



KARATE JUNIOR

3 nuovi aspiranti allenatori

Alessandra Mantellino, Mario Paganini e Fabio Bandini (nella foto qui a fianco, con i nostri bambini) hanno superato a fine 2011 l'esame di aspiranti allenatori.

Questo li rende a tutti gli effetti aiutanti del maestro Maurizio, specie nell'allenamento degli atleti più giovani.

Alessandra e Mario raccontano qui il loro vissuto di questo ruolo. Fabio, momentaneamente in panchina, lo farà sul prossimo numero di KJ.



rante allenatore. Durante gli incontri, tenutisi nelle ore di corso, ho avuto la fortuna di ascoltare l'e-

sperienza di maestri molto qualificati i quali sono riusciti, alternando momenti di pratica e

Un supporto per i miei compagni

Alessandra Mantellino

Con felicità ho portato a termine il percorso che mi ha permesso di ottenere la qualifica di aspi-



vieni anche tu al

TROFEO KJ 2012

gare e dimostrazioni di karate

domenica 25 marzo alle 14,00

alla palestra di di via Custoza, 9 - Galliate

momenti di teoria, a trasmettermi un metodo di insegnamento che condivide pienamente anche perché è in linea a quello già utilizzato nella nostra palestra.

Penso, infatti, sia fondamentale incentrare l'allenamento, soprattutto per i bambini ma non solo, su un piano ludico; questo permette di far apprendere con più facilità sia il giusto comportamento da tenere, le giuste posture, ma anche le tecniche e le tattiche

del karate.

Ottenuta questa prima qualifica spero di avere la capacità, affiancando il mio maestro, di essere d'aiuto per il Karate Club Galliate, trasmettendo a tutti i frequentanti quello che ho appreso durante questo corso e quello che i miei maestri mi hanno insegnato in tredici anni che pratico questo sport.

Penso che l'aspirante allenatore sia una figura costruttiva in una scuola di karate. È infatti di sup-

porto per gli altri praticanti e per il maestro anche seguendo i corsi che vengono proposti dalla Federazione, che propongono continui nuovi stimoli e danno la possibilità di aggiornarsi sulle nuove tecniche di insegnamento.

Ritengo che ricoprire questo ruolo mi darà l'opportunità di imparare moltissimo e tutto questo mi servirà per continuare il percorso che ho intrapreso con questo primo passo.



I bambini ci giudicano

Mario Paganini

Ci siamo. Un bel corso, non c'è che dire.

Insegnanti, tecnici e arbitri qualificati ci hanno seguito per alcuni mesi. Anzi, siamo noi che abbiamo cercato di stare al passo. Poi a Brandizzo, il 27 novembre, l'esame e la qualifica di aspiranti allenatori. In palestra il nostro Maestro Fabrizio Maurizio ci ha subito messo alla prova. Fabio Bandini per il momento è in panchina, infortunato, ma non rinuncia a seguire le lezioni.

Alessandra e io abbiamo iniziato a mettere in pratica quanto appreso. Per gradi e sotto la supervisione attenta del Sensei, tra un mezzo-gioco e un gioco-mezzo cerchiamo il fine che poi è il punto da dove inizia il percorso. Parole e gesti, sguardi e posture, silenzi e azioni assumono un significato diverso con i bambini: averlo compreso è già un bel risultato. Con loro non è sbagliato sbagliare: lo è, semmai, il non saperlo ammettere e correggersi. Cercano l'esempio da emulare e, quindi, sono

giudici severi. Insomma, il vero esame ce lo stanno facendo loro! Durante il corso abbiamo dedicato varie lezioni al kumite e, tra qualche settimana, in palestra aggiungeremo un giorno di allenamento in più dedicato alla preparazione dei ragazzi che vorranno iniziare a disputare qualche gara. Per quanto riguarda i frequentanti della terza ora, seppur tra qualche frizzo e lazzo condito da simpatici sfottò, c'è da dire che - per lo meno per quel che riguarda la fase di riscaldamento - sono risultate apprezzate alcune piccole variazioni introdotte tra

gli esercizi propedeutici alla fase tecnica vera e propria, momento nel quale per necessità e fortuna il bastone del comando torna nelle mani del Maestro. Ecco: una cosa è cambiata rispetto a prima. Siamo sempre stati attenti a quanto facevano i nostri Istruttori. Ora però lo siamo non tanto di più quanto in maniera diversa. Sarà che - come ci disse una volta il nostro "vecchio" prof. Lucchini, che poi è anche nostro istruttore - forse perché adesso siamo consapevolmente competenti. , allora, miglioreremo!

Nuova cintura nera

Cosa posso dire...

Sembra ieri. Il settembre del 2007, quando per caso un mio caro amico M.P. mi disse: «Ma perché non vieni a provare?».

E così è stato. Di certo, lavorando e tutto il resto, applicarsi con continuità non è stato facile anche perché in alcune tecniche del karate, come i kata, ancora oggi ci sono passaggi un po' "oscuri". Comunque alla fine del

Daniele Siddi

2011 finalmente L'HO PRESAAA! Ma cosa? La famosa CINTURA NERA!



A scuola dal Campione



Il 13 ottobre a Biella si è svolto un allenamento di kumite (combattimento) aperto a insegnanti e atleti tesserati FIJKAM ed enti convenzionati. Non potevano mancare gli atleti del Karate Club Galliate, che il Maestro Fabrizio Maurizio, 5° dan, ha mandato a lezione dal campione del mondo in carica Luigi Busà.

Serata emozionante, per l'entusiasmo manifestato nei confronti di questo grande e umile campione, che ha saputo conquistare tutti con la sua semplicità ed eccezionale bravura.

Coordinata dal Maestro Francesco Penna, 6° Dan, la seduta ha avuto come oggetto di studio alcune delle tecniche preferite da Busà, che gli hanno permesso di portare a casa

l'ultimo titolo mondiale, arricchendo il suo palmarès personale.

Luigi non ha fatto accademia, non si è limitato a raccontarsi, come talvolta capita agli atleti del suo livello, ma ha regalato ai partecipanti una serata speciale: è stato uno di loro, ha dialogato con tutti e ha svelato alcuni dei suoi segreti.

Dopo la spiegazione di ogni tecnica, ha seguito gli atleti nell'applicazione pratica, con dosati tempi di recupero dedicati alla riflessione teorica.

Infine, oltre a foto e autografi di rito, ha concesso un'intervista, integralmente riportata nel sito karateclubgalliate.org

Luigi ha sottolineato come il karate sia «uno sport completo, che aiuta

I nostri atleti con il campione del mondo Luigi Busà

a crescere bene e a esercitare l'autocontrollo, qualità che oggi non molti hanno», e ha rimarcato quanto sia importante il ruolo del Maestro che «ti può far diventare un campione nello sport ma soprattutto nella vita», come - ha aggiunto - ha fatto suo padre.

Luigi ha solo 24 anni, ma una saggezza antica. «Dietro un titolo - ci ha detto - ci sono molti sacrifici, ma anche molto divertimento, molte cose belle e molte esperienze da raccontare» e che «tutti possono arrivare a conseguire un titolo mondiale e devono ambirvi».

Concetti come gioco e sport, educazione e divertimento, rispetto e correttezza che sono, da sempre, gli obiettivi e i mezzi perseguiti e utilizzati dalla guida tecnica e dalla dirigenza dell'A.S.D. Karate Club Galliate perché una leale pratica sportiva aiuti davvero a sorridere e a crescere meglio.

Ho deciso di fare karate perché...

Angela Crippa (6 anni)

Mio padre ha voluto che provassi: mi piace fare il riscaldamento.

Letizia Locardi (12)

Vorrei imparare a difendermi: mi piace il combattimento.

Luca Fusco (7)

Mi piace il riscaldamento: vorrei diventare forte.

Letizia Fusco (12)

Vorrei imparare a difendermi. La parte della lezione che preferisco è quando il Maestro ci mostra i fondamentali e le loro applicazioni.

Emanuele Targa (7)

Ho iniziato karate perché me lo ha detto mia mamma. Poi ho continuato perché mi è piaciuto.

Dario Meletti (7)

Mi piace il karate perché impari una disciplina e a muoverti bene.

Federico Toso (5)

Faccio karate perché ho intenzione di vincere tante coppe.

Federico Quaglia (6)

Ho iniziato karate per gioco. Mi piace il percorso e imparo a muovermi.

Le motivazioni dei nostri giovani atleti



Elisa terza a Brandizzo



Domenica 27 novembre 2011 si è svolta a Brandizzo (TO) una gara regionale di karate. Presenti numerosi atleti di diverse società. Siamo stati divisi per categorie, io facevo parte degli esordienti A. Su due tatami distinti si sono confrontati i ragazzi che facevano il kumite e quelli come me che facevano il kata. Sotto

lo sguardo del mio Maestro ho eseguito i kata Chatanyara Kuchanku e Gankaku e sono riuscita a conquistare il terzo posto della mia categoria.

In questa manifestazione, ho potuto notare che la maggior parte degli atleti si prepara sulla potenza e la forza delle tecniche e non sulla perfezione. Penso però che indipendentemente da come mia sia classificata, le gare siano un modo di confrontarsi con gli altri, aiutandoti a crescere e a rafforzarti.

4 dicembre 2011, **Kiai ai nonni**



Dimostrazione per gli ospiti “diversamente giovani” del centro S.T.H.

Il 4 dicembre 2011 non è stata una domenica bestiale e non c'era neanche un lago, ma è stato un giorno che non dimenticheremo. E, comunque, eravamo vicino al Ticino.

Cosa è successo di tanto importante? Tutti, bambini, ragazzi e adulti del Karate Club Galliate siamo stati ospiti degli anziani del Centro Polifunzionale cittadino.

I “nonnini” ci hanno accolto con gioia e applausi e noi, da par nostro, ce l'abbiamo messa tutta. Dopo un po' di riscaldamento abbiamo iniziato a mostrare quanto ci ha insegnato il nostro Maestro Fabrizio Maurizio, accompagnati nella performance dal simpatico e allegro commento dei padroni di casa, prima fra tutti la signora Giuseppina Gualdoni, già nota artista teatrale galliatese. A tutti loro, che ci

CARISSIMI SIGNORI, VISTO LO SPETTACOLO DI KARATE, SIAMO RIMASTI MOLTO CONTENTI E FELICI IN QUANTO LO SPORT È STATO FATTO CON MOLTA CURA E MOLTA INTELLIGENZA, DANDO DIMOSTRAZIONE CHE LA GIOVENTÙ DI OGGI PUÒ ESSERE CAPACE DI DIFENDERE LA PROPRIA PERSONALITÀ. ONORI AL CARO MAESTRO E A TUTTI I SUOI OPERATORI CHE SI SONO DIMOSTRATI MOLTO CAPACI DI COMANDARE TUTTE LE LORO ATTIVITÀ. PERCIÒ TUTTA LA NOSTRA SIMPATIA CON APPLAUSI CARI; VOI SARETE RICORDATI E SARETE AMATI DA NOI TUTTI, SPECIALMENTE DAI VOSTRI CARI AMATI FAMILIARI. W IL KARATE SPORT DI DIFESA PERSONALE. VI SALUTA PAVANI, EX PUGILE, CON TANTI AUGURI E BACI
PAVANI G. FULVIO
Galliate 4.12.2011

*La lettera che ci ha
inviato Fulvio Pavani ex pugile, ospite
del Centro Diurno Socio-Terapeutico “S.T.H.”
di Galliate, dopo aver assistito alla nostra esibizione.*

hanno guidato e sostenuto, quando ci siamo affacciati alla vita, abbiamo voluto dedicare, con affetto, il nostro tempo per ribadire che non ci siamo dimenticati di tutto quello che han fatto per noi. La sala, messa a disposizione dal personale del centro, era così gremita che molti hanno dovuto osservare la manifestazione dall'esterno, attraverso le grandi vetrate. Tra un "ciapa sì" e un "ciapa no", un "urca" e un "l'è mort" - come sono state ridenominate dal pubblico le tecniche, le schivate, le parate e i contrattacchi con proiezione, il pomeriggio è volato.

Spettacolo nello spettacolo poi, è stato osservare quell'armonica contrapposizione fra passato e presente che i bambini hanno saputo creare e disegnare con i colori dell'emozione, per dimostrare che anche loro sono capaci di dare una *carezza in un pugno*. Mancava solo Celentano (stava preparando Sanremo). P.s.: i bambini hanno anche dimostrato di aver ben compreso i concetti di tempo e velocità. Si sono sgranocchiati in un battibaleno le patatine dietro le quinte - senza un "kiai".

Difesa personale: vive voci



Valentina Delledonne. Ho pensato spesso di iscrivermi a un corso di difesa personale e quando ho saputo che il Karate Club di Galliate ne organizzava uno, ho deciso di parteciparvi. Il motivo che mi ha spinto è stato il voler acquisire una maggiore sicurezza nel caso mi trovassi in situazioni di pericolo: lezione dopo lezione, grazie alla preparazione e pazienza del Maestro, stiamo migliorando. Inoltre, è un buon metodo per mantenersi in forma, visto che vengono allenate tutte le parti del corpo.

Antonella Panagini. Ho scelto questa attività perché mi sembra molto interessante quello che ci viene proposto dal Maestro Fabrizio Maurizio. La difesa personale non rientra tra gli sport classici, ma richiede una preparazione fisica di base, quindi mi aiuta a mantenermi in forma. Dopo tutto, tutta la mia famiglia pratica il karate, figli e marito, quindi non potevo esimermi.

Daniela Migliorini. Ho iniziato perché obbligata da figli e marito; mi dicevano che avevo bisogno di rilassarmi e di dedicare qualche ora a me stessa. Secondo me erano loro che volevano rilassarsi, senza nessuno che diceva fai questo, fai quello. Mi sono fatta coinvolgere da Antonella e ho iniziato difesa personale, è un po' pesante per me perché era anni che non facevo sport, però quando rientro a casa sono stanca ma rilassata. Venite a fare difesa personale: è impegnativo, interessante e vi troverete sicuramente soddisfatti!



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