



## WORLD KYOKUSHIN ITALIA ASD

Sede Legale: Studio Grecchi, viale Duca d'Aosta 19 Busto Arsizio (VA)  
Honbu Dojo da 25 anni: Propatria Fight club via Dante 5 Busto Arsizio

## World Kyokushin-Kai Karate Organization

KAIKAN HONBU: 2-8-19 Kagashima Minami Gifu JAPAN 501-0115

## ワールド極真会空手連盟 本部

### MANSIONARIO WKKO ITA

*Allacciare correttamente la cintura (OBI SEISHIN KAIKAN)*

- PRINCIPI BASE RISPETTO DISCIPLINA DEDIZIONE  
IMPEGNO COSTANZA PERSEVERANZA EDUCAZIONE

#### COMANDI BASE

- SHIZEN-TAI HEIKO DACHI
- MUSUBI DACHI RETSUZEN
- MOKUSO YAME
- YOI OSSU
- SEIZA TATE KURASA
- AGURA-ZA HARA-HO ZA-ZEN

#### DACHI WAZA

- HEISOKU DACHI
- MUSUBI DACHI
- HEIKO DACHI
- (UCHI) HACHIJI DACHI
- FUDO DACHI
- MORO ASHI DACHI
- TSURU ASHI DACHI
- SANCHIN DACHI
- KOKUTSU DACHI
- NEKO ASHI DACHI
- KAKE DACHI
- KIBA DACHI
- ZENKUTSU DACHI
- SHIKO DACHI
- TEIJI DACHI
- RENOJI DACHI
- HIZA DACHI
- HANMI DACHI

(KAMATE)





KAMATE

- CHUDAN KAMATE
- CHUDAN-JO KAMATE
- JODAN KAMATE (SAIKO)
- TE KAMATE (SHIGERU)
- TATE KAMATE
- URA KAMATE
- SHUTO KAMATE
- TENSHO KAMATE
- ENPI KAMATE
- REN KAMATE
- RENKAI KAMATE (kake dachi)
- BUSHI KAMATE (tsuru ashi dachi)
- BUSHI TE KAMATE

UKE WAZA

- JODAN UKE
- GEDAN BARAI
- SOTO UKE
- UCHI UKE
- CHUDAN BARAI
- SHUTO UKE
- URA CHUDAN UKE
- SHOTEI UKE
- SHITA UKE
- MOROTE UKE
- HEIKO UKE
- TATE UKE
- KOKEN UKE (kakuto)
- JUJI UKE
- MAWASHI UKE
- NAGASHI UKE

TAIDO KEIKO

- KIME
- KIAI
- IBUKIAI
- KIAI NO-KIAI
  
- TANDEN                      SEIKA                      HARA





## GLOSSARIO 1

• KAZOKU	famiglia	KYOKU (ultima)	SHIN (verità)
• OYAMA	grande montagna	O (grande)	YAMA (montagna)
• SEISHIN	spirito		
• IWA	roccia		
• SHITA	sotto		SEISHIN IWASHITA (spirito sotto la roccia)
• KODAI	antico		
• DENTO	tradizione		
• WAZA	tecnica		
• UNDO	movimento		
• ENSHU	esercizio		
• BAGGU	sacco da pugile		
• SUKIMU	schema		<i>/es. jissen kumite sono-ichi</i>
• KAPPURU	training di coppia		<i>/es. jiyu sono-ichi, ippon kumite, ecc</i>
• KYOKA	potenziamento		<i>/es. makiwara ecc</i>
• TORENINGU	formazione		
• KYORI	distanza		
• SHONIN	autorizzazione		
• NINTAI	pazienza		
• NINTAI-RYOKU	perseveranza		
• BUMON	dipartimento		
• SEKUTA	settore		
• GAKKO	scuola		
• RYU	stile giapponese		
• KAI	associazione		
• KAN	accademia		
• HONBU	quartiere generale		
• DOJO	luogo di saggezza		
• JIIN	tempio		
• GI	divisa		<i>/es. karate-gi</i>
• KIMONO	cosa con cui vestirsi		
• DO	via spirituale		
• KI	energia vitale		
• KUJI	nove sigilli		
• KIRI	taglio		
• KOBUDO	antica via marziale		
• WADO	la via della pace		
• JUTSU	arte		
• JU	morbido		
• JU JUTSU	arte della cedevolezza		
• BUJUTSU	arte marziale		
• KENPO	legge del pugno		<i>/traiettoria del pugno, pugilato</i>
• NAGE	proiezione		
• OSAE	immobilizzazione		
• KATAME	controllo delle articolazioni		
• SHIME	strangolamento		
• KENJUTSU	arte della spada		<i>/katana - wakizashi - tanto - sikomi zue - shikomi ken</i>
• IAIDO	la via dell'estrazione		<i>(con spada tradizionale giapponese, katana)</i>
• KENDO	la via della spada		<i>(con shinai, tecnica sportiva giapponese)</i>





- AIKIDO la via dell'armonia con lo spirito
- SABAKI spostamento
- BO bastone
- JO bastone lungo
- TANBO bastone corto
- SAI spade di Okinawa
- KAMA falce "a becco di corvo"
- TONFA bastone articolato
- NUNCHAKU doppia mazza con catena
- TSUKA impugnatura di un'arma
- YOKA corpo di un'arma
- NAIFU scuola di coltello
- TANKEN piccola lama
- HIGONOKAMI coltello giapponese
- SEIKEN pugno con le prime due nocche
- URAKEN dorso di pugno
- SHUTO taglio della mano
- KAMATE guardia
- DACHI posizioni dei piedi
- MIGI destra
- HIDARI sinistra
- JODAN livello alto
- CHUDAN livello medio
- GEDAN livello basso
- HAJIME inizio, partire
- YAME stop
- KIHON fondamentali
- UKE parata
- TOHO chela di granchio
- RYUTO testa di drago
- GERI calci
- DAIME titolo "gerarchico"
- HIJI gomito
- HIZA ginocchio
- YUBI dita
- HENKO cambio di direzione
- CHIDORI uscita a 45 gradi
- KUN regole
- RENRAKU combinazioni
- GOSHIN autodifesa
- RETAKEN pugno modificato
- KOTE avambraccio
- ATAMA testa
- TE mano
- HIRAKU mano aperta
- KARA vuota
- KU vuoto



KAIKAN DAIME

Sosai = fondatore  
 Soke = caposcuola  
 Kancho = presidente  
 Saiko Shihan = supremo Shihan  
 Honbu Cho = direttore dell'Honbu dojo  
 Shihan = gran maestro Leader (dal 5th Dan)  
 Kaicho = capo del gruppo  
 Hanshi = shihan 8Dan  
 Kyoshi = shihan 7Dan  
 Renshi = shihan 5Dan  
 Sensei = maestro (3rd Dan e 4th Dan)  
 Senpai = istruttore (1st Dan e 2nd Dan)  
 Shodan = cintura nera

*Sensei è un termine che può essere utilizzato rivolgendosi da un maestro ad un altro più anziano di grado se quest'ultimo è suo maestro in una disciplina o settore (secondo i principi di Okinawa).*

CINTURE KYOKUSHIN

Bianca		kohai	(inesperto)	
Arancio	10Kyu	gakusei	(studente)	
Arancio +	9 Kyu			
Blu	8 Kyu			
Blu +	7 Kyu	deshi	(discepolo)	
Gialla	6 Kyu			
Gialla +	5 Kyu		(aspirante)	
Verde	4 Kyu			
Verde +	3 Kyu		(cadetto)	
Marrone	2 Kyu			
Marrone +	1 Kyu	uchi-deshi	(discepolo interno)	assistente istruttore
Nera	1 DAN	senpai	(esperto)	istruttore

*DOPO LA CINTURA NERA INIZIA IL VERO PERCORSO (nota: non si finisce mai di imparare)*

TEMPO DI ATTESA ESAMI

1 DAN	1 Anno	(da uchi-deshi)
2 DAN	2 ANNI	
3 DAN	3 ANNI	
4 DAN	4 ANNI	
5 DAN	5 ANNI	
6 DAN	6 ANNI	(da RENSHI)
7 DAN	7 ANNI	
8 DAN	8 ANNI	

*PASSAGGIO PER MERITI DI ANZIANITA'*





# KIHON

## KIHON 1gruppo

### KIHON SEIKEN

#### TENSHO KAMATE

- TENSHO KAMATE (sanchin dachi) MIGI SEIKEN
- **(1) SEIKEN CHUDAN TSUKI**  
ICHI NI SAN SHI (studenti: KIAI)  
ICHI NI SAN SHI GO ROKU SICHI HACHI KYU JU
- **(2) SEIKEN JODAN TSUKI** (fino a dieci)
- NO-REI
- OSU

#### AGOUCHI HAJIME

- TATE KAMATE
- **(3) SEIKEN AGOUCHI** (heiko dachi)
- HACHI KAMATE
- **(4) SEIKEN MAWASHI UCHI** (hachiji dachi) (o uraken mawashi uchi)
- KIBA KAMATE
- **(5) SHITA TSUKI** (kiba dachi)

### KIHON URAKEN

#### URAKEN HAJIME

- **(1) URAKEN SHOMEN UCHI** (ura kamate)
  - **(2) URAKEN SAYU UCHI** (enpi kamate)
  - **(3) URAKEN HIZO UCHI** (ren kamate)
- NO-REI OSU

### KIHON UKE

#### UKE HAJIME (heiko dachi)

- **(1) JODAN UKE**
- **(2) GEDAN BARAI**
- **(3) SOTO UKE**
- **(4) UCHI UKE**
- **(5) CHUDAN BARAI**





KIHON 2gruppo

KIHON SHUTO

SHUTO HAJIME

- (1) SHUTO GANMEN UCHI
- (2) SHUTO UCHI UCHI
- (3) SHUTO SAKOTSU UCHI-OROSHI
- (4) SHUTO SAKOTSU UCHIKOMI
- (5) SHUTO HIZO UCHI

NO-REI

OSU

KIHON GEDAN

GEDAN HAJIME

- (1) FUMIKOMI
- (2) TATE HIZA
- (3) GEDAN MAWASHI

NO-REI

OSU

KIHON HIJI

HIJI HAJIME

- (1) HIJI UCHI
- (2) TATE HIJI
- (3) USHIRO HIJI
- (4) OROSHI HIJI

NO-REI

OSU

KIHON-DO

- (1) ENKEI GYAKU TSUKI (2) MOROUCHI TSUKI (3) SOTO UKE SAN (4) MAWASHI UKE





## KIHON 3gruppo

KIHON GERI

## GERI HAJIME (A)

- (1) MAE KEAGE
- (2) HIZA GERI
- (3) JODAN MAWASHI
- (4) KAKATO OROSHI
- (5) MAWASHI OROSHI

## (B)

- (1) MAE GERI
- (2) KANSETSU GERI
- (3) USHIRO GERI
- (4) URA KEKOMI
- (5) USHIRO MAWASHI

ASHIMOTO

KOSHI	avampiede
SOKUTO	taglio del piede
TEISOKU	arco del piede
KAKATO	tallone del piede
HAISOKU	collo del piede
TSUMASAKI	punta del piede
CHOSOKU	dorso interno
SUNE	tibia inferiore

IDO GEIKO

GEDAN SANDAN	(180)	
SEIKYU SONO ICHI	(SOKE)	<i>(gedan barai, shuto uke, kizami geri, gyaku tsuki)</i>
RENRAKU KIHON	(SAIKO)	<i>(nidantsuki, tate hiza, sandantsuki, gedan mawashi)</i>





GERI WAZA

- KIN GERI                   sune                   tsumasaki
- MAE GERI                 kizami                 keage                 kekomi
- JODAN MAWASHI
- CHUDAN MAWASHI
- MAE KEAGE
- SOTO MAWASHI
- UCHI MAWASHI
- YOKO GERI
- KANSETSU GERI
- KAKATO OROSHI
- USHIRO GERI             kizami                 ashiwari
- USHIRO MAWASHI
- URA MAWASHI
- URAKEKOMI
- MAWASHI OROSHI
- KAITEN MAWASHI
- OROSHI GERI
  
- NIDAN GERI
- TOBI USHIRO
- TOBI MAE GERI
- TOBI YOKO GERI

SEIKEN WAZA

- |              |             |               |
|--------------|-------------|---------------|
| GYAKU TSUKI  | OI TSUKI    | KIZAMI TSUKI  |
| CHOKU TSUKI  | AGE TSUKI   | NAGASHI TSUKI |
| OROSHI TSUKI | SHITA TSUKI | UWA TSUKI     |
| KAGI TSUKI   | TATE TSUKI  | URATSUKI      |

URAKEN WAZA

- |             |           |           |
|-------------|-----------|-----------|
| SHOMEN UCHI | SAYU UCHI | HIZO UCHI |
| YOKO UCHI   | KIZAMI    |           |





## KIHON 4gruppo

### RENRAKU

SHO

NIDAN

SANDAN

SHIGERU

SATO

ROKU (completa con cambi di direzione)

### BAGGU

- REN NIDAN
- REN SANDAN
- REN YONDAN
- REN GODAN
- JIYU KEIKO

### SUKIMU

- JISSEN SONO ICHI
- JISSEN SONO NI
- JISSEN SONO SAN
- JISSEN SONO YON

## Le 7 virtù del BUSHIDO

- 義 Gi INTEGRITA'
- 勇 Yu CORAGGIO
- 仁 Jin COMPASSIONE
- 礼 Rei RISPETTO
- 誠 Makoto ONESTA'
- 名誉 Meiyo ONORE
- 忠義 Chu LEALTA'





## WAZA

### RETAKEN

NAKADAKA KEN  
IPPONKEN

RYUTOKEN  
OYAYUBI IPPON

### TETSUI

KOMI-KAMI  
OROSHI UCHI  
HIZO UCHI

MAEUCHI  
YOKO UCHI  
KIN UCHI

KAITEN UCHI

### HIJI

HIJI UCHI (ate)  
YOKO HIJI  
OROSHI HIJI

TATE HIJI (age)  
USHIRO HIJI  
AGO HIJI (ushiate)

### HIZAGASHIRA

TATE HIZA  
MAWASHI HIZA

YOKO HIZA  
MAE HIZA

KIN HIZA

### GEDAN GERI

GEDAN MAWASHI  
FUMIKOMI MAWASHI  
YOKO FUMIKOMI

SHUKO GERI  
TATE GEDAN  
KANSETSU GERI

### KOTE

HIRA KOTE (KYORI UCHI)  
URA KOTE (SHIME WAZA)

OMOTE KOTE (SHUBO CHIDORI)





ATAMA

MAEMEN UCHI                      YOKOMEN UCHI  
USHIROMEN UCHI

HIRAKU

SHUTO                      SHOTEI  
TEISHO                      HAITO  
HAISHU                      KOKEN  
TOHO                      KEITO  
WASHIDE (keiko)              SEIRYUTO  
KUMADE ()                      HIRAKEN                      TORA UCHI

YUBI

NUKITE                      IPPON NUKITE  
NIHON NUKITE                      OYAYUBI-TO (OSAE)





## KIOKA

### MAKIWARA

*Condizionamento progressivo, pressione + impatto*

- SEIKEN                      GYAKU TSUKI
- HIZO WAZA                URAKEN + SEIKEN
- SHUTO                      UCHI UCHI
- SHOTEI                     MAEUCHI
- TADASHI SHO              MAE GERI
- TADASHI NI                MAWASHI KOSHI

### TAISO

- ADDOMINALI
- ISOMETRIA
- FLESSIONI
- SBARRA
- SCALINI
- CORSA

### TORENINGU

- TORE-SEIKEN
- TORE-GEDAN MAWASHI
- TORE-SUNE

### HONBU DOJO KUN

1. RISPETTO
2. DISCIPLINA
3. DEDIZIONE
4. IMPEGNO
5. COSTANZA
6. PERSEVERANZA
7. METODO                = Tecnica = Movimento
8. EQUILIBRIO            = Baricentro = Stabilità
9. FORZA                 = Impatto = Energia tangibile
10. ENERGIA             = KI = Forza Vitale
11. ONORE
12. LEALTA'





## RIRON

(TEORIA)

SIGNIFICATO DI "KI"

KYUSHO SHO 18 PRIMARI ()

KYUSHO SHIN 48 REALI (facoltativo)

totali:142

KYOKUSHINKAI, SPIEGAZIONE E SUA FILOSOFIA (vedi mansionario pag. 17)

LE 6 TECNICHE AL MAKIWARA

LE 6 CATEGORIE DEL JU JITSU

LE 5 VIE DEL SABAKI

LE 8 PARTI DEL PIEDE IN GIAPPONESE (ASHIMOTO)

LE 8 CATEGORIE DEI COLPI PRINCIPALI (UCHI)

SIGNIFICATO DI "OSU NO-SEISHIN"  
ORIGINI DEL KYOKUSHIN

SIGNIFICATO DI KAIKAN

SIGNIFICATO DEL SIMBOLO "KANKU"

SPIEGAZIONE DEL SIMBOLO "KANKU"

ORIGINI DEL KARATE

SIGNIFICATO DI "OSU"

SIGNIFICATO DI "DOJO"

HONBU DOJO KUN

DOJO KUN DI MAS OYAMA

SIGNIFICATO della parola "KARATE"

SIGNIFICATO della parola "KYOKUSHIN-KAI"

NOME E STORIA DEL FONDATORE

Osu!





# KATA

TAIKYOKU 1, 2, 3

SOKUGI TAIKYOKU 1  
*((SOKUGI 2, 3 - facoltativo))*

PINAN 1, 2, 3  
*((PINAN 4, 5 - facoltativo))*

*((SANCHIN - facoltativo))*

YANTSU  
TSUKI NO-KATA

TEKKI  
*((TEKKI 2, 3 - facoltativo))*

GEKISAI DAI  
*((GEKISAI SHO - facoltativo))*

Senpai 1st Dan

TENSHO  
SAIFA

---

Senpai 2nd Dan

*((GERINO-KATA - facoltativo))*  
*((URA KATA - facoltativo))*

SEIENCHIN  
SEIPAI

---

Sensei 3rd Dan

GARYU  
KANKUDAI

---

Sensei 4th Dan

SUSHIHO  
KYOKEN YON

---

KANKUTE - ESAME RENSHI 5th Dan

---



## KYOKUSHINKAI

è uno stile di Karate nato sul finire degli anni '50 dal leggendario Masutatsu Oyama che sintetizzò le sue esperienze di lotta con il karate tradizionale, il pugilato occidentale, il kenpo, il judo, i calci alti del taekwondo, le ginocchiate e i calci di tibia della muay-thai, codificandole in un sistema basato sull'efficacia del combattimento sportivo (Jissen Kumite), il kyokushinkai autentico, prevedeva invece il Sogu Kumite, cioè quello tradizionale di Oyama, quest'ultimo in origine prevedeva colpi di gomito, pugni al viso, atemi di kenpo, proiezioni di judo e ju-jitsu con tecniche risolutive a terra.

Le spettacolari esibizioni di potenza di Mas Oyama, come l'incredibile impresa di affrontare 52 tori a mani nude, attirarono l'attenzione dei migliori lottatori del pianeta. Non sappiamo se siano stati esattamente 52, resta il fatto che c'è testimonianza video dei suoi combattimenti con il toro e si dice che ne uccise tre con un solo colpo.

Masutatsu Oyama fu il primo uomo a concepire ed organizzare nel 1975 un torneo mondiale dove gli atleti più forti di ogni disciplina marziale si confrontassero secondo il criterio del pieno contatto, senza protezioni, senza categorie di peso, nacquero i famosi kumite open: concetti agonistici ritenuti sino ad allora troppo pericolosi e cruenti. Pur con limitazioni dovute al jissen kumite (sportivo), le tecniche risultavano spettacolari sia per gli straordinari lowkick (gedan mawashi) che per i calci alti circolari e soprattutto per i kaiten geri.

Il torneo, con i suoi Knockout spettacolari, ottenne un grande successo, confermando al mondo la superiorità del Kyokushinkai, e classificandolo agli occhi di tutti come "the strongest karate". E questo ancora oggi resta un dato di fatto.

Questo evento del 1975 segnò una svolta epocale e l'inizio di una nuova era nel mondo del Karate e delle arti marziali, l'era del karate estremo, il karate del KO, uno stile di Karate che ha ispirato la nascita di altri stili altrettanto forti, quali Enshin ryu, Seido, Seidokai, Seishin ryu, Shidokan, Juku ryu, Yamaki ryu.

Da un modesto quartiere giapponese e un piccolo gruppo di seguaci, Oyama riuscì a creare un'organizzazione che conta oggi milioni di iscritti distribuiti nelle organizzazioni internazionali più importanti. Dopo la frattura del 1994 a causa della morte del suo Leader fondatore, si contano una dozzina di organizzazioni mondiali che si ispirano all'originale IKO di Mas Oyama, International Kyokushinkaikan Organization di Tokyo, oggi frammentata e divisa in diverse organizzazioni.

IKO1 di Shokei Matsui, IKO2 di Yukio Nishida ora diventata WKO World Karate Organization (ShinKyokushin) di Kenji Midori, IKO3 di Yoshikazu Matsushima ora diventata So- Kyokushin con il presidente Daigo Oishi, IKO4 di Toru Tezuka, IKO5 Rengokai di Kazuyuki Hasegawa ora World Zen-Kyokushin, IKO6 di Hatsuo Royama, IKO7 con la direzione del clan Tadashi in collaborazione con KOI Dojo di Kobe della famiglia Hideosato, IBK International Kyokushin Budokai di Jon Bluming (RIP 2018), IKF International Karate Federation famosa come World Oyama Karate del mio illustre predecessore Saiko Shihan Shigeru Oyama (RIP 2016) che si





trasferì a New York distaccandosi dalla IKO di Mas Oyama già nel 1985 e mantenendo il kyokushin autentico codificato nel 1974 con Nakamura e Hidetaka, WKKO World Kyokushinkai Karate Organization di Seishin Iwashita che ha assorbito una parte del clan Shigeru e una parte di IKO4, poi IFKK International Federation of Kyokushin Karate che collabora con Iwashita e WKKO, infine, IFK International Federation of Karate di Steve Arneil, quest'ultima partecipa attivamente con IKO6 nelle competizioni KWU Kyokushin World Union in Russia e Ucraina. Ci sono infine IKO minori in Spagna, Francia, gruppi indipendenti in India, Pakistan, Brasile, Argentina, ecc, che hanno vita a sé per ovvi motivi di business, ma che poco hanno a che fare con il vero spirito di Sosai Oyama.

### Cos'è il Karate Kyokushinkai?

Ispirato al Confucianesimo e alla filosofia Zen, il Kyokushinkai è tra le arti marziali più popolari al mondo, purtroppo, in Europa è l'Italia il paese con meno seguaci: in Italia fa da padrone il tradizionale Shotokan. Tuttavia, nei paesi dell'est e del nord Europa si contano migliaia di iscritti di Kyokushin, in Russia ad esempio è quasi un culto grazie al presidente Putin che è uno tra i personaggi famosi sostenitori di questo stile.

Elaborato originariamente come efficace sistema di autodifesa, il combattimento tradizionale di Oyama era senza limitazioni di colpi (sogu kumite), ma viene praticato soprattutto come sport da combattimento (jissen kumite), ed è considerato da molti atleti dediti all'agonismo un trampolino di lancio per la carriera professionistica nei circuiti del K1.

In Giappone il Kyokushin Karate è, infatti, considerato un bagaglio tecnico essenziale per la formazione tecnica del K1, basti ricordare Andy Hug che da lottatore Kyokushin passò al K1 con risultati storici; ma il Kyokushinkai è estremamente formativo anche per approcciare alle competizioni di MMA perché migliora tecnica e forza d'urto. Il Kyokushinkai insieme a Muay Thai e Boxe resta un punto fermo per il percorso di una solida crescita nella lotta in piedi dei circuiti MMA; basti guardare i film *Never Back Down 2 (the beatdown)* e *Never Back Down 3 (no surrender)*, con l'attore e promoter Michael Jai White, per collegare le migliori Arti Marziali Miste alla formazione tecnica del Karate di Mas Oyama.

La formazione nel Kyokushin non lascia dubbi sul rendimento finale di un atleta, perché, oltre all'aspetto puramente tecnico nella gestione della distanza, nella forza d'impatto, nella cura dei dettagli, rappresenta un momento di impegno, costanza e perseveranza: i sacrifici nel Kyokushin oltre a migliorare forza e resistenza, trovano risultati eccellenti anche nell'avanzamento morale e spirituale.

Nella traduzione letterale, Kyokushin significa "ultima verità" (estrema verità), dove la verità è da intendersi come conoscenza delle reali risorse fisiche e mentali, a cui ognuno di noi giunge dopo un lungo cammino di costante perfezionamento nella via del Karate. La sofferenza durante gli allenamenti e il contatto durante gli scontri sono la reale risposta alle proprie capacità nel combattimento.



Come le arti marziali in genere, il Karate è un mezzo destinato a favorire la formazione di una personalità equilibrata, disciplinata, e sana, in armonia con l'ambiente naturale e sociale, il Kyokushin esalta questo percorso con attività di condizionamento e orientamento zen.

Per la funzione di grande equilibrio psico-fisico, il Kyokushin Karate è un'attività sportiva adatta a tutti, ai più piccoli per il senso di rispetto che trasmette e per la crescita esponenziale nella costante educazione motoria; ai giovani che apprendono forza e controllo; agli agonisti di sport da combattimento che con il "kyokushin training" vedono maturare una crescita sempre costante, tecnica, atletica e mentale.

Nel Kyokushin, ai meno giovani succede che con la pratica conservano uno stato di salute e un vigore fisico uniti a destrezza e lucidità mentale. Alle donne il beneficio è quello della difesa personale che, soprattutto nel "kyokushin autentico", con le tecniche di Goshin (autodifesa), Kyusho (punti vitali) e Ju-jitsu (arte della cedevolezza), possono sperimentare un senso di sicurezza interiore, proprio quello di cui una donna che vuole imparare a difendersi ha bisogno.

La Disciplina è particolarmente indicata per i bambini, i quali, sollecitati dallo sviluppo delle potenzialità che questo stile garantisce, pervengono a una più chiara consapevolezza delle personali risorse, sino alla crescita dell'autostima. Essi migliorano la capacità di autocontrollo, rafforzano lo spirito di osservazione e il senso critico, affinano l'intuito e comprendono l'importanza di alcuni valori fondamentali, quali la cooperazione, la tolleranza, e il rispetto per gli altri. Molti ragazzi provenienti da situazioni di forte disagio familiare o sociale, avvicinandosi casualmente alla pratica delle arti marziali, si rendono artefici di sostanziali cambiamenti, perché le arti marziali hanno il merito di scoprire le nostre risorse interiori. Il Kyokushin è eccellente sotto questo aspetto.

La filosofia del Kyokushin è nel significato del termine, KYOKU (ultimo, estremo), SHIN (realtà o verità), il nome più diffuso è Kyokushinkai, ed è quello più carismatico, dove KAI significa associazione, ma il nome completo di questa arte marziale, che molti ritengono sia più che uno stile di Karate, è Kyokushin Kaikan, dove KAN è scuola, struttura intesa come luogo di allenamento.

Il Kyokushin studia il Karate nel vero senso, le specialità fondamentali sono quattro: kihon (fondamentali), kata (forme, in tutto sono 33), kumite (combattimento sportivo) e tameshiwari (prove di rottura). Nel kyokushin autentico, codificato nel 1974, la caratteristica predominante è nello studio di tre fattori supplementari: lo studio differenziato del kumite, tra jissen kumite (sportivo) e sogu kumite (tradizionale di Oyama), lo studio dei Goshin (autodifesa), e lo studio dei Budo Bumon (dipartimento Budo) e cioè i settori che sono sette per essere precisi: sabaki, ju jutsu, kyusho, kenpo, kobudo, kenjutsu, naifu.

Il Dogi (kimono) o keikogi (divisa di allenamento) usato dai praticanti di tutto il mondo, indipendentemente dalla organizzazione mondiale di riferimento (tranne per IKO2 e IKO6) ha la calligrafia Kyokushinkai che era stata decisa da Mas Oyama (associazione della verità estrema), ricamata sulla parte sinistra della giacca, la calligrafia completa si chiama Kanji.

Il simbolo internazionale riconosciuto è il KANKU, che prende origine dal kata Kanku-Dai (guardare il cielo, il vuoto). Ma in origine pare abbia avuto altri significati che derivano dalla provincia di Iga, dal disegno degli shuriken a quattro punte del clan Sandayu.

Sul braccio sinistro del Dogi solitamente si espone il simbolo dell'organizzazione mondiale di riferimento (se regolarmente iscritti), sul braccio destro (a discrezione del clan), si può anche esporre la scuola di origine, cioè il simbolo del proprio maestro guida.

## Caratteristiche del Kyokushinkai

Enfatizza la potenza fisica, allenamenti portati al limite, fatica, sudore e sacrifici fuori dal comune, allenamenti sotto una cascata o in mezzo alla neve. Il Kyokushin vive di tecnica e condizionamento anche facendo uso di strumenti tradizionali come alberi, makiwara, sunatawara, esercizi isometrici, di forza e resistenza, Kihon portati all'estremo, Kata essenziali, prove di rottura e pratica il combattimento sportivo a contatto pieno senza protezioni, con il solo vincolo dell'interdizione dei pugni al viso e delle gomitate per motivi di sicurezza; vive gli aspetti del Budo anche se non tutte le organizzazioni dimostrano nei fatti questo interesse.

Nel Kyokushin dettagli e completezza dovrebbero essere alla base: pugilato, ju-jitsu, sabaki, iaido e zazen; come esercitarsi al sacco di sabbia senza guantini che sono una pratica quotidiana come gli esercizi al makiwara. Ogni karateka di Kyokushin crede che il contatto e le prove di forza siano necessarie per poter apprezzare la resistenza del corpo umano e lo spirito che governa il nostro corpo. Mai arrendersi, sempre avanti, perseverare anche quando la mente ti dice di abbandonare. Questo è il Kyokushinkai.

## OSU NO SEISHIN

### *Perseverare per rinascere con spirito nuovo*

Per Sosai Oyama il Karate era innanzitutto Budo, e un Budoka non può essere scosso dai colpi delle avversità, un Budoka comprende le sue vere potenzialità senza mai tirarsi indietro, un Budoka non si arrende mai. Questa forza nel carattere sviluppata attraverso il duro allenamento è conosciuta come OSU NO SEISHIN. La parola OSU deriva dalla frase OSHI SHINOBU, che significa perseverare nonostante essere stati respinti. Implica la volontà di spingere se stessi ai limiti della resistenza, perseverare sotto ogni genere di pressione e avversità. La singola parola OSU racchiude molto accuratamente il significato di quello che l'arte del Karate, in particolare il Kyokushin, ha da offrire. Chiunque riesca a manifestare lo Spirito dell'OSU in ogni parola, pensiero e azione, può essere considerato saggio, forte e coraggioso. Allenandosi bisogna avvicinarsi allo Spirito OSU, per superare i propri limiti.

La vita quotidiana e le responsabilità di ognuno dovrebbero essere vissute attraverso lo Spirito OSU. Anche per il principiante, che è consapevole della sua mancanza di allenamento e non vuole affrontare le difficoltà dell'allenamento, è già abbastanza essere consapevole che attraverso la perseveranza e la volontà di continuare, avrà un guadagno a livello fisico, mentale, spirituale progressivo, un fattore emozionale che farà la sua parte durante il percorso della sua vita. Osu no seishin sintetizza l'essenza del Dojo Kun, che sono le regole scritte da Sosai Oyama e Eiji Yoshikawa.

## DOJO KUN

1. Educheremo il nostro cuore e il nostro corpo per uno spirito forte e fermo.
2. Perseguiamo il vero significato delle arti marziali, in modo che i nostri sensi potranno essere sempre pronti.
3. Con rigore e perseveranza cercheremo di coltivare uno spirito di abnegazione.
4. Osserveremo i principi della cortesia, rispetteremo i nostri superiori e allontaneremo la violenza dal nostro credo.
5. Seguiremo la nostra religione, mai dimenticheremo l'unica virtù dell'umiltà.
6. Guarderemo in alto alla saggezza e alla forza senza cercare altri desideri.
7. Per tutta la nostra vita attraverso il Karate, cercheremo di restare nello spirito del Kyokushin.

### La Filosofia del Kyokushinkai

I. La via delle arti marziali inizia e finisce con la cortesia, il rispetto è la prima regola, avere disciplina e dedizione la seconda.

II. Seguire la Via delle arti marziali è come scalare una montagna fino alla cima senza mai fermarsi. Richiede impegno, costanza perseveranza.

III. 100 giorni di allenamento, un principiante, 10.000 giorni di allenamento, un esperto.

IV. Le arti marziali cominciano con un punto e si concludono in un cerchio, un cerchio non ha un inizio e non ha una fine, pertanto, il percorso nelle arti marziali non avrà mai una fine.

V. La vera essenza della Via delle arti marziali può essere compresa solo attraverso una lunga esperienza, un giovane pur talentuoso non avrà mai la giusta prospettiva delle cose.

VI. Nelle arti marziali l'introspezione conduce alla saggezza. La riflessione è la chiave per migliorare, la pazienza il suo punto di forza.

VII. L'arte marziale è centrata sulla posizione e postura, sforzati di mantenere sempre la corretta posizione, quindi lavora sulla distanza.

VIII. L'ego è il tuo peggiore nemico, ignoralo e prosegui con umiltà, rispetto e onore.

Reso famoso per i KO spettacolari nel Kumite (combattimento), e per le dimostrazioni di rottura (tameshiwari), che fanno parte della pratica standard dello stile, il miglior Kyokushin è arte per quanto riguarda i calci con la tibia portati alle articolazioni inferiori (lowkick, o gedan mawashi), una tecnica resa popolare dal modello di sempre Hiroki Kurosawa (RIP 25 marzo 2017), e dalla scuderia Tadashi del KODAI team.

## Karate Estremo

Lo spirito fondamentale del Kyokushin è l'accettazione del dolore, in cui l'approfondimento spirituale deriva proprio dallo sforzo fisico portato agli estremi.

Quello che rende i cultori del Kyokushin grandi lottatori e persone eccezionali è questo Addestramento Estremo diretto a conquistare volontà e determinazione. Le abilità a volte impressionanti di alcuni lottatori sono solo una conseguenza di questa preziosa conquista, che si può condensare nelle parole di Mas Oyama: "i limiti di un uomo sono solo quelli che la sua mente decide di imporre".

Combattere in un torneo a pieno contatto, senza protezioni, è la prerogativa di persone coraggiose che sfidando i propri limiti psicofisici scoprono in se stesse l'unico vero grande avversario.

Il segreto siamo sempre e solo noi, con le nostre debolezze o con la nostra caparbia, la perseveranza è il nostro primo traguardo. Questo è il supremo insegnamento del Kyokushinkai: "Perdere denaro è perdere poco. Perdere fiducia in se stessi, è perdere molto. Perdere coraggio è perdere tutto, perché si perde se stessi" (Mas Oyama).

## Le massime di Tadashi

1. Solo i deboli mollano, un samurai non si arrende mai.
2. Combatti come se non c'è un domani e vincerai comunque.
3. Perdere con onore è sempre una grande vittoria.
4. L'onore non si impara, o c'è dentro di te, oppure inutile cercarlo.

## Sosai Masutatsu Oyama

Nel 27 luglio del 1923 in un villaggio della Corea del Sud nasce Sosai Masutatsu Oyama ma con il suo nome originario, che era Young Li. Quando emigrò in Giappone gli fu imposto di adottare un nome giapponese, lo cambiò in Oyama che significa "grande montagna". All'età di 9 anni, dopo essere stato mandato in Manciuria, inizia a praticare le arti marziali, studiando il Kenpo cinese del Sud, conosciuta anche come la tecnica delle 18 mani, fino a raggiungere il grado di shodan. A 12 anni, ritorna in Corea, dove pratica un'arte marziale coreana Chabi, un mix di Kenpo e Ju Jitsu.

Nel 1938, Oyama si trasferisce in Giappone sperando di entrare nella scuola di aviazione e diventare un pilota, ma deve presto abbandonare il suo sogno a causa delle difficili condizioni di vita e delle sue origini coreane. Prosegue i suoi allenamenti praticando Judo e Pugilato, ma il suo interesse per le arti marziali lo porta al dojo di Gichin Funakoshi, il fondatore dello Shotokan, dove inizia a studiare il Karate Okinawa, facendo progressi. All'età di 17 anni è cintura nera 2° dan e cintura nera di Judo. Fa ingresso nella BUTOKUKAI, l'accademia di arti marziali dell'Arma Imperiale Giapponese (nata nel 1895 a Kyoto), specializzata in guerriglia e combattimento a mani nude, dove Sosai passa 2 anni.

Quando il Giappone venne sconfitto alla fine della seconda guerra mondiale, Mas Oyama, come altri giovani giapponesi, attraversa una crisi personale, aggravata anche dal fatto che non vedeva nel tradizionale Shotokan una formazione completa alla lotta, e abbandona Funakoshi orientandosi al Goju ryu di Chojun Miyagi attraverso un maestro coreano suo allievo diretto, So Nei Chu.

Il maestro So era famoso per la sua forza fisica e per la sua spiritualità, insegnò a Sosai il vero concetto di Budo e i principi spirituali del Buddismo. Dopo un paio d'anni di allenamento, il maestro So consiglia a Oyama di dedicare la sua vita alle arti marziali e di ritirarsi nelle montagne per addestrare la sua mente e il suo corpo alla 'via marziale' (Budo). A 23 anni, Mas Oyama incontra Eiji Yoshikawa, uno scrittore giapponese figlio di un samurai, autore del libro Musashi.

Lo scrittore aiuta Oyama a capire il significato del Bushido (La Via dei Samurai), in quel periodo Oyama si reca dal maestro Minobu, nella Prefettura di Chiba, dove Musashi sviluppò il suo stile Nito-ryu di combattimento con la spada giapponese. Così nel 1946 Oyama parte per il suo leggendario addestramento sul monte Kiyosumi nella Prefettura di Chiba. Ad accompagnarlo c'era uno dei suoi allievi, Yashiro, e il signor Kayama, un suo caro amico che provvedeva ai rifornimenti di cibo, una sorta di sponsor dell'impresa.

Proprio quando attraverso un vigoroso allenamento Oyama riesce a superare lo stress mentale, Yashiro cede e dopo 6 mesi abbandona il maestro. Oyama aveva progettato di rimanere sulle montagne per 3 anni, ma la fuga dell'allievo è un duro colpo, che lo fa quasi desistere dall'impresa. Purtroppo, questo insegna che le persone non si conoscono mai abbastanza, se un allievo di Oyama abbandona il suo maestro allora qualunque delusione può emergere alle porte di qualunque rispettabile dojo, di qualunque grande maestro.

Il maestro So esorterà Oyama a tagliarsi le sopracciglia per farsi passare la nostalgia di casa, Sosai si convince a restare con lo scopo di diventare il karateka più forte del Giappone. Ma dopo solo 14 mesi è costretto a rinunciare all'impresa perché Kayama non può più sponsorizzarlo. Pochi mesi dopo, nel 1947, Mas Oyama mette alla prova il suo allenamento partecipando e vincendo il Primo Torneo Nazionale delle Arti Marziali di Kyoto, un torneo di Karate senza esclusione di colpi.

Solo così riesce a superare lo sconforto per non aver completato i 3 anni imposti dal suo codice: 3 anni sulla montagna per diventare un Buddha delle arti marziali, un illuminato. Durante una rissa in un locale di Tokyo, Oyama, provocato, purtroppo uccide il suo avversario con un solo colpo e viene arrestato, uno tsuki alla testa, Sosai viene processato e assolto per auto difesa. Da qui decide di dedicare completamente la propria vita alla Via del Karate. Così ricomincia sul monte Kiyozumi, sempre nella Prefettura di Chiba, questo posto viene scelto per le sue cascate che in zazen temprano lo spirito e in seiken temprano il fisico, ma non solo: 12 ore di allenamento al giorno, senza giorni di riposo, provando a rompere le pietre di fiume con le mani, utilizzando gli alberi come makiwara per i pugni e il taglio della mano, saltando sopra le piante per migliorare elasticità e forza nei movimenti. Tutto questo alternato allo studio dei classici antichi sulle arti marziali Zen, e della filosofia. Dopo 18 mesi Sosai scende pieno di fiducia in se stesso. Nel 1950, iniziano i suoi famosi combattimenti con i tori, in parte per mettere alla prova la sua forza, in parte per dimostrare al mondo il potere del suo Karate. La sua potenza è evidente, combatte con 52 tori, uccidendone 3 al primo colpo e rompendo le corna degli altri 49 con il taglio della mano.

Oyama amava ricordare il risultato del suo primo tentativo contro un toro infuriato. Nel 1952 si trasferisce negli Stati Uniti per un anno, dando dimostrazione del suo Karate dal vivo anche sulla televisione nazionale. Nel 1953 apre il suo primo Dojo a Mejiro, Tokyo. Nel 1956 apre il suo primo vero Dojo dietro l'università Rikkyo a 500 metri dall'attuale Honbu Dojo, il suo futuro quartiere generale.

Nel 1957 in Messico, all'età di 34 anni, viene quasi ucciso da un toro che lo infilza alla schiena, dovrà rimanere a letto per circa 6 mesi a causa delle ferite riportate.

Durante gli anni successivi riceve numerose sfide da pugili, thai-boxer, lottatori di wrestling, dominando su tutti, vincendo circa 270 combattimenti. La maggior parte di questi lottatori vengono sconfitti con un solo pugno e i combattimenti non durano più di tre minuti, in alcuni casi solo qualche secondo.

Arriva ad essere conosciuto come La Mano di Dio, L'uomo più forte sulla faccia della terra, una manifestazione vivente del più grande guerriero Giapponese Ichi Geki, abile nella tecnica Ikken Hissatsu ossia uccidere con un solo colpo. Per lui, quello è il vero scopo del Karate. L'eccessivo lavoro di calci alti e le tecniche complesse sono secondarie. Sosai possiede una tecnica conclusiva, poche combinazioni decise e risolutive ai punti vitali con la forza del KI.

Nel 1957 ci sono già 700 membri, nonostante che in quel periodo la forza del suo Karate era a livelli altissimi e di conseguenza gli allenamenti erano molto severi. Saltare una macchina in corsa con tobi yoko geri, fermare il fendente di spada con le mani, rompere una bottiglia con un colpo di taglio e 15 tegole con un colpo a mano aperta non sono una leggenda, sono una verità. Molti dei suoi studenti sono membri di altre discipline, arrivati al suo dojo e interessati al combattimento sportivo a contatto pieno (jissen kumite), e Oyama, su consiglio di Kenji Kato, sceglie di comparare i diversi stili e costruire la sua disciplina attraverso la scelta di quelle tecniche che ritiene essere le migliori per un vero combattimento, non limitandosi solo al Karate, ma analizzando tutte le arti marziali.

E così, porta un'evoluzione del suo karate, e nasce il Kyokushin Karate. I praticanti del Dojo di Mas Oyama concepiscono il combattimento in modo molto serio, guardandolo come arte da combattimento, si aspettano di essere colpiti oltre che colpire, con poche restrizioni, prese, proiezioni, colpi alle costole diventano comuni. I combattimenti si ripetono finché uno dei due combattenti non viene battuto. Gli infortuni nei combattimenti kyokushin diventano una quotidianità e la percentuale di abbandono cresce vertiginosamente (oltre il 90%). Si deve puntare a un kyokushin sportivo per necessità.

Ecco che nasce il jissen kumite con le limitazioni che tutti conosciamo (niente pugni al viso, niente colpi a mano aperta o gomitate, niente proiezioni e chiusure).

La prima Scuola di Oyama fuori dal Giappone viene aperta nel 1957 da Shihan Bobby Lowe alle Hawaii, dove Oyama aveva dato 5 anni prima la sua dimostrazione di potenza.

Bobby Lowe, esperto di arti marziali cinesi, divenne il primo UCHI DESHI del Kyokushinkai, una tradizione che sarebbe cresciuta e conosciuta più tardi come i Giovani Leoni di Mas Oyama, secondo cui un ristretto e selezionato gruppo di allievi era scelto ogni anno affinché si dedicassero al duro Karate per mille giorni.

Nel 1961 Mas Oyama apre il suo Dojo a Los Angeles, il Los Angeles Dojo. Nel 1963 inizia la costruzione del Quartier Generale Mondiale che viene aperto ufficialmente nel 1964 (IKO, International Kyokushin kaikan Organization).



In questa occasione Mas Oyama conia per il suo karate il titolo di Kyokushin (Ultima Verità), per celebrare l'inizio della sua diffusione nel globo in oltre 120 paesi, e, al di là delle fratture esistenti IKO1, IKO2, IKO3, etc, rimane anche oggi, per il suo spirito sempre integro e forte, una delle più grandi organizzazioni di arti marziali del mondo, il Karate estremo, il più efficace al mondo.

È superfluo dire che una disciplina è forte quanto lo sono i maestri e gli atleti che la rappresentano, e che pertanto, è responsabilità di ogni Branch chief, Shihan, Sensei e Senpai trasmettere i giusti canoni della Disciplina, come allenarsi duramente e forgiare uno spirito forte.

Luglio 1966, nasce IKO per il Nord America, nel 1968 per l'Europa e nell'ottobre quella del Sud Pacifico. Nel Febbraio 1969 viene fondata IKO per il Sud Africa, in aprile quella dell'Asia Sud-Est. Nel 1969 viene organizzato il primo Kyokushinkai All Japan Karate Tournament. Nel 1970 Mas Oyama tiene la Prima Conferenza IKO per gli Stati Uniti a Los Angeles. Presidente Tadashi Nakamura. Nel giugno del 1971, il Dojo di New York diventa sede principale per gli Stati Uniti con a capo Shigeru Oyama, che diventerà Saiko Shihan. Nel 1972 organizza la seconda edizione del campionato mondiale World Union Karate-Do Organization WUKO a Parigi.

Nel Febbraio del 1973, Mas Oyama arriva negli Stati Uniti incontrando i responsabili dei vari Dojo, in questa circostanza Oyama li incoraggia ad inviare i loro migliori combattenti al 1° Torneo Mondiale di Karate Open. Nel 1974 Mas Oyama riceve il grado di 9° Dan dai più importanti responsabili dell'organizzazione sparsi in tutto il mondo.

Nel 1974 a seguito di una delle dimostrazioni del clan Tadashi e principalmente di Saiko Shihan Shigeru Oyama (fonda la sua organizzazione di Karate - World Oyama Karate - nel 1985, un vero samurai del kyokushin, RIP 14 febbraio 2016), viene codificato il kyokushin autentico, conosciuto dagli esperti come KODAI (antico), dove si contemplano tre specialità aggiuntive alle quattro classiche: Sogu kumite, Goshin e Budo Bumon. Ma Sosai resta fermo sulle sue attività sportive e imprenditoriali del Kyokushin Karate. Nel 1975 si tiene il 1° Torneo Mondiale di Karate Open, qui parteciperanno Andrey Soke Coulombe per il Canada e Antonio Cazzetta per la Svizzera, il vincitore del primo Open sarà il giapponese Katsuaki Sato, fondatore a sua volta di un altro stile di Karate. Lo stesso faranno altri suoi discepoli e atleti di punta.

Sosai Mas Oyama muore a Tokyo all'età di 70 anni, esattamente il 26 Aprile del 1994 a causa di un cancro ai polmoni, Shokei Matsui passa a capo di un'organizzazione confusa che all'inizio si divide in 3 parti: IKO1 sotto la guida di Shokei Matsui, IKO2 sotto la guida di Yukio Nishida (attualmente WKO di Kenji Midori), IKO3 sotto la guida di Yoshikazu Matsushima (attualmente So-Kyokushin di Daigo Oishi).

Questa scelta di frammentazione dopo il 1994 ha generato diverse ramificazioni all'interno del mondo Kyokushin, sia politiche che economiche, e che, tutt'ora, non sono state risolte.

Il risultato è stato quello di una frammentazione incontrollabile del Kyokushin, molto simile a quello che è stato per lo Shotokan, e per il Wing Chun. Resta certo che tutti i gruppi del Kyokushinkai dovranno, comunque, mantenere gli standard posti da Sosai Mas Oyama, e nei limiti del possibile collaborare tra loro con lo spirito comune.





## Lo Spirito Kyokushin risiede nell' OSU

Per sviluppare un corpo e uno spirito forte è necessario allenarsi duramente, questo richiede grandi sacrifici perché devi spingere te stesso al limite e la reazione più spontanea è fermarsi, smettere quello che stai facendo. Raggiunto questo punto devi combattere contro te stesso e la tua debolezza, se perseveri puoi vincere. Facendo questo impari a perseverare, ma anche ad essere paziente. La vera forza di un uomo è la pazienza.

La ragione per cui ti esponi a questo duro allenamento è perché impari ad avere cura di te stesso, per rispettare te stesso. Questa forma di auto- rispetto sviluppa il concetto di rispetto in generale, per il proprio istruttore o maestro, per i compagni di squadra. Quando entri in un Dojo, saluti e chini il capo dicendo Ossu! Questo significa rispetto per il Dojo e per il tempo che spendi per allenarti in quel luogo, Dojo significa luogo di saggezza. Questo sentimento di rispetto è OSU. Durante l'allenamento spingi te stesso nel modo più duro possibile perché rispetti te stesso, quando hai finito chini il capo al tuo maestro e agli altri studenti e dici Ossu!!! ancora una volta lo fai per dimostrare apprezzamento.

Questo sentimento di apprezzamento è OSU.

OSU è una parola molto importante nel Kyokushin Karate perché significa pazienza, rispetto e apprezzamento. Ecco perché usiamo sempre la parola OSU, per ricordare a noi stessi queste QUALITA' ESSENZIALI: PAZIENZA, RISPETTO, APPREZZAMENTO.

CONFUCIO scrisse: la sincerità è la fine e l'inizio di tutte le cose.

Questa filosofia può aiutare tutti noi nella pratica e nei principi del Kyokushin Karate. Confucio continuava dicendo che "percepire quello che è giusto, e non applicarlo, vuol dire mancanza di coraggio", pertanto, tutti dovremmo cercare di vivere la nostra vita quotidiana seguendo questi principi alla lettera.

### Esiste un detto in Giappone che dice: tre anni su una roccia ...

Questo detto simboleggia che bisogna perseverare in ogni momento. È una delle filosofie più importanti del Kyokushin Karate.

Il Kyokushin è un'arte che offre molte cose, a breve o a lungo termine, secondo gli scopi del praticante, ma alla fine, si comprende che, a prescindere dai calci e pugni, esiste uno spirito speciale nel cuore di ogni praticante, e insegna ad affrontare faccia a faccia i problemi della vita quotidiana con coraggio, lealtà e con atteggiamento sano, maturo e tollerante.



## Il concetto di movimento

di Saiko Shihan Emilio

UNDO WAZA

Il movimento è L'unico vero trasportatore della tecnica. Se il movimento è scarso la tecnica, qualunque essa sia, non avrà l'intensità e la forza d'urto che avremmo voluto.

Il movimento è nei piedi, nel tronco, nelle braccia, il movimento ha una sua esatta armonia, dirige ogni tecnica, sta nell'equilibrio costante, nella gestione delle distanze, nella precisione dei colpi. Se il baricentro è scarso la tecnica sarà debole, se i piedi sono poco bilanciati la tecnica sarà debole, se le distanze non sono rispettate la tecnica sarà debole, se la postura non è precisa la tecnica sarà debole, se la respirazione non porta il colpo la tecnica sarà debole.

Una tecnica approssimata è più semplice ma avrà meno risultato, una tecnica precisa, pulita e bilanciata avrà un risultato migliore. Non sottovalutate questi dettagli che fanno la differenza tra un atleta e un campione. L'impegno si ha quando c'è perseveranza, essa è unica condizione necessaria per migliorare e rinnovarsi con spirito nuovo (osu no seishin).

Ma una guida sarà sempre necessaria per non perderci lungo il percorso, una guida che sia affidabile. Una guida affidabile si prende cura di tutti gli allievi senza abbandonarne nessuno. Una guida esemplare avrà movimenti esemplari, e la sua tecnica sarà il suo verbo più convincente. Fate attenzione quando scegliete una guida, se avete gli occhi usati per bene, osservate come si muove, e come si muove il suo miglior allievo, fate mente locale sulla maestria del maestro e non sui racconti, infine, guardate la sua disponibilità, la pazienza, l'onestà, questi sono sani riferimenti.

Osservate la tecnica del suo miglior allievo, perché lo studente migliore è lo specchio del suo maestro, nel bene e nel male. Quello che un maestro non sa fare di persona difficilmente potrà essere trasmesso ad arte.

**Osu!**

Saiko Shihan E.Bevilacqua  
WKKO EUROPE PRESIDENT

Saiko Shihan **最高師範 極真**  
World Committee Lifetime Member  
**ワールド極真会空手連盟 本部**  
World Kyokushin-Kai Karate Org

