

# Senza pausa estiva

Nella maggior parte delle attività sia tecniche che ludiche si sente parlare di pausa estiva ovvero di un periodo di riposo (?) più o meno lungo di inattività. Nella pratica dell'arte marziale e in particolare nella Scuola *Bushido Tivoli* non è mai stato così. Se per le fasce giovanili di allievi è utile e necessario un periodo di compensazione degli sforzi effettuati durante la lunga stagione marziale, per i più grandi la Scuola è sempre aperta e le attività sono molteplici anche durante il periodo estivo.

Completato il ciclo di esami per il passaggio di grado, le lezioni si sono protratte sino alla fine di luglio con approfondimenti sul programma svolto nei mesi precedenti. Non sono mancati momenti di socializzazione, con qualche sana 'pizzata' e di particolare evidenza è stata la consueta giornata estiva passata presso gli impianti dell'Ulpija con un nutrito gruppo di allievi che prima hanno partecipato alla lezione del M° Alberto per poi godere di un rinfrescante bagno in piscina e una sessione di pizza-no-stop! All'evento ha partecipato con il consueto entusiasmo il gruppo Shukokai di Terni del M° Luigi Gigante sempre e attivamente presente nelle nostre attività sia marziali che sociali.

Nel mese di agosto gli allievi e atleti di maggior rilievo della Scuola si sono allenati costantemente per ottimizzare la preparazione atletica per i primi impegni della nuova stagione marziale in arrivo a settembre. Anche qualche allievo 'diversamente giovane' ha potuto beneficiare dell'attenzione del Maestro Alberto nello studio e nella pratica dei kata tradizionali.

Nello scorrere veloce dei caldi giorni estivi, la continuità della pratica ha permesso a molti di non avere interruzione di una attività fisica, motoria e mentale che ormai fa parte del proprio stile di vita e modo di essere. In questi giorni si sta riavviando velocemente l'organizzazione dei corsi, il programma delle attività e tutto quanto necessario per dare inizio a una ulteriore nuova avventura della Scuola di Karate *Bushido Tivoli*. Non mancheranno eventi significativi sia a carattere nazionale sia internazionale con la programmata presenza in Giappone di una delegazione Italiana al World Shukokai Shito-Ryu Championship a marzo 2016. Il M° Alberto saprà come ogni anno sorprenderci con le sue proposte e attività!

Ci auguriamo anche questo anno di avere come compagna di percorso la vostra consueta attenzione che di mese in mese sentiamo vicina grazie agli evidenti riscontri d'interesse a questo foglio.

Pino Gravina



## NOTIZIARIO TIBURTINO

**Ricordiamo ai nostri lettori e collaboratori di inviare il materiale da pubblicare in formato .doc per i testi e .jpg per le foto che non vanno inserite nei files di testo per una migliore resa di stampa.**