

DICEMBRE 2022



DRAGON MAGAZINE 2022

L'ANNUARIO DELLA SCUOLA AI SHIN DO



NEWS
EVENTI
ATTIVITÀ

D.M. NUMERO 02



GENNAIO



16 GENNAIO STAGE BUDOPASS ONLINE

Vista la situazione pandemica in corso, il comitato della regione Lombardia ha preferito seguire la linea della prudenza e rinunciare con molto dispiacere a qualsiasi attività in presenza.

Lo stage è stato quindi svolto on line in modalità semplificata con la promessa di organizzare uno stage in presenza appena possibile, non appena la situazione sarà migliorata significativamente.





FEBBRAIO



KRAV MAGA SAFETY PROJECT

La **AI SHIN DO** si arricchisce con l'introduzione dei nuovi progetti associativi denominati **K.M.S.P.** (Krav Maga Safety Project), composti dal **K.M.P.** (Krav Maga Police), **K.M.K.** (Krav Maga Kids) e **K.M.W.** (Krav Maga Woman).

Questi corsi specialistici sono la naturale evoluzione del vecchio "Progetto Sicurezza" e sono giunti a maturazione dopo un lungo percorso di pratica e studio di nuove conoscenze e metodologie di insegnamento.

Il **K.M.P.** è un sistema di tecniche sviluppato principalmente per le Forze dell'Ordine che insegna a controllare efficacemente un soggetto ostile. E' rivolto anche a tutti coloro che intendono approfondire tecniche di controllo di persone ostili in ambito di difesa personale.

Il **K.M.K.** è il sistema di difesa sviluppato su due direttrici: l'AntiBullismo e la difesa da Predatori adulti; offre ai bambini sia i mezzi per proteggersi dai bulli con tecniche "School Friendly" (amiche della scuola), sia per riconoscere ed evitare pericoli provenienti dai "predatori adulti", siano essi persone estranee oppure conoscenti.

Il **K.M.W.** è il Sistema di autodifesa femminile adatto ad ogni donna indipendentemente dall'età, dalla taglia o dalla forma fisica; infatti viene erogato attraverso dei cicli di incontri teorico-pratici al fine di permettere a chiunque di potersi avvicinare al mondo della difesa personale.

A differenza dei corsi generali, trattandosi di progetti erogabili sotto forma di ciclo di incontri di durata limitata nel tempo, l'abilitazione all'insegnamento sarà estesa a tutti gli istruttori (o cinture nere) della Ai Shin Do che fossero interessate agli argomenti, attraverso la partecipazione ai corsi di formazione specialistici organizzati a partire già da questo anno sportivo.



MARZO



DAL 05 MARZO AL 2 APRILE - FORMAZIONE ISTRUTTORI KRAV MAGA WOMAN L1

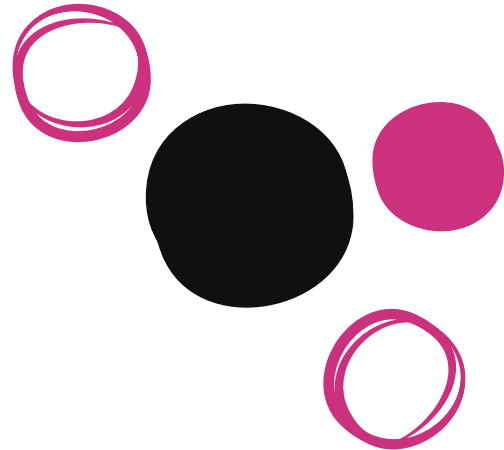
La **Ai Shin Do** ha inaugurato un nuovo ciclo di attività col primo corso di formazione specialistico istruttori **Krav Maga Woman L1**.

Le motivazioni sono chiare: innalzare il livello tecnico degli istruttori per poter restare sempre aggiornati ed al passo coi tempi, al fine di erogare un'offerta formativa di qualità ai nostri associati.

Un sentito ringraziamento ai **Docenti Giovanni Gogna e Paolo Decca** per aver condotto con successo questo primo corso di formazione.

Il lavoro svolto è stato focalizzato sul miglioramento delle attitudini proprie di un istruttore, spaziando dalla gestione efficace del gruppo alla strutturazione di una lezione tipo, dal "gioco di squadra" alla costruzione progressiva della tecnica... in altre parole è stata una crescita a tutto tondo!

Nella giornata di **SABATO 2 APRILE** si è svolta la sessione d'esame composta da una parte scritta, orale e pratica, dopo la quale sono stati consegnati il diploma, la nuova polo Istruttori personalizzata e la patch del grado acquisito.



KRAV MAGGA WOMAN

*Di seguito l'elenco dei nuovi
Istruttori Specialisti di K.M.W. L1:*

- SIMONA DAVO
- MARCO FORCELLA
- SIMONE CIRIMBELLI
- ALESSANDRO FACCONI
- RENATO ORIZIO
- FEDERICO SCARPELLA
- MATTEO POBARI









AVGUSTO



FEDERICO



MARCO



SIMONE





18-19-20 MARZO

STAGE DOCENTI SESTO FIORENTINO

I Docenti di Karate della Ai Shin Do si mantengono costantemente aggiornati; hanno partecipato alla formazione relativa alle seguenti argomentazioni:

- La comunicazione efficace e la gestione dei gruppi
 - Le regole della comunicazione interpersonale
 - Le componenti della comunicazione
 - La comunicazione nello sport
 - La comunicazione verbale e non verbale
 - Le dinamiche di gruppo e squadra
 - Il team building
- Il fattore motivazionale
 - Lo sviluppo della personalità e la motivazione
 - Le aspettative e l'autoefficacia
 - Gli obiettivi come fattore motivante
- Il processo insegnamento-apprendimento
 - Gli stadi dell'apprendimento motorio
 - Lo sviluppo delle abilità: differenze tra principianti ed esperti.

Infine sono state trattate tematiche specifiche sui programmi federali.



27 MARZO - CARPENEDOLO (BS) 3° STAGE BUDOPASS SESSIONE STRAORDINARIA D'ESAMI

Presso la palestra Atena di Carpenedolo (BS) si è svolto il terzo stage budopass di Karate in cui sono state riconosciute 3 ore budopass come da regolamento; il **Maestro Giovanni Gogna** è stato il docente federale che ha curato la preparazione delle cinture nere 1° Dan.

Al termine dello stage si è aperta una sessione straordinaria d'esame per conseguire la cintura nera di 1° e 2° Dan, possibile a chi ha maturato le seguenti ore ovvero aver preso parte ad almeno n. 3 stage budopass con frequentazione obbligatoria delle 3 ore di stage divise in Kihon, Kata e Kumite.

Nello specifico: 1° dan: 3 stage = 9 h; 2° dan 6 stage = 18 h; 3° dan 9 stage = 27 h; 4° dan 12 stage = 36 ore; 5° dan 15 stage = 45 ore.

(Dopo ogni passaggio di dan le ore si azzerano).

Hanno conseguito la cintura nera 1° DAN:

ANNA F. E LAURA F.

Ha conseguito la cintura nera 2° DAN:

PAOLO D.







APRILE

GARA REGIONALE



10 APRILE

1° SUPER TROFEO LOMBARDIA CARPENEDOLO (BS)

OLTRE 650 ATLETI HANNO PARTECIPATO AL CAMPIONATO REGIONALE LOMBARDO ORGANIZZATO A CARPENEDOLO (BS). IL MEDAGLIERE DELLA AI SHIN DO CRESCE CON 2 ORI, 5 ARGENTI ED 8 BRONZI.

AL PALAZZETTO DELLO SPORT ERANO PRESENTI TRA GLI UDG E PDG I NOSTRI ATLETI PIERGIUSEPPE D. E SILVANO M., OLTRE CHE IL DIRETTORE SPORTIVO NAZIONALE LUIGI GOGNA.

COMPLIMENTI A TUTTI, BAMBINI, RAGAZZI, ADULTI:

MANAR - LORENZO - SARA - ANNA - BEATRICE O. - BEATRICE L. - HIBA - GIOVANNI - NADA - PAOLO - RADU - MIRIAM - MATTIA - GIADA - ANNA - LAURA - CHRISTIAN M. - CHRISTIAN B.

KATA

- 3° MANAR
- 3° LORENZO
- 3°+3° SARA
- 3° ANNA
- 2° BEATRICE O.
- 2° HIBA
- 2° GIOVANNI
- 1° NADA

KUMITE

- 3° RADU
- 3° MIRIAM
- 3° PAOLO
- 2° LORENZO
- 2° MANAR
- 1° BEATRICE O.



GIOVANNI



PAOLO



RADU





BEATRICE

MANAR



MANAR

BEATRICE



HIBA



ANNA



MIRIAM



LORENZO



**CAMPIONATO
NAZIONALE
PREAGONISTI**



23 E 24 APRILE CAMPIONATO NAZIONALE PREAGONISTI RIMINI (RN)

IL CAMPIONATO ITALIANO PREAGONISTI RISERVATO ALLA CATEGORIA RAGAZZI DAI 6 AI 14 ANNI SI È SVOLTO AL PALAZZETTO DELLO SPORT RDS DI RIMINI, OSPITANDO QUASI UN MIGLIAIO DI ATLETI CHE HANNO GAREGGIATO SABATO NELLA SPECIALITÀ KATA E DOMENICA NEL KUMITE.

COMPLIMENTI ALLA NOSTRA PICCOLA MA GRANDE ATLETA BEATRICE O. CHE HA PARTECIPATO PER LA PRIMA VOLTA A QUESTO EVENTO NAZIONALE.



KATA

CAMPIONATO E COPPA ITALIA

- 4° HIBA L. C.I.
- 4° SARA P. C.
- 3° MANAR L. C.
- 1° LORENZO S. C.

KUMITE

CAMPIONATO E COPPA ITALIA

- 1° MATTIA P. C.I.
- 2° SARA P. C.I.
- 2° MANAR L. C.
- 2° LORENZO S. C.



SARA



MANAR



MATTIA



LORENZO



SARA





C
A
M
P
I
O
N
E

I
T
A
L
I
A
N
O



MAGGIO

**GARA
TOP 5**



8 MAGGIO - KARATE SUPER TROFEO LOMBRDIA GAMBARA (BS)

KATA

- 3° STEFANO B.
- 3° LORENZO S.
- 2° SOFIA
- 1° NADA
- 1° LORENZO S.

KUMITE

- 3° GIADA S.
- 3° BEATRICE O.
- 3° SARA
- 3° HIBA
- 2° NADA
- 2° MIRIAM
- 1° MANAR
- 1° CHRISTIAN M.
- 1° CHRISTIAN B.



STEFANO



CHRISTIAN



NADA

SOFIA



LORENZO



NADA



SARA



MIRIAM



MANAR

BEATRICE

GIADA



**CAMPIONATO
NAZIONALE
AGONISTI**



14 E 15 MAGGIO CAMPIONATO NAZIONALE AGONISTI - MONTECATINI (PT)

Nei giorni 14 e 15 maggio, a Montecatini Terme, si è svolto il campionato nazionale agonisti di karate.

In una competizione con oltre 900 iscritti provenienti da tutta Italia, i nostri 5 atleti (Anna S., Giulia V., Radu G., Paolo D. e Giovanni G.) hanno raggiunto ottimi risultati conquistando finali e podi: 1 argento coppa italia, 6 bronzi, 2 argenti.

Il nostro presidente maestro Luigi Gogna ha invece ricoperto il ruolo di Ufficiale di gara, arbitrando tra la giornata di Sabato e Domenica oltre 20 ore di gare.

Due giorni molto intensi in cui il gruppo di agonisti ed accompagnatori hanno dimostrato impegno e determinazione ma anche spirito di squadra, sostenendosi durante le molteplici prove.

Sono state vissute forti emozioni di gioia ma anche di delusione; in altre parole non sono mancati gli ingredienti necessari a forgiare e rafforzare il carattere delle persone.

E' comunque risultata evidente la voglia di lavorare e mettersi in gioco, migliorarsi e andare SEMPRE AVANTI, in perfetta linea con i principi dell'Ai Shin Do.



M

	BRONZO	ARGENTO
KATA	PAOLO D., GIOVANNI G.	PAOLO D.
KUMITE	PAOLO D., GIULIA V., GIULIA V., RADU G.	GIOVANNI G. RADU (COPPA ITALIA)







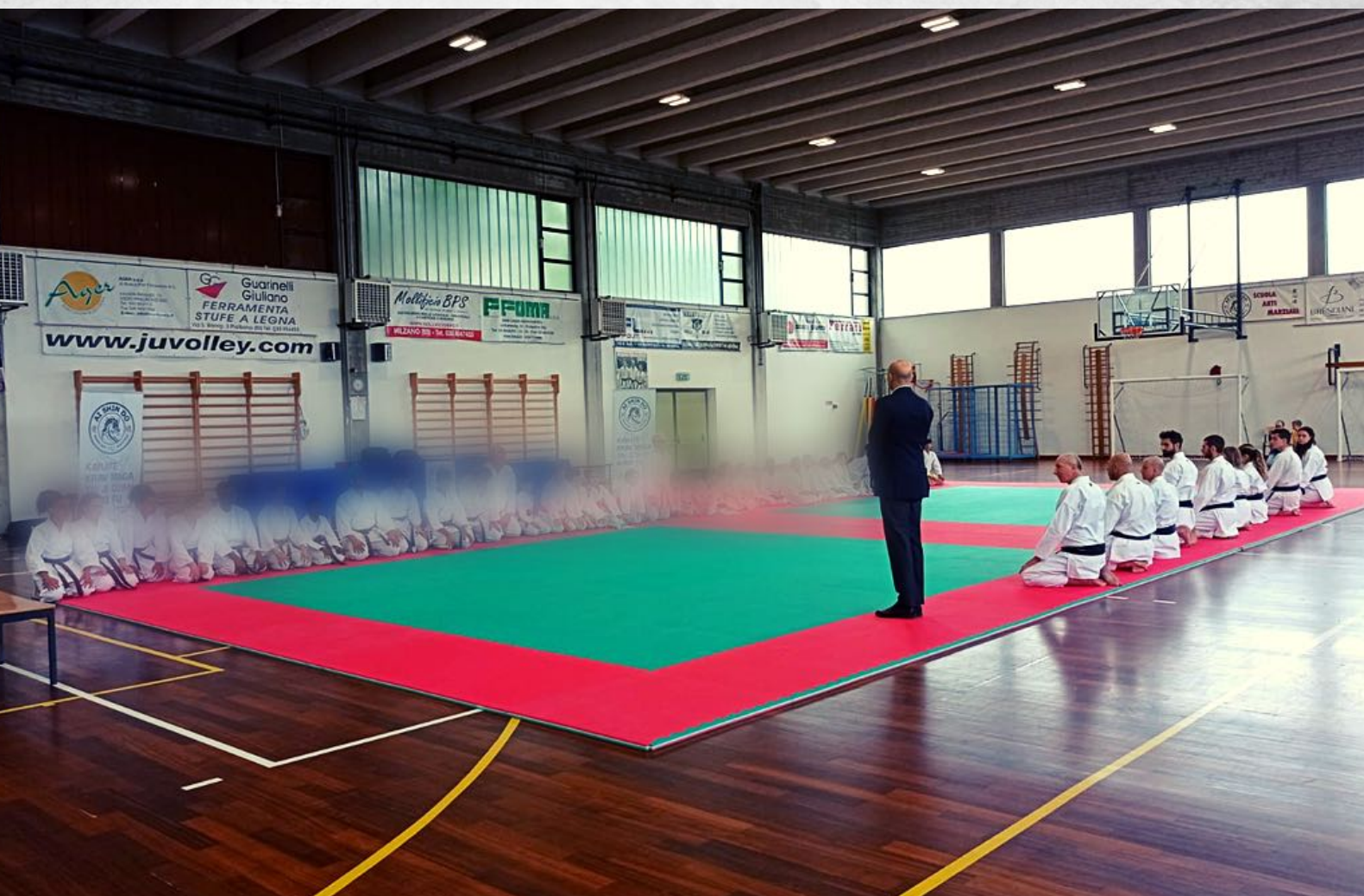


29 MAGGIO
PRALBOINO (BS)

ESAMI

HANNO CONSEGUITO LA NUOVA CINTURA:

GIALLA	FEDERICA P., GABRIELE D., TOMMASO C., FELICE G., LUDOVICA B., GIADA S., BEATRICE Z., ALESSANDRO P., MARIETOU N., KHADY D., AMINA D., JASRAJ S., VANSH S., AHAMADOV D., VALERIA F., ALEX J., SERENA F.
ARANCIO	MARCO P., BEATRICE O., MANAR L., ENRICO D., MATTIA P.
ARANCIO-VERDE	MIRIAM D.
VERDE	ENRICO P.
BLU	ANTONIO S., LEON N., LORENZO S.
MARRONE	SARWAR S., SARA C.









GIUGNO



04 GIUGNO

2° STAGE BUDOPASS + ESAMI

SI È SVOLTO, PRESSO LA PALESTRA DI PRALBOINO, IL 2° STAGE BUDOPASS SEGUITO DALLA SESSIONE DI ESAMI PER IL PASSAGGIO DI GRADO DEI NOSTRI ALLIEVI.

NONOSTANTE L'ANNO SPORTIVO SIA STATO CARATTERIZZATO DA INCERTEZZE DOVUTE ALLA SITUAZIONE PANDEMICA, C'È STATA UNA RISPOSTA PIU' CHE POSITIVA SIA PER QUANTO RIGUARDA LE ADESIONI, SIA PER IL FORTE ENTUSIASMO DIMOSTRATO.

DURANTE LE 3 ORE DI STAGE GLI ALLIEVI, SEGUITI DAL MAESTRO CLAUDIO ORSI E GLI ISTRUTTORI, SEGUITI DAI MAESTRI GIOVANNI GOGNA E PAOLO DECCA HANNO APPROFONDITO LO STUDIO DI NUOVE TECNICHE A MANI NUDE E CON L'UTILIZZO DI ARMI, MIRATE A FORNIRE NUOVI SPUNTI E COMPETENZE.

TERMINATO LO STAGE, LE 3 COMMISSIONI FORMATE DAI MAESTRI GIOVANNI GOGNA, PAOLO DECCA, MARCO ZARAMELLA, AUGUSTO CAPELLI, MATTEO POBARI, SIMONA DAVO, CLAUDIO ORSI, MARIO MATTAROZZI, MARCO FORCELLA E SUPERVISIONATE DAL PRESIDENTE LUIGI GOGNA, HANNO DIRETTO GLI ESAMI DEGLI ALLIEVI, I QUALI HANNO EVIDENZIATO UN OTTIMO GRADO DI PREPARAZIONE TECNICA E MENTALE.

DOVEROSO UN RINGRAZIAMENTO AGLI ISITRUTTORI CHE SI SONO PRESTATI AL RUOLO DI "AGGRESSORI", SIMULANDO SCENARI REALI CON ATTACCHI A SORPRESA .

DETERMINAZIONE, VOGLIA DI CRESCERE E METTERSI IN GIOCO SONO STATI IL DENOMINATORE COMUNE DI QUESTA GIORNATA, NONCHÈ LE BASI DALLE QUALI RIPARTIRE IL PROSSIMO ANNO.











ESAMI

HANNO CONSEGUITO IL NUOVO LIVELLO:

LIVELLO 1	ALY A., ANDEA F., GIANLUIGI C., GIOVANNI F., GIULIA S., ALESSANDRO A., NICOLA C., EVA N., GRAZIANO T., LUCIA P., TECLA B., MATTEO M., DAVIDE B.
LIVELLO 2	MATTEO C., MARUSCA F., MARIOLINO C., MARCO R., GIULIA R.
LIVELLO 3	DELIA L., FABIANO N., LUCA Z., PAOLA B., ANTONIO S., DONATELLA B., STEFANIA A., ALESSANDRA D.
LIVELLO 4	MARCO G., PIERANGELO B., ROBERTO B.
LIVELLO 5	FABIO G., TULLIA T., CHRISTIAN B., ROBERTO B., GIANLUCA S.



05 GIUGNO 4° STAGE BUDOPASS GORLE (BG)

Presso il centro sportivo di Gorle (BG) si è svolto il quarto stage budopass di Karate in cui sono state riconosciute 3 ore budopass come da regolamento; il **Maestro Giovanni Gogna** è stato, come nei precedenti stage, il docente federale che ha curato la preparazione delle cinture nere I° Dan

Nonostante le temperature estive c'è stata una buona partecipazione e gli atleti hanno dato il massimo in questo ultimo appuntamento regionale.

Al termine dello stage si è aperta una sessione d'esame per conseguire la cintura nera di I° e II° Dan. La prova è stata suddivisa come da regolamento in Kihon, Kata e Kumite.

Con questo evento la Fesik Lombardia chiude ufficialmente l'anno sportivo 2021/2022, con l'auspicio di ritrovarsi a settembre ancora più numerosi.





DAL 01 AL 12 GIUGNO FORMAZIONE ISTRUTTORI KRAV MAGA KIDS L1

La Ai Shin Do ha concluso l'anno sportivo con la formazione istruttori del **Krav Maga Kids L1**.

Nel primo modulo del corso si sono trattate tematiche incentrate sul fenomeno del Bullismo, mentre nei moduli successivi si tratteranno le seguenti tematiche:

- L2 "Predatori adulti";
- L3 Approfondimenti sul Bullismo;
- L4 Approfondimenti sul tema "Predatori adulti".

Un sentito ringraziamento ai **Maestri Giovanni Gogna e Paolo Decca** per aver condotto con successo anche questo corso di formazione.

Si sono alternati momenti di studio tecnico e momenti di gioco interattivo (specifico per i minori), orientati all'acquisizione di nuove metodologie d'insegnamento specifiche per gli istruttori che devono approcciare queste delicate tematiche.

Nella giornata di SABATO 12 GIUGNO si è svolta l'ultima giornata formativa al termine della quale sono stati sostenuti gli esami per la qualifica di Istruttore specialistico di Krav Maga Kids di Livello 1.

Si ringraziano sia i Docenti, sia i neo-istruttori per l'impegno e per la voglia di crescere dimostrata.



KRAV MAGA KIDS



I nuovi Istruttori Specialistici di K.M.K. L1:

**SIMONA DAVO
MARCO FORCELLA
SIMONE CIRIMBELLI
ALESSANDRO FACCONI
RENATO ORIZIO
FEDERICO SCARPELLA
MATTEO POBARI
CHRISTIAN BODINI**



ALESSANDRO



CHRISTIAN



RENATO



MATTEO



CLAUDIO



FEDERICO



SIMONA



AUGUSTO





Al Consiglio Direttivo, agli Istruttori di tutte le nostre discipline, a tutti gli atleti, ai genitori, agli accompagnatori, a tutti coloro che contribuiscono in modi diversi al funzionamento ed alla crescita dell'associazione:

**GRAZIE A TUTTI
PER QUESTO
ANNO SPORTIVO
TRASCORSO
INSIEME** 

CI RIVEDIAMO A SETTEMBRE!

AI SHIN DO



SEMPRE AVANTI

RESTA SEMPRE AGGIORNATO
SUL NOSTRO SITO



WWW.AISHINDOARTIMARZIALI.COM