

## QUOTE ASSOCIATIVE :

Quota Annuale d'iscrizione Mu Mun Kwan	€ 50,00	13/17anni € 40,00 Under 12 € 10,00
Primo Anno	€ 600,00	Due rate da € 300,00
Rinnovo Annualità	€ 880,00	Suddivisibile in 2 quad. da € 320,00 e 1 trim da € 240,00
13/17 anni annuale	€ 600,00	2 rate € 300,00
4/12 anni annuale	€ 350,00	1^rata € 200,00 2^rata € 150,00
Pratica un giorno alla settimana	€ 600,00	Solo su autorizzazione specifica e pagamento in 2 rate
Singola lezione	€ 20,00	Solo su autorizzazione specifica e min.10 lezioni da usare entro l'anno accademico

Il costo da diritto alla frequentazione di tutte le lezioni (Kendō, Iaidō, Kenjutsu, Zazen) la scelta di una sola disciplina non dà diritto a sconti. E' possibile assistere ad alcune lezioni ed eventualmente fare una lezione di prova gratuita.

L'attrezzatura (shinai e boken), per i primi mesi, è messa a disposizione a titolo gratuito. Per iniziare la pratica è sufficiente una tuta da ginnastica o un vostro kimono e il necessario per fare la doccia. Si pratica a piedi nudi o con tabi (speciali calzature in stoffa).

Per questioni di sicurezza sconsigliamo l'acquisto di attrezzature, che se ritenute non idonee non potranno essere usate per la normale pratica. (chiedere sempre un consiglio all'istruttore)

Le quote associative vanno versate presso la segreteria nei tempi prestabiliti.

L'annualità comprende la partecipazione a 11 mensilità da settembre a luglio a prescindere dalla data reale di inizio e fine dei corsi, che sarà decisa anno per anno dall'assemblea dei Soci.(under 13 da ottobre a giugno)

**Nell'interesse del praticante, ai fini di poter usufruire della necessaria copertura assicurativa(R.C.), è tassativo l'obbligo di presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione per poter prendere parte alle lezioni.**

**I nuovi iscritti:** All'atto dell'iscrizione dovranno:

- 1) Fornire i propri dati, e compilare la richiesta di associazione al Dojō **Mu Mun Kwan**.
- 2) Firmare l'informativa sulla **privacy** per il trattamento dei dati, per gli usi consentiti.
- 3) leggere e sottoscrivere lo **Statuto** e il **Regolamento** interno.
- 4) portare **2 foto** formato tessera.
- 5) regolarizzare la quota associativa

Il Dojō **Mu Mun Kwan** è iscritto alla **C.I.K.**, che aderisce all'**E.K.F** e **I.K.F**, che sono le uniche federazioni di **Kendō** e **Iaidō** che rilasciano **diplomi di Dan riconosciuti a livello mondiale**.

Gli Istruttori sono regolarmente abilitati all'insegnamento dalle suddette Federazioni e attraverso i corsi di formazione presso Enti Sportivi Riconosciuti **U.I.S.P.(C.O.N.I)**.

Entro **dicembre** è possibile iscriversi alla **Confederazione Italiana Kendo (C.I.K)**, che dà diritto a partecipare all'attività Federale ed alla copertura assicurativa per la resp.civile. I costi verranno stabiliti dalla stessa in corso d'anno, e pubblicati sul sito: [www.kendo-cik.it](http://www.kendo-cik.it), dove potrete inoltre trovare informazioni più dettagliate su tutte le attività Federali : **Esami, Stage, Gare**.

## GIORNI E ORARI DI PRATICA :

<b>Martedì</b>	17,00-17,50	KENDŌ junior
	18,00 -18,30	ZAZEN
	18,30-19,00	KENJUTSU
	19,00-20,30	IAIDŌ
	20,00-21,30	KENDŌ
<b>Giovedì</b>	06,00-06,45	ZAZEN
	06,45-07,30	KENJUTSU
	07,30-08,00	IAIDŌ
	08,00-08,30	KENDŌ
<b>Venerdì</b>	19,00- 20,00	IAIDŌ
	20,00-21,15	KENDŌ

**N.B.:** Le parti segnate in rosso solo su richiesta e a discrezione dell'insegnante.

Possibilità di seguire lezioni private anche in prima mattinata. Info:

**Nicola Casamassima** Tel. +39 3294191848

E. mail: [nicommk@yahoo.it](mailto:nicommk@yahoo.it)

## LUOGO DI PRATICA:

C/o Centro RASEN spazio Budo Zen  
Via S. Pianell, 21 - 20125 Milano



Il **Kendō** e lo **Iaidō** sono come le due ruote di un carro, uno è complementare all'altro...

Il Dojō (Sala di pratica), è per noi un luogo "Sacro", dove la sacralità è data dal fatto che un essere umano (in relazione agli altri) cerca di evolvere e migliorarsi, non solo nel corpo ma anche nello spirito, attraverso i principi del "Ken(Spada)Dō(Via)".

**KENDO: Traduzione letterale: "La via della Spada"**

Il **KENDŌ** si può definire una scherma con la spada giapponese in cui, ai fini dell'allenamento, si è sostituita la spada autentica (**KATANA**) con lo **SHINAI**, una sorta di bastone composto da 4 stecche di bambù tenute assieme da pezzi di cuoio.

La sua peculiarità è che l'arma è tenuta di solito con due mani. È quindi un'arte marziale di origini molto antiche, codificata nella forma attuale durante l'era Meiji (1868-1911). Si può anche denominare, secondo termini moderni, una disciplina 'etico-sportiva', in cui cioè l'aspetto agonistico non è prioritario, bensì subordinato a principi etici (rispetto, cortesia, lealtà, correttezza).

Infine, per citare le parole di un famoso Maestro, possiamo definire il **KENDŌ** come una "Via per la formazione dell'essere umano, attraverso la pratica e la ricerca delle leggi della Spada"(Kendo Rinen)

**I COLPI** Sono codificati i seguenti colpi:

- Tre colpi di taglio: 1) Alla sommità della testa (**MEN**).
  - 2) Ai fianchi dell'armatura (**DO**).
  - 3) Alla metà inferiore dell'avambraccio destro (**KOTE**) nella guardia più comune (**CHUDAN**).
- Un colpo di punta: alla gola (**TSUKI**).

La scherma con lo shinai è inoltre regolata dalla legge del **KI-KEN-TAI NO ICHI**, che si può esprimere come un colpo dato con il corpo, la spada e la voce.

Quando si colpisce, questi tre elementi devono trovarsi riuniti in un medesimo istante, cioè occorre colpire con la parte valida della spada un bersaglio valido dell'armatura dell'avversario, con il corpo che trasmetta tutta la forza della spada (colpire con i piedi), e con il grido specifico (**MEN, KOTE, DO, TSUKI**), condensando il tutto.

Allorché uno di questi tre elementi è insufficiente o assente, il colpo non è valido. Non si ha, cioè, un **IPPON**.

**L'EQUIPAGGIAMENTO:** Oltre allo **SHINAI**, già citato, l'equipaggiamento comprende:

- Una casacca (**KEIKOGI**) e un tipo di gonna (**HAKAMA**);
- Un corpetto (**DO**) e un grembiule (**TARE**);
- Una protezioni per la testa e spalle (**MEN**);
- Due guantoni (**KOTE**).

L'armatura non è necessaria nei primi mesi di pratica.

**L'ALLENAMENTO:** L'allenamento inizia e termina sempre con il **REI**, ossia con il saluto, a significare il massimo rispetto che si porta al **Maestro**, al **Dojo** (il luogo di pratica) e all'avversario.

Consta di due momenti principali:

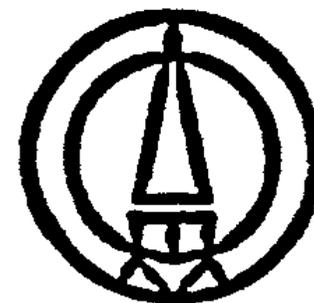
L'allenamento di base, consiste in esercizi eseguiti da soli o in coppia (**SUBURI** e **UCHIKOMI**): serve ad apprendere movimenti e tecniche di base.

La pratica libera, chiamata anche **KEIKO**, in cui, con diverse modalità secondo il proprio livello, e quello dell'avversario, si studia il combattimento vero e proprio.

**I KATA:** O 'forme', consistono in **10** serie di attacchi e contrattacchi (**7** con la spada lunga e **3** con quella corta) eseguite in coppia, senza armatura. Queste serie sono state strettamente codificate da un consesso di Grandi Maestri nel 1911, e sono un riassunto degli stili che venivano insegnati nelle principali scuole di scherma del Giappone.

## **IL KENDŌ SPORTIVO**

Come già accennato, il **KENDŌ** non è una disciplina fondata sull'agonismo, per quanto l'aspetto sportivo e quindi la competizione costituiscano una parte integrante di esso, ed è quindi un momento importante nella formazione e nell'esperienza del praticante. Gli incontri di **KENDŌ** si svolgono tra due contendenti in un'area quadrata di circa 10 m. di lato, al meglio di **3 IPPON** (colpi ritenuti validi dai 3 arbitri di area), entro un tempo prefissato



# **MU MUN KWAN**

## **Dojō Centrale**

*Ass. Sportiva dilettantistica senza fini di lucro*  
**Dojō di Kendō e Iaidō fondato nel 1981**  
Pres.: M° Kim Taek Joon Kyoshi 8° Dan Kendō  
D.T. Nicola Casamassima 5° Dan Kendō 5° Dan Iaidō

[www.mumunkwan.org](http://www.mumunkwan.org)

**Anno accademico 2012/2013**