



KARATE JUNIOR

Iniziata la collaborazione con la "Italo Calvinò" di Galliate il Maestro va a **SCUOLA**

Normale: il Maestro va a scuola per insegnare ai bambini l'italiano, la storia, la matematica. Il Maestro di karate, invece, di solito va in palestra a tenere le sue lezioni. Stavolta, invece, il nostro Maestro, Fabrizio Maurizio, va a tenere le lezioni di karate nella Scuola Media di Galliate. Succede da novembre. In questo giornale, qualche mese fa avevamo lan-



ciato l'idea di una collaborazione con la scuola su attività sportive/educative. Vedevamo infatti diverse opportunità di scambio: se la scuola poteva offrire informazioni alle famiglie, integrazione di attività nei

programmi extrascolastici, uso di spazi e pubblicizzazione di iniziative nel sito scolastico, il Karate Club Galliate poteva offrire dimostrazioni e corsi di avviamento al karate nella programmazione scolasti-



Tutti pronti, a febbraio, per il TROFEO KJ 2008

il maestro va a scuola

segue dalla prima

ca, scambi tra docenti e istruttori, conferenze sul valore educativo della nostra arte, accoglienza gratuita di alunni in difficoltà su segnalazione della scuola, omaggio di questo giornale agli alunni.

Fatta la proposta, l'istituto Italo Calvino di Galliate l'ha accolta con favore, e ha invitato il Maestro Fabrizio Maurizio, coadiuvato dal dott. Marco Bignoli, a tenere lezione a un gruppo di circa 15 ragazzi delle tre classi delle medie. Una lezione di due ore, dalle 11 alle 13, tutti i mercoledì, che vale come laboratorio alternativo allo studio, alla pari degli altri laboratori (es. musicali o di composizione artistica). Sentiamo dal Maestro il racconto di questa prima esperienza.

- Qual è stata la sua prima impressione?

Grande disponibilità da parte dell'Istituto, massima cordialità e fiducia dimostrati dalla Dirigente scolastica, professoressa Stellin, che mi ha dato carta bianca nel programma didattico. Ho anche il supporto di un'Insegnante di educazione fisica, prof. Elisabetta Gennaro (nella



foto), perché i ragazzi siano seguiti con la cura necessaria.

- Come organizza la lezione tipo?

La divido in due parti, una teorica e una pratica. Nella parte teorica, usando anche i vari numeri del nostro giornale KJ, discutiamo alcuni aspetti della teoria della nostra attività. Per esempio, le regole del Dojokkun: le presento ai ragazzi e li invito a commentare loro stessi. Nella parte pratica, poi, sperimentiamo alcune tecniche di karate, sia fondamentali sia di combattimento, sempre con massimo controllo dell'incolumità. A volte mi chiedono di esibirmi io stesso: se il ritmo della lezione lo suggerisce, li accontento.

- E i ragazzi come reagiscono?

Beh, vorrebbero imparare subito, vorrebbero bruciare

i tempi. Invece come si sa, bisogna lavorare tanto. Mio compito è abituarli a fissarsi degli obiettivi mentali, che poi condizionano anche quelli fisici, e a perseverare nell'impegno per raggiungerli. Hanno un approccio curioso, forse più che volenteroso all'apprendimento, sempre perché devono ancora abituarsi alla costanza nell'impegno.

- È la prima volta che insegna in una scuola?

Sì, la prima volta.

- Quale insegnamento ne sta traendo?

Ho constatato che i tempi sono molto cambiati. Infatti quando andavo a scuola io, gli Insegnanti, per non parlare del Preside, erano visti con la massima deferenza. Oggi i ragazzi hanno un rapporto quasi amichevole con i loro Insegnanti. Questo rapporto è molto bello. Avessi avuto anch'io Insegnanti come loro!

Domenica 20 ottobre 2007, tornavamo in auto da Torino. Eravamo andati per sostenere l'esame di passaggio di grado: cintura nera 1° dan per Veronica Bernasconi e Giulia Emanuelli, cintura nera 3° dan per il sottoscritto, Marco Bignoli.

Ci avevano accompagnato il Maestro Fabrizio Maurizio, che ci aveva preparato all'esame, il suo assistente Vittorio Rebecchi (che poco dopo avrebbe conseguito la qualifica di aspirante allenatore, vedi pagina 4) ed Erika, figlia del Maestro, che a ottobre sosterrà l'esame di cintura nera.

Al ritorno Giulia e io eravamo in auto con il Maestro, mentre Vittorio portava Veronica ed Erika. Alla fermata di un semaforo le due auto si sono trovate affiancate: ho approfittato per precisare che stavamo al punteggio di 8 a 2. Capita la battuta, Vittorio ha sorriso: infatti sulla macchina del Maestro viaggiavano i suoi 4 dan, quello di Giulia e i miei 3 dan. Con Vittorio c'erano il suo e quello di Veronica.

Dalla battuta si può comprendere il mio spirito che, nonostante gli anni, è rimasto quello goliardico di un

Nuovi DAN

di Marco Bignoli

tempo, capace di prendere la vita con naturalezza, anche dopo momenti seri come quello trascorso poco prima, durante l'esame.

Veronica e Giulia hanno eseguito in esame il kata *Bassai-dai* e le tecniche fondamentali dello stile Shito-ryu, da noi praticato. Io ho eseguito le tecniche fondamentali e il kata *Nijushiho*.

Veronica e Giulia, sebbene siano due agoniste che hanno conseguito importanti successi in gara, erano tese ed emozionare: era il primo esame fuori



Marco Bignoli esegue *Nijushiho*, il kata che gli ha fruttato il 3° dan

dalla loro palestra, per conseguire la cintura più ambita nella carriera di karateka.

Io, che sostenni l'esame di 1° dan nel lontano 1984 e quello di 2° dan nel 2003, con l'esperienza acquisita, mi sono trovato a mio agio. Devo aggiungere, però, che, sebbene fossi il meno giovane tra i candidati, quando il Presidente della Commissione ha letto i nomi dei promossi, penso di aver provato l'emozione che solo chi ha voglia di mettersi in gioco può provare.

La mia esperienza mi ha permesso di rilevare, dal punto di vista tecnico e associativo, che il karate è molto cambiato da quando ho cominciato a praticarlo, verso la fine degli anni Settanta: a quel tempo il karate era ancora una disciplina giovane in Italia, molto vitale ma "grezza". Oggi è molto maturato, dal punto di vista tecnico, agonistico e associativo, proprio perché la nostra Federazione provvede alla formazione di quadri tecnici e dirigenti molto preparati e responsabilizzati. Concludo augurando a tutti i nostri Atleti di conseguire questi e altri traguardi per dar sempre più lustro al karate galliatese.

Nuova responsabilità

di Vittorio Rebecchi

È passato più di un mese da quando, entrando nello spogliatoio, il Maestro mi ha detto: "Complimenti per essere diventato Aspirante Allenatore! Questa sera allora terrai tu la lezione e io guarderò". In questa maniera quasi rocambolesca, alternando fase di riscaldamento e fase di allenamento tecnico, sono stato gettato nell'arena dell'insegnamento effettivo, dopo aver conseguito la qualifica federale di "Aspirante Allenatore", ossia il primo passo sulla lunga strada per diventare Maestro.

È normale prassi, nei dojo di karate, che gli Allievi più alti di grado e con maggiori disponibilità di tempo affianchino il Maestro nelle lezioni. Quando tre anni fa il Maestro Fabrizio mi chiese di affiancarlo per gli allenamenti di bambini e ragazzi, oltre a essere felice dell'onore concessomi, pensai: "E perché no? Dopo tutto è un modo ulteriore per conoscere meglio il karate".

Quando iniziai a praticare karate, quasi 20 anni fa, non pensavo di intraprendere la strada dell'insegnamento: ho sempre seguito

gli allenamenti da atleta, cercando di capire i metodi e le tecniche di combattimento. Eccomi qui, ora, con la qualifica di Aspirante Allenatore. È entusiasmante e preoccupante allo stesso tempo: entusiasmante perché permette una conoscenza più approfondita del karate; preoccupante per le responsabilità che il nuovo ruolo comporta. Il Corso federale è stato molto interessante, con argomenti teorici e pratici, riguardanti il karate, sportivo e tradizionale. Un aspetto chiave analizzato è stato il nostro nuovo ruolo: insegnare non è un compito facile e dovremo sforzarci a portare la nostra conoscenza

Vittorio Rebecchi mentre guida la preparazione fisica dei nostri giovani atleti



agli altri in maniera che la facciano propria, secondo le loro capacità e personalità.

Prima di essere sport da combattimento, il karate è disciplina e arte marziale: uno dei precetti del Maestro Funakoshi, uno dei fondatori del karate moderno, è "il karate inizia e termina con il saluto." In questo motto c'è tutta l'essenza del karate: il rispetto, oltre che per se stessi, per l'avversario.

Il karate mi ha dato tanto, dal punto di vista fisico e mentale, e grazie a questa qualifica posso restituirgli altrettanto trasmettendolo ad altri. La via dell'insegnamento sarà molto lunga, ma posso considerarmi fortunato a percorrerla sotto la supervisione di un tecnico esperto come il nostro Maestro Fabrizio Maurizio.

Nuove cinture **nuovi impegni**

Atmosfera particolare, in palestra, giovedì 20 dicembre. Bambini, ragazzi e adulti sono tutti puntuali. Sono presenti anche i genitori più impegnati che in genere lavorano e non possono accompagnare i figli. Alcuni dicono di avere una

ci sono i responsi: le nuove cinture saranno consegnate a chi avrà sostenuto positivamente l'esame per il passaggio di grado. I vari colori indicano il livello di preparazione raggiunto dal praticante. Arriva il momento più atte-

sono stati premiati. Anche negli sguardi dei ragazzi più grandi si legge grande soddisfazione per il traguardo raggiunto.

Ma in tutti e nella giusta misura c'è la consapevolezza del voler migliorare il proprio impegno e nel



lavatrice nella pancia, altri attendono che il Maestro dia inizio alla lezione. Anche i grandi dell'ultima ora (quelli che si allenano dalle 20.00 alle 21.00) sono emozionati, anzi!

Inizia la prima ora. Sono le 18.00 e dopo il saluto Vittorio comincia a far riscaldare i muscoli e poi si prosegue. Tutti stanno attenti ma nessuno toglie lo sguardo da quella scatola di cartone che il Maestro ha posato in un angolo. Lì

so. Prima della cerimonia del saluto che segna la fine della prima ora e l'inizio della seconda, ognuno viene chiamato personalmente per ricevere la sua nuova cintura dalle mani del Sensei (Maestro).

C'è gioia negli occhi dei piccoli karateka: il loro impegno è stato premiato. Il gioco delle Arti marziali li ha stimolati e ha iniziato a far loro comprendere il senso del sociale: hanno appreso con piacere e

rispettare il grado indossato. Concetti ribaditi dalla promozione sul campo di due seniores a cintura marrone - Lorenzo e Massimiliano - nonché di Vincenzo, Luca, Andrea, Simone, Pietro, Edoardo a cintura blu: premiati e ulteriormente responsabilizzati. Un particolare apprezzamento va alle cinture bianche di tutte le età che hanno dimostrato di avere tanta voglia di imparare.

lezione di kata Myojo

Myojo è un kata
di livello cintura nera.

Sua caratteristica
è l'uso della mano
aperta per la difesa.
Ideato negli anni '30
dal Maestro Mabuni,
fondatore dello stile
Shito Ryu come
sintesi di efficacia
nella difesa personale.



1
Ushiro hiji ate, colpo di
gomito destro all'indietro



2
Kokutsu dachi, gedan uke
sin., yoko uke dx



11
Mae geri dx



12
Kosa dachi, empi dx
(colpo di gomito)



13
Ura uchi dx (colpo
con il dorso della mano)



3
Parte opposta: gedan uke
dx, yoko uke sin



4
Zenkutsu dachi,
age uke sin



14
Kokutsu dachi, gedan uke
sin., yoko uke dx



15
Kosa uke,
posizione kosa dachi



16
Rio te yoko barai
(svincolamento da presa)



5
Avanzando, oitsuki dx



6
Parte opposta, age uke dx



7
Avanzando, oitsuki sin



17
Nekoashi dachi, wa tsuki
(due pugni circolari)



18
Zenkutsu dachi,
age uke sin



19
Avanzando, oitsuki dx



8
Han zenkutsu dachi,
naname sashi te sin



9
Stessa tecnica,
in diagonale dx



10
Stessa tecnica, direzione
shomen (frontale)



20
Alle spalle, age uke sin



21
Gyaku tsuki dx



22
Yame: saluto finale



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
dalle 19.00 alle 20.00

adulti
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
