



Accademia Karate Italia Discipline Orientali

Karate Shotokan: uno stile in evoluzione

di Vincenzo Tranchini
Maestro VIII° Dan AKIDO

Incomincio questa introduzione partendo dagli albori della nascita dell'**AKI** (Accademia Karate Italia), poi diventata **AKIDO** (Accademia Karate Italia Discipline Orientali) circa venti anni fa. L'Accademia **AKIDO**, condivisa da insegnanti e tecnici, nasce con l'obiettivo di studiare e valorizzare il Karate di stile **Shotokan**, stile ritenuto tra i più completi e complessi.

Tutti gli stili di Karate nel loro percorso di crescita si sono evoluti secondo gli insegnamenti dei Maestri fondatori tenendo saldo l'obiettivo della "marzialità", per poi evolversi anche in forme di aggregazione che vanno dall'aspetto originale, alla ricerca dell'autocontrollo, al rispetto universale, fino ad arrivare al benessere psicofisico.

Negli ultimi anni il Karate ha attratto molti giovani, ragazzi e bambini, e proprio per questo questa disciplina - più di



altre - pone molta attenzione all'aspetto psicopedagogico e scientifico venendo ad applicare, proprio sui più piccoli, i principi pedagogici del metodo Montessori.

L'evoluzione dell'insegnamento e l'allenamento del Karate si basa oggi sugli aspetti fisiologici del movimento con particolare attenzione alla postura e all'area cognitiva. Tutto questo amplia gli orizzonti della nostra disciplina: il Karate diventa "per tutti" e la nuova metodologia rispetta nel pieno le tappe dello sviluppo psicomotorio della persona, partendo dai più piccoli - in forma ludica - attraverso attività che sviluppano le capacità coordinative e gli schemi motori di base, per poi inserire progressivamente attività che portano al miglioramento delle capacità condizionali.

Da Arte marziale nata per uccidere il Karate diventa una disciplina educativa e conseguentemente uno sport. In **AKIDO** uno dei temi di sviluppo è anche l'allenamento sportivo e lo studio delle competizioni, siano esse individuali che a squadre.

Parlando di sport, in seno al CONI - attraverso la federazione e gli enti - le prime "competizioni" di Karate si svolgevano per stili separati il più delle volte fedeli ai principi fondamentali delle rispettive tradizioni, ma con il tempo e la sempre più grande popolarità che il Karate andava acquisendo, le competizioni diventarono "interstile", ovvero con la possibilità di fare partecipare alle gare atleti di diversi stili di Karate.

Di questi stili, lo Shotokan e lo Shitō-ryū - stili con più aderenti - dimostrarono una maggiore competitività.

Dopo un periodo di continue alternanze, lo stile Shitō-ryū - soprattutto nelle categorie delle ragazze e dei bambini - cominciò a scalare le classifiche lasciando allo stile Shotokan vittorie solo nella categoria "senior maschile" grazie principalmente al parametro di potenza che è sempre stato la caratteristica - portata talvolta all'esasperazione - dello stile Shotokan.

Come in tutte le competizioni i vincitori vengono imitati, e così gli atleti degli altri stili cominciarono a lavorare sul parametro di potenza, che oggi viene considerato il maggior riferimento di valutazione.



Restando nell'ambito delle competizioni, e con lo studio sempre più approfondito di quelle interstile, si è constatato che lo stile Shotokan avendo kata complessi, di difficile esecuzione e con

sequenze che implicitamente richiedono una prestanza fisica notevole, si rendeva meno adatto ai bambini e alle ragazze, piuttosto che i kata più fluenti e armoniosi dello stile Shitō-ryū.

Partendo da queste considerazioni, l'Accademia, seguendo la sua naturale vocazione ha in corso già a partire dalla sua nascita un profondo studio di ristrutturazione dei principali kata Shotokan, che non vuole assolutamente essere uno sconvolgimento, ma una attenta e ponderata ricerca di miglioramento in tutti i sensi.

Questa ristrutturazione si basa sulla sostituzione di alcuni dei nuovi codici che erano stati inseriti nello stile Shotokan a partire dai primi anni del '900, con codici già presenti nello stile originale prima che il Maestro Funakoshi lo modificasse per renderlo più adatto a tutti e meno "pericoloso". E' importante sottolineare come la modifica di questi codici, oltre all'ottimizzazione dell'esecuzione dei kata, migliorano, secondo precisi studi, l'aspetto posturale e fisiologico.



Il codice principale oggetto dello studio è la posizione **Neko Ashi Dachi**, assolutamente compresa nello stile Shotokan, ma in realtà poco valorizzata.

Questa posizione, presente in ogni traslazione (e tra le più naturali del nostro stile), fu sostituita con la posizione **Kokutsu Dachi** che è una posizione prettamente di forza e molto poco adatta ai più piccoli.

A tutti i livelli, il ripristino nei kata della posizione **Neko Ashi Dachi** al posto di alcuni **Kokutsu Dachi** - non in tutti - non risulta assolutamente lesiva per la "purezza" degli stessi kata ed anzi migliora e "nobilita" le sequenze dove viene reintrodotta e, addirittura, valorizza la stessa posizione **Kokutsu Dachi**, in quanto, lasciata in diversi passaggi chiave, resta una delle posizioni principe dello stile.

Una seconda e non meno importante considerazione è che il **Neko Ashi Dachi** è la posizione di maggiore riferimento dello stile Shitō-ryū, una posizione che nello stile del Maestro Mabuni è rimasta fedele al passato, che è visibilmente espressione di eleganza e di arte, e che probabilmente rappresenta una delle importanti differenze tra lo Shitō-ryū e lo Shotokan.

Quanto descritto verrà esposto attraverso i nostri migliori esecutori in una serie di kata a partire dai Kata Heyan.

Maestro Vincenzo Tranchini