

QUOTE ASSOCIATIVE

Il **costo** da diritto alla frequentazione di tutte le lezioni (**Kendō, Iaidō**) 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 i bimbi calze antiscivolo).

Per questioni di sicurezza, ai nuovi iscritti sconsigliamo l'acquisto di attrezzature, perché se ritenute non idonee non potranno essere usate per la pratica. (meglio chiedere un consiglio all'istruttore).

Le quote associative vanno versate presso la segreteria nei tempi prestabiliti. Il mancato versamento della quota sociale rende automatico il decadimento dello status di socio. Il mancato versamento delle quote per le lezioni non permette la frequentazione dei corsi.

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 nuovi iscritti da ottobre a luglio)La mancata partecipazione ai corsi per qualsiasi motivo ,non dà diritto ad alcun rimborso.

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 la pratica non agonistica del Kendo.(meglio se per la pratica agonistica)

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

- 1) Fornire i propri dati, e compilare la richiesta di associazione all' **A.S.D. Mu Mun Kwan Dojo Centrale Milano**
- 2) Firmare l'informativa sulla **privacy** per il trattamento dei dati, per gli usi consentiti.
- 3) regolarizzare la quota associativa
- 4) consegnare 2 foto tessera

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 in tutto il mondo**. 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**, dove potrete inoltre trovare informazioni più dettagliate su tutte le attività Federali : **Esami, Stage, Gare**.

GIORNI E ORARI DI PRATICA :

Martedì	17,00-17,50	KENDŌ junior
	18,00 -18,30	KENDŌ Ragazzi
	18,30- 19,15	KENJUTSU
	19,15- 20,15	IAIDŌ ZNKR
Giovedì	20,15- 21,45	KENDŌ Adulti
	06,45-07,15	ZAZEN
	07,15-08,00	IAIDŌ Koryù
Venerdì	08,00-08,30	KENDŌ
	18,00-18,30	ZAZEN
	18,30- 19,00	IAIDŌ Koryù
	19,00- 20,00	IAIDŌ
	20,00-22,00	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.3294191848 E. mail: nicommk@yahoo.it

LUOGO DI PRATICA:

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



Si può dire che 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)".

KENDŌ: 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** che viene usata solo nei Katà di **IAIDŌ** e senza avversario) con lo **SHINAI**, una sorta di spada composta da 4 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. E' 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).

Riassumendo: "il **KENDŌ** è una Via per la formazione dell'essere umano, attraverso la pratica e la ricerca delle leggi del Katana" queste parole sono il "Kendō Rinen" ovvero l'ideale della Federazioni Mondiale di Kendō.

L'TAGLI: Sono stati codificati i seguenti Tagli:

- Tre Fendenti: 1) Alla sommità della testa (**MEN**).
2) Ai fianchi dell'armatura (**DO**). 3) Alla metà inferiore dell'avambraccio destro (**KOTE**) ed una stoccata alla gola (**TSUKI**).

L'EQUIPAGGIAMENTO: Oltre allo **SHINAI**, già citato comprende: Una casacca (**KEIKOGI**) e un tipo di gonna pantalone con 7 pieghe (**HAKAMA**); Una protezioni per la testa e spalle (**MEN**); Due guantoni (**KOTE'**). Un corpetto (**DO**) e una protezione per l'addome (**TARE'**); **L'armatura (BOGU) non è necessaria nei primi mesi di pratica.** La scherma con lo shinai è inoltre regolata dal Ki Ken Tai No Ichi, che si può spiegare come un colpo dato con: il corpo, la spada e la voce. Quando si colpisce bisogna farlo volontariamente e questi tre elementi devono trovarsi riuniti in un medesimo istante, cioè occorre colpire con la parte valida della spada un bersaglio valido delle protezioni dell'avversario che si voleva colpire, urlando: **MEN, KOTE, DO o TSUKI** a secondo del bersaglio prescelto e battendo il piede destro. Allorché uno di questi tre elementi è insufficiente o assente, il colpo non permette un **IPPON (punto)** valido.

L'ALLENAMENTO: L'allenamento inizia e termina sempre con una serie di saluti, il **REI**, ossia con il saluto al **Dojo** (il luogo di pratica) al **Maestro** e all'**Avversario** per ringraziare e sottolineare il massimo rispetto a questi tre elementi che ci permettono di praticare. L'allenamento di base, consiste in esercizi eseguiti da soli o in coppia (**SUBURI** e **UCHIKOMI**): serve ad apprendere i movimenti dei piedi e le tecniche di base con lo shinai. La pratica libera, chiamata anche **GIKEIKO**, in cui, con diverse modalità secondo il proprio livello, e quello dell'avversario, si studia il combattimento vero e proprio.

L'KATA': O 'forme', consistono in **10** serie di attacchi e contrattacchi (**7** con la spada lunga e **3** con la spada corta) eseguite in coppia col **BOKEN** (spada di legno) e senza armatura. Queste serie sono state codificate da un consesso di Grandi Maestri nel 1911, per far capire tra le altre cose il senso dell'uso del Katana, che può venire frainteso nel combattimento con l'utilizzo dello shinai usando lo stesso come se fosse un bastone.

IL KENDŌ SPORTIVO: il **KENDŌ** 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 10 m. di lato, al meglio di 3 **IPPON** validi
ESAMI: sono previsti per il conseguimento del grado da 6° a 1° kyu e da 1° a 8° dan, dal 6° dan in su è possibile ottenere il riconoscimento di Kioshi, Renshi, Hanshi.



Se vuoi saperne di più:

www.mumunkwan.org

Anno accademico

2015/16



MU MUN KWAN

Dojo Centrale di Kendo e laido fondato nel 1981

Pres. Onorario : M° Kim Taek Joon Hanshi 8° Dan Kendō
M° di riferimento iai Kentaro Miyazaki Hanshi 8° Dan laido
Dir.Tec. Nicola Casamassima 5° Dan Kendō 6° Dan laido