



# KARATE JUNIOR

## Il corpo e lo spirito

L'alfabeto motorio del karate è composto da una vasta gamma di azioni di difesa e di contrattacco.

Per acquisire questo insieme di abilità specifiche, sono necessari alcuni requisiti funzionale e strutturali, e determinate capacità motorie.

Per questo in palestra viene sempre svolto con i ragazzi un buon lavoro di preparazione fisica generale, prima di iniziare la fase di apprendimento tecnico.

Inoltre, per le sue valenze educative, il karate contribuisce alla formazione e allo sviluppo psico-fisico generale. Come in tutte le arti marziali, infatti, l'esecuzione delle tecniche determina lo sviluppo ottimale ed equilibrato delle principali capacità motorie.

**"lo pratico il karate - dice Tommaso Martelli - perché aiuta il corpo e lo spirito."**

**Il nuovo amico dei giovani sportivi di Galliate, KJ - Karate Junior, ha raccolto molta simpatia in città. Eccoci già al secondo numero.**



**A fianco: Elena Lucchese ed Elisa Legoratti; sotto: Christopher Barberi e Tommaso Martelli, giovani atleti del Karate Club Galliate**



# Largo ai giovani!

## La parola ai nostri giovani atleti: alcuni loro pensieri ed emozioni sul karate

**Elisa Legoratti**, 7 anni  
"Ho scelto di fare karate perché mi piacciono le mosse e perché magari qualche volta posso difendermi."

**Christopher Barberi**,  
11 anni  
"Io pratico il karate perché è una disciplina sportiva che permette di abbinare il movimento del corpo alla mente, cioè si fa ginnastica e aiuta a concentrare la mente."

Permette anche di vivere in gruppo, quindi facendo nuove amicizie e divertendosi tutti insieme."

**Marco Bertoncetti**, 11 anni  
"Mi piace fare karate, perché mi dà la possibilità di difendermi e di difendere i deboli contro i prepotenti."

**Alessandro Bonsignore**,  
10 anni  
"Ho scelto di fare karate perché è uno sport che mi

piace tanto ma nello stesso tempo mi diverto e imparo qualcosa di utile."

**Elena Lucchese**, 8 anni  
"Mi chiamo Elena. Frequento il karate perché mi è sempre piaciuto come sport, e perché magari imparo molte mosse di difesa personale."

**Silvia Mantellino**, 8 anni  
"Io quando vado a karate mi sento bene perché i maestri ci insegnano cose nuove. Mi sento bene ad andare a karate, perché mi dà sicurezza e serenità."



*I ragazzi del Karate Club Galliate  
in varie fasi di allenamento*

# Karate Do: la storia

L'origine del karate risale a più di mille anni fa. Nel monastero di Shaolin, il monaco Dharma mise a punto un metodo di allenamento fisico capace di dare ai suoi discepoli la forza e la resistenza necessarie per superare la rigida disciplina del tempio.

Quando i principi di Okinawa proibirono l'uso delle armi, gli abitanti dell'isola adottarono il metodo di Dharma, il cui nome era "mani cinesi". Poi, il maestro Gichin Funakoshi, fondatore del karate moderno, cambiò i caratteri da "mani cinesi" a "mani vuote". Penetrando il pensiero zen, dispose i caratteri in modo da significare anche "svuotare se stessi": karate arte marziale, ma soprattutto mezzo per modellare il carattere, dandogli consistenza spirituale.

Il karate, quindi, è un'arte marziale nella quale si fondono lo spirito e il corpo: le singole parti di questo devono essere razionalmente impiegate nelle tecniche di autodifesa.

Non solo le mani, i piedi e tutte le parti del corpo vanno usati come armi, ma gli occhi devono sempre essere concentrati sull'av-

versario; si deve assumere una posizione e una forma corretta; alternando contrazione e decontrazione muscolare; tutta la potenza va concentrata in un unico punto, portata alla massima velocità, con perfetta

stabilità. Tutto, sempre con il massimo controllo.

Quando il karateka impara questo, capisce che il fine del karate non è la vittoria nel combattimento, ma il proprio perfezionamento interiore.



“ Vincere cento volte in cento battaglie non è l'abilità più grande. L'abilità più grande è sottomettere il nemico senza combattere. ”  
*Gichin Funakoshi*



# 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**

---