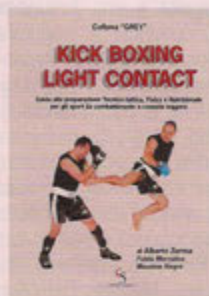




a cura di
Claudio Regoli



Kick Boxing Light Contact di Alberto Zurma, Fulvio Marzatico e Massimo Negro, Ciesse sport, 24 euro

L'autore Zurma è un esperto poliedrico, avendo praticato diverse arti marziali e sposta da combattimento, con un buon pasta di agonista, e illustra gli elementi principali della disciplina "a contatto leggero" in cui la tecnica e la strategia prevalgono sulla potenza fisica distruttiva, permettendo a chiunque di avvicinarsi a una disciplina completa senza timori di traumi.

Spostamenti, guardie, tecniche di pugno e di gamba, difese, tattica e strategia, attrezzi per l'allenamento, stretching e periodizzazioni dell'allenamento compongono la prima parte di questo manuale, mentre l'ultima parte, più corta ma densa di informazioni, è opera dei due coautori, entrambi docenti della materia, riguardano l'alimentazione, dai suggerimenti per una dieta corretta, agli integratori e supplementi, e alle indicazioni per la diminuzione della massa grassa.

Per chi voglia avvicinarsi a questa disciplina, ma anche per l'atleta già confermato e per l'agonista.



Lo zen, l'arco, la freccia di John Stevens, Edizioni Mediterranee, 12,50 euro

Per chi lo sa capire, il tiro con l'arco giapponese rappresenta una via unica non solo per la realizzazione tecnica, ma anche per quella interiore. Questo libro è diviso in tre parti: la prima raccoglie gli scritti di Awa Kenzo, grande anche se originale maestro di arco, che insegnò a Eugene Herrigel, a sua volta famoso per il suo libro sul tiro con l'arco giapponese, la mia frase preferita è "Non importa quale sia l'arte, la cosa più importante è realizzare ciò che veramente sei. In altre parole, muoviti dal sé centrato sull'io al sé in assoluto". Nella seconda sono riportati alcuni racconti basati sul tiro con l'arco, e la terza parte è il saggio vero e proprio di Stevens sulla teoria della pratica. Un libro che è destinato agli arcieri ma potrebbe rivelarsi prezioso per i praticanti di qualsiasi arte.



La scherma di spada di Jean Joseph Reanud, Maggioli editore, 25 euro

Quale interesse a pubblicare oggi un manuale degli inizi del secolo scorso? Eppure, il traduttore, Italo Manusardi, famoso caposcuola della savate in Italia ma ben noto maestro anche in numerose altre arti del combattimento, ha voluto presentare questo volume di scherma classica (per intenderci, prima dell'elettrificazione) in cui, alle volte, si sente ancora il profumo della scherma da terreno.

L'edizione è curata da Lorenzo Ravazzani Manusardi, che oggi coadiuva il nonno nella scuola Manusardi, ormai punto di riferimento di diverse discipline in Milano. L'autore, giornalista, scrittore e schermidore, ha in vita sua sostenuto quindici duelli e ha partecipato a due Olimpiadi. Considerato ai suoi tempi non solo per la scherma ma anche per la difesa personale, è autore di "La defense dans la rue", fortunato volume che ha avuto numerose ristampe. Dedicato agli schermidori, potrebbe tuttavia essere un'interessante occasione per dare ai curiosi e agli appassionati una visione completa dell'arte nel suo più fulgido sviluppo.



La bottega dello storico a cura di Francesco Lodà, Il Cerchio, 18 euro

Nel novembre 2009 a Roma si è svolto il meeting "le giornate internazionali della scherma storica" e questo volume ne raccoglie gli atti.

Grande impresa quella della scherma storica, che attraverso seria sperimentazione e assiduo studio dei trattati, per nostra fortuna spesso esaurienti (anche se altre volte di dimostrano arcani e difficili a interpretarsi) e che si dimostra sempre più vitale, come ben risulta da questo volume.

Oltre al curatore, presidente dell'Accademia Romana d'Armi, ideatore e organizzatore della manifestazione, oltretutto valido rappresentante della scherma storica nella Federazione italiana scherma, sono presenti i lavori di rappresentanti di varie scuole di ricerca che esprimono il frutto dei loro studi, e una esemplare divagazione sulla Scuola napoletana (che io continuerò, per bieco campanilismo a chiamare romana) del maestro Giancarlo Toran. Interessantissimi i commenti di Massimo Malipiero e gli insegnamenti che ha tratto dall'esperienza vissuta, di non fidarsi delle false analogie che si potrebbero trovare tra la scherma dei trattati e le arti marziali o la scherma moderna.

Godibilissimo per chi si occupa dell'argomento, vi si trovano osservazioni metodologiche importanti per la ricostruzione di un'arte che è stata per un tempo perduta e si sta sempre più velocemente ritrovando.