

# **TESINA ESAME 1° KYU**

**P.G.S. BORGO DON BOSCO SEZIONE JUDO**

Miriam Innocenti

Roma, 23/5/2014

# STORIA DEL JU-DO

## Origine e diffusione in Giappone

Il Ju-do nasce come disciplina in Giappone, nel 1882, con la fondazione del primo dojo judoistico, il Kodokan.

Forgiato dalla mente del Maestro Jigoro Kano, il judo si basa sulla disciplina del ju-jitsu ma si distacca da questa per l'abolizione o modificazione delle tecniche volte a ferire, anche a morte, l'avversario (varie di queste tecniche sono rientrate nei Kata) e per un maggiore interesse nella ricerca della perfezione psicofisica, morale e spirituale nel praticante judoista.

Con la vittoria del Kodokan (e della disciplina judoistica) sulla celebre scuola di ju-jitsu del maestro Hikosuke Totsuka, nel 1886, e l'applicazione del judo nei programmi scolastici e nell'addestramento delle forze di polizia giapponese iniziò la rapida diffusione della disciplina judoistica in Giappone e successivamente nel mondo.

Nel 1895 Jigoro Kano, insieme ai suoi allievi migliori, elaborò il primo GO – KYO ("i cinque principi"), ovvero il metodo d'insegnamento del judo.

## Diffusione nel mondo e in Italia

In Europa, l'evento che diede inizio alla diffusione e affermazione del judo fu la venuta in Inghilterra e Francia, intorno al 1915, di importanti maestri giapponesi (allievi diretti di Jigoro Kano).

La diffusione del judo nel resto del mondo iniziò ai primi del '900 grazie a coloro che avevano modo di entrare in contatto col Giappone, principalmente commercianti e militari, che una volta apprese le tecniche di base lo importarono poi nei loro paesi d'origine.

Il primo contatto della Marina Militare italiana con il judo avvenne intorno al 1900. I marinai italiani si interessarono in particolare all'impiego bellico che la disciplina avrebbe potuto offrire, ma i primi tentativi di approccio si risolsero in un fallimento.

La prima dimostrazione di lotta giapponese eseguita da italiani ebbe luogo a Roma nel 1908, e persino Vittorio Emanuele III ne rimase talmente colpito tanto da volere che tale manifestazione venisse ripetuta. Nonostante ciò non si poté ancora parlare di vera e propria diffusione del judo.

Il primo campionato italiano si tenne a Roma nel 1924. In quello stesso anno venne istituita la Federazione Jiu – Jitsuista Italiana (FJJI) presieduta da Antonello Caprino che si trasformò in Federazione Italiana Lotta Giapponese nel 1927.

Per un periodo di due anni (1927- 1928) vennero interrotti i campionati italiani per poi riprendere nel 1929. L'unico evento rilevante che ebbe luogo in questo frangente di stasi fu la manifestazione judoistica organizzata dal quotidiano "L'Impero" che ebbe un grande successo soprattutto grazie alla presenza del maestro Kano.

Nel febbraio 1931, per di più, la FILG venne sciolta e la sua attività inquadrata nella Federazione Atletica Italiana, provocando l'inesorabile declino del jujitsu.

Solo nel 1947 si ebbe una ripresa dell'attività con la nomina di una commissione tecnica presieduta da Alfonso Castelli, segretario generale della Federazione Italiana Atletica Pesante (già FAI). Il primo campionato nazionale del dopoguerra si disputò a Lanciano nel 1948.

In occasione dell'Olimpiade del 1948, venne convocata una conferenza a South Kensington, dove venne istituita l'Unione Europea di Judo (UEJ), la cui sede, dapprima situata in Olanda, venne trasferita a Roma. Nel Congresso dell'UEJ a Zurigo (1952) la presidenza passò a Risei Kano e la sede venne ulteriormente spostata a Tokyo.

Nel 1953 venne nel nostro paese il Maestro Noritomo Ken Otani, allora 5° dan (seguito nel 1956 da Tadashi Koikè), che contribuì in maniera decisiva allo sviluppo del judo in Italia.

Il judo maschile è stato incluso nel programma olimpico provvisoriamente nel 1964, definitivamente nel 1972; quello femminile provvisoriamente nel 1988 e definitivamente nel 1992.

## **MOTIVI PERSONALI PER CUI FARE JUDO**

- A differenza di come si potrebbe pensare, non è uno sport violento, pur provenendo dall'arte marziale del Ju-Jitsu
- Insegna il giusto contatto fisico con gli altri
- Aiuta a superare i propri limiti (fisici e psicologici)
- Insegna ad avere un rapporto di fiducia con il maestro e con gli altri allievi
- Fa percepire il senso di appartenenza ad un gruppo, nonostante sia anche uno sport di crescita e miglioramento individuale

## **TUKUI WAZA: Uchi Mata**

### **Esecuzione tecnica**

Uchi Mata era inizialmente classificata come tecnica di gamba (*Ashi Waza*), ma può anche essere eseguita come tecnica d'anca (*Koshi Waza*).

Questa tecnica viene eseguita in situazioni di squilibrio in avanti. La gamba sinistra di Tori descrive un semicerchio cosicché il piede sinistro si va a posizionare dietro al suo piede destro. Contemporaneamente le braccia di Tori effettuano una trazione e la mano destra di Tori esegue un'ulteriore trazione sul bavero sinistro di Uke, con il dorso della mano verso l'alto e il gomito destro a contatto con il corpo di Uke.

In questo modo la posizione di Uke si rompe, Uke porta tutto il peso sulla sua gamba destra e viene squilibrato in avanti. A questo punto le braccia di Tori continuano ad eseguire la trazione in avanti e verso il basso, fino ad arrivare almeno con il proprio torace all'altezza del ginocchio sinistro; tutto questo avviene mentre Tori ruota il dorso e irrigidisce la parte destra del corpo, dalla spalla alla caviglia. Contemporaneamente la parte posteriore della coscia destra di Tori falcia la parte interna della coscia sinistra di Uke e ne causa la caduta.

#### **Renraku - waza:**

- Seoi-Nage (se la falciata viene interrotta)
- Tai-otoshi (la falciata prosegue con il piede appoggiato a terra)
- O-uchi-gari

#### **Kaeshi – waza:**

- Ko-soto-gari
- Tai-otoshi

## **Motivi per la scelta del judo**

Pratico judo da circa 5 anni e inizialmente la mia scelta era stata dettata da una forte curiosità verso questo sport forse ancora poco conosciuto rispetto ad altri. I motivi che mi hanno spinto a restare sono molteplici, ma quelli che più hanno inciso sono stati da un lato l'ambiente accogliente della palestra, che mi ha messo subito a mio agio, e dall'altro sicuramente la carica che il judo dà nel superare i nostri limiti, mettendo da parte le proprie paure.