

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Karate, uno sport che allena corpo e mente

Marco Tajè · Tuesday, December 10th, 2019

Sabato 23 e domenica 24 novembre, nel palasport Luigi Pratizzoli di Fidenza, si sono svolti i campionati nazionali di karate CSEN, promossi dal Centro Sportivo Educativo Nazionale. Al campionato hanno partecipato più di duemila atleti provenienti da tutta Italia.

Tra i partecipanti anche la legnanese Matilde Micheli, che ha gareggiato nella categoria esordienti Kata. Mentre il kumite è un combattimento reale, il kata è un combattimento contro avversari immaginari. Anche per il kata, però, è fondamentale conoscere ed eseguire in modo corretto una serie di parate e di attacchi.

Il karate è uno sport che può essere praticato da chiunque, indipendentemente dall'età e dal fisico. Allena il corpo rendendolo agile, scattante e potente, ma allena anche la mente. Per praticarlo a livelli agonistici occorre un impegno costante, ma, se si ha una vera passione per il karate, si possono ottenere buoni risultati in questo sport senza trascurare lo studio.

Matilde Micheli – scuola F. Tosi

This entry was posted on Tuesday, December 10th, 2019 at 11:25 am and is filed under [Corso giornalismo scuole Tosi, Legnano](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.