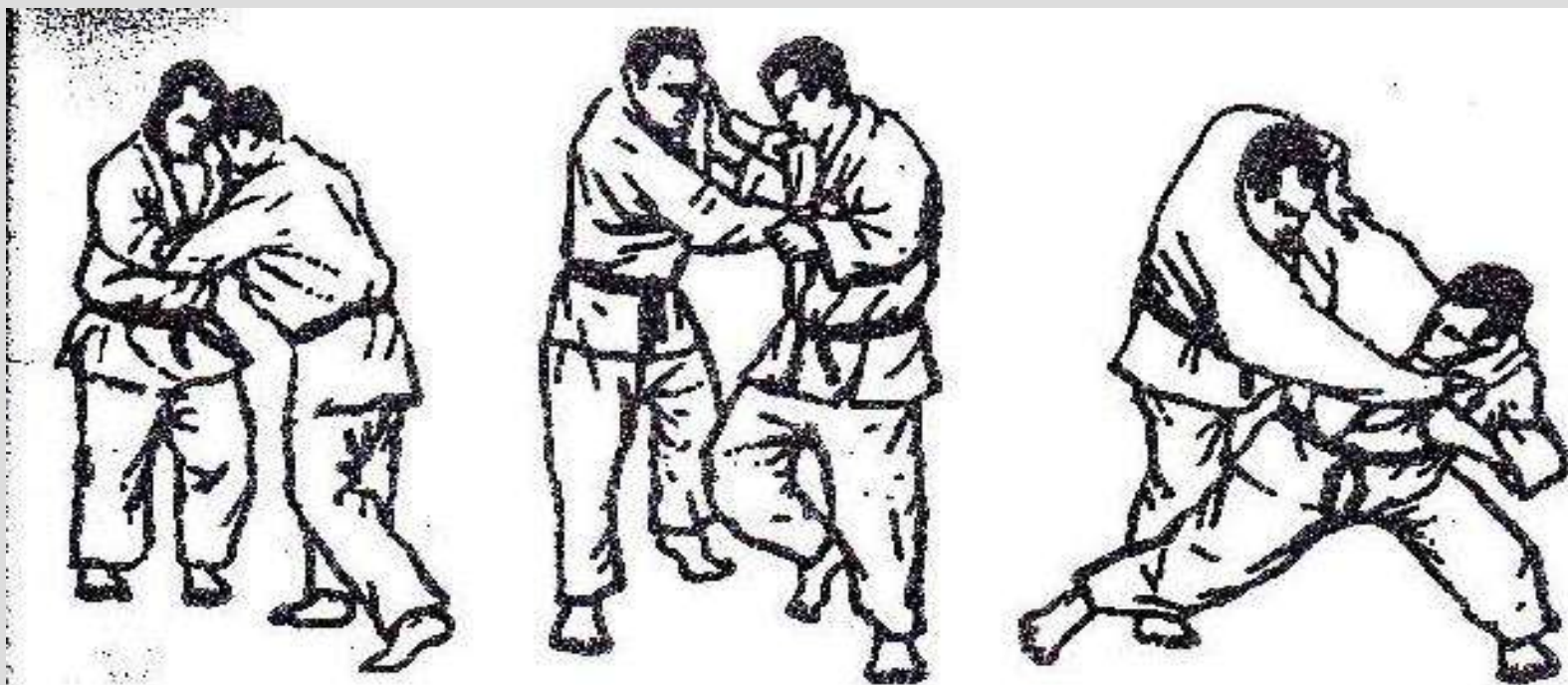
KOSHI-GURUMA



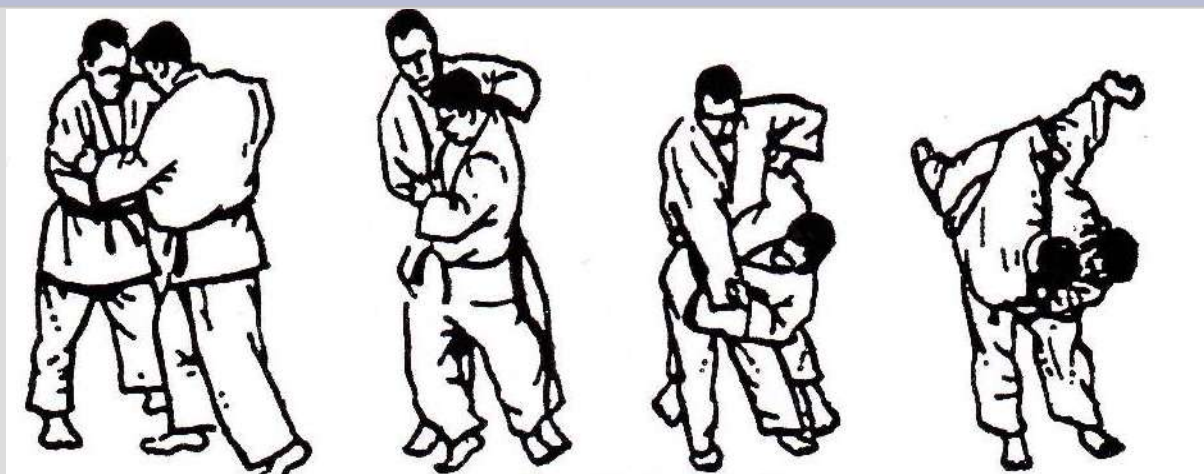
KARI-TAOSHI



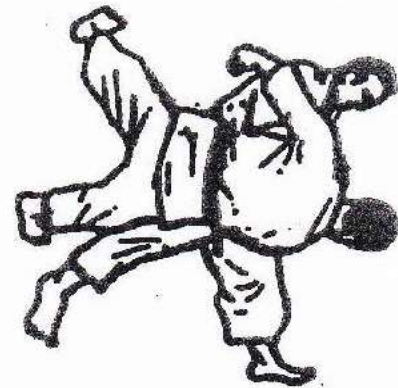
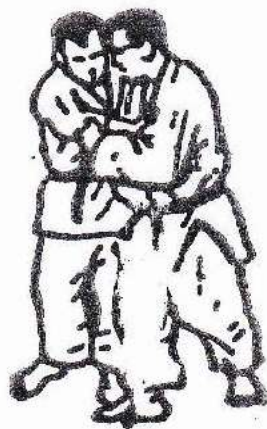
TAI OTOSHI



O GOSHI – UKI GOSHI

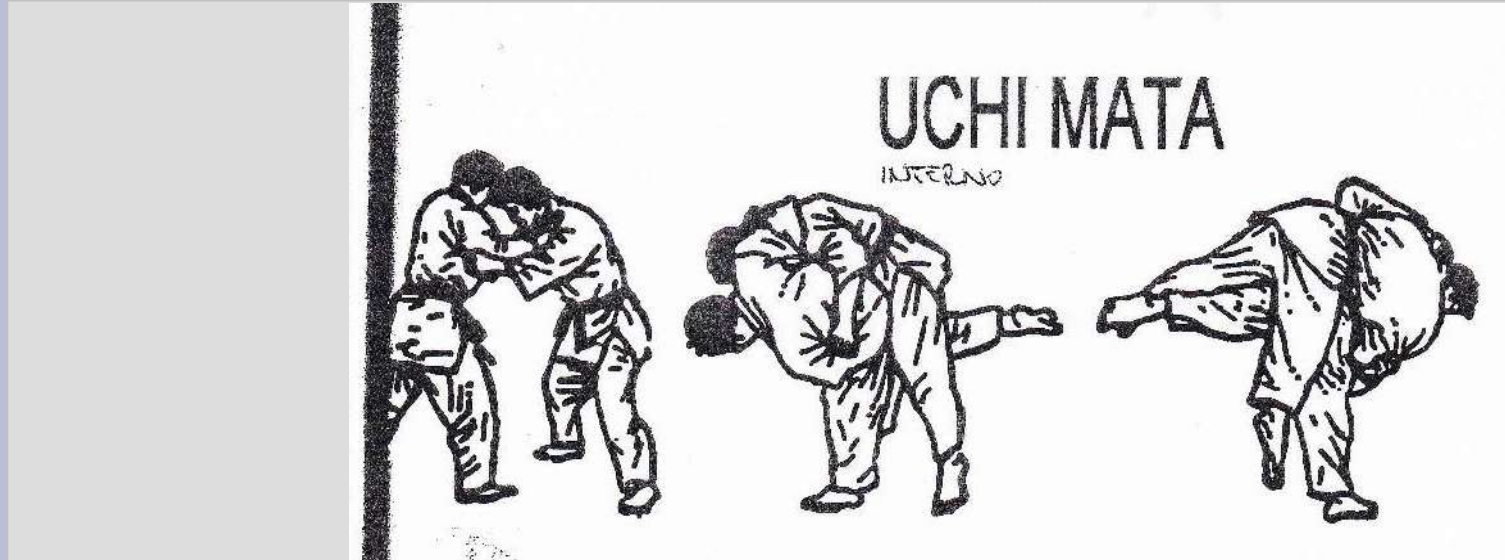


HARAI GOSHI

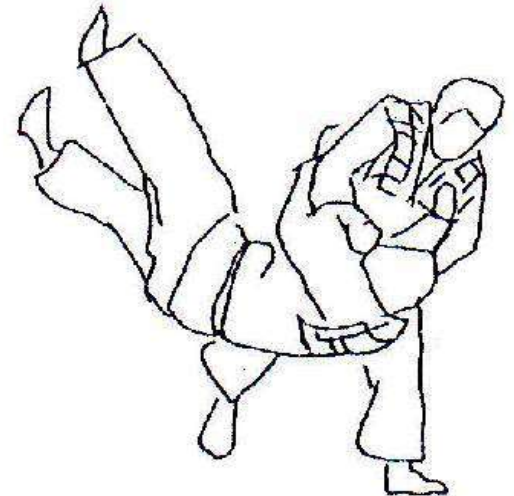
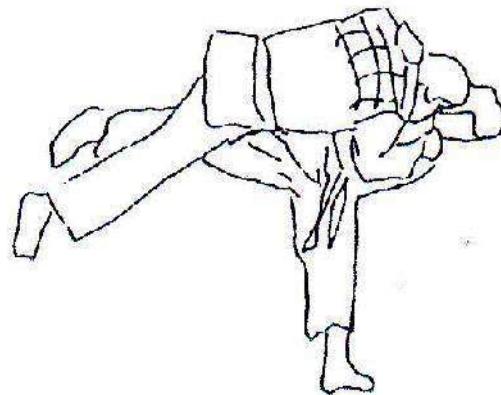
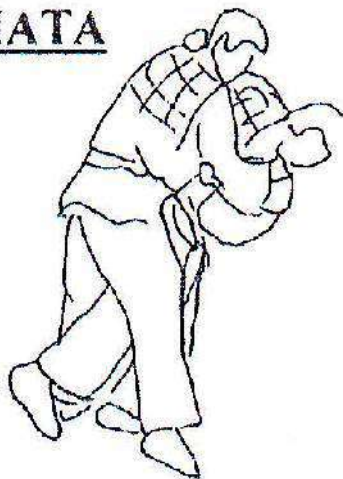


HARAI GOSHI

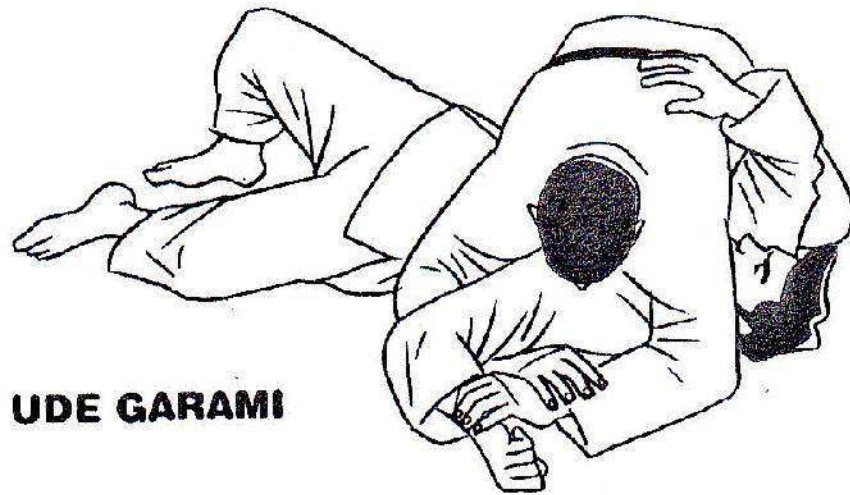
UCHI MATA



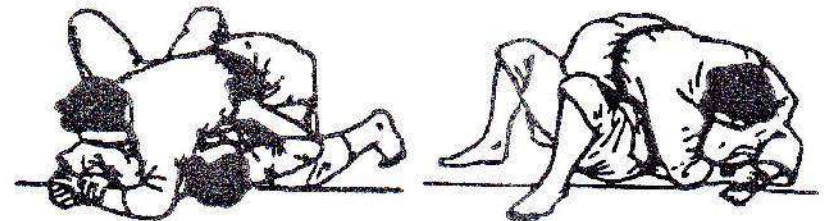
UCHI-MATA



UDE GARAMI



UDE GARAMI



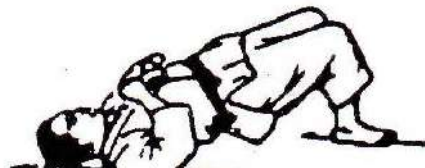
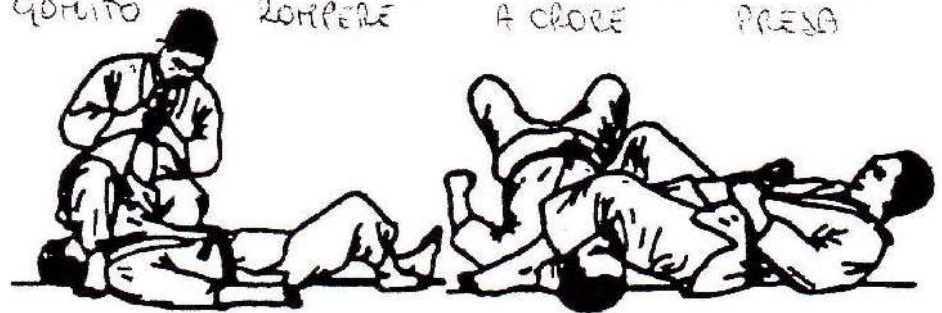
UDE GARAMI

UDE HISHIGI JUJI GATAME

UDE HISHIGI
JUJI GATAME



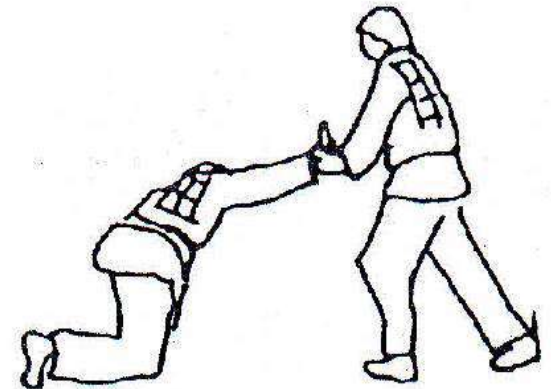
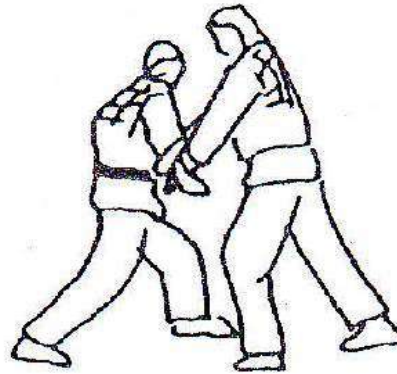
UDE HISHIGI JUJI GATAME
GOMITO ROMPERE A CROCE PRESA



KOTE HINERI – TE GATAME SAKATE OSAE – SAKATE HIKI DORI



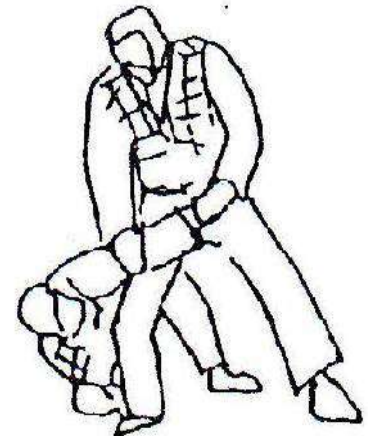
KOTE-HINERI-DORI



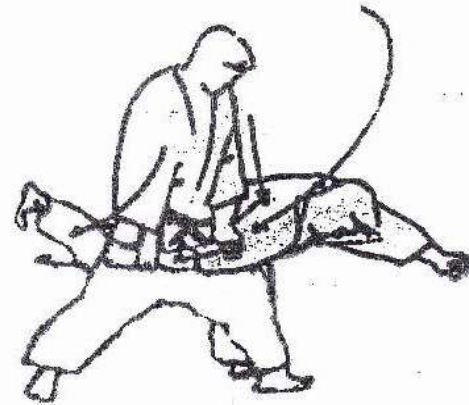
SAKATE-OSAE-DORI



SAKATE-HIKI-DORI

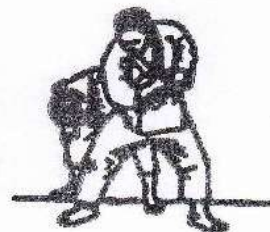


UDE OSAE – WAKI GATAME



UDE OSAE

GHATO



WAKI GATAME

ASCELLA

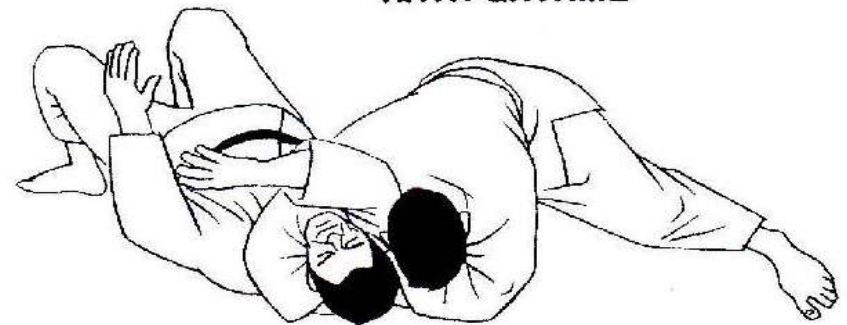
PRESA

OSAE WAZA

**HON
GESA
GATAME**



KATA GATAME



**MUNE
GATAME**



**SANKAKU
GATAME**

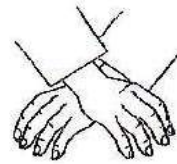


SHIME WAZA

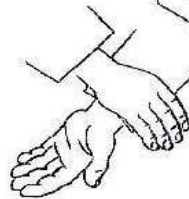
SHIME WAZA



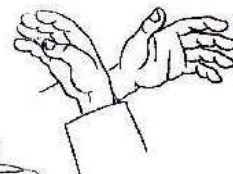
NAMI
JUJI
JIME



KATA JUJI JIME



GYAKU
JUJI
JIME



CHISEI NO KATA FUTARI GATA

TECNICHE 1-2-3-4

Chisei no Kata

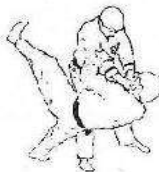
Migi Men Tsuki
Hidari Uwa Uke

Migi Iza Geri

1



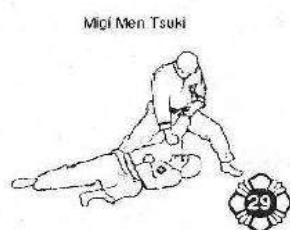
Tai Otoshi



Hidari Men Tsuki
Migi Yoko Uke

Ioshi Nage

2



Migi Men Tsuki

29

Hidari Men Tsuki
Hidari Yoko Uke

Migi Do Tsuki

3



Migi Men Tsuki
Hidari Hirerimi

4



30

CHISEI NO KATA FUTARI GATA

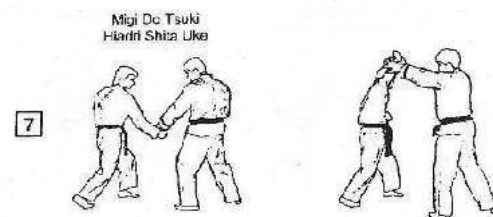
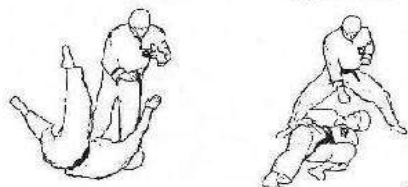
TECNICHE 5-6-7-8



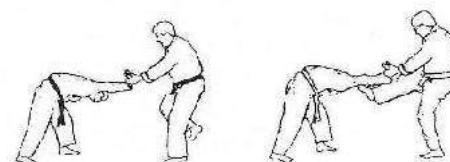
Migi Men Tsuki



Migi Men Tsuki



Migi Age Geri



Hidari Iiza Geri



CHISEI NO KATA FUTARI GATA

TECNICHE 9-10

N. 9

Migi Men tsuki – Hidari Uwa uke – Hidari shuto
Ken - hidari o soto gari – Migi Hato Tsuki

N. 10

Hushiro geri – Hidari Tomoe uke – Migi O Uchi
Gari In Kiba Dachi – Migi Hato Tsuki

CHIGEKI NO KATA – HITORI GATA

CHIGEKY-NO-KATA

posizione di fudo dachi, saluto, avanti in posizione di guardia hidari chudan no gamae

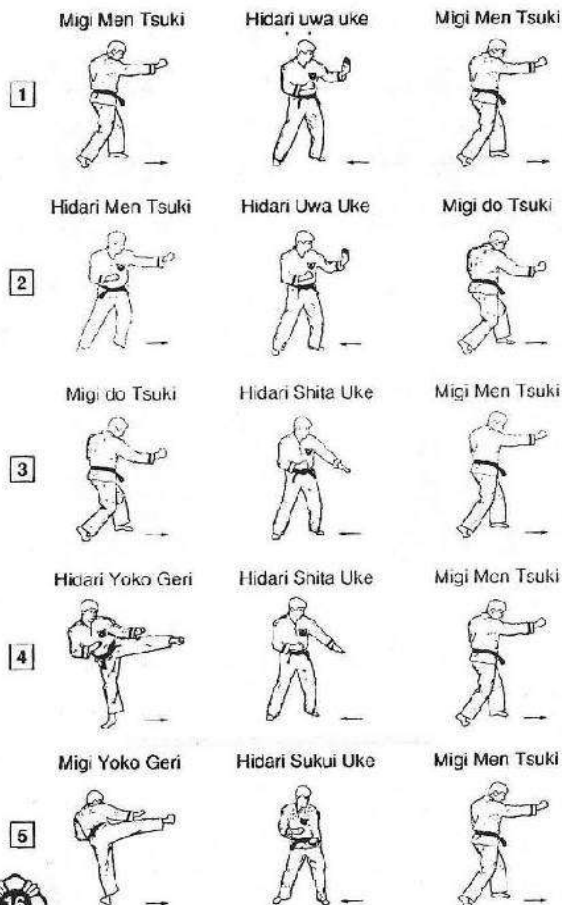
- 1- avanti migi men tsuki, indietro hidari soto uke, avanti migi men tsuki, indietro ushiro yori ashi
- 2- avanti hidari men tsuki, indietro hidari soto uke, avanti migi do tsuki, indietro ushiro yori ashi
- 3- avanti migi do tsuki, indietro hidari shita uke, avanti migi men tsuki, indietro ushiro yori ashi
- 4- avanti mae tsugi ashi hidari yoko geri, indietro hidari shita uke, avanti migi men tsuki, indietro ushiro yori ashi
- 5- avanti migi yoko tsuki geri, indietro hidari sukui uke, avanti migi men tsuki, indietro ushiro yori ashi
- 6- avanti migi men tsuki, indietro ushiro tsugi ashi hidari uchi uke, sul posto migi ushiro geri, indietro ushiro yori ashi
- 7- avanti migi do tsuki, indietro hiki mi hidari shita uke, sul posto hidari mae geri, indietro ushiro yori ashi
- 8- avanti migi men tsuki, indietro hidari uchi uke, avanti migi do tsuki indietro ushiro yori ashi
- 9- avanti hidari men tsuki, sul posto hidari yoko geri, indietro ushiro yori ashi
- 10- avanti migi men tsuki, sul posto migi ushiro geri indietro ushiro yori ashi

eseguire zanshin poi posizione di fudo dachi e saluto

n.b. tutti i spostamenti non elencati sono in mae yori ashi

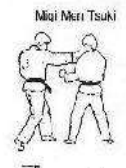
CHIGEKI NO KATA HITORI GATA

Chigeki no Kata (seul)



CHIGEKI NO KATA FUTARI GATA

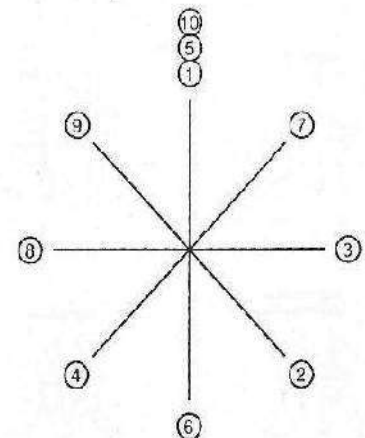
Chigeki no Kata (a deux)



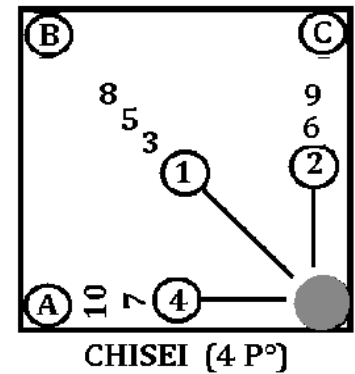
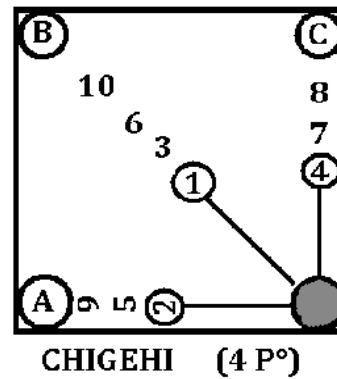
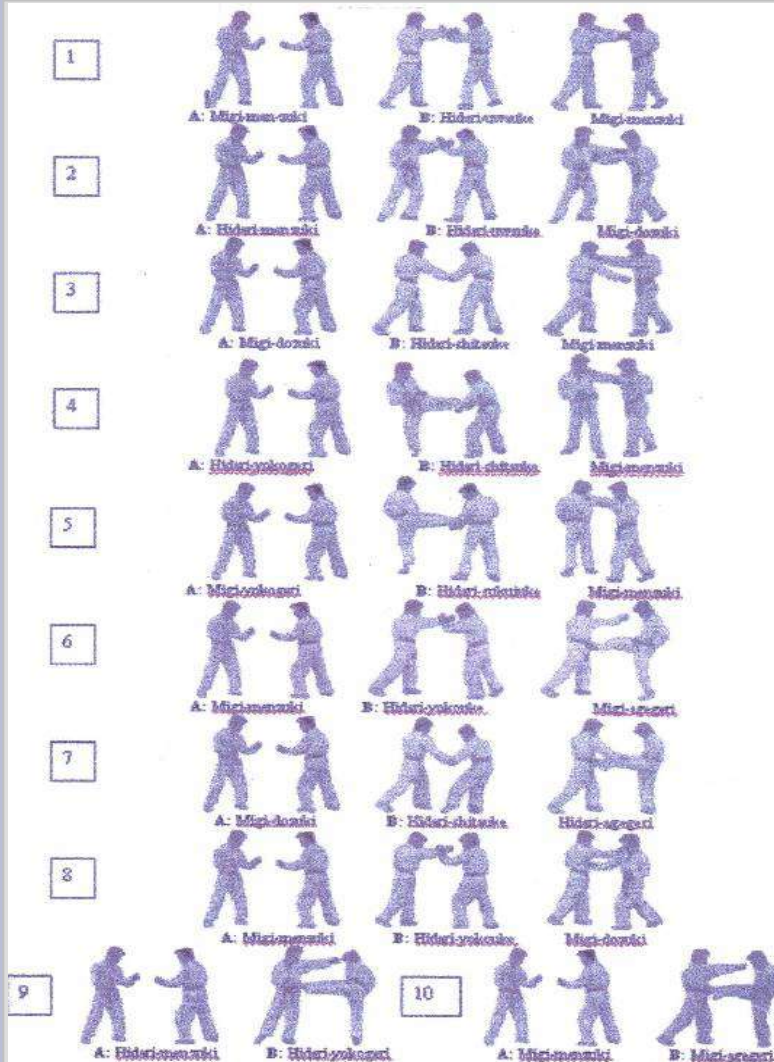
Chigeki no Kata (suite)



Chigeki Achimon no Kata



CHIGEKY NO KATA FUTARI GATA



CHIGEKI NO KATA - HACHIMON

CHIGEKI- NO- KATA Hachimon (8 direzioni)

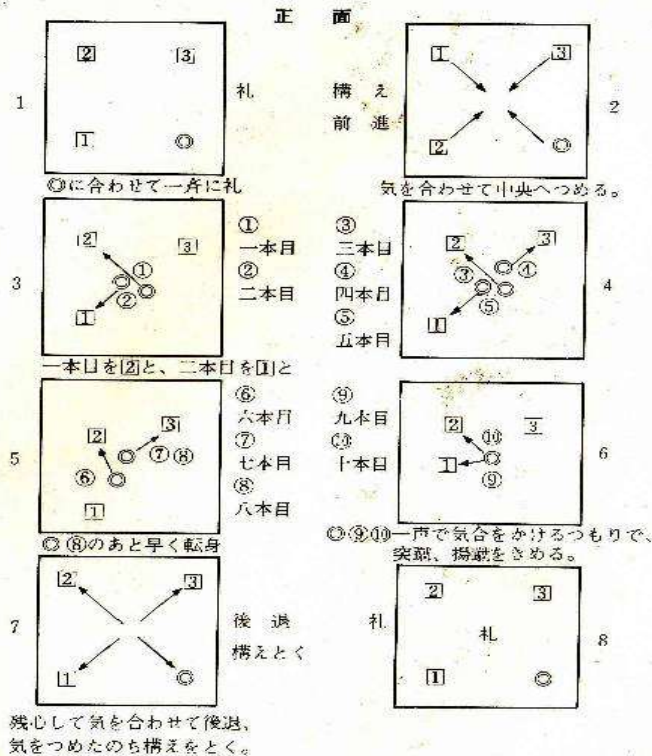
Posizione di fudo dachi- saluto- avanti in posizione di guardia (hidari chudan no gamae).

- 1- Avanti migi men tsuki- indietro hidari soto uke- avanti migi men tsuki- indietro- girare a dx di 135° in migi ten kai.
- 2- Avanti hidari men tsuki- indietro hidari soto uke- avanti migi do tsuki- indietro- girare a sx di 45° in hidari ten kai.
- 3- Avanti migi do tsuki- indietro hidari shita uke- avanti migi men tsuki- indietro- girare a dx di 135° in migi ten kai.
- 4- Portare piede dx vicino al piede sx (mae tsugi ashi), eseguire hidari yoko geri- indietro hidari shita uke- avanti migi men tsuki- indietro- girare a dx di 135° in migi ten kai.
- 5- Avanti girando all'esterno la punta del piede sx, eseguire migi yoko tsuki geri- portare indietro la gamba dx (ushiro kae ashi) e andando indietro hidari sukui uke- avanti migi men tsuki- indietro- ruotare verso dx di 180° in ushiro ten kai.
- 6- Avanti migi men tsuki- indietro hidari uchi uke- sul posto migi ushiro geri- controllo- girare verso sx di 45° per tre volte in hidari ten kai, andando avanti e ritornando al centro tutte le volte.
- 7- Avanti migi do tsuki- solo spostamento del bacino (hiki mi) parare con hidari shita uke- sul posto hidari mae geri- controllo- indietro- girare verso sx di 45° per tre volte in hidari ten kai, andando avanti e ritornando al centro tutte le volte.
- 8- Avanti migi men tsuki- indietro hidari uchi uke- avanti migi do tsuki- indietro- girare di 45° a dx in migi ten kai.
- 9- Eseguire hidari yoko geri- richiamare e girare verso dx di 45°.
- 10- Appoggiare gamba sx- eseguire migi ushiro geri- zanshin- posizione di fudo dachi- saluto.

N.B. tutti gli spostamenti non elencati sono in mae yori ashi e ushiro yori ashi.

CHIGEKY SCHEMI

II. 「地撃之形」(四人形) [1], [2], [3]は掛り、○ 応え



掛りは自分の掛る番を待つ間、ただ脇につっ立っていないで、応えのうごきに合わせて、少し間を外して足捌きする。

III. 「地撃之形」(独人形)

拳法の基本の形として、初心者から上級者まで幅広く多用される形である。

1. 直線上で行なう形

礼をして、一歩前進、構えたその位置で、一進一退、1, 2, 3, 4, と発声しながら四動作で行なう。

[例]

一本目

1. 右メ突(前進) 2. 左上受(後退) 3. 右メ突(前進) 4. 元の位置(後退) 右拳は交手をするまで引きもどさない。

九本目

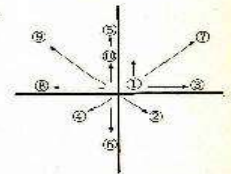
1. 左メ突(前進)(左拳は早く引きもどす) 2. 左足ヒザのかいこみ(後退) ない 3. 左突蹴(前進しない) 4. 元の位置(後退)

十本目

1. 右メ突(前進)(右拳を早く引く) 2. 右足ヒザのかいこみ(その場で) 3. 右揚蹴(その場で) 4. 元の位置(後退)

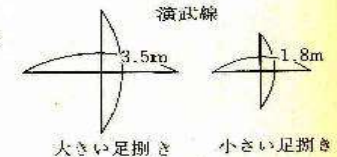
2. 八方に足捌きして行なう形

八方に足捌きして掛り、応えをはげしく気迫をこめて行なう。



3. 十字線上で行なう形

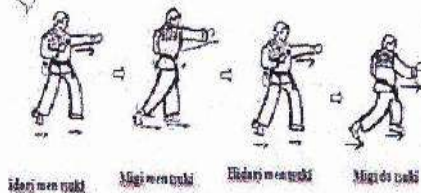
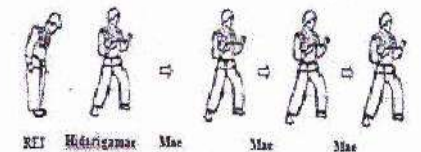
大きく足捌きして行なう形と小さく足捌きする形の2通りがある。



SAN O NO KATA HITORI GATA



SAN O NO KATA



1



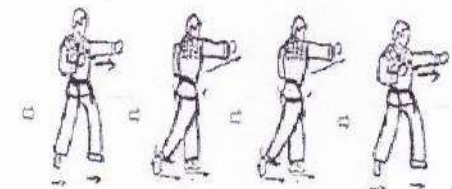
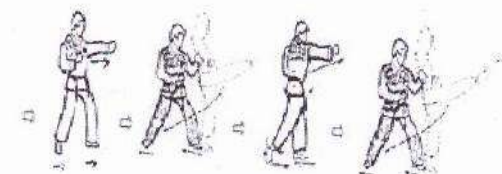
SAN O NO KATA



2



SAN O NO KATA

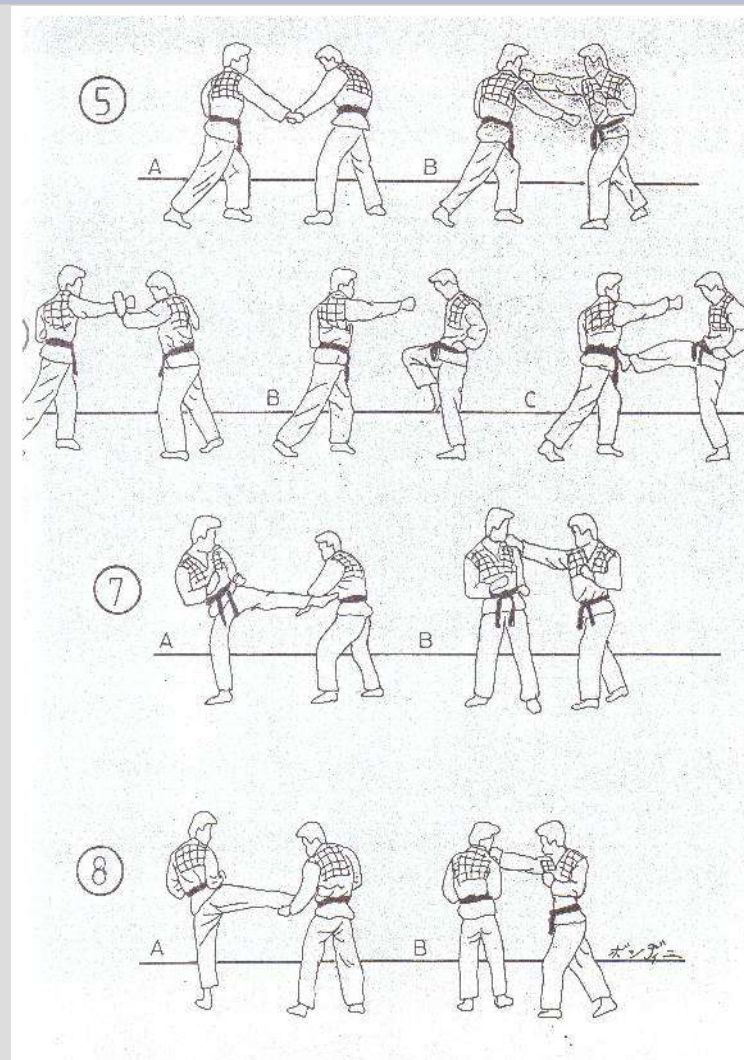
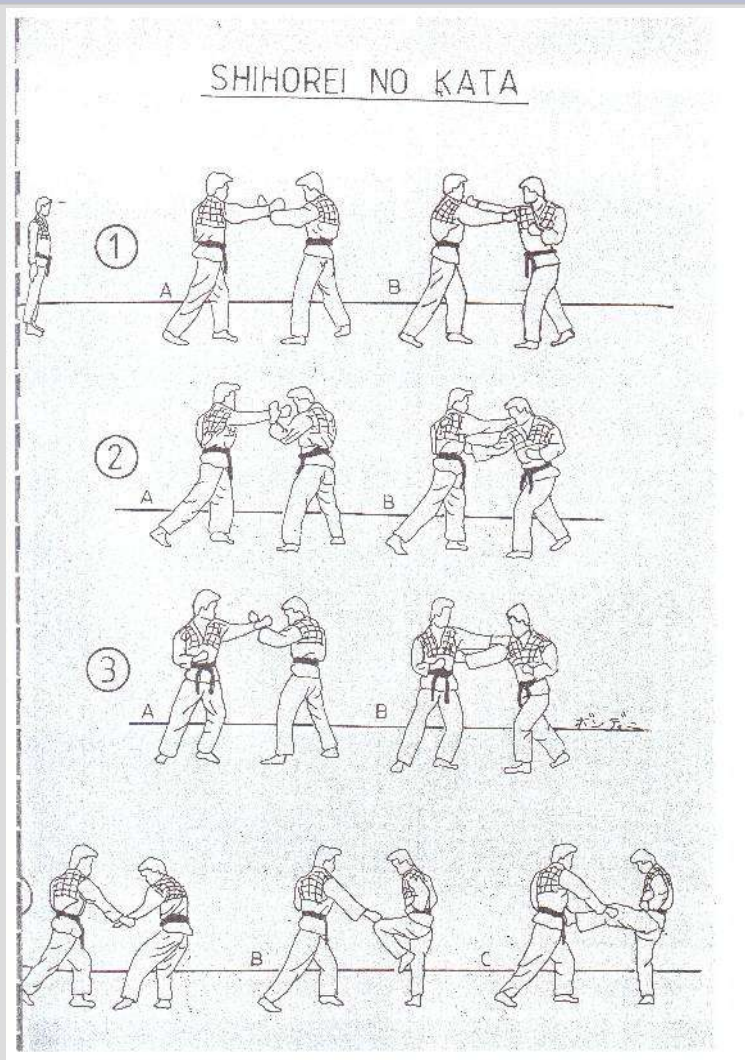


REI

3

SHIOREI NO KATA FUTARI GATA

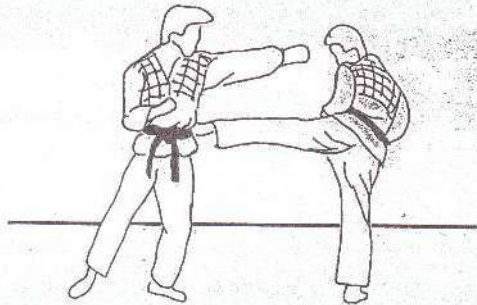
TECNICHE 1-2-3-4-5-6-7-8



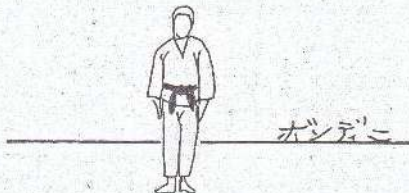
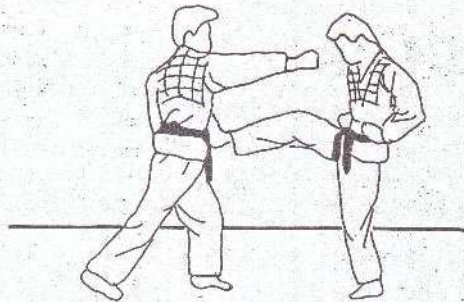
SHIOREI NO KATA FUTARI GATA

TECNICHE 9-10 e schema HITORI

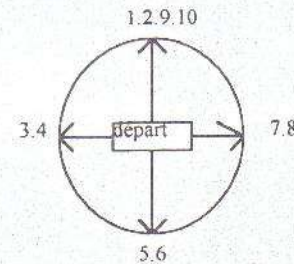
9



10



Déplacements :  sur place  Mae-yoriashi  Ushiro-yoriashi



(A)

KAKARI

KIAI = éiiiiiiiiiiiiiii !

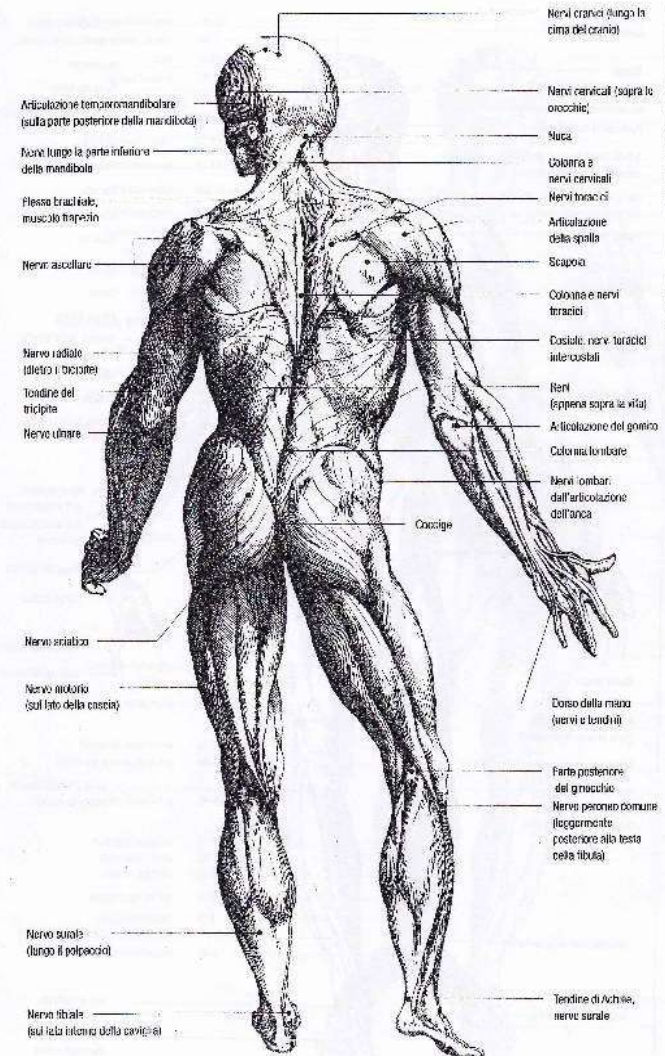
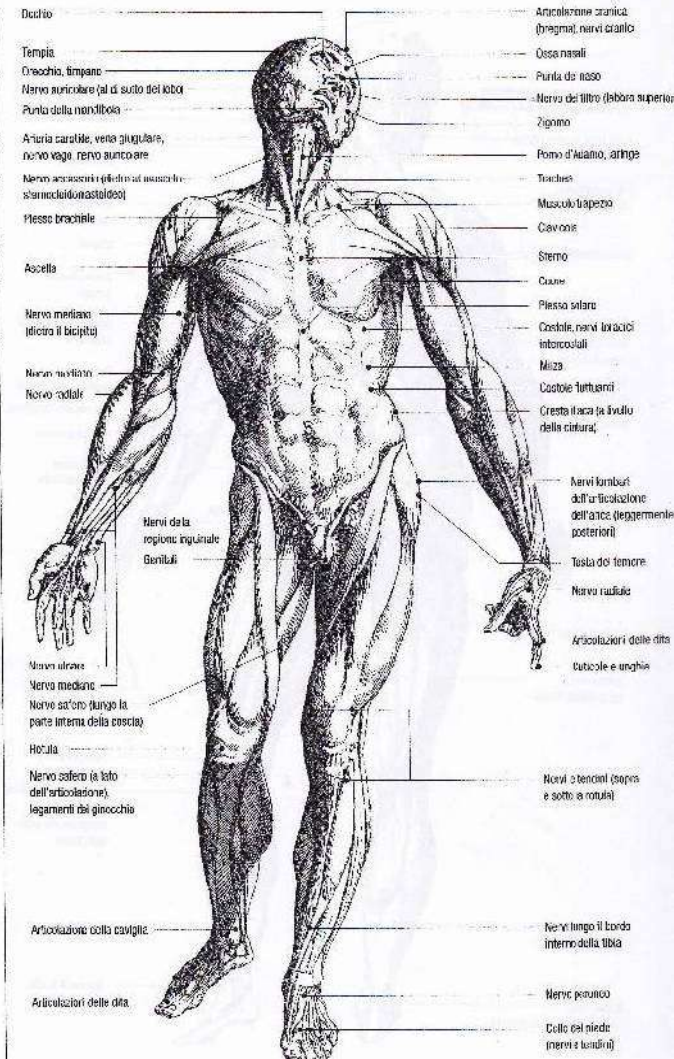
(B)

KOTAE

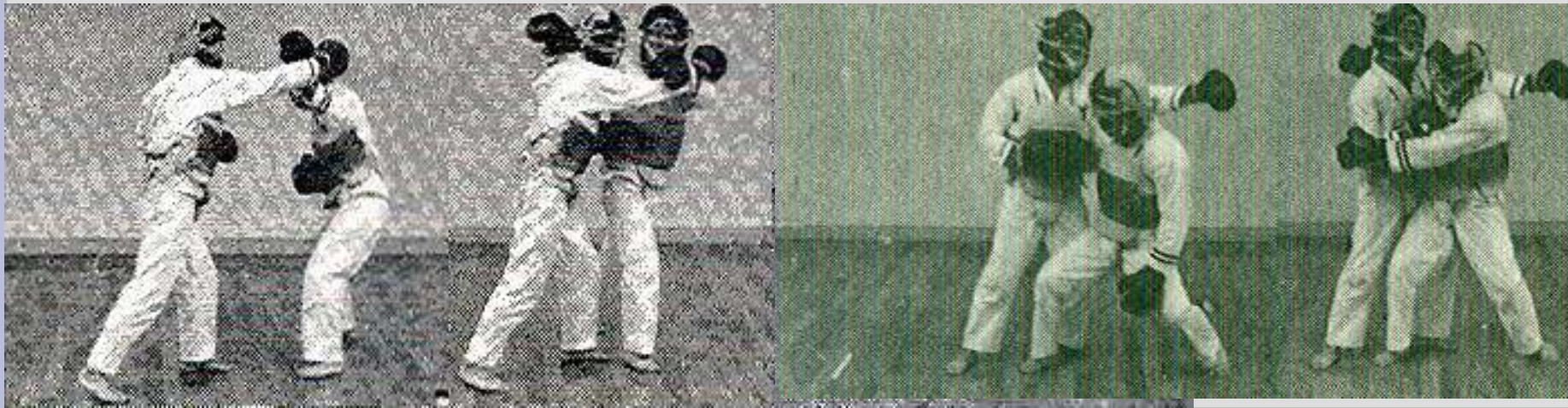
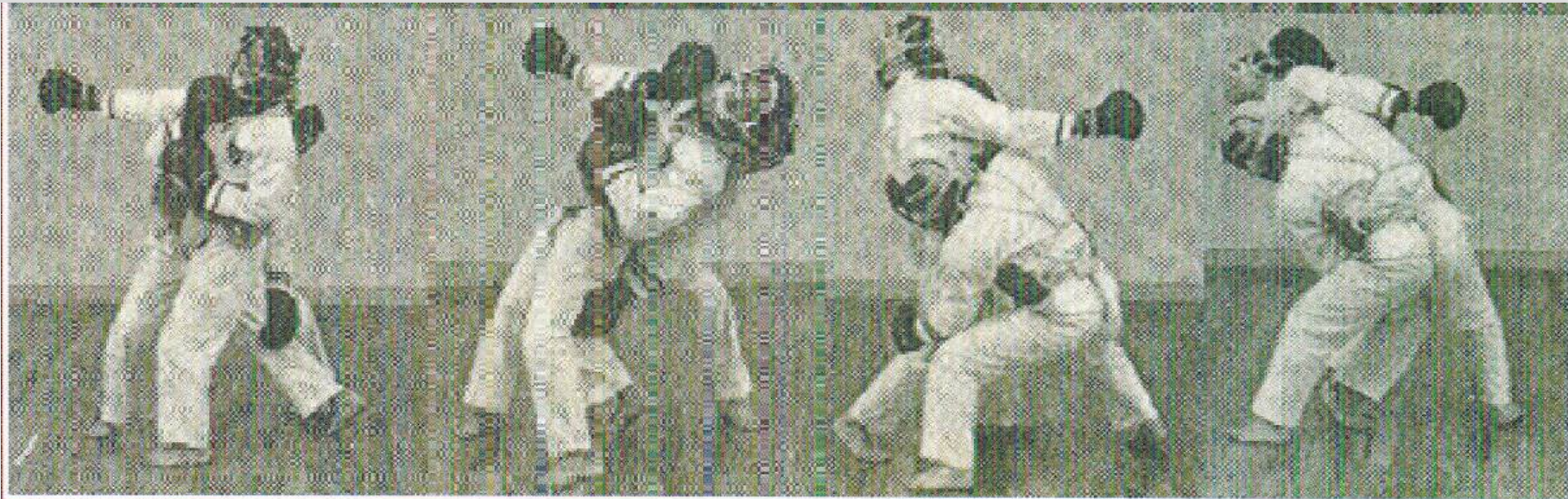
KIAI = yaaaaaaaaa!

Distance de 5.5 m entre (A) et (B) au début et à la fin .

BERSAGLI ANATOMICI



BOGU – NAGE WAZA



MAE GERI – SONKYO IPPON SEOI NAGE – HATO TSUKI

