

- **Ultime notizie**
- **Il Regionale**
- **Dal mondo**
- **La Posta**

SPECIALE STAGE

QUALIFICHE TECNICHE

Duramente impegnati per quasi 8 ore al giorno i Docenti Federali Ciro Varone e Lido Lombardi per lo Shotokan, Pierangelo Serra per il Shito ryu, Marco Mutascio per il Wado al X Corso Qualifiche Tecniche di Gaeta, lo stage che in otto giorni qualifica gli aspiranti tecnici della Fesik.

Il 2007 ha fatto registrare un record: 43 candidati allenatori, 16 istruttori, 10 maestri e 3 docenti regionali per un corso che non aveva mai raggiunto il numero di oltre settanta candidati.

A metà settimana un po' di riposo è venuto dalle lezioni teoriche tenute dal dott. Lorenzo Nalbone per



I docenti del 10° corso qualifiche tecniche.

medicina, dal consigliere federale Francesco Romano Bonizi per metodologia dell'allenamento e preparazione fisica, dal presidente federale Carlo Henke per arbitraggio e regolamenti.

Alto il gradimento dei docenti ma alto anche il livello dei candidati: pochi i rimandati allo Stage invernale di Norcia e molte le valutazioni tra il buono e l'ottimo, segno che le Commissioni Tecniche Nazionali hanno ben lavorato nel corso dell'anno.

Questi i risultati: partendo dalla categoria **ALLENATORI:** Bibbo Vincenzo, Bottegal Giuliano, Buzzolan Enrico, Ciaramitaro Salvatore, Consalvi Mauro, Conti Roberto,

Cresio Andrea, Cristo Giuseppe, Crotti Igor, D'Ambrosio Nicolò, Duchetti Alessandra, Fracassi Cinzia, Frugone Giulia, Gemma Ester, Gibellini Gianluca, Gogna Luigi, Guardabascio Pasquale, La Camera Vincenzo, Langella Alfonso, Manna Biagio, Manzi Massimo, Margarita Luca, Martelloni Alessio, Masnata Alessio, Montedoro Claudio, Moretti Luca, Mucignat Simona, Perrina Giovanni, Piserchia Marco, Refano Mirko, Marchini Gianluigi, Orlandini Veronica, Romano Nicola, Sanna Nadia, Salmaso Gianluca, Scacciafratte Ilaria, Tabbo' Gianluca, Torre Karen, Treccani Ivan, Vaccari Pietro, Varone Sara. **ISTRUTTORI:** Abeni Giancarlo, Anchisi Leonardo, Bardin Mauro, Baronio



I partecipanti al corso dal 3° al 5° DAN.



In alto: Alfredo Defendi Docente Federale 7° Dan

A fianco: Ciro Varone Docente Federale 6° Dan

Stefania, Bellini Stefano, Caldara Michela, Cappello Giovanni, Coluccia Michele, D'Ambrosio Alessandro, Frattaroli Giuseppe, Morgillo Giuseppe, Pitzalis William, Roveda Annarita, Schiavon Sergio, Tavino Vincenzo, Ulcigrai Antonella. **MAESTRI:** Albiani Michele, Bellotto Luigi, Cicchinelli Mauro, Fadda Paola, Gentile Alessandro, Giannullo Angelo, Martinez Rodolfo, Sperotto Ornella, Villano Manlio. **DOCENTI REGIONALI:** Speranzini Giovanni, Rizzetto Diego, Robibaro Fabio.



Jean Pierre Fischer 7° Dan collaboratore tecnico

STAGE NAZIONALE

La grande novità è stata il ritorno del maestro Jean Pierre Fischer, 7°dan, pluri campione di kata francese. Jean Pierre ha portato una ventata di tradizionale made in Japan, privo di qualsiasi variante, preciso, pulito come ai tempi d'oro. Va rimarcato l'ottimo apporto tecnico dato alle lezioni di Fischer dal consigliere Antonio Caridi, già ottimo agonista e tecnico di kumite e kata, con traduzioni chiare e precise. Fischer ha interpretato il suo ruolo con grande bravura ma anche con la cortesia e disponibilità tipica che lo ha sempre contraddistinto. Un formidabile successo di *audience* da parte di

tecnici e praticanti: a grande richiesta Fischer tornerà in Italia a Norcia ed al prossimo stage.

Assieme all'ospite d'onore hanno operato con la consueta bravura Alfredo Defendi, Ciro Varone, Lido Lombardi, Sergio Platania nel shotokan, Sei Iwasa nel shito, Andrea Guarelli nel Goju, Massimo Ravera e Marco Mutascio nel wado: un gruppo di tecnici che accomuna una eccezionale preparazione tecnica a doti di umiltà, serietà e disponibilità nei confronti di tutti. Molto bene anche



A sx: Il Presidente Henke, Fischer e il Coach degli azzurri Sergio Di Folco
Sotto: J.P. Fischer durante l'esecuzione di Unsu



le lezioni di kumite di Sean Henke e Sergio Di Folco ma questa specializzazione andrà promossa più a fondo nel prossimo futuro: le palestre che producono buoni atleti di kumite sono in calando, la Federazione dovrà intervenire per attirare l'attenzione dei tesserati su quella che in fondo è la vera essenza del karate e varare un programma di sviluppo e perfezionamento del kumite nelle varie regioni. Oggi vi è una forte richiesta di kata e tecnica ma i tesserati sono restii all'allenamento duro del kumite: occorre trovare una soluzione quanto rima.



Azzurri Kata Seniores



Azzurri Kata Juniores



Ivo Faralli con i suoi Samurai dopo l'allenamento sotto il diluvio



Il D.T. Aschedamini con Franco Caseli 8° Dan

FESTA FINALE

Presente l'assessore allo sport del Comune di Gaeta Salvatore di Ciaccio al quale va il grazie della Fesik per la consueta disponibilità dimostrata dall'amministrazione di Gaeta, al termine della cena di gala momenti di commozione per la presentazione di Francesco Santonocito, grande karateka del

passato, oggi privo di entrambe le gambe ma splendido promotore ed interprete di Bu jutsu per disabili. Francesco, accompagnato dal coordinatore del settore spada Asi M°Maurizio Palombi, ha illustrato il suo progetto con una forza e lucidità incredibile: torneremo su questo grande personaggio con un articolo a lui dedicato.



Francesco Santonocito responsabile arti marziali disabili

Si passa agli atleti **AZZURRI** che più si sono distinti ai recenti Campionati del Mondo Wuko di Valencia in Spagna, grandi applausi per dei ragazzi che da anni mantengono alto il nome dell'Italia sui quadrati di tutto il mondo, questi i premiati: **Allenatore:** Santoriello Francesca, Santoriello Roberta; **Istruttore:** Bertucco Matteo; **2°dan:** Frighi Luisa, Marinelli Manuel, Meli Giuseppe; **3°dan:** Bianco Simone, Ciabatta Marta, Magli Devis, Vallone Claudia; **4°dan:** Campopiano Paola, Clarelli Gianfranco, Dragoni Serena, Fadda Paola, Henke Denise, Lelli Andrea, Massaro Veronica, Spina Alessandro, **5°dan:** Comparin Loris.

Siamo al momento più atteso della serata, gli **ALTI GRADI** dati dal Presidente, eccoli: **5°dan:** Belgiglio Luciano, Moretti Gianmario, Orilia Aniello, Saputo Virgilio, Sirsi Antonio, Sperotto Ornella, **6°dan:** Borgenni Piero, Bosio Mario, Ferri Maurizio, Gabiati Maurizio, Miccolupi Nicola, Montanari Daniele, Nalbone Lorenzo, Romano Santo, Vaglio



L'assessore Di Ciaccio del Comune di Gaeta



Luisa Frighi con il Presidente Carlo Henke

Tanet Massimo, **7°dan:** Mandara Giuseppe, **8°dan:** Caselli Franco, Cicatiello Antonio, Gamba Dario. Si andrebbe nella retorica se si cercasse di spiegare questi momenti di gloria per maestri che alla federazione ha dato e daranno ancora molto. Ci limitiamo a ringraziarli per la loro fedeltà alla Fesik e bravura tecnica. Uno zoccolo duro indistruttibile, vera forza di una federazione che ha fatto dell'amicizia e dei rapporti umani la sua arma vincente. Iniziano le **DANZE** con un Luigi Di Santo ancor più scatenato del solito nella sua veste di **DJ** professionista, ballano tutti sino alle due di notte con eccezione per i pochi che, il mattino dopo, si sottopongono alla sessione finale di **ESAMI** di passaggio di grado, questo l'elenco dei promossi:

1° dan: Bellini Angelo, Cabra Moiza, Crotti Igor, Dancelli Lorenzo, Dimino Daniele, Fiorentino Luca, Gogna Luigi, La Spina Marta, Martini Luca, Matarrese Giovanni, Poggi Maurizio, Tanto



Veronica Massaro e Denise Henke 4 titoli Mondiali



Francesca e Roberta Santoriello neo allenatrici

Daniele, Tessaroli Luca, Vigorito Francesco. **2° dan:** Bacci Cristiano, Battistella Nazzareno, Baronio Stefania, Bellini Alessandro, Bellini Stefano, Bibbo Vincenzo, Bottegal Giuliano, Caldara Michela, Cappello Giovanni, Caruso Claudio, Connenna Gabriele, Consalvi Mauro, D'Ambrosio Nicolò, Dal Santo Francesco, Di Napoli Primiano, Finotti Martino, Gibellini Gianluca, Leotta Fabio, Morgillo

A dx: Antonio Cicatiello, 8° Dan
Sotto: Dario Gamba 8° Dan



Giuseppe, Pitzalis William, Poppi Nicolò, Sportelli Maria Giovanna, Sturman Sara, Toffalori Lisa. **3° dan:** Albiani Michele, Anchisi Leonardo, Baldo Andrea, Bardin Mauro, Carteri Luca, D'Amico Gaetano, De Lorenzi Alessandra, De Matteis Michela, Gay Stefano, Gentile Alessandro, La Camera Vincenzo, Longobardi Victor, Martinez Rodolfo, Minotti Giordano, Perucci Paolo, Rosestolato Angelo, Sangiorgi Federico, Varone Sara, Villano Manlio. **4° dan:** Berti Enrico, Bertucco Matteo, Blasi Stefano, Coluccia Michele, Fadda Paola, Franchi Hiroshi, Gogna Giovanni, Grassi Francesco, Ionita Florin, Razza Alessandro, Ronga Giovanni, Tabarelli Claudio.

5° Dan per il Campione del Mondo Loris Comparin



Roberto Borellini 5° Dan



5° dan: Aloisi Fulvia, Ambrosi Luca, Rizzetto Diego, Silvestri Luigi, Speranzini Giovanni.
E' finita, a tutti un arrivederci a Norcia dal 4 al 6 Aprile per lo stage primaverile di lavoro, poi di nuovo a Gaeta in Ottobre per il 18° della Fesik !

A dx: Massimo Vaglio Tanet 6° Dan Wado Ryu

Sotto: Lido Lombardi Docente Federale 6° Dan



KRAV MAGA: I COLPI A MANO APERTA

Nel Krav Maga, tra le varie metodologie, una delle più usate sono i colpi a mani aperte o con gli avambracci; un esempio calzante potrebbe essere il placcaggio del rugby.

I pugni rappresentano un'arma solida e pericolosa a patto si sappiano portare bene: riuscire ad eseguire un pugno al mento dell'avversario implica diversi pericoli, non ultima la possibilità di rompersi la mano. La pratica del pugno chiuso necessita di molto allenamento al sacco o al makiwara (attrezzo di legno rivestito di paglia o altro materiale).

Per quanti non siano esperti di arti marziali è dunque preferibile utilizzare i colpi di gomito, oppure di taglio o ancora con la base del palmo, di piatto, con la punta della dita.

Un pugno chiuso copre un'area maggiore, mentre il colpo a mano aperta si concentra in una zona più limitata provocando un

effetto somigliante al filo di un'arma da taglio.

Questa caratteristica da maggiore probabilità di causare danni per schiacciamento o commozione a causa della forza esercitata su una superficie abbastanza piccola.

I colpi a mano aperta oltre ad essere più facili da portare sono anche più efficaci in quanto spesso vengono sferrati su punti morbidi e vitali del corpo umano, in certi casi tirando l'avversario, un'effetto amplificato per ovvi motivi. Occorre ricordare sempre che quando si colpisce con tecniche particolari di Krav Maga l'effetto del colpo stesso può divenire devastante.

Per questo motivo occorre affidarsi a tecnici che, oltre ad essere esperti nell'insegnamento delle tecniche di Krav Maga più distruttive, siano in grado di prevedere gli effetti delle tecniche stesse sull'avversario. Non dobbiamo dimenticare che nella Fesik il Krav Maga viene insegnato a scopi di difesa personale, non certo con gli scopi che un agente segreto in zona di guerra può voler mettere in atto contro un pericoloso nemico.