



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