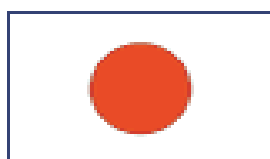


LICEO SCIENTIFICO TECNOLOGICO
SPORTIVO
"G.B. VACCARINI"

in collaborazione con la



Judo

柔道

*A cura dei Professori Cosimo Costa,
Alfredo Petralia e Carmelo Crispi
Tecnici Federali*

IL JUDO

Il Judo (*Jūdō*, Via della Cedevolezza) è un'[arte marziale giapponese](#) formalmente nata in Giappone con la fondazione del [Kōdōkan](#) da parte del Prof. [Jigorō Kanō](#), nel [1882](#). I praticanti di tale disciplina sono denominati judoisti o più comunemente [judoka](#) (*jūdōka*[?]), con un certo abuso di linguaggio.

« Il jūdō è la *via* più efficace per utilizzare la forza fisica e mentale. Allenarsi nella disciplina del jūdō significa raggiungere la perfetta conoscenza dello spirito attraverso l'addestramento attacco-difesa e l'assiduo sforzo per ottenere un miglioramento fisico-spirituale. Il perfezionamento dell'io così ottenuto dovrà essere indirizzato al servizio sociale, che costituisce l'obiettivo ultimo del jūdō. Jū è un bellissimo concetto riguardante la logica, la virtù e lo splendore; è la realtà di ciò che è sincero, buono e bello. L'espressione del jūdō è attraverso il *waza*, che si acquisisce con l'allenamento tecnico basato sullo studio scientifico.» (Jigorō Kanō)

Il jūdō è in seguito divenuto ufficialmente disciplina olimpica nel [1964](#), in occasione delle [Olimpiadi di Tokyo](#), e ha rappresentato alle [Olimpiadi di Atene 2004](#) il terzo sport più universale, con atleti da 98 paesi.

Descrizione



"Judo" in kanji

Il termine 'jūdō' è composto da due [kanji](#): 柔 (*jū*, *yawara* = gentilezza, adattabilità, cedevolezza) e 道 (*dō* = via); ed è quindi traducibile anche come *via dell'adattabilità*, o *via della gentilezza* ; esplicitando così il principio *yawara* sul quale si basa il judo.

« Il termine "jūdō" è stato usato in tempi remoti antecedenti alla restaurazione Meiji, ma generalmente si preferiva dire "jū-jutsu", o più comunemente "yawara", che compendia il precedente: l'uno richiamandosi all'agilità vera e propria e l'altro alle tecniche di attacco e difesa.» (Jigorō Kanō)

Il judo del Prof. [Kanō](#) è l'evoluzione del [jū-jutsu](#) della [Tenshin-shin'yo ryū](#) e della [Kito ryū](#).

Origini del jūdō

Contesto storico-politico

Il contesto storico era particolare: Il [1853](#) aveva segnato una data importante per il [Giappone](#): il commodoro [Matthew C. Perry](#), della [Marina Militare degli Stati Uniti d'America](#), entra nella [baia di Tokyo](#) con una flotta di 4 navi da guerra (le cosiddette [Navi Nere](#)) consegnando a dei rappresentanti dello [shogunato Tokugawa](#) un messaggio col quale si chiedevano l'apertura dei [porti](#) e trattati commerciali.

Il Giappone, che fino a quel momento aveva vissuto in completo isolamento dal resto del mondo ([Sakoku](#)), grazie alla [Convenzione di Kanagawa](#), apre finalmente le frontiere agli stranieri. Dopo l'abdicazione dell'ultimo shogun [Tokugawa Yoshinobu](#) avvenuta nel [1867](#), il potere imperiale di fatto riacquisiva il controllo politico del Paese, e contestualmente alla [Restaurazione Meiji](#), la promulgazione dell'editto del [1876](#) col quale si proibiva il porto del [daishō](#) decretava la scomparsa della casta dei [samurai](#).

Scrive Troni: «Agli ex daimyō il governo assegnò titoli nobiliari di varia classe, a seconda della importanza delle loro famiglie ed una indennità pecuniaria proporzionale alle loro antiche rendite, in buoni del tesoro. Venne infine dichiarata la eguaglianza fra le quattro classi dei samurai, contadini, artigiani e mercanti. I corpi armati dei samurai vennero sciolti [...] e si determinò una nuova divisione delle classi sociali che si distinsero infatti in: nobiltà, borghesia, e popolo. Fra le molte riforme [...] bisogna ancora ricordare l'adozione del sistema metrico decimale e del calendario gregoriano.»

Vi furono importanti cambiamenti culturali nella vita dei giapponesi dovuti all'assorbimento della mentalità occidentale e naturalmente ciò provocò un rigetto di tutto ciò che apparteneva al passato, compresa la cultura guerriera che tanto aveva condizionato la vita del popolo durante il periodo feudale. Il [jū-jutsu](#), essendo parte integrante di questa cultura, lentamente scomparve quasi del tutto. Inoltre, le [arti marziali](#) tradizionali vennero ignorate anche a causa della diffusione delle [armi da fuoco](#) e molti dei numerosi [dōjō](#) allora esistenti furono costretti a chiudere per mancanza di allievi; i pochi rimasti erano frequentati da ex-[samurai](#) lottatori professionisti pagati appunto per combattere (essendo il loro unico mezzo di sostentamento) e che talvolta venivano coinvolti in episodi di violenza o crimini. Questo influenzò ulteriormente il giudizio negativo del popolo nei confronti del [jū-jutsu](#) nel quale vedeva un'espressione di violenza e sopraffazione.

« Per la nuova disciplina che volevo diffondere ho evitato di proposito anche i nomi tradizionali fino ad allora largamente usati, quali "jū-jutsu", "tai-jutsu", "yawara", ... e ho adottato "jūdō". I motivi per cui ho voluto evitare le denominazioni tradizionali erano più d'uno. A quel tempo molti avevano del jū-jutsu o del tai-jutsu un concetto diverso da come io li intendevo; non pensando minimamente a un beneficio fisico e mentale, li collegavano immediatamente ad azioni violente come strangolamenti, lussazioni, fratture, contusioni e ferite... Era un'epoca in cui le trasformazioni sociali costringevano gli

uomini di spada e del jū-jutsu, un tempo celebri, ad affrontare un nuovo modo di vivere, perché venivano perdendo la protezione dei potenti feudatari, tanto che qualcuno di essi, dedicandosi al commercio a cui non era educato, a volte cadeva in una vita misera di vagabondo, mentre altri, per sbarcare il lunario, dovevano esibire le loro capacità senza pudore. Perciò, quando si parlava di arte della spada o di jū-jutsu, nessuno immaginava che si trattasse della preziosissima disciplina che tramandava la quintessenza della cavalleria samurai. Queste cose mi indussero a rinnovare almeno il nome della disciplina, altrimenti mi sarebbe risultato difficile anche trovare degli allievi che vi si dedicassero» (Jigorō Kanō)

Jigoro Kano ed il jū-jutsu



[Kanō Jigorō.](#)

La storia del jūdō ed il jūdō stesso sono inseparabili dal fondatore, [Jigorō Kanō](#). Nato nel 1860 in una famiglia agiata, nel 1877, sebbene in contrasto con le idee del padre a riguardo, entrò in contatto con il suo primo maestro [Fukuda Hachinosuke](#) di [Tenshin-shin'yo ryū jū-jutsu](#) tramite il "conciaossa" [Yagi Teinosuke](#) anch'egli un tempo jū-jutsuka della stessa ryū.

« Tenshin-shin'yo è una scuola nata da Iso Mataemon unendo i metodi di Yoshin-ryu e Shin-no-shindo-ryu. Nell'infanzia il nome del Fondatore era Okayama Hachirogi, divenuto Kuriyama Mataemon alla maggiore età, e finalmente era stato adottato dalla famiglia Ito ed assunto dal Bakufu col titolo di Iso Mataemon Ryu Kansai Minamoto Masatari.»

Inoltre, come spiega Sanzo Maruyama, il nome della scuola deriva da «yo, che significa "salice" e *shin* che significa "spirito". La scuola dello *spirito come il salice* si ispira alla flessibilità dell'albero», «questa scuola studiava *atemi*, *torae* e *shime*, principalmente in costume di città. Non dava importanza alle proiezioni.»

Nel [1879](#), Fukuda propose al giovane Kano di partecipare all'esibizione di jū-jutsu per il Presidente degli Stati Uniti [Ulysses Simpson Grant](#), dove i maestri Iso e Fukuda avrebbero dato una dimostrazione del kata mentre Kano e [Ryusaku Godai](#) del [randori](#).

Il Presidente fu molto colpito dall'esibizione e confidò allo stesso Fukuda che avrebbe voluto che il jū-jutsu divenisse più popolare negli USA. Alla morte del cinquantaduenne maestro Fukuda, nove giorni dopo la famosa esibizione, e ricevuti formalmente dalla vedova di Fukuda i [densho](#), Kano divenne il maestro del dojo. Dopo poco Kano si iscrisse al dojo di [Iso Masatomo](#), discepolo di [Iso Mataemon](#) fondatore dello stile, che fu felice di prenderlo come suo assistente. Il maestro Iso insegnava principalmente i *kata* e gli *atemi-waza*.

In seguito alla morte del maestro Iso e al raggiungimento della laurea in Lettere presso l'[Università Imperiale di Tokyo](#) nel [1881](#), Kano si trovò nuovamente alla ricerca di un nuovo maestro. Chiese quindi dapprima al maestro [Masaki Motoyama](#) un rispettato maestro della [Kito ryu](#), ma questi non essendo più in grado di insegnare data l'età, gli suggerì di fare richiesta al maestro [Tsunetoshi Iikubo](#), amico di Motoyama ed esperto di *kata* e di *nage-waza*.

Scrive Watson: «Ci sono molte differenze degne di rilievo tra lo stile Tenshin-shin'yo e lo stile Kitō. Ad esempio, il Tenshin-shin'yo possiede un maggior numero di tecniche di strangolamento e di immobilizzazione rispetto al Kitō, mentre quest'ultimo ha sempre avuto tecniche di proiezione di maggior efficacia.»

«Dopo due anni di studio e allenamento, iniziati attorno al 1878, il mio fisico cominciò a trasformarsi e al termine di tre anni avevo acquisito una notevole robustezza muscolare. Sentivo leggerezza nell'animo e m'accorgevo che il carattere alquanto irascibile che avevo da ragazzo diveniva sempre più mite e paziente e che la mia indole acquistava maggiore stabilità. Non si trattava solo di questo: ero consapevole di aver guadagnato benefici sul piano spirituale. Pertanto, alla conclusione dei miei studi di jū-jutsu, approdai a una mia verità: cioè che questo insegnamento poteva essere applicato a risolvere qualsiasi circostanza in ogni momento della vita, tanto che in me si fece strada la convinzione che tale beneficio psicofisico dovesse essere portato a conoscenza di tutti e non solo riservato a una ristretta cerchia di praticanti.» (Jigorō Kanō)

Il Kōdōkan



Statua di Jigorō Kanō esterna al Kōdōkan di Tōkyō.

Contestualmente all'incarico di docente al [Gakushuin](#), il Prof. Kanō aveva deciso che era giunto il momento di lasciare il suo alloggio studentesco e di fondare un proprio dōjō.

Scrivono Barioli: «Nel febbraio 1882 aveva affittato un alloggio nel tempio di [Eishō](#), a [Shitaya-kita](#), nel quartiere [Umebori](#).» Watson precisa: «In un quartiere di [Tōkyō](#) conosciuto come [Shitaya-kita Inaricho](#), trovò un tempio buddhista chiamato [Eishōji](#) che aveva a disposizione varie stanze vuote da prendere in affitto. Dopo aver visitato il tempio e contattato l'abate, un monaco di nome [Shumpo Asahi](#), Jigorō decise di affittare tre stanze: la più piccola la tenne per sé, quella media la destinò all'accoglienza dei suoi allievi, e quella più grande la trasformò in un dōjō con un tatami costituito da dodici tappetini.» Per inciso, l'[Eishōji](#) secondo l'odierna toponomastica è a [Kamakura](#) nella prefettura di [Kanagawa](#).

Il Prof. Kanō riprese allora il termine "*jūdō*", che [Terada Kan'emon](#), il quinto *sōke* della [Kitō-ryū](#), aveva coniato quando aveva creato il proprio stile e fondato al sua scuola, la [Jikishin-ryū](#). Lo stile venne conosciuto anche come *Kano jū-jitsu* o *Kano jū-dō*, poi come *Kodokan jū-dō* o semplicemente *Jū-Dō* o *Jūdō*. Nel primo periodo, venne anche chiamato semplicemente *Jū-jitsu*. Riguardo i membri del primo Kōdōkan scrive ancora Watson: «Il primo allievo di Jigorō nel nuovo dōjō fu [Tsunejirō Tomita](#), un giovane proveniente dalla penisola Izu, nella prefettura Shizuoka» e «il secondo allievo ad essere ammesso al dōjō fu un ragazzo di nome [Shirō Saigō](#), che in seguito sarebbe diventato uno dei migliori judōka della sua generazione. Tra gli altri allievi che si unirono alla scuola di Kanō vi furono vari colleghi universitari di Jigorō, studenti ed ex-studenti della Gakushuin, e alcuni suoi amici.» Inoltre i rapporti con il maestro Iikubo non si erano certo interrotti, anzi, Kanō accettava di buon grado le visite del *sōke* della Kitō-ryū sia dal punto di vista tecnico, in quanto gli allievi potevano apprendere direttamente da Iikubo i particolari del suo jū-jitsu, sia ovviamente dal punto di vista personale per la profonda stima che ognuno aveva dell'altro.

Tuttavia il padrone del tempio, il signor Asahi, prete del Jodo-shinsu, la più antica setta buddhista del Giappone, a causa dei rumori dovuti alla pratica, più volte dovette redarguire Kano e i suoi, finché non si decise di costruire il primo vero e proprio dōjō esterno ai locali del tempio.

Gli sviluppi

[Jigoro Kano](#) nel 1883 era professore universitario di [Inglese](#) ed [economia](#), dotato di straordinarie capacità pedagogiche, intuì l'importanza che potevano avere lo sviluppo fisico e la capacità nel combattimento, se venivano insegnate ed usate adeguatamente, per lo sviluppo intellettuale dei giovani.

Per prima cosa eliminò tutte le azioni di attacco armato e non che potevano portare al ferimento a volte anche grave degli allievi: queste tecniche furono ordinate solo nei [kata](#), in modo che si potesse praticarle senza pericoli. Difatti la caratteristica fondamentale ed unica del judo è la possibilità di praticare una tecnica con la massima forza su un compagno senza ferirlo.

Questo accade non per la scarsa efficacia della tecnica ma piuttosto grazie all'abilità di [uke](#) nel cadere e anche per via della presenza di un [tatami](#). In situazioni di reale pericolo una tecnica da [ippon](#) su un aggressore potrebbe anche essere fatale se costui cadesse male o, anche cadendo bene, finisse sul cemento. Difatti non bisogna mai dimenticare che il judo è pur sempre una disciplina di combattimento che non deve essere praticata alla leggera.

Sapendo questo, il maestro Kano studiò e approfondì le [nage waza](#) apprese alla scuola *Kito*, formando così un sistema di combattimento efficace e gratificante che accompagnò con un forte valore educativo della disciplina mirando così ad evitare abusi delle tecniche. Questa fu la vera evoluzione rispetto al jujitsu che si verificò anche attraverso la formulazione dei principi fondamentali che regolavano la nuova disciplina: [Seiryoku zen'yō](#) (il miglior impiego dell'energia fisica e mentale) e [Jita kyo'ei](#) (tutti insieme per crescere e progredire).

Le otto qualità essenziali sulle quali si poggia il codice morale del fondatore, alle quali ogni judoista (*jūdōka*) dovrebbe mirare durante la pratica e la vita di tutti i giorni sono:

- L'educazione
- Il coraggio
- La sincerità
- L'onore
- La modestia
- Il rispetto
- Il controllo di sé
- L'amicizia

Mentre i tre nemici del che ogni [judoka](#) dovrebbe tenere lontano sono:

- la noia
- l'abitudine
- l'invidia

Per ottenere ciò, nell'ottica educativa della disciplina, è necessario impiegare proficuamente le proprie risorse, il proprio tempo, il lavoro, lo studio, le amicizie, allo scopo di migliorarsi continuamente nella propria vita e nelle relazioni con gli altri, conformando cioè la propria vita al compimento del principio del "miglior impiego dell'energia". Si stabilì così l'alto valore educativo della disciplina del judo, unita alla sua grande efficacia nel caso venisse impiegato per difendersi dalle aggressioni.

Il judo mira a compiere la sintesi tra le due tipiche espressioni della cultura giapponese antica e cioè *Bun-bu*, la penna e la spada, la virtù civile e la virtù guerriera: ciò si attua attraverso la pratica delle tre discipline racchiuse nel judo, chiamate *rentai* (cultura fisica), *shobu* (arti guerriere), *sushin* (coltivazione intellettuale).

Il judo conobbe una straordinaria diffusione in [Giappone](#), tanto che non esisteva una sola città che non avesse almeno un [dojo](#). Parallelamente si diffuse nel resto del mondo grazie a coloro che avevano modo di entrare in contatto col Giappone; furono principalmente commercianti e militari che lo appresero, importandolo poi nel loro paese d'origine. Non meno importante fu la venuta in [Europa](#) intorno al [1915](#) di importanti maestri giapponesi, allievi diretti di Jigoro Kano, che diedero ulteriore impulso allo sviluppo del judo, tra cui Gunji Koizumi in [Inghilterra](#) nel [1920](#) e Mikonosuke Kawaishi in [Francia](#).

Jigoro Kano morì nel [1938](#), in un periodo in cui il [Giappone](#), mosso da una nuova spinta imperialista, si stava avviando verso la seconda guerra mondiale. Dopo la disfatta, la nazione venne posta sotto il controllo degli [USA](#) per dieci anni e il judo fu sottoposto ad una pesante censura poiché catalogato tra gli aspetti pericolosi della cultura giapponese che spesso esaltava la guerra. Fu perciò proibita la pratica della disciplina ed i numerosi libri e filmati sull'argomento vennero in gran parte distrutti. Il judo venne poi "riabilitato" grazie al [CIO](#) (comitato olimpico internazionale) di cui Jigoro Kano fece parte quale delegato per il [Giappone](#), e ridotto a semplice disciplina di lotta sportiva ma i suoi valori più profondi sono ancora presenti e facilmente avvertibili dai partecipanti.

Ai giorni nostri

A partire dal dopoguerra, con l'organizzazione dei primi Campionati Internazionali e Mondiali, e successivamente con l'adesione alle [Olimpiadi](#), il judo si è sempre più avvicinato allo sport da combattimento mutuandone le caratteristiche tipiche dell'agonismo proveniente dalle discipline di lotta occidentali.

Si è perciò cominciato a privilegiare la ricerca del vantaggio minimo che permette di vincere la gara, a discapito della ricerca della tecnica perfetta che attribuisce la vittoria immediata, ma che espone a maggiori rischi di subire un contrattacco. Questo è possibile utilizzando tecniche derivate dalla [lotta libera](#) che per efficacia in gara si contrappongono alle tecniche tradizionali del judo ma che ne tradiscono l'indirizzo [bujutsu](#) che caratterizza quest'ultime.

Questo risvolto, purtroppo inevitabile, non ha fatto che aumentare con l'entrata in scena, avvenuta negli [anni ottanta](#), degli atleti dell'ex [URSS](#), aventi una lunga tradizione di lotta [sambo](#) alle spalle la quale, epurata delle tecniche dei colpi, ben si presta ad un confronto agonistico col judo.

In conseguenza di ciò, si è sviluppata la tendenza a privilegiare un tipo di insegnamento che metta in condizioni gli allievi di guadagnare da subito punti in gara, privilegiando talora posizioni statiche del tutto contrarie alla filosofia della *via della cedevolezza* (che è il significato del termine judo). Purtroppo in questo modo viene spesso tralasciato [l'aspetto educativo](#) e formativo della disciplina. Questa pratica è spesso indice di scarsa preparazione degli istruttori, che non comprendono la necessità di fornire un'adeguata base tecnica e morale prima di focalizzarsi sul combattimento vero e proprio.

Allo scopo di riaffermarne il valore, si sono costituite nel tempo Federazioni Sportive anche di carattere internazionale che tendono a far rivivere i principi espressi dal Maestro Jigoro Kano, quantunque anch'esse si dedichino all'attività agonistica. Queste federazioni sono riunite all'interno di Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal [CONI](#), quali, [CSI](#), [UISP](#), [CSEN](#), [ACSI](#), ed altre. In Italia la federazione ufficiale appartenente al [CONI](#) è la [FIJLKAM](#) (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali).

Questo non significa però che vi siano due tipi di scuole o che una sia meglio dell'altra: come ebbe a dire lo stesso Jigoro Kano (*Yuko no Katsudo*, rivista edita in [Giappone, 1925](#)) "anche nel periodo antico esistevano Maestri che impartivano nozioni di tipo etico oltre che tecnico: si trattava di esempi illuminati ma che, tenendo fede al loro impegno di Maestri, dovevano necessariamente privilegiare la tecnica.

Nel *judo* invece gli insegnanti devono percepire la disciplina soprattutto come educazione, fisica e mentale". Jigoro Kano aggiungeva inoltre che "per coloro che si dimostrassero particolarmente portati alla competizione è lecito interpretare sportivamente la disciplina, purché non si dimentichi che l'obiettivo finale è ben più ampio". Nella scelta di un [dojo](#) è pertanto importante quindi affidarsi a maestri di provata esperienza che tengano corsi per tutti, non solo per l'agonista, e questo può avvenire tanto in ambito Federale quanto in quello Promozionale dove a volte, per dimostrare di non essere da meno, ci si impegna eccessivamente nelle gare.

Le tecniche

Secondo il metodo d'insegnamento del Prof. Kano, il Kōdōkan Jūdō consiste fondamentalmente nell'esercitare la tecnica di combattimento e nella ricerca teorica, entrambe cose elaborate dal principio "yawara".

« *Yawara* significa adeguarsi alla forza avversaria al fine di ottenere il pieno controllo. Esempio: se vengo assalito da un avversario che mi spinge con una certa forza, non devo contrastarlo, ma in un primo momento debbo adeguarmi alla sua azione e, avvalendomi proprio della sua forza, attirarlo a me facendogli piegare il corpo in avanti in modo che perda l'equilibrio; a questo punto la capacità

aggressiva del mio rivale è nulla e basta che io impieghi una tecnica adeguata per rovesciarlo con facilità. [...] La teoria vale per ogni direzione in cui l'avversario eserciti forza. »(Jigorō Kanō)

Tassonomia del waza

Le tecniche del judo del Prof. Kanō, ed oggi riconosciute ufficialmente dal [Kōdōkan Jūdō Institute](#) di [Tōkyō](#), sono così suddivise:

- Nage-waza
- Tachi-waza
- Te-waza
- Koshi-waza
- Ashi-waza

- Sutemi-waza
- Ma-sutemi-waza
- Yoko-sutemi-waza

- Katame-waza
- Osae-komi-waza
- Shime-waza
- Kansetsu-waza

- Atemi-waza

- Ude-ate
- Ashi-ate

Tecniche di proiezione (Nage waza).

Lo scopo delle tecniche utilizzate nel *judo* è sbilanciare l'avversario per [proiettarlo](#) facendolo cadere al suolo: ciò è chiamato [Nage waza](#) (tecniche di proiezione). L'apprendimento è strutturato secondo un sistema chiamato [Go kyo](#) che ordina 40 tecniche in 5 classi in base alla difficoltà di esecuzione e alla violenza della caduta. L'arte di proiettare l'avversario al suolo dalla posizione eretta è definita [Tachi waza](#) e si suddivide in tre categorie:

- tecniche di [braccia](#): *te waza*
- tecniche di [anca](#): *koshi waza*
- tecniche di [gambe](#): *ashi waza*

Abbiamo poi le cosiddette tecniche di sacrificio: *sutemi waza*, dove il praticante accetta di perdere il suo equilibrio, gettandosi egli stesso a terra invece di mantenersi in piedi, per fare cadere il suo avversario. Queste a loro volta sono suddivise in:

- tecniche di sacrificio sul dorso della schiena: *ma sutemi waza*
- tecniche di sacrificio sul fianco della schiena: *yoko sutemi waza*

Tecniche di controllo (*Katame waza*)

Un ulteriore gruppo di tecniche, viene definito *Katame waza*, tecniche di controllo, suddivise in:

- tecniche di immobilizzazione, *osae komi waza* (applicabili dopo aver atterrato l'avversario), in cui si tiene l'avversario a terra con le spalle al tappeto.
- tecniche di lussazione degli arti, *kansetsu waza*
- tecniche di soffocamento e di strangolamento, *shime waza* (ulteriormente suddivise in "di fronte, da dietro, con le gambe").

La maggior parte di queste tecniche viene effettuata durante la lotta a terra, detta *ne waza*, ma alcune di esse sono applicabili anche in piedi.

Tecniche di colpi all'avversario (*Atemi waza*)

L'ultimo gruppo di tecniche è chiamato *Atemi waza*, o l'arte di colpire l'avversario e si divide in:

- attacchi con gli arti superiori: *ude ate* (a sua volta suddiviso in Kobushi-ate con il pugno; Yubisaki-ate o colpi portati con la punta delle dita; Tegatana-ate con il lato della mano ed Hiji-ate con il gomito)
- attacchi con gli arti inferiori: *ashi ate* (a sua volta suddiviso in Hizagashira-ate ovvero colpi con il ginocchio, Sekito-ate o colpi con l'avampiede; Kakato-ate ovvero colpi portati con il tallone)

La pratica di quest'ultime è effettuata solo nei [Kata](#) (forme preordinate) e comprende anche tecniche basilari di attacco-difesa da coltello, bastone, spada e pistola.

Le cadute (*ukemi*)

È molto importante per un *jūdōka* saper cadere senza farsi male; queste sono le prime nozioni che vengono insegnate. Esistono quattro diversi tipi di cadute:

- *Mae ukemi* - caduta in avanti frontale
- *Mae kai ten ukemi* oppure "Zem Po Kai Ten Ukemi" caduta in avanti con rotolamento suddivisa in Migi (destra) e Hidari (sinistra).
- *Ushiro ukemi* oppure "Ko Ho Ukemi" - caduta indietro

- *Yoko ukemi* oppure "Soku Ho Ukemi" - caduta laterale anch'essa divisa in Migi e Hidari.

Il *judo* moderno interpreta la caduta come una sconfitta: in realtà si tratta di una vera e propria tecnica per consentire al corpo di scaricare l'energia cinetica accumulata durante la proiezione. Se male eseguita, possono verificarsi infortuni quali lussazione della spalla, urti del capo a terra, danni ai piedi ecc.

Happo no kuzushi

La possibilità di poter eseguire con successo una tecnica di proiezione è fondata sull'ottenimento di uno squilibrio (*kuzushi*) dell'avversario mediante azioni di spinta, trazione, prese sulla giacca, azioni che devono essere sempre ben calibrate e mai eccessive per non dare la possibilità all'avversario di poterne approfittare. Viene definito Happo-no-kuzushi "le 8 direzioni di squilibrio" lungo le quali il baricentro del corpo dell'avversario è spostato rispetto alla posizione naturale. Esse sono disposte idealmente a mo' di rosa dei venti, ossia verso l'avanti, indietro, laterale e le quattro diagonali.

Tsukuri e kake

Far perdere la posizione o l'equilibrio, ottenendo cioè una delle 8 situazioni descritte è denominato Tsukuri, ossia rompere la posizione naturale. Solo dopo aver ottenuto un kuzushi è possibile attaccare l'avversario con una tecnica idonea all'opportunità creatasi. Questo è detto Kake, che significa esecuzione, applicazione.

Principi di esecuzione delle tecniche

- *sen*, l'iniziativa
- *go no sen*, il contrasto dell'iniziativa
- *sen no sen*, l'iniziativa sull'iniziativa

Il principio *sen* (lett: prima) è tutto ciò che riguarda *kake*, ossia l'attaccare un avversario (*uke*) mediante tecniche dirette o concatenate (*renraku waza*, successione). *sen* si applica in primo luogo tramite azioni di *tsukuri* mirate a sviluppare l'azione mantenendo l'iniziativa, continuando ad incalzare l'avversario con attacchi continui atti a portare l'avversario in una posizione vulnerabile che permetta di attaccarlo con la tecnica preferita (*tokui waza*)

Il principio *go no sen* si attua con l'uso dei *bogyo waza* (tecniche di difesa). Dette tecniche, applicabili subendo un attacco per contrastarlo, vengono suddivise in *chōwa* (schivare), *go* (bloccare), *yawara* (assecondare).
Scopo delle tecniche di difesa è recuperare una posizione che permetta di controllare la situazione o di condurre un attacco.

Il principio *sen no sen* riguarda la controffensiva che *tori* (colui che agisce) sviluppa nell'istante in cui sta per partire l'attacco di *uke* (colui che riceve). Dal momento che *uke* si trova seppur

involontariamente in una posizione di precario equilibrio a causa del suo tentativo di *tsukuri*, occorre anticiparlo prima del suo *kake*.

L'assidua pratica nel [randori](#) (combattimento libero) è fondamentale per sviluppare la capacità di percezione delle azioni dell'avversario. Tale principio realizza il *kaeshi*, espressione di un modo evoluto di condurre il combattimento in cui si lascia volutamente l'iniziativa all'avversario ma sempre controllando le sue azioni fino a cogliere l'attimo in cui applicare la contro-tecnica.

Bloccare, schivare o assecondare un attacco, cioè utilizzare una tecnica di difesa, può metterci nella condizione di poter condurre con successo un nuovo attacco nei confronti dell'avversario, ma è solamente anticipando l'azione nemica che si realizza correttamente un *kaeshi*. Negli altri casi, è più corretto parlare di contrattacco (*giaku geki*) piuttosto che di contro-tecnica (*kaeshi waza*), quantunque a scopo didattico si preferisca utilizzare sempre il termine *kaeshi* riferendosi alle azioni di attacco-difesa, allo scopo di non generare confusione negli allievi introducendo un concetto di dubbia comprensione.

In altre parole, si ha un *kaeshi* quando ad un attacco dell'avversario corrisponde un attacco immediato che lo sovrasta, mentre un contrattacco prevede l'utilizzo di una difesa (*chowa, go, yawara*) prima di eseguire la tecnica voluta. Per quanto veloce possa essere l'esecuzione, c'è sempre un attimo di rottura nell'azione: nel caso del *kaeshi*, questa rottura non esiste perché la contro-tecnica anticipa l'azione dell'avversario prima che questi abbia potuto dispiegare per intero il proprio attacco

I Kata

Il jūdō Kōdōkan riconosce come ufficiali i seguenti [kata](#):

- *Nage-no-kata* (forme delle proiezioni) composto di 5 gruppi (*te-waza, koshi-waza, ashi-waza, mae-sutemi-waza, yoko-sutemi-waza*)
- *Katame-no-kata* (forme dei controlli) composto di 3 gruppi (*osae-komi-waza, shime-waza, kansetsu-waza*).
- *Kime-no-kata* (forme della decisione, anticamente chiamato *shinken-shobu*, ovvero del combattimento reale).
- *Jū-no-kata* (forme dell'adattabilità).
- *Kōdōkan goshin-jutsu* (arte di autodifesa del Kōdōkan, istituito nel 1956 ad uso delle forze dell'ordine giapponesi).
- *Koshiki-no-kata* (forme antiche, rievocazione delle forme della Kito-ryū di jū-jutsu).
- *Itsutsu-no-kata* (forme dei cinque principi).

Non ufficialmente riconosciuti dal Kodokan come kata in senso stretto, sono i seguenti:

- [Seiryoku-zen'yō kokumin-taiiku-no-kata](#) (forme dell'educazione fisica nazionale del miglior impiego dell'energia).

- *Go-no-kata* (forme della forza, primo kata adottato dal *judo* caduto in disuso dopo la morte del Prof. Jigorō Kanō).
- *Go-no-sen-no-kata* (forme dei contrattacchi, non riconosciuto dal Kōdōkan di Tōkiō in quanto creato da [Mikonosuke Kawaishi](#), creatore di uno stile personale ed insegnante in [Francia](#)).

L'insieme di *nage-no-kata* e *katame-no-kata* viene anche definito *randori-no-kata* poiché in essi vi sono i principi e le strategie in uso nel [randori](#).

Questi [kata](#) sono costituiti da esercizi di tecnica e di concentrazione di particolare difficoltà e racchiudono in sé la sorgente stessa dei principi del jūdō. La buona esecuzione dei kata necessita di lunghi periodi di pratica e di studi approfonditi, al fine di apprenderne il senso profondo.

Il Dōjō

Il luogo dove si pratica il jūdō si chiama [dōjō](#) che significa "luogo di studio della via", parola usata anche nel buddismo ad indicare il monastero come luogo sacro da rispettare dal quale sono banditi comportamenti chiassosi e maleducati. Qui il judo viene praticato su un materassino chiamato [tatami](#). Il *tatami* tradizionale in [Giappone](#) era fatto di paglia di riso, oggi si usano materiali sintetici purché sufficientemente rigidi da potervi camminare sopra senza sprofondare ed adeguatamente elastici da poter attutire la caduta.

Il *tatami* utilizzato nelle competizioni deve avere le misure minime di m 14 × 14 e massime di m 16 × 16 ed uno spessore di almeno 4 centimetri. Al centro vi è l'area di combattimento di dimensioni minime di m 8 × 8 e massime di m 10 × 10; la bordatura rossa di circa un [metro](#) di lunghezza, detta area di pericolo, presente in passato è stata abolita nel 2007.

L'abbigliamento

I *jūdōka* portano una tenuta chiamata [Jūdōgi](#) composta da pantaloni di [cotone](#) bianco rinforzato soprattutto alle ginocchia (*zubon*) e una giacca bianca di cotone rinforzato (*uwagi*) tenuti insieme da una cintura (*obi*) colorata. Introdotto nel judo per la prima volta, il colore della cintura serve a riconoscere il grado e l'esperienza di un judoista. In gara i contendenti indossano una cintura bianca o rossa da sola o in aggiunta alla propria cintura allo scopo di distinguerli e attribuire i punteggi conquistati in gara. Nei tornei e campionati internazionali ed olimpici uno dei due indossa un *judogi* di colore blu, per essere meglio distinguibili non tanto dall'arbitro quanto dal pubblico, specialmente televisivo.

I gradi e le cinture

I gradi sono attribuiti ad un praticante e permettono di valutare il suo livello tecnico, la sua efficacia in combattimento, il suo grado di anzianità così come le sue qualità morali, ciò che corrisponde al rispetto scrupoloso del codice morale così come un'applicazione sufficiente nella pratica.

La classificazione prevede una prima divisione tra *Mudansha* (non aventi alcun *dan*) e *Yudansha* (portatori di grado *dan*). Le cinture sono state introdotte essenzialmente dagli occidentali per riflettere il grado. Si trovano nell'ordine la cintura bianca, gialla, arancione, verde, blu, marrone e la famosa cintura nera anche se dopo esiste anche la cintura rossa. Esistono anche le "mezzo-cinture", utilizzate in Italia per i giovani judoisti per segnare la progressione tra due cinture: bianco-gialla, gialla-arancione, arancio-verde, verde-blu e la blu-marrone. La cintura nera può essere tutta nera nel caso in cui appartenga ad un uomo, può essere nera con una striscia bianca nel mezzo che percorre tutta la cintura nel caso in cui appartenga ad una donna.

Le cinture di colore dal bianco al marrone corrispondono alle classi, chiamate *kyu*: il 6° *kyu* è rappresentato dalla cintura bianca fino al primo *kyu* per la cintura marrone, nel caso delle donne si utilizza una cintura bianca e nera.


Esistono al di sopra dei *kyu* altri gradi chiamati *dan*: dal I *dan* al V *dan*, la cintura è nera; dal VI *dan* al VIII *dan* è rappresentato da una cintura a bande rosse e bianche alternate, IX, X e XI *dan* la cintura è Rossa, il XII è rappresentato da una cintura bianca più fine e larga (il motivo di tale scelta è l'idea di congiunzione che si vuole dare fra il massimo livello che si può raggiungere e quello più basso). Il I, II e III *dan* corrispondono al nome giapponese di *Deshi* (discepolo), il IV e V *dan* a *Renshi* (padronanza esterna), il VI e VII *dan* a *Kyōshi* (padronanza interiore), il VIII e IX *dan* a *Hanshi* (padronanza interiore ed esterna unificata) ed il X *dan* a *Keijin* (tesoro vivente). Inoltre il maestro [Jigoro Kano](#), stabilì la possibilità di progredire oltre il X *dan* istituendo l'XI e il XII *dan* per coloro che trascendessero anche questo obiettivo, ma nessuno riuscì mai a raggiungerlo.







In [Italia](#), i gradi inferiori alla cintura nera sono rilasciati in seguito ad un passaggio di cintura organizzati dal club. Per ottenere i differenti gradi *dan* di cintura nera si sostengono degli esami di tecnica, teoria e *kata* davanti ad una giuria regionale, fino al 3° *dan*, e nazionale per conseguire il 4° 5° e recentemente, anche il 6° *dan*, oppure guadagnando dei punti durante combattimenti ufficiali in campionati e trofei, fino al 5° *dan*. Successivamente al 6° *dan*, in Italia, i gradi vengono conferiti per meriti federali.

Allievi ([Kyū](#))

Kyū	Kanji	Rōmaji	Colore
6	□□	Rokkyū	bianco

Gradi superiori ([Dan](#))

Dan	Kanji	Rōmaji	Colore
1	□□	Shodan	 nero

4	□□	Yokkyū	 arancione	3	□□	Sandan	
3	□□	Sankyū	 verde	4	□□	Yodan	
2	□□	Nikyū	 blu	5	□□	Godan	
1	□□	Ikkyū	 marrone	6	□□	Rokudan	
				7	□□	Nanadan	bianco-rosso
				8	□□	Hachidan	
				9	□□	Kudan	rosso
				10	□□	Jūdan	

Il judo in Italia

Cenni storici

Le prime testimonianze si riferiscono ad un gruppo di militari appartenenti alla nostra Marina i quali nel [1905](#) tennero una dimostrazione di "lotta giapponese" (così veniva definito il judo) davanti all'allora re d'Italia [Vittorio Emanuele III](#).

Gli ufficiali Moscardelli e Piazzolla, in servizio a [Yokohama](#) in Giappone ottennero, secondo quanto contenuto negli archivi della Marina, il 1° *dan* di judo nel [1889](#).

Bisognerà però aspettare altri 15 anni perché si incominci a parlare di judo, grazie all'opera di un altro marinaio, [Carlo Oletti](#), che diresse i corsi di judo per l'esercito che erano stati istituiti nel [1920](#).

La FIJLKAM

Fino al [1924](#) il judo resterà confinato nell'ambito militare, allorquando fu costituita la FILG (Federazione Italiana lotta giapponese), assorbita poi nel '31 dalla [FIAP](#) (Federazione Italiana Atletica Pesante), e quindi nel '74 dalla FILPJ, (Federazione Italiana Lotta Pesi Judo), che a sua volta, inglobando anche il [karate](#), cambierà denominazione in FILPJK (Federazione Italiana Lotta Pesi Judo

Karate) nel 1995; infine nel luglio del 2000 l'Assemblea nazionale decide di scindere la federazione FILPJK e nasce la [FIJLKAM](#) (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali)

Particolare merito spetta, per la divulgazione in Italia del judo e della sua organizzazione federale, dapprima al Maestro Benemerito (onorificenza questa rilasciata dalla Federazione Italiana solo a poche persone) [Tommaso Betti Berutto](#), autore del testo di riferimento per intere generazioni di *jūdōka* italiani "Da cintura bianca a cintura nera", e all'Avv. [Augusto Ceracchini](#), pioniere della disciplina, per cinque volte campione d'Italia, istitutore dell'Accademia Nazionale Italiana Judo, ente predisposto alla formazione degli insegnanti tecnici, negli anni '70.

Profilo dei 10° Dan

- [Yamashita Yoshiaki](#)
- [Nagaoka Hidekazu](#)
- [Isogai Hajime](#)
- [Kyuzo Mifune](#)
- [Lizuka Kunisaburo](#)
- [Samura Kaichiro](#)
- [Tabata Shotaro](#)
- [Shoriki Matsutaro](#)
- [Okano Kotaro](#)
- [Nakano Shozo](#)
- [Kurihara Tamio](#)
- [Kotani Sumiyuki](#)
- [Ichiro Abe](#)
- [Toshiro Daigo](#)
- [Yoshimi Osawa](#)