

Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 43 (1986)

Heft: 6

Artikel: Kendo : il cammino della spada

Autor: Lörtscher, Hugo

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1000202>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

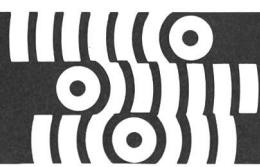
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 08.01.2026

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



Kendo - Il cammino della spada

Reportage su uno sport affascinante, con immagini del campo d'allenamento nazionale a Macolin

Fototesto di Hugo Lörtscher

Tra le arti marziali del Budo, del lontano Oriente, il Kendo, il combattimento alla spada giapponese, è forse la disciplina più strana ma anche più vicina alla tradizione del Giappone. Non solo per il vestito di combattimento da monaco, con la maschera, la corazza e il vestito lungo e ondeggiante. Sono misteriosi e affascinanti, nello stesso tempo, i rituali di saluto, d'esercitazione e di combattimento che seguono delle regole fissate per tutti i tempi e che sono accompagnati da grida di combattimento giapponesi. «Kiai!» è il grido che i kendoka emettono quando attaccano con le spade di bambù. «Hajime!» dice

l'arbitro per dare l'inizio al combattimento. Sono specialmente impressionanti i «Kata», eseguiti unicamente nel kimono. Si tratta di frasi d'arma ritualizzate che devono essere «danzate» secondo regole molto precise e nelle quali non si ferisce l'avversario. Questi esercizi datano dei tempi nei quali gli avversari erano opposti l'uno all'altro con le spade taglienti. Oggi hanno l'importanza degli esercizi obbligatori nella ginnastica. Richiedono una straordinaria disciplina psichica e fisica.

Il kendo ha una radice comune con le altre arti marziali come il judo, il jiu-jitsu e il kyudo (tiro con l'arco): l'arte di guerra

degli antichi samurai (guerrieri), una casta nobile del tempo del feudalesimo giapponese, con una stretta relazione con il buddismo Zen con il suo insegnamento del «non-io». Per il samurai la spada era non solo un'arma che poteva decidere su vita e morte, ma anche un oggetto di culto con un'anima e un simbolo per il «bushido» o «il cammino del guerriero», come si chiamava allora il codice d'onore, estremamente severo, dei samurai. Il perfezionamento nel combattimento con la spada era accompagnato da un insegnamento etico. Il cammino del guerriero era in questo modo anche un cammino verso la purezza interna, la facoltà di prendere una certa distanza dalle cose e la saggezza. Una migliore conoscenza di se stesso tramite l'immersione nella meditazione Zen, conduceva all'unità tra individuo e cosmo e al risveglio (SATORI).

Una parte di questo spirito si ritrova anche oggi nello sport di combattimento moderno, benché nella maggior parte dei club lo zen è messo in relazione col kendo solo molto superficialmente. Il kendo è un'eccellente scuola della volontà e del carattere come pure una via verso una coscienza più profonda. Queste sono le qualità che guidano il comportamento e il modo di vita del kendoka anche fuori dal dojo (palestra). La trasformazione dell'arte bellica della spada in uno sport è stata operata nel 1760 dal maestro di spada Nakanishi che ha introdotto armi inoffensive e armature di protezione. La spada di metallo — fonte di numerosissime leggende — è stata sostituita da una spada di legno, più tardi da un bastone contundente di bambù.

L'arte della spada (Kenjutsu) si trasformò nel cammino della spada (Ken = spada, Do = cammino). Il kendo è una tecnica di colpo e di stoccata con tre zone di mira: la maschera (Men) a sinistra, a destra e in alto; le mani (Kote) a sinistra e a destra; la corazza (Do) a sinistra e a destra. Per la stoccata anche la laringe (Tsuki). Una delle regole fondamentali dice che l'avversario non de-



ve essere ferito intenzionalmente. Nelle competizioni ci sono degli arbitri che sorvegliano l'osservanza delle regole. Le decisioni sono segnalate tramite bandierine. Un incontro dura 5 minuti, per vincere bisogna fare due punti. Ogni colpo valido vale un punto. Un colpo può essere valido solo se immediatamente prima di colpire l'attaccante annuncia la zona bersaglio che ha nella mira.

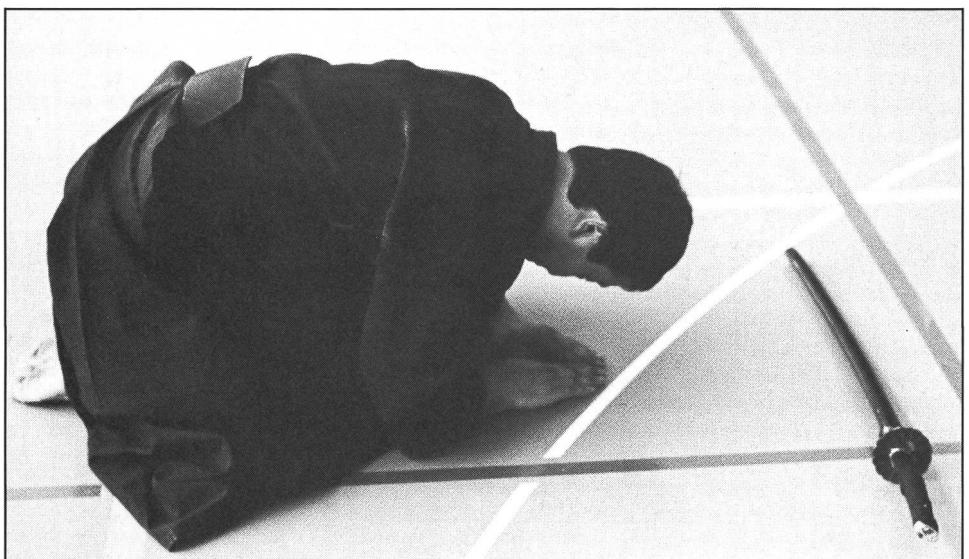
Il kendo s'impone più facilmente del judo o del karaté, ma richiede molta tenacia. Bisogna allenarsi 2-3 volte la settimana per 1 $\frac{1}{2}$ - 2 ore. Un buon kendoka può fare le prime competizioni dopo 9 mesi e raggiungere il livello internazionale in 5 anni (al più presto!). Il kendo è arrivato in Svizzera solo tardi (all'inizio degli anni Cinquanta). Attualmente si contano 200 kendoka attivi in 7 club, cifre che promettono per il futuro. Sfortunatamente il 90% dei principian-



L'equipaggiamento del combattente kendoka

- maschera (men)
- corazza (Do)
- protezione dell'anca (tare)
- protezione delle mani (kote)
- giacca kendo (keikogi)
- pantalone largo (hakama)
- nastro per la fronte (hachimake)
- bastone contundente di bambù (shinai)

Quattro zone di bersaglio:
maschera, petto, mano, laringe
(unicamente nelle stoccate).



ti smettono dopo i primi 6 mesi d'allenamento, nel momento in cui il «kyu» (l'allievo) può portare l'armatura. Probabilmente il costo abbastanza elevato dell'equipaggiamento (400 franchi) ne sono la ragione, benché non si tratti di una somma enorme nei confronti con altri sport come il surf, lo sci, la canoa o l'hockey su ghiaccio. Altri hanno difficoltà con la disciplina assoluta richiesta. Il kendo è — come l'aikido e il judo — un cammino morale reso visibile grazie a esercizi fisici durissimi. È un segno dei tempi il fatto che sempre più persone — vedendo la decadenza etica e morale dell'occidente — si dedicano agli sport o alle tecniche meditative del lontano oriente. La fede in una forza superiore creativa e rigenerativa è oggi più viva che mai, ma molti si sono allontanati con brivido dalle testimonianze e dai prodotti del nostro mondo culturale.