



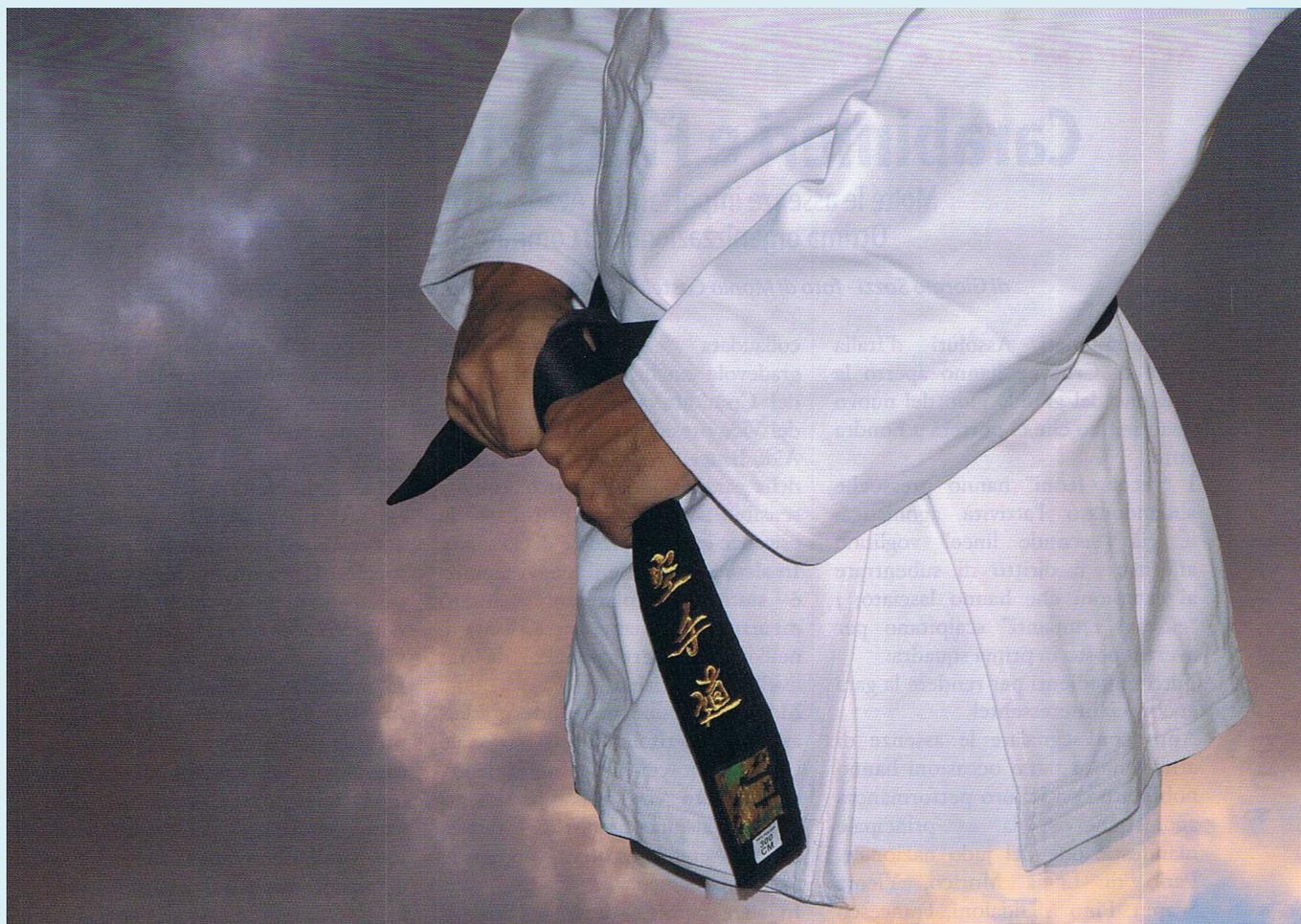
PALESTRA DI MATTIA



NOTIZIARIO DEL CLUB – ANNO 4 - N. 4

LUGLIO 2010

KARATE CLUB TAIJI KASE



dal 1979 la cultura del karate in Valtaro



Palestra
Karate Club Taiji Kase
Centro Sport Benessere e Dimagrimento



*Campionessa
Laura Di Mattia
3° Dan*

Viale della libertà, 30 - 43043 Borgo Val di Taro (Parma)
Tel. e Fax 0525 97300 - e-mail: info@palestradimattia.com
www.palestradimattia.com

ATTIVITÀ

- ATTIVITÀ PER BAMBINI:
Avviamento allo Sport (CAS),
karate
- ATTIVITÀ PER ADULTI: karate
(agonistico e amatoriale), fitness,
body building, aerobica,
kick boxing, difesa personale,
balli latino americani, ballo liscio
- Dimagrimento localizzato



**La nostra Palestra è Convenzionata con L'Alma Mater
Studiorum - Università di Bologna
Per lo svolgimento delle Attività di Tirocinio della facoltà di
Scienze Motorie**

il karate



Nato come arte di combattimento in Giappone, comprende due specialità: kumite (combattimento) e kata (forme). L'azione-attacco viene trasferita dal piano reale a quello simbolico, evidenziando la capacità di controllo dei colpi, l'affinamento delle abilità psicofisiche e la piena padronanza della tecnica. Il Karate è sport agonistico per eccellenza nel quale la vittoria non premia la

“superiorità oggettiva”, ma la “superiorità tecnica” e come tale è indicato per tutte le fasce d'età di entrambi i sessi.

- **Il maestro Francesco Di Mattia, allena sua figlia Laura**
- **Luca Forni e Luca Tambini**
- **Stefano Toscani e Simone Bertorelli**



il karate come mezzo per educare



“La libertà favorisce la creatività del bambino già presente nella sua natura. Dalla libertà deve emergere la disciplina. Un individuo disciplinato è capace di regolarsi da solo quando sarà necessario seguire delle regole di vita” – Maria Montessori



La disciplina del karate , già presente nella forma prevista dalla normativa in vigore nella Scuola e nei Giochi Sportivi Studenteschi, appartiene all’area degli **Sport Situazionali**, caratterizzato da **attività Neuro-Cognitivo-Motoria** particolarmente efficace per lo sviluppo di una serie di funzioni di fondamentale importanza per lo **sviluppo dell’individuo in età evolutiva**. Infatti, si tratta di disciplina che sotto il profilo antropologico ha segnato il percorso evolutivo dell’Umanità. attraverso i

meccanismi della ritualizzazione e dell’inclusione nella dimensione ludico-sportiva, il Karate ha conosciuto una grande diffusione nel Continente Europeo, grazie soprattutto ai grandi benefici psico-fisici che porta ai praticanti.



Giornata dello sport 2010, nelle vie di Borgotaro i bambini gareggiano nella combinata Fijlkam



Presso la nostra Società Sportiva, per direttiva della FIJLKAM (la Federazione Nazionale ufficiale) questa disciplina viene praticata a partire dai 5 anni. Esiste, infatti, una forte domanda da parte delle famiglie che ne vedono la **valenza educativa e formativa**

Dalle statistiche presentate dal CIO a livello internazionale, dal CENSIS a livello nazionale e da un'indagine pubblicata dal periodico il Sole 24 Ore Sport si evince come il karate FIJLKAM è **tra gli sport più praticati dai bambini al di sotto dei 10 anni.**

Va, inoltre, sottolineato il fatto che la presenza femminile è molto consistente ed in costante crescita (il numero dei praticanti femminili e maschili si equivale). Questo trend è ormai in atto da anni e la Federazione Nazionale ha adeguato le proprie strategie in termini culturali, metodologici, didattici, organizzativi ecc. alle esigenze delle famiglie e ai bisogni di formazione dei piccoli praticanti.



La nostra, è stata la prima società sportiva a collaborare con gli istituti scolastici del nostro comprensorio, sin dal 1997, realizzando con loro il progetto “**Sport a Scuola**”

la pagina di un giornalino del 2002, che riportava la Notizia della collaborazione del Maestro Francesco Di Mattia con l’Istituto Scolastico di Borgotaro.

NEWS

N° 3
a. s. 2001/2002

Notizie dall’istituto comprensivo
di Scuola Materna Elementare e Medie
di Borgo val di Taro
Parma

Karate a scuola

Mercoledì 8 maggio 2002, presso la palestra di via Piave, si sono svolti i giochi finali di “karate a scuola”, un progetto di educazione motoria che ha visto coinvolte le classi del primo ciclo della Scuola Elementare “A. Frank”. Tale progetto è stato realizzato grazie alla collaborazione dell’insegnante Francesco Di Mattia, che, durante le consuete attività motorie, si è inserito proponendo giochi, percorsi ed esercizi finalizzati allo sviluppo delle capacità coordinative generali, della coordinazione oculo-manuale, oculo- podale e segmentaria,

dell’organizzazione delle categorie spazio-temporale e dell’acquisizione dei “Fondamentali del Karate”, in cui rivestono molta importanza **l’autocontrollo e il rispetto delle regole**. Il percorso formativo - didattico ha suscitato l’interesse e la



partecipazione di tutti gli alunni, che hanno risposto con impegno ed entusiasmo alle attività proposte. Essi, inoltre, durante la giornata finale hanno offerto un saggio di quanto appreso e, oltre ai più meritevoli, tutti hanno ricevuto una medaglia ricordo.

L’Istituto comprensivo, valutando quest’ esperienza come un’utile e proficua opportunità in più offerta ai piccoli alunni, ringrazia l’insegnante Francesco Di Mattia e l’Amministrazione Comunale, che hanno contribuito alla sua realizzazione.

1° ciclo sc. Elem.cpl

Il progetto FIJLKAM, con il suo programma tecnico **Destrutturato, Semistrutturato e Strutturato**, vuole contribuire allo sviluppo completo ed armonico della personalità dei giovani favorendone le iniziative ed aiutandoli a conquistare la propria identità.

VII ^ GIORNATA NAZIONALE DELLO SPORT

“Sport, il miglior allenamento per la vita”

Con la finalità di diffondere lo sport ed i suoi valori e al fine di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'utilità e sui benefici che la pratica sportiva apporta in termini di benessere e forma fisica, il CONI ha istituito, sulla base di una direttiva della Presidenza del Consiglio dei Ministri del 27 novembre 2003, la Giornata Nazionale dello Sport, appuntamento istituzionale destinato allo Sport per Tutti, organizzato la prima domenica del mese di giugno di ogni anno.

Il CONI ed il mondo sportivo promuovono lo Sport come strumento fondamentale per lo sviluppo della persona”. La pratica sportiva contribuisce in modo determinante alla costruzione dell'autostima, dell'autonomia personale e del senso di sé, oltre alla presa di coscienza di una serie di valori etici fondamentali come l'amicizia, la tolleranza, la solidarietà, l'autodisciplina, la responsabilità.

Lo sport è come una palestra all'interno della quale si possono sperimentare diverse dinamiche che saranno affrontate in maniera più ampia della società, ad esempio: il confronto, la socializzazione, il rispetto delle regole, l'accettazione del diverso, l'incontro con le difficoltà e il loro superamento.

Praticare sport dunque ci fa essere persone migliori e non soltanto da un punto di vista dell'efficienza psicofisica. Il messaggio vuole essere Sport = Palestra di vita

il Karate club Taiji Kase, come ogni anno, da quando la Giornata dello Sport è stata istituita, partecipa alla manifestazione e Domenica 6 Giugno 2010, per il 7° anno, davanti al cinema Farnese di Borgotaro, c'erano loro, i ragazzi col kimono della scuola del maestro Di Mattia.



In concomitanza alla Giornata Nazionale dello Sport i giovani karateka hanno sostenuto l'esame per il passaggio di cintura, consueta manifestazione di fine stagione per tutti gli atleti iscritti nei vari corsi di karate organizzati a **Borgotaro, Bedonia e Albareto**



Il maestro Di Mattia illustra ai presenti il programma della manifestazione



La dimostrazione ha visto impegnati i giovani atleti nel nostro progetto Federale FIJLKAM che consiste in: giochi, esercizi di preacrobatica, percorsi di abilità motoria, nelle tecniche di base del karate (kihon) e nel gioco tecnico del palloncino, proseguendo poi con i più grandi (10/12 anni) con le prove delle

specialità del kata (forme) e del kumite (combattimento).



La manifestazione, guidata dal M° Di Mattia, con la preziosa collaborazione delle cinture nere del club, è stata seguita da un folto pubblico, composto da genitori, parenti ed amici oltre che da numerosissimi curiosi.

Particolarmente apprezzata dal pubblico è stata l'esibizione di Luca Tambini e Ruggeri Antony che hanno mostrato i fondamentali del Kumite e poi ancora Elisa Tambini con Giulia Delnevo, che hanno eseguito un combattimento dimostrativo.



A fine manifestazione c'è stata la consegna della nuove cinture e delle T-Shirts, offerte dal Comitato Provinciale del CONI.





nella manifestazione ha voluto partecipare in forma attiva anche il maestro Francesco Di Mattia presentando il kata *kanku sho*

空手は生涯を通じて行われている



karate no shugyo wa ihso de aru

il karate si pratica tutta la vita



Borgotaro premia i suoi cittadini illustri.

Borgotaro, 17 luglio 2009

Come ogni anno, in occasione delle festività della Madonna del Carmine, l'amministrazione comunale di Borgo val di Taro organizza nella piazzetta "la Quara" la cerimonia di consegna delle benemerenze ai borgotaresi che per motivi sportivi, culturali e di volontariato di sono distinti nel corso dell'anno.

L' "A.S.D. KARATE CLUB TAIJI KASE" ha ricevuto la benemeranza cittadina per i brillanti risultati raggiunti in 30 anni di attività sportiva.



Il Sindaco di Borgotaro, Dottor Salvatorangelo Oppo, premia il maestro Di Mattia, Presidente del club. Sulla destra la giunta comunale.

Noi tutti, Dirigenti, Tecnici e atleti, non possiamo che esserne felici di questo riconoscimento, pensiamo di aver operato bene per la nostra comunità; continueremo a farlo, spronati dall'apprezzamento e dalla riconoscenza che ci hanno dimostrato il Sindaco e la sua Amministrazione.



**Il Sindaco nel suo discorso, nella piazzetta gremita di gente.
Nel pubblico si riconoscono i rappresentanti della società.**



**In alto Simone, Laura, Fabrizio e Luca.
di fianco, il Presidente soddisfatto del riconoscimento**



Buon Compleanno, club Taiji Kase

Trent'anni di sport, trent'anni di successi. La fine del 2009 ha segnato a Borgotaro il trentesimo compleanno dell'Associazione Sportiva ASD Karate club Taiji Kase fondata dal maestro Di Mattia.



Una storia lunga e piena di soddisfazioni, iniziata nel l'ottobre del 1979 e diventata poi una realtà importante nel panorama sportivo della nostra Regione, conquistando titoli e dimostrando subito una spiccata volontà agonistica, imponendosi con i suoi atleti a livello Nazionale e Internazionali, mentre il suo Tecnico veniva inserito ai vertici dello staff Federale della Regione.

Il nostro sodalizio, con il suo impegno, ha saputo divulgare, nella nostra provincia, questa affascinante disciplina, diventando un punto di riferimento per tanti giovani e adulti che nel karate hanno trovato il loro sport.



Molti hanno gareggiato affermandosi, in campo Regionale e Nazionale. Altri, non più giovani, hanno praticato il karate a livello amatoriale scoprendo nella disciplina un ottimo mezzo per migliorarsi, acquisendo nella pratica, sicurezza e autocontrollo.

L'Associazione va avanti con il suo impegno, sempre più motivata, perché sorretta da una forte partecipazione dei cittadini Valtaresi che, anche in questa occasione, hanno dimostrato con entusiasmo, l'affetto che provano per il nostro sodalizio.

Un grazie di cuore a tutti!

Per celebrare un anniversario, per noi così importante, abbiamo organizzato una manifestazione riservata ai giovani dai 5 ai 12 anni della Provincia di Parma.



La manifestazione ha avuto luogo al palazzetto dello sport di Borgotaro il 12 dicembre 2009.

Ringraziamo le società partecipanti che con i loro piccoli atleti hanno voluto, insieme a noi, onorare l'A.S.D. Karate club Taiji Kase.



Nelle foto sopra e nella pagina che segue, alcuni momenti della manifestazione



Dopo la manifestazione **la festa è continuata** con una serata conviviale presso il Ristorante Berzolla di Albareto

Cento di questi giorni, all'ASD Karate club Taiji Kase!



I fratelli Tambini cinture nere per meriti agonistici



Elisa Tambini

cintura nera 1° dan

Campionessa Regionale

- Esordienti: 2006 -2007 - 2008
- Cadetta: 2009

Piazzamenti:

- 5^ class. Open d'Italia (Milano 10.04.2010)
- 5^ class Camp. Italiano R.R. Roma 31.01.10
- 11^ class. Camp. Italiano ES (Roma, 03,02.08)
- 2^ class, Trofeo Simonetti (Livorno, 11.11.07)
- 10^ class. Camp. Italiano ES. (Roma, 30.09.07)
- 2^ class. "Golfo dei Poeti" (La Spezia, 13.05.07)
- 7^ class. - Campionato Italiano ES(Roma, 22.10.06)



Luca Tambini

cintura nera 1° dan

10° class. Open d'Italia
Milano, 10.04.2010

2° class Camp. Reg Juniores
Forlì 14 02 2010

3° class. Camp.Reg. Ca 2007

2° class. 2° "Golfo dei Poeti"
La spezia 13.05.07

3° class. Trofeo Simonetti
(Livorno, 11.11.07)

Albareto, 27 febbraio 2010

Esami per passaggio di kyu





Complimenti al Maestro Francesco Di Mattia promosso al grado di 6° Dan

Di Mattia, nominato di recente Direttore Responsabile del Centro Tecnico di Alta Specializzazione dell' Emilia Romagna, è un Maestro di Karate di lungo corso, ha iniziato la pratica del karate a Magenta (Mi) nel 1971.

Nel 1979 trasferitosi a Borgo val di Taro (Parma), chiude la sua carriera agonistica, per dedicarsi all'insegnamento.

Fonda la Società sportiva **Karate club Taiji Kase** e da quel momento la sua vita la dedica allo studio degli sport di combattimento, specializzandosi nella disciplina del karate , il suo sport.

Nel 1981 diventa Istruttore,
nel 1987 Maestro di Karate.

È stato Ufficiale di Gara dal 1981 al 1996 e dal 1989 al 1996, ha ricoperto la carica di Delegato Provinciale al CONI di Parma

Nel 1991 viene indicato dalla Federazione Nazionale per ricoprire cariche Tecniche, frequenta per questo il corso di Specializzazione, a tutt'oggi sono in quattro i maestri dell'Emilia Romagna con la qualifica di "Maestro Specializzato"

Nel 1997 viene nominato Responsabile Regionale dell'Attività Giovanile, inizia così, la sua carriera di Tecnico Docente Federale. Lascia le sue cariche di Delegato Provinciale al CONI di Parma e di Ufficiale di Gara.

il 3 ottobre 2009 , a Pisa , presso il Centro Universitario Sportivo, il Maestro Di Mattia, ha superato brillantemente la prova acquisendo la cintura 6° Dan rappresentata dai colori bianco e rosso.

L'esame si è basato su una prova scritta su argomenti inerenti l'Organizzazione Sportiva (CIO, CONI e FEDERAZIONE) e una prova orale, la discussione della tesi riguardante: "*... la violenza sulle donne e in che modo il karate può contribuire sotto il profilo atletico e psicologico ad infondere sicurezza ...*

L'argomento è stato sviluppato dal maestro grazie ai propri studi e alla notevole esperienza accumulata nel corso degli anni.

Al termine della prova d'esame, il Maestro ha ricevuto gli elogi del Presidente della Commissione esaminatrice e V. Presidente Nazionale FIJKAM il Prof. Giuseppe Pellicone (foto).

L'importante evento giunge in un momento particolarmente felice per l'Associazione Sportiva che proprio in questo anno festeggia i suoi trent'anni di attività.

COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA SETTORE KARATE

Elisa e Luca Tambini nella Rappresentativa Regionale



Gli atleti di Borgotaro con il loro maestro,

31 gennaio 2010, Coleferro (Roma)

Esperienza positiva per gli atleti di Borgotaro nella loro prima gara con la **Rappresentativa dell' Emilia Romagna.**

L'allenatore e Responsabile delle due squadre Regionali (maschile e femminile) è in questo quadriennio Olimpico, Francesco Di Mattia, il loro maestro, con lui sono partiti gli atleti che hanno gareggiato a Colleferro.

il maestro ha portato con se i suoi due atleti più in forma, Elisa e Luca, perché convinto di poter contare sulle loro capacità atletiche e tecniche.

I due atleti, tutto sommato, hanno disputato una discreta gara, con un 5° posto di Elisa ottenuto nella categoria 53 KG



la Rappresentativa Regionale dell'Emilia Romagna

Sotto il punto di vista umano, gli atleti Borgotaresi, si sono integrati perfettamente nella compagine Regionale e hanno dimostrato a paro degli altri spirito di coesione e di cooperazione.

Per la cronaca il Campionato Italiano a Rappresentative è stato vinto dalla Campania seguita dalla Lombardia e Toscana. Noi all'undicesimo posto ma, come prima esperienza, non si poteva pretendere di più.

Questi gli atleti che hanno rappresentato la nostra Regione al Campionato Italiano per Rappresentative Regionali:

- Squadra Maschile

Poli Daniele - A.S.D.S.K.S PERFORMANCE - BOLOGNA

Tanzi Tolenti Mirco - SHINANBAN KARATE - BUSSETO

Tambini Luca - A.S.D.KARATE CLUB TAIJI KASE - BORGOTARO

Di Nucci Manlio - A.S.D.O.KARATE FUDOSHIN - BOLOGNA

Villafane Lucas - EDERA KARATE - FORLI'

- Squadra kumite femminile

Bonini Chiara - SHINANBAN KARATE - BUSSETO

Tambini Elisa - A.S.D.KARATE CLUB TAIJI KASE - BORGOTARO

Tagliaferri Federica - C. S. FARNESINA KARATE PIACENZA A.S.D. - PIACENZA

Alunni Scarpetta Giulia - JOHNNY'S KARATE BORGOSISA - FORLI

Chiarello Federica - JOHNNY'S KARATE BORGOSISA - FORLI

- Squadra kata maschile

Mazza Matteo - A.S.D.S.K.S PERFORMANCE - BOLOGNA

Montuori Simone - GARDEN KARATE CLUB - RIMINI

Tonelli Filippo - A.S.D.S.K.S PERFORMANCE - BOLOGNA

Storia

IL KARATE

Per molti secoli Okinawa – nell'arcipelago delle Ryu-kyu – aveva mantenuto rapporti commerciali con la provincia cinese di Fukien e fu così, probabilmente, che conobbe il kempo o chuan-fa / quan fa («Via del pugno»), nato secondo la tradizione nel monastero di Shaolin, modificandolo col passare degli anni secondo metodi locali.

Sho Hashi, re di Chuzan, nel 1429 unificò i tre regni di Okinawa. Sho Shin, per mantenere la pace, intorno al 1500 vietò il possesso di armi, che furono raccolte e chiuse in un magazzino del castello di Shuri.

Dopo la battaglia di Sekigahara, i Tokugawa vittoriosi concessero al clan degli Shimazu, che governavano il bellicoso feudo di Satsuma nell'isola di Kyushu, di occupare le Ryu-kyu: 3.000 samurai compirono l'invasione senza incontrare valida resistenza (1609). Poiché fu rinnovato il divieto di possedere armi e persino gli utensili di uso quotidiano come bastoni e falcetti dovevano essere chiusi nei magazzini durante la notte, gli abitanti si dedicarono in segreto allo studio di una forma di autodifesa da usare contro gli invasori. Nacque così la scuola Okinawa-te («mano di Okinawa»), detta anche to-de («mano cinese» [l'ideogramma to caratterizza la dinastia Tang]), che si differenziava in tre stili: Naha-te, sul modello del kung-fu / gongfu della Cina meridionale, Shuri-te e Tomari-te, sul modello del kung-fu / gongfu della Cina settentrionale. Va precisato che Naha era la capitale dell'isola, Shuri la sede del castello reale e Tomari la zona del porto (oggi Shuri e Tomari sono quartieri di Naha).

Il primo maestro delle Ryu-kyu fu Sakugawa di Shuri (1733-1815), soprannominato "Tode" perché combinò il kempo, da lui studiato in Cina, con le arti marziali di Okinawa. Fu suo allievo Sokon Matsumura (1809-1901), maestro di Anko Azato (1827-1906), a sua volta maestro di Funakoshi. Anko Itosu (1832-1916), allievo esterno di Matsumura, grande amico di Azato e anch'egli maestro di Funakoshi, introdusse il to-de nelle scuole di Okinawa e mise a punto i cinque kata detti Pinan.

Il primo Maestro di Okinawa a recarsi in Giappone fu Choki Motobu di Shuri (1871-1944), straordinario combattente ma illetterato, che perciò non ottenne grande successo come insegnante. Solo con l'arrivo di Funakoshi il karate poté diffondersi nel paese del Sol Levante.

Gichin Funakoshi nacque a Shuri (1868-1957). Bambino gracile e introverso, si appassionò alle arti di combattimento: studiò con Azato, padre di un suo compagno di scuola e maestro di svariate arti marziali, poi con Itosu, quindi con Matsumura. Era non solo un abile calligrafo, ma conosceva anche i classici cinesi; pertanto nel 1888 cominciò ad insegnare in una scuola elementare.

Nel 1921 passò per Okinawa il principe Hirohito, diretto in Europa, e nel castello di Shuri Funakoshi organizzò un'esibizione che fu molto apprezzata.

Lasciato l'insegnamento, nella primavera del 1922 Funakoshi fu scelto per eseguire dimostrazione di *karate* alla Scuola Normale Superiore Femminile di Tokyo, ove si stabilì. Nel 1922 scrisse *Ryu-kyu kempo: karate* (*karate* significava ancora «mano cinese» e i nomi dei *kata* erano quelli originari di Okinawa). Nel 1935 pubblicò *Karate-do kyohan*, molti anni dopo tradotto dal maestro Oshima.

I primi anni furono difficili soprattutto sotto l'aspetto economico. Nel 1931 il *karate* fu ufficialmente riconosciuto dal Butokukai, l'organizzazione imperiale per l'educazione della gioventù. Dopo aver utilizzato un'aula del Meisei Juku (un ostello per studenti di Okinawa nel quartiere Suidobata), per qualche tempo Funakoshi fu ospite nella palestra del maestro di scherma Hiromichi Nakayama. Nel 1936, grazie al comitato nazionale di sostenitori del *karate*, venne costruito il dojo Shotokan («casa delle onde di pino») a Zoshigaya. "Shoto" era lo pseudonimo che Funakoshi usava da giovane nel firmare i suoi poemi cinesi.

Per facilitare la diffusione del *karate* in Giappone l'ideogramma *to*, che si leggeva anche *kara* («cinese»), fu cambiato con un altro avente la stessa pronuncia, ma il significato di «vuoto» (sia nel senso di «disarmato», che in riferimento allo stato mentale del praticante, concetto Zen di *mu-shin*). Vennero inoltre cambiati in giapponese i nomi originali delle tecniche e dei *kata* per renderli più comprensibili.

唐手

tote

空手

karate

Nel dopoguerra il generale Mac Arthur proibì la pratica delle arti marziali, ritenute l'anima dello spirito militarista nipponico, ma a poco a poco l'interesse per il *karate* crebbe anche in Occidente e Funakoshi fu ripetutamente invitato a dare dimostrazioni.

Funakoshi lasciò la direzione dello Shotokan al figlio Yoshitaka, che trasformò profondamente lo stile elaborato dal padre, inserendovi attacchi lunghi e potenti, che facevano uso di nuove tecniche di calci. Yoshitaka morì di tubercolosi nel 1953.

i quattro stili più importanti di *karate* sono:

Shotokan, wado-ryu, shito-ryu e goju-ryu

G. Funakoshi scrive "I venti precetti della via del karate" quando il Giappone era già in guerra con la Cina dal 1937, eccoli qui elencati:



1. *Non bisogna dimenticare che il karate comincia con il saluto, e termina con il saluto.*
2. *Nel karate, non si prende l'iniziativa dell'attacco.*
3. *Il karate è un complemento della giustizia.*
4. *Conosci dapprima te stesso, poiosci gli altri.*
5. *Nell'arte, lo spirito importa più della tecnica.*
6. *L'importante è mantenere il proprio spirito aperto verso l'esterno.*
7. *La disgrazia proviene dalla pigrizia.*
8. *Non pensare che si pratici karate solamente nel dojo.*
9. *L'allenamento nel karate si prosegue lungo tutta la vita.*
10. *Vedi tutti i fenomeni attraverso il karate e troverai la sottigliezza.*
11. *Il karate è come l'acqua calda, si raffredda quando si smette di scaldarla.*

12. *Non pensare a vincere, ma pensa a non perdere.*
13. *Cambia secondo il tuo avversario.*
14. *L'essenziale in combattimento è giocare sul falso e sul vero.*
15. *Considera gli arti dell'avversario come altrettante spade.*
16. *Quando un uomo varca la porta di una casa, si può trovare di fronte a un milione di nemici.*
17. *Mettiti in guardia come un principiante, in seguito potrai stare in modo naturale.*
18. *Bisogna eseguire correttamente i kata, essi sono differenti dal combattimento.*
19. *Non dimenticare la variazione della forza, la scioltezza del corpo e il ritmo nelle tecniche.*
20. *Pensa ed elabora sempre.*

Gichin Funakoshi è stato, il primo a diffondere il karate nel centro del Giappone e, in seguito, la sua scuola di karate si è ampiamente diffusa nel mondo intero.

Alcuni termini Giapponesi

| Termine (Hepburn) | Pronuncia italiana | Significato |
|-------------------|--------------------|---|
| aka | acà | rosso, colore di uno dei contendenti nel combattimento arbitrato |
| ao | aò | Blu, colore di uno dei contendenti nel combattimento arbitrato |
| chudan | ciudan | medio |
| dan | dan | livello, il numero di dan indica la graduazione delle cinture nere |
| do | do | via, studio |
| dojo | dogio | palestra |
| gedan | ghedan | basso |
| geri | gherì | calcio |
| giaku | ghiacu | opposto |
| hajime | Agimè | Inizio, è il comando per iniziare il kumite, il kata o qualsiasi altro esercizio |
| jodan | giodan | alto |
| karategi | caratèghi | abito da allenamento per il karate |
| kiai | chiai | fusione dell'energia interiore e del corpo. Urlo che si lancia nel momento culminante dell'azione |
| kiba | chiba | cavaliere |
| kime | chimè | estrema vigoria fisica nel portare i colpi |
| kyu | chiù | Classe. Graduazione negli atleti al di sotto dellacintura nera |
| mawashi | mauashi | circolare |
| oi | oi | eseguito avanzando |
| sensei | sensei | Maestro |
| te | te | mano |
| tzuki | tzuchì | colpo (di pugno) |
| ura | ura | a rovescio |
| ushiro | usciro | posteriore |
| yoi | yoi | Essere pronti. Postura naturale stereotipata di partenza dell'atleta prima di una prova |
| yoko | ioco | laterale |
| zanshin | zanscìn | attenzione assoluta sul nostro corpo e sull'avversario |

Carrefour
express



Piazza Farnese

Borgo val di Taro

0525.97946

BORGOTEL
WIND

Telefonia Fissa e Mobile

OMNIPOINT

Via Nazionale, 4-43043
Borgo Val di Taro (Pr)

Tel. 0525 920092



Feci
Simone **IMPIANTI ELETTRICI**



Via Tolara di Porcigatone, 94
Borgotaro

cell. 3382424423

P.IVA 02267450340

Gioielleria Argenteria Lista Nozze Oreficeria

Romano

LABORATORIO ORAFO

Via Garibaldi, 9 - 43041 Bedonia (Pr) - Tel. e Fax 0525/826682

www.oreficeriamoglia.it

Numeri giapponesi usati durante l'allenamento

| Numero | Simbolo | Letture On / |
|-----------|---------|--------------|
| <u>1</u> | 一 | ichi イチ |
| <u>2</u> | 二 | ni ニ |
| <u>3</u> | 三 | san サン |
| <u>4</u> | 四 | shi シ |
| <u>5</u> | 五 | go ゴ |
| <u>6</u> | 六 | roku ロク |
| <u>7</u> | 七 | shichi シチ |
| <u>8</u> | 八 | hachi ハチ |
| <u>9</u> | 九 | kū キュウ |
| <u>10</u> | 十 | jū ジュウ |



CENTRO COMMERCIALE

di Avalli
mq. 1000 area vendita

Salumeria, panetteria, gastronomia
ortofrutta, pesce fresco, macelleria,
drogheria alimentare e chimica,
casalinghi, elettrodomestici, Hi-Fi, telefonia

CONAD

Via Primo Brindani, 1 - Tel. 0525/90250 - Borgo Val di Taro

E.lii LARINI

di Pierluigi Cell. 348/2462380 e Franco Cell. 348/2462381



LAVORAZIONI DI MANUTENZIONE
STRADALE E FOGNARIA
DEMOLIZIONI - ESCAVAZIONI
MOVIMENTO TERRA
AUTOTRASPORTI CONTO TERZI



Sede: Frazione Brunelli, 30
Deposito: Via Caduti del lavoro
BORGO VAL DI TARO (PR)
Tel. 0525/90684-90686 Cell. 348/2462382
E-mail: f.lilarini@libero.it - P. Iva: 00989360342



AGENZIA VIAGGI
TARO TRAVEL

FRANCESCO CAPITELLI
Titolare e Direttore Tecnico

www.tarotravel.it
e-mail: tarotravel@virgilio.it

Via Nazionale, 14 - 43043 BORGOTARO - PR - ITALY
TEL. 0525.96353 - 0525.96730 - FAX 0525.96740



Banca Popolare di Vicenza

Correva l'anno ...1980

a quel tempo gli allenamenti si svolgevano nella palestra delle scuole medie, con moltissimi disagi... ma la volontà di continuare era troppo forte!



Un gruppo degli adulti cinture arancioni, dopo l'esame per il passaggio di cintura

In quegli anni, a Borgotaro usciva un giornalino settimanale, una ventina di pagine, che riportava le notizie sportive locali.

il giornalino si chiamava *“Match”*. Su ogni numero di questo giornalino i praticanti di karate scrivevano i loro articoli e raccontavano le loro esperienze di pratica.

Negli archivi sociali abbiamo ritrovato qualche numero, in uno di questi numeri, l'articolo di un praticante che racconta le sue sensazioni in prossimità degli esami.

Si nota subito la passione con la quale era stata accolta questa disciplina dai Borgotaresi.

Ragazzi, sabato 11 avrete l'esame! Ne avevamo già 6! Un mormorio d'interesse misto a preoccupazione serpeggiò tra le cinture gialle e fu subito una grande smania di fare, di provare, di esercitarsi. La volontà di ben figurare prese il sopravvento sulla paura. Iniziò così una settimana di allenamenti ancora più intensi in cui ciascuno di noi esprimeva il meglio: si provavano e riprovavano le tecniche e la palestra rintonava per i Kiai dei praticantietc..

E se l'avvenire dell'albero e il suo progresso verso l'alto sono sopra la terra, le radici sono sotto la terra. E ciò significa che l'avvenire è alimentato dal passato. Guai a coloro che non coltivano il ricordo del passato: sono gente che semina non sulla terra ma sul cemento.

G. Guareschi

Corso Propedeutico all'esame per cinture nere 1° 2° 3° Dan



Sabato 19 giugno 2010 a Cesenatico, Palazzetto dello Sport /Eurocamp, si è svolto l'allenamento per i candidati all'esame per cintura nera 1° 2° e 3° dan. Gli allenamenti sono stati tenuti dal M° Francesco Di Mattia (cintura Bianco/rossa), Direttore del Centro Tecnico Regionale, da Luciano Baderna, Responsabile per i Rapporti con la scuola, e dai maestri Riccardo Salvatori, Fabrizio Grisoni e Patrizio Babarè.



Nicola Chiappari

Agenzia di Borgotaro

Via Nazionale, 21 43043 BORGHO VAL DI TARO (PR)
Tel. +39 0525 96629 Fax. +39 0525 96760

Agenzia di Fornovo

Via Nazario Sauro, 7/9 43045 FORNOVO DI TARO (PR)
Tel. +39 0525 2343 Fax. +39 0525 400102



**Dimagrimento
Localizzato**

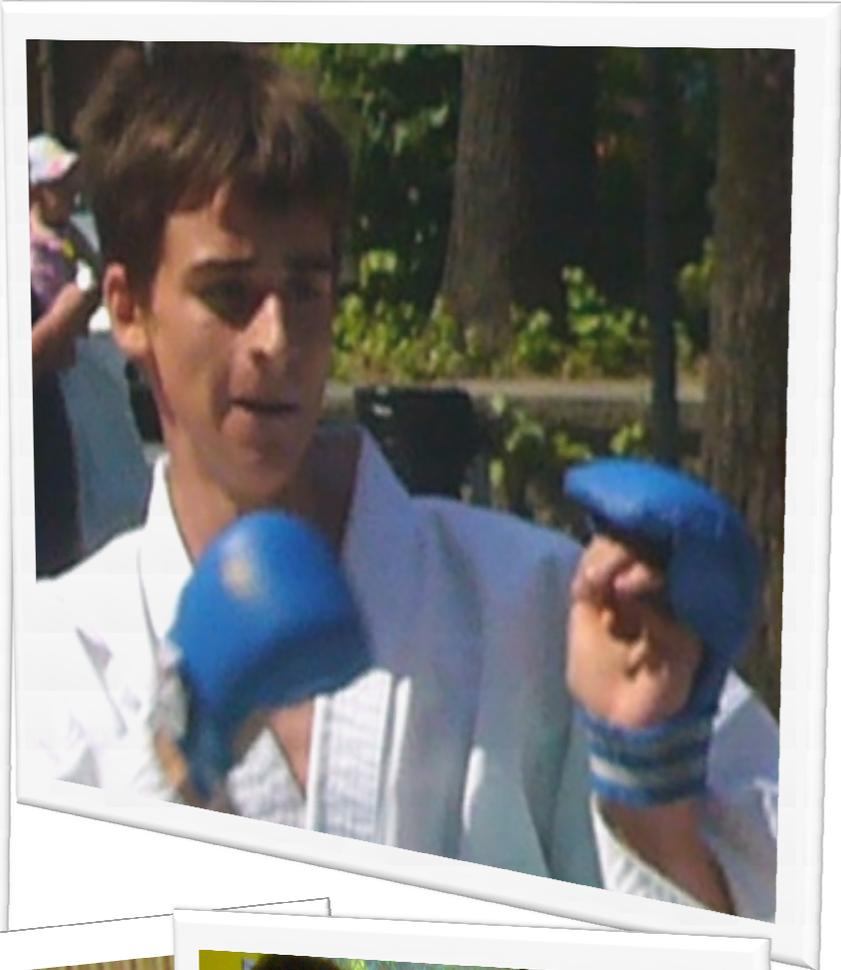
Viale della Libertà, int. 30
Borgotaro
Tel 0525.97300

www.infracit.it
www.palestradimattia.com

Infrafit ti offre il sistema scientificamente più avanzato per migliorare l'aspetto e la salute del tuo corpo attraverso l'effetto benefico della luce.

Nessun vento è favorevole ad un marinaio che non ha una rotta

seneca



Per riflettere un po'

Un giorno il Maestro durante una lezione spiegò una storia ad un gruppo d'allievi, e questa rimase per sempre impressa nelle loro menti. Per colpire nel segno dei suoi alunni, propose un quiz, poggiò sul tavolo che era nell'angolo della palestra un barattolo di vetro, di quelli solitamente usati per la conserva di pomodoro. Chinatosi, prese da dentro la borsa una decina di pietre, di forma irregolare, grandi circa un pugno, e con attenzione, una alla volta, le infilò nel barattolo. Quando il barattolo fu riempito completamente e nessun'altra pietra poteva essere aggiunta, chiese alla classe: "Il barattolo è pieno?". Tutti risposero di sì. "Davvero?", rispose lui. Si chinò di nuovo e tirò fuori un secchiello di ghiaia. Versò la ghiaia agitando leggermente il barattolo, di modo che i sassolini scivolassero negli spazi tra le pietre. Chiese di nuovo, "Adesso il barattolo è pieno?". A questo punto, la classe aveva capito. "Probabilmente no" rispose uno. "Bene" replicò il Maestro. Si chinò e prese un secchiello di sabbia, la versò nel barattolo, riempiendo tutto lo spazio rimasto libero. Di nuovo, "Il barattolo è pieno?". "No!" rispose in coro la classe. "Bene!" riprese il Maestro. Tirata fuori una brocca d'acqua, la versò nel barattolo riempiendolo fino all'orlo. "Qual è la morale della storia?", chiese a questo punto. Una mano si levò all'istante "La morale è, non importa quanto fitta di impegni sia la tua vita, se lavori sodo ci sarà sempre un buco per aggiungere qualcos'altro!". "No, il punto non è questo", rispose il Maestro. "La verità che questa metafora c'insegna è: se non metti dentro prima le pietre, non le metterai mai più dopo". Quali sono le "pietre" della tua vita? I tuoi figli, i tuoi cari, il tuo grado di istruzione, i tuoi sogni, una giusta causa. Insegnare o investire nelle vite di altri, fare altre cose che ami, avere tempo per te stesso, la tua salute, la persona che ami. Ricorda di mettere queste "pietre" prima altrimenti non entreranno mai più. Se ti esaurisci per le piccole cose (la ghiaia, la sabbia), allora riempirai la tua vita con cose minori, di cui ti preoccuperai non dando mai veramente il giusto valore alle cose grandi e importanti (le pietre).

Questa sera, o domani mattina, quando rifletterai su questa storiella, chiediti "Quali sono le 'pietre' nella mia vita?". Metti nel barattolo prima quelle.

40 di SCONTO
sulla tua polizza Rc Auto
fino al 31/05/2011
per chi si iscrive alla categoria Assicurazione RCP

Viale Libertà 20
43043 Borgo Val di Taro (PR) 0525 916058
altavaltaro@global-point.it

polizze Rc Auto

BOZZIA & BORZONI
Carrozzeria Officina
Via A. De Gasperi 17 - BORGIO VAL DI TARO (PR)
Tel. 0525 99654

Bar Lucia
Bar gelateria paninoteca
P.za Plebiscito, 14 - Bedonia -PR
Tel. 0525.824551

S.E.A. S.N.C.
di Scarsella
IMPIANTI ELETTRICI
ANTENNE - TV e AUTOMAZIONI
Via Cassio, 10 - 43043 BORGIO VAL DI TARO (PR)
Tel. e Fax 0525 97975 - E-mail: sea.borgio@tiscali.it

✓ **OLTRE AL KARATE.....**

Corso di Ginnastica e Stretching

Lunedì- Mercoledì ore 17,30 - 18,30



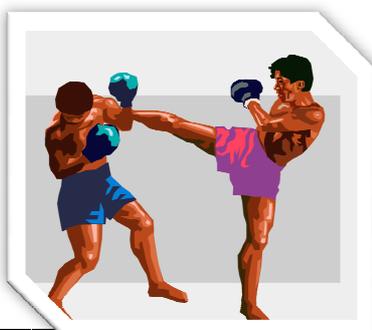
Aerobica

Step

**Dimagrante
Rassodante
Tonificante**

Lunedì e Mercoledì, ore 20/21

- **yoga**
- **Metodica Posturale**
- **Massaggi**



kick Boxing

ragazzi, adulti
lunedì e giovedì

Autodifesa

ragazzi, adulti
lunedì e giovedì



Ballo liscio e Latino americano

Giovedì, ore 20/22

www.palestradimattia.com



Orario Attività

Palestra: 9.30 - 22.00

**Body building - fitness
Cardio-fitness - Riabilitazione**

Orario dei corsi:

Karate bambini

- martedì e venerdì, 16.45 - 17.45

karate bambini Principianti

- lunedì e mercoledì, 16.15 - 17.15

karate Agonisti ES

- martedì e venerdì, 17.45 - 18.45

karate Agonisti

- martedì e Venerdì, 18.45 - 20.00

- sabato, 15.00 - 16.30

karate Amatori

- martedì e venerdì, 20.00 - 21.00

Aerobica /step

- lunedì e mercoledì 20.00 - 21.00

Autodifesa

- lunedì e giovedì, 21.00 - 22.00

Kick Boxing

- lunedì e giovedì, 19.00 - 20.00

Corsi di Yoga

- giovedì, 15.30 - 18.00

Latino Americano

- mercoledì, 20.00 - 21.00

Ballo Liscio

- mercoledì, 21.00 - 22.00

karate bambini, Albareto

- mercoledì, 14.30 - 16.30

karate bambini, Bedonia

- giovedì, 14.30 - 16.30

