VareseNews

Quando i nonni diventano cintura nera di karate

Pubblicato: Mercoledì 8 Febbraio 2023

«Il **karate** non è un gioco. Non è uno sport. Non è nemmeno un sistema di autodifesa. È **metà esercizio fisico e metà esercizio spirituale**». Questa frase di **Mas Oyama** spiega come mai **sempre più anziani decidano di indossare il kimono** e iniziare a praticare il karate. Uno sport tra i più sani e completi dal punto di vista motorio, utile per formare fisico e mente, dove l'autocontrollo e la conoscenza critica di se stessi sono indispensabili.

Il **Centro Studi Karate di Busto Arsizio,** associazione sportiva dilettantistica affiliata a Uisp, dal 2010 propone **il corso Evergreen dedicato agli adulti dai 60 agli 80 anni**. Gli allievi sono persone animate dalla voglia di **imparare qualcosa di nuov**o, che ambiscono alla **cintura nera** nonostante il numero di primavere alle spalle (anzi, forse proprio per quello, perché l'età che avanza non deve essere vista come un ostacolo, ma come un bagaglio di esperienza). Nonni che in parecchi casi hanno conosciuto il karate **accompagnando i nipoti ai corsi,** e si sono innamorati della disciplina.

Il programma degli allenamenti si rivolge agli uomini e alle donne ed è stato **messo a punto dall'allenatore Paolo Busacca**, Maestro 7° Dan di karate e direttore tecnico del Csk, nonché nonno sportivo: «L'assunto che mi ha guidato nella definizione della preparazione atletica è che **gli anziani hanno le stesse problematiche di un bambino piccolo**. Con alcune differenze: se i bimbi devono completare lo sviluppo del proprio sistema neurologico, gli anziani devono scrivere sopra un quaderno già scritto, cosa che è più faticosa, tanto è vero che per imparare **impiegano più tempo** dei bambini».

Gli allenamenti si svolgono nella **palestra di via Magenta a Busto Arsizio** e non prevedono corse e

esercizi stressanti per le articolazioni, ma **camminate e movimenti fluidi** e dolci.
Un'altra proposta messa a punto dal Centro Studi Karate per gli anziani è la **ginnastica dolce affiancata dalla lettura di libri.** L'attività si svolge insieme a Francesca della libreria Boragno. Il mix di stretching, tonificazione e la ginnastica mentale offerta dalla lettura rende il **corso attrattivo anche per quelle persone che non sono mai andate in palestra** perché, per il tempo libero, hanno sempre privilegiato le attività di socializzazione. Per saperne di più: www.cskbustoa.it.

> **SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli su VareseNews

di A cura di UISP Varese