

KARATE JUNIOR

“Quante gocce di rugiada intorno a me...”. Qualcuno la ricorderà, la canzone della PFM, *Impressioni di settembre*.

Qui ci serve non per rispolverare antiche melodie, per introdurre alcuni flash sulle novità che il Karate Club Galliate proporrà in questo autunno:

- **corso di difesa personale**, dedicato a chi vuole raggiungere in pochi mesi una buona capacità di reagire a situazioni di pericolo e avere maggiore sicurezza in se stesso/stessa;

- **nuove cinture nere in arrivo**, come ci auguriamo in vista dell'esame federale del prossimo ottobre;

- un **importante impegno tecnico per il nostro Maestro** (vedi pag. 6/7);

- **nuovo sito web**, con notizie, foto-gallerie, raccolte di articoli e di tutti i numeri di questo giornale;

- **nuovo gruppo Facebook**, da cui sono raggiungibili i video delle nostre attività. Buona ripresa a tutti.

Impressioni di settembre



Il Maestro Fabrizio Maurizio illustra alcune azioni di difesa personale



per una maggiore sicurezza
in te stesso, iscriviti al

corso di difesa personale

tenuto dal M° Fabrizio Maurizio

informazioni alla palestra di via Custoza 9
a Galliate, lunedì-giovedì dalle 18 alle 21
o al telefono n. 0321.866014 - 339.6230964

Impegno vincente

Chi ben finisce meglio (ri)comincia

di Mario Paganini

Grinta, determinazione, dedizione e tanta buona volontà da parte di tutti hanno fatto sì che sia stato un finale in crescendo, preludio alla nuova stagione ormai in corso, quello che ha visto protagonisti gli atleti della nostra palestra. Impegnati su più fronti, hanno saputo farsi apprezzare come singoli e come gruppo sia in competizione sia nelle varie manifestazioni a cui siamo stati invitati a partecipare.

Alessandra, Aya, Chiara, Erika, Elisa, Giulia, Grazia, Sara, Veronika,

Amarildo, Ali, i due Luca, Edoardo, Fabio, Francesco e Simone (ci perdonino i non menzionati) hanno vinto o sono comunque saliti sul podio nelle gare di kata e di kumite che hanno affrontato nel 3° Trofeo KJ del 25 Aprile: manifestazione alla quale hanno partecipato karateka provenienti da scuole di Vercelli, Milano e Como.

Nonostante l'agguerrita

concorrenza la A.S.D. Karate Club Galliate si è aggiudicata anche la prova a squadre. Eccellenti pure le performance in occasione della Festa dello Sport di Pernate del 13 giugno e poi della Festa del Volontariato di Galliate, ove sono state date dimostrazioni sempre finalizzate a evidenziare lo stato dell'arte quale espressione e binomio di potenza e armonia e forniti brevi ma significativi esempi di applicazioni di tecni-



Un'ampia galleria fotografica è pubblicata nel nostro sito >>>

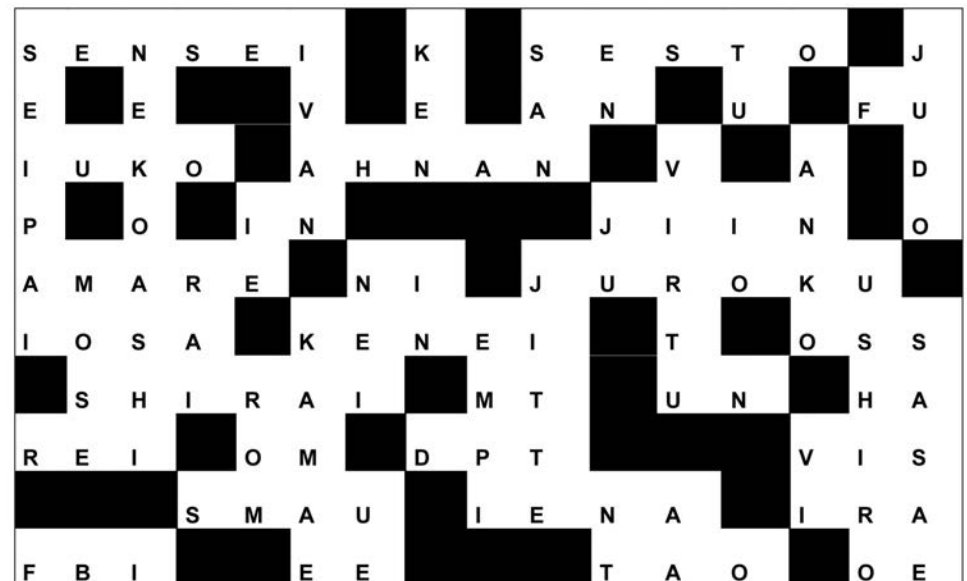
www.karateclubgalliate.org

che di difesa personale. Insomma, fatica e risultati non sono mancati e ottimi sono le premesse e gli auspici sotto i quali abbiamo ricominciato ad allenarci, con un occhio sempre rivolto al sociale per non dimenticare chi è meno fortunato di noi.



CRUCI-KARATE

le soluzioni del gioco pubblicato nel numero scorso di KJ



Volontariato? dare e avere!

di Marco Bignoli

A settembre 2009, grazie al vicesindaco Elio Eros Verdura, incontrammo la dottoressa Chiara Rondini nella bellissima struttura del Centro Diurno Socio-Terapeutico "S.T.H." di Galliate, per individuare uno spazio per il nostro allenamento agonistico.

Nella conversazione che ne seguì, istintivamente, chiesi se potevo fare attività di volontariato presso il Centro.

La dottoressa Rondini, considerando l'attività del Karate Club Galliate, non si è lasciata sfuggire l'occasione e ha informato le Educatrici del Centro, che poi mi chiesero di tenere un corso di karate per cinque ospiti della struttura: Claudia, Marta, Sabrina, Filippo e Roberto.

Dopo essermi consultato con il mio maestro, Fabrizio Maurizio, ho così impostato il lavoro: durante i primi incontri ho valutato, con opportuni esercizi, le capacità psico-fisiche degli allievi e ho avviato un addestramento per lo sviluppo delle capacità coordina-

L'esperienza con i ragazzi del Centro Diurno Socio-Terapeutico "S.T.H." di Galliate



tive: controllo motorio, destrezza, equilibrio, mobilità articolare. Poi, dopo un'opportuna fase di riscaldamento, ho organizzato percorsi per rendere consapevoli i ragazzi del proprio corpo e delle proprie capacità. Infine, ho introdotto elementi veri e propri del karate come le posizioni di base per migliorare l'equilibrio. L'ultima lezione, alla presenza di tutti gli altri

ospiti e delle educatrici, è stata guidata dal maestro Fabrizio e un nostro atleta, cintura nera, Mario Paganini. Al termine il Maestro ha consegnato una medaglia del

Karate Club Galliate ai miei allievi, tra gli applausi di tutti i presenti. Quindi, sono stato caldamente festeggiato da loro per il mio compleanno.

Devo dire che ogni lezione è stata, sia per me che per gli atleti, entusiasmante: i ragazzi e le ragazze si sono sempre impegnati a fondo con dedizione.

Ma soprattutto devo aggiungere che mi ero

offerto all'attività di volontariato per dare qualcosa ad altri e, invece, mi sono ritrovato a ricevere affetto e calore umano inimmaginabili, non solo dagli allievi ma da tutti gli altri ospiti del Centro. Infine, il 24 giugno c'è stata la festa per il 1° anniversario della struttura, alla quale hanno partecipato anche gli ospiti e il personale educativo sia di Villa Varzi sia della struttura di Trecate, con parenti e amici.

In quella occasione ho avuto la possibilità di constatare ulteriormente

l'affetto dei miei allievi, degli altri ospiti, e dei loro parenti e amici.

L'esperienza è stata talmente entusiasmante che, grazie alla pubblicità dei miei allievi, altri ospiti hanno chiesto di praticare il karate, e quest'anno tengo due corsi.

Grazie, ragazzi.



La parola ai ragazzi del Centro

Ciao! Siamo i ragazzi del giornale "STH news" del Centro Diurno Socio-Terapeutico "S.T.H." di Galliate.

Abitiamo a Galliate, Cameri, Romentino e Trecate e facciamo tante attività: cucina, orto, teatro, piscina, atelier, beauty, perline, laboratorio fotografico, musica e computer e da quest'anno perfino karate, con il maestro Marco Bignoli.

Il nostro centro si trova in

via per Turbigo n. 8 a Galliate, nella nostra nuova e bellissima sede. Alcuni di noi al mattino vanno al lavoro alla Cooperativa Aquilone a Romentino a svolgere attività di assemblaggio. Altri invece al mercoledì mattina vanno a scuola all'A.S.H. di Novara per mantenere le competenze scolastiche.

Ci piacciono le attività dell'inverno, ma quelle estive ancora di più!!!

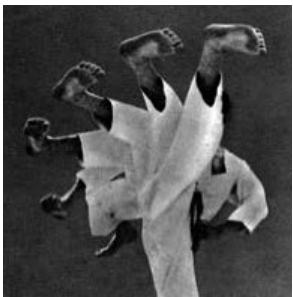
Siamo sempre in giro, ad esempio ai laghi, al mare, in montagna, e visitiamo le città, ma amiamo anche la cultura infatti spesso andiamo a vedere le mostre!!!

Siamo tutti giovani e belli e molto molto molto simpatici!!!

Siamo un gruppo affiatato, ci piace stare insieme anche se a volte litighiamo, ma come si dice "l'amore non è bello se non è litigarelo!!!!!!".

**altre foto e informazioni nel sito,
da poco rinnovato >>>**

www.karateclubgalliate.org



Nel kumite sportivo la tecnica ha abbandonato le caratteristiche stilistiche delle origini e ha acquisito una diversa identità grazie a regolamenti che hanno evitato di cristallizzare il metodo di combattimento su gestualità storiche, permettendo l'elaborazione di qualche elemento innovativo.

Nel vasto repertorio di tecniche utilizzate nel combattimento prendiamo in analisi qui il calcio circolare: Mawashigeri.

Questa tecnica può essere eseguita sia con la gamba avanti (*Mae Ashi-Mawashi geri*, *Kizami geri*) che con quella arretrata (*Oi-Mawashi geri*).

Il Mawashi geri colpisce l'avversario sul lato speculare (stesso lato della gamba che attacca) e la sua traiettoria va dall'esterno all'interno fino a giungere al bersaglio.

La parte che colpisce è il piede, o con la parte inferiore delle dita

Mawashigeri

come e perché

(*koshi*) o con la parte dorsale del piede (*hai-soku*). Concezioni più antiche riportano la possibilità di colpire anche con le dita del piede (*tzumasaki geri*).

È una tecnica spettacolare, molto utilizzata nelle competizioni sportive agonistiche e premiata con il massimo punteggio, tre punti (*sambon*). È comunque una delle tecniche più difficili perché si effettua su un piede e avviene con un movimento su tre piani.

A differenza del calcio frontale (*Mae geri*), colpisce l'avversario lateralmente e dunque richiede una rotazione del corpo sull'asse longitudinale di circa 90 gradi. Questo movimento avviene sull'appoggio di un piede e, mentre si ruota, cercando di colpire un bersaglio, va a sollecitare in modo massimale l'articolazione coxo-femorale.

Come tutti i calci, si compone di quattro momenti esecutivi: a) fase preparatoria, b) fase esecutiva, c) fase di recupero (*Hiki Ashi*), d) ripri-

Un estratto dalla tesi d'esame per il grado di cintura nera 5° dan del nostro Maestro Fabrizio Maurizio

stino dell'equilibrio.

L'aspetto di maggior interesse è la fase esecutiva: va dallo stacco del piede da terra al colpo, è la più difficile da eseguire perché si effettuano movimenti coordinati alla massima velocità. Inoltre, si passa da un equilibrio bipodalico a uno monopodalico e le anche risultano molto sollecitate soprattutto in abduzione.

Nell'insegnamento si sono delineati due tipi di mawashi geri, uno più legato alla tradizione del karate, l'altro un'evoluzione legata alle esigenze agonistiche sportive. La tecnica tradizionale pone l'attenzione su come esprimere potenza attraverso il calcio: «le gambe - dice il maestro Nakayama - sono le armi più potenti del corpo umano. Anche in una persona non allenata, gli arti inferiori hanno un

maggiore allungo e sono più forti degli arti superiori». Nel caso di un karateka, questo vantaggio viene ulteriormente accresciuto, a patto che non si dimentichi che i calci tendono a compromettere l'equilibrio posturale di chi li esegue.

I calci possono avere un effetto devastante perché utilizzano completamente il peso del corpo, dirigendolo, con un rapido impulso di grande intensità, su un preciso bersaglio dell'avversario.

Analizziamo ora i momenti fondamentali. Dalla posizione di guardia (*kamae te*), il movimento inizia con lo stacco del piede arretrato da terra e prosegue con il



La tesi d'esame del Maestro Fabrizio Maurizio è scaricabile dal sito www.karateclubgalliate.org

sollevamento laterale del ginocchio, che si stabilizza all'altezza dell'anca. Il tallone si porta il più vicino possibile al gluteo, così il segmento coscia-gamba-piede si trova sull'asse parallelo al suolo, perfettamente sul piano orizzontale.

Il corpo ruota sull'asse longitudinale, mosso dall'azione delle anche, facendo descrivere al piede che calcia un largo cerchio; la gamba di sostegno è costretta a ruotare, trascinata dall'azione globale del corpo. Il calcio si finalizza con

una vigorosa estensione del ginocchio, che permette al piede di raggiungere il bersaglio.

Dopo aver colpito il bersaglio, si torna alla posizione di partenza con un movimento inverso, mantenendo alto il ginocchio e richiamando velocemente la gamba contro la coscia; a questo punto, la gamba scende in avanti assumendo un nuovo *kamae*.

La parte impattante è la zona inferiore del primo e secondo metatarso, attraverso una flessione dorsale delle dita (*koshi*).



A illustrare le fasi fondamentali del Mawashigeri - caricamento, rotazione, distensione - è in queste foto la nostra atleta Elisa Legoratti.



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

NUOVO > difesa personale 21.00-22.00

per informazioni:

Marco Bignoli 339.6230964 • Fabrizio Maurizio 0321.866014

www.karateclubgalliate.org