



# KARATE JUNIOR

## MEMORIAL **Giovanni Riccardi**

*di Alessandra Mantellino*

Domenica 17 dicembre noi ragazzi del Karate Club Galliate ci siamo esibiti in un pomeriggio di gare e dimostrazioni nel palazzetto di via Custoza. Questa giornata è stata un memorial in onore di Giovanni Ric-

cardi, nostro atleta scomparso venti anni fa. È stata un'esperienza molto piacevole perché abbiamo avuto la possibilità di mostrare al pubblico quello che abbiamo appreso dal karate e inoltre ci siamo potuti confrontare tra di noi. Ha aperto la giornata il

nostro maestro, Maurizio Fabrizio, eseguendo il kata Gojiushiho, uno dei kata (esercizi di forma) più impegnativi di tutto il repertorio del karate.

Successivamente gli adulti e i ragazzi hanno mostrato alcuni esercizi di "kihon", ossia i "fon-



# Una festa di sport



damentali" - attacchi di pugno e di calcio, con le relative difese - che costituiscono la base della preparazione tecnica del nostro sport. I più giovani sono stati

impegnati in un percorso ginnico sugli schemi motori di base: una **gara per i preagonisti**, con ostacoli da saltare o cui passare sotto, capriola, zig-zag, slalom, corsa,

prove di coordinazione e alcune tecniche.

Erika, Veronica, Alessandro e Christopher hanno eseguito in squadra il kata Matsumura no Rohai. Il kata esegui-



to in squadra è una prova che sviluppa, oltre a precisione, potenza e bellezza della forma, anche coordinazione, senso del ritmo e adattamento ai movimenti dei compagni. Questi ragazzi, esclusa Veronica, insieme con Tommaso, Silvia, Elisa e Marco hanno poi affrontato una **gara di kata** e una **gara di kumite**, ossia il combattimento. Vittorio e Fabio hanno mostrato alcune tecniche di difesa personale. Obiettivi: prevedere il pericolo e sottrarsi alle aggressioni difendendo-

si con tecniche che neutralizzano l'avversario. Anche gli adulti - Fabio, Vittorio, Valentino, Annalisa, Alessandra, Giulia e Veronica - hanno poi gareggiato nel kata e nel kumite. Un'esibizione che ha appassionato particolarmente il pubblico è stata quella di Vittorio, Silvia ed Elisa: le due bambine hanno mostrato come ci si può difendere da una persona più grande. Agilità, rapidità, fluidità nei movimenti, e anche un pizzico di fantasia possono aiutare una persona anche di

corporatura minuta - come appunto una bambina - nel tener testa a un adulto: la preparazione e la tecnica hanno la meglio sulla pura forza. Poi Fabio ha combattuto contro Alessandra, dotato di un bastone corto. Scopo: dimostrare come è possibile difendersi anche da un avversario armato, mantenendo un equilibrio psico-fisico, e usando tempismo e ricchezza di repertorio tecnico. Alessandro ha eseguito il kata Unsu, e il maestro ha dimostrato con





Vittorio l'applicazione di un kata. Si sono quindi svolte le premiazioni dei vincitori.

Al termine, un ottimo rinfresco per festeggiare la buona riuscita della festa, tra sport e divertimento.



## Poteva mancare Babbo Natale?

*Graditissima, e non solo per i più giovani, la visita di Babbo Natale, segno di una concezione delle arti marziali rispettosa della tradizione, ma anche aperta alla modernità e alla logica dell'imparare divertendosi.*



# “Bunkai”: l’applicazione del kata

Il maestro Fabrizio Maurizio, con Vittorio, ha dimostrato l’applicazione pratica del kata Matsumura no Rohai, lo stesso eseguito dai ragazzi all’inizio del pomeriggio.

Il kata è infatti un esercizio di forma, che comunque rappresenta un combattimento contro più avversari, i quali attaccano da diverse direzioni e con diverse tecniche.

Conoscere l’applicazione pratica dei

kata significa aumentare il valore allenante della rappresentazione rituale con una dimensione concreta, immediatamente eseguibile nella realtà.



## I vincitori

Al termine della gara i vincitori sono stati premiati con una coppa, e tutti hanno ricevuto una medaglia in ricordo della partecipazione.

Del gruppo dei bambini, per il percorso, si è classificato primo **Giovanni Galbani**, seconda **Mara Candian**, terzo **Luca Storzini**.

Nelle gare tecniche, per i ragazzi

come per gli adulti, sono stati premiati con una coppa gli atleti che hanno ottenuto i migliori punteggi complessivi nel kata e nel kumite. Questo per valutare la completezza tecnica e quindi la versatilità degli atleti.

Nei ragazzi, **Alessandro Bonsignore** si è qualificato al primo posto, **Elisa Legoratti** al secondo ed **Erika Maurizio** al terzo.

Nel gruppo degli adulti: primo **Fabio Bandini**, seconda **Giulia Emanuelli**, terza **Alessandra Mantellino**.

Si è quindi svolta la consegna delle cinture e dei diplomi agli atleti che avevano superato l’esame nei giorni precedenti: un momento importante, di riconoscimento dei risultati ottenuti e sprone verso nuovi traguardi.



# Kihon ippon kumite

## *L'allenamento di base al combattimento*

Il kumite è il combattimento, ossia lo scontro tra due avversari che mettono in pratica le tecniche apprese durante l'allenamento, abituandosi così a dare alle stesse significati concreti. Va affrontato dai contendenti con impegno e lealtà,

è in posizione naturale, in piedi. L'attaccante dichiara a voce alta l'attacco che intende eseguire, poi lo esegue avanzando di un passo, curando di mantenere precisione, concentrazione, equilibrio, velocità e potenza.

re nel più breve tempo possibile da un contrattacco altrettanto forte, preciso ed equilibrato. Terminata l'azione, entrambi i contendenti ritornano nella posizione naturale in piedi, a 80 cm. di distanza. L'allenamento consiste nella ripetuta esecuzione di attacchi e difese, variando le tecniche impiegate e alternandosi nel ruolo

**tecnica 1**



applicando tutti i principi spirituali che stanno alla base del karate.

Uno degli allenamenti più importanti è il kihon ippon kumite, ossia il combattimento fondamentale a un solo colpo. I praticanti si mettono a circa 80 centimetri di distanza: l'attaccante assume la posizione di guardia, pronto a sferrare l'attacco; il difensore

Il difensore para l'attacco con un adeguato spostamento all'indietro, diritto o in diagonale, e conclude l'azione portando un contrattacco. Qui l'impegno principale è nella velocità di spostamento e di reazione: il difensore deve abituarsi a eseguire una parata con forza, rapidità e stabile compostezza, facendola segui-

di attaccante e difensore. Per entrambi i contendenti, questa forma di combattimento è un'esercitazione all'esatta scelta di tempo nell'esecuzione delle tecniche. Se è infatti predeterminata la sequenza delle tecniche e la distanza dalla quale i due devono partire, è invece libero il tempo di esecuzione. L'attaccante deve

## tecnica 2



cercare di sorprendere il difensore, e questi deve invece intuire il momento dell'attacco e reagire nel modo più rapido possibile. Ciò significa che si dovrà evitare di eseguire i movimenti con cadenza fissa: l'esercizio perderebbe parte della sua efficacia. Nelle foto in queste pagine sono presentati tre esempi di attacco con relativa parata e contrattacco:

1) attacco **oi tsuki giodan**, pugno diretto al viso; parata alta **age uke** con spostamento dritto all'indietro e contrattacco **gyaku tsuki**;

2) attacco **oi tsuki chudan**, pugno diretto al corpo; parata media **yoko uchi** con spostamento dritto all'indietro e contrattacco **gyaku tsuki**;

3) attacco **mae geri**, calcio frontale; parata bassa **gedan barai** con spostamento diagonale all'indietro e contrattacco **gyaku tsuki**.

Per i gradi elevati l'allenamento al kihon ippon kumite consiste nell'eseguire le tecniche fino a raggiungere la massima padronanza: a quel punto, si cercherà di abbreviare il più possibile il tempo di reazione, fino al punto di far quasi

coincidere i due momenti. Tutto questo, naturalmente, senza mai perdere potenza, equilibrio, eleganza e assetto generale del corpo.

Ai gradi ancora più elevati, il kihon ippon kumite può essere eseguito con il sistema **ni dan henka**, ossia con tecnica raddoppiata: l'attaccante si difenderà dal contrattacco del difensore e contrattaccherà a sua volta.

Naturalmente questa alternanza può continuare, in un crescendo di complessità, portando gli atleti verso il ritmo e gli schemi mentali del combattimento libero.

## tecnica 3





# 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**

---