

KARATE CLUB TAIJI KASE



Iesolo, 20 maggio 2007

Laura Di Mattia
Campionessa Italiana Universitaria 2007

Laura Di Mattia, che gareggia per il CUS Bologna, si è imposta in finale sulla Lara Liotta del CUS Roma, al terzo posto a pari merito Elisa Capelli del CUS Milano e Karin Celesti del CUS Torino. Grande prova della nostra atleta che, ricordiamo aveva vinto l'Argento lo scorso anno a Desenzano del Garda (BS) e il Bronzo a Catania nel 2005.

SOMMARIO

- 2. La Società
- 2. Gli atleti

KARATE

- 3 - 5. Laura Medaglia d'oro
- 6. Kumite e kata
- 7. Due Titoli Regionali al Taiji Kase
- 7. Trofeo "Golfo dei Poeti"
- 8. Giochi Sportivi Studenteschi
- 9. Giochi del Ducato
- 10. Festa dello Sport.
- 15. Esami/cinture
- 16. 17. Karibuni Day - karatè
- 18. Correva l'anno...
- 19. Il Maestro

DIFESA PERSONALE

- 20. Gli istruttori di *MCA*
- 21. La richiesta di difendersi

CULTURA FISICA

- 22. Biathlon Atletico

INFRAFIT

- 23. DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO

L' Associazione Sportiva Dilettantistica KARATÈ CLUB TAIJI KASE, è stata fondata dal M° Francesco Di Mattia nel settembre 1979. la sua sede è a Borgo Val di Taro in viale della Libertà, 30.

È tesserata alle Federazioni:

FIJKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karatè e Arti Marziali) con Codice federale n° k0805009

FIPCF (Federazione Italiana Pesistica e Cultura Fisica) con codice Federale n°0805030

Dal 1981 gestisce il Centro C.O.N.I. di avviamento allo Sport

Il Presidente e Direttore Tecnico è il M° Francesco Di Mattia. Formano il consiglio direttivo: Capitelli Franco, Lo Monaco Paolino, Toscani Stefano, Zucconi Fabrizio.

La società, nell'arco degli anni, ha formato tanti campioni alcuni dei quali di livello nazionale. In 27 anni l'attività agonistica è stata continuativa e 38 atleti hanno conquistato la cintura nera.

Buoni piazzamenti ha raggiunto nelle varie gare nazionali con gli atleti: Toscani Stefano, Bertorelli Simone, Ruggeri Giorgia, Zerbini Silvia, Tambini Elisa.

Negli ultimi anni la sua atleta di punta è Laura Di Mattia, 21 anni, cintura nera 3° dan.

Atleti Agonisti:

Laura Di Mattia	seniores	Cintura nera 3° Dan
Toscani Stefano	seniores	cintura nera 1° Dan
Tambini Luca	Cadetto	Cintura marrone
Tampini Elisa	Esordiente	Cintura marrone
Delnevo Simone	Esordiente	Cintura marrone
Volta Nicolò	Esordiente	Cintura marrone

Atleti Preagonisti:

Fanciulli	Ragazzi	Esordienti
Chiappari Filippo	Caccioli Maria	Giacopazzi Diego
Berni Gianfranco	Chiappari Thomas	Bosi Joshua
Filiberti Simone	Donnantuoni Gessica	Delnevo Giulia
Capitelli Eleonora	Ferrari Davide	Moncalli Francesca
Delchiappo Tommaso	Handzyuk Alessio	Federici Lorenzo
Veronelli Emma	Malpeli Marianna	Castagneti Mattia
Zucconi Elisea	Mortali Francesco	Gatti Andrea
Malpeli Gian Marco	Botti Marco	Arioli Daniele
Tortini Nicolò	Boraschi Marianna	Barilli Daniele
	Arioli Diego	Calancea Nicolae
	Calancea Alexandrina	Zanrè Valentina,
	Salines Chiara	Lo Monaco Chiara
	Tamburini Maddalena	
	Bozzia Diletta	
	Mariani Davide	
	Bruschi Giorgia	
	Ferrari Giulia	

Atleti non Agonisti:

Coni Angelo	c. nera 3° Dan	Bertorelli Simone	c. nera 1° Dan
Moreschi P.G.	c. nera 3° Dan	Capitelli Franco	c. nera 1° Dan
Bardini Manuele	c. nera 1° Dan	Moglia Gianpiero	c. nera 1° Dan
Lo Monaco Paolino	c. nera 1° Dan	Ruggeri Anthony	c. verde
Piscina Giorgio	c. marrone	Adetti Silvia	c. verde
Forni Luca	c. verde	Dallara Diego	c. gialla

» Laura Di Mattia Medaglia d'Oro

Laura Di Mattia, che gareggia per il CUS di Bologna si è imposta in finale sulla Lara Liotta del CUS Roma, al terzo posto a pari merito Elisa Capelli del CUS Milano e Karin Celesti del CUS Torino.

Grande prova della nostra atleta che, ricordiamo aveva vinto l'Argento lo scorso anno a Desenzano del Garda (BS) e il Bronzo a Messina nel 2005.

Laura (21 anni) è cintura nera 3° dan ed è tesserata per questo quadriennio Olimpico con lo "Sport Village Bologna".

Frequenta il 3° anno di Scienze Motorie all'università di Bologna.

Dal quotidiano Stadio del 21.05.07

Laura Di Mattia, 21 anni, iscritta a Scienze Motorie, l'ha combinata davvero grossa. L'Atleta del CUS Bologna ha vinto nel karate, kumite femminile, 60 chili, superando in finale Lara Liotta del G. S. Fiamme Azzurre che gareggia per il CUS Roma e che l'aveva battuta agli italiani. 'Una grande soddisfazione - racconta Laura Di Mattia -. Faccio karate da quindici anni e milito nello Sport Village Bologna. Mi alleno 3-4 volte la settimana, al ritmo di 1-2 ore. Il karate è meraviglioso. Avevo già vinto altre medaglie con il CUS Bologna, ma questa è la più bella perché si tratta del metallo più prezioso e perché, soprattutto, mi sono preso una bella rivincita sulla finale dei nazionali di Arezzo. Il prossimo appuntamento agonistico, per me, è quello degli internazionali di Grado. Sono in programma ad agosto, avrò il tempo per prepararmi nel migliore dei modi.

La grinta di Laura!



Laura in azione !

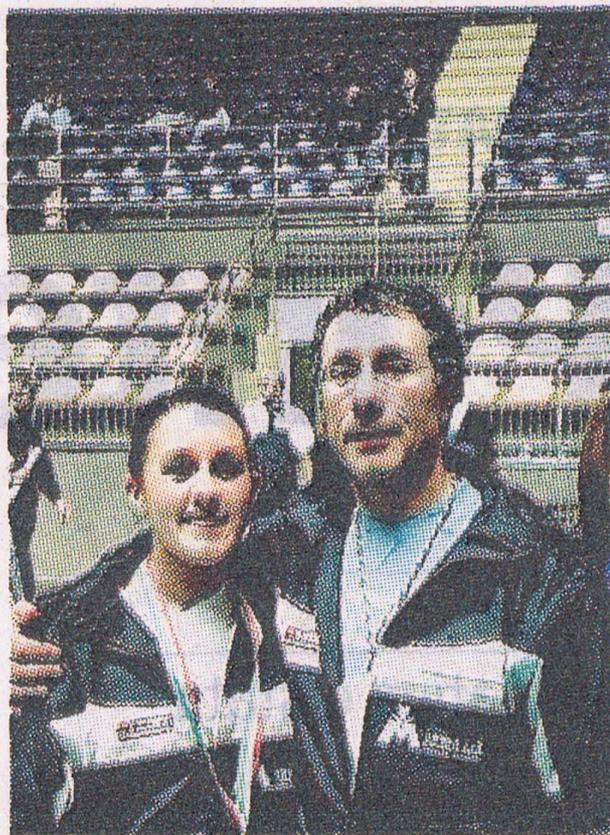


SPORT LA DI MATTIA HA VINTO A JESOLO

Laura è campionessa italiana di karate

JESOLO

|| L'atleta borgotarese Laura Di Mattia ha conquistato a Jesolo Lido (Venezia), il titolo italiano al Campionato nazionale universitario, disputatosi nella Sala Grande del «Palaturismo» di piazza Brescia. Laura Di Mattia, figura di punta del «Taiji Kase Karate Club» di Borgotaro, che gareggia però per il Cus di Bologna, si è imposta, in finale, su Lara Liotta del Cus Roma. Al terzo posto, a pari merito, si sono piazzate Elisa Capelli del Cus Milano e Karin Celesti del Cus Torino. Grande prova dunque della brava atleta valligiana aveva vinto l'«argento», lo scorso anno, a Desenzano del Garda (Brescia) ed il «bronzo» a Messina, nel 2005. Laura, che ha 21 anni (figlia del direttore tecnico della società borgotarese, Francesco Di Mattia) è cintura nera 3° dan ed è tesserata, per questo quadriennio Olimpico, con lo



L'atleta Laura con il papà.

«Sport Village Bologna». Come studi, attualmente sta frequentando il 3° anno di Scienze Motorie all'Università degli Studi di Bologna. Un grazie e le congratulazioni sentite del sindaco Salvatoreangelo Oppo, a nome della civica amministrazione e di tutta quanta la comunità. ♦

Il karate prevede due specialità principali:

kumite (combattimento)



Il kumite è la specialità più nota del karate. Significa letteralmente "unire le mani" ovvero "unire le tecniche". È un combattimento tra due avversari vincolati a non nuocersi. Questo è possibile solo attraverso il controllo dei colpi che devono esprimere quantità reali di energia cinetica ma fermarsi prima del contatto. Durante l'incontro, che dura due minuti, sono consentite tecniche di calcio e di pugno al volto e al torace, proiezioni con chiusura finale da bloccare prima che possano causare danno all'avversario. Ci

si sfiora, ci si tocca ma non si possono affondare i colpi. Gli atleti si fronteggiano in un'area di 8 metri per 8 (il tatami) dalla quale non possono uscire. Occorre saper combinare le varie tecniche, gestire spazio e tempo, controllare e regolare i colpi, adottare la tattica giusta. Si giunge all'agonismo solo dopo essersi sottoposti a una preparazione intensiva e continua; dopo aver assimilato perfettamente la tecnica e aver acquisito una piena maturità sul piano fisico, psichico e morale.

Kata (forme)



Il kata è invece una simulazione di combattimento in cui il karateka, da solo o in gruppo, deve realizzare le tecniche di attacco e di difesa del karate, ma a vuoto, senza avversari, esaltandone la precisione e la velocità. I movimenti devono essere eseguiti con un equilibrio e una coordinazione perfette. La figura viene bloccata per tempi brevi. Anche il ritmo ha la sua importanza: sono infatti i cambi di velocità insieme con l'ampiezza dei movimenti a rendere i movimenti così

scenografici, simili a una danza. Nei kata sono raccolte quasi tutte le tecniche di attacco e di parata, oltre ai numerosissimi spostamenti esistenti nel karate. Eseguendo il kata l'atleta deve seguire un tracciato prestabilito rispettando scrupolosamente precisi parametri: tecnica, potenza (intesa come prodotto della forza per la velocità), kimè (capacità di contrazione e decontrazione muscolare), ritmo, espressività (se il kata è individuale), sincronizzazione (se si tratta di kata a squadre).

Attività Agonistica Esordienti

Elisa Tambini e Nicolò Volta, vincono il titolo Regionale



Il Maestro Di Mattia, Elisa, Simone, Nicolò

Domenica 22.04. 07, si sono svolti a Castel di Casio (BO) i campionati Regionali di karatè. La nostra società era rappresentata dagli atleti Esordienti:

Tambini Elisa (cat. -50 Femminile),
Volta Nicolò (cat. -45 Maschile) e
Delnevo Simone (cat. -55 Maschile).

Bravissima Tambini Elisa che vince per il secondo anno consecutivo il titolo di campionessa Regionale. Bravissimo Volta Nicolò che era invece alla sua prima gara e ha dimostrato anche lui di saper vincere. un bravo anche a Simone che conquistando la medaglia di bronzo sarà senza dubbio un protagonista importante nella sua categoria.



AGENZIA VIAGGI TARO TRAVEL

www.tarotrail.it

e-mail: tarotrail@virgilio.it

Via Nazionale,14 - 43043 Borgo Val di Taro – PR – Italy
Tel.: 0525.96353 – 0525.96730 – fax:0525.96740

Un oro e due argenti per il nostro club ai Giochi Sportivi Studenteschi 2007, che si sono svolti a Bologna il 27 di maggio presso il Liceo Copernico.

La nostra rappresentativa era composta dai giovani atleti:

2^ elementare:

Gianfranco Berni
Filippo Chiappari

3^ elementare:

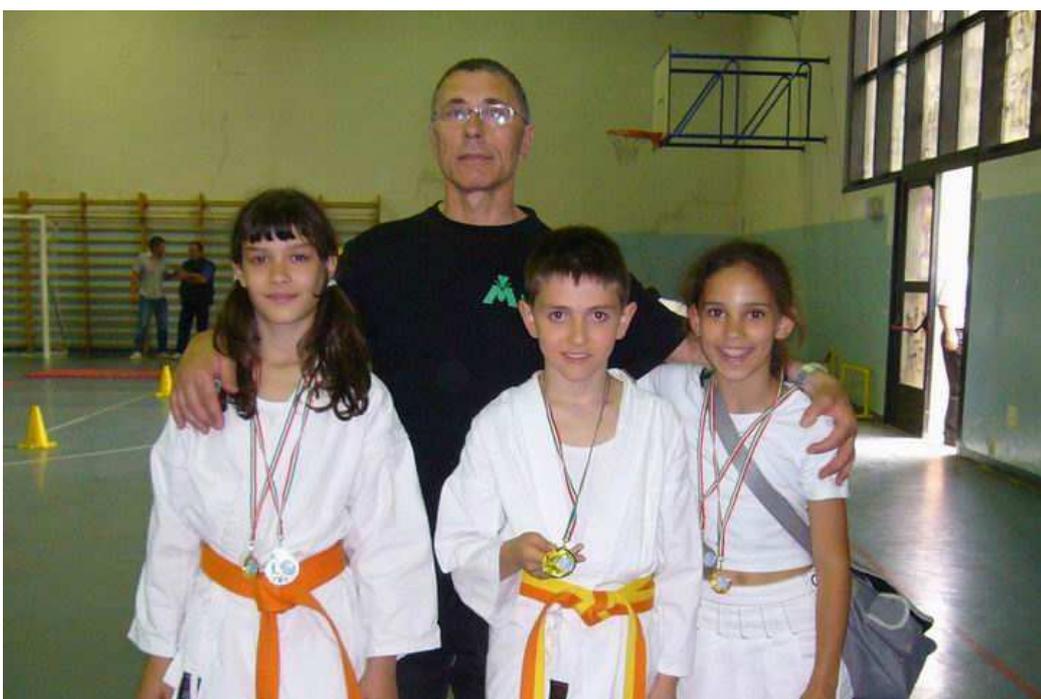
Thomas Chiappari

4^ elementare:

Diego Arioli, - MEDAGLIA D' ORO
Alexandrina Calancéa - MEDAGLIA D' ARGENTO

5^ elementare.

Giulia Delnevo - MEDAGLIA D' ARGENTO



in alto
la squadra

in basso
il Podio

Con il maestro:
Giulia Delnevo,
Diego Arioli
e Alexandrina
Calancéa

>> **1° Trofeo "Golfo dei Poeti" - argento per Elisa Tambini**



Ancora in evidenza la nostra atleta Elisa Tambini che conquista meritatamente il podio a La Spezia dove, Domenica 13 maggio si è disputato il 1° Trofeo "Golfo dei Poeti". La bellissima gara è stata organizzata dal M° Sauro Baldiotti coadiuvato dallo staff tecnico/dirigenziale Fijlkam Ligure. Luogo della gara il Palaspezia, grande complesso sportivo che ha ospitato oltre 300 atleti.

S.E.A. S.N.C.
di Scarsella

**IMPIANTI ELETTRICI
ANTENNE - TV e AUTOMAZIONI**

Via Cassio, 10 - 43043 BORGO VAL DI TARO (PR)
Tel. e Fax 0525 97975 - E-mail: sea.borgotaro@tiscali.it



Domenica 18 marzo 2007, i Comitati Provinciali CONI delle province di Parma, Piacenza e Reggio Emilia con il patrocinio della Regione E. R., hanno organizzato, presso il Campus Universitario di Parma la manifestazione "Giochi del Ducato". L'iniziativa Promozionale era rivolta a tutti i centri CAS delle tre Province per ribadire i quattro obiettivi fissati dal CONI Nazionale:

- diffondere la cultura del movimento;
- identificare lo sport come strumento di educazione;
- educare alla salute;
- inclusione sociale e relazione tra i giovani.

Per tale scopo, è stato proposto ai ragazzi con un'età compresa fra i 9 e i 14 anni, attività motoria, giochi, avviamento allo sport, festa e amicizia.

La nostra società ha partecipato con la propria rappresentativa organizzata e diretta con competenza e professionalità dal maestro Francesco Di Mattia e ha dato vita ad un allenamento dimostrativo della "Combinata Gioco Sport Karate", dando prova di entusiasmo, educazione e abilità.



in Piedi: il Maestro, Delnevo Simone, Zanrè Valentina, Calancéa Nicolae, Tambini Elisa, Tambini Luca, Bosi Josua, Arioli Daniele, Volta Nicolò.

accosciati: Delnevo Giulia, Moncalli Francesca, Bruschi giorgia, Calancéa Alexandrina, Giacopazzi Diego, Arioli Diego, Mariani Davide, Tonon Mattia.

Sabato 2 giugno 2007 si è celebrata a Borgotaro, la Giornata nazionale dello sport.

la "Giornata Nazionale dello Sport", è stata istituita nel 2004 dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri e da allora prevista con cadenza annuale la prima domenica di giugno, quest'anno alcuni comuni l'hanno anticipata al sabato in concomitanza della festa della Repubblica.

In tale giornata il CONI e le altre Amministrazioni pubbliche anche in coordinamento con le Associazioni e gli organismi operanti nel settore, assumono nell'ambito delle rispettive competenze iniziative volte a promuovere e a valorizzare la funzione educativa e sociale dello sport quale fondamentale fattore di crescita e di arricchimento della personalità dell'individuo, di preservazione della salute, di miglioramento della qualità della vita e di responsabilizzazione e rafforzamento della società civile.

In circa due ore i giovani karateka della nostra società hanno presentato ai tanti presenti le varie tecniche di karatè, dalle forme (kata) al combattimento (kumite), nonché tutti i giochi propedeutici all'apprendimento di questo meraviglioso sport (percorso di destrezza e gioco tecnico del palloncino) che racchiude in sé tutte le abilità motorie dell'individuo e che si concretizzano nella creatività delle forme, nella tattica e nella tecnica del combattimento.

Nell'ambito della manifestazione si sono svolti gli esami per il passaggio di grado. I giovani atleti sono stati esaminati dagli allievi più grandi e agonisti della Società: Laura Di Mattia, Stefano Toscani, Simone Bertorelli e Luca Tambini. Hanno collaborato allo svolgimento della manifestazione Elisa Tambini e Francesco Salines.



Stefano Toscani e Simone Bertorelli
Cinture nere
per meriti agonistici.
Due colonne portanti della nostra
struttura associativa.
Nella giornata
dedicata agli esami
sono stati giudici imparziali
delle nuove
leve del nostro
club.

ATLETI SUDDIVISI PER CINTURE

Bianche/gialle	Gialle Handzyuk Alessio Malpeli Gianmarco Malpeli Marianna Donnantuoni Gessica Capitelli Eleonora Zucconi Elisea Mortali Francesco Delchiappo Tommaso Veronelli Emma Federici Lorenzo Filiberti Simone Calancea Nicolae	Gialle/arancio Moncalli Francesca
Arancioni Berni Gianfranco Botti Marco Chiappari Thomas Chiappari Filippo Gatti Andrea Bruschi Giorgia Calancea Alexandrina Boraschi Marianna Barilli Daniele Arioli Diego Arioli Daniele	arancio/verdi Caccioli Maria Ferrari Giulia Mariani Davide Delnevo Giulia Castagneti Mattia Ferrari Davide Forni Luca Ruggeri Anthony Bozzia Diletta	Verdi Salines Chiara Bosi Joshua Giacopazzi Diego Tamburini Maddalena
verdi/blu	Blu Volta Nicolò	blu/marroni
Marroni Zanrè Valentina Lo Monaco Chiara Tambini Luca Tambini Elisa Delnevo Simone	marroni/nere	Nere Di Mattia Laura 3° dan Coni Angelo 3° dan Moreschi Pier G. 3° dan Bertorelli Simone 1° dan Toscani Stefano 1° dan Bardini Manuele 1° dan Capitelli Franco 1° dan Moglia Gian Piero 1° dan Lo Monaco Paolino 1° dan

La manifestazione doveva svolgersi all'aperto davanti al cinema Farnese!



ma purtroppo l'arrivo della pioggia ci ha costretto a ripiegare nella Palestra di Via Piave.



Gradi del karatè secondo le tradizioni Marziali

La gerarchia dei **gradi di cintura** nelle arti del Budo è detta **kyudan** e si suddivide nel sistema degli allievi (**Kyu** o *Mudansha*) e in quello delle cinture nere (**dan**: *Yudansha* e *Kodansha*).

Nel budo si considera il *kyu* come un grado di scuola o di apprendimento e il *dan* come un grado di autoperfezionamento.

Livelli inferiori:		Livelli superiori:	
<ul style="list-style-type: none"> 6° kyu cintura bianca – bianca/gialla 5° kyu cintura gialla – gialla/arancio 4° kyu cintura arancio – arancio/verde 		<ul style="list-style-type: none"> 3° kyu cintura verde – verde/blu 2° kyu cintura blu – blu/marrone 1° kyu cintura marrone 	
Yudansha – Il guerriero	Kodansha - La maestria spirituale	Iro kokoro - La maturità	
Gradi di maestria tecnica <ul style="list-style-type: none"> 1° dan: grado dell'allievo che cerca la via 2° dan: grado dell'allievo all'inizio della via 3° dan: grado degli allievi riconosciuti 4° dan: grado degli esperti tecnici 	Gradi di maestria spirituale <ul style="list-style-type: none"> 5° dan: - <i>renshi kokoro</i>, grado della conoscenza 6° dan: - <i>renshi</i> da 35 anni 7° dan: - <i>khioshi</i> da 42 anni 	Grado della maturità <ul style="list-style-type: none"> 8° dan: - <i>khioshi</i> da 50 anni 9° dan: - <i>hanshi</i> da 60 anni 10° dan: - <i>hanshi</i> da 70 anni <p>I grandi maestri infine indossano la cintura rossa.</p>	

PROGRAMMA D'ESAMI PER BAMBINI DAI 5 AI 12 ANNI (SCUOLA DEL MAESTRO DI MATTIA)

1. il percorso, il cui obiettivo è lo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative specifiche con particolare riferimento a quella di combinazione motoria;
 2. l'esercizio a corpo libero, ha lo scopo di migliorare la mobilità articolare e sviluppare la coordinazione generale e segmentaria;
 3. il gioco tecnico del palloncino, ha come obiettivo lo sviluppo della capacità di organizzare e controllare i segmenti del corpo per mezzo della gestualità specifica. Sostanzialmente le principali capacità coordinative vengono stimulate;
 4. il kata (forme) o Combinazioni di tecniche, una delle due specialità del karate (l'altra è il kumite) ma che fa parte degli sport di significato qualitativo, l'atleta è solo con se stesso e la qualità della sua prova dipende dalla qualità delle sue mappe cognitive e dall'efficienza condizionale dell'effettore (apparato locomotore), si privilegia la propriocettività.
 5. il Kumite Esordienti (combattimento fino a 15 anni), è di tipo situazionale e utilizza i fondamentali appresi precedentemente, non consente contatto e quindi usa gesti simbolici. Sviluppa le capacità cognitive specifiche, un comportamento tattico elementare e le capacità di variare i parametri esecutivi del movimento.
-

La missione dell' insegnamento

Quando l'insegnante educa i suoi allievi attraverso la motricità, il gioco, lo sport, non si interessa soltanto di un dato particolare, solo "fisico", ma della globalità dell' individuo. Soprattutto per i giovani il movimento è un elemento vitale naturale, nel quale possono formare ed educare, reciprocamente, le loro doti e le loro capacità.

E' provato che con il movimento non si raggiungono solo scopi di carattere salutare e sportivo, ma è anche possibile stimolare lo sviluppo mentale, sociale, estetico, morale dei bambini e degli adolescenti.

Kurt Meinel (Teoria del movimento)

L'esame diventa una competizione nella quale tutti alla fine vengono premiati con il premio più bello: la cintura!

Per l'occasione vengono dati anche altri premi che consistono nel diploma, una maglietta o un gadget, mentre i primi di ogni specialità vengono premiati con un applauso dei presenti.



La Commissione d'esame è composta dagli atleti più grandi della scuola. Nella foto, Laura Di Mattia e Stefano Toscani con il maestro, alzano il punteggio. Il pubblico, composto per lo più dai genitori, segue con passione!

Prove d'esame



Alessio Handziuk
nella prova del percorso misto e del corpo liber

**Alexandrina Calancéa
nella prova del Palloncino**

**Francesco Mortali
nella prova libera**



Maria Caccioli e Diego Arioli nella prova del kumite

» Karibuni Day - karate

Sabato 24 marzo, con il Patrocinio del Comune di Parma, si è svolto presso il Palazzetto dello sport, una manifestazione sportiva a scopo benefico, finalizzata al progetto "Costruzione Politecnico a Langobaya in Kenya" che sarà intitolato alla città di Parma. I bambini dai 4 ai 14 anni sono stati i principali protagonisti di questo evento sportivo, l'evento è stato trasmesso live da radio Malvisi. La "Palestra Di Mattia" ha partecipato con i suoi ragazzi di karatè. si sono esibiti davanti a parenti ed amici in un contesto di divertimento e solidarietà.

Foto ricordo al Palazzetto dello sport di Parma



AMMENDOLA COSTELLA



tel. 338/2478074

COLORITORE EDILE

**TINTEGGI INTERNI ED ESTERNI
TECNICHE VARIE**

via Caduti Partigiani-43043 Borgo Val di Taro (PR)



Sponsor ufficiale del club



* * *

i giovani atleti del Taiji Kase di Borgotaro dimostrano, a gruppi, le varie fasi dell'allenamento il cui obiettivo è quello di creare un atleta polivalente e capace di competere nella "Combinata FIJLKAM", prima di scegliere definitivamente la sua specialità, cioè il KATA o il KUMITE





SNACK BAR

BEDONIA

>> Fasi Nazionali dei G.d.G.

Il 16 novembre si sono svolte a Macerata le Fasi Nazionali dei Giochi della Gioventù di karate 2006. La nostra Società ha partecipato con due atlete in rappresentanza dell'Emilia Romagna



Elisa Tambini: 2^a classificata – Alexandrina Calancea: 5^a classificata

Grande festa al palazzetto dello sport di Macerata per le fasi Nazionali dei G.d.G. di karate. Erano presenti tutte le regioni d'Italia e la manifestazione ha riscosso sicuramente un buon successo. Noi di Borgotaro abbiamo agguantato il podio con la Tambini Elisa che ha vinto l'argento nella cat. kg -45, mentre Alexandrina Calancea ha dovuto soccombere, per inesperienza, alle sue più agguerrite avversarie; per un pelo non è salita sul podio, ma siamo comunque contenti per la sua buona prestazione.

• **CORREVA L'ANNO.....**

Forse non tutti sanno, ma nel 1981 la Società dopo soli due anni dalla sua fondazione, si aggiudica il titolo Provinciale e Regionale dei primi Giochi della Gioventù della storia del karatè (il karatè era stato appena riconosciuto dal CONI come disciplina Associata alla FILPJ) e nella finale di Roma, disputata nella splendida cornice dello stadio dei marmi, prima che iniziassero le gare, la scuola del K. C. Taiji Kase, insieme al suo maestro Di Mattia, ebbe l'onore di presentare alle autorità del C.O.N.I. Nazionale, il programma tecnico del karatè Giovanile. Credetemi, per degli sconosciuti quali noi eravamo, scelti e preferiti alle più blasonate scuole italiane, fu un grande onore!



Roma - Stadio dei Marmi, ottobre 1981 - il m° Di Mattia con i suoi allievi presenta il programma dei G. d. G. alle autorità Nazionali del CONI



i circa 1000 atleti provenienti da tutte le regioni, sfilano allo stadio dei marmi. Si riconoscono Altieri, Di Mattia e Guidetti. i tre maestri che rappresentavano l'Emilia Romagna.

IL MAESTRO



Francesco Di Mattia, Inizia la pratica del karate nel 1971 a Milano, nella Fesika. Nel 1979 fonda la Società Sportiva "Karate club Taiji Kase" con sede a Borgo Val di Taro (Parma). La sua prima affiliazione risale al 1980 nella Fikda (oggi FIJLKAM) dal 1981 "Centro CONI di Avviamento allo Sport". Maestro di karate F.I.J.L.K.A.M. dal 1986. Tecnico Specializzato dal 1991, 5° Dan dal 1993.

Per 15 anni Ufficiale di Gara (dal 1981 al 1996).

Ha ricoperto vari incarichi Federali: Responsabile dell'Attività Giovanile dell' Emilia Romana, Per otto anni Delegato Provinciale al CONI di Parma.

Attualmente è membro dello staff Tecnico Regionale FIJLKAM.

Nella E.N.D.A.S. è 6° Dan, responsabile

Regionale e membro della Commissione Tecnica Nazionale.

Insegnante e responsabile provinciale. del **Metodo Globale di Autodifesa (MGA)** Istruttore di Pesistica Olimpionica e Cultura Fisica, tesserato alla F.I.P.C.F.

Nelle foto:

Scuole Medie di Borgotaro, 1983.

il M° Francesco Di Mattia dimostra le tecniche di Yoko-gheri e Mawashi-gheri ai suoi primi allievi,



Metodo Globale di Autodifesa

M.G.A.

Programma del corso di 1° livello

Tecniche di liberazione da presa dei polsi
Tecniche di difesa da aggressione frontale
Tecniche di difesa da aggressione alle spalle
Difesa da aggressione da mani nude o con armi
Concatenamento delle leve articolari fondamentali
Difesa da terra da aggressione
Tecniche di immobilizzazione da controllo

**L'allenamento si svolge il giovedì
alle ore 21.00**



In alto e di fianco:
Di Mattia e Zucconi

In basso:
Signorastrì e Zucconi



La richiesta di difendersi



I fatti di cronaca che ogni giorno vengono portati alla nostra conoscenza attraverso i media, sono sempre meno incoraggianti in quanto denunciano un evidente malessere della società moderna.

Tutti i giorni, infatti, si registrano episodi delittuosi ed eventi criminosi che determinano in ogni cittadino dotato di particolare sensibilità, una inconscia spinta verso la riscoperta del proprio potenziale difensivo. Decidere di sviluppare i nostri meccanismi psicofisici, può aiutare a prevenire situazioni rischiose o contrastare aggressioni non previste, almeno per limitare i danni, nel caso si fosse costretti ad agire per difendersi da una violenza ingiustificata.

Per poter acquisire tale capacità, l'unica possibilità disponibile per le persone che avvertono questa esigenza, è quella di avvalersi di un metodo di autodifesa.

Le persone di ogni età o sesso che volessero affrontare una tale esperienza, debbono ricercare un metodo moderno ed efficace, che concettualmente escluda la violenza gratuita e che sia in grado di dare risposte tempestive al bisogno crescente di sicurezza richiesto.

Il **Metodo Globale di Autodifesa** conosciuto con il più semplice acronimo **MGA**, è frutto di un profondo e prolungato studio effettuato da esperti Insegnanti Tecnici della **FIJLKAM**

(Federazione Italiana Judo Lotta Karatè e Arti Marziali) che, per motivi inerenti la loro professione, hanno avuto la possibilità di sperimentare personalmente l'applicazione delle conoscenze marziali all'autodifesa reale.

MGA, pertanto, è un metodo di difesa destinato a tutti coloro che per motivi di lavoro, per motivi personali di varia natura oppure per il solo bisogno di sentirsi sicuri, hanno deciso di imparare a difendersi, pur non avendo le potenzialità fisiche di una persona forte oppure non avendo più una giovane età.



Cultura Fisica

- **Aerobica, fitness, body building, riabilitazione, etc...**
.....ma anche agonismo. Le specialità:
- **Biathlon Atletico e Distensione su panca.**



Il nostro atleta Zucconi Fabrizio ai Campionati Nord Italia mentre spinge 110 kg (il suo peso corporeo è di 59 kg)



Domenica 9 maggio 2007 si è svolto a Suzzara (MN) il 2° Campionato Nord Italia di Biathlon Atletico (la gara consiste in una prova di distensione su panca e una corsa sulla distanza di due miglia). Grande prova del nostro atleta Zucconi Fabrizio che si è piazzato al 7° posto assoluto.

INFRAFIT

By MARCHESI

Migliora il tuo corpo



con intelligenza

INFRAFIT ti offre il sistema scientificamente più avanzato e una filosofia di vita per migliorare l'aspetto e la salute del tuo corpo.



Un pannello di controllo consente l'accensione dei raggi infrarossi solo nelle aree del corpo interessate al dimagrimento con una potenza proporzionata allo spessore del grasso.



INFRAFIT, per migliorare il tuo corpo, ha bisogno di averlo in cura per 40 minuti, tre volte alla settimana. Mentre INFRAFIT agisce sul tuo corpo, tu guardi un film e ti distrai, mentre un altro computer ti informa su tutto quello che sta accadendo: la tua frequenza cardiaca, il tempo trascorso e rimanente, il numero di giri...

Simile alla pedalata su bicicletta, in realtà è una particolare attività fisica intelligente che, grazie all'azione dei raggi infrarossi consente di stimolare l'organismo ad utilizzare il grasso e l'ossigeno, anziché il glucosio, come combustibile per i muscoli. Impiegando il grasso, anziché lo zucchero, si fa meno fatica e i muscoli non producono acido lattico.

I raggi infrarossi stimolano il metabolismo lipidico e consentono il dimagrimento localizzato nelle parti del corpo esposte alla loro azione (tecnologia MIACT); la struttura avvolgente che emette i raggi infrarossi viene posizionata nel settore corporeo desiderato.

Posizione studiata biomeccanicamente e regolabile elettricamente per il massimo comfort. Il peso corporeo è distribuito su tutta la colonna, è possibile pedalare usando solo i muscoli glutei, i più grandi muscoli del corpo, con meno fatica e maggior consumo calorico rispetto ad una normale bicicletta.

Un sensore legge la frequenza cardiaca e la comunica via radio al computer che regola automaticamente lo sforzo per mantenere la frequenza cardiaca costante, consentendo il massimo consumo calorico con la minima fatica.

Tutte le informazioni sulle sedute sono memorizzate su una chip-card elettronica programmata e personalizzata per ogni paziente.

I 10 punti chiave con i quali INFRAFIT migliora la tua vita

- 1 Cambia la forma e l'aspetto del tuo corpo**
Riduce la quantità di grasso corporeo e soprattutto l'antiestetico grasso localizzato, solo nelle parti del tuo corpo che desideri.
- 2 Tonifica e rassoda i muscoli**
Migliora l'aspetto estetico e la capacità dei muscoli di consumare il grasso.
- 3 Migliora ed alza il metabolismo**
Il tuo organismo diventa più efficiente nel consumare piuttosto che nell'accumulare il grasso, i risultati durano e migliorano nel tempo.
- 4 Longevità, ti disintossica**
Ti disintossica, migliora l'efficienza cardiovascolare e riduce il rischio di cardiopatie. Una ricerca scientifica condotta dal Dottor Adolfo Panfilì, presidente dell'Associazione Internazionale Medicina Ortomolecolare, ha dimostrato che i trattamenti INFRAFIT aumentano la produzione spontanea di melatonina, "l'ormone della giovinezza".
- 5 Risultati duraturi**
I risultati ottenuti non sono solo la conseguenza del grasso consumato durante i trattamenti, ma di un cambiamento metabolico generale. Il tuo corpo viene rieducato a consumare più calorie e più grasso anche quando i tuoi muscoli sono a riposo.
- 6 Aumenta il tuo livello di energia**
Il tuo organismo, sottoposto ai trattamenti INFRAFIT, produce più stamina che, con la maggiore tonicità ed efficienza muscolare, si traduce in maggiore energia e resistenza.
- 7 Riduce la sensibilità allo sforzo fisico**
Il tuo organismo non ha più come obiettivo l'accumulo del grasso, ma il suo consumo, utilizzando il grasso come combustibile, invece dello zucchero, non produce acido lattico e qualsiasi attività fisica diventa piacevole e molto meno faticosa di quanto credi.
- 8 Migliora il tuo stile di vita**
INFRAFIT non è solo un'apparecchiatura scientifica, è anche una filosofia di vita che ti insegna a nutrirti e a vivere meglio, secondo un approccio ortomolecolare.
- 9 Riduce naturalmente depressione, stress e ansia**
I trattamenti INFRAFIT stimolano sia la produzione di endorfine sia la gestione a livello cerebrale della serotonina, migliorando il tuo stato emotivo.
- 10 Il primo e originale sistema**
Per la riduzione del grasso basato sulla combinazione dei raggi infrarossi e attività aerobica, la serietà di una ricerca scientifica e di una tecnologia brevettata a livello mondiale, MIACT (Marchesi Infrared Adipocytes Catabolism Technology) è la tecnologia brevettata dall'Ing. Marchesi a livello mondiale sulla quale si basa il sistema INFRAFIT e che ha già coinvolto l'interesse del mondo scientifico.



INFRAFIT È UNICO.

L'abbiamo solo noi !

Viale della Libertà, 30
a Borgo Val di Taro
tel. 0525.97300

si viene per appuntamento

agli iscritti alla palestra
sconto minimo del 20%

www.palestradimattia.com

www.infracit.com