



KICK BOXING ***& DISCIPLINE ASSOCIATE*** **SINTESI STORICA E TECNICA**

Nel **1974** alcuni campioni americani di **Karate**, non soddisfatti dai regolamenti e dalla gestione giapponese, che a quel tempo predominava nella conduzione delle federazioni, si crearono un nuovo spazio internazionale.

Alcuni di questi famosi atleti fondarono, così, il **Karate Contact**. Questa disciplina era, inizialmente, a pieno contatto.

Si costituirono alcune federazioni, sia in *America* che in *Europa*, con fini professionistici e dilettantistici.

Promotori delle sigle più famose furono gli americani **Quinn, Anderson** ed il tedesco **George Broukner**.

Atleti di fama internazionale, come **Bill Wallace, Mike Stone, Chuck Norris** ed il francese **Dominique Valera**, furono le figure di spicco di questa nuova concezione del *Karate*.

Presero vita: la **PKA** (*Professional Karate Association*), la **WKA** (*World Karate Association*), la **WAKO** (*World All Style Karate Organization*) ed altre ancora.

Ma le grandi federazioni di *Karate*, che godevano anche di un certo potere politico, fecero leva sui governi affinché si vietasse l'uso del termine "*Karate*" per questa nuova disciplina sportiva a contatto, che prevedeva l'uso di protezioni per le mani, per i piedi ed per altre parti del corpo.

Nacque la **Kick Boxing** (*Boxare calciando*), termine comunque già usato in *Giappone*, dove si combatteva da tempo a pieno contatto, ma con poche regole, che la rendevano difficilmente proponibile a livello di massa in *Europa* ed in *America*.

Quasi tutte le federazioni sostituirono il contenuto della "**K**" nelle proprie sigle. Da *Karate*, si trasformò in **Kickboxing**.

La **Kickboxing** originale prese il nome di "*Japanese*" o "*Low Kick*"; quest'ultimo è comunque definito un termine improprio e viene usato solo da una federazione.

Presero vita nuove organizzazioni che, senza tralasciare le Arti Marziali tradizionali, coinvolsero la **Kickboxing** nei loro programmi, facendola diventare, poi, la disciplina predominante.

La **Kickboxing** ha raggruppato, nel combattimento, tutte le Arti Marziali, proponendo a livello mondiale un vero **Sport All Style** (*tutti gli stili*).

E' il caso della federazione di cui noi facciamo parte:

la **WMKF** (*World Martial Kombat Federation*), con sede in *Ginevra* (*Svizzera*) e rappresentanze nelle diverse nazioni.

In Italia la **WMKF** ha il suo organo ufficiale nella **Martial Kombat Sport Italia**, con Sede Nazionale di Rappresentanza in **Roma**.

Essa svolge, su tutto il territorio italiano, *campionati, stage, corsi di formazione e di qualifiche per tecnici e giudici*, nelle diverse discipline.

La **Martial Kombat Sport Italia** non ha finalità di lucro; essa è un'Associazione Sportiva Dilettantistica, regolarmente registrata al **CONI**.

Sotto la voce **Kickboxing** si raggruppano diverse specialità sportive, alcune relativamente nuove, altre nuovissime, che vanno sotto il nome di: *Point Fighting* (*Semi Contact*), *Light Contact*, *Kick Light*, *Full Contact*, *Japanese* (*Low Kick*), *K1 Style*.

Inoltre, la **Martial Kombat Sport Italia**, promuove la disciplina della **Thai Boxe**.

In riferimento alle **Arti Marziali**: *Sport Karate (Kumite All Styles), Kata / Forme Tradizionali Interstile, Creative Music Form, Creative Self Defence, Tecniche di Rottura e Kata / Forme Creative con Armi.*

Il Point Fighting (Semi Contact): è l'attività sportiva da combattimento che più si predispone per la pratica a qualsiasi età. Basa la sua efficacia sulla tecnica e sullo scatto esplosivo. Forma dal punto di vista atletico, mirando all'elasticità e flessibilità del corpo.

Il *Point Fighting*, per la sua pratica in palestra, non prevede nessun limite di età. Esso si esegue indossando delle protezioni per la salvaguardia dell'integrità fisica dei suoi praticanti.

L'aspetto agonistico è molto semplice, per molti versi si avvicina alle gare di scherma, dove vince chi, nel tempo di gara, ha messo a segno più punti. Il contatto, chiaramente, deve essere controllato.

Il Light Contact: è una specialità dove il combattimento è continuato, ma a contatto leggero. Il *Light Contact* crea un'eccellente coordinazione braccia-gambe.

Nell'attività agonistica è sicuramente la più difficile, ma anche la più spettacolare dal punto di vista tecnico-stilistico.

Si combatte a round, come nel pugilato e vince l'atleta che, oltre ad aver portato più colpi a bersaglio, ha dimostrato: tecnica, stile ed eleganza, preparazione atletica e destrezza, abbinamento braccia-gambe e controllo delle tecniche eseguite.

Vince l'atleta più completo nella sua totalità.

La Kick Light: ripercorre, pienamente, i canoni del Light Contact, ai quali vanno aggiunte le tecniche di calcio alle gambe. Nella Kick Light, gli atleti combattono indossando un pantaloncino corto.

Il Full Contact: con il *Full Contact* entriamo nel mondo del pieno contatto continuato. La prerogativa principale in questa disciplina è abbattere l'avversario. Il *Full Contact* si può definire un connubio tra i calci delle arti marziali ed il pugilato europeo.

La preparazione si basa su un duro e specifico allenamento. E' necessario avere resistenza, potenza e grinta. La tecnica farà diventare, il possessore dei requisiti appena menzionati, un vero campione. Si combatte sul ring. Tutto ripercorre i modi e le forme di un incontro di boxe, con in più i calci, che ne fanno la sostanziale differenza. Il *Full Contact* si può praticare da *16 anni* in su. Il limite agonistico dilettantistico è di *40 anni*.

La Japanese Kick Boxing (Low Kick): La *Japanese Kickboxing* è per eccellenza la "Kick". La differenza tra il Full Contact e la *Japanese*, sta fondamentalmente nei calci bassi (*low kick*), vietati nel Full Contact ed arma di primaria importanza nella *Japanese*.

Sia nel Full che nella *Japanese* vi è sempre stato il settore professionistico.

E' evidente che la durezza della competizione, fanno della *Japanese* e del *Full Contact* degli sport d'élite, così come il K1 Style.

K1 Style: Questa disciplina, a pieno contatto, si differenzia dalla *Japanese Kickboxing*, dall'uso delle ginocchiate. Infatti, durante il combattimento gli atleti potranno usare la ginocchiata, in combinazione con altre tecniche o da sola. In ogni modo, non si potranno eseguire ginocchiate consecutive. Tra un colpo di ginocchio e l'altro è necessario l'esecuzione di altre tecniche.

La Thai Boxe: è uno sport da combattimento derivato da una nobile arte (*Muay Boran*) che ha origini e tradizioni antiche, ed è lo sport nazionale Thailandese, dove si combatte in piedi come nel pugilato, indossando i guantoni ma usando oltre ai pugni, anche gomiti, ginocchia, calci con le tibie senza protezioni; inoltre è parte fondamentale della disciplina la lotta in piedi o clinch.

Sport Karate: Lo "*Sport Karate*" è l'espressione "*All Styles*" del *Kumite Sportivo*. Esso è regolamentato dalla **WKF** (*World Karate Federation*). La **WMKF** ne adotta e rispetta il regolamento.

La Creative Music Form: è un chiaro riferimento alle *Arti Marziali tradizionali*. In sostanza un atleta crea, attraverso una personale interpretazione delle tecniche di qualsiasi stile, un combattimento immaginario contro diversi avversari.

Inserisce, il tutto, nei tempi e nei ritmi di una base musicale e realizza una dimostrazione individuale che ha tutte le caratteristiche di una danza, contenente tecniche e spirito delle Arti Marziali tradizionali e dei moderni Sport da Combattimento.

Questa disciplina non ha limiti d'età, né per la pratica, né per l'attività agonistica; nella competizione viene premiata la dimostrazione che, in un massimo di tre minuti, abbia espresso: stile, tecnica, difficoltà e soprattutto spettacolarità e tempo, abbinati alla base musicale.

Nella *Creative Music Form* è possibile usare armi bianche in uso nelle arti marziali tradizionali.

La Creative Self Defence: è una dimostrazione di *difesa personale*, eseguita da un minimo di 2 ad un massimo di 5 atleti.

L'esibizione tecnica potrà essere creata liberamente, usando tecniche ed armi bianche o armi tradizionali in uso nelle Arti Marziali. E' concesso usare una base musicale a coreografia delle tecniche. L'esibizione in gara non dovrà superare i 3 minuti.

Questa specialità non ha limiti d'età e può essere eseguita in forma mista (*maschile/femminile*).

Il giudizio, nelle competizioni, viene espresso dai giudici usando gli stessi criteri della *Creative Music Form*.

Nella WMKF trovano brillantemente posto, tutte le diverse Arti Marziali. Attraverso le speciali competizioni di *Kata di Stile*, con e senza armi, tutti trovano un loro spazio nel rispetto delle Scuole e degli Stili praticati, qualsiasi origine esse abbiano.

La WMKF, inoltre, collabora con diverse organizzazioni nazionali ed internazionali. Infine, aderisce ad un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI e dal Ministero degli Interni.

Il suo sito ufficiale è www.martialkombat.org.