

# La forza

# **Come si trasmette la forza di una tecnica?**

***"Nel Karate si deve parare e colpire con le anche."***

**Nakayama**

## Gruppo n. 1

*" Prima di tutto pensando con il cervello e usando il kiai ad ogni tecnica per tirare più forte." Nicolò C.*

*" Con le gambe che devono prendere la massima forza." Filippo*

*" Gambe e piedi, tutti e due, poi la forza si trasmette in tutto il corpo dalla terra." Nicolò T.*

*" Quando tiriamo una tecnica mettiamo il pugno sulle anche e il pugno lo tiriamo proprio da lì, dalle anche." Alyssa*

*" Anche per dare un calcio giusto si devono roteare le anche." Federico*

*" Le anche spingono per tenere i piedi fermi e forti sul tatami che dà la forza." Edoardo*

*" Tiriamo i pugni forti, perché la forza arriva alle anche e la forza c'è anche quando pariamo. Non le sentiamo, ma le usiamo. " Matteo*

*"Sulle anche abbiamo la cintura, il centro del corpo è proprio dove abbiamo tutta la forza." Andrea*

*" Allora forse la cintura serve per difendere le anche, per difendere la nostra forza. " Federico*

## Gruppo n. 2

- " La forza nasce nella mente e dà lo sforzo dei muscoli. "* Gabriele R.
- " Una tecnica per essere forte deve essere prima di tutto veloce."* Stefano
- " La forza è un concentrato di energia e deve essere tutta in un punto del nostro corpo: nella gamba per tirare un calcio, nella mano per tirare un pugno."* Gioele
- " La faccenda delle anche mi fa pensare, perché le anche sono alla metà del nostro corpo."* Joan
- " Passando dall'anca chiusa ad aperta aumentano più la velocità e la precisione, non tanto la forza. Quella arriva di conseguenza."* William
- " L'anca trasferisce la forza al pugno o alla gamba: è un accumulo di forza che ad un certo punto scoppia e ti riempi la mano di energia."* Gioele
- " E' un trasferimento di forze nel corpo e poi di energia verso l'esterno."*  
William
- " La forza nel corpo cercavo di bloccarla, ma non riuscivo. E' come qualcosa che arriva da terra e il nostro corpo diventa un tamburo dove rimbalza l'energia."* Stefano