

## JEET KUNE DO I.M.A.R.A.-P.F.S. BRESCIA

**D**a un po' di tempo ho sentito parlare dell'Impact Zone e di Ernesto Pè, il D.T. di questa associazione sportiva dilettantistica e, visto che anch'io pratico JKD e Kali ho deciso di andare ad allenarmi con loro per conoscerli. Descriverli è un compito facile e difficile allo stesso tempo. Facile perché quando ci si reca nella loro sede a Montichiari (Bs) per allenarsi si viene accolti sempre con molta allegria e simpatia da Ernesto e da questo gruppo eterogeneo di atleti. Eterogeneo sì, infatti gli allievi di Ernesto vanno dal 17 ai 50 anni e vi si trovano medici, studenti, avvocati, buttafuori, operai, casalinghe e chi più ne ha più ne metta. Difficile perché quando l'allenamento inizia si scopre la formazione marziale di Ernesto, il rigore con cui si vive l'allenamento e l'arte marziale, il rispetto per i partners con cui ci si allena, senza scadere nel fanatismo sia ben chiaro, battute e risate sono ben accette da questi matti; la grinta con cui gli allievi seguono le lezioni e si allenano.

Qui si suda e lavora parecchio, si analizzano tecniche, distanze, metodologie di allenamento e didattiche con serietà e oggettività... "Una tecnica spettacolare va bene per un festival del Fitness, non per difendersi per strada" sono soliti ripetere alla Impact Zone, mi sembra un buon concetto.

Prima ho parlato della formazione marziale di Ernesto, beh, lui mi è sembrato piuttosto restio a parlare del suo curriculum, ma punzolato e spinto dai suoi allievi me lo ha descritto: Istruttore Phase One di JKD/Kali dell'IMARA di Ceretto, persona che Ernesto stima moltissimo e definisce sempre suo Maestro, amico e principale Istruttore, Cintura nera di Vovinam V.V.D., Istruttore di Kick/Thay Boxing, praticante di Brazilian Ju Jutsu con Stefano "Orso" Meneghel (atleta della Nuova Uniao Italia), si è recato negli stati Uniti per allenarsi con Vunak, Braga, Moreira, Yoshida, partecipa a tantissimi stage di JKD e Kali ma anche di altre discipline, si è allenato con un pugile professionista per miglio-

rare la sua tecnica di braccia quando era un agonista e si allena sempre, aiutato anche dai ragazzi della Impact Zone per migliorare come marzialista ed Istruttore. Poi mi ha aggiunto: "Nonostante 20 anni di arti marziali, con mia moglie, devo star zitto..sai, io vado in palestra Lei al poligono!!!". Bravi e Simpatici questi matti, Marziali saluti Josef. ✖

Se volete contattare Ernesto:  
Tel. 335/6898544  
E-Mail: pexmma@gmail.com



## JEET KUNE DO I.M.A.R.A.-P.F.S. ROMA

**H**o iniziato la pratica delle Arti Marziali piuttosto tardi, all'età di 25 anni. Fosse stato per me avrei iniziato molto prima, ma alcune situazioni familiari non me lo hanno permesso. Ero "impregnato" di Kung Fu e, naturalmente, di Bruce Lee ma all'epoca potevo scegliere solo tra karate e judo. Scelsi quella che più si avvicinava (o meno si allontanava) da quanto vedevo nei films di Hong Kong di allora (siano sempre benedetti...) e quindi fu il karate. Da allora sono passati 24 anni ed un percorso marziale che ha compreso il Taekwondo, il Kung Fu (Scuola Cangelosi), la Muay Thai e, finalmente, il Jeet Kune Do. Considero il JKD il mio approdo finale, l'arte marziale eclettica che mi permette di acquisire nuove tecniche e soprattutto nuovi concetti all'interno dei quali ho potuto trasferire il mio bagaglio marziale senza snaturare le mie caratteristiche e dover aderire ad un presunto ideale di "combattente perfetto". Il JKD è per me curiosità, ricerca, costante autocri-

tica, continuo auto perfezionamento. Direi che il JKD è il San Tommaso delle arti marziali; vuole sempre toccare con mano e verificare: è vero ciò che sperimentiamo sulla nostra pelle, non ciò che ci hanno raccontato. Per questo nell'IMARA facciamo molto sparring. Dopo quella che noi chiamiamo la Self Perfection (l'apprendimento delle tecniche e dei concetti che ne stanno alla base) si passa alla Self Preservation, cioè l'applicazione delle tecniche apprese in un contesto reale; in una parola SPARRING! È questo il banco di prova per ognuno di noi, l'unico test attendibile che dimostra quanto abbiamo appreso durante la lezione. Per molti è una sorpresa scoprire come quei fantastici (e complicati) disarmi oppure quegli intrappolamenti che nello stage (e con il compagno che cooperava...) riuscivano così bene, sono in realtà semplicemente inapplicabili. Nel mio corso ho perso più di qualche allievo per questo; provenienti da altre arti marziali, al momento dello sparring, in evidente difficoltà, non



accettavano l'idea che molte delle cose da loro apprese erano semplicemente inutili. Ma tant'è, sono sempre stato convinto che l'unico requisito richiesto per la pratica del JKD sia l'apertura mentale e l'onestà verso sé stessi. Entrare nell'IMARA e lavorare con il Senior Instructor PFS Alberto Ceretto mi ha portato ad un processo di ulteriore semplificazione delle mie tecniche nella ricerca dell'efficacia e soprattutto della realtà del combattimento; credo che questo sia ciò che intendeva Bruce Lee quando pensò al JKD. Lo confesso: lavorare con Ceretto mi piace. Nella sede di Monterotondo (RM) di cui sono responsabile, lavoriamo con passione per mantenere alto lo standard qualitativo richiesto nell'IMARA. Per questo organizziamo stages ed incontri con chiunque possa aiutarci a crescere marzialmente. In questa ottica abbiamo recentemente instaurato una preziosa collaborazione con il M° Rogerio Olegario per il BJJ, che consideriamo un ottimo complemento. ✖

Giuseppe Sorrentino c/o BLUE GYM  
Via Salaria, 161 - Monterotondo (RM)  
Tel. 328/0035793

