



*Programma per passaggio di cintura
da gialla ad arancione*



SeishinRyuRoma

Storia del Judo

JIGORO KANO nacque nell'ottobre del 1860 nella città di Mikage. Nel 1877 si iscrisse alla scuola di ju-jitsu del maestro Fukuda della scuola di Tenjin-Shinyo-Ryu. Dopo la morte del maestro Fukuda studiò col maestro Iso, della Tenjin-Shinyo-Ryu e, dopo la morte di quest'ultimo, passò con Tsunetoshi Iikubo della scuola 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 quadrati).

Nel 1886 dopo due spostamenti di sede il Kodokan si installò a Kudan Kami-Fujimi-Cho; la superficie dei tatami era circa 80 metri quadrati. In quell'anno in un torneo organizzato dal prefetto Mishima gli allievi del giovane Kodokan si batterono alla pari con i veterani campioni di ju-jitsu: ciò creò grande celebrità al Kodokan.

Nel 1887 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 piroscampo 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 2.000 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 "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 di jitsu.

Una è che esistevano delle scuole che spesso si lasciavano andare a praticare tecniche violente e pericolose sia di protezione 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 jitsu 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 in po' lungo.»

*(da **Impariamo Judo** – FILPJ - http://www.seishinryuroma.it/Judo/download/IMPARIAMO_JUDO.pdf)*



Tecniche in piedi

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.

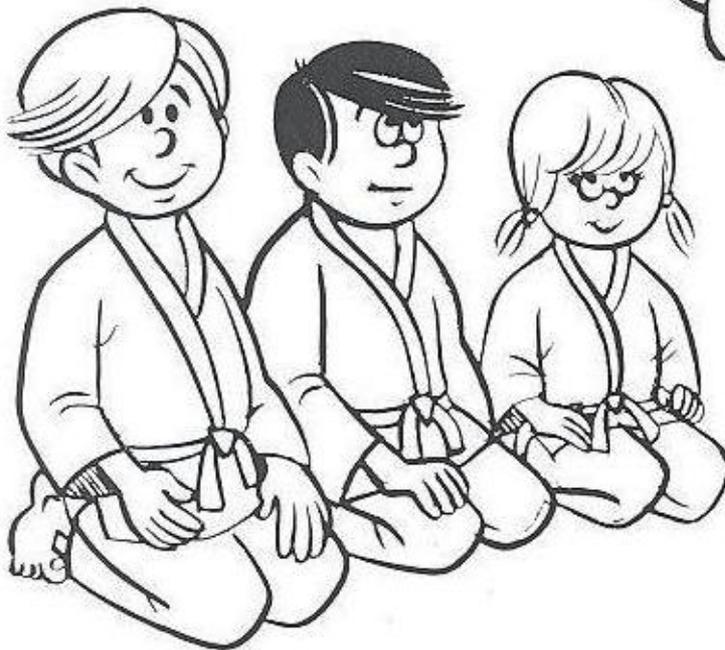
KAESHI WAZA

CONTRATTACCO TECNICA

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

TORI PUO' :

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

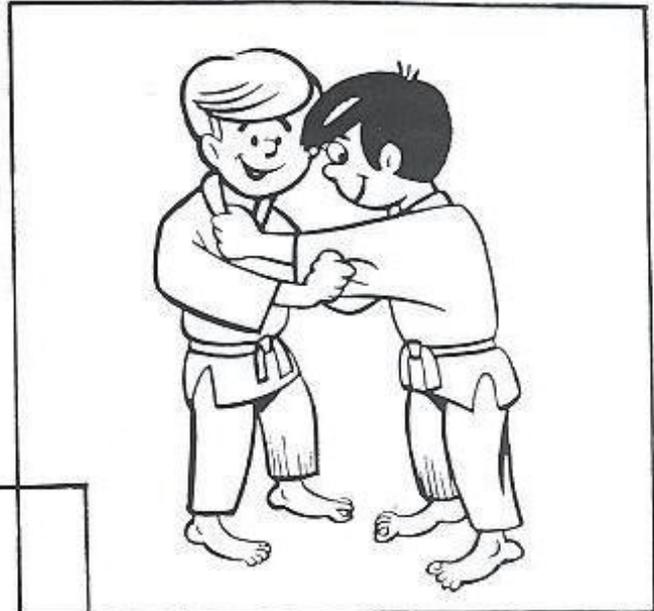


SI POSSONO SOLO RAGGRUPPARE
ESEMPI PERCHE' IL CAMPO E' VASTISSIMO.

HIZA GURUMA
(GINOCCHIO) (RUOTA)

ASHI WAZA

TI DEVI SPOSTARE MOLTO LATERALMENTE RISPETTO A UKE...



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



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

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

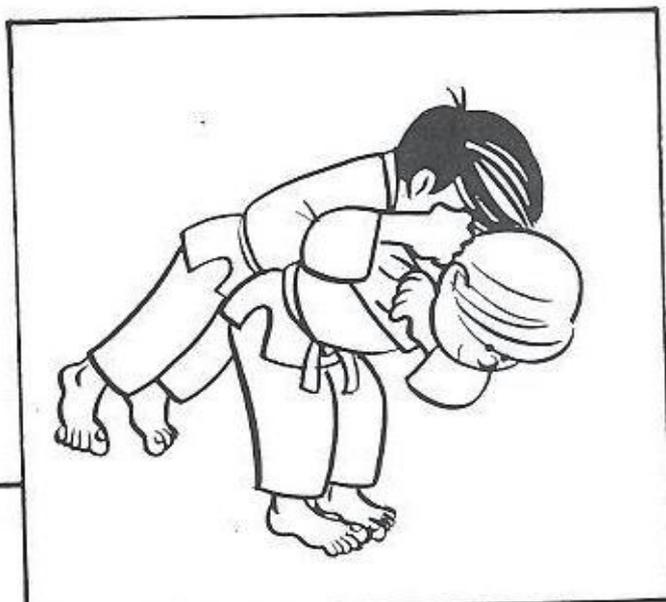
**TE
WAZA**

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

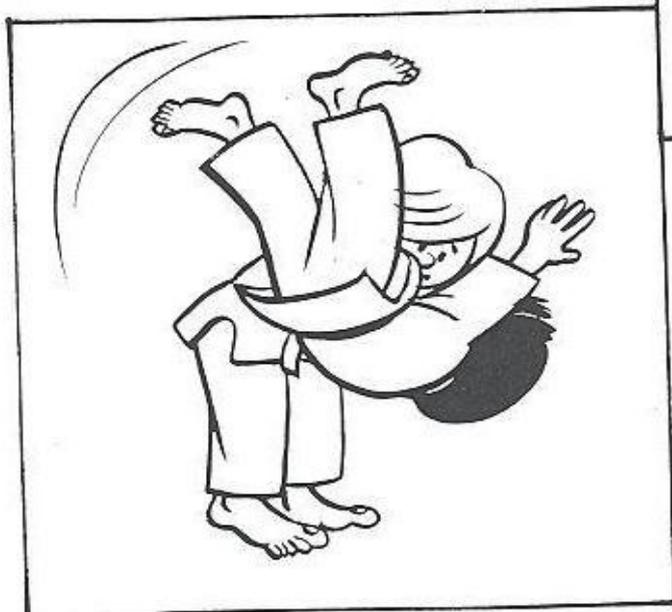
IPPON - SEOI - NAGE



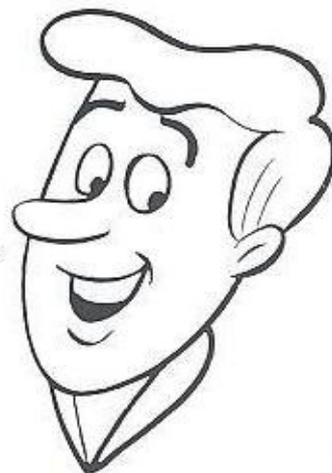
ROTTO L'EQUILIBRIO
DI UKE IN AVANTI...



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



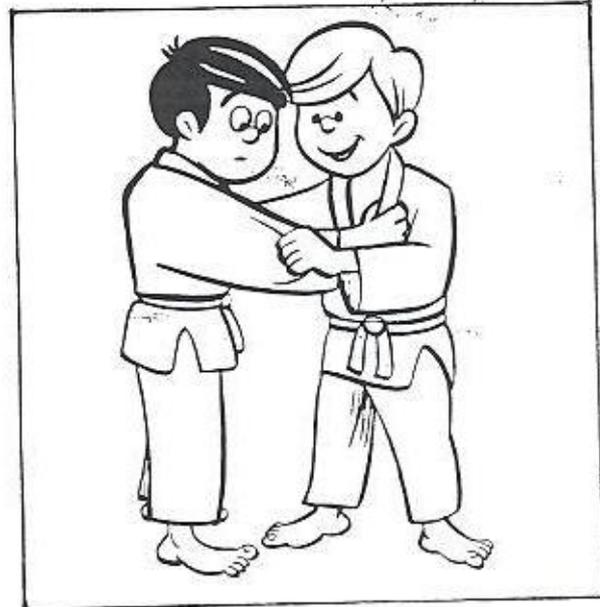
...POI RADDRIZZI LE GAMBE
E LO LANCI DAVANTI A TE.



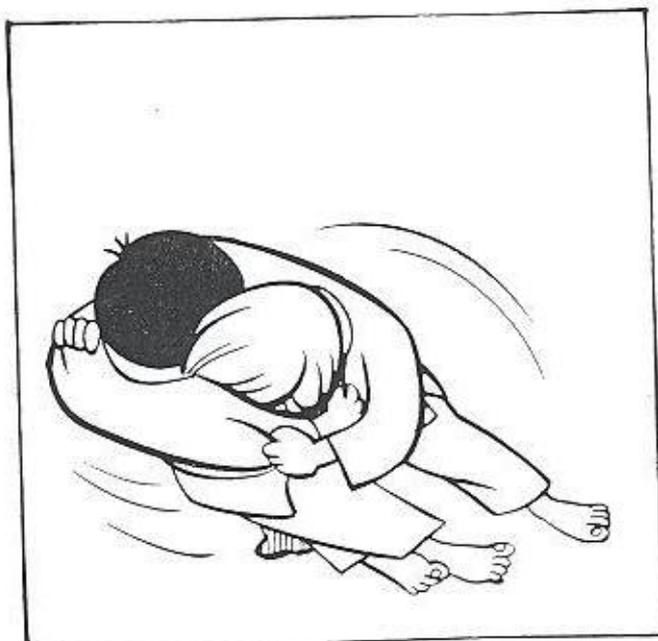
KO UCHI GARI
(PICCOLA) (INTERNA) (FALCIATA)

**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...

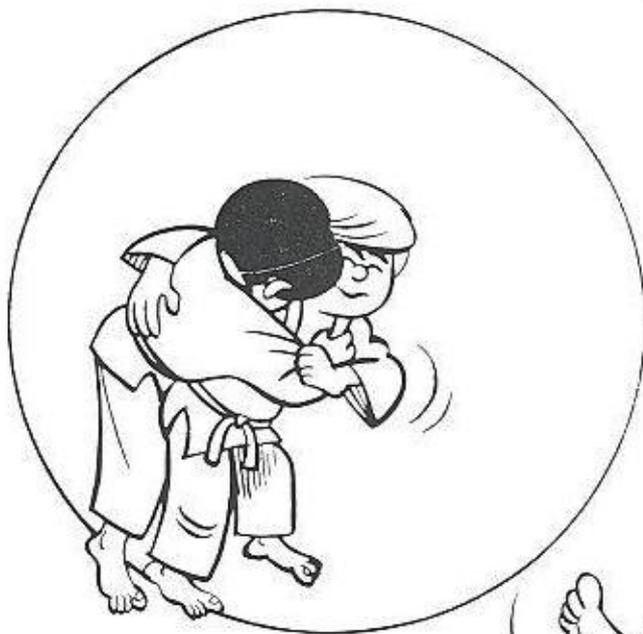
UKI - GOSHI
(FLUTTUANTE) (ANCA)

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.

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

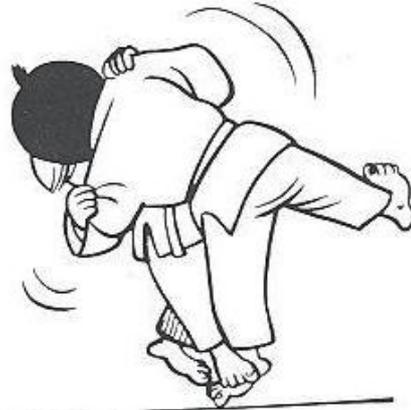
**ASHI
WAZA**



SQUILIBRATO
L'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.



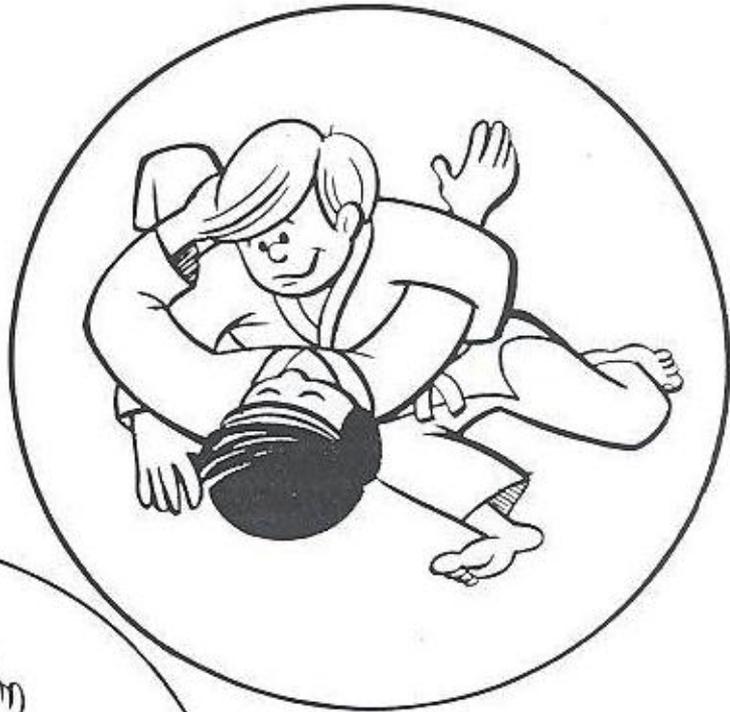


Tecniche a terra

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.

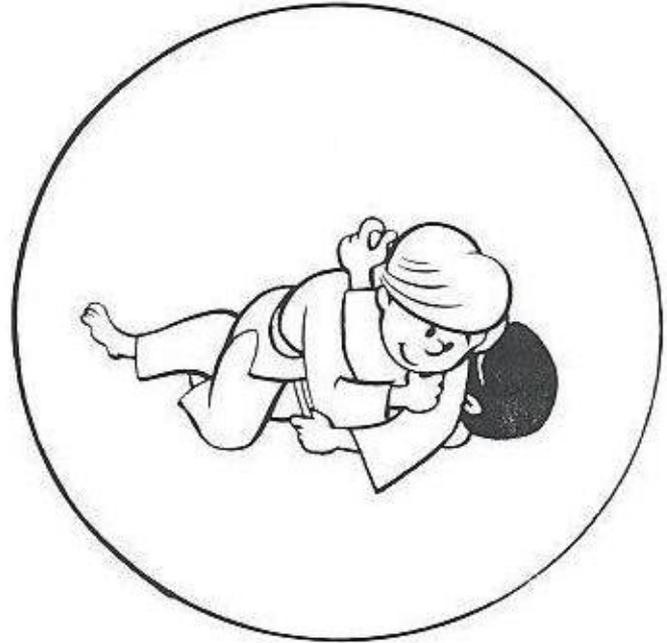
LA POSIZIONE DI
TORI E' PRESSOCHE'
UGUALE AD HON
GESA GATAME.



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.



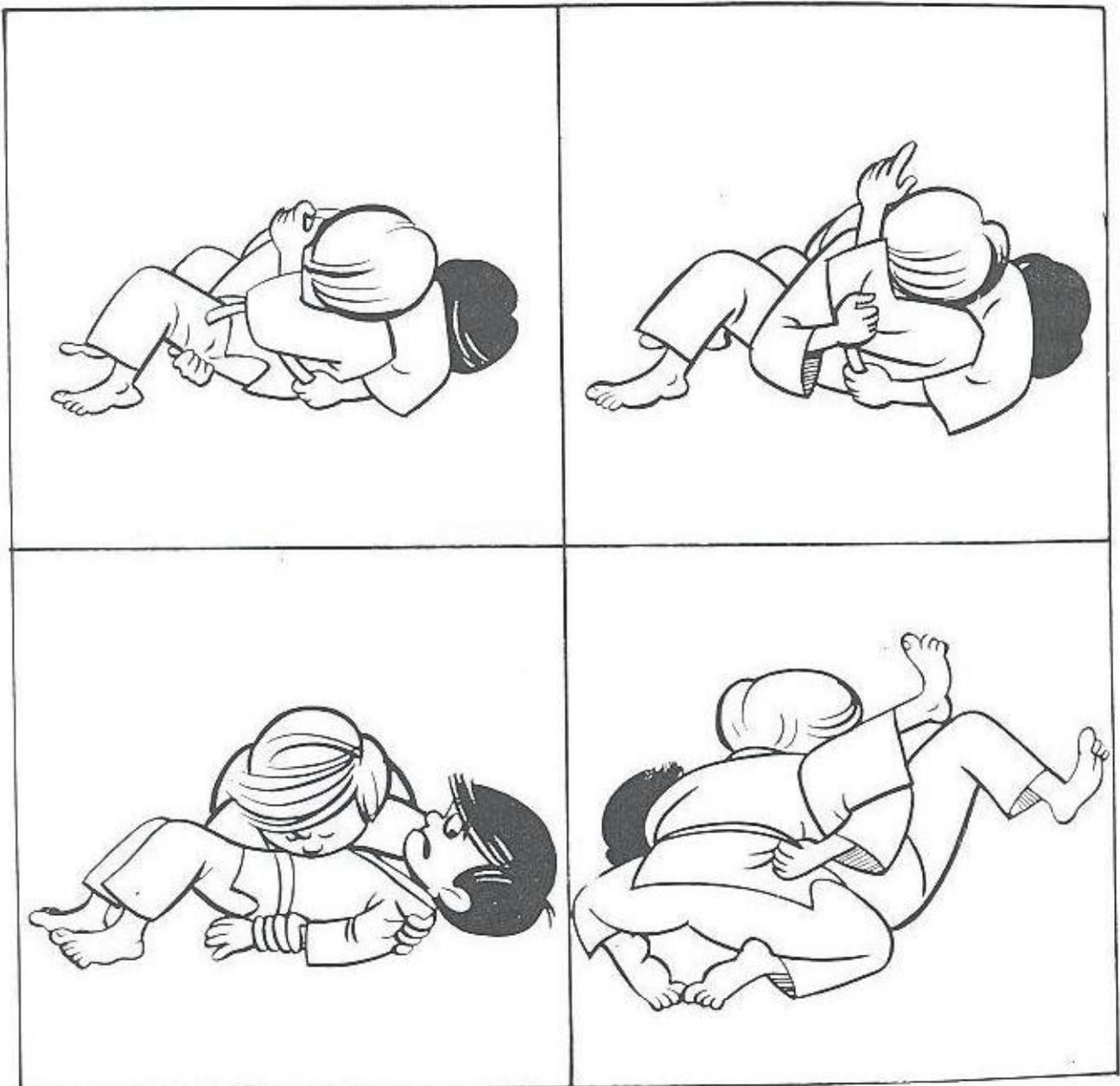
CON IL BRACCIO
 DESTRO TORI
 PRENDE IL
 PROPRIO BAVERO
 CONTROLLANDO
 FRA COLLO
 E SPALLA IL
 BRACCIO SINISTRO
 DI UKE.
 LE GAMBE
 SONO PIEGATE
 SOTTO LE
 ANCHE O LE
 COSCE DI UKE.

KUZURE - 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 :





Piccolo dizionario giapponese/italiano

Dojo	Luogo della via, più semplicemente la palestra.
Geiko	Allenamento
Go-kyo	Cinque principi, gruppo delle tecniche fondamentali.
Hajime	Cominciare a combattere.
Ju-do	Via della cedevolezza.
Judo-gi	Costume utilizzato nella pratica del Judo.
Katame	Controllo, immobilizzazione.
Kyu	Grado del principiante.
Mae-ukemi	Caduta in avanti.
Maitta	Resa, “mi arrendo”.
Matte	Interrompere il combattimento.
Nage-waza	Tecniche di proiezione.
Ne-waza	Tecniche di lotta a terra.
Obi	Cintura.
Osae-komi	Mantenere fermi, immobilizzare.
Rei	Saluto.
Ritsu-rei	Saluto dalla posizione in piedi.
Sensei	Maestro.
Shintai	Spostamenti.
Shisei	Posizioni.
Soremade	Finire il combattimento.
Tatami	Tappeto o stuoia di paglia di riso.
Tori	Colui che esegue l'azione.
Uchi-komi	Esercizio di ripetizione.
Uke	Colui che subisce l'azione.
Ukemi	Cadute.
Ushiro-ukemi	Caduta all'indietro.
Yoko-ukemi	Caduta laterale.
Za-rei	Saluto in ginocchio è il saluto più cerimoniale.



Appunti

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....