

ALESSANDRO LUCCHINI  
KARATE CLUB GALLIATE – GALLIATE (NO)

tesina d'esame 4° dan - Roma, 30 settembre 2006

# karate bambino

crescere e divertirsi con l'arte marziale



Una metodologia di allenamento idonea a promuovere un'adeguata

formazione motoria e tecnica nell'attività pre-agonistica (5-12 anni)

## INDICE

Introduzione - Perché <i>Karate bambino</i>	pag. 3
Cap. 1 – Obiettivi del <i>Karate bambino</i> <i>Obiettivo fisico-educativo, psico-educativo, psico-motorio, socio-motorio</i>	4
Cap. 2 - Il valore formativo del karate gioco <i>Le varie funzioni del gioco; le "ginno-favole"; i giochi di lotta</i>	5
Cap. 3 – La preparazione psicologica del piccolo karateka <i>Le regole del dojo; il cerimoniale; il Bushido: pace, gentilezza, rispetto, armonia; la disciplina: educazione o costrizione?</i>	8
Cap. 4 – La preparazione fisica del piccolo karateka <i>Le qualità fisiche del bambino (organiche, muscolari, neuro-muscolari); il riscaldamento generale; il lavoro sulle singole zone</i>	9
Cap. 5 – Il rilassamento e la respirazione	11
Cap. 6 – La fase tecnica <i>La tecnica come mezzo, non come fine; la tecnica come esercizio percettivo; l'apprendimento mediante scoperta propria; le doti del piccolo combattente; giochi propedeutici al combattimento; le protezioni: una logica evoluzione; il kata; il concetto di successione didattica</i>	13
Cap. 7 – I problemi più diffusi <i>Il "drop out"; la paura degli esami; gli infortuni; la gara; la presenza dei genitori; i vari tipi di bambino</i>	19
Conclusioni	22



## **Introduzione - Perché *Karate bambino***

Conoscere i propri limiti, accettarli e comunque sforzarsi di superarli; sviluppare volontà, coraggio, disciplina, rispetto dei compagni, capacità di gestione del tempo, equilibrio tra fatica e riposo. Piacere di collaborare, sentimenti di lealtà e amicizia, controllo delle emozioni in condizioni di disagio. E ancora, sviluppo della struttura muscolo-scheletrica, elasticità delle articolazioni, potenziamento del sistema cardiocircolatorio, armonia e controllo del proprio corpo.

Sono alcuni dei vantaggi che i bambini traggono dal karate sia sul piano psicologico e spirituale, sia su quello fisico. Una lezione di vita.

Perché questi vantaggi si raggiungano, però, non è il bambino che deve adeguarsi all'insegnamento: egli non ne è oggetto, ma soggetto. In anni passati la mancanza di chiarezza su questo concetto, e l'immagine convenzionale data dai mezzi d'informazione - uno sport fatto e pensato per adulti - ha portato a opinioni contrarie alle arti marziali, tanto che alcuni pediatri ne sostenevano la dannosità per i bambini. Oggi la diffusione delle arti marziali in genere ha prodotto una mentalità più aperta. E spesso si tende a proporre ai ragazzi due o più specialità sportive, sia per bisogno di varietà, sia perché l'attività formativa o correttiva, spesso noiosa per i piccoli, darà frutti migliori se essi potranno riscontrarne l'utilità in tutte le loro prestazioni atletiche. È chiaro che offrire un'educazione sportiva regolare e multiforme richiede alle famiglie disponibilità economiche e tempo. Ma i risultati valgono la pena del sacrificio. Sulla linea di questi principi, il metodo qui presentato si ispira all'ampio repertorio dell'educazione fisica ed è totalmente centrato sui bambini. Per questo, oltre venti anni fa, è stato chiamato "Karate bambino".

Potrà sembrare che questo modo di intendere e praticare il karate snaturi la tradizione. Ma oggi il karate ha un'organizzazione complessa, e il riconoscimento del CONI, che si occupa di educazione, sport, tempo libero, igiene sociale: questo ha richiesto al karate di adeguarsi a tali scopi e rientrare a pieno titolo tra le attività sportive a carattere educativo; il karate "DO" è di altra natura, e richiede una maturità fisica e mentale sconosciuta ai bambini.

L'ottimismo e la fiducia per questa concezione ci fa auspicare non lontano il giorno in cui il nostro sport entrerà nei programmi scolastici, a fianco del basket e del volley. Presunzione? Progetto ambizioso? Può darsi. Quando quel giorno verrà, chi avrà lavorato in quella direzione potrà prendersi la propria piccola parte di merito. Con discrezione, come un karateka, ma con grande gioia, come un bambino.

## Cap. 1 – Obiettivi del *Karate bambino*

Per essere considerata un'azione formativa, ogni azione deve porsi degli obiettivi. Obiettivi del karate per i bambini sono la salute, l'attitudine sociale e il senso dell'educazione, l'abitudine alla vita sana e, ultimo, l'allenamento tecnico specifico. Tra i 5 e gli 8 anni è fondamentale favorire l'evoluzione morfo-funzionale del bambino (schema corporeo, lateralità, concezione spazio-temporale, prassi motorie e coordinative, tonicità muscolare); tra i 9 e i 12 anni si punta all'uso razionale dell'energia (rapporti spazio-temporali, senso del ritmo e dell'equilibrio, capacità di lavoro in équipe, tonicità muscolare e resistenza aerobica); oltre i 12 anni, poi, si perfezioneranno i livelli raggiunti curando la progressione didattica e la forza morale. Si instaura così un dialogo corporeo benefico per la crescita fisica, psicologica, psico-motoria e socio-motoria.

**a) Obiettivo fisico-educativo.** Il karate comporta un'attività fisica mista a impegno sia cardio-respiratorio sia muscolare; attività simmetrica, molto adatta allo sviluppo. Svolgendo un lavoro multilaterale, lo scopo è la graduale crescita sportiva, più che un allenamento finalizzato all'immediato miglioramento delle prestazioni.



**b) Obiettivo psico-educativo.** La migliore lezione del karate è lo sviluppo di un metodo di ragionamento e di capacità critica, l'abbandono di schemi precodificati e della rigidità, sia fisica sia mentale. Riconoscere i propri errori porta a sviluppare sicurezza di sé: da qui la funzione psico-regolatrice, che dà coraggio al timido, forza al debole e umiltà all'arrogante.

**c) Obiettivo psico-motorio.** Poiché ogni bambino ha caratteristiche proprie, l'insegnamento del karate deve mirare a svilupparne le attitudini psico-motorie. Obiettivo primario è la coordinazione, per alcuni naturale, per altri molto difficile, individuando la lacuna e colmandola con fasi intermedie. Il bambino impara così il controllo sia di attività manipolative sia di spostamenti globali del corpo.

**d) Obiettivo socio-motorio.** Nei rapporti sociali il gesto precede la parola: il karate instaura un dialogo corporeo che oscilla fra la tendenza verso l'altro e l'istinto di difesa. L'esercizio di coppia o di gruppo avvicina opposte personalità, consolidandone

il carattere e la socialità.

## Cap. 2 - Il valore formativo del karate gioco

Come si arriva alla presenza del gioco nelle arti marziali?

Strumento educativo, esercizio preparatorio, fuga dalla realtà, rappresentazione simbolica, scarico dell'eccesso di energia accumulata nel bambino, strumento per sviluppare il senso sociale: **il gioco ha diverse funzioni.**

Nell'educazione fisica l'imitazione è un elemento stimolante, proprio perché suscita forti emozioni. Attraverso la competizione governata da precise regole, il bambino si abitua a rispettare i diritti e i sentimenti degli altri, e a giocare secondo regole stabilite; in sintesi, al vivere sociale. Giocare, insomma, è per lui una necessità, fisica e psichica: ne accresce le motivazioni e le capacità motorie, e ne influenza in modo positivo lo sviluppo.

Altra funzione del gioco: la semplificazione. È realmente educativo solo ciò che si apprende con piacere. Il gioco trasforma l'impossibile in possibile, il difficile in facile, il facile in piacevole e divertente. Solo le attività facili, piacevoli e divertenti diventeranno parte della vita abituale della persona adulta e le serviranno sempre; quelle difficili, per cui dovrà ogni volta sforzarsi e vincere un'opposizione interiore, le resteranno estranee, e col tempo perderà la capacità di eseguirle. Ciò non significa che sia da evitare tutto ciò che è difficile: anzi, la forza di volontà, il desiderio di superare l'ostacolo mirano proprio ad allargare i confini del possibile, così che alla fine ogni azione sia eseguita con disinvoltura e piacere.

Il gioco, inoltre, è importante anche come occasione di crescita psicologica. Il gioco è una finzione della realtà: giocare significa fingere, cioè minimizzare il rischio della vita. Una caricatura di vita, una simulazione di esperienza.

Nel repertorio dell'educazione fisica dei più piccoli esistono molte possibilità di sviluppo dei fattori neuro-muscolari attraverso attività ludiche: giochi per la percezione dell'equilibrio, giochi per la percezione dello spazio e del tempo, giochi per la coordinazione generale. E giochi che fanno anche stimolare la fantasia del bambino, portandolo a vivere situazioni sempre nuove attraverso un uso "esplorativo" del proprio corpo e della propria mente.

Un esempio, in questo ambito, sono le **ginno-favole**, esercizi di fabulazione che coinvolgono i ragazzi nell'interpretazione di un ruolo e nello svolgimento di un gesto atletico o pre-tecnico: dosando disciplina e libertà, concentrazione e gioco, anche la ginnastica si trasforma così in una fonte di divertimento.

Alcuni esempi a pagina 6.



### Fare il vino come una volta

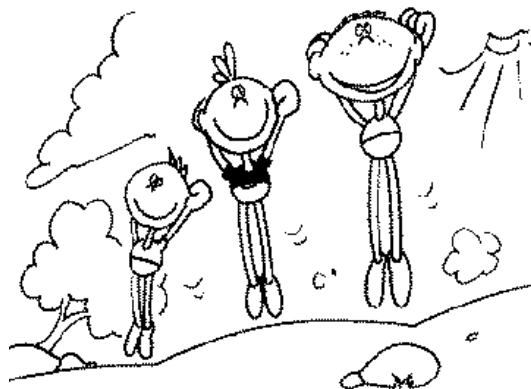
Mentre pigiava l'uva nel mastello per fare il vino, un contadino si sentì male. Il medico gli disse che doveva stare a letto molti giorni. Il suo nipotino chiese aiuto all'amico KJ: pensarono a un esercizio che facevano in palestra. Corsi insieme alla cascina, si divertirono un mondo a pigiare l'uva, e finirono in fretta il lavoro.

*La corsa è il principale esercizio di riscaldamento e di preparazione atletica. All'aperto è, ovviamente, l'ideale. Ma anche eseguita sul posto, se condita con fantasia e divertimento, è gradita ai ragazzi. Esercizio aerobico, è utilissima alla resistenza organica generale.*

### I salti per la pioggia

Un contadino era preoccupato: la siccità minacciava il raccolto. Per aiutarlo, KJ corse a chiamare i compagni di palestra. I ragazzi aspettarono che passasse una nuvola e cominciarono a saltare in alto, con le braccia tese. Riuscirono così a bucare la nuvola. Scese tanta pioggia e il raccolto del contadino fu salvo.

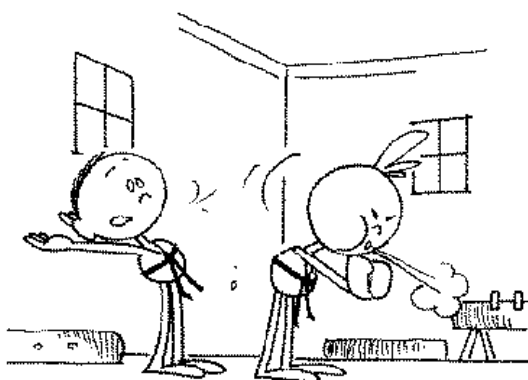
*I salti giovano al riscaldamento generale e alla resistenza aerobica, che deriva dall'efficienza del cuore e del sistema respiratorio. Favoriscono l'allungamento dei muscoli del tronco e sviluppano la forza esplosiva degli arti inferiori.*



### Gli alberi piegati dal vento

In una notte di bufera, alcuni alberi erano piegati dal vento: rischiavano di rompersi. KJ e i suoi compagni di karate si disposero tra gli alberi, contro il vento, e fecero come in un esercizio di respirazione. "Forza - disse - soffiame tutti insieme. Anche voi, alberi!". Così respinsero il vento, e gli alberi ritrovarono la pace.

*Potenziamento della capacità respiratoria. Inoltre, i movimenti di flessione del busto avanti e dietro aumentano l'elasticità della colonna vertebrale, sollecitano il senso dell'equilibrio e sviluppano*



*sensibilità sul ritmo del ciclo respiratorio.*

Quanto a espressione della fantasia, poi, il karate è molto indicato. Che sia *kihon*, *kumite* o *kata*, lì si concretizzano i sogni di vittoria dell'eroe di mille imprese. I miti del bambino, le sue fantastiche battaglie contro pirati e banditi trovano un centro di rappresentazione, più realistico di quanto si pensi, nell'amico che ha di fronte, e che deve cercare di vincere. Unica differenza dalle sue fantasie - ecco l'educazione - non dovrà procurargli danno. Il gioco nel karate tende infatti a entusiasmare la classe,

stemperando il concetto della superiorità dell'uno sull'altro, e sviluppando uno spirito imitativo che innalza il livello medio di abilità.

Molto utili, a questo scopo, i **giochi di lotta**. (vedi tavola a pagina 7).

## KJ impara a combattere giocando

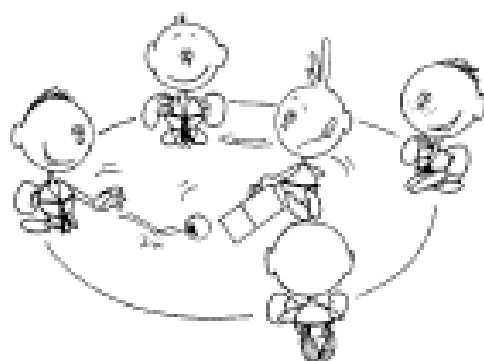


Molti giochi, nel karate, preparano al combattimento. Oltre alle doti fisiche, sempre in modo leggero e divertente, essi stimolano l'equilibrio, la velocità di azione e di reazione motoria, la coordinazione e l'organizzazione spazio-temporale, la tattica della lotta e la voglia di sperimentare oltre le proprie conoscenze.



Saltando come un galletto, spingi il compagno per farlo cadere a terra

### La trappola per i topi



Cattura con la trappola (scatola) il topolino (palla) lanciato dai compagni

### La battaglia delle ginocchia



Tocca le ginocchia del compagno senza fargli toccare le tue

### Il toccamano



Tocca la mano del compagno senza farli toccare la tua

### Ti pettino col piede



Beh? ti pare esagerato? basta un po' di esercizio e ce la fai: è divertente!



## Cap. 3 – La preparazione psicologica del piccolo karateka

Ci occupiamo ora del ritmo di una seduta di allenamento.

La durata media è un'ora, compresi i tempi passivi (ordinamento sul tatami, disposizione degli attrezzi, domande, spiegazioni, numerosi ritorni alla calma); 45-50 minuti di lavoro effettivo, il massimo per conservare prestanza fisica e concentrazione. Senza volerne definire uno schema rigido (la varietà delle lezioni è indispensabile, soprattutto per i bambini), in genere funziona bene questa sequenza: avviamento psicologico e fisiologico, esercitazioni percettive (schema corporeo, equilibrio, senso dello spazio e del ritmo), esercizi di coordinazione generale e specifica, rilassamento intermedio, studio della tecnica, applicazioni guidate e interpretazioni spontanee, scambi di combattimento, studio dei kata, ritorno alla calma (vedi anche pag. 18). La lezione inizia, dunque, con il condizionamento psicologico della classe. Per consentire una pratica fruttuosa, l'insegnante dovrà stimolare la loro attenzione, creando un'atmosfera di lavoro distesa, piacevole, e tuttavia sempre conforme alle regole ben precise che ognuno dovrà conoscere e osservare.

**a) Le regole del dojo.** "Il karate comincia e finisce con il saluto", dice uno dei principi del Shoto Nijyukkun. Per i bambini il karate inizia e finisce negli spogliatoi: qui essi apprendono il dojo, in sé completo e organizzato. In un'atmosfera vivace e spensierata apprendono le norme del vivere civile: le norme igieniche, la cura del proprio corpo e il rispetto dell'ambiente.

**b) Il cerimoniale.** Il cerimoniale è la rappresentazione di un particolare stato d'animo attraverso una gestualità specifica e codificata. Il saluto è parte integrante dell'allenamento: è il momento della calma che precede e segue l'azione. Utilissima anche la meditazione (*mokuso*): attraverso il rilassamento del corpo e della mente, il bambino impara a controllare le proprie emozioni.

**c) Il *Bushido*: pace, gentilezza, rispetto, armonia.** Il *Bushido* pone in rilievo il principio di coesistenza degli individui in pace e armonia. Con l'esempio di correttezza e garbo dell'istruttore, gli allievi imparano i tratti del coraggio, dell'integrità, del rispetto tra contendenti, della gentilezza e dell'amore della pace.

**d) La disciplina: educazione o costrizione?** Operando una netta distinzione tra libertà e lassismo, le arti marziali insegnano che nella disciplina risiede la libertà. Tra gli scopi della disciplina, oltre a quelli socio-educativi e a quelli relativi al rendimento individuale, si pone lo sviluppo di una particolare condizione psicologica chiamata *mu shin* (vuoto mentale), condizione essenziale per raggiungere l'automatismo di ogni movimento tecnico e tattico.

## Cap. 4 – La preparazione fisica del piccolo karateka

**a) Le qualità fisiche del bambino.** Mentre lo sviluppo funzionale procede in linea progressiva, quello antropometrico procede per fasi alterne: si parla infatti di un primo allungamento, poi di un aumento di peso, quindi di un secondo allungamento, tra gli 11 e i 14 anni, durante il quale la snellezza e l'allungamento degli arti inferiori portano in genere a una perdita delle capacità coordinative acquisite. Tenuto conto di questo fatto, e anche della difficoltà di distinguere nettamente le qualità fisiche da quelle psichiche (solo l'unità psico-fisica può esprimere un buon rendimento), possiamo distinguere le qualità fisiche del bambino in tre gruppi:

- *organiche*: intendiamo qui la resistenza organica aerobica (*endurance*); tra i 5 e i 13-14 anni infatti lo sviluppo della resistenza, impegnando le funzioni neuro-vegetative e i sistemi cardio-circolatorio e respiratorio, andrà ricercato con attività motorie aerobiche, solo con qualche incursione nel regime anaerobico lattacido;
- *muscolari*: forza, velocità, mobilità articolare, resistenza muscolare aerobica e anaerobica; va qui ricordato che se il fattore muscolare si può migliorare con lo stretching, l'elemento articolare richiede più prudenza, data la struttura ossea debole;
- *neuro-muscolari*: consapevolezza dei propri schemi corporeo e motorio, percezione spazio-temporale, equilibrio, coordinazione e destrezza; specie tra i 5 e i 10 anni si dovranno completare tutti gli schemi relativi alle attività basilari di moto (correre, saltare, lanciare, equilibrarsi) e attività che richiedano adattamento a situazioni mutevoli e implicino rapporti non abituali tra corpo e spazio.

**b) Il riscaldamento generale.** Negli organismi in evoluzione una preparazione preliminare allo sforzo è fondamentale, e richiede una spiegazione che favorisca il coinvolgimento psicologico e la migliore resa tecnica degli allievi.

Proviamo a tracciarne una linea programmatica ideale.

- *Esercizi di stiramento (5')*: eseguiti a ritmo lento, sono utili per snodare il corpo e togliere la pesantezza della giornata; mantenendo l'assetto finale in ogni esercizio per 10-15 secondi, alzano la temperatura corporea, proteggendo la muscolatura e le regioni articolari.
- *Esercizi di riscaldamento (15')*: dal generale (corsa, saltelli) allo specifico (contrazioni muscolari), evitando sforzi eccessivi, per aumentare il calore corporeo.
- *Esercizi pre-tecnici (5')*: comprendono movimenti propri del karate - calci, pugni, parate, spostamenti, capriole e cadute (meglio di tipo rotolante) - che stabilizzano i fattori fisiologici (temperatura, flusso sanguigno, respirazione, tono muscolare...) e preparano i meccanismi neuro-muscolari richiesti nella successiva fase tecnica.

Più volte abbiamo citato la varietà esecutiva come requisito dell'insegnamento. Il principio vale anche - e forse ancor più - per la preparazione fisica. Per evitare la ripetitività, per esempio, si può scegliere tra diversi tipi di corsa (in *souplesse*, a ginocchia alte in avanti o in fuori, calciata dietro, incrociata, balzata o saltellata, a balzi alternati, alternata su un piede solo...), e diversi giochi di corsa (*corsa del soldato, a serpente, a lepre, a scimmia, acchiappino a caviglia, spingi via il muro*). Nella fase di riscaldamento è anche opportuno correggere difetti che altrimenti saranno riprodotti nella tecnica. Per esempio, di solito nello scatto di partenza il bambino sposta un piede indietro, quasi a prendere la rincorsa, anziché spostarlo direttamente in avanti. Lo stesso nel kumite: dalla posizione di guardia, egli tende a ritrarre il piede avanzato per sferrare il suo *oitsuki*, anziché avanzare con quello arretrato. La correzione di questo errore sarà più facile dopo l'eliminazione della "falsa rincorsa" nello scatto di partenza. Per riepilogare in modo divertente le abilità assimilate, molto efficaci i percorsi misti a tempo, con successione prestabilita di varie prove (corsa, capriola, slalom, balzi, superamento e passaggio sotto l'ostacolo, ruote...).



Può essere utile anche far rivestire ai ragazzi - a turno, e a tutti - il ruolo di maestro di ginnastica: anche ai più timidi potranno cimentarsi mostrando le proprie preferenze.

**C) Il lavoro sulle zone.** Comincia qui il lavoro mirato alla percezione degli schemi corporeo e motorio. Durante l'allenamento delle varie regioni muscolari seguiremo uno schema ordinato: collo, spalle, braccia, tronco, addome, arti inferiori. Negli esercizi di mobilizzazione, più che all'estensione, punteremo alla presa di coscienza del movimento, preferendo una tensione continua, prima facile poi di sviluppo.

Tutto ciò può essere realizzato sempre in forma ludica, attraverso **giochi per la percezione dell'equilibrio** (statico, in movimento, in volo, in caduta, su superfici ridotte e anomale), giochi per la percezione **dello spazio** (forme, superfici, volumi, misure lineari), giochi per la percezione **del tempo** (velocità e schemi corporeo e motorio, velocità e coordinazione, riproduzione motoria di ritmi perfetti e imperfetti, o di strutture ritmiche), giochi per la **coordinazione** (dinamica generale, occhio-mano-piede e destrezza, dissociazione dei movimenti, adattamento del corpo a situazioni problematiche, sviluppo dell'attenzione, della rappresentazione mentale e della memoria, coordinazione e ritmo-spazio-movimento...).

## Cap. 5 – Il rilassamento e la respirazione

Parliamo del **rilassamento**, fenomeno psico-fisico che consiste nella diminuzione della tensione muscolare e mentale. Per molto tempo trascurato dall'educazione fisica occidentale, è un momento importantissimo nello sviluppo dello schema corporeo, che porta al controllo della fatica e degli stress emotivi e all'apprendimento più gioioso della pratica sportiva.

I più illustri studiosi di neuro-psicologia dell'età evolutiva concordano sul bisogno del bambino di sopprimere non il sostegno tonico necessario all'azione, ma l'ipertonìa spossante che costituisce la base dello stato di tensione.

Il rilassamento si ottiene attraverso modifiche a livello sia delle funzioni vegetative (abbassamento della temperatura corporea, rallentamento della frequenza cardiaca e del ritmo respiratorio), sia di quelle fisiche (ammorbimento delle tensioni muscolo-legamentose e liberazione delle cinture articolari).

Se fino agli 8 anni si può parlare di distensione neuro-muscolare, più che di rilassamento vero e proprio, riteniamo che dagli 8 anni in poi esso vada inserito nella lezione in modo sistematico, attraverso diverse fasi:

1) *Rilassamento iniziale*: utile al condizionamento psicologico e fisiologico. Prima della fase attiva locale, che può coincidere con esercizi di stiramento muscolo-articolari, vi è una fase passiva globale: gli allievi, sdraiati sul dorso, possono verificare la tensione dei segmenti corporei, rappresentare mentalmente la superficie coperta dal corpo e le parti di esso che non toccano il suolo, e infine sedersi per poi adagiarsi di nuovo.

2) *Rilassamento intermedio*: dopo la ginnastica preparatoria, magari preceduto da esercizi a rallentatore, esso mira al riposo sommario, alla liberazione delle tensioni muscolari, al ritorno alla calma e all'educazione respiratoria. Esempi di esercizi possono essere la lenta elevazione e poi l'abbandono di alcuni segmenti corporei (sul dorso o da decubito prono e laterale), o la successiva alternanza di contrazione e rilassamento. Opportuno coordinare il tutto con la respirazione: inspirare ed espirare lentamente.

3) *Rilassamento finale*: prima del saluto, questa fase di rilassamento globale defaticherà l'organismo e favorirà il ritorno alla calma, magari anche con un sottofondo musicale e un'atmosfera di relax. Dopo un breve raffreddamento, si potranno ripetere in ordine inverso gli esercizi delle fasi precedenti; infine una lezione di silenzio e immobilità, che porterà al controllo del proprio ritmo respiratorio.

Quanto alla **respirazione**, sottolineiamo qui la sua centralità per l'età che stiamo trattando, ricordando che proprio tra i 6 e i 14 anni si situa lo sviluppo cronologico

della funzione respiratoria. Particolare attenzione va dunque posta alla ginnastica respiratoria, nonché alla tonificazione della cintura addominale, che sostiene i muscoli intercostali e il diaframma nell'adempimento di quella funzione.

I saggi di tutto il mondo, in tutte le età, in tutte le culture, hanno avvertito la presenza nell'aria di un principio vitale, da cui deriva l'energia necessaria a ogni attività: dal *pneuma* in Grecia, *spiritus* nel mondo latino, *prana* in India, *ch'i* in Cina, *ki* in Giappone, fino all'*esprit* dell'illuminismo francese e al *geist* dell'idealismo tedesco. La respirazione riflette ogni sforzo fisico ed emotivo dell'uomo, nonché ogni suo stato di malessere: un suo momentaneo arresto può essere causato da forti e improvvisi stimoli o emozioni.

Essa è alla base di tutte le arti marziali orientali. In alcuni stili di karate costituisce l'aspetto centrale: tipico il caso dei kata del Goju Ryu, o dello Shito Ryu, o del Sankukai, o anche di alcuni passaggi di certi kata Shotokan. Essi esplodono tutta la potenza corporea in una frazione di secondo, in armonia con il ritmo respiratorio, e abitano a distinguere automaticamente i movimenti in cui bisogna rilassare i muscoli (inspirazione) da quelli in cui bisogna contrarli (espirazione). Evidenti i benefici per i giovani, indipendentemente dallo stile praticato, in termini di controllo respiratorio.

Un ultimo cenno agli orifizi impiegati nella respirazione. La tradizione vuole che si ispiri col naso, che può filtrare l'aria trattenendo gli elementi nocivi, e si espi con la bocca. Questo sarà opportuno anche nel combattimento, sia pure con qualche variante "tattica" che nasconda il ritmo respiratorio all'avversario.

Respirare col naso, però, è quasi impossibile dopo uno sforzo intenso, quando l'atleta ha bisogno di una grande quantità di ossigeno. Anche le ampie circonduzioni delle braccia, che spesso accompagnano le profonde ispirazioni di recupero, per alcuni possono risultare movimenti impacciati, addirittura parassitari, e comportare un ulteriore dispendio, anziché un sollievo. Dopo uno sforzo intenso, dunque, si permetta di respirare liberamente, anche con la bocca, e nelle posizioni più confortevoli (es. sdraiati, o in piedi con busto semipiegato in avanti e le mani appoggiate alle ginocchia).

L'allenamento specifico e costante della respirazione, oltre a migliorare il rendimento tecnico, migliorerà anche lo stato di salute generale.

Poche persone, guardando un albero robusto e fiorente, pensano alle sue radici nascoste nel terreno. Ma è solo grazie a esse che l'albero ha potuto crescere così vigoroso.

## Cap. 6 – La fase tecnica

**a) La tecnica come mezzo, non come fine.** Nostro obiettivo è facilitare la crescita dei giovani e prostrarla nel tempo, non creare campioni: allenamenti troppo specialistici e impegnativi a 5-6 anni possono portare a un iniziale successo e poi all'abbandono. L'errore sta nel considerare "fine" l'acquisizione e il progresso tecnico, e "mezzo" gli allievi, la materia umana. Questa confusione di criteri porta spesso a una selezione naturale: chi riesce subito va avanti, chi è più lento viene abbandonato. La divisione della classe in "bravi" e "scarsi" rivela nell'istruttore mancanza di criterio psicologico e didattico, e forse un difetto di responsabilità e di coraggio: incrementare doti già evidenti è più facile che sviluppare quelle che stentano a manifestarsi.

Prima dell'aspetto agonistico, dunque, la prospettiva dell'educatore fisico è amalgamare gli studenti valorizzando ogni soggetto: utile anche qui la teoria dell'insegnamento "a spirale", ben nota nella didattica scolastica, che consiste nell'adattare alle capacità degli studenti la spiegazione della materia, sempre più approfondita. La tecnica, insomma, non è lo scopo dell'allenamento, ma il mezzo con cui il bambino conquista la strutturazione dei propri schemi corporeo e motorio.

**b) La tecnica come esercizio percettivo.** L'attività motoria dell'uomo si può definire con la sua capacità di esprimersi attraverso certe condotte motrici, e le abilità vengono acquisite per gradi: nel primo stadio (6-8 anni) si sviluppano percezione, imitazione e fattori di esecuzione; nel secondo stadio (9-10 anni) analisi, adattamento e perfezionamento dei gesti; infine, nel terzo stadio (11-14 anni), variazione, improvvisazione e creatività.

Al primo gradino, dunque, la percezione. Poniamo due ragazzi di fronte: *Tori* (esecutore) e *Uke* (partner). *Tori* porta un *maegeri* sul bersaglio di *Uke* (il bersaglio può essere un cuscino-scudo, o la giacca arrotolata, o le mani incrociate). Il colpo viene portato inizialmente senza indicazioni specifiche, quindi senza alcuna correzione.

*Percezione corporea.* Passiamo poi a vincolare la dinamica del calcio e la superficie d'impatto sul bersaglio: *Tori* solleva il ginocchio piegato, distende la gamba e colpisce con l'avampiede. Oltre alla sensibilità plantare, acquisisce così il controllo degli arti inferiori.

*Percezione dello spazio.* *Uke* cammina reggendo il bersaglio verso *Tori*, che porta il suo *maegeri* e capisce così la distanza che



il suo piede deve percorrere. Possiamo introdurre qui alcune varianti del calcio: con la gamba avanzata, senza spostamento del piede posteriore, oppure con slittamento o con mezzo passo in avanti.

*Percezione del tempo.* Dividiamo l'esercizio in più fasi: sollevamento del ginocchio, estensione del ginocchio, ritorno in flessione e appoggio a terra. Accorgendosi che il "tempo forte" è il secondo, autonomamente *Tori* ne accentua l'esecuzione.

*Percezione dell'equilibrio.* Duplicando o triplicando la ripetizione del calcio sul bersaglio immobile o a spostamento lento, stimoliamo il senso dell'equilibrio.

*Percezione della coordinazione.* Partendo dalla serie attacco-difesa-contrattacco e passando poi a una posizione libera, il *kumite* sviluppa le attività coordinative, soprattutto se la tecnica non viene spiegata, ma lasciata scoprire, aiutando poi i ragazzi ad approfondirla.

**c) L'apprendimento mediante scoperta propria.** Consideriamo ora le definizioni "insegnamento per informazioni" (metodo deduttivo = dalla teoria alla pratica) e "insegnamento per problemi" (metodo induttivo = dalla pratica alla teoria), per illustrare i motivi che ci fanno preferire il secondo metodo, pur affiancato al primo. Il movimento è alla base di ogni processo cognitivo: ogni esercizio verrà meglio compreso attraverso la sperimentazione delle proprie facoltà motorie e della creatività. Per presentare una nuova tecnica, per esempio, l'insegnante può dividere gli allievi a coppie e procedere in questo modo:

- 1) porre il problema e l'obiettivo, lasciando scoprire soluzioni personali
- 2) selezionare la soluzione migliore (senza troppa enfasi sulla bravura dei singoli) e illustrarla alla classe
- 3) migliorare, con l'aiuto di tutti, la soluzione trovata
- 4) controllare che tale soluzione venga assimilata da tutti.

Tutti i pugni, i calci, le parate, possono essere apprese in questo modo. Maggiore prudenza "deduttiva" – ossia più controllo "razionale" del movimento - è consigliata per le cadute e le proiezioni, dato il maggior livello di rischio.

Ideale per questa sequenza didattica è il combattimento libero, o parzialmente vincolato, in cui verranno usate tecniche ben conosciute e lasciando spazio a qualche improvvisazione.

**d) Le doti del piccolo combattente.** Oltre alle doti fisiche - velocità, resistenza, mobilità articolare, abilità motoria e tecnica specifica -, il *Karate bambino* si interessa anche a quelle psicologiche e psico-motorie: scelta di tempo, senso della posizione, strategia e tattica del combattimento, creatività e immedesimazione.

Fondamentale per il giovane karateka è la creatività, la cui crescita è favorita da giochi

liberi che, però, richiedono maggiore maturità rispetto agli esercizi di riproduzione imitativa. Nel karate vi è una strettissima relazione tra creatività (causa) e combattimento libero (effetto). Facendo riferimento alla classica distinzione tra "sport standardizzanti", in cui l'atleta deve eseguire perfettamente un gesto preimpostato, e "sport di situazione", in cui prevale l'abilità tattica, l'elaborazione degli schemi, la scelta del gesto più opportuno in ogni momento, il karate è entrambe le cose: standardizzante nella componente tecnico-stilistica (kihon, kata), di situazione in quella del confronto fisico (kumite).

Per molto tempo sono stati proposti ai bambini quasi solo kihon e kata, spesso generando noia o almeno perplessità sulla reale efficacia dell'arte marziale.

L'espressione libera, invece, li mette in rapporto con se stessi e con gli altri: sul piano fisico mediante un movimento completo ed equilibrato; su quello psicologico e relazionale, imparando i propri errori e traendo esempi dal confronto con i compagni.

**e) Giochi propedeutici al combattimento.** Senza sottovalutare l'importanza delle attività dinamiche più tradizionali, dal classico ruba-bandiera al tiro alla fune, ci concentriamo ora sui giochi di lotta, utilissimi per sviluppare nei bambini le attitudini al pieno contatto corporeo e al contrasto leale col compagno. Alcuni esempi.

- *Velocità di reazione motoria e scelta di tempo.* Dal classico schiaffo sulle mani alle varianti più impegnative (es. partendo dalla posizione col ventre a terra, o quella dei piegamenti sulle braccia). O la "trappola per i topi": un bambino, al centro dei compagni disposti in cerchio, cattura con la trappola (scatola) il topolino (palla) lanciato dai compagni (vedi disegno a pag. 7).
- *Senso della posizione.* Due ragazzi: uno in quadrupedia, l'altro gli appoggia le mani sulla schiena e cerca di passargli dietro girandogli attorno, senza scavalcarlo: l'altro ostacola il passaggio, spostandosi per annullare la rotazione. O "i pescatori e la tartaruga": un ragazzo, la tartaruga, in quadrupedia, allarga la base di appoggio e cerca la massima stabilità, mentre due pescatori cercano di rovesciarla.
- *Coraggio.* Tutti gli esercizi di acrobatica: capovolte, verticali, ruote, rondate, ponte...; o di ginnastica artistica: volteggi al cavallo, sbarre, parallele, anelli, pertiche, spalliere...; passaggi con tuffo tra le gambe divaricate; salto del partner a gambe divaricate, con appoggio delle mani sulle spalle, ecc. Va ricordato che il coraggio è una qualità della persona e che nei bambini va trattato con cura sia il diffuso "coraggio dell'incoscienza" sia i difetti di coraggio, ossia le paure.
- *Contatto fisico.* Due ragazzi di fronte: ciascuno cerca di far indietreggiare il compagno spingendolo palme contro palme, o con presa reciproca delle spalle, o petto contro petto, o spalla contro spalla, o con spinte laterali del collo (mani dietro



la schiena, braccia dietro il corpo, guancia su guancia); o con spinte tipo *sumo*; o sbilanciamenti di vario tipo: spinte laterali o all'indietro, allacciandosi per le mani, saltellando su un solo piede o a piedi uniti, o urtandosi petto contro petto, o saltellando in posizione accosciata ecc.

- *Strategia e tattica del combattimento*. La battaglia delle ginocchia (vedi pag. 7). Le pacche sul sedere: a coppie di fronte, si cerca di colpire in modo lieve ma veloce o i glutei dell'avversario. Il pestapiedi: idem, cercando di pestargli i piedi. I due samurai: afferrano un bastone alle estremità e lo battono su quello del compagno.

Oltre alla tattica combattiva, tutti questi giochi stimolano l'organizzazione spazio-temporale, l'equilibrio e la coordinazione generale. Senza dimenticare l'effetto liberatorio che hanno certi giochi di distruzione: pile di scatole o contenitori sovrapposti, per esempio, possono formare delle torri che i ragazzi abbattono a colpi di karate, o di spada (e basterà la cintura ripiegata). Un modo divertente e innocuo per scaricare l'aggressività presente in ogni individuo.

#### **f) Le protezioni: una logica evoluzione.**

Superate le diatribe ideologiche degli anni '80 sull'uso delle protezioni nel karate, oggi esse assumono un valore anche in palestra, fuori dalla situazione agonistica, consentendo ai giovani di affrontare il combattimento libero senza paure e pericoli di traumi. Piccoli diavoletti, scatenati, guizzanti, infagottati nei loro calzari e in guantoni a volte più grandi di



loro, offrono generalmente uno spettacolo anche di levatura tecnica pregevole, e soprattutto la sensazione di uno sport divertente, a misura di bambino. Concluso il confronto, assolutamente illesi, i ragazzi si stringono la mano, come vedono fare ai loro compagni più anziani, a volte ammiccando con qualche gesto di simpatia o di ammirazione, a volte senza nascondere il rammarico per aver incontrato la sconfitta. Spesso se ne ricava un segno di maturità e di educazione sportiva anche superiore a quella di tanti allenatori polemici o genitori schiamazzanti sugli spalti.

**g) Il kata.** Raccontava Masatoshi Nakayama che quando iniziò a studiare karate, a Tokio nel 1932, karate voleva dire solo kata. Oggi il kata ha perso parte della sua centralità, a beneficio di altri obiettivi e metodi didattici. Il *karate bambino* trae comunque dal kata enormi benefici: irrobustimento, agilità, velocità, eleganza, schema motorio, coordinazione, concentrazione, memoria, rappresentazione mentale e organizzazione spazio-temporale. Facoltà che l'istruttore può esercitare nel modo più

adatto ai bambini. Per migliorare la percezione temporale, per esempio, il ritmo del kata può essere scandito prima in modo regolare, poi irregolare (lento, o velocissimo); per migliorare la percezione spaziale, il kata può essere eseguito in forma speculare (*ura no kata*) o a ritroso (*ko no kata*).

Anche il grado di comprensione del kata può essere scomposto a più livelli: all'inizio contano la memorizzazione, l'immedesimazione nella situazione reale e l'elaborazione del contenuto tecnico; poi si può puntare al distacco mentale e all'espressività. Ormai assimilato, infatti, il kata può diventare un metodo di concentrazione e di libera creazione: eseguendo le tecniche, la mente può impegnarsi in attività logico-deduttive tipiche dell'emisfero sinistro del cervello (calcoli, risoluzione di problemi, elaborazioni in lingue straniere) o in attività creative tipiche dell'emisfero destro (interpretazione, drammatizzazione, comunicazione). A un livello ancora superiore, negli anni a venire, il kata potrà liberarsi da ogni vincolo pratico e diventare una forma di meditazione.

Accanto a questa tendenza "interiore", nel bambino va comunque sempre sviluppata anche quella "esteriore" del kata. Per questo è utile insegnarne l'applicazione (*bunkai*), e farla eseguire prima in forma di studio specifico della sequenza, poi realizzandola nel combattimento. Oltre a facilitare la memorizzazione, il bunkai sviluppa la creatività del bambino e la sua capacità di adattamento alle situazioni, dimostrando che il kata, ben oltre la ripetizione meccanica, è una ricerca costante – e divertente – sul cammino della perfezione.



Il kata rappresenta un combattimento contro diversi avversari.

Oltre alla precisione della forma, stimola l'immaginazione visiva.



Favorisce la fantasia recitativa e la capacità di espressione.

Eseguito in squadra, sviluppa forza, stile, armonia e senso del ritmo.



Divertente e creativo, sviluppa equilibrio e senso dell'orientamento.

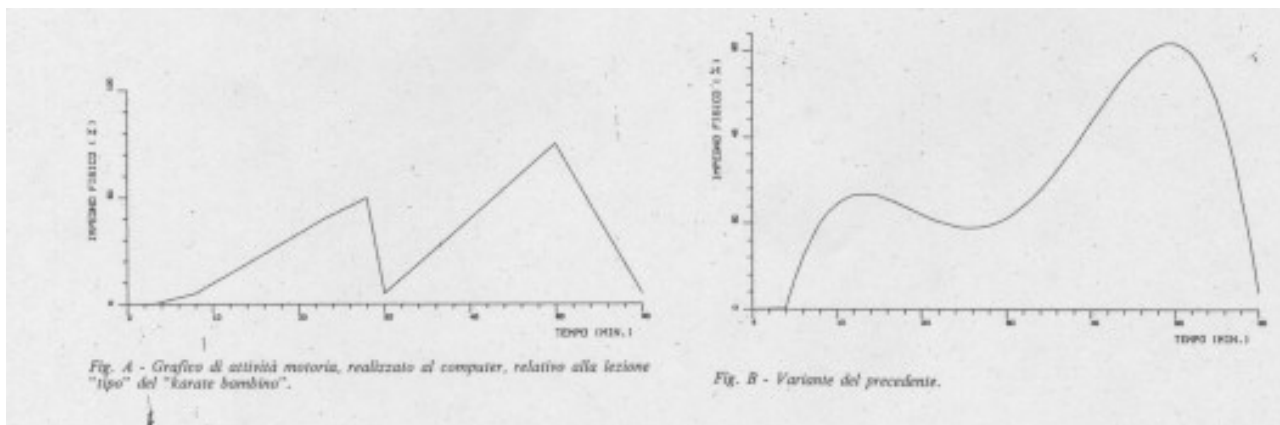
Aiuta le capacità di concentrazione, con benefici anche nello studio.

**h) Il concetto di successione didattica.** L'insegnamento di ogni disciplina, fisica o intellettuale, si basa su certi fondamenti. Valgono anche per il karate.

- 1) *Progressività*. L'allenamento deve poter fornire abilità sempre crescenti, pur rispettando la naturale alternanza di fasi di miglioramento e fasi di debolezza.
- 2) *Continuità*. Il lavoro dev'essere portato avanti con una frequenza costante (2-3 sedute settimanali), senza intervalli troppo lunghi.
- 3) *Registrazione*. È importante che l'istruttore annoti i contenuti del lavoro svolto (test, note di perfezionamento, impressioni, eventuali malesseri...), così da avere una "storia" motoria dell'allievo, con cui controllare il suo processo di formazione.
- 4) *Ripetizione e alternanza*. Il miglioramento tecnico e gli automatismi si ottengono con la scomposizione degli esercizi in gesti elementari, e con la loro ripetizione. Ma ricordiamo sempre che, se è multiforme, l'allenamento è più efficace.
- 5) *Individualizzazione*. Dopo una fase di lavoro collettivo, va curata l'attitudine individualistica del piccolo, mirata soprattutto alla sua crescita fisica e psicologica.

Con una durata media di 60 minuti, la seduta sarà così composta: 2-3' dedicati alla presa di coscienza (avviamento psicologico), 25' di riscaldamento (avviamento fisiologico), 2-3' di pausa, 25' di lavoro tecnico e gli ultimi 5' di ritorno alla calma.

Visualizzata in un grafico, i cui assi misurano la durata e l'impegno neuro-muscolare, si può rappresentare così:



#### **Grafici di attività motoria in una lezione-tipo del karate bambino**

Il piano di lavoro, culminante nella fase di lavoro tecnico, rispetterà sempre la natura dei bambini, offrendo loro la possibilità di organizzare un'attività consapevole mediante decisioni proprie, favorite dalla collaborazione con l'insegnante. Questi dovrà essere una figura con attitudini psico-pedagogiche, competenza tecnica ed esperienza. Grazie a un misto di pazienza, calma, discrezione, costanza e impegno, il suo lavoro consiste nel far scoprire ai ragazzi la bellezza dello sport che hanno scelto.

## Cap. 7 – I problemi più diffusi

**a) Il “drop out”** (abbandono precoce). Si verifica quando un bambino lascia l’attività dopo pochi mesi, per perdita di entusiasmo o per noia. Può succedere, specie quando sono stati i genitori a spingere il figlio in palestra. A volte può succedere anche il caso opposto: che i genitori tolgano al figlio l’amato svago come punizione, magari per un pagella poco brillante (a mo’ di giocattolino), o perché allarmati dai pericoli cui si espone. Compito dell’istruttore è parlare con le famiglie, e chiarire la situazione.

### **b) La paura degli esami.**

Alcuni praticanti adulti rifiutano gli esami; le cause possono essere un eccesso di responsabilità o un ostentato disinteresse per il grado. Capita anche nei bambini, e qui la causa più frequente è la paura di essere giudicati in base alle prestazioni. Il ruolo dell’istruttore è importantissimo: con il sostegno della famiglia, egli presenta l’esame con serenità e semplicità, facendo capire che la meta è non tanto il grado, ma una più profonda comprensione dello spirito delle arti marziali. Dovrà insegnare anche a non sottovalutare o punire gli errori, ma ad accettarli e utilizzarli per dirigere la correzione, e infine superarli.

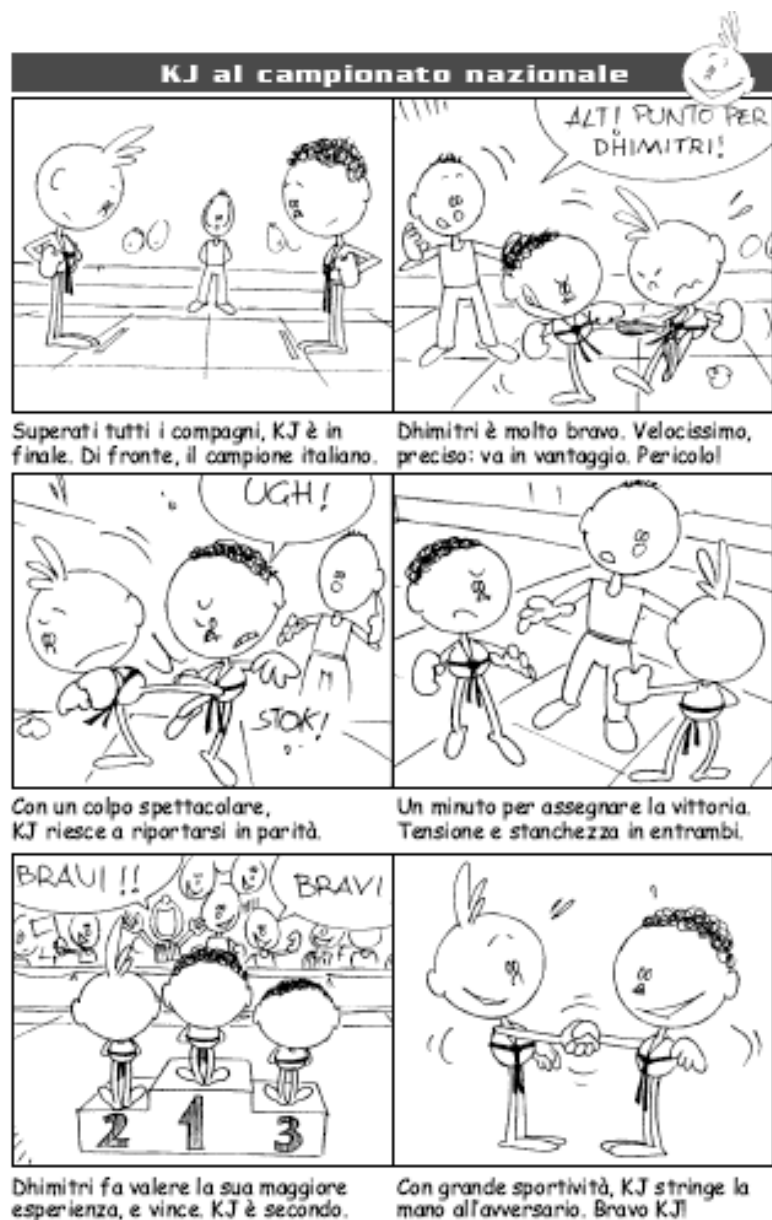


**c) Gli infortuni.** Quando un genitore si presenta nei nostri centri chiedendo informazioni sul karate, possiamo dargli tranquillità sull’incolumità fisica dei ragazzi: i rischi sono molto limitati, come dimostra la scarsità di incidenti sul tatami. Anche se, in quanto sport di combattimento, l’incidente non è da escludere a priori: lievi

emorragie dal naso, distorsioni del polso o delle dita, contusioni alle tibie ecc. È importante conoscere le misure di pronto soccorso da adottare subito nei casi di: abrasione, contusione, crampo muscolare, disidratazione, distorsione, dolore al fianco, emorragie dal naso o da ferita, fratture, indolenzimento muscolare, lussazione, stiramento, strappo muscolare o svenimento.

**d) La gara.** Un pensiero sulla gara, pur nel quadro di una riflessione sull'attività motoria pre-agonistica. Nella nostra civiltà, l'ideale estetico ha portato all'esaltazione del corpo e della forza, e la competizione è vista come componente del vivere civile. Ma il bambino è naturalmente incline al gioco, non alla gara. Eppure anche nei suoi giochi è quasi sempre presente la competizione che, sviluppando la consapevolezza dei suoi mezzi fisici, ha un alto valore formativo: permettendogli di sfruttare il suo potenziale entro i limiti morali e le regole, può incanalare il suo libero e spontaneo flusso di energia.

Preparando la gara in palestra, dunque, l'istruttore controlla e guida il desiderio di ognuno di prevalere. La gara va concepita come una festa, allegra e divertente: i riti di fine gara, con una premiazione curata, che coinvolga anche i perdenti, le foto ricordo e la stretta di mano del maestro, contribuiscono ad attenuare la selezione dei livelli, a sottolineare il valore di esperienza emotiva e di prova che arricchisce tutti, e a far concepire la sconfitta come una tappa (forse la più efficace) nel processo di crescita. Prima di vincere una gara, infatti, ogni grande atleta ne ha perse parecchie; e da lì ha imparato a vincere.



Per i più giovani l'educazione alla gara è un'educazione al confronto: un valore importante, per i ragazzi di oggi e per le persone di domani.

**e) La presenza dei genitori.** Pensiamo al triplice rapporto genitore-figlio-istruttore. Il genitore dovrebbe essere per il figlio non un'autorità, ma una guida in cui trovare esperienza e consiglio. Spesso invece costringe il figlio a fare sport e interviene alle gare incitandolo in modo assillante. In questo modo il piccolo resta ignorato dal punto di vista emotivo e affettivo. Nelle prime esperienze fuori dal contesto familiare, egli va aiutato a uscire dalla condizione egocentrica, e a imparare a stare in mezzo agli altri, acquisendo sicurezza e indipendenza. In questa fase, spesso i genitori sono gelosi delle nuove figure, come l'istruttore o gli amici: intervengono alle lezioni riprendendo il figlio, proteggendolo da un compagno irruento, o addirittura dando istruzioni al maestro, per poi assillarlo agli esami con la paura che resti indietro. Il migliore atteggiamento dei genitori è rispettare le preferenze del figlio e collaborare con l'istruttore: e questi deve fare la sua parte.

**f) I vari "tipi" di bambino.** Condizione perché il bambino affronti serenamente i primi rapporti extra-familiari è aver superato i conflitti con i genitori; altrimenti non si adatterà al clima della palestra, assumendo diversi atteggiamenti. Vediamone alcuni.

Nel rapporto con l'istruttore: c'è il *bambino pigro*, che può aver bisogno di un periodo di riposo, o di un maggiore stimolo dell'insegnante; quello *coraggioso* e irruente, che va trattato con fermezza e controllo perché si abitui a riflettere; *l'esibizionista*, che richiede sempre attenzioni esclusive, e che va integrato bene nel gruppo perché impari a trarre soddisfazione dal proprio lavoro, più che dagli elogi altrui;

*l'indisciplinato*, di quelli che sembrano ambire a esser chiamati "cattivi", con cui molto meglio dell'aggressività funzionano la dolcezza e la disponibilità; allo *sfiduciato* l'istruttore deve dimostrare le sue reali capacità, mentre al *timido* basterà qualche incitamento e lode; al bambino *lento* occorrono spiegazioni chiare, simpatia e dolcezza; al *permaloso* suggerimenti, più che ordini.

Nel rapporto con il gruppo: trovando difficoltà di integrazione, il bambino potrà inizialmente essere *asociale*, ma poi svilupperà il senso di cooperazione e di autolimitazione; al *passivo* gioveranno allenamento individualizzato e giochi d'intrapendenza; il *prediletto* dell'istruttore (inutile negarlo, c'è sempre) funge spesso da capoclasse: attenzione a che mantenga sempre il rispetto per i compagni; al bambino *distratto* sono utili giochi di attenzione e di concentrazione (da evitare i compiti rischiosi); *l'aggressivo* potrà ammorbidirsi con metodi pacifici e distesi.

## Conclusioni



Lo studio qui presentato concepisce il karate come un metodo educativo ideale per i più piccoli, secondo una cultura affermatasi nel nostro Paese da meno di trent'anni, in forte ritardo rispetto alla diffusione delle arti marziali a livello di massa.

Il *karate bambino* è stato sviluppato dall'autore di questa tesi, insieme con un gruppo di colleghi del CSKS di Milano, nei primi anni '80, e ha poi dato vita a pubblicazioni specifiche (*Piccoli campioni*, 1985, *Karate bambino*, 1986, *Karate Junior*, 1992).

Ripreso negli ultimi anni al Karate Club Galliate, con la guida del direttore tecnico Fabrizio Maurizio, esso tiene ben presenti gli obiettivi formativi da perseguire nell'età in questione, in rapporto a tutte le dimensioni della personalità (morfologico-funzionale, intellettuale-cognitiva, affettivo-morale, sociale), e in stretta armonia con le indicazioni fornite a riguardo dal "Progetto sport a scuola" della FIJKAM.

Nel 2005 ha dato vita a un periodico dal titolo *KJ - Karate Junior*, distribuito nella città di Galliate (Novara), da cui sono tratte alcune illustrazioni riprodotte in queste pagine.

Mascotte di questo periodico è appunto KJ, un amico virtuale che aiuta i bambini a giocare con i compagni, e al tempo stesso a irrobustire il fisico, imparare tecniche, crescere in salute e divertirsi. KJ è un punto di riferimento per i ragazzi, un modello positivo che esprime sia le doti atletiche, sia quelle etiche e intellettuali che sono alla base delle arti marziali: lealtà, coraggio, generosità, tenacia e impegno.

In un recente numero di KJ abbiamo pubblicato alcuni pensieri ed emozioni dei più giovani atleti. Li riproduciamo qui, a conclusione di questo lavoro, pensando che dar la parola ai bambini sia un modo per aiutarli a realizzare il loro futuro.

### La parola ai giovani!

- *Elisa Legoratti, 7 anni*: "Ho scelto di fare karate perché mi piacciono le mosse e perché magari qualche volta posso difendermi."
- *Christopher Barberi, 11 anni*: "Io pratico il karate perché è una disciplina sportiva che permette di abbinare il movimento del corpo alla mente, cioè si fa ginnastica e aiuta a concentrare la mente. Permette anche di vivere in gruppo, quindi facendo nuove amicizie e divertendosi tutti insieme."
- *Marco Bertoncelli, 11 anni*: "Mi piace fare karate, perché mi dà la possibilità di difendermi e di difendere i deboli contro i prepotenti."
- *Alessandro Bonsignore, 10 anni*: "Ho scelto di fare karate perché è uno sport che mi piace tanto ma nello stesso tempo mi diverto e imparo qualcosa di utile."
- *Elena Lucchese, 8 anni*: "Frequento il karate perché mi è sempre piaciuto come sport, e perché imparo molte mosse di difesa personale."
- *Silvia Mantellino, 8 anni*: "Quando vado a karate mi sento bene perché i maestri ci insegnano cose nuove. Il karate mi dà sicurezza e serenità."