



## Dove eravamo rimasti?

Così, molti anni fa, un presentatore riprendeva una popolare trasmissione televisiva dopo un periodo, per lui, oscuro. Anche noi ci ritroviamo dopo un lungo periodo oscuro. È il tempo della ripresa. È stato un anno e mezzo devastante, dal punto di vista psicologico, esistenziale, economico e dell'attività. Ci sarà chi non riaprirà e nessuno riprenderà dal punto in cui ha lasciato. Ci vorrà molto tempo per recuperare una "normalità". Ma la

nostra non è una attività marginale. Noi non insegniamo solo della tecnica, non siamo solo un polo educativo, ma anche associativo, contribuendo a quella socialità che è fondamentale ripristinare per aiutare a lenire le ferite che questa pandemia, in tanti modi, ci ha provocato. Per questo è importante che noi riprendiamo l'attività e le persone ritornino in palestra, a relazionarsi dal vivo, a ridialogare con il proprio corpo. Abbiamo approntato un programma in parte

nuovo: partiremo all'inizio di ottobre con un Seminario per dirigenti DO (on line) per tutti i livelli; poi il 2° Campionato di Sanda; a fine mese il Trofeo delle Regioni di Judo e Karate e a novembre si rifarà lo Stage Insegnanti, rimodulato disciplinarmente in una unica giornata per abbassare i costi di soggiorno. A dicembre un Seminario sulle *fragilità*, dove presenteremo i *format*, ma poi tante altre attività. *Bentornati!*

Franco Biavati

## Nuovo Responsabile Nazionale delle Discipline Orientali della UISP

**Michele Chendi** è il nuovo responsabile nazionale delle Discipline Orientali UISP. Succede a Biavati Franco, di cui è stato collaboratore per tantissimi anni. È stato Responsabile DO dell'Emilia Romagna e si è occupato a livello nazionale di

KungFu/WuShu e Difesa personale. Ha 53 anni, è Perito Tecnico, oggi dirigente della propria azienda informatica. Ha cominciato molto giovane la pratica del Karate Shotokan raggiungendo il grado di 5° DAN, successivamente ha acquisito la qualifica di

Insegnante anche di Aikido.



### Sommario

- Nuovo responsabile nazionale DO
- Stage della ripartenza
- La nostra formazione Insegnanti
- Seminario UDA
- Trofeo delle Regioni

- Tai Chi Chuan
- Neuron a specchio
- Ju Jutsu, metodo Bianchi
- Proseminica marziale
- Seminario Dirigenti DO
- Judo adattato

## Stage della ripartenza (Judo e Karate Shotokan) MO 3/4 luglio

Molti anni fa un noto presentatore, nel riprendere una famosa trasmissione, dopo un lungo periodo di detenzione ingiusta, disse: "Dove eravamo rimasti?" Ecco, sabato è stato così. Un centinaio di cinture nere, tra judo e karate, dopo oltre un anno e mezzo, si sono ritrovati, finalmente in presenza, in occasione di uno stage tecnico. 100 (quasi tutti) Insegnanti, possono sembrare pochi, ma in una Modena afosa di inizio luglio con ancora la paura del covid, vi assicuro che è stato un gran risultato. L'emozione era palpabile,

poter ritornare alla *fisicità*, alle relazioni reali e non virtuali, alla pratica delle discipline amate. Ma soprattutto, la speranza - non senza preoccupazio-

ni - di lasciarsi alle spalle un periodo orribile e poter pensare ad un futuro di "normalità". Le lezioni sono state apprezzate, ma il bello è stato proprio il ritrovarsi, anche se con tutte le norme di sicurezza. La domenica è stata l'occasione per recuperare una sessione di esami di qualifica che si doveva fare a novembre, saltata per la pandemia. Bel clima, speriamo davvero che a settembre si possa ripartire con un programma intenso. Grazie a tutte/i. (FB)



## La nostra formazione insegnanti

Il 4 luglio di quest'anno trenta tecnici delle varie discipline hanno sostenuto l'esame per la qualifica di insegnante UISP DO. L'esame è stato l'atto conclusivo del percorso previsto con la formazione nazionale e lo studio personale delle dispense. Nonostante il difficile periodo, passato tra distanziamenti e chiusure, le DO UISP sono riuscite a realizzare la formazione degli insegnanti e l'esame per il 2020. Non è stato facile portare a termine il percorso (che si è concluso in effetti nell'anno successivo) e l'esserci riusciti testimonia l'importanza che ha assunto la formazione degli insegnanti nella nostra SdA. L'impianto del nostro sistema formativo viene da lontano, dalla scelta politica del gruppo dirigente di puntare strategicamente sulla formazione. Un contributo importante è venuto dal paziente lavoro di Lino Bellodi. Riprendiamo le sue parole: "L'intento dell'ADO,

*attraverso il potenziamento dei Percorsi di Formazione interdisciplinare trasversale, è finalizzato a formare Insegnanti capaci di adeguare la propria preparazione e le proprie capacità didattiche alla complessità crescente della società che richiede non solo una accurata preparazione tecnica ma anche importanti competenze in ambito socio-psico-pedagogico. L'attuale metodo formativo, più maturo del precedente, soddisfa in larga misura le richieste che vengono dalla complessa realtà contemporanea e l'ADO UISP lo può, quindi, legittimamente proporre come garanzia per il cittadino interessato ad intraprendere un nuovo percorso di sviluppo personale attraverso la pratica delle Discipline Orientali."* È da queste affermazioni che prende il via il sistema formativo delle DO UISP che via via si è articolato sullo sviluppo sia delle competenze tecniche proprie di ogni disciplina,

sia sulle competenze metodologico didattiche, sia sull'approfondimento di tematiche culturali e sociali. Chiave di volta di questo sistema è proprio la formazione iniziale degli insegnanti. In particolare, il corso sulle aree comuni rappresenta non la conclusione della formazione di un insegnante ma l'inizio del suo percorso di educatore. L'insegnante deve essere una persona che conosce la sua disciplina, che sa trasmetterla ai suoi allievi e che è in grado di osservare e valutare il contesto in cui opera e quindi è in grado di rispondere ai diversi bisogni che incontra nel suo insegnamento. Con una formazione non solo accurata ma anche validata (esami, budopass, stage annuali, albo degli insegnanti) si ottiene un sistema di garanzie a tutela dei cittadini e di conseguenza una significativa attestazione di qualità per gli insegnanti.

*Manlio Comotto*

## Seminario UDA per la Qualifica Insegnanti 2021

Anche quest'anno lanciamo il Seminario UDA (materie complementari trasversali) per la qualifica di insegnante DO. Il seminario si svolgerà dal 4 al 7 novembre presso l'Hotel Margareth di Riccione. Per le condizioni di partecipazione potete

consultare il sito [www.uisp.it/](http://www.uisp.it/) discorrienti. Le iscrizioni si chiuderanno il 17 ottobre ma è bene iscriversi subito perché il corso partirà solo se raggiungeremo un numero minimo di iscritti. Come oramai è noto il percorso formativo per il conse-

guimento della qualifica si compone anche dell'effettuazione del corso UDB (a cura dei comitati territoriali e reg.li UISP) e UDD, parte didattica a cura della specifica disciplina (stile/scuola). (FB)

<b>Giovedì 4</b>		
13.00/14.00	Alfano**	Area normativa: le regole e la strategia formativa dell'UISP
14.00/15.00	M° Biavati	Area normativa: le regole e la mission associativa delle DO
15.00/16.00	M° Tesini	Area normativa: le disabilità nelle discipline orientali
16.00/20.00	Prof. Comotto	La matrice storico.filosofica delle discipline orientali
<b>Venerdì 5</b>		
9.00/12.00	Prof.ssa Roncada	Area educativa: La strategia del linguaggio nel processo educativo
12.00/13.00	Prof. Comotto	Area normativa: le responsabilità dell'insegnante
15.00/17.00	Prof. Davi	Area educativa: Elementi base di una comunicazione efficace
17.00/20.00	Prof. Davi	Area educativa: Concetto di educazione e principali modelli didattici
<b>Sabato 6</b>		
09.00/13.00	Dott. Calanchi	Cenni di anatomia, alimentazione
15.00/20.00	Dott. Teodori	Cenni di fisiologia, traumatologia, pronto soccorso
<b>Domenica 7</b>		
9.00/14.00	M° Bufalini M° Vernengo	Elementi base della Teoria e Metodologia dell'allenamento Elementi base di Metodologia per le discipline bionaturali*

\* materia alternativa per il taichi/qi gong

\*\* Vice Presidente Nazionale UISP e Responsabile Nazionale della Formazione





## Poche parole

Franco Biavati scrive nel suo editoriale che questo è il tempo della ripresa, dopo “ un anno e mezzo devastante, dal punto di vista psicologico, esistenziale, economico e dell’attività.”

Ripresa è parola importante.

Non significa soltanto ‘ritornare’ e neppure semplicemente ‘ricominciare’. Significa, piuttosto, recuperare vigore, energie, idee e risorse e non per riportare una situazione al momento in cui si è interrotta, ma per proiettarsi avanti senza il facile ottimismo dell’*andra tutto bene* e senza perdere il valore di conoscenza che anche dal negativo si può ricavare.

Dobbiamo ragionare insieme sulla dimensione sociale della pandemia, dimensione che sta già scritta dentro i termini greci da cui deriva: *panðemos*, (un male) di tutto il popolo, e *panðemios*, che appartiene a tutti.

Proprio la sfumatura di senso del secondo termine potrebbe, a mio parere, orientare l’approccio ai problemi che il COVID19 ha costretto

ad affrontare e su cui dovremmo confrontarci per una ripresa non effimera: segna infatti il passaggio da un complemento di specificazione (che caratterizza) ad un complemento di possesso (che pone nelle mani).

La pandemia è un problema che appartiene a tutti e che quindi va gestito non soltanto in termini individuali o di settore, ma collettivi.

**E qui entra in gioco il concetto di responsabilità che va ricaricato in chiave etica e comunitaria.**

Non basta che ciascuno di noi segua le regole, stia attento, impronti alla moderazione e alla precauzione il contatto con l’altro: **serve essere responsabili dell’altro**, dei suoi comportamenti e dei suoi bisogni, sia nel vicino sia nel lontano, sia nel presente sia nel futuro, in una proliferazione dell’attenzione e della cura sociale. Occorre seminare possibilità di vita e di progresso, entrambi legati al diritto di **stare bene**. Questa semina avviene se si estende il concetto di prossimità anche a chi esce dalla nostra sfera di relazione, se lo si allarga ad un pensiero globale, come è globale il problema della pandemia. Se si prendono precauzioni **qui**, se si

vaccina **qui**, non significa che altrettanto accada in un **altrove** lontano, che deve invece essere vicino alla nostra coscienza e al nostro impegno.

Questa semina avviene se c’è la consapevolezza del rapporto stretto che intercorre fra azioni e conseguenze delle azioni. Ciò che facciamo **ora** diventa qualificante e utile se risponde non solo alla logica dell’*adesso* ma a quella del **‘non ancora’**, ovvero del **futuro**. Come ricorda il filosofo Hans Jonas.

Ripresa significa avere chiara la visione dei nessi intercorrenti fra comportamenti presenti e futuri, in una prospettiva sempre più estesa, nell’ottica del **‘fare responsabilmente’** per **‘far stare bene’**.

Crede sia questa una delle possibili lezioni della pandemia.

Zena Roncada Bellodi



## Trofeo delle Regioni di Karate e Judo

Per il Karate è una ripresa di una attività passata, per il Judo è una novità, soprattutto in considerazione che oltre al combattimento nelle prove è inserita anche la competizione di Kata per proporre anche sul piano agonistico un Judo più completo. I Trofei si svolgeranno presso il complesso sportivo (gestito dal-

la UISP) Komodo a Campegine RE. Il Karate il sabato 30 ottobre al pomeriggio ed il Judo il giorno dopo la domenica con inizio al mattino. Sarà la prima competizione nazionale dopo quasi due anni. Gli atleti non avranno molto tempo per prepararsi ma sarà una gioia poter riprendere le attività, comprese le competizioni.



## “Nella quiete sii come il pino, nel movimento sii come acqua”

Taichi chuan etimologicamente significa «arte del combattimento con il principio del taichi, integrazione dinamica degli elementi yin e yang». Taichi chuan vuole dunque dire «arte del combattimento con il taichi». Il taichi chuan era, quindi, originariamente un'arte marziale, divenuta popolare grazie alla sua efficacia nel combattimento, attualmente è più conosciuta come esercizio energetico, efficace sul piano del mantenimento e del miglioramento della salute. Per praticare a lungo termine un'arte marziale e progredire senza interruzioni, bisogna che il metodo permetta un'efficacia su due livelli: quello del mantenimento e del rinforzo della salute e quello del combattimento. Il metodo del taichi chuan soddisfa perfettamente quest'efficacia su entrambi gli aspetti. Esistono un gran numero di stili e scuole di taichi chuan, tra cui quelle di Chen, di Yang, di Wu, di Sun... Tante altre forme di taichi chuan sono state elaborate a partire da queste scuole. Tutti gli stili sono accomunati da alcuni principi fondanti la pratica: la corretta postura; la corretta respirazione; il rilassamento; la sensibilizzazione al qi (energia interna). Per una corretta pratica bisogna che questi principi siano armonizzati fra loro in quanto uno influenza l'altro. Come è possibile guidare il qi all'interno del corpo se il contenitore stesso è bloccato e storto? Prendiamo, per esempio, in esame un sistema di riscaldamento. Affinché questo sia efficiente bisogna che la caldaia che produce calore sia ben funzionante, nel caso dell'uomo questa è nel tanden, un ostacolo nella tubatura impedirà all'acqua calda di raggiungere i radiatori, questo corrisponde ad una contrazione o deformazione del corpo che impedirà a mani e piedi di effettuare delle tecniche efficaci. Nel taichi chuan esistono principalmente due esercizi fondamentali per l'apprendimento: il primo è l'esecuzione di una sequenza di tecniche "taolu", nel secondo si destruttura la sequenza, cioè si estrapolano le

tecniche e le si provano in applicazione con un compagno. Prendiamo in esame la prima posizione del taolu indipendentemente dallo stile praticato, Kai tai chi: la colonna vertebrale è allungata, il corpo allineato con la forza di gravità, la sensazione è come se il corpo fosse appeso per l'apice della testa al cielo, gli occhi guardano avanti leggermente verso il basso, il mento rivolto leggermente in basso in modo da distendere il tratto cervicale; le spalle il torace, rilassati, l'espiazione deve consentire al torace di abbassarsi, la respirazione consente di liberarsi delle tensioni, liberarsi dalle tensioni consente alla respirazione di diventare più calma e profonda, scendere verso il tanden; le braccia e le mani cadono ai lati del corpo come delle funi abbandonate; con anche e addome rilassati l'estremità inferiore della colonna vertebrale si distende verso il basso in modo che né la pancia né i glutei risultino sporgenti; le ginocchia leggermente flesse, la parte inferiore del corpo, dall'ombelico in giù, è ferma e sostiene la parte superiore che resta perfettamente eretta e rilassata; i piedi distanziati, almeno quanto le spalle, sostengono il peso equamente diviso che cade al centro della pianta dei piedi; Il corpo intero è attento, rilassato, pieno d'energia. In questo modo sarà più facile avvertire sbilanciamenti, contratture di alcune parti del corpo. Man mano che si progredisce nella pratica, le percezioni si acuiranno ed il movimento stesso diventerà più esigente, più preciso. Solamente una ripetizione paziente e costante conferisce qualità ad un gesto e movimento specifico ed esso si allontana quanto più uno vi si avvicina: allentare le tensioni, sbloccare le articolazioni, stabilizzare le posizioni, regolare il respiro. L'abilità tecnica si affina e fa apparire facili i compiti più difficili: sviluppare la forza senza contrarre i muscoli, tirare e spingere contemporaneamente, connettere la parte alta del corpo e la testa mentre si allunga verso l'alto con i piedi che affondano nel terreno.

La consapevolezza della percezione e del gesto aiuta a salire sulla vetta del taichi chuan. E la prospettiva cambia ogni volta che si pensa di padroneggiare l'arte, essa si trasforma in ricerca nuova e complessa. L'attenzione posta nel praticare il taichi chuan si espande alla vita quotidiana. Il corpo sviluppa la capacità di ricercare il benessere autonomamente sfuggendo le rigidità muscolari e le posizioni scomode, dimostrando spesso come piccoli accorgimenti possono creare effetti importanti, ulteriori ragioni che consolidano la determinazione a progredire. Una delle qualità più difficoltose da sviluppare nella pratica del taichi chuan non è né la memorizzazione dei movimenti né la loro ripetizione, bensì ciò che apparentemente può sembrare facile: la lentezza. Eppure comprendere e praticare la lentezza permette il pieno riconoscimento e ascolto del valore di ogni aspetto dell'azione: inizio, durata e fine. La lentezza favorisce il rilassamento e la concentrazione sulle posizioni da assumere, regola un respiro addominale pacato che segue con naturalezza l'alternarsi dei movimenti del corpo, derivandone una grande precisione dei gesti. Inoltre il movimento lento permette uno sviluppo della fisicità molto più accurato e soprattutto non traumatico. Ma non bisogna cadere nell'errore di valutare il taichi chuan soffermandosi su questa caratteristica: la lentezza non è lo scopo della pratica ma imprescindibile al raggiungimento di determinati obiettivi, fra i quali l'allineamento di corpo mente ed energia che una pratica veloce non potrebbe controllare.

*M° Marcello Vernengo*



## Neuroni specchio—Affordance

Negli ultimi decenni gli studi sul Sistema nervoso e sul cervello hanno evidenziato alcuni aspetti fondamentali riguardanti il movimento. Se prima l'assunto era che c'era una

> percezione a carico degli organi di senso, alla quale seguiva

> l'elaborazione delle informazioni attraverso le aree associative, a cui seguiva infine

> l'azione a carico del sistema motorio,

relegandolo così all'ultimo posto del processo, gli ultimi trent'anni di ricerche neurofisiologiche hanno dimostrato che il sistema motorio è molto più complesso e sofisticato, **che le aree che decodificano il movimento sono molto più parcellizzate e specializzate, e tutto ciò ha fatto pensare all'Azione come ad un processo integrato di percezione.** Semplificando all'ennesima potenza, anche al di fuori del lobo frontale, classica sede delle funzioni motorie, ci sono neuroni che hanno proprietà sensoriali e motorie, che (e questa la cosa interessante della scoperta del sistema specchio) entrano in gioco per compiere atti finalizzati. Se prima gli scienziati descrivevano in maniera neutra le situazioni, ad esempio la scimmia che muove la zampa ed afferra la nocciolina, non si immaginavano che muovere il braccio per afferrare la nocciolina fosse un'azione, una conseguenza determinata da uno scopo che era quello di mangiare. Ancora in estrema sintesi, **quello che ci fa muovere è l'intenzione di compiere una determinata azione finalizzata ad uno scopo. Comprensione, intenzionalità** sono quindi intimamente legati alla possibilità di svolgere azioni, e visto che questo sistema è quello che ci permette l'imitazione, l'imitazione di azioni che per noi hanno un senso, che ci portano a vivere al nostro interno l'azione stessa e la sua finalità predicandone addirittura l'esito, questa è la ragione per la quale ce ne interessiamo dal punto di vista motorio, didattico, sportivo. Il sistema specchio

dunque codifica azioni di senso, con uno scopo, non singoli movimenti a se stanti. La tappa tecnica (terza tappa) rappresenta quindi un ottimo momento per imitare le azioni dell'Insegnante, in quanto si è nella piena disponibilità, capacità, nel trasformare un'azione osservata in qualcosa di nostro, al momento in cui riusciamo del tutto o in parte a rivivere dentro di noi l'azione, il suo scopo (così lavora il sistema specchio), il suo risultato finale. Viceversa, le prime due tappe emozionale e funzionale, specialmente la prima, offrono poco spazio all'imitazione "tecnica", in quanto l'aspetto tecnico del judo è ancora sconosciuto, i bambini lavorano sul proprio hardware, cioè sullo sviluppo delle loro capacità motorie attraverso giochi, schemi motori di base ed altro, per giungere alla piena maturazione fisica, neurologica, psicologica, relazionale. Questo è un bambino che si sta sviluppando, sul quale risulta inopportuno copia-incollare movimenti precisi e standardizzati come quelli tecnici, risultando invece più opportuno lasciare che sviluppi una motricità varia, legata al gioco e alle strategie, che permetta inoltre il formarsi di tutto quel patrimonio motorio sul quale un domani si edificherà la tecnica. A questo punto introduciamo un aspetto molto importante per il nostro lavoro sull'apprendimento, e cioè l'*Affordance*. Le *Affordances* sono le qualità di un oggetto che ti permettono di interagire con esso, sono una sorta di "invito all'uso". I manici di una pentola, il manico di una tazza, la maniglia di una porta sono *Affordances*, cioè oggetti grazie ai quali si evince il loro uso, la loro potenzialità di uso. Pensate alla racchetta del tennis, al pallone, che è una *affordance* totale, all'ostacolo nella corsa, agli sci...tutti evocano azioni potenziali. Certe discipline sportive sono molto più "fruibili, dirette, meno complicate" del Judo, lo stesso Karate con l'uso di calci e pugni è più immediato del Judo, chiunque sa che un braccio o una gamba

possono essere usati per colpire. "... Come è noto, per Gibson, la percezione visiva di un oggetto comporta l'immediata e automatica selezione delle proprietà intrinseche che ci consentono di interagire con esso. Queste non sono solo delle proprietà "fisiche, geometriche, astratte", ma incarnano delle *opportunità pratiche* che l'oggetto per così dire *offre* all'organismo che lo percepisce. Nell'esempio della tazza le *Affordances* visive offerte al nostro sistema motorio riguardano il manico, il corpo centrale, il bordo superiore ecc. Non appena vediamo la tazza, tali *affordances* attivano selettivamente gruppi di neuroni di AIP (area interparietale anteriore). L'informazione visiva così parcellizzata viene quindi trasmessa ai neuroni visuo-motori di F5; questi però non codificano più le singole *affordances*, bensì gli atti motori ad esse congruenti. L'informazione visiva risulta così tradotta in informazione motoria, e in tale formato viene inviata nell'area F1 e ai vari centri sottocorticali per l'effettiva esecuzione dell'azione." Da "So quel che fai, il cervello che agisce e i neuroni specchio", Rizzolatti, Sinigaglia. Ecco dunque come il nostro movimento sia intimamente connesso con le possibilità di azione delle quali è dotato un oggetto, intendendo per oggetto non solo un oggetto fisico, ma anche una spiegazione, la vista di un'azione, la vista di un movimento. Mi voglio concentrare sulle prese di Judo. Jigoro Kano quando ideò il Judo lo differenziò dal jujutsu, oltre che per le tecniche differenti, soprattutto per le prese (dori, contenuto in Ran-dori), che caratterizzavano il Judo per il contatto sempre presente tra attori, un aspetto quindi di un'importanza estrema, che connota il Judo per quello che è. Se per un judoka esperto o comunque che pratica da qualche anno le prese possono rappresentare *affordances*, cioè che invitano a tutta una serie di possibilità di azioni dovute all'esperienza, per il bambino o ragazzino neofita questo non accade

Le prese evocano un'infinità di gesti tecnici (squilibrare, tirare, spingere, percepire l'avversario, trattenere, liberarsene), ma per il giovane principiante non è così. Chi non ha presente la goffaggine dei bambini quando fanno le prese, scambiando parte, sbagliando bavero, le tengono con due dita, lasciando cadere il compagno invece di controllarlo per la manica. Non hanno consapevolezza delle loro funzioni, nemmeno di quelle più basilari. Inoltre, non essendo perlopiù lateralizzati, non hanno una sensibilità verso i lati del corpo, non arrivano a realizzare, ad esempio, che le prese servono a controllare entrambe le parti del corpo del compagno. La proposta didattica volta alla sensibilizzazione sulle prese che porterò oggi è assimilabile ai metodi induttivi, di primo e secondo livello (emozionale e funzionale) del metodo conativo. Lo scopo di questa serie di esercizi è quello di rendere via via sempre più consapevole l'allievo delle varie funzioni delle prese, così da portarli in un secondo tempo a compiere



gesti più tecnici con maggiore coscienza, abilità, comprensione. È necessario che i bambini abbiano senso di opposizione e che siano già abituati al contatto, anche oppositivo, con gli altri. Ci sono dunque esercizi di primo livello, veri e propri giochi, come guardie e ladri, dove si è costretti ad afferrare il compagno per riportarlo in cella, oppure maialini e contadini, dove i maialini in quadrupedica scappano dalla stalla e i contadini ce li devono riportare. Durante questi giochi non è detto che i bambini afferrino nei posti giusti, o facciano delle prese, ma le azioni quali braccare, trascinare, spingere, tirare, stimoleranno certamente quelle legate al prendere. In un secondo momento possiamo giocare all'afferrare la manica, o il bavero, dove uno cerca di afferrare e tenere una parte del judogi e l'altro cerca di liberarsi della presa. Successivamente possiamo chiedere al bambino, una volta che ha afferrato per le prese il compagno, di trascinar-

lo da qualche parte, o di spingerlo da qualche parte (guardie e ladri a coppie). Possiamo successivamente far fare le prese canoniche ad entrambi i contendenti e contemporaneamente cercare di spingersi o tirarsi da qualche parte (dentro ad un cerchio, su un'altra materassina, ecc). Attenzione: non scambiamo questi giochi per esercizi di lotta sulle prese, che è una tattica specializzata per agonisti, non siamo certo a questo livello. Questi giochi aiutano a capire cosa sono e come funzionano le prese, ma al contempo contribuiscono al processo di lateralizzazione, alle funzioni quali tirare, spingere, trascinare, bloccare, liberarsi, eccetera, azioni che si riveleranno di grande utilità in un secondo momento. Ci sono ovviamente anche altri esercizi, sia in piedi che a terra adatti allo scopo, ognuno di noi ne può ideare molti.

*M° Matilde Cavaciocchi*



## Ju Jitsu: il metodo Bianchi (ieri, oggi e domani)

È consuetudine far risalire le origini del Ju Jitsu (arte della cedevolezza) al Giappone dell'epoca Kamakura (1185-1333) quando i Bushi (guerrieri) iniziarono lo studio e la codificazione di tecniche con e senza l'uso delle armi da utilizzare per neutralizzare i nemici. Nel corso dei secoli si ottenne una costante evoluzione di queste tecniche che, sotto la guida di abili maestri furono raggruppate e costituirono numerosi Ryu (scuole) ognuno dei quali tentava di affermare la propria invincibilità nel combattimento. Tutto questo conduceva a frequenti sfide durante le quali tutti gli allievi di un Ryu si recavano presso una scuola rivale per combattere e saggiare l'efficacia del

proprio stile. Questi incontri vennero denominati Dojo Arashi "tempesta che si abbatte dove si studia il metodo". In Italia il Ju Jitsu iniziò a far parte di una Federazione dal 1931 quando l'allora FAI, Federazione Atletica Italiana, assorbì la Federazione Lotta Giapponese. Il Ju Jitsu merita addirittura diritti di primogenitura, essendo la matrice da cui nasce ogni nostra conoscenza delle arti marziali in Italia. Quello che giunse nel nostro paese all'inizio del 1900, diffuso dai marinai che lo avevano appreso durante la permanenza di nostre navi da guerra nel Mar della Cina, era proprio il Ju Jitsu. Il Ju Jitsu, o "Lotta Giapponese" come allora era denominata, fece la sua prima appari-

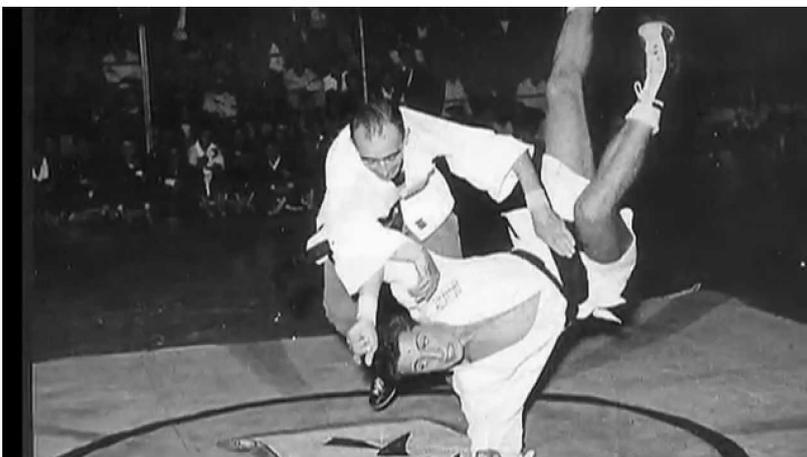
zione in Italia nel 1908 nel corso di una manifestazione alla presenza dei Reali d'Italia grazie a due sottufficiali della Regia Marina, il cannoniere Raffaele Piazzolla e il timoniere Luigi Moscardelli, che lo avevano appreso durante il loro servizio in Estremo Oriente. Questa esibizione suscitò grande interesse, ma rimase fine a se stessa, come semplice fatto curioso. Quello che non riuscì ai due "pionieri" riuscì a un altro sottufficiale, il cannoniere Carlo Oletti, che frequentò gli stessi corsi dei suoi colleghi rimpatriati: sotto la guida del M° Matsuma, campione della Marina militare nipponica. In Italia si riparlò di Ju Jitsu nel 1921, quando fu istituita alla Farnesina, a

Roma, la Scuola Centrale di Educazione Fisica per l'Esercito. Il Colonnello Comandante inserì tra gli Sport anche il Ju Jitsu, chiamando a dirigere i corsi proprio il Sottufficiale Carlo Oletti, che conservò l'incarico sino al 1930. In questi dieci anni si qualificarono 150 ufficiali "esperti" e 1500 sottufficiali "istruttori". La "Lotta Giapponese" comparve la prima volta in un circolo sportivo civile nel 1923, presso la palestra Cristoforo Colombo di Roma. Nel 1925 gli esperti cultori di Ju Jitsu, che sino ad allora avevano praticato presso enti militari e in circoli sportivi civili, si riunirono con quelli di Judo e fondarono la Federazione Italiana Ju Jitsu e Judo, che poco più tardi assunse il nome di Federazione Italiana Lotta Giapponese. Dopo la guerra e la forzata interruzione delle attività federali dovuta

alle traversie degli avvenimenti politici e bellici dell'epoca, numerosi Dojo di Ju Jitsu erano presenti in tutta Italia sostenuti da molti appassionati di questa disciplina.

Nel 1947 il Judo si staccò dalla Federazione perchè integrato dal Coni come disciplina sportiva della Fiap (Federazione Italiana Atletica Pesante). Il Ju Jitsu manteneva, invece, i presupposti prettamente legati allo spirito originale della disciplina, la Difesa personale e il Combattimento. Probabilmente del Ju Jitsu non si sarebbe più parlato come disciplina autonoma se non ci fosse stato Biagio (Gino), al quale, arruolato nella Marina Militare Italiana, apprese le tecniche del Ju Jitsu nella Cina occupata dal Giappone presso la caserma Parlotto a Tien Tsin ove, essendo campione militare di savate, partecipò ai corsi di lotta giapponese. Tornato in patria, a Genova negli anni '40, mise insieme tutto quello che più o meno si

ricordava, le tecniche insegnate dai giapponesi (forse di scuola Takenouchi Ryu), le tecniche che aveva visto fare in Cina e promosse la diffusione del Ju Jitsu in tutta Italia con la codifica di un Programma Tecnico a uso dei praticanti: il cosiddetto stile occidentale "Metodo Bianchi", che ebbe una importante svolta didattica con la catalogazione delle tecniche ad opera del maestro Rinaldo Orlandi. Possiamo sommariamente dire che oggi si distinguono 4 modi diversi di praticare Ju Jitsu: 1. Le scuole Tradizionali Giapponesi: tuttora attive e organizzate a livello mondiale, che propongono un Ju Jitsu ortodosso, puro e tramandato dal tempo feudale ad oggi praticamente invariato, sia nella tecnica che nella ritualità. 2. Le scuole Moderne Occi-



dentali: sviluppatesi negli anni '60 in Europa e negli USA, nelle quali si pratica un misto di tecniche provenienti da varie scuole tradizionali, mista a tecniche di karate, di judo, aikido, di lotta europea, di pugilato e di lotta corpo-a-corpo di matrice militare. In queste scuole si è perso quasi completamente l'aspetto interiore della disciplina e la ritualità originale. In molti casi si è anche sacrificata la reale efficacia della tecnica, a favore della spettacolarità e della pratica sportiva.

3. Le Scuole Brasiliane: che sono di origine Giapponese e rielaborate nei ghetti brasiliani. Sono caratterizzate da poca spettacolarità, poche tecniche, molta preparazione fisica e un allenamento tutto impostato sull'efficacia nel combattimento reale, uno contro uno e senza armi. 4. Le scuole

Moderne-Tradizionali: sono delle rielaborazioni delle scuole tradizionali viste alla luce del contesto odierno. Per questi gruppi, il ju jitsu è evoluzione e adattabilità, se si vuole praticare un Ju Jitsu che sia effettivamente Goshin Jitsu (difesa personale) non si può restare ancorati esclusivamente ai modelli passati e prescindere dal contesto attuale. Si creano così delle Scuole in cui si mantengono i valori della tradizione e nello stesso tempo si raccolgono i frutti dell'evoluzione della ricerca, raggruppamento nel quale porrei il Metodo Bianchi. La forte crescita di praticanti nelle scuole di Ju Jitsu deriva anche da un aumento della richiesta di corsi di Difesa Personale: quale risposta tecnica migliore si può offrire a questa necessità? Il programma del Metodo Bianchi da svolgere è relativamente interessante ed ha una sua parziale efficacia pratica: prevede ogni tipo di gesto tecnico e comprende proiezioni, percussioni, leve articolari e tutto quello che serve nel corpo a corpo o nel combattimento a corta distanza. È importante però che i principianti apprendano i punti fondamentali della pratica e dello studio marziale: si devono dunque evidenziare durante l'apprendimento le caratteristiche etiche ed educative della tradizione degli antichi Ryu e infondere uno spirito di reciproca collaborazione tra gli allievi per progredire insieme. Per quanto mi riguarda ritengo superato il programma tecnico originale metodo Bianchi del 1964 codificato dal maestro Orlandi, e personalmente ritengo che anche il più moderno programma adottato dalla FIJLKAM e dalla UISP Settore Ju Jitsu scuola metodo Bianchi abbia bisogno di un'altra revisione.

*M° Franco Garibotti*



## Prossemica marziale

### La comunicazione

C'è una teoria nell'interpretare le arti marziali, che siano forme di comunicazione. La comunicazione può essere a senso unico o essere un dialogo; un dialogo dove ci si intende, le opinioni si intrecciano armoniosamente, oppure uno scontro tra opinioni distoniche, dissonanti, opposte, cristallizzate. Quindi una comunicazione può essere un incontro o uno scontro, di idee, di personalità. Anche il corpo "parla" per cui la comunicazione può essere un confronto di parole ma anche di corpi. Gli atteggiamenti del corpo sono le sue parole. Sappiamo che esiste un linguaggio del corpo e va interpretato. Imparando a leggere il linguaggio del corpo possiamo interpretare l'atteggiamento del nostro prossimo, decodificare le sue intenzioni: incontro o scontro? Amichevole o minaccioso? Un gesto innocuo o un attacco? Insieme alla decodifica del linguaggio del corpo, dei segnali anche subliminali è bene tenere conto di elementi oggettivi, la prossemica, che in questo specifico caso definirò "marziale", perché sottende ad un possibile confronto fisico.

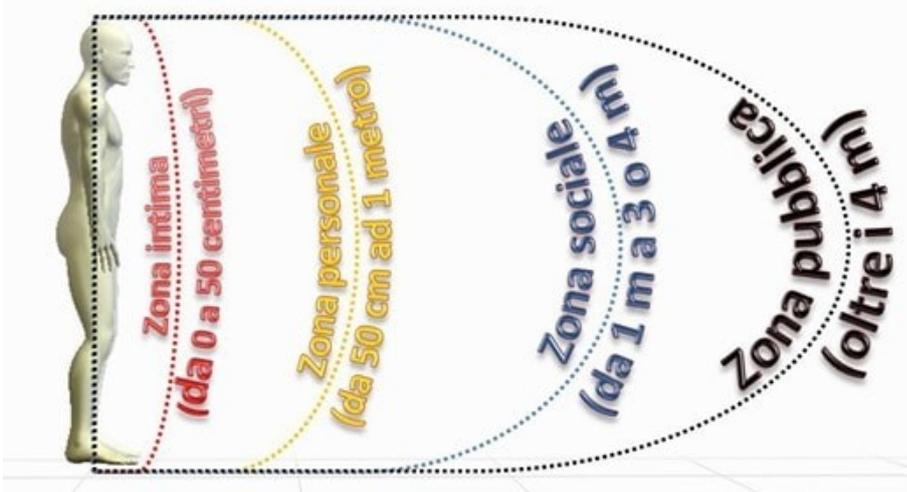
### L'Etica

Prima di entrare nello specifico della strategia prossemica, è d'obbligo una considerazione sull'aspetto Etico di quello che può succedere in una possibile "dinamica comunicativa". Immaginiamo 4 situazioni diverse. Nella prima il nostro soggetto senza preavviso o provocazione attacca l'altro e lo abbatte: aggressione e sopraffazione pura. Nella seconda il nostro soggetto provoca l'aggressione dell'altro attraverso non un attacco fisico ma un'aggressione verbale. Nella terza il nostro soggetto subisce un'aggressione, ma nel difendersi danneggia gravemente l'altro. Nella quarta il nostro soggetto non attacca, non provoca e nel difendersi neutralizza l'aggressore senza procurargli dan-

ni gravi. Questo sarebbe il top dello spirito delle arti marziali. Ovviamente non è solo una scelta etica, ma occorre anche avere le condizioni psicologiche, fisiche, strategiche e tecniche per poterselo permettere.

### La prossemica

Esamineremo quella che la prossemica classifica definisce in 3 distanze: intima, personale, sociale. Le parametrizzazioni da un punto vista psicologico posso variare da persona a persona. Per una persona la distanza sotto un



metro può già essere percepita come una invasione della propria sfera intima, per un altro no. Cambia anche dal contesto: un luogo affollato "giustifica" (bus, ascensore, fila ...) una compressione delle fisicità e può ridurre il disagio; incidono anche le diverse culture, il tipo di contatto: epidermico, visivo, ecc...

Se ci trasferiamo sul terreno di una possibile aggressione, le distanze non sono tanto letture soggettive quanto spazi oggettivi entro i quali è possibile sferrare un attacco.

### La prossemica marziale

Contiene le componenti psicologiche e si lega alle opportunità in relazione alle varie distanze.

**To-ma (Distanza sociale):** è vero che siamo fuori dalla portata di un attacco immediato (oltre il metro e mezzo), ma può essere più difficile interpretare le intenzioni di quello che potrebbe essere un aggressore e anche quando si rivelasse, può mettere in atto delle tattiche ingannevoli (*Shikkake waza*) che possono distrarci dalla sua reale intenzione, camuffare finti attacchi per sferrare l'attacco vero. 2 metri possono essere tanti, ma in realtà si possono coprire in brevissimo tempo. Qui emerge come la preparazione non

debba essere solo tecnica ma anche psicologica, reattività. È fondamentale non perdere la serenità e la lucidità, cadendo nel vortice della tattica dell'aggressore, rendendoci poi vulnerabili contro il vero attacco. Possono servire: non perdere mai lo sguardo, mantenendosi sempre allineati con l'aggressore; cambiare continuamente le distanze; non lasciare solo a lui/lei l'iniziativa dello *Shikkake waza*

Al momento dell'attacco, o letta l'intenzionalità dell'aggressore, si possono mettere in essere tre strategie temporali (vd principio di Sen)

**Tekki-ma > Chika-ma (Distanza personale):** sotto al metro mezzo entriamo in una tempistica ridotta che a seconda dell'estensione dell'attaccante può diventare pericoloso in brevissimo tempo; attorno ad un

metro qualunque tipo di attacco (pugno, percossa, calcio ...) può raggiungere rapidamente il bersaglio. Questo significa che ci dovremmo difendere da un potenziale infinito ed imprevedibile numero di attacchi. Non possiamo, pertanto, affidarci ad un sistema attendista, per quando perfezionato di difese, un attacco entrerà di sicuro. Avremo, quindi, ragionevolmente due possibili soluzioni: 1. anticipare un attacco (*De Ai*): interpretato correttamente che l'invasione del nostro spazio personale è finalizzato ad una aggressione, prima che l'aggressore raggiunga una (stimata) distanza per sferrare un attacco lo anticiperemo con un *atemi waza* (Questa è una strategia tipica del Karate); 2. anticipando con una azione che non è un vero *atemi* ma che ne ha tutto l'aspetto, indurrà l'aggressore alla difesa, escludendo quindi altre

opzioni, non sovrapporli (intenzionalmente e funzionalmente). Tra azione e difesa, si creerà un contatto e su quello comincerà una *comunicazione attiva*. (Questo è un tipo di strategia più vicina all'Aikido).

**Chika-ma (Distanza intima):** sotto i 60 cm; paradossalmente quando la distanza dei corpi si riduce molto, ossia siamo a contatto, le possibilità di sferrare *atemi waza* si riducono molto o sono depotenziati. Non avendo ampio spazio di sviluppo la tecnica diminuisce il suo potenziale e non sono possibili calci (tranne i fumikomi). Attenzione però perché persone esperte in tecniche corte (*Ko Waza*) possono produrre comunque colpi molto dannosi. Il contatto dei corpi permette di controllare meglio alla sorgente le azioni, parimenti è per entrambi più facile controllare il corpo altrui e quindi produrre un *Kuzushi* (squilibrio). In

questa situazione sono utili alcuni atteggiamenti: a) abbassare il baricentro, rafforza la nostra centratura e quindi il radicamento e ci protegge da squilibri; b) ridurre al massimo la distanza e controllare soprattutto le braccia dell'altro (senza sottovalutare spazzate o *fumikomi*); c) impedire prese salde che possono essere utilizzate per squilibrarci. A questa distanza le tecniche favorite possono essere delle leve, ma soprattutto le proiezioni (qui siamo nella zona privilegiata del Judo).

M° Franco Biavati



UISP DISCIPLINE ORIENTALI in collaborazione con QUANSHU Reggio Emilia e Polisportiva Dilettantistica Spartacus Bologna, organizza il

## 2° Campionato Nazionale UISP di Sanda Valevole per il 25° "Drago d'inverno"

3 categorie: esordienti – amatori - dilettanti

# Domenica 24 ottobre 2021

Palestra Komodo - Via Sorte 2 - 42040 Campegine RE



**ore 7,30 peso  
9,30 inizio incontri**

## Campionato di Sanda

*Sanda* è un termine composto dai due ideogrammi **San** (*disperdersi, dileguarsi, dissipare, spargere, diffondere, disseminare*) e **Da** (*battere, colpire, percuotere, rompere, azzuffarsi, picchiarsi, fare a pugni, costruire, forgiare ecc.*) che può essere tradotto con *combattimento libero*. Il vocabolo *sanda* fa la sua comparsa per la prima volta nel 1979 mentre il più antico è *sanshou*. Alcuni vogliono vedere il *Sanda* in numerose pratiche antiche conosciute con i nomi di *Xiangbo* (相搏, lotta contro l'altro), *shoubo* (手搏, lotta con le mani), *Bian* (卞, impetuosità), *Bian* (弁), *Baida* (白打), *Paizhang* (拍张), *Qiangshou* (抢手), *Shouzhuan* (战手, battaglia con le mani), *Jueli* (角力), *Jiji* (技击) ecc.. In realtà bisogna distinguere concettualmente il significato di *Sanda* in qualità di specialità sportiva creata in tempi recenti con un proprio sistema di tecniche e di regole ed il significato che lo stesso termine può avere in rapporto all'antichità Cinese, e che niente ha a che vedere con la pratica attuale.

## Seminario per dirigenti delle Discipline Orientali UISP

Negli ultimi anni c'è stato un discreto ricambio nel gruppo dirigente ai vari livelli del nostro Settore (DO). Le nostre sono attività complesse e quindi la nostra non può che essere una organizzazione complessa. Gli aspetti tecnici disciplinari, le didattiche, le metodologie, le

prassi e le regole associative, la politica associativa, i regolamenti, l'organizzazione, le relazioni ... sono una infinità di aspetti conoscitivi di cui un Tecnico ed un Dirigente associativo deve conoscere per organizzare e dirigere al meglio la nostra Associazione. Per questo

abbiamo pensato di organizzare una giornata di formazione su parte di questi temi. Sono molte ore ma speriamo partecipino molti nostri dirigenti a qualunque livello e con qualunque mansione.

(FB)

### SEMINARIO DIRIGENTI DISCIPLINE ORIENTALI UISP

Domenica 3 ottobre 2021 (On-line)

Il seminario è rivolto ai

- Responsabili Regionali DO;
- Responsabili Regionali di Settore;
- Incarichi Associativi, Amministrativi, Tecnici, Didattici Naz.li e Reg.li DO

Partecipa con Google Meet  
[meet.google.com/your-zpic-dnz](https://meet.google.com/your-zpic-dnz)  
Numeri di telefono  
(IT) +39 02 3046 1915  
PIN: 623 670 895#

#### Programma

Ore 10.00 **La strategia DO**  
Michele Chendi (Responsabile Nazionale DO)  
Ore 10.20 **L'organizzazione DO**  
Franco Biavati (Dirigente Nazionale DO)  
Ore 10.40 **I Contenuti della formazione DO**  
Manlio Comotto (Responsabile Nazionale Formazione DO)  
Ore 11.10 **I meccanismi della formazione DO**  
Franco Biavati (Dirigente Nazionale DO)  
Ore 11.30 **I ruoli nell'organizzazione DO**  
Claudio Bufalini (Dirigente Nazionale DO)  
Ore 11.50 **"Faccia a Faccia": Biavati—Falcone (Presidente FIJLKAM)**  
Ore 13.00 *pausa*  
Ore 15.00 **Le prassi amministrative**  
Maia Luisa Magoni (Segreteria/Amministrazione DO)  
Ore 15.20 **La gestione di una organizzazione**  
Manlio Comotto (Dirigente Nazionale DO)  
Ore 15.40 **La gestione delle disabilità nella pratica disciplinare**  
Pino Tesini (Dirigente Nazionale DO)  
Ore 16.00 **L'inclusione nelle attività e nelle ASD DO**  
Stefano Nistri (Dirigente Nazionale DO)  
Ore 16.20 **L'attività giovanile DO**  
Matilde Cavaciocchi (Dirigente Nazionale DO)  
Ore 16.40 interventi; Ore 17.30 termine lavori

## Judo adattato

Prima di iniziare a parlare di tecnica, di storia, di lavoro vorrei tentare di chiarire il termine "adattato" riferito alla pratica del Judo con i disabili mentali. Non abbiamo creato delle regole o delle metodologie diverse, abbiamo invece cercato di portare il Judo in tutte le sue componenti ad adattarsi a ciascuno dei soggetti con cui ci trova-

vamo a praticare, cosa che andrebbe fatta sempre e comunque. *Occuparci di handicap ci costringe a uno sforzo culturale grande: promuovere lo sport per tutti in una logica di pari opportunità, senza scivolare nell'erogazione di servizi specialistici, partendo da un modello di Judo-Adattato che ha in Europa (FR BE OL GB ecc) sviluppato*

*grandi esperienze. Ci accorgiamo che spesso si parla di integrazione come beneficio da procurare ai disabili e così si passa subito a disegnare delle politiche per portatori di handicap. Invece, proprio per fare delle buone politiche sociali ed educative, prima dobbiamo mettere nuovamente al centro i benefici, il cambiamento che*

tutti noi possiamo ottenere mediante la comunanza, la mescolanza, il dialogo con persone che vivono ogni giorno una certa diversità. D'altra parte "diversità" e "divertimento" vengono dalla stessa radice: divertire, cambiare strada, modificare la consuetudine, incrinare la routine. Le possibilità che il JUDO offre ai nostri ragazzi disabili di apprendere con il corpo ciò che la mente fatica a

capire, sono: la scoperta delle proprie doti fisiche, il contatto stretto con i compagni in soggetti che hanno spesso delle grosse difficoltà a



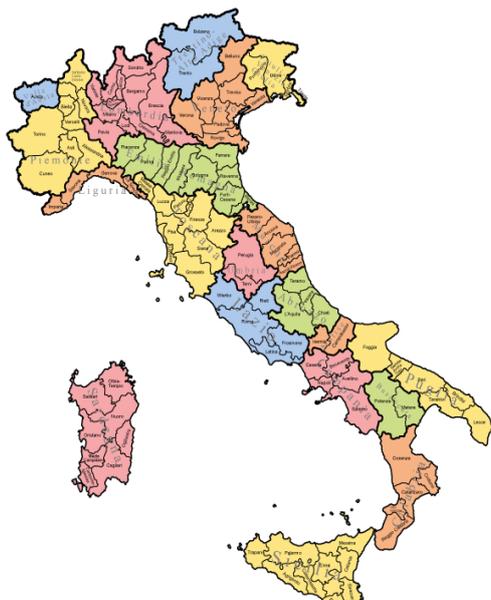
farsi toccare, e diventa un'esperienza importantissima spesso risolutiva di blocchi. L'utilizzazione del proprio corpo e la scoperta delle correnti d'energia che vi circolano permette ai disabili una presa di coscienza della propria "FORZA", questa resta un'esperienza indimenticabile la cui memoria rimane nel tempo. Va ricordata un'altra delle possibilità che il JUDO offre, una delle pochissime, se non l'unica, di praticare un'attività "INSIEME" agli altri. Direi però che la caratteristica più importante del judo è la sua qualità di disciplina morale. Secondo la definizione tradizionale il judo richiede "l'amicizia e la mutua prosperità". Per dirla in una sola parola, il judo è essenzialmente generosità. E' amicizia con i compagni, è solidarietà, è rispetto per l'altro, è capacità di dare, è altruismo. Sono doti che, forse anche inconsapevolmente, chi pratica judo costruisce dentro di sé. Il controllo è la base e l'impalcatura del judo. Poco a poco l'attitudine al controllo di sé e delle proprie azioni nasce e si consolida, inevitabil-

mente, in chi lo pratica, perché il controllo è l'origine dell'efficacia, del progresso, della tutela della propria e altrui integrità, del piacere di essere se stessi. E così il buon judoka impara sempre più a controllare le proprie azioni e i propri pensieri, e pertanto progredisce sulla strada della consapevolezza, della responsabilità e della civiltà. Per questi motivi, ai quali ho

appena accennato, credo fermamente che la pratica del judo sia uno strumento di grandissimo valore per l'evoluzione della persona. Ancor più per coloro che, offesi da una disabilità mancano di qualcuno dei mezzi normalmente posseduti dagli altri. Vorrei aggiungere che la mia opinione si fonda largamente sull'esperienza mia e dei maestri che insegnano con amore e con passione questa nobile arte. E' la strada che ha indicato il M° Combe. ***“Non importa chi sia l'Altro e non ha importanza quante e quali siano le sue risorse, ciò che conta è far sì che le possa sfruttare, tutte e nel modo migliore, non cercando di trasformare gli allievi in individui simili a noi, ma cercando di far sì che possano essere pienamente se stessi”***. Ecco "adattare" queste cose a tutti i nostri ragazzi significa ***“JUDO ADATTATO”***. Sino dall'inizio degli anni 80, sono sorte in Italia alcune realtà in cui il JUDO per i Disabili Mentali si è sviluppato soprattutto grazie all'intuizione e alla sensibilità di Mae-

stri che a volte senza una specifica conoscenza dell'HANDICAP ma con nel cuore TUTTI INSIEME PER CRESCERE E PROGREDIRE CON IL MIGLIOR IMPIEGO DELL'ENERGIA si sono sentiti pronti ad affrontare la prova. Così a MILANO, GENOVA, CREMONA, TORINO, VENEZIA, TRENTO, BOLOGNA hanno cominciato a formarsi gruppi magari all'interno d'Associazioni, Enti o Cooperative (a Genova per esempio con il progetto Handicap dell'UISP lavoriamo da 40 anni in diverse Cooperative e con I-SFORCOOP e ANFFAS siamo un supporto importante nei corsi di formazione) divenendo nel tempo sempre più importanti, dando vita ad altri gruppi e creando l'esigenza d'organizzazione. Sono sempre di più anche i Club di JUDO che accolgono i Disabili Mentali, in tutta Italia, tanto che anche alcune strutture Pubbliche come ASL, Centri di Formazione, ANFAS, ecc. si appoggiano a queste possibilità per aprire corsi e offrire ai ragazzi la possibilità di praticare. Come accennavo prima, seguo da anni i corsi di formazione organizzati dalla Federazione Francese, la quale ha ottenuto per i suoi tecnici specializzati in JUDO-HANDICAP il riconoscimento della UE. Il Prof. Gilles BUI XUAN già direttore della facoltà di didattica dell'università di MONTEPELLIER, ha elaborato con la sua equipe una interessantissima progressione, applicabile a qualsivoglia attività, particolarmente indicata per i disabili. L'attività rivolta ai Disabili Mentali che partendo da questa progressione che rovescia il vecchio concetto per cui uno impara per fare l'attività, mentre invece deve FARE L'ATTIVITA' PER IMPARARE, consente ai giovani di trovare gli stimoli ed acquisire le necessarie esperienze facilitandone l'integrazione sociale.

M° Pino Tesini



*Spazio riservato a tutti coloro  
che vogliono portare  
all'attenzione nazionale  
eventi, iniziative che vengono  
svolti sul territorio.*

### Camp Judo di Montegrimano

Si è conclusa la prima settimana di CAMP JUDO a MONTEGRIMANO, dedicata ai giovanissimi, bambini e ragazzi dai 6 ai 13 anni. Numerosa partecipazione, in totale 73 atleti di cui alcuni alle prime esperienze con il JUDO, provenienti dalle Marche, dalla Lombardia e dall'Umbria.

Sotto la Direzione del Maestro Claudio Coppari e dei Maestri Matteo Anzani, Riccardo Coppari, Claudio Cicararilli e Boris Giachetta, coadiuvati da 3 tecnici e animatori, i ragazzi si sono cimentati oltre al Judo con due lezioni giornaliere, anche con tiro con l'arco, calcetto, vortex, gio-

chi ricreativi nel parco e giochi in acqua in piscina. E naturalmente l'immane escursione naturalistica, questa volta alle CASCATELLE del CONCA, immerse nel bosco dove i ragazzi si sono cimentati nella prova più dura, il bagno in un'acqua freddissima.. Una settimana di sport, divertimento ed educazione, un'occasione unica dopo oltre un anno di lockdown, realizzata con il determinante contributo del **Dipartimento delle Politiche per la Famiglia della Presidenza del Consiglio dei Ministri**, grazie al Progetto **"EDUCARE CON IL MOVIMENTO"**, ideato e realizzato dalla **A.S.D. JU-**

**DO SAMURAI JESICHIARAVALLE.** La prossima settimana è di scena i grandi, dai 14 anni in su, con oltre 60 adesioni, il CAMP si trasforma in INTERNATIONAL JUDO CAMP, infatti saranno presenti una delegazione di atleti francesi, svizzeri e della Repubblica Ceca. Oltre ai Maestri Claudio e Riccardo Coppari, ci saranno a condurre le lezioni di judo, anche Svec Libor (Allenatore del campione olimpico Krpaleck di Praga), e Yann Sguerzi (francese di Mouroux), e Alfredo Vismara.

*M° Claudio Coppari*



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 2021/2022



La nuova stagione partirà il prossimo 1° settembre.

“La grafica della nuova tessera, contraddistinta dallo slogan Giro di boa, accompagnerà il posizionamento della nostra associazione per tutta la prossima stagione; la gioia nei visi e nei gesti delle bambine e dei bambini, che ritornano a giocare insieme e a socializzare”, spiega Tiziano Pesce, presidente nazionale Uisp.

“Il futuro prossimo è quello che auspichiamo, in un contesto colorato e vivo - prosegue Tiziano Pesce - per provare ad uscire, tutti insieme, dal tunnel della paura, per superare l'emergenza sanitaria e per una vera ripartenza, in un delicato periodo storico in cui ci sarà bisogno di nuove e concrete attenzioni da riservare allo sport sociale. C'è bisogno di un nuovo patto tra istituzioni, cittadini e organizzazioni sociali, ognuno nei rispettivi ruoli, per sostenere la ripresa di uno degli ambiti maggiormente colpiti dalla pandemia. L'Uisp è pronta a fare la sua parte. Un vero e proprio Giro di boa, quindi, un momento di svolta decisiva che dovrà vedere protagonista l'intera grande rete associativa Uisp, con al centro i propri soci, le associazioni e le società sportive affiliate, per contribuire a rendere migliore la qualità della vita delle comunità sul territorio”.