

Sommario

Prologo	10
Cos'è il Karate? la storia, le regole e la filosofia	13
Cos'è il Karate	13
Cosa Significa Karate	14
La storia del Karate	15
Cosa Significa “Do” nel Karate	17
Come si pronuncia Karate	19
Come si scrive Karate	20
Chi ha inventato il Karate	20
Gli stili del Karate: elenco completo	21
Ma cosa vuol dire stile nel Karate?	22
Il Karate moderno	24
Le tecniche del Karate	27
Karate come difesa personale	29
Karate come Sport	30
Karate: come iniziare	36
Cosa allena il Karate	36
Perchè a piedi nudi	37
Perchè scegliere il Karate	38
Quando Iniziare a praticare Karate?	39
Kihon, cosa sono i fondamentali del Karate?	40
Cos'è il Kihon	40
A cosa serve il Kihon	41
Cosa vuol dire Kihon	42
Le diverse tipologie di Kihon	43
Kihon e stile	44
Kihon per esame	45
Elementi tecnici contenuti nei Kihon	45
Dal Kihon al Kata	46
Dal Kihon al Kumite	47

Il Kata nel Karate: cos'è e quanti sono	49
Cosa vuol dire Kata nel Karate	49
Cosa sono i Kata del Karate	50
Quando nasce il Kata?	52
A cosa serve il Kata	53
Quanti sono i Kata del Karate?	54
I 10 elementi fondamentali del Kata	64
Le gare di Kata WKF	66
Embusen del Kata nel Karate: l'applicazione pratica	68
Embusen cosa significa	68
A cosa serve l'Embusen	68
Kumite: il combattimento nel Karate	70
Cos'è il Kumite	70
Kumite cosa vuol dire	71
Kumite: il combattimento del Karate	72
Kumite Karate Shotokan	72
Il Kumite moderno	74
Kumite a contatto pieno	75
Regole del Kumite Fijlkam	75
Come partecipare a gare di Kumite (Fijlkam)	78
Quante gare di Kumite	79
Karate Kumite per bambini	80
Cos'è il Kime e come si usa?	81
Cosa non è il Kime	81
Kime cosa significa	82
Cos'è il Kime in pratica (e come farlo)	83
Come si applica il Kime alle mosse di un Kata o di un Kihon?	84
Cos'è il Kiai, l'urlo del Karate!	85
I benefici del Kiai	86
Significato di Kiai	87
Come eseguire un Kiai perfetto?	87
Metodi di allenamento del Kiai	88
Ma il Kiai è solo nelle Arti Marziali?	90

Quando il Kiai diventa un abuso	93
Il potere dell'urlo!	94
Come eseguire il saluto nel Karate: tutti i passaggi	96
Ordinamento in riga nel saluto	97
La Formula del saluto nel Karate	98
Come si effettua il saluto in piedi	99
Come si effettua il saluto in ginocchio	100
Tutti i passaggi del saluto nel Karate (e cosa dire)	102
Cosa dire durante il saluto nel Karate	103
Dojo kun durante il saluto	104
Il saluto a coppie	105
Il saluto in gara	105
Saluto in entrata e uscita dal tatami	105
Il Saluto nel Kata	106
Il valore del saluto nel Karate	106
Le cinture nel Karate	107
Come nascono le cinture nel Karate	107
Cosa sono i Kyu e i DAN nel Karate	109
I colori nelle cinture del Karate	110
I 9 Kyu	112
Come è fatta una cintura di Karate	114
Come si annoda la cintura	116
Karategi: tutto quello che c'è da sapere e come sceglierlo	118
Cos'è un Karategi?	119
E quindi quando nasce il Karategi?	120
Cosa significa Karategi	121
Kimono per il Karate: perché è sbagliato chiamarlo così	121
Come è fatto un Karategi	122
Di che colore è il Karategi?	123
Il significato del Karategi nero	124
Come scegliere Karategi da Kumite perfetto per te	124
Il miglior Karategi per Kata	125
I Karategi per bambino: come scegliere quello giusto (anche nel prezzo!)	126

Karategi economici: ne vale la pena?	127
Quanto costa un Karategi?	128
Il Karategi giusto per un Sensei	128
Karategi Kyokushinkai	129
Nuovo Karategi, come scegliere la taglia giusta?	129
Karategi e stemmi	130
Karategi WKF approved	130
Checklist per scegliere il tuo Karategi	131
Il dojo non è una palestra! Cos'è, etichetta e falsi miti	133
Cosa significa dojo	133
Cos'è un dojo	133
Lo spazio del dojo	134
Le regole del dojo	135
Il Karate e le Olimpiadi	137
Come diventare Campioni di Karate	142
Approfondimenti	156
Biografia	159
Ringraziamenti	160

Prologo

Nei 40 anni di pratica del Karate - e 28 di insegnamento - sono entrato in contatto con migliaia tra atleti, genitori, bambini, appassionati, Maestri e amatori della pratica.

Col tempo mi sono accorto di tutta una serie di interrogativi ricorrenti tra chi inizia, pratica o anche semplicemente è interessato al mondo del Karate, su cui non sono mai riuscito a consigliare qualcosa da leggere per avere le risposte in modo chiaro, semplice e completo.

Ho impiegato decine di anni di studio e consultato centinaia di fonti per arrivare a quello che so, e l'unico modo che avevo per trasmetterlo era in forma orale, come per di più accade a tutti i Maestri in Italia.

Per questo, nel 2016, ho dato vita a www.karateka.it un contenitore digitale dei miei pensieri e del mio sapere, a disposizione di tutti coloro che volessero usufruirne. Nel 2020, poi, Karateka.it ® ha vissuto una seconda primavera con l'arrivo di Alessio Sorrentino, mio allievo e oggi socio del progetto, sterzando verso una dimensione nazionale. Condividere è alla base della conoscenza e avere i giusti mezzi per arrivare a più persone possibile permette di farlo nel migliore dei modi.

Oggi il team di Karateka.it® conta più di 20 appassionati che contribuiscono regolarmente al progetto, con più di 1000 contenuti prodotti ogni anno e più di 1 milione di persone raggiunte tra tutte le nostre piattaforme nel 2021. Questo a dimostrazione che c'è voglia di Karate in Italia, e siamo contenti di poter fare la nostra parte con chi si avvicina o è già in questo mondo.

Nel libro ho voluto raccogliere molti degli argomenti che ritrovi anche su www.karateka.it organizzati in modo logico e sequenziale, per un manuale semplice e diretto, pensato per tutti coloro che hanno un primo approccio a questi concetti - spesso oscuri anche a chi pratica da anni!

Prima di lasciarti alla lettura, voglio ringraziare la famiglia dei Maestri Piccini, Dino e Roberto, che mi hanno iniziato alla Via della Mano Vuota, cambiando senza dubbio la mia vita, e i miei compagni di percorso Massimiliano, Renzo, Sandro, Bruno e Daniele con i quali ho dato vita nel 1995 all'Accademia Karate Shotokan e senza il cui supporto non ce l'avrei mai fatta.

Ma non indugiare oltre: stringi la cintura e inizia l'allenamento. OSU!

*Leonardo Marchi - Maestro Cintura Nera 6° Dan
Fondatore di Karateka.it e Accademia Karate Shotokan*



Cos'è il Karate?

La storia, le regole e la filosofia

Ecco cos'è il Karate, cosa significa, come si pronuncia, la storia, le tipologie, le regole, gli stili, e come cominciare!

Il Karate è un'arte marziale nata come metodo di difesa a mani nude. Non è quindi un semplice sport e non è solo una filosofia di vita. Io ho dedicato la mia vita al Karate. È una scelta di cui non mi pento nemmeno un giorno. Adesso ti spiego il perché.

Cos'è il Karate

Il Karate, come accennato sopra, è un'arte marziale nata come metodo di difesa personale. Questa si compone di tre pratiche di cui parleremo poi nel dettaglio: la pratica dei fondamentali (Kihon); l'esecuzione di sequenze di tecniche codificare (Kata) e il combattimento (Kumite).

Negli anni il Karate si è evoluto in uno sport da combattimento a contatto controllato, dove si utilizzano tecniche di percussione con gli arti superiori, inferiori e tecniche di proiezione e chiusura al suolo.

Nello studio delle tecniche di difesa personale si aggiungono tecniche di leve articolari, strangolamenti e percussioni con tutte le parti del corpo.

Non è facile definire il Karate in una sola affermazione, soprattutto per chi, come me, ne pratica diverse "forme".

Infatti, sono tante le definizioni non esaustive di Karate che si ritrovano nell'uso comune:

Il Karate è un'arte marziale.

Il Karate è uno sport da combattimento.

Il Karate è una filosofia di vita.

Il Karate è un'attività motoria.

Il Karate è una disciplina.



Il Karate è un metodo di difesa personale.

Il Karate è un metodo di difesa personale.

Per semplificare un po' le cose, diciamo che il Karate praticato oggi può essere diviso in 3 macro aree:

Il Karate Sportivo

Il Karate Benessere

Il Karate come Difesa Personale

Vedrai il dettaglio delle loro diverse caratteristiche nei prossimi paragrafi.

Iniziamo intanto da capire cosa significa la parola Karate.



Cosa Significa Karate

Karate significa mano vuota.

Ma iniziamo dal principio. Originariamente il metodo di combattimento che è alla base delle pratiche di oggi si chiamava To-de (mano cinese), mentre con lo sviluppo di questa arte diventa Kara-Te (mano vuota).

Vediamo perché è avvenuto questo cambiamento ripercorrendo la storia del Karate.