

Scuola Discipline Orientali "Wing Tsun Kuen"



詠春拳



Direttore Tecnico – Sede Legale: Roberto Capponi – Via Albalonga, 10 – Roma

www.wt-roma.it

Il Radicamento, la cooperazione di Testa – Busto – Gambe

Nel WT saper usare ogni segmento del proprio corpo in maniera sinergica in relazione agli altri segmenti è di vitale importanza; la testa, il busto, le braccia e le gambe hanno ognuno/a un ruolo indipendente, ma che deve coordinarsi con il compito svolto dalle altre parti del corpo.

Il radicamento a terra consiste nel lavoro sinergico delle varie parti del corpo, che permettono di scaricare a terra l'energia ricevuta e di prendere da terra la forza del contrattacco (vedi principi d'azione e sull'uso della forza del WT).

Ci sono poche e semplici regole da ricordare per imparare a "radicarsi a terra", ma fondamentali da ricordare:

- la testa spinge in alto, verso il cielo
- il busto è inerte, non fa nulla sua sponte, si comprime e si espande a seconda della necessità
 - si comprime quando l'avversario attacca e non sono sufficienti le braccia per mandarlo nel vuoto
 - si espande quando si decide di restituire la forza all'attaccante
- le gambe si flettono per assorbire l'energia avversaria e si estendono per restituirla (come il busto)
- le braccia erogano pressione costante, senza aumentarla o diminuirla poiché:
 - trasmettono ciò che ricevono a busto e gambe che si comprimono
 - ricevono da busto e gambe la forza da restituire a chi ha attaccato e provocato la reazione

Inoltre si devono applicare le seguenti regole di coordinazione motoria:

- le braccia iniziano ad assorbire l'energia dell'avversario per prime
- poi assorbe il busto
- poi le gambe
- successivamente le gambe iniziano a restituire la forza all'avversario
- è poi il turno del busto
- infine intervengono le braccia

Ovviamente, essendo questa una dispensa teorica non si può spiegare al meglio quali siano i meccanismi della gestione della forza avversaria al fine di imparare a radicarsi...per questo è indispensabile la pratica nella Scuola di Wing Tsun!

E' però importante ricordare ed aver ben presenti queste regole mentre si pratica, sia con il proprio Insegnante, sia con i compagni...poiché nemmeno il miglior Istruttore può trasmettere conoscenza "pratica" ad un allievo che non studia e non sviluppa le nozioni teoriche in ogni occasione disponibile!

La Catena Cinetica dello sviluppo del movimento nel Wing Tsun

Questo discorso si collega fortemente alla lezione precedente circa la teoria del radicamento.

Innanzitutto, come nel precedente argomento, è essenziale praticare intensamente per poter davvero comprendere le regole meccaniche di questo lavoro.

La Catena Cinetica dello sviluppo del movimento WT deve essere divisa tra azione di ricezione della forza ed azione di rilascio della forza.

Azione di ricezione della forza (azione "discendente", che va dall'alto in basso):

- le braccia ricevono
- poi riceve il busto
- poi ricevono le gambe

Oppure

- la gamba (ad es. Bong Gerk) riceve
- poi tocca alla gamba d'appoggio

Azione di rilascio della forza (azione "ascendente", che va dal basso in alto)

- le gambe rilasciano
- il busto rilascia
- le braccia scaricano sul bersaglio

Oppure

- la gamba d'appoggio rilascia
- la gamba che sferra il calcio scarica sul bersaglio

Il teorema del rilascio della forza vale sia nel caso che ci si muova senza un precedente contatto con l'avversario che abbia innescato l'assorbimento della sua forza da restituirlgli in seguito, cioè spontaneamente, sia che sia stato l'avversario a determinare la reazione.