Periodico dell'ASD Kodokan Cremona, fondato da Giorgio Sozzi - Reg. Trib. Cremona N° 171 8/9/1984

Kodokan

dal 1971 il judo a Cremona

Anno XXXIV, N° 1, settembre 2018

Judo Kodokan, tradizione e evoluzione

In una fredda notte invernale, due figure si muovevano agili in una sala del vecchio tempio *Eishoji*, nel quartiere Shimoya di Tokyo. «*Vedi qualcosa, Tsunejiro?*», chiese quello che reggeva la lanterna. «*Un mucchio di ragnatele, Maestro*» - rispose una voce da sotto il pavimento. Di lì a poco, l'allievo prese a martellare l'assito che aveva ceduto, per cercare di fissarlo come poteva: colpa delle troppe cadute durante i quotidiani allenamenti di *jujutsu*, che la sala del tempio ospitava. Viste le condizioni in cui versava lo stabile preso in affitto e le giuste proteste dei monaci, il giovane maestro decise di costruire un piccolo dojo indipendente accanto all'ingresso del tempio. Quindi, riunì i suoi nove allievi: «*Voglio che ascoltiate attentamente le mie parole*». Su di lui gli occhi rispettosi dei discepoli. «*La pratica del jujutsu è più di un semplice esercizio fisico: dovrebbe promuovere la disciplina mentale e la virtù morale. Ma, oggi, la nostra arte marziale è caduta in discredito*». Era vero. Quando si svolgevano queste vicende, cioè nel 1882, in Giappone, il ju-jutsu ("arte dell'adattabilità") aveva perso ogni attrattiva, poiché era maneggiato da teppisti senza istruzione e senza scrupoli. I maestri, caduti in discredito, vivevano come potevano. Le scuole di jujutsu rimaste erano teatro di gravi quanto inutili infortuni, poiché non vi era attenzione ai metodi di allenamento. Il giovane *shihan* se ne rendeva conto: «*Da oggi in poi* -annunciò- *non praticheremo più il jujutsu, ma qualcosa di nuovo, che chiameremo JU-DO ("via dell'adattabilità"). Nel judo, ci concentreremo particolarmente sul DO ("via"), cioè sul cammino in sé. Le tecniche saranno il mezzo per conseguire la comprensione della Via, per insegnare agli uomini virtuosi come affrontare la vita. Chiamerò questo dojo* ***Kodokan***»*.

Il giovane maestro si chiamava **Jigoro Kano**, e quello fu il primo dojo di judo della storia.

Il *kodokan judo* ebbe a mio avviso due caratteristiche vincenti: l'*eclettismo* e la *prospettiva*. Dal punto di vista tecnico, Kano riunì il sapere delle principali scuole di jujutsu, selezionando e talora modificando da ognuna le tecniche più efficaci. In questo modo, superò la tradizionale gelosia tra le diverse scuole, e abituò i suoi allievi a confrontarsi e prendere il meglio da ciascuna arte, senza pregiudizio. Questo atteggiamento eclettico, applicato in modo rigidamente scientifico, è ancora la base dell'evoluzione del judo moderno. La nuova prospettiva, invece, seguiva un chiaro obiettivo: la crescita individuale e sociale, non solo fisica, ma soprattutto spirituale e morale. Il fine etico del metodo judo influenzò le scelte tecniche di Kano: i colpi lesivi e potenzialmente mortali (*atemi*) furono eliminati dal combattimento e conservati -per non disperdere la conoscenza marziale- all'interno dei *kata*. Dunque, nell'allenamento e nelle competizioni, divenne possibile sviluppare al massimo agilità, forza, tecnica, tattica, determinazione, senza procurare effetti negativi né fisici né psicologici al compagno di allenamento o all'avversario. Il judo si presentava al mondo come un nuovo metodo di educazione universale: Kano, precorrendo di molto i tempi, aprì il suo dojo ai bambini e alle donne. Il judo si diffuse rapidamente dentro e fuori il Giappone: oggi è uno degli sport più rappresentativi delle Olimpiadi (137 nazioni partecipanti alla competizione di judo a Rio 2016).

Un cammino straordinario, nato dall'intuizione di un uomo geniale, capace di pensare per le generazioni future.

Bello è però ripensare alle umili origini del Kodokan, quando un tetto e pochi tatami erano sufficienti per condividere una scelta di vita.

Bello e utile a ricordarci da dove veniamo e dove vogliamo andare.

A ricordarci perché anche noi, nel nostro piccolo, ci chiamiamo Kodokan.

Andrea Sozzi

andrea.sozzi@istruzione.it

*Il racconto è liberamente tratto da B. Watson, *The Father of Judo, 2000.*

Judo sportivo: #semprepresenti

Claudio Panizza argento negli Italiani Universitari. Benedetta Sforza bronzo in Coppa Italia

Spettacolare ippon di Claudio Panizza a Campobasso: sarà decisivo per l'entrata in finale del Cus Milano

La stagione agonistica 2017/2018 ha visto il Kodokan impegnato in 29 competizioni di judo: un vero *tour de force*. Se il 2017 è finito in sordina, il 2018 ha regalato due medaglie nazionali. **Claudio Panizza** (22), a Campobasso, nei Campionati Nazionali Universitari si è classificato quinto nell'individuale 73 kg, e secondo a squadre con i colori del Cus Milano, superato solo dal Cus Napoli nella finale. Il judoka del Kodokan, classe '96, si era ben comportato anche nella Coppa Italia a novembre 2017 e negli Assoluti a gennaio 2018: qui, dopo aver vinto la fase regionale, usciva sconfitto nella finale, al secondo turno, per discutibile somma di sanzioni, senza subire punti judo. La prestazione di Campobasso, con il podio individuale sfuggito per un soffio, dà certamente fiducia al lavoro dell'atleta del Kodokan, che ha ripreso -va detto- solo da quest'anno ad allenarsi a pieno ritmo, dopo due anni in cui aveva dovuto tirare il fiato per cause di forza maggiore, pur senza mai allontanarsi dal tatami. A Novara, a giugno 2018, è arrivata la medaglia in Coppa Italia per **Benedetta Sforza** (23), che ha sfatato il tabù della finale nazionale. Infatti, le ultime prestazioni di Benedetta in competizioni-obiettivo (Assoluti, Coppa Italia, Universitari) -anche per una serie di infortuni subiti sempre in concomitanza con la gara- erano sempre state poco soddisfacenti, nonostante l'oro e l'argento nei grand prix nazionali di Torino e Terni. A Novara, l'atleta Cremonese ha inanellato tre vittorie decisive, cedendo solo in semifinale, e conquistando il bronzo nazionale nei 78 kg. Claudio e Benedetta, sempre in luce nei maggiori tornei nazionali, nel 2018 vantano anche rispettivamente un oro e un bronzo nei Nazionali Aics. Dietro i due alfieri del Kodokan, tra gli U21, **Chiara Bernardoni** (18) si è imposta nel campionato regionale di classe, superando in finale nei 57 kg la compagna di squadra **Giulia Gasparini** (20): nella finale nazionale, però, entrambe si sono fermate nei preliminari, rispettivamente al terzo e al secondo incontro. Le due atlete del Kodokan, che sono a un passo dall'ottenere la cintura nera per meriti agonistici, hanno disputato anche la Coppa Italia a Novara, purtroppo senza successo. E' partito bene nel 2018 **Matteo**

Con questo tani-otoshi nella finale per il terzo posto Benedetta Sforza marca ippon su Elena Andreoli (Pro Recco Judo): bronzo e prima medaglia in Coppa Italia per la judoka del Kodokan Cremona(foto Ilaria Sozzi)

Benedetta Sforza (23) e Claudio Panizza (22), sempre in luce nei maggiori tornei nazionali.

Landini (19), che per vari motivi ha dovuto però allontanarsi per qualche mese dal tatami di gara. **Mihail Cristei** (18), seppur con grandi mezzi a disposizione, dopo alcune belle prestazioni, ha pagato la scarsa continuità nel lavoro sul tatami. Da settembre 2017 è nel gruppo U21 **Ginevra Generali** (18), proveniente da un altro club, che si distingue per serietà e impegno e sta compiendo una netta crescita agonistica, che l'ha vista già sul podio in un paio di occasioni. Si è ben inserito nella squadra **Samba Mbaye**, classe 2000, sempre a medaglia nelle prime competizioni, seppur con due soli anni di pratica judoistica, se si esclude qualche esperienza giovanile in Senegal. Tra gli U18, **Alberto Carlino** (16) ha mostrato segni di crescita nell'internazionale Alpe Adria, ma non è riuscito a qualificarsi alla finale cadetti. Dietro di lui, i giovanissimi **Elisa Guernelli** (15), **Francesco Martani** (15)**, Marco Rebecchi** (16), stanno facendo esperienza. Nuovi giovani si sono poi affacciati alle competizioni: si tratta di **Gabriel Gosi**, **Gabriele Adorno** e **Matteo Testi**, tutti classe 2006, con grande voglia di crescere: Gabriel Gosi a giugno 2018 si è classificato al terzo posto nel Trofeo Coni regionale per esordienti A.

Chiara Bernardoni (18)

Giulia Gasparini (20)

Alberto Carlino (16)

Elisa Guernelli (15)

Francesco Martani (15)

La stagione sportiva Kodokan 2017/2018

7 ottobre - Internazionale San Marino
8 ottobre Torneo di Seveso
15 ottobre - Grand Prix Torino
4-5 novembre - Sankaku Bergamo
11 novembre - Qualificazioni Coppa Italia (BG)
Qualificazioni Es B (BG)
19 novembre - Trofeo del Torrazzo Cremona
25-26 novembre - Coppa Italia Roma
14 gennaio - Regionale Assoluto Milano
21 gennaio - Torneo di Lavis (TN)
26-27 gennaio - Assoluti d'Italia Roma
3-4 febbraio - Alpe Adria Lignano (UD)
11 febbraio - Torneo Città di Como
18 febbraio - Trofeo Koike Milano
25 febbraio - Int. Vittorio Veneto
11 marzo - Int. Città di Colombo Genova
17 marzo - Turin Cup
18 marzo - Torneo di Ossona (Milano)
25 marzo - Regionali U18 Bergamo
15 aprile - Torneo Castelfranco Modena
29 aprile - Regionali U21 Bergamo
30 aprile - Nazionali Aics Forlì
5 maggio - Grand Prix Nazionale Terni
13 maggio - Campionati Italiani U21 Roma
19-20 maggio - Trofeo Melegnano
Nazionali Universitari Campobasso
3 giugno - Qualificaz. Coppa Italia Besana (MI)
Trofeo Coni Besana (MI)
16-17 giugno - Coppa Italia Novara

Matteo Testi, Gabriel Gosi e Gabriele Adorno

Premiazione del Trofeo del Torrazzo 2017. In piedi: Elisa Guernelli, Mattia Guarneri, Claudio Panizza, Alessandro Conti, Mihail Cristei, Alberto Carlino, Samba Mbaye, Marco Rebecchi. Seduti: Benedetta Sforza, Giulia Gasparini, Chiara Bernardoni, Ginevra Generali. Il Kodokan si è piazzato al secondo posto dietro al Ksdk Parma, per una manciata di punti, vincendo 11 medaglie.

A Claudio Panizza la Coppa Kodokan

Claudio Panizza (22) ha bissato il successo dello scorso anno, vincendo la 45esima edizione della Coppa Kodokan di judo, la terza della sua carriera.
Questo trofeo fu ideato da **Giorgio Sozzi** nel 1973, e da allora premia ogni anno il migliore agonista di judo, con un sistema di punti che si accumulano attraverso il numero di incontri disputati e le medaglie ottenute, in proporzione all'importanza della competizione. Con questo successo, Panizza, che aveva già vinto nel 2012 e nel 2016, raggiunge **Claudio Arisi** ed **Ennio Voltini** per numero di successi ottenuti, cioè tre.

Il gruppo dei premiati della Coppa Kodokan 2017, con il prof. Giovanni Radi, presidente Panathlon Cremona, e il fisioterapista Daniele De Palma

Dal 1973, in 45 edizioni, sono solo 17 gli atleti ad essersi aggiudicati la Coppa, tra cui 6 donne. Tornando al 2017, al secondo posto troviamo **Benedetta Sforza** (23), mentre al terzo posto a sorpresa la giovane **Elisa Guernelli** (15). Gli atleti in gara nel 2017 sono stati 18, per un totale di 26 tornei disputati, con 40 medaglie vinte.

COPPA KODOKAN JUDO 2017
edizione n. 45

1) Claudio Panizza	**101,5**
2) Benedetta Sforza	87
3) Elisa Guernelli	56
4) Alberto Carlino	49
5) Giulia Gasparini	46,5
6) Mihail Cristei	41
7) Chiara Bernardoni	38
8) Francesco Martani	21
9) Marco Rebecchi	20,5
10) Matteo Landini	15

Seguono: Elena Solari, Ginevra Generali, Samba Mbaye, Alessandro Conti, Mattia Guarneri, Tommaso Molon

Kodokan Judo Tour 2017/2018

Judo kata: si rivede il Kodokan

Tre giovani formazioni impegnate nelle gare nazionali di "nage" e "ju"

Il *Nage no kata* (kata dei lanci) e il *ju no kata* (kata della flessibilità) sono le forme con maggiore tradizione al Kodokan Cremona. La pratica dei kata (rappresentazioni a coppie di tecniche preordinate), nel dojo di via Corte, è da sempre stata praticata a 360°, ma, per quanto riguarda le gare di kata, le forme che hanno dato maggiori soddisfazioni ai cremonesi sono sicuramente il JU e il NAGE. Nel *ju no kata* Ilaria Sozzi e Marta Frittoli si sono imposte quattro volte a livello continentale, seconde solo ai giapponesi a livello mondiale. Nel *nage no kata*, Andrea Sozzi e Antonio De Fazio hanno vinto i campionati italiani e sfiorato più volte il podio europeo. Nel *ju no kata*, ancora, Monia Castelli e Sara Barboglio hanno vinto medaglie in Coppa Italia, vestendo in azzurro in gare internazionali.

In alto: Gianluca Giust e Michele Magni; qui sopra: Giorgia Cavalieri e Elisa Varini

Elena Bertani e Annalisa Coppi nel ju no kata

Spettacolare ura - nage di Giust e Magni

Ora nuove formazioni di giovani sono al lavoro: **Gianluca Giust** (25) e **Michele Magni** (29), due ottimi judoka, da alcuni mesi stanno approfondendo lo studio del *nage no kata*, e hanno già partecipato a due Grand Prix Nazionali. Nel *ju no kata*, invece, stanno facendo esperienza, sotto l'occhio vigile di Ilaria Sozzi, le giovanissime **Elena Bertani** (19) con **Annalisa Coppi** (17) e **Giorgia Cavalieri** (18) con **Elisa Varini** (17).

Il lavoro da fare è molto, ma giocano a favore dei ragazzi del Kodokan la motivazione e il tempo a disposizione. Per i non addetti ai lavori, è bene sapere che i kata costituiscono una parte fondante dell'insegnamento del metodo judo kodokan secondo l'idea del fondatore Kano Jigoro, e non sono pensati con l'obiettivo finale di una competizione. La tradizione nostrana di studio dei kata precede di molto l'inserimento delle competizioni di judo kata nei calendari ufficiali.

La competizione di kata è una tappa del percorso di formazione, una prova certamente allenante e divertente, che può dare motivazione, ma non esaurisce l'obiettivo dello studio dei kata, che è quello della ricerca della perfezione tecnica e della comprensione dei principi del judo.

Elena Bertani è cintura nera di judo

Si sono svolti al Cus Bergamo di Dalmine gli esami per cintura nera Fijlkam per la regione Lombardia. **Elena Bertani**, classe 1999, ha raggiunto il traguardo grazie ad una pregevole esecuzione delle tecniche e del kata previsto. Elena è la cintura nera numero 134 della storia del Kodokan dal 1971, la 28esima donna a raggiungere questo traguardo. Iniziato judo da piccola, nel dojo di Giorgio Sozzi, non ha mai interrotto la pratica. Dotata di buona tecnica, ha fatto qualche esperienza agonistica, ma ha poi preferito la pratica del kata.

Nel ju no kata è oggi impegnata in competizioni di livello nazionale.

Diplomata presso il Liceo delle Scienze Applicate *Torriani* di Cremona, sta per iniziare il percorso universitario.

Giocare il judo a scuola

Portare il judo a scuola è, da sempre, una vocazione per il Kodokan Cremona, fin da quando, a fine anni '80, **Giorgio Sozzi** propose il metodo judo nei corsi delle Scuole Medie di Vescovato (pioniera fu la prof.ssa **Emma Beltrami**), prima di una serie infinita di collaborazioni riuscite.

Oggi le richieste da parte delle scuole sono moltissime e difficili da soddisfare per ragioni logistiche. Dovendo scegliere, la precedenza è data ai progetti "istituzionali", cioè con referente il Coni o il Miur, che sono di solito più solidi e maggiormente lungimiranti. Per noi è

importante, infatti, che il progetto sia pensato su un arco pluriennale,

Festa del Coni e sport per tutti i bimbi nel quartiere Cambonino

con uno sviluppo e magari una valutazione in itinere. Spesso, invece, le scuole chiedono interventi *spot*, senza alcun obiettivo particolare, se non quello, pur positivo, di portare gli alunni a contatto con l'esperienza sportiva, quale che sia. Nulla da togliere a queste esperienze, ma, dopo molti anni di lavoro nelle scuole (e una più che discreta esperienza), preferiamo dare priorità a chi riconosce nel judo e nel Kodokan una risorsa professionale ed efficace per obiettivi di educazione motoria e socializzazione. Nel 2017/2018, il Kodokan è stato ancora protagonista nel progetto del **Coni Lombardia "Giocare gli sport per apprendere"**, in cui una serie di esperti di varie specialità sportive entrano nella scuola, sotto l'egida del Coni, non tanto e non solo per promuovere la propria attività (il famigerato "reclutamento", che ha spesso incrinato la fiducia tra dirigenti scolastici e mondo dello sport), ma per proporre un percorso di motricità generale, seppure con le peculiarità di ciascuna disciplina coinvolta. Nessun tecnicismo o specializzazione, dunque, ma obiettivi comuni definiti in un tavolo con gli operatori Coni. Gran lavoro del prof. **Giovanni Radi** e del suo staff, ripagato da una richiesta delle scuole sempre in aumento: nel secondo anno di attività dieci scuole di Cremona hanno partecipato con le classi quarte e quinte, per un monte ore davvero importante, sovvenzionato dal Comune, dal Coni e in parte dalle stesse società sportive.

Questi i giovani tecnici del Kodokan impegnati nel progetto: **Alessandro Conti**, **Gianluca Giust**, **Claudio Panizza**, **Shannon Ruggeri**, **Benedetta Sforza**.

Un momento della manifestazione finale di "Giocare gli sport per apprendere", che ha coinvolto circa 400 bambini. Nelle altre foto: judo per bimbi della primaria

Ilaria Sozzi, invece, ha curato, come lo scorso anno, il progetto di judo inclusivo presso la **Scuola Media "Anna Frank"**, che prevede un corso di judo adattato per ragazzi con disabilità, accompagnati da studenti tutor senza disabilità, sempre in orario curricolare.

Il Kodokan è stato poi presente nella **scuola materna di Pozzaglio**, con **Benedetta Sforza**, con un progetto di motricità di base per i piccolissimi: dall'anno prossimo l'attività si estenderà alla materna

di **Corte de' Frati**, dove esiste già, grazie alla lungimiranza del Sindaco **Rosolino Azzali**, un corso di judo, curato dall'**A-SD Cremona Judo**, una filiazione del Kodokan. Il judo è entrato nel curriculum del nuovo **Liceo Sportivo "Torriani"** di Cremona, con cui abbiamo collaborato anche in un progetto promosso dal Miur, per proporre il judo a ragazzi a rischio abbandono scolastico. Un similare progetto Miur, condotto da **Benedetta Sforza**, ha avuto luogo presso la **Scuola Primaria** del **Quartiere Cambonino** di Cremona.

Progetti e scuole coinvolte nell'A.S.2017/2018

Gioco-judo Scuola Materna Pozzaglio

Progetto Coni "Giocare gli sport per apprendere" (20 classi di Scuole Primarie di Cremona)

Judo Inclusivo Scuola Media Anna Frank (interclasse)

Judo al Liceo Sportivo IIS TORRIANI (classe prima)

"Inclusione sociale e lotta al disagio" Primaria Quartiere Cambonino

Progetto "Scuola e Territorio" IIS Torriani

Judo adattato per allievi speciali

Al Kodokan abbiamo portato a termine la 34esima stagione di judo speciale, adattato per allievi con disabilità intellettiva. I Centri che lavorano stabilmente con noi sono il **CDD di Cremona** e **Pessina**, le Cooperative **Lae** e **Agropolis,** entrambe di Cremona, il **CSE** e **CDD di Orzinuovi**, il **CDD di Regona.** Con un piccolo contributo da parte di ogni partecipante, versato da parte delle cooperative o dalle famiglie -da quando, anno 2015, il Comune di Cremona non sostiene più quest'attività -probabilmente non abbiamo abbastanza appeal- siamo riusciti a far fronte a una stagione intera di iniziative. Il corso si sviluppa su due giorni settimanali tra ottobre e maggio: il mercoledì a Cremona e il venerdì a Regona di Pizzighettone (CR), gestiti come sempre da **Ilaria** e **Andrea Sozzi** e da **Gianluca Gerevasi**, che si avvalgono della collaborazione preziosissima degli operatori dei centri.

Un momento della lezione aperta con l'Anffas di Genova. A lato: la squadra del Cse Orzinuovi, vincitrice del Torneo dell'Allegrezza 2018. Sotto, a sinistra: una sfida tra Ivan e Gianluca Gerevasi, operatore volontario del Kodokan. Qui sotto: Pierluigi Torresani, pioniere insieme a Giorgio Sozzi dello sport per disabili intellettivi, premia Antonio Pelagi (Lae) uno dei primissimi allievi del Kodokan fin dagli anni '80.

Enti coinvolti nell'attività di judo speciale 2017/2018

CDD Cremona
CDD Pessina (CR)
Lae (Cremona)
Agropolis (Cremona)
Cdd Regona (Cremona)
Cdd Orzinuovi (BS)
Cse Orzinuovi (BS)

Scuola Media Anna Frank (curricolare)

Durante l'anno si è rafforzato lo scambio con l'**Anffas di Genova**, avviato al judo dal Maestro **Pino Tesini**, che è venuto in visita a Cremona per una giornata di judo te condivisione. Poi, allievi, insegnanti e operatori hanno pranzato insieme presso l'oratorio del quartiere Zaist di Cremona, grazie alla gentile ospitalità di **Don Gianni Cavagnoli**. L'anno di judo si è concluso, al solito, con il **Torneo dell'Allegrezza,** che ha visto i ragazzi affrontarsi a squadre in esercizi di abilità judoistica e non. La vittoria è andata, come lo scorso anno, al CSE Orzinuovi, che ha preceduto Agropolis di Cremona e il CDD Regona, capitanato da una veterana degli operatori e cintura nera **Annamaria Anselmi**, motore del judo adattato in quel di Regona.

Il gioco del judo per i più piccoli

Al Kodokan da sempre grande spazio per l'attività educativa per i bambini

L'attività di judo per i più piccoli, al Kodokan, è da sempre degna di un'attenzione particolare, per una serie di ragioni. La prima, numerica: i judoka della fascia 3-11 anni rappresentano circa il 50% dei nostri allievi, che mediamente superano le 250 unità. La seconda ragione è di prospettiva: il futuro è dei giovani, dunque, per assicurare alla società sportiva un avvenire, è necessario che il dojo si attrezzi in modo professionale per i bimbi. La terza ragione è tecnica e didattica: iniziare il judo da piccolissimi, seguendo tutto il percorso che il Kodokan propone, è la via di apprendimento più efficace, poiché ha la corretta gradualità: psicomotricità educativa per i 3-5 anni (a cura di **Ilaria Sozzi**), corso di judo per bambini 6-8 anni (**Ilaria e Andrea Sozzi, Cesare Piccioni, Marco Spoto, Benedetta Sforza**); corso di judo per bambini di 9-11 anni (**Andrea Sozzi, Cesare Piccioni e Benedetta Sforza**) e, infine, il passaggio al judo sportivo, con la possibilità della carriera agonistica, per chi è interessato a questa scelta. A lato e dopo l'eventuale esperienza agonistica, è possibile concentrarsi sugli aspetti più tecnici e filosofici del judo, accostandosi ad esempio al mondo dei kata, allo studio dei principi, e scegliere altri sbocchi: arbitrale, tecnico o di pratica amatoriale. Questo "viaggio" dentro il pianeta judo è possibile se le fondamenta sono solide: dunque è nella didattica e nell'approccio pedagogico con i più piccoli che si concentra la parte cruciale del lavoro nel dojo. C'è poi un'ultima ragione, più profonda, che è anche la *mission* del Kodokan Cremona. Senza false modestie, ma con tutte le attenuanti dovute alla fragilità delle cose umane, che ci inducono spesso in errore, siamo convinti che le abilità acquisite attraverso il judo possano contribuire fare qualcosa di buono per il mondo. Cito in ordine sparso, come viene, alcune abilità richieste dal judo: rispetto di sé, dei compagni di allenamento, dell'insegnante, dell'ambiente; autoistruzione; equilibrio; coraggio; onestà nel riconoscere i propri limiti e impegno nel cercare di superarli; sopportazione della fatica; capacità di rialzarsi -in tutti i sensi, di stare a contatto con i compagni di percorso, di non abbattersi per una sconfitta, di non esaltarsi per una vittoria. Ancora: arrivare a comprendere che misurarsi nel combattimento al massimo delle proprie possibilità è il prodotto più puro della competizione, mentre il risultato è spesso trascurabile. Possiamo aiutare i ragazzi a crescere con la convinzione che tutti noi valiamo, e questo non dipende da quanto possediamo o da quanto la sorte ci ha regalato, e portare questo pensiero nella comunità. Essere riconoscenti per ogni incontro, e sentire la spinta inevitabile che chiama all'aiuto di chi ha bisogno, sono esperienze favorite dalla corretta (e lunga) pratica sul tatami. Tutto ciò si costruisce dal basso: ecco perché è importante che il dojo sia attrezzato per accogliere i più piccoli e accompagnarli nell'entusiasmante avventura chiamata judo.

Alcuni momenti delle lezioni di Gioco-judo, condotto al Kodokan da Ilaria Sozzi, maestra di judo e psicomotricista: i bambini inizialmente non indossano il judogi. L'attività è generale, commisurata alle esigenze dei 3-5 anni. Ugualmente, i bimbi iniziano a vivere le regole del dojo, a cominciare dal saluto.

Alcuni momenti topici del corso di judo 6-8 anni: la festa di Natale, quella di Pasqua e gli esami per il passaggio di grado

A.S.

Trofeo “Haru” 2018

Una moltitudine di mini-judoka, circa 120, tra i 6 e gli 11 anni, ha affollato il dojo del Kodokan per il consueto Trofeo di Primavera, “Haru” in giapponese, che consiste in una prova motoria a tempo e una prova di esecuzione tecnica, con classifica a squadre. La maggior parte dei partecipanti è del bacino di Cremona, con la partecipazione di alcune società limitrofe (Piacenza, Casalmaggiore, Pizzighettone, Cortemaggiore, Asola). A seguire la ormai tradizionale festa di primavera nel giardino del Kodokan e che coinvolge le famiglie dei partecipanti. Obiettivo della manifestazione, preagonistica, è l’avvicinamento graduale alla competizione di judo.

Alcuni momenti dell’Haru 2018

Judo sul Lago

Sergei Samoilovic e **Arsen Pshmakhov** sono stati gli ospiti dello stage di perfezionamento di inizio luglio, a Sarnico, dedicato agli agonisti.
I due ex nazionali russi, che oggi collaborano con **Ezio Gamba** (DT della Russia) non solo hanno un palmares invidiabile, ma anche un’ottima propensione all’insegnamento. Una settantina di judoka hanno partecipato con entusiasmo allo stage. Oltre alla tecnica e al randori, la tre-giorni proponeva anche un corso di kata, condotto da **Ilaria Sozzi** e **Giacomo De Cerce**.

Coli Judo Camp 2018

Il Camp “Sport nella Natura”, per bambini della fascia 6-11, ci ha portato stavolta tra le splendide colline di Coli, Piacenza, ai piedi del monte Sant’Agostino. Nell’Ostello Comunale, ricavato nella casa ottocentesca più antica del paese, grazie alla collaborazione del parroco e di **Vera**, titolare della “Volpe Rossa”, ha preso vita una delle migliori edizioni di sempre: judo, nuoto, giochi all’aperto, musica. Lo staff cremonese al completo (**Andrea e Ilaria Sozzi, Benedetta Sforza, Chiara Bernardoni, Ginevra Generali**) coadiuvato da **Vincenzo Penna** del Sakura Piacenza, ha diretto lo stage, mentre il lato cucina era affidato all’esperienza tutta Kodokan di **Marco Spoto**, che ha garantito il giusto apporto calorico per le molte energie richieste.

Aikido: si spande l'armonia

Al Kodokan il corso procede con entusiasmo. Cremona sede di eventi importanti

La stagione 2017/2018 ha visto il consolidarsi del corso di Aikido, ospitato dal Kodokan e condotto dai maestri dell'Associazione Aikikai, con **Franz Bacchi** come responsabile della sezione cremonese. Tre serate di allenamento: lunedì, mercoledì e venerdì, più alcuni stage nel weekend.

Si tratta di un'attività in cui il Kodokan Cremona crede molto, sia per il contenuto della disciplina, del tutto affine nella filosofia ai principi espressi dal prof. Kano a fondamento del suo Judo Kodokan, sia per la professionalità e serietà dei docenti del corso stesso. **Jigoro Kano** aveva espresso parole di elogio nei confronti di **Ueshiba**, fondatore dell'aikido e si era adoperato per diffonderne la pratica in Giappone. Miglior impiego dell'energia, aspetto mentale, posizioni, spostamenti avvicinano l'aikido al judo: l'aikido rifugge però l'aspetto sportivo, per dedicarsi a quello meditativo e al perfezionamento. Una pratica certamente interessante, che ci riporta all'orgine delle arti marziali intese come filosofie di vita, in un momento storico in cui la pratica sportiva agonistica catalizza la maggior parte delle motivazioni e delle energie in moltissime discipline di combattimento, tra cui certamente il judo, snaturandone in parte la portata, che è sempre molto più ampia rispetto al risultato della competizione.

Qui sopra e a destra: Franz Bacchi, responsabile del corso di Aikido al Kodokan; a sinistra: Antonio Metta, ospite del Kodokan per il Memorial Giorgio Veneri. Sotto: Fabio Zeri, uno dei docenti del corso di Cremona.

Cremona è stata poi sede di due eventi notevoli nel panorama dell'aikido nazionale. Ad aprile si è svolto al Kodokan lo stage tenuto da **Carlo Raineri**, 7° dan, membro della direzione didattica dell'Aikikai Italia. Il 2/3 giugno, poi, si è svolto il memorial **Giorgio Veneri**, stage di aikido tenuto dai maestri **Antonio Metta** (6° dan) del dojo budokai Mantova, **Adriano Olmelli** (6° dan) del dojo Ten Chi Roma e da **Ivano Rodolfi** (Dojo Budokai Desenzano). L'iniziativa vuole ricordare il maestro Veneri, che fu il primo italiano ad essere nominato, nel 1994, rokudan (6° dan), da **Kisshomaro Ueshiba Doshiu**, figlio del fondatore dell'aikido. I maestri che hanno tenuto lo stage, così come Franz Bacchi, il responsabile dei corsi presso il Kodokan, sono stati allievi del maestro Veneri.

A sinistra: il gruppo Aikido del Kodokan Cremona che ha partecipato allo stage del Maestro Carlo Raineri. Qui sopra: il momento della respirazione, durante una manifestazione all'aperto.

Judo e difesa all'appuntamento

Quale difesa proporre? *Keep calm*, e incomincia a stare bene. La base del nostro corso è il judo, declinato secondo il Metodo Globale di Autodifesa, un mix di tecniche di diverse arti marziali, che hanno il denominatore comune dell'efficacia, dell'efficienza e soprattutto del buon senso, con uno sguardo attento sul codice penale. "Ti cavo un occhio perché mi hai guardato male" non è un concetto di difesa che fa parte della filosofia made in Kodokan. La difesa deve essere proporzionata all'offesa e al reale pericolo: ed è meglio sempre evitare lo scontro. Un corso che ha l'obiettivo sì, della conoscenza dei meccanismi di difesa, ma ancor prima dello star bene con sé e con gli altri. Il corso, monosettimanale e annuale, è affidato agli istruttori Mga **Marco Gruppi** e **Gianluca Giust**.

Alcuni momenti del corso di judo e difesa 2017/2018. Qui sotto: lezione aperta al Kodokan con Giuliano Invernizzi, responsabile Mga Lombardia, in occasione della giornata della donna 2018.

Tai ji quan: benessere in movimento

Il corso di tai ji quan stile Yang è ormai un classico del venerdì sera al Kodokan.
Per finire la settimana in distensione, ex judoka, genitori di atleti o semplicemente appassionati dell'arte marziale cinese si danno appuntamento in via Corte, dalle 19:15, sotto la guida esperta di **Ilaria Sozzi**, per un corso che dura da ottobre a maggio, e si ferma solo nei mesi caldi dell'anno.

www.kodokancremona.it
mob. 328.0016710 - email info@kodokancremona.it