

IL KATA

“Un kata richiede sempre la più viva attenzione spirituale, per raffigurarsi l'avversario immaginato. Perciò è essenziale imparare la corretta direzione degli occhi, la giusta posizione del busto, la corretta esecuzione delle tecniche, e questo durante l'intero kata. Se qualcuno impara un kata in modo sbagliato per un anno o due, è poi molto difficile correggere gli errori. Quando si è imparata la forma corretta, è più facile afferrare anche il significato pratico del kata, unire la giusta respirazione ed eseguire il kata in modo dinamico. Non è facile ottenere la giusta forma del kata perché il corpo umano è impreparato per certi movimenti. Perciò si richiede una forte tensione spirituale per superare questa debolezza.

Si dovrebbe vedere l'allenamento del kata dal punto di vista dell'allenamento di un movimento di vario genere. In conclusione si allena l'applicazione pratica con un compagno. Questo è contemporaneamente anche un buon allenamento per il kumite. Analogamente il kumite rappresenta un buon allenamento per il kata. Il kata in conclusione diventa in questo modo una buona forma di karate, ma ciò richiede molto tempo, anche se si capisce quasi tutto – poiché si pratica il karate. ”

IL KUMITE

Il Kumite o *combattimento* è la specialità più nota quando ci si riferisce al Karate. Le caratteristiche di questa specialità sono: la versatilità combinatoria delle tecniche, la gestione della modulabilità degli schemi motori liberi, la gestione dello spazio e del tempo, il controllo e la regolazione dei colpi e la tattica di combattimento. Le competizioni di Kumite sono strutturate in base ad un regolamento che tiene conto dell'incolumità degli atleti garantendo uno spettacolo davvero coinvolgente. Durante l'incontro, che dura tra i 2' e i 3', sono consentite tecniche di calcio e di pugno al volto o al tronco e proiezioni con "chiusura" finale della tecnica sull'avversario, ma non è consentito affondare i colpi entro una certa entità. È obbligatorio l'uso di protezioni (quali paradenti, corpetti, paraseni, guantini, conchiglia genitale, paratibia) e gli attacchi, per essere validi, devono essere limitati a sette zone: testa, viso, collo, dorso (escluse le spalle), addome, petto e fianchi. Vince il concorrente che ottiene un distacco di 8 punti dall'avversario entro il tempo di gara o chi ha il punteggio più alto allo scadere del tempo. Per ottenere i punti è necessario che la tecnica venga portata alla giusta distanza con forza, correttezza, eleganza e scelta di tempo e l'assegnazione è fatta in base ai seguenti criteri:

1 punto: tecnica di pugno,

2 punti: tecnica di calcio al tronco,

3 punti: tecnica di calcio al volto o proiezione con "chiusura" a terra.

Gli atleti si contraddistinguono in base alla cintura rossa o blu, combattono in un'area di metri 8x8, con un metro aggiuntivo per lato come area di sicurezza, coperta da materassini dalla quale non possono uscire altrimenti vengono sanzionati dal semplice avvertimento fino alla squalifica. La tattica è uno degli aspetti più complessi ed interessanti di questa specialità; è di fondamentale importanza possedere uno sviluppato senso di creatività che rifletta lo stile personale del combattente e le qualità del suo approccio con l'avversario. Inoltre è necessaria la condizione di osservanza delle regole disciplinari ai fini della sicurezza nel pieno e rigoroso controllo delle tecniche, pur senza alcuna consensualità fra i combattenti.