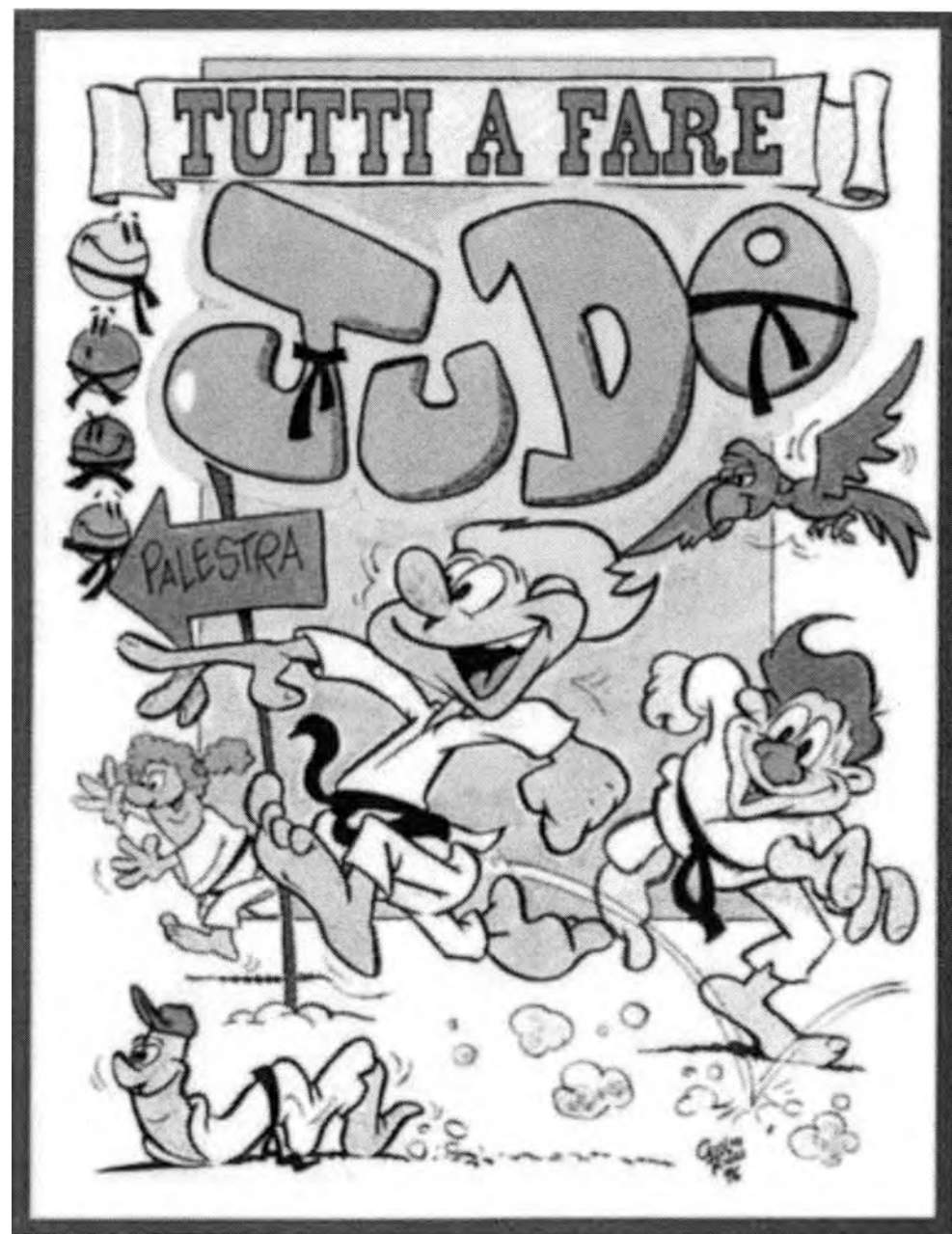




Storia del Judo

JIGORO KANO naque 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 di 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 quadri). Nel 1886 dopo due spostamenti di sede il Kodokan si installò a Kudan Kami-Fujimi-Cho; la superficie dei tatami era circa 80 metri quadri. 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 e il Nage-no-kata. Nel 1909 trasformò il Kodokan che, 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-jitsu. Morì il 4 maggio 1938 sul piroscafo 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 quadri).

Scriveva Jigoro Kano: 'io studiavo il ju-jitsu non solo perchè lo trovavo interessante, ma anche perchè 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 diffonderlo dovunque, ma era necessario migliorare il vecchio ju-jitsu, per renderlo accessibile a tutti, perchè lo stile antico non era previsto nè immaginato per l'educazione fisica o morale e la cultura intellettuale. Quest'ultima infatti non era che un frutto 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". Perchè lo chiamai Judo invece di Ju-jitsu? Perchè io insegno non solamente il "jitsu" (arte). Certo, io insegno "jitsu", ma è sul "do" (via) che io vorrei insistere specialmente... Esistono due altre ragioni per le quali evitai il termine jitsu. 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 caduto 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 ripugnavano. Ecco perchè evitai il nome di jitsu e adottai judo al suo posto. E per distinguerlo dalla scuola di Jikishin-Ryu che anch'essa impegnava il nome di judo, chiamai la mia scuola "Judo Kodokan", malgrado il titolo fosse un pò lungo'.

Introduzione al Judo

Impariamo un pò di nomi di cose che ci serviranno...

Judogi, è l'abito di chi pratica il Judo.



Obi, è la cintura, che può essere di diversi colori, bianca, gialla, arancione, verde, blu, marrone, nera, bianca e rossa, rossa.



Zoori, sono le ciabatte di chi pratica il Judo.



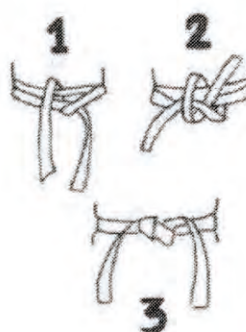
Tatami, è il tappeto sul quale si pratica il Judo. In Europa è di dimensioni di m.1 x m.2. In Giappone è di misura leggermente più piccola, inoltre il "Tatami" originale giapponese era fatto con paglia di riso.



Impariamo a indossare il Judogi e ad allacciare la cintura



Dan, sono i gradi attribuiti dopo la cintura nera, dal sesto all'ottavo (cintura bianca e rossa), dal nono al decimo (cintura rossa).



Rei (il saluto)

E' fondamentalmente un atto di rispetto, che caratterizza anche il senso di ordine, disciplina ed il rispetto dei gradi e dei ruoli, e si esprime in due forme:

Tachi Rei o Ritzurei: Saluto in piedi

Zarei: Saluto in ginocchio (posizione di **seiza** con alluce dx. sopra il sx.)

Nello **Zarei**, si inginocchia prima la gamba sinistra e poi segue la destra, mentre nel rialzarsi si esegue il movimento inverso.



Le prese (Kumi-Kata)



LA PRESA AL JUDOGI DELL'AVVERSARIO E' DI FONDAMENTALE IMPORTANZA PER LA BUONA RIUSCITA DELLA TECNICA CHE SI VUOL PORTARE.

LA PRESA FONDAMENTALE DALLA PPOSIZIONE DI MIGI- SHIZEN- TAI SI EFFETTUA PRENDENDO CON LA MANO SINISTRA LA MANICA DESTRA DEL JUDOGI DELL'AVVERSARIO ALL'ALTEZZA DEL GOMITO E CON LA MANO DESTRA IL BAVERO SINISTRO ALL'ALTEZZA DEL PETTO.

NEL JUDO AGONISTICO
OGNI CAMPIONE SCEGLIE
ANCHE PRESE DIVERSE A
SECONDA DEI COLPI CHE
VUOLE PORTARE



Ukemi (cadute)

Sono tecniche atte a limitare i danni delle proiezioni in genere in tutte le direzioni o di normali cadute. L'acquisizione di un'ottima capacità di esecuzione, rende il Judoka più efficace e sicuro nell'eseguire le proiezioni, annullando il timore istintivo dell'uomo per le cadute. Le cadute si classificano nelle seguenti quattro forme:

Mae Ukemi: Caduta in Avanti sugli avambracci senza rotolamento

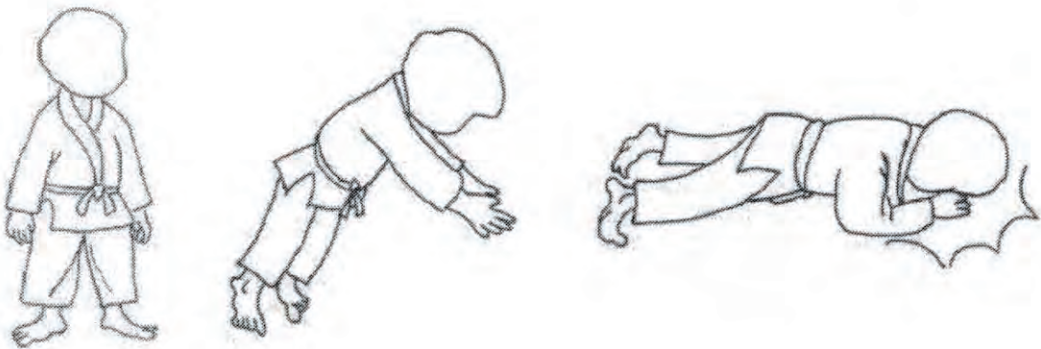
Yoko Ukemi: Caduta sul Fianco destro (**Migi**) o sinistro (**Hidari**)

Ushiro Ukemi: Caduta all'Indietro

Mae Mawari Ukemi: Caduta in Avanti con rotolamento (detta anche **Zempo Kaiten Ukemi**)

Mae Ukemi

(avanti)(caduta)



Yoko Ukemi

(fianco laterale)(caduta)



Ushiro Ukemi
(indietro)(caduta)



Mae Mawari Ukemi/Zempo Kaiten Ukemi
(avanti)(rotolamento)(caduta)



Shisei (posizioni)

Una buona posizione consente stabilità e la possibilità di eseguire correttamente molte tecniche in ogni direzione.

Si possono così suddividere:

Shizen Hon Tai

(posizione)(naturale)(di base)

Posizione naturale eretta che si divide in:

Migi Shizen Tai: Piede destro avanzato

Hidari Shizen Tai: Piede sinistro avanzato



Jigo Hon Tai

(posizione)(difensiva)(fondamentale)

Posizione difensiva con baricentro basso e ginocchia flesse che non consente spostamenti veloci, in genere utilizzata per parare un attacco, si divide in:

Migi Jigo Tai: Piede destro avanzato

Hidari Jigo Tai: Piede sinistro avanzato



Kumi Kata (prese al judogi)

La presa al Judogi dell'avversario è di importanza fondamentale per la buona riuscita della tecnica che si vuol portare. La presa fondamentale dalla posizione di Migi-Shizen-Tai si effettua prendendo con la mano sinistra la manica destra del Judogi dell'avversario all'altezza del gomito e con la mano destra il bavero sinistro all'altezza del petto.



Nel Judo Agonistico ogni campione sceglie anche prese diverse a seconda delle tecniche che vuole portare.

Aruki Kata o Shintai (spostamenti)

Costituiscono gli spostamenti effettuati in tutte le direzioni per squilibrare Uke e trovare l'opportunità di attacco, e sono così classificati secondo le modalità di spostamento dei piedi che consentono sempre il perfetto equilibrio di Tori:

Ayumi Ashi: Spostamento normale alternato dei piedi

Tsugi Ashi: Spostamento che conserva sempre la posizione di Shizen Hon Tai (piede scaccia piede)

Tai Sabaki: Questo termine indica la tipologia degli spostamenti del corpo per eseguire una tecnica o per creare una difesa

Kuzushi (lo squilibrio)

Si esprime con l'individuazione di "otto" squilibri principali indicati da due assi perpendicolari che si incrociano a 90° e da altri due assi diagonali intermedi di 45°, assimilabili ai punti cardinali principali e loro intermedi. Si definiscono con il termine **Happo No Kuzushi** (otto direzioni).

Le direzioni fondamentali del Kuzushi sono:

Avanti

Avanti Destro/Sinistro

Laterale Destro/Sinistro

Indietro

Indietro Destro/Sinistro

Tsukuri (costruire)

Indica la posizione assunta da Tori, specifica per l'esecuzione di ogni tecnica, ed anche la posizione specifica di Uke.

Kake (applicazione)

Costituisce la prosecuzione delle due situazioni di Kuzushi e Tsukuri create con la proiezione (nage). I tre movimenti preparatori sono strettamente legati, e la loro corretta esecuzione conduce a rapidi e proficui miglioramenti.

Le tecniche (waza) fondamentali delle proiezioni (nage) si dividono in:

Ashi (gamba, piede);

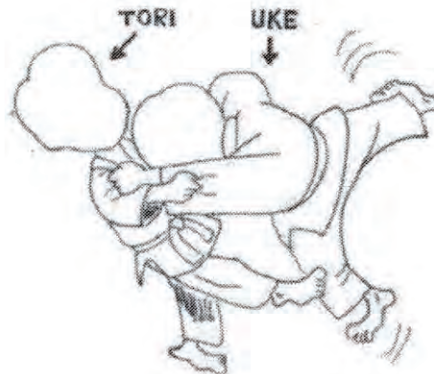
Koshi (anca);

Te (braccia, spalle);

Sutemi (sacrificio);

che può essere **Ma**, se chi lancia cade sul dorso, **Yoko** se cade sul fianco.

D'ora in avanti chiameremo i due praticanti **Tori**, colui che esegue, **Uke**, colui che subisce.



Seguiremo, più in là, nella presentazione delle tecniche, il **Go** (cinque) **Kyo** (principi), ovvero i cinque gruppi tradizionali di istruzione.

Programma unico per 6° Kyu (Cintura bianca) e 5° Kyu (Cintura gialla)

(Permanenza nel grado: 6° Kyu circa 3 mesi, 5° Kyu circa 5 mesi)

- **PREPARAZIONE FISICA - Programma di ginnastica speciale**
- **SHISEI - Posizioni di guardia**
 - **Shizen- tai** - Posizione naturale
 - **Migi- shizen- tai** - Posizione naturale a destra
 - **Hidari- shizen- tai** - Posizione naturale a sinistra
 - **Jigo- tai** - Posizione difensiva
 - **Migi- jigo- tai** - Posizione difensiva a destra
 - **Hidari- jigo- tai** - Posizione difensiva a sinistra
- **UKEMI - Cadute**
 - **Ushiro- ukemi** - Caduta indietro
 - **Yoko- ukemi** - Caduta laterale
 - **Mae- ukemi** - Caduta in avanti
- **SHINTAI - Spostamenti**
 - **Tai- sabaki** - Movimenti ruotanti
 - **Ayumi- ashi** - Movimento di spostamento normale
 - **Tsugi- ashi** - Movimento di piede che scaccia piede
 - **Tsuri- ashi** - Strisciamento dei piedi: movimento comune ad Ayumi-ashi ed a Tsugi-ashi
- **KUMI- KATA - Prese al Judo**
- **LE FASI DI UNA TECNICA**
 - **Kuzushi** - Squilibrio
 - **Tsukuri** - Preparazione
 - **Kake** - Proiezione
- **YAKOSOKU- GEIKO - Esercizio convenuto**
 - **Kakari- geiko** - Successione di tecniche
 - **Uchi- komi** - Ripetizione di movimenti
- **NAGE- WAZA - Tecniche di proiezione**
 - **De- ashi- barai** - Spazzata al piede avanzante
 - **Sasae- tsuri- komi- ashi** - Trattenuto alla caviglia con rotazione del corpo
 - **Uki- goshi** - Colpo d'anca con presa in cintura
 - **O- soto- gari** - Sgambetto indietro al polpaccio
- **KATAME- WAZA - Tecniche delle immobilizzazioni**
 - **Hon- kesa- gatame** - Immobilizzazione fondamentale con presa di braccio e al bavero dietro la nuca
 - **Kuzure- kesa- gatame** - Variante della precedente
 - **Makura- kesa- gatame** - Immobilizzazione a fascia con presa di testa
 - **Ushiro- kesa- gatame** - Immobilizzazione a fascia per dietro
 - **Kata- gatame** - Immobilizzazione con presa di testa e braccia

Arbitraggio

L'arbitro si serve di gesti e di parole per condurre il combattimento. I due **judoka** sono di fronte. Uno con la cintura rossa e l'altro con la cintura bianca. L'arbitro li invita a farsi il saluto (**Rei**) e poi annuncerà a voce alta "**Hajime**" (cominciate); quando vuole interrompere l'azione griderà "**Matte**" (aspettate); e per chiudere l'incontro dirà "**Soremade**" (finito).

L'arbitro annuncerà l'"**Ippon**" (punteggio = 10 punti) quando un atleta proietta l'avversario nettamente sulla schiena con forza velocità e controllo oppure lo tiene a terra immobilizzato per 25 secondi. L'arbitro annuncerà "**Waza-Ari**" (7 punti) quando alla tecnica di proiezione manca uno dei tre elementi per l'"**Ippon**" (caduta netta sulla schiena, forza, velocità), oppure quando l'immobilizzazione dura dai 20 ai 24 secondi.

Quando un judoka realizza una tecnica che non merita il "**Waza-Ari**" perchè manca di uno dei tre elementi (proiezione netta all'indietro, forza, velocità), l'arbitro annuncerà "**Yuko**" (5 punti) (oppure quando l'immobilizzazione viene mantenuta dai 15 ai 19 secondi).

Quando un combattente fa cadere l'altro con una certa forza o velocità sulla coscia o sui glutei l'arbitro annuncerà "**Koka**" (3 punti) (oppure quando l'immobilizzazione a terra viene mantenuta dai 10 ai 14 secondi).

Quando comincia l'immobilizzazione l'arbitro annuncia "**Osae Komi**" e quando è interrotta "**Toketa**". Quando l'arbitro deve ammonire uno o tutti e due gli atleti perchè non attaccano (nella lotta in piedi) li avvertirà e poi, se l'atleta ammonito insisterà nella "passività", verrà penalizzato con il gesto del mulinello o con altri in base alla sanzione compiuta, con sanzioni crescenti: "**Shido1**" (ex Shido), "**Shido2**" (ex Chui), "**Shido3**" (ex Keikoku), fino anche alla squalifica ("**Hansoku**"). Le sanzioni "**Shido1**" (corrispondente al "**Koka**"), "**Shido2**" (corrispondente a "**Yuko**"), "**Shido3**" (corrispondente a "**Waza-Ari**") si sommano, nel senso che dopo un'infrazione viene comminata una certa sanzione; all'infrazione successiva verrà attribuita la penalità superiore, anche se l'atleta commette sempre la stessa irregolarità, fino alla squalifica ("**Hansoku-Make**") (20 punti).

Le sanzioni vengono attribuite per infrazioni alle regole (uscita dall'area, passività ecc.) o per scorrettezze (azioni pericolose per l'incolumità) e, alla fine del combattimento, verranno trasformate sul tabellone in punteggi tecnici corrispondenti.

L'arbitro assegnerà la vittoria in base al numero di punti segnati sul tabellone, o si procederà al prolungamento dell'incontro **Golden Score** in caso di parità di punteggio, dove chi per primo fra i due atleti otterra un vantaggio sia per punto o per sanzione dell'avversario, sarà considerato il vincitore dell'incontro (Mentre prima si chiamava l'intervento dei giudici, e questa fase si chiamava "**Hantei**").

Non è ammesso il verdetto di parità.

Le sanzioni di **Chui** e **Keikoku** vengono eliminate. La sanzione di **Shido** potrà essere comminata per tre volte nello stesso combattimento per infrazioni appartenenti al **1° gruppo** anche per quelle che sino ad oggi avrebbero meritato **Shido** o **Chui**. L'unica sanzione di livello superiore sarà l'**Hansoku Make** che dovrà essere comminata per tutte le infrazioni del **2° gruppo** o come ulteriore penalità per quell'atleta che abbia ricevuto **tre Shido** nello stesso combattimento. Le infrazioni che appartenevano sino ad oggi al gruppo degli atti proibiti sanzionabili con **Keikoku**, saranno sanzionate con **Hansoku Make** diretto.

Sanzioni

Primo Gruppo

Shido1 Shido2 Shido3

- 1 - Evitare intenzionalmente di fare le prese al fine di ostacolare l'azione del combattimento.
- 2 - Adottare nella posizione in piedi un atteggiamento eccessivamente difensivo (generalmente per 5 secondi).
- 3 - Eseguire un'azione intesa a dare l'impressione di un attacco, ma che mostra chiaramente che non c'era intento di proiettare l'avversario (falso attacco).
- 4 - Stare con entrambi i piedi completamente dentro la zona di pericolo a meno che: stia cominciando un'attacco, eseguendo un'attacco, contrattaccando l'attacco dell'avversario o difendendosi contro l'attacco dell'avversario (generalmente per 5 secondi).
- 5 - Nella posizione in piedi tenere continuamente l'estremità delle maniche dell'avversario per scopo difensivo (generalmente per 5 secondi) o prendere torcendo la manica.
- 6 - Nella posizione in piedi, trattenere continuamente le dita dell'avversario di una o entrambe le mani intrecciate, allo scopo di ostacolare l'azione nel combattimento (generalmente per 5 secondi).
- 7 - Intenzionalmente mettere in disordine il proprio judogi o sciogliere o annodare la cintura o i pantaloni senza il permesso dell'arbitro.
- 8 - Tirare giù l'avversario al fine di iniziare ne waza salvo che in conformità con l'Articolo 16.
- 9 - Inserire un dito o le dita all'interno delle maniche dell'avversario o del fondo dei pantaloni, o prendere attorcigliando la sua manica.
- 10 - Nella posizione in piedi fare qualsiasi altra presa diversa da una presa normale senza attaccare (generalmente tra i 3 e i 5 secondi).
- 11 - Nella posizione in piedi, dopo che kumi kata è stato effettuato, non fare alcun movimento di attacco (vedi appendice non combattività).
- 12 - Dalla posizione in piedi, afferrare piede/i, gamba/e o pantalone/i dell'avversario con la mano/i, a meno che simultaneamente non si tenti una tecnica di proiezione.
- 13 - Arrotolare la fine della cintura o della giacca intorno a qualche parte del corpo dell'avversario.
- 14 - Afferrare con la bocca il judogi.
- 15 - Mettere una mano, un braccio, un piede o una gamba direttamente sulla faccia dell'avversario.
- 16 - Mettere un piede o una gamba nella cintura, colletto e bavero dell'avversario.
- 17 - Presa a pistola (presa alla manica tra il pollice e le dita).
- 18 - Presa alla gamba senza attaccare simultaneamente.
- 19 - Applicare shime waza usando il fondo della giacca o la cintura, o usando soltanto le dita.
- 20 - Applicare forbici di gambe (do jime) al tronco, collo o testa dell'avversario (forbici con i piedi incrociati, stendendo le gambe).
- 21 - Colpire con il ginocchio o il piede, la mano o il braccio dell'avversario, al fine di fargli rilasciare la sua presa.
- 22 - Piegare indietro il dito/a dell'avversario al fine di romper la sua presa.
- 23 - Dal tachi waza o ne waza andare fuori dall'area di combattimento o intenzionalmente forzare l'avversario ad andare fuori dell'area di combattimento (vedi Articolo 9 Eccezioni).

Sanzioni

Secondo Gruppo

Hansoku Make

- 24 - Cercare di proiettare l'avversario avvolgendo una gamba intorno alla gamba dell'avversario, mentre sta di fronte più o meno nella stessa direzione dell'avversario e cadendo verso l'indietro su di lui (kawazu gake).
- 25 - Applicare kansetsu waza in qualsiasi parte che non sia la giuntura del gomito.
- 26 - Sollevare dal tappeto un avversario che sta disteso sul tappeto e riportarlo violentemente giù sul tappeto.
- 27 - Falciare dall'interno la gamba d'appoggio dell'avversario, mentre l'avversario sta applicando una tecnica come harai goshi, etc.
- 28 - Non tenere conto delle istruzioni dell'arbitro.
- 29 - Fare osservazioni inutili, richiami o gesti offensivi all'avversario o all'arbitro durante il combattimento.
- 30 - Fare qualsiasi azione che possa danneggiare o recare infortunio all'avversario, specialmente al collo o alla spina vertebrale dell'avversario, o possa essere contro lo spirito del judo (esempio kani basami).
- 31 - Gettarsi direttamente sul tappeto mentre si sta applicando o si cerca di applicare tecniche come waki gatame.
- 32 - Tuffarsi direttamente con la testa sul tappeto piegato verso l'avanti e verso il basso, mentre si sta eseguendo o tentando di eseguire tecniche come uchi mata, harai goshi, etc.
- 33 - Cadere intenzionalmente verso l'indietro quando l'altro combattente sta agganciato alla sua schiena e quando l'uno e l'altro combattente ha il controllo dei movimenti dell'altro.
- 34 - Indossare un oggetto duro o metallico (coperto o no).

