

## L'INIZIATIVA

## TUTTI IN CAMPO



DAL 1986

**Il giorno del giorno**  
Luigi Busà esulta ai Giochi di Tokyo 2020, dove ha vinto l'oro nel kumite (-75 kg) battendo in finale l'azeri Rafael Agayev  
LAPRESSE

# Scuola karate



## Busà: «Il tatami mi ha salvato la vita Ragazzi, provatelo»

L'oro olimpico e le lezioni della pedana  
«Questo sport insegna disciplina e rispetto»

di Tiziano Marino

**D**a Avola, in Sicilia, alla conquista del mondo, spot straordinario del karate a tinte azzurre. Campione italiano, europeo, iridato e olimpico. Campione di tutto. Luigi Busà oggi è una stella affermata ma sempre coi piedi ben saldi a terra.

**«Come ha iniziato col karate?»**  
«Papà era un maestro e gestiva una palestra. Ci sono entrato a 4 anni per gioco, con le mie sorelle, e non ne sono più uscito. Cosa è per me il karate? Un amore immenso. Quando mi ritirerò, sarà come lasciare la fidanzata di tutta una vita».

**«Esistono tanti stili di karate, ancora poco uniti tra loro. Qual è la sua opinione?»**  
«Sogno di organizzare uno stage in cui sia possibile praticare il karate in tutte le sue forme. Magari

anche con Michelle Hunziker, che pratica il Kyokushinkai, e che è sulla mia stessa lunghezza d'onda. Amiamo tutti il karate, vorrei fossimo uniti. Ognuno con la sua bellezza e tradizione».

**«Cosa vorrebbe fare da grande?»**  
«Sono ambizioso, come da bambino. Voglio studiare per diventare direttore tecnico di un team - perché no, della Nazionale - ma sono attratto anche dal campo manageriale, Coni compreso».

**«Qual è l'insegnamento più importante che ha appreso?»**  
«Il karate è come la vita e nella vita ciò che più conta è saper mantenere il giusto equilibrio. Quando sei al top non devi sentirti un dio e quando sei in difficoltà non devi pensare di essere un fallito. Il karate fornisce gli strumenti giusti per affrontare le difficoltà in modo saggio».

**«Perché consiglierebbe la prati-**

**ca del karate ai giovani?»**

«La vita va vissuta a sei marce, il karate ti dà la settima. Come ti esprimi sul tatami, così ti esprimi nella vita. È uno sport che insegna disciplina e rispetto, e l'allenamento permette di staccare da tutto, cellulare in primis, obbligandoti a socializzare».

**«Chi sono i suoi idoli?»**

«Non ho idoli, perché credo non sia sano, ma punti di riferimento. Uno su tutti Roberto Baggio, il mio desiderio è conoscerlo. E poi Mike Tyson, che ce l'ha fatta pur

**«Sogno uno stage di karate in tutte le sue forme con la Hunziker»**

**Luigi Busà**  
e l'amore per il karate

arrivando dalla strada e che da piccolo veniva preso in giro per il suo peso, proprio come me».

**«Cosa direbbe a un giovane che viene bullizzato?»**

«Di praticare sport, quello che mi ha salvato la vita. Non bisogna rispondere alla violenza con altra violenza, ma anzi serve capire che chi attua bullismo in realtà è il primo che necessita di aiuto. Un messaggio da far passare innanzitutto agli adulti».

**«Pensa di essere un idolo?»**

«Me lodicono in tanti e mi fa tanto piacere. I messaggi più commoventi sono quelli dei genitori che mi vedono come esempio positivo per i figli: impagabile».

**«Soddisfatto di come è diventato il piccolo Luigi?»**

«Molto, ogni tanto gli dico: "Capspita, cosa abbiamo fatto!" Ma sono anche uno che non si accontenta mai. Allora mi fermo e mi pongo sempre nuovi obiettivi».

**«Tokyo 2020 le ha lasciato...»**

«Una medaglia d'oro, notorietà e credibilità, che cerco di utilizzare per arrivare a fare grandi cose, anche e soprattutto nel sociale».

**«Se le dico Parigi 2024?»**

«Provo amarezza. Purtroppo il karate è uscito dal programma olimpico. Spero rientri al più presto, magari già nel 2028: avrò 41 anni, vedremo. Nonostante questo, se mi dite Parigi '24 rispondo con un però. Potrei esserci anch'io, chissà...».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**TEMPO DI LETTURA 3'12"**

## Tora Kan Roma: 120 iscritti per diffondere le arti marziali

## LA GUIDA

### L'idea del Gruppo Selex

«Tutti in campo» è l'iniziativa del Gruppo Selex, società leader della grande distribuzione (Familia, A&O, su scala nazionale e oltre 20 insegne locali), dedicata allo sport dilettantistico. Fino al 19 novembre i clienti dei supermercati aderenti, con la spesa, possono contribuire a sostenere le associazioni e società sportive dilettantistiche iscritte all'iniziativa (già oltre 7600), donando i "Codici Sport" ricevuti in cassa, attraverso il sito e l'app di "Tutti in Campo". Le ASD e SSD possono accedere al catalogo online, grazie al quale scegliere gratuitamente nuove attrezzature e infrastrutture per le loro attività (www.tuttincampo.it). Sul sito trovate gli oltre 1800 punti vendita del Gruppo Selex che aderiscono all'iniziativa.

Conservare, proteggere, tramandare e diffondere l'antica pratica dell'Okinawa Goju-ryu, tradizionale stile di karate originario dell'Isola giapponese di Okinawa appunto, caratterizzato da una combinazione di tecniche "dure" (Go) e "morbide" (Ju). È l'obiettivo dell'A.S.D. Tora Kan, fondata nel 1986 a Roma (nel quartiere Casalotti) dal maestro Paolo Taigo Spongia e divenuta negli anni punto di riferimento per generazioni di bambini e adulti. A oggi sono 120 gli iscritti, di età compresa tra i 4 e i 70 anni. «È un'arte più che uno sport. Non una palestra, ma una vera e propria scuola di arti marziali, nella sua definizione più pura», spiega il fondatore Sensai Spongia, settimo dan, monaco e maestro Zen, oltre che capo istruttore e responsabile nazionale per l'Italia IOGKF (International Okinawa Goju-ryu Karate-do Federation), scuola fondata nel 1979 dal leggendario maestro Morio Higaonna, uno dei pochissimi 10 Dan viventi. Tora Kan è anche impegno sociale. Merito della dottoressa Domenica Pietrucci, psicoterapeuta e direttrice tecnica del corso per bambini che, in collaborazione con l'Istituto Don Calabria, coordina il progetto di insegnamento del karate adattato per ragazzi affetti da difficoltà cognitive.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Il maestro Paolo Taigo Spongia, 7° Dan, maestro zen**

**TUTTI IN CAMPO**

**CON LA TUA SPESA SOSTIENI LO SPORT ITALIANO**

Scopri di più su [tuttincampo.it](http://tuttincampo.it)

MEDIA PARTNER  
**La Gazzetta dello Sport**  
Tutto il rosa della vita