

PROGRAMMA CINTURA VERDE (4° 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

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: avviluppare 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