

PREFAZIONE

Il karate non è soltanto un insieme di tecniche, posizioni e saluti. È molto di più: è un cammino educativo che aiuta a crescere e a scoprire tante cose nuove su di sé e sul mondo.

Nel Dojo si impara il rispetto, la disciplina, la pazienza e la capacità di trasformare l'energia in equilibrio.

Sono valori importanti, che accompagneranno i piccoli praticanti anche a scuola, in famiglia e nella vita di tutti i giorni.

Questo libro ha una particolarità che lo rende speciale: unisce la conoscenza delle basi del karate al piacere del gioco e della creatività.

Colorare significa fermarsi, respirare, esprimersi... e imparare divertendosi! Che queste pagine diventino un terreno di gioco e di scoperta.

Un invito a muovere i primi passi in un Dojo fatto di colori, sorrisi e piccole conquiste. Buona lettura e buon viaggio, piccoli karateka!

Dott. Stefano Albano

Psicologo dello sport e mental trainer
degli atleti olimpionici



Se vuoi conoscere la persona che ha scritto queste parole,
trovi la sua storia alla fine del libro.

CHE COSA SIGNIFICA KARATE?

In Giappone non si scrive con le nostre lettere, ma con dei simboli chiamati ideogrammi. La parola KARATE è formata da due ideogrammi:

- KARA che significa 'vuoto' • TE che significa 'mano'

Dunque, Karate vuol dire MANO VUOTA, perché questa disciplina si pratica senza armi, a mani nude.

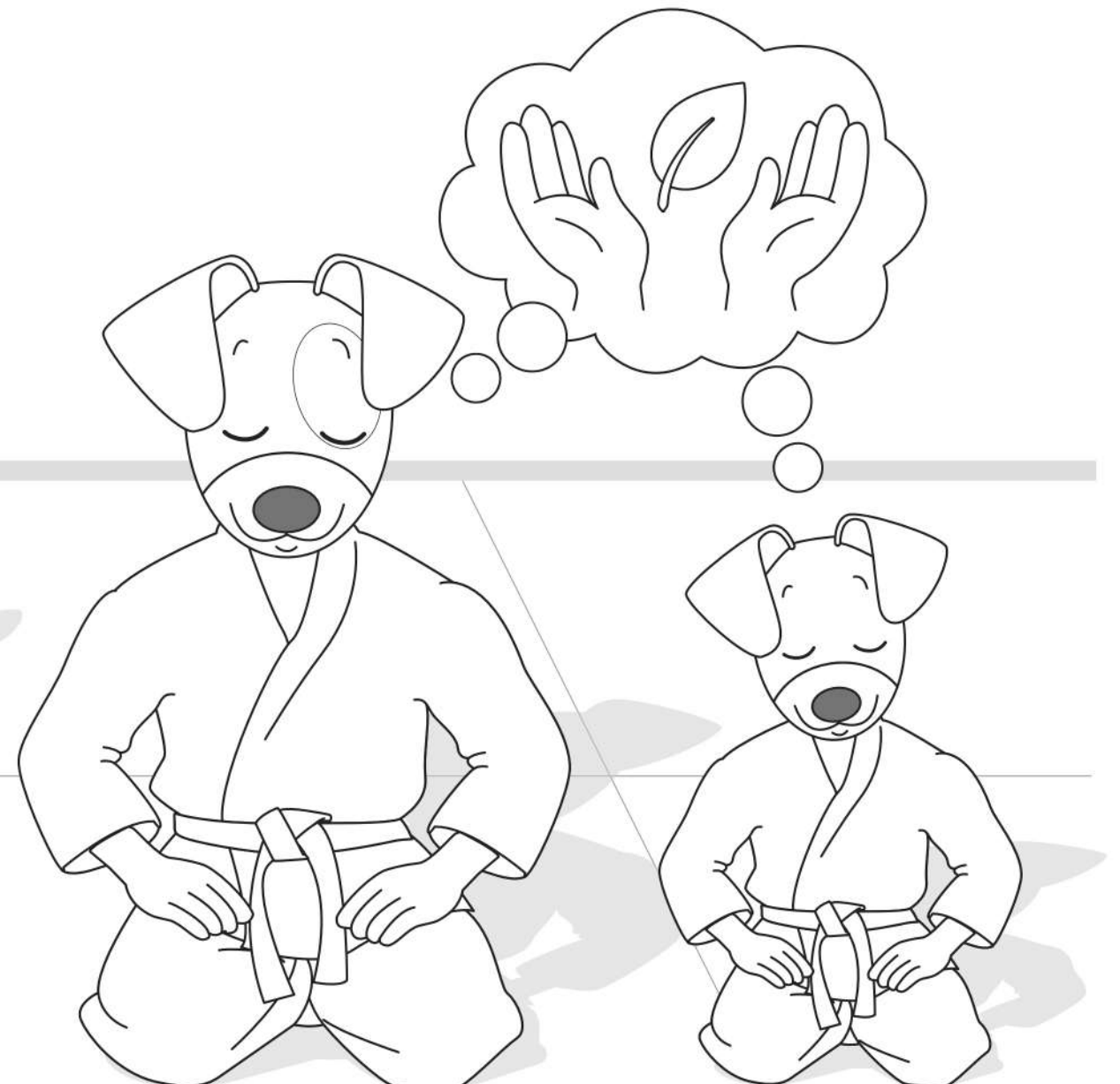


Ma MANO VUOTA non significa solo combattere senza armi. Vuol dire anche avere la mente e il cuore liberi da cattiveria, rabbia e voglia di comandare sugli altri.

Per questo il karate insegna il rispetto, la calma e l'autocontrollo: qualità importanti per ogni vero karateka!

Il nome Karate fu poi cambiato in Karatedo: DO significa 'via' quindi 'la via del Karate'.

Non si tratta solo di imparare tecniche di difesa, ma anche di conoscere meglio sé stessi e migliorare come persona.



IL DOJO E IL TATAMI

Il luogo in cui ci si allena si chiama DOJO e nella cultura orientale non indica semplicemente - come da noi - la palestra, ma il posto della meditazione, dell'apprendimento, dell'amicizia e del rispetto.

Si entra e si esce sempre dal Dojo inchinandosi.

Il tappeto su cui ci si allena, che serve a rendere più morbide le cadute, si chiama TATAMI.

Il maestro si chiama SENSEI
(che significa persona nata prima di un'altra).



COME COMPORTARSI NEL DOJO

- Rispettare l'orario di inizio delle lezioni
- Avere la divisa sempre pulita e la cintura allacciata correttamente
- Ascoltare in silenzio senza interrompere le spiegazioni
- Non allontanarsi mai dal tatami senza il permesso del Maestro
- Rispettare le cinture di classe superiore e accettare senza discutere i loro consigli
- Curare l'igiene personale, tenere corte le unghie di mani e piedi (da lavare prima di ogni lezione)
- Togliere anelli, orecchini, braccialetti ecc. per evitare di far male ai compagni
- Osservare le regole generali del buonsenso, dell'educazione e della cortesia.

