

(allenamento invernale)



Domenica 6 gennaio, una trentina di karateka, fra adulti e bambini, aderendo all'invito dell'Associazione Italiana di Karate Kyokushinkai, si sono radunati su una spiaggia del litorale messinese per partecipare al primo KAN GEIKO del 2008.

Abituale il programma dell'evento, iniziato alle 6 e 30 del mattino e protrattosi per circa un'ora e mezzo: tecniche di Kihon geiko, Hido geiko, Kata, esercizi di potenziamento; conclusione intorno alle ore 8,00. Subito dopo l'allenamento, veterani e agonisti hanno rispettato l'invalsa consuetudine di ritemperare corpo e animo con un tuffo e una nuotata nelle acque del Tirreno.

Per la seconda volta consecutiva, contrariamente a quanto avveniva da 23 anni a questa parte, si è deciso di organizzare il kan geiko in una data diversa da quella del 1° gennaio, sì da consentire una più ampia partecipazione di atleti.

Oltre alla significativa rappresentanza proveniente dall'honbu dojo (sede centrale) di Messina, erano presenti anche i Responsabili dei dojo di Bologna e Rometta, con alcuni allievi.

Si ringrazia per l'assistenza multimediale Simona Caminiti.

Guarda le foto nella [Kyokushin gallery](#)