

Le cadute del Judo – pratica e scienza

La prima cosa che il Maestro insegna a un principiante è quella di prendere confidenza con il tatami per fare in modo che il corpo, quando cade, non subisca traumi.

Ogni tecnica ha una propria specifica caduta e il ruolo di chi ci proietta è quello di assicurarsi che il compagno si rialzi indenne: è in gioco la sua incolumità.

Noi cercheremo di fornire al praticante gli strumenti tecnici e scientifici affinché la conoscenza sia completa, siamo infatti convinti che saper cadere e sapere quali siano gli effetti di una caduta debba essere consapevolezza di ogni praticante, allievo o maestro.

Quando parleremo di energia e di onde d'urto ci riferiremo agli effetti che una caduta produce sul nostro corpo, in particolare sugli organi interni.

Il calore che si sprigiona quando battiamo le mani, una contro l'altra, è sperimentabile ed entusiasmante per un bambino: scoprirà un segreto della Fisica!

Il Maestro, imbarazzato nel cercare una risposta alla domanda perché si devono battere le braccia quando si cade, avrà uno strumento per rispondere adeguatamente.

Nella nostra lezione daremo una semplice "risposta scientifica" a questo quesito che, insieme all'esecuzione del gesto, completerà il quadro tecnico e formativo sia del praticante sia dell'insegnante.

Naturalmente saremo sempre a disposizione per gli approfondimenti con i nostri filmati e nei corsi di formazione.