

# PROGRAMMA CINTURA BLU (2° KYU)

## TERMINOLOGIA TRADIZIONALE

### STORIA DEL JUDO

Il judo ha origine dall'antico jujitsu; il fondatore Jigoro Kano studiò e approfondì diverse scuole di jujitsu arrivando ad ottenere il grado di maestro (Shihan) in due di queste, Tenshin shin'yo (specializzata in Katame waza, lotta corpo a corpo, strangolamenti, leve articolari) e Kito (specializzata in Nage waza, tecniche di atterramento al suolo).

Nel 1882, in quanto shihan di due stili poté fondarne uno nuovo, approfondendo il proprio metodo che prese il nome di Judo Kodokan, che significa: scuola dove si insegna la via della cedevolezza.

Questo avvenne in un periodo favorevole per il Giappone, infatti fino ad allora, per oltre mille anni, il potere era stato nelle mani dello Shogun (generale dell'esercito) e della classe sociale dei samurai, ma a seguito di alcuni eventi il potere imperiale riprese il comando, determinando per il Giappone l'inizio dell'era moderna.

Ci furono cambiamenti culturali nella vita dei giapponesi dovuti a influenze occidentali e ciò provocò un rifiuto per tutto quello che apparteneva al passato, come la cultura guerriera, di cui il jujitsu faceva parte, che scomparve quasi del tutto. L'uso delle armi da fuoco prese il posto delle antiche arti del combattimento tradizionale e le scuole di arti marziali (dojo) chiusero per mancanza di allievi.

Jigoro Kano, professore universitario di Inglese ed economia, con ottime capacità pedagogiche, capì l'importanza di unire lo sviluppo fisico e le capacità nel combattimento, per la crescita intellettuale dei giovani.

Inizialmente eliminò dalla disciplina tutte le azioni di attacco armato che potevano causare ferimenti gravi degli allievi.

Successivamente studiò e approfondì il Nage waza (tecniche di atterramento al suolo) ottenendo così un sistema di combattimento efficace e appagante.

Ma il vero e proprio cambiamento rispetto al jujitsu si ebbe con la formulazione dei principi fondamentali che regolavano la nuova disciplina: Seiryoku zen'yo, il miglior impiego dell'energia fisica e mentale e Jita kyo'ei, cioè tutti insieme per crescere e progredire.

Attraverso la pratica del judo l'uomo migliora sé stesso e contribuisce al miglioramento della società e questo è possibile solo con la partecipazione intelligente di tutti.

Lo scopo finale del jujitsu era il raggiungimento della massima abilità nel combattimento; nel judo l'abilità è il mezzo per giungere alla condizione mentale del "miglior impiego dell'energia".

Il judo fu considerato estremamente educativo e poteva, nello stesso tempo, essere utilizzato per difendersi dalle aggressioni, infatti nel judo si trovano due tipiche espressioni della cultura giapponese antica, Bun-bu, cioè la penna e la spada, la virtù civile e la virtù guerriera.

Nel judo sono contenute 3 discipline: rentai (cultura fisica), shobu (arti guerriere), sushin (coltivazione intellettuale).

Il judo ebbe una incredibile diffusione in Giappone e fu esportato nel resto del mondo da commercianti e militari e anche da maestri giapponesi, allievi diretti di Jigoro Kano, che lo fecero conoscere in Inghilterra e in Francia.

Jigoro Kano morì nel 1938, quando il Giappone stava entrando nella seconda guerra mondiale.

Dopo la sconfitta, la nazione rimase sotto il controllo degli USA per dieci anni e il judo fu censurato perché considerato uno degli aspetti pericolosi della cultura giapponese, infatti fu proibita la pratica di questa disciplina e i libri e filmati sull'argomento vennero distrutti.

Successivamente il Comitato Olimpico Internazionale (CIO) reintegrò il judo fra le discipline sportive, tanto che nel 1964 a Tokyo è diventato ufficialmente disciplina olimpica.

Oggi spesso vengono meno i principi dettati dal Maestro Jigoro Kano, in quanto si tende ad insegnare agli allievi le tecniche che permettono di ottenere subito ottimi risultati nelle gare, tralasciando l'aspetto educativo della disciplina e l'insegnamento di un'adeguata base tecnica.

Per questo si sono costituite Federazioni Sportive che tendono, oltre a dedicarsi all'attività agonistica, anche a far riaffermare i principi espressi dal Maestro Jigoro Kano.

#### **NAGE WAZA (proiezioni)**

**TE WAZA (tecniche di braccia)**

**KOSHI WAZA (tecniche di anca)**

**ASHI WAZA (tecniche di gamba/piede)**

**MA SUTEMI WAZA (tecniche di sacrificio sul dorso)**

**YOKO SUTEMI WAZA (tecniche di sacrificio sul fianco)**

#### **NE WAZA (lotta a terra)**

**OSAE KOMI WAZA (controlli)**

**KANTETSU WAZA (lussazioni)**

**SHIME WAZA (strangolamenti)**

#### **ATE WAZA (tecniche di percussione)**

#### **RENRAKU WAZA (tecniche in successione)**

#### **KAESHI WAZA (tecniche di contrattacco)**

**BOGYO WAZA (difese): GO** (bloccare), **CHOA** (evitare, schivare), **YAWARA** (assecondare, cedere)

#### **DAMASHI (inganno, finta)**

**FASI DI UNA PROIEZIONE: KUZUSHI** (Squilibrio), **TSUKURI** (entrata), **KAKE** (proiezione)

**UCHI KOMI** (esercizio statico di entrate)

**YAKUSOKU GEIKO** (allenamento dell'opportunità)

**TATAMI** tappeto

**DOJO** luogo di pratica

**GI** uniforme

**OBI** cintura

**ZOORI** calzature

**KI** energia

**TANDEN** energia addominale

**KIAI** liberazione dell'energia

## **TERMINOLOGIA DI GARA**

**IPPON** 1 punto

**WAZA ARI** mezzo ippon

**YUKO** punteggio intermedio

**OSAE KOMI \*** inizio conteggio immobilizzazione

**TOKETA** fine del conteggio dell'osae komi

**SHIDO\*** penalità

**AJIME'** combattere  
**MATE** fermarsi  
**SOREMADE** fine del combattimento  
**HANSOKUMAKE** squalifica

## POSIZIONI E SPOSTAMENTI

**SHINTAI:** Spostamenti  
**SHISEI:** Posizioni  
**SHIZEN HONTAI:** Posizione fondamentale  
**JUGO HONTAI:** Posizione difensiva  
**TAI SABAKI:** Spostamento circolare  
**AYUMI ASHI:** Camminata ordinaria  
**TSUGHI ASHI:** Piede che segue piede  
**OKURI ASHI:** Camminata laterale  
**KUMI KATA:** Presa

## UKEMI (Cadute)

**USHIRO UKEMI:** caduta indietro  
**YOKO UKEMI:** caduta laterale  
**KAITEN UKEMI:** caduta in avanti con rotolamento

## NAGE WAZA (Tecniche di proiezione)

**O SOTO GARI:** grande falciata esterna  
**UKI GOSHI:** anca fluttuante  
**O GOSHI:** grande ancata  
**HIZA GURUMA:** ruota sul ginocchio  
**DE ASHI BARAI:** spazzare il piede che avanza  
**O UCHI GARI :** Grande falciata interna  
**SASAE TSURIKOMI ASHI:** bloccare il piede tirando e sollevando  
**SEOI NAGE:** Proiezione sul dorso tramite in punto  
**KO SOTO GARI:** Piccola falciata esterna  
**KO UCHI GARI:** Piccola falciata interna  
**KOSHI GURUMA:** Ruota sull'anca  
**TSURIKOMI GOSHI:** Colpo d'anca tirando e sollevando  
**OKURI ASHI BARAI:** Spazzare entrambi i piedi  
**TAI OTOSHI:** Caduta del corpo  
**HARAI GOSHI:** Spazzare con l'anca  
**UCHIMATA:** Colpire all'interno coscia  
**KO SOTO GAKE:** Piccolo agganciamento esterno  
**TSURI GOSHI:** Colpo d'anca sollevando  
**YOKO OTOSHI:** Caduta laterale  
**ASHI GURUMA:** Ruota sulla gamba  
**HANE GOSHI:** Anca saltata

**HARAI TSURIKOMI ASHI:** Spazzata tirando e sollevando  
**TOMOE NAGE:** Proiezione circolare  
**KATA GURUMA:** Ruota con le braccia  
**SUMI GAESHI:** Rovesciare nell'angolo  
**TANI OTOSHI:** Caduta nella valle  
**HANE MAKIKOMI:** Salto avvolgente  
**SUKUI NAGE:** Proiezione a cucchiaio  
**UTSURI GOSHI:** Spostamento d'anca  
**O GURUMA:** Grande ruota  
**SOTO MAKIKOMI:** Avvolgimento esterno  
**UKI OTOSHI:**

### **OSAE KOMI WAZA (Tecniche di controllo)**

**HON GESA GATAME:** controllo fondamentale a fascia  
**KUZURE KESA GATAME :** variazione dell'immobilizzazione a fascia  
**KATA GATAME:** Immobilizzazione della spalla  
**KAMI SHIO GATAME:** controllo su 4 punti da dietro  
**YOKO SHIO GATAME :** controllo laterale sui quattro punti  
**TATE SHIO GATAME :** controllo longitudinale sui quattro punti  
**KUZURE KAMI SHIO GATAME :** variazione controllo su 4 punti da dietro  
**KUZURE TATE SHIO GATAME :** variazione controllo longitudinale sui quattro punti  
**KUZURE YOKO SHIO GATAME :** variazione controllo laterale sui quattro punti  
**MAKURA KESA GATAME:** Controllo a fascia con cuscino  
**USHIRO KESA GATAME:** controllo a fascia da dietro

### **SHIME WAZA (Tecniche di strangolamento)**

**HADAKA JIME:** strangolamento a mani nude  
**OKURI ERI JIME:** strangolamento con entrambi i baveri  
**GYAKU JUJI JIME:** strangolamento a croce rovesciato  
**NAMI JUJI JIME:** strangolamento a croce normale  
**KATA JUJI JIME :** strangolamento incrociato con la spalla  
**Kata Ha Jime:** strangolamento con controllo della spalla  
**Koshi Jime:** strangolamento con l'anca  
**Ryote Jime:** strangolamento a due mani  
**Sankaku Jime:** strangolamento a triangolo  
**Sode Guruma Jime:** strangolamento con rotazione delle maniche  
**Tsukkomi Jime:** strangolamento spingendo

### **KANSETSU WAZA (Tecniche di lussazione)**

**UDE GARAMI:** avvolgere il braccio

**UDE HISHIGI JUJI GATAME:** controllo a croce fracassando il bracciando

**UDE HISHIGI HIZA GATAME:** leva al gomito con il ginocchio

**UDE HISHIGI UDE GATAME:** leva al gomito con il braccio

**Ude Hishigi Waki Gatame:** leva al gomito con l'ascella

**Ude Hishigi Hara Gatame:** leva al gomito con l'addome

**Ude Hishigi Ashi Gatame:** leva al gomito con le gambe

ASD JIJITSU ACADEMY