

# Shorinji Kempo news

**Editore:** F.I.S.K.  
**Direttore:** Casalnovi Giacomo

**Disegni e foto:** Federazione Italiana Shorinji Kempo  
**Mail:** redazione\_generale@shorinjikempo.it

**F.I.S.K. Web:** www.shorinjikempo.it  
**W.S.K.O. Web:** www.shorinjikempo.or.jp/wsko



SHORINJIKEMPO  
少林寺拳法

## CONTATTI

Responsabile Ufficio Stampa  
Sig. Casalnovi Giacomo

## Redazione Generale:

redazione\_generale@shorinjikempo.it

[www.shorinjikempo.it](http://www.shorinjikempo.it)

## *Messaggio dal Presidente della F.I.S.K.*



Intendo manifestare la mia approvazione all'iniziativa condotta dal Comitato Interregionale Nord Italia della F.I.S.K. per il contributo che stanno svolgendo dando un lavoro di informatizzazione tramite news sugli avvenimenti che riguardano le attività dello Shorinji Kempo italiano.

L'iniziativa è rivolta a tutti i Kenshi senza trascurare coloro i quali hanno dovuto momentaneamente abbandonare la pratica attiva per motivi che riguardano il lavoro, lo studio e i trasferimenti dalla loro città.

Tramite la news inviata loro saranno sempre a stretto contatto con il mondo dello Shorinji Kempo ed anche se non fisicamente saranno ugualmente vicini a tutti noi in modo che resti sempre vivo il rapporto tra la Federazione e i praticanti e che possa essere da stimolo a rientrare nella pratica attiva quando i loro problemi saranno risolti.

**Marchetti Riccardo**

Presidente della Federazione Italiana Shorinji Kempo

### Sommario:

Messaggio dal Presidente	1
Quaderno Tecnico (1)	2
Quaderno Tecnico (2)	3
Messaggio da Monaco Branch (Principato di Monaco)	3
Gasshuku Cassina Rizzardi (COMO)	4

## Quaderno tecnico: *gamae*



Benvenuti nel primo spazio dedicato al quaderno tecnico indirizzato a tutti i praticanti italiani di Shorinji Kempo.

Questa rubrica ha lo scopo di dare un valido aiuto tecnico all'addestramento quotidiano. Ovviamente non si sostituisce all'insegnante ma servirà come riferimento e come strumento di supporto alla pratica. Nei prossimi numeri troverete tutti i Branch Masters italiani che, con contributi fotografici, aiuteranno tutti voi ad approfondire la vostra preparazione. Buona pratica.

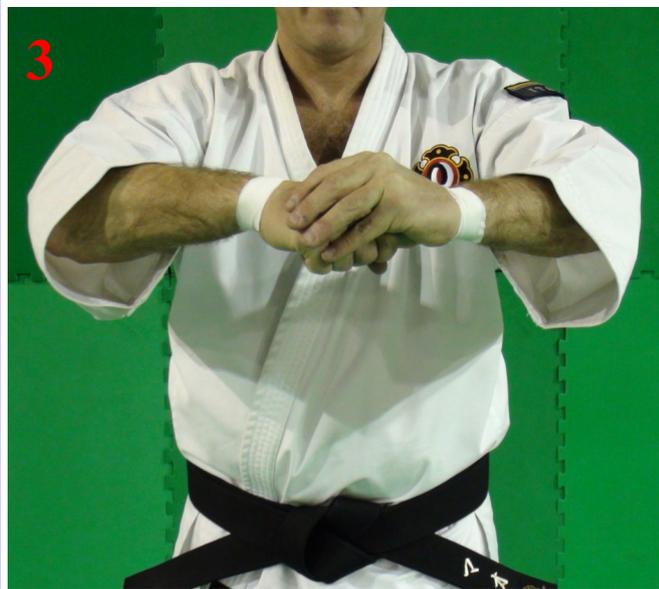
Sensei Carugati Maurizio  
B.M. - Milano Branch



### Kesshu - gamae - (posizione a mani agganciate)

E' la posizione da assumersi quando si viene richiamati all'attenzione o quando si ascolta l'insegnamento del maestro. Esprime umiltà e disponibilità a ricevere indicazioni tecnico/teoriche.

- Assumere la posizione del corpo eretto. Riunendo le caviglie, disponendo i piedi a V. (**Foto 1**)
- Impugnare il pollice sinistro con la mano destra (**Foto 2**), le rimanenti quattro dita la avvolgono (**Foto 3**)
- Posizionare così le mani di fronte al tronco rilassando tutto il corpo. (**Foto 4**)



**Gassho - gamae** - (posizione di saluto)

I nostri rapporti con gli altri iniziano e terminano con un saluto. In ogni parte del modo questo si ripete in innumerevoli forme diverse.

Il saluto è indispensabile nei rapporti umani, è espressione di disponibilità e attitudine interiore adatto alla circostanza.

Il vero saluto deve essere sincero e non nascondere secondi fini o scopi negativi, espressione di rispetto reciproco indica unione tra mente e corpo, nello Shorinji Kempo è il segnale spontaneo di inizio e fine di ogni forma di addestramento.



Congiungere le mani all'altezza degli occhi mantenendo le dita tese e aperte, estendendo i gomiti all'esterno.

(Foto 5 - 6)

(Fonte: Shorinji Kempo - Edizioni Mediterranee)

## EUROPEAN TAIKAI MONACO: Messaggio da *Sensei Baldet* *Principato di Monaco*



**Frank Baldet**

Delegato esecutivo  
Monaco Taikāi 2011

### - INCONTRI -

Taikāi: "Grande Incontro". Questo "Grande Incontro" del Principato di Monaco sarà quello degli incontri: incontri tra kenshis, incontri con Shiké Yuuki SO ed i quadri della WSKO, incontri con il Principato.

- Shiké ha detto che lo Shorinji Kempo é l'arte della gentilezza.
- Il Principato di Monaco é riconosciuto per essere il paese della cortesia.
- I due erano fatti per incontrarsi.

Per questo Incontro ringrazio infinitamente Shiké, il Sensei Aosaka ed la WSKO che hanno avuto tutti un forte peso sulla decisione che il Taikāi si tenesse nel Principato di Monaco.

Ed io ringrazio profondamente le Autorità Monegasche e tutti coloro che nel Principato ci hanno facilitato nell'organizzare questi campionati per i quali la Sua Altezza Serenissima il Principe Alberto II ci ha fatto l'onore di accordarci il suo alto patronato.

Febbraio 2011 Anno 9. Numero 1

Tutte le fotografie e i loghi sono di proprietà dei Comitati Interregionali e della F.I.S.K.

Se qualcuno avesse suggerimenti, articoli o volesse partecipare con foto, inserzioni può contattare le redazioni di competenza oppure inviare una mail alle stesse.

## Esami 6 Febbraio 2011 – Cassina Rizzardi (COMO)

### *5° kyu: esaminatore Lucà Cosimo*

Bonanno Alessio – Cassina Rizzardi

Trombetta Cecilia – Italia Como

Gugliotta Roberto – Lario

Ciabattoni Maurizio – Lario

Marciante Luca – Lario

Casagrande Alex – Milano

Fiorito Alessandra – Milano Ovest

Berni Andrea – Milano Ovest

### *4°kyu: esaminatore Vincenzo Ferreri*

Gualtieri Teresa – Torino

Lorenzo Bernardo Antolini – Torino

Farci Miriam - Lario

### *3° kyu: esaminatore Brunati Mauro*

Maulini Davide – Cassina

### *2° kyu: esaminatore Pugno Enzo*

Zadorozhny Oleksandr – Cassina

Rizzardi

Servi Sara – Pavia

Urso Giulio – Lario

Gorli Leonardo - Lario

### *1° kyu: esaminatore Cominardi Giuliano*

Pavesi Riccardo – Milano Ovest



## **Gasshuku Cassina Rizzardi (COMO)**

In data 6 Febbraio si è svolto a Cassina Rizzardi, il Gasshuku Interregionale del Nord. La giornata è iniziata intorno alle ore 9.00 con gli esami dei kyu kenshi e dei dan kenshi. In tarda mattinata ci sono stati i Kumi- Embu e gli Embu Tanen accompagnati dalla premiazione dei partecipanti.

Durante l'allenamento, i kenshi sono stati divisi per gradi per focalizzare l'attenzione su tecniche specifiche per ogni grado e per far sì che i Sensei seguano al meglio tutti i kenshi. Per quanto riguarda i kyu kenshi la lezione si è basata sui kihon poiché il loro apprendimento fino al raggiungimento della perfezione è fondamentale per chi si avvicina per la prima volta o comunque da poco allo Shorinji Kempo; al contrario, per quanto riguarda i Dan Kenshi la lezione si è basata sulla pratica specifica di tecniche di Juho con uno studio approfondito fino ai minimi particolari per donare efficacia e armonia ad ogni singolo movimento, poiché nei Dan Kenshi l'apprendimento delle basi è sicuramente più sviluppato e più naturale rispetto a quello dei kyu kenshi.

Il duro allenamento si è concluso con la dimostrazione da parte di alcuni Dan Kenshi con Randori e con il ringraziamento di tutti per la partecipazione a questo evento.

### **RISULTATI del TAIKAI:**

#### **Fino a 3° kyu**

1° (75 punti) Ripamonti Alessio 2kyu/Servi Sara 3 kyu – Milano Sud

#### **1° - 2° kyu**

1° (79 punti) Pavesi Riccardo/Ciliento Ferdinando – Milano Ovest

2° (77 punti) Ramponi Marco 2kyu/ D'Avanzo Giuseppe 3kyu - Milano

3° (73 punti) Ponti Marco/Castronovo Francesco – Milano Ovest

#### **1° dan**

1° (75 punti) Gemma Marco 1dan/Busca Gaia 1kyu - Milano

2° (75 punti) Cusini Omar/Sabatino Simone 1 kyu – Saronno

3° (74 punti) Scarlata Mario/Monchiero Alessandro – Como Borghi

#### **2° dan e superiori**

1° (76 punti) Lambrughi Gianni/Sala Raffaele – Saronno

2° (75 punti) Valentino Giovanni 3 dan/Sarcinella Sergio 2 dan- Pavia/Mi Sud

#### **Tanen kyu**

1° (76 punti) Tarditi Fabio 2 kyu – Torino

2° (75 punti) Cuoccio Davide 4 kyu – Milano Sud

#### **Tanen dan**

1° (79 punti) Ferreri Vincenzo 3 dan – Como Borghi

2° (78 punti – 10 punti per tempo= 68) Piron Marco 2 dan – Milano Sud