

## Contatta

Via Cialdini 107 - 20161 Milano  
0266221654 (Work)  
cavacci46@gmail.com

[www.linkedin.com/in/elenacavalli-](http://www.linkedin.com/in/elenacavalli-)  
(LinkedIn)  
[www.jsamurai.it](http://www.jsamurai.it) (Company)  
[www.elenacavallijudo.it](http://www.elenacavallijudo.it) (Personal)

## Competenze principali

capacità gestire le classi  
capacità di adattamento  
competenze tecniche

## Honors-Awards

Atleta agonista dal 1980 al 2000

## Publications

Giochiamo a judo?

# Elena Cavalli

amministratore unico Jitakyoei Samurai s.s.d. a r.l.  
Milano, Lombardia, Italia

## Riepilogo

Ho iniziato a praticare judo nel 1973 all'età di 7 anni con il maestro Gino Luggi.

Ho avuto la fortuna di entrare a far parte della scuola del maestro Fulvio Aragozzini.

Nel corso degli anni, e con la conoscenza del maestro Beppe Vismara, ho imparato a praticare e conoscere il judo sotto molteplici aspetti.

Fin da quando ero piccola mi hanno insegnato, ed in questo modo appassionato, il judo come un gioco e facendomi interiorizzare le varie tecniche.

In gioventu' ho praticato l'attività agonistica, al termine della quale mi sono dedicata all'insegnamento.

Visto il mio percorso judoistico, è stato naturale dedicarmi all'insegnamento, sia in palestra che a scuola, attività che mi permette di mettere in pratica le esperienze acquisite e a dare vita a un metodo, per riuscire a dare una formazione judoistica a tutti i livelli dai bambini, ai giovani, agli adulti, senza trascurare l'importanza dei valori educativi del judo.

Il judo ha dei numeri in più rispetto ad altri sport. La nostra disciplina deve essere considerata una seria proposta educativa. Non abbiamo solamente a che fare con uno sport riconosciuto a livello olimpico, ma anche e soprattutto con un metodo che insegna il rispetto, l'onore, l'amicizia, l'accettazione della sofferenza e della sconfitta. Il prof. Jigoro Kano, fondatore del judo (l'unica disciplina marziale praticata alle nostre latitudini che è anche uno sport olimpico) aveva posto come finalità della propria disciplina la formazione di un giovane sano, formato e socialmente utile. Obiettivo ultimo del judo era raggiungere una corretta educazione dell'allievo, attraverso la pratica sportiva, affinché questi potesse trovare la propria strada. L'obiettivo era ed è tuttora molto alto. Vale tuttavia la pena di tentare.

I risultati ottenuti con i miei allievi mi spronano a continuare su questa strada.

#### Gradi Conseguiti

1997 2° dan

2002 3° dan

2007 4° dan

2014 5° dan

2023 6° dan

Autrice del libro "Giochiamo a Judo" ed. Unicopli

---

## Esperienza

### Jitakyoei Samurai

Istruttore centro estivo polisportivo 2024

settembre 2024 - Present (2 mesi)

Milano

Condivido con voi il video che racconta la straordinaria esperienza del campus polisportivo appena concluso! Una settimana di attività entusiasmanti, tra la palestra e il parco vicino durante la quale i partecipanti hanno vissuto un'estate all'insegna dello sport, dell'amicizia e del divertimento.

Dai giochi di squadra alle sfide individuali, il campus ha offerto un ampio ventaglio di attività pensate per stimolare e intrattenere i bambini e i ragazzi. I partecipanti hanno avuto l'opportunità di migliorare le loro abilità sportive e sociali, imparando l'importanza del lavoro di squadra e del fair play.

### jitakyoei samurai s.s.d. a r.l.

28 anni

insegnante responsabile corsi di judo dedicati a bambini e ragazzi

1996 - Present (28 anni)

Milano

### amministratore

settembre 1996 - Present (28 anni 2 mesi)

Pratico Judo dall'età di 6 anni. Per 20 anni ho fatto judo a livello agonistico. Insegno Judo da oltre 20 anni.

Dopo un'intensa attività agonistica l'insegnamento è stato la naturale evoluzione.

Il dojo jitakyoei samurai ospita atleti dai 3 anni in su e ogni anno propone diverse attività: Judo, Karate, Aikido, JuJitsu, Kali, Penkak Silat e Ginnastica.  
<https://www.jsamurai.it/>

FIJLKAM - Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali  
Educatore Sportivo Scolastico  
gennaio 2021 - Present (3 anni 10 mesi)  
Roma

Scuola di Sport  
Istruttore presso i centri estivi giovanili diretti dal m° Beppe Vismara  
2003 - Present (21 anni)  
Mendrisio - Svizzera

jitakyoei Samurai ssd a r.l.  
Istruttore centro estivo 2023 Milano  
settembre 2023 - settembre 2023 (1 mese)  
Milano

Si è concluso il 1° JudoSummerCamp Jsamurai fortemente voluto dalle famiglie dei nostri allievi, in difficoltà nella gestione dei propri figli prima dell'inizio della scuola.

Siamo felici di aver potuto di aver offrire un'esperienza divertente e coinvolgente ai nostri giovani partecipanti!

La vicinanza del parco di Villa Litta offre molteplici opportunità per lo svolgimento di attività sportive, permettendo ai bambini di divertirsi all'aria aperta e ai genitori di avere la tranquillità di sapere che i propri figli sono impegnati in attività sane e stimolanti.

Grazie alla presenza della palestra e del parco, i bambini hanno potuto alternare l'attività fisica indoor a quella outdoor, godendo dei benefici di entrambi gli ambienti. In questo modo, si promuove uno stile di vita attivo e salutare .

Grazie mille per aver scelto di trascorrere il vostro tempo con noi e speriamo di vedervi di nuovo alle nostre prossime attività

Università Sang Yo

Viaggio d'istruzione e tecnico accompagnatore atleti  
2016 - 2016 (meno di un anno)  
Kyoto, Kyoto, Giappone

Università di Tsukuba  
Viaggio d'istruzione e tecnico accompagnatore Atleti  
2015 - 2015 (meno di un anno)  
Tokyo

asd judo Kodokan Gessate  
Istruttore responsabile corsi di judo  
2011 - 2013 (2 anni)  
Gessate (MI)

Saint Louis School - scuola internazionale  
dal 2004 al 2012 istruttore corsi judo per bambini e ragazzi  
2004 - 2012 (8 anni)  
Milano

Scuola elementare IC R. Pezzani  
Istruttore  
2006 - 2006 (meno di un anno)  
Milano

progetto "la regione Lombardia insieme ai maestri, progetto e programma  
attività motoria giovani per l'Europa: educare al benessere;

Scuola di Sport Barilla  
Istruttore presso i centri estivi giovanili  
1995 - 2001 (6 anni)  
Bedonia (PR)

Libreria milanese  
Addetta vendite  
ottobre 1986 - giugno 1996 (9 anni 9 mesi)  
Milano, Italia

libreria storica specializzata in volumi dedicati alla città di Milano insignita nel  
1977 di un Ambrogino dal comune di Milano per civica benemerenzza

Regione Lombardia c/o Genio Civile settore Navigli  
Impiegata amministrativa  
febbraio 1986 - aprile 1986 (3 mesi)  
Milano, Italia

---

## Formazione

Scuola Nazionale Fijlkam

Corso di Maestro · (novembre 2021)

Fijlkam

Educatore Sportivo Scolastico · (2021)

Scuola Nazionale Fijlkam

Corso Istruttori di Judo · (2002)

Scuola Nazionale Fijlkam

Corso di Allenatore · (1998)

Scuola di Arti Marziali Milano

Corso di Judo con m° Beppe Vismara · (1991)