



Non è solo uno **sport**,
ma anche una **filosofia
di vita** che aiuta il
piccolo a equilibrare
corpo e mente

vuol fare karate: sarà pericoloso?

Il karate, che significa letteralmente "mano vuota", è un'antica **arte marziale** di origine giapponese che insegna l'autodifesa a mani vuote, cioè senza il ricorso ad alcuna arma o attrezzo. Le prime tre delle venti regole fondamentali

alla base di questa disciplina sostengono che il karate "comincia e finisce con un saluto", che non bisogna "mai attaccare per primi" e che esso consiste in "rettitudine, riconoscenza e nel perseguire la via della giustizia": principi utili a comprendere lo spirito che sottende

la pratica di quello che in Occidente è prevalentemente diffuso come uno **sport**. In realtà nasce e si sviluppa quale una vera e propria filosofia di vita mirata al raggiungimento di un armonico equilibrio tra corpo e mente e alla interiorizzazione di regole fondate prima di tutto sul rispetto di sé e degli altri.

si pratica in molte palestre

Da tanti anni ormai nel nostro Paese sono sempre più numerose le scuole e i corsi di karate rivolti ai bambini dai 6 anni in su. Scegliendo questa disciplina, i bambini hanno l'opportunità di praticare un'**attività fisica completa** che implica l'utilizzo di ogni parte del corpo, evitando di caricarne qualcuna in modo eccessivo, conferisce alle articolazioni elasticità e scioltezza e stimola

non prima dei 6 anni

L'età consigliata per iniziare coincide con l'inizio della scuola primaria

✿ In questa fase iniziale i piccoli "karate kid" non corrono rischi di farsi male in quanto l'insegnamento, oltre che sulla ginnastica preparatoria, si concentra di solito su **esercizi individuali** per apprendere le tecniche di base (Kihon e Kata).

✿ Inoltre, gli esercizi di **combattimento a coppie** (Kumite), contraddistinti da colpi che vengono arrestati e non affondati, si eseguono rispettando età e grado degli sfidanti, sotto l'attenta osservazione dell'insegnante e indossando le **adeguate protezioni** (casco, guantini, conchiglia, paratibie e corpetto).

✿ Il karate prevede poi la famosa suddivisione in diverse "**cinture**" che si conquistano superando specifici esami: vanno dal livello base della cintura bianca alla cintura nera o rossa che corrispondono al livello più avanzato.

IL CONTROLLO dell'aggressività

- Un altro aspetto molto importante relativo alla pratica del karate da parte dei bambini consiste nella possibilità che esso offre di dare sfogo alla propria carica di aggressività: picchiare, colpire, calciare, urlare corrispondono, infatti, a un importante **mezzo comunicativo** attraverso il quale il piccolo ha la possibilità di esternare le proprie pulsioni e di trasmettere ciò che sta provando.
- Se ciò vale specie fino all'età di 2-3 anni, mentre col passare del tempo il bimbo acquisisce un maggiore autocontrollo, è fondamentale non frustrare troppo questo istinto e fornire occasioni in cui tramite un'attività fisica adeguata egli abbia modo di "dare corpo" a questo istinto.

e allena i riflessi. Infine, permette ai piccoli atleti di confrontarsi con un modello di pensiero e comportamento capace di arricchirli

anche dal punto di vista educativo. Il dubbio, quindi, che si tratti sostanzialmente di uno sport violento o pericoloso è del tutto infondato.

di Paola Risi
con la consulenza di Carmine Terzulli, maestro karate 6° Dan C.A.A.M. a Milano