



# KARATE JUNIOR

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 prevalere. Infatti la competizione,

## Settembre, VIA!



sia di tipo preatletico (percorsi ginnici con abilità multiple), sia di tipo tecnico (combattimenti e kata), viene concepita sempre come una festa, allegra e divertente: i riti di fine gara, con la premiazione per tutti, le foto



## 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, 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 M° 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:** sequenza di tecniche per difesa/attacco contro avversari immaginari in un ordine pre-stabilito abbinato 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, girando 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.



1 Yoi: saluto



2 Yoko uke sinistra: parata con l'avambraccio



11 Oitsuki destro, posizione Moto dachi



12 Invertendo la direzione: Yoi, in Heisoku dachi



13 Nino ude uke destro, posizione Shiko dachi



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



4 Stessa combinazione, alternando le braccia



14 Yoko tsuki destro, mantenendo la posizione



15 Nino ude uke sinistro, parata con il gomito



16 Yoko tsuki sinistro, da fermi



5 Yoko uke destra, posizione Nekoashi dachi



6 Yoko uke e gedan barai



7 Stessa combinazione, alternando le braccia



17 Nino ude uke destro



18 Yoko tsuki destro



19 Oitsuki sinistro, posizione Moto dachi



8 Yoko uke sinistra, in direzione frontale



9 Nukite (mano a lancia), posizione Moto dachi



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



20 Ushiro empi uchi sinistro, con taisabaki (rotazione)



21 Ushiro empi uchi destro, Yori ashi verso destra



22 Yame: ritorno alla posizione iniziale



# 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**

---