



Kodokan Cremona

palestra: via Corte 3 F, Cremona
indirizzo postale: via Lugo 10, 26100 Cremona
tel. 0372.454884 - mob. 392.3108505
web: www.kodokancremona.it
email: kodokancremona@teletu.it

judo dal 1971

Anno XXX, N° 1, settembre 2015

Olimpiadi o no, il judo è per tutti

La stagione sportiva appena iniziata ci condurrà a Rio 2016, evento cruciale per ogni sport olimpico. Anche al Kodokan, nel nostro piccolo, ci nutriamo del sogno olimpico. Nelle fatiche dei nostri ragazzi, si nasconde la speranza più o meno segreta di diventare campione e, magari, di partecipare ai Giochi Olimpici. E l'allenatore? ogni tecnico sogna di crescere un campione e di consegnarlo alla gloria. C'è di più: un successo dell'Italia alle Olimpiadi di judo attira un forte e inconsueto interesse mediatico, che ha effetti sui nostri club. Quando Giulia Quintavalle vinse l'oro a Pechino, nel 2008, il turno dei pre-agonisti, al Kodokan, si popolò per il 70% di femmine. «Mia figlia vuole vincere le Olimpiadi di judo», era la telefonata più frequente. Per contro, c'erano pochissimi maschi sul tatami: roba da donne, avranno pensato guardando la tv. Insomma, i Giochi Olimpici ci condizionano, psicologicamente e fattivamente. «Nessun uomo è più vicino a un dio del campione olimpico», recitava Pindaro. Eppure, il risultato sportivo non racchiude in toto il senso del judo, che è una via complessa, come la vita. Un solo atleta sale sul podio più alto. E gli altri? sono forse esperimenti falliti? Certo che no: chi combatte dando tutto sé stesso, ha comunque vinto. Non è retorica, ma un ragionamento

concreto: per capire quanti chilometri ho camminato, non mi basta guardare il punto di arrivo, ma devo sapere il punto di partenza. Allo stesso modo, per comprendere il valore di un percorso sportivo, è bene ricordare sempre da dove si è partiti: per un judoka senza attitudine al combattimento, riuscire, grazie a sacrificio e dedizione, ad avvicinarsi a un podio nazionale è



già una vittoria, indipendentemente dalla medaglia e dal suo colore. Così, per un bambino insicuro accettare di combattere, o per un allievo con disabilità superare i propri limiti, e spostare l'asticella del «non ci riesco» un poco più avanti, sono tutte vittorie. I risultati contano, ma a volte ci distolgono dalla bellezza del percorso, quando questo è sincera ricerca del perfezionamento di sé. Il valore di una vita è altro da un palmares sportivo. Per questo, al Kodokan trovano e troveranno la porta aperta allievi di qualunque estrazione, talento, corporatura, attitudine, età, lingua, et-

nia, purché disposti a lavorare con onestà e dedizione. Ricordo, ad un convegno su sport e disabilità, il disappunto di una madre, il cui figlio, affetto da lieve disabilità, era stato rifiutato da un insegnante di judo, poiché non riusciva a «stare al passo con gli altri». Tentai istintivamente di difendere il collega, ma ero a disagio. Certo, allenare un gruppo di campioncini è l'ideale, chi lo nega. Quando invece nel gruppo ci sono potenzialità diverse e casi critici, tutto si complica, e l'atleta più performante può anche subire un rallentamento. Ma è la sfida più difficile quella più allettante: proprio nella diversità di obiettivi, tutti contribuiscono alla crescita del dojo, scambiando energie ed esperienze, tanto più se si parla di giovanissimi. Una visione, questa, che non ci ha risparmiato critiche: «al Kodokan voi prendete tutti». Come se fosse un disonore. E invece no: il judo può -e quindi deve- contribuire a formare atleti, cittadini, donne e uomini buoni. Mi permetto di condividere il mio personale obiettivo: che il judo diventi, nella mia città, uno sport di massa, praticato dalla maggior parte dei bambini. «Auguri», mi disse ironicamente un tecnico di judo, sentendo questa idea. Staremo a vedere, dico io. Inseguendo l'impossibile, sono certo che otterremo tutto quanto è possibile.

Andrea Sozzi

Judo sportivo: segnali di crescita

Nel 2015 le medaglie nazionali di Benedetta Sforza e Shannon Ruggeri. Il gruppo agonistico cresce per quantità e qualità. Il Kodokan in tutte le finali

Il Kodokan Cremona è in un trend positivo, non si può negare. E continua a mostrare segni di crescita, lenta, ma costante. Il gruppo agonistico sta maturando, ed è accresciuto ogni anno dall'arrivo di giovani promettenti. Oggi ci sono una trentina di agonisti di judo che lavorano trainando dietro sé un gruppo nutrito di pre-agonisti e di judoka di buona qualità che, per vari motivi, non hanno ancora affrontato l'esperienza agonistica, ma che non disdegnano l'allenamento e il randori. La crescita del gruppo emerge dai numeri: nel 2013, gli atleti in gara furono 17 in 25 tornei, per un totale di 46 medaglie vinte; nel 2014, i 19 atleti in gara hanno disputato 30 tornei, vincendo 81 medaglie; quasi il doppio! E nel 2015, fino a questo momento (quindi con ancora 4 mesi di attività davanti a noi), i 22 atleti in



Benedetta Sforza (terza da sinistra), sul podio nazionale U21 -78 kg.; Shannon Ruggeri, argento ai Campionati Universitari -48 kg.

gara hanno già disputato 25 tornei. Oltre alla crescita quantitativa, il 2015 ha portato le medaglie nazionali, di cui eravamo rimasti all'asciutto nel 2014. Più che meritato (anzi stretto) il bronzo ai Campionati Italiani U21 di **Benedetta Sforza** (-78 kg.), che ha partecipato anche a tre European Cup con la nazionale italiana, chiudendo così la sua carriera nella classe juniores. **Shannon Ruggeri** (-48 kg.) ha invece vinto l'argento nei Campionati Italiani Universitari. Ma, oltre a queste due medaglie, è indicativa la presenza del Kodokan in tutte le finali nazionali di classe: **Mihail Cristei**, **Chiara Bernardoni** e **Erica Aucello** si sono qualificati,

a fine 2014, ai Campionati U15; **Benedetta Sforza** si è qualificata per gli Assoluti, a dicembre 2014; **Giulia Gasparini** e **Chiara Bernardoni**, a marzo 2015, hanno partecipato ai tricolori U18; **Claudio Panizza**, a maggio 2015 ha partecipato ai tricolori U21 insieme a Benedetta Sforza e, infine, **Alberto Bertoni**, che ha dovuto saltare gli U21 per un infortunio, si è qualificato alla finale di Coppa Italia, a maggio 2015. La presenza Kodokan in tutte le finali nazionali rivela la capacità dei nostri ragazzi di essere competitivi in tutte le fasce d'età e, oltre a dare significato alla scelta di aver puntato su un gruppo ampio, rivela continuità del parco atleti e fa ben sperare per il futuro del judo cremonese.



Claudio Panizza (18 anni) a marzo 2015 ha conquistato la cintura nera per meriti agonistici. Finalista U21, è uscito al secondo turno.

pa Italia, a maggio 2015. La presenza Kodokan in tutte le finali nazionali rivela la capacità dei nostri ragazzi di essere competitivi in tutte le fasce d'età e, oltre a dare significato alla scelta di aver puntato su un gruppo ampio, rivela continuità del parco atleti e fa ben sperare per il futuro del judo cremonese.

Gli agonisti 2014 con Achille Cotrufo, alla premiazione della Coppa Kodokan



Coppa Kodokan: è Bertoni bis

La 42esima edizione della Coppa Kodokan è stata vinta da Alberto Bertoni (20 anni) per il secondo anno consecutivo. Questa competizione interna è di fatto la classifica annuale degli agonisti del Kodokan Cremona, in vigore dal

1973. Si tratta di un campionato a punti che premia il judoka che ha avuto, nell'anno solare, non solo migliori risultati, ma anche più continuità agonistica. Si guadagnano punti per ogni incontro disputato e per le medaglie conquistate: il punteggio è però commisurato al prestigio del torneo. Alberto, tra gennaio e dicembre 2014, è risultato ancora l'atleta più continuo, anche se sono mancati gli acuti. Bertoni è però ancora giovane per esperienza, ed è in continua crescita. Al secondo posto troviamo Claudio Panizza (18 anni), un



Alberto Bertoni, 20 anni (-81 kg.)

Top 10 Coppa Kodokan 2014	
1) Alberto Bertoni	p. 124,5
2) Claudio Panizza	102,5
3) Chiara Bernardoni	88,5
4) Erica Aucello	76
5) Federico Guerreschi	59
6) Giulia Gasparini	56,5
7) Alessandro Conti	55
8) Mihail Cristei	54
9) Tommaso Molon	50
10) Benedetta Sforza	45

altro atleta emergente del pianeta Kodokan. Terzo posto in classifica per una giovane esordiente, passata cadetta nel 2015: Chiara Bernardoni (14 anni), che si sta facendo apprezzare per doti tecniche.

Torna a "casa" il Trofeo del Torrazzo



A sinistra, la pagina della Provincia di Cremona del 2 dicembre 2014.

Sotto, la formazione Kodokan che ha trionfato al 43° Trofeo del Torrazzo di judo. Da sinistra, in piedi: Mihail Cristei (argento); Claudio Panizza (oro); Tommaso Molon (bronzo); Alberto Bertoni (oro); Federico Guerreschi (oro); Matteo Landini (5°). In ginocchio: Chiara Bernardoni (argento); Erica Aucello (bronzo); Gianluca Giust (bronzo).

Piccola soddisfazione casalinga: il Kodokan ha vinto la 43a edizione del Trofeo del Torrazzo. La gara, organizzata a Cremona dal Saigo Judo, è tra le più longeve d'Italia. Nonostante l'assenza di Benedetta Sforza (impegnata negli Assoluti) e di qualche atleta infortunato, il Kodokan ha dominato la classifica, chiudendo davanti a Energy Mediglia e Judo Club Capelletti, e doppiando così un successo che mancava in bacheca dal 1977, anno del magico "poker", in cui 4 atleti del Kodokan (Daniela Zucchi, Claudio Arisi, Angelo Benassi, Ennio Voltini) andarono in medaglia ai Campionati Italiani.



Una lunga stagione agonistica



Luca Bodini e Francesco Martani, 12 anni, giovanissimi debuttanti



Chiara Bernardoni, 14 anni



Elena Bertani, Matteo Cuel, Alberto Carlino, Federico Andrea Serventi e Francesco Martani nel campionato cinture verdi.



La squadra cadetti agli italiani 2015: Mihail Cristei, Matteo Landini, Mattia Guarneri, Tommaso Molon, Giulia Gasparini, Chiara Bernardoni



Chiara Bernardoni, Mihail Cristei, Erica Aucello al Campionato Esordienti 2014



Elena Solari (25), al rientro dopo tre anni di stop, ha vinto la Coppa Lombardia.



Potente tecnica di Mihail Cristei (14)



qui sopra: Alberto Carlino (13) e Federico Guerreschi (14) sono gli Esordienti B del Kodokan 2015



Alessandro Conti (22) dopo una pausa importante, sta rientrando in forma



Federico Guerreschi, sempre a medaglia nel 2015



Alberto Bertoni (20) pronto al salto nella classe seniors

Non si ferma il Judo Kodokan Lab

Bilancio positivo dopo il primo anno. Cinzia Cavazzuti guiderà ancora il progetto

Lavorare su di un gruppo di futuri atleti, ma prima ancora di ragazzi, anziché su pochi singoli talenti è una scelta chiara, come avevamo anticipato da queste colonne già lo scorso anno. In questa direzione è andato il primo anno del progetto sperimentale "Judo Kodokan Lab", diretto da Cinzia Cavazzuti, che entra a



qui sopra, Cinzia Cavazzuti. Intorno: flash del Judo Kodokan Lab.



pieno titolo, dopo un anno interlocutorio, nello staff del Kodokan Cremona, come consulente fissa, e con tutta l'intenzione, da parte della società, di prolungare e intensificare questa collaborazione. Il Kodokan Lab è un progetto di preparazione specifica per il judo, che mira a costruire un atleta completo, indipendentemente dal risultato agonistico, che, come sappiamo, può essere influenzato

che andiamo cercando: l'obiettivo è quello di lavorare con un gruppo che cresca in modo armonico.



Il progetto è intenso: tre sedute di preparazione supplementari all'at-

da più fattori e concause. Certo, nessuno nasconde che tra gli obiettivi vi sia la crescita agonistica del club, che si traduce anche in medaglie conquistate. Ma non è il risultato a scadenza immediata, quello



tività judoistica, con declinazione specifica su ciascun atleta e test trimestrali di verifica. La partecipazione è libera e, soprattutto, gratuita per l'atleta che decide di sposare il progetto: è richiesta, in cambio, frequenza assidua, motivazione e disponibilità al sacrificio. Nello staff, oltre a Cinzia Cavazzuti, che è responsabile della programmazione, nello staff ci saranno un fisioterapista e un nutrizionista.



judo e bambini: il futuro è qui

La valenza psicomotoria, educativa, socializzante del judo è la vera possibilità di sviluppo del nostro sport

Molte risorse (soprattutto energetiche!) del Kodokan sono destinate all'attività per i più giovani. Sono 5 i corsi dedicati ai pre-agonisti, tra i 3 e gli 11 anni. Si incomincia con i Gioco-Ju-

Gioco -Judo: 3-5 anni

do: tre corsi, rispettivamente per i tre, quattro e cinque anni, gestiti separatamente con un programma appropriato, secondo le linee psicomotorie di Aucouturier. Questa proposta ormai consolidata, grazie all'esperienza di Ilaria Sozzi, ha un'unica difficoltà: riuscire a soddisfare tutte le richieste, in quanto, per mantenere un numero di bambini per corso didatticamente proficuo, è necessario moltiplicare i corsi e, quando non si riesce a fare di più, ahimè, rimandare qualcuno in lista d'attesa.

Judo - educazione: 6-8 anni

Per la fascia 6-8 anni, il Kodokan predispone il corso di Judo-educazione motoria: basi motorie, educazione al contatto, al rispetto di sé, degli altri e dell'ambiente, esplorazione di sé, divertimento, sì, ma anche educazione all'ascolto. Il gioco è necessario nella didattica, in particolare dei più piccoli, ma non deve diventare una schiavitù per l'insegnante: la lezione di judo non può essere fat-



ta solo di gioco. D'altra parte, nessuno si aspetta che al corso di chitarra l'insegnante faccia soltanto giocare i bambini: c'è anche il momento della lezione strutturata, della comunicazione, e, necessariamente, dell'attenzione del bambino verso l'insegnante e i contenuti dell'insegnamento. La peculiarità del judo è di essere una disciplina marzia-

le e, soprattutto, un'arte dai contenuti altamente tecnici, che necessitano di cura e pazienza. È dunque importante, a nostro avviso, abituare i bambini a concepire il momento del judo come un insieme di gioco, divertimento, socialità ma anche apprendimento: il che passa necessariamente per il rico-



Ilaria Sozzi, laurea in scienze motorie e master in psicomotricità, è specializzata nella didattica del judo sulla fascia dei piccolissimi.



Qui sopra: posa con Babbo Natale per i piccoli del corso 6-8 anni; a sinistra: il momento degli esami di fine anno, molto apprezzato dai bambini, che con la cintura acquisiscono sicurezza nei propri mezzi, secondo la sperimentata "pedagogia del successo".



Il rituale del saluto è importante, perché circoscrive il momento del judo e gli dà una definizione spazio-temporale



il Gruppo dei giovanissimi del Kodokan che hanno partecipato al Trofeo Haru 2015, una gara propedeutica organizzata ogni anno dal Kodokan Cremona per bambini di 6-9 anni, alternativa al combattimento: percorso motorio ed esecuzione libera di tecniche di judo sono le prove da superare.

noscimento della figura dell'insegnante del rispetto delle regole della scuola, perché il dojo è una scuola, e non un parco intrattenimenti dove parcheggiare bambini per farli sfogare un po'. È importante che la scelta di iscrivere un bambino al dojo sia responsabile e motivata, e rappresenti un accordo tra genitori e insegnanti, con obiettivi e metodi educativi condivisi.

Judo ragazzi: 9-11 anni

La proposta Kodokan per la fascia



successiva è quella del corso per i 9-11 anni, che conclude l'esperienza pre-agonistica del giovane judoka. In questi anni il gioco,

L'ippon, nel judo, è la magia di un'esecuzione tecnica che tende alla perfezione, sia in piedi che al suolo. In questa fase dell'apprendimento, prima che l'attività

agonistica diventi predominante, è importante che il bambino, che sta diventando ragazzo, acquisisca il gusto per l'esecuzione ben fatta, per la scoperta tecnica, per la creatività, per il controllo di ogni gesto tecnico. Una proposta di judo tecnico è il migliore antidoto

agli infortuni e all'abbandono precoce, poiché gli strumenti acquisiti dai ragazzi

che era diventato poi apprendimento giocoso, assume i connotati di uno sport, anzi, di uno sport olimpico, e si colora pian piano di obiettivi sportivi concreti, su tutti, fare ippon.

in quest'età si riveleranno fondamentali sia per l'atleta che opti per l'agonismo, sia per la soddisfazione di praticare judo anche di fuori della scelta agonistica. Potrebbero sembrare "battaglie di retroguardia", in un mondo in cui l'esperazione precoce dell'agonismo, in molti sport, sta bruciando generazioni di fanciulli, eppure siamo convinti che non vi sia una relazione stringente tra il successo nelle competizioni promozionali dei piccolissimi e l'eventuale affermazione dell'atleta maturo. Competizioni giovanili? sì, naturalmente, purché sia sempre chiaro l'obiettivo propedeutico, sia dal punto di vista tecnico che



pedagogico. Ricordiamoci sempre, noi istruttori, che i nostri bambini ci chiedono esperienze di crescita attraverso lo sport, e non sono strumenti per soddisfare le velleità di affermazione di allenatori o genitori. Il bambino ha il diritto di non essere un campione.



il Judo ora è ExSportAbile

L'esperienza Kodokan nel judo per allievi con disabilità in un progetto del Comune di Cremona cofinanziato dalla Regione Lombardia



ma espressione nel 2° "Torneo dell'Allegrezza", in scena al Kodokan a maggio 2015, parentesi sportiva quasi agonistica all'interno di un percorso soprattutto educativo, come prevede la Fi-

qui a sinistra: il gruppo di lavoro Regona-Quinzano-Orzinuovi; qui sotto: il gruppo di Pessina



Staff Kodokan al Torneo Allegrezza: con i fratelli Sozzi Marco Spoto, Cesare Piccioni, Gianluca Gerevasi, Benedetta Sforza

Kodokan) finalmente e giustamente inserita in un contesto di collaborazioni e scambi di esperienza con altre realtà sportive. Il Kodokan ha sviluppato un intervento di judo durato nove mesi, su due gruppi di lavoro e in due sedi: la palestra di via Corte a Cremona e



Il Comune di Cremona è entrato come capofila in una rete di partenariato che ha coinvolto molte delle realtà sportive della città, impegnate nell'attività con allievi disabili. Il progetto ExSportAbile, in cui il Kodokan Cremona ha avuto un ruolo preminente sin dall'inizio, ha vinto il bando regionale e ha visto l'attività di judo per allievi con disabilità (al 31° anno di attività al



Un momento del torneo



la palestra del Cdd di Regona di Pizzighettone (CR), per un totale di circa 60 ore di intervento, con il coinvolgimento di quasi 50 ragazzi con disabilità dei seguenti centri: Cdd Cremona, Lae Cremona, Cdd Pessina, Cdd Regona, Cdd Orzinuovi, Cdd Quinzano, IIS Einaudi Cremona. Le attività del corso hanno trovato massi-

Sempre fondamentale è il lavoro di operatori motivati e attivi

jkam in tema di judo e disabilità. Anche altre associazioni si sono interessate al progetto: il Csi, che sostiene l'attività di judo per allievi con disabilità di Cremona, sembra interessato ad estendere la formula proposta dal Torneo di judo speciale, una formula che rende possibile l'impegno sportivo, senza controindicazioni, per allievi con ritardo intellettivo medio o grave.



Benedetta Anselmi, Mauro Platè, Cesare Beltrami nella giuria

Ilaria e Marta ancora al top

L'argento nel ju no kata agli internazionali di Lignano, la convocazione europea e lo stop forzato

Un buon rientro nel circuito agonistico, quello di Ilaria Sozzi e Marta Frittoli, dopo un anno di assenza dal ju no kata, le ha portate all'argento nell'Eju Tournament di Lignano dietro (ma di pochissimo) alla coppia di tedeschi, campioni mondiali in carica. Di conseguenza, è arrivata la convocazione europea, che è però stata declinata per impegni di lavoro pressanti, gli stessi impegni che, purtroppo,

hanno tenuto lontane dai tatami negli ultimi due anni le due pluritolate ragazze del Kodokan. Difficile riuscire a fare convivere allenamento, trasferte e impegni professionali, soprattutto quando un palmares incredibile (otto medaglie europee, tra cui quattro titoli, e tre medaglie mondiali) ti costringe a partecipare solo se riesci ad essere al top. Il futuro è aperto.



Ilaria Sozzi e Marta Frittoli



Piero Comino (a destra) con Claudio Fontana e Maurizio Scacco, in un allenamento di koshiki organizzato dal Kodokan durante lo stage di Sarnico 2015.

Kata e cultura

Kata non è solo competizione, ma cultura e tradizione. Al Kodokan da sempre si spendono energie per mantenere e recuperare questa idea. Dall'autunno 2015, vi sarà una serata alla settimana dedicata in particolare al kata. negli ultimi anni, l'attenzione al Kodokan è stata direzionata -non solo, ma anche- sullo studio dei principi del koshiki no kata (le forme antiche della scuola di Kito), che racchiude l'essenza del metodo Kodokan.

Progetti Kodokan

Tra i progetti sociali del Kodokan, meritano di esserne citati due che stanno diventando punti fissi nel panorama del territorio. L'appuntamento "judo e salute" nato con l'associazione Come Together del Cps di Cremona, possibile per l'interessamento di Giorgio Marenzi e Francesco Casali. Il progetto è parzialmente sostenuto dall'ASL di Cremona. L'altro progetto è "Judo senza frontiere", sostenuto dalla Coop Nazareth di Cremona, che si rivolge a giovani stranieri minorenni che si trovano, senza famiglia, nella città di Cremona in cerca di opportunità di crescita, istruzione, integrazione. L'esperienza del judo, che quest'anno era rivolta a un pubblico molto variegato (Afganistan, Bangladesh, Egitto, Marocco, Nigeria, Kosovo etc.) è un veicolo di inclusione e relazione importante.

in alto a destra, alcuni allievi dell'associazione Come Together. qui a lato: gli stranieri della coop Nazareth



Sul tatami...



Winter Judo Camp a Lignano, con Zantaraia e Iliadis



Natale Judo Camp a Bardonecchia, con Krpalec, a sinistra: allenamento femminile con Cavazzuti e Burgatta.



Pian Cavallo, con Demontfaucon



A Cremona, con Pier Attilio Maino

Stage "Judo sul lago" 2015

La seconda edizione di "Judo sul Lago" a Sarnico, coordinato come sempre da Angelo Beltrachini, ha contato sulla presenza di Cinzia Cavazzuti come responsabile tecnica. Ha visto la partecipazione di Nicolas Boudjelida, che ha arricchito il piano tecnico dello stage, e Piero Comino, che ha tenuto una lezione di koshiki no kata. Tra gli ospiti dello stage anche Corrado Croceri e Teodoro De Ieso.



Difesa: al Kodokan l'MGA

Ogni mercoledì sera al Kodokan un corso di difesa aperto a tutti. A Cremona anche il corso Regionale Fijlkam per istruttori di I livello.

Giuliano Invernizzi, con l'intervento dello psicologo Carlo Plaini e del vice-questore di Crema Daniel Segre, per gli aspetti giuridici.



a sinistra: alcuni allievi e insegnanti del corso di difesa 2015. Sotto, Marco Gruppi (a destra), tecnico responsabile del corso, con Giuseppe Ghisolfi, neo-istruttore Mga e valido aiuto didattico.

Difendere la propria incolumità è un diritto di tutti, su questo non ci piove. Capire quale sia la migliore strategia per essere pronti a farlo, è vagamente più difficile, poiché le proposte marziali sono molteplici e multiformi. Dopo anni di studio e riflessione, il Kodokan Cremona ha deciso di fare la propria proposta, che, in linea con la Federazione

ne, è una proposta di equilibrio, buon senso e accordo con le normali regole del codice civile e penale: il Metodo Globale di Autodifesa. Il corso di autodifesa è affidato a Marco Gruppi, istruttore di judo e di Mga. Sempre al Kodokan, ha avuto luogo, nel 2015, il corso regionale abilitante di 1° livello, tenuto dal M°



Kodokan: aumentano i "dan"



Valerio Vernaleone ha ripreso la pratica del judo dopo diversi anni di stop, e con dedizione, soprattutto nello studio dei kata, ha raggiunto in un anno il traguardo che aveva lasciato incompiuto. Gianluca Gerevasi, buon atleta fino agli anni '90 e poi molto impegnato sul lavoro lontano da Cremona, ha trovato il tempo, negli ultimi anni, per collaborare con le attività sociali del Kodokan e per prepararsi all'esame regionale di terzo dan della cintura nera.



Dall'alto, Valerio Vernaleone, nuova cintura nera 1° dan e Gianluca Gerevasi, 3° dan

Tai ji quan



Ancora quest'anno il Kodokan ri-proporrà il corso di Tai ji quan. Nell'esperienza del Kodokan Cremona, ormai ventennale, lo studio del tai ji si abbina in modo complementare sia all'attività di judo, sia alla difesa, a motivo della mobilità

e delle posizioni che sviluppa, per la ricerca di equilibrio e per i principi di armonia. Interessanti anche i punti di contatto con alcuni principi dei kata di judo.

Judo@school: insegnare a insegnare

L'esperienza didattica del Kodokan in un corso di judo presso Scienze Motorie, progetto dell'Unione Europea Judo, già anticipato da Giorgio Sozzi negli anni '80

In attesa della tanto invocata riforma dell'educazione motoria, che dovrebbe prevedere l'insegnante specifico di scienze motorie alle elementari, continua la formazione sul metodo judo degli studenti di scienze motorie, in accordo con un progetto dell'Eju (Unione Europea Judo). Andrea Sozzi e Fabio Capel-



judo, proponibili nella scuola primaria. È sufficiente l'utilizzo di qualche cintura e di qualche tatami (ma anche senza tatami



ci all'equilibrio, al contatto, alla caduta corretta, alla lotta al suolo. La base del corso è un manuale video, preparato da esperti

Alcune immagini del corso di judo alla facoltà di Scienze Motorie dell'Università Statale di Brescia



letti, per il secondo anno consecutivo, hanno tenuto un corso di "istruttore scolastico di judo" per gli studenti di Scienze Motorie del terzo anno dell'Università degli Studi di Brescia. L'obiettivo è inserire nel bagaglio culturale e tecnico degli insegnanti scolastici di domani elementi di



molto è possibile) per impostare giochi di situazione propedeutici

dell'Unione, tra cui Ezio Gamba, Hiroshi Katanishi, Patrick Roux.

Scuola e promozione



Continuano le collaborazioni tra il Kodokan e le scuole del territorio: registriamo nel 2015 il corso presso la Scuola Media Anna Frank di Cremona, affidato al prof. Marco

Vacchelli, quelli presso la scuola elementare Manzoni di Cremona, e le elementari di Castelvetro Piacentino e Monticelli (Piacenza), affidati a Shannon Ruggeri. Benedetta Sforza e Shannon Ruggeri hanno coadiuvato il corso intensivo per il liceo sportivo Vida di Cremona. Gianluca Giust ha portato una proposta di Mga nella scuola superiore Einaudi. Il Kodokan ha anche ospitato i ragazzi del Centro Estivo gestito dall'US Cremonese Calcio, per alcune lezioni di judo.



qui sopra: il prof. Marco Vacchelli è un valido aiuto nella diffusione del metodo judo nella scuola; a sinistra, Shannon Ruggeri durante una lezione al liceo sportivo.