

# **IL JUDO COME DIFESA PERSONALE**

## **“applicazioni nei corsi di Difesa personale ”**



**A cura di :**

**Marco Dotta**

**Maestro di judo - Cintura nera 5° dan Judo , 2° dan Ju Jitsu**



# **Corso Base di Difesa Personale**

## **Argomenti Trattati**

- **Motivazioni ed aspettative**
- **Struttura e tipologia del corso**
- **Parte legislativa inerente il Codice Penale in materia di Legittima Difesa con esperti**
- **Prevenzione di base e mirata**
- **Linguaggio non verbale del corpo**

## **Programma Tecnico**

- **Preparazione fisica di base e psicofisica specifica**
- **Principali punti vulnerabili e pressioni dolorose**
- **Tecniche di percussione a lunga-media-corta distanza**
- **Posizioni difensive in piedi e a terra**
- **Tecniche di caduta**
- **Tecniche di difesa personale in piedi ( fronte-lato-dietro-da prese-da strangolamenti-da bloccaggi )**
- **Tecniche di difesa personale a terra ( fronte antistupro-lato-da dietro-da bloccaggi-da calci )**
- **Uso di oggetti comuni per difesa personale**
- **Simulazioni di aggressioni**

### **Docenti Tecnici F.I.J.L.K.A.M. :**

M.°Marco Dotta Cintura Nera V°DAN (Judo-Ju-Jitsu-Difesa Personale)  
M.°Giovanni Grosso Cintura Nera V°DAN (Karate-Kick Boxing-Difesa Personale)  
All. Marco Durigon Cintura Nera II°DAN (Judo) – 1°dan Ju Jitsu  
All. Spolador Alessandro Cintura Nera II°DAN (Judo)  
All. Gentile Giuseppe Cintura Nera I°DAN (Judo)

# **Indice :**

## **Introduzione**

### **Programma Tecnico:**

- **Preparazione fisica di base e psicofisica specifica**
- **La ginnastica del miglior impiego dell'energia**
- **Lo studio delle tecniche di caduta**
- **Tecniche di percussione a lunga-media-corta distanza e posizioni del corpo (le guardie)**
- **Le leve articolari**
- **Tecniche di difesa personale in piedi ( fronte-lato-dietro-da prese-da strangolamenti-da bloccaggi ) situazioni comuni**
- **Tecniche di difesa personale a terra ( fronte antistupro-lato-da dietro-da bloccaggi-da calci )**
- **Esercizi propedeutici alla difesa personale**
- **Principali punti vulnerabili e pressioni dolorose**
- **Le principali tecniche di proiezione Judo**
- **Simulazioni di aggressioni esercitazioni su attacchi comuni**

### **Schede programma lezioni**

#### **16 Altri argomenti :**

- **Legislazione codice penale Difesa legittima**

## Introduzione

Oggi giorno l'esigenza di sicurezza è un fatto di estrema attualità, sottolineato dai numerosi fatti di cronaca nera che i media riportano quotidianamente.

Il più delle volte le vittime di tali violenze sono donne e bambini, e tra le varie cause del fenomeno si annoverano l'aumento delle immigrazioni di clandestini, l'epilogo tragico di problematiche insite nei nuclei familiari, alle quali le forze dell'ordine sono incapaci di rispondere in quanto non capillarmente presenti sul territorio.

Nasce quindi l'esigenza di difendere se stessi e i propri cari da queste minacce, e con questa cresce anche la richiesta, soprattutto nelle città, di corsi di difesa personale soprattutto da quella parte della popolazione più indifesa.

Ecco così la proposta di molte palestre di arti marziali e non di corsi di difesa personale femminile.

Il Judo può giocare un ruolo importantissimo in questo settore, in quanto arte marziale di difesa per eccellenza; infatti la FILJKAM (organismo riconosciuto dal C.O.N.I. e quindi dallo Stato), comprende oltre che al Judo anche le altre discipline marziali quali Karate, Ju Jitsu e Aikido.

Già dagli scorsi anni, l'elaborazione del presente programma prevede la collaborazione dell'insegnante di Judo con quelli delle altre discipline federali al fine di creare un corso di difesa personale strutturato in maniera tale che ogni disciplina apporti le sue competenze tecniche.

Le lezioni vengono suddivise per argomento tecnico, dove gli attacchi di calcio e pugno, prerogativa del Karate sono combinati con le difese e i principi di cedevolezza del Judo, e successivamente quando le corsiste hanno raggiunto una certa abilità tecnica si inseriscono anche tecniche di Ju-Jitsu che spiegherà le molteplici varianti e combinazioni tecniche relative alla difesa da strada e all'utilizzo di oggetti comuni come armi occasionali di difesa.

Durante il corso è previsto un momento di discussione tra le corsiste e l'ente pubblico che organizza o patrocina l'iniziativa e l'intervento di un responsabile delle forze dell'ordine per spiegare quali sono le leggi vigenti in materia.

Nella nostra iniziativa è previsto anche l'intervento di un responsabile di un'agenzia di polizia privata che darà dei suggerimenti riguardanti la sicurezza nella propria abitazione e sul posto di lavoro.

Questi corsi, normalmente organizzati a titolo gratuito, sono un'ottima opportunità perché se strutturati ed organizzati bene, fanno conoscere la realtà della nostra disciplina avvicinando alle palestre parecchie persone che altrimenti mai frequenterebbero un corso di Judo.

La collaborazione tra colleghi di varie arti marziali (fatto che in passato era molto difficile per la **forte conflittualità, concorrenza o semplicemente perché ognuno considerava la propria disciplina come la migliore, la più efficace o la ricetta dell'invincibilità**) fa sì che le persone **che si avvicinano** ai corsi possano trovare un ambiente serio, professionale ed aperto al dialogo con l'esterno.

L'insegnante di Judo con una buona esperienza, formatosi nella scuola del Centro Olimpico di Ostia, abituato a collaborare con i colleghi del suo settore, (soprattutto nelle iniziative organizzate dai vari comitati regionali) può fare da coordinatore nello strutturare le lezioni, facendo del Judo il collante o meglio il fulcro del corso di difesa.

Si può prendere come esempio, in tutto o in parte, l'MGA (metodo globale di autodifesa) della FILJKAM; nel nostro caso il programma tecnico-didattico viene arricchito dalle esperienze di tecnici locali delle tre discipline adattate alle esigenze del corso.

Siamo ben consapevoli che un corso di difesa personale di uno, due o tre mesi non è la ricetta per l'invincibilità, cosa che è più volte ribadita ai partecipanti ai corsi, ma può solo fornire nozioni e conoscenze tecniche tali da aumentare le capacità di valutare e prevedere gli eventuali rischi reagendo se necessario.

Inoltre l'introduzione nelle lezioni di esercizi ginnici del Judo, di preparazione atletica e di quant'altro possa far risultare le lezioni più varie ed interessanti, aumenta la possibilità di avvicinare persone alla nostra disciplina e quindi di far seguire al corso base un corso di primo e secondo livello.

E' infine un modo importante per socializzare, scambiare opinioni e aprire il nostro dojo (palestra) agli esterni.

Nel mio programma costituito di 16 / 20 lezioni ho aggiunto alcune proposte in modo da stimolare l'allievo ad approfondire la materia con corsi di primo e secondo livello o proseguire con il Judo o una delle altre arti marziali coinvolte.

## **LA PREPARAZIONE FISICA DI BASE e FASE DI RISCALDAMENTO:**

Prima di passare allo studio delle tecniche di difesa è opportuno che ci sia un'adeguata preparazione Fisica di base che comprenda degli esercizi di riscaldamento fisiologico e muscolare generale eseguiti sia da fermo che in movimento per poi successivamente passare a degli esercizi specifici educativi che preparano l'allievo alle tecniche di difesa personale.

Particolare attenzione va posta alla mobilità articolare che deve tenere conto anche della preparazione e del livello degli allievi, gli istruttori devono raccomandare agli allievi che gli esercizi siano eseguiti correttamente senza eccedere.

Per rendere le lezioni più interessanti e meno scontate questa parte vedrà l'alternarsi di varie metodologie:

- 1) La classica ginnastica preparatoria del Judo (Taiso) con gli esercizi principali sul posto della durata di una ventina di minuti.
- 2) La Ginnastica del Miglior impiego dell'energia " Sei-ryoku-zen'yo kokumin taiku-no-kata" Solo la parte in piedi (1).
- 3) Corsa ed esercizi a circuito .
- 4) Esercitazioni di Tai - Jitsu allenamento per la difesa personale (2)

### **(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 di 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:**

#### **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)**

## **(2)ALLENAMENTO PER LA DIFESA PERSONALE – TAI -JITSU**

### **Allenamento da soli per colpire :**

1.Colpire con i pugni in avanti (aiutarsi con l'anca ) 2.calcio (mae-geri) 3.Gomitata all'indietro 4.Ginocchio alla stomaco/schiena 5.colpo shuto alla tempia in avanti  
6.pestare con i talloni i piedi di un avversario 7.calcio indietro a martello 7.colpo shuto all'indietro.

Eventuali altri colpi imparati.

**Esecuzione di almeno 20 ripetizioni per attacco con cambio colpi senza fermarsi, poi si può combinare velocemente tutti gli attacchi, l'istruttore da i cambi veloci fino ad aumentare la velocità con lo scopo di un aumento della coordinazione, dell'attenzione e delle capacità cardiocircolatorie .**

## **LO STUDIO DELLE CADUTE per principianti**

Parlando di corsi di difesa personale strutturati con tecniche di Judo non possiamo escludere questo studio sebbene tutti gli insegnanti di Judo sanno che, soprattutto agli inizi della pratica del Judo, la caduta può diventare traumatica per l'allievo che non l'ha mai praticata, e se lo può essere per un giovane figuriamoci per una persona di mezza età.

Di fondamentale importanza, per questa ragione, porre attenzione allo studio delle cadute, l'approccio dovrà essere il più leggero possibile senza l'obbligo di praticarle.

Dalla nostra esperienza dopo un primo momento di difficoltà e stupore (alternando la pratica con lo studio di eventuali proiezioni) le nostre allieve dai 20 ai 65 anni di età hanno potuto capire quanto alla fine sia divertente cadere, e soprattutto, essendo questi esercizi praticati a coppie, quanto sia gratificante vedere i propri progressi tecnici quando si riesce a far cadere il proprio compagno in tutta sicurezza.

E' indispensabile far comprendere alle allieve l'importanza di saper cadere bene proteggendo la testa, i polsi, le spalle in caso di proiezione o di spinta, ma anche in casi accidentali, evitando così traumi importanti. Inoltre lo studio delle cadute e della protezione delle parti del corpo più importanti, come la testa, in caso di caduta accidentale diventa fondamentale come prevenzione di eventuali incidenti domestici e su mezzi stradali .

### **Brevemente le varie fasi di studio:**

#### **CADUTA ALL'INDIETRO (Ushiro Ukemi) :**

-fase 1° da seduto con attenzione ai punti importanti; posizione braccia, mento chiuso (1°-2° lezione)

-fase 2° da seduto sui talloni ..(come sopra) attenzione alle gambe non troppo alte (3°-4° lezione)

-fase 3° da in piedi ....(come sopra) piegando le gambe quasi a sedersi (dalla 4°)

#### **CADUTA LATERALE (yoko ukemi migi – hidari) :**

-fase 1° da seduto girandosi di lato (1°-2° lezioni)

-fase 2° da in ginocchio lasciandosi cadere di lato (3°-4° lezione)

-fase 3° da in piedi lasciandosi andare su un lato (dalla 5° lezione)

#### **CADUTA AVANTI (Mae ukemi )**

-fase 1° da inginocchio lasciandosi andare in avanti proteggendo il viso , andando giù con gli avambracci (3°lez)

#### **CADUTA AVANTI ROTOLATA tipo (Zenpo Kaiten Ukemi)**

-in movimento con l'aiuto di uke che indietreggia con la presa alla mano e una al braccio fa rotolare sul lato (1°-3° lezione)

-applicando su spinta del compagno con una mano in applicazione di Kote gaeshi

## **LE TECNICHE DI PERCUSSIONE**

Sebbene le tecniche di percussione siano parte integrante del programma del JUDO KODOKAN e studiate principalmente nei Kata della difesa personale del Judo, la presenza di un insegnante di Karate potrà dare un supporto tecnico – didattico di maggior precisione.

### **I CALCI :**

Anche se lo scopo del corso di difesa personale non è l'offesa o l'attacco di calcio è molto importante che le allieve, sempre in base alle loro caratteristiche fisiche, inizino lo studio dei calci distinguendone le tipologie al fine di poter poi utilizzare le più opportune per reagire in caso di aggressione.

Saranno proposti degli esercizi di ripetizione sul posto, in movimento, con il compagno e con un bersaglio (colpitori). Prima di ciò saranno studiate le posizioni di guardia al fine di poter correttamente eseguire i calci.

- CALCIO Frontale (Mae Geri)**
- CALCIO Laterale (Yoko Geri)**
- CALCIO Circolare (Mawashi Geri)**
- CALCIO all'indietro (Ushiro Geri)**
- GINOCCHIATA (Hiza Geri)**

### **I PUGNI :**

Le ns. mani sono delle armi naturali molto potenti che noi possediamo, attraverso il loro utilizzo corretto e mirato possiamo in caso di aggressione difenderci dagli attacchi più pericolosi; è chiaro che lo scopo di un colpo dovrà essere quello di spaventare o meglio ancora far desistere l'aggressore dal suo intento e non quello di colpire per arrecare danni se non per provata necessità di sopravvivenza.

Saranno proposti degli esercizi di ripetizione sul posto, in movimento, con il compagno e con un bersaglio (colpitori). Lo studio dei punti vulnerabili completa la conoscenza dei pugni così che potremo avere un colpo di disturbo, di indebolimento o conclusivo di una tecnica.

- PUGNO Frontale con gamba avanti/opposta (Oi tsuki / Gyaku Tsuki)**
- PUGNO Circolare (Mawashi tsuki)**
- PUGNO laterale (Uraken)**
- PUGNO caricato da sotto (Uppercutt – Age zuki)**
- COLPO con il gomito frontale (Empi Mawashi)**
- COLPO con il gomito frontale (Empi Mae)**
- COLPO con il gomito all'indietro (Empi Ushiro)**
- SCHIAFFO (Binta)**
- COLPO di Taglio (Shuto)**
- COLPO con il palmo della mano (Teisho)**

### **POSIZIONI DIFENSIVE IN PIEDI (LE GUARDIE) :**

Posizionare correttamente il corpo è una condizione fondamentale per poter rispondere adeguatamente ad un attacco .

Con la pratica ognuno troverà poi la posizione più congeniale alle sue conoscenze tecniche e al tipo di pericolo che deve fronteggiare.

- Posizione naturale (posizione di tranquillità) shizen hontai**
- Posizione difensiva naturale ( posizione di media allerta) Jigo-hontai**
- Guardia dx e Guardia sx (posizione di allerta) Migi Kamae' - Hidari Kamae' - con pugni - chiusi o a mano aperta**
- in ginocchio piede avanti in guardia**
- a terra di lato con avambraccio piegato**



## **LE LEVE ARTICOLARI**

Le leve articolari in particolare quelle proposte in questo programma didattico per la difesa personale, sono di fondamentale importanza per riuscire a neutralizzare una presa, un attacco, un bloccaggio da parte di un eventuale aggressore.

Scopo principale delle leve come difesa personale è il controllo come azione per atterrare l'avversario e per il bloccaggio conclusivo.

Alcune di queste leve presuppongono, nel caso l'eventualità lo rendesse necessario, e da utilizzare solo in casi estremi, la rottura e la lussazione dell'arto.

Sono state scelte, sia per l'efficacia che per la facilità di esecuzione, quattro delle leve principali che si trovano nel programma MGA in particolare quelle che agiscono sia sul gomito che sul polso. Lo studio avverrà gradualmente, inizialmente partendo con la semplice presa alla mano, fino alle applicazioni tecniche da vari attacchi specifici.

A seconda del livello e l'interesse degli allievi si potrà inserire nuove leve attingendo al programma del Judo Kodokan, stimolando di volta in volta l'interesse con nuove soluzioni, ricordando sempre che ogni allievo dovrà cercare di studiare le leve a lui più congeniali in tutte le situazioni possibili attraverso l'esercitazione libera a coppie.

Nei livelli successivi lo studio del Kodokan Goshin Jutsu, spezzettato in tante situazioni, completerà il programma tecnico e servirà a creare l'interesse degli allievi verso la disciplina del Judo.

**LEVA AL GOMITO tipo (Hon Jime ) - utilizzo della mano che preme sul gomito**  
**TORSIONE AL POLSO – rovesciamento esterno del polso (Kote gaeshi)**  
**TORSIONE DEL POLSO – passando sotto il braccio (Kote gyaku)**  
**FLESSIONE ALL'INDIETRO DEL BRACCIO – (Shiho Nage)**  
**LEVA al POLSO con braccio in distensione (tipo Ura Kote)**

### **Alcune AZIONI su SITUAZIONI IN PIEDI :**

**1)difesa da strangolamento frontale:** pugno uppercut + torsione al polso Kote gaeshi con proiezione

**2)difesa da presa alla mano:** con l'altra prendere il braccio di uke e andare in flessione all'indietro del braccio

**3)presa a due mani davanti :** con la mano sx prendere il polso sx di Uke e nel girarsi applicare Shiho nage fino alla proiezione

**4)presa a due mani davanti :** allargare le braccia e colpire ai testicoli con un calcio fino ad eventualmente applicare Waki Katame

**5)presa frontale con una mano alla giacca :** prendere il polso e applicare Kote gaeshi proiettando finire in torsione del gomito controllando con la propria gamba o calciare alla nuca.

**6)presa ad un braccio di lato:** girarsi prendere il braccio dx dell'avversario e proiettare in Shiho Nage si può terminare bloccandolo.

**ESERCIZIO :** provare ad applicare la stessa tecnica di LEVA in diverse situazioni

### **APPLICAZIONE SU SITUAZIONI A TERRA :**

**1)difesa da strangolamento con aggressore in mezzo alle gambe:** spostarsi di lato e con la gamba dx allungare la sx dell'avversario fino a farlo abbassare poi con la gamba dx andare a bloccare il braccio applicando ashi-gatame (leva controllo di gamba)

## **TECNICHE DI DIFESA PERSONALE – (alcune situazioni comuni)**

Tra le tecniche che andremo a studiare la maggior parte sono tecniche singole o combinate con quanto già studiato nei capitoli delle percussioni , delle parate e delle Leve con l'aggiunta delle 3 tecniche di Judo principali .

Verranno prese in esame le situazioni più comuni.

### **TECNICHE IN PIEDI** :

#### **FRONTALE**

- **SPINTA FRONTALE con una mano** : prendere il polso e applicare Kote gaeshi proiettando, calciare alla nuca quando a terra
- **STRANGOLAMENTO a due mani** : con una mano afferrare il polso indietreggiare con una gamba, sferrare un pugno (uppercut) passare poi a kote gaeshi per proiettare
- **PUGNO FRONTALE** : schivare e intercettare la mano dell'avversario e applicare Kote gaeshi
- **PRESA FRONTALE con una mano alla giacca** : prendere il polso e applicare Kote gaeshi proiettando , calciare alla nuca quando a terra
- **PUGNO FRONTALE:** schivare con la mano dx parando colpire al fianco uke con un pugno
- **PRESA A DUE MANI davanti:** con la mano sx prendere il polso sx di Uke e nel girarsi applicare Shiho nage fino alla proiezione
- **PRESA A DUE MANI davanti** : allargare le braccia e colpire con un calcio i testicoli fino ad eventualmente applicare Waki Katame
- **PUGNO DALL'ALTO** : bloccare il pugno colpire con palmo della mano sotto il mento continuare la presa fino agli occhi e calciare la gamba applicando o soto gari
- **CALCIO FRONTALE** :schivare il calcio andando all'esterno prendere il piede cercare di sollevare e poi spingere fino alla caduta
- **CALCIO LATERALE** : non potendo schivare il calcio parare con la parte esterna dell'avambraccio per poi avvolgere la gamba e su quella di appoggio applicare o uchi gari
- **COLPO DI BASTONE DALL'ALTO** : parare il braccio con il bastone bloccandolo colpire la fronte il viso dell'aggressore per poi proiettandolo in o soto gari . (varie forme)

#### **DI LATO** :

- **PRESA A UN BRACCIO di lato (anche per scippo alla borsetta)** : girarsi prendere il braccio dx dell'avversario e proiettare in Shio Nage si può terminare bloccandolo.
- **PRESA A UN BRACCIO di lato** :colpire con yoko geri e girandosi applicare o soto gari
- **PRESA A UN BRACCIO di lato** : girarsi colpire al volto sotto il mento e applicare osoto gari

#### **DA DIETRO** :

- **AVVOLGIMENTO DELLE DUE BRACCIA** : colpire con il tallone il piede dell'avversario appena allenta la presa uscire prendere il braccio ed :  
A) uscire in leva Kote giaku      B) andare giù in ginocchio applicare seoi nage
- **AVVOLGIMENTO DEL COLLO:** colpire con il gomito l'avversario è appena allenta la presa uscire prendere il braccio ed applicare la leva tipo Hon Jime

#### **DA DIETRO presa ai capelli** :

- Afferrare la mano dell'avversario e girandosi applicare la leva Kote giaku

## **TECNICHE DI DIFESA PERSONALE A TERRA ( fronte antistupro-lato-da dietro-da bloccaggi-da calci )**

Questo capitolo è sicuramente il più difficile da apprendere per un profano d'arti marziali, l'uomo comune non è abituato a muoversi a terra e se poi ci aggiungiamo, che nel nostro caso si finisce a terra a causa di un'aggressione, la situazione diventa molto delicata e possiamo credo chiamarla a ragione codice rosso (maggior pericolo di vita).

Prima di apprendere qualsiasi tecnica a terra gli allievi impareranno a muoversi con la schiena a terra o di lato mediante i più comuni esercizi educativi per la lotta a terra del Judo per acquisire maggiore mobilità articolare ed esperienza in questa situazione.

L'esercitazione sul controllo della caduta nelle varie posizioni già vista nei precedenti capitoli darà maggiore sicurezza e consapevolezza della propria posizione a terra.

Alcune delle tecniche che andremo a studiare presuppongono un livello superiore (primo - secondo) quindi di alcune tecniche di Judo di livello adeguato .

### **APPLICAZIONE SU SITUAZIONI A TERRA aggressore in piedi - vittima a terra:**

**1) difesa da aggressore in piedi di fronte:** ponendosi di lato controllare l'avvicinamento dell'aggressore, quando si avvicina calciare a livello del ginocchio, dei testicoli, dello sterno...molto importante e l'appoggio dell'avambraccio per poter allungare il corpo e arrivare meglio a bersaglio.

**2) difesa da aggressore in piedi di fronte:** se l'aggressore è troppo ravvicinato o sta per cadere sopra di noi dopo averci spinto puntare i piedi nei fianchi controllando le braccia per farlo rotolare sopra di noi (tipo tomoe-nage)

### **APPLICAZIONE SU SITUAZIONI A TERRA :**

**1) difesa da strangolamento con aggressore in mezzo alle gambe:** spostarsi di lato e con la gamba dx allungare la sx dell'avversario fino a farlo abbassare poi con la gamba dx andare a bloccare il braccio come per ashi-gatame

**2) difesa con aggressore in mezzo alle gambe con giacca o maglione:** andare in presa incrociata a livello del collo prendendo i lati della giacca , immediatamente con le gambe allungare uke ed applicare lo strangolamento (nami ju jime o Giaku ju jime)

**3) difesa con aggressore in mezzo alle gambe:** colpire forte con il palmo della mano all'altezza della radice del naso. (codice Rosso)

### **COMMENTI :**

**In fase di studio e bene mettere in guardia soprattutto le donne sulla possibilità che un eventuale tecnica che non avesse l'efficacia e la determinazione necessaria per far desistere l'aggressore potrebbe peggiorare la situazione fino a mettere in serio pericolo di vita l'aggredata.**

## **ESERCIZI PROPEDEUTICI ALLA DIFESA PERSONALE :**

**TAI SABAKI (A):** da soli portarsi frontalmente nella medesima posizione per poi ritornare al punto di partenza, cambi a dx e sx aumentando la velocità .

**TAI SABAKI (B)** come sopra..... piegando però le gambe

**CONTROLLO DA TERRA:** Tori a terra si sposta all' indietro simulando di colpire Uke in piedi davanti a lui; prima a dx poi a sx i punti fianco, i testicoli, l'addome.

**SPINTA a TERRA (A) :** Uke da una spinta a Tori che cade all'indietro facendo la caduta Ushiro o Yoko, una volta terra cerca di tenere lontano Uke simulando di colpire al ginocchio dx o sx oppure appoggiando l'avambraccio si allunga a colpire il fianco, i testicoli , l'addome .

**SPINTA a TERRA (B)( per avanzati):** Uke da una spinta a Tori che una volta caduto attende Uke che si avvicina per caricarlo con le due gambe e proiettarlo in Tomoe-nage

**PARATE DEI PUGNI (A):** il compagno colpisce alternativamente con il pugno dx e sx l'altro schiva portandosi di lato in tai-sabaki deviando il pugno

**PARATE DEI PUGNI (B):** il compagno colpisce alternativamente con il pugno dx e sx l'altro con le mani appoggiate alla sua testa devia il pugno ruotando le anche

**PARATE DEI PUGNI (C):** Tori attacca alternativamente con il pugno avanzando in posizione di guardia (pugno corrispondente alla gamba che avanza ) Uke devia con il braccio in parata il pugno portandosi di fianco e avanzando con la gamba .(l'esercizio si ripete a dx e sx )

**PARATE DEI CALCI (A):** il compagno calcia alternativamente a dx e sx Uke devia con il braccio il calcio portandosi di lato in tai-sabaki laterale .

**LIBERARE I POLSI (A):** il compagno afferra i polsi con entrambi le mani tori gira le braccia all'interno o all'esterno per liberarsi

**LIBERARE I POLSI (B):** il compagno afferra i polsi con entrambi le mani tori avvicina una delle due mani e colpisce forte con le nocche della mano quella dell'avversario

**LIBERARE un POLSO :** il compagno afferra il polso , tori con la mano libera afferra il polso di uke e fa ruotare il braccio fino a portarlo in leva.

**PRESA FRONTALE (A)** lavoro con il materassone ; una fila di uke afferrano frontalmente Tori che esegue Kote gaeshi proiettando .

**CALCI frontali su colpitori :** un fila di allievi avanzano colpendo prima con la dx e poi con la sx il colpitore Ritornando in fila

**CALCI circolari su colpitori:** un fila di allievi avanzano colpendo prima con la dx e poi con la sx il colpitore Ritornando in fila

**PUGNI Frontali su colpitori:** un fila di allievi avanzano colpendo prima con la dx e poi con la sx il colpitore Ritornando in fila

**PUGNI Circolari su colpitori :** un fila di allievi avanzano colpendo prima con la dx e poi con la sx il colpitore Ritornando in fila

## **LE PRINCIPALI TECNICHE DI JUDO come DIFESA PERSONALE**

Il Judo moderno o sportivo è un adattamento e una derivazione del più antico Ju Jitsu, ma non ha completamente abbandonato la tradizione, lo spirito antico e di combattimento.

Accanto alla pratica sportiva possiamo studiare le tecniche principali più comunemente usate in competizione, anche come strumento di difesa personale.

Lo studio e l'approfondimento dell'origine di ogni tecnica portano al più antico Ju Jitsu, "la dolce arte dei Samurai" e quindi le varianti e le applicazioni pratiche portano alle "tecniche del combattimento reale".

Questo è anche uno dei motivi per cui il Judo è scelto come pratica sportiva da numerose persone anche se poi nella maggior parte dei casi la pratica s'indirizza verso il Judo sportivo tralasciando lo studio dell'arte marziale.

Nel programma per la difesa personale del primo livello sono state scelte tecniche che siano anche compatibili con una proiezione controllata sia per pericolosità che per velocità di esecuzione, con o senza l'utilizzo di un materassone.

Vengono spiegati i principi di squilibrio di spostamento dell'avversario e di sfruttare la forza del avversario.

### **TECNICHE di proiezione (NAGE WAZA) – possibile applicazione :**

- 1) **proiezione sopra la spalla – SEOI NAGE:** da difesa da un pugno o da aggressione alle spalle
- 2) **grande falciata della gamba – O SOTO GARI:** difesa di un pugno o bastonata dall'alto
- 3) **grande falciata interna – O UCHI GARI :** difesa da calcio circolare dopo parata del calcio
- 4) **ruota dell'anca – GOSHI GURUMA :** difesa da pugno deviato , presa dietro il collo anche colpendolo in appoggio con uno shuto.

### **TECNICHE di strangolamento (SHIME WAZA) :**

Prima di intraprendere lo studio dei principali strangolamenti per la difesa personale vengono spiegati i principi di azione dei suddetti ; Respiratori, Sanguigni, Nervosi, Misti . Anche se prerogativa dell'aggressore potrebbe essere quella di strangolare la materia potrebbe risultare interessante anche per conoscerne i principi ed evitarli.

- 1) **strangolamento a due mani nude – HADAKA JIME**
- 2) **strangolamento a croce con due baveri - NAMI JU JIME**
- 3) **strangolamento con le gambe a triangolo – SANKAKU JIME**

<b>1° LEZIONE</b>	<b>° LEZIONE</b>	<b>° LEZIONE</b>	<b>° LEZIONE</b>
<p>Presentazione del Corso, dei docenti . Breve spiegazione su Quanto verrà fatto , accenni sulle Arti marziali coinvolte Judo ,Karate, Ju –Jitsu.</p> <p>Ginnastica – Riscaldamento 20’.</p> <p><b>M° Karate</b> :Spiegazione e ripetizione :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Calci Frontale ,</li> <li>-Calcio Circolare,</li> <li>-Guardia dx , guardia sx</li> <li>-Percussioni</li> </ul> <p>Cenni sulla legittima difesa (art. 52 )</p> <p>Saluto</p>	<p>Saluto , Spiegazione ed esecuzione in forma di riscaldamento della Ginnastica del Miglior impiego dell’energia 10’ .</p> <p>Studio della caduta ushiro ukemi</p> <p>Educativi da seduto, sui talloni (fase 1 e 2).</p> <p>Ripasso e ripetizioni calci</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-calcio in avanti ,</li> <li>ginocchiata</li> </ul> <p>Percussioni su paracolpi.</p> <p>Punti vulnerabili del corpo.</p> <p>Gioco spazio – difesa .</p> <p>Saluto</p>	<p>Saluto , intervento delle autorità SINDACO .</p> <p>Ginnastica (Taiso) - aumento del carico di Lavoro. Esercizi di rotazione educativi</p> <p>Di Tai-sabaki .</p> <p>Caduta ushiro ukemi – yoko fase 1 e 2</p> <p><b>M° Karate</b> :spiegazione – ripetizione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pugni diretti</li> <li>-Pugni circolari</li> </ul> <p>-Difesa passiva da pugni</p> <p>ripetizione pugni in movimento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-esercizi di schivata dei pugni diretti dx – sx .</li> </ul> <p><b>M° Judo</b>:Dimostrazione di Difesa Pers. Kata</p>	<p>Saluto .</p> <p>Ginnastica (Taiso )</p> <p>aumento del carico sui Punti principali , gambe, braccia, spalle</p> <p>Caduta ushiro Ukemi fase 1/2/3</p> <p>Caduta laterale in ginocchio</p> <p>Caduta avanti in ginocchio protezione visto.</p> <p>Caduta in avanti educativa con aiuto compagno (prende la mano)</p> <p>Studio delle leve propedeutica leva al braccio 1° Waki katame 2° braccio piegato</p> <p>3° Kote gaeshi</p>
<b>° LEZIONE</b>	<b>° LEZIONE</b>	<b>° LEZIONE</b>	<b>° LEZIONE</b>
<p>Corsa 5 minuti varie andature , cambi, riflessi .</p> <p>Ginnastica del miglior impiego dell’energia .</p> <p>Cadute indietro fase 1/2/3 , laterali da in ginocchio , avanti e avanti rotolata con compagno.</p> <p>Ripasso delle leve 1 / 2 / 3 approfondimento .</p> <p><b>JU-JITSU</b> :</p> <p>Schivate su attacco di pugno dx – sx</p> <p>Combinazione : pugno – parata colpo al Ginocchio e sterno .</p> <p>Pugno – parata colpo al ginocchio allo sterno e colpo al viso con proiezione</p>	<p>Saluto. Ginnastica (Taiso )</p> <p>preparazione specifica per gambe, braccia, spalle, addominali.</p> <p>Cadute; avanti fase 1/2/3 , laterali, rotolata</p> <p>Con controllo compagno.</p> <p>Applicazione leva Kote-gaeshi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in movimento su spinta compagno con proiezione.</li> <li>-come sopra con calcio ai cervicali quando avv. A terra.</li> </ul> <p><b>M° Karate</b> :Ripetizione in movimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-calcio frontale</li> <li>-calcio circolare</li> </ul> <p>A coppie colpendo e indietreggiando.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-pugno frontale</li> <li>-pugno circolare</li> <li>-gomitata</li> </ul> <p><b>M° Judo</b>:</p> <p>Taj Jujitsu ripetizioni dei colpi , poi combinare il tutto velocemente</p> <p>Massaggio rilassante a coppie</p>	<p>Saluto. Ginnastica esercizi vari nella parte finale allungamento (<b>M° Ju Jitsu</b>)</p> <p>Cadute ushiro ukemi , yoko ukukemi ripetizioni fase 1/2/3 .</p> <p>Esercizio : spinta a terra – caduta difesa</p> <p>Da terra (a coppie e in movimento) e attacco con calcio .</p> <p><b>M° KARATE</b> :</p> <p>Studio dei punti di pressione dolorosi</p> <p>E delle parti con cui attaccare l’avversario.</p>	<p>Corsa , circuito vari esercizi correndo .</p> <p>Ginnastica del miglior impiego dell’energia .</p> <p>Cadute fase 3° .</p> <p>Esercizi per liberarsi dalle prese ai polsi . Studio della leva di torsione polso e braccio (shiho nage) da presa al braccio.</p> <p>Applicazioni leva Kote gaeshi su situazioni :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-su spinta con un braccio finire calciando</li> <li>-su strangolamento a due mani, prima colpire con uppercut.</li> <li>-su pugno /sberla finire con calcio</li> </ul> <p>Ripasso a circuito (cambi fra gli allievi)</p> <p><b>M° Karate</b> :</p> <p>Shiatsu massaggio (passeggio base dello shiatsu) liberazione dei meridiani.</p>

° LEZIONE	° LEZIONE	° LEZIONE	° LEZIONE
<p>Saluto. Ginnastica (Taiso ) preparazione specifica per gambe, braccia, spalle, addominali.            Cadute; indietro fase 1/2/3 , laterali, rotolata            Tai Jitsu ripetizione colpi lenta            Pugni Calcio frontale, Ginocchiata, Shuto            Avanti, indietro, pestone, gomitata combinazione veloce con cambi dei colpi.            Ripasso delle leve 1,2,3, 4 con applicazioni più comuni.            Applicazione di Kote gaeshi da più attacchi.            Applicazione della leva n. 5 (ashi gatame) da terra avversario in mezzo le gambe. Accenno ad altre possibilità da questa posizione</p>	<p>Saluto , riscaldamento esercizi vari  <b>M° Ju Jitsu/Judo:</b> esercizi preparatori alla difesa personale del Ju Jitsu)            Cadute indietro, avanti.            Ripetizioni di tutti i tipi di calci varie Serie .            Di tutti i tipi di pugni varie serie. Allenamento sulle parate e uscite Studio e applicazione in due situazioni;            da bloccaggio con le braccia frontale al corpo; Frontale su presa davanti. Esercitazioni sui materassoni con proiezioni (2 tecniche frontali studiate una tipo Goshi guruma ma con colpo al collo)</p>	<p>Saluto , Ginnastica a circuito lieve carico ai distretti muscolari principali . Esercizi di rotazione del corpo educativi Tai-sabaki .            Caduta ushiro ukemi – yoko su spinta Esercizi propedeutici alla difesa: schivate, calci , pugni , prese Ripasso leve            Tecnica di Judo Seoi nage spiegazione e sue applicazioni in difesa personale.            Proiezioni sui materassoni in fila Tai Jitsu ripetizione colpi lenta ; Pugni-Calcio frontale, Ginocchiata, Shuto            Avanti, indietro, pestone, gomitata combinazione veloce con cambi dei colpi.            Streeching.</p>	<p>Saluto . Ginnastica (Taiso ) e circuito .            Cadute  <b>M° Ju Jitsu/Judo :</b>            Tecniche antistupro difesa a terra Esercitazioni, suggerimenti            Tecniche corpo a corpo            Difese da strangolamento frontale e Da dietro.</p>
° LEZIONE	° LEZIONE	° LEZIONE	° LEZIONE
<p>Ginnastica Taiso , preparazione Cadute .            Esercizi propedeutici alla difesa            Ripasso delle leve 1 / 2 / 3 / 4 a rotazione con cambio compagno. Leva da terra            Ripasso tecnica di Judo;            Seoi Naghe – O soto gari            Applicazioni con colpi di disturbo calci pugni.            Cenni sugli strangolamenti; nervosi, misti, respiratori, sanguigni, applicazione e Difesa da strangolamento tipo Hadaka Jime.</p>	<p>Corsa , gioco spazio difesa Ginnastica del miglior impiego energia            Esercitazioni e applicazioni: Delle tecniche di leva e di proiezione su situazioni reali.            A coppie scalando compagno. Tecnica di Judo ; O uchi gari            Esercitazioni e applicazioni come difesa            Streeching.</p>	<p>Riscaldamento articolare. Tai Jitsu ripetizioni veloci.  <b>M° Ju Jitsu :</b>            Lavoro su situazioni, applicazione di quanto imparato per attacchi di: Prese , Pugni – sberla – colpo            Calci, bloccaggi da dietro, da davanti, strangolamento              Esercizio fissare un proprio schema di Difesa personale per i vari attacchi , quello più congeniale.</p>	<p>Saluto.            Ginnastica miglior impiego dell'energia.            Esercitazioni ; difesa da simulazioni di attacco a circuito;            5-6 attacchi tipo applicazione nche imparate.  <b>Intervento Ispettore di Polizia ;</b>            Spiegazione art. 52 c.p.            Domande .  <b>Intervento Assessore Comune</b>            Eventuali domande .            Dimostrazione Nage no kata di Ju Jitsu  <b>Chiusura corso – conferenza stampa</b>            Rinfresco.</p>

## La “Legittima difesa”

Prima di addentrarsi nello studio e nelle applicazioni delle tecniche di difesa personale e delle arti marziali è importante conoscere i limiti legali dei propri diritti e doveri in caso che si debba applicare le tecniche di difesa personale al di fuori della palestra.

Lo studio delle tecniche di difesa personale non si devono considerare una mera istigazione alla violenza, tanto meno gratuita, ma piuttosto una presa di coscienza, sulle proprie capacità di saper reagire ad un' offesa subita ingiustamente senza soccombere e senza rischiare di cadere nell'illegalità.

L'articolo del Codice Penale che regola la materia e il seguente :

### **Art. 52 c.p. – Difesa legittima**

*Non è punibile chi ha commesso il fatto, per esservi stato costretto dalla necessità di difendere un diritto proprio o altrui contro il pericolo attuale di un' offesa ingiusta, sempre che la difesa sia proporzionata all'offesa .*

Questa è la legittima difesa, la più tipica delle cause di giustificazione, riconosciuta dal diritto di ogni paese.

Si basa sul fatto che sarebbe assurdo punire chi ha commesso un reato se questi vi è stato costretto dalla necessità di reagire contro una illecita condotta altrui.

I presupposti essenziali per l'applicazione della legittima difesa sono quindi due:

L'aggressione ingiusta e la reazione legittima.

L'aggressione è ingiusta quando:

- vi è offesa di un diritto dell'agredito o di altri (minaccia al diritto di vita, all'incolumità personale, alla libertà sessuale, alla proprietà)
- tale offesa è ingiusta (cioè non è autorizzata da alcuna norma);
- vi è pericolo imminente per il diritto della persona offesa; nota bene pericolo attuale , nè passato nè futuro;
- la situazione di pericolo non è stata voluta dall'agredito (che neppure deve accettare volontariamente la partecipazione ad essa, se ne può fare a meno);

La reazione è legittima quando:

- è assolutamente necessaria (la necessità non esiste quando il soggetto ha un'ulteriore alternativa potendo evitare l'offesa anche attraverso la fuga o altri espedienti)
- vi è proporzione tra difesa e offesa (il male provocato all'aggressore è inferiore, uguale o appena superiore a quello subito).

La necessità, la inevitabilità e la proporzione vanno valutate di volta in volta nella situazione reale concreta.

Qualora però il soggetto sia esperto di difesa personale o arti marziali, non deve mai dimenticare che il fatto di conoscere e sapere applicare alcune tecniche di autodifesa gli impone di valutare con maggior prudenza l'opportunità di reagire per non incorrere in aggravanti.

Ulteriore articolo del codice penale ;

### **Art. 54 c.p. – Stato di necessità**

*Non è punibile chi ha commesso il fatto per esservi stato costretto dalla necessità di salvare sé o altri dal pericolo attuale di un danno grave alla persona, pericolo da lui non volontariamente causato, nè altrimenti evitabile, sempre che il fatto sia proporzionato al pericolo(...) anche se lo stato di necessità è determinato dall'altrui minaccia; ma, in tal caso, del fatto commesso dalla persona minacciata risponde chi l'ha costretta a commetterlo.*

Quelle sopraesposte sono le leggi che regolano la materia “DIFESA PERSONALE” è chiaro che eventuali domande o chiarimenti da parte delle allieve non possono trovare adeguate risposte dagli insegnanti di arti marziali, perciò è opportuno l'incontro con personale della polizia e di giustizia in grado di spiegare al meglio questo delicato aspetto della materia giuridica.



## CONCLUSIONE :

Alla fine di questo lavoro inerente i corsi di difesa personale femminile, in particolare quelli rivolti alle piccole realtà locali, si possono trarre le seguenti conclusioni:

- 1) **Per l'allievo:** Con questo corso l'allievo può raggiungere un buon grado d'abilità nel difendersi, che significa capacità d'elaborazione di una strategia d'azione, scegliendo tra le molte tecniche imparate le più adatte ed efficaci alla necessità del momento (adattabilità, ovvero il principio del Judo). Acquisire così un proprio schema di difesa personale, sviluppando attraverso questo corso una serie di pre-requisiti sul piano psico-motorio, come la coordinazione dinamica, l'agilità, la destrezza, il senso dello spazio, la velocità e la rapidità.
- 2) **Per la società di Judo:** La collaborazione con le istituzioni significa farsi conoscere e qualificare maggiormente la propria scuola, e gli insegnanti che studiano e praticano una disciplina sportiva molto organizzata e strutturata, attirando potenziali allievi.
- 3) **Per l'insegnante di Judo:** (e i suoi collaboratori) aumentare le proprie conoscenze attraverso lo studio dello "shinken Shobu" (combattimento reale), troppo trascurato nel Judo-sport, poco conosciuto e poco praticato nelle palestre troppo dedite all'attività agonistica, ma parte essenziale della pratica del Judo tradizionale secondo i canoni dei grandi maestri Giapponesi.

Lo studio delle applicazioni delle tecniche di Judo come difesa personale permette di tornare alle radici della nostra disciplina, motivazione principale che avvicina una persona al Judo come ho potuto constatare in varie indagini svolte.

**Marco Dotta**

## BIBLIOGRAFIA

KODOKAN JUDO 1955 MONDADORI  
MGA collana FILPJK Giuseppe Locantore  
JU JITSU – Giancarlo Bagnulo  
STAGE DIFESA PERSONALE – TAI-JITSU – M° Sengoku Tsuneo



