LA SOCIETÀ

di **Nicolò Valli**

Scuola di Arti Marziali e Discipline Orientali

SDK 崇道館

dal 1953

REGGIO EMILIA

Associazione Sportiva Dilettantistica

Alcune immagini degli atleti della SDK Reggio Emilia, di via Zibordi, insieme al maestro e presidente Luca Torreggiani. All'interno sono diverse le discipline

In **SDK Reggio Emilia** le arti marziali sono di casa

Nata nel 1953, oggi l'associazione conta più di 300 soci

L'associazione ha fatto da trampolino di lancio per tutte le palestre di settore del territorio reggiano

SDK Reggio Emilia Asd è stata la prima palestra di arti marziali a Reggio, fondata nel 1953, con scopo di promuovere e divulgare le arti marziali, le discipline orientali e l'attività sportiva in genere. Riconosciuta dal Coni ed iscritta al Registro nazionale delle associazioni sportive dilettantistiche, affiliata a Fijlkam per i settori Karate, Judo e Brazilian Jiu Jitsu ed a Uisp come Ente di Promozione Sportiva per tutti i suoi settori, è stata il "trampolino di lancio" per tutte le altre palestre di settore del nostro territorio e ha avuto al suo interno i più grandi maestri di arti marziali di Reggio Emilia. Nata come palestra di Judo, nel corso degli anni la struttura di via Zibordi, a pochi passi dalla via Emilia si è ampliata con l'inserimento di numerose altre discipline orientali, prime fra tutte karate, Aikido, Kung fu, Tai chi, Jiu Jitsu, Krav Maga, nonché yoga e pilates. Attualmente la palestra conta più di 300 soci. Tutti gli insegnanti sono istruttori e maestri qualificati; da anni i maestri di questa associazione si adoperano con notevole impegno, costanza e dedizione alla divulgazione di queste discipline. Inoltre l'associazione contribuisce alla organizzazione di varie manifestazioni, competizioni e attività. La cultura e lo spirito delle arti marziali e delle discipline orientali sono da sempre fonte di benessere e riescono ad accrescere aspetti importanti della personalità, attraverso l'allenamento del corpo, della mente ed il divertimento nell'apprendere lezione dopo lezione. Inoltre presso la SDK Reggio Emilia vengono svolti tutte le mattine corsi di ginnastica dolce e attività fisica adattata gestiti dalla Uisp di Reggio. SDK Reggio Emilia è una struttura che appartiene alle "Palestre che promuovono Salute", progetto nato per creare una rete tra Aziende Usl e palestre pubbliche e private di tutta la regione Emilia-Romagna, certificate e istituzionalmente riconosciute dal Servizio sanitario regionale, per promuovere la salute di tutti i cittadini. Il presidente dell'Associazione è Luca Torreggiani, Maestro 6° Dan di Karate Shotokan della scuola FIKTA Hiroshi Shinai Karate Do e Responsabile regionale per l'Emilia-Romagna di tutte le società di karate nonché arbitro nazionale di serie A ed esaminatore federale (shihan); direttore tecnico del settore Karate in Sdk, Torreggiani si occupa della formazione e crescita di quasi un centinaio di allievi di tutte le età, coadiuvato dall'istruttore Luigi Riventi 4° Dan. La pratica del karate tradizionale permette di migliorarsi continuamente scoprendo i propri limiti e superandoli, educa al rispetto e alla sincerità, infonde sicurezza e determinazione, e soprattutto porta al pieno controllo di se stessi in ogni situazione. I corsi di Judo, che contano più di un centinaio di allievi, sono diretti dagli istruttori Riccardo Baroni 4° Dane Francesco Razzini 4° Dan, seguendo gli insegnamenti dati dal fondatore del judo. I corsi di Brazilian Jiu Jitsu, settore in notevole crescita in SDK negli ultimi anni, sono diretti dall'istruttore Massimo Amadini, formatosi sotto la guida del M° Federico Tisi, Head Coach del network Tribe Jiu Jitsu Italia. Nei corsi non ci si limita unicamente alla pratica ed alla divulgazione del Brazilian Jiu Jitsu nella sua versione sportiva, ma si pone particolare enfasi sulla difesa personale. I corsi Aikido sono diretti dall'insegnante David Massari 5° Dan di Aikido e sono rivolti sia a bambini che ad adulti. Le tecniche dell'Aikido insegnano che la pura forza fisica può essere vinta non opponendovisi, ma lasciandola passare incanalandola attraverso una profonda comprensione delle dinamiche vitali. Per questo motivo che l'Aikido è praticabile da chiunque indipendentemente dall'età o dalla forza. I corsi di Tai Chi sono diretti dall'insegnante Juri Zinani, Maestro Nei Dan e Wachma (Worldwide Association for Chinese Internal Martial Arts). Il Tai Chi può sembrare ad uno sguardo distratto una sorta di ginnastica morbida o una forma di meditazione in movimento, ma dietro questi aspetti si nasconde in realtà una vera e propria arte marziale la cui efficacia è stata abilmente celata nella grazia dei suoi movimenti.

> Nata come palestra di Judo, la struttura di via Zibordi, vicino alla via Emilia, si è ampliata con l'inserimento di numerose altre discipline orientali, prime fra tutte karate, Aikido, Kung fu, Tai chi, Jiu Jitsu, Krav Maga, nonché yoga e pilates

I corsi di Kung Fu, stile Tang Lang Quan e Yi Quan, prevedono lo studio sia di tecniche a mano nuda che con l'uso di armi: l'obiettivo è anche quello di sviluppare velocità, scioltezza, uso ottimale della forza e concentrazione, attraverso il potenziamento, il condizionamento, gli esercizi a corpo libero, ma anche a coppie. I corsi di Krav Maga, tenuti dagli insegnanti Crisci Pasquale e Arcangelo, seguono un metodo di difesa personale che insegna a difendersi in modo semplice e nel minor tempo possibile: essendo di origine militare è di facile e veloce apprendimento e questo lo rende adatto a tutti. Oltre ai corsi di arti marziali, in SDK si praticano anche corsi di Pilates (insegnante Alex Stecchezzini) e di Hatha Yoga (insegnante Simona Beltrami). Questo è il tipo di yoga adatto a tutti: praticando questa disciplina si imparano i principi base di un buon lavoro di allineamento muscolare, della meditazione, della respirazione e, infine, della concentrazione. Dal punto di vista fisico il corpo cambia, acquistando maggior consapevolezza di sé stessi oltre a elasticità e tonicità muscolare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Una foto di tecnica di proiezione di judo

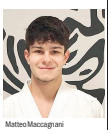
Torreggiani riceve l'attestato del conferimento 6° Dan

Si vola al Mondiale

Da domani a sabato la società si farà valere in Portogallo

> Il club partecipa alla 25ª edizione del World Championship Fska di karate

Giuseppe Esposito



Matteo Maccagnani

Dal 14 al 16 Novembre a Lisbona si svolgerà il 25° World Championship Fska (Funakoshi Shotokan Karate Association) di karate. Alcuni degli agonisti della sdk Reggio Emilia parteciperanno a questa importante gara all'estero. Domani la rappresentativa volerà a Lisbona accompagnata dal maestro Luca Torreggiani, con l'obiettivo di fare esperienza e raggiungere il risultato migliore possibile. Ecco i pensieri dei partecipanti.

Ines Cigarini

«Pratico karate da 9 anni e l'anno scorso ho raggiunto il grande traguardo di ottenere il 1° dan di cintura nera. Da quale che anno ho iniziato a partecipare a gare di livello nazionale e internazionale, come Heart cup o Fujimura cup in Svizzera. Mi è rimasto particolarmente impresso il Trofeo delle regioni, svoltosi a marzo, in cui ho anche fatto parte nella squadra femminile dell'Emilia Romagna e per me è stato un grande orgoglio farne parte e classificarci al 2° posto in kata. Il Karate mi ha anche formato come persona e per questo sono molto grata di aver intrapreso questa disciplina».

Stefan Popa

«Ho iniziato a praticare karate all'età di dodici anni, quasi per curiosità, ma col tempo è diventato molto più di uno sport: una vera passione e una parte importante della mia vita. Dopo anni di allenamenti, impegno e sacrifici, oggi sono cintura nera, un traguardo che rappresenta non un punto d'arrivo, ma un nuovo punto di partenza. Il karate mi ha dato tantissimo: autostima e sicurezza in me stesso. Mi ha insegnato il rispetto, la disciplina e la capacità di superare i miei limiti, dentro e fuori dal tatami. Nel corso degli anni ho ottenuto diversi risultati che mi rendono orgoglioso, tra cui vari podi nei campionati regionali, piazzamenti in gare nazionali, e soprattutto il primo posto all'ultimo Trofeo delle Regioni Fikta».

Stefan Popa

Sebastiano Orlandini

Ines Cigarini

Martina Grandi

Matteo Maccagnani

«Pratico karate da quasi 10 anni, cintura nera 1° dan e sono un agonista da 3 anni. Durante questi anni di agonismo ho guadagnato alcuni risultati importanti, come il terzo e secondo posto rispettivamente in kumite e kata ai campionati regionali Fikta e successivamente il terzo posto ai campionati nazionali assoluti Fikta nel 2024».

Martina Grandi

«Pratico karate da dieci anni e questa disciplina è ormai diventata una parte fondamentale della mia vita. Nel corso del tempo ho avuto modo di crescere non solo dal punto di vista tecnico, ma anche personale, imparando valori come il rispetto, la perseveranza e l'autocontrollo. Attualmente ho raggiunto il grado di cintura nera. Di recente ho conquistato un terzo posto al Campionati Regionali Fikta nella specialità kumite, e un secondo posto nel kumite al 32° Trofeo internazionale a Sgonico».

Sebastiano Orlandini

«Pratico karate da 7 anni e sono cintura nera 1° dan da pochi mesi. Sono un agonista e ho partecipato ormai a molte competizioni, con diversi risultati, e devo ringraziare il mio maestro e i miei compagni per tutto questo. In Portogallo sarà la mia prima gara internazionale, credo che sarà una bellissima esperienza».

Giuseppe Esposito

«Pratico karate da 3 anni. Il mio grado attuale è la cintura blu e ho intenzione di continuare questo cammino. Durante questi anni sono riuscito a partecipare a varie gare molto importanti. Mi sono classificato al primo posto ai campionati nazionali centro nord degli ultimi tre anni (2023-2024-2025). Alla gara internazionale Heart Cup ho conquistato il terzo posto nel 2024 e secondo posto nel 2025».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Alcune cinture nere appartenenti alla SDK Reggio Emilia