ASSOCIAZIONE 空手道 DOJO KUN KARATE

Oltre il Tatami

Periodico interno
dell'Associazione Sportiva Dilettantistica
Dojo Kun Karate
… di opinioni, cultura e informazione
NUMERO 9 - Maggio 2008

ASSOCIAZIONE 空手道 DOJO KUN KARATE

L'editoriale

Eccoci con un numero speciale, in occasione della 9° dimostrazione di Karate dei corsi dell'anno sportivo 2007/2008.
Anche quest'anno la dimostrazione viene intitolata a Gabriele Bergonzoni a ricordo del suo grande impegno per le attività della nostra Associazione.

Proseguiamo la pubblicazione sul giornalino dei risultati degli esami affinché restino anche ai soci e non solo negli archivi della Associazione.
In occasione della dimostrazione intendiamo anche promuovere l'iniziativa proposta da Gabriele riguardante la foresta amazzonica, quindi … recatevi subito al banchetto per la Vostra donazione in favore per gli alberi della foresta tanto amata dal nostro amico Gabriele.

Inoltre volevo informare tutti i soci che ad oggi siamo arrivati a raccogliere 103 € per l'iniziativa dell'adozione a distanza del bambino di cui potete vedere la foto nella bacheca dei Bambini in palestra. Se non riusciamo a raccogliere ancora qualcosa il consiglio direttivo si troverà di fronte alla amara scelta di rinunciare a questa iniziativa benefica.
Non dimenticate di visitare il sito di Gabriele: http://www.gabriele-bergonzoni.it/

Danilo S.

Presentazione della Dimostrazione

Salve a tutti .

Voglio solo, a nome della Associazione Dojo Kun Karate, ringraziarvi per essere presenti a questa 9° dimostrazione.
E ricordarvi che questo nostro appuntamento è dedicato a Gabriele, socio fondatore, istruttore e, soprattutto, amico di molti di noi, scomparso nel 2004.
Vogliamo ricordarlo come lui avrebbe voluto.
Facendo, senza nessuna falsa retorica, di questa nostra piccola manifestazione una occasione di festa e di gioia.

Grazie ancora a tutti .

Il presidente
Giorgio Melloni

Il libro consigliato

Il Tao della fisica
Fritjof Capra , Adelphi

"Lo scopo dichiarato del bellissimo libro di Capra è di dimostrare che esiste una sostanziale armonia tra lo spirito della saggezza orientale e le concezioni più recenti della scienza occidentale. La fisica moderna va ben al di là della tecnica, ""la via - il Tao - della fisica può essere una via con un cuore, una via rivolta alla conoscenza spirituale e alla realizzazione di sé"". Con uno stile piano ma appassionato, l'autore spiega al lettore da una parte i concetti, i paradossi e gli enigmi della teoria della relatività, della meccanica quantistica e del mondo submicroscopico; e, dall'altra, gli fa assaporare il fascino profondo e sconcertante delle filosofie mistiche orientali.
Giuseppe Longo, ""Le Scienze""""

L'angolo del cinema

The Warrior
di Asif Kapadia.

Asif Kapadia è un regista giovane e indipendente che nel 2001 ha girato in India "the Warrior", film molto bello ed intensamente drammatico. Quello che ci ha colpito immediatamente non sono tanto le scene di combattimento, per quanto ben fatte e credibili, quanto per lo straordinario percorso interiore del protagonista con sullo sfondo una Natura da lasciare senza fiato: montagne che si toccano con il cielo e deserti sconfinati.

Il protagonista è una specie di samurai indiano, legato al signore locale come un samurai allo shogun nel Giappone del periodo feudale.
Uomo violento, non ha però un codice d'onore come un samurai. Ha un figlio, che ama, unica luce nel buio della sua vita che tiene ai margini della sua vita violenta.
Guida una banda di uomini spietati quanto lui. Loro sono come "Quei bravi Ragazzi" di Scorsese, e il loro padrone il "Padrino" di Coppola; potremmo trovarci a Little Italy e il film sarebbe lo stesso!
Ma qualcosa sta per accadere, e questo qualcosa modificherà tutti gli equilibri. Un giorno il suo padrone gli ordina di andare in un piccolo villaggio dove i contadini si sono rifiutati di versare la tangente e dare una lezione esemplare a quei contadini ribelli. Parte quindi con i suoi uomini e là compie il suo dovere: semina morte e distruzione nel villaggio.
Durante la concitazione della battaglia, si volta all'improvviso e si trova di fronte una bambina che indossa il ciondolo regalatole dal figlio. Mentre lui è lì, con la spada tesa sul collo della bambina, improvvisamente ha una visione: si trova in mezzo alle montagne coperte di neve!. Ed è una visione tanto forte e inaspettata, che lo sconvolge, lo getta nella disperazione.
Lascia cadere la spada a terra (ai suoi piedi ancora si vede la neve!) e fugge.
Torna trafelato nella sua casupola e prende freneticamente a lavarsi le mani che però non si puliscono, continuano ad essere tinte di rosso; quasi che fossero macchiate di tutto il sangue versato nella sua vita.
Capisce il significato della sua vita e compie la sua scelta: chiuderà con la violenza, non sarà più il sicario del suo padrone. Sarà un uomo libero.
"Nessuno lascia il mio servizio. Nessuno!" urla il signore malvagio al suo nuovo guerrriero di fiducia. Sembra di sentire la voce di don Vito Corleone.
Preso con l'inganno suo figlio dagli uomini che una volta comandava con durezza, il nostro eroe assiste al suo sacrificio. E' disperazione pura, quella che vediamo attraverso gli occhi di un attore straordinario

come Irfam Khan. Non riesce ad emettere che un grido vuoto. Nonostante ciò non rinnega la sua nuova scelta. Anzi più forte che mai lo spettatore ha la certezza di una cosa: egli non riprenderà mai più la spada.
Kapadia dimostra una buona mano nel descrivere i personaggi e la sua scelta di utilizzare persone della strada e non attori professionisti per le parti di comparsa da' più credibilità a tutto il film. Più reale ci appare infatti la bambina che vende seta al mercato, o l'anziana cieca che riconosce nel viso del guerriero il suo passato, o il viso scavato dal sole e dagli anni del fabbro che batte il ferro sulla pietra. Particolarmente riuscita è poi la figura del ragazzino ladruncolo che diventerà il suo compagno di viaggio nella parte finale del film e che instaura un forte legame con lui. E alla fine scopriremo che non è più il tempo dei guerrieri, e che si può ricominciare a vivere....

Primavera, Estate, Autunno, Inverno. ..e ancora Primavera.
di Kim Ki-duk

Le stagioni della natura come metafora delle stagioni della vita.
In questa intensa opera, ammiriamo la trasformazione attraverso la crescita fisica e spirituale di un uomo da bambino a ragazzo ed infine adulto. Assistiamo prima alla sua emozione nello scoprire il mondo, al modo in cui si trova affrontare le gioie e dolori, il peccato, la punizione, l'amore e infine il dolore.
Una storia ricca di immagini dense di significati, di gesti profondi in uno scorrere di eventi solo apparentemente casuale.
Ma in questa intensa prova di Kim Ki-duk non c'è in fondo che la storia di un uomo normalissimo con la sua forza e la sua fragilita'. Un uomo in cui possiamo ritrovarci tutti. In fondo potremmo dire che la sua caduta e la sua ascesa ci appartengono, sono anche nostre.
Mentre ci illudiamo di poter scegliere il percorso che vogliamo intraprendere, forse in realtà è il contrario. E allora la vita non ci resta che affrontarla, a viso aperto, pagando per i nostri sbagli, e uscendone se possibile, più saggi di prima. Avere la forza di bere il calice fino in fondo...., e imparare.
Kim Ki-duk è un regista coreano molto bel equilibrato nel raccontare il rapporto tra il bimbo e il suo maestro, che non si interrompe neanche quando il ragazzo si allontana dalla capanna sul fiume ed entra nel mondo della città. Mentre possiamo considerare in fondo umano il comportamento del ragazzo, è esemplare quello del maestro che ha nell'allievo completa fiducia. Gli è sempre stato vicino, anche nei momenti più difficile di bimbo e adolescente. Spesso in silenzio, ma sempre presente in maniera totale.
Grandiosa poi la parte finale del film, quando ritornando la Primavera ricomincia tutto, per la Natura e per l'uomo. E il cerchio si chiude.

Luigi

ASSOCIAZIONE 空手道 DOJO KUN KARATE

Programma della 9° Dimostrazione di Karate Corsi 2007/2008
23 Maggio 2008

Inizio

Presidente	Presentazione
Tutti	**Za Rei - Mokusho** Saluto con concentrazione e controllo della respirazione

Dimostrazione bambini e ragazzi

tutti	**Tai sabaki** Riscaldamento muscolare e coordinamento mente-corpo-respiro

Kihon (Tecniche fondamentali di base)

cinture bianche e arancio (arancio laterali)	Kihon 10° Kyu , per esame cintura bianca
cinture arancio (scendono le cinture bianche)	Kihon 6° Kyu , per esame cintura arancio
cinture verdi, blu	Kihon 4° Kyu , per esame cintura blu 1
cinture marron	Kihon 1° Dan , per esame cintura nera

Kata (Esercizi di forma , combattimento contro diversi avversari immaginari)

cinture bianche	Kata Taikokyu Shodan
cinture arancio (squadra maschile)	Kata Heian Nidan
cinture arancio,verdi e marron (squadra femminile)	Kata Heian Nidan
cinture verdi	Kata Heian Yodan
cinture blu e marron (squadra maschile)	Kata Heian Godan
cinture marron	Kata Bassai Dai

Kumite (varie forme di combattimento di base)

cinture bianche e arancio	Sambon Kumite 3 attacchi dichiarati con distanza e tempo prefissati

cinture arancio,verdi e marron (squadra femminile)	Kihon ippon Kumite 1 attacco dichiarato con distanza prefissata e tempo libero
cinture verdi e blù	Kihon ippon Kumite 1 attacco dichiarato con distanza prefissata e tempo libero
cinture marron	Jiu ippon Kumite 1 attacco dichiarato con distanza e tempo liberi
	Jiu Kumite combattimento libero (livello di base)

Dimostrazione adulti

Kihon (Tecniche fondamentali di base)

cinture colorate	Kihon di base
cinture nere	Kihon 1° Dan , per esame cintura nera (prima esecuzione lenta , poi veloce)

Kata (Esercizi di forma , combattimento contro diversi avversari immaginari)

cinture colorate	Kata Heian Sandan

Kumite (varie forme di combattimento di base)

cinture colorate	Kihon ippon Kumite 1 attacco dichiarato con distanza prefissata e tempo libero

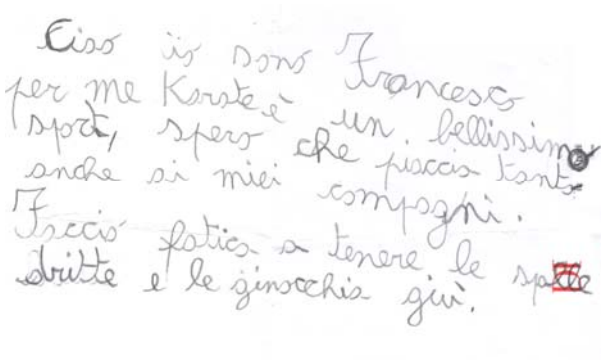
Kata bunkai (Esercizi di forma con applicazione contro avversari reali)

cinture nere (tutti)	Kata Bassai Dai + bunkai Esecuzione kata veloce Applicazione kata diviso in 4 parti , per ognuna prima applicazione lenta poi applicazione veloce

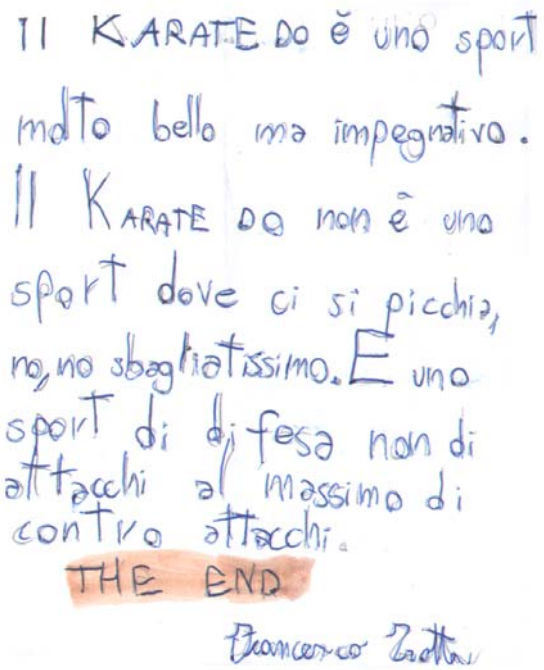
Finale

Tutti	**Za Rei - Mokusho** Saluto con concentrazione e controllo della respirazione
Bambini e ragazzi : tutti	Premiazione
Tutti	Rinfresco per festeggiare !

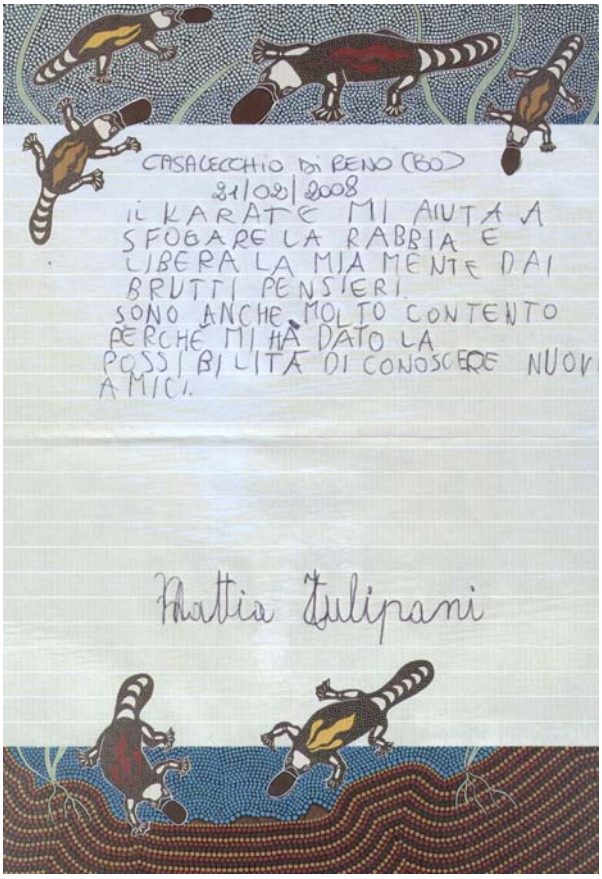
Il mondo dei più giovani


Ciao io sono Francesco
per me Karate è un bellissimo
sport, spero che piaccia tanto
anche ai miei compagni.
Faccio fatica a tenere le spalle
dritte e le ginocchia giù.

Francesco L.


Il KARATE DO è uno sport
molto bello ma impegnativo.
Il KARATE DO non è uno
sport dove ci si picchia,
no, no sbagliatissimo. E uno
sport di difesa non di
attacchi al massimo di
contro attacchi.
THE END
Francesco Trotta

Trotta F.


CASALECCHIO DI RENO (BO)
21/02/2008
IL KARATE MI AIUTA A
SFOGARE LA RABBIA E
LIBERA LA MIA MENTE DAI
BRUTTI PENSIERI.
SONO ANCHE MOLTO CONTENTO
PERCHE MI HA DATO LA
POSSIBILITÀ DI CONOSCERE NUOVI
AMICI.
Mattia Tulipani

Tulipani M.

Sul giornalino abbiamo riportato i pensieri dei bambini del corso principianti, mentre gli altri elaborati dei ragazzi avanzati sono riportati in un allegato speciale al n° 9 di "Oltre il tatami".

Le iniziative

Iniziativa di raccolta fondi per le foreste amazzoniche. (vedi articolo "aria" di Gabriele B. numero 0 gennaio 2003). I contributi individuali devono essere versati direttamente in segreteria.

Adozione a distanza tramite l'associazione ABC: effettuata tra i soci con una raccolta fondi facoltativa annuale € 10. E' esposta nella sede sociale la documentazione, consultabile dai soci. La quota annuale necessaria è di € 312. Il termine ultimo per la raccolta di adesioni è fissato al 28/02 di ogni anno. Nel caso entro quella data non fosse stato raggiunto il 50 % della cifra necessaria, l'iniziativa verrà abbandonata. Nel caso invece che il 50 % sia superato ma non venga raggiunta la cifra totale, l'associazione Dojo Kun Karate coprirà la parte mancante, mentre la raccolta proseguirà fino al termine della stagione. Dal 20/11/06 al 28/02/07 si possono versare le quote in segreteria. (**ad oggi siamo arrivati a raccogliere 103 € …. Se non riusciamo a raccogliere ancora qualcosa saremo costretti a rinunciare a questa iniziativa benefica**).

Per informazioni e suggerimenti non esitate a contattare la redazione :

d.k.karate@libero.it

Sito internet

http://digilander.libero.it/DojoKunKarate/

RISULTATI ESAMI DI GRADO DEL 01/02/08

Cognome	Nome	Khion (braccia)	Khion (gambe)	Katà	Kumitè	Voto finale	Promosso Kyu	Cintura
Sacco	Giorgio	7.25	7	7.25	7.25	21.625	5°	Verde 2°liv.
Simoni	Veronica	7.5	7.25	7.75	7.5	22.625	5°	Verde 2°liv.
Zecchini	Luca	7.25	7	7.75	7.25	22.125	5°	Verde 2°liv.
Santonicola	Sara	7.25	7.25	7.5	7	21.75	7°	Arancio 2°liv.
Romagnoli	Giulia	7.25	7.25	7.5	7	21.75	7°	Arancio 2°liv.
Vanelli	Caterina	7.25	7.25	8	7	22.25	7°	Arancio 2°liv.
Duse	Francesco	6.75	6.5	6.5	-	19.75	8°	Arancio 1° liv.
Mird	Zakaria	7.25	7	7	-	21.25	8°	Arancio 1° liv.
Terzaghi	Riccardo	7.25	7	7	-	21.25	8°	Arancio 1° liv.
Bolognesi	Luca	7	7	7	-	21	10°	Bianca
Caruso	Jacopo	6.5	6.75	6.75	-	20	10°	Bianca
Lopes	Francesco	7	7	7.25	-	21.25	10°	Bianca
Trotta	Francesco	7	7	7.5	-	21.5	10°	Bianca
Tulipani	Mattia	7.25	7	7	-	21.25	10°	Bianca
Santoro	Selene	7.5	7	7.25	7.25	21.25	6° adulti	Arancio
Santoro	Federica	7.5	7	7.25	7.25	21.25	6° adulti	Arancio

Danilo, Paolo, Fausto e Luigi