

## Karate con Csk Busto, torna il mese dedicato alle donne

**Pubblicato:** Venerdì 3 Marzo 2017



Torna **Karate donna** con un mese di marzo tutto dedicato alle donne. Dal 9 marzo al 5 aprile il **Csk di Busto Arsizio** organizza corsi di karate e sicurezza personale gratuiti, per tutto il mese di marzo, per donne di tutte le età dai 4 ai 75 anni.

L'iniziativa, da sempre legata alla **UISP**, è una manifestazione che negli anni si è arricchita di molti contenuti, come la proposta di corsi di karate e sicurezza; l'approfondimento di problematiche legate alla violenza sulle donne attraverso seminari e convegni dedicati; il Trofeo Karate Donna, gara Nazionale che vede la partecipazione centinaia di donne.

I corsi di karate che sono presenti sin dalla 1<sup>a</sup> edizione hanno dato risultati notevoli; oramai stabilizzato il numero delle praticanti al 40 %, per quanto riguarda l'acquisizione della qualifica di insegnante vi è assoluta parità, su 10 diplomati nel corso degli anni 5 sono donne.

Iniziato a metà anni 90 lo **studio sulla violenza alle donne**, coinvolgendo specialisti in psicologia, legali e forze dell'ordine per capire le origini e approntare risposte serie sul complesso problema, senza mai lasciarsi andare a soluzioni semplicistiche e fuorvianti, nella scorsa edizione ricordiamo il seminario sulla negoziazione nell'ambito della difesa personale.



**MARZO DEDICATO ALLE DONNE con**

**KARATE DONNA**

**corsi gratuiti per tutte le donne dal 9 marzo a 5 aprile 2017**

Solo su prenotazione al 338.7335061 oppure [info@cskbustoa.it](mailto:info@cskbustoa.it)

 [www.cskbustoa.it](http://www.cskbustoa.it) 

**da lunedì 9 marzo**

Corsi KARATE	Palestra Sc. El. ADA NEGRI p.zza Giovanni XXIII Sacconago	Palestra Sc. El. PIEVE DI CADORE via Pieve di Cadore, 18 Busto Arsizio
<b>Età</b>	<b>Martedì e Giovedì</b>	<b>Mercoledì e Venerdì</b>
4 e 5 anni		dalle 17.15 alle 18.15
6 e 7 anni		dalle 18.15 alle 19.15
da 8 a 10 anni	dalle 17.30 alle 18.30	
da 11 a 17 anni	dalle 19.00 alle 20.00	
adulte	dalle 21.30 alle 22.30	dalle 19.15 alle 20.15

  

Corso DIFESA PERSONALE	Palestra Sc. El. PIEVE DI CADORE via Pieve di Cadore, 18 Busto Arsizio
<b>Età minima</b>	<b>Lunedì 13-20-27 Marzo e 3 Aprile</b>
16 anni	dalle 20.00 alle 21.15

  

**KARATE EVERGREEN**  
karate a partire da 60 anni!

Lunedì	Mercoledì
dalle 17.30 alle 18.30	dalle 10.30 alle 11.30
Palestra Scuola Elementare Pieve di Cadore - Busto Arsizio	Oratorio S. Luigi di Sacconago

La proposta innovativa di quest'anno, sarà "Difesa attiva per la grande età". Con le esperienze iniziate nel 2001 (il progetto iniziale era Anziano Più Sicuro, che comprendeva attività di ginnastica dolce, prevenzione delle cadute ed elementi di sicurezza sulla base dei principi di Karate), si è arrivati al gruppo Karate evergreen per persone a partire dai 60 anni, fino oltre i 75 anni, che con un programma affinato nel tempo già praticano karate in modo costante, con l'obiettivo di arrivare al grado di Cintura Nera.

**Difesa Attiva per la Grande età** darà la possibilità di provare per tutto il mese di marzo quanto studiato in oltre 15 anni, dando molta importanza alla prevenzione delle cadute; sono noti i danni provocati dalle cadute nelle persone anziane con alti costi sanitari e sociali.

Per quanto riguarda la sicurezza personale si parte dalla prevenzione, ovvero dalla presa di coscienza di essere potenziali vittime di aggressioni in quanto considerati "soggetto debole" per poi creare delle risposte in primo luogo mentale, di linguaggio del corpo ma anche di risposte fisiche per poter uscire da situazioni difficili.

Tutti i corsi saranno tenuti da uno staff di eccellenza con i maestri Paolo Busacca (6°dan), Franco Barone (5° dan) e Patrizia Taddeo (3°dan), Michela Bossi (2°dan).

**Giunto alla 18<sup>a</sup> edizione il Trofeo Karate Donna**, è diventato un appuntamento fisso per le praticanti di tutta Italia, senza mai dimenticare le proprie origini legate allo sport per tutti, assieme alle agoniste di alto livello provenienti da tutte le federazioni e gli enti di promozione vi sono le bambine a partire dai 5 anni fino alle categorie amatoriali.

Il Trofeo Karate Donna è anche un momento di grande solidarietà, con il Memorial Donatella Luraghi, e la raccolta fondi in favore di AIRC e a anche del Comitato Maria Letizia Verga per la ricerca e la cura della Leucemia infantile. Il Trofeo si terrà il 19 marzo presso il PalaBisterzo via Ferrini a Busto Arsizio.

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)

