

KARATE JUNIOR

La nostra atleta Giulia Emanuelli vince una gara negli USA Sogno americano o realtà?

L'anno scorso ho trascorso sei mesi di studio negli Stati Uniti, in Arkansas. L'esperienza è stata straordinaria sotto tutti i punti di vista, anche per quanto riguarda il mio sport; infatti vicino alla mia sistemazione c'era una palestra di karate (Lee's Karate) del maestro Logan Lee, dove mi sono allenata per quattro mesi. Lo stile del maestro Lee, come quello di moltissime palestre della zona, si chiama American Free Style, ed è molto diverso rispetto allo stile che pratico nella mia palestra galliatese.

È stato interessante venire a contatto con uno stile diverso e con differenti metodi di allenamento e combattimento. In aprile ho partecipato



alla gara statale dell'Arkansas, e mi sono resa conto che anche le gare differiscono molto da noi. La gara comprendeva sia kata (forma) sia kumite (combattimento), ma la divisione in categorie non distingueva i

partecipanti né per peso, né per sesso. L'unica divisione era quella per grado ed età. Inoltre ogni partecipante si presentava con il proprio stile: per esempio, due dei miei avversari erano cin-

continua a pagina 2

segue dalla prima

Giulia vince negli USA

ture rosse di taekwondo (il karate coreano). Io ero l'unica atleta a presentarsi con lo stile Shotokan. La gara di kumite si svolgeva in presenza di tre giudici. C'erano cinque punti a disposizione e chi riusciva ad aggiudicarsene almeno tre vinceva l'incontro. Il limite di tempo per ogni incontro era di cinque minuti, ma ogni incontro cui ho assistito si è concluso prima dei due o tre minuti.

Ho raggiunto il secondo posto nel kata, eseguendo il Bassai dai, e il primo posto nel combattimento. Il maestro Lee era molto contento di venire anche lui in contatto con dei metodi diversi, e spesso mi chiedeva come erano organizzate le gare, gli esami e gli allenamenti in Italia.

Sempre con un po' di imbarazzo, derivato dalla mia scarsa competenza, ho cercato di rispondere ai suoi interrogativi e di saziare la sua curiosità. Credo sia stato interessante anche per lui.

Giulia Emanuelli

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.

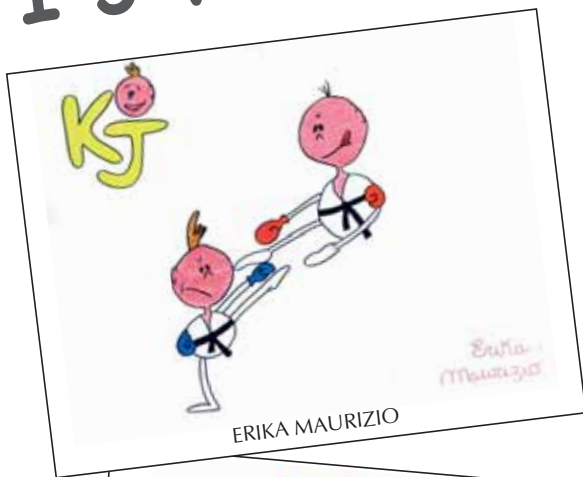
Diventerai così un karateka ed entrerai nella squadra del Karate Club Galliate.

TI ASPETTIAMO!



IL C

I 5 VINCITORI:



ONCORSO KJ 2006

"COME VEDO IL KARATE"

era il titolo del concorso lanciato nello scorso numero di KJ per i nostri ragazzi.

Ecco i loro disegni. Tutti bellissimi, tanto che la giuria ha avuto difficoltà a selezionare i 5 vincitori, che ottengono un kimono e un mese di frequenza gratuita in palestra. A tutti, i complimenti di KJ!



ANDREA BALDI



SAMUELE GERMANO

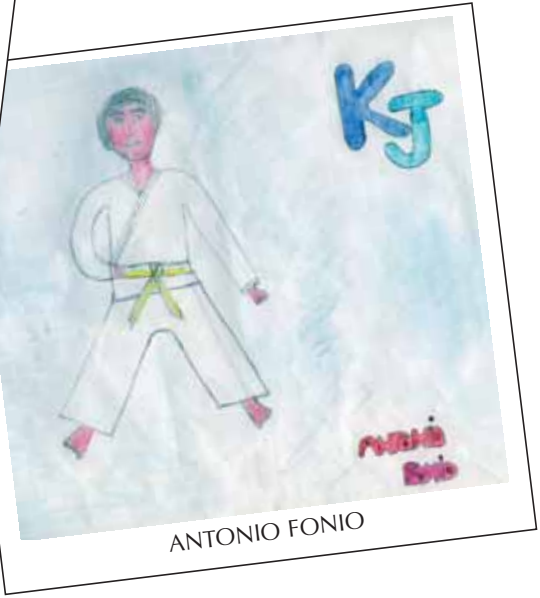


FRANCESCA GALBANI

E COMPLIMENTI ANCHE A:



LUCA STORZINI



ANTONIO FONIO



ELISA LEGORATTI



FRANCESCO RUSU

IL CONCORSO KJ 2006



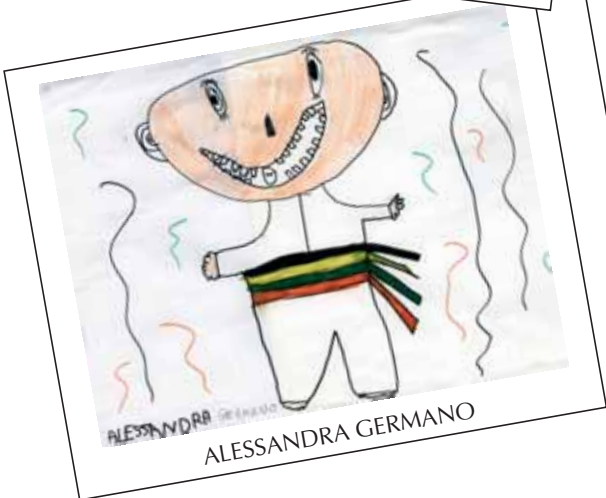
SILVIA MANTELLINO



VINCENZO IAZZETTA



SILVIA MANTELLINO



ALESSANDRA GERMANO



LORENZO SCHINELLI

Che cos'è il kata



Le tecniche fondamentali del karate - parate, pugni, calci - sono combinate tra loro in modo raziona-

le nei kata, gli esercizi formali. Sin dai tempi più antichi i kata hanno costituito il cuore del karate,

essendo stati sviluppati e perfezionati dai più vecchi maestri attraverso una lunga esperienza di pratica.

I kata, del cui patrimonio originale ne sono stati tramandati circa una cinquantina, possono essere suddivisi grosso modo in due gruppi. A un gruppo appartengono dei kata apparentemente semplici, che tuttavia esprimono uno spirito nobile, composto e dignitoso. Attraverso la loro pratica, il karateka può formare il proprio fisico, temperare le ossa, forgiare una muscolatura potente.

L'altro gruppo comprende dei kata che ricordano il volo di una colomba, e sono più adatti ad acquisire riflessi rapidi e movimenti fulminei.

L'esecuzione di ogni kata, ossia i movimenti delle gambe, avviene lungo un tracciato prestabilito (*embusen*). Sebbene la pratica avvenga senza avversario davanti, occorre ricordare sempre la disposizione degli attaccanti, provenienti da quattro o da otto direzioni, e la possibilità di dover variare il tracciato

Ricordo di Giovanni Riccardi



Il 7 settembre è stato il ventesimo anniversario della scomparsa di Giovanni Riccardi, detto Gianni. Gianni era nato il 25 marzo del 1968 e ha iniziato a praticare karate nel 1979, a 11 anni. Agonista di punta dell'allora SS Shotokan Karate Galliate, aveva partecipato a parecchie gare di kumite e kata, con eccellenti risul-

tati e grandi prospettive per il futuro, grazie anche alla sua prestanta fisica. Apprezzato per le doti atletiche e soprattutto per la sua umanità, la sua scomparsa ha lasciato un grande vuoto nella società. Per ricordarlo, il Karate Club Galliate ha portato il suo nome dal 1986 al 1998.

di esecuzione.

I kata contengono tutti gli elementi essenziali per l'esercizio di tutto il corpo: ciascuno può praticarli da solo o in gruppo, secondo le proprie capacità e indipendentemente dall'età. È attraverso questi esercizi formali che il karateka può apprendere l'arte della difesa personale, divenendo in grado di fronteggiare una situazione pericolosa con naturalezza e volgendola a proprio vantaggio.

Le caratteristiche dei kata sono:

- 1) in ogni kata il numero e l'ordine dei movimenti sono prestabiliti;
- 2) il primo e l'ultimo movimento devono essere eseguiti nello stesso punto del tracciato d'esecuzione;

3) vi sono alcuni kata di base, e altri avanzati; tra i primi, gli *Heian*, *Shinsei Nidan* e *Matsumura Roai*; tra quelli avanzati: *Bassaidai*, *Kanku*, *Jion*, *Empi*, *Hangetsu*, *Jutte*, *Gankaku*, *Nijiushiho*, *Sochin*, *Seienchin*;

- 4) l'esecuzione dinamica dei kata richiede l'osservanza di tre regole: a) corretto impiego dell'energia, b) corretta velocità dei movimenti (lenti o veloci), c) estensione e contrazione del corpo. La bellezza, la potenza e il ritmo dei kata dipendono da questi tre elementi;
- 5) all'inizio e alla fine dei kata si esegue il saluto: ciò è parte del kata, perché rappresenta il combattimento con una serie di avversari.

Alessandro conferma il 4° dan



Il 30 settembre Alessandro Lucchini ha sostenuto a Roma l'esame di conferma del grado di cintura nera 4° dan.

Alessandro aveva raggiunto questo grado già nel 1986: poi, dopo un periodo di assenza dagli allenamenti, e con il passaggio alla Federazione del Coni (FIJLKAM), si è resa necessaria una verifica del grado.

L'esame consisteva in una prova pratica e in una teorica, la discussione di una tesina, sul valore educativo del karate per i bambini dai 5 ai 12 anni. Titolo: "Karate bambino".

Chi è interessato la trova nel nostro sito: www.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
