

Judo Manual



Guida ufficiale della
Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu

Fondazione Judo & Ju-Jitsu Svizzera

Manuale di Judo ufficiale

**Guida ufficiale raccomandata dalla Federazione
Svizzera di Judo e Ju-Jitsu**

disegni di Jan Borthwick e Bertrand Born

Autore: Otto Fend
in collaborazione con Ulrich Klocke

**Fondazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu
Soletta 1999**



Indice



Introduzione

Contenuto	4
Prefazione	5
Storia, medaglie	6
I principi del Judo	7
Il saluto, la presa	8
Posizione, guardia, spostamenti, rotazioni	9
Metodica	10
Comportamento nel Dojo	11
Regole della competizione e regole arbitraggio ..	12
Go-kyo no waza	14
Kyu e gradi Dan	15
Situazioni movimenti tecniche di Judo	16



5. Kyu

Programma cintura gialla	18
Concetto cintura gialla	19
Tecniche per la cintura semi-gialla	20
Tecniche per la cintura gialla	22



4. Kyu

Programma cintura arancione	24
Concetto cintura arancione	25
Tecniche per la cintura semi-arancione	26
Tecniche per la cintura arancione	29



3. Kyu

Programma verde	32
Concetto cintura verde	33
Tecniche per la cintura semi-verde	34
Tecniche per la cintura verde	37



2. Kyu

Programma cintura blu	40
Concetto cintura blu	41
Tecniche cintura blu	42



1. Kyu

Programma cintura marrone	46
Concetto cintura marrone	47
Tecniche cintura marrone	48



Appendice

Classificazione delle tecniche	52
Judo lessico	54

prima edizione 1999 copyright by:

Fondazione Svizzera Judo & Ju-Jitsu

Sono riservati tutti i diritti di riproduzione anche parzialmente, anche tramite film, radio e televisione, foto-meccaniche e altri supporti di suoni ed immagini, anche la traduzione in altre lingue è riservata.

Copertina:

Marketing & Werbung, Roger Kaufmann, Reinach/BL

Layout:

Dominik Pesch -
EDV & Layout-Service, Bonn

Concezione:

Ulrich Klocke -
Sport-Medien-Service, Bonn

Traduzione italiana:

Mariuccia Brunner

Stampa ed elaborazione:

Druck Carl Weyler KG, Bonn
Printed in Germany

Un libro di Budo della Fondazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu in collaborazione con l'Editore Dieter Born, Bonn



Questo manuale è la nostra prima opera. Approfittiamo di questo spazio per presentarci: la Fondazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu è stata fondata nel 1998 con lo scopo di raccogliere fondi per le nostre discipline e investirli poi in validi progetti a favore dello sport di massa e d'élite. Il nostro obiettivo è di rendere più popolare e attrattivo il Judo e il Ju-Jitsu nel nostro paese, sperando così in ripercussioni favorevoli sul nostro sport e sulla Federazione Svizzera di Judo.

Questo manuale avrà un seguito di altre opere. L'uniformazione della formazione a tutti i livelli contribuirà a rafforzare l'immagine della nostra disciplina e della Federazione Svizzera di Judo nei confronti di altre istituzioni sportive e dell'opinione pubblica. E anche un modo di pianificare il futuro in modo professionale e ambizioso, e che a lunga scadenza porterà sicuramente al miglioramento della disciplina a livello amatoriale e d'élite.

Acquistando questo opuscolo contribuite alle spese per la pubblicazione e nel contempo sostenete altri progetti della FSJ a favore del Judo e del Ju-Jitsu nel nostro paese.

Vi ringraziamo vivamente.

Fondazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu

Gérard Benone, Presidente

Leo Gisin, vice-presidente

Il presente manuale ha lo scopo di soddisfare il bisogno di una più ampia informazione sulle esigenze nella formazione judaistica e sul passaggio dei gradi richieste dalla Federazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu. Quale moderno e pratico supporto d'insegnamento, completato poi in seguito da video e tabelle didattiche, dovrebbe poter uniformare a livello nazionale le esigenze per i passaggi Kyu. Il colore della cintura di un judoka corrisponderà così in modo ottimale al suo livello di conoscenze.

In collaborazione con diversi insegnanti qualificati il dipartimento Judo della FSJ ha elaborato nuove direttive per la formazione e gli esami Kyu che sono servite da base per il nuovo programma e per la pubblicazione del presente manuale. Questa guida alla formazione è un ulteriore passo verso il futuro nello sviluppo positivo del Judo in Svizzera. Un grazie a tutti coloro che con il presente manuale garantiranno la formazione dei nostri Judoka.

FSJ, dipartimento Judo

Michael Goetz

Ringraziamenti

Ringrazio in modo particolare l'amico judoka Ulrich Klocke. Senza il suo grande aiuto mai si sarebbe potuto pubblicare questo manuale in così breve tempo.

Un grazie anche al Dipartimento Judo della Federazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu e a coloro che hanno contribuito in modi diversi alla stesura di questa opera.

Otto Fend
maggio 1999



Storia

La disciplina sportiva oggi nota col nome di Judo andrebbe più precisamente definita Kodokan-Judo. Il Kodokan-Judo è basato sul Ju-Jitsu (o Ju-Jitsu) tradizionale dell'antico Giappone. Le tecniche primitive hanno subito ritocchi e modifiche, sono state classificate in un certo ordine e riunite in un sistema ideale. Il Kodokan-Judo ha però anche elevato l'arte e la tecnica « Jitsu » a via, al mezzo « Do » che porta allo scopo.

- Il 28 ottobre 1860 nasce a Mikage (Kobe) JIGORO KANO, terzo figlio di Kano Jirosako Mareshiba
 - Nel 1871 la famiglia si trasferisce a Tokio
 - Nel 1877 Jigoro Kano frequenta la scuola di Ju-Jitsu del Mo. Fukuda Hackinosuke. Egli studia in particolare gli Atemi-waza (colpi e calci) e il Katame-waza (tecniche di controllo). Nel 1881 Jigoro Kano inizia lo studio del Ju-jitsu presso la scuola Kito-ryu del Mo. Ikubo Tsunetoshi, particolarmente conosciuta per le tecniche di proiezione.
 - A 22 anni, nel maggio del 1882, Jigoro Kano ha un suo primo Dojo situato nel tempio di Eisho, con 12 materassine a disposizione (ca. 24 mq.). Nasce così il Kodokan. Kano dà al suo sistema il nome di Kodokan-Judo, il Judo che viene insegnato nel Kodokan che significa « luogo dove si studia la via ». Egli dice : « Ciò che io insegno è Ju-Jitsu, ma è al DO (la via, il principio) al quale io voglio dare molto valore".
 - Nel 1909 Kano diventa membro del Comitato Olimpico Internazionale. La popolarità del Judo aumenta, per cui necessitano spazi più ampi e il Kodokan deve cambiare sede per sette volte.
 - Il 4 maggio 1938 Jigoro Kano soccombe ad una polmonite sulla nave « Hikawa-maru », durante il viaggio di ritorno dal Cairo.
 - Nel 1964 il Judo diventa disciplina olimpica.
 - Nel 1980 ai giochi olimpici di Mosca Jürg Röthlisberger vince per la Svizzera la prima (e fin'ora unica) medaglia d'oro nella categoria 86 kg.
 - Attualmente in Svizzera ci sono ca. 40'000 praticanti di Judo, dei quali il 70% sono giovani sotto i 14 anni.
 - Il Judo è praticato nei club del nostro paese sotto forme diverse :
 - quale disciplina sportiva per bambini e giovani
 - quale sport di competizione e d'élite nei quadri nazionali
 - quale sistema di autodifesa
 - nelle forme dei Kata.
- Giovani e adulti trovano nel Judo un'attività affascinante tramite la quale è anche possibile avvicinarsi al pensiero e alla filosofia orientale.
- Il Judo è oggi lo sport di combattimento più praticato. In tutto il mondo sono oltre 10 milioni le persone che in 140 paesi praticano il Kodokan-Judo.

Successi elveticici

Prime medaglie

alle Olimpiadi :

Eric Hänni, Tokyo **1964**, argento -68 kg

Campionati del mondo :

Frederic Kyburz, Rio de Janeiro **1961**, bronzo +80 kg

Eric Born, Hamilton **1995**, argento -65 kg

Monika Kurath, Paris **1997**, bronzo -48 kg

Campionati Europei :

Leo Gisin, Essen **1962**, Bronzo Open

Judith Salzmann, Wien **1976**, bronzo -72 kg

Campionati Europei Juniori :

Clemens Jehle, Miskolc **1978**, Oro +95 kg

Lena Göldi, Ljubljana **1997**, argento -56 kg

Campionati Mondiali Juniori :

Lena Göldi, Cali, **1998**, bronzo -57 kg

Primi detentori di titoli

Campione olimpico :

Jürg Röthlisberger, Mosca **1980**, -86 kg

Campionati Europei :

Vreni Rothacher, Köln **1978**, Open

Jürg Röthlisberger, Brüssel **1979**, -86 kg

Campionati Europei Juniori :

Clemens Jehle, Miskolc **1978**, +95 kg

Lena Göldi, Bukarest **1998**, -57 kg



Il saluto

(Rei)

Il saluto è un rituale inscindibile dal Judo. Esso non è solo un atto esteriore di buona educazione ma è l'anima stessa del Judo.

Il saluto in ginocchio (Za-rei)

All'inizio e al termine di ogni lezione gli allievi si mettono in fila per ordine di grado davanti al maestro, in ginocchio, seduti sui talloni. Dopo una fase di concentrazione (Mokuso) il primo della fila dà il comando «Rei», al quale maestro e allievi si inchinano salutando. Dopodiché ci si rialza.

Il saluto in posizione eretta (Ritsu-rei)

Il saluto in piedi è il giusto modo formale per invitare un compagno all'esercizio. Egli accetta salutando a sua volta. Ogni momento di lavoro inizia e termina col saluto. Si esprime così la propria gratitudine per la disponibilità dell'altro. Nel lavoro al suolo si saluta in Za-rei (Seiza).

La presa

(Kumi-kata)

Con la presa sulla casacca del compagno è possibile fargli perdere l'equilibrio, portarlo in determinate posizioni, proiettarlo e controllarlo fino al termine dell'azione. Le mani stabiliscono il contatto. La presa può determinare già prima dell'applicazione di una tecnica la sua buona riuscita. Il Kumi-kata (forma dell'afferrare) è importante sia per il principiante che per l'allievo esperto. All'inizio è importante imparare quale presa meglio si adatta a quale tecnica.

I diversi modi di presa :

1. presa normale (quando si imparano i movimenti di base)
 - a) Ai-yotsu: stessa presa dei due partner
 - b) Kenka-yotsu: presa inversa (una presa destra, l'altro sinistra)
2. prese particolari (piuttosto per Judoka esperti, a partire da cintura verde)
3. come liberarsi da una presa, costruzione/studio della presa

presa alla manica-colla.
Presa per O-soto-gari



presa alla casacca sulla schiena o solo la mano appoggiata per O-goshi.



Posizione, guardia, spostamenti

La preparazione della proiezione

La posizione (shisei), la guardia adottata (Ai-yotsu = medesima presa/Kenka-yotsu=presa invertita) e gli spostamenti corretti (Ayumi-ashi, Tsugi-ashi) servono a preparare una proiezione.



guardia destra contro guardia sinistra (Kenka-yotsu) con presa normale alla manica e al bavero, Shizen-hontai e Hidari Shizentai (posizione naturale, piede sinistro avanzato) e Migihi Shizentai (posizione normale, piede destro avanzato)



Tsuri-ashi (camminata normale) con Ai-yotsu (stessa presa) e guardia destra. Il tronco è eretto.

Movimenti di rotazione

(Tai-sabaki)

Tai-sabaki significa eseguire in modo corretto una rotazione, rispettivamente cambiare posizione mantenendo una posizione stabile. Rotazioni del corpo, rispettivamente cambiamenti di posizione servono, insieme alla presa e ai movimenti di piedi, a portare il compagno nella posizione favorevole per eseguire una proiezione. Importanti sono le rotazioni in direzioni diverse e attorno a punti fissi diversi.



Tai-sabaki con Uke che spinge con le braccia :
aprire e applicare Uchi-mata



Tai-sabaki con Uke che ha la presa solo da una parte :
« pulling out » e Ippon-seoi-nage



Metodologia

Per applicare in modo metodologicamente corretto quanto contenuto nel presente manuale è indispensabile tenere conto dei seguenti concetti fondamentali :

- tutte le tecniche vanno insegnate non fine a sé stesse ma devono aiutare a risolvere situazioni diverse di un confronto a due.
- Il Judo va inteso come un gioco nel quale le azioni e reazioni di Tori e Uke sono fondamentali.
- Trasmettere tempestivamente i principi fondamentali della tecnica
- Insegnare le tecniche della lotta a terra mirate a risolvere determinate situazioni.
- Esercitare a destra e a sinistra.
- Nel programma sono incluse nuove, moderne tecniche di competizione.
- Gli « esercizi di movimenti e esercizi supplementari » servono a meglio comprendere i problemi che si presentano nel confronto a due.
- Al termine del programma di formazione e dei passaggi Kyu il Judoka dovrebbe disporre di una solida formazione di base sulla quale sviluppare il suo Judo personale.

Tecniche di Judo e situazioni di base

Il punto innovativo delle nuove disposizioni per i passaggi Kyu consiste nel fatto che tutte le tecniche sono in relazione ad una situazione reale. Le tecniche non sono più considerate unità singole esteticamente ma isolatamente belle da vedere. Esse sono da considerare come possibili soluzioni in determinate situazioni. Per questo motivo si è voluto mantenere nel nostro programma una relazione tra situazioni di base (azioni di Tori e Uke) e le tecniche di Judo adatte a essere applicate. Questa situazione « se - allora » è il filo conduttore del nuovo programma Kyu per bambini e giovani.

Judo dinamico

Per quanto riguarda i bambini, il Judo viene loro insegnato soprattutto quale disciplina sportiva, per cui il concetto di « tecniche di Judo » contenuto in questo manuale è da intendere come un esempio di possibili « soluzioni volte ad ottenere l'Ippon ». I bambini vivranno così il Judo come un'attività viva e interessante, dinamica e sempre aperta a nuove possibilità. Più tardi, raggiungendo un certo livello di maturità e conoscenza tecnica si passerà ad una più profonda conoscenza che andrà oltre il puro gesto sportivo.

Le tecniche di Judo potranno essere applicate in altre situazioni ed avranno altre funzioni :

- espresse come gesto di padronanza tecnica nel Kata,
- come mezzo di difesa nella difesa personale,
- come gesto esteticamente piacevole da vedere p.e. in una dimostrazione.



« Se allora » .

Se Uke tira e indietreggia, allora Tori può attaccare in O-soto-gari



Judo vivace, versatile :

difesa su un colpo dall'alto con Seoi-nage

Comportamento nel dojo



Iniziando la pratica del Judo il principiante dovrà imparare molte cose nuove. Egli non solo dovrà sapere cosa farà ma anche e soprattutto come dovrà comportarsi nel nuovo ambiente. Per molti la prima lezione di Judo sarà determinante per il resto della loro futura attività. E' perciò importante dare all'allievo delle regole che egli è tenuto a seguire e che avranno grande influenza sulla sua carriera di Judoka. Egli le porterà con sé per sempre.

Le regole qui di seguito elencate sono il risultato di varie esperienze fatte da insegnanti e allievi in Svizzera. Esse non si rifanno a esempi giapponesi e tantomeno a contenuti di genere religioso. Servono piuttosto a praticare il Judo in modo sicuro e permettono di apprendere in modo ottimale.

1. Il Judoka (colui che pratica il Judo) è educato e disponibile verso gli altri.
2. Tutti esercitano con tutti, i grandi con i piccoli, i ragazzi con le ragazze ecc.
3. Praticando entrambi i Judoka devono trarre dei vantaggi e imparare. Ci si aiuta a vicenda.
4. Ci si esercita sempre alternandosi, una volta uno, una volta l'altro fino all'ordine di fermarsi.
5. Tutte le tecniche vanno esercitate a destra e a sinistra. Si impara meglio.
6. Durante la lezione si può parlare e si pratica con gioia e piacere, ma quando l'istruttore dà l'ordine tutti tacciono e prestano la massima attenzione.
7. Quando l'istruttore dimostra una tecnica tutti si siedono in buon ordine e osservano.
8. Il Judoka sa che una tecnica mal eseguita può essere pericolosa. Per questo motivo ci si deve sentire responsabili dell'incolumità dei propri compagni e comportarsi di conseguenza.
9. I Judoka sono puntuali e lasciano la materassina solo al termine della lezione o se partono prima avvertono l'istruttore. Durante la lezione egli deve sempre sapere dove si trova ogni suo allievo.
10. Il Judoka frequenta regolarmente gli allenamenti. Ogni lezione è parte integrante dell'istruzione judoistica globale.



Regola di comportamento: alternarsi nella pratica:
solo alternandosi nell'esercitare la tecnica entrambi i Judoka faranno dei progressi. Dare importanza solo al proprio successo è egoistico e non fa parte della filosofia del Judo.



Regole della competizione

»HAJIME!«

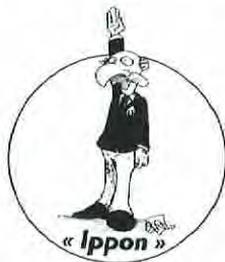
disegni Bertrand Born

Prima del combattimento

All'inizio di un combattimento i due Judoka mettono una cintura supplementare per poterli meglio distinguere : quello chiamato per primo mette la cintura rossa, l'altro la bianca. E' data la possibilità, invece della cintura rossa, di mettere il judogi blu. Prima di entrare sulla materassina si saluta e poi ci si porta sul punto indicato, rosso o bianco. Si saluta il proprio avversario e si fa un passo avanti. L'arbitro dice « Hajime » e il combattimento ha inizio.

Lo scopo :

Il tuo scopo è di afferare l'avversario al Judogi, attaccare e farlo cadere.



« L'Ippon »

Se con una tecnica fai cadere l'avversario con forza e velocità tali da farlo arrivare sulla schiena ottieni la valutazione « Ippon ». L'arbitro alza un braccio teso sopra la testa. L'incontro è terminato e hai vinto. Bravo.



« Koka »

Se l'avversario cade in un'altra posizione, seduto o su un fianco, riceverai un Koka. (L'arbitro alza un braccio piegato con il gomito vicino al corpo e il pollice rivolto verso la spalla).

« Matte »

Al Matte l'incontro si interrompe e vai di nuovo al tuo posto.



« Waza-ari »

Se il movimento eseguito non comprende gli elementi dell'Ippon (forza e velocità e caduta sulla schiena) ti verrà valutato con « Waza-ari ». L'arbitro alza il braccio orizzontalmente all'altezza della spalla, palmo della mano rivolto verso il basso. Il combattimento continua, a meno che tu abbia già un altro Waza-ari : 2 Waza-ari = 1 Ippon.



« Yuko »

Se l'avversario cade sul fianco con la schiena verso il tatami la valutazione sarà « Yuko ». (L'arbitro alza un braccio a lato del corpo, palmo della mano verso il basso).





Segni arbitrali

Il combattimento al suolo

Quando il tuo avversario cade ne puoi approfittare e continuare al suolo. Hai tre possibilità: immobilizzare, strangolare o fare una leva in modo da farlo arrendere. Per immobilizzarlo devi controllarlo al suolo in un preciso modo. L'arbitro tende il braccio in direzione dei combattenti e dopo 25 secondi da l'ippon. Se tieni da 20 a 24 secondi ricevi Waza-ari, da 15 a 19 secondi Yuko, da 10 a 14 secondi Koka. Sotto i 10 secondi non c'è valutazione.

In caso di strangolamento o lussazione c'è una sola valutazione: Ippon. L'avversario si arrende battendo due volte con la mano o il piede sul tatami o sul judogi.



sono altri ammonimenti che portano anche fino alla squalifica.

Le valutazioni

Scaduto il tempo (se non vi è stato Ippon) le diverse valutazioni assegnate durante il combattimento vengono marcate sul tabellone in modo progressivo: Koka, Yuko, Waza-ari, Ippon.

Il tabellone va interpretato da sinistra verso destra. La valutazione più alta conta di più, indipendentemente dal numero delle altre valutazioni.

LA QUALITÀ E NON LA QUANTITÀ.

Attenzione:

se le regole non sono rispettate l'arbitro può darti un ammonimento. Alcuni esempi dei casi più comuni: se per 20 secondi non attacchi l'arbitro te lo segnalerà con un gesto particolare e ti ammonirà con Shido. Di conseguenza il tuo avversario beneficerà di un



vantaggio corrispondente, cioè Koka. Se si esce dall'area di competizione passivamente si verrà ammoniti con Chui, per cui al tuo avversario verrà assegnato un Yuko. Ci

Il combattente con la valutazione più alta sarà il vincitore.

Se i due judoka non hanno raggiunto nessuna valutazione o se sono in parità il giudice di gara principale e i due giudici laterali decideranno a chi assegnare la vittoria alzando la bandierina rossa o bianca. Basta la maggioranza di due giudici e quello principale assegnerà la vittoria. I combattenti lasciano la materassina con lo stesso cerimoniale iniziale, salutano anche quando lasciano il tatami.





Go-Kyo No Waza

Il Go-Kyo è un sistema composto da 40 proiezioni, suddivise in cinque gruppi di otto tecniche. Esso è stato codificato ufficialmente dal Kodokan nel 1895, 13 anni dopo la nascita del Judo. Nel 1921 alcune tecniche ritenute pericolose vennero stralciate e sostituite con altre. Il Go-Kyo nella sua forma attuale comprende le tecniche indispensabili alla pratica e quasi tutte le tecniche di competizione applicabili nel Judo moderno. Vi sono contenute però anche tecniche che oggi non si applicano quasi più (Mahito Ohgo 1974). Si è inoltre constatato che « basarsi rigidamente sulla susseguenza delle tecniche del Go-Kyo impedisce un insegnamento logico e strutturato (Anton Geesink, 10. Dan, nel suo libro « Judo in evoluzione, 1971 »).

1. Livello Ik-kyo

De-ashi-barai*	(29)
Hiza-guruma	(20)
Sasae-tsuru-komi-ashi	(34)
Uki-goshi	(20)
O-soto-gari	(20)
O-goshi	(26)
O-uchi-gari	(22)
Seoi-nage	(26/34)

2. Livello Ni-kyo

Ko-soto-gari	(26)
Ko-uchi-gari	(22)
Koshi-guruma	(-)
Tsuru-komi-goshi	(29)
Okuri-ashi-barai	(29)
Tai-otoshi	(22)
Harai-goshi	(29)
Uchi-mata	(34)

3. Livello San-kyo

Ko-soto-gake	(26)
Tsuru-goshi	(-)
Yoko-otoshi	(37)
Ashi-guruma	(42)
Hane-goshi	(42)
Harai-tsuru-komi-ashi	(-)
Tomoe-nage	(37)
Kata-guruma	(49)

4. Livello Yon-kyo

Sumi-gaeshi	(48)
Tani-otoshi	(37)
Hane-makikomi	(48)
Sukui-nage	(42)
Utsuri-goshi	(43)
O-guruma	(43)
Soto-makikomi	(48)
Uki-otoshi	(-)

5. Livello Go-kyo

O-soto-guruma	(-)
Uki-waza	(48)
Yoko-wakare	(-)
Yoko-guruma	(49)
Ushiro-goshi	(43)
Ura-nage	(49)
Sumi-otoshi	(-)
Yoko-gake	(-)

* (29) pagina del manuale;
(-) non figura in questo programma

Gradi Kyu e gradi Dan



Come in quasi tutte le arti giapponesi del «DO» (via, arte) il progresso fatto su questa «Via» è simbolizzato da cinture di diverso colore. Esistono gradi per gli allievi e gradi per i maestri. In Europa i gradi (Kyu) per gli allievi passano dal colore bianco, al giallo, all'arancione, al verde, al blu, al marrone: diventano sempre più scuri avvicinandosi al colore nero che contraddistingue le cinture del Maestro.

I gradi per i Maestri (Dan) sono espressi con la cintura nera fino al 5. Dan, diventa poi bianco-rossa o rossa a partire dal 6. Dan. Attualmente ci sono due portatori del 10. Dan: l'olandese Anton Geesink e il britannico Charly Palmer, primo europeo al quale è stato conferito questo grado. Jigoro Kano, il fondatore del Judo, è stato l'unico a portare il 12. Dan.

6. – 1. Kyu, gradi allievi

6. Kyu: cintura bianca
5. Kyu: cintura gialla, dopo almeno 30 lezioni, al più presto con 8 anni
4. Kyu: cintura arancione, dopo almeno 60 lezioni, al più presto con 10 anni
3. Kyu: cintura verde, dopo almeno 60 lezioni, al più presto con 12 anni
2. Kyu: cintura blue, dopo almeno 80 lezioni, al più presto con 13 anni
1. Kyu: cintura marrone, dopo almeno 120 lezioni, al più presto con 15 anni

1. – 5. Dan, gradi maestri

1. Dan: cintura nera, secondo regolamento della FSJ
2. Dan: cintura nera, conformità
3. Dan: cintura nera, conformità
4. Dan: cintura nera, conformità
5. Dan: cintura nera, conformità

6. – 10. Dan, gradi grandi maestri

6. Dan: cintura rossa e bianca o cintura nera
7. Dan: cintura rossa e bianca o cintura nera
8. Dan: cintura rossa e bianca o cintura nera
9. Dan: cintura rossa o cintura nera
10. Dan: cintura rossa o cintura nera



Relazione tra situazione, m

A dipendenza di come si concepisce e da come si pratica il Judo, le tecniche di svolgimento (p.e. nei Kata, dove ogni movimento è precisamente fissato) dove lo scopo è l'Ippon e non l'esecuzione di un pre

Kuzushi (rompere l'equilibrio)

Tsuji (fase di pre

Situazioni

dalla posizione eretta o al
suolo nel ruolo di Tori o Uke :

Movimenti

per la preparazione
delle te

Situazioni (definite anche di base o di partenza) tra cui:

- azioni di Tori o Uke (spingere, tirare, movimenti circolari a destra e sinistra, di lato a destra e a sinistra)
- posizioni (Ai-yotsu, Kenka-yotsu) e/o posizione del corpo (piegato, braccia tese)
- azioni di difesa su attacchi o prese e su tentativi di proiezione
- Kumi-kata
- posizione a terra sulla pancia o carponi
- posizione a terra sulla schiena
- agganciare una gamba

(le posizioni elencate si riferiscono al Judo quale disciplina sportiva ; per la difesa personale o il Kata le tecniche sono applicabili anche diversamente).

- genere di entrata (p.e. Ko)
- Tirare, spingere, stringere
- Azioni di difesa o di liberazione
- Bloccare, girare, rovesciare
- Mettersi paralleli
- togliere o evitare ev. appoggio



ovimento e tecniche di Judo

che possono essere considerate delle azioni che seguono un determinato oppure come una serie di azioni che portano ad un risultato (p.e. in gara ciso seguito di movimenti o di una tecnica prefissata).

kuri
parazione)

Kake
(fase di proiezione)

menti

e e l'applicazione
niche

Tecniche di Judo

quale fase finale di un confronto a due,
con valutazione Ippon (punto)

dokan, Kawaishi, ecc.)

zione
e, rotolare ecc.

ggi

- Proiezioni
- Combinazioni di tecniche
- Contrattacchi
- Passaggi al suolo (con combinazioni e contrattacchi di proiezioni e prese)
- Controllo al suolo, leve, strangolamenti
- Combinazioni di prese

Programma cintura gialla

(minimo 30 lezioni, minimo 8 anni)



I. Parte (cintura semi gialla)

NAGE-WAZA (tecniche di proiezione)

O-soto-gari
Hiza-guruma
Uki-goshi

UKEMI (tecniche di caduta)

Ushiro-ukemi
Yoko-ukemi

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione di Nage-waza con una **preparazione** logica.

KATAME-WAZA (tecniche di controllo)

Kuzure-kesa-gatame
Yoko-shiho-gatame

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione di Katame-waza a conclusione di un attacco partendo da una **situazione di base** della lotta a terra :
 - Uke e Tori in ginocchio
 - Uke carponi
2. Dimostrazione di una **liberazione** per ogni **Osae-komi-waza**/tecnica di immobilizzazione

Esercizi supplementari

Yakosoku-geiko (esercizio convenuto alternato ; una volta ciascuno, destra e sinistra, libera scelta dei Nage-waza).

2. Parte

NAGE-WAZA (tecniche di proiezione)

O-uchi-gari
Ko-uchi-gari
Tai-otoshi

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione di Nage-waza con una **preparazione** logica.
2. Dimostrazione di Nage-waza con due diverse **preparazioni**.
3. Dimostrazione di un Nage-waza **a destra e a sinistra**.

KATAME-WAZA (tecniche di controllo)

Tate-shiho-gatame
Kami-shiho-gatame

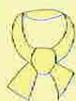
Esercizi in movimento

1. Dimostrazione di un Katame-waza a conclusione di un attacco partendo da una **situazione di base** della lotta a terra :
 - Uke sulla pancia
 - Tori sulla schiena
2. Dimostrazione di una **liberazione** per ogni **Osae-komi-waza**

Esercizi supplementari

Yakosoku-geiko (esercizio convenuto alternato ; una volta ciascuno, destra e sinistra, libera scelta dei Nage-waza)

Il concetto cintura gialla



Tema : preparazione

Una **preparazione logica** tiene conto del fatto che una tecnica funziona solo se Tori e Uke lo rendono possibile **costruendo** un'azione (movimento dei piedi, del corpo, delle braccia/mani) e se **la posizione di entrambi i partner** è adatta alla proiezione prevista. Una preparazione logica fa sempre capo a una situazione-Judo.

Tema : Osae-komi

Una immobilizzazione (« Osae-Komi ») è valida quando:

1. Tori è sopra Uke
2. Uke è quasi sulla schiena
3. Tori controlla Uke
4. Tori è libero (non ha le gambe tra le gambe di Uke)
5. Quando uno dei due Judoka è ancora all'interno della superficie di competizione con una parte del corpo.

Tema : situazione di base

Nel lavoro al suolo ci sono situazioni che ricorrono regolarmente quando Uke vuole evitare un controllo. Vengono chiamate « situazioni di base » o « situazioni di partenza » e si differenziano tra « sopra » e « sotto ». C'è la posizione

- carponi, allungati sulla pancia
- sulla schiena
- in mezzo alle gambe
- in ginocchio

Tema : Ippon

Scopo del confronto fra due contendenti : finire il combattimento con Ippon (punto)

Ippon si ottiene con proiezioni, immobilizzazioni, lussazioni del gomito e strangolamenti.

Nelle proiezioni i criteri dell'ippone sono quando Tori lancia Uke con forza (1), velocità (2) controllato sulla schiena (4) o su un lato della schiena.

Tema : esercitare destra e sinistra

All'inizio non si sa ancora da quale parte si ha più facilità a proiettare e/o a immobilizzare. Più avanti non si saprà se l'attacco arriverà da destra o da sinistra, per cui è bene imparare a proiettare, controllare e cadere da entrambe le parti. Il corpo e la muscolatura lavoreranno in modo equilibrato e armonioso.

Tema : liberazione

Un tentativo di liberazione (« Osae-komi Toketa ») sarà valido quando:

- Uke si troverà sopra Tori
- Uke non è più sulla schiena
- Tori non controlla più Uke
- Tori si trova tra le gambe di Uke
- entrambi i Judoka sono fuori dalla superficie di competizione

Tema : Yakusoku-geiko

Yakusoku-geiko significa « allenamento libero ». Allo stadio di principiante significa esercitare in modo alternato senza opporre resistenza (p.e. non bloccare con le braccia, non piegare il tronco). Imparare a cadere è importante quanto imparare a proiettare.



Nage-waza (tecniche di proiezione)



Osoto-gari



Hiza-guruma



Uki-goshi

Ukemi (tecniche di cadute)



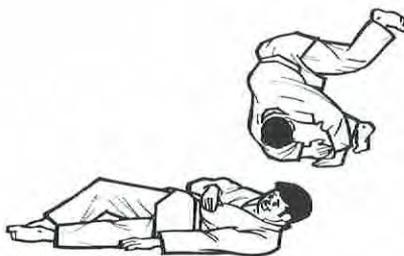
Ushiro-ukemi

caduta in dietro



Yoko-ukemi

caduta laterale



Mae-mawari-ukemi

con caduta avanti rimanendo al suolo

Osaе-komi-waza (immobilizzare)

Osaе-komi-waza (liberazioni)



Kuzure-keso-gatame

tenere sotto l'ascella di Uke



Kuzure-keso-gatame

agganciare una gamba



Yoko-shiho-gatame

Controllare testa e braccia



Yoko-shiho-gatame

rotolare



Uke e Tori in ginocchio

stessa presa / Ai-yotsu o presa
alternata / Kenka-yotsu



Posizione carponi

Tori sopra



Nage-waza (tecniche di proiezione)



O-uchi-gari



Ko-uchi-gari



Tai-atashi

Ukemi (tecniche di cadute)



Yoko-ukemi

da seduti

Osae-komi-waza (immobilizzare)

Osae-komi-waza (liberazione)



Tote-shiho-gatame

controllo testa e braccio



Tote-shiho-gatame

controllo gamba e rotolare



Kami-shiho-gatame

prendere la cintura sotto le braccia



Kami-shiho-gatame

inarcarsi e rotolare



Sul dorso

Tori sotto



allungati sulla pancia

Tori sopra



Programma cintura arancione

(almeno 60 lezioni, almeno 10 anni)



1. Parte

(cintura semi arancione)

NAGE-WAZA

(tecniche di proiezione)

Ko-soto-gari/Ko-soto-gake

O-goshi

Ippon-seoi-nage

UKEMI (tecniche di caduta)

Ushiro-ukemi (con ostacolo)

Yoko-ukemi (con Uke)

Mae-mawari-ukemi (con ostacolo rimanendo al suolo)

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione di Nage-waza con una preparazione logica
2. Dimostrazione di Nage-waza con due preparazioni
3. Dimostrazione di due Nage-waza (una di gamba e una con rotazione del corpo) a destra e a sinistra
4. Dimostrazione di una **combinazione** (Uke evita il primo attacco)

KATAME-WAZA

(tecniche di controllo)

Kuzure-kami-shiho-gatame

Hon-kesa-gatame

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione di Katame-waza a conclusione di un attacco partendo da una situazione di base al suolo.
2. Dimostrazione di una liberazione per ogni Osae-komi
3. Conclusione di un attacco in Osae-komi, Tori fra le gambe di Uke
4. Dimostrazione di due **immobilizzazioni** (combinazione) con Uke che si muove per liberarsi.

Esercizi supplementari

1. Dimostrazione di un passaggio al suolo (Uke in ginocchio, Tori in piedi)
2. Yakosoku-geiko (esercizio libero alternato; proiettare in **movimento** con diversi Nage-waza)

2. Parte

NAGE-WAZA

(tecniche di proiezione)

De-ashi-barai

Okuri-ashi-barai

Tsuri-komi-goshi

Harai-goshi

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione dei Nage-waza con una preparazione logica
2. Dimostrazione di un Nage-waza con due diverse preparazioni
3. Dimostrazione di due Nage-waza (una tecnica di gamba e una di rotazione del corpo) a destra e a sinistra
4. Dimostrazione di un **contrattacco** (Tori evita e proietta con un contro-colpo)

KATAME-WAZA

(tecniche di controllo)

Kata-gatame

Kuzure-kesa-gatame (in tre varianti)

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione di Osae-komi-waza a conclusione di un attacco partendo da una posizione di base al suolo
2. Liberazione della gamba che Uke aggancia
3. Dimostrazione di una liberazione da Kata-gatame e due da **Kuzure-kesa-gatame**
4. Dimostrazione di due immobilizzazioni in combinazione su Kata-gatame e due su Kuzure-kesa-gatame

Esercizi supplementari

1. Passaggio al suolo a seguito di un proprio Ashi-waza (tecnica di piede)
2. **Kakari-geiko** (proiezioni con Uke che si difende con gli spostamenti)



Il concetto cintura arancione



Tema : combinazioni

Una combinazione di tecniche è possibile quando Uke evita o blocca un primo attacco e Tori approfitta di questa reazione per porre un secondo attacco. La seconda proiezione avrà successo se eseguita nella direzione nella quale Uke si muove. Semplificando abbiamo : avanti-indietro (indietro-avanti) e destra-sinistra (sinistra-destra)

Tema : contrattacchi

Tori difende su attacco di Uke bloccando o evitando e approfitta della sua reazione per proiettare. Il controlancio su bloccaggio è eseguito al momento dell'inizio dell'attacco di Uke oppure anche come controcolpo dopo aver evitato un tentativo di proiezione.

Tema : cambio dell'immobilizzazione

Se Uke tenta di liberarsi da una immobilizzazione Tori lo può impedire spostando il peso del suo corpo, cambiando i punti di controllo e assumendo una diversa posizione. Fintanto che i criteri dell'immobilizzazione sono rispettati, l'Osae-komi continua. Una buona immobilizzazione non andrebbe mai cambiata se non per assoluta necessità.

Tema : Kuzure

Kuzure può essere tradotto con « variante ». I nomi delle tecniche di immobilizzazione definiscono il principio del controllo. La forma di base è Hon. Tutte le varianti sono definite Kuzure, anche se per alcune varianti esistono particolari definizioni in giapponese.

Tema : « movimento »

Se Uke si muove è più facile proiettarlo. Tori cerca di portare Uke in una situazione adatta all'esecuzione della proiezione (vale a dire una situazione come descritta a pg.). E' possibile proiettare anche da fermi, ma in movimento le proiezioni sono più spontanee e naturali.

Tema : Kakari-geiko

Kakari-geiko è una forma di esercizio che serve a migliorare la tecnica di proiezione e la sensibilità nella ricerca di una buona posizione del corpo. Tori tenta una proiezione e Uke evita in scioltezza. E' importante che Uke non blocchi con le braccia e se l'attacco è valido Uke cade.



Nage-waza (tecniche di proiezione)



Ko-soto-gari/gake



O-goshi



Ippon-seoi-nage

Ukemi (tecniche di caduta)



Ushiro-ukemi

con ostacolo



Yoko-ukemi

su Uke



Mae-mawari-ukemi

con ostacolo rimanendo al suolo

Osae-komi-waza
(immobilizzare)

Osae-komi-waza
(liberazione)



Kuzure-kami-shiho-gatame

Tori ha le gambe raccolte

Kuzure-kami-shiho-gatame

uscire girando



Hon-kesa-gatame



Hon-kesa-gatame

uscire girando



Osae-komi-waza (immobilizzare)



Cambio dell'immobilizzazione :

Uke tenta di liberarsi da Mune-gatame e Tori passa in Kuzure-kesa-gatame



sul dorso

Tori fra le gambe di Uke



passaggio al suolo

Uke in ginocchio, Tori in piedi

Nage-waza (tecniche di proiezione)



De-ashi-barai



Okuri-ashi-barai



Tsurikomi-goshi



Harai-goshi



Contrattacco :

Tori evita Ko-soto-gari di Uke e proietta in Harai-goshi



Osae-komi-waza (immobilizzare)



Kata-gatame



Kuzure-kesa-gatame

controllo di un braccio



Kuzure-kesa-gatame

la testa di Uke appoggiata sulla
gamba di Tori



Kuzure-kesa-gatame

posizione rovesciata con controllo del
braccio dietro la schiena



Agganciare la gamba

Tori sopra



Liberare la gamba

Osae-komi-waza (liberazione)



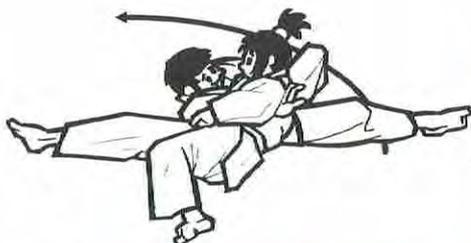
Kata-gatame

rotolare



Kuzure-kesa-gatame

rotolare



Kuzure-kesa-gatame

sedersi



Cambio dell'immobilizzazione

da Kesa-gatame in Kata-gatame



I. Parte

(cintura semi verde)

NAGE-WAZA

(tecniche di proiezione)

Sasae-tsuri-komi-ashi

Morote-seoi-nage

Uchi-mata

Ko-uchi-maki-komi

UKEMI (tecniche di caduta)

Mae-mawari-ukemi (con Uke e con ostacolo rialzandosi)

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione dei Nage-waza con una preparazione efficace
2. Dimostrazione di un Nage-waza con due diverse preparazioni
3. Dimostrazione di due Nage-waza (una tecnica di gamba e una con rotazione del corpo) a destra e a sinistra
4. Dimostrazione di una combinazione con un'entrata che Uke blocca, continuare con una tecnica indietro.

KATAME-WAZA

(tecniche di controllo)

Yoko-shiho-gatame

(in tre varianti)

Kuzure-kami-shiho-gatame

(in tre varianti)

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione delle immobilizzazioni a conclusione di un attacco da una posizione base.
2. Dimostrazione di due liberazioni per ogni Osae-komi-waza.
3. Dimostrazione di due combinazioni per ogni Osae-komi-waza
4. Dimostrazione dalla posizione carponi come puoi prendere in immobilizzazione Uke che attacca da sopra.

Esercizi supplementari

1. Dimostrazione di **passaggio** al suolo a conclusione di una tua entrata
2. Un **Randori** (esercizio libero) in piedi, uno al suolo

2. Parte

NAGE-WAZA

(tecniche di proiezione)

Tomoe-nage

Yoko-otoshi

Tani-otoshi

Seoi-otoshi

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione dei Nage-waza con due diverse preparazioni
2. Proiettare Uke dopo **liberazione** dalla sua presa una volta alla manica e una volta al collo

KATAME-WAZA

(tecniche di controllo)

Tate-shiho-gatame

(in tre varianti)

Ude-hishigi-juji-gatame

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione dei Katame-waza (**Kan-setsu-waza** e Osae-komi-waza) a conclusione di un attacco da una posizione base
2. Dimostrazione di due liberazioni e due combinazioni su Tate-shio-gatame
3. Dimostrazione, allungato sulla pancia, come puoi prendere in Osae-komi-waza Uke che attacca dall'alto

Esercizi supplementari

1. Dimostrazione di due **passaggi** al suolo dopo aver evitato l'attacco in Sutemi-waza (tecnica di sacrificio)
2. **Shiai** (combattimento) partecipazione a gare interne



Il concetto cintura verde



Tema : liberazione dalla presa

E' utile liberarsi dalla presa dell'avversario per impedirgli di portare un attacco e quando la sua presa impedisce la preparazione del proprio attacco. Tentare di staccare la presa in continuazione senza portare un attacco viene punito come passività.

Tema : battere

Se una leva è ben applicata, Uke deve abbandonare. In segno di resa deve battere due volte con la mano sulla materassina o sul partner/avversario. « Maitta » abbandonano e il combattimento termina immediatamente. In allenamento Tori deve lasciare subito la leva per non ferire Uke.

Tema : il Randori

Randori significa esercizio libero. Può essere un « esercizio del combattimento » dove si esercita la lotta e la tecnica. In un buon Randori si hanno i due elementi, si provano le tecniche in piedi e al suolo contro un partner che dosa la resistenza e partecipa in modo intelligente al gioco.

Tema : leve

Le leve nel Judo avvengono per torsione (Garami) o per estensione (Ude-hishigi) dell'articolazione del gomito. Leve articolari (p.e. il Judo applicato alla difesa personale) possono essere applicate anche ad altre articolazioni (piede, ginocchio, nuca, dita ecc.). In un incontro sportivo è permessa solo la leva al gomito.

Tema : passaggi al suolo

Un passaggio al suolo è di solito la conseguenza di una tecnica non valutata con l'Ippon. Bisogna far attenzione che Tori non cada sopra Uke o che, per carenza di controllo, metta in pericolo Uke prima del passaggio al suolo. Come passare al suolo in modo controllato va esercitato intensamente sia da Tori che da Uke.

Tema : Shiai

Shiai significa gara (combattimento). Nel combattimento il Judoka ha la possibilità di verificare l'efficacia del suo Judo. Due Judoka tentano di ottenere l'Ippon (punteggio pieno). Dopo l'Ippon l'incontro è terminato. Nel Shiai si tratta soprattutto di verificare il proprio livello tecnico e di imparare a gestire sia la vittoria sia la sconfitta.



Nage-waza (tecniche di proiezione)



Sasae-tsuri-komi-ashi



posizione del braccio

Morote-seoi-nage



Uchi-mata



Ko-uchi-makikomi



con Uke



con ostacolo e rialzarsi

Mae-mawari-ukemi

con Uke e con ostacolo rialzandosi

Osae-komi-waza (immobilizzare)



Yoko-shiho-gatame

controllo testa e gamba



Yoko-shiho-gatame

solo controllo del braccio



Yoko-shiho-gatame

sotto il tronco controllo alla
cintura e la testa



Osaе-komi-waza (immobilizzare)



Kuzure- kami-shiho-gatame

afferrare la cintura sopra le braccia



Kuzure- kami-shiho-gatame

posizione diagonale, gambe raccolte



Kuzure- kami-shiho-gatame

presa sopra un braccio e dietro la testa



Posizione carponi

Tori è sotto

Nage-waza (tecniche di proiezione)



Tomoe-nage



Yoko-otoshi



Tani-otoshi



Seoi-otoshi



Liberare la presa
al braccio



Liberare la presa
al collo



Osaе-komi-waza (immobilizzare)

Kansetsu-waza (lussazioni)

visto dal davanti
(per l'Osaе-komi Tori
deve piegarsi in
avanti)



Tate-shiho-gatame

forma tate-sankaku-gatame

Ude-hishigi-juji-gatame

una gamba sopra la spalla o le due
gambe sopra il corpo

V
E
R
D
E

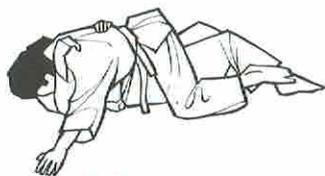


Tate-shiho-gatame

controllo al braccio e alla cintura

Ude-hishigi-juji-gatame

con due gambe sopra il corpo di Uke



Tate-shiho-gatame

dietro la testa tenere la cintura

allungato sulla pancia :

Tori è sotto

Osae-komi-waza (passaggio al suolo)



Tomoe-nage



**Evitare Tomoe-nage e
passare al suolo**



Yoko-otoshi



**Evitare e passare
al suolo**



Tema : Tokui-waza

Ogni Judoka dovrebbe avere una tecnica favorita (Tokui-waza), cioè una tecnica in cui Uke è proiettato e cade davanti con un ampio movimento. In fase avanzata questa tecnica deve essere studiata nei particolari in modo che essa diventi la tecnica speciale che si riesce ad applicare anche se il partner/avversario difende duramente.

Tema : Shime-waza

I Shime-waza (tecniche di strangolamento) si distinguono in :

- sanguigni : tramite compressione con il bavero del Judogi o con la base ulnare del braccio sulla carotide (interruzione della circolazione)
- respiratori : tramite compressione con il braccio della trachea. Le tecniche di strangolamento possono far perdere i sensi.

Tema : Nage-no-kata

Il Nage-no-kata (modello/forma delle proiezioni) è composto da cinque gruppi di tre tecniche ciascuno che si eseguono a destra e a sinistra (30 proiezioni). Ogni movimento deve essere eseguito in modo formalmente corretto. Kata significa « forma ».

1. Te-waza (tecnica di braccia/mano)
2. Koshi-waza (tecnica di anca)
3. Ashi-waza (tecnica di piede/gamba)
4. Ma-sutemi-waza (tecnica di sacrificio sul dorso)
5. Yoko-sutemi-waza (tecnica di sacrificio sul fianco)

Tema : attacchi con contatto

senza armi possono essere p.e.:

- Cinturare da dietro o davanti
- strangolamento da dietro o davanti
- afferrare o tirare per il braccio o il polso
- Presa alla testa/nuca (« Nelson »)



Nage-waza (proiezioni)



Hane-goshi



caduta libera
da un lato



Ashi-guruma



O-guruma



Sukui-nage



Te-guruma

B
L
U

Nage-waza (proiezioni)



Ushiro-goshi



Utsuri-goshi



Morote-gari



Kuchiki-daoshi



Ai-yotsu/presa
normale



piegato e braccia
che bloccano



Kenka-yotsu/presa
alternata

Posizione (tronco piegato/braccia che bloccano)



Kansetsu-waza (tecniche di lussazioni)



Ude-garami
da Yoko-shiho-gatame



Ude-garami
sdraiato sul dorso



**Ude-hishigi
waki-gatame**

Shime-waza (strangolamenti)

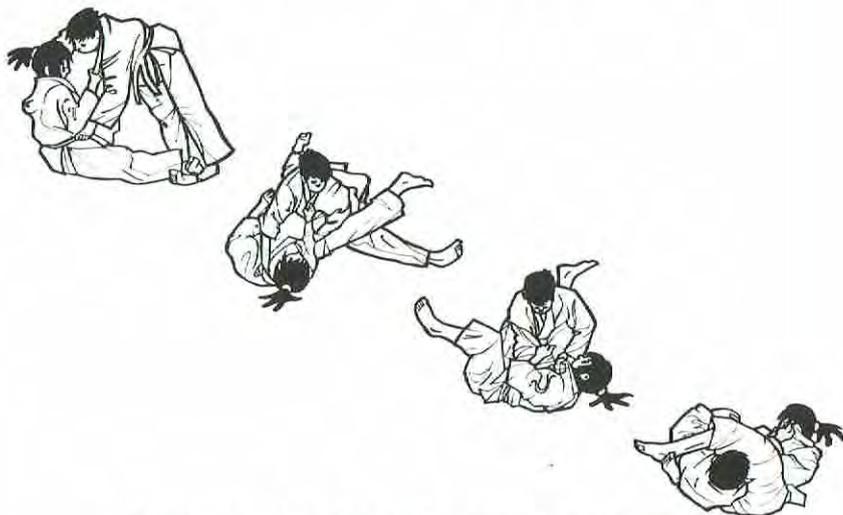


Juji-jime



Okuri-eri-jime

Kansetsu-waza & Shime-waza (con passaggio al suolo)



Passaggio al suolo con contrattacco

Su Ko-uchi-barai contrattaccare con Juji-gatame da posizione a terra sul dorso



Okuri-eri-jime



Parare con passaggio al suolo

Su Ippon-seoi-nage passare in Okuri-eri-jime

NAGE-WAZA (tecniche di proiezione)

Soto-/Hane-makikomi
Uki-waza
Sumi-gaeshi

Hikkomi-gaeshi
Ura-nage/Yoko-guruma
Kata-guruma

UKEMI (tecniche di caduta)

caduta libera da entrambi i lati

Mae-ukemi caduta da posizione eretta

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione dei Nage-waza con due diverse preparazioni, di cui quattro a destra e a sinistra
2. Dimostrazione della tecnica favorita (Tokui-waza) con **finite** e **tecniche dello stesso gruppo (concetto tattico)**
3. Dimostrazione di due Kaeshi-waza (controcolpo sulla tecnica favorita)

KATAME-WAZA (tecniche di controllo)

Ude-hishigi-ude-gatame
Ude-hishigi-hiza/hara-gatame
Ude-hishigi-sankaku-gatame

Sankaku-jime
Hadaka-jime

Esercizi in movimento

1. Dimostrazione dei Katame-waza a conclusione di un attacco da una posizione di base
2. Tre attacchi di Tori
 - dal davanti (testa)
 - di lato
 - da dietro/sopra cavalcioni

Dimostrazione di un attacco con Osae-waza (tecnica di immobilizzazione), un Kansetsu-waza (lussazione) e un Shime-waza strangolamento su Uke in posizione carponi/allungato sulla pancia

Esercizi supplementari

1. Dimostrazione di un passaggio al suolo con un Osae-waza, Kansetsu-waza, Shime-waza
 - a) come continuazione di un proprio attacco e
 - b) come continuazione di un attacco di Uke
2. Shiai (combattimento) : partecipazione ad una gara nazionale
 - o Kata : tre gruppi del **Nage-no-kata**
 - o **difesa personale** : difesa su dodici attacchi senza armi



Il concetto cintura marrone



Tema : Hikkomi-gaeshi

Sotto Hikkomi-gaeshi s'intendono le tecniche che assomigliano a delle proiezioni ma permettono di portare Uke al suolo senza lanciare propriamente. La variante presentata alla pagina 49 « Obi-tori-gaeshi » ne è un esempio fra tanti. Da poco, queste tecniche possono anche dare delle valutazioni.

Tema : finte

La finta è un attacco simulato (p.e. uno strappo, un passo o un movimento di anca o di gamba) che porta Uke alla reazione voluta. Tori sfrutta poi questa reazione con la tecnica

prevista. La tecnica può essere eseguita dalla stessa posizione e con la stessa presa come la tecnica dappima simulata.

Tema : gruppi (famiglie)

Con questa definizione si intende un gruppo di tecniche eseguite in diverse direzioni che si legano tra loro con combinazioni e finte. In un gruppo di tecniche la tecnica favorita è la principale e attorno ad essa si sviluppano le altre.

Tema : concetto di « tattica »

Il concetto di « tattica » è la pianificazione individuale di come organizzare il combattimento. Lo scopo è di riuscire a piazzare il proprio Tokui-waza e di anticipare/evitare eventuali reazioni e azioni. Ciò permette di prevedere al meglio il decorso del combattimento.

Tema : Nage-no-kata

1. Te-waza: Uki-otoshi, Ippon-seoi-nage, Kata-guruma
2. Koshi-waza: Uki-goshi, Harai-goshi, Tsuru-komi-goshi
3. Ashi-waza: Sasae-tsuru-komi-ashi, Okuri-ashi-barai, Uchi-mata
4. Ma-sutemi-waza: Tomoe-nage, Ura-nage, Sumi-gaeshi
5. Yoko-sutemi-waza: Yoko-gake, Yoko-guruma, Uki-waza

Tema : difesa personale

Attacchi senza armi sono p.e.

- sberla
- Colpo o pugno
- Pedata
- Presa al bavero



Nage-waza (proiezioni)



Soto-makikomi



Hane-makikomi



Uki-waza



Sumi-gaeshi

Nage-waza (proiezioni)



Hikkomi-gaeshi



Kata-guruma



Ura-nage

o



Yoko-guruma

M
A
R
R
O
N
E



caduta libera
destra e sinistra



Kansetsu-waza (tecniche di lussazioni)



Ude-hishigi-
ude-gatame



Ude-hishigi-
hiza-gatame



Ude-hishigi-
hara-gatame



Ude-hishigi-
sankaku-gatame

Shime-waza (strangolamenti)



Sankaku-jime



Hadaka-jime



attacco dal davanti



attacco di lato



attacco da dietro/da sopra

Attacco su posizione carponi

1. dal davanti 2. di lato 3. da sopra

Lessico

Aiyobu	presa fondamentale	Juji-gatame	immobilizzazione/controllo a croce
Ashi	piede, gamba	Juji-jime	strangolamento o trami incrociate
Ashi-gatame	controllo con/la gamba	Kami	di di sopra
Ashi-guruma	ruota sulla gamba	Kami-shiho-gatame	immobilizzazione da sopra su quattro punti
Ashi-waza	tecniche di piede/gamba	Kanitsui-waza	tecniche di lussazione
Ayumi-ashi	movimento di spostamento normale	Kata	spalla, modello
Awasete	combinato	Kata-gatame	immobilizzazione per la spalla
Bara/horai	spazzare	Katame	immobilizzare, controllare
Chui	ammonimento medio	Kata-guruma	ruota sopra la spalla
Dan	gradi di maestri	Kata-ke-jime	strangolare con una mano
De	avanzante	Keikoku	ammonimento grave
De-ashi-barai	spazzato al piede avanzante	Kenka	litigio
Dojo	luogo di studio della via, palestra di arti marziali	Kenko-yotsu	presa alternata
Dori	prendere	Kesa	a sciarpa, di traverso
Eri	bavero	Kesa-gatame	immobilizzazione a sciarpa (di traverso)
Gaeshi	da Kaesu, rendere, controffacco	Kinsa	piccolo vantaggio
Gake	aggancio	Ko	piccolo
Garami	avvolgere	Koka	piccola valutazione
Gari	falciare	Komi	da Komu: dentro, contro, sotto, sollevato
Goshi/Koshi	anca	Koshi-guruma	ruota sull'anca
Guruma	ruota	Koshi-waza	tecniche di anca
Hadaka	nudo	Ko-soto-gate	piccolo aggancio esterno
Hada-ko-jime	strangolamento a maninuda	Garami	piccola falciata esterna
Hane	saltato	Gari	piccola falciata interna
Hane-gashi	anca saltata	Goshi/Koshi	piccolo avvolgimento interno cadendo sopra
Hane-makikomi	anca saltata con avvolgimento	Guruma	letteralmente «albero marciato»
Hansoku-uke	squalificato	Hada-ko-jime	tirare via con la mano il piede opposto
Hara-gatame	lussazione per mezzo dell'addome	Hane	presa
Horai	spazzare	Hane-gashi	rompere, squilibrare
Harai-go-shi	spazzato d'anca	Hane-makikomi	vantante
Hikkomi	rotolare insieme	Hansoku-uke	vantante dell'immobilizzazione a sciarpa
Hikkomi-gaeshi	passaggio al suolo rotolando sotto il partner	Hara-gatame	gradi allievi
Hiza	ginocchio	Horai	davanti, faccia
Hiza-gatame	immobilizzazione col ginocchio	Harai-go-shi	caduta avanti rotolando
Hiza-guruma	ruota sul ginocchio	Hikkomi	caduta avanti
Hon	principale, fondamentale	Hikkomi-gaeshi	aspettare
Hon-keso-gatame	immobilizzazione fondamentale a fascio	Hiza	avvolgere
Ippon	punto, vittoria	Hiza-gatame	entrare e cadere insieme rotolando avvolgendo
Ippon-seoi-nage	braccio in spalla, fondamentale	Hiza-guruma	gendo
Jime (Shime)	strangolare	Hon	coscia
Judo	via della cedevolezza	Hon-keso-gatame	posizione seduta propizia alla concentrazione
Juji	croce	Ippon-seoi-nage	a due mani
		Jime (Shime)	falciare a due mani
		Juji	braccio in spalla con presa a due mani
			proiezione, proiettare
			forme di proiezioni
			tecniche di proiezione

A P P E N D I C E

Classificazione delle tecniche di Judo

Per la classificazione delle tecniche contenute nel manuale ci siamo serviti dello schema del Kodokan (da « Kodokan Judo Jigoro Kano », Kodansha International Tokyo 1986 pg. 56/57). I sin- nomi esprimono sempre la tecnica di base. P.e. Uchi-mata può essere eseguito con tante pre-

Nage-waza

(tecniche di proiezioni)

Tachi-waza

(tecniche da posizione eretta)

Te-waza

(tecniche di mano/braccia)

- Tai-otoshi
- Ippon-seoi-nage
- Morote-seoi-nage
- Seoi-otoshi
- Sukui-nage
- Te-guruma
- Morote-gari
- Kuchiki-taoshi
- Kata-guruma

Koshi-waza

(tecniche di anca)

- Uki-goshi
- Tsurikomi-goshi
- Harai-goshi
- Hane-goshi
- Ushiro-goshi
- Utsuri-goshi

Ashi-waza

(tecniche di gamba/piede)

- O-soto-gari
- Hizaguruma
- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- Ko-soto-gari
- Ko-soto-gake
- De-ashi-barai
- Okuri-ashi-barai
- Sasae-tsurikomi-ashi
- Uchi-mata
- Ashi-guruma
- O-guruma

Suterami-waza

(proiezioni di sacrificio)

Ma-sutemi-waza

(indietro)

- Sumi-gaeshi
- Hikomi-gaeshi
- Ura-nage
- Tomoe-nage

Yo-ko-sutemi-waza

(laterali)

- Tani-otoshi
- Yo-ko-otoshi
- Uki-waza
- Yo-ko-guruma
- Solo-makikomi
- Hane-makikomi
- Ko-uchi-makikomi



Classificazione delle tecniche di Judo

Per la classificazione delle tecniche contenute nel manuale ci siamo serviti dello schema del Kodokan (da « Kodokan-Judo Jigoro Kano », Kodansha International Tokyo 1986 pg. 56/57). I singoli nomi esprimono sempre la tecnica di base. P.e. Uchi-mata può essere eseguito con tante prese di▶

Nage-waza

(tecniche di proiezioni)

Tachi-waza

(tecniche da posizione eretta)

Te-waza (tecniche di mano/ braccia)

- Tai-otoshi
- Ippon-seoi-nage
- Morote-seoi-nage
- Seoi-otoshi
- Sukui-nage
- Te-guruma
- Morote-gari
- Kuchiki-taoshi
- Kata-guruma

Koshi-waza (tecniche di anca)

- Uki-goshi
- Tsuru-komi-goshi
- Harai-goshi
- Hane-goshi
- Ushiro-goshi
- Utsuri-goshi

Ashi-waza (tecniche di gamba/ piede)

- O-soto-gari
- Hizaguruma
- O-uchi-gari
- Ko-uchi-gari
- Ko-soto-gari
- Ko-soto-gake
- De-ashi-barai
- Okuri-ashi-barai
- Sasae-tsuru-komi-ashi
- Uchi-mata
- Ashi-guruma
- O-guruma

Sutemi-waza

(proiezioni di sacrificio)

Ma-sutemi-waza (indietro)

- Sumi-gaeshi
- Hikkomi-gaeshi
- Ura-nage
- Tomoe-nage

Yoko-sutemi-waza (laterali)

- Tani-otoshi
- Yoko-otoshi
- Uki-waza
- Yoko-guruma
- Soto-makikomi
- Hane-makikomi
- Ko-uchi-makikomi

Classificazione delle tecniche di Judo



►verse, diversi movimenti di entrata, diversi punti di contatto su Uke ma è e rimane sempre valido il principio base dell'Uchi-mata. Con il nome non si definisce quindi un determinato modo di esecuzione ma sempre solo il principio tecnico.

Katame-waza

(tecniche di controllo)

Osae-komi-waza (tecniche di immobilizzazione)

- Hon-kesa-gatame
- Kuzure-kesa-gatame
- Yoko-shiho-gatame
- Tate-shiho-gatame
- Kami-shiho-gatame
- Kuzure-kami-shiho-gatame
- Kata-gatame

Shime-waza (tecniche di strangolamento)

- Juji-jime
- Okuri-eri-jime
- Sankaku-jime
- Hadaka-jime
- Kata-te-jime

Kansetsu-waza (tecniche di lussazione)

- Ude-garami
- Ude-hishigi-juji-gatame
- Ude-hishigi-waki-gatame
- Ude-hishigi-ude-gatame
- Ude-hishigi-hiza-gatame
- Ude-hishigi-hara-gatame
- Ude-hishigi-sankaku-

A
P
P
E
N
D
I
C
E

Atemi-waza

(colpi)

Ude-ate

(colpi con la mano)

Yubisaki-ate

Kobushi-ate

Tegatana ate

Hiji-ate

Ashi-ate

(calci)

Hiza-gashira-ate

Sekito-ate

Kakato-ate



Lessico

A
P
P
E
N
D
I
C
E

A
Ai-yotsu presa fondamentale
Ashi piede, gamba
Ashi-gatame controllo con la/le gambe
Ashi-guruma ruota sulla gamba
Ashi-waza tecniche di piede/gamba
Ayumi-ashi movimento di spostamento normale
Awasete combinato

B
Barai/harai spazzare

C
Chui ammonimento medio

D
Dan gradi di maestri
De avanzate
De-ashi-barai spazzata al piede avanzante
Dojo luogo di studio della via, palestra di arti marziali
Dori prendere

E
Eri bavero

G
Goeshi da Kaesu, rendere, contrattacco
Gake aggancio
Garami avvolgere
Gari falciare
Goshi/Koshi anca
Guruma ruota

H
Hadaka nudo
Hadaka-jime strangolamento a mani nude
Hane saltato
Hane-goshi anca saltata
Hane-makikomi anca saltata con avvolgimento
Hansoku-make squalificato
Hara-gatame lussazione per mezzo dell'addome
Harai spazzare
Harai-goshi spazzata d'anca
Hikkomi rotolare insieme
Hikkomi-goeshi passaggio al suolo rotolando sotto il partner
Hiza ginocchio
Hiza-gatame immobilizzazione col ginocchio
Hiza-guruma ruota sul ginocchio
Hon principale, fondamentale
Hon-kesa-gatame immobilizzazione fondamentale a fascia

I
Ippon punto, vittoria
Ippon-seoi-nage braccio in spalla fondamentale

J
Jime (Shime) strangolare
Judo via della cedevolezza
Juji croce

J
Juji-gatame immobilizzazione/controllo a croce
Juji-jime strangolamento a mani incrociate

K
Kami al di sopra
Kami-shiho-gatame immobilizzazione da sopra su quattro punti
Kansetsu-wazo tecniche di lussazione
Kata spalla, modello
Kata-gatame immobilizzazione per la spalla
Katame immobilizzare, controllare
Kata-guruma ruota sopra la spalla
Kata-je-jime strangolare con una mano
Keikoku ammonimento grave
Kenka litigio
Kenka-yotsu presa alternata
Kesa a sciarpa, di traverso
Kesa-gatame immobilizzazione a sciarpa (di traverso)
Kinsa piccolo vantaggio
Ka piccolo
Koka piccolo valutazione
Komi do Komu: dentro, contro, sotto, sollevato
Koshi-guruma ruota sull'anca
Koshi-waza tecniche di anca
Ko-soto-gake piccolo aggancio esterno
Ko-soto-gari piccola falciata esterna
Ko-uchi-gari piccola falciata interna
Ko-uchi-makikomi piccolo avvolgimento interno cadendo sopra

K
Kuchiki letteralmente «albero marcio»
Kuchiki-taoshi tirare via con la mano il piede apposto
Kumi-kata presa
Kuzushi rompere, squilibrare
Kuzure variante
Kuzure-kesa-gatame variante dell'immobilizzazione a sciarpa
Kyu gradi allievi

M
Mae davanti, faccia
Mae-mawari-ukemi caduta avanti rotolando
Mae-ukemi caduta avanti
Mate aspettare
Maki avvolgere
Maki-komi entrare e cadere insieme rotolando avvolgendo
Mata coscia
Mokuso posizione seduta propizia alla concentrazione
Morote a due mani
Morote-gari falciare a due mani
Morote-seoi-nage braccio in spalla con presa a due mani

N
Nage proiezione, proiettare
Nage-no-kata forme di proiezioni
Nage-waza tecniche di proiezione



O			
O-goshi	grande	Te	mano
Okuri	grande colpo di anca	Te-guruma	ruota di braccia
Okuri-ashi-barai	a due, coppia, entrambi	Te-waza	tecniche di mano/braccia
Okuri-eri-jime	spazzata dei due piedi	Toketa	fine dell'immobilizzazione
Osoe-komi	strangolamento con due baveri	Tokui	favorito, fatto bene
O-soto-gari	immobilizzare con il corpo	Tokui-waza	tecnica favorita
Otoshi	grande falciata esterna	Tomoe	arca, ruota
O-uchi-gari	caduto, cadere	Tomoe-nage	proiezione a ruota con piede sull'addome
O-guruma	grande spazzata interna	Tori	colui che attacca
	grande ruota	Tsugi-ashi	movimento dei piedi, il secondo non sorpassa
			pescare, sollevare
R		Tsuri	movimento dei piedi, trascinato, uno sorpassa
Randori	esercizio libero di applicazione	Tsuri-ashi	tecnica di anca, tirando, sollevando
Rei	saluto		
Renraku	combinazioni		
Renraku-waza	tecniche combinate		
Ritsu-rei	saluto in piedi		
S		L	
Sankaku-jime	strangolamento con le gambe a triangolo	Uchi	interno
Sankaku-gatame	immobilizzazione con le gambe a triangolo	Uchi-mata	falcata interna alla coscia
		Ude	braccio, avambraccio
Sankaku	triangolo	Ude-hisigi	lussazione con pressione sul braccio
Sasoe	bloccare, tenere	Ude-garami	lussazione con braccio piegato
Sasoe-tsuri-komi-ashi	sgambetto alla caviglia con sollevamento	Ude-gatame	lussazione al braccio allungato con due mani sul gomito
Se	dorso	Uke	chi subisce l'attacco
Seoi	prendere sul dorso	Ukemi	caduta
Seoi-nage	proiezione sulla spalla	Uki	fluttuare
Shiai	combattimento	Uki-gatame	immobilizzazione fluttuante con ginocchio
Shiho	quattro lati	Uki-goshi	proiezione con anca fluttuante
Shido	ammonimento lieve	Uki-otoshi	proiezione con caduta fluttuante
Shime-waza	tecniche di strangolamento	Uki-waza	tecnica fluttuante
Shisei	posizione	Ura-nage	proiezione all'indietro
Sono-mama	non muoversi	Ushiro	dietro
Sore-mode	fine del combattimento	Ushiro-goshi	proiezione d'anca indietro
Soto	esterno	Ushiro-kesa-gatame	immobilizzazione a fascia da dietro
Soto-maki-komi	rotolamento esterno	Ushiro-ukemi	caduta indietro
Sukui	cucchiaio (movimento a)	Utsuri-goshi	controcampo attorno all'anca
Sukui-nage	lancio a cucchiaio	Utsuri	contro, spostato
Sumi	angolo		
Sumi-gaeshi	rovesciamento sull'angolo	W	
Sutemi	sacrificarsi	Waki	ascella
Sutemi-waza	tecniche di sacrificio	Waki-gatami	controllo con l'ascella
		Waza	tecnica
		Waza-ari	quasi punto
T		Y	
Tachi	in piedi (posizione eretta)	Yaku-soku-geiko	esercitare con convenzione
Tani	valle	Yoko	laterale, fianco
Tani-otoshi	caduta nella valle	Yoko-gake	aggancio laterale
Tai	corpo	Yoko-guruma	ruota sul fianco
Tai-sabaki	movimento di rotazione del corpo	Yoko-otoshi	rovesciata laterale
Tai-otoshi	caduta del corpo	Yoko-shiho-gatame	controllo laterale dei quattro punti
Tate	verticale, diritto	Yuko	valutazione media
Tate-shiho-gatame	immobilizzazione con posizione allungata		
Tate-sankaku-gatame	immobilizzazione a triangolo con allungamento	Z	
		Za-rei	saluto in ginocchio
Taoshi	piegare spingendo	Za-zen	posizione seduta di riposo, contrazione