

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 1 (1999)  
**Heft:** 2  
  
**Rubrik:** Uno sguardo d'insieme sulle arti marziali

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Uno sguardo d'insieme sulle arti marziali

**Karate do**  
**La via della mano vuota**

Quest'arte marziale utilizza tecniche per colpire, spingere e lanciare, leve e prese di piede. Viene attualmente praticata soprattutto con tre fini: salute, autodifesa e sport. Alla base di tutti e tre questi settori troviamo la filosofia asiatica della via, che si fa sentire come ricerca globale dello sviluppo della personalità. Nella maggior parte delle scuole il karate viene praticato con o senza contatto fisico controllato, alcuni stili prevedono invece il *full contact*. Attualmente nell'ambito di tali stili è in corso una discussione volta all'abolizione del *full contact*. nell'età G+S. **Indicato per i giovani.** Indirizzo: Federazione svizzera di karate, Neuweg 10, 6003 Lucerna, telefono 041/210 62 72, fax 041/210 49 20.

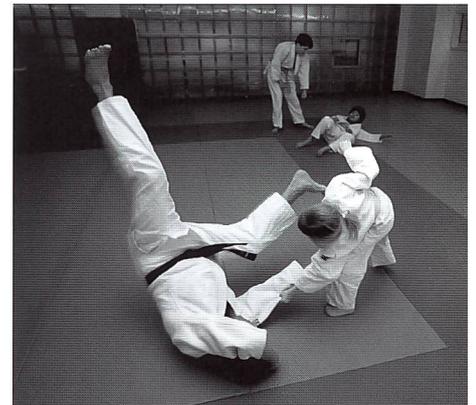


Fotos: SWISS BUDO NEWS

**Judo**  
**La via gentile**

Questa arte marziale è nata dall'arte guerriera del jujitsu. La modifica principale fu l'introduzione della posizione di base da assumere prima di ogni combattimento e le disposizioni relative alle prese ammesse. Il fondatore voleva creare un sistema di combattimento che permettesse all'uomo lo studio e la pratica della «forza gentile» nell'ambito di un confronto fisico regolamentato. Questa convinzione di fondo oggi è passata piuttosto in secondo piano, per cui attualmente quest'arte marziale ha assunto i contorni di uno sport di combattimento di alte prestazioni. I valori educativi sono ancora validi, soprattutto nel campo giovanile. **Indicato per i giovani.**

Indirizzo: Federazione svizzera di judo + jujitsu, Monbijoustrasse 27, 3011 Berna, telefono 031/382 01 25, fax 031/382 34 93.



**Kickboxing**  
**Il combattimento come sport**



La kickboxing è una combinazione fra la boxe ed il karate sotto forma di sport di competizione che si pratica con regole simili a quelle della boxe. Questa forma di combattimento è molto amata soprattutto negli USA e spesso vi

viene praticata dai militari, che ne hanno sviluppato delle tecniche di combattimento ravvicinato. Si distinguono le categorie light-, semi- e full contact. Nelle prime due si combatte ai punti, nella terza si cerca di abbattere l'avversario. I praticanti si proteggono con varie imbottiture. **Semi- e light contact adatti anche ai giovani, full contact no.** A pag. 12 pubblichiamo un articolo sulla kickboxing. Indirizzo: Federazione svizzera di Kickboxing, Rebweg 2, 7205 Zizers, telefono e fax 081/322 01 63.

**Thai boxe**  
**La forza primordiale del guerriero**

Questo tipo di combattimento thailandese viene considerato la più dura forma di lotta regolamentata. La sua storia può essere seguita a ritroso per mi-

gliaia di anni. Nella terra in cui è nata, l'istruzione di un atleta comprende anche elementi spirituali, praticati sotto forma di rituali. In Europa invece prevalgono nettamente gli aspetti del combattimento. **Non indicata per i giovani.**

Indirizzo: Federazione svizzera muay-thai, Technikumstrasse 4, 9470 Buchs, telefono e fax 081/756 15 56.



## Kendo L'intuizione guida il movimento

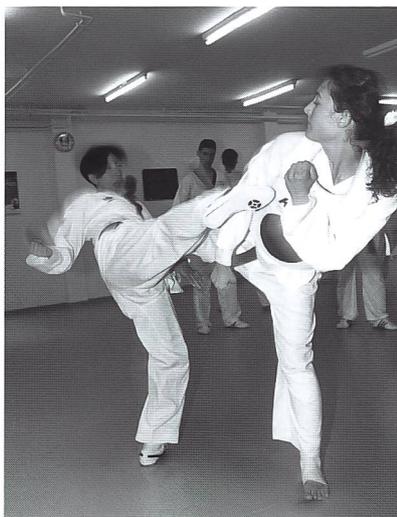


Foto: Reto Camenisch

Il kendo è l'arte giapponese della scherma con la sciabola ed il bastone, sviluppatasi dal kenjutsu praticato dai guerrieri. Questa arte della scherma con la sciabola, un tempo mortale, negli ultimi tempi si è andata sviluppando in una forma di competizione con valori educativi, attualmente diffusa in tutto il mondo. In Giappone questa arte marziale gode di una considerazione molto superiore che non in Europa: basti pensare che i praticanti sono dieci milioni, a fronte dei due milioni di judoka e del milione di praticanti il karate. Al centro troviamo meno la formazione delle componenti della prestazione quanto l'arte di guidare lo spirito.  
Indirizzo: Sezione kendo e iaido della FSJ, Casella postale 354, 4460 Gelterkinden, tel. 061/981 68 83.

## Taekwondo Sintesi di tradizione e sport

In coreano taekwondo significa «la via delle mani e dei piedi». Dalla metà di questo secolo i responsabili della federazione si sono accollati il difficile compito di connubire gli aspetti educativi che affondano le proprie radici nella cultura coreana con l'evoluzione verso uno sport di prestazione moderno. Anche se questo cammino è stato messo in discussione dai rappresentanti di altre arti marziali, sono riusciti nel loro intento grazie al competente lavoro di ricerca prestato presso alcune università coreane.



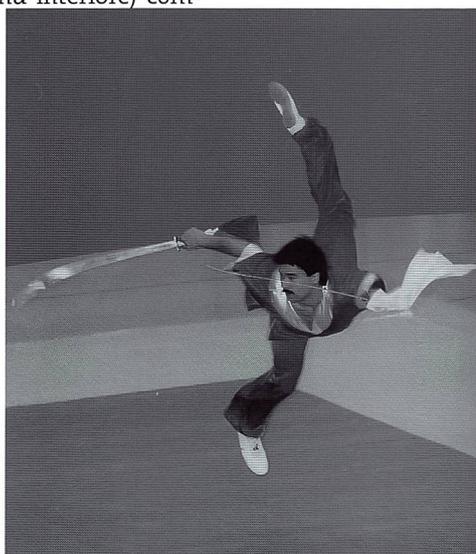
Indicato per i giovani. A pagina 27 pubblichiamo un articolo sul taekwondo.  
Indirizzo: Sezione Taekwondo della FSJ, René Bundeli, c/o XEN, Güterstrasse 27, 2502 Bienne, tel. 032/322 20 08, fax 032/322 25 47.

## Wushu La cultura del corpo

Wushu è una denominazione che riunisce tutte le arti marziali cinesi, meglio conosciute in Europa con il nome di kung fu. Le numerose forme di movimento attualmente praticate sotto questo nome vengono sostenute dalle autorità cinesi come sport di competizione, dimostrazione e combattimento libero. Il moderno wushu si può distinguere in due parti: la struttura portante dello shaolin wushu (scuola esteriore) è lo chang quan (stile del pugno allungato), uno stile tradizionale con movimenti aggraziati e ampi e salti di notevole altezza. Il wudang wushu (sistemi del wushu interiore) comprende il taichi e altre arti marziali rivolte in particolare alla meditazione.

**Lo shaolin wushu è indicato per i giovani, il wudang wushu solo in parte.**

Indirizzo: Swiss Wushu Federation, Rankackerstrasse 18a, 5033 Buchs, telefono e fax 062/823 27 21.



## Kyudo Colpire senza mirare

Kyudo significa «la via dell'arco». Non si pratica per gareggiare, quanto piuttosto come via per conoscersi meglio, nel senso del buddismo zen. Il bersaglio, una sagoma di paglia intrecciata, per l'arciere è uno specchio che rimanda le caratteristiche del suo animo. Se si vuole fare centro, si fanno errori e si manca il bersaglio.

Informazioni: SWISS BUDO NEWS, Badenerstr. 119, 8004 Zurigo, telefono 01/291 47 92, fax 01/241 91 77, e-mail: budo-news@espan.ch.

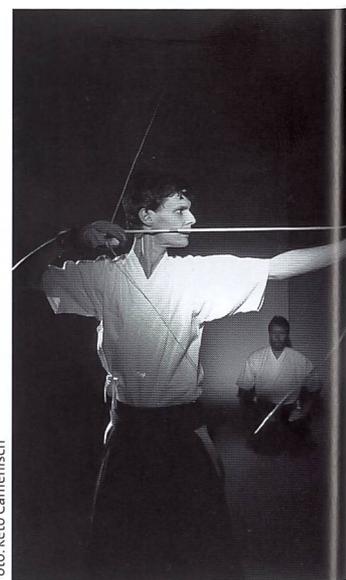


Foto: Reto Camenisch

## Taichi

# La ricerca della saggezza

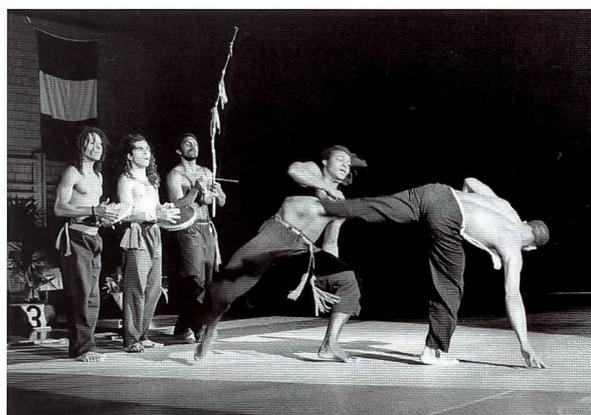
Il taichi è «l'arte marziale interiore» cinese maggiormente diffusa nella nostra cultura. I puristi non fanno rientrare questa arte del movimento nelle arti marziali, in quanto al centro si trovano gli aspetti legati al promovimento della salute in senso globale. In Asia invece essa viene considerata una delle forme espressive più pure della filosofia delle arti marziali, dato che serve quasi esclusivamente a lottare contro le proprie debolezze interiori. Le esperienze interiori come mezzo per conoscere se stessi costituiscono l'obiettivo ultimo dell'allenamento. **Indicato solo in parte per i giovani.** Informazioni: SWISS BUDO NEWS, Badenerstr. 119, 8004 Zurigo, telefono 01/291 47 92, fax 01/241 91 77, e-mail: budonews@espan.ch.



## Capoeira

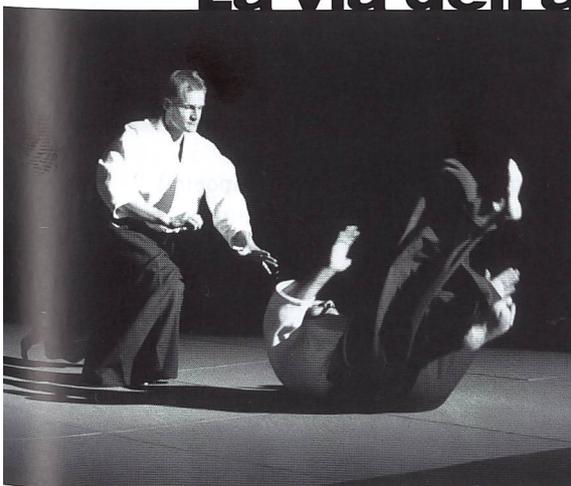
# La forza della trance

La capoeira è un sistema di autodifesa brasiliano. Le tecniche sono state portate in Brasile da schiavi provenienti dall'Angola. Attualmente la capoeira è un affascinante connubio di danze e musiche brasiliane e arti marziali e acrobatica. Si pratica in un cerchio formato dai compagni che cantano e battono le mani. Le canzoni, in portoghese, riflettono le origini culturali di questa arte e ciò che avviene sul momento nel cerchio. **Indicato per i giovani.** Informazioni: SWISS BUDO NEWS, Badenerstr. 119, 8004 Zurigo, telefono 01/291 47 92, fax 01/241 91 77, e-mail: budonews@espan.ch.



## Aikido

# La via dell'amore e della forza



L'aikido è una moderna arte marziale difensiva giapponese. Ogni movimento è pensato per sciogliere i blocchi fisici e spirituali di chi lo pratica ed aiutarlo a trovare una respirazione che vada di pari passo con il movimento per consentirgli di apprendere come trovarsi costantemente in armonia con l'ambiente circostante. Inoltre i movimenti devono essere eseguiti fluidamente, seguendo una

continuità circolare o una variazione lineare delle forze, senza alcuna interruzione. **Indicato solo in parte per i giovani.**

Informazioni: SWISS BUDO NEWS, Badenerstr. 119, 8004 Zurigo, telefono 01/291 47 92, fax 01/241 91 77, e-mail: budonews@espan.ch.

**O**ltre a quelli indicati in questa sede, esistono anche numerose altri stili e varianti. La nostra elencazione non ha alcuna pretesa di essere esaustiva. Per ulteriori informazioni: SWISS BUDO NEWS, Badenerstr. 119, 8004 Zurigo, telefono 01/291 47 92, fax 01/241 91 77, e-mail: budonews@espan.ch