

柔
JUDO
道



JIGORO KANO

Judo Club

COMO

PROGRAMMA D'ESAME

BIANCA - GIALLA

JIGORO KANO JUDO CLUB COMO

PROGRAMMA JUDO BAMBINI
DA CINTURA BIANCA A GIALLA

<u>NAGE WAZA</u>	Anno	Anno	Anno	Anno	Note
1)DE ASHI BARAI	☺				
2)UKI GOSHI	☺				
3)O SOTO GARI	☺				
4)HIZA GURUMA					
5)O GOSHI					
6)SEOI NAGE (solo entrata)	☺				
<u>KATAME WAZA</u>					
<u>OSAE KOMI WAZA</u>					
1)HON KESA GATAME					
2)KUZURE KESA GATAME					
<u>NE WAZA</u>					
1)ROVESCIAIMENTI DA GRECA (Semplici)					
2)LIBERARSI DA HON KESA GATAME					
3)LIBERARSI DA KUZURE KESA GATAME					
SALUTI : Ritsu rei -Za rei					
POSIZIONI FONDAMENTALI (SHISEI):					
<i>Posizione naturale : SHIZEN HON TAI</i>					
<i>Posizione di difesa: JIGO HON TAI</i>					
<i>Posizione di attacco: KOGEKI SHISEI</i>					
SPOSTAMENTI (SHINTAI) FONDAMENTALI					
<i>Spostarsi " in equilibrio" TSURI ASHI</i>					
<i>Piede segue piede: TSUGI-ASHI</i>					
<i>Piede supera piede: AJIUMI ASHI</i>					
<i>Spostamenti circolari : TAI SABAKI</i>					
KUMI KATA					
CADUTE -Ushiro-Yoko(migi e hidari) -Mae-Zempo kaitem Ukemi					
KUZUSHI (Squilibri)					
TZUKURI (Entrate)					
KAKE' (Proiezioni)					
TEORIA					

JU
DO 柔道



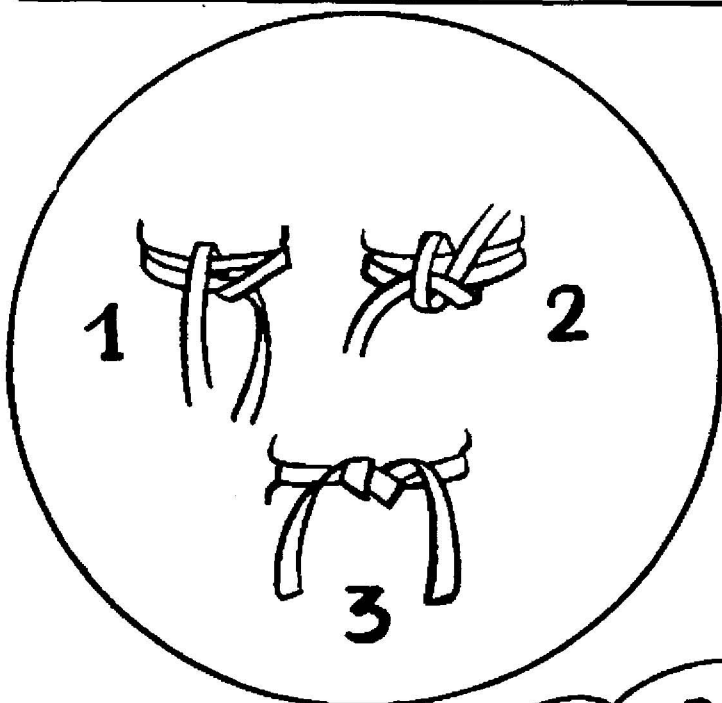
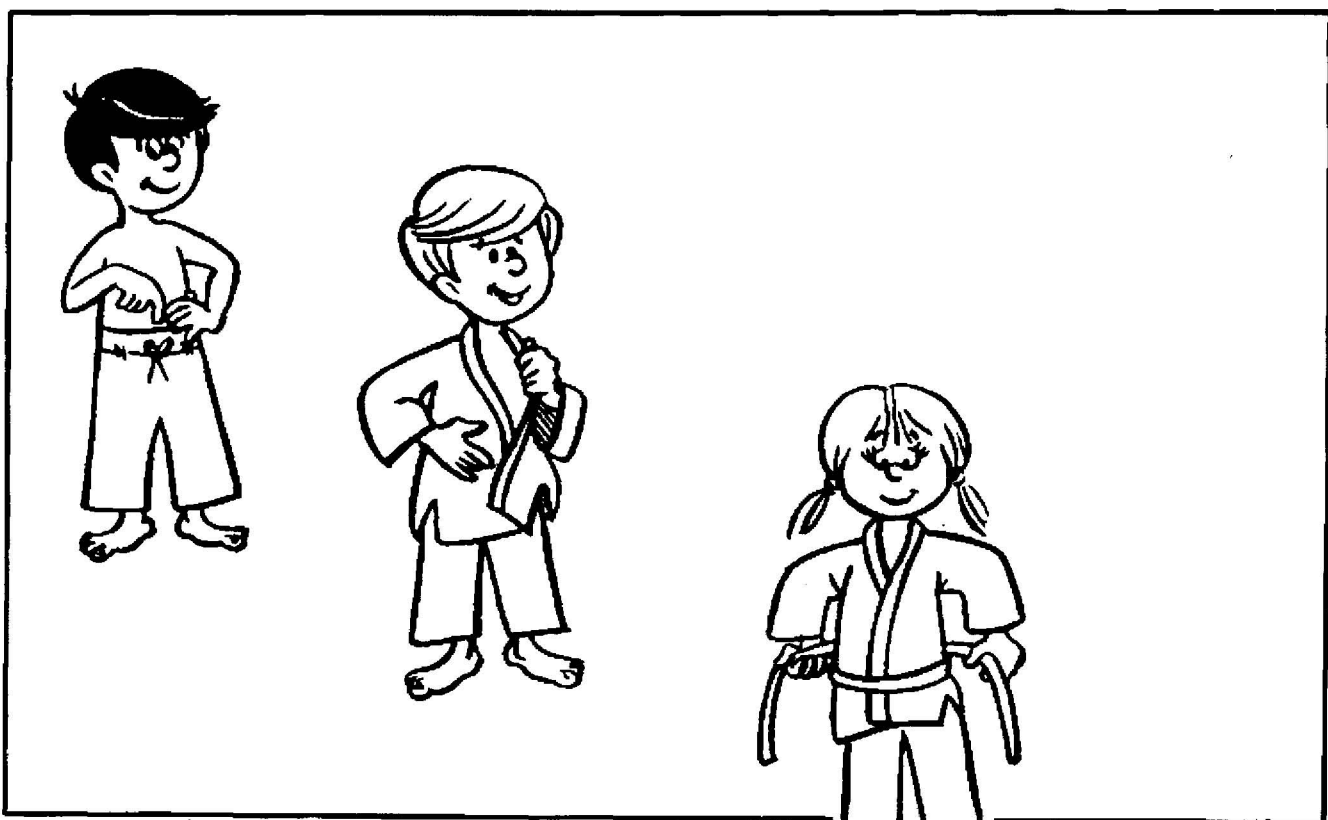
JIGORO KANO nacque nell'ottobre del 1860 nella città di Mikage. Nel 1877 si iscrisse alla scuola di ju-jitsu del maestro Fukuda della scuola di Tenjin-Shinyo-Ryu. Dopo la morte del maestro Fukuda studiò col maestro Iso, della Tenjin-Shinyo-Ryu e, dopo la morte di quest'ultimo, passò con Tsunetoshi Iikubo della scuola di Kito-Ryu. Nel 1882 Jigoro Kano aprì la sede del Kodokan, in una sala del tempio Eishoji, vivendo in comune con i propri allievi (9 in tutto con un tatami di circa 24 metri quadri). Nel 1886 dopo due spostamenti di sede il Kodokan si installò a Kudan Kami-Fujimi-Cho; la superficie dei tatami era circa 80 metri quadrati. In quell'anno in un torneo organizzato dal prefetto Mishima gli allievi del giovane Kodokan si batterono alla pari con i veterani campioni di ju-jitsu: ciò creò grande celebrità al Kodokan.

Nel 1887 Kano istituì il Ju-no-kata. Nel frattempo si era laureato e cominciava a ricoprire incarichi pubblici. Nel 1895 con un gruppo di allievi di alto grado stabilì il «Gokyo», cioè il metodo di insegnamento diviso in 5 sezioni. Nel 1907 stabilì il Kime-no-kata, il Katame-no-kata, il Nage-no-kata. Nel 1909 trasformò il Kodokan che, da impresa privata, divenne una società legale. Nel 1920 fu rivisto l'antico gokyo sopprimendo talune tecniche e aggiungendone di nuove. Jigoro Kano viaggiò moltissimo allo scopo di diffondere il suo judo Kodokan che ormai aveva soppiantato il vecchio ju-jitsu. Morì il 4 maggio 1938 sul piroscafo Hikawa Maru che lo riportava in patria dopo un viaggio al Cairo in preparazione delle olimpiadi. Il judo fece l'ingresso nei giochi olimpici nel 1964 a Tokyo.

Nel 1958 si inaugurò la nuova sede del Kodokan in Tokyo, con 5 sale di judo e 2000 tatami di superficie (circa 4.000 metri quadrati!).

Scrivendo Jigoro Kano: «io studiavo il ju-jitsu non solo perché lo trovavo interessante, ma anche perché capivo che era il mezzo più efficace sia per l'educazione del corpo che dello spirito. E da questo fatto mi è venuta l'idea di diffonderlo dovunque, ma era necessario migliorare il vecchio ju-jitsu, per renderlo accessibile a tutti, perché lo stile antico non era previsto né immaginato per l'educazione fisica o morale e la cultura intellettuale. Quest'ultima infatti non era che un frutto casuale del vecchio ju-jitsu, che era esclusivamente concepito per vincere. D'altro canto, sapendo che ciascuna delle scuole di ju-jitsu aveva le sue qualità e i suoi difetti, ne conclusi che sarebbe stato necessario rifare il ju-jitsu anche come arte di combattimento. Così, prendendo di volta in volta le cose più interessanti che avevo appreso nelle diverse scuole ed aggiungendovi mie personali invenzioni, io fondai un nuovo metodo per la cultura fisica e l'educazione mentale, come pure per vincere in combattimento. Chiamai ciò: "Judo Kodokan". Perché lo chiamai Judo invece di Ju-jitsu? Perché io insegno non solamente il "jutsu" (arte). Certo, io insegno "jutsu", ma è sul "do" (via) che io vorrei insistere specialmente... Esistono due altre ragioni per le quali evitai il termine di jutsu. Una è che esistevano delle scuole che spesso si lasciavano andare a praticare tecniche violente e pericolose sia di proiezione come di leve articolari alle braccia e alle gambe, per cui molta gente pensava che il ju-jitsu fosse una cosa da evitare; ed anche in certe palestre la sorveglianza era insufficiente e gli allievi anziani picchiavano i giovani, così che il ju-jitsu era disprezzato come occasione di influenza nefasta sui giovani. Io volevo dimostrare che ciò che io insegnavo non era cosa pericolosa e nei metodi d'insegnamento, del tutto differente dal ju-jitsu. La seconda ragione è che il ju-jitsu era caduto in discredito. Alcuni maestri, per vivere, facevano delle esibizioni con i loro allievi, altri andavano a fare combattimenti fra i lottatori di sumo: queste pratiche degradanti per un'arte di combattimento mi ripugnavano. Ecco perché evitai il nome di jutsu e adottai judo al suo posto. E per distinguerlo dalla scuola di Jikishin-Ryu che anch'essa impiegava il nome di judo, chiamai la mia scuola "Judo Kodokan", malgrado il titolo fosse un po' lungo».

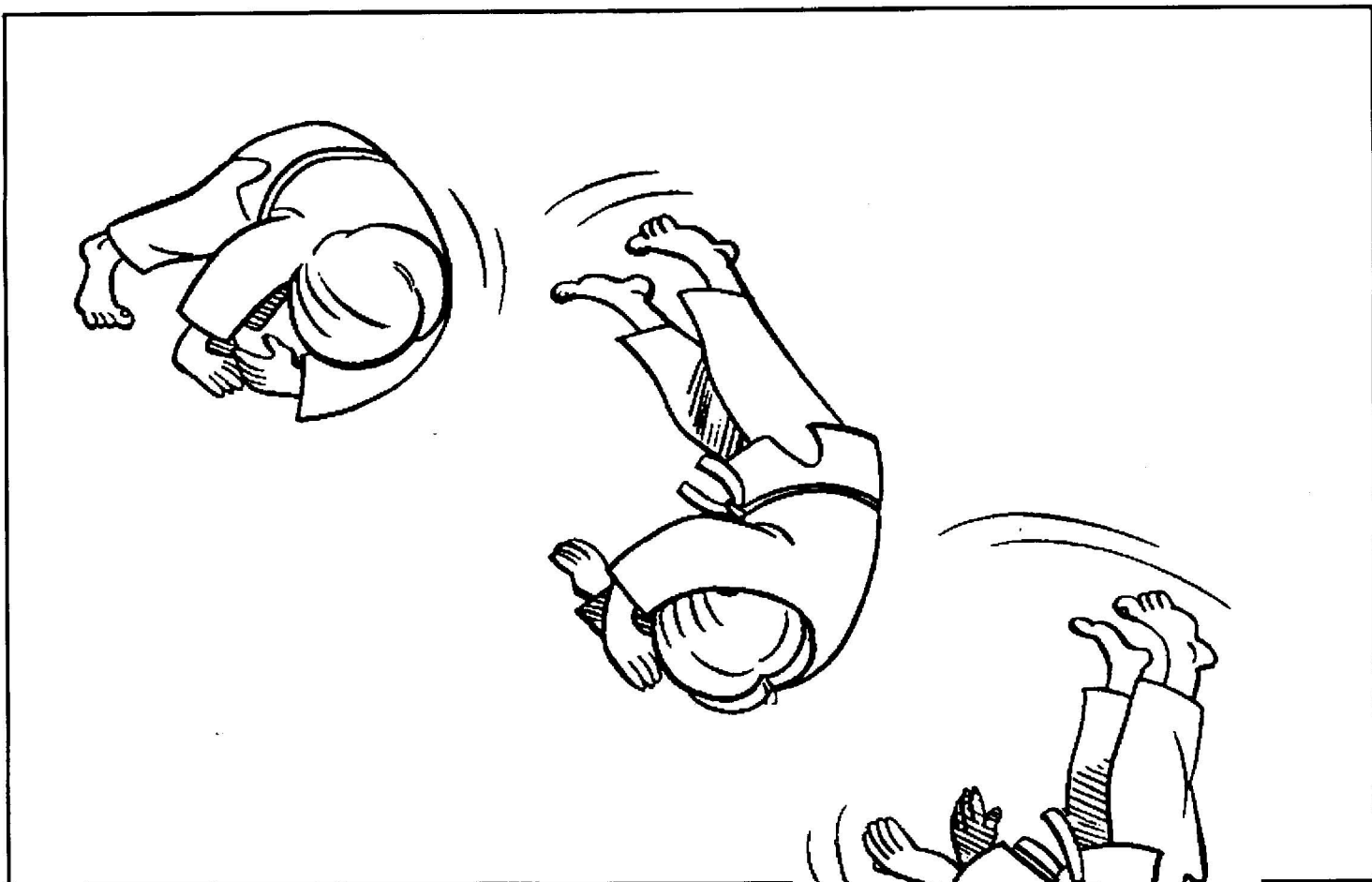
COME SI ALLACCIA LA CINTURA (OBI)



DAN =
SONO I GRADI
ATTRIBUITI DOPO LA
CINTURA NERA : DAL SESTO
ALL'OTTAVO (CINTURA BIANCA E ROSSA)
DAL NONO AL DECIMO (CINTURA ROSSA).

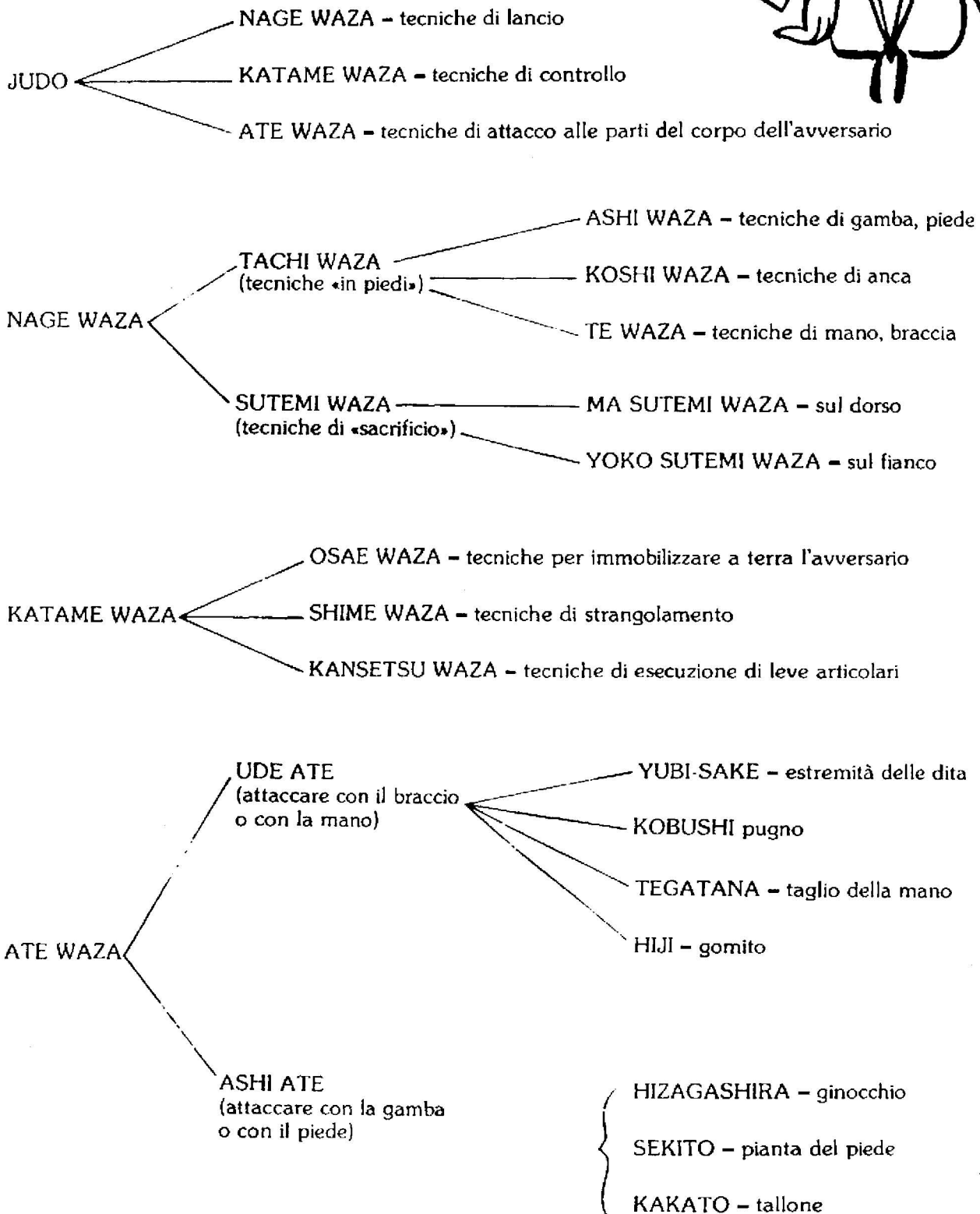


MAE - UKEMI
(AVANTI) (CADUTA)



CLASSIFICAZIONE TECNICA

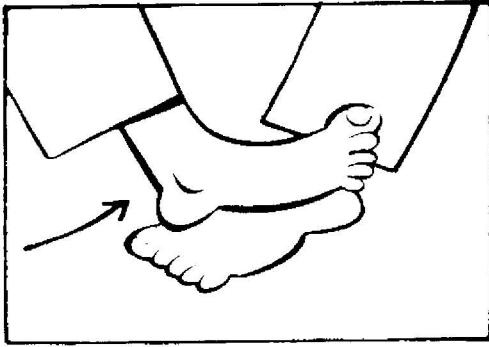
NEL JUDO TUTTO IL CORPO E LA MENTE, OLTRE CHE LO SPIRITO DEL JUDOKA, PARTECIPANO ALL'ESECUZIONE DI TECNICHE DI PROIEZIONE E DI CONTROLLO. LE SUDDIVISIONI CHE SEGUONO HANNO PERTANTO SOLO VALORE DIDATTICO.



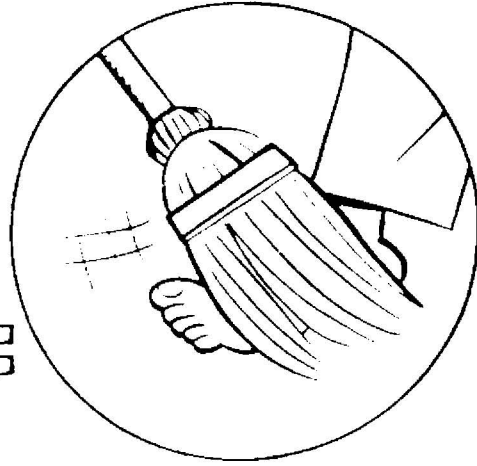
PRIMO PRINCIPIO

DE ASHI BARAI
(AVANZATO) (PIEDE) (SPAZZARE)

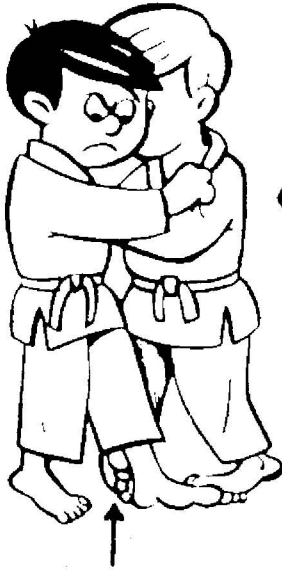
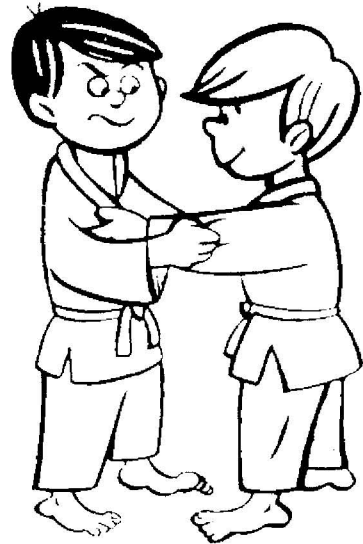
ASHI
WAZA



=

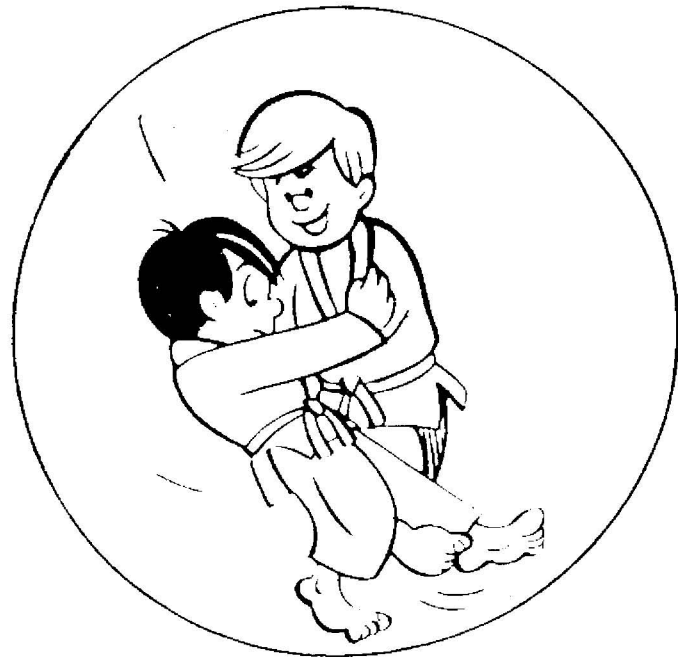


DEVI FARE AVANZARE
UKE DI UN PASSO...



...QUANDO IL SUO
PIEDE AVANZA, UN
ATTIMO PRIMA
CHE SI APPOGGI
AL TAPPETO...

...LO "SPAZZI"
CON LA PIANTA
DEL TUO PIEDE.



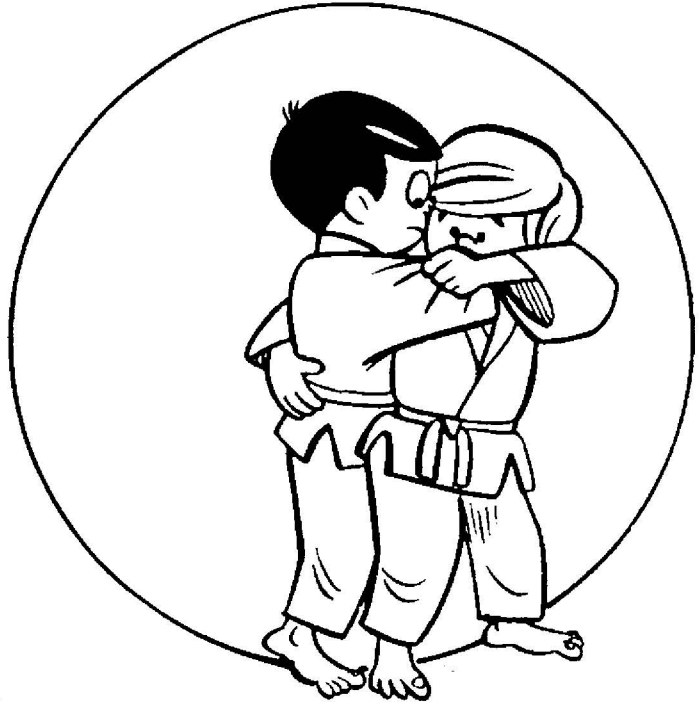
UKI - GOSHI
(FLUTTUANTE) (ANCA)

KOSHI
WAZA



ATTENTO! È UN COLPO
D'ANCA PER ROTAZIONE E NON
PER CARICAMENTO.

ROMPI L'EQUILIBRIO
DI UKE AVANTI DESTRO,
INSERENDO IL TUO
BRACCIO SOTTO IL SUO
IN MODO DA STABILIRE
UN CONTATTO...



...SOLLEVALO
E PROIETTALO...



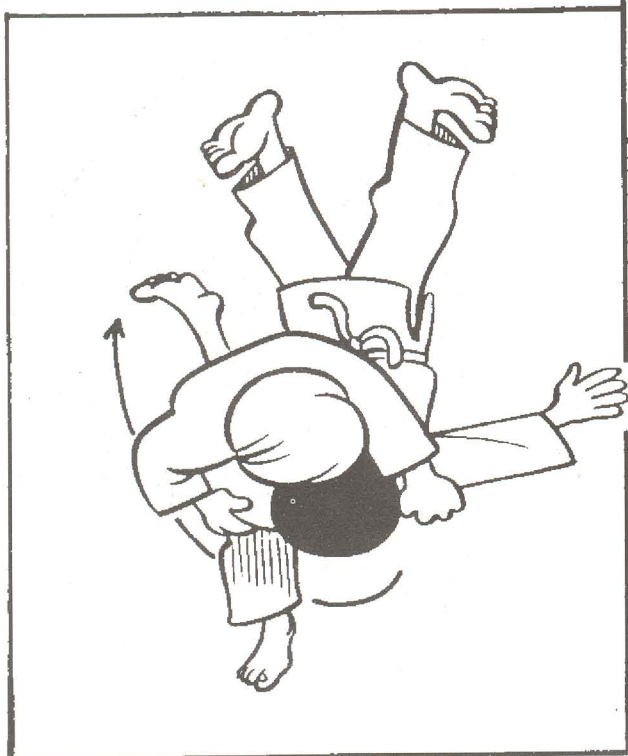
...RUOTANDO
LE ANCHE
DA DESTRA
A SINISTRA.



O - SOTO - GARI
(GRANDE) (FALCIATA) (ESTERNA)

ASHI
WAZA

FAI AVANZARE UKE MENTRE
CON LO SQUILIBRIO GLI PORTI
IL PESO DEL CORPO SUL PIEDE
CHE E' VENUTO AVANTI...



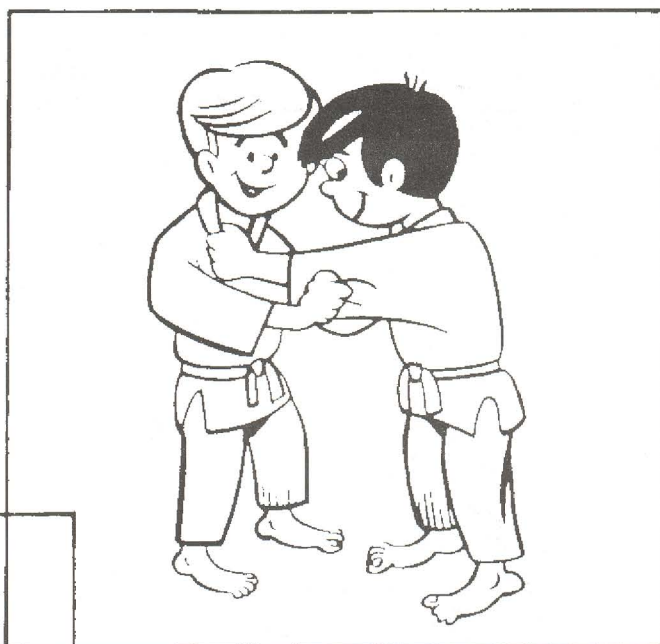
...AVANZI LATERAL-
MENTE, LANCIANDO
DIETRO IL SUO
CORPO...

...LA TUA GAMBA
CHE POI FALCERA'
LA SUA CON VIOLENZA.

HIZA GURUMA
(GINOCCHIO) (RUOTA)

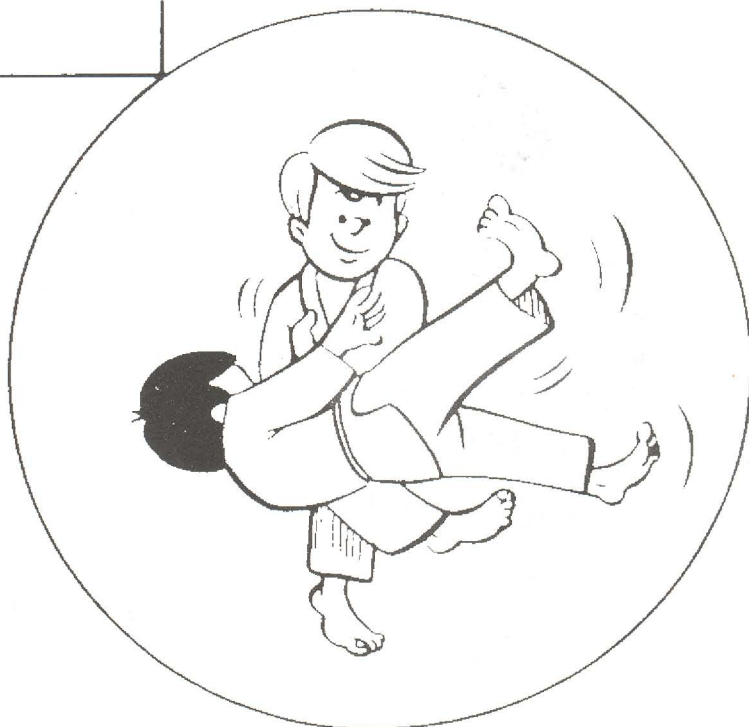
ASHI
WAZA

TI DEVI SPOSTARE
MOLTO LATERAL-
MENTE RISPETTO
A UKE...



...APPOGGIARE IL TUO
PIEDE SULLA PARTE
ESTERNA DEL SUO
GINOCCHIO...

POI TIRARE
CON LE
BRACCIA
GIRANDO
CON LE
SPALLE.



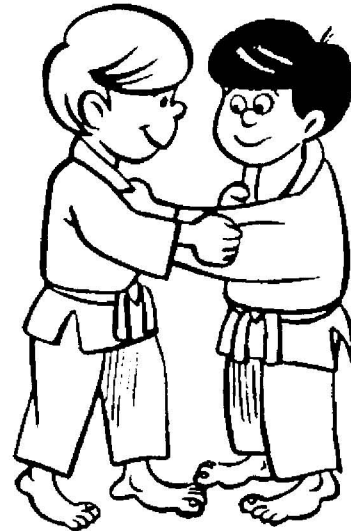
O - GOSHI
(GRANDE) (ANCA)

KOSHI
WAZA

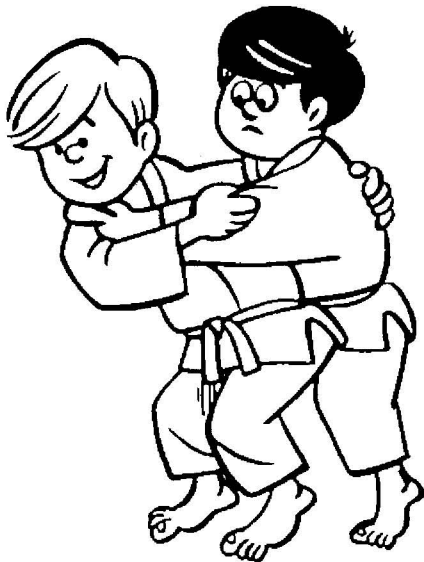


ATTENTO, E' UN
COLPO D'ANCA PER
CARICAMENTO!

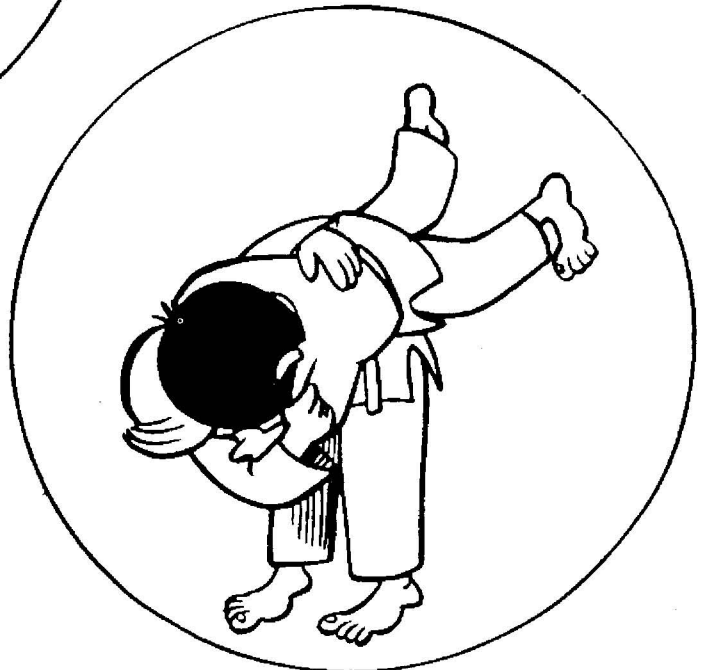
ROMPI
L'EQUILIBRIO
DI UKE IN
AVANTI...



PASSA LA TUA MANO
DIETRO, STABILENDO
UN CONTATTO FRA
LA SUA PANCIA E LE
TUE ANCHE...



...PIEGANDO LE GINOCCHIA
PER ABBASSARTI...



...POI SOLLEVA LE ANCHE,
RADDRIZZANDO LE GAMBE
E PROIETTALO DAVANTI
A TE.

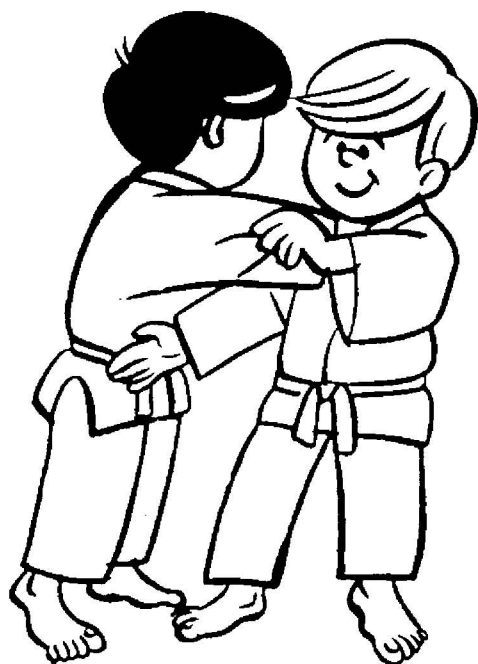
SEOI - NAGE
(SOPRA LA SPALLA) (PROIEZIONE)
(SOPRA IL DORSO)

**TE
WAZA**

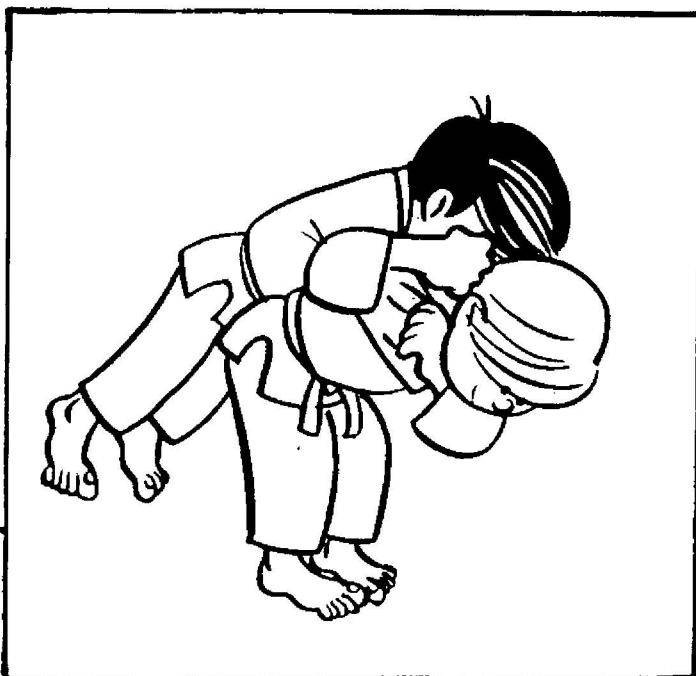
IPPON = UN PUNTO,
MOROTE = DUE MANI,
ERI = BAVERO



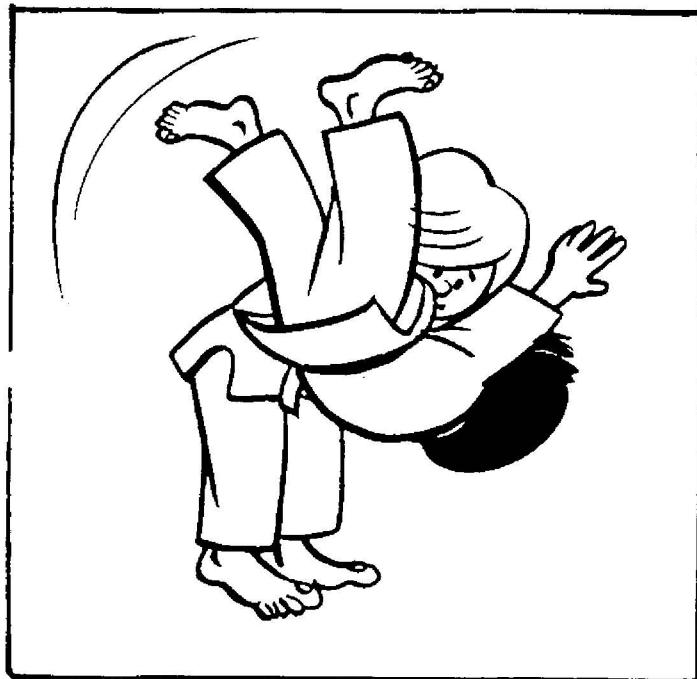
IPPON - SEOI - NAGE



**ROTTO L'EQUILIBRIO
DI UKE IN AVANTI...**



**...PORTI IL TUO BRACCIO
SOTTO LA SUA ASCELLA
E LO CARICHI SUL DORSO,
ABBASSANDOTI...**



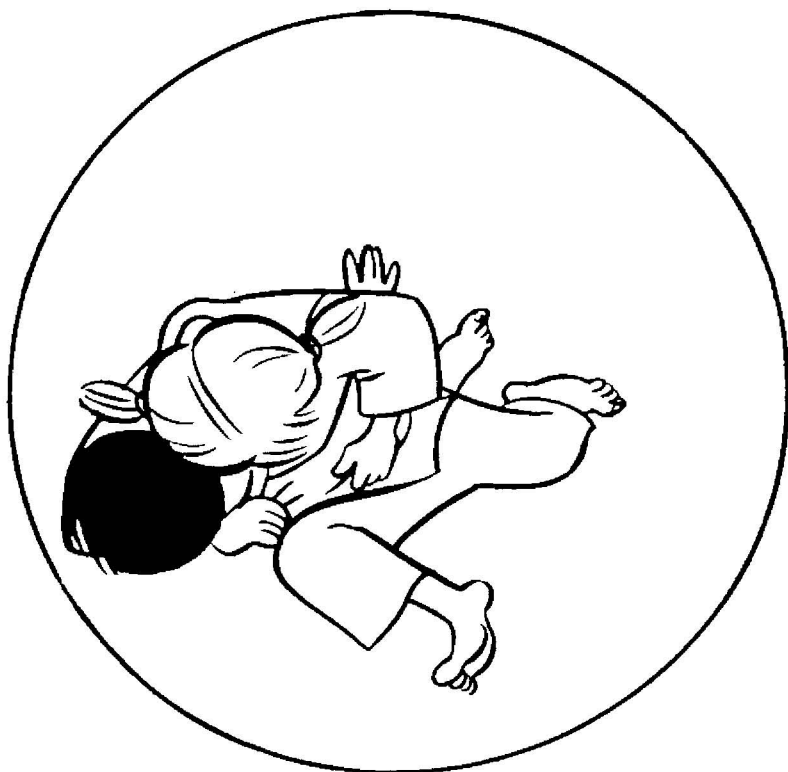
**...POI RADDRIZZI LE GAMBE
E LO LANCI DAVANTI A TE.**



HON - GESA - GATAME
(FONDAMENTALE)/(FASCIA)/(IMMOBILIZZAZIONE)

**OSAE
WAZA**

**TORI
E' SEDUTA
SUL FIANCO
DI UKE, GLI
BLOCCA IL
BRACCIO
DESTRO
PRENDENDOLO
SALDAMENTE
PER LA
MANICA ...**



**... E GLI
CIRCONDA
IL COLLO
CON IL
BRACCIO
SINISTRO.
TORI
TIENE LE
GAMBE
ALLARGATE
E ABBASSA
LA TESTA.**

KUZURE - GESA - GATAME
(VARIAZIONE) (FASCIA) (IMMOBILIZZAZIONE)

**OSAE
WAZA**

E' UNA
VARIAZIONE
DI HON GESA.
TORI APPOGGIA
LA MANO
DESTRA
SUL TAPPETO
OPPURE...



...PUO' PRENDERE
IL BAVERO
DA DIETRO.

LA POSIZIONE DI
TORI E' PRESSOCHE'
UGUALE AD HON
GESA GATAME.



A.S.D.

JIGORO KANO

JUDO CLUB

CO MO



IL JUDO È AMICO DEI BAMBINI

Con questo slogan si vuole condensare la realtà che il judo è senz'altro da classificare fra gli sports capaci di dare al bambino le maggiori possibilità di raggiungere uno sviluppo fisico perfetto.

Infatti il judo offre il vantaggio di adattarsi nel migliore dei modi alle esigenze dello sviluppo psicologico del bambino in quanto viene proposto come un gioco e ricalca il modo naturale in cui il bambino sviluppa la sua attività fisica.

I Bambini sono una gran parte dei praticanti il judo; possiamo dire che oltre 50.000 bambini in Italia frequentano palestre di judo e la Federazione segue con occhio attento questo settore non solo perché dai giovanissimi usciranno i futuri campioni ma, soprattutto, perché dalle palestre di judo usciranno bambini fisicamente preparati e psicologicamente socializzati indipendentemente dal fatto che possono proseguire o meno nella carriera judoistica.

Per questo la **FIJKAM** aderisce ai Giochi della Gioventù, proprio, per valorizzare, attraverso il "mezzo" judo, le migliori qualità di psicomotricità, coordinazione, equilibrio, riflessi, autodisciplina, autocontrollo, senso di responsabilità, contenuti questi altamente educativi e formativi tipici del judo.