

shotokan, shito ryu e goju ryu, per permettere anche a chi non ha una base di shotokan di poter competere.

Col maestro Demarco si è studiato il kata nei dettagli, prestando attenzione alle posizioni e al kime. Insieme al maestro c'erano otto "tigrotti" agonisti che hanno fatto trasparire anche dallo schermo una bella energia.

Il maestro uruguayo spiega che per chiudere la gara al meglio c'è bisogno di compattezza, quindi è necessario dimenticare le posizioni lunghe ed esose e i ritmi prolungati che si vedono invece nelle gare moderne. L'essenza del kata non dipende da un fattore estetico o coreografico, ma dall'efficacia e dalla funzionalità.

La precisione del gesto tecnico e la velocità sono caratteristiche richieste a prescindere, ma non per un fine scenico; devono essere il mezzo che porta il karateka a realizzare una tecnica con la giusta chiusura e con potenza, perché sta combattendo, anche se contro un avversario immaginario.

Lo stage si conclude col maestro Citelli che racconta e mostra l'embu, un bunkai a coppia (uomo/donna o uomo/uomo) di libera composizione. Le uniche regole sono il tempo che non può superare il minuto e l'inserimento di tecniche obbligatorie, quali tzuki, maegeri, ushirogeri. Una specialità dunque molto spettacolare e di un certo fascino.

Nel caso di coppia donna/uomo, la donna non ha mai l'iniziativa; nessun colpo può essere parato tranne l'ultimo che prevede da parte della donna - o da chi nella coppia "difende" - un contrattacco con una tecnica risolutiva: todome waza. Qui valgono tutti i parametri tecnici già spiegati in precedenza.

Supportano il maestro Gianmarco Ilaria Rigoldi - atleta pluripremiata in questa specialità in Itkf, quando rappresentava l'Italia per un'altra federazione nazionale ed Emanuele Corridori, giovane e promettente atleta medagliato agli europei Wtkf.

La Fik si sta impegnando per aprire le gare di embu anche alle categorie dei bambini e degli amatori, con una durata però minore e modificando le regole internazionali, perché questa specialità riscuote interesse tra i praticanti e potrebbe essere un valido mezzo di studio tecnico.

Avanti Fik! Sempre di più la casa di tutte le anime del karate...

## 2° Seminario nazionale di Okinawa karate-do

Domenica 18 aprile 2021 si è svolto, con modalità a distanza, il 2° Seminario nazionale di Okinawa karate-do che ha visto la collaborazione di tre referenti di stile, il maestro Silvia Massarotti per lo shorin ryu kyudokan Higa Te, il maestro Giovanni Di Meglio per l'Okinawa goju ryu e il maestro Fulvio Zilioli per lo stile Uechi ryu okikukai, che svolgono un ruolo importante all'interno del progetto Fik, nato nel 2019, per diffondere e promuovere gli aspetti fondamentali degli stili del karate-do di Okinawa.

Il primo intervento è stato diretto dal maestro Silvia Massarotti che ha illustrato alcuni principi fondamentali alla base delle scuole shorin ryu kyudokan Higa Te.

La scuola di karate shorin ryu kyudokan Higa te è una scuola tradizionale riconosciuta in tutto il mondo, per la storia, i trascorsi temporali e per la tradizione tramandata attraverso i secoli. Il karate-do kyudokan Higa Te, fondato dal maestro Yuchoku Higa, fra i 10° dan più famosi al mondo, trae le sue origini dalla antica scuola shorin ossia dallo Shuri-te (mano di Shuri). La famiglia Higa, appartenendo alla classe samurai, poté tramandare di padre in figlio e di generazione in generazione la disciplina dell'Okinawa Te permettendo che giungesse fino ai nostri giorni, grazie alla guida del direttore mondiale sensei Oscar Masato Higa, 10° dan hanshi. Dal 2001 il maestro Massarotti, cintura nera 5° dan, è allieva diretta del sensei Oscar Higa e responsabile kyudokan Higa Te per la regione Veneto. Durante la lezione il maestro Massarotti ha fatto una breve descrizione dei principi fondamentali della scuola ponendo l'attenzione sul principio di "mi o mamoru", il principio di difendere, proteggere, coprire o chiudere il corpo basato sull'istinto di conservazione dell'essere umano. Mediante l'uso dei gomiti in aderenza al corpo, si tenderà sempre a chiudere e non lasciare scoperte le nostre zone vulnerabili. In relazione a tale principio è stato spiegato, in breve anche il principio di "hara ki", il principio dello sviluppo dell'energia che nasce nell'hara (tanden), mediante la pratica costante e sistematica. Nella scuola kyudokan Higa Te in qualsiasi gesto tecnico sarà il corpo che, attraverso "hara", comanderà l'azione. Infine è stato fatto un breve accenno anche al principio di "yin e yang": principio taoista che simboleggia l'equilibrio armonico degli opposti. Nella pratica kyudokan Higa Te il principio suddetto si concretizza nel manifestare morbidezza ed esplosività, lentezza e velocità, azione e non azione eccetera... Per spiegare l'applicazione di questi principi il maestro Massarotti ha mostrato ed eseguito, insieme a tutti i partecipanti, un kihon relativo alle quattro parate base (chudan age uke, chudan uchi uke, chudan soto uke e gedan barai).

Il secondo intervento è stato condotto dal maestro Giovanni Di Meglio che ha illustrato alcune caratteristiche fondamentali dello stile Okinawa goju ryu.

L'Okinawa goju ryu karate è uno stile che ha contagiato e ispirato correnti tradizionali e moderne, nuove interpretazioni dentro e fuori dall'arte marziale, basti pensare al nome del suo fondatore Chojun Miyagi, nome (Miyagi) che viene non a caso prestato al maestro nel famoso film "Karate Kid", ma che affonda le sue origini in quell'isola dove tutto è nato. Questo stile di derivanza cinese è stato presentato al seminario on-line da Giovanni Di Meglio shihan, 7° dan kyoshi, new entry tra le fila dei prestigiosi tecnici della Federazione



Il maestro Silvia Massarotti shorin ryu kyudokan Higa Te