



C.O.N.I. - F.I.L.P.J.

Impariamo il

**5000!**



10<sup>a</sup> edizione





FEDERAZIONE ITALIANA LOTTA PESI JUDO  
PALAZZO DELLE FEDERAZIONI VIALE TIZIANO, 70 - 00196 ROMA



Rigoroso nella sostanza, tanto da essere definito un libro per adulti, "Impariamo il Judo" ha scelto il linguaggio del fumetto che, per la sua immediatezza ed unicità, è quello preferito dai giovanissimi e dai bambini ai quali il testo è diretto. Dopo nove edizioni, senza contare le ristampe parziali in occasione dei Giochi della Gioventù, le numerose richieste che continuano a pervenire un po' da tutta Italia ci fanno spinto a varare questa 10ª edizione, "Impariamo il Judo" pubblicata dalla Società Un successo decretato da tutte le Società d'Italia ricche di bambini che "giocano" al judo.

Dott. Matteo Pellicone

*Matteo Pellicone*

TELEF. 36851 - TELEX 620244 FILPJ I - TELEGR.: FILPJ ROMA

GIORGIO SOZZI

**Impariamo il**  
**JUDO!**

REALIZZAZIONE  
TECNICA



DI G.S. BERTOLETTI

DISEGNI DI  
GIANCARLO MANGINI





**GIANCARLO MANGINI,  
l'illustratore**

nativo di Pola, cartoonista-caricaturista internazionale, telecronista sportivo, ha lavorato in mezzo mondo, dagli Stati Uniti alla Spagna, dal Giappone a Cuba, dall'Inghilterra al Nicaragua, apparendo in innumerevoli testate. Ex-azzurro di baseball - «col judo lo sport più popolare del Giappone», ci tiene a sottolinearlo - quindi tecnico del CONI, è da anni vicino al mondo delle Arti Marziali, dove ha fondato e diretto un paio di pubblicazioni.



**GIORGIO SOZZI  
l'Autore**

Maestro di judo 6° Dan  
tecnico del Kodokan Cremona  
Direttore responsabile rivista "Athlon"  
collaboratore riviste  
Samurai Banzai Pugilato e Sportivo.





Kioomi Chito e Takasue Fukutomi erano i più aggressivi e prepotenti. «Ehi, cuoco, è immangiabile!» e, senza nemmeno avere assaggiato i cibi, picchiavano il cuoco e tiravano i piatti sui camerieri.

Un giorno, nella mensa dell'Università, si trovava a passare un giovane piccolo e magro, un vero spasso per gli studenti prepotenti. «Non ci piaci» disse uno, mentre l'altro gli sferrava un violento pugno.

Il giovane non oppose resistenza, data la sua debolezza, ma l'umiliazione gli bruciò più del colpo subito. Da allora una molla, un chiodo fisso, un tarlo gli rodeva l'animo: vincere il complesso d'inferiorità fisica, diventare forte!

Aveva sentito parlare del ju-jitsu, ma non era facile per un giovane di buona famiglia entrare in una scuola di una disciplina screditata ed in vistoso declino come il ju-jitsu, ma quel giovane non conobbe ostacoli e finalmente riuscì a farsi accettare nel dojo di Hachinosuke Fukuda.

Quel giovane si chiamava Jigoro Kano.





JU  
DO

柔道



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 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 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 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 4.000 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 diffonderlo 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 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 in 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 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 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».

IMPARIAMO UN PO' DI  
NOMI DI COSE CHE CI  
SERVIRANNO...

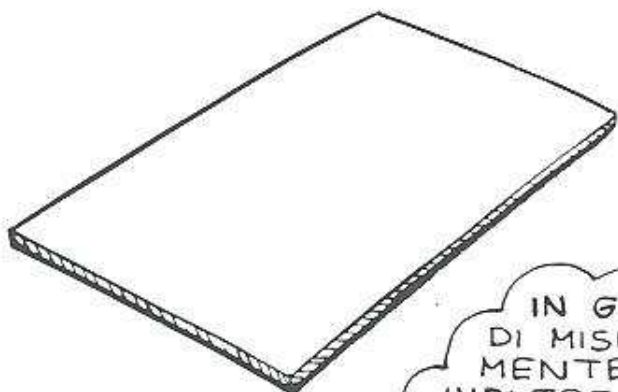


JUDO GI =  
E' L'ABITO  
DI CHI  
PRATICA  
JUDO.



OBI =  
E' LA CINTURA  
CHE PUO' ESSERE  
DI DIVERSI COLORI:  
BIANCA, GIALLA,  
ARANCIO, VERDE,  
BLU, MARRONE,  
NERA, BIANCA E  
ROSSA, ROSSA.

ZORI =  
SONO LE "CIABATTE"  
DEL PRATICANDO  
DI JUDO.



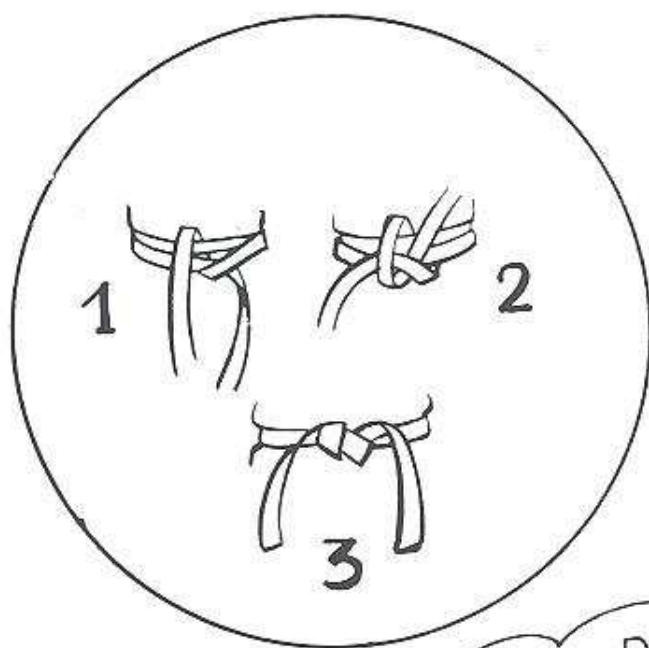
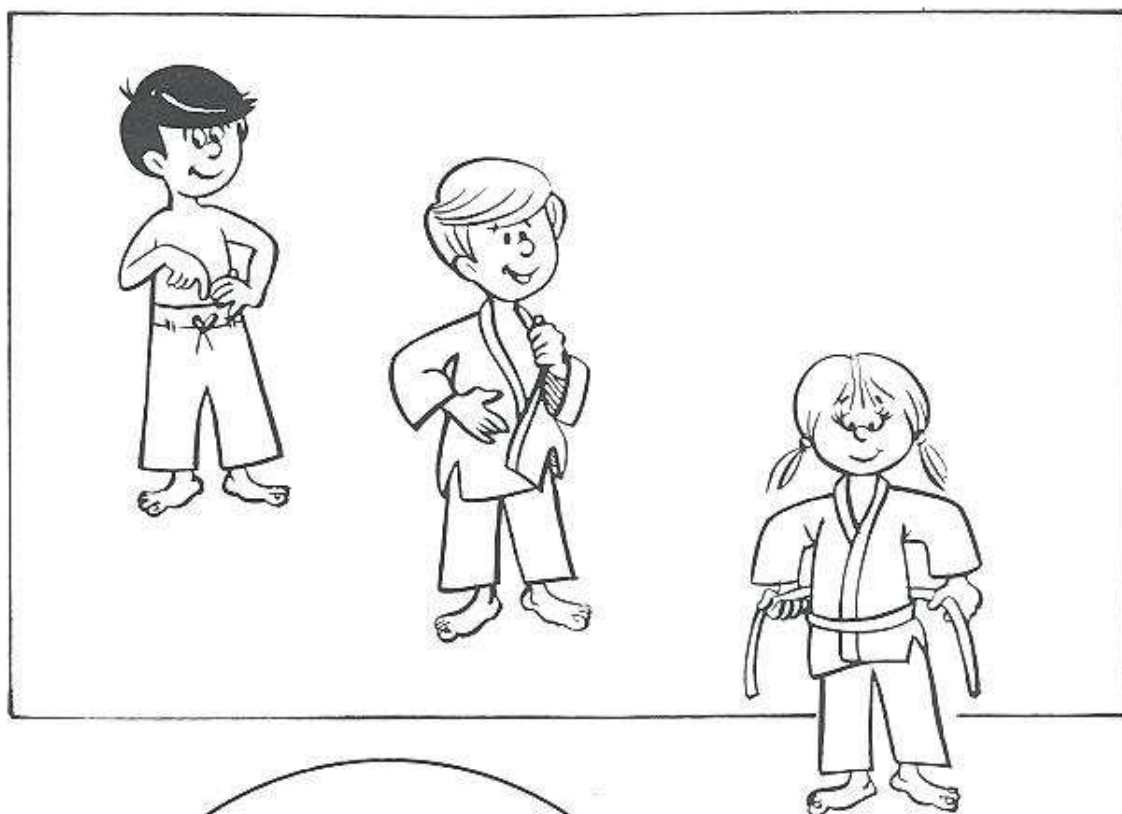
TATAMI =  
E' IL TAPPETO.  
IN EUROPA  
E' DI DIMEN-  
SIONI DI m.1  
x m.2.

IN GIAPPONE E'  
DI MISURA LEGGER-  
MENTE PIU' PICCOLA,  
INOLTRE IL "TATAMI"  
ORIGINALE GIAPPONESE  
ERA FATTO CON PAGLIA DI RISO.





# COME SI ALLACCIA LA CINTURA (OBI)

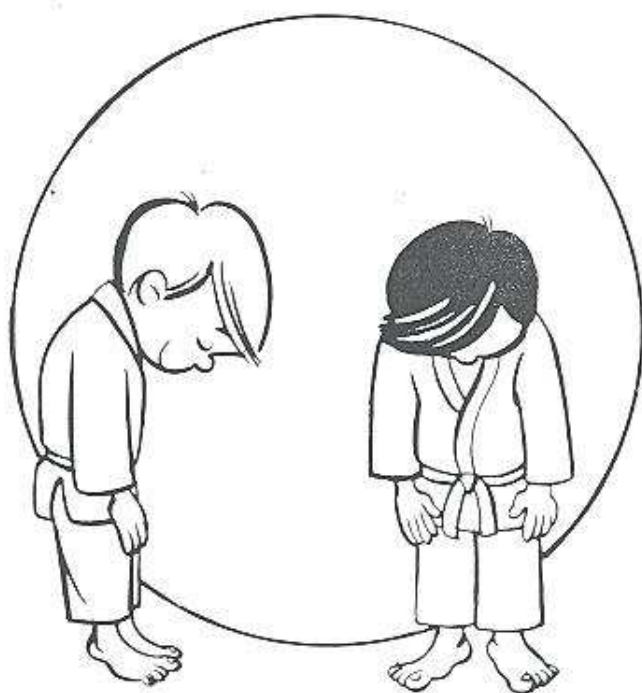


DAN =  
SONO I GRADI  
ATTRIBUITI DOPO LA  
CINTURA NERA : DAL SESTO  
ALL'OTTAVO (CINTURA BIANCA E ROSSA)  
DAL NONO AL DECIMO (CINTURA ROSSA).



## IL SALUTO (REI)

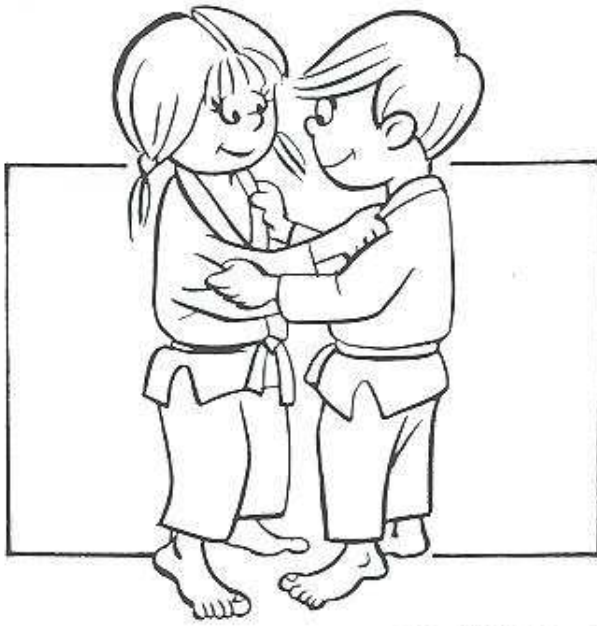
LA LEZIONE COMINCIA  
CON IL SALUTO (REI) FATTO IN  
GINOCCHIO (ZAREI), ASSIEME A  
TUTTI GLI ALTRI ALLIEVI, ALLI-  
NEATI PER ORDINE DI GRADO DA  
UN LATO DEL TAPPETO E IL MAE-  
STRO DAL LATO OPPOSTO.



BISOGNA  
SALUTARE IL  
PROPRIO  
COMPAGNO  
PRIMA E  
DOPO OGNI  
LAVORO DI  
ALLENAMENTO.  
IL SALUTO  
E' MOLTO  
IMPORTANTE!  
INDICA  
RISPETTO,  
CORRETTEZZA,  
LEALTA' VERSO  
COLUI CON IL  
QUALE SI  
PRATICA.  
IL SALUTO  
SARA' FATTO  
STANDO IN  
PIEDI (RITSU REI).



## LE PRESE (KUMI-KATA)



LA PRESA AL JUDO GI  
DELL'AVVERSARIO  
E' DI IMPORTANZA  
FONDAMENTALE  
PER LA BUONA  
RIUSCITA DELLA  
TECNICA CHE  
SI VUOL PORTARE.  
LA PRESA FONDA-  
MENTALE DALLA  
POSIZIONE DI  
MIGI-SHIZEN-TAI  
SI EFFETTUA  
PRENDENDO CON  
LA MANO SINISTRA  
LA MANICA DESTRA  
DEL JUDO GI DEL-  
L'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.



## LO SQUILIBRIO (KUZUSHI)



CONSISTE NEL ROMPERE LA POSIZIONE DI EQUILIBRIO DELL'AVVERSARIO PER POI PORTARE L'ATTACCO REALE. IN ALTRE PAROLE BISOGNA CHE LA LINEA DI GRAVITA' CHE PARTE DAL BARICENTRO DI UKE (COLUI CHE SUBISCE) CADA AL DI FUORI DEL RETTANGOLO IMMAGINARIO CHE HA COME DUE LATI OPPOSTI I PIEDI. LA POSIZIONE DI UKE SI PUO' ROMPERE UTILIZZANDO LA PROPRIA FORZA OPPURE QUELLA

DERIVANTE DA UNA SUA PRECEDENTE INIZIATIVA. LE DIREZIONI FONDAMENTALI DEL KUZUSHI SONO: AVANTI, AVANTI DESTRO-SINISTRO, LATERALE DESTRO-SINISTRO, INDIETRO, INDIETRO DESTRO-SINISTRO.

L'INSEGNAMENTO CLASSICO, DOPO IL KUZUSHI, PREVEDE LA FASE DI TSUKURI, CHE CONSISTE NELL'AZIONE PREPARATORIA DELL'ATTACCO E, DOPO TSUKURI, IL KAKE CHE VA DAL MOMENTO IN CUI IL CORPO DI UKE STA PER STACCARSI FINO ALLA CADUTA.



IN PRATICA E' MOLTO DIFFICILE DISTINGUERE LE TRE FASI, DATA ANCHE LA VELOCITA' DI ESECUZIONE AL MASSIMO SI POTRA' DIRE CHE UN ATTACCO, CHE NON HA AVUTO SUCCESSO, MANCAVA DI KAKE.



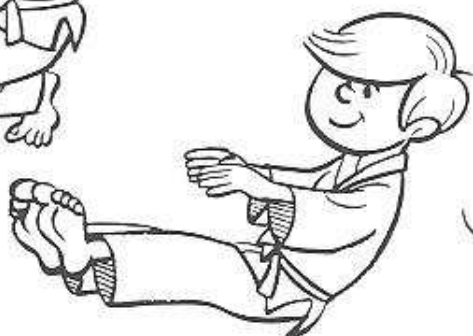


UKEMI  
(CADUTE)

BISOGNA  
IMPARARE L'ARTE  
DI CADERE. E' MOLTO  
IMPORTANTE: PROTEGGERE  
LA NUCA, LA DOLCEZZA  
NELL'IMPATTO, LA BAT-  
TUTA QUANDO SI  
ARRIVA.



USHIRO - UKEMI  
(INDIETRO) (CADUTA)



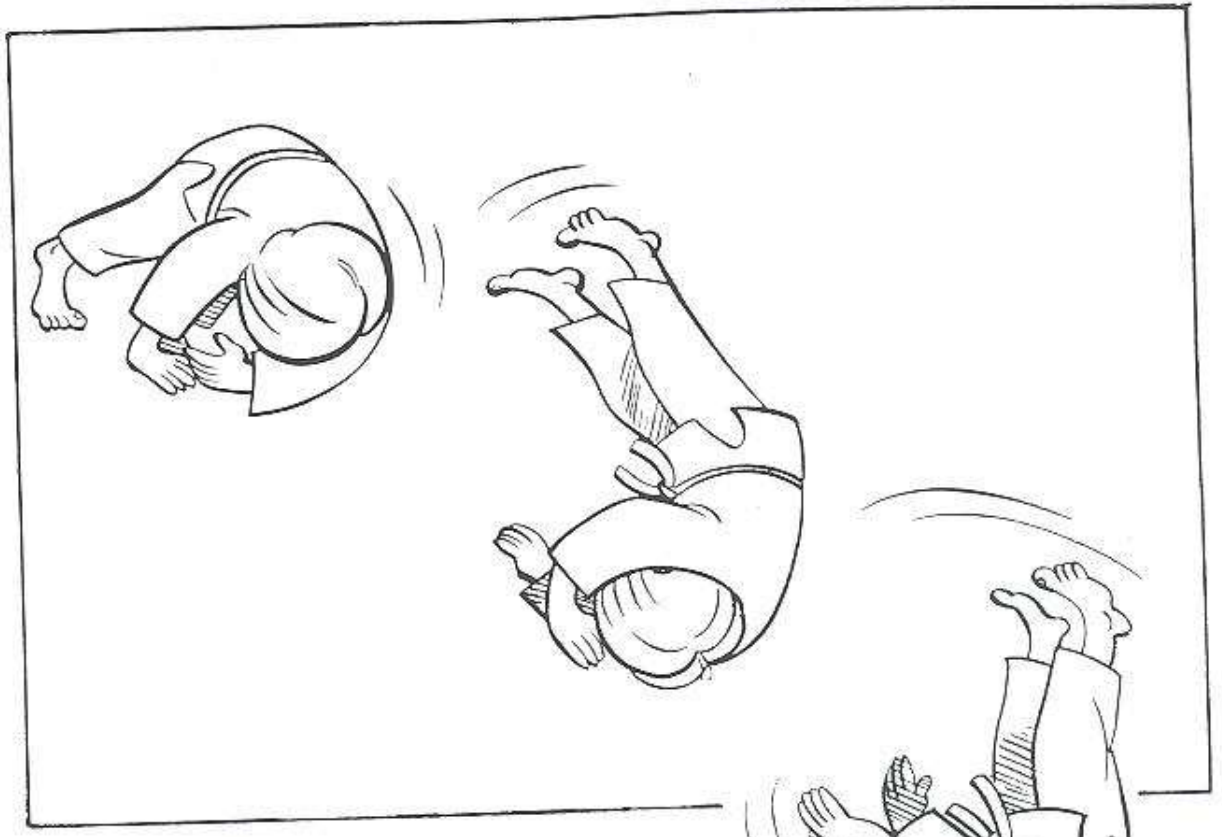
YOKO - UKEMI  
(FIANCO LATERALE) (CADUTA)



MIGI (DESTRA)  
HIDARI (SINISTRA)



MAE - UKEMI  
(AVANTI) (CADUTA)





SHISEI  
(POSIZIONI)

SHIZEN - HON - TAI  
(POSIZIONE) (FONDAMENTALE) (CORPO)

I PIEDI SONO PARALLELI,  
PUNTE LEGGERMENTE  
APERTE E DISTANZA FRA  
I TALLONI PRESSAPOCO  
UGUALE ALLA LARGHEZZA  
DELLE SPALLE.



JIGO - HON - TAI  
(DIFESA) (FONDAMENTALE) (CORPO)



LE GAMBE SONO MOLTO  
DIVARICATE, GINOCCHIA  
PIEGATE, DISTANZA FRA  
I TALLONI PRESSAPOCO  
DOPPIA RISPETTO ALLA  
LARGHEZZA DELLE SPALLE.

A SECONDA CHE SIA LEGGERMENTE AVANZATO  
IL PIEDE DESTRO O SINISTRO, AVREMO:

MIGI-SHIZEN-TAI  
HIDARI-SHIZEN-TAI

MIGI-JIGO-TAI  
HIDARI-JIGO-TAI

SHINTAI  
(SPOSTAMENTI)



AYUMI-ASHI  
(MARCIA) (PIEDE)

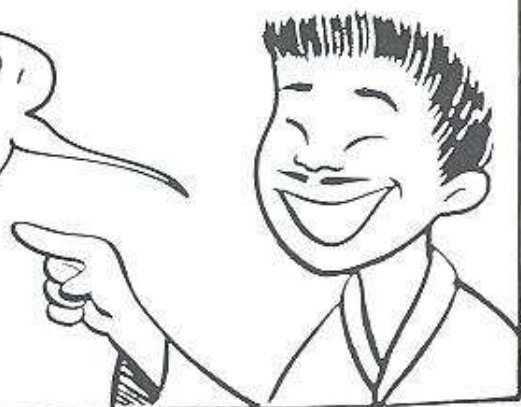
E' LA MARCIA  
NORMALE, CON I PIEDI  
CHE SI SPOSTANO  
ALTERNATIVAMENTE.

TSUGI-ASHI  
(SUCCESIONE) (PIEDE)

UN PIEDE E' USATO COME PRINCIPALE,  
L'ALTRO SEGUE STRISCIANDO.

TAI - SABAKI  
(CORPO) (SCHIVARE - RUOTARE)

SONO MOVIMENTI  
CIRCOLARI DEL CORPO,  
INDISPENSABILI PER  
L'ATTACCO COME PER  
LA DIFESA.





# CLASSIFICAZIONE TECNICA

NEL JUDO TUTTO IL CORPO E LA MENTE, OLTRE CHE LO SPIRITO DEL JUDOKA, PARTECIPANO ALL'ESECUZIONE DI TECNICHE DI PROIEZIONE E DI CONTROLLO. LE SUDDIVISIONI CHE SEGUONO HANNO PERTANTO SOLO VALORE DIDATTICO.





LE TECNICHE (WAZA) FONDAMENTALI  
DELLE PROIEZIONI (NAGE) SI DIVIDONO IN:  
ASHI (GAMBA, PIEDE)  
KOSHI (ANCA)  
TE (BRACCIA, SPALLE)  
SUTEMI (SACRIFICIO),  
CHE PUO' ESSERE MA,  
SE CHI LANCI CADE SUL  
DORSO, OPPURE YOKO  
SE CADE SUL FIANCO.



D'ORA IN AVANTI  
CHIAMEREMO I DUE  
PRATICANTI  
TORI, COLUI  
CHE ESEGUE,  
UKE, COLUI  
CHE SUBISCE.

TORI

UKE



SEGUIREMO, NELLA  
PRESENTAZIONE DELLE  
TECNICHE, IL GO (CINQUE)  
KYO (PRINCIPI) OVVERO  
I CINQUE GRUPPI  
TRADIZIONALI DI  
ISTRUZIONE.



# GOKYO

IL PRIMO GOKYO (GO=CINQUE, KYO=PRINCIPI D'INSEGNAMENTO) RISALE AL 1895 E VENNE POI RIFORMATO NEL 1920. E' TUTT'ORA ALLO STUDIO UNA SUA ULTERIORE MODIFICA.



## GOKYO 1895

Hiza guruma	O goschi	Uchi mata	Uki waza	Yoko wake
Sasae T.K. ashi	Ko soto gari	Obi otoshi	Kata guruma	Ko uchi gari
Uki goshi	Koshi guruma	Tobi goshi	Hikkomi gaeshi	Ashi guruma
Tai otoshi	Seoi nage	Utsuri goshi	Kake gake	Yoko gake
O soto gari	Tomoe nage	O soto otoshi	Soto makikomi	O uchi gari
De ashi barai	Okuri ashi b.	Sumi gaeshi	Tsuri goshi	Yama arashi
Yoko otoshi	Harai goshi	Uki otoshi	Tawara gaeshi	O soto guruma
	Ushiro goshi		Yoko guruma	Tsuri Komi goshi

## GOKYO 1920

De ashi barai	Ko soto gari	Ko soto gake	Sumi gaeshi	O soto guruma
Hiza guruma	Ko uchi gari	Tsuri goshi	Tani otoshi	Uki waza
Sasae T.K. ashi	Koshi guruma	Yoko otoshi	Hane makikomi	Yoko wakare
Uki goshi	Tsuri k. goshi	Ashi guruma	Sukui nage	Yoko guruma
O soto gari	Okuri ashi b.	Hane goshi	Utsuri goshi	Ushiro goshi
O goshi	Tai otoshi	Harai T.K.A.	O guruma	Ura nage
O uchi gari	Harai goshi	Tomoe nage	Soto makikomi	Sumi otoshi
Seoi nage	Uchi mata	Kata guruma	Uki otoshi	Yoko gake

La classificazione delle tecniche segue diversi criteri come la difficoltà di caduta, o la preparazione alla tecnica seguente, oppure una tecnica vista come azione successiva o controcolpo alla precedente, ecc.

Il valore pedagogico del Gokyo non è però immutabile. Infatti dopo una prima stesura nel 1895, arrivò la seconda nel 1920, dove alcune tecniche furono tolte, altre cambiarono ordine.

Ad esempio, De ashi barai che occupava il sesto posto del primo gruppo fu elevato a prima tecnica da insegnare.

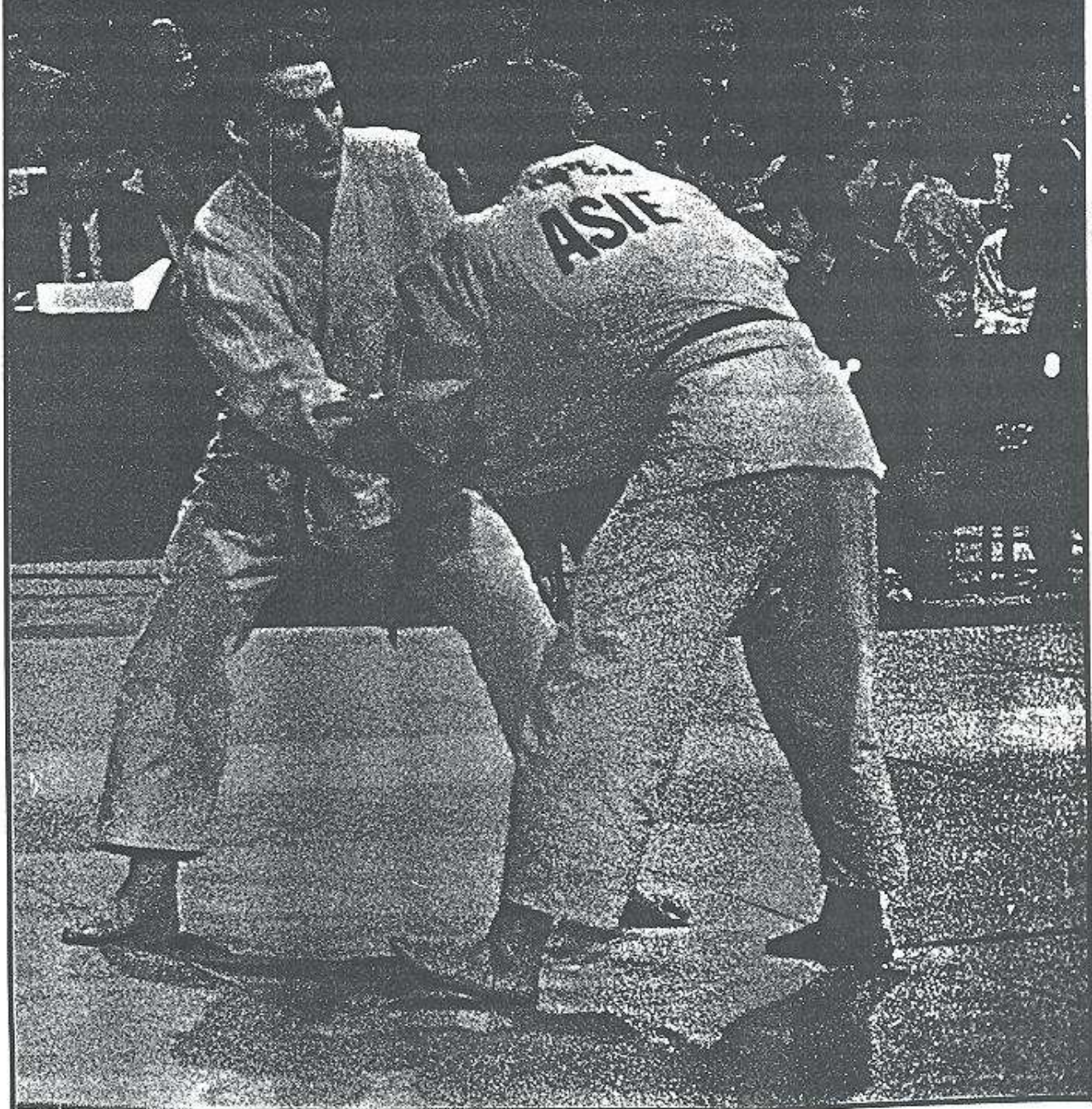
Il prof. Kano ne spiegò i motivi: «De ashi barai è una delle proiezioni più delicate del judo. Per riuscirci, anche con una persona compiacente, bisogna aver compreso l'essenziale del judo, l'importanza del piazzamento del corpo (tai sabaki), l'angolo che i due corpi devono formare, l'utilizzazione dosata della forza del nostro corpo, il fatto che senza "tempo" nessuna proiezione è possibile e molte altre cose, come la forma a "cucchiaio" che il piede che spazza deve assumere e, infine, la caduta, che è facile per i novizi perché il corpo scivola lungo il suolo».

A questo punto bisogna aggiungere che il judo è disciplina in continua evoluzione e sono le competizioni a decretare il successo, e quindi lo studio, di tecniche a preferenza di altre. Così può capitare che derivazioni di movimenti fondamentali acquistino una fisionomia propria ed assumano importanza superiore alla tecnica d'origine (ad esempio, Te guruma rispetto a Sukui nage). Esiste però anche il rischio di esaurire la ricerca attorno alle tecniche più usate in competizione, impoverendo così il bagaglio culturale del judo.





# TECNICHE IN PIEDI





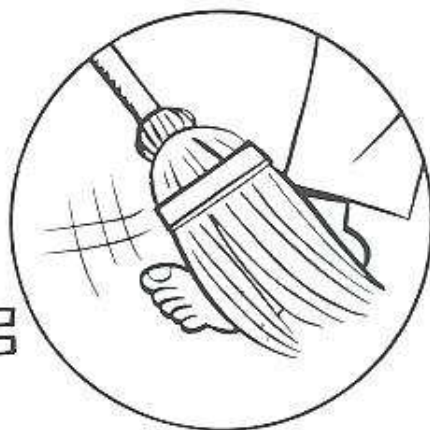
# PRIMO PRINCIPIO

DE ASHI BARAI  
(AVANZATO) (PIEDE) (SPAZZARE)

ASHI  
WAZA



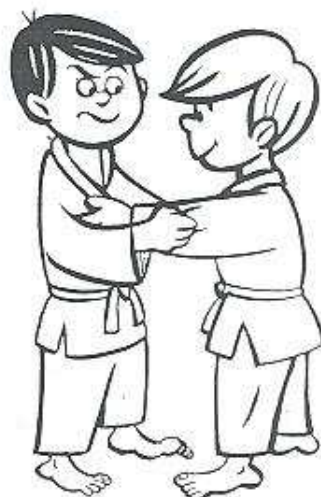
=



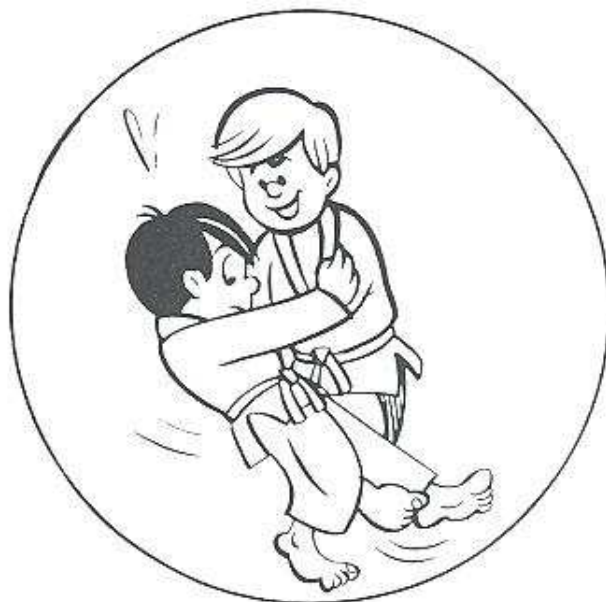
DEVI FARE AVANZARE  
I KE DI UN PASSO...



...QUANDO IL SUO  
PIEDE AVANZA, UN  
ATTIMO PRIMA  
CHE SI APPOGGI  
AL TAPPETO...



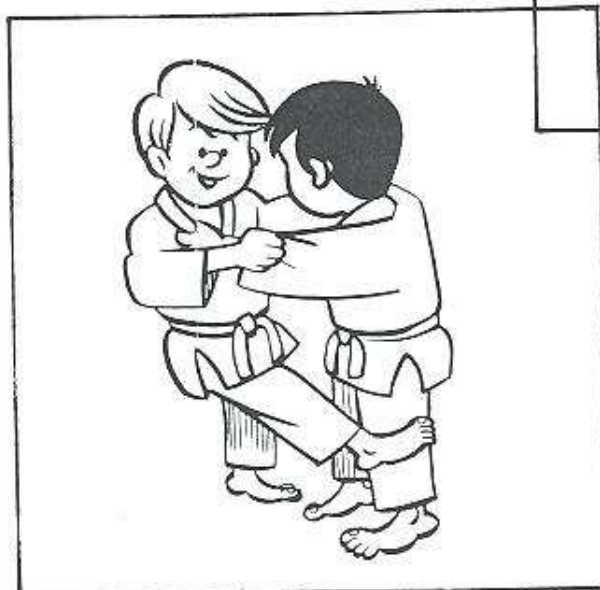
...LO "SPAZZI"  
CON LA PIANTE  
DEL TUO PIEDE.



HIZA GURUMA  
(GINOCCHIO) (RUOTA)

ASHI  
WAZA

TI DEVI SPOSTARE  
MOLTO LATERAL-  
MENTE RISPETTO  
A UKE...



...APPOGGIARE IL TUO  
PIEDE SULLA PARTE  
ESTERNA DEL SUO  
GINOCCHIO...



... POI TIRARE  
CON LE  
BRACCIA  
GIRANDO  
CON LE  
SPALLE.



SASAE - TSURI-KOMI-ASHI  
(MANTENERE) (TIRARE SOLLEVANDO) (PIEDE)  
PESCARRE

ASHI  
WAZA



SQUILIBRATO  
UKE TIRANDO  
E SOLLEVANDO  
IN AVANTI...



...BLOCCA IL SUO  
PIEDE CON LA  
PIANTA DEL TUO...



...E GIRA CON LE SPALLE  
CONTINUANDO L'AZIONE  
DELLE BRACCIA.

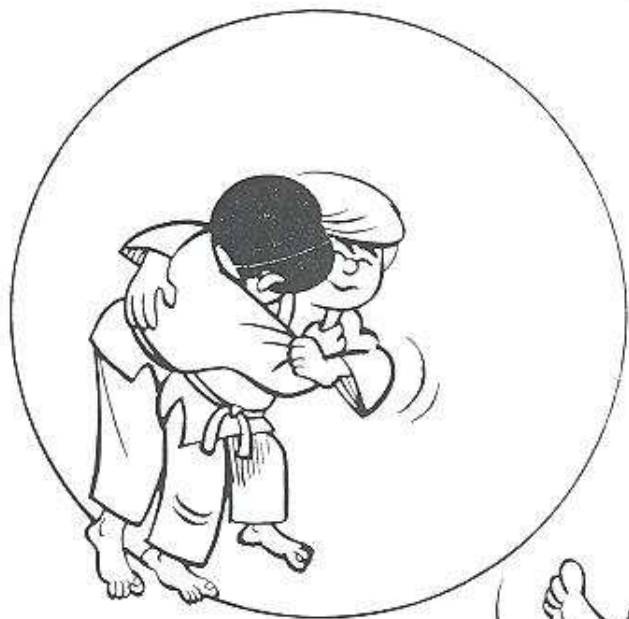
UKI - GOSHI  
(FLUTTUANTE) (ANCA)

KOSHI  
WAZA



ATTENTO! È UN COLPO  
D'ANCA PER ROTAZIONE E NON  
PER CARICAMENTO.

ROMPI L'EQUILIBRIO  
DI UKE AVANTI DESTRO,  
INSERENDO IL TUO  
BRACCIO SOTTO IL SUO  
IN MODO DA STABILIRE  
UN CONTATTO...



...SOLLEVALO  
E PROIETTALO...



...RUOTANDO  
LE ANCHE  
DA DESTRA  
A SINISTRA.



O - SOTO - GARI  
(GRANDE) (FALCIATA) (ESTERNA)

ASHI  
WAZA

FAI AVANZARE UKE MENTRE  
CON LO SQUILIBRIO GLI PORTI  
IL PESO DEL CORPO SUL PIEDE  
CHE E' VENUTO AVANTI...



...AVANZI LATERAL-  
MENTE, LANCIANDO  
DIETRO IL SUO  
CORPO...

...LA TUA GAMBA  
CHE POI FALCERA'  
LA SUA CON VIOLENZA.

O - SOTO - OTOSHI  
(GRANDE) (ESTERNO) (CADERE)



ATTENZIONE:  
ANCHE SE SI PUO' CONSIDERARE  
DERIVATA DA O-SOTO-GARI, SI  
TRATTA DI UNA TECNICA DIVERSA,  
ATTUALMENTE NON INSERITA  
NEL GO-KYO.



TORI AVANZA COL PIEDE  
SINISTRO ESTERNAMENTE  
AD UKE SQUILIBRANDOLO  
INDIETRO A DESTRA...



...POI ENTRA CON LA  
GAMBA DESTRA ALTA  
DIETRO LA COSCIA E...



...SCIVOLA VERSO IL BASSO,  
CON UNA FORTE PRESSIONE...



TORI SPINGE FORTEMENTE  
CON LE BRACCIA E CON IL  
CORPO PROIETTANDO UKE.



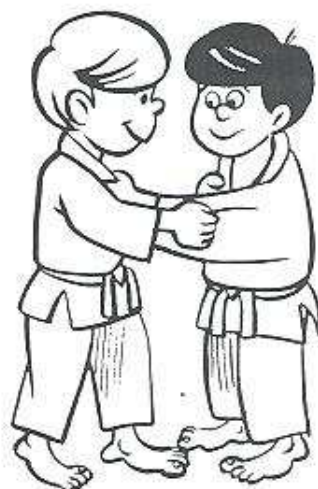
O - GOSHI  
(GRANDE) (ANCA)

KOSHI  
WAZA

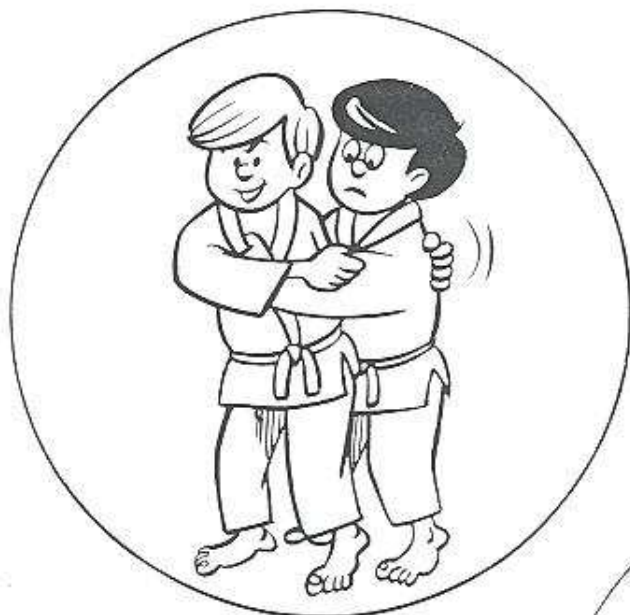


ATTENTO, E' UN  
COLPO D'ANCA PER  
CARICAMENTO!

ROMPI  
L'EQUILIBRIO  
DI UKE IN  
AVANTI...



PASSA LA TUA MANO  
DIETRO, STABILENDO  
UN CONTATTO FRA  
LA SUA PANCIA E LE  
TUE ANCHE...



...PIEGANDO LE GINOCCHIA  
PER ABBASSARTI...

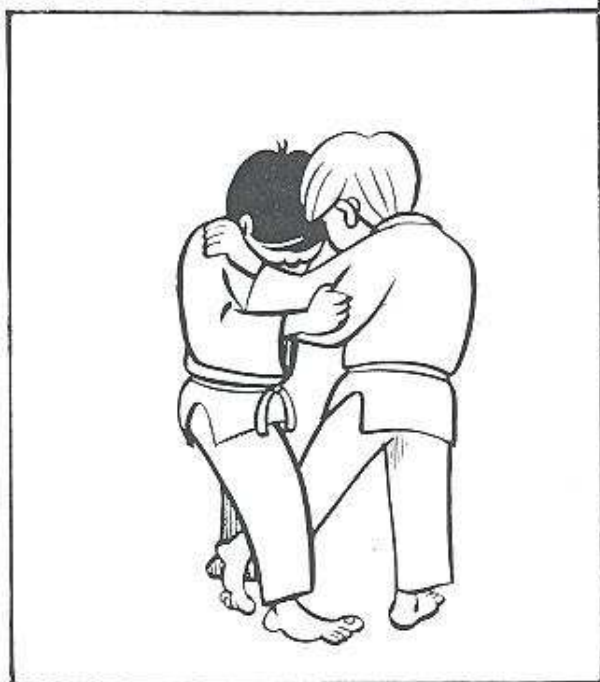


...POI SOLLEVA LE ANCHE,  
RADDRIZZANDO LE GAMBE  
E PROIETTALO DAVANTI  
A TE.

O UCHI GARI  
(GRANDE) (INTERNA) (FALCIATA)

ASHI  
WAZA

ROMPI L'EQUILIBRIO  
DI UKE INDIETRO  
DESTRO...



...ENTRA CON LA TUA  
GAMBA TRA LE SUE...

...E GLI FALCI LA  
GAMBA DESTRA,  
QUASI DISEGNANDO  
UN CERCHIO SUL  
TAPPETO.

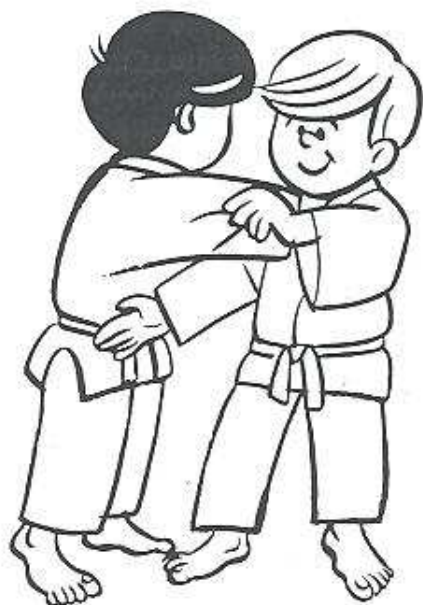




SEOI - NAGE  
(SOPRA LA SPALLA) (PROIEZIONE)  
(SOPRA IL DORSO)

IPPON = UN PUNTO,  
MOROTE = DUE MANI,  
ERI = BAVERO

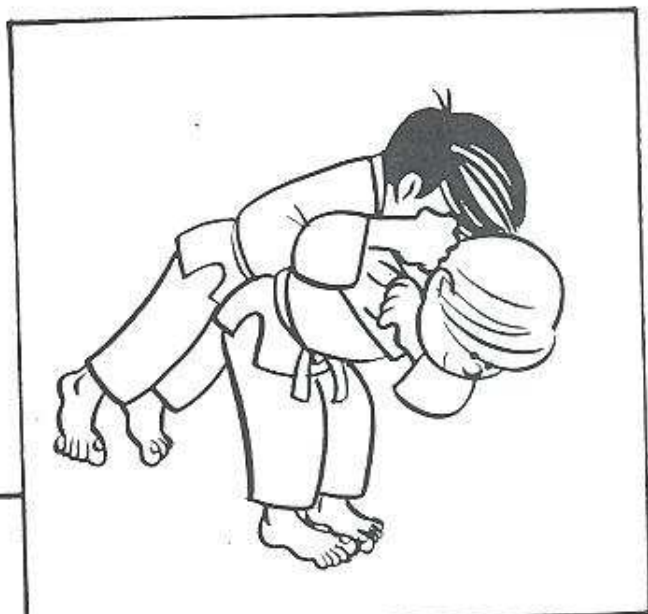
IE  
WAZA



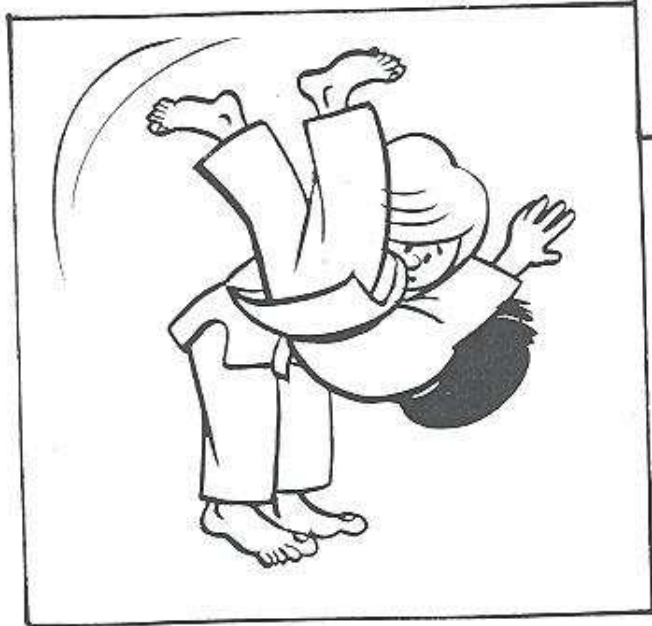
IPPON - SEOI - NAGE



ROTTO L'EQUILIBRIO  
DI UKE IN AVANTI...



...PORTI IL TUO BRACCIO  
SOTTO LA SUA ASCELLA  
E LO CARICHI SUL DORSO,  
ABBASSANDOTI...



...POI RADDRIZZI LE GAMBE  
E LO LANCI DAVANTI A TE.



KO SOTO GARI  
(PICCOLA) (ESTERNA) (FALCIATA)

ASHI  
WAZA

## 2° PRINCIPIO

ROTTO L'EQUILIBRIO  
DI UKE INDIETRO  
SINISTRO, TI SPOSTI  
DI FIANCO...



...E FALCI CON LA  
PIANTA DEL TUO  
PIEDE DESTRO  
IL SUO TALLONE...

...NELLA DIREZIONE  
DELLE DITA DEL  
SUO PIEDE.





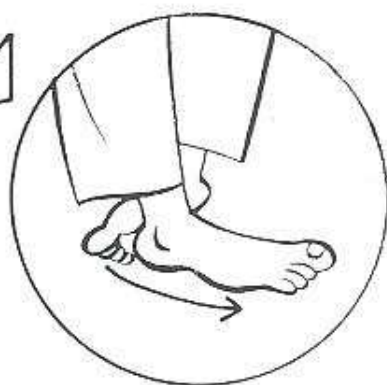
**KO UCHI GARI**  
(PICCOLA) (INTERNA) (FALCIATA)

**ASHI  
WAZA**

ROTTO L'EQUILIBRIO  
DI UKE INDIETRO  
DESTRO...



...FALCI CON LA PIANTA DEL  
TUO PIEDE DESTRO IL SUO  
TALLONE DESTRO...



RASENTE AL  
TAPPETO, NELLA  
DIREZIONE  
DELLE SUE DITA,  
SPINGENDO  
COL CORPO...

**KOSHI**  
(ANCA)

**GURUMA**  
(RUOTA)

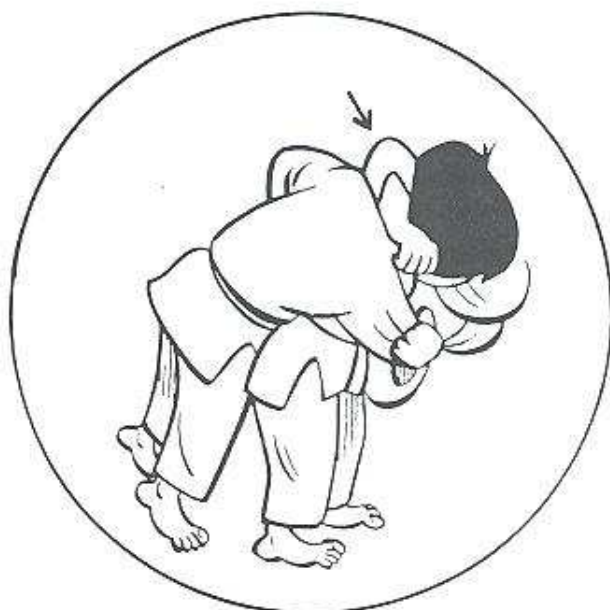
**KOSHI**  
**WAZA**



...SOPRA LA SUA SPALLA,  
FINO A CIRCONDARGLI  
IL COLLO ED INSERIRE  
PROFONDAMENTE  
L'ANCA...



BISOGNA ROMPERE  
L'EQUILIBRIO DI  
UKE AVANTI O  
AVANTI-DESTRO.  
POI DEVI PASSARE  
IL TUO BRACCIO  
DESTRO...



...INFINE RADDRIZZA  
LE GAMBE, GIRANDO  
COL BUSTO VERSO  
SINISTRA, LANCIANDO  
UKE DAVANTI A TE.



TSURI - KOMI GOSHI  
{TIRARE SOLLEVANDO} (ANCA)  
"PESCARRE"

KOSHI  
WAZA



L'AZIONE DELLE BRACCIA  
VERSO L'ALTO DEVE  
PORTARE UKE SULLE TUE  
ANCHE, CHE SI SONO  
INSERITE IN BASSO...

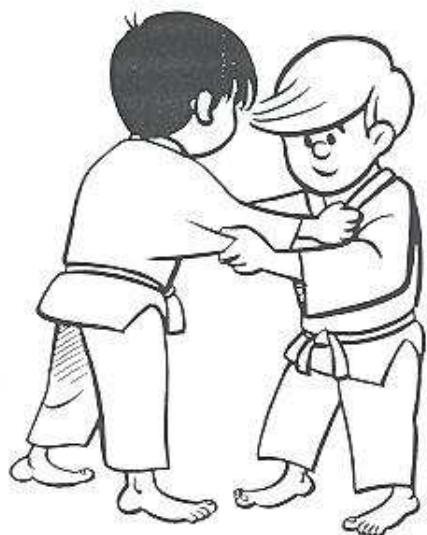
...POI RADDRIZZA LE  
GAMBE E TIRA FORTE  
CON LE BRACCIA, COSI'  
CHE UKE CADRA' SULLA  
SCHIENA DAVANTI A TE.



SE, CON LA PRESA A  
DESTRA, ENTRI A  
SINISTRA, SPINGENDO  
IL SUO GOMITO DESTRO  
VERSO L'ALTO, AVREMO  
SODE (MANICA) TSURI  
KOMI GOSHI.

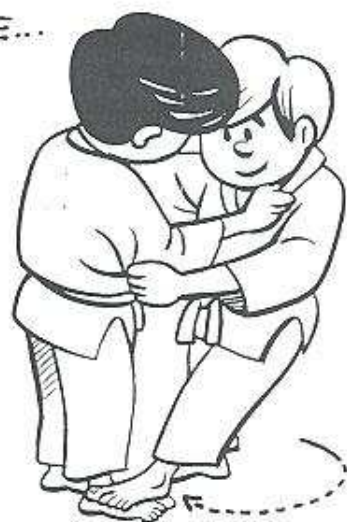
OKURI-ASHI-BARAI  
( I DUE ) ( PIEDI ) ( SPAZZARE )

ASHI  
WAZA



QUANDO UKE  
SI SPOSTA  
LATERALMENTE...

...MENTRE RIUNISCE  
I PIEDI LO SPAZZI  
CON LA PIANTA  
DEL PIEDE...



...NELLA  
DIREZIONE  
DEL SUO  
MOVIMENTO,  
ALL'ALTEZZA  
DELLA  
CAVIGLIA...



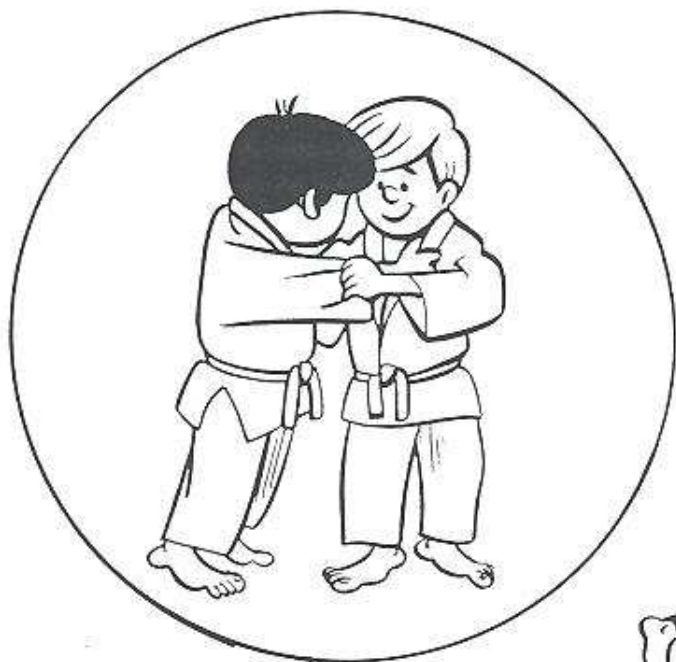
...AIUTANDOTI CON L'AZIONE  
DELLE MANI VERSO L'ALTO.





**TAI - OTOSHI**  
(CORPO) (CADERE)

**TE  
WAZA**



ROMPI  
L'EQUILIBRIO  
DI UKE  
AVANTI-DESTRO...



...MENTRE TI APPOGGI CON  
IL PIEDE SINISTRO DOPO  
UNA PICCOLA ROTAZIONE  
E DISTENDI LA TUA GAMBA  
DESTRA FINO A PIAZZARE  
IL TUO PIEDE DESTRO  
OLTRE IL SUO...



POI LO  
PROIETTI  
CON AZIONE  
CONTINUA  
DELLE BRACCIA.

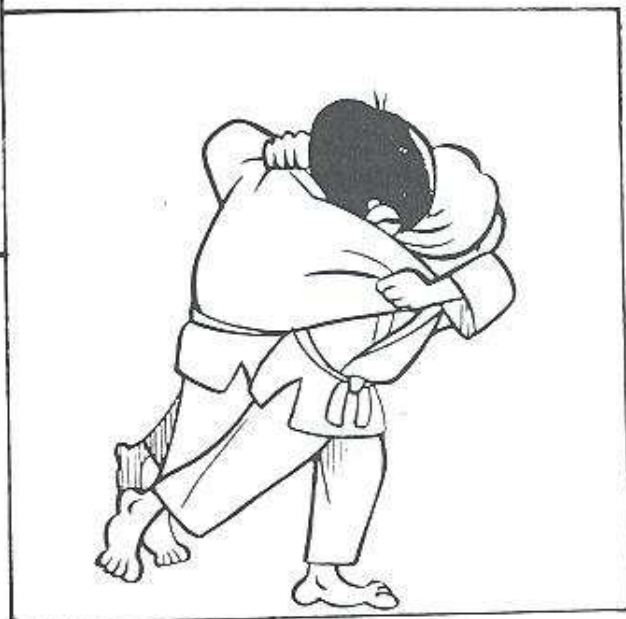
**HARAI GOSHI**  
(SPAZZARE) (ANCA)

**KOSHI WAZA**



ROMPI L'EQUILIBRIO  
DI UKE AVANTI-DESTRO  
"ENTRANDO" CON I  
PIEDI, QUELLO DESTRO  
DAVANTI AI SUOI...

...GIRA COL BUSTO FINO A  
STABILIRE UN CONTATTO  
FRA LA TUA ANCA E LA  
SUA PANCIA, POI SPAZZA...



... CON LA TUA  
GAMBA DESTRA  
LA SUA.





UCHI - MATA  
(INTERNO) (COSCIA)

ASHI  
WAZA



E' LA TECNICA  
REGINA DELLE  
COMPETIZIONI  
ATTUALI.

ROTTO L'EQUILIBRIO  
DI UKE AVANTI O  
AVANTI-DESTRO...



... CON LA GAMBA DESTRA  
FALCI L'INTERNO DELLA COSCIA  
SINISTRA DI UKE, SOLLE-  
VANDOLO...



... E TIRANDO IN CONTINUITA'  
CON LA MANO SINISTRA.



TORI PUO' FALCIARE ANCHE  
LA COSCIA DESTRA DI UKE MA,  
IN QUESTO CASO, SI TRATTERA'  
DI UN KOSHI-WAZA  
(TECNICA D'ANCA)

# 3° PRINCIPIO

KO - SOTO - GAKE  
(PICCOLO) (ESTERNO) (AGGANCIAMENTO)

ASHI  
WAZA

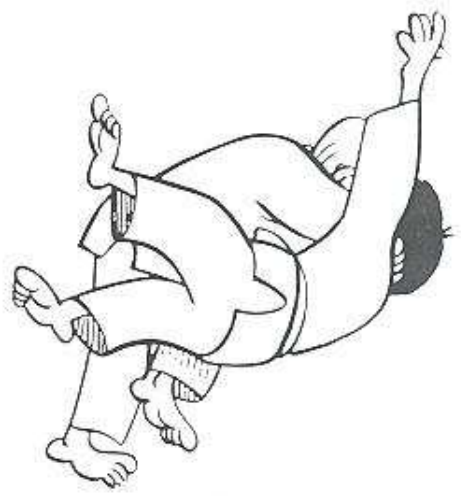


ROTTO L'EQUILIBRIO DI UKE  
INDIETRO-DESTRO, TORI  
PORTA IL PESO  
DI UKE SUL  
SUO TALLONE  
DESTRO...



POI LO AGGANCIA  
CON IL SUO  
PIEDE SINISTRO  
ALL'ALTEZZA  
DELLA CAVIGLIA,  
ESTERNAMENTE...

...E SPINGE CON LE  
MANI FACENDOLO  
CADERE ALL'INDIETRO.





# ATTENZIONE!



## DE-ASHI-BARAI

(SI SPAZZA IL  
PIEDE PRIMA  
CHE SI APPOGGI  
A TERRA)



1

KO-SOTO-GARI  
(SI FALCIA IL PIEDE  
CHE REGGE IL PESO  
DEL CORPO)  
SQUILIBRIO  
DIRETTAMENTE  
VERSO IL BASSO.



2

KO-SOTO-GAKE  
(SI AGGANCIA IL  
PIEDE O LA GAMBA  
DI UKE, CHE REGGE  
IL PESO DEL CORPO)  
SQUILIBRIO,  
SOLLEVA VERSO  
L'ALTO PRIMA  
DI SCHIACCIARE  
IN BASSO.

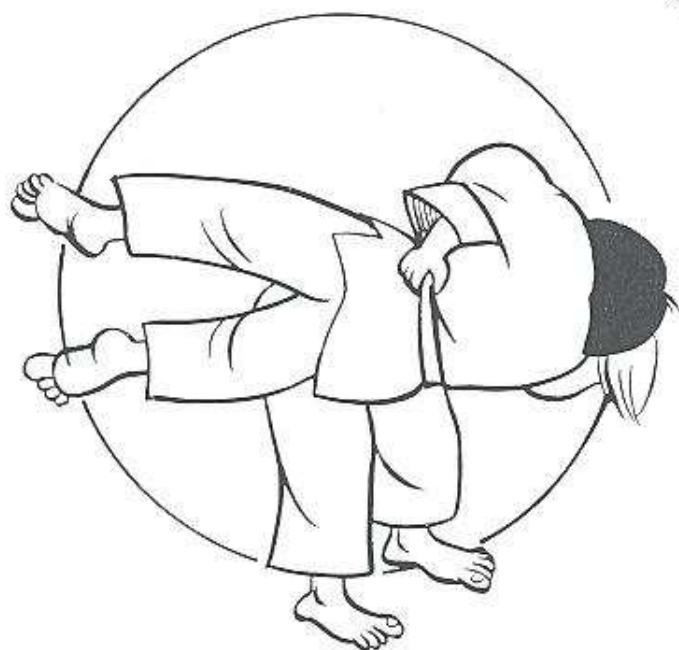


3

**TSURI-GOSHI**  
(SOLLEVARE) (ANCA)



E LO PROIETTA  
D'AVANTI A SE!



**KOSHI  
WAZA**

ROTTO L'EQUILIBRIO  
DI UKE IN AVANTI...

TORI PRENDE UKE IN  
CINTURA E LO SOLLEVA  
SULLE ANCHE...



**KO-TSURI-GOSHI**  
VARIANTE IN CUI  
IL BRACCIO DI  
TORI PASSA SOTTO  
L'ASCELLA SINISTRA  
DI UKE.

**O-TSURI-GOSHI**  
IL BRACCIO DI TORI  
PASSA SOPRA  
IL BRACCIO SINISTRO  
DI UKE.





**YOKO - OTOSHI**  
(FIANCO, LATERALE) (CADUTA)



ROTTO L'EQUILIBRIO SUL  
FIANCO DESTRO DI UKE...

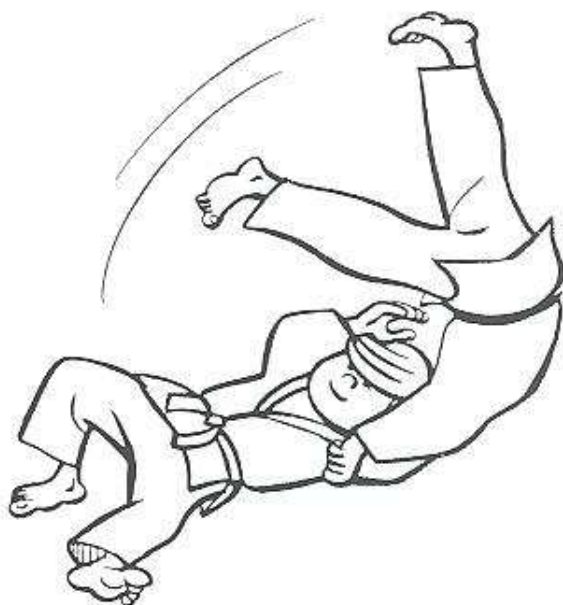
**YOKO-SUTEMI  
WAZA**



TORI AVANZA LA GAMBA  
SINISTRA SCIVOLANDO SUL  
TAPPETO ALL'ESTERNO DEL  
PIEDE DESTRO DI UKE...



E CADE SUL FIANCO SINISTRO,  
CONTINUANDO LA TRAZIONE  
DELLE BRACCIA...



PROIETTA UKE, CHE CADE  
ALLA SINISTRA DI TORI.

ASHI - GURUMA  
(GAMBA-PIEDE) (RUOTA)



TORI ROMPE L'EQUILIBRIO DI UKE AVANTI-DESTRO...

ASHI  
WAZA



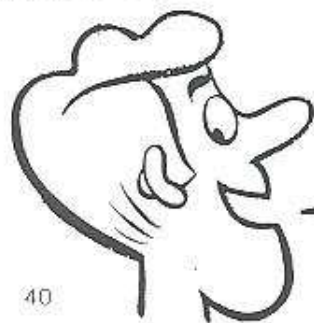
INDIETREGGIA COL PIEDE SINISTRO E DISTENDE LA GAMBA DESTRA DAVANTI ALLA DESTRA DI UKE...



BLOCCANDOGLI IL GINOCCHIO CON IL PIEDE. PROSEGUE NELLA ROTAZIONE DEL CORPO VERSO SINISTRA...



PROIETTANDOLO IN CERCHI SOPRA LA PROPRIA SPALLA



ASHI-GURUMA E' SIMILE AD HIZA-GURUMA. CAMBIA IL PIEDE CHE BLOCCA IL GINOCCHIO. IL PRINCIPIO E' IL MEDESIMO!



**HANE - GOSHI**  
(ALA) (ANCA)

**KOSHI  
WAZA**



TORI ROMPE L'EQUILIBRIO  
DI UKE AVANTI DESTRO,  
CERCANDO IL CONTATTO A  
LIVELLO DELL'ANCA DESTRA...



POI LO SOLLEVA LANCIANDO  
INDIETRO LA GAMBA DESTRA,  
PIEGANDO E GIRANDO IL CORPO  
VERSO SINISTRA.



UKE VOLA  
SOPRA LE  
ANCHE DI TORI  
SECONDO UNA  
TRAIETTORIA  
CIRCOLARE.

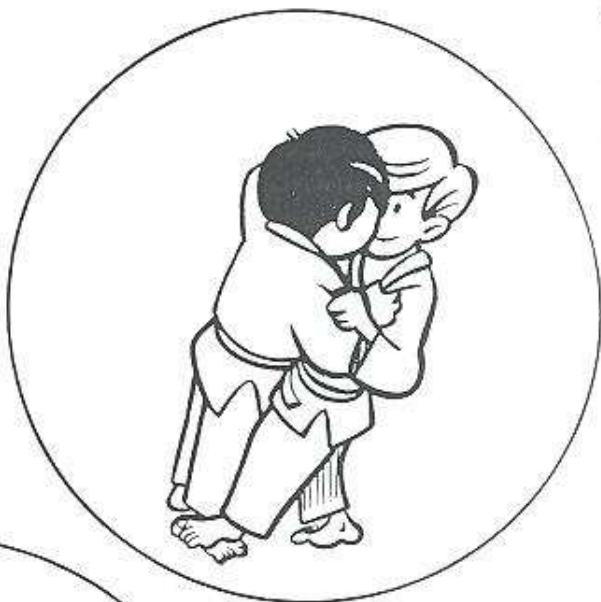
HARAI-TSURI-KOMI-ASHI  
(SPAZZARE)(TIRARE SOLLEVANDO)(PIEDE)

ASHI  
WAZA



TORI ROMPE L'EQUILIBRIO  
DI UKE AVANTI-DESTRO,  
APPLICANDO TSURI-KOMI...

POI SPAZZA CON FORZA IL SUO  
PIEDE DESTRO ALL'INDIETRO,  
CONTINUANDO L'AZIONE  
DELLE BRACCIA ...



E RUOTANDO  
LE SPALLE  
VERSO SINISTRA,  
LO PROIETTA.



NON BISOGNA CONFONDERE  
SASAE, DOVE IL PIEDE DI TORI  
BLOCCA, CON HARAI, DOVE IL  
PIEDE DI TORI SPAZZA.



TOMOE - NAGE  
(CERCHIO) (LANCIO)

MA-SUTEMI  
WAZA



TORI ROMPE L'EQUILIBRIO  
DI UKE IN AVANTI...



...POI ENTRA CON IL PIEDE  
SINISTRO FRA QUELLI DI  
UKE E VA A SEDERSI  
VICINO AL TALLONE...



MENTRE APPOGGIA LA  
PIANTA DEL PIEDE DESTRO  
SULL'ADDOME DI UKE.



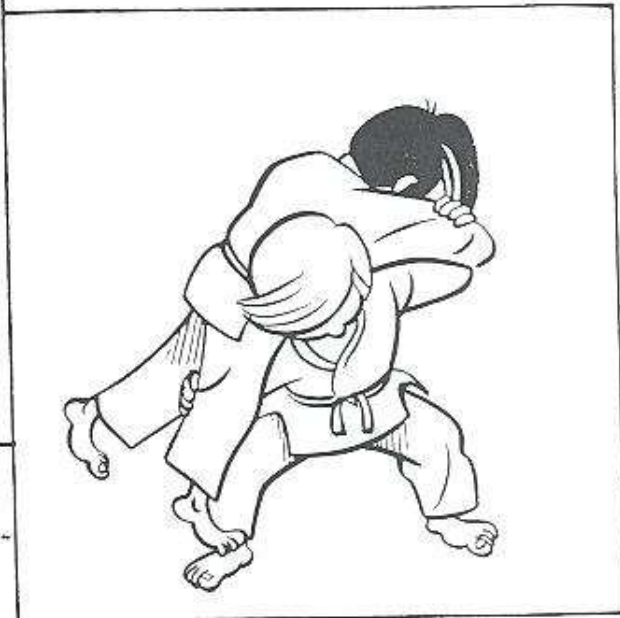
POI TORI DISTENDE LA GAMBA DESTRA, CONTI-  
NUANDO LA TRAZIONE DELLE MANI, LANCIANDO  
UKE SOPRA LA SUA TESTA.

KATA - GURUMA  
(SPALLA) (RUOTA)

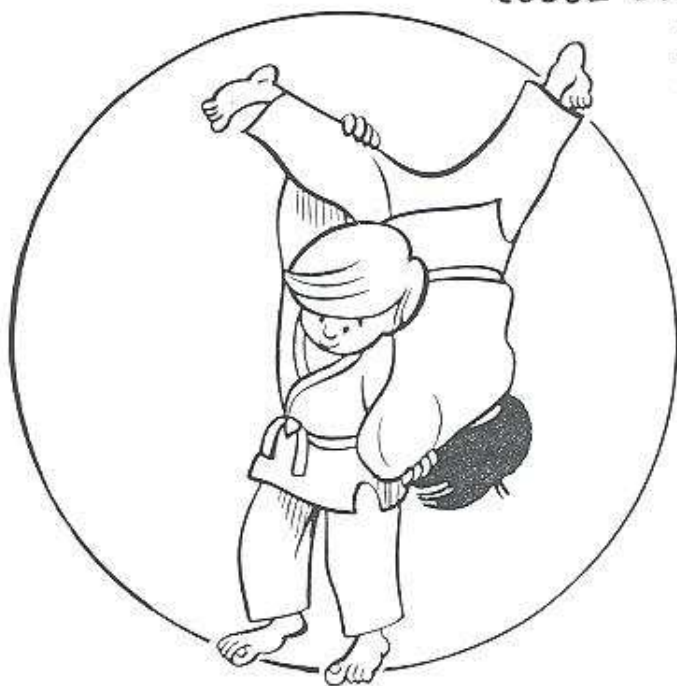
TE  
WAZA



TORI ROMPE L'EQUILIBRIO  
DI UKE IN AVANTI-DESTRO..



POI AVANZA IL SUO PIEDE DESTRO  
TRA QUELLI DI UKE E PORTA LA  
SUA MANO DESTRA FRA LE  
COSCE DELL'AVVERSARIO AB-  
BASSANDOSI, FINO AD  
APPOGGIARE LA NUCA  
SUL FIANCO DESTRO  
DI UKE.



INFINE, SEMPRE  
TIRANDO CON LA MANO  
SINISTRA SOLLEVA  
UKE SULLE SPALLE,  
RADDRIZZANDO LE  
GAMBE E LO  
PROIETTA.



SUMI - GAESHI  
(ANGOLO) (ROVESCIARE)

4° PRINCIPIO



ROTTO L'EQUILIBRIO DI UKE  
AVANTI A DESTRA...



TORI SI LASCIA CADERE  
SUL DORSO, APPOGGIANDO  
IL COLLO DEL PIEDE DIETRO  
IL GINOCCHIO O LA COSCIA  
DELLA GAMBA SINISTRA  
DI UKE...

E LO  
PROIETTA  
SOPRA  
DI SE.

MA (DORSO)  
SUTEMI (SACRIFICIO)  
WAZA (TECNICA)



TORI SI "SACRIFICA"  
LASCIANDOSI CADERE  
SULLA SCHIENA.

TANI - OTOSHI  
(NELLA VALLE) (CADUTA)

ROTTO L'EQUILIBRIO  
DI UKE INDIETRO  
A DESTRA...



...TORI  
SCIVOLA CO  
LA GAMBA  
SINISTRA  
DIETRO  
UKE...

...PROIETTANDOLO  
SULLA  
SCHIENA.



YOKO = FIANCO  
SUTEMI = SACRIFICIO  
WAZA = TECNICA



TORI SI  
"SACRIFICA"  
LASCIANDOSI  
CADERE SUL  
FIANCO.



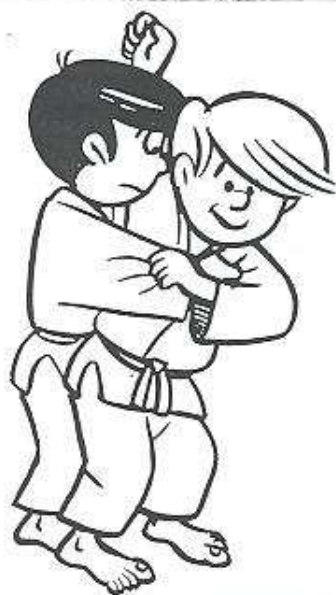
# HANE - MAKIKOMI

# YOKO-SUTEMI WAZA



E' UNA  
TECNICA COMBI-  
NATA FRA  
SOTO-MAKIKOMI  
E HANE GOSHI

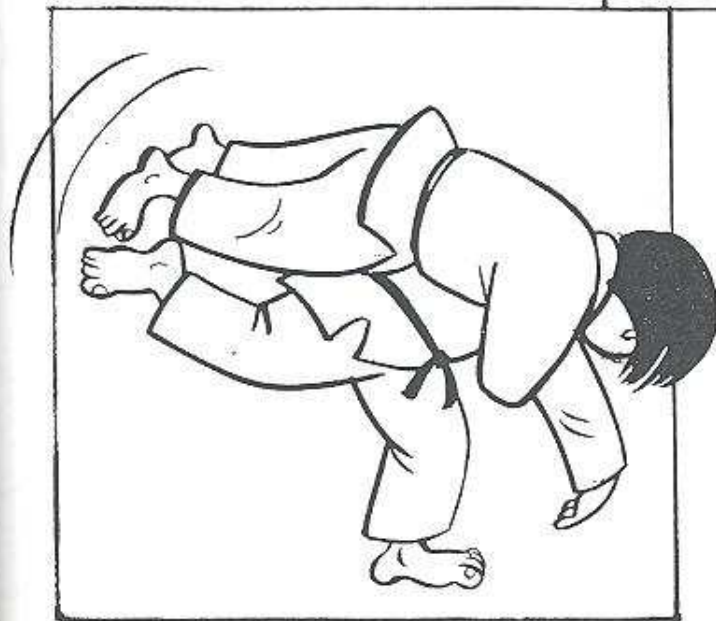
ROTTO L'EQUILIBRIO DI  
UKE AVANTI A DESTRA...



...TORI ENTRA  
COME PER  
HANE GOSHI...



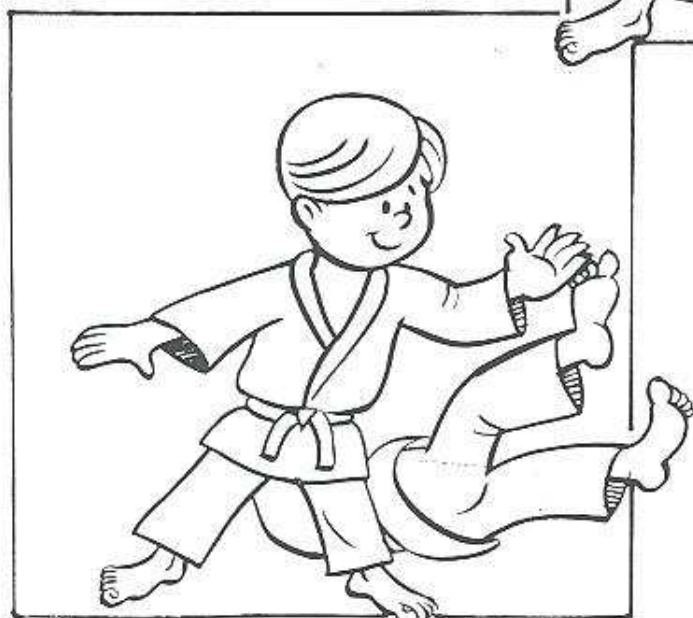
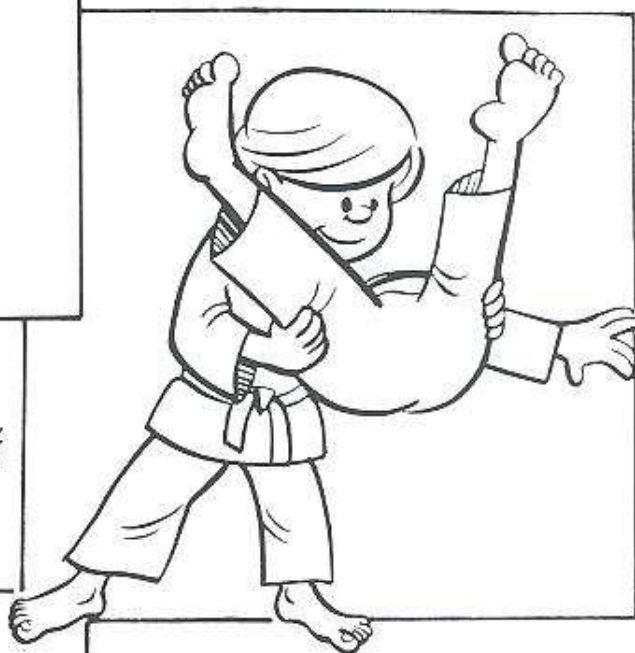
...POI SI GETTA AL  
SUOLO, RUOTANDO  
IL CORPO VERSO  
SINISTRA,  
TRASCINANDO  
UKE, IL QUALE  
ROTOLA SOPRA  
DI LUI.





ROTTO L'EQUILIBRIO  
DI UKE AVANTI-  
SINISTRO...

...TORI SI SPOSTA SUL  
FIANCO DESTRO DI UKE,  
GLI AFFERRA LE GAMBE  
DIETRO LE COSCE...



...LO SOLLEVA  
SULLE RENI  
E LO PROIETTA  
ALL'INDIETRO.



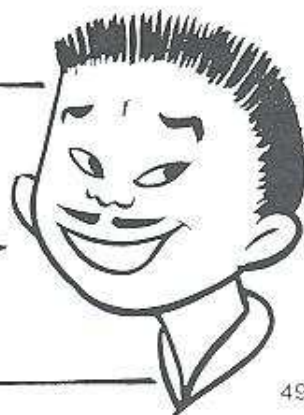
ATTENZIONE!

E' UNA TECNICA MOLTO USATA  
IN COMBATTIMENTO COME CONTRO  
COLPO. E' UNA VARIAZIONE DI  
SUKUI-NAGE.

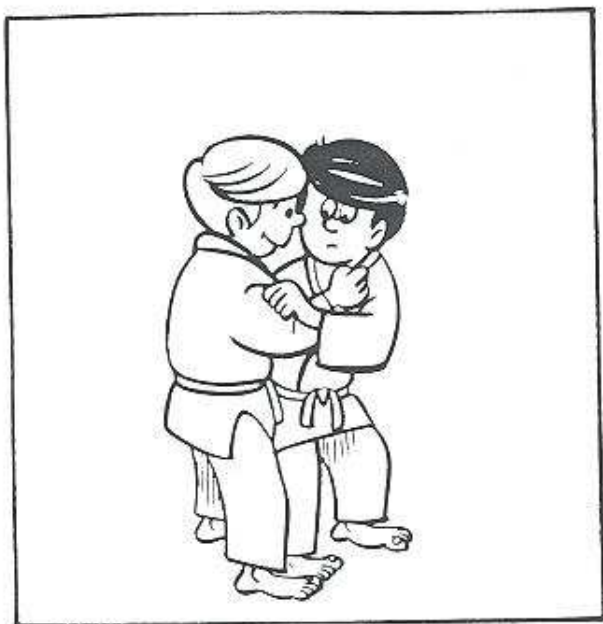


ECCOVI UN  
ESEMPIO SU  
ATTACCO DI  
UCHI-MATA

QUESTA TECNICA SI APPLICA  
ANCHE SU ATTACCO DI IPPON-  
SEOI-NAGE, HARAI-GOSHI,  
O-SOTO-GARI E COSI' VIA...



**UTSURI-GOSHI**  
(CAMBIAMENTO DI POSTO, ATTORNO) (ANCA)



UKE ATTACCA CON UNA TECNICA D'ANCA...



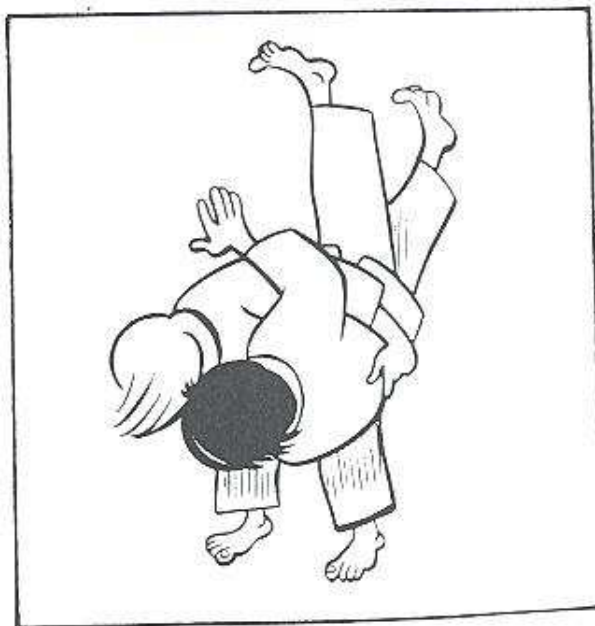
POI, PRIMA CHE RICADA, TORI INSERISCE LA SUA ANCA...

**KOSHI WAZA**

(GR.)



TORI DAPPRIMA LO CONTROLLA, GLI CIRCONDA LA VITA CON LA MANO SINISTRA E CON UNO SFORZO DELL'ADDOME LO SOLLEVA MOLTO IN ALTO...



E LO PROIETTA CON UNA TECNICA DI KOSHI-WAZA A SINISTRA.

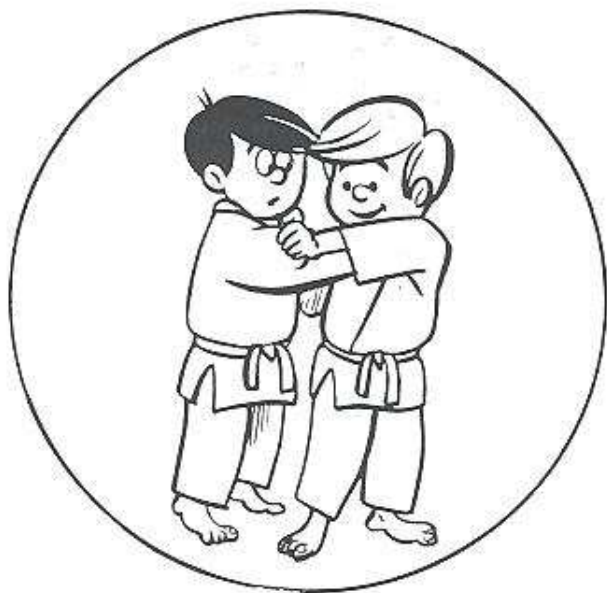
...TC  
LA  
GAN  
SOT  
DI L  
FOR  
VER

COM  
DEL  
GAN  
VER  
CAD  
GAN



**O - GURUMA**  
**(GRANDE) (RUOTA)**

**ASHI**  
**WAZA**

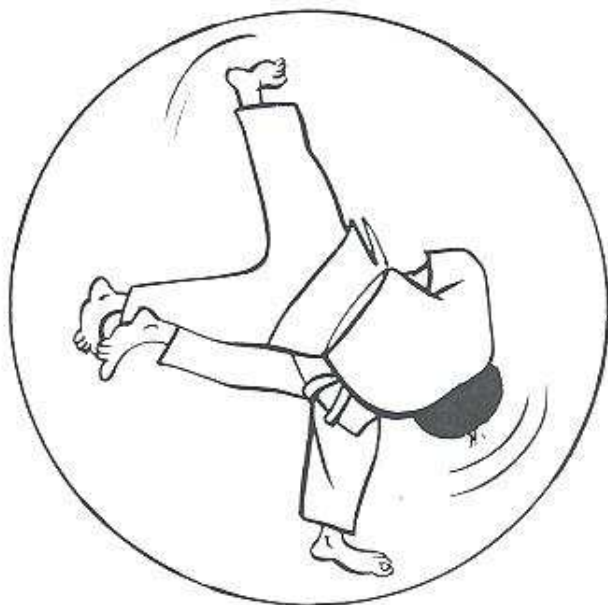


**ROTTO L'EQUILIBRIO**  
**DI UKE AVANTI-DESTRO**  
**CON UN MOVIMENTO**  
**CIRCOLARE...**



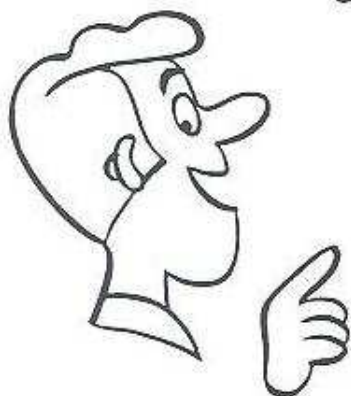
**...TORI DISTENDE**  
**LA PROPRIA**  
**GAMBA DESTRA**  
**SOTTO LA PANCIA**  
**DI UKE E RUOTA**  
**FORTEMENTE**  
**VERSO SINISTRA...**

**COME CONSEGUENZA**  
**DELLA ROTAZIONE, LA**  
**GAMBA SPINGE INDIETRO**  
**VERSO L'ALTO ED UKE**  
**CADE RUOTANDO SULLA**  
**GAMBA DI TORI.**



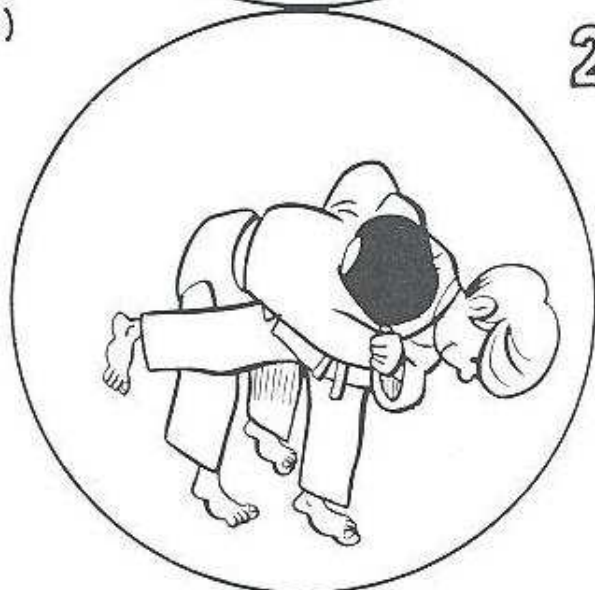
# ATTENZIONE!

NON FATE  
CONFUSIONE!!



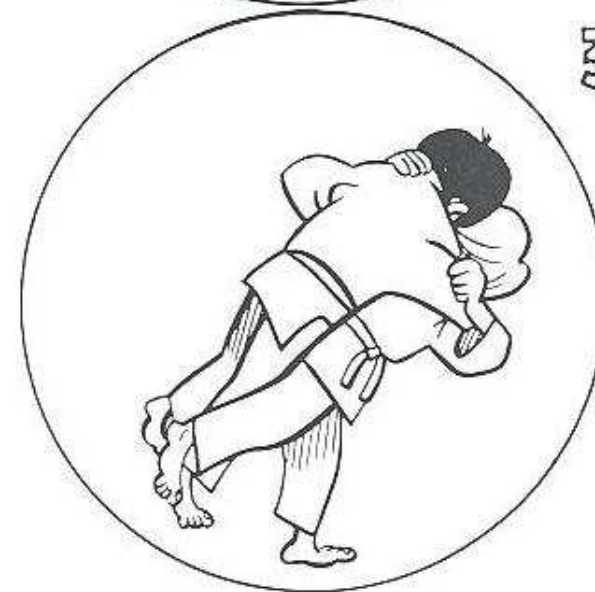
## ASHI-GURUMA (ASHI-WAZA)

IL TALLONE DI TORI  
BLOCCA IL GINOCCHIO  
DI UKE, SENZA  
CONTATTO DEI CORPI.



## O-GURUMA (ASHI-WAZA)

IL CONTATTO SI STABILISCE  
FRA LA GAMBA DESTRA  
DI TORI CHE SBARRA  
ENTRAMBE LE COSCE  
DI UKE E FALCIA AL  
MOMENTO DELLA  
PROIEZIONE.



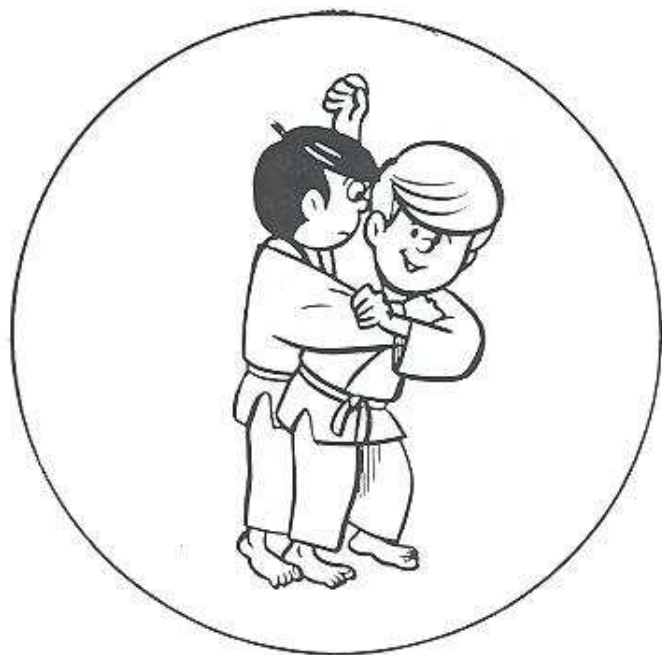
## HARAI-GOSHI (KOSHI-WAZA)

IL CONTATTO E' STRETTO  
A LIVELLO DEL TRONCO  
E DELLE ANCHE.  
TORI CARICA UKE  
SULL'ANCA E FALCIA  
LA SUA COSCIA DESTRA  
SUL DAVANTI.



**SOTO - MAKI KOMI**  
(ESTERNO) (AVVOLGERE, ARROTOLARSI)

**YOKO - SUTEMI**  
**WAZA**



**ROTTO L'EQUILIBRIO**  
**DI UKE AVANTI DESTRO...**



**TORI STABILISCE UN**  
**FORTE CONTATTO CON**  
**UKE; GLI PASSA CON**  
**LA MANO DESTRA**  
**SOPRA LA TESTA E**  
**PIAZZA LA GAMBA**  
**DESTRA ESTERNA-**  
**MENTE ALLA SUA...**

**POI SI LANCIAMO IN**  
**AVANTI VERSO SINISTRA,**  
**FACENDO ROTOLARE**  
**IL CORPO DI UKE**  
**SOPRA DI SE.'**



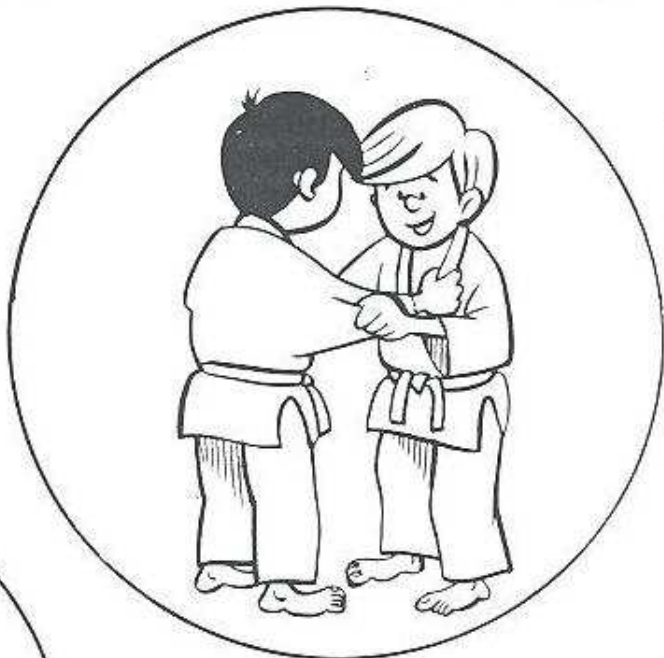
UKI - OTOSHI  
(FLUTTUANTE) (CADERE)

TE  
WAZA



E' L'ESEMPIO TIPICO DELLA  
PROIEZIONE OTTENUTA SOLO CON  
LO SQUILIBRIO DELL'AVVERSARIO.

UKE AVANZA  
CON IL PIEDE  
DESTRO...



...TORI INDIETREGGIA LARGA-  
MENTE CON IL PIEDE SINISTRO  
APPOGGIANDO IL GINOCCHIO  
AL SUOLO...

...E TIRA CON LE MANI  
VERSO IL BASSO,  
PROIETTANDO UKE IN  
CERCHIO, SOPRA IL SUO  
PIEDE DESTRO.





# 5° PRINCIPIO

O - SOTO - GURUMA  
(GRANDE) (ESTERNA) (RUOTA)

ASHI  
WAZA

ROTTO  
L'EQUILIBRIO  
DI UKE INDIETRO  
A DESTRA O  
INDIETRO...



...TORI DISTENDE LA  
PROPRIA GAMBA DESTRA  
DIETRO QUELLE DI UKE ...

... E LO PROIETTA  
ALL'INDIETRO  
FACENDOLO  
RUOTARE  
SULLA GAMBA.



**UKI - WAZA**  
(FLUTTUANTE) (TECNICA, MOVIMENTO)

**YOKO-SUTEMI  
WAZA**



ROTTO L'EQUILIBRIO  
DI UKE AVANTI-DESTRO...

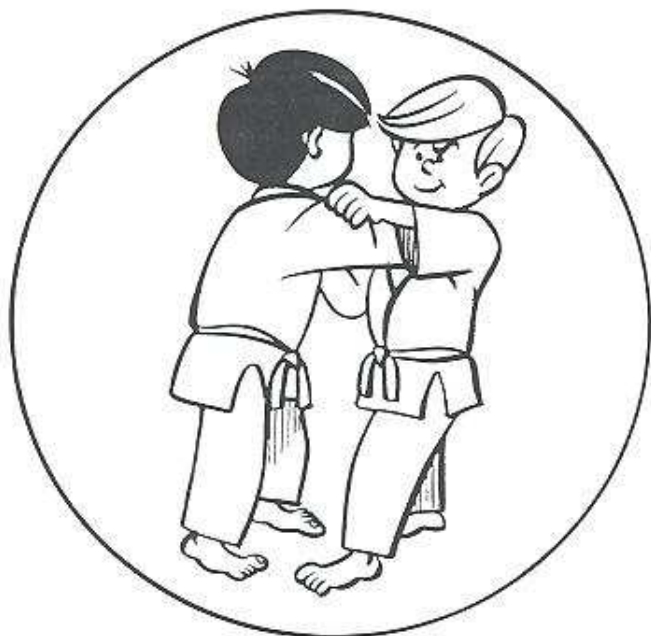
...TORI INDIETREGGIA IL PIEDE  
SINISTRO E SI LASCIA  
CADERE SUL FIANCO  
SINISTRO, DISTENDENDO  
LA GAMBA SINISTRA  
DAVANTI AL PIEDE  
DESTRO DI UKE...



E LO PROIETTA  
AL DI SOPRA DI SE.



**YOKO - WAKARE**  
(FIANCO, LATERALE) (SEPARAZIONE)



ROTTO L'EQUILIBRIO  
DI UKE AVANTI...

**YOKO-SUTEMI  
WAZA**



...TORI SI "SACRIFICA"  
LASCIANDOSI CADERE SUL  
FIANCO SINISTRO, PROPRIO  
SOTTO AD UKE...

...E LO PROIETTA  
SOPRA DI SE'.



QUESTA TECNICA VIENE  
GENERALMENTE USATA COME  
CONTROCOLPO SU ATTACCO DI  
UKI-GOSHI, SEOI-NAGE...

YOKO - GURUMA  
(FIANCO, LATERALE) (RUOTA)

YOKO SUJTEM  
WAZA



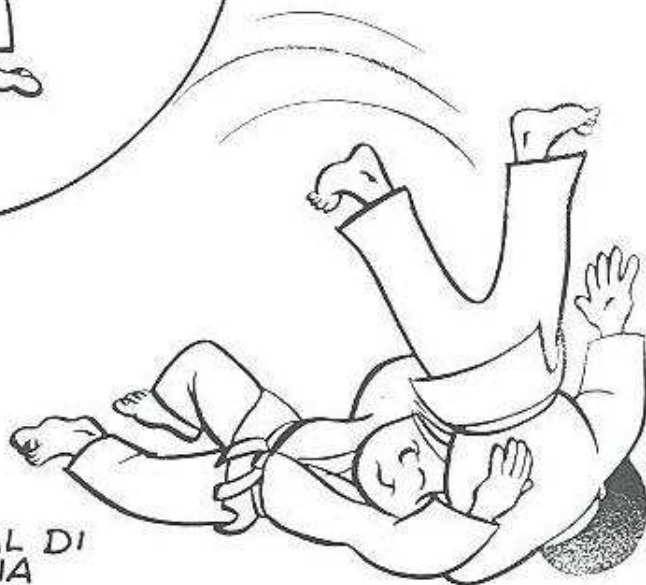
TORI SI ABBASSA  
PER TENTARE UN  
CONTRO COLPO TIPO  
UTSURI-GOSHI, SU  
UN ATTACCO DI  
ANCA DI UKE, E  
GLI CIRCONDA  
LA VITA CON  
LA MANO  
SINISTRA...



UKE PER EVITARE  
DI ESSERE LAN-  
CIATO, SI PIEGA  
IN AVANTI E TORI  
SPOSTA LA SUA  
MANO DESTRA  
SUL VENTRE  
DI UKE...



...TORI  
QUINDI  
SCIVOLA CON LA  
GAMBA DESTRA TRA  
LE GAMBE DI UKE  
E SI LASCIA CADERE  
SUL FIANCO DESTRO...



...E LO PROIETTA AL DI  
SOPRA DELLA SUA  
SPALLA SINISTRA.



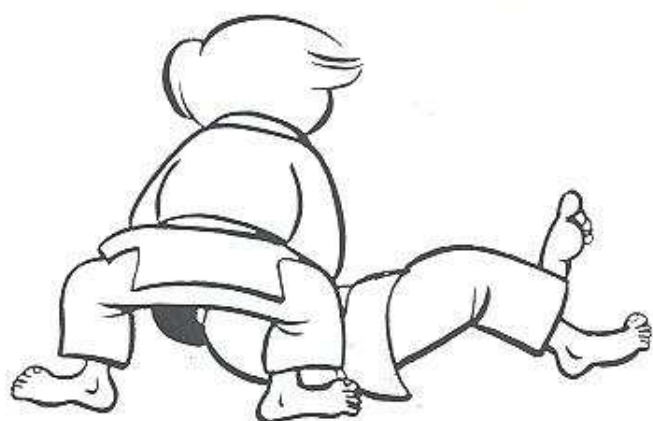
USHIRO - GOSHI  
(INDIETRO) (ANCA)

KOSHI  
WAZA

UKE ATTACCA DI ANCA  
E TORI LO BLOCCA  
CIRCONDANDOGLI LA  
VITA CON LA MANO SINISTRA.



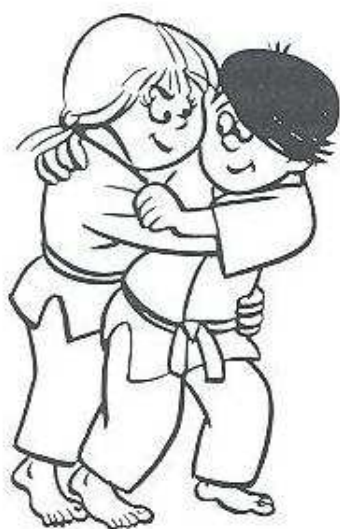
POI LO SOLLEVA  
RADDRIZZANDO LE  
GAMBE E SPINGENDO  
CON IL VENTRE IL  
PIU' ALTO POSSIBILE.



TORI INDIETREGGIA  
CON LA GAMBA  
SINISTRA A  
SEMICERCHIO E  
FA CADERE UKE  
SUL DORSO.

URA · NAGE  
(INDIETRO, OPPOSTO) (LANCIO)

MA · SUTEMI  
WAZA

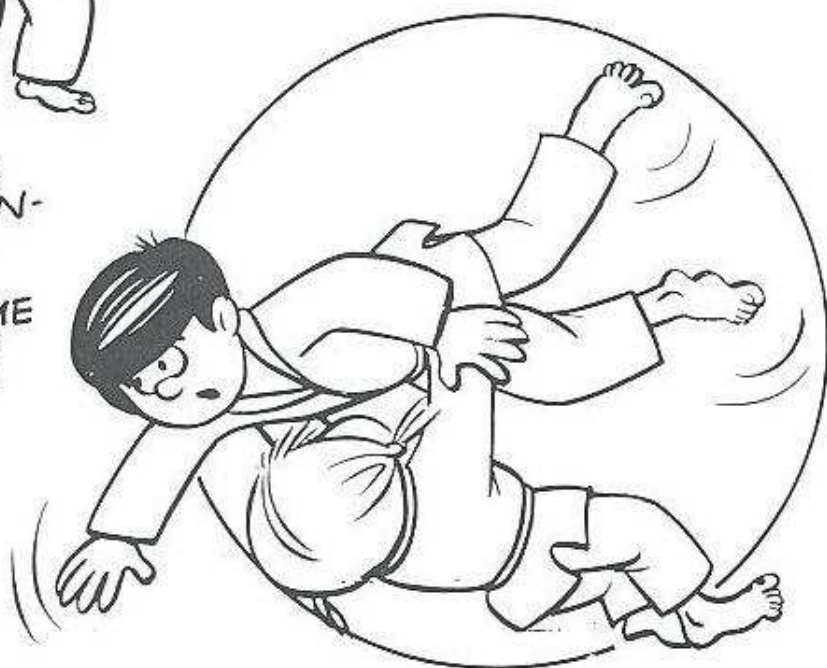


TECNICA  
USATA COME  
CONTRO COLPO!



UKE ATTACCA IN KOSHI WAZA  
E TORI LO BLOCCA CIRCONDANDOGLI...  
LA VITA CON LA MANO SINISTRA...

...POI TORI LO  
SOLLEVA SPIN-  
GENDO FOR-  
TEMENTE  
CON L'ADDOME  
VERSO L'ALTO  
E LO LANCIA  
DIETRO,  
SOPRA LA  
PROPRIA  
SPALLA  
SINISTRA...



...CADENDO  
A SUA VOLTA  
SULLA SCHIENA.





# SUMI - OTOSHI (ANGOLO) (CADUTA)

## TE WAZA

TORI ROMPE  
L'EQUILIBRIO  
DI UKE VERSO  
L'INDIETRO  
DESTRO...

...E LO PROIETTA  
CON L'AZIONE  
COMBINATA  
DELLE MANI...



IL PRINCIPIO  
DI SUMI-OTOSHI  
E' UGUALE A  
QUELLO DI  
UKI-OTOSHI;  
CAMBIA SOLO  
LA DIREZIONE  
DI ESECUZIONE.

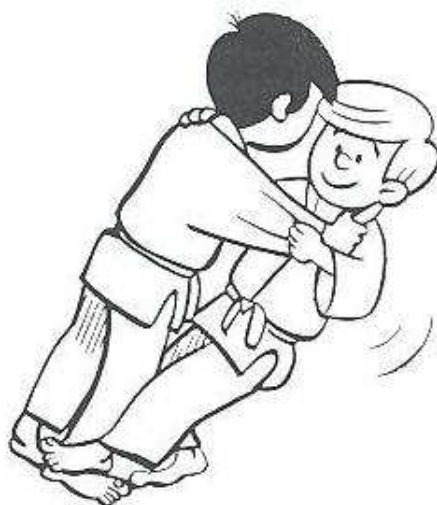
**YOKO - GAKE**  
(FIANCO, LATERALE) (AGGANCIAMENTO)

**YOKO SUTEMI  
WAZA**



TORI ROMPE  
L'EQUILIBRIO DI UKE  
AVANTI-DESTRO,  
PORTANDOGLI IL  
PESO DEL CORPO  
SUL PIEDE DESTRO...

... POI TORI COLPISCE  
UKE COL PIEDE SINISTRO  
ALLA CAVIGLIA DESTRA,  
SPINGENDOGLI VIA  
L'APPOGGIO E  
LASCIANDOSI CADERE  
SUL FIANCO SINISTRO...



... MENTRE UKE  
CADE A SUA VOLTA,  
PARALLELAMENTE  
A TORI.





# RENRAKU WAZA

CONCATENAZIONI  
(AZIONI SUCCESSIVE)



TORI PER ATTACCARE  
SFRUTTA I PROPRI  
MOVIMENTI DI ATTACCO :

- 1) ATTACCANDO DUE VOLTE NELLA STESSA DIREZIONE (DI FIANCO, INDIETRO, AVANTI).
- 2) ATTACCANDO CON UNA TECNICA IN UNA DIREZIONE E CONCLUDENDO NELLA DIREZIONE OPPOSTA.
- 3) ATTACCANDO CON UNA TECNICA IN PIEDI PER PORTARE L'AVVERSARIO IN NE-WAZA (LOTTA A TERRA).
- 4) ATTACCANDO CON UNA TECNICA DI KATAME-WAZA IN PIEDI (es: STRANGOLAMENTI) E CONCLUDENDO CON UNA PROIEZIONE.
- 5) ATTACCANDO CON UNA TECNICA DI KATAME-WAZA AL SUOLO (es: IMMOBILIZZAZIONE) E CONCLUDENDO CON UN'ALTRA TECNICA DI CONTROLLO (es: LEVA).

SI POSSONO SOLO  
RAGGRUPPARE ESEMPI  
PERCHE' IL CAMPO E'  
VASTISSIMO.

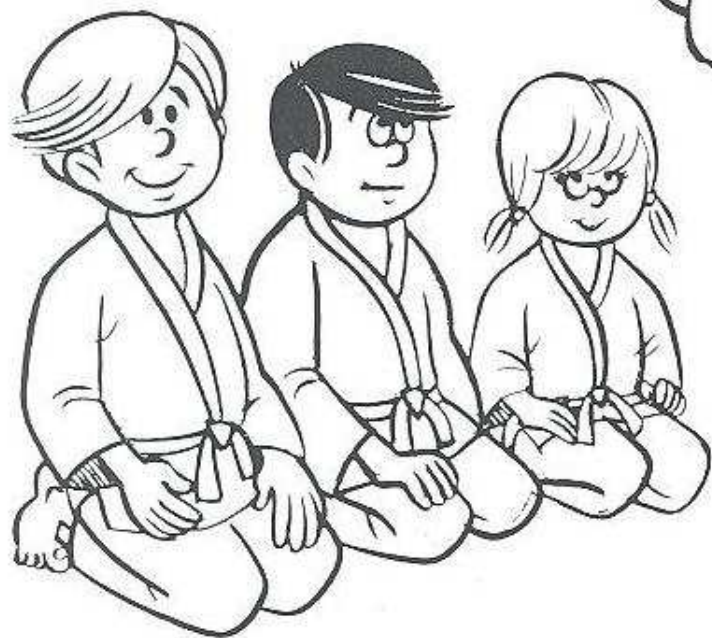
# KAESHI WAZA

## CONTRATTACCO TECNICA

TORI PER ATTACCARE SFRUTTA I MOVIMENTI  
D'ATTACCO DI UKE.

TORI PUO' :

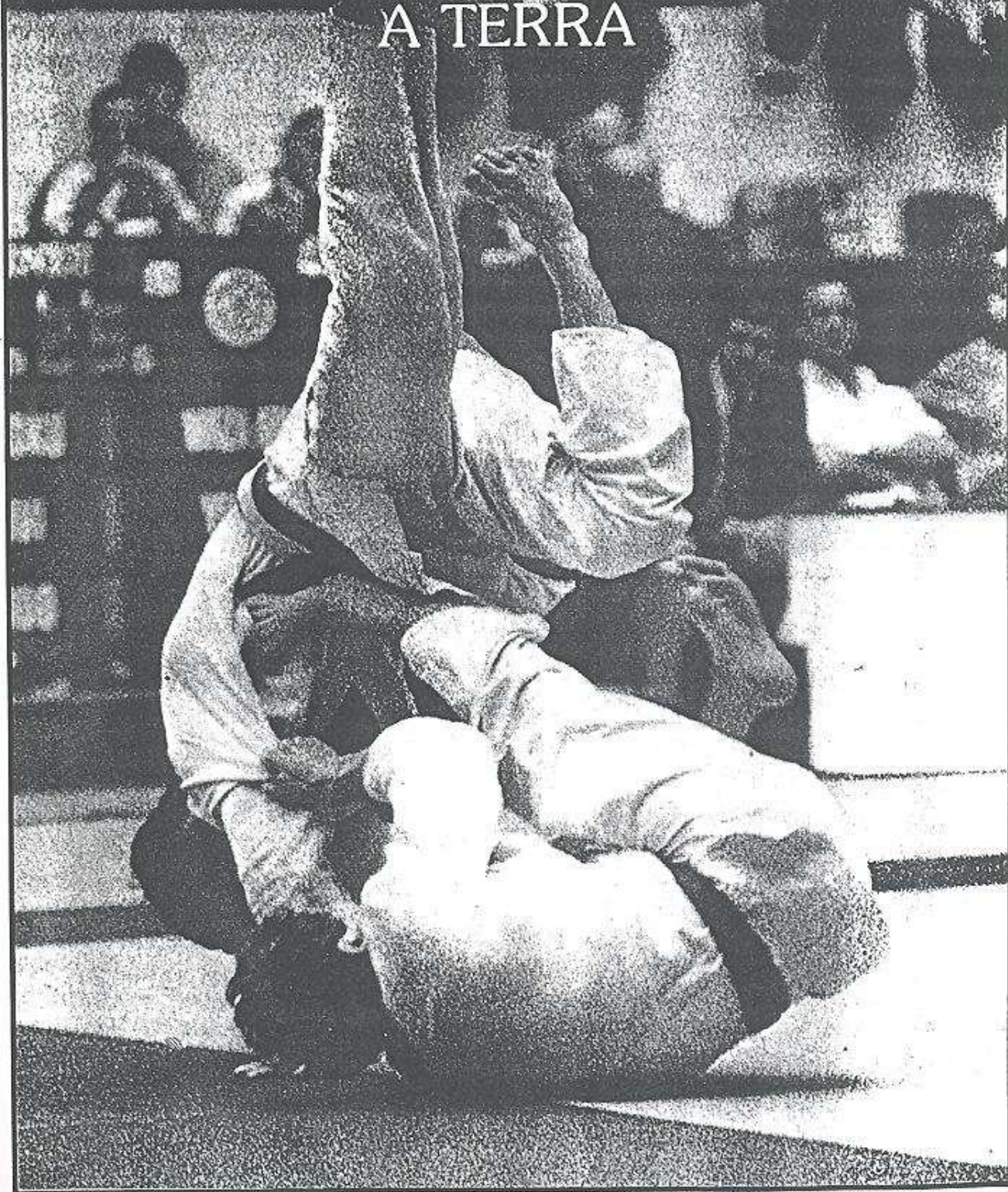
- 1) ANTICIPARE L'ATTACCO.
- 2) SEGUIRE LA DIREZIONE DELL'ATTACCO.
- 3) BLOCCARE LA DIREZIONE DELL'ATTACCO.
- 4) SCHIVARE LA DIREZIONE DELL'ATTACCO.
- 5) RIENTRARE SULL'ATTACCO.



SI POSSONO SOLO RAGGRUPPARE  
ESEMPI PERCHE' IL CAMPO E' VASTISSIMO.



# TECNICHE A TERRA

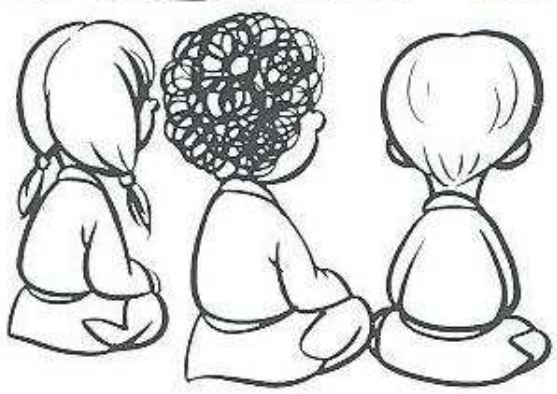




# KATAME WAZA

(CONTROLLO) (TECNICA)

OLTRE AL TACHI WAZA (TECNICHE IN PIEDI), IL JUDO COMPRENDE IL NE WAZA (TECNICHE AL SUOLO) CHE INCLUDONO IN GRANDISSIMA PARTE TECNICHE DI CONTROLLO (KATAME WAZA)



LE TECNICHE DI CONTROLLO (KATAME WAZA) SI DIVIDONO IN IMMOBILIZZAZIONI (OSAE), SOFFOCAMENTI (SHIME) E LEVE (KANSETSU).

KATAME WAZA  $\left\{ \begin{array}{l} \text{OSAE} = (\text{IMMOBILIZZAZIONI}) \\ \text{SHIME} = (\text{STRANGOLAMENTI}) \\ \text{KANSETSU} = (\text{LEVE}) \end{array} \right.$

## OSAE WAZA

(IMMOBILIZZAZIONI) (TECNICA)



L'IMMOBILIZZAZIONE CONSISTE NEL BLOCCARE A TERRA CON LE SPALLE L'AVVERSAIO PER UN PERIODO MASSIMO DI 30 SECONDI, TRASCORSI I QUALI, L'ARBITRO DICHIARERÀ IPPON !





## ATTENZIONE !!

KESA = GESA (PRON. GHESA)

KATAME = GATAME

LA K CAMBIA IN G QUANDO  
LA PAROLA E' PRECEDUTA  
DA UN'ALTRA...

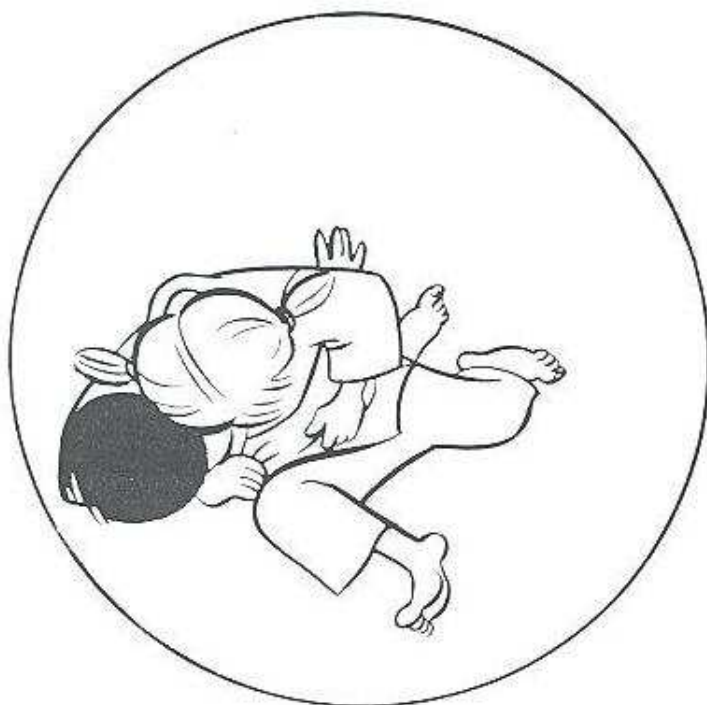
(es: KATAME WAZA ma HIZA GATAME)



HON - GESA - GATAME  
(FONDAMENTALE)(FASCIA)(IMMOBILIZZAZIONE)

OSAE  
WAZA

TORI  
E' SEDUTA  
SUL FIANCO  
DI UKE, GLI  
BLOCCA IL  
BRACCIO  
DESTRO  
PRENDENDOLO  
SALDAMENTE  
PER LA  
MANICA ...



... E GLI  
CIRCONDA  
IL COLLO  
CON IL  
BRACCIO  
SINISTRO.  
TORI  
TIENE LE  
GAMBE  
ALLARGATE  
E ABBASSA  
LA TESTA.



KUZURE - GESA - GATAME  
(VARIAZIONE) (FASCIA) (IMMOBILIZZAZIONE)

OSAE  
WAZA

E' UNA  
VARIAZIONE  
DI HON GESA.  
TORI APPOGGIA  
LA MANO  
DESTRA  
SUL TAPPETO  
OPPURE...



...PUO' PRENDERE  
IL BAVERO  
DA DIETRO.

LA POSIZIONE DI  
TORI E' PRESSOCHE'  
UGUALE AD HON  
GESA GATAME.



USHIRO r GESA - GATAME  
(INDIETRO) (FASCIA) (IMMOBILIZZAZIONE)

OSAE  
WAZA



E' UN CONTROLLO  
A FASCIA  
DA DIETRO.  
IL BRACCIO  
DESTRO  
CONTROLLA  
IL BRACCIO  
DESTRO  
DI UKE...

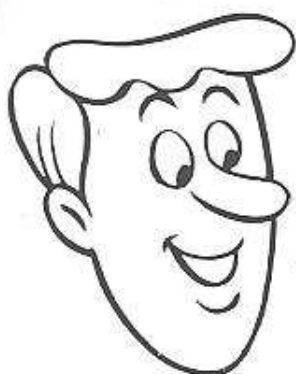


...MENTRE IL BRACCIO SINISTRO DI TORI VA  
A PRENDERE LA CINTURA PASSANDO  
SOPRA O SOTTO LA SPALLA DI UKE.



MAKURA - GESA - GATAME  
(CUSCINO) (FASCIA) (IMMOBILIZZAZIONE)

OSAE  
WAZA



"CUSCINO"  
PERCHE' LA  
TESTA DI UKE  
"RIPOSA"  
SULLA CO-  
SCIA DI  
TORI!



TORI E' DIETRO UKE, GLI  
PIAZZA LA COSCIA SOTTO  
LA TESTA; CON LA MANO  
SINISTRA PRENDE LA  
CINTURA E CON LA DESTRA  
GLI CONTROLLA IL BRACCIO.



ECCO UN "KUZURE"  
(VARIANTE)

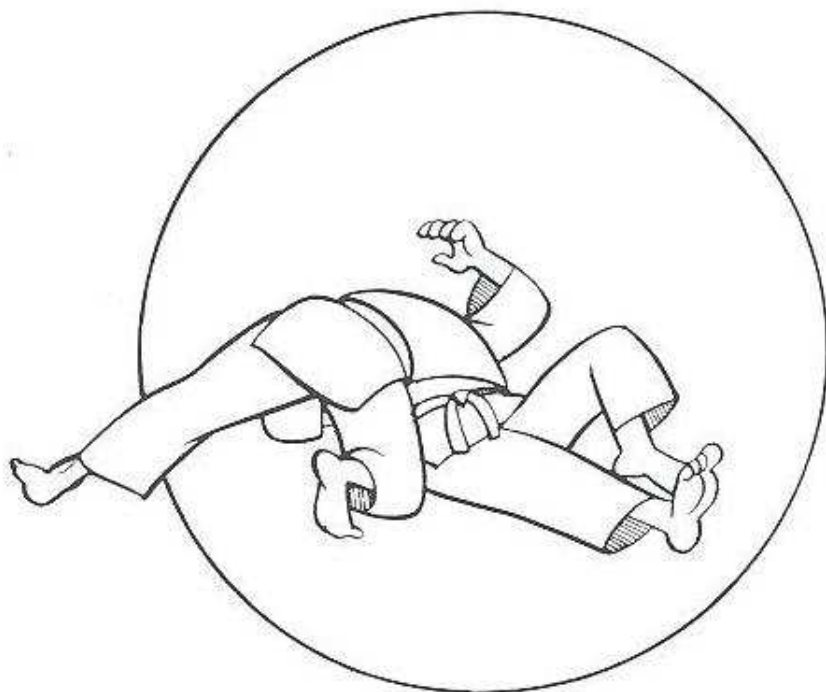
KATA - GATAME  
(SPALLA) (IMMOBILIZZAZIONE)

OSAE  
WAZA



TORI CONTROLLA  
L'AVVERSARIO  
BLOCCANDO  
IL SUO BRACCIO  
DESTRO CON  
LA PROPRIA  
TESTA.

LE MANI  
CHIUDONO;  
LA GAMBA  
SINISTRA  
E' TESA  
A PIEDE  
PIATTO SUL  
TAPPETO;  
LA GAMBA  
DESTRA,  
PIEGATA,  
E' CON IL  
GINOCCHIO  
CONTRO IL  
FIANCO  
DI UKE.





YOKO-SHIHO-GATAME  
(LATO) (QUATTRO PUNTI) (IMMOBILIZZAZIONE)

OSAE  
WAZA

E' UN  
CONTROLLO  
LATERALE  
PER QUATTRO  
PUNTI.  
IL PETTO  
DI TORI  
SCHIACCIA  
L'UKE...



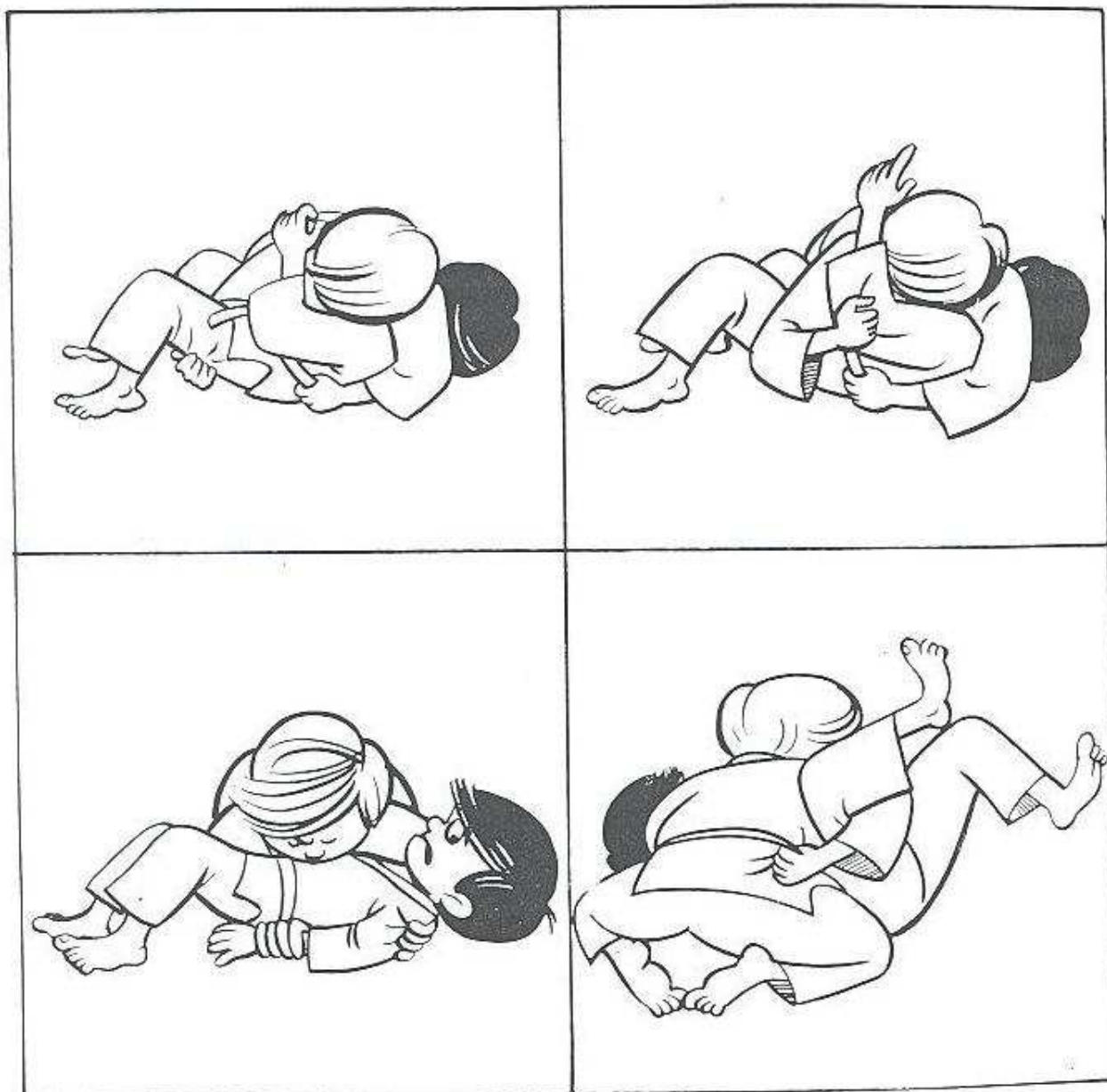
...TENENDOGLI  
IL BAVERO  
CON LA MANO  
SINISTRA  
SOTTO IL  
COLLO E LA  
CINTURA  
CON LA MANO  
DESTRA  
CHE PASSA  
TRA LE  
GAMBE.

**KUZURE - YOKO - SHIHO - GATAME**  
(VARIAZIONE) (LATO) (QUATTRO) (IMMOBILIZZAZIONE)  
PUNTI

OSAE  
WAZA

SI CHIAMANO LE VARIAZIONI  
DI YOKO-SHIHO-GATAME.  
LA POSIZIONE DI TORI E' UGUALE,  
CAMBIA SOLTANTO LA POSIZIONE  
DELLE BRACCIA.

ECCO ALCUNI ESEMPI :





**KAMI - SHIHO - GATAME**  
(AL DI SOPRA) (QUATTRO) (IMMOBILIZZAZIONE)  
PUNTI

OSAE  
WAZA

TORI E' DIETRO  
UKE, IN GINOCCHIO  
O CON LE GAMBE  
ALLUNGATE,  
CON LE MANI  
PASSA SOTTO  
LE SPALLE DI  
UKE PER ANDARE  
A PRENDERE  
LA CINTURA...



...E LO CONTROLLA CON IL PETTO.

**KUZURE - KAMI - SHIHO - GATAME**  
(VARIAZIONE) (AL DI SOPRA) (QUATTRO) (IMMOBILIZZAZIONE)  
PUNTI



TORI CON IL BRACCIO  
DESTRO CHIUDE IL  
DESTRO DI UKE SOTTO  
LA PROPRIA ASCELLA,  
ANDANDO A PRENDERE  
IL BAVERO ALL'ALTEZZA  
DEL COLLO.

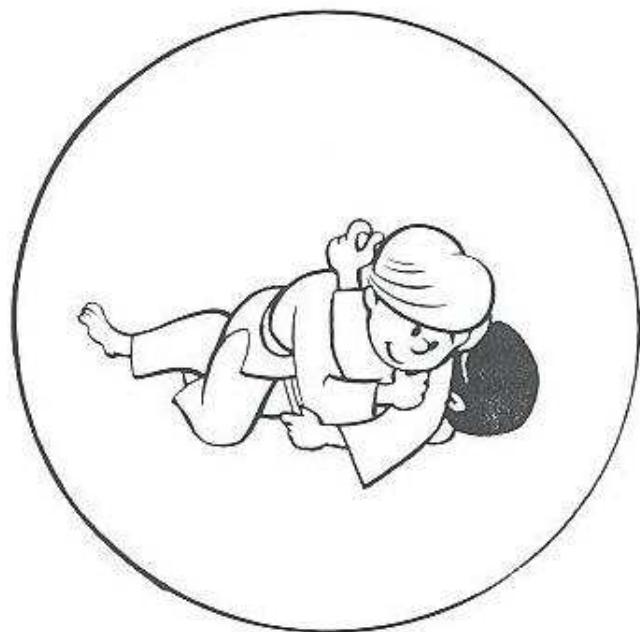
LE GAMBE  
DI TORI  
POSSONO  
ESSERE  
RACCOLTE,  
ALLUNGATE,  
OPPURE UNA  
TESA E L'ALTRA  
RACCOLTA, MENTRE  
LA LINEA DELLA POSIZIONE DEL CORPO DI TORI E'  
LEGGERMENTE DEVIATA RISPETTO A QUELLA DI UKE.



TATE - SHIHO - GATAME  
(VERTICALE) (QUATTRO) (IMMOBILIZZAZIONE)  
PUNTI

OSAE  
WAZA

TORI E' SEDUTO  
A CAVALCIONI  
SUL PETTO  
DELL'AVVERSARIO;  
CON LA MANO  
SINISTRA PASSA  
IL BRACCIO SOPRA  
LA SPALLA  
SINISTRA DI  
UKE E VA A  
PRENDERE  
LA CINTURA  
SUL DORSO.



CON IL BRACCIO  
DESTRO TORI  
PRENDE IL  
PROPRIO BAVERO  
CONTROLLANDO  
FRA COLLO  
E SPALLA IL  
BRACCIO SINISTRO  
DI UKE.  
LE GAMBE  
SONO PIEGATE  
SOTTO LE  
ANCHE O LE  
COSCE DI UKE.



# KUZURE-TATE-SHIHO-GATAME

(VARIAZIONE) (VERTICALE) (QUATTRO) (IMMOBILIZZAZIONE)  
PUNTI

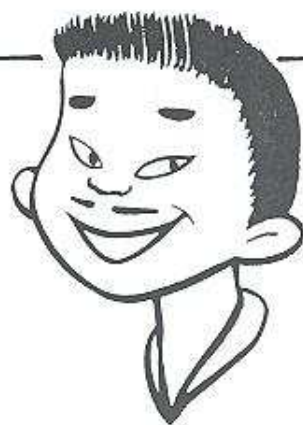
OSAE  
WAZA



COME VISTO IN  
PRECEDENZA  
SI TRATTA DI  
VARIAZIONI  
DELLA TECNICA  
FONDAMENTALE.



A VOI TROVARE,  
MAGARI INVENTANDO,  
ALTRE VARIANTI!



# SHIME WAZA

## SOFFOCAMENTO TECNICA



ATTENZIONE!  
LO SCOPO E' QUELLO DI OTTENERE  
LA RESA DI UKE (CHE BATTERA'  
PIU' VOLTE LE MANI, SUL TAPPETO,  
O SUL CORPO DI TORI) MEDIANTE  
SOFFOCAMENTO.

IL CORPO DI UKE DEVE ESSERE  
CONTROLLATO E LE MANI DEVONO  
ESSERE IN POSIZIONE PERFETTA.  
(NON SI TRATTA DUNQUE DI  
TIRARE IL COLLO AD UKE...)



LO STRANGOLAMENTO PUO ESSERE:

SANGUIGNO (SI OTTIENE LA RESA COMPRIMENDO LE  
ARTERIE CAROTIDEE, ARRESTANDO COSI'  
L'AFFLUSSO DI SANGUE AL CERVELLO)

RESPIRATORIO (SI OTTIENE LA RESA COMPRIMENDO  
LA LARINGE, ARRESTANDO COSI' L'AF-  
FLUSSO D'ARIA NEI POLMONI)

MISTO (QUANDO SI OTTENGONO L'EFFETTO SANGUIGNO  
E RESPIRATORIO INSIEME)

## ATTENZIONE!

SHIME = JIME

(es: SHIME WAZA ma HADAKA JIME)

ANCORA ATTENZIONE !!

GLI STRANGOLAMENTI POSSONO ESSERE  
ESEGUITI ANCHE IN POSIZIONI DIVERSE  
DA QUELLE INDICATE.



T  
A  
M  
B  
E  
L  
L  
L  
L  
J  
S  
I  
P  
R  
I  
N  
V  
E  
D  
I  
C



KATA - JUJI-JIME  
(FORMA) (CROCE) (STRANGOLAMENTO)

SHIME  
WAZA

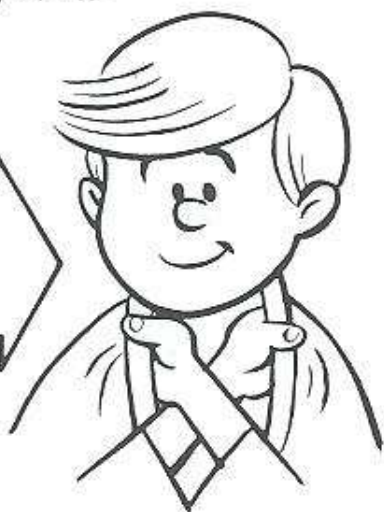


TORI E' SOPRA A UKE  
"A CAVALCIONI" CON LA  
MANO SINISTRA (POLLICE  
ESTERNO) AFFERRA IL  
BAVERO SINISTRO, CON  
LA MANO DESTRA QUEL-  
LO DESTRO (POLLICE INTERNO)

POI TORI PREME CON  
L'AVAMBRACCIO DESTRO  
SULLA GOLA DI UKE,  
TIRANDO FORTE CON LA  
MANO SINISTRA, APPOG-  
GIANDOSI ANCHE CON  
IL CORPO.

LO STESSO PRINCIPIO (JUJI) SI RISCONTRA IN  
JUJI-JIME

GIAKU=  
PRESA  
INVERSA



NAMI=  
PRESA  
NORMALE



E' DIVERSA LA PRESA DELLE MANI CHE AFFERRANO  
PROFONDAMENTE I BAVERI. TORI CHIUDE IL COLLO  
TIRANDO VERSO DI SE', SPOSTANDOSI IN AVANTI COL  
CORPO.

HADAKA - JIME  
(NUDO) (STRANGOLAMENTO)

SHIME  
WAZA



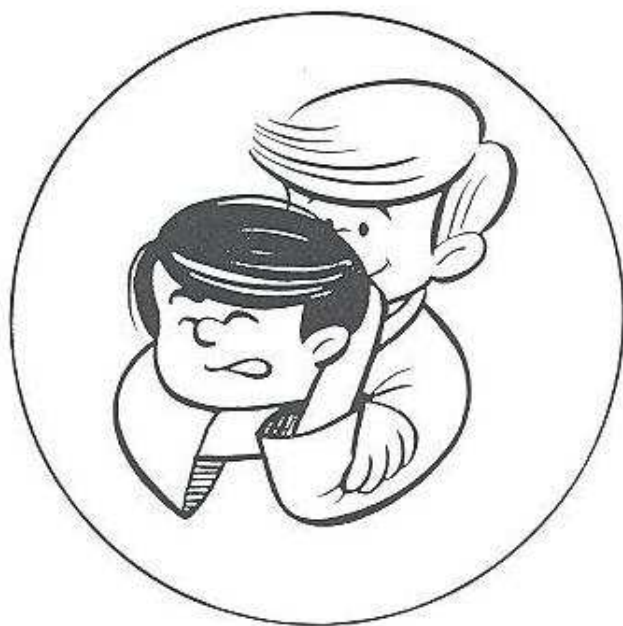
QUESTO STRANGOLAMENTO E'  
"NUDO" PERCHE' TORI NON SI SERVE  
DEL JUDOGI. E' UN CLASSICO  
STRANGOLAMENTO RESPIRATORIO.



TORI AFFERRA LE PROPRIE  
MANI E TIRA ALL'INDIETRO...

...BLOCCANDO LA TESTA DI  
UKE CON LA PROPRIA SPALLA.

TORI PUO' ANCHE  
PRENDERE CON  
LA MANO DESTRA  
IL SUO AVAMBRACCIO  
SINISTRO E PORTARE  
LA MANO SINISTRA  
DIETRO IL COLLO  
DI UKE.





OKURI-ERI - JIME  
(A DUE)(BAVERO)(STRANGOLAMENTO)

SHIME  
WAZA



TORI E' DIETRO  
UKE : CON LA  
MANO DESTRA  
GLI PRENDE IL  
BAVERO  
SINISTRO  
(POLLICE INTERNO);  
CON LA MANO  
SINISTRA PASSA  
SOTTO LA SUA  
ASCELLA SINI-  
STRA E VA A  
PRENDERE IL  
BAVERO DESTRO  
(POLLICE INTERNO).  
POI TORI CHIUDE  
STRANGOLANDO.

LO STESSO  
STRANGOLAMENTO,  
COME GIA' DETTO  
IN PRECEDENZA,  
PUO' ESSERE PORTATO  
DA DIVERSE  
POSIZIONI.



# KATA - HA - JIME

(FORMA) (ALA) (STRANGOLAMENTO)

SHIME  
WAZA

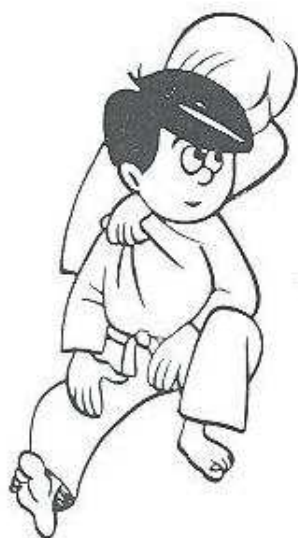
TORI E' DIETRO UKE.  
CON LA MANO DESTRA  
PRENDE IL BAVERO SINISTRO  
DI UKE (POLLICE INTERNO)  
COME PER OKURI.  
POI PASSA IL BRACCIO  
SINISTRO SOTTO L'ASCELLA  
DI UKE E GLIELO PORTA  
DIETRO IL COLLO, APPOGGIANDO  
LA MANO SULLA NUCA.  
POI TORI CHIUDE IN  
STRANGOLAMENTO.



# SODE - GURUMA - JIME

(MANICA) (RUOTA) (STRANGOLAMENTO)

TORI E' DIETRO UKE. CON LA MANO  
SINISTRA GLI PRENDE IL BAVERO  
SINISTRO (POLLICE ESTERNO)  
PASSANDO DAVANTI AL COLLO DI UKE...



E CON LA DESTRA  
PRENDE IL JUDOGI SULLA  
SPALLA SINISTRA...  
(PASSANDO DIETRO IL COLLO)



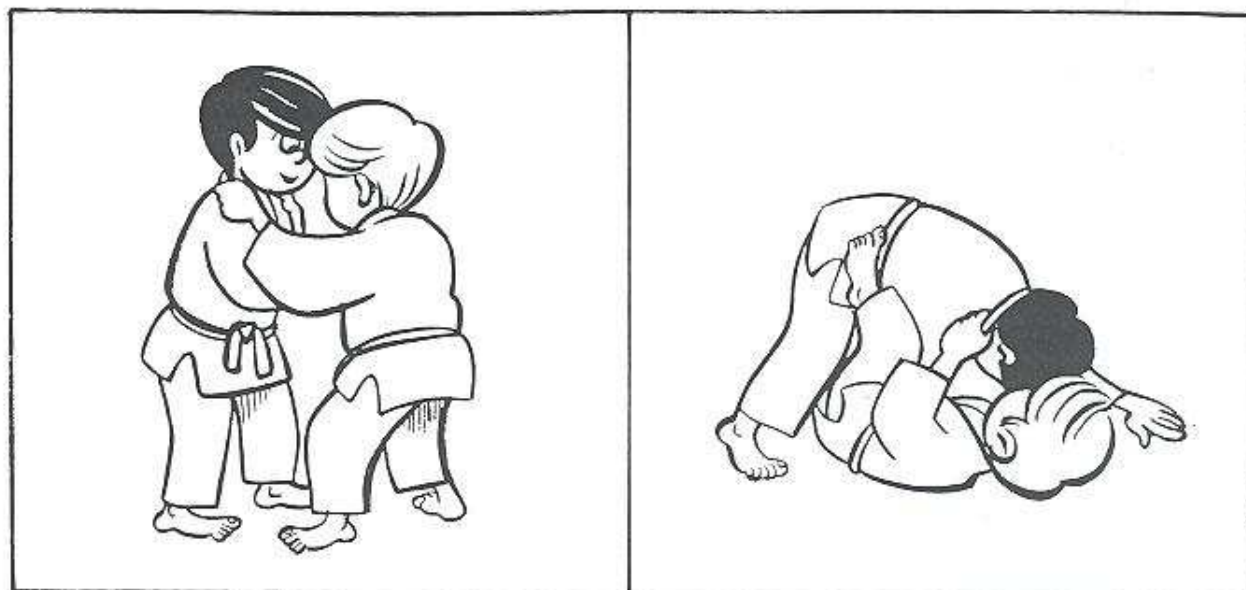
POI TORI CHIUDE LO  
STRANGOLAMENTO.



MOROTE - JIME  
(A DUE MANI) (STRANGOLAMENTO)

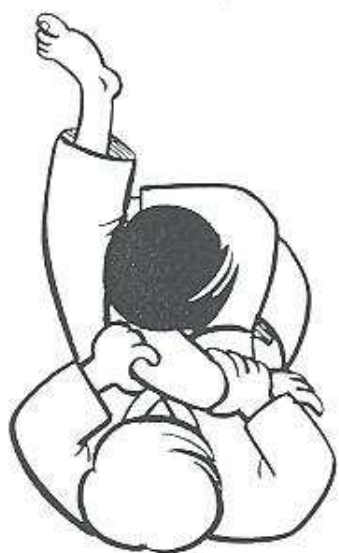
SHIME  
WAZA

A VOLTE E' CHIAMATO IN MODO DIVERSO



E' CERTAMENTE UNO STRANGOLAMENTO SANGUIGNO. UKE SI ARRENDE PER LA PRESSIONE SULLE ARTERIE CAROTIDEE PROVOCATA DALLA ROTAZIONE DEI POLSI ALL'INTERNO E VERSO L'ALTO, DI TORI.

SANKAKU - JIME  
(TRIANGOLO) (STRANGOLAMENTO)

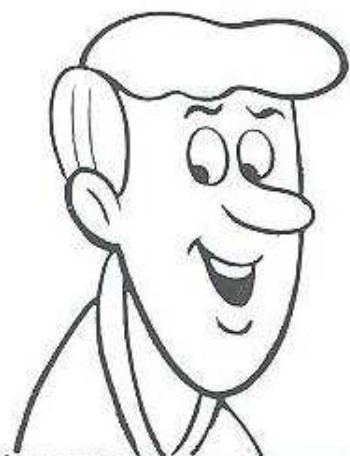


DALLA POSIZIONE INFERIORE TORI PASSA LA GAMBA DESTRA SUL LATO SINISTRO DEL COLLO DI UKE E VA AD INCASTRARE IL PIEDE DESTRO NELL'INCAVO DEL GINOCCHIO SINISTRO. LO STRANGOLAMENTO SI OTTIENE CON L'AZIONE DELLE GAMBE.

# KANSETSU WAZA

LEVE

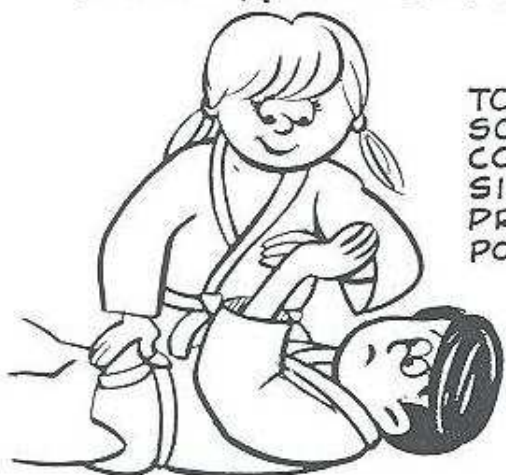
TECNICA



LO SCOPO DELLA LEVA E' QUELLO DI OTTENERE LA RESA DI UKE (CHE BATTERA' PIU' VOLTE LE MANI SUL TAPPETO O SUL CORPO DI TORI) MEDIANTE FORZATURA ALL'ARTICOLAZIONE DEL GOMITO SIA IN ESTENSIONE CHE IN TORSIONE.

IL CORPO DI UKE DEVE ESSERE CONTROLLATO. SONO PROIBITE LEVE AD ARTICOLAZIONI DIVERSE DAL GOMITO.

## UDE - GARAMI (BRACCIO) (AVVOLGERE)



TORI E' SOPRA UKE. CON LA MANO SINISTRA GLI PRENDE IL POLSO SINISTRO E LO PORTA A TERRA, PIEGATO A 90°



POI TORI PASSA IL BRACCIO DESTRO SOTTO QUELLO DI UKE E VA AD APPOGGIARE LA MANO DESTRA SUL PROPRIO POLSO SINISTRO; ED ESEGUE LEVA SOLLEVANDO LEGGERMENTE IL BRACCIO DESTRO.



TORI PUO' ESEGUIRE UNA LEVA ANCHE INVERTENDO LA PRESA DELLE BRACCIA; IL CONTROLLO DEL CORPO RESTA INVARIATO.



UDE - HISIGI - JUGI - GATAME  
(BRACCIO) (ROMPERE) (CROCE) (CONTROLLO)

KANSETSU  
WAZA



UKE E' A TERRA SULLA  
SCHIENA. TORI BLOCCA IL  
BRACCIO DESTRO DI UKE...



... MENTRE GLI PORTA LA  
GAMBA SINISTRA SOPRA  
IL COLLO.



POI TORI SI ALLUNGA  
(PERPENDICOLARMENTE  
A UKE) TIRANDO IL SUO  
BRACCIO E...



...SPINGENDO LEGGERMENTE  
VERSO L'ALTO CON IL VENTRE.  
LA LEVA SI OTTIENE PER  
IPERTENSIONE DEL GOMITO.

ATTENZIONE!

LE LEVE POSSONO ESSERE ESE-  
Guite ANCHE DA POSIZIONI DIVER-  
SE DA QUELLE INDICATE.



UDE - HISIGI - UDE - GATAME  
(BRACCIO) (ROMPERE) (BRACCIO) (CONTROLLO)

KANSETSU  
WAZA



UKE E' SCHIENA A TERRA.  
TORI GLI DISTENDE IL BRACCIO  
SINISTRO ABBASSANDO IL  
CORPO IN MODO CHE LA MANO  
SINISTRA DI UKE SIA BLOCCATA  
FRA LA TESTA E LA SPALLA...

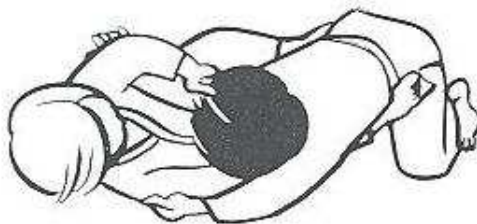
POI TORI APPOGGIA LE  
DUE MANI SUL GOMITO  
SINISTRO DI UKE  
PREMENDO E GIRANDO  
VERSO SINISTRA.



UDE - HISIGI - HIZA - GATAME  
(BRACCIO) (ROMPERE) (GINOCCHIO) (CONTROLLO)



UKE E' FRA LE GAMBE DI  
TORI CHE LO RESPINGE  
CON IL PIEDE DESTRO  
ALLUNGANDOLO A TERRA.



TORI SI SPOSTA SUL  
FIANCO DESTRO, GLI BLOCCA  
IL BRACCIO DESTRO SOTTO  
L'ASCELLA E APPOGGIA IL  
PIEDE SINISTRO SUL FIANCO  
DI UKE MENTRE CON IL GINOC-  
CHIO SINISTRO GLI PREME  
SUL GOMITO.





HARA - GATAME  
(VENTRE) (CONTROLLO)



MENTRE CON LA MANO  
DESTRA TIENE UKE  
SOTTO STRANGOLAMENTO.

WAKI - GATAME  
(ASCELLA) (CONTROLLO)



MENTRE GLI BLOCCA  
IL GOMITO SOTTO L'ASCELLA.

KANSETSU  
WAZA

TORI DISTENDE IL  
BRACCIO SINISTRO  
DI UKE PREMENDO  
CON LA PANCIA  
SUL GOMITO...

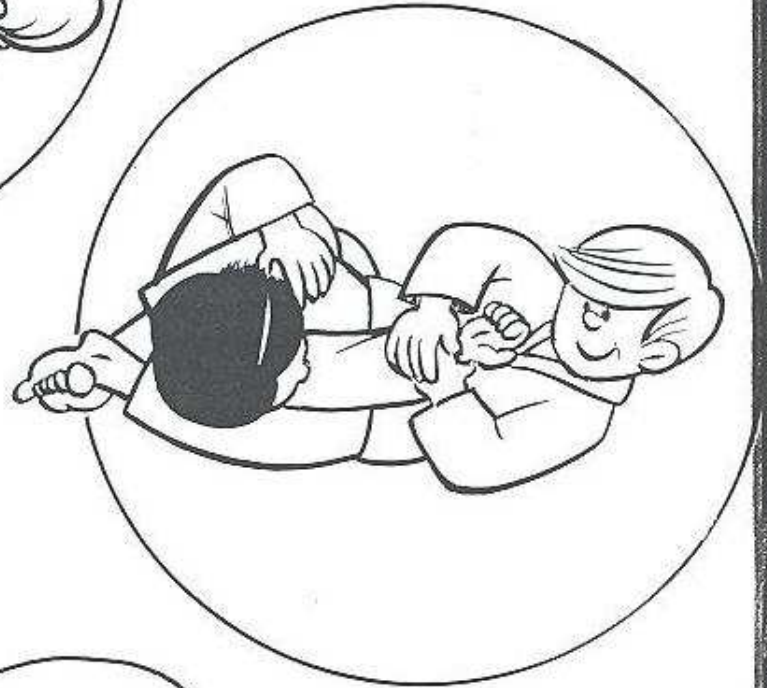


TORI DISTENDE IL  
BRACCIO SINISTRO DI UKE  
E LO TIRA VERSO L'ALTO...

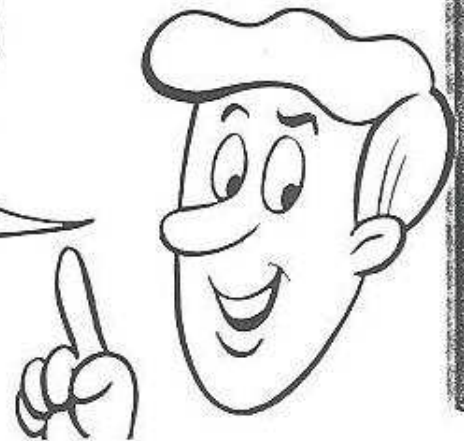


SANKAKU - GATAME  
(TRIANGOLO) (CONTROLLO)

KANSETSU  
WAZA



RIPETO CHE ESISTONO  
MOLTE VARIANTI ALLE LEVE  
DESCRITTE, ANCHE IN  
RELAZIONE ALLE POSIZIONI  
DI TORI E UKE, MA COMUN-  
QUE VENGONO SEMPRE  
RICONDOTTE A ESTENSIONE  
O FLESSIONE OLTRE IL  
LIMITE FISIOLÓGICO DELLA  
ARTICOLAZIONE IN CAUSA,  
TALVOLTA UNITO AD UN  
LAVORO DI TORSIONE .





# ARBITRAGGIO





## ARBITRAGGIO



NELLE COMPETIZIONI DI JUDO E' NECESSARIO CHE VENGANO STABILITE DELLE REGOLE DI SVOLGIMENTO DELLE GARE, CRITERI PER ASSEGNARE LA VITTORIA, PUNIZIONI PER AZIONI SCORRETTE, ECC.

HAJIME!

L'ARBITRO LI INVITA A FARSI IL SALUTO (REI) E POI ANNUNCERA' A VOCE MOLTO ALTA "HAJIME" (COMINCIATE); QUANDO VUOLE INTERROMPERE L'AZIONE GRIDERA' "MATTE" (ASPETTATE); E PER CHIUDERE L'INCONTRO DIRA' "SOREMADE" (FINITO).



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.



QUANDO UN ATLETA PROIETTA L'ALTRO NETTAMENTE SULLA SCHIENA CON FORZA E VELOCITA' L'ARBITRO ANNUNCERA' "IPPON" (OPPURE QUANDO UNO TIENE IMMOBILIZZATO A TERRA PER 30" L'AVVERSAIO, O ANCORA SE QUESTI SI ARRENDE SU UNA LEVA OD UNO STRANGOLAMENTO). L'IPPON CHIUDE IL COMBATTIMENTO PRIMA DEL TEMPO REGOLAMENTARE.

IPPON!



QUANDO UN ATLETA PROIETTA L'ALTRO IN MANIERA BELLA MA NON TANTO DA MERITARE L'IPPON PERCHE' MANCA UNO DEI TRE ELEMENTI (CADUTA NETTAMENTE SULLA SCHIENA, FORZA, VELOCITA'), L'ARBITRO ANNUNCERA' "WAZA-ARI" (OPPURE QUANDO UNO TIENE IMMOBILIZZATO L'ALTRO A TERRA ALMENO PER 25"). DUE WAZA-ARI SI SOMMANO E FANNO L'IPPON.

WAZA  
ARI





QUANDO UNO JUDOKA REALIZZA UNA TECNICA CHE NON MERITA IL WAZA-ARI PERCHE' MANCA DI UNO DEI TRE ELEMENTI (PROIEZIONE NETTA ALL'INDIETRO, FORZA, VELOCITA'), L'ARBITRO ANNUNCERA "YUKO" (OPPURE QUANDO L'IMMOBILIZZAZIONE VIENE MANTENUTA ALMENO PER 20"). GLI YUKO NON SI SOMMANO.



QUANDO UN COMBATTENTE FA CADERE L'ALTRO CON UNA CERTA FORZA O VELOCITA' SUL FIANCO DEL CORPO, SULLA COSCIA, O SUI GLUTEI E NON MERITA IL RISULTATO DI YUKO, L'ARBITRO ANNUNCERA "KOKA" (OPPURE QUANDO L'IMMOBILIZZAZIONE A TERRA VIENE MANTENUTA ALMENO 10"). I KOKA NON SI SOMMANO.



QUANDO L'ARBITRO VUOLE AMMONIRE UNO O TUTTI E DUE GLI ATLETI PERCHE' NON ATTACCANO (NELLA LOTTA IN PIEDI) ASSEGNERA' IL MULINELLO COME AVVERTIMENTO E POI, SE L'ATLETA AMMONITO INSISTE NELLA "PASSIVITA'", VERRA' ANCORA PENALIZZATO CON IL MULINELLO MA CON SANZIONI CRESCENTI: SHIDO, CHUI, KEIKOKU, FINO ANCHE ALLA SQUALIFICA (HANSOKU-MAKE).

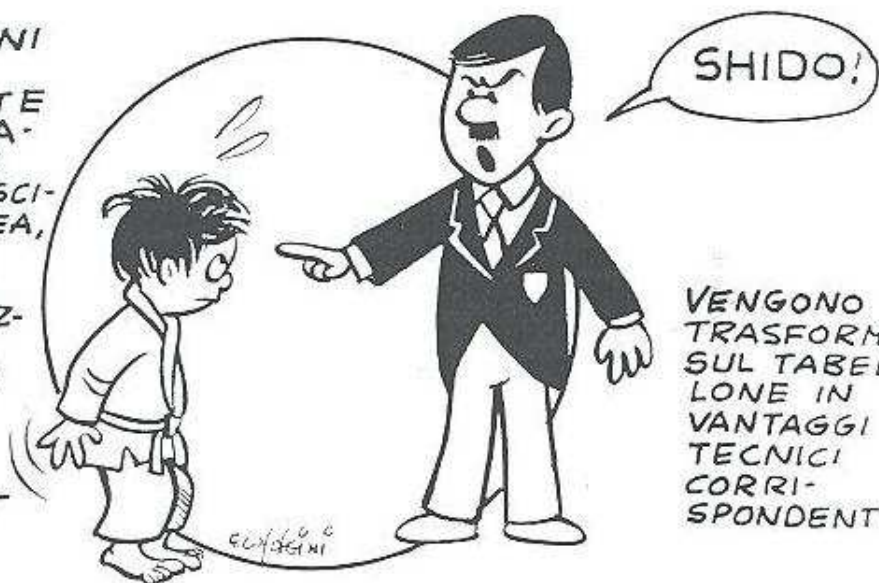


... E PER INTERROMPERLA "TOKETA".



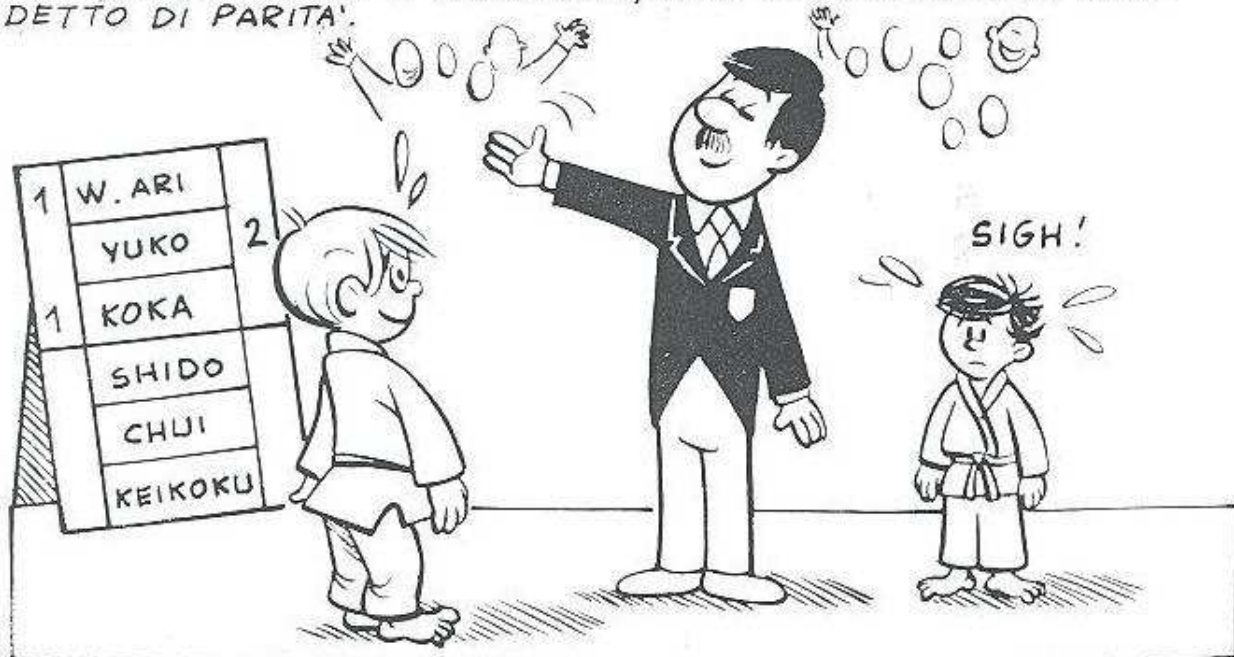
LE SANZIONI SHIDO (CORRISPONDENTE AL KOKA), CHUI (CORRISPONDENTE A YUKO), KEIKOKU (CORRISPONDENTE A WAZA-ARI), SI SOMMANO, NEL SENSO CHE DOPO UN'INFRAZIONE VIENE COMMINATA UNA CERTA SANZIONE; ALL'INFRAZIONE SUCCESSIVA VERRA' ATTRIBUITA LA PENALITA' SUPERIORE, ANCHE SE L'ATLETA COMMITTE SEMPRE LA STESSA IRREGOLARITA', FINO ALLA SQUALIFICA (HANSOKU-MAKE).

LE SANZIONI VENGONO ATTRIBUITE PER INFRAZIONI ALLE REGOLE (USCITA DALL'AREA, PASSIVITA', ECC) O PER SCORRETTEZZE (AZIONI PERICOLOSE PER L'INCOLUMITA') E, ALLA FINE DEL COMBATTIMENTO,



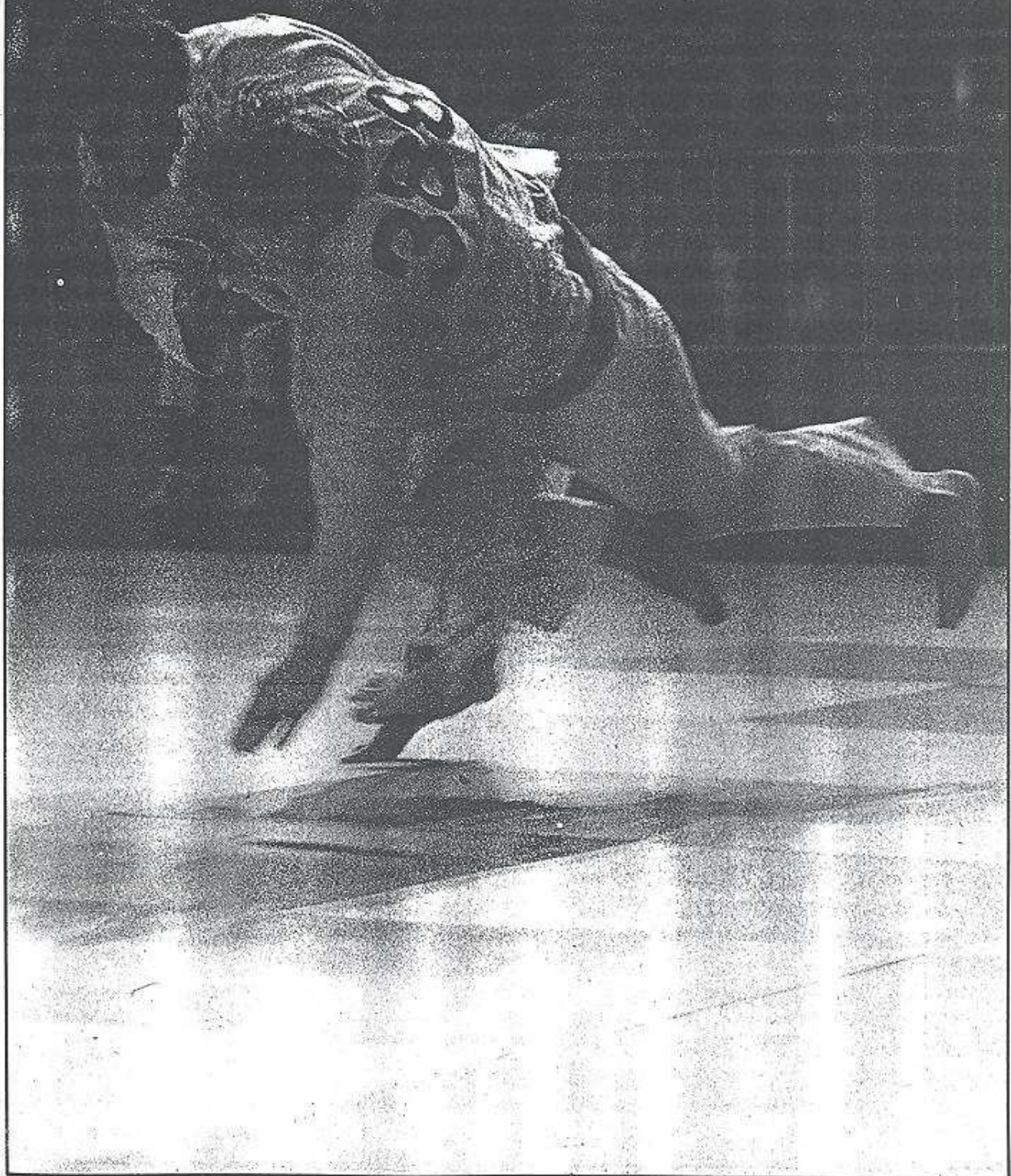
VENGONO TRASFORMATE SUL TABELLONE IN VANTAGGI TECNICI CORRISPONDENTI.

L'ARBITRO ASSEGNERA' LA VITTORIA IN BASE AI VANTAGGI SEGNATI SUL TABELLONE, O CHIAMERA' L'INTERVENTO DEI GIUDICI IN CASO DI PARITA'. TRANNE CHE NELLE GARE A SQUADRE, NON E' AMMESSO IL VERDETTO DI PARITA'.





# DIZIONARIO





## DIZIONARIO DEI TERMINI GIAPPONESI PIÙ USATI NEL JUDO

Arbitraggio  
 Hajime - combattete  
 Matte - aspettate  
 Matte jikan - aspettate (anche al cronometrista)  
 Sonomama - non muovetevi (si fermano anche i cronometri)  
 Yoshi - continuate  
 Osae komi - immobilizzazione  
 Osae komi toketa - immobilizzazione rotta  
 Ippon - punto  
 Waza-ari - quasi ippon  
 Waza-ari ni chikal waza - quasi waza-ari  
 Kinsa - vantaggio tecnico  
 Shido - osservazione  
 Chui - richiamo  
 Keikoku - richiamo ufficiale  
 Hansoku make - squalifica  
 Sogo gachi - vittoria composta  
 Fusen gachi - assenza  
 Kiken gachi - abbandono  
 Hiki-wake - parità  
 Sore made - finto  
 Hantei - decisione

### Tecnica delle proiezioni e dei controlli

Ashi - piede, gamba  
 Ayumi - marcia  
 Barai - spazzare  
 Basami - forbici  
 Do - tronco (del corpo)  
 Do (michi) - via  
 Dojo - luogo dove si pratica il judo  
 Eri - collo, bavero  
 Gake - agganciamento  
 Garami - avvolgere  
 Gari - calciata  
 Gokyo - 5 principi  
 Hadaka - nudo  
 Hane - ala  
 Hara - ventre  
 Hidan - sinistra  
 Hiji - gomito  
 Hisigi - rompere  
 Hiza - ginocchio  
 Hon - fondamentale  
 Ippon - un punto  
 Jime - soffocamento  
 Jigotai - posizione di difesa  
 Jitsu - arte  
 Ju - flessibile  
 Judogi - abito del judo  
 Judoka - colui che pratica il judo  
 Juji - croce, incrociare  
 Kaeshi - rovesciare, contrattacco  
 Kake - esecuzione  
 Kami - al di sopra, vetta  
 Kata - spalla, modello, tipo  
 Katame - controllo, immobilizzazione  
 Ken ken - saltare all'interno  
 Kesa - fascia (trasversale del corpo)  
 Kiai - insieme, unione di spiriti, grido particolare  
 Ko - piccolo  
 Kodokan - la scuola per studiare la via - sede del judo a Tokyo  
 Komi - sollevato, sotto  
 Koshi - anca  
 Kumi - presa  
 Kuruma - ruota  
 Kyo - principio, gruppo  
 Kyu - classe

Kuzushi - squilibrio  
 Kuzure - rotto  
 Kwansetsu - articolazione  
 Maitta - mi arrendo  
 Maki - avvolgere  
 Maki-komi - avvolgere dentro  
 Mata - coscia  
 Migi - destra  
 Morote - due mani  
 Nage - proiezione  
 Ne - terra, suolo  
 No - perfezione di  
 O - grande  
 Okuri - a due (coppia)  
 Obi - cintura  
 Osae-komi - immobilizzazione  
 Otoshi - caduto, cadere

Uke - ricevere (l'iniziativa)  
 Ukemi - caduta  
 Uki - fluttuante  
 Ura - indietro, opposto  
 Ushiro - dietro  
 Utsuri - cambiamento (attorno)  
 Wakare - separazione  
 Waki - ascella  
 Waza - tecnica  
 Yama - montagna  
 Yoko - fianco  
 Zen - setta del buddismo



Randori - esercizio libero  
 Renraku - concatenazioni  
 Sabaki - schivare, ruotare  
 Sankaku - triangolo  
 Sasae - mantenere, tenere  
 Se - dorso  
 Seoi - prendere sul dorso  
 Sensei - maestro  
 Shiai - combattimento  
 Shiho - quattro lati  
 Shime - strangolamento  
 Shintai - spostamento  
 Shisei - posizione  
 Sode - manica  
 Soto - esterno  
 Sukui - cucchiaio  
 Sumi - angolo  
 Sutemi - lasciarsi cadere, sacrificio  
 Tachi - posizione in piedi  
 Tai - corpo  
 Tani - valle  
 Tatami - stuoia  
 Tate - lunghezza  
 Te - mano  
 Tomoe - linea curva, arco  
 Tori - prendere (l'iniziativa)  
 Tsugi - successione  
 Tsukkomi - spingere  
 Tsukuri - preparazione  
 Tsuru - tirare  
 Tsuru komi - tirare sollevando  
 Uchi - interno  
 Ude - braccio

1° dan - sho dan  
 2° dan - ni dan  
 3° dan - san dan  
 4° dan - shi dan  
 5° dan - go dan  
 6° dan - roku dan  
 7° dan - shichi dan  
 8° dan - hachi dan  
 9° dan - ku dan  
 10° dan - ju dan  
 Cintura bianca - shiro obi  
 Cintura gialla - kuro obi  
 Cintura arancione - dadairo obi  
 Cintura verde - midori obi  
 Cintura blu - aoiro obi  
 Cintura marrone - kuriro obi  
 Cintura nera - kro obi  
 Cintura rossa - aka obi

Agao - mento  
 Ate - colpire  
 Atemi - colpo sul corpo  
 Age - levare  
 Arashi - tempesta  
 Dori - prendere  
 Mune - petto  
 Naname - obliquo, diagonale  
 Oshi - spingere, premere  
 Tokui - movimento favorito  
 Ryo - ambedue



## IL JUDO IN ITALIA

L'incontro fra italiani ed il judo o meglio ju-jitsu, come ancora era chiamato, avviene sulle navi Marco Polo e Vesuvio, di stanza in Estremo Oriente attorno al 1904/1905 dove, sotto la guida del Maestro Komei, si tengono corsi di "Ginnastica giapponese Ju Jitsu" per l'equipaggio. Nel 1906 gli allievi migliori vengono esaminati al Kodokan.

Nel 1908 due sottufficiali di marina rientrati in patria tengono una prima esibizione a Villa Corsini in Roma e poi, una settimana dopo, davanti al Re d'Italia, nei giardini del Quirinale: presentava il Maestro di Scherma Francesco De Cugni ed i lottatori erano Emanuele Vegliante e Giuseppe Guizzardi.

Nel 1921 viene costituita la Scuola Centrale Militare di Educazione Fisica alla Farnesina ed il suo primo comandante, il col. Giulio Cravero, inserisce nei programmi l'insegnamento del Ju Jitsu chiamando Carlo Oletti, sottufficiale di Marina, a dirigere i corsi.

Oletti mantiene l'incarico fino al 1930, qualificando tra "Maestri", "Esperti" ed "Istruttori" circa 1700 fra ufficiali e sottufficiali.

Nel 1924 si riuniscono 28 Società fra civili e militari per fondare la Federazione Ju Jitsuista Italiana. Era il 30 marzo, con Antonello Caprino primo presidente.

Nel 1924, 20/21 giugno, si tiene il primo Campionato d'Italia di Lotta Giapponese, suddividendo i partecipanti nelle tre classi — Maestri — Esperti — Lottatori: Carlo Oletti fu primo fra i Maestri, Zerella invece, primo fra i "Lottatori", vinse il titolo assoluto.

Nel 1927 alla F.J.J.I. subentra la Federazione Italiana Lotta Giapponese presieduta da Giacinto Vermiglio Puglisi, e classi e gare hanno nuova formula.

Nel 1928 Jigoro Kano visita l'Italia accompagnato da Matakatsu Mori ed ha parole di elogio per lo sviluppo tecnico italiano nel corso di una grande manifestazione organizzata a Roma.

Lo stesso Mori resta per qualche tempo a Roma insegnando judo alla "Società Ginnastica Roma" in collaborazione con il giovane Tommaso Betti Berutto, allievo di Carlo Oletti.

Nel 1931 viene sciolta la Federazione ed inglobata nella Federazione Atletica Italiana nella quale Puglisi mantiene la carica di Vice presidente.

Nel 1946 Alfonso Castelli, Segretario Generale della F.I.A.P. (Federazione Italiana Atletica Pesante) viene incaricato di realizzare una "Commissione Tecnica" per la Lotta Giapponese.

Nel 1948 è autorizzata la creazione del G.A.L.G. (Gruppo Autonomo Lotta Giapponese) trasformato successivamente in G.A.J. (Gruppo Autonomo Judo).

Nel 1953 il G.A.J. viene sciolto ed il Judo entrò nelle normali attività della F.I.A.P.

Nel 1968 vengono creati i tre Settori federali, Lotta, Pesì, Judo, che operano con piena autonomia tecnica, organizzativa e finanziaria.

Nel 1974 la F.I.A.P. cambia il proprio nome in F.I.L.P.J. (Federazione Italiana Lotta, Pesistica, Judo).



**CARLO OLETTI (1886/1964)** può a buon diritto essere considerato il grande animatore dello sviluppo del judo in Italia.

Iniziata la pratica nel 1905 a bordo della nave Vesuvio di stanza in Estremo Oriente ottenne nel 1908 la cintura nera I° dan al Kodokan dopo aver praticato sia a Shanghai che in Giappone.

Nel 1921, rientrato in Italia, fu incaricato di insegnare judo (Ju jitsu) presso l'Accademia di Educazione Fisica della Farnesina fino al 1930 e poi ancora presso il Centro Sportivo della Marina (1931/32) e l'Accademia di Educazione Fisica al Foro Italico (1933/36).

Promotore della prima Federazione del 1924, fu nominato Presidente onorario del G.A.L.G (1948) e membro della commissione tecnica dell'U.E.J (1950).

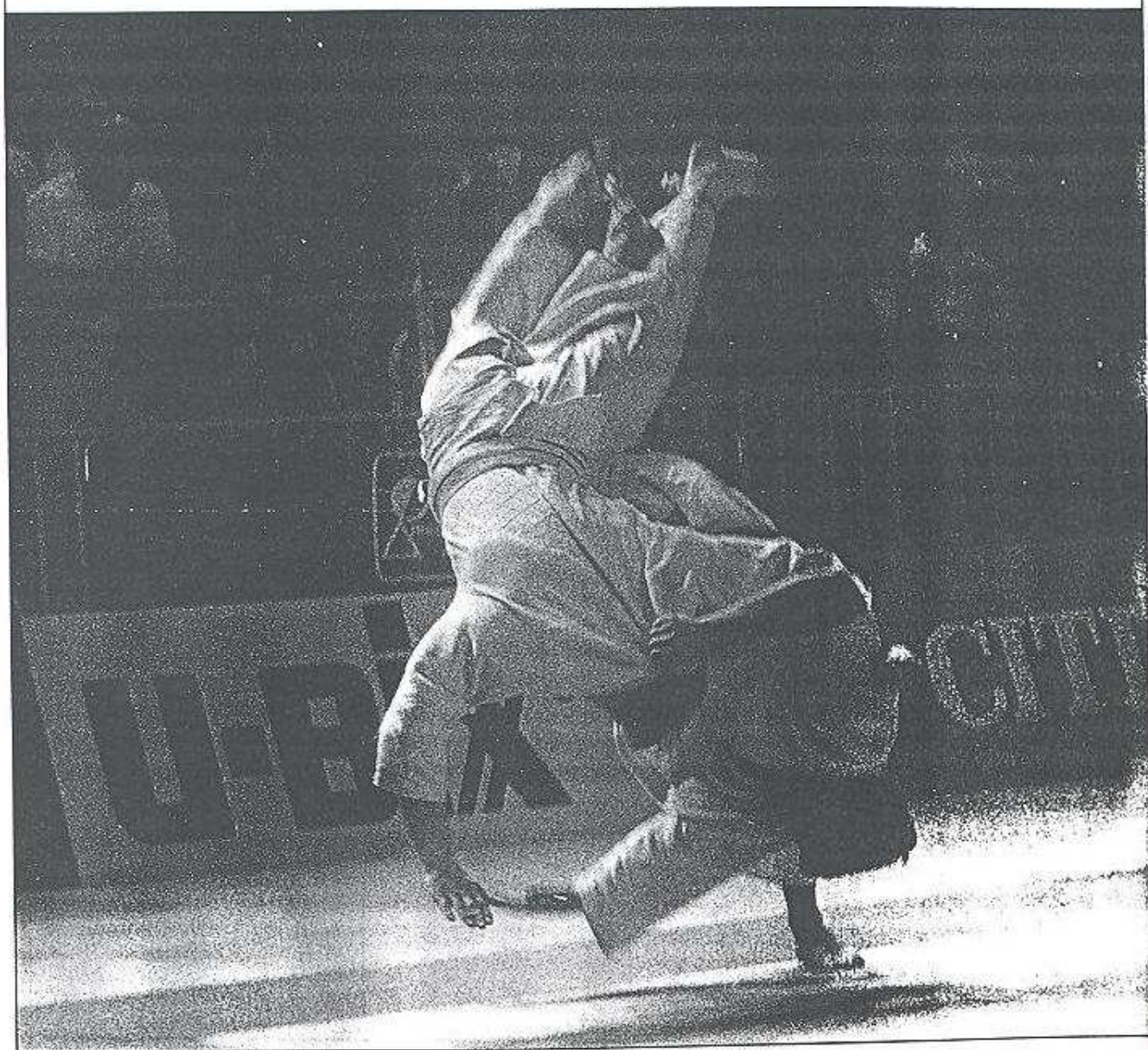
Ricoprì inoltre incarichi di DT della Scuola Allievi di PS a Nettuno, e di Commissario Tecnico Nazionale.

Sue pubblicazioni sono «Trattato Completo Ju-Jitsu/Judo», «La Difesa Personale», «Manuale della Lotta Giapponese Moderna», «Applicazioni di Judo».



## SOMMARIO

1 - preliminari . . . . .	pagina 6
2 - tecniche in piedi . . . . .	pagina 18
3 - tecniche a terra . . . . .	pagina 65
4 - arbitraggio . . . . .	pagina 89
5 - dizionario . . . . .	pagina 93





## LE AVVENTURE DI JIGORO KANO

Come avete letto nell'introduzione, Jigoro Kano era piccolo e magro e subiva le prepotenze dei compagni di scuola più grossi ed aggressivi, fino a quando si stufo...

Una volta fondato il suo metodo di ju-jitsu, il JU (cedevolezza) DO (via) e aperta la sua scuola, il KODOKAN (scuola per studiare la via) nel tempio Eishoji, cominciò le lezioni ad un gruppo di soli nove studenti su di un tappeto composto da appena dodici tatami.

Dopo qualche anno il suo Kodokan aveva già cambiato sede due volte, gli allievi erano cresciuti in gran numero ed il suo JU-DO si stava espandendo in tutto il Giappone.

Così, Jigoro Kano cominciò un viaggio intorno al mondo che lo condusse in tanti paesi a contatto con diverse realtà.

Naturalmente, quando si va in giro, può capitare di tutto; figuriamoci moltissimi anni fa, quando non c'erano carte di credito, telefax, assegni, taxi, telefoni cellulari...

E quando un piccolo uomo, non più giovanissimo, andava in giro da solo, poteva facilmente indurre in tentazione prepotenti di ogni risma...

Così, da una serie di appunti rinvenuti in una bottiglia arenatasi sulla lunghissima spiaggia chiamata «riva dei bruti» lungo il Po ad est di Cremona, abbiamo ricostruito alcune avventure del Maestro.

I disegni originali li aveva preparati una sua conoscente occasionale incontrata in un bistrot di Parigi detto «La Tartine», tale Ilarioka Akizzos, che gli aveva strappato i racconti di viaggio tra una bottiglia e l'altra di Bordeaux Fronsac e Saint Emilion, bottiglie poi lanciate dal Maestro nella Senna (vuote di vino, ovviamente, ma con i preziosi appunti che la timorosa Ilarioka vi aveva nascosto, speranzosa di poterli in seguito recuperare) e che ora vagano ancora nei mari...

Jigoro Kano, da «magister», grande didatta, legava sempre la tecnica finale quale conseguenza, diremmo naturale, ad una situazione di fatto.

Per cui, prima di illustrare la tecnica con la quale aveva risolto un caso, si attardava sulla «situazione»: il tiro finale era quasi... ovvio, veniva da sé: il miglior uso dell'energia!

Ed ora basta con le chiacchiere, spulciamo un po' gli appunti di Jigoro Kano...



# IL PICCO DEL SENEGAL ...



...OVVERO UKI OTOSHI



# "OKTOBER FEST" ..

NEL SAAR, REGIONE DELLA GERMANIA, VI SONO MOLTISSIME TINIERE, ED IN UNA DI QUESTE...



...TRA I TINIATORI, TROVIAMO JIGORO

ALLA SERA TUTTI I TINIATORI SI RITROVANO NELLE BIRRERIE...



TEDESCO: TI PUOVI OMO, DRUSCOLINO!?

ZINBER

EH, TITUCFI O NO, PRUSCOLINEN!?

PPF?

... ED ANCHE IL NO JIGORO HA BISOGNO DI UN PO' DI RISTORO

UNA STASERA L'AMBIENTE E' PARTICOLARMENTE SURRISCALDATO!



NICTU!

ACH! \* PENSE IE!!

SAKE, PREGO.

EH OTTO, \* KUEL PRIVTE TUSE CIALLE NON DI LASCIAFA PASSARE!

GLO GLO

\* SEMPRE TEDESCO



CIAI! PATTENE TUSE CIALLE!

DOPPIO PPF!

RAUS! PRUSCOLINEN!

PUTTALE FUORI!!

GLI E' VENUTA LA ROSA AL NASO...

GLO GLO



TRIPLO PPF!

ACH!!

KUATTE, KUATTE TIE LA SPAGNE..

BEH, SE L'E' CERCATA!!

GLO GLO



EKKO POSSRE SAKÉ

ZWEI SAKÉ PER ZIGORO



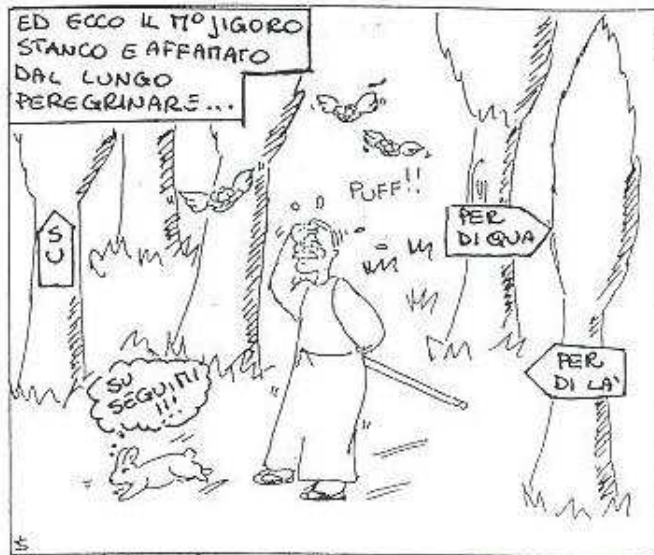
ZINBER

BYONARR! DAVCESTE SURVER LO FUORI CHE NON AVIOTE SAKÉ!

... OVVERO O SOTO GARI



# GALINA, KOCIME L'OVA! ...



... OVVERO TAI OTOSKI



# "GIOVENCA DALL'ANCA SBILENCA"...



... OVVERO UKI GOSHI



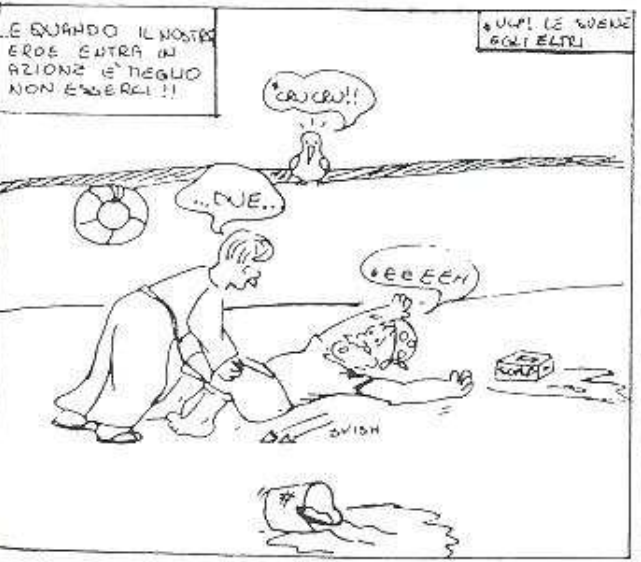
# PER CALMARE I BOLLORI DELLA VODKA...



... OVVERO JUDO IN PIEDI E JUDO A TERRA



"UN PO' PER UNO A CAVALLO DELL' ASINO" ...



... OVVERO DE ASHI BARAI + TATE SHIHO GATANE

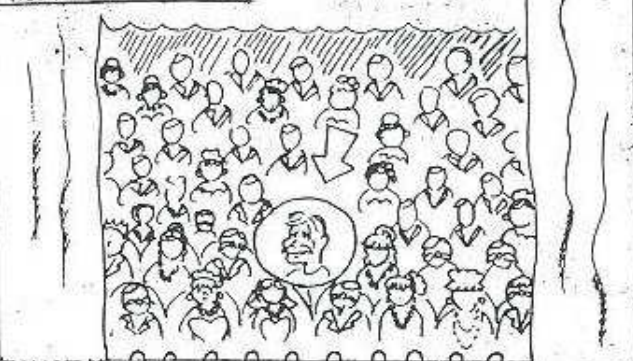


AL FATOSISSIMO "BOLSUOI"  
È IN CORSO LA PRIMA DE:  
"IL LAGO DEI CIGNI"...



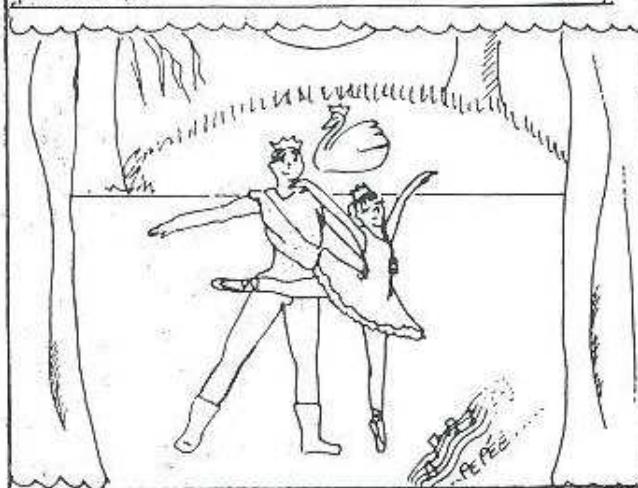
... LA GRANDE CARLA  
STRACCI STA VOLTEGGIANDO  
INCANTANDO IL PUBBLICO

DIAMO UNO SGUARDO  
ALLA PLATEA...

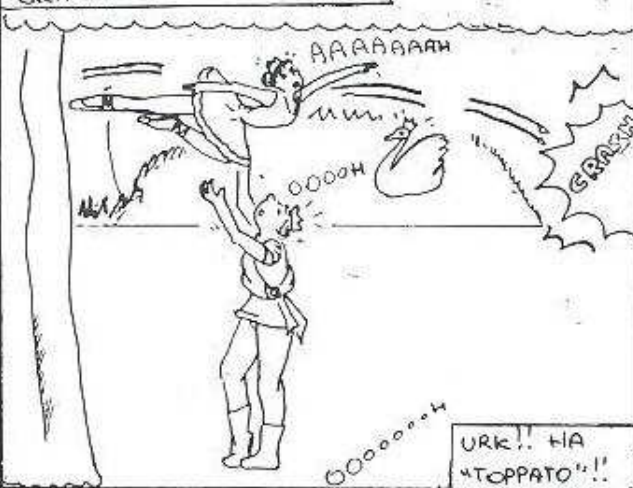


... MA THO CHI SI VEDE IN  
2ª FILA: IL TIO JIGORO!

SSST!! È IL MOMENTO CLIMATANTE: ODETTE E IL  
PRINCIPE IN UN "PAS DE DEUX" (=PASSO DUE)...



... ORA ODETTE "VOLA" TRA LE  
BRACCIA DEL PRINCIPE



CARLA STRACCI (ODETTE)  
TEDIA VENDETTA...



VOI FORSE NON  
SAPETE CHE CARLA  
È STATA ALIEVA  
DI JIGORO!!...



... E COSÌ  
PREPARA  
UN GRAN  
FINALE...

CADDE!?



... ECCO, FLETI CARL  
AVETE VISTO CHE:  
CHI DI VOLO FERISCE  
DI VOLO PERISCE!!

... OVERO ASHI GURUMA