

STORIA

IL JUDO KODOKAN

LA FLESSIBILITA' DEL SALICE

Avvenne che un giorno nevicava abbondantemente, e il peso della neve spezzò dei robusti rami di quercia.

Gli occhi di Akiyama si posarono allora su un albero che era rimasto intatto. Era un salice.

Ogni volta che la neve accumulatasi sui rami minacciava di spezzarli questi si flettevano per liberarsi del suo peso e riprendevano immediatamente la posizione primitiva. Il fatto impressionò vivamente il bravo dottore che intuì il principio della “non resistenza” e lo applicò alla tecnica del combattimento che poi prese il nome di ju jitsu (cedevole arte).

JIGORO KANO - CREATORE DEL JUDO

Jigoro Kano nacque nell'ottobre del 1860 a Mikage, in una famiglia di fabbricanti di Sake (distillato di riso moderatamente alcolico, caratteristico giapponese). Il ragazzo era gracile di costituzione ma di grande intelligenza. Veniva soprannominato Nobe No Sake dal nome di un antico e glorioso samurai di piccola taglia.

Praticare il ju jitsu era cosa inconcepibile per un giovane di buona famiglia tanto per l'ambiente quanto per la distrazione in cui poteva incorrere in un momento in cui era essenziale concentrare ogni sforzo verso le conoscenze tecnologiche offerte dalla civiltà occidentale.

A 17 anni (10 Meiji), entrando alla facoltà di lettere dell'università di Tokyo.

A quel tempo aveva già cominciato da solo a studiare alcuni movimenti di ju jitsu sul pavimento coperto di tatami (materassine per la pratica judoistica) della sua stanzetta di studente, servendosi Per quanto riguarda gli studi era ben nota la sua perfetta padronanza dell'inglese ed il suo amore per la filosofia cinese ed indiana.

Si narra che il vecchio maestro Fukuda non facesse molti complimenti nell'insegnare il ju jitsu e che tale scuola fu molto formativa per il nostro giovane studente. A quei tempi si fa risalire la prima esecuzione di Kata Guruma da parte di Kano su tale, uno studente più anziano di Kano, del peso di 90 kg (Kano era sui 50 kg) che fungeva da aiuto maestro nel dojo.

Nelle vecchie scuole si praticava solo Kata, e non il Randori.

DA JU JITSU A JUDO

Dal punto di vista tecnico formativo Jigoro Kano cominciò a studiare le tecniche dello Atemi Waza e del Katame Waza .

Successivamente si dedicò alle tecniche del Nage Waza.

Si racconta inoltre che in quel periodo Kano studiò anche il Sumo, la boxe, la ginnastica e la lotta occidentale, e facesse ricerche sui Densho (i libri segreti delle due scuole avuti in eredità dai sopra citati vecchi maestri) per scoprire nuovi elementi o movimenti applicabili ai combattimenti di Ju Jitsu /Judo, adottando tutte quelle tecniche che si conformavano ai principi scientifici.

Il risultato fu un sistema inteso a soddisfare le richieste della società di quel tempo.

Il “Randori”(combattimento di palestra, libero comporre con il quale il judoka dà via libera alla sua creatività) e il “Kata” (la forma, il modello delle tecniche), così come sono praticati oggi, nacquero durante questo periodo e furono oggetto di studio, discussioni e dibattiti, fino a diventare una forma di esercizio fisico educativo.

Il vecchio Ju-Jitsu non era altro che un insieme di arti di difesa militari, e mentre le tecniche del Judo potevano dirsi le stesse, però in sostanza, diceva Kano, il DO (Via) ne faceva qualcosa di fondamentalmente diverso.

Così, in ultima analisi, la tecnica del judo era incidentale: esso era piuttosto un metodo per trovare la “Via”.

Fu per rendere ben chiaro il concetto che differenziava il vecchio nome dal nuovo, che indusse Jigoro Kano a chiamare il nuovo metodo “Judo”.

"Il Judo è uno sport altamente educativo, formativo e socializzante. Responsabilizza e insegna al rispetto reciproco e permette di acquisire delle ottime capacità di attacco e difesa sia in piedi che a terra"

IL KODOKAN JUDO

Allo scopo di approfondire lo studio delle tecniche del suo Judo, e permetterne la divulgazione, il giovane Jigoro Kano, nel 1882, a soli 22 anni, diede vita a un Dojo (palestra o sala di pratica) tutto suo.

Tenendo il concetto della”Via” del Judo come la cosa più importante, e intuendo che il Dojo sarebbe stato un mezzo per insegnare la “Via” egli chiamò il suo Dojo “KO-DO-KAN” in cui KO significa studio, lettura, esercizio DO significa via KAN significa sede,luogo.

Così il suo sistema diventò noto come KODOKAN JUDO e fu un dojo di appena dodici stuoie (tatami) e soli 9 allievi, ospitato in una sala del piccolo tempio Shintoista Eisho nel quartiere Shitaya di Tokyo.

Così sullo sfondo dello storico periodo Meiji ebbe inizio il metodo di lotta giapponese denominato KODOKAN JUDO.

L’attuale judo, deve la sua esistenza alla fede, alla perseveranza e agli eroici sforzi del giovane Jigoro Kano, appena ventitreenne, ed alla attiva e paziente collaborazione dei suoi primi nove allievi. Per concludere il Judo di Jigoro Kano è molto diverso dai vecchi sistemi di autodifesa.

Il Kodokan Judo ha tre ampi obiettivi:

- educazione fisica
- abilità nella lotta
- esercizio mentale

Il Judo, pur essendo un'arte da combattimento, è uno sport e una forma di esercizio mentale basato sui principi scientifici; una "via" di umano sviluppo che può essere compreso da gente di tutto il mondo. Tutto questo è espresso nelle seguenti parole che furono il testamento di Jigoro, Kano: "Il Judo è un mezzo per usare efficacemente l'energia mentale e fisica.

Questo esercizio significa migliorare se stesso fisicamente e spiritualmente attraverso la pratica di tecniche di autodifesa e imparando con l'esperienza l'essenza della VIA".

Questo dunque è l'obiettivo ultimo del Judo: perfezionare se stessi per essere di qualche utilità nel mondo che ci circonda.

E l'arte marziale si può definire come è un'arte guerriera con alla base un principio filosofico, etico, di vita spirituale.

Jigoro Kano con il judo ha aggiunto un principio educativo.

L'EDUCATORE - JIGORO KANO

La casa di Kano somigliava sempre più ad un pensionato studentesco. Vi erano i giovani di nobili famiglie di campagna che dimoravano presso di lui per portare a termine gli studi classici; altri di estrazione popolare che desideravano imparare la professione di maestri di ju jitsu; infine vi erano cittadini che venivano al dojo richiamati dalla fama di Kano, per imparare il judo.

Nel 1895 Jigoro Kano consultò i suoi migliori collaboratori per la stesura del Go Kyo No Kaisestu, che doveva risultare il documento fondamentale del Nage- Waza (tecniche di proiezione) del Kodokan.

Nel 1921 venne riformato il Go Kyo e nel 1922 fu fondata la società culturale del Kodokan.

Jigoro Kano si spegneva a bordo della nave Hikawamaru il 5 maggio 1938, di ritorno dal Cairo, dove aveva partecipato ad una riunione del C.I.O. in preparazione dei giochi olimpici del 1940 che la guerra doveva impedire.

Lasciava sei figli: tre maschi e tre femmine.

Il suo grande desiderio dell'ammissione del judo ai giochi olimpici doveva finalmente realizzarsi passando per le seguenti tappe:

- la costituzione della federazione giapponese di judo nel 1948
- l'avvenimento del primo Campionato d'Europa nel 1951
- l'avvenimento del primo campionato del mondo nel 1956
- l'ammissione sperimentale del judo alle olimpiadi del 1964 a Tokyo
- l'ammissione definitiva del judo alle olimpiadi di Monaco nel 1972.

IL PRINCIPIO TECNICO

NAGE WAZA

Le tecniche (waza) fondamentali delle proiezioni (nage) si dividono in:

TACHI WAZA che a loro volta comprendono

TE (braccia, mani)

KOSHI (anca)

ASHI (gamba, piede)

SUTEMI WAZA (sacrificio)

che a loro volta comprendono

MA (se chi lancia cade sul dorso) **YOKO** (se si cade sul fianco)

oltre al TACHI WAZA (tecniche in piedi), il judo comprende il NE WAZA (tecniche al suolo) che includono in grandissima parte tecniche di controllo (katame waza).

Le tecniche di controllo (**KATAME WAZA**) si dividono in.

OSAE (immobilizzazioni)

SHIME (soffocamenti)

KANSETSU (leve).

UDE WAZA comprendono :

UDE (polso)

ASHI (gamba)

OSAE WAZA (immobilizzazione tecnica): l'immobilizzazione consiste nel bloccare a terra con le spalle l'avversario per un periodo massimo di 25", trascorsi i quali, l'arbitro dichiarerà: ippon!

SHINKEN SHOBU WAZA: è la tecnica del combattimento reale, senza regolamenti di nessun genere. E' la tecnica che mantiene il legame con la tradizione delle scuole di ju jitsu (vietata nel combattimento sportivo).

Oltre ai principi tecnici sopra esposti vengono inclusi colpi di percussione portati nei punti pericolosi e vitali del corpo umano avvalendosi prevalentemente delle mani e delle braccia (**UDE**), e dei piedi e delle gambe (**ASHI**).

IL JUDO OGGI

Il Judo rappresenta una risposta efficace al crescente bisogno di impiego sano e salutare del proprio tempo libero.

E' noto a tutti peraltro che nonostante la diffusione e la consolidata affermazione sociale ed educativa il Judo sia uno sport confinato ingiustamente a ricoprire ruoli di secondaria importanza nella proposizione alla collettività da parte dei media.

Questo atteggiamento è attribuibile, a mio modesto avviso, ad un'errata conoscenza di questo estratto di un'antichissima "arte marziale", che per alcuni è uno sport tipicamente maschile e rude, per altri è uno sport caratterizzato da eccessivo fanatismo, associandolo erroneamente a quello che la comunicazione televisiva ci propina ogni giorno; per altri ancora, e sono questi ultimi quelli maggiormente capibili ma non giustificabili, è uno sport che non appartiene alla nostra tradizione

sociale e culturale.

Nonostante le forti resistenze che il judo trova nella sua attività di proselitismo, di cui la peggiore è l'indifferenza verso tutto ciò che "non è di moda", esiste una caratteristica estremamente positiva rappresentata dal fatto che chi abbraccia tale disciplina ne resta coinvolto pressoché per tutta la vita. Nel judo il tasso di pericolosità è estremamente basso, perché esso è in grado di dare un quid in più rispetto ad altri sport non solo in termini di preparazione atletica e di armonico sviluppo fisico (il judo è uno sport simmetrico, tutte le tecniche si eseguono a destra e a sinistra), o di pura difesa personale comunque utile ai nostri giorni, ma anche e soprattutto in termini di educazione, di responsabilizzazione e socializzazione dei judoka.

Il judo non è uno sport praticato a livello individuale, anzi il rapporto con i compagni è costante, continuo e indispensabile, venendo così a creare una vera e propria collaborazione.

Colui che scrive non è un fanatico giapponese in cerca di consensi e di nuovi adepti, ma un judoka convinto che il vero messaggio del judo sia da ricercare nella sua capacità di insegnare il rispetto reciproco, la cura del compagno con il quale ci si allena costantemente nelle cadute, nelle tecniche in piedi, a terra e perfino nel combattimento libero; contribuiscono ad un ottimo sviluppo generale, psichico e fisico per tutti, e in modo particolare per i bambini già da 5-6 anni. Ritengo che tutti abbiamo il diritto di sbagliare una volta nella vita, miglior sbaglio non potreste commettere aprendo la porta di una seria palestra di judo con insegnanti qualificati, provocando l'emozione di venire coinvolti in uno sport dai caratteristici "profumi orientali" così poco conosciuto e ancora così molto genuino.

NAGE WAZA

Tecniche di proiezione

FONDAMENTALI	TACHI WAZA Tecniche in piedi	SUTEMI WAZA Tecniche di sacrificio
<u>UKEMI WAZA</u> Cadute	<u>TE WAZA</u> Tecniche di braccia	<u>MA SUTEMI WAZA</u> Tecniche di sacrificio sul dorso
<u>KUZUSHI WAZA</u> Squilibrare	<u>KOSHI WAZA</u> Tecniche d'anca	<u>YOKO SUTEMI WAZA</u> Tecniche di sacrificio sul fianco
<u>SHISEI TACHI WAZA</u> Posizioni	<u>ASHI WAZA</u> Tecniche di gamba	<u>MAKIKOMI WAZA</u> Tecniche di avvolgimento
		<u>HIKKOMI WAZA</u> Tecniche per portare a terra

KATAME WAZA

Tecniche di controllo

FONDAMENTALI	<u>OSAEKOMI WAZA</u> Immobilizzazioni	<u>SHIME WAZA</u> Strangolamenti	<u>KANSETSU WAZA</u> Leve articolari
<u>KUZUSHI NE WAZA</u> Squilibrare			
<u>SHISEI NE WAZA</u> Posizioni			

SCHEMA OPERATIVO RANDORI WAZA

