



Kodokan

dal 1971 il judo a Cremona

Anno XXXIII, N° 1, settembre 2017

Un mondo migliore

Lasciatemi parlare un poco del Kodokan Cremona. Non dei benefici del judo in generale, ma proprio del nostro dojo, che si addentra in questi giorni nel suo 46esimo anno di attività. In un piovoso giorno d'estate del 1971, Giorgio Sozzi caricò dei tatami sulla *Bianchina* di suo padre e iniziò l'avventura Kodokan. A dirla così, fa un po' impressione: si tratta di quasi mezzo secolo di attività. Nel '71, quasi tutti quelli che oggi calcano il nostro tatami non erano nemmeno nati, compreso chi scrive. Moltissime persone, migliaia, sono passate dal nostro dojo, che solo nel 1997 ha trovato faticosamente una sede ideale, dopo quattro traslochi. I tatami del Kodokan hanno visto alternarsi più o meno tutte le vicende e le situazioni umane, come è normale: entusiasmi, felicità, delusioni, gelosie, drammi, dissidi, affetti. Alcuni amici purtroppo se ne sono andati, qualcuno prematuramente. Con in mano libri e vecchie fotografie, se provi a ricostruire le linee delle vicende passate, rischi di perderti e di perdere la visione d'in-

sieme: troppi sono i ricordi che affiorano, e la nostra microstoria assume i contorni di un'eredità pesante. Attorno al Kodokan, mentre sui tatami si sudava sognando nuovi traguardi, è cambiato il mondo e le epoche si sono succedute: governi, schieramenti, monete, economie, culture: tutto si muove, ma è come se questo non riguardasse il nostro dojo. Forse è solo nella fantasia di chi scrive, ma il Kodokan, che pure si adatta e accoglie volentieri cambiamenti e diversità, sembra ergersi come un punto fisso, incrollabile. La conferma di questo pensiero arriva quando qualcuno dei "vecchi", che non frequenta da tanto tempo, si riaffaccia in palestra per

riprovare l'emozione del tatami, o, più spesso, per accompagnarvi figli o nipoti. Pur nel mondo che cambia, cerca quello che aveva lasciato molti anni prima, e, incredibilmente, lo trova, anche se le persone che incontra sono quasi tutte diverse: la sensazione di continuità lo pervade. La domanda è: che cosa dovrebbe sperare di trovare chi arriva al Kodokan? Accoglienza, attenzione alla persona, solidarietà, fiducia nel progresso umano e sociale, voglia di lavorare insieme per crescere come persone e come atleti. Questa è la visione. Eppure, si dirà, al Kodokan trovi anche tanti difetti. Chi lo nega? A ben vedere, i difetti che appar-

tengono alla specie umana li puoi trovare tutti, e abbondanti. Basta non soffermarsi troppo su questo, ma guardare oltre, nella direzione di un mondo ogni giorno un po' migliore, a cui vogliamo contribuire, oggi, ancora come in quel settembre di tanti anni fa.

Andrea Sozzi

andrea.sozzi@istruzione.it



Sui tatami d'Italia

La fine del quadriennio olimpico ha visto il Kodokan Cremona ancora tra le prime 100 società d'Italia, per la precisione al 94esimo posto, confermando grosso modo la posizione dello scorso quadriennio. L'inizio del 2017 ha visto due partecipazioni agli Assoluti d'Italia, con il settimo posto di **Benedetta Sforza** (78 kg) e la partecipazione di **Claudio Panizza** (73 kg), terzo in regione. Siamo stati finalisti nel Campionato U21 con **Giulia Gasparini** (57 kg), anche lei terza in regione, e negli U18 con **Chiara Bernardoni** (57 kg), argento regionale, e **Alberto Carlino** (60 kg), al primo anno nella classe cadetti. Questi atleti non sono forse ancora maturi per il



Alberto Carlino (14) si è già messo in luce in regione tra gli U18

Al Kodokan Cremona è possibile allenarsi nel judo dal lunedì al sabato



Claudio Panizza (21), finalista agli Assoluti d'Italia



Chiara Bernardoni (17) è stata per tre volte finalista nazionale tra gli U18



Bel morote seoi nage di Alberto Carlino

risultato a livello nazionale, ma data la passione e la mole di lavoro che svolgono con continuità, le soddisfazioni non tarderanno ad arrivare. I due seniores del Kodokan, Panizza e Sforza si sono battuti anche nei Campionati Universitari di Catania, guadagnando rispettivamente un nono



Giulia Gasparini (19) bronzo regionale U21



Sopra: la formazione del Kodokan al "Torrazzo" 2016. A destra: Elisa Guernelli (14) con l'olimpionica Donata Burgatta, in una competizione. Sotto: Mihail Cristei (17)



e un terzo posto. Negli U18, non è riuscito a qualificarsi alla finale **Mihail Cristei** (17), autore durante l'anno di alcune prove egegre, ma ancora altalenante nel rendimento. In crescita fisica e tecnica anche **Matteo Landini** (18) al primo anno nella classe juniores, alla ricerca della fiducia nella competizione. Da notare che, come da alcuni anni a questa parte, il Kodokan è riuscito a qualificare almeno un atleta in ognuna delle rassegne nazionali: Campionati Italiani U15, U18, U21, Assoluti e Coppa Italia. Benedetta Sforza ha conquistato anche un argento nel Grand Prix Nazionale seniores a Torino e l'oro nella Coppa Lombardia, a Manerba sul Garda. Sul versante giovanile, buoni risultati da **Elisa Guernelli**, ancora Esordiente B con pochissima esperienza, e però sul podio a Tolmezzo e al Città Murata. In crescita anche **Francesco Martani**, che, una volta assestato fisicamente, potrà finalmente esprimere le sue potenzialità. Hanno fatto il loro debutto sul tata-



Qui sopra: gruppo Kodokan osserva gli incontri a bordo tatami; a sinistra, dall'alto: Benedetta Sforza (21) oro in Coppa Lombardia; Mihail Cristei, Elisa Guernelli, Francesco Martani, Marco Rebecchi al "Città Murata".



mi di gara **Marco Rebecchi**, **Matilde Milani** e **Anna Merli**, che hanno appena assaggiato le emozioni della competizione, con buone premesse. Infine, nel 2017 è ritornata sul tatami di gara **Elena Solari**, che da settembre sarà in squadra a pieno organico, impegni di lavoro permettendo.



Chiara Bernardoni (17) con Andrea Sozzi, CT della Lombardia, dopo l'argento regionale.



Claudio Panizza (20), con Elena Solari (27).

44a COPPA KODOKAN

1) Claudio Panizza	111,5
2) Alberto Carlino	77
3) Benedetta Sforza	75,5
4) Chiara Bernardoni	50
5) Mihail Cristei	37
6) Matteo Landini	36
7) Tommaso Molon	33
8) Federico Guerreschi	31
9) Giulia Gasparini	29,5
10) Alessandro Conti	22

Seguono: Elisa Guernelli, Davide Lombardi, Francesco Martani, Luca Bodini, Elena Bertani, Matilde Milani, Andrea Bertani, Victor Rogojin, Marco Rebecchi.



Qui sopra: gli agonisti 2016 posano con Cesare Beltrami, della Scuola Regionale del Coni e Giovanni Radi, presidente del Panathlon Cremona. Al centro, da sinistra, i premiati: Alberto Carlino (2°), Claudio Panizza (1°) e Benedetta Sforza (3a). Qui a lato: la squadra Kodokan classificatasi seconda nel Trofeo del Torrazzo 2016.



Coppa Kodokan n°44



Il podio della Coppa Kodokan 2016, con Oreste Perri, presidente del Coni Lombardia, al centro, e Giovanni Radi, alla sua destra.

La Coppa Kodokan numero 44 è stata vinta da **Claudio Panizza** (20 anni), soprattutto grazie alle prestazioni regionali nelle qualificazioni U21 e in Coppa Italia, oltre che in alcuni trofei prestigiosi, tra cui l'Alpe Adria. La Coppa Kodokan è il campionato a punti che dal 1973 premia il miglior agonista di judo dell'anno. I punti si ottengono per ogni incontro disputato, per le medaglie vinte, e dipendono naturalmente dal prestigio

della competizione. Claudio, che ha guadagnato il secondo dan per meriti agonistici, ha dunque sventato con 111,5 punti, conquistando per la seconda volta la Coppa (la prima fu nel 2012). Al secondo posto il giovane **Alberto Carlino** (14 anni) con 77 punti, che ha superato di poco **Benedetta Sforza** (21 anni) con 75,5 punti. Gli atleti in gara sono stati 19 e hanno disputato 28 tornei, guadagnando complessivamente 40 medaglie.

Bambini e judo: nessuno escluso

Il judo sportivo agonistico è diventato, negli anni, via via più selettivo, a motivo del grande impegno psicofisico non solo in competizione, ma soprattutto in allenamento, dove l'atleta spende la maggior parte del tempo e delle energie. Il livello tecnico-atletico sempre più alto delle competizioni internazionali, rispetto a cui l'Italia è in costante adeguamento (lo testimoniano gli ottimi risultati olimpici) e la mancanza di un circuito graduale, che consentirebbe competizioni per ogni livello, porta come conseguenza che una percentuale bassa dei praticanti adulti di judo svolga attività agonistica in modo serio (cioè in modo continuativo per almeno 10 anni): si parla circa del 10%-20% dei praticanti.

smo della selezione dell'atleta più dotato deve essere recisamente respinto. L'agonismo precoce non porta frutti, né dal punto di vista qualitativo né quantitativo. **I bambini devono essere tutti inclusi nell'attività sportiva**, attraverso circuiti di mini-competizioni dove ogni livello di esperienza sia rappresentato, anche attraverso ma-



Qui sopra: il judo visto da Ashley. A sinistra: i piccolissimi di Gioco-judo; sotto: momenti del Torneo Haru, a maggio 2017, dedicato ai pre-agonisti.



Le società sportive, tuttavia, danno poco peso alla pratica non agonistica. Questa scelta non è di per sé né positiva né negativa, fintanto che viene operata su soggetti adulti. Per noi è importante invece sottolineare che nella pratica di base -dai 3 ai 12 anni, per intenderci- il meccani-



I corsi di judo per bambini sono divisi per fasce d'età: 3 / 4 / 5 / 6-8 / 9-11 anni



Alcuni giovani pre-agonisti che partecipano a gare propedeutiche

nifestazioni, come il nostro Trofeo "Haru" -il torneo di primavera che, il 14 maggio 2017, ha registrato un centinaio di partecipanti- che non siano imitazioni in piccolo delle gare degli adulti, ma che siano adatte alla crescita armonica delle capacità motorie e siano esperienze realmente inclusive. **Col tempo, la differenza la faranno le doti naturali e la motivazione del singolo:** non tutti i ragazzi, da adulti, saranno adatti alla competizione di judo. Ma avranno comunque beneficiato dell'attività sportiva ed educativa del judo che è senza dubbio utilissima. Avranno portato entusiasmo nelle nostre società, e imparato una disciplina marziale che non per forza deve essere orientata alla medaglia -certamente non nell'infanzia. Più gioco e meno agonismo precoce, per la nostra idea, porterebbe maggiore frutto al judo, allo sport e alla società in generale.



Progetti Kodokan

*Un anno di forte impegno sia nei progetti scolastici che in interventi extra-curricolari.
32esimo anno di judo per allievi con disabilità: incominciò Giorgio Sozzi nel 1984*

Il progetto scolastico “**Giocare gli sport per apprendere**”, approntato dalla scuola regionale del Coni e sostenuto dal Comune e dal Panathlon Cremona, oltre che dal Coni, ha portato l'esperienza del judo come base educativa motoria in dieci classi di scuole elementari cittadine, grazie ai giovani tecnici **Alessandro Conti, Gianluca Giust e Benedetta Sforza**. Non solo: l'intervento Kodokan è stato richiesto dalle **scuole per l'infanzia** (3-5 anni) di **Pozzaglio** (Cremona) con **Benedetta Sforza** e “**Aporti**” di Cremona, con **Ilaria Sozzi**. Progetti di spessore: la



valenza psicomotoria intrinseca al judo e la professionalità di casa Kodokan per il settore dei giovanissimi è ormai di provata efficacia, tanto che è difficile riuscire a far fronte a tutte le richieste. Ha avuto poi continuazione il progetto finanziato da Cariplo e Regione Lombardia, iniziato due anni fa come “**Exsportabile**”, che quest'an-

no ha visto il Kodokan impegnato nel judo inclusivo per la **scuola media Anna Frank**, con **Ilaria Sozzi** e **Shannon Ruggeri**, esperienza che ha visto un'interazione cooperante tra alunni con e senza disabilità.

Ha avuto poi naturale continuazione il progetto di **judo nel quartiere Cambonino**, tenuto da **Benedetta Sforza**, con la collaborazione di **Claudio Panizza** e **Elena Solari**, attività possibile grazie all'ospitalità e collaborazione dell'**Oratorio di San Giuseppe**. I piccoli judoka al “**Cambo**” sono stati 21, la mag-

Progetti curricolari e scuole coinvolte nell'A.S.2016/2017

Gioco-judo Scuola Materna Pozzaglio

Gioco-judo Scuola Materna “Aporti” di Cremona

Progetto Coni “Giocare gli sport per apprendere” (10 classi di Scuola Primaria di Cremona)

Judo Inclusivo Scuola Media Anna Frank

Judo speciale disabilità IIS Einaudi

Modulo di judo Liceo sportivo “Vida”



Qui sopra, dall'alto: Dopo scuola di judo per i giovani stranieri della Nazareth; Benedetta e Claudio con il gruppo del Cambonino. A lato: Gioco - Judo con Ilaria Sozzi per i bambini dell'Aporti di Cremona.



gior parte bambine di famiglie straniere. Con gli stranieri della cooperativa **Nazareth** abbiamo lavorato nel dopo-scuola, mentre alcuni ragazzi migranti sono stati inseriti nei corsi agonistici, con buoni risultati. Il progetto “**Cantieri sportivi**” nel prossimo anno

avrà l'obiettivo di facilitare l'accesso all'attività sportiva a ragazzi in condizione di svantaggio economico. Continua la collaborazione con il **Liceo Vida** ad indirizzo sportivo, grazie alla sensibilità verso il judo della dirigente scolastica, prof. **Roberta Balzarini**.

Judo Speciale per allievi con disabilità

Era il 1984 quando **Giorgio Sozzi** diede inizio alla sperimentazione del judo al servizio della disabilità intellettiva. Senza soluzione di continuità in questi 32 anni, oggi sono sei i centri che si appoggiano all'esperienza Kodokan: **Lae di Cremona, Cdd di Cremona e Pessina, Cdd di Regona, Quinzano e Orzinuovi**. In più, è stata data l'opportunità ai ragazzi dell'**IIS Einaudi** di partecipare all'attività durante gli orari curricolari. Lo staff tecnico è composto da **Ilaria e Andrea Sozzi e Gianluca Gerevasi**.

Cremona è stata e sarà sede dell'aggiornamento dei tecnici di judo lombardi (e non solo) per l'approccio con la disabilità intellettiva. Nel marzo 2017, ragazzi e insegnanti dell'**Anffas di Genova**, anche loro judoka, sono stati ospiti del Kodokan per una lezione aperta, che ha avuto esiti più che positivi. L'esperienza Kodokan riscuote consensi e attenzioni ben al di fuori dei confini cre-

monesi. Purtroppo, come si dice, *nemo propheta in patria*: dal 2014 il Comune ha deciso di smettere i contributi economici al progetto, i cui costi ricadono ora sul bilancio del Kodokan e, in piccola parte, sul contributo delle cooperative e/o sulle famiglie dei ragazzi. Per carità, in periodi di ristrettezze, tutto è possibile. Resta da chiedersi come mai le ristrettezze esistano solo per qualcuno, mentre per

Il judo speciale dedicato ad allievi con disabilità intellettiva si pratica il mercoledì mattina, dalle 10:30, da ottobre a maggio



Antonio Pelagi proietta Gianluca Gerevasi

altri rimangano fondi a disposizione: probabilmente sarà solo una svista. Rimane il famoso detto: a pensar male si fa peccato, ma, tante volte...



Gruppo di lavoro sul tatami del Kodokan a marzo 2017, ospite l'Anffas di Genova. Sopra: esercizi di motricità

Torneo dell'Allegrezza 2017

Una gara speciale che regala competitività al Judo adattato

Questione attuale nel campo dello sport per persone con disabilità è **se e come la prospettiva agonistica sia utile** ed efficace e, soprattutto, **quali scopi intenda raggiungere**. Il Kodokan, in linea con le direttive Fijlkam sul judo disabili, ha sempre evitato l'approccio agonistico, per due motivi: il primo è che il combattimento di judo richiede



doti e impegno psicofisici notevoli, tanto che, come abbiamo spiegato nelle pagine precedenti, sono una minima percentuale degli allievi senza disabilità (meno del 20%) si dedica all'attività agonistica.

La seconda ragione è che il nostro impegno si è specializzato, negli anni, verso la disabilità intellettiva media e grave, con la presenza quasi costante di comorbidità invalidanti dal punto di vista fisico. Un terreno poco esplorato nel panorama dello sport disabili, che di solito si rivolge a disabilità senso-motorie, o lievi ritardi cognitivi. I nostri allievi, spesso, non

hanno il senso dell'opposizione, la base per una benché minima idea di combattimento. Primo obiettivo del nostro lavoro è dunque **il mantenimento delle abilità residue**, risultato che non è da darsi per scontato e che da solo può valere il progetto. In secondo luogo, cerchiamo di **migliorare l'equilibrio e la coordinazione di base**. Grande importanza ha anche lo studio di come **proteggere il corpo nella caduta (ukemi)**, poiché i nostri ragazzi sono spesso soggetti a perdite di equilibrio e cadute. Infine, ma non meno importante, c'è l'aspetto socializzante, insito nel judo in quanto sport di contatto: **la socializzazione è nel contempo obiettivo e strumento di lavoro**. Come inserire una competizione in questo quadro di intervento? I modelli di competizione esistenti non si confacevano ai nostri allievi, dunque, la scelta era tra l'adattare gli allievi alle competizioni e trovare una competizione adatta ai nostri allievi. Così, dopo alcuni tentativi sperimentali, nel 2014 abbia-



mo approntato il "Torneo dell'Allegrezza", un nome uscito per gioco, durante un allenamento, e che significa **l'unione di allegria e leggerezza**, poiché il peso della disabilità, se condiviso, diventa



più leggero. Si tratta di una gara a squadre su un percorso a tempo, corredata degli elementi motori allenati durante l'anno e l'esecuzione di un'espressione tecnica



di judo. Volontari ed operatori giocano con i ragazzi e li aiutano a superare le prove, quando non riescono da soli. La vittoria, nel 2017, è andata al CDD Orzinuovi, su Lae e CDD Cremona.



Lo splendido gruppo di operatori sul tatami: senza di loro nulla sarebbe possibile. Sopra: vari momenti del Torneo dell'Allegrezza 2017.

Continua lo studio dei kata di judo



Sopra: una lezione di kata al Kodokan Cremona. Da sinistra: Sara Barboglio e Monia Castelli, argento in Coppa Italia a marzo 2017, con Ilaria Sozzi; Elisa Varini e Giorgia Cavaliere studiano il ju no kata. Sotto: Monia e Sara in allenamento.

Tradizione, marziale, cultura, forma, ordine, coordinazione, tecnica, sincronismo, filosofia. La parte del judo che è identificata con la parola "kata" è un insieme di tutto questo: sono le forme preordinate, sequenze di movimento e tecnica che **costituiscono una parte imprescindibile per la formazione di un judoka completo**. Apparentemente lontano dall'esperienza agonistica del judo (ma non è così), il kata completa anche l'allenamento tecnico di un agonista, che poi si potrà dedicare di più allo studio minuzioso del kata, se vuole, quando abbandonerà il combattimento. Diversi giovani, però attuano il percorso inverso: sono attratti dallo studio delle forme preordinate più che dal combattimento, e così scelgono di affrontare più volentieri una competizione di kata che

Al Kodokan, si studiano i kata di judo ogni mercoledì sera, dalle 19:30

non una di *shiai* (combattimento). Il Kodokan ha vinto tanto nelle gare di kata -ricordiamo i titoli europei e le medaglie mondiali della coppia composta da Ilaria Sozzi e Marta Frittoli nel *ju no kata*, ma anche i recenti successi di Monia Castelli e Sara Barboglio, argento in Coppa Italia nel 2017, a Bergamo, nell'edizione dedicata alla memoria di Giampiero Gobbi. Tuttavia, il nostro studio del kata non è orientato essenzialmente all'agonismo: il kata stesso non nasce in questa prospettiva. Se lo stimolo della competizione è uno strumento per appassionare i ragazzi al judo -o per rimotivare chi non è più ragazzino- ben venga anche la gara di kata.



L'importante è non perdere di vista l'obiettivo della ricerca sui principi del judo, operazione che coinvolge tempo, energie fisiche e mentali, ma porta grandi soddisfazioni. Per questo il mercoledì sera il Kodokan diviene punto di aggregazione per studiosi di kata, provenienti anche da fuori Cremona.

Bobbio judo camp: sport nella natura

Il Campus estivo per bambini del Kodokan Cremona ritorna nella Val Trebbia



all'aria aperta sono al centro di ogni giornata. Tre giorni pieni, intensi, ma soprattutto un'ottima possibilità di socializzazione per i bambini, spesso alla prima esperienza lontano da casa senza genitori. Il program-



Dopo l'esperienza positiva di Ferriere nel 2016, nel giugno 2017 la truppa del Campus di judo cremonese-piacentino si è spostata a Bobbio, nel soggiorno estivo Don Orione. Si tratta di un ritorno: qui, nella Val Trebbia, si è svolto, tra il '92 e il 2010, Il Campus

Lunezia, ideato da Giorgio Sozzi in collaborazione con Vincenzo Penna (Sakura Piacenza) e con la collaborazione di altre società amiche. Il Bobbio judo Camp attuale, organizzato sempre da Kodokan e Sakura, ha cambiato format: si tratta di un week-end lungo (da giovedì a domenica), in cui l'attività sportiva di judo e



ma sportivo di judo, rugby, volley, corpo libero, è incentrato sulla motricità di base per la fascia dei partecipanti, tra i 7 e i 10 anni.



Alcune immagini del Campus; qui a lato: il gruppo dei partecipanti al Bobbio Judo Camp 2017 con lo Staff: Andrea e Ilaria Sozzi, Vincenzo Penna, Matteo Landini, Benedetta Sforza, Chiara Bernardoni, Ginaluca Gerevasi. In cucina, come sempre, Marco Spoto (foto qui sopra).



L'incontro con Angelo Parisi

Nello Stage di Sarnico ospite il super Campione Italo-Francese

Lo stage **judo sul lago**, ormai classica di inizio luglio, quest'anno si è impreziosito della presenza di **Angelo Parisi**, grandissimo campione degli anni '70 e '80, considerato uno dei più forti judoka di sempre. Nato ad Arpino, nel 1953, si trasferì in Gran Bretagna, paese per cui, nel 1972, vinse la prima medaglia olimpica, a Monaco: il bronzo nella categoria "Open". Sposatosi in Francia, con la cittadinanza francese, che mantiene ancora oggi, nel 1980 fu oro (pesi massimi) e argento (open) alle Olimpiadi di Mosca. Nel 1984 fu



Angelo Parisi a Mosca '80.

ancora argento olimpico nei massimi, battuto in finale dal Giapponese **Hitoshi Saito**, un mito del judo, sul filo di una sanzione. Nel frattempo, Parisi vince una decina di titoli europei. Dotato di un judo personalissimo, creativo e spettacolare, noto a tutti per i repentini ed eleganti movimenti d'anca che gli permettevano di attaccare rapidamente a destra e a sinistra, **Parisi è considerato, da quelli che ne hanno la memoria storica, un mostro sacro del judo.**

Prodigo di consigli sulla natura del judo e sul miglior modo di allenarsi, Parisi non si è risparmiato anche nei racconti, epici, delle sue battaglie con i giapponesi, che lo temevano e lo rispettavano. Parisi, oltre ad avere avuto grande successo, è anche il simbolo di



un'idea romantica del judo: sempre alla ricerca dell'*ippon* (ko tecnico), del gesto perfetto, prima ancora che della vittoria fine a se stessa. Uno splendido esempio per i giovani. Della partita era anche **Laura Zimbaro**, ex azzurra di judo, che ha completato il quadro tecnico dello stage, diretto come sempre da



Angelo Beltrachini del dojo Jigoro Kano di Milano, con il supporto di Kodokan Cremona e Judo Sarnico.

Alcuni momenti dello stage con Angelo Parisi e Laura Zimbaro, qui sotto con il gruppo Kodokan.



Aikido: la via dell'armonia e dello spirito

L'arte marziale che Jigoro Kano considerava un allenamento perfetto

Jigoro Kano, fondatore del metodo judo Kodokan, era rimasto così entusiasta del tipo di allenamento sviluppato all'inizio del '900 da **Morihei Ueshiba**, l'ideatore dell'aikido, da confessare di aver incontrato "il suo Budo (arte marziale) ideale". Per questo motivo spinse gli allievi del Kodokan Jiro Takeda e Minoru Mochizuki a praticare l'aikido presso Ueshiba e contribuì alla diffusione di quest'arte in Giappone. Alcuni kata di judo sono del resto debitori di tecniche di aikido: in particolare il Goshin jutsu no kata, il kata della difesa, sviluppato da una commissione di maestri del Kodokan di Tokyo nel 1956. La ricerca dell'armonia e della massima efficacia, attraverso l'ottimizzazione dell'energia, accomuna molto l'aikido alla filosofia del judo. La

differenza, sostanzialmente, risiede nel fatto che, poiché l'aikido non ha sviluppato la parte sportiva agonistica, utilizza le proprie energie



Alcuni momenti delle lezioni di aikido al Kodokan Cremona. Le cadute, nell'aikido, sono spesso provocate da leve articolari ottenute con minimo sforzo e massima efficacia.



Il corso di aikido, al Kodokan, si tiene il lunedì, mercoledì, venerdì dalle 20:30 alle 22 da settembre a luglio



per concentrarsi sul perfezionamento sia tecnico, che dell'equilibrio tra mente e corpo. Il praticante di aikido, si dice, sposta il confronto dall'esterno all'interno, verso una ricerca interiore più simile ad una filosofia in movimento che ad un'attività sportiva propriamente detta. L'aikido è un'arte marziale completa, corredata anche dallo studio delle difese da attacchi con armi bianche, tipiche della scherma antica giapponese. Al Kodokan, proprio per l'affinità sopra descritta, abbiamo deciso di aprire il dojo allo studio dell'aikido, nel segno di una sempre maggiore cultura marziale, grazie alla collaborazione di Fabio Zeri e Franz Bacchi dell'Aikikai Casalmaggiore.

Judo, benessere e difesa

Un approccio non solo fisico, ma anche culturale e psicologico



Il discorso sulla difesa personale appare di questi tempi quanto mai attuale, ma è allo stesso tempo un argomento insidioso, a motivo delle molte soluzioni disparate che invadono il "mercato" delle arti marziali. Il corso che proponiamo, con l'aiuto degli istruttori **Filippo Marco Gruppi** e **Gianluca Giusti**, parte da una base di judo, per arrivare a studiare i concetti del self-defence, secondo i dettami del Metodo Globale di Autodifesa. Ponendoci i traguardi del benessere fisico, della conoscenza di sé, delle proprie potenzialità e dei propri limiti, cerchiamo di non dimenticare che l'obiettivo di un percorso marziale è sempre l'equilibrio psicofisico, che è esso stesso già una difesa: la sicurezza di sé, l'autostima



Alcuni momenti delle lezioni di Judo e difesa sul tatami del Kodokan.

servono a evitare lo scontro fisico ogni volta che è possibile. Bisogna infatti togliersi dall'idea che poche ore di addestramento possano certificare chissà quali abilità a divincolarsi da un'aggressione. Anche anni di pratica non ga-

e di ripeterle nel momento opportuno, ma piuttosto di iniziare un percorso di allenamento che condizioni prima il fisico, aumentando il benessere, e poi apra la mente alla conoscenza dei principi della difesa, con pazienza e dedizione, in una didattica che si muove dal generale al particolare. Inutile, ad



Il gruppo judo e difesa 2017, con la t-shirt tecnica disegnata da Anna Grimozi.

Il corso Judo e difesa si tiene il mercoledì sera, dalle 19:00 alle 20:00 da ottobre a maggio

rantiscono la riuscita di una tecnica di difesa: le situazioni reali sono sempre diverse da quanto si può studiare in palestra e, soprattutto, lo stato mentale è alterato rispetto alla norma. La componente emozionale gioca un ruolo fondamentale. Non si tratta di apprendere alcune tecniche (il che richiederebbe comunque molto tempo)

esempio, proporre risposte di pugno o calcio, senza prima affrontare un paziente studio delle tecniche di colpo e della respirazione che è sottesa al colpo stesso. Impostando la questione in questo modo, si capisce perché il nostro sia un corso continuativo nel tempo, e perché respingiamo l'idea del pacchetto di lezioni, certo funzionale al marketing, ma risibile dal punto di vista professionale. Lo studio delle forme di difesa è un'attività culturale, che mette a confronto secoli di tradizioni marziali e la continua ricerca di attualizzazione pratica nella realtà contemporanea.

Tai ji quan, meditazione in movimento

“Arte marziale dell'estrema polarità”, o secondo alcune traduzioni, “del principio originario”: il tai ji quan è praticato al Kodokan dagli anni '90 in mondo complementare al judo. Lo stile Yang, da noi studiato, è accessibile anche alle persone che si affacciano al dojo senza una vera esperienza marziale, e inoltre fornisce un'utile alternativa a quegli atleti di judo non più interessati al combattimento, per certi versi

già esperto. Non bisogna però sottovalutare l'impegno richiesti da quest'arte marziale, che sviluppa non solo concentrazione e coordinazione, ma anche elasticità, potenza, equilibrio, con un notevole lavoro sulla postura.



Il corso di tai ji quan si tiene il venerdì dalle 19:15, da ottobre a maggio

piuttosto logorante.

Il tai ji quan è anche proposto in un interessante abbinamento con il corso di judo e difesa personale, pensato anch'esso per costituire un'opportunità di avvicinamento al mondo marziale di chi non sia



Michele Magni è cintura nera di judo

Michele Magni ha superato gli esami regionali Fijlkam, a Ciserano Bergamasco, e il 21 giugno 2017 si è laureato cintura nera I dan di judo: è il judoka numero 133, dal 1971, anno della fondazione, a raggiungere questo traguardo con i colori del Kodokan Cremona. Iniziato judo da piccolo, con il maestro Giorgio Sozzi, Michele, 28 anni, dopo qualche buona esperienza agonistica, si è allontanato dal tatami per motivi di lavoro.

Ripresa l'attività nel 2016, Michele ha portato a coronamento il percorso per la cintura nera, perfezionando la tecnica e gli studi teorici, che gli hanno guadagnato i complimenti della commissione per l'ottima prova di kata svolta.



Sopra: Michele Magni (28) impegnato nel nage no kata, durante l'esame di grado. A lato, Michele tra Cinzia Cavazzuti, vice presidente del judo lombardo e Andrea Sozzi.

#summer2017: tempo di restyling

Tempo di lavori estivi al Kodokan: la calura dell'agosto 2017 ci ha riservato qualche fatica: lavori di tinteggiatura e risistemazione di alcuni angoli strategici, come il vano tatami, il magazzino, il corridoio d'ingresso. Insomma: un po' di sudore, ma ne valeva la pena.

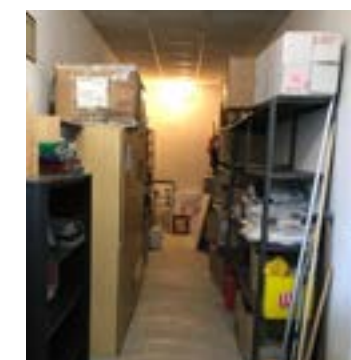


Il tatami principale e, sopra, il vano per i tatami mobili

Il "make up" riservato alle porte esterne



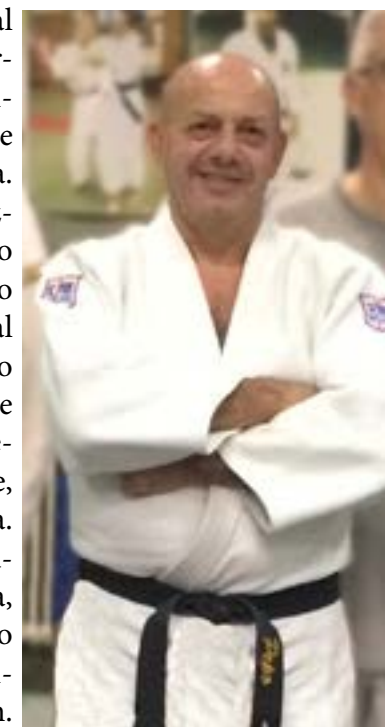
Il corridoio centrale prima e (a destra) dopo la sistemazione



Il magazzino

Addio a Peppo Ghisolfi

Giuseppe Ghisolfi, per tutti, al Kodokan, “Peppo”, ci ha purtroppo lasciati, dopo aver combattuto con coraggio e con tutte le sue forze contro la malattia. Dopo aver iniziato judo da ragazzo, aveva ripreso con il maestro Giorgio Sozzi negli anni '90, fino ad arrivare alla cintura nera e al grado di aspirante allenatore. Dopo aver collaborato come istruttore in vari corsi, nel 2015 si era specializzato nella difesa personale, acquisendo il primo livello Mga. Amato da tutti per la sua genuinità, il buon umore e l'energia, che ha conservato intatti fino all'ultimo giorno, lascia un grande vuoto sul tatami del Kodokan.



Solidarietà



Andrea Sozzi, presidente del Kodokan Cremona, ha consegnato l'assegno di 500 euro a Uliana Garoli (nella foto), presidente di Fondazione Città di Cremona, per la ricostruzione dei luoghi del centro Italia colpiti dal terremoto, attraverso la rete “sistema Cremona”. I fondi sono stati raccolti attraverso la vendita dei calendari Kodokan 2017.

