

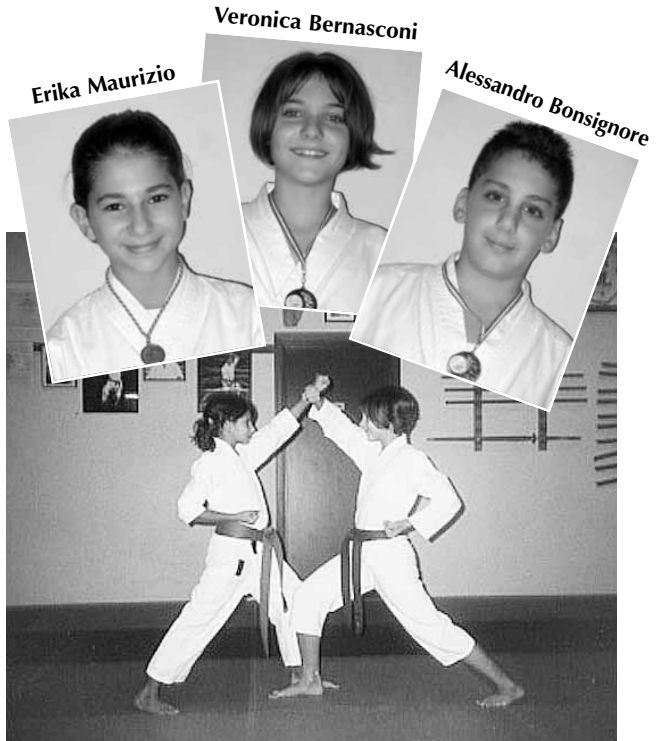
KARATE JUNIOR

Medaglie a Galliate

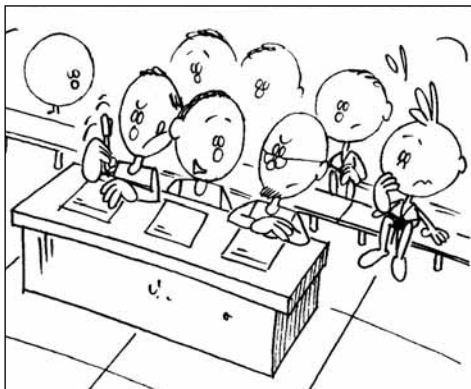
Si arricchisce il medagliere del Karate Club Galliate. Tra i risultati recenti: **Erika Maurizio**, terza classificata ai giochi della gioventù regionali; **Veronica Bernasconi**, terza nel kumite (combattimento) ai campionati regionali; **Alessandro Bonsignore**, terzo al triangolare Novara-Verbania-Alessandria.

Al di là dell'aspetto tecnico e psico-motorio, la prova agonistica abitua i giovani atleti ad affrontare momenti di difficoltà, mettendo in campo tutte le proprie risorse. "Sono soddisfatta - dichiara Erika Maurizio - del risultato raggiunto ai giochi della gioventù. Sono molto contenta di quest'esperienza anche perché mi ha permesso di confrontarmi con altri ragazzi provenienti da tutta la regione".

Numero doppio, per i tanti successi da raccontare: i risultati agonistici dei nostri giovani atleti, tre nuove cinture nere, e una squadra che cresce di numero e di ambizioni.



KJ all'esame di cintura nera



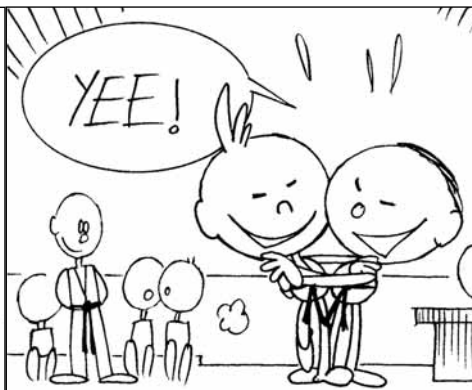
Esame difficile. Una commissione doveva giudicare KJ. Paura, naturale.

Il maestro capì lo stato d'animo di KJ. Con discrezione, lo incoraggiò.



Uno sforzo di concentrazione, e KJ eseguì correttamente la prova.

Giudizio positivo: i maestri consegnarono a KJ la cintura nera.



Ora KJ poteva aiutare il suo amico che si trovava in difficoltà.

Risultato doppio, dunque: un successo di tecnica, e uno di amicizia.

Tre nuove cinture nere al Karate Club Galliate

Successo ottenuto all'esame di Torino il 13 novembre 2005



Alessandra Mantellino

Ho iniziato a praticare karate all'età di 8 anni, consigliata dai miei genitori. Ho subito capito che era lo sport adatto a me, perché oltre a insegnare singole tecniche e a coordinare i movimenti aiuta a esercitare la mente, soprattutto con l'apprendimento dei kata. Aver superato l'esame di cintura nera è stato per me un traguardo molto importante perché vuol dire che tutti gli sforzi che ho fatto non sono stati vani, ma anche perché sono entrata a far parte di una categoria di sportivi che ho sempre ammirato.

Fabio Bandini

Il 13 novembre ho conseguito il grado di cintura nera 1° dan. Per me raggiungere questo obiettivo è stato il risultato di molti anni dedicati al karate con impegno e profonda dedizione. Colgo questa occasione per ringraziare il Karate Club Galliate, il maestro Fabrizio Maurizio, che mi ha seguito in tutti questi anni con scrupolosa attenzione, e tutto lo staff. Spero di continuare a conseguire buoni risultati in campo agonistico.



Vittorio Rebecchi

Il karate non è solo uno sport per il corpo, ma è anche una disciplina per la mente. Durante l'allenamento, quando abbiamo difficoltà con l'esecuzione di tecniche o di colpi, impariamo a trasformarle in obiettivi da raggiungere e superare. Allo stesso modo, in combattimento, prima dell'avversario impariamo a sconfiggere le nostre paure che inconsciamente riflettiamo su di lui. La cintura nera è per me un traguardo importante e allo stesso tempo un punto di partenza nella pratica del karate, con nuove sfide da affrontare e da superare.

Con una ripresa fotografica molto suggestiva, il maestro Hiroshi Shirai esegue una delle tecniche più difficili del karate: tobi yokogeri, calcio laterale volante.



Il karate Quali vantaggi garantisce il nostro sport ai bambini dai 6 agli 11 anni e la scuola elementare

L'affermazione dei significati di corporeità, di movimento e di sport si manifesta oggi sul piano personale e sociale come crescente richiesta di attività motoria e di pratica sportiva. Per questo, in un'educazione finalizzata anche alla presa di coscienza del valore del corpo come espressione della personalità, la scuola elementare favorisce le attività motorie e di gioco-sport.

Essa tiene presenti gli obiettivi formativi da per-

seguire in rapporto a tutte le dimensioni della personalità: morfologico-funzionale, intellettuale-cognitiva, affettivo-morale, sociale.

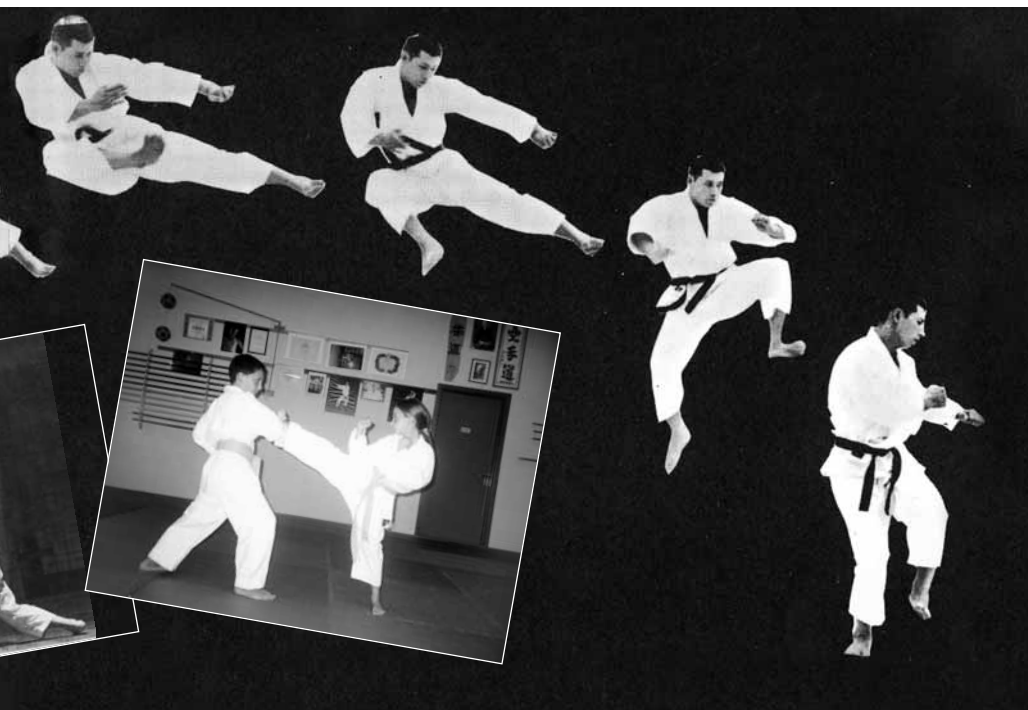
Gli scopi dell'educazione motoria sono:

- sviluppare le capacità sensoriali-percettive cui è connessa l'analisi degli stimoli e delle informazioni;
- consolidare e affinare gli schemi motori indispensabili al controllo del corpo e all'organizzazio-

ne dei movimenti;

- rafforzare i comportamenti relazionali mediante il rispetto delle regole e la capacità di iniziativa e di soluzione dei problemi;
- collegare la motricità alle abilità di comunicazione gestuale, alla drammatizzazione, al rapporto tra movimento e musica, per il miglioramento della sensibilità espressiva ed estetica.

L'educazione motoria sviluppa la conoscenza del



movimento dal punto di vista della sua struttura e delle sue modalità di realizzazione, attraverso l'acquisizione di schemi posturali e di schemi motori. Questi permettono tutte le più complesse attività funzionali e costituiscono il repertorio necessario sia per compiere movimenti, sia per assumere atteggiamenti o posture.

Come qualsiasi altra funzione della personalità, il movimento si sviluppa attraverso comportamenti modificati dall'esperienza; la sua educabilità passa attraverso i meccanismi di **percezione, coordinazione, selezione ed**

esecuzione.

Particolarmente importanti per l'organizzazione e il controllo del movimento, anche perché conoscono uno sviluppo intensivo proprio fra i 6 e gli 11 anni, sono le **capacità coordinative**: percezione e conoscenza del corpo, organizzazione spaziotemporale, coordinazione occhio-mano-piede, coordinazione dinamica generale.

Anche nella pratica del karate, come nell'educazione motoria, il bambino sviluppa adeguatamente le funzioni neuro-psicomotorie, utilizzando gli schemi motori fondamentali. La gestualità che con-

traddistingue il karate, infatti, sia nella componente tecnica sia in quella atletica, può essere utilizzata come mezzo per lo sviluppo dell'area morfologico-funzionale, con interessamento di tutte le funzioni sopra menzionate. Ciò è reso possibile dal fatto che la pratica si effettua a carico naturale, che l'alfabeto motorio specifico stimola i vari tipi di coordinazione delle funzioni percettive, e che quindi struttura efficacemente tutto lo schema corporeo.

Per queste ragioni il karate è tra le attività sportive più indicate per i bambini delle scuole elementari.

Goshin Karate Do

la difesa personale

護身空手道

*L'ideogramma qui
riprodotto indica il
"Goshin Karate Do",
ossia l'arte marziale
finalizzata alla
difesa personale.*



Il Goshin Karate ha lo scopo di acquisire piena capacità di autodifesa da ogni pericolo, con lo sviluppo delle più adatte condizioni fisiche e mentali.

Attraverso un allenamento specifico e costante, ogni praticante può raggiungere **tre obiettivi** fondamentali, che costituiscono la base della difesa personale:

1) previsione del pericolo: coscienza e sensibilità verso il pericolo, controllo di se stessi, delle proprie possibilità, dei propri limiti e delle proprie reazioni conscie e inconscie, anche nelle situazioni più estreme. Conoscere se stessi,

dunque, è il requisito essenziale per conoscere e affrontare l'avversario;

2) capacità di sottrarsi alle aggressioni evitando il pericolo: il combattimento

è l'ultima scelta, prima ve ne sono altre: dalla trattativa con l'avversario fino alla fuga, intesa non come vigliaccheria, ma come libera scelta di sottrarsi alla lotta per la salvaguardia di sé e degli altri;

3) capacità di difendersi dal pericolo in ogni situazione: in caso di combattimento,

i concetti chiave sono reazione e scelta di tempo. Ciò significa neutralizzare ogni spostamen-

Reazione e scelta di tempo, strategia e tattica, ma prima ancora equilibrio psico-fisico, capacità di sentire e di evitare il pericolo.

to e ogni attacco con la reazione più appropriata, in funzione delle proprie capacità e di quelle dell'avversario, nel modo più veloce. Efficacia e velocità dipendono a loro volta da come si riesce a intuire l'intenzione dell'avversario. Ogni volta che si ingaggia una lotta, in definitiva, possono verificarsi solo due eventualità: vincere o perdere.

Considerato che con la sconfitta si rischia di perdere la vita, il Goshin Karate Do indirizza soprattutto a due scelte soggettive fondamentali: evitare il più possibile lo scontro, e intervenire solo se ne ricorre l'assoluta necessità.

Raccomandava il Maestro Funakoshi, fondatore del karate moderno: "Vincere cento volte in cento battaglie non è l'abilità più grande. L'abilità più grande è sottomettere il nemico senza combattere."

Per raggiungere questa capacità di controllo del proprio spirito, il Goshin Karate Do consente ai praticanti la formazione di una serenità interiore. Questa consente loro di valutare opportunamente le alterna-



tive che si presentano, preservando in ogni caso se stessi dal pericolo e contribuendo, con l'esercizio fisico, a tenere lontano il pericolo più importante: la malattia.

Il Goshi Karate Do, dunque, è sinonimo di vita sana e serena.





KARATE CLUB GALLIATE

**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:

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

per informazioni:

Marco Bignoli 339.6230964 • Fabrizio Maurizio 0321.866014
