

KARATE JUNIOR

Raccogliamo l'invito dell'istituto "Italo Calvino" di Galliate obiettivo **SCUOLA**

"Ci rivolgiamo a voi per poter aprire un dialogo e una possibile collaborazione con le associazioni sportive che si occupano della formazione dei giovani e dei ragazzi".

Così si apre la lettera-invito che abbiamo ricevuto tempo fa - come altre società sportive - dal professor Giovanni Iatta, dirigente scolastico dell'Istituto "Italo Calvino" di Galliate.

Eccoci, professor Iatta, noi ci siamo. Lei scrive che "l'esperienza educativa svolta dalla scuola nel territorio in questi anni pone in luce, con insistenza sempre maggiore, la necessità di **lavorare in sinergia** con le forze e le risorse educative che il territorio offre ai ragazzi, ai pre-adolescenti e ai giovani".



Poiché la formazione dei giovani è l'obiettivo principale della nostra attività, anche noi riteniamo che la collaborazione con la scuola, come con le famiglie e con la città, sia la via maestra.

Che cosa può offrire la scuola? Dice il professor Iatta: informazione alle famiglie, integrazione di attività sportive nei programmi extrascolastici, pubblicizzazione di iniziative nel sito scolastico, uso di spazi sportivi.

Che cosa può offrire il Karate Club Galliate?

Dimostrazioni e corsi di avviamento al karate nella programmazione scolastica, scambi tra docenti e istruttori, conferenze sul valore educativo della nostra arte, accoglienza di alunni in difficoltà su segnalazione della scuola, omaggio del periodico "KJ" agli alunni.

Qualche settimana fa, durante una conferenza a Galliate, lo psicanalista Giorgio Omodeo Salè ha

obiettivo SCUOLA

segue dalla prima

sostenuto il valore educativo del karate, sia sul piano fisico sia su quello spirituale. Nella nostra palestra, con la guida del direttore tecnico Fabrizio Maurizio, la didattica impiegata per i giovani atleti - ben diversa da quella per gli adulti e per gli agonisti - tiene ben presenti gli obiettivi formativi da perseguire nell'età evolutiva, in rapporto alle varie dimensioni della personalità: morfologico-funzionale, intellettuale-cognitiva, affettivo-morale, sociale. Tutto questo, in armonia con le indicazioni fornite dal "Progetto sport a scuola" della FIJKAM, la nostra federazione sportiva inserita nel CONI.

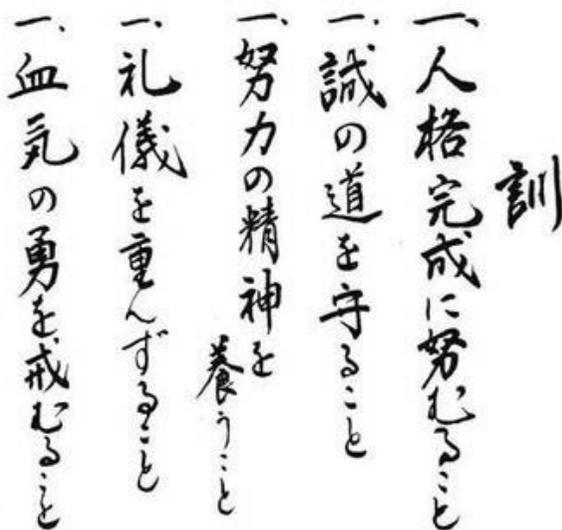
Forniremo presto le nostre proposte alla scuola Calvino, informandone anche le famiglie e gli atleti attraverso questo giornale.

Nel frattempo, rivolgiamo fin d'ora al professor Iatta e ai suoi colleghi l'invito alla **gara e dimostrazione tecnica** che organizzeremo il prossimo **12 maggio, alle 21.00 al palazzetto di via Custoza, a Galliate** (vedi riquadro nella pagina a fianco).

Educazione

DOJO KUN *le regole del luogo dove si segue la via*

DO=via JO=luogo KUN=regole



Dojo Kun significa ricerca del perfezionamento interiore attraverso lo studio del karate. È il nesso tra lo studio filosofico dell'arte marziale e lo studio pratico della tecnica. È costituito da cinque principi che determinano lo sviluppo fisico e spirituale del praticante:

- 1) **Hitotsu, Jinkaku Kansei ni Tsutomuru Koto**
cerca di perfezionare il carattere
- 2) **Hitotsu, Makoto no Michi o Mamoru Koto**
percorri la via della sincerità
- 3) **Hitotsu, Doryoku no Seishin o Yashinai Koto**
rafforza instancabilmente lo spirito
- 4) **Hitotsu, Reigi o Omonzuru Koto**
osserva un comportamento impeccabile
- 5) **Hitotsu, Kekki no Yu o Imashimuru Koto**
astieniti dalla violenza e acquisisci autocontrollo

fisica? anche di più

È centrale, nel karate, la preparazione psicologica, specie per i giovani.

Consideriamo il ritmo di una seduta di allenamento. La durata media è un'ora, compresi i momenti teorici (domande, spiegazioni...); 45-50 minuti di lavoro effettivo, il massimo per conservare concentrazione.

Senza schemi rigidi, la sequenza-tipo è: avviamento psichico e fisico, sollecitazioni percettive (schema corporeo, equilibrio, senso dello spazio e del ritmo), esercizi di coordinazione, rilassamento intermedio, studio della tecnica, applicazioni, scambi di combattimento, studio dei kata, ritorno alla calma. La lezione inizia, dunque, con un'attenzione psicologica. Per consentire una pratica fruttuosa, l'insegnante stimola l'attenzione degli allievi, creando un'atmosfera distesa, piacevole, ma sempre conforme alle regole che ognuno dovrà conoscere e osservare.

a) Le regole del dojo. Il karate comincia e finisce con il saluto. Per i più giovani, addirittura, il karate inizia e finisce negli spo-



gliatoi: qui essi apprendono il concetto di "dojo", ossia il luogo in cui si impara la "via". In un'atmosfera vivace e allegra, apprendono le norme del vivere civile: le norme igieniche, la cura del proprio corpo e il rispetto dell'ambiente.

b) Il cerimoniale. È la rappresentazione di un particolare stato d'animo attraverso una gestualità specifica e codificata. Il saluto è parte integrante dell'allenamento: è il momento della calma che precede e segue l'azione. Utile anche la meditazione

(mokuso): attraverso il rilassamento, i ragazzi imparano a conoscere e gestire le proprie emozioni.

c) Il Bushido: pace, gentilezza, rispetto, armonia. Il Bushido pone in rilievo il principio di relazione tra individui. Con l'esempio dell'istruttore, gli allievi assimilano valori come lealtà, garbo, coraggio, rispetto anche tra avversari, pace e gentilezza.

d) La disciplina: educazione o costrizione? Distinguendo tra libertà e lassismo, le arti marziali insegnano che nella disciplina risiede la libertà.

vieni anche tu al

2° TROFEO KJ

gare e dimostrazioni di karate

sabato 12 maggio alle 21.00

al Palazzetto di via Custoza, a Galliate

Benvenuti a... alcuni giovani atleti si raccontano



Giovanni Galbani

Ho iniziato karate perché mi è stato proposto dalla mamma. Così imparo a difendermi e aumento l'autostima.



Greta Abruscato

Sono venuta due o tre volte a vedere le lezioni che mi hanno colpita e incuriosita così mi sono iscritta.



Chiara Frangipani

Me l'ha consigliato il papà: ho visto una lezione e mi è piaciuta. È movimento fisico e difesa personale.



Francesca Galbani

Ho provato una volta e mi è piaciuto così ho continuato a frequentare le lezioni. Pratico il karate per difendermi.



Mattia Massafra

Ero curioso di provare questo sport: me l'aveva consigliato un mio amico. Mi piace di più il kata che il percorso.



Sabrina Bertoncelli

A scuola c'erano dei bulletti allora ho pensato di provare. Anche perché secondo me in futuro credo che mi

servirà. La parte che mi piace di più della lezione di karate è quando facciamo il kata.



Francesco Paganini

Da tempo volevo provare perché mi affascina e potevo imparare a difendermi e mia mamma ha approvato.

La parte che preferisco è il percorso.



Mara Candian

Mio papà mi incitava a iniziare karate perché lui lo pratica, ed ero curiosa di provarlo. Mi piace molto il percorso.



Lorenzo Marsico

In tv ho visto dei film di karate e ho iniziato a provare a fare i kata. Poi ho deciso di iniziare a frequentare le lezioni. Il

kata che preferisco è Heian Nidan.



Samuele De Simone

Volevo iniziare karate così sono venuto a vedere una lezione e mi sono convinto. La parte che mi piace di

più è il percorso.



Vittoria Borrini

Ho iniziato a fare karate dopo che una mia amica, che veniva già, me l'aveva consigliato. Ho fatto una lezione di

prova e mi sono subito trovata bene. I maestri e i bambini sono simpatici. La parte che mi piace di più è quando facciamo kata.



Samuele Germano

Sapevo che mi sarebbe piaciuto praticare karate perché guardo spesso film di arti marziali. La parte che preferisco delle lezioni è quando facciamo il kata.



Alessandra Germano

Ho scelto io di venire a fare karate. La parte che mi piace di più della lezione è quando faccio il percorso.



Nikolas Nedlchew

Ho iniziato le lezioni perché era uno sport che mi piaceva già. Mi piace il percorso.

Lara Caviglioli

Il karate è uno sport impegnativo ma molto bello. Per me è una sfida con se stessi. Da adulti si ha una consapevolezza del corpo e delle proprie capacità che da giovani è diversa o assente.

Mario Paganini

Mi sono avvicinato tramite mio figlio. Iniziando karate ho ripreso un'esperienza, già iniziata in un'altra arte marziale, per cercare di progredire. Fino a questo momento, preso atto anche delle persone che ci seguono e di quelle che insieme a noi lo praticano, il risultato è più che soddisfacente.

Edoardo Curreri

Per me è un'esperienza per allargare la mia conoscenza nell'ambito del karate. Questo sport è un modo per imparare a gestire la propria emotività e anche per conoscere nuove persone.

Eunice Curreri

Nelle prime lezioni che ho frequentato in questa palestra non mi trovavo perché, in precedenza, avevo praticato uno stile diverso, però mi sto abituando.

do. Mi piace perché anche le persone sono simpatiche.

Gioacchino Pipitone

Avevo praticato karate 20 anni fa, e non vedevo l'ora di riniziare. Oltre ad allenare il fisico sviluppa anche la mente, ti rende più sicuro, serve nella vita di tutti i giorni. Si impara anche a guardare negli occhi la gente, e dalla loro espressione capire se sono persone false o malvagie; inoltre si impara ad apprezzare le persone.

Marco Mombello

Ho sempre desiderato praticare karate, anche da giovane. Mi sono interessato di trovare una scuola "seria" e di persone appassionate; quindi ho trovato questa società. L'aver iniziato più tardi mi sta dando la possibilità di approfondire meglio il karate tradizionale rispetto a quello sportivo.

Piero Bassi

È uno sport che mi piace, e mi piacerebbe continuare a praticarlo anche perché mi trovo bene con le persone che ho avuto la possibilità di conoscere.

lezione di kata

Heian Nidan

È la prima forma di karate studiata nel nostro stile, Shito Ryu. Comprende le tecniche fondamentali di difesa (parata bassa, media, alta), e le tecniche di base di attacco (mano a pugno e mano a coltello). Prepara gli atleti a diverse posizioni e ai cambi di direzione. 21 movimenti, durata 50 secondi circa.



1 *Uchi otoshi sinistro: parata da pugno all'addome.*



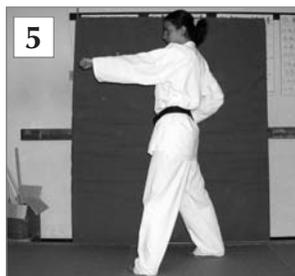
2 *Chudan oitsuki destro: contrattacco di pugno.*



3 *Gedan barai dx: difesa da calcio frontale.*



4 *Kentsui uchi otoshi dx: difesa da pugno al viso.*



5 *Chudan oitsuki sin: contrattacco di pugno.*



6 *Gedan barai sin: difesa da attacco di calcio.*



7 *Age uke dx: difesa da attacco di pugno al viso.*



8 *Age uke sin: difesa da attacco di pugno al viso.*



9 *Age uke dx: contrattacco al collo. KIAI (grido)*



10 *Gedan barai sin (diagonale): difesa da calcio.*

Esecuzione di Alessandra Mantellino



11
Chudan oitsuki dx: contrattacco di pugno.



12
Gedan barai dx diagonale: difesa da calcio.



13
Chudan oitsuki sin: contrattacco di pugno.



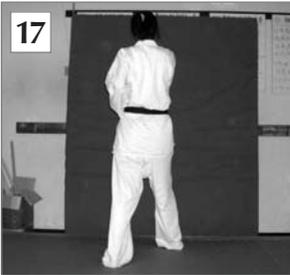
14
Gedan barai sin (frontale): difesa da calcio.



15
Chudan oitsuki dx: contrattacco di pugno.



16
Chudan oitsuki sin: attacco di pugno.



17
Chudan oitsuki dx: attacco di pugno. KIAI (grido)



18
Shuto uke sin: parata bassa con taglio della mano.



19
Shuto uke ds: parata bassa con taglio della mano.



20
Shuto uke ds: parata bassa con taglio della mano.



21
Shuto uke sin: parata bassa con taglio della mano.



22
Yamé: ritorno alla posizione iniziale e saluto.



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
