

ECCO COME IMPARARE L'ABC DELLA DISCIPLINA... NIPPONICA. CORSI ANCHE PER I PIÙ GRANDI

# Accademia Shotokan: il karate alla portata di tutti

La sede è a Sesto Fiorentino. Tanti successi importanti. I "primi passi" mossi nel 1995

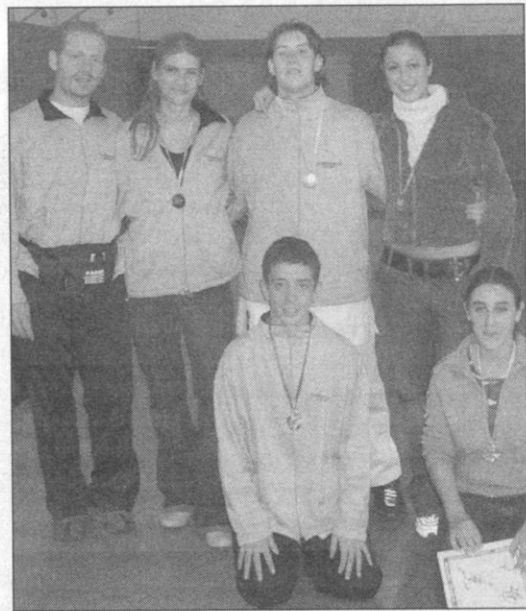
MARCO ANDREI

Signa

Il karate alla portata di tutti. E' il karate dell'Accademia karate Shotokan (stile caratterizzato da esplosività e potenza) di Sesto Fiorentino dal 12 aprile 1995 quando Bruno, Leonardo, Massimiliano e Renzo decisero di dare vita a questa avventura. Sotto l'attenta guida dei quattro maestri Massimiliano Moluuzoo, Natale Renzo, Leonardo Marchi e Daniele Tognarelli, sia i bambini che gli adulti imparano le tradizionali tecniche del karate così come la tradizione centenaria vuole. E' grazie anche alla loro che i tanti iscritti all'associazione sestese hanno raggiunto in questi anni prestigiosi risultati a livello regionale, ma non solo. Infatti, c'è chi come Claudia Bindi nella palestra co-

munale del Campo sportivo di via Cadenzano 52 a Sesto è arrivata a conquistare il terzo posto al campionato italiano di kumite Uisp e per ben due volte è arrivata a un passo dalla vittoria nel campionato regionale. Ma la bacheca con trofei e premi dell'Accademia non finisce certo qui. Valentina Bartalesi è attuale campionessa regionale e lo è stata per ben 5 volte. Beatrice Zanella è attuale campionessa regionale kumite. Senza dimenticare, però, i tanti iscritti che si stanno allenando sodo per raggiungere i risultati degli amici. Ci sono coloro che, soprattutto da 5 a 8 anni, stanno imparando l'abc della disciplina nipponica grazie ai corsi di avviamento al karate. I bambini più grandi, da 8 a 13 anni, imparano invece i primi rudimenti del combattimento e della

difesa personale. Un altro corso è quello frequentato dagli adulti principianti ai quali vengono insegnati gli esercizi di base quali il Khion e il Kata, ma anche la disciplina quale elemento fondamentale nella pratica del karatè. Nel corso dedicato agli 'avanzati', invece, si inizia a studiare il combattimento. Ma l'associazione karate shotokan organizza anche corsi di difesa personale suddivisi in tre livelli per principianti, intermedi e avanzati. E' grazie alla professionalità, alla serietà e alla passione di tutti i componenti dell'Accademia che i risultati sono arrivati anche recentemente grazie ai tre primi posti a livello regionale ottenuti a Firenze. Oggi gli iscritti sono 68 ma la passione e i risultati porteranno lontano l'Accademia di karate sestese.



Il gruppo dei "medagliati" ai Campionati regionali