

# KARATE JUNIOR

## Tutti pronti a settembre

### **Nuovi orari e nuovi corsi al Karate Club Galliate.**

Anche grazie al gradimento ottenuto da questa pubblicazione, quest'anno il Karate Club Galliate è cresciuto. Da settembre ci saranno perciò nuovi corsi, che potranno soddisfare un maggior numero di atleti. Restano confermati i giorni **lunedì e giovedì**. Il primo corso, dalle 18.00 alle 19.00, è dedicato ai **bambini fino ai 12 anni**.

Il secondo corso, dalle 19.00 alle 20.00, è per i **ragazzi sopra i 12 anni**, per gli **agonisti** e gli **adulti di grado avanzato**.

Il terzo corso, dalle 20.00 alle 21.00, è per gli **adulti che iniziano a praticare**.

Arrivederci a settembre!



**vieni anche tu alla  
dimostrazione  
del Karate Club Galliate  
venerdì 2 giugno alle 16.00  
in piazza Castello a Galliate  
nell'ambito della Festa dello Sport**

# Il valore formativo



## Alcuni momenti di allenamento degli atleti più giovani

giocare significa fingere, cioè minimizzare il rischio della vita. Una caricatura di vita, una simulazione di esperienza. E in questa dimensione del gioco si includono anche il disegno, la scrittura, la musica, la rappresentazione teatrale, lo sport. Con alcune magiche combinazioni tra le varia attività: su queste pagine abbiamo già letto alcuni brevi testi composti dai nostri giovani atleti. In futuro potremo vedere i loro disegni, o chissà quale altra espressione del loro genio. Quando l'educazione fisica sa stimolare anche la fantasia del bambino, portandolo a vivere situazioni sempre nuove

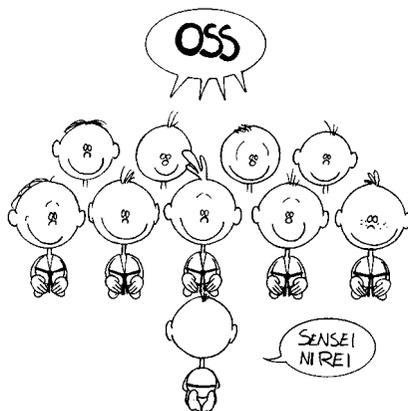
Come si arriva alla presenza del gioco nelle arti marziali?

Strumento educativo, esercizio preparatorio, fuga dalla realtà, rappresentazione simbolica, scarico dell'eccesso di energia accumulata nel bambino, strumento per sviluppare il senso sociale: dall'Ottocento a oggi, al gioco sono state accreditate diverse funzioni.

Nell'educazione fisica l'**imitazione** è un elemento molto stimolante, proprio perché suscita forti emozioni. In un'atmosfera di ricca di emotività, infatti, il bambino ha modo di esercitare le doti che si è cercato di sviluppare

in lui fin dai giochi più elementari. Attraverso la competizione governata da precise regole, il fanciullo si abitua a rispettare i diritti e i sentimenti degli altri, e a giocare secondo regole stabilite; in sintesi, al **vivere sociale**.

Oltre all'aspetto sociale, il gioco è importante anche come occasione di **crescita psicologica**. Il gioco è una finzione della realtà:



attraverso un uso "esplorativo" del proprio corpo e della propria mente, siamo al massimo risultato.

Quanto a espressione della **fantasia**, poi, le arti marziali sono tra le più indicate. Nell'esercizio

# del karate gioco



di karate - che sia tecnica fondamentale, combattimento o kata - si concretizzano i sogni di vittoria dell'eroe di mille imprese. I miti del nostro piccolo atleta, le sue fantastiche battaglie contro pirati e banditi trovano un centro di rappresentazione, più realistico di quanto si pensi, nell'amico che ha di fronte, e che deve cercare di vincere. Unica differenza dalle sue fantasie - ecco l'educazione - non dovrà procurargli alcun danno.

L'organizzazione del gioco nel karate tende poi a **entusiasmare la classe**, senza valorizzare il principio della superiorità dell'uno sull'altro, ma sviluppando uno spirito imitativo che porti tutti a un

buon livello di abilità. Altra funzione centrale del gioco: la **semplificazione**. È realmente educativo solo ciò che si apprende con piacere. Il gioco trasforma l'impossibile in possibile, il difficile in facile, il facile in piacevole e divertente. Solo le attività facili, piacevoli e divertenti diventeranno parte della vita abituale

della persona adulta e le serviranno sempre; quelle difficili, per cui dovrà ogni volta sforzarsi e vincere un'opposizione interiore, le resteranno estranee, e col tempo perderà la capacità di eseguirle. Ciò non significa che sia da evitare tutto ciò che è difficile: al contrario, la forza di volontà, l'immaginazione, il desiderio di superare l'ostacolo mirano proprio ad allargare i confini del possibile, così che alla fine ogni azione sia eseguita con disinvoltura e piacere. Giocare, per il bambino è una necessità, fisica e psichica: ne accresce le motivazioni e le capacità motorie, e ne influenza in modo positivo lo sviluppo.





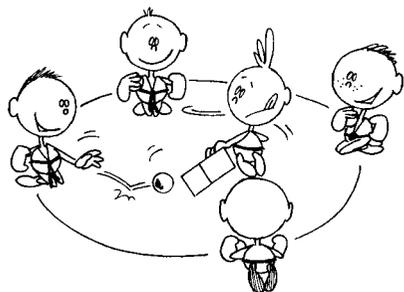
Molti giochi, nel karate, preparano al combattimento. Oltre alle doti fisiche, sempre in modo leggero e divertente, essi stimolano l'equilibrio, la velocità di azione e di reazione motoria, la coordinazione e l'organizzazione spazio-temporale, la tattica della lotta e la voglia di sperimentare oltre le proprie conoscenze.



## La lotta dei galli

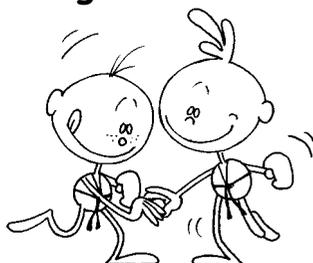
Saltando come un galletto, spingi il compagno per farlo cadere a terra

## La trappola per i topi



Cattura con la trappola (scatola) il topolino (palla) lanciato dai compagni

## La battaglia delle ginocchia



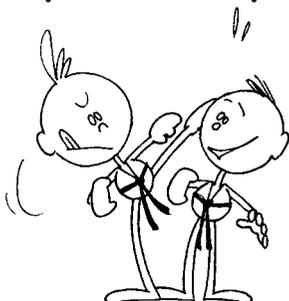
Tocca le ginocchia del compagno senza fargli toccare le tue

## Il toccamano



Tocca la mano del compagno senza fargli toccare la tua

## Ti pettino col piede



Beh? ti pare esagerato? basta un po' di esercizio e ce la fai: è divertente!

# GRANDE CONCORSO KJ 2006

## TI PIACE DISEGNARE?

E ti piacerebbe  
venire a fare  
KARATE?

Questo concorso è per te:  
fa' un disegno sul tema

### "COME VEDO IL KARATE"

firmalo con il tuo nome, aggiungi il tuo  
indirizzo e il telefono e invialo a:  
Karate Club Galliate  
casella postale 90, 28066 Galliate  
oppure consegnalo in palestra  
durante l'orario di lezione.

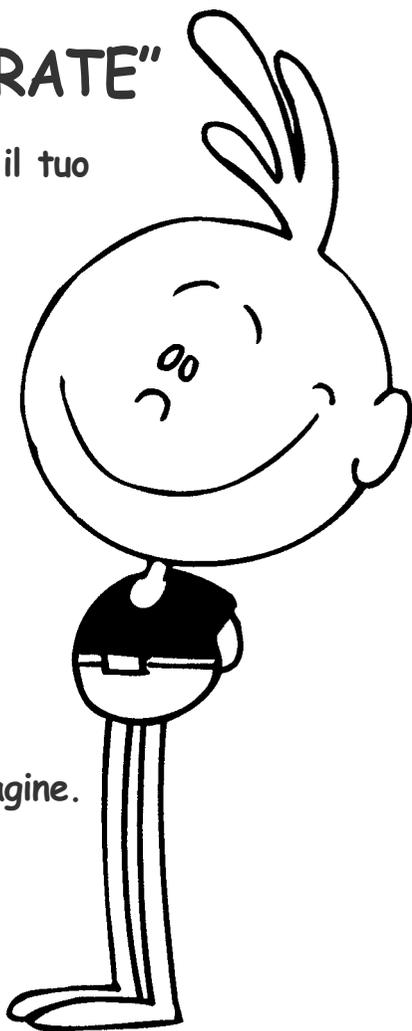
A fine Settembre, i tre migliori  
disegni saranno premiati con:

- un kimono della tua taglia
- un mese di frequenza  
in palestra GRATIS!

E saranno pubblicati su queste pagine.

Diventerai così un karateka  
ed entrerai nella squadra  
del Karate Club Galliate.

## TI ASPETTIAMO!



# Karate Club Galliate:



Nel 1970 per iniziativa di alcuni sportivi, in particolare di Carlo Allavelli (che sarà presidente fino al 1986), Marco Gianoni e Mauro Masini, nasceva la Società Sportiva Shotoکان Karate Galliate. Assumeva la direzione tecnica il maestro Armando Castagneri di Torino, mentre le lezioni, che si svolgevano nel palazzetto dello sport di Galliate, erano tenute da Videlmīno Scalabrin di Trecate. L'iniziativa ebbe subito un grande successo tanto da raggiungere, fin dal primo avvio di attività,

**Il gruppo dei karateka galliatesi nel 1979.  
Si riconosce, ultimo a destra, il nostro maestro  
Fabrizio Maurizio, all'epoca già cintura nera.  
Ancora più giovane nella foto nella pagina a fianco,  
mentre esegue il calcio laterale.**

più di 30 iscritti. Nel 1971, tra i nuovi praticanti ci fu un ragazzino di 11 anni, Fabrizio Maurizio, che ora è il nostro maestro. Nel 1973 la direzione tecnica fu affidata al maestro Videlmīno Scalabrin, che nel frattempo era diventato tecnico federale. Dal 1976 al 1978 il mae-

stro Scalabrin fu sostituito dal maestro Mario Mochetti di Novara. Erano gli anni del boom delle arti marziali, grazie anche ai film di Bruce Lee, e in palestra c'erano decine e decine di praticanti. Alla fine del 1978 iniziò, sebbene non più giovanissimo, a praticare il karate Marco Bignoli, che

# 36 anni di storia

assumeva subito anche la conduzione amministrativa e organizzativa dell'associazione. Riceveva le sue prime lezioni dal quel ragazzino, Fabrizio Maurizio, ormai diventato cintura nera e aiutante del maestro Scalabrin, che aveva riassunto la conduzione tecnica dell'associazione.

Nel 1980 il Coni riconosceva il karate e la Società Sportiva Shotohan Karate Galliate, tramite la Federazione cui era affiliata, ne entrò a far parte.

Sempre nel 1980 assunse la direzione tecnica il maestro Roberto Mocchetto di Trecate, carica che terrà fino al 2003.

Nel 1986 un giovane e promettente karateka, Giovanni Riccardi, perdeva la vita in un incidente d'auto e il direttivo, in suo onore, cambiò il nome della società in Associazione Sportiva Karate Club Giovanni Riccardi Galliate, denominazione che resterà fino al 1998, quando assumerà quella attuale di Karate Club Galliate. Sempre nel 1986 ne assu-

meva la presidenza Silvano Zambotto, che la mantiene tuttora.

Nel 2001 ritornava nel karate galliatese Fabrizio Maurizio, che dal 1982 aveva lasciato l'associazione per fare nuove esperienze nel campo delle arti marziali. Nel 2003 la direzione tecnica veniva assunta dal maestro Mario Mocchetto di Trecate.

Nel 2005 entrava a far parte del Karate Club Galliate l'istruttore Alessandro Lucchini, più volte campione italiano di combattimento negli anni Ottanta, giornalista, scrittore (anche di libri di karate) e ideatore di "KJ".

Nel 2006 il maestro galliatese Fabrizio Maurizio assume la direzione tecnica dell'associazione.

In tutti questi anni il karate galliatese ha portato decine e decine di atleti al grado di cintura nera; ha conseguito notevoli successi in campo agonistico a livello regionale e nazionale; ha organizzato raduni tecnici, gare, stage e dimostrazioni.

Oggi annovera un numeroso gruppo di bambini, che con gli adulti raggiungono un totale di 50 atleti iscritti.

Sono proprio loro che, dopo i primi 36 anni, scriveranno il resto di questa storia.





# 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 fino a 12 anni**  
**dalle 18.00 alle 19.00**

**ragazzi, adulti e agonisti**  
**dalle 19.00 alle 20.00**

**adulti che iniziano**  
**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**

---