



*Programma per passaggio di cintura  
da arancione a verde*



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.

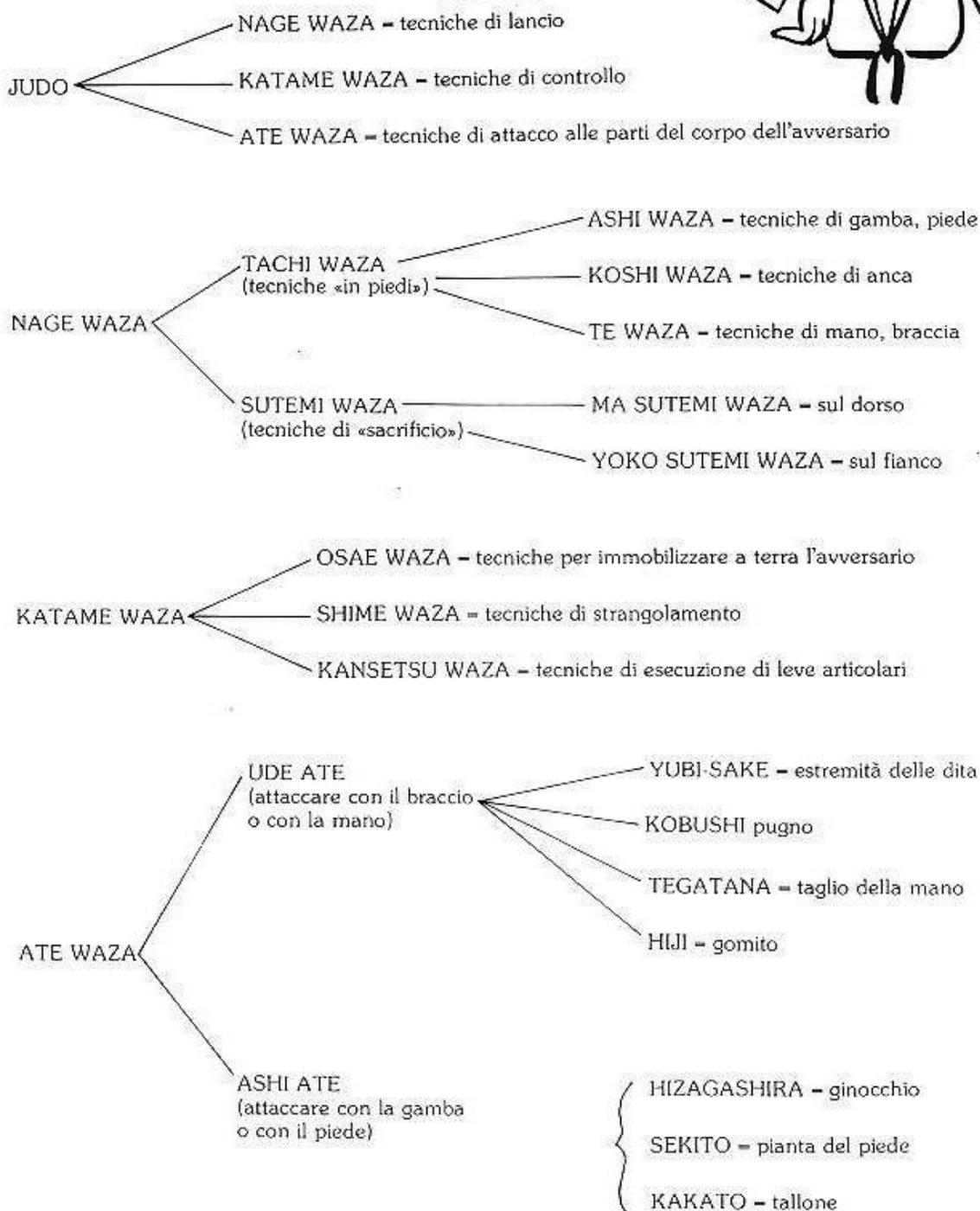
Ecco perché evitai il nome di jitsu e adottai judo al suo posto.

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](http://www.seishinryuroma.it/Judo/download/IMPARIAMO_JUDO.pdf))*

## 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.

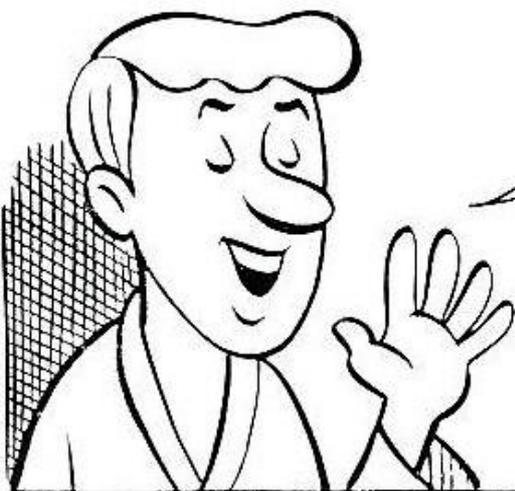
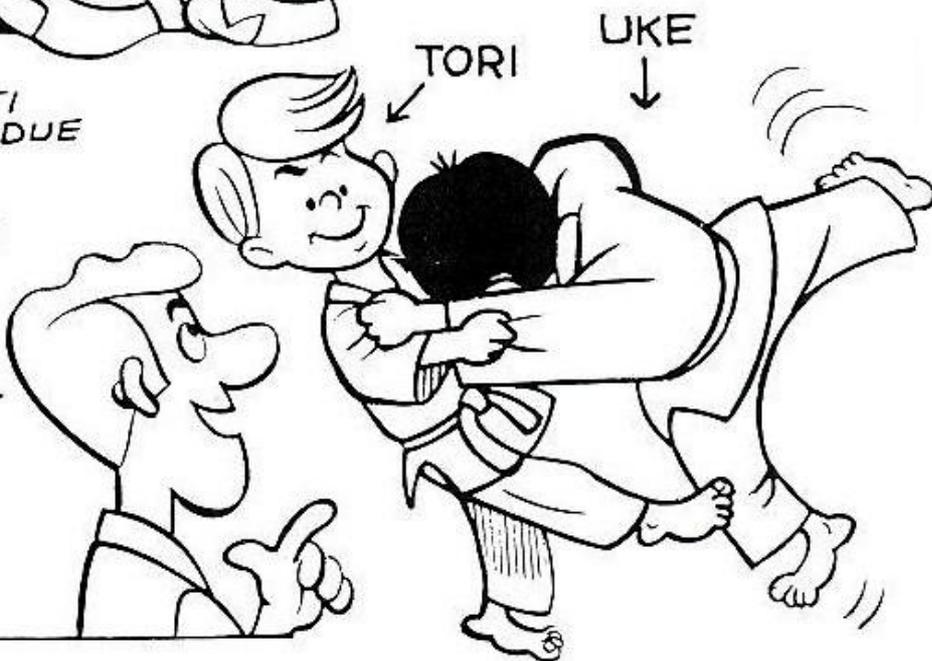




LE TECNICHE (WAZA) FONDAMENTALI  
DELLE PROIEZIONI (NAGE) SI DIVIDONO IN:

ASHI (GAMBA, PIEDE)  
KOSHI (ANCA)  
TE (BRACCIA, SPALLE)  
SUTEMI (SACRIFICIO),  
CHE PUO' ESSERE MA,  
SE CHI LANCIA 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.



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



# *Tecniche in piedi*

# PRIMO PRINCIPIO

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

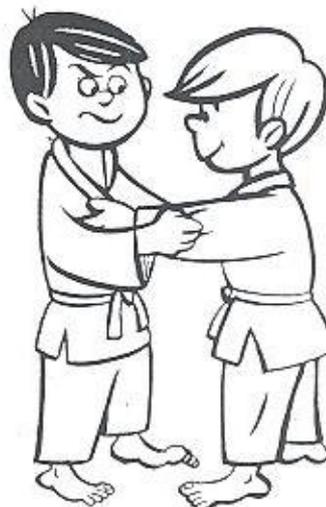
ASHI  
WAZA



=



DEVI FARE AVANZARE  
L'UNO DI UN PASSO...



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



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



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.



# 3° PRINCIPIO

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

ASHI  
WAZA

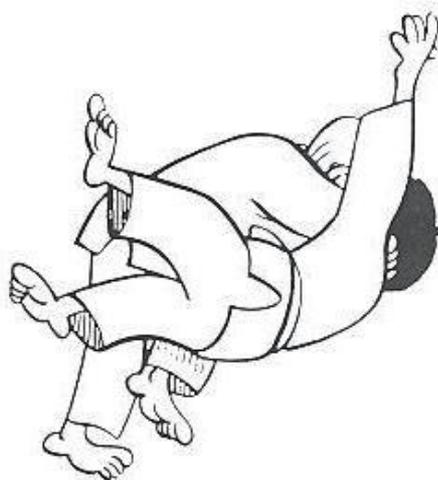


ROTTO L'EQUILIBRIO DI UKE INDIETRO-DESTRO, TORI PORTA IL PESO DI UKE SUL SUO TALLONE DESTRO...



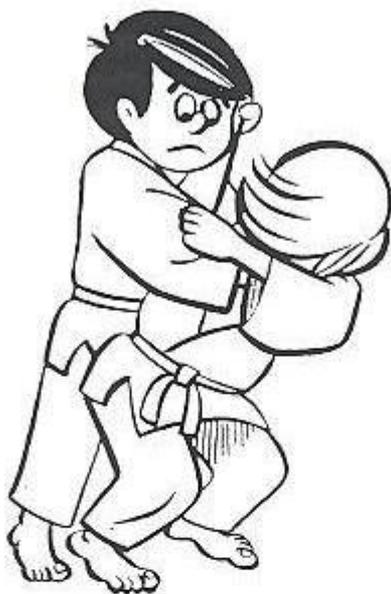
POI LO AGGANCIA CON IL SUO PIEDE SINISTRO ALL'ALTEZZA DELLA CAVIGLIA, ESTERNAMENTE...

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



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

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, COSÌ  
 CHE UKE CADRÀ SULLA  
 SCHIENA DAVANTI A TE.



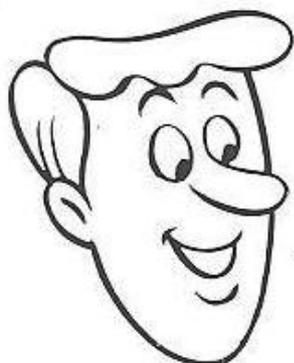
SE, CON LA PRESA A  
 DESTRA, ENTRI A  
 SINISTRA, SPINGENDO  
 IL SUO GOMITO DESTRO  
 VERSO L'ALTO, AVREMO  
 SODE (MANICA) TSURI  
 KOMI GOSHI.



## *Tecniche a terra*

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

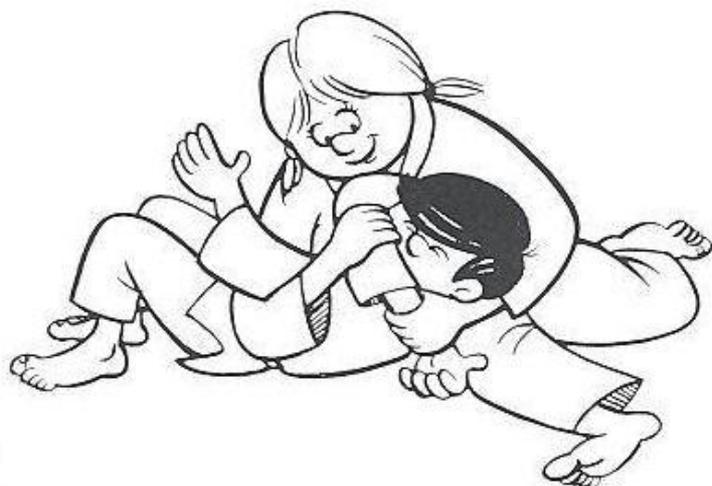
OSAE  
WAZA



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



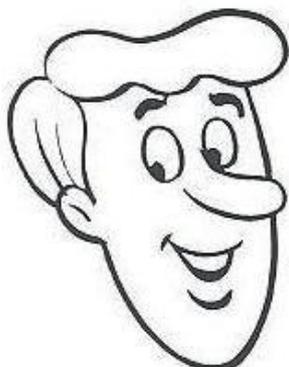
TORI E' DIETRO UKE, GLI  
PIAZZA LA COSCIA SOTTO  
LA TESTA; CON LA MANO  
SINISTRA, PRENDE LA  
CINTURA E CON LA DESTRA  
GLI CONTROLLA IL BRACCIO.



ECCO UN "KUZURE"  
(VARIANTE)

# 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'AFFLUSSO 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.



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

**SHIME  
WAZA**

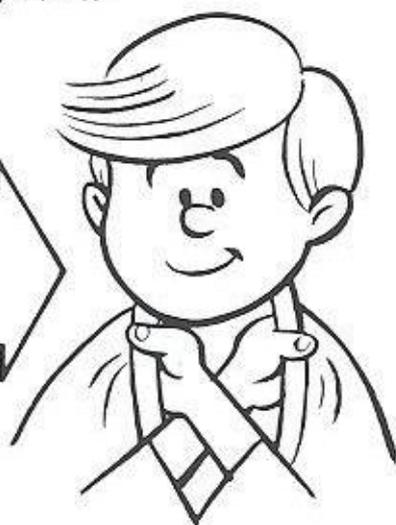


TORI E' SOPRA A UKE "A CAVALCIONI" CON LA MANO SINISTRA (POLLICE ESTERNO) AFFERRA IL BAVERO SINISTRO, CON LA MANO DESTRA QUELLO DESTRO (POLLICE INTERNO)

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

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

GIAKU =  
PRESA  
INVERSA



NAMI =  
PRESA  
NORMALE

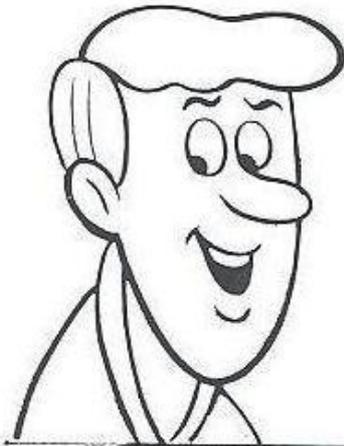


E' DIVERSA LA PRESA DELLE MANI CHE AFFERRANO PROFONDAMENTE I BAVERI. TORI CHIUDE IL COLLO TIRANDO VERSO DI SE', SPOSTANDOSI IN AVANTI COL CORPO.

# KANSETSU WAZA

LEVE

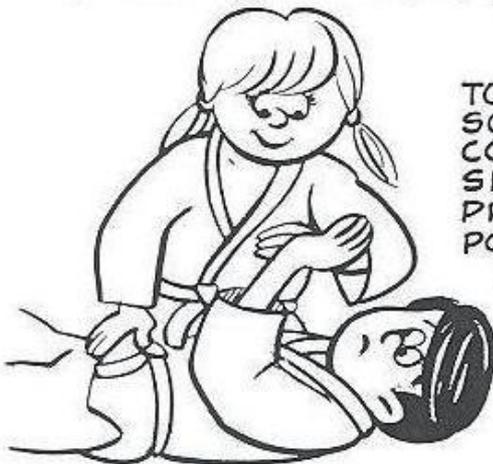
TECNICA



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.

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

KANSETSU  
WAZA



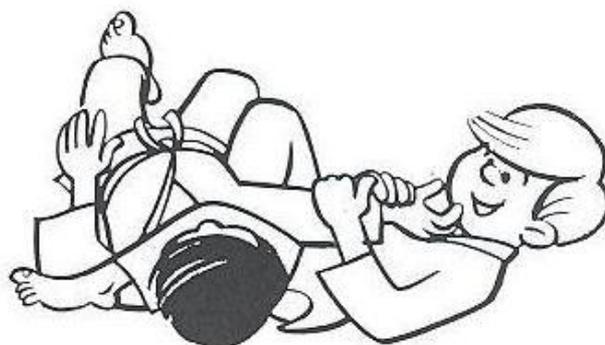
UKE E' A TERRA SULLA  
SCHIENA. TORI BLOCCA IL  
BRACCIO DESTRO DI UKE...



... 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.





## 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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....