

SCUOLA ARTI MARZIALI

“ KOSHIDO - BUDO ”

RESPONSABILE - LATTUCA MICHELE
SEGRETERIA: c/da Banduto 93010 SERRADIFALCO
TEL - 329.2953533 <http://www.koshidobudo.com>
Email: info@koshidobudo.com
Dojo principale: **Serradifalco** c/da Banduto 93010

衡
志
道

武
道

EGREGIO DIRIGENTE DEL
ISTITUTO COMPRENSIVO
MUSCO CATANIA

Oggetto: Richiesta di collaborazione

Vi ringrazio anticipatamente per l'attenzione che vorrete mostrare nei miei e nei confronti dell'associazione che rappresento, la “*Scuola di Arti Marziali Kōshidō Budō*”.

Il mio nome è Michele Lattuca, studioso e praticante di Ju Jitsu, judo, aikido ma soprattutto Karate-Do dal 1992; inizio il mio percorso da istruttore-insegnante aprendo la mia prima sede a Serradifalco nel 1996. Nel 2005 creo una nuova disciplina marziale: il KŌSHIDŌ BUDŌ. Oggi sono presente in tredici comuni della provincia di Caltanissetta, Agrigento e Palermo con 300 allievi circa.

Sono Resp. Regionale ACSI (Associazione Centri Sportivi Italiani), membro della Commissione Nazionale, consigliere Regionale Sicilia FEKDA (Federazione Europea Karate e Discipline Associate), Caposcuola del Koshido Budo, disciplina marziale riconosciuta ufficiale dal 2007 dalla FEKDA, dal 2009 dall'ACSI e dallo C.S.A.IN (Centri Sportivi Aziendali e Industriali) dal 2011 pure dallo CSEN (Centro Sportivo Educativo Nazionale) nonché responsabile del Centro Sportivo Polivalente F.A.L.CO (Fitness Association Lattuca e Company) con sede a Serradifalco in c/da Banduto (CL).

La nostra Scuola vanta diverse iniziative e progetti atti a promuovere quei processi di crescita formativa, integrazione sociale e culturale degli individui nello sport e nella vita.

In tal senso collaboro con i Comuni di Serradifalco, Montedoro, Campofranco, Sutera, Acquaviva P, Grotte, San Cataldo, Milena, Prizzi, Palazzo Adriano, Santo Stefano Q, Bivona e Caltanissetta.

La linea guida della mia disciplina e dell'omonima scuola è quella dell'arte marziale come mezzo educativo che permetta ai ragazzi di crescere nel pieno rispetto delle regole, dei principi e dei valori che costituiscono la base della nostra società. Per questo motivo, e per la forte convinzione nel nostro ruolo di "educatori" e non semplicemente allenatori, ho fortemente creduto che la scuola fosse il canale migliore per permettere a tutti di potersi avvicinare alla pratica dell'arte marziale e poter avere la possibilità di valutarne i benefici.

In collaborazione con l'Istituto Cristo Re di San Cataldo abbiamo promosso il Progetto **"Il Koshido Budo compagno di vita"** il cui obiettivo era consolidare le conoscenze degli studenti, per imparare a gestire l'arte marziale come mezzo di crescita sana, consolidando i valori intrinseci di salute, socializzazione, educazione e divertimento, questo attraverso attività propedeutiche alle arti marziali (**Koshido Budo**) presso le Scuole dell'**Infanzia ed Elementare**.

Lo stesso progetto è stato attivato dallo scorso anno anche al I Circolo L.Sciascia sia per quanto riguarda l'infanzia che la primaria e dalla Scuola Media Statale Rosso di San Secondo di Caltanissetta.

Altro Progetto promosso è "Squadra per la vita...genitori e figli" che vede coinvolti genitori e figli per favorire il protagonismo dei nuclei familiari, attraverso la pratica motoria-sportiva del Kōshidō Budō.

L'ultimo traguardo raggiunto dalla Scuola Kōshidō Budō è la collaborazione attiva con la Facoltà di Scienze motorie dell'Università Kore di Enna, presso la quale sono stati effettuati seminari e nella quale verranno attivati nel semestre laboratori per tutti gli studenti della facoltà.

Dopo questo breve excursus vorrei illustrarvi gli obiettivi della mia richiesta:

1. UN LABORATORIO DI 2 ORE SETTIMANALI (per classe) PER TUTTO IL PERIODO SCOLASTICO: "IL KŌSHIDŌ BUDŌ: UNA NUOVA REALTÁ COME MEZZO DI CRESCITA PSICO-FISICA" :

L'obiettivo principale del laboratorio sarà quello di far conoscere a tutti gli alunni questa disciplina, e di dar loro la possibilità di praticarla al fine di poterla utilizzare come possibile mezzo di crescita

psico-fisico. Il KŌSHIDŌ BUDŌ è una disciplina marziale completa, sia per quanto riguarda la parte atletica e quindi fisica, e sia per quanto riguarda la par psicologica e di crescita individuale. Impareranno a controllare e canalizzare le proprie energie ed emozioni, quali rabbia, aggressività, paura, stress, etc. Il duro allenamento, la presa di coscienza delle proprie capacità e di quanto sudore è costato arrivare fin dove si è arrivati, porta ad una crescita dell'individuo che prenderà sicurezza in sé ed allo stesso tempo incrementerà il rispetto per gli altri. Questa sicurezza e crescita individuale gli sarà utile non solo nella pratica della disciplina marziale, ma in tutti campi ed in tutte le situazioni della vita in cui ci sarà bisogno di affrontare le difficoltà con coraggio, decisione e senza paura di sbagliare.

Programmi e contenuti:

Verranno introdotte le basi del programma tecnico e quelle della preparazione fisica:

Programma Tecnico del Kōshidō Budō indirizzato allo studio del “kumite” e ad una completezza tecnica data dall'insieme di tre strategie:

L'arte del colpire: racchiude tutte le tecniche per colpire l'avversario, dai semplici calci e pugni ai più svariati colpi con le diverse parti del corpo.

L'arte del proiettare: tecniche di anca e arti inferiori per sbilanciare l'avversario e proiettarlo al suolo

L'arte del corpo a corpo: consiste nello studio di leve articolari, strangolamenti, cadute ed immobilizzazioni dell'avversario.

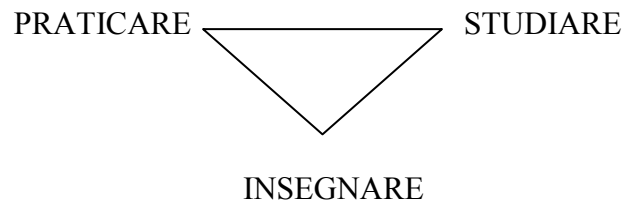
Preparazione fisica:

L'attività è volta a migliorare tutti gli aspetti coordinativi e condizionali fondamentali per espletare al meglio le diverse capacità richieste dalla disciplina. Dai semplici esercizi ginnici, agli innumerevoli esercizi acrobatici, ed ai circuiti da poter svolgere nelle diverse età.

Struttura delle lezioni: lezioni settimanali.

- 2. FARE UN SEMINARIO PRESSO IL VOSTRO ISTITUTO APERTO A TUTTI I GENITORI, IL CUI TEMA SARÁ “LA MOTIVAZIONE ALL'ALLENAMENTO. IL PRATICANTE DI OGGI DIVENTA L'EDUCATORE DEL DOMANI”**

La filosofia che caratterizza il Kōshidō Budō è quella di



La motivazione che spinge un praticante di Kōshidō Budō rappresenta il suo essere diverso da un agonista. Egli si allena, affinché l'allenamento diventi il mezzo per comprendere e accettare se stessi e i propri limiti fisici. Sfrutta la competizione come ulteriore stimolo di crescita, momento per esprimere le proprie potenzialità, superare le paure, limiti e difficoltà. Lottare sì, ma non per il raggiungimento di record imposti da altri. Attraverso questa motivazione, il praticante, con gli anni, può iniziare il suo percorso da insegnante, ricorrendo a studi sempre più ampi. La tappa da insegnante non è quella finale del suo percorso, bensì quella iniziale di una continua crescita personale. Egli difatti, grazie all'insegnamento ed al ruolo da educatore che riveste, trova stimolo per migliorarsi nell'allenamento, e conseguentemente trasmettere ai suoi allievi il suo sapere.

3. LA POSSIBILITÀ DI USUFRUIRE DELLA PALESTRA DELL'ISTITUTO PER AVVIARE TUTTI I CORSI ORGANIZZATI DALL'ASSOCIAZIONE.

4. SAGGIO FINALE CON L'ESIBIZIONE DI TUTTI PARTECIPANTI DEI VARI LABORATORI

La nostra associazione può mettere a disposizione da 1 a 8 istruttori di arti marziali in base alle esigenze della Scuola e alle modalità di svolgimento del progetto prescelte. Sulla base di questo e calcolando che ogni operatore può potenzialmente effettuare max 3 ore di lezione in una unica mattinata, la S.V può liberamente scegliere per quante e quali classi sperimentare il progetto in questione.

Modalità economica:

- La scuola si fa carico del rimborso spese per l'istruttore di € 700 da gennaio a maggio per due lezioni settimanali per 3 classi con performance finale a nel mese di giugno

Target di riferimento:

- Le classi più appropriate per questo tipo di progetto sono le classi prime e seconde della Scuola Primaria e le classi di 4 e 5 anni della Scuola dell'infanzia; questo perché il nostro progetto, ponendo alla base lo studio dell'arte marziale come mezzo di crescita per i ragazzi si propone di accompagnarli nelle fasi più critiche della loro crescita e di affiancare i docenti e principalmente la famiglia nei processi educativi degli alunni.

Orari:

- Il seguente progetto può essere svolto sia nelle ore mattutine (preferibilmente) che pomeridiane, in accordo con le linee guida dell'istituto e le disponibilità dell'istruttore. Per le ore mattutine, verrà svolto dalle ore 8,30 alle ore 11.30; mentre per quanto riguarda il pomeridiano si concorderanno degli orari extrascolastici parallelamente alle disponibilità dei locali scolastici e dell'istruttore.

Il sottoscritto garantisce la qualifica e la professionalità di tutto lo staff, e in tal senso è a disposizione per presentare tutta la documentazione a riguardo.

Nel caso in cui la proposta da me formulata riscontri il Vostro favorevole interesse, gradirei avere un incontro con la Signoria Vostra, per fornirLe maggiori informazioni e dettagli.

Cordiali saluti

Sensei Michele Lattuca