

Report Summer Camp 2011

Sabato 30 aprile e Domenica 1 maggio si è svolto a Riccione l'ormai consueto appuntamento con il Summer Camp F.I.TAE., un week end di allenamenti vari, ma soprattutto di aggregazione tra i praticanti del Taekwon-do I.T.F./F.I.TAE. in Italia.

Per ovvie ragioni, il numero di partecipanti non è stato altissimo. Infatti, l'attenzione della maggior parte delle cinture nere, Istruttori, Maestri e Masters italiani era rivolta al 62° IIC (International Instructors Course) che si stava svolgendo nel vicinissimo Pattinodromo della stessa Riccione sotto l'egida della Commissione Tecnica Internazionale e del Presidente della I.T.F. Ciononostante, i circa 35 iscritti, tra cinture colorate e nere, hanno seguito gli allenamenti diretti da Master Carmine Caiazzo (VII dan) e dai Maestri Luca Maragoni (VI dan) e Alessandro Cavidossi (VI dan) con il massimo dell'impegno e della volontà.

Alle 9.00 di sabato mattina, infatti, tutti in fila presso la palestra IV novembre per i saluti di rito, la dichiarazione di apertura del Summer Camp da parte del Vice Presidente della F.I.TAE. Master Carmine Caiazzo e poi tutti al via con una entusiasmante, quanto divertentissima, fase di riscaldamento effettuata con una combattuta partitella a pallone le cui regole avrebbero fatto inorridire la F.I.G.C. Più che altro...non c'erano regole!, se non quella di mettere la palla in rete (si fa per dire). Naturalmente, squadra vincitrice in festa e quella perdente giù a fare flessioni. Quindi, altri divertenti esercizi atletici di gruppo. Terminata la fase di riscaldamento...il Maestro Maragoni invitava tutti, dal più piccolo al più grande, dalle cinture bianche alle cinture nere, a cimentarsi in salti, calci in volo, doppi calci (sempre in volo), atterraggi su materassoni, doppi e tripli calci sul muro tanto da far temere per l'agibilità della struttura ospitante. Piacevolmente...nessuno si è tirato indietro! ...e ancora carichi, su con le protezioni ad eseguire con Master Caiazzo tecniche di combattimento sportivo con qualche acceso scambio di colpi per finire (alle 12.00) la prima seduta di allenamento del sabato.

Pausa pranzo più che meritata e...alle 15.00 di nuovo in dobok... saluto, e tutti per i corridoi e spogliatoi della palestra a simulare quelle situazioni di pericolo in cui ognuno potrebbe trovarsi all'interno di spazi chiusi ed affollati. Da questi ambienti, infatti, il Maestro Cavidossi ha voluto iniziare la sessione pomeridiana di allenamento dedicata alla difesa personale che, come sempre, ha attirato l'attenzione di tutti, si sono eseguite semplici ma efficaci tecniche in luoghi ristretti, tipo il corridoi e spogliatoi della palestra, per avvicinarsi alla realtà di tutti i giorni. Sempre in maniera dinamica e divertente, ma soprattutto coinvolgente per i partecipanti.. E così ad oltranza, interrotto solo per una mezz'ora dall'arrivo di GM Bos che, nonostante sia alle prese con il recupero da un infortunio, non è voluto mancare per il saluto e la foto di gruppo.

Alle 18.00 tutti liberi di seguire gli esami per 4°, 5° e 6° dan che si svolgevano al Pattinodromo davanti alla commissione nazionale composta dai Masters 7° dan italiani: Carmine Caiazzo, Mario Prebenda, Gilberto Ruzza, Ciro Cammarota e Ernesto Santaniello, oltre che, naturalmente, da GranMaster Bos (9° dan).

La sera, solo commenti positivi sulla giornata di allenamento e qualche piacevole doloretto qua e là che non hanno impedito una passeggiatina con tanto di buon gelato. Domenica mattina: ore 9.00 tutti puntuali in palestra per il terzo allenamento del Summer Camp che prevedeva anche il recupero del Corso di aggiornamento tecnico. Ancora una volta, Master Caiazzo ha effettuato un po' di riscaldamento con la palla per risvegliare il fisico allegramente. Quindi, aggiornamento tecnico da una parte con il Maestro Maragoni e tecniche di combattimento e lotta dall'altra con Master Caiazzo. L'aggiornamento tecnico si è basato sui movimenti tradizionali, movimento ad onda, continuato, veloce e di connessione, nonché la preparazione dei calci, i vari passaggi da un movimento ad un altro e l'applicazione delle tecniche da Chon-ji a Ge-baek. Dopodiché, si è passati alla spiegazione degli Ibo Matsoky con maggiore attenzione ai nn. 9 e 10 ed Ilbo Matsoky. Master Caiazzo, invece, faceva divertire l'altro gruppo con tecniche di combattimento sportivo prima e tecniche di lotta poi, includendo proiezioni e leve articolari eseguite anche a terra su appositi materassini.

I docenti del Summer Camp non possono che congratularsi con i partecipanti per la loro attenzione e serietà oltre che per l'impegno e rispetto mostrato. Come già detto loro, sono stati degli allievi modello, come tutti i Maestri vorrebbero avere al loro seguito.

Un plauso a loro e, naturalmente, ai loro rispettivi Istruttori e Maestri.

Con la speranza che i partecipanti tutti si siano divertiti, almeno quanto ci siamo divertiti noi, un grande Taekwon!!!

Master
Carmine Caiazzo

Maestro
Luca Maragoni

Maestro
Alessandro Cavidossi





