



Kodokan

dal 1971 il judo a Cremona

Anno XXXVIII - n. 1 - Settembre 2022

La goccia nel mare

Il Kodokan Cremona sta per affrontare una nuova stagione, la cinquantaduesima dalla fondazione. Il breve riposo estivo (gli atleti si sono allenati anche in agosto!) ha fornito il tempo, tra qualche pennellata e un po' di manutenzione, per le doverose riflessioni sul percorso intrapreso e sulla strada ancora da percorrere, prima di rituffarsi nel frullatore di un'attività sportiva ogni anno sempre più frenetica. Bambini, ragazzi, adulti ritorneranno nel dojo, ognuno con le proprie motivazioni, ognuno con i propri sogni, confessati o no. Qualcuno spera di trovare maggiore sicurezza di sé; qualcuno cerca nuovi amici, o soltanto un diversivo da una vita stressante; c'è chi vuole solo tenersi un po' in forma o chi è curioso di approfondire gli aspetti di una disciplina affascinante ed esotica. Qualcuno sogna di diventare campione, e quasi tutti ambiscono a raggiungere la mitica cintura nera. Molti dei più giovani, accompagnati nel dojo dai propri genitori, non sanno esattamente che cosa aspettarsi. Riuscire a intercettare i desideri e le aspettative di tutti senza deluderli non è impresa facile per un insegnante di

judo, e può capitare che il dojo non sia in grado di soddisfare le attese, soprattutto se estranee alla filosofia Kodokan: non sarà contento chi pensava di imparare il judo in dieci lezioni, magari senza troppo sforzo, oppure chi voleva apprendere qualche trucco nel corpo a corpo, magari con l'idea bacata di utilizzarlo in contesti non idonei. Grazie, ma non è roba da Kodokan.

Anzitutto, la via del judo richiede costanza, assiduità, tempo. In una parola: pazienza, virtù che nella società del "tutto subito" è sempre meno allenata. Convinti di questo, negli anni abbiamo rifiutato vantaggiose proposte di condividere il tatami con altre discipline: ciò avrebbe significato infatti una diminuzione -impensabile- delle ore di judo. Scelte indubbiamente anti-economiche, le nostre, opposte a quelle logiche di "marketing",

che sembrano essere sempre più dominanti. Il Kodokan cerca -coraggiosamente, direi- di mantenere salda la rotta, perché la qualità della proposta non subisca sconti.

Poi -ed è forse anche più importante- il dojo si propone di accompagnare via via gli allievi ad abbracciare e condividere il principio fondante del Judo Kodokan, che il prof. Kano chiamava *ji-ta kyoei*, e che noi potremmo tradurre "lavorare insieme per il progresso comune": medaglie, cinture, titoli, sono, in fondo, solo uno strumento. Migliorare sé per contribuire a migliorare la comunità umana è la vera finalità. Confesso che, in un mondo ancora preda dei venti di guerra, di odio, di violenza, porsi un obiettivo così alto può essere scoraggiante: salire sul tatami, fare l'inchino e sperimentare con gli altri una collaborazione generosa e inclusiva, senza pregiudizi e divisioni di sorta, ha, qualche volta, il sapore di una lotta contro i mulini a vento.

Eppure, proveremo ancora, finché ci sarà possibile, a dare il nostro minimo, ambizioso contributo, anche se -qualcuno dirà- sarà forse una goccia nel mare.

Eppure, proveremo ancora, finché ci sarà possibile, a dare il nostro minimo, ambizioso contributo, anche se -qualcuno dirà- sarà forse una goccia nel mare.



Andrea Sozzi
andrea.sozzi.judo@gmail.com

Judo sportivo: la lenta ripresa



L'attività agonistica nel 2021/2022 ha visto una moderata ripresa dopo lo stop imposto dal Covid. Con il progressivo allontanamento dai tatami di gara degli atleti più "vecchi", il pallino dell'attività agonistica passa ora a una nuova generazione di judoka, che stanno acquisendo via via esperienza e autorevolezza sul tatami.

In ottobre, il Kodokan ha centrato una finale nazionale U18 con **Valentino Armeni**, uscito però nei preliminari. A novembre 2021, **Elisa Guernelli** centrava la finale juniores nei 48 kg, classificandosi al nono posto, e nel frattempo vinceva il titolo regionale assoluto (rinunciando però alla finale a causa di un infortunio). Alla finale Assoluta erano anche qualificati di diritto (da ranking nazionale) **Claudio Panizza** e **Benedetta Sforza**, che hanno però dovuto rinunciare per motivi personali, incompatibili con la preparazione di una gara così importante. Nella trasferta di Spilimbergo, il 5 di-

cembre, la squadra del Kodokan Cremona si aggiudicava il prestigioso *Trofeo del Mosaico*, grazie ai quattro piazzamenti di **Simone Ruggiero**, **Gabriele Adorno**, **Filippo Galante** (argento) e **Davide Vecchi** (bronzo). In febbraio, sono stati quattro gli atleti qualificati nei Campionati U18: **Gabriele Adorno**, promosso da ranking list nei +90, **Valentino Armeni** (60 kg), **Nicole Capelli** (70 kg) e **Simone Ruggiero** (55



kg), tutti medagliati nel Campionato Regionale. Solo Adorno, a Roma, è riuscito a uscire dai preliminari, eliminato però agli ottavi di finale. Gabriele ha fornito un'altra buona prova classificandosi quinto all'Internazionale "Alpe Adria", dove anche **Gabriel Gosi** si è messo in mostra con un nono posto su sessanta atleti, nella nuova categoria dei 73 kg. Buono anche il settimo posto di **Nicole Capelli** al "Colombo" di Genova: questi risultati danno merito a un gruppo saldo, che si allena con una certa continuità e che sta crescendo, lentamente ma in modo costante.

A Trento, nei campionati nazio-

Sopra a sinistra, la formazione Kodokan a Capriate: Gabriel Gosi, Simone Ruggiero, Letizia Portesani, Matteo Landini (coach), Mattia Savi, Eugenio Bodini, Gabriele Adorno; in ginocchio: Pietro Briceag e Musashi Sakamoto.

In alto a destra: un allenamento agonistico al Kodokan. Qui a lato: la formazione che ha vinto il "Città del Mosaico": Gabriel Gosi, Davide Vecchi, Gabriele Adorno, Letizia Portesani, Nicole Capelli; in ginocchio: Simone Ruggiero, Filippo Galante, Lara Gazzaniga.



Sopra, da sinistra: la squadra U18 del Kodokan Cremona che ha partecipato all'Alpe Adria 2022; Musashi Sakamoto e Pietro Briceag a Como.



nali Endas, gli U18 hanno conquistato quattro medaglie: d'oro con **Gabriele Adorno**; d'argento con **Simone Ruggiero** e **Gabriel Gosi**; di bronzo con **Matteo Testi**. Il 2022 ha visto anche l'avvio

all'agonismo di un trio di giovanissimi: **Eugenio Bodini** (13 anni), **Pietro Briceag** (12) e **Musashi Sakamoto** (12). Se Eugenio ha addosso solo un anno di judo, eppure è molto promettente, Pietro ha vinto due ori nelle

due prime competizioni, a Capriate e a Como, dove Musashi ha guadagnato un argento e un bronzo. Al di là dei risultati, i ragazzi hanno mostrato buona attitudine e voglia di fare. Il futuro è nelle loro mani...

A Elisa Guernelli la Coppa '21



Elisa Guernelli ha vinto la 49esima edizione della Coppa Kodokan di judo, il trofeo interno al Kodokan Cremona, che dal 1973 premia il miglior atleta agonista dell'anno solare. Nel 2021 Elisa ha conquistato la cintura nera grazie al quinto po-

sto nella finale nazionale juniores, e ha vinto il titolo regionale assoluto.

Elisa è la settima atleta donna a vincere questo trofeo, e ha preceduto in classifica **Claudio Panizza** e **Simone Ruggiero**.

A sinistra: Elisa Guernelli nel regionale Assoluto 2021; sotto: i premiati della Coppa Kodokan 2021 tra l'Assessore allo sport del Comune di Cremona Luca Zanicchi e il presidente del Panathlon Club Cremona Roberto Rigoli.



Coppa Kodokan 2021	
classifica	punti
1. Elisa Guernelli	51
2. Claudio Panizza	27
3. Simone Ruggiero	23
4. Gabriele Adorno	22,5
5. Filippo Galante	19
6. Gabriel Gosi	14
6. Davide Vecchi	14
8. Nicole Capelli	12
8. Valentino Armeni	12
10. Lara Gazzaniga	9
Seguono: Letizia Portesani, Matteo Testi, Marin Sakamoto	

Il judo è anche kata

Il quinto posto nei Campionati Italiani di ju no kata, a Pordenone, nel novembre 2021, è il miglior risultato del Kodokan nella stagione passata, per quanto riguarda i kata. I kata di judo (quelli ufficiali ammessi dal Kodokan di Tokyo sono nove), sono esecuzioni di azioni e tecniche preordinate, che rispondono a principi e scopi diversi. Il ju no kata, creato interamente dal prof. Kano, mira a studiare e dimostrare il "ju", ovvero il miglior impiego dell'energia nel difendersi da un attacco. Le competizioni di kata si eseguono in coppia, e non vi è differenza di genere nella competizione (maschi e femmine gareggiano indistintamente nella stessa gara).

Giorgia Cavalieri ed **Elisa Varini** hanno dunque raggiunto il quinto posto nazionale: le due ragazze da anni ormai si allenano sotto la guida della maestra **Ilaria Sozzi** nello studio di tutti i kata e, per le competizioni, in particolare nel "ju".

A febbraio 2022, la stessa coppia formata da Giorgia ed Elisa ha scalato la quarta posizione nel Grand Prix nazionale di Torino, dedicato alla memoria del maestro Shoji Sugiyama. Il sentore è che il podio che conta sia lì per arrivare, e spesso abbiamo avuto la sensazione che potrebbe già essere arrivato, se i giudizi arbitrari del kata non fossero talora soggetti a forze imperscrutabili. A marzo 2022, il Kodokan ha proposto, nel Torneo Villanova, una formazione inedita: la coppia **Elena Bertani - Elisa Varini** (Giorgia Cavalieri non poteva partecipare per motivi lavorativi). Il Torneo internazionale

(valevole come Grand Prix Nazionale di Kata) ha visto le cremonesi fermarsi al quarto posto, a un solo punto di distanza dalla coppia francese composta da Vincent e Christine Orveline, classificatesi terza. Nonostante il cambio di for-



In alto, Giorgia Cavalieri ed Elisa Varini con Ilaria Sozzi, a Pordenone, dopo gli Italiani di kata. Qui sopra, Ilaria Sozzi impegnata nei corsi regionali di kata per il Comitato Fijlkam.

mazione e il poco tempo per allenarsi, le judoka del Kodokan hanno fornito un'ottima prestazione, ed anche questa volta, però, la medaglia è stata solo sfiorata. Nel frattempo, indipendentemente dalle competizioni, ogni mercoledì sera continua nel dojo di via Corte lo studio dei kata di judo, che tutti sono tenuti a

studiare come parte fondamentale della didattica, conoscenze e competenze importanti, tanto che, negli esami regionali e nazionali per passaggi di grado -che prevedono sempre l'esecuzione dei kata- gli allievi del Kodokan Cremona, come sempre, sono riusciti a distinguersi positivamente.

La spinta dal basso



Un'annata di lenta ripresa anche quella che ha coinvolto i bambini del Kodokan, quelli dei corsi 3-5, 6-8 e 9-11 anni, le fasce che hanno in particolar modo sofferto delle chiusure nei due anni precedenti. I nostri piccoli sono anche gli allievi a cui in casa Kodokan si presta particolare attenzione -senza nulla togliere agli altri- poiché i nostri bimbi rappresentano il futuro del Kodokan (e non solo): è dal basso che il nostro dojo riceve l'energia! I numeri di quest'anno non sono stati quelli del pre-covid, anche perché la prudenza delle famiglie verso lo sport di contatto -del tutto comprensibile- ha frenato molti rientri, ma le presenze sono state più che apprezzabili e hanno consentito un lavoro organico con gruppi divertenti e affiatati. I nostri bimbi si sono allenati per molta parte dell'anno con le mascherine protettive, schivando focolai che qua e là si sviluppavano nelle scuole. Due i passaggi di grado, l'uno a Natale e l'altro a fine anno, che hanno consentito ai nostri bimbi di portarsi in pari dopo i lunghi mesi di stop forzato.

Per i più piccini è stato nuovamente organizzato, dopo due anni, il Trofeo "Haru", festa di sport e inclusione, giocata in



casa, con la partecipazione delle palestre più vicine, che è sempre stato un appuntamento sentito dai piccoli judoka.

I più grandicelli e volenterosi si sono cimentati in due tornei pre-agonistici fuori porta, a Montichiari e Besana Brianza, scoprendo così l'emozione di provare a incrociare le prese con altri giovani judoka della Lombardia, e mostrando anche molto buone predisposizioni.

E' mancata, per motivi logistici, l'organizzazione del Camp estivo, che è già previsto per il 2023.



Nella pagina, alcuni momenti dell'attività di judo dei corsi Kodokan, che comprendono bambini dai 3 agli 11 anni: Gioco judo è l'attività psicomotoria per bambini di 3-5 anni; per i 6-8 il judo è strumento di attività motoria di base; nella fascia 9-11 inizia la vera e propria attività sportiva pre-agonistica.

Ritorna il judo speciale



La stagione 2021/2022 ha visto finalmente la ripresa dei corsi dedicati agli allievi speciali del Kodokan, che si erano fermati per l'emergenza sanitaria.

Soltanto due i centri che hanno aderito all'iniziativa (contro i cinque del pre-pandemia): si tratta di Lae Cremona e Cdd Pesina, mentre per gli altri centri si spera in una ripresa imminente. Ragazzi e operatori hanno sempre indossato la mascherina e si è lavorato a gruppi fissi, senza contatto tra i ragazzi dei due diversi centri. Seppur con tutte queste precauzioni, che hanno consentito di lavorare in sicurezza e senza intoppi, la festa per il ritorno sul tatami è stata grande ed emozionante. Come sempre, prima degli ultimi due anni di stop, le lezioni si sono chiuse, in maggio, con il "Torneo dell'Allegrezza", la classica gara a squadre, con percorso motorio e abilità tecniche, a cui ha par-

tecipato anche l'Oasi di Regona. Un'occasione per un sereno scambio di energie, con la promessa di ritrovarsi in settembre, magari accresciuti di numero.

Tra le nuove esperienze Kodokan è da menzionare sicuramente l'inserimento, nel 2021 e 2022, dell'esperienza di judo nei centri estivi

di Occhi Azzurri Onlus, dedicati ai bimbi autistici, e il corso di tai



ji quan per gli allievi del Cps di Cremona.



Nella pagina, alcuni momenti del "Torneo dell'Allegrezza" svolto a maggio 2022. Qui sopra, Singh proietta Gianluca; a sinistra, Paola impegnata nel circuito motorio. In alto: il gruppo dei partecipanti con istruttori e ospiti.

Sempre più “dan” al Kodokan

Sono stati otto i passaggi di grado per il Kodokan Cremona, nella sessione regionale degli esami di cintura, sostenuti per acquisire i “dan”, ovvero i livelli della cintura nera. **Claudio Panizza, Cesare Piccioni e Benedetta Sforza** hanno raggiunto il terzo dan della cintura nera. **Chiara Bernardoni, Alessandro Conti, Giulia Gasparini e Matteo Landini** sono invece stati promossi al secondo dan. Ha raggiunto il primo dan e insieme la cintura nera **Samba Mbaye**, nativo del Senegal, che si è dedicato al judo con grande costanza, fin dal suo arrivo in Italia, sperimentando, con buoni risultati, anche l'esperienza agonistica, che poi ha dovuto interrompere per motivi lavorativi. Samba è la cintura nera numero 144 dalla fondazione del Kodokan, nel 1971.

I candidati del Kodokan si sono distinti per conoscenza nella teoria, e per competenza nella tecnica e nell'esecuzione dei kata.



In alto, il gruppo dei promossi: Benedetta Sforza, Claudio Panizza, Giulia Gasparini, Chiara Bernardoni Samba Mbaye e, accosciati, Cesare Piccioni, Matteo Landini, Alessandro Conti.

Qui a sinistra: Samba riceve la cintura nera da Cinzia Cavazuti, ex olimpionica, oggi presidente regionale del settore judo della Fijlkam. Samba è la cintura nera n.144 del Kodokan.

La storia del Kodokan Cremona in biblioteca a Tokyo



Il libro “Kodokan Cremona: 50 anni di cuore e judo”, che racconta le origini e la filosofia della scuola fondata da Giorgio Sozzi, è stato depositato nella biblioteca del Kodokan di Tokyo, nella sezione dedicata ai libri stranieri. Un ringraziamento va a Shinobu Sakamoto, che, trovandosi a Tokyo per lavoro, ha consegnato il libro a Mr. Tsumura (nella foto), vice direttore della biblioteca del Kodokan.

Roma, 22 anni dopo...



Tre vecchie conoscenze del Kodokan Cremona si sono ritrovate a Roma, presso il centro Olimpico Matteo Pellicone, per svolgere il corso di Maestro, a novembre 2021. Andrea Sozzi, Enrico Nanna (che oggi dirige la Scuola di judo Rimini) e Roberto Coati (Judo Club Casalasco) hanno così ottenuto l'ultima qualifica mancante. Sozzi e Nanna avevano iniziato il percorso insieme, nel 1999, sempre a Roma, ottenendo la qualifica di Allenatore.

Casa Kodokan



Marco Spoto, suo il difficile compito di coordinare l'arbitraggio regionale. A sinistra, 1/9/2021: Sergio Storti taglia la torta dei 50 anni del Kodokan.



L'attesissimo ritorno di Babbo Natale nel dicembre 2021, dopo due anni di assenza.

Sulla banchina della stazione, dopo un campus di judo, atleti del Kodokan aspettano il treno, negli anni '70 e nel 2022.



Sotto e a destra, il Kodokan lab per i più tenaci non chiude nemmeno d'estate.



Sopra, momento di ristoro "made in Kodokan" tra i duri allenamenti a Riccione.

Non solo judo: qui sotto, Simone Ruggiero secondo agli Europei di Kurash, la lotta Uzbeka.



Andrea Sozzi negli studi di Sky Sport, a Milano, per commentare il Grand Slam di Tbilisi, con Gianmario Bonzi.



Kodokan

dal 1971 il judo a Cremona

ASD Coni - Fijlkam fondata da Giorgio Sozzi
 palestra: via Corte 3F Cremona
 mob. +39 3280016710 web: www.kodokancremona.it
 email: info@kodokancremona.it
 posta: via Lugo 10, 26100 Cremona



Kodokan Cremona ASD



@kodokancremona



Kodokan Cremona
 Judo Channel



@kodokancremona