

M. MARIO BRUCOLI

CONOSCI IL JUDO

Judo Kodokan Club-via Filadelfia 88-10134 Torino



**AL VENERABILE MAESTRO
DESHIMARU TAISEN**



L'Autore, il Maestro Mario BRUCOLI - Sullo sfondo una calligrafia del Venerabile Deshimaru Taisen che sintetizza il concetto ZEN della trasmissione dell'insegnamento dal Maestro al Discepolo in via diretta, « Da CUORE A CUORE », essenza dell'insegnamento al KODOKAN TORINO.

M. MARIO BRUCOLI

CONOSCI IL JUDO

Judo Kodokan Club-via Filadelfia 88-10134 Torino



INTRODUZIONE

Il Judo, in senso moderno, ha quasi un secolo di vita ed in questo tempo ha subito molte modificazioni ed adattamenti alle varie realtà in cui si è sviluppato.

Dalla Arte Marziale degli inizi si è via via trasformato fino a diventare specialità Olimpica.

In questo lento ma progressivo processo evolutivo ha perso, gradatamente, i suoi originali connotati, sia tecnici che filosofici ed eticosociali, per acquistare, sempre più evidentemente, le caratteristiche peculiari dello Sport mettendo in un canto sia il JU che il DO fino a degenerare, in certi casi deprecabili e per fortuna sporadici, in arrogante prepotenza.

Il 25 gennaio 1955 nasceva il « JUDO KODOKAN CLUB DI TORINO » come gesto di ribellione e spontanea protesta alla corrente mentalità di molti Maestri dell'epoca che, tra l'altro, pretendevano anche di « latinizzare » il Judo.

Scopo statutario del JUDO KODOKAN CLUB DI TORINO è:

« LA PRATICA E LA CULTURA DEL JUDO SECONDO L'INSEGNAMENTO TRADIZIONALE DI JIGORO KANO (il fondatore del Judo Kodokan) NEL RISPETTO DEI SUOI PRINCIPII E SCOPI » ed a questi principii e scopi si è sempre attenuta tutta la nostra attività. Il Judo, in uno dei suoi infiniti aspetti, è anche agonismo ed in oltre quattro lustri di vita del KODOKAN TORINO abbiamo dimostrato inequivocabilmente e senza timore di smentita la validità non solo di questi principii e scopi ma anche della nostra capacità tecnica con le molte affermazioni di prestigio in campo agonistico nazionale ed internazionale.

Certamente lo studio del Judo così come lo intendiamo noi, quindi non solo come fatto agonistico bensì come cultura nel suo significato più ampio, è lungo, difficile ed anche faticoso, ma ne vale veramente la pena soprattutto in vista dei risultati che certamente non potranno mancare e che vanno dalla gratificazione sportiva al beneficio

fisico, all'equilibrio mentale e psichico, al consolidamento del carattere, ecc.

Nella nostra concezione del Judo è importante, fondamentale, la vittoria perché se è vero che il Judo è duello è altrettanto vero che il duello, quindi vita o morte, lo si DEVE VINCERE e che questa vittoria la si deve ottenere in modo totale ed inequivocabile con l'IPPON, non con una pur sempre dubbia vittoria per superiorità ottenuta con lo Yuko, o peggio ancora con il Koka, e tutto questo nel reciproco rispetto e nella mutua collaborazione con l'intento, praticando, di « crescere » insieme, cercando l'armonia sia in noi stessi con « il miglior uso dello spirito e del corpo » che, nel senso più ampio, cercando, mediante il Judo, la « prosperità ed il mutuo benessere » per tutti.

Il Judo non lo si pratica, lo si vive e vivendolo si possono ottenere i suoi benefici ad una sola condizione, dedicargli senza tentennamenti, senza risparmiarsi, applicandosi, come dice l'insegnamento mistico:

**« SENZA PAURA NE' TIMORE
SENZA SPERANZA NE' DESIDERIO
CON L'ENERGIA DEL DISPERATO ».**

Per questo e per poter procedere più speditamente nello studio del Judo, sapendo quel che si fa come lo si deve fare e perché lo si fa in un certo modo, è necessario, oltre all'indispensabile insegnamento diretto del Maestro, un sussidio pratico, ed ecco il presente modesto lavoro che non vuole essere altro che uno schematico promemoria ad uso degli allievi del JUDO KODOKAN CLUB DI TORINO i quali dovranno servirsene anche per trarne spunto, oltre che per chiarimenti di indole squisitamente tecnica, per introdursi alla Storia e Filosofia del Judo e dibatterne i relativi problemi, come pure per affrontare tutti gli altri argomenti di natura più strettamente culturale ad esso, Judo, connessi.

Questo breve studio introduttivo al Judo, che potrebbe anche considerarsi una semplice

raccolta di schede, segue una progressione logica che, partendo dal concetto base di Judo, tocca, talvolta anche solo sfiorandoli, i vari aspetti della teoria e della pratica di questa meravigliosa disciplina fornendocene, anche se molto succintamente, un panorama

il più possibile completo compatibilmente con la ridottissima mole e modesta veste di questo « Conosci il Judo ».

Buon lavoro!

Mario Brucoli

Da Cesana Torinese il 20 agosto 1978.

CHE COSA E' IL JUDO

Il Judo è la scienza dell'attacco e della difesa che si è evoluta da semplice tecnica (jutzu) a norma di Vita (Do).

Il Judo è il principio della « massima efficacia nella utilizzazione dello spirito e del corpo » che ha per fine la « prosperità ed il mutuo beneficio ».

Per comprendere la natura del Judo è essenziale allenarsi nella tecnica « Ju » e coltivare lo spirito « Do » attraverso la pratica dei metodi di attacco e di difesa.

Il principio del Judo, ovvero del più efficiente uso dell'energia fisica e mentale, è estremamente importante non solo nello stu-

dio del Judo stesso, ma in tutti i campi della vita sia privata che sociale.

Lo studio del Judo inizia come tecnica e conduce alla Via, ma il suo momento più importante non è quello della tecnica bensì quello della Via.

Il Judo ha la natura dell'acqua:

- nel suo aspetto liquido si adatta a tutto ed assume la forma del recipiente;
- nel suo aspetto gassoso (vapore) è incontenibile, esplose e spezza qualsiasi resistenza;
- nella sua forma solida (ghiaccio) è dura come la roccia.

BREVE STORIA DEL JUDO

Il Judo che oggi tutti noi pratichiamo dovremmo chiamarlo Judo Kodokan. Esso deriva direttamente dal Jujitsu tradizionale ovvero dal Jujitsu del vecchio Giappone.

Le tecniche del Jujitsu riesaminate, epurate, rielaborate, regolate in una sistematica rigorosa, ed unite ad un ideale sono diventate il Judo che oggi pratichiamo.

Le origini

In Giappone le prime tracce, storicamente accertate, di combattimenti corpo a corpo in qualche modo regolamentati, ci riportano al 230 a.C. quando, Nomi Sukune, a colpi di

piede, in un torneo di forza (Chikara-Kurabe), debellava tutti gli avversari.

Attraverso i secoli ed anche a seguito degli eventi politici che vedevano il Giappone dilaniato da continue guerre, nascevano e si sviluppavano varie tecniche di combattimento a mani nude, ma fu solo nella seconda metà del XVI secolo, con l'avvento dello Shogunato dei Tokugawa, che il Jujitsu, come tale, prese corpo e fu regolarmente codificato in scuole.

E' indubbia l'influenza della filosofia Cinese (Taoismo, Confucianesimo, Buddismo) sulla cultura Giapponese e per riflesso sulle varie Arti Marziali (il Budo) e di conseguenza sul

Jujitsu e di esso, in particolare, sul concetto di Ju che è il termine che, se da un lato univa tutte le scuole, d'altro canto le contraddistingueva, separandole, ideologicamente.

Cause e contributi allo sviluppo del Jujitsu

- 1) Nel combattimento dei tempi feudali accadeva abbastanza spesso che il Samurai si trovasse senz'armi, costretto a lottare a mani nude e questo combattimento, il Kumiuchi, già molto evoluto per la lunga esperienza sui campi di battaglia, diede un notevole contributo allo sviluppo del Jujitsu.
- 2) Sovente in udienza da alti personaggi il soldato (Bushi) doveva presentarsi senza la spada lunga. Questo uso fu poi adottato dai Tokugawa e le spade lunghe furono interdette alla corte dello Shogun così come il seguito delle guardie e dei piccoli impiegati non aveva il diritto che alla spada corta. Lo stesso caso fu per i guardiani delle prigioni. Essi avevano bisogno quindi, di un'arte speciale per difendersi a mani nude e per poter compiere il loro dovere senza farsi uccidere.
- 3) Dei metodi speciali furono studiati e sviluppati al fine di permettere ad una persona disarmata, o privata delle proprie armi, di sottomettere un avversario.
- 4) Nel pieno dell'età feudale giapponese al popolo minuto era interdetto l'uso della spada, lunga o corta che fosse, privilegio questo, della casta dei guerrieri e, questi, il popolo, per difendersi, dovette escogitare un'arte di combattimento a mani nude.

Le sopracitate circostanze basilari che condussero allo sviluppo del Jujitsu sono strettamente legate tra di loro e non possono essere separate le une dalle altre senza alterare l'armonia della visione complessiva.

Nascita del Judo Kodokan

Jigoro Kano, il fondatore del Judo Kodokan, giungeva a Tokyo nel 1870 da Mikage, cittadina della provincia di Hyogo.

Debole di costituzione e di piccola statura cercò di ovviare a ciò dedicandosi a vari sport occidentali quali canottaggio, baseball, ecc.

Fu solo nel 1877, però, che si dedicò allo studio delle Arti Marziali anche per potersi difendere dalle violenze cui era soggetto dai compagni di scuola.

Frequentò varie scuole di Jujitsu tra le quali: **Tenjin Shinyo Ryu** dei Maestri Iso e Fukuda dai quali apprese i segreti del Kata ed il concetto di randori.

Kito Ryu del Maestro Hikubo dove apprese i segreti del Nage Waza.

fino a quando, convinto di aver appreso il possibile, elaborò un suo metodo e decise di insegnarlo.

Non volle chiamare Jujitsu il suo metodo perché sotto questo nome in molte scuole si praticava la violenza fine a se stessa e non poteva nemmeno chiamarlo Judo, così, tout court, perché questo nome era già stato usato da una scuola nel XVII secolo. Lo chiamò, per distinguerlo dagli altri metodi e scuole, Judo Kodokan di cui vediamo qui di seguito, brevemente, le varie fasi della vita, dalle origini ai giorni nostri.

LE TAPPE FONDAMENTALI DELLO SVILUPPO DEL JUDO KODOKAN

1832 - 5 giugno. — Si presenta al Kodokan di Tokyo il primo allievo. Si chiamava Tomita. Diventerà 10° DAN.

1882 - Jigoro Kano dà inizio all'attività insegnando il suo Judo Kodokan a 9 allievi nell'ormai in disuso Tempio

- Buddista di Eishoji, a Tokyo. Aveva 12 soli tatami. 20 m² circa
- 1887 - Jigoro Kano ed i suoi migliori allievi completano la formula tecnica del Judo Kodokan e codificano i primi tre Kata:
- JU-NO-KATA - forme dell'arrendevolezza.
 - GO-NO-KATA - forme del vigore e della potenza, attualmente dimenticato ed in disuso.
 - ITZU-TZU-NO-KATA - il Kata dei cinque movimenti senza nome e che riproduce i flussi della natura.
- 1894 - 14 gennaio. — Ha inizio il primo Kan Geiko - l'allenamento d'inverno.
- 1899 - Come presidente del comitato del Butokukai Jigoro Kano stabilisce il primo regolamento arbitrale.
- 1903/4 - Yoshiaki Yamashita, 10° dan, viene inviato negli Stati Uniti ed insegna le prime nozioni del Judo Kodokan all'allora presidente Teodoro Roosevelt.
- 1907 - Sempre al Butokukai Jigoro Kano codifica i tre nuovi Kata:
- KIME-NO-KATA - che in questa formulazione comprende cinque Waza in più di quella fino allora in uso al Kodokan che adotterà poi questa nuova elaborazione.
 - KATAME-NO-KATA - le forme di controllo.
- NAGE-NO-KATA - le forme di proiezione ovvero di lancio.
- 1911 - In conseguenza al grande sviluppo del suo Judo, Jigoro Kano crea, presso il Kodokan, un centro per la formazione degli insegnanti. Fino a quel momento la formazione degli insegnanti delle Arti Marziali era prerogativa del Butokukai di Kyoto.
- 1920 - Nell'intento di migliorare il vecchio Go-Kyo, ed anche in conseguenza dell'assorbimento, da parte del Kodokan, della maggior parte delle vecchie scuole di Ju Jitsu superstiti, Jigoro Kano, anche in collaborazione con Maestri delle varie scuole di Ju Jitsu e dei suoi allievi più esperti, elaborava il nuovo Go-Kyo che è quello ancora consigliato oggi.
- 1922 - Jigoro Kano completa la formula spirituale ed etico sociale del suo Judo Kodokan dopo quarant'anni di studio e sofferta maturazione.
- 1931 - Jigoro Kano pubblica il « Judo Kyohon » testo per l'insegnamento del Judo.
- 1938 - 4 maggio. — Jigoro Kano muore improvvisamente a bordo del piroscafo Hikawa Maru.
- 1951 - Si disputa a Parigi il primo Campionato Europeo.
- 1956 - Si tiene a Tokyo il primo Campionato Mondiale.
- 1964 - Sempre a Tokyo la prima Olimpiade di Judo. Il sogno sempre accarezzato da Jigoro Kano si avvera.

IL DOJO

Il termine Dojo trae origine dal Tempio Buddista.

Il luogo di riunione e di studio del Buddismo si chiama « Dojo ».

Nel Dojo Buddista scopo principale della pratica è lo studio della « Via della Vita ».

Il Judo persegue lo stesso fine; la comprensione della « Via della Vita » attraverso l'al-

lenamento e lo studio delle Tecniche del Judo in un luogo che chiamiamo Dojo.

Il Dojo « Zen » è molto severo ed il Maestro colpisce con il Kebo chi si rilassa od addormenta.

Anche nel Dojo del Judo ci si allena ed è un luogo di studio, a causa di ciò è necessario un certo rigore.

I praticanti il Judo devono seguire, di conseguenza, adeguate regole di comportamento.

ETICHETTA DEL JUDO

IL COMPORTAMENTO NEL DOJO

- 1) La pratica del Judo comincia e finisce con il saluto.
- 2) E' dovuto il massimo rispetto al Maestro, agli alti gradi, al Dojo.
- 3) Siate cortesi con i vostri avversari, il judoka non è mai arrogante.
- 4) Siate gentili con gli inferiori, non siate mai rudi né violenti.
- 5) Il judoka deve aiutare tutti gli altri praticanti ed incoraggiarli e spronarli a migliorare.
- 6) Mantenete pulito e in ordine il vostro

- corpo, mantenete le vostre unghie (sia delle mani che dei piedi) pulite e corte.
- 7) Lavate frequentemente il judogi e riassetatelo quando è fuori posto.
 - 8) Mantenete Dojo e spogliatoio puliti e sempre in ordine.
 - 9) Nel Dojo si pratica in silenzio.
 - 10) Il judoka pratica nel Dojo e non si siede attorno in ozio o a parlare né assume posizioni scomposte.
 - 11) Rispettate l'orario dei corsi. Non lasciate il tatami prima della fine della lezione e comunque senza l'autorizzazione del Maestro.
 - 12) Non si usano le tecniche del Judo fuori del Dojo.

PROGRAMMA TECNICO

IL CORSO BASE

I - CONOSCENZA

1. Storia del Judo
2. Comprensione del Judo
3. Filosofia del Judo. Il Bushido
4. Conoscenza del Corso Base. Motivazioni del Corso Base
5. Didattica del Judo: metodi e modi d'insegnamento

II - IL DOJO

1. Concetto di Dojo
2. Comportamento nel Dojo
3. REI: il saluto; spirito del rispetto
4. Equipaggiamento necessario
5. Le cinture ed i gradi

III - TAISO: LA GINNASTICA

1. Preparazione fisica. (Teoria)
2. Ginnastica di riscaldamento
3. Ginnastica di potenziamento
4. Esercizi di rilassamento
5. Ginnastica specifica:
 - a) per il bambino
(Vedi medicina sportiva);
 - b) per la donna;
 - c) per l'adulto;
 - d) per l'agonista
6. Elementi di ginnastica correttiva

IV - UKEMI: LE CADUTE

1. Ushiro Ukemi - caduta indietro
2. Yoko Ukemi - caduta di lato

3. Zempo Kaiten Ukemi - caduta rotolata in avanti
4. Mae Ukemi - caduta avanti, a piatto

V - PREPARAZIONE AL JUDO

1. Shisei: le posizioni del corpo con particolare attenzione alla « Shizen-tai » (attitudine naturale del corpo)
2. Aruki Kata: i vari modi di muovere il corpo con particolare risalto al « Tai-sabaki »
3. Kuzushi Kata: i vari modi per rompere l'equilibrio dell'avversario con particolare attenzione al metodo Tradizionale:
 - a) i 2 squilibri;
 - b) i quattro squilibri;
 - c) gli otto squilibri

4. Kumi Kata: i diversi metodi di presa al Judogi; le prese fondamentali: le prese vietate, l'importanza delle Kumi Kata
5. Scomposizione di una tecnica del Nage Waza nelle sue tre componenti: Kuzushi, Tsukuri e Kake.

VI - METODI DI ALLENAMENTO

1. Studio della tecnica
2. Tandoku Renshyu
3. Uchi komi
4. Butsukari
5. Yaku soku geiko
6. Kakari geiko
7. Randori
8. Shiai

VII - LE TECNICHE DEL CORSO BASE MOVIMENTI COMPLEMENTARI E DERIVATI

Lo studio, in questa prima fase, si effettua in due momenti distinti: dalla Cintura Bianca (VI Kyu) alla Gialla Compresa (V Kyu), si studiano le tecniche del Metodo Base mentre dalla Cintura Arancione in poi, pur continuando ad approfondire lo studio delle Tecniche di Base, si inizia ad affrontare lo studio dei movimenti derivati e complementari.

A) TACHI WAZA - Le Tecniche di Proiezione

METODO BASE

1. O goshi
2. O soto gari
3. Ippon seoi nage
4. Harai goshi
5. Hane goshi
6. Hiza guruma 1, 2, 3
7. De ashi barai
8. Tai otoshi
9. O uchi gari
10. Okuri ashi barai
11. Kouchi gari
12. Tomoenage

MOVIMENTI COMPLEMENTARI e DERIVATI

1. Tsurikomi goshi (da O goshi)
Sode Tsurikomi goshi
2. O soto guruma
3. Kata seoi
Kuzure kata seoi
Morote seoi
Eri seoi
Seoi otoshi
Kata guruma otoshi
4. Uki goshi
Tsurikomi goshi (da Uki goshi)
5. Taka uchi mata
6. Sasae tsurikomi ashi
9. O uchi gake
10. Harai tsurikomi ashi
11. Kouchi gake
12. Yoko Tomoe
Maki Tomoe

B) KATAME WAZA - Tecniche di Controllo

METODO BASE

1. Hon kesa gatame
2. Kata gatame
3. Kami shiho gatame
4. Kuzure kami shiho gatame
5. Yoko shiho gatame
6. Juji Jime (nami, kata, giaku)
7. Okuri eri Jime
8. Hadaka Jime
9. Kataha Jime
10. Ude garami 1, 2, 3
11. Ude hishigi juji gatame
12. Ashi garami

MOVIMENTI COMPLEMENTARI e DERIVATI

1. Kuzure kesa gatame
1. Giaku (ushiro) kesa gatame
1. Kashira gatame
1. Makura kesa gatame
3. Ura shiho gatame
3. Kami sankaku gatame
5. Kuzure yoko shiho gatame
5. Mune gatame

Tate shiho gatame

Uki gatame

Ude hishigi ude gatame

Ude hishigi hara gatame

Ude hishigi waki gatame

Ude hishigi ashi gatame

Ude hishigi hiza gatame

Ude hishigi henka waza

C) KATAME WAZA - Tecniche al suolo per BAMBINI al disotto del 14° anno di età

METODO BASE

1. Hon kesa gatame
2. Kuzure kesa gatame
3. Ushiro (giaku) kesa gatame
4. Makura kesa gatame
5. Kata gatame
6. Kami shiho gatame
7. Kuzure kami shiho gatame
8. Yoko shiho gatame
9. Kuzure yoko shiho gatame
10. Mune gatame
11. Tate shiho gatame 1, 2, 3

MOVIMENTI COMPLEMENTARI e DERIVATI

1. Kashira gatame
entrata di fronte
1^a, 2^a, 3^a, 4^a, 5^a, 6^a, 7^a, 8^a
entrata per rovesciamento
1^a, 2^a, 3^a, 4^a, 5^a, 6^a, 7^a
6. Ura shiho gatame
6. Kami sankaku gatame
entrata di fianco
1^a, 2^a, 3^a, 4^a,
entrata da dietro
1^a, 2^a, 3^a
11. Tate sankaku gatame
Uki gatame
sganciamento di gamba
1^a, 2^a, 3^a

Questa variante al katame waza del CORSO BASE è stata adottata in quanto sarebbe pericoloso ed inopportuno insegnare ai bambini al di sotto del 14° anno di età tecniche sia di Shime che di Kansetsu.

NAGE NO KATA

1° Gruppo - Te Waza

- 1° Uki Otoshi
- 2° Seoi Nage
- 3° Kata Guruma

2° Gruppo - Koshi Waza

- 4° Uki Goshi
- 5° Harai Goshi
- 6° Tsurikomi Goshi

3° Gruppo - Ashi Waza

- 7° Okuri Ashi Barai

8° Sasae Tsurikomi Ashi

9° Uchi Mata

4° Gruppo - Ma Sutemi Waza

10° Tomoe Nage

11° Ura Nage

12° Sumi Gaeshi

5° Gruppo - Yoko sutemi Waza

13° Yoko Gake

14° Yoko Guruma

15° Uki Waza

LE CINTURE ED I GRADI

La gerarchia judoistica, ideata da Jigoro Kano, divide in classi, i Kyu, ed in gradi, i Dan, tutti i praticanti.

I Kyu sono sei e contraddistinguono i principianti. I Kyu vengono classificati in ordine decrescente, dal sesto al primo, mentre i Dan vengono classificati in ordine crescente dal primo in su e contraddistinguono, in Europa, gli istruttori ed i Maestri.

Jigoro Kano è stato l'unico undicesimo Dan mentre i decimi Dan sono stati, in tutta la storia del Judo, una decina, circa.

I primi Sho Dan, 1° Dan, della storia del Judo sono stati Tsunejiro Tomita e Shiro Saigo che hanno poi raggiunto le più alte vette della gerarchia, in senso assoluto.

I KYU, I DAN E LE CINTURE

Rokkyu	6° Kyu - Cintura	Bianca
Gokyu	5° » - »	Gialla
Yonkyu	4° » - »	Arancione
Sankyu	3° » - »	Verde
Nikyu	2° » - »	Blu
Ikkyu	1° » - »	Marrone
Sho Dan	1° Dan - Cintura	Nera
Ni Dan	2° » - »	Nera
San Dan	3° » - »	Nera
Yo Dan	4° » - »	Nera

Go Dan	5° » - »	Nera
Roku Dan	6° » - »	Bianca e Rossa
Shichi Dan	7° » - »	Bianca e Rossa
Hachi Dan	8° » - »	Bianca e Rossa
Kiu Dan	9° » - »	Rossa
Ju Dan	10° » - »	Rossa

Tutti i passaggi di classe (Kyu) o di grado (Dan) avvengono per esami e la valutazione avviene sui seguenti argomenti:

- 1° Combattività ed efficacia (punti Judo)
- 2° Teoria
- 3° Pratica

Per ogni passaggio alla classe superiore, in linea di principio, è previsto un solo « esame normale » l'anno. Per agevolare gli allievi sono previste due sessioni di « esame normale » l'anno, una nel mese di dicembre, generalmente prima di Natale e la seconda immediatamente dopo Pasqua e comunque entro il mese di maggio.

Per poter richiedere l'esame normale occorre aver ottenuto almeno 100 punti Judo nel corso dell'anno, vedi l'allegata Tabella Punti Judo.

Sono previsti, per i più meritevoli, particolari esami sulla base dei Punti Judo ottenuti.

PROGRAMMA DEGLI ESAMI DI GRADO

TACHI WAZA

KATAME WAZA

VI KYU - Cintura Bianca

Teoria - Storia del Judo (cenni)
Ukemi, shintai, kumi kata,
tai sabaki, posizioni

Pratica - corso base - cenni
randori, shiai

Hon Kesa Gatame
Yoko Shiho Gatame
Kami Shiho Gatame
Ushiro Kesa Gatame
Tate Shiho Gatame (fondamentale)

V KYU - Cintura Gialla

Teoria - Storia del Judo
Ukemi, kumi kata, shintai,
tai sabaki, tsugi ashi,
posizioni

Pratica - corso base approfondito,
randori, shiai

Kuzure Kesa Gatame (1^a variante)
Kuzure Yoko Shiho Gatame (1^a variante)
(Mune Gatame)¹
Kuzure Kami Shiho Gatame (1^a variante)
Makura Kesa Gatame
Kuzure Tate Shiho Gatame (1^a variante)

IV KYU - Cintura Arancione

Teoria - Storia del Judo
Principi e scopi
Shizen tai, kumi kata, tsugi ashi,
okuri ashi, tai sabaki, kuzushi,
ukemi

Pratica - corso base, tecniche derivate,
più Ko Soto Gari, Koshi Guruma
Nage No Kata (1° Gruppo)

Kuzure Yoko Shiho Gatame (2^a variante)
Kuzure Kami Shiho Gatame (2^a variante)
Kuzure Makura Kesa Gatame
Kuzure Tate Shiho Gatame (2^a variante)
entrate di fronte
1° e 2°
entrata per rovesciamento
1°

III KYU - Cintura Verde

Teoria - Storia del Judo, principi e scopi,
shizen tai, kumi kata, kuzushi,
tai sabaki, tsugi ashi,
ayumi ashi, okuri ashi, ukemi

Pratica - Corso base e tecniche derivate,
più Ko Soto Gake -
Ashi Guruma - Kata Guruma -
Oki Otoshi
randori, shiai, naga no
kata 1° e 2° gruppo

Juji Jime
Morote Jime
Hadaka Jime
Okuri eri Jime
Sode Guruma Jime
Hasami Jime
entrate di fronte
3° e 4°
entrate di lato
1°
entrate da dietro
1°
entrate per rovesciamento
2° e 3°

II KYU - Cintura Blu

Teoria - Storia del Judo, principi e scopi, shizen tai, kumi kata, shin tai, tai sabaki, kuzushi, tsukuri e kake, utilizzazione della forza, ukemi

Pratica - Esecuzione perfetta del corso base e tecniche derivate, randori, più O Guruma - Uki Waza - Soto Makikomi
Nage no Kata (i primi 3 gruppi)

Ude garami
Juji Gatame
Ude Gatame
Hiza Gatame
Waki Gatame
Hara Gatame
entrate di fronte
5° e 6°
entrate di lato
2° e 3°
entrate da dietro
2°
entrate per rovesciamento
4° e 5°

I KYU - Cintura Marrone

Tutto il programma precedente in più

Pratica - Ushiro Goshi
Te Guruma
Yoko Otoshi
Yoko Guruma
Nage No Kata
4° e 5° gruppo

Teoria - Tutto il programma precedente approfondito in più il 1°
Kata (motivazioni)

entrate di fronte
7° e 8°
entrate di lato
4°
entrate da dietro
3°
entrate per rovesciamento
6° e 7°
sganciamenti di gamba
1° - 2° - 3°

PUNTI JUDO OTTENIBILI CON I VARI TIPI DI ATTIVITA'

	COMPETIZIONI - STAGE - MANIFESTAZIONI					
	Internaz.	Nazionali	Regionali	Provinciali	Amichevoli	Di Palestra
PARTECIPAZIONE	10	10	10	10	5	3
1° CLASSIFICATO	30	20	10	10	5	5
2° CLASSIFICATO	20	10	5	5	3	3
VITTORIA PER IPPON	20	10	10	10	10	10
VITTORIA PER WAZARI	10	7	7	7	7	7
VITTORIA PER YUKO	5	5	5	5	5	5
VITTORIA PER KOKA	3	3	3	3	3	3

CON 100 (cento) PUNTI JUDO SI E' AMMESSI A SOSTENERE UN ESAME PER PASSAGGIO DI KYU ALL'ANNO, NELLE SESSIONI NORMALI.

CON 300 (trecento) PUNTI JUDO L'ALLIEVO PUO' RICHIEDERE L'ESAME IN QUALSIASI MOMENTO.

PER GLI STAGE E LE MANIFESTAZIONI I PUNTI VENGONO ASSEGNATI PER LA « PARTECIPAZIONE ».

CONSIDERAZIONI GENERALI SUL JUDO

Classificazione delle Waza - le tecniche

Le tecniche del Judo vengono classificate in tre gruppi principali:

- 1 **Nage Waza** - tecniche di proiezione
- 2 **Katame Waza** - tecniche di controllo
- 3 **Atemi Waza** - metodo di attacco ai punti vitali del corpo.

1) - **Nage Waza** - è il termine generale che raggruppa i vari modi di atterrare l'avversario partendo dalla posizione in piedi e si divide in:

- a) Tachi Waza - posizioni che si effettuano restando in piedi;
- b) Sutemi Waza - proiezioni che si effettuano sotto l'impulso di una caduta volontaria, altrimenti detti « movimenti di sacrificio » ovvero « movimenti di abbandono »;
- c) Makikomi Waza - tecniche in avvita-

a) Tachi Waza si suddivide in:

- 1° Te Waza: proiezioni di mano o di braccia
- 2° Koshi Waza: proiezioni di anca
- 3° Ashi Waza: proiezioni di gamba o di piede

b) Sutemi Waza comprende:

- 1° Ma Sutemi Waza: l'attaccante proietta il suo avversario in una direzione « avanti indietro » (in rapporto a sé) lasciandosi cadere sul dorso
- 2° Yoko Sutemi Waza: l'attaccante lancia il proprio avversario di lato lasciandosi cadere su di un fianco.

2) - **Katame Waza** - comprende:

- 1° Osae Komi Waza - tecniche di controllo ovvero di immobilizzazione
- 2° Shime Waza: - tecniche di soffocamento o strozzamento;
- 3° Kansetsu Waza - tecniche di lussazione delle articolazioni.

3) - **Atemi Waza** - consiste nel colpire con

varie parti del proprio corpo i punti vitali (Kyusho) dell'avversario.

Tutte le tecniche di Atemi Waza sono proibite sia nella pratica del Randori che dello Shiai.

Per questo motivo l'Atemi Waza non fa parte di questo studio sul Judo di base.

TACHI WAZA

Considerazioni Generali sulle Tecniche di Proiezione - Consigli

CIO' CHE SI FLETTE DOMINA LA BRUTALITA'

Mai opporre una grande resistenza agli attacchi dell'avversario. La sottile manipolazione dell'antagonista mediante lo Tsukuri è, in sé, sufficiente ad averne ragione.

Nel Judo non è indispensabile essere dotati di molta forza fisica.

SEIKEN - SETSUAN

« Seiken » vuol dire forza intensa e « Setsuan » che bisogna essere veloci.

Questi termini concludono la fase finale delle Waza che deve essere realizzata con la massima determinazione e velocità, senza tentennamenti di sorta.

KOKORO - KI - WAZA

Kokoro vuol dire Cuore - Centro - Ricettacolo e, per estensione del concetto, anche « Serenità » che permette di « capire » l'opportunità per l'applicazione di una tecnica.

Ki - lo spirito universale rappresenta la presenza di spirito.

Waza indica la forza fisica agente.

Quanto detto si può condensare come segue:

1° precedere sempre l'avversario;

- 2° approfittare di tutte le opportunità;
- 3° non perdere l'offensiva fino a quando non si è atterrato l'avversario, quindi mantenere sempre l'iniziativa.

KAKE NO SEN, ovvero SEN SEN NO SEN

Nel momento in cui il vostro avversario sta per sferrare il suo attacco voi dovete precederlo nel momento decisivo e concludere vittoriosamente.

TAI NO SEN

Il vostro avversario, che ha l'iniziativa, porta un attacco che fallisce, nell'attimo in cui ritenta l'attacco portate il vostro contrattacco che, nella maggior parte dei casi, vi dà la vittoria.

GO NO SEN

Questo è il caso del contrattacco diretto; es. Osoto Gari di Uke - contrattacco di Osoto Gari Kaeshi.

KEN TAI

Che in Giapponese vuol dire, letteralmente, « trasmettere, essere sospeso a, dipendere da, attendere, aspettarsi » identifica l'indispensabile stato d'animo di chi, nella vicenda del combattimento, ha l'animo vigile ed attento e non si trova mai o solamente in difesa o solamente proiettato in un attacco disperato, bensì, sfruttando tutto il possibile, tutte le possibili combinazioni d'attacco e di difesa, conduce un combattimento accorto, prevedendo i contrattacchi quando attacca e non pensando solamente alla difesa quando attaccato.

AIKI

Letteralmente unione di spiriti, indica lo stato d'animo che invita ad imitare l'avversario quando questi si muove sul tatami. Non seguite i movimenti dell'avversario ma, calmo e tranquillo, seguite ed imponete il vostro ritmo, in tutte le circostanze.

SHI SEI - Le posizioni del corpo

Shizen Tai - l'attitudine naturale del corpo

Jigo Tai - la posizione di difesa

Ognuna delle scuole del vecchio Jujitsu aveva la sua attitudine, la posizione di combattimento particolare che era considerata infallibile sia per l'attacco che per la difesa, ad esempio la posizione in Campana (Shumoku no Kamae), a metà del corpo (Hanshin no Kamae), ecc.

Jigoro Kano, che si è formato a più scuole del vecchio Jujitsu, ha avuto modo di scegliere tra le varie posizioni ed attitudini quella che meglio si poteva adattare al suo Judo.

Scelse la « Shizen Tai » o attitudine naturale del corpo.

L'essenziale per far fronte a tutti gli attacchi è di avere una grande forza pronta ad essere utilizzata così come essere leggeri e stabili.

In una ricerca scientifica sulla Shizen Tai, fatta ancora da Jigoro Kano, è stato provato che:

- 1° la Shizen Tai è la posizione più facile da modificare e che permette le reazioni più rapide;
- 2° la Shizen Tai è la posizione più stabile in rapporto alle sollecitazioni ed agli squilibri;
- 3° la Shizen Tai è la posizione meno faticosa, quella cioè, che richiede minor dispendio di energie.

La Shizen Tai assume tre forme:

- a) Shizen Hontai - attitudine naturale di fronte;
- b) Migi Shizen Tai - attitudine naturale a destra;
- c) Hidari Shizen Tai - attitudine naturale a sinistra.

Rispettivamente: a) quando i due piedi sono sulla stessa linea; b) con il piede destro avanzato, ovvero c) con il piede sinistro avanzato.

Poiché la Shizen Tai, nelle sue varie forme, è la più « morbida » e la più naturale delle

posizioni, non stanca e permette di attaccare molto velocemente e di schivare altrettanto agevolmente.

Nella vicenda del combattimento, a volte, si è costretti ad assumere una posizione difensiva, la Jigo Tai (Jigo Hontai — di fronte — Migi e Hidari Jigo Tai a destra ed a sinistra) con le gambe più aperte, ma ci si deve riportare immediatamente nell'attitudine naturale (Shizen Tai) dalla quale è più facile attaccare con velocità e difendersi con efficacia.

L'attitudine rivela lo spirito e se lo spirito è debole l'attitudine sarà debole e viceversa se lo spirito è forte anche l'attitudine sarà forte e stabile.

Ogni individuo ha la sua propria Shizen Tai, poiché per una posizione perfetta si deve badare a che una immaginaria linea verticale, passando per le spalle, cada nei talloni. Il corpo intero è in uno stato di grande flessibilità, estremamente calmo internamente, con « la forza nel ventre », le braccia senza forza, senza rigidità; le ginocchia elastiche, né tese né piegate; gli occhi non guardano nulla con attenzione, lo sguardo è diretto in avanti, diritto, il capo eretto « come se guardasse una montagna in lontananza », questa è la Shizen Tai.

ARUKI KATA

I vari modi di muovere il corpo

- **Ayumi Ashi** - La marcia normale, il piede che oltrepassa l'altro piede - in tutte le direzioni.
- **Tsugi Ashi** - il passo piede che segue piede avanti-indietro, obliquo avanti-indietro a destra e sinistra.
- **O'kuri Ashi** - come sopra ma di fianco a destra e a sinistra.
- **Tai Sabaki** - ovvero i movimenti rotatori del corpo; il Tai Sabaki rappresenta, in sé, forse ben più di una tecnica perché racchiude un importantissimo processo di acquisizione a livello mentale. Possiamo ben dire che nel Tai Sabaki si racchiudono i principi tecnico e filosofico del Judo.
- **Kusushi - Tsukuri - Kake** - le componenti della tecnica (Waza).

— **Kuzushi** - fase iniziale di ogni Waza, consiste nella rottura della posizione stabile dell'avversario, lo squilibrio.

Gli squilibri sono:

- metodo antico - 2 avanti-indietro
- metodo Kodokan - 8 avanti-indietro
- destra-sinistra
- obliquo avanti-destra -
- indietro sinistra-sinistra
- obliquo avanti sinistra -
- indietro destra.

— **Tsu'kuri** - la preparazione, è la seconda fase delle Waza nella quale Tori, colui che esegue il movimento, impacchetta l'avversario, Uke, colui che subisce, in modo tale da impedirgli qualsiasi possibile difesa, ed immediatamente conclude.

— **Kake** - è la fase finale che è quasi sempre un tutt'uno con lo Tsukuri.

Kumi Kata

Sono i vari modi per effettuare le prese al Judogi (costume da Judo) dell'avversario.

Le Kumi Kata sono molte e nel maggior numero dei casi possono rappresentare gran parte della vittoria.

KATAME WAZA

Considerazioni Generali sulle Tecniche di Controllo

Il lavoro a terra è, nella maggior parte dei casi, la logica prosecuzione del Tachi Waza quando questo non ha conseguito la vittoria e questa stessa correlazione dovrà essere oggetto di uno studio approfondito.

Il concatenamento Tachi Waza - Ne Waza (per Ne Waza si intende quella parte del Katame Waza che si svolge direttamente al suolo) parte da concetti e posizioni differenti a seconda del livello tecnico di partenza dei praticanti:

- 1 - Concatenamento di una tecnica di proiezione che abbia procurato un vantaggio fino al Waza Ari.
- 2 - Concatenamento con una difesa in piedi, che abbia procurato un vantaggio fino al Waza Ari.

- 3 - A seguito di un concatenamento Tachi Waza - Katame Waza di Uke, Tori contrattacca.
- 4 - A seguito di una proiezione fallita che sbilancia Uke, Tori ne approfitta contrattaccando e concatena Ne Waza.
- 5 - Attaccando di Katame Waza in piedi, Tori conclude l'azione portando a terra.

Le tecniche di Katame si suddividono in:

- 1 - **OSAE KOMI WAZA**, ovvero tecniche di immobilizzazione o di controllo. Esse sono la base del Ne Waza ed il complemento indispensabile al Tachi Waza.

Affinché una immobilizzazione sia ritenuta valida in competizione sportiva bisogna che:

- Uke sia in posizione dorsale;
- Tori mantenga il controllo di Uke per 30 secondi.

Uke, quando in Osaе Komi, non deve avere la possibilità di:

- mettersi sul ventre;
- drizzarsi o rovesciarsi;
- utilizzare le gambe in azioni di difesa;
- contrattaccare con strangolamenti o lussazioni.

Tra le varie classificazioni noi consideriamo, ora, due gruppi:

- 1° Kesa Gatame o controllo del corpo in diagonale;
- 2° Shiho Gatame o controllo su quattro punti.

Ogni immobilizzazione ha delle varianti o Kuzure od ancora Henka Waza.

Per una immobilizzazione efficace, Tori deve controllare il tronco di Uke con il contatto del suo busto, l'azione delle mani e la mobilità del bacino e delle gambe, a forbice nella forma Kesa ed in ginocchio, a gambe flesse o tese, nella forma Kami.

Quando Tori è in difficoltà deve concatenare una immobilizzazione con altre, sempre mantenendo uno stretto contatto col tronco di Uke.

Uke può tentare con successo una difesa solo quando Tori commette degli errori:

- prima o durante il controllo effettivo;
- durante un concatenamento mal coordinato;
- sulla reazione ad un precedente tentativo di difesa.

- 2 - **SHIME WAZA**, ovvero tecniche di strozzamento o di strangolamento, rappresentano la seconda parte del Katame Waza e si distinguono in:

- a) **strangolamenti sanguigni** (compressione delle carotidi) che si possono combinare con gli strangolamenti nervosi quando la pressione si esercita a livello del ganglio carotideo;
- b) **strangolamenti respiratori** per compressione della trachea.

Condizioni di possibilità ed efficacia di uno strangolamento:

- lo strangolamento deve essere scelto in funzione della posizione dell'avversario;
- nella maggioranza dei casi si deve usare il bordo radiale o cubitale del polso.

Nel Katame Waza si può giungere allo Shime Waza con concatenamenti, difese, attacchi diretti sia in piedi che al suolo, da Osaе Komi o da Kansetzu Waza.

- 3 - **KANSETZU WAZA** o tecniche di lussazione, rappresentano il terzo gruppo del Katame Waza. In combattimento sportivo si praticano solamente sull'articolazione del gomito mentre nell'accezione tradizionale del Judo, si applicano sulla colonna vertebrale, sui polsi, spalle, dita della mano o del piede, caviglie, ginocchia, anca, ecc.

Si considerano due tipi di lussazioni:

- per torsione del braccio;
- per ipertensione del braccio.

Ognuna di queste forme tiene conto del:

- punto di controllo;
- modo di mettere il braccio;
- posizione reciproca dei corpi.

Come regola generale:

- Tori deve controllare Uke;
- le Kansetsu Waza vanno applicate con prudenza e dopo un lungo periodo di addestramento per acquisire le dovute conoscenze sui limiti alla torsione ed alla tensione, delle articolazioni al fine di evitare spiacevoli incidenti;
- si deve fare assumere al braccio dell'avversario la posizione migliore al fine dell'efficacia;
- Tori deve limitare i suoi sforzi ed Uke la sua resistenza per evitare accidenti.

Le lussazioni si possono classificare:

- 1) in funzione delle rispettive posizioni delle braccia - Ude Garami - Ude Gatame;
- 2) in funzione delle posizioni rispettive dei corpi; Juji Gatame, ecc.;
- 3) in funzione della parte del corpo di Tori che poggia sul gomito di Uke: Ude Gatame - Hiza Gatame - Hara Gatame - Waki Gatame.

Al pari dello Shime Waza, si può giungere al Kansetsu Waza con attacchi diretti concatenamenti con Shime ed Osae Komi Waza, ecc.

LE ENTRATE

Considerazioni Generali

Le entrate rappresentano il mezzo più opportuno ed efficace per distruggere la difesa, al suo o, dell'avversario e generalmente vengono così classificate:

- 1° Entrata di fronte nelle quali Tori si trova di fronte ad Uke che può essere rispettivamente:
 - sul dorso;
 - sul fianco;
 - in posizione a quattro zampe.
- 2° Entrata di lato, nella quale Tori si trova di fianco ad Uke, che si può presentare:
 - sul fianco;
 - bocconi;
 - a quattro zampe, posizione alta.

3° Entrata da dietro, nelle quali Tori si trova dietro ad Uke, che può essere:

- su di un fianco;
- bocconi;
- a quattro zampe, posizione alta.

4° Entrata per rovesciamento nella quale Tori è sul dorso ed Uke tra le sue gambe o davanti a lui.

Questa parte del Katame Waza è di un'importanza capitale poiché richiede un perfetto controllo dei propri movimenti al fine di ottenere il miglior risultato senza offrire opportunità a difese o contrattacchi.

I KATA

Considerazioni Generali

Kata vuol dire « forma fondamentale ».

In Giappone si praticano molti Kata che, in modi diversi e sotto vari aspetti, tendono a dimostrare la scienza dell'attacco e della difesa e la molteplicità degli aspetti del Judo.

I Kata ci hanno trasmesso le tecniche antiche e costituiscono degli esercizi di base che devono evidenziare:

- 1) la maestria dell'esecutore;
- 2) l'efficacia della tecnica;
- 3) la bellezza del gesto.

I Kata rappresentano anche il lato artistico del Judo.

Il Nage No Kata - ricerca l'applicazione ideale dei principi delle proiezioni.

Uke prende l'iniziativa dell'attacco che viene assorbita da Tori che lo squilibra fino alla proiezione, secondo ritmi particolari ad ogni tecnica.

Tori e Uke, insieme, ricercano la perfezione del gesto.

Uke riveste un ruolo molto importante nel Kata perché crea il movimento, suscita lo spiazzamento, lo squilibrio che accetta fino a subire la proiezione, come logica conseguenza al suo attacco.

Tori, in tre passi, deve arrivare alla proiezione.

Primo passo - assorbimento dell'attacco e squilibrio, KUZUSHI.

Secondo passo - aumento dello squilibrio e preparazione, TSUKURI

Terzo passo - rottura totale dell'equilibrio e proiezione, KAKE.

Il Nage No Kata deve, dunque, mettere in risalto:

- a) **le attitudini:** Uke deve dimostrare la decisione di attaccare mentre Tori deve imprimere il ritmo, perfezione e realtà all'insieme del gesto;
- b) **le guardie:** sono precise ed adatte alla tecnica che deve essere eseguita;
- c) **gli spostamenti** hanno un ruolo fondamentale nell'esecuzione delle tecniche (Waza) tanto nel ritmo che nella forma (Ayumi Ashi - Tsugi Ashi);

d) **il Tai Sabaki** è esso stesso parte integrante di ogni tecnica (Waza) ed il praticante dovrà realizzarlo completamente, evitando però tutti i possibili movimenti « parassiti » che possono ingenerare un falso squilibrio;

e) **la forma del movimento** deve essere esatta ed ampia tanto da condurre ad una proiezione sincera;

f) **la caduta:** non si tratta di effettuare cadute spettacolari o solo esteticamente belle ma cadute reali alle quali ci si dovrà dedicare con uno studio costante e ciò porterà:

— Uke a liberarsi da paure o timori e quindi ad attaccare con sincerità e convinzione

— Tori a realizzare correttamente la tecnica (Waza) ed a proiettare con sincerità e decisione.

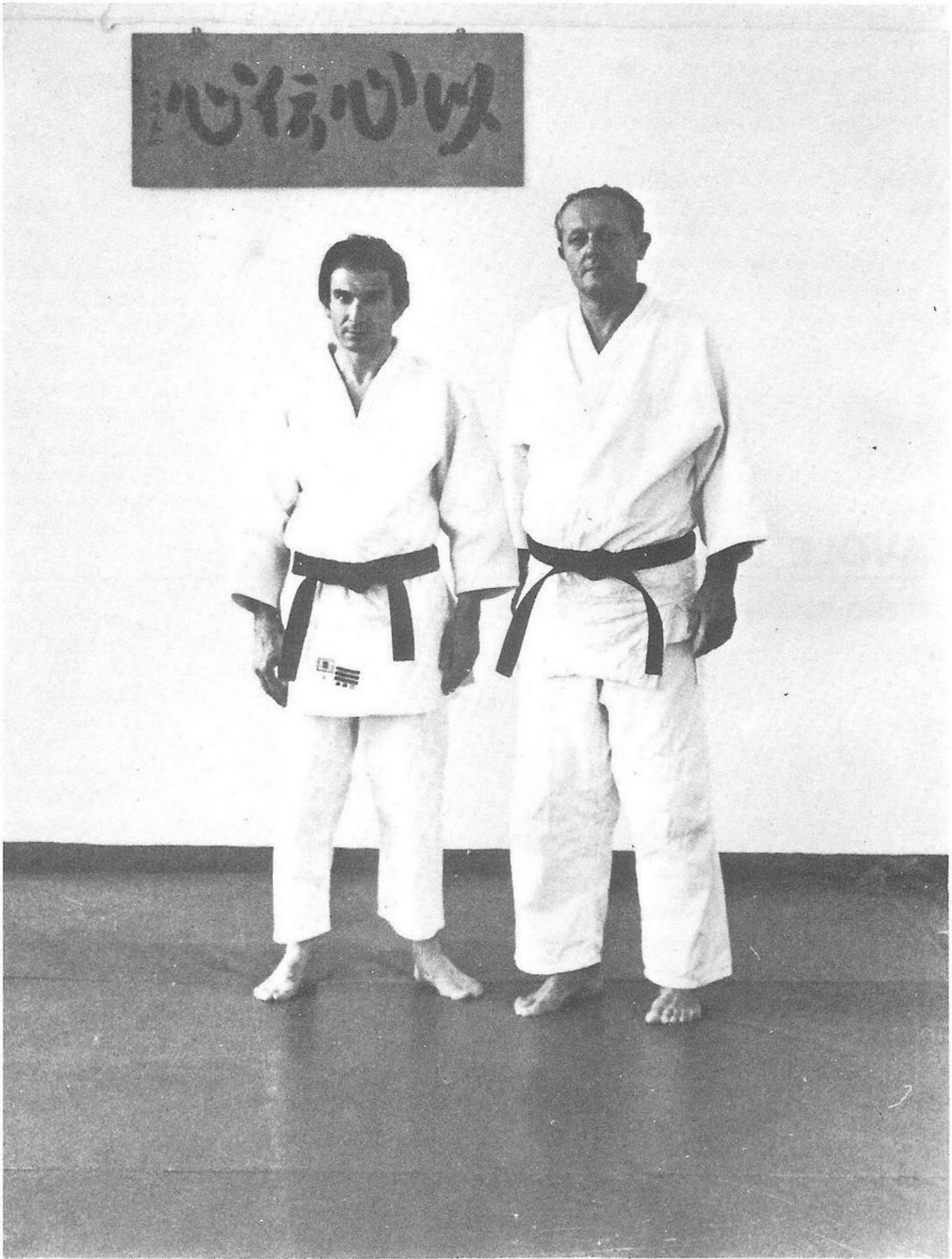


ORARIO SETTIMANALE DI MASSIMA

Ore	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì
17 - 18	JUDO BAMBINI		JUDO BAMBINI		JUDO BAMBINI
18 - 19	JUDO ADULTI		JUDO ADULTI		JUDO ADULTI
19 - 20	JUDO ADULTI	AIKIDO PRINCIPIANTI	JUDO ADULTI	AIKIDO PRINCIPIANTI	JUDO ADULTI
20 - 21,30	JUDO AGONISTI	AIKIDO AVANZATO	JUDO KATA	AIKIDO AVANZATO	JUDO AGONISTI

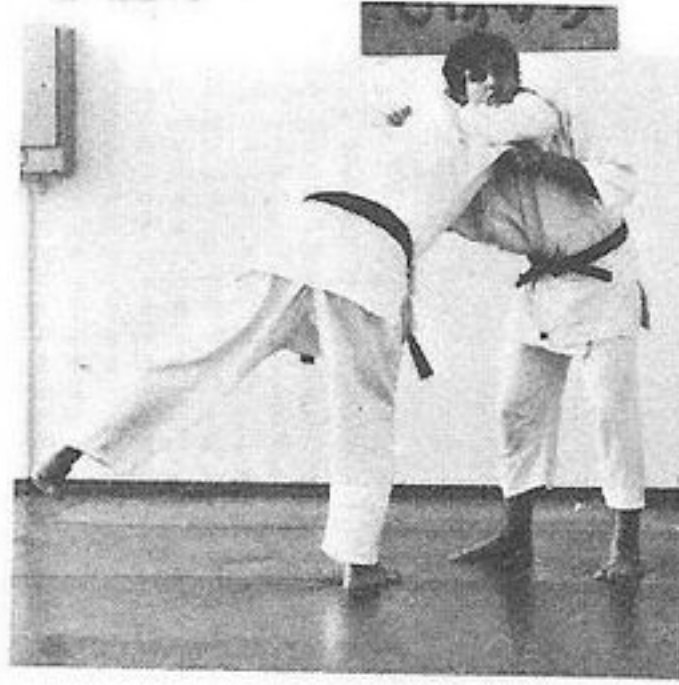
TAVOLE ILLUSTRATIVE

OVVERO PRO MEMORIA FIGURATO



Il Maestro Mario BRUCOLI ed il M° Giovanni ODINI, 3° Dan, suo allievo dal lontano 1969.

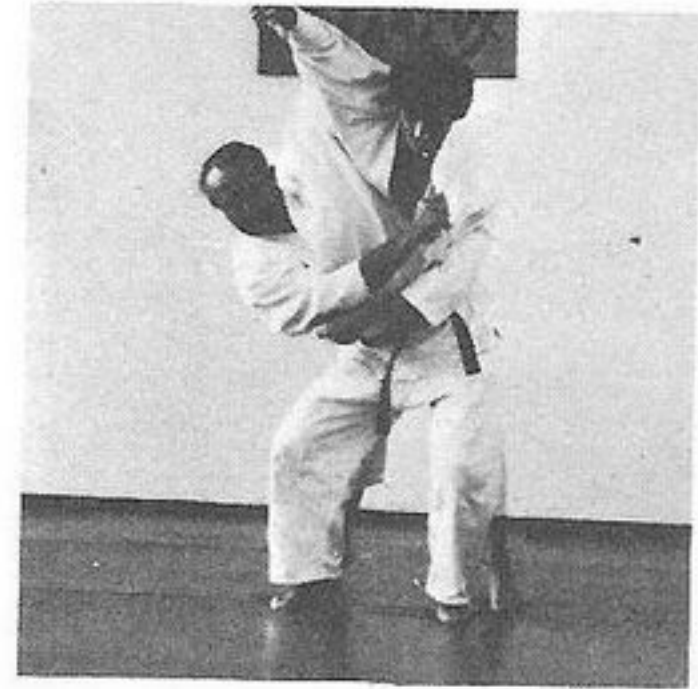
O GOSHI



TSURIKOMI GOSHI



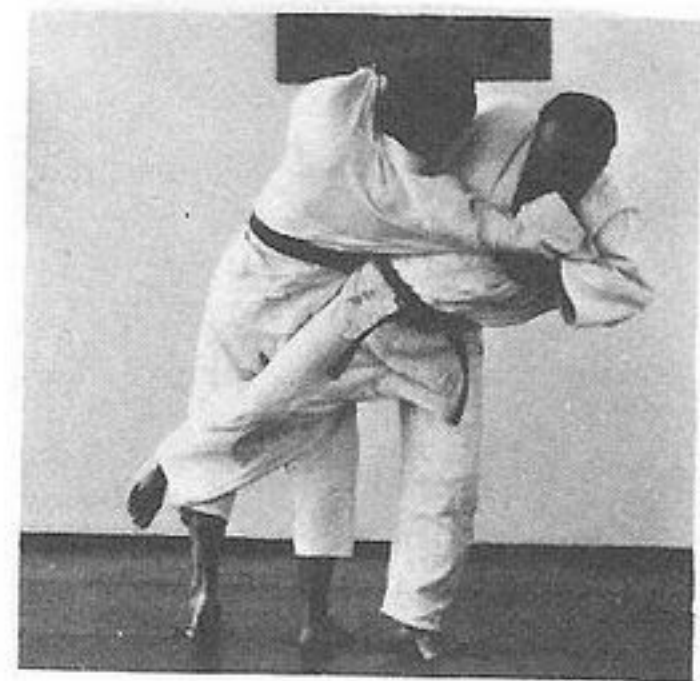
SODE-T.K.G.



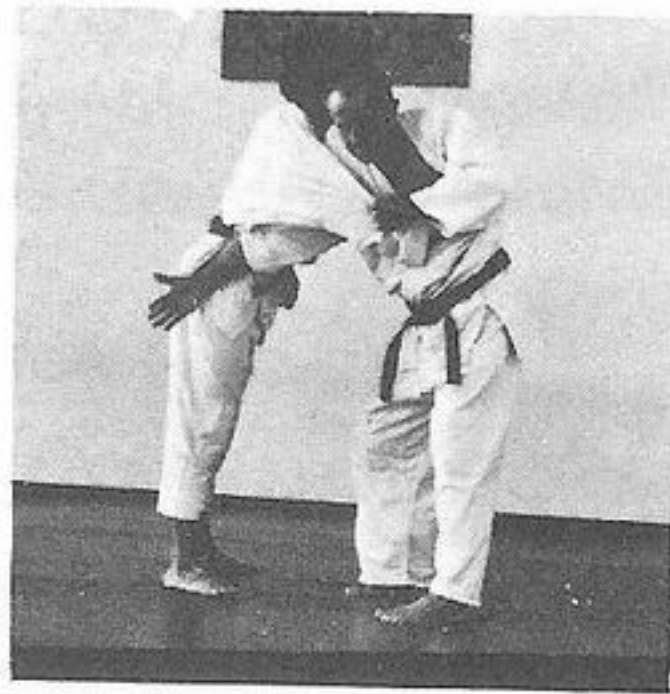
OSOTO GARI



OSOTO GURUMA



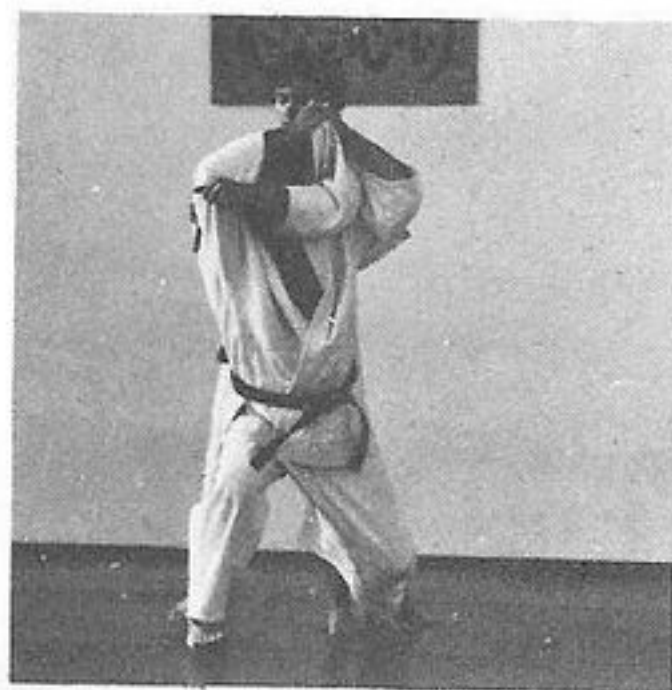
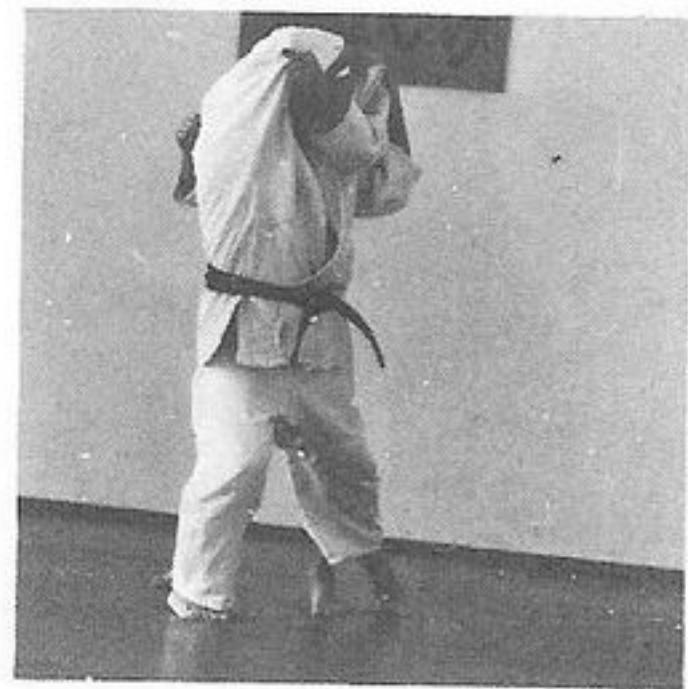
IPPON SEOI NAGE



KATA SEOI



KUZURE KATA-SEOI



MOROTE SEOI NAGE



ERI SEOI NAGE



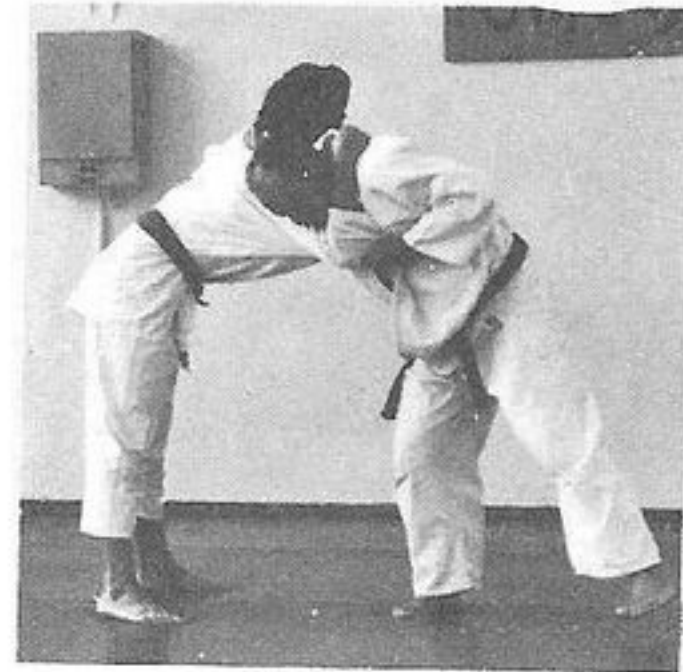
SEOI OTOSHI



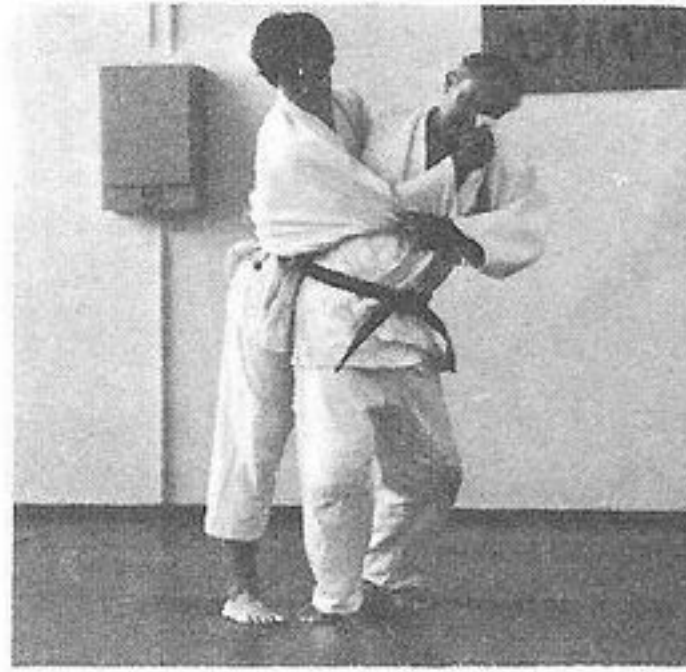
**KATA-GURUMA
OTOSHI**



HARAI-GOSHI



UKI GOSHI



T.K.G. da UKI GOSHI

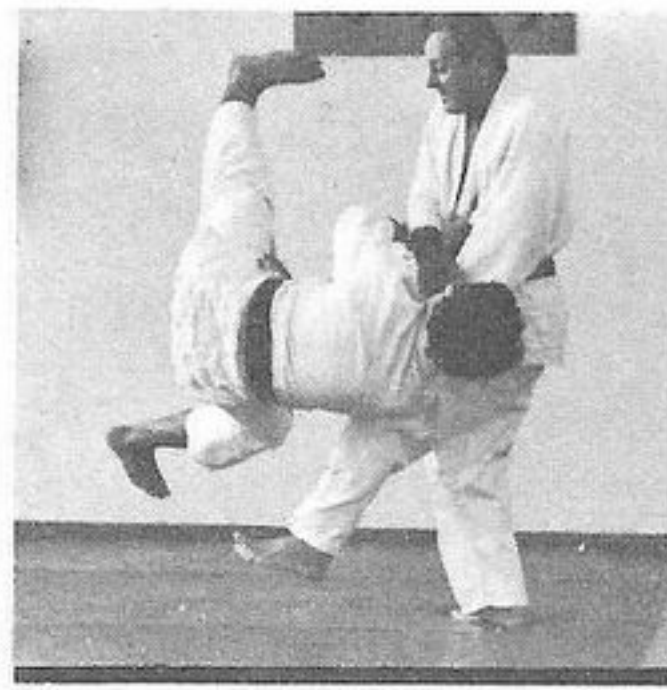


HANE GOSHI



TAKA UCHI MATA





HIZA GURUMA

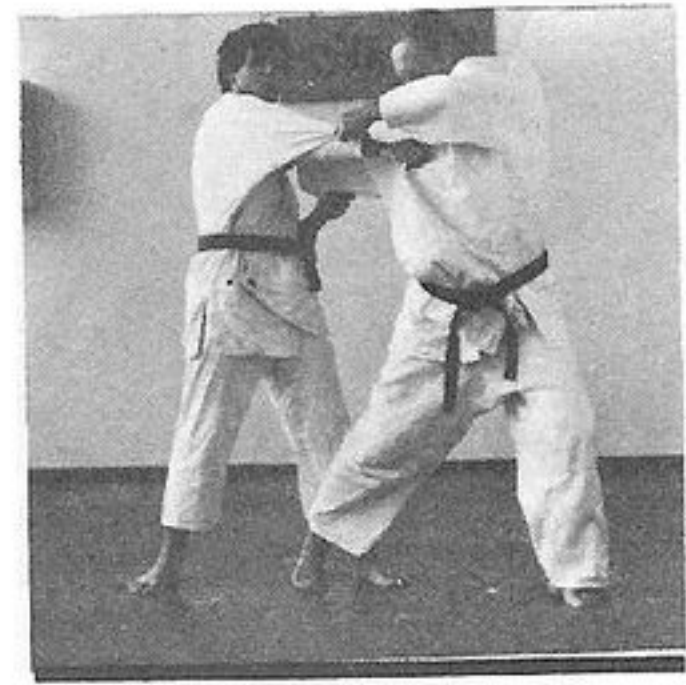
DE ASHI BARAI



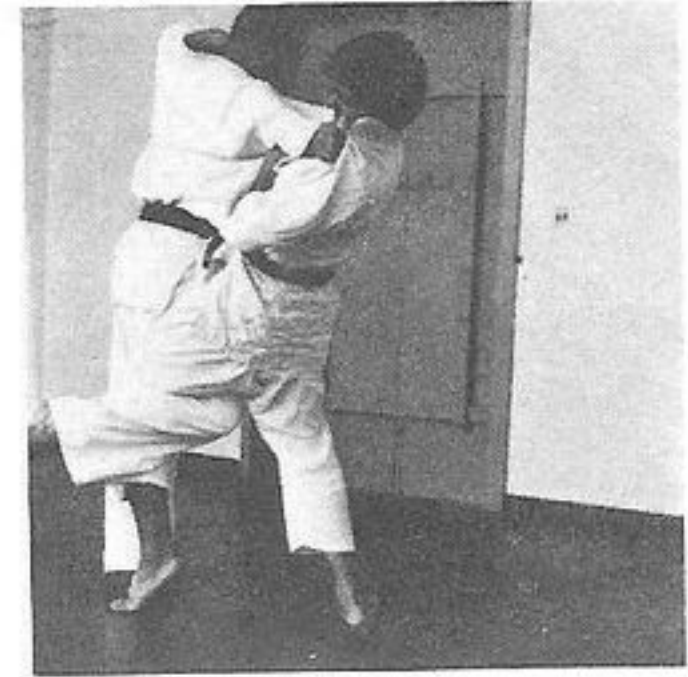
TAI OTOSHI



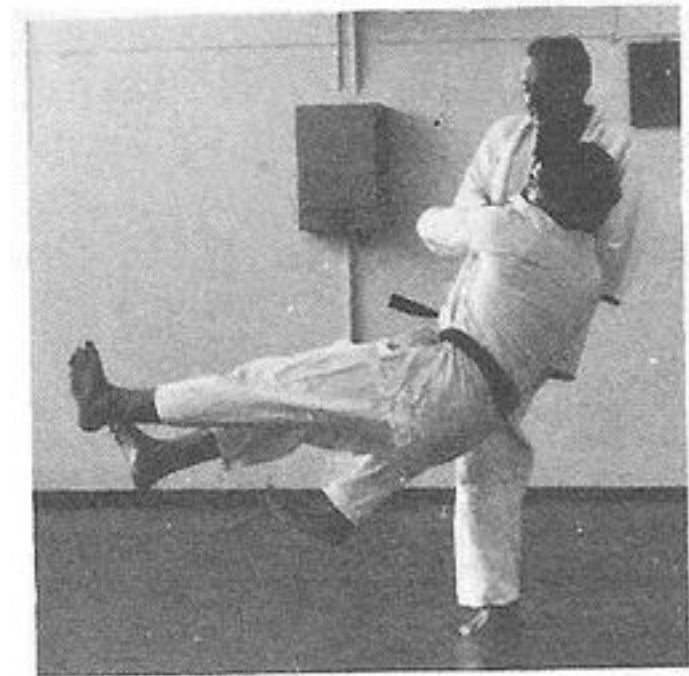
OUCHI GARI



OUCHI GAKE



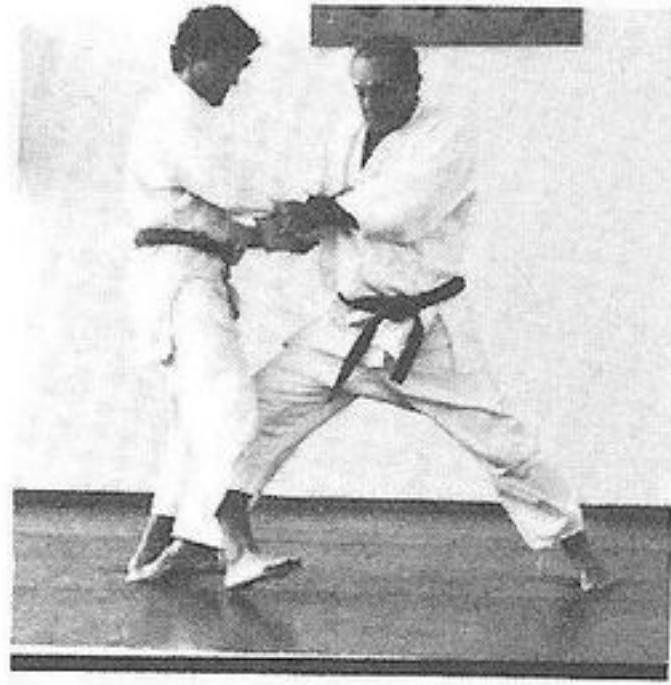
OKURI ASHI BARAI



**HARAI-TSURIKOMI
ASHI**



KOUCHI GARI

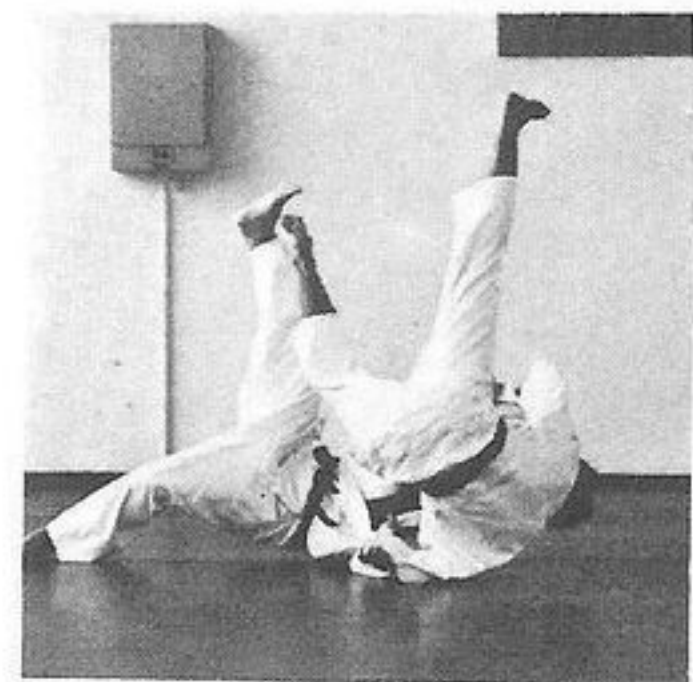
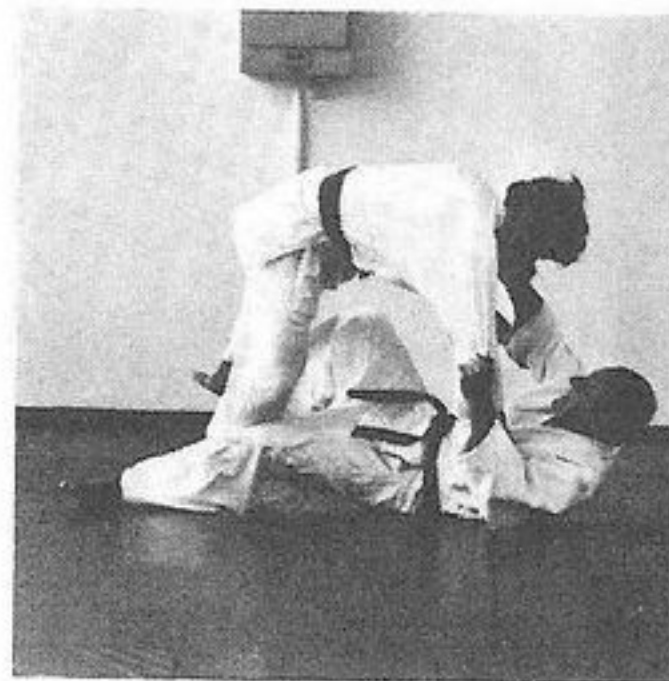


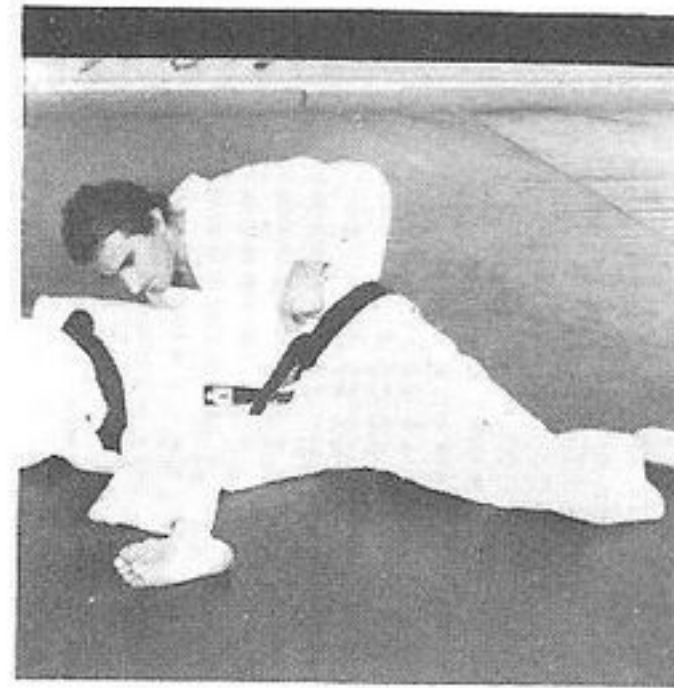
KOUCHI GAKE



TOMOE NAGE

YOKO TOMOE



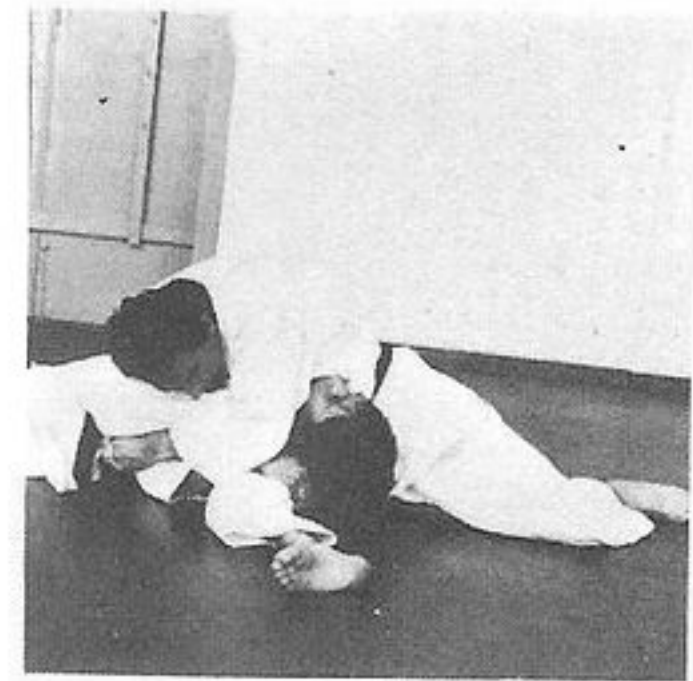


**HON KESA GATAME
GYAKU KESA GATAME**

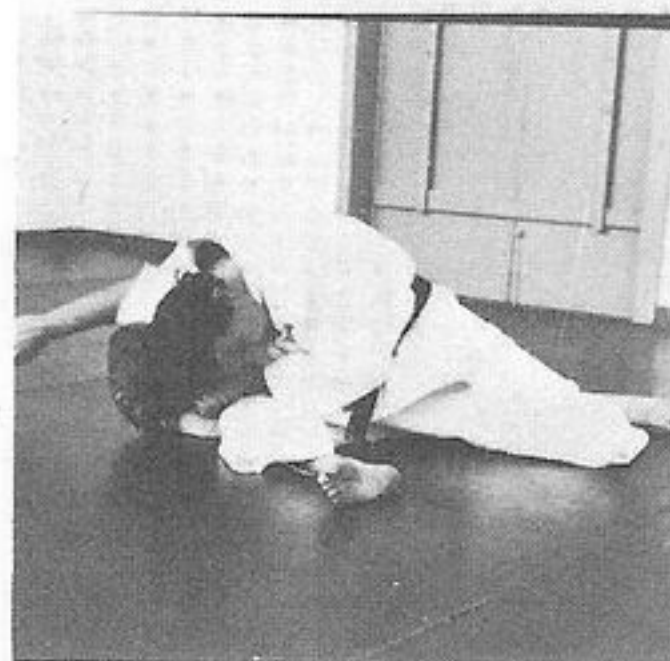


**KUZURE KESA
GATAME**

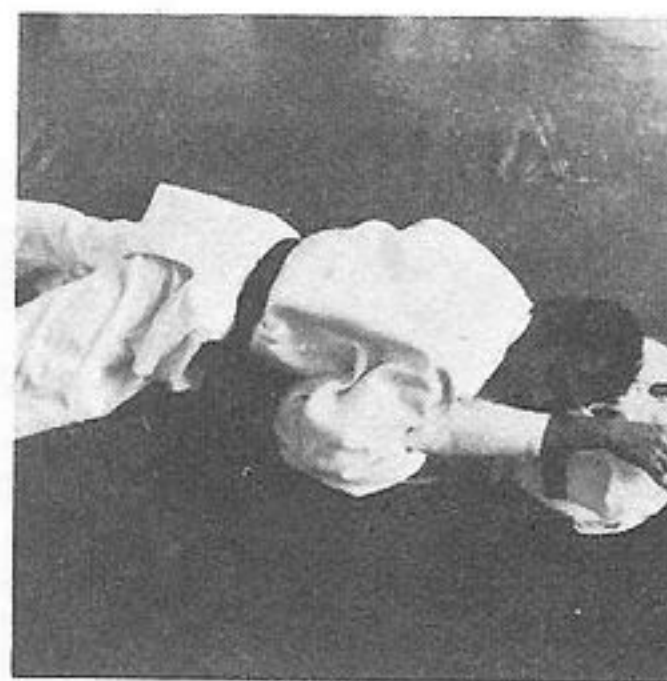
**KASHIRA
MAKURA KESA GATAME**



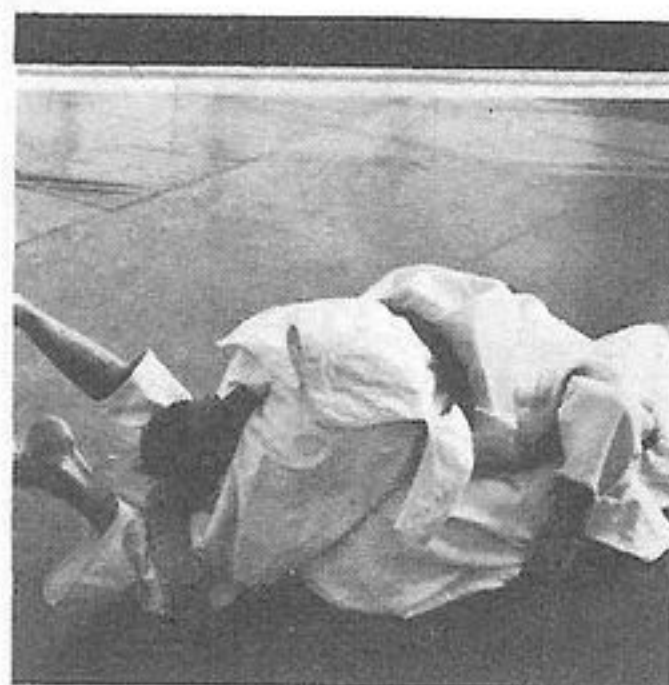
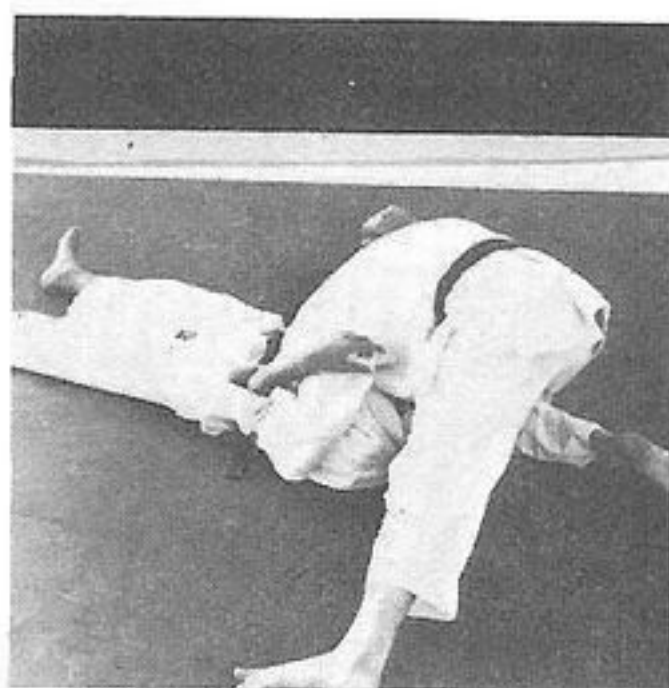
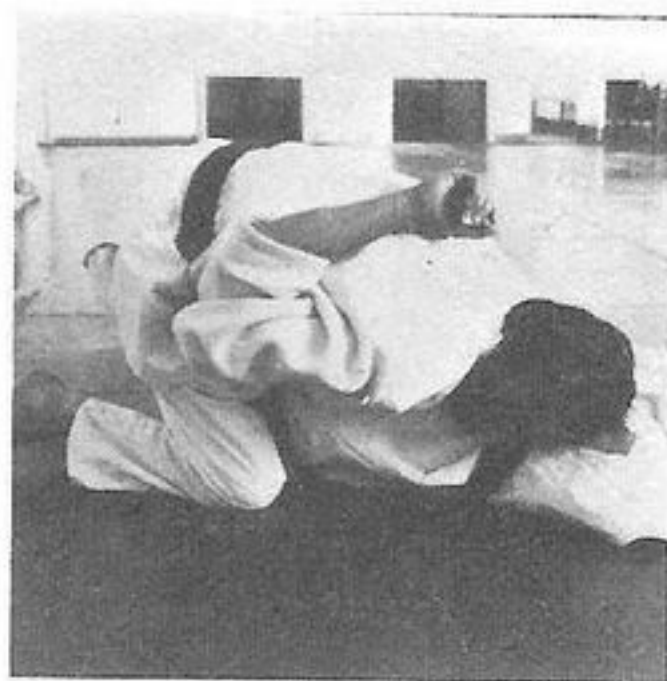
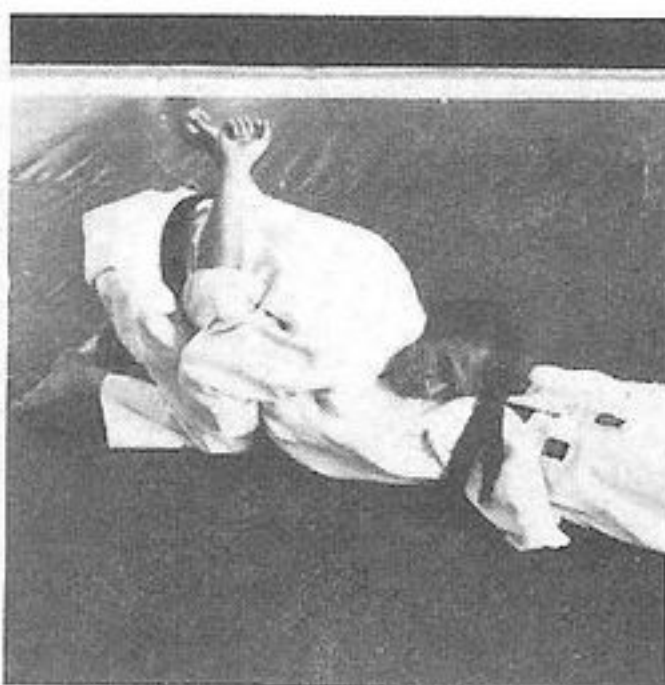
KATA GATAME



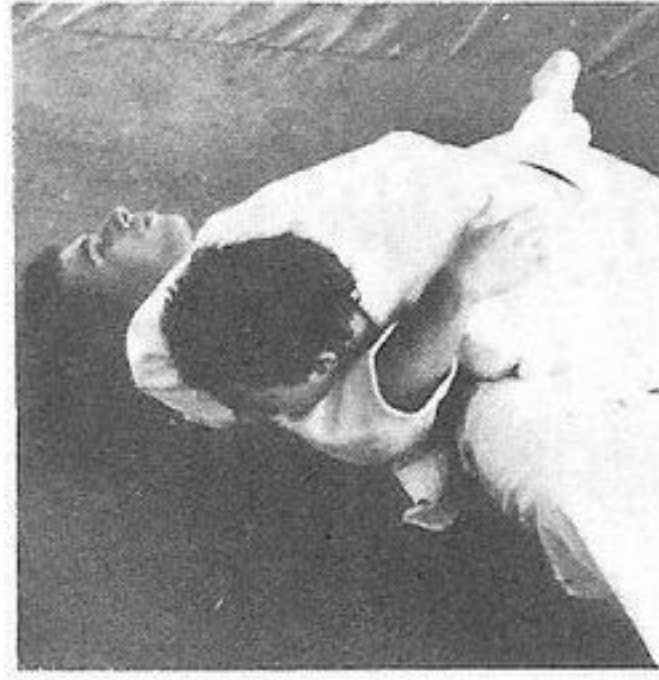
**KAMI SHIHO
GATAME**



**KUZURE KAMI
SHIHO GATAME**



**KAMI SANKAKU
GATAME**



**YOKO KAMI SHIHO
GATAME**

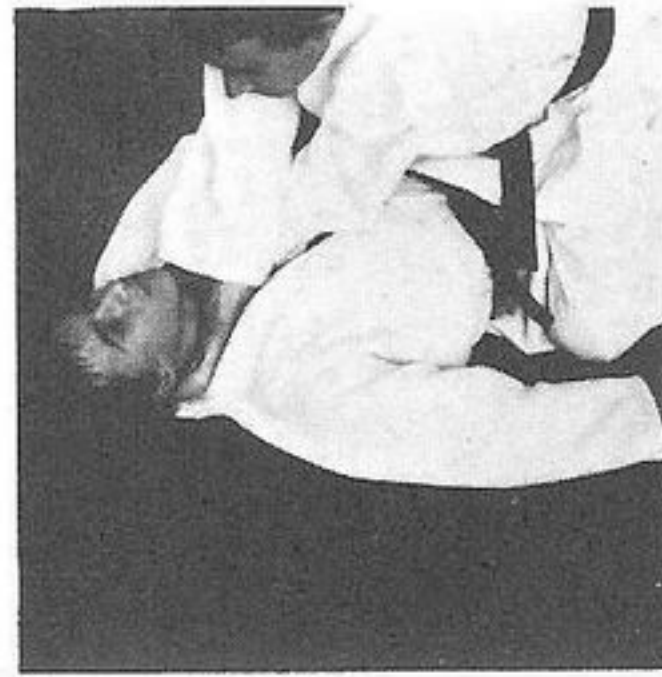
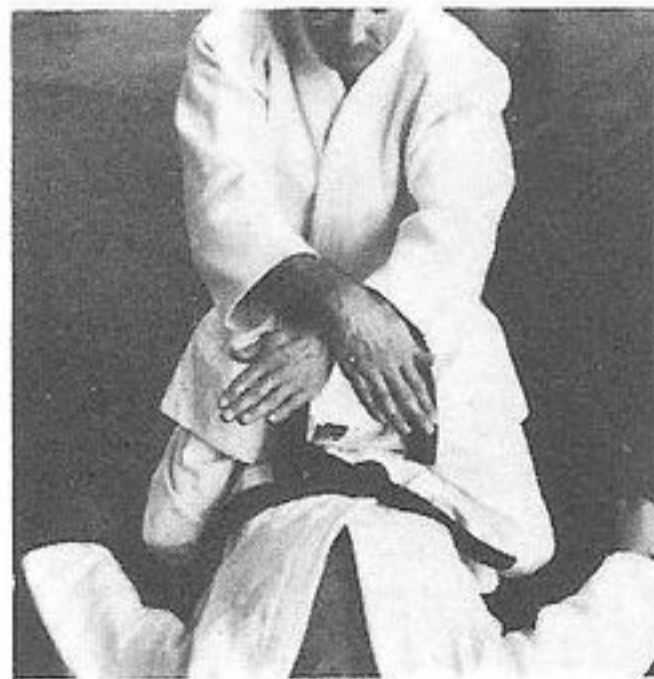
**KUZURE YOKO KAMI
SHIHO GATAME**



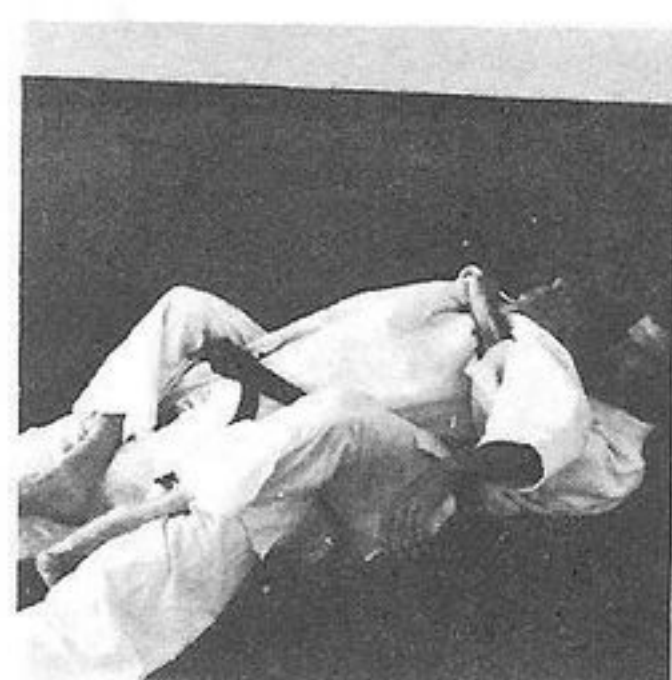
MUNE GATAME

JUJI JIME

**NAMI
KATA
GYAKU**



OKURIERI JIME

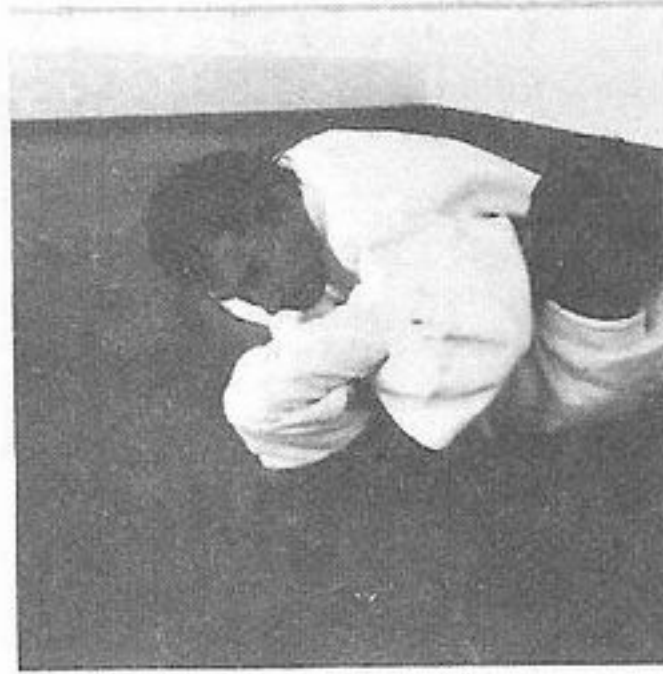


KATAHA JIME

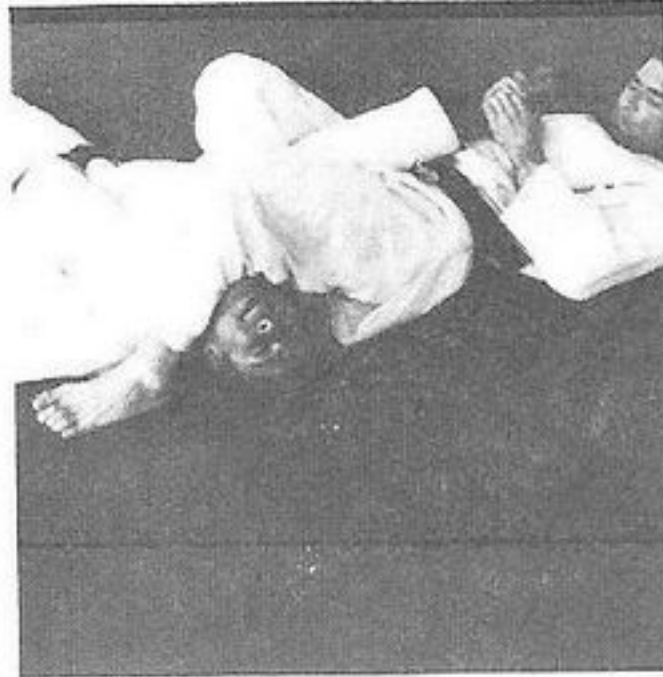


HADAKA JIME



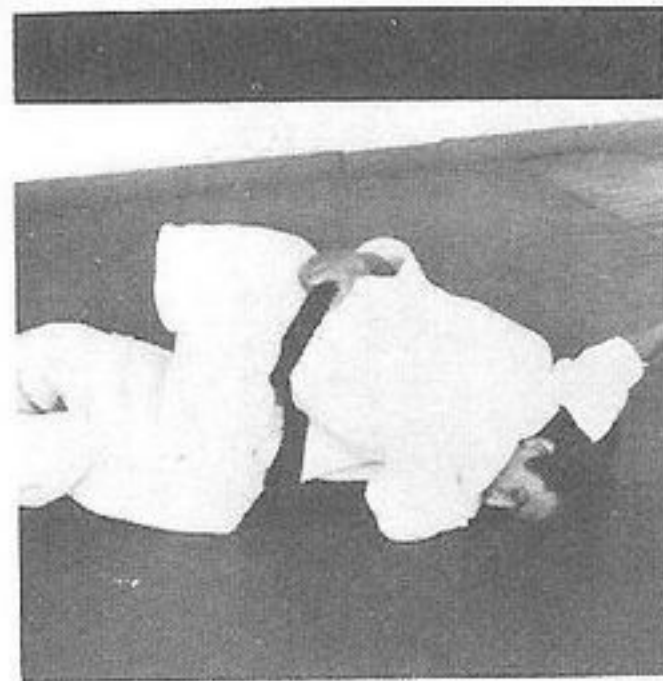


UDE GARAMI

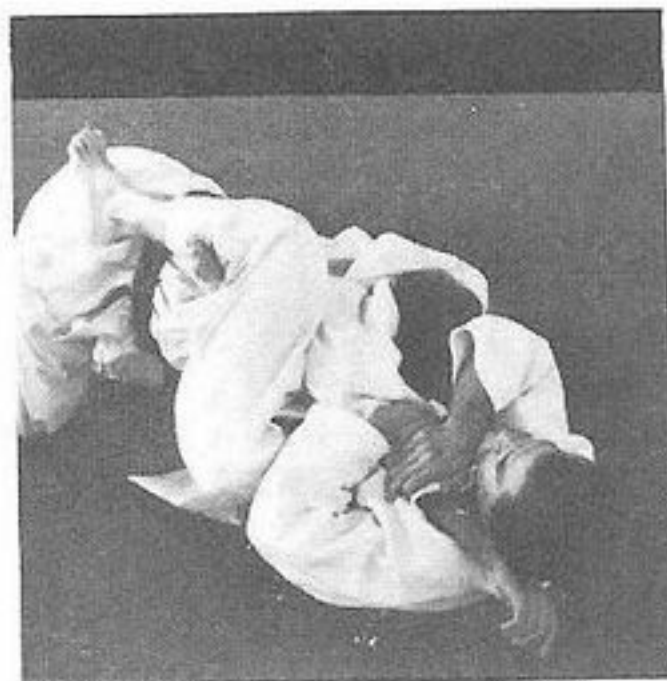


**UDE HISHIGI
JUJI GATAME**

TATE SHIHO GATAME



**TATE SANKAKU
GATAME**



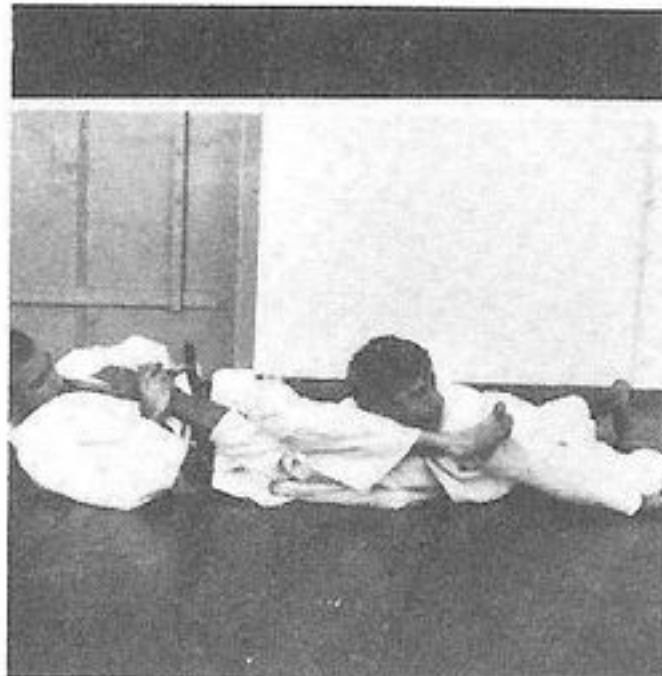
UKI GATAME



**UDE HISHIGI
UDE GATAME**



HARA GATAME



WAKI GATAME

ASHI GATAME

HIZA GATAME



ASHI GARAMI



I Maestri Mario BRUCOLI e Giovanni ODINI con gli allievi, a sinistra, Luca MORINO, a destra, Stefano QUALIZZA, 1° Kyu, che hanno collaborato in veste di Uke, Qualizza per il Tachi Waza e Morino per il Katame Waza.

Al M° Giovanni Odini ed ai giovani 1° Kyu Stefano Qualizza e Luca Morino il mio più vivo ringraziamento per l'intelligente e cordiale collaborazione datami nella realizzazione di « CONOSCI IL JUDO ».

Torino, 8 ottobre 1978

Mario Brucoli

INDICE

Introduzione	pag. 4
Che cosa è il Judo	pag. 6
Breve storia del Judo	pag. 6
Le tappe fondamentali dello sviluppo del Judo	pag. 7
Il Dojo	pag. 8
Etichetta del Judo	pag. 9
Programma ginnico	pag. 9
Nage Nokata	pag. 12
Le cinture ed i gradi	pag. 12
Programma degli esami di grado	pag. 13
Punti di Judo ottenibili con i vari tipi di attività	pag. 14
Considerazioni generali sul Judo	pag. 15
Orario settimanale di massima	pag. 20
Tavole illustrative pro-memoria figurato	pag. 21

JUDO KODOKAN NIPPONBUDO

**N. 4 bis - Supplemento al n. 4 di Judo Kodokan Nipponbudo
Direttore Responsabile Mario Brucoli - Autorizzazione del Tribunale
di Torino n. 1201 del 23-12-1958 - Via Filadelfia, 88 - Torino**