

ATHLON.net

periodico online della FIJKAM - anno 2° n. 4 - aprile 2010

in questo numero

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE

Judo - Galà dello Sport a Perugia di Augusto Mariotti 2

Judo - European Cadet Cup-Top Ranking di Zagabria di Enzo De Denaro 5

Sumo - Milano Sumo Open 2010 di Sergio Palumbo 9

ATTIVITÀ NAZIONALE

Lotta - Campionato italiano Cadette di Giovanna Grasso 15

Judo - 15ª Coppa Città di Monserrato di Marco Reccia e Manola Fadda 19

Lotta - Alla Sicilia il dominio nei Cadetti Stile libero di Giovanna Grasso 32

SERVIZI

Judo - 26° Stage Internazionale di Judo di Enzo De Denaro 21

1° Convegno - Didattica e benefici degli Sport Fijlkam in Età Evolutiva di Enzo De Denaro 23

Karate - Corso di aggiornamento per insegnanti tecnici ed ufficiali di gara di Piermario Brami 26

MGA - MGA A Catania di Mariateresa Costanzo 28

Aikido - Kotai Jutai Ryutai Ekitai Kitai di Giancarlo Giurati 31

Per la pubblicazione degli articoli su Athlon.net si raccomanda di inviare gli scritti al seguente indirizzo:

stampa@fjlkam.it

Gli articoli dovranno avere una lunghezza di 60 righe ed essere a contenuto tecnico agonistico. L'invio deve essere corredato da almeno due fotografie complete di didascalia.

Gli articoli devono essere firmati.

La redazione di Athlon si riserva di valutare la pubblicabilità del materiale.

Galà dello sport a Perugia

testo e foto di Augusto Mariotti



È stato il Palazzetto dello Sport di San Sisto di Perugia a fare da scenario all'iniziativa titolata "Galà dello Sport" in programma domenica 21 marzo 2010, alle ore 17.30, e che ha visto una fase agonistica in tema di judo tra la Nazionale Paralimpica di Cuba (squadra campione del mondo IBSA) contrapposta ad una Rappresentativa Master Italiana, intervallata da esibizioni coreografiche di: Ginnastica e Judo (a.s.d. Centro Judo Ginnastica Tifernate), Lotta (a.s.d. Porta Sole del M.B. Alessandro Lupi), Judo (a.s.d. Judo-lympic San Sisto del M° Romeo Cappella), Karate (a.s.d. Karate Marsciano del M° Marcello Tiberi), e Ju Jitsu (g.s. Ju Jitsu Perugia del M° Massimo Bistocchi).

Oltre alla presenza di autorità politiche e sportive, al Galà si è avuta anche la partecipazione delle medaglie d'oro a Sydney 2000, i campioni olimpici: Legna Verdecia Rodrigues e Pino Madaloni.

L'iniziativa è stata promossa e patrocinata, dall'Associazione Sportiva Dilettantistica Centro Judo Ginnastica Tifernate, dalla Provincia di Perugia e dal Comitato Regionale Umbria Cip.

Il Galà rientra nel quadro delle iniziative che l'Associazione sportiva dilettantistica Centro Judo Ginnastica Tifernate di Città di Castello ha organizzato, in occasione del soggiorno della Nazionale Paralimpica di Judo di Cuba, in Umbria dall'16 al 23 marzo.

La Delegazione Cubana, composta da 7 atleti, cinque uomini e due donne, era accompagnata dai Tecnici: Senen Ramos Benites e dalla Campionessa Olimpica, nonché Campionessa Mondiale, Legna Verdecia Rodrigues, e schierava tra i suoi atleti il Campione Paralimpico Isao Rafael Cruz Alonso.

"Un momento importante - è il commento degli organizzatori - che vuole dimostrare, se ce ne fosse bisogno, la facilità di integrazione e confronto del livello tecnico ed agonistico, dello sport Paralimpico con quello Olimpico".

La competizione diretta dall'Arbitro Mondiale Massimo Sulli e dal Presidente di Giuria Giancarlo Volpotti, a puro titolo di cronaca, ha visto la Nazionale Paralimpica Cubana avere la meglio sulla Rappresentativa Master per 7 in-



La Nazionale Paralimpica di Cuba e Rappresentativa Master, con l'Arbitro Sulli e l'Organizzatore Prof. Mariotti



contri vinti su sette.

Ancora un importante obiettivo raggiunto dall'Associazione Sportiva Centro Judo Ginnastica Tifernate, presieduta da Paolo Stinchi e diretta dal responsabile tecnico Judo Prof. Augusto Mariotti, e dal responsabile tecnico ginnastica Prof.ssa Caterina Polverini, da sempre impegnati nella promozione dello sport nel territorio dell'Alta Valle del Tevere, e non solo, con un impegno a 360°, con particolare attenzione alla formazione dei giovani, inserimento dei portatori di disabilità e proposte motorie per i meno giovani, grazie alla versatilità delle discipline sportive promosse”.

Il calendario delle iniziative in programma per la Delegazione Cubana, ha previsto anche un incontro ufficiale, sabato 20 marzo, nel Palazzo della Provincia di Perugia, situato nel centro storico della città, dove il gruppo è stato ricevuto dal Presidente dell'Ente Dott. Marco Vinicio Guasticchi, nell'occasione insignito, dall'organizzatore M° Augusto Mariotti, del secondo dan (Motu Proprio) Fijlkam, dopo la lettura della lettera in cui il Presidente Federale esprime le motivazioni del riconoscimento.

La Delegazione Cubana con il Dott. Guasticchi, il Cav. Emanuele, il Col. Ignozza, il Prof. Mariotti e i Maestri Giaverina e Cappella



www.fightingpromotion.com



info > info@fightingpromotion.com

TV

www.fightingpromotion.com web tv

La prima Web TV Italiana
delle arti marziali

On Line gli archivi storici

Tutte le settimane
una trasmissione
dedicata alle
arti da combattimento



TIME OUT SPORT LIVE



IL CANALE DEGLI AMANTI DELLO SPORT
info@timeoutnetwork.com phone: +39.06.21703136 +39.3929772045

www.timeoutnetwork.com

FIGHTINGPROMOTION.COM TV & TIMEOUT SPORT LIVE
I CANALI DEI VERI SPORTIVI

Italia regina all'European Cadet Cup-Top Ranking di Zagabria

di Enzo De Denaro in collaborazione con Raffaele Toniolo, Laura Di Toma, Nicola Moraci



Udine, 17 marzo 2010. C'è un'Italia al primo posto. È quella U17 che, nella Sports Hall Dubrava di Zagabria, ha vinto il medagliere dell'European Cadet Cup-Top Ranking sia per numero che per qualità delle medaglie. Si è trattato del primo torneo Cadets top level dell'anno e le risposte che hanno saputo dare gli azzurrini guidati dalla Commissione per l'attività giovanile composta da Nicola Moraci, Laura Di Toma e Raffaele Toniolo sono stati più che soddisfacenti. Risposte che hanno portato dodici medaglie, quattro per colore, oro, argento e bronzo, con l'aggiunta di tre quinti posti, a sufficienza per stare davanti a tutti, anche ad Ucraina, Russia e Germania, veri e propri giganti in questa classe d'età. «Si sono messe in evidenza delle nuove realtà – ha commentato la Commissione – come Fabiola Roma, protagonista di una grande gara nei 52 kg o Nicolas Damico, atleta molto potente che si è imposto nei 90 kg, ma anche in una categoria particolare come i 40 kg, dove Marta Rainero e Lara



L'Arena Zagreb, sede della gara

Lauro si sono contese la medaglia d'oro». Una squadra molto competitiva dunque, l'Italia Under 17 che ha conquistato il primo posto assoluto nel medagliere del Torneo di Zagabria, Top Level dell'European Cup. La Nazionale U17 non solo ha vinto il medagliere conquistando 4 medaglie d'oro, 4 d'argento e 4 di bronzo oltre a 3 quinti posti precedendo nell'ordine Ucraina, Russia e Germania, ma è stata anche quella che ha conquistato il maggior numero di medaglie. Nove delle 12 medaglie sono state conquistate nel settore femminile, capace di salire sul podio in tutte le categorie, ad eccezione di due, ma monopolizzando del tutto le finali dei 44 e +70 kg. Tre le medaglie dal settore maschile, ma chi non è riuscito ad affacciarsi nelle zone alte della classifica merita sicuramente di più e maturando un pò di esperienza, il percorso verso gli Europei potrà trovare sbocchi interessanti. Altissimo il livello della manifestazione che ha visto la partecipazione di 465 atleti (295 M e 170 F) provenienti da 24 nazioni, nell'ordine Italia, Repubblica Ceca, Slovacchia, Ungheria, Slovenia, Croazia, Romania, Belgio, Austria, Bulgaria, Serbia, Bosnia, Montenegro, Portogallo, Danimarca, Finlandia, Grecia, Lettonia, Lituania, Germania, Polonia, Russia, Svizzera, Ucraina. Un bel banco di prova dunque, quello affrontato dagli azzurrini che dopo lo straordinario 2009 hanno iniziato il 2010 nel migliore dei modi, evidenziando capacità notevoli. Nei 40 kg Marta Rainero e Lara Lauro hanno fatto la finale sbarazzandosi senza problemi delle avversarie e riducendo la conquista della medaglia d'oro ad



Fabiola Roma, prima nei 52 kg

una questione tra piemontesi. Marta ha vinto dominando nettamente tutti gli incontri, ma anche Lara è stata brava a rimontare una difficile situazione in semi finale. Nei 48 kg due azzurre sono salite sul terzo gradino del podio, Odette Giuffrida e Greta Poser. Per Greta questo è stato il primo podio internazionale e la veneta lo ha conquistato con una gara caparbia, tutta in salita. Sconfitta al primo incontro dalla rumena Pop (argento mondiale 2009 al limite dei 44 kg), Greta è stata ripescata ed è arrivata al bronzo vincendo 4 incontri sempre per ippon. La campionessa Europea e argento Mondiale 2009 Odette Giuffrida, dopo aver superato senza troppi patemi i primi due turni ha trovato il disco rosso davanti alla coriacea belga Cappaert (poi vincitrice della categoria) al GS incappando in un de ashi barai d'incontro. Poco male, la forza di Odette si vede nei momenti difficili e la romana risale nei recuperi fino ad arrivare alla finale per il bronzo contro la tedesca Sommer che la mette in difficoltà incrociando la presa e attaccando in sumi gaeshi. Odette non si perde d'animo e, guidata sapientemente dall'angolo da Laura Di Toma, trova il bandolo della matassa tattica e marca prima yuko che la fa arrivare al GS e successivamente ippon dimostrando tutta la sua classe. Nella categoria al limite dei 52 kg grande impresa di Fabiola Roma che ha vinto la gara. Arrivata in semi finale marcando 4 ippon di uchi mata, la tedesca Pfeiffer ha provato a fermarla, ma il suo tentativo è durato meno di 10": la pugliese, fatte le prese ha sparato un uchi mata da antologia guadagnandosi così la finale. La rumena Florian è passata in vantaggio di yuko ma nulla ha potuto contro il ritorno di Fabiola che, prese le misure,



Giuseppina Macrì (1°) e Carolina Costa (2°)



ha continuato ad attaccare con potenti uchi mata. La rumena è stata prima sanzionata due volte e poi l'azzurra ha marcato waza ari controllandolo poi fino al termine. Da segnalare in questa categoria anche il bel quinto posto di Maria Centracchio che è stata fermata dalle due tedesche salite sul podio per il bronzo. Bella la gara anche di Bintou Fofana che ha vinto un meritato bronzo al limite dei 63 kg. Vinto per ippon il primo match, Bintou è stata fermata dalla belga Sempels. Ripescata, ha vinto tre incontri, tra cui quello con la forte austriaca Krassakova, meritando il bronzo. Argento al limite dei 70 kg per Rosetta Melora che con una gara attenta e priva di sbavature tattiche si è guadagnata la finale. Opposta alla tedesca Schneider non ci ha creduto abbastanza e quando ha capito di avere le carte in regola per vincere, è stato ormai troppo tardi. Nella categoria oltre i 70 kg si è assistito ad un altro derby in finale, con Giuseppina Macri, calabrese e Carolina Costa, siciliana. Le due sono arrivate alla sfida finale con percorsi piuttosto diversi: Giuseppina si è sbarazzata facilmente delle avversarie con potenti seoi nage e veloci o uchi gari, mentre Carolina è stata chiamata a risolvere situazioni difficili e a rimontare un paio di incontri in cui si è trovata in svantaggio. In finale ha vinto Giuseppina, ma il merito di poter assistere ad una finale tutta azzurra, va riequamente condiviso. Nella categoria al limite dei 50 kg è arrivato un bel quinto posto con Andrea Villari, arrivato in semi finale con tre nette vittorie. Qui Andrea ha perso con l'ucraino poi vincitore e ha disputato la finale per il bronzo contro il belga Nelis. Andrea ha condotto bene tatticamente e ha messo a segno uno yuko. Per voler stravincere ha attaccato uchi mata, ma senza prepararlo e così ha subito il kaeshi dell'avversario contato waza ari. Ed il bronzo è sfumato. Argento di valore quello conquistato da Fabio Basile al limite dei 55 kg. Il settimese ha superato due turni senza troppi problemi, nei quarti di finale ha imbrigliato tatticamente un forte ucraino ed intelligentemente lo ha fatto sanzionare due volte al GS. In semifinale ha sparato uno spettacolare de ashi barai ad una altro atleta ucraino contato yuko, poi l'avversario è stato squalificato per waki gatame che ha rischiato di compromettere la spalla dell'azzurro. Finale con il campione d'Europa e del Mondo 2009 Gadzhiev: il russo è partito fortissimo con il chiaro intento di far sanzionare l'azzurro che non è riuscito a reagire subendo due richiami per passività. Poi Fabio le ha provate tutte impegnando il russo a fondo ma l'esito dell'incontro non è cambiato. Bellissima la gara di Nicolas Damico che ha vinto al limite dei 90 kg marcando sempre ippon di harai goshi nei quattro incontri disputati prima della finale, dove ha incontrato l'ostico belga Moens che non riesce però a contrastare la potenza dell'azzurro e viene sanzionato due volte. Nicolas sente che l'avversario è in difficoltà e marca yuko di o uchi gari poi gestisce tatticamente l'incontro senza problemi fino al termine. Ciro Busto ha conquistato la medaglia di bronzo nella categoria dei massimi. Ciro è arrivato in semi finale senza problemi vincendo due incontri per ippon e poi ha perso con l'ucraino vincitore della categoria. Per il terzo posto ha affrontato il ceco Pravda che, per un malanno fisico rimediato nell'incontro precedente, non si è presentato. Nella stessa categoria bella gara anche per Nicola Becchetti che si è fermato al quinto posto, dando prova però, di buona tecnica.

Classifica

maschile	
50 Kg	
1)	Velychko, Yevgen Ukr
2)	Juvaciovas, Aleksejus Ltu
3)	Hristozov, Hristian Bul
3)	Nelis, Jeroen Bel
5)	Villari, Andrea Ita
55 Kg	
1)	Gadzhiev, Sakhavat Rus
2)	Basile, Fabio Ita
3)	Gomboc, Adrian Slo
3)	Fedchenko, Glib Ukr
60 Kg	
1)	Shteinbuks, Mihails Lat
2)	Zhyvora, Gleb Ukr
3)	Lukosevicius, Mykolas Ltu
3)	Lyga, Yevgen Ukr
66 Kg	
1)	Frolov, Alexander Rus
2)	Gazaev, Magomedramazan Rus
3)	Farkas, Zoltan Rom
3)	Gutsche, Robin Ger
73 kg	
1)	Vyshegurov, Suleyman Rus
2)	Setalo, Mihaly Hun
3)	Majdov, Stefan Bih
3)	Tekic, David Ger
81 kg	
1)	Toth, Krisztian Hun
2)	Zgank, Mihael Slo
3)	Galandi, Philipp Ger
3)	Kachalov, Oleksandr Ukr
90 kg	
1)	Damico, Nicolas Ita
2)	Moens, Olivier Bel
3)	Ramic, Hadis Bih
3)	Miloshkin, Daniil Ukr
+90 kg	
1)	Rudnyk, Anton Ukr
2)	Elm, Paul Ger
3)	Jeremic, Nikola Srb
3)	Busto, Ciro Ita
5)	Becchetti, Nicola Ita

femminile	
40 kg	
1)	Rainero, Marta Ita
2)	Lauro, Lara Ita
3)	Vermandere, Evi Bel
3)	Barna, Rut Rom
44 kg	
1)	Smolska, Olga Ukr
2)	Dauti, Elza Bel
3)	Strohmayr, Sarah Aut
3)	Vogel, Sarah Ger
48 kg	
1)	Cappaert, Evelien Bel
2)	Pop, Alexandra Rom
3)	Giuffrida, Odette Ita
3)	Poser, Greta Ita
52 kg	
1)	Roma, Fabiola Ita
2)	Florian, Alexandra Larisa Rom
3)	Coban, Sappho Ger
3)	Pfeiffer, Katharina Ger
5)	Centracchio, Maria Ita
57 kg	
1)	Palagicheva, Oleksandra Ukr
2)	Beune, Janina Ger
3)	Tielemans, Lola Bel
3)	Bozic, Sara Srb
63 Kg	
1)	Matic, Barbara Cro
2)	Butkerei, Miriam Ger
3)	Fofana, Bintu Ita
3)	Schinking, Lisa Aut
70 Kg	
1)	Schneider, Lisa Ger
2)	Rosetta, Melora Ita
3)	Tuba, Una Srb
3)	Podelenczki, Lorena Rom
+70 Kg	
1)	Macri, Giuseppina Ita
2)	Costa, Carolina Ita
3)	Zabic, Milica Srb
3)	Sutalo, Ivana Cro

Medagliere

- 1) Italia: 4 oro, 4 argento, 4 bronzo, 3 quinti posti
- 2) Ucraina: 4 - 1 - 4 - 3
- 3) Russia: 3 - 1 - 0 - 0
- 4) Germania: 1 - 3 - 6 - 3
- 5) Belgio: 1 - 2 - 3 - 2

Italia protagonista al Milano Sumo Open 2010

testo di Sergio Palumbo - foto di Birgit Püve e Sergio Palumbo



Per il quarto anno consecutivo il Sumo Internazionale anima il Centro Sportivo Crespi di Milano.

Grazie alle fatiche dell'organizzazione capeggiata da Fausto Gobbi, l'ormai classico Torneo in terra italiana, ha preso puntualmente il via il 21 marzo scorso. Oltre alla consueta partecipazione di sumotori di rilievo in rappresentanza dell'Estonia, Polonia, Olanda, Bulgaria, Svizzera, Francia, Inghilterra, Finlandia, Germania ecc. sono atterrati a Milano atleti provenienti dall'Argentina e dagli Stati Uniti. La compagine italiana maschile era composta da Andrea Epiro (oltre 115 kg), Cristian Scarci (fino a 115 kg) e Vito Sganga (fino a 85 kg), quella femminile da Laura Sganga, Chiara Rinciari, Giulia Fronza ed Elena Solari.

La formula di gara adottata è stata quella del girone all'italiana, ovviamente più lunga, ma sicuramente quella che dà più soddisfazioni all'atleta in quanto ha modo di misurarsi con tutti e quella che alla fine premia il vero vincitore.

La competizione inizia con le categorie femminili: prima la 65 poi la 80 seguita dalla + 80 e dalla open. La nostra rappresentativa femminile mancava di atlete con esperienza, assenti per svariati motivi, ma le ragazze si sono impegnate ed hanno ben figurato pur dovendosi arrendere ad avversarie con palmares internazionali. Le vincitrici delle categorie sono state Anna Metodyeva BUL (campionessa europea in carica) Kg 65, Nicole Niemeier GER Kg 80, Nicole Hehemann GER + 80 e Françoise Hartevelde NED open. La gara a squadre è stata vinta dalla rappresentativa bulgara.

Nel pomeriggio iniziano le categorie maschili. Atleti famosi e medagliati attorno al dohyo quali il Bulgaro Stoyanov, l'Olandese Alsadi, lo statunitense Trent Sabo l'estone Meelis Hoovelson, ma i nostri azzurri sembrano ben concentrati ed in forma, una squadra coesa e determinata. Ha inizio la categoria 85 e sale sul dohyo il nostro Vito Sganga, che vince tranquillamente il primo incontro ed inizia senza tanto scomporsi a scalare il podio, incontro dopo incontro, sicuro di sé batte tutti strappando applausi al pubblico e dando sfoggio di tecnica spesso spettacolare, ormai

in zona medaglia si appresta dopo 5 incontri vinti (tra cui il campione europeo) ad incontrare per la finale il favorito forte ed atletico statunitense Trent Sabo, che ha dato altresì dimostrazione di competenza ed esperienza. I due sumotori sono uno di fronte all'altro avvolti da un assoluto silenzio, si guardano negli occhi, si concentrano, sanno che fra pochi secondi uno dei due sarà il vincitore, al via dell'arbitro la sfida avrà inizio, in palio il gradino più alto del podio. HAKKE HOY! I due si scontrano, pochi secondi di kermesse: Vito Sganga è il vincitore! Un lungo grande applauso riempie il palazzetto,



Attacco della polacca Murgala



Esibizione di un minisumotori

mentre lo sconfitto si appresta a porgere sportive congratulazioni. Sicuramente incoraggiati da questa grande impresa, i compagni di squadra ben si comportano: prima Scarci che batte tre avversari e poi Epiro che si ritrova davanti quell'enorme e plurimedagliato olandese Alsadi, una montagna, imbattibile avversario di sempre, più volte incontrato ai campionati europei e mondiali senza storia. Il "piccolo" Epiro non si fa intimorire dai lunghi cerimoniali di concentrazione e di respirazione dell'avversario che finalmente si accoscia pronto per divorarlo. Al via Alsadi gli si scaglia contro, ma Epiro riesce a controllare quella massa di 170 kg, si sposta, spinge a sua volta, l'avversario ha le spalle rivolte al limite dell'area, basta poco, un altro movimento, un altro sforzo: Alsadi è fuori! Epiro ha vinto! L'incantesimo è sciolto, ancora incredulo, l'azzurro non riesce a controllare il proprio entusiasmo, tanto che urlando e saltando dimentica di essere ancora su un dohyo, zona dove non è consentito dai regolamenti assumere atteggiamenti troppo esuberanti, costringendo i giudici di gara a riunirsi al centro per decretare la squalifica dello stesso che guadagnerà comunque il bronzo.

Nella gara a squadre, l'Italia vince tutti e quattro gli incontri (Estonia 2, Argentina, Finlandia, Estonia 1) e conquista l'oro: è un risultato mai raggiunto prima!

Italia quindi protagonista in questa quarta edizione del Milano Sumo Open. Un'Italia ormai cresciuta, con atleti che si pongono in una sfera internazionale, con potenzialità tali da ambire a traguardi ancora più prestigiosi, frutto dell'interessamento della Federazione e dell'impegno costante di Dirigenti, Tecnici ed Atleti che hanno creato il Sumo italiano, creduto

nelle sue possibilità e fatto crescere tutto il movimento, con risultati che sono la conferma della validità della strada intrapresa.



Il Giudice Stefano Venturelli



Sumo Kid: l'allievo ed il maestro



Il gigante e il bambino



femminili		
cat. 65		
1	Metodyeva	Bul
2	Grigorova	Bul
3	Murgala	Pol
3	Heldja	Est
cat. 80		
1	Niemeier	Ger
2	Georgieva	Bul
3	Beerman	Ger
3	Rinciari	Ita
cat. +80		
1	Hehemann	Ger
2	Alexander	Eng
3	Harteveld	Ned
3	Wilcox	Eng
open		
1	Harteveld	Ned
2	Zheinova	Bul
3	Alexander	Eng
3	Hehemann	Ger
A squadre		
1	Bulgaria	
2	Germania	
3	Italia	
3	K & F Sumokool	Est
Maschili		
cat. 85		
1	Sganga	Ita
2	Sabo	Usa
3	Kohv K&F Sumokool	Est
3	Hooverbosh	Ned
cat. 115		
1	Iliev	Bul
2	Viljiak K&F Sumokool	Est
3	Hijzen	Ned
3	Järvenmäki	Fin
cat. +115		
1	Stoyanov	Bul
2	Alsadi	Ned
3	Epiro	Ita
3	Höövelson K&F Sumo- kool	Est
open		
1	Alsadi	Ned
2	Stoyanov	Bul
3	Iliev	Bul
3	Sabo	Usa
A squadre		
1	ITALIA	
2	K&F SUMOKOOL 1	Est
3	ARGENTINA	
3	K&F SUMOKOOL 2	Est



I trofei in palio

Karin Kuur e Fausto Gobbi
attenti organizzatori



Italia prima classificata



La categoria femminile kg.65 (a sin. Rinciari e Sganga)



La Nazionale Italiana vincitrice del Torneo con l'organizzatore
Fausto Gobbi



La premiazione della gara a squadre



L'Arbitro Internazionale Sergio Palumbo



Le squadre Italia ed Argentina



Laura Sganga e Chiara Rinciari



Lo statunitense Trent Sabo



Preparativi

RISPARMIA FINO A 100 EURO!



FIJLKAM
FEDERAZIONE ITALIANA GIOCATORI GIBRETTI ALTA MONTAGNA

Porta con te la Licenza Federale Fijlkam

È facile risparmiare il **10%** su tutti i tuoi acquisti: porta la Licenza Federale Fijlkam in tutti i punti vendita convenzionati e chiedi la **BasicCard**. Puoi utilizzare lo sconto anche da casa acquistando on-line sul sito www.theGigastore.com! Lo sconto è valido **sempre**, anche durante i saldi e le vendite promozionali, fino a un massimo di 1000 euro di acquisti.



Solo vantaggi.

La convenzione è valida nei seguenti negozi:

ROBE DI KAPPA

SUPERGA

K-WAY

ROBE DI KAPPA

KappaOUTLET

theGigastore.com

SPACCIO
shopping intelligente

Per scoprire il punto vendita più vicino vai su www.basiccard.net e clicca su store locator.
Offerta valida fino al 30 novembre 2010

Per gli acquisti on-line, collegati al sito www.theGigastore.com e clicca "Login"; se non sei ancora registrato, iscriviti subito; all'interno del form di registrazione (subito dopo i tuoi dati anagrafici) clicca su "Attivazione Codice Privilegio Discount" e digita 913314594714; clicca "Inserisci" e poi "continua" o "aggiorna". Lo sconto sarà subito attivo.

Un campionato piccolo piccolo

Assegnati a Genova i titoli femminili cadette

di Giovanna Grasso - foto di Emanuele Di Feliciantonio

Si è trattato di un piccolo Campionato perché è il più "giovane" tra quelli che assegnano titoli nazionali alle lottatrici, ma è stato piccolo anche perché i numeri non sono tali da far girare la testa: 43 le atlete in gara sui tappeti del Palazzetto dello Sport Manesseno di Genova, in rappresentanza di 19 Società sportive.

Quindi una partecipazione numericamente inferiore alle passate edizioni, ma occorre anche dire che il livello medio di preparazione delle atlete è stato sicuramente più elevato.

Agli storici Club che hanno da sempre coltivato il lato femminile della Lotta si sono aggiunte molte Società che per tradizione si dedicano al Judo, presenti in buon numero soprattutto nei Campionati giovanili, sia maschili che femminili.

Infatti, seguendo le indicazioni del Consiglio federale, è da qualche anno che assistiamo alla commistione tra le due discipline; nelle intenzioni del Consiglio c'era l'obiettivo di ampliare l'offerta sportiva, così come la giusta visione che per creare i grandi campioni del domani, occorre rendere il più possibile ampio il patrimonio degli schemi motori di base dei giovani praticanti delle diverse discipline. Questo percorso dovrebbe condurre ad un passaggio verso l'alto livello. Per la verità molti operatori del settore si mostrano, al momento, scettici riguardo l'ultimo step, ma solo gli sviluppi futuri ci diranno quale dei due fronti avrà avuto ragione nelle previsioni.

La gara si è svolta in modo impeccabile: ad una attenta organizzazione curata dalla Polisportiva Mandraccio si è aggiunto un clima di gara sereno, che ha regalato al pubblico una visione d'insieme di sana competizione. Molto piacevole anche l'accoglienza riservata alle giovani atlete che, insieme alle colleghe seniores (la gara era, infatti, abbinata agli Assoluti) hanno trascorso una piacevole cena pre-gara gustando le specialità tipiche della cucina ligure.



kg 43 Marta Rainero



kg 46 Faccio - Murtas

Quanto al momento agonistico vero e proprio non tutte le categorie sono state, dati i numeri complessivi, ugualmente popolate; gara solitaria per mancanza di avversarie per Marta Rainero nei 43 chilogrammi e confronto a due nei 70 tra la "beniamina di casa" Dalma Caneva e Costanza Busato del Banzai Cortina, conclusosi nettamente a favore di Caneva. Gironi nordici, invece, nelle categorie 60 e 65 chilogrammi che hanno visto prevalere, in entrambi i casi, delle atlete trentine: Alessandra Asinari del Lotta Club Rovereto nella prima e Cristina Piffer del Gruppo Lottatori Mori nella seconda. Ambedue le atlete si sono imposte vittoriosamente su tutte le avversarie confermando, così, la grande cura dedicata alla lotta nella Regione, nell'ambito di una dialettica interna senz'altro positiva. La terza medaglia d'oro "trentina" è arrivata al Lotta Club Rovereto nei



kg 49 Carola Rainero - Milani

kg.46, grazie alla giovane Valentina Faccio che ha condotto agevolmente la gara arrivando alla finale per nulla impensierita dall'avversaria Giulia Murtas del Centro Sportivo Guido Sieni, sulla quale si è affermata per superiorità.

Le categorie più "affollate" sono state le 49 e 56: nella prima il tricolore è andato a Carola Rainero che porta il titolo ad Asti per il secondo anno; anche per lei una finale conclusa con netta superiorità sull'avversaria, la romana Francesca Milani del Banzai Cortina.

Nei 56 chilogrammi scontro di finale tra atlete di due Club che vantano una bella tradizione nella femminile: Francesca Sorbello del Meeting Sport Giarre e Anna Turturro del CUS Bari. L'incontro si è risolto a favore dell'atleta catanese che si è largamente imposta sulla combattiva avversaria concludendo per schiena.

Nella categoria 52 chilogrammi debutto di successo per una "figlia d'arte": Patrizia Liuzzi, figlia tredicenne del talentuoso Michele (presente all'angolo nella veste di allenatore del suo Club). La giovane Patrizia ha mostrato di aver ereditato i geni paterni nella determinazione e nella capacità di iniziativa che le hanno permesso di condurre una gara snella, fino a ottenere il primo tricolore della carriera.

"Sono soddisfatto per come è andata la gara - ha commentato Lucio Caneva, Consigliere federale e organizzatore della manifestazione - sia dal punto di vista logistico che per il livello tecnico. E' vero che queste atlete sono molto giovani e che la strada per l'alto livello è lunga. Però oggi abbiamo visto del talento che, laddove verrà supportato dall'impegno, ci fa presagire le Azzurre del futuro".



kg 52 Liuzzi - Belcastro



kg 56 Sorbello - Turturro



kg 70 Caneva - Busato



kg 60 il podio, con Giorda, Asinari e Silvia Piffer



La Società Banzai Cortina di Roma

Lotta Femminile - Campionato Italiano Cadetti - Genova, 20 marzo 2010


Cat Kg 43			
1°	Lotta Astigiana A.S.D.	Marta	Rainero
Cat Kg 46			
1°	S.S.D.Lotta Club Rovereto	Valentina	Faccio
2°	A.S.D.Centro Sport.G.Sieni	Giulia	Murtas
3°	A.S.D. Wrestling Liuzzi	Patrizia	Pizzo
3°	C.U.S. Torino	Francesca	Indelicato
Cat Kg 49			
1°	Lotta Astigiana A.S.D.	Carola	Rainero
2°	A.S.D. Banzai Cortina Roma	Francesca	Milani
3°	A.S.D. Cus Bari	Alessia	Turturo
3°	Circolo Ilva Bagnoli	Claudia	Varrella
Cat Kg 52			
1°	A.S.D. Wrestling Liuzzi	Patrizia	Liuzzi
2°	A.S.D. Judo San Vito	Domiziana	Belcastro
3°	Club Atletico Faenza	Anna	Castellari
3°	C.U.S. Torino	Martina	Zandomenighi
Cat Kg 56			
1°	Meeting Giarre A.S.D.	Francesca	Sorbello
2°	A.S.D. Cus Bari	Anna	Turturo
3°	A.S.D. Banzai Cortina Roma	Martina	Greci
3°	A.S.D. Banzai Cortina Roma	Rebecca	Conti
Cat Kg 60			
1°	S.S.D.Lotta Club Rovereto	Alessandra	Asinari
2°	Lotta Astigiana A.S.D.	Lorena	Giorda
3°	Gruppo Lottatori Mori "Tasi E Tira" Ssd	Silvia	Piffer
Cat Kg 65			
1°	Gruppo Lottatori Mori "Tasi E Tira" Ssd	Cristina	Piffer
2°	A.S.D. Banzai Cortina Roma	Federica	Carta
3°	A.S.D. Banzai Cortina Roma	Ilaria	Silveri
3°	A.S.D. Cus Bari	Nicoletta A.Maria	Losito
Cat Kg 70			
1°	Polisp. Mandraccio Dil. Lotta Genova	Dalma	Caneva
2°	A.S.D. Banzai Cortina Roma	Costanza	Busato

Società

1°	A.S.D. Banzai Cortina Roma	44
2°	Lotta Astigiana A.S.D.	36
3°	Gruppo Lottatori Mori "Tasi E Tira" Ssd	21
4°	S.S.D.Lotta Club Rovereto	20
5°	A.S.D. Cus Bari	20
6°	A.S.D. Wrestling Liuzzi	16
7°	A.S.D. Judo San Vito	16
8°	Meeting Giarre A.S.D.	14
9°	C.U.S. Torino	13
10°	Polisp. Mandraccio Dil. Lotta Genova	10

15^a Coppa Città di Monserrato

testo di Marco Reccia e Manola Fadda - foto di Paolo Pinna



Domenica 28 Marzo 2010 presso la palestra della scuola alberghiera Gramsci in V. Decio Mure, si è svolta la 15^a coppa Città di Monserrato. "Tre tatami sopra il cielo", questo si può dire –riprendendo il titolo di un famoso libro- di una manifestazione che anche quest'anno si ripropone di celebrare il Judo come festa per i più piccoli e come competizione agonistica per i più grandi con protagonisti 30 società e 420 giovani judoka compresi in un arco di età che va dai 5 ai 14 anni provenienti da tutta la Sardegna.

Sono passati quindici anni da quell'ormai lontano, un po' sbiadito, ma sempre vivo 1996. Lo ricorda il Maestro Cesare Fadda, ideatore e promotore della manifestazione assieme all'arbitro ex Commissario Ufficiale di Gara Regionale Efsio Concu, desiderosi di portare e far conoscere il judo nella propria cittadina e far avere così una vetrina locale dei propri campioncini.

Patrocinata dalla Provincia di Cagliari e dal Comune di Monserrato, egregiamente organizzata dall'ASD. Judo Renshu Club Samurai di Monserrato con a capo il Presidente sociale Lucia Picciau e un nugolo di collaboratori che si sono attivati per far sì che tutto si svolgesse in modo ordinato e celere, la gara come di solito è stata una festa del judo per tutti i piccoli judoka presenti, la maggior parte alla loro prima esperienza in una competizione sportiva ad alto livello, emozionati, ma determinati a dimostrare soprattutto ai propri cari le loro capacità combattive.

A tutti i partecipanti, vincitori e vinti è stata consegnata una vistosa medaglia, l'immane ovetto di cioccolata e una cuffietta con ideogramma del judo a ricordo della manifestazione. Degna cornice le personalità presenti: l'Assessore allo Sport del comune di Monserrato Franca Cicotto, l'Assessore allo Sport della Provincia di Cagliari Piero Comandini e il Consigliere provinciale Giorgio Palmas.

Tra la frenesia e l'agonismo della gara la manifestazione ha vissuto due momenti di particolare impatto emotivo, da un lato si è voluto ricordare con un minuto di silenzio la scomparsa di una persona che fu atleta e arbitro sempre presente alle precedenti edizioni della manifestazione: Roberto Cao; dall'altro si è consacrato un momento di gioia e soddisfazione per un traguardo che è omaggio ad una lunga e prospera carriera judoistica iniziata come atleta, che raggiunge il suo apice con il riconoscimento del sesto dan al Maestro



Alcune piccole partecipanti



Da sinistra: Concu, Fadda, Sini, Picciau, Palmas



della Renshu Club Samurai Cesare Fadda. Su uno sfondo consuetamente colorato e arricchito da accoglienti scenografie, le palestre partecipanti si sono sfidate a suon di ippon a scandire i combattimenti degli atleti che, al termine della mattinata, hanno decretato la vincente delle società partecipanti. Quest'anno il trofeo Città di Monserrato offerto dal Sindaco Marco Sini è stato vinto dal Judo Club Macomer davanti alla Judo Renshu Club Samurai Monserrato ed alla Hobby Sport Pirri.



Il sindaco Sini consegna la cintura al M. Fadda



Una fase di gara



Il tavolo dei premi

- 1° Class. Judo Club Macomer
- 2° Class. Renshu Club Samurai Monserrato
- 3° Class. Hobby Sport Pirri
- 4° Class. Sen Jyo No Samurai Mons.
- 5° Class. Jikoro Kano Isili
- 6° Class. Kodokan Assemini
- 7° Class. Arti Marziali Guspini

In 500 a Lignano per il 26° Stage e lo Skorpion fa ancora centro

testo e foto di Enzo De Denaro

Pordenone, 8 aprile 2010. Con il 26° Stage Internazionale di Judo ed il 16° Stage Primavera Giovani, che si sono svolti nel villaggio sportivo Getur a Lignano Sabbiadoro, lo Skorpion Pordenone ha fatto centro un'altra volta. Con cinquecento presenze complessive sui tatami infatti, l'iniziativa che tradizionalmente impegna il periodo delle feste pasquali ha confermato gli eccellenti riscontri degli anni scorsi continuando a rivolgersi a giovani e giovanissimi con lo stage Primavera Giovani ed alle classi agonistiche con lo stage internazionale. A caratterizzare entrambi i contesti è stata la qualità dei tecnici, in alcuni casi dei veri e propri maestri di levatura assoluta, in altri più giovani ma ugualmente competenti ed efficaci che hanno lasciato un'impronta chiara e leggibile. Nella prima categoria si colloca senza dubbio Shiro Yamamoto, Maestro settantacinquenne 8° dan del Kodokan di Tokio, intervenuto come ospite d'onore dello stage portando con sé una ventata della più pura ed originale tradizione dello judo, attraverso una preziosissima lezione di kata dedicata anche agli insegnanti tecnici ed agli allievi del corso regionale diretto dal Maestro Maurizio Scacco ed un'altra, dedicata invece alla fascia agonistica, in cui anche i numerosi campioni italiani ed internazionali presenti sono stati rimessi in riga nel più vero senso della parola. Dalla forma del saluto ai perché certe cose devono essere fatte in un certo modo. Altrettanto efficaci e convincenti sono stati Riccardo Caldarelli, ormai un punto fermo dello stage per la didattica giovanile ed Emanuela Pierantozzi, che ha completato il suo



Dmitry Morozov impegnato nel randori



Riccardo Caldarelli durante una lezione ai più giovani

intervento friulano dopo essere intervenuta al 1° Convegno Fijlkam Fvg a Feletto Umberto (Ud). Innovativa e geniale come sempre la direzione tecnica di Ezio Gamba, intervenuto di persona ed appositamente della Russia per l'apertura dello stage e per dare il via alla squadra tecnica composta da Evgeny Kuldin e Dmitry Morozov che, assieme allo straordinario Stefano Fras-





sinelli, hanno saputo comporre un contesto di lavoro interessante, curioso ed apprezzato. Diverse le iniziative collaterali ospitate dello Stage e che hanno avvicinato un'altra ed estesa fascia di persone, con gli insegnanti tecnici che, nell'ambito delle opzioni utili per il corso di aggiornamento annuale, hanno potuto seguire una lezione sul senso, le modalità e l'opportunità dei test atletici tenuta da Stefano Frassinelli con la collaborazione dei giovani atleti FVG appositamente convocati; con le lezioni di approfondimento dei kata, diventate ormai da qualche anno materia e passione diffusa e condivisa da molti. E rientra indubbiamente fra le curiosità il fatto che l'assessore regionale allo sport, Elio De Anna, intervenuto proprio durante la lezione del Maestro Yamamoto e dopo averla attentamente osservata, l'ha invitato

ad alzarsi in piedi per accogliere le sue parole di saluto pronunciate con un rispettoso e fluente francese. Alla breve cerimonia hanno preso parte anche il vicesindaco con delega allo sport per la città di Lignano Gianni Iermano e Graziano Bosello, assessore con delega al turismo, che hanno voluto ringraziare il club pordenonese ed il suo presidente, il maestro Giancarlo Pizzinato, per l'impegno profuso per l'iniziativa e per il successo che continua a riscontrare. «Un successo – è l'analisi dello stesso Pizzinato – che nasce dalla passione che lo staff Skorpion riesce a trasmettere continuando a rinnovarsi, pur mantenendo la sua forte identità».



Morozov e Kuldin, 4° e 5° da sinistra, assieme allo staff dello Skorpion

1° Convegno in Friuli V. Giulia su: Didattica e benefici degli Sport Fijlkam in Età Evolutiva



testo e foto di Enzo De Denaro

Giocare con tutti gli sport per poi scegliere. È questa la proposta dell'Istituto Comprensivo di Tavagnacco, in provincia di Udine, una delle 11 scuole in Italia che hanno inserito lo sport fra le materie ed in orario scolastico, judo e karate inclusi. A presentarla è stato il Prof. Claudio Bardini nell'ambito del suo intervento nel 1° Convegno FIJLKAM FVG che si è svolto mercoledì 31 marzo nell'Auditorium delle Scuole Medie di Feletto Umberto. «L'obiettivo che perseguiamo – ha dichiarato Bardini – è far vivere ai ragazzi il maggior numero di sport nell'arco di tre anni». Il convegno, organizzato e promosso da Nicola Di Fant, delegato provinciale a Udine e responsabile regionale Fijlkam per l'attività scolastica, per conto della Fijlkam FVG ed in collaborazione con la Facoltà di Scienze motorie dell'Università degli studi di Udine, la Provincia di Udine ed il comitato provinciale del Coni, ha affrontato il tema «La didattica ed i benefici delle attività propedeutiche alle discipline del judo, lotta e karate nella età evolutiva». Un argomento delicato, ma che la competenza e la dialettica dei relatori hanno saputo rendere in maniera semplice e chiara ad una platea particolarmente qualificata, con la presenza fra gli altri del consigliere federale

Stefano Stefanel, il Presidente del CdLM in Scienze dello Sport-Università di Udine, Guglielmo Antonutto, il Presidente del CdL in Scienze Motorie – Università di Udine, Enrico di Prampero, il Presidente del Coni FVG, Emilio Felluga, il suo vice Giuliano Gemo, il Presidente del Coni Udine Silvano Parpinel, il Coordinatore dell'Ufficio Scolastico Regionale Enzo Fattori ed un folto gruppo di studenti di Scienze Motorie e Scienze dello sport dell'Università di Udine.



Di Fant, Stefanel e De Denaro



L'intervento di Bardini



Con cinquantotto società affiliate alla FIJKAM, il Friuli Venezia Giulia conta (al 31 marzo 2010) 3.076 atleti tesserati e 304 tecnici ed ufficiali di gara suddivisi fra judo (2.430 e 188), karate (475 e 56), lotta (30 e 8), MGA (37), Ju Jitsu (100 e 13), Aikido (12 e 2) ed un numero piuttosto elevato di manifestazioni organizzate sul territorio : trenta di judo, tredici di karate, due di ju jitsu ed una di lotta ed aikido. Una realtà, quella FIJKAM FVG, che ha costruito nel tempo anche un solido rapporto con le istituzioni scolastiche, e non solo.

Nella relazione presentata dalla Dott.ssa Emiliana Bizzarini infatti, nel ruolo di Responsabile dell'Ambulatorio di Medicina dello Sport per la persona disabile, è stato annunciato l'avviamento dai primi di marzo di un progetto in collaborazione con l'Associazione Ciechi di Udine, nel quale otto ragazzi praticano judo una volta a settimana con l'obiettivo di testarne gli effetti positivi. "Abbiamo faticato a farli partire – ha detto la Bizzarini – perché sono soggetti tendenzialmente pigri, ma ora sono molto entusiasti". Le lezioni si svolgeranno fino a giugno, dopo di che si farà una valutazione sull'effetto cardiorespiratorio ottenuto e sul miglioramento dell'equilibrio.

Particolarmente apprezzato l'intervento del Prof. Pierluigi Aschieri, direttore tecnico nazionale del karate, nonché docente di Scienze Motorie all'Università di Urbino, che ha discusso di "intelligenza e apprendimento", proseguendo idealmente la relazione presentata nel recente convegno a Parma. «È importante parlare un linguaggio comune sul territorio nazionale – ha detto Aschieri – ed è importante anche che nell'ambito del Progetto Scuola le società di judo, lotta e karate condividano il percorso indicato dalla federazione. Il tema per i corsi di aggiornamento dei tecnici per il 2010 è un segnale forte in questo senso, ma è un segnale importante anche questo che osservo in Friuli Venezia Giulia, con una spiccata capacità nel settore della comunicazione e con interlocutori quali l'Ufficio Scolastico Regionale e l'Università, fondamentali per un partnerariato di spessore e profilo culturale».

Seguiti con attenzione anche gli interventi del Prof. Ugo Cauz (Università degli Studi di Udine), che ha parlato dei benefici dell'attività motoria nell'età evolutiva, e della Dott.ssa Emanuela Pierantozzi dell'università di Bologna, già campionessa del mondo e vicecampionessa olimpionica di judo, che ha esposto una relazione su "L'unità didattica del judo nella scuola primaria" riferita alla sua ormai pluriennale esperienza didattica personale.

Un momento del Convegno



FIJLKAM 

FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI



Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal Coni

JUDO LOTTA KARATE

**IL DIVERTIMENTO
SI FA SPORT**

**LO SPORT
SI FA EMOZIONE!**

AGGREGAZIONE

GIOIA

EQUILIBRIO

RISPETTO

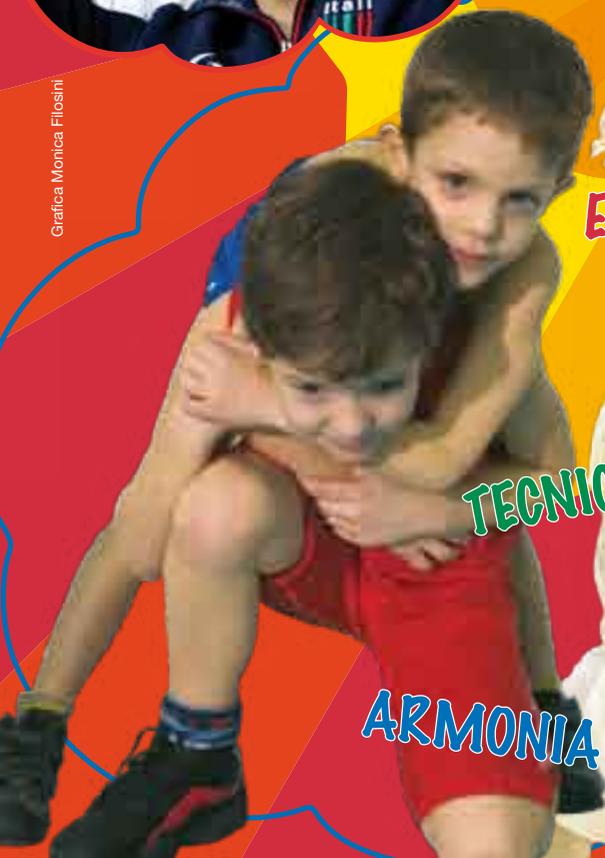
TECNICA

PASSIONE

EDUCAZIONE

ARMONIA

WWW.FIJLKAM.IT



Grafica Monica Filosini

A Follonica corso di aggiornamento per insegnanti tecnici ed ufficiali di gara

di Piermario Brami



SERVIZI

Quasi trecento gli iscritti a questo annuale appuntamento con il Corso Regionale di Aggiornamento Fijlkam Settore Karate, momento di confronto e approfondimento di importanti tematiche culturali sia per gli Insegnanti Tecnici che per gli Ufficiali di Gara. Graditissimi ospiti d'onore il Vice Presidente Vicario Fijlkam e presidente U.F.M.K., Prof. Giuseppe Pellicone, anima del Settore Karate della Fijlkam, ed il M° Alfredo "Bibi" Gufoni, Consigliere Tecnico del Presidente della Federazione e VIII Dan.

Di primissima qualità il Gruppo Docenti che ha seguito i Corsisti: ricordiam il Tecnico Federale della Nazionale Italiana M° Alessandro Balestrini, il Commissario Nazionale degli Ufficiali di Gara M° Roberto Tanini, il Prof. Massimo Gulisano, Presidente del Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Firenze, il Commissario Tecnico Regionale Maestro Massimo Costanzo, il Commissario Regionale degli Ufficiali di Gara Sandro Baldini, il Responsabile Regionale dei Rapporti con la Scuola Maestro Pierpaolo Dinelli, il Responsabile Regionale dell'Attività Preagonistica Maestro Marco Pistolesi, il Responsabile Regionale del Karate Tradizionale Maestro Piero La Cagnina, il Docente di Stile Maestro Roberto Dami.

La giornata di sabato 17 Ottobre 2009 comincia subito con le procedure di accredito e con i saluti, a partire da quello del Prof. Giuseppe Pellicone e del Vice Presidente Enzo Bertocci, e a seguire degli altri Docenti e personalità presenti al Corso.

Si entra subito nel vivo con l'ottima lezione del M° Alessandro Balestrini che prendendo avvio dal tema tecnico del corso "la prestazione sportiva nella fascia pre-agonistica dai 5 agli 11 anni", realizza un excursus metodologico a partire dal Regolamento del Gran Premio Giovanissimi e va a toccare e approfondire i concetti di Fase Sensibile legata allo sviluppo e alla crescita dell'individuo.

Subito dopo, a ritmo assai serrato, si alterna sul palco del Cinema Astra di Follonica – ottima sede per le lezioni teoriche del corso di quest'anno – il M° Pierpaolo Dinelli che, con la consueta eloquenza e preparazione offre alla platea un'analisi molto accurata della metodologia e della didattica del Progetto Karate-Scuola della Fijlkam, per il quale tutto quanto il Comitato Regionale auspica grandissima partecipazione da parte delle Società Sportive.

La mattinata termina e dopo la pausa pranzo e il trasferimento agli impianti sportivi del Palagolfo di Follonica, si riprende l'attività didattica con i Maestri Massimo Costanzo e Marco Pistolesi che suddividendo i corsisti in due gruppi, affrontano metodologia didattica e pratica nella fascia pre-agonistica impostando il lavoro anche da un punto di vista esecutivo.

È la volta del M° Piero La Cagnina che, prendendo spunto dal programma del corso di aggiornamento dello scorso anno e ripercorrendone i temi, propone un'eccellente lezione didattico-pratica sul Karate Tradizionale e Amatoriale. Conclude la prima giornata di corso il M° Roberto Dami che



Bibi Gufoni, Giuseppe Pellicone, Enzo Bertocci



parla ai Tecnici della Storia della nostra amata disciplina attraverso l'accurata analisi delle sue fasi di nascita storica e tecnica, evoluzione ed "esportazione" in tutto il mondo.

Così si chiude la prima giornata di corso.

Eccoci a domenica 18, nella quale sono presenti, inizialmente insieme ai Sig.ri Tecnici, anche gli Ufficiali di Gara della Nostra Regione: nella cornice dell'Auditorium del Cinema Astra di Follonica, il M° Roberto Tanini, cui sono spettate le ore dedicate agli aggiornamenti sul Regolamento Arbitrale, presenta un'eccellente analisi dei parametri di valutazione del Kata che suscita l'immediato interesse degli astanti e che riscuote grande successo.

Alla fine della lezione gli Ufficiali di Gara si spostano al Palagolfo per proseguire il loro aggiornamento a cura del Commissario Regionale degli Uff. di Gara, Sandro Baldini, che eviscera il Regolamento del Gran Premio Giovanissimi, a pochi giorni dalla prova di gara che attende atleti ed arbitri in quel di Siena.

Intanto al Cinema gli Insegnanti Tecnici proseguono e concludono la due-giorni di corso con il Prof. Massimo Gulisano che, lo ricordiamo per dovere di cronaca, non solo è Presidente del Corso di Laurea in Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Firenze e Professore Ordinario di Anatomia Umana, ma è stato, in passato, praticante di karate fino al 2° dan; ebbene, la sua lezione conclude egregiamente il corso andando ad affrontare nella specificità più assoluta i problemi legati all'apprendimento degli schemi motori di base nella fascia degli atleti Pre-Agonisti da un punto di vista motorio-meccanico, andando a completare il cerchio delle Fasi Sensibili di apprendimento motorio iniziato dal M° Balestrini nella mattina di sabato.

Un cerchio che si chiude e che nell'intento ha voluto affrontare tutti quei problemi concettuali legati ad una fascia d'età assai critica per lo sviluppo futuro successivo dell'atleta, ed ha voluto anche approfondire il più possibile l'orizzonte culturale degli Insegnanti Tecnici perché possano affrontare con ancor maggiore cognizione specifica tutte le tipicità della Nostra Disciplina Sportiva.

Un plauso, dunque, e un sentito ringraziamento, a questo florilegio di Docenti, che hanno saputo affrontare tutti i passaggi logici delle loro lezioni con competenza immancabile e grande disponibilità all'ascolto e al dialogo con i presenti.

Piace notare infine, e ringraziare a gran voce l'impeccabile organizzazione del Corso, a cura della Società Sportiva Sport Karate Follonica e del Comitato Regionale Toscana "Settore Karate" che sono riusciti a predisporre al meglio tutti i dettagli a beneficio di una buona riuscita del Corso avvalendosi di collaboratori che li hanno supportati in questo compito e che non solo hanno garantito un proficuo lavoro pratico e didattico, ma hanno anche creato amalgama fra tutti i corsisti creando distensione e consenso pressoché unanime.

Arrivederci al prossimo anno!!

Autodifesa ed Istituzioni – M.G.A. a Catania

di Mariateresa Costanzo



SERVIZI

Anche quest'anno è ripresa l'attività del Metodo Globale Autodifesa relativamente al progetto "La Provincia ti difende", realizzata dalla Provincia Regionale di Catania. L'iniziativa, giunta alla sua quarta edizione e voluta fortemente dall'assessore provinciale allo Sport, all'edilizia sportiva ed ai rapporti istituzionali con la base U.S.A. di Sigonella, dott. Daniele Capuana, è stata presentata con due diverse conferenze stampa, considerata la novità dell'adesione ai corsi dell'Università di Catania. L'incontro con il Pro-rettore dell'Università di Catania, prof.ssa Maria Luisa Carnazza, i rappresentanti delle diverse Facoltà e tutte le studentesse universitarie interes-



sate all'iniziativa, è avvenuto nella sala conferenze del Palacannizzaro "Rosario Livatino" di Acicastello. Presenti numerose autorità sportive tra cui il responsabile regionale del settore Judo della Fijlkam Maestro Gianni Strazzeri, il Maestro Mimmo Corsaro, il Maestro Enzo Failla, componente della Commissione Tecnica Nazionale e il fiduciario regionale M.G.A. Sicilia Massimiliano Leone coadiuvato dall'Istruttore M.G.A. Maestro Alfredo Sganga. "Sono orgoglioso che quest'anno al progetto "La Provincia ti difende" – ha sottolineato l'assessore Daniele Capuana – possano partecipare anche le studentesse universitarie interessate ai corsi M.G.A., senza che debbano necessariamente rispondere a particolari attitudini fisiche. Un'iniziativa, giunta alla quarta edizione, che continua nel suo percorso di crescita, grazie anche all'apertura nei confronti delle universitarie che hanno risposto in maniera massiccia a questa importante opportunità."



Tale disponibilità concessa alle studentesse è stata resa possibile grazie ad un'intesa raggiunta tra l'assessore Daniele Capuana ed il Magnifico Rettore dell'Università di Catania, dott. Antonino Recca. "Si tratta di un'iniziativa interessante - ha precisato il rettore – che coinvolge le iscritte all'Università di Catania nell'ordine di una collaborazione proficua con le altre istituzioni del territorio, come la Provincia Regionale di Catania. Intesa che vede già al suo attivo diverse esperienze nei più svariati settori." La seconda conferenza stampa si è svolta in grande stile nella sala di rappresentanza della Prefettura di Catania relativamente alla fase del progetto riservata alle Forze Armate, Forze dell'Ordine ed ai presidi della Polizia Municipale della provincia di Catania. Numerose le adesioni da parte degli operatori di pubblica sicurezza che anche quest'anno hanno risposto in massa alla proposta di formazione. Presenti il vice Prefetto Vicario di Catania, S.E. Anna Maria Polimeni, il vice Pre-



fetto, Dott. Domenico Fichera, l'assessore alle Politiche Giovanili ed alle Pari Opportunità del Comune di Acicastello, Anna Grasso e i rappresentanti di tutte le forze armate e forze dell'ordine. *"Dopo gli ottimi risultati ottenuti nelle precedenti edizioni – ha sottolineato l'assessore Capuana – riparte il progetto, coordinato dal Prefetto di Catania, S.E. Vincenzo Santoro, sotto i migliori auspici. Una manifestazione straordinaria che permette di apprendere le tecniche di autodifesa grazie alle lezioni impartite dai migliori tecnici federali della Fijlkam, provenienti anche da altre regioni d'Italia. Un'opportunità unica che l'assessorato provinciale allo Sport ha voluto fortemente riproporre e che quest'anno, oltre che agli operatori delle Forze Armate, Forze dell'Ordine e Polizia Municipale, è rivolta alle studentesse universitarie per garantire a loro stesse maggiore sicurezza".* *"La sicurezza prima di tutto – ha ribadito il vice Prefetto Vicario di Catania Anna Maria Polimeni – un appuntamento che è ormai un punto di riferimento per gli operatori di pubblica sicurezza della nostra provincia e da quest'anno anche per le donne."* L'Assessore Capuana ha inoltre ringraziato la Fijlkam ed in particolare il Presidente nazionale Matteo Pellicone che ha appoggiato in modo particolare l'iniziativa e il Maestro Failla per l'apporto tecnico ed il coordinamento con la Federazione. *"Questi corsi M.G.A. che ci accingiamo ad*

iniziare – ha precisato lo stesso Maestro Failla – rappresentano uno strumento utile ed estremamente efficace per la difesa personale. Ringrazio l'assessore Capuana per gli sforzi profusi affinché questa iniziativa prosegua nel suo percorso di crescita. Sono convinto che anche quest'anno si possano raggiungere risultati eccellenti al pari delle precedenti edizioni." Nell'edizione 2010, i corsi saranno integrati, oltre che da sessioni sulla psicologia applicata all'M.G.A., anche da nozioni sugli interventi di primo soccorso illustrate da medici federali della Fijlkam. Per coloro i quali hanno già partecipato alle precedenti edizioni verrà proposto, inoltre, un programma di approfondimento e perfezionamento. I circa 250 partecipanti al progetto "La Provincia ti difende" verranno suddivisi in quattro



gruppi con lezioni della durata di 90 minuti due volte la settimana, sia al mattino che al pomeriggio. L'iniziativa verrà realizzata nell'arco di circa tre mesi e si concluderà alla fine del mese di maggio con una dimostrazione e la consegna degli attestati.

il KARATEGI della PRIMAVERA della VITA (SEISHUN)!



SPEZZA IL PREZZO

青春

*Karategi giovanili per debuttanti
Prezzo FISSO per tutte le misure dalla 000° alla 2° !
Set completo: giacca, pantalone e cintura*

EUROPA SPORT srl

Import Export

Articoli Sportivi

Largo Beata Teresa Verzeri, 22 / 25

00166 Roma - Italia

tel.: +39 06 6242245 r.a. fax: +39 06 6240363

www.europa-sport.it e-mail: info@europa-sport.it

Kotai Jutai Ryutai Ekitai Kitai

di Giancarlo Giuriati

"Posso spiegarvi l'Aikido disegnando un quadrato, un cerchio e un triangolo"
Morihei Ushiba

"L'acqua scorre per raggiungere un livello equilibrato. Non ha forma propria, ma prende quella del recipiente che la contiene. È indomabile e penetra ovunque. È permanente ed eterna come lo spazio e il tempo. Invisibile allo stato di vapore, ha tuttavia la potenza di spaccare la crosta della terra. Solidificata in un ghiacciaio, ha la durezza della roccia. Rende innumerevoli servigi e la sua utilità non ha limiti. Eccola, turbinante nelle cascate del Niagara, calma nella superficie di un lago, minacciosa in un torrente o dissetante in una fresca sorgente di un caldo pomeriggio d'estate."

Gunji Koizumi

Questa "analogia", descritta da uno dei più grandi judoka, Gunji Koizumi Shihan 8° Dan di Judo (1886-1964), si addice perfettamente anche all'Aikido, una testimonianza di quando il Judo tradizionale e l'Aikido tradizionale abbiano un linguaggio comune

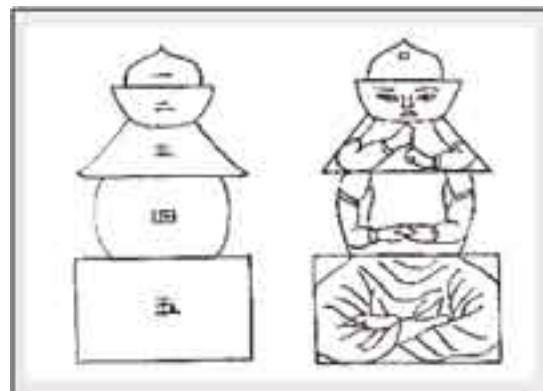
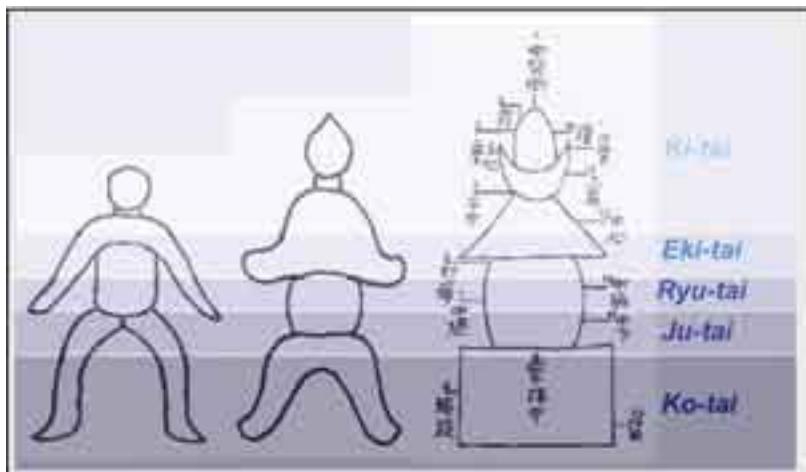
L'uomo aikido e la natura

L'Aikido si propone come un'arte che mediante lo studio delle tecniche di difesa sviluppa nel praticante la capacità di muoversi e trasformare i propri atteggiamenti in armonia con gli eventi circostanti, di adattare le proprie azioni e comportamenti alle situazioni quotidiane.

L'uomo e l'aikido

Nell'antichità la figura umana veniva spesso associata simbolicamente alla struttura della costruzione a Pagoda, simbolicamente anche i Kanji Ai Ki Do mantengono questo aspetto.

O Sensei Morihei Ueshima si è indubbiamente ispirato all'immagine della struttura a pagoda per associare la pratica dell'Aikido alle parti del corpo umano e ai conseguenti livelli ad esso attribuiti:



SERVIZI



Alla Sicilia il dominio nei Cadetti Stile libero

Il GS Lotta Termini Imerese guida la competizione tricolore

di Giovanna Grasso

La tradizione vuole che la Sicilia sia la roccaforte della lotta stile libero e la culla dell'attività giovanile in questi ultimi anni; ebbene anche l'edizione 2010 dei Campionati Italiani Cadetti non ha smentito questa tradizione titolando ben sei Campioni siciliani su dieci. La palma d'oro dei titoli tricolori è andata al Gruppo Sportivo Lotta Termini Imerese premiando il grande lavoro che il maestro Agostino Purpura fa, in modo continuo e proficuo, con i giovani nella sua palestra. Gli altri due titoli li hanno conquistati gli atleti dell'Accademia Atletica Pesante Enzo Scuderi e del Club Atletico Termini Imerese e ben poco è restato al resto d'Italia che si è spartita il rimanente tra Circolo Ilva Bagnoli, Wellness Club Roma, Edera Ravenna e Lotta Club Rovereto. 105 sono stati gli atleti in gara appartenenti a 39 Società che si sono ritrovate nel Palasport comunale di Mozzanica, in provincia di Bergamo, per contendersi il titolo tricolore di classe.

"La situazione che si è delineata nella competizione - commenta il Direttore tecnico Carlo Marini - conferma, se ce ne fosse ancora bisogno, che la scuola siciliana e quella termitana in particolare, resta uno degli ultimi baluardi del nostro stile libero nazionale. È vero esistono anche altre realtà, ad esempio Napoli su tutte è ancora in grado di dire la sua, così come dimostrano attaccamento alla causa la Puglia, Genova, Reggio Calabria e poche altre. Ma se andiamo a vedere i titoli assegnati in questi campionati troviamo, esclusi i siciliani, un napoletano figlio d'arte, un ravennate e un roveretano entrambi grecoromanisti, oltre ad un romano d'adozione, di cittadinanza straniera. In alcune categorie poi - continua ancora Marini - i vincitori si sono imposti con una superiorità imbarazzante e ciò, data l'età giovanissima dei partecipanti, non depone a favore del livello della competizione. Tutto questo unito al fatto che la gara non è stata particolarmente ricca di partecipanti, fa suonare più di un campanello di allarme per lo stato del reclutamento



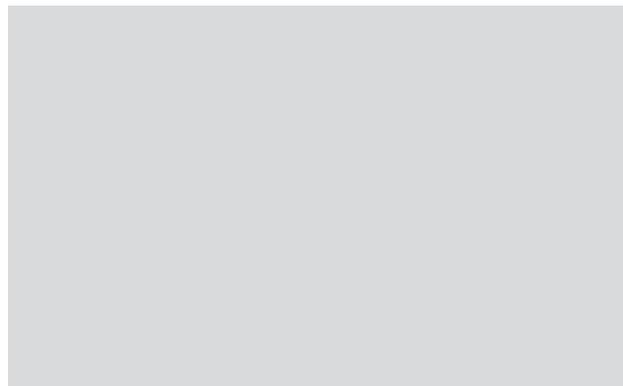
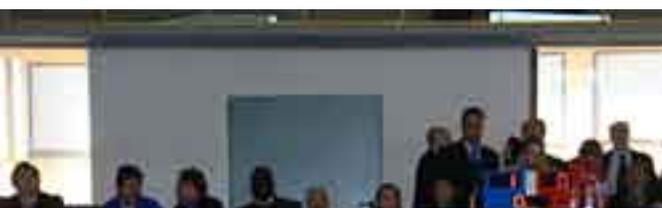
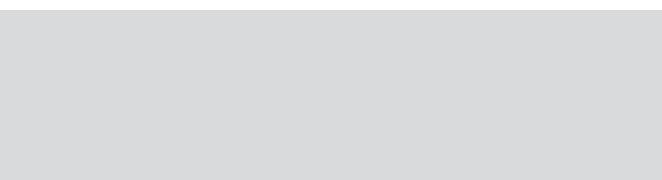


nella nostra disciplina e nello stile libero in particolare".

Non ci sono stati momenti particolari durante la competizione che si è svolta in modo regolare nonostante le diverse difficoltà organizzative: grande il lavoro del presidente del Lotta Club Seggiano Michele Marrone che, con l'aiuto del figlio e di qualche collaboratore, non si è certamente risparmiato nel fare in modo che la gara e la sede fossero all'altezza del tipo di competizione. *"La sede di gara era un po' complicata - commenta il Consigliere federale Luciano Alberti - più che altro nel senso logistico e per gli spostamenti. Ma gli organizzatori hanno davvero fatto degli enormi sforzi, considerando che di solito per le gare giovanili abbiamo la struttura del Palazzetto federale di Ostia che è, per noi, come una casa. In questo periodo, diciamo di emergenza, e finché i lavori di ristrutturazione del Centro olimpico federale non saranno finiti, le nostre Società si stanno adoperando nel migliore dei modi per far sì che l'attività agonistica non ne risenta negativamente. Pertanto, al di là dell'aspetto più propriamente tecnico, mi sento di esprimere un mio giudizio positivo su questo Campionato".*







Campioni Italiani Cadetti stile libero 2010

kg. 42 Marco Azzarello	GS Lotta Termini Imerese
kg. 46 Mario Abbadessa	GS Lotta Termini Imerese
kg. 50 Alessandro Vazzana	GS Lotta Termini Imerese
kg. 54 Alessandro Cangiano	Circolo Ilva Bagnoli
kg. 58 Jonathan Cassar	GS Lotta Termini Imerese
kg. 63 Brenno Savini	ASD Edera Ravenna
kg. 69 Davide Cascavilla	Lotta Club Rovereto
kg. 76 Anton Shevchenko	Welness Club Roma
kg. 85 Stefano Trapani	Club Atletico Termini Imerese
kg. 100 Gabriele Oneto	AAP Enzo Scuderi

Classifica per Società

GS Lotta Termini Imerese	50 punti
Centro Sportivo Guido Sieni	40 punti
J.C. Franco Quarto	27 punti
AAP Enzo Scuderi	25 punti
VVF "Merolillo" R.Calabria	24 punti
Club Atletico Faenza	20 punti



Pratica dell'Aikido (dal Kotai al Kitai)

L'allenamento dell'Aikido tradizionale segue la progressione attraverso gli stati fisici di trasformazione partendo dallo stato solido per passare a quello liquido e quindi a quello gassoso, aereo.

KOTAI – il corpo solido

Gambe e piedi sono la base stabile, solida (KO), il radicamento con la terra. Rappresenta il primo livello di lavoro, il Kihon, la base di partenza, le fondamenta della pratica.

Lo stato di Kotai viene raggiunto studiando le tecniche partendo da una posizione iniziale statica, si lascia che l'avversario afferri saldamente, quindi si assume l'iniziativa guidando la reazione del partner fino ad una sicura conclusione. *«In questo modo - scrive Saito Shihan – ci si pone nella situazione più svantaggiata, concedendo un largo margine all'iniziativa del partner [...]. Partendo da qui bisogna controllare la presa del partner senza resistere e guidarlo nella propria sfera d'influenza e assumerne il controllo».*

Il *kotai* è uno stato che l'Aikidoka raggiunge con la stabilità e il consolidamento del proprio corpo.

Di fondamentale importanza in questo periodo di pratica è l'azione di sbilanciamento fisico *Kuzushi* accompagnato dall'applicazione dell'*Atemi* che, a questo livello, serve anche a determinare la giusta distanza nel controllo del corpo di *Uke*.

Il tipo di allenamento che caratterizza il *Kotai* viene definito *Go no Geiko* (*allenamento con base solida*) mentre la forma di pratica per stabilizzare la propria energia interna viene definita con il termine *Kihon* (*energia fondamentale*) ed è il punto di partenza per l'apprendimento dell'Aikido. La pratica del *Kihon*, per i movimenti estremamente chiari e distinti, è ideale per la trasmissione delle tecniche sotto forma di *Kata* (*forme codificate*). Il *Kotai* si manifesta quando il *Kihon* è correttamente eseguito.

Le tecniche più adatte per questo livello sono le tecniche di controllo *Katame Waza* nel corpo a corpo (*Tai Jutsu*) e i *Suburi* per il *Buki Waza* (*studio del bastone e spada*)

La base di pratica idonea è basata sul *Ki Hon* (*energia fondamentale*) e *Dan Kai Tekkini* (*procedimento passo passo*)

Il tipo di allenamento è *Go no Geiko* (*allenamento alla durezza*)

Il simbolo del *kotai* e il *Shikaku* (*quadrato*)

JUTAI – il corpo cedevole

Bacino e anche sono l'unione con il corpo superiore, sono la parte elastica, cedevole (*JU*)

Per raggiungere il *JUTAI* dobbiamo esercitarci iniziando i movimenti mentre l'avversario ci afferra, la difesa inizia da subito, ci si armonizza con l'iniziativa dell'attaccante. Un movimento ritardato può significare che l'attacco ha raggiunto il suo fine, così come uno anticipato può mettere *Uke* sulla difensiva o mandare a buon fine l'azione offensiva.

Jutai è un momento di transizione, in cui si approfondisce la nozione di *Ma Ai* (*distanza*), questo momento di passaggio dallo "statico" al "dinamico" è strettamente legato alla nozione di *Hyoshi* (*ritmo*) e dell'*Awase* (*armonizzazione*), rappresenta l'accesso al *Ki no Nagare* (*energia canalizzata*). Per allenarsi bisogna alternare il *Go no Geiko* (*allenamento mediante la durezza*) con il *Ju no Geiko* (*allenamento mediante la cedevolezza*) e tornare al forma *Kihon*



se si riscontrano problemi di ritmo.

A questo proposito Saito Sensei diceva: "quando il *ki no nagare* non vi riesce tornate al *ki hon*"

Anche in questo stadio l'*Atemi* è molto importante, deve mantenere il ritmo, serve a creare un punto di pausa tra l'attacco e il momento di contatto, diviene il cuscinetto tra l'energia dell'attacco e l'incanalamento della stessa per la difesa, è il punto di interruzione tra la difesa e il contrattacco.

Le tecniche più adatte per questo livello sono le tecniche di lancio *Nage Waza nel Tai Jutsu* e gli *Awase e Kata* per il *Buki Waza*

La base di pratica idonea è basata sul *Ki Hon* e *Ki no Awase* (energia di base ed energia armonizzata)

Il tipo di allenamento è *Go no Geiko* alternato a *Ju no Geiko*

Il simbolo del *Jutai* è il *Maru* (cerchio... ma si intravede ancora il quadrato)

RYUTAI EKITAI il corpo fluido, liquido

L'addome (*hara*), sede del baricentro, è dove ristagna il *seika tandem* (oceano dell'energia), da qui il *Ki* dirama fluidamente in tutte le parti del corpo. Il torace (Cuore-Polmoni) alimento dell'energia, collegamento dell'intelletto (testa) con l'energia corporea (addome), rappresenta la parte emotiva. L'insieme addome torace rappresentano lo stato è quello liquido e fluido.

Lo stato fluido o fluente (come amava definirlo *Saito Shihan*), in *RYUTAI* e/o *EKITAI*, chiede al praticante di armonizzarsi con il partner già dall'inizio dell'attacco, in un *Ki no Nagare* fluido e dinamico, secondo l'immagine dell'acqua. Con questo stato si raggiunge la piena capacità di applicare l'*Awase*.

L'*Atemi*, che è il legame tra attacco e difesa, viene solo accennato, non è più un colpo assestato per ferire o fungere da cuscinetto tra attacco e difesa, è il momento in cui l'acqua viene agitata e nasconde il fondo del recipiente, annebbia la mente dell'aggressore catturandola diventando sempre più un cardine dell'azione di squilibrio (sbilanciamento psicologico).

La pratica si fonda molto più sul controllo del *Kokyu* (respirazione). Nei *Kokyu Nage*, il gruppo di tecniche più adatte per allenarsi a questo livello, non si tratta di proiettare ispirando ed espirando l'aria (caratteristica degli stati precedenti), è il partner che viene portato verso il proprio centro (inspirazione) e la proiezione è il risultato dell'espulsione (espirazione) del suo corpo.

Spesso questo livello di pratica è associato al termine *Kokyu Ryoku no rosei Ho* o semplicemente *Kokyu Ho* (metodi per lo sviluppo della forza del respiro).

«Questa forza – scrive Tamura Shihan - accumulata nel *Seika Tanden*, riempie tutte le parti del corpo, simile ad acqua sorgiva inesauribile, questa forza che emana un corpo ed una mente sempre calmi, sereni, distesi, pronti a rispondere ad ogni necessità ed in ogni momento nella direzione voluta, questa forza si chiama *Kokyu Ryoku*»

Le tecniche più adatte sono le tecniche di respirazione *Kokyu Nage Waza nel Tai Jutsu* e gli *Awase e Kumi no Kata* per il *Buki Waza*

La base di pratica idonea è basata sul *Ki Nagare* e *Ki no Awase*

Il tipo di allenamento più adatto è il *Randori*

Il simbolo del *Ryutai* e/o *Ekitai* è *Maru* il cerchio

KITAI il corpo energetico

Testa, mente, intelletto, concettualizzazione, spirito, forza di volontà, deter-

minazione, l'insieme che muove l'energia (Ki) depositata nel *seika tendem*. Nel *KITAI* è il Ki stesso a fungere da legame, prima che l'attacco si manifesti. I praticanti sono uniti fin dal momento in cui "si offre un'opportunità di attacco ... e non c'è più nessuno", è il puro *Sen no Sen*, l'iniziativa sull'iniziativa. *KITAI* è la perfezione del cammino fin qui seguito: non si può definire in modo chiaro, trattandosi di un livello raggiunto di *Ki Awase* (armonizzazione dell'energia) e di *Ki Musubi* (annodare l'energia).

"Il Kitai non è un metodo per allenarsi ma il risultato di un lavoro incessante, che conduce al punto in cui, idealmente, non è più necessario il contatto con l'avversario per guidarne il Ki nel movimento di armonizzazione." Al contrario di quel che può apparire al profano, "l'Aikido, - afferma Saito Shihan - nella sua vera forma Ki, è una fiera arte che penetra direttamente attraverso il centro d'opposizione", egli stesso invitava i praticanti a non scimmiettare questo livello di pratica se non si vuole perdere la Via.

In altre parole il fondamento del *Kitai* è rappresentato dal principio essenziale dell'*Irimi*, il simbolo connesso è ritrovato in quello del triangolo (*Sankaku*) in cui si risolve ogni dualità attraverso il terzo vertice: "se provate il sentimento di avvolgere, avvolgere l'avversario, di fare una sola cosa con lui, sarà lui stesso a venire all'interno di voi. È questo l'*Irimi* perfetto dell'Aikido"

Non si parla più di tecnica ma di *Takemusu Aiki* e *Ki Musubi* sia per il *Tai Jutsu* che per il *Buki Waza*

Il simbolo del *Kitai* è *Sankaku*, il triangolo

La progressione degli stati nel *Tai Jutsu*

	Possibilità di accesso*	Base di pratica	Tipo di allenamento	Le tecniche più indicate per la pratica
Kotai 	Dal 6° Kyu	Ki Hon (energia di base)	Go no Geiko (allenamenti con solista)	Katama Waza (tecniche di controllo)
Jutai 	Dal 1° Dan	Ki Hon Ki no Awase**	Ju no Geiko (allenamenti con partner)	Nage Waza (tecniche di proiezione)
Ryutai 	Dal 3° / 4° Dan	Ki no Nisensu (energia orientata) Randori**		Kokyu Waza (tecniche respiratorie)
Ekitai 		Ki Musubi (annodare l'energia)		Takemusu Aiki (tecniche spontanee)
Kitai 	I gradi più elevati (non prima del 5° Dan)	Ki Musubi (annodare l'energia)		Takemusu Aiki (tecniche spontanee)
	* È superiore da vari stati (dipende dalla qualità della pratica e non dal grado raggiunto. Naturalmente indicare a praticare il Jutai è peggio ancora il Ryutai già dai gradi Kyu non lo sono perché sarà soltanto un modo di scimmiettare questi livelli)	** Lo stato di Aisei è determinante per cominciare ad insegnare il Ki.	** Randori "prendere nel caso" non si tratta di un combattimento, ma un particolare esercizio dove si mette in pratica la propria capacità di adattamento agli attacchi.	Tutte le tecniche possono essere provate durante il periodo di pratica, ma alcune caratteristiche di questi tecniche sono più adatte per raggiungere i risultati.

	Possibilità di accesso*	Base di pratica	Le tecniche Buki Waza più indicate per la pratica
Kotai 	Da 8° Kyu	Dan Kai Tekkim (procedura per gradini)	Suburi (movimenti di base)
Jutai 	Dal 1° Dan	Awase (in amministrazione) - Jo no Awase Ken no Awase Jo no Kata (in amministrazione) - (senza in amministrazione) - (senza difficoltà)	
Ryutai 	Dal 3°/4° Dan	Awase e Kumi (in amministrazione e combattimento)	Kata no Awase - Kumi Jo - Kumi Tachi (senza in amministrazione - combattimento con il bastone - combattimento di spada)
Ekitai 			
Kitai 	I gradi più elevati (non prima del 5° Dan)	Ki Musubi (annodare l'energia)	Ki Musubi no Tachi (annodare l'energia con la spada) - Ken Tai Jo (spada corpo e bastone)
	* Il superamento dei vari stati dipende dalla qualità della pratica e non dai gradi acquisiti.		

La progressione degli stati nel Buki Waza

Considerazioni

Una particolare attenzione deve essere dedicata per lo studio del *KiHon*.

Questo stato deve essere raggiunto da persone che, iniziando da zero, non hanno la sufficiente tecnica per canalizzare una forza, questo stato non può essere raggiunto in un periodo di tempo relativamente breve di 5/6 anni di pratica (tappa media per il conseguimento del 1° Dan), ma dura per tutto il processo della pratica dell'*Aikido* passando e ripassando i sistemi di allenamento (*go-no-geiko*, *ju-no-geiko*) del *Kotai*, *Jutai* e *Ryutai/Ekitai*, dal *Ki Hon* al *Ki no Nagare*. Il *Ki Hon* e il *Ki no Nagare* eseguiti da maestri con molti anni di pratica sarà (e dovrà essere) più stabile e radicato, scorrevole ed efficace di quello di un aikidoka di livello più basso.

Diverso è per il *Kitai* che è raggiungibile solo dai pochi che hanno superato realmente lo stato di *Ryutai/Ekitai*, e non può essere praticato prima (se non "scimmiettato" come diceva *Saito Sensei*).

È auspicabile affrontare il *Ki Hon* intervallando la parte di apprendimento tecnico in *Ju no Geiko* e la parte di efficacia in *Go no Geiko*, ogni tanto (o quotidianamente) fare un test per vedere il proprio grado di stabilità raggiunto con il partner che prende con il massimo della forza.

Non confondere o associare esclusivamente il termine *Ko Tai* con *Go no Geiko* (o *Ko no Geiko*) e *Ju Tai* con *Ju no Geiko*. *Keiko* o *Geiko* significa allenamento, le varie tipologie di allenamento possono essere applicate sia nella pratica del *Ki Hon* che nel *Ki no Nagare*.

In definitiva il *Kotai-Jutai-Ryutai-Ekitai-Kitai* sono degli stati da raggiungere. Il *Ki Hon* e il *Ki no Nagare* sono i livelli energetici da allenare per raggiungere gli stati sopracitati tramite l' *Awase*. Il *Keiko* (o *Geiko*) sono le metodologie adottate per allenare il corpo e la tecnica

Nota sull'autore:

Giancarlo Giurati inizia a praticare Judo nel 1972 a 17 anni sotto la guida del M° Adriano Pizzolon, contemporaneamente pratica anche l'Aikido sotto la guida di Pisolati Mario (allievo del M° Filippini), per un periodo abbandona l'Aikido per svolgere più assiduamente l'attività agonistica con il Judo appassionandosi anche ai kata. Nel 1995, grazie ai corsi di Aikido speciali per insegnanti organizzati dalla FIJKAM incontra il Maestro di Aikido Fausto De Compadri di cui diventerà fedele allievo. Attualmente insegna presso il Dojo di Ponte di Piave-Treviso (www.aikidopontedipiave.it).