



# KARATE JUNIOR

**16 marzo 2008,  
il 3° Trofeo KJ**

*di Vittorio Rebecchi*

Domenica 16 marzo il Karate Club Galliate ha organizzato la terza edizione del Trofeo KJ, gara rivolta, come ogni anno, ai nostri giovani Atleti. Visto il riscontro positivo delle precedenti edizioni, quest'anno la manifestazione ha visto la partecipazione, ad invito, di altre due palestre: la Palestra Sam-Do di Vercelli del maestro Vincenzo Aliberti e la Palestra Hiroshi Shirai di Biella del Maestro Francesco Pasquadibiseglie.

A dirigere la manifestazione c'erano il Maestro Fabrizio Maurizio, Marco Bignoli e Alessandro Lucchini, speaker della gara che ha illustrato al pubblico presente le varie fasi della competizione.

## SUPERGalliate!



*Sopra: i maestri sul podio. Il nostro, sul più alto.  
Sotto, Fabio Bandini ed Edoardo Curreri.*



## SUPERGalliate

*segue dalla prima*

La gara, iniziata alle ore 15, ha visto la presenza di più di 80 Atleti che si sono alternati sui due tatami (tappeti per competizione) che il Karate Club Galliate ha predisposto.

La manifestazione, dopo il tradizionale saluto al pubblico presente, è partita con le eliminatorie per la specialità Kata. Il termine Kata in giapponese significa "forma" ed è una sequenza prestabilita di tecniche di combattimento contro più avversari, tramandate dagli antichi maestri dalle quali derivano le tecniche di combattimento del Karate.

La seconda fase della gara ha visto gli Atleti più piccoli (fino a 11 anni) esibirsi negli schemi motori di base (correre, saltare, arrampicarsi, ecc.) in una specialità



denominata "Percorso". Durante questa prova tutti hanno dato ottima prova del livello di preparazione raggiunta.

La competizione si è chiusa con le prove di Kumite. Il termine Kumite, significa combattimento, ed è riservato solamente alle Cinture Marroni e Nere. La tensione agonistica dei combattimenti era percepibile e lo scambio di colpi è stato serrato. Il controllo delle tecniche portate e il rispetto per il proprio avversario non è comunque mancato.

Questa bella giornata di sport e di Karate caratterizzata da ricchi premi e medaglie per tutti gli atle-

ti che hanno partecipato si è conclusa con un rinfresco offerto dall'associazione ospitante.

Il Karate Club Galliate aspetta tutti per la Festa dello Sport che si terrà a giugno.





# “Piacevole scoperta”

***Il commento di Elisabetta Gennaro, insegnante di educazione fisica alla Italo Calvino di Galliate, ospite al Trofeo KJ.***

Arrivata a settembre alla scuola media “Italo Calvino” di Galliate come insegnante di educazione fisica, mi è stato proposto dalla Dirigente scolastica, dottoressa Marcella Stellin, un laboratorio di karate per i ragazzi, in collaborazione con la società sportiva Karate Club Galliate.

Non conoscendo questa disciplina, mi sono avvicinata con molta curiosità... ed è stata una piacevolissima scoperta, sia per me sia per i ragazzi.

Gran parte dell'entusiasmo ci è stato trasmesso dal Maestro Fabrizio Maurizio, che con la sua pazienza e preparazione ci ha guidato a scoprire le tecniche di base di questa disciplina. Oltre a essere

un modo diverso di fare del movimento e dello sport a scuola, il karate è un modo per conoscere meglio se stessi, le proprie capacità e i propri limiti, fisici e mentali. È infatti una disciplina che richiede il controllo del corpo e dei movimenti, e soprattutto della mente: allena corpo e mente come un tutt'uno. È la ricerca della consapevolezza del movimento che il corpo esegue, e che si sviluppa poi nella tecnica. È imparare ad ascoltarsi: infatti si pratica nel silenzio. È un sistema molto valido per consentire ai ragazzi di gestire anche le proprie emozioni.

Un'esperienza, insomma, molto positiva, sia per i ragazzi sia per me inse-

gnante, che ci ha arricchito personalmente.

Ho avuto modo, inoltre, di vedere di persona lo svolgimento del Trofeo KJ, il 16 marzo scorso a Galliate, in cui oltre al combattimento si sono eseguiti i kata (sequenze di movimenti di attacco e difesa), e anche qui ho avuto la conferma che questo sport è tutt'altro che una disciplina violenta: anzi, è autocontrollo, è rispetto per l'altro. Anche i bambini più piccoli imparano a essere più sicuri e ad avere più conoscenza e consapevolezza di sé e del proprio corpo.

Una bella disciplina, adatta a tutte le età, che insegna a conoscersi meglio. Tant'è che ho iscritto mia figlia Elena, di otto anni, al Karate Club Galliate.

Auguri di buon lavoro a tutti gli Atleti.



# I risultati

*in grassetto e nelle foto, gli atleti di Galliate*

## PERCORSO

*Fino a 9 anni*

- 1) Matteo Zanetto
- 2) Manuel Ratti**
- 3) Andrea Heinz



*Da 10 a 12 anni*

- 1) Jlias Ganzaroli
- 2) Andrea Villa
- 3) Alessandro Siddi**



## KATA

*Bianche/Gialle  
fino a 9 anni*

- 1) Sara Gioffi**
- 2) Lorenzo Forza
- 3) Nikolas Bernardini**



*Bianche/Gialle  
da 10 a 14 anni*

- 1) Rosario Trimarchio
- 2) Luca Furlanetto**
- 3) Luca Legoratti**



*Bianche/Gialle adulti*

- 1) Mattia Lo Presti**



*Arancio da 9 a 14 anni*

- 1) Sergio Limarelli
- 2) Andrea Heinz
- 3) Francesca Galbani**



*Verde Blu fino a 9 anni*

- 1) Alessandro Baroni
- 2) Matteo Zanetto
- 3) Simone Quattrocchi**



UN CENTINAIO DI GIOVANI ATLETI DOMENICA ALLA PALESTRA DI VIA CUSTOZA

## Karate Club, una realtà in crescita

■ Domenica scorsa il gruppo Karate Club di Galliate ha organizzato presso la palestra di via Custozza il "Trofeo KJ". Alla manifestazione, oltre ai padroni di casa del maestro Fabrizio Maurizio, hanno partecipato le scuole Hiroshi Shiri del maestro Francesco Pasquale di Bisceglie di Biella e la scuola Sam Do del maestro Vincenzo Alberti di Vercelli.

La giornata ha visto coinvolti un centinaio di atleti di età compresa tra i 6 ed i 22 anni, seguiti naturalmente dai genitori che hanno riempito gli spalti della palestra. Il torneo si è articolato su tre prove: kata, percorso e combattimento; la prima prova permette di valutare la forma, la seconda il coordinamento e la padronanza del proprio corpo e la terza il confronto con un altro atleta. «Questi momenti in cui sono coinvolti altri atleti - ci ha spiegato Alessandro Lucchini - sono importanti per i nostri ragazzi. In questo modo imparano a confrontarsi con i loro coetanei che praticano la stessa disciplina sportiva. Noi spieghiamo ai nostri atleti che devono vivere l'esperienza della gara come un momento di confronto reale».

Il Karate Club di Galliate è una realtà che sta costantemente crescendo ed in pochi anni ha superato i 70 associati, indice che l'attività svolta e la professionalità di chi dirige l'associazione stanno portando i risultati sperati.

Andrea Campo



Stralcio dal  
"Corriere di Novara"  
Sabato 22 Marzo 2008

*Verde e Blu  
da 11 a 14 anni*

- 1) Vincenzo Iazzetta
- 2) Eunice Curreri
- 3) Michael Parisi



*Marroni e Nere  
oltre 13 anni*

- 1) Tommaso Rigolone
- 2) Alessandra Mantellino
- 3) Erika Maurizio



*Maschile adulti*

- 1) Simone Tano
- 2) Fabio Bandini
- 3) Edoardo Curreri



*Marroni e Nere  
da 8 a 11 anni*

- 1) Elisa Legoratti
- 2) Riccardo Tarabbo
- 3) Raffaele Genugu



### KUMITE

*Maschile fino a 14 anni*

- 1) Tommaso Rigolone
- 2) Marco Bertoncetti
- 3) Simone Zinesi



*Femminile adulti*

- 1) Alessandra Mantellino
- 2) Erika Maurizio



# lezione di kata Aoyagi

*Il nome antico di questo kata era Seryu. Il Maestro Mabuni cambiò il nome e lo introdusse nella scuola Shito Ryu. Aoyagi (salice verde) è un kata che presenta tecniche efficaci per difendersi contro più avversari. Venti movimenti, durata circa 40 secondi.*



**1**  
*Yoi.  
Pronti alla partenza.*



**2**  
*Zenkutsudachi, in avanti,  
naname hiji ate dx*



**3**  
*Zenkutsudachi, in avanti,  
naname hiji ate sin*



**4**  
*Zenkutsudachi, in avanti,  
naname hiji ate dx*



**5**  
*Uscita da presa*



**6**  
*Zenkutsudachi, oitsuki dx*



**7**  
*Zenkutsu dachi,  
shuto uke sin*



**8**  
*Tsukami te sin, hiji ate dx*



**9**  
*Zenkutsudachi dx, kosa uke*



**10**  
*Riote yokobarai*



**11**  
*Renoji dachi,  
sukui uke sin*



**12**  
*Kokutsu dachi,  
shuto gedan barai sin*



**13**  
*Renoji dachi,  
sukui uke dx*



**14**  
*Kokutsu dachi,  
shuto gedan barai dx*



**15**  
*Han zenkutsudachi,  
nagashi uke dx*



**16**  
*Indietreggiando,  
nagashi uke sin*



**17**  
*Indietreggiando,  
nagashi uke dx*



**18**  
*Mawatte, zenkutsudachi,  
age uke*



**19**  
*Avanzando,  
zenkutsudachi, age uke*



**20**  
*Mawatte, age uke sin*



**21**  
*Avanzando, age uke dx*



**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**  
**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)