

## Se l'atleta è in quarantena il karate si pratica in DAD

**Pubblicato:** Mercoledì 23 Febbraio 2022



Non puoi venire in palestra? Niente paura: **come a scuola, il karate si fa in DAD!** È stata questa l'idea dei **dirigenti regionali della Struttura d'Attività Discipline Orientali di Uisp Lombardia**, ed è stata un'originale soluzione, che ha permesso a più di un atleta di portare avanti la formazione per raggiungere i livelli più alti di questa disciplina così emozionante ed impegnativa.

«L'appuntamento di domenica scorsa era **fondamentale per chi vuole praticare seriamente il karate** con noi – racconta **Paolo Busacca, responsabile regionale** – una lezione difficile da ripetere, perché si trattava della giornata di formazione specialistica per il passaggio di “dan”, i gradi di specializzazione delle cinture nere».

Già, perché la **cintura nera è sicuramente una tappa importante** per un atleta di karate, ma è solo **l'inizio di un lungo percorso** che si compone di almeno cinque dan, con la possibilità di passare al sesto per “anzianità di pratica”. E domenica, nella palestra di **Castiglione Olona del SKS Castiglione, asd** guidata dal responsabile regionale karate **Graziano Sorbelli**, l'appuntamento formativo non poteva essere perso.

Ed ecco che, **per qualche atleta costretto in casa dalle problematiche dovute alla pandemia**, è stata attivata una vera e propria “Didattica a Distanza”. Come per gli alunni in quarantena, infatti, i karategi hanno potuto seguire questa speciale **lezione da casa, in collegamento col maestro** che, mentre seguiva gli atleti presenti, aveva davanti a sé un pc con i collegamenti dei forzati assenti.

«Del resto, sono i dati che parlano – dice Busacca – tra **quarantene, positività e altro, tornare in**

**palestra è ancora difficile.** Almeno il 12% dei ragazzi lombardi non può attualmente accedere alle strutture. Ma non ci sembrava giusto lasciare indietro i nostri atleti».

Così, **Busacca e compagni si sono inventati il karate “in DAD”**, riprendendo anche la pratica delle lezioni a distanza inaugurata forzatamente con la pandemia. Un nuovo strumento che si sta rivelando un alleato prezioso per l’inclusione nello sport. E il **karate è tra gli sport più inclusivi**: può essere praticato a **qualsiasi età**, iniziando dai bambini di 4 anni, con corsi di psicomotricità, a seguire con i pre-agonisti, agonisti, amatori (oltre 35-40 anni) e quindi la categoria “ever green”(oltre i 65 anni).

«Ora siamo **pronti per andare avanti verso gli esami** per l’assegnazione dei ‘dan’ successivi, questa primavera, **senza perdere nemmeno uno dei nostri praticanti**”. Un ottimo risultato per chi vuole fare dello sport uno strumento di inclusione.

di C.F. – redazione Uisp Varese