

Maestro di Karate Stile Shotokan – 6° Dan

Profilo

- Nato: 1965, Torino
- Inizio pratica Karate: 1983 (Dojo Miura di Via Aosta, 3 - Torino)
- Grado attuale: 6° Dan

Qualifiche e Ruoli

- Arbitro Nazionale CSEN
- Membro della commissione Arbitrale e Responsabile Presidenti di Giuria CSEN Piemonte
- Tecnico Nazionale – Special Olympics Italia – Karate
- Ufficiale di Gara Special Olympics Italia - Karate
- Presidente di giuria Internazionale di Karate in WKC
- Istruttore di Istruttore di Fitness dal 1996
- Istruttore di Ju-Jitsu (dal 2006)

Percorso nel Karate

- 1992: Cintura Nera I Dan
- 2003: Ufficiale di Gara
- 2010: Qualifica di Maestro
- 2011: Docente Federale FIAM
- 2014: Docente per i tecnici di karate che vogliono avvicinarsi al mondo delle disabilità (Progetto “Il Sesto Senso”)
- 2017: Tecnico del Centro Pilota Nazionale di Karate FISDIR
- 2021: Responsabile Presidenti di giuria Special Olympics Italia – Karate

Esperienza Agonistica

- 1985-1989: Agonista di kata e kumite

Percorso di Insegnamento

- 1996 cofondatore del ASD DOJO FUJIYAMA
- 1996-2020: Maestro di karate presso ASD DOJO FUJIYAMA
- 2021: Ritorna al DOJO MIURA come Maestro di Karate

Progetti e Iniziative

- Dal 2010-2020 si è fatta promotore di più progetti per la diffusione del Karate e della difesa personale in collaborazione con i docenti delle scuole elementari di Torino e San Maurizio T.se.
- Dal 2019 collabora con Special Olympics Italia – Karate, la cui mission è attraverso lo sport creare un mondo in cui le persone con disabilità intellettive siano riconosciute per le proprie capacità e non discriminate per le loro differenze.

Metodo Didattico

La metodologia d'insegnamento utilizzata verte nel promuovere:

- la salute fisica attraverso la pratica del karate che permette di coinvolgere tutto il corpo, migliorando la forza muscolare, la flessibilità, l'equilibrio, l'agilità e la coordinazione dei movimenti;
- la salute mentale in quanto la pratica del karate richiede concentrazione, disciplina e pazienza, elementi fondamentali per imparare a gestire lo stress, a mantenere la calma sotto pressione e a sviluppare una mente resiliente.
- l'inclusione attraverso una maggiore conoscenza di sé e dell'altro, al fine di prevenire discriminazioni e soprusi.

La pratica del karate diventa un sistema efficace di autodifesa, in quanto anche il carattere e la personalità ne traggono beneficio, attraverso l'aumento dell'autostima permettendo al praticante di difendersi in situazioni di pericolo reagendo in modo appropriato.

Filosofia

Parte fondamentale della disciplina del karate è la sua filosofia, basata su principi etici che favoriscono la crescita personale, attraverso il quale si promuove il rispetto per gli altri, l'autocontrollo, l'umiltà e la perseveranza.

Gli insegnamenti del karate non si limitano all'allenamento sul tatami, ma entrano a far parte della propria vita quotidiana.

Corsi al Dojo Miura

- Karate Shotokan – Ragazzi e Adulti e Diversamente Abili