

IL FONDATORE DELLO STILE SHOTOKAN



M° Gichin Funakoshi (1868-1957)

UN.I.A.K.S. a.s.d.



KARATE SHOTOKAN E DIFESA PERSONALE

Per informazioni:



M° M. Schiavone 338.9867598
M° N. Ferri 347.2131920



<http://www.uniaks.it/seregno>
segreteria@uniaks.it



<https://www-facebook.com/Uniaks-1671434603103856>



**VIENI A TROVARCI E A PROVARE
PRIMA DI DECIDERE SE ASOCIARTI**

Iscritta nel Registro delle Associazioni Sportive

PERCHE' PRATICARE KARATE!

- E' un allenamento completo che coinvolge tutto il corpo, aumentando forza muscolare e resistenza con conseguente miglioramento del proprio fisico.
- E' una attività di squadra dove si enfatizzano rispetto ed empatia per l'insegnante, i compagni e tutto l'ambiente circostante.
- Offre l'opportunità di socializzare, creare amicizie e sviluppare un senso di appartenenza
- Favorisce la concentrazione e l'attenzione.
- Il raggiungimento di obiettivi, come il superamento di gradi o la partecipazione a competizioni, aumenta la fiducia in sé stessi.
- Sviluppa la coordinazione, equilibrio e flessibilità. La pratica affina la coordinazione generale del corpo. Flessibilità ed equilibrio sono costantemente migliorati dalle tecniche di karate che richiedono movimenti ampi e precisi. La corretta esecuzione delle tecniche e la consapevolezza del proprio corpo portano inoltre a una migliore postura.
- Infine, il karate può essere praticato da persone di tutte le età e può essere un'ottima attività per i bambini, aiutandoli a sviluppare carattere e personalità.

IL SALUTO

L'allenamento comincia e finisce con il saluto. E' un gesto di rispetto e cortesia fondamentale sia all'inizio che alla fine delle lezioni, o durante altre occasioni nel dojo. Si manifesta attraverso un inchino, spesso accompagnato dalla parola "Osui!". Questo saluto simboleggia l'unità, il rispetto reciproco tra gli allievi e il rapporto di rispetto tra allievo e maestro.



CORSI

I corsi sono tenuti da tecnici qualificati e riconosciuti presso le seguenti sedi ed orari:

Seregno - Via G. Casati

Martedì	18.00 - 22.00
Mercoledì	20.00 - 22.00 (solo adulti)
Venerdì	18.00 - 22.00

Seregno - Ist. Bassi - Via Briantina

Lunedì	19.00 - 21.00
Giovedì	19.00 - 21.00

Aderire alla associazione è molto semplice: sono richiesti il certificato medico di buona salute (non è indispensabile quello agonistico), la compilazione di un apposito modulo e 2 fototessera.

IL KARATEGI

Il karategi è composto da una giacca (detta uwagi) e dai pantaloni; sopra la giacca viene legata la cintura, di colore diverso in base al grado del praticante. La giacca generalmente resta aperta sul petto per una maggiore comodità e resta larga sulle spalle per non aderire troppo alla pelle, ha ampie falde frontali che si incrociano e si legano sui fianchi tramite delle apposite stringhe. I pantaloni sono generalmente larghi per non aderire troppo alle gambe, vengono sostenuti da un loro laccetto o negli esemplari più moderni da una fascia elastica. Possono essere di diverso tessuto e grammatura in funzione della specialità preferita: più leggero e areato per il kumite (combatyimento), più pesante e "sonoro" per il kata (fori

