

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Il Karate Zendokai colpisce e unisce Italia e Kazakistan sul tatami Legnanese

Valeria Arini · Friday, February 2nd, 2024

Legnano, una città che si sta affermando come punto di riferimento per il karate più di nicchia, quello di Okinawa e quello (Jissen a contatto pieno) sarà il palcoscenico di un evento straordinario questa sera. **Sensei Andrea Toselli, responsabile italiano del karate Vale Tudo Zendokai, unitamente al ramo del Kazakistan** guidato da Askar YELYUBAYEV, condurranno **una lezione di karate a contatto pieno presso il dojo Shorei Shobukan in via Bonvesin**. Questa preparazione coinvolgerà i loro atleti in vista della Zendokai International Cup, in programma **sabato 3 febbraio a Cornaredo**.

Lo Zendokai è un'arte marziale che affonda le radici nel karate giapponese, abbracciando una vasta gamma di tecniche, tra cui striking, grappling, proiezioni e leve, insieme al combattimento a terra. Con 110 scuole di karate Zendokai sparse in tutto il Giappone, conta oltre 12.000 membri. L'associazione Zendokai sta vivendo una fase di espansione globale, portando il suo influsso in diverse parti del mondo.

Lo Zendokai karate si distingue come uno degli stili di real fight karate, includendo striking, grappling, lotta a terra e ground and pound. Sebbene possa sembrare simile a un'esperienza di MMA con il karategi, l'abito tradizionale delle arti marziali nipponiche, lo spirito del budo giapponese permea la pratica del karate Zendokai.

L'approccio ossessivo alla perfezione delle tecniche in piedi e a terra è incarnato nel concetto di Kata (forme), mentre i fondamentali (Kihon) e la respirazione Ibuki (diaframmatica e addominale) rappresentano la ricerca del Mokuso; – il silenzio mentale sia in posizione seiza che durante la pratica in movimento.

Gli atleti legnanesi non si fermeranno qui, poiché domenica mattina parteciperanno a uno stage sul Real Fight Karate Zendokai con il Sensei Bruno Meloni, arricchendo ulteriormente la loro esperienza nel mondo del karate. Legnano, con la sua connessione internazionale e la dedizione alla pratica autentica delle arti marziali, si conferma come un punto di incontro per gli appassionati di karate di tutto il mondo.

Il Karate e le Arti Marziali dimostrano ancora una volta di essere un linguaggio universale in grado di unire persone lontane.

Questo sarà solo uno degli appuntamenti che vedranno il del Dojo Shorei Shobukan ospitare maestri di fama internazionale nei prossimi mesi.

---

This entry was posted on Friday, February 2nd, 2024 at 7:22 pm and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.