

A.S.D. ISKF ITALY

**International Shotokan Karate Federation
KOKUSAI SHOTOKAN KARATE-DO RENMEI**



Cos'è il Karate

Il karate è un'arte marziale. La parola karate significa "mano" (-te) "vuota" (kara-) ad indicare un metodo di combattimento senza armi. Ma lo scopo ultimo della pratica dell'arte è migliorare il proprio carattere ed elevare il proprio spirito.

L'apprendimento dell'arte passa attraverso lo studio di tecniche di combattimento che riguardano l'uso di pugni, calci, percosse, parate, leve articolari e proiezioni nonché l'uso del corpo negli spostamenti in tutte le direzioni.

Con l'allenamento si pratica un'ottima ginnastica finalizzata allo sviluppo della forza, dell'equilibrio, della velocità e della coordinazione. Con le sue tecniche, il karate coinvolge oltre il 90% dei muscoli del corpo.

Attraverso l'allenamento, inoltre, si impara a conoscere più profondamente se stessi, a capire meglio gli altri, a maturare una maggiore sicurezza nelle proprie capacità ed a sviluppare una personalità più equilibrata.

Infine, la comprensione "matura" del karate consente di sviluppare una valida capacità di difesa personale.

Origini

Il karate si è sviluppato nell'isola di Okinawa, all'estremo Sud del Giappone, sulla base di tecniche di combattimento provenienti dalla Cina (Kung-Fu). All'inizio del 1900, ad opera del Maestro Gichin Funakoshi (1868-1957), il karate uscì dal suo isolamento e cominciò a diffondersi prima in Giappone e, successivamente alla Seconda Guerra Mondiale, anche in tutto il resto del mondo. Il Maestro Funakoshi usava firmare le proprie poesie con lo pseudonimo di "Shoto", per tale motivo il karate da lui insegnato cominciò ad essere identificato come stile "Shotokan".

Shotokan

Il karate Shotokan riunisce insieme tecniche di combattimento delle due principali scuole di Okinawa, la scuola "Shorin", basata sulla velocità di esecuzione e sulla mobilità, e la scuola "Shorei", caratterizzata da forza e stabilità. Proprio per la grande varietà di tecniche che ricomprende, lo Shotokan è adatto a tutti gli individui, alti, bassi, longilinei, brevilinei, uomini, donne, bambini, ragazzi ed anche alle persone anziane. Lo Shotokan è sicuramente lo stile di karate più diffuso in occidente.

ISKF: KOKUSAI SHOTOKAN KARATE-DO RENMEI

La International Shotokan Karate Federation, con sede a Philadelphia USA, è tra le più grandi organizzazioni al mondo di karate Shotokan.

E' l'organo direttivo mondiale del nostro stile. Su tutti spicca la figura del M° Teruyuki Okazaki, C.N. 10° Dan, Chairman e Capo Istruttore della ISKF.

Shihan Okazaki è stato allievo diretto del Gran Maestro Gichin Funakoshi (Fondatore dello Shotokan), e del Gran Maestro Masatoshi Nakayama.

Karate-Do

In giapponese, il suffisso "do" significa "via". Il termine karate-do, quindi, è traducibile con il concetto di "via del karate". È con questo spirito che noi affrontiamo la pratica dell'arte, e con questo spirito invitiamo chiunque ad intraprendere la "via" e ad allenarsi con sincerità e passione. Pur caratterizzandosi per una severa disciplina ed un rigoroso addestramento fisico, necessari a preparare mente e corpo alla difesa personale, il karate è finalizzato a migliorare il carattere. Con la pratica si sviluppa sicurezza in sé stessi, equilibrio e serenità interiore, e attraverso gli innumerevoli spunti filosofici e spirituali che propone si apprende un'etica ed un codice di comportamento di alto valore morale.

ISKF Italy

La nostra scuola di karate prende il nome di ISKF Italy ed è una Associazione Sportiva Dilettantistica iscritta allo Csain e registrata al CONI al n. 73574, codice aff. Coni n. 202028.

La ISKF ITALY svolge la propria attività sotto la direzione tecnica del M° Fabrizio Castellani, C. N. 5° Dan ISKF, il quale pratica arti marziali dal 1968.

Il M° Castellani è Chief Instructor e Country Director per l'Italia.

Il karate dei bambini

I bambini, tra i 5 ed i 12 anni, sviluppano le proprie capacità di coordinazione generale. Durante questo periodo, il corpo consente loro di lavorare al meglio sulle doti di mobilità articolare.

Per questo, attività fisiche come la danza, la ginnastica artistica ed il karate sono estremamente utili per favorire un sano sviluppo del bambino.

Solo a partire dai 10-12 anni, è proficuo iniziare a lavorare sulla velocità e, successivamente, dai 15-16 anni a lavorare sulla forza fisica.

Studi recenti hanno dimostrato che il karate, in quanto attività psico-fisica, produce effetti positivi anche sullo sviluppo della personalità del bambino favorendo una normalizzazione dell'aggressività, aumentandone l'autostima, incrementando le capacità di concentrazione e, attraverso la figura del maestro, rafforzando in lui i concetti di autorità e rispetto.

Sensei Fabrizio Castellani – GODAN ISKF

Profilo Tecnico :

Rappresentante Ufficiale della ISKF per l'Italia

Direttore Tecnico della Associazione "ISKF Italy"

Cintura Nera 5° DAN ISKF

Ufficiale di Gara Internazionale ISKF class "B"

Iscritto all'Instructor & Examiner Training Program ISKF class "D"

Sensei Castellani attualmente segue la linea tecnica della ISKF ed è riconosciuto come uno dei pochi 'Uchideshin' (allievi interni) di [Shihan James Field](#) (8° Dan ISKF, direttore tecnico della ISKF Southwest Region e Vice Presidente della Commissione Tecnica).

Il Maestro si reca annualmente negli Usa per gli aggiornamenti tecnici al prestigioso Master Camp della ISKF a Philadelphia dove segue i Corsi Tecnici per Istruttori condotti dai Docenti Internazionali della ISKF.

LE SCUOLE DI KARATE ISKF ITALY

FORUM SPORT CENTER

Società sportiva affiliata alla FIJKAM

Centro Tecnico Federale

Scuola Sport (Hombu Dojo dell'ISKF Italy)

Via Cornelia, 493 – 00166 Roma, zona Aurelia-Boccea; (tel: +39 06 61110);

www.forumroma.it

Maestro: **Sensei** Fabrizio **Castellani**

Istruttore: **Senpai** Roberta **Belelli**

Istruttore: **Senpai** Klajdi **Kordhishti**

Corso Bambini 5-8 anni	Mar-Gio 17.00 - 18.00
Corso Bambini 9-11 anni	Mar-Gio 18.00 - 19.00
Corso Ragazzi/Agonisti 12-16 anni	Mar-Gio 19.00 - 20.00
Corso Adulti Base	Mar-Gio 20.00 - 21.00
Corso Adulti Avanzato	Mar-Gio 21.00 - 22.00

ORATORIO SAN PAOLO

Viale di San Paolo, 12 – 00146 Roma
zona San Paolo (Tel.: +39 06 5534 0201)
www.dojosanpaolo.it

Istruttore: **Senpai** Marco **Gallai**

Corso Bambini Base	Mer-V en 16.00-17.00
	Mer-V en 17.00-18.00
	Mer-V en 18.00-19.00
Corso cinture gialle – arancioni	Mar-Gio 17.00-18.00
Corso cinture verdi - blu - marroni	Mar-Gio 18.00-19.00
Corso Adulti	Mar-Gio 19.00-20.00

CENTRO SPORTIVO ZERO9

Via Cina, 91 Roma
zona Eur Torino (tel.: +39 06 52201080)
www.webzeronove.it

Maestro: **Sensei** Fabrizio Castellani

Istruttore: **Senpai** Roberta Belelli

Istruttore: **Senpai** Olimpia Persico

Corso Bambini	Lun-Mer-Ven 17.00-18.00
Corso Base	Lun-Mer-Ven 20.00-21.00
Corso Avanzato	Lun-Mer-Ven 21.00-22.00

AREA SPORTING CLUB

Via della Mendola, 288
(tel.: +39 06 61283798 / +39 06 35073299)
www.areasportingclub.com

Istruttore: **Senpai** Walter Porfiri

Corso Ragazzi	Lun-Gio 17.00-18.00
Corso Ragazzi	Lun-Gio 18.00-19.00

NEW BODY SCORPION

Via Boccea, 319 A § (tel.: +39 06 3052586)
www.bodyscorpion.it

Istruttore: **Senpai** Walter Porfiri

Corso Bambini	Mar-Ven 17.30-18.30
Corso Ragazzi	Mar- Ven 18.30-19.30
Corso Adulti	Mar- Ven 19.30-20.30

CENTRO SPORTIVO BABEL

Via Tommaso Traetta, 70 Roma
zona Infernetto (tel.: +39 06 50912733)

Istruttore: **Senpai** Mauro Antonelli

Corso Bambini Base	Lun-Mer-Ven 17.00-18.00
Corso Bambini Avanzato	Lun-Mer-Ven 18.00-19.00

CENTRO SPORTIVO HARMONY CLUB

Via Lucio Trebellio, 9 Roma – Morena (tel.: +39 06 7984 1062)
www.harmony-club.it

Istruttore: **Senpai Klajdi Kordhishti**

Corso Bambini/Ragazzi	Lun-Mer 19.00-20.30
Corso Adulti	Lun-Mer 20.30-22.00

EUR GYM CENTER

Viale Civiltà del Lavoro, 2/A – 00144 Roma
zona EUR (tel.: +39 06 5916 446)
www.eurgymcenter.it

Istruttore: **Senpai Sandro Blanco**

Corso Bambini	Mar-Gio 17.00-18.00
Corso Adulti Base/Medio	Lun-Mer-Ven 20.00-21.00

A.S.D. GYMNASTIK CLUB

Via Romagna 16, San Benedetto del Tronto
(Ascoli Piceno)
Tel 0735-85909

Istruttore: **Senpai Benedetta Ferreri**

Istruttore: **Senpai Roberto Rocchi**

Corso Bambini	Mar-Gio 18,00 - 18,45
Corso Bambini/Ragazzi	Mar-Gio 18.50 – 19.50

SPORTING CLUB

Via dei Castani snc, Martinsicuro
(Teramo)

Istruttore: **Senpai Benedetta Ferreri**

Corso Bambini/Ragazzi	Mar-Gio 19.30 – 21.00
-----------------------	-----------------------

GENEALOGIA DELL'ISKF ITALY

Shihan **GICHIN FUNAKOSHI** – 10° Dan JKA
(1864 – 1957)
Fondatore dello stile Shotokan
1° Istruttore Capo della JKA

Shihan **MASATOSHI NAKAYAMA** – 10° Dan JKA
(1913 – 1987)
2° Istruttore Capo della JKA

Shihan **TERUYUKI OKAZAKI** – 10° Dan ISKF
Istruttore Capo dell'ISKF

Shihan **YUTAKA YAGUCHI** – 9° Dan ISKF
Istruttore Capo dell'ISKF - Mountain States Region
Presidente della Commissione Tecnica

Shihan **JAMES FIELD** – 8° Dan ISKF
Istruttore Capo dell'ISKF – South West Region
Vice Presidente della Commissione Tecnica

Sensei **FABRIZIO CASTELLANI** – 5° Dan ISKF
Istruttore Capo dell'ISKF Italy

Procedura Standard e Rituale di Saluto ISKF - Kokusai Shotokan Karate-Do Renmei

1. SEIRETSU	in fila
2. SEIZA	seduti sui talloni
3. MOKUSO	meditazione
4. KAIMOKU	aprire gli occhi
5. MOKUSO YAME	fine della meditazione
6. DOJOKUN	regole del dojo
7/a. SHINZA NI REI	saluto ai fondatori della scuola
7/b. SHOMEN NI REI	saluto di fronte
8. SENSEI NI REI	saluto al maestro
9. SENPAI NI REI	saluto agli anziani
10. KIRITSU	in piedi

- (a) da effettuarsi SOLO quando è presente l'immagine del Capo Scuola
- (b) da effettuarsi quando NON è presente l'immagine del Capo Scuola

N.B. Nella disposizione per il saluto, i Senpai presenti si posizionano lateralmente al Maestro. Le enunciazioni dei comandi sono effettuate dal capofila. Al comando n. 8, "Sensei Ni Rei", mentre ci si inchina per il saluto si dice anche "DOMO ARIGATO SENSEI".

Per l'enunciazione del comando n. 10, "Kiritsu", prima si attende che Maestro sia definitivamente uscito dal tatami, e poi che tutti i Senpai, dopo essersi inchinati di nuovo uno ad uno, siano già tutti in piedi.

DOJOKUN

Le Regole del Dojo

Hitotsu Jinkaku kansei ni tsutomuru koto
Cerca di perfezionare costantemente il tuo spirito
Seek perfection of character

Hitotsu Makoto no michi o mamoru koto
Cerca di agire secondo giustizia e con rettitudine
Be faithful

Hitotsu Doryoku no seishin o yashinau koto
Cerca di allenarti con assidua costanza
Endeavor to excell

Hitotsu Reigi o omonzuru koto
Cerca di rispettare l'etichetta
Respect others

Hitotsu Kekki no yu o imashimuru koto
Cerca di controllare le tue reazioni
Refrain from violent behavior



www.iskfitaly.com

info@iskfitaly.com - segreteria@iskfitaly.com

Direttore Tecnico: Sensei Fabrizio Castellani - sensei@iskfitaly.com

Presidente: Senpai Marco Gallai - marco@iskfitaly.com

Segretario: Senpai Angelo Trementozzi - angelo@iskfitaly.com