



Shotokan Karate



Ryu P.B.



Il karate è un'arte marziale che affonda le sue radici in varie forme di combattimento a mani nude sviluppatasi nell'isola di Okinawa. Importato in Giappone all'inizio del 900, il Karate si è progressivamente frazionato in diversi stili, tra i quali lo Shotokan, attualmente il più praticato al mondo. Il fondatore del Karate Shotokan, il Maestro Funakoshi, seppe integrare le tecniche di combattimento di Okinawa con il Bushido, il sistema filosofico basato sull'onore e il rispetto che orientava la vita di un samurai. Quest'incontro portò alla nascita di un'arte capace di coniugare l'originaria finalità di autodifesa della pratica con la necessità di conservare e trasmettere una serie di valori legati a una realtà destinata a soccombere di fronte all'affermarsi della cultura occidentale. Il Karate si affermò come un vero e proprio sistema di crescita personale, coinvolgendo tutti gli aspetti dell'essere umano: corpo, mente e spirito. Iniziò a diffondersi al punto da essere adottato nei programmi di educazione fisica nelle scuole pubbliche e a diventare parte del patrimonio culturale giapponese, fino all'affermazione a livello mondiale. In Italia il Karate Shotokan giunse negli anni '60 grazie al lavoro del maestro Hiroshi Shirai, inviato nel nostro Paese dalla Japan Karate Association. Le straordinarie potenzialità di questa disciplina come strumento di sviluppo educativo e psicofisico permisero la sua diffusione a livello nazionale.



Il Maestro Gichin Funakoshi

I Karate è un'attività adatta a chiunque, da chi cerca semplicemente un'attività fisica completa e formativa, a chi è anche desideroso di confrontarsi con una cultura profondamente diversa dalla nostra, portatrice di valori al giorno d'oggi troppo spesso dimenticati. Questo la rende inoltre un'attività particolarmente indicata per i bambini, dove accanto allo sviluppo psicomotorio (allenamento della capacità di concentrazione, autocontrollo, coordinazione etc.) risulta notevole il contributo alla strutturazione delle capacità di socializzazione.



All'interno del Dojo, il luogo in cui si pratica, è fondamentale l'osservanza di una serie di regole e di una precisa etichetta riguardante il rapporto con i propri compagni, il Maestro e il Dojo stesso. La lezione inizia e finisce con il saluto ("Rei"), espressione di cortesia e rispetto per l'impegno di tutti durante la pratica.



Gli allievi praticano il saluto ad inizio lezione

La pratica del karate è composta da tre aspetti: kihon, kata e kumite.

Il kihon è l'allenamento delle tecniche fondamentali costituite da pugni, percosse, calci e parate.

Il kumite è il combattimento, in cui i requisiti fondamentali sono tecnica, autocontrollo e rispetto per l'avversario.

Il kata invece è lo studio dell'arte nella sua forma più alta. Consiste nella simulazione di un combattimento contro più avversari immaginari attraverso una precisa sequenza di tecniche. Lo stile Shotokan comprende 26 kata.

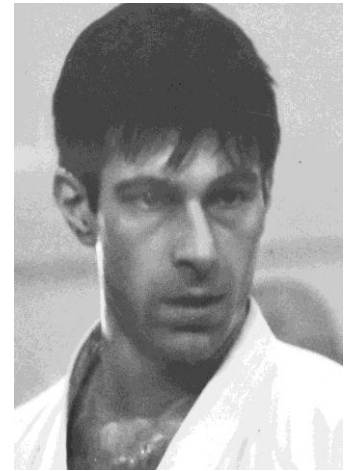
Il lavoro del praticante consiste in un continuo miglioramento della propria tecnica individuale attraverso la ricerca del superamento dei propri limiti. La crescita dal punto di vista tecnico è comunque un mezzo per il conseguimento del vero fine dell'arte marziale: il perfezionamento del carattere.



Il Maestro Saffioti sferra un calcio mae-geri durante un kumite

Il Maestro Mirko Saffioti (Cintura Nera 4°DAN) è il

Direttore Tecnico dello Shotokan Karate Ryu – Peschiera Borromeo. Classe '76, inizia la pratica del karate nel 1988 presso il Maestro Biagi Leonello con il quale consegue la cintura nera 1°dan nel 1991. Dal 1994 partecipa a diversi campionati europei E.T.K.F. (European Traditional Karate Federation), cimentandosi sia nel kata individuale e a squadre che nell'enbu (dimostrazione di combattimento), ottenendo 14 medaglie d'oro. Partecipa anche a diversi campionati mondiali I.T.K.F (International Traditional Karate Federation) nella categoria del kata a squadre dove conquista ben 8 medaglie d'oro. Nel 2000 ottiene la qualifica di Istruttore F.I.K.T.A. (Federazione Italiana Karate Tradizionale e discipline Affini), mentre dal 2014 detiene il titolo di Maestro con il grado di cintura nera 4°dan, raggiunto già nel 2006. Saffioti è inoltre allievo diretto del Maestro Shirai, considerato uno dei maestri più preparati al mondo nel Karate di stile Shotokan.



Ad affiancare il Maestro nell'insegnamento ci sono gli Assistenti-istruttore Tommaso Poggio (Cintura Nera 2°DAN), Mattia Minzolini (Cintura Nera) e Daniele Carta (Cintura Nera).

Il ruolo di dirigente dello Shotokan Karate Ryu P.B. è invece affidato a Mattia Minzolini.



Il Maestro Saffioti ed i suoi collaboratori

Il corso è affiliato alla F.I.K.T.A., la più importante federazione italiana di Karate tradizionale, diretta dal Maestro Hiroshi Shirai, portatore del Karate Shotokan in Italia e figura di riferimento a livello mondiale nel campo delle arti marziali. Lo Shotokan Karate Ryu PB rappresenta il settore Arti Marziali della Polisportiva Olimpia PB, una Associazione Sportiva Dilettantistica operante sul territorio peschierese da diversi anni e in diversi settori sportivi con significativi risultati.



Il Maestro Hiroshi Shirai

Le lezioni sono divise in corsi per bambini, corsi per ragazzi e corsi per adulti, per principianti, per dilettanti e per esperti; si terranno lunedì, tra le 19.00 e le 20.00 (bambini) e tra le 20.00 e le 21.00 (adulti), e giovedì, dalle 18.00 alle 19.00 (bambini) e dalle 19.00 alle 20.00 (adulti), presso la palestra della scuola elementare di Mezzate, P.zza della Costituzione 16, Peschiera Borromeo (MI). Il calendario del corso si attiene a quello della struttura scolastica ospitante. Inoltre, durante la stagione sportiva, verranno proposte attività supplementari quali stage, dimostrazioni e competizioni, e, ogni 3/5 mesi, si svolgeranno gli esami per la conferma o il passaggio di kyu (step intermedi tra i vari gradi di cintura).

Per ulteriori informazioni chiamare al n° 333/7521065 (Minzolini Mattia) o 347/8233250 (Poggio Tommaso), oppure scrivere alla e-mail a karateryu@olimpiapb.com . Sarà possibile inoltre visitare la nostra pagina web sul sito www.olimpiapb.com alla voce “arti marziali”. In questa sezione sarà possibile consultare le specifiche, la documentazione relativa al corso ed accedere ai servizi on-line. Seguiteci anche su Facebook all’indirizzo Shotokan Karate Ryu PB.

