

Shorinji Kempo news

Comitato interregionale Nord Italia

Editore: Comitato interregionale del Nord F.I.S.K.
Direttore: Brunati Mauro.

Disegni e foto: Comitato interregionale del Nord F.I.S.K.
Tel.: +39.338.3405882

F.I.S.K. Web: www.shorinjikempo.it
Mail: maurobrunati@tiscali.it

Prossimi appuntamenti:

- 17/18 maggio Stage Nazionale
- 14 giugno 2° Festa dello Shorinji Kempo — Milano



F.I.S.K.

Comitato Interregionale del Nord

Dir. Fed. Reg. Sig. Mauro Brunati

Seg. Reg. Sig. Danilo Riva

Res. Uff. Stampa Sig Mauro Brunati

Sommario:

La prima volta.....	1
Lecco General Division	2
Sessione esami Kyu Kenshi	2
QUADERNO TECNICO (continua a pag. 4)	2
Children Division	3
Direttore Federale Regionale	3
QUADERNO TECNICO (segue da pag. 2)	4

LA PRIMA VOLTA DEL BRANCH ROMA SUD

Il 13 Aprile 2003 è stata una giornata particolare per tutti i kenshi dell'Italia centrale che hanno partecipato allo stage interregionale tenutosi a Roma, al Queen's Club. Lo è stato soprattutto per i kenshi della palestra di via del Tintoretto che per la prima volta hanno organizzato questo incontro da Branch a tutti gli effetti. Il neo Sensei Massimiliano Cirillo con i suoi ragazzi giovanissimi, giovani e meno giovani hanno dato vita ad un allenamento che tutti noi avremo il piacere di ricordare positivamente per il prossimo futuro. Questo giorno importante per il nuovo Branch del centro Italia è stato reso ulteriormente significativo dalla presenza di ospiti come se vendono solo agli Stages Nazionali. Erano infatti presenti oltre a tutti Sensei che siamo abituati a vedere normalmente in queste occasioni, cioè Girolami Sensei, Vinci Sensei, Rossi Sensei, Previti Sensei, il già citato Cirillo Sensei, anche il direttore interregionali del Nord Italia – Brunati Sensei, Cominardi Sensei, Disarò Sensei e non ultimo il presidente della Federazione Italiana Shorinji Kempo, Carugati Sensei. Il tema della sessione di allenamento è stato Il Randori.

Lo Stage si è proposto di sviluppare due forme delle

quattro che fanno parte dell'allenamento nello Shorinji Kempo: i Khion e il Randori.

Nella parte iniziale le tecniche dei Khion combinavano fasi di attacco e poi difesa e altre tecniche prevedevano il processo inverso, cioè la difesa seguita dall'attacco, come se si simulasse un Randori. Il presidente è poi intervenuto direttamente mostrando come l'efficacia di attacchi e difese semplici si ottiene attraverso il movimento di tutto il corpo e attraverso l'applicazione e la ricerca dei cinque elementi di atemi.

Dopo il meritato rifornimento di acqua, lo stage si è elevato ulteriormente quando, divisi per grado, ognuno ha cercato di applicare ciò che aveva visto fino a quel momento con i kenshi di pari grado: ogni gruppo si è cimentato nel goho Randori e nel Juho Randori.

Nella fase finale, il momento dedicato alla filosofia: Previti Sensei ha focalizzato l'attenzione sul perché nel Randori si usano le protezioni. Il kenshi si allena per acquisire nel tempo la capacità di fare Randori "a pieno contatto", cioè applicare realmente le tecniche in combattimento senza arrecare danno al nostro avversario-compagno. Ciò si ottiene

prima di tutto adattandosi alle capacità del nostro partner, e poi utilizzando le protezioni (caschetti, guanti ecc..).

Queste permettono infatti di allenare il combattimento nel modo più reale possibile senza rischio di infortuni a se stessi e agli altri.

Alcuni numeri dello stage: n 101 kenshi n 5 Branch Master del comitato interregionale del Centro Italia, n 5 insegnanti del Comitato Interregionale del Nord Italia. Totale 112 Kenshi: non male come inizio!

Francesca Rossi

Lecco – Stage della General Division

Si è svolto domenica 0-6.04.2003 presso il palazzetto sportivo di "al Bione" a Lecco l'ultimo gasshoku regionale della stagione alla presenza del Presidente della F.I.S.K. Sensei Carugati Maurizio, del Direttore Federale Regionale, nonché "padrone di casa" Sensei Brunati Mauro e dei Consiglieri Regionali Sensei Cominardi Giuliano e Sensei Disarò Giovanni.

Erano presenti un ottantina di partecipanti e come di consueto dopo la sessione di esami si è svolto il gasshoku guidato dagli stessi con l'ausilio di tutti gli istruttori del Comitato del Nord: Sig. Pugno Enzo, Consigliere

Regionale, Sig. Pisanello Leandro, Sig. Ferreri Vincenzo, Sig. Camagni Giulio, Sig. De Salvo Gaetano.

Ogni stage cercherà di avere un tema trattato nel corso dell'intera mattinata. A tale proposito se avete qualche particolare richiesta, laddove è possibile, cercheremo di accontentarvi, approfondendo maggiormente quei temi che solitamente, per ragioni di tempo, nei singoli dojo non possono essere trattati.

L'appuntamento regionale ora è rimandato a Novembre con sede a Como, che si occuperà dell'organizzazione della manifestazione.

Il mese prossimo invece l'appuntamento è per lo stage Nazionale, la cui organizzazione è affidata al Comitato del Nord. Vi aspettiamo numerosi all'insegna del divertimento ma anche dell'apprendimento. Arrivederci a Lecco l'anno prossimo.

Sessione di esami Kyu Kenshi

Esami x 4° kyu - CASTELLANI FRANCESCO, MANZONI ROBERTO (Lario Branch); ROMANOVSKY JAN (Casale M.to Branch)

Esami x 5° kyu - NATALI MASSIMO (Como Branch); RAGO MICHELE (Milano Branch); ARTESE CRISTINA (Lario Branch); FICHE-

RA GIOVANNI, FICHERA SAMUELE, CECCHERINI SUSANNA, ODERIO RICCARDO (Casale M.to Branch)

Ci complimentiamo con tutti gli esaminati per il buon esito della loro prova e con tutti gli intervenuti all'evento per la buona riuscita rinnovando l'invito al Gasshoku

Nazionale di maggio per essere se possibile ancora di più.

Il segretario regionale

RIUSUI GERI (USHIRO)segue a pag. 4

Assumere la posizione di guardia TAI GAMAE (foto 1) cioè entrambi in guardia de-



stra o sinistra con l'attaccante (Kogeki) in Chudan gamae ed il difensore (Uke) in Ichiji gamae.

A sinistra vediamo le guardie di partenza.
A destra l'attacco di Gyaku Zuki Jodan (pugno dietro alto al volto)

L'attaccante esegue Gyaku zuki jodan al volto del difensore (foto 2).



3° Gasshuku interregionale per bambini

Sabato 12 Aprile si è tenuto a Casale Monferrato il secondo gasshuku regionale della children division della stagione 2002/2003; purtroppo lo stage si è tenuto senza la presenza dei Sensei che erano occupati a Roma per una importante riunione della Federazione.

Tuttavia, lo stage si è svolto nel migliore dei modi; gli istruttori e i vari aiutanti (tutti provenienti da diversi dojo), si sono alternati durante le varie fasi del gasshuku e delle sessioni d'esame, quest' ultime superate, tra l'altro brillantemente, da tutti i "piccoli kenshi".

A fare le veci di sensei Cominardi, il quale è responsabile dei corsi indirizzati ai bambini, e coordinatore di tutti gli eventi a loro dedicati, che in quell'occasione era occupato a Roma, è stato designato Roberto Comino (Como branch); 2° dan e istruttore di ben tre corsi per i "piccoli kenshi" a Como.

Durante la prima parte dello stage si sono subito divisi i bambini in vari gruppi in modo da svolgere gli esami.

Nonostante il nervosismo comune a ogni persona, piccola o grande, che deve svolgere un esame, tutti i bimbi sono "passati di grado" (come dicono loro). Già da pochi minuti dopo l'inizio delle sessioni d'esame, si è instaurata una situazione tale che, da un lato i bambini hanno perso un po' del nervosismo con cui avevano iniziato, e dall'altro gli istruttori, e gli aiutanti, hanno saputo mantenere una certa serietà dovuta al loro ruolo, ma tranquillizzando i bambini con un approccio non troppo severo.

Mentre da un lato della palestra si andava avanti con lo svolgimento degli esami, dall'altro si era cominciato l'allenamento vero e proprio.

Prima di tutto, ovviamente, il riscaldamento, che è servito sia per evitare infortuni, ma anche per rompere un po' il ghiaccio e divertirci con i bimbi un po' timidi, fortunatamente si deve ammettere che si è riusciti nell'intento; poi si è passati alle basi, e una volta raggiunti dai kenshi che avevano finito l'esame, si sono provate le tecniche in coppia.

Durante questa fase dell'allenamento ogni bambino ha avuto la possibilità di confrontarsi, in maniera costruttiva naturalmente, con altri kenshi di diversi dojo; tutto questo è stato molto utile e importante perché hanno lavorato insieme dandosi suggerimenti o esponendo dubbi; alla fine si può dire che è servito anche come scusa per conoscersi meglio, visto che si è creata una sorta di collaborazione fra tutti i partecipanti.

Un evento divertente, accaduto durante la fine delle basi e l'inizio dell'Embukay, che può far capire meglio in che clima di divertimento eravamo, è stata l'imprevista gara di kiai.

Mentre si preparava una piccola dimostrazione per i genitori, finalizzata ad introdurre i bambini che dovevano eseguire i kumi embu, casualmente, e totalmente fuori programma, è cominciata una piccola gara di kiai tra i due gruppi di bambini precedentemente divisi.

Da una parte un gruppo capitanato da Luca Bianco (Milano branch), e dall'altra parte della palestra un altro gruppo diretto da Roberto Comino e Filippo Di Benedetto; lo scopo era di iniziare a provare alcune tecniche, senza rendersene conto si era passati alla fase in cui i gruppi, alternativamente, facevano sentire il loro kiai il più forte possibile. Ovviamente è stato tutto un gioco, e come tale si sono divertiti

tutti...istruttori compresi!

Dopo una bella risata e qualche applauso è iniziato l'embukay; purtroppo bisogna dire che un paio di piccoli kenshi si sono fatti tradire dall'emozione, ma senza commettere grossi errori; e comunque è normale visto che qualcuno di loro aveva anche svolto l'esame, comunque complimenti alle coppie che hanno mostrato i migliori kumi embu, questi sono i loro nomi:

1° classificato:
2° classificato:
3° classificato

I nomi che ora seguiranno sono dei bambini che, impegnandosi, hanno superato le sessioni d'esame, complimenti anche a

loro:
Esami x 7 kyu: - De Santis Tommaso (COMO Branch)
Esami x 6 kyu: - Luoni Bruno, Morabito Pietro, Ruotolo Andrea, Uboldi Francesco, Trombetta Stefano, Bottero Paola, Bottero Alessandro (COMO Branch)
Esami x 3 kyu:

In conclusione, qualcuno si è "impappinato" durante i kumi embu, altri bambini speravano di fare di più, altri ancora sono stati festeggiati per il miglior kumi embu e per il superamento dell'esame, tutti si sono impegnati al massimo, ma alla fine quello che conta, è che si è raggiunto un obiettivo importante, e cioè che tutti si sono molto divertiti... ma senza dimenticare che si stava praticando Shorinji Kempo.

Filippo Di Benedetto



Il gruppo di partecipanti con gli insegnanti e istruttori

Rinnovo l'invito a tutti i Kenshi a partecipare a questa iniziativa, scrivendo articoli, interviste, pensieri, avvenimenti. Nel caso non possediate un pc potete consegnare il materiale al vostro insegnante il quale provvederà a portarlo in redazione.

M.B.

Direttore federale regionale

Come avete potuto notare nell'articolo di prima pagina, altri collaboratori faranno parte dello staff per la divulgazione del notiziario che presto diventerà a carattere nazionale.

Questo mi rende orgoglioso perché, da quello che era nato come qualcosa di divertente, dove scrivere gli avvenimenti di vita quotidiana (di Shorinji Kempo ovviamente n.d.r.), diventa un efficace sistema per unire ulteriormente la pratica, divisa dalla distanza, ma non nel cuore, dello Shorinji Kempo.

Ancora molta strada si dovrà fare, sempre con più entusiasmo e uniti dalla

stessa voglia di lasciare una, seppur piccola, traccia di noi stessi nel corso della storia che per i più disparati motivi ci hanno uniti nell'avventura Shorinji Kempo.

A volte può mancare il coraggio di scrivere un articolo anche se ritengo personalmente che ancor più manchi la voglia di mettersi dietro una tastiera e lasciare che il cuore e la mente facciano il resto! Il tutto è iniziato come un gioco, un piccolo sistema per ricordare a distanza di anni gli avvenimenti, una sorta di diario dove raccogliere ciò che avviene nel Pianeta Shorinji Kempo.

Aprile 2003 Anno 1. Numero 2
Tutte le fotografie i loghi sono di
proprietà del Comitato interregionale del
Nord e della F.I.S.K.

Se qualcuno avesse suggerimenti, articoli o volesse
partecipare con foto, inserzioni può contattare il Sig.
BRUNATI MAURO allo 338.3405882 oppure inviare
una mail a maurobrunati@tiscali.it

**Cerchiamo collaboratori
di redazione, che abbia-
no voglia di scrivere ar-
ticoli, interviste, rubri-
che.**

WWW.shorinjikempo.it

*“ Io ho provato la confusione in Giappone
prima, durante e dopo la guerra e ritor-
nai a casa in una nazione distrutta e bru-
ciata. La verità che ho scoperto da tutto
ciò è che ogni cosa dipende dalla qualità
della gente. Alcune persone nascono con
buone qualità; ma anche quelle che non ne
hanno , possono acquisirne tramite il giu-
sto esercizio ed insegnamento.”*

So Doshin

Continua..... **RIUSUI GERI (USHIRO)**

Il difensore esegue Riusui uke, che è una schivata del busto verso il basso, descri-
vendo un angolo di 90° con la spalla anteriore (foto 2 e 3).

Dopo aver schivato il colpo il difensore contrattacca con Jun geri alle costole dell' av-
versario (foto 4e 5).

vono, infatti Riusui uke è una
tecnica di TAI SABAKI, cioè
movimento del busto.



ATTENZIONE – Un
particolare da tenere
presente è rappresen-
tato dal fatto che i pie-
di del difensore non si muo-



Sensei Carugati Maurizio