

ATLONET



Lotta - Gran Premio di Spagna

Fotografia: Carleva



Judo - Campionato italiano U23



Judo - Mondiali Master

Riposo e riflessioni sotto l'ombrellone o al fresco clima della montagna, prendendo spunto dai servizi "estivi" proposti dalla nostra rivista *on line*. Prima di una *full immersion* nelle tante e varie iniziative judoistiche regionali, l'obiettivo dell'attento Vanni Loriga è puntato su un tema di scottante attualità: gli immigrati e le iniziative statali e sportive volte alla loro integrazione, considerando anche quale ricca risorsa possano essere per lo sport italiano (calcio *docet!*).

L'attività internazionale ci propone i brillanti risultati della Lotta azzurra al Gran Premio di Spagna e l'appassionata partecipazione della squadra Master di judo ai Mondiali di classe. Judo, judo e ancora judo per l'attività regionale con iniziative di qualità DOC e, per chiudere in bellezza, la terza scheda tecnica curata da Pio Gaddi.

A tutto relax con *Athlon.net!*

Per la pubblicazione degli articoli su Athlon.net si raccomanda di inviare gli scritti al seguente indirizzo: stampa@fjlkam.it

Gli scritti dovranno avere le seguenti caratteristiche:

lunghezza max 1 pagina (specifica: 70 battute per riga, 50 righe per pagina - totale: 3500 battute per pagina);

almeno 2 foto (aumentabili a seconda della disponibilità e della qualità del materiale). Verrà data preferenza al materiale fotografico che raffiguri gli atleti e il gesto atletico;

indispensabile indicare il nome dell'autore e del fotografo.

Non potranno essere pubblicati scritti privi di materiale fotografico.

Il materiale redazionale viene inoltrato all'Ufficio Stampa in modo completamente volontaristico e gratuito. La redazione di Athlon.net, a suo insindacabile giudizio, si riserva di valutare la pubblicabilità del materiale pervenuto.

in questo numero

OBIETTIVO SU

Accordo tra CONI e Ministero dell'Interno di Vanni Loriga 2

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE

Lotta - Gran premio di Spagna di Giovanna Grasso 4

Judo - Mondiali Master di Stefano stefanel 8

ATTIVITÀ NAZIONALE

Judo- Campionati Italiani U23 di Enzo de Denaro 11

ATTIVITÀ REGIONALE

Judo - Alghero Judoland della Sardegna di Marco Reccia 19

Judo - Cecile Nowak di Giorgio Sozzi 23

Judo - "Judo Vacanze" a Ponte di Legno di Giorgio Sozzi 25

Judo - IUSM di Maria Pucino 28

LE SCHEDE TECNICHE

Harai Goshi di Pio Gaddi 30



Accordo tra CONI e Ministero dell'Interno per accelerare l'acquisto della Cittadinanza

di Vanni Loriga

Soltanto pochi mesi fa nessuno avrebbe previsto il violento terremoto che ha trasformato in una vera polveriera le sponde afroasiatiche del Mediterraneo. Si sono incendiati soprattutto i Paesi del Maghreb, quelli cioè collocati ad occidente (*maghreb* letteralmente significa "tramonto") del Canale di Suez: nell'ordine abbiamo assistito alla "rivolta del gelsomino" in Tunisia; ai disordini di piazza Tahir in Egitto; alla sanguinosa rivoluzione in Libia, degenerata in guerra civile e che ha avuto come conseguenza anche l'intervento militare di Paesi e di organizzazioni internazionali; alle violente dimostrazioni in Algeria e Marocco.

Ma anche nel Mashrek (*mashrek* vuole invece dire il "luogo dell'alba"), che comprende i territori ad oriente del Canale di Suez, si sono registrate le rivolte sanguinose del Barain, dello Yemen e della Siria.

Tutto un mondo entra in fermento e preme alle nostre frontiere. Il grande ed inarrestabile movimento migratorio verso l'Europa dall'Africa e dall'Asia assume dimensioni bibliche.

L'approdo più agevole, per tanti disperati alla ricerca della essenziali garanzie di sopravvivenza e di libertà, è proprio quello italiano, soprattutto con l'avamposto di Lampedusa. Ricordiamo che la nostra isola più meridionale è più vicina all'Africa (120 chilometri) che alla Sicilia (205 chilometri) e pertanto costituisce un'ideale testa di ponte e di transito per chi voglia approdare al porto della speranza.

I numeri della più grande trasmigrazione registrata nella storia dell'Umanità sono eloquenti e spesso poco conosciuti. In Italia risultano presenti, dai dati forniti dalla Caritas, oltre 4 milioni e mezzo di extracomunitari mentre in Europa si sono superati i 20 milioni, con Germania, Spagna e Regno Unito in testa alle classifiche. Perché oltre alle rotte marittime, che in definitiva sono le meno economiche e che postulano notevoli investimenti in denaro ed in vite umane, esistono quelle terrestri, frequentate soprattutto da chi proviene dai Paesi asiatici.

Il fenomeno desta grandi preoccupazioni in tutta Europa, che sembra aver preso in ritardo coscienza del problema.

"L'irruenza degli attuali eventi ha catalizzato l'attenzione di quei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo e che ora hanno sentito forte l'esigenza di comprendere, dopo tanti sguardi distratti, il significato ed i possibili sviluppi di rivolte che non sono semplici manifestazioni di malessere originate da un momentaneo stato di insoddisfazione, ma profonde spinte al cambiamento che affondano le loro radici nel passato, anche recente". (Karim Mezran, Silvia Colombo, Saskia van Genugten, L'Africa mediterranea, Donzelli Editore 2011)



Edwige Gwend



Si teme soprattutto il futuro anche perché è noto, da sempre, il principio dei vasi comunicanti per cui diventa ineluttabile il transito dei popoli da dove si soffrono miseria e mancanza delle elementari libertà verso i luoghi dove si godono, talvolta senza neanche rendersene conto, benessere e garanzia dei diritti personali. C'è molto sospetto verso i nuovi giunti. E' giustificato?

"Un fenomeno epocale come le nuove migrazioni verso l'Europa poteva essere l'occasione per una scommessa straordinaria: ragionare su una nuova cultura della legalità, collegando i comuni doveri con la capacità di integrare, di estendere i diritti, di includere nuove popolazioni, consentendo così che nuove culture entrino in rapporto, arricchendosi reciprocamente. Si poteva fare di queste scommesse l'orizzonte dell'Europa del futuro" (Paolo Borgna, Clandestinità e altri errori di destra e di sinistra, Editori Laterza 2011).

Questo concetto espresso da un Magistrato che è eccezionalmente esperto nel particolare campo ci deve portare a riflettere su quale possa essere la nostra partecipazione a questo processo di integrazione.

E' dunque gratificante notare come attualmente siano numerosi i giovani, giunti fra noi dal resto del mondo, che frequentano le nostre Società. Sono, infatti, più di 600 i tesserati stranieri. Assistendo alle rassegne giovanili, soprattutto nel campo della Lotta, non esiste campionato italiano a livello esordienti e cadetti in cui non partecipino atleti di radice extracomunitaria e molto spesso li vediamo salire sul podio, anche sul gradino più alto.

Dai nostri sodalizi è stato loro offerta, praticamente in ogni parte d'Italia, la possibilità di sentirsi eguali ai coetanei italiani. Una prassi che sicuramente li gratifica e che, osservando l'altro lato della medaglia, costituisce un patrimonio per tutta la struttura federale.

Sappiamo anche come risulti estremamente difficoltoso il percorso burocratico per acquisire la Cittadinanza italiana, pur avendone diritto per nascita, o per beneficio di legge, o per matrimonio con conseguente trasmissione ai figli minori o, infine, per naturalizzazione. In quest'ottica va accolto con grandissimo favore l'accordo raggiunto dal CONI con i competenti uffici del Ministero dell'Interno, che "prevede una procedura finalizzata ad ottimizzare la verifica dei requisiti e degli adempimenti previsti dalla legge". L'acquisto della cittadinanza dovrebbe pertanto avvenire in tempi sicuramente più rapidi.

Si tratta, in definitiva, di una iniziativa veramente virtuosa che contribuirà a far godere ai nuovi cittadini italiani quanto è promesso e garantito dalla Dichiarazione universale dei diritti dell'Uomo: **"Tutti gli esseri umani nascono liberi ed eguali in dignità e diritti"**.



Maikel Santiesteban e Lima Goicoecheva

Il Gran Premio di Spagna brilla d'Azzurro

Grandi prestazioni di Simona Corbani, Daigoro Timoncini e Saverio Scaramuzzi

di Giovanna Grasso - foto da: www.felucha.com

Medaglie ed emozioni per l'Italia all'11° "Gran Premio de España de Luchas Olímpicas", gara di grande livello e rinomato prestigio che ha ospitato quest'anno ben 38 Paesi e circa 350 atlete ed atleti nei tre stili.

La nazionale azzurra ne è uscita a testa alta: due medaglie d'argento e una di bronzo ed un lusinghiero terzo piazzamento nella classifica per Nazioni in greco romana, dopo i giganti Russia e Polonia. C'è di che essere soddisfatti se si considera che, oltre alle medaglie, ci sono stati tanti quinti piazzamenti in ciascuna delle tre specialità e che, quindi, tutti i nostri azzurri si sono fatti rispettare in un contesto di altissimo livello. L'onore di salire sul podio è stato conquistato da Simona Corbani, argento nei 55 chilogrammi, Daigoro Timoncini, argento nei 96 della gara greco romana e Saverio Scaramuzzi, bronzo nei 74 chilogrammi, sempre in greco romana.

La gara di Corbani è stata perfetta, in una categoria particolarmente affollata (21 le atlete presenti) che l'ha vista sorteggiata nella stessa poule della compagna di squadra Valentina Minguzzi. Il confronto tra italiane è stato solo sfiorato, in quanto la Minguzzi è stata eliminata al primo turno dalla polacca Krawczyk, che l'ha così sostituita nel confronto con la Corbani. Quanto all'azzurra della Polisportiva Mandraccio, il suo incontro d'esordio è filato liscio contro la francese Basset, condotto in tutta sicurezza e terminato in schiena. Nel turno successivo, come dicevamo, ha trovato la polacca Krawczyk, che ha sconfitto seccamente a zero per poi replicare lo stesso brillante risultato in semifinale ai danni della tedesca Nicole Hauptmann. La nostra Simona è approdata, dunque, in finale dove ad aspettarla c'era - con tutto il suo bagaglio di esperienza pluridecennale - la campionessa canadese Tonya Verbeek. Con i suoi 34 anni la Verbeek porta sul tappeto un curriculum di tutto rispetto che vanta, tra le altre, una medaglia d'argento alle Olimpiadi di Atene e varie medaglie mondiali. Nonostante la determinazione dell'azzurra, la maggiore esperienza con cui la canadese ha saputo condurre la gara ha determinato il risultato e Simona Corbani ha dovuto "accontentarsi" dell'argento. Buona



Grande argento per Simona Corbani

Fotografia: Carlevaris



Un sorridente Daigoro Timoncini che torna e vince

Fotografia: Carlevaris



anche la gara di Francesca Mori che, con un bilancio di due vittorie e due sconfitte, ha concluso con un quinto piazzamento nella categoria 51 chilogrammi.

Le altre due medaglie sono arrivate dalla gara greco romana. In argento Dai-goro Timoncini, che con questa medaglia nella categoria 96 chilogrammi festeggia un'ottima ripresa della condizione fisica, superati infortuni e "acciacchi del mestiere". La determinazione dell'azzurro della Forestale a riprendere il suo posto nel panorama internazionale è apparsa chiara fin dall'incontro d'esordio, dove ha superato di slancio l'israeliano Avanesyan. La vittoria successiva sul polacco Deberny gli ha regalato l'accesso alla finale, ma la maggiore abilità a terra del russo Efimov ha fermato la sua corsa premiandolo con il secondo gradino del podio.

La terza medaglia italiana è arrivata nella categoria 74 chilogrammi da Saverio Scaramuzzi, che ha festeggiato la sua competizione con il bronzo al collo. Il barese della Polisportiva Angiulli si è mostrato ben determinato sul tappeto, bravo ad approfittare di ogni incertezza dei propri avversari. Complice un sorteggio positivo che lo ha posto nella parte alta del tabellone, ha battuto nell'ordine l'argentino Barrios e l'olandese Nielsen per arrendersi in semifinale al russo Aleksander Chekhirkin, poi vincitore della categoria. La vittoria del russo ha portato l'azzurro direttamente alla finale per il bronzo che ha concluso vittoriosamente ai danni dello spagnolo Apikyan.

La soddisfazione dello staff tecnico è rispecchiata dalle parole di Carlo Marini: "è stata un'ottima trasferta, sia per i risultati conquistati che per la qualità del collegiale post gara. Si è trattato di

un appuntamento fondamentale nella preparazione ai Mondiali di Istanbul, che ci ha dato energie positive, grazie ai risultati del torneo e un'ottima preparazione per la qualità dello stage ed il numero delle squadre presenti. Infatti si sono fermati a Madrid più di 60 atleti per ogni stile: questo ha significato anche tre turni di allenamento, con la conseguente ottima opportunità di confronto con gli atleti che poi incontreremo in Turchia.

La gara in sé ha mostrato che siamo una nazione competitiva; è stata una



Saverio Scaramuzzi meritatamente in bronzo

Fotografia: Carlevaris



Simona Corbani subisce l'attacco della canadese Verbeek

Fotografia: Carlevaris

gara di ottimo livello, con atleti molto quotati e con le nazioni più forti al mondo. Posso dire che, a fianco delle solite Russia, Polonia, Turchia eccetera, si sono messi in mostra anche paesi che fino ad ora non hanno avuto tradizione in questo sport. Parlo, ad esempio, del Portorico che sta emergendo con atleti di tutto rispetto, come il giovane Gomez, che proprio qui ha vinto l'oro nella categoria 60 chilogrammi stile libero, mostrando una lotta pulita ed estremamente efficace. Segno questo che molti paesi del sud America si stanno preparando per tempo all'appuntamento di Rio de Janeiro, ben intenzionati a conquistare un posto di rilievo sulla passerella olimpica".



Valentina Minguzzi in difesa contro la polacca Krawczyk



Fotografia: Carlevaris



Fotografia: Carlevaris

Peppe Giunta rappresenta l'Italia terza classificata nella gara greco romana



Fotografia: Carlevaris

Vincenzo Rizzotto



Fotografia: Carlevaris

Silvia Felice

Judo Master a Francoforte Italia sempre protagonista

di Stefano Stefanel

Anche nella terza edizione dei Campionati Mondiali Master di judo a Francoforte sul Meno (Germania) l'Italia è stata grande protagonista, con 67 . Questa volta sono state le donne a fare la differenza con la vittoria nella gara a squadre e molte medaglie nelle gare individuali. La formazione femminile formata dalle toscane Chiara Magini, Cristina Marsili, Cristina Magini e dalla veneta Aida Guemati. Chiara Magini ha fatto il bis vincendo anche la gara individuale. Anna Stolfo ha poi vinto l'altro titolo individuale femminile.

Ottima anche la partecipazione maschile con le belle vittorie di Fabrizio Murrone (a sorpresa) e Fernando Marverti (attesa). Come sempre la partecipazione italiana è stata molto entusiasta e piena di vita. Capodelegazione anche a Francoforte Giuseppe Macrì, che sta vedendo crescere di anno in anno un movimento in cui lui ha creduto da tempo.

Al via 1038 atleti di 49 Nazioni rappresentanti tutti e cinque i continenti. Molto negativa l'organizzazione tesa a raccogliere soldi, ma non a dare servizi (Event Backnumber a 20 euro, cucitura a 15 euro, ingresso per i non atleti 15 euro, e via di seguito). Anche l'impianto (un pala indoor di atletica leggera) non era il massimo e l'aereazione lasciava a desiderare.

Il Friuli Venezia Giulia si è candidato per i Mondiali 2013, mentre nel 2012 pare che la meta sia il Brasile.



La squadra femminile



Le donne premiate



Macri-Grossman

Risultati Maschili

1) Acerbi, Fabio	13°
2) Alfidi, Antonio	13°
3) Andreoli, Pietro	7°
4) Aracu, Gianluca	17°
5) Bani, Stefano	13°
6) Barsanti, Emanuele	17°
7) Battaglia, Giovanni	2°
8) Benedetti, Enrico	13°
9) Busini, Cesare	9°
10) Capitini, Stefano Emanuele	17°
11) Cappagli, Federico	7°
12) Carnevale, Alessio	17°
13) Cassibba, Fabrizio	9°
14) Chiella, Francesco	13°
15) Cinquegrana, Pasquale	7°
16) Civieri, Marco	3°
17) Deodato, Benedetto	17°
18) Di Nitto, Amelio	17°
19) Esposito, Arturo	9°
20) Fratini, Cosimo	13°
21) Ghiringhelli, Franco	3°
22) Ghiringhelli, Marco	3°
23) Giacomelli, Enrico	13°
24) Gigli, Marco	17°
25) Giubrone, Giuseppe	17°
26) Giummarra, Biagio	9°
27) Graffione, Enrico	7°
28) Gualberto, Intrieri	17°
29) La Piccirella, Gianni	13°
30) Leobono, Andrea Giuseppe	5°
31) Macri, Giuseppe	7°

Risultati Femminili

1) Carta, Alessandra	3°
2) Guemati, Aida	3°
3) Magini, Chiara	1°
4) Magini, Cristina	5°
5) Marsili, Cristina	3°
6) Stolfo, Annamaria	1°
7) Tassi, Angela	2°



1. DOPING MEGLIO EX ATLETA CHE UOMO di Giovanni Notaricola - Pag.62



2. FARMACOLOGIA SPORTIVA DEGLI ANDROGENI E DEGLI STEROIDI ANABOLIZZANTI NELLE PRESTAZIONI DI POTENZA di Gianni Benzi - Pag.54



3. STEROIDI ANABOLIZZANTI E PRATICA SPORTIVA di Leonardo Maria Leonardi IL DOPING NELL'ETÀ DI COMPETENZA PEDIATRICA di Filippo Rosacchino - Pag.63



4. APPUNTI SUL DOPING di Silvio Garattini SESSUALITÀ E DOPING IN AMBITO SPORTIVO E SUE CONSEGUENZE di Riccardo Vaccari LA LOTTA AL DOPING NELLO SPORT di Giorgio Odaglia e Luca Ferraris - Pag. 67



5. FONDAMENTI DI BIOMECCANICA di Attilio Sacripanti - Pag. 67



6. BIOMECCANICA DEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO di Attilio Sacripanti - Pag. 96 (esaurito)



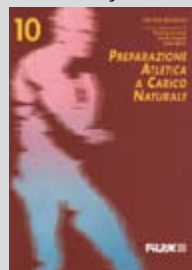
7. BIOMECCANICA DELLA PESTISTICA MODERNA di Renzo Pozzo, Attilio Sacripanti ed Ernesto Zanetti - Pag. 112



8. PROGRAMMA TECNICO DI JU JITSU di Giancarlo Bagnuolo - Pag. 193



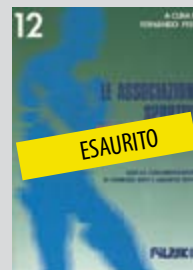
9. CRITERIUM NAZIONALE DI BIATHLON ATLETICO DI PANCA E CORSA di Stelvio Berardo - Pag. 52



10. PREPARAZIONE ATLETICA A CARICO NATURALE di Stelvio Berardo - Pag. 115



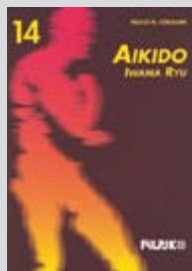
11. ALIMENTAZIONE E SPORT di Michelangelo Giampietro, Giuseppina Gagliardi e Stelvio Berardo - Pag. 127



12. LE ASSOCIAZIONI SPORTIVE DILETTANTISTICHE (esaurito)



13. FILPK 1902 - 1952: I NOSTRI PRIMI 50 ANNI di Livio Toschi - Pag. 278



14. AIKIDO IWAMA RYU di Paolo Corallini - Pag. 64



15. GUIDA ALL'ATTIVITÀ DIDATTICA Scuola Nazionale FIJLKAM (2ª edizione) - Pag. 45 (esaurito)



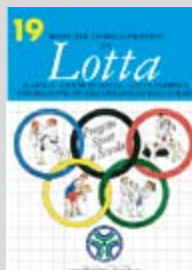
16. MGA: IL MEODO GLOBALE DI AUTODIFESA FILPK di Giuseppe Locantore (2ª edizione) - Pag. 123



17. FILPKAM 1953-1980



18. Manuale teorico-pratico di Karate - Scuola elementare e media di 1° e 2° grado di Pierluigi Aschieri - Pag. 131



19. Manuale teorico-pratico di Lotta - Il gioco - Giochi di Lotta - Lotta olimpica - Percorso di sviluppo della personalità dello scolaro - di Vitucci, Marini, Noia e Galli - Pag.92



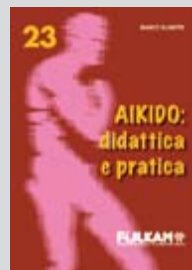
20. Manuale teorico-pratico di Judo - Scuola elementare e media di primo e secondo grado di Nicola Moraci



21. Judo - Scuola Primaria di Rosa Maria Muroli ed Emanuela Pierantozzi - Pag. 60



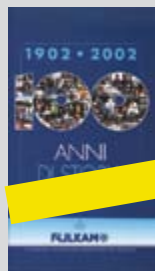
22. 101 anni di medaglie 1906 - 2007 di Livio Toschi - Pag. 112



23. Manuale di Aikido: didattica e pratica di Marco Rubatto - Pag. 382



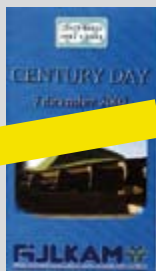
24. 1° Quaderno Tecnico Fijlkam: Documenti tecnico-scientifici Atti dei Seminari Tematici 2007-08 di Renato Manno - Pag. 96



1902-2002: 100 ANNI DI STORIA - Durata 60'. La storia della FIJLKAM (le olimpiadi, i mondiali, i pionieri) raccontata attraverso fotografie e filmati di grande interesse storico (DVD)



LA STORIA DELL'UOMO. UNA LOTTA PER LA VITA (ristinto della sopravvivenza) - Durata 21' - Un'analisi scientifica delle radici psicologiche delle arti marziali (DVD)



CENTENARIO FULKAM:1902-2002 - Durata 44' - La grande festa del centenario FULKAM del 7 dicembre 2002, più la importante e completa manifestazione di arti marziali della storia (videocassetta)

Prezzo di ciascun volume: 10 euro (addebito costo in applicazione al DPR 917/86 art. 148 c. 3, escluso IVA art. 4 c.5 DPR 633/72)
Per ordinare i volumi: effettuare il versamento sul conto corrente postale 26 90 19 intestato a:
C.O.N.I. F.I.L.K.A.M. - Via dei Sandolini, 79 - 00122 Roma

Inviare una richiesta scritta via fax, o mail con allegata fotocopia del versamento effettuato, indicando i volumi desiderati ed il recapito postale a:
FIJLKAM - Ufficio Stampa
e-mail: stampa@fijlkam.it - fax 06 56191527
Via dei Sandolini, 79 - 00122 Ostia Lido RM

Star Napoli ed Akiyama sovrane nella reggia di Bari per i Tricolori U23

di Enzo de Denaro - foto di Emanuele Di Feliciano

Pioggia di lodi al team pugliese organizzatore del 5° Campionato Italiano riservato alla classe under 23 e che è stato disputato nel Palaflorio di Bari il 28-29 maggio 2011. La manifestazione tricolore organizzata dal Team Puglia in collaborazione con il Comitato Regionale Puglia Judo ha fatto centro su tutti gli aspetti importanti, dall'individuazione di un impianto ampio, spazioso e moderno, facilmente raggiungibile e con ampio parcheggio, al mettere a disposizione della gara una squadra numerosa di collaboratori efficienti e coordinati da una regia abile, competente ed ospitale. Agli atleti il compito di mettere sui tatami la sostanza, in termini di agonismo, capacità tecniche, determinazione, lealtà sportiva. Risposta che è stata data forte e chiara, sia pure con un livello generale che ha le potenzialità per crescere ancora, in particolare nel settore femminile, ma le sfide che sono state fatte fra i 209 maschi e le 108 femmine sono state spesso avvincenti e belle. Il Judo Star Napoli ha evidenziato di avere una marcia in più in campo maschile e si è aggiudicato con autorità il primato in classifica con il titolo tricolore di Domenico Di Guida nei 100 kg, tre secondi con Antonio Esposito (66), Giuseppe Barbato (81) e Calogero Palumbo (90) e due terzi posti con Antonio Chianese (66) e Gennaro Palumbo (73). Ha tenuto il passo l'Akiyama Settimo Torinese, secondo alle spalle dei napoletani con l'oro di Giorgio Leccese nei 73 kg ed altre tre medaglie, Alessio Siciliano, secondo nei 60 kg, Nicholas Burello, terzo nei 90 kg e Luca Ardizio, terzo nei 100 kg. In campo femminile l'Akiyama Settimo ha conferma-

to il numero di atleti sul podio: quattro, ma con due medaglie d'oro, Giulia Mongiello (48) e Valentina Giorgis (63), poi il secondo posto di Martina Pierucci (52) ed il terzo di Desirè Rossetto (44), per un totale identico a quello della gara maschile, 34 punti, che in questo caso sono valse però il primato nella classifica per società. Primo inseguitore del team torinese guidato da Pierangelo Toniolo, è stato la Ginnastica Triestina di Monica Barbieri e Raffaele Toniolo, che ha centrato il titolo dei +78 con Elisa Marchiò, arrivata a quota sette ed il terzo posto nei 52 kg con Nicole Pouch. Da segnalare inoltre, la finale dei 57 kg in quanto è stata l'unica disputata fra due atlete, Alessia Regis (1^a) e Monica Iacorossi (2^a), della stessa società e ha determinato il terzo posto in classifica dei Carabinieri Roma. L'efficienza dei collaboratori del Team Puglia è stata sostenuta dall'apporto delle attrezzature tecniche della Nuova Linea Sport Taranto, della Virtus Andria e della Olimpia Lizzanello. Numerose le autorità intervenute alla manifestazione, che sono state accolte da Saverio Patscot, presidente Fijlkam Puglia ed Erminia Zonno, vice per il Judo, i Consiglieri Federali Gaetano Minissale (Rappresentante Federale), Antonio Di Maggio, Stefano Stefanelli, Luigi Nasti, il Consigliere Federale del Settore Lotta Giuseppe Vitucci, i



Le Finali maschili



Kg 55 Di Bari-Poser



Vice Presidenti del Comitato Regionale Fijlkam Puglia Giuseppe Noia (Lotta) e Sabino Silvestri (Karate), il Presidente del CONI Puglia Elio Sannicandro e provinciale di Bari Eustacchio Lionetti. La squadra operativa del Comitato Regionale infine, è stata composta da Anna Carbone, Saverio Lamonaca, Sabino Francioso, Angelo Prudentino, Francesco Palano, Vito Scavo, Ruggiero Fortunato, Dino Bartoli, Alessio Marchello, gli Ufficiali Gara convocati dalla Federazione Tonino Chyurlia (Componente della Commissione Europea Arbitri e Docente della Scuola Nazionale), Gianfranco Marchello (Responsabile Gara), Mario Colucci (Presidente di Giuria Nazionale), Roberta Chyurlia e Riccardo Del Carlo (Arbitri Nazionali).

Kg 60 Siciliano-Lanzafame

Classifiche maschili

55 kg: 1) Fedele Di Bari (New Dimension Andria); 2) Matteo Poser (Vittorio Veneto); 3) Marcello Mundula (Karalis) e Andrea Salvioni (Ayumi Ashi)

60 kg: 1) Angelo Lanzafame (Titania Catania); 2) Alessio Siciliano (Akiyama Settimo); 3) Manuel Ghiringhelli (Robur et Fides Varese) e Kevin Morrelli (Centro Ginnastico Torino)

66 kg: 1) Emanuele Bruno (Fitness Nuova Florida Roma); 2) Antonio Esposito (Star Club Napoli); 3) Antonino Bertolone (Yama Arashi Messina) e Antonio Chianese (Star Club Napoli)

73 kg: 1) Giorgio Leccese (Akiyama Settimo); 2) Antonio Romano (Centro Sportivo Pomilia); 3) Gennaro Palumbo (Nippon Napoli) e Francesco Mosca (Isao Okano Club 97)

81 kg: 1) Fabio Miranda (Team Romagna); 2) Giuseppe Barbato (Star Napoli); 3) Prisco Casertano (C.S. Frosinone) e Alessandro Lagattolla (Team Puglia)

90 kg: 1) Giuliano Loporchio (Fiamme Gialle); 2) Calogero Palumbo (Star Napoli); 3) Massimiliano Orlandi (Kyu Shin Do Kai Parma) e Nicholas Burello (Akiyama Settimo)

100 kg: 1) Domenico Di Guida (Star Napoli);

2) Giuseppe Causarano (Koizumi Scicli); 3) Luca Ardizio (Akiyama Settimo) e Vincenzo Darco (Star Napoli)

+100 kg: 1) Raffaele Dagostino (Busen Marino); 2) Luca Dapice (Marassi Judo); 3) Paolo Possemato (Polisportiva Villanova) e Nicola Becchetti (Kodo-



Kg 66 Bruno-Esposito



kan Fratta)

Società: 1) Star Napoli, 46; 2) Akiyama Settimo, 34; 3) Titania Catania, 18
 Classifiche femminili

44 kg: 1) Angela Giammattei (Olympic Center Torre del Greco); 2) Roberta Cappello (Synergy All Sports); 3) Shannon Ruggeri (Kodokan Cremona) e Desirè Rossetto (Akiyama Settimo)

48 kg: 1) Giulia Mongiello (Akiyama Settimo); 2) Angelina Bombara (Yama Arashi Messina); 3) Lucilla Zappa (Fitness Club Nuova Florida) e Francesca Posocco (Kodokan Vittorio Veneto)

52 kg: 1) Noemi Boccanera (Nobel Roma); 2) Martina Pierucci (Akiyama Settimo); 3) Nicole Pouch (Ginnastica Triestina) e Manuela Lentini (Marmar Trino)

57 kg: 1) Alessia Regis (Carabinieri); 2) Monica Iacorossi (Carabinieri); 3) Fabiola Roma (Kyai Ostuni) e Martina Lo Giudice (Airon 90 Furci Siculo)

63 kg: 1) Valentina Giorgis (Akiyama Settimo); 2) Agnese Piccoli (A&R Trieste); 3) Elena Battaiotto (Pol. Villanova) e Martina Greci (Banzai Cortina)

70 kg: 1) Francesca Busto (Forza e Costanza Brescia); 2) Giulia De Liquori (Judo San Vito); 3) Alessandra Davoli (Gesink Team) e Rosanna Simone (Kodokan Chieti)

78 kg: 1) Debora Vendrame (Kodokan Vittorio Veneto); 2) Linda Politi (Ren Shu Kan Marina); 3) Giulia Zuliani (Pol. Villanova) e Angelica Della Corte (Judo Castellanza)

+78 kg: 1) Elisa Marchiò (Ginnastica Triestina); 2) Carolina Costa (Olimpika Messina); 3) Chiara Bonechi (Kodokan S. Angelo) e Lavinia Piro (Sport Club Orbetello)

Società: 1) Akiyama Settimo Torinese, 34; 2) Ginnastica Triestina, 20; 3) Carabinieri, 18



Kg 73 Romano-Leccese



Kg 81 Miranda-Barbato



Kg 90 Palumbo-Loporchio



Kg 100 Causarano-Di Guida



LE F
n
a
l
i



Kg +100 Dapice-Dagostino



Le Finali femminili

Kg 44 Cappello-Giammattei



Kg 48 Bombara-Mongiello



Kg 52 Boccanera-Pierucci



Kg 57 Iacorossi-Regis



Kg 63 Piccoli-Giorgis



Kg 70 Busto-De Liqori

LE
-inatti



Kg -78 Politi-Vendrame



Kg +78 Marchiò-Costa



convenzioni alberghiere

Vi presentiamo le convenzioni che la Fijlkam ha stipulato e rinnovato con alcune strutture alberghiere di Ostia Lido, al fine di agevolare i propri associati in occasione dello svolgimento delle manifestazioni federali presso il Palazzetto della Fijlkam. Le convenzioni sono valide sino al **31 dicembre 2011**.

AIRPORT PALACE HOTEL - Viale dei Romagnoli, 165 - 00121 Ostia Lido RM - Tel. 06 56 92 341 fax 06 56 92 641		
Pernottamento e prima colazione in camera doppia	euro	55,00 p.p. al giorno
Mezza pensione in camera doppia	euro	77,00 p.p. al giorno
Pensione completa in camera doppia	euro	99,00 p.p. al giorno
Supplemento camera singola	euro	33,00 al giorno
Pasto extra	euro	31,00 p.p.
Tassa di soggiorno	euro	3,00 p.p. al giorno

Le tariffe includono le bevande della casa durante i pasti (1/2 lt. di acqua minerale e 1/4 di vino) e l'IVA

ARAN BLU HOTEL - Lungomare Duca degli Abruzzi, 66-70 - 00121 Ostia RM Tel. 06 56 34 02 25 fax 06 56 03 08 64 e-mail ricevimento.abh@virgilio.it		
Camera singola	euro	80,00 per notte
Camera doppia/matrimoniale	euro	100,00 per notte
Camera tripla	euro	120,00 per notte
Prima colazione a buffet e garage inclusi nelle tariffe		
Eventuale mezza pensione	euro	27,00 p.p. acqua e caffè inclusi
Tassa di soggiorno	euro	3,00 p.p. al giorno

ALBERGO "LA SCALETTA" - Lungomare Paolo Toscanelli, 130 - 00121 Ostia RM tel. 06 56 72 522 fax 06 56 72 607 e-mail lascaletta@tiscali.it		
Camera singola con bagno, tv, prima colazione	euro	50,00 per notte
Camera doppia con bagno, tv, prima colazione	euro	65,00 per notte
Camera tripla con bagno, tv, prima colazione	euro	90,00 per notte
Camera quadrupla (letto a castello) con bagno, tv, prima colazione	euro	106,00 per notte

COUNTRY CLUB CASTELFUSANO - Piazza di Castelfusano, 1 - 00124 Casalpalocco Roma tel. 06 56 18 54 90 fax 06 56 18 52 27 e-mail info@countryclubcastelfusano.it		
Camera uso singola	euro	31,00 a notte
Camera uso doppia	euro	21,00 a notte p.p.
Camera uso tripla	euro	17,00 a notte p.p.
Camera quadrupla	euro	17,00 a notte p.p.
Supplemento pasto - a persona	euro	8,50

Camera in bungalows in legno, con letti a castello. Compresa nel prezzo: prima colazione, frigorifero in camera, piscina, cassette di sicurezza, aria condizionata

Le tariffe non comprendono la tassa di soggiorno sui Servizi Turistici della città di Roma introdotta per decreto a partire dal 1 gennaio 2011

HOTEL PING PONG - Lungomare Paolo Toscanelli, 84 - 00122 Ostia Lido RM tel. 06 560 17 33 fax 06 562 36 41 e-mail info@hotelpingpongostia.com		
Camera singola	euro	50,00
Camera doppia	euro	80,00
Camera tripla	euro	90,00
Camera quadrupla	euro	100,00
Tassa di soggiorno	euro	2,00 p.p. al giorno

Nel prezzo è compresa la prima colazione

LITUS ROMAHOTEL - Lungomare Paolo Toscanelli, 186 - 00122 Ostia Lido RM tel. 06 56 97 275 fax 06 56 91 788 e-mail info@litusroma.com		
Camera 4/6 letti con servizi al piano	euro	da 18,00 a 23 a notte p.p.
Camera 5/6 letti con servizi privati	euro	da 20,00 a 26 a notte p.p.
Camera 4 letti con servizi privati	euro	da 22,00 a 28 a notte p.p.
Camera 4/5 letti con servizi privati - uso tripla	euro	da 23,00 a 30 a notte p.p.
Camera 4/5 letti con servizi privati - uso doppia	euro	da 25,00 a 34 a notte p.p.

Le tariffe dipendono dalla stagionalità e dalla tipologia della stanza

OSTIA ANTICA PARK HOTEL - Viale dei Romagnoli, 1041/a - 00119 Ostia Antica RM tel. 06 565 20 89 fax 06 56 35 01 16 e-mail info@ostiaanticaparkhotel.it		
Camera singola	euro	65,00 p. notte
Camera doppia	euro	80,00 p. notte
Camera tripla	euro	90,00 p. notte
Pasto atleti - per persona - per pasto bevande escluse	euro	15,00
Tassa di soggiorno	euro	2,00 p.p. al giorno

Nel prezzo è compresa la prima colazione a buffet - servizio navetta disponibile su richiesta ad un piccolo costo aggiuntivo

SATELLITE PALACE HOTEL - Via delle Antille, 49 - 00121 Ostia Lido RM tel. 06 56 183 fax 06 56 95 993		
Pernottamento e prima colazione in camera doppia	euro	59,00 p.p. al giorno
Mezza pensione in camera doppia	euro	82,00 p.p. al giorno
Pensione completa in camera doppia	euro	105,00 p.p. al giorno
Supplemento camera singola	euro	33,00 p.p. al giorno
Pasto extra	euro	31,00 p.p.
Tassa di soggiorno	euro	3,00 p.p. al giorno

Le tariffe includono le bevande della casa durante i pasti (1/2 lt. di acqua minerale e 1/4 di vino) e l'IVA

HOTEL SIRENETTA SPA - Lungomare Paolo Toscanelli, 46 - 00121 Ostia Lido RM tel. 06 56 22 310 - 06 5622720 fax 06 56 30 45 72 e-mail info@hotelsirenettaostia.com		
Camera singola	euro	50,00
Camera doppia	euro	70,00
Camera tripla	euro	80,00
Camera quadrupla (triplo + brandina)	euro	90,00
Tassa di soggiorno	euro	2,00 p.p. al giorno

Nel prezzo è compresa la prima colazione - È previsto, previa prenotazione, un servizio navetta gratuito

Alghero Judoland della Sardegna

testo e foto di Marco Reccia

Primi 6 mesi dell'anno carichi di impegni per il Comitato Regionale Judo Sardegna, il Campionato Italiano di Kata organizzato nel mese di Marzo ma svolto ad Aprile, poi il raduno tecnico regionale in anticipo di una settimana sulla data prevista a causa di altre manifestazioni internazionali, eventi organizzati in maniera egregia nonostante le difficoltà dovute a tali variazioni. E se con tali imprevisti poteva essere facile pensare a qualche pecca nella organizzazione si è stati smentiti!

La presenza di docenti abili e preparati ha fatto sì che il corso di aggiornamento svoltosi nei giorni 28 e 29 Maggio sia stato di una eccellente qualità, il M° Florin Daniel Lascau – Campione del Mondo – Coach EJU 4 Level - Vicepresidente Unione Europea - e il M° Massimo Sulli – 6° Dan - Arbitro Mondiale - hanno svolto il programma di aggiornamento con un'elevata scioltezza e professionalità.

Dotato di un'ottima autoironia e comunicabilità il M° Lascau ha presentato il programma dello sviluppo della progressione didattica agonisti e preagonisti, dai movimenti elementari a destra ed a sinistra sino alle diverse successioni di tecniche, ai kumi kata da diverse posizioni tenendo presente che è la "presa che decide la tecnica" e non il contrario. Da qui nasce la necessità di poter accedere al bavero che ci interessa con l'esercizio che diventa poi un gioco per i "primi competitori". Interessante anche gli studi presentati con le statistiche per le prime quattro medaglie dei Campionati del Mondo, Olimpiadi ed Europei svolti dal 2000 al 2004, dove si evidenziano la percentuali di combattimenti vinti per ippon e wazari.

Il Regolamento d'Arbitraggio Internazionale – come da programma federale- è stato illustrato dal M° Sulli il quale ha riassunto inizialmente quelle che sono "le linee guida per supportare ed aggiornare costantemente il nuovo regolamento applicato sia sull'aspetto arbitrale che su quello tecnico", ed ha sottolineato l'importanza dello svolgimento delle competizioni inteso come il rispetto dei ruoli – arbitri e tecnici- ; migliore funzionalità per esempio nella durata della gara e nella verifica delle condizioni di sicurezza – medico ed ambulanza-; non conflittualità da ambo le parti -reclami- ; questo perché ci



Il gruppo dei partecipanti

sia un generale atteggiamento positivo e costruttivo che metta gli “attori protagonisti” che sono gli atleti, in condizioni di esprimersi al massimo delle loro possibilità.

Di seguito dei video con esempi di azioni positive con cross guard, vari tipi di presa e negative: uscite dall’area di gara; gettarsi a terra dopo falso attacco; norme per le azioni ai bordi; attacchi diretti senza kumi-kata al di sotto della cintura e altre, supportate sempre da esempi pratici.

Il risultato è che per educare gli atleti a crescere bene ed a migliorarsi il percorso deve essere all’unisono tra arbitri e tecnici.

L’ottimo M° Lascau durante una dimostrazione



Il M° Lascau e il M.° Sulli



Concentrazione durante la proiezione dei video

I saluti finali



www.fightingpromotion.com

**ighting
promotion.com**



info > info@fightingpromotion.com

TV

www.fightingpromotion.com web tv

La prima Web TV italiana
delle arti marziali

On Line gli archivi storici

Tutte le settimane
una trasmissione
dedicata alle
arti da combattimento



TIME OUT SPORT LIVE



IL CANALE DEGLI AMANTI DELLO SPORT
info@timeoutnetwork.com phone: +39.06.21703136 +39.3929772045

www.timeoutnetwork.com

FIGHTINGPROMOTION.COM TV & TIMEOUT SPORT LIVE
I CANALI DEI VERI SPORTIVI

Cécile Nowak: buona la prima!

Testo e foto di Giorgio Sozzi

Oro olimpico, mondiale e tre volte europeo, senza contare le medaglie di minor peso, questo il palmares di Cécile Nowak, judoka francese che pochi giorni è salita sul tatami del Kodokan Cremona, per uno stage estivo che ha riscosso grande successo. In Italia per una vacanza (il marito ha origini italiane), Cécile, che era da tempo in contatto con i tecnici del Kodokan, ha acconsentito eccezionalmente a tenere una lezione (la prima in Italia) nel dojo di via Corte. Cécile fu la regina del judo mondiale all'inizio degli anni '90 nella categoria superleggeri (-48 kg.). Smessa ancora giovane la carriera agonistica per dedicarsi ai due figli (oggi entrambi calciatori di interesse nazionale), Cécile si divide tra l'insegnamento del judo alla squadra giovanile di Lille e le collaborazioni con la nazionale francese. Nata a Valenciennes nel '67, Cécile sembra aver fermato il tempo, mentre mostra ai judoka del Kodokan la tecnica favorita, che le valse l'oro olimpico a Barcellona '92, a spese di Ryoko Tamura, una leggenda vivente del judo nipponico. Finita la parte tecnica, via al 'randori', un combattimento libero tra i giovani agonisti, a cui Cécile ha assistito con attenzione, prodiga di consigli tecnici e tattici. Infine, la campionessa si è messa a disposizione delle molte domande, cercando di condividere con i giovani delle palestre del "Circuito Lunezia" la mentalità vincente che l'ha portata ai massimi vertici mondiali. Con la sua semplicità e il suo carisma Cécile ha conquistato subito tutti, avviando una collaborazione che sicuramente avrà degli sviluppi.



Cécile Nowak, oro olimpico, mondiale ed europeo



I judoka che, malgrado l'afa, non hanno voluto perdere l'eccezionale incontro



La partenza del suo Sode-tsurikomi-goshi



*Controllo dell'esecuzione
del suo speciale*



“Judo vacanze” a Ponte di Legno

Testo e foto di Giorgio Sozzi

Buon successo della prima edizione dello stage estivo “Judo a Ponte di Legno”. Circondati dal paesaggio da cartolina della Val Camonica, laddove l’Oglio comincia il suo corso, tra i ghiacciai del Presena e dell’Adamello, una quarantina di judoka hanno dato vita alla prima edizione di uno stage che ha voglia di crescere. Promosso da Angelo Beltrachini (Jigoro Kano Milano) e Mario Galimberti (Judo Sarnico), con la collaborazione di Andrea Sozzi (Kodokan Cremona) lo stage poggia su di un’antica filosofia, un tempo funzionale, del “Judo Vacanze” del Comitato Regionale Lombardo che, alla metà degli anni ‘80, ebbe risposte e risonanza entusiasmanti. Molte ore di judo - soprattutto tecnica - ma non solo: anche sport all’aria aperta, passeggiate su ghiacciaio, grigliate, nuotate, insomma, relax, sempre sportivo, e un’alternativa forte agli stage prettamente agonistici. “In questo periodo - spiega Angelo Beltrachini - i ragazzi hanno bisogno di rifiatore dal combattimento, perché il judo è una disciplina stressante per la mente e debilitante per il fisico, dunque è importante, lontano dagli eventi agonistici, curare gli aspetti tecnici senza la pressione agonistica”. Nessuna concorrenza dunque alle collegiali, necessarie per chi ha raggiunto un livello internazionale e non può riposare nemmeno d’estate. Soltanto un’alternativa, per dare possibilità ai ragazzi di crescere gradualmente e di mescolare lo scambio di esperienze judoistiche allo svago. Mentre Angelo Beltrachini ha curato la parte tecnica, focalizzando l’attenzione sulla motricità di base a terra e in piedi, necessaria per i più giovani, Andrea Sozzi si è occupato della parte “kata”, esaminando insieme agli amatori alcuni aspetti del nage e del goshin jitsu no kata. Lo stage è stato arricchito dalla visita del Maestro Piero Comino, in viaggio tra Udine e il Giappone, che si è occupato di alcuni aspetti degli shime-waza. Dietro le quinte, ma grande promoter dell’iniziativa, l’imprenditore Enrico Cancelli, presidente del Judo Sarnico, che, esaurita l’edizione pilota, ha già in mente l’edizione 2012, ampliata e corredata da ospiti prestigiosi.



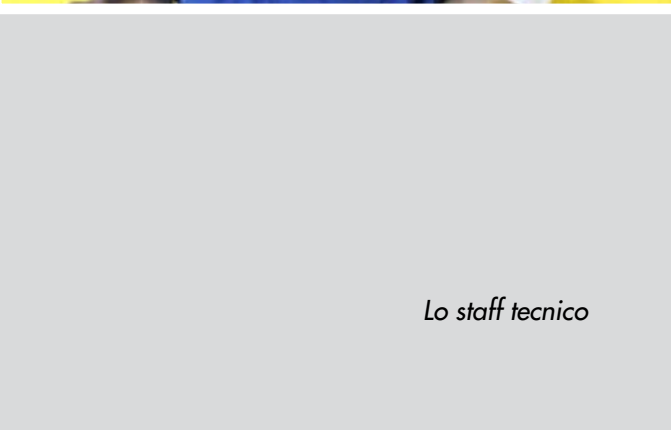
Angelo Beltrachini in cattedra per la lezione di tachi waza...

... e per quella di ne-waza





Pierluigi Comino nella lezione sugli shime-waza



Lo staff tecnico



Paesaggi da cartolina dell'alta Valle Camonica

...il **Maestro** ha deciso che questo è il **JUDO GI**
della mia **PRIMAVERA** della **VITA (SEISHUN)**!

青春

SEISHUN



VITTORIA del risparmio!
Un prezzo da
IPPON !!!

Judogi giovanili per debuttanti
Prezzo FISSO per tutte le misure dalla 000^a alla 2^a!

Set completo: giacca, pantalone e cintura

青春

EUROPA SPORT srl

Import Export

Articoli Sportivi

Largo Beata Teresa Verzeri, 22 / 25

00166 Roma - Italia

tel.: +39 06 6242245 r.a. fax: +39 06 6240363

www.europa-sport.it e-mail: info@europa-sport.it





Corso di Judo ai futuri insegnanti di educazione fisica all'Università Cattolica a Milano

di Maria Pucino

Il 4 giugno, per la prima volta, 25 ragazzi di scienze motorie si sono trovati nella palestra del Fenaroli per iniziare il corso di Teoria, Tecnica e Didattica della Difesa Personale insieme al Maestro Antonio Pitrelli.

Lontani dalla disciplina del Judo, grazie all'esperienza e alla conoscenza del Maestro Pitrelli affiancato dai suoi collaboratori, noi ragazzi abbiamo iniziato a scoprire questo nuovo sport e a conoscere attivamente i suoi fondamentali.

Le lezioni a cui abbiamo preso parte si sono svolte completamente in palestra ma comprendevano sia momenti pratici che momenti di dialogo in cui il Maestro ci forniva informazioni per trasportare la filosofia del Judo nella nostra vita.

Come nel Judo bisogna saper "cedere" all'avversario e assecondare le sue mosse per neutralizzare il suo sforzo e poi rompere il suo equilibrio così nella vita bisogna saper accettare le cose come vengono e volgerle a nostro vantaggio.

Il Maestro ci ha fatto capire che nel Judo, come in altri sport, non vince sempre colui che è più forte fisicamente ma quello che riesce ad equilibrare e sfruttare oltre la forza del corpo anche quella della sua mente. Bisogna arrivare a credere in se stessi e nelle proprie abilità per poter affrontare e superare l'avversario.

Le lezioni a cui abbiamo preso parte erano strutturate per "punti". Una volta saliti sui tatami e aver fatto il saluto, il Maestro Pitrelli ci proponeva esercizi da svolgere individualmente, a coppie o a terziglie per effettuare il riscaldamento. L'atmosfera già dai primi minuti di lezione era serena, distesa e gioiosa e nonostante gli esercizi potevano essere fisicamente impegnativi ci avvicinavamo ai nostri compagni permettendoci di conoscerli e rispettarli.

Al riscaldamento iniziale seguiva l'apprendimento delle cadute fondamentali e delle varie tecniche di difesa da pugni, calci e attacchi subiti con armi e al suolo. Oltre a difenderci provavamo a liberarci e a sottomettere a nostra volta "l'aggressore".

La lezione si concludeva con esercizi mirati di stretching, di mobilità articolare e con la proposta di differenti tecniche di rilassamento.

Questo corso, tenuto egregiamente dal Maestro Pitrelli, tramite la conoscenza del Judo è stato una scuola di vita.

Io e i miei compagni di corso ringraziamo di cuore il Maestro Pitrelli e i suoi collaboratori.





F.I.J.L.K.A.M.
ITALIA

MERCHANDISING

MERCHANDISING UFFICIALE FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

La Federazione, per diffondere in maniera sempre più efficace la propria immagine e consolidare il legame con i propri appassionati, ha deciso di realizzare una linea di articoli merchandising a marchio FIJKAM.

La nuova linea merchandising è già disponibile sul nostro sito internet, e prevede sia articoli per il tempo libero, sia oggetti più istituzionali e di rappresentanza.

Kappa è il nuovo sponsor tecnico della FIJKAM che prevede la fornitura di articoli per il tempo libero, allenamento e rappresentanza. La collezione è stata sviluppata sul recente successo della linea EROI ITALIA.

Gli articoli presenti on line possono essere acquistati con differenti modalità e quantità, e saranno spediti a domicilio in pochi giorni direttamente dalla ditta ICE. Inoltre, durante le più importanti manifestazioni organizzate dalla Federazione, sarà possibile acquistarli direttamente allo stand del Merchandising FIJKAM.

Le società affiliate alla FIJKAM hanno diritto ad uno sconto del 10% su tutti gli ordini. Molti dei suddetti prodotti possono anche essere personalizzati con il marchio o il nome, ad esempio, della Società Sportiva, offrendo quindi, un ulteriore servizio a tutti coloro che vorranno vivere a pieno la Federazione.



Per contatti: ICE srl - Via degli Acquaioli, 16 - 57121 Livorno
Indirizzo e-mail: fijklkam@ice-srl.it - telefono: 0586. 425709 - fax 0586. 428951
Sito federale: www.fijklkam.it - Merchandising



HARAI GOSHI



Scheda Tecnica "C"
di Pio Gaddi 8° Dan



Harai Goshi di Gaddi e Addamiani
dal libro "JUDO - Attacco e difesa" (1963)

Harai Goshi - Scheda tecnica "C"

di Pio Gaddi - 8° Dan

Cenni generali

Harai goshi, letteralmente : falciata (*harai*) d'anca (*goshi*), Figura C1, è classificata come:

- una tecnica di proiezione , *Nage waza*,
- del gruppo tecniche eseguite in piedi, *Tachi waza*,
- del sottogruppo tecniche con uso prevalente dell'anca, *Koshi waza*,
- con squilibrio e direzione di proiezione avanti a dx di *Uke* Fig. C2



Figura C1 - *Harai goshi*

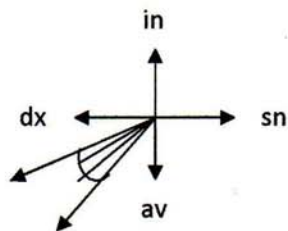


Figura C2 – Direzione dello squilibrio

Tsukuri - Preparazione (con presa a dx)

Tori che si trova di fronte a *Uke* (colui che subisce) in posizione naturale dx (piede dx avanzato), prese normali (mano dx al bavero e mano sn alla manica sul gomito), mentre *Uke* è in posizione naturale, con i piedi paralleli e alla stessa altezza (talloni a ~30 cm.), Figura C3.

2 – *Tori* inizia l'azione portando il piede sn dietro il proprio piede dx (a circa 10 cm.), e, quando prende appoggio a terra con il piede sn, contemporaneamente effettua una rotazione del corpo dal basso verso l'alto (prima i piedi → poi il bacino → e le spalle), per cui con la mano sn tira in avanti a dx di *Uke* orizzontalmente, mentre con la mano dx tira *Uke* in avanti a dx, con il pugno davanti alla linea delle proprie spalle, provocando uno squilibrio di *Uke* che si troverà squilibrato sulla punta dei suoi piedi, con il centro dell'addome di *Uke* che viene portato a contatto con l'anca dx di *Tori*. (e non viceversa, l'anca di *Tori* a contatto con l'addome di *Uke*), Figura C4.

3 – *Tori* quindi, di seguito, lancia la sua gamba dx quasi tesa davanti alla gamba dx di *Uke*, e, con un movimento pendolare circolare la porta verso l'indietro sn di *Uke*, per falciare la gamba dx di *Uke*, la sua coscia contro la coscia di *Uke*, Figura C5.

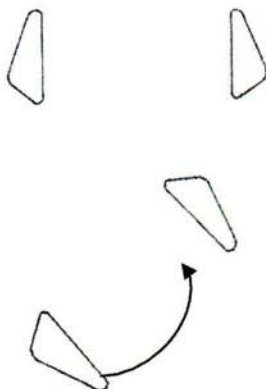


Figura C3

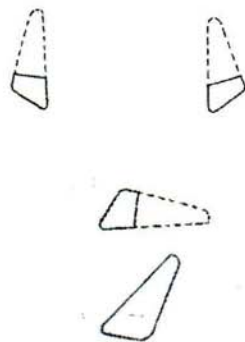


Figura C4

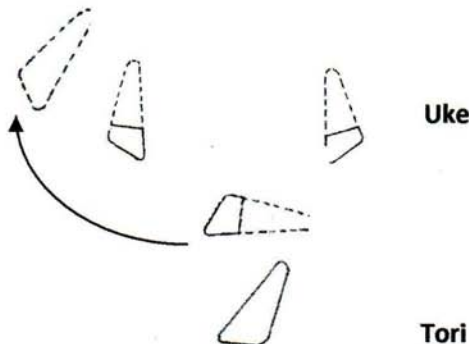


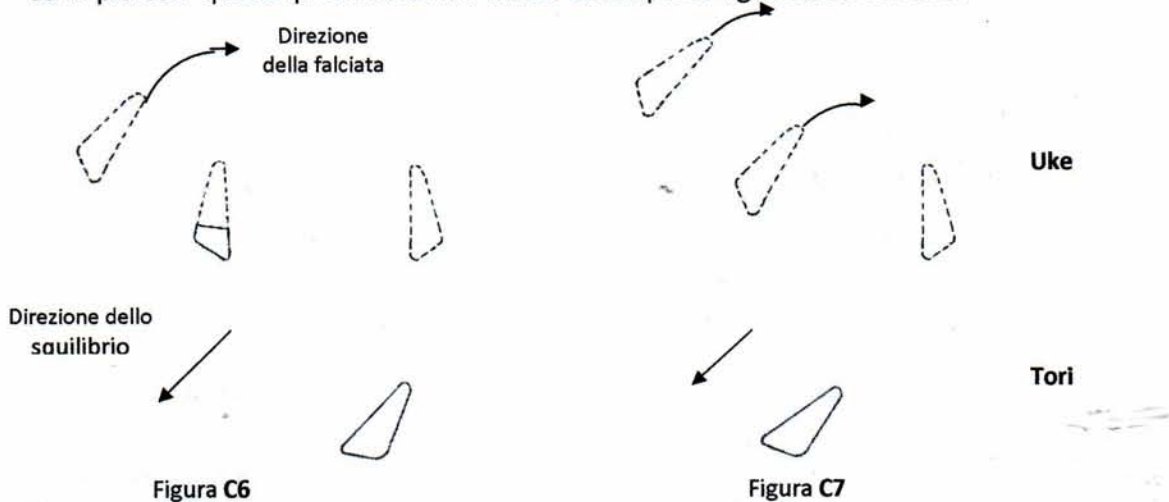
Figura C5

Kake – Fase finale (con presa a dx)

1 – *Tori*, dopo aver lanciato la gamba dx per falciare la gamba dx di *Uke*, Figura **C6**, continua il movimento con tutto il fianco sn solidale con la propria gamba che falcia, con il busto che si piega in avanti a dx, mentre la gamba falcia indietro a sn la gamba dx di *Uke*, tenendo le braccia solidali con il proprio busto, Figura **C7**. *Tori* mantiene sempre la testa rivolta verso il suo avanti, mai girata verso il suo fianco.

2 - Una volta iniziata la proiezione *Tori* manterrà la trazione delle sue mani nella posizione di partenza, e solo alla fine tirerà a sé per controllare la caduta di *Uke*, Figura **C8**.

3 – La mano sn di *Tori* tirerà sempre avanti a dx orizzontalmente per creare il massimo squilibrio di *Uke*, mai verso il basso. La mano dx di *Tori*, per-essere in forza, deve essere sempre avanti alla linea delle spalle. Se prende con la mano dx dietro il collo, questa avrà un'azione meno efficace, ed in più con questa presa lascerà il fianco dx scoperto agli attacchi di *Uke*.



Opportunità in combattimento e metodo di allenamento (con presa a dx)

Le migliori opportunità per *Tori* si hanno quando *Uke* si sposta in avanti col piede sn, o lateralmente alla sua sn. Se non si verificano queste occasioni *Tori* deve costringere *Uke* ad avanzare con un passo della gamba sn, effettuando un *Tai sabaki* (rotazione del corpo) che obbliga *Uke* a fare quel passo.

Quando *Tori* raggiunge un buon coordinamento, fluido ed efficace nell'esecuzione completa di *Harai goshi* nella posizione base, si può dividere il numero delle *Uchi komi* (ripetizioni) eseguite in allenamento in tre parti: 1/3 nella posizione di studio base, 1/3 nell'opportunità data da *Uke* mentre fa un passo avanti a sn, ed 1/3 obbligando *Uke*, che ha il piede dx avanti, a fare un passo avanti con il piede sn ottenuto da *Tori* con un *Tai sabaki*. Il tutto in più serie di 10/20 ripetizioni a dx, e 10/20 ripetizioni a sn, con proiezione di *Uke* alla fine di ogni serie. Nelle ripetizioni, l'esecuzione della tecnica si arresta al momento di inizio sollevamento di *Uke*, e, secondo il livello tecnico di *Tori*, si aumenta il numero di ripetizioni, e leggermente e progressivamente la resistenza di *Uke*. Nel *randori* *Tori* deve perfezionare e velocizzare sia l'attacco che il controllo dell'azione, sviluppando i riflessi secondo le azioni e reazioni di *Uke*.

Tecniche seguenti (con presa a dx)

Se *Uke* subisce solo in parte lo squilibrio in avanti a dx, *Tori* lancia il proprio braccio dx in avanti, come per fare una caduta avanti a dx (*Mae ukemi*), e si lancia in avanti avvitandosi eseguendo *Soto maki komi*, Figura **C9**.

Se *Uke* blocca l'attacco sbilanciandosi all'indietro, *Tori* facendo perno sulla sua gamba dx che non è riuscita a falciare, fa un saltello in avanti con la sua gamba sn verso l'avanti dx di *Uke*, in modo da poterlo attaccare con la sua gamba dx in *O soto gari* o in *O soto Otoshi*, secondo le situazioni, attaccando *Uke* verso il suo indietro dx, Figura **C10**

Schivata e Contrattacco (con presa a dx)

Uke per bloccare l'attacco di *Harai goshi*, cercherà di spostarsi alla sn di *Tori* bloccando con il proprio addome irrigidito l'attacco di *Tori*, Figura **C11**. Se *Uke* riesce a coordinarsi in tempo, dopo il bloccaggio può contrattaccare *Tori* mentre cerca di recuperare la sua posizione di fronte, tirandolo verso l'indietro e in basso con le prese delle sue mani, mentre con la gamba sn scivola dietro le gambe di *Tori* sbarrandole, proiettando *Uke* indietro con *Tani otoshi*, Figura **C12**.

Solo con uno specifico allenamento *Uke* può riuscire ad applicare *Ura nage*, prima bloccando *Tori* e poi, quando rinuncia al suo attacco, sollevarlo e lanciarlo verso il suo l'indietro, Figura **C13**.

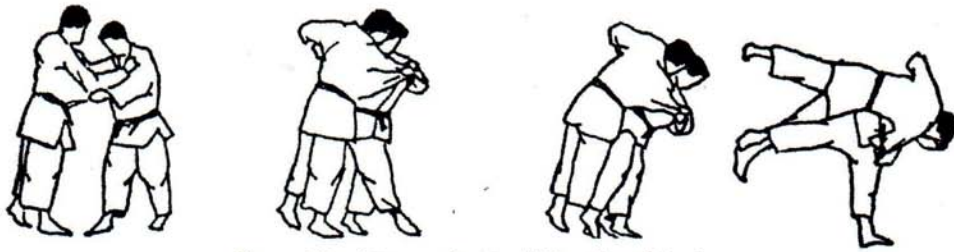


Figura C8 – Attacco diretto di *Harai goshi* a dx

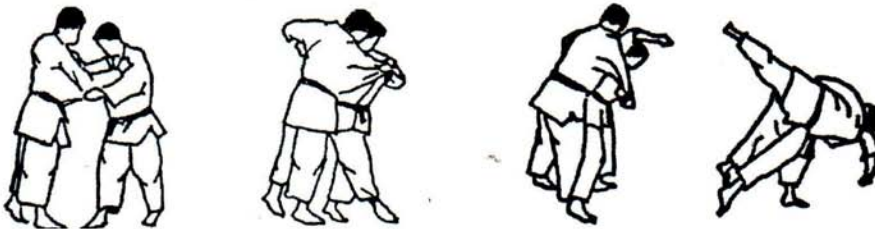


Figura C9 – Attacco di *Harai goshi* a dx/bloccaggio parziale/ 2° attacco di *Soto maki komi* a dx

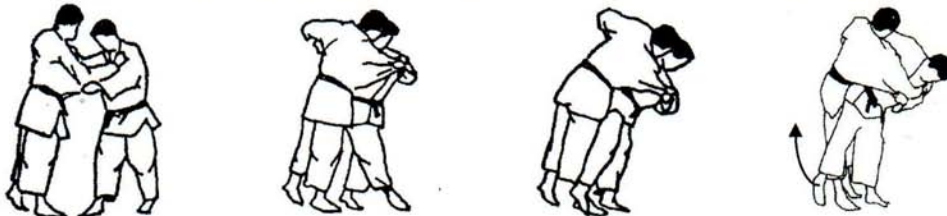


Figura. C10 – Attacco di *Harai goshi* a dx/ Uke squilibrato in/ 2° attacco di *O soto otoshi - O soto gari* a dx

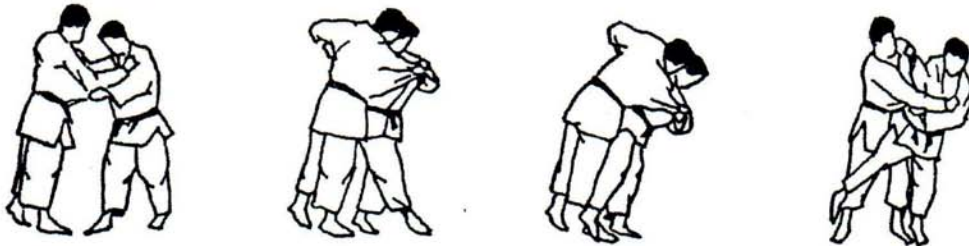


Figura C11 - Attacco di *Harai goshi* a dx/ Bloccaggio di *Hara*

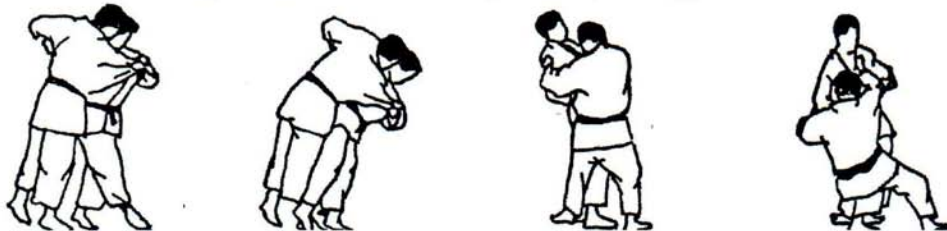


Figura C12 – Attacco di *Harai goshi* a dx/bloccaggio/ contrattacco di *Tani otoshi* a dx

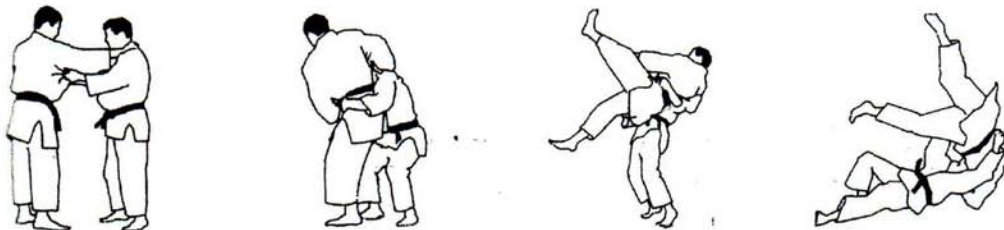


Figura C13 – Attacco di *Harai goshi* a dx/bloccaggio/ contrattacco di *Ura nage* a dx

N.B. - Le descrizioni grafiche delle azioni, hanno solo un valore indicativo per le azioni descritte nel testo

FIJLKAM 
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

 Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal Coni

JUDO LOTTA KARATE

**IL DIVERTIMENTO
SI FA SPORT**

**LO SPORT
SI FA EMOZIONE!**

AGGREGAZIONE

GIOIA

EQUILIBRIO

RISPETTO

TECNICA

PASSIONE

EDUCAZIONE

ARMONIA

WWW.FIJLKAM.IT



Grafica Monica Filosini



calendario interdisciplinare 2011

GENNAIO

15/16	J	World Masters Top 16 - M/F	Baku (AZE)
23	J	Trofeo Int. Città di Taranto (Trofeo Italia)	Taranto
23	J	Trofeo di Giaveno (Grand Prix Kata)	Giaveno/TO
29	J	Trofeo Int. Alpe Adria (Grand Prix Juniores)	Lignano S./UD
29	K	24° Campionato Italiano a Rappresentative Regionali - JU/SE - M/F	Lido di Ostia/RM
29/30	L	Torneo Int. "Cristo Lutte" -SE GR	Creteil (FRA)
30	J	Trofeo Int. Alpe Adria (Grand Prix Cadetti)	Lignano S./UD
30	K	24° Campionato Italiano a Rappresentative Regionali - ES "B"/CA - M/F	Lido di Ostia/RM

FEBBRAIO

05	L	Campionato Italiano Esordienti SL	Lido di Ostia/RM
03-05	L	Torneo Int. "Dave Schultz" -SE GR	Colorado Springs (USA)
05-06	J	Grand Slam Paris - M/F	Parigi (FRA)
11-13	K	38° Campionato Europeo Cadetti Juniores M/F 1° Campionato Europeo Under 21 M/F	Novisad (SRB)
12-13	J	Campionato Italiano Cadetti - M/F	Lido di Ostia/RM
19	J	Trofeo Int. Città di Vittorio Veneto (Master)	Conegliano/TV
19	L	Campionato Italiano Assoluto GR	Catania
19-20	J	Grand Prix Dusseldorf - M/F	Dusseldorf (GER)
20	J	Trofeo Int. Città di Vittorio Veneto (Trofeo Italia)	Conegliano/TV
26	L	Campionato Italiano Assoluto SL/FEMM	Lido di Ostia/RM
26-27	J	World Cup Warsaw - M	Varsavia (POL)
26-27	J	World Cup Prague - F	Praga (CZE)
26-27	K	46° Campionato Italiano Assoluto - M (Kumite) 29° Campionato Italiano Assoluto - F (Kumite)	Bari

MARZO

04-05	L	Torneo Int. "A. Medved" - SE SL	Minsk (BLR)
04-06	L	Torneo Int. "Klippan Lady Open" - SE Femm.	Klippan (SWE)
05	J	Campionato Italiano Kata	Alghero/SS
05	J	Trofeo Giano dell'Umbria (Master)	Terni
05	L	Campionato Italiano Esordienti GR	Lido di Ostia/RM
05-06	J	European Cup Cadetti Zagreb - M/F	Zagabria (CRO)
05-06	L	Gran Premio d'Ungheria -SE GR	Szombathely (HUN)
11-13	L	Torneo Int. "P. Sirakov" - JU SL/GR/Femm.	Varna (BUL)
12-13	J	Campionato Italiano Juniores - M/F	Lignano S./UD
18-20	K	12° Open d'Italia - M/F	Sesto San Giovanni/MI
19	L	Campionato Italiano Cadetti SL/Femm.	Lido di Ostia/RM
20	J	Torneo Lanterna Master	Genova
20	J	Torneo di Reggio Emilia (Grand Prix Kata)	Reggio Emilia
26	K	26° Campionato Italiano Juniores - M/F (Kata)	Lido di Ostia/RM
27	K	45° Campionato Italiano Assoluto - M/F (Kata)	Lido di Ostia/RM
29/03 03/04	L	Campionato Europeo Seniores - SL/GR/Femm.	Dortmund (GER)

APRILE

02	J	66° Campionato Italiano Assoluto - M	Novara
03	J	45° Campionato Italiano Assoluto - F	Novara
09	L	Campionato Italiano Juniores SL	Montelepre/PA
09	L	Campionato Italiano Juniores GR	Suzzara/MN
09	J	Campionato Italiano Kata	Alghero/SS
09-10	J	1° Torneo Int. RSM - F	Pesaro/PU
09-10	JJ	Stage Nazionale - Campionato Italiano	Lido di Ostia/RM
10	J	Open d'Italia Master	Follonica/GR
16	J	Torneo Int. Città di Colombo (Grand Prix Juniores)	Genova
16-17	K	24° Torneo Int. "Bosphorus Cup" - Over 18 - M/F	Istanbul (TUR)
17	J	Torneo Int. Città di Colombo (Grand Prix Cadetti)	Genova
21-24	J	Campionato Europeo Seniores	Istanbul (TUR)
22-24	K	11° Open degli USA - M/F	Las Vegas (USA)
23-24	J	European Cup Cadetti Teplice - M/F	Teplice (CZE)

30	J	4° Torneo EJU Kata	Lignano S./UD
30/04 01/05	J	European Cup Juniores "Trofeo di Tarcento"	Lignano S./UD

MAGGIO

01	J	Trofeo Int. Villanova (Grand Prix Kata)	Lignano S./UD
06-08	L	Torneo Int. Pitesti - JU SL/GR/Femm.	Resita (ROM)
06-08	K	46° Campionato Europeo Seniores - M/F	Zurigo (SWI)
06-08	J	Grand Prix Baku M/F	Baku (AZE)
07	J	Trofeo Int. Città di Valenza	Valenza Po/AL
08	J	Trofeo Int. Città dell'Aquila (Trofeo Italia)	L'Aquila
14	L	Campionato Italiano Cadetti GR	Lido di Ostia/RM
21	L	Gran Premio Giovanissimi SL/Femm. Esordienti A e B - Ragazzi	Lido di Ostia/RM
21-22	J	Campionato Nazionale Universitario	Torino
21-22	L	Criterium Universitario SL/GR/F	Torino
21-22	K	24° Campionato Nazionale Universitario - M/F	Torino
22	J	Trofeo Int. Vallo di Diano (Trofeo Italia)	S.Pietro al Tanagro/SA
27-28	L	XVI Torneo Int. "Città di Sassari" - SE SL/GR/Femm.	Sassari
27-29	J	Grand Slam Moscow - M/F	Mosca (RUS)
28-29	J	Campionato Italiano Under 23 - M/F	Bari
28-29	K	17° Campionato Italiano Esordienti "B" - M/F (Kumite)	Lido di Ostia/RM
29	L	VI Torneo Int. "Sardinia Beach Wrestling" - M/F	Sassari

GIUGNO

03-05	L	Torneo Int. "Coupe de la Victoire" CA GR	Kusadasi (TUR)
03-05	L	Torneo Int. "Open d'Austria" CA Femm.	Gotzis (AUT)
04	L	8° Memorial "Mauro Savron" SL/Femm.	Trieste
04-05	J	Seminario EJU "Judo for Adults or Judo for Self Defence or Kata"	Pordenone
04-05	J	European Cup Juniores Leibnitz - M/F	Leibnitz (AUT)
04-05	K	9° Campionato Europeo a Rappresentative Regionali - Under 18/Over 18 - Squadre - M/F	Ankara (TUR)
10-11	L	Torneo Int. "Coupe R. Martinetti" CA SL	Martigny (SWI)
10-12	L	Campionato del Mediterraneo - SE SL/GR/Femm.	BUDVA (MNE)
11	J	Torneo Int. Città di Messina (Grand Prix Juniores)	Messina
11-12	J	World Cup Lisbon - M	Lisbona (POR)
11-12	J	World Cup Tallinn - F	Tallinn (EST)
11-12	K	26° Campionato Italiano Cadetti - M/F (Kata) 17° Campionato Italiano Esordienti "B" - M/F (Kata)	Lido di Ostia/RM
12	J	Torneo Int. Città di Messina (Grand Prix Cadetti)	Messina
13-14	J	Campionato Mondiale Kata - M/F	Francoforte sul Meno (GER)
15-18	J	Campionato Mondiale Master - M/F	Francoforte sul Meno (GER)
17-18	L	Torneo Internazionale "Azovmash Cup" Sen. GR	Mariupol (UKR)
18	J	Coppa Sicilia (Grand Prix Kata)	Lipari/ME
18-19	J	Grand Slam Rio de Janeiro - M/F	Rio de Janeiro (BRA)
18-19	K	7° Trofeo Internazionale Sardegna - M/F	Ittiri/SS
18-19	K	6° Open d'Austria - JU - M/F	Salisburgo (AUT)
21-26	L	Campionato Europeo JU SL/GR/Femm.	Zrenjanin (SRB)
25-26	J	Campionato Europeo Cadetti	Cottonera (MLT)

LUGLIO

02-03	J	Torneo Int. Città di Ventimiglia	Ventimiglia/IM
04-10	K	WKF Youth World Cup & Training Camp	Louttraki (GRE)
09-10	L	Gran Premio di Spagna -SE SL/GR/Femm.	Madrid (SPA)
14-24	J	5° Giochi Mondiali Militari - M/F	Rio de Janeiro (BRA)
16-17	J	European Cup Juniores Paks - M/F	Paks (HUN)
23	S	Campionato Italiano Assoluto e Juniores - M/F	Barcis/PD
23	S	3° Coppa Europa a Squadre 3° Trofeo "Comune di Barcis" Individuale	Barcis/PD
23-30	J	European Youth Olympic Festival	Trabzon (TUR)
26-31	L	Campionato Mondiale Juniores SL/GR/Femm.	Bucarest (ROM)



calendario interdisciplinare 2011

AGOSTO			
05/07	L	Torneo Int. "Ion Corneanu" - SE SL/GR/Femm.	Targoviste (ROU)
09-14	L	Campionato Europeo Cad. SL/GR/Femm.	Varsavia (POL)
11-14	J	Campionato Mondiale Cadetti - M/F	Kiev (UKR)
18-22	J	Universiadi	Shenzhen (CHN)
22-26	K	22° Raduno Tecnico Internazionale	Grado/GO
23-28	J	Campionato Mondiale Seniores - M/F	Parigi (FRA)
23-28	L	Campionato Mondiale Cadetti - SL/GR/Femm.	Szombathely
27-28	K	26° Open di Grado - M/F	Grado/GO
28/08 02/09	J	VII Stage Internazionale JU/CA	Lignano S./UD

SETTEMBRE			
03-04	K	20° Campionato del Mediterraneo Cadetti/Juniores - M/F 1° Campionato del Mediterraneo Under 21 - M/F	Bari
12-14	J	1° European Masters Games	Lignano S./UD
12-18	L	Campionato Mondiale Seniores - SL/GR/Femm.	Istanbul (TUR)
15-17	K	1° European Master Games - M/F	Lignano S./UD
15-18	J	Campionato Europeo Juniores - M/F	Lommel (BEL)
16-30	J	Olympic Training Camp EJU	Lido di Ostia/RM
17-18	K	WKF Premier League 6° Open di Istanbul - Over 18 - M/F	Istanbul (TUR)
24	L	Grand Prix Sicily SL (Coppa Italia)	Palermo
25	J	Torneo delle Regioni Kata - Coppa Italia Kata	Pordenone
24-25	K	10° Open di Germania - Over 18 - M/F	Aschaffenburg (GER)
24-25	K	26° Campionato Italiano Cadetti - M/F (Kumite)	Lido di Ostia/RM

OTTOBRE			
01	L	Trofeo Int. Passamani GR (Coppa Italia)	Rovereto
01-02	J	World Cup Rome - F	Lido di Ostia/RM
01-02	J	World Cup Birmingham - M	Birmingham (GBR)
09	J	Trofeo Int. Romagna (Trofeo Italia)	Lugo/RA
09	L	IV Gran Premio Int. "Bassa Bergamasca" Trofeo Emiliano Mazzitelli	Mozzanica/BG
13/16	K	7° Campionato Mondiale Cadetti/Juniores - M/F 1° Campionato Mondiale Under 21 - M/F	Melaka (MAL)
14-16	J	Grand Prix Rotterdam - M/F	Rotterdam (NED)
15-16	A	Stage Nazionale	Lido di Ostia/RM
16	L	Trofeo Int. Fucci GR (Coppa Italia)	Ravenna
22-23	J	Campionato Europeo di Kata	Praga (CZE)
22-23	JJ	Stage Nazionale -Coppa Italia	Lido di Ostia/RM
29	L	XXX Torneo Int. "Trofeo Milone" - SE GR/Femm.	Lido di Ostia /RM
29-30	J	Campionato Mondiale Open	Tumen (RUS)
29-30	J	Coppa Italia JU/SE - M/F	Fidenza/PR

NOVEMBRE			
03-06	J	Campionato Mondiale Juniores - M/F	Cape Town (RSA)
05	J	Trofeo Int. Sankaku (Master)	Bergamo
05	L	3° Trofeo delle Regioni Città di Casoria SL (Coppa Italia)	Casoria/NA
05-06	K	26° Campionato Italiano Juniores - M/F (Kumite)	Lido di Ostia/RM
06	J	Trofeo Int. Sankaku (Trofeo Italia)	Bergamo
10-13	J	Campionato Europeo Master	Leibnitz (AUT)
12-13	J	Campionato Italiano Esordienti "B" - M/F	Lido di Ostia/RM
12-13	K	WKF Premier League 6° Open d'Austria - Over 18 - M/F	Salisburgo (AUT)
13	L	Torneo Nazionale GR (Coppa Italia)	Bari
17-20	J	Campionato Europeo Under 23 - M/F	Baku (AZE)
20	J	Trofeo Int. Olimpica Bellizzi (Trofeo Italia)	Bellizzi/SA
20	K	26° Campionato Italiano Assoluto a Squadre Sociali - M/F	Lido di Ostia/RM
22-24	J	Grand Prix Abu Dhabi - M/F	Abu Dhabi (UAE)
26	L	Trofeo Città di Perugia "Etruscan Games" SL (Coppa Italia)	Perugia

DICEMBRE			
03	L	Campionato Italiano a Squadre GR e SL	Lido di Ostia/RM

03	K	22° Campionato Italiano Giovanile a Squadre Sociali - M/F	Montecatini Terme/PT
04	K	22° Gran Premio Giovanissimi - Esordienti "A" - M/F	Montecatini Terme/PT
09-11	J	Grand Slam Tokyo - M/F	Tokyo (JPN)
10	L	Gran Premio Giovanissimi GR/Femm. Esordienti A e B - Ragazzi	Lido di Ostia/RM
10-11	K	3° Open di Campania - CA/JU/Under 21/Over 18 - M/F	Monterusciello/NA
17	J	Campionato Italiano a Squadre JU/SE - M/F	Follonica
17-18	J	Grand Prix Qingdao - M/F	Qingdao (CHN)
18	J	Campionato Italiano a Squadre CA - M/F	Lido di Ostia/RM