



## **CORSO DI KARATE**

## **CORSO DI DIFESA PERSONALE - M.G.A.**

**Istruttore: Marcello De Vivo**



## CORSO DI KARATE

Il Corso di Karate, è stato istituito presso il CUS Bari per la prima volta nel 2004, ed ha raggiunto in breve tempo un notevole successo al punto da triplicare il numero degli iscritti. Le lezioni, sono tenute dall'Istruttore Marcello De Vivo, inquadrato nei ruoli federali della Federazione Italiana Judo Lotta Karate ed Arti Marziali (F.I.J.L.K.A.M.) con la qualifica di Istruttore Cintura Nera IV Dan di Karate, nonché come Istruttore I Livello del Metodo Globale Autodifesa, e si svolgono presso il nuovo Centro Federale FIJLKAM, al primo piano sopra lo sportello segreteria .



### Cos'è il Karate

IL **KARATE** è un' antica arte marziale Giapponese nata per esigenze di difesa personale, che si pratica a mani nude, suddivisa in differenti stili e scuole la cui estrema varietà costituisce uno degli aspetti tipici di questa disciplina.

Il nostro stile di riferimento è lo **SHOTOKAN**.

IL **KARATE** è un metodo di difesa personale, che consente al praticante di acquisire un bagaglio tecnico sicuramente vario ed efficace.

IL **KARATE** è anche uno sport moderno, che pur con un occhio alla tradizione si è evoluto, come tutte le discipline sportive, avvalendosi degli studi di biomeccanica, metodologia dell'allenamento ed in generale di tutte le Scienze dello Sport.

Dal punto di vista sportivo, il Karate si esprime in due specializzazioni diverse : il Kumite ( combattimento libero) ed il Kata ( forme ).

### Kumite

**Nel Kumite**, la caratteristica fondamentale che lo distingue da altri sport simili, è l'assoluta precisione richiesta nell'esecuzione delle tecniche di calcio e pugno che *non devono provocare traumi all'avversario*; ciò sottopone il Karateka ad un continuo esercizio di autocontrollo, mentale e fisico, volto a garantire l'incolumità del compagno. Il termine significa "fondamentale, tecniche di base", e si riferisce allo studio ed alla ripetizione precisa e meticolosa delle posizioni e delle tecniche di difesa e di attacco. Queste ripetizioni vengono eseguite "a vuoto" con lo scopo di fissare ed automatizzare tutte quelle sensazioni corporee che accompagnano la tecnica. Altro obiettivo da raggiungere nell'esercizio del kihon è la standardizzazione del gesto tecnico che deve rispondere a precisi requisiti formali propri dello stile. Come in tutte le arti giapponesi, l'approssimazione non è ammessa e occorre acquisire perfettamente la forma corretta. In questo modo il praticante sviluppa un alto grado di autocontrollo che gli permette di essere sempre consapevole della sua corretta posizione nello spazio

### Kata

Il Kata è la forma di allenamento originaria di tutte le arti marziali tradizionali; letteralmente significa "forma, sequenza di tecniche prestabilite". Si tratta di un insieme di sequenze gestuali codificate, di parate e contrattacchi concatenati, che simulano il combattimento contro uno o più

avversari e che arrivano in successione di tempo da più direzioni. Il kata però non deve essere confuso con un semplice esercizio a corpo libero, le tecniche espresse al suo interno devono richiamare agli occhi di un osservatore esterno delle reali situazioni di attacco e difesa. Esistono un vasto numero di kata tramandati dagli albori del karate fino ai tempi moderni. Tali kata sono stati modificati ed interpretati in maniera diversa nel corso degli anni ad opera di vari maestri, che li hanno rielaborati in funzione del significato attribuito alle tecniche contenute in essi. Nelle competizioni gli arbitri valutano con un punteggio che il kata risponda ai requisiti stabiliti dal regolamento di gara.

### **Costi e modalità di iscrizione al Corso di Karate**

L'iscrizione al corso di Karate :

- € 20,00 annui come quota iscrizione al CUS e copertura assicurativa,
- **€ 30,00 mensili per gli Universitari ed i loro parenti (età minima 6 anni)**
- € 35,00 per gli esterni

N.B. Sentito il parere dell'Istruttore, nella quota mensile è inclusa gratuitamente anche la quota affiliazione alla FIJLKAM ed il rilascio della licenza federale valida per 8 anni.

**Documenti necessari all'iscrizione:** numero 2 fotografie, certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. Per gli studenti universitari è necessario esibire copia del bollettino di versamento – iscrizione all'università, ovvero, copia dell'ultimo versamento effettuato (rata di giugno. (in questo caso andrà esibita successivamente la quota iscrizione).

### **Orari delle Lezioni corso di Karate:**

Sono previsti due turni così articolati:

**Primo turno:** Lunedì Mercoledì e Venerdì pomeriggio 18.00 – 19.00

**Secondo turno:** Lunedì Mercoledì e Venerdì pomeriggio 19.00 – 20.00

Il Primo Turno è riservato alle cinture bianche e gialle, ovvero a coloro che desiderano effettuare un primo approccio alla disciplina, non avendo alcuna esperienza pregressa di arti marziali. Il secondo turno, è destinato alle cinture colorate, ovvero a coloro che desiderano approfondire tecnicamente la disciplina sia dal punto di vista agonistico che amatoriale.

## **CORSO DI DIFESA PERSONALE (Metodo Globale Autodifesa – M.G.A.)**

A partire dal mese di Ottobre 2011, a seguito dell'alto numero di domande pervenute, è stato istituito anche un corso di Difesa Personale attraverso il quale vengono illustrate le tecniche del Metodo Globale Autodifesa, già adottato dalle Forze dell'Ordine. Il corso ha la durata di 32 ore svolte nell'arco di 4 mesi al termine del quale è previsto un esame finale e il rilascio di un attestato.

Il Corso è rivolto prevalentemente a chi è completamente digiuno di arti marziali e desidera acquisire le nozioni fondamentali di Difesa Personale per saper reagire prontamente in caso di una eventuale aggressione. La difesa avviene nel pieno rispetto dell'esigenza giuridica considerato che, nella generalità dei casi, non lascia tracce o segni di forza per il fatto che tutto il metodo è costruito esclusivamente sulla capacità di controllare l'aggressore.

Proprio per questo motivo l'M.G.A. è stato studiato per fornire ai praticanti, in un periodo di tempo strettamente limitato, una forma di autodifesa finalizzata alla possibilità di limitare i danni escludendo tutto ciò che presume l'applicazione violenta della forza fisica, esaltando invece l'applicazione dei principi della flessibilità e della cedevolezza, propri delle arti marziali.

### **Orari delle Lezioni corso di Difesa Personale:**

Primo turno : Lunedì Mercoledì dalle 20.00 alle 21.00 : Ore di lezione 32

Esame Finale I corso Difesa Personale Mese di Febbraio

Esame Finale II corso Difesa Personale Mese di Giugno

### **Costi e modalità iscrizione corso di Difesa Personale:**

- € 20,00 annui come quota iscrizione al CUS e copertura assicurativa,
- **€ 35,00 mensili per gli Universitari ed i loro parenti**
- € 40,00 per gli esterni



Per informazioni : Tel. 340 9616994 - E Mail [marcello.devivo@uniba.it](mailto:marcello.devivo@uniba.it)  
oppure segreteria del CUS Tel. 080 5341779 sito: <http://www.cusbari.it> - E Mail  
[karate@cusbari.it](mailto:karate@cusbari.it)

**Documenti necessari all'iscrizione:** numero 2 fotografie, certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica. Per gli studenti universitari è necessario esibire copia del bollettino di versamento – iscrizione all'università, ovvero, copia dell'ultimo versamento effettuato (rata di giugno. (in questo caso andrà esibita successivamente la quota iscrizione).

### **Orario sportello**

Dal Lunedì al Venerdì : dalle ore 09.15 alle ore 20.45

Sabato : dalle ore 09.15 alle ore 19.45

Domenica: dalle ore 09.15 alle ore 12.30

## DIFESA PERSONALE – M.G.A.



# KARATE



G. Funakoshi scrive " *I venti precetti della via del karate*": 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, poi conosci 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 pratichi 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.

