

# Roma e Cerveteri, partono i corsi di parakarate

Data: Invalid Date | Autore: Redazione

---



Introdurre persone con disabilità nel mondo dello sport per un reinserimento concreto nella società civile, in un perfetto connubio tra normodotati e disabili. È il fine primario dell'associazione sportiva dilettantistica Aida, acronimo che sta per Associazione italiana diversamente abili. Il sodalizio dal 2013 promuove in tutta Italia diverse discipline sportive, principalmente il tiro con l'arco, che conta 33 atleti iscritti, ma anche tennis tavolo, calcio balilla, atletica leggera, motociclismo, calcio, ecc. Tra gli associati, due campioni italiani, cinque vice campioni italiani e i titolari di svariati titoli regionali.

L'associazione sportiva amplia ora i propri orizzonti con i corsi di karate, iniziativa che mira a coniugare l'eccellenza tecnica con i valori etici che da sempre contraddistinguono il sodalizio. La nuova sezione dell'arte marziale giapponese nasce con l'obiettivo di offrire a bambini, ragazzi e adulti uno spazio dove la preparazione fisica viaggia di pari passo con il rispetto per l'avversario e l'autodisciplina.

I corsi, che si terranno a Roma e a Cerveteri, sono strutturati per fasce d'età e livelli di competenza, e spaziano dalle basi per i più piccoli fino allo studio avanzato dei *Kata* (forme) e del *Kumite* (combattimento). Nel dettaglio, il settore giovanile include un focus sulla coordinazione motoria, l'attenzione e il gioco-sport, mentre il percorso per gli adulti è dedicato al benessere psicofisico, alla difesa personale e alla filosofia marziale. Non manca il settore agonistico per chi desidera mettersi in gioco nel circuito delle competizioni regionali e nazionali.

"L'ingresso del karate nella famiglia Aida rappresenta un tassello fondamentale della nostra missione

- dichiara Annalisa Insardà presidente dell'associazione. "Lavoriamo perché il Dojo diventi un luogo di aggregazione sana, dove ogni atleta possa scoprire il proprio potenziale, superando i propri limiti in un ambiente sicuro e stimolante". Le fa eco la vicepresidente di Aida onlus Diana Di Maio, che ha voluto inserire questa disciplina nel ventaglio dell'offerta sportiva: "Da sempre lavoriamo per fare interagire nello sport ragazzi senza differenze e speriamo in futuro di inserire altre discipline".

La missione dell'associazione, che affianca e armonizza normodotati e disabili anche attraverso gare ibride, è principalmente quella di abbattere muri recuperando la sana filosofia dello sport, che incarna anche passione e integrazione.

La guida degli atleti sul tatami è affidata al Maestro Khalid Aboujjid. La direzione tecnica ha già pianificato un calendario ricco di seminari, esami di grado e incontri con maestri di fama, per garantire un aggiornamento costante e un alto standard qualitativo. "Ogni parata che perfezionate è una difesa contro i vostri dubbi, ogni *kata* che ripetete fino allo sfinimento è una vittoria sulla vostra pigrizia. Non cercate di essere migliori degli altri; cercate di essere migliori dell'uomo o della donna che eravate ieri quando siete entrati da quella porta - evidenzia Aboujjid, uno dei nomi più noti nel settore.

Importante il ruolo del parakarate, adatto sia alle disabilità fisiche sia a quelle neurocognitive, prevedendo l'esecuzione dei kata con precisione, espressività e potenza, come evidenzia Reno Insardà, presidente di Aida onlus Odv.lla sezione karate.

Per ulteriori informazioni: cell. **391.3547042**.

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/roma-e-cerveteri-partono-i-corsi-di-parakarate/152601>