



ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA  
LIBERTAS NAKAYAMA MASATOSHI SHOTOKAN KARATE-DO

**VUOI CORRERE SALTARE FARE PERCORSI  
COI TUOI AMICI, SIAMO PRONTI COI CORSI DI**  
**karate**

Con tutte le normative inerenti al COVID-19  
Potrete avvicinarvi a una disciplina antica, che però ha  
un occhio rivolto anche al moderno.

**A TARCENTO dal 10 SETTEMBRE**  
(presso la palestra EX-Village in via die Fagnà)

Il **Giovedì dalle 18.00** ed il **Sabato dalle 17.00** coi nuovi.

**ADULTI:** In seguito potrebbe partire un corso dedicato, se  
viene raggiunto un numero sufficiente di iscrizioni.

**Sono previste 4 lezioni gratuite**, di prova.



Per informazioni cell. 3466111820

Scuola accreditata C.O.N.I. LIBERTAS n° UD 158 F.I.K.T.A. N° KFR00001230



**PRESSO LA PALESTRA**  
**" Ex Village" in via dei Fagnà a Tarcento**

**CORSI DI KARATE (tradizionale) PER TUTTI**

*I corsi sono organizzati sotto l'attenta e qualificata direzione tecnica di maestri e tecnici preparati che seguono fedelmente, e da sempre, la pratica e i principi originari del Karate tradizionale attraverso lo studio e l'aggiornamento costante con i migliori maestri Giapponesi di Karate tradizionale al Mondo, senza tralasciare l'aspetto sportivo dilettantistico.*

*I principi ispiratori dell'aspetto educativo del Karate Tradizionale sono racchiusi nelle cinque regole del "DOJOKUN" (le regole fondamentali da osservare in palestra e nella vita di tutti i giorni):*

- 1. MIGLIORARE IL CARATTERE,*
- 2. VIA DI SINCERITA',*
- 3. RAFFORZARE LA COSTANZA DELLO SPIRITO,*
- 4. IMPARARE IL RISPETTO UNIVERSALE,*
- 5. ACQUISIRE L'AUTOCONTROLLO*

**PRESSO LA PALESTRA DELLA SCUOLA DI ARTEGNA**  
*(siamo in attesa del nulla osta)*

**IMPARARE A CONTROLLARE IL NOSTRO CORPO DIVERTENDOSI**

**L'invito è rivolto ai bambini da 4 anni in su**

*Durante questi incontri, i vostri bambini saranno coinvolti in giochi e attività divertenti, con l'obiettivo di stimolare la coordinazione del proprio corpo e migliorare i riflessi, anche in preparazione alla scelta di uno sport!*

**SICUREZZA PERSONALE**

*Il Karate Tradizionale si prefigge lo scopo dell'acquisizione della piena e perfetta capacità di autodifesa da ogni pericolo.*

- 1. Previsione del pericolo;*
- 2. Capacità di sottrarsi alle aggressioni evitando il pericolo;*
- 3. Capacità di difendersi efficacemente dal pericolo in qualsiasi circostanza.*

*In numerose palestre "l'Autodifesa" è interpretata normalmente come una serie di tecniche. Da questo punto di vista un "corso di autodifesa" non serve assolutamente a nulla, anzi può essere molto dannoso giacché potrebbe generare nel praticante una falsa sicurezza delle proprie capacità, non corrispondenti alla realtà, e quindi, metterlo in condizioni di estrema pericolosità di fronte ad un'eventuale aggressione. La possibilità di "autodifesa reale" dipende dall'equilibrio fra corpo, mente, stato emozionale e sentimentale, quest'equilibrio si può ottenere solamente attraverso un allenamento. Per questo cercheremo di dare alcune nozioni di base*

**Vi aspettiamo!!!**