



**A.S.D. MUNEN KARATE CLUB VESTONE**  
**Via Polli, 21 SABBIO CHIESE**

空手道

**La scuola** di Karate Munen KC Vestone, fondata negli anni ottanta dal M° Franco Antonini cn. 6° dan, nasce con lo scopo di trasmettere e divulgare l'insegnamento del Karate Tradizionale. Gli obiettivi principali della nostra scuola sono l'insegnamento e l'approfondimento dello studio dei valori più profondi del Karate Tradizionale, inteso come disciplina di arricchimento e miglioramento psico – fisico della persona. Per questo motivo, i corsi sono rivolti a bambini/e, ragazzi/e e adulti, senza distinzione alcuna. Chi si avvicina al Karate ha la possibilità di scoprire, migliorare e rafforzare le proprie potenzialità fisiche e psichiche.

Attualmente i corsi vengono svolti nelle seguenti sedi:

- **Sabbio Chiese** presso la palestra della Scuola Primaria in Via A. Moro,5  
Lunedì - Giovedì dalle ore 16,30 alle ore 17,30 Bambini e ragazzi  
Martedì - Venerdì dalle ore 20,00 alle ore 21,00 Ragazzi /Adulti
- **Vobarno** presso la palestra della Scuola Primaria in Via Poli,12  
Lunedì - Giovedì dalle ore 17,30 alle ore 18,30 Bambini e ragazzi

Info: Segreteria: 339 3550586 E- mail: [onorio.luscia@libero.it](mailto:onorio.luscia@libero.it) Sito internet: [www.karatemunen.it](http://www.karatemunen.it)

La Scuola di Karate Munen KC Vestone è associata ai seguenti Enti e Federazioni:



**Il Karate** è un'arte marziale di autodifesa che usa solo il corpo umano nei modi più efficaci. Nonostante sia conosciuto ormai in tutto il mondo, solamente una minoranza di persone è al corrente dei valori che esso racchiude. Il Karate ha avuto origine, come arte marziale, nell'isola di Okinawa in Giappone. La caratteristica della civiltà giapponese, legata al fondamento molto radicato nella vita sociale della “ Via del guerriero” (bushi – do), ha dato origine a questa arte marziale con un forte collegamento alla cultura giapponese stessa. Nell'età contemporanea il Bushi – Do, diventa DO (ovvero Via per il miglioramento personale). Diviene quindi un sistema etico che può anche non essere strettamente collegato al combattimento, bensì ad una filosofia, un percorso, una via. Ecco perché è più corretto utilizzare il termine Karate – Do che tradotto letteralmente assume il significato di Via (do) della Mano (Te) Vuota (kara). Il termine vuota è riferito principalmente allo stato della mente, che dovrà quindi essere libera da ogni pensiero, idea o preconcetto, senza alcuna interferenza esterna, mantenendo uno stato di ricettività totale, pronta ad agire nel migliore dei modi in ogni circostanza. Attraverso la pratica del Karate è possibile quindi ampliare e migliorare le proprie capacità fisiche e mentali, grazie ad una continua ricerca del miglioramento tecnico orientata a raggiungere un ampliamento ed un'evoluzione di tutte le capacità del praticante. Attraverso una pratica costante, il livello di attenzione, la capacità di concentrazione e tutte le abilità motorie subiscono un miglioramento, aumentando il proprio grado di autostima e di sicurezza personale. Nel Karate, i compagni di allenamento non sono considerati avversari, ma elementi positivi di confronto, dai quali si può imparare migliorando il proprio livello etico e morale e la socializzazione.

## Il Karate Tradizionale si basa su tre componenti fondamentali :

**Kihon** – Allenamento dove s’imparano una serie di movimenti quali: parate, pugni, calci ecc., necessari a creare le premesse psicofisiche necessarie per l’esecuzione dei kata e nel kumite, il tutto, per acquisire una forma corretta e stabile, che permetterà di esprimere tecniche potenti, veloci e precise. Con questo sistema, il praticante apprende le modalità per regolare il flusso bioenergetico, a coordinare la respirazione e il movimento, a perfezionare l’attività di contrazione e decontrazione muscolare e articolare.

**Kata** – Con il termine Kata traducibile come forma, modello, esempio, si indica, nelle arti marziali giapponesi, una serie di movimenti codificati che rappresentano varie tecniche di combattimento contro potenziali avversari. La loro esecuzione avviene lungo un tracciato prestabilito detto *embusen*. Bellezza, potenza e ritmo di esecuzione dei kata dipendono principalmente da tre elementi: corretto impiego dell’energia – corretta velocità nei movimenti lenti o rapidi - contrazione e decontrazione dei muscoli del corpo. Nel karate tradizionale si contano almeno 40 kata originali, più alcune varianti. I kata, non sono stati creati da un unico maestro, ma condensano e trasmettono l’esperienza accumulata in molte generazioni di maestri.

**Kumite** – Il termine giapponese Kumite viene tradotto con la parola “combattimento”. Per kumite si intende quindi l’incontrarsi con le mani : nel confronto reale come in quello in palestra è necessario un avversario. Lo scopo del vero combattimento è quello di abbattere l’avversario, quello del kumite è la crescita reciproca dei praticanti, Il Kumite presuppone due fasi ben distinte : l’apprendimento delle tecniche dal punto di vista formale e la loro applicazione. L’importanza che riveste la forma (kata) in funzione del combattimento è quindi fondamentale, perché racchiude le basi del Karate. Per allenare il praticante al combattimento, vengono studiati diversi tipi di kumite: combattimento a cinque passi, a tre passi, a un passo, semilibero e libero.



### Maestro - Franco Antonini cn. 6° dan

Il Maestro Franco Antonini inizia la pratica del Karate nel 1969. Nel 1973 diventa cintura nera 1° dan con la prestigiosa F.E.S.I.K.A. , acquisisce il grado di 2° dan nel 1977, nello stesso anno si qualifica Istruttore Federale. Nel 1987 inizia la pratica del Goshin- Do sotto la guida del M° Hirsoshi Shirai cn, 10° dan acquisendo il grado di cintura nera. Nel 1992 ottiene il grado di 3° dan, nel 1993 si qualifica Arbitro Regionale. A lui va il merito di aver portato e diffuso la pratica del Karate Tradizionale in Valle Sabbia. Grazie ai suoi insegnamenti fin dai primi anni '70 in molti hanno avuto la possibilità di praticare questa affascinante Arte Marziale. Da sempre ha collaborato con l’amico e Maestro Dino Contarelli cn. 9 dan (Presidente I.K.T.A.), con lui ha fatto il suo percorso tecnico che l’ha portato nel 2006 ad ottenere l’ambito grado di cintura nera 4° dan alla presenza del M° Hiroshi Shirai. Nel 2014 gli viene attribuito il grado di 5° dan per i moltissimi anni di pratica e di insegnamento fatti con passione e diligenza. Nel 2018, l’International Karate Teachers Academy gli conferisce il grado di cn. 6° dan. Il 21 ottobre 2020, all’età di 83 anni, il Maestro Franco ci lascia.



### **Istruttore Tecnico - Onorio Luscia cn. 3° dan**

Classe 1958, inizia la pratica del Karate nel 1990 sotto la guida del M° Franco Antonini. Nel 1999 diventa cintura nera 1° dan, nel 2006 acquisisce il grado di 2° dan. Nel 2011 consegue il diploma di Istruttore Tecnico Federale (Federazione Italiana Karate Tradizionale). Nel 2000 inizia l'esperienza di insegnante come Assistente Istruttore presso la Scuola di Karate Munen Vestone presso le palestre di Vestone, Vobarno e Sabbio Chiese. Ha praticato Goshin-Do sotto la guida del M° Hiroshi Shirai cn. 10° dan acquisendo il grado di cintura nera. Dal 2016 membro dell'Accademia I.K.T.A. – International Karate Teachers Academy. Membro della Commissione Organizzazione Gare dell'Accademia I.K.T.A. Ufficiale di gara con il ruolo di Presidente di Giuria della Federazione Italiana Scuole di Karate. Partecipa a stage nazionali e internazionali di aggiornamento, scambio di conoscenze e diffusione della disciplina. Frequenta corsi avanzati sotto la guida del M° Dino Contarelli cn. 9° dan. Attualmente riveste l'incarico di Presidente e Direttore Tecnico dell'A.S.D. Munen KC Vestone, svolge la propria attività di insegnamento presso le palestre di Sabbio Chiese e Vobarno.



### **Istruttore Tecnico – Carlo Bertoletti cn. 2° dan**

Classe 1958, inizia la pratica del Karate nel 2000 sotto la guida del M° Franco Antonini. Nel 2006. Diventa cintura nera 1° dan, nel 2014 acquisisce il grado di cn. 2° dan. Per alcuni anni ha praticato Goshin Do sotto la guida del M° Hiroshi Shirai cn. 10° dan. Nel 2020 consegue il diploma di Istruttore Tecnico Federale (Federazione Italiana Scuole di Karate). Nel 2021 si qualifica Arbitro Nazionale. Dal 2017 membro dell'Accademia I.K.T.A. - International Karate Teachers Academy. Partecipa a stage nazionali e internazionali di aggiornamento, scambio di conoscenze e diffusione della disciplina. Frequenta corsi avanzati sotto la guida del M° Dino Contarelli cn, 9° dan. Nel 2020 inizia la sua esperienza di insegnamento presso la Scuola di Karate Munen Vestone presso le palestre di Vobarno e Sabbio Chiese.



### **Assistente Istruttore - Melissa Baruzzi cn. 2° dan**

Classe 2002, studente in medicina. Inizia a praticare karate nel 2008 sotto la guida del M° Franco Antonini. Nel 2019 diventa cintura nera 1° dan. Attualmente fa parte del G.F.A. Gruppo Federale Agonisti della Federazione Italiana Scuole di Karate. Da alcuni anni svolge una intensa attività agonistica ottenendo importanti risultati sia a livello nazionale che internazionale. Nel 2022 con la nazionale italiana partecipa al XXI Campionato Mondiale I.T.K.F. a Kranjska Gora. Nel 2025 acquisisce il grado di 2° dan. Dal 2020 collabora nell'insegnamento con il M° Onorio Luscia presso la palestra di Sabbio Chiese.

#### **Principali risultati agonistici:**

- 2021 - 4° Classificata 2° Campionato Italiano Feiska – kata juniores – Legnago (Vr)
- 2022 - 4° Classificata Coppa Città Lumezzane – Fukugo juniores- Lumezzane (Bs)
- 2022 - 3° Classificata 3° Campionato Italiano Feiska – kata juniores – Lumezzane (Bs)
- 2022 - 3° Classificata XXI Campionato del Mondo I.T.K.F. – Kata a squadre - Kranjska Gora (Slovenia)
- 2023 - 3° Classificata Coppa Città Lumezzane – kata juniores – Lumezzane (Bs)
- 2023 - 3° Classificata 1° Trofeo M° Taiji Kase – Kata Seniores – Mozzanica (Bg)
- 2023 - 3° Classificata 4° Campionato Italiano Feiska - kata Seniores - Suzzara (Mn)



### **Assistente Istruttore - Michela Bacchettini cn. 1° dan**

Classe 1987, laureata in infermieristica. Inizia la pratica del Karate nel 1995 sotto la guida del M° Franco Antonini. Nella fascia di età pre – agonistica ha partecipato a numerose competizioni sportive ottenendo ottimi risultati. Nel 2002 diventa cintura nera 1° dan. Dal 2022 collabora attivamente con il M° Onorio Luscia nell'insegnamento presso la palestra di Sabbio Chiese.