

# Karate

La disciplina del **Karate** (letteralmente “mano vuota”) si ispira ad antiche tecniche di combattimento in uso già nel XIV secolo nell’isola nipponica di Okinawa, crocevia commerciale tra il Giappone e la Cina. Secondo la leggenda, il Karate nacque in seguito al divieto di utilizzare armi sull’isola, introdotto non per scelta pacifista, ma per meglio controllare la popolazione. In seguito la disciplina si diffuse in tutto il Giappone per opera di Gichin Funakoshi, capostipite della scuola Shotokan. Dopo la seconda guerra mondiale il Karate era ormai praticato in tutto il mondo; dal 1986 è disciplina olimpica.

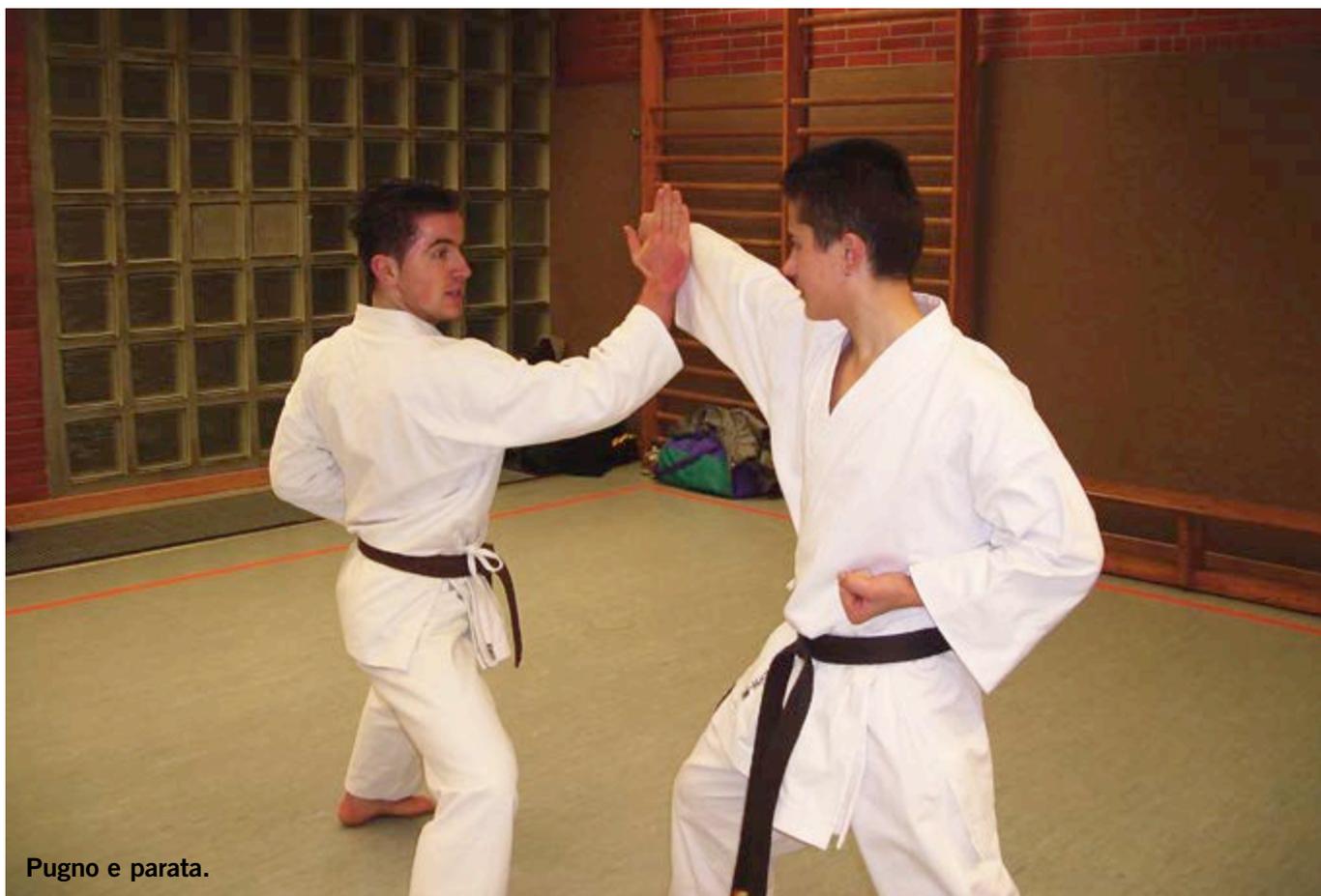
A differenza del Judo, il Karate ha carattere offensivo, sebbene i colpi non vengano mai portati a termine sul bersaglio. Sono comunque vietati colpi alle articolazioni, agli occhi, alla colonna vertebrale, alla gola e ad altre parti vitali. I due sport hanno in comune la palestra (*dojo*), la divisa quasi simile e la divisione in gradi di abilità, evidenziata dal colore della cintura.

La tecnica di combattimento è riassunta nel **Kata**, vera raccolta dei principi ispiratori della disciplina, assenza e concentrato di saggezza, conoscenza ed espe-



Calcio e parata di karate.

rienza di centinaia di Maestri di Karate. L’allenamento, detto *Kihon*, si basa sull’acquisizione e l’affinamento delle tecniche base, cioè sequenze di calci e pugni sia di offesa che di difesa (parata). L’applicazione dell’allenamento si estrinseca nel *Kumite*, cioè nel combattimento vero e proprio, in cui l’attaccante porta a termine un attacco predefinito, mentre il compagno para e contrattacca. In altra forma è prevista la libera applicazione delle tecniche apprese, cercando dei varchi nei punti deboli della difesa avversaria.



Pugno e parata.