

# SK ADVERTISING: PARTE 1

## l'Epopea delle scuole Shorei-kan a Reggio Emilia attraverso le pubblicità

Di Peter Fabbroni

Questa retrospettiva ripercorre la storia della Shorei-kan Reggio Emilia attraverso le pubblicità cartacee e non realizzate negli oltre 35 anni di attività. La pubblicità è figlia del contesto e si vedrà come essa rifletta scelte, direzioni di studio e, conseguentemente, l'ampiezza della proposta dei suoi promotori.

Innanzitutto va ricordato che non ci sarebbe Shorei-kan non solo nella nostra città ma anche nella nostra regione se non ci fosse stato il decano del gruppo Maestro Alvise Scarduelli, già Maestro di Judo e grande appassionato di arti marziali che colse le potenzialità del Kobudo che allora era praticato solo nel Milanese. Era il lontano 1982 e da quell'intuizione partì la storia della Shorei-kan in Emilia Romagna.

Pochi anni dopo, aprile 1984, si unirono all'avventura marziale di Alvise, che generò i primi corsi di Kobudo presso l'SDK, i Maestri Ivan Vergnani e Claudio Montanari, entrambi Karateka presso la Shogun e il primo già Judoka. Il trio si recava settimanalmente a Milano e in varie location europee a frequentare i corsi del M° Toshio Tamano, fondatore della scuola di Kobudo Shorei-kai ed erede del Goju-Ryu del M° Seikichi Toguchi, da poco giunto in Italia dagli USA su invito del M° Roberto Fassi. Nel 1985 si unì al gruppo il M° Armando Dalla Valle che divenne negli anni a venire titolare del corso all'SDK.

Il Maestro Montanari, titolare del neo-corso di Kobudo presso la Shogun allora sita in via Peri, partì per il servizio di leva nel 1986 a Casal Monferrato. Fu per lui un anno sabbatico vissuto marzialmente, alternando allenamenti con il M° Dario Marchini, campione del mondo di kata Shotokan, e il citato M° Toshio Tamano, riuscendo ad apportare così alle scuole di Reggio Emilia il patrimonio e la qualità tecnica che ci viene riconosciuta internazionalmente.

Il M° Ivan Vergnani sostituì Montanari alla Shogun durante il periodo di leva e dal settembre 1986 fu in questo periodo il primo insegnante dei Maestri Peter Fabbroni e Federico Olivi che si unirono al gruppo del Kobudo reggiano che cresceva di numero. Il suo rigore ha certamente preparato questi atleti al ritorno di un Montanari più carico che mai, forte di un'invidiabile preparazione marziale che veniva, coerentemente, proposta alla militare ;-)

Alla luce della nuova moda del Karate e del Kobudo di Okinawa che, grazie al web, vede oggi la proliferazione di maestri, gruppi di studio e scuole dal lignaggio discutibile, alimentate da un turismo marziale a Okinawa, finalmente accessibile, se volessimo creare un motto per la nostra attività di ieri e di oggi, potrebbe benissimo essere:

***“Tant, tot chi Grand Maester lé an mia fat la metèe degli oi-uchi c'on fat nueter!”***

... e su questo, non ci piove! Questa frase ha ancor più valore se si tiene conto che è stata pronunciata a seguito di un viaggio studio a Okinawa e in cui chi l'ha espressa ha potuto confrontarsi con tante delle realtà considerate top level e toccare con mano la loro qualità tecnica.


Purtroppo non è stato possibile reperire materiale cartaceo dei primi anni di attività. La nostra retrospettiva partirà quindi dal 1989...

## 1989 Introduzione del Kobudo a Bologna

Alla fine degli anni '80 il Kobudo stava prendendo piede in Romagna grazie all'opera del M° Scarduelli. Nel 1989, su invito del M° Claudio Petronio della palestra Olimpica di Zola Predosa, venne aperto un corso regolare a Bologna. A dirigere il corso fu inviato un giovanissimo M° Peter Fabbroni, neo cintura nera. Il corso poté fruire della presenza di molti praticanti Shotokan allievi del M° Petronio e del M° Perlati e fu attivo per 5 anni, continuando nella polisportiva Masi a Casalecchio, fino alla creazione di un nucleo di cinture nere che potessero portare avanti autonomamente i corsi. Purtroppo non è stato possibile continuare l'attività e Bologna, una piazza certamente interessante, resta ancora vacante dal punto di vista di un presidio Shorei-kan ma mai dimenticata...

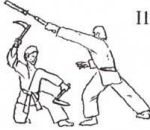
La seguente lettera, con disegni realizzati a mano nuda ed inseriti a collage, veniva inviata alle palestre Bolognesi per alimentare il corso della Olimpica ed aprire eventualmente nuovi gruppi...

# 古武道

OKINAWAN KOBUDO 


Alla cortese attenzione dei titolari,

Istruttore riconosciuto a livello internazionale è disponibile a tenere corsi di KOBUDO DI OKINAWA (Karate armato) in palestre nella zona di Bologna.



Il KOBUDO insegna l'uso di 5 armi fondamentali:

- BO (bastone lungo)
- TONFA (bastone con manico)
- SAI (tridente)
- NUNCHAKU (bastone snodato)
- KAMA (falchetto)



nonché una serie di attrezzi per i gradi superiori quali: catene, scudo e lancia, tirapugni ecc.

La metodologia di allenamento permette a chiunque, anche senza esperienze marziali, di apprendere il KOBUDO in totale sicurezza.

**PERCHE' KOBUDO?**

- Migliora i riflessi e la coordinazione
- Migliora il controllo delle tecniche
- Potenzia la muscolatura
- I suoi principi sono applicabili a qualsiasi strumento
- E' una disciplina nuova a Bologna con buone prospettive di successo
- Non richiede investimenti iniziali

Se siete interessati ad introdurre questa disciplina nella Vostra palestra potete contattarmi al numero 0522/322595

Distinti saluti.

(PETER FABBRONI)

## 1993 la scissione

A causa della condotta poco professionale di un istruttore romagnolo del gruppo, che stava aprendo corsi di Kobudo in Sicilia, nel 1993 si crearono incomprensioni con la direzione Shorei-kan che hanno portato alle dimissioni del M° Scarduelli, allora responsabile per l'Emilia Romagna e insegnante del citato istruttore. Questo gesto, dettato forse più dall'orgoglio e da malintesi che da motivazioni reali, è stato un duro colpo per il gruppo reggiano che, sebbene continuò la pratica sotto il M° Tamano, perdeva così il leader carismatico. Ma fu un duro colpo anche per la Shorei-kai che accusò la perdita di un elemento dotato di grande capacità, energia e spirito di iniziativa. Con il senno di poi è probabile che la situazione avrebbe potuto essere gestita diversamente attraverso un dialogo a tutti i livelli interessati.

Il Maestro Scarduelli continuò per qualche anno la sua attività in modo individuale. Da ex-Judoka, amante dell'agonismo e del confronto, sperimenta nuove direzioni di studio che lo portarono a realizzare, primo in Italia se non in Europa, un sistema di combattimento libero nunchaku contro nunchaku in armatura e con bersagli sonori: un sistema che provò ad esportare in Sud America dove si recava spesso per motivi famigliari.

Contemporaneamente apre un nuovo corso di Kobudo presso la Sankaku sotto l'egida del Ju-Jitsu, disciplina che il M° Scarduelli ha sempre praticato e la cui varietà tecnica si confaceva perfettamente al suo stile di insegnamento e combattimento.

Il gruppo di Reggio, pur non seguendo la scelta indipendente del M° Scarduelli, ha sempre riconosciuto il merito di essere stato un pioniere e il senso di gratitudine nei suoi confronti è ancora vivo e forte.

Associazione Culturale Sportiva  
Centro Studi Ricerche  
**JU - JITSU ITALIA**

**DA SETTEMBRE  
ANCHE A RE**



**PALESTRA SANKAKU**



**CHE COS'È IL JU - JITSU**

**L'ARTE DEL KOBUDO**

**CHI LO PUÒ PRATICARE**

**OBIETTIVI**

**BENEFICI**

**SCHEMA GARE**

**CENTRI IN CUI OPERA IL C.S.R. JU - JITSU ITALIA**

Il C.S.R. Ju - Jitsu Italia è affiliato alla F.E.N.A.M. del M° Rossato 10° DAN stile Go-Ju, all'Associazione Italiana Ju - Jitsu e alla U.I.S.P. C.O.N.I., riconosciuto dalla I.J.J.F. - G.A.I.F.S.

**CHE COS'È IL JU-JITSU**

Il Ju-Jitsu è una disciplina orientale sviluppata dall'uomo come necessità di sopravvivenza e difesa personale, ed il patrimonio culturale ed educativo accumulato attraverso i secoli è giunto fino a noi con la pratica dell'arte del Ju-Jitsu. E quindi riduttivo parlare di sport perché con l'apprendimento ci accorgiamo che il Ju - Jitsu non è soltanto una serie di movimenti dinamici, ma diventa una disciplina intesa come "filosofia di vita". Praticando il Ju - Jitsu scopriamo come sia completo dal punto di vista fisico: infatti troviamo sia i colpi (*ateimi*) portati con mani, piedi, gomiti e ginocchia, prerogativa della difesa a distanza, sia le proiezioni, leve articolari, ostruzione delle vie respiratorie e sanguigne, immobilizzazioni, stimolazioni di punti sensibili e nervosi, che fanno parte della difesa a contatto con l'avversario ed infine non è subordinato alla forza sviluppata dai muscoli, in quanto lo sforzo impiegato in un attacco da parte dell'avversario, grazie a leggi fisiche naturali, si trasforma in mezzo di difesa. In sintesi il Ju - Jitsu è la fonte riconosciuta di tutte le arti marziali oggi praticate.

**L'ARTE DEL KOBUDO (O KOBUJUTSU)**

All'origine di questa pratica sono gli attrezzi agricoli usati dai contadini di Okinawa per difendersi (bastone, falchetto, nunchaku ecc., ecc.) il metodo comprende lo studio di fondamentali Kata (o forme) di combattimento.

**CHI LO PUÒ PRATICARE**

Tutti possono praticare il Ju - Jitsu: i bambini (a partire da 6 anni), i ragazzi, uomini e donne di salute normale che non presentino controindicazioni alla pratica sportiva non agonistica.

**BAR - HOTEL - RISTORANTE - TABACCHI**



Via Panaria Bassa, 15 - FINALE EMILIA (MO)  
Tel. e Fax 0533/98.266

**OBIETTIVI**

In sostanza con il Ju - Jitsu si raggiunge una buona forma fisica, il controllo delle attività mentali (concentrazione, calma, equilibrio) e un'ottima capacità di difesa personale. Inoltre, per chi lo desidera, un'intensa attività agonistica a livello nazionale e internazionale. In particolare: da 6 a 15 anni si persegue un obiettivo propedeutico di formazione fisica, educativa e sociale; da 15 a 18 anni si tende ad un affinamento della forma fisica, psichica e comportamentale, nonché, per chi manifesta particolare predisposizione, l'attività agonistica; dai 18 anni, giunti al consolidamento fisico, mentale e tecnico, l'atleta può scegliere diverse specializzazioni: agonismo, insegnamento tecnico, arbitraggio federale.

**BENEFICI**

Dal punto di vista fisico i benefici riguardano lo sviluppo armonico (soprattutto nell'adolescente), l'aumento del tono muscolare, il miglioramento di funzioni come la coordinazione, la mobilità articolare, la resistenza, la velocità, i riflessi. Il corpo esercita una ginnastica completa e ricreativa, non dimenticando le stimolazioni metaboliche e neuroendocrine. Grazie alla pratica collettiva si acquisisce in socievolezza e sicurezza interiore con benefici psichici quali la creatività, l'autocontrollo, il rispetto per l'avversario, la conoscenza più approfondita del proprio io: in ultima analisi un equilibrio tra livello fisico, emozionale e mentale. La pratica sportiva, infine, ci permette di occupare l'attenzione (in modo particolare dei giovani) evitando distrazioni pericolose. L'atleta è "spinto" a imitare i soggetti più preparati, al miglioramento continuo acquisendo una sorta di mentalità positiva che sarà senz'altro utile anche nella vita.

**SCHEMA GARE**

Torneo C.S.R. Ju - Jitsu Italia  
Trofeo C.S.R. Ju - Jitsu Giovanissimi  
Coppa Italia - Campionato di Accademia  
Campionato di Agonistica  
Campionato di Autodifesa  
Campionato Italiano - Campionato a Squadre  
Campionati Europei - Campionati Mondiali



## 1998 Corsi di Goju-Ryu e Daruma Taiso al Living

Sebbene la gestione Shogun avesse sempre dato spazio al Kobudo, dopo l'outing dell'anno precedente, il portare avanti nella stessa struttura, presidio storico dello Shotokan, un corso di Goju non favoriva la diffusione di quest'ultimo. Si decise quindi di tentare di aprire un corso svincolato dagli ambienti del Karate giapponese presso la palestra Living dove si praticava solo body building e sollevamento pesi. Per la prima volta venne presentata come disciplina autonoma il Daruma Taiso che incontrò subito un certo successo.

Il volantino utilizzato fu il primo realizzato professionalmente e uno dei più riusciti in quanto a completezza informativa e veste grafica ancora attuale. Le immagini e le didascalie riflettono la volontà di proporre il pacchetto Shorei-kan nella sua interezza e in modo indipendente. Le foto furono realizzate alla Shogun da Cristina Davoli, insegnante di Giapponese.

### SHOREI KAN

ARTI MARZIALI TRADIZIONALI DI OKINAWA

剛柔流



空手道



M<sup>o</sup> Tadah Tamano  
8<sup>o</sup> Dan

- KARATE GOJU RYU
- KOBUDO (armi)
- DARUMA TAISO (ginnastica orientale)

Presso la Palestra Living Sport  
via Gori 3/A - REGGIO EMILIA  
**IL LUNEDÌ E MERCOLEDÌ DALLE 20 ALLE 22**  
Per informazioni telefonare a Claudio Montanari - (0522) 91.96.65

### KOBUDO:

Il Kobudo è la parte armata del Karate che studia il metodo di autodifesa con attrezzi agricoli o da pesca, quali Bo (bastone lungo), Tonfa (bastone con impugnatura), Sai (asta metallica a forma di tridente), Nunchaku (bastoni sonda), Kama (falciati), ecc.






I corsi sono differenziati nei settori:  
- Karate Goju Ryu  
- Daruma Taiso  
- Kobudo

### SHOREI KAN

**Sicurezza Salute e Benessere  
...divertendosi**

**PRIMA LEZIONE OMAGGIO**

### GOJU RYU SHOREI KAN:

Il Goju Ryu Shorei Kan è un efficace sistema di autodifesa a corta distanza basato sulla combinazione di forza (GO) e flessibilità (JU), le cui tecniche fluide e potenti sono influenzate dalle forme cinesi degli animali.

Il programma particolarmente versatile anche al pubblico femminile si articola in:

- Tecniche di base con forme ed applicazioni
- Esercizi per l'energia interna, di respirazione e meditazione
- Tecniche di presa e cadute tipiche del Goju Ryu
- Esercizi con attrezzi di Okinawa (Chiabi, Kami, ecc.)
- Difesa personale
- Kobudo (armi tradizionali)






Gli istruttori  
Claudio Montanari  
e Peter Fabbri  
in azione

### DARUMA TAISO:

**Ginnastica orientale per il benessere del corpo e della mente**

Il Daruma Taiso è una serie di esercizi orientali che hanno la loro origine nella Yoga, Do-in (movimenti cinesi per la salute) e Shiatzu, includendo meditazione, tecniche di respirazione e difesa personale, nonché ginnastica rassodante, massaggio, ecc.

I benefici del D.T. sono tanti sia sul piano fisico che su quello mentale.

- rafforza e rende più elastici i muscoli, le articolazioni e i tendini di tutto il corpo.
- massaggia gli organi interni, tramite il suo particolare metodo respiratorio, migliorandone il funzionamento.
- elimina il grasso superfluo in tutto il corpo dandovi più vitalità.
- ci insegna a prevenire e curare dolori e disturbi con esercizi già collaudati in Cina dall'antichità.
- Rilassa il nostro corpo e la nostra mente, aiutandoci a combattere lo stress e sviluppando la fiducia in noi stessi.






## 1999 Los Angeles

Continuava l'attività promozionale del Kobudo sia in collaborazione con la Shogun che autonomamente con la partecipazione, soprattutto nel periodo estivo, a tutte le manifestazioni, sagre ed eventi possibili, anche nelle discoteche reggiane spesso con realizzazione di biglietti ad hoc realizzati dalle organizzazioni come quello nella foto che segue che mostra il M° Tamano in nihon nukite contro il M° Montanari.

Spesso a questi eventi seguivano abbondanti libagioni e piacevoli momenti di convivio. Nell'occasione della dimostrazione al Los Angeles di Bergonzano, illustrata dal biglietto qui riportato, citiamo l'apertura motivazionale del M° Scarduelli, nostro ospite per la serata, quando, dopo una rapida occhiata al locale, caricò le truppe con un leggendario: "Ragazzi... qui c'è da mangiare!", una locuzione che non si riferiva certamente alla cucina del locale...

**LOS Angeles**

La scuola "SHOREI KAN" di Reggio Emilia presenta una dimostrazione di arti marziali di OKINAWA Karate Gojo Ryu Daruma Taïso Kobudo diretta dall'Istruttore Montanari Claudio della Palestra "SHO-GUN".

D.J. GABRIELE CERLINI  
MAX FONTANESI  
Private D.J. MASSI

**RIDUZIONE UNISEX**  
(Valido entro le ore 00,30)

**Karate**  
shorei kan okinawa goju ryu  
Via Monari, 21 - REGGIO EMILIA  
Telefono: 0522/556297

**LOS Angeles**  
Invention Group

Baia di Bergonzano  
Quattro Castella (RE)  
Tel. 0522/88.81.61  
Info: 0337/586370  
0335/6386165

**LOS Angeles**

**Mercoledì 28 Maggio**

**Karate**  
shorei kan okinawa goju ryu

## 1999 Continua la gestione Shogun

Terminata l'esperienza al Living, l'attività Shorei-kan reggiana proseguiva all'interno della Shogun con i corsi di Kobudo e un corso tutto nuovo di Daruma Taiso. "Clandestinamente" si continuava praticare il Goju-Ryu nella sala del primo piano al mercoledì...



• (a destra) CLAUDIO MONTANARI, 3° Dan di Karate e Kobudo

### KOBUDO di Okinawa

Con il termine Kobudo si indicano le antiche arti marziali praticate ad Okinawa che fanno uso di armi "non convenzionali". L'arte del Kobudo insegna infatti il modo in cui il popolo di Okinawa riusciva a trasformare qualsiasi oggetto della vita in un'efficacissima arma di autodifesa. Questa disciplina si è sviluppata parallelamente al karate e ne sfrutta proprio gli stessi principi. Le armi, tipicamente attrezzi agricoli o da pesca, sono infatti considerate nel Kobudo come semplici prolungamenti del corpo e prediligono le tecniche veloci e dirette tipiche del karate, non manca comunque lo studio delle tecniche "morbide" di origine cinese, efficaci nella difesa. Gli attrezzi fondamentali del Kobudo sono: 1) BO - bastone lungo; 2) TONFA - oggi in dotazione a molte forze di polizia; 3) SAI - utilizzato dalla polizia di Okinawa; 4) NUNCHAKU - reso famoso dai media; 5) KAMA - usato per tagliare le piante di riso.



• Squadra Maschile e Femminile di Karate della palestra SHO-GUN

Un'occasione da non perderla!!

A TUTTI GLI STUDENTI

### Corso di karate come forma di "AUTODIFESA"

**Se hai l'età compresa fra i 14 e i 18 anni hai la possibilità di iscriverti presso la sede della palestra SHO-GUN. Il corso si effettuerà nei giorni di lunedì e giovedì dalle 16 alle 17 con la quota promozionale di L. 120.000 per tre mesi.**

ISCRIVITI AL PIU' PRESTO!  
(corso a numero chiuso)

La Palestra Sho-Gun è un centro altamente qualificato per la diffusione del karate tradizionale. I responsabili tecnici, Paolo Lazzarini 5° Dan e Maurizio Munari 5° Dan, vantano un glorioso passato agonistico con numerosi successi in campo nazionale ed internazionale. Oggi mettono a disposizione di chiunque voglia apprendere la "via" del Karate, la loro esperienza e la loro professionalità aprendo corsi per adulti o bambini a partire dai 5 anni.

Orario delle lezioni

Lunedì - Giovedì ▶ 16/17 Corso per studenti

Lunedì - Giovedì ▶ 17/19 bambini - 19/22 adulti

Mercoledì ▶ 19/21,30 Daruma Taiso "Ginnastica Orientale"

Martedì - Venerdì ▶ 18/19 bambini - 19/22 adulti

Per informazioni: Tel. 556297 (dalle 15 in poi, tutti i giorni feriali)  
SHO-GUN - Via Monari, 21 (laterale di Via Papa Giovanni XXIII)  
REGGIO EMILIA

Da quest'anno a Reggio Emilia...

NOVITA' ASSOLUTA!!!

### "Ginnastica Orientale"

Il Daruma Taiso è un sistema antico di esercizi orientali, mirati a migliorare le qualità fisiche e psicologiche dell'individuo. Ha origini cinesi-indiane e giapponesi. Gli antichi popoli orientali imitavano i movimenti e le tecniche respiratorie degli animali e le mescolavano con le tecniche di lotta e di meditazione da loro praticate, creando, così, un nuovo metodo di "Ginnastica orientale". Con il "Daruma Taiso" si migliora l'elasticità e la robustezza muscolare, nonché la scioltezza di tendini ed articolazioni. Tramite il suo particolare metodo di respirazione, si massaggiano gli organi interni, migliorando il funzionamento. Si elimina il grasso superfluo donando, al corpo, una maggiore vitalità. Gli esercizi di questa pratica aiutano a prevenire, ed in certi casi, a curare dolori e disturbi di ogni genere. Previene lo stress aiutando a rilassare mente e corpo sviluppando una maggiore fiducia in sé stessi. Sono esercizi già collaudati sin dai tempi antichi dagli orientali che in fatto di "salute del corpo" ne hanno sempre saputo molto più degli occidentali. Chiunque può praticare in Daruma Taiso. Bambini, giovani, meno giovani ed anche anziani. È un'occasione da non perdere per scoprire una delle attività ginniche più affascinanti importate dall'oriente. Il corso comincerà ad ottobre e si concluderà fine aprile. Le lezioni si terranno tutti i mercoledì dalle 19,30 alle 21,00 ed avranno un costo unico di partecipazione.



U.I.S.P. SHOREI KAN EUROPE F.I.K.T.A.



Via Monari, 21 • Tel. 059/ 556997

### e se provassi a fare... Karate?



#### Il karate ed i bambini

Si può iniziare la pratica a qualunque età. Dai sei ai settant'anni ogni momento è buono. La pratica di questa disciplina può infatti recare beneficio a tutti senza distinzione d'età e di sesso. I bambini diventano più agili, robusti e trovano il giusto equilibrio psichico: alcuni, nell'esercizio scaricano la loro aggressività mentre i timidi diventano più decisi. La Sho-Gun aderisce, inoltre, all'iniziativa della Walt Disney "Giovani Marmotte" che permette a tutti i bambini interessati, di frequentare le palestre affiliate alla FIKTA, provando le prime due lezioni "gratuitamente"

La Palestra SHO-GUN è particolarmente indirizzata alla formazione ludica dei bambini dai 5 anni in poi in abbinamento Corsi di Karate per i Genitori.

## 2000 ultimo anno con la Shogun

Corsi che continuarono nell'anno successivo a venire anche quando la Shogun aprì le porte a nuove discipline, gettando le basi per la futura nuova gestione Shodan che da subito ha seguito una tendenza multidisciplinare.

**NOVITA' assoluta!!**

## Kendo

La Via della Spada

Che cosa è il Kendo e a cosa serve.  
E' la BELLEZZA e serve a migliorare il modo stesso di intendere la vita.  
Il Kendo -tradotto letteralmente significa VIA (do) DELLA SPADA (Ken)- è la scherma tradizionale dei samurai, è sempre stata considerata, tra le arti marziali la più elevata, la più nobile, la più prossima allo spirito ZEN.

Chi pratica KENDO oggi deve sapere che i metodi di addestramento, sia fisico che mentale utilizzati attualmente, si rifanno a quelli in uso nel Giappone feudale.

Questa arte si è sviluppata in Giappone nello stesso periodo in cui in Europa nasceva la cavalleria ed è doveroso ricordare che il codice etico dei Samurai si fondava allora come oggi sull'onestà, il coraggio, l'integrità morale e la quiete interiore.

Nell'antichità l'arte della spada era riservata esclusivamente ai SAMURAI, uomini e donne di tutte le età.

La pratica di questa antica arte marziale, offre già dall'inizio, la scoperta dei significati profondi e antichi di ogni gesto e atteggiamento rituale, ovvero, fin dalle prime lezioni, il futuro KENDOKA potrà scoprire i motivi etici e di armonia che rendono la gestualità esteriore in sintonia totale con l'essenza interiore del Kendoka stesso.

Infatti il Kendo non è solo potenza tecnica, ma un insieme di stati mentali che vengono raggiunti progressivamente.

Può sembrare arduo per un occidentale cercare di capire certe sfumature, ma va considerato che alcuni concetti filosofici non sono più un patrimonio esclusivo del popolo che li ha sviluppati ma devono considerarsi universali. Infine, paradossalmente, praticando il Kendo, seguendone le regole ed il cerimoniale, avviene nel praticante una modifica dei propri atteggiamenti, dagli impulsi di aggressività, sino a farlo diventare più riflessivo e capace di dominarsi.

**"CONTRO LA SPADA DI UN AVVERSARIO NON METTERTI IN GUARDIA MA TIENI LA MENTE IMMOBILE QUELLO E' IL LUOGO DELLA VITTORIA"**

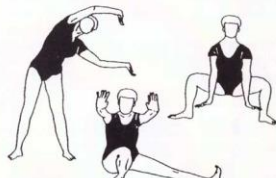


I corsi si terranno in via promozionale una volta la settimana, il mercoledì sera con seguenti orari: dalle ore 19,30 alle 21 - dalle 21 alle 22,30



## "Ginnastica Orientale"

Il Daruma Taiso è un sistema antico di esercizi orientali, mirati a migliorare le qualità fisiche e psicologiche dell'individuo. Ha origini cinesi-indiane e giapponesi. Gli antichi popoli orientali imitavano i movimenti e le tecniche respiratorie degli animali e le mescolavano con le tecniche di lotta e di meditazione da loro praticate, creando, così, un nuovo metodo di "Ginnastica orientale". Con il "Daruma Taiso" si migliora l'elasticità e la robustezza muscolare, nonché la scioltezza di tendini ed articolazioni. Tramite il suo particolare metodo di respirazione, si massaggiano gli organi interni, migliorando il funzionamento. Si elimina il grasso superfluo donando, al corpo, una maggiore vitalità. Gli esercizi di questa pratica aiutano a prevenire, ed in certi casi, a curare dolori e disturbi di ogni genere. Prevengono lo stress aiutando a rilassare mente e corpo sviluppando una maggiore fiducia in se stessi. Sono esercizi già collaudati sin dai tempi antichi dagli orientali che in fatto di "salute del corpo" ne hanno sempre saputo molto più degli occidentali. Chiunque può praticare in Daruma Taiso. Bambini, giovani, meno giovani ed anche anziani. È un'occasione da non perdere per scoprire una delle attività ginniche più affascinanti importate dall'oriente.



Per informazioni: Tel. 556297 (dalle 15 in poi, tutti i giorni feriali)  
SHO-GUN - Via Monari, 21 (laterale di Via Papa Giovanni XXIII)  
REGGIO EMILIA

UISP I.S.I. Ente Morale SHOREI KAN EUROPE F.I.K.T.A.



e se provassi a fare Karate  
"RISPARMIANDO??"



**A TUTTI COLORO CHE PRESENTERRANNO QUESTO VOLANTINO alla segreteria della palestra all'atto dell'iscrizione**  
\* Verranno praticate quote promozionali con sconti del 50% per i primi tre mesi

\* Grazie all'intervento della Società "SIGECO", che nella persona del Sig. Mauro Gibertini, ha preso a cuore l'impegno di far avvicinare i giovanissimi alla pratica del Karate.

## Il Karate ed i bambini

Si può iniziare la pratica a qualunque età. Dai sei ai settant'anni ogni momento è buono. La pratica di questa disciplina può infatti recare beneficio a tutti senza distinzione d'età e di sesso. I bambini diventano più agili, robusti e trovano il giusto equilibrio psichico: alcuni, nell'esercizio scaricano la loro aggressività mentre i timidi diventano più decisi.

▶ Oltre 80 bambini già frequentano i corsi alla Palestra SHO-GUN che è particolarmente indirizzata all'avviamento al karate per i bambini dai 5 anni in poi con in abbinamento Corsi di Karate per i Genitori.



\* Il M° Paolo Lazzarini in "calcio volante"



## Corso di karate come forma di "AUTODIFESA"

per tutti ed in particolare, PER GLI ADETTI AI LOCALI PUBBLICI (Ristoranti - Bar - Pizzerie ecc.) CORSO POMERIDIANO (Lunedì - Giovedì)

dalle 16 alle 17 con costi promozionali!!

**ISCRIVITI AL PIU' PRESTO!** (corso a numero chiuso)

La Palestra Sho-Gun è un centro altamente qualificato per la diffusione del karate tradizionale.

I responsabili tecnici, Paolo Lazzarini 5° Dan e Maurizio Munari 5° Dan, vantano un glorioso passato agonistico con numerosi successi in campo nazionale ed internazionale. Oggi mettono a disposizione di chiunque voglia apprendere la "via" del Karate, la loro esperienza e la loro professionalità aprendo corsi per adulti o bambini a partire dai 5 anni.

### Orario delle lezioni

Lunedì - Giovedì ▶ 16/17 Corso per Ristoratori  
Lunedì - Giovedì ▶ 17/19 bambini - 19/22 adulti  
Mercoledì ▶ Kendo  
Martedì - Venerdì ▶ 18/19 bambini - 19/22 adulti  
19/20 Daruma Taiso

## KOBUDO di Okinawa

Con il termine Kobudo si indicano le antiche arti marziali praticate ad Okinawa che fanno uso di armi "non convenzionali". L'arte del Kobudo insegna infatti il modo in cui il popolo di Okinawa riusciva a trasformare qualsiasi oggetto della vita in un'efficacissima arma di autodifesa. Questa disciplina si è sviluppata parallelamente al karate e ne sfrutta proprio gli stessi principi. Le armi, tipicamente attrezzi agricoli o da pesca, sono infatti considerate nel Kobudo come semplici prolungamenti del corpo e prediligono le tecniche veloci e dirette tipiche del karate. Non manca comunque lo studio delle tecniche "morbide" di origine cinese, efficaci nella difesa. Gli attrezzi fondamentali del Kobudo sono: 1) BO - bastone lungo; 2) TONFA - oggi in dotazione a molte forze di polizia; 3) SAI - utilizzato dalla polizia di Okinawa; 4) NUNCHAKU - bastone snodato; 5) KAMA - falchetto.



\* (a destra) CLAUDIO MONTANARI, 3° Dan di Karate e Kobudo



## 2000 ultimo anno nella gestione Shogun

La collaborazione con Shogun proseguì fino alla nostra decisione del settembre 2000 di uscire definitivamente dal gruppo troppo legato allo Shotokan e dedicarsi anima e corpo interamente alla promozione delle discipline Shorei-kan. Questa scelta fu dettata non da questioni personali con i Maestri della scuola, con cui abbiamo sempre avuto rapporti di massima stima e rispetto, ma solo di chiarezza e opportunità nella promozione del Goju-Ryu che necessitava di una sede propria e un'identificazione univoca per la sua diffusione che nella Shogun rischiava di restare sempre limitata, dato che la palestra era conosciuta per la qualità del Karate giapponese che restava la disciplina principale dell'associazione

La decisione di staccarsi è stata certamente molto sofferta dal Maestro Montanari che aveva appena conseguito il 4° dan Shotokan ed era un punto di riferimento della scuola Shogun con un sicuro avvenire in questo stile di Karate, oltre ad avere un vincolo morale e di gratitudine molto forte con i Maestri Munari e Lazzarini.


<h3>Karate</h3>  <p><b>ORARI BAMBINI</b> Lunedì Giovedì 17,00-19,00 Martedì Venerdì 18,00-19,00</p> <p>Gruppo di giovani karateka della palestra Sho Gun</p> <p><b>Il Karate ed i bambini</b> Si può iniziare la pratica a qualunque età. Dai sei ai settant'anni ogni momento è buono. La pratica di questa disciplina può infatti recare beneficio a tutti senza distinzione d'età e di sesso. I bambini diventano più agili, robusti e trovano il giusto equilibrio psichico: alcuni, nell'esercizio scaricano la loro aggressività mentre i timidi diventano più decisi. Oltre 80 bambini già frequentano i corsi alla Palestra SHO-GUN che è particolarmente indirizzata all'avvicinamento al karate per i bambini dai 5 anni in poi con, in obblonamento, Corsi di Karate per i Genitori.</p> <p>La SHO-GUN svolge la sua attività federale con la F.I.K.T.A. (Federazione Italiana Karate Tradizionale) e con l'I.S.I. (Istituto Shotokan Italia) riconosciuto come Ente Morale.</p>	<h3>Aikido</h3>  <p><b>ORARI</b> Martedì Venerdì 19,00-21,00</p> <p>M° Saito 9° Dan, con M° Lisco 5° Dan</p> <p><b>Aikido</b> Presso la palestra SHO-GUN si insegna l'Aikido secondo lo stile detto Iwama Ryu; lo stile cioè elaborato dal Maestro M. Saito secondo l'insegnamento che questi ebbe direttamente dal fondatore della disciplina Morihei Ueshiba. Chi può praticarlo? Da un punto di vista fisico, può essere praticato da tutti perché non è certo la forza fisica la sua principale componente; per tale motivo si adatta a tutti i praticanti, indipendentemente da sesso o età. La pratica costante procura flessibilità, oltre a un completo controllo della muscolatura. L'abbinamento ad una corretta respirazione, indispensabile nell'Aikido, permette il rilassamento del corpo. Non è difficile che l'Aikidoka, cioè il praticante dell'Aikido, strettato da una giornata di lavoro, esca dalla palestra, più rilassato di quando vi è entrato.</p>	<h3>Kobudo</h3>  <p><b>ORARI</b> Kobudo Martedì 20,00-22,00</p> <p>M° Samano 8° Dan, con M° Montanari 3° Dan</p> <p><b>Kobudo di Okinawa + Karate tradizionale</b> Con il termine Kobudo si indicano le antiche arti marziali, praticate ad Okinawa, che fanno uso di armi "non convenzionali". L'arte del kobudo insegna infatti il modo in cui il popolo di Okinawa riusciva a trasformare qualsiasi oggetto della vita in un'efficacissimo arma di autodifesa. Questa disciplina si è sviluppata parallelamente al karate e ne sfrutta proprio gli stessi principi. Le armi, tipicamente attrezzi agricoli o da pesca, sono infatti considerate nel Kobudo come semplici prolungamenti del corpo e prediligono le tecniche veloci e dirette tipiche del karate. Non manca comunque lo studio delle tecniche "morbide" di origine cinese, efficaci nella difesa. Gli attrezzi fondamentali del Kobudo sono: 1) BO - bastone lungo; 2) TONFA - oggi in dotazione a molte forze di polizia; 3) SAI - utilizzato dalla polizia di Okinawa; 4) NUNCHAKU - bastone snodato; 5) KAMA - falce.</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>NUOVA</b></p> <p><b>Clio 16v</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>Kangoo</b></p>  <p><b>CODELUPPI LEONARDO</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>NUOVA</b></p> <p><b>Megane</b></p> </div> </div>		
<h3>Kung-Fu</h3>  <p><b>ORARI</b> Martedì Venerdì 20,00-22,00</p> <p><b>Kung-Fu</b> Enrico Lazzarini nato a Bologna nel 1957 inizia lo studio delle arti marziali cinesi nel 1976 sotto l'insegnamento del M.ro Zhang Zhuyao. Consegue il 4° grado di cintura nera di kung fu nel 1990 e nel 1991 diventa cintura nera di Tai Ji Quan 3° grado Nell'anno successivo, dopo la morte del M.ro Zhang, fonda l'Associazione "Studio Kung-Fu" con lo scopo di approfondire la ricerca sulle arti marziali cinesi. Nell'agosto del 1993 soggiorna per un mese a Shaolin. Nel 1995 consegue la Qualifica di istruttore di Shaolin Quan all'interno della Professional Wushu Kung Fu Association (P.W.K.A. Italia). Nel 1996 e 1997 pratica Kung-Fu, stile Mei Muo Zhuang, nella città di Jinan nella Cina Popolare. Nel 1998 è tra i fondatori della W.S.O. (Wushu Study Organisation), gemellata con la I.M.O. della Cina Popolare.</p>	<h3>Sho-Gun</h3>  <p><b>I MAESTRI</b> Paolo Lazzarini Maurizio Munari insieme a Takeshi Naito 8° Dan</p> <p><b>ORARI ADULTI</b> Tutti i giorni 19,00-22,00</p> <p><b>Sho-Gun</b> La palestra SHO-GUN è un centro altamente qualificato per la diffusione del karate tradizionale. I responsabili tecnici, Paolo Lazzarini 5° Dan e Maurizio Munari 5° Dan, vantano un glorioso passato agonistico con numerosi successi in campo nazionale ed internazionale. Oggi mettono a disposizione di chiunque voglia apprendere la "via" del karate, la loro esperienza e la loro professionalità aprendo corsi per adulti o bambini a partire dai 5 anni.</p> <p>La SHO-GUN svolge la sua attività federale con la F.I.K.T.A. (Federazione Italiana Karate Tradizionale) e con l'I.S.I. (Istituto Shotokan Italia) riconosciuto come Ente Morale.</p>	<h3>SHO-GUN</h3> <p>Via Monari, 21 • Tel. 0522 556297</p> <p><b>KARATE</b> M° Paolo Lazzarini, 5° Dan M° Maurizio Munari, 5° Dan</p> <p><b>KOBUDO</b> M° Claudio Montanari, 3° Dan</p> <p><b>AIKIDO</b> M° Giuseppe Lisco, 5° Dan</p> <p><b>KUNG FU Wushu Tai Ji Quan</b> M° Enrico Lazzarini, 4° grado</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>CODELUPPI LEONARDO</b></p> <p><b>NUOVA</b></p> <p><b>Espace</b></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>CODELUPPI LEONARDO</b> di Codeluppi Erma &amp; C. s.r.l.</p> <p><b>Servizio vendita e assistenza</b></p> <p>Via Vertebate, 39/A - Reggio Emilia <b>RENAULT</b> Tel. 0522 511401</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><b>SHO - GUN</b> Via Monari, 21 (laterale di via Pope Giovanni XXIII) Tel. 0522 556297 (tutti i giorni dalle 16 alle 22) <a href="http://www.geocities.com/Colosseum/Pressbox/8540/">http://www.geocities.com/Colosseum/Pressbox/8540/</a> Aikido: <a href="http://www.dex-net.com/kz998">www.dex-net.com/kz998</a></p> </div> </div>		

## 2000 Villa Argine e Musashi


Questo volantino segna l'inizio dell'attività Shorei-kan in autonomia con la creazione di due presidi uno a Reggio Emilia presso il Musashi, l'altro a Villa Argine in una palestra comunale entrambi sotto la direzione dell'instancabile M° Claudio Montanari.

Alcune delle cinture nere di terza generazione iniziarono proprio nel corso junior di Villa Argine come Jenny Loforese, Mattia Santachiara e Alessandro Tinozzi, ritratti nel volantino. Le foto di copertina mostrano i Maestri Montanari e Fabbroni nel dojo privato del primo.


**Il KOBUDO**  
 è la parte armata del Karate che studia l'autodifesa con attrezzi agricoli o da pesca quali il Bo (bastone lungo), Tonia (bastone con impugnatura), Sai (asta metallica a forma di tridente), Nunchaku (bastone snodato), Kama (falce), Kai (remo) ecc...




Bo contro Bo



Bo contro Tonia





Bo contro Kama



# SHOREI KAN

**SCUOLA DI ARTI ORIENTALI**

**DARUMA TAI SO**  
 YOGA DINAMICO  
 GIAPPONESE

**KARATE DI OKINAWA**  
 CORSI PER  
 BAMBINI E ADULTI

**KOBUDO**  
 KARATE ARMATO

**Istruttore:**  
 Claudio Montanari  
 Tel. e Fax 0522.919665

Attività: VILLA ARGINE  
 (Cadelbosco di Sopra)  
 Scuole elementari  
 Via Mazzini 70/A

REGGIO EMILIA  
 Scuola Miyamoto Musashi  
 Via Torricella 44

**LEZIONI PRIVATE SU APPUNTAMENTO**

**Il KARATE SHOREI KAN**  
 è un innovativo sistema di autodifesa versatile anche al pubblico femminile. Basato sul combattimento a corta distanza e sul corpo a corpo, mirato ad utilizzare la forza dell'avversario a proprio vantaggio. "Shorei Kan" significa scuola della cortesia e delle buone maniere ad indicare il messaggio di rispetto e buona educazione che trasmette ad ogni praticante, nonostante tale stile si sia evoluto da situazioni di autodifesa contro autentici assassini.



Il programma di **KARATE SHOREI KAN** per bambini è mirato a renderli più coordinati, meno aggressivi e più sicuri con giochi introduttivi, forme di karate ritmico, tecniche di base e combattimenti prestabiliti in completa sicurezza.




**DARUMA TAI SO**  
 Lo Yoga Dinamico

Consiste in un sistema di esercizi orientali che hanno origine nello Yoga, nel Do-In (movimenti cinesi per la salute), medicina cinese, shiatsu. Tali esercizi si fusero con le religioni quali buddismo, taoismo... e le loro tecniche di meditazione, respirazione e difesa personale.




Il Daruma Taïso rafforza e rende più elastici i muscoli, le articolazioni e i tendini di tutto il corpo, inoltre massaggia gli organi interni e tramite il suo particolare metodo respiratorio, ne migliora il funzionamento. Come risultato molti dolori e disturbi scompaiono, il nostro corpo si rilassa rinvigorendosi, e si elimina il grasso superfluo. Il Daruma Taïso inoltre aiuta a combattere lo stress e sviluppa la fiducia in noi stessi.




## 2001 Musashi e Villa Argine

Il volantino del 2001 riprende i temi precedenti con una veste grafica più moderna ed una presentazione al femminile grazie alla gentile collaborazione della volenterosa allieva Elena, testimonial invitata dal corso di Daruma Taïso. Le foto di copertina sono state tratte da una storica dimostrazione performata dai Maestri Montanari e Fabbroni durante l'ultima edizione della Pasqua del Budo del 1989.

*Allenamento con  
attrezzi tipici del Goju  
Ryu d'Okinawa*



*Alcune fasi di  
combattimento con armi  
tradizionali d'Okinawa.*

# SHOREI KAN



**L'arte della salute e dell'autodifesa**



**DARUMA TAISO**  
ESERCIZI ORIENTALI PER  
IL BENESSERE DEL CORPO  
E DELLA MENTE



**GOJU RYU**  
DINAMICITA'  
ED ELEGANZA NELLA  
DIFESA PERSONALE

**PRESSO**  
Palestra Miyamoto Musashi  
Via Daniele da Torricella, 44 - RE  
Circolo ARCI - Scuole Elementari  
Villa Argine - Cadelbosco di Sopra

Le lezioni sono dirette dal M<sup>o</sup> Claudio Montanari  
Per informazioni: tel. 0522.919665

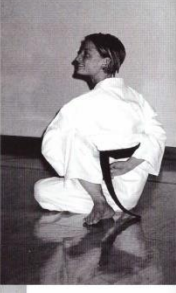
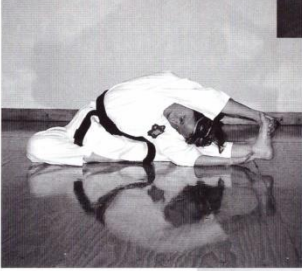
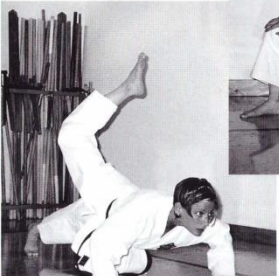

# SHOREI KAN



**Sicurezza Salute e Benessere  
... divertendosi**





**DARUMA TAISO**

*Il Daruma Taïso è un antico sistema ginnico basato sulla respirazione, che combina i movimenti statici dello Yoga con quelli dinamici del Do-In, includendo esercizi di meditazione Zen, stretching, massaggio e rilassamento, rende più elastico e rinforza tutto il corpo eliminando il grasso superfluo. La pratica del Daruma Taïso dona al fisico ed alla mente più salute rendendo la vita più serena e tranquilla.*

**GOJU RYU**

*Il Goju Ryu Shorei Kan è un'arte marziale che stimola il coraggio e sviluppa la salute fisica e mentale attraverso la sua pratica, rendendo l'individuo capace di difendersi da aggressioni. Può essere praticato in funzione della forza fisica di ciascuno, senza problemi di sesso o età. Un programma particolarmente versatile permette un sicuro e graduale apprendimento in breve tempo.*

A Reggio, tra il 2000 e 2001, coesistevano ben quattro presidi Shorei-kan: Villa Argine, Musashi, SDK e Shogun. Si pensò allora ad un volantino istituzionale, realizzabile in economia utilizzando direttamente fotocopiando la matrice su della carta gialla. Le immagini del volantino sono tratte dai testi della Shorei-kan, disegnati dal M° Toshio Tamano in persona, con alcuni contributi del M° Fabbroni. Il volantino poteva essere stampato al bisogno in occasione di eventi e dimostrazioni senza vincoli di numero.

### DARUMA TAISO



Il Daruma Taiso è una serie di esercizi orientali per il benessere del corpo e della mente. Ha origine nello Yoga, Do-in (esercizi cinesi per la salute), Shiatsu e Buddismo Zen. Il programma include meditazione, tecniche di respirazione e difesa personale, stretching, automassaggio, ecc.

I benefici del Daruma Taiso sono tanti sia sul piano fisico che su quello mentale.

- ⇒ Rafforza e rende più elastiche le articolazioni e i tendini di tutto il corpo
- ⇒ Massaggia gli organi interni migliorandone il funzionamento
- ⇒ Elimina il grasso superfuo donando al corpo più vitalità.
- ⇒ Previene e cura dolori e disturbi con esercizi già collaudati in oriente dall'antichità.
- ⇒ Rilassa il corpo e la mente combattendo lo stress e sviluppando la fiducia in noi stessi.

Daruma Taiso fa parte del programma di Go-ju e Kobudo ma viene praticato anche in corsi specifici.





Shorei-ken è anche un'organizzazione internazionale che garantisce la preparazione tecnica degli istruttori e organizza stage e attività per i praticanti in Italia e all'estero.

A Reggio Emilia è presente nelle seguenti palestre:

**SCUOLA MIYAMOTO MUSASHI**  
Via D. da Torricella, 44  
Martedì e Venerdì dalle 20.00 alle 21.30

**SCUOLE ELEMENTARI DI VILLA ARGINE**  
Villa Argine - Via Mazzini  
Lunedì e Giovedì dalle 18.00 alle 20.00

**PALESTRA SHO-GUN**  
Via Monari, 21  
Mercoledì dalle 20.00 alle 22.00

**PALESTRA S.D.K.**  
Via Brig. Reggio, 18  
Lunedì e Giovedì dalle 21.00 alle 22.30

Per informazioni tel.:  
**ASSOCIAZIONE SHOREI-KAN**  
REGGIO EMILIA  
(0522) 91 96 65  
M° Claudio Montanari

## SHOREI KAN

ARTI MARZIALI TRADIZIONALI DI OKINAWA

剛柔流



空手道




- **KARATE GOJU RYU**
- **KOBUDO** (armi)
- **DARUMA TAISO** (ginnastica orientale)

### GOJU RYU KARATE-DO

剛柔流




空手道



Il karate Goju-ryu è un efficace sistema di autodifesa che combina forza (go) e flessibilità (ju) ispirato dai movimenti degli animali e influenzato dalle tecniche marziali della Cina del Sud.



Il Goju-ryu è stato concepito per il combattimento a corta distanza ed è caratterizzato da:

- ⇒ posizioni alte e strette ed economicità nei movimenti
- ⇒ grande varietà di tecniche a mano aperta mirate ai punti vitali (kyusho)
- ⇒ numerose proiezioni, leve e chiavi articolari
- ⇒ numerose tecniche di gomito e ginocchio
- ⇒ calci concentrati alla parte inferiore del corpo
- ⇒ esercizi di respirazione e sviluppo energetico
- ⇒ esercizi con attrezzi

Queste caratteristiche rendono il Goju-ryu uno stile completo, veloce ed elegante adatto anche all'autodifesa femminile.

### OKINAWA KOBUDO

Con il termine Kobudo si intendono le antiche arti marziali praticate ad Okinawa che utilizzano armi non convenzionali.




Il Kobudo insegna infatti come trasformare un qualsiasi oggetto della vita quotidiana in un arma per l'autodifesa.

Gli attrezzi fondamentali studiati nel Kobudo sono:

- ⇒ BO (bastone lungo)
- ⇒ TONFA (bastone corto con impugnatura)
- ⇒ SAI (tridente metallico)
- ⇒ NUNCHAKU (bastone snodato)
- ⇒ KAMA (falci)


Altre armi vengono gradualmente introdotte ai praticanti più esperti:

- ⇒ KAI (remo)
- ⇒ TEKKO (tirapugni)
- ⇒ TIMBEI (scudo e lancia)
- ⇒ SANSETSUOKON (bastone a tre sezioni)
- ⇒ ...

La metodologia d'allenamento e la varietà degli attrezzi utilizzati permette di applicare i principi del Kobudo anche a oggetti moderni quali ombrelli, chiavi, borsette, ecc.

### SHOREI-KAN




尚礼館

Shorei-kan adotta un metodo didattico sistematico, frutto degli sforzi di quattro generazioni di maestri Goju. Esso mira al benessere psicofisico dei praticanti permettendo l'apprendimento graduale delle tecniche e un equilibrato sviluppo del corpo.

Il programma Shorei-kan è suddiviso per gradi e si articola nei seguenti elementi:

- DARUMA TAISO
  - Esercizi di riscaldamento
  - Esercizi di rilassamento
  - Meditazione
- PROGRAMMA COMPLEMENTARE
  - Tecniche fondamentali (parate, pugni...)
  - Tecniche speciali (cadute, combinazioni...)
  - Esercizi con attrezzi (pesi, bersagli...)
- PROGRAMMA PRINCIPALE
  - FORME
    - Forme di base
    - Forme antiche
    - Forme di respirazione
    - Forme musicali
  - COMBATTIMENTI
    - Comb. prestabiliti
    - Applicazione delle forme
    - Applicazioni nascoste
    - Comb. libero con armature



Il metodo Shorei-kan garantisce la corretta pratica del Go-ju ryu e del Kobudo in totale sicurezza e divertendosi.



## 2001 entra la Shodan

Nel 2001 la gestione Shodan subentra nella sede di via Monari ex Shogun sotto la direzione del M° Luca Canovi che da subito dimostra l'avolontà di aprire il dojo a nuovi corsi di arti marziali purchè dotati di lignaggio esclusivo ed insegnanti riconosciuti.

I corsi Shorei-kan vengono affidati al M° Peter Fabbroni, ormai di casa, che propone il pacchetto completo Shorei-kan: Goju, Kobudo e Daruma Taiso. Il M° Cristian Morlini e altre cinture nere storiche di quarta generazione sono emerse da questo corso ancora in attività. Dalle dinamiche dei corsi è emerso come il Daruma Taiso potesse essere un bacino di proselitismo per il Karate e alcuni praticanti, ancora attivi, arrivarono dalla pratica di questa disciplina. Il corso alla Shodan assorbirà gli studenti del Musashi dopo la decisione del M° Montanari di concentrarsi sulla sede di Villa Argine e, successivamente, di Zurco.

Le arti marziali sono un settore di nicchia ed ogni titolare che non voglia girare tutti i guadagni dell'attività ai fornitori deve improvvisarsi elettricista, imbianchino, muratore... e anche grafico e video maker. Canovi non poteva immaginare quanto tempo avrebbe dedicato alla realizzazione di brochure ma si è distinto da subito con un volantino "avanzato" seppur realizzato in economia su carta gialla. A partire da un unico foglio A3 diviso a metà, opportunamente suddiviso da pieghe asimmetriche, il volantino permetteva di aprire pagine specifiche di ogni disciplina: un'idea che poteva fargli vincere un premio! Il pieghevole fu l'antesignano dei libricini che annualmente hanno descritto i corsi in essere nell'associazione.


<b>KARATE e KOBUDO</b>	<b>DARUMA TAISO</b>
<b>HATHA YOGA</b>	
<b>AIKIDO per BAMBINI e RAGAZZI</b>	
<p>Apri le 5 sezioni sulle nostre discipline scegli quella che più ti piace e vieni a provarla: fino a fine ottobre la prima lezione è gratuita!!!</p> <p>Le iscrizioni sono sempre aperte e i corsi inizieranno dal 3 settembre.</p>	<p>Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali</p>  <p><b>SHODAN</b></p> <p>Via Monari, 21 42100 Reggio E. Tel. 0522.556297</p> <p>www.shodan.it info@shodan.it</p>
<b>KUNG FU WUSHU</b>	<b>TAI JI QUAN</b>
<p><b>TROVARCI E' FACILE!!</b></p> <p><b>IN AUTO:</b> Da V. Papa Giovanni XXIII o V. Einstein, al semaforo si svolta in V. Mazzacurati e dopo 200 m sulla destra trovate la Palestra.</p> <p><b>IN AUTOBUS:</b> Con la linea n° 4 si arriva a 200 mt. mentre il n° 6 ferma proprio davanti alla Palestra.</p>  <p>SHODAN</p>	

<b>KARATE e KOBUDO</b>	<b>DARUMA TAISO</b>
<b>KARATE GOJU RYU</b>	<b>SHOREI-KAN</b>
<p>Lo stile di Karate Goju Ryu è un efficace sistema di autodifesa anche per le donne, che combina forza(Go) e flessibilità(Ju). Lo stile è concepito per il combattimento a corta distanza ed è caratterizzato da:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- varie parate e tecniche a mano aperta mirate ai punti vitali;</li> <li>- numerose proiezioni, leve e chiavi articolari;</li> <li>- varie tecniche di gomito e sinocchia;</li> <li>- calci concentrati nella parte inferiore del corpo;</li> <li>- posizioni alte e compatte con movimenti a risparmio di energia;</li> <li>- esercizi di respirazione e sviluppo energetico;</li> <li>- esercizi con attrezzi specifici;</li> <li>- studio di diverse forme ispirate dai movimenti degli animali</li> </ul> <p>La pratica del Karate Goju Ryu abbinata al Kobudo, rende a questo studio completezza, velocità ed eleganza. Il programma prevede inoltre una ginnastica preparatoria ed esercizi di rilassamento alla fine di ogni seduta di allenamento.</p>	 <p>Il Maestro Peter Fabbroni 3° Dan con il suo Maestro Montanari Claudio 5° Dan</p>
<b>KOBUDO DI OKINAWA</b>	
<p>Il Kobudo è lo studio delle armi del Karate. La pratica si concentra sulle armi tradizionali, ma permette, una volta appresi i principi di combattimento armato, di applicarli in caso di autodifesa, a qualsiasi oggetto della vita quotidiana. Affascinante complemento del Karate, può essere studiato da chiunque, in completa armonia col corso abbinato di Karate Goju Ryu.</p> <p>Gli attrezzi fondamentali studiati nel Kobudo sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- BO bastone lungo;</li> <li>- TONFA bastone corto con impugnatura;</li> <li>- SAI tridente metallico;</li> <li>- NUNCHAKU bastone snodato;</li> <li>- KAMA falci;</li> <li>- ..ma ai praticanti più esperti si apre gradualmente lo studio di:</li> <li>- KAI remi;</li> <li>- TEKKO tirapugni;</li> <li>- TIMBEL scudo e lancia</li> <li>- SANSETSUKON bastone a tre sezioni.</li> </ul>	
<b>DARUMA TAISO</b>	
<p>E' un tipo di ginnastica orientale ed il suo fine è quello di accrescere il benessere del corpo e della mente. Nata dalla fusione di esercizi di Yoga, Do-In, Shiatzu e Buddismo Zen, il programma unisce meditazione, tecniche di respirazione e di difesa personale stretching e automassaggio. I benefici di questo corso si vedranno già dopo poco tempo, sulla forma fisica generale, sull'elasticità delle articolazioni e in una maggior tranquillità ed equilibrio nella vita quotidiana.</p>	

## 2002 + I libricini Shodan

Dal 2002 la Shodan pubblica annualmente un libricino con la descrizione sommaria dei vari corsi e grande è l'impegno del M° Luca Canovi, direttore dell'asd, nella realizzazione di questi vademecum sia in termini di professionalità che di tempo, spesso senza la dovuta collaborazione di chi avrebbe più interesse al loro contenuto. Negli anni tante discipline si sono avvicinate e i corsi Shorei-kan sono stati una costante sin dalla nascita dell'associazione.

### 2001-2002 Goju-Ryu e Kobudo



**Presentazione**

La Scuola di Arti Marziali SHODAN, nasce nel luglio 2001, per proseguire quello che è stato l'impegno di creare un fermo punto di riferimento per le Arti Marziali reggiane, ma soprattutto per poter continuare un cammino iniziato già da molti anni per discipline come l'Aikido del Maestro Lisco e il Kung Fu Wushu del Maestro Lazerini.

La nuova Associazione Sportiva, inserendo anche nuove discipline, si è posta l'obiettivo di costruire per i suoi maestri, come per tutti gli allievi, una semplice, ma solida organizzazione e permettendo così, di poter valorizzare al meglio il loro lavoro.

Il Dojo (palestra), rappresentato dalla struttura in cui si pratica, si arricchisce dello spirito di tutti coloro che vi hanno praticato e che vi praticano tuttora; per questo motivo l'etichetta e la disciplina insegnate deve essere strumento di crescita personale e osservata con molta cura.

Luca Canovi  
Presidente della SHODAN

**DISCIPLINE PRESENTI**

- AIKIDO	sez. 1
- KUNG FU WUSHU	sez. 2
- KARATE	sez. 3
- KENDO	sez. 4
- TAE KWON DO	sez. 5
- KOBUDO	sez. 6
- IAIDO	sez. 7
- YOGA	sez. 8
- TAI JI QUAN	sez. 9

**Un ringraziamento speciale a tutti i Maestri, che con il loro lavoro fanno grande questa Scuola e a tutti gli Allievi che con il loro impegno fanno grandi se stessi.**



**Associazione affiliata U.I.S.P.**

**Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno!!**

**abbiamo corsi per tutte le età:**

**bambini, ragazzi, uomini e donne, signore e signori**

**e ognuno può trovare quello che fa al caso suo.**

**SHODAN:**  
Via Monari 21, Reggio Emilia  
tel. e fax 0522-556297  
e-mail [info@shodan.it](mailto:info@shodan.it)  
sito internet [www.shodan.it](http://www.shodan.it)




**Presentamenti IN PALESTRA con questo libretto, avrai diritto ad "UNA SETTIMANA GRATIS" per decidere la tua disciplina preferita!**

**L'EVENTO E' STATO RESO POSSIBILE GRAZIE ALLA CIRCOSCRIZIONE 1° CENTRO STORICO SEZIONE SPORT E GIOVANI DEL COMUNE DI REGGIO EMILIA**

*"La promozione sarà valida per tutte le discipline fino al 31 ottobre 2002."*

Per informazioni rivolgetevi direttamente alla segreteria: tel. 0522-556297 oppure all'indirizzo e-mail: [info@shodan.it](mailto:info@shodan.it)

**Goju Ryu Karate**



Il Goju Ryu, uno dei principali stili di Karate tradizionale, nasce agli inizi del '900 in Cina e il Giappone. Questa Arte Marziale, frutto dell'opera del Maestro Chojun Miyagi, anche se di chiara origine cinese, conserva tutt'oggi una rigorosa etichetta giapponese.

Il karate Goju Ryu è un'efficace sistema di autodifesa che si ispira ai movimenti degli animali ed ha origine dalle tecniche marziali dei tempi Shaolin della Cina del sud.

**L'allenamento prevede:**

- esercizi di riscaldamento: per preparare il corpo e la mente alla seconda fase della lezione;
- esercizi principali: le vere e proprie tecniche di Karate e i "Kata" (combattimenti codificati);
- esercizi complementari: per sviluppare la forza fisica a corpo libero o con attrezzi;
- esercizi di rilassamento: per completare al meglio l'allenamento psico-fisico.

Il Karate Goju-ryu è un completo sistema di combattimento che combina forza (go) e flessibilità (ryu) e che mira al benessere fisico e spirituale dei praticanti.

Maestro: Peter Fabbroni III Dan


**KARATE**

Concepito per il combattimento a corta distanza (sukisinken) e caratterizzato da:

- posizioni alte, solide e compatte ed economicità nei movimenti;
- grande varietà di parate e tecniche a mano aperta (mirate ai punti vitali (kyusho));
- numerose proiezioni, leve e chiavi articolari;
- numerose tecniche portate coi gomiti e con le ginocchia;
- tecniche di calcio concentrate nella parte inferiore del corpo.


Il programma comprende anche studio delle armi tradizionali del Kobudo (vedi sezione dedicata).

L'uso delle armi da completezza alla pratica a mani nude, permettendo di applicare le tecniche di Karate anche a oggetti di uso quotidiano e di apprendere parallelamente le due discipline.



Sez. 3

**Okinawa Kobudo**



Il Kobudo è lo studio delle armi del Karate: la pratica si concentra sulle armi tradizionali non convenzionali derivate dagli attrezzi dei contadini e dei pescatori.

Gli attrezzi fondamentali studiati sono: Bo (bastone), Tonta (bastone corto con manico), Nunchaku (bastone snodato), il sai (tridente metallico); Kama (falcietti); inoltre, dai praticanti più esperti, anche il Kal (remo); Tekko (tirapugni); Timbel (scudo e daga); Sansetsukon (bastone a più sezioni); Saruchin (catena o corda con pesi),.... per un totale di circa 18 armi.

La varietà degli attrezzi usati e la metodologia di allenamento permette di applicare i principi del Kobudo anche ad oggetti di uso comune, quali ombrelli, cinture, borsette, ecc.

La pratica inoltre permette di acquisire una maggior padronanza del proprio corpo, migliorando le tecniche a mani nude e rafforzando la muscolatura.

Il corso viene abbinato a quello di Karate Goju Ryu, proprio per completare l'espressione di quest'Arte rendendo ogni arma un vero e proprio prolungamento del corpo.




Maestro: Fabbroni Peter III Dan

**KOBUDO**

Il Kobudo include lo studio di forme di base, forme antiche, esercizi di maneggio, e combattimenti prestabiliti, il tutto integrato in un sistema didattico completo e scientifico; inoltre prevede, per i più esperti, una forma di combattimento libero da praticarsi con apposite armature.


Il corso di kobudo permette di affrontare con la più completa responsabilità e tranquillità ogni esercizio proposto. In questo modo l'allievo è in grado di prendere prima confidenza con l'attrezzo, per poi aumentare velocità e potenza.

La pratica delle armi racchiude un fascino incredibile, proprio perché trasmette direttamente lo spirito guerriero che ha dato origine alle arti marziali e perché permette di dare vita, col movimento, a oggetti apparentemente inanimati.



Sez. 6

### 2002-2003 Torna il Daruma Taïso



**Associazione affiliata U.I.S.P.**


**Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno!!**

**Abbiamo corsi per tutte le età:**

**Aikido e Taekwondo anche con corsi specifici per bambini, tutte le Discipline sono aperte a ragazzi, ragazze, signore e signori**


**e ognuno può trovare quello che fa al caso suo.**

**Palestra SHODAN:**  
Via Monari 21, Reggio Emilia  
tel. e fax 0522-556297  
e-mail [info@shodan.it](mailto:info@shodan.it)  
sito internet [www.shodan.it](http://www.shodan.it)




**Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali**

**SHODAN**



**Per informazioni rivolgetevi direttamente alla segreteria: tel. 0522-556297 oppure all'indirizzo e-mail: [info@shodan.it](mailto:info@shodan.it)**

**Goju Ryu Karate e Kobudo**




Goju-Ryu Karate è un'antica arte marziale giapponese che si ispira ai movimenti degli animali ed ha origine dalle tecniche marziali della Cina del Sud.

Lo stile, particolarmente adatto all'autodifesa, si caratterizza per:

- le posizioni alte, solide e compatte che garantiscono una grande mobilità;
- l'economicità dei movimenti che non richiedono dispendio di energia;
- la grande varietà di tecniche a mano aperta mirate ai punti vitali (kyusho);
- le tecniche di gamba concentrate alla parte inferiore del corpo;
- le tecniche di leva, proiezione e chiave articolare;
- lo studio delle armi (Kobudo).

Il programma di studio prevede: -esercizi di riscaldamento e rilassamento (Daruma Taïso); -esercizi fondamentali e complementari per lo sviluppo tecnico e fisico del praticante; - combattimenti e prestabiliti, semi-liberi e liberi (con armature); - studio delle forme (Kata) e loro analisi applicative.



Maestro: Peter Fabbroni III Dan Goju Ryu Karate III Dan Okinawa Kobudo

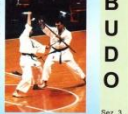
**KARATE KOBUDO**

Il Kobudo è lo studio delle armi del Karate e si concentra sulle armi derivate dagli attrezzi dei contadini e dei pescatori.

Gli attrezzi fondamentali studiati sono: Bo (bastone); Tonta (bastone corto con manico); Nunchaku (bastone snodato); il sai (tridente metallico); Kama (falcietti); inoltre, dai praticanti più esperti, anche: rami; tirapugni; scudo e daga; bastoni a più sezioni; catene o corde con pesi.

La metodologia di insegnamento, permette di affrontare con responsabilità e tranquillità ogni esercizio proposto, prendendo prima confidenza con l'attrezzo, per poi incrementarne velocità e potenza.

La pratica delle armi complementa la pratica del karate, migliora la padronanza del proprio corpo e rafforza tutta la muscolatura. La possibilità di applicare i principi anche a oggetti di uso quotidiano rende comunque la pratica attuale ed efficace per l'autodifesa.



Sez. 3

**Daruma Taïso**



Il Daruma Taïso è un antico sistema di esercizi per il benessere del corpo e della mente, derivante dalla sintesi delle discipline indiane e cinesi per la salute.

I benefici del Daruma Taïso sono molteplici sia sul piano fisico che su quello mentale: rafforza e rende più elastiche le articolazioni e i tendini di tutto il corpo; stimola la circolazione ed elimina eventuali blocchi energetici che causano malattie e dolori; rilassa il corpo e la mente combattondo lo stress e sviluppando la fiducia in noi stessi; inoltre, massaggiando gli organi interni migliorando il loro funzionamento.

Nella pratica si possono imparare esercizi di Yoga, Shiatsu, Do-In, stretching, meditazione Zen, tecniche di respirazione, difesa personale e massaggio che, eseguiti secondo un ordine prestabilito, permettono un riscaldamento progressivo e graduale di tutto il corpo.

Completo ed indicato anche per chi ha subito traumi ed operazioni, il Daruma Taïso fa muovere muscoli che neanche sapevamo di avere, provando piacere nel fare ginnastica.

**Autodifesa**



Il corso di Autodifesa, può aiutare a fornire gli strumenti tecnici necessari per fronteggiare un'eventuale aggressione, infondendo al praticante un atteggiamento positivo e risoluto.

A tal proposito verranno introdotte soluzioni tecniche universali applicabili a diverse tipologie di attacco.

Mediante simulazioni verranno inoltre trattati argomenti come la prevenzione, la psicologia del confronto, la fuga, l'atteggiamento mentale per un'efficace reazione, cenni di legislazione legata all'autodifesa e la descrizione dei tipi più comuni di aggressione.

Le tecniche proposte sono state scelte unicamente per la loro generale applicabilità e semplicità di esecuzione anche da parte di persone prive di esperienza nel settore.

Il corso è organizzato in cicli di lezioni per gruppi di prenotazioni.



**DARUMA TAISO AUTODIFESA**

Sez. 8

2005-2006 foto tratte da FestaRe e Samurai

**SCUOLA DI ARTI MARZIALI E DISCIPLINE ORIENTALI**

初段 SHODAN

Associazione Sportiva Dilettantistica affiliata U.I.S.P.

**Palestra SHODAN**  
Via Monari 21, Reggio Emilia  
tel. e fax 0522-556297  
e-mail: info@shodan.it  
www.shodan.it

Iscrizioni aperte tutto l'anno con possibilità di prova per una settimana.

**Goju-Ryu KARATE - Okinawa KOBUDO**

Goju-Ryu Karate è un'antica arte marziale giapponese che si ispira ai movimenti degli animali ed ha origine dalle tecniche marziali dei tempi Shaolin della Cina del Sud.

Lo stile, particolarmente adatto all'autodifesa, si caratterizza per le posizioni alte, solide e compatte che garantiscono una grande mobilità e l'economicità dei movimenti che non richiedono dispendio di energia.

Inoltre vengono insegnate una grande varietà di tecniche a mano aperta mirate ai punti vitali (vitali), tecniche di gamba concentrate alla parte inferiore del corpo, tecniche di leva, protezione e chiave articolare, studio delle armi (Kobudo).

Il programma di studio prevede:

- esercizi di riscaldamento e rilassamento (Daruma Tai-so);
- esercizi fondamentali e complementari per lo sviluppo tecnico e fisico del praticante (combattimenti prestabiliti, semi-liberi e liberi con simulazioni);
- studio delle forme (kata) e loro analisi applicativa.

Il Kobudo è lo studio delle armi tradizionali del Karate e si concentra sulle armi: bastone lungo (Bo), bastone corto (Jo), spada (Katana), spada corta (Kodachi), spada a tre spigoli (Tanto), spada a due spigoli (Nunchaku), spada a tre spigoli (Sai), tridente metallico (Kama), falci (Falcetti), inoltre dai praticanti più esperti, anche: armi, bersaglio, spada, scudo e daga; bastoni a più sezioni; catene o corde con pesi.

Gli attrezzi studiati sono: Bo (bastone lungo); Jo (bastone corto); Tanto (spada); Sai (tridente metallico); Kama (falci); Falcetti; inoltre dai praticanti più esperti, anche: armi, bersaglio, spada, scudo e daga; bastoni a più sezioni; catene o corde con pesi.

La metodologia di insegnamento, permette di affrontare con responsabilità e tranquillità ogni esercizio proposto, prendendo piena confidenza con l'attrezzo, per poi incrementarne velocità e potenza.

La pratica delle armi completa e potenzia la pratica del Karate e a mani nude, migliorando la padronanza del proprio corpo e rafforzando tutta la muscolatura.

Non meno importante anche la possibilità di applicare i principi anche ad oggetti di uso quotidiano, che rende la pratica molto efficace anche per la difesa personale.

Il programma di studio prevede esercizi di riscaldamento, potenziamento e rilassamento finale. Obiettivo: studio delle forme (kata) applicative - combattimenti prestabiliti e non (con armature); -maneggio e utilizzo delle armi bianche (Kobudo).

Sono attivi anche corsi per bambini e ragazzi da 8 anni, dove verranno seguiti attentamente nei loro percorsi formativo e anche più piccoli troveranno un valido metodo per sviluppare disciplina e forza di carattere divertendosi e rinforzandosi anche fisicamente. Importanti elementi di difesa personale, renderanno anche più sicuri nei propri mezzi.

Il corso di autodifesa, fornisce gli strumenti necessari per affrontare un'eventuale aggressione, infondendo al praticante un atteggiamento positivo e risoluto in qualsiasi situazione.

Durante le lezioni, oltre alla preparazione fisica e alle tecniche di difesa, verranno trattati argomenti come la prevenzione, la psicologia del confronto, l'atteggiamento mentale per un'efficace reazione, i canoni di legislazione legati all'autodifesa e la descrizione dei tipi più comuni di aggressione.

Verranno inoltre studiate tecniche con oggetti di uso quotidiano che possono rivelarsi utili anche per la difesa personale (ombrello, cellulari, biro, ecc.). Le tecniche proposte sono di generale applicabilità e semplicità di esecuzione anche da parte di persone prive di esperienza in ambito marziale.

La preparazione fisica è prevista nel programma di ogni lezione in modo da permettere un miglioramento graduale della propria tonicità e flessibilità, attraverso esercizi mirati per rimettersi in forma.

Verranno inoltre studiate tecniche con oggetti di uso quotidiano che possono rivelarsi utili anche per la difesa personale (ombrello, cellulari, chiavi, biro, ecc.).

Il corso potrà fornire tutti gli strumenti di base per instaurare i propri mezzi.

Il programma è molto ampio e dinamico e ovviamente comprende una forte dose di divertimento nell'apprendere che permette di affrontare la lezione in un clima sereno e amichevole.

Sc. 1

2017-2018 Ka + Ko + Autodifesa a go go

**GINNASTICA ORIENTALE (DARUMA TAI-SO)**

Insegnante: Peter Fabbroni

Il Daruma Tai-so è un'antica disciplina di esercizi per il benessere del corpo e della mente, derivante dalle arti marziali indiane e cinesi per la salute.

L'allenamento in palestra rafforza e rende più elastiche le articolazioni e i tendini di tutto il corpo, stimola la circolazione ed elimina eventuali blocchi energetici che causano malattie.

Inoltre la ginnastica orientale rilassa il corpo e la mente combattendo lo stress e migliorando la salute in noi stessi: massaggia gli organi interni migliorando il loro funzionamento, prevenendone alcuni disturbi.

La lezione alterna esercizi di Yoga, Shirota, De-in, stretching, meditazione Zen, tecniche di respirazione, difesa personale ed auto-massaggio.

Il curriculum consiste in più di 300 esercizi che eseguiti secondo un ordine ben preciso, permettono un riscaldamento progressivo e graduale di tutto il corpo.

I benefici del Daruma Tai-so sono molteplici sia sul piano fisico che su quello mentale.

Completo ed indicato anche per chi ha subito traumi ed operazioni, il Daruma Tai-so fa muovere i muscoli che neanche sapevamo di avere, provando piacere nel fare ginnastica.

Il corso inoltre, fornisce strumenti tecnici di autodifesa, attraverso sequenze statiche e dinamiche, da soli e in coppia, infondendo al praticante un atteggiamento positivo e risoluto.

A tal proposito verranno introdotte alcune nozioni importanti per la difesa personale e soluzioni tecniche universali applicabili a diverse tipologie di attacco.

Il corso può essere frequentato da tutti senza necessità di particolari attrezzature o equipaggiamenti.

Sc. 2

**SCUOLA DI ARTI MARZIALI E DISCIPLINE ORIENTALI**

**SHODAN**

Associazione Sportiva Dilettantistica affiliata U.I.S.P.

Scuola di Arti Marziali SHODAN s.a.s.d.  
Sede e segreteria: v. C. Monari 21, Reggio E.  
tel. e fax 0522-556297 - info@shodan.it  
Successoria: via Gorizia 12, RE  
www.shodan.it

Prendi la tua settimana di prova! Iscrizioni aperte tutto l'anno con possibilità di prova per una settimana.

Sc. 3

**Goju Ryu KARATE - Okinawa KOBUDO**

(lo stile antico a corta distanza e con armi bianche)

Goju-Ryu Karate è un'antica arte marziale giapponese che si ispira ai movimenti degli animali ed ha origine dalle tecniche marziali dei tempi Shaolin della Cina del Sud. Questo stile, particolarmente indicato per l'autodifesa, si caratterizza per le posizioni alte, tecniche a mano aperta mirate ai punti vitali (vitali), catene o corde con pesi, bersaglio, spada, scudo e daga; bastoni a più sezioni; catene o corde con pesi.

Gli attrezzi studiati sono: Bo (bastone lungo); Jo (bastone corto); Tanto (spada); Sai (tridente metallico); Kama (falci); Falcetti; inoltre dai praticanti più esperti, anche: armi, bersaglio, spada, scudo e daga; bastoni a più sezioni; catene o corde con pesi.

La metodologia di insegnamento, permette di affrontare con responsabilità e tranquillità ogni esercizio proposto, prendendo piena confidenza con l'attrezzo, per poi incrementarne velocità e potenza.

La pratica delle armi completa e potenzia la pratica del Karate e a mani nude, migliorando la padronanza del proprio corpo e rafforzando tutta la muscolatura.

Non meno importante anche la possibilità di applicare i principi anche ad oggetti di uso quotidiano, che rende la pratica molto efficace anche per la difesa personale.

Il programma di studio prevede esercizi di riscaldamento, potenziamento e rilassamento finale. Obiettivo: studio delle forme (kata) applicative - combattimenti prestabiliti e non (con armature); -maneggio e utilizzo delle armi bianche (Kobudo).

Sono attivi anche corsi per bambini e ragazzi da 8 anni, dove verranno seguiti attentamente nei loro percorsi formativo e anche più piccoli troveranno un valido metodo per sviluppare disciplina e forza di carattere divertendosi e rinforzandosi anche fisicamente. Importanti elementi di difesa personale, renderanno anche più sicuri nei propri mezzi.

Il corso di autodifesa, fornisce gli strumenti necessari per affrontare un'eventuale aggressione, infondendo al praticante un atteggiamento positivo e risoluto in qualsiasi situazione.

Durante le lezioni, oltre alla preparazione fisica e alle tecniche di difesa, verranno trattati argomenti come la prevenzione, la psicologia del confronto, l'atteggiamento mentale per un'efficace reazione, i canoni di legislazione legati all'autodifesa e la descrizione dei tipi più comuni di aggressione.

Verranno inoltre studiate tecniche con oggetti di uso quotidiano che possono rivelarsi utili anche per la difesa personale (ombrello, cellulari, biro, ecc.). Le tecniche proposte sono di generale applicabilità e semplicità di esecuzione anche da parte di persone prive di esperienza in ambito marziale.

La preparazione fisica è prevista nel programma di ogni lezione in modo da permettere un miglioramento graduale della propria tonicità e flessibilità, attraverso esercizi mirati per rimettersi in forma.

Verranno inoltre studiate tecniche con oggetti di uso quotidiano che possono rivelarsi utili anche per la difesa personale (ombrello, cellulari, chiavi, biro, ecc.).

Il corso potrà fornire tutti gli strumenti di base per instaurare i propri mezzi.

Il programma è molto ampio e dinamico e ovviamente comprende una forte dose di divertimento nell'apprendere che permette di affrontare la lezione in un clima sereno e amichevole.

Sc. 3

**AUTODIFESA SHOREIKAN**

Insegnante: Cristian Morlini

Il corso di autodifesa, fornisce gli strumenti necessari per affrontare un'eventuale aggressione, infondendo al praticante un atteggiamento positivo e risoluto in qualsiasi situazione.

Durante le lezioni, oltre alla preparazione fisica e alle tecniche di difesa, verranno trattati argomenti come la prevenzione, la psicologia del confronto, l'atteggiamento mentale per un'efficace reazione, i canoni di legislazione legati all'autodifesa e la descrizione dei tipi più comuni di aggressione.

Verranno inoltre studiate tecniche con oggetti di uso quotidiano che possono rivelarsi utili anche per la difesa personale (ombrello, cellulari, biro, ecc.). Le tecniche proposte sono di generale applicabilità e semplicità di esecuzione anche da parte di persone prive di esperienza in ambito marziale.

La preparazione fisica è prevista nel programma di ogni lezione in modo da permettere un miglioramento graduale della propria tonicità e flessibilità, attraverso esercizi mirati per rimettersi in forma.

Abbiamo creato un nuovo sito più moderno e adatto agli apparati mobili ed ai formati multimediali del momento. Cercheremo di migliorarlo e ottimizzarlo anche grazie ai feedback che riceveremo.

Trovate la sezione "DISCIPLINA IDEALE" dove potrai orientarti per una prima scelta delle discipline che stai cercando e che fanno il caso tuo.

**SEGUICI SUI SOCIAL NETWORK**

Ti invitiamo a seguirci e a mettere "mi piace" sulla nostra pagina istituzionale facebook "Scuola di Arti Marziali SHODAN s.a.s.d." e su Instagram "Palestra SHODAN".

Se tu o tuo figlio, siete iscritti alla Shodan potrete inoltre inviare richiesta di iscrizione al gruppo riservato di facebook "Palestra Shodan" e agli altri eventuali sotto gruppi di ogni disciplina. Ti aspettiamo!

Sc. 10

2018-2019 torna il bianco

**SCUOLA DI ARTI MARZIALI E DISCIPLINE ORIENTALI**

**SHODAN**

Associazione Sportiva Dilettantistica affiliata U.I.S.P.

Scuola di Arti Marziali SHODAN s.a.s.d.  
Sede e segreteria: v. C. Monari 21, Reggio E.  
tel. e fax 0522-556297 - info@shodan.it  
Successoria: via Gorizia 12, RE  
www.shodan.it

Prendi la tua settimana di prova! Iscrizioni aperte tutto l'anno con possibilità di prova per una settimana.

Sc. 3

**GOJU RYU KARATE**

KARATE e KOBUDO lo stile antico a corta distanza e con armi bianche.

Goju-Ryu Karate è un'antica arte marziale giapponese che si ispira ai movimenti degli animali ed ha origine dalle tecniche marziali dei tempi Shaolin della Cina del Sud.

Questo stile è particolarmente indicato per l'autodifesa e si caratterizza per le posizioni alte, tecniche a mano aperta mirate ai punti vitali; calci concentrati alla parte inferiore del corpo; leve, proiezioni e chiavi articolari.

Il programma di studio prevede esercizi di riscaldamento, potenziamento, studio delle forme e loro applicazioni; combattimenti prestabiliti e liberi; maneggio delle armi bianche (Kobudo); esercizi di rilassamento finale.

Il Kobudo è lo studio delle armi tradizionali del Karate e si concentra sulle armi bianche derivate dagli attrezzi dei contadini e dei pescatori giapponesi. La pratica delle armi completa e potenzia la pratica del Karate e a mani nude e oltre all'uso alla difesa personale, aumenta la padronanza e il controllo del proprio corpo e rafforza tutta la muscolatura.

**CORSI BAMBINI E RAGAZZI**

Nei corsi per bambini dai 7 anni, verranno seguiti attentamente nei loro percorsi formativo e anche i più piccoli troveranno divertendosi un valido metodo per sviluppare disciplina e forza di carattere.

Nei corsi per Ragazzi verranno approfondite tematiche riguardanti la difesa personale e assieme all'apprendimento del programma, verrà data molta importanza all'aspetto educativo di queste discipline.

Sc. 3

**AUTODIFESA Shorei-kan** allenamento fisico per la sicurezza

Insegnante qualificato: Cristian Morlini

Il corso di autodifesa, fornisce gli strumenti necessari per affrontare un'eventuale aggressione, infondendo al praticante un atteggiamento positivo e risoluto in qualsiasi situazione.

Durante le lezioni, oltre alla preparazione fisica e alle tecniche di difesa, verranno trattati argomenti come la prevenzione, la psicologia del confronto, l'atteggiamento mentale per un'efficace reazione, i canoni di legislazione legati all'autodifesa e la descrizione dei tipi più comuni di aggressione.

Le tecniche proposte sono di generale applicabilità e semplicità di esecuzione anche da parte di persone prive di esperienza in ambito marziale.

La preparazione fisica è prevista nel programma di ogni lezione in modo da permettere un miglioramento graduale della propria tonicità e flessibilità, attraverso esercizi mirati per rimettersi in forma.

Verranno inoltre studiate tecniche con oggetti di uso quotidiano che possono rivelarsi utili anche per la difesa personale (ombrello, cellulari, chiavi, biro, ecc.).

Il corso potrà fornire tutti gli strumenti di base per instaurare i propri mezzi.

Il programma è molto ampio e dinamico e ovviamente comprende una forte dose di divertimento nell'apprendere che permette di affrontare la lezione in un clima sereno e amichevole.

Sc. 10

**GOJU RYU KARATE**

KARATE e KOBUDO lo stile antico a corta distanza e con armi bianche.

Goju-Ryu Karate è un'antica arte marziale giapponese che si ispira ai movimenti degli animali ed ha origine dalle tecniche marziali dei tempi Shaolin della Cina del Sud.

Questo stile è particolarmente indicato per l'autodifesa e si caratterizza per le posizioni alte, tecniche a mano aperta mirate ai punti vitali; calci concentrati alla parte inferiore del corpo; leve, proiezioni e chiavi articolari.

Il programma di studio prevede esercizi di riscaldamento, potenziamento, studio delle forme e loro applicazioni; combattimenti prestabiliti e liberi; maneggio delle armi bianche (Kobudo); esercizi di rilassamento finale.

Il Kobudo è lo studio delle armi tradizionali del Karate e si concentra sulle armi bianche derivate dagli attrezzi dei contadini e dei pescatori giapponesi. La pratica delle armi completa e potenzia la pratica del Karate e a mani nude e oltre all'uso alla difesa personale, aumenta la padronanza e il controllo del proprio corpo e rafforza tutta la muscolatura.

**CORSI BAMBINI E RAGAZZI**

Nei corsi per bambini dai 7 anni, verranno seguiti attentamente nei loro percorsi formativo e anche i più piccoli troveranno divertendosi un valido metodo per sviluppare disciplina e forza di carattere.

Nei corsi per Ragazzi verranno approfondite tematiche riguardanti la difesa personale e assieme all'apprendimento del programma, verrà data molta importanza all'aspetto educativo di queste discipline.

Sc. 3

## 2000 + I corsi all'SDK

L'SDK, fondata nel 1953, è la palestra di arti marziali con più anni di vita a Reggio Emilia. Ed è anche qui dove è iniziata la storia della Shorei-kan di Reggio Emilia con i citati corsi del M° Alvisè Scarduelli. Successivamente fu il M° Armando Dalla Valle, uno dei più apprezzati tecnici nazionali, a tenere le redini del Kobudo presso questa asd.

Pur avendo formato alcuni dei migliori tecnici nazionali del Kobudo e del Goju-Ryu, le lezioni all'SDK hanno sempre avuto un'affluenza limitata, ponendosi come corsi estremamente sofisticati per un'utenza di nicchia e già esperta nelle arti marziali. In parte questo è stato determinato dalla presenza del Karate Shotokan e dalla mancanza di una pubblicità specifica per il Goju-Ryu che è stato sempre praticato in modo riservato all'interno del corso di Kobudo. Non è mai stata fatta promozione autonoma in cui si spiegasse al pubblico che il corso del M° Dalla Valle proponeva il pacchetto completo costituito dal Goju, dal Kobudo e dal Daruma Taiso.

La pubblicità SDK, inizialmente proposta in modo istituzionale e didascalico, si è evoluta sul concettuale facendo leva sul fascino dell'Oriente.

L'esperienza SDK è la dimostrazione che, soprattutto oggi, il Kobudo è estremamente difficile da proporre in un corso autonomo.

<p><b>Le nostre sedi in provincia</b></p> <p><b>Cavriago</b> Parco dello sport - Via Rasotta Responsabili di sede: M° Saverio Albano, 2° Dan</p> <p><b>Judo</b> Iniziante: martedì e giovedì, 17.45/19.00 Ragazzi e Adulti: lunedì, mercoledì, venerdì 18.00/20.00 Adulti: martedì, giovedì, venerdì 20.00/21.30</p> <p><b>Difesa Personale</b> Ragazzi e Adulti: lunedì, mercoledì, 17.00/19.00 Yoga e ginnastica dolce orientale Corso del mattino: venerdì, 09.00/10.00 Corso del pomeriggio: lunedì, giovedì, 16.00/17.00</p> <p><b>Castelvetro di Sotto</b> presso nuova palestra comunale Responsabili di sede: M° Carlo Sironi, 2° Dan</p> <p><b>Judo</b> Iniziante: martedì e venerdì, 18.15/19.00 Ragazzi: lunedì, mercoledì, venerdì 19.00/20.00 Adulti: lunedì, mercoledì, venerdì 20.00/21.30</p> <p><b>Rubiera</b> Palestra Don Andrea Responsabili di sede: M° Stefano Misso, 2° Dan</p> <p><b>Judo</b> Iniziante: martedì e venerdì, 18.00/19.00 Ragazzi e Adulti: martedì, venerdì 19.00/20.00</p> <p><b>Bibbiano</b> La collaborazione con Palestra La Orsola - via F.lli Cervellini n.49 Responsabili di sede: M° Cristina Galimberti, 2° Dan</p> <p><b>Judo</b> Iniziante: lunedì, mercoledì, 18.30/19.30 Ragazzi e Adulti: martedì, giovedì, 19.30/21.00 Adulti: Ragazzi e Adulti: martedì, giovedì, 20.30/22.00 Yoga e ginnastica dolce orientale Corso del mattino: martedì, venerdì, 11.00/12.00</p>	<p>Shung Do Kwan Judo Club <b>SDK</b> Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali</p> <p>La Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali SDK è la più antica e completa palestra di Arti Marziali di Reggio Emilia. Fondata nel 1953 rappresenta oggi una delle realtà sportive più importanti della città.</p> <p>Inoltre l'SDK non è solo Arti Marziali, ma è anche Benessere, Cura del corpo e Cultura. Gli insegnanti sono tutti Maestri con esperienza pluridecennale riconosciuta dall'UNPO, dal CONI e dalle federazioni nazionali ed internazionali di Arti Marziali. L'SDK possiede al suo interno ben 5 tatami ed una sala pesi per un totale di 100mq.</p> <p><i>Vieni a trovarci e scoprirai la disciplina che fa per te. Istruttori qualificati ti guideranno nella scelta. Attivi a tua disposizione una settimana di prova gratuita.</i></p> <p><b>Le iscrizioni sono aperte tutto l'anno!</b></p> <p><b>Palestra S.D.K. Judo Club</b> Via Brigata Reggio 18 - 42100 Reggio Emilia Tel-Fax 0522.300.500 E-mail: segreteria@shungdoqwan.it Site internet: www.shungdoqwan.it</p>	<p>Shung Do Kwan Judo Club <b>SDK</b> Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali</p> <p><b>Palestra S.D.K. Judo Club</b> Via Brigata Reggio 18 - 42100 Reggio Emilia Tel-Fax 0522.300.500 E-mail: segreteria@shungdoqwan.it Site internet: www.shungdoqwan.it</p>	<p><b>Arti Marziali</b></p> <p>◆ <b>JUDO</b> M° Dini Ombra, 2° Dan, M° Francesco Fines, 4° Dan M° Dini Massimo, 2° Dan</p> <p>Bambini: lunedì e mercoledì - 17.30/ 18.30 Ragazzi: lunedì, mercoledì, venerdì - 18.45/ 20.00 Adulti: lunedì, mercoledì, venerdì - 20.00/ 21.30</p> <p>◆ <b>KARATE</b> M° Tommaso Lanca, 4° Dan</p> <p>Bambini: mercoledì, venerdì - 18.00/19.00 Bambini fase di avanzato: mercoledì, venerdì - 18.00/19.00 Ragazzi fase di avanzato: mercoledì, venerdì - 19.00/20.00 Corso per genitori: mercoledì, venerdì - 18.30/19.30 Adulti principianti: mercoledì, venerdì - 20.00/21.00 Adulti e coltore: mercoledì, venerdì - 20.00/21.00 Corso seni: mercoledì, venerdì - 21.00/22.00</p> <p>◆ <b>AIKIDO</b> M° Chino, 1° Dan, M° Paolo, 1° Dan, M° Massimo, 2° Dan</p> <p>Ragazzi e adulti: martedì e giovedì dalle 19.30 alle 21.00</p> <p>◆ <b>JU-JITSU</b> M° Dini Ombra, 2° Dan</p> <p>Ragazzi e adulti: lunedì e mercoledì dalle 20.30 alle 22.00</p>	<p><b>Discipline Orientali</b></p> <p>◆ <b>YOGA RATNA</b> M° Riccardo Giuglietta Lunedì e giovedì dalle 18.45 alle 20.00 Lunedì e giovedì dalle 20.15 alle 21.30 Martedì mattina dalle 9.00 alle 10.30</p> <p>◆ <b>RAJA YOGA</b> M° Renato Antonella Martedì dalle 19.30 alle 20.00</p> <p>◆ <b>HATHA YOGA</b> M° Elisabetta Elmi Martedì e Venerdì dalle 19.00 alle 20.00</p> <p>◆ <b>MEDITAZIONE</b> M° Massimo Giovedì dalle 21.00 alle 22.30</p> <p>◆ <b>GINNASTICA DOLCE ORIENTALE</b> M° Giuseppina Hubert Lunedì e giovedì dalle 19.00 alle 11.00</p> <p>◆ <b>DANZA MEDIOORIENTALE</b> M° Rita Elmi Corso principianti: lunedì dalle 20.00 alle 21.00 Corso avanzato: lunedì dalle 21.00 alle 22.30 Corso bambini: lunedì dalle 17.30 alle 18.30</p>
		<p><b>Benessere</b></p> <p>◆ <b>Fitness</b> M° Cristina Naldi Iniziante 19.00/20.00 e giovedì 19.20/20.20</p> <p>◆ <b>Sala pesi</b> Tutti i giorni negli orari di apertura della palestra. Accesso gratuito a tutti i corsi.</p>	<p>◆ <b>Trattamenti shiatsu</b></p> <p>◆ <b>Massaggi ayurvedici</b></p>	

PER CONOSCERE DI PIU' TE STESSO,  
ASCOLTARE IL TUO CORPO,  
STUDIARE FAMOSE TECNICHE DI COMBATTIMENTO,  
PRATICARE ANTICHE FORME DI BUDD,  
CERCARE L'EQUILIBRIO INTERIORE

**SEI ALLA RICERCA DEL TUO TEMPIO?**

VIENI NELLA PIU' ANTICA E RINOMATA  
SCUOLA DI ARTI MARZIALI E DISCIPLINE ORIENTALI DI REGGIO

AD INIZIARE IL TUO CORSO DI:

JUDO	KARATE	AIKIDO	JU JITSU
KUNG FU	SANOA	TAICHI	IAIDO
YOGA	DANZA ORIENTALE	FITNESS	MEDITAZIONE

**SDK**  
Shung Do Kwan Judo Club

PALESTRA DON ANDREA - VIA G. ZBORZI, 14/A - 42010 REGGIO EMILIA  
TEL-FAX 0522.300.500 - E-MAIL: SEGRETARIA@SHUNGDOQWAN.IT

VISITA IL NUOVO SITO: WWW.SHUNGDOQWAN.IT

**RICHIEDI LA TUA SETTIMANA DI PROVA GRATUITA**

JUDO 柔道  
KARATE 空手  
AIKIDO 合気道  
JU JITSU 柔術  
KUNG FU 功夫  
SANDA 柔打  
KOBUDO 古武道  
YOGA योग  
DANZA ORIENTALE  
FITNESS 体  
MEDITAZIONE 禅

CORSI JUDO BIMBI: da 6 anni in su

CORSI KARATE BIMBI: da 6 anni in su

A.S.D. SDK Judo Club - Via G. Zborzi, 14/A - Reggio Emilia  
Tel-Fax 0522.300.500 - E-mail: segreteria@shungdoqwan.it

Tutte le novità sul nuovo sito: [www.sdkdojo.it](http://www.sdkdojo.it)

**SDK**  
Shung Do Kwan Judo Club

Nutre il tuo Spirito.



### 2003 Specialist e SK-Defense

Anche se non riguarda in senso stretto la pubblicità, riteniamo utile ricordare la collaborazione con l'agenzia di investigazioni Specialist-Spy del Cap. Enrico Malato con cui abbiamo condiviso per anni un progetto di formazione per operatori di sicurezza e delle forze dell'ordine.

Da questo progetto è nata la bozza iniziale del sistema di difesa personale che proponiamo anche oggi. Sempre con Specialist ricordiamo anche la partecipazione a servizi di sicurezza e bodyguarding dei Maestri Fabbroni e Morlini per eventi, committenze esclusive per grandi gruppi (McDonald's, Autogrill ...) e VIP. Durante uno di questi servizi, grazie ad un'intuizione di Malato e Fabbroni in servizio insieme, è stato possibile salvare la vita di una cliente.

E' di quest'anno la creazione di un logo specifico per il programma di difesa personale elaborato chiamato SK-Defense anche se mai ufficializzato in attesa dell'ispirazione di un acronimo più appropriato. SK richiama alla scuola Shorei-kan ma anche a Street Karate: due associazioni che certamente onorano il background marziale dell'inventore del programma ma che non si prestano perfettamente a descrivere la portata del programma. Il logotipo è stato generato prendendo le iniziali della scritta Shorei-kan utilizzata nel sito e da allora utilizzato come "marchio di fabbrica" di altri prodotti marziali elaborati dal M° Fabbroni


Del progetto facevano parte anche gadget, capi di abbigliamento e un libro di testo ancora da completare.




**2003 Zurco**

Nel 2003 il presidio Goju nella Bassa si sposta a Zurco presso il Circolo Arci Manzoni con ottime affluenze di atleti junior. Era ora possibile proporre foto dai nostri corsi e le immagini del volantino ripropongono scatti tratti dal dojo privato del M° Montanari, dai corsi regolari di Goju e Daruma e da uno degli stage nazionali organizzati con il M° Toshio Tamano nelle varie strutture della zona. Dall'esperienza Zurco sono emersi alcuni degli studenti di grado avanzato ancora in attività.


**Il KOBUDO**  
 è la parte armata del Karate che studia l'autodifesa con attrezzi agricoli o da pesca quali il Bo (bastone lungo), Tonfa (bastone con impugnatura), Sai (fusta metallica a forma di tridente), Nunchaku (bastone snodato), Kama (falci), Kai (remo) ecc...




Bo contro Bo




Bo contro Tonfa



Bo contro Kama



Allenamento con attrezzi tipici del Goju Ryu d'Okinawa

**SHOREI KAN**   
**SCUOLA DI ARTI ORIENTALI**

**Palestra Comunale di Zurco**  
 Lunedì - Mercoledì - Venerdì dalle 18,30 alle 21,30

**DARUMA TAISO**  
 LA GINNASTICA  
 DEI SAMURAI

**KARATE  
 DI OKINAWA**  
 CORSI PER  
 BAMBINI E ADULTI

**KOBUDO**  
 KARATE ARMATO

**Istruttore:**  
 Claudio Montanari  
 Tel. 0522.919665

**Circolo Arci "Manzoni"**

**Il KARATE SHOREI KAN** è un innovativo sistema di autodifesa versatile anche al pubblico femminile. Basato sul combattimento a corta distanza e sul corpo a corpo, mirato ad utilizzare la forza dell'avversario a proprio vantaggio. Lo "Shorei Kan" nasce dalla fusione tra Budo giapponese e Kug-Fu cinese, selezionando le più efficaci tecniche di combattimento degli animali. Un percorso didattico graduale permette a chiunque di apprendere in modo sistematico questa stupefacente arte marziale.



Il programma di **KARATE SHOREI KAN** per i più giovani dai 6 ai 12 anni, mira a renderli più coordinati con esercizi fisici di preparazione, meno aggressivi e più sicuri, con giochi introduttivi, forme di Karate ritmico, tecniche di autodifesa e combattimenti prestabiliti in completa sicurezza. Anche per i più giovani un sistema di esami consente il cambio di cintura ed il relativo avanzamento di grado. Una lezione gratuita permette a chiunque di provare direttamente. Vi aspettiamo in palestra!




**DARUMA TAISO**  
 Lo Yoga Dinamico



Consiste in un sistema di esercizi orientali che hanno origine nello Yoga, nel Do-In (movimenti cinesi per la salute), medicina cinese, shiatsu. Tali esercizi si fusero con le religioni quali buddismo, zen, taoismo... e le loro tecniche di meditazione, respirazione e difesa personale.

Il Daruma Taïso tonifica rendendo più elastici i muscoli, le articolazioni e i tendini di tutto il corpo; inoltre massaggia gli organi interni tramite il suo particolare metodo respiratorio e ne migliora il funzionamento. Come risultato in pochi mesi il nostro corpo si rilassa rassodandosi e riacquista vitalità. Il Daruma Taïso inoltre aiuta a combattere lo stress sviluppando la fiducia in noi stessi.




## 2006 Libera il tuo potenziale!

Nel 2006 il M° Fabbroni si presenta al mondo con un volantino autocelebrativo in cui esprime la sua filosofia e magistralmente realizzato, su sue indicazioni, dalla grafica Claudia Cavallieri con splendide foto di Giuseppe Lombardi, allora suoi colleghi. Viene per la prima volta utilizzato il logo nuovo, creato dal M° Fabbroni che da allora accompagna ogni iniziativa SK, ed una veste grafica un po' camp che riprendeva il sito (in via preventiva battezzato shoreikan-budo ma successivamente definito in sk-budo) accogliendo per la prima volta il concetto della comunicazione coordinata. Il volantino è un riassunto grafico dei contenuti del sito, volutamente è stato mantenuto neutro per quanto riguarda la location in modo da poterlo proporre in città diverse come era ed è nelle intenzioni del suo proponente.

**FINALMENTE NELLA TUA CITTÀ**  
**SHOREI-KAN**  
Pericoli Attuali...  
Soluzioni Efficaci...  
Un programma unico per la pratica di:  
GOJU RYU Karate Antico  
OKINAWA KOBUDO Pratica delle Armi  
DARUMA TAISO Ginnastica Orientale  
SHIAI KUMITE Combattimento sportivo  
DIFESA PERSONALE Civile e professionale  
PER INFORMAZIONI:  
Peter Fabbroni: cell. 346.3842323 - e-mail: info@shoreikan-budo.it - www.shoreikan-budo.it

**LIBERA IL TUO POTENZIALE**  
**SHOREI-KAN**  
"Scuola del Rispetto e delle Buone Maniere"  
L'UNICA DISCIPLINA CHE TI INSEGNA, IN UNA VISIONE OLISTICA:  
OKINAWA BUDO:  
L'Arte Marziale, adatta a uomini e donne, che combina forza (Go) e flessibilità (Ju) e che prevede la pratica delle armi (Kobudo) e del combattimento sportivo (Shiai).  
DARUMA TAISO:  
Una ginnastica per la salute che fonde sapientemente Yoga, Do-In, Shiatsu, meditazione Zen e difesa personale in una pratica dinamica e divertente.  
DIFESA PERSONALE:  
La strategia, le tecniche e gli scenari "reality based", secondo il metodo SENTINEL® ideato per civili e operatori della sicurezza.  
E INOLTRE:  
Lezioni private e corsi specifici per operatori della sicurezza  
Stage tecnici in Italia e all'estero con Maestri di fama internazionale  
Armi improvvisate (chiavi, cinture, penne, ombrelli, giornali...)  
Accessori "less than lethal" (PR24, OC-spray, kubotan, bastoni telescopici...)  
Coreografie marziali per cinema, teatro e rievocazioni storiche  
**SHOREI-KAN: STILE QUOTIDIANO, STUDIO ED ETICA.**  
Info: Peter Fabbroni: cell. 346.3842323 - e-mail: info@shoreikan-budo.it - www.shoreikan-budo.it

Ecco alcuni dei punti che dovevano emergere:

- Shorei-kan è "Scuola del Rispetto e delle Buone Maniere: una scuola olistica in cui corpo, mente e spirito sono sviluppate attraverso la pratica delle arti marziali e delle discipline per la salute
- Grafica: il volantino doveva riprendere il tono accattivante delle pubblicità che apparivano nei giornalini degli anni '70 con quegli annunci altisonanti tipo: "sconfiggi i tuoi avversari in 3 secondi" o "Impara il Kung Fu a casa tua"
- Yin-Yang: il volantino doveva essere equilibrato nell'esprimere la parte maschile e femminile, fuoco e acqua, Go e Ju. Allo stesso modo i corsi devono far riequilibrare questi aspetti nel praticante, curando sia la parte tecnica e fisica che quella spirituale e culturale. Coerentemente si è voluto che donne e uomini fossero equamente rappresentati
- Empowerment: nella visione del Fabbroni, la pratica deve servire come automiglioramento in tutti gli aspetti della vita. Lo sviluppo di un nuovo equilibrio e di una nuova consapevolezza si esprime in un'immagine di sé più potente percepibile all'esterno: l'uomo trino che ha compiuto la fusione tra mente, corpo e spirito
- Le Vie antiche: il modello di vita moderno è fonte di frustrazione ed è fallimentare. Il legame con i principi della Natura e i valori del passato e la pratica delle Antiche Discipline possono far ritrovare l'equilibrio perduto
- Il pacchetto Shorei-kan trasmette una pratica tradizionale ma soprattutto un metodo di lavoro applicabile ad esigenze variegate ed attuali.

CURIOSITA':

- la frase "Stile quotidiano ed etica" è stata tratta dalla canzone "Ce n'è" degli OTR
- La scritta Shorei-kan ci è stata letteralmente rubata da un produttore di pneumatici malese per il suo logo aziendale
- L'immagine dei due Guardiani Nio è stata colta a Hong Kong durante un viaggio studio marziale del Fabbroni