Periodico dell'ASD Kodokan Cremona - fondato da Giorgio Sozzi - Reg Trib. Cremona n. 171 - 8/9/1974

Kodokan

dal 1971 il judo a Cremona

Anno XXXV - n. 1 - Settembre 2019

Il dono più prezioso

L'estate è volata via tanto rapida che non c'è stato tempo sufficiente per rendersi conto che un altro anno di attività se n'era andato. L'allenamento estivo per gli atleti, qualche lavoro di risistemazione in palestra, e settembre è già qui.

La stagione numero 48 del Kodokan è ormai iniziata. Quarantotto anni: se ci si ferma a tirare non già i remi in barca -non sia mai!, ma solo un po' di fiato, e si getta uno sguardo all'indietro, c'è da perdersi. Una fiumana di persone, situazioni, risate, delusioni, addii assalgono la mente e la confondono.

Giorgio Sozzi scrisse una breve "Storia del Kodokan", edita nel 2012, pochi giorni prima che ci lasciasse. Ricordo che un maestro di judo, che in un'occasione era stato a Cremona, mi rimproverò perché il suo nome non compariva nel libro: ne voleva sapere la ragione! Naturalmente non potevo rispondere, ma gli assicurai che, non appena di nuovo possibile, l'avrei chiesto all'autore. Da un lato mi colpì il sincero desiderio di questo maestro di essere presente nella nostra micro-storia: era in qualche modo bello, anche se indelicato. Dall'altro, vedevo una situazione inevitabile: cercare di condensare un'attività tanto fitta come quella del Kodokan, che dura da mezzo secolo, è un'impresa non da poco, e si finisce, ahimè, per dimenticare qualcuno. Non perché sia poco importante, ma perché tutto-proprio-tutto non può venire alla mente, né può trovare spazio nero su bianco.

Così, sul tatami come nella vita, non si può avere tutto-proprio-tutto sotto controllo. Da questa

incertezza, nasce il dubbio ricorrente dell'insegnante: *Avrò trascurato qualche allievo? potevo dare a qualcuno maggiore attenzione, o qualche stimolo in più?* Domande che è giusto porsi, e che hanno però risposte indeterminate.

Alcuni allievi si avvicinano al tatami da bambini, e non lo lasciano mai; altri ci trascorrono pochi anni; altri qualche settimana. È normale: non tutti cercano e trovano nel dojo le stesse cose, e non per tutti il judo diventa una ragione di vita. Folle sarebbe sperare il contrario.

La speranza, invece è che, come ho già a volte ricordato, chi entra nel Kodokan possa avere la fortuna di comprendere il bello che c'è nel far parte di una comunità così ricca di esperienze da scambiare, in cui -questo è il segreto del judo- si riceve nella stessa misura in cui ci si dona.

Anzi, chi fa dono di sé riceve sempre qualcosa in più: le energie donate nella relazione ritornano moltiplicate, se ci si lascia contagiare dallo spirito di condivisione insito nel judo. Fin dai primi passi sul tatami, ognuno ha bisogno della dedizione di un maestro e di un compagno per potersi allenare, perché nulla si fa da soli.

Il tempo che vicendevolmente ci si dona, le ore passate insieme sul tatami, in viaggio, in un palazzetto, in una stanza d'albergo a fare il calo peso, non possono essere sancite da obblighi contrattuali, né valgono una quota di iscrizione: sono scelte di condivisione, che spesso ti fanno trascurare affetti e famiglia.

E così, il judoka è solito sentirsi dire: a*ncora in palestra*? *ma chi te lo fa fare*?

Già. Chi ce lo fa fare?

Difficile rispondere. Per conto mio, quando sono al Kodokan, sento che non c'è posto al mondo dove potrei essere più utile.

Andrea Sozzi
andrea.sozzi@istruzione.it

Judo sportivo: una stagione in rosa

Al Kodokan Cremona lo storico argento a squadre in A2 femminile. Benedetta Sforza è argento ai nazionali Universitari. Bene i giovani

La stagione sportiva di judo 2018/2019 si è aperta con lo storico argento a squadre femminile nel campionato italiano di A2. Al Palagolfo di Follonica, le ragazze del Kodokan Cremona sono state superate solo dal Kumiai Torino, battendo il Kodokan Sant'Angelo e il Cus Parma. La squadra era così composta: nei 52 kg **Francesca D'Orazio** (in prestito dalla Pro Patria Busto Arsizio); nei 57 kg **Chiara Bernardoni** e **Giulia Gasparini**; nei 63 kg **Ginevra Generali** ed **Elena Solari**; nei 70 kg **Alice Bonfanti,** (in prestito dal Samurai Lecco) e nei +70 kg **Benedetta Sforza.**

La squadra del Kodokan argento a Follonica

Con questo risultato il Kodokan guadagna la promozione in A1. In Campo maschile, è sempre **Claudio Panizza** l'alfiere del Kodokan: con un quinto posto nel Grand Prix Nazionale di Perugia, in una bellissima competizione, ha scalato il ranking nazionale nei 73 kg, conquistando la qualificazione diretta ai Campionati Assoluti d'Italia. Un infortunio tanto banale quanto fastidioso a un piede, durante uno stage internazionale, però, lo ha purtroppo costretto a rinunciare sia agli *Assoluti* sia agli *Universitari* dell'Aquila. Dall'Abruzzo è arrivato però l'argento di **Benedetta Sforza** nei 78 kg: laureanda, la judoka cremonese chiude così la sua carriera da atleta universitaria. A L'Aquila c'era anche **Giulia Gasparini**, 57 kg, neo cintura nera per meriti agonistici, fuori nei preliminari. Tra gli U21, **Mihail Cristei**, bronzo nel Campionato regionale nei 73 kg, nella finale nazionale di Brescia non è riuscito ad uscire dal primo turno. Stessa storia per **Chiara Bernardoni**: qualificata da ranking alla finale nei 57 kg, e fresca cintura nera per meriti agonistici, veniva purtroppo eliminata. Buoni sia l'impegno che l'attitudine di **Samba Mbaye**, che si sta cimentando nel circuito nazionale U21, nonostante abbia iniziato la pratica del judo solo tre anni fa. Tra i "cadetti", continua la crescita di **Alberto Carlino**, campione regionale U18 nei 60 kg, fermato nel Campionato Italiano al secondo incontro per un soffio da un atleta campano poi classificatosi terzo. Buona anche la sua prestazione nei Grand Prix Nazionali di Catania, Matera e Genova, dove si è classificato sempre nella top ten. Dopo i Campionati U18, Alberto ha cambiato categoria di peso, da 60 a 66 kg: qui si è già fatto notare in regione e ha vinto il bronzo nei Campionati nazionali Aics. A Riccione. Bronzo nei campionati Aics anche per **Elisa Guernelli**, in forte crescita fisica e tecnica, ma bisognosa ancora di esperienza per poter emergere nella categoria 48 kg U18. In crescita anche **Francesco Martani**, quinto a Riccione, che sta diventando sempre più competitivo. Sempre tra gli U18, hanno provato l'esperienza agonistica **Marin Sakamoto** e **Aylin Agiali**. Buone notizie arrivano dagli U15, dove un nuovo gruppo si sta cimentando nei primi appuntamenti agonistici: ai più esperti **Gabriel Gosi** e **Gabriele Adorno**, si sono aggiunti **Valentino Armeni, Gregorio Bianchi, Nicole Capelli, Filippo Galante, Lara Gazzaniga, Letizia Portesani, Simone Ruggiero, Matteo Testi,** che si sono già distinti nel circuito regionale, vincendo come squadra l'argento nel Grand prix di Sarnico.

Qui sopra, da sinistra: Mihail Cristei, Samba Mbaye e Claudio Panizza; qui a sinistra, la squadra U18: Alberto Carlino, Francesco Martani, Elisa Guernelli, Marin Sakamoto, Aylin Agiali. Sotto: la squadra U15, argento nel Grand Prix Regionale

Dall'alto e da sinistra: Gregorio Bianchi, Lara Gazzaniga, Matteo Testi, Nicole Capelli, Filippo Galante (foto Daniele Gazzaniga)

A Sforza la Coppa Kodokan

Benedetta Sforza (23) ha vinto l'edizione numero 46 della Coppa Kodokan di judo, la seconda della sua carriera, per tre soli punti su **Claudio Panizza** (22). Benedetta nel 2018 può vantare una medaglia in Coppa Italia e nel Campionato Italiano a squadre, mentre Claudio si è piazzato 2° negli Universitari a squadre e 5° nell'individuale, vincendo anche il regionale Assoluto. Al terzo posto, vicinissima, **Chiara Bernardoni** (18), mentre al quarto posto si piazza **Giulia Gasparini** (20). Entra nella top 10 anche un esordiente: **Gabriele Adorno** (13) nipote d'arte di Danilo Bergamaschi, una delle prime cinture nere del Kodokan, che nel 2018 ha vinto il Grand Prix della Lombardia. Gli atleti in gara sono stati in tutto 17, per un totale di 33 tornei disputati e 53 medaglie vinte.

46° Coppa Kodokan di judo		
1	Benedetta Sforza	115,5
2	Claudio Panizza	112,5
3	Chiara Bernardoni	108
4	Giulia Gasparini	101
5	Alberto Carlino	86
6	Ginevra Generali	49
7	Elisa Guernelli	36,5
8	Francesco Martani	33
9	Samba Mbaye	26,5
10	Gabriele Adorno	18,5
Seguono: Gabriel Gosi, Marco Rebecchi, Elena Solari, Matteo Landini, Nicole Capelli, Mihail Cristei, Matteo Testi		

I premiati della Coppa Kodokan 2018, edizione numero 46 della classifica a punti.

Kodokan: il vivaio del judo cremonese

Menù diversificato in base a età e obiettivi: si va sul tatami dai 3 anni

La porta del Kodokan per i bimbi si apre al compimento dei 3 anni. **Nella fascia 3-5 proponiamo il corso di gioco-judo**, psicomotricità educativa con elementi propedeutici al judo. Il tatami, formidabile strumento di socializzazione, diventa il punto di incontro di gruppi abbastanza omogenei di bambini alle prime esperienze motorie. Imparare il contatto con il suolo e la gestione del rapporto con gli altri, in relazione alle regole del gioco che vengono suggerite via via dall'insegnante, fornisce a chi vorrà continuare nel judo un ottimo trampolino, e a chi sperimenterà altri sport un pacchetto di abilità motorie di base, che saranno utilissime. Non si tratta infatti di un vero e proprio corso di judo in cui si passano nozioni tecniche specifiche. L'introduzione di elementi di judo nei corsi avviene dai 5-6 anni agli 8, quando prende via il **corso di judo per bambini**. Qui, se pur in un quadro di sviluppo motorio globale, data la giovane età dei partecipanti, i giovani judoka indossano il vestito (judogi) e imparano attraverso il gioco elementi tecnici di lotta in piedi e al suolo. Chi ne è intenzionato, inizia a partecipare ai nostri mini-tornei non agonistici, in cui si cimenta in gare a squadre di percorso motorio ed espressione tecnica. Per questo motivo è nato il Trofeo *Haru* ("primavera") che si svolge ogni anno nel mese di maggio, presso il dojo di via Corte. L'avvio allo sport di combattimento individuale avviene nella fascia 9-11 anni, dedicata appunto al **judo sportivo preagonistico**. In questa fase, anche se la preparazione fisica è sempre generale, l'allenamento tecnico di judo diventa più specifico (cadute, tecniche di proiezione, di immobilizzazione) e l'allievo sperimenta il randori (combattimento con le prese) in modo graduale ed educativo. Questo corso ha certamente l'obiettivo di preparare i ragazzi all'esperienza agonistica. Raggiunto il 12° anno di età, ci sono due scelte: il judo sportivo agonistico oppure la pratica non agonistica. Nell'arco dei 12-14 anni, dunque, si decide con la massima serenità (e reversibilità) se il judoka (e la sua famiglia!) intendono affrontare l'esperienza agonistica, che va detto, è impegnativa anche in termini di weekend dedicati e di chilometri spesi. Chi sceglie di non competere, **continua a praticare judo nel dojo**, e può raggiungere ugualmente gradi e qualifiche. Dello studio fanno parte anche i kata di judo, di cui, tra l'altro, esiste un

circuito promozionale di competizioni. Chi sceglie il **percorso agonistico**, invece, aumenterà la quantità di lavoro, fino ad arrivare, all'età di 18 anni, anche a 9-10 sedute settimanali, per un atleta competitivo a livello nazionale. Un percorso impegnativo, ma non impossibile, da scegliersi in libertà: la gara è formativa, ma non rappresenta l'unico né il più alto obiettivo del metodo judo Kodokan.

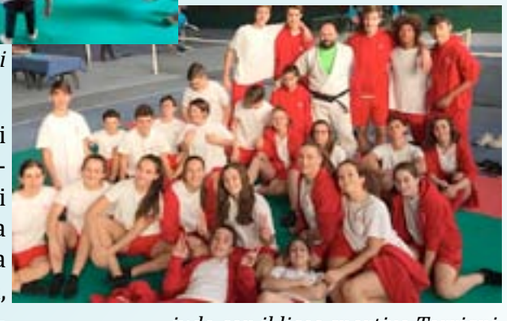
La festa di Natale, così come il Trofeo Haru con la festa di primavera (sotto) e gli esami di cintura a fine anno (sopra a destra) sono appuntamenti fissi di grande emozione e gratificazione per i bimbi.

Judo a scuola: innovazione nella tradizione

È ormai solidissima in casa Kodokan la tradizione del judo a scuola in orario curricolare,

Judo alla Materna di Corte de' Frati

che si arricchisce ogni anno di nuovi spunti didattici, orientati oggi più che mai alla trasversalità della proposta motoria, pur nella specificità del metodo judo. Il judo entrò nelle scuole cremonesi nel 1989, ad opera di Giorgo Sozzi: da allora il mondo è cambiato, e così la scuola. Le proposte didattiche seguono le nuove linee dettate dal Miur. Purtroppo -ed è questo un rammarico- non ci è mai possibile soddisfare tutte le richieste che ci provengono dalle scuole: nonostante l'impegno, non siamo ancora riusciti nell'ubiquità! Continua il progetto Coni



judo con il liceo sportivo Torriani

"Giocare gli sport per apprendere", che ha visto il Kodokan attivo in una decina di classi terze e quarte delle scuole elementari di Cremona. Ci sono poi le collaborazioni con le medie Anna Frank indirizzo sportivo e con i due licei sportivi di Cremona. E ancora, le scuole materne sono sempre più propense ad attivare progetti di judo educativo per i piccolissimi allievi.

Judo a scuola A.S. 2018/2019

- ○ **"Giocare gli sport per apprendere" - Elementari di Cremona**
- ○ **Media Anna Frank**
- ○ **LISS "Torriani"**
- ○ **LISS "Vida"**
- ○ **Materna Corte de'Frati**
- ○ **Elementare Brazzuoli**
- ○ **Materna Pozzaglio**
- ○ **Materna Corte**

Coli Judo Camp 2019

Stupenda edizione del Judo Camp quella del 12-15 giugno 2019, che ha segnato la partecipazione di 43 bambini di Cremona, Piacenza e Casalmaggiore. La grande richiesta ci ha visti costretti, purtroppo, a respingere seppure a malincuore alcune richieste di iscrizione, per limiti insuperabili della struttura ricettiva. L'organizzazione Kodokan ha dato del suo meglio: sul tatami **Andrea** e **Ilaria Sozzi** hanno diviso il programma tecnico in due fasce d'età. Responsabile delle attività ricreative era **Benedetta Sforza**, con l'aiuto di **Giulia Gasparini**, **Alberto Carlino**, **Elisa Guernelli, Gabriel Gosi**. In cucina, la sicurezza: lo chef **Marco Spoto**, coadiuvato ottimamente da **Betti Petracco** e **Roberto Coati**. Tutti promossi a pieni voti.

Le nuove "nere"

Al Kodokan le cinture nere crescono di ben 9 unità: **Annalisa Coppi, Giorgia Cavalieri, Elisa Varini, Matteo Landini, Mattia Guarneri, Ginevra Generali** hanno sostenuto gli esami federali. **Chiara Bernardoni** e **Giulia Gasparini** hanno invece raggiunto l'agognata quota di 150 punti gara, acquisendo il I dan per meriti agonistici. Le cinture nere formate dal Kodokan, dal 1971, sono ora ben 143, di cui 34 donne. Nel frattempo, si arricchisce anche il comparto tecnico del Kodokan: **Benedetta Sforza**, superata la difficile selezione nazionale, ha trascorso due settimane nel centro Olimpico Fijlkam, presso il Lido di Ostia, uscendone con il diploma di allenatrice di judo.

Qui sopra: Giorgia Cavalieri, Elisa Varini, Annalisa Coppi, Matteo Landini, Davide Lombardi, Mattia Guarneri, Ginevra Generali

In alto: Giulia Gasparini e Chiara Bernardoni; qui sopra: Benedetta Sforza

Ilaria Sozzi è 6° dan

Ilaria Sozzi (foto), a dicembre 2018, ha superato a Roma gli esami per il 6° dan della cintura nera. Solo 35 candidati in Italia, scelti per titoli, hanno potuto sostenere gli esami. Per **Ilaria Sozzi** è un traguardo storico, in quanto sono pochissime le donne 6° dan in Italia e la cremonese è la prima ad ottenerlo per esame (anziché *motu proprio* dalla Federazione).

Judo kata e cultura marziale

Prosegue al Kodokan il lavoro di formazione sui kata di judo
Tre coppie cremonesi impegnate nelle competizioni nazionali

La giovane squadra di kata da competizione del Kodokan ha allargato la sua partecipazione ai Grand Prix Nazionali, a cominciare da quello di Giaveno (Torino), per proseguire con Pordenone e infine con il "Memorial Bisi" di Reggio Emilia. Nel *judo kata*, che si esegue sempre a coppie, la performance di una serie di azioni tecniche prestabilite viene valutata da tre giudici, a formare una graduatoria. Le coppie possono essere indistintamente maschili femminili o miste: la classifica è unica: è probabilmente questa l'unica disciplina sportiva in cui vige la parità assoluta dei generi. A Pordenone, la coppia **Giorgia Cavalieri** (19) - **Elisa Varini** (18), che gareggia nel *ju-no-kata*, si è classificata al 5° posto nel criterium nazionale, precedendo di una posizione la coppia **Elena Bertani** (19) - **Annalisa Coppi** (18). A Reggio, i ruoli si sono invertiti: 5° posto per Elena e Annalisa e 10° posto per le compagne di squadra. La medaglia nel criterium nazionale è ormai alla loro portata e arriverà sicuramente, data la giovane età delle ragazze. **Gianluca Giust** (26) e **Michele Magni** (30), entrambi ex agonisti di judo sportivo, stanno invece studiando il *nage-no-kata* (forma dei lanci). Dal punto di vista delle competizioni, nel 2019 hanno rallentato le partecipazioni, ma hanno messo nel bagaglio importanti esperienze, come il seminario con **Iulian Surla**, atleta romeno campione di questa specialità, e si sono dedicati allo studio dei particolari, con la speranza di riuscire a qualificarsi per i prossimi Campionati Italiani.

Continua a Cremona lo studio del *koshiki no kata* (kata delle forme antiche), sviluppato dal prof. Kano, che ha mutuato forme dall'antica scuola di ju-jutsu *Kito ryu*, e le ha trasmesse nel patrimonio culturale del Judo Kodokan.

Questa forma racchiude i segreti degli squilibri, ed è stata sviscerata grazie al contributo di **Piero Comino**, già docente di kata IJF. Sono accorsi per l'appuntamento cremonese alcuni tra i più esperti maestri del nord Italia.

Dall'alto: Giorgia Cavalieri e Elisa Varini; Elena Bertani e Annalisa Coppi; Michele Magni e Gianluca Giust con Iulian Surla (al centro), già campione europeo e Mondiale di nage no kata. Qui a lato: Piero Comino mostra il koshiki no kata con uke Claudio Fontana. Da sinistra: Pino Tesini, Paolo Malaguti, Nicola Magro.

Insieme per progredire

Al Kodokan si è conclusa la 35esima stagione di judo per allievi con disabilità intellettiva. In arrivo nuove collaborazioni

Bella stagione quella che si è conclusa a maggio 2019 per il judo al servizio della disabilità. L'ultima lezione dell'anno, al solito, è stata dedicata al **Torneo dell'Allegrezza** -edizione numero sei, che ha visto sfidarsi le squadre di tutti i centri che lavorano con il Kodokan: **Cse Regona (CR), Cse** e **CDD di Orzinuovi (BS), Cdd di Pessina (CR)** e **Cremona, Lae** e **Agropolis** di Cremona**.** Una festa sul tatami, con la squadra del Cse "Siwan" di Orzinuovi che si è imposta, come lo scorso anno, grazie al miglior tempo medio nel percorso motorio con elementi tecnici di judo. Al secondo posto **Agropolis**, che ha battuto in volata **Lae** Cremona, terza. Ma è stato questo solo il coronamento di un anno di judo che ha visto un buon lavoro sul tatami, grazie anche alla preziosissima presenza di un gruppo affiatato di operatori. In particolare, quest'anno **Orietta Lanzini** del Cdd di Pessina ha festeggiato i 20 anni di judo con il Kodokan.

Qui sopra: i partecipanti al Torneo del'Allegrezza 2019. Sotto: alcuni momenti dell'attività di judo adattato 2018/2019

In un incontro primaverile sui tatami cremonesi è stato consolidato il gemellaggio tra Kodokan e Anffas di Genova. Quella ligure è una realtà ampia e strutturata, che porta avanti da molti anni, così come Cremona, l'attività di judo per allievi con disabilità intellettiva, ad opera del maestro **Pino Tesini**, amico di Giorgio Sozzi, che collaborò con lui per anni. Sul tatami di via Corte, gli allievi del Kodokan hanno incontrato i judoka di Genova, accompagnati da maestri di judo e educatori. Una cinquantina gli allievi sul tatami, per una sessione di judo molto speciale. Dopo la seduta, il pranzo tutti insieme, ospitato come sempre dall'Oratorio **San Francesco d'Assisi**.

Orietta Lanzini, *qui sopra con Elena, ha festeggiato i 20 anni come operatrice nel corso di judo adattato del Kodokan. Iniziò con Giorgio Sozzi nel 1999. Un ringraziamento da parte di tutto il Kodokan a chi come lei crede in questo progetto.*

Alcuni momenti del Torneo dell'Allegrezza, che si è svolto il 29 maggio, e che prevede una competizione a squadre. Sotto a sinistra, il Siwan Orzinuovi, squadra vincitrice dell'edizione 2019

Per la prossima stagione, è in preparazione una convenzione con la **Fondazione Sospiro**, che subentrerà nella direzioni di alcuni centri di Cremona. Le premesse sono buone, data la comunità di intenti emersa fin dal primo incontro.

A pensar male...

Giorgio Sozzi nel 1984

In un recente intervento sollecitato dal **Panathlon Club di Cremona**, abbiamo ripercorso a grandi linee le tappe del nostro viaggio nell'insegnamento del judo ad allievi con disabilità intellettiva. L'iniziativa partì nel 1984, prendendo a modello alcune esperienze francesi, per opera di **Giorgio Sozzi**. Da allora, il progetto ha sempre fatto parte delle attività curricolari dei Centri per disabili di Cremona (e poi provincia). Sono tanti, centinaia, i volti e i nomi dei ragazzi e degli operatori che hanno praticato judo in questi anni: il lavoro del **Kodokan Cremona** è punto di riferimento nazionale e internazionale nell'ambito del judo per la disabilità intellettiva.

L'assessore Luca Zanacchi (a destra) in visita al kodokan

Durante un convegno organizzato dal **Coni Regionale** su sport e disabilità, un docente universitario sollecitava una pubblicazione sull'esperienza Cremona, perché essa non vada perduta e possa essere messa a confronto con altre esperienze. L'idea è in cantiere, ma giace, così come altre iniziative, in attesa di tempi migliori: da ormai cinque anni l'amministrazione comunale di Cremona ha tolto il proprio sostegno ai nostri allievi con disabilità. *Nemo propheta in patria*, verrebbe da dire, dato che il contributo non era tale da squilibrare i bilanci comunali. Il **Kodokan Cremona**, in un attimo, si è trovato spese non dovute per manutenzioni straordinarie, affitto aumentato, contributo per l'attività sociale azzerato: sarà forse perché il presidente del Kodokan sedeva in consiglio comunale nelle file dell'opposizione? E se fosse, che cosa hanno a che fare i ragazzi disabili con la politica? Poiché a pensar male si fa peccato, sospendo il giudizio. Comunque sia, a fine agosto, il neo-assessore allo sport **Luca Zanacchi** ha visitato il Kodokan e ci ha promesso di farsi portavoce della situazione. Non abbiamo motivo di dubitare che lo farà, e guardiamo -come sempre- con fiducia al futuro.

Andrea Sozzi

Judo, Benessere e Difesa

La serata del mercoledì, al Kodokan, è da anni riservata agli aspetti tecnici e culturali del judo: kata e applicazioni alla difesa personale. Molti ignorano che il metodo judo Kodokan comprende anche una parte di *atemi* (colpi ai punti vitali), leve articolari e soffocamenti che sono vietati nella competizione sportiva, ma fanno parte del patrimonio marziale del judo. **Jigoro Kano** stesso stabilì un kata specifico sulla difesa (*Sen ryoku zen'yo kokumin taiiko*) allo scopo del benessere fisico, dedicato ai non esperti, che si può praticare anche senza judogi e fuori dal dojo per allenamento -per esempio sul luogo di lavoro. Gli allievi di Kano, oltre al *randori* (pratica sportiva) si allenavano, pur senza metterle in pratica, nelle tecniche di neutralizzazione dell'avversario. Sono le tecniche cosiddette esoteriche del judo, non tanto in quanto "segrete", ma poiché strettamente riservate allo studio nel dojo. Lo scopo del Kodokan Judo è il benessere fisico individuale e il progresso sociale, dunque ogni forma di violenza e sopraffazione è bandita. Dal punto di vista culturale e formativo, le tecniche di attacco e difesa sono però di interessante studio, e approcciabili anche da chi non abbia grande esperienza marziale.

Tai ji quan, equilibrio armonico

Fin dall'incontro con il maestro **Mario Pasotti** nel 1994, il Kodokan abbina al judo la pratica del tai ji quan. Arte marziale cinese assai affine ai principi del judo, il tai ji stile "Yang", quello studiato maggiormente al Kodokan, produce scioltezza articolare, equilibrio, rilassatezza e nel contempo forza nella muscolatura, soprattutto negli arti inferiori. Praticato a livello meno intenso, per i principianti, è sicuramente un ottimo antistress simile ad una "ginnastica dolce", anche se in realtà i contenuti marziali sono importanti. Per questo, diversi judoka si sono applicati, una volta la settimana, a compensare il lavoro isometrico del judo con il tai ji, ottenendo benefici. Oltre che al maestro Pasotti, la formazione degli insegnanti del Kodokan è debitrice a **Li Rong Mei** e **Men Hui Feng**. **Ilaria Sozzi** è stata campionessa italiana (Fiwuk) di tai ji quan forma 24.

Sopra: Mario Pasotti e Ilaria Sozzi in una foto di repertorio. Qui a lato, un allenamento di tai ji al Kodokan

Aikido, arte marziale moderna

L'aikido è una forma di arte marziale moderna.
Il suo significato letterale comprende i termini *armonia*, *energia*, *metodo*.
Lo scopo della disciplina è di migliorare il benessere psicofisico, riducendo lo stress, il recupero della propria energia vitale, l'uso efficiente dell'energia, il potenziamento dell'attenzione, della concentrazione e dell'intuito. L'aikido propone, per affrontare le sfide della quotidianità, un metodo di approccio alla realtà caratterizzato da sereno autocontrollo e lucidità decisionale. Sotto l'aspetto difensivo, l'aikido si distingue per le tecniche di neutralizzazione con immobilizzazioni effettuate mediante leve articolari, bloccaggi e proiezioni. L'attività si svolge sia a mani nude sia con armi quali bastone (jo), spada (bokken) e pugnale (tanto). La tipica circolarità dei movimenti favorisce una pratica che evita lo scontro diretto e che risulta efficace pur non basandosi sulla forza fisica. Per quest'ultimo aspetto questa arte marziale può essere praticata ad ogni età e non richiede necessariamente una vigorosa prestanza fisica. Inoltre per lo spirito non competitivo con cui è stata concepita non prevede gare ma i consueti esami per acquisire i vari livelli di competenza.

Fabio Zeri (III dan)

Franz Bacchi (IV dan)

L'Aikido nasce in Giappone nel 1920 ad opera del Maestro **Morihei Ueshiba**, quale nuovo stile, evoluto dalla sintesi dello studio delle principali arti marziali. Giunge in Italia nel 1964, grazie all'arrivo del Maestro Hiroshi Tada (IX Dan) allievo diretto del fondatore. Il corso, ospitato presso il Kodokan, che afferisce all'Associazione di Cultura tradizionale giapponese Aikikai d'Italia (unica associazione aikidoistica insignita dallo Stato italiano della qualifica di Ente Morale), si sviluppa su tre giorni settimanali, sotto la direzione del responsabile di dojo, il Maestro **Franz Bacchi** (IV Dan) che si avvale della collaborazione di **Fabio Zeri** (III Dan) e di **Piera Nolli** (II Dan). Ogni lezione è costituita da una prima parte basata su respirazioni e riattivazioni articolari e muscoloscheletriche e da una seconda parte dedicata allo studio delle tecniche. Periodicamente si organizzano raduni al sabato pomeriggio ed alla domenica mattina condotti da istruttori esterni dell'Aikikai ed anche da membri della Direzione Didattica dell'Aikikai d'Italia stessa. L'aikido condivide con il judo gran parte del sistema valoriale: da qui la proficua collaborazione con il Kodokan Cremona.

Piera Nolli (II dan)

Stage con il Maestro Carlo Raineri (VII dan), membro della commissione didattica dell'Aikikai Italia

Album Kodokan 2018/2019

Al pomeriggio... è Kodokan lab!

Eju Seminar, scambio di vedute con Patrick Roux, ex campione, oggi tecnico del judo Russo

Ogni giovedì randori aperto

A Sarnico con Frédéric Demontfaucon

Staff Kodokan a Brescia per i Campionati Italiani Juniores

Ilaria con Jean Pierre Gibert, tecnico della Russia

Daniele De Palma (fisioterapista), Giovanni Radi (Panathlon) e Cesare Castellani alla festa del nuovo anno

Festa di fine anno: il Panizza grill non tradisce!

E' arrivato il Kodokan Van!

A Scampia con Gianni Maddaloni

Squadra femminile raggiante dopo l'argento in A2

Kodokan

dal 1971 il judo a Cremona

ASD fondata da Giorgio Sozzi

Affiliata Coni - Fijlkam palestra: via Corte 3F - Cremona
mob. +39 328 0016710 web: www.kodokancremona.it
email: info@kodokancremona.it
posta: via Lugo 10, 26100 Cremona

seguici sui social network

Kodokan Cremona

@kodokancremona

Kodokan Cremona Judo Channel

@kodokancremona