

Kodokan

dal 1971 il judo a Cremona

Anno XXXVI - n. 1 - Settembre 2020

Il cinquantesimo anno

Incomincia con la nuova stagione sportiva il cinquantesimo anno della storia del Kodokan Cremona. Il 1° settembre del 2021 sarà compiuto mezzo secolo fatto di allenamenti, competizioni, fatiche, risate, ricordi, aneddoti,



La nuova sede del Kodokan, dal 1997

idee, incontri, addii, emozioni. Sintetizzarne la portata emotiva e umana in poche righe è impensabile. Migliaia sono le persone entrate in contatto con la realtà Kodokan, chi per un giorno, chi per anni, tutti sempre considerati per il proprio valore umano indipendentemente dall'estrazione sociale, politica, economica, religiosa. La multiculturalità e l'inclusione nel Kodokan di **Giorgio Sozzi** furono sperimentate concretamente "ante litteram", prima cioè che divenissero così attuali e -come si dice- trendy.

Il Kodokan è stato ed è una comunità dinamica che fa convergere pensieri e azioni positive, e che ha percorso in modo trasversale la vita di centinaia e centinaia di atleti che hanno calcato il nostro

tatami. Non sono mancati errori e incomprensioni, come sempre accade nelle vicende umane, per i quali chiedo scusa a nome di tutti. Tuttavia, il bilancio che ci apprestiamo fare è positivo, pur nella stranissima condizione che ci troviamo a vivere in questa imprevista emergenza sanitaria, che mina le nostre certezze e che ha messo in discussione l'esistenza stessa del dojo.

All'interno di una sede sicura, costruita con tanta fatica, con un ottimo numero di praticanti, con una nuova convenzione pluriennale con il Comune e con tanti giovani rampanti desiderosi di camminare la strada del judo kodokan, mai avremmo immaginato di incominciare il nostro

cinquantesimo anno con i dubbi e i timori legati a una subdola epidemia virale, che mette in guardia dallo sport di contatto.

Tutti i nostri progetti, tra cui quello dell'insegnamento ad allievi con disabilità, ma anche molti altri, sono in bilico, se dovesse riacutizzarsi il problema epidemico.

Tuttavia, se è vero che il judo è la via dell'adattabilità, al Kodokan ci adatteremo alle nuove disposizioni vigenti, per riuscire a dare il nostro piccolo supporto alla crescita dei giovani come meglio sappiamo fare, cioè insegnando e soprattutto vivendo il metodo judo kodokan.

Andrea Sozzi

andrea.sozzi.judo@gmail.com



Kodokan Cremona, 1983. Giorgio Sozzi insegna le cadute ai bambini

Judo sportivo: una buona (mezza) stagione

**Benedetta Sforza ha vinto l'argento in Coppa Italia A1
Gabriele Adorno ha guadagnato il bronzo nel Trofeo Italia U15**

La stagione agonistica 2019/2020 sarà ricordata per le restrizioni imposte dall'emergenza corona-virus, che l'hanno di fatto troncata a fine febbraio 2020, quando i nostri atleti erano pronti a dire la loro nei campionati italiani di ogni classe, inizialmente previsti entro giugno. Nel momento in cui scriviamo, riteniamo possibile e anzi probabile che i campionati italiani U15, U18, U21 e Assoluti non vengano



Policoro (Matera), in novembre, vinceva l'argento nazionale. Nel frattempo, da segnalare, tra le varie affermazioni, l'argento di Alberto Carlino a Lodi nel Grand



Qui sopra: i giovani judoka del Kodokan a Marudo; in alto: Benedetta Sforza e Claudio Panizza, veterani della squadra agonistica, alla Coppa Italia di Matera; a destra, dall'alto: Elisa Guernelli sul podio al Sankaku; Gabriele Adorno, nipote d'arte di Danilo Bergamaschi, a Riccione; Simone Ruggiero vincente nelle due competizioni disputate.

disputati nemmeno nell'autunno 2020, ma che siano rimandati al 2021, così come già avvenuto per il Giochi Olimpici.

La stagione sportiva del Kodokan Cremona era partita bene, con un'importante preparazione fisica subito dopo Ferragosto, e con **Elisa Guernelli** e **Alberto Carlino** impegnati a Murten, in Svizzera, già in settembre. Altro torneo in Svizzera, in ottobre,

questa volta per i giovani esordienti, che hanno conquistato sei medaglie nella Coppa Malcanton: **Matteo Testi**, **Valentino Armeni**, **Gabriele Adorno**, **Nicole Capelli**, **Lara Gazzaniga**, **Filippo Galante**.

La settimana successiva, **Benedetta Sforza** staccava l'argento nel Grand Prix Nazionale di Torino, qualificandosi per la finale di Coppa Italia di A1, in cui, a



Prix Regionale U18 e l'argento di Elisa Guernelli nel Torneo Sankaku. Il giovane esordiente **Gabriele Adorno** si faceva luce in regione, guadagnando l'argento e volando a Roma per la sua prima finale nel campionato italiano Esordienti, terminato per questa volta lontano dal podio. Il 2020 iniziava bene, con due po-

sitive trasferite giovanili a Marudo e a Bussero, al trofeo Koike, in cui sono arrivati a rimpolpare la già numerosa squadra giovanile **Gregorio Bianchi**, **Davide Vecchi**, **Alessandro Farina** e **Mattia Savi**, questi ultimi due provenienti dal vivaio di Corte de' Frati. Buon rientro, dopo alcuni mesi di stop, di **Simone Rug-**

giero, giovane cadetto, vittorioso sia a Marudo che a Bussero. In febbraio, dopo il 9° posto di **Elisa Guernelli** nell'*Alpe Adria*, internazionale per la classe cadetta, la squadra U15 tentava il difficile assalto al *Trofeo Italia* di Riccione: ne usciva il bronzo per **Gabriele Adorno**, giovane peso massimo.



L'ultimo torneo prima della chiusura totale portava al Kodokan un'altra importante medaglia, quella di bronzo conquistata da **Benedetta Sforza** nel Grand Prix Nazionale di Vittorio Veneto.

A lato: la premiazione degli agonisti 2019

Alberto Carlino nell'albo d'oro della Coppa Kodokan

CREMONA - **Alberto Carlino** (foto a destra), a 17 anni, ha vinto l'edizione 2019 della Coppa Kodokan di judo, il torneo che premia, dal 1973, il miglior agonista dell'anno solare. Vincitore del Campionato Regionale 2019, Alberto ha ben figurato in tutte le più importanti competizioni U18 sul territorio nazionale, combattendo anche in Svizzera e Slovenia e marcando 100 punti precisi nella classifica. Nella seconda parte dell'anno, il cambio di categoria da 60 a 66 kg lo ha certamente un po' penalizzato nei risultati, ma oggi è pronto per il salto nella classe juniores nel 2020. Al secondo posto **Benedetta Sforza** (24), vincitrice lo scorso anno, che vanta due argenti nazionali nel 2019 nei Campionati Nazionali Universitari e nella Coppa Italia, ma che non sono stati tuttavia

sufficienti per aggiudicarsi il trofeo. Sul terzo gradino del podio troviamo **Elisa Guernelli** (16), che sta trovando via via sempre più sicurezza, al servizio di una tecnica eccellente. Ai piedi del podio, un gruppo di giovanissimi esordienti tredicenni, decisi a farsi onore sul tatami: **Matteo Testi**, **Gabriele Adorno**, **Nicole Capelli**, che hanno scavalcato **Claudio Panizza** (23), fermato per gran parte dell'anno da un infortunio. Chiudono la top ten altri due esordienti: **Valentino Armeni** (13) e **Lara Gazzaniga** (14) davanti a **Mihail Cristei** (19), terzo in regione e finalista nazionale junior, lontano però dal tatami per motivi di studio e di lavoro nella seconda parte dell'anno. Nel 2019, i 23 atleti in gara hanno partecipato a 32 competizioni, vincendo 70 medaglie.



Coppa Kodokan 2019

1) Alberto Carlino	100
2) Benedetta Sforza	75
3) Elisa Guernelli	57,5
4) Matteo Testi	56
5) Gabriele Adorno	47,5
6) Nicole Capelli	40
7) Claudio Panizza	37
8) Valentino Armeni	34
9) Lara Gazzaniga	34
10) Mihail Cristei	33,5

Seguono: Samba Mbaye, Chiara Bernardoni, Filippo Galante, Francesco Martani, Giulia Gasparini, Marin Sakamoto, Letizia Portesani, Gabriel Gosi, Simone Ruggiero, Gregorio Bianchi, Aylin Agiali, Davide Vecchi, Mattia Savi

Judo kata: bene le ragazze Kodokan

**Monia Castelli e Sara Barboglio vincono l'argento in Coppa Italia
Giorgia Cavalieri e Elisa Varini seconde nel Torneo delle Regioni**

Monia Castelli e Sara Barboglio sono rientrate col botto nelle competizioni di kata: dopo una lunga pausa hanno ritrovato i ritmi del *ju no kata* e hanno staccato l'argento nella Coppa Italia di Gerenzano (VA). Motivi di lavoro e di studio (Sara Barboglio vive a Milano dove si è appena laureata in lettere) non rendono possibili alle due atlete del Kodokan del vivaio di Pizzighetone di avere una con-

tinuità nell'allenamento e nelle competizioni: rimane comunque la soddisfazione per il bel risultato. Nel Torneo delle Regioni, dedicato alle giovani leve, sempre nel *ju no kata*, **Giorgia Cavalieri e Elisa Varini** hanno conquistato il secondo posto, mentre **Elena Bertani e Annalisa Coppi** si sono fermate al quarto posto. Elisa e Giorgia si sono aggiudicate, con questo risultato, il terzo

posto nel criterium nazionale 2019 del *ju no kata*, che è valsa la convocazione per lo stage di kata di Roma, presso il centro olimpico.

Nei campionati italiani, che si sono svolti a Vittorio Veneto, Elena Bertani e Annalisa Coppi si sono classificate all'8° posto assoluto nel *ju no kata*, mentre Giorgia Cavalieri in coppia con Elisa Varini si sono piazzate al decimo posto.



A sinistra: selfie della squadra Kodokan di kata dopo il Torneo delle Regioni / Coppa Italia di Gerenzano (Va). Sopra: Elisa Varini e Giorgia Cavalieri impegnate nei Campionati Italiani di *ju no kata* a Vittorio Veneto (Tv).



Qui sopra: Annalisa Coppi, Elisa Varini, Elena Bertani, Giorgia Cavalieri, Monia Castelli, Sara Barboglio.
Qui a destra: Monia Castelli e Sara Barboglio durante la Coppa Italia



Qui sopra: Giorgia Cavalieri e Elisa Varini presso il Centro Olimpico Matteo Pellicone di Ostia, dove hanno partecipato allo stage nazionale di kata.

Appuntamento tra Judo e Scuola

Nonostante le difficoltà logistiche sempre tante le iniziative del Kodokan per promuovere il judo a scuola in orario curricolare

Gli anni passano e le situazioni mutano: un tempo il judo a scuola era un perfetto sconosciuto, e se non fosse stato per la lungimiranza di insegnanti come **Emma Beltrami** non sarebbe mai entrato tra le proposte scolastiche. Oggi il judo è richiestissimo a scuola, e a Cremona è parte integrante del progetto "Giocare gli sport per apprendere", che nel 2019/20 è stato curato da **Benedetta Sforza** e **Gianluca Giust**, entrambi tecnici Fijlkam. Ante-

signano di queste iniziative fu il progetto Mus-E, nei primi anni 2000, in cui il Kodokan ebbe un ruolo di grande rilevanza, proponendo il judo e il tai ji insieme alla musica nella maggior parte delle primarie di Cremona. Oggi molte scuole dell'infanzia, primarie e secondarie chiedono la collaborazione del Kodokan in progetti educativi, ma, ahimè, la giornata è fatta solo di 24 ore, motivo per cui abbiamo dovuto ignorare o declinare con ram-

marico molte richieste. La priorità viene data a quegli istituti che mostrano un interesse progettuale continuativo e fondato. Interessante la collaborazione che si è sviluppata sin da subito con i due licei sportivi di Cremona, sia il *Vida* che il *Torriani*, collaborazione purtroppo minata, quest'anno, dal covid-19, che non ha permesso di portare a termine tutti i corsi preventivati.

Judo a scuola 2019/2020

- Progetto **Giocare gli sport per apprendere** - Primarie di Cremona
- Scuola media **Anna Frank** Cremona
- Scuola media **Virgilio** Cremona
- Scuola per l'infanzia **Manzoni** di Cremona
- LISS **Torriani** di Cremona
- LISS **Vida** di Cremona
- Scuole per l'infanzia di **Corte de' Frati** e **Pozzaglio e Corte** di Cremona
- Scuole primarie di **Brazzuoli** e di **Grontardo**



Gianluca Giust (a sinistra) e Benedetta Sforza (sopra con Linda e Sabrina del Liceo Torriani) si sono occupati dei corsi scolastici.

Passaggi di grado e qualifiche



Giorgio Bianchi, neo cintura nera

Giorgio Bianchi è la cintura nera numero 142 della storia del Kodokan Cremona. Classe '86, Giorgio ha iniziato il judo tardi, con un percorso amatoriale, ma si è rimboccato le maniche e ha ben figurato, sia nel kata che nella tecnica, negli esami regionali Fijlkam svolti a Bergamo.

Matteo Landini (21 anni), smessa l'attività agonistica, ha conseguito la qualifica di aspirante allenatore di judo, il primo gradino della carriera tecnica della Fijlkam.



Matteo Landini, neo tecnico di judo

Bambini e judo: l'incontro perfetto

Bambini e ragazzi rappresentano circa il 50% degli allievi del Kodokan in via Corte grande attenzione agli aspetti educativi della disciplina

Inutile nascondere che la penalizzazione più grande della vicenda corona-virus potrebbe riguardare il judo per bambini e ragazzi. Fermate tutte le attività in febbraio, i corsi Kodokan riprenderanno solo a metà settembre, con un voucher per gli iscritti valido fino a fine novembre. Permangono tuttavia molte incognite per quanto riguarda i protocolli di sicurezza, se la minaccia del contagio dovesse continuare: il judo è sport di contatto per eccellenza, e proprio attraverso il "sentire" l'altro attraverso giochi di contatto av-



bisogno di stare con gli altri. Fu Giorgio Sozzi, nel 1963, a dare avvio, quasi per caso, all'insegnamento del judo ai bambini a Cremona, che poi divenne, negli anni, una delle esperienze più gratificanti della storia del Kodokan.



I nostri bimbi hanno già dovuto rinunciare, nel 2020, sia al Trofeo Haru, che è sempre dedicato a loro in primavera, sia al Campus estivo. Confidiamo tutti in una pronta ripresa della nostra splendida normalità.



viene quel processo di relazione che è proprio del metodo judo e che offre indubbi vantaggi alla crescita dei nostri bimbi e ragazzi. Certo, sarebbe possibile offrire una proposta sportiva anche a distanza, ma tutti sappiamo che non sarebbe la stessa cosa. La speranza è che il pericolo cessi, così come l'allarme contagio, e che non vi siano nuove ondate. Per assurdo, infatti, mentre i nostri agonisti sono così esperti da poter far fronte a qualsiasi protocollo di allenamento, sono proprio i bimbi ad avere maggiore



Alcuni momenti del corso di judo per bambini 6-8 anni e per pre-agonisti 9-11 anni. Qui sopra: squadra Kodokan al trofeo regionale Aka organizzato da Fijlkam Lombardia a Brescia

Judo specialissimo

Prosegue il progetto per allievi con disabilità intellettiva: stop a febbraio causa covid-19, ora pronti a ripartire

Stagione a metà per ovvi motivi anche per il judo speciale per allievi con disabilità intellettiva, partito come sempre in ottobre 2019, con le seguenti realtà coinvolte: *Lae, Agropolis, Cdd di Fondazione Sospiro, Cdd Pessina, Cdd L'Oasi di Regona, Cdd e Cse di Orzinuovi.*

Da ottobre a febbraio i corsi si sono svolti regolarmente, poi lo stop forzato: l'intenzione è riprendere con i corsi da dove si è lasciato, compatibilmente con le indicazioni del comitato tecnico scientifico, che proprio in questi

giorni sembra dare il via libera a tutte le attività di contatto. C'è naturalmente anche un'altra variabile, che è quella della gestione economica del progetto, Da quando nel 2014 il Comune di Cremona amministrato dal Sindaco Gianluca Galimberti ha deciso che era proprio il piccolo contributo per il progetto di judo inclusione a pesare sul bilancio cittadino, i costi dell'iniziativa ricadono sulle spalle dell'ASD Kodokan Cremona, con un piccolo ma importante contributo delle cooperative e famiglie coinvolte.

Il Kodokan manterrà l'impegno che vede sempre la società sportiva impegnata nel sociale fino a quando sarà possibile.

Proprio alla fine dell'odioso periodo di quarantena, il Kodokan ha partecipato alla giornata di apertura del Camp WeSummer, con i ragazzi di Inclusi-On di Manuel Generali, provenienti da diverse realtà, per una lezione di judo, seppure mantenendo il distanziamento: esperimento riuscito che porterà già da quest'anno a nuove idee e collaborazioni.



Qui sopra: lezione all'aria aperta con i ragazzi di Inclusi-On, presso il Porto Canale di Cremona, in luglio 2020. Tutto intorno: momenti delle lezioni di judo speciale al Kodokan Cremona di via Corte.

Judo in tempo di quarantena

La famiglia Kodokan unita per sconfiggere la paura

La comunità del Kodokan si è dovuta separare per qualche mese, cosa mai accaduta fin dalla fondazione, ma non si è disgregata. Dopo il breve smarrimento iniziale, dovuto a una situazione del tutto imprevista e alla forte preoccupazione sanitaria, con cadenza settimanale dirigenti e istruttori del Kodokan hanno proposto attività e suggerimenti per adulti e piccini. Volutamente, si è deciso di non subissare le famiglie, già molto impegnate nella didattica online della scuola e nella gestione quotidiana, di messaggi continui, ma di proporre suggerimenti di qualità. Ilaria si è occupata della fascia 3-5 anni, con video casalinghi di percorsi psicomotori, e ha tenuto lezioni online di kata e di tai ji quan. I giovani atleti si sono messi a disposizione, accettando di girare simpatici video didattici per bambini e ragazzi. Gli agonisti hanno continuato ad allenarsi con sedute da soli e in video conferenza, e non sono mancate le lezioni di Andrea sulla storia del judo e di Jigoro Kano. L'intenzione non era quella di sopperire alla mancanza del dojo, o di sviare l'attenzione da preoccupazioni ben più gravi e importanti, ma quella di mantenere una rete solida tra i componenti della nostra bella casa Kodokan, mostrando vicinanza alle famiglie che hanno vissuto la malattia e che in qualche caso, purtroppo, hanno subito delle perdite. Forse non è stato fatto abbastanza, o abbastanza bene, ma possiamo garantire che lo staff del Kodokan Cremona ha cercato di fare il massimo.



Dall'alto e da sinistra a destra: Giulia, Benedetta, Alberto, Claudio, Elisa, Ilaria, Andrea impegnati nella didattica a distanza. Qui sopra, una seduta di allenamento online; a sinistra: la riapertura del 3 giugno, mantenendo il distanziamento.

Ripresa dei corsi 2020/2021

Judo Kodokan Open Week 14 - 19 settembre 2020

Da lunedì 14 a venerdì 18 settembre 2020 ore 18:00-19:00

e sabato 19 settembre ore 15:00-17:00

prove di judo gratuite per bambini e ragazzi (dai 3 anni in su)

GIOCO JUDO 3-5 anni	mar (4 anni) - gio (5 anni) - ven (3 anni) 16:50-17:45	dal 28 settembre
JUDO BIMBI 6-8 anni	mar - ven 18.00 - 19:00	dal 22 settembre
JUDO SPORT 9-11 anni	lun - gio 18:00-19:00	dal 21 settembre
JUDO PER TUTTI 12+	lun - gio 19:15 - 20:30	dal 7 settembre
JUDO AGONISTICO 12+	lun - mar - gio 19:15-21:00 - sab 15:00-16:30	dal 31 agosto
JUDO CULTURA KATA E DIFESA 12+	mer 19:15 - 20:30	dal 09 settembre
KODOKAN LAB - PREPARAZIONE FISICA 15+	lun - mar - ven 14:30-16:00	dal 7 settembre
JUDO SPECIALE ALLIEVI CON DISABILITA'	mer 10:30 - 11:30	da ottobre 2020
AIKIDO 12+	lun - mer - ven 20:30 - 22:30	dal 7 settembre
TAI JI QUAN 12+	ven 19:15 - 20:30	dall'11 settembre

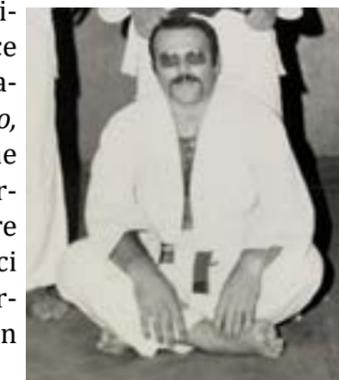
Agli amici che ci hanno lasciato

Nei primi giorni del 2020 ci ha lasciato **Giuseppe Barbisotti**, cintura nera, entusiastico appassionato e praticante di judo fino a una decina d'anni fa. Ci siamo incontrati pochi giorni prima della sua dipartita, e abbiamo ricordato insieme i momenti belli sul tatami. L'epidemia ci ha portato via **Edoardo Mazzieri**, prima cintura nera del Kodokan, nel 1972, oltre che arbitro di judo, molto noto in città per la sua attività come volontario della Croce Rossa. Ultimamente, ci si trovava spesso al *Trofeo del Torrazzo*, appuntamento cittadino di fine anno, in cui lui era sempre di turno con l'ambulanza, per parlare del più e del meno, aggiornarci sulle ultime notizie e per scherzare, naturalmente, con il buon umore che non mancava mai. Il coronavirus ci ha tolto anche **Benito Santi**, fuoriclasse assoluto dei massaggiatori sportivi, da sempre amico del Kodokan Cremona. Claudio e Alberto, i suoi figli, erano stati allievi di Giorgio Sozzi, e Benito ha massaggiato intere generazioni di judoka del Kodokan, scrivendo pagine pie-



Qui a lato: Benito Santi con Claudio "Ciccio" Arisi, negli anni '70.

Sotto: Stefano Ardenghi, appassionato judoka e amico del Kodokan.



A sinistra: Edoardo Mazzieri, cintura nera del Kodokan dal 1972. Sotto: Piergiuseppe Barbisotti



ne di aneddoti divertenti e indimenticabili, scolpiti nella nostra memoria. Un pensiero va infine all'amico **Stefano Ardenghi**, che ci ha lasciato per il Covid. La sua prematura scomparsa ha prodotto tristezza e sgomento tra i judoka del Kodokan, che Stefano aveva frequentato da atleta e poi come accompagnatore di suo figlio Marco. I loro ricordi sarà certamente con noi durante le celebrazioni per il cinquantenario

Aggiornamento permanente

Kodokan tra ospiti e trasferte per scambiare esperienze

Il confronto costante con l'alto livello sia nell'agonistica, che nella didattica, che nel kata e in definitiva in ogni branca dell'insegnamento del judo è da sempre il "pallino" del Kodokan Cremona, fin da quel lontano 1973, quando sui tatami cremonesi arrivò il primo ospite, **George Kerr**, oggi decimo dan IJF. In agosto alcuni agonisti sono volati in Giappone per osservare i Mondiali: ottima occasione per allenarsi al **Kodokan di Tokyo**.



nale. Al Kodokan è arrivato poi **Ivan Nifontov**, russo campione del mondo nel 2009 e bronzo olimpico nel 2012, che, oltre a



Treviglio da Fijlkam Lombardia, che ha visto in cattedra il campione del mondo russo **Vitaly Makarov**, con una serie di collaboratori eccellenti, tra cui il brasiliano **Leandro Guilherme**, già medagliato olimpico e ancora in lizza per i Giochi di Tokyo. Infine, appena prima del



Dall'alto e da sinistra a destra: **Ivan Nifontov** gioca con i bimbi del Kodokan Cremona e firma autografi; la squadra Kodokan al Winter Camp di Lignano e all'EJU seminar con **Makarov**; **Valentino** con uno degli atleti della Keio University; **Gabriele** con **Ezio Gamba**; **Claudio**, **Matteo**, **Alberto** davanti al Kodokan di Tokyo.

Anche i giovani leoni del Kodokan sono allenati con i Giapponesi della Keio University di Tokyo, ma a Milano, dove erano ospiti. Numerosa è stata la spedizione al *Winter Judo Camp* di Lignano Sabbiadoro diretto da **Ezio Gamba** e passerella del miglior judo nazionale e internazio-

fornire l'attesa lezione tecnica, si è prestato a giocare con i bambini del Kodokan e ha dispensato autografi con grande simpatia. Ancora bella partecipazione Kodokan all'EJU Seminar, organizzato a

lockdown, **Claudio Panizza** è volato a Dusseldorf per partecipare. dopo aver assistito al Grand Slam, all'Olympic Training Camp.

Al Kodokan non solo judo

Aikido e Tai ji quan arricchiscono la proposta marziale



Un allenamento di aikido al Kodokan

evento critico, gestire lo stress/di-saggio, liberarsi da una presa, togliersi dalla linea di attacco, anche immobilizzare senza creare danno. Le lezioni di Aikido presso il Kodokan

laboratori ai raduni nazionali ed internazionali, unitamente alla passione ed all'impegno consentono di offrire ai praticanti cremonesi proposte di studio e di pratica sempre aggiornate. Pure nella complessa stagione 2019-20 l'Aikikai cremonese è stato presente anche al raduno nazionale "Kumiai" (=incontro) tenuto dal M° **Raineri -VII dan Shihan**, che annualmente dirige uno Stage presso il Kodokan

L'aikido, disciplina nata in Giappone nel 1920, condivide con il judo i principi fondanti quali l'utilizzo ottimale dell'energia, un sereno approccio mentale, l'autocontrollo emozionale, ma se ne distingue per l'assenza di competizioni. Concepito dal fondatore **Morihei Ueshiba** come un'arte marziale moderna, l'aikido sintetizza le principali arti marziali preesistenti e si pone il fine del benessere psico-fisico. L'attività mira sia allo studio delle tecniche al controllo delle emozioni, al fine di affrontare la quotidianità in modo sereno e con lucidità. Sotto l'aspetto difensivo questa disciplina si caratterizza per le tecniche di neutralizzazione dei potenziali attacchi, con immobilizzazioni effettuate mediante leve sulle articolazioni, bloccaggi e proiezioni. Nel novembre scorso si è svolto presso l'Ospedale Maggiore di Cremona un corso di autodifesa per operatori sanitari impegnati in contesti a rischio, in cui è necessario salvaguardare la propria e l'altrui incolumità in occasione di aggressioni. In tali situazioni occorre intuire quando è prossimo un

sono tenute dal Maestro **Franz Bacchi**, V dan Aikikai, che si avvale della collaborazione di **Fabio Zeri** (III dan) e di **Piera Nolli** (II dan) e si strutturano in due parti: nella prima si esercitano la corretta respirazione, le articolazioni, la concentrazione, l'equilibrio e la distribuzione dell'energia, tutto propedeutico alla seconda in cui si studiano i movimenti e le tecniche specifiche. Nella pratica vengono utilizzate anche le armi quali il bastone (Jo), la spada (bokken) ed il pugnale (tantō). L'assidua partecipazione del responsabile di dojo e dei suoi col-



Franz Bacchi

Cremona e dalla M° **Lagorio - VI dan Shihan**, membri della Direzione Didattica Nazionale. **Ilaria Sozzi**, allieva di **Mario Pasotti** e campionessa di Tai ji quan stile yang, dirige un gruppo solido di studio di tai ji, ogni venerdì sera. Tra le prime attività a poter riprendere, dato il distanziamento sociale già insito nella disciplina (non prevede contatto) il tai ji quan è stato inserito nelle attività del Kodokan in quanto, attraverso l'armonia e la flessuosità dei movimenti, rappresenta un allenamento complementare al judo.



Il tai ji è stata tra le prime attività a poter riprendere post covid

Album Kodokan 2019/2020



Alberto Carlino con l'assessore allo sport del Comune di Cremona Luca Zanicchi



Coppa Italia di A1: Basilicata coast to coast



judo vuol dire amicizia



Monia e Sara con Roberto Rigoli, Presidente del Panathlon Club di Cremona



Claudio Panizza a Dusseldorf con Saeid Mollaei



Non c'è competizione senza arbitri...



Ennio Voltini e Marco Spoto: 50 anni di judo!



Scene da Kodokan Lab



Rossano preziosissimo alla manutenzione panche



Scene da un matrimonio: auguri Shannon e Luca!



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

segui sui social network



Kodokan Cremona ASD



@kodokancremona



Kodokan Cremona
Judo Channel



@kodokancremona