

Si riparte. Ricomincia la scuola, il lavoro, il ritmo dei mesi normali, dopo il riposo estivo. E ricominciamo anche noi, in palestra, con nuovi atleti, e nuove idee per l'anno sportivo.

Prima, però, riepiloghiamo gli ultimi mesi di attività, che ci hanno visti impegnati in diverse gare e dimostrazioni centrate sul karate sia "sportivo" sia "tradizionale", per diffondere la conoscenza della nostra disciplina quale sport e sistema di autodifesa.

Sabato 12 maggio, seconda edizione del Trofeo KJ, Karate Junior, al palazzetto di via Custoza. Esperienza importante, quella della gara, specie per i più piccoli, che imparano a dare il meglio di sé e allo stesso tempo a controllare il desiderio di ciascuno di prevalere. Infatti la competizione,

Settembre, VIA:



Settembre, VIA!

segue dalla prima

e la stretta di mano del maestro, attenuano le differenze e sottolineano il valore di esperienza emotiva, abituando così i ragazzi a concepire la sconfitta come una tappa (forse la più efficace) nel processo di crescita verso l'affermazione personale, e poi la vittoria.

Un particolare importante del sistema di valutazione in gara è che punta alla completezza: tende infatti a premiare non l'atleta che eccelle nelle singole prove, ma quello che ottiene il punteggio più alto dalla somma di tutte le prove. Nel percorso ginnico, infatti, agli atleti sono richiesti equilibrio, agilità, destrezza, controllo del corpo; nel kata, eleganza, precisione, rispetto della forma; nel kumite, agilità, scioltezza, repertorio tecnico, tempismo, coraggio.

Educazione al confronto, dunque, e ampliamento del patrimonio fisico e morale: valori importanti, per i ragazzi di oggi e per le persone di domani. **Domenica 3 giugno,** per la **Festa della scuola,** ci



siamo esibiti nel Castello di Galliate. Cornice suggestiva, che ci ha riportato con la fantasia in secoli passati e in atmosfere diverse ma in piena armonia con i valori delle arti marziali: lealtà, coraggio, dedizione, rispetto per l'avversario e allo stesso tempo tenacia nel confronto fisico e spirituale. In più, l'inserimento del nostro pro-

gramma in una manifestazione indetta dalla scuola ci dà la prova del riconoscimento dell'alto valore educativo del karate.

Infine, sabato 30 giugno, Festa dello sport: l'evento di chiusura dell'attività, nella piazza del Castello. Atmosfera insolita per noi, abituati al raccoglimento e alla con-



centrazione della palestra, ci siamo trovati insieme con atlete e atleti di beach volley, spinning, pugilato e altre attività sportive. La musica, il frastuono, il profumo della



griglia e l'allegria di un bel sabato sera estivo hanno dato un sapore originale al nostro programma.

Fine cronaca, via al presente. Buon allenamento!



I vantaggi del karate bambino

Conoscere i propri limiti e al tempo stesso sforzarsi di superarli, irrobustire la volontà, il coraggio il rispetto e la lealtà verso i compagni: sono questi i principali vantaggi che bambini e ragazzi ne traggono sul piano psicologico e spirituale. Sul piano fisico: sviluppo dell'intera struttura corporea, elasticità delle articolazioni, potenziamento del sistema cardiocircolatorio, equilibrio, armonia, benessere.

Per approfondimenti: http://www.karateclubgalliate.org/?q=node/29

B.B.B.

Bentornati ai nostri ragazzi che, dopo la vacanza estiva, si sono puntualmente presentati in palestra per la nuova stagione.

Benvenuti ai nuovi atleti che hanno calcato il tatami del Karate Club Galliate per la prima volta.

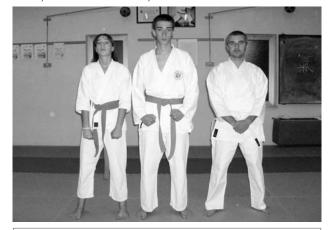
Bravi, anzi bravissimi, ai nostri atleti che hanno dimostrato con le loro esibizioni l'efficacia della nostra proposta sportiva.

Siamo fieri dei progressi fatti dai nostri ragazzi. Siamo soddisfatti che i nostri bambini ne abbiano attirati tanti altri. Siamo certi che la loro voglia di apprendere, sollecitata in modo corretto, farà loro continuare il percorso intrapreso. La prima sera di allenamento, un bambino ha detto a un altro: "Sono contento perché qui non ci sono tante regole, così non mi confondo. E poi non è difficile obbedire al Maestro perché lui sa fare una grande magia: quando parla, stanno tutti zitti". Buon inizio.



Sopra, da sinistra, fila davanti: Edoardo, Andrea, Enrico, Aurora e Grazia, Fila dietro: Alessandro, Giulia, Alberto, Christian, Luca, Luca e Sara.

Sotto, da sinistra: Eunice, Edoardo e Daniele



Paolo Benzo



Classe 1960, cintura nera 2° dan. Pratica karate dal 1977 al 1987. Studia con il Mº Ilio Semino, conquista la cintura nera vincendo i campionati regionali liguri nel 1980. Diventa 2° dan nel 1983.

"Ho iniziato a 17 anni per acquisire controllo di me stesso. Ora ho ripreso, perché una volta che cominci non finirai mai".

Impariamo il **giapponese**

Le parole più usate in palestra

Karate: "mano vuota"; metodo di difesa a mani nude, senza armi

Karateka: atleta praticante di Karate

KarateGi: uniforme **Dojo**: palestra, luogo per lo studio del Do, la "via" del karate

Sensei: maestro

Kyu: grado delle cinture da bianca a marrone

Dan: grado della cintura nera

Rei: inchinarsi per saluto Seiza: inginocchiarsi e sedersi sui talloni per il saluto rituale

Kirizu: rialzarsi

Mokuso: occhi chiusi. rilassarsi e concentrarsi **Shome ni Rei**: inchinarsi

per saluto iniziale Sensei ni Rei: inchinarsi

per saluto al Maestro

Otagai ni Rei: inchinarsi per saluto tra allievi

Oss: la tua forza di volontà che ti spinge, anche con sacrifici, a percorrere la via verso il tuo scopo

Kihon: insieme delle tecniche fondamentali di base

Kata: seguenza di tecniche per difesa/attacco contro avversari immaginari in un ordine prestabilito abbinate ad un preciso percorso

Kumite: combattimento, applicazione delle tecniche apprese con un avversario reale

Yoi: pronti per l'attività Kamae: pronti, in guardia Hajime: cominciare

Kime: concentrazione psico-fisica di energia

Kiai: urlo, manifestazione sonora dell'energia del kime nell'esecuzione della tecnica

Mawatte: voltarsi, giran-

do sul posto Yame: finire

Jodan: bersaglio alto

(altezza viso)

Chudan: bersaglio medio (altezza stomaco) Gedan: livello basso

(altezza inguine) Hidari: sinistro Migi: destro **Mae**: frontale

Yoko: laterale Ushiro: all'indietro Gyaku: contrario

Tate: verso l'alto Otoshi: verso il basso **Soto**: dall'esterno verso

l'interno

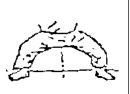
Uchi: dall'interno verso

l'esterno.

Alcune posizioni fondamentali



Neko ashi dachi



Shiko dachi



Zenkutsu dachi

Contare

1 - Ichi

2 - Ni

3 - San

4 - Shi

5 - Go

6 - Roku

7 - Shichi

8 - Hachi

9 - Ku

10 - Ju

lezione di kata

Heian Sandan

Appartiene alla famiglia dei kata Heian, ossia le forme di base del karate. Comprende parate con l'avambraccio chudan e gedan, parate e attacchi con il gomito, attacchi con nukite (mano a lancia), taisabaki (rotazioni), tecniche per svincolarsi da una presa.

Durata: circa 50 secondi.



Yoko uke destra, posizione Nekoashi dachi



Yoko uke sinistra, in direzione frontale



Yoi: saluto



Yoko uke e gedan barai: parata combinata (uke gae)



Yoko uke e gedan barai



Nukite (mano a lancia), posizione Moto dachi



Yoko uke sinistra: parata con l'avambraccio



Stessa combinazione, alternando le braccia



Stessa combinazione, alternando le braccia



Kentsui uchi sin., rotazione dorsale, posiz. shiko dachi



Oitsuki destro, posizione Moto dachi



Yoko tsuki destro, mantenendo la posizione



Nino ude uke destro



Ushiro empi uchi sinistro, con taisabaki (rotazione)



Invertendo la direzione: Yoi, in Heisoku dachi



Nino ude uke sinistro, parata con il gomito



Yoko tsuki destro



Ushiro empi uchi destro, Yori ashi verso destra



Nino ude uke destro, posizione Shiko dachi



Yoko tsuki sinistro, da fermi



Oitsuki sinistro, posizione Moto dachi



Yame: ritorno alla posizione iniziale

C.O.N.I. F.I.J.L.K.A.M.



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