

JUDO KIAI PORTOGRUARO



(Bozza in elaborazione)

Programma tecnico

KIAI

Ki = Energia

Ai = Armonia

Kiai = Urlo addominale per spaventare il nemico o per concentrare l'energia in un punto

A cura di :

Marco Dotta cintura nera 6° dan Judo, c.nera 2° dan Ju Jitsu , MGA 2°liv., maestro Federale
(Direttore tecnico società)

PROGRAMMA TECNICO JUDO KIAI

CINTURA BIANCA (6^o kyu)

Taiso (ginnastica Giapponese) , saluto e contegno nel Dojo, Kumi Kata fondamentali, squilibri (Kuzushi), Spiegazione generale dei principi di squilibrio e delle tecniche di controllo a terra, posizioni, spostamenti , Esercizi di Uchikomi e Yakusoku geiko , cadute; USHIRO UKEMI (caduta Indietro) , MAE UKEMI (caduta in avanti) , YOKO UKEMI (caduta laterale) .

NAGE WAZA (proiezioni)

- () O SOTO GARI grande falciata esterna
- () O GOSHI grande ancata
- () IPPON SEOI NAGE proiezione sopra la spalla
- () HIZA GURUMA ruota al ginocchio
- () O UCHI GARI grande falciata interna

KATAME WAZA (tecniche di controllo)

- () HON GESA KATAME controllo a fascia
- () YOKO SHIHO GATAME controllo a croce 4 punti
- () KAMI SHIHO KATAME controllo da sopra 4 punti
- () TATE SHIHO KATAME controllo a cavallo da sopra

CINTURA GIALLA (5^o Kyu)

Tutto il programma della bianca, rovesciamenti da terra disteso, modi per liberarsi dalle immobilizzazioni, difese in piedi e a terra, prese particolari, randori , collegamento da in piedi a terra, concatenamenti .

NAGE WAZA

- () UKI GOSHI ancata fluttuante
- () TAI OTOSHI caduta del corpo per ostacolo della gamba
- () KO UCHI GARI piccola falciata interna
- () DE ASHI BARAI spazzata del piede
- () MOROTE SEOI NAGE proiezione di spalla con due mani

KATAME WAZA

- () KUZURE varianti delle immobilizzazioni principali
- () USHIRO GESA KATAME controllo indietro delle braccia
- () MAKURA GESA KATAME controllo di traverso

- () **Modi per liberarsi dalle immobilizzazioni ;** (1) ponte , (2) ginocchia, (3) ponte , (4) Raddrizzarsi , (5) bilancia

APPROFONDIMENTO:

- () **KUMI KATA :** prese fondamentali e speciali
- () **KUZUSHI :** squilibri e principi - approfondimento

SHISEI - Posizioni di guardia:

Shizen tai – posizione naturale

Migi shizen tai - posizione naturale destra **Hidari shizen tai** – posizione naturale sinistra

Jigotai - posizione difensiva

CINTURA ARANCIONE (4'Kyu)

Spiegazione delle varie tecniche in piedi, nozioni di arbitraggio, Uchikomi ; Tsukuri e Kake , Randori, Renraku e gaeshi (difese), attacchi in lotta a terra con Uke in 3 posizioni ; disteso , a 4 gambe , sulla schiena. Principi di difesa personale da vari attacchi preordinati; pugno alto , al ventre, calcio frontale , presa da dietro.

NAGE WAZA

- () OKURI ASHI BARAI falciata dei due piedi
- () HARAI GOSHI spazzata d'anca
- () UCHI MATA falciata interna del cavallo
- () KOSHI GURUMA ruota d'anca
- () HANE GOSHI anca battuta
- () O SOTO OTOSHI grande caduta esterna

KATAME WAZA

- () KATA KATAME controllo di spalla

KANSETSU WAZA - Leve articolari

- () UDE GARAMI braccio piegato
- () UDE HISHIGI JUJI GATAME controllo a croce

SHIME WAZA - strangolamernti (dai 13 anni): sanguigni - respiratori - misti

- () JUJI JIME 2 mani a croce
- () HADAKA JIME stangolamento a mani nude
- () OKURI ERI JIME strangolamento con i baveri

CINTURA VERDE (3` Kyu)

Studio delle combinazioni tecniche renraku e gaeshi principali , Kata (adulti) prime tre serie di Ju no Kata e Nage No Kata , SEIRYOKU-ZEN'YO KOKUMIN TAIKU NO KATA (Educazione fisica nazionale Giapponese basata sul principio della massima efficienza) Difesa personale . Regole del combattimento.

NAGE WAZA :

- () SASAE TSURIKOMI ASHI bloccaggio del piede pescato
- () KO SOTO GAKE piccola agganciamento esterno
- () KO SOTO GARI piccola falciata esterna
- () KATA GURUMA ruota sulle spalle
- () ASHI GURUMA ruota attorno alla gamba
- () SOTO MAKI KOMI avvolgimento esterno con sacrificio

KANSETSU WAZA - Leve articolari dai 13 anni

- () UDE GATAME controllo del braccio con le mani
- () ASHI GATAME controllo del braccio con la gamba
- () HIZA GATAME controllo del braccio con il ginocchio

SHIME WAZA - strangolamernti (dai 13 anni): sanguigni - respiratori - misti

- () NAMI JUJI JIME strangolamento a mani incrociate pollici interni
- () GIAKU JUJI JIME strang. a mani incroc. pollici esterni
- () KATA JUJI JIME strang a meta incrociato
- () MOROTE JIME 2 mani non a croce
- () SANKAKU JIME controllo con strangolamento a croce con le gambe

CINTURA BLU (2' Kyu)

Randori e shiai , perfezionamento delle tecniche e dei contraccolpi , passaggi a terra da avversario in difesa disteso, carponi ,frontale . Le prese speciali e rottura delle prese .

NAGE WAZA

- () TOMOE NAGE proiezione a cerchio
- () TANI OTOSHI caduta nella valle
- () HARAI TSURIKOMI ASHI spazzata del piede pescato e sollevato
- () SODE TSURI KOMI GOSHI ancata tirando e sollevando con la manica
- () TSURI KOMI GOSHI ancata tirando e sollevando

KATAME WAZA : KANTSETSU WAZA:

- () HARA GATAME controllo del braccio con il ventre
- () WAKI KATAME controllo del braccio con l'ascella

TECNICHE SUPPLEMENTARI non facenti parte del GO-KYO

- () SEOI OTOSHI proiezione sopra la spalla andando in ginocchio
- () MOROTEGARI rovesciata indietro con presa alle gambe

CINTURA MARRONE (1'Kyu)

Studio dei Kata NAGE NO KATA , KATAME NO KATA , KODOKAN GOSHIN JUTSU .

Difesa personale da armi quali bastone, coltello, pistola. Strategia del combattimento , potenziamento fisico mediante esercizi misti di uchikomi e pesi.

NAGE WAZA:

- () TE GURUMA ruota di braccia
- () UTSURI GOSHI cambiamento d'anca
- () USHIRO GOSHI ancata all'indietro
- () SUMI GAESHI caduta ad'angolo
- () YOKO OTSHI rovesciata sul fianco

NE WAZA - Lotta a terra

Studio del Sankaku forme frontale , laterale e possibili varianti e difese Impostazione speciali a Terra , liberarsi con le gambe, controlli, rovesciamenti , renraku a terra .

- () SANKAKU GATAME controllo a croce
- () UKI GATAME controllo di ginocchio

TECNICHE SUPPLEMENTARI non facenti parte del GO-KYO

- () KUCHIKI DAOSHI rovesciata con presa di gamba e braccio
- () YAMA ARASHI grande sgambetto in avanti
- () KAMI BASAMI forbice all'indietro

Principali RENRAKU :

- 1) OSOTOGARI - HARAI GOSHI
- 2) OUCHI GARI - TAI OTOSHI
- 3) OUCHIGARI - KOUCHIGARI
- 4) OUCHIGARI - IPPONSEOI
- 5) IPPONSEOI - KO UCHIGARI/MAKIKOMI
- 6) IPPONSEOI - MOROTEGARI
- 7) IPPONSEOI - SEOIOTOSHI
- 8) UCHIMATA - KOUCHIGARI
- 9) UCHIMATA - YOKO TOMOE
- 10)TAI OTOSHI - UCHIMATA
- 11) TAIOTOSHI - OSOTO TOSHI
- 12) KO UCHI GARI - IPPON SEOI

GAESHI :

- 1) IPPON SEOI - TE GURUMA
- 2) TAI OTOSHI - KO SOTO GARI
- 3) HARAI GOSHI - TANI OTSHI
- 4) HARAI GOSHI - TE GURUMA
- 5)TAI OTOSHI - YOKO GURUMA
- 6) OUCHI GARI - OUCHIGARI GAESHI
- 7) UCHIMATA - TAI OTOSHI
- 8) UCHIMATA - TE GURUMA
- 9) UCHIMATA sx - O GOSHI dx
- 10) HARAI GOSHI - USHIRO GOSHI
- 11)TAI OTOSHI - KO SOTO GARI
- 12)TAI OTOSHI - YOKO TOMOE

I KATA(forma) :

- NAGE NO KATA - Forma delle tecniche di proiezione del randori
- KATAME NO KATA - Forma delle tecniche di controllo a terra
- JU NO KATA - Forma della flessibilita'
- KIME NO KATA - Forma delle tecniche di difesa personale antica
- KODOKAN GOSHINJITSU - Forma delle tecniche di difesa personale moderna

La Ginnastica del Miglior impiego dell'energia “ Sei-ryoku-zen'yokumuntaiku-no-kata

(educazione Fisica Nazionale basata sul principio della Massima efficienza)

Questa forma di ginnastica si propone come una progressione di educazione fisica , utilizzabile sia come riscaldamento prima della pratica, che come programma di corsi per non-judoisti .

PROGRAMMA SINTETICO DI ESAME BAMBINI-RAGAZZI

Promozione a cintura BIANCO/GIALLA o GIALLA 1/2/3dan

Cadute: USHIRO UKEMI – MAE UKEMI – YOKO UKEMI MIDI/HIDARI

Proiezioni : O-SOTOGARI grande falciata est- OGOSHI grande ancata – IPPONSEOINAGE proiez. sopra la spalla – HIZA GURUMA ruota al ginocchio –O UCHIGARI grande falc. interna

Immobilizzazioni: HON GESA KATAME controllo a fascia - YOKO SHIHO GATAME controllo a croce 4 punti - KAMI SHIHO KATAME controllo da sopra 4 punti - TATE SHIHO KATAME controllo a cavallo da sopra

Promozione a cintura GIALLA/ARANCIO o ARANCIONE 1/2/3 dan

Tutto il programma della bianca, rovesciamenti da terra disteso, modi per liberarsi dalle immobilizzazioni, difese in piedi e a terra, prese particolari, randori , collegamento da in piedi a terra, concatenamenti.

Proiezioni : UKI GOSHI ancata fluttuante-TAI OTOSHI caduta del corpo per ostacolo della gamba-KO UCHI GARI piccola falciata interna-DE ASHI BARAI spazzata del piede- MOROTE SEOI NAGE proiezione di spalla con due mani

Immobilizzazioni: KUZURE varianti delle immobilizzazioni principali - USHIRO GESA KATAME controllo indietro delle braccia - MAKURA GESA KATAME controllo di traverso

Modi per liberarsi dalle immobilizzazioni ; (1) ponte , (2) ginocchia, (3) ponte , (4) Raddrizzarsi ,(5) bilancia , rovesciamenti base semplici da difese a terra. Collegamenti da in piedi a terra.

Promozione a cintura ARANCIO/VERDE o VERDE 1/2/3 dan

Proiezioni: OKURI ASHI BARAI falciata dei due piedi - HARAI GOSHI spazzata d'anca

UCHI MATA falciata interna del cavallo - KOSHI GURUMA ruota d'anca -HANE GOSHI anca battuta - O SOTO OTOSHI grande caduta esterna

Immobilizzazioni: KATA KATAME controllo di spalla

Gaeshi: Tani Otoshi - De ashi Barai

Renraku: Seoi-Kouchigari/makokomi – Tai Otoshi/O uchigari/Ko Uchi gari

Ouchigari/Seoi - Ouchigari/Kouchigari

Prese: varie forme , rottura delle prese .

Approfondimenti: KUMI KATA : prese fondamentali e speciali - **KUZUSHI** : squilibri e principi - approfondimento

SHISEI - Posizioni di guardia: Shizen tai – posizione naturale **Migi shizen tai** - posizione naturale destra Hidari shizen tai – posizione naturale sinistra **Jigotai** - posizione difensiva

Promozione a cintura VERDE/BLU o BLU 1/2/3 dan

Proiezioni: SASAE TSURIKOMI ASHI bloccaggio del piede pescato – KO SOTO GAKE piccola agganciamento esterno - KO SOTO GARI piccola falciata esterna - KATA GURUMA ruota sulle spalle - ASHI GURUMA ruota attorno alla gamba - SOTO MAKI KOMI avvolgimento esterno con sacrificio .

Renraku: Seoi/Osoto otoshi – Uchimata/Kouchigari

Regolamento arbitrale – Shiai

Leve – strangolamenti : principi e modalità di esecuzione

UDE GARAMI -UDE HISHIGI JUJI GATAME –WAKI KATAME

NAMI JUJI JIME , GIAKU JUJI JIME , KATA JUJI JIME , HADAKA JIME , OKURI ERI JIME

SANKAKU JIME .

Difesa personale attacchi da pugno , calcio , prese , strangolamento

Il direttore tecnico

SEZIONE PROGRAMMA AGONISTI :

RISCALDAMENTO PREGARA :

- 1) **CORSA** 8 minuti con esercizi vari : corsa normale , laterale, sforbiciando, ginocchia alte , talloni ecc. ecc.
- 2) **UCHIKOMI tecniche speciali:**
 - ritmo medio 5 serie x 20 entrate (pausa quando esegue il compagno)
 - Ritmo veloce 3 X 20 entrate (idem)
- 3) **LAVORO sulle PRESE :**
 - 30 sec. X 6 serie (per ogni cambio compagno se possibile)
 - Uno attacca – l'altro difende e rompe le prese
 - Con consegne Uke prese obbligatorie a Sx , partenza da chiuso con prese
- 4) **UCHIKOMI in MOVIMENTO speciale**
 - 30 sec. X tre serie:
 - 1° tecnica lato preferito
 - 2° tecnica lato preferito
 - 3° tecnica lato preferito
 - Sempre con cambio compagno ogni 30 sec.
- 5) **RENRAKU speciale :**
 - 30 sec. X 3 serie
- 6) **UCHIKOMI ritmo VELOCE :**
 - 3 serie X 20 secondi
- 7) **UCHIKOMI PROIEZIONI :**
 - 10 proiezioni per 1 serie

La guida del ritmo e degli esercizi sarà a cura del capo squadra , della cintura più anziana o del tecnico.

Durante le pause prima dell'incontro :

Almeno 10/15 min. dell' incontro l'atleta deve riscaldarsi adeguatamente con vari esercizi tipo saltelli-circonduzione braccia e anca in modo che si salga nella materassina già con il battito cardiaco moderatamente alto.

Questo riscaldamento pre-gara ha lo scopo di preparare l'atleta alla competizioni , aumentare i tempi di reazione , aumentare il battito cardiaco , creare quella sorta di concentrazione necessaria per affrontare la competizione , il gruppo deve stare unito e caricarsi a vicenda creando quella determinazione di squadra che dà più convinzione.

Strategia di gara:

Nel caso sia necessario e se le condizioni fisiche dell'atleta sono ottimali il tecnico potrà attuare una strategia attà a mandare sul Tatami un atleta già con i battiti alti.

ALLENAMENTO SPECIFICO JUDO : TIPI DI UCHIKOMI :

PER LA VELOCITA :

- 1) esecuzione di serie brevi (20/30 ripetizioni) della tecnica , o meglio in 20 /30 secondi
- 2) entrate con una presa sola alla volta (ad esempio per uchimata anche saltellando in Tai-sabaki

Per la POTENZA – TECNICA :

- 1) Lavoro a tre , il 3° tiene Uke alla cintura per impedirgli di cadere e tori entra alla massima potenza cercando di sollevare
- 2) 20 entrate caricando (sollev) il compagno alla max. potenza .
- 3) Entrate caricando un compagno il 20/30% più pesante
- 4) Proiezioni alla massima potenza sul materassone

Per la TATTICA :

- 1) Tori esegue una serie di uchikomi di una stessa tecnica e alla 3/4/5 entrata senza preavviso tori esegue una tecnica complementare (ES: ipponseoi----kouchigari ecc.)La prima fase condiziona la reazione di uke la 2° fase lo sorprende.

Per l' OPPORTUNITA TECNICA :

- 1)Mentre uke esegue una serie di uchikomi, ogni tanto senza preavviso tori attacca sul movimento di Uke, sia in anticipo che durante l'esecuzione tecnica, sia dopo.
- 2)Uchikomi in movimento veloce avanti, indietro, laterale dx-sx eseguire una tecnica opportuna anche con renraku.
- 3)Uke esegue delle entrate e tori esegue delle contro-tecniche opportune.
- 4)Proiezioni sul posto libere a comando con metodo ripetuto da 5 a 20

OPPORTUNITA' TECNICA + RESISTENZA SPECIFICA :

- 1) Uchikomi in movimento veloce avanti, laterale dx-sx con eventuale renraku alla fine della materassina si rimonta di corsa al punto di partenza e si riparte.
- 2) 6/7 entrate caricando poi proiettare con o senza cambio per almeno 3/4 minuti.
- 3)**CIRCUIT TRAINING 2**
una fila di uke e una fila di tori ai bordi estremi del tatami, tori corre ad eseguire le entrate poi ritorna correndo al punto di partenza per eseguire un esercizio, es: 20 entrate veloci,20 flessioni braccia, 10 entrate caricando,20 addominali,20 veloci proiettando all'ultima,20 salti con ginocchia al petto..
- 4)**CIRCUIT TRAINING 1** :
 - 1)Tiro alla fune con la propria cintura andata e ritorno trascinarsi con aiuto compagno 50 “
 - 2)Uchikomi sollevando Uke in movimento o da fermo 10”
 - 3)Addominali+ uchikomi proiezione 3”sec+ 8” esercizio 3+8+3+8+3+8 tot. 33”
 - 4)Uchikomi in movimento 25 “
 - 5)Piegamenti delle braccia 10 – 15”
 - 6)Uchikomi – raccolte addominali 3”+3”+3”+3”+3” tot. 15 sec.
 - 7)uchikomi in movimento 25”Nessuna pausa tra gli esercizi fatti al massimo tempo 2min – 2,30
- 5)**CIRCUIT TRAINING 3 (sul posto)**
 - 1) 20 sec. Tecnica speciale caricando - recupero 20” (CONTO ALLA ROVESCIA 5-1)
 - 2)20 sec. Tecnica complementare non caricando – recupero 20”
 - 3)20 sec.. Uke attacca (harai goshi) tori esegue gaeshi te guruma sollevando – recupero 20”
 - 4) 20 sec. Tecnica speciale caricando
- 6)**CIRCUIT TRAINING 4 (materassone)**

Con un materassone 4 uke ai lati , tori deve proiettare con la tecnica specifica piu uke girando nei tempi stabiliti ad esempio 30 secondi..

7)METODO CONTINUO INTENSITA VARIATA

Serie da 5 a 10 per 30 sec. Entrate massima velocita e 60sec. a ritmo blando

8)UCHIKOMI SUL POSTO O IN MOVIMENTO METODO INTERVALLATO

40" recupero quando esegue uke

20" recupero quando esegue uke

10" recupero quando esegue uke

Uchikomi – Randori per agonisti alto livello

- 1) Due attacchi a sx in movimento (es. Hiza Guruma) alla 3° entrta a dx proiettare con il proprio speciale
- 2) (FORZA ESPLOSIVA) da fermo. Tori si concentra ed esegue (spara) la tecnica al massimo .
1 serie x 6/ 7 uke.
- 3) (RENRAKU) Movimento di attacco reazione di uke e tori proietta con tecnica successiva.
- 4) (DIFESA) uke ttacca tori contrae (difesa con blocco) e contrattacca proiettando al massimo (x 2 volte)
- 5) (ANTICIPO DI DIFESA) uke attacca in una direzione Tori anticipa il suo attacco proiettando
- 6) Uchikomi con 6/7 uke in cerchio
20 sec. Entrate veloci
8 sec. Entrate veloci senza pausa tra gli uke
- 7) UCHIKOMI 10 entrate lente – 10 entrate veloci - 10 secondi recupero
PER ATLETA X 5 SERIE

- 8) UCHIKOMI : 30 SEC. X SERIE X 5 volte
Attacco in movimento – avanti/indietro anche caricando 1 serie a testa

- 9) UCHIKOMI – 1,30
ENTRATE SUL COMPAGNO AI BORDI OPPOSTI DEL TATAMI
(verifica numero di entrate)
- 10) UCHIKOMI in sequenza TRE TECNICHE CONSECUTIVE
3 serie in sequenza consecutive
6 serie in sequenza – consecutive
9 serie in sequenza con consecutive

- 11) RANDORI CON 6/7 uke tempi da 2 min a 20 sec. A) LIBERO
b) CON CONSEGNE GLI UKE DEVONO : -ATTACCARE IN SOLA DIREZIONE
-rompendo le prese – PRESA ALTA
- presa a SX - chiude una manica
- 12) RANDORI SITUAZIONALE : Tempo 1,30 min.
-partenza con tori presa dietro e gamba in ouchi
-partenza con gamba interna e presa dietro
-Tori con gamba in uchimata
-altre situazioni studiate
- 13)RANDORI : 1,30 con consegne
1 attacca – L'altro difende
1 attacca – L'altro contrattacca
1 attacca – L'altro applica gaeshi
- 14) RANDORI IPPON
Un atleta resta su fino a che non viene sconfitto per ippon e passa la mano.

- 15) RANDORI A 4 uke SULLE DIFESE
Tori resta x 4 cambi (3 minuti) a difendere (vari tipi di difese morbida, sulla rottura delle prese ecc. ecc.
Gli uke attaccano per portare le tecniche . Alla fine del giro parte un altro dei 4.

TEST DELLO SPECIALE

1) CARICANDO / NON CARICANDO/ PROIEZIONE

5 sec.

10 sec.

15 sec.

VERIFICA NUMERO.

2) Tirare lo speciale in tutte le direzioni , in rotazione , andando a terra ecc. ecc.

LE TECNICHE SPECIALI

- IPPON SEOI NAGE (*proiezione sopra la spalla per un punto*) gruppo dei Te Waza

Direzioni di esecuzione AVANTI-LATERALE DX, SX – INDIETRO – IN ROTAZIONE

SEOI NAGE -----varianti con la Gamba fuori SEOI-OTOSHI
-----in ginocchio

punti fondamentali il KUZUSHI (squilibrio) che si ottiene tirando con le braccia e portando nei vari spostamenti l'avversario. Importante scendere sotto il baricentro di Uke piegando le gambe per poi scaricare di lato .

LE PRESE per questa tecnica possono essere personalizzate:

ad esempio la presa Sinistra più alta quasi all'altezza della spalla , o direttamente al bavero oppure presa dx al bavero interno diventa ERI SEOI

RENRAKU (*concatenamenti*) : destra

direzioni

SEOI----* KO-UCHI-MAKI-KOMI avanti--indietro
SEOI----* O-SOTOTOSHI avanti--indietro
SEOI----* MOROTE-GARI avanti--indietro
SEOI----* SEOI-OTOSHI laterale stessa direzione gamba fuori
SEOI----* SEOI-HARAIGOSHI lat. stess.direz falciando
SEOI----* SEOI in ginocchio stessa direzione
SEOI----* KATAGURUMA se uke va a sinistra
SEOI----* O-UCHI-GARI condizionato/diretto
SEOI ----*SEOI OTOSHI girando bloccando con il braccio la gamba
TAI-OTOSHI----* SEOI-SX direz. sx a dx stessa presa
O-UCHI-GARI--* SEOI indietro--avanti
SEOI----*UDE-HISIGI-UDE-GATAME da in piedi a terra

Altri renraku sfruttando la presa

SEOI ---* OKURI ASHI BARAI solo chiusura di presa sollevando e spazzando con il dx
SEOI----* KOUCHI GAKE chiudere la presa e con la gamba agganciare

GAESHI (*controtecniche*) :

SEOI----* TANI-OTOSHI schivando parzialmente
SEOI----* TE GURUMA schivando parzialmente
SEOI----* DE ASHI BARAI anticipando l'attacco
SEOI----* YOKO GURUMA schivando cedendo all'attac
SEOI----* TOMOE NAGE saltando lasciandosi trasp.
SEOI----* HIZA-GURUMA schivando cedendo all'attac
SEOI----* OKURI ERI JIME andando indietro o a sx
SEOI----* USHIRO-GOSHI bloccando sollevando
SEOI----* HIZA GURUMA schivando-contrattaccando
SEOI----* OSOTOGARI schivando a sx contrattaccando.

ALTRI SPECIALI :

-MOROTE-SEOI speciale-----* a SX con le prese DX
-ERI SEOI

LA TECNICA SPECIALE - TAI OTOSHI (caduta del corpo per ostacolo della gamba) gruppo dei TE WAZA

Direzioni di esecuzione AVANTI-LATERALE DX, INDIETRO – IN ROTAZIONE

Di particolare importanza fondamentale il KUZUSHI (squilibrio) che si ottiene tirando con le braccia, e molta mobilità nelle prese dei polsi e portando nei vari spostamenti l'avversario squilibrato nella gamba avanti a dx . Braccio piegato che spinge sul torace di Uke.

LE PRESE : sempre al bavero dx e alla manica all'altezza del gomito , ci possono essere delle varianti come ad esempio, la presa dx dietro al collo oppure passando la mano alla cintura o dietro alla schiena .

RENRAKU (concatenamenti) : destra

direzioni

TAI OTOSHI ----* KO-UCHI GARI	se uke si sposta lateralmente
TAI OTOSHI ----* TAI OTOSHI	se uke schiva lateralmente stessa direzione
TAI OTOSHI ----* UCHI MATA	se uke schiva in rotazione avanti
TAI OTOSHI ----*O SOTO OTOSHI	se uke blocca e contrae
TAI OTOSHI ----*O UCHI GARI	se uke schiva e si sposta indietro
O UCHI GARI ----*TAI OTOSHI	se uke si sposta indietro
KO UCHI GARI ----* TAI OTOSHI	finta per attacco successivo in Tai O.
TAI OTOSHI -----* SEOI SX	se uke va a sinistra
TAI OTOSHI -----*UDE HISHIGI J.G.	seguendo a terra controllando il braccio
TAI OTOSHI -----*UKI WAZA	se uke scavalca l'entrata

GAESHI (controtecniche) :

TAI OTOSHI -----*DE ASHI BARAI	schivando spazzare la gamba
TAI OTOSHI -----*KO SOTO GARI	se schivando si resta a distanza ravvicinata
TAI OTOSHI -----*TANI OTOSHI	uscire e bloccare la gamba di uke andando indietro
TAI OTOSHI -----*TOMOE NAGE	scavalcando andare davanti saltando
TAI OTOSHI -----*YOKO GURUMA	scalcando prendere la cintura e andare in sacrificio
TAI OTOSHI -----*O SOTOGARI	bloccare le braccia e seguire il rientro di uke

LA TECNICA SPECIALE - HARAI GOSHI (falciata d'anca) gruppo dei GOSHI WAZA

Direzioni di esecuzione AVANTI-INDIETRO - LATERALE DX, SX – IN ROTAZIONE

Tenere presente la possibilità di eseguire questa tecnica in tutte le direzioni anche proiettando uke in posizioni diverse.

Di particolare importanza fondamentale il KUZUSHI (squilibrio) , il contatto che si ottiene tirando molto con le braccia, portando uke squilibrato nella gamba avanti a dx .

LE PRESE : la sx alla manica all'altezza del gomito la destra dietro al collo, ci possono essere delle varianti come ad esempio, la presa dietro alla schiena dall'alto oppure passando con il braccio sotto l'ascella.

L'uchi-komi per lo studio di questa tecnica va fatto in modo completo , poi successivamente per poter velocizzare l'entrata si potrà lavorare solo con squilibrio e contatto utilizzando l'entrata in maniera polivalente anche per cambiare :

HARAI -----se uke va a dx

HANE -----se uke è statico o si sposta a verso sx

UCHIMATA ----- se uke va a sx

Altre entrate si possono fare con una presa sola , tirare prima il braccio alzando bene il gomito di uke , poi con il sx tirando bene squilibrando uke. Si può provare a proiettare con il controllo di una presa sola.

RENRAKU (*concatenamenti*) : destra

direzioni

HARAI GOSHI ----* O SOTO GARI

se uke blocca l'entrata (avanti – indietro)

O SOTO GARI ----* HARAI GOSHI

se uke si sposta lateralmente

HARAI GOSHI ----* O SOTO OTOSHI

anticipando la difesa e se uke blocca

O UCHI GARI ----* HARAI GOSHI

fintando l'attacco

HARAI GOSHI----*HARAI MAKIKOMI

uscire con il braccio avvolgendo

UCHIMATA KEN KEN ----*HARAI GOSHI

se uke si ferma ai bordi

GAESHI (*controtecniche*) :

HARAI GOSHI ----*TANI OTOSHI

bloccando e portando indietro

HARAI GOSHI ----*O SOTO GARI

girando

HARAI GOSHI ----*TE GURUMA

bloccando la gamba di uke e sollevando

HARAI GOSHI ----*USHIRO GOSHI

bloccando con addominali e sollevando

MOROTE GARI ----*HARAI GOSHI

se uke attacca abbassandosi anticipare girandosi veloce

LA TECNICA SPECIALE - SANKAKU (controllo a croce)

FORME EDUCATIVE :

- A) Bloccaggio alle gambe con uke in mezzo e girare
- B) Bloccaggio a una sola gamba e girare
- C) A terra Educativo da soli chiudendo e anche salendo in ginocchio
- D) Controllo di sankaku ad un braccio da avversario in difesa tentando una leva

Sankaku – gatame immobilizzazione

Kansetsu leva

Jime strangolamento

Si può anche realizzare tutte e tre le opzioni partendo dalla stessa tecnica.

TIPI : URA SANKAKU da dietro

OMOTE “ “ frontalmente

YOKO “ “ lateralmente

SANKAKU –OMOTE :

- spingere via il braccio e con il ginocchio catturare il collo
- sankaku ----ude hishigi
- sankaku ---ude gatame
- sankaku --- ude garami
- sankaku ----girare in controllo di immobilizzazione
- sankaku ---- in leva ude hishigi o on kesa gatame
- sankaku ---se uke si alza rovesciare x leva o immobilizzazione
- sankaku –controllare le braccia di uke ed applicare la leva

URA SANKAKU : uke in posizione quadrupedica

- tori di fronte presa in cintura e al braccio e rovescia in sankaku (controllo leva /strangolamento/immobilizzazione)
- tori di fronte prende un braccio e con l'altra mano la cintura e gira controllando uke in immobilizzazione diretta.
- tori come sopra al contrario alza un braccio e va ad infilarsi catturando il collo e girando velocemente al volo rovesciando.
- se l'avversario si difende tentando di sollevarsi passare a chiudere dalla parte contraria e farlo girare sopra
- se l'avversario si mette a pancia a terra chiudere e distendersi sopra e rovesciarlo.

YOKO SANKAKU

Uke disteso

- da sopra prende il bavero dx avvicina il ginocchio al collo e fa girare uke catturando il collo e il braccio.
- quando uke si difende dalla leva ude hishigi ude garami chiudere con le gambe sopra a croce e applicare la leva al braccio chiuso.

CORSO MINI – JUDO (4-5 anni)

SALUTO INIZIALE : enfatizzare il saluto spiegando la terminologia , raccontando qualche storiella , chiedere attenzione approfittare per iniziare un percorso di disciplina. Controllo Judogi , ciabatte ecc. ecc.

GINNASTICA/ CORSA/PERCORSI : messa in condizione , quindi proporre esercizi a percorsi con le andature degli animali , dei soldati , dei nija ecc. ecc. (inventare le figure più viste dai bambini) esercizi di coordinazione .

GIOCHI : individuali e di gruppo come da guida (importante è variare sempre , accontentare i bambini quando vogliono ripetere il gioco preferito).

TECNICA DI CADUTA : proporre cose molto semplici , la caduta diventa una capriola (FARE SEMPRE MOLTA ATTENZIONE AL COLLO !!!) utilizzare i materassini e materassoni .

Con molta calma riuscire a spiegare le cadute Ushiro Ukemi , yoko, mae sempre facendo attenzione ai punti delicati , il collo , la testa ecc. ecc.

JUDO :

NE WAZA : generalmente si lavora solo a terra , proporre le 4 immobilizzazioni Kesa Katame (non presa dietro il collo) , Yoko shiho gatame, Tate Shiho gatame , kami shiho gatame.

Rovesciamenti da distesi, quadrupeda . Sistemi per liberarsi.

Progredire lentamente , appena hanno la padronanza tecnica si possono introdurre dei randori con le regole ; 10 sec. Le immobilizzazioni .

SUMO: il sumo serve a farli lottare senza pericoli , iniziando così a combattere tirando , spingendosi .

TECNICHE IN PIEDI : si possono proporre sempre semplificando la tecnica :

O SOTO GARI : senza la falciata solo mettendo la gamba dietro.

HIZA GURUMA : ottima per far capire lo squilibrio , l'andatura laterale e per il controllo totale di uke con le prese

SALUTO FINALE

Lo schema della lezione deve essere il più vario possibile , i bambini tendono ad annoiarsi e soprattutto a stufarsi dopo un po' se si propongono sempre le stesse cose. Inventare i percorsi e i personaggi dei giochi .

TEMPI : Saluto 5' corsa varie andature 5' percorsi anche staffette 15' , giochi 10/15' , lotta a terra studio 10' Sumo 5' .

Individuare i progressi , comunicandolo ai bambini e ai genitori.

PROGRAMMA CORSI AMATORI integrazione

Il crescente interesse verso la difesa personale dovuto anche ad un'insicurezza che oggi giorno si sente sempre di più, pone più che mai d'attualità lo studio e la pratica di un'arte marziale.

Il Judo se lo vediamo nella sua interezza e non solo come JU-SPORT (la lotta che si pratica alle Olimpiadi) e soprattutto se consideriamo il programma JUDO KODOKAN, la scuola di Jigoro Kano (fondatore), è tra le arti marziali la più completa in assoluto potendo contare su tecniche di proiezione, di immobilizzazione, di leva, di strangolamento e infine le tecniche dei colpi con gli arti superiori ed inferiori.

Se aggiungiamo poi che non esiste un buon studio se non andiamo a completare la pratica del Judo con la ricerca delle motivazioni che portarono alle trasformazioni delle tecniche del Ju Jitsu in quelle del Judo attuale.

L'intento di questa direzione tecnica è di proporre ai propri allievi dei corsi amatori il metodo JUDO KODOKAN cioè ciò che ne più ne meno si faceva per molti anni nelle palestre di Judo di tutto il mondo prima dell'avvento preponderante del JU – SPORT.

Aggiungiamo poi che attraverso una buona preparazione fisica e l'approccio al contatto attraverso il randori (combattimento sincero) l'allievo oltre alla conoscenza tecnica aggiungerà maggior consapevolezza nelle sue forze, benessere fisico e soddisfazione al corpo alla mente e al cuore

DIFESA PERSONALE :

Cenni di difesa personale in particolare uso delle tecniche di Judo in difesa da attacchi di pugno, calcio, pugnale.

L'istruttore richiamerà l'attenzione sull'applicazione di alcune tecniche di Judo in possibili situazioni di difesa personale.

Studio delle tecniche base del Kodokan Goshin Jitsu con particolare attenzione all'applicazione nella difesa personale.

ATEMI WAZA :

Studio dei principali colpi Ude Ate con gli arti superiori e Ashi ate con gli arti inferiori.

JU JITSU (gruppo amatori):

L'inserimento della disciplina del Ju Jitsu; limitata al 1° grado, viene a completare il bagaglio tecnico del JUDOKA e lo aiuterà meglio a comprendere le origini antiche del Judo e quindi l'applicazione delle tecniche di Judo.

Guardie (Kamae), posizioni, Pugni e calci (atemi), Parate. Applicazioni e combinazioni tecniche.

TECNICHE 1 GRADO :

- () **16 A** Kote gaeshi – torsione del polso e proiezione
- () **2 B** Kubi nage - proiezione diretta contro pugno al viso
- () **6 C** parata contro coltello dall'alto – proiezione e leva ude garami per disarmare
- () **1 D** contro pugno diretto al viso – strangolamento rottura a terra e leva
- () **9 E** contro pugno diretto al viso - colpo al collo stiramento spina dorsale e controllo a terra
- () **4 A** contro strangolamento diretto frontalmente
- () **17 B** contro pugno diretto al viso – Tsuru goshi - Katate jime
- () **5 C** contro pugno diretto al viso - Ude garami
- () **13 D** contro pugno diretto al viso – controllo da dietro e compressione ai cervicali
- () **1 E** contro strangolamento diretto frontalmente

IL DIRETTORE TECNICO
Marco Dotta

(1) La Ginnastica del Miglior impiego dell'energia “ SEI-RYOKU-ZEN'YO KOKUMIN-TAIKU-NO-KATA

(educazione Fisica Nazionale basata sul principio della Massima efficienza)

Questa forma di ginnastica è stata trascurata dal nostro Judo e in effetti trascende dal Judo classico, proponendosi come una progressione di educazione fisica , utilizzabile sia come riscaldamento prima della pratica, che come programma di corsi per non-judoisti (appunto i corsi di difesa personale).

I suoi effetti sono: potenziamento della struttura articolare e tendinea (in particolare miglioramento delle spalle e rafforzamento delle ginocchia), introduzione allo shobu-ho (al combattimento).

“Se esiste un esercizio fisico ideale che combina interesse e utilità con lo sviluppo della forza e della salute, si può dire con sicurezza che gli esercizi di questo Kata rispondono a queste caratteristiche.

Il prof. Kano, ideatore di questo Kata raccomandava la pratica di questo esercizio ai ragazzi e alle ragazze inferiori a quindici anni e anche a tutte le donne che si avvicinavano al Judo . Ogni allenamento richiede di considerare l'età e l'esperienza degli allievi, la personalità dell'insegnante e la circostanza in cui si agisce, per stabilire il numero di ripetizioni, la forza e la velocità da impiegare e la scelta tra esercizio mirato al Bujutsu (combattimento) o all'educazione fisica (prendendo come base di valutazione che una seduta può comprendere da tra a dieci ripetizioni) .

Un altro aspetto positivo di questi esercizi è che i colpi vengono diretti ad un avversario immaginario e non mirano ad un bersaglio reale ed è quindi necessario controllare muscolarmente la loro forza” .

Importante è la personalità dell'insegnante che dovrà interagire con gli allievi stimolandoli a credere nell'efficacia di quanto proposto .

IL KATA sintesi :

La posizione di base è shizen-hon-tai (posizione naturale del corpo), in cui si sta normalmente eretti , senza pensieri, le braccia distese e rilassate, il petto proteso senza sforzo , la testa dritta i talloni divaricati alla distanza di un passo, finita ogni serie del primo gruppo da destra si passa a sinistra . Un buon lavoro è far ripetere i primi 3 colpi per minimo 5 serie dx (destra) e 5 serie a sx(sinistra), le altre 1 serie per 10 – 20 ripetizioni.

Primo gruppo:

1)Colpire in cinque direzioni (Goho-ate) di pugno

1. colpire obliquamente avanti a sinistra) 2. colpo laterale 3. colpo indietro 4.colpire avanti 5.colpo in alto

2)Colpire in cinque direzioni con l'aggiunta di un passo (Dai-goho-ate)

Stessi colpi Come sopra con l'aggiunta di un passo

3)Calci in cinque direzioni (Goho-geri)

1.calcio in avanti 2.calcio all'indietro 3.calcio obliquo a sinistra / 4. a destra 5.calcio alto

4)Lustrare lo specchio ovvero portare serenità nell'animo (Kyo-ma)

Il cuore è paragonata a uno specchio e con questo esercizio si raffigura la purificazione dell'animo mediante il

respiro, il gesto e lo stiramento del corpo come se si lustrasse uno specchio appannato, che supponete davanti a voi.

Secondo gruppo:

Gli esercizi di questa sezione simboleggiano le lotte interiori contro il nemico intimo, percuotendo inoltre a destra e a sinistra, avanti e indietro, la malvagità del mondo esterno.

5)Colpi su entrambi i lati (Sayù-uchi)

6)Colpi avanti indietro (Zengo-tsuki)

7)Colpi in alto con le due mani (Ryote-ue-tsuki)

8)Grandi colpi in alto con due mani saltando (O-ryote-ue-tsuki)

9)Colpi in basso su entrambi i lati (Sayu-Kogo-shita-tsuki)

- 10) Colpi in basso a due mani (Ryote-shita-Tsuki)
- 11) Colpo diagonale alto (Naname-ue-uchi)
- 12) Colpire diagonalmente in basso (Naname-shita-uchi)
- 13) Grande colpo diagonale in alto (O-naname-ue-uchi)
- 14) Pugno nell'angolo indietro (Ushiro-sumi-tsuki)
- 15) colpo indietro (Ushiro-uchi)
- 16) Colpire in basso , indietro , in avanti (Ushiro-tsuki-mae-tsuki)

KIME SHIKI

Nota esplicativa sul KIME-SHIKI

<<Kime-shiki>> ha lo stesso significato di Kime-no-kata, in quanto l'antica parola. shiki - significa <<kata >>; esso appare come uno studio semplificato del Kime-no-kata ad uso delle donne. Fu creato nel 1935 dal prof. Jigoro Kano, ed attualmente (in Giappone) è basilare per l'ottenimento del 1° dan femminile. Il Ju-no-kata e il Goshin-ho sono l'equivalente del Goshinjutsu.

Il Kime-shiki, che può essere eseguito come un kata a se stante, è generalmente preceduto da una serie di esercizi. a <<solo>> rappresentanti azioni figurate di tecniche di attacco e di difesa contro un avversario immaginario (così come si può osservare in alcuni kata del karate). La serie è quella elencata nel Seiryoku-Zen'yo kokumin taiiku.

SECONDA SERIE SOTAI.RENSHU (Esercizi per coppie)

A - KIME.SHIKI (Forme di decisione)

I - Idori (Movimenti dalla posizione in ginocchio)

- 1 - Ryote-dori (Liberarsi dalla doppia presa ai polsi)
- 2 - Furi-anashi (Idem)
- 3 - Gyakute-dori (Idem)
- 4 - Tsuki.kake (oppure) : Tsukkake (Colpo allo stomaco)
- 5 - Kiri.kake (Colpo di daga alla fronte)

II - Tachi-ai (Movimenti dalla posizione eretta)

- 6 - Tsugi-age (Difesa da pugno uppercut)
- 7 - Yoko-uchi (Colpo alla tempia)
- 8 - Ushiro-dori (Liberazione da presa per dietro)
- 9 - Naname-tsuki (Colpo di daga alla carotide)
- 10 - Kiri-oroshi (Colpo alla testa con spada)

B - JUSHIKI (Forme di gentilezza)

I - 1 - Tsuru-dashi (Trasporto di braccia)

- 2 - Kata-oshi (Spinta alle spalle)
- 3 - Kata-mawashi (Rotazione di spalle)
- 4 - Kiri-oroshi (Fendente alla testa)
- 5 - Katate-dori (Presa laterale di una mano)

II - 1 - Katate-age (Alzata di mano per colpire)

- 2 - Ohi-tori (Attacco alla, cintura)
- 3 - Mune-oshi (Spinta al petto)

- 4 - Tsugi-age (Colpo di pugno in uppercut)
- 5 - Ryogan-tsuki (Colpire alla testa con le dita)

L'importanza data all'allenamento attacco difesa deriva dall'esigenza, indiscussa e imperiosa, di preservare la propria vita, che chiunque difenderebbe con ogni mezzo nel caso venisse messa a repentaglio, a prescindere dalla capacità di controllare l'azione, che ci dona comunque un senso di sicurezza e soddisfazione tanto sul piano fisico che mentale.

E' vero che le circostanze della vita non sono più quelle di una volta, che il progresso della sensibilità morale e il riordinamento legislativo in tema di pubblica sicurezza hanno portato senza dubbio a una diminuzione della violenza e della sopraffazione; tuttavia avverto comunque quanto sia importante sapersi tutelare, specialmente quando si assiste in questi giorni, a sventure in cui note personalità, come Hara e Yasuda (uomini politici assassinati da fanatati), hanno perso la vita e a moltissimi altri che hanno subito lo stesso destino, derubati dei loro sogni e ambizioni. Vero è che lo stato ha bisogno di eserciti, anche il cittadino deve disporre di forza e capacità per opporsi all'aggressione altrui (cosa a cui dovrebbe provvedere il programma scolastico).

JU-NO-KATA (della cedevolezza)

Il Ju-No-Kata è il Kata che esprime la forma del YAWARA (dell'adattabilità), nell'esecuzione di questo Kata, si studiano e si comprendono i principi della cedevolezza "JU" (nell'eccezione del flettere) e dell'armonia "WA".

Si deve prestare particolare attenzione al concetto di flettere, in quanto va inteso non come cedere in senso assoluto, ma come la capacità (a seguito di una nuova situazione venutasi a creare) di utilizzare la nostra forza e quella dell'avversario per: resistere, trovare una nuova posizione e successivamente sviluppare un nuovo attacco.

Il principio dell'armonia "WA" si deve creare nell'esecuzione tra Tori e Uke, intendendo in tal modo un nuovo equilibrio tra le parti, che non si configurano più come solo avversari ma come compagni di studio, in virtù di ciò, il rapporto che si instaura tra i due praticanti diventa aiuto reciproco.

Il Ju-no-Kata (che viene considerato tra i Kata superiori), propone lo studio e la ricerca di tali principi in maniera prioritaria, pertanto la sua pratica viene consigliata in maniera propedeutica, a tutti i Judoisti, e non solo ad esperti o Maestri.

Per la dolcezza dei suoi movimenti e la continuità delle azioni, il Ju-no-Kata esprime al meglio l'essenza tecnica, l'armonia e l'arte dei movimenti propri del Judo.

Questo Kata si caratterizza anche per movimenti lenti ed ampi, privi di azioni violente, per l'attenzione rivolta alle tecniche di attacco, schivata e per la ricerca degli squilibri.

Il Ju-No-Kata è costituito da tre serie di cinque tecniche ciascuno; le quindici tecniche così ottenute, sono state selezionate anche allo scopo di migliorare la capacità degli spostamenti di Tori e Uke nei gesti tecnici d'attacco e di difesa.

1° Serie IKKYO (Primo gruppo)

- 1)TSUKIDASHI** – Traffiggere con la mano
- 2)KATA-OSHI** – spingere la spalla
- 3)RYOTE-DORI** – presa ai polsi
- 4)KATA-MAWASHI** – rotazione delle spalle
- 5)AGO-OSHI** – respingere il mento

2° Serie NIKKYO (Secondo gruppo)

- 6)KIRIOROSHI** – colpire la testa dall'alto
- 7)RYOKATA-OSHI** – spingere sulle spalle
- 8)NANAME-UCHI** – colpire obliquamente
- 9)KATATE-DORI** – presa di una mano

10)KATATE AGE – sollevare una mano

3° Serie SANKYO (terzo gruppo)

11)OBI-TORI – prendere la cintura

12)MUNE-OSHI – spingere il petto

13)TSUKIAGE – colpire di pugno dal basso verso l'alto

14)UCHIOROSHI – colpire di pugno dall'alto in basso

15)RYOGAN-TSUKI – pungere gli occhi

Principali riferimenti nell'esecuzione del Ju-No-Kata :

Joseki è posizionato alla dx di Tori ; la distanza iniziale tra Tori ed Uke è di circa 6 metri. Il saluto a Joseki viene eseguito nella forma di Ritsurei. Tori ed Uke entrano nell' area del Kata, con passo deciso del piede sx, posizionandosi a circa quattro metri di distanza.

Judo come EDUCAZIONE

La pratica del Judo implica alcune regole di carattere educativo

RISPETTO. Rispetto per il maestro (Tecnico), rispetto per i più anziani di grado (cinture), rispetto per i compagni (prima della lezione e prima di ogni attività nel Judo si saluta alla maniera giapponese con un inchino che vuole indicare il rispetto per coloro con cui si stà facendo la lezione

SINCERITA'. Il Judo è uno sport che si pratica guardando in faccia il proprio compagno. Non sono ammesse azioni non codificate o attacchi alle spalle.

AMICIZIA. Il JUDO si pratica sempre in coppia e in gruppo. Sviluppa i rapporti di amicizia tra coloro che lo praticano.

MODESTIA. Venendo a contatto ogni giorno con chi è più alto in grado chi pratica il JUDO conosce sempre anche i suoi limiti.

AUTO CONTROLLO. Il JUDO è uno sport in cui è necessario controllare la propria forza e la propria esuberanza. Le tecniche infatti permettono di lavorare all'interno delle proprie possibilità ed abilità.

PUNTUALITA'. Nel JUDO si inizia e si finisce tutti assieme con il saluto, che indica come sia importante essere puntuali.

PERSEVERANZA. Nel JUDO è importante non arrendersi alle prime difficoltà. E' uno sport che implica anni ed anni di esercitazioni

COLLABORAZIONE. Nel JUDO tutti devono collaborare affinché la lezione si svolga nel modo migliore e con beneficio per tutti i partecipanti con il motto del Fondatore Maestro Jigoro Kano "Tutti insieme per progredire meglio " ovvero con il principio del Miglior impiego dell'energia.

Judo COME IGIENE

La pratica del JUDO implica alcune regole di carattere IGIENICO

Pulizia dell'Ambiente L'ambiente in cui si pratica il JUDO (TATAMI , PALESTRA) è pulito in quanto il JUDO si pratica scalzi e con indumenti che non possono essere usati nella vità di tutti i giorni.

Pulizia di se'. I piedi, le mani e il corpo devono essere puliti, le unghie tagliate, la divisa lavata.

Ordine. Il JUDO richiede ordine nella predisposizione del materiale e nel vestirsi. Le ciabatte con cui si accede al TATAMI devono essere messe in ordine.

Cura. Chi pratica il JUDO deve curare che l'abbigliamento sia pulito e in ordine, il nodo della cintura esatto.

Controllo. Nel JUDO si controlla non solo l'abilità nel fare le tecniche, ma anche il modo in cui si tiene la divisa, come ci si presenta sul TATAMI, in che modo ci si comporta.

Numeri Giapponesi

- 1 = ichi (ici)
- 2= ni
- 3= san
- 4= shi (sci)
- 5= go
- 6= roku
- 7= shichi (scici)
- 8= hachi (haci)
- 9= kyuu (kiuu)
- 10= juu (giuu)

LE ORIGINI DEL JUDO

JIGORO KANO nacque nell'ottobre del 1860 nella città di Mikage. Nel 1877 si iscrisse alla scuola di ju-jitsu del maestro Fukuda della scuola di Tenjin-Shinyo-Ryu. Dopo la morte del maestro Fukuda studiò col maestro Iso, della Tenjin-Shinyo-Ryu e, dopo la morte di quest'ultimo, passò con Tsunetoshi Iikubo della scuola Kito-Ryu. Nel 1882 Jigoro Kano aprì la sede del Kodokan, in una sala del tempio Eishoji, vivendo in comune con i propri allievi (9 in tutto con un tatami di circa 24 metri quadrati). Nel 1886 dopo due spostamenti di sede il Kodokan si installò a Kudan Kami-Fujimi-Cho; la superficie dei tatami era circa 80 metri quadrati. In quell'anno in un torneo



organizzato dal prefetto Mishima gli allievi del giovane Kodokan si batterono alla pari con i veterani campioni di ju-jitsu: ciò creò grande celebrità al Kodokan. Nel 1887 Kano istituì il Ju-no-kata. Nel frattempo si era laureato e cominciava a ricoprire incarichi pubblici. Nel 1895 con un gruppo di allievi di alto grado stabilì il < Gokyo >, cioè il metodo di insegnamento diviso in 5 sezioni. Nel 1907 stabilì il Kime-no-kata, il Katame-no-kata, il Nage-no-kata. Nel 1909 trasformò il Kodokan, da impresa privata, divenne una società legale. Nel 1920 fu rivisto l'antico gokyo sopprimendo talune tecniche e aggiungendone di nuove. Jigoro Kano viaggiò moltissimo allo scopo di diffondere il suo judo Kodokan che ormai aveva soppiantato il vecchio ju-

ju-jitsu. Morì il 4 maggio 1938 sul piroscalo Hikawa Maru che lo riportava in patria dopo un viaggio al Cairo in preparazione delle olimpiadi. Il judo fece l'ingresso nei giochi olimpici nel 1964 a Tokyo.

Nel 1958 si inaugurò la nuova sede del Kodokan in Tokyo, con 5 sale di judo e 2000 tatami di superficie (circa 4000 metri quadrati!).

Scrivendo Jigoro Kano: io studiavo il ju-jitsu non solo perché lo trovavo interessante, ma anche perché capivo che era il mezzo più efficace sia per l'educazione del corpo che dello spirito. E da questo fatto mi è venuta l'idea di diffonderla dovunque, ma era necessario migliorare il vecchio ju-jitsu, per renderlo accessibile a tutti, perché lo stile antico non era previsto né immaginato per l'educazione fisica o morale e la cultura intellettuale. Quest'ultima infatti non era che uno sfruttamento casuale del vecchio ju-jitsu, che era esclusivamente concepito per vincere. D'altro canto, sapendo che ciascuna delle scuole di ju-jitsu aveva le sue qualità e i suoi difetti, ne conclusi che sarebbe stato necessario rifare il ju-jitsu anche come arte di combattimento. Così, prendendo di volta in volta le cose più interessanti che avevo appreso nelle diverse scuole ed aggiungendovi mie personali invenzioni, io fondai un nuovo metodo per la cultura fisica e l'educazione mentale, come pure per vincere il combattimento. Chiamai ciò: "Judo Kodokan". Perché lo chiamai Judo invece di Ju-jitsu? Perché io insegno non solamente il "jutsu" (arte). Certo, io insegno "jutsu", ma è sul "do" (via) che io vorrei insistere specialmente... Esistono due altre ragioni per le quali evitai il termine di

jutsu. Una è che esistevano delle scuole che spesso si lasciavano andare a praticare tecniche violente e pericolose sia di proiezione come di leve articolari alle braccia e alle gambe, per cui molta gente pensava che il ju-jitsu fosse una cosa da evitare; ed anche in certe palestre la sorveglianza era insufficiente e gli allievi anziani picchiavano i giovani, così che il ju-jitsu era disprezzato come occasione di influenza nefasta sui giovani. Io volevo dimostrare che ciò che io insegnavo non era cosa pericolosa e nei metodi d'insegnamento, del tutto differente dal ju-jitsu. La seconda ragione è che il ju-jitsu era cauto in discredito. Alcuni maestri, per vivere, facevano delle esibizioni con i loro allievi, altri andavano a fare combattimenti fra i lottatori di sumo: queste pratiche degradanti per un'arte di combattimento mi ripugnava. Ecco perché evitai il nome di jutsu e adottai judo al suo posto. E per distinguerlo dalla scuola di Jikishin-Ryu che anch'essa impiegava il nome di judo, chiamai la mia scuola "Judo Kodokan", malgrado il titolo fosse un po' lungo.

I FONDAMENTI DEL JUDO

JU-JITSU DIVENTA JU-DO

Quasi tutti conoscono le parole Ju-jitsu e Judo, ma quanti possono distinguere la vera differenza? Qui spiegherò i due termini, e dirò perché judo ha preso il posto di Ju-jitsu. Molte arti marziali venivano praticate in Giappone nell'era feudale. L'uso della lancia, della spada, dell'arco e molte ancora: Ju-jitsu era una di queste arti, chiamata anche Tai-jitsu e Yawara. Esso era un sistema di attacco che usava proiezioni, colpi diretti, colpi circolari, calci, strangolamenti, leve e molto altro, ed era anche un sistema di difesa contro tutti questi tipi di attacco.

Benché le tecniche di Ju-jitsu fossero conosciute da tempi molto antichi, non è stato che alla fine della seconda metà del XVI° secolo che il Ju-jitsu fu insegnato e praticato sistematicamente. Durante il periodo di Edo (1603-1868) si sviluppò come un'arte molto complessa, insegnata da vari maestri e scuole.

Jigoro Kano nella sua gioventù studiò Ju-jitsu sotto molti maestri; la loro esperienza, frutto di molti anni di intensa ricerca, fu per lui di grande importanza. In quel tempo ogni maestro presentava la sua arte come una collezione di tecniche, però nessuno percepiva i principi base del Ju-jitsu.

Quando incontrava diverse tecniche di insegnamento, spesso si trovò impotente nel riconoscere quale fosse quella corretta. Questo lo portava a cercare un principio di base, che stesse dietro al Ju-jitsu. Dopo un accurato studio, riuscì a distinguere un principio base di tutto: **fare l'uso efficace dell'energia fisica e mentale**. Con questo principio in mente, rivide ogni sistema di attacco e di difesa che aveva imparato, mantenendo solo quelli che erano in accordo con questo principio. I sistemi che non lo seguivano li rifiutò, sostituendoli con le tecniche in cui il principio fosse applicato correttamente.

Il risultato dell'insieme di queste tecniche lo chiamò **Judo**, per distinguerlo dal suo predecessore, ed è quello che viene insegnato nella scuola del *Kodokan*. Le parole Ju-jitsu e Ju-do sono entrambe scritte con due diversi caratteri cinesi: il **JU** è lo stesso, e significa "gentilezza", "dare modo", ma mentre **JITSU** significa "arte" o "pratica", **DO** ha il significato di "Principio" o "Via", la Via maiuscola come concetto stesso della vita. Il Ju-jitsu può essere tradotto come l'arte della gentilezza e Ju-do come la Via della cedevolezza, con l'applicazione di cedere per poi ottenere la vittoria. **Kodokan** significa letteralmente "la scuola dello studio della Via".

Il Judo è più di un'arte di attacco e di difesa, ma è un modo di vita. Per capire il significato di cedevolezza, gentilezza o dare modo diciamo che io ho di fronte un uomo la cui forza è 10, mentre

la mia non è altro che 7. Se lui mi spinge più forte che può, io sono sicuro di essere spinto indietro per poi essere atterrato, anche se uso tutta la mia forza. Questo è opporre forza a forza. Ma se invece di fare resistenza allo sforzo che lui fa per spingermi indietro, mantenendo l'equilibrio, il mio avversario perderà tutto il suo. Indebolito da questa goffa posizione la sua forza scenderà, mentre la mia sarà sempre la stessa, poiché mantengo il mio equilibrio. Adesso io sono il più forte, e posso sconfiggerlo usando solo una parte della mia forza. Anche se si è più potenti del nostro avversario è meglio fare scaricare la sua forza, cosicché manteniamo la nostra mentre lo stanchiamo. Questo non è che un esempio di come sconfiggere un avversario cedendo.

Il Judo comprende anche attacchi diretti, come colpire, calciare, strangolare In questo senso l'arte della cedevolezza non mantiene il vero significato del fare il miglior uso dell'energia fisica e mentale. Allora dobbiamo pensare al Judo come la Via di fare questo ed arrivare alla vera definizione. Nel 1882 Kano fondò il Kodokan per insegnare il Judo agli altri. In pochi anni il numero degli studenti crebbe rapidamente, ed essi venivano da ogni parte del Giappone, lasciando maestri di Ju-jitsu per seguirlo. Poi il Judo sostituì completamente il Ju-jitsu e nessuno parlò più del Ju-jitsu come un'arte contemporanea del Giappone, anche se la parola è sopravvissuta.

PRINCIPI E SCOPI DEL JUDO KODOKAN

Judo come educazione fisica

Jigoro Kano incoraggiato dal suo successo nell'applicare il Principio della *Massima efficienza* nell'attacco e nella difesa, pensò se lo stesso principio non potesse essere applicato anche al miglioramento del fisico, cioè come *Educazione Fisica*.

Molte diverse risposte sono state date alla domanda: *quale è lo scopo dell'educazione fisica?* Dopo aver riflettuto molto ed aver scambiato le opinioni con molte persone qualificate, Kano concluse che lo scopo era di fare il fisico forte e sano, costruendo contemporaneamente il carattere attraverso la disciplina mentale e morale. Avendo così classificato l'educazione fisica, vedremo come e quanto i metodi comuni si avvicinino al principio del *Miglior uso dell'energia*. I metodi con cui le persone allenano i loro corpi sono molti e vari, ma si possono raggruppare in *sport e ginnastica*. È difficile generalizzare per quanto riguarda gli sport perché ce ne sono un'infinità molto diversi tra loro, però tutti hanno una caratteristica importante in comune: sono di natura competitiva.

L'obiettivo nel progettarli non è stato quello di ottenere uno sviluppo fisico bilanciato ed equilibrato. Inevitabilmente alcuni muscoli sono sovraccaricati ed altri inerti. Nel tempo il danno fatto al corpo salta fuori. Come educazione fisica molti sport non possono essere considerati validi, anzi alcuni dovrebbero essere eliminati, o migliorati, perché mancano al dovere di insegnare il *Miglior uso dell'energia*, sia fisica che mentale, ed impediscono il progresso verso l'obiettivo di promuovere salute, forza ed utilità.

Per contrasto la ginnastica funziona molto bene come educazione fisica, la pratica non è dannosa per il corpo, e, in generale, è benefica alla salute e promuove lo sviluppo equilibrato del corpo. Eppure la ginnastica come è comunemente praticata oggi, manca ancora di due punti: *interesse e utilizzazione*.

Ci sono molti modi nei quali la pratica della ginnastica può essere più interessante; quello che si propone è di fare un gruppo di esercizi preposti ad un movimento del corpo che siano basati sulla combinazione dei principi della *Massima efficacia*. Fatti in combinazione essi effettivamente migliorano lo sviluppo fisico e morale rendendolo armonioso.

Un'altra serie di esercizi che Kano ha creato è *Seiryoku Zen'yo Komumin Taiiku* (Educazione fisica nazionale della massima efficacia) ed è praticato al Kodokan. I suoi movimenti non solo portano allo sviluppo equilibrato del fisico, ma danno anche l'allenamento per le basi dell'attacco e

della difesa. Perchè l'educazione fisica sia veramente effettiva deve essere basata sul principio dell'uso efficiente dell'energia mentale e fisica.

METODI DI ALLENAMENTO

Fino ad ora ho toccato due aspetti del Judo, sviluppo del corpo ed allenamento alle forme di attacco e di difesa. I metodi di allenamento primario per ogni scopo sono **Randori e Kata**.

Kata, che significa "forma", è un sistema di allenamento che insegna le basi fondamentali dell'attacco e della difesa; oltre alle proiezioni ed alle prese, comuni anche al Randori, include anche colpire e calciare oltre ad una serie di altre tecniche. Queste ultime si trovano solo nel Kata perchè sono tecniche preparate e l'avversario sa già cosa farà l'altro.

Randori significa "pratica libera"; i partners si accoppiano e si comportano come farebbero se fossero in un combattimento vero; essi si possono proiettare, farsi leve, strangolarsi, ma non possono colpirsi, né darsi calci o usare tecniche come quelle per un combattimento reale (ad es. per la vita).

Le principali condizioni del randori sono che i due partecipanti stiano attenti a non farsi male l'uno con l'altro e che seguano le regole del Judo, che è fondamentale se uno vuole ottenere il massimo beneficio dal Randori. Il Randori può essere praticato sia come allenamento per l'attacco o la difesa, sia come educazione fisica; in ogni caso tutti i movimenti devono essere eseguiti in conformità con il Principio della Massima Efficacia. Se l'allenamento nell'attacco o nella difesa è l'obiettivo del Randori, la concentrazione nella esecuzione sarà sempre alta. Oltre a tutto questo il Randori è anche un inizio di Cultura Fisica (intesa come conoscenza) perchè usa tutte le parti del corpo e, contrariamente alla ginnastica, ogni movimento ha uno scopo ed ogni movimento viene eseguito con il giusto spirito. Lo scopo di questo allenamento sistematico è il perfezionamento del controllo della mente sul corpo, e la preparazione ad ogni eventuale tipo di attacco, accidentale o intenzionale.

ALLENAMENTO DELLA MENTE

Sia il Kata che il Randori sono anche un allenamento mentale; il Randori è quello più efficace, perchè nel Randori uno deve cercare di scoprire le debolezze dell'avversario ed essere pronto ad attaccarlo con tutte le risorse a sua disposizione, al momento che l'opportunità si presenta, senza violare le regole del Judo.

La pratica del Randori tende a rendere l'atleta onesto, sincero, meditativo, cauto e deciso nell'azione. Nello stesso tempo egli impara a valutare e a prendere rapide decisioni, ad agire prontamente, perchè in Randori sia attaccando che difendendo non c'è posto per l'indecisione. In Randori non si può mai essere sicuri di quali tecniche userà l'avversario, quindi occorre essere costantemente in guardia. Stare all'erta diventa una seconda natura, si acquisisce fiducia nei propri mezzi, perchè questa fiducia viene dal sapere che si può far fronte ad ogni eventualità. Le qualità dell'attenzione, del ragionare, del giudicare vengono naturalmente migliorate; tutte queste qualità sono utili sia per la vita di tutti i giorni sia nel Dojo.

Praticare Randori è investigare le complesse relazioni fisiche e mentali esistenti tra i due avversari; centinaia di valide lezioni derivano da uno studio di questo tipo. Nel Randori noi impariamo ad impiegare il *Principio della Massima Efficienza* anche quando potremmo facilmente surclassare il nostro avversario. In effetti è molto più soddisfacente battere un avversario con tecniche perfette che non con la sola forza bruta.

Un altro aspetto valido del Randori è di imparare ad usare solo la quantità giusta di forza, mai troppa, mai troppo poca. Tutti noi sappiamo di gente che ha fallito nel portare a termine cosa avevano progettato perchè non hanno controllato la quantità di sforzo richiesto. In un estremo essi non arrivano allo scopo, in un altro essi non sanno quando fermarsi.

In Randori troviamo, occasionalmente, degli avversari che sono fanatici nel voler vincere. Noi dobbiamo essere allenati a non resistere direttamente con la forza, ma a giocare con l'avversario, fino a che la sua furia e la sua forza non siano esaurite, per poi attaccare.

Questa lezione tornerà utile quando incontreremo una persona così nella vita di tutti i giorni, perchè nessun tipo di ragionamento avrà effetto su di lui; tutto quello che dobbiamo fare è aspettare che si calmi.

Questi sono soltanto alcuni esempi di ciò che il Randori può fare nella crescita intellettuale delle giovani menti.

IL JUDO PER I BAMBINI

Il fine del Judo è innanzitutto un fine pedagogico: in questa prospettiva, non è una disciplina scelta definitivamente come pratica sportiva futura, ma è una parte dell'educazione fondamentale. Il Judo rivolto ai bambini in età scolare deve rispettare le loro caratteristiche psicologiche e biologiche quindi deve essere specifico. Attraverso questa disciplina quindi si intende abordare certi problemi educativi generali, per aiutare il bambino a diventare domani un individuo equilibrato.

Marcello Bernardi guru della pediatria italiana si è impegnato per circa 20 anni nell'attività ospedaliera e di ricerca, ha praticato con costanza per circa 30 anni il Judo sotto la guida del Maestro Cesare Barioli, raggiungendo il grado di cintura nera 3° dan. Ha subito imparato il primo comandamento del Judo: dare, senza alcuna contropartita.

Bernardi scrive: "nella mia vita ho imparato metà delle cose dai bambini e metà dal Judo. Il bello è che ho imparato le stesse cose da entrambe le parti".

Da quando ha iniziato a fare il pediatra ha cercato di capire la realtà dei bambini, la profondità del loro dolore, la loro benevolenza.

I suoi occhi hanno potuto vedere bambini rincorrere uno scorpione per accarezzarlo, e un altro (nel maggio del 1945 in un paesino di rifugiati prima dell'arrivo degli americani) dare il pane ad un cane delle SS addestrato ad uccidere.

I piccoli sono leali, sinceri, generosi, non hanno paura, non conoscono la viltà, Bernardi sostiene che siamo noi adulti che con la pretesa di "educarli", insegnamo loro ad aver paura, ad essere vili e a diventare furbi. Dal Judo si apprende la sincerità, l'armonia, la decisione, il coraggio ed il rispetto.

Pensiamo al colore della cintura: non è un grado, una gerarchia, ma un segnale di rispetto, un avvertimento sulla preparazione di chi la indossa.

Di fronte ad una cintura gialla o marrone, so come comportarmi, cosa posso o non posso fare. Il Judo insegna la generosità, elimina l'astio, il rancore e l'ansia di vincere.

Qualsiasi tipo di sport rappresenta un evento importante nella vita del bambino soprattutto se è visto come fonte di divertimento e benessere psicofisico. Nelle nostre odierne città claustrofobiche lo sport, oggi più che mai, rappresenta un impegno significativo per favorire lo sviluppo armonico dell'organismo e della sua coordinazione, con effetti benefici sulla circolazione del sangue, sulla respirazione e sullo sviluppo psicologico-sociale.

La scelta del tipo di attività fisica dovrebbe essere fortemente condizionata dalla sua personalità, cosichè sarebbe auspicabile uno sport di squadra in ragazzi timidi, introversi, ansiosi e con difficoltà a stabilire rapporti interumani o anche per quei bambini leader o onnipotenti, perché un simile indirizzo servirà loro per ridimensionarsi.

Un soggetto molto vivace e o aggressivo, invece, dovrebbe essere indirizzato verso un'attività sportiva che necessiti di un dispendio di energie ma che, nello stesso tempo, abbia regole da rispettare per finalizzare la sue esuberanza.

Gli obiettivi del Judo sul piano fisico dei bambini comportano:

- una presa di coscienza delle parti del corpo
- una presa di coscienza dalla globalità degli atteggiamenti
- la possibilità di riformare il sistema muscolare vertebrale



- la mobilità della colonna vertebrale e del bacino

SUCCESSIVAMENTE

- La sollecitazione per attivare progressivamente il sistema cardiopolmonare
- Il mantenimento dell'elasticità delle articolazioni
- Un leggero potenziamento muscolare