

PROGRAMMA CINTURA MARRONE (1° KYU)

STORIA DEL JUJITSU

È consuetudine far risalire le origini del Ju Jitsu ("arte della cedevolezza" o "della flessibilità") al Giappone dell'epoca Kamakura (1185-1333), quando i bushi (guerrieri) iniziarono lo studio e la codificazione di tecniche - con e senza l'uso delle armi - per neutralizzare i nemici. Nel corso dei secoli queste tecniche furono elaborate da abili sensei (maestri), che fondarono molteplici ryu (scuole), ognuno dei quali tentava di affermare la propria invincibilità nel combattimento. Tutto ciò conduceva a frequenti sfide durante le quali tutti gli allievi di un ryu si recavano presso una scuola rivale per saggiare l'efficacia del proprio stile. Questi incontri vennero denominati Dojo Arashi ("tempesta che si abbatte dove si studia il metodo"). Alcuni fra i tanti ryu diffusi in Giappone furono: Tenjin Shinyo, Muso Jiken, Yoshin, Aio, Kito, Katori Shinto. Il Ju Jitsu raggiunse il massimo splendore durante il lungo periodo di pace instaurato da Ieyasu Tokugawa dopo la battaglia di Sekigahara (1600), la sua autoproclamazione a Shogun (1603) e la conquista del castello di Osaka (1615). La fine delle guerre civili che avevano insanguinato il Giappone dal XII secolo, interrotte soltanto per respingere le invasioni mongole di Kublai Khan nel 1274 e 1281, lasciò disoccupati migliaia di samurai. Molti di loro pensarono quindi di mettere a frutto quanto avevano appreso sui campi di battaglia, raccogliendo e perfezionando le tecniche di combattimento ereditate dal passato. Mentre in precedenza esistevano solo scuole private ad uso dei grandi clan, ognuno dei quali elaborava e tramandava al suo interno colpi di particolare efficacia, sorsero allora scuole di arti marziali aperte a tutti. L'uso strategico del corpo umano raggiunse livelli sbalorditivi di efficienza.

I pionieri del Ju Jitsu in Europa furono Raku Uyenishi e Yukio Tani, che già nel 1901 erano attivi a Londra. Risale comunque al 1918 l'avvenimento più importante in Gran Bretagna, ossia la costituzione del Budokwai grazie a Gunji Koizumi. A Parigi, dopo una lunga campagna di stampa, il 26 ottobre 1905 s'incontrarono Ernest Régnier (Ré-Nié) e Georges Dubois, valente pugile, schermidore e pesista: Ré-Nié ebbe la meglio sul più pesante rivale in appena 26 secondi con una leva articolare. Nel 1906, a Berlino, Erich Rahn apriva la prima palestra in Germania.

Il Ju Jitsu giunse nel nostro paese all'inizio del '900, diffuso dai marinai che lo avevano appreso durante la permanenza nel Mar della Cina delle nostre navi da guerra, in particolare degli incrociatori Marco Polo e Vesuvio. La prima dimostrazione di "lotta giapponese" in Italia si tenne il 30 maggio 1908. Nella Villa Corsini, a Roma, si esibirono due sottufficiali di Marina, che pochi giorni dopo ripeterono la loro dimostrazione nei giardini del Quirinale, alla presenza di re Vittorio Emanuele III. Ma il cammino del Ju Jitsu in Italia fu lento e difficile.

Sul finire del 1921 Carlo Oletti, capo cannoniere di prima classe, già imbarcato sul Vesuvio, venne chiamato a dirigere i corsi di Ju Jitsu introdotti nella Scuola Centrale Militare di Educazione Fisica, a Roma. Nel 1924 si costituì la Federazione Ju Jitsuista Italiana (FJJI), trasformata nel 1927 in Federazione Italiana Lotta Giapponese (FILG), quindi assorbita dalla Federazione Atletica Italiana (FAI) nel 1931.

Dal 1971 il Ju Jitsu è presente nella nostra Federazione come disciplina associata e dal 1985, assieme all'Aikido, è inserito autonomamente nelle attività federali.

Con Carlo Oletti si ritiene datare l'inizio della diffusione organica del Ju Jitsu identificato con la denominazione successiva di Judo, ma a Gino Bianchi si deve negli anni '40 l'introduzione della "Dolce Arte" in Italia. Arruolato nella Marina da Guerra, apprese le tecniche del Ju Jitsu nella Cina occupata dal Giappone. Quindi, tornato in patria a Genova, promosse la diffusione del Ju Jitsu in tutta Italia. Nell'ambito federale inizialmente il Ju Jitsu ha privilegiato lo studio della tecnica sviluppando la diffusione del "Metodo Bianchi" e affiancando successivamente ai "Settori" lo studio dei Kata dell'Hontai Yoshin Ryu, una delle scuole tradizionali giapponesi tra le più antiche. Per quanto riguarda il "Metodo Bianchi" l'iniziale

catalogazione delle tecniche in Settori data dal Maestro Rinaldo Orlandi è stata rivista nel 1985 dai maestri Bagnulo, Mazzaferro e Ponzio ed alle singole tecniche, selezionate e ridotte da 20 a 10 per i vari passaggi di grado, si sono aggiunti i "Concatenamenti" che implicano il collegamento di una tecnica ad un'altra in seguito ad una reazione dell'avversario. I Settori sono cinque e vengono contrassegnati dalle prime lettere dell'alfabeto e sono composti ciascuno da venti tecniche. Il Settore "A" comprende le azioni elementari che introducono alla conoscenza delle reazioni di un avversario; il Settore "B" tratta le azioni che attraverso lo studio dello sbilanciamento mirano al caricamento, sollevamento e proiezione dell'avversario; il Settore "C" esamina le azioni che agiscono sulle articolazioni; il Settore "D" è dedicato alle azioni sul collo dell'avversario mentre il Settore "E" fonde le azioni dei primi quattro introducendo azioni più vicine alle applicazioni in difesa personale. L'Hontai Yoshin Ryu venne fondata nel XVII secolo da Oriemon Shigentoshi Takagi; la scuola si ispira alla natura del salice (shin) ed alla sua capacità di flettere elasticamente i rami per contrastare le tempeste. Lo studio di questo stile si attua attraverso la conoscenza e la continua pratica dei propri Kata (modelli) che includono attacchi al corpo con colpi (Ate), lussazioni (Kansetsu), sbilanciamenti e proiezioni (Nage), strangolamenti (Shime) e tecniche di rianimazione (Kuatsu)

NAGE WAZA (proiezioni)

ATE WAZA (tecniche di percussione)

TATAMI tappeto

DOJO luogo di pratica

GI uniforme

OBI cintura

ZOORI calzature

KI energia

TANDEN energia addominale

KIAI liberazione dell'energia

ORGANI FEDERALI

FIDUCIARIO REGIONALE ABRUZZO JU JITSU: Vittorio Sola

PRESIDENTE REGIONALE FIJKAM: Emilio Ermano

RESPONSABILE NAZIONALE JUJITSU SETTORI: Giancarlo Bagnulo

RESPONSABILE NAZIONALE JUJITSU HONTAI: Stelvio Sciutto

ATEMI

OI TSUKI pugno diretto al viso

GYAKU TSUKI pugno diretto al viso con gamba destra che rimane in posizione di guardia

MA GERI calcio frontale

HIZA GERI Ginocchiata

UKEMI (Cadute)

USHIRO UKEMI: caduta indietro
YOKO UKEMI: caduta laterale
KAITEN UKEMI: caduta in avanti con rotolamento
MIGI (Destra), **HIDARI** (Sinistra)

METODO BIANCHI

SETTORE A (tecniche che impongono o suggeriscono all'avversario un atteggiamento tramite una presa senza che avvenga un sollevamento e senza che avvenga una resa)

5A 12A 15A

SETTORE B (tecniche che studiano le fasi di una proiezione, dallo squilibrio all'entrata, dal sollevamento e proiezione al suolo) **8B 11B 14B 20B**

SETTORE C (tecniche che studiano la resistenza al dolore tramite azioni impostate sulle articolazioni del corpo) **1C 16C**

SETTORE D (tecniche che studiano la resistenza al dolore tramite azioni impostate sul rachide, in particolare sul tratto cervicale, tramite torsioni, flessioni e compressioni)

SETTORE E (tecniche che sintetizzando tutti i principi dei settori precedenti studiano la difesa personale)

20 E

CONCATENAMENTI: 4A – 16A 5C – 6C 6C – 5C 2B – 9E 2A – 2C 2E – 13A 2A – 2C 5C – 2C

COMPLETAMENTO SETTORI: dalla cintura gialla alla cintura blu

NAGE WAZA (Tecniche di proiezione)

O SOTO GARI (grande falciata esterna)

TAI OTOSHI (caduta del corpo)

IPPON SEOI NAGE (proiezione sul dorso tramite un punto)

MOROTE SEOI NAGE (proiezione sul dorso con due braccia)

TOMOE NAGE (lancio circolare)

SEOI OTOSHI: variante di seoi nage e tai otoshi

SOTO MAKIKOMI: avvolgimento esterno

HARAI GOSHI: spazzare con l'anca

HANE GOSHI: anca saltata

O GURUMA: grande ruota

KANI BASAMI: forbice del granchio

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

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

Tsukkomi Jime: strangolamento spingendo

KANSETSU WAZA (Tecniche di lussazione)

UDE HISHIGI JUJI GATAME: controllo a croce

WAKI GATAME: leva al gomito con l'ascella

UDE GARAMI: torsione del braccio

UDE GATAME: controllo del braccio fracassando

UDE HISHIGI HIZA GATAME: controllo del braccio fracassando con il ginocchio

KOTE GAESHI: rovesciamento del polso

USHIRO KOTE GAESHI: kote gaeshi al contrario

MUNE GATAME: controllo con il petto

HONTAI YOSHIN RYU (scuola dello spirito del salice)

Introduzione al GYAKU NO KATA

DIFESA PERSONALE

Principi della difesa personale

Difesa dai seguenti attacchi: pugno al viso, presa al polso, presa al bavero, calcio frontale, calcio circolare, pugno circolare, presa a 2 polsi, presa da dietro,