

Saggio Dimostrativo 2008

di Roberto Ugolini

L'Ultima Domenica di Dicembre prima del Natale, consueto ed atteso appuntamento del Saggio Dimostrativo della IOGKF Italia, giunto alla dodicesima edizione dalla fondazione della IOGKF Italia ma ben alla 21^a edizione dalla fondazione della Scuola Centrale: il Tora Kan Dojo di Roma. Quest'anno è capitato il 21 del mese, proprio a ridosso delle festività, ma questo non ha impedito una partecipazione massiccia da parte delle Scuole, degli allievi e del pubblico.

Proprio la preventivata massiccia partecipazione ha spinto la IOGKF Italia a cercare, e trovare, una sede con una disponibilità tale da poter accogliere almeno 500 spettatori.

La scelta è caduta sull'impianto del Centro Sportivo Olimpia a Pomezia (Roma).

La IOGKF Italia rappresenta e promuove in Italia il Goju-Ryu di Okinawa della Scuola del grande Maestro Morio Higaonna (10°dan) sotto la guida del re-

sponsabile nazionale del Settore il Maestro Paolo Taigō Spongia (6°dan) allievo diretto e rappresentante del Maestro Higaonna.

Il tradizionale Saggio annuale della IOGKF Italia riunisce tutte le Scuole d'Italia in un evento festoso che quest'anno inaugurava l'istituzione dello specifico Settore nell'Asi ha visto la partecipazione di 220 allievi e più di 500 spettatori.

La struttura del Saggio dimostrativo della IOGKF Italia è, da sempre, una proposizione della struttura della pratica che viene portata avanti quotidianamente nelle Scuole (Dōjō) affiliate, senza la ricerca della spettacolarità a tutti i costi, dando a tutti la possibilità di dimostrare, in pubblico, quello che quotidianamente è praticato all'interno del dojo.

Ecco quindi dimostrato il *junbi undo*, esercizi preparatori, eseguiti da tutti, bambini ed adulti, dalle cinture

(Continua a pagina 7)



il folto numero dei partecipanti

(Continua da pagina 6)

re bianche alle cinture nere. Poi lo spazio dedicato alla pratica dei bambini, sia con alcuni esercizi di preparazione al combattimento (*san dan gi*) che di esecuzione dei *kata*, sia con lo spazio ludico, che integra la pratica del Karate-Do permettendo di sviluppare le capacità coordinative e condizionali necessarie ad uno sviluppo psicofisico equilibrato.

Gli adulti hanno poi proposto, divisi per gruppi secondo il livello d'esperienza, i *kata Gekisai Dai Ichi*, *Gekisai Dai Ni*, *Saifa* e *Seiyunchin*. Il maestro Paolo Taigō Spongia ha dimostrato, prima assoluta in Italia, il *renzoku bunkai* (applicazioni continuate) del *kata Saifa*.

Le cinture nere hanno eseguito il *kata Sanchin*, mentre il maestro Spongia ha eseguito il *kata Tensho*: questi sono i *kata* fondamentali dello stile Goju-Ryu. Possono essere considerati un'autentica meditazione in movimento attraverso la quale il praticante sviluppa la capacità di unificare corpo-mente attraverso il respiro nell'azione lavorando così allo sviluppo della propria capacità energetica. Al termine del *kata* tutti gli allievi hanno eseguito alcuni e-

sercizi di *Ude Tanren* e *Tai Atari*. Si tratta di esercizi di condizionamento corporeo attraverso i quali i praticanti del *Goju-Ryu* di Okinawa abitano il proprio corpo e la propria mente a controllare l'impatto che deriva dagli attacchi dell'avversario, sviluppando così un corpo ed una mente resistentissimi e una grande efficacia in combattimento.

Poi il condizionamento ed il potenziamento continuano negli esercizi di *Hojo Undo* con gli attrezzi tradizionali: *nigiri game* (vasi per allenare presa e 'radicamento'), *Chishi*, *Ishisashi* e *Kongo ken* (per la presa e potenziare i muscoli del tronco) *makiwara* per condizionare le mani e piedi all'impatto.

L'esecuzione dei *kata* superiori *Shisochin*, *Sepai* e *Kururunfa* sono state inframezzate da una dimostrazione, da parte delle cinture nere della pratica di combattimento *iri kumi*. In questo genere di combattimento i colpi sono portati a contatto pieno nell'Iri Kumi Go (duro) o con un contatto moderato nella forma dell'Iri Kumi Ju (morbido) e sono permesse le tecniche di calcio alle gambe (**Sune geri**), le leve articolari (**Gyaku dori**), la lotta a terra (**Ne-waza**), le

(Continua a pagina 8)



Hojo Undo

(Continua da pagina 7)

tecniche di strangolamento (**Shime-waza**). Il combattimento, nella sua versione competitiva, si svolge a round e la vittoria può avvenire per KO (nella forma dell'Iri Kumi Go mentre il fuori combattimento non è previsto nella forma Ju) o ai punti come nella Boxe. La forma di combattimento **Randori** non prevede una versione sportiva e permette ai praticanti di esercitare liberamente le tecniche conosciute, a velocità mai massimali e con un contatto che varia a seconda del bersaglio e dall'esperienza di pratica.

E' doveroso sottolineare che il Goju-Ryu di Okinawa IOGKF non ha finalità agonistiche e le poche esperienze di gara sono proposte agli allievi con una studiata strutturazione tale da offrire un'occasione di confronto e crescita che non determini una specializ-

zazione che vada a scapito del bagaglio tecnico ed educativo dello stile.

Infine è stato dimostrato dai responsabili delle Scuole italiane il *kakie*, esercitazione al combattimento alla corta distanza, che ha la finalità di sviluppare la sensibilità e la forza al contatto con le braccia ed il corpo dell'avversario, una volta raggiunta la corta distanza, per applicare **atemi** (colpi), leve, proiezioni.

Foto di gruppo e, per tutti in dono il calendario 2009 della IOGKF Italia, un' ulteriore maniera per ricordare che la pratica non si interrompe mai e diviene il fondamento della nostra vita quotidiana.



Hojo Undo



Grinta e Gioia

