

# Judo a Grassobbio Combattimento e autodifesa da strada

Diverse le attività proposte dall'Accademia Arti Marziali di Bergamo nella realtà aperta nel comune dell'hinterland

Un frammento di Grassobbio; una strada a fondo chiuso; capannoni di lavoro, di attività, di efficienza; una porta anonima in una nicchia di verde; una scala interna. Una palestra. Prego avanti. Guido Gervasoni è il fondatore, ideatore, direttore, arredatore: "fatta con le mie mani". Un'ampia sala, un tatami; immane quando si tratti di palestra a sfondo marziale specificata dalle icone alle pareti. Tre caffè. Gregorio Imperatore responsabile del judo Csi di Bergamo introduce agli effetti dell'Accademia Arti Marziali Bergamo a Grassobbio, via per Azzano. Anche Guido Gervasoni si marca Csi quale maestro di difesa personale. Ma con la sua Accademia introduce nella sfera Csi Bergamo arti varie come pancrazio, ninjutsu, aikido, jujitsu, taijutsu, tai chi, bukiwaza, krav maga, judo, biogymnastica. Ma l'Accademia si certifica soprattutto per lo Street Fighting Kjk acronimo di kungfu-jeet kunedo - kali, ovvero, per capirci meglio, con parole accessibili: autodifesa e combattimento da strada.

E Gervasoni spiega: "La difesa personale basata sulla scienza e sulla fisica, sicuramente è qualcosa di ben diverso da quanto proposto nei film, ma anche molto lontano da quanto praticato quotidianamente nella maggior parte dei corsi d'arti marziali. Questo perché la difesa personale non è un insieme di tecniche più o meno spettacolari, ma è questione di mentalità, di atteggiamento di fronte al possibile pericolo. L'accento viene posto sulla prevenzione del rischio, sulla ricerca della soluzione e, solo come ultima possibilità, sulla relazione fisica di fronte a una minaccia".

Gervasoni esibisce il suo street fighting kjk con Gregorio Imperatore peraltro insegnante di Mga metodo di difesa personale creato dalla Fijlkam / Coni. Scambio di esperienze. "È un sistema efficace anche quello di Gervasoni - riferisce Imperatore - egli ha saputo assemblare e coordinare fra loro diverse tecniche marziali e ha composto un trattato di autodifesa utile e accessibile a tutti". All'Accademia di Grassobbio il teorema street fighting si dipana con questi concetti: "Difendersi non è uno scherzo. Per strada non si combatte per una coppa o per una medaglia. I criminali non hanno armi finte e spesso non c'è una seconda possibilità. Inoltre, a rendere tutto più complicato, ci sono anche le leggi in materia di legittima difesa. Per questo nei nostri corsi, non ci occupiamo solo del combattimento, ma addestriamo a diventare bersagli difficili, a valutare correttamente il pericolo, ad evitare situazioni a rischio. Si impara, quindi, non soltanto come reagire di fronte a una minaccia o ad un attacco a mano nuda o armata, da uno o più aggressori, ma anche come chiedere aiuto, come effettuare una denuncia, come posizionarsi in modo sicuro all'interno di un treno, di un autobus, di una banca, come salire e scendere dalla macchina in maniera sicura e mille altri accorgimenti, che possono sembrare banali, ma che contribuiscono in maniera determinante a salvare la vita. Le tecniche fisiche insegnate si basano sui criteri di semplicità, economicità e massima efficacia; non richiedono ore di pratica per essere assimilate perché sfruttano i normali riflessi automatici e le reazioni istintive del soggetto. Inoltre non richiedono particolari doti fisiche, in modo da poter essere a portata di tutti, giovani e meno giovani, uomini e donne, robusti e smil-

zi". Gervasoni snocciola le sue tecniche forgiate dopo ore di approfondimenti: a volte basta un leggero contatto per rendere inoffensivo l'eventuale aggressore anche se ha una struttura corporea molto più robusta. Imperatore si adatta alle tecniche e cade come una foglia per le torsioni o le leve articolari grammaticate da Gervasoni. Oltre allo Street Fighting Kjk l'Accademia di Grassobbio propone in esclusiva il Pencak Silat. Spiega Gervasoni: "è un'arte marziale che nasce nelle strade indonesiane-malesi. Colpi, proiezioni, leve articolari, pressione dei centri nervosi: quest'arte marziale tocca proprio ogni aspetto del combattimento. Le forme del Pencak Silat permettono ad ogni allievo di allenarsi anche da solo. Ogni oggetto può diventare un'arma nelle mani di un esperto di Silat.

Non è facile descrivere il Pencak, bisogna provarlo e rilascerà un senso di sicurezza autoctono". I corsi all'Accademia Grassobbio si

svolgono da lunedì a venerdì, dalle ore 18 alle 22.30; segreteria ore 17-21; tel 0350.525.839; Gervasoni 392.376.3773. In particolare, il Judo sport olimpico, si pratica lunedì alle ore 18.30; martedì ore 19; mercoledì ore 18.30, giovedì ore 19.30, venerdì ore 19; per bambini da quattro anni fino agli ...anta.

Un vasto repertorio marziale vi si annida; un'ampia scelta nell'universo marziale con possibilità di potervi rimanere affrancati, sedotti dal fascino di discipline antiche ed esotiche non per abdicare alle discipline nostre, tradizionali, che affondano nei secoli di Atene, Olimpia, e di Roma imperiale (pugilato, lotta greco romana, pancrazio), ma per acquisire maggiori conoscenze nella società globale. Chiude Gervasoni: "siamo aperti a diverse esperienze sportive; siamo disponibili a molte esperienze purché siano attività di utilità per la crescita fisica e mentale dell'allievo che si rivolge a noi e frequenta la nostra palestra".

Emanuele Casali

## Grande successo dei corsi per imparare a difendersi



Dopo il corso di difesa personale svolto a Capriate San Gervasio e concluso alla presenza del sindaco e dell'assessore allo sport, un altro corso di difesa personale ha chiuso il suo ciclo (ma incalzante è la richiesta di una replica!) al cospetto dell'istituzione pubblica, nella sala consiliare di Petosino, grosso borgo del comune di Sorriso. Il corso era stato lanciato dal Comune che lo ha affidato per lo svolgimento tecnico alla società Judo Ponteranica diretta da Giovanni Rocco. Che opportunamente formato e aggiornato sugli sviluppi della difesa personale ha sviluppato nelle otto lezioni stabilite, tutti i mercoledì da ottobre a dicembre, il sistema di autodifesa grammaticata dalla Fijlkam - federazione italiana judo lotta karate arti marziali - riconosciuta dal Coni e dunque depositaria del più serio e ufficialmente riconosciuto teorema per apprendere brani di autodifesa, il Metodo Globale Autodifesa, ovvero in sigla Mga. Ben quaranta sono state le partecipanti, volitive e armate di tanta buona volontà nel mettersi in gioco e nell'impegnarsi nell'esecuzione delle tecniche eseguite e mostrate con professionalità dall'insegnante Giovanni Rocco e dai suoi collaboratori: Marco, Samantha, Romano, Agnese e Silvia. Le sorisoline già note per la loro carparietà se la sono cavata in modo egregio, dando vita a un corso colorito e pieno di vigore, con grande soddisfazione dell'insegnante Rocco. Che giorno per giorno ha visto le allieve destreggiarsi perfino con una certa abilità tra leve, strangolamenti e prese, elementi essenziali di questa disciplina. Nell'ultima serata, dedicata alla consegna dei diplomi è intervenuto anche il

maestro di judo Gregorio Imperatore direttore della società Judo Coral Capriate nonché delegato provinciale del judo CSI; con lui anche il suo insostituibile e artistico vice, Carlo Scotti maestro d'arte. Imperatore si è complimentato con Giovanni Rocco, con i collaboratori e con le allieve del corso. Ha stretto la mano a tutte che orgogliose hanno ritirato il diploma chiedendo una replica del corso per il nuovo anno. Annota Rocco: "la richiesta è stata prontamente girata al Comune di Sorisole. La signora Marzia Cometti ideatrice di questa iniziativa ha annunciato che per parte sua la volontà di continuare c'è, ma che tuttavia bisogna vedere l'evolversi della situazione amministrativa in Comune". Alla signora Cometti sono pervenuti i calorosi ringraziamenti da parte di tutte le partecipanti e dagli insegnanti.

A fine serata i festeggiamenti sono proseguiti nel ristorante pizzeria Grotta Azzurra di Bergamo zona Valesse, dove tra un boccone e un cin cin sono state proiettate le fotografie che hanno frasteggiato il corso. Giovanni Rocco ringrazia le partecipanti e tutti coloro che hanno reso possibile lo svolgimento di questa manifestazione: Allievi Bruna, Baggi Greta, Baggi Ilaria, Baggi Laura, Baggi Roberta, Baggi Veronica, Barcella Patrizia, Berizzi Simona, Bonetalli Paola, Bonetalli Silvia, Capelli Linda, Cologni Chiara, Colombo Caterina, Di Claudio Daniela, Falgari Sabina, Giustranti Roberta, Locatelli Laura, Locatelli Tiziana, Longhi Katia, Lubrina Delia, Lubrina Giovanna, Magri Cristina, Micheletti Stefania, Nembrini Cristina, Oberti Silvia, Pelliccioli Elisabetta, Pontoglio Pamela, Pozzi Michela, Pozzi Sonia, Rota Germana, Rota Gigliola, Rota Michela, Salvi Sara, Sonzogni Lidia, Sonzogni Marcella, Zanetti Patrizia.

E. C.



### COMUNICATO N. 13

#### Calciobalilla

**Risultato recupero GRUPPO B GIRONE B**

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

Bar Ricreativo A - USO Sforzatica .....5-4  
(9/6, 6/9, 9/8, 5/9, 4/9, 9/3, 6/9, 9/6, 9/7)

#### GRUPPO B GIRONE E

BichBar Villa d'Ogna - Kiss Kiss .....0-9  
(4/9, 7/9, 4/9, 6/9, 2/9, 6/9, 6/9, 7/9, 6/9)

Liù - Pol. Cazzano S.A. 2006 .....3-6  
(3/9, 6/9, 6/9, 3/9, 9/7, 9/7, 8/9, 4/9, 9/6)

Kiss Bar - Bar Mille .....6-3  
Hidden Pub Team - Bar Capogiro .....1-8  
(9/8, 8/9, 6/9, 8/9, 3/9, 5/9, 8/9, 4/9, 5/9)

Pol. Cazzano S.A. 2007 - Virtus Gazzaniga 1919 .....8-1  
(9/6, 9/6, 7/9, 9/6, 9/2, 9/3, 9/8, 9/7, 9/8)

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna

Riposo: C'Entro Ogna