

Il Seiryoku Zen'yo Kokumin taiiku no kata

Perché insegnare questo Kata (secondario)?

Una domanda che spesso ci pongono gli insegnanti di Judo, dubbiosi di dover presentare un esercizio "simile" al Karate.

Seiryoku Zen'yo kokumin Taiiku no kata è un esercizio proposto da Jigoro Kano Shihan allo scopo di dare alla società giapponese una forma di Educazione Fisica Nazionale che esprimesse il principio della massima efficacia. Un esercizio utile e divertente per tutti, paradossalmente anche per i non judoisti. Si compone di due parti: Tandoku Renshu (pratica da soli) e Sotai Renshu (eseguito in coppia).

Noi porremo l'attenzione soprattutto sulla prima parte poiché la seconda, nella nostra didattica di insegnamento, è superata dalla pratica del Kime no Kata e del Ju no Kata.

Si tratta di un esercizio ideale, soprattutto per i piccoli praticanti e per i più anziani, perché si compone di gesti utili allo sviluppo della coordinazione motoria e allo studio del controllo del sé nell'espressione della massima efficacia.

Consigliato da Jigoro Kano stesso e i lunghi anni di pratica ci hanno convinto della sua grande utilità.

Come sempre i Corsi di Formazione ci aiuteranno a comprendere meglio l'importanza di questo Kata e la sua utilità nel panorama della nostra Didattica di insegnamento oltre che nell'ambito del nostro Progetto Pedagogico.