

# INFO & ORARI

Durata del corso

**OTTOBRE-GENNAIO  
FEBBRAIO-MAGGIO**

**LUNEDI & GIOVEDI**

*Corsi per bambini e adulti*

**17.00-18.00**

**18.00-19.00**

**19.00-20.00**

*Frequenza  
monosettimanale  
bisettimanale*

**PROVA GRATUITA  
Dal 15 al 30  
settembre**

**Arte marziale,  
sport e  
ottimo sistema  
di difesa personale**

**Centro Sportivo  
SAN LEONE MAGNO**



Via Nomentana 335 a - Roma

Tel 06. 86 320 534

SEGRETERIA lunedì - sabato (9.30 - 13.00)  
lunedì - venerdì (15.30 - 18.30)

[www.sanleonemagnosport.it](http://www.sanleonemagnosport.it)

facebook Karate San Leone Magno



[segreteria@sanleonemagnosport.eu](mailto:segreteria@sanleonemagnosport.eu)

[karatesanleonemagno@gmail.com](mailto:karatesanleonemagno@gmail.com)



# KARATE



Il **Karate** è un'arte marziale di origine giapponese, un'arte del combattimento. L'elaborazione delle tecniche ha avuto perciò come obiettivo principale la ricerca dei colpi più efficaci per l'attacco e la difesa. Colpi di pugno di piede di gomito e tecniche di parata sono completati da tecniche di immobilizzazione e di proiezione sviluppando così uno stile completo e dinamico: nasce il **KARATE WADO RYU**.

Il 1934 è considerato l'anno ufficiale di nascita dello stile Wado Ryu fondato da **Hironori Ohtsuka**. Lo stile ha posizioni naturali e morbide con particolare attenzione alla mobilità alla velocità e soprattutto alla fluidità delle tecniche con un uso sapiente del Taisabaki (*spostamenti*). Ohtsuka stesso insegnò che il proprio movimento è la manifestazione del proprio spirito. Caratteristica portante è inoltre l'ampio bagaglio di Jujitsu con lo studio approfondito di proiezioni (*nage-waza*), leve articolari (*kansetsu-waza*), immobilizzazioni e strangolamenti (*shime-waza*) che si accompagnano all'uso delle

tecniche di percussione (*atemi-waza*) in zone sensibili del corpo umano per neutralizzare l'avversario. Al classico schema "attacco-parate-contrattacco" il Maestro sostituì quello più efficace di "attacco-contrattacco" in un unico gesto rifiutando dunque un contrasto cruento ma prediligendo al contrario, l'evasione (*nagashi*) e la schivata: si osserva in ciò il principio di flessibilità (*Ju*) tipico del *Jujitsu* con l'adozione del principio di circolarità dell'*Aikido*.

**Arte marziale, sport** e ottimo sistema di **difesa personale** tutto racchiuso nel **Karate Wado Ryu**.

La pratica del Karate si basa su tre pilastri: **kihon, kata e kumite**. Il *kihon* è l'insieme di tecniche di base fondamentali che si praticano da soli o sui colpitori; i *kata* (*forma*) sono tecniche concatenate dove sono racchiusi gli insegnamenti tramandati da secoli e rappresentano un combattimento reale con avversari immaginari; il *kumite* è il combattimento che letteralmente significa "incontro" (*kumi*) di "mani" (*te*) anziché "scontro" in cui ogni praticante sfrutta l'avversario/compagno per confrontarsi con i propri limiti e paure per migliorarsi. Questi tre elementi sono inscindibili nella pratica del karate: dai kata si estrapolano le tecniche, le



combinazioni e le strategie in essi racchiuse, si utilizza il *kihon* per tradurle in modelli di combattimento che poi verranno applicati nel *kumite*.



*"Quando pratici il Wado-ryu come arte marziale, non significa solo impegnarti; ma anche impegnare te stesso ad un certo*

*modo di vivere; che include allenamento agli ostacoli della vita e trovare la via per un'esistenza ricca di significati per tutto il tempo che ti è concesso su questa terra. Attraverso questo modo di vivere potrai raggiungere il Wa e vivere la pienezza della vita. Bisogna trovare il Wa attraverso l'allenamento, una volta entrato nel Wa, tu troverai molte altre vie per crescere e migliorare il tuo modo di vivere. Ti aiuterà a migliorare in tutti i settori della tua vita" (H.Ohtsuka)*