

Imparare il Karate per vivere più sicuri

Pubblicato: Venerdì 2 Ottobre 2015



Il CSK apre le porte a chi vorrà frequentare i suoi corsi per bambini e adulti e, come sempre, lo fa in modo innovativo. La storica società sportiva, attiva a Busto Arsizio dal 1987, propone due attività.

Anziano Più Sicuro: è un corso pensato per gli **over 60** ma i suoi fruitori arrivano fino agli **80**. Iniziato 15 anni fa, questa proposta ha attratto alcune decine di “nonni”. Approfondimenti specifici, adattamento dei programmi in base all’età sono i punti di forza, ma soprattutto la **prevenzione delle cadute** che possono avere forti ripercussioni nella popolazione anziana: come evitarle il più possibile e, laddove esse siano inevitabili, sapere come cadere bene, sfruttando la grande esperienza delle arti marziali. Senza dimenticare che **Okinawa, l’isola del Karate**, è oggetto di studi per la longevità dei suoi abitanti ed è **uno dei posti al mondo con la percentuale più alta di ultra centenari** che sono ancora in buona salute, indipendenti, con voglia di vivere e riescono a svolgere attività lavorative, questo grazie ad uno stile di vita sano e attivo

Speciale genitori e insegnanti: 4 incontri per valorizzare la conoscenza della disciplina che praticheranno i loro ragazzi, figli e alunni che siano. Infatti, il karate è una **attività con un grande impatto educativo**, ha molta presa sui giovani ed è spesso **consigliato da medici e pediatri** perché aiuta a incanalare in modo corretto energie e caratteristiche dei ragazzi, sia che si tratti di eccessiva irrequietezza o, al contrario, di timidezza.

Proprio per la sua valenza pedagogica, CSK ha pensato ad un approfondimento per chi ha responsabilità educativa coi ragazzi. “È la prima edizione, da diversi anni lavoriamo nelle scuole – continua Patrizia

Taddeo, insegnante 3° Dan ed educatrice – dove siamo apprezzati per la nostra didattica basata sul rispetto delle capacità individuali e che include tutti, anche laddove ci sia del disagio ed eventuale disabilità. Gli incontri, gratuiti, avranno dimostrazioni pratiche e parti teoriche relative alle diverse finalità di ciascun corso, visto che l'utenza va dai 4 ai 18 anni. La sede di entrambi i corsi sarà la palestra della scuola primaria di via Pieve di Cadore, 18 a Busto Arsizio. **Tutti i corsi sono gratuiti.** Anziano Più Sicuro: da lunedì 5 ottobre per 4 lezioni dalle ore 17,30 alle ore 18,30. Speciale per genitori e insegnanti: dal 7 ottobre per 4 lezioni, il mercoledì e il venerdì dalle ore 19,15 alle 20,15.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it