

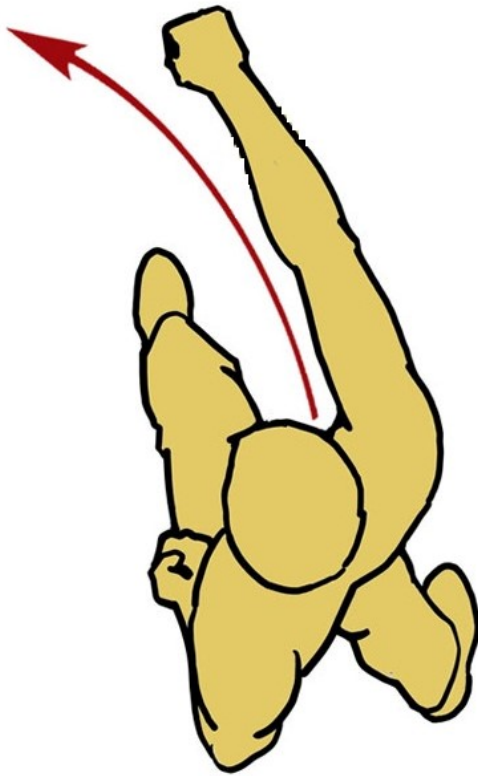


## LA DINAMICA DEL PUGNO PING KUEN NEL HUNG GAR GONG FU

Questo scritto rappresenta un sunto del discorso centrale su cui si è basata la mia ricerca in Scienze delle attività motorie, sportive e dell'educazione psicomotoria, presso l'Università degli Studi di Torino (Corso multimediale CONI 1988).

Nel lavoro sono presi in considerazione riferimenti bibliografici basati su studi scientifici in quanto, data la naturale evoluzione dell'Hung Gar Gong Fu, in questo caso si ci affida a principi scientifici moderni per migliorare sia la prestazione dei praticanti dell'aspetto marziale e sia la performance di chi pratica agonismo. Si è analizzato il pugno tirato con il braccio opposto rispetto alla gamba avanzata.

L'intento del pugno inverso è quello di creare la massima quantità di forza distruttiva quando incontra un oggetto od un avversario. Nell'esecuzione della tecnica i fianchi ruotano e vengono mantenuti allo stesso livello durante la rotazione. La gamba posteriore tenuta in compressione dalla posizione di guardia, si distende ed il centro di gravità si sposta leggermente in avanti. La potenza del movimento dell'anca viene trasmessa ai muscoli ed alle articolazioni e, arrivando al pugno, culmina in un forte shock verso il bersaglio. I fianchi, in caso di pugno con l'arto destro, ruotano in senso antiorario se visti dall'alto mentre la tecnica si dirige verso il bersaglio. Il braccio che non esegue la tecnica, viene retratto con forza veloce, accompagnato dalla flessione del gomito e dalla rotazione del braccio in posizione supina. Il braccio invece che esegue il pugno, è spinto in avanti. L'estensione del gomito dirige il pugno diritto verso il bersaglio previsto. Appena prima del contatto, l'avambraccio s'inclina di 180° con la rotazione del polso.



Il pugno può fermarsi prima di colpire un bersaglio, in un contesto sportivo, oppure lo può colpire in allenamento al sacco o in un contesto di difesa personale.

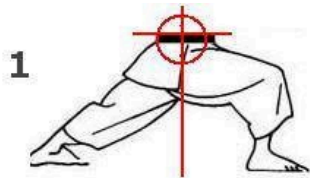
I quattro punti di contatto del pugno, qualora sia contemplato un impatto, sono le nocche e le articolazioni mediali dell'indice e del medio. Al termine della tecnica, i fianchi sono in avanti e le anche hanno posizioni essenzialmente invertite. Nell'esecuzione del pugno Ping Kuen, vengono impiegate diverse catene cinetiche. Per catena cinetica s'intende una consecuzione logica di muscoli capace di effettuare movimenti complessi tramite l'utilizzo d'infiniti schemi motori in cui tutti questi muscoli lavorano in sinergia per effettuare un determinato movimento. Nell'esecuzione del pugno il movimento parte dall'appoggio del piede a terra, il quale, per mezzo della spinta sulla superficie, avvia una contrazione a catena di tutti i muscoli agonisti interessati, fino ad arrivare all'estremità superiore determinata dal pugno, che andrà ad impattare o meno sul bersaglio. Possiamo immaginare questo flusso di energia come l'onda dei tifosi in uno stadio. Quest'onda di energia muscolare, se ben eseguita, amplifica la semplice somma delle forze prodotte dai singoli distretti corporei. L'esecuzione della tecnica Ping Kuen è, quindi, un'attività molto complessa durante la quale intercorrono diversi muscoli interessanti varie catene cinetiche (Da un punto di vista anatomico, le **catene cinetiche** si riferiscono a tutte le articolazioni e i muscoli dell'arto e alla porzione di colonna vertebrale a cui si collegano. Quindi la **catena cinetica** superiore consisterebbe in dita, polso, gomiti, spalle, scapole e colonna vertebrale.) in connessione tra di loro. I muscoli interessati sono sia gli agonisti che gli antagonisti, i quali agiscono in opposizione al movimento generato dai primi (naturalmente c'è bisogno di coordinare la loro attivazione nel modo giusto per far scaturire un movimento fluido ed efficace).

I muscoli del core (Il **core** rappresenta il complesso muscolare coxo-lombo-pelvico ed è la zona da cui dipende l'efficienza e l'efficacia statica e dinamica del corpo umano; in sintesi è un raccordo di muscoli che ha due funzionalità, quella di stabilizzare e di fungere da vero e proprio "link" per il trasferimento di forze dagli arti ...) e delle anche attraverso un movimento a torchio, rappresentano il motore del corpo umano ed il punto di connessione tra la parte inferiore e quella superiore del corpo.

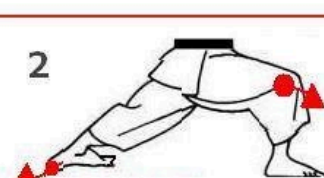
Nell'effettuazione del movimento si applica il secondo principio della dinamica  $F = m \times a$ , il quale afferma che una forza agente su un corpo di massa  $m$ , o una forza risultante da un insieme di forze agenti su di un corpo, imprime su di esso un'accelerazione ( $a$ ) nella stessa direzione e nello stesso verso della forza applicata. Il modulo della forza è proporzionale al modulo dell'accelerazione. Una buona esecuzione della tecnica richiede un'armonia psicofisica dell'esecutore, ovvero l'unità delle qualità fisiche e psicologiche durante l'esecuzione. Se il pugno viene controllato prima d'impattare sull'avversario, come avviene in alcuni contesti sportivi, si avrà una decelerazione della tecnica per portare il movimento, all'ultima fase, ad un arresto completo e ad una fase di riposo. Quando invece il pugno va ad impattare sull'avversario o sul sacco, dobbiamo tenere conto della legge di collisione dei corpi. Ci sono due tipi di collisione, l'elastica in cui i corpi che impattano si deformano per un breve periodo per poi ritornare allo stato originale e la non elastica in cui a causa dell'impatto i corpi si deformano permanentemente. Sia nell'impattare l'avversario che nell'impattare il sacco, le masse di chi tira e di chi subisce il colpo ritornano nello stesso modo, cambia soltanto la loro velocità. In questo caso parleremo di collisione elastica.

Di contro, quando si pratica ad esempio Iron Palm e si distrugge l'oggetto che si colpisce, modificando la sua forma originaria, parleremo di collisione anelastica.

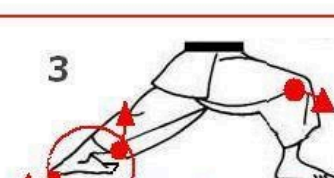
Sifu Giuseppe Cucci



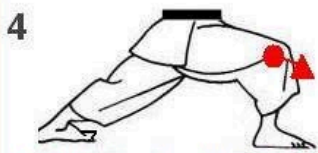
**1**  
**Centro di gravità 40/60**  
**distribuzione dei pesi**



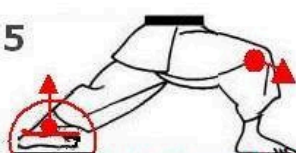
**2**  
 La partenza iniziale si effettua piegando il ginocchio della gamba anteriore e spingendo attraverso il tallone della gamba posteriore.



**3**  
 Contemporaneamente solleva le dita dei piedi della gamba posteriore mentre spingi verso il basso attraverso il tallone.



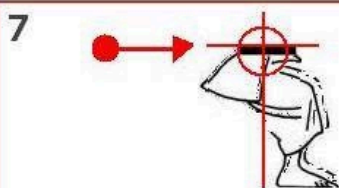
**4**  
 Continua a piegare il ginocchio della gamba anteriore.



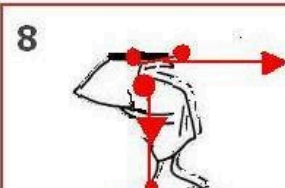
**5**  
 Sollevare la pianta del piede parallelamente al pavimento dello spessore di un pezzo di carta.



**6**  
 Inclina il bacino in avanti e guida in avanti con i fianchi nella posizione jin wo ma.



**7**  
 Spostando in avanti il punto di equilibrio il centro di gravità.



**8**  
 Fase di guida secondaria: guida verso il basso usando i muscoli della coscia e spingendo verso il basso attraverso il tallone della gamba ferma, guida in avanti con i fianchi in posizione jing wo ma.



**9**  
 Guida verso il basso attraverso il tallone e raddrizza il ginocchio della gamba ferma dopo che le anche hanno superato il punto di equilibrio e non prima.



[info@italianhunggar.com](mailto:info@italianhunggar.com)  
[www.italianhunggar.com](http://www.italianhunggar.com)

