A. S. D. MUSHIN KARATE VIGHIGNOLO

Esercizi motori

Gli **esercizi motori** sono stati creati nel 2006 dal maestro Luigi Fiorella ed hanno lo scopo di sviluppare in modo armonico ed equilibrato gli **Schemi Motori di Base e posturali**, introducendo gli allievi alla specialità del KATA, favorendo da una parte la crescita psicofisica del bambino e dall'altra l'esigenza tecnica del karate.

Gli **"esercizi motori"** sono dei compiti motori e nascono per favorire la maturazione psicofisica dei bambini, sono tre raggruppamenti di esercizi di crescente difficoltà e prevedono posture e movimenti di base del corpo umano e alcune posture tecniche. Attraverso i vari movimenti e posture eseguiti in successione e in combinazioni, con attenzione all'aspetto qualitativo, si sollecita la coordinazione, la memoria del corpo e della mente, abituando il bambino al comportamento finalizzato dei KATA.

Gli esercizi motori sono strutturati con crescente difficoltà e sviluppano le seguenti capacità:

- conoscenza del proprio corpo attraverso il movimento
- coordinazione segmentaria e generale del corpo
- memoria del corpo e della mente
- apprendimento della lateralità
- equilibrio
- apprendimento di posizioni e gesti tecnici di karate.

Gli schemi motori di base e posturali sono le prime unità di movimento che il bambino apprende tramite le quali può appropriarsi di tutto il bagaglio motorio che gli necessita per la vita di relazione, favorendo la crescita e la maturazione dell'organismo.

Gli schemi motori sono di due tipi: locomotori e posturali.
Locomotori: strisciare, rotolare, camminare in quadrupedia, camminare normalmente e correre nelle varie forme e direzioni, saltare, arrampicarsi, ecc.
Posturali: afferrare, lanciare, parare, colpire, calciare**,** flettere, estendere, piegare**,** addurre, abdurre**,** inclinare, oscillare**,** ruotare, circondurre**,** slanciare, ecc.

Il KATA è un esercizio di stile che prevede un susseguirsi di tecniche con lo scopo di autodifendersi da attacchi di avversari immaginari. Questa specialità chiamata KATA si basa essenzialmente sull'aspetto qualitativo, in quanto il rendimento è dato dalla valutazione qualitativa del movimento espresso, come, per esempio, la ginnastica artistica.

M° Luigi Fiorella