

ENBU

L'ENBU è la simulazione di un combattimento reale nella tradizione del BUDO, un combattimento libero (JIYU KUMITE), cioè per la vita o per la morte. Le azioni devono essere improntate alla massima efficacia ma anche all'economia del movimento e del tempo, con l'utilizzo di una strategia adeguata.

PARAMETRI DI VALUTAZIONE

1. TECNICA

L'uso delle tecniche deve essere effettuato in maniera corretta secondo i canoni del karate tradizionale.

Indispensabile è possedere UKE WAZA e KIME WAZA.

Si intende per UKE WAZA la capacità di padroneggiare una tecnica di parata, diverse schivate (SABAKI e KAWASHI), in modo tale da neutralizzare completamente un attacco dell'avversario.

Si intende per KIME WAZA una tecnica definitiva – TODOME – ossia tecnica della massima efficacia, tale da porre fine ad un combattimento.

2. DISTANZA

Possedere la padronanza della distanza in ogni situazione significa capire la propria posizione rispetto a quella dell'avversario, quindi avere una conoscenza estrema di MIKIRI, conoscere ISSOKU ITTO, utilizzare la giusta strategia per sviluppare UKE WAZA o KIME WAZA.

3. TEMPO

Per TEMPO UTILE si intende la capacità di eseguire una strategia di SHIKKAKE WAZA o OJI WAZA nel preciso istante in cui la distanza e la situazione lo consentono.

Tempo e distanza, affinché una tecnica sia efficace, sono strettamente collegati e complementari. Per utilizzare bene il tempo, occorre sapere valutare la distanza (MIKIRI) .

La buona conoscenza del tempo e della distanza consentono di mettere in atto STRATEGIE EFFICACI.

4. COREOGRAFIA

Per COREOGRAFIA si intende la scelta di una o più tecniche di elevata difficoltà che possono anche produrre azioni spettacolari.

Queste, tuttavia, non devono essere fine e se stesse o andare a scapito dell'efficacia e della capacità tecnica.

L'ENBU deve anche essere basato sulle caratteristiche fisiche e tecniche specifiche di ogni singolo atleta: in questo modo verranno esaltati maggiormente l'originalità e l'aspetto ginnico-sportivo dell'esecuzione.

5. ASPETTO DEL BUDO

Per ASPETTO DEL BUDO si intende mantenere una elevata capacità di concentrazione, zanshin e spirito combattivo, per tutta la durata del combattimento. L'atteggiamento mentale – ZANSHIN - trova un suo riscontro a livello fisico, consentendo all'atleta di sfruttare al massimo le sue qualità tecniche in relazione al tempo e alla distanza e quindi elevando il suo livello di KURAI.

INTEGRAZIONE AL REGOLAMENTO SULL'ENBU

1. SONO CONCESSE UN MASSIMO DI DUE CADUTE OLTRE AL TODOME FINALE

PER OGNI CADUTA IN PIU', OGNI ARBITRO TOGLIERA' DALLA PROPRIA VALUTAZIONE 0,1

2. OGNI QUALVOLTA NON VIENE SFRUTTATA UNA SITUAZIONE PALESEMENTE VANTAGGIOSA PER NEUTRALIZZARE L'AVVERSARIO, CIASCUN ARBITRO TOGLIERA' DALLA PROPRIA VALUTAZIONE 0,1

3. LA VALUTAZIONE DELL'ENBU M/F VA COSI' RIPARTITA: IL 40% PER LA PRESTAZIONE MASCHILE E IL 60% PER LA PRESTAZIONE FEMMINILE

1° ESEMPIO:

PROVA FINALE

VALUTAZIONE MASCHIO = 9 = 40% = TOT. 3.6

VALUTAZIONE FEMMINA = 8 = 60% = TOT. 4.8

PUNTEGGIO TOT. ENBU M/F = TOT. 8.4

2° ESEMPIO

PROVA FINALE

VALUTAZIONE MASCHIO = 8 = 40% = TOT. 3.2

VALUTAZIONE FEMMINA = 9 = 60% = TOT. 5.4

TOT. 8.6