

KARATE JUNIOR

I nostri primi 40 anni

Breve bilancio degli ultimi 4

Sul KJ n° 6 dell'aprile-maggio 2006, in due pagine venivano sintetizzati gli allora 36 anni di vita del karate galliatese. L'articolo ricordava i momenti rilevanti dell'associazione, a partire dalla sua fondazione; menzionava le persone che, per vari motivi, ne avevano determinato la storia e così si concludeva: "In tutti questi anni il karate galliatese ha portato decine e decine di atleti al grado di cintura nera; ha conseguito notevoli successi in campo agonistico a livello regionale e nazionale; ha organizzato raduni tecnici, gare, stage e dimostrazioni. Oggi annovera un numeroso gruppo di bambini che, con gli



vieni anche tu al

TROFEO KJ 2010

gare e dimostrazioni di karate

domenica 25 aprile alle 14,00

alla palestra di via Custoza, 9 - Galliate

I nostri primi 40 anni

adulti, raggiunge un totale di 50 atleti iscritti. Sono proprio loro che, dopo i primi 36 anni, scriveranno il resto di questa storia”.

In questi 4 anni sono avvenuti tanti fatti che invogliano a riprendere a scrivere questa storia: poiché quei bambini non sono ancora diventati adulti, la scriveremo noi... anziani .

72 sono gli atleti iscritti.

Alessandro ha confermato la cintura nera 4° dan.

Giulia ha vinto una gara di combattimento e si è piazzata seconda in quella di kata negli Stati Uniti. **Marco** ha conseguito il 3° dan mentre

Vittorio ha superato l'esame di ammissione al corso per tecnici federali e, insieme ad **Alessandra** e **Fabio**, ha conquistato il 2° dan. **Veronica** ha partecipato alla fase finale dei campionati italiani di kumite.

Il nostro direttore tecnico **M° Fabrizio Maurizio**, coadiuvato dal dr. Marco Bignoli, ha tenuto per un biennio (2007-2009) un corso di karate alla scuola media Italo Calvino di Galliate.

Erika prima, poi **Simone**, **Lorenzo**, **Marco**, **Edoardo**, **Massimiliano** e **Mario** hanno conseguito la cintura nera 1° dan. Sono stati organizzati 4

“Trofei KJ” – la quinta edizione, il prossimo 25 aprile 2010 - e il “Memorial Giovanni Riccardi”: la nostra associazione li ha vinti tutti. Ci siamo esibiti a più Feste dello sport a Galliate e alla manifestazione di Pernate. Il 1° novembre 2009 abbiamo partecipato alla gara internazionale di Novara ottenendo ottimi piazzamenti con **Alessandra** e **Simone**.

Abbiamo poi stipulato una convenzione con il Consorzio Cisa Ovest Ticino S.T.H. (Servizio territoriale handicap) – grazie all’interessamento del vice-sindaco di Galliate **Elio Eros Verdura** e alla fattiva collaborazione della dottoressa **Chiara Rondini** – che ci ha concesso l’uso della palestra della struttura e presso la quale il nuovo presidente della nostra associazione, **Marco Bignoli**, ha iniziato a tenere dei corsi psicofisici.

Dicevamo nuovo presidente perché, dopo 23 anni in cui ha ricoperto tale carica, l’amico **Silvano Zambotto** ha ceduto lo scranno - pur rimanendo all’interno





Alcuni dei nostri nuovi atleti.
Nella pagina di sinistra: Marco, Sara e Andrea
Qui a sinistra: Aya e Irene
Qui a destra: Stefano e Lele
Sopra: fasi della lezione con il maestro Maurizio

del direttivo - responsabilmente occupato dal nostro decano.

Non possiamo esimerci dal complimentarci con il sempreverde Marco che, laureato in lettere, specializzato in dinamica mentale, amante della buona musica e della buona tavola, è da sempre un punto di riferimento per tutti noi.

Non inganni la sua aria paciosa e il sorriso sem-

pre compiacente, perché al momento opportuno sa farsi sentire e sa essere – cosa che del resto ha fatto in tutti questi anni - una guida per bambini e giovani che si sono avvicinati o desiderano avvicinarsi al karate.

Rispettato dagli adulti, che vedono in lui un

esempio da imitare, è sempre pronto a coadiuvare il nostro Maestro nella nobile ma complicata arte dell'insegnamento.

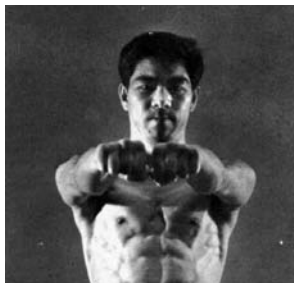
Presto Marco ci racconterà l'esperienza che sta facendo con i ragazzi della palestra del S.T.H. «Entusiasmante – così la sintetizza – e molto istruttiva, forse ancora più per me che per i miei ragazzi».

Principi essenziali del karate: il kime

Per usare un'analogia moderna, se la mente è protagonista al microfono di un telefono, la volontà è come la corrente elettrica. Per quanto sia sensibile il microfono, se non c'è corrente elettrica, non avviene nessuna comunicazione. Allo stesso modo, anche se voi percepite correttamente i movimenti del vostro avversario e siete consapevoli di un'apertura, se manca la volontà di agire in base a questa conoscenza, non si produrrà nessuna tecnica efficace. La mente può trovare un'apertura, ma la volontà deve essere attivata per eseguire la tecnica richiesta.

"Focalizzazione" nel karate si riferisce alla concentrazione di tutta l'energia del corpo umano in un istante su un bersaglio specifico. Questo comprende non solo la concentrazione di forza fisica ma anche quel tipo di concentrazione mentale descritto sopra. Non esiste una focalizzazione la cui durata si possa protrarre senza limiti.

Unità di mente, volontà, focalizzazione



Dato che il successo del karate dipende interamente dall'efficace concentrazione della forza corporea, il kime è estremamente importante, e senza di esso il karate diventerebbe nullo altro che una specie di danza.

Per analizzare meglio il principio di kime, prendete ad esempio la tecnica del pugno. Nel *gyakutzuki*, il pugno viene lanciato direttamente dal fianco e contemporaneamente le anche vengono ruotate nella direzione del pugno in modo da trasmettere la forza dei fianchi e del tronco alla superficie frontale del pugno, aumentando la

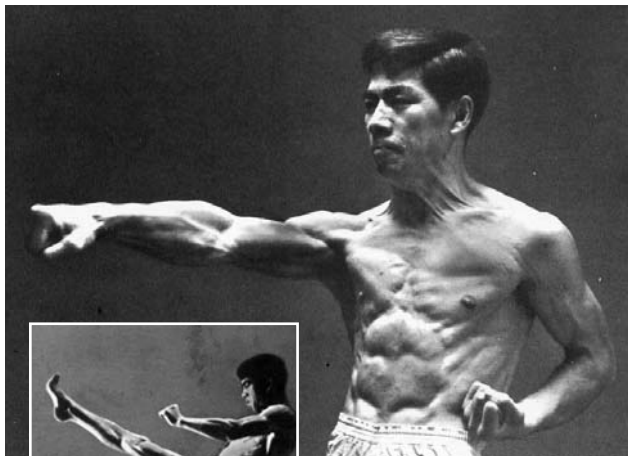
sua velocità e potenza. Naturalmente, velocità e potenza devono essere accuratamente dosate: per esempio, si deve evitare di sacrificare la velocità mettendo troppa forza nel braccio o nel corpo.

Anche il principio del controllo del respiro gioca un ruolo importante nella focalizzazione della forza: il respiro dovrebbe essere emesso bruscamente nel momento dell'impatto. E naturalmente ci dev'essere in aggiunta un atteggiamento mentale che riflette questa concentrazione totale della forza del corpo.

Mentre il pugno si avvicina al bersaglio, la sua velocità aumenta fino al suo punto massimo, e nel momento dell'impatto si contraggono tutti i muscoli del corpo. L'effetto di ciò è che la velocità si trasforma in potenza e per un istante la forza di tutto il corpo è concentrata sul pugno. Questo, in sintesi, è quello che significa la parola kime nel karate. Non si dovrebbe dimenticare che questa esplo-

sione massima di energia è istantanea, e che nell'attimo seguente viene ritirata in preparazione del prossimo movimento, vale a dire che i muscoli si rilassano, si inspira e si assume una posizione appropriata per la tecnica seguente. Una tecnica di karate che non è focalizzata è inefficace ed è fatica sprecata.

*il testo è tratto da
Karate the art of
"empty hand" fighting,
di Hidetaka Nishiyama,
traduzione
di Erika Maurizio*



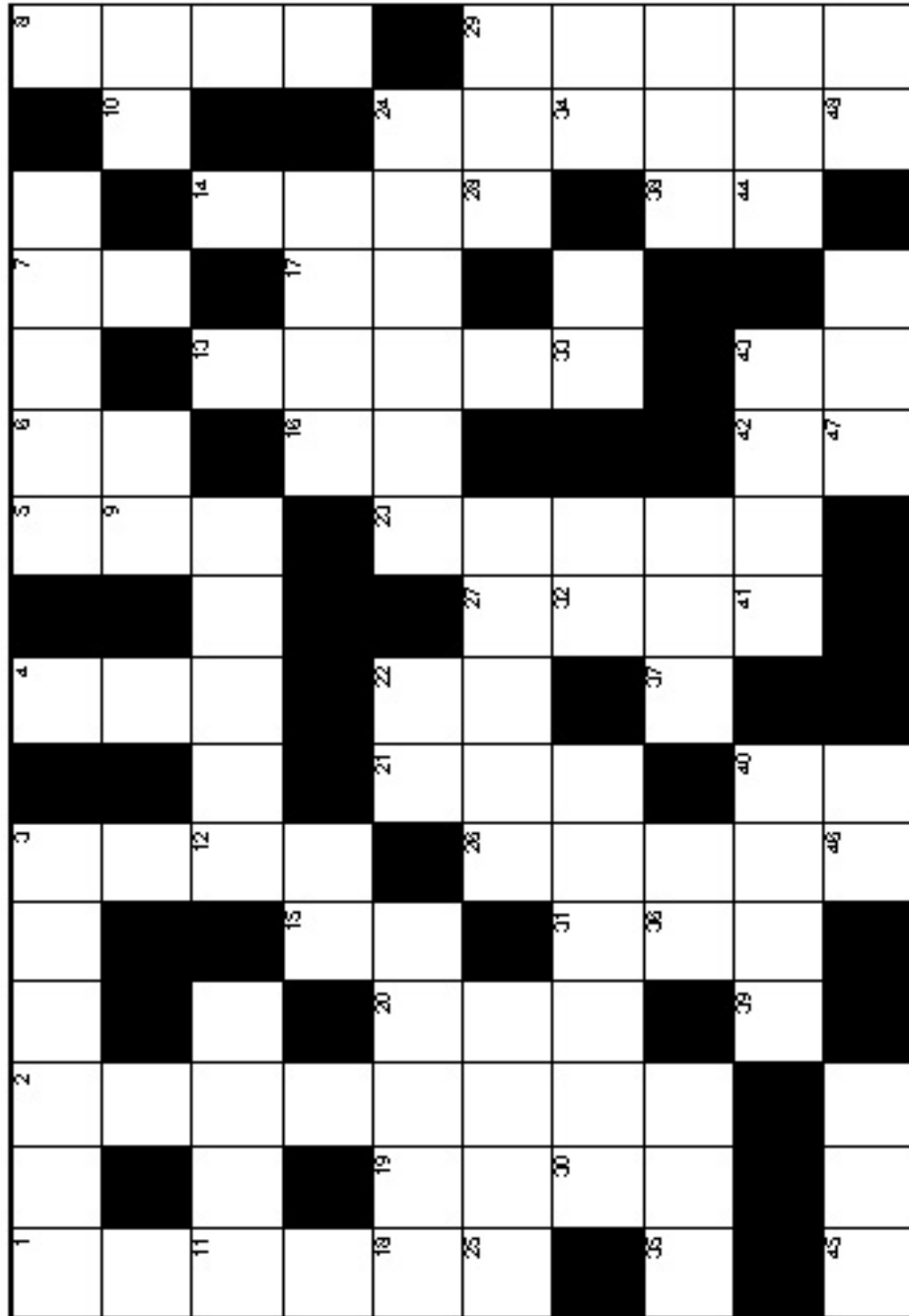
*Queste immagini
sono tratte da
Karate
di Masatoshi Nakayama*

Kj monello

In questi giorni si aggira un Kj monello sulla pedana e negli spogliatoi della palestra.

Fa sberleffi, prende in giro i venerabili, affigge vignette nella bacheca, distribuisce fogli non autorizzati. Insomma si permette intemperanze inedite nei dojo. Stia attento, il monelluccio: la giustizia non tarderà ad arrivare. (Se gli pare troppo, diciamola così: la furia vendicatrice è in agguato. Meglio?)





CRUCI-KARATE

Orizzontali

1. Maestro giapponese
5. Manca negli Heian
9. Ancona
10. Lo "era" Ei o Kung
11. Vantaggio nel Judo
12. Kata del M° Mabuni
15. Preposizione
16. Kata fratello di Jion
18. Il verbo più bello
21. Due o Karate ... sente nashi
23. Kata delle sedici tecniche
25. Si dice quando se ne hanno tanti: "A"
26. Uno dei figli del M° Mabuni
28. Ciao giapponese

30. Famoso Hiroshi
32. Matera
33. Un articolo
34. Corrente all'interno di un Ryu (Scuola o stile)
35. Si dice nel saluto
36. Evocazione spirituale
37. Dipartimento americano (sigla)
38. Il kime latino
39. Fiera a Milano
41. Animale notturno
44. Il karateka non si fa mai prendere da lei (eccetto SIDDI)
45. Federal Bureau of Investigation
46. Escursionista Estero
47. Senso, Corso delle Cose secondo Lao-Tse
48. Le vocali di Poe

Verticali

1. Kata per il 2° Dan
2. La posizione del gatto
3. Era detto "Il Terribile"
4. Spada, pugno giapponese
5. Marzo giapponese o tre
6. Enna
7. Seconda persona singolare
8. Ne era Maestro Jigoro Kano
13. Contrapposte ai vizi
14. Il nome di Itosu
15. Intelligenza Emotiva
17. Prima persona singolare
19. Passò tra le acque
20. Ente televisivo di Stato
21. Imperfezioni di bellezza
22. Dentro
23. Kata delle dieci mani

24. Indietro giapponese
26. Posizione di guardia
27. Gomito giapponese
29. Nel judo precede lo tsuri-komi-ashi
31. Etnia zigana
38. Provincia magnagatti
40. Unione Europea
42. Lo è l'assegno sopra i 12.500 euro (sigla)
43. La "prima", doppia

le soluzioni nel prossimo numero di KJ



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