



La “caduta” delle Arti Marziali

Molte organizzazioni puntano molto, se non esclusivamente, sulla competizione. Se questo ha una utilità associativa, divulgativa ... necessariamente, però, limita il sapere tecnico; orienta ad una pratica nello stretto recinto dello specifico regolamento, con una inevitabile limitazione della versatilità, vieppiù, una “sterilizzazione” dei “principi attivi” delle arti marziali stesse. Le “varianti” moderne nate (scimmiettando) le arti marziali si manifestano con uno stile circense

o gladiatorio. Qui segnalo solo una cosa: mi sfugge il loro contenuto educativo.

Ciò detto, anche le “sane arti marziali tradizionali” hanno i loro problemi. La frantumazione delle organizzazioni, senza ormai nessuna leadership, né tecnica, né politica, sono un elemento di anarchia e diaspora. Le arti marziali (tradizionali) hanno avuto un loro tempo magico ma è da tempo finito. La didattica, in tanti luoghi, ha fatto passi da gigante, grazie soprattutto alle moderne scien-

ze. Il problema è la “tecnica”, non intesa solamente come gesto tecnico ma il senso stesso della pratica. L’Etica, tanto propagandata, associata ai mirabili valori, sono sempre più evanescenti, spesso non sono realmente praticati ed interiorizzati. La disciplina, quand’anche è espressa in maniera tecnicamente corretta, diventa l’espressione di un gesto meccanico, laddove ha smarrito la sua storia, la sua profondità, il suo fine, il suo senso. Cosa rimane?

F.B.

Sommario

- Corso Insegnanti
- Difesa personale
- Attività giovanile Judo
- Stage Kata Judo
- Agonisti Karate & Uff. gara
- Stage Ju Jutsu
- Judo Tradizionale
- Memorial Debora
- Stage Nazionale Judo
- Giornata Mondiale Tai Chi



La formazione UISP Discipline Orientali

In 7 anni abbiamo avuto 438 partecipanti al corso di formazione insegnanti. La media età ha oscillato dai 38 ai 44 anni. La presenza femminile tra il 20% ed il 34%. Circa il 50% di laureati e altrettanti di diplomati. Questo è il target dei nostri partecipanti, con un'altissima percentuale di promossi.

	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	
JUDO	23	11	13	17	16	12	9	101
KARATE	8	11	8	9	18	16	14	84
JU JITSU/SDP	6	1		3	5	4	7	26
AIKIDO	4	5	5	5	10	2	7	38
TAICHI/QIGONG	33	4	10	16	12	23	13	111
KFWS	10	6	2	7	5	4	9	43
MUAY THAI		1	1	3	4	11	5	25
PUGILATO		1	1		1	2	5	10
	84	40	40	60	71	74	69	438

Classe 2025



Classe 2024

Seminario UDA per la Qualifica Insegnanti



Classe 2019



Classe 2020



Classe 2021



Classe 2022



Classe 2023

UDB On demand

Per tutti i tesserati UISP è ora disponibile la Piattaforma On Demand per lo svolgimento del modulo formativo UDB – Unità Didattiche di Base.

Il corso UDB è diviso in moduli contenenti video-lezioni. Alla fine di ogni argomento sarà necessario rispondere al test presente sotto la rispettiva video-lezione; la lezione risulterà superata in caso di risposta esatta a tutte le domande. Le video-lezioni possono essere interrotte e riprese, è possibile tornare indietro nella visione e, unitamente al test possono essere ripetute. Una volta completate tutte le lezioni e superato i test, verrà riconosciuta nell'Albo Formazione UISP Nazionale la frequenza del corso UDB. Per svolgere il modulo UDB On Demand i Tesserati UISP dovranno iscriversi direttamente

sulla Piattaforma all'indirizzo <https://formazione.uisp.it>. Il login unico UISP prevede l'accesso alla Piattaforma utilizzando le stesse credenziali della AppUISP. Nel caso non si disponga delle credenziali è necessario utilizzare la procedura di recupero delle stesse presente nella AppUISP. Si ricorda che la AppUISP è di-

sponibile gratuitamente nello store del proprio smartphone (Google Play per Android o Apple Store per sistemi Apple). Una volta effettuato l'accesso alla Piattaforma è possibile selezionare il corso UDB ed effettuare l'iscrizione. Il costo del corso per tutto il territorio nazionale è di € 20,00 da versarsi a cura del partecipante a UISP nazionale attraverso PagoPA. Una volta effettuato il pagamento,

dalla piattaforma PagoPA, l'accesso al corso sarà contestuale all'effettivo pagamento. Nel caso in cui, entro il giorno successivo, l'accesso al corso non fosse ancora consentito, si raccomanda di NON effettuare un nuovo pagamento, ma di segnalare il problema scrivendo all'indirizzo tecnico di posta elettronica formazione-online@uisp.it allegando la ricevuta di avvenuto pagamento che verrà inviata via e-



in caso di esito positivo, il tesserato verrà indirizzato alla pagina web del corso. Tra l'effettivo pagamento e l'abilitazione alla frequentazione del corso potrebbe intercorrere qualche minuto, per cui, in caso di mancato accesso, sarà necessario attendere e riprovare. Per gli eventuali pagamenti in differita previsti

mail all'indirizzo associato all'anagrafica del socio nella piattaforma di tesseramento nazionale UISP. Il Settore Formazione e Ricerca UISP Nazionale è a vostra disposizione all'indirizzo formazioneericerca@uisp.it tel. 06.43984305 per eventuali chiarimenti e necessità.

Discipline Orientali UISP

Formazione Insegnanti 2026

Rimini 22/25 ottobre 2026

www.uisp.it/discorientali/pagina/corsoinsegnanti2026rimini

Percorso formativo

UDB (Unità didattica di base): 10 ore on line on demand. Non è previsto esame. Si possono fare in qualunque momento.

UDA (Unità Didattica di Apprendimento): Corso di Rimini

UDD (Unità Didattica Disciplinare) Consiste o in un corso nazionale o regionale, o di ore di tirocinio secondo quanto previsto dai singoli Settori disciplinari.

Per ottenere la Qualifica di Insegnante/Educatore dovrà aver svolto tutte e 3 le fasi (UDB; UDA; UDD) e aver superato l'esame delle materie trasversali/integrative e disciplinare tecnico/didattico).

ISCRIZIONI: entro il 1 ottobre 2026 inviando modulo d'iscrizione a f.biavati@uisp.it.

Scaricare e cominciare a studiare i **materiali didattici**:
<http://www.uisp.it/discorientali/pagina/materiale-didattico-1>

ESAMI: 21/22 – 28/29 Novembre 2026

Stage Nazionale Insegnanti (Modena).

Corso Nazionale UDA

22/25 ottobre 2026

EURHOTEL **** Viale Faenza, 5, Rimini

Inizio giovedì ore 13.30

Materie

Area normativa: le regole e la strategia formativa dell'UISP
Area normativa: le regole e la mission associativa delle DO
Area Educativa: le disabilità nelle discipline orientali
Area normativa: le responsabilità dell'insegnante
Storia e filosofia: oriente ed occidente
Area educativa: la strategia del linguaggio verbale
Area educativa: il linguaggio non verbale
Area educativa: elementi base di una comunicazione efficace
Area educativa: concetto di educazione, principali modelli didattici
Area medico-biologica: anatomia, fisiologia, alimentazione, traumatologia, primo soccorso ...
Metodologia dell'allenamento
Principi di medicina orientale (solo per il Tai Chi/Qi Gong)

<https://www.uisp.it/discorientali/pagina/corsoinsegnanti2026rimini>

Per info: Franco Biavati f.biavati@uisp.it 348/6975047

Sicurezza e difesa personale — lezione online

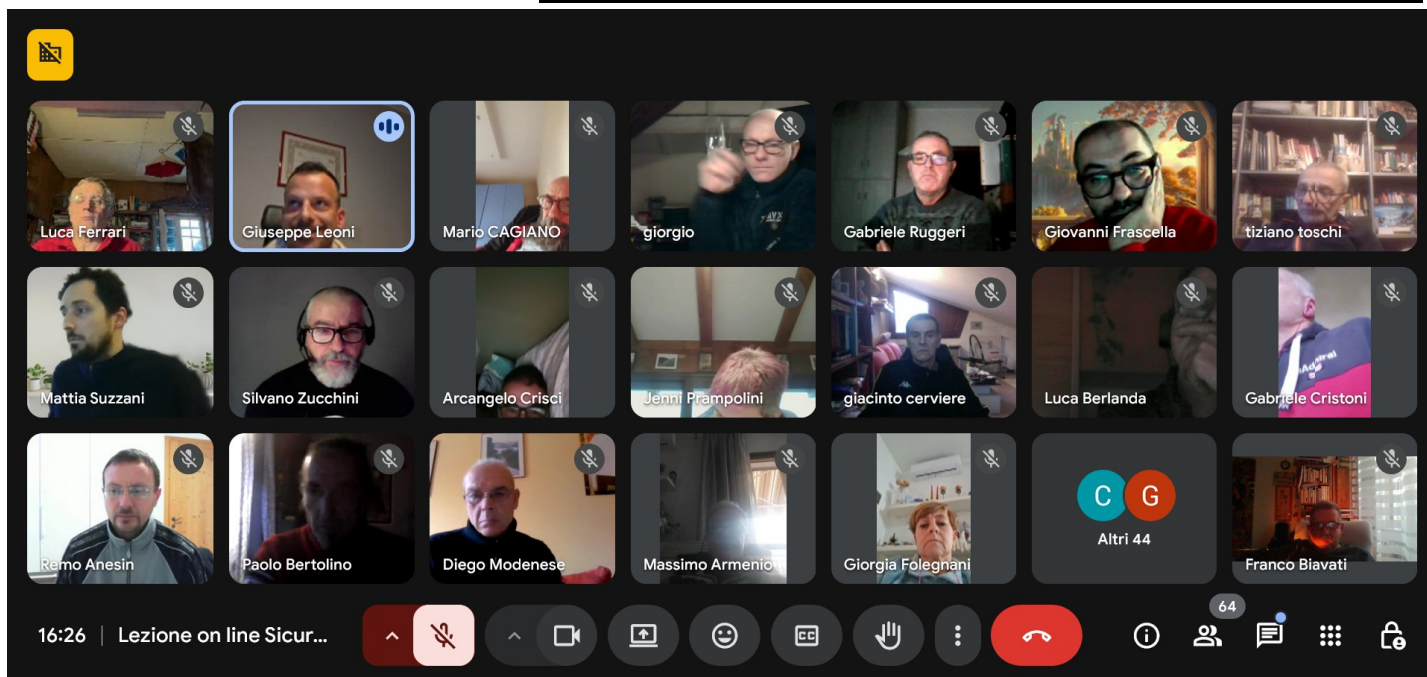
Il 17 gennaio si è svolta online la lezione a completamento dello stage tenutosi in presenza a novembre a Modena. La lezione ha previsto due relatori sui seguenti argomenti:

- La valutazione e la prevenzione del rischio.
- La negoziazione.
- Psicologia dell'aggressore.
- Gestione delle emozioni e delle criticità.

Lezioni a cura del **Dott. Serra**

- La legislazione in merito alla legittima difesa.

A cura dell'**Avv. Leoni**



Indirizzario Mail Discipline Orientali UISP

Le ASD che non ricevono le nostre circolari sono pregate di inviare la propria Mail alla segreteria disciplineorientali@uisp.it specificando:

- denominazione
- regione
- disciplina/e

per la/le quali si vuole ricevere le circolari



Stage nazionale Attività Giovanile di Judo

Lo stage si è svolto come di consueto a Prato il 17 gennaio 2026, presso la asd ARCA.. Il tema della lezione è stato lo sviluppo della forza nei giovani. Si intende quella fascia d'età che va dai 7 ai 13/14 anni. Come anticipato nel precedente stage per Insegnanti svolto a novembre 2025, la base sulla quale si muove la Commissione è quella delle fasi sensibili, quelle finestre temporali all'interno delle quali sviluppare le capacità coordinative e condizionali, sempre ovviamente rispettando le fasi di crescita, senza né accelerare, né ritardare le attività. Tutti i membri della Commissione hanno lavorato, ognuno ha fatto un pezzo di lezione, dedicandosi a partire dai più piccoli che hanno lavorato attraverso esercizi estrapolati dalla pedagogia conativa dove la prima tappa è proprio dedicata alla forza, in quanto struttura fisica, all'opposizione naturale che avviene istintivamente a quella età nella quale la tecnica non ha ancora trovato il suo posto in quanto

elemento poco conosciuto, per poi passare successivamente alle altre tappe. Per le fasce successive sono stati poi messi in campo moltissimi esercizi volti a sviluppare la forza, non slegati comunque dallo sviluppo della tecnica e soprattutto della coordinazione motoria. Il picco di crescita della forza sopraggiunge dai 12 anni ma ovviamente può essere sviluppata anche prima. La forza è necessaria in tutte le attività sportive, sta a noi dosare i carichi in armonia con lo sviluppo. Molti degli esercizi di riscaldamento che proponiamo sono già di per sé utili allo scopo. Tutti gli esercizi proposti hanno comunque rispettato il binomio forza e mobilità, agendo soprattutto, per non dire esclusivamente, sui carichi naturali, in quanto un allenamento specifico per la forza massimale può essere svolto dai 14/15 anni in poi. Ovviamente la Commissione non ha dimenticato l'aspetto legato al gioco, che rimane un utilissimo elemento anche per lo sviluppo della forza, creando

quell'atmosfera piacevole che spinge i giovani a fare con soddisfazione e divertimento. Questa impostazione del lavoro che la Commissione ha dato ultimamente, a partire appunto dalle fasi sensibili (Tabella di Martin), con la dovuta elasticità che richiede il valutare l'età anagrafica e quella biologica, permette di lavorare sulle singole capacità (anche se poi gli esercizi non vertono mai su una sola capacità), adattando il lavoro sul Judo in modo che sia funzionale a quella capacità trattata. Resta ovviamente aperto il campo delle didattiche, che possono essere adoperate sapientemente al fine di raggiungere lo scopo. L'abbiamo soprannominata "Didattica Circolare", nel senso che da ogni punto di osservazione possiamo intervenire ad hoc nelle varie situazioni, aspetto ampiamente trattato all'ultimo stage a Modena.

Matilde Cavaciocchi



Stage nazionale di Kata di Judo

Nella giornata di Domenica 18 Gennaio si è svolto presso il Dojo Shiro Saigo di Prato l'annuale Stage di Kata di Judo.

Ancora una volta la risposta da parte dei nostri Associati è stata molto positiva con una notevole affluenza a tutte le lezioni.

Al mattino, come da programma, sono state tenute due lezioni di Katame no kata. Una, tenuta dal M° Bisi Mauro rivolta a praticanti con conoscenze ancora legate ad aspetti basilari. Una seconda lezione per praticanti esperti tenuta dal M° Casu Maurizio, lezione indirizzata ad approfondimenti tecnici. Le lezioni hanno visto circa 25 persone assistere alla lezione di Bisi e circa 35 assistere a quella di

Casu. Si è potuto constatare molto interesse da parte dei partecipanti che si sono dimostrati attenti e partecipi.

Nel pomeriggio si è data ai presenti la possibilità di vedere passo passo tutto il Seiryoku Zen Yo Kokumin Taiiku. La lezione è stata tenuta nella prima parte dal M° Franzoni che ha fornito, oltre ad approfondimenti storici del Kata, la spiegazione tecnica della parte in Tandoku Renshu. La parte di Kime Shiki e Ju Shiki è stata tenuta dal M° Moscato. In entrambe le lezioni non sono mancate richieste di delucidazioni e contributi dai partecipanti più competenti.

Tutta la giornata è trascorsa in un ottimo clima e le lezioni offerte

sono state di ottimo livello e, dai commenti ricevuti, hanno soddisfatto appieno le aspettative dei presenti.

Ettore Franzoni



Raduno Agonisti Karate

Saint-Oyen, due giorni di lavoro e coesione: il raduno della Nazionale UISP di Kumite

Saint-Oyen (AO), 17-18 gennaio – Due giornate intense, cariche di emozioni e significato, hanno scandito il raduno della Nazionale italiana UISP di kumite, andato in scena il 17 e 18 gennaio nella cornice valdostana di Saint-Oyen. Un appuntamento fondamentale non solo sul piano tecnico, ma soprattutto umano, pensato per rafforzare l'identità e la coesione del gruppo azzurro. Ad accogliere la squadra è stato il sindaco Alessio Désandré, che ha riservato alla delegazione un'ospitalità calorosa, mettendo a disposizione spazi idonei sia per il pernottamento sia per gli allenamenti. Un gesto apprezzato da tutto il gruppo, che ha contribuito a creare fin da subito un clima positivo e collaborativo. Il raduno si è rivelato un momento particolarmente intenso e significativo per la costruzione e il

consolidamento del collettivo. Tra allenamenti e momenti di condivisione, gli atleti hanno avuto modo di conoscersi meglio, rafforzare i legami e lavorare con un obiettivo comune, gettando basi solide per il prosieguo della stagione. Il programma delle due giornate è stato articolato e mirato: sessioni di allenamento dedicate allo studio del nuovo regolamento di gara, lavoro sulla preparazione atletica e approfondimenti sulla tecnica di kumite, alternati in modo equilibrato. Il Maestro Domenico Caprioli, coach della Nazionale, ha saputo gestire con efficacia le dinamiche di gruppo, dosando con intelligenza momenti di maggiore impegno a fasi più leggere, fondamentali per mantenere alta la motivazione e la concentrazione. Al suo fianco è stato costante il contributo del Maestro Davide

Massari, arbitro nazionale, che ha illustrato nel dettaglio il nuovo regolamento arbitrale, chiarendo dubbi e offrendo indicazioni pratiche di grande utilità. La collaborazione tra i due Maestri ha permesso di strutturare un lavoro tecnico-atletico coerente, efficace e perfettamente allineato alle nuove direttive di gara. Il bilancio finale è decisamente positivo: un'esperienza intensa, formativa e allo stesso tempo ricca di divertimento, che ha lasciato nel gruppo entusiasmo e consapevolezza. Per la Nazionale UISP di kumite, il raduno di Saint-Oyen rappresenta un passo importante nel percorso di crescita. Un'esperienza da ricordare e, soprattutto, da rifare.

Luca Morotta



Domenica 18 gennaio Canosa di Puglia ha vissuto una giornata intensa all'insegna dello sport, della condivisione e dei valori educativi delle arti marziali, grazie allo Stage Regionale Interdisciplinare di Arti Marziali UISP, svoltosi presso il Palazzetto dello Sport di Viale Primo Maggio. La manifestazione ha registrato una grande partecipazione, coinvolgendo circa 150 atleti di tutte le età – adulti, ragazzi e bambini – e numerose associazioni sportive provenienti da tutta la Puglia, confermandosi come uno degli appuntamenti più significativi del panorama marziale regionale. Nel corso della mattinata, sul tatami si sono alternate diverse discipline, tra cui Tai Chi, Kung Fu, Karate, Judo e Ju Jitsu, offrendo ai partecipanti un'importante occasione di confronto tecnico e formativo. La presenza trasversale di praticanti di ogni fascia d'età ha testimoniato ancora una volta il valore educativo e inclusivo delle arti marziali, pienamente in linea con i principi UISP di sport per tutti, accessibile e orientato alla crescita personale. Elemento centrale della riuscita dell'evento è stata la forte e qualificata presenza di numerosi maestri e tecnici, che si sono alternati nelle varie discipline garantendo competenza, professionalità e grande attenzione verso atleti di ogni livello. Un contributo prezioso è stato offerto dai maestri Piero Bianchi,

Luigi Carulli, Giuseppe Leoni, Andrea Freuli, Vincenzo Brigida, Salvatore Brigida, Michele Ricucci, Francesco Gervasio, Giuseppe Carone e Nunzio Pellegrino, che con la loro esperienza hanno dato allo stage un elevato valore tecnico e umano. Di particolare rilievo la presenza della Commissione Nazionale DO UISP settore Ju Jitsu, guidata dal Maestro Piero Bianchi, affiancato da assistenti e tecnici provenienti da tutta la Puglia. Fondamentale anche la presenza di Orazio Falcone, Responsabile della SDA regionale UISP Puglia, che con impegno costante e un attento lavoro di coordinamento sostiene lo sviluppo delle Discipline Orientate su tutto il territorio regionale, promuovendo iniziative capaci di coniugare qualità tecnica, inclusione sociale e valori educativi. Un'azione che si inserisce sotto la guida attenta e competente del Coordinatore regionale Discipline Orientate UISP Puglia, M° Luigi Carulli, punto di riferimento per il movimento marziale regionale. Il Maestro Luigi Carulli svolge un ruolo centrale nella crescita e nel consolidamento delle Discipline Orientate UISP in Puglia, curando il coordinamento delle attività, il dialogo con le associazioni sportive e la promozione di eventi che valorizzano sia l'aspetto sportivo sia quello educativo delle arti marziali. Grazie alla sua visione, il settore

marziale regionale sta vivendo un percorso di sviluppo strutturato e condiviso, fondato sui valori UISP di partecipazione, rispetto e sport per tutti. L'organizzazione dell'evento si è rivelata impeccabile grazie alla proficua collaborazione con il Comune di Canosa di Puglia, il Comando della Polizia Municipale e il Commissariato di Polizia, il cui supporto è stato fondamentale per garantire sicurezza e buon svolgimento della manifestazione. Un ringraziamento particolare va inoltre al Comitato Provinciale UISP Foggia-Manfredonia, per l'impegno e il costante sostegno, nella persona della Presidente Nancy Zoretti e di Simona Dado, il cui contributo è stato determinante per la riuscita dell'iniziativa. La partecipazione entusiasta di adulti, ragazzi e bambini, il coinvolgimento delle famiglie, l'elevato numero di maestri presenti e l'alto livello tecnico espresso hanno reso lo stage un'esperienza di grande valore sportivo e sociale. Canosa di Puglia si conferma così una città attenta allo sport e alla comunità, dimostrando come le arti marziali rappresentino un autentico percorso di educazione, rispetto e condivisione.

Luigi Carulli



Stage Interdisciplinare a Roma

Ed eccoci al nostro annuale Stage Interdisciplinare che quest'anno abbiamo fatto il 1° febbraio presso il Centro Sportivo Uisp di Roma Fulvio Bernardini. Promotrice dell'evento è stata, come sempre, la Maestra di Tai Chi Chuan Bruna Moratti che quest'anno ha proposto come filo conduttore delle lezioni **"Potenza e radicamento"**. Tre le discipline presenti: Tai Chi Chuan, Judo e Karate per un totale di circa 50 partecipanti. La mattinata è iniziata con la Maestra Bruna Moratti e il Tai Chi Chuan con una lezione sul *"Trovare la propria radice"*. Tra i primi esercizi proposti ci sono state applicazioni in combattimento di movimenti del Tai Chi Chuan legati alla ricerca del radicamento nei piedi, per rendere consapevoli che dalle radici proviene la potenza nella difesa e nell'attacco. E da qui si è partiti con lo studio di vari tipi di attacco e difesa con spostamenti e rotazioni del corpo cercando di interiorizzare l'importanza del radicamento per gestire al meglio il movimento e la potenza. La lezione è terminata con esercizi di radicamento finalizzati al rilascio delle tensioni muscolari per raggiungere la consapevolezza dello scopo del movimento. Poi è stata la volta del Judo con il Maestro Claudio Bufalini coadiuvato da Christian Cilia (componente della Commissione Nazionale Agonisti) che hanno pre-

sentato *"Le tecniche di controllo e l'uso del corpo: tecnica, forza, peso"* con l'obiettivo di dimostrare l'importanza dell'adattamento del corpo nelle tecniche di controllo: Osae Waza (immobilizzazioni a terra), Shime Waza (strangolamenti) e Kansetsu Waza (leve articolari). Si è cominciato definendo e facendo sentire la differenza che percepisce l'Uke quando subisce una immobilizzazione in cui Tori usa solo il peso del corpo e quando invece usa anche la tecnica e la tensione muscolare mirate ad un radicamento a terra mantenendo sempre la funzionalità e l'adattabilità richieste dalle reazioni di Uke. Si è proseguito provando che anche piccole variazioni della posizione del corpo possono cambiare in modo considerevole il controllo. La lezione è proseguita con il controllo da dietro le spalle per effettuare uno strangolamento (Hadaka Jime) e in piedi con una leva articolare (Waki Gatame), per spiegare l'importanza della posizione, del radicamento ma anche dell'elasticità del corpo. Ha concluso la mattinata il Maestro Enrico Governale con una lezione di Karate Shotokan su *"Radicamento e stabilità. Dalla tensesgrità ad un Karate efficace"*. La lezione è iniziata spiegando che la forza non si vede e che la potenza non nasce dai muscoli ma dalla struttura. Il

corpo funziona come un sistema di tensesgrità ossia in compressione, muscoli e fascia in tensione per trasmettere l'energia in modo efficiente. Gli esercizi proposti, dall'impostazione di una posizione corretta di tutto il corpo, allo Tsuki (pugno), al Mae Geri (calcio frontale), fino al controllo e all'uscita in rotazione dalla traiettoria di un colpo portato dall'alto, senza perdere il controllo sull'avversario, hanno dimostrato quanto sia importante la percezione del contatto con il suolo, il rilassamento muscolare profondo e la capacità di adattamento dei piedi trasformando il pavimento da un ostacolo ad una fonte di energia. Per eseguire gli esercizi in modo corretto ed efficace il M° Governale ha sottolineato l'importanza dell'apporto del terreno per il radicamento, la stabilità e il mantenimento di una postura corretta, elementi utili anche per bilanciare l'equilibrio. Dopo circa tre ore di prove, di esercizi, di scoperte, di riscontri su analogie tra i principi delle tre discipline, ma anche di allegria goliardica e di qualche risata a guardarci mentre ci cimentavamo in discipline conosciute pochissimo ad eccezione di quella praticata normalmente, ci siamo lasciati con un arrivederci alla prossima esperienza in comune.



Bruna Moratti
Claudio Bufalini
Enrico Governale

Stage Ufficiali di gara & Raduno agonisti Karate

Domenica 1 febbraio a Modena presso la Pol. Corassori si è svolto in combinata

Raduno Nazionale degli agonisti. Questi si sono allenati, per il Kumite con il

M° Pedrali e dalla Commissione Arbitrale: Sanfilippo, Campigli, Massari. Su entrambi i regolamenti sono intervenuti vari aggiornamenti. I presidenti di giuria hanno svolto il loro aggiornamento sotto la responsabilità di Minio Cristina.



I presidenti di giuria hanno svolto il loro aggiornamento sotto la responsabilità di Minio Cristina.



M° Caprioli e per il Kata con il M° Biavati. Gli arbitri hanno potuto allenarsi con gli atleti. Il numero degli arbitri, nazionali e regionali, è stato consistente. L'aggiornamento sia sul Kata che sul Kumite, è stato diretto dal Responsabile



l'aggiornamento degli Ufficiali di Gara del Settore Karate ed il



Sintesi delle modifiche al regolamento gare Karate

Il 13 settembre u.s. si è riunita on-line la Commissione Arbitrale (CA) del Settore, collegato anche il Responsabile Agonistico del Kumite, M° Caprioli. Il tema della seduta era quello di apportare eventuali modifiche all'attuale Regolamento per le competizioni. La CA ha valutato la possibilità di adeguarsi al Regolamento WKF da una parte per ottemperare alle disposizioni della Convenzione con al FIJLKAM, che prevede l'assunzione del WKF, salvo deroghe; dall'altra per agevolare gli agonisti, avvicinando i regolamenti ma senza contraddire i nostri principi rispetto alla sicurezza degli atleti e alla qualità e all'identità del Karate. **Consigliamo agli Insegnanti e agli atleti, di leggersi bene tutto il Regolamento. Qui pubblichiamo solo una sintesi, in particolare laddove vi sono modifiche.** Il range valutativo rimarrà l'intervallo 6>8 (+decimali). Rimangono invariati i criteri di valutazione.

PENALITA'

Tutte le penalità per semplificare varranno **- 0.2 da togliere** solo alla fine come ora:

- errore tecnico
- posizione completamente errata e/o auto lesiva
- errore meno grave della posizione ma ripetuto
- perdita di equilibrio
- non eseguire il saluto (prima o dopo il Kata)
- perdita della cintura
- una eccessiva e ripetuta sonorizzazione delle tecniche
- un prolungamento eccessivo delle pause durante l'esecuzione del Kata
- pestare (in assenza di giustificato fumikomi) ripetuto

Tutte le penalità **si possono sommare** se l'atleta dovesse incorrere in più errori

SQUALIFICA

- Modifica del Kata (non suffragate da fonti riconosciute dal Settore Karate UISP)
- Caduta
- Eseguire un Kata diverso da quello enunciato

- Uscita dal tatami nell'esecuzione del Kata
- Utilizzare tecniche pericolose nell'esecuzione del Bunaki

Liste dei Kata (sono stati inseriti alcuni nuovi Kata e fatti spostamenti tra le liste B e C).

LISTA A

5 heian (Shotokan), 5 pinan (Wado e Shito), taikyoku, gekisai ichi, gekisai ni, fukyugata shodan, fukyugata nidan.

N.B. : I kata Taikyoku e i Gekisai sono eseguibili solo da Atleti di stile Goju ryu.

N.B. : I kata Fukyugata sono eseguibili solo da atleti di stile Shorin ryu

LISTA B

tekki shodan, tekki nidan, haih(f)anchi, bassaidai, passai, kankudai, kushanku, kosokundai, rohai, meikyo, enpi, wanshu, jion, jiin jitte, saifa, seienchin, sanseru, shisochin, seipai, kururunfa, nipai-po, ananku(o), ohan, heiku, paiku, pachu, hangetsu, seisan

LISTA C

tekki sandan, bassai-sho, tomari bassai, kankusho, kosokunsho, nijushiho, nisheshi, gojushihoshu, gojushihodai, gojusho, unsu, unshu, sochin, gankaku, chinto, chinte, suparinpei, chaitanyara kushanku, papuren, annan, annan dai, ohan dai, chibana no kushanku.

Quanto segue è relativo solo per le categorie **JUNIOR-SENIOR CINTURE NERE** (le altre categorie mantengono il regolamento già in vigore).

N.B.: le protezioni dovranno essere obbligatoriamente **Rosse** o **BLU** per tutte le

categorie ammesse ai Campionati Nazionali, sono esentati all'obbligo i preagonisti

TEMPI DEGLI INCONTRI : invariati

PUNTEGGIO: fine incontro con punteggio di differenza di 8 punti o alla fine del tempo (non più a 9 Yuko)

HANTEI: a parità di punteggio, vince chi ha meno o nessuna penalità. Solo in caso di parità anche di penalità l'Arbitro potrà decidere in base al proprio giudizio sull'andamento del combattimento.

ASSEGNAZIONE PUNTI: è ammesso uno Skin Touch (leggero e controllato). In caso di Skin Touch l'Arbitro dovrà chiedere la valutazione oggettiva del medico.

PENALITA': tutte le penalità (C1 e C2) vengono conteggiate con una unica scaletta (3 chui – hansoku chui – hansoku) quindi in realtà 5 chui che vengono assegnati mostrando il numero usando le dita e pronunciare "chui" a chi ha commesso la o le penalità). Ove fosse necessario (esempio: skin touch eccessivo) si può passare direttamente all'hansoku chui. Non ci sono più c1 e c2. *Non combattere all'inizio dell'incontro per circa 15 secondi porta all'assegnazione di un chui ad entrambi gli atleti.*

BIS WAKARETE: interrompere un clinch, dopo di che ordinare "tsuzukete" per riprendere l'incontro. qualunque tecnica eseguita contemporaneamente al wakarete non sarà ritenuta valida.

ELIMINAZIONE PUNTO: ove l'atleta si girasse o esultasse in maniera eccessiva dopo aver portato una tecnica valevole per l'assegnazione di un punto, questa può essere eliminata

TECNICHE PROIBITE (aggiuntive): le spazzate interne sul piede di appoggio

ARBITRO CENTRALE: non ha alcun potere decisionale nell'assegnazione dei punti

GIUDICI DI SEDIA: dovranno segnalare SOLO i punti messi a segno dagli atleti e le penalità osservate se non viste dall'arbitro centrale (non devono effettuare alcuna altra segnalazione con le bandierine).

Tutto quello non contemplato da quanto scritto rimane inalterato rispetto al nostro regolamento.

Vedi sito:

<https://www.uisp.it/discorientali/pagina/modifichealregdikarate>

Judo Movimento Tradizionale

Primo appuntamento annuale del gruppo Judo Movimento Tradizionale: 1 Marzo 2026, presso la Palestra del Centro Sportivo KOMODO. Una giornata molto positiva. In qualità di Coordinatore Nazionale di questo Movimento Tradizionale del Settore Judo ringrazio le società Judo Marconi No Dojo e Uchi Oroshi Judo Bibbiano per l'ottima organizzazione che ha contribuito alla buona riuscita dell'evento. Un Ringraziamento ai Maestri che hanno tenuto le lezioni; un grandissimo ringraziamento agli oltre 100 partecipanti che hanno mostrato e mostrano attenzione e interesse verso questo modo di praticare, dove la condivisione ed il confronto sono fatti di consapevolezza e realtà, dove lo scambio diventa momento di crescita. Un ringraziamento doveroso a tutti i Tecnici e Maestri presenti che praticano in altri enti, ma che condividono e vivono come noi questa visione della pratica,



TUTTI si sono messi a disposizione e insieme siamo riusciti a condurre la giornata al risultato ottenuto. Non ultimo, un grande ringraziamento a tutti gli allievi delle scuole presenti che, come sempre, mettono il cuore nell'attività,

durante queste nostre giornate. Grazie di cuore a tutti e vi aspettiamo in Liguria per il prossimo appuntamento che sarà il 19 Aprile 2026.

Stefano Nistri

L'evento è stato organizzato da due Associazioni locali Asd Judo Marconi e Uchi Oroshi Judo Asd Aps. La giornata si è svolta su due fasi distinte, al mattino si è tenuto uno stage tecnico con obiettivo di stimolare una visione del Randori e di conseguenza dello Shiai aperta a 360°. Un Judo pertanto non limitato da regolamenti arbitrali sempre più complessi e spesso di non semplice comprensione. Si è curato, oltre ad aspetti culturali della nostra Disciplina, la

posizione gli spostamenti e oltre a mettere in risalto quelle tecniche che pur non avendo nulla in meno come efficacia dalle altre, per motivi spesso incomprensibili, sono vietate nello Shiai valutato dall'attuale regolamento Internazionale. I partecipanti, 130 circa, hanno manifestato molto interesse



Ettore Franzoni

all'argomento esercitandosi in tal senso.

Vista la partecipazione di diverse altre organizzazioni nel pomeriggio i nostri responsabili hanno ritenuto utile coinvolgere altri Maestri nell'arbitraggio dei Randori che si sono svolti su quattro aree. Questo ha permesso un sempre maggiore allineamento tra gli Eps interessati a questo tipo di Regolamento arbitrale e si è reso propedeutico a futuri scambi. Nei Randori, eseguiti dai ragazzi, si sono evidenziati ottimi passaggi tecnici e la ricerca dell'Ippon ha sicuramente condizionato positivamente l'esercizio. I partecipanti si sono divertiti ricercando soluzioni tecniche ormai dimenticate e i loro insegnanti hanno espresso pareri molto favorevoli rispetto alla nostra organizzazione. Hanno preso parte all'evento 20 Società provenienti da Emilia Romagna, Toscana, Liguria, Marche, Lombardia.



Debby, la guerriera sorridente

Domenica 8 marzo si è svolto a Pietrasanta il 1° Memorial Debora Lascialfari. Una giornata piena di emozioni, di lacrime e sorrisi. Una giornata prevalentemente al femminile, infatti lo stage tecnico della mattina è stato svolto, in maniera egregia, dal carabiniere Linda Politi che con la partecipazione di Laura Di Toma hanno saputo coinvolgere e rendere particolarmente interessante tutta la lezione. In materassina erano presenti i resp. Agon. Nazionali Gabriele Verona e Alessia Mochi, il resp. Naz.le sett. Judo Claudio Bufalini, i membri della Comm.ne Tecnica Nazionale Ettore Franzoni, Renato Venturini e Ramacciotti Mirco, il resp. Reg. Toscana del settore Judo Stefano Nistri. Presenti inoltre il RESP. NAZ. D.O. Michele Chendi e il resp. Reg. Toscana D.O. Monica Giuliani. Alla fine della lezione una brillante intervista di Matilde Cavaciocchi 7° dan, a Laura di Toma 8° dan ha appassionato tutti gli atleti in materassina e non solo. Nel pomeriggio poi si è disputata una gara a squadre tutta al femminile, un quadrangolare di 4 squadre agguerritissime che hanno coinvolto tutto il pubblico presente. Erano presenti 2 squadre Nazionali Uisp, 1 squadra regionale FIJLKAM EMILIA R. e 1 squadra regionale FIJLKAM TOSCANA. Il tutto seguito con attenzione dagli arbitri e presidenti di Giuria della toscana, con la partecipazione del resp. Arbitri nazionale Massimiliano Bertoli. Anche la parte agonistica è risultata intensa ma leggera, fluida, piena di sorrisi e di abbracci tra le atlete in gara e i tecnici. Tutta lo svolgimento della giornata, dall'arrivo al palasport e fino alle premiazioni, con coppe, medaglie e mimosa per tutte le ragazze, è stato seguito dalla segretaria Maria Luisa Magoni in maniera attenta e professionale. Tanti abbracci, tanti sorrisi, tanti ricordi belli di Debora, dal compagno Gabriele, dalla sorella Serena a tanti amici che hanno voluto parlare e raccontare di lei. Non sono mancate le lacrime e i nodi in gola, ma sempre finivano in un sorriso.. proprio come Debora avrebbe voluto!

Monica Giuliani

JUDO al femminile

Memorial Debora Lascialfari



DOMENICA 8 MARZO 2026

Pal. Tommasi Via della Svolta (loc. Africa) Pietrasanta LU

Ore 10.00 Stage Tecnico

Diretto da

POLITI LINDA

Pluricampionessa italiana, fin dalla categoria Cadetti, vincitrice campionati assoluti, plurimedagliata vari European Open.



Ore 12.10 Incontro con

LAURA DI TOMA

8° Dan. Dirigente e Direttore Tecnico Federale. Già vicecampionessa mondiale nel 1980 a New York e vincitrice di ben 4 medaglie d'oro ai Campionati Europei.



Ore 14.30 Quadrangolare Squadre Femminili:
FIJLKAM EMILIA R., FIJLKAM TOSCANA, UISP A, UISP B

 **UISP**
sportpertutti
Discipline Orientali

Per info: Monica Giuliani monicajudo@gmail.com



Intervista alla M^o Laura Di Toma

Ho sempre stimato Laura Di Toma come atleta, perciò sono felice di averla incontrata di nuovo e intervistarla.

E' successo l'8 marzo 2026 in occasione dell'evento commemorativo dedicato alla nostra amica Debora Lascialfari, peraltro riuscitissimo, organizzato alla meraviglia dalla Ren Shu Kan di Pietrasanta, il Dojo del quale fa parte il compagno di Debora, Gabriele Verona, che l'ha seguita e accompagnata come il migliore degli uomini durante la sua lunga malattia.

Laura Di Toma non ha conosciuto Debora, ma dal clima che ha respirato quel giorno, dall'affetto e dalla commozione che i partecipanti hanno manifestato durante tutta la giornata, credo che alla fine abbia capito anche lei com'era Debora, il suo spirito, la sua personalità, la sua generosità.

Un po' di storia.

Laura Di Toma recentemente è stata nominata *Consigliere Tecnico del Presidente della Federazione e del settore Judo* e ha conseguito l'8° Dan, il più alto riconoscimento tecnico mai raggiunto da una donna italiana in questa disciplina. Vice campionessa mondiale nel 1980 (primo campionato mondiale femminile), 3 volte campionessa europea e plurimedagliata europea e mondiale, ha vinto per 19 volte il titolo di campionessa italiana.

Ha svolto vari incarichi fino a diventare Direttore Tecnico della Nazionale, è stata Allenatrice della Squadra Nazionale Senior, componente della Commissione Nazionale Attività Giovanile, Consigliere Federale e altro. Insomma, una

vita dedicata al Judo nelle sue molteplici sfaccettature, dall'essere Atleta e Campionessa all'essere Insegnante, fino all'Alta Dirigenza Sportiva. Peraltro la Maestra Di Toma è una persona davvero affabile: durante la giornata è stata una di noi, è stata con noi, con la sua immediatezza, la sua onestà intellettuale, la sua cordialità, il suo calore.

La prima domanda, un po' di rito, verteva su cosa direbbe ad un o una giovane atleta che avesse l'intenzione di affrontare la carriera



agonistica. Laura è stata molto schietta nel rispondere che la strada è lunga e faticosa, impegnativa economicamente, e che l'appoggio della famiglia in un tale percorso è di sostanziale importanza. Un percorso che può dare molta soddisfazione, ma decisamente impegnativo.

La seconda domanda era di tutt'altro tenore: le ho chiesto cosa direbbe ad un/una giovane judoka

che, viceversa, ha poco interesse per l'aspetto agonistico, magari perché sente l'esigenza di dedicarsi anche ad altro nella vita.

Qui la risposta di Laura è stata veramente molto articolata, perché si è addentrata nella complessità del Judo, partendo dal presupposto che l'agonismo è solo un aspetto di esso, e che non rappresenta tutto il senso della disciplina, che è vasta, complessa e può investire molti ambiti, dall'aiutare nel Dojo al diventare un Insegnante, un bravo Tecnico, un bravo Arbitro, o anche qualcuno che semplicemente sul tatami è pronto a cooperare con gli altri.

Ci ha raccontato quindi, con una certa partecipazione emotiva, di quando il suo Maestro, Takata Katsuyoshi, in occasione di un momento nel quale lei veniva celebrata come campionessa in un consesso pieno di giornalisti, le si rivolse in modo molto duro, con il dito alzato, pronunciando queste semplici parole: "tu ieri campione, oggi come tutti gli altri!"

Direi in pieno stile giapponese di quei tempi, ma che messaggio pazzesco dietro queste parole!

Le domande successive, e cioè come ha superato momenti difficili e come ha gestito il successo, a quel punto erano diventate quasi superflue: si era già capito da come aveva affrontato il terremoto nel suo paese (aiutando nella ricostruzione di giorno e allenandosi la notte), e dall'insegnamento morale del suo Maestro come reagiva Laura alle cose, belle o brutte che fossero, e cioè con grande determinazione, grande coraggio e molta consapevolezza di sé.

Intervista alla M^o Laura Di Toma

Laura ci ha manifestato quanto tiene e ha sempre tenuto a trasmettere nel Judo l'aspetto educativo, sia con i suoi giovani allievi di Dojo che con i vari atleti che si è trovata ad allenare. Non penso che abbia mai tradito l'impostazione ricevuta da Takata Sensei, probabilmente nemmeno tecnicamente.

Alla domanda di come si sentiva ad essere stata considerata in quel periodo la donna con più competenza tecnica del mondo, ha sorriso, replicando in modo molto modesto, mettendo in dubbio questa cosa, ma noi sappiamo che è così. Vincere da 66 Kg una competizione internazionale negli Open, dove combattè al posto di Margherita de Cal che si era infortunata, non è cosa da poco, il Judo lo devi saper fare, e anche bene! Ho incontrato Laura Di Toma tanto tempo fa, ad uno stage a Prato, e non mi sfuggì allora la qualità del suo Randori, pulito, aperto, tecnico, forse più da Maestra che da Atleta. Non ce l'ho fatta ad invitarla, era troppo gettonata, e la cosa mi è sempre dispiaciuta tantissimo !

Non poteva poi mancare da parte mia una domanda sulla differenza tra un Allenatore e un Maestro. Anche qui la risposta è stata particolarmente lucida: ha avuto molti allenatori, ma un solo Maestro. Il Maestro investe ambiti che non sono solo sportivi, ma che coinvolgono la persona nella sua totalità, investono massivamente la sua

educazione, i principi di vita nelle sue fondamenta, il comportamento, l'atteggiamento verso gli altri. Questa educazione del Judo, che verte sulla cooperazione, sul rispetto, sull'impegno, sulla modestia, non ti lascia più, e ti trovi, di riflesso, a trasmetterla agli altri.

Un'altra domanda alla quale tenevo molto, sapendo che la Maestra Di Toma aveva avuto a che fare, sia come Insegnante di Dojo che come Allenatrice con le fasce giovanili, ha riguardato la sua idea circa la didattica per i più piccoli.

Laura ha cominciato molto tempo fa ad insegnare anche ai bambini, e si è trovata, un po' come tutti noi, a farsi molte domande sul metodo. Ha trovato una buona sponda in Francia frequentando gli stage che invece mancavano in Italia. Ha caldamente consigliato agli Insegnanti di formarsi, di essere sempre aggiornati sulle didattiche giovanili, poiché insegnare a queste fasce d'età implica un'attenzione costante alla formazione. Anche in questa occasione la Maestra si è dimostrata particolarmente attenta al compito che anche lei svolge da tanto tempo, senza lasciare nulla al caso, considerando anche la complessità che sottintende l'avere a che fare con le nuove generazioni.

Infine Laura, esaudendo il mio desiderio di sapere com'è essere donna nell'ambito dell'Alta Dirigenza Sportiva, ha parlato di come in realtà le donne abbiano da sem-

pre dovuto mettere un impegno maggiore rispetto ai colleghi maschi per affermarsi, in qualsiasi ambito, tecnico, arbitrale, dirigenziale, e naturalmente in quello agonistico: basti pensare che il primo Campionato del Mondo maschile si svolse nel 1956 mentre quello femminile nel 1980, per merito di una caparbia Judoka americana, "Rusty", che impegnò la propria abitazione a garanzia delle spese di organizzazione. La Maestra ha affermato che in questo momento c'è una sorta di livellamento, c'è una presenza femminile importante, Allenatrici, Arbitri, Insegnanti, qualche Dirigente in più, e che questa è una bella conquista, ma che comunque l'essere donna implica talvolta essere ascoltata di meno, e quindi è necessario purtroppo far sentire in maniera decisa la propria voce.

Non metto in dubbio che ci stia riuscendo, vista la sua determinazione, che è d'altra parte temperata armoniosamente dalla sua capacità di ascolto, da una genuina voglia di capire chi ha davanti, senza quella asimmetria che forse, chissà, magari, ci si potrebbe aspettare da una così altolocata.

Forse chissà, magari, con Laura Di Toma ci potremmo rivedere uno di questi giorni, su un bel Tatami, con tanta gente. Lei ha tanto da dare, e lo fa con piacere.

Personalmente sarei stata tutta la giornata a parlare con lei.



Matilde Cavaciocchi

Stage Tecnico/Agonistico Nazionale di Judo

Riccione 14 e 15 marzo 2026

Eccoci di nuovo a Riccione per il nostro consueto Stage Nazionale Tecnico-Agonistico del Settore Judo, quest'anno aperto ricordando il M° Maurizio Benelli che ci ha lasciato recentemente e che abbiamo ricordato sia come Responsabile Nazionale degli Arbitri, carica che ha ricoperto per diversi anni oltre ad essere stato per tantissimi anni uno dei nostri migliori arbitri nazionali, sia come uno degli infaticabili organizzatori della parte logistica proprio dello Stage Tecnico Nazionale ma, soprattutto, come un grande amico di tutti noi. Questa breve e commovente commemorazione fatta dal M° Franco Biavati, ha visto la presenza anche della moglie e dei figli di Maurizio.



Per quanto riguarda lo Stage, quest'anno abbiamo avuto il piacere di ospitare, per la prima volta, il M° Pino Maddaloni,

campione olimpionico, plurimedagliato ad innumerevoli Campionati e Trofei Nazionali e Internazionali, oltre ad essere un esempio per l'impegno attivo nel sociale dove, sfruttando la grande duttilità del Judo, espresso secondo i suoi valori e i suoi principi educativi, riesce ad utilizzarlo come chiave di accesso per entrare in realtà difficili e costruire relazioni e, ancora, come mezzo di comunicazione per diventare parte attiva di queste realtà, facendo diventare il Judo un mezzo, ma anche un fine, per creare amicizie, per imparare la condivisione, per gioire dei traguardi raggiunti e trasformarli in nuove basi di partenza per ulteriori e più impegnativi obiettivi, ma anche per accettare le sconfitte come un passaggio di crescita. In sostanza, utilizzare il Judo in una delle sue accezioni più nobili, quella di essere una scuola di vita. Il M° Maddaloni ha espresso questi concetti con una forte carica empatica coinvolgendo tutti i circa 400 partecipanti allo Stage. Poi è cominciata la parte propriamente judoistica con alcune proposte tecniche del M° Maddaloni, molto apprezzate dai partecipanti. Nel pomeriggio di sabato e nella mattinata di domenica, lo Stage è proseguito con i partecipanti divisi in due diverse sedi, una dedicata alla pratica agonistica, dove il M° Maddaloni ha lavorato insieme alla nostra Commissione

Agonistica Nazionale composta da Gabriele Verona, Alessia Mochi e Christian Cilia e una dedicata allo studio tecnico con la nostra Commissione Tecnica Nazionale composta dai Maestri Ettore Franzoni, Claudio Bufalini, Renato Venturini, Luigi Moscato, Mauro Bisi, Maurizio Casu, Mourad El Medi, Mirco Ramacciotti e Michael Zoffoli che si sono alternati sul tatami proponendo delle seguitissime lezioni che hanno toccato i vari aspetti del Judo.

Per quanto riguarda gli esami di grado, sono cominciati venerdì pomeriggio con tre esami a 5° Dan, brillantemente superati da Juri Albertazzi, Riccardo Baroni e Stefano Magnani per proseguire la domenica pomeriggio con gli esami a 3° e 4° Dan che sono risultati positivi per la quasi totalità dei candidati.



Stage Tecnico/Agonistico Nazionale di Judo



Un grande grazie a tutti i partecipanti che continuano a concederci la loro fiducia e che hanno apprezzato il programma e le proposte di tutti i docenti, al M° Pino Maddaloni, alla Commissione Tecnica Nazionale, alla Commissione Nazionale Agonisti, al Centro Kiai Riccione e alle Discipline Orientali UISP per l'impeccabile organizzazione. Arrivederci al prossimo!

Claudio Bufalini



Stage Tecnico Nazionale di Ju Jutsu

Il 7 e 8 marzo a Riccione si è svolto l'annuale Stage Tecnico Nazionale del Settore Ju Jutsu. Un centinaio di partecipanti hanno seguito le lezioni dei membri la Commissione Tecnica che si sono alternati sul tatami su vari argomenti tecnico-didattici. Al termine gli esami. Coordinatori dello stage i Maestri Bianchi e Mordacci.



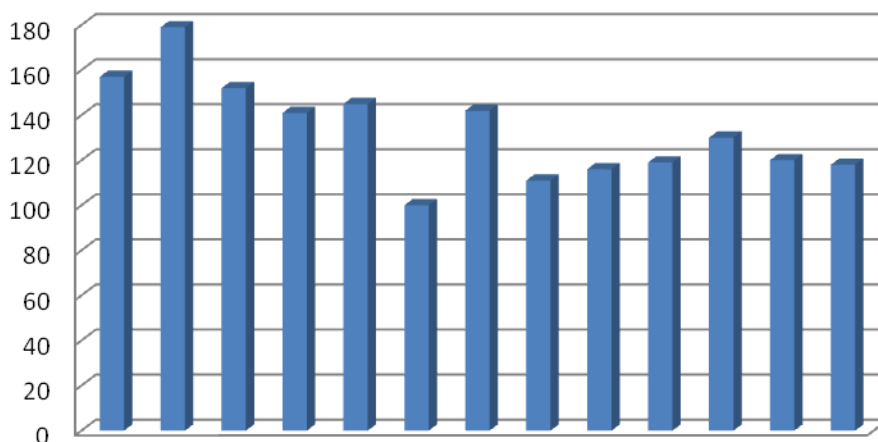
Femminicidi e violenza sulle donne



I Femminicidi non calano! Dal 2016 sono lievemente diminuiti ma poi non sono mai scesi a meno di 100 annui, con una media di un omicidio ogni 2/3 giorni. I femminicidi rappresentano una quota consistente degli omicidi volontari, con un andamento purtroppo costante. Oltre il 70% delle donne assassinate è vittima di partner, ex partner o familiari. La diffusione è

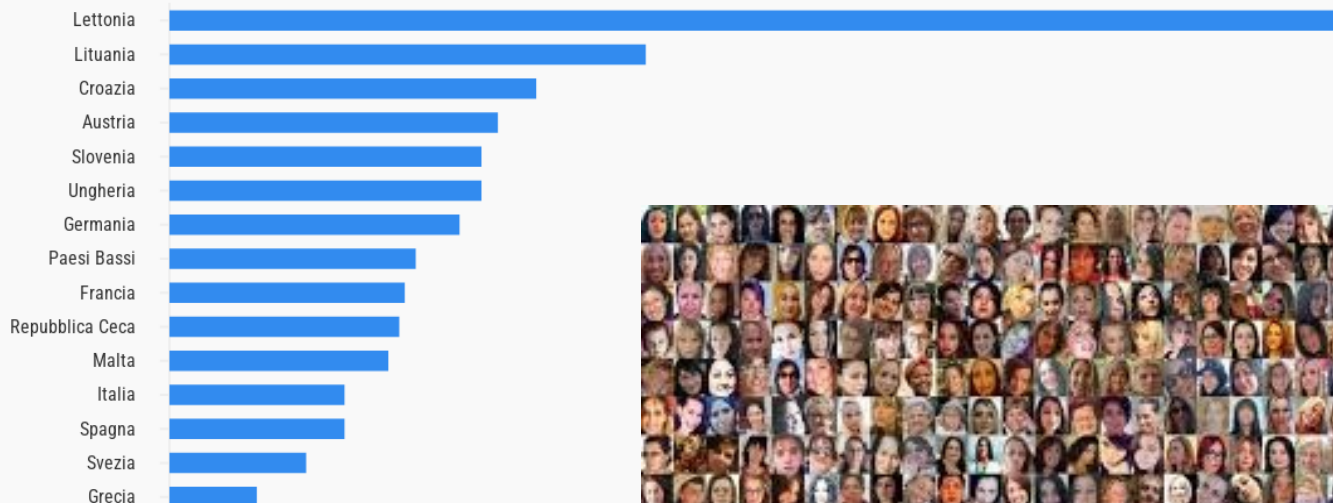
trasversale sul territorio nazionale. La maggior parte delle donne viene uccisa in ambito familiare o affettivo. Nel 2024, il 92,1% delle donne è stata uccisa da un uomo (partner, ex o familiare). L'arma del delitto è spesso un coltello o un oggetto contundente, sintomo di una colluttazione corpo-a-corpo. Il fenomeno, caratterizzato spesso da una "rabbia inaudita", evidenzia come il contesto familiare sia il luogo più pericoloso per le vittime. Nel 90% dei casi è ad opera di un solo autore. Il 75% degli omicidi è ad opera di italiani, il 25% stranieri (46% est Europa; 24% nord africa; 15% Asia; 10% centro/sud America ...). Sebbene in Europa siamo agli ultimi posti, questo non ci può consolare. Se allarghiamo lo spettro alla violenza sulle donne, anche senza il drammatico epilogo

Femminicidi dal 2012 al 2024



dell'uccisione, il quadro è inquietante. La violenza comprende abusi fisici, sessuali, psicologici ed economici, spesso radicati in relazioni di potere e disuguaglianza di genere. La violenza spesso avviene all'interno di relazioni intime e può presentare segnali come estrema gelosia, controllo, svalutazione, isolamento e, talvolta, finte scuse dopo l'episodio, per poi reiterare le situazioni. Nonostante i segnali spesso le donne li sottovalutano o li interpretano in maniera errata o indulgente. Troppo spesso non si rivolgono ai numeri di emergenza, ai centri antiviolenza o alle case protette. Tutti servizi che si sono moltiplicati in questi anni. Gli investimenti dello Stato, delle Regioni, degli EELL, dell'Europa o di privati sono ingenti ma, se per

l'assistenza sono molto utili, sul fronte della prevenzione non hanno dato i frutti sperati, come ci indicano impietosamente i dati. Anche le pene sono state inasprite ma nemmeno questo è servito. Quindi, dobbiamo porci la domanda se la strategia utilizzata in tutti questi anni sia giusta. Le iniziative di sensibilizzazione spesso sono autoreferenziali e non raggiunto i veri soggetti a rischio. L'inasprimento delle pene non ottiene l'effetto deterrente perché il più delle volte le azioni omicide o di violenza avvengono non in maniera razionale ma in preda a sentimenti di rabbia, vendetta, in un quadro psicologico compromesso. Le azioni preventive spesso non sono efficaci, la determinazione omicida ha la meglio. Complice è anche il contesto socio-culturale.



Il tema investe la cultura del nostro popolo e le altre culture che si stanno sovrapponendo; il rapporto uomo-donna, cresciuto in maniera asimmetrica; la convivenza sociale. La dialettica politica di oggi non aiuta. Proclami, finte azioni emergenziali ... ma, o non ci si accorge, o si fa finta di non vedere il degrado culturale, morale, relazionale della società Italiana, e non solo. Il decadimento culturale e valoriale purtroppo è una

dimensione mondiale. Emergono sempre più macro-disvalori: violenza, sopraffazione, egoismo, razzismo... Come possiamo pensare che, le pur lodevoli azioni positive possono fronteggiare una simile deriva? Un tema delicato, è l'inclusione di culture diverse. Cosa giusta, ma come ci rapportiamo con culture che hanno una visione inferiore e servile della donna? Vale di più il principio di inclusione o di anti-

discriminazione? Io credo che i femminicidi non siano una roba ordinaria ma straordinaria, quindi le risposte non possono che essere straordinarie, forse radicali e scomode ma necessarie. Ormai è chiaro che le azioni intraprese finora sono inefficaci per cui, o cambiamo strategia o ci adeguiamo all'andazzo e poi facciamo una bella fiaccolata per lavarci la coscienza, e si riparte da capo. F.B.

Il M° Pedrali e la delegazione all'annuale campionato internazionale in Belgio. Sempre ottimi i risultati dei nostri atleti. Il M° Pedrali ha, altresì, diretto uno stage tencico di Wado ryu.





Sabato 18 aprile 2026

Allenamento ore 15.00/18.00

Docente M° Caprioli

Palestra Seikukai

**Via Cà Ricchi 3 San Lazzaro di
Savena BO**



**Lezione e pernottamento in palestra del sabato sono gratuiti.
Viaggio e cena del sabato sono a vostro carico.**

KATA

DAY

Interstile

KATA

BASSAI DAI

BASSAI SHO

TOMARI BASSAI

KANKU SHO

ENPI

WANSHU

OHAN

KURURUNFA

ANNAN

ANNAN DAI

CINTO

NISESHI

SOCHIN

UNSU

ANANKO

GOJUSHO SHO

CIBANA NO KUSHANKU

CHATANYARAKUSHANKU

**Domenica
19 aprile 2026**

Modena

*Polisportiva Corassori
Via Newton, 150*



	Area A	Area B	Area C
10.00/11.00	Bassai Dai M° Belli	Tomari Bassai M° Pedrali	Ohan M° Senatori
11.00/12.00	Sochin M° Caprioli	Kanku Sho M° Belli	Annan M° Biavati
12.00/13.00	Enpi M° Caprioli	Wanshu (wado) M° Pedrali	Annan Dai M° Senatori/Biavati
<i>pausa</i>			
14.30/15.30	Bassai Sho M° Caprioli	Cinto (wado) M° Pedrali	ChatanYara Kushanku M° Senatori
15.30/16.30	Unsu M° Belli	Cibana no Kushanku M° Biavati	Kururunfa M° Senatori
16.30/17.30	Gojusho Sho M° Caprioli	Niseshi (wado) M° Pedrali	Ananko M° Biavati



I partecipanti potranno liberamente scegliere a quali lezioni partecipare.

Quota di partecipazione € 40.00

Per info f.biavati@uisp.it tel. 348/6975047

Per iscrizioni, compilare il modulo allegato.

Seminario autodifesa in Abruzzo

Oltre la Difesa: Successo per il corso di Auto-Protezione Donne

Si è concluso martedì 3 marzo il corso base di auto-protezione rivolto alle donne, un'iniziativa nata non solo per insegnare tecniche di difesa fisica, ma per ricostruire la consapevolezza del proprio spazio e della propria sicurezza. Il corso, organizzato dall'ASD Kaizen Karate Do si è tenuto a Silvi (TE) presso la palestra Venice Beach. Il percorso formativo ha visto coinvolte giovani donne, trasformando la palestra stessa in un luogo di confronto, forza e solidarietà. Non solo "calci e pugni": la Prevenzione al centro. Spesso si confonde la difesa personale con il combattimento. Tuttavia, il cuore di questo percorso è stata la prevenzione. Le partecipanti hanno lavorato su tre pilastri fondamentali: Consapevolezza Situazionale: Imparare a leggere l'ambiente circostante e a riconoscere i segnali di

pericolo prima che la situazione degeneri. Linguaggio del Corpo: Come la postura e il contatto visivo possano comunicare determinazione e scoraggiare potenziali malintenzionati. Gestione dello Stress: Tecniche di respirazione e controllo emotivo per evitare il "congelamento" (freezing) in momenti critici con supporto Acquisizione di tecniche istintive di autodifesa e uso dello spray al peperoncino. Durante le sessioni pratiche, sono state simulate situazioni reali di vita quotidiana, per testare i riflessi acquisiti. Non si tratta di diventare dei supereroi, ma di capire che abbiamo il diritto e gli strumenti per proteggere la nostra integrità. Il corso è stato ideato e condotto dagli insegnanti Centorame Emiliano, Di Febo Davide, Marini Roberto e dalla dott.ssa Corneli Monia.

Emiliano Centorame

Karate donna a Busto Arsizio

Il momento più emozionante è stato la consegna del diploma di 3° Dan ad honorem a Sara Fotia, nelle mani di Adriano il marito e Cristina la figlia di Sara, che ci ha lasciati lo scorso mese di agosto dopo aver combattuto contro la malattia per l'ennesima volta e sempre presente al corso karate evergreen nei ritagli di tempo che la malattia le permetteva. A giugno era ancora presente al saggio di fine stagione. In 400 alla mattina con il Trofeo Karate Donna ed il pomeriggio con il Trofeo Alto Milanese, da Lombardia, Veneto e Piemonte si sono confrontati in gare di kata individuale e a squadre e kumite individuale. Nonostante i numeri importanti la giornata si conclude entro le otto ore in un clima sereno e di sana competizione. Presente il responsabile arbitri nazionale, maestro Marino Pedrali e gran parte della commissione arbitrale nazionale e la responsabile presidenti di giuria nazionale Cristina Minio, hanno fatto funzionare i quattro tatami di gara in modo fluido. La classifica per società:

- 1° CSK Busto Arsizio
- 2° CS VELA Arcisate
- 3° Dojo Shotokan Vinovo
- 4° CSKS Collegno
- 5° Kokoro Dai Cairate

Paolo Busacca



Giornata Mondiale del Tai Chi Chuan

Il 5 novembre 2025 la Conferenza Generale dell'UNESCO ha deciso di designare il 21 di marzo, equinozio di primavera nell'emisfero nord e d'autunno in quello sud, come giornata internazionale del Taijiquan – Qi Gong. Già nel 2020 l'UNESCO aveva riconosciuto il taijiquan "patrimonio culturale immateriale dell'umanità", riconoscendone il valore non solo marziale e salutistico ma anche storico, filosofico ed etico. Dal 1999 si è celebrata la giornata mondiale del taijiquan e qi gong in oltre 60 paesi, l'ultimo sabato di aprile. Le associazioni aderenti alle Discipline Orientali UISP partecipano a questi eventi, alcune con stage interni, altre organizzando momenti di partecipazione collettiva, spesso con il patrocinio di Enti pubblici. Abbiamo pensato di divulgare le manifestazioni che ci vengono segnalate dalle nostre associate, invitando a partecipare quanti fossero interessati. Lo spirito di queste giornate è, infatti, quello di promuovere la pratica collettiva e la conoscenza di queste discipline verso tutti, sia praticanti che chiunque ne sia incuriosito.

Al momento in cui andiamo in stampa abbiamo queste segnalazioni:

LIGURIA Sabato 21 marzo ore 10:00 – 12:00 Parco Shelley - S. Lorenzo Lerici (SP). A cura di: ASD Scuola per l'Utilizzo del Ki.

TOSCANA = Sabato 21 marzo e Sabato 25 aprile dalle 10:00 in poi. Piazzale John Fitzgerald Kennedy - Parco delle Cascine - Firenze. A cura di: *Yí asd TaiChiQuan*.

Sabato 21 marzo ore 16:30 – 18:00 Parco del Circolo 1° Maggio - Via Pietro Mascagni 41 - Sieci (FI). A cura di: ASD Nuovo Orizzonte.

LAZIO Sabato 21 marzo ore 10:00-13:00 Piazza Testaccio – Roma. A cura di: ASD Il Campo del Cinabro e la partecipazione dell'Accademia Tai Chi Chuan Il Grande Fiume. Questo evento ha ottenuto il patrocinio dell'Ambasciata della Repubblica Popolare Cinese.

LOMBARDIA Sabato 21 marzo e 25 aprile ore 10.00/11.00 Parco Turini di Redona (BG). Sabato 25 aprile ore 14.30 Parco Montecchio, Alzano lombardo (BG). Iniziative a cura di *Carlo leale*.

Manlio Comotto



Giornata mondiale del Taichi chuan



Sabato 21 marzo ore 10 - 12

Parco Shelley San Terenzo Lerici (SP)

Organizza ASD Scuola per l'utilizzo del ki
Per info 3284150700

Taichi chuan patrimonio culturale immateriale dell'Umanità (Unesco 2020)



Verranno eseguite le forme del ventaglio e della spada
La festa del Tai Chi è un'ottima occasione per ritrovare insieme i praticanti dell'area Fiorentina e di coloro che vorranno intervenire. Nella giornata celebrativa si sollecitano le Scuole di Tai Chi e Qi Gong di tutta l'area delle discipline orientali della UISP, a festeggiare nel loro territorio questa importante ricorrenza.

Mail inviata a largo raggio alle Associazioni Toscane UISP dell'area delle Discipline Orientali ed in particolare a quelle che praticano Tai Chi e Qi Gong.

Il movimento Judo Tradizionale UISP DO promuove in collaborazione con il Comune di Vignole Borbera e la UISP Liguria DO e l'ASD Judo Club Val Borbera organizza:



2° appuntamento di JUDO TRADIZIONALE

DOMENICA 19 APRILE 2026

PALAZZETTO DELLO SPORT Largo Sandro Pertini VIGNOLE BORBERA - AL

9.30 Ritrovo — 10.00 Cultura del Judo > Stage IL PASAGGIO DA KATA A RANDORI — Domande e risposte

12.30 Pranzo insieme

14.00 Randori arbitrato (riservato a chi è presente la mattina)

COSTO 20 EURO (COMPRESO PRANZO IN LOCO)

L'appuntamento è aperto alle categorie: Esordienti, Cadetti, Junior e Senior Maschili e Femminili.

Conduzione organizzativa: Judo Club Val Borbera Conduzione tecnica: M° E. FRANZONO M° G. MOSCATO

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 13-04-2026 a judovalborbera@gmail.com

La manifestazione è aperta a tutti i Judoka nati nell'anno 2013 o precedenti in regola con il certificato medico e la copertura assicurativa. Alla mattina, dalle ore 9.30 alle 12.30, si svolgerà uno stage riguardante la cultura del Judo e sul passaggio da Kata a Randori. Dalle 14.00 alle 17.00 si terranno gli incontri di Randori arbitrato con la seguente formula: I partecipanti, ordinati per età/ peso e accorpati in virtù del grado (minimo III Kiu) saranno suddivisi in poule (da 3 a 5 partecipanti) nelle quali si combatterà con la formula del girone all'italiana. L'arbitraggio terrà conto di Ippon e di Waza-ari. In virtù del numero di partecipanti si valuterà se applicare 2 Ippon (Sanbon- Shiai). Si potranno eventualmente unire due categorie attigue previo consenso dei maestri/accompagnatori. Verifica Peso: non verranno fatte le operazioni di peso e farà fede il peso reale dichiarato nel modulo di iscrizione all'evento. Regolamento Arbitrale: verrà attuato quello delle D.O. Judo Tradizionale. Iscrizioni: Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre il 13 Aprile 2026 tramite modulo allegato, tassativamente in formato Excel, compilato in ogni sua parte e senza modifiche, da inviare all'indirizzo e-mail specificato nel modulo stesso. Si ritiene vincolante il numero di iscrizioni inviate dalle Società, salvo disdetta da comunicare almeno 24 ore prima. Quota individuale: € 20,00 - da versare in sede di evento e andrà indicata nell'allegato modulo di iscrizione. La prenotazione è indispensabile, anche per l'organizzazione del pranzo in loco. Le Società organizzatrici declinano ogni responsabilità per eventuali danni a persone e/o cose prima, durante e dopo lo svolgimento della Manifestazione. Tutti i partecipanti esonerano le Società organizzatrici da ogni responsabilità per infortuni e danni a persone e/o a cose prima, durante e dopo lo svolgimento della Manifestazione. Nota: Nell'intento di migliorare lo svolgimento della manifestazione, l'Organizzazione si riserva di apportare modifiche al presente programma in sede di manifestazione. Lo Stage è aperto a tutti gli appartenenti a Federazioni o Enti di Promozione Sportiva riconosciute dal CONI. L'Evento avrà una specifica copertura assicurativa per i partecipanti non affiliati alle D.O. UISP.

Sede Nazionale: Bologna
Via Riva di Reno 75/3° 40121

Staff: Franco Biavati, Matilde
Cavaciocchi, Manlio Comotto,
Zena Roncada .

Per chi vuole inviare articoli o
scrivere commenti:
f.biavati@uisp.it

[www.uisp.it/
discorientali](http://www.uisp.it/discorientali)



Campagna tesseramento UISP



Recapiti UISP DISCIPLINE ORIENTALI:

MICHELE CHENDI Responsabile Nazionale UISP DO — 335 6136702

FRANCO BIAVATI Responsabile Nazionale Attività UISP DO — 348 6975047

LUISA MAGONI Direttore Nazionale UISP DO — 334 1928758