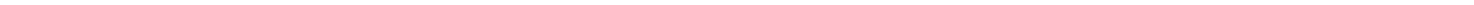




*Programma per passaggio di cintura
da bianca a gialla*



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.



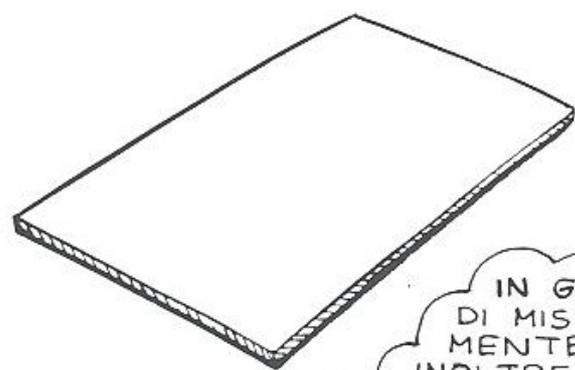
Io volevo dimostrare che ciò che io insegnavo non era cosa pericolosa e nei metodi d'insegnamento, del tutto differente dal ju-jitsu.

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.

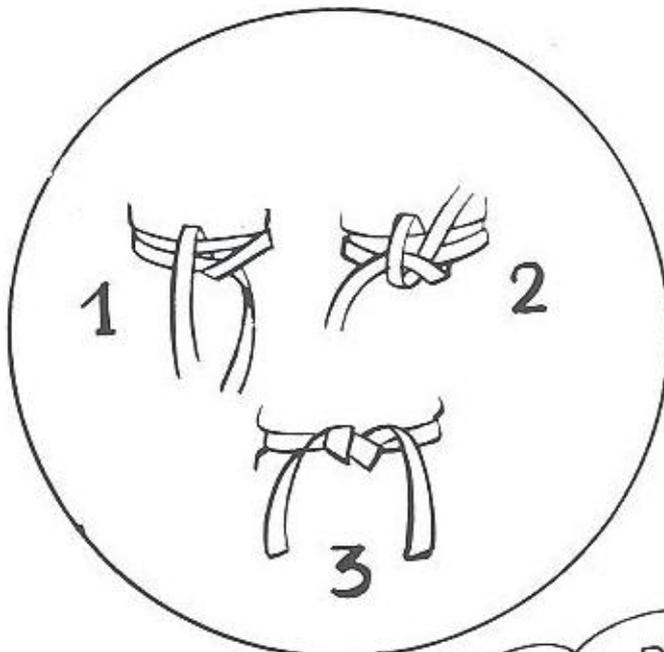
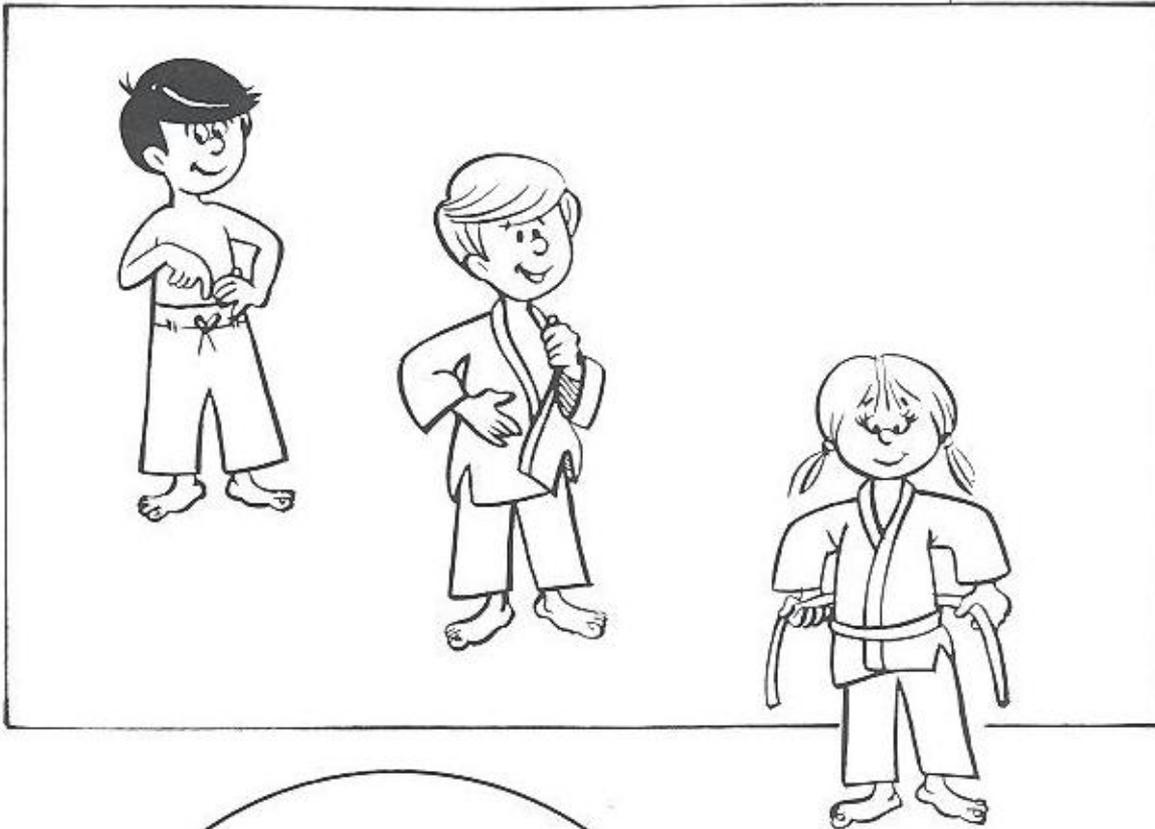
Ecco perché evitai il nome di jitsu e adottai judo al suo posto.

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)*



COME SI ALLACCIA LA CINTURA (OBI)



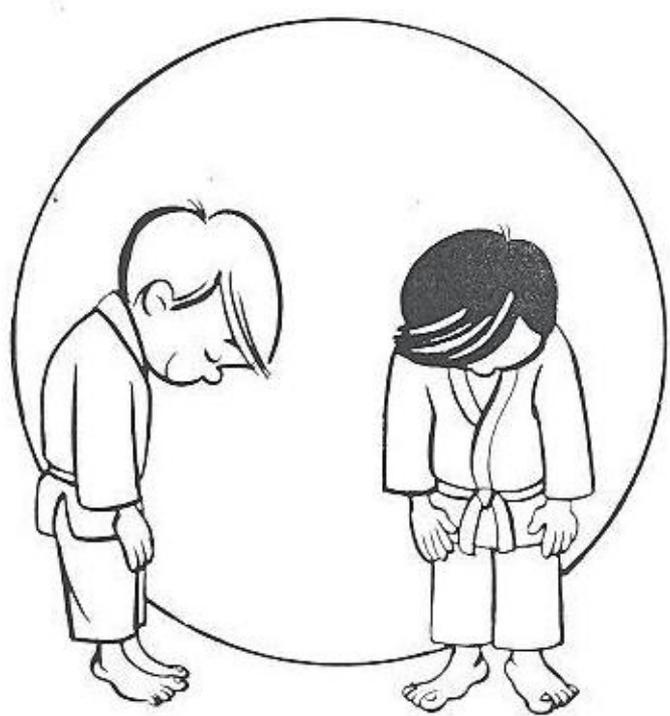
DAN =
SONO I GRADI
ATTRIBUITI DOPO LA
CINTURA NERA : DAL SESTO
ALL' OTTAVO (CINTURA BIANCA E ROSSA)
DAL NONO AL DECIMO (CINTURA ROSSA).



IL SALUTO (REI)

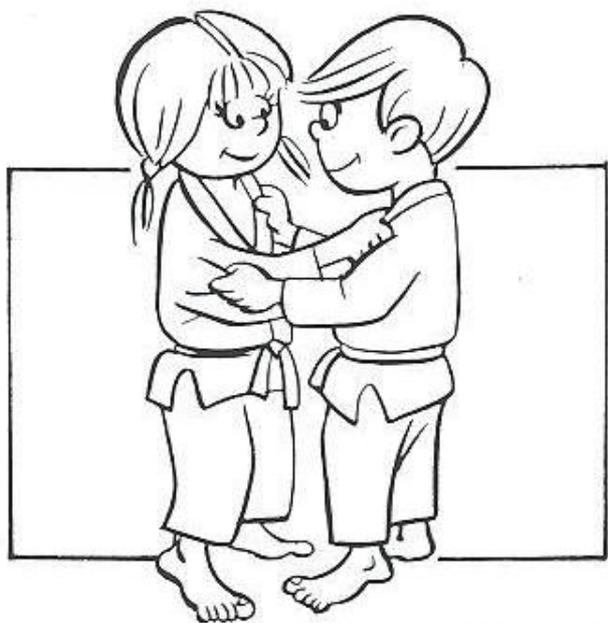


LA LEZIONE COMINCIA
CON IL SALUTO (REI) FATTO IN
GINOCCHIO (ZAREI), ASSIEME A
TUTTI GLI ALTRI ALLIEVI, ALLI-
NEATI PER ORDINE DI GRADO DA
UN LATO DEL TAPPETO E IL MAE-
STRO DAL LATO OPPOSTO.



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 TUDOGI DELL'AVVERSARIO E' DI IMPORTANZA FONDAMENTALE PER LA BUONA RIUSCITA DELLA TECNICA CHE SI VUOL PORTARE. LA PRESA FONDAMENTALE DALLA POSIZIONE DI MIGI-SHIZEN-TAI SI EFFETTUA PRENDENDO CON LA MANO SINISTRA LA MANICA DESTRA DEL TUDOGI DELL'AVVERSARIO ALL'ALTEZZA DEL

GOMITO E CON LA MANO DESTRA IL BAVERO SINISTRO ALL'ALTEZZA DEL PETTO.

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



LO SQUILIBRIO (KUZUSHI)



CONSISTE NEL ROMPERE LA POSIZIONE DI EQUILIBRIO DELL'AVVERSAARIO 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.

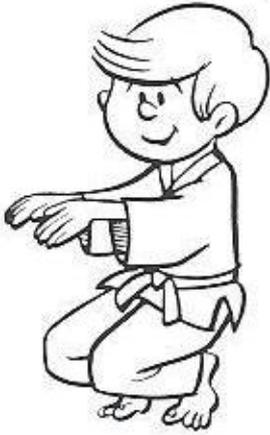
L'INSEGNAMENTO CLASSICO, DOPO IL KUZUSHI, PREVEDE LA FASE DI TSUKURI, CHE CONSISTE NELL'AZIONE PREPARATORIA DELL'ATTACCO E, DOPO TSUKURI, IL KAKE CHE VA DAL MOMENTO IN CUI IL CORPO DI UKE STA PER STACCARSI FINO ALLA CADUTA.



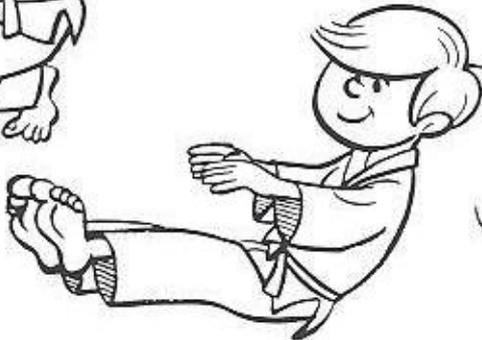
IN PRATICA E' MOLTO DIFFICILE DISTINGUERE LE TRE FASI, DATA ANCHE LA VELOCITA' DI ESECUZIONE AL MASSIMO SI POTRA' DIRE CHE UN ATTACCO, CHE NON HA AVUTO SUCCESSO, MANCAVA DI KAKE.

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)



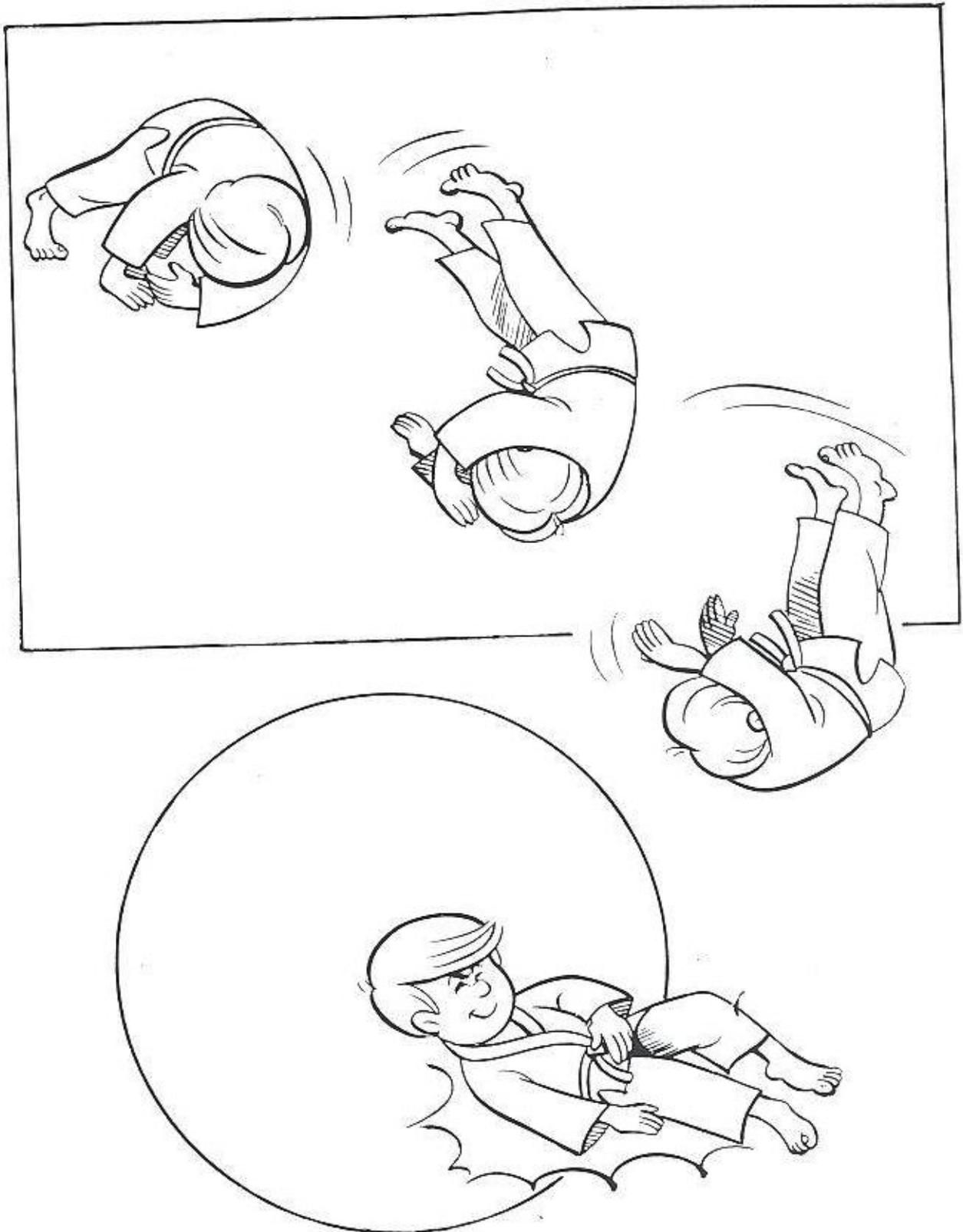
YOKO - UKEMI
(FIANCO LATERALE) (CADUTA)



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.





Tecniche in piedi

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

**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.

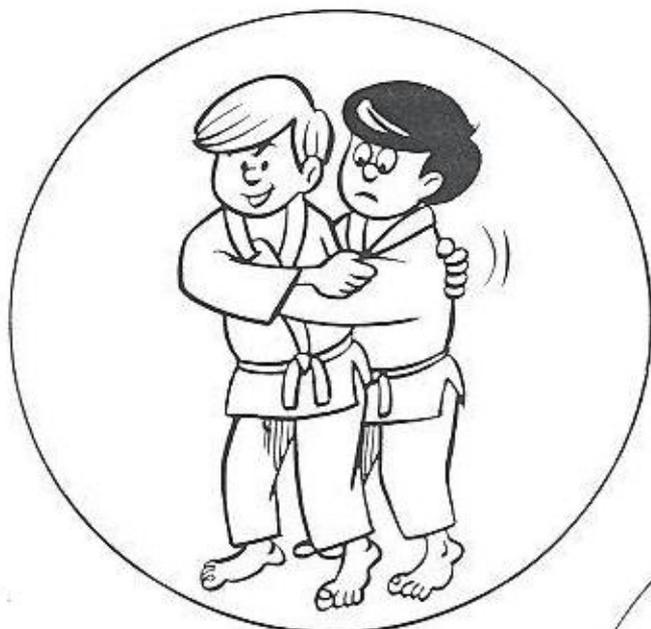
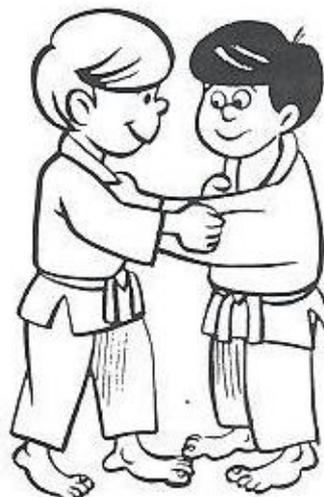
O - GOSHI
(GRANDE) (ANCA)

KOSHI
WAZA



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

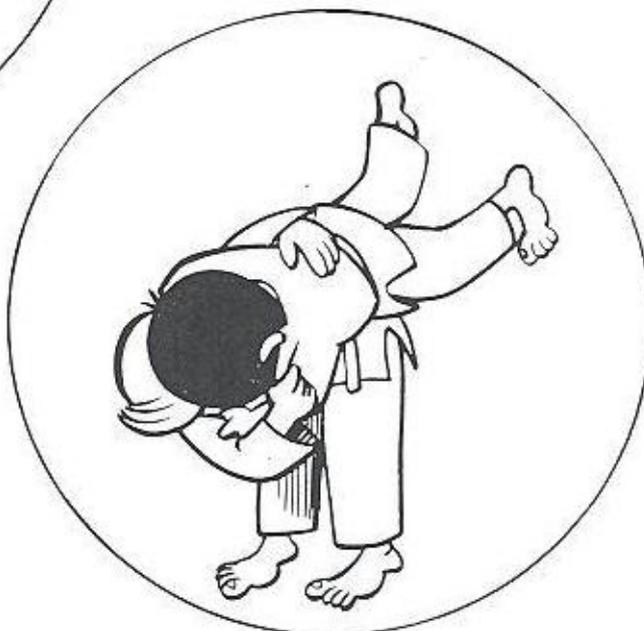
ROMPI
L'EQUILIBRIO
DI UKE IN
AVANTI...



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...



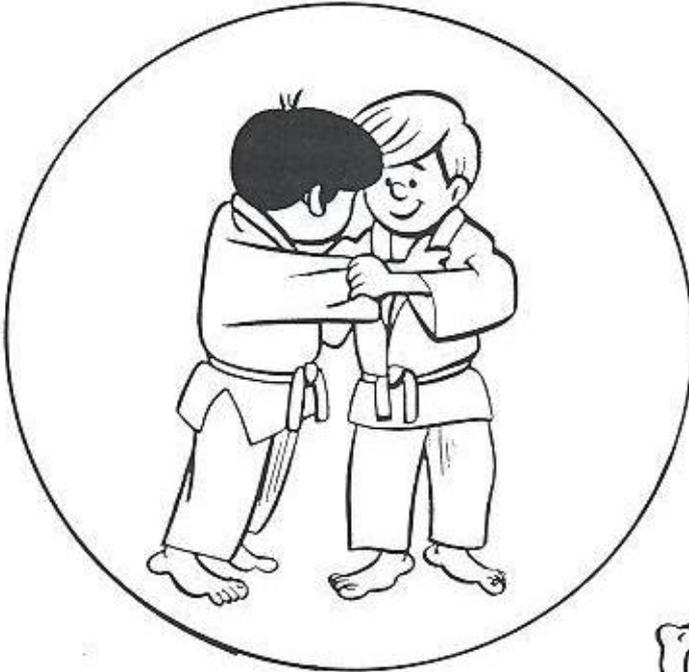
...ENTRA CON LA TUA
GAMBA TRA LE SUE...

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



TAI - OTOSHI
(CORPO) (CADERE)

TE
WAZA



ROMPI
L'EQUILIBRIO
DI LIKE
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...



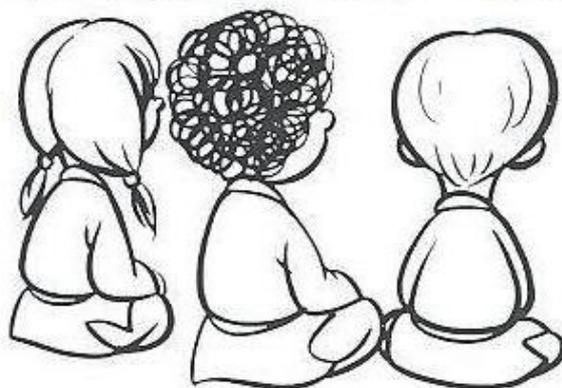
POI LO
PROIETTI
CON AZIONE
CONTINUA
DELLE BRACCIA.



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...

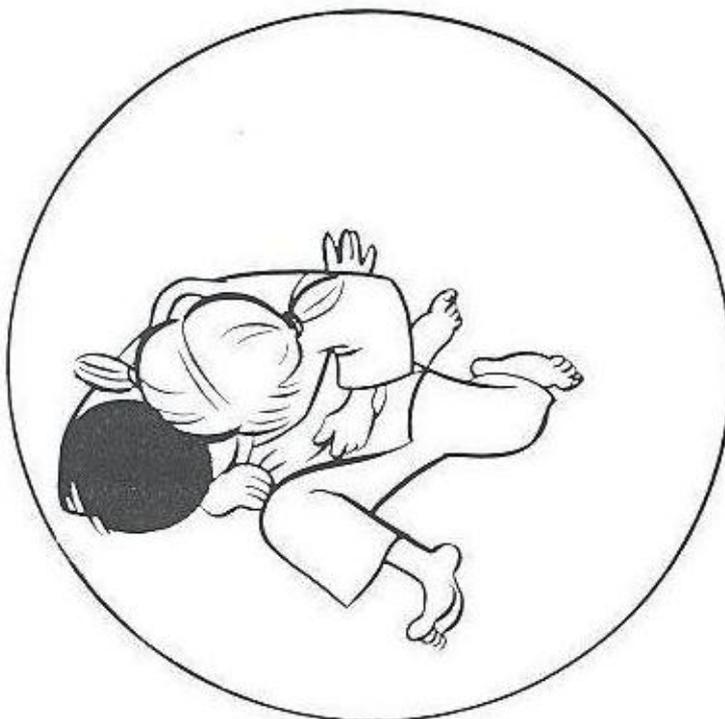
(es: KATAME WAZA ma HIZA GATAME)



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 ...

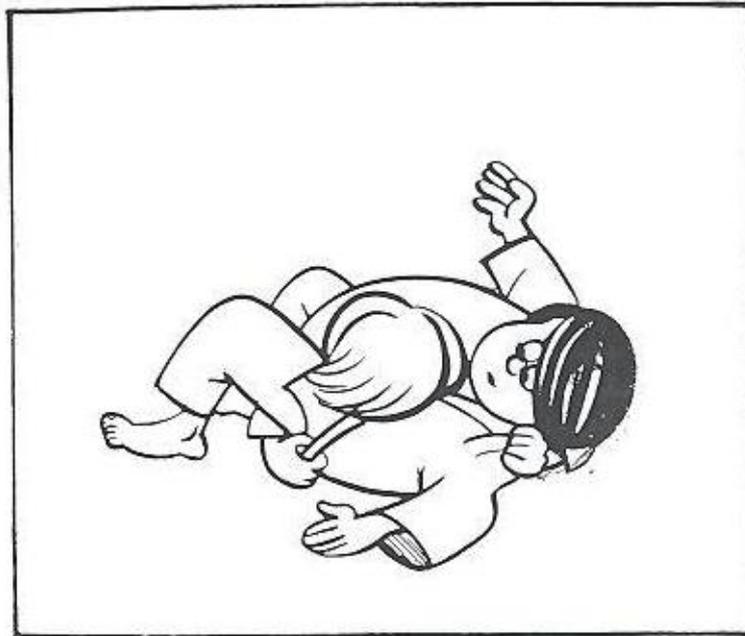


... E GLI
CIRCONDA
IL COLLO
CON IL
BRACCIO
SINISTRO.
TORI
TIENE LE
GAMBE
ALLARGATE
E ABBASSA
LA TESTA.

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

**OSAE
WAZA**

E' UN
CONTROLLO
LATERALE
PER QUATTRO
PUNTI.
IL PETTO
DI TORI
SCHIACCIA-
LKE...

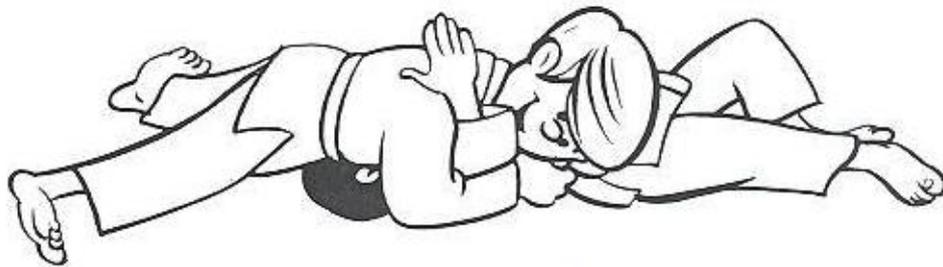


...TENENDOGLI
IL BAVERO
CON LA MANO
SINISTRA
SOTTO IL
COLLO E LA
CINTURA
CON LA MANO
DESTRA
CHE PASSA
TRA LE
GAMBE.

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) (QUATTRO) (IMMOBILIZZAZIONE)
 SOPRA 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.





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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....