

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## A 80 anni conquistano la cintura nera di karate

Damiano Franzetti · Wednesday, June 24th, 2026

Se pensate che il **karate** sia un affare esclusivo per giovani scattanti, fareste bene a non dirlo a **Gabriella Coerezza e Gianni Zardin**. Domenica 7 giugno, a **Castiglione Olona**, questi due atleti **ultraottantenni** hanno brillantemente **superato gli esami regionali**, portandosi a casa la **cintura nera terzo dan**. Insieme a loro hanno festeggiato anche il **settantenne Maurizio Restelli**, sempre per il terzo dan, e **Luciana Bissoli**, che ha conquistato il secondo dan.

Un risultato di tutto rispetto che ha richiesto **anni di allenamento** e che ha strappato gli **applausi convinti di tutta la commissione tecnica**, dimostrando che l'anagrafe, sul tatami, conta fino a un certo punto. Dietro questa impresa c'è il **progetto "Karate Evergreen"**, un percorso nato più di vent'anni fa per accogliere **aspiranti karateka dai 60 anni in su**.

Certo, preparare un esame di Dan a ottant'anni suonati comporta **qualche sfida in più**, soprattutto nel gestire i **classici acciacchi articolari** o la memoria delle sequenze tecniche. Per questo il programma, ideato dal **Maestro Paolo Busacca di Csk Busto** e basato sulla filosofia Uisp dello "sport per tutti", **unisce la ginnastica dolce** a una coordinazione motoria progressiva, senza sovraccarichi.

«Il karate è una **disciplina ideale per la terza età** perché non isola il corpo dalla mente», spiega il Maestro Busacca. «Da un lato, i **movimenti fluidi e controllati** aiutano l'elasticità articolare e l'equilibrio, **riducendo il rischio di cadute nella** vita quotidiana. Dall'altro, la **necessità di memorizzare le sequenze** e di mantenere alta l'attenzione nel confronto con l'avversario funge da vero e proprio **allenamento cognitivo**. Non è violenza, è consapevolezza di sé».

Trattandosi di **un'arte marziale**, infatti, non si fa solo ginnastica: il karate **stimola la mente e richiede precisione e intenzione**, costringendo i praticanti a rimanere lucidi e concentrati. Il progetto è il risultato di un **lavoro d'équipe che parte da lontano**, per la precisione dalla bozza "Anziano più sicuro" di **Harry Bursich**, poi evoluta grazie alla dottoressa **Michela Bossi**, specializzata in attività adattate, e al supporto dei maestri **Franco Barone, Monica Rizzo e Francesco D'Urso**. L'esame di Castiglione Olona ha confermato la **solidità del gruppo**, ma non c'è tempo per riposarsi sugli allori: il prossimo anno **saranno già quattro le cinture marroni "evergreen"** a tentare l'assalto al primo dan. I giovani colleghi sono avvisati.

**SPECIALE UISP** – Tutti gli articoli su [VareseNews](#)

This entry was posted on Wednesday, June 24th, 2026 at 7:30 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.