



European  
qualifications  
regulatory body

柔

道

**JUDO**

**Manuale Tecnico**

**a cura del**

**prof. Aldo Piatti**

Dedicato a tutti i praticanti di Judo, umili  
nella ricerca, nello studio e nella pratica.

Uomini e Donne che conoscono il valore  
e il significato delle parole:

Tecnica  
Didattica  
Pedagogia

Un tributo alla conoscenza in divenire che  
onora la tradizione e mantiene vivo lo  
spirito dell'educatore.

# Programma tecnico per il settore Judo

## Le ragioni

Attraverso il Programma Tecnico si vuole dare al settore una guida per i passaggi di grado, per l'acquisizione delle qualifiche tecniche e per sancire una "filosofia generale" in linea con gli intendimenti del Fondatore del Metodo Judo Kodokan.

I Corsi di Formazione, che verranno proposti periodicamente, avranno il compito di approfondire gli aspetti tecnici e metodologici affinché, nel tempo, possa nascere una generazione di Judoisti entusiasti e preparati, consapevoli dell'importanza del loro ruolo educativo all'interno dei Dojo e nella vita sociale all'interno di una Comunità Attiva capace di approcciare ogni attività umana attraverso l'applicazione dei Diritti Umani.

La suddivisone tecnica

Il Metodo Judo Kodokan e il suo studio sono articolati in:

- 1) Shinken shobu waza – il combattimento reale
- 2) Randori waza – la pratica “sportiva”

## Lo Shinken shobu waza

E' il combattimento reale, senza regole o regolamenti; quello che potremmo definire “il combattimento per la strada” o ancora, piuttosto impropriamente, la “difesa personale del judo”.

Ha origini antiche poiché rende vivo il legame con la tradizione delle Scuole di Ju Jutsu cui Jigoro Kano si ispirò per fondare il suo metodo “Judo Kodokan”.

Stiamo parlando del periodo successivo al 1882 e le Scuole di Ju Jutsu ancora erano vive e attive in un Giappone che, lentamente, stava uscendo da un periodo di isolamento commerciale e sociale. Jigoro Kano aveva appreso dalle Scuole di Ju Jutsu e desiderava conservare il legame con la loro storia ed esperienza. Scuole che si rifacevano a una tradizione “guerriera” ma che coltivavano principi filosofici non trascurabili.

Il Metodo Judo Kodokan doveva essere un insieme di tecnica e filosofia che, tenendo conto del passato, dovevano comunicare al paese e alle giovani generazioni principi etici e fini filosofici rivoluzionari, adatti all'epoca e che avrebbero dovuto contaminare l'intera società giapponese e il mondo intero.

Principio Comportamentale: “il migliore impiego dell'energia fisica, mentale e spirituale -spirituale e fisica” -Sei Ryoku Sai zen katsu yo - in ogni azione della vita pubblica e privata.

Principio Sociale: “noi e gli altri in armonia” - Jita Yu Wa -

Principi che J.K. finalizza al “crescere e progredire tutti insieme” - Kyo Ei –

Le tecniche

### Tecniche di attacco:

- Nage Waza
- Katame waza
- Shime Waza
- Tecniche di percussione: Ate e Atemi waza
- Tecniche senza armi – Toshu no bu: di presa, di spinta, di strangolamento, di percussione.
- Tecniche con le armi – Buki no bu: con bastone (tsue), con pugnale (tanto), con pistola (kenju), con oggetti i più disparati (kigu)

### Tecniche di difesa:

- Ridatsu ho (per rompere una presa)
- Uke nagashi (parate)
- Nage waza
- Katame waza
- Shime waza
- Atemi e Ate waza – ude ate, ashi ate

## Il Randori waza

Comprende le tecniche usate nel Randori e nello Shiai. Dovranno essere eseguite con “controllo” totale al fine di evitare qualsiasi rischio di pericolo sia per Tori sia per Uke.

### Le tecniche:

- Nage Waza: tecniche di lancio – distanza media
- Tachi waza: tecniche eseguite dalla posizione eretta
- Te Waza
- Koshi waza
- Ashi waza

### Sutemi waza: tecniche eseguite sacrificando il proprio equilibrio

- Ma sutemi waza
- Yoko sutemi waza
- Makikomi waza
- Ikkomi waza

### Katame waza: tecniche di controllo – corta distanza

- Ne waza: tecniche eseguite al suolo
- Osaekomi waza
- Shime waza
- Kwansetsu waza

## Il Kata

Nel metodo Judo Kodokan il Kata riveste una particolare importanza poiché trattasi di una forma di allenamento attraverso la quale è possibile studiare l'essenza del Judo Kodokan. Kata e Randori sono quindi i mezzi per una crescita armoniosa del corpo e della mente.

Attraverso il Randori miglioriamo la tecnica, concentrandoci su di essa, mentre attraverso il Kata miglioriamo lo spirito e la mente.

L'esperienza del Randori è quindi fondamentale per lo studio e la comprensione del Kata così come quella del Kata lo è per lo studio del Randori.

Nello studio dei Kata ci concentriamo su Kokkiu, Tanden e Zanshin arrivando a comprendere la diversa essenza che ognuno di essi esprime.

## Kata e Randori

Volendo sintetizzare osserviamo che:

se attraverso lo Shinken shobu waza il praticante viene a conoscenza di tutte le tecniche di Judo, eseguite senza regole né limitazioni di sorta, con la pratica del Randori e del Kata è guidato alla ricerca della massima efficacia nell'esecuzione delle tecniche, arrivando a comprenderne l'essenza e lo spirito.

La pratica di Randori e Kata induce quindi il praticante ad andare oltre la perfezione dell'esercizio fisico immergendosi nella dimensione della mente.

Corpo e mente, insieme, per raggiungere la perfezione nella ricerca della massima efficacia nel corpo, nella mente e nello spirito.

## Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata

Possiamo elencare i Kata concedendoci di iniziare dal Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata.

Non si tratta di un vero e proprio Kata, potremmo dire, piuttosto impropriamente, che trattasi di un esercizio di “educazione fisica” mirata al migliore impiego dell’energia.

Messo a punto nei primi decenni del ‘900 è curioso osservare come, quasi nel medesimo periodo, negli Stati Uniti d’America, il canadese James Naismith, insegnante di educazione fisica, mise a punto una pratica che consisteva nel gettare una palla in un cesto di paglia; non pensava ad una vera e propria disciplina ma a una pratica utile per la formazione fisica dei giovani atleti praticanti altre discipline sportive.

Pratica utile e divertente, probabilmente in contrapposizione all’attività ginnica di quei tempi che di divertente ed utile forse aveva ben poco.

I meno giovani ricorderanno, e le cronache del tempo testimoniano, che l’educazione fisica aveva lo scopo di formare le giovani generazioni nel fisico ma, soprattutto, mirava a raggruppare i giovani per altri scopi meno nobili.

E’ singolare che Jigoro Kano abbia pensato a questo Kata, utile allo sviluppo dell’energia fisica, mentale e alla coordinazione motoria, come adatto al miglioramento delle abilità negli esercizi di attacco e di difesa.

Jigoro Kano mirava infatti a introdurre, nel sistema educativo nazionale, una forma di Educazione Fisica basata sul migliore impiego dell’energia fisica e mentale.

Il Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata si articola in due parti:

- Tandoku Renshu – pratica individuale
- Sotai Renshu – pratica a coppie

Nella prima parte si mira a migliorare l’abilità motoria, la lateralizzazione e la coordinazione oltre al miglioramento della capacità di esprimere energia nei colpi di pugno e di calcio (Ate waza).

Nella seconda parte si va a pescare nel Ju e nel Kime no kata: tecniche semplici, senza pericoli, praticabili da tutti.

Per la sua semplicità e indubbia utilità ne viene consigliata la pratica anche per i principianti, per i giovani e giovanissimi e per i più anziani

## Ju no Kata

Messo a punto nei primi anni del Kodokan esprime i principi del Ju attraverso una selezione di tecniche di attacco e di difesa allo scopo di migliorare le capacità di acquisire corrette posizioni, di sviluppare l'armonia dei movimenti e l'energia interiore (naiki).

Se si osserva con attenzione, il Ju no Kata contiene tutte le tipologie tecniche del Judo Kodokan: proiezioni, atemi, uke nagashi, shime e kwansetsu waza, privilegiando la padronanza assoluta di ognuna di esse: le tecniche vengono eseguite senza ricercare l'efficacia nella proiezione (che infatti non viene eseguita), nelle percussioni, in uno strangolamento o in una leva (il segnale di resa ha il significato di conclusione dell'azione).

Per queste ragioni può essere eseguito, in sicurezza, da chiunque, indipendentemente dalle abilità o dall'età. Una ulteriore caratteristica del Ju no Kata consiste nella possibilità che possa essere praticato senza il judogi e senza il tatami.

Jigoro Kano consiglia lo studio del Ju no Kata fin dai primi approcci della pratica del suo metodo.

Nello sviluppo della didattica di insegnamento si consiglia, tra l'altro, l'esecuzione da soli (tandoku renshu) e in coppia (sotai renshu).

Il Ju no Kata si articola in tre gruppi:

- Ikkyo
- Nikkyo
- Sankyo

## Randori no Kata

Questo kata è composta da:

- Nage no Kata
- Katame no Kata

E' il kata messo a punto nei primi anni del Kodokan, può essere eseguito singolarmente o nella sua completezza.

Contiene tutti i gruppi tecnici del Randori Waza ed ha lo scopo di studiare ed esprimere l'energia necessaria per ottenere "Ippon" durante l'esecuzione di ogni sua tecnica; risulterà molto utile anche per lo studio delle posizioni e degli spostamenti.

Il Nage no Kata, con opportuni accorgimenti (didattica), potrà essere eseguito con cadute adattate alle circostanze (abilità ed età degli esecutori). Questa fase sarà adottata opportunamente dall'insegnante, nelle varie fasi dello studio, attraverso passaggi che vanno dal semplice al complesso, ponendo la massima attenzione allo sviluppo dell'abilità del praticante nell'esecuzione delle cadute.

Il Katame no Kata sarà praticabile da tutti (in riferimento all'età) mentre necessiterà di particolare attenzione lo studio di Shime e Kwansetsu Waza.

### Nage no Kata

- Te waza
- Koshi waza
- Ashi waza
- Ma sutemi waza
- Yoko sutemi waza

### Katame no kata

- Osaekomi waza
- Shime waza
- Kwansetsu waza

## Kime no Kata o Shinken Shobu no Kata

Messo a punto fin dai primi anni del Judo Kodokan, trattasi della “forma” della decisione o del combattimento per la vita. Permette lo studio dell’Atemi Waza e del Kime: elementi essenziali per la pratica del Randori, dello Shiai e dello Shinken shobu waza.

Naturalmente lo studio di questo kata permetterà al praticante di sviluppare e comprendere, nella sua complessità, l’impiego dell’energia fisica e mentale. Lo studio dell’importanza della posizione (hontai), per una corretta ed efficace esecuzione tecnica, e lo studio della distanza, affinché l’esecuzione sia “possibile ed efficace” sia per Tori sia per Uke.

La ricerca della distanza corretta, per essere efficaci sia negli attacchi a mani nude sia in quelli con un’arma, permetterà ai praticanti un’applicazione credibile, legata alle necessità del combattimento reale.

Come in tutti i kata lo studio di Kokkyu, Tanden e Zanshin, ora applicato anche alle tecniche del colpire, metterà il praticante nella condizione di esercitare e migliorare la qualità della sua prestazione anche nel Randori e nello Shiai.

Quando, in questo kata, parliamo di ricerca della distanza possiamo intendere:

Hanareta ba ai – distanza lunga

Kumitsukareta ba ai – distanza corta (corpo a corpo)

Il Kime no Kata di caratterizza in due parti:

Idori – tecniche eseguita dalla posizione inginocchiata

Tachi ai – tecniche eseguite dalla posizione eretta

Entrambe le parti sono senza e con le armi.

## Kodokan Goshin Jutsu no Kata

Comprende le tecniche del combattimento reale.

Messo a punto intorno al 1956 dal Kodokan si sviluppa attraverso tecniche di attacco e difesa sia a mani nude sia con armi (bastone, pugnale, pistola – tsu-e, tanto, kenju). A differenza del Kime no Kata o degli altri kata, esprime una forma più libera sia nel movimento sia nella ricerca della giusta distanza e del momento propizio per attaccare o difendersi e contrattaccare.

Per la ricerca della giusta distanza possiamo ancora usare la terminologia espressa nel Kime no Kata (Hanareta ba ai – Kumitsukareta ba ai) ma sarà opportuno anche esercitarsi ad una “continua” ricerca della giusta distanza e del giusto momento, sia per l’attacco sia per la difesa e un contrattacco efficaci, per acquisire quell’abilità che un osservatore potrà immaginare sia stata “creata” in quel momento, come se nascesse da una necessità o situazione improvvisa.

Diremo in questo caso:

Iki ai nagara (la giusta distanza- il giusto tempo )

Il Kodokan goshin jutsu si articola in:

Toshu no bu – tecniche senza le armi

Buki no bu – tecniche con le armi

## Koshiki no Kata o Kito Ryu no Kata

Si tratta di un esercizio della scuola di Ju Jutsu: Kito Ryu.

Un esercizio di “forma” che supera i precedenti di cui si è scritto. In particolare tratta tutti quegli elementi di natura esoterica cui si ispiravano alcune scuole di Ju Jutsu del periodo medioevale giapponese. Come sappiamo, Jigoro Kano si era avvicinato a queste scuole e, pur con spirito critico, ne aveva colto l’essenza.

Jigoro Kano voleva prendere le distanze dalla cultura del Ju Jutsu ma, da uomo colto e di ampie vedute, ritenne indispensabile cogliere ciò che di importante queste scuole avessero rappresentato nella cultura giapponese. Per distinguersi chiamò la sua scuola Judo Kodokan (per distaccarsi da quelle scuole di Ju Jutsu che comprendevano il termine Judo).

Il Koshiki no Kata è estremamente complesso e, per essere compreso, necessita di un continuo studio; se ne consiglia la pratica solo ai judoisti più esperti che già abbiano studiato gli altri Kata.

Cercheremo di spiegarne il significato partendo dalla considerazione che si compone di due parti:

- Omote
- Ura

Il Koshiki no Kata fu creato da Terada Masashige allo scopo di “sviluppare/potenziare” la forza interiore.

Nella prima parte, definita Dan, tutto deve essere “chiaro”. Lo sviluppo della tecnica deve avvenire attraverso il susseguirsi di azioni che mostrino “l’inizio e la fine” dell’energia vitale. Ciò si spiega pensando a quanti aspetti della vita della persona e dell’universo si esprimono in questo modo, anche se non è semplice individuarne i momenti: il caldo e il freddo, il giorno e la notte sono aspetti “complementari” dell’alternarsi dell’energia per i quali è difficile percepirne il limite, la linea di separazione. Nello studio del Kata si percepisce l’inizio e la fine dell’energia ma non si riesce a determinare il “quando”.

Nella seconda parte, Ura, chiamata Mudan, non è possibile percepire l’inizio e la fine dell’energia ma si coglie il continuo alternarsi di esse, senza soluzione di continuità.

Lo studio del Kito Ryu no Kata ci permette di conoscere/percepire il mondo del Ju Jutsu prima del metodo Judo Kodokan di Jigoro Kano sfatando l’idea che si trattasse di pratica priva di significati filosofici profondi. Possiamo dire una sorta di rivalutazione del Ju Jutsu stesso

## Itsutsu no Kata

Trattasi dell'ultimo Kata, incluso nel metodo Judo Kodokan intorno al 1887. Per Jigoro Kano rappresentava la sintesi del suo studio: il cuore del Judo nel pensiero del fondatore.

Le origini di Itsutsu no Kata risalgono a Tenjin shin'yo Ryu dove le tecniche si chiamavano:

- Oshi kaeshi
- Eige
- Tomowakare
- Roin
- Settsuka no wakare

Cinque tecniche che esprimono altrettante forme di energia esistenti nel Judo (e nell'universo) e il cui studio, pratica e comprensione ci permettono di percepire come il metodo Judo Kodokan tenda all'equilibrio universale.

Si ritiene che possa essere incompleto ma, considerando ciò che vuole esprimere, è possibile pensare che Jigoro Kano lo ritenesse già concluso.

Ancora si osserva come il legame con la tradizione delle Scuole di Ju Jutsu sia ritenuto essenziale nello studio del metodo Judo Kodokan.

La pratica costante sarà di grande aiuto ai più esperti Judoka nella comprensione del pensiero di Jigoro Kano Shihan.

## Il Programma Tecnico di Formazione

- Corso Base
- Corsi di Specializzazione
- Esami di Grado
- Corsi per Cinture Nere
- Esami di qualifica

### Corso Base

Rei no kokoro

Il saluto e lo spirito del rispetto

### Le prese

- a) Kumi kata
- b) Kogeki shisei

### Le posizioni

- a) Shizen hontai
- b) Jigo hon tai
- c) Kyoshi no kamae

### Gli spostamenti

- a) Ayumi ashi
- b) Tsugi ashi
- c) Shikko
- d) Tai sabaki

## Le Cadute

- a) Ushiro ukemi
- b) Mae yoko ukemi
- c) Ushiro yoko ukemi
- d) Mae ukemi
- e) Zempo kaiten ukemi (mae mawari ukemi)
- f) Taore ukemi

Lo studio delle cadute necessita di particolare attenzione poiché trattasi di raggiungere le abilità necessarie a preservare il praticante da infortuni.

Raggiungere buona abilità nel “cadere” significa anche essere in grado di affrontare l’imprevisto di una accidentale caduta, proteggendo la testa ed evitando di urtare violentemente qualsiasi parte del corpo.

La didattica da adottare dovrà essere fantasiosa ma tecnicamente ineccepibile a seconda delle età dei praticanti e delle loro abilità/capacità di controllo nell’esecuzione delle tecniche di proiezione.

Richiede inoltre la conoscenza “scientifica” di ciò che accade ad un corpo che urta il tatami, con energia crescente con l’aumentare delle abilità di chi proietta.

Una ricerca a tale proposito è stata effettuata qualche decennio fa con strumenti tecnologici piuttosto datati ma che rende ancora esaurientemente l’idea di ciò che accade.

Le vibrazioni che il corpo subisce a causa di una proiezione e i potenziali danni conseguenti devono essere conosciuti dagli insegnanti affinché possano adottare una didattica appropriata nell’insegnamento.

Particolare attenzione dovrà essere inoltre posta nello sviluppare la consapevolezza di ciò che si sta facendo quando si proietta un compagno di pratica.

L’incolumità di chi cade dovrà quindi essere l’elemento predominante nello sviluppo della didattica di insegnamento.

I Corsi di Formazione e i video didattici saranno il momento fondamentale per sviluppare queste conoscenze.

## Per i Gradi di allievo - Kyu

- 1) Da non classificato a 4° Kyu (cintura arancione)
- 2) Da 3° Kyu (cintura verde) a 1° Kyu (cintura marrone)

## Da non classificato a 4° Kyu

Consideriamo questa parte come se si trattasse della “scuola elementare” del Judo Kodokan.

Attraverso il programma – azione che vogliamo proporre ci dedicheremo a quegli aspetti tecnici e pedagogici che aiuteranno i principianti ad avvicinarsi al Judo, a emozionarsi e a vivere l’atmosfera del Dojo, con serenità e piacere, insieme ai compagni di pratica.

La proposta tecnica è lasciata alla libera scelta dell’insegnante ma suggeriamo di articolare un percorso didattico adatto sia alle varie fasce di età sia alle abilità e intelligenze di ognuno degli allievi.

Consigliamo di iniziare dallo studio del Seiryoku zen’yo kokunin taiiku no kata e dal Ju no Kata. Esercizio formidabili per sviluppare la consapevolezza delle nostre azioni, per formare il corpo e allenare la mente.

Iniziamo il percorso didattico dicendo della necessità di tener conto del “saper fare” di ogni singolo allievo.

Mai come in questa parte del nostro impegno dobbiamo considerare la Didattica come Ingegneria del Sapere e come motore del Piacere e delle Emozioni.

## Da 3° Kyu a 1° Kyu

Il praticante ha compreso il significato di “Ippon” e si è iscritto alla “scuola media” del Judo Kodokan.

La nostra proposta sportiva ed educativa continuerà attraverso tecniche più complesse.

Lo studente ha già compreso l'importanza della caduta e del controllo della proiezione, è consapevole di quanto sia importante avere cura del proprio compagno di pratica e di quanto il rispetto della sua incolumità venga prima di ogni altro aspetto della pratica.

Se la fascia di età lo consente possiamo iniziare a proporre tecniche di leva e di strangolamento e, mai come ora, dovremo sottolineare quanto sia essenziale il controllo delle azioni. L'incolumità è un diritto inalienabile dell'essere umano, citata nella Carta dei Diritti Umani ma da metabolizzare nel nostro essere e nel nostro fare.

In questa fase lo studio del Randori e del Kata risulta essere fondamentale: dovremo sempre essere attenti nel guidare i praticanti durante i loro esercizi.

In questa fase si inizierà anche lo studio dei “minimi particolari” sia nell'esecuzione delle tecniche sia nel Randori e nel Kata.

Una parola particolare per il Randori.

Anche in questo esercizio il ruolo dell'insegnante risulterà essere fondamentale sia attraverso la spiegazione diretta sia attraverso la correzione, dopo avere osservato i propri allievi che lo hanno eseguito. In questo modo tutti potranno “fare Randori”, indipendentemente dalla loro età o dalla loro condizione fisica.

I Corsi di specializzazione saranno ora introdotti per la conoscenza globale delle tecniche e per l'acquisizione di quelle abilità che saranno potenziate e che garantiranno l'incolumità dei compagni di pratica.

## Le Tecniche del Corso Base

- **Nage Waza**

Seoi nage (ippon, morote, kata, eri)

Tai otoshi

Tsurikomi goshi

Harai goshi

O soto gari

Uchi mata

Sasae tsurikomi ashi

Ashi barai (de, okuri)

O uchi gari

Ko uchi gari

Ashi guruma

Tomoe nage

Yoko otoshi

- **Katame Waza**

Kesa gatame (hon, kuzure)

Kata gatame

Kami shio gatame

Yoko shio gatame

Tate shio gatame

Kuzure kami shio gatame

Hadaka jime

Okuri eri jime

Kata juji jime

Sankaku jime

Katate jime

Ude garami

Ude hishigi juji gatame

Ude hishigi te gatame

Kote hineri

## La Progressione Tecnica – Nage waza

Intendiamo un percorso didattico che, tenendo conto delle età e delle abilità del praticante, porterà lo studente ad apprendere correttamente il gesto tecnico e tutti quegli elementi necessari per la sua applicazione nel Randori e nello Shiai. Trattandosi di prassi che richiedono competenze, abilità e fantasia, ci limiteremo a consigliare un metodo:

- 1° fase

Movimenti Educativi

Responsabilità di Tori

Caduta specifica

- 2° fase

Opportunità

Variazioni

Combinazioni

- 3° fase

Difese

Contrattacchi

Seguito a terra

- Studio del Kime – significato di “ippon”

- Studio del Bogyo

- Go – rompere l’azione di squilibrio

- Chowa – evitare, anticipando, l’azione di squilibrio

- Yawara – cedere, controllando, all’azione di squilibrio

## La Progressione Tecnica – Katame Waza

- a) La Forma Tecnica e Nogaré kata (metodi di rovesciamento)
- b) Fusegi e Hairi kata (difese e metodi per arrivare al controllo)
- c) Renraku e Kaeshi waza (combinazioni e contrattacchi)

## Il Keiko waza

Con Keiko Waza intendiamo le forme di allenamento.

Il Judo, da questo punto di vista, è dotato di molte forme di allenamento e non necessita di pescare da altre discipline: naturalmente adottare soluzioni formative “alternative” non è negativo in assoluto, anche se spesso superfluo.

Tandoku renshu, Sotai renshu, Uchikomi, Butsukari, Kakkeai, Yaku soku geiko, Kakari geiko, Randori, Kata, Shiai sono sufficienti per poter poi, attraverso Randori e Kata, permettere un significativo miglioramento delle prestazioni.

Se nelle metodologie di allenamento si è propensi a privilegiare la pratica sportiva, finalizzata alla competizione, si rischia di perdere di vista quella parte educativa, indispensabile per un’armoniosa crescita del corpo e della mente, che rappresenta il fine del Judo Kodokan.

Vogliamo quindi dedicare la nostra attenzione agli aspetti didattici dell’insegnamento.

La Tecnica è lo strumento al servizio della Didattica che, a sua volta, è al servizio della Pedagogia: scienza che ci aiuta ad individuare le ragioni delle nostre azioni.

Azioni che dovranno tenere conto che il judo è disciplina adatta a tutti, indipendentemente dall’età e della condizione psico-fisica.

E’ questa la strada da percorrere ma, oltre a necessitare di una profonda conoscenza del Judo e dei suoi metodi di allenamento e di formazione, richiede la mentalità del “ricercatore”.

Il ricercatore, nelle scienze in generale, è un curioso, un assetato del “sapere” e dello “sperimentare”: è una persona che non si stanca mai di studiare e di provare soluzioni diverse, per poterle adattare ad “ogni” componente della classe.

Allora la Didattica altro non è che quell’insieme di prassi che consentono all’insegnante di “aprire” tutte le porte del “sapere e del fare” affinché a ciascuno sia possibile scoprire la “propria strada”, in funzione delle sue abilità, della sua intelligenza, del suo piacere e delle emozioni che la pratica produce.

Un altro aspetto della Didattica è quello di osservare le abilità dei praticanti per offrire loro un programma-azione che, tenendo conto delle abilità, delle intelligenze e delle condizioni psico-fisiche, parta dal “Saper Fare”.

Lo sviluppo della Didattica dovrà tenere conto di percorsi distinti e complementari:

- L'ingegneria del sapere – dal facile al difficile al difficilissimo.
- Le emozioni – che la pedagogia definisce come “il volo di una farfalla”.
- La Pedagogia positiva – proponiamo il gesto tecnico solo nella sua esatta esecuzione lasciando al “dopo” la correzione degli errori.

Approfondiremo questi aspetti in quei Corsi di Formazione che, nel nostro movimento, saranno previsti per mettere i praticanti e gli insegnanti nelle condizioni di crescere e di appassionarsi sempre di più alla disciplina che hanno scelto.

Ora concludiamo questa parte del nostro Programma Tecnico ricordando che il Judo ci aiuta a scoprire l'uso dell'energia fisica e mentale per metterla al servizio di sé stessi e degli altri.

A tale proposito si consiglia di leggere gli art.li 24, 25, 26 della Carta Europea dei Diritti Umani che, con semplici parole, ci farà scoprire un mondo che spesso viene trascurato.

## Articolo 24

### Diritti del bambino

1. I bambini hanno diritto alla protezione e alle cure necessarie per il loro benessere. Essi possono esprimere liberamente la propria opinione; questa viene presa in considerazione sulle questioni che li riguardano in funzione della loro età e della loro maturità.
2. In tutti gli atti relativi ai bambini, siano essi compiuti da autorità pubbliche o da istituzioni private, l'interesse superiore del bambino deve essere considerato preminente. 18.12.2000 Gazzetta ufficiale delle Comunità europee C 364/13 IT.
3. Ogni bambino ha diritto di intrattenere regolarmente relazioni personali e contatti diretti con i due genitori, salvo qualora ciò sia contrario al suo interesse.

## Articolo 25

### Diritti degli anziani

L'Unione riconosce e rispetta il diritto degli anziani di condurre una vita dignitosa e indipendente e di partecipare alla vita sociale e culturale.

## Articolo 26

### Inserimento dei disabili

L'Unione riconosce e rispetta il diritto dei disabili di beneficiare di misure intese a garantirne l'autonomia, l'inserimento sociale e professionale e la partecipazione alla vita della comunità. C 364/14 Gazzetta ufficiale delle Comunità europee 18.12.2000 IT.

## Corsi di Specializzazione

Per Corsi di Specializzazione si intendono tutti i Gruppi Tecnici del Judo Kodokan. Contengono le Tecniche del Go Kyo ed altre ancora, non meglio codificate, provenienti dall'esperienza di importanti Maestri che hanno fatto la Storia del Judo nei decenni successivi alla creazione del Metodo Judo Kodokan.

Nel 1895 il Maestro Kano, coadiuvato dagli allievi più esperti, creò 5 Gruppi per un totale di 48 tecniche. Successivamente, nel 1920, a causa della pericolosità di alcune di esse, quando applicate nella parte sportiva del Judo, il Maestro Kano ridusse il numero a 40. Nel 1982 il Kodokan nominò una commissione di esperti per un aggiornamento del Go Kyo inserendo tecniche che si erano sviluppate nel tempo o erano state eliminate precedentemente.

Nella nostra organizzazione si è preferito mantenere la struttura del Go Kyo con inserimenti mirati. Oggi alcune tecniche sono state bandite nella parte sportiva del Judo per ragioni che nulla o quasi hanno a che vedere con lo spirito che aveva animato sia il Fondatore sia gli esperti del Kodokan.

Rimandiamo l'approfondimento ai Corsi di Formazione e alla visione del materiale in archivio al quale i praticanti potranno accedere.

## Corsi per Cinture Nere

Costituiscono la Cultura del Judo Kodokan, arricchita di quanto l'esperienza degli Insegnanti ha prodotto nel tempo. Non si è trascurata l'esperienza di Insegnanti di altre discipline.

Sono richiesti a partire dal 3° Dan e trattano argomenti come:

Shinken shobu waza, Kata, tecniche antiche, storia e filosofia del Budo e delle scuole precedenti la fondazione del Judo Kodokan, elementi di Karate, di Aikido, di Kendo, di KenJutsu, di Ko Budo, lo Zen, la medicina tradizionale e quella moderna, l'arbitraggio, la storia del Judo e del Ju Jutsu.

In questo elenco è inserita la conoscenza della Carta dei Diritti Umani, considerata guida indispensabile nell'ambito dello sviluppo della Didattica e delle Scienze Pedagogiche.

## Note

Per Medicina Tradizionale si intende:

Kuatsu, Seifuku, Jokai, Mokusa, Shiatsu, Hanma

Per Medicina Moderna si intende:

Traumatologia, norme igieniche, dietologia, elementi di primo soccorso

## Esami di Grado – dal 1° Dan al 9° Dan

Gli Esami di Grado hanno lo scopo di stabilire una “gerarchia tecnica” sia nel proprio Dojo sia al di fuori di esso.

Tradizionalmente l’esame di grado fino a 1° Kyu sarà compito esclusivo dell’insegnante.

Molti sono i metodi usati: oggi vi sono le cinture colorate e, in alcuni casi, anche quelle a due colori. Anche in questo caso sarà scelta dell’insegnante adottare un metodo piuttosto che un altro.

Ci piace osservare come la graduazione attraverso i colori sia indicata per i più piccoli mentre, per i più grandi, alcuni insegnanti preferiscono rifarsi a modelli più tradizionali: cintura bianca per i graduati fino al 4° Kyu e cintura marrone dal 3° al 1° Kyu.

Il passaggio a 1° dan potrà essere sostenuto a partire dal 14° anno di età, dovrà essere effettuato “in pubblico”, davanti a un insegnante designato, solo dopo avere ricevuto l’autorizzazione scritta del proprio maestro.

Gli Esami di Grado dovranno rispettare un programma che tiene conto delle abilità raggiunte nell’esecuzione Tecnica, nel Kata e nel Randori.

Si potranno sostenere gli Esami di Grado a 1° Dan solo dopo 1 anno di esperienza da 1° Kyu. Si potranno sostenere gli esami per il 2° Dan dopo un anno di anzianità come 1° Dan, 2 anni da 2° Dan per sostenere l’esame a 3° Dan e così via. L’esame potrà essere sostenuto anche in più sessioni.

## Programmi da presentare

- 1 Dan
- Corso Base - esecuzione tecnica, opportunità, bogyo, renraku e kaeshi, hairi kata, fusegi e nogare – (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- Storia del Judo Kodokan – il Fondatore.
- Arbitraggio – termini e gesti.
- Prime nozioni per il ruolo di Presidente di Giuria nelle manifestazioni interne.
- 2 Corsi di Specializzazione – 1 di Nage Waza e 1 di Katame Waza – solo esecuzione tecnica - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- Seiryoku Zen’yo Kokumin Taiiku no Kata – Tandoku Renshu - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- Ju no Kata – (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- Nage no Kata - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- Il Civismo e la Carta dei Diritti Umani.
- Prova di Randori al termine di ogni sessione.

- **2 Dan**

- Corso Base - esecuzione tecnica, opportunità, bogyo, renraku e kaeshi, hairi kata, fusegi e nogare – (ammessi difetti di lieve entità).
- Storia del Judo Kodokan – il Fondatore.
- Arbitraggio – prova pratica in manifestazioni interne sotto la supervisione di un Arbitro qualificato.
- Il ruolo di Presidente di Giuria nelle manifestazioni interne – prova pratica in copresenza di un Presidente di Giuria esperto.
- Shinken shobu waza – difese da attacchi di presa a braccia e corpo - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- 5 Corsi di Specializzazione – 2 di Nage Waza e 2 di Katame Waza 1 di Ate Waza – solo esecuzione tecnica - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku no Kata – Tandoku Renshu (ammessi difetti di lieve entità).
- Ju no Kata – (ammessi difetti di lieve entità).
- Nage no Kata - (ammessi difetti di lieve entità).
- Katame no Kata - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- Il Civismo e la Carta dei Diritti Umani.
- Prova di Randori al termine di ogni sessione.

- **3 Dan**

- Corso Base (esecuzione tecnica, opportunità, bogyo, renraku e kaeshi, hairi kata, fusegi e nogare) – esecuzione magistrale.
- Storia del Judo Kodokan – La storia della lotta in Giappone.
- Shinken shobu waza – al programma precedente si aggiungano attacchi di spinta e parate – inizio dello studio delle distanze - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- 8 Corsi di Specializzazione – 3 di Nage Waza, 3 di Katame Waza e 2 di Ate Waza – solo esecuzione tecnica - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- 1 Corso per Cinture Nere - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- Seiryoku Zen'yo Kokumin Taiiku no Kata – Tandoku Renshu – esecuzione magistrale.
- Ju no Kata – esecuzione magistrale.
- Nage no Kata – esecuzione magistrale.
- Katame no Kata - (ammessi difetti di lieve entità).
- Kime no kata – (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- Il Civismo e la Carta dei Diritti Umani.
- Prova di Randori al termine di ogni sessione.

- **4° Dan**

- Storia del Judo Kodokan – il Ju del Judo e da Jutsu a Do.
- Shinken shobu waza – al programma precedente si aggiungano attacchi di Shime waza e di percussione – studio delle distanze - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- Tutti i Corsi di Specializzazione - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- 3 Corsi per Cinture Nere - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- Katame no Kata - (esecuzione magistrale).
- Kime no kata – (ammessi difetti di lieve entità).
- Koshiki no kata - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- Prova di Randori al termine di ogni sessione.

- **5° Dan**

- Storia del Judo Kodokan – Origini del Judo Kodokan.
- Shinken shobu waza – al programma precedente si aggiungano attacchi di pugnale – studio delle distanze - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- 7 Corsi per Cinture Nere.
- Kime no kata – (esecuzione magistrale).
- Koshiki no kata - (ammessi difetti di lieve entità).
- Itsustu no kata (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- Prova di Randori al termine di ogni sessione.

- **6° Dan**

- Storia e filosofia del Judo Kodokan.
- Shinken shobu waza – completo - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- 12 Corsi per Cinture Nere - (ammessi difetti di lieve entità e un solo errore).
- Koshiki no kata - (esecuzione magistrale).
- Itsustu no kata (ammessi difetti di lieve entità).
- Prova di Randori al termine di ogni sessione.

- 7° Dan

- Storia e filosofia del Judo Kodokan – dalla storia all’esperienza personale.
- Itsustu no kata (esecuzione magistrale).
- Esecuzione di tre Kata a scelta – le origini, i principi, le finalità.
- Prova di Randori al termine di ogni sessione.

- 8° Dan

- La Pedagogia del Judo Kodokan – un trattato relativo alle proprie esperienze.
- Esecuzione di due Kata a scelta – le origini, i principi, le finalità.
- Prova di Randori al termine di ogni sessione.

- 9° Dan

- La Pedagogia del Budo – un trattato relativo alle proprie esperienze.
- Esecuzione di Tokui Kata.

Nota: gli esami di Tecnica e Kata avranno validità per un periodo di 5 anni.

## Esami di Qualifica con abilitazione all'insegnamento del Judo

### Le Qualifiche:

- [ Renshi ] – 1° livello Coach
- [ Kyoshi ] – 2° livello Instructor
- [ Hanshi ] – 3° livello Master

### Grado minimo richiesto:

- 2° dan per Renshi
- 5° Dan per Kyoshi
- 8° Dan per Hanshi

Trattasi di un percorso atto ad abilitare all'insegnamento.

Saranno richieste conoscenze teorico/pratiche su:

- Capacità Didattiche
- Conoscenze Pedagogiche
- Capacità organizzative e comunicative
- Conoscenze mediche
- Conoscenze nell'ambito delle Scienze Motorie
- Il Civismo e la Carta dei Diritti Umani

### Gli esaminatori:

- Esami per 1° e 2° Dan: saranno nominati esaminatori C. Nere almeno 3° Dan.
- Esami per gradi superiori: si richiede esaminatore di almeno un grado superiore.
- Esami di Qualifica: si richiede esaminatore di almeno un grado superiore. Per materie specifiche saranno nominati esaminatori "specialisti di settore". Es.: un Medico per l'esame di Scienze Mediche, un laureato in Scienze Motorie per l'esame specifico.

I Diplomi sono rilasciati da U.P.K.L. [International association it is recognized aisbl with Royal act WL22/16394 issued 15.01.201 by Ministry of the Justice of Belgium] attraverso la piattaforma della Commissione Europea EDCI - Europass.

Qualifications are part of the European Social Sport Coach program qualified in the XG HEPA Commission Final Report approved in Cyprus on April 12, 2016

## L'arbitraggio

- Arbitraggio Tradizionale

Si rimanda al regolamento emesso dal Judo Kodokan

- Arbitraggio Sportivo

Si rimanda al regolamento emesso dall'IJF

- Arbitraggio Educativo

Per A.E. si intende un regolamento le cui variazioni, rispetto all'arbitraggio tradizionale, tengano conto dell'età e del grado dei partecipanti. Nel caso di partecipanti minori di 14 anni si parlerà esclusivamente di prove di Randori Arbitrato.

Per ragioni di sicurezza, per partecipanti graduati C. Bianca e Gialla, si organizzeranno prove esclusivamente di Katame Waza.

Le variazioni nel dettaglio:

- Categoria bambini/e – 6/10 anni)

Per questa fascia di età non è prevista la separazione tra maschi e femmine. Sono vietate tutte quelle tecniche che prevedono il sacrificio, voluto o occasionale, del proprio equilibrio (sutemi, makikomi e perdita dell'equilibrio durante la proiezione) o sono eseguite in ginocchio. Sono altresì proibite le prese alle gambe e quelle eseguite con prese inverse (tecnica a dx con presa a sx). In generale sono da ritenersi proibite tutte quelle azioni che l'arbitro considererà pericolose per l'incolumità dei praticanti.

- Categoria Ragazzi/e (11/14 anni)

Per questa fascia di età è prevista la separazione tra maschi e femmine.

Sono da ritenersi confermate le regole e le limitazioni previste per la fascia precedente fatta eccezione per le tecniche di Sutemi.

- Categoria Giovani M/F (15/17 anni)

Sono da considerarsi valide tutte le tecniche fatta esclusione di quelle eseguite cadendo su entrambe le ginocchia.

## Le Sanzioni:

Shido, Chui, Keikoku, Hansoku make.

Sono da ritenersi non applicabili alle categorie Bambini/e e Ragazzi/e: solo per quest'ultima fascia di età possono essere applicate solo in casi di estrema necessità a discrezione dell'arbitro. Si ritiene al proposito maggiormente educativo l'intervento, anche più volte ripetuto, dell'arbitro che spiegherà le ragioni del suo intervento al fine di correggere il praticante, inducendolo così a modificare il suo atteggiamento.

## Il giudizio finale

si ritiene opportuno completare il giudizio finale di ogni prova con un modello educativo rivolto allo sviluppo della consapevolezza di ciò che è avvenuto.

Nel decretare Ippon, l'arbitro dovrà citare il nome della tecnica eseguita mentre, per le valutazioni minori, si limiterà a spiegare brevemente ciò che è avvenuto e che gli ha permesso di stabilire il vincitore.

Nelle categorie Bambini e Ragazzi, nel caso di prova terminata in parità, l'arbitro avrà la facoltà di chiedere un prolungamento di 30 secondi e ne darà spiegazione.

La valutazione finale dovrà tenere conto dell'atteggiamento e motivare, con esso, la decisione di assegnare la vittoria anche se non vi è stato un vantaggio tecnico evidente.

## La valutazione delle tecniche

Ippon – tecnica eseguita con evidente abilità – velocità, energia e controllo - tale da provocare emozione. Per una vittoria dovuta ad osaekomi waza un tempo di 30 secondi

Waza ari – tecnica a cui è mancata parzialmente una dell'abilità di cui sopra. Per una vittoria dovuta ad osaekomi waza un tempo tra 25 e 29 secondi.

Waza ari Nichikai waza – tecnica cui mancano sostanziali elementi nell'ambito della velocità, energia e controllo. Per una vittoria dovuta a osaekomi waza un tempo da 20 a 24 secondi.

Kinza – tecnica a cui mancano troppi elementi nell'ambito della velocità, energia e controllo. Per una vittoria dovuta a osaekomi waza un tempo da 15 a 19 secondi.

## L'organizzazione delle prove

L'organizzazione spetta ai responsabili dell'area tecnica che dovranno tenere in considerazione i seguenti elementi:

- a) Tempo massimo di mezza giornata di gara.
- b) Si dovrà adottare un sistema di gara (gironi di gara) che garantisca almeno 2 incontri (eccezionalmente 3 incontri) per ogni partecipante – per la Categoria Ragazzi max 3/4 incontri. La scelta sarà di responsabilità del Presidente di Giuria.
- c) La durata degli incontri sarà di 1/2 minuti per la Categoria Bambini, 2/3 minuti per la Categoria Ragazzi, 4 minuti per la Categoria Giovani. La scelta del tempo sarà in funzione del Grado dei partecipanti.
- d) Gli Arbitri saranno gli Insegnanti con Qualifica di almeno 2° Livello. Potranno arbitrare anche le C. Nere (almeno 2° Dan) supervisionate da un alto grado (almeno 3° dan)
- e) I responsabili dell'area tecnica dovranno nominare un Responsabile di Gara che si assumerà l'onere di adottare decisioni che potrebbero esulare da quanto sopra scritto: dovrà tuttavia dividerle con i Tecnici accompagnatori e dovranno essere accettate all'unanimità.
- f) Dovrà essere sempre presente un Medico oltre alla possibilità di chiamare tempestivamente un'unità mobile (CRI).

## La Storia del Judo

In questo capitolo percorreremo l'esperienza di Jigoro Kano all'interno di una società che, alla fine del 1800, ha dovuto affrontare un cambiamento socio - culturale di straordinaria portata.

Parleremo di collocazione storica e sociale in "pillole" lasciando al lettore l'approfondimento che riterrà più utile grazie alla consultazione di quei testi antichi e moderni che oggi sono a disposizione.

- Le date significative

1860 – Jigoro Kano nasce a Mikage, nei pressi di Kobe.

1871 – trasferimento a Tokyo dove muove i primi passi nel mondo del Ju-Jutsu sotto la guida del M° Teinosuke Yagi.

In questi anni si avvicina a Kito Ryu del M° Tsunetoshi Ikubo (tecniche di proiezione) e a Tenjin shin'yo Rtu dei M° Hachinosuke Fukuda e Masamoto Iso (tecniche di controllo): scuole di Ju-Jutsu con aspetti filosofici non trascurabili.

1882 – J.K. fonda il suo metodo e lo chiama Judo Kodokan per distinguerlo da scuole di Ju-Jutsu che usavano il termine judo.

1886 – J.K. si apre alla società giapponese proponendo il suo metodo in un confronto con le scuole di Ju-Jutsu sia sul piano tecnico sia su quello filosofico.

1922 – J.K. fonda la Società Culturale del Kodokan proponendo un metodo in equilibrio tra la massima efficienza e il mutuo benessere.

1938 – J.K. muore nel viaggio di ritorno dal Cairo.

- L'evoluzione della Lotta in Giappone

Per affrontare questo argomento è necessario partire dalla storia del popolo giapponese e dalla sua chiusura nei confronti del mondo occidentale. Possiamo dire che il "Medio Evo" giapponese si sia prolungato di circa trecento anni rispetto al medesimo periodo vissuto in occidente.

Gli studiosi sostengono che questo ritardo abbia provocato, nello sviluppo delle forme di lotta e della loro funzione nella società, un rapido passaggio da Arti o Tecniche di combattimento a discipline sportive.

J.K. ha vissuto questo periodo e non può che essere stato influenzato da queste vicende. Riassumiamo schematicamente, lasciando l'approfondimento alla lettura di testi più autorevoli, attraverso una scansione dei periodi storici legati allo sviluppo delle tecniche di combattimento giapponese.

Chikara Kurabe no jidai – periodo del ferro e del bronzo

Sumai no jidai – (periodo Nara ed Heian: 710-1185)

Yoroi Kumyuchi no jidai (periodo kamakura e Muromachi: 1192 -1573)

Ju-Jutso no jidai (periodo Momoyama e Tokugawa: 1574-1867)

Judo no jidai (periodo Meiji: dal 1868)

## Il passaggio da Jutsu a Do

Dal testo ufficiale del nostro movimento alla cui lettura rimandiamo gli interessati per un approfondimento.

... insistiamo sul significato di Jutsu, contrapponendolo a quello di Do: nel primo si intravede, nel passato come nel presente, la mentalità di una società giapponese all'interno della quale era forte (è forte) il senso del rapporto individuo-società, imperniato sul concetto del "saldare i debiti" contratti nei confronti di un "padrone" o della "società" che ti "danno qualche cosa" - il Jutsu quindi significa strumento di "lavoro" per saldare un debito contratto. Il significato di "DO" invece trascende tutto ciò: esce da una dimensione limitata spazio/tempo- vittoria/sconfitta per immergersi in un'ottica collettiva universale – si passa dall'idea di strumento a un progetto di vita per sé, con e per gli altri, a beneficio di tutti.

Una grande presa di distanze, quindi, dalle ragioni socio/economiche che avevano caratterizzato le scuole di Ju-Jutsu dell'epoca precedente al pensiero di Jigoro Kano (Kito e Tenjin shin'yo).

Trattasi di scuole che insistevano su elementi filosofici tutt'altro che trascurabili: rifacendosi ai principi di Shinshinto Ryu, infatti, si chiedeva un impegno affinché si coniugassero l'aspetto mentale e quello fisico – percepire il corpo "nudo" e la mente "vuota" come aiuto e controllo reciproco – dove il primo era la "guida/la mente" e il secondo il "braccio".

Vincere una grande forza con una forza più debole era un assioma di queste scuole e J.K. non ha certo trascurato questi principi, al contrario li ha fatti suoi, collocandoli tuttavia in una dimensione socio-culturale decisamente più vasta e completa: non più dimensione individuale - un addestramento per essere efficienti/invincibili sul campo di battaglia - ma visione universale fuori dal tempo e dallo spazio: utilità individuale e collettiva, in armonia, per una crescita sociale senza confini strutturati.

## Le scuole di riferimento

Anche per questo argomento rimandiamo il lettore a testi più autorevoli limitandoci a citare le due scuole che hanno segnato profondamente il pensiero e l'azione di Jigoro Kano nella messa a punto del suo metodo.

Abbiamo già citato Kito Ryu del M° Tsunetoshi Ikubo (per le tecniche di proiezione) e Tenjin shin'yo Rtu dei M° Hachinosuke Fukuda e Masamoto Iso (per le tecniche di controllo).

La scuola di Kito, in particolare, ispira Jigoro Kano tanto che ritroviamo aspetti tecnici e filosofici nel Koshiki no Kata o Kito Ryu no Kata.

Possiamo affermare che il Koshiki no Kata vuole stabilire un legame storico e filosofico tra il Ju Jutsu e il Metodo Judo Kodokan.

Le Tecniche

## **Il Seiryoku Zen'yo Kokumin taiiku no kata**

Perché insegnare questo Kata (secondario)?

Una domanda che spesso ci pongono gli insegnanti di Judo, dubbiosi di dover presentare un esercizio "simile" al Karate.

Seiryoku Zen'yo kokumin Taiiku no kata è un esercizio proposto da Jigoro Kano Shihan allo scopo di dare alla società giapponese una forma di Educazione Fisica Nazionale che esprimesse il principio della massima efficacia.

Un esercizio utile e divertente per tutti, paradossalmente anche per i non judoisti. Si compone di due parti: Tandoku Renshu (pratica da soli) e Sotai Renshu (eseguito in coppia)

Noi porremo l'attenzione soprattutto sulla prima parte poiché la seconda, nella nostra didattica di insegnamento, è superata dalla pratica del Kime no Kata e del Ju no Kata.

Si tratta di un esercizio ideale, soprattutto per i piccoli praticanti e per i più anziani, perché si compone di gesti utili allo sviluppo della coordinazione motoria e allo studio del controllo del sé nell'espressione della massima efficacia.

Consigliato da Jigoro Kano stesso e i lunghi anni di pratica ci hanno convinto della sua grande utilità.

Come sempre i Corsi di Formazione ci aiuteranno a comprendere meglio l'importanza di questo Kata e la sua utilità nel panorama della nostra Didattica di insegnamento oltre che nell'ambito del nostro Progetto Pedagogico.



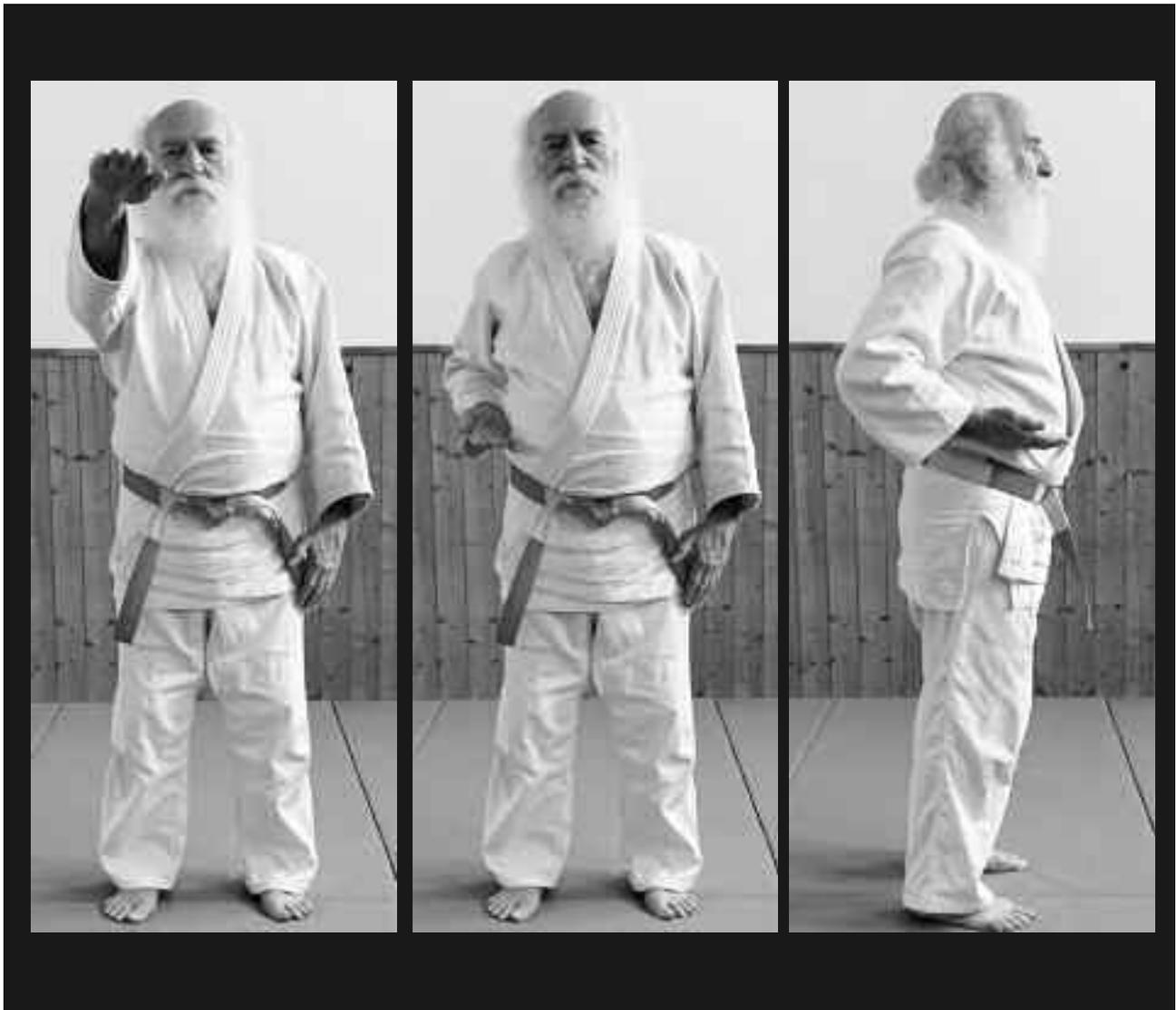
## Hidari Mae Naname Ate

Caricate il pugno sul fianco dx e sferrate, in rapida successione, colpendo in diagonale verso sinistra tenendo il pugno in posizione neutra. Seguite il colpo con lo sguardo ed eseguite il Kiai.



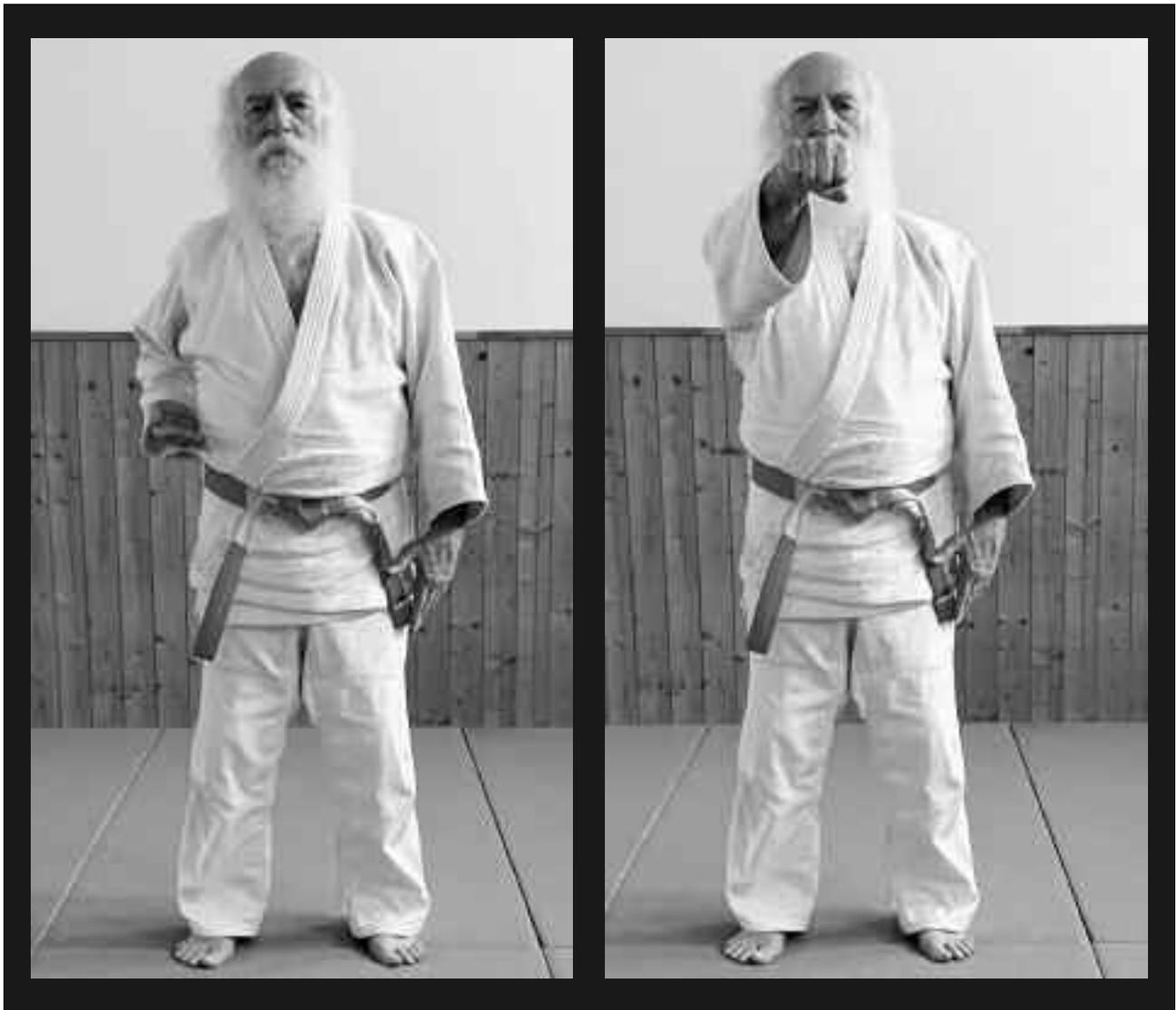
## Migi Ate

Portate il pugno a contatto della spalla sx, posizione pronata, e sferrate in rapida successione verso dx distendendo il braccio. Seguite sempre con lo sguardo. Eseguite ancora Kiai.



## Ushiro Ate

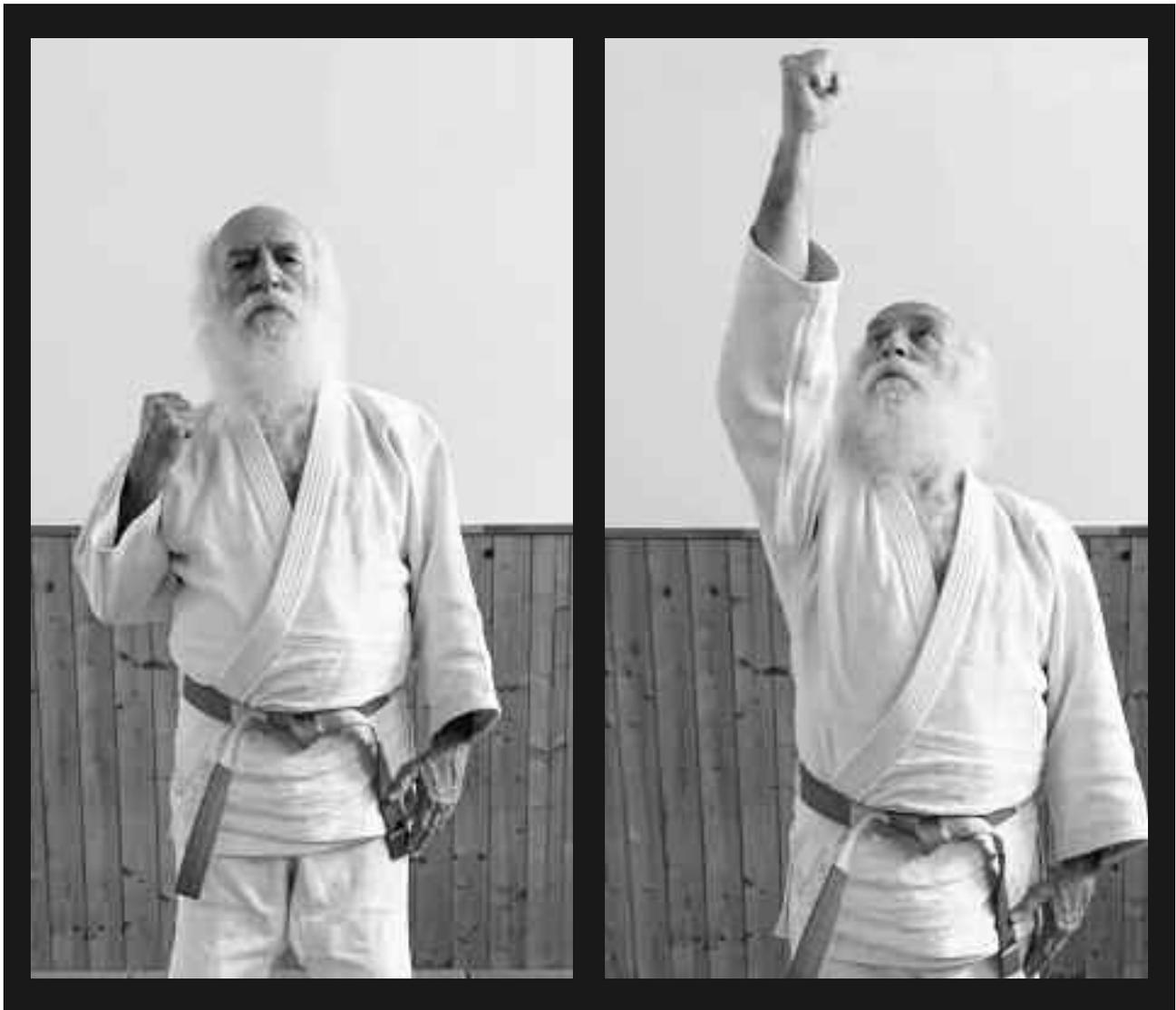
Dopo avere eseguito Migi Ate portate il braccio disteso in avanti, ruotate la mano in posizione supinata e sferrate immediatamente un colpo, con il gomito, all'indietro. Eseguite il Kiai.



## Mae Ate

Stringete la mano a pugno e portatela all'altezza del petto. Mentre sferrate il pugno in avanti, leggermente verso il centro, con rapidità, ruotate il braccio per avere il pugno in posizione pronata. Il braccio sarà disteso all'altezza della spalla.

Seguite con lo sguardo. Eseguite il Kiai.



## Ue Ate

Portate il pugno verso la spalla dx in posizione neutra e sferrate distendendo il braccio verso l'alto. Seguite il movimento con lo sguardo. Al termine ritornate in Shizen hontai ed eseguite tutte le cinque tecniche a sx.

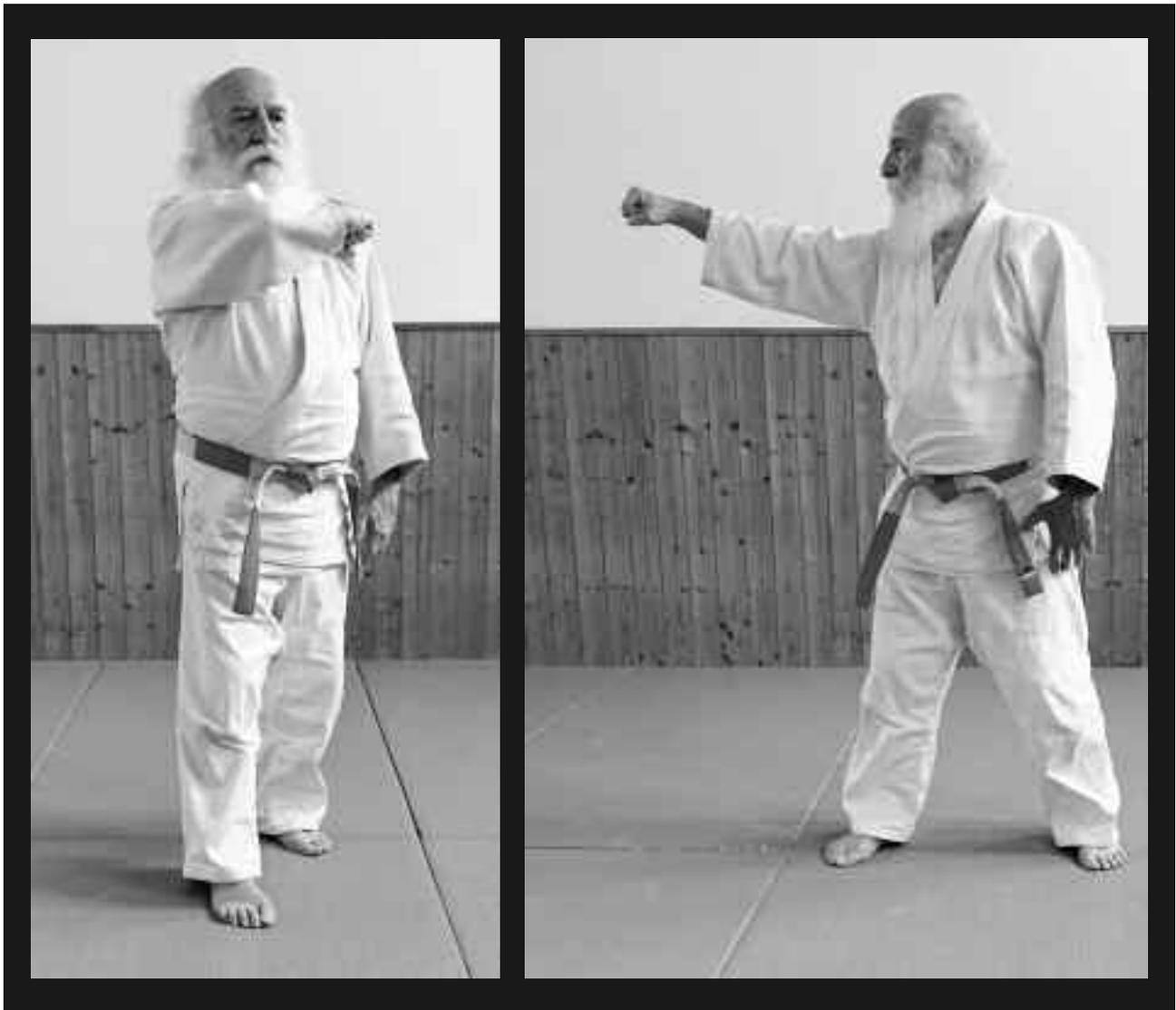
Eseguite il Kiai



## Ohidari mae naname ate

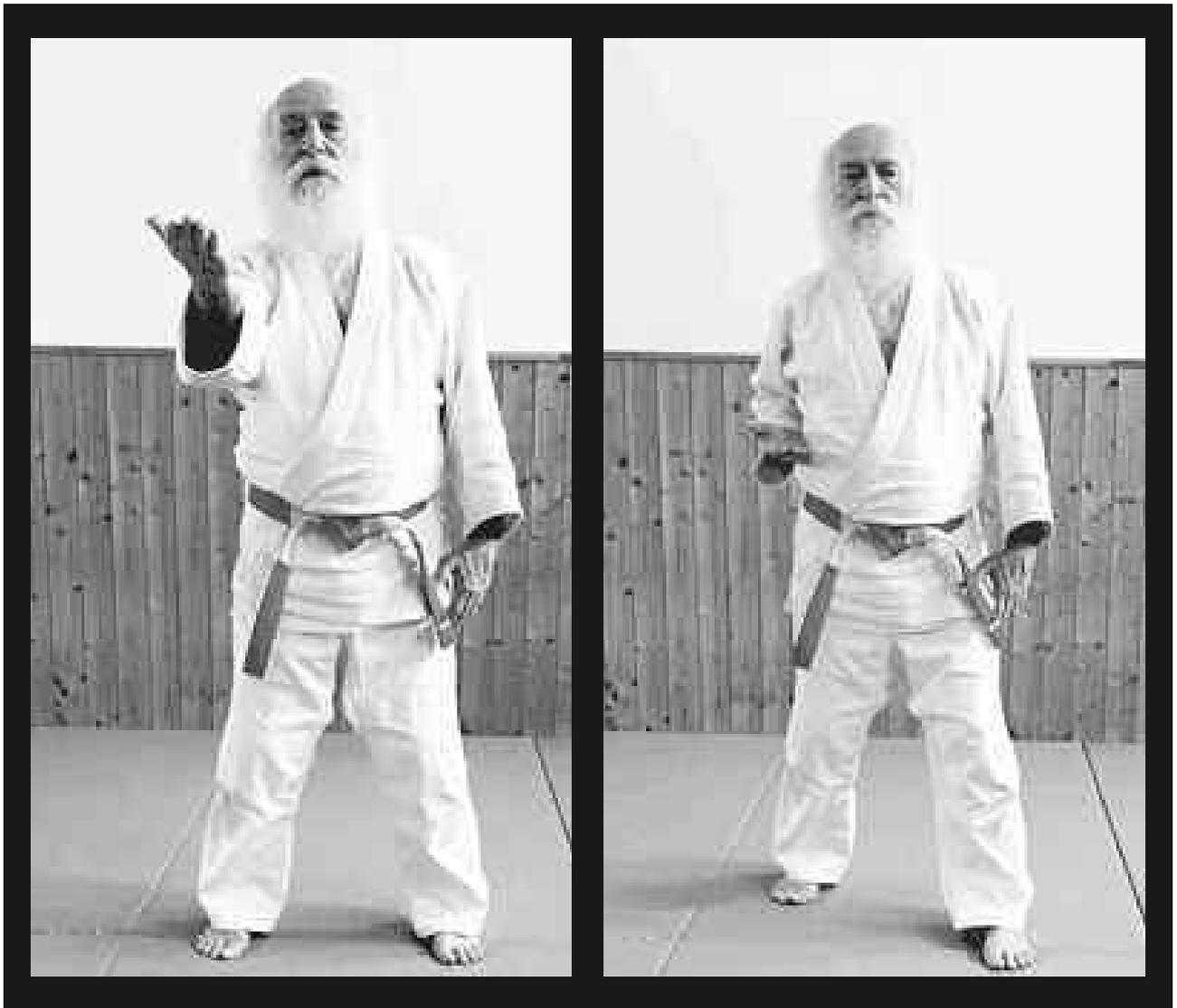
Avanzate con il piede dx in diagonale interna e sferrate il pugno nella stessa direzione. La posizione del pugno è la medesima di hidari mae naname ate. Il piede prenderà appoggio un attimo prima di avere sferrato il pugno.

Seguite sempre con lo sguardo. Eseguite il Kiai.



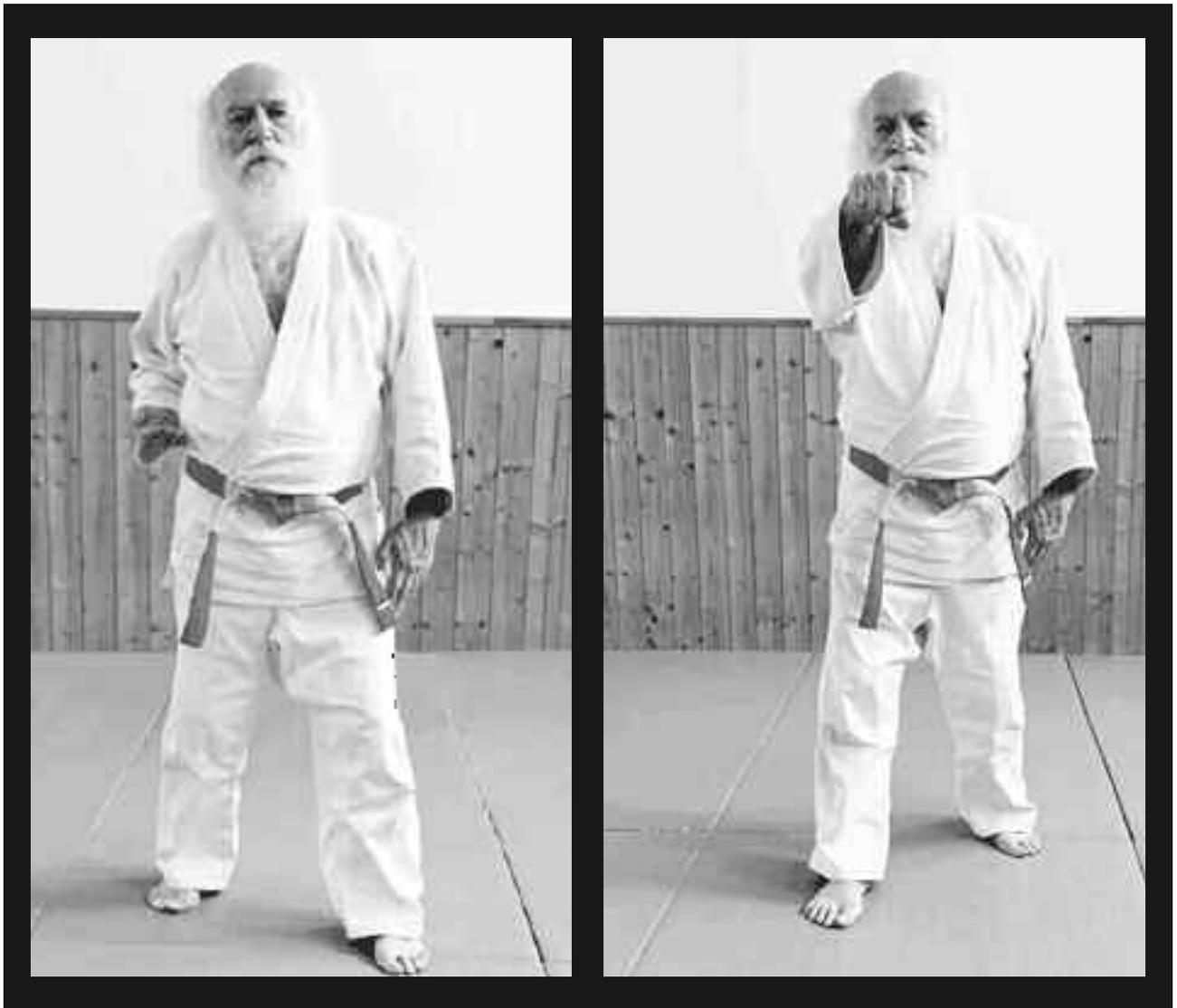
## Omigi Ate

Eseguite il movimento del braccio come per Migi ate quindi spostate verso dx il piede dx appoggiandolo sul tatami un attimo prima di sferrare il colpo. Seguite sempre con lo sguardo. La distanza tra i piedi sarà leggermente più ampia rispetto a shizen hontai. Eseguite il Kiai.



## Oushiro Ate

Eseguite i movimenti del braccio come per ushiro ate e sferrate un colpo di gomito all'indietro mentre fate un passo all'indietro, sempre con leggero anticipo rispetto al colpo. Eseguite il Kiai.



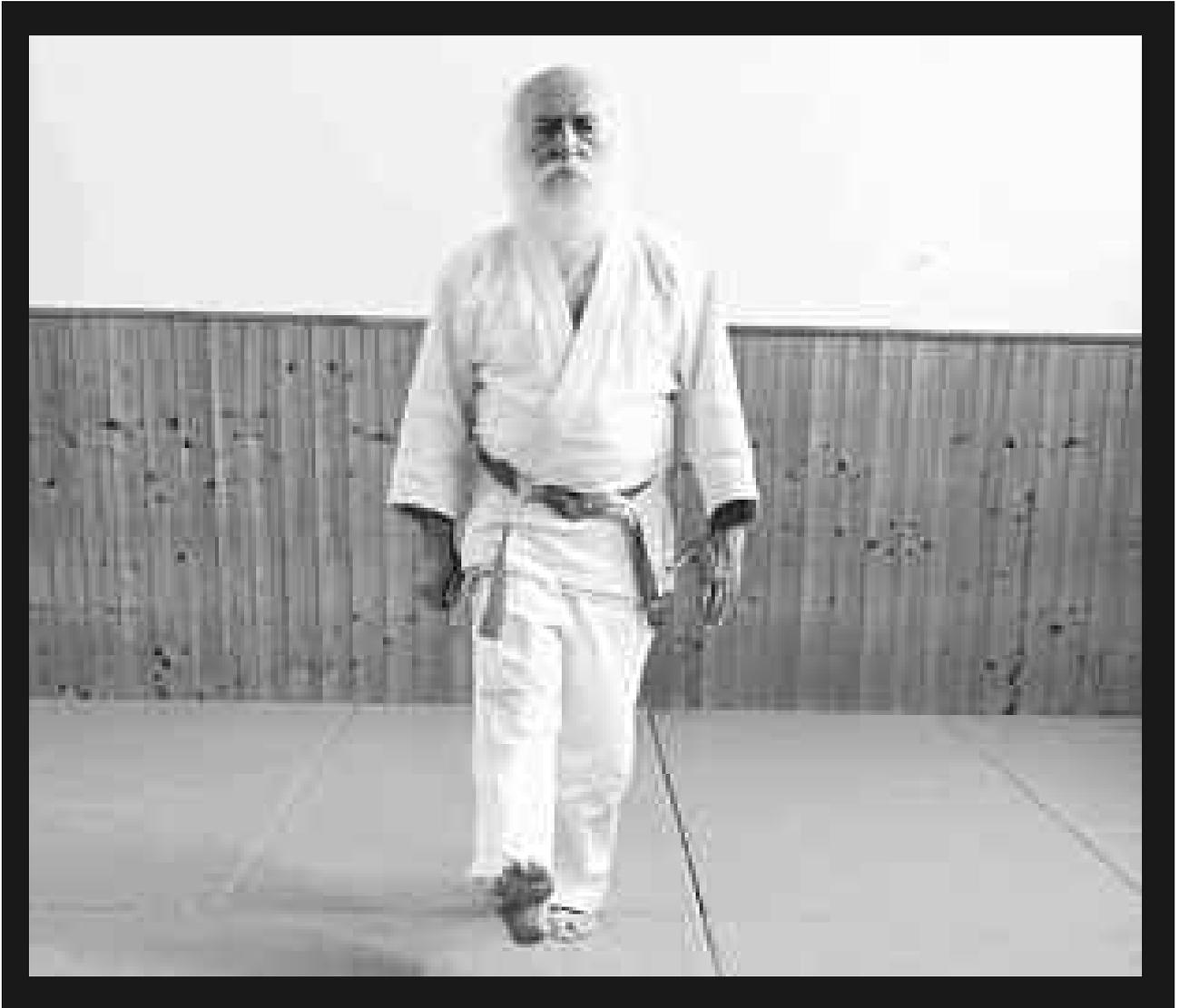
## Omae Ate

Eseguendo i medesimi movimenti fatti per mae ate, sferrate un pugno in avanti, nella stessa posizione di mae ate, avanzando il piede destro con leggero anticipo .  
Seguite con lo sguardo. Eseguite il Kiai.



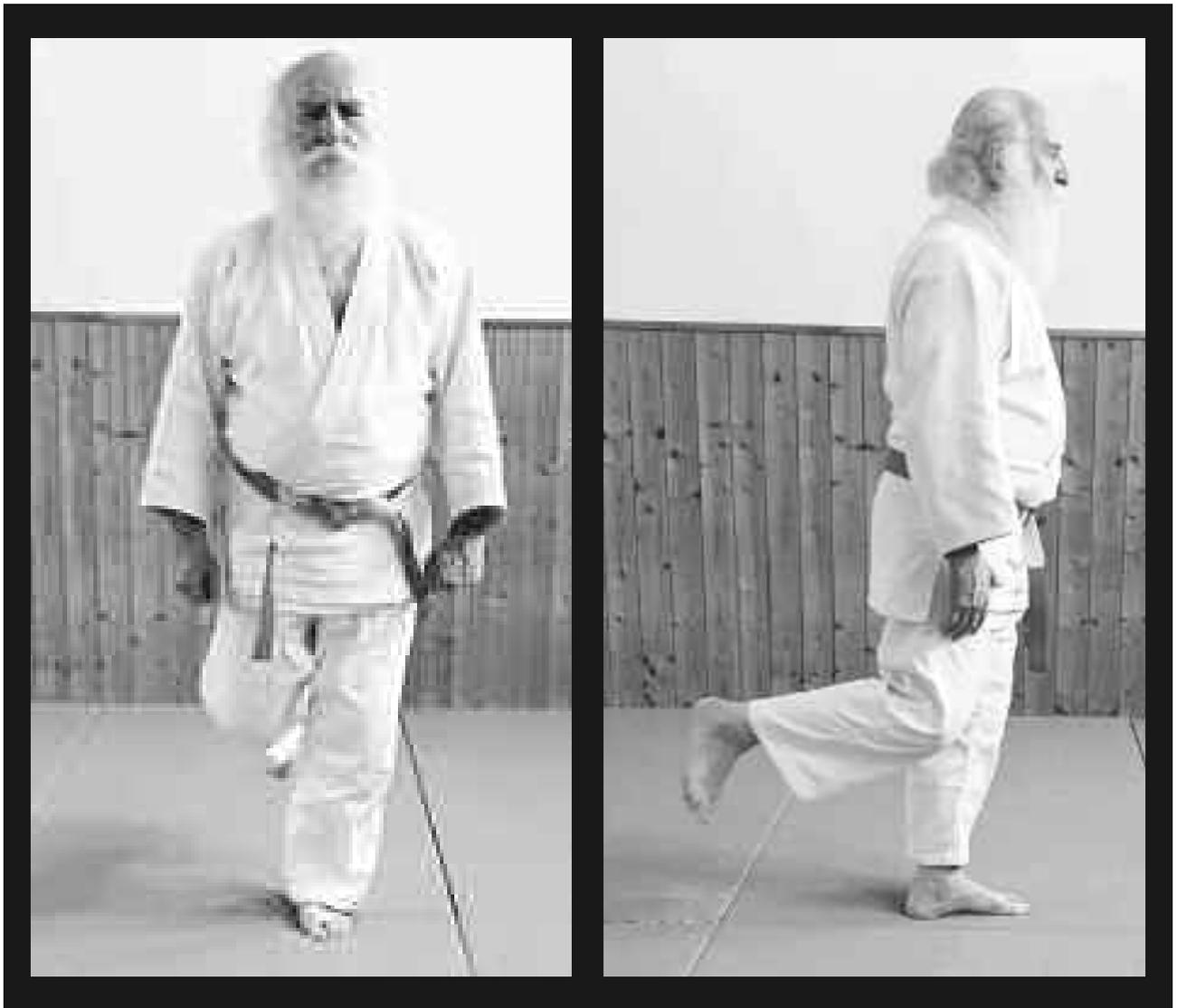
## Oue Ate

Riportate il piede dx indietro nella posizione di shizen hontai, caricate il pugno piegando la gamba dx e sferrate verso l'alto, stessa posizione di ue ate. Seguite con lo sguardo. Potrete terminare in punta di piedi o spiccare un saltello. Mantenete questa scelta anche successivamente. Ritornate in shizen hontai ed eseguite a sx.



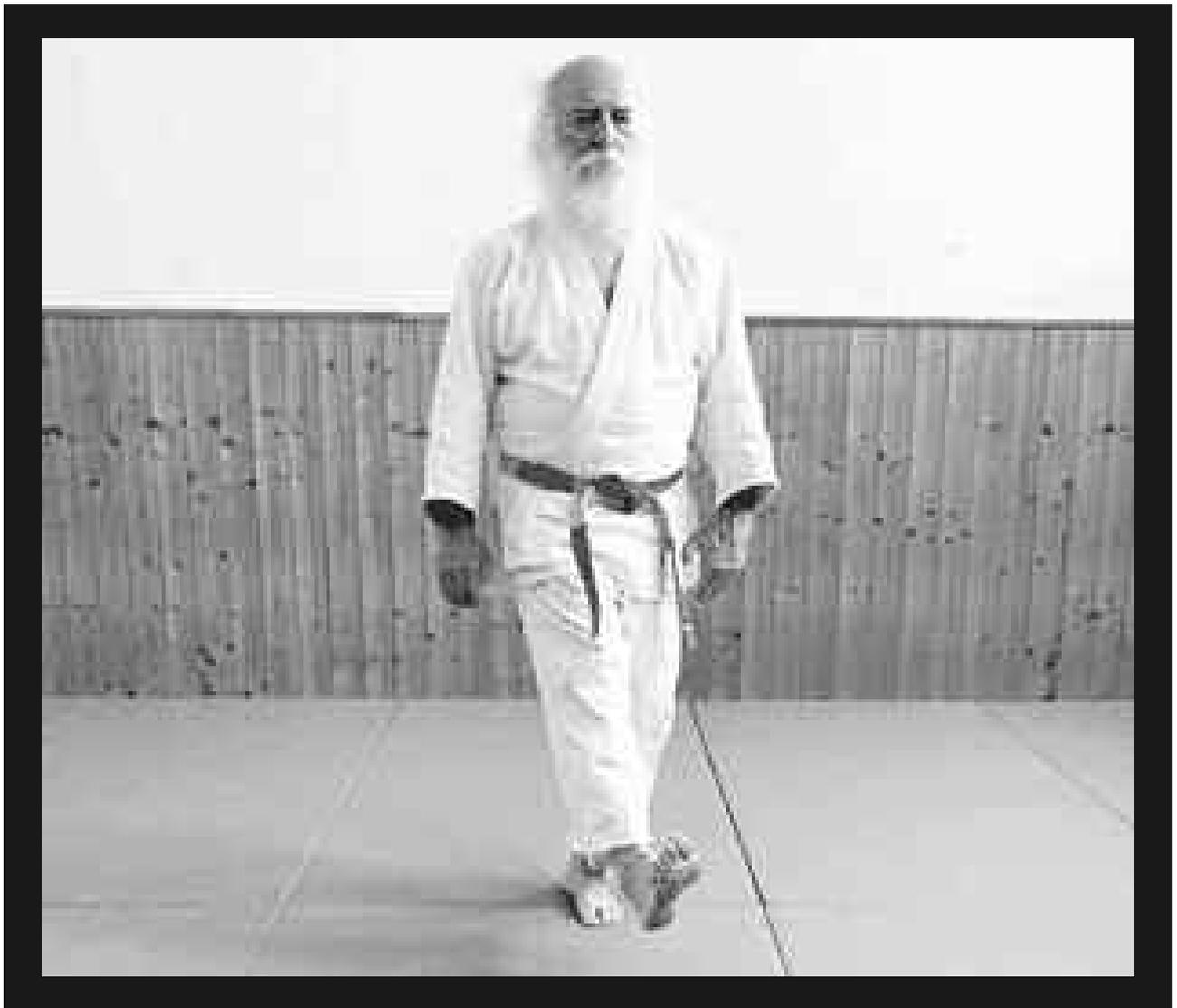
## Mae Geri

Portate il peso sulla gamba sx e colpite con sekito all'altezza del ginocchio di chi immaginate vi stia davanti. Mantenete lo sguardo rivolto verso la punta del piede. Eseguite il Kiai.



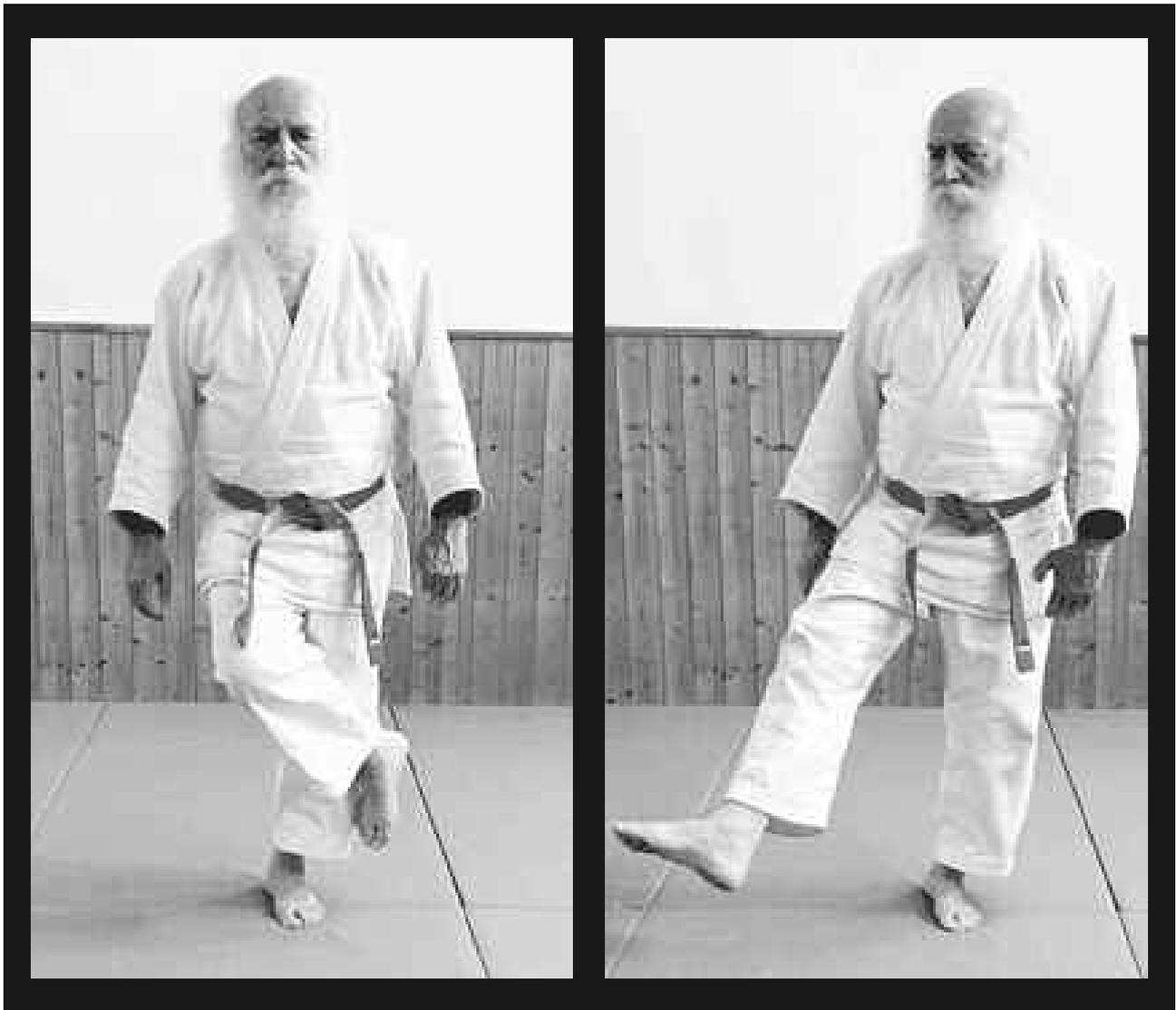
## Ushiro Geri

Sollevate il ginocchio, tenendo la gamba piegata ad angolo retto, per colpire con kakato, sempre all'altezza del ginocchio, verso il dietro. Eseguite il Kiai.



## Hidare mae naname geri

Mantenete la gamba piegata ad angolo retto e colpite con sekito, all'altezza del ginocchio interno, in direzione diagonale sx. Mantenete lo sguardo verso le dita del piede.  
Eseguite il Kiai.



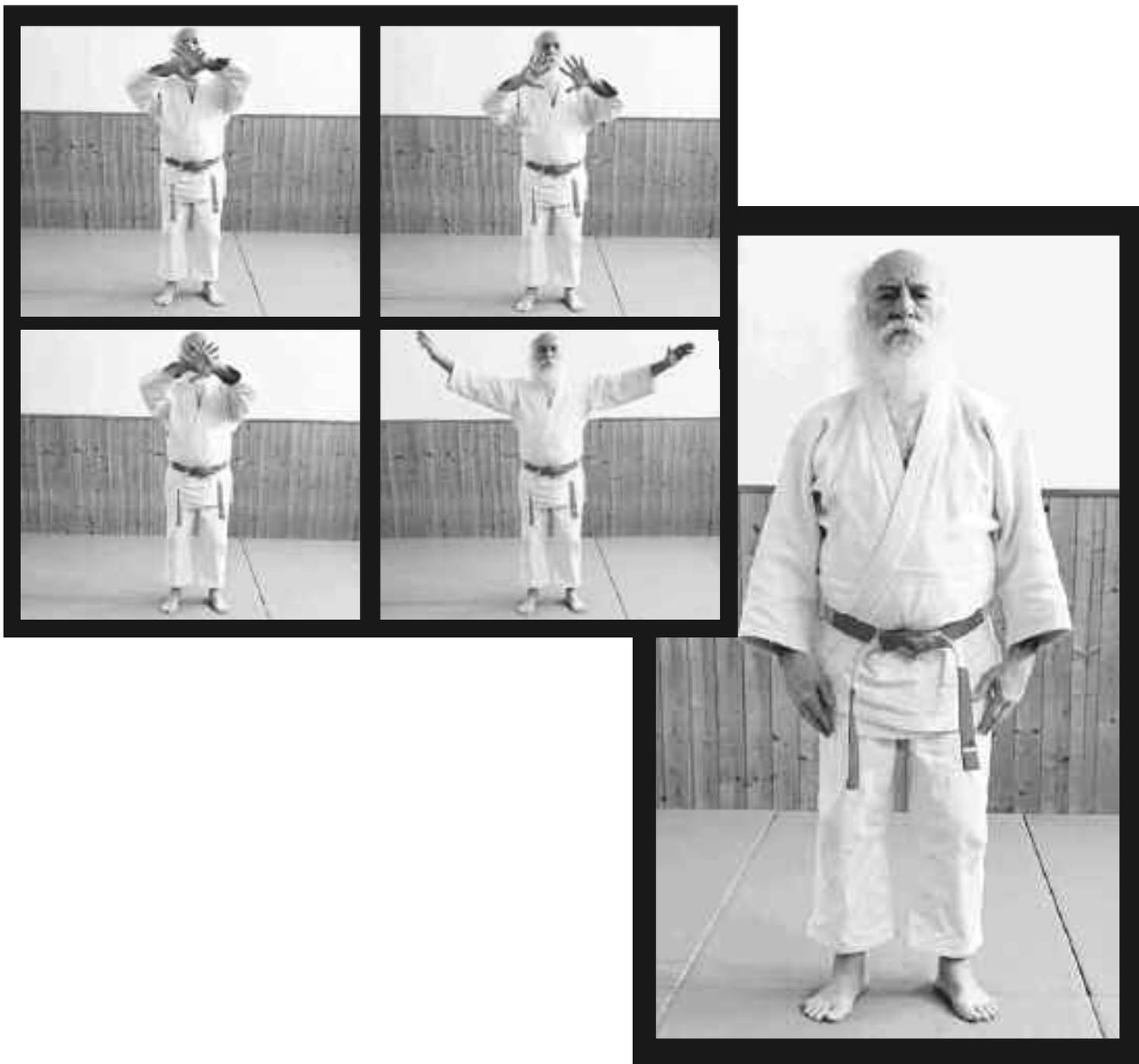
## Migi mae naname geri

Ruotate la gamba verso l'esterno portando il piede davanti al ginocchio sx e sferrate un calcio in diagonale avanti dx per colpire con sekito l'interno del ginocchio. Mantenete lo sguardo verso le dita del piede. Eseguite il Kiai.



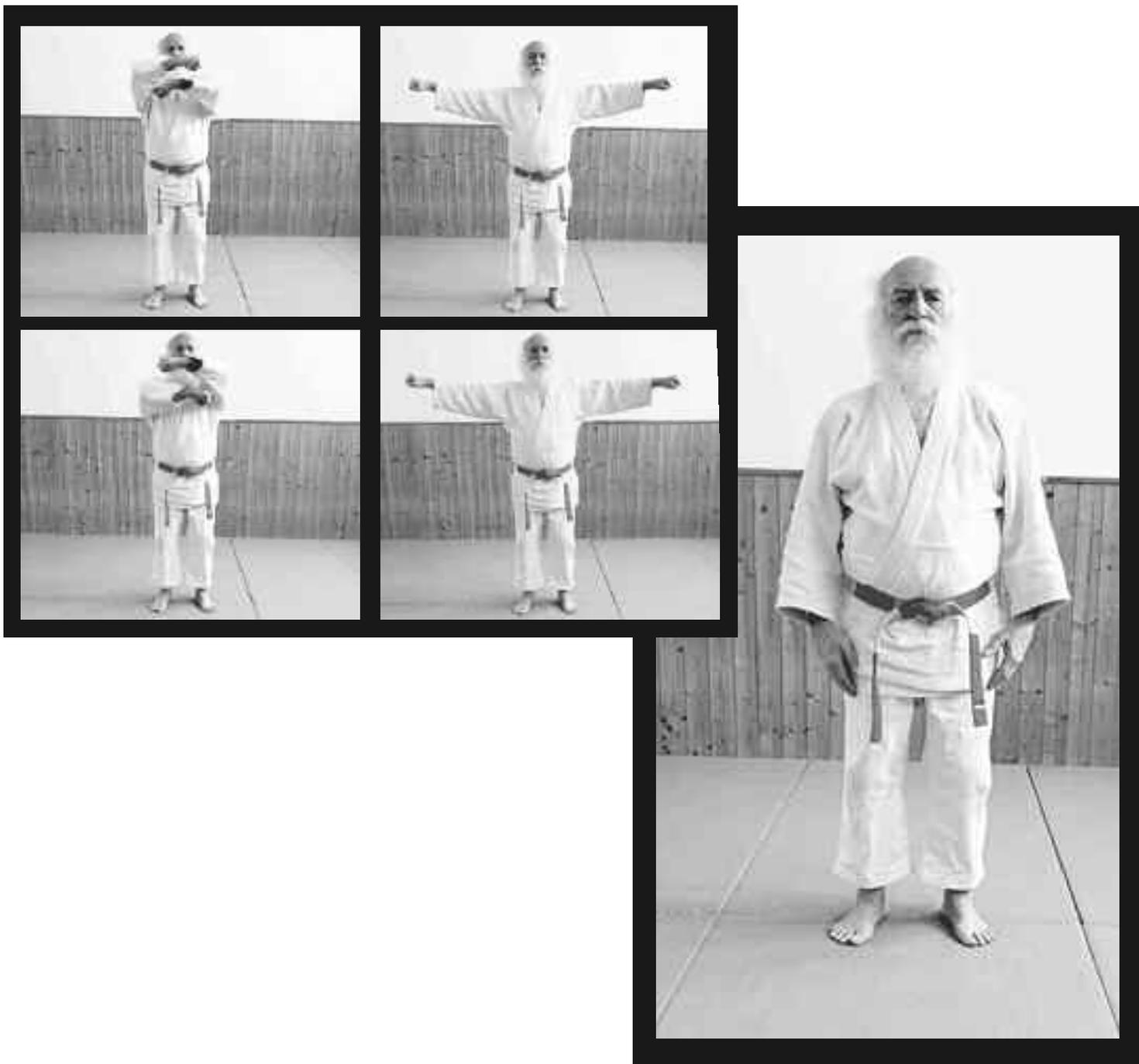
## Taka geri

Portate indietro la gamba, piegata a 45°, e sferrate un calcio, a gamba tesa, per colpire con sekito, appena al di sopra del nodo della cintura. Riportatevi in shizen hontai ed eseguite le medesime cinque tecniche a sinistra. Eseguite il Kiai.



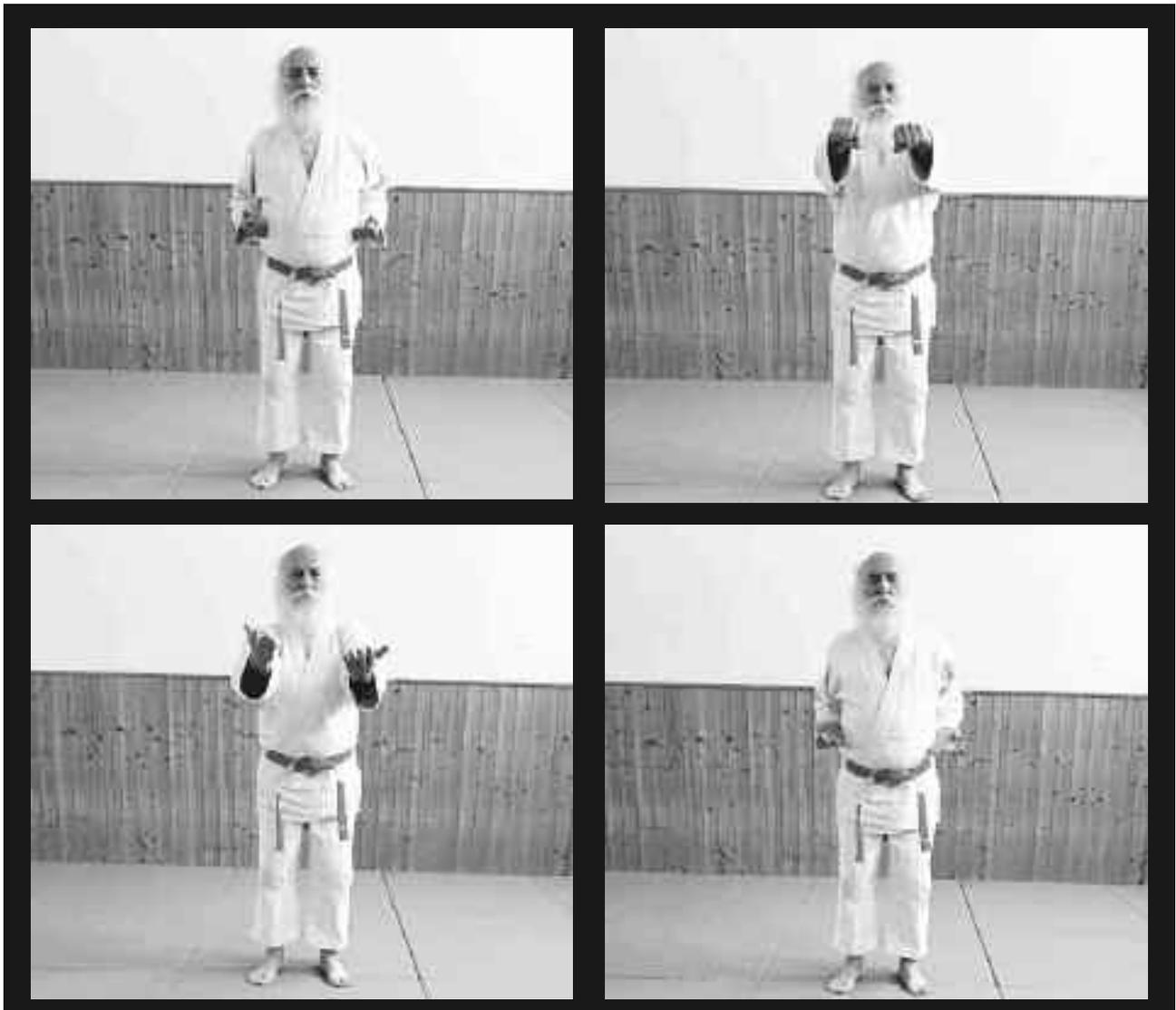
## Kagami migaki

Sollevate le braccia dall'interno fino ad avere le mani, dita tese e aperte, dorso davanti al viso, mano dx sopra la sx. Descrivete, con armonia, due piccoli cerchi, prima verso l'alto quindi verso il basso, cambiando, ad ogni rotazione, la sovrapposizione delle mani. E' l'immagine simbolica di "pulire lo specchio dell'anima" per purificare la mente. Riportate le braccia lungo il corpo descrivendo un ampio cerchio verso l'alto.



## Sayu uchi

Portate le braccia, piegate, la dx sopra la sx, all'altezza delle spalle e, in rapida successione, sferrate due colpi a braccia distese e pugno chiuso, in posizione pronata, cambiando la sovrapposizione delle braccia. Ritornate quindi nella posizione iniziale. Eseguite il Kiai.



## Zengo tsuki

Portate le braccia piegate al petto serrando le mani a pugno, sferrate un doppio colpo in avanti ruotando i pugni in posizione pronata e immediatamente ritornate per sferrare i colpi, dietro di voi, con i gomiti, ruotando e aprendo le mani in posizione supinata. Ritornate quindi nella posizione di shizen hontai. Seguite con lo sguardo il doppio colpo in avanti. Eseguite il Kiai.



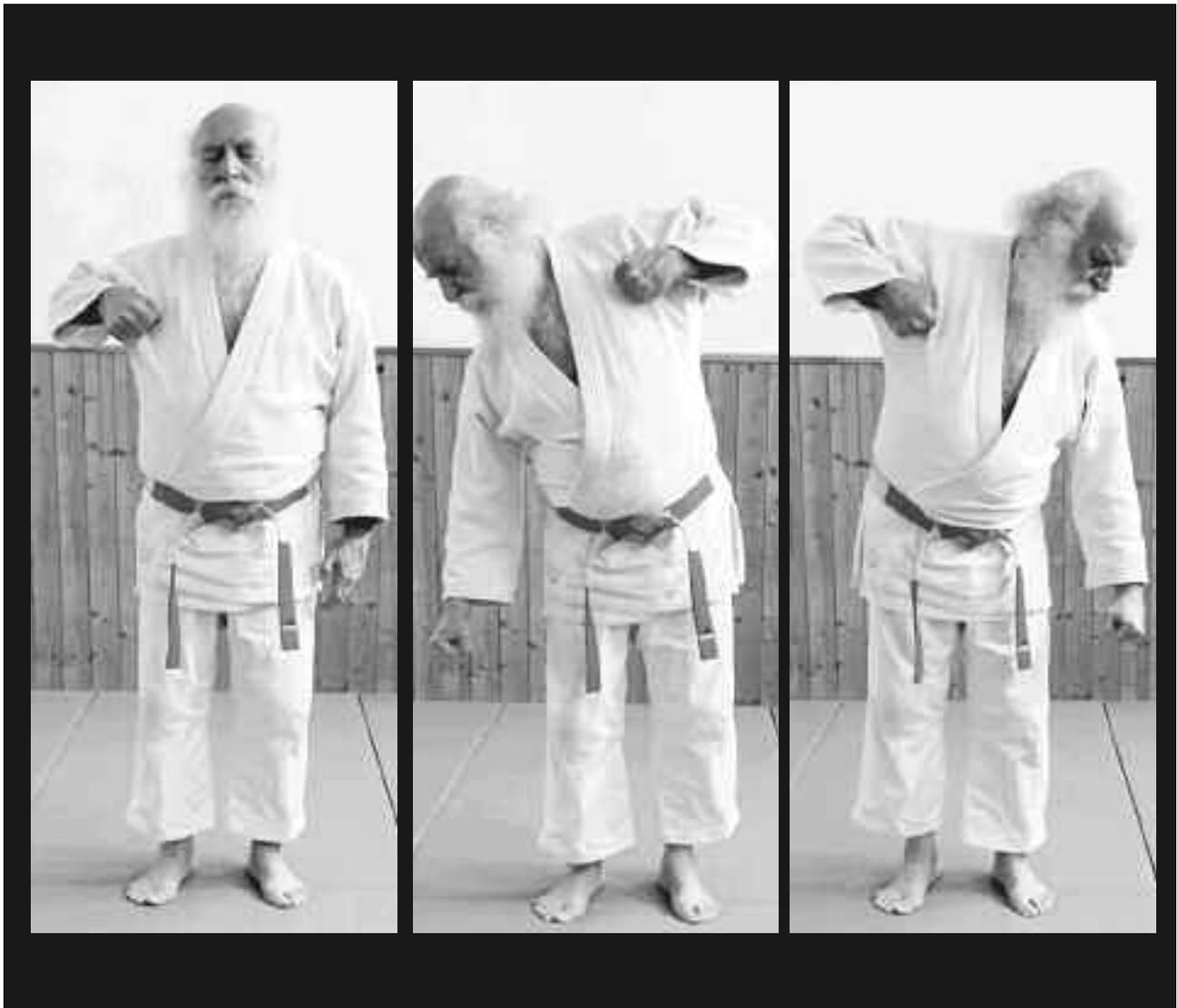
## Ryote ue tsuki

Serrate le mani a pugno e sferrate un doppio colpo verso l'alto, pugni in posizione neutra, braccia distese e sguardo rivolto verso l'alto. Ritornate quindi nella posizione iniziale. Eseguite il Kiai.



## Oryote ue tsuki

Ripetete il movimento precedente quindi, descrivendo con entrambe le braccia un movimento circolare dall'esterno verso l'interno, sferrate ancora un colpo doppio verso l'alto distendendo le braccia. Andate sulla punta dei piedi e seguite con lo sguardo. A vostra scelta sarà possibile eseguire in rapida successione Ryote ue tsuki e Oryote ue tsuki. Eseguite il Kiai.

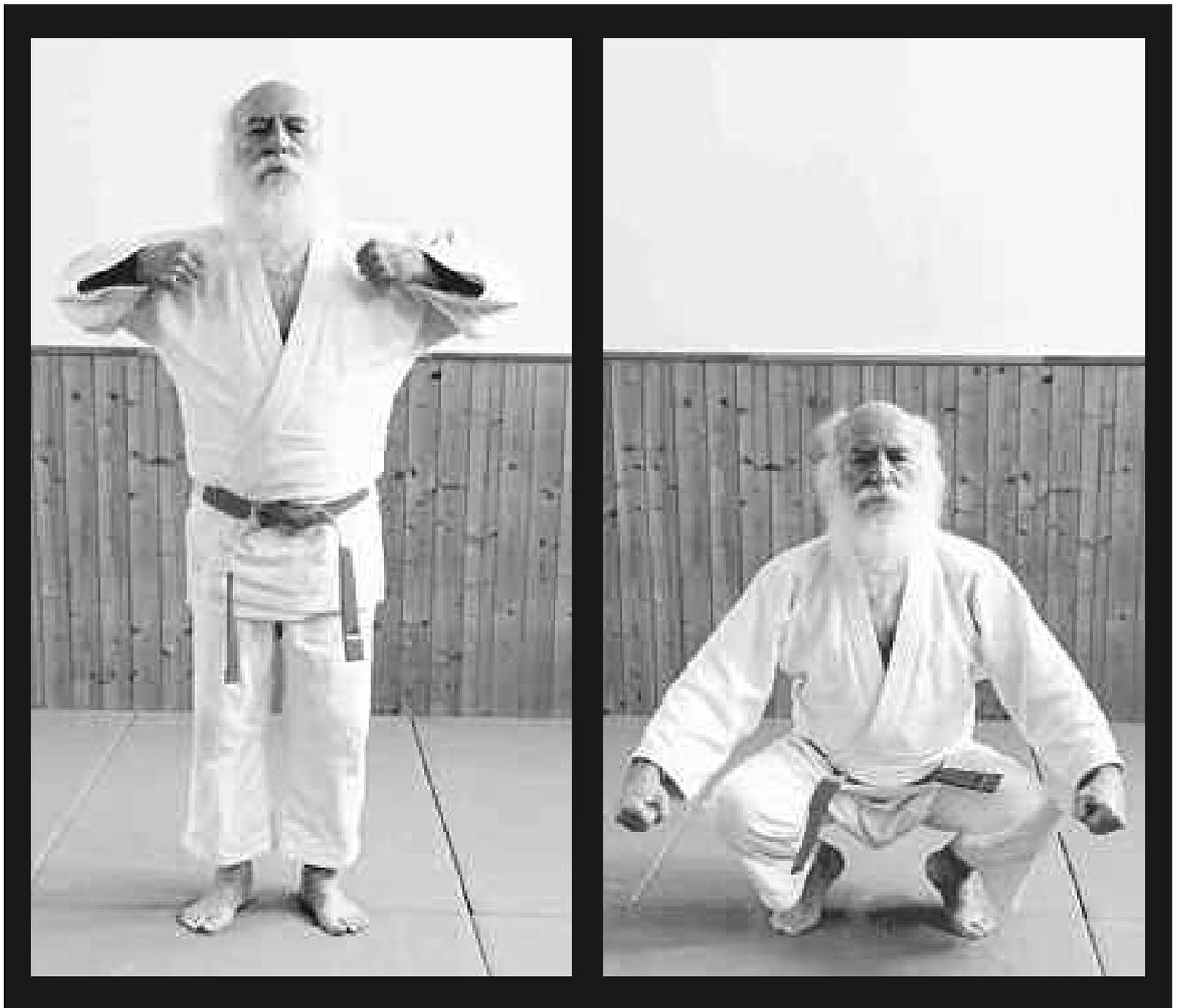


## Sayu kogo shita tsuki

Caricate il braccio dx, con la mano serrata a pugno in posizione neutra, distendete verso il basso e colpite piegando il busto verso dx.

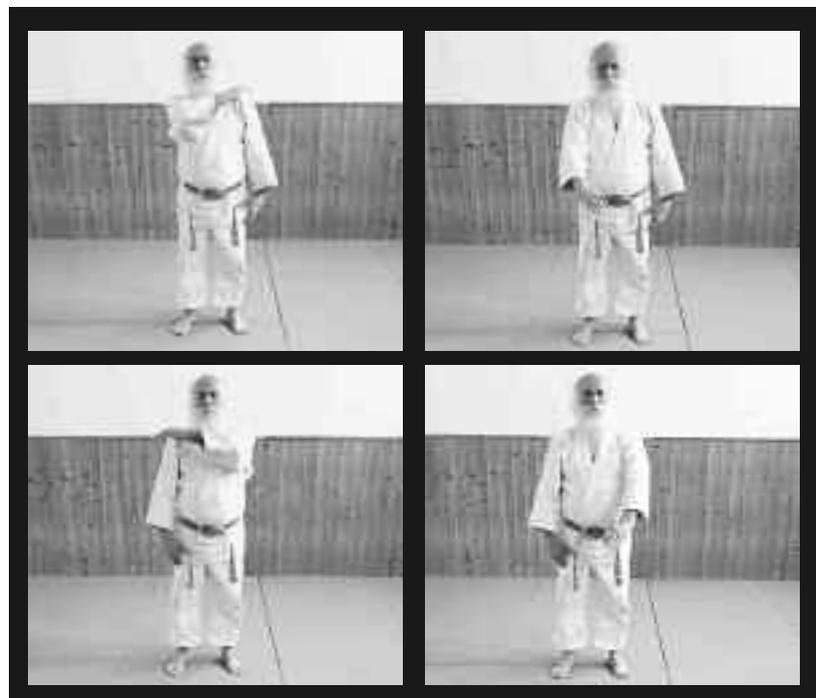
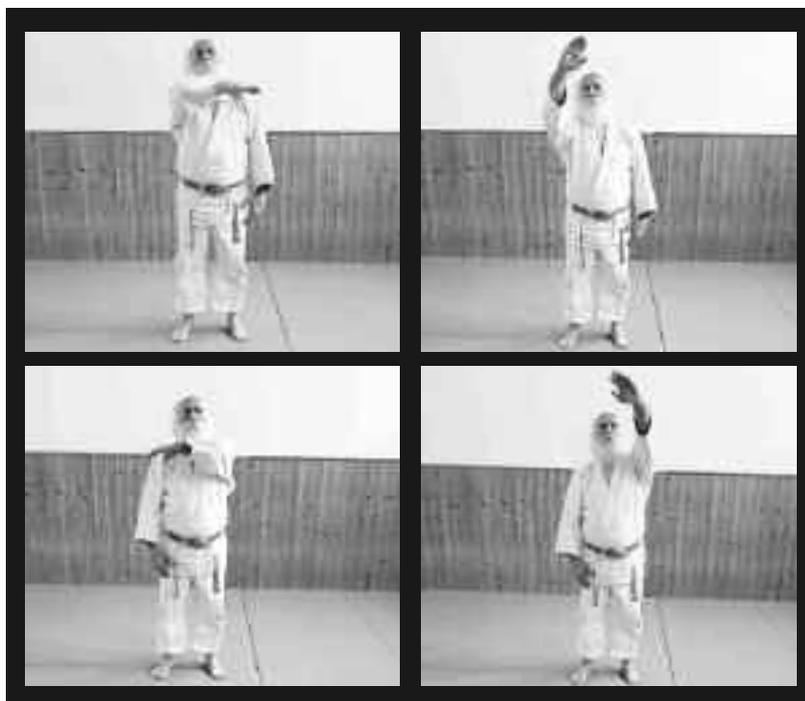
Mentre colpite caricate il braccio sinistro e agite nello stesso modo a sx riportando il pugno destro verso il petto. Eseguite i colpi seguendoli con lo sguardo. Ritornate quindi in shizen hontai.

Eseguite il Kiai.



## Ryote shita tsuki

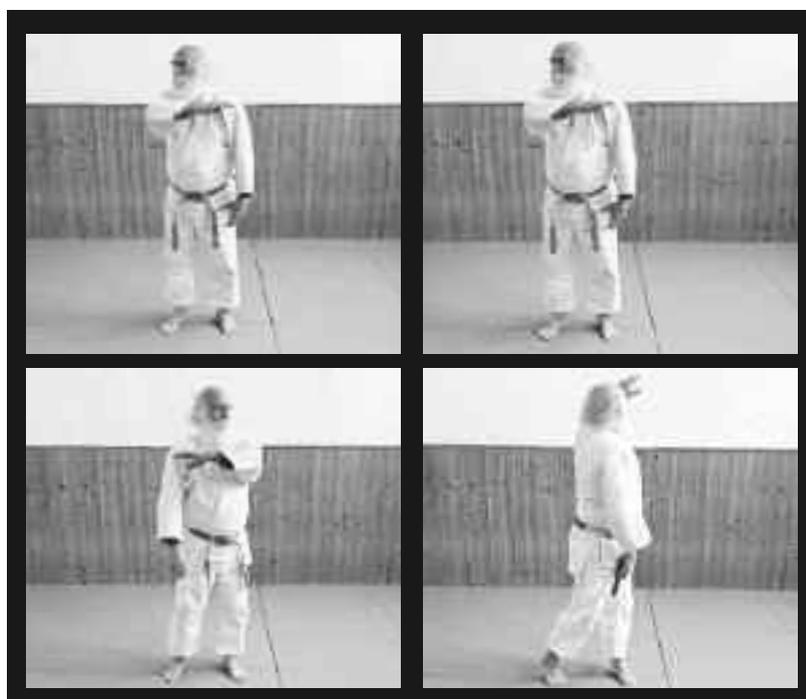
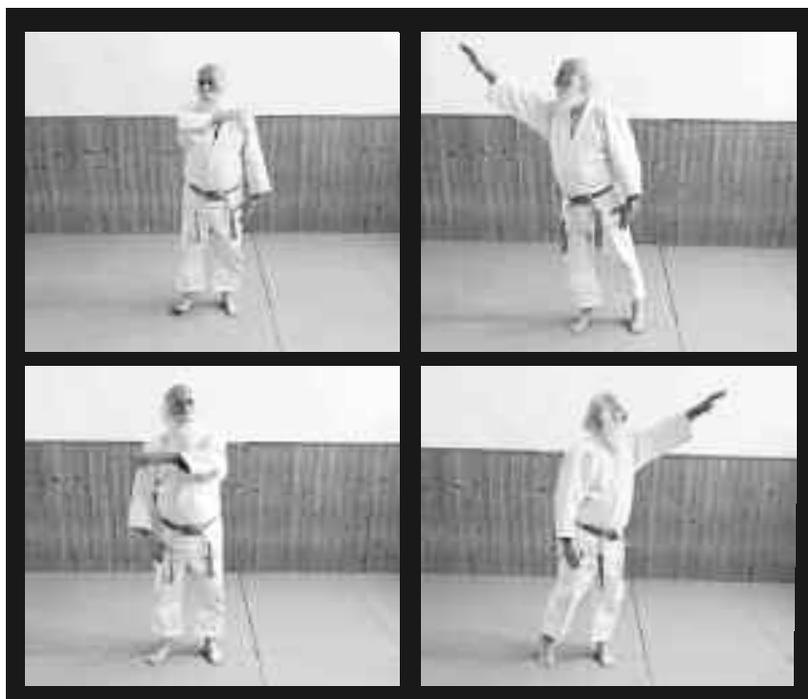
Portate i pugni, in posizione neutra, all'altezza delle ascelle e immediatamente sferrate un doppio colpo verso il basso piegando le gambe e sollevando i talloni. Portate le braccia di lato in prossimità delle ginocchia. Lo sguardo in avanti. Rialzatevi pronti per la tecnica successiva. Eseguite il Kiai.



## Naname, ue e shita, uchi

Portate la mano dx, in posizione pronata e dita unite, alla spalla sx e sferrate un colpo a kasumi di un uke, più alto di voi che sta di fronte, leggermente spostato verso la vs. dx. Ripetete senza interruzione con la mano sx. Eseguite i medesimi movimenti colpendo a kasumi un uke inginocchiato davanti a voi.

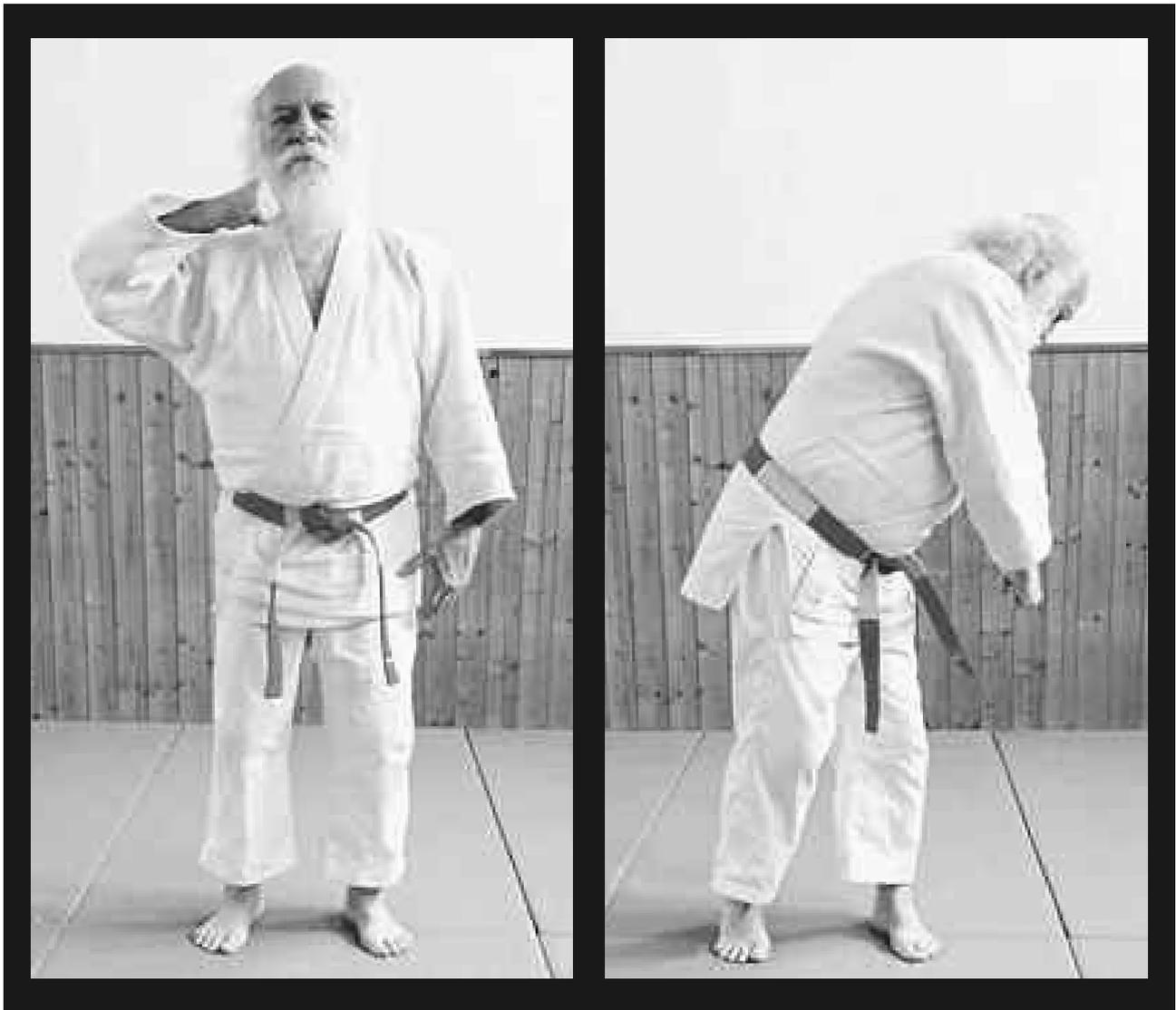
Eseguite il Kiai.



## Onaname ue uchi

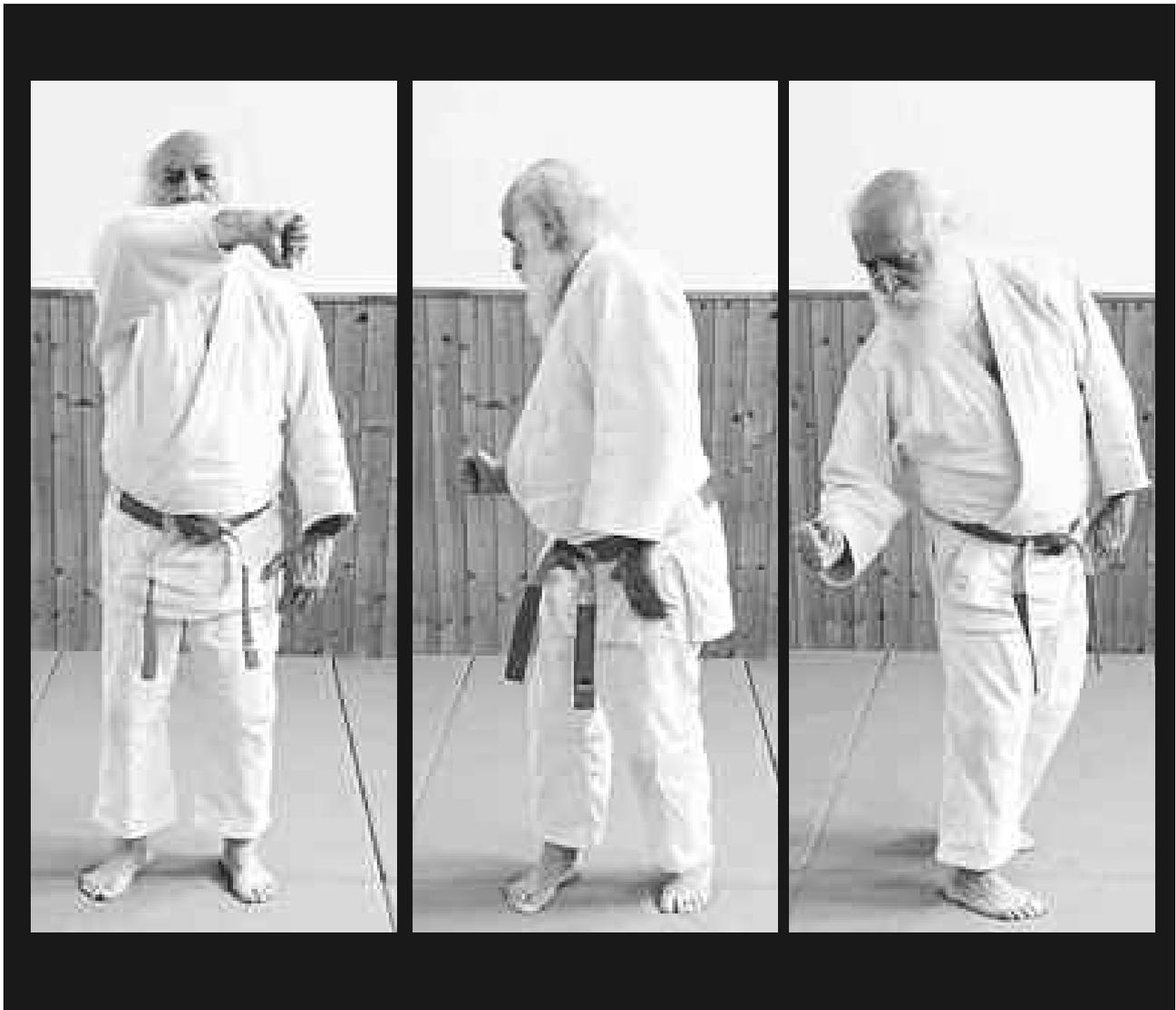
Portate la mano dx, in posizione pronata e dita unite, alla spalla sx e sferrate un colpo a kasumi di un uke, più alto di voi, che sta alla vs. dx e alla vs. sx. Ripetete, senza interruzione, colpendo a kasumi un uke che sta alle vs. spalle.

Eseguite il Kiai.



## Ushiro sumi tsuki

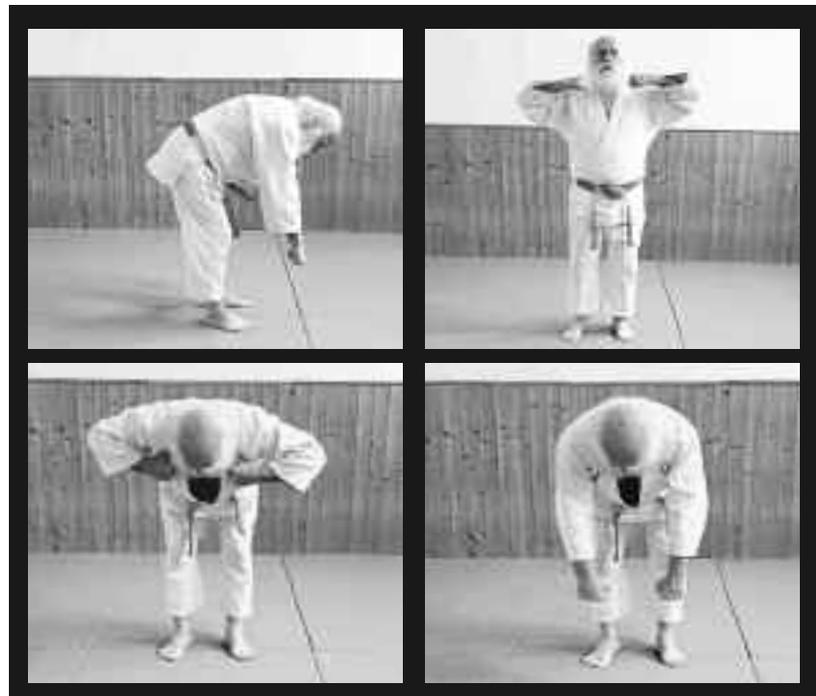
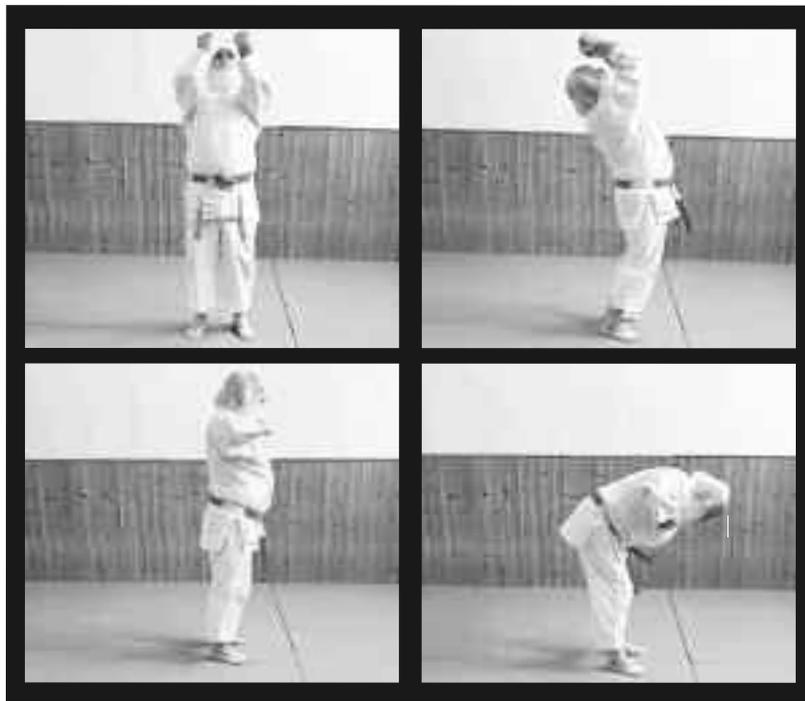
Caricate il pugno dx in posizione pronata e, passando all'altezza del mento, colpite dietro di voi nella direzione del tallone sx. Sollevate il tallone dx. Ripetete, in rapida successione, con il pugno sx. Seguite con lo sguardo. Ritornate in shizen hontai  
Eseguite il Kiai.



## Ushiro uchi

Caricate il pugno portandolo verso la spalla sx, posizione neutra e dorso verso il corpo. Descrivete un ampio movimento all'altezza della fronte e colpite a braccio piegato, dietro di voi, con pugno a martello, sollevando il tallone sx. Ripetete subito a sx e seguite sempre con lo sguardo. Eseguite kiai.

Ritornate nella posizione iniziale.



## Ushiro tsuki - mae shita tsuki

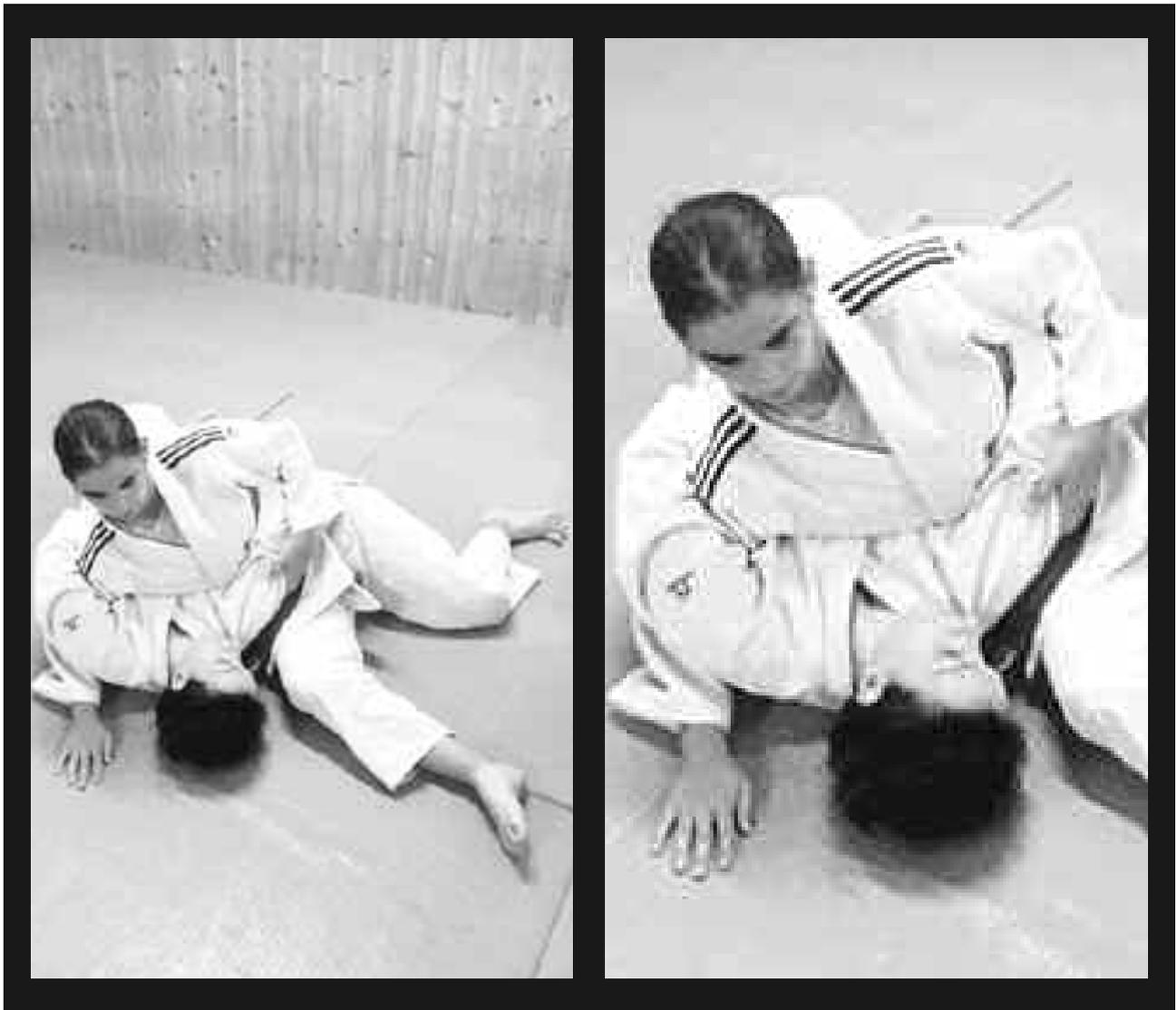
Sollevate le braccia piegandole e caricando i pugni accanto alle orecchie in posizione pronata e sferrate un doppio colpo all'indietro tenendo i gomiti più vicini possibile. Portate subito i pugni all'altezza del mento, posizione pronata e gomiti sollevati all'esterno e, riacquistando la posizione eretta, sferrate un colpo doppio in basso piegando il busto ad angolo retto, braccia distese, pugni con il dorso in avanti. Eseguite il Kiai.

**Osaekomi waza**



## Hon gesa gatame

Controllo del braccio di Uke e posizione del braccio dx di Tori.



## Kuzure gesa gatame

Posizione e controllo delle braccia.



## Ushiro gesa gatame 1

Prima forma: osservare il controllo della spalla e la presa in cintura.



## Ushiro gesa gatame 2

Seconda forma: il braccio dx di Tori controlla da sotto l'ascella di Uke.



## Makura gesa gatame

Il controllo e il particolare delle prese.



## Kata gatame 1

Il controllo della spalla dx di Uke con con la spalla dx di Tori.



## Kata gatame 2

Il particolare delle mani di Tori.



## Mune gatame 1

Prima forma: controllo del braccio di Uke.



## Mune gatame 2

Seconda forma. Controllo di braccio e spalla di Uke.



## Yoko shio gatame

Osservare la posizione del braccio sx di Tori per il controllo delle spalle di Uke. Il braccio dx controlla in cintura.



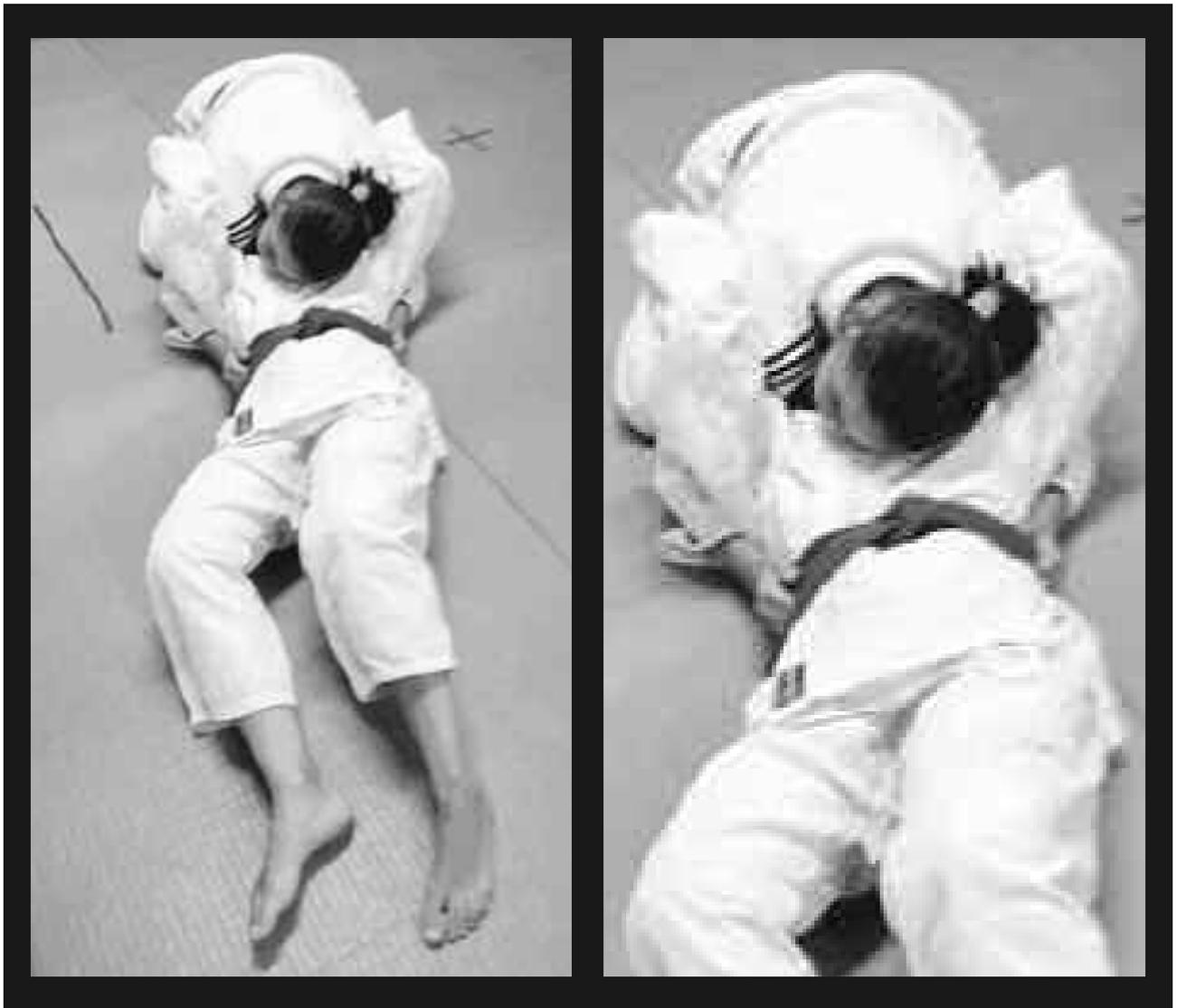
## Kuzure yoko shio gatame

Osservare la posizione del braccio sx di Tori per il controllo della spalla di Uke. Il braccio dx controlla il movimento delle gambe.



## Kata osae gatame

Osservare il controllo del braccio e della spalla di Uke.



## Kami shio gatame

Controllo delle spalle e della cintura.



## Kuzure kami shio gatame.

Il braccio dx di Tori controlla il dx di Uke.  
Posizione diagonale. Il particolare delle prese.



## Ura shio gatame

La posizione delle prese.



## Tate shio gatame 1

Prima forma: controllo laterale di braccio e spalla. Presa in cintura.



## Tate shio gatame 2

Seconda forma: controllo laterale di braccio e testa.



## Tate shio gatame 3

Controllo centrale di entrambe le braccia.



## Uki gatame 1

Prima forma. Controllo allo sterno con il ginocchio.



## Uki gatame 2

Seconda forma. Controllo allo sterno con il gomito.



## Sankaku gatame

La posizione della gamba.  
La posizione finale.

**Kansetsu waza**



## Ude garami

Controllo con il petto. Mignolo di Uke ruotato verso il basso.  
Gomito di Uke portato verso il fianco.



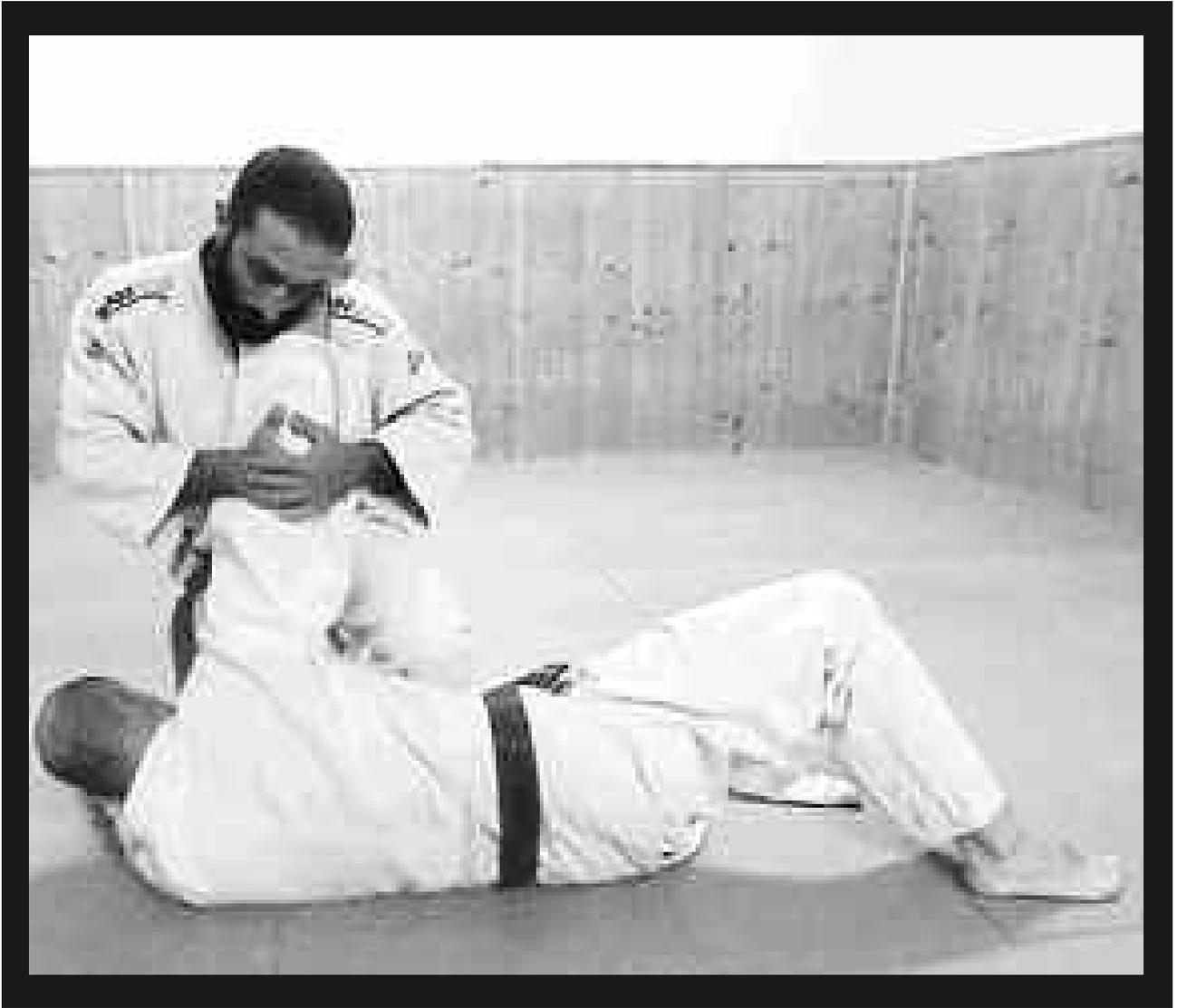
## Gyaku ude garami

Mignolo di Uke verso il basso. Portare il braccio verso il corpo senza sollevare la spalla.



## Ude hishigi juji gatame

Piede dx di Tori sotto l'ascella. Mignolo di Uke verso il basso. Azione di trazione della gamba sx di Tori.



Ude hishigi ude gatame



Ude hisigi hiza gatame

Contatto e posizione finale.



Ude hishigi waki gatame



## Hara gatame

Controllo ed esecuzione in piedi.  
Controllo ed esecuzione a terra.



## Ude hishigi ashi gatame

Controllo con le gambe a triangolo.  
Braccio di uke con il mignolo verso l'alto.



## Ude hishigi te gatame

La preparazione in piedi.  
Controllo a terra.  
Controllo ed esecuzione finale.



## Ude hishigi sankaku gatame

Il contatto.  
L'azione finale.



## Ashi garami

La preparazione.  
La difesa di uke.  
Esecuzione finale.



## Tekubi osae

Controllo del gomito e posizione del polso.

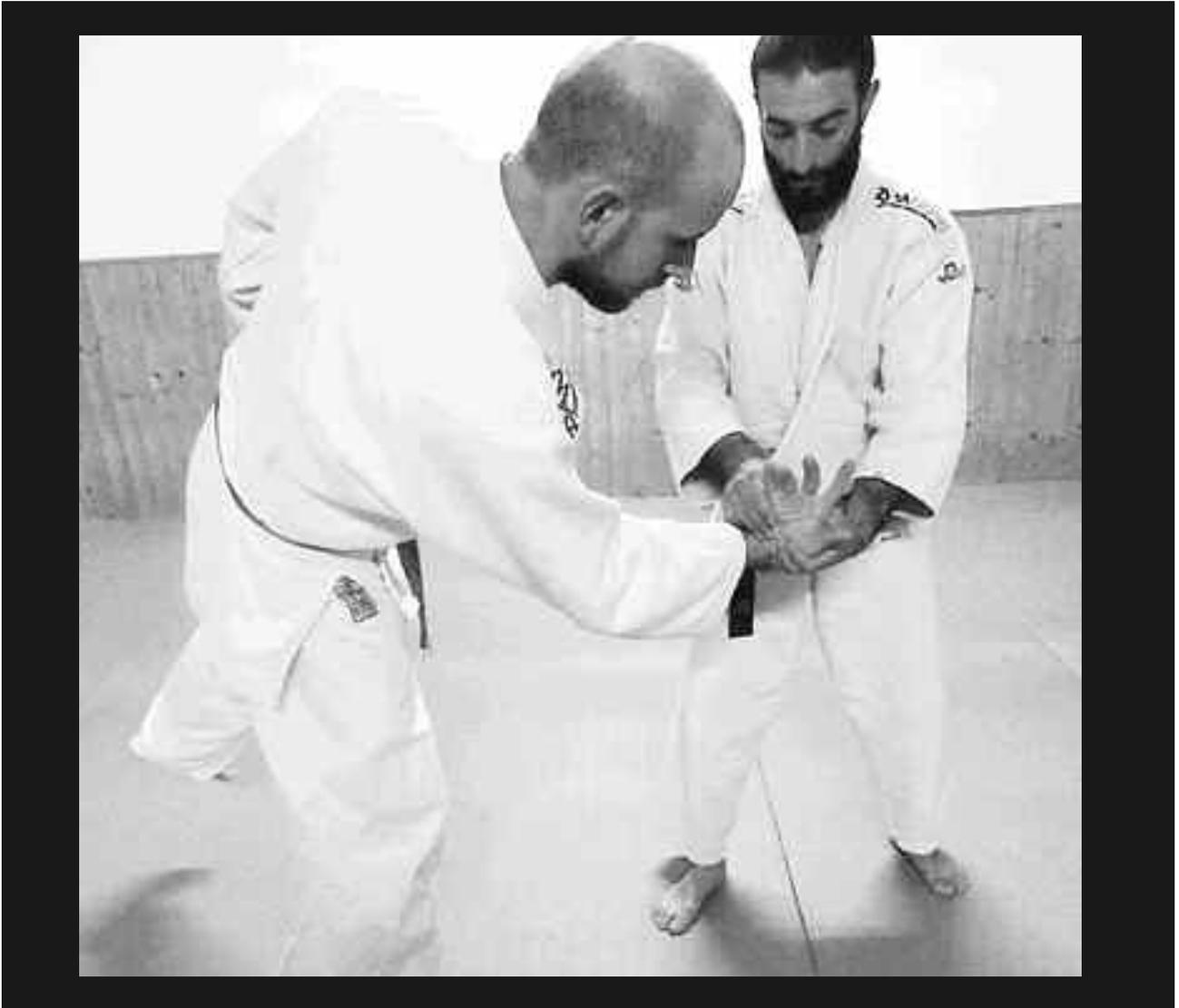


Kannuki gatame



## Kote Hineri

La preparazione.  
Il particolare della doppia torsione



## Kote gaeshi

Torsione del polso e azione verso il basso.

**Shime waza**



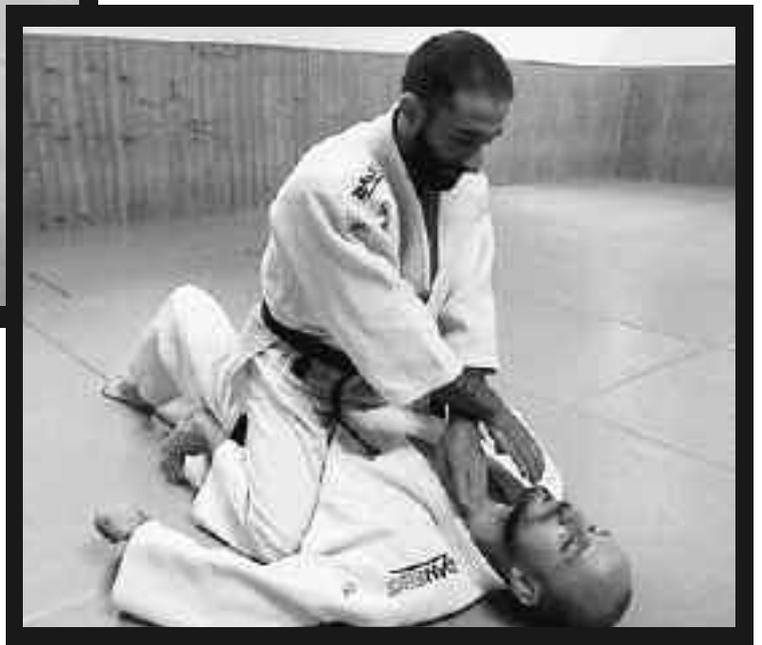
## Gyaku juji jime

Le mani.

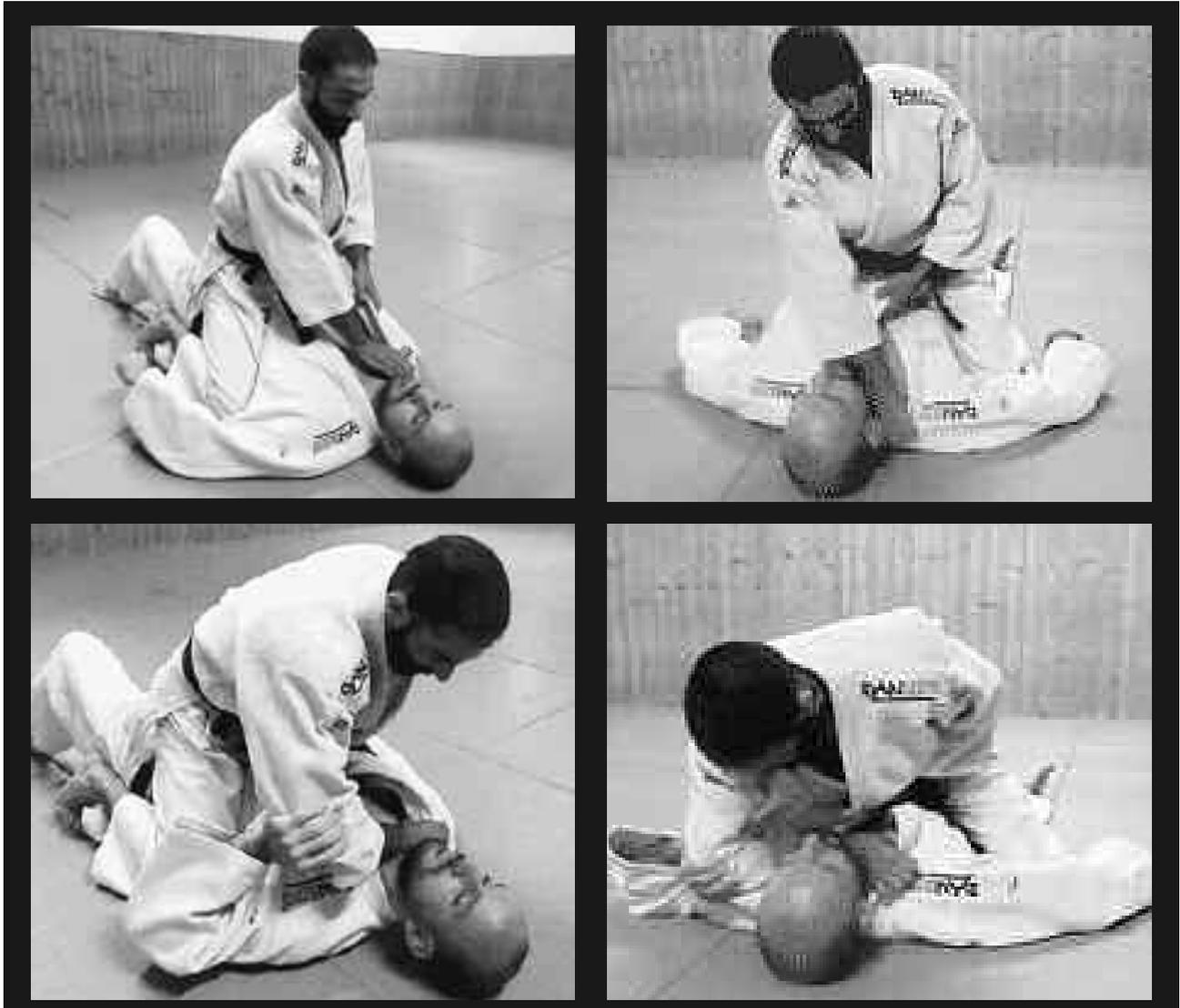
Il contatto.

Tori si porta in avanti premendo con l'addome.

Oservare la difesa di Uke.



Nami juji jime



## Kata juji jime

La presa.

La seconda presa.

Premere con la spalla dx.

La fase finale.



## Hadaka jime

Il contatto.  
Squilibrio indietro in linea retta.

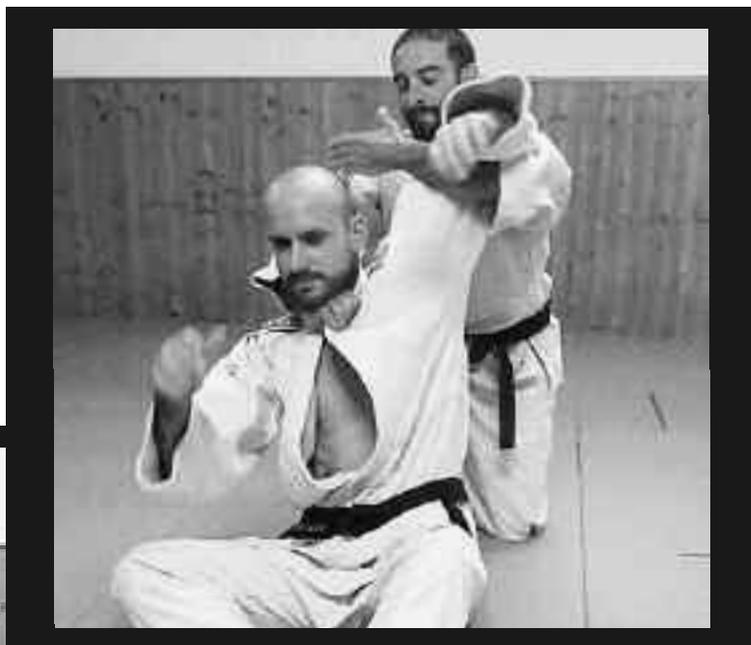


## Okuri eri jime

Preparazione del contatto.

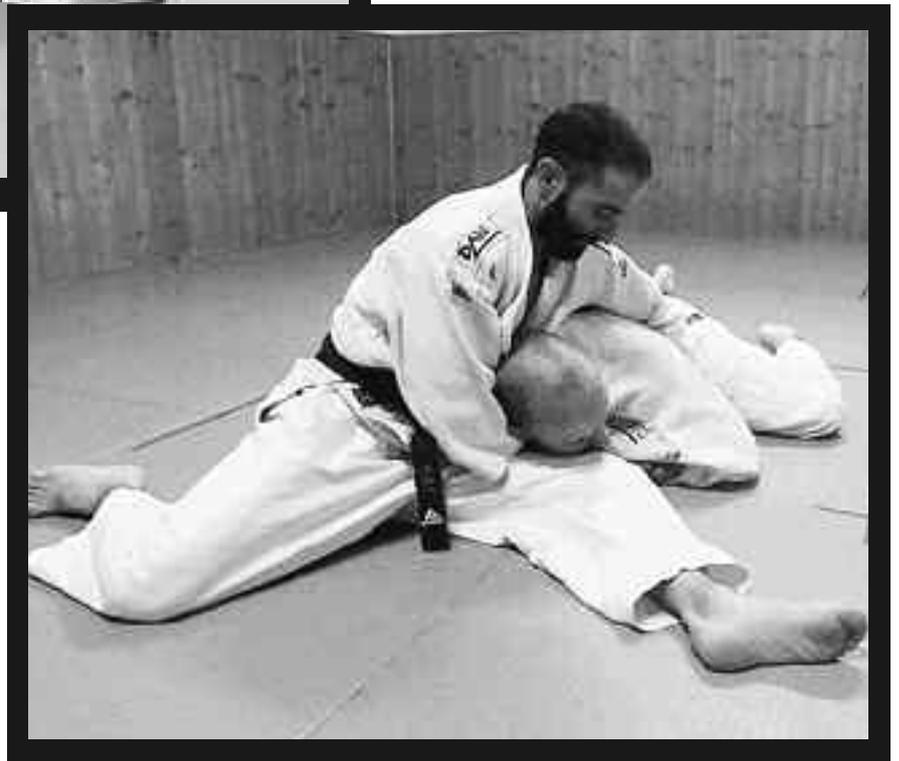
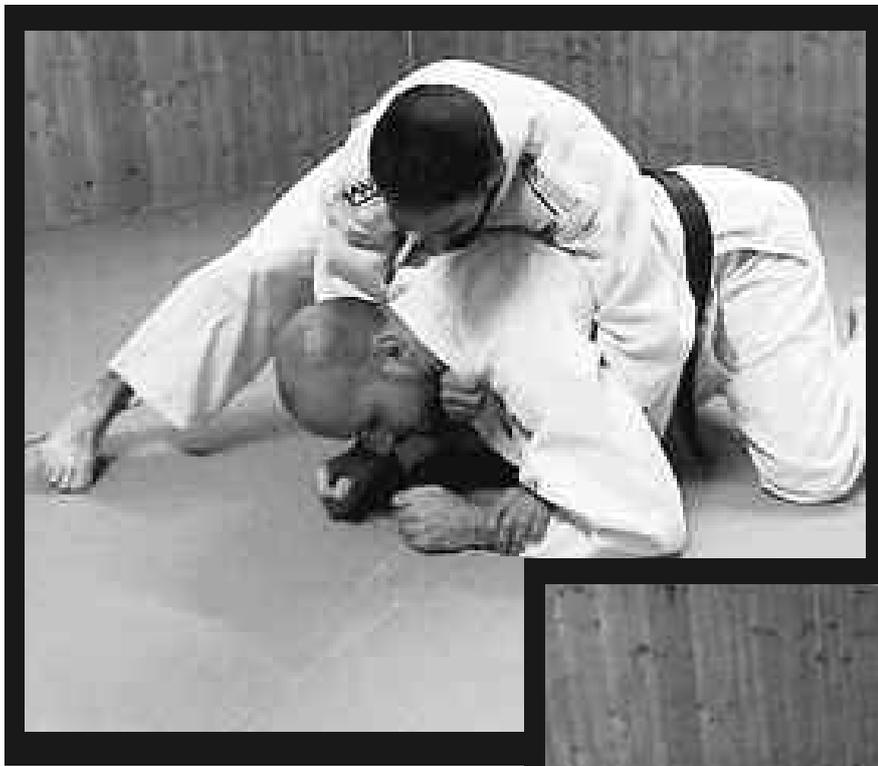
Il contatto.

Squilibrio circolare sul piano orizzontale.



## Kata ha jime

Contatto e preparazione.  
Preparazione del contatto della mano sx.  
Squilibrio circolare e verso l'alto.



## Koshi jime

La presa e il controllo del braccio.  
Il contatto finale.



## Kata jime

Controllo e preparazione.  
Controllo finale e pressione con la spalla.



## Ryote jime

Il contatto.  
Il controllo delle gambe



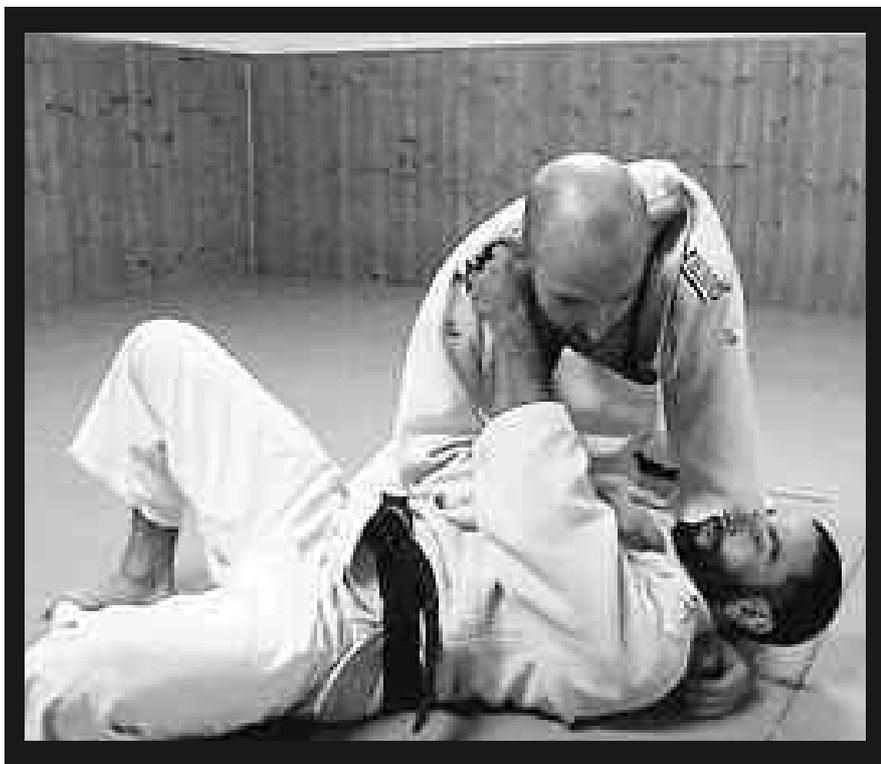
## Sode guruma jime

La preparazione.  
L'azione avvolgente.



## Tsukkomi jime

Le prese e il contatto.



## Kuzure juji jime

La preparazione delle prese.  
Perfezionamento del contatto.



## Hoten jime (Jigoku jime)

La preparazione.  
La preparazione all'esecuzione.  
Il contatto finale.



## Sankaku jime

Posizione delle gambe e fase finale.



## Katate jime

La preparazione.  
Contatto ed esecuzione.

**Te waza**



## Ippon seoi nage

Lo squilibrio.  
Il contatto.  
Il caricamento.



## Morote seoi nage

Lo squilibrio.  
La posizione del braccio per il contatto.  
Il caricamento.



## Eri seoi nage

Il Contatto.  
La posizione della mano e del braccio.  
Il caricamento.



## Kata seoi nage

Il contatto e la posizione del braccio

Il contatto e il caricamento.

Il caricamento.



## Seoi otoshi

Il contatto.  
La posizione della gamba e il caricamento.



## Tai otoshi

Il contatto.  
La posizione della gamba.  
L'azione finale.



## Uki otoshi

L'azione di Uke.

Lo squilibrio per la proiezione finale.

Lo squilibrio verso il basso.

Uki otoshi. La posizione di caduta.



## Sumi otoshi

Il contatto.  
La direzione dello squilibrio.



## Hiji otoshi

Il contatto.  
Le prese e l'azione di squilibrio.  
La posizione di caduta.



## Obi otoshi

Lo squilibrio (1).

Lo squilibrio (2).

Il sollevamento.



## Mochi age otoshi

L'attacco e le prese.  
Il sollevamento all'altezza delle spalle.



## Kata guruma

Il contatto e lo squilibrio.  
Il sollevamento.



## Te guruma

Il contatto.

Il sollevamento.

L'azione delle braccia per la proiezione.



## Sukui nage

Il contatto e le prese.  
Il sollevamento.  
La direzione di proiezione.



## Morote gari

Il contatto e le prese.

Il sollevamento.

La direzione di proiezione.



## Yama Arashi

La presa, il contatto e la posizione della gamba.  
Lo squilibrio e la preparazione della proiezione.



## Kuchiki daoshi

Prima forma.  
Seconda forma.  
La fase finale.



## Kibisu gaeshi

L'attacco.  
L'azione di proiezione.

**Koshi waza**



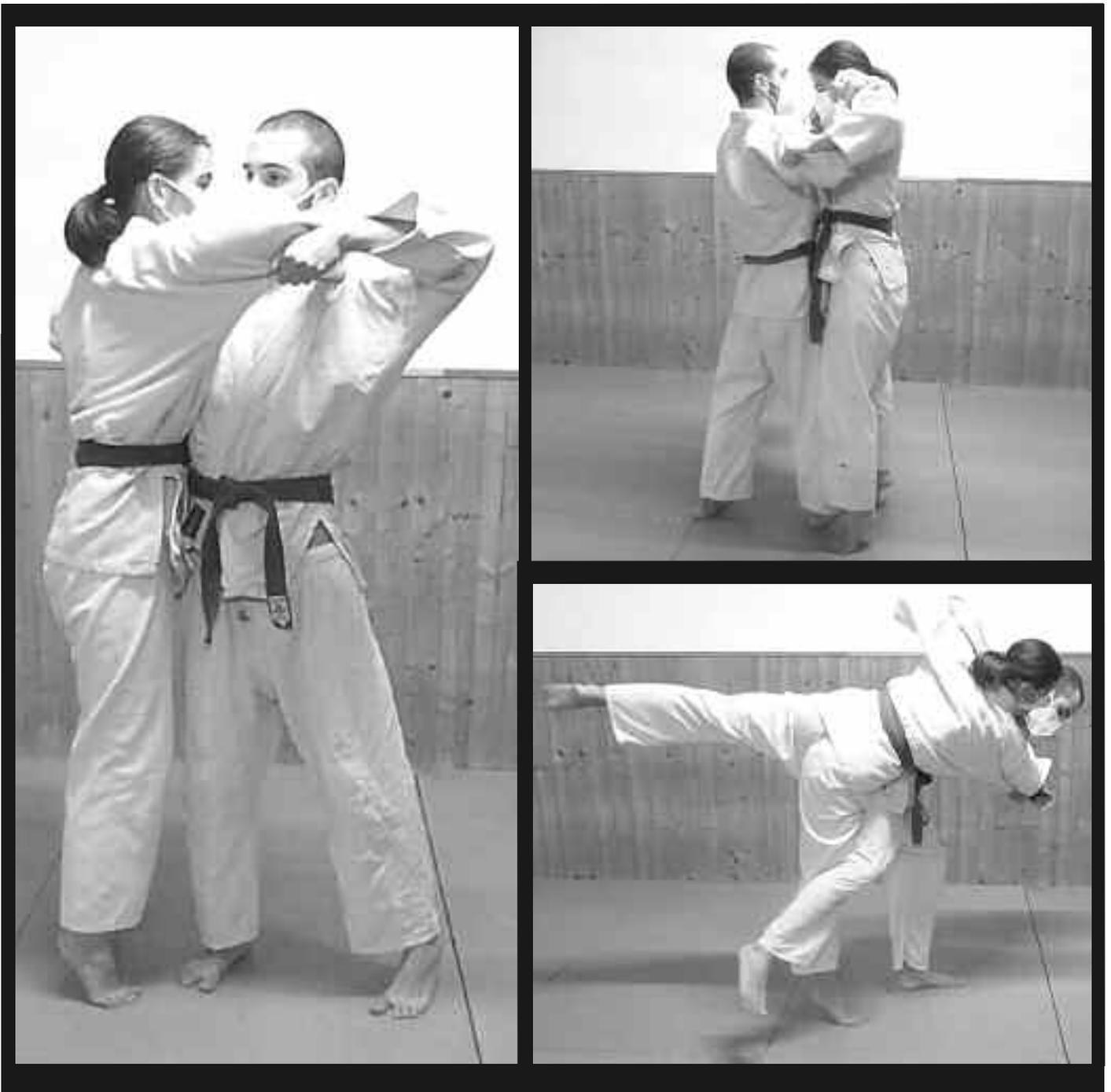
## Uki goshi

Il contatto e lo squilibrio.  
L'azione in rotazione.  
Il caricamento laterale.



## O goshi

Lo squilibrio.  
Il caricamento.



## Harai goshi

Lo squilibrio.  
Il contatto.  
La proiezione.



## Hane goshi

Il contatto e lo squilibrio.  
L'azione di proiezione.



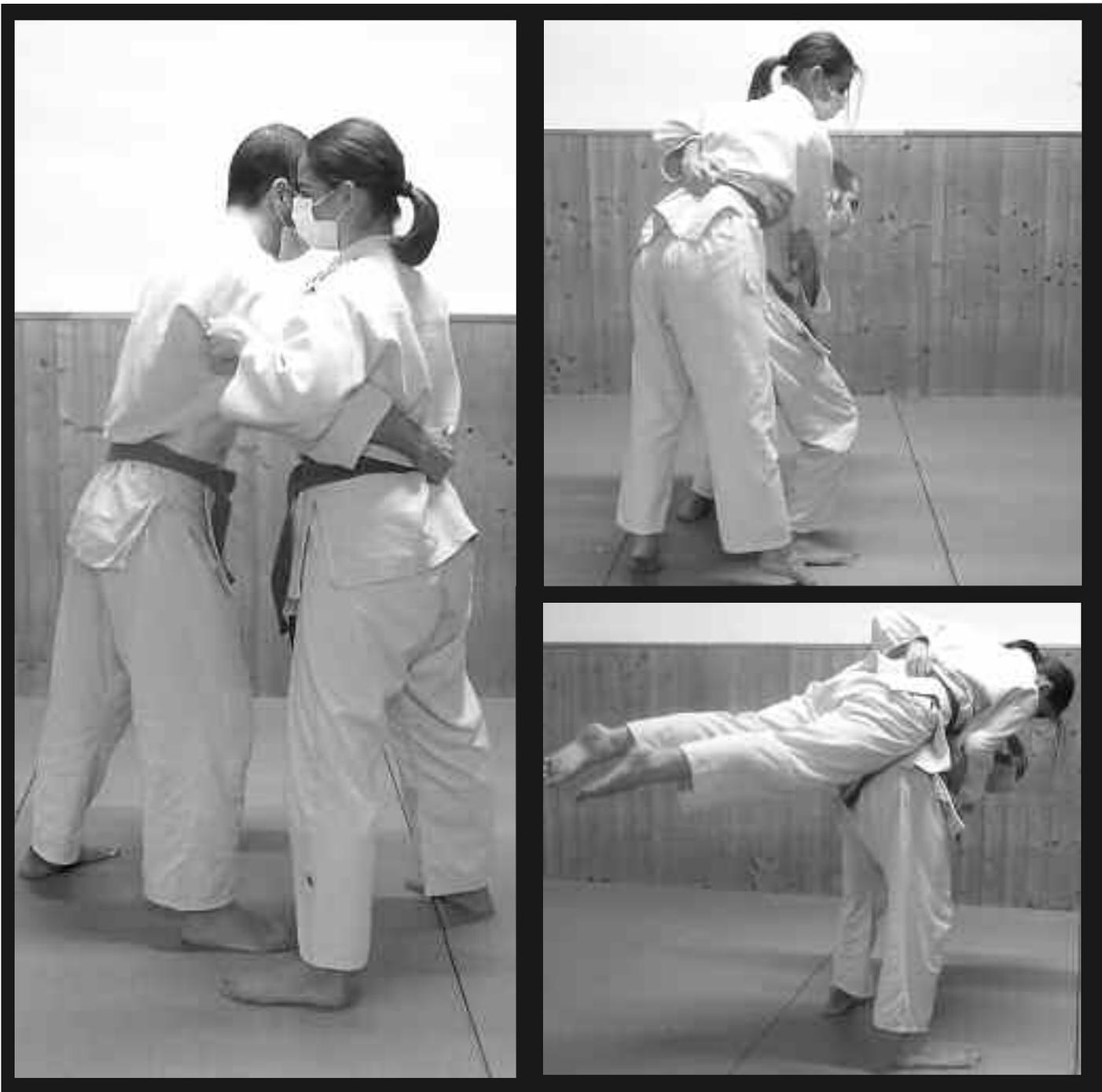
## Tsurikomi goshi

Lo squilibrio.  
Il contatto.  
Il caricamento.



## Sode Tsurikomi goshi

La presa e l'azione del braccio.  
Il caricamento.



## Tsuri goshi

La presa in cintura.  
Il trascinamento e il contatto.  
Il caricamento.



## Ko Tsurigoshi

La presa.  
Il contatto.  
Il caricamento.



## O tsuru goshi

La presa.  
Il trascinamento e il contatto.  
Il caricamento.



## Ushiro goshi

La presa e il contatto.

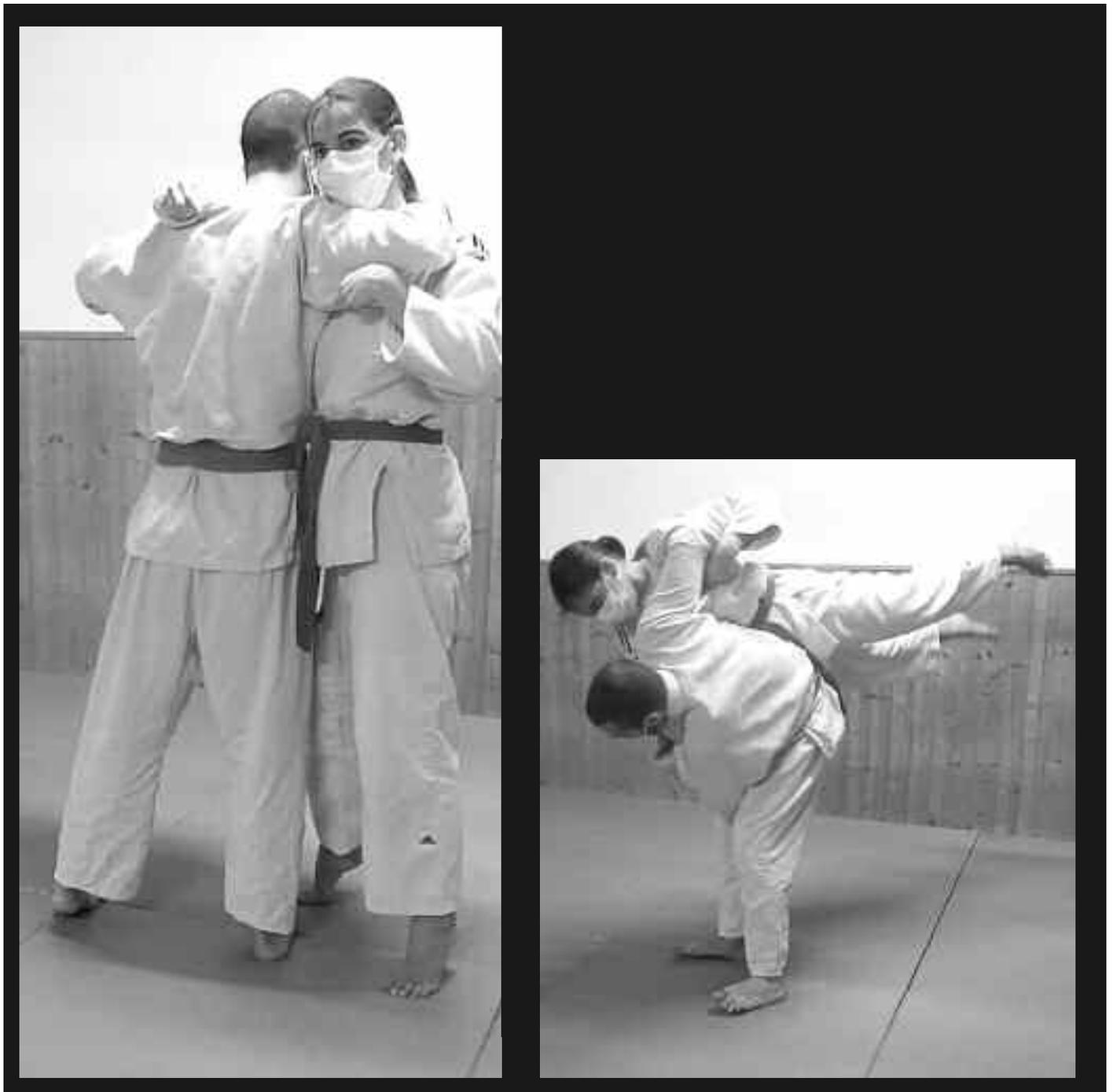
Il sollevamento.

La posizione finale.



## Utsuri goshi

La presa e il contatto  
Il sollevamento.  
Il caricamento.



## Koshi guruma

La presa e il contatto.  
Il sollevamento.



## Kubi nage

La presa.  
La posizione finale.

**Ashi waza**



## De ashi barai

L'azione.  
La posizione della caduta.



## Okuri ashi barai

Lo spostamento laterale

L'azione.

La fase di proiezione.



## Sasae tsurikomi ashi

Lo squilibrio.  
La fase di proiezione.



## Harai tsurikomi ashi

Lo squilibrio e il contatto



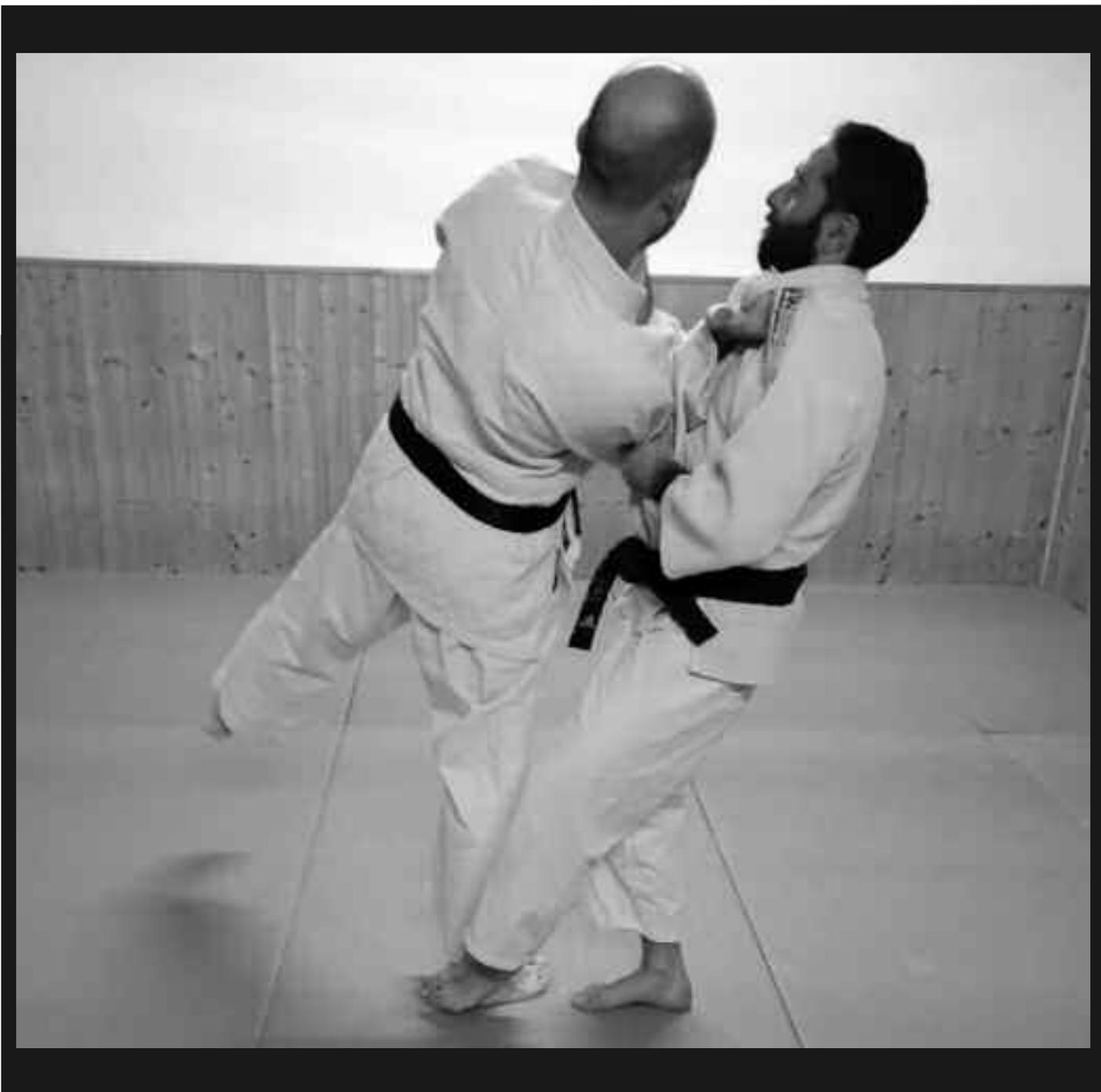
## O soto gari

Lo squilibrio e il contatto..  
L'azione della gamba.  
La fase di proiezione.



## Ko soto gari

Lo squilibrio e il contatto.



## Ko soto gake

Lo squilibrio e il contatto.  
La fase di proiezione.



## O uchi gari

Lo squilibrio.  
L'azione della gamba.  
La fase di proiezione



## Ko uchi gari

Lo squilibrio.  
La fase di proiezione.



## Ko uchi gake

L'azione della gamba per la proiezione.



## Ashi guruma

Lo squilibrio.  
Il contatto e la fase di proiezione.



## Hiza guruma

Lo squilibrio.  
Il contatto e la fase di proiezione.



## O guruma

Lo squilibrio.  
Il contatto e la fase di proiezione.



## O soto guruma

Lo squilibrio e il contatto.  
L'azione della gamba e la fase di proiezione.



## Uchi mata

Lo squilibrio.

Il contatto.

L'azione.

L'azione della gamba e la fase di proiezione.



## O soto otoshi

Lo squilibrio e il contatto.

L'azione della gamba.

La proiezione.

La posizione finale.

**Ma suturemi waza**



## Tomoe nage

La ricerca della reazione.  
Squilibrio e azione della gamba.  
Esecuzione finale.



## Ura nage

Il contatto e la posizione per il sollevamento.  
Il sollevamento per la corretta proiezione.



## Sumi gaeshi

Squilibrio e contatto.  
La proiezione.



## Tawara gaeshi

Prese, contatto e squilibrio.  
La proiezione.

**Yoko sutemi waza**



## Yoko otoshi

Il contatto e lo squilibrio.  
La fase finale.



## Yoko guruma

Il contatto.  
La fase di proiezione.



## Yoko wakare

Lo squilibrio.  
La fase di proiezione.



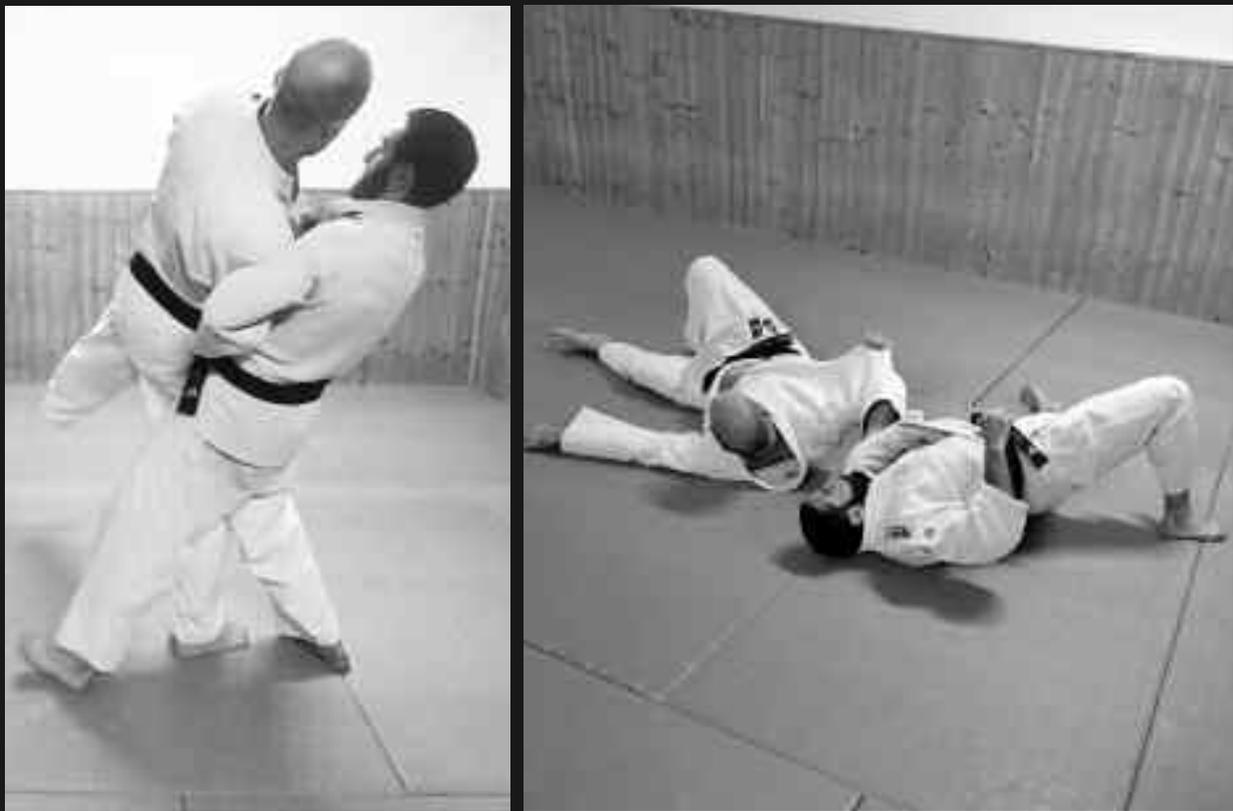
## Yoko gake

Il contatto del piede e  
l'azione della presa al gomito.



## Yoko tomoe

Il contatto e lo squilibrio.  
L'azione finale.



## Tani otoshi

Il contatto e lo squilibrio.  
La posizione della caduta.



## Waki otoshi

Il contatto.  
Lo squilibrio.



## Uki waza

Lo squilibrio.  
Il contatto e l'esecuzione.  
La posizione finale.



## Kani Basami

L'azione-posizione delle gambe.



## Daki wakare

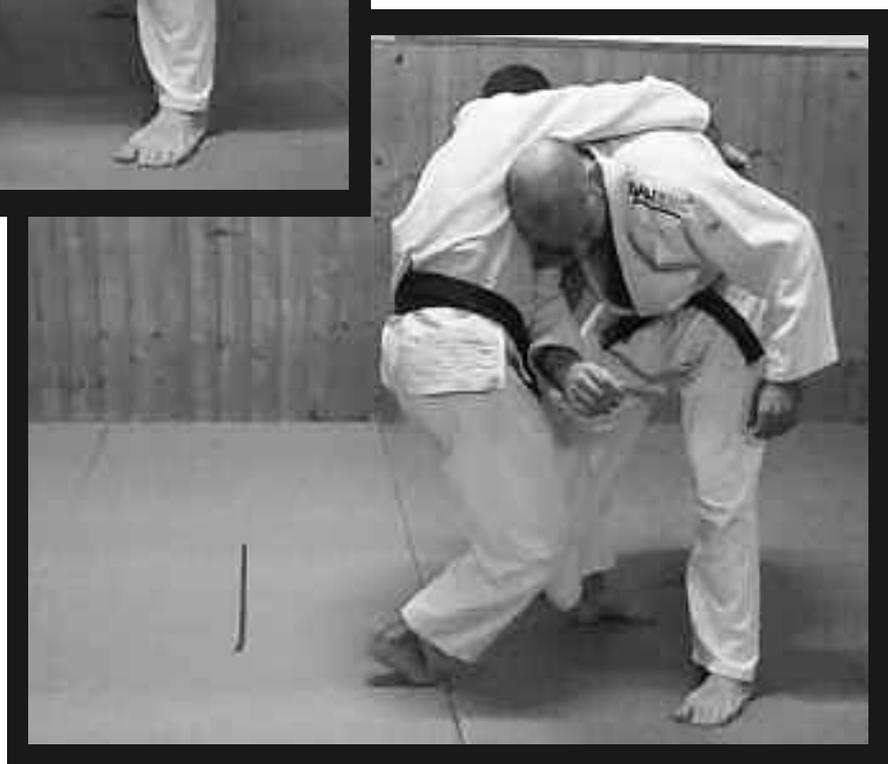
Le prese e il contatto.  
L'azione.



## Kawazu gake

Il contatto.  
Lo squilibrio e la preparazione alla caduta.

**Ikkomi waza**



## Mae ikkomi gaeshi

Le prese.  
Lo squilibrio e il contatto.



## Yoko ikkomi gaeshi

La presa.  
Lo squilibrio e l'azione finale.



## Ushiro ikkomi gaeshi

La presa.  
Lo squilibrio e l'azione finale.



## Ude ikkomi gaeshi

La preparazione e la presa.  
Lo squilibrio.

**Makikomi waza**



## Soto Makikomi

Lo squilibrio.  
Il contatto.  
L'esecuzione.



## Uchi Makikomi

Lo squilibrio.  
Il contatto e l'esecuzione.



## Hane Makikomi

Lo squilibrio e il contatto.  
L'esecuzione.



## Harai Makikomi

Il contatto e l'esecuzione.



## Ko uchi makikomi

Il contatto.  
L'esecuzione.



## Maki tomoe

Lo sqilibrio.  
La fase finale.



## Uchi mata makikomi

Contatto ed esecuzione.



Pubblicazione a cura di U.P.K.L.aisbl  
diritti riservati

anno 2021