



N° 023  
Apr '15

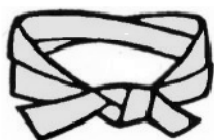
# ART MAGAZINE



LA GAZZETTA UFFICIALE  
DELL'ASSOCIAZIONE  
KARATE TOMBOLO



## News



### ESAME PASSAGGIO DI CINTURA



**Domenica 7 Giugno**

Dalle 9.00 alle 12.00 - palestra di Tombolo - via Dante

Con il patrocinio del



Comune di Tombolo



Seguirà la tradizionale

**PIZZA ESTIVA**

**presso Pizzeria La Tavernetta**



Dare adesione (nominativo e numero partecipanti) entro giovedì 28 maggio.

## Sabato 23 Maggio

ore 16.00 -18.00 - palestra di Tombolo - via Dante

### "COMBATTERE LO STRESS: QIGONG E RECUPERO PSICOFISICO"



Introduzione pratica al QiGong, antica disciplina cinese per lo sviluppo dell'energia basata su esercizi posturali e di respirazione.

La presentazione sarà guidata dal Maestro Massimiliano Caporali che illustrerà applicazioni moderne del QiGong utilizzabili nella vita di ogni giorno e illustrate nel libro:



*"Mente e corpo: il recupero sportivo con le tecniche FlessibilMente e Qi Gong"*  
Autori: Cristiano e Massimiliano Caporali - Miraggi Edizioni (2013)



Posti limitati: affrettarsi a dare l'adesione (partecipazione gratuita).

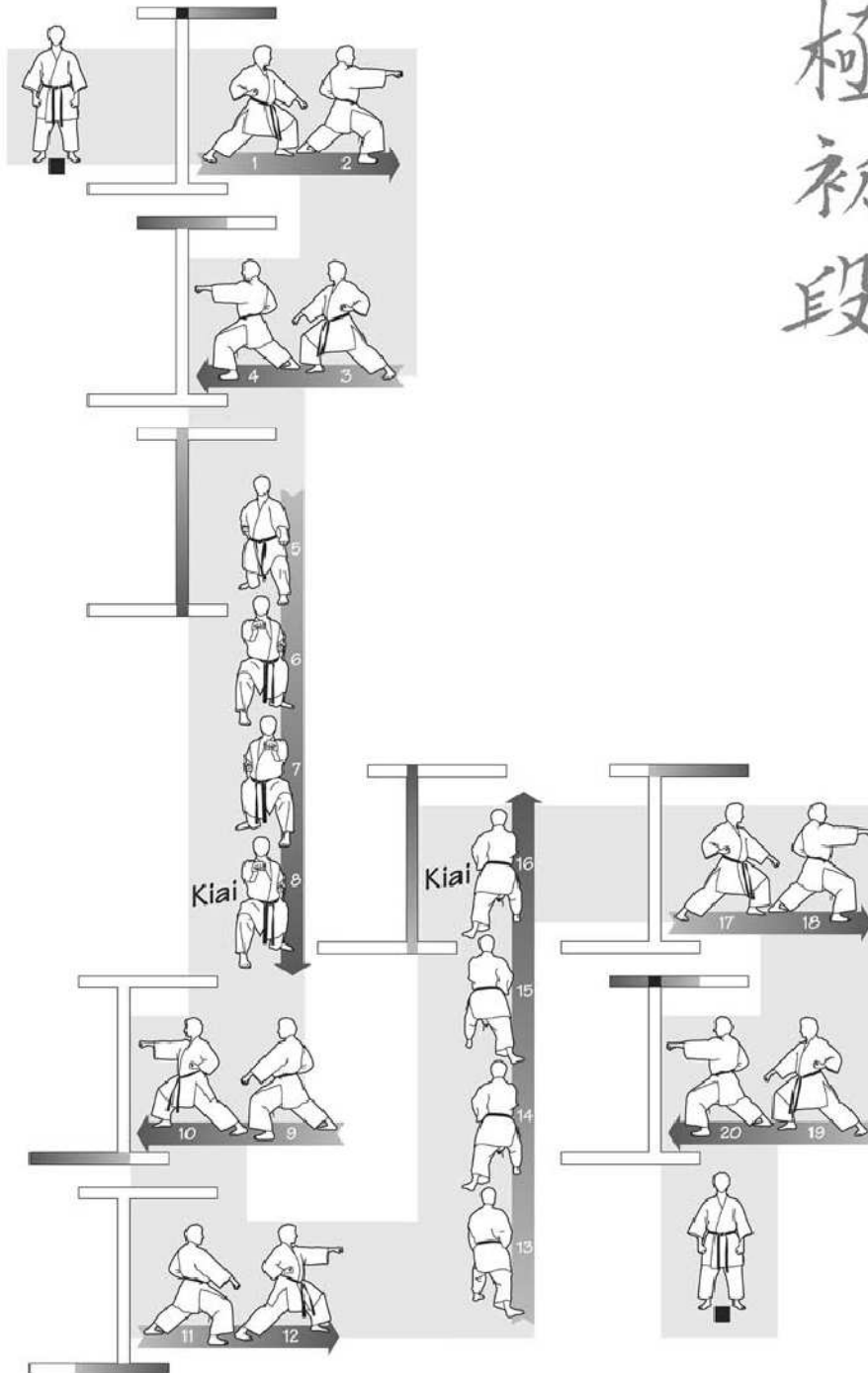
## L'ANGOLO DEL TECNICO

Ogni grande impresa inizia dal primo passo.

L'apprendimento del Karate inizia dal pugno (oi-tsuki), dalla parata (gedan-barai) e dalla posizione principale (zenkutsu-dachi) che sono riassunte nel kata base Taikyoku Shodan di seguito illustrato tramite il suo schema (embusen) accompagnato dalla sequenza delle tecniche.

# Taikyoku shodan 太

Auf einen Blick



FONTE: Fiore Tartaglia "I kata shotokan fino a cintura nera" Ed. Mediterranee

Associazione Karate Tombolo:  
sito internet : <http://www.karatetombolo.it> - e-mail: [info@karatetombolo.it](mailto:info@karatetombolo.it)

