

Imparare l'arrampicata, facilmente

## Nuovi corsi UISP alla palestra My Wall

In occasione della nuova gestione UISP, palestra di arrampicata sportiva My Wall di Levata di Curtatone organizza una nuova serie di corsi, sia per chi si avvicina per la prima volta a questa disciplina, sia per chi già la pratica e vuole migliorare nei risultati fisici e tecnici.

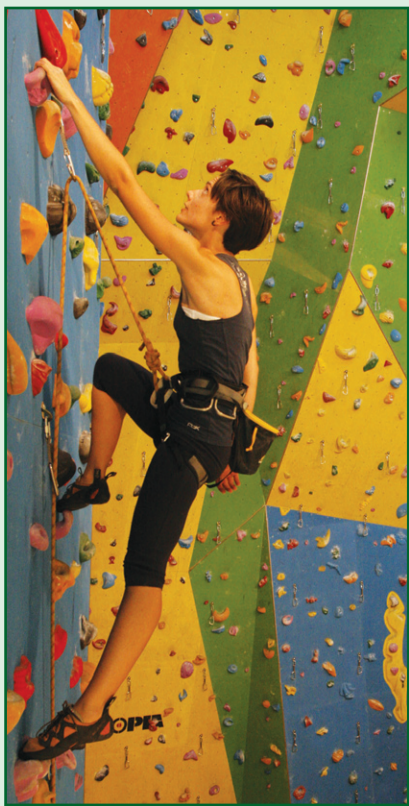
Per i neofiti, viene organizzato un corso intensivo in 2 lezioni sulle manovre di sicurezza che fornisce le nozioni necessarie per arrampicare in corda autonomamente. Dopodiché si può procedere con un corso di allenamento in cui istruttori qualificati vi seguiranno controllando la correttezza delle manovre e stimolandovi con esercizi sempre nuovi.

Per chi sentisse l'esigenza di un percorso personalizzato si possono effettuare lezioni o cicli di lezioni individuali o di gruppo.

Dai 5 ai 13 anni ci sono invece i corsi per bambini e ragazzi: l'arrampicata è uno sport completo, che favorisce un armonioso sviluppo

corporeo, la coordinazione psicofisica e la responsabilizzazione e maturità dell'allievo. Il tutto divertendosi!

Per informazioni su orari e costi potete consultare il sito [www.my-wall.it](http://www.my-wall.it) oppure telefonare al My Wall 0376 292369, cell 348 741 6373 (Alberto).



Il Laos offre lo spettacolo di un paese magico, dove i turisti sono accolti da stupendi scenari naturali, che l'uomo non ha modificato in modo sconsiderato.

Dopo una breve conoscenza della capitale Vientiane, ci siamo diretti verso Vang Vieng, incontrando popolazioni rurali che vivono dei prodotti della terra, in villaggi costruiti su palafitte.

Una nuova sorpresa: la piccola città è frequentata da giovani, giovanissimi turisti provenienti da varie parti del mondo, con lo zaino sulle spalle e tanta voglia di viaggiare.

Luang Prabang ci accoglie con numerosi templi: soprattutto con l'incontro dei Monaci Buddisti, che rivestono un ruolo importante nella città e al tramonto creando un'atmosfera suggestiva con preghiere che si sentono nell'aria diffondendo un senso di pace e serenità.

Di sera è d'obbligo trattare i prezzi dei souvenir sulle bancarelle scintillanti di luci e colori.

Sul "Grande Fiume" Mekong raggiungiamo barca le Grotte di Pak Ou, ricche di migliaia di statue dorate di Buddha.

Il giorno seguente è dedi-

Appunti dal gruppo UISP, da poco rientrato

# Laos e Cambogia: l'anima del sud-est asiatico



Gruppo UISP ad Angkor

cato alle bellissime Cascate Kuang Si, in uno scenario di natura tropicale ricca di vegetazione; durante il percorso incontriamo nei villaggi alcune popolazioni di varie etnie locali.

Lasciamo il Laos con una grande serenità interiore per aver conosciuto un mondo che ha come priorità valori semplici, non contaminati da una eccessiva ricerca del successo e del denaro.

Ci attende la Cambogia, Paese che per anni ha evocato immagini di lunghe e crudeli guerre, anche fratri-

cide, segnando in maniera indelebile la popolazione.

L'arrivo a Siem Reap conduce alla visita di Angkor. Pochi luoghi al mondo hanno il fascino intenso della capitale dell'Impero Khmer, dal IX al XIII Secolo; sulla terra è il sito archeologico più grande per estensione, immerso in una lussureggiante vegetazione.

L'imponenza dei templi, la ricchezza e raffinatezza delle decorazioni sbalordiscono il turista che vorrebbe esaminare ogni particolare, ma nello stesso tempo

desidera visitare il maggior numero possibile di costruzioni.

Si lascia Angkor con negli occhi la visione di un'opera ciclopica, straordinaria e la segreta speranza di ritornare.

L'ultima tappa è Phnom Penh con la visita del Museo Khmer, del Palazzo Reale e della Pagoda D'Argento.

Nella capitale Cambogiana in gran parte ritroviamo il nostro abituale modo di vivere, caratterizzato dal traffico caotico, dal rumore e dalla corsa frenetica.

Così alla fine del viaggio rimane la nostalgia di un mondo in cui l'uomo vive ancora uno stretto rapporto con la natura senza stressanti orpelli.

(di Isabella Bertoli)



Al via il progetto nella Scuola Primaria di Marmirolo

## Judo come "Educazione"



Classe 4^, primo turno

L'ASD Judofujiyama di Marmirolo evidenzia la collaborazione con la scuola e l'importanza di questa attività per favorire l'autocontrollo di ogni singolo ragazzo nell'età della crescita, ringraziando per l'opportunità il gruppo Docenti.

Con questa premessa, in collaborazione con la scuola Primaria di Marmirolo, si sta svolgendo un corso di lezioni integranti l'educazione motoria per le classi 4^.

L'attività è arricchente l'offerta formativa della scuola, in quanto favorisce l'attenzione, la riflessione e il coordinamento degli alunni in un'età particolarmente favorevole per l'assunzione di movimenti coordinati, pensati e autocontrollati.

Ma cos'è il Judo? ...e perché fare Judo?

È una disciplina educativa basata su tecniche che implicano uno stretto contatto con altre persone, favorendo il superamento di molte incertezze, timori, tensioni dovute a problemi educativi, ambientali e psicologici migliorando l'integrazione tra individui diversi. Il Judo è un'attività sportiva presente dal 1964 ai Giochi Olimpici in cui i praticanti cercano di portare in equilibrio il compagno e, muovendosi con agi-

lità, applicano tecniche per far cadere l'altro; oppure lottando corpo a corpo al suolo cercano di immobilizzare o di portare alla resa l'altro. Molti conoscono solo questo aspetto sportivo, ma il Judo per volontà del suo fondatore (Jigoro Kano, 1860 - 1938) è soprattutto un "metodo educativo" per allenare corpo e mente. Il vantaggio sul compagno si conquista gestendo le proprie mosse sul piano tattico e le proprie reazioni sul piano psicologico, attraverso l'autocontrollo.

Tra le peculiarità del Judo quelle educative sono riconosciute anche dai Pediatri moderni: il rispetto delle regole, del Maestro, del compagno, il mettere a disposizione dell'al-

tro il proprio sapere, crescere insieme, allenare l'autocontrollo e l'attenzione per non creare danno a chi si allena con noi.

Portare il Judo nella scuola non è facile perché gli sport più conosciuti e sponsorizzati sono sempre gli stessi; è grazie al corpo Docenti dell'Istituto Comprensivo di Marmirolo che i bambini e le bambine Marmirolesi hanno la possibilità di conoscere e sperimentare nuove esperienze motorie all'interno del percorso formativo scolastico.

Il Judo offre una opportunità unica: il tappeto sul quale ci si allena (tatami) è un spazio tutto da scoprire per saltare, strisciare, imparare a cadere in tutta sicurezza, dopo l'appren-



Secondo turno

dimento di precise tecniche per non farsi male.

Il ruolo della scuola anche nell'educazione motoria è oggi più che mai fondamentale; ai tempi della mia fanciullezza (colui che scrive appartiene alla classe '58) era normale salire sugli alberi, rotolarsi senza paura di sporcarsi per far la lotta con amici, fratelli e sorelle, correre evitando le pozzanghere o i fossi. Indubbiamente le conquiste tecnologiche ci rendono importanti servizi e ci aiutano in molte situazioni ma i nostri figli sono generalmente impegnati in un mondo sempre più virtuale; solo per esempio molti hanno perso l'abitudine e la destrezza per fare una semplice capriola! Il Judo ci aiuta a recuperare gli schemi motori di base e come metodo di educazione fisica promuove lo sviluppo di tutte le capacità motorie coordinative e condizionali concorrente a migliorare o mantenere lo stato di salute di quanti vi si dedicano con costanza.

Il corso test terminerà a gennaio 2011 con una verifica del percorso svolto. La scuola ha ringraziato l'ASD Judofujiyama per questa collaborazione che aiuta nel compito della formazione degli alunni; il corpo Docenti ha riconosciuto, infatti, nelle peculiarità del Judo un metodo educativo per la formazione del carattere dei ragazzi. La stessa attività può essere svolta dai ragazzi presso l'ASD Judofujiyama come momento socializzante, finalizzato al movimento controllato. Corsi presso le Scuole Elementari di Marmirolo il lunedì ed il mercoledì dalle ore 17,15 alle ore 20,30 (bambini-ragazzi-adulti) oltre che a Suzzara (Palazzetto dello Sport) e San Giorgio di Mantova (c/o Agorà Sport & Benessere). Per maggiori informazioni [www.judofujiyama.it](http://www.judofujiyama.it) / [judo@judofujiyama.it](mailto:judo@judofujiyama.it) / Francesco 349.6502997

Coach Cocconi, ASD JudoFujiyama, centra l'oro

## Vittoria agli europei di Brazilian Ju Jitsu



Sabato 20 Novembre, ai Campionati Europei CIJJE che si sono svolti presso il Pala Anderlini di Modena, Christian Cocconi, classe 1972 si è piazzato al 1° posto. Il Coach, come viene simpaticamente soprannominato dagli amici dell'Associazione di Judo Suzzarese, dopo essersi aggiudicato il podio nella propria categoria SENIOR 82 Kg, è stato chiamato a disputare un triangolare, categoria adulti, dove si è qualificato al 2° posto. Christian oltre ad essere Cintura nera di Kick Boxing, insegnandola in un proprio corso a Reggiolo (RE), presso la Palestra KINESIS, dopo aver praticato Sambo per diversi anni, solo da alcuni mesi si è avvicinato al BJJ (Brazilian jujitsu) frequentando a Verona i corsi diretti dai F.lli LETTERI specialisti della disciplina. E' grazie alla propria professionalità, costanza e passione, che i Maestri Veronesi gli hanno proposto di partecipare alla competizione Europea. A riconoscimento dell'impegno, il prestigioso traguardo non si è fatto mancare e 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. E' doveroso un breve accenno alla disciplina Brazilian Ju-Jitsu, la quale è una "rie-

laborazione" del Judo esportato dal Giappone a metà del 900 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, mentresono accettate tutte le tecniche di Judo, comprese quelle definite volanti, abili e di avvolgimento, aventi lo scopo di proiettare l'avversario a terra. E' nel 2009 che Christian si avvicina al Judo per studiare Ne waza (lavoro al suolo) e comincia il suo percorso formativo all'interno dell'Associazione Judo Fuji-Yama. In brevissimo tempo partecipa a tutti i corsi settimanali diretti da Trevisi Juri, sia di carattere tecnico che agonistico, approfondendone ogni aspetto ed integrandone l'utilizzo anche all'interno della pratica del Sambo o del BJJ. Il Judo Fuji-Yama, con orgoglio, si unisce a tutti i suoi compagni di allenamento, capitanati da Paolo Benatti, per complimentarsi del prestigioso risultato ottenuto. A breve sul sito [www.judofujiyama.it](http://www.judofujiyama.it) verranno caricati video dell'evento e foto.