



# KARATE JUNIOR

## Lezione di karate per tutti



Questo è un numero di KJ dedicato a chi sta pensando di avvicinarsi al karate, e a chi già lo pratica, e vuole ravvisarne le principali fasi di allenamento.

Viene riprodotta una "lezione-tipo", che illustra tutte le fasi proprio come in palestra. Iniziamo dunque dal rituale saluto, prima di tutti gli allievi al maestro, poi tra gli atleti. Buona lezione!



*Il rito del saluto: inizio e fine di ogni lezione, inizio e fine di ogni combattimento.*



---

# la ginnastica taiso

---

Bambini, adolescenti e adulti: per tutti, prima dell'attività tecnica, è essenziale una buona preparazione atletica. La prima parte della lezione è dedicata al riscaldamento generale (corsa, saltelli...); per i piccoli, un percorso a ostacoli contiene esercizi di coordinazione neuromotoria in forma di gioco. Si passa poi al lavoro sui vari gruppi muscolari e sulle articolazioni: addominali, gambe, spalle, braccia, curando sempre molto la respirazione. Obiettivo: potenziare ed elasticizzare il corpo.



---

# i fondamentali kihon

---

Come ogni sport, il karate ha i suoi "fondamentali":

- tecniche di attacco di mani/braccia (pugni, colpi di gomito, con il taglio della mano...) e di piedi/gambe (calci frontali, laterali, circolari, all'indietro, a uncino, colpi di ginocchio...);
- parate: bloccanti (alta, media, bassa, circolare), devianti o schivanti;
- sbilanciamenti e proiezioni dell'avversario.

L'allenamento sui fondamentali offre il repertorio tecnico di base, che sarà poi applicato nel combattimento e nel kata.



# combattimento libero jyu kumite

I fondamentali vengono poi applicati con l'avversario. Obiettivi: sviluppare i requisiti tecnico-atletici del combattimento (velocità, precisione, potenza...) e prendere confidenza con gli aspetti emotivi e morali: lealtà, rispetto dell'avversario, coraggio, impegno per superare i propri limiti, lotta. Lo sport si fa così educazione al confronto, includendo i valori di accettazione sia della vittoria sia della sconfitta. La forma agonistica è molto adatta anche ai bambini, grazie alle protezioni che rendono l'allenamento sicuro e divertente.



---

## tecniche di difesa personale

# Goshin do

---

L'allenamento permette di raggiungere tre obiettivi di base della difesa personale:

1) previsione del pericolo: coscienza e sensibilità verso il pericolo, controllo di se stessi, dei propri limiti e delle proprie reazioni...;

2) capacità di evitare il pericolo: il combattimento è sempre l'ultima scelta;

3) capacità di difendersi dal pericolo: neutralizzare ogni attacco con la reazione più appropriata, in funzione delle proprie doti e di quelle dell'avversario.

Mente, corpo e spirito si uniscono così nello sviluppo di una serenità interiore.



---

# le forme kata

---

Esercizio di forma, eseguito individualmente o anche in gruppo/squadra. Composto da una serie di tecniche, di difesa e di attacco, rappresenta un combattimento contro diversi avversari immaginari.

Sviluppa diversi benefici, a livello sia fisico sia psichico: irrobustimento generale, agilità, velocità, potenza, eleganza, schema motorio, coordinazione, concentrazione, memoria, rappresentazione mentale e organizzazione spazio-temporale. Il kata è la rappresentazione rituale della cultura marziale.



---

# le applicazioni dei kata kata bunkai

---

Il kata prevede anche l'applicazione di ogni sua tecnica contro avversari reali. Oltre che uno strumento di concentrazione, e una forma di meditazione, è dunque un'occasione per arricchire il repertorio tecnico. Quindi il bunkai è infatti l'applicazione pratica delle varie sequenze di combattimento del kata. Oltre a facilitare la memorizzazione del kata stesso, e quindi il senso della concretezza, il bunkai sviluppa la creatività e la capacità di adattamento di sé alle varie situazioni della realtà.





# 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)