

ARCI - UISP

Lega Regionale Piemontese

Judo e Discipline Assimilate

**Primo Stage Tecnico Nazionale per la verifica del metodo
"Judo Tradizionale,,**

Lanzo Torinese 4-8 dicembre 1976

Note introduttive di Mario Brucoli

L'UISP ha sempre inteso lo sport come momento di incontro, di elevamento culturale, di tutela e promozione della salute, di riequilibrio del rapporto tra le attività fisiche ed intellettuali e, soprattutto, come promozione e sviluppo di momenti aggregativi, così come espressione e potenziamento delle capacità individuali e collettive nella prospettiva di una effettiva riforma di strutture vecchie ed inadeguate alla realtà del Paese.

In questa ottica una scienza di antica saggezza come il Judo doveva trovare una sua naturale collocazione e la conseguente possibilità di un adeguato sviluppo nella stessa associazione come nel Paese.

Questo Judo, oggi tanto chiacchierato ma altrettanto sconosciuto anche alla maggioranza dei suoi più preparati praticanti, che trae le sue origini dalle vicende storiche del Medio Evo giapponese, e forse anche prima, si fonda su rigorosi concetti filosofici ed etico sociali che ne hanno fatto, da sempre, non solo l'arte dell'attacco e della difesa ma soprattutto una via di elevazione morale e spirituale che, avvalendosi della pratica di un particolare esercizio fisico connesso all'uomo, ne plasma e migliora anche il corpo.

Il Judo, sotto il vecchio e tradizionale nome di Ju Jitsu, è nato sui campi di battaglia dalla necessità contingente di sopravvivere all'avversario ed ha avuto per molti secoli il prevalente fine utilitaristico dell'«Arte» pur rimanendo permeato, come d'altronde tutte le altre Arti giapponesi, da un'aura mistico-filosofica ed etico-moralistica che ne ha sempre condizionata anche la pratica.

Data la particolare struttura sociale del Giappone medioevale ed in conseguenza degli avvenimenti storici che ne hanno caratterizzata l'evoluzione, il Ju Jitsu si è sviluppato e diffuso in modo sorprendente permettendo la nascita ed il prosperare di numerose scuole, fino alla restaurazione di Meiji del 1865, quando, con la soppressione della casta dei Samurai, cui era strettamente legato, anche il Ju Jitsu cadde in disgrazia.

In questo periodo della storia del Giappone in cui mutamenti storici e sociali ne determinavano un nuovo assetto e lo facevano uscire dall'oscurità del Medio Evo, tanto si era prolungata questa fase dell'evoluzione del popolo giapponese, Jigoro Kano, rielaborando il vecchio Ju Jitsu su basi scientifiche, lo adattava alla mentalità ed alle necessità della società moderna e ne metteva in evidenza i lati formativo ed educativo nonché quello etico-sociale, trasformando la vecchia arte, il Ju Jitsu, in qualcosa di più, ovvero una Via, il Judo.

Il Judo di Jigoro Kano è nato nel 1882, così vuole la cronaca, ed ha avuto un rapido sviluppo ed una altrettanto rapida diffusione su scala mondiale tant'è che nel volgere di pochi decenni tutte le nazioni del mondo avevano i loro esperti e ne facevano largo uso a fini di... ordine pubblico.

Solamente nel secondo dopoguerra, però, il Judo ha cominciato ufficialmente la sua diffusione come attività sportiva anche se, in Inghilterra prima ed in Francia dal 1936, si era sviluppato su scala nazionale come benefica disciplina di cultura psicofisicosportiva sotto il motto « il trionfo dell'intelligenza sulla forza bruta ».

L'uso del Judo e delle altre Arti Marziali giapponesi in generale, fatto a fini politici dalle varie Forze Armate e polizie del mondo, e per primo dallo stesso Giappone, ha creato pregiudizi e fuorviato l'opinione pubblica dalla concreta realtà del Judo presentandolo sotto l'unico aspetto di mezzo di violenza, di repressione e di feroce sopraffazione.

La trita presentazione dell'eroico Samurai, strumento cieco ed ottuso del più esasperato militarismo, non ha certo giovato a migliorare questa opinione che purtroppo ancora oggi, in molti, alimenta paure, pensieri di intollerante prepotenza e di gratuita violenza.

Ma il Judo è ben altro.

Il Judo è presa di coscienza di se stessi sotto il profilo fisico e psichico; il Judo è ricerca della pace; il Judo, nella sua stessa vicenda, è anche momento di incontro e socializzante; il Judo, nelle parole stesse del suo fondatore, è ricerca della prosperità e del mutuo beneficio attraverso il massimo di efficacia nella utilizzazione dello spirito e del corpo; il Judo è formare uomini liberi.

Attraverso la pratica della tecnica « Ju » si deve giungere al Dō, alla comprensione della Vita in tutti i suoi aspetti.

Dal 1945 alla metà degli anni '50 questo è stato, in generale, il fine della pratica Judoistica.

Però quando si è prospettato l'inserimento del Judo ai Giochi olimpici si è verificata una grande deviazione ideologica che ha portato, come logica conseguenza, ad una altrettanto se non più grave deviazione nella pratica.

Da parte di alcuni Maestri giapponesi si è iniziato un processo di sportivizzazione e modernizzazione del Judo per renderlo adatto alla Olimpiade.

Si sono introdotte le categorie di peso, si sono vietate o modificate molte prese e lanci, si è ridotto il programma tecnico, si sono ripudiati sia la discendenza dal Ju Jitsu come pure i Kata, che di questa discendenza sono i depositari, e si è affermato che il Judo non aveva nulla a che vedere con le Arti Marziali Giapponesi, che il Judo è solo sport, sport puro, lotta dunque.

Di qui, già nello stesso Giappone, la frattura tra i grandi Maestri; i modernisti ed i tradizionalisti.

Ed ecco profilarsi due ben distinte Vie del Judo, una protesa al risultato a tutti i costi, all'alloro olimpico, che a poco a poco ha appunto trasformato il Judo in lotta, che bada al cosiddetto potenziamento fisico, che propugna il Judo atletico, che plasma i vari Geesink, Ruska, ecc., che ripudia la matrice originaria del Judo e tutte le implicazioni di ordine psicofisico etico e sociale, in nome di un non meglio identificato atletismo, che ne ignora volutamente i lati formativo, educativo, culturale e sociale, al solo fine di una medaglia.

L'altra concezione non ha abbandonata la vecchia Via e ne cura, attraverso il meticoloso ed intelligente studio della tecnica, anche il lato storico filosofico culturale ed etico-sociale.

Ecco quindi dal 1955 al 1960, circa, il delinearsi delle due Vie del Judo che, pur non differenziandosi sostanzialmente nella tecnica, sono abissalmente diverse sia nella concezione teorica che nella pratica: il Judo atletico ed il Judo tradizionale.

Seguendo le suggestioni ed i facili successi dell'atletismo, il Judo nostrano, il Judo federale per intenderci, ha perseguito la strada dell'autoritarismo e della prepotenza gestendo il Judo in modo inaccettabile e provocando larghe defezioni anche tra i « fedelissimi ».

Nasceva così, agli inizi degli anni '70, la Lega Nazionale Judo e D.A. UISP come gesto di ribellione a schemi, programmi e modi d'essere totalitari ed anacronistici, in totale disaccordo con l'attuale realtà sociale del Paese e con la natura stessa del Judo.

La Lega Nazionale Judo e D.A. UISP, nata dalla necessità di rinnovamento sia delle strutture che dei metodi e dei rapporti doveva pure rinnovarsi nei programmi e nella pratica, non poteva accettare per verbo tutto quello che aveva provocato il degenerare del Judo da Via a lotta.

Bisognava darsi delle strutture e dei programmi in armonia con la linea politica dell'Associazione e che ne mettessero praticamente in evidenza il valore formativo ed etico-sociale.

Sui programmi, in particolare, non era assolutamente accettabile e riproponibile il Judo federale, da un lato perché estremamente limitativo e d'altro canto perché non abbiamo mai voluto essere una copia, bella o brutta, di una cosa già esistente.

Non era possibile presentarsi con programmi di dubbia validità che avrebbero potuto convalidare dicerie, peraltro già correnti, di un nostro Judo di seconda classe.

La scelta non poteva essere che una sola, per soddisfare a tutte le nostre necessità da quelle di carattere culturale ed etico-sociale a quelle di ordine formativo e sportivo, il Judo tradizionale nella sua completezza e, su questa strada, abbiamo intrapreso prima l'opera di informazione, poi di verifica.

Poiché il nostro modo di praticare il Judo non è inferiore o meno qualificato di qualsiasi altro, abbiamo sempre cercato e provocato il confronto con chicchessia tant'è che abbiamo proposto ed incoraggiato, per dubbiosi e paurosi, il doppio tesseramento che costringe tutti ad una costante verifica e ad un dialogo serrato sia sui modi di essere che sulle finalità.

Abbiamo proposto e ne è stata iniziata la pratica, un metodo di lavoro che, superando triti schemi convenzionali, ci porta alla realtà della formazione permanente ed adattandosi alle varie realtà della Vita, si plasma, in una continua evoluzione, alle infinite sfumature caratteristiche delle necessità esistenziali di ogni praticante.

Un vecchio proverbio giapponese suggerisce lo studio del passato al fine di comprendere, nella sua totalità, il presente ed è questa la nostra strada.

Ci siamo avvicinati al passato, il Judo tradizionale, consapevoli della sua vitale importanza, ed ora lo stiamo riproponendo nella sua totale integrità ideologica e pratica al fine di trarne tutto l'insegnamento possibile.

Nel Judo tradizionale esistono due livelli: gli aspiranti Judoisti, dalla cintura bianca (VI kyu) alla cintura nera, ed i Judoisti veri e propri, i veri praticanti questa arte antica, dal I dan in poi, ed anche i programmi riflettono questa concezione ed abbiamo così il Corso Base e Tecniche Derivate, sotto la C.N., ed i Corsi Successivi di Specializzazione, dal 1 dan in poi.

Poiché la pratica del Judo si basa essenzialmente su due esercizi, il Randori (ovvero esercizio libero) ed il Kata (ovvero studio delle forme convenzionali), dobbiamo da subito metterci nella condizione ideale per un'efficace e proficuo lavoro in quanto il Judo deve essere praticato con la massima intensità possibile, come se l'istante che stiamo vivendo fosse l'ultimo della nostra vita.

Dobbiamo renderci conto che non c'è tempo da perdere e su questa presa di coscienza impostare il nostro modo d'essere.

Il programma in se, ovvero l'arida elencazione di movimenti e tecniche non è che possa dire molto.

È il modo di praticarlo che qualifica un programma e nel nostro caso questa concezione si basa essenzialmente sulla interpretazione e sulla esecuzione dei Kata, il legame con la tradizione.

Il Judo è la scienza dell'attacco e della difesa e nei Kata, in tutti i Kata del Judo, questa affermazione ha la sua conferma pratica.

I Kata, che sono il più vivo legame con la tradizione, ci insegnano le basi stesse del Judo e ci portano alla comprensione dei fondamenti della tecnica:

- 1 la giusta distanza, Ma - ai
- 2 le prese, Kumi kata
- 2 il contatto
- 3 le posizioni, Shisei, Shizen - tai; Jigo - tai
- 4 gli spostamenti, Shin - tai
- 5 il Tai - sabaki
- 7 gli squilibri, Kuzushi
- 8 le fasi della proiezione, Tsukuri (impacchettamento e caricamento), Kake (conclusione della tecnica, il lancio).

Il nostro programma che, basandosi sulla interpretazione tradizionale dei Kata ed anche sulla pratica di tecniche e movimenti caduti in disuso a causa della « modernizzazione » subita dal Judo, vuole trarne il maggior profitto sotto l'aspetto educativo e formativo, prende le mosse da alcune considerazioni di ordine essenzialmente pratico: nel Judo tradizionale si è sempre curata, con pignoleria direi, la pratica delle Ukemi (le cadute), che permettono sì di evitare lesioni o ferite ma soprattutto liberano il neofita da paure congenite, ingigantite dalle apprensioni dei famigliari, « non fare questo... attenzione a quello... attento cadì... ti fai male... » ecc.

Solo una pratica completa delle tecniche del Judo, di tutte le tecniche stimola lo studio ed il perfezionamento delle Ukemi con l'acquisizione conseguente di tutti i benefici insiti nell'esercizio che vanno dalla presa di coscienza della propria corporeità, al potenziamento e consolidamento fisico, al coordinamento dei movimenti al superamento di antichi timori e paure.

Nello studio successivo degli esercizi preparatori al Judo si introduce un altro concetto fondamentale, il Judo non si pratica da solo, in questo senso diventa momento d'incontro, inizia la fase socializzante, si pratica con tutti e non solo con l'amico del cuore, ci si conosce mentre tutta la parte formale che va dal concetto di Dojo al saluto ed allo Spirito del Rispetto, accentua questa socializzazione dell'allievo facendogli superare gli aspetti negativi dell'isolamento nel quale si vive nella realtà moderna.

Il Judo si inserisce perfettamente nel processo di rinnovamento dello sport perché pur avendo tutti gli elementi essenziali della disciplina sportiva, campionati - rassegne - gare, ha in se, come finalità, il miglioramento individuale e l'uso delle energie dello spirito e del corpo per l'ottenimento della socialità e il mutuo beneficio anche nel concetto che chi sa deve insegnare e dare, e nella pratica di Dojo, quotidianamente, vediamo l'applicazione costante di questo utilissimo principio universale.

Questa nostra particolare impostazione non ci vuole in contrapposizione con altri Enti o federazioni; vuole solamente stabilire in modo chiaro ed inequivocabile ruoli, responsabilità e campi d'azione per poi trovare nuovi modi di essere e forme di collaborazione.

È già possibile, sulla base del riconoscimento ufficiale degli Enti di promozione sportiva e della costituzione delle Commissioni Enti — CONI ed Enti — Federazioni, adombrare possibili forme di collaborazione. Anche senza accordi specifici il confronto è già in atto con la FILPJ; basta leggere gli ultimi comunicati e circolari federali per vedere come la nostra azione abbia provocato e condizionato gli organi federali costringendoli ad alcuni ripensamenti su strutture, modi e programmi di attività.

Pur nella diversificazione dei fini è già possibile prevedere una osmosi nei due sensi che permetta ad una federazione democratica di attingere al nostro vivaio ed alla nostra struttura il recupero di quelle forze vive e vitali che la struttura organizzativa federale non può più amministrare e che sarebbe veramente delittuoso perdere per dei puri inghippi... burocratici.

L'inserimento di questi quadri, dopo un periodo di preparazione alle nuove mansioni ed incarichi, ci arricchirebbe di esperienze essenziali allo sviluppo dell'associazionismo ed in armonia con le necessità oggettive del Paese.

Il nostro programma tecnico, abbandona lo schema del Go Kyo (le 40 tecniche del Kodokan di Tokyo) riprendendo e riproponendo il Judo dell'origine, quello, per intenderci, che partendo da Jigoro Kano è giunto a noi passando per Yamashita, Samura, Saigo, Nagaoka, Mifune, Tani, Takagachi, Abe, per non citare che i più rappresentativi, è ben più ricco di tecniche, di possibilità di espressione individuali, di azione, di valore educativo, infine più consono ai nostri principi e scopi.

Quando diciamo che il Judo è una via di formazione etico-sociale che si avvale di un mezzo fisico, ci riferiamo a quel Judo che oggi viene negato da quegli stessi giapponesi che propugnano le idee ufficiali, da quei giapponesi che a tutti i costi hanno voluto il Judo « puro sport agonistico ».

Se il Judo fosse solo sport sarebbe lotta e quindi si dovrebbe chiamare « sumo » o qualcosa di simile.

Se continuiamo a chiamarlo Judo è perché per poterlo praticare in modo corretto ed ortodosso ci dobbiamo attenere a principi filosofici particolari e che anche la parte pratica di attività fisica propriamente detta risponde a questa filosofia.

A conforto di questa tesi anche in Giappone molte grandi ed indiscutibili figure del Judo sono in contrasto con la linea ufficiale che vuole il Judo solo sport e stanno attivamente operando per un ritorno all'origine, al Judo tradizionale.

Ecco, come esempio, quanto afferma Takeichi Otani, 9° Dan, sul Judo attuale:

« Dopo il primo campionato del mondo di Judo ho sentito dire: come sarebbe contento il M° Jigoro Kano se visse ancora! Ma io affermo che se il M° Kano visse ancora piangerebbe sicuramente. Ed eccone la ragione:

Il Judo elaborato dal M° Jigoro Kano permetteva al debole di riportare facilmente la vittoria sul forte mentre il Judo di oggi è la tecnica dei forti.

Il Judo elaborato dal M° Jigoro Kano con tanta fatica è già cambiato e senz'altro in peggio.

L'originalità del Judo consisteva nel dare la possibilità di vittoria con un minimo di forza mentre i Judoka di oggi hanno del tutto dimenticato questa originalità e non vogliono più vincere se non con la loro forza.

Il M° Kano diceva abitualmente che il Judo doveva essere come una danza. Egli con questo voleva affermare che solamente colui che possiede il « Ju » può agevolmente percepire con rapidità il momento in cui attaccare.

Molti mi chiedono se il Judo attuale è o no superiore al Judo del tempo passato; francamente, quando osservo una competizione di Judo oggi, sulla tecnica in generale, non sulla tecnica in particolare, il numero delle tecniche ben conosciute da una persona è molto limitato. Per di più il Judoka che sappia usare tanto bene questa tecnica sia a destra che a sinistra è ancora più raro. In questo modo quasi più nessuno sa fare il « renrakuwaza ».

E l'articolo continua ancora a lungo.

Un altro strenuo oppositore del Judo moderno è il 9° Dan Kanemitsu che si rifiuta di accettare i gradi Kodokan in nome di un Judo originale.

Ma le voci della opposizione, oggi che in Giappone i movimenti democratici si stanno sviluppando, aumentano e si indirizzano, originalmente, sulla nostra linea.

Il Judo tradizionale si ataglia perfettamente ai nostri concetti di sport servizio sociale, sport per tutti, in primo luogo perché, per definizione, non è selettivo ed in secondo luogo perché la sua pratica corretta oltre ad una eccellente educazione fisica rappresenta anche un momento di notevole crescita culturale.

Vediamo, in sintesi, perché il Judo tradizionale, nella compiutezza del metodo è il nostro Judo.

In primo luogo attraverso una costante e corretta pratica delle Ukemi, di tutte le Ukemi, libera il novizio da molti complessi e questo in antitesi al Judo moderno, al Judo atletico, per la pratica del quale le cadute sono considerate quasi una inutile perdita di tempo, meglio fare i pesi, dicono gli esperti.

La pratica nel concetto di « arte marziale » ci riconduce al duello, duello per la vita, portato alle estreme conseguenze e questo concetto di vita o di morte nella pratica corrente si trasforma in responsabilità reale e cosciente di Tori nei confronti di Uke con una conseguente rapida e ben fondata crescita morale.

Il concetto di potenza non è assolutamente legato alla forza fisica ma alla velocità di attacco ed alla perfezione tecnica dell'attacco stesso; non ci sono discriminanti fisiche da un lato mentre dall'altro c'è uno stimolo costante allo studio, alla perseveranza al superamento di se stesso.

La pratica del Judo, diceva anche Jigoro Kano, si effettua su due direttrici: il Kata (la grammatica), ed il Randori (l'esercizio libero).

Oggigiorno i Kata non sono più studiati, ovvero in generale si affrontano come una rogna, come un qualcosa di vecchio, inutile e superato, legato ad una tradizione incomprendibile e fatalmente incombente.

Niente di più errato!!! Proprio attraverso i Kata noi troviamo il Judo vivo e reale, il Judo di una altrettanta reale e viva tradizione, quel Judo che deriva dal Ju Jitsu, quel Judo Arte Marziale che per particolari convenienze anche politiche, in molti vogliono che venga dimenticato.

Noi insistiamo che la pratica dei Kata sia effettuata secondo il loro spirito originario, in modo reale, lasciando la finzione ad altre organizzazioni più o meno sportive, cercando di trarre dai Kata tutto l'insegnamento in essi racchiuso.

Anche per questo i nostri programmi sono molto qualificanti o perché questo punto rappresenta l'anello più saldo che ci lega alla pratica tradizionale del Judo.

Nel nostro programma la progressione del « RANDORI NO KATA » è stata arricchita del « GONOUSEN NO KATA », il Kata del Kaeshi Waza per renderlo più aderente alla realtà viva del Judo.

Per quanto sopra esposto riteniamo che i programmi delle Lega Judo e Discipline Assimilate UISP, quelli approvati dal Direttivo Nazionale, siano in armonia con la linea politica e programmatica dell'Associazione ed auspichiamo che la loro applicazione pratica, partendo dallo Stage Nazionale di Lanzo Torinese, si espanda rapidamente in tutto il Paese.

IL CORSO BASE

a) Premessa

Tutti i grandi Maestri da Jigoro Kano a Kudo, da Kanemitsu a Mifune, da Kurihara a Oda, hanno affermato che il Judo è la scienza del combattimento corpo a corpo.

Come tutte le scienze anche il Judo ha dei principi, degli scopi, una sua storia, una sua filosofia, una sua metodologia, delle sue regole per l'applicazione pratica sia dei suoi principi che dei suoi scopi.

Così, come lo studio di tutte le scienze parte dalla assimilazione di nozioni di base per poi poter procedere più speditamente nella comprensione, anche lo studio del nostro Judo, che si rifà direttamente alla tradizione ed è innanzi tutto un fatto di cultura, parte da nozioni elementari raccolte in un « corso di base » nel quale sono anche condensati sia i principi teorico-pratici che le regole per la loro applicazione.

b) Introduzione

Il Judo è la scienza del combattimento corpo a corpo la cui pratica si effettua su due direttrici ben distinte: il Randori e il Kata.

Vediamo ora, attraverso ad una analisi essenziale, di condensare in pochi termini i fondamenti, le basi reali del combattimento corpo a corpo.

Si potranno così riassumere come essenziali alla acquisizione della scienza del combattimento corpo a corpo, i seguenti elementi fondamentali:

- 1 le UKEMI, la padronanza dei modi e metodi di cadere senza danno alcuno in qualsiasi circostanza.
- 2 gli SHIN TAI, i movimenti del corpo, come muoversi e come far muovere il proprio avversario.
- 3 KUMI KATA, i vari modi di effettuare le prese all'avversario.
- 4 il contatto tra Tori ed Uke.
- 5 KUZUSHI, i modi di squilibrare Uke.
- 6 IL TAI SABAKI, i movimenti rotatori del corpo, entrare e schivare.
- 7 le entrate dirette e indirette.
- 8 la velocità di esecuzione delle tecniche.
- 9 RENRAKU e KAESHI WAZA, gli attacchi successivi, i contrattacchi, i concatenamenti e la prosecuzione al suolo del combattimento

e verificare su questa falsariga la validità del « CORSO BASE » nella sua completezza, ovvero del « Corso Base » stesso e delle tecniche da esso derivate, nell'ottica di una preparazione alla pratica reale del Judo che avrà inizio dalla acquisizione della C. N. in poi.

È stato anche detto che il « Corso Base » ci avvicina al Judo nel modo più naturale, che oltre a non creare problemi, appiana quelli che potrebbero essere insiti nella pratica stessa del Judo.

Ora, se noi partiamo dal concetto che veramente la pratica del Judo comincia dalla C. N. in poi, ci possiamo facilmente rendere conto come le tappe del « Corso Base » rappresentino la logica progressione verso la C. N.

Il « Corso Base », dopo lo studio delle cadute, delle posizioni, degli spostamenti, delle prese, ecc., nella successiva fase dello studio delle tecniche, parte da O Goshi che è un movimento istintivo per eccellenza per giungere al Tomoe Nage (la dodicesima tecnica del Corso Base) che, nella caduta volontaria di Tori (il sacrificio) trae la possibilità di proiettare Uke.

Tomoe Nage presuppone la padronanza dei movimenti del proprio corpo per poter lanciare l'avversario ed anche il superamento di istintivi timori e paure, padronanza e coraggio che si acquisiscono con la conoscenza e la pratica costante del « Corso Base ».

Il nostro metodo, tradizionale, differisce dal Go Kyo No Kaisetsu perchè si attaglia naturalmente ad ogni Judoka a causa della istintività delle tecniche e della loro successione.

Mentre il Go Kyo partendo dal De Ashi Barai, con il pretesto di voler salvaguardare Uke che cade quasi scivolando al suolo, presuppone una buona conoscenza del Tai Sabaki da parte di Tori neglignendo lo studio delle Ukemi da parte di Uke, il metodo tradizionale, partendo da un O Goshi convenzionale facilita il lavoro di Tori che si trova ad operare partendo da una tecnica istintiva e costringendo Uke alla perfetta conoscenza, immediata, delle Ukemi perchè O Goshi, anche se eseguito in modo convenzionale, è pur sempre una grande tecnica con una grande proiezione ed una conseguente caduta dall'alto che, sebbene molto ben controllata da Tori, è sempre dura e richiede, conseguentemente, una buona conoscenza delle Ukemi da parte di Uke che non potrà che trarne notevole profitto e beneficio.

c) Il Metodo

Le prime 5 tecniche (waza) del Corso Base, O Goshi - O Soto Gari - Seoi Nage - Harai Goshi - Hane Goshi, così, come vengono insegnate nella nostra progressione, pur nella varietà sia della direzione della proiezione come nel diverso uso del proprio corpo e della coordinazione dei movimenti richiesta, rispondono al primo dei fondamentali per la corretta pratica del Judo a qualsiasi livello: il CONTATTO, lo stretto e costante contatto di spalla tra Tori ed Uke.

La posizione di partenza, d'ora in poi la chiameremo « posizione base », costituita dai due triangoli equilateri che si formano tra i piedi di Tori ed i piedi di Uke — piede destro di Tori al centro dei piedi di Uke, piede destro di Uke al centro dei piedi di Tori (migi shizen tai), ad una distanza proporzionale.

Contemporaneamente la reciproca presa al colletto dietro la nuca, pollice interno (il pugno posa sulla 7a cervicale) con la mano destra, la presa al gomito con la mano sinistra e la conseguente reciproca chiusura costringe al più stretto contatto di spalla.

Per l'entrata diretta, che è quella generalmente adottata ed imposta come l'unica valida del Kodokan di Tokyo, partendo dalla posizione di base si fa perno sull'avampiede destro, ginocchio destro e spalla destra. Avampiede, ginocchio e spalla destra si devono considerare i cardini di un uscio (il nostro corpo) che su questi cardini ruota. Questo Tai Sabaki ci porta ad un attacco diretto immediato senza « telefonare » all'avversario le nostre intenzioni, come invece avviene nel caso del passetto del piede destro di Tori verso il piede destro di Uke, evitando così la reazione immediata di Uke.

Mentre per Harai Goshi (come pure per Uchi Mata che vedremo in seguito) il piede sinistro di Tori sostituisce, con le dita nella direzione opposta, il piede destro e la gamba destra viene lanciata nella posizione richiesta dall'attacco voluto.

Per Harai Goshi la gamba destra di Tori aggancia la coscia destra di Uke mentre per Hane Goshi, nello studio di base, Tori deve cercare il contatto con Uke a partire dall'alluce del piede destro alla spalla destra.

Per Osoto Gari, secondo movimento del Corso Base, anche questo è un movimento istintivo,

sempre mantenendo lo stretto contatto di spalla, il piede sinistro di Tori avanza fino all'altezza del piede destro di Uke, in questa fase Tori mantenendo il proprio corpo nella posizione leggermente piegata in avanti dell'inizio, costringe Uke a piegarsi indietro, a questo punto il piede destro di Tori passa oltre il piede destro di Uke in un movimento avvolgente, Tori aggancia, al ginocchio, la gamba destra di Uke e, lanciando verso terra il capo e verso l'alto la gamba destra, lo proietta.

Con l'azione di Tori viene squilibrato, automaticamente, indietro e la verticale passante per il baricentro di Uke non esce dal suo poligono di base.

Questo modo diretto di attaccare, che tra l'altro non è una prerogativa del Kodokan di Tokyo ma uno dei tanti modi di « entrare » in uso fino dai lontani tempi di Ju Jitsu, ci avvia anche al concetto di velocità di entrata e ci abitua a non « telefonare » il nostro attacco all'avversario come invece accade quando si porta il proprio piede destro davanti o internamente al piede destro di Uke, partendo dalla posizione « di fronte ».

Questo modo di entrare lo riscontriamo in svariate tecniche ma lo studieremo in un secondo tempo perchè potrebbe creare delle abitudini dannose al buon apprendimento delle basi del Judo.

Fino a questo punto non si fa cenno allo squilibrio volontario di Tori su Uke perchè già nell'assumere correttamente la posizione di base si creano i presupposti dello « squilibrio automatico » di Uke.

Il sesto movimento del corso base è Hiza Guruma che ci propone in modo evidente lo squilibrio in avanti.

Sempre partendo dalla posizione di base si squilibra Uke in avanti tirandolo verso avanti e verso terra con ambe le mani di modo che il suo peso cada sui due avampiedi ed il suo baricentro non esca dal poligono di base, ma cada al centro della linea immaginaria che congiunge gli alluci.

Tori sposta il proprio piede destro poi mentre compie un ampio Tai Sabaki verso destra, appoggia la pianta del suo piede sinistro sotto il ginocchio destro di Uke, lateralmente, e, sempre tirando verso l'avanti basso di Uke, lo proietta.

Con il settimo, ottavo e nono movimento, De Ashi Barai, Tai Otoshi ed Ouchi Gari, ci si avvia a movimenti del corpo sempre più complessi ed impegnativi.

Una considerazione particolare merita Ouchi Gari perchè richiede a Tori un eccellente controllo del « Tanden » in quanto il doppio Tai Sabaki di cui si compone, se viene effettuato di spalla o di gamba perde di ogni sua possibile efficacia e rende inutile ogni ulteriore sforzo per una corretta esecuzione della tecnica, ed in senso più lato, per la corretta comprensione dei fondamentali del Judo e della coordinazione di movimenti sempre più complessi.

Un importante avvertimento: è di fondamentale importanza che il capo non ruoti sul suo asse poichè questa rotazione, istintiva e generalmente involontaria, falsa l'assetto del corpo di Tori ed il reciproco rapporto Tori-Uke.

Il mento, senza rigidità, va bloccato sullo sterno. In tutto il Judo le spalle devono essere rilassate, senza rigidità, pena l'impossibilità di eseguire correttamente la tecnica desiderata.

Il decimo movimento, Okuri Ashi Barai, richiede, oltre che un perfetto controllo del « Tanden », un altrettanto perfetto coordinamento dei movimenti nell'azione.

Viene eseguito sul primo passo laterale di Uke precedendolo.

Per Kouci Gari, undicesimo movimento del Corso Base, rivediamo il concetto di squilibrio diretto, indietro, questa volta.

Sempre partendo dalla posizione di Base, Tori, effettua un piccolo movimento interno ai piedi di Uke avanzando il suo piede e provocando contemporaneamente lo squilibrio indietro di Uke.

Anche in questo caso la verticale passante per il baricentro di Uke non deve cadere fuori del poligono di base bensì sulla linea immaginaria che congiunge i talloni di Uke il cui peso deve appunto trovarsi sui talloni, a questo punto Tori falcia il tallone destro di Uke con il proprio piede destro (pianta del piede) proiettandolo verso il suo indietro.

Nello studio dell'ultimo movimento di base, il Tomoe Nage, consideriamo già la possibilità di acquisire il concetto della difesa e lo studio dell'Uci Komi assume qui il ruolo e l'intensità del BUTSUKARI.

Affrontando le « tecniche complementari e derivate » vediamo le varie prese al Judogi per O-Goshi, e come conseguenza Tsurikomi-Goshi derivato da O-Goshi mentre, come entrata indiretta, Sode-Tsurikomi Goshi.

Da O-Sotogari di base attraverso le varie prese ed i vari modi di portare O-Sotogari, si giunge allo O-Soto-Guruma.

I vari Seoi-Nage ci portano all'entrata indiretta del Kuzure Kata Seoi per affrontare la fase embrionale del Kata Guruma in un logico susseguirsi di movimenti

Immediatamente dopo ci si avvia allo studio del Nage No Kata affrontando la sequenza Uki Goshi - Harai Goshi (non più come derivato da Uki-Goshi) ed infine Tsurikomi Goshi.

Poi vediamo Taka Uchi Mata nella sequenza dell'Uci Komi - Harai Goshi - Hane Goshi - Uchi Mata.

Si acquisisce così, fisicamente, la comprensione di queste tre importantissime tecniche e ci si rende conto della realtà pratica e della vitalità del Kata.

Da Hiza Guruma affrontiamo Sasae e Tsurikomi Ashi e subito dopo vediamo la differenza tra Ouchi Gari e Ouchi Gake.

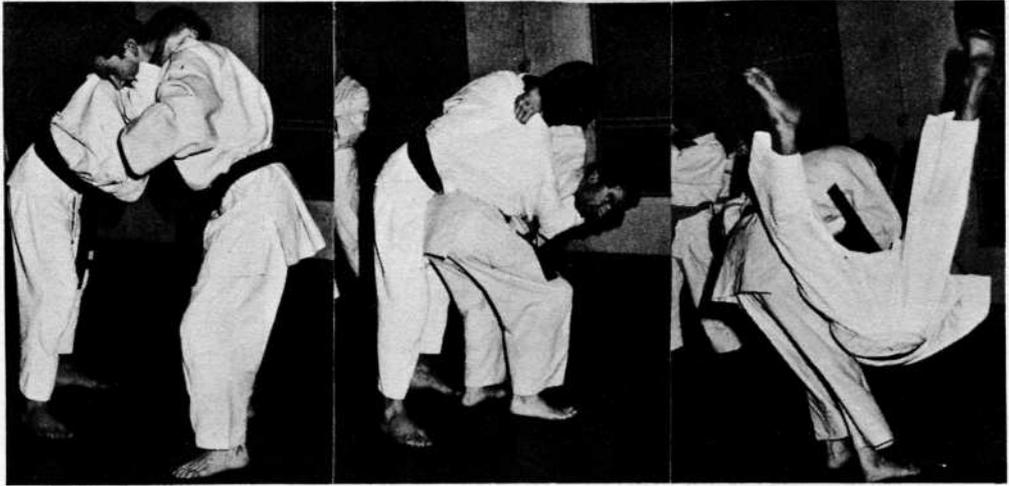
Dall'Okuri Ashi Barai si passa naturalmente all'Harai Tsurikomi-Ashi mentre è importante verificare, successivamente, le differenze tra Kouchi Gari e Kouchi Gake.

Per il Tomoe Nage, Yoko Tomoe e Maki Tomoe il discorso è più complesso perchè arriviamo alla applicazione pratica del concetto naturale della prosecuzione al suolo del combattimento.

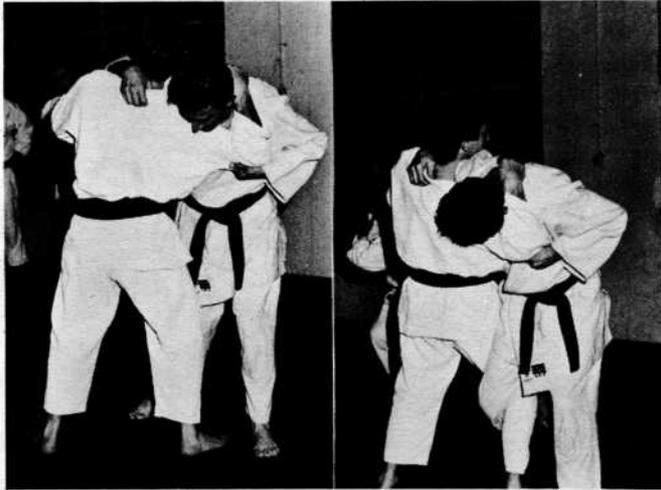
Come esempio abbiamo le seguenti successioni:

- 1) Tomoe Nage - Maki Tomoe - Gyaku Juji Jime
- 2) Hiza Guruma - Yoko Tomoe - Tate Shikogatame
- 3) Ouchi Gari - Tomoe Nage - Maki Tomoe - Kata Juji Jime

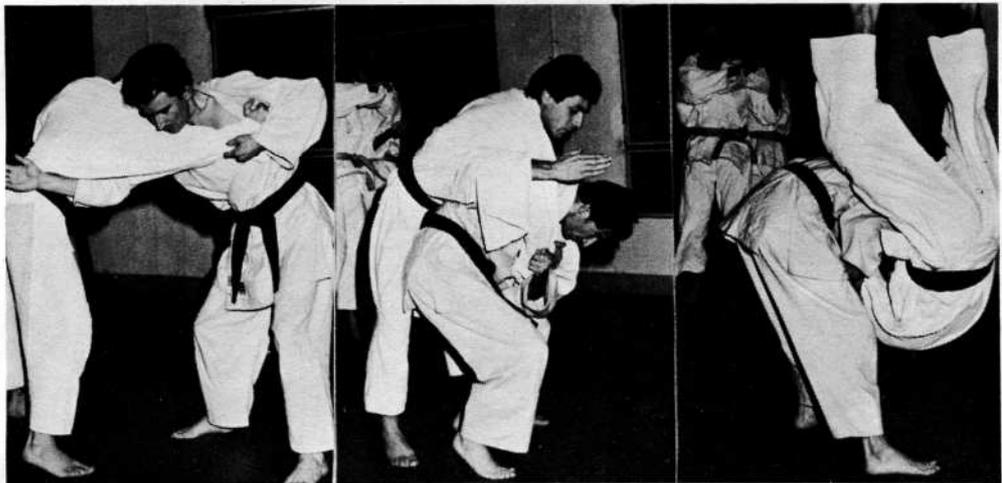
O GOSHI



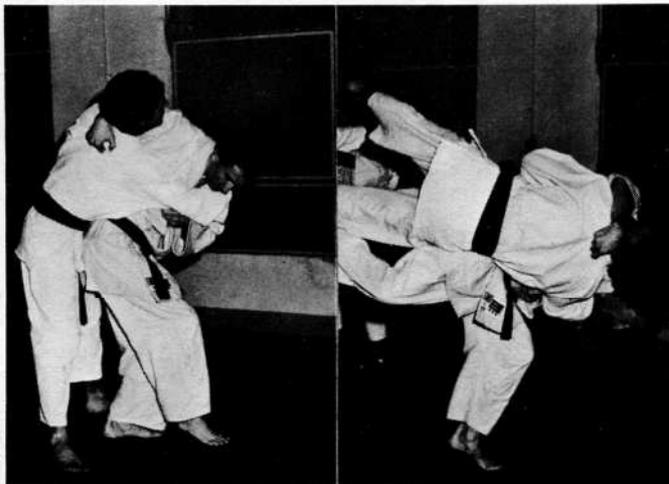
O SOTO GARI



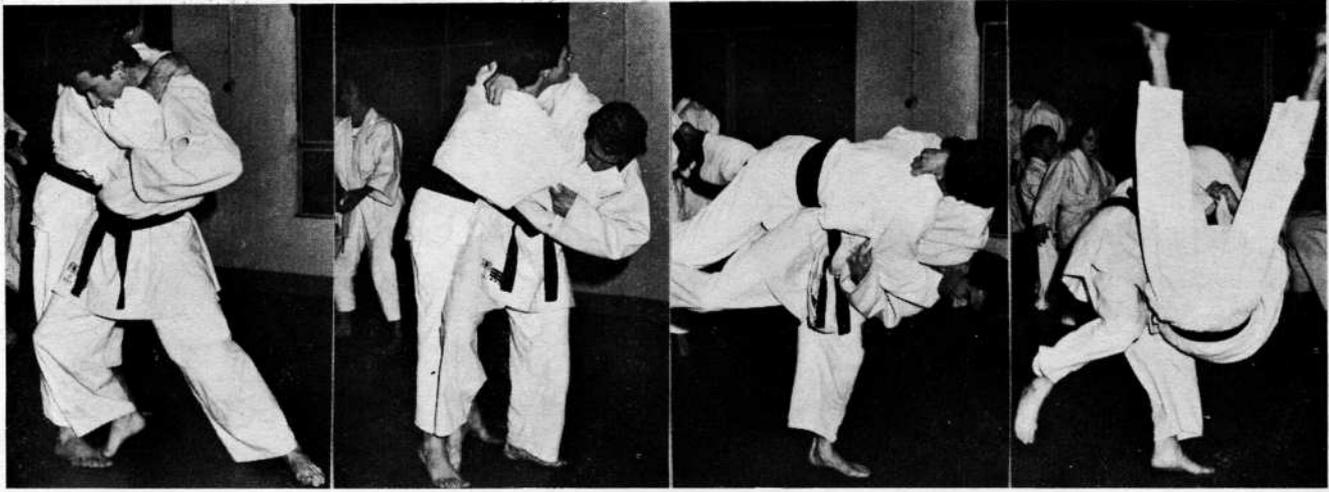
**IPPON SEOI
NAGE**



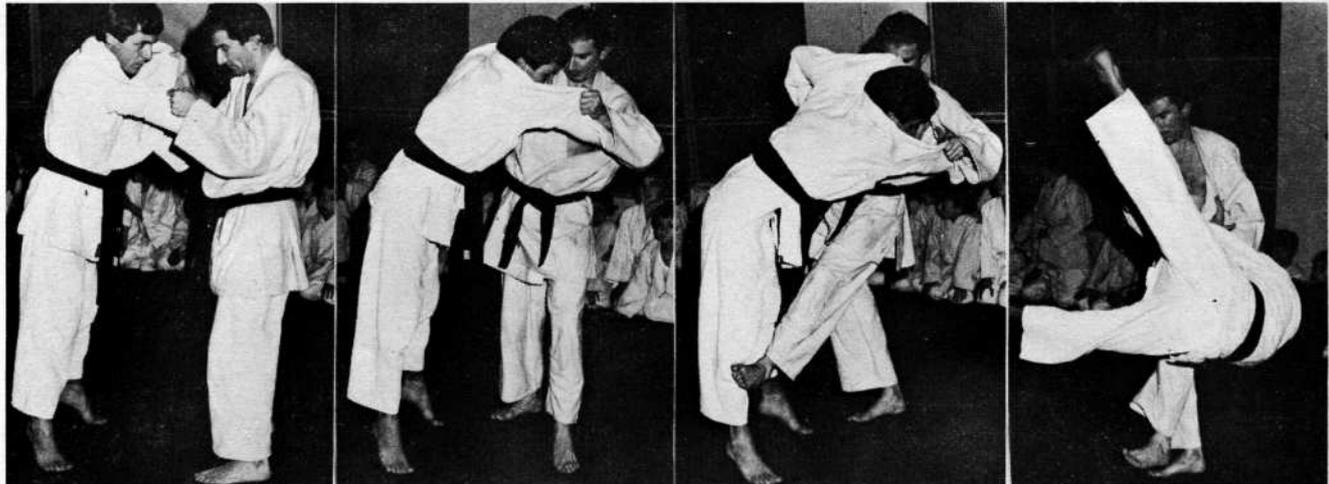
HARAI GOSHI



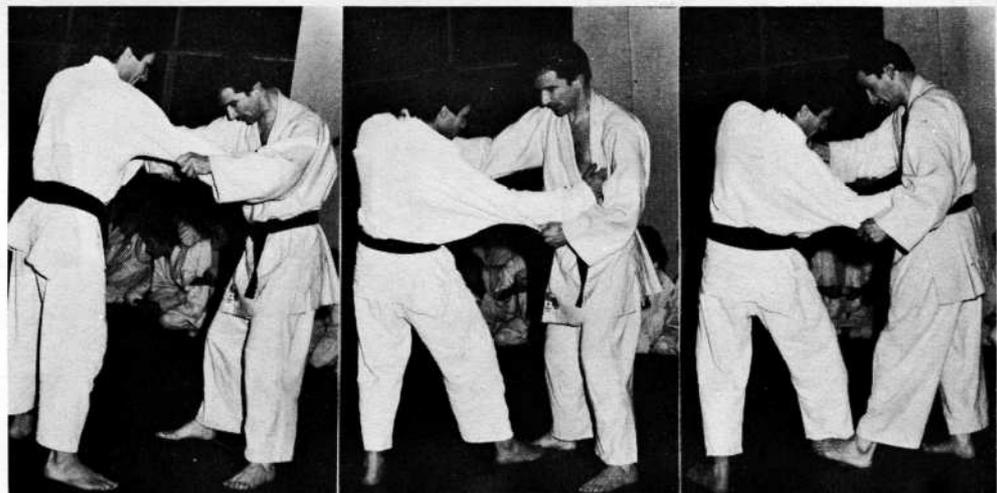
**HANE
GOSHI**



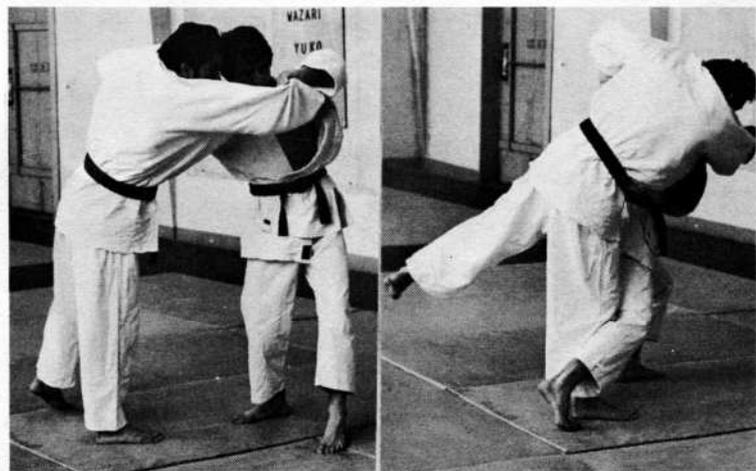
**HIZA
GU RUMA**



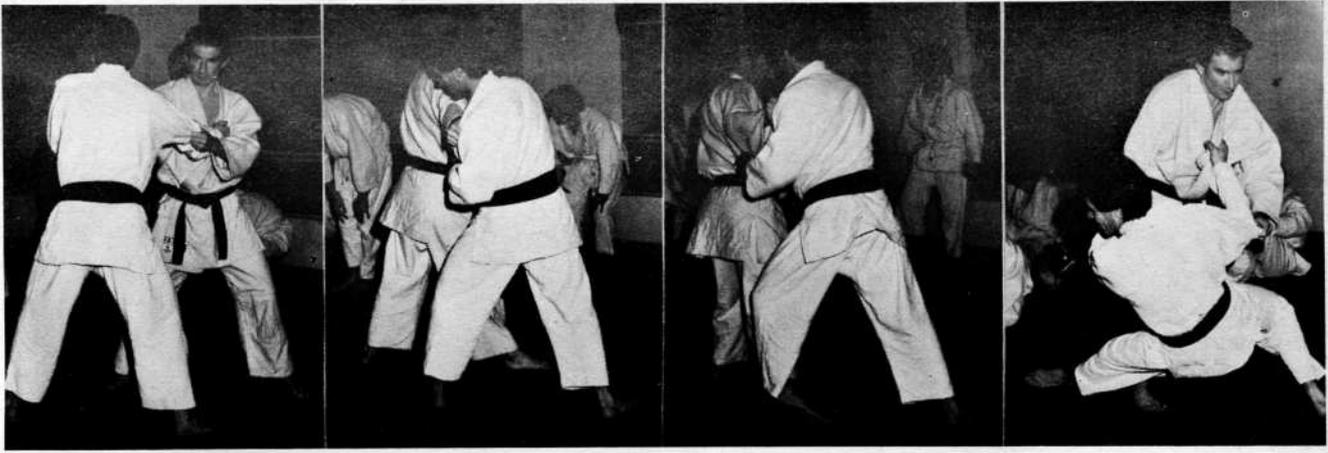
DE ASHI BARAI



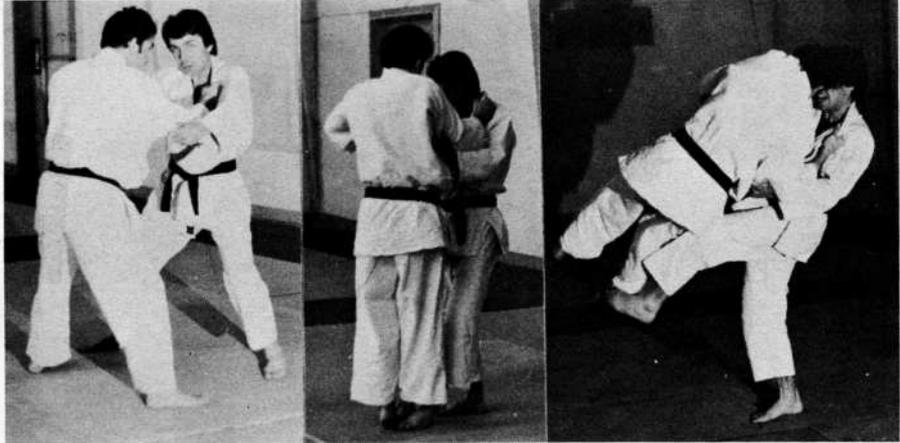
TAI OTOSHI



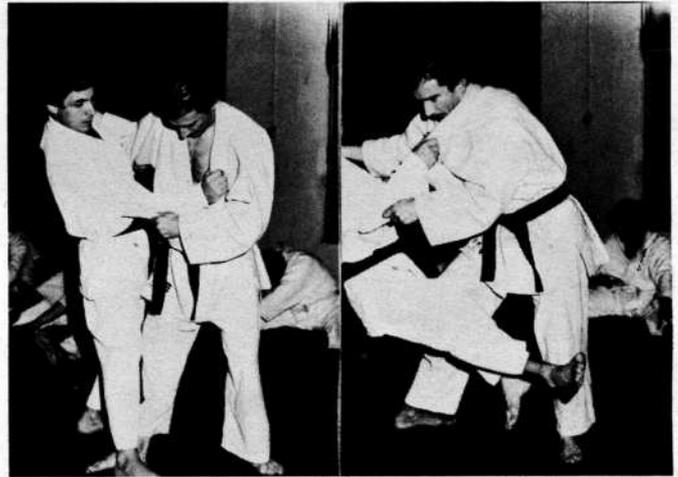
**OUCHI
GARI**



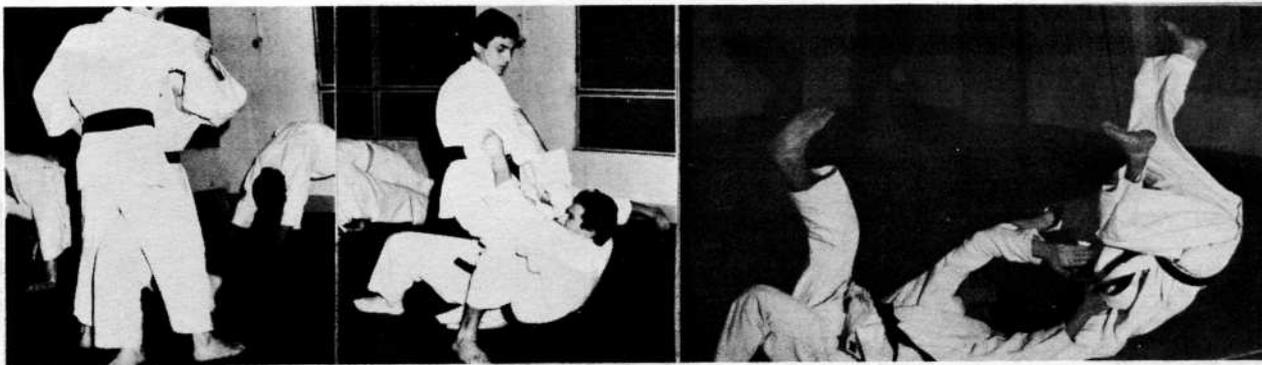
OKURI ASHI BARAI



KOUCHI GARI



**TOMOE
NAGE**



**HON KESA
GATAME**



**KATA
GATAME**



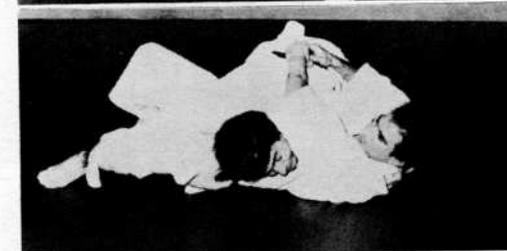
**KAMI
SHIHO
GATAME**



**KUZURE
KAMI SHIHO
GATAME**



**YOKO KAMI
SHIHO
GATAME**



NAMI



KATA



**GIAKU
JUSI
JIME**



**OKURI
ERI
JIME**



**HADAKA
JIME** (1)



**HADAKA
JIME** (2)



**KATAHA
JIME**



UDE GARAMI

(1)



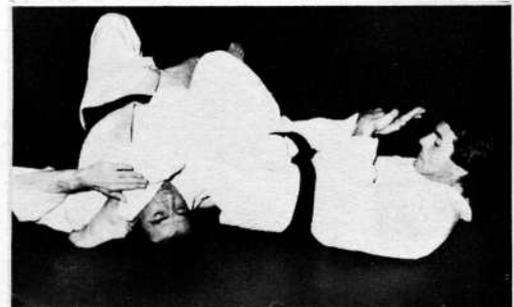
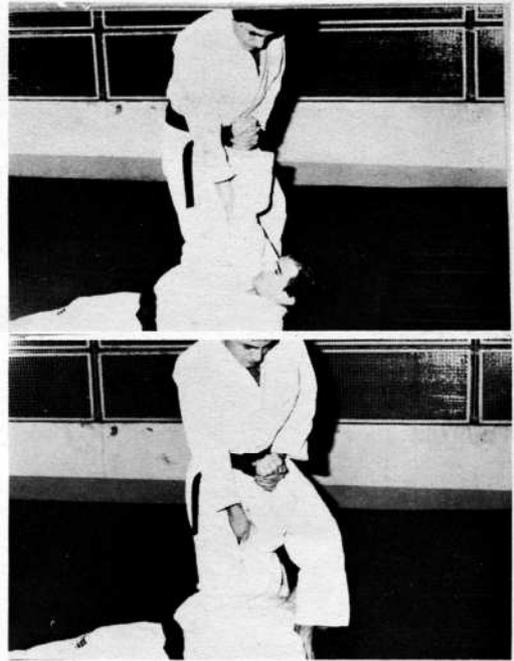
(2)



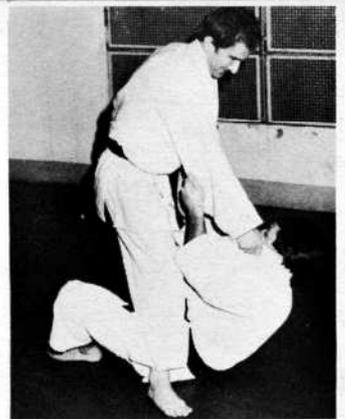
(3)



**UDE
HISHIGI
JUJI
GATAME**



**ASHI
GARAMI**



**GIAKU
KESA
GATAME**



**KUZURE
YOKO KAMI
SHIHO
GATAME**



**MUNE
GATAME**



**TATE
SHIHO
GATAME**

(1)



(2)



(3)



**KUZURE
KESA
GATAME**



**MAKURA
KESA
GATAME**



**KAMI
SANKAKU
GATAME**



**TATE
SANKAKU
GATAME**



**UKI
GATAME**

