

## Arti Marziali - Karate: ad Arquata Scrivia palestre riunite per uno stage

lunedì 30 novembre 2009

### STAGE DI KARATE

AD ARQUATA Articolato in tre parti, ha coinvolto le varie palestre ed associazioni del comitato WTKA Piemonte Arquata Scrivia (AL) - Si è svolto nel pomeriggio di sabato 28 novembre, ad Arquata Scrivia, nella palestra delle scuole medie, il primo raduno federale organizzato dal comitato regionale WTKA Piemonte. Lo scopo dello stage è stato quello di coinvolgere e accomunare gli affiliati delle palestre e associazioni che quest'anno hanno aderito al comitato regionale WTKA Piemonte, ed incominciare a far conoscere ed esporre i progetti regionali che oramai hanno preso forma dopo quasi un anno dalla nascita del comitato. Al raduno svoltosi sotto la supervisione del direttore tecnico M° Brugna, oltre agli insegnanti dell'USAM Karate di Arquata Ponzano Pierluigi Ponzano, Ponzano Giacomo Ponzano e Raffaele Tulipano, quest'ultimo presidente del comitato regionale WTKA, erano presenti il M° Angelino Giorset Stefano direttore tecnico dell'Associazione Bushido di Torino e l'insegnante /campione di Kick Boxing M° Costantino Bellucci. Il programma dello stage ha spaziato su vari aspetti, nella prima parte riguardante la preparazione atletica diretta dall'istruttore Giacomo Ponzano si è lavorato sul condizionamento corporeo tramite il metodo "MAP" (Mobilità Articolare e Potenziamento) nel quale viene effettuato un Power Stretching specifico con lo scopo di riscaldare l'intero organismo, effettuando di conseguenza un lavoro di mobilizzazione articolare (in particolare colonna e sacro) andando ad agire di conseguenza anche sui canali energetici "meridiani". Nella seconda parte diretta dal M° Bellucci si è svolto un lavoro specifico impiegando tecniche di percussione estrapolate dalla Thai Boxe. Si è effettuato un lavoro sugli arti superiori ed inferiori, sul controllo della tecnica, sul dosaggio della forza e sulla potenza nell'impatto. Nella parte finale condotta dal M° Angelino Giorset, si sono approfonditi diversi aspetti, il concetto sull'uso dell'hara coinvolgendo addome e fianchi, si è lavorato sul collegamento energetico terra - cielo effettuando un controllo approfondito sulla postura e sulla forza del tronco, sul rilassamento e il coordinamento degli arti, sul concetto di distanza "Mae", sul rilassamento attivo e sullo 0 - 1000. A gennaio 2010 il Comitato regionale Piemonte inizierà l'anno con due importanti appuntamenti che riguarderanno lo studio dello Xing Yi Quan e del Karate-Do entrambi con il Maestro Flavio Daniele, che per la prima volta dopo vent'anni di abbandono per dedicarsi all'approfondimento delle arti marziali cinesi tornerà ad insegnare il nipponico Karate (di cui è Cintura Nera 4° Dan), rispettivamente Domenica 10 e Venerdì 29 Gennaio.