

Il Dojo Mu Mun Kwan è iscritto alla Confederazione Italiana Kendo (C.I.K.), che aderisce all'E.K.F. e I.K.F., che sono le uniche federazioni di Kendo e laido 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, che dà diritto a partecipare all'attività federale ed alla copertura assicurativa per la responsabilità civile. I costi verranno stabiliti dalla stessa nel corso dell'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 e gare.

Presidente M° Kim Taek Joon  
(Hanshi 8° Dan Kendo)

Direttore Tecnico Nicola Casamassima  
(5° Dan Kendo | 6° Dan laido)

### ORARI DI APERTURA

Lunedì	21.00 - 22.00	IAIDO	ZNKR
Martedì	17.00 - 17.50	KENDO	Junior
	18.00 - 19.00	KENDO	Ragazzi
	19.00 - 20.00	IAIDO	ZNKR
	20.00 - 20.30	IAIDO	Koryu
	20.30 - 22.00	KENDO	Adulti
Giovedì	06.00 - 06.45	ZAZEN*	
	06.45 - 07.30	KENJUTSU*	
	07.30 - 08.00	IAIDO	
	08.00 - 08.30	KENDO	
Venerdì	19.00 - 20.00	IAIDO	
	20.00 - 22.00	KENDO	

\*solo su richiesta e a discrezione dell'insegnante.

### Mu Mun Kwan

Associazione Sportiva Dilettantistica  
C.F.: 97298880150  
via S. Pianell, 21 - 20125 Milano  
tel. +39 329 4191848  
[nicommk@yahoo.it](mailto:nicommk@yahoo.it)  
[www.mumunkwan.org](http://www.mumunkwan.org)

### COME RAGGIUNGERCI



TRAM 5 - 7



BUS 86



METRO LILLA

鐵門拳  
**MU MUN KWAN**  
Dojo Centrale di Kendo e laido fondato nel 1981



Segui Mu Mun Kwan su



## KENDO

Il Kendo o la via della spada si può definire una scherma con la spada giapponese in cui, ai fini dell'allenamento, si è sostituita la spada autentica (katana che viene usata solo nei Katà di laido, e senza avversario) con lo Shinai, una sorta di spada composta da quattro stecche di bambù tenute assieme da un filo e da pezzi di cuoio cuciti insieme che la rendono flessibile. 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 l'aspetto agonistico non è prioritario, bensì subordinato a principi etici (rispetto, cortesia, lealtà, correttezza). Riassumendo: "il Kendo è una via per la formazione dell'essere umano, attraverso la pratica e la ricerca delle leggi del Katana" queste parole sono il "Kendo Rinen" ovvero l'ideale della Federazione Mondiale di Kendo.



## ITAGLI

Sono stati codificati i seguenti tagli, tre fendenti: alla sommità della testa (men); ai fianchi dell'armatura (do); alla metà inferiore dell'avambraccio destro (kote); una stoccata alla gola (tsuki).

## IL KENDO SPORTIVO

Il Kendo non è una disciplina fondata sull'agonismo, ciò nonostante l'aspetto sportivo e quindi la competizione costituiscono una parte integrante di esso, e della formazione e l'esperienza del praticante. Gli incontri si svolgono tra due contendenti in un'area quadrata di circa dieci metri di lato, al meglio di tre ippon validi.

## IAIDO

È una disciplina che aiuta a raggiungere una condizione di armonia tra corpo e mente ("IAI" in giapponese vuol dire infatti "essere in armonia"). Come molte altre arti tradizionali giapponesi, lo laido può essere strettamente collegato con lo Zen: in effetti si può anche dire che è "Zen in movimento". Gli esercizi individuali dello laido, oltre a migliorare la propria condizione psicofisica, preparano a confrontarsi più efficacemente con gli altri: nella vita quotidiana, e può completare la pratica del Kendo, dove l'allenamento si svolge con un avversario.

## I NUOVI SCRITTI

All'atto dell'iscrizione dovranno:

- 1) Portare due fototessere.
- 2) Portare un certificato medico, meglio è se per la pratica agonistica.
- 3) Fornire i propri dati e compilare la richiesta di associazione al Dojo Mu Mun Kwan.
- 4) Firmare l'informativa sulla privacy per il trattamento dei dati per gli usi consentiti.
- 5) Leggere e sottoscrivere lo statuto e il regolamento interno.
- 6) Portare una fotocopia della carta d'identità e del codice fiscale.
- 7) Regolizzare le quote associative.



È 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 i bimbi calze antiscivolo.

Per ulteriori informazioni contattaci.

tel. +39 329 4191848

Email: [nicommk@yahoo.it](mailto:nicommk@yahoo.it)

**CONTATTACI  
PER UNA PROVA  
GRATUITA!**