



## *Associazione Culture e Discipline Orientali Bushido Torino*

### **Esami generali di karate all'a.s.d. Bushido di Torino**

Si sono svolti nella serata di venerdì 24 settembre gli esami generali per passaggio di grado alla Scuola Culture e Discipline Orientali Bushido di Torino.

Ad essere sottoposti alla verifica d'esame sono stati circa una decina di allievi di varie fasce d'età, gli esami sono durati un paio d'ore nelle quali gli esaminati si sono cimentati in tutto il programma tecnico in base al grado (cintura) da conseguire, nei quali erano compresi: Khion (combinazione di varie tecniche) , Kata (forma, difesa immaginaria da più avversari), Kumite (combattimento dichiarato o libero con un avversario), Themashiwari (prove di rottura di tavolette di legno o altro materiale) e Spirito del Budo (contegno, serietà, rispetto nella preparazione ed esecuzione delle tecniche) .

Nella commissione d'esame oltre al Presidente M° Stefano ANGELINO GIORSET c.n. 6° Dan, erano presenti anche gli insegnanti Paolo LANZA e Alice CRACCO entrambi c.n. 1° Dan, come ospite e supervisore della serata il Presidente Regionale dell'Ente di promozione sportiva **ASI** (Alleanza Sportiva Italiana) **dr. Sante ZAZA**.

Tutti i partecipanti si sono impegnati al massimo per portare a termine la prova nel miglior modo possibile.

Non sono mancati momenti d'emozione, superati egregiamente dai protagonisti della prova, difatti, per alcuni di essi era la prima volta che si sottoponevano ad un esame di arti marziali, malgrado questo non si sono fatti sopraffare dall'emozione superando senza difficoltà la verifica d'esame.

Il momento più cruciale è stato quando è arrivata la prova per le cinture blu e marroni che si sottoponevano alla verifica per il passaggio ai gradi superiori, rispettivamente alla c. marrone e alla c. nera.

La loro prova è stata ancora più impegnativa di quella delle cintura colorate ed è durata una mezz'ora, nella quale gli allievi sono stati sottoposti ad una severa verifica da parte della commissione, la quale ha messo sotto pressione gli stessi sul lato fisico e psicologico, per verificare le capacità di reazione, gestione dello stress e capacità di condizionamento fisico in relazione alle varie situazioni da affrontare.

Gli stessi hanno dimostrato grande forza di reazione, una buona gestione dello stress e della lucidità nell'esecuzione delle movenze in tutte le specialità del karate: kion, kata, kumite e temashiwari.

Al termine degli esami si è svolta la consegna delle cinture per tutti, oltre ai diplomi per le cinture marroni e nere. La serata si è conclusa con lo scambio di complimenti tra gli allievi in un'atmosfera di euforia generale, non sono mancati i complimenti da parte della commissione d'esame e del Presidente ASI dr. Sante ZAZA.

L'a.s.d. Bushido ringrazia il **dr. ZAZA** per la sua presenza alla commissione d'esame e porge l'augurio agli allievi neo promossi, i quali possano continuare serenamente il loro cammino di apprendimento tecnico e morale dell'arte del Karate.

Foto di gruppo dei partecipanti alla serata, allievi ed esaminatori con il Presidente ASI dr. Sante ZAZA.



Il Presidente ASI dr. Zaza con il M° Angelino e gli insegnanti Lanza e Cracco e le neo promosse cinture nere: Godina Pent Daniele, Levanto Ezio e La Manna Pina.

