

- KARATE-DO
- KENJUTSU (SPADA)
- HIROSHI SHIRAI GOSHIN KARATE-DO
- KOBUDO (ARMI BIANCHE)
- ANTIAGGRESSIONE



BUSHI NO TE Arti Marziali
 Dir.Tecnico: Maestro Timur Güney
 Sede legale: CH-6670 Avegno
 Tel: 078 696 36 39
 Email: karatebushinote@gmail.com
 Sito: www.karate-bushinote.com

Corsi 2025-26



Agosto, 2025

Cari Karateka, genitori e amici,

Anche quest'anno, a partire dal **1 settembre 2025**, siamo entusiasti di ripartire con i nostri corsi, pronti a vivere insieme questa nuova avventura all'insegna della passione e dell'impegno.

Il nostro obiettivo è trasmettervi l'amore per le arti marziali, affinché, giorno dopo giorno, possiate crescere in modo armonioso, migliorando corpo, spirito e mente.

Vi auguriamo un fantastico inizio di stagione!

Di seguito troverete tutte le informazioni utili. Vi invitiamo anche a visitare il nostro sito per restare sempre aggiornati www.karate-bushinote.com.

PALESTRE e GIORNI:

- LOCARNO - palestra SUPSI (da P.zza S. Francesco 16 / Via R. Simen)
 - LUNEDI e MERCOLEDI (posteggi nei dintorni, non nel piazzale privato)
- LOCARNO - palestra CPC, Centro Professionale Commerciale (Via Cappuccini 2)
 - MARTEDI e GIOVEDI (ampi posteggi a lato)
- CEVIO - palestra Scuola media, MERCOLEDI



Corsi di KARATE-DO Stile Shotokan (min. 5 anni)

BAMB-RAG-ADULTI (anche genitori)	LUNEDI-GIOVEDI	18.30-19.45	LOCARNO - LUN: SUPSI - GIO: CPC	Da c.bianca a c.marrone
RAGAZZI-ADULTI	LUNEDI-GIOVEDI	19.45-21.15	LOCARNO - LUN: SUPSI - GIO: CPC	Cinture Nere
RAGAZZI-ADULTI	MERCOLEDI	13.30-15.15	CEVIO	Tutti livelli

Corso di KOBUDO (armi bianche miste) (min. 10 anni)



RAGAZZI-ADULTI	MERCOLEDI	19.00-20.00	LOCARNO: SUPSI	Tutti livelli
----------------	-----------	-------------	----------------	---------------

Corso di KENJUTSU (spada giapponese) (min. 10 anni)



RAGAZZI-ADULTI	MARTEDI	18.30-20.00	LOCARNO: CPC	Tutti livelli
----------------	---------	-------------	--------------	---------------

Corso di HIROSHI SHIRAI GOSHIN KARATE-DO

(forma di approccio alla difesa personale attraverso il Karate-do)



RAGAZZI-ADULTI	MARTEDI	20.00-21.15	LOCARNO: CPC	Tutti livelli
----------------	---------	-------------	--------------	---------------



ISCRIZIONE AI CORSI

Sono previste **due lezioni di prova gratuite** in palestra. Per l'iscrizione è necessario:

- annunciarsi alla segreteria (karatebushinote@gmail.com – 078 696 36 39);
- compilare il formulario di iscrizione, disponibile anche online nella sezione *Contatti* del sito;
- consegnare un **certificato medico di idoneità sportiva** (valido 12 mesi), presentabile anche successivamente, ma al più presto.

Eventuali variazioni di indirizzo, e-mail o numero di telefono vanno comunicate tempestivamente.

Per iscrizioni a partire da **gennaio** verrà applicato un conteggio parziale. Le assenze prolungate o la cessazione dell'attività devono essere segnalate senza ritardo.

RECUPERO LEZIONI

Le lezioni non frequentate possono essere recuperate partecipando agli altri corsi.

MODALITÀ E TERMINI DI PAGAMENTO

Il pagamento può essere effettuato:

- in **contanti** in palestra alla segreteria o al Maestro (con importo esatto – ricevuta via e-mail);
- tramite **IBAN CH86 8080 8001 9754 3663 3**, Scuola di Arti Marziali BushiNoTe, 6670 Avegno;
- tramite **polizza con codice QR**.

Per i pagamenti rateali (previo accordo) le scadenze sono generalmente:

1^a rata entro **30 settembre** – 2^a rata entro **31 dicembre** – 3^a rata entro **31 marzo**.

ESAMI DI PASSAGGIO KYU

Gli esami di passaggio di grado (kyu), organizzati secondo il programma federale FIKTA ASD, richiedono una frequenza minima dell'80% delle lezioni. È inoltre necessario che l'allievo dimostri di aver acquisito le capacità tecniche e la preparazione previste per il proprio livello, comprendenti kihon, kata e kumite. A partire dalla cintura verde viene inoltre richiesta la conoscenza del Dojo Kun. Il giudizio finale, insindacabile, spetta unicamente al Maestro Timur Güney e ai Monitori esaminatori.

BOUTIQUE BUSHINOTE

Karategi Fr. 75.– • Borsa Fr. 25.– • Stemma ricamato Fr. 10.– • Telo Fr. 30.– • Cappellino Fr. 10.– • T-shirt bianca ricamata S-M Fr. 13.– / L-XL Fr. 16.– • Cinture Fr. 15.– • Armi bianche e materiale su ordinazione • Esame passaggio cintura Fr. 20.–

USO DEL KARATEGI

Il karategi va indossato esclusivamente durante l'attività sportiva ed è vietato utilizzarlo in altri contesti o applicare loghi estranei a BushiNoTe e Keiko.





REGOLE DI PALESTRA (DŌJŌ)

Il **Dōjō** (道場) è il luogo in cui si praticano le arti marziali, o meglio, dove si ricerca la "via".

Dō significa "via" e **Jō** significa "luogo".

Ogni Maestro stabilisce la propria linea, l'etichetta e le modalità da seguire nel proprio Dōjō.

Di seguito sono riportate le principali norme di comportamento, valide in quasi tutti i Dōjō:

- **Accesso:** riservato esclusivamente ai praticanti. Chi desidera assistere a una lezione per valutare l'iscrizione può farlo in silenzio e senza disturbare.
- **Puntualità:** rispettare l'orario di allenamento. In caso di arrivo a lezione iniziata, attendere il permesso del Maestro per unirsi al gruppo, salutare e poi inserirsi.
- **Saluto:** ogni volta che si entra o si esce dal Dōjō è buona norma salutare (inchinandosi) come segno di rispetto verso l'arte, il Maestro, i Monitori e gli altri praticanti.
- **Comportamento:** ascoltare in silenzio Maestro e Monitori, evitando di tenere le braccia incrociate, sui fianchi o di appoggiarsi al muro. È preferibile rivolgersi al Maestro con il termine **Sensei**.
- **Uscite:** se si deve lasciare il Dōjō durante l'allenamento, chiedere sempre il permesso al Maestro, al Sempai o al Monitore.
- **Sicurezza e igiene:** non indossare gioielli (orecchini, collane, braccialetti, orologi) durante l'allenamento. I capelli lunghi vanno legati. Lavare mani e piedi e mantenere unghie corte prima di entrare in palestra. Il contatto fisico richiede cura della propria igiene personale.
- **Abbigliamento:** il **Gi (kimono)** deve essere ordinato e pulito. Sistemare cintura o uniforme solo durante le pause, voltandosi con le spalle alla classe.
- **Kumite:** vietato praticare combattimento senza l'autorizzazione del Monitore.
- **Movimenti in palestra:** non passare mai tra due compagni che si stanno esercitando, né davanti all'insegnante durante le spiegazioni.
- **Comportamenti vietati:** mangiare, masticare gomme, fumare. Bere solo con permesso del Maestro o Monitore. È irrispettoso sbadigliare o controllare continuamente l'orologio.
- **Supporto ai principianti:** gli allievi più esperti devono aiutare i nuovi iscritti sia nella tecnica sia nel comportamento, dando loro il buon esempio.
- **Genitori:** nelle palestre di Locarno l'accesso ai genitori non è consentito. In caso di necessità devono rivolgersi alla segreteria e possono attendere nell'atrio senza disturbare. Per colloqui con gli insegnanti, prendere accordo preventivo.

In sintesi: praticare un'Arte Marziale richiede poche, ma fondamentali qualità: educazione, rispetto per gli altri, passione per ciò che si studia e fiducia verso il Maestro e gli insegnanti. Questi valori non si limitano al Dōjō, ma devono accompagnare ogni praticante nella vita quotidiana.





REGOLE D'ORO DEL KARATE TRADIZIONALE (*Dōjō Kun – in giapponese e italiano*)

Dōjō Kun significa letteralmente “regole del luogo in cui si pratica la Via”.

Nel karate **Shotokan**, il **Dōjō Kun** rappresenta la costante ricerca del perfezionamento attraverso lo studio del karate.

Si compone di **cinque principi fondamentali**, che guidano lo sviluppo fisico, mentale e spirituale di ogni praticante. Queste regole, codificate originariamente dal Maestro **Sakugawa di Okinawa**, sono state tramandate fino a oggi come **fondamento della pratica tradizionale**:

DŌJŌ KUN

HITOTSU – JINKAKU KANSEI NI TSUTOMURU KOTO

Il Karate è mezzo per migliorare il carattere

HITOTSU – MAKOTO NO MICHİ O MAMORU KOTO

Il Karate è via di sincerità

HITOTSU – DORYOKU NO SEISHIN O YASHINAU KOTO

Il Karate è mezzo per rafforzare la costanza dello spirito

HITOTSU – REIGI O OMONZURU KOTO

Il Karate è via per imparare il rispetto universale

HITOTSU – KEKKI NO YŪ O IMASHIMURU KOTO

Il Karate è via per acquisire l'autocontrollo



空手の修行は一生である

“karate no shugyo wa issho de aru”

il karate si pratica tutta la vita

Seguici sui nostri canali ufficiali:

 **Facebook** – [Bushinote Karate-Do Swiss](#) e [KEIKO Associazione Culturale](#)

 **YouTube** – lezioni tecniche + playlist eventi - [@BUSHINOTE-ARTI-MARZIALI](#)

 **Instagram** – [@bushi_no_te](#) - Arti Marziali Timur Güney

 **Sito web** – www.karate-bushinote.com