

KARATE JUNIOR

OSS!

“OSS!” è il saluto dei karateka.

Così KJ ringrazia i suoi lettori,
intervenuti in gran numero alla festa
di domenica 5 marzo al palazzetto di Galliate.

**I vincitori del primo Trofeo KJ
e i protagonisti della dimostrazione.**



Trofeo KJ Coppe e medaglie per i giovani atleti, molti al debutto agonistico



Molti giovani atleti hanno aderito nei mesi scorsi all'invito di KJ, iniziando a frequentare i corsi di karate nella palestra di via Custoza.

Bambini e ragazzi di diverse età hanno così un'opportunità in più per ritrovarsi anche fuori dal-

l'ambiente scolastico, e sviluppare abilità sportive e relazionali di grande importanza per la loro crescita.

Il karate è infatti riconosciuto come una delle attività sportive più indicate per bambini e adolescenti, capace com'è di sostenere il loro sviluppo su diversi piani: morfologico-funzionale, intellettivo-cognitivo, affettivo-morale, sociale.

Parte integrante di questo sviluppo è l'attività agonistica. Questa è sempre gestita in forma giocosa, sottolineando non gli aspetti di pura competitività e di tensione al risultato, ma quelli di lealtà, rispetto delle regole, tenacia nella preparazione,

generosità, impegno per la vittoria, e anche accettazione della sconfitta.

Davanti al pubblico del palazzetto di via Mazzini i ragazzi di Galliate si sono misurati anzitutto sui percorsi a tempo: corsa, capriola, slalom, balzi a zig-zag, superamento e passaggio sotto l'ostacolo, ruote...

A seguire, le fasi tecniche vere e proprie: il kumite, ossia le forme predefinite di combattimento; e il kata, la prova di forma che rappresenta un combattimento immaginario con più avversari, esercizio molto utile per le doti di memoria, di concentrazione e di espressività.

Coppe e medaglie, in premio all'impegno di tutti.





Complimenti,
ragazzi!



I protagonisti

Hanno vinto una coppa
Francesco Occhetta,
primo nel percorso
degli schemi motori

Veronica Bernasconi
prima nel combattimento

Elisa Legoratti
prima nel kata.

Medaglie per tutti
gli altri atleti.

I ragazzi:

Daniele Alagna

Stefano Alongi

Andrea Baldi

Christopher Barberi

Marco Bertoncelli

Alessandro Bonsignore

Andrea Caccia

Malika Cordopatre

Vincenzo Iazzetta

Silvia Mantellino

Tommaso Martelli

Angelo Martin

Erika Maurizio

Simone Quattrocchi

Francesco Rusu

Marco Saini

Lorenzo Schinelli

E gli **adulti**:

Lorenzo Alongi

Federico Airoidi

Fabio Bandini

Raul Candian

Luigi Bignoli

Roberto Fratton

Alessandra Mantellino

Vittorio Rebecchi

Congratulazioni a tutti!

Perché mi piace il karate

di *Veronica Bernasconi*

Ciao! Sono Veronica, ho 13 anni e da 4 anni pratico karate. Sono contenta perché l'anno scorso ho cominciato a partecipare a qualche gara di kumite (combattimento). A giugno sono arrivata seconda ad Asti nelle provinciali; a settembre, a Vercelli, terza alle regionali. Penso che il karate sia non solo uno sport, ma una disciplina che prepara sia fisicamente sia psicologicamente; inoltre ho tantissimi amici con cui mi diverto quando sono in palestra.

Arti marziali: uno

Esercizi fondamentali, tecniche di combattimento, kata in forma individuale e in squadra, difesa personale anche con avversari armati. Un modo diverso di vivere le arti marziali.

Apri il pomeriggio il maestro Maurizio, eseguendo Kushanku, uno dei kata più antichi, originario della tradizione di Okinawa.

Dopo alcuni esercizi di riscaldamento, tutti gli del Karate Club Galliate eseguono alcune tecniche fondamentali (pugni, parate, calci), per poi passare all'applicazione pratica, ossia lo scambio a coppie.

Roberto e Lorenzo mostrano l'allenamento per il combattimento libero, in forma morbida e armonica.

Subito dopo Fabio e



Vittorio si misurano in uno scambio di gara, mostrando come il repertorio tecnico vada sempre abbinate alle doti emotive: strategia, determinazione, coraggio...

È quindi la volta del kata, nelle varie forme: individuale e in squadra, e delle varie esibizioni di difesa personale, anche da avversario armato di bastone. Dopo una prova di combattimento con bastone lungo, a concludere il pomeriggio è un'altra prova del maestro Maurizio, direttore tecnico del Karate Club Galliate: un applauditissimo kata di bastone. Infine, la premiazione dei vincitori del trofeo KJ, con gli applausi del pubblico.

Bella giornata di sport. Arrivederci alla prossima!



spettacolo

La difesa personale

Vittorio e Fabio. Attraverso un allenamento specifico e costante sul piano fisico e mentale, ogni praticante di karate può raggiungere tre obiettivi: previsione del pericolo, capacità di sottrarsi alle aggressioni evitando il pericolo, capacità di difendersi in ogni situazione.



La difesa da bastone corto

Fabio e Alessandra. Tempismo, strategia e tattica, ma prima ancora equilibrio psico-fisico, capacità di sentire e di evitare il pericolo, specie di fronte a un avversario armato: il bastone aumenta la pericolosità dei colpi. L'allenamento produce serenità e controllo del proprio spirito.

Il combattimento con bastone lungo

Alessandro e Vittorio. Da semplice attrezzo dei contadini, come il famoso nunchaku di Bruce Lee e il tonfa della polizia americana, il bastone lungo (BO) è un'arma tradizionale del karate di Okinawa. Richiede velocità, concentrazione, controllo delle distanze, determinazione.



Il kata con musica

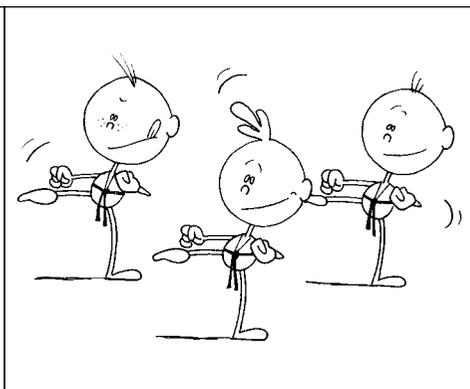
Alessandro. Partono le note di "Also Sprach Zarathustra", colonna sonora del film "2001 Odissea nello spazio". E Alessandro esegue il kata Bassai Sho. L'abbinamento tra karate e musica riprende un'antica tradizione orientale, basata sui comuni valori di concentrazione e di espressione artistica.

KJ al campionato nazionale



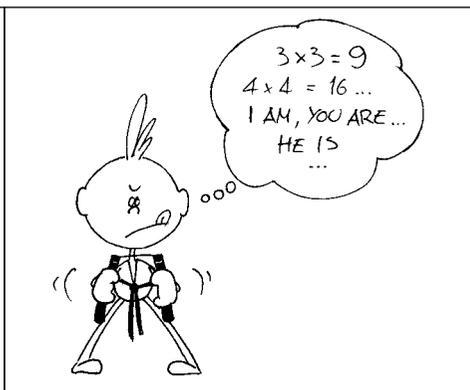
Il kata rappresenta un combattimento contro diversi avversari.

Oltre alla precisione della forma, stimola l'immaginazione visiva.



Favorisce la fantasia recitativa e la capacità di espressione.

Eseguito in squadra, sviluppa forza, stile, armonia e senso del ritmo.



Divertente e creativo, sviluppa equilibrio e senso dell'orientamento.

Aiuta le capacità di concentrazione, con benefici anche nello studio.

Anche i maestri vanno a scuola

Nel mese di gennaio a Roma, presso la Scuola nazionale arti marziali, si è svolto un corso di aggiornamento tecnico per allenatori, diretto dai maggiori esponenti della FIJLKAM, Federazione italiana judo lotta karate e arti marziali.

Due settimane molto intense di lavoro sia teorico sia pratico. La teoria si sviluppava su argomenti come: storia e filosofia delle arti marziali, metodologia di insegnamento per i bambini, gli adolescenti e gli adulti, medicina, dietologia, psicologia infantile, pronto soccorso, antidoping, tecniche agonistiche, regolamenti di competizione e arbitraggio. Caratteristica delle fasi teoriche è stata la compartecipazione di allenatori di diverse arti marziali: karate, judo, lotta e jujutsu.

Un'occasione importante per confrontare le esperienze e favorire la multidisciplinarietà dei metodi di allenamento.

Per la parte pratica, ovviamente, ci si divideva a gruppi, ciascuno ad approfondire la propria arte.

A Roma, il corso allenatori di arti marziali.

Presenti anche gli istruttori di Galliate,

Antimo Amoriello per il judo

e Fabrizio Maurizio per il karate.



Il maestro Fabrizio Maurizio, qui mentre esegue il kata Kushanku. Sopra, con i suoi insegnanti: il maestro Kenei Mabuni, 10° dan, caposcuola mondiale dello stile Shitoryu, e con il maestro Yoshiharu Hatano, 7° dan, responsabile per l'Italia.

Presenti al corso i due istruttori delle scuole di Galliate: Antimo Amoriello, cintura nera 2° dan, per il judo, e Fabrizio Maurizio, cintura

nera 4° dan, per il karate. Un'esperienza di collaborazione da cui trarranno ulteriore vantaggio i nostri ragazzi nella loro pratica sportiva.



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
