

Sono riprese le lezioni tenute al Rainerum dal maestro Umberto Auer dell'Asd Karate Club Bolzano

# Karate, la passione e la disciplina

Il karate è molto più di una disciplina sportiva, è una complessa pratica che coinvolge il corpo, ma anche la psiche e la sua capacità di concentrazione e disciplina. Divertendosi però!

**Centro** – Le iniziative estive di avvicinamento all'arte marziale – svolte in collaborazione con l'Associazione Polisportiva Cover e all'Istituto Rainerum nell'ambito dei "Giorni del sole" – sono state frequentate da numerosi giovani e giovanissimi, e con il nuovo anno scolastico sono partiti i nuovi corsi rivolti principalmente a bambini e ragazzi fra i cinque e i quattordici anni, ma anche ad atleti e appassionati di età superiore.

Il folto gruppo di praticanti, divisi in gruppi diversi a seconda dell'età e del livello, è guidato dal maestro Umberto Auer non



Il maestro Umberto Auer (al centro) attorniato dai suoi allievi

solo nell'apprendimento di tecniche via via sempre più articolate e complesse, in un percorso che si fonda su alcuni valori considerati imprescindibili quali l'acquisizione della conoscenza del proprio corpo, dei propri limiti con conseguente incremento dell'autostima, del fondamentale rispetto dei propri compagni, dell'ambiente in cui ci si allena e delle regole intese

non come rigide fissazioni, bensì come aiuto nel percorrere una strada lunga e a volte faticosa, ma sicuramente ricca di soddisfazioni.

Soprattutto nel caso dei più giovani la serietà dell'impegno viene temperata da un approccio ludico, nella convinzione che bambini e ragazzi apprendono efficacemente anche giocando. L'intento di fondo rima-

ne quello di raggiungere obiettivi non solo sportivi (certamente importanti) ma anche formativi dal punto di vista della crescita personale.

Le giornate

dedicate alle lezioni vanno dal lunedì al venerdì. Chi desiderasse avere maggiori informazioni o un'idea più diretta di che cosa sia il karate e di come funzioni un allenamento, frequentando personalmente qualche lezione di prova, può rivolgersi direttamente al maestro Auer. (p. r. \*)

**Per informazioni:**

Umberto Auer · 329 3550370  
karate\_club\_bz@virgilio.it