

# **TESINA ESAME 1° KYU**

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

Daniele 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.

## **Tukui waza: O goshi (Grande colpo d'anca)**

### **Squilibrio**

Da una posizione e presa convenzionale a destra, si effettua una trazione in alto e in avanti, avanzando con il piede destro portandolo quasi di fronte al destro di uke, ma internamente ai suoi piedi.

### **Preparazione**

Continuare la trazione della sua manica, girare a sinistra indietreggiando in cerchio con il piede sinistro; nello stesso momento tirare l'avversario, portando la mano destra sotto l'ascella sinistra per poi piazzarla contro i suoi reni.

Mantenere la trazione della mano sinistra, i talloni allineati, ma con la punta dei piedi rivolta in avanti, l'anca destra a contatto con la destra di uke e le ginocchia flesse.

### **Proiezione**

Estendere le ginocchia, caricando uke sull'anca, per proiettarlo in avanti.

### **Renraku waza: O goshi – Harai goshi / Uki goshi**

- Applicato con tali tecniche l'O goshi può essere competitivo, anche se spesso è impiegato come successione di un Renraku waza;

### **Kaeshi waza: O goshi – Ushiro goshi / Uki goshi**

## **Motivi personali per il judo**

Il judo mi ha interessato perché:

- è un'attività fisica bilanciata, che sviluppa in maniera armonica tutto il corpo;
- tale disciplina consente anche di forgiare uno stile di difesa personale che sfrutta l'energia dell'avversario, attraverso tecniche applicabili al di fuori della materassina, come l'O goshi.

## **Considerazioni personali sull'ambiente in cui pratico judo**

Attualmente continuo a praticare judo soprattutto per l'ambiente accogliente e piacevole, l'atmosfera di reciproco aiuto e di amicizia, avvertibile sia sul tatami che al di fuori, sia per la serietà e la costanza con cui il maestro e i senpai (istruttori, compagni con maggiore esperienza) seguono ciascun allievo per migliorarne la tecnica e la preparazione fisica e comportamentale.