



Associazione Sportiva Dilettantistica "F.MARINO/F.C.A./UNICORNO STYLE"  
Iscritta al n°239 a Registro Ufficio Nazionale Antidiscriminazione Razziale (U.N.A.R.)  
Sede : Corso Taranto 104/B – 10154 TORINO  
Cell.3398081247(Wind) – email: [agliano.giorgio@gmail.com](mailto:agliano.giorgio@gmail.com)  
Sito Associativo : [WWW.UNICORNOSTYLE.COM](http://WWW.UNICORNOSTYLE.COM)

***Comitato Gestione CENTRO d'INCONTRO /  
CENTRO delle IDEE / CASAVVENIRE***

Indirizzo : Via Mascagni 20 – Codice Fiscale 97543950014

**OPUSCOLO INFORMATIVO INTERATTIVO ASSOCIATIVO DI CORSO TARANTO  
... E DINTORNI NUMERO 21 – MAGGIO/GIUGNO 2017**



**"CINQUANTENNALE CORSO TARANTO 1967 – 2017" ... 09 –  
10 – 11 Giugno 2017, tra Passato Presente e Futuro : Sede  
Comitato Inquilini Corso Taranto 104/B**

## **"TUTTO QUELLO CHE PUOI FARE PER AMORE"**

**"Continua l'iniziativa associativa di raccolta fondi per promuovere l'aumento degli Inserimenti Sportivi dei Disabili (con particolare attenzione all'attività di NUOTO, che meglio evidenzia i benefici fisici e sociali nei confronti dell'utenza Diversamente Abile) presso le Piscine COLLETTA - FRANZOJ - LIDO - LOMBARDIA, rispettivamente nelle Circoscrizioni 7 - 4 - 8 - 5 di TORINO .....**

**PRIMI RINGRAZIAMENTI : A.S.D. F.MARINO/F.C.A./UNICORNO STYLE ringrazia per il proprio Contributo il Gruppo Danze Folk (I Pulkerini) di UNICORNO STYLE e Rita MELLINA, i Signori e Signore AGLIANO Vittorio, SUPIN Andrea, MONTALI Caterina, la Comunità Musulmana di TORINO (KARRAM Abderrahim e JALISSI Abdelillah), l'A.S.D. A.C. PACO RIGORE**



### **"All you can do for LOVE"**

**"Continue the membership fundraising initiative to promote the increase of the Disability Sport Entries (with particular attention to the activity of SWIMMING, that best outlines the physical and social benefits towards users Differently Able) at the Pools Colletta - Franzoj - Lido - Lombardia, respectively in the Districts 7 - 4 - 8 - 5 of TURIN .....**

**FIRST THANKS : ASD F.MARINO / FCA / UNICORNO STYLE thanks for your contribution the Group of Folk Dances (The Pulkerini) of UNICORNO STYLE and Rita MELLINA, the Lords and Lady AGLIANO Vittorio, Supin Andrea, MONTALI Caterina, the Muslim Community of TORINO (Karram Abderrahim and JALISSI Abdelillah), the A.S.D. A.C.PACO RIGORE**

**(scusate per la probabile errata traduzione, ma di Corso Taranto noi siam ...)**



**"CINQUANTENNALE CORSO TARANTO 1967 - 2017" ... 09 - 10 - 11 Giugno 2017, i Giovani non conoscono i Confini e le Barriere tra i Quartieri e nel Mondo perchè ci regalano ogni giorno il Sorriso della Speranza : Parrocchia Risurrezione del Signore Via Monterosa 150**

## **2°OBIETTIVO FUNDRAISING ASSOCIATIVO**

**Promuovere l'aumento degli Inserimenti Sportivi dei Disabili (con particolare attenzione all'attività di NUOTO, che meglio evidenzia i benefici fisici e sociali nei confronti dell'utenza Diversamente Abile) presso Piscine COLLETTA - FRANZOJ - LIDO - LOMBARDIA, rispettivamente nelle Circoscrizioni 7 - 4 - 8 - 5 di TORINO.**

**L'Associazione UNICORNO STYLE, insieme all'Associazione VIRTUS TORINO, promuove questa nuova iniziativa di fundraising ... ci aiuti anche Tu? Grazie**

**IBAN IT74 O (lettera) 010 0501 0000 0000 0001 347**

**Beneficiario : A.S.D. F.MARINO F.C.A. UNICORNO STYLE**

**Causale : Inserimenti Sportivi Disabili**

**oppure fai il seguente bonifico bancario Internazionale :**

**IBAN IT74 O(lettera)010 0501 0000 0000 0001 347 (Swift/Bic BNLIITRR)**

Abbiamo già raccolto 475,00 euro : abbiamo inserito un nuovo Disabile per l'Attività di Nuoto presso la Piscina FRANZOJ (Circoscrizione 4 - TORINO) ed avviamo l'attività estiva di Nuoto presso la Piscina LIDO (Circoscrizione 8 - TORINO) ... grazie a : Gruppo Danze Folk (I Pulkerini) di UNICORNO STYLE e Rita MELLINA, Signori e Signore AGLIANO Vittorio, SUPIN Andrea, MONTALI Caterina, la Comunità Musulmana di TORINO (KARRAM Abderrahim e JALISSI Abdelillah), A.S.D. A.C.PACO RIGORE



**(second objective associated fundraising)**

**Promote the increase of Entries of Disabled Sports (with particular attention to the activity of SWIMMING, that best outlines the physical and social benefits towards users Disabled) at the Pools COLLETTA - FRANZOJ - LIDO - LOMBARDIA, respectively in the Districts number 7 - 4 - 8 - 5 of TURIN.**

**The Association UNICORN STYLE, with the Association VIRTUS TURIN, this initiative promotes fundraising help us ... you too? Thanks ...**

**IBAN IT74 O (letter) 010 0501 0000 0000 0001 347**

**Beneficiary: A.S.D. F.MARINO F.C.A. UNICORN STYLE**

**Reason: Entries Disabled Sports**

**or do the following International bank transfer:**

**IBAN IT74 O (letter) 010 0501 0000 0000 0001 347 (Swift / Bic BNLIITRR)**

We have already raised € 475,00 : we have entered a new Disability for the swimming pool at the Franzoj Activities (District 4 - TURIN) and we start the summer swimming activity at the Lido Swimming Pool (District 8 - TURIN) ... thanks to : Folk Dances Group (the Pulkerini) of UNICORNO STYLE and Rita MELLINA, Ladies and Lady AGLIANO Vittorio, Supin Andrea, MONTALI Caterina, the Muslim Community of TORINO (Karram Abderrahim and JALISSI Abdelillah), the A.S.D. A.C.PACO RIGORE

**1967 – 2017 : 50 ANNI... BUON COMPLEANNO QUARTIERE COMPRESO TRA CORSO TARANTO – VIA MERCADANTE – VIA PERGOLESI – VIA CORELLI**

Nonostante le iniziali incomprensioni e le continue sollecitazioni abbiamo festeggiato INSIEME il "50° ENNALE DI CORSO TARANTO" (ed anche la Festa di Sant'Antonio) nei giorni di Venerdì – Sabato – Domenica 09/10/11 Giugno 2017 : Pulizia Quartiere nell'ambito della Manifestazione "Let's clean up Europe", presentazione libro "Corso Taranto, il Nostro Quartiere", i Racconti dei "50 Anni di Vita nel Quartiere", Premiazione dei Soggetti Attivi del Quartiere, Merenda, Intrattenimenti Musicali, Torneo Quadrangolare di Calcio 8, Esibizione Banda Musicale, Processione, Rinfresco, Premiazione 12° Torneo Interculturale Calcio 8 "Con gli Altri", Spettacolo Circense ... e tanta Allegria ...



**“ Un Quartiere, Una Comunità ... Corso Taranto, Via Mercadante, Via Pergolesi, Via Corelli ... ”**





**"CINQUANTENNALE CORSO TARANTO 1967 - 2017" ... 09 - 10 - 11 Giugno 2017, il Circo con le sue Magie, Comunità Differenti che si Incontrano e Bambini che Danzano ... la Felicità : Cupola Piazza Tartini"**



**NOVITA' SUI CENTRI D'INCONTRO** : in merito al Nuovo Regolamento (vedi Deliberazione del Consiglio Comunale del 15/12/14 mecc.n°2014 02554/002 ed annesse modifiche come da Deliberazione Cons.Comunale del 13/07/'15 esecutiva dal 27/07/'15 mecc.n°2015 01050/002) dei Centri d'Incontro Comunali (compreso anche il Centro d'Incontro MASCAGNI), abbiamo nuove **IMPORTANTISSIME NOVITA'** : il Direttore della Circoscrizione 6, con lettera prot. n°3697 Tit.7 Cl.130 Fasc.1 datata 28/03/2017 avente per oggetto "**RINNOVO DEI COMITATI DI GESTIONE E DEI PRESIDENTI DEI CENTRI D'INCONTRO**", ha richiesto la Lista degli iscritti ai vari Centri con l'indicazione della data d'iscrizione entro il 05 Aprile 2017, a seguire Venerdì 19 Maggio 2017 ore 10.30 si è svolto un'incontro con gli attuali Presidenti dei diversi Centri di Incontro per definire le modalità di Elezione dei nuovi Presidenti e/o Comitanti di Gestione degli stessi, indicando inizialmente quale data da fissare per la nuova Elezione degli stessi compresa tra il 13/15 Giugno 2017 (modificata in seguito in una data compresa tra il 26/29 Settembre 2017 ... **dopo un'attesa di quasi 2 anni finalmente ci siamo** ...).

**PROGETTI SPORT HANDICAP, PREVENZIONE AL DISAGIO E DI FORMAZIONE 2017** : in merito al Progetto Sport Handicap e Prevenzione al Disagio 2017, la Circoscrizione 6 ha indetto per Mercoledì 08 Marzo alle ore 18.30 la convocazione congiunta delle Commissioni 1 - 2 - 3 - 4 c/o la Sala Consiglio con il seguente Ordine del Giorno - Apertura termini e procedura per la presentazione dei Progetti relativi alle Linee Guida per l'anno 2017 (presentato il nuovo progetto Sport Handicap per il periodo, come da richiesta specifica, Marzo/Maggio - Ottobre/ Dicembre 2017) ... **rimaniamo a tutt'oggi in attesa di risposte**; in riferimento al Progetto Disabili (periodo Gennaio/Maggio ed Ottobre/ Dicembre 2017 - l'indicazione dei periodi d'attuazione del Progetto pare siano stati determinati da specifiche esigenze di Bilancio) della Circoscrizione 4, l'A.S.D. "F.MARINO/F.C.A./UNICORNO STYLE" ha riproposto il proprio progetto d'inserimenti (ricevuto un contributo d'EURO 1.236,00 - 1°periodo Gennaio/Maggio 2017); in merito al Settore Formazione l'A.S.D. F.MARINO/F.C.A./UNICORNO STYLE ha terminato la Qualificazione da Assistenti Bagnanti di 3 partecipanti c/o impianti natatori COLLETTA/ LOMBARDIA/Franzoi per le lezioni di pratica e allenamento, mentre nei locali c/o il Negozio SPAZIO BLU sas di TORINO hanno avuto luogo le lezioni di teoria natatoria e della conoscenza ed uso del Defibrillatore Automatico. I Corsi d'Assistente Bagnante acque interne e piscine ed Assistente Bagnante marittimo, hanno infatti ottenuto la proroga per tutto il 2017 (al contrario di quanto inizialmente dichiarato dal Decreto contenente il nuovo Regolamento per la predetta Formazione, vedi lettera Società Nazionale Salvamento prot.n°451 datata 13/10/2016).



» "**... quando il Centro d'Incontro diventa luogo di Aggregazione e Dialogo Interculturale**"

**COSA AVVIENE NEI DINTORNI DI C.SO TARANTO (2016)** : prosegue l'attività dell'A.S.D. UNICORNO STYLE, attraverso il progetto intitolato "PLAY STREET – YEPP PORTA PALAZZO", in sinergia con altre realtà operative di PortaPalazzo. Continua altresì la collaborazione dell'A.S.D. UNICORNO STYLE con la piattaforma di IMPACT HUB, un contenitore ove si progetta il futuro e si mette in pratica il cambiamento positivo che si sceglie. Continua infine la collaborazione con il Tavolo "Lavoro e Formazione Professionale Giovani" della Circoscrizione 6 (la realtà scrivente vi presenta il nuovo progetto atto al Rafforzamento dell'Occupabilità Giovanile ... **rimaniamo a tutt'oggi in attesa di risposta**). A fine Dicembre 2016 termina il Progetto dell'A.S.D. UNICORNO STYLE per la Promozione degli Sport di Strada, in diretta collaborazione con la Associazione "ARTERIA ONLUS" (iniziativa promossa dalla Direzione Cultura, Educazione e Gioventù della Area Giovani e Pari Opportunità del Servizio Politiche Giovanili del Comune di TORINO), che ha avuto luogo nel periodo Ottobre/Dicembre 2016 e prosegue nel periodo Aprile/Luglio 2017 c/o l'area Via Mascagni – C.so Taranto c/o la Circoscrizione 6 e la struttura del CecchiPoint c/o la Circoscrizione 7 (la nuova progettualità per il 2017 ha avuto, purtroppo, **esito negativo** in quanto non ha superato il punteggio minimo di 60). Al mese di Dicembre 2016 termina altresì il Progetto dell'A.S.D. UNICORNO STYLE per la realizzazione di Iniziative consolidate sul territorio (azione promossa dall'Area Sport e Tempo Libero Comune TORINO – nel cui contesto si è provveduto all'acquisto di un Defibrillatore Automatico per il Centro di Incontro MASCAGNI), attività che comunque proseguono tutt'ora. Al mese di Febbraio 2017 l'A.S.D. UNICORNO STYLE presentava Istanza di Partecipazione al Bando Legge Regionale 22/12/1995 n° 93 "Norme per lo Sviluppo dello Sport ed Attività Fisico Motorie D.G.R.n°23 - 4149 del 14/11/2016" - Progetti a favore dei soggetti con Disabilità (concesso un contributo di Euro 2.800,00). Al mese di Aprile 2017 l'A.S.D. UNICORNO STYLE presenta un progetto c/o il Centro Interculturale di Torino per la realizzazione di un Corso d'Arabo per minori arabi di 2° Generazione, nonché per promuovere laboratori multiculturali (quale esperienza propositiva e continuativa della Scuola "DAR AL FURQAN", diretta da Abdellah AKKAR, che ha luogo da svariati anni presso il Centro d'Incontro MASCAGNI), di cui s'attende l'esito definitivo (ci è stata richiesta un'ulteriore integrazione al progetto presentato). Nel periodo 30 Aprile/21 Maggio 2017 presso il Campo REGALDI ha luogo la 1°Edizione del Torneo di Qualificazione per Refugee Teams (collocato all'interno del già noto Torneo di Calcio 11 BALON MUNDIAL), alla quale l'Associazione Sportiva Dilettantistica UNICORNO STYLE (con la preziosa collaborazione della Società Sportiva FRANCESCO MARINO) partecipa indirettamente (nei propri spazi sportivi di Calcio 11 ospita infatti la squadra di rifugiati della Cooperativa Sociale Progetto Tenda). Nei giorni 04/05/06 Maggio 2017 ha luogo a TORINO la "2°Conference di YEPP ITALIA" (che coinvolge tutti i siti YEPP d'ITALIA (l'organizzazione e la gestione dell'Evento è anche a cura del VicePresidente dell'Associazione scrivente). Al mese di Maggio 2017 l'Associazione Sportiva Dilettantistica UNICORNO STYLE (con la preziosa collaborazione della Società Sportiva FRANCESCO MARINO) ospita le squadre del GAMBIA e del PAKISTAN sui propri spazi sportivi di Calcio 5/8/11 presso la Polisportiva REGALDI (in un rapporto di vicinanza e collaborazione indiretta con l'Associazione BALON MUNDIAL). L'A.S.D. UNICORNO STYLE, previa interessante partecipazione al Seminario sull'Adolescenza denominato "Alternanza Scuola/Lavoro-Istruzioni per l'uso attento e consapevole", sviluppa una collaborazione con il Liceo Scientifico Piero GOBETTI per l'avvio di 2 inserimenti "Alternanza Scuola e Lavoro" di 2 giovani studentesse nell'ambito del Corso di Assistente Bagnante (conclusosi al mese di Maggio 2017). Al 06 Giugno 2017 termina la 12°Edizione del Torneo Interculturale di Calcio 8 denominato "Con gli Altri...", avviato al 22 Marzo 2017 (evento inglobato nel 50°Compleanno Quartiere di C.so Taranto e nel 25° Compleanno A.S.D. UNICORNO STYLE,), vinta dalla squadra "EL AMAL". Al mese di Giugno 2017 termina il progetto dell'A.S.D. UNICORNO STYLE intitolato CONIRAGAZZI,

nato dalla collaborazione tra Presidenza del Consiglio dei Ministri, Ministero della Salute e CONI (è un progetto sportivo, educativo e sociale che prevede un'attività sportiva pomeridiana gratuita, offerta attraverso le associazioni/società sportive dilettantistiche, ai bambini tra i 5/13 anni, appartenenti a famiglie meno agiate, residenti o domiciliati in aree disagiate o a rischio sociale quali le periferie urbane torinesi), la cui contribuzione economica è in via di definizione; nell'omonimo mese di Giugno 2017 la realtà scrivente trascrive una lettera di Referenza Associativa per un'Allieva del precedente Corso di Assistente Bagnante per Piscina, intenzionata a partecipare all'iniziativa di "Ragazza alla Pari" presso una sede scolastica di LONDRA. Al 10 Giugno 2017 c/o il Centro d'Incontro MASCAGNI ha luogo il Laboratorio Informativo su Diritti e Discriminazioni rivolti a Cittadini/e di Paesi Terzi nell'ambito del Progetto "PIEMONTE contro le Discriminazioni", promosso da Assessorato alle Politiche Giovanili della Regione PIEMONTE ed organizzato dalla Fondazione Casa di Carità Arti e Mestieri ed En.A.I.P. Piemonte (vi partecipano 4 giovani Cinesi, 2 giovani Marocchini, 1 giovane Egiziano ed 1 giovane Maliano), intitolato "La partecipazione alla Vita Sociale - Cultura, Associazionismo e Sport come Veicoli d'Integrazione e Antidiscriminazione". Al 10 Giugno 2017 inizia l'11° Edizione della "Coppa del Mondo delle Comunità Migranti - BALON MUNDIAL 2017" presso l'Impianto Sportivo COLLETTA (come ormai da più anni, l' A.S.D. UNICORNO STYLE collabora attivamente con la squadra della CINA, inserendo altresì altri giovani calciatori Italiani e Stranieri).



**Se vuoi contribuire alle attività associative di UNICORNO  
STYLE eccoti i riferimenti:**

**Coordinate bancarie bonifici nazionali :**

**IT74 0010 0501 0000 0000 0001 347**

**Coordinate bancarie bonifici internazionali :**

**IT74 0010 0501 0000 0000 0001 347**

**swift/bic Banca BNL : BNLIITRR**

**Affiliata A.S.I.**



L'Associazione Sportiva Dilettantistica  
(A.S.D. "F. MARINO/F.C.A./UNICORNO STYLE"), in collaborazione con  
l'Ente di Promozione Sportiva A.S.I.

organizzerà : **CORSI DI NUOTO di 13 settimane**

**(1°TURNO – dal mese di OTTOBRE 2017 al mese di GENNAIO 2018,**

**2°TURNO dal mese di FEBBRAIO al mese di MAGGIO 2018)**

**CORSI DI ASSISTENTI BAGNANTI ed ISTRUTTORI DI NUOTO (solo  
Piscina COLLETTA) nei periodi OTTOBRE 2017 / GENNAIO 2018 e  
FEBBRAIO / MAGGIO 2018**

***PRESSO PISCINA COLLETTA in Via Ragazzoni 5 a TORINO***

***PISCINA FRANZOJ in Strada Antica di Collegno 211 a TORINO***

***PISCINA LOMBARDIA in Corso Lombardia 95 a TORINO***

***PISCINA PARRI in Via Tiziano 39/41 a TORINO (CHIUSA)***

***PISCINA LIDO in Via Villa Glori 21 a TORINO***

E' necessaria la presentazione di Certificato Medico Non  
Agonistico per la partecipazione alle attività

**CONTATTI = e-mail : [agliano.giorgio@gmail.com](mailto:agliano.giorgio@gmail.com)**

**Cellulare 339 8081247 (Giorgio)**

**Sito Associativo = [www.unicornostyle.com](http://www.unicornostyle.com)**

**... e tante altre attività (Tornei Calcio 8, Promozioni Artistiche,  
Eventi) ... visita il nostro Sito e tieniti aggiornato ...**



## CENTRO INCONTRO/CASAVVENIRE MASCAGNI 2016- 2017

### ASSOCIAZIONE, ATTIVITA', GIORNI, ORARI, LOCALE

<u><b>A.S.D. UNICORNO STYLE/A.V.N.S.T.</b></u>	Laboratorio JuJitsu – Difesa Personale	<u><b>LUNEDI'</b></u>	Orario 21.00/22.30	<u><b>SALA PALESTRINA SottoPiano a dx</b></u>
<u><b>IL GATTO IN TASCA/F.MARINO</b></u>	Prove Teatro	<u><b>LUNEDI'</b></u>	Orario 21.00/23.30	<u><b>SALA GIOVANI Pianoterra a dx</b></u>
<u><b>A.S.D. UNICORNO STYLE/ACCORC.DIST.</b></u>	Reiki di Mikao Usui	<u><b>LUNEDI'</b></u>	Orario 21.00/23.30	<u><b>SALA FREQUENTATORI Pianoterra a sx</b></u>
<u><b>A.S.D. UNICORNO STYLE/VIRTUS TO.</b></u>	Ginnastica Dolce	<u><b>MARTEDI'</b></u>	Orario 10.00/12.00	<u><b>SALA POLIVALENTE SottoPiano a sx</b></u>
<u><b>A.S.D. UNICORNO STYLE/LACOMBRICC.</b></u>	HipHop / Aerobica	<u><b>MARTEDI'</b></u>	Orario 16.00/18.00	<u><b>SALA POLIVALENTE SottoPiano a sx</b></u>
<u><b>A.S.D. UNICORNO STYLE/CINA+VIC.</b></u>	Danze Folk	<u><b>MARTEDI'</b></u>	Orario 18.00/20.30	<u><b>SALA POLIVALENTE SottoPiano a sx</b></u>
<u><b>A.S.D. UNICORNO STYLE/A.V.N.S.T.</b></u>	Arti Marziali (JuJitsu)	<u><b>MARTEDI'</b></u>	Orario 18.30/20.30	<u><b>SALA PALESTRINA SottoPiano a dx</b></u>
<u><b>A.S.D. UNICORNO STYLE/CINA+VICINA</b></u>	Arti Marziali Filippine e Indonesiane : Combatan/ SatriaSilat	<u><b>MARTEDI'</b></u>	Orario 20.30/22.30	<u><b>SALA PALESTRINA SottoPiano a dx</b></u>
<u><b>ARMONIA</b></u>	Laboratorio di Pensiero	<u><b>MARTEDI'</b></u>	Orario 21.00/23.00	<u><b>SALA FREQUENTATORI Pianoterra a sx</b></u>
<u><b>A.S.D. UNICORNO STYLE/VIRTUS TO</b></u>	Zumba Fitness	<u><b>MARTEDI'</b></u>	Orario 20.30/23.00	<u><b>SALA POLIVALENTE SottoPiano a sx</b></u>
<u><b>A.S.D. UNICORNO STYLE/A.S.S.C.P.T.</b></u>	HipHop+Latino Americ. bimbi	<u><b>MERCOLEDI'</b></u>	Orario 17.00/18.00	<u><b>SALA POLIVALENTE SottoPiano a sx</b></u>
<u><b>A.S.D. UNICORNO STYLE/A.S.SO</b></u>	Balli di Gruppo	<u><b>MERCOLEDI'</b></u>	Orario 18.00/19.30	<u><b>SALA POLIVALENTE SottoPiano a sx</b></u>
<u><b>A.S.D. UNICORNO STYLE/A.V.N.S.T.</b></u>	Arti Marziali (Difesa Personale)	<u><b>MERCOLEDI'</b></u>	Orario 19.00/22.00	<u><b>SALA PALESTRINA SottoPiano a dx</b></u>
<u><b>A.S.D. UNICORNO STYLE/A.S.S.C.P.T.</b></u>	Latino Americ. Adulti	<u><b>MERCOLEDI'</b></u>	Orario 20.30/23.00	<u><b>SALA POLIVALENTE SottoPiano a sx</b></u>
<u><b>A.S.D. UNICORNO STYLE/VIRTUS TO.</b></u>	Ginnastica Dolce	<u><b>GIOVEDI'</b></u>	Orario 10.00/12.00	<u><b>SALA POLIVALENTE SottoPiano a sx</b></u>

<u><i>A.S.D. UNICORNO STYLE/LACOMBRICC.</i></u>	HipHop / Aerobica	<u><i>GIOVEDI'</i></u>	Orario 16.30/18.30	<u><i>SALA POLIVALENTE SottoPiano a sx</i></u>
<u><i>A.S.D. UNICORNO STYLE/A.V.N.S.T.</i></u>	Arti Marziali (JuJitsu)	<u><i>GIOVEDI'</i></u>	Orario 18.30/20.30	<u><i>SALA PALESTRINA SottoPiano a dx</i></u>
<u><i>A.S.D. UNICORNO STYLE/CINA+VICINA</i></u>	Danze Country	<u><i>GIOVEDI'</i></u>	Orario 19.30/22.30	<u><i>SALA POLIVALENTE SottoPiano a sx</i></u>
<u><i>A.S.D. UNICORNO STYLE/CINA+VICINA</i></u>	Arti Marziali Filippine e Indonesiane : Combatan/ SatriaSilat	<u><i>GIOVEDI'</i></u>	Orario 20.30/22.30	<u><i>SALA PALESTRINA SottoPiano a dx</i></u>
<u><i>A.S.D. UNICORNO STYLE/A.S.S.C.P.T.</i></u>	HipHop+Latino Americ. bimbi	<u><i>VENERDI'</i></u>	Orario 17.00/18.00	<u><i>SALA POLIVALENTE SottoPiano a sx</i></u>
<u><i>A.S.D. UNICORNO STYLE/A.S.SO</i></u>	Balli di Gruppo	<u><i>VENERDI'</i></u>	Orario 18.00/19.30	<u><i>SALA POLIVALENTE SottoPiano a sx</i></u>
<u><i>A.S.D. UNICORNO STYLE/A.V.N.S.T.</i></u>	Arti Marziali (Difesa Personale)	<u><i>VENERDI'</i></u>	Orario 19.00/21.00	<u><i>SALA PALESTRINA SottoPiano a dx</i></u>
<u><i>A.S.D. UNICORNO STYLE/VIRTUS TO.</i></u>	Tango Argentino	<u><i>VENERDI'</i></u>	Orario 21.00/23.00	<u><i>SALA POLIVALENTE SottoPiano a sx</i></u>
<u><i>A.S.D. UNICORNO STYLE + C.d.G. C.d.I.</i></u>	Realizzazione Eventi	<u><i>SABATO</i></u>	Orario 18.00/23.00	<u><i>TUTTI I SALONI</i></u>
<u><i>A.S.D. UNICORNO STYLE</i></u>	Corso Arabo per Minori Arabi + Altri	<u><i>DOMENICA</i></u>	Orario 09.00/13.30	<u><i>SALA FREQUENTAT.+ SALA GIOV. Pianoterra+SALA PALESTRINA SottoPiano a sx</i></u>
<u><i>A.S.D. UNICORNO STYLE + C.d.G. C.d.I.</i></u>	Realizzazione Eventi	<u><i>DOMENICA</i></u>	Orario 15.00/23.00	<u><i>TUTTI I SALONI</i></u>

Si evidenzia altresì l'attività continuativa di Prevenzione ed Informazione circa l'uso/abuso delle sostanze alcoliche promossa dall'Associazione A.C.A.T. TORINO NORD, svolta presso la stanza a dx del Salone Giovani al Pianoterra.

Si specifica inoltre l'attività saltuaria di Sportello Informativo e disbrigo pratiche tipo Modello ISEE ed altro promossa dall'Associazione/Federazione Pensionati, svolta presso la sala a sx del Salone Frequentatori al Pianoterra.

Si precisa infine che dal Lunedì al Sabato ore 15.00/18.00 è in funzione presso i saloni al Pianoterra l'attività Ordinaria e "Straordinaria" dei Frequentatori e dei Giovani.

***P.S. : L'Associazione UNICORNO STYLE Vi propone tante altre attività come ARTI MARZIALI – Karate presso la Scuola Norberto BOBBIO di Via Santhià con il Maestro Nunzio (per informazioni 3409129599), Sanda presso il Centro d'Aggregazione Giovanile di Via Cavagnolo con il Maestro Andrea (per informazioni 3923801927)... visita il nostro Sito ([www.unicornostyle.com](http://www.unicornostyle.com)) e tieniti aggiornato ...***

## Curiosità dall'ASIA – Le Arti Marziali Cinesi

Le **arti marziali cinesi**, chiamate in Cina *wushu* ([cinese semplificato](#): 武术; [cinese tradizionale](#): 武術; [pinyin](#): *wúshù*; [Wade-Giles](#): *wu3-shu4*; da 武 *wǔ* “spedizione militare, [guerra](#)” e 术 *shù* “[arte](#), metodo, tecnica”) o anche *kungfu* (cinese: 功夫; [pinyin](#): *gōngfu*; [Wade-Giles](#): *kung-fu*; “[abilità](#)”, con sottinteso riferimento all'ambito marziale) sono la totalità degli stili e dei metodi delle [arti marziali](#) nate in [Cina](#), patrimonio ed eredità della cultura e della tradizione del popolo cinese. La prima menzione del termine *wushu* (武术) risale alla [dinastia Liang](#) (梁) (502-557) ed è contenuta nella Raccolta letteraria del principe ereditario Zhaoming (昭明太子文选 *Zhaoming taizi wenxuan*). Nel [1927](#) con la fondazione della “*Palestra Centrale d'Arte Nazionale di Nanchino*” (南京中央国术馆 *Nanjing zhongyang guoshuguan*) si afferma l'espressione *guoshu* “arte nazionale” (cinese tradizionale: 國術; cinese semplificato: 国术; [pinyin](#): *guóshù*; [Wade-Giles](#): *kuo2-shu4*), abbreviazione di *Zhōngguó wúshù* (cinese tradizionale: 中國武術; cinese semplificato: 中国武术) “arti marziali cinesi”, ancora oggi parzialmente in uso nella Repubblica Cinese ([Taiwan](#)). Riscoperto in epoca [Qing](#) (清 1644-1911) il vocabolo *wushu* viene utilizzato nel [primo periodo repubblicano](#) (1911-1948) ed adottato definitivamente dalla [Repubblica Popolare Cinese](#) nel [1956](#) con la fondazione della “[Associazione Cinese Wushu](#)” ([中国武术协会](#) *Zhongguo wushu xiehui*). Ad oggi l'impiego del termine *wushu* non è ancora universale, causa la giovane storia mondiale della disciplina e l'uso invalso di altri nomi per rappresentarla. Tra essi, oltre al già citato *guo-shu* ([pinyin](#): *guóshù*) – di uso sempre più limitato – il più diffuso è *gongfu* (功夫, [pinyin](#): *gōngfu*; [Wade-Giles](#): *kung1-fu*) “abilità, maestria”. Pur non essendo sinonimo di [arte marziale](#), il termine *gongfu* lo è divenuto per estensione, in quanto il “raggiungimento dell'abilità” (*xia gongfu* 下功夫) è l'obiettivo ultimo e irrinunciabile della pratica dell'arte marziale.

### Storia

Nella [Cina](#) d'epoca [feudale](#) ([dinastia Zhou](#) XI sec.-221 a.C.) l'élite dell'esercito era costituita dalla nobiltà guerriera, addestrata in arti come la guida del cocchio da guerra (*yu* 御), il tiro con l'arco (*she* 射) e il maneggio dell'[alabarda](#) (*ge* 戈), una particolarissima arma d'invenzione cinese la cui importanza è testimoniata dalla presenza nel lessico. Molte parole riferite all'ambito bellico hanno infatti per [radicale](#) il carattere *ge* 戈, compresa la stessa parola *wu* 武 (guerra, marziale) che è formata dall'unione dei caratteri “piede” *zhi* 止 e “alabarda” *ge* 戈, ad indicare appunto la spedizione militare. Ampiamente diffusa in questo periodo era anche la [spada](#) (*jian* 劍), che negli stati meridionali incarnava spesso significati magico-sacrali ed era oggetto di profonda ricerca estetica e tecnologica. Saranno proprio le fornaci meridionali ad imporsi per prime nella produzione di lame in acciaio con forgiatura ribattuta e tempra. Anche la lotta *xiangpu* e il pugilato erano attività popolari tra i soldati della [Cina feudale](#). All'inizio dell'[epoca Tang](#) (618-907) pare risalire il mito dei bonzi guerrieri di [Shàolín-sì](#) (*shaolin wuseng* 少林武僧). Il documento più antico al riguardo è una stele in pietra datata [728](#) che menziona la partecipazione di alcuni monaci a capo di un'armata nella [battaglia di Hulao](#) (虎牢之戰) del [621](#). Diversi studiosi orientali ed occidentali non ritengono tuttavia questo documento sufficiente a comprovare la pratica marziale a Shaolin prima dell'epoca Ming (1368-1644), per quanto neppure ad escluderla. Notizie dettagliate sulla varietà e ricchezza dei metodi del *wushu* si trovano a partire dal XVI secolo in manuali compilati da ufficiali dell'esercito Ming, come [Yu Dayou](#) 俞大猷 (1503-1580), [Qi Jiguang](#) 戚繼光 (1528-1587), [Mao Yuanyi](#)[9] 茅元儀 (1594-1640?) o esperti di *wushu* come [Cheng Zongyou](#)[10] 程宗猶 (1561-?).

I monaci guerrieri di Shaolin e la loro abilità nell'arte marziale, in particolare nel maneggio del

bastone, trovano menzione nelle cronache sulla repressione della pirateria nella regione del Zhejiang ad opera delle truppe Ming, ma anche in questo caso le notizie appaiono talvolta contrastanti. Molti dei sistemi (o “stili” o “scuole” menpai) oggi esistenti possono esser fatti risalire tra la fine della dinastia Ming e l'inizio della Qing. Alla fine dell'Ottocento, con l'introduzione delle armi da fuoco e il rinnovamento dell'esercito cinese, il wushu perde valore in ambito marziale per acquisirne in ambito ginnico e come tecnica di autodifesa. Alcuni illustri maestri, prima guardie del corpo ed istruttori dell'esercito, troveranno impiego quali insegnanti della neonata borghesia cinese. Con la nascita della Repubblica Cinese nel 1911 sorgono le prime scuole pubbliche di wushu e anche la prima “palestra statale” a Nanchino nel 1928 (Zhongyang Guoshuguan 中央国术馆 zhongyang guoshuguan). Il wushu è insegnato anche nelle accademie militari e alle forze di polizia e si tengono le prime competizioni sportive. Dopo la fondazione della [Repubblica Popolare Cinese](#) nel [1948](#) la *Commissione Cinese per l'Educazione Fisica*, con lo scopo di creare uno sport dalle radici tipicamente cinesi, crea il [wushu](#), le cui caratteristiche principali sono definite nel [1956](#) e negli anni successivi.

## La diffusione del Wushu nel mondo

I [film gongfu](#) di [Hong Kong](#) degli [anni settanta](#), in particolare le pellicole dell'attore cinoamericano [Bruce Lee](#), icona del genere, ebbero un forte impatto sul pubblico occidentale e stimolarono l'interesse verso il wushu (kungfu), ma la disciplina non poté incontrare la domanda a causa delle gravi condizioni sociopolitiche cinesi. Si diffusero pertanto maggiormente le arti marziali di altri paesi asiatici, soprattutto [Giappone](#) ([Judo](#), [Karate](#), [Aikido](#)) e [Corea](#) ([Taekwondo](#)). Il wushu crebbe inizialmente negli [USA](#) e in modo marginale in [Europa](#), ad opera di istruttori provenienti da Hong Kong e Taiwan. Negli [anni ottanta](#) l'apertura della [RPC](#) portò le prime squadre agonistiche cinesi in tournée in Occidente e anche la possibilità agli occidentali di frequentare scuole e istituti cinesi. Constatato l'interesse che il wushu andava suscitando in tutto il mondo, dalla metà degli anni '80 le autorità cinesi organizzarono corsi speciali per stranieri e diedero l'opportunità ad atleti e insegnanti cinesi di recarsi all'estero per insegnare. A questa iniziativa seguì la pubblicazione di una serie di materiali didattici e divulgativi, cartacei e video, nelle principali lingue occidentali. Nel [1985](#) si costituì a [Bologna](#) la [European Wushu Federation](#) (EWF) e nel [1990](#) nacque a [Pechino](#) la [International Wushu Federation](#) (IwuF). Oltre al [wushu sportivo](#), anche il [wushu tradizionale](#) conobbe una crescente diffusione e a partire dagli anni '80 mise solide radici oltre che in [Asia](#) anche in Occidente, in particolare coi sistemi: [Taijiquan](#), [Shaolinquan](#), [Tanglanquan](#), [Baguazhang](#), [Mizongquan](#), [Yingzhaoquan](#), [Tongbeiquan](#), [Bajiquan](#), [Yongchunquan](#) ([Wing chun](#)), [Baihequan](#), [Hongjiaquan](#) ([Hong gar](#)), [Cailifuoquan](#) ([Choy Lee Fut](#)). Ad oggi la maggior parte di praticanti e maestri di wushu, sia sportivo che tradizionale, si trova ancora in Estremo Oriente ma la disciplina è ormai presente in tutti i continenti.

## Leggende

Il wushu è ricco di leggende e racconti popolari sulla gesta dei maestri e la creazione degli stili. Tra i più noti quello che vorrebbe il [monaco](#) indiano [Bodhidharma](#) (cinese Damo 达摩) creatore dello [Shaolinquan](#), o l'immortale [taoista](#) [Zhang Sanfeng](#) 张三丰 creatore del [Taijiquan](#). Si racconta che Bodhidharma ottenne l'illuminazione dopo 9 anni di meditazione in una grotta presso il monastero di Shaolin. Dopo anni dalla sua dipartita alcuni monaci rinvennero casualmente in una parete della grotta uno scrigno con un suo manoscritto nel quale li istruiva in alcuni esercizi ginnici adatti a rinforzare i loro corpi. I monaci ne ricevettero grande beneficio e svilupparono in seguito un'arte marziale grazie alla quale poterono difendersi dai briganti e dalle belve feroci. Di Zhang Sanfeng si narra invece che fosse un eremita taoista del [monte Wudang](#) 武当山. Una notte sognò l'Imperatore Oscuro e Marziale – dio del monte Wudang – che gli insegnò un [pugilato](#) col quale nei giorni

seguenti poté uccidere da solo più di cento banditi. Secondo altre versioni invece creò da sé un'arte marziale ispirato dalla visione di un combattimento tra una gru e un serpente. Entrambi i personaggi, la cui esistenza storica è ancora dibattuta, non avrebbero in realtà alcun collegamento con l'arte marziale, come hanno evidenziato numerosi storici a partire da [Tang Hao](#). Neppure il preteso ruolo di alcune comunità religiose, in particolare Shaolin 少林, [Wudang](#) 武当 ed [E-meì](#) 峨嵋, nella creazione di sistemi di combattimento, avrebbe fondamenti storici. Gli studiosi del settore sono orientati a ritenere questi racconti leggende popolari alimentate e perpetuate da una fantasiosa e copiosa letteratura.

## Aspetti tecnici

Il wushu non è una singola disciplina ma l'insieme dei sistemi marziali elaborati nei secoli e generalmente denominati quan 拳 (lett. “[pugilato](#)”). La maggior parte di essi prevede sia la pratica a mani nude (quanfa 拳法- “tecnica pugilistica” o quanshu 拳術 “arte pugilistica”) che con armi. Le tecniche utilizzate nel combattimento a mani nude sono raggruppate nelle “quattro tecniche offensive” (siji 四擊): calciare (ti 踢), colpire con la mano o il braccio (da 打), proiettare (shuai 摔), eseguire una chiave articolare (na 拿). Oltre alle quattro tecniche principali ne esistono anche altre come: colpire con la testa (touji 頭擊), con le ginocchia (xizhuang 膝撞), con spalle, anche, petto o schiena (kaofa 靠法), con la punta delle dita trafiggendo (zhichuan 指穿) o graffiando come un artiglio (zhuafa 抓法), ecc.. L'allenamento del wushu è fondato sugli “otto metodi” (bafa 八法), cioè: braccia (shou 手), occhi (yan 眼), tecnica del corpo (shenfa 身法), passi e posizioni (bu 步), concentrazione (jingshen 精神), energia/fiato (qi 氣), forza (li 力), abilità/allenamento (gong 功). I primi quattro metodi si riferiscono all'uso del corpo (braccia, gambe, tronco, sguardo); gli altri quattro allo sviluppo delle abilità psicofisiche necessarie a rendere la tecnica efficace.

## Wushu tradizionale

Con “wushu tradizionale” (传统武术 chuantong wushu) si intende l'insieme dei sistemi marziali cinesi elaborati e tramandati da maestro ad allievo sino ai giorni nostri, il cui fine era in origine l'addestramento al combattimento a mani e con armi. Nella società moderna il wushu tradizionale è praticato soprattutto come metodo salutistico e di ricerca psicofisica, per quanto l'aspetto marziale sia ancora presente, con gradazioni diverse, in molte scuole.

## Suddivisione degli stili

Il wushu tradizionale è rappresentato da “scuole” o “stili” (menpai 門派), ognuno dei quali possiede un bagaglio di tecniche a mani nude e con armi, metodi d'allenamento e conoscenze strategiche proprie, frutto dell'elaborazione e della trasmissione di generazioni di maestri. Queste “scuole” sono generalmente denominate quan 拳 (pugno, pugilato) e in forma sporadica anche men 門 (scuola, insegnamento) o zhang 掌 (palmo/i), tui 腿 (gamba/e), jiao 腳 (piede/gamba). All'interno delle singole scuole può esservi un'ulteriore ramificazione in “stili” (shì 式 o pài 派) o “famiglie” (jia 家 o shì 氏), dovuta alla determinante influenza di un certo maestro, o della sua famiglia, nella divulgazione dell'arte. Negli ultimi secoli gli storici cinesi hanno tentato di suddividere le diverse scuole sulla base delle affinità tecniche. Alla fine dell'ultima dinastia, e ancor più in periodo repubblicano, con la diffusione della stampa di settore si sono affermati due modelli: uno basato sulla locazione geografica nord/sud, uno sulla differenza tecnica interno/esterno.

## Stili del nord e stili del sud

La suddivisione del wushu in “stili del nord e stili del sud” (nanbeiquan 南北拳) prende spunto da una presunta differenza tecnica tra le scuole settentrionali (a nord del [Fiume Azzurro](#)), caratterizzate da movimenti ampi e fluidi, posizioni basse e larghe, frequente uso dei calci e dei salti, rispetto a quelle meridionali, caratterizzate invece da tecniche corte e potenti, posizioni alte e strette, uso ridotto dei calci e dei salti, intenso utilizzo delle braccia. Di qui il detto “calci al nord, pugni al sud” ([Nanquan Beitui](#), 南拳北腿). Inoltre i due stili differiscono dal modo in cui i colpi vengono eseguiti: i pugni dello stile del nord sono sempre leggermente richiamati, mentre quelli dello stile del sud rimangono nella posizione dove colpiscono fino al momento di cambiare colpo. Questa tesi, pur avvalorata da alcuni esempi (Shaolinqun, Huaquan, per stili del nord, Baihequan, Wuzuquan per stili del sud) risulta contraddetta da altri (Baguazhang, Xingyiquan per stili del nord, Cailifoquan, Hung gar per quelli del sud). Storicamente, alla luce della straordinaria mobilità di genti e idee che hanno attraversato la Cina nei secoli, ha infatti poco senso parlare di “stili del nord e stili del sud”, a meno che non ci si riferisca solo ed unicamente a quegli stili che effettivamente rientrano nelle caratteristiche sopracitate.

## Stili interni e stili esterni

La suddivisione del wushu in “scuole interne” (neijia 内家) e “scuole esterne” (wajia 外家) nasce probabilmente alla fine dell'Ottocento in seno ai circoli marzialisti della capitale e prende spunto dall'[epitaffio per Wang Zhengnan](#) (Wang Zhengnan muzhiming 王征南墓志铭), scritto nel 1669 dal letterato confuciano [Huang Zongxi](#) 黄宗羲 (1610-1695). Nel testo si evidenziava una differenza sostanziale tra la tecnica di Shaolin detta “scuola esterna”, che si affida all'attacco impetuoso e travolgente, e quella del maestro [Wang Zhengnan](#) 王征南 (1616-1669), detta “scuola interna”, che privilegia la difesa, le proiezioni e i colpi ai punti vitali. In seguito è divenuto comune considerare “interni” stili come taijiquan, xinyiquan e baguazhang ed “esterni” stili come shaolinqun, fanziquan, chuoqiao, ecc. In verità i confini tra le due scuole sono molto relativi, per quanto sia evidente la fondamentale importanza attribuita “all'esercizio interno” (neigong 内功) negli stili interni, tanto da integrarlo in maniera indissolubile alla tecnica marziale, mentre negli stili esterni è spesso una componente separata dell'allenamento.

## Wushu sportivo

Con "[wushu nazionale standard](#)" ( [国标武术](#) guobiao wushu ) si intende la disciplina sportiva formulata negli [anni cinquanta](#) dalla Commissione per lo Sport della [Repubblica Popolare Cinese](#) sulle basi del [wushu tradizionale](#) ed insegnata negli istituti di educazione fisica e nelle scuole dello sport cinesi. Il wushu standard si divide in due settori: [forme](#) (套路 [taolu](#)) e [combattimento](#) libero (散打 [sanda](#)).

## Forme

Con *forme* si intendono esercizi costituiti da sequenze (套路 [taolu](#)) di movimenti concatenati. Sono presenti in molti sistemi di [wushu tradizionale](#) ed anche nel [wushu standard](#), ove costituiscono anche un evento competitivo. Le forme possono essere a [mano nuda](#) (拳术套路 [quanshu taolu](#)) o con attrezzi ([armi](#)) (器械套路 [qixie taolu](#)).

## Stili interni

### Taijiquan

Il Taiji o Tai Chi, abbreviazione di [Taijiquan](#) o Taichichuan (太極拳 T, 太极拳 S, *pugilato della suprema polarità*) è uno stile delle arti marziali cinesi molto famoso, conosciuto come tecnica di combattimento, ginnastica e medicina preventiva ed è una delle tre principali scuole "Nèijiā" assieme a [Xingyiquan](#) e [Baguazhang](#). Si fa risalire la sua creazione a Chen Wang Ting (陈王廷) nella dinastia [Ming](#), il quale avrebbe creato il suo stile assorbendo caratteristiche di altri, in particolare il [Changquan](#), teorie mediche, antichi esercizi e adattando i movimenti alla filosofia dell'[Yijing](#). È caratterizzato da movimenti a spirale e molta teoria e filosofia di base. Molto importanti sono i vari pugni e colpi di palmo e le [Kamae](#). Possiede diversi stili ed è noto anche per la sua utilità per la salute in ambito neurologico, dell'equilibrio, della flessibilità, e del funzionamento cardiovascolare.

### Xingyiquan

Lo [Xingyiquan](#) (形意拳, *pugilato della mente libera*) è uno stile di arti marziali cinesi ed è una delle tre principali scuole "Nèijiā" assieme a [Taijiquan](#) e [Baguazhang](#). Si tramanda che sia stato concepito da Ji Jike (姬际可) alla fine della dinastia [Ming](#). Utilizza in particolar modo movimenti frontali e colpi diretti.

### Baguazhang

Il [Baguazhang](#) (八卦掌, *palmo degli 8 trigrammi*) è uno degli stili fondamentali delle scuole interne del Kung-fu insieme al [Taijiquan](#) ed allo [Xingyiquan](#). Sembra derivare dalla combinazione delle vecchie tecniche di combattimento di [Erlangquan](#) e di [Luohanquan](#) con gli esercizi respiratori e meditativi dei [monaci taoisti](#) e nessuno conosce con esattezza chi lo abbia creato. La struttura del Baguazhang è basata sulla cosmologia taoista ed in particolare sul [Yijing](#) (per questo le tecniche del Baguazhang sono suddivise in gruppi di 8) e alla base vi sono svariati movimenti del palmo della mano e movimenti circolari.

### Hek Ki Boen Wing Chun

L' [Hek Ki Boen Wing Chun Kun](#) (黑旗門詠春拳) è uno stile di arte marziale nato in Cina che fa parte del genere Wing Chun. Il sistema venne probabilmente creato durante la [dinastia Ming](#) per combattere gli attacchi dei [Qing](#). Il sistema è rimasto nascosto sino al 2004 quando l'attuale presidente dell'organizzazione Hek Ki Boen Kuntao ha deciso di aprire le porte al suo insegnamento.

## Stili esterni

### Shaolinquan

Lo [Shaolinquan](#) (少林拳 S, "Pugilato della Giovane Foresta") è uno stile delle arti marziali cinesi ideato dai monaci buddisti del Monastero di Shaolin. Oltre ad essere considerato uno dei più efficaci e antichi stili delle arti marziali asiatiche, ne è ritenuto il progenitore. La nascita ufficiale dello Shaolinquan si fa risalire al monaco [Bodhidharma](#) (菩提达摩) nel monastero Shaolin sulle montagne [Songshan](#) (540 d.C. circa). Si possono distinguere due stili: uno del Nord e uno del Sud, a

loro volta divisi in varie scuole. Il principio fondamentale dello Shaolinquan è riuscire a passare da una tecnica a un'altra, dall'attacco alla difesa. Il risultato è uno stile dirompente ma fluido, in cui le tecniche non vengono interrotte, ma si susseguono. Lo Shaolinquan comprende svariate tecniche di attacco: pugni, colpi a mano aperta e di gomito; calci a terra e calci volanti. Lo stile del Nord predilige un maggior uso delle gambe, mentre lo stile del Sud a parte delle tecniche sull'uso del pugno e degli arti superiori. Le tecniche di parata sono fondamentali, in quanto vengono considerate come veri e propri colpi. Numerose sono anche le tecniche di caduta, onde avere il minor danno possibile quando si cade o si viene proiettati ([Ditangquan](#)). Uno degli aspetti più importanti dello Shaolin è lo studio delle tecniche di presa, leva, immobilizzazione e strangolamento ([Qinna](#)). Tra le armi usate importante il bastone.

## Wing Chun

Il [Wing Chun](#) (永春, *Eterna Primavera*-vengono anche utilizzati altri ideogrammi con lo stesso suono: 咏春 e 泳春), abbreviazione di Wing Chun Quan (in cantonese Wing Chun Kuen)(永春拳, *Pugilato dell'Eterna Primavera*), è uno stile di kung-fu derivato dallo [Shaolinquan](#). La tradizione lo vede originato dalla monaca buddhista Ng Mui (五枚 o 五梅, Wu Mei in pinyin) che, sfuggita alla distruzione del monastero di Shaolin e rifugiata sul monte Qixiashan (棲霞山), insegnò le tecniche di combattimento a una ragazza, Yan Yongchun (嚴詠春, in cantonese Yim Wing Chun), che le permisero di sconfiggere un signorotto locale che voleva costringerla a sposarlo. Contempla tutti i tipi di pugni sia a corto che a lungo raggio, con uso dinamico delle braccia per scaricare potenza da qualsiasi posizione, tuttavia nell'immaginazione collettiva sono tipici i pugni a catena. I calci sono solitamente medio-bassi, ma non sono contemplati calci "volanti" o "girati", come accade in altre arti marziali. I cosiddetti "otto calci del Wing Chun" sono impiegati sia per offendere sia per parare. Di solito, nel combattimento, i calci vengono impiegati in contemporanea ai pugni, e hanno la funzione di colpire e rompere le articolazioni o provocare traumi in punti sensibili.

## Choy Lee Fut, Cailifo

(Cinese: 蔡李佛) stile ideato da Chan Heung nel 1836 dalla sintesi degli stili di kung fu che imparò in gioventù da 3 grandi maestri. Lo stile è composto da innumerevoli forme, sia a mani nude che con le armi. Lo stile è caratterizzato da movimenti ampi e veloci di braccia che mirano al colpire senza tregua uno o più avversari durante un combattimento.

## Bajiquan

Il Bajiquan (八極拳 T, 八极拳, Bājíquán, letteralmente *pugilato degli otto estremi*), abbreviazione di Kaimen Bajiquan(开门八极拳 Bajiquan dell'apertura della porta)è uno stile d'arti marziali cinesi conosciuto per la sua pienezza della forza, la sua semplicità e le sue tecniche di combattimento. Il nome Kaimen Bajiquan è dovuto al fatto che questo stile utilizza sei modalità per penetrare la guardia dell'avversario. È caratterizzato da posizioni basse, calci bassi e colpi portati tramite la cosiddetta "forza esplosiva", prodotta attraverso una specifica biomeccanica dei movimenti e stimolata attraverso la respirazione. È ora lo stile praticato ufficialmente dai militari dell'esercito cinese e infatti un antico detto paragona il [Taijiquan](#) ed il [Bajiquan](#): 文有太极安天下, 武有八极定乾坤 (*I colti hanno il Taiji per essere in pace sotto il cielo, i militari hanno il Baji per rendere tranquillo l'universo*).

## Fanziquan

Il Fanziquan (翻子拳), o Fanquan (翻拳), è uno stile di arti marziali cinesi. Secondo la tradizione sarebbe stato inventato da un personaggio sconosciuto e poi stato trasmesso nel clan Duan (段氏) in Hebei. La mescolanza con altri stili che ha fortemente caratterizzato questa scuola, ne rende difficile una descrizione univoca e spesso porta confusione sulle sue origini storiche.

## **Wushu moderno sportivo**

Il Wushu moderno sportivo è stato sport dimostrativo alle Olimpiadi del 2000. Alle Olimpiadi di Pechino del 2008 si è tenuta una competizione di Wushu ma non è stato uno dei 28 sport ufficiali. Il Wushu moderno può essere suddiviso in 2 rami principali detti Taolu e Sanda. Con Taolu si indicano delle sequenze di movimenti codificate e concatenate nelle cosiddette "forme", mentre con il termine Sanda o Sanshou si indica il combattimento.

## Taolu

Le sequenze di movimenti seguono i principi di diversi metodi e stili, e possono essere a mano nuda o con attrezzi ed armi.

## **Chang Quan**

(Cinese tradizionale: 長拳, Cinese semplificato: 长拳, Pinyin: Cháng quán) letteralmente 长 Chang = lungo, 拳 Quan = pugno. L'origine del Changquan si fa risalire all'imperatore Song Taizu e le sue tecniche si trovano descritte nel trattato, sugli stili del Wushu, del Generale Qi Jiguang. In epoca moderna il Changquan è diventato la disciplina nazionale più diffusa, seconda solo al Taijiquan, e la sua tecnica è stata codificata in forme chiamate Taolu. La particolarità principale del Changquan è costituita dai gesti ampi e distesi, con movimenti agili e rapidi nei quali la mano si allunga per attaccare a distanza. Il passo è veloce, il salto elevato, le sequenze di movimenti caratterizzate da un ritmo vivace ma variato, dove alla velocità si alternano lentezza ed alcune pause. Le posizioni statiche sono molto solide, i ritmi chiaramente definiti e i colpi molto precisi e le doti acrobatiche degli atleti sono molto evidenziate. Attraverso gli esercizi si accresce la forza, la velocità, l'agilità, la flessibilità e la resistenza, viene stimolato lo sviluppo fisico, ci si addestra nella tecnica di difesa e di attacco. Lo studio del Changquan include anche la conoscenza delle 4 armi di base: il bastone e la lancia - armi lunghe; la spada e la sciabola - armi corte.

## **Nanquan**

(Cinese: 南拳 Pinyin: Nán quán) traducibile in 南 Nan = sud, 拳 Quan = pugno. Il termine 南拳 Nánquán indica l'insieme di stili delle arti marziali cinesi che si sono originati e sviluppati a sud del fiume Yangtze, che conobbe una grande diffusione intorno al 1960. Il Nanquan contemporaneo è uno stile moderno, creato durante la grande rivoluzione culturale, derivato da alcuni degli stili più diffusi della regione del Guangdong, del Guangxi, del Fujian e dello Zhejiang fuse ad alcuni aspetti dei metodi di famiglie tradizionali come Hong, Li, Liu, Mo e Cai. La forza dei movimenti deriva da posizioni ristrette e stabili in cui le rotazioni rapidissime della vita generano una serie di movimenti veloci, forti e repentini delle braccia predilette alle tecniche di gambe, al punto che in Cina è popolare il detto Nanquan Beitui (pugni al Sud e calci al Nord). Il Nanquan è caratterizzato nella sua pratica ed espressione da una ricca serie di fondamentali, gesti tecnici e gruppi di movimenti inconfondibili, sebbene nella forma da competizione libere attualmente si vada perdendo alcuni di questi aspetti per guadagnare nelle prestazioni atletiche e nell'estetica più fine ed aggraziata. Inconfondibile rimane comunque l'utilizzo delle mani e delle dita (Shou fa, Zhi fa) e la postura durante l'esecuzione delle tecniche di pugno.

Le caratteristiche peculiari e distintive del Nánquán consistono in movimenti e tecniche veloci, potenti, ferme e decise, con posizioni statiche e spostamenti solidi e repentini ma allo stesso tempo agili, e rispetto all'eleganza ed alla leziosità degli stili del Nord, esprime grande forza e vigore, espresso anche attraverso urla, dette fasheng, che rappresenta o riproduce le caratteristiche di animali, aspetto interpretabile come il predecessore del “kiai” caratteristico delle Arti Marziali nipponiche e coreane. Anche il Nanquan prevede l'utilizzo di molteplici armi, come la sciabola del Sud - Nandao 南刀, ed il bastone del Sud - [Nangun](#) 南棍, diverse dalle armi del Nord sia nell'aspetto sia nel maneggio e nell'esecuzione tecnica dei fondamentali; anche le armi sono incluse nelle forme prestabilite (taolu) durante le competizioni ufficiali.

### **Le armi**

Nelle arti marziali cinesi l'uso delle armi si è sviluppato parallelamente alla pratica a mani nude.

Nel Wushu moderno le armi fondamentali sono:

- la [sciabola](#) (Cinese: 刀; Pinyin: Dao);
- il [bastone](#) (Cinese: 棍; Pinyin: Gun);
- la [spada](#) (Cinese: 劍; Pinyin: Jian);
- la [lancia](#) (Cinese: 槍; Pinyin: Qiang).

### **[Sanda](#)**

Con [sanda](#) 散打 o [sanshou](#) 散手 ([combattimento](#) libero) si intende il combattimento libero a mani nude nato e sviluppatosi in seno alle arti marziali cinesi. Tradizionalmente le norme dell'incontro venivano concordate dai contendenti o stabilite da una commissione arbitrale formata da maestri di chiara fama. Per quanto fosse consentita una vasta gamma di tecniche d'attacco e difesa, alcune erano generalmente vietate, es.: lotta a terra, strangolamento o colpi agli occhi, alla gola, ai genitali, ecc.. Nel [1982](#) il sanda 散打 diviene ufficialmente la disciplina da combattimento del wushu standard nazionale (guobiao wushu 国标武术), regolata da precise norme sportive (wushu sanshou jingsai guize 武术散手竞赛规则 - “regolamento di gara del combattimento libero del wushu”).

I due termini sanshou 散手 e sanda 散打 sono dunque sinonimi intercambiabili nella percezione cinese. Sanshou 散手 è tuttavia usato anche per indicare il combattimento libero in ogni sua forma, mentre sanda 散打 è impiegato prevalentemente in ambito sportivo.