



INFO @ FUJI

Aprile 2011

ATTIVITÀ

3° Edizione

E PERSONE

Orari corso Suzzara: Via Volta

Judo Piccoli 4/6 anni
Martedì e Giovedì
dalle 18:15 alle 19:15

Judo Bambini 7/13 anni
Martedì e Giovedì
dalle 18:15 alle 19:15

Judo - Adulti
Martedì, Giovedì e Venerdì (agonistica)
dalle 19:20 alle 21:00

Ju-Jitsu Difesa Personale
lunedì e mercoledì e venerdì
dalle 20:30 alle 21:30

Corso Mamme (difesa personale)
Venerdì
dalle 19:30 alle 20:30

Orari corso Marmirolo: Via Ferrari, 62

Judo Bambini/e 4/8 anni
lunedì e mercoledì
dalle 17:15 alle 18:15

Judo - Ragazzi 9/15
lunedì e mercoledì
dalle 18:25 alle 19:25

Judo - Adulti
lunedì e mercoledì
dalle 19:30 alle 20:30

Orari corso San Giorgio: Via della Libertà, 25

Judo Bambini/e 4/8 anni
Martedì e Venerdì
dalle 17:15 alle 18:15

Judo - Ragazzi 9/15
Martedì e Venerdì
dalle 18:40 alle 19:40

Judo - Adulti
Martedì e Venerdì
dalle 20:00 alle 21:15

● Riccionepag 3

● Coachpag 6

● Primo raduno
giovanile.....pag 8

● Corso mammepag 9

Hanno collaborato:

Responsabile: Elisa Monica Veturini

Redattori: Caterina Rossi, Chiara Chetta, Chiara Tarana, Diego Carra, Elisa Monica Venturini, Giovanna Gola, Sebastiano Vezzani, Simone Trevisi

Grafica e impaginazione: Sebastiano Vezzani, Simone Trevisi

Revisione testi: Elisa Monica Venturini

STAGE NAZIONALE 2011 RICCIONE



Unione Italiana Sport per Tutti
Area Discipline Orientali
Stage Nazionale Tecnico
UISP DO
Attestato di Partecipazione



Riccione, 12 – 13 marzo 2011

Il Pres. Naz. In UISP



Il Pres. Naz. In UISP DO



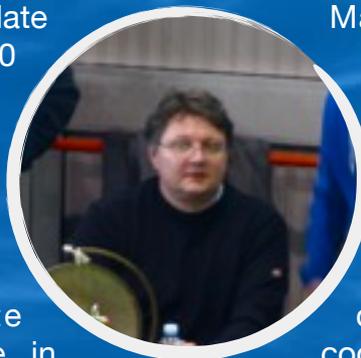
Questo è stato il mio primo stage a Riccione, e devo dire che mi sono divertita veramente molto, sia perché ero in compagnia di persone allegre e sempre disponibili a darmi una mano od un consiglio, sia perché sono riuscita ad arricchire in così pochi giorni le mie conoscenze del judo. Quindi mi ritengo molto fortunata per aver partecipato a quest'evento e spero di poter rivivere questa magnifica occasione anche l'anno prossimo.

Chiara Chetta

Scrivere un articolo da judoka in erba quale sono per lo stage nazionale appena svoltosi a Riccione non me lo aspettavo.

A livello tecnico le lezioni sono volate dopo una iniziale "penitenza" di 60 vasche avanti e indietro "saltellando". Il nostro maestro di ju-jitzu del Fuji ci direbbe che per imparare mancano ancora 4940 volte. E il bello è che ha ragione!!

Se vi dovessi dire cosa mi è rimasto in "saccoccia": tante tecniche da provare e riprovare in palestra, di cui come al solito mi scappano i nomi ma mi applicherò meglio prossimamente, magari alcune più irraggiungibili di altre come quella di Hulk dove si solleva Uke sopra le spalle e lo si manda a terra, (se facessi Uke in caduta mi si



spaccherebbero metà delle ossa!) ma come si dice ci sono tanti gradi di conoscenza, almeno le si vedono e provano.

Ma lo stage è stato anche un momento di aggregazione, un'occasione per far due parole con persone che si vedono spesso ma anche con chi sta con i judoka, ossia le famiglie, mogli, fidanzate/i, mariti, padri, madri.

Il toscano doc, il fazendario e il vecio ci hanno ben accudito, chi coccolando e chi con qualche frase colorita e al resto ci han pensato i Fujini.

Il successo della manifestazione è stato vedere sul tatami gli occhi ridenti e che brillano di tanti fujini.

Diego Carra



L'ELEGANZA DEL JUDO

*Caro diario,
siamo allo stage nazionale di Judo alla presenza dei più illustri ed esperti maestri di tutta la nazione e del sensei Toshiro Utsugi, che è arrivato direttamente dal Kodokan di Tokyo.*

A guardare le nostre cinture siamo il gruppo più colorato...ed anche quello che ha portato sul tatami più generazioni: tanti bambini, molti giovani, ma anche i genitori e nonni... insomma, tutte le fasi della vita!

Il primo impatto è stato decisamente emozionante, anzi, molto di più, toccante. L'apertura dello stage ha visto l'assegnazione del 6°

Dan al M° Maurizio Monti, un omeone grande e grosso, dall'aspetto un po' burbero e deciso, che però si è sciolto in un pianto commovente che ha sciolto tutti gli atleti. E già questo poteva bastare per aprire le danze! Invece no! È stato assegnato un altro 6° Dan al M° Claudio prematuramente scomparso. Anche per chi, come noi, non lo conosceva è stato spontaneo alzarci in piedi ad applaudire con il cuore

gonfio. E qui noto la prima cosa che mi ha colpito: dietro la maschera di certi personaggi un po' burberi, con le cinture nere, con tanta esperienza, plasmata dalla lotta si cela il cuore morbido del judo, la fluidità, l'equilibrio di lasciare lo spazio anche alla parte tenera che ci completa e si può sfogare in



un pianto. JU-DO. La via della cedevolezza.

Ma ora bando alle ciance, perché poi ci hanno pensato i maestri a metterci in movimento e a far cambiare l'atmosfera. Io ho riscoperto dei muscoli che non ricordavo di avere e poi...le gambe si possono anche annodare! Meno male che a sciogliere il nodo è venuto il Sensei Toshiro in persona, che ha avuto un'attenzione particolare anche per noi cinture gialle. In generale si

può dire che abbiamo incontrato molta disponibilità, anche da altri gruppi che lavoravano vicino a noi e che ci hanno corretto, consigliato, hanno scambiato le coppie per "giocare" un po' con noi senza competizione, per rendere i nostri movimenti sempre più eleganti. Hanno avuto molto rispetto tutti, anche per i più piccoli e per le cinture colorate. Tutto ha contribuito a rendere un po' di armonia alle nostre esistenze. Siamo stati insieme e ci siamo stati proprio bene!

Che dirti di più, caro diario? L'ospitalità della Romagna è proverbiale, la compagnia di viaggio è stata ottima, il confronto con gli altri è risultato più che positivo, i maestri nella loro disponibilità sono stati ineccepibili, molto precisi nelle proposte e votati al bello, lo spirito del Judo si è respirato a pieni polmoni. Questo ti posso dire. Ah, dimenticavo...grazie Judo Fuji-yama per averci invitati!

**Chiara Tarana,
Giovanna Gola**

INFOLETRATO ALL'ESTATE

Arrivi a sentirne il bisogno sulla pelle, hai bisogno di sentire il sapore di salsedine interrompersi tutto d'un tratto da una proiezione fatta come si deve, lo aspetti tutto l'anno, questo è lo stage di Riccione.

Come tutti sanno sono un jutsaro ma non potevo rinunciare a tale occasione per apprendere i cosiddetti "segreti tecnici".

Sorprendente è la quantità di volti vecchi e nuovi che si trovano tutti insieme sotto un'unica passione quale il judo, amici a tavola e avversari sul Tatami, senza che uno dei due rapporti interferisca con l'altro. Così, col sole in faccia, ci

siamo buttati nell'avventura pronti a confrontarci ed a divertirci in un gruppo più numeroso che mai!

E dopo ogni fatica ci deve essere quel giusto riposo scandito da una passeggiata di gruppo in riva al mare immersi nelle risate finite con un tuffo in un boccale di birra.

La cosa che mi ha meravigliato di più però è stata la velocità con la quale è passato questo evento, nemmeno il tempo di disfare le valigie che era già tempo di tornare, purtroppo è vero, quando ci si diverte il tempo vola!

Per tutto il resto.. mi vanto della facoltà di non dire altro

Seba

I giorni passati a Riccione sono stati molto belli e divertenti. Lo stage molto interessante e bellissimo, era tutto ben organizzato c'era anche l'interprete.

Sono stata molto sorpresa della consegna delle cinture bianco rosse perché dopo aver ricevuto la cintura si sono messi a piangere dall'emozione e si capiva che

il judo è una parte importante della loro vita e che avessero raggiunto un obiettivo che sembrava lontano chilometri. Il maestro giapponese anche sapendo della cosa bruttissima accaduta nel suo paese era sempre sorridente e questo aspetto mi è piaciuto molto perché come si sa si lasciano le ciabatte giù dal Tatami con la punta rivolta verso i muri per lasciare fuori tutto ciò che non riguarda il judo. Mi sono piacute le partite a carte con i maestri perché era un momento dove ci trovavamo in competizione ed io potevo batterli. È stata un'esperienza che mi piacerebbe rifare perché ho conosciuto nuove persone.

Caterina Rossi



RAGAZZI PORTERÒ IL VOSTRO JUDO A MOSCA



E' con questa affermazione che Christian Cocconi ha informato i compagni di allenamento della sua prossima avventura in terra Russa.

Ma facciamo un passo indietro per conoscere meglio lui e le sue passioni. Christian è cintura nera di Kick Boxing, insegna questa disciplina in un proprio corso a Reggiolo (RE) presso la Palestra KINESIS e pratica Sambo da diversi anni.

Nel 2009 decide di estendere le sue conoscenze includendo nel suo bagaglio formativo anche il Judo e così, con la necessità di studiare Ne waza (lavoro al suolo) comincia il suo percorso all'interno del Fuji, inizia a partecipare a tutti i corsi settimanali diretti da Juri, a lezioni sia di carattere tecnico che agonistico, approfondendone ogni aspetto ed integrandone l'utilizzo anche all'interno della pratica del Sambo o del BJJ (Brazilian ju jitsu) disciplina alla quale si è avvicinato quasi contemporaneamente rispetto all'inizio della sua avventura con il JFY iniziando a frequentare a Verona i corsi diretti dai F.lli LETERI specialisti della disciplina.

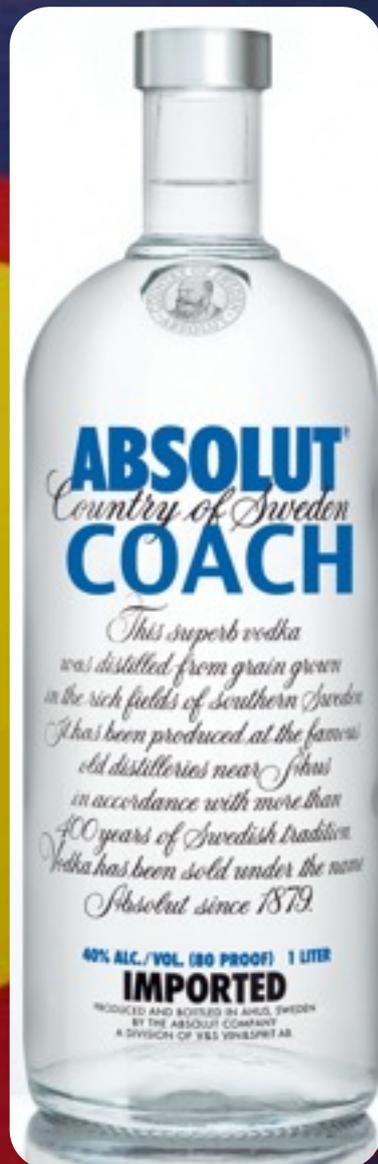
Professionalità, serietà, costanza e passione sono prerogative che i Maestri Veronesi gli hanno riconosciuto al punto tale da proporgli di partecipare ai Campionati Europei CIJJE (Confederazione Italiana di Ju-Jitsu sportivo) che si sono svolti presso il Pala Anderlini di Modena Sabato 20 Novembre 2010, Christian prende parte così a questa nuova esperienza piazzandosi al 1° posto. Dopo essersi aggiudicato il podio nella propria categoria SENIOR 82 Kg, è stato chiamato a disputare anche un triangolare, categoria adulti, dove si è qualificato al 2° posto e così il riconoscimento del suo instancabile lavoro arriva con il raggiungimento di questo

prestigioso traguardo che si va ad

aggiungere ad altri due soddisfacenti risultati agonistici, rispettivamente il 3° e 4° piazzamento ai Campionati Italiani di Sambo nel 2009 e 2010.

Il Coach, come viene simpaticamente soprannominato in palestra è un vero e proprio stacanovista, approfondisce con costanza tutte le discipline che pratica (che non sono poche) e a partire dalla scorsa estate, con la fase di preparazione ai corsi che si è svolta all'anello di Suzzara, cura anche la fase di riscaldamento all'interno delle lezioni del corso adulti.

Ed arriviamo così allo scorso Febbraio quando, sul tatami, il



coach esordisce dicendo “ Ragazzi porterò il vostro judo a Mosca”.

Christian è stato invitato a partecipare al Torneo Internazionale “Memorial A. Karlampiev” che si terrà dal 25 al 28 marzo a Mosca, direttamente dal Presidente della F.I.L.S Federazione Italiana Lotta Sambo il Sig. Roberto Ferraris, ex atleta di Sambo (bronzo ai mondiali 1990) e Judo, che, riconoscendo la qualità della sua preparazione atletica e tecnica, ha deciso di proporgli questa nuova esperienza, ennesima conferma al suo lavoro e ai sacrifici che affronta costantemente con cinque giorni di allenamento alla settimana ed una dieta finalizzata alla sua attività.

Ovviamente ORGOGLIOSI istruttori e compagni del Fuji si sono messi subito a disposizione per permettergli di prepararsi al meglio in vista della competizione Internazionale.

La Russia è la patria del Sambo e quindi Coach ...

In bocca al lupo!!!!!!

E grazie perché porterai a Mosca anche un pezzettino di Fuji!

SAMBO

Il Sambo è un'arte di combattimento creata in Unione Sovietica nel 1923 per la polizia segreta e per l'esercito, elabora stili di lotta differenti; ad essa convergono tecniche di differenti arti marziali da combattimento considerate reali.

Si studiano tecniche per colpire, controlli con chiavi articolari ed efficaci tecniche di proiezione.

Nella versione agonistica non vi sono colpi e il combattimento assomiglia molto al Judo; sono permesse le esecuzioni di leve articolari, importante è l'atterramento dell'avversario, come pure l'immobilizzazione, mentre sono penalizzate azioni come proiezione dell'avversario a terra volutamente di testa, gomitate o ginocchiate, strangolamenti, prese al volto, alle orecchie o torsioni della testa, leve alle dita delle mani o dei piedi, torsioni dei polsi o delle caviglie ecc.

Elisa Monica Venturini



BJJ

Il Brazilian Ju-Jitsu è una “rielaborazione” del Judo esportato dal Giappone a metà del 900 e sviluppatasi in Brasile.

Sinteticamente il regolamento arbitrale BJJ prevede l'inizio del combattimento da una posizione eretta, per poi ricercarne la finalizzazione con l'applicazione di leve articolari (esclusivamente ad arti superiori), soffocamenti, strangolamenti o limitazione di movimenti applicando chiavi o immobilizzazioni. Nessuna tecnica per colpire è ammessa, mentre sono accettate tutte le tecniche di Judo, comprese quelle definite volanti, abili e di avvolgimento, aventi lo scopo di proiettare l'avversario a terra.

RESOCONTO 1° STAGE GIOVANILE SERMIDE

Semplicità e complicità sono state le linee guida della manifestazione che si è tenuta a Sermide lo scorso 27 febbraio, l'incontro fortemente voluto dai responsabili delle Associazioni JAP, Judo Sermide e JFY si è concretizzato con inaspettato successo e con la consapevolezza di aver finalmente intrapreso la giusta direzione; del resto la manifestazione alla Mincio Marcia del 29 maggio 2010 ("info@fuji n°1) non aveva lasciato dubbi al desiderio e alla volontà di confrontarsi e ritrovarsi con quei valori forti che le



n o s t r e esperienze e la nostra disciplina insegnano.

Il momento del gioco è stato fondamentale per rompere il ghiaccio con i più piccoli togliendo loro dall'imbarazzo

del non conoscersi, l'attacco degli scarabei della cintura non lavata (cinture nere) è stato simpaticamente scioccante e a scalare di grado, partendo dagli istruttori che per primi sono andati a terra, tutti siamo stati prede e predatori.

Poi un "semplice" momento di studio delle Ukemi in cui coppie di ragazzi di Associazioni diverse si controllavano a vicenda durante l'esecuzione di rotolamenti con l'ausilio di palloni tondi e "arachidoidali" e qui l'esperienza formativa del M° Francesco non è di certo venuta a mancare.

Successivamente si è passati al momento di Alberto J.A.P. che, oltre ad essersi guadagnato

il titolo ufficiale di speaker degli eventi, ha impostato una bella tecnica di lancio che di seguito tutti hanno provato, a seguire l'"insalsicciamento" di Simone che ha affrontato modi per arrivare ad un controllo partendo da situazioni di lavoro nella "lotta a terra".

Non poteva mancare il momento Ufficiale della mattinata, con un discorso pieno di "orgoglio per la sua gente" del Nostro "amato Presidente" M° Lino Bellodi, il

quale, oltre ad essere Presidente

A.D.O. (Area Discipline Orientali) UISP per la Regione Lombardia è anche Responsabile per la Formazione UISP a livello Nazionale.

A seguire randori e randori e randori e l'idea di Alberto di proporre un ripasso velocissimo della parte tecnica affrontata nel corso della mattinata. A chiusura dell'incontro un randori fra gli istruttori presenti:

Per JAP - Alberto e Eleonora

Per Judo Sermide - Lino e Marco, con un pensiero alla quercia Graziano

Per JFY- Arnaldo, Francesco, Giorgio, Juri, Nicola e Simone.

Ma gli elementi trainanti e fondamentali come sempre sono stati tutti loro, i Nostri atleti e le loro famiglie che ci sostengono con entusiasmo e sacrificano anche una domenica mattina per vedere i loro bimbi contenti, ciò che stiamo cercando di creare e dedicato esclusivamente a loro.

Dimenticavo... anche noi abbiamo un piccolo segreto che ci rende tutti sotto un unico cielo Se siete curiosi al prossimo incontro potrete dividerlo con noi.

Con un sorriso e nostalgia per quella domenica di Judo tutti insieme un saluto



Simone Trevisi

CORSO MAMME

Tutto è iniziato con una proposta arrivata da alcune mamme “perché non facciamo un po' di movimento?” e così è partita l'ennesima avventura del Fuji, quello che al dojo di Suzzara abbiamo denominato “Il corso delle Mamme”.

Sarà poco marziale e un ingrato adattamento occidentale ma siamo partite con l'intenzioni di muoverci un pochino, giusto per tentare di rianimare quei muscoli, almeno per me, inattivi da tempo e adesso, grazie a Giorgio che il venerdì sera ci dedica più di un'ora, perché quando stai bene l'ora si dilata e diventa qualcosina di più ci troviamo a fare Ju-Jitsu, ovviamente non come i ragazzi ma almeno ci impegniamo e cerchiamo di fare bene.



Mi sono sempre trovata bene nell'ambiente del Judo, adoro il clima che c'è in palestra, le persone che questa disciplina mi ha dato l'opportunità di conoscere, ho visto crescere alcuni ragazzi, sono cresciuta e più di una volta ho definito il Fuji come una famiglia, perché in effetti per me è così, ma dopo anni di rifiuto all'attività fisica, quasi per assecondare un desiderio dopo alcune insistenze ho scoperto che mi piace.

Stiamo bene, lavoriamo e ci divertiamo perché il buonumore mi dà la forza di affrontare gli addominali, il riscaldamento e la lezione, perché il nostro Maestro, dopo una iniziale accondiscendenza ha iniziato a martellare e diciamo che i suoi allievi soprattutto Seba di fatto non ci aiutano molto, non è vero ci aiutano e come, tentano di farci capire dove sbagliamo e aumentano la nostra autostima ammettendo quando facciamo bene.

Insomma siamo appena partite, non siamo molte ma abbiamo iniziato e abbiamo avuto almeno il coraggio di provare.

Volevo ringraziare Simone per averci dato la possibilità di iniziare, Giorgio perché ha accettato di seguirci, Seba, Matte e le grandi mamme del Fuji, tutte e sempre ma in particolare Annunciata, Claudia, Sonia e Vania grandi compagne di avventura.



Elisa Monica Venturini

