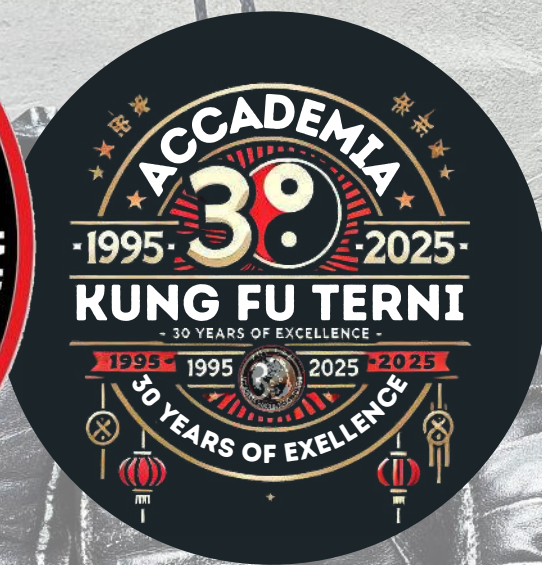




# Accademia Arti Marziali Kung Fu Terni

A.A.2024/2025

*Trent'anni di arte, forza e tradizione.*



# La nostra scuola

La scuola di arti marziali, "Accademia Shaolin Kung Fu Terni", è un luogo dove la tradizione orientale incontra la passione e la dedizione per il Kung Fu e il Sanda. Con un'esperienza di oltre quarant'anni, garantisce professionalità ed efficacia sia nella diffusione dello stile tradizionale sia nella difesa personale.

Il **Maestro Luca Primavera**, diretto discepolo del Maestro Zanetti della famiglia del Maestro Tang, e il **Maestro Alessandro Bufi** uniscono con passione le loro competenze per trasmettere l'arte del Kung Fu. Vantano circa 40 anni di esperienza e sono altamente qualificati sia nell'insegnamento che nella pratica agonistica, permettendo agli allievi di apprendere le tecniche più raffinate del Kung Fu e del Sanda.

Fondata con l'obiettivo di promuovere il Kung Fu e il Sanda, l'Accademia non si limita all'insegnamento delle tecniche marziali, ma abbraccia anche i valori di disciplina, rispetto e perseveranza. La nostra scuola offre un ambiente accogliente e stimolante per tutti coloro che desiderano intraprendere un viaggio di crescita personale, fisica e spirituale attraverso l'arte marziale. Vi invitiamo a scoprire i benefici del Kung Fu e del Sanda presso la nostra Accademia.





Accademia Kung Fu Terni

3

# 30 anni di eccellenza

**30 ANNI DI PASSIONE E DEDIZIONE:  
LA STORIA DELLA NOSTRA SCUOLA DI ARTI MARZIALI**

Quest'anno celebriamo un traguardo importante: 30 anni di attività della nostra scuola di arti marziali. Tre decenni di impegno, crescita e condivisione, durante i quali abbiamo formato generazioni di allievi, trasmettendo non solo tecniche di combattimento, ma anche valori che vanno oltre il tatami: rispetto, disciplina, perseveranza e armonia interiore.

## **Le Radici di un Sogno**

La nostra storia ha avuto inizio con un sogno: creare un luogo dove le arti marziali potessero essere non solo una pratica sportiva, ma un vero e proprio stile di vita.

## **Un Percorso di Crescita**

Negli anni, la scuola è diventata un punto di riferimento per appassionati di ogni età e livello. Da piccoli allievi che muovono i primi passi, agli atleti avanzati che competono a livello internazionale, abbiamo visto ogni atleta affrontare le proprie sfide, superare ostacoli e trasformarsi, non solo come praticanti ma anche come individui.

## **I Valori che Ci Guidano**

Ciò che ci distingue è l'impegno a mantenere vive le tradizioni delle arti marziali, adattandole al contesto moderno. Ogni lezione è un'occasione per apprendere, crescere e costruire un legame profondo tra corpo e mente. Crediamo che le arti marziali siano una via per migliorare se stessi, e per questo ci dedichiamo con passione a ogni singolo praticante.

## **Un Ringraziamento Speciale**

Questo anniversario è un momento per guardare indietro con gratitudine. Un grazie speciale va agli istruttori, agli allievi e alle loro famiglie, che hanno reso possibile questo straordinario percorso. È grazie a voi che siamo riusciti a costruire una comunità forte e coesa, un luogo dove ognuno si sente accolto e valorizzato.

## **Guardando al Futuro**

Mentre celebriamo i nostri 30 anni, siamo entusiasti di ciò che il futuro ci riserva. Continueremo a innovare, espandere i nostri programmi e accogliere nuovi allievi con lo stesso entusiasmo che ci ha guidato fin dal primo giorno. Grazie a tutti per aver fatto parte di questa incredibile avventura. Siamo orgogliosi di ciò che abbiamo costruito insieme e non vediamo l'ora di continuare a crescere, passo dopo passo, colpo dopo colpo, in un viaggio che è solo all'inizio.

**Buon anniversario a tutti noi, e che il cammino delle arti marziali ci  
accompagni per molti anni ancora!**





# Le riflessioni di fine anno

## Shifu Luca Primavera

“ Cari allievi, genitori, amici e sostenitori,

Quest'anno celebriamo trent'anni di storia, sudore, sacrifici e sogni realizzati. Shaolin Kung Fu Terni compie tre decadi, e mai avrei immaginato, tanti anni fa, di poter pronunciare queste parole con così tanto orgoglio.

Mi guardo indietro e vedo quel ragazzino che varcava la soglia di una palestra modesta, con le pareti segnate dall'allenamento e l'aria satura di fatica. Mi vedo lì, ancora inesperto, accolto da chi sarebbe diventato il mio Maestro. Non sapevo cosa mi aspettasse. Sapevo solo che volevo provare. E così iniziò un viaggio che mi avrebbe segnato per sempre.

In quella palestra, tra colpi, sudore e ripetizioni infinite, non trovai solo tecnica e disciplina: trovai una famiglia. Si lavorava duro, si combatteva con passione, ci si stringeva attorno a chi cadeva, aiutandolo a rialzarsi. Eravamo pionieri di un'arte marziale che ancora pochi conoscevano, un sogno che si faceva spazio tra le ombre degli schermi in bianco e nero. Ho passato più tempo in palestra che a casa, crescendo in quegli spazi che sono diventati la mia seconda vita. Mi allenavo anche il sabato e la domenica, perché la dedizione non conosce riposo. E quando mi fu assegnata una palestra a Perugia, le soddisfazioni arrivarono immediatamente. Mi chiamavano Maestro, anche se ufficialmente non lo ero ancora. Ma ho sempre insegnato con il massimo rispetto, con onestà, con il cuore.

Oggi, dopo trent'anni, abbiamo costruito qualcosa di straordinario. Non solo una palestra ma una casa. Un luogo in cui uomini e donne imparano a combattere, a rispettarci, a credere in se stessi. Siamo arrivati sui palcoscenici nazionali e internazionali, portando il nome della nostra Accademia con orgoglio e determinazione. I nostri atleti sono riconosciuti e temuti per la loro tecnica. Sul tappeto, non ci sono rivali quando si combatte con il cuore! Ma ogni vittoria, così come ogni sconfitta, ci ha insegnato a crescere, a migliorarci, a non arrenderci mai.

Quest'anno un altro grande traguardo illumina il nostro cammino: la nomina a Maestro di Alessandro Bufi, il mio braccio destro, il mio compagno di battaglie, il sostegno invisibile ma sempre presente dietro ogni progetto, ogni vittoria, ogni sfida. Un onore meritato, e un orgoglio immenso per tutta la nostra famiglia.

Grazie. Grazie a tutti gli atleti che hanno portato nel mondo il nome della nostra Accademia. Grazie a coloro che, anche solo con la loro presenza, hanno contribuito a farci crescere. Grazie alla nostra squadra agonistica, che si distingue sempre per il suo impegno, per la sua forza, per il suo spirito indomabile. Grazie speciale a voi, genitori, che ci sostenete, che comprendete le nostre difficoltà, che ci aiutete a superarle. Grazie ai nostri sponsor, che ogni anno credono in noi, dandoci fiducia e supporto.

Alessandro, una pacca sulla spalla ce la meritiamo! Abbiamo costruito qualcosa di grande, con serietà, con costanza, con sacrifici. Gli errori ci sono stati, ci saranno ancora, perché siamo umani. Ma non ci fermeremo mai. E questa è una promessa. Una promessa a noi stessi, ai nostri allievi, a chi seguirà questo cammino, a chi vorrà vivere con noi momenti che resteranno incisi nell'anima.”

Grazie a tutti.

ShiFu Luca Primavera





Le riflessioni di fine anno

# — Shifu Alessandro Bufi

“Carissimi allievi, famiglie e amici della Kung Fu Terni,

si conclude un altro anno accademico ricco di emozioni, sfide e straordinarie conquiste. Per me, questo non è stato un anno qualunque, ma un anno speciale e indimenticabile: il mio primo anno come Maestro. Ho vissuto con grande senso di responsabilità, ma anche con profondo onore, il ruolo di guida per tanti giovani atleti e allievi e ogni lezione, ogni allenamento, ogni momento condiviso sul tatami è stato per me fonte di crescita personale e conferma del valore unico che questa scuola rappresenta.

Questo è stato anche l'anno in cui abbiamo festeggiato un traguardo storico: i 30 anni della Kung Fu Terni. Un anniversario che mi tocca nel profondo, perché da ben 20 anni faccio parte di questa realtà, prima come allievo, poi come istruttore e oggi come maestro. Guardandomi indietro, vedo un cammino fatto di passione, sudore, ma soprattutto condivisione.

È proprio questo il cuore della nostra scuola: uno spirito di famiglia che si rinnova anno dopo anno. Un ambiente accogliente, in cui ogni ragazzo, ogni atleta, può sentirsi visto, ascoltato e sostenuto.

È uno spazio sicuro dove crescere, imparare, sbagliare e migliorarsi. Ma non solo: è anche uno spazio in cui noi maestri impariamo costantemente da voi. Le vostre energie, le vostre domande, il vostro entusiasmo sono la linfa che ci fa andare avanti.

Quest'anno abbiamo anche avuto la soddisfazione di ottenere ottimi piazzamenti in competizioni nazionali e internazionali, portando il nome della nostra scuola nel mondo con onore e orgoglio. I vostri risultati sono frutto del duro lavoro, della dedizione e della voglia di mettersi in gioco: siete stati fonte di ispirazione per tutti noi.

Il mio pensiero più profondo e riconoscente va al M° Luca Primavera, guida instancabile e inesauribile fonte di esperienze indimenticabili. Grazie, Maestro, per ogni opportunità, per ogni consiglio, per la fiducia e per aver sempre creduto in me. Senza la tua presenza, nulla di tutto questo sarebbe possibile.

Ora ci prepariamo a voltare pagina, con lo sguardo rivolto al futuro. Che il prossimo anno sia ancora più ricco di emozioni, di crescita, di conquiste e, come sempre, di condivisione autentica.

Con gratitudine e stima,  
Shifu Alessandro Bufi





# Le nostre **discipline**



## **Kung Fu Tradizionale (HUNG-GAR)**

Il Kung Fu è molto più di una semplice pratica fisica; è un'arte che abbraccia filosofia, cultura e spiritualità. I nostri corsi di Kung Fu tradizionale offrono un approfondito studio delle forme (Taolu), delle tecniche di combattimento, della meditazione e dell'uso delle armi tradizionali.



## **Sanda**

Conosciuto anche come "Sanshou", il Sanda è una forma moderna di combattimento sportivo che combina tecniche di pugno, calcio, proiezioni e lotta. I nostri allenamenti di Sanda sono progettati per migliorare la resistenza, la velocità e la strategia di combattimento, preparando gli allievi per competizioni a livello nazionale e internazionale.



## **Taiji CHEN e Qigong**

Il corso di Thai Chi si rivolge a tutti coloro che si pongono l'obiettivo di liberarsi dallo stress del quotidiano unito al piacere di acquisire i concetti fondamentali di vera arte marziale alla scoperta di quell'io interiore e dell'energia vitale, detta CHI, che viene sollecitata e potenziata attraverso la pratica di questa "ginnastica di lunga vita".



## **Kung Fu e Sanda Kids**

Un'introduzione divertente e sicura al mondo delle arti marziali, con particolare attenzione allo sviluppo della coordinazione, della fiducia in sé stessi e del rispetto reciproco.



# I nostri **Sponsor**

Official Main Sponsor





# Il nostro successo LA RASSEGNA STAMPA 2024-2025

umbriaOn

Lunedì 23 Settembre 2024 - 11:22:47

Home Attualità Cronaca Cultura » Economia » Opinioni Politica Sport » Foto Video

Twitter Facebook RSS Google+

## Kung fu: esordio coi fiocchi per l'Italian Team Italy CKA nella gara di sanda in Serbia

Il bilancio parla di 11 ori, 2 argenti e 2 bronzi su un totale di 15 atleti della delegazione



Grande esordio stagionale per gli atleti dell'Italian Team Italy CKA all'evento di sanda (combattimento sportivo di kung fu) che si è svolto a Novi Becej (Serbia) dove la delegazione italiana si è recata venerdì 20 settembre. Insieme agli atleti c'erano i coach Luca Primavera, Alessandro Bufi, Andrea Crocioni, Alessandro Iafra e il capo spedizione Mattia Lorenzi, assistiti da Aurora Sumerano e Flavia Buconi di cui segnaliamo la presenza come arbitro internazionale.

L'italian team CKA comprende differenti associazioni sportive sparse sul territorio italiano con lo scopo di costituire una delegazione unica di atleti di kung fu che si presenta unita in occasione di varie competizioni in ambito nazionale ed internazionale. I componenti del team sono distinti in agonisti e squadra elite caratterizzata dalla presenza di atleti che si sono particolarmente distinti per i loro successi e per l'alto livello di esperienza raggiunto durante l'anno sportivo precedente. Ovviamente anche in quest'occasione non sono mancati i successi e lo spettacolo che gli atleti di sanda hanno potuto offrire, il bottino finale è stato di 11 ori, 2 argenti e 2 bronzi su un totale di 15 atleti della delegazione; la squadra degli azzurri ha saputo infatti dimostrare grande competenza, efficacia tecnica e rispetto nei confronti dei avversari provenienti da diversi paesi tra cui Serbia, Ungheria, Turchia, Bulgaria, Libano, Bosnia e altre.

Grande soddisfazione è stata espressa dagli organizzatori per la presenza del team italiano e grande orgoglio per i coach del team azzurro che hanno accompagnato i ragazzi. Durante la trasferta c'è stato anche tempo per dedicarsi alla visita della splendida città di Belgrado che gli atleti hanno attraversato per le strade del centro cittadino durante il pomeriggio di domenica.

Fra i ternani, da segnalare l'ottima performance di Filippo Antolini nel sanda a contatto pieno in cui ha messo al tappeto per k.o. l'avversario in 20 secondi di incontro. Di rilevanza le prestazioni di Giacomo Barbarossa e Jacopo Digiovanni nel sanda light che hanno ottenuto il gradino più alto del podio. Terzo posto meritato per Gabriel Castiglione che si è scontrato con un avversario di maggior esperienza. Le emozioni non sono mancate per la scuola ternana e i maestri Primavera e Bufi hanno mostrato grande soddisfazione per il lavoro svolto a poche settimane dalla ripresa dell'attività sportiva.





# Il nostro successo

## LA RASSEGNA STAMPA 2024-2025

**CORRIERE DELL'UMBRIA**  
Giovedì  
26 settembre  
2024

**CORRIERE DELL'UMBRIA**  
Venerdì  
29 novembre  
2024

### Kung Fu

**Gli atleti ternani brillano in Serbia nella nazionale Cka che vince 11 ori, due argenti e due bronzi**



Trasferita in Serbia. Per gli atleti dell'Italian Team Cka al primo appuntamento stagionale

### TERNI

■ E' stato un grande esordio quello degli atleti dell'Italian Team Cka al loro primo appuntamento stagionale. L'evento di Sanda (combattimento sportivo di kung-fu) si è svolto a Novi Becej, vicino a Belgrado, in Serbia, dove la delegazione italiana era formata dai coach Luca Primavera, Alessandro Bufi, Andrea Crocioni, Alessandro Iafate e dal capo spedizione, il maestro Mattia Lorenzi assistiti dalle insostituibili Aurora Sumerano e Flavia Buconi, presente come arbitro internazionale.

L'Italian Team Cka comprende differenti associazioni sportive sparse sul territorio italiano con lo scopo di costituire una delegazione unica di atleti di kung fu, che si presenta unita in occasione di varie competizioni in ambito nazionale ed internazionale. I componenti del team sono distinti in agonisti e squadra Elite, caratterizzata dalla presenza di atleti che si sono particolarmente distinti per i loro successi e per l'alto livello di esperienza raggiunto durante l'anno sportivo precedente. Ovviamente anche in quest'occasione non sono mancati i successi e lo spettacolo che gli atleti di Sanda hanno potuto offrire: il bottino finale è stato di 11 ori, due argenti e due bronzi su un totale di 15 atleti della delegazione. La squadra azzurra ha saputo infatti dimostrare grande competenza, efficacia tecnica e rispetto nei confronti degli avversari provenienti da diversi paesi tra cui Ungheria, Turchia, Bulgaria, Libano, Bosnia, oltre a quelli della nazione organizzatrice. Per gli atleti ternani da segnalare l'ottima performance di Filippo Antolini nel Sanda a contatto pieno, in cui ha messo al tappeto l'avversario, vincendo per ko in 20 secondi. Di rilevanza le prestazioni di Giacomo Barbarossa e Jacopo Digiovanni che, nel Sanda Light, hanno conquistato il gradino più alto del podio. Terzo posto meritato per Gabriel Castiglione, che si è dovuto confrontare con un avversario di maggior esperienza. Le emozioni non sono mancate per la scuola ternana e i maestri Primavera e Bufi hanno mostrato grande soddisfazione per il lavoro svolto a poche settimane dalla ripresa dell'attività sportiva.

M.St.

## Arti marziali Protagonisti in varie categorie i ragazzi allenati da Primavera e Bufi

### Tante medaglie per gli atleti del Kung Fu Terni

### TERNI

■ Il 32esimo Campionato Nazionale CKA di Kung Fu, svoltosi lo scorso weekend presso il PalaBarton di Perugia, è stato una straordinaria vetrina di abilità, spirito combattivo e crescita personale.

Nonostante alcune sconfitte che hanno segnato le performance di alcuni atleti della Kung Fu Terni, l'evento ha messo in luce un notevole livello tecnico e il coraggio di affrontare ogni sfida con disciplina e determinazione, a prescindere dal risultato. Con circa 800 partecipanti provenienti da scuole di Kung Fu di tutta Italia, la competizione ha visto gli atleti dei maestri Luca Primavera e Alessandro Bufi distinguersi in diverse categorie.

Anche chi non è riuscito a salire sul podio ha evidenziato significativi progressi tecnici e mentali, affrontando ogni incontro con un atteggiamento positivo e senza mai arrendersi.



Al Palabarton di Perugia. Il maestro Primavera con due suoi atleti

Tra i risultati più rilevanti, da segnalare l'argento di Filippo Antolini nel Sanda Full Contact, che

to. Nella categoria Light Sanda, ottimi argenti sono stati conquistati da Gabriel Castiglione, Jacopo Digiovanni, Enzo Tella e Francesco

### Sul gradino più alto

**Leonardo Aureli e Angelo Tanas più bravi di tutti nel Light Sanda**

dopo un primo round travolgente ha ceduto all'avversario in un terzo round molto combattuto.

Tacconi. Spiccano inoltre le prestazioni di Leonardo Aureli e Angelo Tanas, che

nella stessa categoria hanno ottenuto il massimo riconoscimento, conquistando la medaglia d'oro.

Per quanto riguarda le competizioni di forme, eccellente il risultato di Gabriel Castiglione, che ha raggiunto il secondo posto nella categoria mani nude livello A e di Greta Frattaroli, che ha dimostrato grande tenacia, guadagnandosi un bronzo nella prova a mani nude e un argento nella categoria con armi.

Anche gli atleti della scuola ternana impegnati nel Tui Shou (spinta con le mani) hanno lasciato il segno, nonostante la loro limitata esperienza.

Greta Frattaroli, Armando Bianchi ed Edoardo Rizzo hanno ottenuto un meritato secondo posto, mentre Sofia Falcini, Lorenzo Falcini, Nicola Vinciarelli, Daniele Vincenti e Lorenzo Rizzo hanno conquistato il gradino più alto del podio, portando in alto il nome del Kung Fu umbro.

M.St.





# Il nostro successo LA RASSEGNA STAMPA 2024-2025

umbriaOn

Lunedì 18 Novembre 2024 - 11:52:14

## KungFu Terni: stage per vincere 'di testa' e gestire le emozioni

Si è tenuto sabato presso la scuola di arti marziali diretta dai maestri Primavera e Bufi



17 Nov 2024 20:08



Sabato 16 novembre, presso la scuola di arti marziali KungFu Terni dei maestri Primavera e Bufi, si è svolto uno stage speciale sul miglioramento fisico degli allievi e il loro benessere mentale. Il corso, intitolato 'Mente e agonismo' e guidato dalla dottoressa Anna Sberna (psicologa) e della dottoressa Daniela Rossini (operatrice olistica), ha visto la partecipazione di praticanti di tutte le età e livelli.

Gli atleti partecipanti hanno focalizzato l'attenzione su momenti di ansia e paura affrontanti durante la loro attività sportiva, prima di una competizione. «Questi sentimenti – spiegano dalla KungFu Terni – possono sembrare normali, ma quando non vengono gestiti in modo adeguato, possono influire negativamente sulle prestazioni». La paura del fallimento, la preoccupazione per il giudizio degli altri o la semplice ansia da prestazione, sono stati i temi al centro dello stage.

Gli istruttori e i relatori del corso hanno spiegato come queste emozioni siano naturali ma, se non controllate, possano diventare un ostacolo insormontabile. Durante le sessioni pratiche, sono stati forniti strumenti per gestirle. «L'obiettivo non è eliminare l'ansia – hanno affermato gli esperti intervenuti – ma imparare a convivere e a trasformarla in energia positiva, sfruttandola a nostro favore».

Oltre agli esercizi fisici che caratterizzano l'allenamento marziale, gli istruttori hanno introdotto delle tecniche specifiche di gestione dello stress mentale, tra cui la meditazione, la respirazione consapevole e il visual training. Durante lo stage, gli allievi hanno avuto l'opportunità di partecipare a simulazioni di gara in cui dovevano affrontare non solo l'avversario, ma anche la propria mente, lavorando sulla gestione delle emozioni nel momento cruciale della competizione.

Secondo il maestro Primavera, direttore tecnico della scuola, «la mente può essere allenata proprio come il corpo. Imparare a gestire i propri pensieri e le emozioni è fondamentale per ottenere prestazioni di alto livello, tanto nello sport quanto nella vita di tutti i giorni».

Il maestro Bufi, assistente tecnico della scuola ha evidenziato come «molti pensano che la vittoria dipenda solo dalla forza fisica ma, in realtà, è la testa a fare la differenza. A volte basta un attimo di distrazione mentale per perdere un incontro che pensavi di vincere».

Il concetto che l'allenamento mentale sia utile anche al di fuori del contesto agonistico è stato un altro tema dello stage. «Le strategie per affrontare l'ansia e la paura – spiegano dalla KungFu Terni – non solo possono migliorare le performance in una gara, ma sono strumenti preziosi per affrontare le difficoltà della vita quotidiana. Ansia da prestazione, insicurezze, paura del giudizio e delle sfide quotidiane sono problematiche comuni, e saperle gestire porta benefici a livello personale, sociale e professionale».



# Il nostro successo LA RASSEGNA STAMPA 2024-2025

umbria 



## Kung Fu Terni al campionato nazionale CKA di Perugia: «Imparato tanto»

di Fabio Tani — 26 Novembre 2024 — in Sport — Tempo di lettura: 2 minuti di lettura

Il 32° campionato nazionale CKA di kung fu, svoltosi lo scorso weekend al Palabarton di Perugia, ha rappresentato un'importante vetrina di abilità, spirito combattivo e crescita personale. Il bilancio del team Kung Fu Terni, guidato dal maestro Luca Primavera, può dirsi positivo, «nonostante alcune sconfitte. L'evento – prosegue la nota del team ternano – ha messo in luce un notevole livello tecnico e il coraggio di affrontare ogni sfida con disciplina e determinazione, a prescindere dal risultato».

Con circa 800 partecipanti provenienti da scuole di kung fu di tutta Italia, la competizione ha visto gli atleti della Kung Fu Terni «distinguersi in diverse categorie, dimostrando dedizione e impegno. Anche chi non è riuscito a salire sul podio – spiega la nota – ha evidenziato significativi progressi tecnici e mentali, affrontando ogni incontro con un atteggiamento positivo e senza mai arrendersi, qualità ampiamente apprezzate sia dal pubblico che dai maestri».

Tra i risultati più rilevanti, da segnalare l'argento di Filippo Antolini nel sanda a contatto pieno. Nella categoria light sanda, ottimi argenti per Gabriel Castiglione, Jacopo Digiovanni, Enzo Di Tella e Francesco Tacconi, quest'ultimi due alla loro prima esperienza di gara. Spiccano inoltre le prestazioni di Leonardo Aureli e Angelo Tanas che, nella stessa categoria, hanno ottenuto il massimo riconoscimento, conquistando la medaglia d'oro.

Per quanto riguarda le competizioni di forme, eccellente il risultato di Gabriel Castiglione che ha raggiunto il secondo posto nella categoria mani nude livello A, e di Greta Frattaroli che ha dimostrato grande tenacia, guadagnandosi un bronzo nelle mani nude e un argento nella categoria con armi.

Anche gli atleti della scuola ternana impegnati nel tuishou hanno lasciato il segno, nonostante la loro limitata esperienza. Greta Frattaroli, Armando Bianchi ed Edoardo Rizzo hanno ottenuto un meritato secondo posto, mentre Sofia Falcini, Lorenzo Falcini, Nicola Vinciarelli, Daniele Vincenti e Lorenzo Rizzo hanno conquistato il gradino più alto del podio, portando alto il nome del kung fu umbro.

I maestri Primavera e Bufi sottolineano come i risultati, «seppur non sempre eccellenti, rappresentano un'opportunità per gli atleti di sviluppare resilienza e trarre insegnamento dalle esperienze vissute. Il messaggio principale resta quello di trasformare le difficoltà in occasioni di crescita, mantenendo viva la motivazione per il futuro».



# Il nostro successo LA RASSEGNA STAMPA 2024-2025

CORRIERE DELL'UMBRIA

Giovedì  
30 gennaio  
2025

SPORT

Kung fu Pioggia di medaglie per la scuola dei Maestri Primavera e Bufi

## Terni show a Ladispoli con 19 medaglie d'oro

Barbarossa e Frattaroli fanno tris, Lattanzi Best Fighter

di **Moreno Sturaro**

TERNI

■ Pioggia di medaglie per la scuola di Kung Fu guidata dai Maestri Luca Primavera e Alessandro Bufi al II° Trofeo Nazionale Bruce Lee, organizzato dal CSEN WSCI Centro Italia, al PalaSorbo di Ladispoli. L'evento ha registrato la partecipazione di circa 300 atleti provenienti da tutta Italia, suddivisi nelle diverse categorie di Tui shou, Sanda e Taolu tradizionale. La scuola ternana ha partecipato con una delegazione di 20 atleti, ottenendo risultati straordinari. In totale, la squadra ha conquistato 19 medaglie d'oro, 5 d'argento e una di bronzo, dimostrando l'elevato livello di preparazione e dedizione degli atleti ternani. Tra le performance più rilevanti, spicca quella di Valentina Lattanzi che, grazie a una combinazione di tecnica ed efficacia, ha superato la sua avversaria, aggiudicandosi il titolo di "Best Fighter" dell'evento. Per lei oro nel Light Sanda. Prova di altissimo livello anche per Giacomo Barbarossa (nella foto), atle-



ta della nazionale Italy CKA, che ha conquistato la bellezza di 3 medaglie d'oro nel Light Sanda e nel Tui shou. Imitato in campo femminile da Greta Frattaroli nella specialità Taolu tradizionale. Due ori per Gabriel Castiglione (Light Sanda e Taolu tradizionale), così come Armando Bianchi e Nicola Vinciarelli (Tui shou). Sul gradino più alto del podio inoltre: Matteo Ranucci, Gabriele Vittori, Leonardo Aureli, tutti nel Light Sanda; Nicolas Giovannetti nei Tui shou. Nella categoria Cadetti, Jacopo Digiovanni ha impressionato

per la precisione e la potenza delle sue tecniche, guadagnandosi la selezione per il team Elite della nazionale italiana Italy CKA, oltre naturalmente alla medaglia d'oro. Nel gruppo dei più piccoli anche Marco Coletti e Giacomo Lombardi si sono distinti con prestazioni eccellenti, soprattutto nelle competizioni di Tui shou, dove hanno dimostrato una grande preparazione tecnica e spirito combattivo: il primo ha conquistato un argento; l'altro un argento e un bronzo. Angelo Tanas, Daniele Veneri e Francesco Tacconi hanno contribuito al medagliere di squadra con un argento a testa nelle prove di Light Sanda. I maestri Primavera e Bufi hanno espresso grande soddisfazione per i successi ottenuti in questa prima gara del 2025, sottolineando l'importanza dello sport marziale nella crescita personale e atletica dei praticanti. Guardando al futuro, la Scuola Kung Fu Terni si prepara ora al prossimo appuntamento: il Campionato Internazionale di Atene, in calendario per i primi giorni di marzo.



# Il nostro successo LA RASSEGNA STAMPA 2024-2025

umbriaOn

Home - La Scuola Kung Fu Terni fa incetta di medaglie al II° Trofeo Nazionale Bruce Lee

## La Scuola Kung Fu Terni fa incetta di medaglie al II° Trofeo Nazionale Bruce Lee

Il team dei maestri Primavera e Bufi ha raccolto ben 19 ori, 5 argenti ed 1 bronzo. Prossimo appuntamento il Campionato Internazionale di Atene

di Fabio Terzi - 27 Gennaio 2025 - In Arti Marziali Sport - Tempo di lettura: 2 minuti di lettura



Domenica 26 gennaio il palasport 'Sorbo' di Ladispoli è stato teatro del II° Trofeo Nazionale Bruce Lee, organizzato dal CSEN WSCI Centro Italia. L'evento ha registrato la partecipazione di circa 300 atleti provenienti da tutta Italia, suddivisi nelle diverse categorie di tuishou, sanda e taolu tradizionale.

La Scuola Kung

Fu Terni, guidata dai maestri Luca Primavera e Alessandro Bufi, ha preso parte alla competizione con una delegazione di venti atleti, ottenendo risultati importanti. In totale, la squadra ha conquistato 19 medaglie d'oro, 5 d'argento e 1 di bronzo, dimostrando l'elevato livello di preparazione e dedizione degli atleti ternani. Tra le performance più rilevanti, spicca quella di Valentina Lattanzi che, grazie a una combinazione di tecnica ed efficacia, ha superato la sua avversaria, aggiudicandosi il titolo di 'Best Fighter' dell'evento. Nella categoria cadetti, Jacopo Digiovanni ha impressionato per la precisione e la potenza delle sue tecniche, guadagnandosi la selezione per il team Elite della nazionale italiana ItalyCKA. La squadra dei bambini della Kung Fu Terni (composta da Vinciarelli, Bianchi, Lombardi, Coletti e Giovannetti) si è distinta con prestazioni eccellenti, soprattutto nelle competizioni di tuishou, dove hanno dimostrato una grande preparazione tecnica e spirito combattivo. Tra gli atleti spiccano Aureli, Barbarossa, Ranucci e Vittori che hanno offerto prove di alto livello, contribuendo in modo significativo al medagliere della scuola. Anche nel kung fu tradizionale, gli atleti Castiglione e Frattaroli hanno ottenuto risultati eccellenti, confermando la versatilità e la competenza della squadra ternana. I maestri Primavera e Bufi esprimono «grande soddisfazione per i successi ottenuti in questa prima gara del 2025», sottolineando «l'importanza dello sport marziale nella crescita personale e atletica del praticante». Guardando al futuro, la Scuola Kung Fu Terni si prepara ora al prossimo appuntamento: il Campionato Internazionale di Atene, previsto per i primi giorni di marzo. Di seguito il medagliere degli atleti ternani:

Barbarossa Giacomo: 3 ori in light sanda e tuishou  
Ranucci Matteo: 1 oro in light sanda  
Vittori Gabriele: 1 oro in light sanda  
Castiglione Gabriel: 1 oro in light sanda e 1 oro in taolu tradizionale  
Tanas Angelo: 1 argento in light sanda  
Veneri Daniele: 1 argento in light sanda  
Aureli Leonardo: 1 oro in light sanda  
Digiovanni Jacopo: 1 oro in light sanda  
Taconi Francesco: 1 argento in light sanda  
Frattaroli Greta: 3 ori in taolu tradizionale  
Vinciarelli Nicola: 2 ori in tuishou  
Giacomo Lombardi: 1 argento in tuishou e 1 bronzo di taolu tradizionale  
Bianchi Armando: 1 oro in tuishou e 1 oro in taolu tradizionale  
Coletti Marco: 1 argento in tuishou  
Giovannetti Nicolas: 1 oro in tuishou  
Lattanzi Valentina: 1 oro in light sanda



# Il nostro successo LA RASSEGNA STAMPA 2024-2025

**SPORTERNI**

IL TUO QUOTIDIANO SPORTIVO ONLINE

## Kung Fu Terni: pioggia di medaglie al Trofeo Nazionale Bruce Lee di Ladispoli

Share |



di eq, 26/01/2025 11:08

Domenica scorsa il Palasport A. Sorbo di Ladispoli è stato teatro del II° Trofeo Nazionale Bruce Lee, organizzato dal CSEN WSCI Centro Italia. L'evento ha registrato la partecipazione di circa 300 atleti provenienti da tutta Italia, suddivisi nelle diverse categorie di tuishou, sanda e taolu tradizionale.

**La Scuola Kung Fu Terni, guidata dai Maestri Luca Primavera e Alessandro Bufi, ha preso parte alla competizione con una delegazione di 20 atleti, ottenendo risultati straordinari. In totale, la squadra ha conquistato 19 medaglie d'oro, 5 d'argento e 1 di bronzo, dimostrando l'elevato livello di preparazione e dedizione degli atleti ternani. Tra le performance più rilevanti, spicca quella di Valentina Lattanzi, che, grazie a una combinazione di tecnica ed efficacia, ha superato la sua avversaria, aggiudicandosi il titolo di "Best Fighter" dell'evento. Nella categoria cadetti, Jacopo Digiovanni ha impressionato per la precisione e la potenza delle sue tecniche, guadagnandosi la selezione per il team Elite della nazionale italiana ItalyCKA.**

La squadra dei bambini della Kung Fu Terni (composta da Vinciarelli, Bianchi, Lombardi, Coletti e Giovannetti) si è distinta con prestazioni eccellenti, soprattutto nelle competizioni di tuishou, dove hanno dimostrato una grande preparazione tecnica e spirito combattivo. Tra gli atleti spiccano Aureli, Barbarossa, Ranucci e Vittori, che hanno offerto prove di altissimo livello, contribuendo in modo significativo al medagliere della scuola. Anche nel kung fu tradizionale, gli atleti Castiglione e Frattaroli hanno ottenuto risultati eccellenti, confermando la versatilità e la competenza della squadra ternana.

I Maestri Primavera e Bufi hanno espresso grande soddisfazione per i successi ottenuti in questa prima gara del 2025, sottolineando l'importanza dello sport marziale nella crescita personale e atletica dei praticanti. Guardando al futuro, la Scuola Kung Fu Terni si prepara ora al prossimo appuntamento: il Campionato Internazionale di Atene, previsto per i primi giorni di marzo. La partecipazione a eventi di tale rilevanza non solo arricchisce il bagaglio tecnico degli atleti, ma contribuisce anche a diffondere i valori del kung fu, promuovendo disciplina, rispetto e perseveranza. Il successo del II° Trofeo Nazionale Bruce Lee testimonia la vitalità e la passione che animano il mondo delle arti marziali in Italia.

Barbarossa Giacomo (nella foto con il maestro Luca Primavera): 3 ori in light sanda e tuishou

Ranucci Matteo: 1 oro in light sanda

Vittori Gabriele: 1 oro in light sanda

Castiglione Gabriel: 1 oro in light sanda e 1 oro in taolu tradizionale

Tanas Angelo: 1 argento in light sanda

Veneri Daniele: 1 argento in light sanda

Aureli Leonardo: 1 oro in light sanda

Digiovanni Jacopo: 1 oro in light sanda

Tacconi Francesco: 1 argento in light sanda

Frattaroli Greta: 3 ori in taolu tradizionale

Vinciarelli Nicola: 2 ori in tuishou

Giacomo Lombardi: 1 argento in tuishou e 1 bronzo di taolu tradizionale

Bianchi Armando: 1 oro in tuishou e 1 oro in taolu tradizionale

Coletti Marco: 1 argento in tuishou

Giovannetti Nicolas: 1 oro in tuishou

Lattanzi Valentina: 1 oro in light sanda



# Il nostro successo

## LA RASSEGNA STAMPA 2024-2025



### Terni, venticinque medaglie per la Scuola Kung Fu al trofeo Bruce Lee: Valentina Lattanzi 'Best fighter' dell'evento

I Maestri Luca Primavera e Alessandro Bufi salutano con rinnovata soddisfazione le performance fornite dagli atleti



Venticinque medaglie conquistate, di cui ben diciannove d'oro. La Scuola Kung Fu di Terni, guidata dai Maestri Luca Primavera e Alessandro Bufi, si è ben contraddistinta al secondo trofeo nazionale 'Bruce Lee' organizzato a Ladispoli, dal Csen Wsci Centro Italia. Un evento che ha visto la partecipazione di circa trecento atleti, provenienti da tutta Italia e suddivisi nelle diverse categorie ossia tuishou, sanda e taolu tradizionale.

La rappresentanza ternana, composta da venti atleti, ha ottenuto 19 medaglie d'oro, cinque d'argento ed una di bronzo. Tra le performance più rilevanti spicca quella di Valentina Lattanzi che, grazie a una combinazione di tecnica ed efficacia, ha superato la sua avversaria aggiudicandosi il titolo di 'Best fighter' dell'evento. Nella categoria cadetti Jacopo Digiovanni ha impressionato per la precisione e la potenza delle sue tecniche, guadagnandosi la selezione per il team Elite della nazionale ItalyCKA.

La squadra dei bambini della Kung Fu Terni (composta da Vinciarelli, Bianchi, Lombardi, Coletti e Giovannetti) si è distinta con prestazioni eccellenti, soprattutto nelle competizioni di tuishou, dove hanno dimostrato una grande preparazione tecnica e spirito combattivo. Tra gli atleti spiccano Aureli, Barbarossa, Ranucci e Vittori che hanno offerto prove di altissimo livello, contribuendo in modo significativo al medagliere della scuola. Anche nel kung fu tradizionale gli atleti Castiglione e Frattaroli hanno ottenuto risultati eccellenti, confermando la versatilità e la competenza della squadra ternana. I Maestri Primavera e Bufi hanno espresso grande soddisfazione per i successi ottenuti in questa prima gara del 2025, sottolineando l'importanza dello sport marziale nella crescita personale e atletica dei praticanti. Guardando al futuro la Scuola Kung Fu Terni si prepara ora al prossimo appuntamento ossia il Campionato Internazionale di Atene, previsto per i primi giorni di marzo.

Tutti gli atleti premiati: Barbarossa Giacomo: 3 ori in light sanda e tuishou; Ranucci Matteo: 1 oro in light sanda; Vittori Gabriele: 1 oro in light sanda; Castiglione Gabriel: 1 oro in light sanda e 1 oro in taolu tradizionale; Tanas Angelo: 1 argento in light sanda; Veneri Daniele: 1 argento in light sanda; Aureli Leonardo: 1 oro in light sanda; Digiovanni Jacopo: 1 oro in light sanda; Tacconi Francesco: 1 argento in light sanda; Frattaroli Greta: 3 ori in taolu tradizionale; Vinciarelli Nicola: 2 ori in tuishou; Giacomo Lombardi: 1 argento in tuishou e 1 bronzo di taolu tradizionale; Bianchi Armando: 1 oro in tuishou e 1 oro in taolu tradizionale; Coletti Marco: 1 argento in tuishou; Giovannetti Nicolas: 1 oro in tuishou e Lattanzi Valentina: 1 oro in light sanda.



# Il nostro successo LA RASSEGNA STAMPA 2024-2025

venerdì, 21 Febbraio 2025

**UmbriaOn**

## Terni: 'Non avere paura'. Successo per l'evento Lions e Soroptimist sull'autodifesa

Si è tenuto il 19 febbraio al museo diocesano. Svolto anche un momento formativo dall'associazione 'Io mi difendo'



Il 19 febbraio, presso il museo diocesano di Terni, si è svolto l'evento 'Accanto alle donne: non avere paura', promosso dal Lions Club San Gemini Terni dei Naharti e dal Soroptimist International Club di Terni. L'incontro ha rappresentato un'importante occasione di confronto e formazione sulla sicurezza personale femminile, affrontando argomenti cruciali legati alla difesa personale, alla gestione della paura e alla percezione del pericolo. Durante l'evento sono intervenuti gli esperti dell'associazione 'Io mi difendo', tra cui il capo tecnico formatore Luca Primavera, la tecnica formatrice e sociologa Luana Penna, il tecnico formatore e medico Alessandro Bufi e la psicologa clinica Anna Sberna. I relatori hanno fornito un approfondimento sulle tecniche fisiche e mentali di autodifesa, evidenziando strategie pratiche da adottare in situazioni di pericolo.

Uno dei punti fondamentali affrontati è stato l'uso della voce come metodo di difesa. I relatori hanno sottolineato come il tono, il volume e la determinazione nel comunicare verbalmente possano rappresentare un importante deterrente

contro un'aggressione, attirando l'attenzione e disorientando il potenziale aggressore. Un altro argomento centrale dell'incontro è stato l'uso consapevole dei dispositivi al capisicuro, strumenti legali che possono rivelarsi fondamentali in situazioni di emergenza. I tecnici hanno illustrato il loro funzionamento e fornito consigli utili sul loro impiego in caso di aggressione. Inoltre è stata dedicata una panoramica sui corsi di formazione offerti dall'associazione 'Io mi difendo', con l'obiettivo di sensibilizzare e preparare le donne a riconoscere e gestire i rischi in maniera efficace.

L'evento ha ottenuto un riscontro molto positivo sia dalle istituzioni locali, dai vertici del Lions Club e dal pubblico presente in sala per il clima di empatia ed ascolto che si è creato e per il suo valore formativo e sociale. «Il tema della sicurezza femminile e della prevenzione della violenza di genere – osservano gli organizzatori – continua a essere un argomento di fondamentale importanza e iniziative come questa rappresentano un passo significativo verso una maggiore consapevolezza e protezione delle donne nella società».



# Il nostro successo LA RASSEGNA STAMPA 2024-2025

martedì, 18 Marzo 2025

umbria 

## Arti marziali: pioggia di medaglie per la scuola Kung Fu Terni a Sora

**Ben 29 fra ori, argenti e bronzi e il secondo posto nella classifica generale per il team dei maestri Primavera e Bufi**



Il weekend del 15 e 16 marzo ha visto la città di Sora (Frosinone) trasformarsi nella capitale italiana del kung fu sanda, ospitando la Champions Cup 2025, gara nazionale Asi parte del prestigioso circuito Cka. Un evento che ha raccolto l'energia e la passione di 400 atleti provenienti da ogni angolo d'Italia, tutti pronti a sfidarsi con tecnica, rispetto e spirito sportivo. Tra i protagonisti assoluti della manifestazione, la scuola Kung Fu Terni guidata dai maestri Primavera e Bufi. Il team ternano si è presentato con 21 atleti e ha portato a casa un bottino importante: 17 medaglie d'oro, 7 argenti e 5 bronzi, per un totale di 29 medaglie. Un palmares che ha permesso alla scuola Kung Fu Terni di salire sul secondo gradino del podio.

Fra le prestazioni più esaltanti, spicca quella di Giacomo Barbarossa, autentico fuoriclasse del torneo, che ha dominato in ben quattro categorie differenti: tuishou a piedi fissi, tuishou a piedi mobili, la montagna e light sanda. Un'impresa che lo consacra tra i migliori atleti del panorama nazionale.

Altro nome da incorniciare è quello di Jacopo Digiovanni, protagonista di un combattutissimo light sanda in una categoria gremita di partecipanti. Le sue performance hanno entusiasmato il pubblico e gli sono valse la menzione speciale come vincitore della classifica sanda light uomini.

Da sottolineare anche il debutto promettente di Gabriel Castiglione che ha affrontato con coraggio il suo primo match nella difficile categoria del sanda a contatto pieno. Dopo un incontro ad alta intensità, ha conquistato un argento meritatissimo, dimostrando grande determinazione e tecnica.

«Siamo orgogliosi dei nostri ragazzi – affermano i maestri Primavera e Bufi –, non solo per i risultati ottenuti, ma per l'impegno, il rispetto e la dedizione dimostrati sul tatami. Questi successi sono il frutto del lavoro costante che svolgiamo insieme ogni giorno». Per la scuola Kung Fu Terni è tempo di pensare ai prossimi appuntamenti. A partire dal ritiro intensivo a Polino, tre giorni di full immersion nel kung fu per affinare tecniche e rafforzare il gruppo. Il grande obiettivo ora è il campionato mondiale di kung fu e sanda, in programma a Perugia il prossimo maggio. Un evento che chiuderà in bellezza una stagione già ricca di emozioni.



# Il nostro successo

## LA RASSEGNA STAMPA 2024-2025



18 marzo 2025 12:19

Quattrocento atleti provenienti da ogni parte d'Italia hanno partecipato alla 'Champions Cup' ossia la gara nazionale ASI che fa parte del prestigioso circuito CKA. Il palazzetto dello sport di Sora ha ospitato la manifestazione (specialità Sanda), svoltasi durante lo scorso weekend, che ha visto protagonisti anche i ragazzi della scuola Kung Fu di Terni, guidata dai Maestri Luca Primavera e Alessandro Bufl.

Il team ternano si è presentato con ventuno atleti e ha portato a casa un bottino ragguardevole in virtù delle 17 medaglie d'oro, sette medaglie d'argento e cinque medaglie di bronzo conquistate. Uno score che ha permesso alla Scuola Kung Fu Terni di salire sul secondo gradino del podio come seconda scuola classificata, risultato che ha riempito d'orgoglio tutto il team.

Tra le performance più esaltanti, spicca quella di Giacomo Barbarossa, autentico fuoriclasse del torneo che ha dominato in ben quattro categorie differenti conquistando quattro ori: Tuishou a piedi fissi; Tuishou a piedi mobili; La Montagna e Light Sanda. Un'impresa che lo consacra tra i migliori atleti del panorama nazionale. Anche Jacopo Digiovanni è stato protagonista di un combattutissimo Light Sanda in una categoria gremita di partecipanti. Le sue performance hanno entusiasmato il pubblico e gli hanno valso la menzione speciale come vincitore della classifica Sanda light uomini.

Da sottolineare anche il debutto promettente di Gabriel Castiglione, che ha affrontato con coraggio il suo primo match nella difficile categoria del Sanda a contatto pieno. Dopo un incontro ad alta intensità, ha conquistato un argento meritatissimo, dimostrando grande determinazione e tecnica. Il bilancio è più che positivo per la Scuola Kung Fu Terni, e la soddisfazione è palpabile nelle parole dei Maestri Primavera e Bufl: "Siamo orgogliosi dei nostri ragazzi non solo per i risultati ottenuti. Hanno infatti messo impegno, rispetto e dedizione sul tatami. Questi successi sono il frutto del lavoro costante che svolgiamo insieme ogni giorno."

Tutti i protagonisti della scuola Kung Fu di Terni: Daniele Vincenti: 1 bronzo in Tui Shou piedi fissi; Gioele Mattorre: 1 argento e 1 bronzo in Tui Shou piedi fissi; Edoardo Maria Rizzo: 1 oro in Tui Shou piedi fissi; Lorenzo Maria Rizzo: 1 oro e 1 argento in Tui Shou piedi fissi; Nicola Vinciarelli: 1 oro e 1 bronzo in Tui Shou piedi fissi; Armando Bianchi: 1 oro in Tui Shou piedi fissi; Marco Coletti: 2 ori in Tui Shou piedi fissi; Lorenzo Falcini: 1 argento in Tui Shou piedi fissi; Giacomo Barbarossa: 4 ori in Tui Shou piedi fissi. Mobili, La montagna, Light-Sanda; Greta Frattaroli: 1 oro e 1 bronzo in Tui Shou piedi fissi e mobili; Angelo Tanas: 1 argento in Light Sanda; Daniele Veneri: 1 oro e 1 argento in Light Sanda. Ed ancora: Gabriele Vittori: 1 bronzo in Light Sanda; Leonardo Aureli: 1 oro in Light Sanda; Gabriel Castiglione: 1 argento in Sanda a contatto pieno; Jacopo Digiovanni: 2 ori in Light Sanda e menzione vincitore categoria uomini; Valentina Lattanzi: 1 oro in Light Sanda; Gabriel Oddi: 1 argento in Light Sanda e Giulia Capuani: 1 oro in Tui Shou piedi fissi.



# Il nostro successo

## LA RASSEGNA STAMPA 2024-2025

50

COMUNICAZIONE  
MARTedì  
15 marzo  
2025

SPORT

**Arti marziali** Ottime prestazioni a Sora nello scorso weekend nella gara Asi del prestigioso circuito Cka

## Kung Fu Terni al top nazionale

I giovani atleti sono stati guidati dai maestri Luca Primavera e Alessandro Bufi

di Marco Storti

Terni

Lo scorso week-end ha visto la città di Sora diventare la capitale italiana del Kung Fu, ospitando la 14ª Coppa Asi 2025, gara nazionale Asi che fa parte del prestigioso circuito Cka.

Un evento che ha raccolto l'entusiasmo e la passione di tutti i fans provenienti da ogni angolo d'Italia, tutti pronti a tifare con tecnica, rispetto e spirito sportivo.

Tra i protagonisti assoluti della manifestazione, la scuola Kung Fu Terni guidata dai maestri Luca Primavera e Alessandro Bufi.

La scuola di arti marziali ternana si è presentata all'appuntamento con 25 atleti e ha portato a casa un bel bottino: 17 medaglie d'oro, 7 argenti e 5 bronzi, per un totale di 29 medaglie.

Un palcoscenico che ha permesso alla scuola Kung Fu Terni di salire sul secondo gradino del podio.

Fra le prestazioni più esaltanti, spicca quella di Lorenzo Barbarossa, campione Aikido classe del terzetto, che ha dominato in ben quattro categorie differenti: kata, sparring, randori e jiu-jitsu.



Champion Asi 2025: solo 100 gli atleti in tutto, ma 100 protagonisti che per un weekend ha di Sora



Il, la, rassegna e fight night.

Un'impresa che ha coinvolto tra i migliori atleti del panorama nazionale e non solo: avendo già difeso i colori nazionali in campo internazionale.

Altra nome da ricordare è quello di Jacopo Tighiavari, protagonista di un combattimento

contro fight night in una categoria grande di pesi: 100 chili. La sua performance ha fatto impressione il pubblico e gli sono valse la medaglia speciale come vincitore della classifica nella fight night.

Un'altra storia, nella difficile categoria del sambo e karate.

Dopo un infortunio all'alta lumbale, ha conquistato una grande medaglia d'oro, diventando grande determinista a livello.

Da segnalare anche il risultato di due atleti: Marco Galati, campione in karate e karate.

tra i tanti: Federico Maria Basso, Alessandro Bianchi, Leonardo Azzurri, Valentino Lazzarini e Giulio Caporali.

Ha chiuso con una medaglia d'oro la gara di Jiu-Jitsu. Tra i tanti: Federico Maria Basso, Federico Vizzari, un oro e un bronzo per Nicola Vizzari e Gino Frattolillo. Un argento e un bronzo per Giulio Mattioli. Medaglia d'argento e Lorenzo Pizzini, Argento Tasso e Gabriele Oddi. Un bronzo invece per Daniele Vizzari e Gabriele Vizzari.

"Siamo orgogliosi dei nostri ragazzi - hanno commentato i maestri Primavera e Bufi - e sono felici per i risultati ottenuti, ora per l'impegno, il rispetto e la dedizione dimostrati sul tatami. Questi successi sono il frutto del lavoro costante che svolgiamo insieme ogni giorno".

Per la scuola Kung Fu Terni è tempo di pensare al prossimo appuntamento. A partire dal mese prossimo, a Padova, un giro di full immersion nel Kung Fu per affinare tecniche e rafforzare il gruppo. Il grande obiettivo ora è il campionato mondiale di Kung Fu a livello, in programma a Parigi il prossimo maggio. Un evento che chiuderà in bellezza una stagione già ricca di emozioni.



# Il nostro successo LA RASSEGNA STAMPA 2024-2025



## Terni, Accademia Kung Fu al 'top' alla Coppa del Mondo: "Occasione per promuovere i valori delle arti marziali"

I Maestri Luca Primavera e Alessandro Bufi hanno accolto con grande soddisfazione le performance degli atleti ternani. Tutti i premiati



Un evento straordinario che ha visto la partecipazione di oltre 1100 atleti. Il Palabarton di Perugia ha ospitato il ventunesimo campionato CKA (Chinese Kung Fu Association) andato in scena lo scorso weekend. Una manifestazione unica nel suo genere in Europa, capace di coniugare sport, cultura e spirito marziale in un'atmosfera di pace e fratellanza tra i popoli.

Tra le eccellenze italiane che hanno brillato in questo contesto internazionale, spicca la scuola Accademia Kung Fu Terni, guidata dai Maestri Luca Primavera e Alessandro Bufi. Una prova di Coppa del Mondo che ha permesso di promuovere i valori fondamentali delle arti marziali: rispetto, disciplina, unione e pace. Inoltre la presenza di delegazioni provenienti da numerosi paesi ha trasformato l'evento in una celebrazione dell'internazionalità e dell'amicizia, dimostrando come lo sport possa abbattere le barriere e avvicinare le persone. Gli atleti dell'Accademia Kung fu si sono distinti con prestazioni di altissimo livello, raccogliendo numerosi riconoscimenti in diverse categorie. In particolare, nel light sanda hanno brillato Jacopo Di Giovanni, autore di un incontro intenso e spettacolare, dimostrando grande determinazione e padronanza tecnica; Daniele Veneri, che ha stupito per lucidità tattica e spirito combattivo; Valentina Lattanzi, capace di coniugare potenza e eleganza, ottenendo applausi e risultati significativi nella sua categoria. Ottimi risultati anche per Angelo Tanas e Gabriel Castiglione.

I successi dell'Accademia non si fermano qui: anche i più piccoli hanno lasciato il segno nella competizione di tuo shou, dove il lavoro fatto sulla formazione giovanile ha dato i suoi frutti con numerose medaglie e riconoscimenti. Una menzione speciale va a Greta Frattaroli, che ha incantato pubblico e giudici con la sua esecuzione nello stile tradizionale di Kung Fu, confermando la profondità e la qualità dell'insegnamento ricevuto. La partecipazione e i risultati ottenuti dall'Accademia Kung Fu Terni testimoniano non solo il valore dei suoi atleti, ma anche la forza educativa e aggregativa dello sport. L'evento ha rappresentato un momento di grande orgoglio per tutta la comunità ternana e per l'Italia, confermando l'importanza di continuare a investire nella formazione marziale dei giovani e nella promozione di eventi internazionali.

Il bottino finale è stato di 24 medaglie (15 oro, 8 argento e 1 bronzo). Nello specifico oro per Giulia Capuani – Tui Shou; Claudio Savane – Tui Shou; Lorenzo Rizzo – Tui Shou; Edoardo Rizzo – Tui Shou; Gioele Mattorre – Tui Shou; Nicolas Giovannetti – Tui Shou; Gabriel Oddi – Tui Shou; Lorenzo Falcini – Tui Shou; Angelo Tanas – Light Sanda; Daniele Veneri – Light Sanda; Jacopo Di Giovanni – Light Sanda; Valentina Lattanzi – Light Sanda; Daniele Vincenti Light Sanda e Tui Shou; Gioia Apuzzo – Light Sanda

Medaglia d'argento per Marco Coletti – Tui Shou; Nicola Vinciarelli – Tui Shou; Greta Frattaroli – Tui Shou e Kung Fu Tradizionale (mani nude); Leonardo Aureli – Light Sanda; Gabriel Castiglione – Light Sanda; Daniele Vincenti - Light Sanda e Gabriel Vittorio – Light Sandra. Infine medaglia di bronzo per Dario Orsini – Kung Fu Tradizionale (mani nude).



# Il nostro successo LA RASSEGNA STAMPA 2024-2025

## L'Accademia Kung Fu Terni brilla al campionato mondiale CKA di Perugia

**L'evento ha visto la partecipazione di oltre 1.100 atleti provenienti da ogni parte del mondo. Il team ternano ha conquistato 24 medaglie**

Il 17 e 18 maggio scorsi il palaBarton di Perugia ha ospitato il 21° campionato mondiale CKA (Chinese Kung Fu Association), evento che ha visto la partecipazione di oltre 1.100 atleti provenienti da ogni parte del mondo. Una manifestazione unica nel suo genere, capace di coniugare sport, cultura e spirito marziale in un'atmosfera di fratellanza. Tra le eccellenze italiane che hanno brillato in questo contesto internazionale, spicca la scuola Accademia Kung Fu Terni guidata dai maestri Luca Primavera e Alessandro Bufi, da anni punto di riferimento per le arti marziali cinesi in Umbria e a livello nazionale. «Questo campionato mondiale – afferma il Maestro Primavera – ha rappresentato molto più di una semplice competizione sportiva. È stato un vero incontro tra culture, un'occasione per promuovere i valori fondamentali delle arti marziali: rispetto, disciplina, unione e pace. Ancora una volta lo sport ha dimostrato di poter abbattere le barriere e avvicinare le persone».

Gli atleti ternani si sono distinti con prestazioni di alto livello, raccogliendo numerosi riconoscimenti in diverse categorie. «In particolare – riferisce una nota del team ternano – nel light sanda hanno brillato Jacopo Di Giovanni, autore di incontro intenso e spettacolare, Daniele Veneri che ha stupito per lucidità tattica e spirito combattivo, Valentina Lattanzi, capace di coniugare potenza e eleganza. Ottimi risultati anche per Angelo Tanas con il gradino più alto del podio e Gabriel Castiglione che ha dimostrato ancora una volta perseveranza e tenacia. Ma i successi dell'Accademia non si fermano qui: anche i più piccoli hanno lasciato il segno nella competizione di tuo shou, dove il lavoro fatto sulla formazione giovanile ha dato i suoi frutti con numerose medaglie e riconoscimenti. Una menzione speciale va a Greta Frattaroli che ha incantato pubblico e giudici con la sua esecuzione nello stile tradizionale di Kung Fu, confermando la profondità e la qualità dell'insegnamento ricevuto». Il bottino finale è stato di 24 medaglie (15 ori, 8 argenti e 1 bronzo). Di seguito il dettaglio dei podi dell'Accademia Kung Fu Terni alla manifestazione di Perugia:

### Medaglie d'oro: 14

1. Giulia Capuani – Tui Shou
2. Savane Claudio – Tui Shou
3. Lorenzo Rizzo – Tui Shou
4. Edoardo Rizzo – Tui Shou
5. Gioele Mattorre – Tui Shou
6. Nicolas Giovannetti – Tui Shou
7. Gabriel Oddi – Tui Shou
8. Lorenzo Falcini – Tui Shou
9. Angelo Tanas – Light Sanda
10. Daniele Veneri – Light Sanda
11. Jacopo Di Giovanni – Light Sanda
12. Valentina Lattanzi – Light Sanda
13. Vincenti Daniele – Light Sanda
14. Vincenti Daniele – Tui Shou
15. Gioia Apuzzo – Light Sanda

### Medaglie d'argento: 9

1. Marco Coletti – Tui Shou
2. Nicola Vinciarelli – Tui Shou
3. Greta Frattaroli – Tui Shou
4. Greta Frattaroli – Kung Fu Tradizionale (mani nude)
5. Leonardo Aureli – Light Sanda
6. Gabriel Castiglione – Light Sanda
7. Vincenti Daniele – Light Sanda
8. Vittori Gabriele – Light Sanda

### Medaglie di bronzo: 1

1. Dario Orsini – Kung Fu Tradizionale (mani nude)



# Il nostro successo LA RASSEGNA STAMPA 2024-2025

SPORT

CORRIERE DELL'UMBRIA  
Venerdì  
23 maggio  
2025

45

## Arti marziali

### Ottimi risultati ai Mondiali Cka per gli allievi di Primavera e Bufi dell'Accademia Kung Fu Terni

TERNI

**Ternani** in evidenza a Perugia al 21° Campionato Mondiale CKA (Chinese Kung Fu Association), un evento straordinario che ha visto la partecipazione di oltre 1100 atleti provenienti da tutto il mondo. Tra le eccellenze italiane che hanno brillato in questo contesto internazionale, spicca senza dubbio la scuola Accademia Kung Fu Terni, guidata dai maestri Luca Primavera e Alessandro Bufi, da anni punto di riferimento per le arti marziali cinesi in Umbria e a livello nazionale. Gli atleti ternani si sono distinti con prestazioni di altissimo livello, raccogliendo numerosi riconoscimenti in diverse categorie. In particolare, nel light sanda hanno brillato Jacopo Di Giovanni,

autore di incontro intenso e spettacolare, dimostrando grande determinazione e padronanza tecnica;

Daniele Veneri, che ha stupito per lucidità tattica e spirito combattivo; Valentina Lattanzi, capace di coniugare potenza ed eleganza, ottenendo applausi e ottimi risultati nella sua categoria. Ottimi risultati anche per Angelo Tanas con il gradino più alto del podio e Gabriel Castiglione che ha dimostrato ancora una volta perseveranza e tenacia. Anche i più piccoli hanno lasciato il segno nella competizione di tuo shou. Una menzione speciale va a Greta Frattaroli, che ha incantato pubblico e giudici con la sua esecuzione nello stile tradizionale di Kung Fu, confermando la profondità e la qualità dell'insegnamento ricevuto. Il bottino finale è stato di 24 medaglie: 15 ori, 8 argenti e 1 bronzo.

M.SL





# Il nostro team



## **Giacomo Barbarossa**

***Atleta-Aiuto Istruttore -Cintura Nera***

Corso di Kung Fu Tradizionale e Sanda  
Campione Nazionale e Internazionale Sanda



## **Gabriel Castiglione**

***Atleta-Aiuto Istruttore***

Corso di Kung Fu Tradizionale e Sanda  
Campione Nazionale e Internazionale Sanda



## **Greta Frattaroli**

***Atleta-Aiuto Istruttore***

Corso di Kung Fu Tradizionale  
Campionessa Nazionale e  
Internazionale KungFu Tradizionale

## **Jacopo Digiovanni**

***Atleta-Aiuto Istruttore***

Corso di Sanda  
Campione Nazionale e Internazionale  
Sanda



**Fanno parte del nostro team:**

- Alberto Iezzi- Cintura Nera**
- Lorenzo Menghini- Cintura Nera**

**Valentina Lattanzi**





# Sponsor

**Le Terre di Mezzo  
Ristorante**



**+39 329 875 5407**

**Palestra Privilege**





# Le nostre attività

La nostra accademia offre numerose attività oltre alle normali lezioni settimanali, tra cui:

- **CORSI DI PROPEDEUTICA PER INTRODUZIONE ALLE ARTI MARZIALI (bambini 3-5 anni)**
- **CORSI DI DIFESA PERSONALE DI GRUPPO E SINGOLI**
- **STAGE TECNICI**
- **WORKSHOP TEMATICI**
- **CORSI INSEGNANTI KUNG FU E SANDA**
- **CORSI DI MENTAL COACH**
- **ACCADEMIA IO MI DIFENDO**
- **COMPETIZIONI NAZIONALI E INTERNAZIONALI**
- **CORSI PER UFFICIALE DI GARA**





# I nostri Sponsor





# Perchè scegliere Kung Fu Terni

Scegliere "Kung Fu Terni" significa entrare a far parte di una famiglia appassionata e solidale. La nostra scuola si distingue per:

- **Qualità dell'insegnamento:** Istruttori certificati con una profonda conoscenza delle arti marziali.
- **Ambiente positivo:** Un'atmosfera accogliente e inclusiva che incoraggia il progresso personale.
- **Crescita personale:** Un approccio che integra corpo e mente, favorendo lo sviluppo di abilità fisiche e mentali.
- **Eventi e competizioni:** Partecipazione a competizioni, seminari e workshop per arricchire l'esperienza degli allievi.





# I nostri Collaboratori



**Francesco Gobbi**

**Massofisioterapista Osteopata**

Terni, Via Narni 95/B, 05100 (TR)

cell.3393505666 mail:francescogobbi@mail.com

**Dr.Francesco Gobbi - Massofisioterapista- Osteopatia**

INFO:

Tel. 339 3505666

Sede: Via Narni 95/B 05100 Terni

Iscritto all'Albo delle professioni sanitarie tecniche, della riabilitazione e della prevenzione:  
Elenco speciale a esaurimento: Massofisioterapista. Ordine: Perugia Terni, Iscrizione n.2, Data: 30/12/2019



**PROGETTO METAMORFOSIS- Daniela Rossini**

-Rieducazione posturale orientata ad un approccio integrato dell'individuo (metodo Metamorfosis); -Reiki; -Hatha yoga e Pilates; -Riflessologia plantare; -Nordic walking e Bungypump; -Cristalloterapia; -Bioenergetica; -P.N.E.I.; -Translational Music di Emiliano Toso; -Astrologia esoterica di Nicoletta Ferroni; -Riequilibrio e purificazione dei chakra, con The Chakra Energy, di Doreen Virtue; -Mindfulness di Jon Kabat-Zinn; -La filosofia del perdono e della gentilezza di Daniel Lamera





L'accademia "Io Mi Difendo Sistema" ideata dal maestro Ribello, ha come scopo la volontà di insegnare un sistema di **AUTODIFESA LEGALE AL CAPSIMUM che sia in grado di tutelare le persone sia dal punto di vista dell' incolumità fisica che dal lato delle possibili ripercussioni legali.** Il maestro Ribello, nel dare vita al sistema di DIFESA PERSONALE ANTI-AGGRESSIONE e al suo programma di addestramento, ha individuato nelle PISTOLE AL CAPSIMUM ("pistole legali al peperoncino") gli strumenti ideali per L'AUTODIFESA SENZA PORTO D'ARMI. Si tratta infatti di dispositivi dotati di una capsula riempita con un gel ad alto potere urticante. Questo Corso di Difesa Personale va ben oltre lo Spray al Peperoncino. Infatti imparerete a maneggiare un dispositivo in grado di bloccare un qualsiasi aggressore in brevissimo tempo, senza procurare danni permanenti e, cosa più importante, assolutamente legale e non letale.

**I maestri Luca Primavera e Alessandro Bufi sono tecnici formatori della IO MI DIFENDO.**

Per informazioni e partecipazione ai corsi non esitate a contattarci ai nostri recapiti.

Per ulteriori informazioni : [www.iomidifendo.it](http://www.iomidifendo.it)





# La nostra Vision

*Se ti arrendi ora durante gli allenamenti ti arrenderai nel mezzo di un combattimento. Quando avrai imparato ad arrenderti non potrai più farne a meno. Sarà un'abitudine. Un guerriero non si arrende mai. Dai sempre il massimo e combatti per quello in cui credi. credi in quello che fai; allora sarai forte nel corpo e nella mente. non ci saranno battaglie ma solo vittorie. perché nella tua vita incontrerai molti atleti ma pochi guerrieri.*





# I nostri Sponsor

EUROUFFICIO  
PORTA SANT'ANGELO

ITALIAN TEAM

KUNG-FU





# I nostri contatti

Siamo disponibili per qualsiasi tipo di contatto sia per informazioni che per effettuare prove gratuite presso il nostro centro.



+39 320 2455584; +39 340257142  
+39 3421239787 (solo Whatsapp)



PALESTRA PRIVILEGE  
Via Arnaldo Maria Angelini 8-05100- Terni



[www.kungfuterni.com](http://www.kungfuterni.com)  
[kungfuterni@gmail.com](mailto:kungfuterni@gmail.com)

