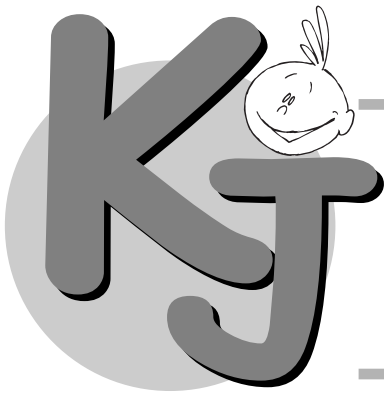




KARATE JUNIOR

Cronaca di un 2 giugno

“SHOMEINI REI!”. Si parte così. È il rito del saluto che apre ogni allenamento; gli atleti, in fila dietro al maestro, s’inclinano al pubblico. Un modo per ringraziare della partecipazione e per invitare alla concentrazione necessaria. Poi il maestro si gira verso gli atleti: “SENSEINI REI”, e l’inchino avviene tra maestro e allievi. Il pubblico applaude, e il pomeriggio marziale prende il via.

Kihon ippon kumite. In pedana Fabrizio, il maestro, e Alessandro, l’atleta più anziano. Distanza ravvicinata. L’esercizio è tra i più impegnativi: uno attacca (pugni, calci, combinazioni), l’altro difende e contrattacca. Doti necessarie: velocità, potenza, immediatezza di azione e reazione, e allo stesso tempo controllo dei propri movimenti.

Un folto pubblico e un pomeriggio di sole hanno accolto la nostra dimostrazione alla Festa dello Sport.





Kihon: tecniche fondamentali. Ogni sport ha i suoi “fondamentali”, le tecniche basilari che poi entreranno, più o meno adattate alla situazione, nello scambio agonistico. Nel quadrato verde entra prima la squadra degli atleti più giovani, che eseguono pugni, calci, difese e contrattacchi. Seguono gli adulti, con combinazioni più elaborate. Infine l'esercizio “Shiho tsuki”, ossia quattro pugni eseguiti alla massima rapidità verso avversari posizionati davanti, dietro, destra e sinistra.

Kata Shiho Kosokkun. Solo al centro della pedana, Vittorio esegue il kata Kosokkun, una forma antichissima della tradizione giapponese. Il kata rappresenta un com-

battimento contro diversi avversari: è la forma più antica della pratica marziale. Se i fondamentali servono a conoscere l'arte marziale, e il combattimento stimola la parte più dinamica e sportiva, il kata rappresenta la storia, la tradizione, il lato più profondo delle arti marziali, i suoi valori spirituali: prontezza, corag-

gio, agilità mentale prima che fisica, capacità di concentrarsi e di interpretare le varie situazioni.

Kata ragazzi. Ancora kata, e di nuovo i ragazzi: un Heian Shodan, il primo dei kata di studio, per l'intera squadra; poi un Shinsei Nidan, kata di livello medio per le cinture colorate; e un Matsumura Roai, kata livello avanzato, per le due cinture marroni Veronica ed Erika. Oltre alla precisione della forma, nei ragazzi il kata è particolarmente utile perché stimola l'immaginazione visiva, favorisce la fantasia recitativa e la capacità di espressione, oltre all'equilibrio e al senso dell'orientamento. Divertente e creativo, sviluppa forza, stile,





armonia e senso del ritmo. Aiuta anche le capacità di concentrazione, con notevoli benefici nello studio e nel rendimento scolastico.

Difesa personale. 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. Lo dimostrano Vittorio e Fabio, con una complessa sequenza di tecniche di autodifesa.

Kumite. Il combattimen-

to, l'espressione più dinamica dell'arte marziale. Aprono la serie gli atleti adulti, disposti in cerchio: a turno, uno sta al centro e si misura con tutti i compagni; scambi brevi e veloci, a sviluppare tenuta fisica, fiato, fluidità dei movimenti, capacità di reazione e ritmo. Poi Lorenzo e Roberto dimostrano le tecniche di preparazione alla gara: è l'occasione per illustrare al pubblico il regolamento agonistico, il sistemi dei punteggi, le protezioni usate dagli atleti. Infine due scambi di competizione. Prima Alice con Ales-

sandra, poi Fabio e Vittorio, arbitrati dal maestro Fabrizio, dimostrano i principi del karate agonistico: velocità, precisione dei colpi, essenzialità. Un solo colpo, dritto a bersaglio. È la storia dei samurai, reinterpretata in forma educativa.

Difesa da bastone corto. Fabio e Alessandra. Il karate è un'arte marziale che si esegue a mani nude: la parola *kara*, infatti, significa "vuota" e *te* significa "mano". A livelli avanzati di esperienza, però, l'allenamento comprende la difesa da avversari dotati di strumenti di

attacco: un bastone, per esempio. Le doti richieste sono tempismo, strategia e tattica, e prima ancora equilibrio psicofisico, capacità di sentire e di evitare il pericolo. Se il bastone aumenta la pericolosità dei colpi, l'allenamento procura serenità e controllo dello spirito.

Il gigante e la bambina.

Il karate è anche divertimento, specie per i più piccoli. Ecco allora la cintura nera Vittorio, e di fronte Elisa, piccola ma agile e tecnicamente preparata. Vittorio tenta diversi attacchi, sgambetti, prese di immobilizzazione: Elisa schiva, salta, si svincola, passa sotto le gambe, si lascia cadere e proietta l'avversario a terra, per poi saltargli sopra la pancia in segno di vittoria. Tutto il pubblico è con Elisa!



Kihon gohon kumite.

Ancora uno scambio di combattimento di livello base. Difesa da cinque attacchi portati in sequenza, con contrattacco finale. Lo interpretano le cinture gialle Federico e Raul, che poi eseguono il kata Heian Nidan in coppia.

Kumibo: combattimento con bastone lungo.

Alessandro e Vittorio. Da semplice attrezzo dei

contadini, come anche il famoso nunchaku di Bruce Lee, il bastone lungo (BO) è un'arma tradizionale del karate di Okinawa. La pratica del combattimento con il bastone richiede velocità, concentrazione, controllo delle distanze, determinazione.

Kata di bastone. Il maestro Fabrizio Maurizio e il gruppo delle cinture nere eseguono un kata di bastone. L'esecuzione in gruppo, oltre che sulla precisione delle tecniche, impegna gli atleti nel sincronismo e nell'armonia del gruppo stesso. L'esibizione del Karate Club Galliate si conclude con la consegna dei riconoscimenti agli atleti che hanno superato gli esami di passaggio di grado. La chiamata ufficiale del



maestro, la sua stretta di mano, la consegna della nuova cintura e del diploma sono per tutti gli atleti la celebrazione di un anno di impegno. Grazie a tutti per la partecipazione, e...

**arrivederci
in palestra il
10 settembre!
Oss!**



concorso KJ 2006

**TI PIACE DISEGNARE?
fa' un disegno sul karate,**

metti la tua firma, l'indirizzo e il telefono
e invialo a: Karate Club Galliate,
casella postale 90, 28066 Galliate
o consegnalo in palestra durante l'orario di lezione.



A fine settembre, i 3 migliori disegni saranno premiati con:

- un kimono della tua taglia
- un mese di palestra GRATIS

e saranno pubblicati su queste pagine.

Potrai così entrare nella nostra squadra!

TI ASPETTIAMO

Parola di Karate Junior

**Parlano i nostri più giovani atleti:
le loro sensazioni sulla pratica del karate.**

Vincenzo Iazzetta

“Ho iniziato a praticare il karate a marzo 2006, perché volevo imparare a difendermi e ho raggiunto il mio scopo.”

Marco Saini

“Ho iniziato a settembre del 2005. In palestra mi diverto sempre perché imparo molte tecniche utili e particolari per l'autodifesa.”

Luca Storzini

“Ho deciso di praticare karate nel marzo 2006, perché c'è un mio compagno di classe che mi picchia sempre. Ora ho imparato a difendermi.”

Lorenzo Schinelli

“Inizialmente ho cominciato a frequentare la palestra e ho assistito ad alcune lezioni. Questo sport mi è piaciuto, così l'ho voluto provare. Mi diverto: facciamo diverse attività come il kata che è utile e allo stesso tempo divertente, ma l'esercizio che preferisco è il percorso a ostacoli.”

Simone Quattrocchi

“Ho deciso di iniziare a praticare karate nel settembre 2005. Me l'ha consigliato mio papà e mi piace molto perché facciamo cose divertenti.”

Angelo Martini

“Ho iniziato a praticare il karate a gennaio del 2006 perché me l'ha consigliato mio cugino Marco.”

Malika Cordopatre

“Ho cominciato a praticare questo sport a settembre del 2005 perché c'era una mia amica. Poi ho continuato perché mi sono appassionata. Mi diverto perché ci sono tante persone simpatiche.”

Francesco Ruso

“Ho iniziato a settembre 2005 perché un bimbo della mia età mi picchiava sempre e volevo imparare a difendermi. È divertente perché facciamo attività di gruppo.”

I ragazzi del Karate Club Galliate



Il nuovo sito web

www.karateclubgalliate.org
www.karateclubgalliate.com



Karate Club Galliate

Sito web del Karate Club Galliate

Chi siamo

Karate Club Galliate
Consiglio direttivo
La nostra storia
Lo stile praticato
I nostri maestri
La palestra
Contattaci

Karate Junior

Karate Junior
Numero 1
Numero 2
Numero 3
Numero 4
Numero 5
Numero 6

Altro

Galleria fotografica
Letture consigliate
Links utili

Login utente

Nome utente: *

Password: *

Home page

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



Le lezioni tenute dal tecnico federale **Fabrizio Maurizio** si svolgeranno i giorni di **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**

Per contattarci vai alla pagina dei contatti

Per informazioni scrivete a: info@karateclubgalliate.org

Internet è oggi un importante sistema di comunicazione e conoscenza tra le persone.

Anche il Karate Club Galliate è oggi presente nel web con il suo sito, raggiungibile ai seguenti due indirizzi:

www.karateclubgalliate.com

www.karateclubgalliate.org

Il sito della palestra è nato per fornire un'ulteriore via per far conoscere il karate e le nostre attività. I colori della palestra, bianco e blu, sono stati usati come base per impostare l'aspetto generale del sito.

La home page ha un'intere-

stazione con il nostro logo e una parte principale, sotto la cintura nera, in cui vengono visualizzate le pagine web. Sulla sinistra troverete dei riquadri con i collegamenti per accedere ai nostri contenuti.

Le pagine che compongono il sito sono raccolte in tre sezioni:

- **Chi siamo** dove potrete vedere chi siamo, i componenti del consiglio direttivo, la nostra storia e altro ancora sulla società.

- **Karate Junior** è la parte dedicata al giornalino della palestra: da qui potrete scaricare tutti i numeri finora

pubblicati in formato PDF e rileggerli direttamente dal vostro computer.

- **Altro** è la sezione che conterrà informazioni sul karate e sulle arti marziali.

Troverete collegamenti ad altri siti web consigliati dalla palestra, indicazioni di libri sul karate e sulle arti marziali consigliati dal nostro maestro, e le gallerie fotografiche delle esibizioni del Karate Club Galliate.

Buona lettura!

PS: Se volete mettervi in contatto con noi tramite mail, l'indirizzo è info@karateclubgalliate.org



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
