

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Dalla difesa personale alla “Corsa”: il marzo in rosa del CSK Busto

Damiano Franzetti · Wednesday, February 25th, 2026

C'è un appuntamento che a **Busto Arsizio** scandisce il **tempo dell'emancipazione sportiva** da quasi quarant'anni. Si tratta di **“Karate Donna”**, la manifestazione organizzata dal **Centro Studi Karate (CSK) e affiliata alla UISP** che, dal 1989 a oggi, non ha mai interrotto il suo cammino. Nata in un'epoca in cui il karate era percepito come una disciplina durissima e prettamente maschile, l'iniziativa ha saputo **scardinare ogni pregiudizio**, dimostrando che questa disciplina non è solo forza bruta, ma un'arte che richiede doti profondamente radicate nel carattere femminile.

In fondo, il **karate esige una precisione maniacale**, una gestione dello stress fuori dal comune e quella resilienza d'acciaio che permette di incassare un colpo senza perdere d'occhio l'obiettivo: caratteristiche che le donne esercitano quotidianamente in ogni ambito della vita. Se la prima edizione offriva la pratica gratuita come una scommessa controcorrente, i **risultati odierni danno ragione alla lungimiranza** del CSK. Oggi la **presenza femminile nel karate ha raggiunto il 40 per cento dei praticanti** e tra gli insegnanti regna un'assoluta parità. D'altronde, la complessità di un Kata (la sequenza di movimenti codificati) richiede una memoria procedurale e una cura del dettaglio che sembrano scritte nel DNA femminile, dove l'eleganza del gesto nasconde sempre una determinazione inflessibile.

Il mese di marzo si conferma dunque **dedicato all'universo femminile**, identificato dall'ormai iconica cintura rosa. Il programma di quest'anno rinnova la **tradizione dei corsi gratuiti**, ricordando che la determinazione non ha età. **Per le adulte dai 18 anni**, l'appuntamento con la difesa personale è il **mercoledì sera in via Magenta**, un'occasione per trasformare la naturale capacità di osservazione e intuito in strumenti di sicurezza. Le **più giovani hanno invece diverse opzioni**: le bimbe di quattro e sei anni si ritrovano il **venerdì pomeriggio**, mentre per quelle di otto e undici anni le lezioni si tengono il **giovedì** alle scuole **Ada Negri**. Anche **per chi ha superato i sessant'anni**, il progetto Karate Evergreen dimostra che la tempra e il carisma non sbiadiscono, ma si raffinano come il grado di una cintura nera.

Oltre alla pratica tecnica, il calendario brilla per **due eventi collettivi** di grande richiamo. **L'8 marzo**, Giornata Internazionale della Donna, si disputerà il **Trofeo Karate Donna**, dove le atlete metteranno in mostra la propria padronanza tecnica in una competizione che premia la lucidità mentale. La domenica successiva, il **15 marzo**, sarà la volta della **Corsa Rosa**: un percorso di 4,5 chilometri tra le vie di Sacconago con ritrovo al parco dei Marinai alle 8.45.

La mattinata si chiuderà con **l'energia di un ballo di gruppo**, celebrando quella capacità tipicamente femminile di passare dalla massima concentrazione marziale alla gioia della condivisione. Le iscrizioni sono aperte sul sito UISP o al Csk di Busto Arsizio, in via Magenta 86. Perché nel karate, come nella vita, la vittoria appartiene a chi sa unire **la fermezza di un colpo alla grazia di un respiro**.

SPECIALE UISP – [Tutti gli articoli su VareseNews](#)

This entry was posted on Wednesday, February 25th, 2026 at 8:00 am and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.