

KARATE

LA MIA PASSIONE

Di Marcella





“Non bisogna dimenticare che il Karate comincia con il saluto e termina con il saluto”

Nella cultura orientale ha un significato molto ampio associato ai normali aspetti della cortesia ma anche alla sincerità, rettitudine e al rispetto di sé oltre che dell'altro.

Spesso nel Dojo durante le lezioni, si sente pronunciare dai karateka la parola “OSS”. Sia durante il saluto, sia durante la pratica.

Può avere diversi significati:

BUONGIORNO

PER FAVORE

FORZA, RESISTI, PROSEGUI!

Cos'è il KARATE

La parola giapponese
karatedō resa in calligrafia

空手道

Il karate 空手, letteralmente "mano vuota", è un'Arte Marziale nata in Giappone nelle isole Kyukyu ad Okinawa.

Prevede la difesa a mani nude, senza l'ausilio di armi.

Il karate può essere considerato come una lotta contro se stessi, o come una maratona lunga tutta la vita che può essere vinta solo attraverso l'autodisciplina, il duro allenamento e i propri sforzi creativi.

Le Olimpiadi di Tokyo 2020 hanno ospitato per la prima volta questa Arte Marziale all'interno del programma olimpico.

<https://www.scuolakarategaslini.com/>



6° kyu



5° kyu



4° kyu



3° kyu

I GRADI DEL KARATE



2° kyu



1° kyu



1° dan



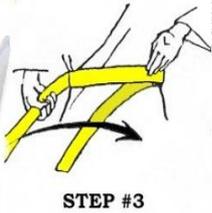
6° dan

Come mi vesto...

Karategi



Zubon



Cos'è il KATA

Il **Kata** (型) nel **Karate-dō**, è un esercizio individuale o a squadre che rappresenta un combattimento reale contro più avversari immaginari.

形



Heian Shodan è il primo dei 26 Kata Shotokan.

1: Heian Shodan

Heian Shodan significa mente pacifica (o stare al sicuro) primo livello.



2: Heian Nidan

è il secondo kata normalmente eseguito dalle cinture gialle. Spesso viene richiesto per il conseguimento del primo esame per Il Kyu. Il significato del nome del kata è: Pace e Tranquillità di secondo livello.

Può essere eseguito con un bastone (Bo)

3: Heian Sandan

è il terzo kata dello stile Shotokan, normalmente eseguito dalle cinture arancioni.

Il significato del nome è identico a quello degli altri Heian, ovvero “mente pacifica” ma questa volta di terzo livello.

Cos'è il KUMITE

La parola giapponese
KUMITE resa in calligrafia

組手

Il Kumite (組手) è l'allenamento delle tecniche con un avversario, ed è una delle tre componenti fondamentali del Karate.

Kumite vuol dire “Incontro delle mani”

Kumi = “mettere insieme”
te = “mano”.

“l'incontro delle mani” che si ha fra due avversari che si fronteggiano, con l'obiettivo di accrescimento reciproco nella pratica del Karate, attraverso l'apprendimento delle tecniche di attacco e di difesa.



Le regole del KUMITE

La regola chiave quando si pratica Kumite è il **controllo**. Il kumite è di fatto un combattimento, ma è fondamentale che venga rispettata l'integrità dell'avversario, quindi le tecniche devono essere portate con il massimo del controllo.

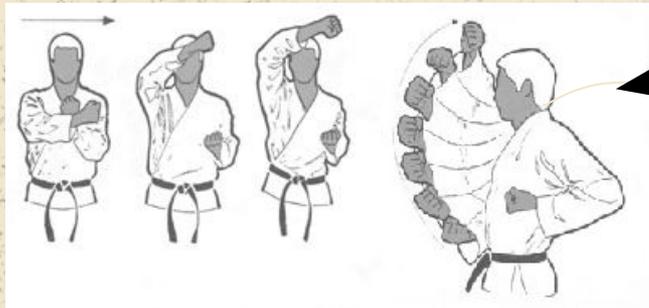
L'attacco sarà tanto più efficace, quanto più le tecniche di braccia o di gamba saranno effettuate sprigionando la massima energia, forza e rapidità. Analogamente, la difesa sarà tanto più impenetrabile quanto migliore sarà la posizione di guardia e quanto più scattanti e decise saranno le parate.

Nella pratica tradizionale, non a tutti i Karateka era consentito arrivare al "contatto": solo ai praticanti più esperti era permesso portare le tecniche ad un contatto fisico a livello del tronco, mentre per le tecniche al viso, in quanto zona più vulnerabile, doveva essere sempre rispettato il massimo controllo.



Le tecniche del KARATE

consistono in una varietà di parate e colpi (pugni, calci e altri effettuati con varie parti del corpo), nonché diverse tecniche di proiezione, presa, leva e caduta, queste ultime normalmente riservate a karateka di livello avanzato.

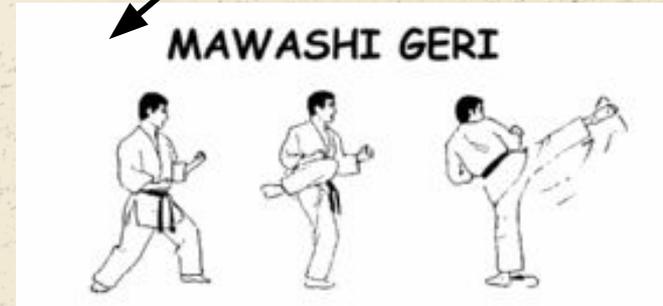


**PARATA
AGE UKE**

**PUGNO
OU ZUKI**



**CALCIO
MAWASHI GERI**



IL KARATE

