

# KARATE JUNIOR

## Ho deciso di fare karate perché...

Ludovica Caspani (6)



perché mio papà l'ha fatto. Mi piace tanto il percorso, gli addominali e anche i calci.

Alessandro  
Parmigiani (5)



perché voglio imparare a difendermi, perché un bambino fuori dall'asilo mi ha picchiato.

## Le motivazioni dei nostri giovani atleti



vieni anche tu al

## TROFEO KJ 2011

gare e dimostrazioni di karate

domenica 8 maggio alle 14,00

alla palestra di

via Custoza, 9 - Galliate

# Ho deciso di fare karate perché...

**Nora Elmokh (8)**



perché voglio essere magra e battere qualcuno se mi ha fatto male.

**Virginia Caspani (8)**



perché mio papà da ragazzo la faceva e mi ha detto che lo potevo fare anche io e dopo aver provato ho continuato perché mi piace.

**Manuel Pusceddu (9)**



perché vorrei imparare a difendermi, perché mi voglio anche un po' sfogare, perché mi piacciono le tecniche come movimento e per reagire se qualcuno mi fa male.

**Marta Pollastro (7)**



perché mi piaceva come sport e mi piace tanto il percorso.

**Francesco La Monaca (7)**



perché mi è piaciuto dopo che l'ho visto in televisione e adesso sono contento di averlo scelto.

**Salvatore Spinello (7)**



perché è uno sport che mi piace e ho iniziato perché mi è piaciuto quando ho fatto la prova la prima volta.

**Giulia Mapelli (8)**



perché la mamma mi ha portato a provare e mi è piaciuto così ho deciso di continuare. Mi piace il percorso e il kata.

**Alan Nappi (9)**



perché volevo imparare a difendermi se qualcuno mi alzasse le mani e anche perché è uno sport che m'interessa

**Rita Manzo (10)**



perché è uno sport che mi servirà per difendermi da grande, le cose che mi piacciono di più sono il percorso e il kata.

**Francesco Guarlotti (7)**



perché volevo conoscere le tecniche e per imparare a difendermi. Mi piacciono i kata.

**Yasin El Hibari (8)**



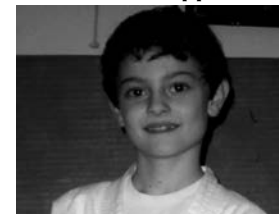
perché mi piaceva farlo, perché lo facevo in un'altra scuola, e dopo la prova ho visto che mi piaceva anche qua e ho continuato.

**Andrea Branca (11)**



perché mi piaceva, perché volevo imparare a difendermi contro gli altri bambini se mi facevano male e perché c'è anche un mio amico che lo fa e mi ha detto che è bello.

**Lorenzo Crippa (9)**



perché così imparo nuove tecniche di movimento e perché mi diverto anche a fare i percorsi.

**Alessia Menocchio (11)**



perché è un'arte di difesa e visto che sono un po' timida mi poteva dare più sicurezza.

**Emilio Spanò (6)**



perché tiro i pugni e i calci; mi piace molto fare il percorso.

**Mikaela Martinelli (7)**



perché mi è piaciuto come sport dopo che me l'ha detto mio padre. La cosa che mi piace di più è dare calci.

**Il Trofeo KJ 2011,  
in programma  
DOMENICA 8 MAGGIO ALLE 14,00  
alla palestra di  
via Custozza 9 a Galliate,  
è realizzato in collaborazione con**

**Lagostina**



**ZAMBOLIN s.r.l.**

MATERIALI EDILI

# Quella volta che ho fatto lezione al posto del Maestro

Ciao sono Fabio, in questo articolo vorrei raccontare la mia esperienza di allenatore quando per puro caso mi sono trovato a sostituire il Maestro Fabrizio.

Come tutti i lunedì, mi sono recato in palestra per assistere l'insegnante durante la lezione riservata ai bambini e ai ragazzi più grandicelli ma, appena arrivato, mi stava aspettando un'inaspettata sorpresa: il presidente della società, Marco Bignoli, mi riferisce che le lezioni quella sera sarebbero toccate a me per l'assenza del Maestro.

Paura e panico, ma alla fine ho preso coraggio e ho iniziato con i bambini facendo loro eseguire esercizi di riscaldamento a favore degli arti superiori ed inferiori. Dopo questa sessione di allenamento sono passato alle spiegazioni rudimentali del calcio frontale (maegeri) e poi ho pensato di rendere più leggera la lezione piazzando il "percorso", che sviluppa nei bambini le doti di rapidità, agilità e forza.

Infatti, ho notato che loro hanno gradito molto il diversivo, anche perché il

percorso, oltre a sviluppare le capacità sopra citate, è anche un'occasione di gioco e di svago. Dopo il saluto rituale è arrivata l'ora dedicata ai ragazzi dai 12 ai 16 anni.

La loro lezione è stata più impegnativa poiché ho voluto accentrare il riscaldamento sulla mobilità articolare degli arti inferiori, e in particolare sulla rapidità nei calci e nel perfezionamento delle tecniche di braccia e gambe.

In seguito il lavoro è proseguito con tecniche di kumite sportivo (combattimento di gara) cercando di perfezionare il controllo sulle tecniche di spostamento, calibrando le distanze previste in un



**Fabio Bandini, cintura nera 2° dan, col presidente Marco Bignoli e i ragazzi**

incontro agonistico.

La terza ora è stata la prova più complicata, perché i partecipanti erano persone adulte e quindi le dinamiche di allenamento e di spiegazione dovevano risultare semplici e comprensibili il più possibile. Quindi ho impostato il tutto come una sorta di ripasso sulle tecniche kihon (fondamentali) e sul kata Unsu.

Questa esperienza è stata entusiasmante e inoltre mi è servita moltissimo, perché ho capito che, anche se hai maturato un buon livello di allenamento, con il karate non smetti mai di imparare anche trovandoti, come in questo caso "dall'altra parte della barriera".

Spero di poter ripetere ancora una volta questo tipo di esperienza.

Ciao, alla prossima, Fabio

# 8 nostri atleti sul podio

Eccellente risultato conseguito **domenica 3 aprile ad Asti** dai nostri ragazzi in un'importante gara interregionale di karate - specialità kata - aperta a bambini e giovani sino a 14 anni.

Numerosi atleti, provenienti da diverse palestre del Piemonte e della Lombardia, si sono affrontati, divisi per cinture e per età, sui tatami allestiti dall'ottima organizzazione locale. Il trofeo "Cucciolo" è stato un successo: di pubblico, di partecipazione e per i nostri colori.

Il Karate club Galliate si è presentato con 14 atleti, e ben 8 sono andati sul podio. Guidati dal M° Fabrizio Maurizio, cintura nera 5° dan, hanno saputo esprimere al meglio le loro capacità e mantenere la concentrazione nelle varie fasi della gara, peraltro a eliminazione diretta.

Secondi si sono classificati **Elisa Legoratti, Francesco Paganini, Grazia Legoratti, Virginia Caspani e Alan Nappi**. Terzi **Edoardo Serini, Aya Boulouiz e Lorenzo Crippa**. Ottimo quarto **Andrea Caprioli**, bravi comunque gli altri. Alla fine maglietta e medaglia di partecipazione per tutti e la gioia di aver pas-



**Asti, 3 aprile**

sato una bella giornata insieme.

Nella foto, i premiati (assente giustificato **Edoardo S.**) insieme al nostro Maestro, al presidente del club Marco Bignoli e a Vittorio Rebecchi, allena-

tore. Prossimo appuntamento a **Galliate l'8 maggio** nella palestra di via Custoza 9 per la consueta manifestazione di fine stagione e chiusura, a Vercelli, il 5 giugno. E noi ci stiamo allenando. :-)

## Ciao Renato



Il 7 novembre 2010 ci ha lasciati, all'età di 62 anni, Renato Massara. Aveva iniziato karate nel 1979, raggiungendo la cintura marrone.

Renato aveva come compagni Marco Bignoli e Silvano Zambotto, divenuti presidenti del karate galliatese in anni successivi.

Ci resta l'immagine di un amico sincero e leale, appassionato di sport e attivo organizzatore: quando nel 1998 è stata rifondata l'Associazione è stato socio fondatore e dirigente.

Il rapporto di amicizia è andato oltre il karate, ritrovandosi in altre realtà associative con importanti esperienze.

Il suo ricordo sarà sempre presente nelle persone che lo hanno conosciuto e stimato.

# Kata SOCHIN

## Il grande silenzio



In questo kata, il cui nome richiama l'origine cinese, trova massima espressione la forza combinata con il movimento lento e armonioso: l'esecuzione richiede senso del ritmo e capacità contrattile. I continui cambi di velocità gli danno armonia e bellezza.

La posizione tipica, appunto Sochindachi, rispetto a Fudodachi, rivela minore possibilità d'uso del corpo. Il piede anteriore, leggermente



ruotato all'interno, dà stabilità, ma impedisce un movimento veloce in avanti. Sarà quindi preferibile usare nell'allenamento la posizione Fudodachi, con il piede anteriore dritto in avanti. Iniziamo l'analisi tecnica. Primo movimento: Gedanbarai destro e Jodanuke sinistro (Muso kamae).

Dalla partenza in Hachijidachi si sposterà il peso sulla gamba sinistra sollevando il braccio destro e portando il sinistro verso destra in basso. Si fletterà la gamba sinistra che così reggerà il peso del corpo. Si sposterà il piede destro in avanti fino a formare la posizione Fudodachi, abbassando il braccio destro nella parata bassa Gedanbarai e sollevando

il braccio sinistro nella difesa del viso; il tutto con contrazione muscolare progressiva.

È importante che la posizione sia abbassata all'inizio, perché la reazione del suolo sia indirizzata proficuamente in direzione frontale. Arrivati in Fudodachi alla contrazione massima, il successivo rilassamento va utilizzato come forza dinamica per avanzare in Fudodachi sinistro, eseguendo la parata Tateshoutouke destra in posizione Gyakuhanni: l'anca sinistra spostata in avanti mette in forte tensione i fianchi. Anche questa difesa viene eseguita con ritmo lento ma possente, e con contrazione crescente fino al massimale. Il successivo rilassamento dà massima esplosività ai due pugni.

Proseguendo, due combinazioni uguali a quelle di partenza, precedute da una doppia parata in



Kokutsudachi: la prima tecnica di Renuke in Kokutsudachi andrà staccata nettamente dal resto della combinazione; poi lo stacco si potrà ridurre fino a diventare un tutt'uno collegato con le tecniche successive.

Altro punto critico è la tecnica di calcio laterale, con contemporaneo colpo di dorso della mano, Yokogeri-Urakenuchi, sinistra e destra. La corretta esecuzione prevede l'uso combinato della rotazione dei fianchi, il sollevamento dell'anca e del ginocchio e il lancio della gamba con il piede in Sokuto: iniziando dunque subito il sollevamento del ginocchio, senza pause intermedie. A concludere la combinazione, in massima rotazione delle anche, il colpo di gomito, Maeempiuchi.

La successiva combina-



zione di Shutouke va eseguita con pieno sincronismo anca-braccio-mano. Un'altra combinazione significativa inizia da Kokutsudachi sinistro: spostando in avanti il piede sinistro e poi richiamando la gamba destra in un Kokutsudachi corto, si abbasserà la mano sinistra a eseguire una parata pressante Osaeuke, mentre la mano destra eseguirà Uranukite destro (palmo della mano verso l'alto).

Subito collegato a questo colpo, parte Maegeri Maeshi sinistro (gamba anteriore) e, con stacco minimo, Maegeri destro in avanti, Urazuki sinistro e Nagashiuke destro. La combinazione si concluderà con la discesa a terra del piede destro eseguendo Urazuki destro e Nagashiuke sinistro.

Tecnica successiva: Mikazukigeri in doppia difesa. Da Fudodachi destro, si allungherà la mano sinistra aperta verso dietro, all'altezza del viso. Lo scarico del peso permetterà un esplosivo sollevamento della gamba destra, che andrà a colpire il palmo



della mano sinistra con movimento a semicerchio. Il braccio destro eseguirà poi la parata bassa Gedanbarai.



Due combinazioni di parata e attacco: Uchiuke e Oizuki in diagonale, e combinazione finale con Uchiuke doppio e Maegeri-Renzuki. Sul Renzuki finale, il secondo pugno dovrà essere portato mantenendo l'assetto del corpo raggiunto con l'esecuzione del primo, mantenendo cioè le spalle perpendicolari alla traiettoria del bersaglio senza ruotare la spalla destra verso dietro.



# 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](http://www.karateclubgalliate.org)