



REGOLAMENTO E VADEMECUM DELL' ACCADEMIA – HAK FU JOW

Articolo 1 – ACCADEMIA HAK FU JOW

Articolo 2 – LUOGO DI PRATICA e SALUTO

Articolo 3 – UNIFORME ed ATTREZZATURA

Articolo 4 – CONDOTTA ed ETICA MARZIALE

Articolo 5 – PROVVEDIMENTI DISCIPLINARI

Articolo 1 – ACCADEMIA HAK FU JOW

L'Accademia HFJ (**Artiglio della Tigre Nera**) è strutturata in diversi settori che possono essere indicati in:

ARTI MARZIALI

Hung Gar Kyun, Wing Chun Kyun, Naam Hak Fu Jow Kyun

Parte Speciale (facoltativa): Iron Palm

AGONISMO (FACOLTATIVO)

Tao Lu (forme), Tui Shou, Combattimenti Sportivi di vario tipo (anche con armi)

MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Hei Kung (Qi Gong), Dit Da Jau

ARTE, CULTURA e TRADIZIONE

Mou Si (Danza del Leone), Cerimonia del Tè, Calligrafia, Ricerca Storica

Gli **STUDENTI** si dividono in **PRINCIPIANTI** (senza grado), **ALLIEVI** (graduati) e **DISCEPOLI** (coloro in possesso almeno della cintura nera 1° *Dyun* che abbiano fatto la cerimonia del *Baai Si* e che siano orientati all'insegnamento).

I **TECNICI** si dividono in **ALLENATORI**, **ISTRUTTORI** e **MAESTRI (SIFU)**

Nella nostra Accademia utilizziamo il sistema tradizionale familiare così suddiviso nelle sue terminologie principali:

SiJo: Maestro Fondatore, Avo

SiTaiGung: Maestro del Maestro del *SiFu*, Bisnonno

SiGung: Maestro del *SiFu*, Nonno

SiFu: Maestro, Padre (utilizzato sia per gli uomini che le donne)

SiBak: Fratello del *SiFu*, Istruttore esperto, Zio

SiHing: Fratello Maggiore, Allievo avanzato

SiJe: Sorella Maggiore, Allieva avanzata

ToDai: Allievo/a del *SiFu*, Figlio/a

SiDai: Fratello Minore

SiMui: Sorella Minore

Esclusivamente per esigenze didattiche sono utilizzati i seguenti gradi (livelli): **KAP** (base) e **DYUN** (avanzati).

Per avanzare di grado bisogna sostenere degli esami tecnici nelle sedute ufficiali (ESTIVA, INVERNALE) ed essere in possesso dei requisiti indicati nel Programma Tecnico. Il *Sifu*, nel caso di studenti meritevoli, ha la facoltà di attribuire gradi anche al di fuori delle sedute d'esame. **Dopo un periodo di inattività accademica superiore a 6 mesi**, lo studente dovrà sostenere un colloquio con il *Sifu* che valuterà la presenza o meno dei requisiti caratteriali e motivazionali per riprendere la pratica. Dopodiché dovrà dimostrare ed eventualmente recuperare le sue conoscenze tecniche relative al grado di appartenenza. Prima di allora, **pratterà senza indossare alcuna cintura**.

Il ***Sifu*** è colui che ha conseguito la qualifica tecnica di **Istruttore** o **Maestro** e che abbia eseguito la cerimonia di discepolato del *Baai Si* con il proprio *Sifu*. Ha come scopo quello di trasmettere le conoscenze acquisite alle generazioni future (il senso del tradizionale). La sua formazione è continua e non ha fine. Considera i propri Allievi come dei figli e questi ultimi devono sentirsi legati tra loro, appunto, da un sentimento di fratellanza che li accompagnerà per sempre lungo il loro cammino marziale. Questo significa che tra Insegnanti ed Allievi deve esserci sempre sincerità e trasparenza. Qualsiasi tipo di disagio e problematica deve essere reso noto al *Sifu* che si impegna a far di tutto per mantenere un clima di serenità nel *Mo Kwoon (Palestra Marziale)*. Il *Sifu* non deve essere considerato esclusivamente come un Tecnico. Il suo ruolo continua anche al di fuori della pratica marziale e può dispensare consigli a coloro che lo richiedessero. Per questi motivi, si tratta di un compito di grande responsabilità. **Nei contesti ufficiali** (palestra, gare, seminari, stage, esibizioni, campi studio, cene sociali, etc. compresi anche i canali mediatici dell'Accademia) **non bisogna rivolgersi al Sifu utilizzando il solo nome di battesimo**, ma sempre premettendo il termine di *Sifu*. Questo perché tutti i membri dell'Accademia, dai bambini agli adulti, devono aver ben chiara la Struttura Didattica evitando così confusioni dei ruoli. Inoltre, il primo passo per praticare il *Kung Fu* è riconoscere colui che ti insegna come il proprio Maestro. I Fratelli e Sorelle Maggiori, ***SiHing* e *SiJe***, in particolare se sono gradi avanzati, devono **dare il buon esempio** impegnandosi con diligenza ed **istruendo i compagni di pratica meno avanzati**, man mano e con pazienza, alle finalità dell'Accademia ed a conoscere il Regolamento.

QUALIFICHE TECNICHE e REQUISITI: Coloro che sono intenzionati ad avviare un percorso rivolto all'insegnamento, devono conseguire le relative Qualifiche Tecniche riconosciute dalle normative vigenti in materia di sport. Per gli altri Studenti che hanno completato i gradi *KAP* è possibile continuare il proprio percorso conseguendo solo i gradi *DYUN*. **Le Qualifiche Tecniche non sono obbligatorie**, ma solo gli ALLIEVI meritevoli e predisposti saranno indirizzati al percorso dell'insegnamento.

-ALLENATORE: Cintura Nera 1° *Dyun*. Età minima 18 anni. Corso Tecnico + Tirocinio. Non può tenere corsi in autonomia e può insegnare solo in presenza di un Istruttore dell'Accademia e sotto la sua direzione tecnica. Promuove e sostiene le attività istituzionali per divulgare i valori del *Kung Fu*.

-ISTRUTTORE (SIFU): Cintura Nera 3° *Dyun*. Corso Tecnico + Tirocinio. Può insegnare e tenere corsi in autonomia, sotto la direzione tecnica di un Maestro dell'Accademia. Ha effettuato la cerimonia del *Baai Si*. Può conferire gradi *KAP*.

-MAESTRO (SIFU): Cintura Nera 4° *Dyun*. Corso Tecnico + Tirocinio. Stabilisce l'orientamento tecnico dei corsi che fanno a lui riferimento. Può conferire gradi *DYUN* e prendere parte alle commissioni di esami per le qualifiche tecniche.

Per il conseguimento delle qualifiche di insegnamento è necessario conoscere anche la danza del leone. Relativamente alle materie di studio per il conseguimento di Gradi e Qualifiche, si rimanda ai rispettivi Programmi Tecnici.

Articolo 2 – LUOGO DI PRATICA e SALUTO

Il luogo dove si pratica il *Kung Fu* è chiamato ***Mo Kwoon***. Quando si accede e quando si esce dall'area di pratica, **si chiede il permesso al Sifu utilizzando la seguente frase nella sua interezza “Sifu posso entrare/uscire?”**. Subito dopo, si fa il saluto al *Sifu* stesso e agli *Avi* (nel caso ci fosse la parete a loro dedicata). Qualora il *Sifu* non fosse presente, ci si rivolge a colui che in quel momento detiene il grado/qualifica più alto, il quale svolgerà le veci del Maestro fino al suo ritorno. In tal caso si utilizza **“SiHing posso entrare/uscire?”**.

Il rituale di chiedere il permesso al Sifu ha due significati principali:

- 1) *Si riconoscono le figure del Maestro e dell'Allievo con i rispettivi ruoli;*
- 2) *Tutto ciò che avviene nell'area di pratica è di responsabilità del Maestro.*

Ad inizio lezione, il Maestro, indica al più alto in grado (*SiHing*) di chiamare il Saluto con la frase **An Lai** (prepararsi al saluto). Ci si mette in riga con i gradi più alti sulla destra a scalare. A parità di grado, prevale l'anzianità di grado, a parità di anzianità di grado, prevale l'età anagrafica. La qualifica tecnica prevale sul grado. A quel punto il *SiHing* pronuncerà **Yat Cocoon, Yi Cocoon, Saam Cocoon (1°, 2° e 3° inchino)**. Si faranno, dunque, 3 inchini dei quali uno è rivolto al *Sifu* o a chi ne fa le veci, uno al maestro del *Sifu* (*SiGung*), ed un altro a tutti i maestri del passato che hanno trasmesso l'arte. La stessa sequenza è possibile eseguirla in ginocchio con l'unica differenza che dopo la frase *An Lai* verrà chiamato il **Gwai Tai** ad indicare proprio l'atto di inginocchiarsi. Lo stesso rituale si eseguirà al termine della lezione, ma concludendo con un applauso reciproco per aver condiviso la pratica. Quando si lascia la sala, bisogna sempre eseguire il saluto agli *Avi*.

Il Saluto segna l'inizio e la fine di ogni seduta di allenamento, bisogna rispettarne la ritualità ed è estremamente importante per diversi motivi, tra i quali:

- 1) Ci consente di abbandonare i pensieri quotidiani lasciando il mondo al di fuori del *Mo Kwoon* per potersi concentrare nella pratica.
- 2) Serve ad annullare idealmente, ogni differenza di ceto sociale, razza, religione o di ideologia politica, per favorire tra i praticanti l'instaurazione di quel rapporto familiare che fa parte del *Kung Fu* tradizionale.
- 3) Costituisce il legame tra il *Sifu*, i praticanti del passato e quelli del presente.

Se si arriva in ritardo alla lezione, ci si mette ai bordi dell'area di pratica rivolti verso il *Sifu* e, dopo aver richiamato, con discrezione, la sua attenzione, si chiede il permesso per accedere. Se ci fosse l'esigenza di abbandonare la lezione prima del termine, bisogna chiedere prima l'autorizzazione al *Sifu* per poi dirigersi verso l'uscita ed eseguire il saluto tradizionale agli *Avi*, con discrezione.

Articolo 3 – UNIFORME ed ATTREZZATURA

L'**Uniforme** è composta da: Maglietta dell'Accademia, Pantaloni lunghi neri (di viscosa o cotone), Scarpe da *Kung Fu* e relativa Cintura in base al grado di appartenenza. Le scarpe non servono quando si pratica sulle materassine. In tal caso è obbligatorio utilizzare le ciabatte per il tratto che va dagli spogliatoi all'area di pratica. Esclusivamente, in occasione di Gare ed Esibizioni, su espressa autorizzazione di un *Sifu*, è possibile utilizzare l'Uniforme con casacca (maniche lunghe o smanicata). L'Uniforme può integrarsi anche con la Felpa dell'Accademia. **Lo Studente con abbigliamento non conforme verrà considerato per quella lezione come un Principiante e dunque svolgerà il relativo programma tecnico.** Per rispetto all'Accademia e per stimolare lo spirito di responsabilità, l'**Uniforme deve essere mantenuta in uno stato dignitoso** (no magliette bucate, scolorite, etc.). Le donne dovranno evitare di essere truccate in modo vistoso e non potranno portare il rossetto. Onde evitare di recare danno a se stessi e agli altri, è opportuno mantenere le unghie dei piedi e delle mani sempre corte. Durante l'allenamento non è consentito indossare anelli, orecchini, catenine e altri oggetti ornamentali. Bisogna curare, all'interno e all'esterno del *Mo Kwoon*, la massima igiene personale.

L'**Attrezzatura** varia in base al proprio grado ed alla pratica o meno del Combattimento Sportivo. La base per il Principiante è: Guanti a Dita Libere e Bastone Corto. L'attrezzatura deve essere sempre preventivamente autorizzata da un *Sifu* prima di essere acquistata ed è cura dello Studente informarsi dell'occorrenza, consultando il relativo Programma Tecnico. Per evitare perdite di tempo, l'attrezzatura deve essere prontamente disponibile nella Sala di Pratica e non riposta negli Spogliatoi, salvo diverse disposizioni da parte degli insegnanti.

Articolo 4 – CONDOTTA ed ETICA MARZIALE

APPROCCIO MENTALE: Far parte dell'Accademia per praticare il *Kung Fu*, è una scelta di vita, una forma mentis. Discontinuità e poco impegno, non porteranno a risultati concreti. Considerare il *Kung Fu* come un semplice passatempo da palestra, vuol dire non aver capito il senso della pratica. Alla base ci sono **Disciplina** ed **Autodisciplina**. Lo scopo non è la violenza, bensì quello di proteggere e salvaguardare la vita. Questo concetto va inteso in senso olistico e non solo tecnico. Non si deve mai usare ciò che si è appreso per dare sfoggio di abilità, né tanto meno per maltrattare gli altri. Bisogna usare il *Kung Fu* solo se necessario per difendere se stessi, i propri cari o persone in reale difficoltà, ricordandosi, comunque, di fare tutte le opportune valutazioni per evitare uno scontro. Non bisogna insegnare l'arte del combattimento a soggetti non adatti. Affinché essa non produca danno, deve essere trasmessa unicamente a persone che dimostrino serenità mentale ed equilibrato uso della forza. Il *Kung Fu* è un

percorso personale che ci pone fin da subito di fronte ai nostri limiti. L'obiettivo non è quello di competere con gli altri, ma contro noi stessi cercando di migliorarsi sempre di più; nel fisico, nella salute, nella tecnica e nel rapporto con gli altri. L'eventuale partecipazione (sempre facoltativa) ad eventi agonistici, ha il solo scopo di lavorare su aspetti tecnici e psicologici. Bisogna portare sempre con sé, anche e soprattutto al di fuori dal *Mo Kwoon*, l'impegno ad agire lealmente e correttamente verso il nostro prossimo in ogni azione della nostra vita. **Lo Studente deve comunicare ai propri insegnanti, se pratica altre discipline marziali e/o sport da combattimento ed in questi ambiti è fatto espresso divieto di indossare l'uniforme dell'Accademia o parte di essa.** Bisogna esercitarsi sempre con umiltà, costanza e massima concentrazione ed impegno. Il *Kung Fu* restituisce esattamente quello che gli diamo.

A LEZIONE: Bisogna rispettare scrupolosamente gli orari di inizio delle lezioni. La mancanza di puntualità è mancanza di rispetto verso tutti i membri dell'Accademia. Il ritardo può comportare l'esecuzione di un numero variabile di piegamenti. **Durante il lavoro a coppia, bisogna mantenere un atteggiamento dignitoso senza intrattenersi in chiacchierate e ragionamenti di vario tipo.** Se ci sono dubbi, bisogna rivolgersi al *Sifu*. Prima e dopo la pratica di una tecnica o combattimento, rivolgersi al compagno con il saluto. Quando è domandato di muoversi verso un preciso punto del *Mo Kwoon*, muoversi sempre il più velocemente possibile. Non bisogna mai praticare il combattimento senza che sia presente un tecnico autorizzato. Non lasciare mai il proprio posto senza il permesso dell'insegnante. Mai camminare in mezzo ad una coppia di praticanti che si sta esercitando. **Chiedere sempre l'autorizzazione ad un *Sifu* quando si compiono azioni legate al vestiario (cambio della giacca, riassetto della cintura, etc.) o che in qualche modo interrompano la propria fase di allenamento (bere).** Non è consentito insegnare qualsiasi tecnica (dentro e fuori il *Mo Kwoon*) ai propri compagni di pratica senza l'espressa autorizzazione di un *Sifu*. In attesa dell'inizio della lezione, nel rispetto di chi sta eventualmente praticando, bisogna evitare di disturbare e parlare a voce alta. **Ogni malattia, infortuni (anche di vecchia data) o in genere, malessere psicofisico, deve essere reso noto ad un *Sifu*, o a chi per esso conduce la lezione, prima dell'inizio della lezione stessa.** Le domande tecniche devono essere poste in maniera ordinata ed aspettando il proprio turno evitando di assumere atteggiamenti che risulterebbero irriverenti. Se un *Sifu* è impegnato in una conversazione, non bisogna interromperlo tranne in casi di reale urgenza. Imparare ad aspettare è una delle virtù del *Kung Fu*. **Durante una correzione tecnica o un richiamo, bisogna restare in silenzio senza giustificarsi o mostrare in alcun modo atteggiamenti saccenti.**

SOCIAL MEDIA: Non è consentita la pubblicazione di foto e video sui Canali Socials dove si vede lo Studente eseguire tecniche di arti marziali (o altro appreso nei corsi istituzionali) indossando l'uniforme (o parte di essa) dell'Accademia, senza espressa autorizzazione di un *Sifu*. Diversamente è possibile farlo senza indossare nulla che sia riconducibile all'Accademia ed a condizione di perseguire un atteggiamento dignitoso ed il buon senso.

Articolo 5 – PROVVEDIMENTI DISCIPLINARI

Nel momento in cui un Praticante commette una violazione alle regole dell'Accademia, è possibile che si ricorra ad un provvedimento disciplinare. Questo, a seconda della gravità, potrà consistere in: un richiamo verbale, una serie di piegamenti (o altro a livello di esercizio ginnico), l'esclusione dalla lezione, fino all'espulsione dall'Accademia. Solo un *Sifu* può sancire una punizione di livello elevato (esclusione dalla lezione, espulsione dalla scuola). In caso di assenza di un *Sifu*, colui che detiene il grado più elevato, può applicare tutti i provvedimenti fatta eccezione per l'espulsione dall'Accademia. I provvedimenti disciplinari sono insindacabili ed hanno uno scopo meramente didattico e formativo. Quindi, chi li riceve, non deve sentirsi sotto accusa, ma semplicemente invitato a riflettere con maturità. Fatta questa premessa, un *Sifu* può decidere a suo insindacabile giudizio di applicare o meno, o in che modo, qualsiasi tipologia di provvedimento disciplinare.

黑
虎
爪



Sifu Alfonso Grassi
Sifu Annamaria De Chiara

