

26 NOVEMBRE - Savona

Domenica 28 novembre nella palestra del centro Filpjk alle ore 15 il Karate Club Savona ha organizzato uno Stage per Tecnici e Atleti diretto dal Maestro Gennaro Talarico (membro dello Staff Tecnico della Nazionale Italiana di Karate).

All'appuntamento erano presenti circa 40 atleti, rappresentanti di tutte le nostre sedi, tra agonisti e ragazzi alla loro prima esperienza, in questa occasione sono state dimostrate nuove metodologie di allenamento ed esercizi specifici per raggiungere nel migliore dei modi i massimi livelli di prestazione.

Eccovi un resoconto del pomeriggio da un'atleta cintura bianca alla sua prima esperienza in uno stage:

"Domenica pomeriggio, nella palestra dove solitamente vi sono gli allenamenti, si è svolto un "allenamento speciale" con l'allenatore Gennaro Talarico. Tutti i ragazzi della società sono stati invitati a partecipare e, seppure in minor numero, erano presenti oltre a noi di Savona anche i nostri compagni della sede di Carcare. L'allenamento è iniziato alle 15:30 con il classico riscaldamento, poi sono stati proposti nuovi esercizi propedeutici che dal lunedì successivo sono stati adottati anche nei nostri allenamenti settimanali. La seduta tecnica è durata circa tre ore e gli esercizi che ci venivano indicati dal maestro Talarico si facevano sempre più difficili e faticosi, le nuove tecniche di combattimento richiedono molto esercizio, fatica ed impegno ed è proprio questo che Gennaro, da ex atleta di alto livello, ha cercato di trasmetterci. L'impegno e la concentrazione sono alla base di questo sport e penso che questo incontro sia stato molto utile per tutti noi, in quanto è bello ed importante imparare tecniche nuove per riuscire a confrontarsi sempre meglio con altri ragazzi che praticano questo sport."

di Stefania SEBBERU

```
{yoogallery src=[/images/stories/KarateClubSavona/Stage/GENNA] width=[120] height=[120] style=[lightbox] effect=[fade] spotlight=[0] prefix=[thumb100_] thumb_cache_dir=[thumbs100] thumb_cache_time=[1440] load_lightbox=[0] thumb=[polaroid] resize=[1] order=[asc] count=[50]}
```