



Domenica 29 al PalaRussello il II° Gasshuku interregionale di Shorinji Kempo

## Descrizione

**Domenica 29 Novembre 2015** alle ore 9:00 presso il **Palasport Palarussello di Messina** si terrà il II° Gasshuku interregionale di Shorinji Kempo. Dopo l'ampio successo riscontrato in occasione del primo appuntamento del 25 Ottobre 2015 disputato a Villafranca Tirrenā, branch master (istruttori), kenshi (praticanti) e pubblico simpatizzante si raduneranno per la seconda volta in questa stagione presso la struttura sportiva di via P.Castelli (fronte ex città del ragazzo-Gravitelli).



La locandina relativa al secondo "gasshuku" in programma a Messina

Alla manifestazione prenderanno parte i branch (associazioni sportive) del comitato sud Italia sotto la conduzione degli **istruttori federali** sensei **Maurizio Carugati** (branch master del comitato nord Italia, 6 dan, presidente FISK) e dei messinesi sensei **Riccardo Marchetti** (branch master del comitato sud Italia, 6 dan vicepresidente FISK) e sensei **Rosario Previti** (branch master del comitato centro Italia, 6 dan, segretario generale FISK). Il Gasshuku sarà incentrato sulla pratica del "**randori**" (combattimento



Il metodo di allenamento per apprendere come applicare efficacemente le tecniche (Shorinji Kempo) occorre sempre porre una rigorosa attenzione alle misure di sicurezza, pertanto l'allenamento alle tecniche impone l'uso di adeguate protezioni (Faceguard, Body protector, Guard).

Grazie al randori i kenshi fanno pratica di reazione ad un avversario, così da acquisire la giusta distanza (mahai) e passare in modo fluido da una tecnica all'altra, praticando pure il go-ju-ittai ovvero alternando il sistema duro (goho) con il sistema morbido (juho). E' anche il modo in cui si può verificare il proprio grado di conoscenza e capacità raggiunta con l'allenamento delle tecniche.



Fase del randori

E' bene sottolineare che nello Shorinji Kempo si pratica randori non per conseguire la vittoria o sopraffare il proprio avversario ma con il fine ultimo di superare se stessi. Dunque un modo per arrivare a migliorare se stessi (jiko kakuritsu) e per potere migliorare gli altri (jita-kyoraku). Durante la mattinata si alterneranno, inoltre, momenti dedicati allo studio delle basi tecniche (kihon e hokei).

Gli under 17 saranno anche impegnati nello studio del kumi embu in vista dei prossimi giochi della gioventù in programma il 20 Dicembre c.a., giornata in cui saranno coinvolti in competizioni individuali e di gruppo. Ingresso libero e possibilità di prova tecnica gratuita durante l'intera mattinata verranno riservati al pubblico presente.

### Categoria

1. Arti Marziali
2. Sport Vari

### Tag

1. SHORINJI KEMPO

### Data di creazione

25 Novembre 2015

### Autore

fstraface