

Il Dojo Mu Mun Kwan Ticino è iscritto alla Federazione Svizzera (S.K.I.) che aderisce all'E.K.F. e I.K.F., che sono le uniche federazioni di Kendo e Iaido che rilasciano diplomi di dan riconosciuti a livello mondiale. Gli istruttori sono regolarmente abilitati all'insegnamento dalle suddette federazioni. Entro dicembre è possibile iscriversi alla Federazione Svizzera di Kendo, che dà diritto a partecipare all'attività federale. I costi verranno stabiliti dalla stessa nel corso dell'anno e pubblicati sul sito www.kendo.ch, dove potrete inoltre trovare informazioni più dettagliate su tutte le attività federali: esami, stage e gare.

Presidente Onorario M° Kim Taek Joon

(Hanshi 8° Dan Kendo)

Presidente Francesca Perucchi Casamassima

(1° Dan Kendo | 2° Dan Iaido)

Direttore Tecnico Nicola Casamassima

(5° Dan Kendo | 5° Dan Iaido)

ORARI DI APERTURA

Lunedì 19.00 - 20.00 IAIDO ZNKR
20.30 - 21.30 KENDO

Giovedì 20.00 - 20.45 IAIDO ZNKR
20.45 - 21.45 KENDO

Il programma è indicativo ed è possibile che venga adattato a seconda delle singole esigenze, nel limite del possibile, quindi vi consigliamo di chiamare preventivamente per qualunque chiarimento. Nell'arco dell'anno si organizzano in luoghi da stabilire stage specifici di approfondimento il sabato e la domenica, chi lo desidera potrà partecipare a lezioni integrative di Kendo, Iaido e Meditazione Zen previo appuntamento.

Mu Mun Kwan Ticino

Associazione Sportiva Dilettantistica

Palestra Scuola Elementare di

via A. Adamini, 25 Lugano - Loreto

Ingresso palestra da via Maraini

tel. +41 798 234467

tel. +39 329 4191848

nicommk@yahoo.it

www.mumunkwan.org

www.giapponeinticino.org

COME RAGGIUNGERCI



BUS 2

心常平
丁五竹直
ムムンクワン
チチノ

MU MUN KWAN TICINO



Segui Mu Mun Kwan su



Consigliato da:



Giappone in Ticino

Associazione Culturale

www.giapponeinticino.org



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 tre 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 Ticino.
- 4) Leggere e sottoscrivere lo statuto e il regolamento interno.
- 5) Portare una fotocopia della carta d'identità
- 6) Regolizzare le quote associative.

QUOTE ASSOCIATIVE

Iscrizione annuale A.S.D. Mu Mun Kwan Ticino	Chf. 50,00
Annualità Adulti Mono settimanale	Chf. 500,00
Annualità Adulti Bi settimanale	Chf. 800,00
Under 18 anni Mono settimanale	Chf. 300,00
Under 18 anni Bi settimanale	Chf. 500,00
Lezioni private individuali (Su appuntamento)	
1 ora	Chf. 50,00
2 ore	Chf. 80,00
Dieci lezioni Da usare entro l'anno accademico	Chf. 300,00

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).

**CONTATTACI
PER UNA PROVA
GRATUITA!**