

**Judo**  
*italiano*

柔道の基礎 

Judo No Kiso

**Manuel  
Lombardo**  
**Argento  
Puro**





## Giugno 2021

Foglio informativo a cura della  
**Associazione Judo Italiano**

Foglio spedito via e-mail a tutti i soci e a tutti coloro i quali  
 ne facciano richiesta specifica.

Le foto: **Pino Morelli ed Emanuele Di Feliciantonio,**  
**Carlos Ferreira, Gabi Juan**

Grafica: **Pino Morelli**

La grafica/foto di copertina è di:

**Pino Morelli**

**Hanno collaborato a questo numero:**

Alessandro Giorgi  
 Walter Argentin  
 Bruno Giovannini  
 Cristina Fiorentini  
 Dante Nardini  
 Giacomo Spartaco Bertoletti  
 Giancarlo Bagnulo  
 Giuseppe Piazza  
 Guido Giudicianni  
 Ylenia Giacomi  
 Gennaro Lippiello  
 Massimo Lanzi  
 Pino Morelli  
 Emanuele Perini  
 Emanuela Pierantozzi  
 Ferdinando Tavolucci  
 Fabio Tuzi  
 Livio Toschi  
 Laura Zimbaro

**[www.judoitaliano.it](http://www.judoitaliano.it)**  
**[info@judoitaliano.it](mailto:info@judoitaliano.it)**  
**FB: judoitaliano**

**Judo Italiano 2**



## Cosa si saranno detti?



# Judo *italiano*

Giugno 2021

## Sommario

**Editoriale** 5

di Pino Morelli

**Mondiali Budapest 2021** 6

di Pino Morelli

**Meno male non ci sono ...** 15

di Redazione

**Gesti che fanno bene al cuore** 17

di Dante Nardini

**Storie Mondiali** 18



# KU SAKURA

## La Storia

Judogi indossato da Jigoro Kano



## La tradizione



Da marzo con  
Judo Italiano  
per tutti i nostri lettori  
Per info:  
[info@judoitaliano.it](mailto:info@judoitaliano.it)



# Editoriale

## Il “Judo moderno”

**G**li ultimi Campionati del Mondo mi hanno fatto scoprire una cosa che non avrei mai creduto che potessi dire: esiste un “Judo Moderno”.

A parte che non mi piace il regolamento di judo, soprattutto quello dei punteggi dove un Waza Ari somiglia tanto al “Vecchio Yuko” e “l’Ippon per rotolamento” è una vaga idea di quello che era “L’Ippon di una volta”. Ma, credo, che questo sia solo nostalgia di un vecchio judoka che è ancorato nei mitici anni del judo. Ma sono vecchio e quel regolamento, adesso, mi sembra funzionale allo “Show Business” ed ha presentato il judo “al di fuori del judo”. Il judo moderno è fatto di tanta prestanza fisica e, un po’ di meno, tecnica, ma non è così come sembra. Chi interpreta bene il judo moderno (è potrebbe essere diverso?) sono i giapponesi. I ragazzi, a parte Maruyama, non si sono visti ma le ragazze sono, perlopiù, quelle che hanno interpretato, in questo mondiale, il judo moderno. A parte che ci siamo sentiti orgogliosi di vedere i podi senza nessun giapponese (o stavano rilegati al terzo posto o al quinto) per cui tutti europei; ma non bisogna dimenticare che la “vera squadra giapponese” non ha partecipato a questo Campionato Mondiale. Abbiamo visto solo Maruyama con il suo Uchi Mata spazzare i tatami di Budapest, meno che alla finale, dove si è dovuto inventare un Tomoe Nage delizioso per battere il nostro “Mitico Ragazzino”, Manuel Lombardo. Ha provato un Uchi Mata, ha fatto due piccoli passi e ha tirato Yoko Tomoe Nage al fianco sinistro di Manuel, cosa da judoka vero. L’unico ad essersi battuto con un “giapponese vero” è stato proprio lui, il “Magnifico Ragazzino” a cui Maruyama non ha saputo tirare Ippon. Questo non vi fa pensare a niente? Cosa c’è in lui di così speciale? C’è il judo moderno. Scuola tecnica nella vecchia maniera e preparazione atletica moderna. Non è facile, credete. È più facile che un aspetto prevalga sull’altro e, in tutte e due i casi, sarebbe un guaio, l’abbiamo visto in questo mondiale. Io l’ho visto proprio ieri sera, il belga Mathias Casse contro Tato Grigalashvili in finale degli 81 kg. Più atletico e più forzuto il georgiano è più “mixato” il belga; Casse si “è preso” tutti gli attacchi di Tato, ha provato un Morote poi, sull’irruenza del georgiano, ha portato un’ancata che ha schiantato il povero Grigalashvili sulla schiena (vecchio Ippon).

Casse mixato al punto giusto, Grigalashvili no.

È difficile, in questo judo moderno, mixare bene questi due elementi ma si parte, a mio parere, dalla tecnica, e questo non è scontato. È la tecnica che impone la preparazione atletica, non viceversa. Guardando s’impara

Già li sento i “Signori del Judo” che si fanno beffe di quanto dico, con quei sorrisetti sarcastici, come ha dire: “Hai scoperto “l’acqua calla”, come si dice a Roma (ma non so se siano romani). Ho avuto modo di parlare per telefono con Pierangelo Toniolo e mi ha confortato su questo mio ragionamento: la tecnica, individuale e la preparazione tecnica ancora più individuale. Questo significa mettere su un Uchi Mata come tecnica base, faccio per dire, e poi dopo sistemarla, come farebbe un sarto con un vestito, addosso all’atleta, ma per le “rifiniture” ci vuole un bel po’ di preparazione atletica “ad personam”. Perché tutti non tirano i baveri nella stessa maniera, perché il passo di entrata non va bene per tutti nella stessa maniera, così via. Già immagino quelli che stanno dicendo: “Io lo faccio sempre.”, però io non vedo grosse masse, per le società, di atleti in nazionale. Poi portarli alle Olimpiadi, questo è un altro discorso. Non voglio, dicendo questo, far i complimenti alla famiglia Toniolo perché sa, specialmente Pierangelo, quanto stimi il suo lavoro e quello dei fratelli. Voglio dire che c’è di più di quanto si possa pensare. Qui c’è un lavoro certosino fatto sugli atleti, qui c’è la passione e il cuore dedicato al judo. Adesso, da vecchio judoka, voglio imparare il judo moderno, anche se dovessi subirmi (solamente vedendolo) uno “Yuko” spacciato per un “Waza Ari”.

Ma questo è il judo moderno, bellezza, che ci vuoi fare?

*Pino Morelli*

# Mondiali Budapest 2021

## Lombardo, “Argento Vero”

## Una nazionale perfetta

1ª giornata

**N**ove le speranze, della nostra nazionale, per la conquista di un titolo mondiale: Francesca Giorda, Francesca Milani (48), Maria Centracchio (63), Alice Bellandi (70), Giorgia Stangherlin (78), Manuel Lombardo (66), Giovanni Esposito (73), Antonio Esposito (81), Nicholas Mungai (90).

Già dalla prima giornata si sono viste le avvisaglie di come i 703 atleti, provenienti da tutto il mondo, siano già venuti agguerriti per conquistarsi un posto all'Olimpiade di Tokyo 2021.

1ª giornata

Nei 48Kg in finale per la medaglia d'oro è stata tutta giapponese, dal un lato la diciannovenne Koga (ha vinto il Mondiale Juniores) e dall'altro la nipponica Tsunoda con 10 anni di più che hanno fatto la differenza. Solo quinta la forte Krasniqi Distria (Kosovo) che ha “ceduto” il terzo posto ad una intelligente Munkhat Uratsetseg (Mongolia). L'altra medaglia di bronzo va alla spagnola Figueroa Julia che ha battuto in finale per il terzo posto l'argentina Perafan Keisy.

La nostra **Francesca Giorda** si è fermata subito contro la cilena Vargas Ley Mary Dee, ed è un vero peccato perché si è presentata bene sul tatami. Ha anticipato più volte la ci-

lena ma non sopportava la presa a sinistra della Vargas Ley. È andata giù la prima volta perché si è fermata poi a preso un Uchi Mata che è valso, alla cilena, l'ippon. Brava comunque questa giovane ragazza che ha i numeri per fare meglio, speriamo di rivederla in qualche tatami di prestigio. **Francesca Milani** ha vinto con la turca Senturk Gulkader che si dimostra un po’ “peperina” all'inizio del combattimento ma poi la elimina con un secco Sankaku Gatame dove la turca non ha potuto farci niente.

Per il secondo combattimento incontra la tunisina Bedouin Oumaima che si dimostra piuttosto ostica ma la fa eliminare per somma di ammonizioni. Al terzo combattimento incontra la campionessa mondiale juniores in carica, la diciannovenne Wakana Koga, che dopo due minuti in cui la nostra Francesca ha messo in difficoltà la nipponica, la incolla a terra per farle uno strangolamento a cui la nostra atleta non ha potuto sfuggire. Bella gara di Milani che dà più forza alla qualificazione olimpica già registrata e anche per lei speriamo, a parte le Olimpiadi, di rivederla più volte su i tatami di prestigio. Brave le nostre atlete, continuate così; un gruppo di nazionale italiana che riesce a portare due atlete nella stessa categoria non è facile che si veda. Questa significa che c'è dietro un lavoro importante dei nostri allenatori e dei nostri tecnici.



**Koga**

**Tsunoda**

**Figueroa**

**Munkhbat**



## 2ª giornata

### Manuel Lombardo

Manuel incontra per prima il tedesco Sebastian Seidl. Il tedesco fa la presa a sinistra ma Lombardo non si fa sorprendere; in un' intricata lotta a terra evita un Ude Garami e poi evita un Osae Komi. Evita un Uchi Mata del tedesco ma ce la mette un po' per carburare. Evita, ancora un Ko Soto da Seidl, ma non sembra che a Manuel picchia la presa del tedesco. Però, quando riesce a fare le sue prese tira il suo colpo preferito, Kata Guruma, però il tedesco cade di pancia. Subito dopo piazza un bel Morote però e guadagna Waza Ari che gli fa passare il turno.

#### **l'Uchi Mata di Maruyama**



Manuel Lombardo - Orlando Polanco (CUB)

Anche il cubano inizia con le prese a sinistra però Manuel non si fa ingannare. Resiste agli attacchi di Polanco che fa le prese da una sola parte e viene sanzionato. Manuel Tenta un Kata Guruma e nel rotolamento si aggiudica un Waza Ari. Passa il turno ma non sembra stanco, sta dritto e questo fatto fa ben sperare per il prossimo incontro.

Manuel Lombardo – Shamilov Yakub (RJV) Russia

Inizia subito con le braccia durissime e le prese a sinistra Shamilov e tenta un O Uchi Gari ma Manuel è ben attento, non si lascia ingannare. Poi, il nostro atleta fa un Morote che sembra Ippon invece l'arbitro dà solo Waza Ari. Sembra che sia in perfetta forma Manuel, esce pure da una leva che fa sanzionare Shamilov. Finisce il combattimento ed adesso l'aspetta la finale di poule col kazako Yeldos Zhumakanov.

Lombardo - Zhumakanov

Manuel esordisce subito con un Tomoe Nage che però non va a segno. Poi, in una fase concitata per le prese, il kazako si fa male ad un occhio. Ritorna bendato Zhumakanov e Manuel non gli dà tregua, prova ancora Tomoe Nage, poi un Sode Tsuru reverse ed un altro Tomoe Nage e Yeldos prende la seconda ammonizione. Manuel tira un altro Tomoe Nage, questa volta sbagliato e va sotto in Osae Komi ma giusto 3 secondi. Yeldos tira un O Goshi che tenta di mettere in difficoltà il nostro atleta ma è preparato Manuel e non si fa sorprendere. Si fa duro il combattimento col kazako e, adesso Manuel ci sembra stanco. Poi su una ancata di Yeldos Manuel lo segue ed esce dalla parte opposta guadagnando un Waza Ari. Ma Zhumakanov si fa veramente male al ginocchio destro e lo devono trasportare fuori con la barella. Ma si avvicina il sogno di Manuel.

La finale per il Campionato del Mondo sarà:

Manuel Lombardo – Joshiro Maruyama

Una finale che vale l'oro per Maruyama sconfitto da Abe nella gara per prendersi il posto alle Olimpiadi, per cui vale una rivalese ma, come diciamo noi, romani: "arifamose cò l'ajet-

**Perez Box**

**Shishime**

**Kocher**

**Primo**



to!". Per Manuel è un sogno che si avvera. Conquistare la medaglia d'oro ad un mondiale per lui sarebbe meglio che prenderla alle Olimpiadi.

Quando hai un sogno vorresti che si avverasse così come l'hai sognato.

Ma, comunque si va sul tatami, per un sogno o per una riva, l'unica cosa che sappiamo è che ci sarà spettacolo, comunque vada.

I campioni scendono in campo e, per l'universo del judo, c'è silenzio e rispetto perché si scontreranno i due più forti atleti del mondo.

Silenzio si combatte.

Maruyama si presenta con un Uchi Mata e Manuel gli risponde con Kata Guruma. Se fosse un fumetto si vedrebbero disegnate le scintille. Un Tomoe Nage mette in vantaggio Maruyama. Il giapponese è veloce ad infilare la gamba da Uchi Mata e non riesce a far pensare Manuel che non ha tempo per preparare l'attacco. Finisce così. Si soffre per Manuel, si soffre per il suo sogno che è solamente rimandato. Una volta si vince ed un'altra s'impara.

### **Il Yoko Tomoe Nage di Maruyama a Lombardo**



**Judo Italiano 8**

Ci dovremmo inchinare quando vediamo passare Manuel Lombardo sul tatami perché ci ha fatto sperare in un sogno e abbiamo visto un campione "nostro" gareggiare ad altissimi livelli e dobbiamo ringraziarlo perché ha portato la seconda volta un argento mondiale per l'Italia. Bravo Manuel, grazie.

### **3ª giornata**

#### **Giovanni Esposito - Gjakova Aki (KOS)**

Entra combattivo Esposito ma parte male prendendo un shido. La lotta per le prese si fa sempre più dura e anche il kosovaro prende un shido. Giovanni tenta prima un O Uchi Gari e poi un Morotema senza tanta convinzione. Prende un altro shido. Adesso deve fare il massimo, intanto si arriva al golden score. L'arbitro dà ai due lo shido. Poi il kosovaro commette un'ingenuità, esce fuori e gli viene subito comminata la terza sanzione e Giovanni passa il turno.

#### **Esposito Giovanni - Raicu Alexandru (ROU)**

Giovanni torna sul tatami, motivatissimo. Ad un Morote del rumeno Esposito risponde con un Morote più forte come intensità. Dopo un tentativo di Tomoe Nage di Raicu Giovanni si mette subito in posizione difensiva a terra dando al rumeno l'opportunità di lavorarci. Giovanni non si dovrebbe chiudere così presto a terra altrimenti Raicu capisce che è proprio lì dove dovrebbe condurre il suo combattimento. Ancora un Morote andato a vuoto per il nostro atleta dando modo a Raicu di lavorarci sopra ma anche il rumeno non sembra molto convinto di perseguire questa strada. La battaglia per le prese si fa ardua e il rumeno insiste con le prese a sinistra. Giovanni si salva da un Tani Otoshi e replica con un Morote. Ancora un altro Morote ma sembra che non tiri di braccia. Si va al Golden Score. Adesso il nostro atleta sta implementando le tecniche e ci prova anche con un O Soto Gari, non lasciando, di fatto, la possibilità al rumeno di tirare. Detto fatto a Raicu viene dato uno Shido. Dopo vari attacchi di Giovanni un'altra sanzione per l'atleta rumeno. Raicu, dopo un breve intervallo arriva sul tatami con un occhio bendato, però non sembra soffrire perché cerca di mettere a segno un'ancata che non sorprende Esposito. Raicu ci riprova ma fa un trascinato a terra e si prende un'altra sanzione. E Giovanni passa il turno.

**Tamaoki****Klimkait****Gjakova****Stoll**

Giovanni Esposito – Heydarov Hidayat (AZE)

Anche l'azero ha la guardia sinistra. Giovanni tenta un O Uchi Gari e a Heydarov viene comminata una sanzione. Poi l'azero tenta un Kata Guruma in "surplace" ma Giovanni non si fa trovare impreparato. Esposito tenta la tattica del precedente combattimento e tira tecniche non lasciando all'azero il tempo di provare un attacco concreto ma, poi, si ferma un attimo e Heydarov tira un Morote con rotolamento a "lungo raggio" che gli fa guadagnare un Waza Ari. Giovanni inizia a cambiare marcia e riesce a fare prendere un'altra ammonizione all'azero ma non può più farci niente. Finisce qui il Mondiale di Giovanni Esposito. Ragazzo sicuramente valido, e aver vinto due incontri qui al mondiale gli fa che onore e punti. Speriamo di vederlo ancora sui tatami importanti del mondo.

#### **l'Uchi Mata della giapponese Yoko Ono**



#### **4a giornata**

**Antonio Esposito - Hievorh MANUKIAN (UKR)**

Parte bene Antonio con due tentativi Morote e di Eri Seoi Nage però le braccia non tirano e Manukian prova ad attaccarlo a terra. Niente di fatto. Antonio ancora di riprova facendo una combinazione, prima O Soto Gari e poi Morote Seoi Nage ma a tutte e due le tecniche mancano le braccia. Per dovere di cronaca bisogna dire che ancora l'ukraino non ha attaccato mai. Ma ancora ci riprova Antonio con un altro Morote lasciando le "braccia libere" e così Manukian ne ha approfittato per metterlo in Osaie Komi però Esposito si è girato in meno di tre secondi. Ancora ci riprova Esposito facendo un Ko Uchi Gari per fargli spostare la gamba per entrare in O Soto Gari, ma viene fuori un O Soto Otoshi dove le braccia non spingono e il resto bel busto è ancora sull'altra gamba. È stato facile per il kosovaro fargli la controtecnica, e facendo O Soto Gari guadagna l'Ippon.

Mi dispiace moltissimo per questo ragazzo napoletano che ci mette il cuore e l'anima quando scende sul tatami ma si è visto che, forse, non stava in piena forma, atletica e mentale. Questo judo non lascia niente, è uno sport cattivo e chi non è preparato al massimo va incontro a queste sconfitte. Sapremo, una volta che sarà tornato da Budapest cos'è che non andava sul quel tatami..

**Maria Centracchio - Anja Obradovic (SRB)**

La Centracchio si presenta bene alla presa, è combattiva quanto basta e quando riesce a far la sua presa è pronta a tirare quel particolare Tai Otoshi ma le braccia non ci sono. Continua con la sola presa al braccio (al polso) a tirare Tai Otoshi ma le prese gli sfuggono di mano e danno, alla Obradovic, il modo di attaccarla a terra. C'è da dire che ancora la serba non ha tirato una tecnica che sia un vero attacco; mette la gamba tra le gambe della Centracchio ma va a terra e adesso la nostra atleta ha l'occasione di attaccarla a terra. Sembra quasi che stia prendendo uno strangolamento ma il bavero non è quello giusto e l'arbitro da il Mate. La Centracchio è in forma e l'attacca con la presa alla cintura per poter fare un Sumi Gaeshi ma la serba si gira e, allo-

# JUDOKA

Una nuova t-shirt per Judo Italiano.  
Maglia con ideogramma spessoriato.  
Stampa retro/avanti  
Mis: S-M-L-XL-XXL-XXXL



Solo  
Euro  
10,00



## JUDOKA

### 頑張る

Questa maglia è dedicata a tutti **judoka**, chi meglio di loro Ganbaru (頑張る) letteralmente "non cedere", traslitterato anche come gam-baru, è un verbo giapponese molto comune che significa, approssimativamente, "lavorare tenacemente in tempi difficili". La parola ganbaru è spesso tradotta nel significato di "fare del proprio meglio", ma in pratica significa "sopportare con coraggio le difficoltà". Ganbaru significa "impegnare tutto sé stessi in un obiettivo per portarlo a termine". Può essere tradotto nel significato di "persistenza", "tenacia", "risolutezza" e "duro lavoro".

Tornano in mente le parole di una poesia di W. Ernest Henley che dice:

Ringrazio qualunque Dio esista  
Per la mia anima invincibile  
Il mio capo è sanguinante,  
Ma non chino.  
E ancora la minaccia degli anni  
Mi trova e mi troverà senza paura.  
Non importa quanto stretto sia il  
passaggio,  
Quanto piena di castighi la vita,  
Io sono il padrone del mio destino:  
Io sono il capitano della mia anima.



Scrivere a:

[info@judoitaliano.it](mailto:info@judoitaliano.it)



# Leski Agbegenou Obradovic Vermeer



**La Agbegenou festeggia la sua 5ª medaglia d'oro mondiale**

ra, la Centracchio vuole attaccarla a terra ma viene fermata dall'arbitro che dà il Mate. In questo momento la Obradovic viene sanzionata. Maria ci riprova con in Morote ma le braccia sono alte e corre il serio pericolo di farsi girare dalla serba. Una altro Morote con le braccia alte tant'è vero che viene trascinato dalla Obradovic. Dopo una serie di schermaglia per la presa l'arbitro le ferma per sanzionarle. Adesso che ha due sanzioni, la Obradovic vuole attaccare subito. Infatti si fa avanti costringendo Maria a fare due entrate, perlomeno dubbie e Maria deve stare attenta. Poi la Centracchio si ferma con la gamba sinistra avanti e con un guizzo la Obradovic tira Tani Otoshi che gli vale l'Ippon. Ma subito dopo l'arbitro cambia l'Ippon con un Waza Ari. La Centracchio adesso attacca mettendo in crisi la sua avversaria ma per un trascinamento viene sanzionata. Adesso tenta con O Uchi Gari ma si espone alla controtecnica dell'avversaria.

Ma con un Ashi Guruma, la Obradovic segna un altro Waza Ari. Finisce qua il Mondiale della Centracchio ma, almeno ha guadagnato di diritto un posto per l'Olimpiade di Tokyo. La rivedremo in Giappone con la speranza che non si sia fatta male seriamente alla spalla.

## 5ª giornata

### Nicholas Mungai - Theodoros Tselidis (GRE)

Inizia il combattimento con una lotta estenuante per le prese, il greco fa un Sumi Otoshi ma niente che Nicholas non possa controllare. Ancora un Morote di Tselidis ma il nostro atleta lo controlla e inizia a lavorare a terra, sembra che al greco non piaccia la lotta a terra, buon per Nicholas. Poi Mungai fa fare un giro sul suo Tomoe Nage al greco e lo rimette giù; penso che Nicholas stia prendendo le misure per tirare. Ancora un Tomoe nage ed un entrata di morote per Mungai e il greco prende la prima ammonizione. Ancora un altro Tomoe Nage per il nostro atleta, mentre Raffaele si sgola dicendogli che ci vorrebbe un Ko Uchi quando fa il passo laterale. Ancora un altro Tomoe mentre Raffaele insiste nel Ko Uchi. Arriva la seconda sanzione per Tselidis. L'atleta greco ha un attimo di risveglio e, anche lui, vuole tirare Tomoe e poi un Ko Uchi disordinato ma Nicholas è attento. Mungai riesce a tirare Ko Uchi Gari e guadagna un Waza Ari poi lo mette in immobilizzazione e finisce il combattimento.

### Nicholas Mungai - Yersultan Muzapparov (KAZ)

Maungai si ritrova ad affrontare il kazako Muzapparov. Il kazako sembra veloce, almeno nelle prese e vuole fare una presa strana andando a prendere la cintura laterale di Mungai passando sopra la spalla destra. Ma Nicholas controlla tutto molto bene. Nicholas fatte le prese lo sposta lateralmente e gli piazza uno Yoko Tomoe Nage che gli fa guadagnare Waza Ari. Il kazako accenna ancora a fare la presa alla cintura e Nicholas gli fa l'ippon di Eri Seoi a sinistra. Bravo.

### Nicholas Mungai - Nagasawa Kenta (JPN)



Nicholas va bene alla prese anche se il suo avversario ha la guardia sinistra ma l'arbitro li ferma a gli commina una shido ad entrambi; però combatte fino a che non fa la presa giusta e prova Morote ma le braccia rimangono alte. Quando ha la presa sul bavero sinistro dell'avversario si sente sicuro e prova con un altro morote però le braccia non tirano. Il giapponese prova ad infilare la gamba per prendere la misura per Uchi Mata ma il nostro atleta è attento e lo attacca a terra, anche al giapponese non sembra che piaccia la lotta a terra, pensa solo a difendersi e quando tocca a lui ad attaccare rinuncia quasi subito. Nagasawa prova una combinazione di Uchi Mata e Ko Uchi Gari ma senza esito subendo poi l'attacco di Nicholas a terra. C'è il sospetto che il giapponese non voglia impegnarsi nella lotta a terra per non sprecare le forze. Mungai prova ancora il Morote ma le mani scivolano lungo le braccia del giapponese. Ancora movimento da parte del nostro atleta che sembra tenere testa al giapponese che avanza sempre però, si ferma un attimo e, quello, gli è fatale perché Nagasawa lo attacca in Uchi Mata a sinistra e per Nicholas non c'è niente da fare, Ippon netto.

Bravo il nostro campione che ha dato prova di meritarsi un posto alle Olimpiadi. Nicholas ha combattuto con cuore e animo libero e ha dato prova di quel che può fare un campione della sua portata.

Se andrà a Tokyo con questa volontà e il carattere che lo contraddistingue e lecito aspettarsi da lui una bella sorpresa. Auguri Bravo. Bravo. Bravo

### Giorgia Stangherlin – Mami Umeki (JAP)

La nostra atleta capisce subito che la lotta alle prese sarà faticosissima. La Stangherlin prova a fare le sue prese prendendo al bavero sopra la testa ma la giapponese non ci sta e le dà qualche spinta fuori dal tatami di gara. Ma la lotta alle prese si fa sempre più dura e a tutte e due le atleta viene comminata una sanzione. La nostra Giorgia insiste con la presa alta e, adesso, spinge la Umeki al di fuori dell'area di

combattimento. Poi tenta un Morote non troppo convinto e dà l'opportunità alla giapponese di iniziare il lavoro a terra. Niente di fatto. La Umeki riesce a fare le sue prese ma la Stangherlin non ci sta e con una leggera rotazione scappa via. Però la giapponese riesce a prendere le sue prese, adesso ha il pieno controllo di Giorgia, e la porta via con un Ashi Guruma guadagnando un Waza Ari e poi prende Ushiro Kesa Gatame per vincere definitivamente. Finisce qui il mondiale di Giorgia Stangherlin però, dobbiamo dire, che questa ragazza ha cuore da vendere ed una determinazione che la spinge a dare tutto.

È cambiata la mentalità dei nostri atleti perché dal primo all'ultimo non mollano mai.

Grande Nazionale e speriamo che vada sempre avanti così.

### La Agbegnenou in finale vince per Ushiro Kesa Gatame





**Maria Suelen**

**Sarah Hasahina Altheman**

**Betrix Souza**

**Alice Bellandi - Cvjetko Lara (CRO)**

Bellandi, al suo primo incontro parte subendo l'attacco e le prese a sinistra della croata. Ma le ci vuole poco a capire che mentre la croata mette il braccio sinistro per andare a prendere il bavero sopra la sua testa deve attaccare, proprio in quel momento, ed infatti cerca di piazzare un bel Morote ma senza successo ma è così che si va avanti se vuole. Prova anche un Tai Otoshi ma quando le gambe della croata già erano passate. Subisce un Harai Goshi della Cvjetko ma non si fa sorprendere. Poi subisce una sanzione per passività e non capiamo perché. Prova anche un Uchi Mata però non tira con le braccia ma deve far così se vuole portare a casa l'incontro, deve attaccarla sempre. La Cvjetko prova un Tomoe Nage del tutto "sterile" che non impensierisce la Bellandi, ma poi le tira un Tai Otoshi che le fa guadagnare un Ippon. La Bellandi passa il turno senza aver fatto niente di anormale, ci sembra, quasi, che abbia fatto un Randori in allenamento. Brava.

**Bellandi - Portela Maria (BRA)**

La Bellandi, appena fatte le prese tira subito un bel Morote, peccato che non tiri di braccia e che non inarchi la schiena per dare più spinta alla propria azione. 10 secondi e tira un altro Morote con le stesse problematiche di prima. Ancora la attacca di O Soto Otoshi e brava la brasiliana a salvarsi. Ma perché l'arbitro non ammonisce la portela per passività? L'abbiamo detto adesso, ammonita, ora la Bellandi deve continuare ad attaccare e non concedere spazio alla brasiliana per poter portare un attacco, però deve stare attenta. Un'ammonizione per la Bellandi sulle prese. Ancora un Morote per la Bellandi mentre si fa dura la lotta per le prese. Ancora un Morote per la Bellandi e la domanda è sempre la stessa, l'arbitro che fa li in mezzo? Pare che ci senta, ora la croata ha due ammonizioni. Deve proseguire ma deve stare attente la nostra atleta. Poi la brasiliana si inventa un Tsuru

Komi Goshi ma, fortunatamente, la Bellandi è attenta. Ancora un Morote per la Bellandi ma le braccia rimangono ferme. Adesso si vede che è stanca. Ma prova ancora Sumi Gaeshi e quando la portela l'attacca riesce a sfuggire. Ancora un Morote ma è molto stanca e le braccia sono lungo i fianchi. Deve resistere e portare solo un altro attacco. Ancora un altro attacco. Questa ragazza sta dando il cuore e l'unico a non accorgersene è l'arbitro. La brasiliana tenta un Tani Otoshi senza successo. Ma alla fine la porta via con un Ko Uchi Gari e finisce qui il mondiale della Bellandi. Mi dispiace dirlo, perché quando si perde non bisogna trovare le scusanti, ma l'arbitro non ha visto bene l'incontro. Alice Bellandi ha dato il cuore e l'anima in questo combattimento e la Portela che non ha fatto niente, neanche il minimo accenno di un attacco che abbia questo nome, va avanti. La nostra ragazza si è comportata benissimo e giovane e deve crescere perché questa nazionale ha bisogno di lei.



# Shinzu JUDOKA



**Offerta a € 15,00**

Per info scrivere a:

**[info@judoitaliano.it](mailto:info@judoitaliano.it)**

# Meno male che non ci sono più i “Ciccioni”

**V**e li ricordate i “Ciccioni”, quelli che avevano una sola tecnica? Non tutti, ma la maggior parte di loro tirava i Makikomi; era l'unica tecnica che conoscevano o gli riusciva, e pochi altri tiravano anche il Sode Makikomi, ma soltanto quelli più fantasiosi. Adesso sono spariti; in questo Campionato del Mondo ci sono gli oltre che sono in carne, questo sì, ma si muovono come fossero 90/100 kg tutti muscoli e movimento, anche le atlete più in carne possono dimostrare un bellissimo judo, fatto di movimento e di tecniche diverse da un obsoleto Makikomi. In questo Teddy Riner ha fatto scuola, per fortuna. È stato un bel mondiale quello che abbiamo visto, anche per gli Oltre. Questo è il judo moderno fatto per l'atleta, a misura di atleta. Un bel vedere questo Campionato Mondiale e bene ne usciamo pure noi con diversi atleti che si sono guadagnati un posto alle Olimpiadi di Tokyo. Partiamo bene, con il piede giusto e con una nazionale compatta, basta che nessuno si metta “in mezzo” per non turbare questo feeling che si è creato tra i nostri ragazzi e i loro allenatori. Non diciamo altro, lasciamoli allenare con tranquillità. Perché loro, sono già in viaggio per Tokyo.

**Ecco alcune azioni degli oltre e dei 100 kg e +78 - L'olandese Meyer campione tra i più atletici +100 kg**



# Ganbaru

Nuovi Judogi per bambini e ragazzi  
dalla misura 120 alla 150



**Misura 120 € 19,00**

**Misura 130 € 21,00**

**Misura 140 € 23,00**

**Misura 150 € 25,00**

**Cinture**

**Monocolore €2,00**

**Bicolore € 2,50**

頑張り



# Gesti che fanno bene al cuore...del judo

Il gesto più bello del mondiale?

Quello che ha fatto Sarah Hasahina, l'atleta giapponese che ha vinto l'oro in finale contro la connazionale Wakaba Tomita, invece che esultare per la vittoria, vista che la Tomita si era fatta male, è andata lì per salutarla poi ha preso la Tomita sulle spalle (a cavalluccio o, come diciamo noi romani: a cava-  
cecio), l'ha portata fuori ma prima di uscire ha fatto il saluto al tatami con la Tomita sulle spalle, dietro alla schiena.

Quel gesto racchiude tutto quello che vorremmo dal judo: il rispetto, la sportività, l'aiuto alla compagna. Quel gesto ci ha fatto comprendere che il judo è davvero tutto questo ma, soltanto, che noi lo praticiamo nei nostri cuori e non ce la facciamo a portarlo fuori di noi, a farlo vedere agli altri.

Non abbiate paura di essere corretti, abbiate paura di non saperlo fare, perché questo non dà senso al saluto, alle tecniche, agli Ippon.

Se non lo sappiamo fare, non c'è nessun senso nel fare judo.



# Storie Mondiali aspettando le Olimpiadi

**C**i sono molte storie che andrebbero raccontate guardando questi mondiali. Voglio ricordarvene alcune perché vale la pena di essere raccontate in quanto anche queste fanno parte del patrimonio del judo.

La prima è la salita e la discesa di due atlete canadesi.

“In primis” c’era la nipponica/canadese Deguchi Christa che non avendo potuto far parte della nazionale giapponese pensò di entrare in quella canadese e, judokando, judokando vinse la medaglia d’oro ai Campionati del Mondo 2019. Grande atleta che ha fatto del Morote Gari la sua arma vincente e così si avviava alle Olimpiadi di Tokyo perché sembra le aspettassero di diritto. Ma c’è un’altra canadese, Jessica Klimkat che ha sovvertito le cose. Dal cinquantesimo posto dov’era ubicata ha fatto un exploit e ha vinto il Campionato del Mondo di Budapest. C’è da dire che la “povera” Deguchi era l’ombra di sé stessa a questa competizione e lo si è visto soprattutto per il combattimento per la medaglia di bronzo con la tedesca Stoll. Sfranta, abbattuta, senza idee, ha fatto un incontro difendendosi dagli attacchi della Stoll.

Morale:

**Quando si è arrivati in cima bisogna subito scendere altrimenti non si vede chi sta salendo**

Tutta un’altra storia è quella di Ketleyn Quadros un atleta che ha vinto medaglie in ogni parte del mondo fino a fare il terzo posto alle Olimpiadi. Questa atleta che è un punto di riferimento della categoria 63 kg, voleva l’unica medaglia che non aveva, quella del Campionato Mondiale. Dopo aver battuto atlete più giovani di lei si è fermata in finale di poule davanti alla slovena Andreja Leski. Poi ha vinto contro l’ungherese Szofi Ozbas per il recupero e poi si è fermata, definitivamente, con un’indiafolata, l’olandese Sanne Vermeer. Qui la morale non c’è, qui c’è soltanto l’età che incombe e non dà spazio alle atlete che vogliono finire la loro carriera conquistando una medaglia in ogni gara, vogliono finire sul tatami così come ci sono nate, con un judogi e una cintura a conquistare il mondo.

Una storia, quasi uguale, è quella di Joana Ramos, portoghese, che dall’alto dei suoi 39 anni ha sconfitto ragazze ben più giovani di lei ma ha incontrato sulla sua strada, per la finale di poule la giapponese Shishime che non le ha dato scampo. Nel ripescaggio ha sconfitto la tedesca Amber Ryheul e si è fermata contro la svizzera Fabienne Kocher. Anche lei, come la Quadros, si è fermata, ad un “attimo” dal sogno. Però arrivare quinta in un Campionato del Mondo, dominato dalle atlete del “Nuovo Judo”, è una bella soddisfazione anche se per loro è stato un po’ triste constatare che se fossero state più giovani...

Ma perché ho voluto raccontare le storie di donne? Perché ci hanno dimostrato che le donne, possono andare oltre; che ce la fanno a soffrire, a sudare, a tenere duro anche contro le avversità. Gli uomini dovrebbero imparare da queste donne cosa è il sacrificio e, potrebbero, con un po’ di spirito “femminile”, vincere le loro paure e cercare di “buttarsi” senza curarsi di quello che dirà la gente.

Invece chi ha spirito di sacrificio da vendere è un’altra atleta, la francese Clarisse Agbegnenou, arrivata alla quinta medaglia d’oro in questo mondiale. È qualcosa di straordinario, cinque mondiali vinti ma le manca l’unica medaglia che non ha e che le è stata “tolta” dalla slovena Tina Trstenjak, quando, lei, ha tentato un Ko Soto Gari ma Tina si è girata e si è ritrovata sopra Clarisse per 7 secondi appena. Però, in quella azione, Tina ha guadagnato uno Yuko. Poi la slovena ha ripreso l’immobilizzazione fino alla fine. Clarisse sa che non rifarà questo errore la prossima volta che si incontreranno, e sarà sul tatami di Tokyo.

**Ketleyn Quadros**



**Deguchi Christa**



**Joana Ramos**



**Clarisse Agbegnenou**



# Attenzione

Messaggio rivolto a tutti i nostri abbonati



**[vendite@judoitaliano.it](mailto:vendite@judoitaliano.it)**

**Il judogi si può anche spedire però, oltre la spesa per il judogi stesso, si dovrà mettere in conto il costo della spedizione.**

Per diventare un nostro abbonato bisogna inviare una mail a : [vendite@judoitaliano.it](mailto:vendite@judoitaliano.it) e fornire i seguenti dati:

**Cognome, Nome, C.F., Indirizzo completo di C.A.P., il numero di cellulare e scrivere nella mail "Desidero abbonarmi alla rivista "Judo Italiano".**

**L'abbonamento è gratuito da quest'anno.**

Chi vorrà sostenere Judo Italiano, può fare una donazione o di 5 o di 10 euro l'anno.

Così ci aiutate, acquistando le nostre proposte e grazie a qualche donazione,

a mantenere vivo il nostro giornale.

**Per informazioni scrivere a: [vendite@judoitaliano.it](mailto:vendite@judoitaliano.it)**

# Judo Italiano

## Ha bisogno di voi

**B**uongiorno a tutti voi, judoka.  
Come tutti gli ambiti lavorativi anche noi (Judo Italiano) siamo stati vittima del covid. Ci siamo messi a vendere judogi di qualità, borse, maglie, cappelli per i judoka per non far fare l'abbonamento a chi voleva sapere del judo, e per un po ci siamo riusciti. Ma poi questo lungo Lockdown ci ha letteralmente "massacrato". Adesso, se vogliamo mantenere una nostra identità indipendente e scevra da ogni obbligo non ci rimane che chiedere l'aiuto a voi.

Pensiamo che Judo Italiano, in questi lunghi anni – è dal lontano 1989 che siamo usciti con la prima rivista autoprodotta e poi, grazie a voi, ci sono state le prime pubblicazioni "ufficiali" e il riconoscimento della Federazione – abbia fatto a pieno il suo dovere parlando del judo e dei suoi problemi, abbiamo gioito con voi per le medaglie conquistate, abbiamo parlato, per voi, con illustri personaggi del nostro mondo, insomma, siamo stati il vero polso del judo italiano e lo diciamo senza modestia perché sappiamo quello che abbiamo fatto per il judo.

Dove prima non ci poteva essere discussione abbiamo portato il contraddittorio.

Sempre con toni pacati ma senza risparmiare niente a nessuno ogni volta che stava in crisi il judo e le sue componenti.

Ma c'è chi ci riconosce queste qualità e c'è a chi non gli è stato mai bene che un giornale di judo fosse indipendente.

Ma comunque vada, quando si spegne una voce indipendente si incrina la luce della democrazia.

Adesso abbiamo bisogno di voi.

Adesso ci mettiamo in gioco e, finalmente, sapremo quanto vi stiamo a cuore.

Vi chiediamo di fare un "offerta spontanea" di € 10,00 l'anno per sostenere a Judo Italiano.

Se sosterrate noi sosterrate il "Judo Italiano":

Se vi va di sostenerci, queste sono le indicazioni

### **Il bonifico bancario va fatto a:**

C/C intestato a  
"Judo Italiano"  
Banca di Credito Cooperativo di Roma  
Ag. 4 - Fidene  
Via Russolillo Don Giustino, 7  
00138 Roma  
IBAN  
IT53V0832703204000000013530  
€ 10,00  
Causale: Per sostenere Judo Italiano

Vogliamo ringraziare anticipatamente tutti quelli che ci sosterranno e anche quelli che non ci sosterranno mai, perché, noi, il giornale la manderemo, comunque a tutti **GRATIS** basta che ce ne facciamo richiesta.

# Di nuovo 2020

per i nostri lettori

## Tuta Pressure Ganbaru

La tuta sarà **disponibile**  
dal **01 ottobre** in poi.

Le taglie vanno dalla **M** alla  
**XXL**.

Il costo è **€ 50,00** per la tuta  
intera.

**Sconti per palestre**  
acquistando minimo n 10 tute

**Ganbaru** (頑張る)

letteralmente

"**non cedere**",

è un verbo giapponese che significa

"**lavorare tenacemente in tempi difficili**".

# JUDOKA

Per prenotare la tuta  
scrivete a:

**info@judoitaliano.it**

Scrivici ti mandremo ogni dettaglio del  
pagamento da effettuare.

