



KARATE JUNIOR

Ciao Antimo!

Ci siamo ritrovati in tanti, a ottobre, sul tatami della nostra palestra, a Galliate. Bambini, ragazzi e adulti, pronti a ricominciare con tanto entusiasmo.

Un domani, probabilmente, quando ci voltiamo a guardare indietro, vedremo che la nostra vita è fortemente legata a tutti quei piccoli, abitudinari avvenimenti con i quali abbiamo, veramente, misurato la nostra esistenza.

Scopriremo, soprattutto, che nei nostri ricordi non possiamo prescindere da porre quelle figure che ci hanno guidato e preparato ad affrontare il mondo: i nostri Maestri. Di scuola, di danza, di basket, di judo e di karate.

Il 13 ottobre ci ha lasciato una di queste figure, il



Maestro di Judo Antimo Amoriello.

Caro Maestro, ti vogliamo dedicare la prima pagina del nostro piccolo giornale con la certezza che si è spenta una luce e si è illuminata una stella.

Ciao Antimo.

*Fabrizio Maurizio
e il Karate Club Galliate*

La festa dello sport



Il 22 giugno si è conclusa così la stagione sportiva del Karate Club Galliate. La cronaca a pag. 3.

7 dan in un giorno

Sabato 11 ottobre 2008

è stata una data importante per quattro atleti della nostra palestra.

Nel Palazzetto dello Sport di Torino-Druento, Erika Maurizio ha conseguito la cintura nera 1° dan. Alessandra Mantellino, Fabio Bandini e Vittorio Rebecchi hanno sostenuto, con esito positivo, l'esame di 2° dan.

Tra i tanti presenti, una caratteristica ha contraddistinto i nostri ragazzi: aver fornito una prestazione eccellente in tutte le prove che la Commissione ha loro richiesto di eseguire.

Oltre al kata prescelto, infatti, hanno dovuto mostrare i vari kihon (combinazioni di tecniche).

Erika ha eseguito il kata Bassai Dai, mentre Alessandra, Fabio e Vittorio il kata Seipai.

La padronanza e lo stile messi in mostra hanno raggiunto un livello di eccellenza nonostante l'emozione per l'esame si unisse al fatto di essere insieme a circa due-

cento aspiranti davanti al folto pubblico che gremiva gli spalti.

Persino il nostro Maestro non è riuscito a nascondere grande soddisfazione per le modalità con cui il risultato è stato raggiunto: pulizia di ese-

cuzione e sicurezza hanno caratterizzato le prove d'esame dei karateka galliatesi. Un giusto riconoscimento all'impegno profuso in questi giorni, mesi ed anni di costante pratica, allenamento e... qualche piccolo sacrificio.

7 dan in un giorno: congratulazioni, ragazzi!



22 giugno, piazza di Galliate. Una bella domenica di sole.

Stendiamo il nostro tatami tra il castello e il palazzo del municipio. C'è molta gente a guardarci, anche perché hanno posizionato un maxischermo lì vicino per vedere la partita della Nazionale italiana di calcio. Non possiamo farci sfuggire l'occasione. La musica che accompagna la dimostrazione di spinning, proprio a fianco a noi, è molto alta e ci disturba un poco. Fa niente, siamo concentrati e ben preparati.

Partiamo con i fonda-

La festa dello sport

mentali e poi eseguiamo, tra gli altri, il kata Chinte, uno dei più antichi. Significa "mano invincibile", ed è riferito a un metodo di attacco ai punti vitali del corpo legato ai cicli giornalieri e alla circolazione dell'energia. Il Bunkai (l'applicazione pratica) ne mostra l'efficacia. Lo esegue il Maestro stesso. Anche chi ha appena iniziato a praticare ha già compreso che il karate è ben altro che una semplice uso della forza. Facciamo anche una breve dimostrazio-

ne con il bastone lungo, in giapponese chiamato "bo" o "kun".

Lo spettacolo non manca. Con il Tameshiwari finale - la dimostrazione di rottura delle tavole di legno - volano pezzi di tavolette spezzati dai colpi (e che colpi) assestati dal nostro Maestro, per la soddisfazione del pubblico e dei suoi principali tifosi, i suoi piccoli allievi.

Alla fine, tutti ai propri posti, è il momento di congedarci, con il rituale saluto: "Rei".

I sabati del villaggio in palestra

Abbiamo ricominciato anche con gli allenamenti del sabato.

Obiettivo: approfondire alcuni aspetti della pratica del karate.

Partecipanti: in particolare, gli atleti adulti e agonisti della terza ora.



Il calendario delle prossime lezioni:

8 novembre	Kata
15 novembre	kumite
22 novembre	Kata
29 novembre	kumite
13 dicembre	Kata

Benvenute Antonia, Simona, Rita

Qualcuno si azzarda ancora a parlare di sesso debole. Lavorano, seguono le loro famiglie, risolvono problemi. E trovano anche l'energia per venire in palestra, la sera. Ecco le nostre atlete più recenti.



Simona Minera

Ho deciso di iscrivermi dopo aver iniziato ad accompagnare Aurora, mia figlia, alle lezioni. Mi ha spinto e incuriosito la passione per il karate manifestata da alcuni praticanti seniores.

Rita Dal Lago

Anch'io ho iniziato a conoscere il karate accompagnando la mia piccola Sara. Mi sono poi veramente appassionata e sono stata positivamente colpita dal contenuto tecnico fornito dall'inse-

gnante e dai suoi collaboratori.

Antonia Caivano

Abito vicino alla palestra e poiché sono una persona attiva o pensato che il karate facesse al caso mio. Arte e sport, un binomio perfetto.

E benvenuti i giovanissimi karateka



*Inginocchiati da sinistra: Andrea, Yasin, Omar, Lorenzo, Lorenzo, Federico, Francesco
In piedi, tra i Maestri: Paola, Valentina, Filippo, Giacomo*

*Sotto, da sinistra:
Anass, Gabriele,
Rebecca, Bryan*



lezione di kata Juroku

Juroku è un kata caratteristico dello stile Shito Ryu. Il suo nome significa 16 tecniche.

Pur essendo composto di tecniche semplici, Juroku è comunque rivolto a praticanti esperti e formato da parate e spostamenti sukui uke - yori ashi e shuto uke in posizione neko ashi dachi.

Questo kata si caratterizza per la quantità di variazioni tecniche.



1
Yoi. Saluto in posizione di partenza



2
Hiji uke, parata con il gomito destro



3
Koshi kamae, posizione con i pugni ai fianchi



4
Seiken tsuki dx, posizione shiko dachi



5
Seiken tsuki sin, posizione shiko dachi



6
Zenkutsudachi sin., nagashi uke gyaku tsuki



7
Age uke sin



8
Zenkutsudachi, morote shotei



9
Kokutsudachi, gedan shuto barai



10
Neko ashi dachi, shuto uke sin



11
Neko ashi dachi, shuto uke dx



12
Yori ashi, moto dachi, morote shote uchi



13
Neko ashi dachi, shuto uke dx



14
Neko ashi dachi, shuto uke sin



15
Yori ashi, moto dachi, morote shote uchi



16
Moto dachi, gyaku tsuki



17
Mae geri dx



18
Moto dachi, gyaku tsuki sin



19
Mae geri sin



20
Moto dachi, gyaku tsuki dx



21
Neko ashi dachi, morote yoko uke



22
Yori ashi, morote uraken (da parata ad attacco)



23
*Neko ashi dachi,
hiji sasae uke sin*



24
*Neko ashi dachi,
hiji sasae uke dx*



25
*Neko ashi dachi,
hiji sasae uke dx*



26
*Neko ashi dachi,
hiji sasae uke sin*



27
*Neko ashi dachi,
shuto uke*



28
yoko uchi + hiza geri



29
*Zenkutsudachi,
oi tsuki dx*



30
Gyaku tsuki sin



31
*Yame. Ritorno alla
posizione di partenza*



2 appl.
*Hiji uke, parata
con il gomito dx*



8 appl.
Morote shotei



28 appl.
Yoko uchi + hiza geri



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