

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Oltre il tatami: quando il judo diventa linguaggio universale di inclusione

Damiano Franzetti · Wednesday, March 4th, 2026

Sabato 21 febbraio 2026, i locali dall'ASD **Judo Gym Club SKS di Cardano al Campo**, in collaborazione con il **Centro del Sorriso** di Rozzano (MI), si sono trasformati in un **laboratorio di libertà**, condivisione e crescita. Protagonisti assoluti una decina di ragazzi e ragazze che, attraverso le proprie **unicità motorie, sensoriali e cognitive**, hanno dimostrato come lo sport possa abbattere ogni confine, trasformando la diversità in una risorsa collettiva.

Fin dai primi minuti della lezione, strutturata su **attività ludico-motorie**, l'atmosfera è stata pervasa da **entusiasmo e partecipazione**. L'obiettivo non era la ricerca della performance atletica o del podio, bensì la **costruzione di relazioni autentiche** e l'espressione libera di sé. Vedere questi ragazzi al centro del tatami è stato un potente promemoria: la **disabilità è solo una parte della loro identità**, non la sua totalità. La sfida più complessa da vincere non è quella psico-fisica, ma quella sociale, fatta di pregiudizi e barriere invisibili.

Uno dei momenti più toccanti della giornata è nato da una **domanda profonda** di uno dei partecipanti, che ha portato a vivere in modo concreto i principi del Judo, declinati per l'occasione in chiave inclusiva.

- **Seiryoku-Zenyo** (miglior uso dell'energia): ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo, imparando a gestire le proprie risorse con consapevolezza.
- **Ji-Ta-Kyo-Ei** (mutuo benessere e prosperità): l'idea che l'allenamento debba portare beneficio non solo al singolo ma anche al compagno, promuovendo una crescita collettiva.
- **Ju** (flessibilità/cedevolezza): cedere alla forza per controllarla, trasformando la rigidità in armonia.

Concetti diventati **esperienza reale**, strumenti per guardarsi dentro e scoprire risorse inaspettate, permettendo a ogni atleta di esprimere la propria unicità. Per i ragazzi è stata una giornata di sport e divertimento; per famiglie e volontari, un **prezioso momento di confronto**.

L'auspicio è che iniziative come questa diventino **normalità e non eccezione**, rientrando nella normale offerta formativa di benessere di ogni associazione sportiva. La giornata si è conclusa nel modo più semplice e conviviale possibile: **una pizzata di gruppo**. Al posto delle medaglie è stato consegnato un **riconoscimento** uguale per tutti: il simbolo di un impegno che non ammette distinzioni.

Per chi volesse aiutare e fare una donazione al Centro del Sorriso, si lasciano gli estremi: IBAN IT39 G083 8633 6800 0000 0410 752 – Banca Credito Cooperativo –

This entry was posted on Wednesday, March 4th, 2026 at 7:15 am and is filed under [Sport](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.