



KARATE JUNIOR

L'A.S.D Karate Club Galliate si rinnova e ti aspetta

Il karate, si sa, è un'arte tradizionale, molto antica. Può quindi sembrare contraddittorio che il corso al quale hanno partecipato a Chivasso (TO) il M° Fabrizio Maurizio e uno dei suoi più stretti collaboratori, Vittorio Rebecchi, sia definito oltre che di perfezionamento anche di "aggiornamento".

Ormai, però, siamo tutti ben consapevoli che la prima e più importante forma di cambiamento è quella di guardare in modo diverso quello che abbiamo sempre visto: non solo una diversa prospettiva, ma un vero e proprio nuovo modo di pensare, comunicare e agire.

L'A.S.D. Karate Club Galliate, da tempo impegnato a formare i tanti bambini e giovani che si iscrivono ai corsi tenuti



nella palestra di via Custozza 9, non si è lasciato sfuggire l'occasione e ha mandato anche tre delle sue cinture nere, Alessandra Mantellino, Fabio Bandini e Mario Paganini, a frequentare il corso per aspiranti allentatori tenutosi nello stesso campus torinese.

Spirito consolidato e rinnovato, condito con l'entusiasmo di sempre, è quello che attende sul tatami del dojo galliatese tutti gli atleti - bimbi, ragazzi, adulti e sempreverdi - che potranno iniziare la stagione, ricca di novità, già provando le prime impressioni.

Ho deciso di fare karate perché...

Le motivazioni dei nostri giovani atleti



Matteo Nappi (6)

La parte della lezione che preferisco è quando il Maestro ci fa fare il percorso. È stata mia madre a iscrivermi.



Marie Josiame Ohovo (5)

Mi sono iscritta perché una mia amica mi ha detto che le piace tanto.



Elena Parmigiani (8)

A consigliarmi di frequentare le lezioni è stato mio fratello, che lo praticava già: mi piace tirare i calci.



Otman Elhibari (5)

Mi piace tirare i calci, vorrei diventare bravo come mio fratello.



Ghita Elmok (4)

Mia sorella fa già karate e mi sono iscritta perché vorrei diventare brava come lei.



Imale Fokraoui (7)

Mi diverto insieme agli altri bambini, i miei amici mi avevano detto di provare perché a loro era piaciuto.



Irene Cavallazzi (5)

Mi piace fare il percorso.



Marco Branca (8)

Mi piace tirare i calci e i pugni. Ho iniziato a praticare karate perché volevo imparare a difendermi da mio fratello.

Nuovi dan in palestra

Domenica 11 Settembre 2011 al Palasport di Brandizzo (TO) tre nostri atleti hanno sostenuto gli esami di cintura nera 1° e 2° dan. Qui i loro racconti.

**Erika Maurizio
2° Dan**



«Sono felice di aver superato la prova di esame e allo stesso tempo consapevole che è solo un passaggio, non un punto di arrivo. Pratico sia il kata sia il

kumite: il kata mi è più congeniale, ed è proprio per questo che mi impegno maggiormente nel kumite, dove mi sento più debole. Comunque, sono per un karate totale, e non specialistico, come mi è stato insegnato da mio padre.»

**Alessandro Caprioli
1° Dan**



«Quando ho iniziato a praticare karate, alla non più giovane età di 43

anni, consideravo la cintura nera un punto di arrivo difficilmente raggiungibile. Ora che sono arrivato a questo importante traguardo lo considero il mio punto di partenza per approfondire lo studio della disciplina. Ringrazio il M° Fabrizio Maurizio anche perché, pur essendo la nostra palestra ancora chiusa per le vacanze estive, si è messo a nostra disposizione per farci raggiungere l'ambita cintura.

**Gianluca Fontispeme
1° Dan**



Malgrado mi sia avvicinato al karate nella "tarda giovinezza", dopo anni di allenamento sono riuscito a raggiungere il primo passo importante di quest'arte antica. Consiglio anche alle persone non più giovanissime di provarci: non è mai troppo tardi.

**Il Karate Club Galliate ringrazia
la ditta MERY
per la collaborazione
tecnica fornita**

**MERY
stampi**

Via Sant'Antonio da Padova, n° 14
28068 Romentino (NO)
tel. 0321.860900
fax 0321.860900
www.merystampi.it

E nuovi istruttori?



Mario Paganini, Alessandra Mantellino e Fabio Bandini

L'inglese è una delle lingue più diffuse al mondo. Se chiedessimo a un anglosassone di leggere la parola "istruttore" in italiano, la pronuncerebbe più o meno così: "Is tru(e) Tori?".

In palestra la frase potrebbe essere rivolta da un atleta a un altro mentre stanno provando l'applicazione di una tecnica. Per i nostri antenati latini "instruire" significava costruire sopra: in (sopra) e struere (costruire). La storia si ripete. Non s'inventa nulla, si scopre: come far giocare i bambini in modo educativo spronandoli a voler fare un esercizio meglio di come già lo sanno fare; come sia bello mettere un

pennarellone tra i piedi e scrivere nell'aria il proprio nome, o quello del compagno, o le tabelline (e così fare gli addominali); come il dovuto rispetto dell'avversario si accompagna sempre a una consapevolezza di sé; come l'apprendimento della tecnica travalichi il sano agonismo e lo plasmi sino a renderlo esercizio congiunto di stile e potenza. Bene! Questo è solo l'inizio ma anche l'animo, lo spirito e l'intento con il quale i nostri **Alessandra Mantellino, Fabio Bandini e Mario Paganini** hanno iniziato il loro cammino sulla strada dell'insegnamento. Coraggiosi o pazzi? Un po' tutti e due (anzi tre). Oss!

E nuovi campioni?

Dalla Palestra della scrittura a quella del Karate Club Galliate. Un bel salto quello del nostro Paolo, volto nuovo ma già noto a molti (ha frequentazioni un po' discusse!).

Eppure - dicono i ben informati, conoscendone le doti tecniche e umane - nessuno potrà impedirgli di **mettere a vostra disposizione** la sua abilità nell'ideare nuovi scenari e prospettare nuove soluzioni funzionali alle vostre passioni.

A questo punto non ci resta che aspettare.

Oltre tutto è molto comunicativo: appena arrivato ha voluto, da subito, relazionarsi col tatami.

Ciao Paolo, benvenuto!



Elisa, una nostra giovane atleta, racconta la sua esperienza al Centro Diurno Socio-Terapeutico "S.T.H." di Galliate

Un momento bellissimo



di Elisa Legoratti

Mercoledì 1° giugno sono andata al Centro Diurno Socio-Terapeutico "S.T.H." di Galliate, dove si è svolta una festa con i/le ragazzi/e del centro che seguono il corso di karate tenuto dal nostro presidente, Marco Bignoli. Oltre che da lui, ero accompagnata dal nostro maestro Fabrizio Maurizio, da Alessandra Mantellino (che aveva già affiancato Marco in alcune lezioni al Centro)



e da Mario Paganini.

La festa è stata la meravigliosa esibizione che gli allievi di Marco hanno effettuato alla presenza di tutti gli altri ospiti della struttura, delle educatrici e delle operatrici sociali.

Per prima cosa Alessandra ha fatto fare il riscaldamento agli allievi. Poi Francesca, Ilaria e Dario hanno eseguito il percorso. Dopo io ho fatto una piccola dimostrazione eseguendo il kata Chatanyara No Kushanku.

Quindi ho fatto il "kihon kata" che poi è stato eseguito da Claudia, Letizia, Marta, Filippo, Roberto e le due educatrici che hanno collaborato con Marco per tutto l'anno,

Erika e Simona.

Finiti gli esercizi, ho notato molta commozione negli allievi per la buona riuscita della prova e per aver ricevuto dal M° Fabrizio - che tra l'altro si è esibito nel kata "Tomari Bassai" - una medaglia e un diploma del Karate Club Galliate.

Sono molto contenta di aver trascorso un pomeriggio con bellissime persone che non avevo mai avuto l'occasione di conoscere prima.

Claudia, Francesca, Ilaria, Letizia, Marta, Dario, Filippo, Roberto e tutti gli altri ospiti della struttura sono riusciti a farmi provare delle sensazioni piacevoli. E li voglio ringraziare perché con la loro semplicità e spontaneità hanno arricchito il mio cuore.



SANCHIN-no-Kata



Chudan-uchi-uke e Chudan-gyaku-zuki avanzando tre passi, poi invertendo il senso della marcia, avanzando ancora e indietreggiando (per due volte), sempre sullo stesso asse e con un'unica posizione: Sanchin-dachi.

— Kyoshiki Kokyu e Fukushima Kokyu —

Basato sulla contrazione e la forza, questo kata tipico di Shorei-ryu è stato adottato da tutte le scuole, anche quelle che derivano da Shorin-ryu. Conferisce atteggiamento fondamentale, stabilità di posizione, potenza e coordinazione, tecnica respiratoria. Ma soprattutto introduce a un particolare stato mentale, per cui si dice che si tratta di "Zen in movimento".

Il Kata si presenta come una serie di movimenti semplici e ripetitivi:



La respirazione è normalmente considerata come una semplice attività meccanica del nostro metabolismo: inaliamo l'aria che contiene principalmente ossigeno e azoto ed esaliamo anidride carbonica e azoto. Di fatto accade così, ma nella filosofia orientale la respirazione è spiegata in modo diverso. Si inspira per assimilare l'energia dell'universo (chiamata Ki in giapponese) e si espira per scaricare l'energia "sporca" prodotta dal corpo.

Nella pratica del Sanchin è importante pensare alla respirazione nel modo orientale.

Esistono due tipi di respirazione:

- il Kyoshiki Kokyu, la respirazione toracica, e



- il Fukushima Kokyu, la respirazione addominale. Eseguendo un'inspirazione toracica il diaframma si sposta verso l'alto e il petto si gonfia; le spalle naturalmente si alzano e l'addome si ritira verso l'interno. Al contrario, eseguendo un'inspirazione addominale, il diaframma è spinto verso il basso, facendo aumentare la pressione all'interno dell'addome, che si gonfia leggermente: le spalle e il petto, invece, rimangono pressoché immobili.

In Oriente si crede che



nel nostro addome esista un nucleo energetico chiamato Tanden. Non è un organo, ma il punto in cui viene accumulata l'energia e da cui la stessa energia viene poi redistribuita in tutto il corpo. Il metodo più semplice per accumulare l'energia nel Tanden è di aumentare la pressione nell'addome eseguendo Fukushima Kokyu.



— Taisoku —

Taisoku significa "trattenere il respiro". Il Taisoku dopo l'inspirazione viene chiamato "Don no Taisoku", quello dopo l'espiazione "To no Taisoku". La tecnica del Taisoku aiuta ad accumulare il Ki - l'energia - nel Tanden e produce una quantità notevolissima di forza interna.

— Kei e Riki —

La forza interna è chiamata, in giapponese, "Kei", la forza esterna "Riki". Per forza esterna si intende principalmente la forza muscolare; un uomo robusto, con muscoli ben sviluppati, ha, per così dire, molto Riki. Al contrario il Kei non ha nulla a che fare con la grossezza dei muscoli. È la forza che viene prodotta dal Tanden, utilizzando il Ki. Scopo della pratica del Kata Sanchin è proprio lo sviluppo del Kei.

— Come eseguire Sanchin —

1. Nella posizione Sanchin Dachi, con il piede destro in avanti, assumete con le braccia la posizione Morote Chudan Uke (doppia parata Chudan);
2. Tirate lentamente indietro l'avambraccio sinistro, fino a portarlo nella posizione di partenza di Seiken Tsuki. Mentre muovete il braccio, ispirate lentamente dal naso. All'ultimo momento, eseguite Don No Taisoku, contraendo gli addominali;
3. Portate lentamente Chudan Tsuki sinistro, espirando dalla bocca.



All'ultimo momento, eseguendo To No Taisoku, indirizzate la forza del pugno;

4. Lentamente riportate il braccio nella posizione iniziale, ruotando il gomito verso l'interno. Inspirate dal naso per i primi tre quarti del movimento, quindi espirate dalla bocca durante l'ultimo quarto. Alla fine, eseguite ancora una volta To No Taisoku.

Ripetete lo stesso movimento più volte, alternando il braccio destro con il sinistro





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