

Cos'è il Kihon

Il Kihon, nel karate, è una composizione di tecniche di base ripetute nello spazio e nel tempo.

L'allenamento attraverso i Kihon è uno degli elementi principali degli stili giapponesi del Karate e soprattutto del Karate delle "3 K": appunto Kihon, [Kata](#) e [Kumite](#).

Potremmo definire il Kihon come una metodica di allenamento per la ripetizione e accoppiamento di singole tecniche, con una trasformazione del significato e dello scopo.

I diversi Kihon contengono il bagaglio tecnico del Karate eseguiti a vuoto. Le mosse sono svolte cioè senza avversario, comprendendo tecniche di attacco, [parata](#), leva, [proiezione](#), strangolamenti, soffocamenti, etc.

A cosa serve il Kihon

L'allenamento del Karate con la metodica del Kihon può essere utilizzato per molte finalità:

- Come sistema di apprendimento di tecniche più complesse attraverso la scomposizione dei gesti.
- Come metodo di composizione tecnica con finalità tattiche.
- Come metodo di allenamento alla resistenza specifica.
- Come allenamento alla velocità o alla forza rapida se accompagnato con alcuni sussidi di supporto.

Sto per dirti una cosa che ti stupirà: oltre al Karate, **tutti gli sport fanno Kihon!** Infatti, il Kihon non è altro che la ripetizione di più fondamentali, cosa presente in tutta la cultura sportiva.

Un lanciatore di giavellotto che ripete a vuoto il gesto per ottimizzare i passi; un pallavolista che prova a vuoto il gesto tecnico del muro; un boxer che esegue combinazioni preordinate allo specchio... stanno tutti facendo dei Kihon!



In Giappone la mentalità del Kihon permea la vita di tutti i giorni. La capacità di lavorare sulle fondamenta prima che sul progetto stesso è impressionante.

I Karateka giapponesi ripetono attraverso i Kihon le esercitazioni di base per tutta la vita.

È nella norma che un karateka anche [cintura nera](#) ripeta gli stessi gesti che eseguiva quando ha iniziato, [cintura bianca](#).

Magari cambia lo scopo, si sposta l'attenzione verso l'uso del corpo in modo più fine e si cerca la perfezione di un gesto acquisito.



基本 **Kihon**

Base

Fondamentale

Elementare

Standard

Cosa vuol dire Kihon

Kihon è composto da due kanji 基本 Ki e Hon, letteralmente si traduce come basilare, fondamentali, elementare, standard.

Quindi, riproponendolo nel mondo marziale, si tratta di gesti di base ma fondamentali per la pratica avanzata. Senza le fondamenta non è possibile praticare qualcosa di complesso come un' [arte marziale](#) quale il Karate.

Tutti sappiamo che un albero con delle buone radici ha maggiore resistenza e possibilità di crescita.

Le diverse tipologie di Kihon

I Kihon possono avere scopi differenti e quindi possono essere eseguiti in modo diverso.

I Kihon basilari che si eseguono da principianti sono la sola ripetizione del singolo gesto.

Eseguire un pugno sul posto (choko zuki) è già di per se un Kihon.

Per la promozione al grado successivo che sia Kyu o Dan ci saranno sicuramente dei Kihon da imparare ed eseguire alla perfezione.

Per apprendere i Kata serviranno dei Kihon specifici che magari scompongono lo stesso in parti più semplici da eseguire.

Tecniche di kumite eseguite al vuoto al fine di ottimizzarne alcune componenti sono sempre dei Kihon.

Sono tutti esempi di Kihon con scopi e metodi di esecuzione diverse.

Sintetizzando potremmo catalogare i seguenti Kihon:

- Di base.
- Propedeutici.
- Test.

Ora vediamo i Kihon dal punto di vista fisiologico:

Durata del Kihon, intensità, ritmo, recupero, volume, fanno dell'esecuzione a vuoto diverse metodiche di allenamento.

Pensa all'esecuzione di una sequenza in una posizione faticosa (shiko dachi ad esempio), ripetuta per 16 volte, con contrazione ([Kime](#)), con ritmo 1-1 (una tecnica, una pausa della durata della tecnica), recupero 30", per tre serie.

Che tipo di allenamento starai facendo?

Kihon e stile

Cosa caratterizza uno [stile di karate](#) da un altro sono proprio i contenuti dei Kihon.

Il bagaglio di tecniche di uno stile è diverso da un altro, spesso anche le nomenclature sono diverse.

Di conseguenza, **i Kihon fondamentali saranno caratteristici dello stile per il quale si eseguono.** Lo stesso dicasi per gli [spostamenti dei piedi](#), l'uso delle anche, il Kime o il ritmo che i Kihon specifici contengono.

Kihon per esame

Come anticipato ogni esame per il passaggio di [cintura](#), per la promozione ad un [DAN](#) superiore conterrà dei Kihon.

Dai più elementari ai più complessi, la valutazione della tecnica da parte della commissione esaminatrice avverrà attraverso dei Kihon (non esclusivamente).

Kihon per la cintura nera

Come detto, tutti gli esami di Kyu e Dan prevedono dei Kihon nei loro programmi di esame.

Elementi tecnici contenuti nei Kihon

Come nel Kata anche nei Kihon possiamo osservare diversi aspetti tecnici e possiamo concentrarci nel miglioramento di uno o più aspetti.

- Tecnica (coordinazione specifica)
 - posizioni
 - Stabilità/equilibrio
 - tecniche
 - Buona forma
 - Ampiezza del movimento
 - movimenti di transizione
- Ritmo, esecuzione corretta del lento e del veloce.
- Respirazione corretta
- Uso della contrazione/decontrazione muscolare
- Direzione dello sguardo
- Velocità di esecuzione
- Forza
- Kime
- [Kiai](#)
- Zanshin
- Conformità

Buona forma

Sguardo

Tecnica

Kime

Ampiezza

Respirazione

Contrazione/decontrazione

Velocità

Zanshin

Forza

Stabilità

Posizione

