

## Cinture nere Uisp al PalaBisterzo di Busto Arsizio

**Pubblicato:** Mercoledì 7 Giugno 2023



**NOTIZIARIO UISP** del 7 giugno 2023

### **KARATE – ESAMI DAN REGIONALI UISP, GLI EVERGREEN**

Al termine della stagione si sono tenuti al **Pala Bisterzo di Busto Arsizio** gli **esami regionali** per il passaggio ai gradi di **cintura nera primo e secondo Dan** che sono di competenza regionale. Una **ventina** i partecipanti che si sono presentati all'appuntamento dopo aver effettuato il corso regionale di 16 ore, tenuto dai tecnici regionali nell'arco della stagione.

«**Molta agitazione** per chi ha sostenuto l'esame, sia per chi per la prima volta indosserà la cintura nera, i primi Dan ma anche per quelli che maturata l'esperienza possono sostenere l'esame di secondo Dan – **spiega Paolo Busacca**, responsabile regionale discipline orientali – Ci sono state delle valutazioni da parte della commissione che hanno certificato un **livello molto alto degli esaminandi** con più di un atleta che ha ottenuto il **massimo dei voti** in tutte e tre le materie di esame; kion le tecniche fondamentali, kumite il combattimento e kata le forme».

Uno degli esempi più interessanti di “sportpertutti” è il **karate evergreen** ovvero la possibilità di iniziare a praticare karate **a partire da 60 anni**, un progetto iniziato nel 2002 che comprendeva la prevenzione delle cadute ed alcuni elementi di difesa personale estrapolati comunque dal karate. Nel tempo gli stessi utenti si sono appassionati ed hanno **voluto approfondire la conoscenza dei principi del karate** e successivamente la pratica, da qui è nata l'esigenza di approntare un **programma che fosse fruibile** per le persone di quella età, un lavoro iniziato nel 2010 per i programmi base di inizio

pratica (cintura bianca) e via via per tutti gli altri gradi andando a esaminare le varie problematiche nel rispetto dei tempi e dei modi di apprendimento legate all'età.

L'**età media dei partecipanti** all'esame di primo e secondo Dan del gruppo è **ben oltre i 70 anni**, con il più giovane di 67 anni ed il meno giovane di 79 anni. Per il primo dan: Luciana Bissoli e Angie Biagonba. Per il secondo dan: Gabriella Coerezza, Gianni Zardin, Sara Fotia e Maurizio Restelli che avevano sostenuto l'esame di primo dan nel 2019. La commissione tecnica regionale formata da: Filippo Sanfilippo, Franco Barone, Monica Rizzo e Salvatore Ianiro.

### **BASKET – APPIANO GENTILE U14, CHE ANNO**

«Grandi risultati quest'anno!». L'entusiasmo è di **Stefano Longo**, assistant coach di **Angelo Serafini** della squadra **Indipendente di Appiano Gentile** Categoria Under 14. «Il primo girone Uisp è passato con una sola sconfitta. Che dire?

Ci siamo allenati duramente quattro volte alla settimana e tanti nostri ragazzi sono migliorati tantissimo. **In finale abbiamo ritrovato Vedano Olona: ottima squadra**, ma la cui preparazione non è stata sufficiente a fermare i nostri. Un grazie particolare a tutta l'organizzazione Uisp, al mio primo coach Serafini che ha creduto in me e al nostro dirigente Raul Guffanti sempre disponibile per la logistica».

### **DANZA – Grande spettacolo “Origami” di All Dance Academy**

«Dove naufraga un amore che ha perso la sua bussola? Viaggiare ancora con i sogni e le speranze di un bambino; Remare forte con la saggezza e le verità di un anziano». Questo è l'essenza dello spettacolo di **danza della All dance Academy di Venegono Inferiore**, asd affiliata Uisp, intitolato **“Origami”**, che verrà portato in scena al **Teatro di Varese domenica 11** giugno alle 20.45 (i biglietti possono essere acquistati

prima dello spettacolo). Sarà ambientato negli anni Sessanta e tratterà tematiche attuali come l'amore e la famiglia. Sul palco **si esibiranno 191 allievi** della scuola.

Regia e sceneggiatura di Michela Cremona. Coreografie di Carlo Ceballo, Claudia Pintus, Michela Cremona, Stefano Mazzoli, Giorgia Gesuato, Mirko Velli e Stefano Beltrame.

**SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli su VareseNews

di A cura di Uisp Varese