

Primo Stage di Bastoni Lunghi e Chi-Gerk

In data 3 e 4 settembre 2011 a Vicarello (LI), si è svolto il primo stage pratico (*parte prima*), dedicato all'uso dei Bastoni Lunghi e del Chi-Gerk.

Lo stage è stato diretto dal Maestro F.Cuciufo e da SIFU Stefan Crnko, che per due giorni si sono dedicati ai presenti, al fine di trasmettere questa parte peculiare del programma.

Come sappiamo la forma del Bastone o Palo Lungo (*Luk Dim Boon Kwan*), è la prima forma armata del Wing Tsun e viene insegnata quando l'allievo ha completato la parte del sistema a mani nude.



Con l'uso del Palo Lungo, si riesce a comprendere meglio il concetto di linea centrale, e quindi l'importanza di proteggere essa durante uno scontro fisico; inoltre come tutte le armi, aiuta il praticante a gestire al meglio le capacità legate all'uso del corpo, lavoro che di fatto si traduce in un considerevole miglioramento nell'uso delle tecniche di mano.

Durante il primo giorno di pratica (*mattino e pomeriggio*), è stata data priorità alle tecniche di base del bastone, a partire dalla corretta impugnatura, alla esecuzione dei primi esercizi pratici di Chi-Kwan ove si impara a seguire e cedere alla pressione applicata dal compagno, la esecuzione di tecniche di manipolazione e attacco, oltre alla precisa spiegazione ed uso di ogni singola tecnica come il Tan-Kwan, Jam-Kwan, Bong-Kwan ed altre specifiche tecniche.

Inoltre l'instancabile Sifu Stefan Crnko si è dedicato alla pratica della prima parte della forma, verificando sempre di persona l'operato dei partecipanti.



Il giorno seguente è stato dedicato interamente al Chi-Gerk con esercitazione di applicazioni pratiche e di immediato utilizzo.

Lo stage ha suscitato in noi partecipanti grandissimo interesse, tanto che è stata già fissata una nuova data per la ripetizione di quanto appreso nella prima sessione di lavoro. Questo è il primo di una lunga serie di stage, ove ognuno di noi avrà la possibilità di progredire e completare il sistema del Wing Tsun.

L'appuntamento per la ripetizione della prima parte è già stata fissata per i prossimi 22 e 23 ottobre 2011, ed è aperto a tutti i praticanti che abbiano superato il 3° T.G..

Sifu Paolo Bachini