



Il **Kendō** e lo **laidō** come mi spiegò un mio Maestro 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 con la quale, ai fini dell'allenamento, si è sostituita la spada autentica (**KATANA** che viene usata solo nei Kata di **IAIDŌ** e senza avversario) con lo **SHINAI**, una 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). Infine, per citare le parole di un grande maestro : "il **KENDŌ** è una Via per la formazione dell'essere umano, attraverso la pratica e la ricerca delle leggi del Katana" queste parole diventarono il "Kendo Rinen" ovvero l'ideale del kendo trasmesso dalle federazioni. **I TAGLI:** Sono tre Fendenti: alla sommità della testa (**MEN**). All'addome (**DO**) alla metà inferiore dell'avambraccio destro (**KOTE**) ed una

stoccata alla gola (**TSUKI**). **L'EQUIPAGGIAMENTO:** lo **SHINAI**, una casacca (**KEIKOGI**) e un tipo di gonna pantalone (**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**
L'ALLENAMENTO: l'allenamento inizia e termina sempre con una serie di saluti, il **REI-HO**, 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. Dopo un breve riscaldamento, 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. Segue la pratica libera, chiamata anche **JIGEIKO**, in cui, con diverse modalità secondo il proprio livello e quello dell'avversario, si studia il combattimento vero e proprio (**SHIAI**). **I 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 della Katana, che può venire frainteso nel combattimento con l'utilizzo dello shinai, usando lo stesso come se fosse un bastone. Nello **IAIDŌ** si usa all'inizio un boken, poi una riproduzione di una Katana senza filo (iaito) ed infine una vera Katana. Ci sono 12 Kata codificati dalla Zen Nippon Kendo Renmei.
KENDŌ e IAIDŌ SPORTIVO: non sono discipline fondate sull'agonismo, ma l'aspetto sportivo e la competizione costituiscono una parte integrante della pratica, della formazione e dell'esperienza del praticante. In ogni caso non sarà mai obbligatorio partecipare alle competizioni. **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, per meriti federali, il riconoscimento dei gradi onorifici Shogo: Renshi, Kyoshi, Hanshi.

Mu Mun Kwan

Ticino

Fondatore : M° Kim Taek Joon: Hanshi 8°Dan Kendō
Pres: Francesca Perucchi: 2°Dan Iaidō 1°Dan Kendō
D.T.: Nicola Casamassima: Renshi 6° Dan Iaidō - 6° Dan Kendō



(Calligrafia rappresentante i kanji di Mu Mun Kwan)

CHI SIAMO: Il Mu Mun Kwan è una Associazione Sportiva Dilettantistica fondata dal Maestro Kim Taek Joon ed alcuni suoi allievi nel 1981 con lo scopo di diffondere e praticare il Kendo. Per meglio capire il senso e le origini della pratica del kendo, in seguito alle amicizie e all'assidua frequentazione di altri importanti maestri, i corsi sono stati integrati dalla pratica dello Iaidō e degli stili antichi della tradizionale scherma giapponese e dalla meditazione Zen.

I Koryu da noi praticati sono:

Mūsōshinden-ryū del M° Kentaro Miyazaki e
Yagyūshinkage-ryū del ramo Owari (Nagoya) del
21°Soke: Yagyū Nobuharu. Maestro di
riferimento per il **KENDŌ:** Ishii Katsuyoshi

CONTATTI: Tel.: +41 79 823 44 67

E.Mail: nicommk@yahoo.it **LUOGHI DI PRATICA:**
C/O Palestra Scuole Elementari Via Maraini, 25
Ingresso da via Adamini Lugano - Loreto.
C/O Spazio Rasen Lugano Via Balestra 7/9
(Sopra il bar "inn")

WWW.MUMUNKWAN:ORG

QUOTE ASSOCIATIVE STAGIONE 2020/2021

Quota annuale d'iscrizione all'associazione	Chf100	
Annualità	Chf. 800	Le lez. durano 2 ore
Lezioni private	Chf. 100	1 ora e 30. Blocco da 10 lezioni
La pratica mono settimanale non da diritto a sconti		

Il costo da diritto alla frequentazione di tutte le discipline negli orari specificati di seguito, L'istruttore potrà integrare nella lezione, **Kenjutsu e Zazen**. Dopo un colloquio preliminare è possibile assistere ad una lezione o eventualmente fare una **prova**. **L'attrezzatura:** (shinai e boken), per i primi tempi, 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.

Per questioni di sicurezza:

Sconsigliamo l'acquisto di attrezzature, prima di aver consultato l'istruttore, poiché se ritenute non idonee non potranno essere usate.

L'annualità: comprende la partecipazione alle lezioni, che seguiranno il calendario scolastico. **I nuovi iscritti:**

All'atto dell'iscrizione dovranno: **1) Fornire**

i propri dati, e compilare la richiesta di associazione. **2) Compilare e firmare in modo leggibile la domanda di iscrizione leggere e sottoscrivere lo Statuto e il Regolamento. 3) portare 2 foto** formato tessera. **4) regolarizzare le quote associative. 6) Nell'interesse del praticante, è tassativo presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione per la pratica del kendō-laidō.** Il Dojō Mu Mun Kwan Ticino è iscritto alla **Federazione Svizzera** che aderisce all' **E.K.F e I.K.F**, che sono le uniche federazioni di **Kendō e laidō** che rilasciano **diplomi di dan riconosciuti a livello mondiale, e permettono di partecipare a tutte le attività federali: campionati, stage, esami.** L'iscrizione alla Federazione dà diritto a partecipare alle suddette attività federali, I costi vengono comunicati di anno in anno dalla stessa.

Orari di Pratica presso la palestra di Lugano Loreto:

Lunedì: 19,00/20,00 laidō
20,00/21,00 Kendō

Giovedì: 18,30/19,30 laidō
19,30/20,30 Kendō

Quando ci sarà la possibilità le lezioni si terranno presso il Dojō di via Balestra con orari anticipati.

Nell'arco dell'anno si organizzeranno in luoghi da stabilire stage specifici di approfondimento il sabato e la domenica. Chi lo desidera potrà partecipare a lezioni integrative di Ken e Zen previo appuntamento, è possibile seguire lezioni private anche in prima mattinata e in pausa pranzo.

Chi può praticare e cosa è richiesto:

Possono praticare tutti senza limite d'età, ma per questioni legate agli orari, consigliamo la

pratica dai 15 anni in su, al di sotto di questa età valuteremo caso per caso. Non sono richieste doti particolari o un fisico particolarmente allenato, in quanto le lezioni andranno in progressione e saranno adattate a tutti. Quello che serve è solo avere tanta voglia di imparare e avere costanza nella pratica. Si prega di comunicare eventuali problemi di salute, per poter fare del nostro meglio, ed in sicurezza, insegnarvi questa bellissima disciplina. Le arti marziali ed in special modo il Kendō e lo Iaidō sono discipline etico sportive dove l'aspetto etico e formativo è la base, ad esempio: cercare nei limiti del possibile di non saltare le lezioni, non arrivare in ritardo, se proprio fosse impossibile rispettare queste due cose bisogna avvisare il maestro. Se pensate di riuscire a rispettare queste semplici regole siete i benvenuti.

Per saperne di più visita anche i siti:
mumunkwan.org
rasenlugano.org e giapponeinticino.org



SWISS KENDO I AIDO
CH - 1003 Lausanne
info@kendo.ch www.kendo.ch



Il presente volantino annulla e sostituisce i precedenti