

PANATHLON CLUB NOVARA

18 Aprile 1974

244 - 74/75 NOTIZIARIO - 74/75

A TUTTI I SOCI

RIUNIONE CONVIVIALE DEL 25 MARZO 1974

Presenti : ALLEGRA, ANTONIOTTI Luigi, BINOTTI, BOCCA, BORRONI, BOSSI, CAMASCHELLA, CANTONE, CESTI, CONTE, CRAINZ, DE GIULI, DI TIERI, FALCETTI, FAUSER, FORMOSA, FORTINA, FORTIS, FRANCHIGNONI, FREGONARA, GAMBERO, GORLA, GREGOTTI Luigi, GREGOTTI Vincenzo, MALNATE, MILONE, PASTERIS, PERAZZO, PICCHIO, PIETRI, PORTIGLIOTTI, ROSCI, SERAFINI, VESCE, ZANETTA Franco, ZANETTA Gian Battista, ZWEIFEL.

Totale presenze : 37 Percentuale : 50

Ospiti d'onore : 1 C.N 3° DAN Maestro SCRIGNA Gian F.  
2 " 1° DAN Mauro RAINERI  
3 " 1° DAN Graziano RAINERI  
4 " 1° DAN Mauro MOCCHETTI  
5 " 1° DAN Enrico LA PERGOLA

=====

Il Presidente dr. FORTINA, apre la seduta alle ore 21.45 comunicando ai presenti che il premio "Ali su Cameri", indetto due anni fa, non ha avuto l'esito che si era pre<sup>u</sup> fisso. Il premio non è quindi stato assegnato.

Il Presidente ricorda quindi lo scomparso amico Tullio

PEDRAZZOLI, invitando i presenti a un minuto di raccoglimento.

Passa quindi la parola all'amico dr. Franco ZANETTA, perchè illustri ai presenti " IL KARATE ".

IL KARATE è una delle tante tecniche di difesa personale senz'armi che l'uomo ha messo a punto nel corso della sua storia.

Letteralmente Karate ( o Kara-ate ) significa "mani vuote ": è una disciplina marziale di origine orientale concepita sia come filosofia sia come mezzo di autodifesa sia infine come sport, che consiste essenzialmente nell'uso razionale di tutte le parti del corpo, impiegate sia come sponenti di difesa per le parate sia come strumento di offesa per le percosse : per esempio vi sono colpi inferti col pugno, col taglio della mano, col gomito, col ginocchio, con la punta delle dita, con le nocche ecc...

L'origine del Karate si perde nella notte dei tempi. La tradizione più fondata fa risalire la sua nascita a più di mille anni fa, nel settimo secolo dopo Cristo, quando un monaco indiano, Bodidharma, giunse in Cina per propagandare la fede buddista in quella regione . I suoi allievi incapaci di resistere alle fatiche e alle privazioni che venivano loro imposte dalle nuove pratiche religiose, vennero fortificati nel fisico e nella mente da Bodidharma che fece praticare loro una serie di esercizi di autodifesa che si ricollegavano all'antica arte cinese del tempo, simile per qualche verso alla nostra boxe.

Queste nuove tecniche di lotta passarono dai monasteri della Cina continentale all'isola di Okinawa dove, a causa della particolare situazione locale, trovarono un terreno particolarmente fertile per il loro sviluppo: infatti l'isola (situata a metà strada tra la Cina e il Giappone) veniva alternativamente conquistata dai più potenti vicini i quali proibivano alla popolazione locale di portare armi.

Ecco quindi la necessità, per gli abitanti di Okinawa, di mettere a punto delle tecniche di difesa personale che consentissero loro di lottare efficacemente, a mani nude, contro avversari armati di armi da taglio, difesi da corazze ed elmi.

Nasce quindi da questa esigenza il Karate medioevale, quello per intenderci, che ancora oggi viene praticato in qualche esibizione, allorchè il Maestro rompe con precisi, velocissimi colpi di mano, piede o gomito, tavole di legno, mattoni o altro.

Questa forma di karate, la più spettacolare, ha ormai perso molto del suo interesse e non viene praticamente più svolta : infatti l'autodifesa di oggi non si attua più contro un avversario lento e difeso da una corazza, contro il quale occorre portare un colpo di una terrificante potenza distruttiva, ma contro un antagonista veloce ( un boxeur, una persona armata di pistola o coltello ) contro il quale occorre sapere portare delle tecniche particolarmente precise e veloci senza che sia necessario usare una potenza di impatto particolare.

Da questa esigenza è nato il Karate moderno, sviluppatosi in Giappone a partire dal 1925 per merito del Maestro Ghichin Funakoshi che ne fece anche una disciplina sportiva, diffondendola dapprima nelle Università Giapponesi e poi per tutto il paese.

In seguito all'occupazione Americana del Giappone il Karate acquistò una risonanza mondiale ed attualmente viene praticato in tutto il mondo.

In Italia è stato portato nel 1966 dal Maestro Hiroshi Shirai, Campione del Giappone nel 1962, ed ora cintura nera 7° Dan.

Sotto l'egida della FE.SI.KA., Federazione Sportiva Italiana Karate, vi sono attualmente in Italia 230 Associazioni affiliate, con circa 25.000 praticanti.

Il livello tecnico è veramente elevato: basti pensare che in campo europeo, come hanno dimostrato gli ultimi campionati di Saarbrücken, siamo nettamente i più forti e all'ultimo campionato mondiale, svoltosi nel Giugno scorso a Tokio, l'Italia si è classificata al secondo posto, dietro la squadra dei fortissimi giapponesi.

Dopo l'esposizione dell'amico Franco ZANETTA, gli atleti presenti, quattro cinture nere della scuola di Novara ( Shotokan Karate Novara ) e cioè i Maestri MOCCHETTI, RAINERI Graziano, RAINERI Mauro e LA PERGOLA, alla guida del loro allenatore, maestro Gianfranco SCRIGNA, cintura nera del 3° Dan, hanno mostrato dal vivo le tecni

che fondamentali sia di pugno sia di calcio. Hanno svolto le prime combinazioni di finte, attacchi e parate e infine si sono esibiti in un esercizio collettivo, chiamato Kata ( dal giapponese = Forma ) che consiste in una lotta immaginaria, contro più avversari che attaccano dai quattro punti cardinali, e che deve essere eseguita con la massima velocità e potenza, rispettando una sequenza di colpi prestabilita e tramandata nei secoli nei minimi particolari.

Si è potuto vedere come i colpi, seppure portati con violenza contro l'antagonista, venivano bloccati a pochi centimetri dal corpo di quest'ultimo in modo da non provocargli lesioni: questo è l'unico elemento in cui in Karate sportivo stile Shotokan si differenzia dal Karate inteso come reale difesa personale, in cui i colpi vengono effettivamente portati contro il bersaglio.

L'esigenza di controllare i colpi, come è evidente, nasce dalla necessità di potere praticare l'allenamento senza gravi rischi per i partecipanti.

Questa preoccupazione di non fare male al proprio avversario ( motivata anche dalla circostanza che - in gara - chi contravviene a questa regola perde l'incontro ) si è poi ritrovata nel breve filmato che ha concluso la serata: si sono visti incontri tra i migliori atleti italiani e giapponesi del momento, ripresi in occasione dell'ultimo campionato mondiale di Tokio.

---

Un prolungato applauso premia sia la relazione che l'esibizione pratica e a dimostrazione dell'alto interesse dimostrato dai presenti si hanno gli interventi di: CESTI, PIETRI, GREGOTTI Vincenzo, GREGOTTI Luigi, PASTERIS, GAMBERO, ROSCI, ZWEIFEL, FORTINA, MILONE, DI TIERI, CONTE, PICCHIO.

Il dr. ZANETTA risponde dando completa soddisfazione agli interpellanti.

A nome di tutti il Presidente si complimenta con il relatore che recentemente è diventato cintura nera 3° Dan, ringraziandolo per la magnifica serata sportiva.

PROSSIMA RIUNIONE CONVIVIALE

La prossima riunione conviviale si terrà presso il Ristorante BORSA di Novara il giorno 22 Aprile 1974, lunedì alle ore 20,15.

Tema della serata, che si preannunzia altamente interessante, sarà : " IL PUGILATO E' SPORT? " Relatori gli amici ALLEGRA e CESTI.

Arrivederci tutti lunedì prossimo.

IL SEGRETARIO.