



Sito web: <http://users.libero.it/giovanni.nicola/>

email: mario.brucoli@fastwebnet.it

I QUADERNI DEL KODOKAN

QUADERNO 01

**Lega Nazionale JUDO e Discipline Assimilate
UISP. Un nuovo Regolamento Tecnico nel 1976**

PERCHE'?

Motivazioni teorico pratiche di una scelta.

Mario Brucoli

Edito a cura dell' Associazione Spontanea

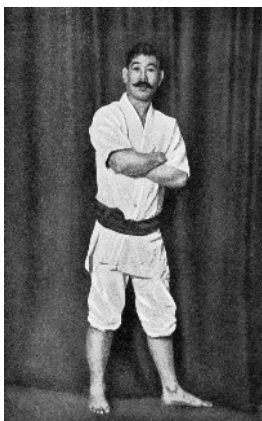
JUDO KODOKAN TORINO

COSTITUITA IN TORINO IL 30 MAGGIO 2005 (data certa)

Cascine Vica 30 Settembre 2009

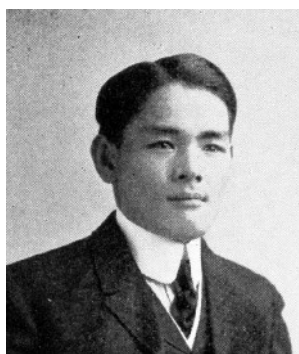
Solamente adesso, dopo una quarantina d'anni, mi sono deciso a chiarire, mettendole nero su bianco, le motivazioni e le scelte che mi hanno portato, nella mia qualità, allora, di Responsabile Nazionale Formazione Quadri della "Lega Nazionale Judo e Discipline Assimilate UISP", ad elaborare e, successivamente, a proporre un nuovo "**Regolamento Tecnico della Lega Judo e Discipline Assimilate UISP 1976**" (vedi quaderno 1)

Queste scelte sono state determinate da tutta la mia vita Judoistica precedente e dalle esperienze in essa maturate. A quel punto della mia vita judoistica ed in virtù di quanto in essa vissuto non ho più potuto vedere così vilipesa e svilita un'attività tanto nobile e di così alto valore culturale ed etico sociale come il **JUDO KODOKAN TRADIZIONALE**. Pensate che un giorno mi si è presentato un Cintura nera V° Dan, molto conosciuto ed apprezzato in quel tempo, che con la massima naturalezza affermava che lo studio della Ukemi non era che una inutile perdita di tempo. Rimanere indifferente era impossibile ed ecco quanto segue, perché, forse, solamente oggi mi pare che qualcosa, ancorché a malapena, si stia muovendo nel senso di un serio ritorno ad una vera **Cultura Judo**, ripeto forse ed in questo forse spero. Devo, però, fare alcune considerazioni iniziali e dare gli opportuni chiarimenti. In primo luogo devo chiarire che provengo dal vecchio **Ju Jutzu**, quello di prima del secondo conflitto mondiale, per intenderci, quello dei Maestri Yukyo Tani, Katzu



Yukio Tani

Katzukuma Higashi



S. K. Uyenishi

Kuma Higashi, S.K. Uyenishi, Sakujiro Yokoyama e dei molti altri Maestri giapponesi e dei loro valenti allievi, nonché dei marinai di passaggio a Torino (tutti allievi del M° Carlo Oletti,



Una rara immagine del M° Carlo Oletti con la cintura di campione Italiano

il primo ad insegnare il Judo del Kodokan di Jigoro Kano in Italia (dal 1902), che in quei tempi lontani hanno insegnato in Europa e nel mondo il **JU JUTZU/JUDO** di **Jigoro Kano**.

E' molto importante chiarire di che cosa si sta parlando.

Il **Ju Jutzu/JUDO** che veniva insegnato e praticato in quei tempi era **ARTE MARZIALE GIAPPONESE PURA**, era combattimento per la vita tout court, senza infingimenti né titubanze, vivere o morire. Il motto e concetto di base era combattere sempre:

SENZA PAURA NE' TIMORE

SENZA SPERANZA NE' DESIDERIO

CON L'ENERGIA DEL DISPERATO.

Sempre pronti allo scontro in qualsiasi momento del giorno e della notte, ma mai disponibili a combattere una battaglia persa in partenza: **un guerriero vivo è buono per un'altra battaglia**, recita un vecchio proverbio giapponese. Non si conosceva stanchezza sete fame sonno, si praticava e basta. Per essere accettati in una scuola di **Ju Jutzu/Judo**, in quei tempi, seguendo la pura tradizione giapponese, si doveva essere presentati da vecchi soci che dovevano garantire per te, si dovevano accettare incondizionatamente i regolamenti interni, in alcune scuole si doveva firmare **col sangue** l'impegno alla pratica e l'accettazione delle regole era totale, assoluta, era fatto divieto assoluto di praticare fuori dal Dojo anche solo per far vedere un "movimento" ad un amico, si praticava in situazioni molto precarie ed in ambienti di fortuna, dove si poteva, non esistevano tatami o protezioni di sorta, non avevamo Judogi, non si doveva dire che si "**faceva**" "il Ju Jutzu" perché Ju Jutzu era sinonimo di arte micidiale, cattiva, riservata alle spie, ai servizi segreti e a quant'altro di brutto, negativo e malvagio.



Questa rara immagine si riferisce alle lezioni tenute dal M° Yoshiaku Yamashita, 10° Dan, a Washington, quando, agli inizi del 1900, insegnava il Judo Kodokan di Jigoro Kano al Presidente degli Stati Uniti, Teodoro Roosevelt. Anche lì, come si vede, niente tatami, tutto precario come da noi.

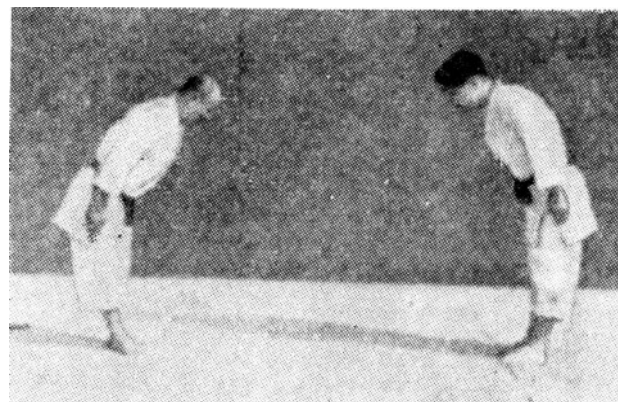
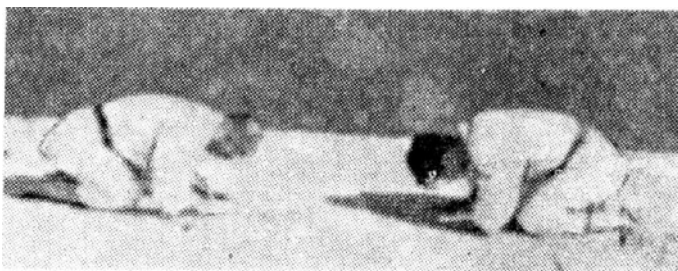
Siamo nel periodo eroico della pratica.



Fotografia con dedica inviata da Teodoro Roosevelt, Presidente degli Stati Uniti, al suo Professore di JUDO, il Maestro Yoshiaku Yamashita, 10° Dan, pioniere del Judo negli Stati Uniti d'America agli inizi del 1900.

Il luogo ove si studiava e si praticava, anche se precario ed a volte disastroso, aveva un che di sacrale, il massimo rispetto era dovuto sia al luogo che al Maestro come agli altri praticanti, si era non solo amici bensì si era affratellati in questa pratica assolutamente inconsueta in quei tempi ed in qualsiasi parte del mondo si andasse bastava farsi riconoscere che si era ben accetti, si era sempre in famiglia, di più, tra fratelli, e gli ospiti si prodigavano in insegnamenti, consigli e quanto potevano fare a nostro favore lo facevano in modo assolutamente disinteressato, e questo fino alla metà degli anni sessanta poi restrizioni e divieti.. E da allora addio allo **spirito universale del JUDO TRADIZIONALE**.

Personalmente ho girato mezza Europa, Judogi in spalla, alla ricerca di buoni Maestri per chiarirmi su questa o quella Waza o su particolari concetti, o semplicemente per arricchire il mio bagaglio tecnico con nuove esperienze, conoscere e praticare con altri Judoka era fondamentale per una crescita armoniosa, sempre bene accetto e fraternamente accolto e cordialmente ospitato da tutti ovunque andassi.



Il massimo del rispetto è espresso nel saluto il REI, qui sia nella forma cerimoniale dello Za Rei che del Ritzu Rei.

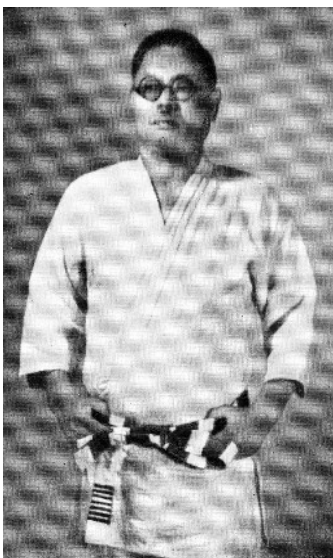


Silenzio e lavoro fino allo sfinimento, non c'era tregua, poiché le lezioni non si potevano programmare, quando si trovavano il tempo ed uno spazio idoneo se ne approfittava al massimo, lavorando molto intensamente perché non si poteva sapere quando ci sarebbe stata la lezione successiva, eravamo avidi di conoscenza, non ci potevamo permettere la stanchezza, la sete, la fame ed a questo proposito mi ricordo quanto detto dal M° Tzunetane ODA, 9° Dan, a proposito di Jigoro KANO:

Quando Lui (Jigoro Kano) pensava ad una tecnica la provava immediatamente sulla prima persona che trovava vicino a se, anche in piena notte. Egli andava continuamente in tutte le regioni del Giappone per diffondere il suo JUDO, aveva l'energia di un "superman" e proseguiva la sua attività nonostante l'avanzare degli anni, tanto bene spiegando che dimostrando le tecniche continuando a viaggiare e se per caso qualcuno gli diceva <<voi siete stanco>> egli s'infuriava e rispondeva: JIGORO KANO non può permettersi di essere stanco.

Così è sempre stato anche per tutti noi, mai stanchi e sempre pronti a tutto.

A Torino siamo stati fortunati perché all'inizio degli anni quaranta il M° Garrone, allievo del M° Kawaishi, che dal 1936 insegnava a Parigi, aveva trovato uno spazio allo Stadio Comunale (allora Stadio Mussolini) dove ha potuto insegnare per qualche tempo. Tra gli allievi ricordo con piacere l'amico Gino Dalmasso.



M. Kawaishi

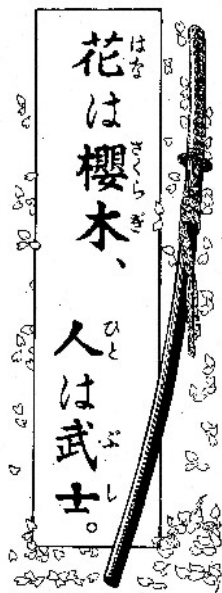
Ciò che avevo appreso prima del Secondo Conflitto Mondiale, che oggi definirei, senza la minima ombra di dubbio **Judo Kodokan Tradizionale**, era derivato direttamente dal **BUSHIDO** ed anche **IL JUDO KODOKAN degli inizi** come è sempre stato esplicitamente affermato da Jigoro Kano in tutte le circostanze. Tra le tante altre fonti cito il frammento di una Sua conferenza tenuta nel 1888 ai suoi allievi:

Io ho studiato il Ju Jutzu non solo perché lo ho trovato interessante ma soprattutto perché ho compreso che il Ju Jutzu rappresentava il metodo più efficace per l'educazione sia del corpo che dello Spirito. Perché ho chiamato ciò che insegno Judo e non Ju Jutzu? Perché io non insegno solamente Jutzu (arte o tecnica), sicuramente io insegno Jutzu ma è sul DO (Via o Principio) che io insisterò

Ed a conferma di quanto sopra affermato aveva adottato il simbolo dei Samurai, il fiore di ciliegio, il Sakura Gi:



come emblema e simbolo del Suo **Judo Kodokan**



HANA WA SAKURA GI

HITO WA BUSHI

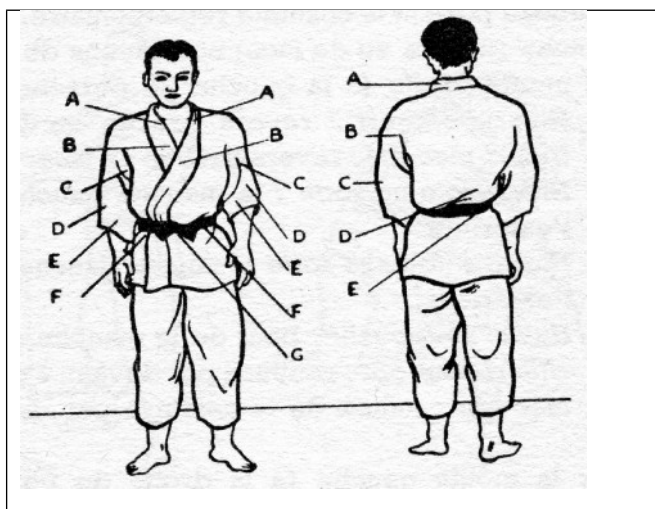
Come il migliore dei fiori è il fiore di ciliegio

Il migliore degli uomini è il Bushi (Samurai)

Così recita un vecchio proverbio giapponese.

Il Judo Kodokan tradizionale, come il vecchio Ju Jutzu, vedeva il combattimento come una serie di fasi successive che, passando da una fase “remota”, ovvero il lancio di frecce ed altro, evolveva in forme di scontro sempre più ravvicinato, come il combattimento con la lancia, la Katana, il Wakizashi, il Tanto, fino a giungere al “corpo a corpo” come caso limite ed ultimo dello scontro in cui due soli contendenti si fronteggiavano disarmati.

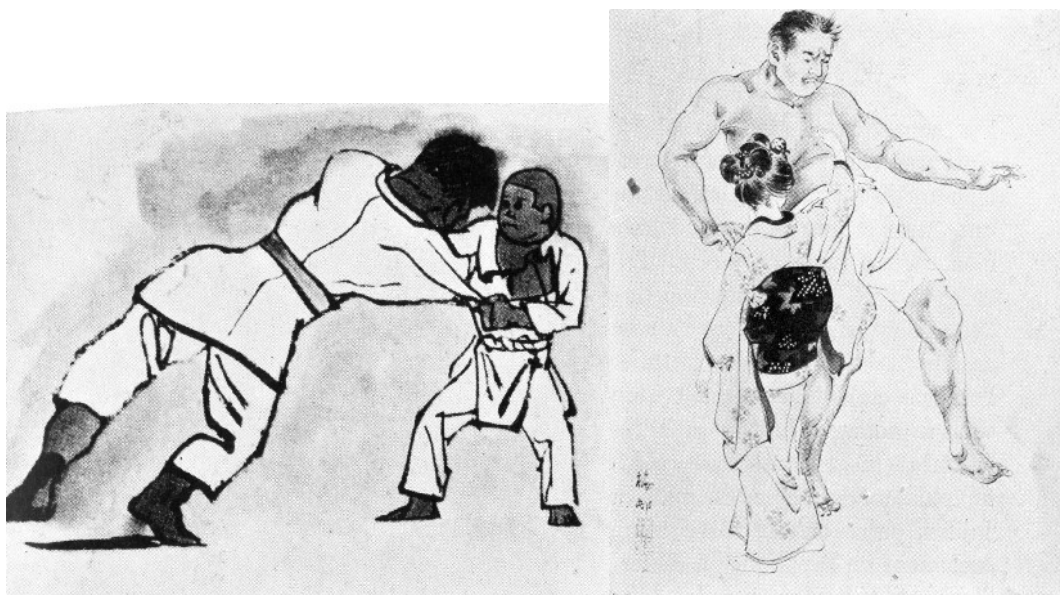
Altro caso molto frequente era il dover affrontare, da solo e disarmato, uno o più avversari armati delle più disparate armi tradizionali giapponesi ed infine anche delle armi più moderne. Tra le tante cose che ho dovuto considerare ci sono le “Kumi Kata”, come e dove fare le prese sul Judo Gi, ed in quei tempi sull’abito dell’avversario.



Hikoichi Aida, 9° Dan, così indicava i punti di “presa” sul Judo Gi dell’avversario nel 1924 quando, a Parigi, introdusse per primo il Judo Kodokan.

Si vede facilmente la differenza con i regolamenti attuali.

Punto essenziale dello scontro era il risparmio della propria energia per poter combattere a lungo e contro più avversari sfruttando la “**spinta**” o la “**trazione**” degli stessi, modo di agire che permetteva a chiunque, giovane, meno giovane, maschio o femmina, forte o gracile, di affrontare qualsiasi avversario senza distinzione di peso o conformazione fisica, ed anche, al caso, più avversari contemporaneamente, ciò era possibile solo con un oculato controllo del proprio respiro e su questo argomento non vado oltre. Questo è sintetizzato nei sublimi concetti de “**l’inerme vince**” ed anche della “**rivincita dell’intelligenza sulla forza bruta**”

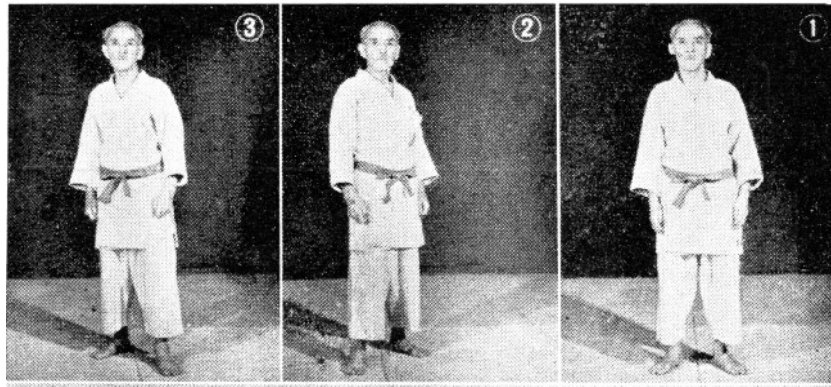


Queste immagini che illustrano quanto detto sono tratte da “**Judo Kodokan illustré**” edizione Kodansha 1955.

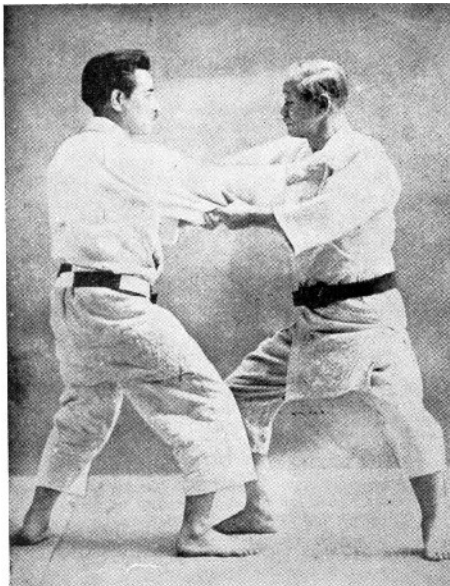
Partendo dalla posizione fondamentale proposta da Jigoro Kano dopo averla elaborata nei suoi studi sulle varie scuole di Ju Jutzu, la “**SHIZEN TAI**”, ovvero l’attitudine naturale del corpo, si passa altrettanto naturalmente alla “**JIGO TAI**”, la posizione naturale di difesa.



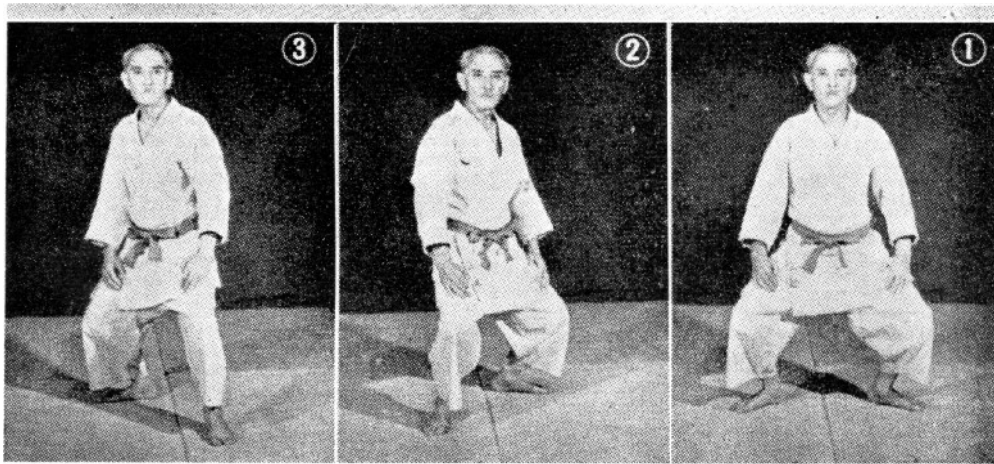
Jigoro Kano illustra in modo inequivocabile la “sua” Shi zen tai, ***l'attitudine Naturale del corpo***, corpo rilassato, non ci sono contratture né irrigidimenti, posizione vigile pur essendo di assoluto riposo.



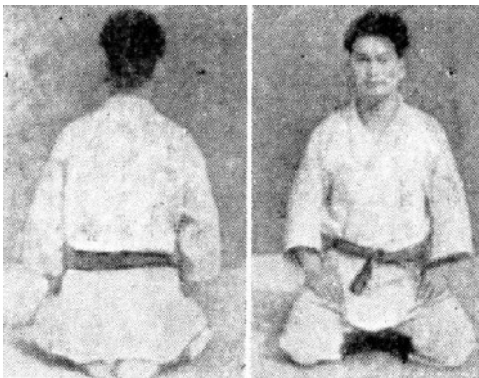
Il Maestro Kyuzo Mifune, 10° Dan, dimostra le tre Shizen Tai: Shizen Hon Tai – Migi Shizen Tai e Hidari Shizen Tai.



La Jigo Tai, qui dimostrata da Jigoro Kano e Kyuzo Mifune 10° Dan. Piedi più aperti, baricentro notevolmente abbassato. Posizione difensiva per eccellenza. Anche nella Jigo Tai non c'è rigidità e nelle prese non c'è impiego di forza.



Kyuzo Mifune dimostra le tre Jigo Tai: Jigo Hon Tai – Migi Jigo Tai e Hidari Jigo Tai



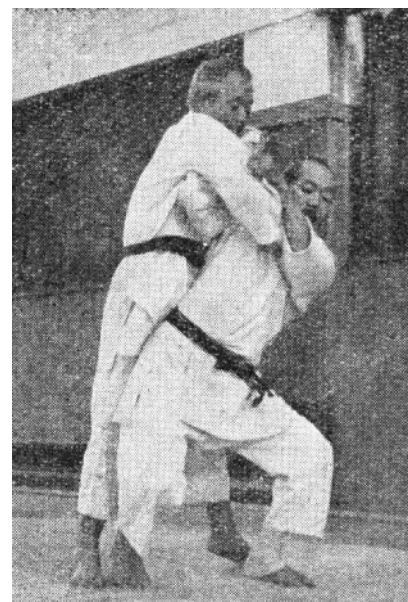
Za Zen, fondamentale posizione seduta, di riposo e di attesa e di attacco.

Partendo dalla Za Zen, con il baricentro di Tori molto più basso di quello di Uke, rialzandosi, si arriva ad una definizione molto poetica ma di grande efficacia e che contraddistingue il vecchio **Judo/Ju Jutzu** dal Judo moderno, il cosiddetto Judo atletico, **ogni attacco è come un'onda che dal basso scalza l'ostacolo e tutto travolge senza via di scampo.**



Come viene mirabilmente illustrato da Hiroshige

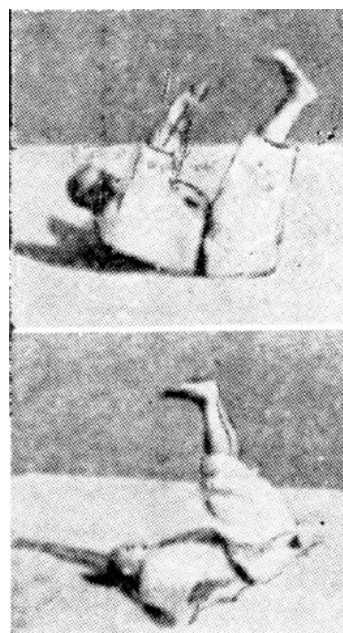
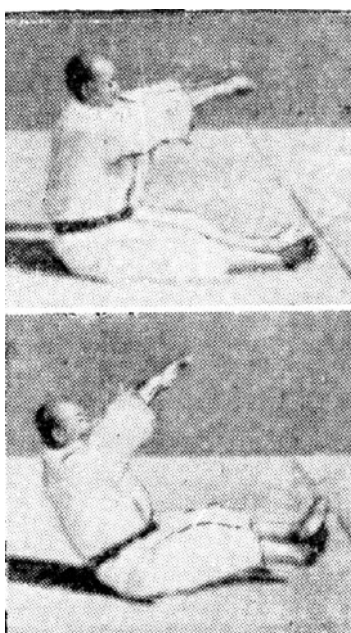
e dimostrato da Nagaoka su Samura, ambedue 10° Dan.

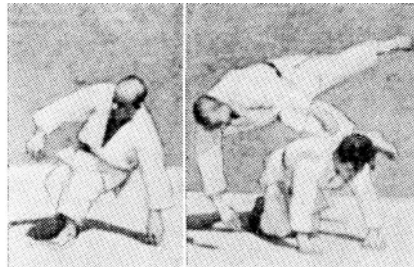
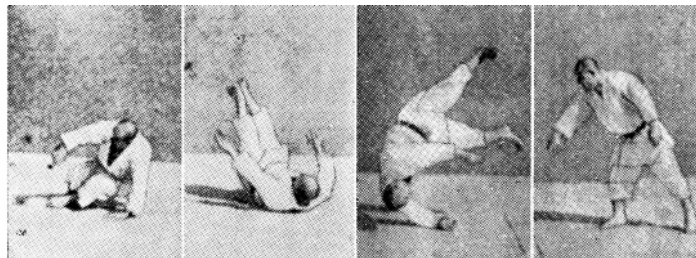
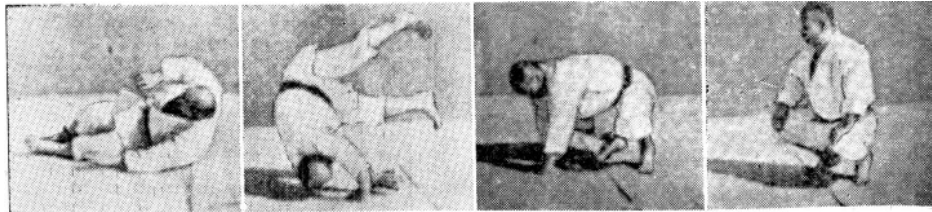
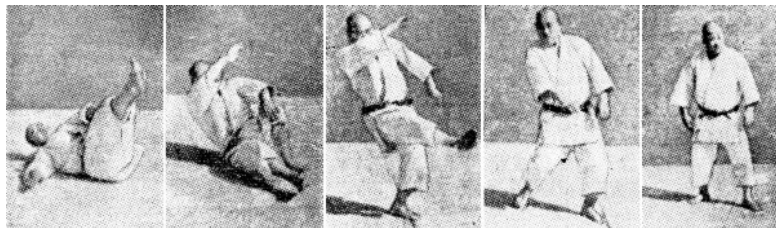
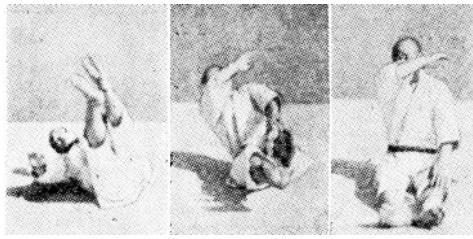


Un buon Judoka si riconosce sia da come si muove sul tatami che dalle sue **Ukemi** (le cadute), saper cadere bene vuol dire fare del buon Judo/Ju Jutzu perché vuol dire soprattutto di non aver paura di essere proiettato (nage waza), di poter liberamente evolvere nello spazio senza timori, di poter praticare liberamente senza danno.

E' con questo spirito che ho sempre praticato, curando con la massima attenzione le Ukemi, tutte le Ukemi ed insegnandole con rigore quasi maniacale, ed anche i tanti Maestri giapponesi che nel tempo ho incontrato si sono sempre soffermati con molta attenzione su questo delicato argomento.

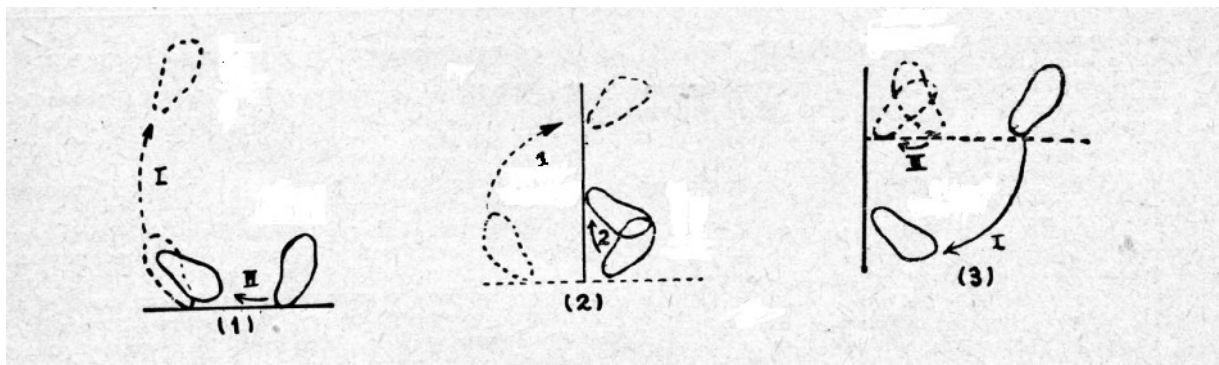
Concetto base delle Ukemi è trasformare l'attrito radente della caduta in attrito volvente permettendo così la totale dissipazione dell'energia cinetica sprigionata dalla proiezione, preservando il Judoka dagli eventuali possibili danni.





Ecco dimostrata, in un vecchio testo giapponese, la sequenza delle UKEMI che sono alla base di una corretta e proficua pratica. Devo confermare che la pratica delle Ukemi è in sé Arte Marziale compiuta ed è molto utile anche nella vita quotidiana.. Ho sperimentato personalmente la validità pratica delle **UKEMI** e degli **ATEMI**, durante la seconda Guerra Mondiale: dai sedici ai diciotto anni mi è capitato di saltare da un treno in corsa, rotolare più volte (**zenpo kaiten ukemi**) sulla breccia della massicciata senza neanche un graffio, di saltare da un secondo piano, di liberarmi più volte da compagnie sgradevoli e molto scomode, togliendomi sempre brillantemente da situazioni precarie.

Un particolare riguardo è sempre stato riservato al **TAI SABAKI** che è, come comunemente detto, sì movimento circolare del corpo, ma non si limita solo a questo: c'è ben altro nel Tai Sabaki



Fare sempre fronte all'avversario, mai fare fronte al suo attacco, avanzare o arretrare senza mai perdere terreno.

Trascendendo il precedente concetto, invero molto limitativo, il Tai Sabaki espande le possibilità dell'attacco e della difesa. Il Tai Sabaki è lo Spirito stesso dello scontro, di uno scontro per la vita, è lo spirito stesso del BUSHIDO ereditato dal **JUDO/JU JUTZU** nella sua espressione più tradizionale di Arte Marziale, come tratterò ampiamente in altra sede.

Negli anni settanta il M° di Aikido Hiroshi Tada aveva tentato inutilmente di sostituire il marziale termine Tai Sabaki con l'anonimo Tenkan, ripudiando così l'originale radice marziale, cosa che Tohei ha poi fatto ai giorni nostri.

Nel 1895, Jigoro Kano, superate brillantemente le prime fasi di sviluppo del suo Judo Kodokan ed il confronto con le altre Scuole di Ju Jutzu, ha cominciato la fase di consolidamento e di strutturazione teorico pratica del suo JUDO KODOKAN.

In questo periodo è stato elaborato il **GO KYO NO KAISETZU** ovvero i cinque principi d'insegnamento. Il Go Kyo è composto dalle 40 tecniche fondamentali espresse in modo consequenziale di difficoltà partendo dalla più semplice e naturale per giungere, via via, alla più complessa e difficile.

1895 - GOKIO		ANCIEN GOKIO		
I	II	III	IV	V
Hiza-Guruma.	O-Goshi.	Uchi-Mata.	Uki-Waza.	Yoko-Wake.
Sasae Tsurikomi-Ashi.	Ko-Soto-Gari.	Obi-Otoshi.	Kata-Guruma.	Ko-Uchi-Gari.
Uki-Goshi.	Koshi-Guruma.	Tobi-Goshi.	Hikikomi-Gaeshi.	Ashi-Guruma.
Tai-Otoshi.	Seoi-Nage.	Utsuri-Goshi.	Kake-Wake.	Yoko Gake.
Osoto-Gari.	Tomoe Nage.	Osoto-Otoshi.	Soto-Makikomi.	O-Uchi-Gari.
De-Ashi-Barai.	Okuri-Ashi-Barai.	Sumi-Gaeshi.	Tsuri-Goshi.	Yama-Arashi.
Yoko-Otoshi.	Harai-Goshi.	Uki-Otoshi.	Tawara-Gaeshi.	O-Soto-Guruma.
	Ushiro-Goshi.		Yoko-Guruma.	Tsurikomi-Goshi.

Altro punto affrontato in quella circostanza sono stati i **KATA**. I Kata, letteralmente **Forma**, come l'impostazione tecnica definitiva del JUDO KODOKAN, sono stati elaborati da Jigoro Kano, coadiuvato dai suoi più stretti collaboratori, Kyuzo Mifune, Shiro Saigo, Yoshiaku Yamashita, Sakujiro Yokoyama ed altri, sempre nel periodo compreso tra il 1894 ed il 1909. I Kata formalizzati ufficialmente dal Kodokan di Tokyo sono:

NAGE no KATA (il Kata delle forme delle proiezioni)

KATAME no KATA (il Kata delle forme di controllo)

NAGE HURA no KATA dimostrato da Kyuzo Mifune, che Kawaishi chiamerà **GONosen no KATA** (il Kata delle contro tecniche)

KIME no KATA (il Kata delle forme di decisione)

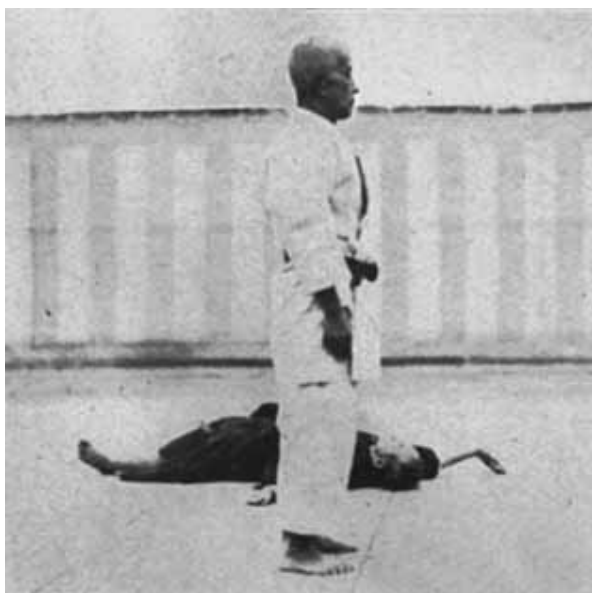
JU no KATA (il Kata delle forme della cedevolezza)

GO no KATA (il Kata delle forme della “durezza”, della “forza fisica e potenza”, entrato in oblio intorno al 1920 e poi parzialmente sostituito dal **BUTZUKARI** che, anche questo, dopo alcuni anni è caduto in disuso)

KOSHIKI no KATA (il Kata delle forme antiche, direttamente derivato dalla **KITO Ryu**, Jigoro Kano sosteneva che la pratica del Koshiki no Kata dava la dignità del portamento dei Dan superiori.).

ITZU TZU no KATA (il Kata dei cinque principi della natura)

SEIRYOKU ZEN YO KOKUMIN TAIKU no KATA (educazione fisica nazionale basata sul principio della massima efficacia)



Jigoro Kano e Yoshiaku Yamashita, 10° Dan, dimostrano il Koshiki no Kata

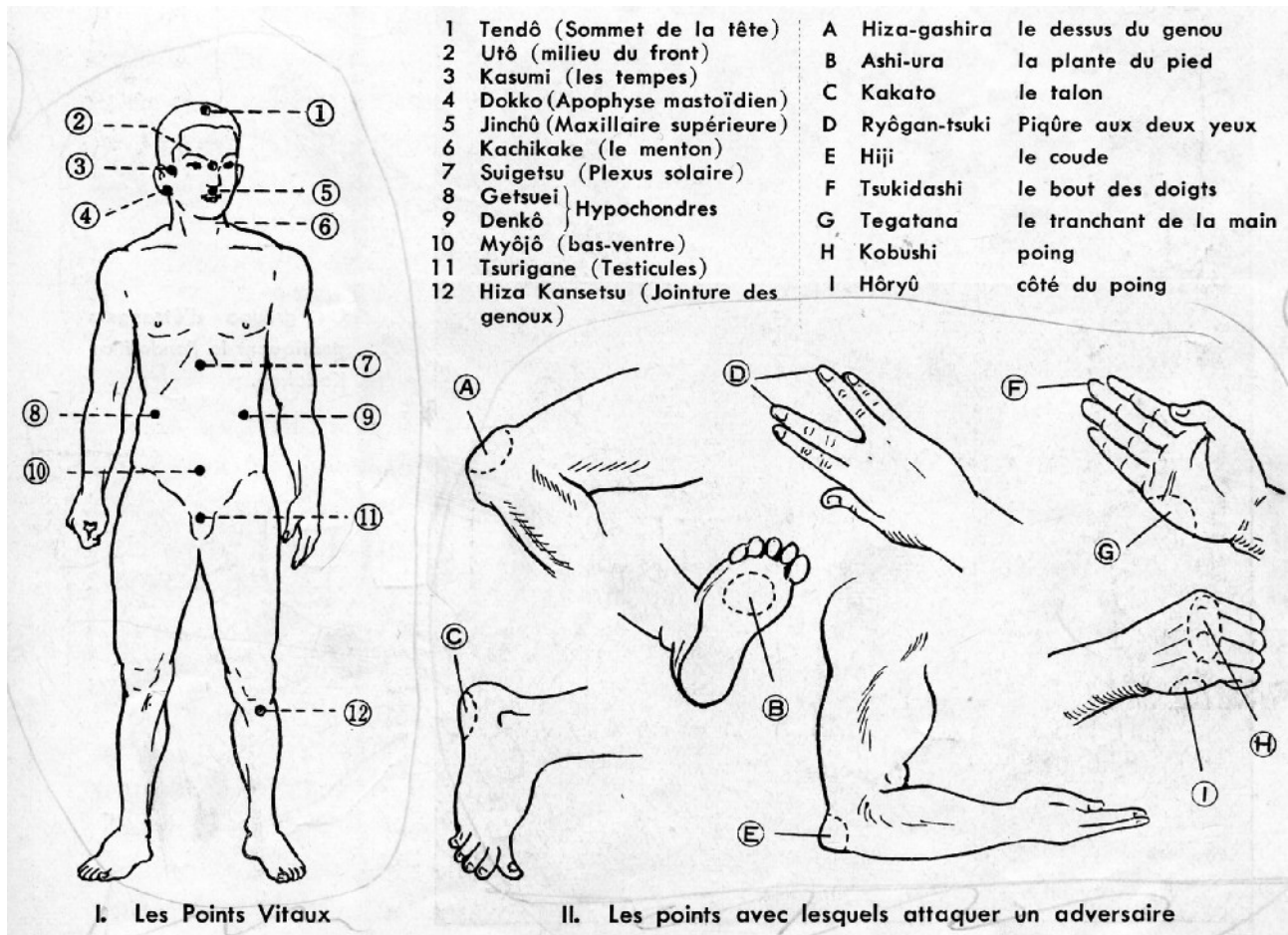
Ritornando al concetto di Kata, nelle intenzioni di Jigoro Kano i Kata rappresentano “**LA GRAMMATICA del JUDO**”. Per lavorare correttamente, per progredire e comprendere il Judo due vie ci si presentano ed esse sono il “**KATA**” ed il “**RANDORI**”.

Jigoro Kano ha elaborato i KATA fondamentali nella loro forma definitiva nel 1895 e li ha dimostrati in molte circostanze e questi Kata, definitivamente stabiliti da Jigoro Kano, sono la base del JUDO KODOKAN TRADIZIONALE.

Per un progresso armonioso nella comprensione e nella acquisizione della “tecnica” non si può trascurare né l’una né l’altra di queste due vie, Tra queste due “Tecniche” troviamo una profonda relazione, la stessa che troviamo tra la grammatica e la composizione; la grammatica insegna le regole, i fondamenti della scrittura e del parlare corretto, questo è il KATA. La composizione, o esercizio libero, è il RANDORI. Per poter eseguire bene il RANDORI è quindi indispensabile conoscere ed eseguire altrettanto bene il KATA.

Lo studio delle tecniche e della teoria dell'attacco e della difesa, come base assoluta il principio del "massimo di efficacia con il minimo sforzo", ci porta ci porta ad eseguire i movimenti secondo una sola forma ed in un modo estremamente preciso ed è in questo modo che i movimenti, le tecniche, ci vengono dimostrati nei KATA ed è questo che spiega l'interesse dei KATA, le loro regole rigorose, le loro forme prestabilite, l'armonia e la bellezza del gesto sinonimo di efficacia..

Un particolare riguardo deve essere riservato agli **ATEMI** ovvero ai colpi diretti ai punti vitali o dolorosi dell'avversario. Questa pratica purtroppo da molti anni, ormai, studiata solamente nei KATA dal Kodokan di Tokyo, per me è stata di vitale importanza e più volte ma ha salvata la vita.

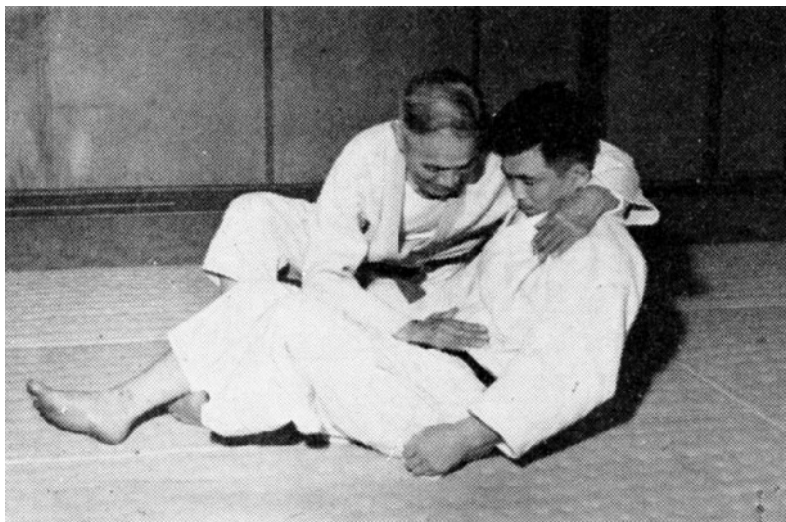


Ricordo quando, sempre nel periodo dell'invasione nazista, con un decisivo "ZU ATE" al plesso solare contemporaneo ad un attacco di **Soto Morote Gari**, mi sono sbarazzato da importuni, oppure quando con **HIJI ATE** al plesso solare sono riuscito a svicolare e ci sarebbe ancora molto da dire su questo argomento, ma non è questo il momento di farlo. Devo solo ricordare che **TE GATANA ATE** unito al **TAI SABAKI** è un'arma veramente micidiale. Ma quelli erano altri tempi.

Altro argomento oggi sconosciuto ai più, negletto e volutamente dimenticato dagli anni sessanta in poi, è lo studio del **Kwatzu** o **Katzu** o ancora **Kappo**, l'arte, "la tecnica di ridare la vita", Arte Marziale completa, in se stessa, conoscenza indispensabile ad ogni praticante per poter rimediare ai possibili accidenti derivanti sia dalla pratica nel DOJO che nella vita di tutti i giorni.

Nei tempi eroici del JUDO/JU JUTZU delle origini, ci si mandava “**OCHIRU**”, ovvero dall'altra parte, per imparare subendo e, dall'altro canto, per impraticarsi sul vivo nelle varie tecniche di rianimazione.

In questo modo, sulla propria pelle, sempre nel massimo rispetto sia dell'altro che di se stessi, si sperimentava cosa volesse dire, subendoli, Shime oppure Kansetsu Waza. Notare che durante questo studio non ci sono mai occorsi incidenti di alcun tipo.



Eri Katzu, metodo del collo.

Dimostrazione del M° Kaichiro SAMURA 10° Dan.

Nella competizione i punti essenziali erano:

1. l'eliminazione diretta
2. chi esce volontariamente dal Tatami viene eliminato
3. non ci sono categorie di peso
4. si vince per tre Ippon (punto pieno), poi, anni dopo, si è passati alla vittoria per due Ippon, come ci ricorda il M° Kawaishi nel suo “Ma Metode”, per giungere all'attuale Ippon o due Waza Ari (ogni Waza Ari corrisponde al 75% di Ippon).
5. In caso di incidente chi decide se interrompere oppure continuare il combattimento è solo l'infortunato. Nessuno all'infuori di lui può decidere l'eventuale abbandono.

“**Shin Ban no Kokoro E**”, lo Spirito dell'arbitraggio, altro punto dolente perché, qui in occidente, parlare di Spirito in generale lascia perplessi figuriamoci poi se ci si riferisce all'arbitraggio, sembra quasi un'eresia. Ricordo molto bene, dopo l'intervallo bellico, nell'immediato dopoguerra, le accese discussioni col M° Amedeo Zucchi agli inizi degli anni cinquanta, per alcune tecniche che considerava “**non molto ortodosse**” così diceva lui.-Ciò mi stupiva perché, tra l'altro, lui aveva avuto una formazione militare (si era formato alla Scuola Militare di Educazione Fisica di Orvieto come i suoi colleghi, i Maestri Galloni, Porceddu, Cuzzocrea ed altri, a Orvieto dove si insegnava il metodo “Oletti”), quindi...In quel periodo un gruppo di Maestri della Scuola di Orvieto voleva “latinizzare” il Judo. Qualche tempo dopo, sempre quel gruppo di Maestri voleva eliminare Tzuri Komi Goshi dal Nage no Kata perché faticoso e difficile per noi occidentali e sostituirlo con O Goshi ...Altra cosa che proprio non mi andava è stata l'introduzione delle categorie di

peso: tradizionalmente queste non esistevano, o consistevano, quando proprio le si voleva, in intervalli di 20 Kg. A questo proposito Jigoro Kano così si era espresso:

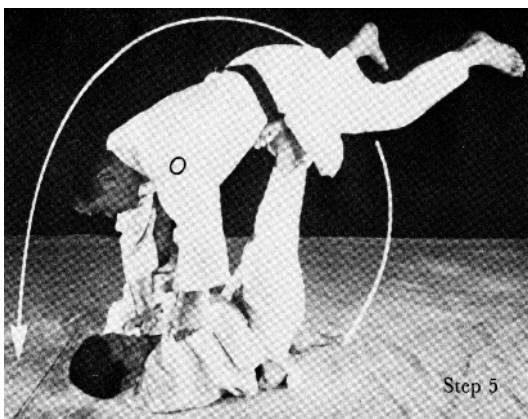
“nel JUDO non è un uomo grosso e potente che vince bensì un uomo abile”

Man mano che il Judo si sviluppava diventando sempre più sport di massa è arrivata anche l'abolizione di molte tecniche perché ritenute pericolose e così via nel tempo si è sempre più degradato il Ju Do fino a trasformarlo in quella brutta “lotta libera” di oggi.

Il Kodokan di Tokyo, dal canto suo, ha cominciato, con la scusa di “semplificare” il metodo, ad eliminare i nomi di molte tecniche raggruppandole sotto un unico nome. Si sono perse così tante Waza, poi, nella seconda metà degli anni cinquanta, sempre con la scusa che il Judo era diventato attività di massa e che era assolutamente sgradito ai partecipanti ai tornei essere eliminati se sconfitti al primo turno, si sono introdotti i famigerati “RECUPERI” che hanno pesantemente contribuito a snaturare il JUDO KODOKAN degli inizi. In particolare, nel maggio 1955, mi colpì un articolo del **M° TAMIO KURIHARA, 9° DAN**, che per correttezza riporto integralmente:

Nel corso delle recenti Competizioni di Judo, ho visto dei judoka veramente molto forti. E', ciononostante, un vero peccato che essi confondano il Ju Do con il Go Do (lotta di forza, Go: duro o rigido. Go Do “via della rigidità, della durezza”. Ju Do via della cedevolezza, della morbidezza”).Piegati in due davanti al loro avversario, scuotendolo da destra a sinistra come un pruno e tentando le proiezioni a “singhiozzo”, e, quando per un caso fortuito, ottengono un vantaggio si trasformano istantaneamente in statue fino allo scadere del tempo. Io esecro questo genere di lavoro. Io amo le proiezioni che esplodono, i movimenti veloci come la luce: <<massimo effetto con il minimo sforzo>>.

Per esempio il Tomoe Nage da proiezione con effetto “definitivo”



Dimostrazione del M° Sadaki Nakabayashi
7° Dan

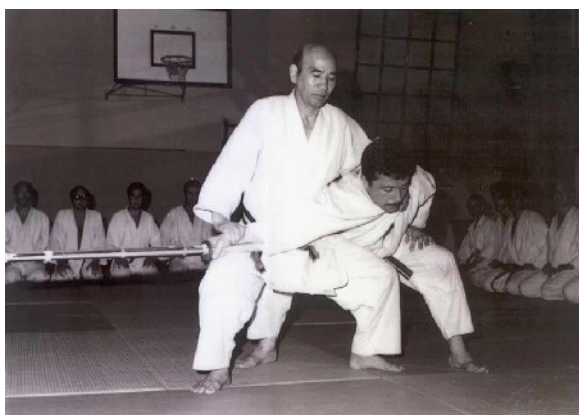
si è, poi, trasformato in un rotolone perdendo il senso originario dell'Ippon “Punto pieno” in quanto mancano alcuni parametri essenziali alla valutazione quali stacco, decisione, velocità, intenzione ecc.

Due cose stavano per sfuggirmi, “Il **MI GEIKO**”, l'esercizio del “**guardare**”. Questa pratica importantissima per un progredire spedito e corretto nella tecnica e nello Spirito si è

completamente perso all'inizio degli anni sessanta con la scomparsa dell'ultimo 10° Dan Kyuzo Mifune e lo studio del respiro, questa tecnica particolare è essenziale sia nell'attacco che nella difesa ed oggi assolutamente ignorata ma, come per gli altri argomenti, ne parlerò in altra sede..

Queste, in una sintesi molto limitata, la sostanza del Judo/Ju Jutzu da me praticato e, partendo da ciò, mi sono trovato, a partire dagli anni cinquanta, spiazzato, tutto ciò in cui avevo creduto, tutto ciò che avevo studiato ed avevo fatto non era più, praticamente avevamo giocato e tutto questo non mi stava assolutamente bene.

In quel triste momento della mia esperienza JUDOISTICA ho avuto, fortunatamente, l'incontro determinante, quello che ha dato il senso sia al lavoro fatto fino a quel momento ma, soprattutto, ha determinato tutto il mio percorso futuro. Esattamente nel settembre 1959, ho incontrato i Maestri Kenshiro e Tadashi ABE e da loro ho avuto la conferma che quanto avevo appreso fino a quel momento da tutti i precedenti insegnanti e Maestri era corretto ed ero sulla giusta via.



Kenshiro e Tadashi ABE i Maestri che mi hanno chiarito tutti i dubbi dandomi certezze.

Il primo contatto con Kenshiro e Tadashi Abe è stato veramente scioccante, non avevo mai provato nulla di simile, il vuoto, finalmente avevo avuta la conferma pratica di quanto letto e sentito dire sul JUDO AEREO, quello del **MAESTRO**, senza sforzo, senza spigoli, senza forza, senza ... senza tutto.

Accettato come Discepolo, Tadashi Abe mi ha, nella teoria e nella pratica, dimostrato, fatto sperimentare e fatto "**comprendere**" la dignità della Cintura Nera, il concetto e lo spirito del TAI SABAKI e non solo, mi ha chiarito il concetto dello Jai con lezioni e dimostrazioni, mi ha insegnato il Jo il Bo ed il Tan Bo, mentre Kenshiro Abe, oltre al Judo, mi ha insegnato sia il KENPO che il KARATE, il KEN JUTZU, il KEN DO e il KYU DO (tiro con l'arco giapponese) facendomene assimilare i fondamentali, l'essenziale per la pratica e per la conseguente conservazione anche dello Spirito delle varie tecniche con un allenamento costante, sveglia alle cinque del mattino, spenti i termosifoni, aperte le finestre, questo in pieno inverno ed a Torino quell'anno i meno 15° erano normali, spostati i mobili per fare spazio e via, Kenshiro Abe Uke ed io che facevo un Uchi Komi fino allo sfinimento contro una montagna di granito, poi, alle otto del mattino pulizia personale e colazione, una mela perché pesavo troppo, poi corrispondenza, scriveva ai suoi amici, il M° Michigami, ad

esempio, alle dieci nel Dojo di Via Filadelfia 88 dove si praticava fino alle dodici pranzo, una mela, ed al pomeriggio palestra dalle 15 alle 22 e così tutti i giorni, festivi compresi.

Di quegli allenamenti ricordo quando mi diceva “adesso ti faccio cinquanta Ippon, di questa o quella tecnica, difenditi” e cinquanta Ippon uno dopo l'altro me li rifilava tutti, all'ultimo con un sorrisino mi diceva “ti sei difeso bene ma ...” e si continuava con lo studio delle difese, delle posizioni e dei movimenti al suolo e via così.

Per introdurmi alla strategia Kenshiro Abe mi ha insegnato il gioco del GO che, non avendo la scacchiera, giocavamo nella forma semplificata del GO MOKU, nonostante ciò perdevo sempre dopo poche mosse.



10 gennaio 1960, il Maestro Kenshiro Abe mi fa indossare il suo Hakama in occasione del primo Budo Hajime.

Kenshiro e Tadashi Abe mi hanno spiegato tutti i perché? E mi hanno insegnato e spiegato, in sostanza, anche tutti i come.

In sintesi mi hanno fatto capire che, in qualsiasi circostanza ed in qualsiasi specialità, Judo, Aiki do, Kendo, Jo, Kyudo ecc., i principi sono sempre gli stessi è sempre “ il tutto racchiuso in **UNO**”.

Ma questo forse è un' altro discorso.



Kenshiro e Tadashi Abe, al **Kodokan Torino**, eseguono il **DAI NIPPON KENDO no KATA**. 10 gennaio 1960.

Il loro insegnamento è stato molto intenso e di elevatissimo livello tant'è che molte cose le ho veramente "**comprese**" solamente dopo molti anni di pratica e studio assiduo, quando, raggiunta la maturità, ho affrontato il JUDO con uno spirito di maggior distacco dallo scontro nello SHIAI potendomi, di conseguenza, dedicare con maggiore serenità alla riflessione.

Ed é' a questo punto che Kenshiro Abe mi ha anche chiarito lo

SHIN BAN no KOKORO E

SHIN BAN, l'Arbitraggio

L'arbitraggio ha per scopo di:

garantire il corretto svolgimento dello SHIAI

evitare qualsiasi eventuale, possibile, degenerare in rissa dello SHIAI

garantire l'incolumità dei contendenti prevedendo possibili azioni contro lo Spirito del JUDO e delle regole di gara

non permettere "al" o "ai" contendenti l'applicazione di tattiche contrarie allo Spirito del JUDO

Lo Spirito dello Sin Ban ovvero SHIN BAN no KOKORO E

Poiché il JUDO è sincerità anche lo Shiai deve svolgersi in uno "Spirito di assoluta sincerità"

Il rispetto reciproco è base essenziale per la corretta pratica del JUDO, lo Shiai, come espressione ultima del JUDO, deve rispettare lo Spirito di questo concetto fondamentale

Il controllo sia di se che dell'avversario, fondamentale per progredire nella tecnica, si manifesta anche nel controllo del proprio corpo sul terreno dello Shiai, sia nel non

lasciarsi spingere fuori dal “terreno” che nel non spingere l’avversario fuori dal “terreno” di gara. L’ ”uscita” dal terreno di gara deve essere elemento negativo ed eliminatorio

Poiché il Judo è Arte Marziale, il combattimento è considerato “reale”, pertanto l’efficacia è essenziale nella valutazione di qualsiasi azione, soprattutto l’IPPON deve dimostrare questo concetto e rispondere ai seguenti requisiti essenziali:

- 1 intenzionalità dell’azione
- 2 velocità nell’esecuzione della tecnica
- 3 determinazione, volontà nell’azione
- 4 stacco dal suolo del corpo dell’avversario durante la proiezione, quando possibile e richiesto dalla tecnica eseguita.
- 5 l’azione deve essere tale da poter considerare chi subisce, UKE, o eliminato immediatamente all’impatto oppure in condizioni tali da poter subire subito dopo l’azione una successiva azione definitiva, Shime o Kansetsu da parte di Tori.

Comunque grazie al loro insegnamento ho ottenuto tutti i possibili chiarimenti che mi mancavano e mi hanno fatto comprendere che tutto ciò che avevo fatto ed appreso fino a quel momento era comunque giusto e che rappresentava un insieme di tasselli di quel meraviglioso mosaico che è il **JUDO KODOKAN TRADIZIONALE**. Poi, successivamente, ho visto l’ideale JUDO nel quale ho sempre creduto ed avevo vissuto come **VIA di SINCERITA’**, di **LEALTA’**, di **CRESCITA MORALE**, di **FORMAZIONE PERMANENTE**, spogliato via via di quanto ne faceva una cosa unica nell’ambito sia delle ARTI MARZIALI GIAPPONESI ma, soprattutto nella formazione globale dell’individuo. Ho visto questo JUDO staccarsi sempre più dal concetto di Arte Marziale, impoverirsi, inaridirsi, ridursi sempre più ad un semplice esercizio di forza ammantandosi ipocritamente delle prerogative del JUDO VERO, del JUDO ARTE MARZIALE senza mai metterle in pratica, ed ecco, ribadisco, la necessità, nel mio piccolo, ribellandomi al sopruso, di raccogliere quanto ricevuto nel tempo, rielaborarlo, adattandolo ai tempi, e riproporlo a beneficio di tutti ed è da queste circostanze e considerazioni che è nato il Regolamento 1976, come gesto di ribellione, sì, ma soprattutto con l’intento della conservazione sia dei Principi fondamentali del JUDO KODOKAN TRADIZIONALE che delle sue tecniche, sempre sperando che qualcosa di buono e positivo potesse, anche come sua conseguenza, succedere in futuro. Una doverosa precisazione, tutti i termini giapponesi fino agli anni cinquanta erano assolutamente sconosciuti da noi, tutto quanto si faceva lo si faceva perché era così, si davano nomi approssimativi nella lingua madre di ogni praticante, si faceva e basta, poi, dopo molti anni di lavoro e di studio si è capito che per intendersi a livello internazionale era necessario trovare un linguaggio comune adeguato alle circostanze ed ecco che, suggerito dal Kodokan di Tokyo, usando i termini giapponesi oggi, universalmente, tutti ci comprendiamo, almeno sui nomi. Forse tutta la mia vita non è stata che un bellissimo sogno, uno di quei bei sogni che, purtroppo, non si ripetono più, non vorrei mai che così fosse, io comunque spero.



Prima dimostrazione di Kyu Do, tiro con l'arco, in Italia, Kodokan Torino 10 gennaio 1960 sempre in occasione del BUDO HAJIME -10 gennaio1960.

Non è, forse, che io ricordo e forse continuo a vivere un tempo ormai passato e per sempre perduto, uno di quei tempi mitici, tramandati dalle leggende e dalle favole che rivivono solamente nei sogni, spero vivamente che non sia così.



10 gennaio 1960, foto ricordo a conclusione del BUDO HAJIME

Buon lavoro e sempre a disposizione di quanti vorranno approfondire.

Mario Brucoli

**Dal primo marzo 2012 il JUDO KODOKAN CLUB di TORINO rivive presso
l'URRICANE fight Scool, via
Saubaudia 38 Grugliasco**

**Segreteria: Michela 3484615776
Istruttore Marco 3491266675**