

# KarateNow

Notizie, interviste, gare e risultati del Karate Olimpico

riccardopartinico@yahoo.it

Redazione: Tel. +39 339 666 88 00

## KARATE - Il riscaldamento, le tecniche più raffinate di pugno e di piede

# Ugur Aktas sul Web

*“Devo trovare la pace in me stesso, prima di ogni combattimento. Poi, riesco a dare il meglio sul tatami, a divertirmi prima e durante la competizione. Quando mi alleno, alleno la mia testa ed il mio Karate”*



di  
Rossella Zoccali

Ugur Aktas è uno degli Atleti della Turchia già qualificato alle olimpiadi di Tokyo del 2021.

Il Karate è diventato la sua vita. Ha iniziato all'età di 10 anni, ogni giorno si è al-

lenato ed ha studiato fino a diventare un ingegnere elettronico ed il numero 1 del mondo nella categoria olimpica +75 kg.. (-84 kg e +84 kg.).

Il 5 settembre, oggi, Punok, un brand, ha organizzato un seminario di allenamento on line, gratuito, con Ugur Aktas, che ha regalato agli appassionati di Karate,

in collegamento da tutto il mondo, una lezione dai contenuti molto interessanti. Ugur ha iniziato la lezione dimostrando esercizi di flessibilità muscolare, altri esercizi di elasticità muscolare e poi ha proposto le tecniche basilari del Karate.

Di seguito ha spiegato e dimostrato gli spostamenti, le

traiettorie delle tecniche di pugno e di piede, le combinazioni e le trasformazioni delle tecniche, sia in fase offensiva, che in fase difensiva. Osservando il fuoriclasse turco e constatando la numerosa partecipazione all'evento, non possiamo che augurarci di poter assistere ad altre sue performance.



Ugur Aktas “Grand Winner 2019”

# Dal tatami all'altare

## Luigi e Laura, l'11 settembre diranno SÌ!

I due campioni di Karate, Luigi Busà e Laura Pasqua, figli d'Arte, Luigi è figlio di Nello e Laura è figlia di Franco, due Maestri che hanno dato lustro alla Sicilia, prima come Atleti e poi come Maestri. Luigi e Laura sono Atleti del Gruppo Sportivo Carabinieri e della Nazionale Italiana e, dopo aver affrontato il circuito di qualificazione olimpica, adesso li aspetta “l'incontro” più importante della loro vita... il matrimonio.

I due campioni convoleranno a nozze il prossimo 11 settembre a Noto, in provincia di Siracusa, Sicilia, nella Cattedrale di San Nicolò.

La Redazione di KarateNow augura a Luigi ed a Laura tanti piccoli “campioncini”.

Riccardo Partinico

