



# KARATE JUNIOR

Iniziate le lezioni supplementari al sabato

## Più allenamento, più risultati



Lunedì e giovedì. Più il sabato. Il Karate Club Galliate ha organizzato una terza sessione di allenamento, il primo e terzo sabato di febbraio, marzo, aprile e maggio. Obiettivo: approfondire alcuni aspetti della pratica del karate. Partecipanti: in particolare, gli atleti adulti e agonisti della terza ora. Il 2 e il 16 febbraio dalle 18 alle 20 si sono svolte le prime due lezioni, dedicate al kumite, ossia il combattimento, sportivo e non, tenute da Alessandro

Lucchini. Il corso ha visto un nutrito numero di volenterosi partecipanti. Volenterosi è il termine più adatto perché, per sostenere un combattimento, è necessario essere ben preparati dal punto di vista fisico. Alessandro ha

riservato più di mezz'ora alla fase di attivazione neuromuscolare e di riscaldamento vera e propria. Una nutrita carrellata di esercizi, a diversi gradi di intensità, hanno permesso di riscaldare il motore prima della fase

viene anche tu al  
**3° TROFEO KJ**  
gare di karate  
**domenica 16 marzo dalle 15.00**  
Palazzetto di via Custoza, Galliate

# I sabati del villaggio, in palestra



tecnica: corsa, corsa skip, scatti, piegamenti e addominali. Importante è l'uso della corda da saltare: coordinazione e resistenza in un unico esercizio.

Terminato il riscaldamento, si è passati al kumite: sono state riviste le posture più adatte alle dinamiche del confronto sportivo, per poi passare al loro utilizzo con colpi di gambe e braccia. Coordinazione e attenzione sono fondamentali per portare tecniche potenti e risolutive, senza rischiare contrattacchi.

Nella prima lezione abbiamo lavorato molto



sulla tecnica e sul modo di portare i colpi. Postura e preparazione fisica sono fondamentali. Il corpo deve essere in grado di reggere gli sforzi e le sollecitazioni del combattimento, specie la zona addominale.

Nella seconda lezione abbiamo articolato il concetto di tempo di attacco e difesa, parata e attacco. Parare, scegliere il tempo giusto per parare, quando l'arto che deve colpire si sta estendendo ma non ha ancora raggiunto la massima potenza, è importantissimo per poter anticipare l'avversario.

La fase tecnica si è protratta per un'ora e mezza, con un continuo e intenso lavoro da parte di tutti. La lezione si è conclusa con una fase di defaticamento,

utile anche per chiarire le aree di miglioramento di ciascuno. Infine, un commento e un incentivo a migliorarci ancora da parte del Maestro Fabrizio Maurizio che ha supervisionato l'allenamento.

Due piacevoli sabati all'insegna dello sport, in attesa delle prossime sessioni.

**Mario Paganini:** "Si tratta di occasioni di apprendimento e di approfondimento importanti. Lo staff tecnico costituito dal Maestro Fabrizio e da Alessandro Lucchini è un lusso che poche palestre si possono permettere: raramente capita di assistere a spettacoli in cui si uniscono classe, potenza e stile. Certo non è come andare a passeggiare, l'intensità dell'allenamento è alta e ci vuole concentrazione.

## Prossimi sabati

1 marzo	kumite
15 marzo	genitori
5 aprile	kumite
19 aprile	kata
3 maggio	kata
17 maggio	programma esami

Senza dimenticare che ci stiamo regalando momenti di svago”.

**Vittorio Rebecchi:** “Questi allenamenti sono utili per me perché posso vedere la metodologia di allenamento di un tecnico esperto come Alessandro. In particolare è stato interessante vedere e esaminare il metodo di preparazione, al crescere del carico fisico, della fase di attivazione muscolare e riscalda-



mento. E poi, come solito, ci siamo divertiti a combattere”.

**Alessandro Caprioli:** “Da neofita, posso dire che le due lezioni di sabato dedicate al kumite sono state entusiasmanti, d'altronde non potrebbe essere diversamente, visto l'elevato grado di preparazione degli insegnanti. L'impegno fisico è notevole, ma

le due ore passano fin troppo veloci. Inoltre è l'occasione per mettere a frutto quello che impariamo in settimana con il Maestro Fabrizio”.

**Giulia Caprioli:** “L'allenamento del sabato è molto bello! Un po' faticoso, ma divertente. Mi piace molto fare gli addominali e i tipi di corse. Il karate è molto bello!”

## 15 marzo, ore 18.00 Genitori sul tatami

Cosa cosa? Dovremmo venire anche noi genitori in palestra a tirar pugni e calci? Figuriamoci, ne abbiamo abbastanza delle scalmanate dei ragazzi! Mancherebbe altro... Metterci lì in tuta ginnica e fare le cose che fanno i piccoli... sì, va beh, mica le fanno solo i piccoli, ma noi saremo in grado? e che ci serve? mica ci mettiamo poi a giocare al karate con loro anche in casa, o quando siamo fuori in gita, o in spiaggia... No, dai, perché... dai... Sì? E... perché no?

Certo che sarebbe divertente: capire come fanno a fare quello che fanno, anche solo un'introduzione: gli esercizi di preparazione, a che cosa servono, quali funzioni sviluppano, e poi un assaggio di tecniche di difesa personale, è sempre utile. Sai che ti dico? io sabato 15 marzo, alle 18.00, in palestra ci vado. La curiosità ormai è forte. Vieni anche tu? dai, un paio d'ore di relax e di divertimento.

*(Lezione gratuita per i genitori).*





# 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

[www.karateclubgalliate.org](http://www.karateclubgalliate.org)