



KARATE JUNIOR

Avventure da campioni

KJ - Karate Junior è una nuova pubblicazione del Karate Club Galliate. Vuol essere un punto di riferimento per i bambini, nell'esprimere sia le doti atletiche, sia quelle etiche e intellettuali che sono alla base delle arti marziali: la lealtà, il coraggio, la generosità, la tenacia e l'impegno.

Insieme con gli atleti del Karate Club Galliate, ne è protagonista KJ, un amico che in palestra li aiuta a giocare con i compagni, e al tempo stesso a irrobustire il fisico, imparare tecniche di difesa personale, crescere in salute e divertirsi.

KJ è un modello positivo per tutti i ragazzi.

In queste pagine KJ presenta i giovani atleti del Karate Club Galliate.

Scopri anche tu ogni mese le avventure di KJ.

Un nuovo amico per i
giovani sportivi di Galliate:
KJ - Karate Junior.
È al Karate Club Galliate.



Il gruppo dei giovani atleti del Karate Club Galliate



Fare il vino come una volta



Mentre pigiava l'uva nel mastello per fare il vino, un contadino si sentì male. Il medico gli disse che doveva stare a letto molti giorni. Il suo nipotino chiese aiuto all'amico KJ: pensarono a un esercizio che facevano in palestra. Corsi insieme alla cascina, si divertirono un mondo a pigiare l'uva, e finirono in fretta il lavoro.

Un contadino era preoccupato perché la siccità minacciava il raccolto. Per aiutarlo, KJ corse a chiamare i compagni di palestra. I ragazzi aspettarono che passasse una nuvola e cominciarono a saltare in alto, con le braccia tese. Riuscirono così a bucare la nuvola. Scese tanta pioggia e il raccolto del contadino fu salvo.

I salti per la pioggia



Gli alberi piegati dal vento



In una notte di bufera, alcuni alberi erano piegati dal vento: rischiavano di rompersi. KJ e i suoi compagni di karate si disposero tra gli alberi, contro il vento, e fecero come in un esercizio di respirazione. "Forza - disse - soffiama tutti insieme. Anche voi, alberi!". Così respinsero il vento, e gli alberi ritrovarono la pace.

Crescere e divertirsi

Il karate è una disciplina sportiva completa, che ognuno può praticare.

È molto indicata per i bambini. Conoscere i propri limiti e allo stesso tempo sforzarsi sempre di superarli, irrobustire la volontà, il coraggio, il rispetto e la lealtà verso i compagni: sono questi i principali vantaggi che i ragazzi ne traggono sul piano psicologico e spirituale.

Sul piano fisico: sviluppo dell'intera struttura muscolo-scheletrica, elasticità delle articolazioni, potenziamento del sistema cardiocircolatorio, equilibrio, armonia, controllo del proprio corpo.

Prima delle nozioni tecniche, infatti, grande attenzione è dedicata alla preparazione atletica.

Dosando disciplina e libertà, concentrazione e gioco, si trasforma anche la ginnastica in una fonte di divertimento.

Un esempio pratico: le ginnostorie, rappresentazioni ginniche che coinvolgono i ragazzi nell'interpretazione di un ruolo e nello svolgimento di un gesto atletico. Utili e divertenti. Alcuni esempi sono nella pagina a sinistra.

Fare il vino come una volta: la corsa è il principale esercizio di riscaldamento e di preparazione atletica. All'aperto è, ovviamente, l'ideale. Ma anche eseguita sul posto, se condita

to dei muscoli del tronco e sviluppano la forza esplosiva degli arti inferiori.

Gli alberi piegati dal vento: un esercizio di potenziamento della capacità respiratoria, essenzia-



I ragazzi del Karate Club Galliate durante una dimostrazione davanti al castello

con fantasia e divertimento, è gradita ai ragazzi. Esercizio aerobico, è utilissima alla resistenza organica generale.

I salti per la pioggia: i salti giovano al riscaldamento generale e alla resistenza aerobica, che deriva dall'efficienza del cuore e del sistema respiratorio.

Favoriscono l'allungamen-

to dei muscoli del tronco e sviluppano la forza esplosiva degli arti inferiori. In più, i movimenti di flessione del busto in avanti e indietro aumentano l'elasticità della colonna vertebrale, sollecitano il senso dell'equilibrio e sviluppano sensibilità sul ritmo dei movimenti e del ciclo inspirazione-espirazione.



KARATE CLUB GALLIATE

**corsi di Karate Do
presso la palestra di via Custoza, 9 - Galliate**

Le lezioni
tenute dal tecnico
federale
Fabrizio Maurizio
si svolgono i giorni

LUNEDÌ/GIOVEDÌ

con questo orario:

bambini:
dalle 18.00 alle 19.00

ragazzi:
dalle 19.00 alle 20.00

adulti:
dalle 20.00 alle 21.00



- > sviluppo delle capacità motorie
- > autodifesa
- > sviluppo antiche tecniche di Karate
- > ginnastica della salute
- > studio dei punti vitali
- > pratica sportiva agonistica

per informazioni:

Marco Bignoli 339.6230964 • Fabrizio Maurizio 0321.866014
