

# KARATE JUNIOR

## Educazione al confronto

Competitività. Una parola che diciamo, leggiamo o sentiamo dai mass media decine di volte al giorno, in vari contesti: politico, economico, culturale, forse più che in quello sportivo.

Per chi pratica arti marziali "competitività" ha un significato particolare, perché racchiude molti valori: lealtà, rispetto delle regole, tenacia nella preparazione, generosità e impegno per la vittoria. Ma anche accettazione della sconfitta, e riconoscimento della superiorità dell'avversario.

Prima di vincere una gara, ogni grande atleta ne ha perse molte. E da lì ha imparato a vincere. Soprattutto per i più giovani, l'educazione alla gara è un'educazione al confronto.

Un valore importante, per i ragazzi di oggi e per le persone di domani.

**Studiare, allenarsi, vincere, perdere, aiutarsi.**

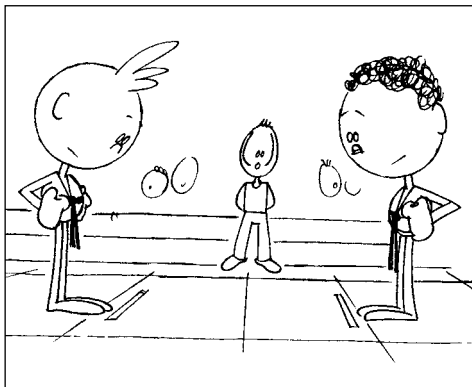
**La gara di arti marziali va ben oltre il confronto fisico. Un numero di KJ dedicato al karate agonistico.**



**vieni anche tu alla  
dimostrazione  
del Karate Club Galliate**

**domenica 5 marzo alle 16.00  
al Palazzetto di via Mazzini, 8 - Galliate**

## KJ al campionato nazionale



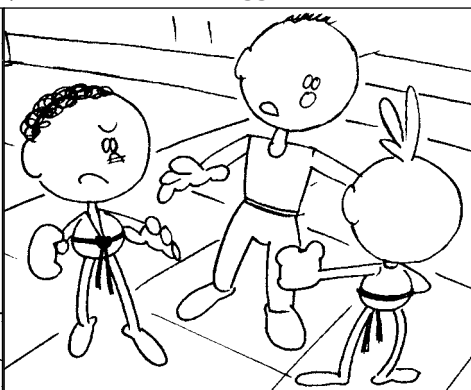
Superati tutti i compagni, KJ è in finale. Di fronte, il campione italiano.



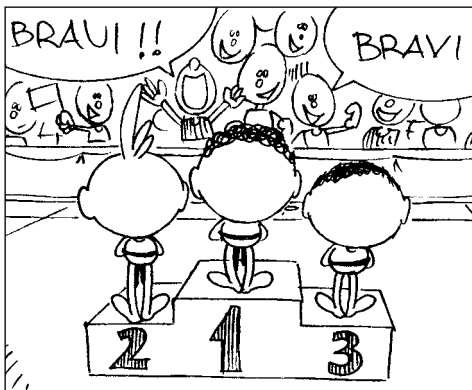
Dhimitri è molto bravo. Velocissimo, preciso: va in vantaggio. Pericolo!



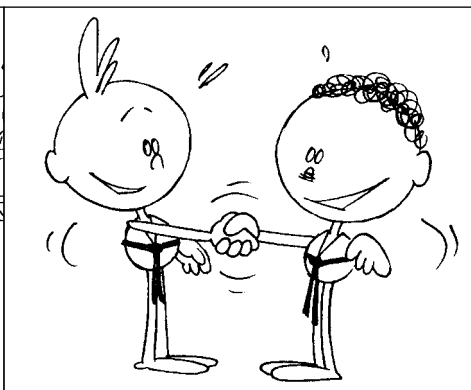
Con un colpo spettacolare, KJ riesce a riportarsi in parità.



Un minuto per assegnare la vittoria. Tensione e stanchezza in entrambi.



Dhimitri fa valere la sua maggiore esperienza, e vince. KJ è secondo.



Con grande sportività, KJ stringe la mano all'avversario. Bravo KJ!

# Esperienza mondiale

**23 novembre 2005: per i nostri agonisti, un'importante occasione di apprendimento con il tecnico nazionale Gennaro Talarico**

Preparazione fisica e perfezionamento delle tecniche di combattimento. Questo lo scopo dello stage frequentato a Leinì (To) con il maestro Gennaro Talarico, tecnico della nazionale più volte campione del mondo.

Dopo una parte dedicata al karate tradizionale, sotto la guida del nostro maestro Fabrizio Maurizio, la parte con Talarico è iniziata con una breve lezione teorica sui fondamenti del karate sportivo. Praticato come sport e finalizzato alla competizione, il karate ha infatti regole precise, che devono essere ben note agli agonisti. Definito con precisione anche il sistema di valutazione dei colpi e del punteggio: 3 punti per calci al volto e proiezioni "vincolate", 2 punti per calci al corpo o proiezione "non vincolate" terminate da tecnica risolutiva, 1 punto per pugni al corpo o al volto. In base di punteggio vanno quindi allenare le tecniche che danno il maggior risultato, sia nell'esecuzione tecnica sia nella tempistica.



Via alla parte pratica, quindi: sparpagliati per la palestra, abbiamo iniziato ad allenare le tecniche presentate, in particolare calci e proiezioni, ovviamente con le relative difese.

Le due ore sono volate, lasciandoci il ricordo di una bella esperienza molto

utile, oltre che sul piano tecnico, anche per il confronto con atleti di altre palestre.

**Fabio Bandini:** "Mi è servito per apprendere nuovi metodi che mi renderanno più sicuro in gara."

**Alessandra Mantellino:** "Ho potuto perfezionare alcune tecniche di calcio e proiezione da usare nelle gare di kumite."

**Vittorio Rebecchi:** "Mi ha chiarito molti dubbi sul combattimento sportivo e sul metodo di valutazione di gara. Una bella esperienza, con la metodologia di allenamento di un maestro della nazionale."

***Vuoi vedere  
uno spettacolo  
del nostro sport?  
I nostri atleti  
saranno in azione  
DOMENICA 5 MARZO  
al palazzetto  
di 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**

---