

Judo

italiano

**Se il judo è movimento
Katanishi è poesia**





Marzo 2018

Foglio informativo a cura
dell'Associazione Judo Italiano

Foglio spedito via mail a tutti i soci e a tutti coloro i quali ne facciamo richiesta specifica.
Le foto sono di Pino Morelli
Grafica Pino Morelli

La foto di copertina è di
Dante Nardini

Hanno collaborato a questo numero:

Dante Nardini
Giacomo Spartaco Bertoletti
Giancarlo Bagnulo
Emanuele Di Felicianantonio
Emanuele Giacomini
Ylenia Giacomini
Pio Gaddi
Pino Morelli
Emanuele Perini
Fabio Tuzi
Silvano Addamiani

www.judoitaliano.it
info@judoitaliano.it
FB: judoitaliano

JUDO italiano
2

6



10





11

25

Editoriale 5
Chi non conosce il passato...

Ancora successo per lo CSEN 6
Stage con Hiroshi Katanishi

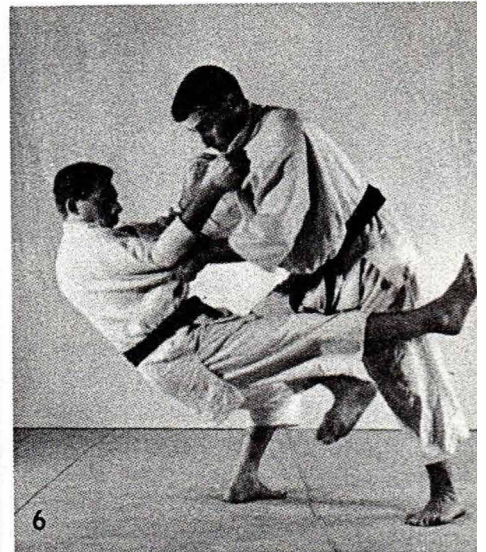
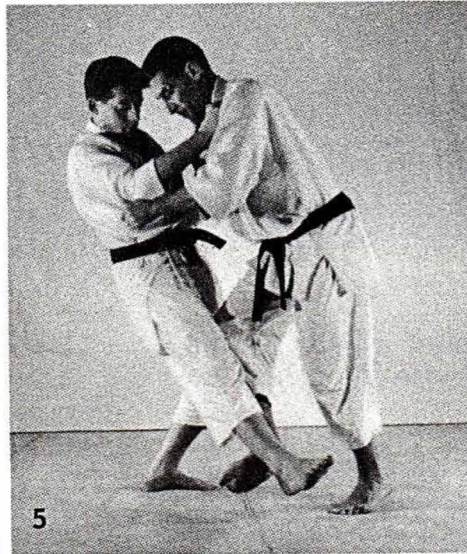
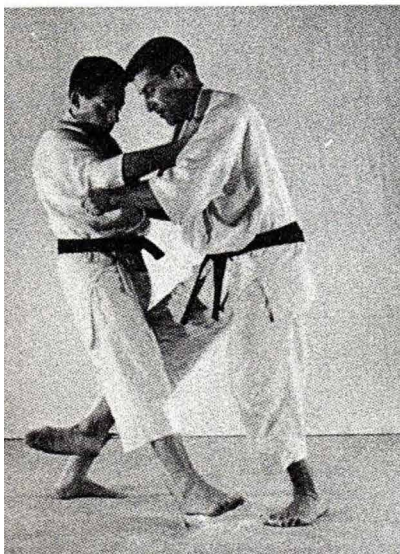
Katanishi 10
La poesia del movimento

Katanishi 11
L'intervista

Ritorno al Futuro 16
Addamiani e Gaddi

Okuri De Ashi Barai 17
Tutta la tecnica

Ko Uchi Gari 25
Tutta la tecnica



JUDOKA

Una nuova t-shirt per Judo Italiano.
Maglia con ideogramma spessoriato.
Stampa retro/avanti
Mis: S-M-L-XL-XXL-XXXL



JUDOKA

頑張

Questa maglia è dedicata a tutti **Judoka**, chi meglio di loro **Ganbaru** (頑張る) letteralmente "non cedere", traslitterato anche come **ganbaru**, è un verbo giapponese molto comune che significa, approssimativamente, "lavorare tenacemente in tempi difficili". La parola **ganbaru** è spesso tradotta nel significato di "fare del proprio meglio", ma in pratica significa "face tutto sé stessi in un obiettivo per portarlo a termine". Può essere tradotto nel significato di "persistenza", "tenacia", "risolutezza" e "duro lavoro".

Tomano in mente le parole di una poesia di W. Ernest Henley che dice:

Ringrazio qualunque Dio esista
Per la mia anima invincibile
Il mio capo è sanguinante,
Ma non chino.
E ancora la minaccia degli anni
Mi trova e mi troverà senza paura,
Non importa quanto stretto sia il
passaggio,
Quanto pieno di castighi la vita,
Io sono il padrone del mio destino:
Io sono il capitano della mia anima.

Per info scrivere a:
vendite@judoitaliano.it

Chi non conosce il passato *Non può avere futuro!*

Ma il passato qual è? E poi di quale passato si parla? Insomma, parliamo dei Campionati Europei (roba di l'altro ieri) o parliamo degli assoluti svoltosi un anno fa? Ma a che serve? È questa la domanda più importante. A cosa serve il passato è piuttosto facile intuirlo. Se, ad esempio, Hitler avesse studiato la storia, soprattutto quella di Napoleone (visto che si credeva un gran condottiero) non avrebbe affrontato i russi così come ha fatto, l'avrebbe attaccati in primavera e aveva tutta l'estate per conquistare la Russia. Invece è andato contro il Generale Inverno che si sa, lì in Russia, non guarda in faccia nessuno. Ma al di là di queste notizie storiche, se si ha memoria di quello che si è vissuto non solo non si commetterebbero questi errori ma c'è la concreta sicurezza che si crescerebbe. Questo hanno fatto i pionieri del judo, primo fra tutti il Maestro Nicola Tempesta e dalle sue vittorie e dai suoi errori ha tirato su e ha nutrito una serie di personaggi importanti che sono stati il sale del judo italiano. Dopo di lui ci sono stati i fratelli Carmeni, Augusto Monti, Ferdinando Tavolucci, Luciano Di Palma, i fratelli Vismara e dopo via, via tutti gli altri e si arriva a Felice Mariani, la prima medaglia Olimpica del judo italiano e poi arriva Ezio Gamba, la prima medaglia Olimpica d'oro del nostro judo. Dopo i magnifici 7 l'Italia de i Vismara Giorgio, Marino Cattedra, Alessandro Geri, Domenico Paduano, Michele Monti, Girolamo Giovanazzo, Pino Maddaloni, Fabio Basile e le nostre mitiche ragazze. Inizia tutto con Margherita De Cal e poi viene Laura Di Toma, Maria Teresa Motta, Patrizia Montaguti, Laura Zimbaro, Emanuela Pierantozzi, Ylenia Scapin, Giulia Quintavalle, Rosalba Forciniti, per finire con Odette Giuffrida. Ma, a parte gli ultimi che ho elencato, chi si ricorda dei quattro quinti di nomi che appaiono in questo breve editoriale? Non me ne vogliamo coloro che non appaiono su questo elenco, ma sono più vecchio di loro e la memoria fa difficoltà a rimanere viva. Comunque ne so abbastanza per citarvi lo loro gesta anche perché io posso dire: "Io c'ero". Ma basarsi sulla mia memoria non servirebbe a niente, non mi ricordo certi nomi e di altri non saprei proprio come hanno fatto grande l'Italia del judo. Io so che non possiamo andare avanti se non ricordiamo il passato, se non celebriamo i nostri campioni e chi ha fatto del judo italiano un grande sport. Siamo abituati, specialmente oggi, a bruciare le notizie in un click ma le persone non si possono bruciare con un click né tantomeno le loro gesta e le loro vite. Vanno rispettate e onorate perché non ci fossero stati loro non si parlerebbe di judo. La vita dura cent'anni, è quello che auguriamo a coloro i quali si vuole bene, ma si sa la vita è capricciosa e perdere una di queste voci sarebbe un danno per la nostra storia. Di questo archivio di voci dovrebbe interessarsi la Federazione, ne dovrebbe andare fiera perché è anche grazie alle gesta di questi campioni se è diventata una Federazione importante. Il passato è nei nostri cuori, però lì rimane, per utilizzarlo quando si ha nostalgia dei tempi che furono ma anche i nostri cuori sono piccoli per ospitare un così grosso carico di emozioni, che andrebbero divise con tutti i cuori che palpitano per il judo.

La Federazione adesso lo sa...la speranza è dura a morire e noi continuiamo a far judo.

Pino Morrelli

Ancora un successo per lo CSEN

Più di 400 judoka al Palamontepaschi

Anche quest'anno ha avuto ragione lo CSEN perché sotto la direzione Tecnica del Maestro Franco Penna non sta sbagliando un colpo, covadiuvato dalla nostra rivista con Pino Morelli

È, ormai, un'appuntamento fisso quello che c'è tra il grande judo e lo CSEN grazie all'opera instancabile del Maestro Franco Penna. Anche, quest'anno abbiamo fatto l'emplein sul tatami che ha visto oltre 400 partecipanti. Grazie a Penna lo CSEN si muove agilmente, niente burocrazia e tutti lavorano per un'obiettivo comune: la riuscita dell'evento. Lo CSEN sta facendo passi da gigante con gli stage d'aggiornamento, percepisce cosa vogliono i judoka e lo stage è, puntualmente, seguito da tutti. Già da anni lo CSEN si avvale di una collaborazione con la rivista online "Judo Italiano" che, nella persona del direttore responsabile Pino Morelli, mette in contatto l'ente con i migliori Maestri di judo affinché ne esca fuori un prodotto di qualità in quanto all'insegnamento del judo.

Katanishi Hiroshi

Poesia oltre il movimento

Con il Maestro Hiroshi Katanishi quest'anno si è toccato l'apice della didattica del judo.

Spiega i fondamentali da far sembrare chiari i concetti e le tecniche che non lo sono affatto. Va via d'anca, veloce come il vento e i suoi passi non sono semplici passi, allo spettatore attento, ricorda le onde del mare. Viene a bagnarti i piedi e poi ti si porta via con l'onda, ricorda un po' l'O Soto Gari. Ma tutto il suo corpo si muove all'unisono e non c'è mai forza in tutto quello che fa. Ad un certo punto si è raccomandato ai 10/12 ragazzi presenti e ha detto loro: "lo sto facendo la lezione per voi. Voi vi dovete mettere in testa questi movimenti perchè i grandi non sanno più come si facciano. Voi li dovete fare, ai





grandi possiamo insegnarglieli. Io sono qui per insegnare a voi e non per farmi le foto". Quando parla della tecnica dice anche com'è l'appoggio del piede e quale tensione muscolare deve avere perché la tecnica sia valida. Poi fa vedere

due o tre passaggi a terra, un ribaltamento, una shime waza e si sofferma su un osae komi e la seziona prendendo in considerazione le anche, le ginocchia, le braccia, la testa, indicando, per ognuno di questi distretti, la giusta posizione, la



giusta densità muscolare che va apportata e i giusti movimenti per ogni posizione assunta. Li fa provare ai ragazzi presenti e non c'è sbaglio, nessuno ha dimenticato niente di quello che ha spiegato. I ragazzi rispondono bene alle sue indicazioni e, allora, mi sorge sempre un dubbio che mi assilla da quando mi sono messo ad insegnare: dov'è la nostra scuola? Perché abbiamo bisogno di una scuola che insegni ad insegnare. Ne abbiamo bisogno perché vorremo tutti che continuasse questa tradizione nel judo che ci siamo guadagnati a suon di fatica, di fallimenti, di infortuni e di belle soddisfazio-

ni. Senza una scuola che si aggiorni di anno in anno è difficile avere dei risultati costanti e duraturi nel tempo, siamo destinati al fuoco di paglia, ad una cascata di meteore, siamo legati alla speranza che un giorno esca un novello Gamba o Girolamo Giovinazzo o un Marconcini che ci tolgano di dosso la polvere di stantio di un ambiente desueto facendoci apparire un astro nascente per un normale campione. La lezione di Katanishi ci ha insegnato che bisogna proseguire nella via del judo ma ci deve essere qualcuno ad indicarci veramente bravo e comunicativo.



Per apprendere correttamente la terminologia del JUDO ecco il libro:



Impariamo il JUDO!



NUOVA EDIZIONE

UKI - WAZA
(FLUTTUANTE) (TECNICA, MOVIMENTO)

YOKO-SUTEN
WAZA



ROTTO L'EQUILIBRIO
DI UKE AVANTI-DESTRA

"TORI INDIETREGGIA IL PIEDE
SINISTRO E SI LASCIA
CADERE SUL FIANCO
SINISTRO, DISTENDENDO
LA GAMBA SINISTRA
DAVANTI AL PIEDE
DESTRO DI UKE..."



E LO PROIETTA
AL DI SOPRA DI SE.

112 pagine

Nato da un'idea del M° Giorgio Sozzi (1940-2012), e dalla realizzazione tecnico-grafica della Publications & Promotion Srl. Il Syllabus (versione inglese dell'italianissimo Impariamo il judo), è divenuto un documento ufficiale della Eju (European Judo Union). "Impariamo il judo" nuovamente disponibile al costo di: **6 euro per 1 copia - 50 euro per 10 copie - 90 euro per 20 copie.**

Inviare n° copie a:

Cognome nome

Via o altro n° civico

Cap località prov

Tel. fax cell

@mail:

Pagherò in contrassegno, al ricevimento della merce. Il costo di spedizione non è incluso nel prezzo indicato. Spese di spedizione euro 15 (corriere SDA). Inoltrare il presente tramite posta a: Samurai Shop - via Sismondi 22 - 20123 Milano - fax 0289879982 - tel 0297162878 - cell 3331164742 - e-mail: segreteria@publicationspromotion.it Autorizzo Publications & Promotion a inserire i miei dati nelle sue liste per l'invio di materiale informativo pubblicitario o promozionale. In ogni momento, a norma dell'art. 13 Legge 675/96, potrò avere accesso ai miei dati, chiedendone modifica o cancellazione, oppure oppormi al loro utilizzo scrivendo a Publications & Promotion Srl.

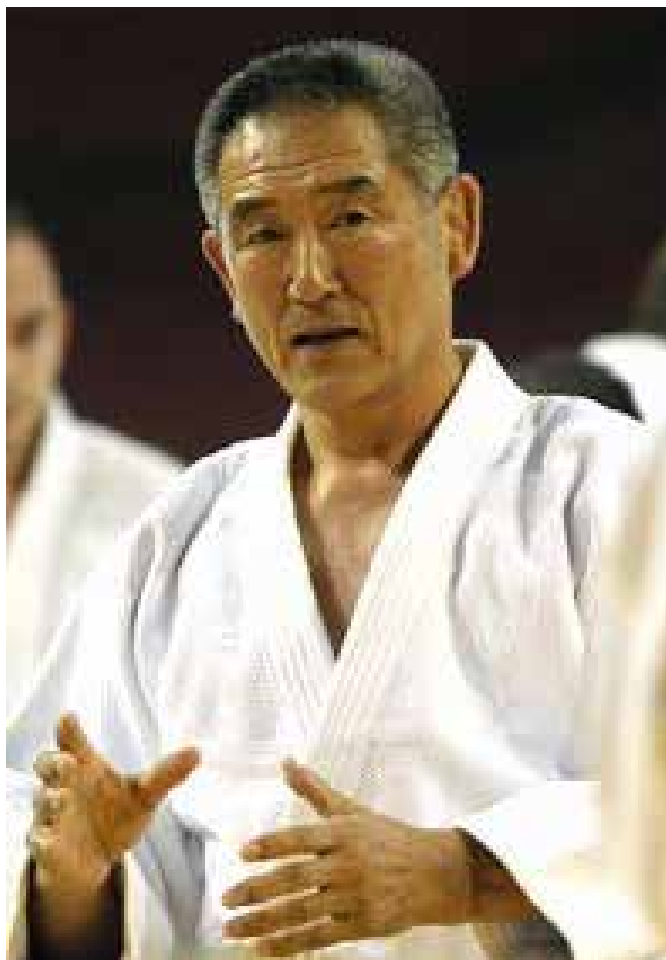
Katanishi, la poesia del movimento

Se il judo è movimento, Katanishi è poesia.

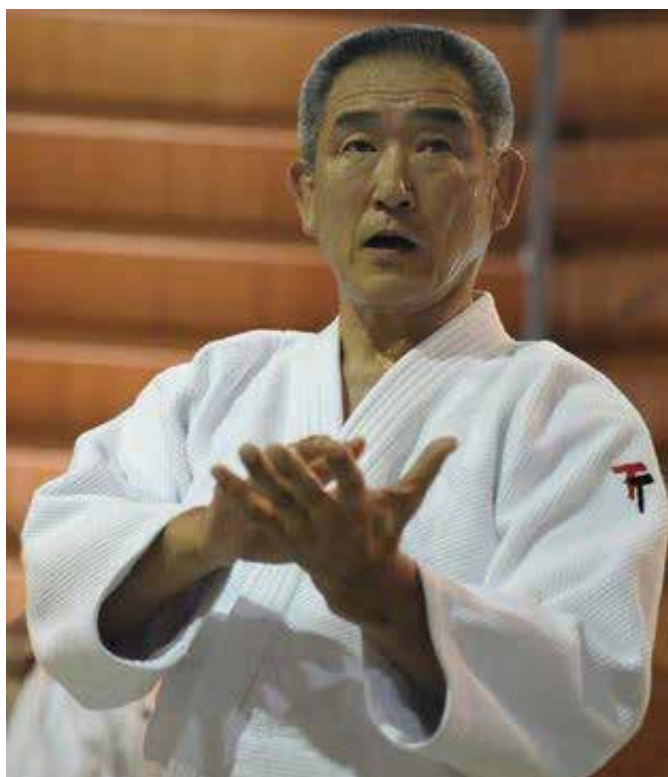
Quella che vi sto per raccontare è la storia di un ballerino.

Un ballerino speciale, che balla vestendo i suoi abiti tradizionali e si muove con movenze speciali, come provenissero da un lontano passato, come se i gesti quotidiani avessero preso le sembianze di un ballo. Noi tutti dovremmo essere incazzati a vederlo muoversi perché fa sembrare facile cose che facili non sono. Vi ho detto che vi avrei parlato di un ballerino come di un turbine di movimenti che nel momento stesso in cui ti accorgi che vogliono condurre proprio là, dove avevi intuito, cambiano direzione ma non c'è niente di sbagliato, conducono proprio lì soltanto per vie che a nessuno è dato sapere se non al ballerino stesso.

Vi vorrei parlare del ballerino ma i miei pensieri sono distratti da questo volteggio continuo delle sue mani, delle sue braccia, delle sue anche che vanno più veloci di chiunque altro, perché lui si muove con le anche e ti arriva vicino e con la stessa rapidità ti sparisce dallo sguardo. Non sono tecniche quelle che ti insegna sono delle supposizioni di tecniche perché, per lui, ogni via è quella giusta perché, in fondo, non ha una via giusta da seguire, la mappa del suo judo è interiorizzata nella sua mente, nei suoi occhi, nelle sue mani che sembra abbiano una vita autonoma così come le sue gambe e le anche che fanno spaziare il suo corpo. Ma non è flutuante, quando vuol colpire colpisce deciso e prima dell'avversario lo capiamo noi, poveri imbecilli, con la bocca aperta e occhi strabuzzanti nel vedere questo vortice di sacralità e di filosofia che ci sussurra: "Non la forza, non utilizzate la forza". Vorrei tanto parlarvi del ballerino ma non ci riesco da questo buco dove sto



adesso che mi sono accorto che il judo è solo confinante con la vita stessa. Non c'è una separazione tra le due esistenze. Judo è il sinonimo di vita. Non è complementare alla vita stessa, è proprio la vita. Altrimenti non si può spiegare tale perfezione. Il ballerino ti arriva a spiegare come deve muoversi il polso, ti spiega la giusta tensione dei muscoli della gamba in Uchi Mata e ti spiega perché bisogna, e come, inarcare le spalle quando si entra nella tecnica. Allora O Uchi Gari, Ippon Seoi Nage, Tai Otoshi sono solo i nomi che da alle tecniche affinché tutti le capiscano. E ci vuole poco ad un O Soto Gari per diventare un Uchi Mata od un Hiza Guruma



o un Sasae Tsuru Komi Ashi. Gli ci vuole poco, a questo ghepardo del tatami, per trasformare un Osae Komi in uno Shime Waza o un Kantsetsu Waza. Si muove agilmente a terra come in piedi e questo ne fa uno dei massimi esponenti della didattica del judo.

Quando passate vicino al Maestro Hiroshi Katanishi fate un inchino. Il tempio del judo.

Jl: Quando ha iniziato a fare judo?

HK: Quando avevo 12 anni nella città di Futami e il mio professore si chiamava Kanagawa.

Jl: Quale carriera agonistica ha fatto?

HK: Il risultato più importante che ho fatto è il mio quarto di finale ad un campionato Junior giapponese.

Jl: E quando ha capito che l'insegnamento era la sua strada?

HK: Alla fine del liceo, prima dell'Università, mi sono rotto un braccio. Prima di andare al Campionato del Giappone per il mio liceo, mi fecero delle punture di cortisone ma l'ago non era pulito per cui miera venuta un'infezione al braccio. Io cambiai tre medici e soltanto il terzo ha visto che era un problema grave. Sono stato ricoverato perché il medico mi disse che c'e-

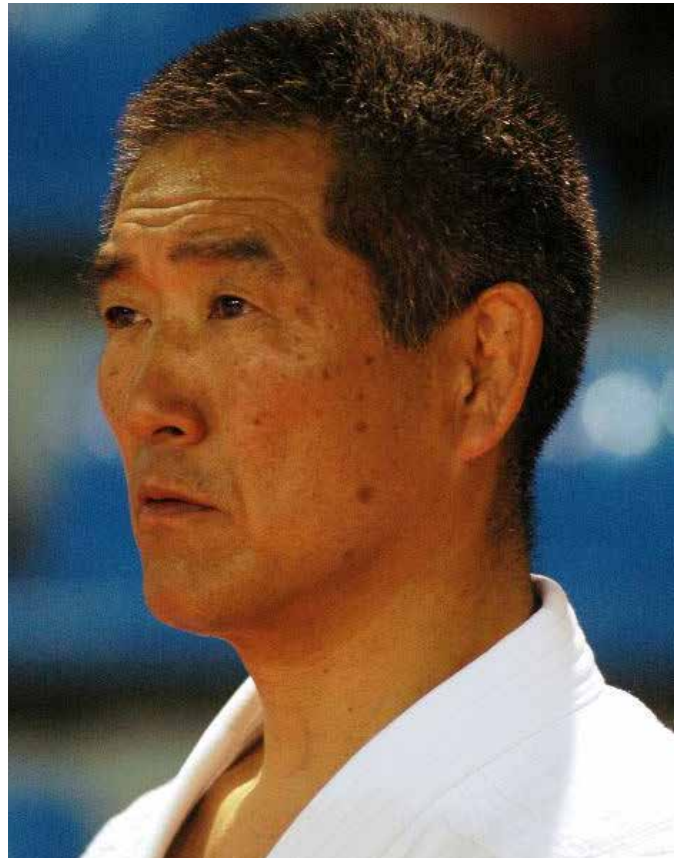
ra il rischio che venissi amputato. Avevo avuto un problema veramente grosso e poi si era aggraviata una lussazione e il dottore mi disse che non avrei potuto più far judo. Ma il mio maestro mi disse: "Tu vai lo stesso a Tenri così potrai insegnare e tornare da noi". Il mio braccio andava meglio per cui ho potuto partecipare, ai 71 kg, ai Campionati del Giappone al mio secondo anno di università. Ho vinto due incontri e al terzo mi sono trovato davanti Yoshimura, che è arrivato terzo ai Campionati del Mondo, incontro pari e lui vince per decisione. Però non c'erano i recuperi e io finii la mia gara. Ma ha vinto solo perché ha attaccato più di me. Il terzo anno, per la qualificazione dei Campionati del Giappone, mi si è rotto lo stesso braccio ma non il polso, il gomito, e adesso non lo posso piegare più di tanto. Ho continuato a fare judo senza fare competizioni e quando ho finito l'università il mio maestro mi ha detto di andare in Francia ad insegnare. Dopo due anni di contratto potevo restare in Francia oppure tornare in Giappone. Però dopo la fine di questo contratto mi chiamò la Svizzera per andare a Losanna per due anni di contratto e quello che mi ha cambiato completamente e che ho cominciato ad insegnare ai bambini e mi è piaciuto molto. L'anno dopo un mio allievo ha vinto i Campionati Svizzeri e poi, dopo, sono usciti altri judoka ben preparati. Quindi, con questi presupposti, ho preso fiducia con quello che stavo facendo e mi è piaciuto molto fare la preparazione dei giovani. Io avevo un contratto con questo club per cui non mi facevano andare in giro a fare altre lezioni. Però, dopo cinque anni mi hanno dato il permesso di allenare la Nazionale Svizzera Femminile e l'ho allenata per 5 o 6 anni e poi sono andato a New York per il primo Campionato del Mondo Femminile. Dopo 10 anni hanno iniziato a conoscermi per il lavoro che facevo e le persone hanno iniziato ad invitarmi in giro per il mondo per fare il docente negli stage. E quello che mi è piaciuto molto e che oltre a dare ho avuto molto dalle persone incontrate. Oltre a dare prendevo pure.

Jl: L'anno passato ha lasciato il suo club. Perché è stanco o perché ha progetti futuri che non riguardano il club?

HK: Questo club è stato creato nel 1953 e gli allenatori sono stati sempre giapponesi. Ma i primi restavano due o tre anni e non di più, il quarto è rimasto dieci anni. È ancora in Svizzera ma, adesso, ha il suo dojo personale. E, io, ci sono rimasto quarant'anni. Io sono rimasto tanto, è vero, però io sono del parere che gli insegnanti devono cambiare perché devono dare, agli allievi, esperienze diverse. Con lo stesso insegnante, cioè me, mi sono accorto che gli allievi rimanevano sempre lì e non volevano uscire. Prima li seguivo molto ma da quando sono docente a livello europeo ho dovuto demandare molto e mi sono accorto che senza di me i ragazzi non venivano seguiti più di tanto. Quando sono arrivato all'età della pensione ho trovato un giovane che segue il mio metodo e che riesce a seguire i ragazzi come vanno seguiti. Io sto sempre in giro per l'Europa e non posso seguirli come avrei voluto e dovuto fare. Il primo anno ha fatto tutta l'attività con me e adesso è in grado di seguirli da solo e io porto questo ragazzo quando faccio gli stage, con me; l'avrei portato qui ma è iniziato il venerdì e anche lunedì sarebbe stato fuori, non mi potevo permettere che i ragazzi avessero perso due giorni di lezione.

Ji: Ritornando al passato, si può dire che il judo non è stato tenero con lei per i vari incidenti occorsegli, cosa le ha dato tanta spinta per andare avanti?

HK: Il mio insegnante. È stato sempre vicino a me. Quando ero all'ospedale sapendo che mi avrebbero tagliato il braccio mio padre sentì e mi disse: "Potrai trovare qualcos'altro da fare". Ma io nella mia testa, anche se avevo molto male al braccio, mi sono detto no, io posso e devo continuare il judo. Il mio insegnante ha detto: "Non è grave, se tu vuoi fare judo potrai farcela. Il judo non è solo competizioni e medaglie è continuare. E se tu vuoi continuare prenderai il tuo diploma da insegnante e porterai il judo in giro per il mondo". Con l'incidente che ho avuto dovetti star fermo un anno però sono andato ogni giorno all'ospedale a farmi pulire l'infiammazione che si era creata con l'ago sporco. Ho dovuto far molta rieducazione perché non potevo né toccarmi la mano né chiudere le dita.



Avevo, praticamente, due buchi che servivano, tutti i giorni, a ripulirmi dell'infezione. Era difficile da pulire e allora il medico ebbe la brillante idea di tagliare tra i due buchi e così potei pulirmi a carne viva e con questo ho guadagnato qualche mese di tempo. Ma il mio polso era completamente bloccato ma tra la fisioterapia e l'uchi komi, aiutato dai miei amici, mi sono ripreso a tal punto che potei andare all'Università di Tenri. Ma ero contento perché mi accorsi che potevo continuare anche se il primo anno fu molto duro. Il secondo anno sono riuscito a fare qualcosa così dopo due anni di fermo sono arrivato a fare un quarto di finale ai Campionati del Giappone. Ho sempre pensato che se non avessi avuto quell'incidente sarei stato più forte, ma è difficile da dire, però è cresciuto molto l'amore per il judo: quando non hai una cosa fai di tutto per averla. I primi due anni in Francia ero solo uno sparring partner. Io giravo molto e mi piaceva molto l'atletismo che c'era in Francia ma non mi piaceva molto l'organizzazione e dopo due anni mi hanno chiesto se fossi rimasto e io ho risposto no perché avevo già il contratto con la Svizzera. E quando sono

arrivato in Svizzera e ho cominciato a lavorare con i bambini sono stato illuminato e ho capito la mia vera via.

Jl: Parlando del judo odierno, le piace come stanno trattando il judo, visto che hanno impedito di fare kata guruma e via discorrendo, come tecniche alla gambe che non si possono portare?

HK: Per me è un peccato. Una volta bisognava stare attenti a tutto per cui dovevi avere una conoscenza del judo enorme. Vietando una cosa levano una parte importante del judo che è importante come le altre tecniche. Io non sono d'accordo. Sta all'abilità dell'arbitro o delle regole arbitrali vedere se la tecniche alle gambe servono solo per ostacolare l'avversario che fa judo o è un tentativo valido per portare una tecnica per fare punto.

Jl: Che ne pensa anche dei punti, adesso c'è solo waza ari e ippon mentre prima c'erano il koka, lo yuko, il waza ari e l'ippon.

HK: Adesso succede che quando uno sente la parola Waza Ari pensa a una bella tecnica, quel waza ari che manca poco all'Ippon, invece no, il range del waza ari si è talmente allargato che non si sa più se è una bella tecnica o una tecnica scarsa. Può essere il koka di una volta o quasi ippon. Penso che dicano cose belle ma in fondo pensano solo ai soldi. Spingono molto sulle gare di kata e poi si arriva che le cadute sul fianco non sono considerate ippon invece nei kata si cade sempre sul fianco e poi si dimentica il concetto di Kuzushi, Tsukuri e Kake, adesso bisogna sollevare e schiantare e cadere sopra. Una volta si diceva prima che l'avversario atterrasse "Ippon Sore Matte". Allora se si ritornasse a dare Ippon su una bella azione, mentre l'avversario sta in volo, si eviterebbero traumi perché chi porta la tecnica non cadrebbe sopra. Al contrario, se si fa una proiezione bella, come quella di un kata, l'arbitro non dà ippon. Secondo me, quello che è triste, è che si stia perdendo l'identità del judo e si va verso un'identità della lotta, perché non interessa quello che succede in aria, dallo squilibrio alla proiezione, interessa soltanto che tu schieni l'avversario perdendo così la parte del judo più

bella.

Jl: È chiaro che è stato tolto qualcosa al judo, che farebbe lei per dare al judo la sua giusta connotazione?

HK: È stato tolto tanto di tecnica e ci hanno messo tanto di forza. Basta guardare il Campionato del Mondo Cadetti sono tutti forza ed è facile farsi male. Che gli juniores si allenino con i seniores non cambia molto perché gli juniores sono adulti ma che i cadetti facciano con gli juniores cambia notevolmente perché i cadetti non sono ancora formati fisicamente. A volte i cadetti si allenano con i seniores ma io preferisco non guardare. L'incontro non è alla pari e i cadetti non vogliono cadere, è normale, ma così imparano a non cadere e non a fare le cadute. Con questo tipo di scontro quando gli juniores o i seniores non riescono a tirare una tecnica la riprovano molte volte e alla fine ci riescono ma è come vedere un camion che si scontra con un'automobilina.

Jl: Nei mesi passati ho intervistato Uemura è lui era d'accordo a togliere queste tecniche ma io sostengo che era d'accordo perché la squadra giapponese non riusciva più a reggere il confronto con i paesi dell'est dove queste tecniche, vuoi per tradizione o vuoi per moda sono molto praticate. Lei che ne pensa?

HK: Sì, non era un buon motivo per togliere le tecniche alla gambe. Tutta al più si potevano togliere le tecniche alle gambe dirette ma è una tecnica del judo che se uno attacca io possa fare te guruma o posso fare un o uchi gari e completarlo con la mano, potevano essere completamenti di tecniche di judo, avrebbero dovuto lasciare quello e vietare prese dirette alle gambe. Se uno fa seoi nage e quell'altro mette una mano per bloccare è un'azione di judo. Usare tutte la parti del corpo si ha judo completo, se una parte del corpo non si può usare non può chiamarsi judo completo. A me, l'idea di togliere il yuko non mi dispiace ma il waza ari deve cambiare, non è possibile che un waza ari sia come un yuko o koka. Hanno diminuito il tempo della competizione e hanno tolto gli arbitri d'angolo, l'arbitro centrale può fare come vuole. La fatica è un elemento fondamentale per

il combattimento però viene meno perché non essendoci gli arbitri d'angolo se quello centrale da un punteggio e gli arbitri che stanno al tavolo della giuria non sono d'accordo si ferma il combattimento, a volte per un minuto, gli atleti per quel minuto si stanno riposando per cui il combattimento è completamente falsato. Si è passati da un combattimento dove chi non ce la faceva più perdeva ad un combattimento a quello dove uno spinge l'altro oltre il tatami e gli basta per vincere un Campionato del mondo. Ma anche qui non si capisce. Se spingo per far uscire l'avversario vengo sanzionato. Una volta chi subisce la spinta e un'altra volta chi spinge, da fuori non si capisce niente. Tutto questo è dato dalla sola interpretazione dell'arbitro centrale.

Jl: Senta un'ultima domanda però mi deve rispondere sinceramente. Che ne pensa del judo italiano, non parliamo di quello di Basile o della Giuffrida, ma quello che ha visto lei nei nostri stage.

HK: Io non so a che livello siano quelli che sono qui ma penso siano a livello medio basso. Per l'esperienza che ho avuto ho fatto molti stage con Corrado Croceri e anche con Vismare e lì ho potuto vedere un judo fine, erano molto preparati. Sono persone che sanno fare judo ma che tecnicamente non hanno mai vinto niente, sanno anche mettere in difficoltà qualche campione ma sono molto molto bravi tecnicamente. Il judo in Italia rispecchia molto la cultura italiana, al di là dello sport gli italiani sono bravi nell'architettura, nella sartoria perché hanno un gusto molto, molto fine e il judo rispecchia molto quella cultura. Il judo tedesco, per esempio, i tedeschi sono come un treno vanno avanti invece da voi c'è quel tipo di cultura che rende bella ogni cosa.

Jl: Un'ultima considerazione, tutta mia. Quando lavoravo alla rivista del CONI ho incontrato Gianni Rivera ad un torneo di tennis, che ho puntualmente perso, e negli spogliatoi gli ho detto: "Tu mi fai incazzare perché rendi facili anche le cose più difficili" e questo, oggi, l'ho rivissuto con lei. Come fa?

HK: Io lavoro.

Jl: Però c'è qualcosa in più...

HK: La forza contro la forza è faticoso, ma se si utilizza il movimento. Come Jigoro Kano ha detto, è molto meno faticoso. Una volta capito questo sistema è molto più semplice utilizzare azione e reazione dell'altro. Come Myamoto Musashi nel suo combattimento più celebre, l'altro era molto arrabbiato e lui ne ha approfittato schivandolo e colpendolo, ma secondo Musashi stesso l'avversario era molto più forte tecnicamente. Ma lui ha aspettato che si destabilizzasse. Io insisto molto sulla mobilità perché se ti muovi molto prima o poi troverai il tuo avversario vulnerabile. Se ci muoviamo tutti e due allora sfrutto il movimento ma se lui mi impedisce di muovermi allora sfrutto la sua reazione. La linea dritta è molto facile da bloccare invece la linea morbida, quella sinuosa è molto difficile da bloccare. Io utilizzo molto i cambiamenti di direzione e rispetto sempre le distanze. Utilizzo sempre le basi del judo. Se due piedi sono piantati bene a terra ma sono paralleli squilibrarlo avanti indietro per me sarà facile e se l'altro ha una guardia bisogna lavorare sulle diagonali. Posso sfruttare gli spostamenti perché passo il peso da una parte all'altra e se faccio veloce arrivo subito nel suo punto di equilibrio. Osservare e continuare a ripetere. L'allenatore deve lavorare per i propri allievi e non per stesso. Bisogna conoscere bene i propri allievi perché se li dobbiamo aiutare senza conoscerli come faremo ad aiutarli? L'allievo deve avere fiducia nell'insegnante questo è molto importante e l'insegnante deve essere preparatissimo perché noi abbiamo il dovere di far capire cosa è il judo. Se a un bambino metti in mano una banana e gli dici che è una mela, il bambino si fida e scambierà sempre una banana per una mela. Se a un bambino insegni la lotta e gli dici che quello è il judo farà sempre e solo lotta scambiandola per judo. Purtroppo, molto spesso nelle nostre Federazioni, i capi della formazione sono i politici.

Mi lascia con un sorriso sincero e andiamo a bere un po di grappa, ma quella barricata. Io mi inchino al tempio del judo e sono sicuro che qualcosa ha lasciato dentro di me.

KU SAKURA

La Storia

Judogi
indossato
da
Jigoro Kano



La tradizione



**Prossimamente
con Judo Italiano**
per tutti i nostri lettori
saranno disponibili
dal 15 giugno



Ritorno al Futuro

Ci sono poche cose che rimangono inalterate nel tempo, una di queste è il libro scritto a quattro mani da Addamiani e Gaddi

Per dare una mano al passato a dare una conferma per il futuro ospitiamo una rubrica che dovremmo intitolare "Ritorno al futuro". Una rubrica tenuta da due pietre miliari del judo, il Maestro Silvano Addamiani ed il Maestro Pio Gaddi; sostanzialmente, sono alcuni stralci di un libro sulle tecniche di judo che scrissero insieme nel 1963. Io era ragazzino (ma già praticavo judo) e mi muovevo nelle librerie o sulle bancarelle che vendevano i libri, per trovare i libri che mi svelassero i segreti più profondi del judo e mai ho trovato un libro italiano così preciso sul discorso tecnico. Devo dire che i "nostri" sono stati due campioni indiscussi di questa disciplina e hanno avuto dei buoni Maestri; campioni ed insegnanti, direttore tecnico uno, Addamiani, e arbitro internazionale l'altro, Gaddi. Nelle pagine che pubblichiamo c'è filo del discorso che si srotola dalla prima all'ultima pagina, un'idea comune tra loro due: il rigore con il quale è stato scritto il libro e la precisione dei fondamentali che ho trovato unicamente quando o organizzato, l'altro mese, uno stage con Hiroshi Katanishi. Loro dicevano già, e lo mettevano per iscritto, l'idea di un fondamentale che non

si dovrebbe mai dimenticare, perché da lì parte quella grande idea che è il judo.

Godetevi queste due tecniche di judo che mettiamo questo mese, provatele e capirete che senza i fondamentali non si va da nessuna parte. Alcuni ci potranno dire che un libro del 1963 è, ormai, sorpassato ma guardate questo e poi mettetelo a confronto con le vostre tecniche di adesso e, ora, capirete perché si parla di "Ritorno al Futuro".

Abbiamo lasciato l'impaginazione così come da stampa per ritrovare quel gusto agè che molti si ricorderanno.

Buon divertimento.

Prendono l'attestato di Cintura Nera al Kodokan nel 1956, che dice:

Mr è autorizzato ad avvalersi del Primo Grado del Judo Kodokan di origine giapponese in riconoscimento dei grandi progressi che ha compiuto con il suo diligente studio dell'arte.

Ci aspettiamo che si impegni per ulteriori progressi in futuro.

Tokyo, 21 giugno 1956

Risei Kano

Presidente dell'Istituto Judo Kodokan



OKURI ASHI BARAI

La spazzata di entrambi i piedi dell'avversario è una tecnica di proiezione spettacolare tipica del Judo, caratterizzata da un movimento piuttosto breve e veloce, e pertanto classificata tra le piccole tecniche come Sasae tsuri komi ashi che abbiamo già illustrato.

Una proiezioni che non sono moltissimi a praticarla, in quanto occorrono condizioni particolari per eseguirla, come velocità di spostamento con tempismo e coordinamento di tutto il corpo perfetti.

Ricordiamo che negli anni '51 uno specialista in questa tecnica era Elio Volpi, e noi avevamo chiamato scherzosamente questa tecnica la "banana", perché l'avversario di Elio volava via così velocemente come quando si scivola per caso sulla buccia di una banana andando con le gambe all'aria.

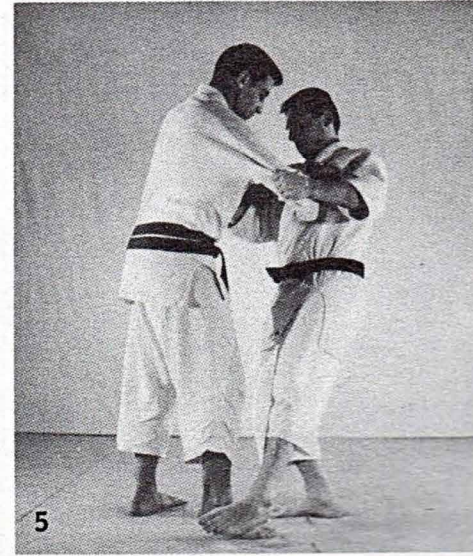
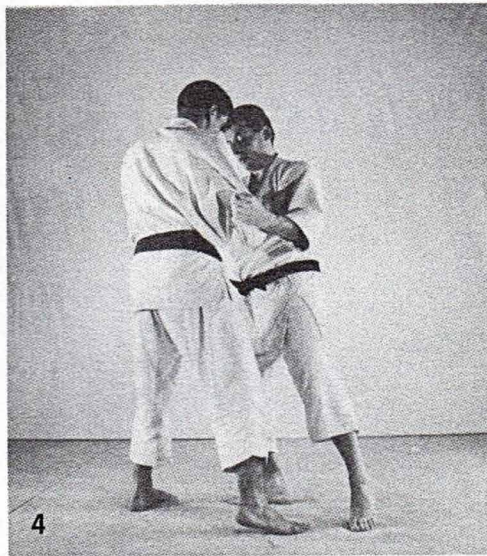
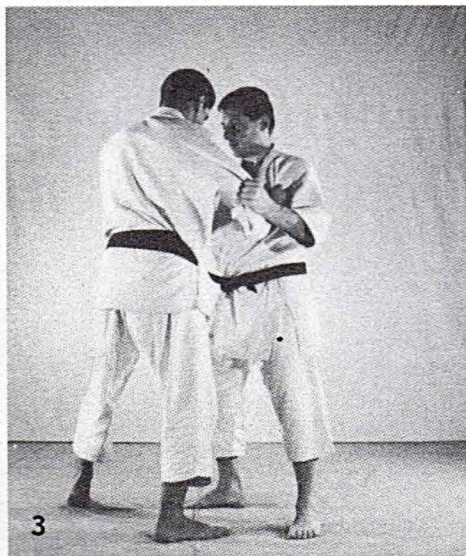
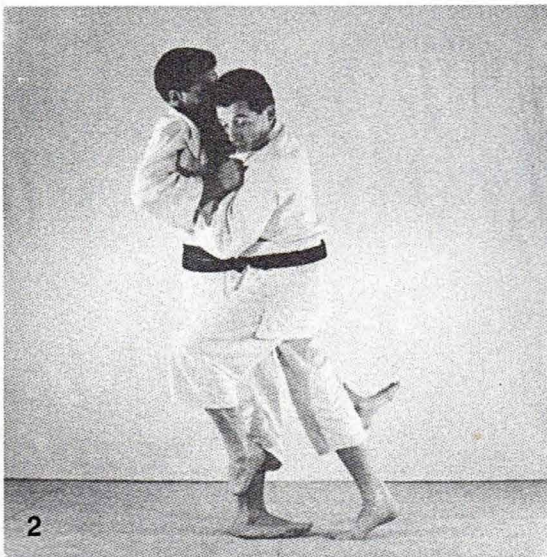
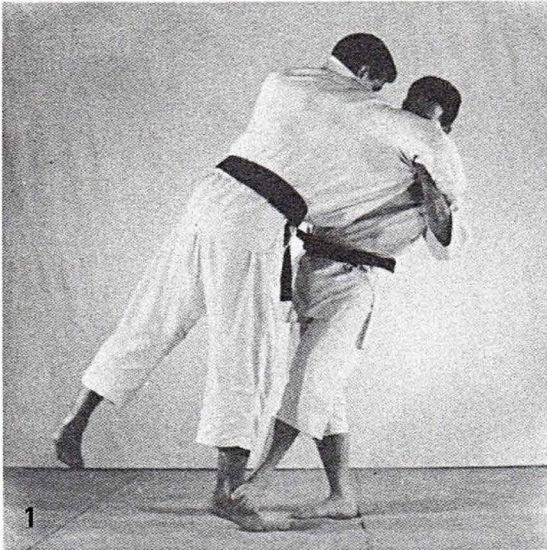
Le due opportunità più frequenti erano:

- a) Quando ci si spostava velocemente lateralmente su uno dei nostri fianchi quasi riunendo i piedi;
- b) O quando ci si spostava sempre velocemente in cerchio.

La spazzata velocissima con la pianta del piede proiettava così velocemente l'avversario, che in un attimo si ritrovava con i due piedi in alto nell'aria.

Praticando Okuri ashi barai si acquista un tempismo perfetto, una velocità di esecuzione, sviluppando riflessi automatici, che sono una delle caratteristiche tipiche di questa disciplina.

Buon Judo !



DESCRIZIONE

Okuri-Ashi-Barai è la quinta proiezione del 2° Kyo, ed è la più rappresentativa delle tecniche con spazzata dei piedi dell'avversario.

Si esegue rompendo l'equilibrio dell'avversario sul lato destro, e, spazzandone il piede destro contro il suo sinistro con il vostro piede sinistro, lo si proietta sul dorso.

Questa è una tecnica esclusivamente del judo, e la sua grandissima velocità di esecuzione stupisce sempre, ogni qualvolta viene eseguita in competizione, poichè si ammira come si solleva nell'aria il corpo di chi lo subisce.

E' una delle più piccole tecniche, per la brevissima opportunità che offre a chi la esegue; per cui richiede non soltanto tempismo nell'esecuzione, ma anche un perfetto coordinamento dei movimenti del corpo, che dovrà utilizzare tutta l'energia dei suoi muscoli nel breve istante della spazzata.

L'allenamento ed il perfezionamento in questa tecnica donano un ottimo sviluppo dei riflessi per la scelta di tempo, nonchè una notevole preparazione per tutte le altre tecniche similari.

Okuri-ashi-barai è dunque una tecnica di gambe, e la sua direzione di squilibrio è laterale destra.

OPPORTUNITÀ

Non esiste opportunità per questa tecnica quando l'avversario si sposta lentamente. Pertanto, per poterla eseguire, è necessario che l'avversario si muova rapidamente, e ciò si otterrà con ampi movimenti di tai-sabaki, che lo costringeranno a spostarsi continuamente e velocemente.

送り足払い

Okuri-ashi-barai si esegue su spostamenti laterali o in cerchio; quest'ultimi potranno essere da voi creati, quando l'avversario cammina soltanto in avanti o indietro.

Se eseguito leggermente indietro a sinistra, con squilibrio avanti a destra, può diventare un harai-tsure-komi-ashi **1**; mentre se in avanti a sinistra, con squilibrio indietro a destra può diventare un Ko-soto-gake **2** o un Ko-soto-gari.

Come primo caso consideriamo l'avversario che spostandosi lateralmente a sinistra poggia il suo piede sinistro a terra, mentre voi vi muoverete in accordo con lo stesso ritmo **3**.

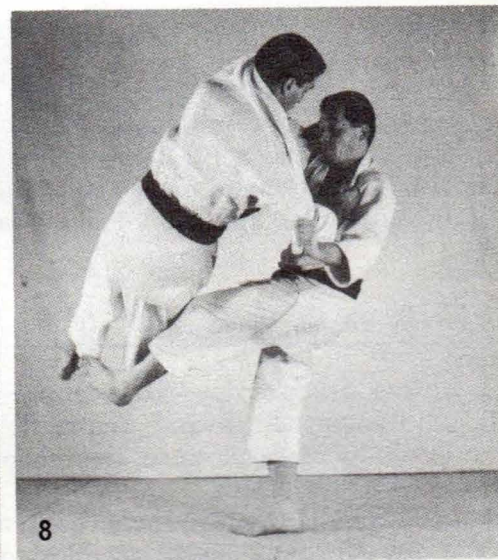
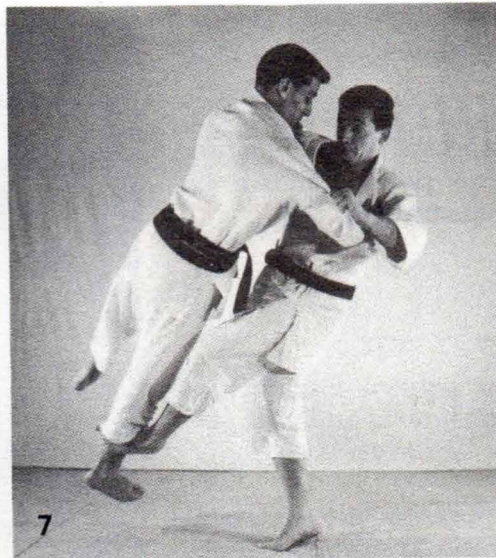
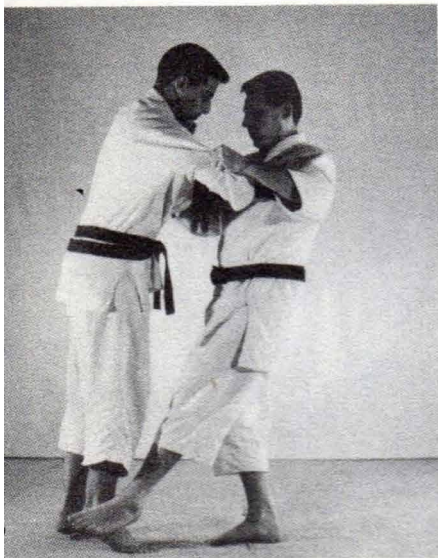
Come secondo caso consideriamo l'avversario che spostandosi in avanti con il piede destro sta per portare avanti il sinistro **9**.

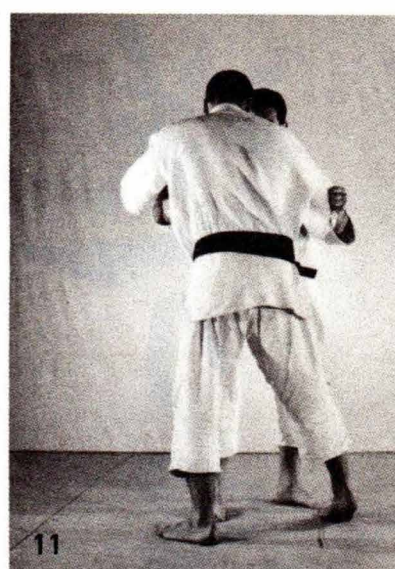
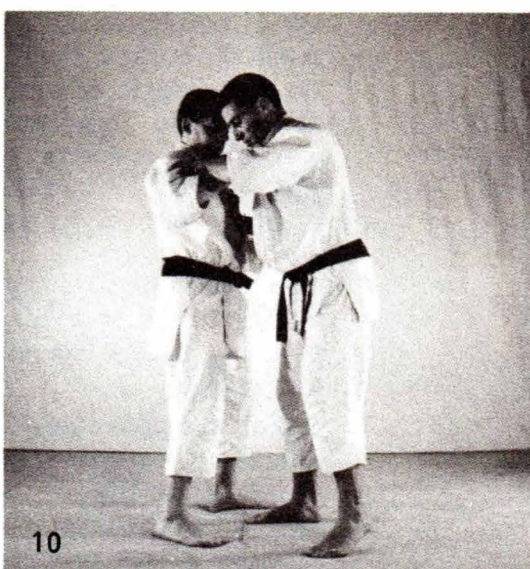
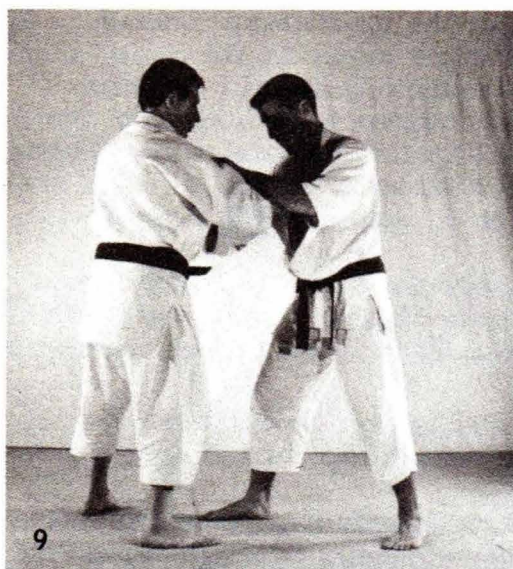
Voi, anzichè indietreggiare il piede destro, portate avanti il piede sinistro vicino al suo mentre le vostre braccia eseguono una leggera torsione del suo busto **10**.

Avverrà che l'avversario, per il timore di un attacco in o-soto-gari a destra, porterà avanti il piede sinistro con un gran passo; allora voi forzerete questo movimento indietreggiando il vostro piede destro **11**.

TSUKURI

Nel momento in cui l'avversario poggia a terra il suo piede sinistro, appoggiate il vostro un po' più vicino al suo **4**, flettendo la gamba destra mentre eseguite una leggera trazione in avanti con le mani. Quindi, nel momento stesso in cui solleva il piede destro per riunirlo al sinistro spostando il suo baricentro laterale, sollevate il vostro piede sinistro per portarlo in avanti, con la pianta, contro la sua caviglia **5**.





*Nel posare a terra il vostro piede destro, flettete la gamba destra. L'avversario per fare di nuovo fronte a voi, sarà costretto, poggiato a terra il piede sinistro, a ricongiungere ad esso il piede destro onde riprendere così la sua posizione iniziale. Nel momento in cui solleva il piede destro, sollevate anche voi il vostro piede portandolo, gamba quasi distesa, in direzione della sua caviglia **12**.*

K A K E

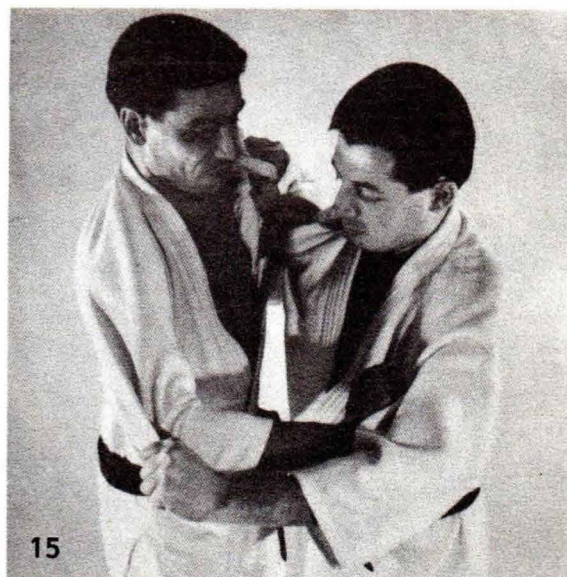
Iniziando la spazzata con il piede sinistro contro la caviglia destra dell'avversario, il vostro corpo, con un sincronismo perfetto che va dalle dita del piede sinistro alle dita delle mani che effettuano la presa, si sbilancia leggermente indietro, e, mentre la gamba sinistra spazza le due gambe dell'avversario, contemporaneamente il vostro braccio destro ne solleva il bavero verso la sua destra, mentre la mano sinistra tira la manica nella stessa direzione ma verso il basso in diagonale **6**, **7**, **13**.

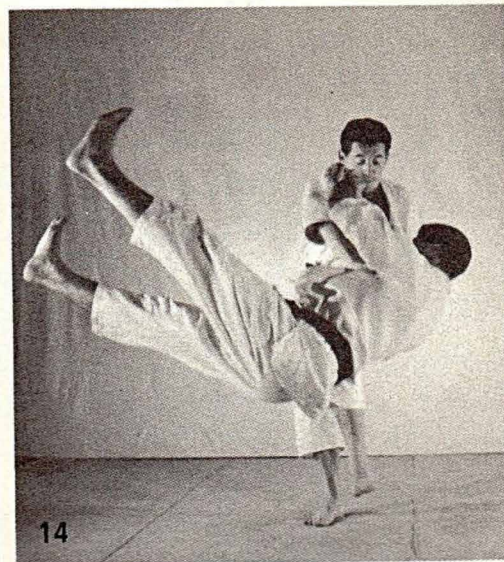
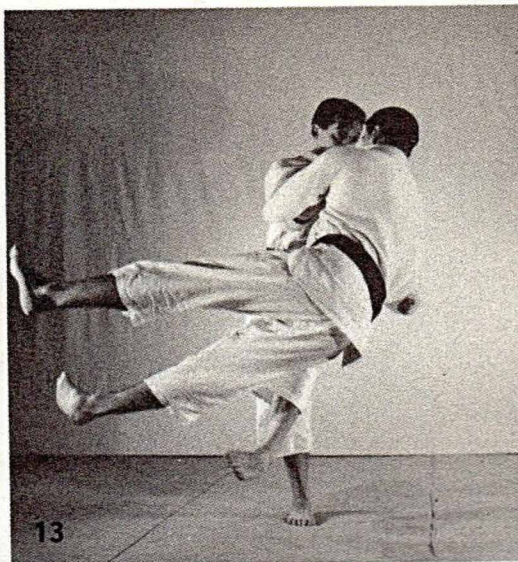
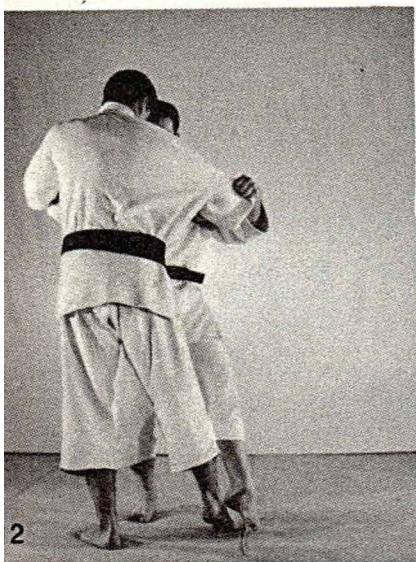
A seguito di questa azione combinata l'avversario sarà proiettato lateralmente, e voi concluderete il movimento facendolo cadere sul dorso tirando un po' a voi con la mano sinistra e spingendolo con la destra **8**, **14**.

B R A C C I A

Le vostre braccia devono eseguire un leggero movimento di sollevamento in avanti prima di iniziare la spazzata, in modo da portare il peso del corpo dell'avversario sulla punta dei suoi piedi.

Il loro movimento terminale, contemporaneo alla spazzata della gamba, deve essere eseguito quasi di strappo e fino





in fondo con tutta la forza e decisione **15**. La brevità dell'opportunità non permette lentezza di movimento nè indecisione, se non si vuole perdere l'occasione propizia, creando per l'avversario un facile contrattacco.

BUSTO

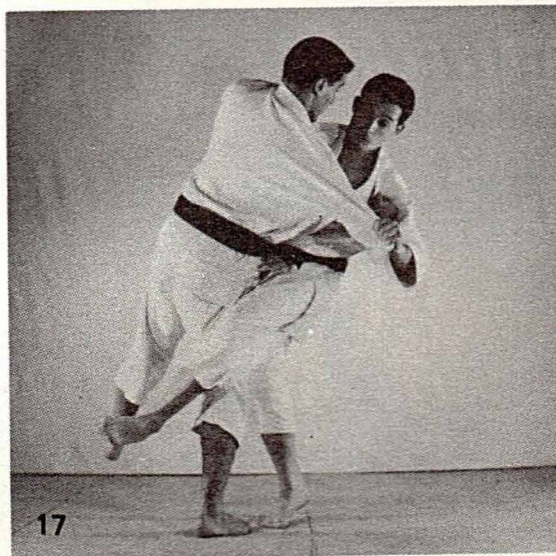
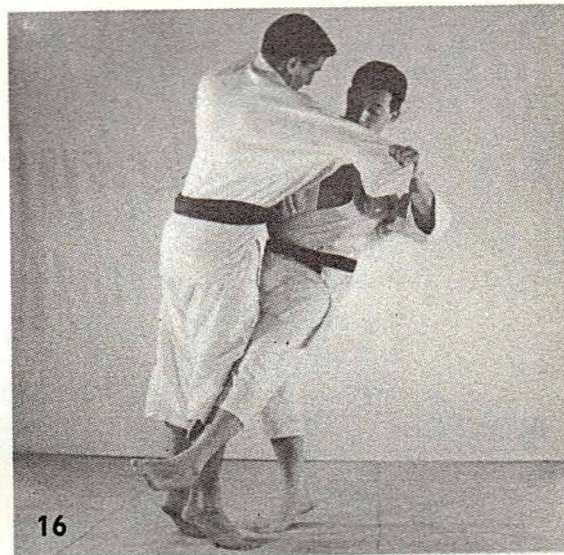
Il vostro busto ha un ruolo importante per un'efficace esecuzione di questa tecnica. Molti principianti, per non sacrificare il loro equilibrio, tendono a piegare il busto in avanti rompendo così la forza e l'unità del movimento di tutto il corpo.

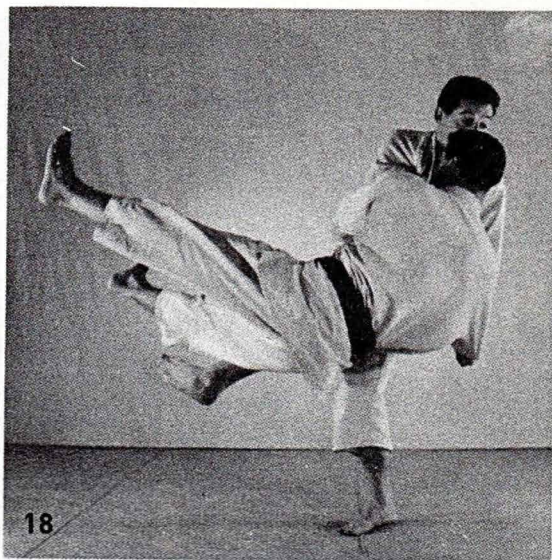
Quasi contemporaneamente al lancio della gamba per la spazzata, il busto deve sbilanciarsi leggermente indietro, in modo che il fianco sinistro risulti in una linea quasi continua e le braccia possano squilibrare leggermente in avanti l'avversario.

GAMBE

La vostra gamba destra d'appoggio dovrà essere leggermente flessa, mentre la sinistra, elemento principale di questa tecnica, al momento della spazzata, sarà quasi distesa. La vostra gamba sinistra risulterà tanto più forte nella sua azione, quanto più si muoverà in sincronismo con l'azione delle braccia e del busto, quasi appendice dinamica della restante parte del corpo, del quale compie un movimento più ampio.

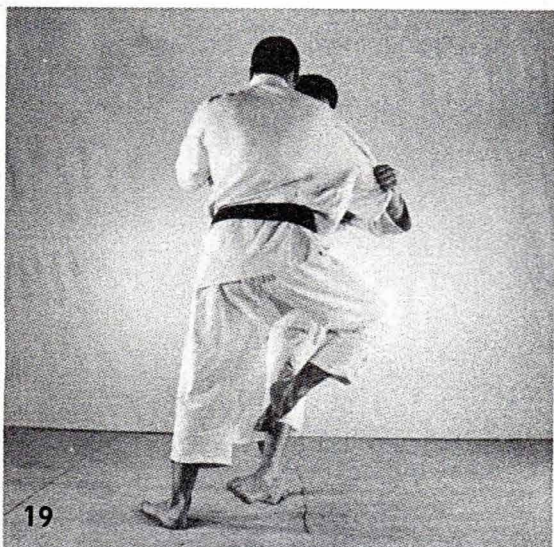
Alcuni specialisti usano effettuare la spazzata con il piede sinistro molto più affondato **16**, e ciò per avere maggiori possibilità di riuscita in caso di tempismo di esecuzione leggermente ritardato, in quanto possono così spazzare con il piede sinistro l'altro piede dell'avversario **17**.





CONTRO PIÙ ALTO

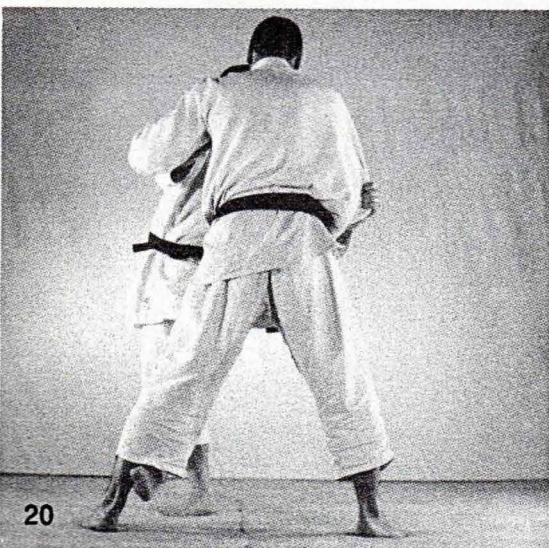
Contro chi è più alto di statura occorre non solo una scelta di tempo ed una esecuzione perfetta e decisa, ma altresì, la creazione dell'opportunità più adatta con spostamenti molto rapidi e veloci. Contro un avversario grande e statico per natura è sconsigliabile applicare questa tecnica più di una volta, poichè dopo la sorpresa del primo attacco vi sarà quasi impossibile ritentarla con successo senza correre rischio di un efficace contrattacco.



CONTRO PIÙ BASSO

Questa tecnica può essere vantaggiosamente applicata da chi ha una statura superiore alla media, poichè questi, grazie all'ampiezza dei tai-sabaki, potrà creare favorevoli occasioni per l'esecuzione della spazzata.

Con tale possibilità, ed anche per l'ampiezza della spazzata data dalla maggiore apertura delle gambe, l'azione di squilibrio delle braccia potrà essere più prolungata nella direzione laterale **18**.



TECNICHE DERIVATE

Molte tecniche possono essere considerate similari a questa, ma la diversa direzione di squilibrio e la diversa caratteristica di spazzata o falciata, le distinguono nettamente da Okuri-ashi-barai.

TECNICHE SUSSEGUENTI

In pratica non esistono delle tecniche che si possano eseguire con successo dopo questo attacco; ed infatti, o lo avversario ha evitato il vostro attacco, e allora dovrete preoccuparvi di riacquistare subito il vostro equilibrio, o l'ha subito in parte, e quindi potrà trovarsi in svariate posizioni, per le quali una norma precisa per continuare nell'attacco non esiste (mano destra a terra, ginocchio destro a terra, ecc.).

D I F E S A

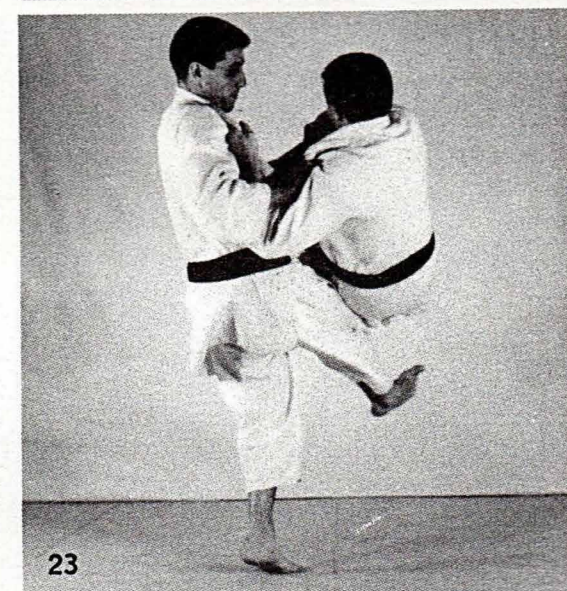
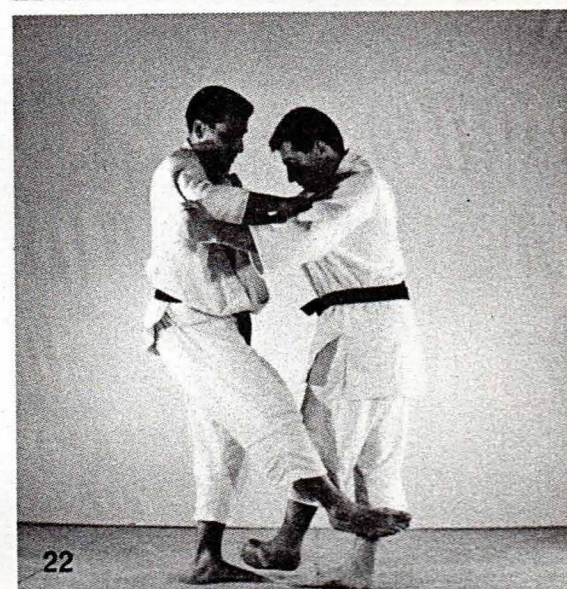
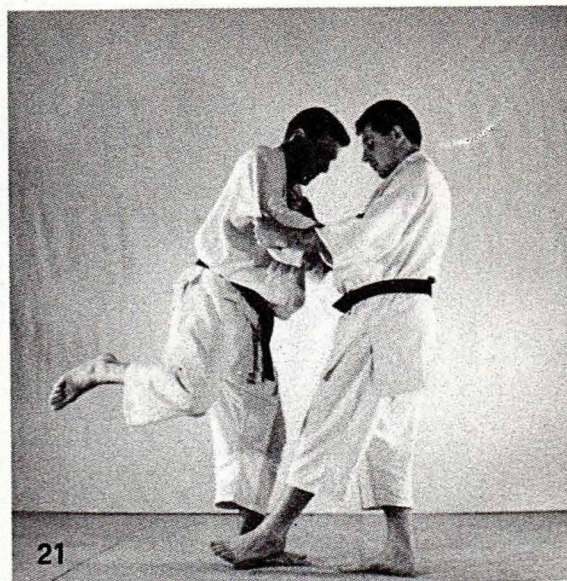
Esistono due possibilità di difesa da un attacco con questa tecnica.

1 - Intuendo il movimento dell'avversario, bloccarsi sul piede destro per evitare che venga spazzato.

2 - Avendo subito l'inizio di spazzata, smorzare in souplesse l'attacco, piegando la gamba destra all'altezza del ginocchio, e riacquistare l'equilibrio con un passo laterale a destra **19**, **20**.

C O N T R A T T A C C H I

Ashi-barai-gaeshi. Ad un attacco velocissimo non può che corrispondere un contrattacco altrettanto rapido. Nell'eseguire infatti una schivata indietro con il piede destro **21**, rientrate immediatamente con la gamba spazzando ambedue le gambe dell'avversario **22**, sfruttando per questo il suo autosquilibrio laterale sinistro, forzandolo **23**.



NOVITÀ 2018

per i nostri lettori

Tuta Pressure Ganbaru

Specifica per l'allenamento dei judoka questa tuta permette di comprimere i muscoli ed avere una perfetta aderenza in tutto il corpo, permettendo che il corpo si riscaldi uniformemente. La magliana permette di sudare ma, grazie alla traspirazione, non lascia completamente il corpo bagnato dal sudore.

La Tuta Ganbaru si può usare singolarmente per andare a correre o fare fitness oppure sotto al judogi visto che la magliana sottile non impedisce al corpo nessun movimento.

Ganbaru (頑張る) letteralmente "**non cedere**", è un verbo giapponese che significa "**lavorare tenacemente in tempi difficili**".

JUDOKA



KO UCHI GARI

Ancora una tecnica basata sulla velocità di esecuzione con squilibrio indietro a destra, che spesso sorprende l'avversario che si attende una tecnica con lo squilibrio in avanti.

La sua caratteristica è che si presta a molte combinazioni con altre tecniche come secondo attacco. La naturale reazione dell'avversario ad un attacco in avanti è in genere quella di squilibrarsi indietro e quindi di dare una buona opportunità per eseguire come secondo attacco proprio Ko uchi gari.

Perciò non solo una proiezione efficace già come primo attacco, ma utilissima nella strategia del combattimento per combinazioni possibili.

Io lo subii la prima volta nel 1951, quando Toshiro Daigo Campione del Giappone in quell'anno, fu invitato a Parigi al 1° Campionato Campionato d'Europa. Di ritorno in patria fu invitato "a fare Judo" a Roma nella palestra del Sakura ed io, misera Cintura gialla, ebbi l'onore di fare randori con lui, specialista di un terribile Tai otoshi.

Intervallati al suo Tai otoshi mi proiettò tre volte con Ko uchi gari, ed io compresi alcuni particolari di quella tecnica che poi provai con i miei compagni di palestra spesso con efficacia.

Lo strano è che negli anni seguenti conobbi un judoka tedesco specialista dichiarato di Ippon seoi nage, ma che statisticamente nella sua carriera aveva realizzato in gara più Ippon con Ko uchi gari, come secondo attacco, che non con Ippon seoi nage. Strano, ma vero !

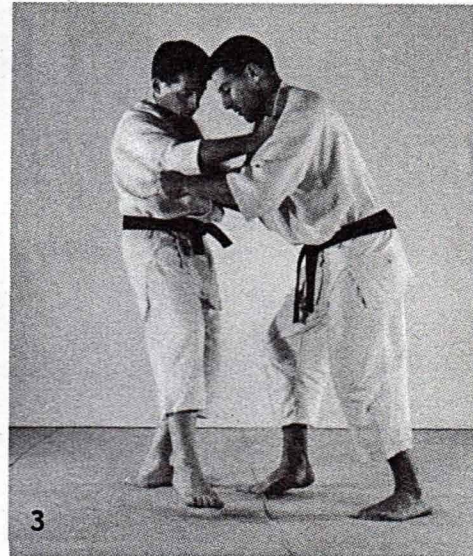
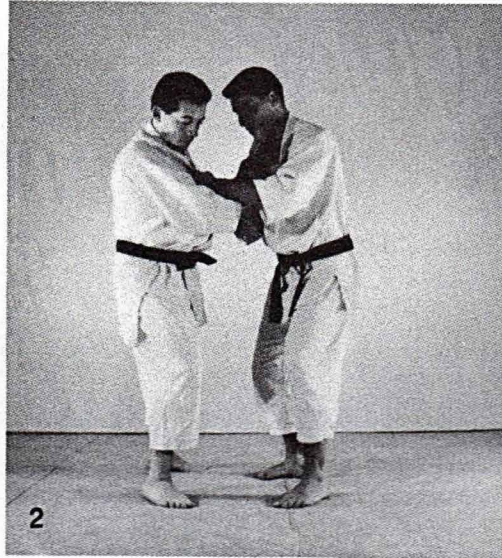
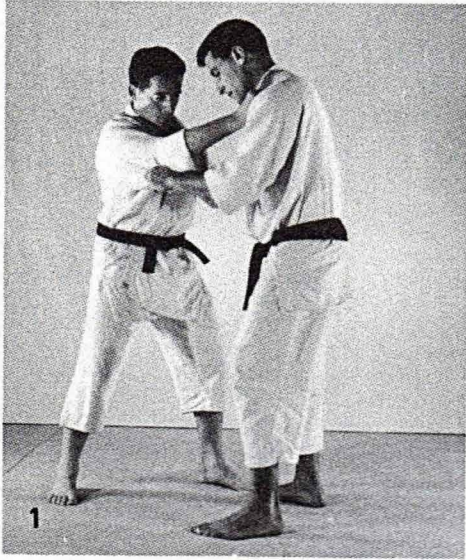
Perciò anch'esso è un tassello importante nel mosaico del nostro Judo.

Buon Judo !

DESCRIZIONE

Ko-uchi-gari è la seconda proiezione del secondo Kyo, ed è un movimento molto usato in competizione sia come colpo a sè, che in combinazione con altre tecniche.

Si esegue rompendo l'equilibrio dell'avversario indietro a destra e, mentre questi avanza il suo piede destro, fal-



ciate il tallone dall'interno con il vostro piede destro, proiettandolo quindi all'indietro.

Questa tecnica può essere considerata, insieme al Ko-soto-gari, la più piccola azione di falciata, e ciò perchè, pur avendo una certa potenza, non ha molta ampiezza di movimento.

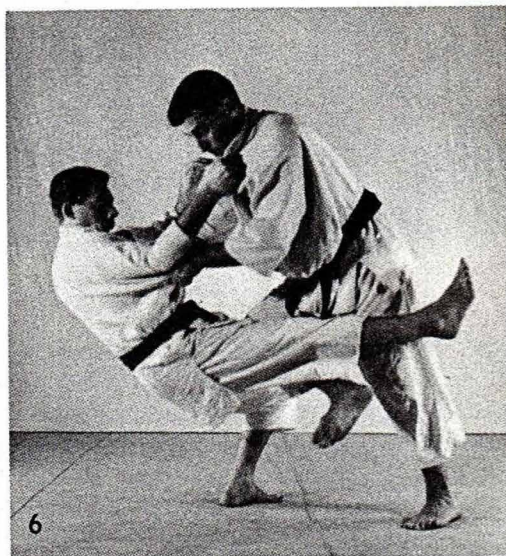
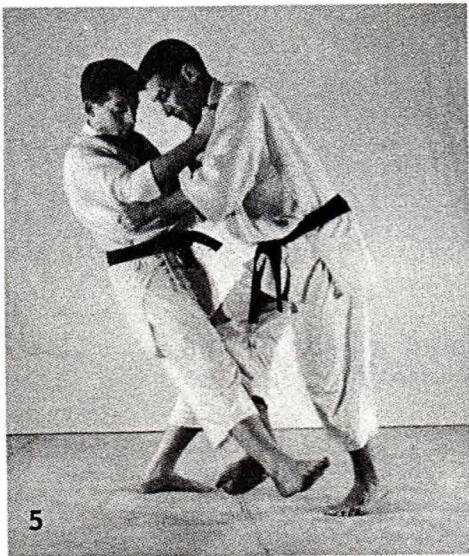
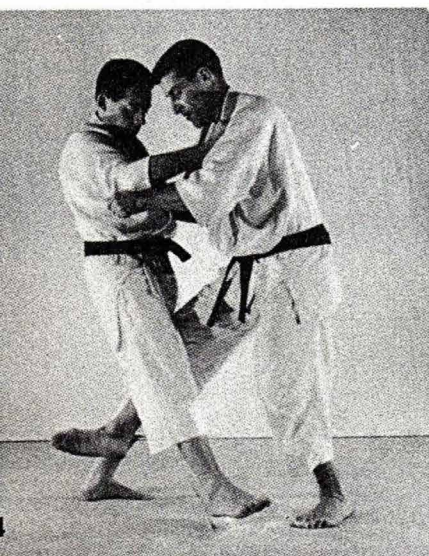
Il Ko-uchi-gari in competizione, offre notevoli possibilità per attaccare un avversario in posizione statica, specie se si alternano gli attacchi con altri aventi forte squilibrio in avanti (come seoi-nage o tecniche di anca), ciò in quanto l'avversario sarà costretto a spostarsi per ritrovare il suo equilibrio iniziale. Inoltre offre la possibilità di attaccare con successo coloro che stanno in posizione difensiva, gambe flesse e piedi distanti cercando di bloccare sistematicamente i vostri attacchi.

La sensazione di chi subisce Ko-uchi-gari per la prima volta ad opera di uno specialista di questa tecnica, è identica a quella che si prova scivolando per strada su una buccia di banana.

Ko-uchi-gari è dunque una tecnica di gambe, e la sua direzione di squilibrio è indietro a destra.

OPPORTUNITÀ

Esistono due modi di eseguire Ko-uchi-gari; il primo, quello classico, si avvicina di più ad una piccola tecnica;



l'altro, tipicamente agonistico, è caratterizzato da un'azione più potente sia nella falciata che nell'energia applicata.

Il primo metodo si applica quando l'avversario, muovendo il suo piede destro in avanti o lateralmente, sta spostando il peso del suo corpo. L'opportunità si ha appunto da tale momento fino ad un istante prima che poggi il suo piede destro a terra **1**.

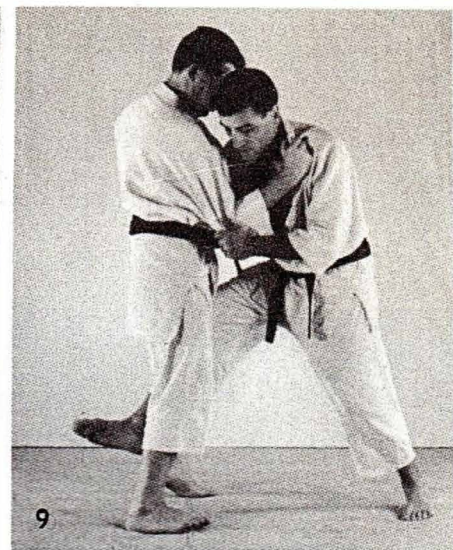
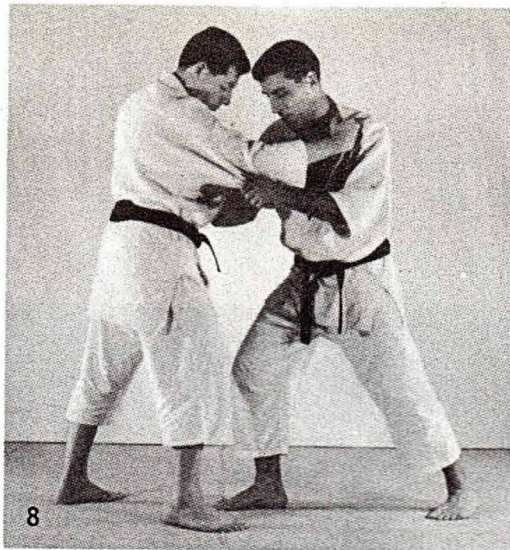
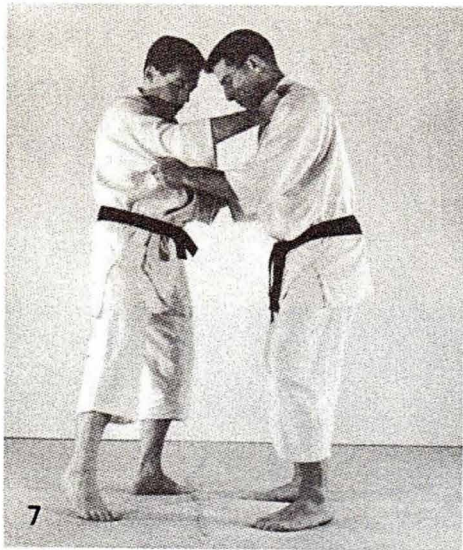
Il secondo metodo consiste nell'attaccare la gamba destra dell'avversario quando su di essa è il peso del suo corpo, qualunque sia la posizione dell'altra gamba, ma purchè la gamba sinistra non sia eccessivamente distante dalla destra **7**.

TSUKURI

Nel primo caso sarà bene attaccare quando l'avversario tende a fare un passo, col piede sinistro in avanti e un po' laterale, più grande del normale. In quell'istante cercate di guadagnare un tempo sulla vostra marcia corrispondente, portando il piede sinistro all'indietro ed in direzione opposta al movimento indietro a destra dell'avversario.

La vostra mano destra, con parte bassa del palmo poggierà sul petto dell'avversario, preparandosi ad una azio-

小
内
刈



ne di spinta, mentre la mano sinistra effettuerà una leggera trazione per costringere l'avversario a fare un passo leggermente più ampio **2**.

Subito dopo, flettendovi sulla gamba sinistra, lanciate la gamba destra tra le sue gambe e, piegando il vostro ginocchio destro, con un movimento circolare del piede, falciate il tallone destro dell'avversario con la pianta del vostro piede destro.

La mano sinistra resterà quasi nella sua posizione iniziale, mentre il vostro corpo spingerà all'indietro l'avversario **3** **4** per mezzo della mano destra poggiata sul suo petto.

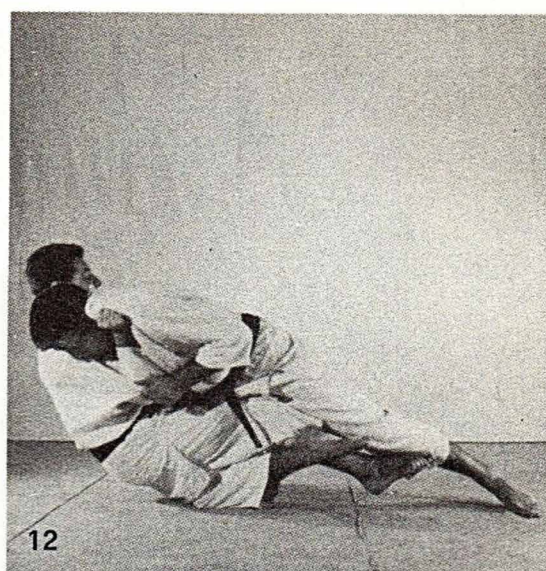
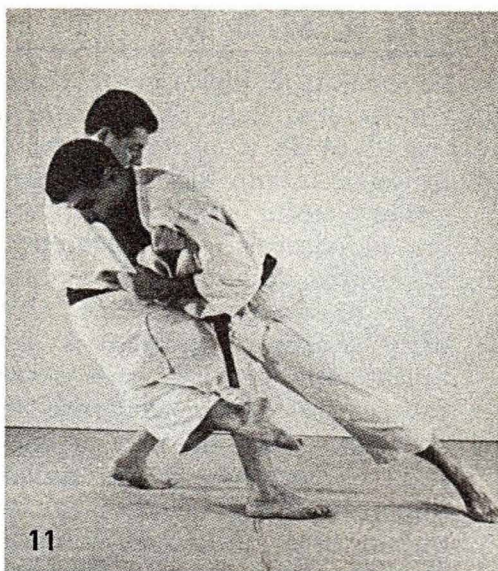
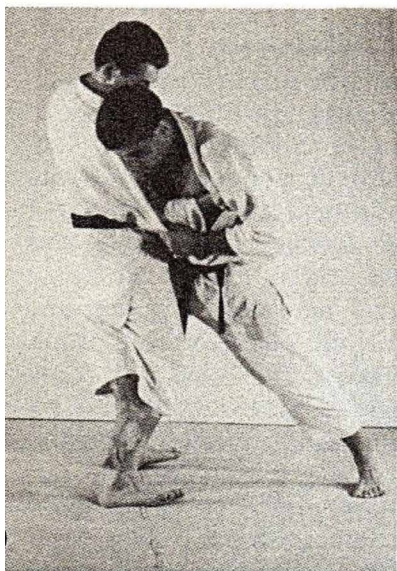
Nel secondo caso vi sono alcune varianti.

La vostra gamba sinistra sarà portata all'indietro più lontano del normale onde aumentare l'azione di spinta del corpo **8**; la gamba destra verrà lanciata tesa tra le gambe dell'avversario e sarà accompagnata nel suo movimento anche dal movimento in avanti del bacino; inoltre, anziché falciare con la pianta del piede, si aggancerà il tallone dell'avversario con il proprio, con un'azione simile a quella di *O-uchi-gari* **9** **10**.

Continuando il movimento iniziato, mentre il vostro corpo tramite il braccio destro, spinge, il piede destro falcia quello dell'avversario in direzione contraria, stando sempre parallelo al tatami **5** **6**.

Uno degli errori più usuali è infatti la tendenza a sollevare il piede dell'avversario con il proprio, cosa questa che toglie efficacia all'azione.

*Continuando l'azione iniziata, quasi sempre, a causa del fortissimo squilibrio che si effettua, sarete costretti a concludere la vostra proiezione in sutemi. Il controllo delle vostre braccia durante tutto il movimento è essenziale perché l'avversario non abbia la possibilità di contrattaccarvi in alcun momento **11** **12**.*



BRACCIA

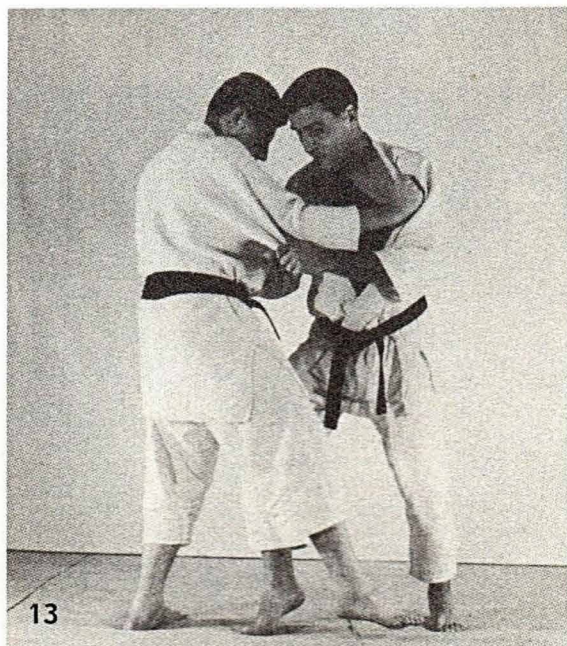
L'azione del vostro braccio sinistro sarà ben differente da quella del destro, in questa tecnica. Infatti la mano sinistra agisce in trazione solo quel tanto che è sufficiente a far allungare un po' il passo della gamba destra dell'avversario nella direzione delle dita del suo piede, poi mantiene questa posizione. Comunque deve far sì che la spalla destra dell'avversario sia alla stessa altezza del suo piede destro, perchè solo allora l'avversario avrà portato realmente il peso **13** del suo corpo sulla gamba destra.

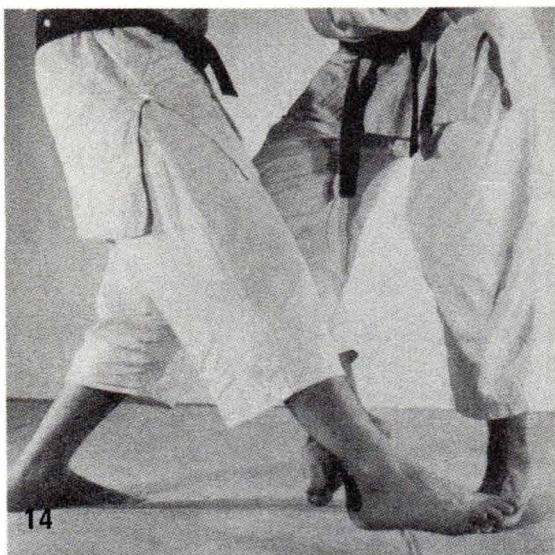
Diversa è invece l'azione del braccio destro che, aiutato dalla spinta del vostro busto, agisce fortemente all'indietro e a destra dell'avversario.

Fate attenzione a non effettuare una trazione troppo forte con la mano sinistra, poichè così facendo, l'avversario si troverà squilibrato avanti a destra anzichè indietro.

BUSTO

L'azione di spinta del busto, verso la parte posteriore destra dell'avversario, non deve essere effettuata con il vostro petto, ma spingendo con la vostra spalla destra. La vostra testa dovrà altresì girare un po' verso sinistra, e si abbasserà in avanti verso terra per imprimere uno squilibrio maggiore. Anche la testa quindi ricopre un ruolo importantissimo per ottenere un'esecuzione efficace. Chi inizia lo studio del Ko-uchi-gari tende in genere a squilibrare l'avversario indietro a sinistra o avanti a destra; e ciò proprio per l'errata azione delle braccia e del busto. Uno stretto contatto tra la parte destra del vostro busto e l'avversario durante la spinta indietro, contribuisce notevolmente alla riuscita di un attacco.





14



15

G A M B E

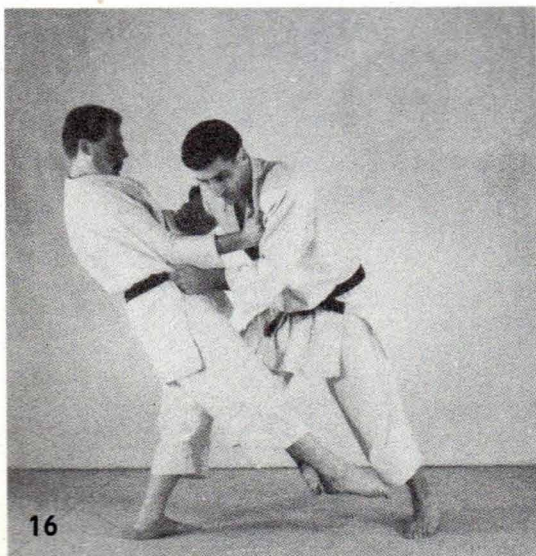
La falciata è logicamente l'azione più importante di questa tecnica. Essa deve essere eseguita, sia che si effettui con il piede a cucchiaio che con il tallone, sempre sfiorando il tatami **14**. Molti pensano di non avere una posizione molto stabile portando indietro il piede sinistro; ma al contrario ciò permette di portarsi più bassi con il proprio addome e di assumere una notevole posizione di forza. Questa posizione, oltre ad agevolare l'esecuzione dello squilibrio indietro a destra che deve essere effettuato all'avversario, non permetterà allo stesso di contrattaccare in Hiza-guruma, agendo ad esempio sul vostro ginocchio sinistro poichè questo è troppo lontano. Inoltre, portando molto indietro la gamba sinistra, terminerete spesso l'azione in sutemi sull'avversario, cosa questa assai utile per il senso dell'equilibrio. Non arrecherete alcun danno all'avversario se sarete scesi molto in basso con le vostre anche; ma cercate di liberarvi subito delle sue gambe, o allontanatevi all'indietro, se non volete trovarvi in una situazione di svantaggio proseguendo, quando la posizione è imperfetta, in lotta a terra.

CONTRO PIÙ ALTO

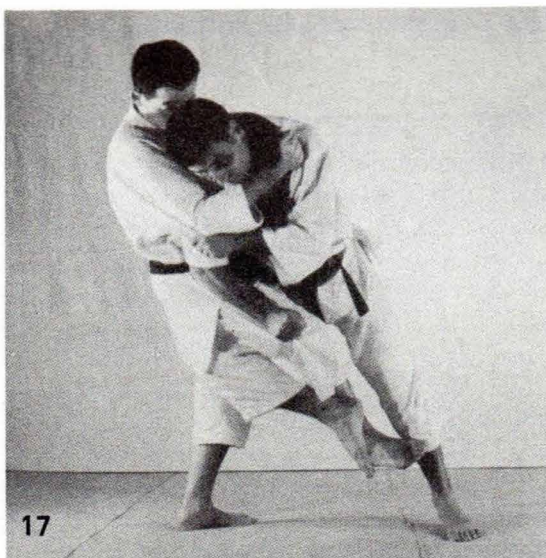
Il secondo metodo che è stato descritto viene adottato in genere contro un avversario più alto, e ciò per la possibilità di maggior squilibrio data da questa azione. Naturalmente il portare bene indietro il vostro piede sinistro sarà un fattore determinante per ottenere una valida posizione di forza contro chi è più grande di voi.

CONTRO PIÙ BASSO

Un buon sistema, utilizzato contro avversari di statura più bassa, consiste nello spingere con la parte destra del



16



17

vostro petto, mentre il braccio destro passa attorno al collo dell'avversario nell'esecuzione della falciata o nell'agganciarne la gamba destra **15**.

TECNICHE DERIVATE

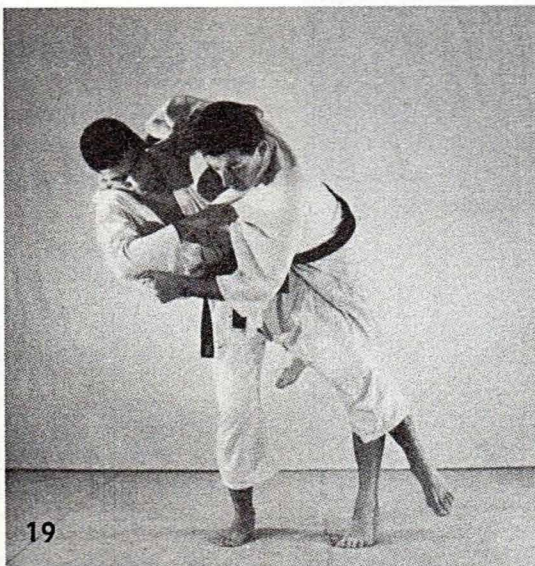
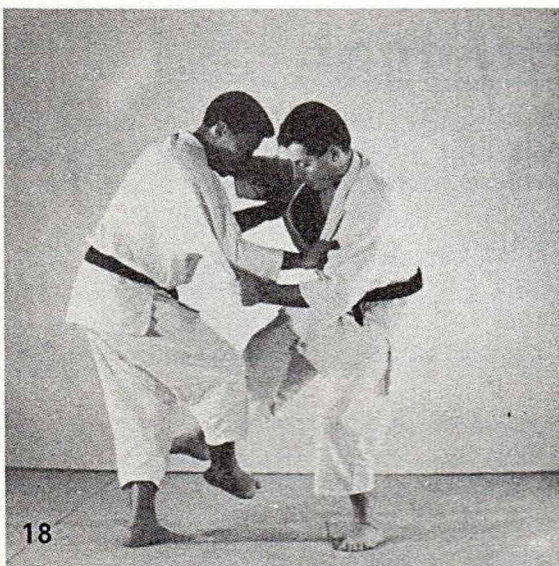
1 - Già è stata descritta l'azione in sutemi. All'inizio dello studio di questa tecnica è più frequente che si adotti un tale sistema per proiettare l'avversario; ma con il progredire nel coordinamento delle azioni e dei movimenti, e col miglioramento tecnico, diventerà più facile proiettare l'avversario senza andare in sutemi.

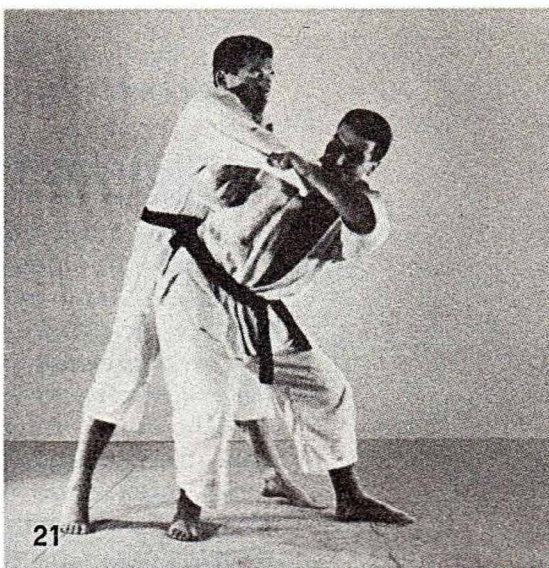
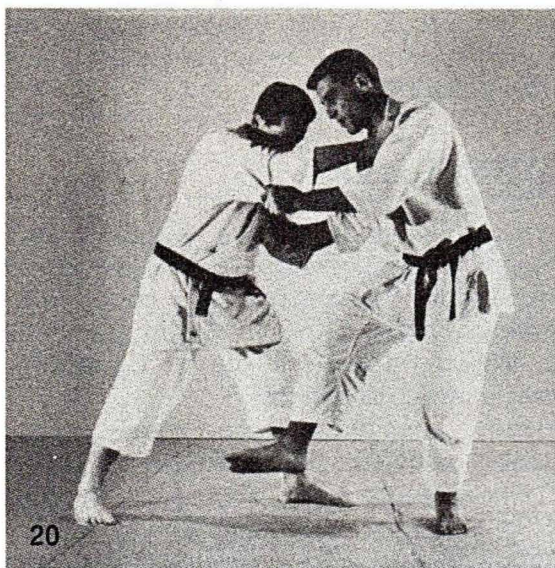
2 - Un altro movimento, considerato più propriamente una tecnica susseguente, consiste nel proiettare l'avversario prendendo la sua gamba sotto il vostro braccio destro. L'opportunità si presenta quando l'avversario solleva troppo la sua gamba destra; allora, lasciando la presa della vostra mano destra, con questa si afferra la gamba dell'avversario ponendola sotto il vostro braccio, appoggiando la testa sul di lui omero **16 17**.

TECNICHE SUSSEGUENTI

1 - Se l'avversario si difende portando il peso del suo corpo indietro (segno evidente che ha subito in parte l'azione del vostro attacco), prima che riacquisti completamente l'equilibrio, attaccate di nuovo nella stessa direzione in Ko-uchi-gari se è rimasto squilibrato indietro a destra, o in O-uchi-gari se è rimasto squilibrato indietro a sinistra.

2 - Nel caso in cui riesca ad annullare il vostro attacco squilibrandosi in avanti potrà: o schivare sollevando in alto la sua gamba destra, ed allora attaccate subito in seoi-nage o harai-goshi a sinistra **18 19**; o portare in-





dietro il suo piede destro, ed allora eseguite sempre seoi-nage o harai-goshi sullo stesso lato **20 21**.

D I F E S A

Il miglior sistema per difendersi da Ko-uchi-gari è quello di camminare correttamente, senza tenere le gambe troppo divaricate; e ciò onde spostare rapidamente il proprio peso. Quando si è attaccati, non bisogna mai far forza sul piede attaccato per resistere, ma sollevarlo **22**.

La miglior difesa, utile anche per disorientare l'avversario, è quella di contrattaccare immediatamente, quasi di istinto, in sasae-tsuri-komi-ashi, se il suo piede sinistro è vicino, o in Hiza-guruma se è lontano **23 24**.

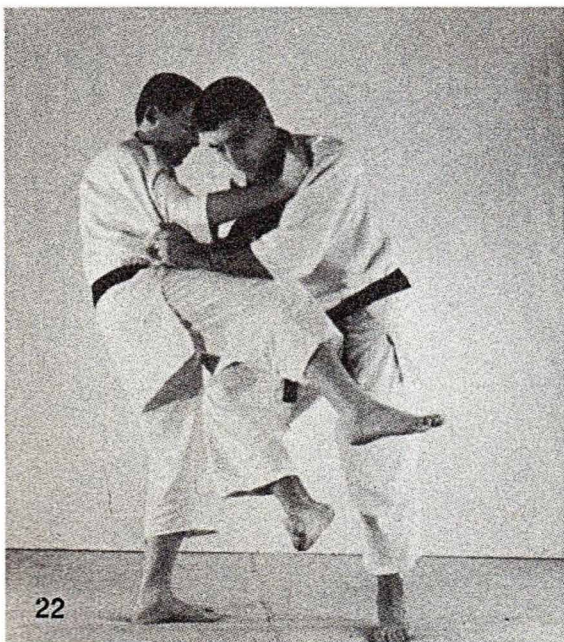
Anche se non riuscirete a proiettarlo, avrete pur sempre resa confusa la sua azione ed inefficace il suo attacco.

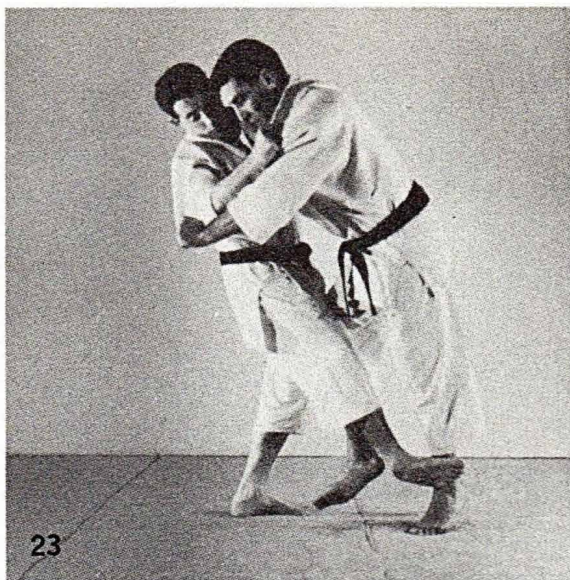
C O N T R A T T A C C H I

Oltre alle azioni già descritte (contrattacco in hiza-guruma bloccando al ginocchio, o alla caviglia in sasae-tsuri-komi-ashi) le azioni di contrattacco più usate sono:

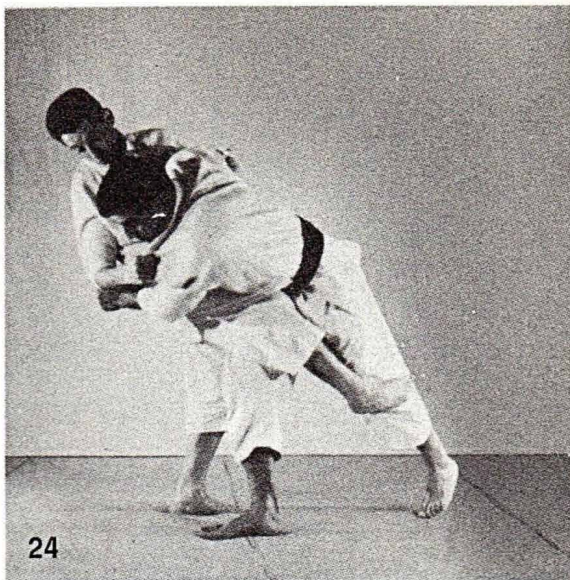
Tomoe-nage. Se la posizione dell'attaccante è quasi frontale, poggiate il vostro piede attaccato sull'addome dell'avversario, e, andando a terra, sfruttate la spinta in avanti dell'avversario proiettandolo in Tomoe-nage **25 26**.

Tani-otoshi. Se la posizione dell'avversario è laterale, accentuando la spinta del suo braccio destro con una forte trazione del vostro braccio sinistro, andate in Yoko-sutemi e, sbarrando con la vostra gamba sinistra l'indietro delle sue gambe, proiettatelo in Tani-otoshi **27 28**.

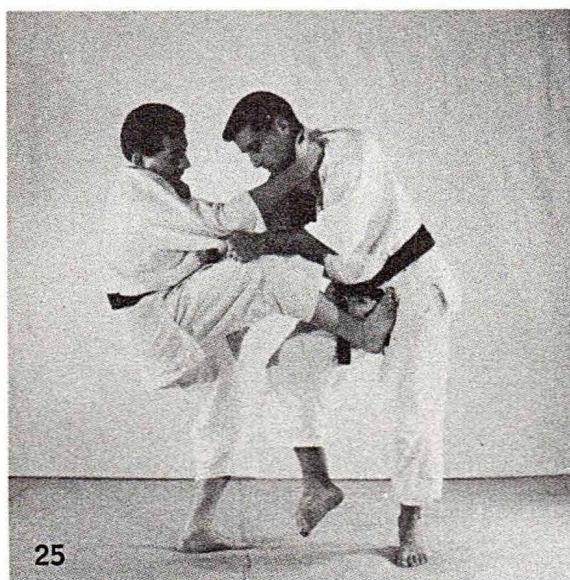




23



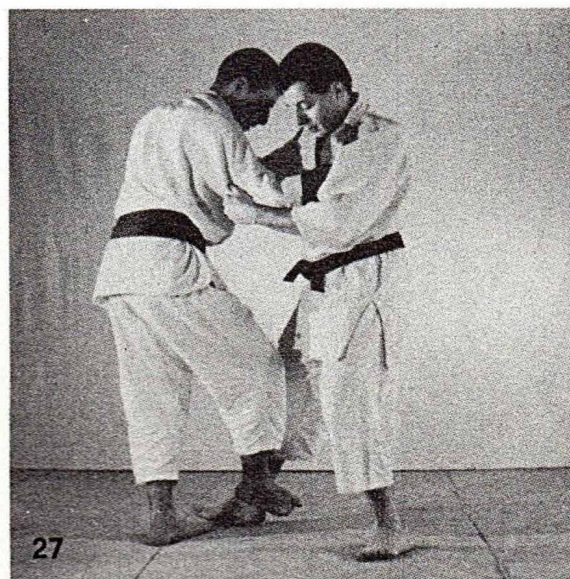
24



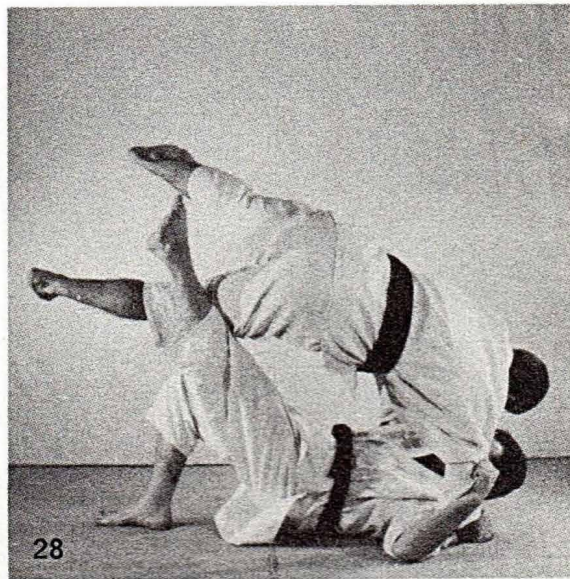
25



26



27



28





YUSHO

IJF APPROVED

COLORI



750 GR



HAYATO

COLORI



550 GR



Per acquistare un judogi scrivere a:

vendite@judoitaliano.it

indicando il numero dei judogi che si desidera acquistare, le taglie,
l'indirizzo di spedizione - comprensivo di CAP, ed un eventuale
numero di telefono per la consegna dei pacchi

HIKU 毘



HIKU SHIAI

IJF APPROVED

COLORI



750 GR



www.orientesport.it
info@orientesport.it
Tel. 0522 692730



Borsa JUDOKA

Quando sono arrivate queste borse, qualcuno ha detto: "Che ci andrà dentro, lo spazzolino da denti?". Abbiamo chiamato i nostri prodotti con un nome comune però che dovrebbe indicare che questi sono oggetti per i judoka provati da judoka. Eh si, noi proviamo i nostri prodotti prima di produrli perchè siamo judoka e, per cui, pensiamo come judoka. Tutto quello che serve al judoka entra dentro questa bellissima borsa (almeno per noi).



**Judogi
Tre Torri
tg 180**



**Asciugamano
mt 1,5 di
spugna**



**Shampo
Ciabatte
Bagno**



Particolari



**Ha quattro tasche con zip
+ 2 laterali con retina
Due zip doppie e due sin-
gole.**

**Ci mettiamo tutto quello
che serve ad un judoka.
Tutto meno l'amore per il
judo e l'esperienza sul
campo.**

**Grafica: ideogramma judo
Costa solo**

€ 35,00

**Le prossime saranno
disponibile nella prima
settimana di giugno**

Per info e ordinativi:

vendite@judoitaliano.it