

1 | Venezia 78

2 | Donne in Afghanistan

3 | Salone del Mobile

4 | L'oroscopo c

6 SETTEMBRE 2021 • FITNESS E SPORT

Judo per le donne: perché cominciare subito a qua

Il judo è una disciplina ideale anche per le donne. lo hanno dimostrato le Azzurri alle Olimpiadi di Tokyo. I consigli della campionessa e maestra federale, Cristina Fiorentini

di ANGELA COTTICELLI



Il judo, dopo aver trionfato alle Olimpiadi di Tokyo con Odette Giuffrida e Maria Centracchi, ha dimostrato di essere una disciplina perfetta anche per le donne. L'Italia ben due medaglie di bronzo, ha dimostrato di essere una disciplina perfetta anche per il corpo perché è uno sport completo e che migliora anche agilità ed elasticità muscolare, ma anche la mente, agendo sull'autostima e la concentrazione e favorendo la socializzazione.

Judo al femminile: i consigli per praticarlo ad ogni età

GUARDA LE FOTO

Imparare a cadere per poi rialzarsi

Gli allenamenti si tengono nel dojo, dotato di un tatami, un materassino su cui **si impara a cadere** insegnamento fondamentale che vale per ogni età della vita. «Con la [FIJKAM, Federazione Italiana Judo](#), [Marziali](#), abbiamo un progetto dedicato ai bambini: “**A scuola di ukemi**”. **Ukemi vuol dire cadute prevenzione contro gli infortuni scolastici** nelle scuole primarie. Esiste una tecnica che è tra le quando ci si iscrive ad un corso di judo. Ad esempio mai appoggiare le mani, cosa che può comp peggio ancora del gomito, piuttosto bisogna imparare a rotolare», spiega **Cristina Fiorentini**, M volte Campionessa d'Italia, con un importante carriera in Azzurro siglata anche da un bronzo eu





Cristina Fiorentini

Tennis: i consigli per praticarlo anche in estate a tutte le età

GUARDA LE FOTO

LEGGI ANCHE

› [Vacanze in montagna: tutte le attività all'insegna del benessere fisico e mentale](#)

Un aiuto per le donne

«Un altro importante progetto della FIJLKAM è lo “Sheru”, che in giapponese significa conchiglia **femminile**. È rivolto alle aziende che vogliono fare qualcosa di concreto per le proprie dipendenti. **gran parte del mio lavoro, aprendo a Milano “Difesa in rosa”, la prima scuola di arti marziali per le donne e i bambini**. Ho sentito questa esigenza poiché col mio lavoro avevo appurato che le donne facevano altre discipline se non iniziavano da bambine. Inserirsi da adulte in un **corso fatto per lo più da bambine** era ancora più ardua dal fatto che si tratti di uno sport da contatto. In un contesto alla pari, invece, è molto più agevole. Invece, a qualsiasi età», continua l'esperta.

iO Donna *Beauty Club*

**Entra in un club fatto di novità,
consigli personalizzati ed esperienze esclusive**

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

PER TE SUBITO IN REGALO

UN ANNO DI AMICA IN DIGITALE

Bicicletta: perché fa bene dopo i 50 anni

GUARDA LE FOTO

LEGGI ANCHE

› **Pilates: perché fa bene a corpo e mente? Come iniziare subito, a qualsiasi età**

Judo e autodifesa

«Praticare judo aiuta a sapersi togliere da situazioni di pericolo o di fastidio. Una donna che si sente più tranquilla anche nelle situazioni di disagio. Nel judo si lotta con i maschi fin da bambin uomo che mette una mano sulla spalla fa meno paura. Molte donne che si avvicinano da adulte vicinanza fisica, prima ancora del contatto», sottolinea Cristina Fiorentini.

iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

ARTI MARZIALI	AUTODIFESA	OLIMPIADI DI TOKYO 2020
---------------	------------	-------------------------