

PARROCCHIA S. DIONIGI  
IN SS. CLEMENTE E GUIDO

JUDO E KARATE



**CORSI**  
Extrascolastici

MERCOLEDÌ ALLE 16.30 PER LA SCUOLA PRIMARIA

# JUDO E KARATE

ANNO SCOLASTICO 2023/2024

SCUOLA PARROCCHIALE MARIA IMMACOLATA

mercoledì



MERCOLEDÌ  
ORE 16.30 PER PRIMARIA

### **Corso di Judo e Karate per la Scuola Primaria**

Il judo viene presentato ai bambini come una sorta di gioco-educativo, in cui vengono rispettate quelle formalità tipiche della disciplina marziale (saluto, pratica in silenzio, ecc.) ma viene dato ampio spazio ad esercizi a coppie che assomigliando ad un gioco.

Nel corso di Karate allievi e istruttori si sistemano in ordine gerarchico tutti in ginocchio (SEIZA), prima al "KAMIZA", lato d'onore verso il quale si fa il saluto, poi tra il Maestro e i praticanti. Segue una ginnastica di riscaldamento (Taiso) che occupa i primi dieci, quindici minuti della lezione e quindi la lezione vera e propria. Il Karate è uno sport che sviluppa in modo uniforme e sano il corpo e la mente, una disciplina perfetta per i bambini, i ragazzi in età evolutiva e gli adulti, che li aiuterà ad aumentare l'autocontrollo, l'adattamento a diverse situazioni e la fiducia in se stessi.

**A chi è rivolto:** Bambini iscritti alla Primaria (anche esterni)

### **Referenti: TNT Pratocentenaro**

L'A.S.D. Butokuden Milano è una Associazione Sportiva Dilettantistica senza scopo di lucro che, attraverso la promozione e lo studio delle arti marziali, ha come obiettivo la crescita psicofisica della persona nella sua interezza. I maestri sono:

- Marcello Filippo: Presidente Butokuden ASD, ispettore della Polizia di Stato in quiescenza. Inizia la pratica delle arti marziali nel 1976 e consegue i seguenti gradi: 7° Dan Maestro di Karate Shotokan, 7° Dan Maestro di Jujitsu "Metodo Bianchi". È istruttore di difesa personale della Polizia di Stato, iscritto alla Federazione "Dai Nippon Butoku Kai" di Kyoto ed è stato insignito del Diploma di Cavaliere dello sport.
- Ignazio Scalas: Insegnante tecnico federale di Judo C.N. 3° Dan FI-JLKAM CONI. Abilitato all'insegnamento dell' M.G.A. (Metodo Globale di Autodifesa), sovrintendente capo della Polizia di Stato in quiescenza. Insegnante tecnico delle Forze di Polizia.

**Dove si svolge:** Salone-teatro.

**Quando si svolge:** Tutti i mercoledì dalle 16.30 alle 17.30.

**Ritiro:** Porta A (Emergenza)

**Occorrente:** Scarpe da ginnastica comode, kimono (è possibile richiederlo alla scuola con addebito su borsellino elettronico). I tatami saranno forniti dalla scuola.

**Costi:** 35€ (per nove mesi, da ottobre a giugno + 50€ di iscrizione). Costo totale: 365€ (Esterni: 385€) Quota di iscrizione per esterni: 70€

- rateizzazione non disponibile. Agevolazione di 5€ sulla quota di iscrizione per soci Amici Aps.

**N° minimo:** 5 iscritti. **N° massimo:** 20 iscritti

**Date corso:** dal 4 ottobre 2023 al 29 maggio 2024 (*Il 29 maggio è prevista la lezione aperta*)

Sabato 16 Settembre 2023 dalle 10.00 alle 12.30 si terrà una mattinata di scuola aperta con tutti i corsi extrascolastici proposti da ottobre. Venerdì 31 Maggio 2024 si terrà la serata della festa dei talenti a cui sono invitati tutti gli iscritti con i loro genitori.

**Altre informazioni:**

3387687209 - ignazioscalas58@gmail.com (Ignazio Scalas per Judo); 3493713375 (Filippo Marcello per Karate) - segreteria@butokuden.it (per info su iscrizioni rivolgersi sempre alla segreteria della scuola).

## Calendario 23/24

Ottobre	4	11	18	25
Novembre	8	15	22	29
Dicembre	6	13	20	VACANZE NATALE
Gennaio	10	17	24	31
Febbraio	7	14	21	28
Marzo	6	13	20	27
Aprile	3	10	17	24
Maggio	8	FESTA DEI REMIGINI	22	LEZIONE APERTA 29