



# KARATE JUNIOR

## 3 nuove cinture nere a Galliate

Domenica 23 novembre 2008 al Palapiaccio di Vercelli erano di scena tre nostri atleti - **Massimiliano Candian, Lorenzo Baldi e Simone Tano** (nella foto sotto, accanto al M° Maurizio) - per sostenere l'esame di cintura nera 1° dan. Lo diciamo subito, ce l'hanno fatta e pure bene.

Presentavano tutti il kata Seienchin: letteralmente "calma nella tempesta" o "lunga marcia silenziosa". Un kata di famiglia Nahate molto diffuso, che prevede tecniche di mano molto complesse e l'assenza, almeno nella forma esteriore, di tecniche di gamba. C'è stato anche un piccolo

imprevisto. Era in programma un allenamento pre-esame, ma non c'era nessun maestro che praticasse lo stile Shito Ryu.

Un breve e comune imbarazzo è sceso sul palazzetto. Breve perché è durato poco e comune perché vi era anche un altro gruppo

*segue a pagina 2*



### 3 nuove cinture nere

*segue dalla prima*

di atleti che trepidava insieme ai nostri. Niente paura, tutto risolto. Come? Giusto il tempo per il nostro Sensei di andare a recuperare il suo kimono in macchina. Un po' di riscaldamento, qualche

fondamentale, diversi suggerimenti e via, davanti alla commissione. Prima un breve colloquio e poi il kata. Infine la dichiarazione di idoneità al grado.

Un giusto encomio alle nuove cinture nere per l'importante traguardo raggiunto e per l'ulteriore impegno da approfondire.

Grazie al Maestro Fabrizio Maurizio perché nell'anno appena trascorso ha portato alla cintura nera Massimiliano, Lorenzo e Simone, ma anche Erika Maurizio, nella sessione precedente, e Alessandra Mantellino, Fabio Bandini e Vittorio Rebecchi al grado di 2° dan.

---

### La parola ai neo promossi

## Il senso della mia cintura nera

#### Lorenzo Baldi

All'inizio della pratica del karate, pensavo che la cintura nera fosse il punto di arrivo di ogni atleta che praticava questo sport. Ora che sono giunto a questo traguardo sto iniziando a capire che non

esiste un punto di arrivo nel karate, come nella vita. Bisogna sempre migliorarsi e porsi nuovi obiettivi personali da riuscire a raggiungere. La mia cintura nera, quindi, deve rappresentare un punto di partenza da dove

cominciare un viaggio sempre nuovo nella scoperta del karate e soprattutto di me stesso, grazie all'aiuto del nostro Maestro e di tutti i compagni del dojo.

#### Simone Tano

Quando ho iniziato a praticare il karate, non immaginavo che sarei arrivato fino a qui.

Adesso che ho ottenuto il 1° dan ho capito che mi sono impegnato tanto e che quindi posso raggiungere altri obiettivi.

#### Massimiliano Candian

Ho iniziato a praticare karate per motivi fisici. Non pensavo certo di arrivare alla cintura nera. Adesso inizio un nuovo percorso, più consapevole e maturo.

## Sabati in palestra

*Ecco il calendario 2009 degli allenamenti del sabato, finalizzati ad approfondire alcuni aspetti della pratica del karate.*

*Partecipanti: gli atleti adulti e agonisti della terza ora.*

### 1° semestre 2009

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| <b>17 gennaio</b>  | <b>kumite</b>         |
| <b>31 gennaio</b>  | <b>Kata e bastone</b> |
| <b>14 febbraio</b> | <b>kumite</b>         |
| <b>28 febbraio</b> | <b>Kata e bastone</b> |
| <b>14 marzo</b>    | <b>kumite</b>         |
| <b>28 marzo</b>    | <b>Kata e bastone</b> |
| <b>18 aprile</b>   | <b>kumite</b>         |
| <b>9 maggio</b>    | <b>Kata e bastone</b> |
| <b>23 maggio</b>   | <b>kumite</b>         |
| <b>6 giugno</b>    | <b>chiusura</b>       |

# Mi piace il karate perché...

## **Elisa Legoratti, 10 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché la mamma mi ha detto che da piccola voleva fare karate, così mi sono interessata e ho iniziato a frequentare la palestra. Preferisco il kata, gli addominali, saltare con il bastone, fare gli esercizi di calci e parate. Mi piacerebbe imparare nuovi kata e ripassare quelli vecchi, usare i bastoni, imparare alcune parole giapponesi, arrampicarmi sulla corda.

## **Adam Boulouiz, 8 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché devo migliorare la mia disciplina e conoscere le tecniche dell'autodifesa. Preferisco il kata ed il percorso. Mi piacerebbe avere la cintura nera.

## **Paola Bernardi, 9 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché conoscere un'arte marziale di autodifesa personale mi fa sentire più tranquilla e protetta. Preferisco il kata ed il percorso. Mi piacerebbe imparare bene l'arte del karate e poter aiutare le persone più deboli.

## **Giulia Caprioli, 10 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché mio fratello vole-

*Come ogni anno abbiamo chiesto ad alcuni dei nostri più giovani atleti di compilare un breve questionario per conoscere la loro importante opinione sul nostro sport. Ecco i loro pensieri.*

va provare a praticare il karate e così anche mio padre, allora anch'io sono venuta in palestra, dove mi è piaciuto molto questo sport e anche l'ambiente. Preferisco il kumite cioè il combattimento libero perché mi piace molto essere a contatto con gli altri allievi e anche scoprire nuove mosse per l'autodifesa. Mi piacerebbe fare gare di agilità e più lezioni di kumite.



## **Grazia Legoratti, 6 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché lo fa mia sorella e mi piace tanto. Preferisco il kata ed il percorso. Mi piacerebbe diventare cintura marrone.

## **Aya Boulouiz, 5 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché ho visto mio fratello ma soprattutto la manifestazione che è stata fatta in piazza l'estate scorsa. Preferisco il percorso e il kumite. Mi piacerebbe fare anche il kata.

## **Francesco Paganini, 7 anni**

Ho iniziato a praticare kara-

## **Benvenuti Anass Gabriele Rebecca Bryan**



te perché mio papà quando era piccolo faceva judo. Allora ho pensato che fosse bello iniziare a fare karate. Preferisco il percorso e il kumite. Mi piacerebbe fare le gare e diventare cintura nera. Poi mi piacerebbe imparare il giapponese, imparare benissimo il karate e la lingua giapponese.

#### **Paolo Grazioli, 7 anni**

Mi piace e mi aiuta a diventare più forte.

#### **Mara Candian, 10 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché mio papà mi chiedeva se volevo iniziare e allora ho provato e mi è piaciuto molto. Preferisco il kumite, mi piace farlo a coppie o anche individualmente. Mi piacerebbe fare più kumite e imparare nuovi kata.

#### **Enrico Quattrocchi, 5 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché a forza di vedere mio fratello ho voluto iniziare anch'io. Preferisco il kata. Mi piacerebbe imparare Heian Nidan.

#### **Nicholas Bernardini, 9 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché mio papà mi ha spiegato che il karate è una disciplina sportiva molto corretta ed educativa. Da quando frequento la palestra ho conosciuto tanti amici. Preferisco il kata e il kumite. Il kata perché insegna ad aver equilibrio e imparo a

conoscere il mio corpo. Mi piacerebbe un domani insegnare il karate e diventare maestro.

#### **Aurora Fizzotti, 6 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché ho visto un mio compagno e mi è piaciuto così ho provato e ho deciso di continuare. Preferisco il percorso e il kata.

#### **Simone Quattrocchi, 7 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché un giorno, uscito da scuola, mio papà mi ha chiesto di iniziare a fare sport. La mamma ci teneva che io sapessi difendermi. Preferisco il kumite. Mi piacerebbe imparare molto bene Heian Sandan perché sarei più preparato.

#### **Bryan Carrozzo, 10 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché mi piacerebbe imparare tutti i kata. Preferisco il kata. Mi piacerebbe diventare cintura nera più avanti.

#### **Lorenzo Vella, 9 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché faccio sport con i miei amici. Preferisco il percorso. Mi piacerebbe diventare cintura rossa.

#### **Chiara Frangipani, 10 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché ho saputo che una mia compagna lo praticava. Siccome mi aveva incuriosito volevo provare anch'io. Ho provato e mi è piaciuto

allora ho cominciato a praticarlo. Preferisco il kata perché così possiamo migliorare le tecniche anche se il kumite non mi dispiace. Mi piacerebbe imparare nuovi kata e migliorare quelli vecchi.

#### **Francesca Galbani, 10 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché lo faceva una mia amica e poi mia mamma mi disse che mi sarebbe servito in futuro. Preferisco il kumite perché quando lo facciamo mi posso sfogare. Mi piacerebbe diventare una cintura nera e fare ogni giorno un po' di kumite.

#### **Giacomo Graziano, 9 anni**

Ho iniziato a praticare karate per essere più sicuro in me stesso. Preferisco il kata e le nuove mosse. Mi piacerebbe imparare altre mosse, giocare di più e cambiare cintura.

#### **Filippo Graziano, 9 anni**

Ho iniziato a praticare karate per essere più sicuro in me stesso. Preferisco il kata ed il percorso. Mi piacerebbe fare i combattimenti, passare di cintura.

#### **Alessandro Siddi, 12 anni**

Ho iniziato a praticare karate grazie ad un amico del mio papà che già frequentava il karate e mi ha invitato a venire a provare presso la vostra scuola. Preferisco il kumite che mi piace molto

# 11 gennaio 2008: allenamento tutti insieme e nuove cinture



ma anche fare il kata non mi dispiace. Mi piacerebbe arrivare all'obiettivo finale della cintura nera.

## **Rebecca Fontispeme, 8 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché ero curiosa di vedere come si pratica questo sport. Preferisco il kata. Mi piacerebbe diventare brava e cintura nera.

## **Sabrina Bertoncelli, 11 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché mi sentivo più sicura ad andare in giro, potendomi difendere, anche perché mi piace vedere e praticare tutte quelle mosse. Soprattutto perché mio fratello me ne parlava (e parla) molto bene. Preferisco il kumite perché mi posso sfogare ma anche praticare tutte le tecniche imparate. Mi piacerebbe che tutte le persone, piccole o grandi,

praticassero almeno una volta karate. Perché quando si inizia non si riesce più a smettere di praticarlo.

## **Luca Legoratti, 11 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché a scuola ci sono dei bulletti che picchiano e fanno male, così ho deciso di iniziare a praticare karate per poter non solo difendermi a scuola ma anche nella vita di tutti i giorni. Durante le lezioni mi piace fare il kata perché imparo nuove tecniche di difesa e contrattacco e mi piace anche il kumite perché devo mettere in funzione le tecniche che imparo nei kata. Mi piacerebbe diventare molto bravo nei kata.

## **Marco Bertoncelli, 14 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché è uno sport per imparare le arti marziali, per imparare a difendermi

da chi mi tratta male. Per questo sport mi devo impegnare molto. Preferisco il kumite perché ci fa capire le tecniche principali per il karate. Infine c'è un combattimento per praticare le mosse. Mi piacerebbe combattere con tutte le persone che svolgono l'attività del karate per vedere l'impegno e la forza di tutti noi.

## **Lorenzo Cardano, 7 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché ho un amico che si è iscritto. Preferisco il percorso. Mi piacerebbe imparare questa disciplina.

## **Gabriele Airoidi, 12 anni**

Ho iniziato a praticare karate perché mi piaceva e c'era anche un mio amico a farmi compagnia. Preferisco il kumite. Mi piacerebbe essere bravo a karate e diventare cintura nera.

# lezione di kata Shinsei

Il kata Shinsei è stato creato dal Maestro Kenei Mabuni. È la versione Shito Ryu di un kata che appartiene alla tradizione Goju Ryu, del Maestro Miyagi. Caratteristiche tecniche: le posizioni Sanchindachi, Nekoashidachi e Shikodachi, ossia le posizioni di base della scuola di Okinawa; tecniche a mano aperta, con velocità alternata (lento e rapido), e con il supporto essenziale della respirazione.



1  
*Sanchin dachi,  
age uke sin*



2  
*Avanzando, sanchin  
dachi, oitsuki jodan dx*



3  
*Indietreggando, shiko  
dachi, gedan barai sin*



4  
*Sanchin dachi,  
age uke dx*



5  
*Oitsuki jodan sin*



6  
*Shiko dachi,  
gedan barai dx*



7  
*Sanchin dachi,  
kakete uke kamae*



8  
*Maegeri dx*



9  
*Shiko dachi age tsuki dx,  
shote uke sin*



10  
*Uraken dx*



11

*Gedan barai dx*



12

*Kagi tsuki sin*



13

*Sanchin dachi, yoko  
kaishu uke*



14

*Avanzando, sanchin  
dachi dx, kakete uke dx*



15

*Maegeri sin*



16

*Shiko dachi,  
agetsuki sin, shoteuke dx*



17

*Uraken sin*



18

*Gedan barai sin*



19

*Kagi tsuki dx*



20

*Nekoashi dachi yoko  
uke dx (kaishu waza)*



21

*Indietreggiando, nekoashi  
dachi, mawashi uke*



22

*Yame. Ritorno alla  
posizione di partenza.*



# 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)