



Questa specialità è semplicemente la combinazione tra la tecnica del Karate e quella della musica.

Quindi non si tratta di una sorta di Karate con un sottofondo musicale ma bensì di una forma di melodia cinetica in cui l'azione del Karate si iscrive nella struttura della musica.

Dal punto di vista comunicativo, l'esecuzione delle tecniche con l'ausilio della musica, assume ancor più efficacia ed è sicuramente più piacevole e decifrabile per lo spettatore.

L'esecuzione del Sound Karate richiede una base di 4/4, cioè uno spazio musicale diviso in quattro battute che si armonizza perfettamente con le nostre esigenze.

Le battute devono essere ben scandite, quindi in fase d'apprendimento è meglio utilizzare il metronomo (uno strumento regolabile che dà degli impulsi costanti per il tempo prestabilito) che ci permette anche di apprendere quello che viene definito "accento musicale".

In questa fase, l'utilizzo di brani melodici non facilita l'orecchio all'allenamento alla musica.

Il Sound Karate, che in Toscana come nel resto d'Italia è ancora in una fase sperimentale, ha già suscitato parecchio entusiasmo in diverse società in cui i tecnici stanno lavorando per portare anche questa specialità alle prossime gare giovanili del 2006.

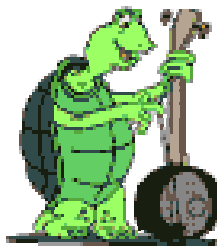
Il M° Rolando Bacci responsabile per la regione Toscana del SOUND KARATE e i Tecnici Mastronaldi Pasquale e Bacci Nicola stanno promuovendo questa specialità nell'ambito regionale, organizzando corsi di formazione per tecnici ed atleti.

Dopo aver preso parte ai Seminari diretti dal prof. P. L. Aschieri, il M° Bacci ha riproposto ai diversi stage programmati dal Comitato Regionale Toscano i contenuti didattici appresi ai corsi nazionali, alle società Toscane interessate.

In occasione dell'ultimo Seminario Nazionale di Sound Karate che si è svolto ad Acqualagna (PU) a maggio, sono state gettate le basi per il futuro regolamento federale che verrà diffuso :

- da un lato ci sarà il S K "**specialistico**", cioè una gara a squadre di tre o multipli di tre, in cui si dovrà eseguire un Kata codificato o di libera composizione, seguendo il ritmo di una traccia musicale costruita appositamente, mentre l'applicazione che viene eseguita di seguito può essere svolta utilizzando la musica solo come sottofondo.

- dall'altro lato ci sarà il S K "**non specialistico**" che verrà praticato dai pre-agonisti ed avrà gli stessi criteri esecutivi e di valutazione delle prove tecniche di libera composizione nella combinata.



SOUND KARATE IN PRATICA.....

Chi di noi, ascoltando la radio, non ha mai accennato a muoversi scuotendo la testa o le spalle seguendo il ritmo della musica?

Ebbene questo meccanismo istintivo viene oggi applicato a varie discipline sportive per automatizzare in breve tempo movimenti che a prima vista potrebbero sembrare difficilissimi. E' stato fatto da molti anni con l'aerobica (sviluppatasi poi in vari stili) e da diversi anni è stato introdotto in una disciplina millenaria proveniente dall'estremo oriente e che di storia ne ha alle spalle:

il Karate.

Calci, pugni, parate combinate in coreografie suggestive, da eseguire con musica: questo è il sound karate; e dire che lo abbiamo scoperto da oltre 10 anni ma non se ne parla molto; infatti il Sound Karate, come specialità, è stata lanciata nel giugno del '96 a Rimini durante un corso di aggiornamento per docenti della Federazione.

La Fijlkam (Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali) ha saputo comprendere le esigenze della società moderna avvalendosi della vasta gamma di aspetti comunicativi che può produrre al pubblico utente il karate nella sua globalità:

- Come sport di combattimento (KUMITE)
- Come espressione di forme codificate e non (KATA)
- Come applicazione delle forme (BUNKAI)
- Come melodie cinetiche e musicali (SOUND)

Questa nuova visione del Karate, il KARATE MODERNO, inoltre, permette un grande sviluppo delle metodologie di allenamento sia dal punto di vista agonistico che amatoriale e soprattutto offre la possibilità di entrare a far parte del novero delle discipline sportive che possono essere praticate a tutti i livelli scolastici (elementare, media inferiore, media superiore).

Ecco allora l'evolversi del Karate nelle sue varie specialità, tra queste, il Sound Karate - karate con la Musica - come metodo per semplificare le differenze di apprendimento della disciplina e per migliorare la condizione psico-fisica attraverso il divertimento che offre l'elemento musica.

La prima domanda che sorge spontanea a questo punto è:

"Come può uno sport da combattimento affiancarsi alla musica?"

Al giorno d'oggi l'evoluzione del Karate si evince dal fatto che alla rigida disciplina orientale è stata affiancata una nota di divertimento: "La musica".

Questo elemento è una caratteristica della cultura occidentale che per costumi, tradizioni, religione e società è ben diversa da quella orientale.

Il termine inglese **sound** ha un doppio significato e cioè suono e sano. Apparentemente può sembrare che i due termini non possano configurare nello stesso contesto, ma essi evidenziano un modo nuovo di praticare i Karate; più stimolo e divertimento grazie all'introduzione della musica; più sicurezza per la propria incolumità grazie all'assenza di contatto fisico tra i praticanti.

Di conseguenza ci si diverte senza farsi male!

Nel Sound Karate è la fantasia a predominare. Sono infatti infinite le combinazioni che eseguite nel modo corretto servono a tenere il fisico in forma e la mente lucida.

Dal punto di vista agonistico l'allenamento con la musica si articola in modo molto specifico in quanto c'è bisogno di un grosso stimolo per raggiungere la velocità e la coordinazione che contraddistinguono le tecniche di Karate.

Dal punto di vista amatoriale, invece, c'è bisogno di un pizzico di fantasia, un lieve senso ritmico e tanta volontà.

Una lezione di Sound Karate si svolge in alcune fasi legate tra loro senza soluzione di continuità:

- Fase di riscaldamento generale ed aerobico (in cui si preparano muscoli e cuore per i successivi sforzi);
- Fase aerobica (in cui si combinano le varie tecniche di calcio, parata e pugno per eseguire la "coreografia" di Sound Karate);
- Fase di defaticamento (in cui si riporta il battito cardiaco a valori normali);
- Fase (facoltativa) di condizionamento muscolare (in cui si tonificano i muscoli interessati nelle tecniche di Karate);
- Fase di Stretching (allungamento) finale.

I movimenti del sound karate sono quelli del karate, si comincia cimentandosi con le tecniche fondamentali posture, calci, pugni, parate, spostamenti per imparare le basi dell'attacco e della difesa che poi vengono messe in pratica in modo da creare coreografie via via più complesse fino ad arrivare a rappresentare dei veri e propri kata di libera composizione.

All'inizio i diversi movimenti si provano da soli, poi in coppia e quando si è sufficientemente disinvolti si può affrontare anche il bunkai, cioè l'applicazione reale delle tecniche imparate.

Chi ha acquisito una esperienza sufficiente può cimentarsi anche nel kumite sempre a suon di musica; in questo caso l'interpretazione non è programmata ma bisogna, seguendo sempre la musica, essere in grado di fronteggiare l'avversario scegliendo liberamente la tecnica più adatta alla situazione.

A differenza dell'Aerobica, il Sound Karate ha una doppia valenza: beneficio fisiologico e cardiovascolare, poiché vengono interessati ed allenati in modo corretto tutti i muscoli del corpo; utilità per la difesa personale, poiché si insegna ad attaccare e a difendersi a ritmo di musica.

Per quanto riguarda i benefici fisici, il sound karate è un'ottima disciplina perchè fa lavorare sia i muscoli delle braccia che quelli delle gambe, favorisce quindi uno sviluppo armonico, senza asimmetrie dei diversi gruppi muscolari.

Le estensioni avanti, indietro, di lato e le rotazioni di una sola gamba per volta, mentre l'altra fa da perno, sono un ottimo esercizio per le anche, il bacino e i glutei.

Le rotazioni delle spalle, oltre che allenare i dorsali, prevengono periartriti e artrosi.

I movimenti veloci con frequenti cambi di ritmo consentono di potenziare l'apparato cardiocircolatorio con un sicuro miglioramento della coordinazione generale e della prontezza di riflessi.

