



## **KARATE - DO: STAGE CON MAESTRO DI OKINAWA AD ARQUATA**

Mercoledì 29 Settembre dalle 18 si è tenuto presso la palestra delle scuole medie di Arquata Scrivia uno stage di Karate – Do stile Goju-Ryu con il Maestro Alessandro Arangio Febbo (istruttore presso l'hombu dojo di Higaonna Sensei nella città di Naha ad Okinawa), italiano residente da alcuni anni nell'isola di Okinawa, oasi a metà fra Cina e Giappone da cui si è originato e diffuso il Karate. La manifestazione è stata ufficialmente aperta dall'Assessore allo Sport di Arquata Scrivia Nicoletta Cucinella.

L'evento che è nato su iniziativa del Maestro Giovanni Brugna, direttore tecnico dell'USAM Karate di Arquata e del comitato regionale della WTKA, ha visto la partecipazione oltre che di alcuni atleti del sodalizio locale anche dell'ACK Pozzolo e dell'Istruttore Marco Lovotti per l'Alta Val Borbera.

Lo stage si è aperto con la presentazione di una particolare preparazione atletica originaria di Okinawa che predispone il corpo alla pratica del Karate, è seguita la pratica con gli attrezzi da allenamento tradizionali della piccola isola utilizzati per il condizionamento e il potenziamento. Terzo argomento trattato è stato lo studio di "mani che spingono", derivante dal Tui Shou del Taijiquan che costituisce una introduzione alla pratica marziale ed alla sua strategia. Praticata in coppia, serve a sviluppare stabilità, sensibilità, reattività, senso della distanza, tempismo, insegna a gestire l'aggressività e quindi a conquistare un maggior equilibrio interiore.

L'evento si è concluso con un duro lavoro a coppie sul condizionamento fisico per imparare a resistere ai colpi e percussioni.

La dirigenza USAM ha dichiarato la propria soddisfazione nell'aver invitato il Maestro Febbo poiché ha riscontrato affinità tra il lavoro proposto dal maestro residente a Okinawa e la tipologia di allenamento che mira a riscoprire le vere potenzialità dell'originario Karate – do che il sodalizio arquatese ha intrapreso da dieci anni a questa parte. Quest'arte infatti è stata molto annacquata dalla pratica con finalità sportive che si è affermata nella diffusione dall'isola natale al resto del mondo

Pertanto il maestro Alessandro Arangio Febbo sarà certamente invitato nuovamente ad Arquata Scrivia durante il suo prossimo viaggio in Italia.

