


**DUSHIDO KAI**  
CENTRO **JUDO** CANAVESE  
**DUSHIDO KAI**

武 士 道  会 柔 道

**JUDO**

**LA VIA DELLA CEDEVOLEZZA**



**MANUALE DEL GIOVANE JUDOKA**



*«Il Judo ha la natura dell'acqua. L'acqua scorre per raggiungere un livello equilibrato. Non ha forma propria, ma prende quella del recipiente che la contiene. È permanente ed eterna come lo spazio e il tempo. Invisibile allo stato di vapore, ha tuttavia la potenza di spaccare la crosta della terra. Solidificata in un ghiacciaio, ha la durezza della roccia. Rende innumerevoli servigi e la sua utilità non ha limiti. Eccola, turbinante nelle cascate del Niagara, calma nella superficie di un lago, minacciosa in un torrente o dissetante in una fresca sorgente scoperta in un giorno d'estate»*

*Gunji Koizumi, Shi-han (1886-1964 - 8° Dan)*

*«Il vero valore del Judo si realizza soltanto nell'animo che intende sviluppare le doti interiori e conquistare un punto di vista più elevato della realtà, al fine di autorealizzarsi per essere utile»*

*Kano Jigoro, Shi-han (1860-1938 - 12° Dan)*

# Indice

<u>Bushidō: la via del guerriero</u>	<u>4</u>
<u>Bushidō: nascita ed evoluzione della via del guerriero</u>	<u>7</u>
<u>Il Giappone e la sua storia</u>	<u>12</u>
<u>La leggenda del Ju Jutsu, l'arte della flessibilità</u>	<u>35</u>
<u>Jigoro Kano e storia del JUDO</u>	<u>37</u>
<u>Comportamento nel Dojo</u>	<u>43</u>
<u>Il Dojo 道場 (luogo per la ricerca della Via)</u>	<u>44</u>
<u>Gerarchia judoistica, kyu 級 e dan 段</u>	<u>48</u>
<u>L'educazione attraverso il JUDO</u>	<u>50</u>
<u>I Fondamenti del JUDO</u>	<u>56</u>
<u>Nage Waza e Go Kyo</u>	<u>70</u>
<u>Il Primo Go kyo 1895</u>	<u>70</u>
<u>Il Secondo Go-kyo 1920</u>	<u>71</u>
<u>Il Go-kyo di Kyuzo Mifune</u>	<u>73</u>
<u>La suddivisione del M° Kawaishi</u>	<u>74</u>
<u>Suddivisione odierna per gruppi di tecniche omogenee</u>	<u>77</u>
<u>Programma tecnico per esame cinture</u>	<u>82</u>
<u>5° kyu cintura gialla</u>	<u>82</u>
<u>4° kyu cintura arancione</u>	<u>84</u>
<u>3° kyu cintura verde</u>	<u>86</u>
<u>2° kyu cintura blu</u>	<u>90</u>
<u>1° kyu cintura marrone</u>	<u>93</u>
<u>Extra Go Kyo</u>	<u>96</u>
<u>Atemi - Waza 当て身技</u>	<u>97</u>

Parti del corpo umano in Giapponese - 人体の各部	105
Tanden 丹田 “Energia addominale” e Hara 腹.	106
I Kata nel Judo	109
Randori no Kata – Nage no Kata 投の形	112
Randori no Kata – Katame no Kata 固の形	119
Kime no Kata 極の形	131
Ju no Kata 柔の形	141
Kodokan Goshi Jutsu 講道館護身術	149
Itsutsu No Kata 五の形	160
Koshiki No Kata o Kito Ryu No Kata 古式の形	163
Seiryoku Zen'yō Kokumin Taiiku No Kata 精力善用国民体育の形	168
Kodomo No Kata 子どもの形	172
Glossario Judo in Giapponese 日本語の柔道用語集	177





## Bushidō: la via del guerriero

Il praticante di arti marziali giapponesi che vuole studiare e comprendere profondamente la propria disciplina, deve prima di tutto comprendere cosa sia il **Bushidō**, la via del guerriero.

Non è semplice spiegare il significato **Bushidō**, lo spirito che animò per sette secoli la vita civile e spirituale del Giappone, pare la sua origine risalga all'epoca dell'insediamento dello Shogunato Kamakura (1192), e non era soltanto una filosofia o una religione ma un modo di vita, l'essenza stessa del Samurai Giapponese; *“hana wa sakura, hito wa bushi” “come il fiore del ciliegio è il più bello fra i fiori, così il guerriero è il bello fra gli uomini”*; non si può comprendere se non si parte da questo assioma come tale spirito sia stato così interiorizzato fino a fondersi con l'identità stessa dell'intera Nazione.



Il vero atto di nascita del **Bushidō** risale alla seconda metà del 1600, a opera del monaco samurai Yamamoto Tsunetomo, (1659-1719) autore del famoso Hagakure (letteralmente “nascosto tra le foglie) in cui raccolse le regole di condotta dei Bushi, arricchendole con le dottrine del buddismo, del confucianesimo e dello shintoismo.

Il **Bushidō** tradizionale si basa su **7 principi che comportano ad altrettante virtù più una**, ai quali il Samurai doveva scrupolosamente attenersi e che dovevano condizionare ogni aspetto della propria esistenza:

### 義, Gi: Onestà e Giustizia → Rettitudine

Sii scrupolosamente onesto nei rapporti con gli altri, credi nella giustizia che proviene non dalle altre persone ma da te stesso. Il vero Samurai non ha incertezze sulla questione dell'onestà e della giustizia. Vi è solo ciò che è giusto e ciò che è sbagliato.

**La Rettitudine è la virtù più forte del Bushidō**, che toglie da ogni indecisione il guerriero; «**È il potere di decidere una condotta secondo ragione**, senza vacillare; morire quando è giusto morire, colpire quando è giusto colpire»

### 勇, Yuu: Eroico Coraggio → Lo Spirito dell'Audacia

Elevati al di sopra delle masse che hanno paura di agire, nascondersi come una tartaruga nel guscio non è vivere. Un Samurai deve possedere un eroico coraggio, ciò è assolutamente rischioso e pericoloso, ciò significa vivere in modo completo, pieno, meraviglioso. L'eroico coraggio non è cieco ma intelligente e forte. Per Bushidō il coraggio è degno di essere annoverato tra le virtù solo se esercitato al servizio della Rettitudine. Per Confucio il coraggio è: «**Avere coscienza di ciò che è giusto**»

### 仁, Jin: Benevolenza → Compassione

L'intenso addestramento rende il samurai svelto e forte. È diverso dagli altri, egli acquisisce un potere che deve essere utilizzato per il bene comune. Possiede compassione, coglie ogni opportunità di essere d'aiuto ai propri simili e se l'opportunità non si presenta egli

fa di tutto per trovarne una. La compassione di un samurai va dimostrata soprattutto nei riguardi delle donne e dei fanciulli.

### **礼, Rei: Gentile Cortesia → Rispetto**

I Samurai non hanno motivi per comportarsi in maniera crudele, non hanno bisogno di mostrare la propria forza. Un Samurai è gentile anche con i nemici. Senza tale dimostrazione di rispetto esteriore un uomo è poco più di un animale. Il Samurai è rispettato non solo per la sua forza in battaglia ma anche per come interagisce con gli altri uomini.

La Cortesia e quindi il Rispetto sono visti come la manifestazione esterna di un'attenzione empatica ai sentimenti altrui, nella sua forma più alta la cortesia sfiora quasi l'amore.

### **誠, Makoto o 信, Shin: Completa Sincerità → Onestà**

Quando un Samurai esprime l'intenzione di compiere un'azione, questa è praticamente già compiuta, nulla gli impedirà di portare a termine l'intenzione espressa. Egli non ha bisogno né di "dare la parola" né di promettere. Parlare e agire sono la medesima cosa.

### **名誉, Meiyo: Onore**

Il Senso dell'onore implica una vivida consapevolezza della dignità e del valore personale, qualità intrisa in un Samurai, nato e cresciuto nel riconoscimento dei doveri e dei privilegi della sua professione; il buon nome, la propria reputazione, la parte immortale di sé diviene un aspetto naturale, pertanto ogni violazione di quella integrità era considerata come una vergogna.

### **忠義, Chuugi: Doveri e Lealtà**

Per il Samurai compiere un'azione o esprimere qualcosa equivale a diventarne proprietario. Egli ne assume la piena responsabilità, anche per ciò che ne consegue. Il Samurai è immensamente leale verso coloro di cui si prende cura. Egli resta fieramente fedele a coloro di cui è responsabile.

### **自制, Jisei: Il dominio di se stessi → Integrità**

Per mettere in pratica molti degli altri principi elencati, è necessario mantenere l'integrità. Questo significa vivere onestamente e sinceramente. Il primo obiettivo dell'educazione dei samurai era quello di rafforzare il carattere. L'autocontrollo nel codice Bushidō significa aderire a questo codice in ogni circostanza, quando si è con gli altri e quando si è soli.

Il samurai che non avesse rispettato questi dettami, doveva riscattare il proprio buon nome compiendo l'estremo gesto del seppuku.

Il **Seppuku** veniva eseguito, secondo un rituale rigidamente codificato, come espiazione di una colpa commessa o come mezzo per sfuggire a una morte disonorevole per mano dei nemici. Si riteneva che il ventre fosse la sede dell'anima e pertanto il significato simbolico sotteso al rituale era quello di mostrare agli astanti la propria essenza, priva di colpe e in tutta la sua purezza. Il primo atto di seppuku di cui si abbia traccia fu compiuto da Minamoto no Yorimasa durante la battaglia di Uji nel 1180.

Il metodo di esecuzione consisteva in un taglio orizzontale (kiru) nella zona dell'addome, sotto l'ombelico (hara), effettuato con un *tantō*, *wakizashi* oppure un semplice pugnale,

partendo dal lato sinistro e tagliandolo verso il lato destro, lasciando così scoperte le viscere come un modo per mostrare la purezza del carattere. Infine, se le forze lo permettevano, si effettuava un altro taglio tirando la lama verso l'alto, prolungando il primo taglio o iniziandone uno nuovo a metà di esso. Una volta terminato il taglio, il "boia", detto kaishakunin, svolgeva la funzione finale del rituale, la decapitazione.

Poiché si tratta di un processo di suicidio estremamente lento e doloroso, il seppuku veniva utilizzato come metodo per dimostrare il coraggio, l'autocontrollo e la forte determinazione caratteristici di un samurai. Come parte del codice d'onore del Bushidō, il seppuku era una pratica comune tra i samurai, che consideravano la propria vita come una resa all'onore di morire gloriosamente, rifiutando di cadere nelle mani degli altri e dei loro nemici, o come forma di pena di morte di fronte al disonore per un crimine, o per qualsiasi altro motivo che li avrebbe disonorati.

Nell'Hagakure, il manuale di comportamento del 16° secolo, c'è un passo divenuto famoso:

*"...Bushido significa la determinata volontà di morire. Quando ti troverai al bivio delle vie e dovrai scegliere la strada, non esitare: scegli la via della morte. In ciò non porre alcuna speciale ragione e la tua mente sia salda e pronta. Quando ti trovi al bivio non devi pensare di raggiungere un obiettivo: non è il momento di fare piani. Tutti preferiscono la vita alla morte, e ragionandoci su si sceglierà la strada della vita. Ma se tu manchi allo scopo e resti in vita, sarai in realtà un codardo. Se invece muori senza aver raggiunto l'obiettivo, la tua potrà essere una morte inutile, ma non ci sarà alcuna macchia sul tuo onore. Nel bushido l'onore viene per primo. Perciò ogni mattina ed ogni sera abbi l'idea della morte impressa nella tua mente..."*







## Bushidō

### nascita ed evoluzione della via del guerriero

Il termine Bushidō 武士道 indica l'insieme di regole etiche e virtù morali che i samurai erano tenuti ad osservare. Nonostante risalga al periodo Tokugawa, durante il quale si ebbe una vera e propria codificazione dei valori samuraici, già nel Kojiki e nel Nihonshoki dell'VIII secolo apparve il termine budō 武道 che si riferiva alle tattiche militari utilizzate da gruppi di ufficiali, bukan, la cui responsabilità primaria era la sicurezza della corte imperiale. Successivamente sostituì la designazione primitiva kyū ba no michi (la via dell'arco e del cavallo). Il significato letterale della parola Bushidō è: "Via del guerriero", dove il carattere bu 武 esprime il concetto di guerriero ed è composto, a sua volta, da due ideogrammi: tomaru 止, a sinistra, che significa sia "dominare" che "fermare" e, a destra, dall'ideogramma hoko 弋 che significa "alabarda". Il secondo carattere si legge shi 士 e rappresenta "l'uomo" nella sua valenza spirituale, mentre il terzo carattere 道, dō o michi, significa "via", "sentiero", ma anche "modo", indicando allegoricamente la Via della realizzazione spirituale, quella che conduce al satori e al compimento del sé.

Nitobe Inazō 4 individuò due tipologie di **Bushidō**: **uno guerriero e uno confuciano**. Il primo corrisponderebbe al periodo Kamakura (1185-1333) e Momoyama (1573-1615) ed è ricordato nei racconti epici giapponesi come lo Heike Monogatari, il Soga Monogatari, ed altre opere dello stesso genere, mentre, il Bushidō "confuciano" si svilupperà nel periodo Tokugawa (1615-1868) per diventare un vero e proprio codice morale.

Il *Bushidō* "guerriero" ha quindi inizio nell'epoca di Kamakura, quando la classe guerriera occupò il vertice della gerarchia sociale, ma già nella lontana epoca Heian (794-1185) l'imperatore Kanmu, trasferita la capitale da Nara a Kyōto, fondò la prima accademia per lo studio e la pratica delle arti marziali chiamata *Butokuden* "Sala dei Valori del Combattimento". Bisogna sottolineare che nel periodo Heian i samurai avevano il compito di amministrare e difendere i possedimenti terrieri dei nobili che vivevano a corte: essi erano,



武 士 道  
Bushido Kai Academy  
誠 名 譽 忠 道 義 礼 仁 勇  
Judo

武士道

fondamentalmente, dei semplici servitori. Tsuchida Naoshige, nella sua opera riguardante il sistema burocratico del tardo periodo Heian, sottolinea infatti che la parola *samurai* 侍, si riferiva a un rango sociale che veniva dopo i nobili di corte (*kugyo* 公卿) e dopo la nobiltà di quarto e quinto grado (*shotaihu* 諸大夫). Inizialmente lo *shotaihu* serviva come ufficiale domestico l'ex imperatore e i reggenti; il *samurai*, invece, serviva in case meno influenti e poteva essere promosso non oltre la carica di guardia comunale (*hogan* 判官). Secondo il dizionario di filologia arcaica, la parola *samurai* derivava dal verbo *saburau* che significa "servire", quindi il suo significato originale sembra non avere nessuna connotazione militare. Per questo motivo nel *Vocabulairio da lingua de Japao*, un dizionario di portoghese-giapponese compilato nel 1603 dai Gesuiti in Giappone, i termini *bushi* e *samurai* non vengono mai utilizzati come sinonimi:

*bushi* = soldado "soldato"

*samurai/saburai*= *bomem bonrado* "persona onorevole"

La figura storica del samurai nacque, quindi, già nella realtà sociale dell'epoca Heian, durante la quale l'aristocrazia di corte diede vita ad una delle epoche più raffinate nella storia del Giappone, astraendosi però dai problemi reali del paese e chiudendosi sempre più in un mondo fatto di poesia, musica, arte, fino a perdere il controllo dei propri possedimenti, anche a causa di ribellioni e lotte intestine. Nello stesso periodo l'aristocrazia provinciale iniziò a trasformarsi in élite militare e da quel momento in poi *samurai* divenne il termine con il quale si faceva riferimento ai guerrieri o uomini d'armi e fu usato intercambiabilmente con il termine *bushi*, che inizialmente designava i guerrieri delle regioni orientali, conosciuti come *kantō bushi* : uomini bellicosi e rozzi ma abilissimi nell'uso della spada, i quali, lontano dalle raffinatezze di Kyōto, si erano trasformati e arricchiti, rendendosi indipendenti dal governo centrale; infatti, verso la fine del 1100 avevano quasi tutto il territorio giapponese sotto il proprio controllo. L'epoca Heian si chiudeva con la guerra Genpei (1180-1185) che vide schierati l'uno contro l'altro i due potenti casati dei Taira (Heike) e dei Minamoto (Genji). La guerra finiva con la famosa battaglia di Dan no Ura (1185), con la disfatta dei Taira e la vittoria di Minamoto no Yoritomo, il quale creò il *bakufu* 幕府, "Governo della tenda", la cui posizione politica fu riconosciuta solo nel 1192, quando la corte nominò Minamoto no Yoritomo *Sei-i-tai Shōgun* "vincitore dei barbari" o "generalissimo". Questo titolo gli conferiva l'autorità militare, e divenne tradizionale per i dittatori ereditari che avrebbero controllato il Giappone per circa sette secoli. Sarà da questo momento in poi che la classe samuraica otterrà la sua affermazione sia militare che politica, ed il samurai, o *bushi*, diventerà personaggio storico di primissimo piano che, con la sua visione del mondo, darà origine, come accennato prima, al Bushidō "guerriero".

L'evoluzione del Bushidō, la "via del guerriero", può essere suddivisa in tre fasi principali che riflettono i cambiamenti storici, sociali e culturali del Giappone. Non si tratta di

compartimenti stagni, ma di una progressione in cui le idee si sono stratificate e modificate nel tempo.

## 1. Il Bushidō del guerriero (periodo feudale)

Questa fase abbraccia le prime epoche feudali del Giappone, come il periodo Kamakura (1185-1333) e il periodo Sengoku (1467-1603), caratterizzati da incessanti guerre civili e dalla centralità del potere militare.

### Contesto storico e sociale:

- **Guerre costanti:** I samurai sono principalmente combattenti a cavallo, armati di arco e spada, la cui sopravvivenza e il cui onore dipendono dalla loro abilità marziale in battaglia.
- **Codice informale:** Il Bushidō di quest'epoca non è un insieme di regole scritte e codificate, ma un codice di condotta pragmatico e informale, trasmesso oralmente e attraverso l'esempio.
- **Valori primari:** Le virtù più importanti sono il coraggio eroico (*yū*), la lealtà assoluta al proprio signore (*daimyō*) e la capacità di affrontare la morte senza paura. L'ideale è il guerriero che vince in battaglia o muore gloriosamente per il suo padrone, anche a costo di trasgredire le regole della moralità ordinaria per raggiungere l'obiettivo.

### Influenze filosofiche:

- **Buddhismo Zen:** Insegna il distacco dalla vita e dalla paura della morte, favorendo la concentrazione, la disciplina mentale e l'introspezione.
- **Shintoismo:** Sottolinea la lealtà alla famiglia, al clan e al signore, rafforzando il senso dell'onore e il culto degli antenati.

## 2. Il Bushidō confuciano (periodo Edo)

Con l'unificazione del Giappone sotto lo shogunato Tokugawa (1603-1868) e l'inizio di un lungo periodo di pace, il ruolo del samurai cambia radicalmente. Non più guerrieri, si trasformano in amministratori e burocrati, e il loro codice di condotta si adatta alla nuova realtà.

### Contesto storico e sociale:

- **Pace e stabilità:** Il Bushidō evolve da un codice di guerra a un sistema etico e morale più filosofico e burocratico.
- **Codificazione e scrittura:** Il codice viene messo per iscritto in opere come l'*Hagakure* di Yamamoto Tsunetomo (1717), che riflette però una nostalgia per il passato guerriero e l'idea che "la via del samurai si trova nella morte".
- **Formalizzazione delle virtù:** Sotto l'influenza del neoconfucianesimo, vengono enfatizzate virtù come la rettitudine (*gi*), la benevolenza (*jīn*) e la pietà filiale (*kō*), che stabiliscono un rigoroso ordine sociale e gerarchico. La lealtà viene idealizzata e il valore dell'onore, della dignità e del mantenimento della facciata esterna diventa preminente.



### Influenze filosofiche:

- **Neoconfucianesimo:** Fornisce la struttura etica per la società feudale, ponendo l'accento sulla gerarchia, il dovere e la disciplina.

### 3. Il Bushidō nazionale (era Meiji e oltre)

Dopo la Restaurazione Meiji (1868) e l'abolizione della classe samurai, il Bushidō non scompare, ma viene riadattato e strumentalizzato per servire il nuovo stato-nazione.

#### Contesto storico e sociale:

- **Abolizione dei samurai:** Con la modernizzazione del Giappone, l'antica classe guerriera viene smantellata, ma i suoi ideali vengono utilizzati per creare una nuova identità nazionale e per formare lo spirito militare moderno.
- **Nazionalismo e imperialismo:** I principi confuciani e del Bushidō sono alla base del "Rescritto imperiale sull'educazione" (1890). La lealtà, prima dovuta al *daimyō*, viene reindirizzata in modo incondizionato verso l'imperatore e lo Stato.
- **Strumentalizzazione e propaganda:** Questa versione nazionalistica del Bushidō viene usata per giustificare l'espansione imperialista e, in seguito, per motivare il fanatismo dei soldati durante la seconda guerra mondiale, come nel caso dei piloti *kamikaze*.
- **Interpretazione occidentale:** L'opera di Inazo Nitobe, *Bushidō: The Soul of Japan* (1899), scritta in inglese, introduce il termine nel mondo occidentale, presentandolo come un codice etico "cavalleresco" e quasi idealizzato, rielaborando le virtù per rendere la cultura giapponese accettabile agli occhi occidentali.

#### Ripudio e riscoperta:

- Dopo la sconfitta nella seconda guerra mondiale, la versione militarista del Bushidō viene in gran parte ripudiata.
- Successivamente, c'è una riscoperta del codice in una forma più etica e spirituale, slegata dal nazionalismo, per valorizzarne gli aspetti filosofici originali.

Il **Bushidō** moderno non insegna più a combattere per la sopravvivenza in un conflitto, ma a forgiare il carattere dell'individuo attraverso la disciplina e la consapevolezza. Nel **dojo**, il luogo di allenamento, si riflettono le otto virtù cardinali del codice samuraico, ma reinterpretate per il mondo odierno:

- **Rettitudine (Gi):** Non è più la mera giustizia nel senso feudale, ma l'onestà e la correttezza nel giudizio e nell'azione, sia sul tatami che nella vita di tutti i giorni.
- **Coraggio (Yū):** Non è solo l'assenza di paura in battaglia, ma il coraggio di agire in modo giusto, di affrontare le proprie debolezze e di superare le sfide della vita con spirito indomito.
- **Benevolenza (Jin):** La compassione e l'empatia sono fondamentali per comprendere gli altri, senza giudizio, e per usare la forza non per sopraffare, ma per proteggere i deboli.

- **Rispetto (Rei):** Il saluto rituale che apre e chiude ogni sessione di allenamento è l'espressione esteriore di un rispetto profondo per l'insegnante (*sensei*), per i compagni di pratica e per se stessi.
- **Sincerità (Makoto):** L'onestà e la veridicità sono la base di un carattere solido, in cui le parole sono sempre coerenti con le azioni.
- **Onore (Meiyo):** Il senso di dignità personale e il desiderio di agire in modo onorevole, non per l'approvazione altrui, ma per il proprio rispetto di sé.
- **Lealtà (Chūgi):** La fedeltà non più verso un signore feudale, ma verso i propri principi, i propri impegni e le persone che si amano.
- **Autocontrollo (Jisei):** Il dominio di sé, imparato attraverso il controllo del corpo e della mente, è l'essenza stessa della pratica marziale, che insegna a mantenere la calma anche sotto pressione.

Oggi, l'insegnamento del Bushidō attraverso le arti marziali va ben oltre la tecnica di combattimento. I praticanti imparano a canalizzare la propria energia, a superare i propri limiti con perseveranza e a sviluppare una profonda consapevolezza di sé e del proprio corpo. La pratica insegna a "fermare" la violenza prima ancora che inizi, dominando l'aggressività interiore e canalizzando la propria forza in modo costruttivo.

In una società spesso disorientata e dominata dall'individualismo, il dojo offre un rifugio, un luogo in cui si impara il valore della comunità, della gerarchia basata sul merito e del rispetto reciproco. La pratica costante e la ripetizione dei gesti insegnano la costanza e la pazienza, virtù sempre più rare nel mondo moderno. In questo senso, le arti marziali giapponesi sono uno strumento di crescita personale, un percorso che, attraverso il corpo, conduce a una più profonda maturità spirituale e morale. Il Bushidō, dunque, vive ancora oggi, non attraverso la spada del guerriero, ma nel cuore e nell'impegno di chiunque scelga di percorrere la sua via.



Bushido 武 Kai Academy  
誠名譽忠道義礼仁勇 Judo

武士道

## Il Giappone e la sua storia

Ufficialmente Stato del Giappone (日本国, Nihon-koku o Nippon-koku) è uno Stato insulare dell'Asia orientale.

Situato nell'Oceano Pacifico, è limitato a ovest dal Mar del Giappone, a nord dal Mare di Ochotsk, a est dall'Oceano Pacifico settentrionale, nonché a sud dal Mar Cinese Orientale.

È un arcipelago perlopiù montuoso di 14125 isole, le cui cinque più grandi sono Hokkaidō, Honshū, Kyūshū, Shikoku e Okinawa, che da sole rappresentano circa il 97% della superficie terrestre del Giappone.

Molte isole sono formate da montagne, alcune di origine vulcanica; la vetta più alta del Giappone è il Fuji, un vulcano in quiescenza dal 1707, simbolo che rappresenta il Giappone, assieme il sole nascente.

Con una popolazione di circa 126 milioni di abitanti, è l'undicesimo paese più popolato al mondo. La Grande Area di Tokyo, che include Tokyo e numerose prefetture vicine, è la più grande area metropolitana del mondo con oltre 38 milioni di residenti.

In giapponese "*Giappone*" si dice Nihon o Nippon e si scrive con i caratteri 日本, che significano rispettivamente "Sole" (日, nichi) e "origine" (本, hon); insieme hanno quindi il significato di "origine del Sole".

Per questo motivo il Giappone è spesso identificato come la "Terra del Sole nascente" o il "Paese del Sol Levante". Questo è di fatto il nome che i cinesi hanno dato al paese che rispetto al loro si trova a est: all'origine del Sole.

Prima dell'introduzione del nome Nihon il Giappone era conosciuto con il nome Wa (倭) o Wakoku (倭国).

L'esonimo italiano "Giappone" è affine al francese Japon, al tedesco Japan e all'inglese Japan, i quali derivano tutti dalla pronuncia cinese Rìběn o Rìběnguó dei caratteri 日本. Il nome "Giappone", unitamente alle omologhe forme nelle altre lingue occidentali, fu introdotto in Europa da Marco Polo, il quale si riferiva al paese usando il termine "Cipango" o "Zipangu", storpiatura del cinese Rìběnguó.

Dal rinnovamento Meiji fino alla fine della seconda guerra mondiale, il nome completo del Giappone è stato Dai Nippon Teikoku (大日本帝国), che significa "Impero del Grande Giappone". Da allora il nome ufficiale è diventato Nihon-koku o Nippon-koku (日本国), in cui il suffisso koku (国) significa "paese", "nazione" o "Stato".

Ricerche archeologiche indicano che l'arcipelago fu abitato fin dal Paleolitico superiore e la prima menzione scritta è rintracciabile in un libro di storia cinese del I secolo a.C., il Libro degli Han. Il paese fu a lungo dominato da signori feudali e dalla casta guerriera dei samurai, quindi dal Bakufu (Governo Militare dello Shogun, sinonimo di Shogunato, e significa letteralmente "Governo della tenda") fino al 1868, quando divenne un impero limitatamente parlamentare.

Si ritiene che i primi esseri umani, homo sapiens o addirittura erectus, siano arrivati in Giappone circa 200000 anni fa attraverso istmi che anticamente collegavano le isole al continente. Si trattava di famiglie allargate (100-150 persone) di cacciatori - raccoglitori, che vivevano in rifugi artificiali provvisori (più raramente nelle caverne) e prediligevano la costa e le pianure; i resti scheletrici sinora scoperti, comunque, sono stati datati al massimo a 17000 anni fa.

La storia del Giappone si divide in grandi intervalli di tempo (comunemente chiamate "età") che a loro volta vengono suddivise in intervalli di durata minore chiamati "periodi" o "epoche". Questi ultimi si differenziano tra loro in base ai cambiamenti nella produzione artistica e a seconda dell'evoluzione della struttura politica del Paese: la loro classificazione è pertanto suscettibile a cambiamenti secondo la discrezione personale dei vari autori e per questo motivo vi sono divergenze sulla datazione dell'inizio e della fine di alcuni di questi periodi.

Periodi storici del Giappone		
Età preistorica	<u>Paleolitico</u>	50/35.000-10.000 a.C.
	<u>Jōmon</u>	10.000-300 a.C.
	<u>Yayoi</u>	300 a.C.-250 d.C.
	<u>Kofun</u>	250-538
Età classica/antica (古代, <i>Kodai</i> )	<u>Asuka</u>	538-710
	<u>Nara</u>	710-794
	<u>Heian</u>	794-1185
Età medievale (中世, <i>Chūsei</i> )	<u>Kamakura</u>	1185-1336
	<u>Muromachi</u>	1336-1573
Età premoderna (近世, <i>Kinsei</i> )	<u>Azuchi-Momoyama</u>	1573-1603
	<u>Edo</u>	1603-1868
Età moderna (近代/現代, <i>Kindai/Gendai</i> )	<u>Meiji</u>	1868-1912
	<u>Taishō</u>	1912-1926
	<u>Shōwa</u>	1926-1989
	<u>Heisei</u>	1989-2019
	<u>Reiwa</u>	2019-presente

## **Periodo PALEOLITICO (50/35000 a.C. – 10000 a.C.)**

I primi insediamenti umani in Giappone avvenirono probabilmente all'inizio dell'ultima glaciazione, almeno 38000 anni fa, quando l'arcipelago era in contatto con il resto del continente, tuttavia la natura acida del suolo non ha reso possibile la conservazione e, dunque, il ritrovamento di scheletri che possano fornire una datazione più precisa.

Al culmine del periodo paleolitico del Giappone, dunque intorno ai 18 000 anni fa, il livello del mare era da 130 a 140 metri al di sotto di quello attuale e vi era un collegamento terrestre tra Kyūshū e la Corea, nonché tra Hokkaidō, Sakhalin e la Siberia.

Il primo homo sapiens qui stabilitosi condivideva il territorio con i grandi animali dell'epoca, tra cui il mammut; in quei tempi la parte più settentrionale dell'attuale Giappone era occupata dalla tundra e dalle foreste, mentre un'area che comprende Tōhoku e Kantō era ricoperta di conifere. Più a sud, le conifere lasciavano gradualmente il posto alle latifoglie, quindi a luoghi più temperati e a tratti tropicali umidi.

I primi resti dell'industria litica (oggetti realizzati in pietra), risalgono a circa 32 000 anni fa, rappresentando le più importanti tracce del primo periodo post-paleolitico in Giappone che si estende fino a 10000 anni prima della nostra era. Originariamente scoperti a Iwajuku, ma poi ritrovati in tutto il Giappone, questi manufatti sono asce, punte di lancia e coltelli. Si stima che 22000 anni fa, la popolazione ammontasse a circa 10000 individui che vivevano prevalentemente di caccia. Il periodo successivo che va da 12000 a 10000 anni fa, si distinse per la comparsa di lame di pietra più sottili, molto elaborate e quindi più taglienti.

Nel nord-est di Honshū e nell'Hokkaido, sono state rinvenute a forme di cuneo simili a quelle che si trovarono intorno al lago Baikal, mentre ad ovest le loro forme arrotondate erano simili a quelle trovate nella Cina meridionale.

Nei secoli successivi il cambiamento climatico e la scomparsa di alcuni esemplari di selvaggina hanno determinato una variazione della dieta di questi primi abitanti verso un'alimentazione più ricca di vegetali.

## **Periodo JOMON (13/10000 a.C. – 300 a.C.)**

In origine il Giappone era un insieme di isolette popolato da tribù di razza bianca chiamata Ainu, probabilmente di origine Mongola, che lavorava le ceramiche *Jomon* (ceramiche cordate). Uno stile di vita più sedentario e un inizio di civiltà sono stati fatti risalire al 13000 a.C., quando comparvero i primi vasi in ceramica caratterizzati da una decorazione a cordicella (*Jōmon*) da cui il nome dell'omonimo Periodo.

È una società che si basa principalmente sulla raccolta, caccia e pesca, ma pone le basi per lo sviluppo agricolo che sarebbe poi avvenuto nel periodo successivo. Le prime tracce di ceramica giapponese, tra le più antiche della storia umana, risalgono a circa il 14.500-13.000 a.C. e vennero trovate nell'area del sito Ōdai Yamamoto I nella prefettura di Aomori.

In questo periodo si osserva l'accentuarsi delle distinzioni tra regioni già apparse nel Paleolitico tra il Giappone occidentale e quello orientale. Verso la fine dell'età Jōmon, intorno



al 300 a.C., si formarono tra le sette e le otto aree culturali distinte. Lo sviluppo della ceramica consentì una più efficiente conservazione degli alimenti, ma anche la cottura, e quindi il consumo, di nuovi alimenti come ghiande e castagne. Inoltre, iniziarono a comparire oggetti in lacca come pettini o scodelle, nonché tessuti in fibre vegetali (in canapa circa 5000 a.C.).

Appare, anche, in aumento un processo di sedentarizzazione in villaggi, già osservabile nel periodo precedente, spesso lungo il litorale o nelle pianure interne. Le abitazioni avevano un diametro variabile da circa quattro a cinque metri e le più alte arrivavano fino a 30 metri di altezza, soprattutto nelle regioni in cui si verificavano forti nevicate. Alcuni oggetti ritrovati, come *dogū* e ornamenti decorativi, svelano elaborate pratiche funerarie sostanzialmente uguali per le differenti classi sociali.

L'alimentazione continua a essere prevalentemente il frutto della caccia, a cui però si aggiungono progressivamente vegetali, mentre verso la fine dell'epoca iniziò a diffondersi l'agricoltura; una silvicoltura di castagno appare dal IV a III millennio a.C., mentre lungo la costa si diffuse la pesca e la raccolta dei crostacei, arrivando addirittura ad addomesticare il cane per la caccia. Le reti di scambio commerciale si ramificavano in tutto l'arcipelago arrivando, talvolta, ad attraversare il mare. L'abbondanza di risorse facilmente reperibili in natura spiega senza dubbio il debole sviluppo dell'agricoltura durante il periodo Jōmon, costituendo una variante originale della neolitizzazione: stile di vita sedentario, prime ceramiche, processo di coltivazione dei vegetali e addomesticamento degli animali quasi inesistente e primi culti religiosi intrisi di sciamanesimo e di adorazione del soprannaturale.

Secondo la tradizione **Jinmu Tennō** (711 a.C. – 585 a.C.), riportato nel documento più antico del Giappone, il **Kojiki** 古事記 detto anche il **Furukotofumi** e scritto dallo Scrittore Storico Giapponese **O No Yasumaro** 太安万侶 nel 711-712 d.C., guidò la spedizione di conquista del Giappone, intrapresa partendo dal Monte Takachiho (nell'isola di Kyushu) e terminata con la fondazione dell'Impero (**660 a.C.**) a **Kashiwabara**, regione di Yamato (isola di Honshu).

Jinmu fu costretto a varie migrazioni a causa di alcune sconfitte in battaglie con altri clan. Sotto la guida e la protezione di **Yagatarasu** (八咫鳥), un corvo a tre zampe di proprietà diretta della Dea Amaterasu.

Secondo la tradizione Giapponese, sbarcò sull'isola di Hondo (本土), l'attuale Honshū (本州) nella Provincia di Yamato (l'attuale Prefettura di Nara), l'11 febbraio del 660 a.C..

**Tale data viene oggi considerata festa nazionale, anniversario della fondazione del Giappone.**

Qui riuscì ad imporre il suo potere e a salire sul trono del Giappone. Secondo i due documenti storici l'Imperatore morì nel 585 a.C., alla veneranda età di 126 anni. Il sito della sua tomba è il **Tempio Kashihara** (橿原神宮, Kashihara Jingu), nella prefettura di Nara.

**Jinmu Tennō** figura come un discendente diretto della dea del sole, Amaterasu.



La Dea **Amaterasu** aveva un figlio chiamato Ame no Oshihomimi no Mikoto, padre di Ninigi-no-Mikoto. La dea lo mandò nelle isole Giapponesi dove alla fine sposò Konohana-Sakuya-hime.

Tra i loro tre figli c'era Hikohohodemi no Mikoto, chiamato anche Yamasachi-hiko, che sposò Toyotama-hime, figlia di **Ryūjin**, *Dio del mare Giapponese*.

La coppia ebbe un unico figlio chiamato Ugayafukiaezu, che è stato abbandonato e cresciuto dalla zia Tamayori-hime, sorella minore della madre. I due si sono sposati e dalla loro unione sono nati quattro figli. L'ultimo di questi, **Kamu-yamato Iware-biko no mikoto**, cioè l'Imperatore **Jinmu**.

Nei diversi documenti si evince la sua discendenza diretta dalla Dea del Sole Amaterasu, la quale attraverso un suo Pronipote, Ninigi, inviato sulla Terra dalla dea, mandò quelle che ancora oggi vengono considerate le tre insegne del *Potere Imperiale*: lo **Specchio**, la **Spada** e il **Gioiello**, che rappresentano la **Saggezza**, la **Prosperità** e il **Coraggio**.

Nei secoli successivi con le navigazioni arrivarono uomini gialli, cinesi e coreani che portarono il ferro, l'agricoltura e le ceramiche Yayoi (ceramiche a tornio). Questi uomini si distinguevano dai Jomon poiché erano più alti e facevano uso di armi in bronzo e ferro, coltivavano quasi esclusivamente riso e avevano una cultura diversa; si diffusero dalle propaggini sud-occidentali fino all'intero Honshū, mentre l'isola di Hokkaidō rimase impermeabile almeno sino all'VIII secolo d.C., inizio di quella sentita differenza tra giapponesi "veri" (cioè discendenti dagli Yayoi) e Ainu, viva ancor oggi

### Periodo YAYOI (300 a.C. – 250 d.C.)

A partire dal 400 a.C., l'arcipelago venne strettamente a contatto soprattutto con le popolazioni provenienti dalla Corea, che a sua volta era in contatto con le popolazioni cinesi.

Il contatto con le popolazioni coreane fece sì che venissero introdotte in Giappone numerose innovazioni tra cui, in prima linea, la metallurgia e l'agricoltura intensiva.

Il nome "Yayoi" deriva da un distretto di Tokyo nel quale, in epoche recenti, è stato ritrovato il reperto di un particolare tipo di vaso che attesta, appunto, questi cambiamenti storici. Oltre alla metallurgia ed all'agricoltura, durante quest'epoca, furono introdotte anche la lavorazione del bronzo, la sepoltura dei defunti in grandi urne, la lavorazione di collane con perle di vetro, l'immagazzinamento del riso, ecc.

Nell'arcipelago arrivarono nuove specie di piante e tuberi e nuove specie animali ed il cambiamento "**yayoi**" investì in breve tempo gran parte del Giappone: nella parte centro-meridionale il cambiamento fu pressoché totale, mentre a nord, grazie alle condizioni climatiche completamente differenti, l'influenza fu minore, ma lasciò comunque pochissimo spazio a quella che era la cultura primitiva "Jomon".

Iniziano a comparire, in quest'epoca, le prime stratificazioni sociali, nonché le imponenti tombe a tumulo nelle quali venivano conservati, insieme a ricchi tesori, i resti di nobili ed imperatori.

Assieme ad una forte crescita demografica e di conseguenza la nascita di élite guerriere, nonché l'introduzione della schiavitù, si intensificarono i conflitti interni per terre e potere ma anche dei traffici commerciali con i paesi confinanti. Questi fattori provocarono una decisa attività politica e la formazione di tanti piccoli regni tribali.

La fine della preistoria nipponica coincide con l'inizio del periodo Yayoi poiché, per la prima volta, si ritrovano tracce scritte sul Giappone in due fonti cinesi, il Libro degli Han e il Libro degli Wei. La prima opera identifica il Giappone come "Terra di Wa", suddivisa in oltre cento raggruppamenti tribali. La seconda riporta nel dettaglio la visita di delegati di Wei e descrive il più potente di questi regni, lo Hsieh-ma-t'ai o Yamatai governato dalla Regina - sciamana Himiko.

Storici e ricercatori, per la gran parte, sono concordi nel localizzare il potere nella regione di Nara, dove dopo la morte di Himiko (248 d.C.) si sviluppò una prima compagine statale detta appunto Yamato, caratterizzata in particolare dalle architetture funerarie a tumulo Kofun.

### **Periodo YAMATO o KOFUN (250 d.C. – 552 d. C.) periodo dei Tumoli**

Parte dall'impero di Jinmu Tenno che, secondo la mitologia, nei secoli addietro aveva fondato il regno Yamato nell'isola di Honshu.

Gli Yamato erano grandi guerrieri e le loro famiglie erano numerosissime (tra queste, la famiglia Fujiwara), erano grandi osservatori dello Shinto, coltivando quindi la necessità di essere puri sia nell'anima che nel fisico.

Grazie a loro nacquero i primi bagni giapponesi, nei quali si purificavano dopo aver "sporcato" il proprio corpo con azioni impure o dopo le sanguinose battaglie.

Dopo la morte, la casa dei defunti veniva incendiata e se a morire era un imperatore, la capitale del regno veniva spostata in un'altra città.

Le morti degli imperatori (e anche dei nobili) venivano inoltre consacrate con imponenti tombe a tumulo (chiamate Kofun) dove spesso, oltre a tesori e ricchezze, venivano sepolti anche i cortigiani dopo essere stati uccisi per devozione (nei secoli sostituiti da statue di argilla).

In questo periodo i Giapponesi fecero riferimento alla Cina sia per le scienze e la tecnologia, che per la scrittura. Fu proprio dai cinesi, infatti, che l'antico Giappone, chiamato inizialmente Yamato, tramutò il suo nome in Nihon (Nippon), alla lettera "origine del sole", ovvero "paese del sol levante".

Questo periodo, in particolare, fu di grande contatto con la Corea: esistono dispute storiche sull'acquisizione di cultura e tecnologia di origine coreana da parte dei giapponesi o, viceversa, l'idea dei Coreani che fossero stati loro a conquistare il territorio Giapponese, avviando la prima dinastia imperiale.

Sempre al periodo Yamato, appartiene uno dei reperti più preziosi dell'epoca: la spada Eta Funayama, realizzata in ferro ed argento e decorata da iscrizioni in cinese che narrano

di un grande Re. Anche in questo caso la disputa si concentra sulla questione Giappone-Corea, ovvero quale delle due popolazioni ha effettivamente gettato le basi della cultura moderna.

Non volendo però distruggere ma sottomettere le popolazioni per poi creare uno stato unito, ricorsero spesso alle cosiddette 'prove di forza' (Chikara-Kurabe) dove un campione Yamato si scontrava con un campione locale a mani nude fino alla morte: chi perdeva si sottometteva (si ricorda il famoso lottatore Nomi-no-Sakune). Questa usanza rimase anche dopo l'unificazione e portò alla formazione di una classe di lottatori professionisti. Con il progressivo costituirsi di una precisa struttura sociale si ebbe un processo di codificazione della lotta che portò alla nascita del **Sumo** che, insensibile al trascorrere dei secoli, ha fatto giungere fino a noi una millenaria tradizione.

Nel V secolo il clan Yamato e quindi la famiglia imperiale riuscirono effettivamente a porsi al di sopra dei notabili, che costituivano una scala sociale gerarchica; uno dei mezzi fu l'introduzione del buddhismo dal regno coreano di Baekje, mossa suggerita dal potente clan Soga di origini coreane, sì alleato degli Yamato, ma che puntava anche ad accrescere la sua influenza sulla famiglia imperiale; d'altronde l'imperatore Yōmei pensò che fosse utile disporre di una religione che avvicinasse le varie tribù nipponiche e che conferisse alla sua corte una maggiore dignità.

Infatti il periodo Yamato vide l'assimilazione di gran parte della cultura e delle cerimonie cinesi, fondamenta della civiltà giapponese: esponente di questo atteggiamento fu ad esempio il figlio di Yōmei, il principe Umayado imparentato con i Soga.

A lui si devono la massiccia diffusione del buddhismo che si affiancò allo shintoismo, la ripresa di stabili relazioni con il rinnovato Impero cinese e la cosiddetta Costituzione di 17 articoli, documento d'ispirazione confuciana che regolava i rapporti tra corte e sottoposti.

Nel 645 il clan Soga fu scalzato da Fujiwara no Kamatari: con lui il clan avrebbe avuto un deciso controllo dell'imperatore e della corte per alcuni secoli, aggiudicandosi in perpetuo la reggenza. Sempre i Fujiwara furono i promotori degli editti di riforma di Taika, che intensificarono l'adozione di pratiche culturali cinesi, e del Ritsuryō, un sistema legislativo che centralizzò il potere, strutturò un'efficiente burocrazia e ribadì il primato della famiglia imperiale.

Il suo status divino e monarchico fu riconfermato a posteriori dalle cronache epiche Kojiki e Nihon shoki, volute dall'imperatore Tenmu all'inizio dell'VIII secolo: secondo queste opere il primo imperatore fu Jinmu dal 660 a.C., nipote della grande dea shintoista Amaterasu.

Una capitale fissa (sino ad allora la corte era itinerante) fu fondata nel 710 e battezzata Heijō-kyō, antico nome dell'attuale Nara, secondo le tecniche urbanistiche cinesi; essa divenne il fulcro del buddhismo in Giappone - l'imperatore Shōmu vi fece costruire il grandioso Tōdai-ji - e proprio l'enorme influenza politica dei monaci convinse la corte ad andarsene nel 784.

Nel 794 una nuova capitale fu fissata a Heian-kyō, o più semplicemente Kyoto, sede della monarchia nipponica per oltre un millennio.

Furono raggiunti notevoli livelli di raffinatezza, nacquero e si articolano arte, poesia e letteratura autoctone ma, in contemporanea, la monarchia perse progressivamente autorevolezza e influenza a causa dell'abuso della reggenza e dell'abdicazione (tecnica usata dalla famiglia imperiale per ostacolare i Fujiwara).

Anche la stanzialità dei grandi aristocratici a corte rese invalsa la pratica di nominare amministratori e guardiani delle terre, spesso esentate dalle tasse. Peraltro la costruzione di ricchi templi buddhisti e le spese necessarie alla corte si tradussero in pesanti tassazioni per la popolazione, cresciuta nei secoli e legata all'agricoltura: unitamente a tecnologie inadatte, cicliche carestie e lottizzazioni, questi problemi convincevano molte famiglie contadine a porsi sotto la protezione degli amministratori. Costoro si rafforzarono progressivamente e divennero capaci di armare proprie milizie, formate da samurai.

Nel 1156 il clan Taira, forte dell'appoggio di parte dei nobili emancipatisi e delle loro truppe, rovesciò i Fujiwara e ne prese il posto. Tuttavia lotte intestine favorirono Minamoto no Yoritomo che, dopo alcuni anni di battaglie, conquistò Kyoto nel 1183 e annientò i Taira nel 1185, anno nel quale si concluse l'epoca Heian. Come risultato della guerra civile e di contemporanei disastri naturali, il paese era in rovina e la popolazione alla fame.

### **Periodo ASUKA (538 d.C. – 710 d. C.)**

Questo periodo si identifica principalmente per l'introduzione del Buddismo dal regno coreano di Paekche. Segue il conflitto tra Soga e Monobe/Nakatomi, i primi sono favorevoli al buddismo in quanto di antenati coreani, mentre i secondi sono tradizionalisti shinto, che vedevano nell'introduzione di culti esteri un decadimento dei valori morali con oscuri presagi. Quando nel 587 prevalgono i Soga, il buddismo si diffonde con una forte influenza dell'idealismo astratto su tutta la cultura del Giappone. Secondo alcuni il periodo si chiude quando sali sul trono l'Imperatore Tenji che fonda il potere sulla forza militare e restaura il sistema dei titoli onorifici Kebane, per la gerarchia uji. Vengono completati e scritti gli imponenti codici Taiho Ritsuryo, che saranno la base del Taiho dell'VIII secolo, e avrebbero svolto un ruolo di grande importanza nel successivo periodo Nara.

### **Periodo NARA (710 d.C. – 794 d. C.)**

Breve ma intenso, in questo periodo venne abolita la tradizione di spostare la capitale del regno alla morte dell'Imperatore, fissandola a Nara.

Il buddismo fu introdotto come religione ufficiale e tale scelta venne consacrata ufficialmente con la costruzione del Daibutsu (statua del grande Buddha, alta circa 15 metri) a Nara.

Il Giappone diventò zona di rilievo sulla via della seta ed ebbe un notevole sviluppo culturale dovuto sia alle dinastie Tang, sia all'assimilazione della cultura cinese, ci furono

varie introduzioni, la scrittura ideografica e la redazione di cronache interne al paese, di editti di codici penali e di leggi amministrative, nonché la riforma agraria.

In quest'epoca vennero scritte due grandi opere che ancora oggi costituiscono forti riferimenti storici e mitologici: il Kojiki (digesto delle cose antiche) ed il Nihongi-shoki (cronache giapponesi).

L'influenza politica del clan Fujiwara cominciò durante il periodo Asuka. Nakatomi no Kamatari, appartenente al clan Nakatomi, condusse un colpo di Stato contro il clan Soga nel 645 e diede inizio insieme all'imperatore Kōtoku a una serie di riforme di governo note come "editti di riforma di Taika". Nel 668 l'imperatore Tenji, salito al trono in quell'anno, concesse a Kamatari il kabane Fujiwara no Ason; il nuovo cognome fu ereditato dall'erede di Kamatari, il suo secondo figlio Fujiwara no Fuhito (659 – 720), influente presso la corte di diversi imperatori e imperatrici all'inizio del periodo Nara. La figlia di questi, Miyako, divenne una concubina dell'imperatore Monmu e il figlio dei due, il principe Obito, divenne l'imperatore Shōmu. Un'altra figlia di Fuhito, Kōmyōshi, divenne l'imperatrice consorte di Shōmu, la prima nella storia del Giappone a non essere figlia della famiglia imperiale. I quattro figli maschi di Fuhito fondarono invece quattro rami della famiglia e tra di essi la famiglia del nord, gli Hokke, vennero considerati capi del clan.

### **Periodo HEIAN (794 d.C. – 1185 d. C.)**

Il periodo Heian viene solitamente datato dal 794 al 1185 d.C. perché per un breve decennio (784-794) la capitale fu spostata dopo Nara a Nagaoka, poi nel 794 a Kyōto (dove sarebbe rimasta fino al 1868). Quest'ultima prese il nome di Heian-kyō "capitale della pace e della tranquillità", di qui il nome dell'epoca. Nel periodo Heian l'autorità centrale si indebolì a vantaggio delle grandi famiglie proprietarie di ampi possedimenti nelle zone periferiche, che godettero invece di crescente autonomia.

La corte fu dominata dalla potente famiglia Fujiwara, che riuscì ad accentrare il potere nelle sue mani fino alla questione di successione tra Sutoku, l'ex imperatore, e Go Shirakawa, l'imperatore in carica. Entrambi chiamarono a sostenerli i clan militari fedeli e Go Shirakawa vinse il contrasto. I Taira, uno dei clan militari che l'avevano appoggiato, facendo forza sulla propria disponibilità di armi si arrogò diritti e privilegi finché Taira no Kiyomori detenne il vero controllo del Paese. Egli fece un uso violento della sua autorità e finì per essere odiato dal popolo. Tra gli altri, uccise Minamoto no Yoshitomo che, prevedendo l'atto brutale, affidò i suoi due (di nove) figli a persone fidate.

Yoshitsune e Yoritomo, divenuti grandi, fecero leva sullo scontento popolare per acquisire l'appoggio di molte persone e vendicare il padre. Lo scontro si risolse con la battaglia navale di Dan no Ura del 25 aprile 1185 con il trionfo dei fratelli Minamoto. Yoritomo, invidioso del fratello Yoshitsune, lo costrinse al suicidio, dopo averlo inseguito fino alla zona nord del Paese, dopodiché assunse il titolo di Shōgun ("generalissimo") instaurando a Kamakura una dittatura militare nota con il nome di Bakufu ("governo della tenda").

## Periodo KAMAKURA (1185 d.C. – 1333 d. C.)

Dal 1185 al 1333 la famiglia Minamoto e la famiglia della moglie di Yoritomo, gli Hojo, mantennero il controllo del Paese attraverso la figura dello Shogun e del reggente Shogunale, lo Shikken. Gradualmente i signori locali (i futuri Daimyō) acquistarono autonomia e il potere del governo di Kamakura si ridusse.

Yoritomo non intendeva però togliere di mezzo la famiglia imperiale. Al contrario, si fece investire della sua autorità mediante la nomina a **Shōgun** (1192), una carica che risaliva alle antiche campagne militari nell'Honshū settentrionale: Yoritomo la rese permanente ed ereditaria, l'arricchì di un significato amministrativo e trasferì il baricentro del suo potere a Kamakura, nella pianura di Kantō sede dei Minamoto. L'imperatore e la corte rimasero a Kyoto, inaugurando un dualismo sbilanciato in favore dello Shōgun.

Yoritomo formò una rete di signori - vassalli simile ai sistemi feudali occidentali per controllare la nazione, nominandoli amministratori o protettori; pertanto si costituì un ceto militare che organizzava i numerosi possedimenti come riteneva più congeniale, ma che riscuoteva le tasse per il Bakufu (vale a dire il governo Shogunale), gli doveva obbedienza e gli forniva militari in caso di necessità.

Diffidente e sospettoso, Yoritomo morì nel 1199 e lasciò solo due giovani figli che, dopo un breve intermezzo di congiure e omicidi, furono scavalcati dalla madre e vedova Hōjō Masako. Ella assicurò il controllo della carica alla sua famiglia e le applicò la reggenza; i suoi successori mantennero saldo il controllo sulla corte, favorirono il buddhismo Zen e cercarono di frenare il proselitismo del buddhismo Nichiren strutturatosi attorno alla metà del XIII secolo. Gli Hōjō coordinarono anche le risorse militari giapponesi per respingere le tentate invasioni della dinastia Yuan Mongola; gravi minacce che contribuirono a rafforzare il predominio della famiglia. Le due spedizioni mongole (1274 e 1281) fallirono in buona misura a causa di violenti uragani nella baia di Hakata, battezzati dai giapponesi kamikaze (神風 letteralmente "venti divini") e da allora idolatrati come manifestazione del divino favore di cui godeva il Sol Levante.

Il pericolo d'invasione giustificò un continuo stato di allarme e forti spese militari che, col tempo, alienarono agli Hōjō buona parte della nobiltà guerriera. Nel 1333 il dinamico imperatore Go-Daigo sobillò una ribellione che si concluse con il massacro del clan; il Sovrano, intenzionato a ristabilire il potere temporale della famiglia, fu però a sua volta tradito dal Samurai Ashikaga Takauji, lontano parente dei Minamoto.

Egli cacciò Daigo da Kyoto, obbligandolo a consegnargli i tre simboli imperiali: il Gioiello, la Spada e lo Specchio.

Daigo fuggì a Sud della Capitale, sui monti Yoshino, fondando poi a Nara una seconda corte imperiale che sopravvisse sino al 1392 (Periodo Nanbokuchō 1333 - 1392) quando la Corte imperiale a Sud accettò di riconoscere quella a nord come l'unica legittima.



Takauji nominò successore il giovane Kōmyō e da questi si fece proclamare Shōgun nel 1338: a differenza degli Hōjō, fissò il Bakufu nella stessa capitale, Kyoto, precisamente nel quartiere di Muromachi. Egli riciclò le strutture feudali dei predecessori, ma non aveva né terre con cui comprare la fedeltà di governatori e protettori, né il carisma necessario; la sua

### **Periodo MUROMACHI (1333 d.C. – 1573 d. C.)**

Nonostante Ashikaga Yoshimitsu facesse cessare lo scisma nel 1393 proclamandosi Shogun e dando al Paese un periodo di pace, il secondo shogunato giapponese non mantenne mai l'effettivo governo sul Paese e subì un lento declino, segnato dal crescente potere dei Daimyo, i signori locali. Dal 1467 al 1568 il caos politico del Paese diede vita a infinite battaglie, che costituiscono l'era Sengoku ("Stati combattenti"). Nel 1573 l'ultimo shogun Ashikaga fu deposto da Oda Nobunaga.

### **L'arrivo degli europei**

La scoperta del Giappone si deve ad alcuni portoghesi che attorno al 1542 e 1543 giunsero sulle sue coste a bordo di un bastimento cinese, spinto verso Kyūshū a causa di una tempesta. La scoperta fu puramente casuale, anche se di scoperta propriamente non si deve parlare, dato che i giapponesi avevano già un qualche tipo di rapporto con la Cina e la Corea da svariati secoli.

*«I mercanti stranieri avevano con loro un oggetto lungo due o tre cubiti. Era diritto, pesante, fatto a tubo. Una parte però era chiusa e lì vicino si trovava un piccolo foro attraverso cui s'accendeva una fiamma. L'oggetto veniva poi usato così: s'infilava una medicina misteriosa nell'interno insieme ad una palla di piombo, quando poi si accendeva la medicina, attraverso il foro, il pezzetto di piombo veniva scagliato fuori e colpiva qualsiasi cosa. Nella scarica si vedeva una luce come fulmine e si sentiva un rumore simile al tuono, ragione per cui coloro che stavano vicino si tappavano le orecchie con le mani.»*

(Dairyūji Fumiyuki, Nanpo-Bunshū.)

I portoghesi vi introdussero la prima arma da fuoco, l'archibugio che venne venduto a circa 1000 tael d'argento, approssimativamente 40 kg del prezioso metallo. L'introduzione delle armi da fuoco da parte degli europei piuttosto che dai cinesi può sembrare strana, ma del resto i rapporti con la Cina non andavano oltre il commercio. Si trattò naturalmente di una rivoluzione che cambiò la concezione militare fino a quel tempo in vigore in Giappone, nonostante i primi pezzi prodotti nel Paese negli anni a venire fossero perlopiù copie imperfette e difettose rispetto alle loro controparti europee, nel giro di poco tempo la qualità delle armi migliorò mutando anche i rapporti all'interno della stessa società giapponese: ora anche un contadino poteva dotarsi di un'arma che potesse uccidere un samurai, senza sottoporsi all'addestramento necessario per maneggiare un arco.

Le impressioni tra giapponesi e portoghesi furono positive e questi ultimi, al loro ritorno in India, spinsero i compatrioti verso l'apertura di nuovi mercati commerciali, ai quali naturalmente seguirono i missionari cristiani come Niccolò Lancillotto. I gesuiti disponevano

di un certo vantaggio al fare proselitismo, contribuendo con le nozioni nel campo della medicina e dell'astronomia, di molto superiori a quelle cinesi e giapponesi e naturalmente con i remunerativi commerci tra il Paese e le altre colonie portoghesi, quali Macao, Malacca, Ternate e Goa.

Nel 1571 venne fondata la prima stazione commerciale a Nagasaki e grazie alle lettere dei gesuiti e i rapporti dei mercanti portoghesi, erano nel frattempo aumentate considerevolmente le conoscenze occidentali relative al Giappone.

### **Periodo AZUCHI-MOMOYAMA (1573 d.C. – 1600 d. C.)**

Fu un periodo molto breve, in cui Nobunaga Oda marciò su Kyoto per ristabilire il governo degli Shogun, fu il primo ad utilizzare le armi da fuoco, assieme a lui la riunificazione politica del Giappone fu dovuta ad altre due grandi personalità: Toyotomi Hideyoshi e Tokugawa Ieyasu.

Il terzo fu il fondatore dello shogunato Tokugawa, dopo la battaglia di Sekigahara del 1600. Oda Nobunaga e il suo successore Hideyoshi ridussero all'obbedienza i vari Daimyo.

In questo periodo i castelli dei vari governatori locali vennero edificati e fortificati sulle alture. Il castello più imponente è l'Osaka-Jo, per il quale sono stati utilizzati massi le cui dimensioni arrivavano anche a 10 metri di lunghezza ed 8 metri di altezza.

Le strade, invece, venivano costruite come dei labirinti, in modo che i nemici fossero disorientati e la loro avanzata fosse facilmente controllabile.

Nei primi anni del XVI secolo giunse in Giappone il cristianesimo, al seguito dei portoghesi, ma alla fine del secolo il Kanpaku regnante Hideyoshi Toyotomi si preoccupò della crescente popolarità della nuova religione e scacciò i missionari, uccidendo ventisei cristiani come monito.

Intento di Oda Nobunaga è ora allargare il suo potere nella parte sud-occidentale del paese e nelle regioni prospicienti il mare interno. Lo ostacolano la potentissima setta dei monaci Hikko, attestati in una fortezza vicino Osaka. Con l'ausilio del fedele Tokugawa Ieyasu che lo protegge alle spalle nel Kanto, Oda attacca gli odiati Hikko e li distrugge, uccidendone gli oltre ventimila seguaci (1580).

Invio di Hideyoshi alla conquista del sud-ovest dell'Honshu che però è costretto a chiedere rinforzi a Nobunaga che però, tradito da un suo capitano, viene costretto al suicidio (1582). Sembra la fine del suo sogno di riunificazione del paese, ma il progetto viene portato avanti dai suoi due fedeli collaboratori, Hideyoshi e Ieyasu.

La personalità di Oda Nobunaga era molto militare, crudele con i nemici oltre misura, in particolare modo con i monaci buddhisti suoi acerrimi nemici. I suoi castelli e fortificazioni militari videro comunque crescere intorno a loro fiorenti attività artigiane e commerciali. Abile stratega, non mancava di essere un riformatore in senso politico e sociale. Tollerante con i missionari gesuiti, quanto ateo ed arrogante. Alla sua morte i due generali si trovano

immancabilmente in conflitto fra loro. Hideyoshi allora dà in sposa una sua sorella a Ieyasu e stringe con lui un patto di alleanza (1584).

Sicuro alle spalle conquista in breve lo Shikoku ed il Kyushu; poi si volge verso il Kanto, contro gli Hojo di Odawara unendo le sue forze con quelle di molti piccoli alleati e quelle ben più forti di Ieyasu. Nel 1590 tutto il Giappone è ai suoi piedi.

Ecco che emerge la sua smania di grandezza o forse un suo progetto social-politico di lungo termine. Decide la conquista della Cina e muove alla volta della Corea con oltre 150.000 armati (1592) e poi ancora con altri 100.000 (1597), ma continui rovesci lo costringono al ritiro. Per 35 anni il territorio coreano fu totalmente assoggettato al Giappone, che cercò di annientare la cultura locale, riportando a casa anche il macabro trofeo consistente in 20 mila nasi mozzati.

Nel 1598 muore e le fazioni favorevoli alla pace decidono il rientro in patria. Di oltre 300.000 soldati, oltre un terzo non farà ritorno e le mogli ed i figli dei suoi vassalli, in ostaggio nel castello di Osaka, non avranno più ragione d'esistere.

Non erano comunque mancate le riforme sociali, come quella del catasto rurale, i registri dei coltivatori, i registri dei samurai, il calcolo delle rendite in "koku"(=150kg.). A questi segue il permesso di armarsi dato solo ai samurai, la proibizione ai contadini di lasciare la terra, il divieto per i samurai di lasciare il proprio Daimyo.

Dalla sconfitta in Corea e dalla morte di Hideyoshi, emerge la figura di Ieyasu.

Di origine Minamoto viene allevato da un samurai e poi fortuitamente allevato dalla famiglia degli Oda di Owari. A seguito delle vicende militari e fedelissimo alleato di Hideyoshi, sconfitti gli Hojo del Kanto, ne riceve in dono tutte le provincie della regione. Ciò gli permette rendite favolose ed il non coinvolgimento "nell'avventura" coreano-cinese.

Alla morte di Hideyoshi ha terre per oltre tre milioni di koku e nel 1599 entra in Osaka come protettore del figlio di Hideyoshi, di nome Hideyori. Il Principe era nella custodia di 5 saggi in attesa della maggiore età, ma Ieyasu, uno dei cinque, incurante del pericolo trama alle spalle degli altri tutori e lo scontro è inevitabile.

Il 21 Ottobre 1600 a Sekigahara, la coalizione al comando di Tokugawa Ieyasu sconfigge i rivali e si avvia a divenire padrone dell'intero paese. Hideyori è comunque in salvo nel castello di Osaka, ben protetto dai suoi seguaci.

In quanto di discendenza Minamoto, nel 1603 Ieyasu pretende dall'Imperatore il titolo di Shogun.

### **Periodo EDO o TOKUGAWA (1600 d.C. – 1868 d. C.)**

Nel 1614 assedia Osaka, ma Hideyori resiste e Ieyasu deve desistere; l'estate successiva ripete l'attacco ottenendo la vittoria. Hideyori e la madre si suicidano, Ieyasu, tuttavia riporta ferite che poi lo condurranno alla morte (1616).

Il Giappone è ora pacificato e nelle mani della famiglia Tokugawa.

Tokugawa Ieyasu morì nel 1616, ma la famiglia seppe conservare con abilità il proprio predominio attraverso una serie di misure. La prima fu quella di distinguere i **Fudai daimyō** ("interni") e i **Tozama daimyō** ("esterni"): i primi, che erano i più fedeli, si imparentarono con i Tokugawa ed ebbero anche rettifiche o aggiunte ai propri domini; i secondi raggruppavano i vecchi nemici o i clan poco affidabili, solitamente localizzati nelle zone periferiche del Giappone e oggetto di intromissioni dello Shogunato riguardo alle politiche matrimoniali o alle successioni. Erano però, quasi sempre, i daimyō con i territori più estesi. Tokugawa Hidetada ideò poi il *Sankin kōtai*, che regolamentava e intensificava la pratica di tenere in ostaggio le famiglie di tutti i signori, questa volta a Edo (intanto divenuta una grande città).

Inoltre decise di porre sotto stretta sorveglianza tutti i monasteri, con un Sovrintendente shogunale (1635) su clero e conventi. Pian piano la stragrande maggioranza dei samurai del regno si trasformano in funzionari civili in armi. Molti i samurai alle dirette dipendenze della famiglia shogunale. Nel 1650 sono circa 5000 gli assegnatari di feudi e 17.000 gli stipendiati.

I Tokugawa si assicurano poi che ogni dominio avesse un solo castello e che, regolarmente, inviasse a Edo un elenco di ricchezze ed entrate: in questo modo il Bakufu poteva commissionare opere di pubblica utilità e monitorare le finanze del ceto. L'imperatore fu lasciato a Kyoto con la corte e, per quanto circondato da un alone sacro, era utile per lo più a legittimare lo shogunato. I Tokugawa escogitarono quindi una piramide sociale sottostante a casata imperiale, Bakufu e aristocratici che, dall'alto in basso, poneva i samurai, i contadini e i mercanti; era tesa a fornire una serie di leggi e disposizioni che dovevano assicurare a tutti un posto nella comunità ma, in realtà, consentiva una certa mobilità. Nel 1639 Tokugawa Iemitsu, dopo una rivolta popolare cui parteciparono cristiani giapponesi, emanò un editto che diede inizio a una politica isolazionista nota come Sakoku.

Contatti e influenze esterne furono respinti o attentamente selezionati; i portoghesi, noti cristianizzatori, vennero espulsi dal loro scalo commerciale a Nagasaki e Dejima, dove furono sostituiti dagli olandesi, a loro volta trasportati con la forza dalle autorità dal precedente avamposto commerciale di Hirado. Scambi commerciali scrupolosamente regolati poterono continuare solo attraverso il Satsuma (che, per concessione dello Shōgun, conquistò le isole Ryūkyū), il porto di Nagasaki, Tsushima e Hokkaidō, lungo le cui coste sorse comunque una rete di empori e stazioni. Il sistema delle navi Shuinsen fu smantellato. La repressione del cristianesimo, d'altro canto, fu ripresa e lo shogunato arrivò vicino a eradicare la religione.

Circa l'80% della popolazione era composta da coltivatori di riso. La produzione di riso aumentò costantemente, ma la popolazione rimase costante, quindi aumentò la sua prosperità. L'estensione delle coltivazioni di riso aumentarono da 1,6 milioni di chō nel 1600 a tre milioni per il 1720. I miglioramenti nella tecnologia aiutarono i contadini a controllare il flusso di irrigazione delle risaie. I Daimyo controllavano diverse centinaia di città castello che divennero centri di commercio domestico. A Edo e Osaka si svilupparono grandi mercati

del riso, contribuendo alla formazione di gilde di artigiani e mercanti, i quali soddisfacevano la crescente richiesta di beni e servizi. Nonostante il loro livello sociale basso i mercanti prosperarono, soprattutto quelli con un patrono ufficiale. I mercanti inventarono strumenti di credito per trasferire il denaro, la moneta divenne di uso corrente e il mercato rinforzato economicamente incoraggiava la nascita di nuove imprese.

Nel frattempo lo Shogun consolidò l'unità politica, amministrativa e istituzionale ma assistette a due importanti, ancorché lente, trasformazioni sociali. I samurai, essendo venute meno le guerre, divennero un ceto di amministratori parassitario al servizio dei Daimyō; nelle grandi città, specie il porto / magazzino di Osaka; in quegli anni sorse il ceto mercantile *Chōnin* che sfruttò le grandi disponibilità di denaro per infiltrarsi nei ceti superiori o per divenire creditori dei signori e dei samurai più importanti, le cui entrate si basavano sullo sfruttamento della classe contadina. I samurai soprattutto furono accaniti lettori delle opere scientifico / culturali occidentali, una cui limitata circolazione era tollerata dallo shogunato. Questi studi ebbero comunque poca influenza sull'originale evolversi della civiltà giapponese, sullo shintoismo e sugli usi sociali.

Eppure il Sakoku cominciò a incrinarsi all'inizio del XIX secolo per via di spese eccessive, tasse esose, alcune sollevazioni contadine, rinnovato dinamismo politico dei Daimyō e di Kyoto, visite o richieste di sosta da parte di bastimenti europeo / statunitensi in aumento.

Fu anzi Tokugawa Ienari che, per scongiurare un'espansione russa nell'Hokkaidō, cercò di assimilare gli Ainu tra 1799 e 1821.

Nonostante il problema dell'indebitamento dei Samurai e proteste e rivolte dei contadini nel 1800 il commercio continuava a crescere rapidamente, incorporando sempre di più anche i villaggi più remoti nell'economia nazionale. Alcuni coltivatori si arricchirono passando dalla coltivazione del riso a quella di raccolti di maggior profitto e vennero coinvolti nel prestito su base locale e in produzioni su piccola scala. Alcuni ricchi mercanti cercarono di elevare il proprio stato sociale usando il denaro per concludere matrimoni nella classe dei samurai. Alcuni domini, tra cui il Chōshū e di Satsuma, usarono invece metodi innovativi per restaurare le loro finanze, ma la maggior parte affondarono nei debiti. La crisi finanziaria provocò una soluzione reazionaria verso la fine delle "riforme Tenpō" (1830-1843) promulgate dal consigliere capo Mizuno Tadakuni. Questi aumentò le tasse, denunciò i lussi e tentò di impedire la crescita del commercio. Il fallimento di queste riforme rese evidente a molti che la stabilità del sistema Tokugawa era in bilico.

Dal 1825 si dispose la cacciata violenta di ogni nave straniera ma, dopo l'incredibile disfatta della dinastia Qing per mano britannica nel 1842, l'ordine fu annullato; tuttavia Nagasaki fu confermato unico porto aperto agli stranieri.

La politica di isolamento durò per più di duecento anni. Nel 1844 Guglielmo II dei Paesi Bassi inviò un messaggio per chiedere al Giappone di aprire le sue porte, ma ciò venne respinto. L'isolamento durò fino al 1853, quando il Giappone fu costretto a firmare i trattati

inequali dopo la minaccia del commodoro Matthew Perry con le "navi nere". In questo anno inizia il periodo detto Bakumatsu.

L'anno seguente alla convenzione di Kanagawa (31 marzo 1854) Perry tornò con sette navi e richiese allo shogun di firmare il trattato di Kanagawa, stabilendo formali relazioni diplomatiche tra il Giappone e gli Stati Uniti. Nel giro di cinque anni il Giappone firmò trattati simili con altre potenze occidentali. Il 29 luglio 1858 venne firmato il trattato d'amicizia e commercio. Questi furono considerati trattati ineguali essendo stati imposti mediante la diplomazia delle cannoniere e furono visti dai giapponesi come un segno dell'imperialismo occidentale che stava prendendo piede nel resto del continente asiatico. Tra le altre misure, questi concedevano alle nazioni occidentali il controllo univoco delle tariffe di importazione e diritti di extraterritorialità a tutti i loro cittadini in visita. Questi trattati rimarranno un punto dolente nelle relazioni del Giappone con l'Occidente fino alla fine del secolo.

In particolare i grandi aristocratici e il Bakufu erano divisi sull'opportunità di abbandonare del tutto l'isolazionismo oppure cercare di rinnovarlo; si generò una crisi politica tale che nel 1868 scoppiò la guerra Boshin tra le forze dello Shogunato da una parte e un inedito schieramento imperiale dall'altro, composto in particolare dai Tozama Satsuma, Chōshū, Hizen e Tosa e che aveva dalla sua parte il sovrano Kōmei.

La guerra civile si concluse nel 1869 con la deposizione dell'ultimo Shōgun Tokugawa Yoshinobu e il trionfo della fazione imperiale che, intanto, aveva visto salire al trono il giovane imperatore Mutsuhito. Durante il XIX secolo spicca, inoltre, la figura di Sakamoto Ryōma, considerato spesso l'eroe nazionale

Questo Periodo di pace interna vide una notevole evoluzione economica ma anche sociale, una società organizzata in un'elaborata struttura sociale in cui ognuno conosceva il suo posto e il livello di prestigio. In cima c'erano l'imperatore e la nobiltà di corte (kuge, 公家) insuperabile in prestigio, ma priva di poteri concreti. Quindi venivano i bushi dello shogun, daimyo e strati di signori feudali il cui rango era indicato dalla loro vicinanza ai Tokugawa. Questi detenevano il potere. I daimyo comprendevano circa duecentocinquanta signori locali di feudi (han) con una produzione annuale di circa 10.000 o più koku di riso (1.800 tonnellate). Lo strato superiore della società era impegnato in rituali elaborati e costosi, tra cui opere di architettura, giardini, spettacoli teatrali (nō), patronato delle arti e la cerimonia del tè (cha no yu).

- Samurai

Immediatamente al di sotto nella struttura sociale c'erano circa 400.000 guerrieri, detti "samurai", divisi in numerosi ranghi. Alcuni di grado superiore erano eleggibili ad alti uffici, la maggior parte erano fanti (ashigaru) con doveri minori. I samurai erano affiliati ai loro signori in una ben stabilita catena di comando. Lo shogun disponeva di 17.000 samurai, ogni daimyo ne aveva qualche migliaio. La maggior parte viveva in case modeste vicino al quartier generale del loro signore e si manteneva con rendite e



stipendi ereditari. Insieme con i gruppi superiori della scala sociale costituivano circa il 6% del totale della popolazione.

- Ordini sociali inferiori

Gli ordini sociali inferiori erano divisi in due segmenti principali: i contadini che costituivano circa l'80% della popolazione, il cui alto prestigio come produttori contrastava con il loro fardello di principali fonti delle tasse. Erano illetterati e vivevano in villaggi controllati da un ufficiale incaricato che manteneva la pace e raccoglieva le tasse. Erano spesso coinvolti in proteste illegali, specialmente dopo il 1780.

- Mercanti e artigiani

Vicino al fondo della scala sociale, ma molto più in alto in termini di guadagni e stile di vita c'erano i mercanti e gli artigiani. Non possedevano potere politico e anche i più ricchi mercanti trovavano difficile sollevarsi in una società in cui il loro posto e valore sociale era fissato dalla nascita. Infine c'erano gli intrattenitori, prostitute, lavoratori e servi, ladri, mendicanti e fuoricasta. Questi erano strettamente controllati dagli ufficiali locali e non era permesso loro di mischiarsi a persone di ceto sociale superiore.

Nel paese prende piede il partito "dell'onore", che intende cacciare i barbari., sfociando dal '60 al '63 in lotte intestine e terrorismo nei confronti dei filo-occidentali.

Nel 1862 lo Shogun Tokugawa sposa la sorella dell'Imperatore, mettendosi praticamente nelle mani della famiglia imperiale. Contemporaneamente i Nobili tentano una riabilitazione sociale, e nel 1865 gli Occidentali si fanno ratificare tutti i trattati dall'Imperatore:

Lo shogunato perde forza anche con i Daimyo, stanchi ed esasperati. Finisce l'obbligo della residenza e degli ostaggi.

Il 3 Gennaio 1868 i più grandi Daimyo del paese occupano il palazzo imperiale, proclamano la fine dello Shogunato, restituiscono pieni poteri all'Imperatore che confisca tutti i beni dello Shogun. È la restaurazione Meiji del 1868.

### Periodo MEIJI (1868 d.C. – 1912 d. C.)

Il rinnovamento Meiji segnò il ritorno al potere dell'imperatore e la modernizzazione del Giappone. Di fatto il cristianesimo era ancora una religione illegale in Giappone e restava punibile con la morte. Con le nuove riforme Nagasaki si aprì ai commerci, ma rimase in vigore sia la proibizione del cristianesimo che la persecuzione da parte del governo.

Sotto il potere dell'Imperatore Meiji, la capitale fu definitivamente ufficializzata a Tokyo, il buddismo fu abolito e venne imposto lo Shinto come religione ufficiale, per cui l'Imperatore era riconosciuto come un dio vivente.

I samurai, dopo lotte e rivolte interne, cessarono di esistere e vennero fatte riforme per i diritti umani, per cui anche i mercanti persero potere sociale.

Il Giappone iniziò quindi a guardare verso l'occidente accogliendone la cultura: venne introdotta la carne nella dieta alimentare (per combattere la carenza di proteine e rafforzare

la costituzione fisica), si incoraggiarono i viaggi all'estero e si sviluppò la cultura scientifica, oltre all'introduzione del telefono e della corrente elettrica.

Fu costruita la prima rete ferroviaria che collegava Tokyo a Yokohama: le autorità giapponesi del tempo si tolsero le scarpe a Tokyo per salire sul treno e rimasero stupiti nel non ritrovarle a Yokohama, alla fine del loro viaggio.

#### Nel 1889 fu promulgata la Prima Costituzione Giapponese.

I rinnovati contatti con l'Occidente scatenarono un profondo mutamento della società giapponese. La firma dei trattati è di particolare importanza nel contesto del successivo militarismo aggressivo del Giappone, in quanto furono considerati profondamente umilianti e una vergogna per la nazione. Lo shogun Tokugawa fu costretto a dimettersi e subito dopo la guerra Boshin del 1868 il giovane imperatore Mutsuhito (Meiji) fu rimesso al potere, iniziando un periodo di feroce nazionalismo e di intensa ristrutturazione socioeconomica detta "restaurazione Meiji".

Il sistema Tokugawa venne abolito, l'esercito modernizzato e furono adottate numerose istituzioni occidentali, come un sistema legale e una costituzione quasi parlamentare, modellata sull'esempio di quella tedesca, come delineata nella Costituzione Meiji. Mentre molti aspetti della restaurazione Meiji furono modellati direttamente su quelli di istituzioni occidentali altri, come la dissoluzione del sistema feudale e la rimozione dello shogunato, furono processi che erano iniziati molto prima dell'arrivo di Perry. In ogni caso l'intervento di Perry viene generalmente considerato come un momento cardine della storia giapponese.

Importantissima fu la rivoluzione industriale giapponese, che iniziò all'incirca nel 1870 quando i capi nazionali decisero di mettersi in pari con le potenze occidentali. Il governo costruì ferrovie, migliorò le strade e inaugurò un programma di riforme terriere per preparare il Paese a ulteriori sviluppi. Le prime industrie moderne a comparire furono quelle tessili, incluso soprattutto quella del cotone e della seta, che era basata in opifici nelle zone rurali. Il governo inaugurò un nuovo sistema educativo in stile giapponese per tutti i giovani, inviando migliaia di studenti negli Stati Uniti e in Europa e assunse più di tremila occidentali per insegnare scienze moderne, matematica, tecnologie e linguaggi stranieri in Giappone (Oyatoi gaikokujin).

Nel 1871 venne inviata una missione diplomatica, detta Missione Iwakura, in Europa e negli Stati Uniti per apprendere gli usi occidentali. Il risultato fu una deliberata politica di industrializzazione guidata dal governo per permettere al Giappone di modernizzarsi. La nuova Banca del Giappone fondata nel 1877 usò le tasse per finanziare moderne industrie acciaierie e tessile. L'educazione venne espansa e studenti giapponesi furono inviati in occidente a studiare.

Gli intellettuali giapponesi del tardo periodo Meiji sostennero il concetto di una "linea di vantaggio", un'idea che aiutò a giustificare la politica esterna giapponese alla fine del secolo. Secondo questo principio, incorporato nello slogan **Fukoku kyōhei** (富国強兵 "Arricchisci il Paese, rinforza l'esercito"), il Giappone sarebbe rimasto vulnerabile a un aggressivo

imperialismo occidentale a meno che non avesse estesa una linea di vantaggio oltre i suoi confini che l'avrebbe aiutato a respingere aggressioni estere e a rinforzare l'economia giapponese.

L'enfasi era specialmente posta sugli "interessi preminenti" del Giappone sulla penisola coreana, definita "un pugnale puntato al cuore del Giappone" dal consigliere militare prussiano Klemens Meckel.

Furono le tensioni riguardo alla Corea e alla Manciuria a coinvolgere il Giappone nella prima guerra Sino / giapponese (1894-1895) con la Cina e nella guerra Russo / giapponese (1904-1905) con la Russia.

La vittoriosa guerra contro la Cina rese il Giappone il primo moderno potere imperiale orientale. In seguito a questa guerra il Giappone ottenne con il trattato di Shimonoseki il riconoscimento dell'indipendenza della Corea, della penisola di Liaodong, dell'isola di Taiwan, delle isole Pescadores e dei privilegi economici e commerciali come quelli già accordati dalla Cina alle potenze occidentali. Il Giappone venne però forzato dall'umiliante Triplice Intervento di Germania, Francia e Russia a restituire la penisola di Liaodong.

Nel decennio successivo il Giappone vantò la sua crescente potenza partecipando tra l'altro in modo significativo all'Alleanza delle otto nazioni per stroncare la ribellione dei Boxer cinese del 1900. Molti giapponesi comunque pensavano ancora che il loro nuovo impero venisse visto come inferiore dalle potenze occidentali e cercarono di rinforzare la loro posizione internazionale. Questo li portò a stringere nel 1902 l'alleanza anglo / giapponese, il primo patto militare paritario tra una potenza occidentale e orientale, in modo da garantirsi l'appoggio della potenza britannica contro altre potenze Occidentali.

Le continue tensioni con la Russia, che aveva anch'essa interessi coloniali nella Manciuria, Corea e che aveva affittato dalla Cina la base militare di Port Arthur nella penisola di Liaodong, portarono infine alla guerra russo / giapponese. Nonostante sulla carta la Russia disponesse di una maggiore potenza militare, questa venne ripetutamente sconfitta e nel 1905 con la mediazione del Presidente statunitense Roosevelt firmò con il Giappone il trattato di Portsmouth con il quale riconosceva le conquiste territoriali del Giappone. Libero dalle interferenze di Cina e Russia il Giappone si annetté la Corea nel 1910.

Nel giro di pochi decenni, con la riforma e la modernizzazione dei sistemi sociali, educativi, economici, militari, politici e industriali, la "rivoluzione controllata" dell'imperatore Meiji aveva trasformato un regno feudale e isolato in una potenza mondiale. Significativa per questo cambiamento fu la convinzione che il Giappone dovesse competere con le potenze occidentali sia industrialmente sia militarmente per poter raggiungere l'eguaglianza.

### **Periodo TAISHŌ (1912 d.C. – 1926 d. C.)**

All'imperatore Mutsuhito succedette nel 1912 suo figlio Yoshihito (Taishō), il cui precario stato di salute favorì il consolidarsi del ruolo politico dei militari.

Nell'agosto del 1914, allo scoppio della prima guerra mondiale, il Giappone inviò un ultimatum alla Germania, con cui si richiedeva l'evacuazione del territorio di Jiaozhou (Kiaochow), nella Cina nordorientale. Al rifiuto da parte dei tedeschi il Giappone entrò in guerra a fianco dell'Intesa, occupando le isole tedesche nel Pacifico. Nel 1915 il Giappone presentò alla Cina le "ventuno richieste", in merito alla concessione di privilegi industriali, ferroviari e minerari, che rappresentarono la prima affermazione della politica giapponese di dominio in Cina e in Estremo Oriente. Nel 1916 la Cina cedette al Giappone i diritti commerciali nella Mongolia interna e nella Manciuria meridionale.

Il trattato di pace che concluse la prima guerra mondiale assegnò al Giappone le isole che aveva occupato nel Pacifico, a titolo di mandato della Società delle Nazioni, della quale il Paese divenne membro statuario. Il Giappone ottenne anche la concessione di Jiaozhou, che tuttavia dovette restituire alla Cina nel 1922 in base al trattato di Shandong, stipulato durante la conferenza di Washington dello stesso anno.

### **Periodo SHŌWA (1926 d.C. – 1989 d. C.)**

Il regno dell'imperatore Hirohito (nome da regnante "Shōwa"), succeduto nel 1926 al padre Taishō, durò 63 anni e fu in assoluto il più lungo della storia del Giappone, durante i quali il paese visse grandi rivolgimenti.

Definita comunemente, ma impropriamente "incidente", il 15 maggio 1932 si scatenò una rivolta di alcuni militari e contadini, che portò all'occupazione di alcune sedi del potere, tra cui la banca principale del Paese e la casa del Primo Ministro. Sui fatti si allestì un processo contro undici ufficiali, ma durante il dibattimento la loro figura venne assumendo toni eroici e un'ondata di rinascite nazionalismo colpì il Giappone; a supporto degli imputati si mobilitò gran parte dell'opinione pubblica.

Ancora più grave fu il cosiddetto incidente del 26 febbraio 1936: truppe ribelli della Prima Divisione "Gemma" si ammutinarono e assaltarono l'area governativa al centro di Tokyo uccidendo alcune alte personalità della dirigenza politica giapponese. I giovani ufficiali ribelli richiedevano un profondo rinnovamento sociale e politico del Giappone e favorivano un expansionismo aggressivo rivolto contro l'Unione Sovietica con una rinuncia ad attaccare la Cina. La ribellione fallì entro il 29 febbraio 1936 e la maggior parte degli ufficiali vennero processati, condannati a morte e fucilati, ma i capi militari accrebbero ugualmente il loro potere e proseguirono nei loro piani di espansione in Asia.

L'imperatore innamorato dell'esempio europeo, fece riferimento principalmente alla Germania e ne accolse le idee hitleriane (pensiero non poco in contrasto con la realtà, dato che Hitler esaltava la razza ariana), perdendo l'appoggio degli americani.

I Giapponesi, allora profondamente nazionalisti, erano convinti di poter dominare economicamente e politicamente il continente asiatico.

Fu così che, uscito dalla Società delle Nazioni, il Giappone iniziò ad espandersi occupando la Manciuria e successivamente invadendo parte della Cina.

Gli Stati Uniti e la Gran Bretagna gli imposero allora delle sanzioni economiche.

Nonostante fosse legato da un patto con tedeschi ed italiani, il Giappone restò fuori dalla guerra fino al dicembre del 1941, quando attaccò senza preavviso la flotta Americana nel Pacifico di stanza a Pearl Harbor; l'attacco venne seguito da una dichiarazione formale di guerra contro gli Stati Uniti, completata da altre contro i paesi Alleati, come l'Inghilterra (con cui i giapponesi si scontreranno durante l'espansione nel sud-est asiatico verso l'India). Colti di sorpresa, gli Americani reagirono e passarono all'offensiva, respingendo il nemico in battaglie come quella di Midway; la guerra si svolse da qui spesso a favore degli Stati Uniti fino a metà del 1945.

Il 6 agosto e il 9 agosto 1945, l'aviazione statunitense sganciò le prime bombe atomiche su Hiroshima e Nagasaki; di fronte alla devastazione della nuova arma, l'imperatore Hirohito ordinò la resa (solo l'imperatore poteva dare l'ordine di arrendersi, altrimenti la popolazione e le forze armate avrebbero combattuto ad oltranza). Forse poco importante dal punto di vista storico, ma interessante per capire l'ostinazione di alcuni giapponesi nel non volersi arrendere agli Alleati, fu un tentativo di colpo di Stato, sventato fortunatamente e organizzato da alcuni ufficiali dell'esercito che tentarono di rapire l'imperatore, al fine di impedirgli di annunciare la resa alla radio.

Gli Stati Uniti occuparono il Giappone per circa 7 anni, rimanendo però su alcune isole (tra cui Okinawa, ancora oggi sede di basi americane) che vennero restituite negli anni a seguire.

Dopo il 1945, l'esercito americano occupò il paese sotto il comando del generale Douglas MacArthur, che riorganizzò la struttura pubblica, istituzionale e militare del Giappone.

Come parte delle condizioni di resa, il Giappone fu obbligato a dichiarare la libertà di culto e la fine delle persecuzioni religiose.

Dopo che il Giappone riottenne la propria sovranità, la libertà di culto rimase come parte integrante della nuova costituzione, voluta dagli Stati Uniti e che entrò in vigore nel maggio del 1947. Tra il maggio del 1946 e il novembre 1948 si svolse il processo di Tokyo, nel quale il tribunale militare per l'Estremo Oriente giudicò e condannò a morte i principali responsabili dei crimini di guerra. All'Imperatore venne concessa l'immunità e il mantenimento della sua posizione, con l'obbligo di rinunciare formalmente alla sua natura divina (Dichiarazione della natura umana dell'imperatore).

Gli obiettivi dichiarati dell'occupazione statunitense del Giappone erano la democratizzazione dell'ordinamento dello Stato giapponese e il ristabilimento di un'economia industriale di pace. Un programma di riforma agraria, inteso a promuovere la proprietà contadina della terra, fu avviato nel 1947 e nell'aprile 1946 alle donne fu concesso il diritto di voto nelle prime elezioni generali del dopoguerra, che portarono trentotto donne alla Dieta giapponese.

Durante il 1950 i negoziati concernenti il trattato di pace giapponese furono segnati da importanti divergenze tra gli Stati Uniti e l'Unione Sovietica. Nel mese di maggio a John



Foster Dulles, consigliere del segretario di stato statunitense, venne conferito l'incarico di redigere il trattato, che fu pronto il 12 luglio del 1951. Ai primi di settembre si aprì a San Francisco la conferenza di pace, a cui gli Stati Uniti invitarono 55 Paesi, escluse la Cina nazionalista (Taiwan) e la Repubblica Popolare Cinese. Il trattato fu sottoscritto da 49 Paesi, tra cui il Giappone, mentre non venne approvato dall'Unione Sovietica, dalla Cecoslovacchia e dalla Polonia. In base al trattato di pace il Giappone rinunciava a ogni pretesa sulla Corea, Taiwan, le isole Curili, Sahalin e le isole in amministrazione mandataria. Nel contempo Stati Uniti e Giappone firmarono un accordo bilaterale, in base al quale gli Stati Uniti mantenevano basi militari e forze armate in Giappone e nei territori circostanti a titolo di difesa del Paese.

Il 28 aprile 1952 il trattato di pace entrò in vigore e il Giappone riacquistò piena sovranità. Nel corso dell'anno il governo giapponese concluse trattati di pace e riaprì le relazioni diplomatiche con Taiwan, la Birmania, l'India e la Jugoslavia. Nel corso del 1953 gli Stati Uniti spinsero quindi attivamente il Giappone al riarmo, come misura di tutela contro un eventuale attacco sovietico. Nel mese di agosto i due Paesi firmarono un trattato di aiuto inerente alla produzione giapponese di armamenti e nel marzo del 1954 fu sottoscritto un patto di reciproca difesa. La risoluzione delle controversie internazionali fu definita nel 1956 con l'ingresso del Giappone nell'ONU.

Gli anni sessanta, che furono suggellati da due manifestazioni di grande richiamo internazionale (le Olimpiadi di Tokyo nel 1964 e l'Esposizione universale di Osaka nel 1970), videro il Giappone salire ai vertici della produzione mondiale. Sul piano politico fu cruciale la riapertura di relazioni diplomatiche con la Cina (1972). In politica interna, in seguito a un grave scandalo (in cui sembra fossero coinvolti diversi uomini politici e industriali, oltre che una società aerospaziale statunitense, la Lockheed), il partito liberal-democratico (Jiyu Minshu-to o Jiminto), in occasione delle elezioni del dicembre 1976, perse per la prima volta la maggioranza alla camera bassa: da allora vari rappresentanti del partito si avvicendarono alla carica di primo ministro fino al novembre del 1982, quando venne nominato Nakasone Yasuhiro. Dopo un calo di consensi nel 1983 i liberaldemocratici riportarono una schiacciante vittoria elettorale nel 1986 e Noboru Takeshita sostituì Nakasone nel novembre del 1987. Tuttavia intorno alla metà degli anni ottanta la crescita dell'economia giapponese cominciò a rallentare, anche a causa della debolezza del dollaro rispetto allo yen, che provocò un calo delle esportazioni.

### **Periodo HEISEI (1989 d.C. – 2019 d. C.)**

L'imperatore Akihito è salito al trono dopo la morte di suo padre Hirohito nel 1989, anno che segnò una delle più rapide crescite economiche nella storia giapponese.

Akihito venne considerato il 125° successore dell'Imperatore Jinmu, con il nome di Heisei.

L'Imperatore incontrò sua moglie Michiko in un campo da tennis. Da allora il tennis ha acquistato importanza, anche come elemento di buon auspicio per incontri sentimentali.

I due coniugi imperiali, inoltre, hanno rotto le tradizioni decidendo di allevare i propri figli senza l'ausilio di una governante. Il sistema governativo Giapponese è fondato sulla separazione dei poteri legislativo, esecutivo e giudiziario. Il potere legislativo è esercitato dalla Dieta Nazionale, composta dalla Camera dei Rappresentanti e dalla Camera dei Consiglieri. Il potere esecutivo è esercitato dal Governo, formato da un Primo Ministro e non più di venti Ministri. Il potere giudiziario (totalmente indipendente da quello legislativo e da quello esecutivo) è esercitato dalla Corte Suprema, otto Alte Corti e numerose Corti Distrettuali, oltre alle preture. L'Imperatore, figura fondamentale in Giappone diventa il Capo dello Stato, ma non ha poteri legislativi, esecutivi o giudiziari.

Con uno yen forte e un tasso di cambio con il dollaro favorevole la Banca del Giappone mantenne bassi i tassi di interesse, dando vita a un boom degli investimenti che fece salire il valore delle proprietà immobiliari a Tokyo di oltre il 60% in un anno. Poco dopo Capodanno il Nikkei 225 raggiunse il suo valore massimo di 39.000. Nel 1991 era ricaduto a 15.000 segnando la fine della "bolla economica" giapponese.

Lo scandalo Recruit del 1988 aveva già eroso la fiducia pubblica nel Partito Liberale Democratico che aveva controllato il governo del Paese per trentotto anni. Nel 1993 venne sconfitto da una coalizione guidata da Morihiro Hosokawa. La coalizione collassò perché i partiti che la componevano si erano riuniti semplicemente per sconfiggere il Partito Liberale Democratico e mancavano di una posizione unitaria su praticamente ogni argomento sociale. Il Partito Liberale Democratico tornò al governo nel 1996, quando aiutò ad eleggere il socialdemocratico Tomiichi Murayama come primo ministro.

Il periodo Heisei ha segnato anche il riemergere del Giappone come potenza militare mondiale. Nel 1991 il Giappone versò miliardi di dollari per sostenere la guerra del Golfo, ma motivi costituzionali impedirono una partecipazione o un supporto diretto. Sminatori vennero inviati come parte dello sforzo di ricostruzione. In seguito all'invasione dell'Iraq nel 2003 il gabinetto del primo ministro Junichiro Koizumi approvò un piano per l'invio di circa mille soldati della Forza di autodifesa giapponese per aiutare la ricostruzione dell'Iraq, il più grosso invio di truppe oltremare successivamente alla seconda guerra mondiale senza la sanzione delle Nazioni Unite.

L'11 marzo 2011 il terremoto più forte mai registrato in Giappone, con epicentro a 130 km al largo Sendai, ha sconvolto il nord del Paese e provocato uno tsunami che ha devastato le coste nord-orientali.

### **Periodo REIWA (2019 d.C. – Oggi)**

Il regno dell'attuale imperatore Naruhito è iniziato con l'abdicazione di suo padre Akihito nel 2019, la prima dopo 202 anni. A partire dall'anno successivo il Paese è stato colpito dalla pandemia di COVID-19, ma ha comunque ospitato i Giochi della XXXII Olimpiade nel 2021.

## La leggenda del Ju Jutsu, l' arte della flessibilità

Attorno alla metà del 500 un medico di nome Shirobei Akiyama si recò in Cina per approfondire le sue cognizioni sull'agopuntura e sui metodi di rianimazione (kappo), che presupponevano una perfetta conoscenza dei punti vitali del corpo umano. Akiyama, uomo di multiforme ingegno, approfittò del soggiorno nel continente per studiare anche il taoismo e le arti marziali cinesi, senza però ottenere ciò che sperava, contrariato, per cento giorni si ritirò in meditazione nel tempio di Daifazu a pregare il dio Tayunin affinché potesse migliorare. In quel periodo accadde che un giorno, durante un'abbondante nevicata, osservò che il peso della neve aveva spezzato i rami degli alberi più robusti che erano così rimasti spogli. Lo sguardo gli si posò allora su un albero che era rimasto intatto: era un salice, dai rami flessibili. Ogni volta che la neve minacciava di spezzarli, questi si flettevano lasciandola cadere per poi riprendere la primitiva posizione. Questo fatto impressionò molto il bravo medico, che intuendo l'importanza del principio della non resistenza lo applicò alle tecniche che stava studiando dando così origine ad una delle scuole più antiche di JuJutsu tradizionale, la Scuola Hontai Yoshin Ryu (scuola dello spirito del salice), tuttora esistente e che da 400 anni si tramanda tecniche di combattimento a mani nude e con armi in maniera quasi del tutto invariata.

Tuttavia verso la metà del 1800, a seguito di trattati con le superpotenze dell'epoca e quindi sotto l'infatuazione per la civiltà e i costumi occidentali, il budo subì una rapida decadenza (anche per l'enorme diffusione delle armi da fuoco) e non pochi esperti, rimasti senza allievi, per sopravvivere in una società profondamente mutata dovettero esibirsi a pagamento in squallidi locali o finirono nella malavita. I Maestri non tramandavano più il loro sapere, portandosi nella tomba i segreti della loro scuola (ryu): un grande patrimonio di nobili tradizioni stava per scomparire.

Più precisamente con l'inizio della **Restaurazione Meiji** (1866), conosciuta anche come rinnovamento o rivoluzione, il Giappone si libera definitivamente del feudalesimo e si apre ad un radicale cambiamento nella struttura sociale e politica che riconsegnò il potere all'Imperatore dopo secoli di dominio degli Shogun ("comandante dell'esercito").

In questo periodo si avviò un processo di modernizzazione del Giappone che prese ad esempio, in tutti i campi, la cultura occidentale. Tra i paesi stranieri che più lo influenzarono figurano la Germania per gli ideali filosofici, la Francia per il Diritto, ma soprattutto la Gran Bretagna per la cultura in genere.

E fu proprio in questo periodo storico che la classe dei Samurai fu abolita in favore di un esercito nazionale in stile occidentale.

Molti Samurai per poter sopravvivere si dedicarono ad altre attività. Alcuni divennero circensi, altri politici o commercianti, altri ancora si dedicarono all'insegnamento del Bujutsu.

In questa epoca gli esperti di Arti Marziali erano visti con sfavore e fu proprio in tal contesto, periodo ostile alle attività fisiche, che Jigoro Kano - all'epoca brillante studente universitario - si impegnò nello studio del *Jujutsu*, non solo come metodo da combattimento.

Qualche anno dopo, infatti, in una conferenza svoltasi negli Stati Uniti, il Prof. Kano affermò: "...dai miei studi effettuati presso la "Tenjin shin yo ryu" e "Kito ryu", sono convinto che apportando qualche miglioramento al Jujutsu, esso si può adottare come metodo che permette di acquisire non solo gli scopi del Bujutsu, ma nel contempo questa arte consente di raggiungere le tre forme di educazione (San-iku):

Edu. fisica (Tai iku) – Edu. intellettuale (Chi iku) – Edu. morale (Tokuiku)

## **La rivoluzione di Jigoro Kano: da "Jitsu" a "Do"**

La profonda innovazione di Kano fu il trasformare una tecnica (Jitsu) a principio di vita (Do). I due aforismi che lui stesso creò per definire il Judo, "Massima Efficacia con il Minimo Sforzo" e "Prosperità e Mutuo Benessere" sono la sintesi di tutto ciò.

Nelle varie conferenze tenute, Kano ebbe modo di chiarire ampiamente questi concetti: "Massima Efficacia" deve essere ricercata nella utilizzazione del corpo e dello spirito.

Applicando questo principio al corpo otteniamo un'ottima forma di educazione fisica; nel contempo si possono ottenere grossi miglioramenti dal punto di vista intellettuale e morale, diventa così una forma educativa in senso lato. Lo si può applicare però anche a tutte le problematiche della sfera sociale, in tal modo assume l'aspetto di un modello di vita. Questo principio universale è il Judo, che consiste quindi, oltre che nell'allenamento del corpo e della mente, in una regola ispiratrice nei rapporti sociali. Lo studiare ed il praticare l'attacco e la difesa è un aspetto del Judo, il comprendere il principio della Massima Efficacia è la chiave di volta, perché è vitale e anche per lo studio della tecnica. È però impossibile applicare la Massima Efficacia, il migliorare il corpo e spirito attraverso lo studio della difesa e dell'attacco, se tra i componenti del gruppo non vi è armonia e questa la si può ottenere solo tramite la disponibilità e le reciproche concessioni, che generano "Prosperità e Mutuo Benessere". Il fine ultimo del Judo è educare l'individuo al rispetto ed alla pratica di questi due principi. Considerando il Judo dualisticamente si possono considerare "Prosperità e Mutuo Benessere" il fine e "Massima Efficacia" il mezzo.

In effetti il Judo si ispira alla dottrina dell'Unità Universale e quindi il fine può essere incluso nel mezzo: la Massima Efficacia applicata a tutte le attività e come umane. L'afferrare il significato di queste parole può essere molto arduo oggi giorno, sia perché la formazione culturale di Jigoro Kano era profondamente diversa dalla nostra, sia perché la società attuale distorce quei valori morali che dovrebbero essere comuni a tutte le culture.

Educare l'individuo al rispetto di questi principi era quindi per Kano una primaria necessità culturale. Il Maestro vedeva nel Judo uno strumento di perfezionamento dell'individuo il cui più alto stato spirituale è quello in cui le individualità vengono superate, "Io" e "Gli Altri" diventano un tutt'uno con l'instaurazione dell'armonia universale.

## Jigoro Kano e storia del JUDO

Jigoro Kano 嘉納 治五郎 nacque il 28 ottobre 1860 a Mikage, una cittadina nel distretto di Hyogo, vicino a Kobe. Egli era il terzo figlio di Jirosaku Mareshiba Kano, intendente navale dello Shogun Tokugawa. In realtà, probabilmente, questo era un titolo puramente onorifico, in quanto la famiglia Kano poneva la base della propria ricchezza sulla produzione del sakè, la tipica bevanda alcolica giapponese ottenuta dalla fermentazione del riso. Si dice addirittura che essi fossero così bravi in questa produzione da essere molto stimati in tutta la regione, e che il loro segreto fosse tramandato di padre in figlio da secoli.

Il giovane Kano si dimostrò ben presto un bambino prodigio, molto portato per gli studi, ma per la sua costituzione minuta e la sua inettitudine nel praticare i giochi allora in voga, era continuamente vessato da compagni più robusti di lui. Probabilmente è per questo che tutte le fotografie di questo periodo lo ritraggono sempre in atteggiamenti aggressivi: forse, egli cercava di superare questo suo stato d'inferiorità mostrando un atteggiamento spavaldo. Fu in questo periodo che decise di sviluppare il proprio fisico attraverso un programma di potenziamento muscolare. Ma l'impresa si rivelò più semplice a dirsi che a farsi in quanto, nel Giappone di quegli anni, le antiche discipline tradizionali nipponiche non erano più praticate, mentre gli sport occidentali erano ancora ben lungi dall'affermarsi. Kano, nonostante gli ostacoli, riuscì comunque a raccogliere del materiale sul baseball ed il canottaggio. Nel 1878 fondò il primo club di baseball in Giappone, il «Kasei baseball club»; si noti che oggi questo sport è il più popolare in Giappone con oltre venti milioni di praticanti. Nonostante però questi sforzi, egli non riuscì a sviluppare di molto la propria forza, e probabilmente fu a questo punto che decise di percorrere un'altra via e dedicarsi al Jujitsu.

Morta la madre, la famiglia si trasferì a Tokyo, proclamata capitale con la “restaurazione Meiji” del 1868.

Nel 1877 entrò nella prima Università giapponese, nata proprio quell'anno dalla fusione della Kaisei School e della Scuola di Medicina di Tokyo. La prima Università giapponese, voluta dallo stesso imperatore per imprimere una svolta drastica al vecchio sistema scolastico, reimpostandola su basi occidentali, comprendeva la facoltà di Legge, Scienze, Medicina e Lettere. Fu proprio a quest'ultima che Kano si iscrisse, per continuare a coltivare la propria passione per le arti umanistiche. Naturalmente, per poter frequentare l'Università, egli fu costretto a trasferirsi a Tokyo, sfuggendo così in parte all'influenza del padre. Kano aveva già praticato il Jujitsu di nascosto del padre quando frequentava la scuola di lingue straniere, con un suo compagno di classe, ma, appena si trasferì a Tokyo, egli poté dedicarsi





palesamente alla sua attività: non è un caso che egli incontrò in questo periodo il suo primo maestro, il Maestro Hachinosuke Fukuda.



Una storia narra che un giorno Kano, passeggiando per Tokyo, fu attratto dall'insegna di quello che oggi chiameremmo un fisioterapista e, ricordando il fatto che molti di costoro erano dei maestri di Jujitsu, vi entrò. Questo studio era gestito dal signor Teinosuke Yagi, il quale confermò di essere un maestro di Jujitsu, ma, non avendo trovato più allievi, aveva intrapreso quella nuova strada. Purtroppo, però, Yagi disse a Kano di non poter far nulla per lui direttamente, non avendo più un suo dojo, e non praticando più tale disciplina da molti anni, ma, visto l'entusiasmo del giovane, ne fu commosso e lo presentò, raccomandandolo caldamente, ad un suo amico, il maestro *Fukuda*. Questo fu il primo di tre grandi maestri che condussero il giovane Kano alla comprensione dei segreti delle due scuole-madri. Il maestro Fukuda apparteneva alla scuola di *Tenjin-Shinyo-Ryu*, il cui nome, tradotto letteralmente, significa «*Scuola del Cuore del Salice*». La specializzazione di questa scuola era rappresentata dalla tecnica dei colpi, da quella delle immobilizzazioni e dei soffocamenti (tecniche di controllo - *Katame-waza* - e di percussione - *Atemi-waza* -, dopo di che venne in possesso dei libri segreti della scuola - *Densho* -).

Questa scuola traeva origine dalla fusione di due scuole precedenti, la *Yoshin Ryu* e la *Shin-no-Shindo Ryu*, avvenuta ad opera di un grande maestro, esperto di entrambe.

La *Yoshin Ryu* era una scuola fondata da un medico giapponese recatosi in Cina a studiare. Proprio durante questi studi, egli entrò in contatto con il mondo delle arti marziali cinesi, sviluppando poi la conoscenza acquisita

La morte del suo primo maestro non fermò Kano, che cercò e trovò ben presto un nuovo maestro sotto la cui guida proseguire il suo cammino sulla via della conoscenza. Questo nuovo maestro si chiamava *Mataemon Iso*, ed era il figlio del maestro sotto la cui guida avevano appreso i loro segreti il signor Yagi e il maestro Fukuda. Questo maestro era fornito di tecnica talmente perfetta che lo Kano ammise, molti anni dopo, di non aver mai incontrato nessuno con una tecnica tale. Purtroppo anche questo maestro morì presto.

Fu a questo punto che egli incontrò il maestro *Likubo Tsunetoshi*, che lo prese come allievo. Questo nuovo maestro, il terzo per Kano, non apparteneva alla scuola dei precedenti due. Egli era, infatti, esperto di un'altra scuola-madre, quella di *Kito*. L'insegnamento impartito da tale scuola era molto diverso da quello appreso da Kano precedentemente, poiché essa si strutturava su degli elementi estremamente formali, chiamati *Kata*, che in giapponese significa forma. La formalizzazione arrivava al punto tale da obbligare i praticanti ad indossare l'armatura completa al posto degli abiti civili, come era invece previsto nelle altre scuole.



武  
Bushido 士 Kai Academy  
誠名譽忠道義礼仁勇 Judo

Come per molte altre scuole anche la nascita di questa non è del tutto chiara, poiché i documenti sono scarsi e poco precisi. Una possibile interpretazione fa risalire anche la nascita di questa scuola alla Cina, ma in questo caso a dignitario della corte cinese rifugiatosi in Giappone. Costui conosceva un metodo di combattimento e di difesa, che insegnò a tre ronin (guerrieri senza padrone), i quali l'appresero così bene che fondarono una scuola. Un'altra versione attribuisce tale evento all'opera di un samurai di Kyogoku, un daimyo legato ai Tokugawa. La specializzazione di questo Ryu era rappresentata dalle tecniche di proiezione (Nage Waza) e dal combattimento con l'armatura (Yoroi-gumi-uchi).

Nonostante l'estremo formalismo voluto da questa scuola il rapporto tra Kano e Likubo non fu mai quello tra allievo e maestro, ma quello tra amici, tanto che Kano, una volta diventato maestro a sua volta e fondato il suo nuovo metodo, gli dedicò un Kata, il Koshiki-no-kata. Era talmente grande la passione di Kano e la sua dedizione allo studio di queste scuole che fu proclamato da entrambe come esperto, nonostante la sua giovane età.

Questo fece sì che secondo la legislazione imperiale allora vigente egli potesse a sua volta fondare un nuovo metodo. Kano colse questa opportunità, fondando, nel febbraio 1882, il Kodokan “luogo per studiare la Via”, un dojo di appena 12 tatami nel tempio shintoista di Eisho a Shitaya, e chiamando il suo nuovo metodo Judo Kodokan, inizialmente chiamato “*Kano Ryu*”.

Un nuovo stile di lotta, non più soltanto un'arte di combattimento, ma destinato alla divulgazione, quale forma educativa del corpo e dello spirito, chiamato JUDO “Via della cedevolezza / flessibilità”: come precisò Kano nel 1922, si fondava sul miglior uso dell'energia “*Seiryoku-zen'yo*” allo scopo di perfezionare sé stessi e contribuire alla prosperità del mondo intero “*Jita-kyoei*” (insieme per crescere e progredire).

Kano, infatti, aveva maturato in questi anni una nuova visione del Jujitsu, che si trasformò da un mero modo per difendersi da avversari più forti ad un sistema coi quale educare gli uomini al reciproco rispetto, nella convinzione che l'unico modo per progredire è quello di farlo tutti insieme intelligentemente. Questa è la principale differenza tra il metodo Judo Kodokan e le altre forme di combattimento disarmato.

La differenza tra il Judo ed il Jujutsu fu l'inclusione dei principi etici e l'uso dell'analisi scientifica. Al riguardo Kano disse: “*Il jujutsu tradizionale, come tante altre discipline del bujutsu, poneva l'obiettivo strettamente ed esclusivamente sull'attacco difesa. È probabile che molti Maestri abbiano anche impartito lezioni sul significato della Via e altrettanto sulla condotta morale, ma, adempiendo il loro dovere di insegnanti, la meta primaria rimaneva quella di insegnare la tecnica.*”



*Diverso è invece il caso del Kodokan dove si dà importanza anzitutto all'acquisizione della Via e la tecnica viene concepita unicamente come il mezzo per raggiungere tale obiettivo. Il fatto è che le ricerche sul Jujutsu mi portarono verso una Grande Via che pervade l'intero sistema tecnico dell'arte, mentre lo sforzo e i tentativi per definire l'entità della scoperta mi convinsero chiaramente dell'esistenza della Via Maestra, che ho definito come la migliore applicazione della forza mentale e fisica”.*

Jigoro Kano vedeva il Judo anche come un modo per preservare le arti di combattimento giapponesi tradizionali, come forma di educazione fisica, morale ed intellettuale.

Il Judo per il suo fondatore è un misto di educazione fisica, filosofia, autodifesa, il cui obiettivo più importante è il miglioramento della società attraverso la formazione fisica e spirituale dell'individuo. La vera evoluzione dal Jujutsu fu che egli progettò il Kodokan Judo in modo che si conformasse ai suoi due principi fondamentali: seiryoku-zen'yo e jita-kyo'e.

Per garantire la sicurezza egli ideò il *judogi*, un tipo particolare di kimono molto più robusto, per evitarne la rottura durante l'esecuzione di una tecnica e quindi l'impossibilità di controllare la caduta del proiettato, inoltre impose che la presa fosse mantenuta costantemente sul judogi per poter controllare la caduta dell'altro.



Nonostante questo suo assiduo impegno nello studio del Jujitsu, Kano proseguì con estremo profitto i suoi studi, laureandosi nel 1881 in Lettere, e terminando, nel 1882, gli studi di Scienze estetiche e morali, fu successivamente nominato Professore del Collegio dei Nobili. La prima sede del Kodokan fu istituita da Kano in una sala presa in affitto nel piccolo tempio buddista di Eishosi, appartenente alla setta Jodo. Ma i problemi che dovette affrontare furono veramente ardui; infatti, la sua famiglia era contraria a quella che consideravano una stramberia, per questo gli negarono il sostegno economico, ed in quel periodo egli disponeva solo di un basso stipendio da Professore novizio, coi quale doveva anche sostenere il proprio cameriere, quindi, per procurarsi i soldi per comprare i tatami per il dojo, fece ricorso alla sua conoscenza della lingua straniera per tradurre dall'inglese al giapponese un «Trattato sull'Etica» commissionato dal Ministero per l'Educazione. Il primo nucleo di praticanti fu costituito da un gruppetto di allievi a cui Kano impartiva lezioni di Economia Politica ed Inglese, i quali iniziarono a praticarlo quasi per gioco, ma che, successivamente, ne rimasero affascinati.

Le ore di allenamento non erano prestabilite, ma dipendevano dagli orari del giovane Professore. Poco tempo dopo, il Kodokan subì il suo primo trasloco; infatti, gli impegni scolastici di Kano diventarono sempre più pressanti, ed egli fu obbligato a fare questa scelta per continuare a svolgere la sua doppia attività. La vita di Kano in quegli anni fu molto

frenetica: nel 1884, fu nominato addetto alla Casa Imperiale, una sorta di ministero degli Esteri; nel 1886, diventò vicepresidente del Collegio dei Nobili e, due anni dopo, rettore. Dal 1889 al 1891, visitò l'Europa come addetto al ministero della Casa Imperiale. Kano si avvale spesso di queste molteplici attività per far conoscere il principio del suo metodo, sia all'interno che all'esterno del proprio paese. Nell'aprile del 1891, fu nominato consigliere del Ministero dell'Educazione nazionale e, nel settembre 1893, direttore della Scuola normale superiore. Nello stesso anno, fu nominato segretario del ministero dell'Educazione e, cinque anni dopo, diventò direttore dell'Educazione primaria all'interno dello stesso ministero.

Col crescente successo del Judo, crebbero anche le invidie delle altre scuole di Jujitsu che sentirono ben presto invasa quella che consideravano una loro assoluta egemonia. Così furono organizzate delle vere e proprie sfide per stabilire chi fosse il più forte. Nonostante il carattere così materiale di queste dispute, Kano riuscì a trarre da queste esperienze dei validi benefici. Ad esempio, in alcuni di questi scontri, egli si rese conto di come le tecniche di lotta a terra venissero molto spesso trascurate a favore di quelle in piedi. Contemporaneamente, proprio grazie al clamore suscitato da questi incontri, ed al fatto che invariabilmente il Kodokan ne usciva vincitore, sempre più gente iniziò ad interessarsi al Judo.



Il Kodokan, con un occhio alla tradizione e l'altro al futuro, in breve acquistò grande prestigio, anche grazie alle importanti vittorie riportate su diverse scuole di jujitsu. Cambiò più volte sede nei primi anni, passando da 9 allievi nel 1882 a 98 nel 1886 (tra i più famosi menziono Saigo, Yokoyama e Yamashita), mentre il dojo raggiunse i 40 tatami. Nel 1886, dopo il clamoroso successo sulla scuola del celebre Maestro Hikosuke Totsuka (il Kodokan riportò 13 vittorie e 2 pareggi su 15 incontri), Kano ottenne l'incarico d'insegnare il judo alla polizia di Tokyo. Eliminati gli aspetti più violenti della disciplina marziale, il judo entrò perfino nei programmi scolastici: fu un risultato senza precedenti, dovuto alle grandissime capacità pedagogiche di Kano.

Nel 1897, il governo giapponese istituì una Scuola nazionale delle arti marziali, il Butoku Kai, presso il quale era praticato anche il Judo. Questa scuola, nonostante si fosse sviluppata sotto l'egida di Kano divenne ben presto la grande rivale del Kodokan, rimanendo tale fino alla fine della Seconda Guerra Mondiale, quando fu chiusa per volere delle truppe di occupazione americane. Tra il 1902 e il 1905, Kano fu inviato per due volte presso il ministero dell'Educazione cinese, per esporre le proprie teorie. Intanto anche il Kodokan subì una profonda trasformazione, voluta dallo stesso Kano, modificando i propri statuti, che lo configuravano come un club privato, per poter diventare una società pubblica (1909). Poco tempo dopo, Kano diventò il primo giapponese membro del Comitato Olimpico



**Bushido Kai Academy**  
 武 士 道  
 誠 名 譽 忠 道 義 礼 仁 勇  
 Judo



Internazionale. Nonostante non considerasse il Judo come uno sport si batté affinché esso entrasse a far parte delle discipline olimpiche perché riteneva che in questo modo il Judo potesse avere la massima divulgazione e si augurava che anche gli altri sport si allineassero agli ideali proposti nel suo metodo.

Nel 1911, fu eletto presidente della Federazione Sportiva giapponese. Tra il 1912 e il 1913, fu inviato per una nuova missione culturale, questa volta, però, in Europa e in America. Nel 1915, creò la rivista del Kodokan e, nello stesso anno, ricevette dal re di Svezia la medaglia della settima edizione dei Giochi Olimpici per l'importanza del suo contributo a tale manifestazione. Pochi anni dopo, oramai troppo vecchio per poter continuare a seguire molte cose contemporaneamente, abbandonò ogni carica pubblica per consacrarsi interamente al Judo.

Una delle sue massime preferite, secondo John Stevens, era: *“Niente sotto il cielo è più importante dell'educazione: l'insegnamento di una persona virtuosa può influire su molte altre; ciò che è stato ben assimilato da una generazione può essere trasmesso ad altre cento”*.

Nel 1895 Kano elaborò il primo go-kyo (i «cinque principi» d'insegnamento del judo), che revisionò nel 1921, mentre completava i kata («modelli» delle tecniche di lotta). Nel 1922, quarant'anni dopo la fondazione del Kodokan, diede vita alla Società Culturale del Kodokan (Kodokan-bunkakai), definendo le già citate massime fondamentali del judo: «seiryoku-zen'yo» e «jita-kyoei».

Nonostante ciò, nel 1922, sedette alla Camera Alta e, nel 1924, fu nominato Professore onorario della Scuola normale superiore di Tokyo. Jigoro Kano 嘉納 治五郎. Nel 1928, partecipò ad una nuova assemblea generale dei Giochi Olimpici ed assistette agli stessi.

Il 4 maggio 1938 morì sul piroscafo Hikawa Maru, che lo stava riconducendo in patria dopo l'ennesima assemblea generale del comitato olimpico, per le Olimpiadi a Tokyo.

### **Alcune date importanti del judo**

- 1860 nascita di Jigoro Kano
- 1882 fondazione del Kodokan
- 1886 prime elaborazioni del Kata
- 1922 il Judo viene dichiarato completo nei suoi mezzi e nei suoi fini
- 1922 fondazione della Società Culturale del Kodokan
- 1934 primi campionati del Giappone
- 1948 prima federazione Europea
- 1951 prima federazione Internazionale
- 1956 primi Campionati Mondiali
- 1964 ammissione ai giochi Olimpici (soltanto categoria maschile)
- 1988 ammissione delle donne alle Olimpiadi (solo come sport dimostrativo)
- 1992 ammissione definitiva delle donne alle Olimpiadi





## Comportamento nel Dojo

1. Tenere sempre presente che il dojo, oltre che palestra sportiva, è scuola morale e culturale.
2. Non omettere mai di salutare sia quando si scende che quando si lascia il tappeto di gara.
3. Osservare scrupolosamente le regole generali della cortesia e quelle particolari del judo:
  - Sforzarsi in ogni circostanza di aiutare i propri compagni di pratica e di allenamento, evitando di essere per essi causa di imbarazzo e di fastidio;
  - Rispettare le cinture di classe superiore e accettarne i consigli senza obiezioni. Dal loro canto le cinture superiori devono aiutare il miglioramento tecnico di coloro che sono meno esperti con diligenza e cordialità;
  - Quando non si pratica, bisogna mantenere un contegno corretto e non permettersi mai posizione ed atteggiamenti scomposti, anche se si é affaticati;
  - Mantenersi silenziosi e, se necessario parlare, sia solo per la pratica judoistica e a bassa voce;
  - Non allontanarsi mai dal tappeto senza prima averne avuto il permesso dall'insegnante (o chi ne fa le veci).
4. Avere una cura costante della correttezza e della pulizia della propria tenuta, pulizia del judoji, pulizia del corpo, riassetto del judoji che deve essere sempre messo a posto ogni volta che necessario. È proibito portare indumenti sotto il judoji, salvo autorizzazioni dell'insegnante. Le unghie delle mani e dei piedi devono essere tagliate molto corte. Bisogna togliersi, durante l'allenamento, catenine, anelli e quant'altro possa procurare accidente a sé stessi e ai propri compagni di pratica.
5. Rispettare l'orario dei corsi (salvo particolari autorizzazioni). Non allontanarsi dal dojo prima della fine della lezione dell'insegnante.
6. All'inizio e alla fine di ogni lezione, l'insegnante e gli allievi si salutano reciprocamente. I praticanti si dispongono ordinatamente in fila sul bordo del tappeto di fronte all'insegnante. Il judoka con cintura di grado più elevato si pone all'estremità del lato d'onore della sala, seguito gerarchicamente dagli altri. Tutti devono osservare che il loro judoji sia in ordine.
7. Quando si cessa la pratica e quando si frequenta il dojo senza poter praticare, osservare con attenzione quanto avviene sul tappeto, e seguire le spiegazioni in atto, per trarne ugualmente proficuo insegnamento.
8. Nel dojo, anche prima di indossare il kimono e dopo terminata la pratica, si sta a capo scoperto, ci si astiene dal fumare e ci si comporta con discrezione, evitando ogni conversazione estranea al judo.

( Ichiro ABE 10° Dan )



## II DOJO 道場 (luogo per la ricerca della Via)

Dojo è un termine Giapponese usato nel Buddismo per indicare il locale destinato al raccoglimento e alla meditazione spirituale. In giapponese significa "luogo per la ricerca della via" o "luogo ove praticare lungo la via"; in sanscrito prende il nome di Badhi Manda, che significa "luogo di saggezza, o di salvezza". In oriente è usato anche per denominare il locale in cui si praticano determinate discipline volendo significare che nel locale deve regnare un'atmosfera attenta e concentrata come si addice ad un luogo di "culto".

Si tratta quindi di un luogo dove si ricerca un processo di arricchimento spirituale, morale, intellettuale e fisico, attraverso la pratica di una disciplina che può essere marziale o, come in altri casi, spirituale.

*"Quando si visita un dojo per la prima volta, generalmente si rimane colpiti dalla sua pulizia e dall'atmosfera solenne che lo pervade. Dovremmo ricordarci che la parola "dōjō" deriva da un termine buddhista che fa riferimento al "luogo dell'illuminazione". Come un monastero, il dojo è un luogo sacro visitato dalle persone che desiderano perfezionare il loro corpo e la loro mente.*

*La pratica del randori e dei kata viene eseguita nel dojo, che è anche il luogo in cui si disputano le gare di combattimento".* Shihan Jigoro Kano.

I dojo erano spesso piccoli locali situati nelle vicinanze di un tempio o di un castello, ai margini delle foreste, in modo tale che i segreti delle tecniche venissero più facilmente preservati. Con la diffusione delle arti marziali sorsero numerosi dojo che venivano in molti casi considerati da maestri e praticanti una seconda casa; abbelliti con lavori di calligrafia e oggetti artistici preparati dagli stessi allievi, essi esprimevano appieno l'atmosfera di dignità che vi regnava; talvolta su una parete veniva posto uno scrigno, simbolo che il dojo era dedicato ai più alti valori e alle virtù del dō, non soltanto all'esercizio fisico.

In altri dojo si trovavano gli altari detti kamiza (sede degli dei), riferiti non a divinità ma al ricordo di un grande maestro defunto. Il dojo rappresenta un luogo di meditazione, concentrazione, apprendimento, amicizia e rispetto, è il simbolo della "via" dell'arte marziale.

In Occidente questo termine viene impropriamente tradotto in palestra e inteso unicamente come spazio per l'allenamento, mentre nella cultura orientale il dojo è il luogo nel quale si può raggiungere, seguendo la "via", la perfetta unità tra zen (mente) e ken (corpo) e, quindi, il perfetto equilibrio psicofisico, massima realizzazione della propria individualità.

Il dojo è la scuola del sensei (maestro): egli ne rappresenta il vertice e sue sono le direttive e le norme di buon andamento della stessa; oltre al maestro ci sono altri insegnanti, suoi allievi, e i senpai (allievi anziani di grado) che svolgono un importante ruolo: il loro comportamento quotidiano rappresenta l'esempio che deve guidare gli altri praticanti; quando un senpai non si cura del proprio comportamento diventa un danno per tutta la scuola.

Nessun allievo avanzato prende dal dojo più di quanto esso non dia a sua volta: il dojo non è semplice spazio ma anche immagine di un atteggiamento, i dojo della "via" si differenziano in questo aspetto dai normali spazi sportivi: l'esercizio fisico può anche essere il medesimo ma è la ricerca del giusto atteggiamento che consente di progredire.

L'allievo entra nel dojo e deve lasciare alle spalle tutti i problemi della quotidianità, purificarsi la mente e concentrarsi sull'allenamento per superare i propri limiti e le proprie insicurezze, in un costante confronto con sé stesso.

Il dojo è come una piccola società, con regole ben precise che devono essere rispettate. Quando gli allievi indossano il keikogi diventano tutti uguali; la loro condizione sociale o professionale viene lasciata negli spogliatoi, per il maestro essi sono tutti sullo stesso piano.

Si apprende con le tecniche una serie di norme, che vanno dalla cura della persona e del keikogi (che mostra solo l'emblema della scuola), al fatto di non urlare, non sporcare, non fumare, non portare orecchini o altri abbellimenti (per evitare di ferirsi o di ferire), al fatto di comportarsi educatamente sino all'acquisizione dell'etica dell'arte marziale che discende da quella arcaico-feudale dei samurai: il bushido, «la via (道 dō) del guerriero (武士 bushi)».

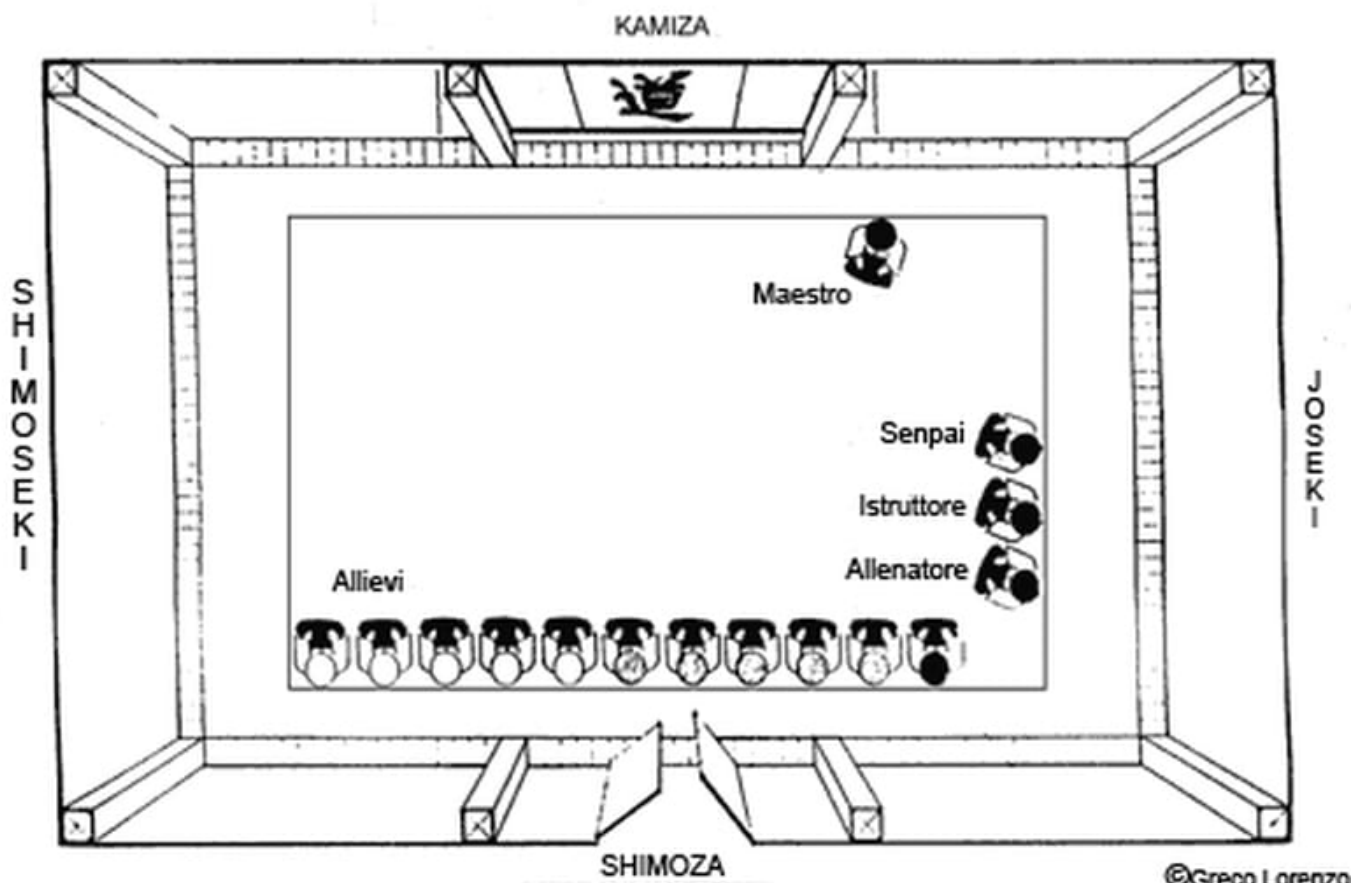
Il coraggio, la gentilezza, il reciproco aiuto, il rispetto di sé stessi e degli altri sono dettami che entrano a far parte del bagaglio culturale dell'allievo. Nel dojo non si usa la violenza: non per nulla le arti marziali enfatizzano la forza mentale e non quella fisica, condannata prima o poi ad affievolirsi.

Si entra e si esce dal dojo inchinandosi: un segno di rispetto verso l'arte del ringraziamento per tutto ciò che di valido essa ha offerto. Anticamente nel dojo veniva eseguito il rito del soji (pulizia): gli allievi, usando scope e strofinacci, pulivano l'ambiente, lasciandolo in ordine per i successivi allenamenti. Tale gesto è il simbolo della purificazione del corpo e della mente: i praticanti si preparano ad affrontare il mondo esterno con umiltà, dote necessaria per apprendere e per insegnare l'arte marziale.

Il dojo ha una organizzazione definita in quattro aree principali disposte indicativamente secondo i punti cardinali:

- Nord: **Kamiza** 上座 (**posto d'onore**), che rappresenta la saggezza, è riservato al sensei 先生 (insegnante) titolare del dōjō alle spalle del quale è apposta l'immagine di **Jigorō Kanō Shihan**.
- Est: **Jōseki** 上席 (**posto degli alti gradi**), che rappresenta la virtù, è riservato ai **sempai** 下席 (compagno maggiore), agli ospiti illustri, o in generale agli yūdansha 有段者 (portatori di dan).
- Sud: **Shimoza** 下座 (**posto inferiore**), che rappresenta l'apprendimento, è riservato ai **mudansha** 無段者 (non portatori di dan).
- Ovest: **Shimoseki** 下席 (**posto dei bassi gradi**), che rappresenta la rettitudine, è generalmente vuoto, ma all'occorrenza è occupato dai 6° kyu.

L'ordine da rispettare è sempre quello per cui, rivolgendo lo sguardo a kamiza, i praticanti si dispongono dai gradi inferiori a quelli superiori, da sinistra verso destra. Il capofila di shimoza, usualmente il più esperto tra i mudansha, di norma è incaricato del rispetto del reihō 礼法 (etichetta).



Nel dojo occorre essere sempre sinceri e gioiosi, abbandonando ogni considerazione di fama e di ricchezza, dimenticando i pregiudizi di razza, sesso e stato sociale. L'ardore della pratica deve unirsi ad un'atmosfera di ricerca interiore. Sono richieste tre qualità: una buona educazione, un grande amore per l'arte, fiducia nel maestro.

A seconda dell'attività praticata nel Dojo, il pavimento di quest'ultimo deve essere costituito o ricoperto di un materiale appropriato.

Per praticare agevolmente il Judo, e tutte quelle discipline in cui le cadute assumono un ruolo fondamentale, bisogna poter cadere su un suolo abbastanza accogliente. Questo deve essere morbido, elastico, e non deve causare, in caso di caduta, alcun danno all'atleta, ma nello stesso tempo deve essere sufficientemente rigido per non frenare la rapidità degli spostamenti. La soluzione ideale si trova a metà strada, è il tatami.

La parola indica le tipiche stuoie d'uso casalingo che, affiancate l'una all'altra, ricoprono il pavimento in legno d'ogni casa tradizionale giapponese. I tatami classici sono confezionati in paglia di riso, talvolta in canapa intrecciata o lino, resa uniforme e legata con una corda robusta, e sono rivestiti esternamente da una stuoia di paglia o foderati con una tela chiara.



**Bushido 武 Kai Academy**  
誠名譽忠道義礼仁勇 Judo

武士道

I margini sono squadrati con estrema precisione e i due lati più lunghi sono orlati con una fettuccia larga di lino nero o cotone; quelli delle case nobiliari hanno, intessuti nella fettuccia, dei motivi ornamentali in bianco e nero. Storicamente nelle stanze destinate a ricevere gli ospiti venivano posti dei tatami più spessi (age-tatami) su cui venivano invitati a sedere i personaggi importanti. I pittori giapponesi amano rappresentare nobili e generali accovacciati su queste stuoie. Le dimensioni del singolo tatami sono circa 180 x 90 x 6 cm.

Queste stuoie, messe estremità accanto ad estremità, creano un'atmosfera intima e pulita. Quando si cammina sul Tatami esso cede leggermente alla pressione del piede nudo; i giapponesi lasciano le scarpe all'ingresso della loro casa, e ogni rumore è attutito dalla loro morbidezza.

Per quanto riguarda i tatami utilizzati nel Judo, dall'inizio della sua storia ad oggi, si è passati dai tradizionali, pur validi, a tatami più sofisticati espressamente studiati per il Judo, allo scopo di garantire un'eccellente pratica e una maggiore sicurezza degli atleti, non che una loro superiore durata e migliore pulizia.

Si è passati quindi da tatami con misure tradizionali fatti con paglia di riso tritata, tagliata, pressata e cucita in una fodera di tela di iuta, o meglio ancora di vinile; a tatami moderni studiati esclusivamente per il Judo. I più comuni sono realizzati in gomma compatta a densità calibrata (250 kg/m<sup>2</sup>), rivestiti in vinile con trama a paglia di riso, fondo antisdrucchiolo, dimensioni cm. 200x100x4 o 100x100x4, nei colori verde o rosso (delle volte gialli o blu); oppure sono realizzati in porex, con goffatura a paglia di riso in elementi componibili ad incastro a coda di rondine, dimensioni 100 x 100 x 4 cm, double-face verde/rosso.

Questi tatami vengono disposti gli uni di fianco agli altri e fissati all'esterno da una cornice.




L'insieme dovrebbe essere appoggiato su un tavolato fisso, su un tavolato elastico montato sulle molle (il che è preferibile) o sul caucciù. Il vantaggio rappresentato da un tale dispositivo è di rendere la superficie su cui si pratica il più "reale" possibile, ed allo stesso tempo ammortizzare al meglio le cadute, nonostante l'impressione di durezza che si ha all'inizio. Fisiologicamente, la ripartizione dell'onda di shock è più omogenea. Poiché il principiante sarà abituato soltanto a piccole cadute, preferirà probabilmente cadere su un tappeto, che lo riceve come un morbido cuscino. Ma, a mano a mano che avanzerà nella sua iniziazione, le cadute diventeranno più impegnative, difficoltose e pericolose. Allora constaterà, al momento dell'impatto, che le vibrazioni dello shock devono essere rapidamente diffuse su una grande superficie, poiché la loro dispersione attenua lo shock di ritorno. Al contrario, su un tappeto più morbido, l'onda di shock rimane concentrata nel punto d'impatto.



## Gerarchia judoistica, kyu 級 e dan 段

In principio furono ideate 5 classi di allievi kyu 級 e 10 gradi di esperti dan 段.

Il principiante veniva considerato non classificato e successivamente passa dalla 5a

Grado	Seinen-gumi Adulti, cintura	Shonen-gumi Ragazzi	Denomi- nazione
6° kyu	 bianca	 bianca  bianco-gialla	六級 rokukyū
5° kyu	 gialla	 gialla  gialla-arancione	五級 gokyū
4° kyu	 arancione	 arancione  arancione-verde	四級 yonkyū
3° kyu	 verde	 verde  verde-blù	三級 sankyū
2° kyu	 blù	 blù  blù-marrone	二級 nikyū
1° kyu	 marrone	 marrone	一級 ikkyū
1° dan	 nera	 nera	初段 shodan
2° dan			二段 nidan
3° dan			三段 sandan
4° dan			四段 yondan
5° dan			五段 godan
6° dan	 bianco-rossa		六段 rokudan
7° dan			七段 nanadan
8° dan			八段 hachidan
9° dan	 rossa		九段 kudan
10° dan			十段 iūdan

classe (kyu) alla 1a. Questa divisione avrebbe dovuto servire a suddividere gli allievi secondo un programma gradi/età, ma si è rivelata poco pratica perché i dojo non avevano la struttura per separare i praticanti come in una scuola.

In Europa, il Maestro Mikonosuke Kawaishi 7° dan "creatore del judo Francese", per ragioni pedagogiche proprie agli allievi occidentali, ma principalmente per dare un riconoscimento al praticante, creò il sistema delle cinture di colore diverso per ogni kyu (bianca, gialla, arancione, verde, blu e marrone) aumentando i kyu a 6.

In Italia, e non solo, il sistema di graduazione per gli allievi più giovani prevede anche l'attribuzione di "mezze-cinture", che nonostante siano in antitesi al judo tradizionale, sono state introdotte negli ultimi anni con il pretesto di gratificare l'allievo e portarlo gradualmente all'effettiva capacità intellettuale e tecnica verso il compimento del 14° anno di età.

Esistono quindi, tra i vari kyu, le cinture: bianco-gialla, gialla-arancione, arancio-verde, verde-blu e la blu-marrone.

Il sistema nipponico usa solo in teoria le classi di allievi e solo due colori di cintura: bianca per non classificato, 5° e 4° kyu, marrone per le successive; il significato è che chi porta la cintura bianca va trattato con grande responsabilità (per esempio senza attaccarlo con tecniche irruenti perché presumibilmente non ha padroneggiato le ukemi al punto di sentirsi sicuro).




 武 士 道  
 Bushido Kai Academy  
 誠 名 譽 忠 道 義 礼 仁 勇 Judo

Per i ragazzi il riconoscimento attraverso le cinture colorate può avere un valore educativo; per gli adulti è discutibile. Nel sistema giapponese, la suddivisione con due colori di cintura ha uno scopo puramente pratico relativo all'abilità nelle ukemi, e di conseguenza al grado di responsabilità con cui possono essere proiettati.

Gli esperti di Judo, dal 1° al 10° dan portano indistintamente la cintura nera.

Nell'idea del Fondatore dal 1° al 5° dan l'evoluzione judoistica prevede un potenziamento dell'ego e la personalizzazione della tecnica, alla ricerca della massima efficacia.

Dal 6° al 10° dan la personalità judoistica si affievolisce e il praticante si avvicina sempre di più all'universalizzazione della tecnica (significa che fino al 5° dan l'esperto pratica i suoi "speciali", successivamente ricerca la forma pura della tecnica).

In Europa (ma anche in Giappone) il sistema è fallito perché alcune Cinture Nere proseguivano l'evoluzione prevista, mentre altre si dedicavano troppo presto all'insegnamento; inoltre l'arrogato potere delle Federazioni ad amministrare questi gradi, ha portato ad un ventaglio di possibilità: gradi agonistici, politici, arbitrali, onorari.

Essendo stata considerata la probabilità che gli esperti di Judo invecchino e quindi non siano più in grado di competere efficacemente, pur restando esemplari nell'esecuzione della tecnica, dal 6° dan è prevista una cintura di cerimonia: bianca e rossa per 6°, 7° e 8° dan, rossa per i successivi. Essa ha il significato di chiedere particolare rispetto per chi la indossa.

Il Fondatore, Jigoro Kano, non si è mai dato un grado, detenendo il titolo di Shihan. Ma nel periodo in cui il Judo cominciava a diffondersi all'estero, i nipponici ritennero giustamente che gli stranieri avrebbero meglio capito la sua importanza se gli fosse stato attribuito un grado di distinzione. Così, dopo la morte Jigoro Kano divenne 12° dan (l'undicesimo rimase vuoto a rimarcare l'incolmabile abisso che lo separa dagli altri praticanti). Per esprimere la sua condizione di non classificato Kano portava sovente la cintura bianca, ma più alta di quella usuale, come era in uso nel jujitsu. Portava anche la cintura nera, e negli ultimi tempi si esibiva spesso in abito da cerimonia (aori).

## L'educazione attraverso il JUDO

Le teorie di Kano contenute all'interno del metodo Judo erano basate essenzialmente sulla convinzione che agendo con un efficace metodo educativo fosse possibile cambiare l'umanità creando un essere umano più libero e responsabile ed anche ridurre sensibilmente il numero delle guerre. Kano era apertamente internazionalista e pacifista sebbene, in un Giappone che si stava preparando alla seconda guerra mondiale, gli sarebbe potuto costare la vita. Furono probabilmente le sue abilità di statista e uomo politico a salvargli la vita e consentirgli di diffondere le sue idee; il Judo, infatti, piano piano, si affermò in tutto il Giappone, diventando ben presto l'arte marziale più praticata, entrando a far parte persino delle materie scolastiche.

Non a caso, dopo la disfatta giapponese della seconda guerra mondiale, le forze alleate si accorsero molto bene dei valori e dei significati contenuti nel Judo del Professor Kano e sottoposero questa disciplina ad una pesante censura. In questo periodo furono distrutti molti testi e filmati riguardanti il pensiero e le opere del Professor Kano ritenute troppo in contrasto con la volontà di ridurre il popolo nipponico all'assoluta obbedienza dei vincitori occidentali. Nel 1948, dieci anni dopo la morte di Kano, ritroviamo la sua disciplina completamente assorbita nel Comitato Olimpico e ridotta a semplice sport ma i più veri e profondi significati sono sempre presenti, la sua idea, seppure tradita, non è ancora morta.

Kano si avvalse del suo incarico al Ministero dell'Educazione giapponese per diffondere il suo pensiero all'interno del tessuto sociale; infatti, egli pose in atto una riforma del vecchio sistema scolastico, centrata sulla rivalutazione del ruolo degli insegnanti di educazione fisica che, fino a quel momento, era del tutto marginale. Egli pensava che bisognasse realizzare un metodo educativo i cui insegnamenti investissero tutti gli aspetti di una persona secondo la visione delle tre culture:

- quella intellettuale;
- quella fisica;
- quella morale.

Il sistema scolastico generalmente è basato soltanto sullo sviluppo della cultura intellettuale, si demanda a ideologie di parte il problema etico e si trascurava, di fatto, l'educazione fisica. L'educazione fisica e lo sport, nella visione di Kano, non devono essere intesi solo come una serie di esercizi atti allo sviluppo della muscolatura e delle prestazioni atletiche, ma anche come un percorso che porti ad una comprensione con il corpo di principi che devono essere parallelamente ricercati con mente e spirito. In quest'ottica l'educazione fisica potrebbe essere riproposta come uno dei più importanti strumenti educativi.

Dal momento in cui la comprensione con il corpo è quella che richiede maggiori cure ed attenzioni e più tempo per essere attuata, è bene incominciare subito da questo aspetto. Kano, inoltre, identificava il proprio ideale di uomo in cinque punti:

- l'uomo in buona salute;
- l'uomo giusto;
- l'uomo utile alla società;
- l'uomo di volontà e di coraggio;
- l'uomo lavoratore e studioso.

Il Professor Kano scelse per il suo metodo educativo il nome Judo dove il termine JU significa cedevole, flessibile, mentre con DO significa via; si vuole sottolineare che il Judo rappresenta solo il mezzo per il raggiungimento di uno scopo e non il fine stesso (che potrebbe essere perseguito anche attraverso altre strade). Il significato del termine JU è invece di più difficile interpretazione; il concetto di flessibilità e cedevolezza e quindi di adattabilità, è tipico della filosofia orientale ed in particolar modo della strategia militare cinese ed interpreta il significato dell'aforisma «il miglior impiego delle energie fisiche e mentali» su cui il Professor Kano basò buona parte del suo metodo.

Il Judo consente di sviluppare l'adattabilità, l'intuizione, l'istinto, la forza di volontà, attraverso dei movimenti rapidi e pratici che necessitano di giudizio, ragionamento e azione istantanea. Tutto questo potrebbe essere paragonato a molte altre discipline sportive ma, a differenza di queste, il Judo del Professor Kano riserva una importanza fondamentale all'aspetto morale proponendo all'uomo una possibile via che lo aiuti a crescere, lo sostenga nel suo percorso di maturazione e contribuisca a creare individui che, inseriti nella vita sociale, si contraddistinguano per il valore etico, per la ricchezza interiore e la capacità di relazione.

Il Judo rappresenta in un certo senso l'applicazione pratica delle sue teorie, è l'eredità lasciataci da questo illustre studioso nipponico, una sorta di libro da sfogliare ed interpretare con attenzione. Il principio, base morale del metodo, a cui deve fare riferimento l'educazione del corpo e della mente, è riassumibile nell'aforisma «tutti insieme per progredire con il miglior impiego delle energie».

Una volta compresi questi principi l'uomo potrà riportarli nel suo quotidiano, nelle sue visioni sociali, religiose e nel mondo del lavoro, con i benefici che ha potuto osservare nell'allenamento in palestra.

Il Judo tradizionale costituisce quindi un fenomeno complesso che non può essere apprezzato pienamente da chi gli si avvicina con preconcetti o ricercando un semplice sport o una tecnica di difesa personale. Tutti possono praticare il Judo ma forse non tutti potranno comprenderne gli insegnamenti e percorrere questa via fino in fondo. Il Professor Kano, ad oltre mezzo secolo dalla sua scomparsa, ci appare come un uomo illuminato che ha intuito l'importanza dell'educazione e di come attraverso questa fosse realmente possibile migliorare l'essere umano; occorre il necessario rispetto verso l'operato di quest'uomo per potersi addentrare nella sua proposta e praticare proficuamente il suo Judo

*“Uno degli artefici della configurazione scolastica del Giappone nel XX° secolo, Kano Jigoro, ha inserito un principio morale universale in un’arte di attacco e difesa nata nel periodo feudale giapponese, il ju-jitsu, reso ormai obsoleto dalla struttura sociale e dalla diffusione delle armi da fuoco. Quell’arte feudale di autodifesa è stata così trasformata in una disciplina educativa di straordinaria rilevanza, che ha un profondo significato morale.*

*Il judo fa convergere le parti dissociate dell’essere umano in una direzione ideale. Noi diciamo che unifica corpo, mente e cuore nella direzione del principio morale definito come “il miglior impiego dell’energia”. Questa suddivisione dell’essere umano in “corpo, mente e cuore” è empirica. Per “cuore” intendiamo quello che altri hanno chiamato anima, spirito, affettività. Per “mente” intendiamo uno strumento calcolatore abbinato a una raccolta di immagini. Per “corpo” intendiamo proprio il corpo, nella sua fisicità e materialità.*

*Ora, il motivo per cui il judo ha storicamente assunto la dimensione di una lotta, è che il guerriero ha scoperto (e, soprattutto, il guerriero giapponese ha conservato questa scoperta fino a noi) che nel pericolo di essere tagliati in due da uno spadone, l’essere umano unifica le sue facoltà nel saltare di fianco per difendersi o contrattaccare.” Cit. Cesare Barioli, Conferenza tenuta nell’Università dell’Aquila il 23/11/1999*

Il judo non è solo uno sport, né un’arte marziale: è un metodo educativo e come tale va proposto. Con il judo si cerca di educare la mente, il corpo ed il cuore attraverso una disciplina di combattimento.

*“Come è naturale tutti desiderano avere successo nella propria vita e nessuno vorrebbe mai andare incontro a fallimenti, tuttavia solo pochi riescono in questi propositi. Recentemente la vita si è fatta dura e complicata e nel mondo avvengono molti fatti spiacevoli. Per riuscire nella propria vita è importante coltivare il corpo e la mente, ed è necessario un duro lavoro per riuscire in questo. Dedicandoci ad una disciplina dobbiamo chiederci quali sono gli obbiettivi che intendiamo raggiungere, ed è giusto anche considerare che ognuno di noi ha preferenze e vocazioni diverse.... Chiunque perseveri nella pratica del Judo può sviluppare il proprio genio e la propria tecnica. Il Judo non è fatto di solo studio e pratica, ma è anche possibile fare dei combattimenti. Una volta praticato il Judo, non è possibile dimenticare la sua tecnica. Il Judo ha le condizioni affinché tutti possano praticarlo e indipendentemente dal poterci dedicare molto tempo, la sua pratica donerà un corpo sano. Il Judo può essere praticato ovunque, non esclusivamente in un particolare Dojo, ma ovunque ce ne sia uno. Per realizzare la propria vita è importante coltivare lo sviluppo del corpo e della mente. Tutti devono comprendere i propri obbiettivi e poi trovare successo e avere una lunga vita. Attraverso una pratica costante potrete capire come avere ottimi risultati.” Cit. Shihan (Maestro) Oda Tsunetane (Join) 9° Dan nel 1926*

Lo sport, oggi rappresenta un impegno significativo per favorire lo sviluppo armonico dell’organismo e della coordinazione, con effetti benefeci sullo sviluppo psicofisico e sociale.



Proprio per i Bambini, il Judo è riconosciuto come attività estremamente formativa dall'UNESCO. Il fondatore M° Kano, infatti, riteneva che le caratteristiche che un Judoka deve coltivare siano: educazione – coraggio – sincerità – onore – modestia – rispetto - controllo di sé - amicizia.

*“L’idea fondamentale alla base del judo è arrivare a dare incondizionatamente, senza nulla in cambio. “Tutti insieme per progredire”, affermava il suo fondatore. Perché facendo judo miglioio me stesso per essere utile agli altri. Il judo è una strada per arrivare a questo, perché permette di conquistare il vuoto della mente e quindi di entrare in sintonia con il cuore. Dopo anni di parcellizzazione del bambino e della pediatria, la nuova generazione di pediatri sta recuperando il senso clinico, cioè l’impiego della ragione. Sta recuperando la visione di insieme del suo piccolo paziente. E in questo sarebbe facilitata dalla pratica del judo, che io suggerisco a tutti i giovani pediatri - Nella mia vita ho imparato metà dai bambini e metà dal Judo. Il bello è che ho imparato le stesse cose da entrambe le parti.”* Cit. **Marcello Bernardi** noto pediatra e cintura nera di Judo.

### Alcune citazioni di Jigoro Kano

*“Non esiste nulla di più grande nel mondo: l’educazione morale di una persona si estende ad altre 10.000. L’educazione di una generazione ne abbraccia altre cento.”*

*Non esiste nulla di più piacevole al mondo. Coltivare il talento e migliorare i tuoi simili, un profumo che permane a lungo dopo la morte.* Shihan Jigoro Kano

*“La vera gentilezza verso i propri amici si esplica dando loro seri consigli quando è necessario, in maniera altruistica e senza paura di offenderli.”* Shihan Jigoro Kano

*“Raggiungere il livello superiore nel judo significa fare l’uso migliore dell’energia mentale e fisica, acquisita ai livelli inferiori per contribuire al bene della società”. Shihan Jigoro Kano*

*“Il vero valore di una persona è determinato dal contributo che offre alla comunità nel corso della sua esistenza. E dal momento che tale contributo permette di perfezionare sé stessi in vista di quella finalità, lo scopo del judo è il perfezionamento che consente di contribuire al bene della società”. Shihan Jigoro Kano*

## Il discorso sui tre livelli del Judo

Nel judo si ritrovano tre componenti: "lo studio della tecnica, la formazione fisica e la coltivazione della mente e dell'animo".

La base è la specializzazione nelle tecniche di attacco-difesa che permette di acquisire un fisico forte ed anche di coltivare la mente, con l'obiettivo finale di servire la società, cioè impiegare nel modo più efficace la capacità fisica e mentale ottenuta nelle fasi precedenti.

Kano Jigoro insisteva sul fatto che, per poter contribuire al meglio alla Società, è indispensabile che il perfezionamento di sé stessi venga raggiunto in primis. *"Possedere personalità, intelligenza e salute è nulla se queste qualità non vengono utilizzate per qualche fine ... il perfezionamento dell'io non ha senso se non è applicato al servire la Società – Un tesoro inutilizzato è un tesoro sprecato!"*.

I tre livelli del Judo sono:

1. il livello inferiore
2. il livello medio
3. il livello superiore

### Il livello Inferiore

Nel judo, il **livello inferiore** o " **Shobu-ho** " si concentra sull'apprendimento e l'affinamento di tecniche di attacco e difesa, miranti all'efficacia. Questo livello è fondamentale per sviluppare una base solida in termini di tecnica e strategia. Si focalizza su una preparazione specifica, chiamata "tai-so", che coinvolge esercizi per migliorare il movimento e la coordinazione.

Il livello inferiore mira a ad apprendere le tecniche di base, le prese, gli squilibri, le proiezioni e le immobilizzazioni, cioè i Kihon, i fondamentali. In questo livello si predilige esercizi di tipo "Tai-so" cruciali per sviluppare la coordinazione, l'equilibrio e la forza necessaria per eseguire le tecniche.

Inoltre ci si prepara a riconoscere e affrontare diverse situazioni di combattimento, sviluppando la capacità di attaccare e difendersi efficacemente; In sintesi, il judo inferiore rappresenta la base per l'apprendimento del judo, fornendo una solida preparazione tecnica e strategica che sarà poi ulteriormente sviluppata nei livelli successivi.

### Il livello medio

Nel judo, il **livello medio** o " **Rentai-ho** " si concentra sulla formazione fisica e sulla preparazione per una vita attiva e collaborativa in società. Questo livello rappresenta una transizione verso l'uso pratico del Judo per la crescita personale e il benessere, dopo la fase iniziale di apprendimento tecnico.

Il Judo di livello medio enfatizza l'importanza di un corpo sano e forte come base per la pratica dell'arte marziale, concentrandosi sull'allenamento della mente e dello spirito,

utilizzando le tecniche imparate nel Judo inferiore per migliorare l'equilibrio e la concentrazione. Pertanto si sviluppano competenze che permettano di collaborare attivamente in società e di contribuire al suo miglioramento.

È un passaggio fondamentale per la formazione personale, un "ponte" verso il Judo Superiore, dove si esplorano le potenzialità del proprio corpo e della mente attraverso il continuo studio e l'applicazione delle tecniche, nonché la coltivazione del proprio carattere.

Nel livello medio vengono rafforzati i principi Go (potere), Chowa (armonia) e Yawara (cedevolezza) che sono alla base del Judo.

### **Il livello Superiore**

Nel judo, il **livello superiore** o " **Shushin-ho** " secondo il fondatore Jigoro Kano, non è una tecnica specifica ma un concetto filosofico che si riferisce alla pratica del judo come un mezzo per la crescita personale e per il servizio alla società. Si tratta di un'evoluzione che va oltre la semplice pratica sportiva, mirando a sviluppare la persona nel suo complesso, sia fisicamente che mentalmente. Kano vedeva nel judo un metodo per raggiungere un equilibrio tra sviluppo fisico, mentale e spirituale. Questo "judo superiore" non si concentra solo sulla tecnica, ma sulla crescita dell'individuo e sul suo contributo alla società.

L'obiettivo finale è applicare le capacità acquisite attraverso il judo per il benessere della comunità. Ciò significa sviluppare la propria personalità, intelligenza e salute, e usarli per un fine utile.

Il judo può essere considerato uno studio del metodo, in quanto insegna la via più efficace per il corpo e la mente e aiuta a comprendere come raggiungere il successo, non solo in campo sportivo, ma anche nella vita.

Per raggiungere questo livello di sviluppo, la pratica del judo deve diventare parte integrante della propria vita, e non solo una sporadica attività.

# I fondamentali nel judo

## Rei il saluto

Il saluto non è un gesto formale, ma un atto di rispetto nei confronti del nostro compagno d'allenamento, dell'avversario in combattimento, del Dojo, del Maestro e di noi stessi. Il rispetto si manifesta attraverso una pratica attenta e corretta, ottenuta mediante il raggiungimento di un giusto stato mentale e spirituale. Il saluto si esegue in due maniere: **ritsurei** (saluto in piedi), **zarei** (saluto in ginocchio).

- **Ritsurei** si esegue in posizione eretta e braccia lungo il corpo, con gambe distese, talloni uniti e punte dei piedi divaricate. In Giappone le donne appoggiano le mani davanti alle cosce. Si fa piegando il busto in avanti, con calma, lasciando il tronco diritto con un angolo di circa 30°, la testa segue il movimento con lo sguardo dritto davanti, le braccia scivolano lungo il corpo e le mani si appoggiano appena al di sopra delle ginocchia. Dopo una breve pausa si torna nella posizione di partenza. Questo saluto si fa quando si entra in un DOJO e quando vi si esce, quando si sale o scende dal TATAMI; quando si incontra il Maestro e i compagni di allenamento o di gara, prima e dopo l'incontro.
- **Zarei** Si parte dalla posizione eretta, si porta dietro il piede sinistro e si posa il ginocchio a terra all'altezza del tallone destro, quindi si scende con il ginocchio destro per finire nella posizione in ginocchio ma sollevati dai talloni. Si devono girare le dita dei piedi, accavallando l'alluce destro sul sinistro e ci si siede sui talloni divaricati, tenendo la schiena ben dritta. Le ginocchia sono tenute ad una distanza di circa 20cm e le mani vengono appoggiate di piatto sulla parte alta delle cosce, con le dita rivolte all'interno. Dopo una breve pausa, si posano le mani di piatto a terra, con le dita rivolte verso l'interno, ad una distanza di circa 10cm dalle ginocchia, e nello stesso momento si inclinano il tronco in avanti verso il suolo, flettendo le braccia, senza appoggiare la fronte a terra o sollevare le anche. Quindi si ritorna nella posizione di partenza, ripetendo tutti i movimenti in modo inverso. Il tutto si svolge con calma e serietà.

Dopo che tutti si sono disposti nella maniera opportuna al luogo in cui si trovano pronti nella posizione di chokuritsu shisei per eseguire il saluto, vi sono delle espressioni verbali che precedono l'inchino vero e proprio.

1. “**Seiza 正座**” comando iniziale impartito dopo che maestro e insegnati si sono posizionati in seiza, per far inginocchiare tutti gli altri;
2. “**Rei 礼**” comando che precede l'inchino, impartito ad un cenno del maestro o dopo il dovuto tempo d'attesa che invita tutti ad eseguire contemporaneamente l'inchino di saluto;

3. “**Kiritsu 起立**” comando finale impartito dopo che maestro e insegnati si sono rialzati in chokuritsu shisei, per far rialzare tutti gli altri.

Questa è l'esecuzione più semplice, ma vi sono delle altre espressioni verbali che precedono l'inchino (punto 2) che possono variare a seconda delle circostanze:

- “**Shomen ni rei**”, 正面に礼, il saluto allo shomen 正面, o kamiza 上座.
- “**Shihan ni rei**”, 師範に礼, il saluto al maestro superiore Jigoro Kano Shihan, solitamente è usato in circostanze eccezionali come feste o commemorazioni.
- “**Sensei ni rei**”, 先生に礼, il saluto al maestro o ai maestri della scuola sensei 先生.
- “**Shidoin ni rei**”, 指導員に礼, il saluto all'istruttore o agli istruttori shidōin 指導員, molto raro e in genere non viene eseguito insieme al precedente.
- “**Senpai ni rei**”, 先輩に礼, il saluto all'allievo più anziano senpai 先輩, che sostituisce il maestro quando quest'ultimo non è presente, solitamente non è eseguito insieme ai precedenti due.
- “**Otagai ni rei**”, お互いに礼, il saluto reciproco (otagai お互い) che simboleggia l'unità ed esprime il rispetto che si deve agli altri, spesso sostituito con «rei 礼»

## **Shisei (posizioni "del corpo")**

La posizione è il modo di dirigere il corpo e rendere efficace il movimento, l'attacco e la difesa, la collaborazione con il compagno (uke) per un continuo progresso.

Le posizioni fondamentali per le tecniche di proiezione sono di tre tipi:

- **Shizen-hon-tai** : è la posizione naturale fondamentale del corpo in stazione eretta, con due varianti a seconda che si sposti in avanti il piede destro (migi-shizentai) o il sinistro (hidari-shizen tai);

Per eseguire shizen-hon-tai occorre divaricare le gambe di una ampiezza uguale a quella delle spalle. Le ginocchia sono leggermente flesse, in tensione ma assolutamente non rigide. Anche pancia e addome sono in leggera tensione ma con il diaframma leggermente espanso. Le braccia sono distese naturalmente lungo i fianchi e rilassate come le spalle. Il viso è rivolto naturalmente in avanti e non deve essere contratto. Lo sguardo è sereno e vigile diretto verso un vacuo punto immaginario;

- **Jigo-hon-tai** : è la posizione di difensiva fondamentale in stazione eretta anch'essa con due varianti destra (migi-jigotai) e sinistra (hidari-jigotai).

Per eseguire jigo-hon- tai, prendendo come riferimento shizen-hon-tai, occorre divaricare maggiormente le gambe di circa 30, 40 cm, e le ginocchia vanno ulteriormente flesse di conseguenza. Il tronco va abbassato ed il bacino ruotato in avanti. Il peso va equamente distribuito sulle gambe ed il viso rimane dritto in avanti.



Tutto il corpo è pieno di forza nel bloccare e contrastare l'avversario. La mente è aperta verso difese e contrattacchi.

- **Kogheki-shisei** : è la posizione d'attacco in stazione eretta ed esiste solo nelle forme destra (migi-kogheki-shisei) e sinistra (hidari-kogheki-shisei).

Per eseguire kogheki-shisei i piedi devono essere ad angolo retto fra loro, una gamba profondamente avanzata verso l'avversario, ginocchia semi flesse e peso del corpo ben distribuito sulle gambe. Le braccia e le mani sono sollevate in posizione di guardia, e la presa (Kumi-kata) specifica della mano più alta è sul bavero all'altezza del collo dell'avversario. La mente è aperta al principio "sen" (iniziativa diretta).

## **Aruki Kata o Shintai (spostamenti del corpo)**

Gli spostamenti dalla posizione eretta, nel Judo, vengono eseguiti nella maniera più razionale possibile. L'avanzare, l'indietreggiare, lo spostarsi a destra o a sinistra, non è un semplice movimento per spostare il corpo, è una tecnica che permette l'attacco e la difesa. Il corpo infatti deve muoversi con leggerezza, rapidamente e senza mai essere in squilibrio, con il baricentro sempre alla stessa distanza dal suolo. Per ottenere questo scopo, si utilizzano due modi base di spostarsi:

- **Shintai** sono spostamenti assiali nella posizione eretta. I fondamentali sono tre:
  - **Tsugi-ashi** ("piede scaccia piede") dove un piede è usato come conduttore mentre l'altro si avvicina a pochi centimetri dal piede trainante prima che venga fatto il passo successivo. La marcia del piede è normale, cioè il piede in moto si solleva da terra. Tsugi-ashi è eseguito in tutte le possibili direzioni;
  - **Ayumi-ashi** (passi naturali), in cui un piede supera l'altro ad ogni passo. La marcia del piede è normale, cioè il piede in moto si solleva da terra. Raramente usato a contatto con l'avversario;
  - **Tsuri-ashi** (passi "strisciati"), è un particolare modo di muoversi applicabile allo tsugi e all'ayumi-ashi. Significa spostarsi mantenendo il baricentro del corpo sempre alla stessa distanza dal suolo, giocando sul molleggio delle gambe, e senza sollevare i piedi da terra;
- **Tai-sabaki** sono spostamenti circolari nella posizione eretta. Vi sono molti modi di fare tai-sabaki, a destra o a sinistra, partendo da shizen-hon-tai. Si parte dai più semplici con rotazioni del corpo di 90°, fino a giungere ai più complessi con rotazioni del corpo di 180°.

## **Ukemi-waza (tecnica delle cadute)**

La tecnica del cadere è destinata a ridurre al minimo l'impatto al quale è sottoposto il praticante sia quando cade spontaneamente che in seguito ad una proiezione.

Nel Judo le cadute si dividono in:



- **Ushiro-ukemi** (caduta indietro)

Partendo da shizen-hon-tai sollevare le braccia davanti a sé fino a tenerle orizzontali. Flettere il collo in modo da fissare con lo sguardo il nodo della cintura poiché, durante la caduta, la testa non deve toccare mai il tatami, la bocca è chiusa. Successivamente eseguire un passo all'indietro, flettersi sulle ginocchia fin quasi a sedersi sui talloni e, curvando la schiena (fissando sempre il nodo della cinta), lasciarsi rotolare all'indietro. Nell'istante in cui la schiena tocca terra battere con il palmo delle mani il tatami, come una frustata le braccia devono rimbalzare naturalmente. In questo movimento il braccio forma con il corpo un angolo di 30°. Le gambe si sollevano distendendosi e nel ricadere, controllate, sul tatami, una sarà distesa e l'altra flessa con un angolo maggiore di 90°.

Viene praticata in tre gradi di difficoltà:

- ushiro-ukemi 1° da seduti
- ushiro-ukemi 2° da accovacciati
- ushiro-ukemi 3° da in piedi

- **Yoko-ukemi** (caduta laterale)

Si esegue a destra e a sinistra. Nell'esecuzione a destra dalla posizione eretta sollevare il braccio destro davanti a sé, flettere il collo in modo da fissare con lo sguardo il nodo della cintura poiché, durante la caduta, la testa non deve toccare mai il tatami, e contemporaneamente avanzare lateralmente con il piede sinistro. Poi far scivolare la gamba destra in avanti verso l'interno, piegando leggermente il busto in avanti, e flettendosi progressivamente sulla gamba sinistra fin quasi a sedersi appoggiando la natica destra sul tallone sinistro. A questo punto, lasciarsi andare al suolo sul lato destro e battere contemporaneamente il tatami con la mano e l'avambraccio destro come una frustata, in modo che il braccio rimbalzi naturalmente. In questo movimento il braccio forma con il corpo un angolo di 30°. Le gambe si sollevano ad angolo retto rispetto al corpo e nel ricadere, controllate, sul tatami, la destra sarà distesa e la sinistra flessa con un angolo maggiore di 90°.

Anch'essa viene praticata in tre gradi di difficoltà:

- yoko-ukemi 1° da seduti
- yoko-ukemi 2° da accovacciati
- yoko-ukemi 3° da in piedi

- **Mae-mawari ukemi o zempo kaiten-ukemi** (caduta rotolata in avanti)

Anche questa caduta si esegue sia a destra che a sinistra, nell'esecuzione a destra, partire da shizen-hon-tai e avanzare con il piede destro. Piegarsi in avanti con il busto, flettere il collo in modo da fissare con lo sguardo il nodo, flettere le due gambe (più la destra della sinistra) e posare la mano sinistra di piatto sul tappeto davanti al piede sinistro. Appoggiare poi il bordo cubitale della mano destra sul tappeto tra la



mano sinistra e il piede destro, le dita della mano dritte e rivolte all'indietro. Il braccio destro viene flesso ad arco, la schiena è ricurva e la testa ben rientrata in mezzo alle spalle. Sfruttando l'inerzia del movimento, spingersi in avanti distendendo la gamba destra e slanciando la sinistra in dietro verso l'alto, rotolando sul braccio, sulla spalla e sul dorso destro della schiena. Quando il fianco sinistro tocca il tappeto battere contemporaneamente il tatami con la mano e l'avambraccio destro come una frustata, in modo che il braccio rimbalzi naturalmente. In questo movimento il braccio forma con il corpo un angolo di 30°. Le gambe, controllate, ricadranno contemporaneamente sul tatami leggermente divaricate, la destra sarà distesa e la sinistra flessa con un angolo maggiore di 90°.

Si pratica in quattro gradi di difficoltà:

- mae-mawari-ukemi 1° con appoggio su due mani
- mae-mawari-ukemi 2° con appoggio su una mano
- mae-mawari-ukemi 3° su una mano, in movimento
- mae-mawari-ukemi 4° saltando un ostacolo

- **Mae-ukemi** (caduta frontale)

Stando seduti sui talloni, slanciarsi in avanti sollevandosi e irrigidendo il tronco come una "tavola". Poco prima di toccare il tatami, allungare con dolcezza le braccia davanti a sé tenendole leggermente flesse. Il contatto con il suolo avviene con le mani e gli avambracci rivolti a 45° verso l'interno in modo che le spalle e le braccia possano flettersi per molleggiare. Questo tipo di caduta si esegue dapprima dalla posizione inginocchiata, poi dalla posizione naturale eretta shize-tai.

## **Kumi kata (le prese)**

Dalle posizioni naturali e difensive si eseguono le prese sulla casacca del judogi, dalle quali generalmente si applicano le tecniche di proiezione.

- **Da Shizen tai (kumi kata)**

Tori esegue la presa nella posizione shizen tai (kumi kata destro) prendendo il risvolto sinistro del judogi di Uke con la mano destra e la sua manica destra (all'altezza del gomito) con la mano sinistra. La presa va effettuata partendo dalle dita mignolo e anulare, poi si aggiunge l'indice. Il dito pollice, benché faccia presa, va mantenuto in riposo.

- **Da Jigo tai**

Per attuare la presa dalla posizione di difesa destra, Tori passa la mano destra sotto l'ascella sinistra di Uke. Con la ascella e la mano sinistra Tori stringe il braccio destro di Uke senza afferrare il judogi. Il mento è tenuto serrato, le braccia non sono mai discostate dal corpo.



Per la buona riuscita di un attacco, contrattacco e /o contro tecnica, i Kumi Kata nella versione fondamentale si effettuano in due modi:

- **MIGI**: presa destra, Tori con mano destra sul bavero sinistro di Uke e mano sinistra che prende la manica destra di Uke.
- **HIDARI**: presa sinistra, Tori con mano sinistra sul bavero destro di Uke e mano destra che prende la manica sinistra di Uke.

La presa al bavero può essere: **Mae Eri** (presa frontale), **Yoko Eri** (presa di fianco al collo) e **Ushiro Eri** (presa dietro al collo).

L'azione di squilibrio (Kuzushi) con le prese fondamentali avviene tramite uno **Tsurite** (braccio che solleva - bavero) e un **Hikite** (braccio che tira - manica).

Gli attacchi possono avvenire con 2 modalità:

- **AI YOTSU**: stessa guardia
- **HENKA / KENKA YOTSU**: guardie opposte (henka significa cambiamento/variazione)

Altri tipi di Kumi Kata:

- Presa alla cintura
- Presa pistola e a tasca
- Presa all'addome
- Presa da un solo lato
- Presa che fascia il collo
- Presa alle gambe (con restrizioni nel Judo agonistico)

## Fasi di una tecnica

Il principio fondamentale per eseguire una tecnica di Judo con la massima efficacia e il minimo sforzo è quello di porre in squilibrio il corpo dell'avversario. Le fasi che consentono di mettere in pratica una tecnica di proiezione sono:

- **Kuzushi** significa "rompere" o "deformare la posizione". Poiché si possa manovrare con un minimo di forza l'avversario e farlo oggetto di una proiezione (ma anche di una lussazione e uno strangolamento) è necessario rompere la sua posizione naturale. Un individuo privo di equilibrio non può resistere ed attaccare. Esistono otto direzioni principali in cui rompere la posizione di equilibrio e corrispondono agli otto punti cardinali e ordinali di un'ipotetica "rosa dei venti" del kuzushi. Per applicare efficacemente una proiezione su un avversario, questi dovrà essere perfettamente squilibrato nella direzione giusta. Ogni tecnica necessita del suo squilibrio specifico.
- **Tsukuri** ("squilibrio e migliore preparazione alla proiezione") è l'adattamento che viene effettuato da Tori (generalmente) dopo avere spezzato l'equilibrio di Uke (kuzushi). Lo tsukuri permette a Tori di disporsi nella posizione migliore per applicare efficacemente la tecnica di proiezione. Ogni tecnica ha i suoi tsukuri più indicati.
- **Kake** (proiezione) è l'atto stesso di proiettare l'avversario ed è dunque l'applicazione della tecnica che conclude l'azione cominciata con il kuzushi e proseguita con lo tsukuri.





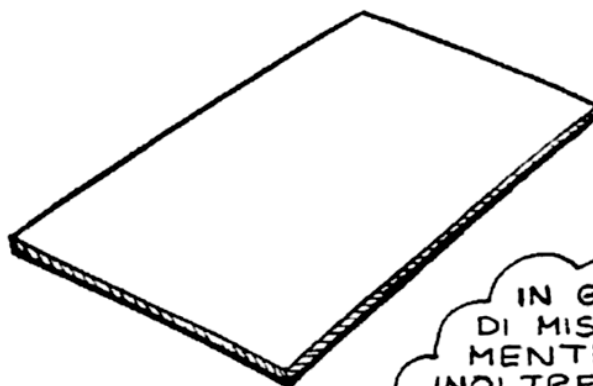
IMPARIAMO UN PO' DI  
NOMI DI COSE CHE CI  
SERVIRANNO...

JUDOGI =  
E' L'ABITO  
DI CHI  
PRATICA  
JUDO.



OBI =  
E' LA CINTURA  
CHE PUO' ESSERE  
DI DIVERSI COLORI:  
BIANCA, GIALLA,  
ARANCIO, VERDE,  
BLU, MARRONE,  
NERA, BIANCA E  
ROSSA, ROSSA.

ZORI =  
SONO LE "CIABATTE"  
DEL PRATICANDO  
DI JUDO.



TATAMI =  
E' IL TAPPETO.  
IN EUROPA  
E' DI DIMEN-  
SIONI DI m.1  
x m.2.

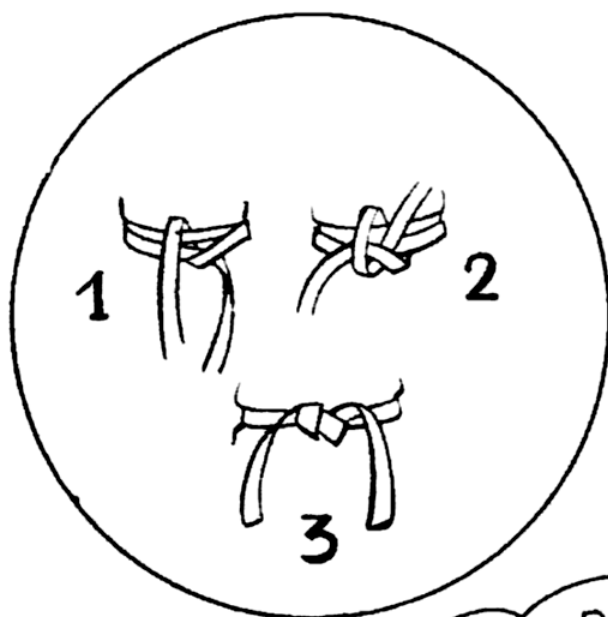
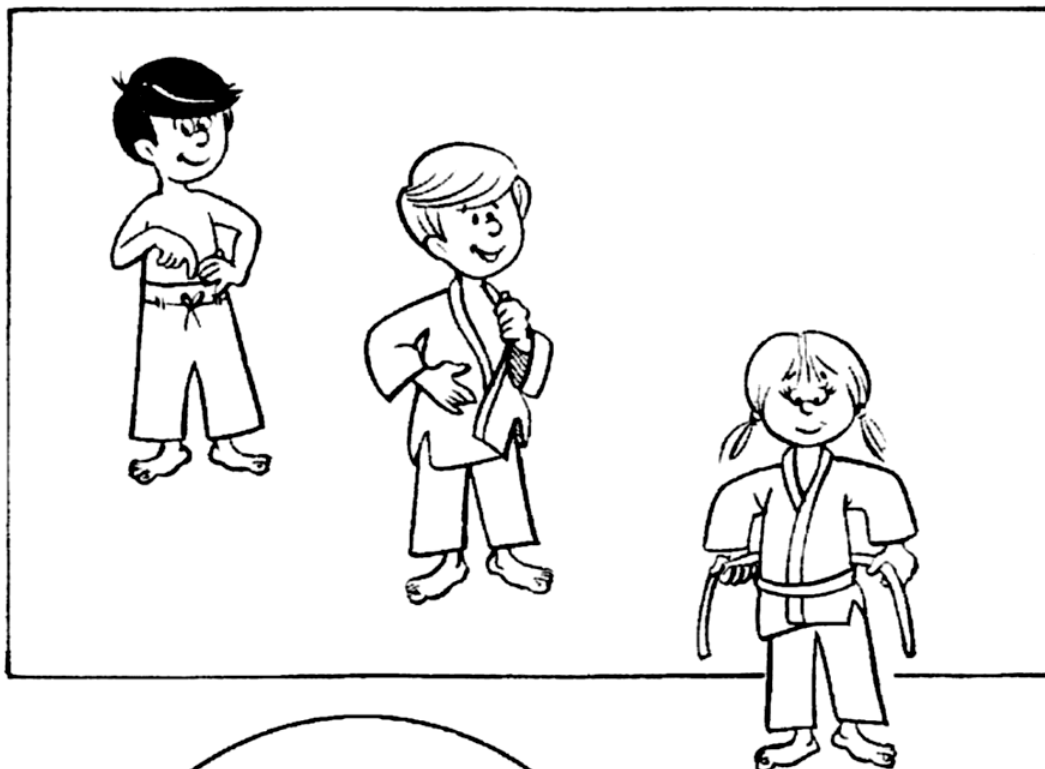
IN GIAPPONE E'  
DI MISURA LEGGER-  
MENTE PIU' PICCOLA,  
INOLTRE IL "TATAMI"  
ORIGINALE GIAPPONESE  
ERA FATTO CON PAGLIA DI RISO.



Bushido 武 Kai Academy  
誠名譽忠道義礼仁勇 Judo



## COME SI ALLACCIA LA CINTURA (OBI)



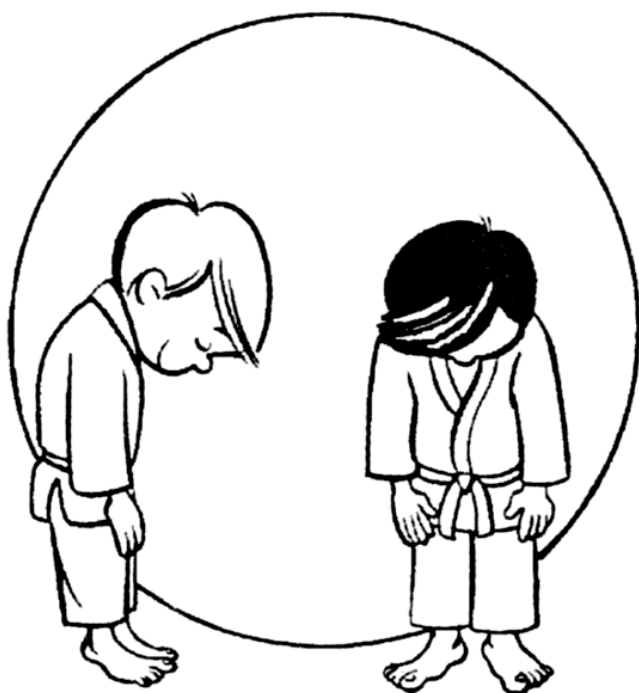
DAN =  
SONO I GRADI  
ATTRIBUITI DOPO LA  
CINTURA NERA : DAL SESTO  
ALL' OTTAVO (CINTURA BIANCA E ROSSA)  
DAL NONO AL DECIMO (CINTURA ROSSA).



Bushido 武 Kai Academy  
誠名譽忠道義礼仁勇 Judo

## IL SALUTO (REI)

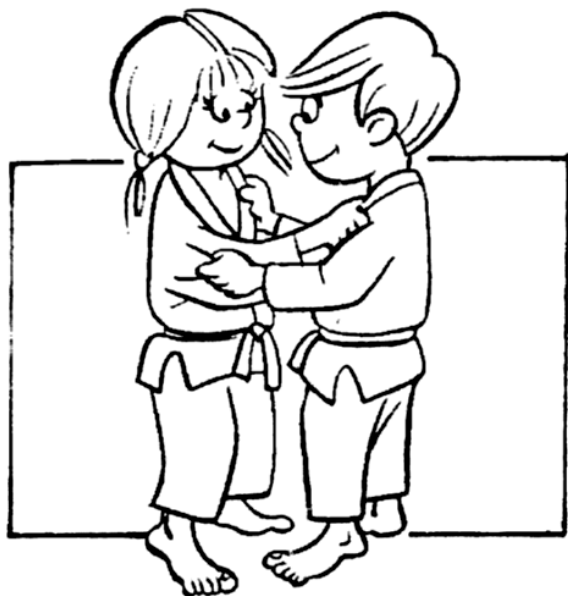
LA LEZIONE COMINCIA  
CON IL SALUTO (REI) FATTO IN  
GINOCCHIO (ZAREI), ASSIEME A  
TUTTI GLI ALTRI ALLIEVI, ALLI-  
NEATI PER ORDINE DI GRADO DA  
UN LATO DEL TAPPETO E IL MAE-  
STRO DAL LATO OPPOSTO.



BISOGNA  
SALUTARE IL  
PROPRIO  
COMPAGNO  
PRIMA E  
DOPO OGNI  
LAVORO DI  
ALLENAMENTO.  
IL SALUTO  
E' MOLTO  
IMPORTANTE:  
INDICA  
RISPETTO,  
CORRETTEZZA,  
LEALTA' VERSO  
COLUI CON IL  
QUALE SI  
PRATICA.  
IL SALUTO  
SARA' FATTO  
STANDO IN  
PIEDI (RITSU REI).



## LE PRESE (KUMI-KATA)



LA PRESA AL JUDOGI DELL'AVVERSAIO E' DI IMPORTANZA FONDAMENTALE PER LA BUONA RIUSCITA DELLA TECNICA CHE SI VUOL PORTARE. LA PRESA FONDAMENTALE DALLA POSIZIONE DI MIGI-SHIZEN-TAI SI EFFETTUA PRENDENDO CON LA MANO SINISTRA LA MANICA DESTRA DEL JUDOGI DELL'AVVERSAIO ALL'ALTEZZA DEL

GOMITO E CON LA MANO DESTRA IL BAVERO SINISTRO ALL'ALTEZZA DEL PETTO.

NEL JUDO AGONISTICO OGNI CAMPIONE SCEGLIE ANCHE PRESE DIVERSE A SECONDA DEI COLPI CHE VUOLE PORTARE.



Bushido 武 Kai Academy  
誠名譽忠道義礼仁勇 Judo

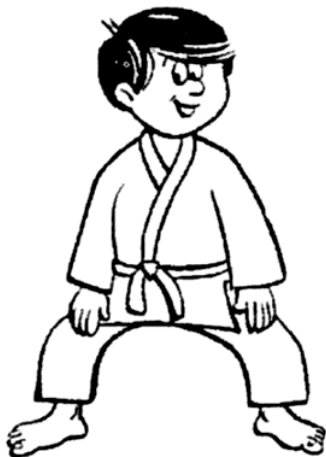
## SHISEI (POSIZIONI)

SHIZEN - HON - TAI  
(POSIZIONE) (FONDAMENTALE) (CORPO)

I PIEDI SONO PARALLELI,  
PUNTE LEGGERMENTE  
APERTE E DISTANZA FRA  
I TALLONI PRESSAPPOCO  
UGUALE ALLA LARGHEZZA  
DELLE SPALLE.



JIGO - HON - TAI  
(DIFESA) (FONDAMENTALE) (CORPO)



LE GAMBE SONO MOLTO  
DIVARICATE, GINOCCHIA  
PIEGATE, DISTANZA FRA  
I TALLONI PRESSAPPOCO  
DOPPIA RISPETTO ALLA  
LARGHEZZA DELLE SPALLE.

A SECONDA CHE SIA LEGGERMENTE AVANZATO  
IL PIEDE DESTRO O SINISTRO, AVREMO:

MIGI-SHIZEN-TAI

HIDARI-SHIZEN-TAI

MIGI-JIGO-TAI

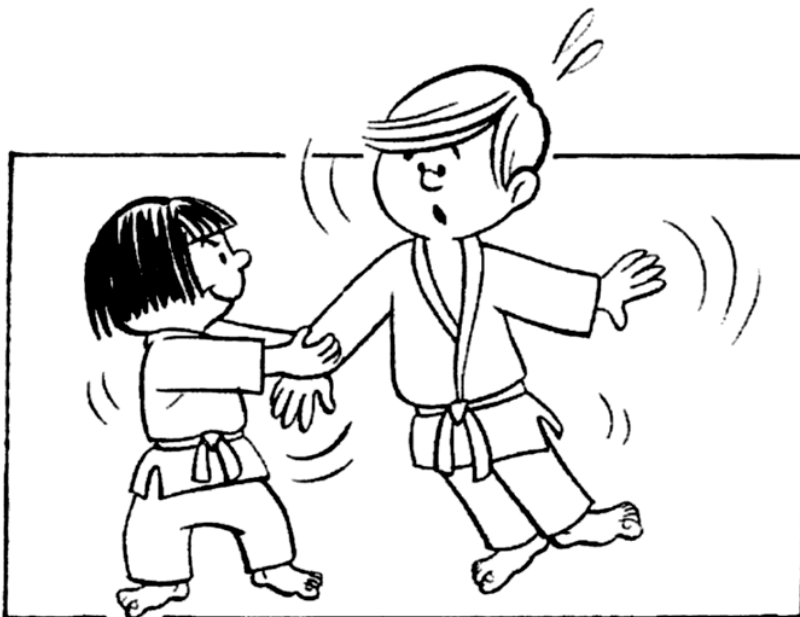
HIDARI-JIGO-TAI



Bushido 武 士 Kai Academy  
誠 名 譽 忠 道 義 礼 仁 勇 Judo



## LO SQUILIBRIO (KUZUSHI)



CONSISTE NEL ROMPERE LA POSIZIONE DI EQUILIBRIO DELL'AVVERSAIO PER POI PORTARE L'ATTACCO REALE. IN ALTRE PAROLE BISOGNA CHE LA LINEA DI GRAVITA' CHE PARTE DAL BARICENTRO DI UKE (COLUI CHE SUBISCE) CADA AL DI FUORI DEL RETTANGOLO IMMAGINARIO CHE HA COME DUE LATI OPPOSTI I PIEDI. LA POSIZIONE DI UKE SI PUO' ROMPERE UTILIZZANDO LA PROPRIA FORZA OPPURE QUELLA

DERIVANTE DA UNA SUA PRECEDENTE INIZIATIVA. LE DIREZIONI FONDAMENTALI DEL KUZUSHI SONO: AVANTI, AVANTI DESTRO-SINISTRO, LATERALE DESTRO-SINISTRO, INDIETRO, INDIETRO DESTRO-SINISTRO.

L'INSEGNAMENTO CLASSICO, DOPO IL KUZUSHI, PREVEDE LA FASE DI TSUKURI, CHE CONSISTE NELL'AZIONE PREPARATORIA DELL'ATTACCO E, DOPO TSUKURI, IL KAKE CHE VA DAL MOMENTO IN CUI IL CORPO DI UKE STA PER STACCARSI FINO ALLA CADUTA.



IN PRATICA E' MOLTO DIFFICILE DISTINGUERE LE TRE FASI, DATA ANCHE LA VELOCITA' DI ESECUZIONE AL MASSIMO SI POTRA' DIRE CHE UN ATTACCO, CHE NON HA AVUTO SUCCESSO, MANCAVA DI KAKE.



Bushido 武士 Kai Academy  
誠名譽忠道義礼仁勇 Judo



# UKEMI (CADUTE)

BISOGNA  
IMPARARE L'ARTE  
DI CADERE. E' MOLTO  
IMPORTANTE: PROTEGGERE  
LA NUCA, LA DOLCEZZA  
NELL'IMPATTO, LA BAT-  
TUTA QUANDO SI  
ARRIVA.



## USHIRO - UKEMI (INDIETRO) (CADUTA)



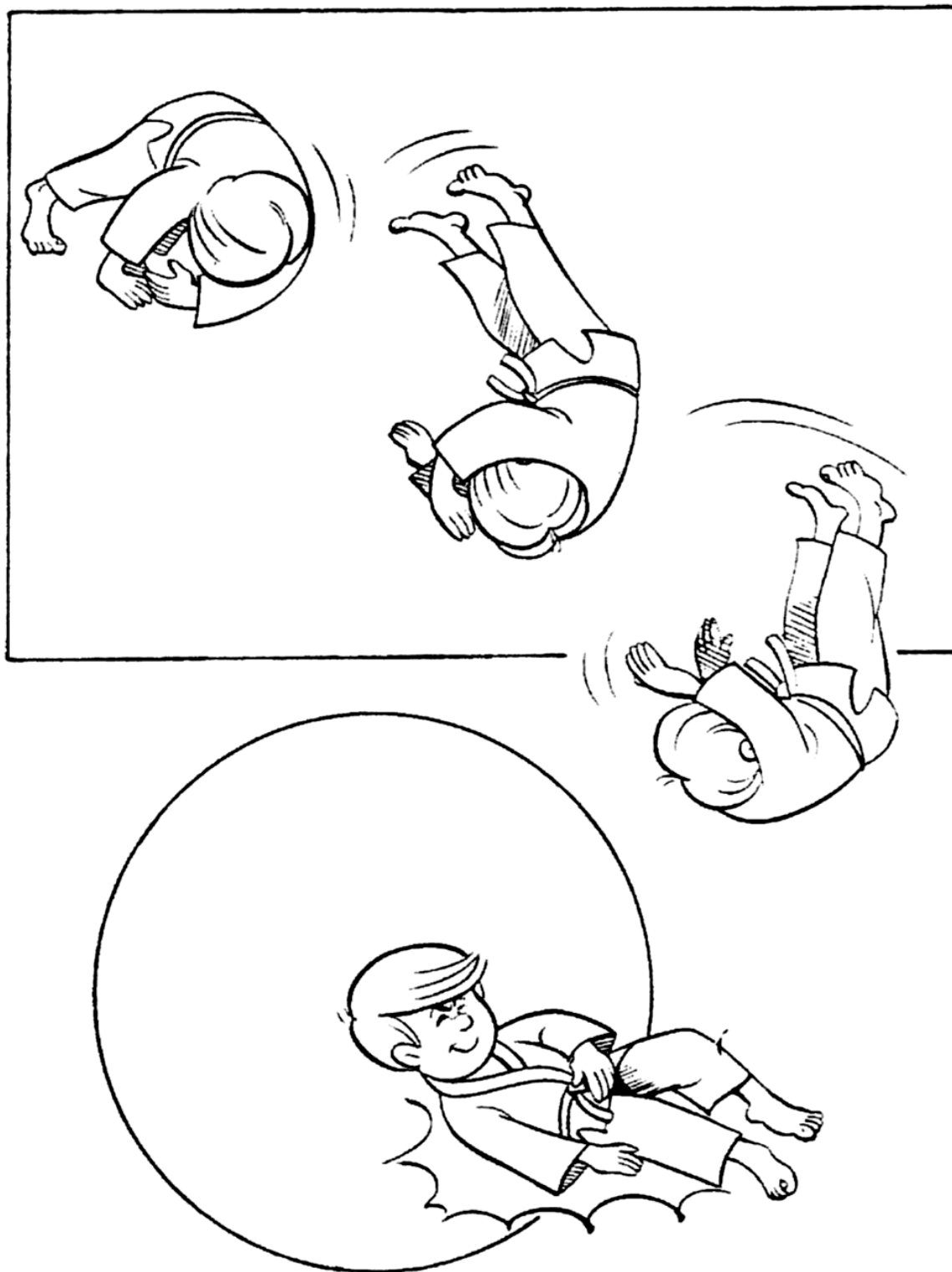
## YOKO - UKEMI (FIANCO LATERALE) (CADUTA)



## MIGI (DESTRA) HIDARI (SINISTRA)



MAE - UKEMI  
(AVANTI) (CADUTA)



# NAGE WAZA E GO KYO

Le diverse classificazioni

## Definizione di Nage-waza

Il termine *Nage - Waza* deriva da *nagueru* = proiettare, lanciare e *waza* = tecnica e significa quindi “tecniche di lancio” o “tecniche di proiezione” e identifica quelle tecniche il cui scopo è appunto proiettare Uke al suolo, con sufficiente forza e velocità, al fine di farlo cadere con la schiena se la caduta è controllata, oppure impedirgli di rialzarsi a causa delle lesioni riportate se la proiezione dovesse essere applicata nel combattimento reale.

Nella pratica del Judo, Uke, che avrà già appreso l'arte della caduta, sarà in grado di sopportare la proiezione senza danno, e tori, che avrà compreso Rei – No - Kokoro (lo spirito del rispetto), sarà in grado di proiettare Uke con quella dose di controllo sufficiente ad impedire un danno fisico al compagno.

## Il Primo Go – Kyo 1895

Le proiezioni del Judo sono molte e, fin dagli albori, si è cercato di classificarle. E' infatti nel 26° anno dell'epoca Meiji (1895), due anni dopo che la sede del Kodokan di Tokyo fu trasferita a Shimoto Mizaka (5° periodo del Kodokan), che il M° Kano, forte dell'esperienza acquisita in 13 anni di Judo e di quella precedente nelle due scuole di Ju-jutsu da lui frequentate (Tenshin-shin'yo-ryu e Kito-ryu) e con la collaborazione dei suoi allievi di più alto grado (Yokoyama, Yamashita, Nagaoka, Iizuka, ecc...) e dei Maestri delle più alte scuole di Ju-jutsu, formulò il primo Go - Kyo; è la prima classificazione delle tecniche di proiezione basata su cinque (Go) principi (Kyo) che dovevano essere una traccia guida per la progressione dell'insegnamento e un elenco delle tecniche del Judo Kodokan. Questa classificazione, conosciuta come “vecchio Go - Kyo”, comprende 38 tecniche così suddivise:

<b>1° kyo – DAI IKKYO</b>	<b>2° kyo – DAI NIKYO</b>	<b>3° kyo – DAI SANKYO</b>
HIZA GURUMA	O GOSHI	UCHI MATA
TSURI KOMI ASHI	KO SOTO GARI	UKI OTOSHI
UKI GOSHI	KOSHI GURUMA	TOBI GOSHI
TAI OTOSHI	SEOI NAGE	UTSURI GOSHI
O SOTO GARI	TOMOE NAGE	O SOTO OTOSHI
DE ASHI BARAI	OKURI ASHI BARAI	SUMI GAESHI
YOKO OTOSHI	HARAI GOSHI	UKI OTOSHI
	USHIRO GOSHI	



**4° kyo – DAI YONKYO**

UKI WAZA  
KATA GURUMA  
HIKKOMI GAESHI  
KAKAE WAKE  
SOTO MAKIKOMI  
TSURI GOSHI

**5° kyo – DAI GOKYO**

YOKO WAKARE  
KO UCHI GARI  
ASHI GURUMA  
YOKO GAKE  
O UCHI GARI  
YAMA ARASHI

**Il Secondo Go-kyo 1920 (attualmente in uso)**

Nei 25 anni seguenti, il Judo Kodokan si affermò definitivamente sulle altre scuole di Ju-Jutsu e nel 1920 si può parlare di reale unificazione sotto la guida dei judoka legati a Kano che sempre più aprivano delle scuole che applicavano il metodo Kodokan, e di accettazione da parte delle scuole di Ju-jutsu del metodo Kodokan.

Fu allora che Kano, in collaborazione con gli alti gradi del Kodokan (Nagaoka, Samura, Yamashita, Mifune, Oda, Iizuka, Isogai, ecc...) e di un gran numero di Maestri delle vecchie scuole di Ju - jutsu, istituì una commissione per riformulare il Go - kyo, affermando che questo poteva essere migliorato.

Questa decisione, che suscitò molta ammirazione fra i suoi allievi, va interpretata tenendo presente due aspetti: da un lato il metodo Kodokan si presentava come degno erede delle scuole di Ju - Jutsu e non in antitesi con queste e quindi se ne formulava la progressione d'insegnamento insieme agli Shihan del Ju - Jutsu; dall'altro lato Kano, con questo aggiornamento del metodo in senso educativo, stava completando il suo metodo (sarà infatti nel 1922 che Kano annuncerà che dopo 40 anni di ricerca il Judo Kodokan è completo sia nei mezzi che nei fini).

La prima formulazione del Go - Kyo, anche a detta degli allievi diretti di Kano (che diventeranno poi 10° dan), non aveva quel contenuto pedagogico presente nella formulazione attuale.

Infatti, il Go - Kyo del 1920 presenta sicuramente una progressione tecnica di carattere educativo: la prima tecnica (De-ashi-barai) anche se di difficile esecuzione per il principiante, presenta una caduta relativamente facile; la seconda tecnica (Hiza-guruma) può essere facilmente concatenata alla prima, ecc... In altre parole questo Go – Kyo era nient'altro che un programma di insegnamento rivolto ai sempre più numerosi insegnanti di Judo a cui Kano si rivolgeva.

Il risultato di questo riesame fu un Go-kyo comprendente 40 tecniche suddivise in 5 principi da 8 tecniche ciascuno:



<b>1° kyo – DAI IKKYO</b>	<b>2° kyo – DAI NIKYO</b>	<b>3° kyo – DAI SANKYO</b>
DE ASHI BARAI	KO SOTO GARI	KO SOTO GAKE
HIZA GURUMA	KO UCHI GARI	TSURI GOSHI
SASAE T. K. ASHI	KOSHI GURUMA	YOKO OTOSHI
UKI GOSHI	TSURI KOMI GOSHI	ASHI GURUMA
O SOTO GARI	OKURI ASHI BARAI	HANE GOSHI
O GOSHI	TAI OTOSHI	HARAI T. K. ASHI
O UCHI GARI	HARAI GOSHI	TOMOE NAGE
SEOI NAGE	UCHI MATA	KATA GURUMA

<b>4° kyo – DAI YONKYO</b>	<b>5° kyo – DAI GOKYO</b>
SUMI GAESHI	O SOTO GURUMA
TANI OTOSHI	UKI WAZA
HANE MAKI KOMI	YOKO WAKARE
SUKUI NAGE	YOKO GURUMA
UTSURI GOSHI	USHIRO GOSHI
O GURUMA	URA NAGE
SOTO MAKIKOMI	SUMI OTOSHI
UKI OTOSHI	YOKO GAKE

Venivano anche definite altre tecniche non fondamentali al di fuori del Go-kyo:

SEOI OTOSHI	O SOTO OTOSHI
SODE TSURI KOMI GOSHI	YAMA ARASHI
MOROTE GARI	TE GURUMA
KUCHIKI DAOSHI	KANI BASAMI
TAWARA GAESHI	HIKKOMI GAESHI

Tecniche che per la loro difficoltà o pericolosità esulavano da un programma “scolastico” di Judo ed erano materia di studio per “esperti”.

Rispetto alla formulazione del 1895 troviamo come già detto numerosi spostamenti in senso didattico ma anche non troviamo più alcune tecniche quali Yama Arashi (vietata per i troppi incidenti gravi che aveva provocato), Obi Otoshi, Tawara Gaeshi, Kani Basami, ecc..., cadute in disuso nei 25 anni trascorsi fra le due stesure del Go - Kyo o, come già detto, spostate tra le tecniche fuori Go - Kyo.

Il Go - Kyo andava quindi inteso come la suddivisione del Nage - Waza in 5 corsi di istruzione ove vengano studiate le tecniche ritenute più rappresentative tra quelle esistenti, esposte in un sistema di insegnamento.

Il M° Kano ha ben definito quali tecniche sono da intendersi come Tachi - Waza (in cui tori resta in posizione eretta durante la proiezione), ad es. Seoi-otoshi che prevede un ginocchio a terra è da intendersi un Tachi - Waza, mentre i Makikomi - Waza sono da



classificarsi fra i Sutemi - Waza (tecniche di Nage - waza nelle quali tori si getta volontariamente al suolo per proiettare Uke).

I nomi delle tecniche adottati da Kano possono descrivere la tecnica (Ko = piccolo, Uchi= interno, Gari = falciata), o descrivere la parte del corpo usata nell'azione (Koshi = anca, Guruma = ruota), oppure indicare il senso della direzione della caduta (Yoko = laterale, Otoshi = lasciar cadere), o ancora descrivere l'azione (O = grande, Guruma = ruota; Tomoe = a cerchio, Nage = proiezione), o, infine, riprendere i vecchi nomi "in codice" tipici delle scuole di Ju - Jutsu che non volevano che dal nome si intuisse il tipo di tecnica (da cui ad esempio Tani = valle, Otoshi = lasciar cadere, Yama = montagna, Arashi = tempesta).

## Il Go-kyo di Kyuzo Mifune

In un'epoca intercorrente fra le due formulazioni del Go - Kyo (1895 e 1920), il M° Kyuzo Mifune imposta una suddivisione di 40 tecniche divise in 5 principi. Questo Go-kyo, riportato dal testo "Canon of Judo" del M° Mifune, è il seguente:

<b>1° kyo – DAI IKKYO</b>	<b>2° kyo – DAI NIKYO</b>	<b>3° kyo – DAI SANKYO</b>
DE ASHI BARAI	KO UCHI GARI	UCHI MATA
HIZA GURUMA	KOSHI GURUMA	HANE GOSHI
UKI GOSHI	KO SOTO GARI	HANE MAKIKOMI
SASAE TSURI KOMI ASHI	O GOSHI	HARAI TSURI KOMI ASHI
O SOTO GARI	SEOI NAGE	TOMOE NAGE
TSURI GOSHI	O UCHI GARI	SUKUI NAGE
TAI OTOSHI	KO SOTO GAKE	ASHI GURUMA
TSURI KOMI GOSHI	HARAI GOSHI	USHIRO GOSHI

<b>4° kyo – DAI YONKYO</b>	<b>5° kyo – DAI GOKYO</b>
YOKO GURUMA	URA NAGE
O SOTO GURUMA	SUMI OTOSHI
UKI OTOSHI	YOKO WAKARE
UTSURI GOSHI	O GURUMA
UKI WAZA	OKURI ASHI BARAI
TANI OTOSHI	SUMI GAESHI
YOKO OTOSHI	KATA GURUMA
YOKO GAKE	SOTO MAKI KOMI

Probabilmente questa interessante suddivisione è di un periodo molto vicino a quello del Go - Kyo moderno: infatti notiamo che le prime tecniche del 1° principio sono le medesime che verranno inserite nella versione definitiva.

Lo stesso M° Mifune, negli anni '50, utilizzava però nei corsi al Kodokan per gli stranieri una sequenza di insegnamento ancora diversa; le tecniche erano nell'ordine: Uki Goshi, Sasae Tsuru Komi Ashi, De Ashi Barai, O Soto Gari, Tomoe Nage, Tai Otoshi, Harai Goshi,



O Uchi Gari, Harai Tsuru Komi Ashi, Seoi Nage, Tsuru Komi Goshi, Ko Soto Gari, Hane Goshi, Uchi Mata, Kata Guruma, Ushiro Goshi, Okuri Ashi Barai, Utsuri Goshi, Ko Uchi Gari, Uki Waza.

Come si vede, una progressione di insegnamento che si adatti sempre e comunque a tutti, non sembra essere realizzabile.

### **La suddivisione del M° Kawaishi**

Mikonosuke Kawaishi (1898-1969) giunse in Francia negli anni '30 e propose un metodo di insegnamento originale, che prese il nome di "Metodo Kawaishi".

Ebbe grande successo in Francia e nei Paesi limitrofi per alcuni decenni per poi cadere in disuso negli ultimi 20 anni. Tale Metodo si basava, per il Nage-waza, su una sequenza diversa da quella del Go - Kyo e su un'esecuzione diversa per molte tecniche; per il Katame Waza si basava su una classificazione molto più ampia (86 tecniche) di quello del Kodokan.

Le tecniche del Metodo Kawaishi sono numerate e suddivise in 4 gruppi di 15 l'uno; abbiamo 9 tecniche di braccia e 6 di spalla che insieme compongono il gruppo in cui è prevalente l'uso degli arti superiori, 15 tecniche di gamba, 15 di anca e 15 Sutemi.

Nella pratica del Metodo Kawaishi la numerazione sostituiva la denominazione delle tecniche, per cui si parlerà di "6a d'anca" per designare Hane goshi, di "10a di gamba" per intendere Ko soto gari e così via.

Kawaishi, che fra l'altro fu l'inventore dei colori delle cinture per distinguere le classi Kyu degli allievi, riteneva che nell'insegnamento delle tecniche in Europa occorreva considerare gli usi e costumi che erano ben diversi da quelli giapponesi, da cui la necessità, per Kawaishi, di proporre un metodo fortemente schematico.

La progressione e la numerazione delle tecniche non sono assolutamente casuali: prima di imparare la 2a d'anca, bisogna avere ben compreso la 1a ecc.

Nel 1949 il Metodo Kawaishi era completo nelle 60 tecniche e nei programmi di dan:

#### **ASHI WAZA**

O SOTO GARI

DE ASHI BARAI

HIZA GURUMA

KO SOTO GAKE

O UCHI GARI

KO UCHI GARI

OKURI ASHI BARAI

O SOTO GURUMA

O SOTO OTOSHI

KO SOTO GARI

#### **KOSHI WAZA**

UKI GOSHI

KUBI NAGE

TSURI GOSHI

KOSHI GURUMA

HARAI GOSHI

HANE GOSHI

USHIRO GOSHI

TSURI KOMI GOSHI

UTSURI GOSHI

UCHI MATA



SASAE TSURI KOMI ASHI	O GOSHI
HARAI TSURI KOMI ASHI	KO TSURI GOSHI
SOTO GAKE	O GURUMA
KO UCHI MAKI KOMI	YAMA ARASHI
ASHI GURUMA	OBI GOSHI

### **KATA WAZA**

KATA SEOI  
 SEOI NAGE  
 KATA GURUMA  
 SEOI OTOSHI  
 HIDARI KATA SEOI  
 SEOI AGE

### **TE WAZA**

TAI OTOSHI  
 UKI OTOSHI (bis KUKI NAGE)  
 HIZI OTOSHI  
 SUKUI NAGE  
 MACHIAGE OTOSHI  
 SUMI OTOSHI  
 OBI OTOSHI  
 KATA ASHI DORI  
 RIO ASHI DORI

### **SUTEMI WAZA**

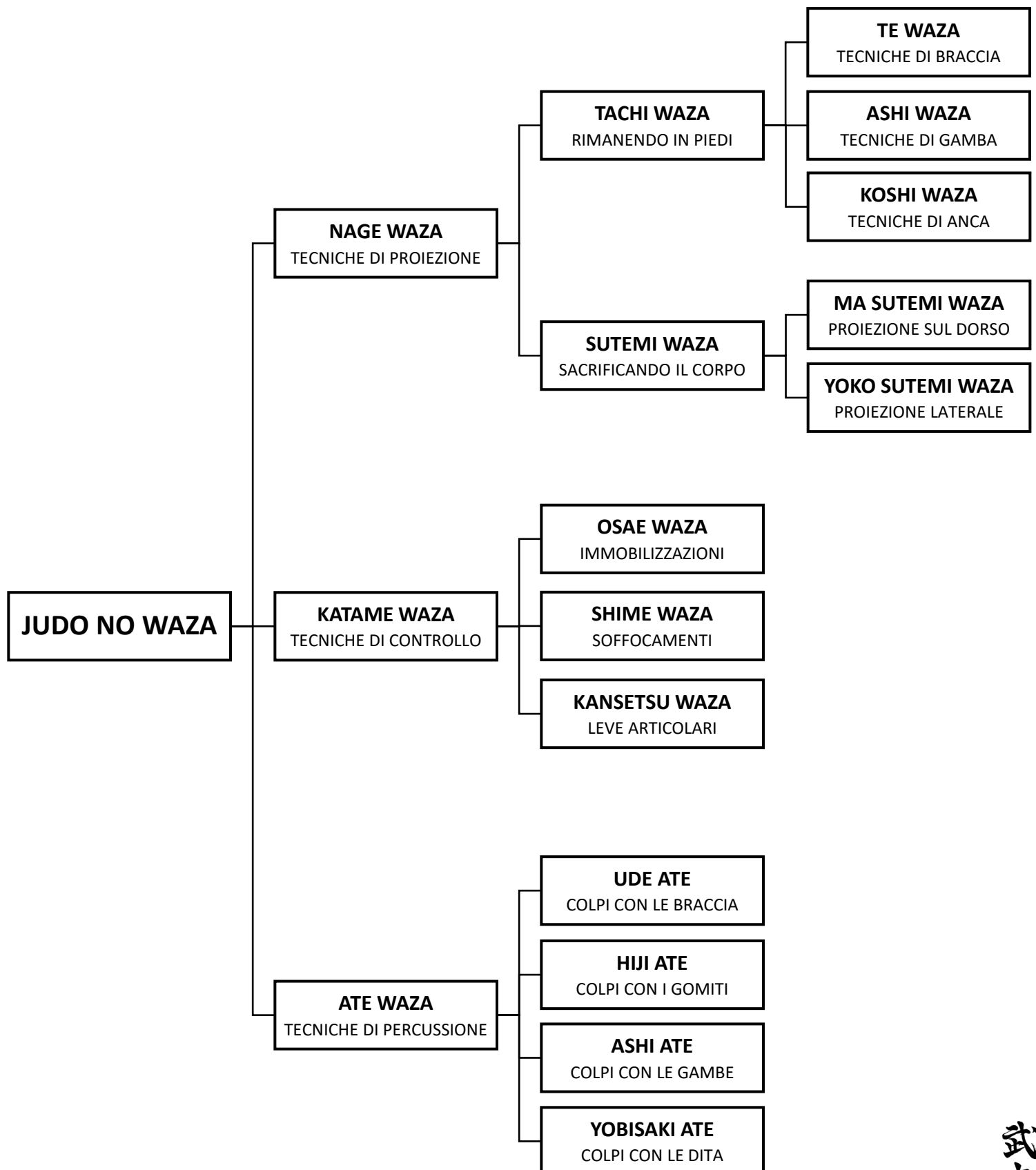
TOMOE NAGE  
 YOKO TOMOE  
 MAKI TOMOE  
 MAKI KOMI  
 YOKO GAKE  
 TANI OTOSHI  
 SUMI GAESHI  
 UKI WAZA  
 KANI BASAMI  
 YOKO OTOSHI  
 HANE MAKI KOMI  
 URA NAGE  
 YOKO GURUMA  
 YOKO WAKARE  
 TAWARA GAESHI

Gli esami di grado prevedevano per il Nage-waza:

- per il 1° dan: le prime 7 tecniche di gamba, 10 d'anca, 5 di braccia, 10 sutemi
- per il 2° dan: 15 tecniche di gamba, 15 d'anca, 15 di braccia, 10 sutemi
- per il 3° dan: 15 tecniche di gamba, 15 d'anca, 15 di braccia, 15 sutemi

Il sistema Kodokan prevedeva in genere, in quel periodo e ancora oggi, i primi tre Kyo del Go Kyo per il passaggio a 1° dan, i primi quattro per il passaggio a 2° dan e l'intero Go Kyo per il 3° dan

## Suddivisione odierna delle tecniche di Judo



## Suddivisione odierna per gruppi di tecniche omogenee

Mentre le varie stesure del Go - Kyo prese in esame finora tendevano a classificare le tecniche di Nage Waza in un ordine di difficoltà presunto crescente, utili in quanto corrispondevano ad una metodologia e ad una progressione di insegnamento delle tecniche, gli schemi adottati per classificare le tecniche secondo una loro similarità rispondono ad altre finalità.

Classificare in vario modo le tecniche suddividendole in gruppi omogenei secondo certe caratteristiche, ha lo scopo di aiutare l'allievo a comprendere le similitudini e a coglierne le differenze macroscopiche di impostazione; non si presentano ovviamente come progressione di insegnamento e il ricordarle vuole solo aiutare a cogliere, nelle diverse tipologie classificatorie, quegli aspetti comuni forse talvolta sottovalutati.

Due classificazioni sono da sempre andate in parallelo al Go - Kyo, senza sostituirsi a questo ma affiancandolo: una è la suddivisione fra “grandi” e “piccole” tecniche (O Waza e Ko Waza), l'altra è la suddivisione del Nage Waza in 5 gruppi (Ashi Waza, Koshi Waza, Te Waza, Ma Sutemi Waza, Yoko Sutemi Waza).

Nella prima, vengono considerate **O Waza** tecniche che richiedono una certa forza, e **Ko Waza** tecniche in cui è prevalente il tempismo ed è richiesta in genere meno preparazione. Possiamo quindi citare Seoi Nage, O Goshi, Uchi Mata, Ashi Guruma, Harai Goshi, ecc... tra gli O Waza, i Barai e i Gari in genere, ecc... tra i Ko Waza.

La seconda classificazione considera invece la parte del corpo da cui defluisce, si sprigiona l'energia (**Ki**) durante l'esecuzione: avremo quindi **Koshi Waza** per definire le tecniche in cui l'energia esce dall'anca, **Te Waza** dalle braccia, **Ashi Waza** dalle gambe; per i Sutemi, si distinguono i **Ma Sutemi Waza** in cui il Ki sale verso l'alto (tori andrà al suolo appoggiando a terra entrambe le spalle) e i **Yoko Sutemi Waza**, in cui il Ki “rotola” (tori andrà al suolo sul fianco).

Suddividendo le tecniche di lancio con questo metodo e raggruppandole in ulteriori sottogruppi abbiamo il seguente schema:

### Te-waza (手技): Tecniche di mano

1. **Ippon seoi nage** (一本背負い投げ, o 一本背負投): Lancio di schiena singolo
2. **Morote seoi nage** (背負い投げ, o 背負投): Lancio di schiena con entrambe le mani
3. **Eri seoi nage**: Lancio di schiena dal bavero
4. **Kata seoi nage**: Lancio di schiena dalla spalla
5. **Gyaku seoi nage**: Lancio di schiena opposto
6. **Sukui nage** (掬投): Lancio raccogliente
7. **Kata guruma** (肩車): Rotazione con la spalla
8. **Te guruma** (手車): Rotazione con la mano
9. **Kibisu gaeshi** (踵返): Capovolgimento con una mano





10. **Kouchi gaeshi** (小内返): Contrattacco alla piccola falciata interna
11. **Tai otoshi** (體落): Caduta usando il corpo
12. **Seoi otoshi** (背負落): Caduta usando la schiena
13. **Obi otoshi** (帯落): Caduta usando la cintura
14. **Obi tori gaeshi** (帯取返): Ribaltamento usando la cintura
15. **Uki otoshi** (浮落): Caduta fluttuante
16. **Sumi otoshi** (隅落): Caduta curvata
17. **Morote gari** (双手刈): Falciata con entrambe le mani
18. **Uchi mata sukashi** (内股透): Presa sulla coscia interna andata a vuoto
19. **Yama arashi** (山嵐): Tempesta di montagna
20. **Kuchiki taoshi** (朽木倒): Spinta a terra su gamba singola

### **Koshi-waza (腰技): Tecniche di anca**

1. **Daki age** (抱上): Sollevamento in alto
2. **Hane goshi** (跳腰): Scatto con l'anca
3. **Harai goshi** (払腰): Spazzata con l'anca
4. **Tsuri goshi** (釣腰): Sollevamento con l'anca
5. **Tsurikomi goshi** (釣込腰): Sollevamento e trazione con l'anca
6. **Sode tsurikomi goshi** (袖釣込腰): Sollevamento dalle maniche e trazione con l'anca
7. **O goshi** (大腰): Grande anca
8. **Uki goshi** (浮腰): Presa con l'anca di traverso
9. **Utsuri goshi** (移腰): Spostamento con l'anca (Tecnica di contrattacco)
10. **Ushiro goshi** (後腰): Anca posteriore (Tecnica di contrattacco)
11. **Tobi goshi** (飛腰): Presa d'anca volante (Tecnica di contrattacco)
12. **Koshi guruma** (腰車): Rotazione con l'anca
13. **Ushiro Guruma** (後車): Rotazione posteriore

### **Ashi-waza (足技): Tecniche di gamba**

1. **Ashi guruma** (足車): Rotazione sulla gamba
2. **Hiza guruma** (膝車): Rotazione sul ginocchio
3. **O guruma** (大車): Grande rotazione
4. **O soto guruma** (大外車): Grande rotazione esterna
5. **De Ashi harai** (出足払): Spazzata sul piede in avanti
6. **O kuri ashi Harai** (送足払): Spazzata ad entrambi i piedi
7. **Harai tsurikomi ashi** (払釣込足): Trazione e spazzata con la gamba
8. **Sasae tsurikomi ashi** (支釣込足): blocco e tiraggio sulla caviglia



9. **O soto gari** (大外刈): Grande falciata esterna
10. **Ko soto gari** (小外刈): Piccola falciata esterna
11. **O uchi gari** (大内刈): Grande falciata interna
12. **Ko uchi gari** (小内刈): Piccola falciata interna
13. **O soto gake** (大外掛): Grande agganciamento esterno
14. **Ko soto gake** (小外掛): Piccolo agganciamento esterno
15. **O uchi gake** (大内掛): Grande agganciamento interno
16. **Ko uchi gake** (小内掛): Piccolo agganciamento interno
17. **Uchi mata** (内股): Coscia interna
18. **Uchi mata gaeshi** (内股返): Contrattacco alla coscia interna
19. **Hane goshi gaeshi** (跳腰返): Contrattacco allo scatto con l'anca
20. **Harai goshi gaeshi** (払腰返): Contrattacco alla spazzata con l'anca
21. **Tsubame gaeshi** (燕返): Contrattacco di rondine
22. **O uchi gaeshi** (大内返): Contrattacco alla grande falciata interna
23. **O soto gaeshi** (大外返): Contrattacco alla grande falciata esterna
24. **O soto otoshi** (大外落): Grande caduta esterna

#### **Ma-sutemi (真捨身技): Di sacrificio anteriore**

1. **Hikikomi gaeshi** (引込返): Trazione ribaltante
2. **Sumi gaeshi** (隅返): Contrattacco curvato
3. **Tawara gaeshi** (俵返): Presa inversa del sacco di riso (Contrattacco alla falciata con entrambe le mani)
4. **Tomoe nage** (巴投): Lancio circolare
5. **Ura nage** (裏投): Lancio rovesciato

#### **Yoko-sutemi (横捨身技): Di sacrificio laterale e di avvolgimento**

1. **Daki wakare** (抱分): Separazione alta
2. **Yoko wakare** (横分): Separazione laterale
3. **Hane makikomi** (跳巻込): Scatto avvolgente
4. **Harai makikomi** (払巻込): Spazzata avvolgente
5. **Soto makikomi** (外巻込): Avvolgimento esterno
6. **O soto makikomi** (大外巻込): Grande avvolgimento esterno
7. **Uchi makikomi** (内巻込): Avvolgimento interno
8. **Uchi mata makikomi** (内股巻込): Avvolgimento sulla coscia interna
9. **Yoko gake** (横掛): Agganciamento laterale
10. **Kawazu gake** (河津掛): Agganciamento aggrovigliato



11. **Yoko otoshi** (横落): Caduta laterale
12. **Tani otoshi** (谷落): Caduta a valle
13. **Yoko guruma** (横車): Rotazione laterale
14. **Tama guruma** (弾車): Ruota di giada
15. **Kani basami** (蟹挟): Presa a tenaglia
16. **Uki waza** (浮技): Tecnica fluttuante
17. **Ude gaeshi** (腕返): Contrattacco sul braccio
18. **Yoko tomoe nage** (横巴投): Lancio circolare laterale

Questa classificazione, che forse attualmente quella più usata, si adatta certamente molto bene a quello spirito occidentale che tende a "incasellare" e a definire proprietà e caratteristiche di ogni fenomeno.

La diffusione e la comprensibilità di questa classificazione hanno portato l'attuale Kodokan a rivedere, nel 1982, il Go-kyo ed a formulare una suddivisione basata su 65 tecniche, ritenute maggiormente utilizzate in epoca moderna, suddivise non più in kyo, ma nei 5 gruppi Te, Koshi, Ashi, Ma Sutemi e Yoko Sutemi Waza.

## **Definizione di Katame Waza**

Nel judo, il termine "**Katame waza**" (固技) si riferisce a tecniche di controllo, sia eseguite in piedi (**Tachi waza**) che a terra (**Ne waza**), utilizzate per immobilizzare e/o controllare l'avversario.

Per "**Ne waza**" (寝技), il Judo si riferisce alla parte del combattimento a terra, dove si eseguono tecniche di controllo, immobilizzazioni, strangolamenti, leve articolari e ribaltamenti. È un'area cruciale del judo, in cui si applicano tecniche specifiche per gestire la situazione di combattimento a terra.

Questo gruppo di tecniche include le immobilizzazioni (**Osaekomi waza**), blocchi e leve articolari (**Kansetsu waza**) e strangolamenti (**Shime waza**).

### **Osaekomi waza (抑込技): Tecniche di immobilizzazione**

1. **Hon kesa gatame** (袈裟固): Immobilizzazione a fascia
2. **Kuzure kesa gatame** (崩袈裟固): Variante dell'immobilizzazione a fascia
3. **Ushiro kesa gatame** (後袈裟固): Controllo a fascia da dietro
4. **Kata gatame** (肩固): Immobilizzazione della spalla
5. **Kami shiho gatame** (上四方固): Immobilizzazione da sopra su quattro punti
6. **Kuzure kami shiho gatame** (崩上四方固): Variante Kami shiho gatame
7. **Yoko shiho gatame** (横四方固): Controllo laterale sui quattro punti

8. **Kuzure yoko shiho gatame** (崩横四方固): Variante Yoko shiho gatame
9. **Tate shiho gatame** (縦四方固): Controllo longitudinale su quattro punti (sopra)
10. **Uki gatame** (浮固): Controllo fluttuante con il ginocchio
11. **Ura gatame** (裏固): Controllo rovesciato

### **Kansetsu waza (抑込技): Tecniche di immobilizzazione**

1. **Ude garami** (腕緘): Torsione del braccio
2. **Ude hishigi juji gatame** (腕挫十字固): Leva al gomito a croce
3. **Ude hishigi ude gatame** (腕挫腕固): Leva al gomito con il braccio
4. **Ude hishigi hiza gatame** (腕挫膝固): Leva al gomito con il ginocchio
5. **Ude hishigi waki gatame** (腕挫腋固): Leva al gomito con il fianco
6. **Ude hishigi hara gatame** (腕挫腹固): Leva al gomito con l'hara
7. **Ude hishigi ashi gatame** (腕挫脚固): Leva al gomito con la gamba
8. **Ude hishigi te gatame** (腕挫手固): Leva al gomito con la mano
9. **Ude hishigi sankaku gatame** (腕挫三角固): Leva al gomito con controllo a triangolo
10. **Ashi garami** (足緘): Torsione della gamba
12. **Ura gatame** (裏固): Controllo rovesciato

### **Shime waza (絞技): Tecniche di strangolamento**

1. **Nami juji jime** (並十字絞): Strangolamento a croce normale
2. **Gyaku juji jime** (逆十字絞): Strangolamento a croce rovesciato
3. **Kata juji jime** (片十字絞): Strangolamento incrociato con la spalla
4. **Hadaka jime** (裸絞): Strangolamento a mani nude
5. **Okuri eri jime** (送襟絞): Strangolamento scivolato per i baveri
6. **Kata ha jime** (片羽絞): Strangolamento con controllo della spalla
7. **Katate jime** (片手絞): Strangolamento con una mano
8. **Ryote jime** (両手絞): Strangolamento con due mani
9. **Sode guruma jime** (袖車絞): Strangolamento con rotazione delle maniche
10. **Tsukkomi jime** (突込絞): Strangolamento spingendo il bavero
11. **Sankaku jime** (三角絞): Strangolamento a triangolo
12. **Do jime** (胴絞): Compressione del tronco
13. **Koshi jime** (腰絞): Strangolamento usando l'anca



## Programma tecnico per esame cinture

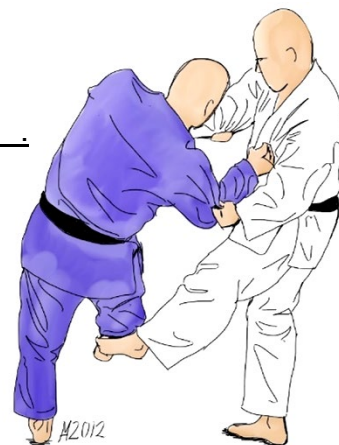
### 5° kyu cintura GIALLA

<u>REI</u>	Saluto
<u>RITSU REI</u>	Saluto in piedi
<u>ZA REI</u>	Saluto in ginocchio
<u>UKEMI</u>	Cadute
<u>USHIRO UKEMI</u>	Caduta all'indietro
<u>YOKO UKEMI</u>	Caduta laterale
<u>ZEMPO KAITEN UKEMI</u>	Caduta rotolata in avanti
<u>KUMI KATA</u>	Prese Fondamentali
<u>SHIZEN</u>	Posizioni
<u>SHINTAI</u>	Spostamenti in Ayumi Ashi

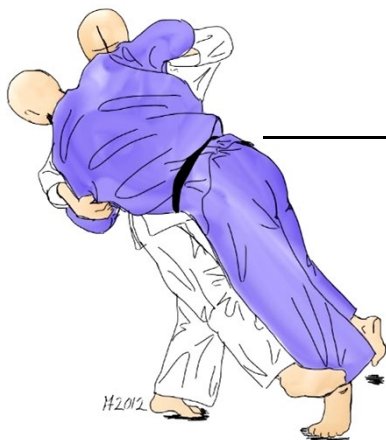
### NAGE WAZA

Tecniche in piedi di proiezione

DE ASHI BARAI  
(Spazzare il piede avanzante)



SASAE TSURI KOMI ASHI  
(Bloccare il piede tirando)



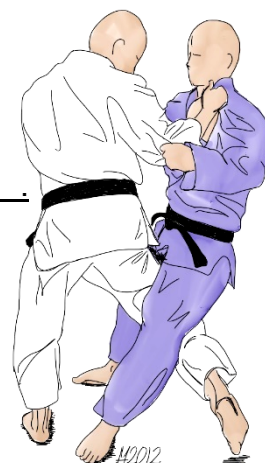
HIZA GURUMA  
(Ruota sul ginocchio)



O UCHI GARI  
(Grande falciata interna)



O SOTO GARI  
(Grande falciata esterna)

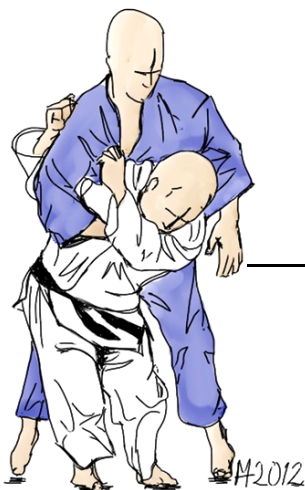


**Bushido 武 Kai Academy**  
誠名譽忠道義礼仁勇 Judo



### UKI GOSHI

(Tecnica d'anca fluttuante)



### O GOSHI

(Grande colpo d'anca)



### IPPON SEOI NAGE

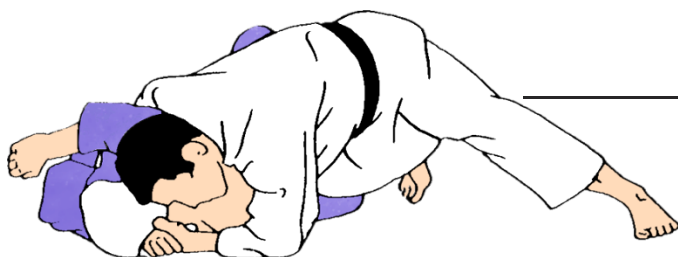
(Proiezione da sopra la schiena)

### MOROTE SEOI NAGE

(Proiezione da sopra la schiena)

### KATAME WAZA

Tecniche a terra di controllo

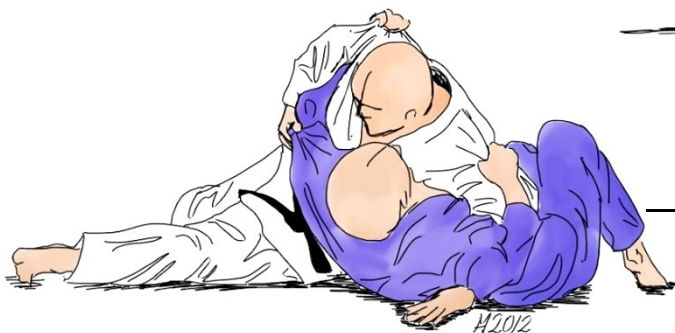


### KATA GATAME

(Controllo con la spalla)

### HON KESA GATAME

(Controllo fondamentale a fascia)



### KUZURE KESA GATAME

(Variante del controllo a fascia)

### NE WAZA

Lotta a terra (introduzione)

### NOGARE KATA

Forme di ribaltamento

### HAIRI KATA

Metodi di controllo delle prese

### YAKUSOKU GEIKO

Esecuzione alternata delle tecniche



Bushido 武士 Kai Academy  
誠名譽忠道義礼仁勇 Judo

## 4° kyu cintura ARANCIO

<u>REI</u>	Saluto
<u>RITSU REI</u>	Saluto in piedi
<u>ZA REI</u>	Saluto in ginocchio
<u>UKEMI</u>	Cadute
<u>USHIRO UKEMI</u>	Caduta all'indietro
<u>YOKO UKEMI</u>	Caduta laterale
<u>ZEMPO KAITEN UKEMI</u>	Caduta rotolata in avanti
<u>KUMI KATA</u>	Prese Fondamentali
<u>SHIZEN</u>	Posizioni
<u>SHINTAI</u>	Spostamenti in Ayumi Ashi
<u>NAGE WAZA</u>	Tecniche in piedi di proiezione



**KO SOTO GARI**  
(Piccola falciata esterna)



**KO UCHI GARI**  
(Piccola falciata interna)



**KOSHI GURUMA**  
(Ruota sulle bacino)



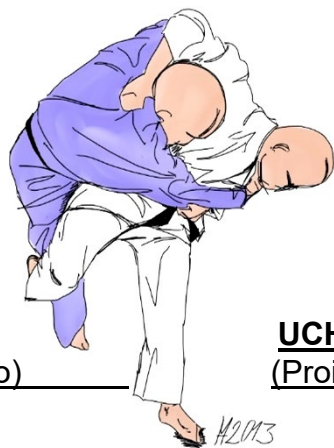
**TSURI KOMI GOSHI**  
(Sollevare sopra l'anca)



**OKURI ASHI BARAI**  
(Spazzata di entrambe i piedi)

**TAI OTOSHI**  
(Caduta su bloccaggio del passo)





**HARAI GOSHI**  
(Ruota sul bacino)



**UCHI MATA**  
(Proiezione con gamba su interno coscia)

**KATAME WAZA**

Tecniche a terra di controllo



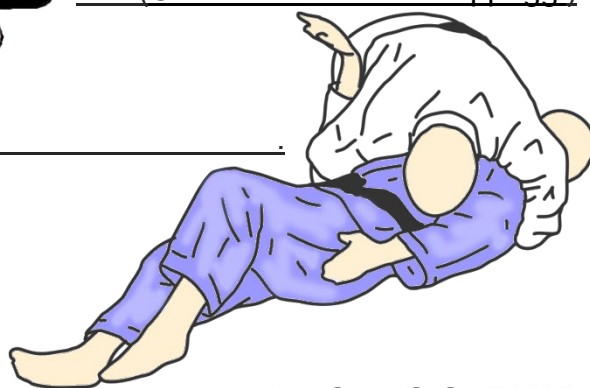
**KUZURE KAMI SHIHO GATAME**  
( Variante del controllo testa + spalla)

**YOKO SHIHO GATAME**  
(Controllo laterale a 4 appoggi)



**NE WAZA**  
**NOGARE KATA**  
**HAIRI KATA**  
**RANDORI**  
**SHIAI**

Lotta al suolo (introduzione)  
Forme di ribaltamento  
Metodi di controllo delle prese  
Combattimento  
Introduzione alla gara e termini arbitrali



**KAMI SHIHO GATAME**  
(Controllo da dietro (testa) a 4 appoggi)

**Elenco dei termini di arbitraggio impiegati in gara:**

**Hajime** Combattete

**Matte** (braccio teso con palmo diretto verso il tavolo della giuria), fermate e ritornate a posto

**Soremade** fine del combattimento

**Sonomama** (toccando i due combattenti) quando l'arbitro vuole verificare qualche cosa senza modificare la posizione dei combattenti durante la lotta a terra

**Yoshi** (toccando brevemente i due combattenti) riprendete il combattimento, dopo Sonomama

**Yuko** (braccio teso di fianco a 45 gradi, dita tese) vantaggio medio

**Waza-ari** (braccio teso di fianco a 90 gradi, dita tese)  
mezzo punto

**Waza-ari Awasete Ippon** (braccio teso di fianco a 90 gradi, dita tese, poi sale in posizione di Ippon) 2 Waza-ari ossia un Ippon

**Ippon** (braccio teso al di sopra la testa, dita tese) vittoria acquisita (punto), fine del combattimento

**Osae-komi** inizio dell'immobilizzazione (braccio teso in avanti a 90 gradi palmo verso terra)

**Toketa** uscita dall'immobilizzazione (agita il braccio teso in avanti a 90 gradi a destra e sinistra col palmo di taglio)

**Shido** (indica col dito il combattente sanzionato) sanzione lieve

**Hansoku-make** sanzione grave, che presa direttamente, comporta la squalifica.



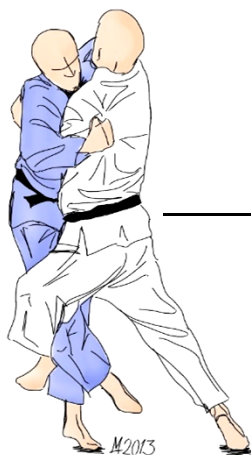
**Bushido 士 Kai Academy**  
誠 名 譽 忠 道 義 礼 仁 勇 Judo

武士道



## 3° kyu cintura VERDE

<u>REI</u>	Saluto
<u>RITSU REI</u>	Saluto in piedi
<u>ZA REI</u>	Saluto in ginocchio
<u>UKEMI</u>	Cadute
<u>USHIRO UKEMI</u>	Caduta all'indietro
<u>YOKO UKEMI</u>	Caduta laterale
<u>ZEMPO KAITEN UKEMI</u>	Caduta rotolata in avanti
<u>KUMI KATA</u>	Prese Fondamentali
<u>SHIZEN</u>	Posizioni
<u>SHINTAI</u>	Spostamenti in Ayumi Ashi
<u>HAPPO NO KUZUSHI</u>	Squilibrio in otto direzioni
<u>NAGE WAZA</u>	Tecniche in piedi di proiezione

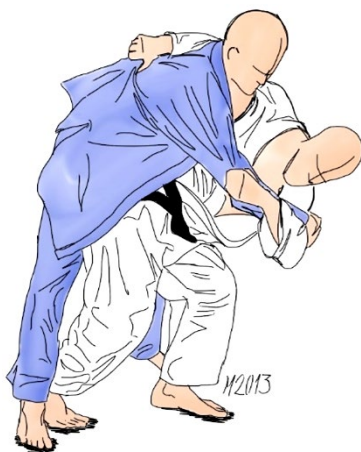


**KO SOTO GAKE**  
(Piccolo agganciamento esterno)



**HARAI TSURI KOMI ASHI**  
(Spazzata tirando e sollevando)

**TSURI GOSHI**  
(Preso in cintura  
e tirare sopra l'anca)



**HANE GOSHI**  
(Proiezione con anca  
e gamba interna)



**ASHI GURUMA**  
(Ruota sulla gamba, sotto ginocchio)

**YOKO OTOSHI**  
(Proiezione di sacrificio laterale)





**TOMOE NAGE**  
(Tecnica di sacrificio)



**KATA GURUMA**  
(Caricamento e ruota sopra le spalle)

**RENRAKU WAZA**  
**KAESHI WAZA**

Successione di tecniche  
Tecniche di contraccolpo

**KATAME WAZA**

Tecniche a terra di controllo

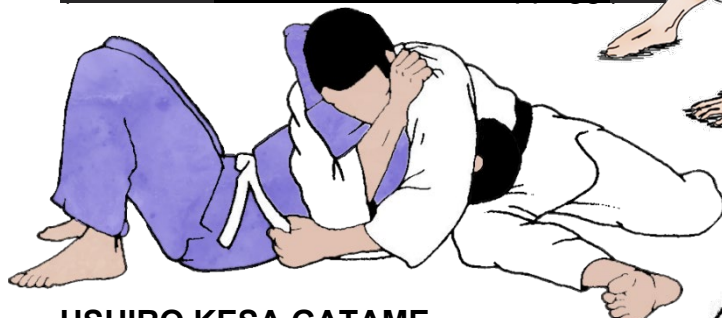


**TATE SHIHO GATAME**  
(Controllo da sopra a 4 appoggi)

**KUZURE YOKO SHIHO GATAME**  
(Variante controllo laterale a 4 appoggi)



**MAKURA KESA GATAME**  
(Controllo a fascia con "cuscino")



**USHIRO KESA GATAME**  
(Controllo a fascia da dietro)



**SHIME WAZA**

Tecniche di strangolamento

**KATA JUJI JIME**

(Strangolamento a croce normale e invertito)



**Bushido 武士 Kai Academy**  
誠 名 譽 忠 道 義 礼 仁 勇 Judo



## NAMI JUJI JIME

Strangolamento a croce normale



## GYAKU JUJI JIME

(Strangolamento a croce invertito)



## TSUKKOMI JIME

(Strangolamento spingendo con la spalla)

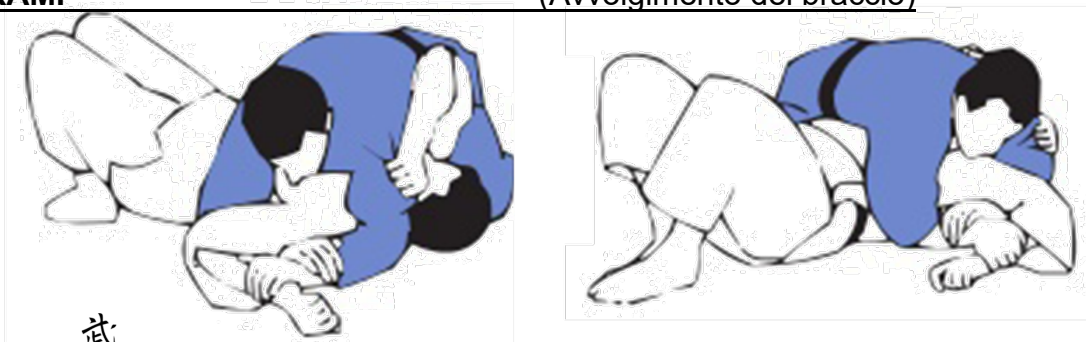


## KANSETSU WAZA

Tecniche di leve articolari

## UDE GARAMI

(Avvolgimento del braccio)



武  
Bushido 士 Kai Academy  
誠 名 譽 忠 道 義 礼 仁 勇  
Judo

**UDE HISHIGI JUJI GATAME**  
(Leva del braccio teso a croce)



**UDE HISHIGI UDE GATAME** (Leva del braccio teso al collo)



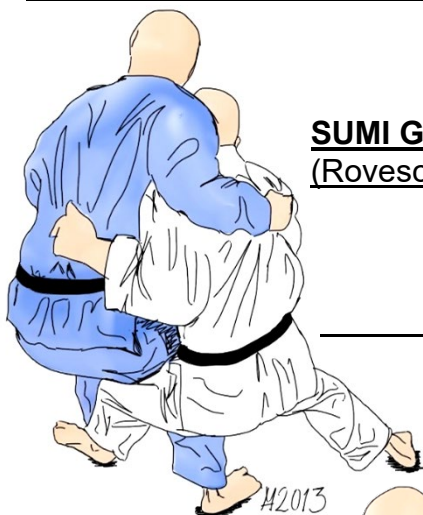
<b><u>NE WAZA</u></b>	<u>Lotta al suolo (introduzione)</u>
<b><u>NOGARE KATA</u></b>	<u>Forme di ribaltamento</u>
<b><u>HAIRI KATA</u></b>	<u>Metodi di controllo delle prese</u>
<b><u>RANDORI</u></b>	<u>Combattimento</u>
<b><u>SHIAI</u></b>	<u>Introduzione alla gara e termini arbitrali</u>

## 2° kyu cintura BLU

<u>REI</u>	Saluto
<u>RITSU REI</u>	Saluto in piedi
<u>ZA REI</u>	Saluto in ginocchio
<u>UKEMI</u>	Cadute
<u>USHIRO UKEMI</u>	Caduta all'indietro
<u>YOKO UKEMI</u>	Caduta laterale
<u>ZEMPO KAITEN UKEMI</u>	Caduta rotolata in avanti
<u>KUMI KATA</u>	Prese Fondamentali
<u>SHIZEN</u>	Posizioni
<u>SHINTAI</u>	Spostamenti in Ayumi Ashi
<u>HAPPO NO KUZUSHI</u>	Squilibrio in otto direzioni
<u>NAGE WAZA</u>	Tecniche in piedi di proiezione

### SUMI GAESHI

(Rovesciata laterale con leva interno)



### TANI OTOSHI

(Bloccaggio e caduta all'indietro)



### SUKUI NAGE

(Proiezione indietro a cucchiaio)



### UTSURI GOSHI

(Proiezione con sollevamento anca spostata)



### UKI OTOSHI

(Caduta fluttuante in avanti)

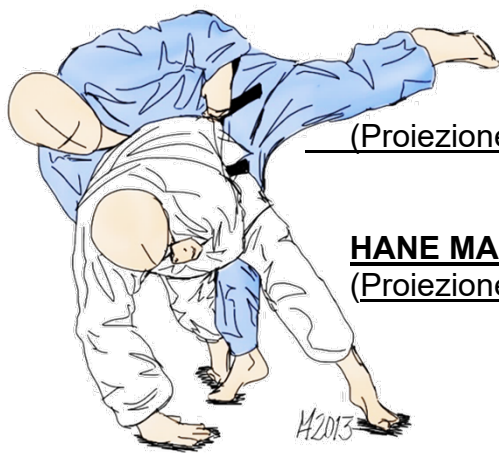


### O GURUMA

(Proiezione con grande ruota della gamba)

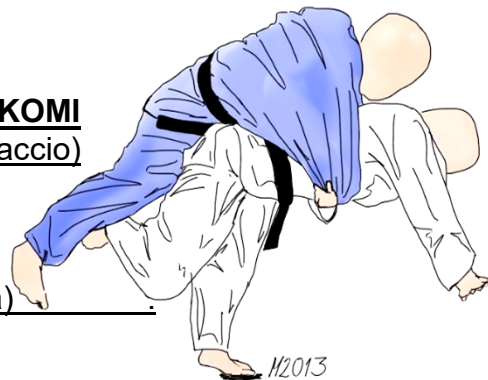






### SOTO MAKIKOMI

(Proiezione con avvolgimento del braccio)



### HANE MAKIKOMI

(Proiezione con avvolgimento ad ala)

### RENRAKU WAZA

Successione di tecniche

### KAESHI WAZA

Tecniche di contraccolpo)

### KATAME WAZA

Tecniche a terra di controllo (tutte)

### SHIME WAZA

Tecniche di strangolamento

### HADAKA JIME

(Strangolamento a mani nude)



### OKURI ERI JIME

(Strangolamento con entrambe i baveri)



### KATA HA JIME

(Strangolamento con il braccio a ala)



### RYOTE JIME

(Strangolamento con due mani)



**Bushido 武士 Kai Academy**  
 誠 名 譽 忠 道 義 礼 仁 勇 Judo

## KANSETSU WAZA

Tecniche di leve articolari

### UDE HISHIGI HIZA GATAME

(Controllo del braccio teso con il ginocchio)



### UDE HISHIGI HARA GATAME

(Controllo del braccio con addome (hara))



### UDE HISHIGI WAKI GATAME

(Controllo del braccio teso con l'ascella)



## NE WAZA

Lotta al suolo (introduzione)

## NOGARE KATA

Forme di ribaltamento

## HAIRI KATA

Metodi di controllo delle prese

## NAGE NO KATA

2° - 3° gruppo

## RANDORI

Combattimento

## SHIAI

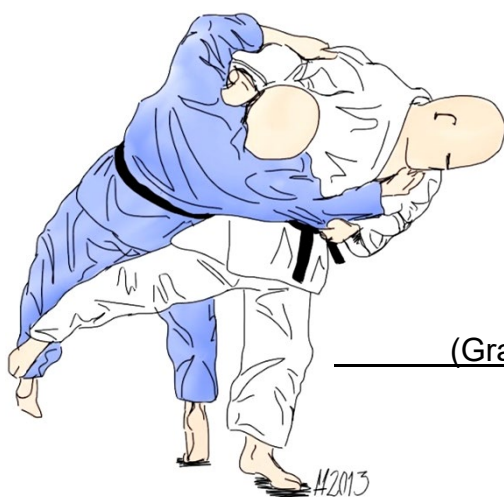
Introduzione alla gara e termini arbitrali





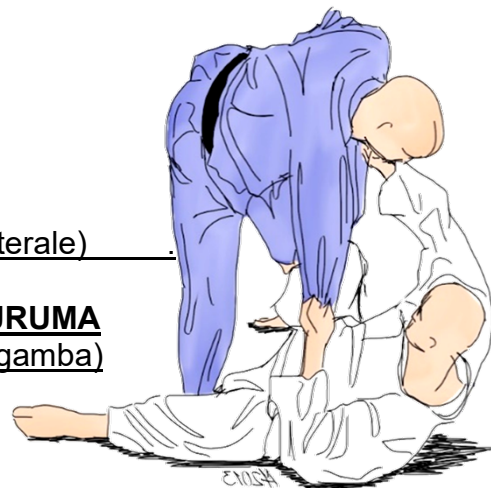
# 1° kyu cintura MARRONE

<u>REI</u>	Saluto
<u>RITSU REI</u>	Saluto in piedi
<u>ZA REI</u>	Saluto in ginocchio
<u>UKEMI</u>	Cadute
<u>USHIRO UKEMI</u>	Caduta all'indietro
<u>YOKO UKEMI</u>	Caduta laterale
<u>ZEMPO KAITEN UKEMI</u>	Caduta rotolata in avanti
<u>KUMI KATA</u>	Prese Fondamentali
<u>SHIZEN</u>	Posizioni
<u>SHINTAI</u>	Spostamenti in Ayumi Ashi
<u>HAPPO NO KUZUSHI</u>	Squilibrio in otto direzioni
<u>NAGE WAZA</u>	Tecniche in piedi di proiezione



## UKI WAZA

(Tecnica di sacrificio laterale)

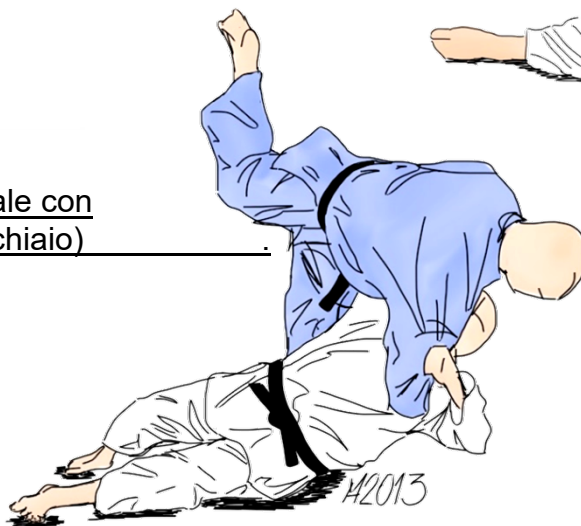


## O SOTO GURUMA

(Grande ruota esterna con gamba)

## YOKO WAKARE

(Tecnica di sacrificio laterale con entrambe le gambe a cucchiaio)



## YOKO GURUMA

(Contrattacco con ruota e sacrificio laterale)



## USHIRO GOSHI

(Grande ancata all'indietro)





**URA NAGE**  
(Lancio rovesciato all'indietro)



**SUMI OTOSHI**  
(Tecnica di braccia, caduta nell'angolo)

**YOKO GAKE**  
(Tecnica di sacrificio con agganciamento laterale)



**RENRAKU WAZA**  
**KAESHI WAZA**

Successione di tecniche  
Tecniche di contraccolpo

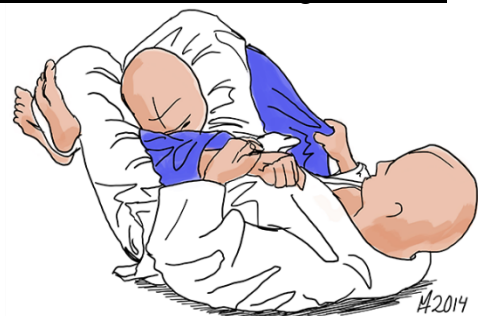
**KATAME WAZA**

Tecniche a terra di controllo

**SHIME WAZA**

Tecniche di strangolamento

**SANKAKU JIME**  
(Strangolamento a triangolo)



**KATA-TE JIME**

(Strangolamento con una mano)





**SODE GURUMA JIME**  
(Strangolamento con rotazione delle mani)



**KANSETSU WAZA**

Tecniche di leve articolari

**UDE HISHIGI ASHI GATAME**  
(Controllo del braccio teso con le gambe)



**UDE HISHIGI TE GATAME**  
(Controllo del braccio con la mano)



**UDE HISHIGI SANKAKU GATAME**  
(Controllo a triangolo del braccio con le gambe)



**NE WAZA**

Lotta al suolo (introduzione)

**NOGARE KATA**

Forme di ribaltamento

**HAIRI KATA**

Metodi di controllo delle prese

**NAGE NO KATA**

4° - 5° gruppo

**RANDORI**

Combattimento

**SHIAI**

Introduzione alla gara e termini arbitrali



## EXTRA GO KYO

### **Cintura ARANCIO**

- Ko Uchi Gaeshi
- Tsubame Gaeshi
- O Soto Gaeshi
- O Uchi Gaeshi
- Uchi Makikomi
- O Soto Makikomi

### **Cintura VERDE**

- Sode Tsurikomi Goshi
- O Tsuru Goshi
- Ko Tsuru Goshi
- Uchi Mata Sukashi
- Uchi Mata Gaeshi
- Uchi Mata Makikomi
- Harai Goshi Gaeshi
- Ko Uchi Makikomi
- Ko Uchi Gake
- Ura Gatame

### **Cintura BLU**

- Morote Gari
- Kuchiki Taoshi
- Kibisu Gaeshi
- Obi Otoshi
- Hane Goshi Gaeshi
- Hikikomi Gaeshi
- Tawara Gaeshi

### **Cintura MARRONE**

- Yama Arashi
- Obi Tori Gaeshi
- Daki Wakare
- Kani Basami
- Kawazu Gaeshi
- Te Guruma
- Ude Gaeshi
- Ashi Garami
- Uki Gatame



# ATEMI - WAZA 当て身技

## IL COLPO CHE VALE UNA VITA

Tecniche di percussione corporea

Il rispetto per la vita è un valor universalmente riconosciuto, e se fosse la nostra vita ad essere in pericolo, siamo innegabilmente giustificati a ricorrere ad ogni mezzo per sopravvivere.

Tuttavia, anche in situazioni in cui non ci troviamo in pericolo di vita, la capacità di tenere sotto controllo le altre persone è una fonte di fiducia psicofisica.

Pertanto ogni individuo ha in sé il desiderio di sapersi difendere da attacchi ingiustificati e insensati per salvaguardare la propria incolumità fisica, perciò diventa importante la conoscenza di tecniche di Atemi Waza.

Nelle Arti marziali e nelle discipline da combattimento le tecniche di percussione rivestono un ruolo di fondamentale importanza. Come e dove colpire sono stati per secoli argomenti esplorati in teoria ed in pratica, e sempre conoscenze custodite gelosamente all'interno delle Scuole che le avevano sviluppate. Il modo di colpire un avversario, la direzione e l'intensità del corpo, la parte del proprio corpo con cui colpire e la parte del corpo avversario da percuotere divennero una vera e propria scienza, esplorando tutte le infinite possibilità di applicazione, legate anche alla tipologia di scontro in atto.

Le tecniche di percussione che furono adottate nel judo dal suo ideatore Jigorō Kanō nel 1882 dopo uno studio approfondito, erano le tecniche di diversi antichi stili tradizionali giapponesi di jujitsu, accompagnate da Uke Waza (blocchi di difesa e parate).

Quando il Judo si sviluppò ulteriormente come disciplina sportiva, queste tecniche furono escluse dal suo repertorio competitivo, che si limita principalmente a proiezioni (nage waza) e prese (katame waza), sebbene insegnate nell'ambito dell'autodifesa, del kata e talvolta utilizzate nel randori informale, le tecniche di colpo sono proibite nelle regole delle competizioni di judo sportivo.

Kanō meditò profondamente sulle Atemi Waza e alla loro relazione con il Nage Waza, poiché voleva mantenere il carattere pratico dell'arte marziale così come la sua natura di educazione fisica e morale; a questo proposito introdusse tecniche di contrattacco contro le Atemi Waza all'interno del Nage No Kata (Randori No Kata): seoi nage, uki goshi, ura nage e yoko guruma.

La percossa portata con una parte del proprio corpo (solitamente con una o più parti del braccio (mani – pugni – gomiti) o della gamba (piedi, ginocchia, tibie), verso il corpo di un avversario viene genericamente indicata nelle Scuole marziali Giapponesi con il termine **“Atemi”**.

Le Atemi Waza o tecniche di colpo derivano dalla Scuola Tenshi Shin'yo, e vengono studiate come tecniche di autodifesa in cui gli attacchi vengono sferrati contro punti vitali



dell'avversario, per ferirlo, fargli perdere i sensi o persino ucciderlo, e vengono utilizzate soltanto come ultima risorsa in situazioni di grande pericolo.

**Atemi (当て身)** è composto da due parti principali: la prima deriva dal verbo **"ateru" (当てる)** che può avere diverse traduzioni, tra cui: portare a contatto, appoggiare, applicare, premere, urtare, battere; ma anche esporre alla luce o al sole, indovinare, assegnare qualcuno o qualcosa, destinare, chiamare, interrogare o indirizzare. Se la prima serie di termini è certamente adatta ad indicare una percussione fisica con lo scopo di ledere un avversario, non possiamo non considerare anche le altre possibili traduzioni, specie considerando che – senza voler ipotizzare una errata resa fonetica del termine – il verbo **"ataru"**, molto simile tanto nella resa fonetica che in quella grafica, con le sue possibili traduzioni, di toccare, urtare, colpire scontrarsi, battere, essere esposto, essere designato, vincere, opporsi, competere, risultare esatto, essere vincente, o subire un danno, parrebbe prestarsi un po' meglio a descrivere cause ed effetti di un pugno o di un calcio.

La parte finale del termine, ovvero **"mi" (身)** ha, tra le altre, le possibili di traduzioni di **"corpo"** e **"sé stesso"**, e quindi potremmo tradurre **"atemi"** come **"colpire col corpo"**, il che certamente rappresenta chiaramente lo scopo e la dinamica di un pugno e di un calcio.

Gli Atemi-waza, insieme ai Kansetsu-waza (tecniche di blocco articolare), potrebbero essere usati come parte del Kuzushi (rottura dell'equilibrio) e controllo del movimento dell'avversario per rendere più facili da applicare le tecniche successive (come proiezione e tenuta). In un programma radiofonico del 1926 intitolato "Judo, passato e presente", Jigoro Kano, il fondatore del Kodokan Judo, disse che *"Trovare un modo per fare randori e tenere competizioni che consentissero l'uso di atemi waza sarebbe estremamente difficile. Giudicare le tecniche lo sarebbe ancora di più."*

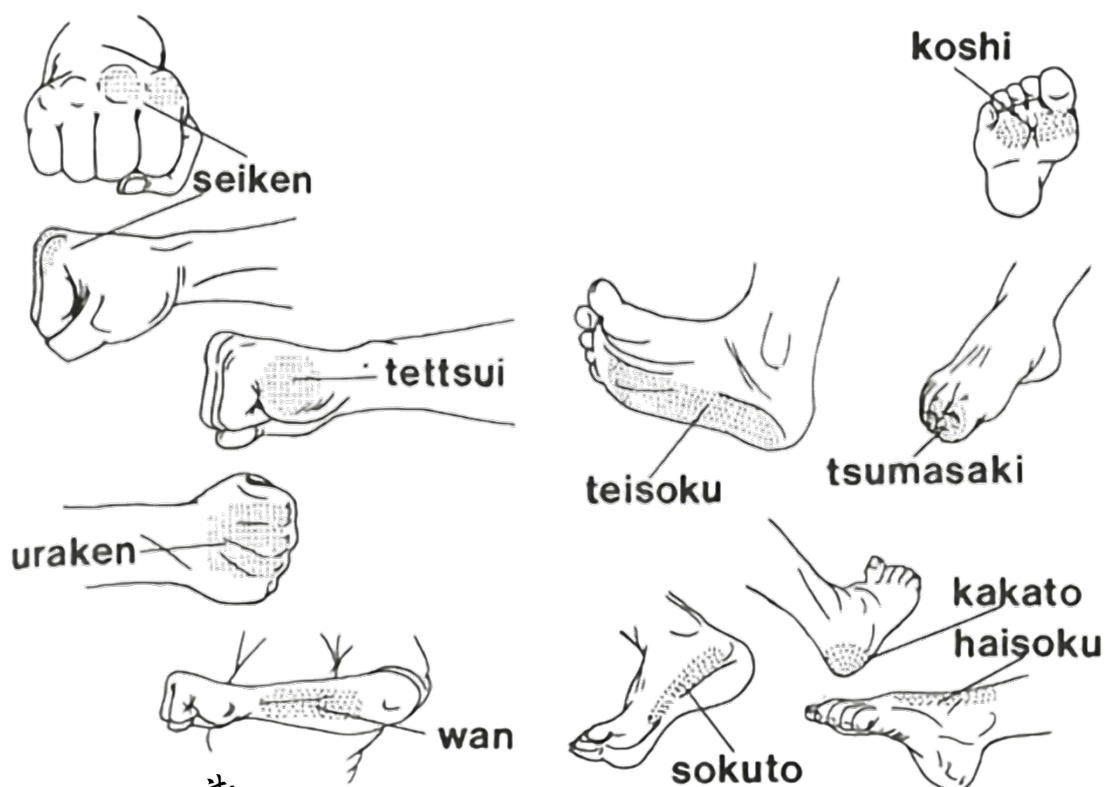
Le tecniche di percussione pertanto vengono usate per rompere l'equilibrio di un avversario e hanno due caratteristiche:

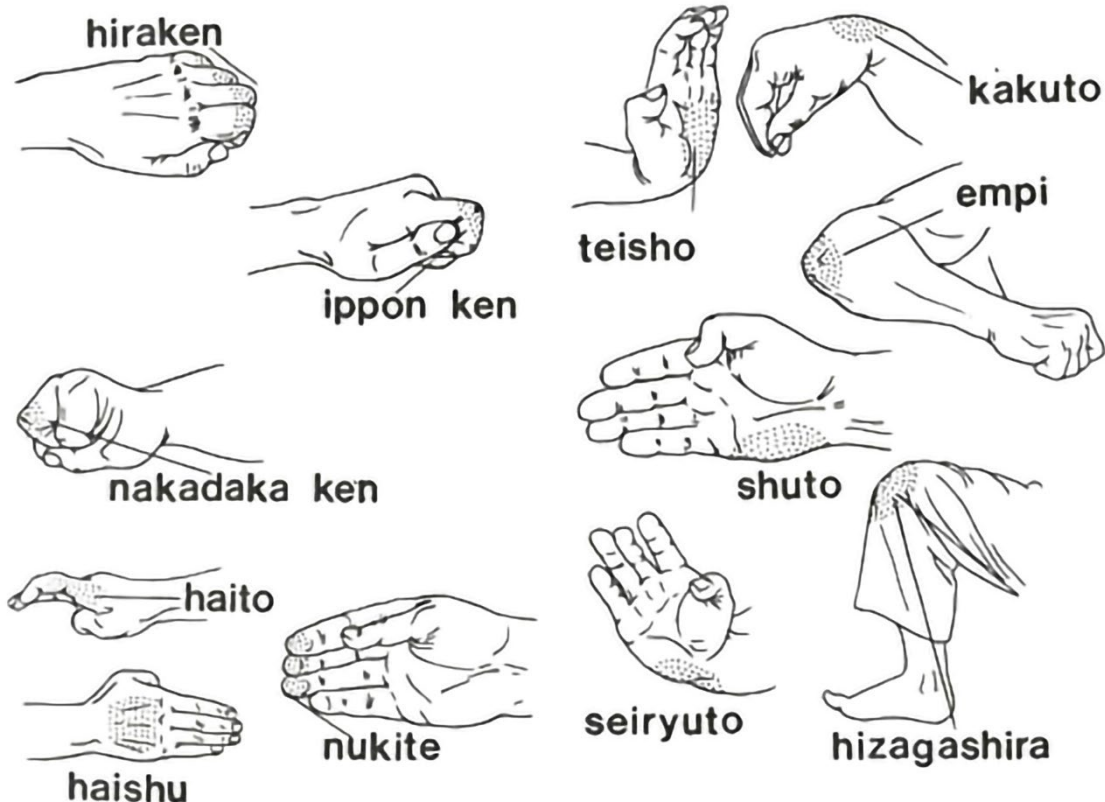
1. **HON ATE MI** (colpo finale/fondamentale), inflitto per danneggiare un avversario colpendo con pugni o calci i punti deboli fisiologici, con l'obiettivo di uccidere o infliggere lesioni;
2. **KARI ATE MI** (colpo provvisorio) colpo che sfrutta i punti deboli meccanici applicando forza in un punto, con l'obiettivo di trattenere un avversario con la minima forza rompendo l'equilibrio dell'avversario spostando il suo centro di gravità.

Di seguito le parti del corpo utilizzate per colpire:

1. **HIZA GASHIRA** (parte superiore del ginocchio)
2. **ASHI URA - TEISOKU** (pianta del piede)
3. **TSUMASAKI** (calcio con la punta del piede)
4. **HAISOKU** (calcio con il collo del piede)
5. **KOSHI** (calcio con la parte del piede immediatamente sotto le dita)

6. **SOKUTO** (calcio con la lama del piede (parte laterale))
7. **KAKATO** (tallone)
8. **RYOGAN TSUKII** (punta delle dita)
9. **NUKITE** (mano a punta di lancia)
10. **HIRAKEN** (pungo con tutte le nocche sporgenti)
11. **NAKADAKA KEN** (pugno con la nocca del dito medio al di fuori)
12. **IPPON KEN** (pugno con la seconda nocca dell'indice)
13. **SEIKEN** (pugno con le nocche)
14. **TETTSUI** (letteralmente martello, pugno chiuso, abductore del mignolo)
15. **URAKEN** (dorso del pugno chiuso, verso le nocche)
16. **TEGATANA** (taglio della mano, sciabolata con la mano)
17. **HAITO** (percossa con il lato interno della mano (lato del pollice ed indice))
18. **HAISHU** (colpo con il centro del dorso della mano aperta)
19. **HORYU** (fianco del pugno)
20. **KOBUSHI** (pugno)
21. **TSUKIDASHI** (mano tesa come se fosse una Katana che colpisce di punta)
22. **TEISHO** (base del palmo della mano)
23. **SHUTO** (mano aperta a taglio, abductore del mignolo)
24. **SEIRYUTO** (mano aperta a taglio, parte bassa del polso, tendine del flessore ulnare)
25. **KAKUTO** (polso a testa di gru, parte alta del polso)
26. **WAN / ZENWAN** (avambraccio, flessore ulnare del carpo)
27. **HIJI – EMPI** (gomito)

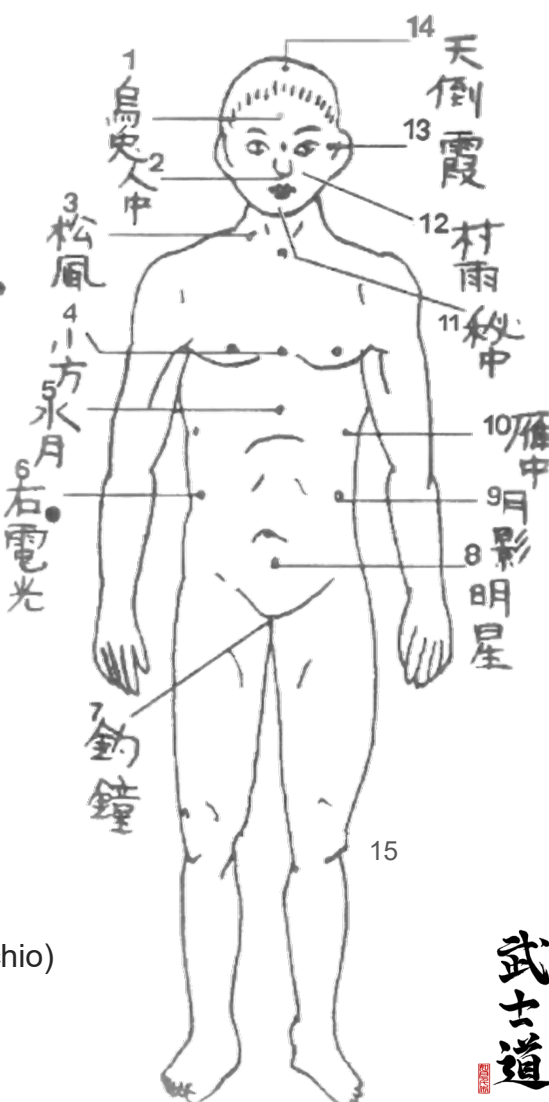




Di seguito i punti del corpo oggetto di attacco:

1. **MENOMA** (tra i due occhi)
- UTO** (parte alta del naso)
2. **JINCHU** (mascellare superiore)
3. **SAKOTSU** (clavicola)
4. **KYÔKOTSU** (sterno)
5. **SUIGETSU** (plesso solare)
6. **GETSUEI** (ipocondrio destro)
7. **TSURIGANE** (testicoli)
8. **MYOJO** (basso ventre - ipogastrio)
9. **DENKO** (ipocondrio sinistro)
10. **WAKI** (vertebre laterali)
11. **KACHIKAGE / AGO** (mento)
12. **DOKKO** (apofisi mastoide)
13. **KASUMI** (tempia)
14. **TENDO** (sommità della testa)
15. **HIZA KANSETSU / SHITSU** (articolazione del ginocchio)

講道館流



**Bushido 武士 Kai Academy**  
誠名譽忠道義礼仁勇

武士道

## **YOBISAKI – ATE - WAZA:** tecniche di percussione con la punta delle dita

- **Yubisaki-ate:** colpo con punta delle dita
- **Ryogan-tsuki :** colpo ad entrambi gli occhi con la punta delle dita, divise a due

## **UDE – ATE - WAZA:** tecniche di percussione con il braccio

### **A PUGNO CHIUSO**

- **Tsuki age :** montante, pugno dal basso verso l'alto
- **Tsuki dashi :** pugno allo stomaco con la punta delle dita
- **Tsukkake :** pugno diretto che colpisce con le nocche
- **Uchioroshi :** colpo verso il basso
- **Yoko-uchi :** colpo laterale con parte inferiore del pugno, corrispettivo al bordo ulnare
- **Uraken uchi:** colpo con la parte superiore del pugno
- **Ushiro-sumi-tsuki :** colpo d'angolo posteriore
- **Ushiro-tsuki :** colpo posteriore
- **Naname-ate :** colpo a pugno chiuso frontale incrociato
- **Seiken tsuki:** parte anteriore del pugno (zona delle nocche)
- **Tetsui uchi – Tetsui otoshi uchi:** “pugno a martello” si esegue colpendo con la mano chiusa, con la parte del taglio della mano dall'alto verso il basso.
- **Mawashi tetsui uchi:** pugno a martello circolare
- **Tobikomi tsuki:** pugno eseguito scivolando con la gamba anteriore
- **Uraken:** colpo di pugno con il rovescio della mano (nocche)
- **Shimo-tsuki :** colpo verso il basso

### **A MANO APERTA**

- **Kirioroshi :** colpo di coltello verso il basso
- **Haishu uchi:** colpo col dorso della mano
- **Haito uchi:** colpo con il taglio interno della mano
- **Shuto/shito uchi:** colpo con il taglio esterno della mano
- **Tensho ate:** colpo con l'osso del palmo della mano
- **Suri Age:** colpo palmo della mano
- **Naname-uchi :** colpo di mano con coltello obliquo in direzione della mascella
- **Seryuto ate:** mano a sciabola, simile al tensho ate, ma si colpisce solo con la parte esterna dell'osso
- **Ryogan-tsuki :** colpo alla gola
- **Kakuto ate:** colpo con il polso

## **HIJI – ATE - WAZA:** tecniche di percussione con il gomito

- **Yoko Hiji:** colpo con punta del gomito
- **Empi-uchi :** colpo con il gomito
- **Mae hiji ate:** gomitata in avanti

- **Mawashi hiji ate:** gomitata circolare
- **Otoshi hiji ate:** gomitata dall'alto verso il basso
- **Yoko hiji ate:** gomitata laterale
- **Kami-ate - Age hiji ate:** gomitata verso l'alto
- **Ushiro-ate - Ushiro empi uchi :** colpo posteriore con gomito
- **Morote mae hiji ate:** doppia gomitata in avanti
- **Morote ushiro hiji ate:** doppia gomitata all'indietro

### **ASHI - ATE - WAZA: tecniche di colpo con le gambe**

- **Mae-ate :** ginocchio anteriore
- **Mae-geri :** calcio frontale
- **Naname-geri :** calcio circolare
- **Taka-geri :** calcio frontale alto
- **Ushiro-geri :** calcio all'indietro
- **Yoko-geri :** calcio laterale
- **Gedan geri:** calcio basso col dorso del piede
- **Kekomi geri:** calcio a spinta dall'alto verso il basso
- **Mae geri kekomi:** calcio frontale diretto a spinta a denti di tigre (o con la pianta)
- **Mawashi geri:** calcio circolare a denti di tigre (o con il dorso)
- **Mae tobi geri:** calcio frontale saltando
- **Ura mawashi geri:** calcio circolare rovescio, si colpisce con la pianta del piede
- **Uchi mawashi geri:** calcio circolare rovescio, si colpisce col tallone
- **Ushiro geri:** calcio diretto all'indietro
- **Ushiro ura mawashi geri:** calcio circolare all'indietro
- **Sokuto geri (o yoko geri):** calcio col taglio esterno del piede
- **Ushiro sokuto geri - ushiro yoko geri:** calcio all'indietro col taglio esterno del piede
- **Kansetsu geri - fumikomi geri:** calcio basso all'articolazione col taglio esterno
- **Nidan tobi geri:** doppio calcio saltando
- **Shito geri:** calcio basso con l'alluce all'insù che impatta (si può impattare anche con tutte le dita: in questo caso assume il nome di **tsumasaki geri**)
- **Kakato mae geri:** calcio frontale col tallone
- **Otoshi kakato geri:** calcio dall'alto al basso col tallone (di solito lo si fa gedan, perché per farlo jodan bisogna essere capaci di fare la spaccata da in piedi)
- **Ushiro kakato geri:** calcio all'indietro col tallone
- **Hiza geri:** ginocchiata in avanti
- **Hiza ate:** ginocchiata dal basso verso l'alto (nell'eseguire la tecnica, di solito con le mani si prende la testa dell'avversario e la si porta al ginocchio)
- **Mae hiza geri:** ginocchiata in avanti frontale
- **Mae hiza gashira ate:** ginocchiata dal basso verso l'alto





## AZIONI SUL POLSO

Il lavoro sulla mano e quindi l'azione sull'articolazione del polso, per risultare efficace, necessita di un punto di "ancoraggio" affinché non vi sia una via di fuga alla leva articolare, dunque sono le strutture articolari, "fissate" nell'angolo ideale, a garantire il pieno controllo e la riuscita della tecnica. Nelle tecniche che andiamo ad analizzare il comune denominatore è che si effettuano azioni motorie di torsione, abduzione, flessione del polso e contemporaneamente se ne impedisce la normale risposta motoria e biomeccanica, creando un "conflitto" doloroso e impedente.

### **IKKYO** (il primo principio, il principio primo)

Ikkyo non dà l'impressione di essere efficace come altre leve dolorose e non ha la spettacolarità delle proiezioni. Ikkyo costringe ad utilizzare sensibilità e maestria; lo stesso corpo diventa Ikkyo. Il movimento, la stabilità, la relazione, il nagare (il fluire dell'energia) che Ikkyo comporta diventano parte di noi stessi, e non siamo di fronte allo specifico di una tecnica. In un certo senso Ikkyo condensa tutto il principio dell'Aikido. Forse era questo che intendeva O Sensei con il suo famoso kuden "Ikkyo per una vita".

La pratica di Ikkyo affina la sensibilità nel canalizzare le forze, in una varietà infinita di variabili relazionali. Essendo una tecnica estremamente pulita (semplice, per questo difficile), tutta l'attenzione viene rivolta al principio. Non c'è mai un ikkyo uguale ad un altro. Probabilmente O Sensei ha inserito nell'Aikido tecniche di "principio" per guidare le altre che ne derivano. Ed è proprio il caso di Ikkyo nei riguardi di tutto il Katame waza. Ikkyo è maestro nel principio di yawara (assecondare) dove non devo costringere il mio partner alla resa con leve articolari, proiezioni, sgambetti. Io devo fare con il controllo del solo movimento e della sua forza. In ikkyo c'è l'omote, l'entrata, la gestione della contrapposizione delle forze e l'ura, dove ci si armonizza (awase) con la forza dell'avversario in una spirale di neutralizzazione, senza contrastarla.

**Nikkyo, Sankyo e Yonkyo** sono il naturale prolungamento di Ikkyo. Cambiano determinate condizioni: ad esempio l'angolo di controllo del gomito è troppo ottuso e quindi si perde il controllo di uke, per cui si sposta il fulcro del lavoro ad una distanza superiore, il polso (la compressione del nervo, il dolore, sono solo uno degli aspetti); l'angolo ancora diverso suggerisce di utilizzare Sankyo e una torsione del polso, invece della compressione; se il pugno è chiuso e può diventare ostico il lavoro di Sankyo si può optare per Yonkyo ed il controllo attraverso l'uso dell'avambraccio (anche qui la pressione sul nervo radiale è un di più possibile, ma non essenziale). Nella tradizione marziale del ju jutsu il dolore, il trauma, avevano una funzione predominante, nel Judo e nell'Aikido diventano secondari, quasi rozzi, fuorvianti rispetto l'opzione etica e strategica dell'Aikido che predilige il controllo di uke attraverso il movimento. L'epilogo più comune di Ikkyo, Nikkyo, Sankyo e Yonkyo è il controllo (katame waza), ma può essere anche un nage (lancio).

### **KOTE GAESHI** (rovesciamento esterno del polso)

Si tratta di un movimento composto da flessione ed extrarotazione della mano. La contemporaneità di queste combinazioni motorie crea a livello della articolazione del polso una torsione lungo l'asse longitudinale dell'avambraccio che da origine ad uno stiramento dei seguenti muscoli: estensore comune delle dita, estensore radiale lungo del carpo, i pronatori (pronatore quadrato, grande palmare), flessore ulnare del carpo anche i legamenti che stabilizzano l'articolazione possono danneggiarsi, il legamento radio carpale dorsale i due legamenti collaterali la membrana interossea.

### **KOTE HINERI – NIKKYO** (torsione del polso)

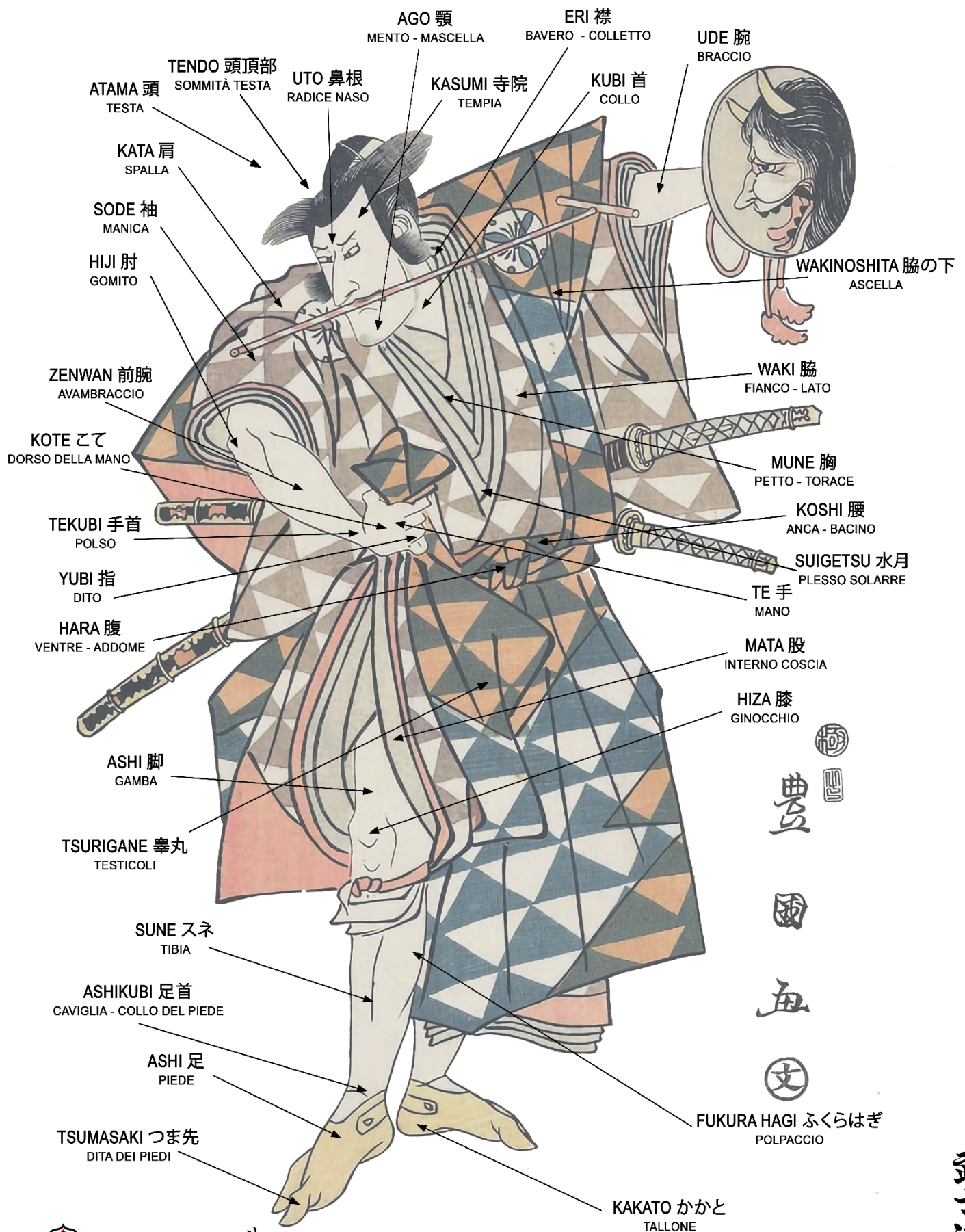
Si crea una flessione abbinata ad una intrarotazione ed una abduzione della mano, in concomitanza si blocca la naturale intrarotazione del gomito (reazione biomeccanica conseguente alla torsione effettuata sul polso) agendo ulteriormente sull'articolazione. A livello biomeccanico i muscoli interessati da un'azione di questo tipo sono: il cubitale posteriore (o estensore ulnare del carpo), l'estensore comune delle dita, estensore radiale lungo del carpo, i supinatori, breve e lungo. Per quanto riguarda i 59 legamenti, sicuramente si ha sofferenza nel radio-carpale dorsale I collaterali, radiale e ulnare. Intercarpali membrana interossea

### **KOTE MAWASHI – SANKYO** (rotazione verso l'interno del polso)

Questo movimento è caratterizzato da due fondamentali fattori: il primo è una torsione in intra rotazione della mano sul suo asse longitudinale, l'altro è il blocco dell'articolazione del gomito a circa 90°. A soffrire sono soprattutto i seguenti muscoli: supinatori, lungo e breve, palmare lungo, flessore profondo delle dita, grande palmare. Tra i legamenti interessati vi sono: i collaterali, radiale e ulnare, inter carpali, carpo-ulnare palmare. Il lavoro appena descritto non tiene conto della risposta di uke che nella sua azione di continua ricerca di annullare l'effetto della leva, adotta sistemi di spostamento tecnici tra cui rientra anche la caduta (ukemi) adottata come mezzo cosciente di taisabaki nello spazio.

# PARTI DEL CORPO UMANO IN GIAPPONESE

## JINTAI NO KAKUBU - 人体の各部



## TANDEN 丹田 “ENERGIA ADDOMINALE” E HARA 腹.

Un termine del Judo tradizionale, che oggi purtroppo sta scomparendo, è tanden 丹田. Solitamente, nel Judo occidentale, per tanden si intende il centro gravitazionale, il baricentro del corpo umano, che è l'area addominale sottostante l'ombelico, ma non è solo questo. In Oriente si ritiene che in quest'area vi sia il nucleo del Ki 氣 (energia vitale, universale), che in questo caso per i giapponesi prende il nome di hara 腹. Sia il tanden, l'hara che il Ki sono elementi fondamentali in tutte le forme di medicina asiatica dall'agopuntura, allo shiatsu 指圧, l'ayurveda e tante altre.

La traduzione di tanden 丹田 è molto esplicativa: tan 丹 richiama il significato di essenza riferito proprio alla medicina, e den 田 significa campo di riso. Il tanden dunque non è un punto, ma una distesa che attraversa il basso addome e che, come una risaia, si può dividere in più sezioni. Questo punto non ha quindi una grandezza o posizione definibile. La sua posizione slitta più in basso e perfino fuori del corpo, quando la parte superiore del corpo è inclinata in avanti o all'indietro.

Tra tanden ed hara non c'è differenza, nella loro interpretazione forse cambia leggermente il tipo di energia a cui fanno riferimento: per il tanden più fisica; per l'hara più vicina al Ki.

Nel Judo ogni gesto tecnico fluisce dal tanden per raggiungere la sua perfezione ed il tanden è il centro motore di ogni nostro movimento, la consapevolezza del proprio centro di gravità è essenziale se si vuole sviluppare e migliorare la propria tecnica.

Studi di biomeccanica del Judo che hanno voluto assegnare al tanden un punto definito, hanno dimostrato che il posizionamento del baricentro generale biomeccanico e la posizione del tanden non coincidono, essendo quest'ultimo spostato in avanti con la sua proiezione sulla superficie trapezoidale ottimale di circa l'1,6%, e più in basso di circa l'1%. Ciò nonostante, tra baricentro e tanden esiste un'importante sinergia, e gli esercizi per il suo potenziamento sono validissimi.

In un antico testo giapponese che tratta del modo di mantenersi in salute, nel capitolo della respirazione, si legge così:

*“Mettetevi distesi, o meglio seduti, col busto dritto e rivolti verso il sol levante. Fate trenta respirazioni molto profonde. Tenete gli occhi socchiusi in modo che possiate respirare profondamente e con calma. Stringete i denti ed esalate il respiro dalla bocca, espellendo l'aria lentamente come una brezza mattutina che scaccia la nebbia. Inspirate piano con il naso e rinfrescherete il vostro sangue riempiendo il vostro tanden con l'aria fortificata dai raggi del sole, alla maniera dei fiori che assorbono le onde dell'etere”.*

In pratica riempiendo l'addome d'aria, si mantiene molto meglio l'equilibrio; questo è dovuto alla corrispondenza che c'è tra baricentro e addome.



## Energia, stato Mentale e Spirito

L'armonia perfetta tra mente e corpo è lo stato ideale del Judo. Ogni Judoka dovrà adattarsi progressivamente prima di aver preparato il proprio corpo a questo stato spirituale eccezionale. Non soltanto risolverà il più presto possibile i suoi problemi di irrigidimento, paura e altri atteggiamenti inibitori, ma si sforzerà di non accordare un'importanza troppo grande alle sue azioni e a quelle degli avversari. Manterrà uno spirito vigile, attento ad ogni cosa, ma senza privilegiarne alcuna. Sarà presente in ogni istante, aperto a tutto quanto può accadere, concentrato ma rilassato. Lo spirito flessibile, fluido come l'acqua, ricettivo, che si adatta a tutte le situazioni, sarà tuttavia inafferrabile. Ad ogni azione dell'avversario, il Judoka deve opporgli il vuoto, il nulla. Con un simile stato mentale (e fisico), tutte le schivate, ma anche tutti gli attacchi divengono possibili.

### Ki - 氣

Un dizionario giapponese definisce Ki come mente, spirito o cuore. Vi sono elencate centinaia d'espressioni in cui è usata la parola Ki, per la maggior parte modi correnti per esprimere stati d'animo, tipi d'atteggiamento o carattere.

Nelle discipline e medicina orientali, la parola Ki sta ad indicare una forma sottile d'energia. Ki è la forza vitale, una fonte interna d'energia. Come Zen e Satori il termine Ki è diventato negli ultimi tempi d'uso comune nelle lingue occidentali. Tuttavia, mentre sono stati scritti molti libri sullo Zen per gli occidentali, pochissimi hanno trattato l'argomento del Ki. I concetti profondi sono difficili da definire ed in ogni caso anche una definizione accurata non può sostituire l'esperienza diretta nell'arrivare ad una migliore comprensione del Ki.

La parola Ki deriva dal concetto originario cinese di Chi o Qi, introdotto in occidente con l'agopuntura e il Tai Chi Ch'uan. Ma l'antico modo di pensare cinese nei riguardi della vita è così lontano dal nostro che può essere di scarsa utilità in riferimento allo studio del Ki.

Alcuni ricercatori hanno tentato di soddisfare l'esigenza della mente moderna d'avere prove tangibili di ciò che è impercettibile. La fotografia a raggi infrarossi e foto scattate in un campo magnetico ad alta frequenza sembrano rivelare un'immagine dell'aura (umana). Tracciati di resistenza epidermica ad elettricità a basso voltaggio sembrano seguire i meridiani dell'agopuntura per indicare la direzione del flusso Ki. Ma nessuna di queste ricerche ha veramente attirato l'attenzione dell'ambiente scientifico. I primi filosofi occidentali tentarono senza successo di provare matematicamente l'esistenza di Dio, tuttavia la mente ha sempre eluso ogni tentativo di esplorare e definire la propria essenza.

È molto più facile dimostrare il Ki che cercare di misurarlo o contenerlo. Esso opera in accordo a principi definiti. La sua azione lascia tracce fisiche che possono venir facilmente riconosciute. Per maggior chiarezza, si può assumere come definizione operativa la seguente:



Il Ki è un'energia universale, capace di infinita espansione e contrazione, che può essere diretta, ma non contenuta dalla mente.

Il Ki non può essere percepito direttamente dai sensi o misurato con una macchina. Tuttavia esso non è soltanto un concetto. È una forza reale che è possibile percepire intuitivamente e dirigere mentalmente. Pur vivendone sempre a contatto e dipendendo dall'aria che respiriamo, raramente la notiamo o apprezziamo la sua importanza. Così come l'aria e l'acqua, il Ki è la fonte della nostra vitalità. È quella qualità misteriosa che distingue una persona sana da una malata, una viva da una morta. Il nostro Ki si indebolisce quando non arriviamo a comprenderne la natura originaria. Sebbene ogni frammento di prova scientifica indichi l'unità di mente e corpo, ci comportiamo come se fossimo separati. La vecchia nozione filosofica dell'uomo come uno spirito all'interno di una macchina può essere fuori moda, ma non del tutto sbagliata. Il modo migliore di rafforzare il Ki è capire e praticare l'unità di corpo e mente.

## Kiai - 気合

La parola giapponese Kiai viene tradotta a volte come grido o urlo. Il Kiai non implica un'emissione di voce, così come invece i film orientali di arti marziali hanno reso popolare. La parola Kiai significa letteralmente congiungimento o unione del Ki (con il Ki). In questo senso è possibile anche un Kiai silenzioso. Ogni emissione di voce con il Ki è Kiai, sia alta che bassa, sia parlando che gridando. Il segreto del Kiai è di estendere il Ki con forza prima di parlare e non interferire con la voce producendo tensione nella gola.

Ci si può concentrare sul Kiai emettendo un suono mentre si visualizza un'immagine penetrante. Il suono "i – iai – i" è molto efficace per concentrarsi nel passaggio del Ki attraverso un oggetto. Il suono inizia dall'addome, si espande, poi si affina, si concentra di nuovo come una lunga lente assottigliata. Se lo effettuate senza rilassarvi completamente, vi causerà soltanto un gran mal di gola. Non esagerate nella pratica del Kiai, o sforzerete troppo la voce. L'intento non è nel volume. Lo scopo del Kiai è ottenere un effetto di purificazione e l'unità mente-corpo in un solo istante. Dovete sentire il movimento del Ki come una folata di vento che passa su di voi e va oltre. Lasciate che la voce vi sia trascinata dentro. Il silenzio che segue un buon Kiai è ben distinto.

È tradizione ricordare la leggendaria capacità detenuta dai samurai, che con il Kiai potevano bloccare una persona sul loro cammino.

# I KATA NEL JUDO

Ci sono due modi principali per praticare Judo: **Kata** e **Randori**. Kata letteralmente significa “*Forma*” e viene praticato seguendo un sistema formale di esercizi prestabiliti, mentre i Randori, che significa “*Esercizio libero*” permette ai due praticanti di attaccare e difendersi reciprocamente, secondo le loro abilità e preferenze di tecniche.

L'abilità nel kata consiste nel “recitare” nel migliore modo possibile, cioè credibile e coerente, le parti stabilite, mentre l'abilità nei Randori è quella di creare situazioni ottimali per poi poter attaccare e proiettare Uke.

Jigoro Kano, per usare una similitudine linguistica, paragonava i Kata alla grammatica e i Randori al libero componimento.

I kata sono quindi una forma fondamentale interdipendente d'attacco e difesa. Al tempo di Kano esistevano già diversi Kata, la maggior parte dei quali utilizzava spade, pugnali o venivano praticati con abiti particolari. I kata sono patrimonio comune alle vecchie scuole di ju Jitsu, tant'è vero che J. Kano li introdusse dalle due principali scuole (Ryu) che frequentò, la Tenjinshin'yo Ryu e la Kito ryu.

Kano decise di creare delle forme più corrispondenti al suo tempo e più adatte alle tecniche utilizzate nel Randori.

I Kata oggi riconosciuti dal Kodokan Judo institute di Tokyo, e quindi più studiati e più rappresentativi dello spirito e dello stile, sono 9.

Il loro obiettivo, il loro carattere, i loro ritmi, sono differenti come lo sono i modi di attacco e di difesa; ma l'insieme di questi kata viene a dimostrare la teoria e la pratica dei diversi aspetti del Judo.

Ognuno è un'illustrazione, una dimostrazione, ma anche una stretta combinazione ed un insegnamento fondato sui principi base del Judo: massima efficacia e impiego totale dell'energia disponibile. Ogni sbilanciamento è stato pensato, ogni difesa è esattamente quella che risponde meglio all'attacco, ogni presa è nello stesso tempo necessaria e sufficiente, concentrata e completa.

L'esecuzione di un Kata è una prova fisica dura per lo sforzo impiegato, per la tensione spirituale dovuta alla preoccupazione della perfezione di stile, alla ricerca dei movimenti esatti e completi.

Nei Kata troviamo i tre principi fondamentali del Judo:

- Impiego massimo dell'energia: massima efficacia per minimo sforzo
- La prosperità ed il miglioramento reciproco; il Kata è un lavoro di gruppo che cura sia il perfezionamento personale che il valore dimostrativo ed educativo.
- Adattabilità e cedevolezza per meglio sfruttare a proprio vantaggio la situazione.

I Kata ad oggi riconosciuti sono:

1. **RANDORI NO KATA** (forma di pratica libera che comprende due kata)
  - **NAGE NO KATA** (forma delle proiezioni)
  - **KATAME NO KATA** (forma delle immobilizzazioni o del controllo)
2. **KIME NO KATA** (forma della decisione)
3. **JU NO KATA** (forma della cedevolezza)
4. **KODOKAN GOSHIN JUTSU** (forma di autodifesa moderna del Kodokan)
5. **ITSUTSU NO KATA** (le cinque forme)
6. **KOSHIKI NO KATA** (le forme antiche)
7. **SEIRYOKU ZEN'YŌ KOKUMIN TAIKU NO KATA** (forme per l'educazione fisica)
8. **KODOMO NO KATA** (forme per bambini)

Esistono altri Kata non ufficialmente riconosciuti dal Kodokan, perché ritenuti spurii o non creati da Kano, tuttavia continuano ad essere impiegati e sono:

1. **GO NO SEN NO KATA** (forma dei contrattacchi), ideato da Mikinosuke Kawaishi (1899-1969), è il Kata dei Contrattacchi (Kaeshi Waza), consiste in 12 tecniche il cui insieme vuole costruire un esempio esaustivo di situazioni in cui poter applicare il principio Go NO SEN (contrasto dell'iniziativa).
2. **GO NO KATA** (forma della forza), è stato il primo Kata del Judo, ma è caduto in disuso dopo la morte di Kano, il quale ne abbandonò lo sviluppo in favore del Ju No Kata. Le tecniche del GO NO KATA dimostrano l'uso appropriato della forza, della potenza e della durezza come contraltare del principio del JU, cioè cedevolezza.
3. **NAGE URA NO KATA** (forma di contrattacchi al Nage No Kata), ideato da Kyuzo Mifune (1883-1965, 10° dan), allievo di J. Kano, consiste in 15 tecniche il cui insieme vuole mettere in evidenza i principi alla base del contrattacco nelle tecniche di proiezione.

## RANDORI NO KATA 乱取りの形

forma di pratica libera

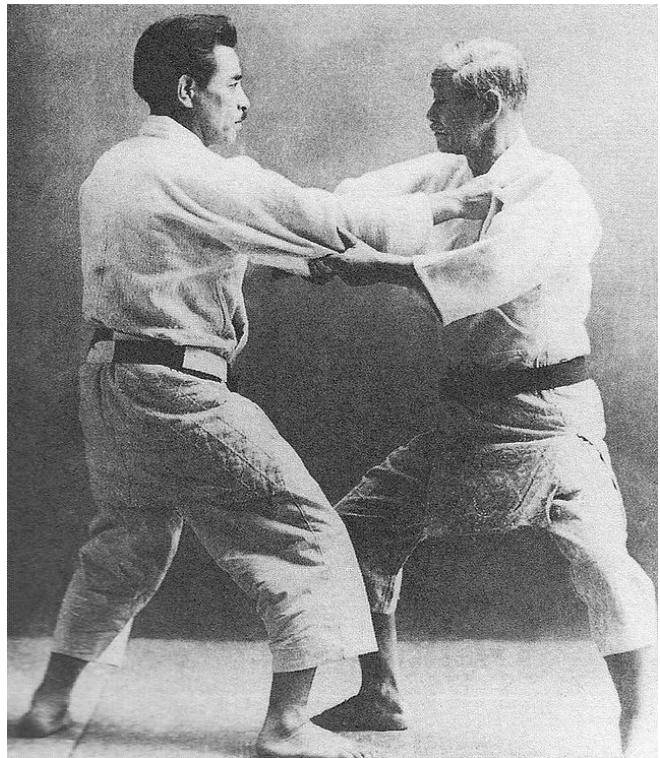
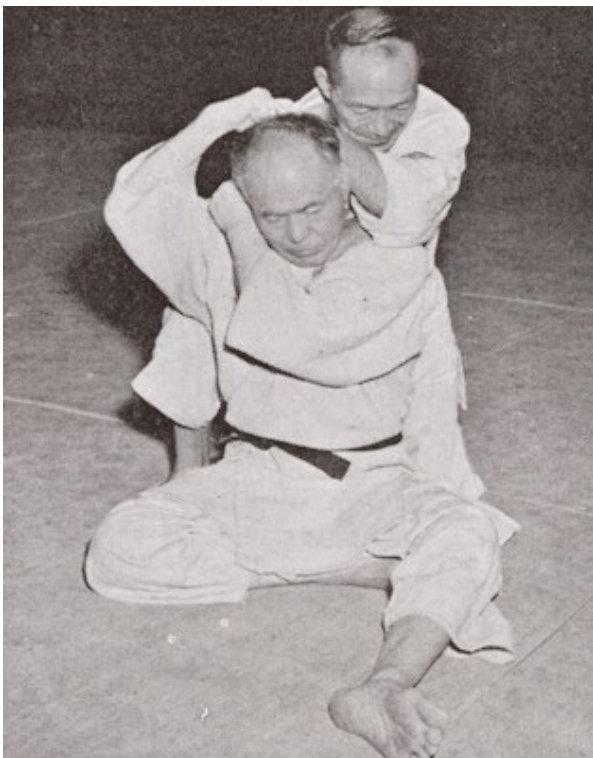
I Randori no Kata sono rappresentati da due Kata: il Nage no kata e il Katame no kata, e rappresentano la teoria del metodo d'insegnamento del Kodokan Judo, senza l'apprendimento della quale è impossibile progredire: è evidente l'importanza che ad essi si deve attribuire. Rappresentano i programmi d'insegnamento completi per la lotta in piedi e per la lotta a terra.

Questa considerazione non deve essere ignorata soprattutto dagli insegnanti, i quali hanno il dovere di studiarli per coglierne i principi fondamentali in essi contenuti, chiedendosi ad esempio quali siano i motivi che hanno condotto ad un certi tipo di raggruppamento e di sequenza tecnica.

Jigoro Kano sviluppò il Nage no kata nel 1884 e il Katame no kata nel 1885, negli anni che seguirono l'istituzione del Kodokan (1882), inizialmente erano costituiti da 10 tecniche ciascuno, per poi essere estesi a 15 tecniche nel 1906.

Nel 1908 Jigoro Kano indisse a Kyoto un grande incontro fra i maestri più importanti della Dai Nippon Butokukai (associazione di spirito militarista che aveva abbandonato gli antichi stili del JU Jutsu per seguire quelli del Kodokan Judo) per sottoporre il Nage no kata e il Katame no kata. Il Nage no kata venne accettato integralmente come presentato da Jigoro Kano, mentre apportarono qualche modifica al Katame no kata.

Nel 1960, con la presenza del figlio di Kano, Risei Kano, fu tenuto al Kodokan di Tokyo un altro incontro fra i maggiori esperti per fare il punto sui Kata e rendere "standard" la loro esecuzione.



武  
士  
道  
Bushido Kai Academy  
誠 名 譽 忠 道 義 礼 仁 勇  
Judo

# NAGE NO KATA

## 投の形

Il Nage No Kata fu ideato dal fondatore del Judo, Jigoro Kano, tra i primi kata della propria scuola tra il 1884 e il 1887. Esso, assieme al Koshiki No Kata, derivano dall'esperienza del fondatore nella scuola di ju-jitsu della Kito Ryu.

Il Nage no kata è la forma delle tecniche di proiezione. Contiene 15 tecniche, divise in cinque gruppi di tre proiezioni ciascuno, la cui esecuzione avviene a destra e sinistra.

L'area di combattimento è composta da un quadrato ideale di 6 tatami. Tutte le proiezioni sono eseguite prima a destra e poi a sinistra (eccetto Uki Goshi che è al contrario). I judoka si posizionano ad una distanza di 4 tatami, lungo un asse ideale di riferimento per l'esecuzione del Kata. Gli esecutori del Kata, (Tori ed Uke) devono camminare in modo naturale, senza sollevare troppo i piedi da terra (Sturi ashi). Durante gli spostamenti gli esecutori devono assumere una postura naturale (Shizen hon tai).

Importante Tori ed Uke non devono rivolgere mai le spalle al pubblico e non possono camminare all'indietro, altra regola fondamentale durante l'esecuzione del Nage no kata (e di tutti i Kata in generale) è la *“sincerità del movimento”*. Solitamente il pubblico inesperto tende a credere che il Kata sia una finzione. In realtà Tori deve realmente squilibrare l'avversario e Uke deve opporre una piccola resistenza senza accentuare in maniera eccessiva la proiezione. Durante la fase di attacco, Tori, deve sempre rispettare cinque tempi. I primi tre sono gli spostamenti che porteranno alla proiezione, mentre il quarto tempo è quello della caduta. L'ultimo è quello in cui Uke e Tori si dispongono in posizione per iniziare la tecnica successiva o si riposizionano rispettivamente ai 4 metri a seguito della fine di una delle serie. Nonostante questo non vi è soluzione di continuità fra un tempo e l'altro. Per separare le tecniche, i due judoka, devono eseguire qualche secondo di pausa dopo la proiezione e il seguente riposizionamento in Shizen hon tai.

Fra una serie e l'altra Tori ed Uke si danno le spalle e rassettano il loro Jūdōgi prima di dare inizio alla serie seguente o prima del saluto finale.

Al momento del saluto, guardando JOSEKI, Tori si pone sul lato sinistro mentre Uke sul lato destro alla distanza di mt.5,40, entrambi assumono la posizione corretta con i talloni uniti e le braccia lungo i fianchi chiamata (Chokuritsu Shisei). Eseguono contemporaneamente il saluto in piedi (Ritsu Rei) rivolto al lato d'onore e il saluto in ginocchio tra loro. Quindi si rialzano ed entrano nell'area del Kata, facendo un passo prima con la gamba sinistra poi con la destra, assumo la posizione di Shizen hon tai ad una distanza di circa mt.3,60 (pari alla larghezza di n.4 tatami giapponesi).

Al termine del Kata la cerimonia del saluto, sarà ripetuta invertendo l'ordine delle azioni, Tori e Uke escono dall'area del Kata prima con il piede destro poi con il sinistro, eseguono il saluto in ginocchio tra loro e quello in piedi rivolti al lato d'onore.



Le tecniche del Nage no kata si eseguono in posizioni diverse rispetto all'area del kata e con distanze diverse tra Tori e Uke, le posizioni e le distanze devono essere rigorosamente rispettate.

#### Distanza tra Tori e Uke

- Distanza breve: la distanza che permette di eseguire la presa senza fare passi, corrisponde a circa cm.60 e si utilizza nelle seguenti tecniche: Uki otoshi; Kata guruma; Harai goshi; Tsurikomi goshi; Okuri ashi barai, Sasae tsurikomi ashi; Yoko gake.
- Distanza media: la distanza che permette di eseguire la presa muovendo un passo, corrisponde a circa cm.90 e si utilizza nelle seguenti tecniche: Uchi mata; Tomoe nage; Sumi gaeshi; Uki waza.
- Distanza lunga: la distanza che si utilizza negli attacchi di pugno corrisponde a circa cm.180 e si utilizza nelle seguenti tecniche; Seoi nage; Uki goshi; Ura nage; Yoko guruma.

#### **Gruppo I: te waza (tecniche di mani e spalle)**

- Uki otoshi (dx e sx)
- Seoi nage (dx e sx)
- Kata guruma (dx e sx)

#### **Gruppo II: koshi waza (tecniche di anca)**

- Uki goshi (dx e sx)
- Harai goshi (dx e sx)
- Tsurikomi goshi (dx e sx)

#### **Gruppo III: ashi waza (tecniche di gamba)**

- Okuri ashi barai (dx e sx)
- Sasae tsurikomi ashi (dx e sx)
- Uchi mata (dx e sx)

#### **Gruppo IV: mae sutemi waza (tecniche di sacrificio in avanti)**

- Tomoe nage (dx e sx)
- Ura nage (dx e sx)
- Sumi gaeshi (dx e sx)

#### **Gruppo V: yoko sutemi waza (tecniche di sacrificio sul fianco)**

- Yoko gake (dx e sx)
- Yoko guruma (dx e sx)
- Uki waza (dx e sx)



## Gruppo I: te waza (tecniche di mani e spalle)

### UKI OTOSHI



Tori si dirige verso Uke che muove due piccoli passi verso il centro dell'area del kata. Uke e Tori eseguono la presa a destra e si spostano di tre passi in "tsugi ashi". Al primo passo Uke prende l'iniziativa e Tori indietreggia di un passo cedendo alla spinta di Uke. Al secondo passo Tori applica una leggera trazione squilibrando un po' Uke. Al terzo passo Tori allunga la posizione del piede sinistro scende sul ginocchio sinistro (le dita del piede sinistro sono in flessione) accentua lo squilibrio tirando verso il basso con entrambe le mani e proietta Uke a 45° rispetto all'asse del kata. Dopo la proiezione Tori mantiene la posizione per un attimo, sguardo rivolto nella direzione di partenza e mano destra sulla gamba. Dopo un attimo di sosta Tori e Uke si ridispongono nella posizione di partenza sul lato opposto dell'area del kata.

### SEOI NAGE



Tori e Uke sono al centro dell'area del kata alla distanza lunga Uke avanza con un ampio passo sinistro e si prepara a colpire con il pugno destro la testa di Tori, avanza quindi con il piede destro ed attacca. Tori avanza quando Uke comincia a muovere il piede destro, entrambi appoggiano quasi simultaneamente il piede destro a terra e Uke muove ancora un piccolo passo con la gamba sinistra portando i due piedi sulla stessa linea. A questo punto Tori esegue un tai sabaki di 180° muovendo il piede destro e afferrando la manica destra di Uke con la mano sinistra. Tori afferra la manica anche con la mano destra, il braccio di Uke è appoggiato sulla spalla (kata seoi), e proietta Uke lungo l'asse del kata. Dopo un attimo di sosta Tori e Uke si ridispongono al centro, invertendo le posizioni, ed eseguono la tecnica a sinistra.

### KATA GURUMA



Tori si dirige verso Uke che si trova al limite dell'area del kata. Uke e Tori eseguono la presa e si muovono nella stesa modalità usata per la prima tecnica del kata. Al secondo passo Tori cambia la presa sinistra, portando la mano verso l'incavo del gomito di Uke eseguendo una leggera trazione. Mentre Uke compie il terzo passo, Tori ruota il piede destro di circa 90°, si piega sulle ginocchia, afferra la gamba destra di Uke mentre questi sta ultimando il passo e tirando con il braccio lo solleva utilizzando la spinta della spalla destra. Durante il sollevamento Tori avvicina il piede sinistro e proietta Uke facendolo passare sopra le spalle. Uke cade a 45° rispetto all'asse del kata. Dopo un

attimo di sosta Tori e Uke si ridispongono al limite opposto dell'area del kata per eseguire la tecnica a sinistra.

## **Gruppo II: koshi waza (tecniche di anca)**

### **UKI GOSHI**



Tori e Uke sono al centro dell'area del kata alla distanza lunga. Uke avanza con un ampio passo sinistro e si prepara a colpire con il pugno destro la testa di Tori. Mentre avanza con il piede sinistro, evita il colpo e proietta Uke con Hidari Uki goshi. Dopo il tai sabaki Tori ha il piede dx leggermente più avanti del sinistro. Uke cade a 45° rispetto all'asse del kata. Dopo un attimo di sosta Tori e Uke si ridispongono al centro invertendo le posizioni, per eseguire la tecnica a sinistra.

### **HARAI GOSHI**



Tori si dirige verso Uke che si trova al limite dell'area del kata. Uke e Tori eseguono la pressa, muovendosi nella stessa modalità usata per la prima tecnica del kata. Al secondo passo Tori cambia la presa sinistra, portando la mano sulla scapola sinistra di Uke ed esegue una leggera trazione. Al terzo passo Tori ruota di 90° indietro con il piede sinistro e di altri 90° in avanti con il piede destro. Prima del kake c'è un leggero rallentamento nell'azione. Uke cade a 45° rispetto all'asse

del kata. Alla fine del terzo passo Uke ha i piedi sulla stessa linea. Dopo un attimo di sosta Tori e Uke si ridispongono sul limite dell'area per eseguire la tecnica a sinistra.

### **TSURI KOMI GOSHI**



Tori si dirige verso Uke che si trova al limite dell'area del Kata. esegue la presa si muovono nella stessa modalità usata per la prima tecnica del kata.

Tori afferra con la mano destra il colletto di Uke fin dal primo passo. Al terzo passo Tori indietreggia con il piede sinistro e sposta il destro davanti al destro di Uke, esegue il tai sabaki portando indietro di 90° il piede sinistra. Alla fine del terzo passo Uke ha i piedi sulla stessa linea.

Tori si abbassa e tirando con le braccia, proietta Uke lungo l'asse del kata. Dopo un attimo di pausa Tori e Uke si ridispongono al limite opposto dell'area del kata per eseguire la tecnica a sinistra.



## Gruppo III: ashi waza (tecniche di gamba)

### OKURI ASHI HARAI



Tori e Uke sono al centro dell'area del kata, eseguono la presa simultaneamente e compiono tre passi in "tsugi ashi" verso la destra di Tori, allontanandosi da Joseki. I tre passi vanno eseguiti accelerando progressivamente il ritmo, il primo passo è più lento degli altri. Al terzo passo, mentre Uke sta recuperando la posizione di shizen hon tai, Tori esegue la tecnica e proietta Uke perpendicolarmente all'asse del kata. Dopo un attimo si pausa Uke si rialza, si dispone di fronte a Tori e eseguono la tecnica a sinistra, riportandosi con i tre passi al centro dell'area del kata.

### SASAE TSURI KOMI ASHI



Uke e Tori si riposizionano al limite dell'area del kata. eseguita la presa si muovono con la stessa modalità usata per la prima tecnica del kata. Alla fine del secondo passo Tori sposta lateralmente il suo piede destro, lo ruota verso l'interno e con il suo piede sinistro blocca il piede destro di Uke appena questi lo appoggia a terra alla fine del terzo passo (il passo di Uke è leggermente più corto). Tori proietta Uke lungo l'asse del kata e conclude la proiezione girandosi completamente. Dopo un attimo di pausa Tori e Uke si ridispongono al limite opposto dell'area del kata per eseguire la tecnica a sinistra.

### UCHI MATA



Tori e Uke sono al centro dell'area del kata, avanzano entrambi con il piede destro, assumono la posizione di "migi shizen tai" ed eseguono la presa. Tori e Uke iniziano a ruotare in "tsugi ashi", in senso orario, quasi simultaneamente. Al terzo passo, Tori solleva la gamba destra mentre uke sta ancora eseguendo lo spostamento e lo proietta a 45° rispetto all'asse del kata. Dopo un attimo di pausa Tori e Uke si rispongono al centro, invertendo le posizioni, per eseguire la tecnica a sinistra.

## Gruppo IV: mae sutemi waza (tecniche di sacrificio in avanti)

### TOMOE NAGE



Tori si dirige verso Uke che muove due piccoli passi verso il centro dell'area del kata. Avanzano entrambi con il piede destro, assumono la posizione di "migi shizen tai" ed eseguono la presa. Tori avanza con il piede destro, con il sinistro ed ancora con il destro; Uke oppone resistenza e avanza con il piede sinistro; anche Tori avanza con il piede sinistro, cambia la presa e si trova di fronte a Uke, che è già a piedi quasi pari (destro leggermente avanti) , con i suoi piedi

all'interno di quelli di Uke (piede sinistro leggermente avanti) con le gambe piegate. Mentre Tori porta il piede all'addome Uke avanza di un passo con il piede destro e viene proiettato lungo l'asse del kata. Alla fine della proiezione Uke deve trovarsi in posizione eretta. Dopo un attimo di pausa Tori e Uke si ridispongono al limite dell'area del kata per eseguire la tecnica a sinistra.

### URA NAGE



Tori e Uke sono al centro dell'area del kata alla distanza lunga. Uke avanza con un ampio passo sinistro e si prepara a colpire con il pugno destro la testa di Tori. Mentre avanza con il piede destro per colpire di pugno, Tori avanza con la gamba sinistra, (Tori e Uke arrivano simultaneamente ad appoggiare il piede sinistro e il piede destro), e circonda con il braccio sinistro la vita di Uke e appoggia la sua mano destra sull'addome, avanzando con il suo piede destro, Tori si lancia sul dorso e proietta Uke lungo l'asse del Kata.

Alla fine della proiezione, Uke deve trovarsi al suolo. Dopo un attimo di pausa Tori e Uke si ridispongono al centro invertendo le posizioni, per eseguire la tecnica a sinistra.

### SUMI GAESHI



Tori si dirige verso Uke che si trova al limite dell'area del kata. Avanzano entrambi con il piede destro, assumono la posizione di migi jigo tai ed eseguono la presa (la mano sinistra sul gomito e la mano destra sulla scapola). Tori indietreggia con la gamba destra e tira con la mano destra per far avanzare Uke. Uke avanza con il piede sinistro opponendo una forte resistenza. Al secondo passo

Tori tira con la mano sinistra e avvicina il suo piede sinistro al destro, alla fine del secondo passo Uke si trova in jigotai con il piede destro di poco più avanti del sinistro (quasi a piedi pari). Tori si abbassa, porta il collo del piede destro dietro al ginocchio sinistro di Uke che contemporaneamente esegue un passo con la gamba destra e viene proiettato lungo l'asse





del kata. Alla fine della proiezione Uke deve trovarsi in posizione eretta. Dopo un attimo di pausa Tori e Uke si ridispongono al limite dell'area del kata per eseguire la tecnica a sinistra.

### **Gruppo V: yoko sutemi waza (tecniche di sacrificio sul fianco)**

#### **YOKO GAKE**



Tori si dirige verso Uke che muove due piccoli passi verso il centro dell'area del kata. Eseguita la presa si muovono nella stessa modalità usata per la prima tecnica del kata. Al secondo passo la mano sinistra di Tori tira verso l'interno, la destra spinge avvicinandosi alla sinistra. Al terzo passo Tori squilibra Uke verso la punta del piede destro e verso l'esterno, poi con un piccolo saltello sposta il piede destro un po' più a destra e agganciando con il piede sinistro, si lancia a terra e proietta Uke a 45° rispetto all'asse del kata. Prima della caduta Uke si deve trovare con la gamba sinistra dietro la gamba destra (base di appoggio molto ridotta). Alla fine della proiezione Uke deve trovarsi al suolo. Dopo un attimo di pausa Tori e Uke si ridispongono al limite opposto dell'area del kata per eseguire la tecnica a sinistra.

#### **YOKO GURUMA**



Tori e Uke sono al centro dell'area del kata alla distanza lunga. Uke avanza con un ampio passo sinistro e si prepara a colpire, con il pugno destro, la testa di Tori che tenta di eseguire Ura nage. Uke resiste spingendo verso il basso con il braccio destro, Tori approfitta della spinta ed infila la gamba destra tra le gambe di Uke, si lancia a terra e lo proietta a 45° rispetto all'asse del kata. Alla fine della proiezione Uke deve trovarsi in posizione eretta. Dopo un attimo di pausa Tori e Uke si ridispongono al centro, invertendo le posizioni per eseguire la tecnica a sinistra.

#### **UKI WAZA**



Tori si dirige verso Uke che si trova al limite dell'area del kata. Avanzano entrambi con il piede destro, assumono la posizione di "migi jigo tai" ed eseguono la presa (la mano sinistra sul gomito e la destra sulla scapola). Tori indietreggia con la gamba destra e tira con la mano destra per far avanzare Uke. Uke avanza con il piede sinistro opponendo una forte resistenza: al secondo passo Tori tira con la mano sinistra, quando arriva all'altezza del suo piede destro scivola lateralmente e proietta Uke a 45° rispetto all'asse del kata. Alla fine della proiezione Uke deve trovarsi in posizione eretta. Dopo un attimo di pausa Tori e Uke si ridispongono al limite dell'area del kata per eseguire la tecnica a sinistra.



# KATAME NO KATA

## 固の形

Il Katame no kata è la forma delle tecniche di controllo e lotta a terra. Contiene 15 tecniche divise in tre gruppi. Ogni gruppo si occupa di una parte specifica del katame waza.

Il kata si esegue sempre immaginando la presenza di uno o più spettatori verso i quali la dimostrazione è rivolta; il lato sul quale tali spettatori sono disposti è considerato lato d'onore e viene chiamato KAMIZA, oppure SHOMEN, oppure JOSEKI. Guardando il lato d'onore, Tori si trova a sinistra ed Uke a destra, ad una distanza tra di loro di circa 18 piedi (5,40 metri), equivalenti alla lunghezza di tre materassine giapponesi; è importante mantenere esattamente questa distanza: se ci si mette a tre materassine italiane (6 metri) in alcuni momenti ci si troverà poi troppo lontani e sarebbe quindi necessario introdurre dei passi in più. Tori ed Uke sono in posizione eretta a piedi uniti, l'uno di fronte all'altro; entrambe si voltano contemporaneamente verso il lato d'onore ed eseguono contemporaneamente ritsu-rei, quindi tornano a fronteggiarsi ed eseguono za-rei. Se i due praticanti non erano già sulla materassina, al momento dell'entrata avranno fatto il regolare saluto d'ingresso, ma questo saluto non fa parte della dimostrazione: il kata inizia e termina con il saluto al lato d'onore.

Terminato il saluto Tori ed Uke eseguono contemporaneamente un lungo passo in avanti andando in Shizen hon tai. A questo punto si trovano a 12 piedi di distanza (due materassine). Dopo un attimo di sosta per concentrarsi, entrambi assumono la posizione di kyoshi (il M° Koike la chiamava Ko kyoshi): si piega la gamba sinistra, con il piede puntato, ponendo il ginocchio a breve distanza dal piede destro, quindi usando la mano destra si sposta la gamba destra fino a portarla ad una inclinazione di circa 45°, con distanza del piede dal ginocchio sinistro equivalente a circa la larghezza delle spalle, poi insistendo nella trazione della mano si allarga la gamba un poco di più, senza spostare il piede che rimane inclinato di 45°; il movimento va effettuato spostando la gamba con la mano e non muovendo la gamba autonomamente; il busto è eretto, il braccio sinistro disteso naturalmente lungo il fianco, la mano destra rimane sul ginocchio.

Dopo un attimo Uke chiude avvicinando il piede destro al ginocchio sinistro ed avanza di un lungo passo. Si avanza e si indietreggia sempre nella posizione chiusa, facendo scivolare sulla materassina il ginocchio ed il piede puntato, busto eretto, senza inclinarsi in avanti, senza dondolare, mantenendo il braccio sinistro fermo lungo il fianco. Si avanza muovendo prima la gamba destra e si indietreggia muovendo prima la sinistra. Effettuato il passo Uke torna ad aprire le gambe e dopo un attimo si sdraia: appoggia la mano destra a terra davanti al ginocchio sinistro e, sorreggendo il peso sulla mano e sulla punta del piede sinistro, solleva il corpo da terra e torcendosi infila la gamba destra di fianco alla sinistra e la distende portandola ben al di là della sinistra che quindi rimane piegata. Uke si posiziona così completamente disteso al suolo lungo l'asse del kata, la testa appoggiata a terra, le braccia distese lungo i fianchi, la gamba sinistra piegata ed appoggiata al suolo con la pianta del

piede. In questo momento Uke si trova con la testa al centro dell'area del kata, a circa un metro e mezzo di distanza da Tori.

### **Gruppo I: osae komi waza (immobilizzazioni)**

- Kesa gatame
- Kata gatame
- Kami shio gatame
- Yoko shio gatame
- kuzure kami shio gatame

### **Gruppo II: shime waza (strangolamenti)**

- Kata juji jime
- Hadaka jime
- Okuri eri jime
- Kata ha jime
- Gyaku juji jime

### **Gruppo III: kansetsu waza (leve)**

- Ude garami
- Ude hishigi juji gatame
- Ude hishiji ude gatame
- Ude hishigi hiza gatame
- Ashi garami

## **1° gruppo: OSAE WAZA**

### **KESA-GATAME**

Tori si alza in piedi. Per farlo chiude avvicinando il piede destro al ginocchio sinistro quindi si alza andando direttamente in shizen-hon-tai. Ruota di 45° in direzione del lato destro di Uke ed inizia a camminare partendo con il piede sinistro. Si porta ad una distanza da Uke, chiamata TOMA, equivalente a circa 4-5 piedi. Si ferma un attimo in shizen-hon-tai, quindi scende in kyoshi. Chiude, avanza di due passi e torna ad aprire ad una distanza, chiamata CHIKAMA, di circa 1 piede o poco più. Dopo un attimo chiude nuovamente ed esegue un ulteriore piccolo passo portandosi a contatto di Uke.

Tori afferra il braccio destro di Uke prendendolo con la mano destra all'altezza del polso dal di sopra e con la mano sinistra all'altezza del gomito dal di sotto, quindi porta il braccio di Uke sotto la propria ascella sinistra andando ad afferrare con la mano sinistra all'altezza del braccio, verso l'ascella. Successivamente appoggia la mano destra sul tatami all'interno dell'ascella sinistra di Uke e, reggendo il proprio peso sulla mano destra e sul piede sinistro,

fa scivolare la gamba destra sotto la sinistra aprendo le gambe nella posizione di kesa-gatame. La mano destra, da sotto l'ascella, si appoggia e controlla la spalla sinistra di Uke. La posizione in effetti è quella di kuzure-kesa-gatame, ma nel kata viene chiamata kesa-gatame, non è mai specificato chiaramente il perché. Quando Tori ritiene di aver completato il controllo, segnala di essere pronto stringendo per un attimo con maggior forza.

A questo punto Uke esegue almeno tre tentativi di liberarsi, ai quali Tori risponde con altrettanti movimenti volti a neutralizzare l'azione di Uke. Questi movimenti non sono codificati, ma ciascuno di essi deve dimostrare di sfruttare la situazione per cercare di trarne un vantaggio; a sua volta Tori cambierà la propria posizione per contrastare l'azione di Uke, il quale cercherà poi di sfruttare le debolezze di questa nuova posizione per effettuare il suo tentativo successivo. Al termine Uke segnalerà la propria resa battendo due volte al suolo o sul corpo di Tori. A questo punto Tori si riporterà nella posizione di partenza e la manterrà per alcuni secondi per mostrare l'efficacia della tecnica. Sarà quindi opportuno, al termine delle varie azioni, trovarsi in una posizione non troppo lontana da quella di partenza, in modo da potervi tornare senza movimenti scomposti. Questi principi di esecuzione verranno applicati a tutte e cinque le tecniche di immobilizzazione del kata. Al termine di ogni tecnica Tori, prima di allontanarsi, dovrà rimettere a posto tutto quanto aveva spostato, mentre Uke riposizionerà autonomamente le parti che aveva spostato da solo; Tori dovrà infine controllare che tutto il corpo di Uke sia in posizione corretta, provvedendo eventualmente a sistemare quanto ancora fuori posto.

Terminata la tecnica e dopo aver ripreso per alcuni secondi la posizione di partenza, Tori ritorna nella posizione kyoshi chiusa, rimette a posto il braccio di Uke e, dopo aver controllato che sia tutto a posto, arretra di un passo fino a chikama dove torna ad aprire. Tori arretra solo fino a chikama quando l'attacco successivo è dalla stessa parte, mentre torna fino a toma quando deve alzarsi in piedi per cambiare posizione. Uke rimane a terra con la gamba sinistra piegata e le braccia distese lungo i fianchi.

## **KATA-GATAME**

Tori chiude ed avanza di un passo portandosi a contatto di Uke, quindi afferra il suo braccio destro ponendo la mano destra sotto il polso e la mano sinistra sopra il gomito (al contrario di quanto si fa nelle altre tecniche) e lo alza andando ad appoggiarlo contro la guancia destra di Uke. Inginocchia la gamba destra portando il ginocchio a contatto del corpo di Uke, appena sopra la cintura, piede destro puntato, gamba perpendicolare al corpo di Uke, ed appoggia la gamba sinistra distesa con il piede circa all'altezza della spalla di Uke, ad una distanza tale da poter assumere una posizione stabile. Fa passare il braccio destro sotto il collo di Uke ed afferra la propria mano con l'altra mentre chiude e controlla il braccio di Uke bloccandolo con la propria testa, che andrà poi ad appoggiare per terra. Si trova così in kata-gatame.

- Primo metodo. Uke congiunge le mani e fa forza per allargare la stretta di Tori, nel tentativo di creare spazio entro il quale potersi girare a pancia in giù. Tori inginocchia anche la gamba sinistra, mantenendo entrambe i piedi puntati, per premere maggiormente e fare forza con le braccia.
- Secondo metodo. Uke cerca di infilare il ginocchio destro al di qua della gamba destra di Tori per agganciarla. Tori si siede ed apre le gambe in una posizione analoga a quella di kesa-gatame.
- Terzo metodo. Uke approfitta della debolezza di questa posizione e cerca di liberarsi facendo una capriola l'indietro. Tori torna a mettersi in ginocchio, ma con la gamba sinistra puntellata molto in avanti per contrastare l'azione di Uke. Uke dà il segnale di resa battendo due volte.

Terminata la tecnica Tori ritorna alla posizione di partenza, rimette a posto Uke, arretra fino a chikama, apre per un attimo, poi arretra ancora fino a toma, torna ad aprire e dopo un attimo chiude e si rialza in shizen-hon-tai.

### **KAMI-SHIHO-GATAME**

Tori ruota di 45° verso la testa di Uke ed inizia a camminare partendo con la gamba sinistra. Si porta in shizen-hon-tai alla distanza toma dietro Uke e dopo un attimo scende in kyoshi. Effettua due passi fino a chikama, apre, attende un attimo e quindi richiude e si avvicina di un ulteriore piccolo passo. Si inginocchia mantenendo i piedi puntati e con un ampio gesto va ad afferrare la cintura di Uke con entrambe le mani, poi distende i piedi e tira un poco verso di sé mentre abbassa il proprio baricentro in modo da effettuare una pressione non dall'alto ma in senso diagonale. Si viene così a trovare in kami-shiho-gatame.

- Primo metodo. Uke afferra una mano con l'altra al di sopra del collo di Tori e cercando di rotolare prima verso destra, poi verso sinistra, tenta di rovesciare Tori. Sul primo tentativo Tori resiste di forza, ma quando Uke cerca di sfruttare questa forza per ribaltare verso sinistra, si puntella distendendo in fuori la gamba sinistra.
- Secondo metodo. Uke cerca di sfruttare la posizione un po' più alta di Tori infilando un braccio sotto la sua gola per creare ancor più spazio e tentare quindi di girarsi a pancia in giù. Tori risponde appoggiando la fronte sul petto di Uke, con il sedere in alto, le gambe distese ed i piedi molto larghi per premere a terra Uke.
- Terzo metodo. Uke appoggia entrambe le mani sulle spalle di uke e spinge per allontanarsi il più possibile da lui in modo da essere abbastanza libero da potersi avvolgere all'indietro ed agganciare con le gambe il corpo sollevato di Tori.

Questi torna ad inginocchiarsi, ma in una posizione più lontana da Uke rispetto a quella di partenza. Uke dà il segnale di resa battendo due volte.

Terminata la tecnica Tori ritorna alla posizione di partenza, rimette a posto Uke, arretra fino a chikama, apre per un attimo, poi arretra ancora fino a toma, torna ad aprire e dopo un attimo chiude e si rialza in shizen-hon-tai.



## YOKO-SHIHO-GATAME

Tori ruota di 45° verso il lato destro di uke ed inizia a camminare partendo con la gamba sinistra. Si porta in shizen-hon-tai alla distanza toma di fianco ad Uke e dopo un attimo scende in kyoshi. Effettua due passi fino a chikama, apre, attende un attimo e quindi richiude e si avvicina di un ulteriore piccolo passo. Afferra il braccio destro di Uke, prendendolo con la mano destra sopra il polso e la mano sinistra sotto il gomito, lo apre e lo appoggia a terra in posizione perpendicolare rispetto al corpo. Da questo momento e fino al completamento dell'immobilizzazione dovrà sempre mantenere il controllo di una qualche parte di Uke con almeno una mano, cioè non dovrà mai staccarle entrambe da Uke. Avvicina il ginocchio sinistro portandolo in corrispondenza dell'ascella destra di Uke, sposta la mano sinistra a controllare la parte superiore del braccio destro di Uke, vicino all'ascella, inginocchia anche la gamba destra, tenendo ancora i piedi puntati, prende la cintura con la mano destra ed immediatamente dopo la va ad afferrare con la mano sinistra, palmo verso l'alto. Lascia la presa della mano destra, infila il braccio destro tra le gambe di Uke e torna ad afferrare la cintura che la mano sinistra gli porge, tenendo l'avambraccio destro il più possibile vicino al suolo. La mano sinistra passa poi sotto il collo di Uke e, mantenendogli la testa staccata dal suolo, afferra il bavero sinistro, pollice all'interno. Distende i piedi ed abbassa il proprio baricentro. Si viene così a trovare in posizione di yoko-shiho-gatame.

- Primo metodo. Uke spinge con l'avambraccio sinistro sul collo di Tori, nel tentativo di allontanargli la testa quanto basta da poterla agganciare con una gamba. Tori sposta il proprio baricentro verso la parte superiore di Uke per contrastare il suo tentativo.
- Secondo metodo. Uke approfitta del diminuito controllo sulla parte inferiore del corpo per cercare di infilare il ginocchio destro sotto Tori, nel tentativo di agganciarli una gamba. Tori si siede allargando le gambe in direzione delle gambe di Uke (posizionate come in ushiro-kesa-gatame) in modo da bloccare la gamba destra di Uke con la propria sinistra.
- Terzo metodo. Uke sfrutta la nuova posizione di Tori per cercare di ribaltarli, afferrandolo con la mano destra alla cintura e tirando fortemente verso la propria sinistra. Tori inverte nuovamente la posizione delle gambe, si sposta verso la testa di Uke, appoggia la fronte a terra all'altezza dell'ascella sinistra di Uke per puntellarsi e solleva in alto il sedere distendendo entrambe le gambe bene aperte. Uke dà il segnale di resa battendo due volte.

Terminata la tecnica, mentre si torna a mostrare la posizione di partenza, Uke rimette il braccio destro a terra perpendicolare al corpo, dove era stato posizionato da Tori. Tori poi si riporta in posizione kyoshi chiusa e rimette a posto quanto ha spostato di Uke. Non è necessario ripetere al contrario tutti i movimenti dell'andata, ma è opportuno afferrare il braccio di uke nello stesso modo, cosicché nel movimento di ritorno non si sia costretti ad incrociare le braccia. Tori quindi arretra fino a chikama, apre per un attimo, poi arretra ancora fino a toma, torna ad aprire e dopo un attimo chiude e si rialza in shizen-hon-tai.

## **KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME**

Tori ruota di 45° verso la testa di Uke ed inizia a camminare partendo con la gamba sinistra. Si porta in shizen-hon-tai alla distanza toma dietro Uke e dopo un attimo scende in kyoshi. Effettua due passi fino a chikama, apre, attende un attimo e quindi richiude e si avvicina di un primo piccolo passo verso la testa di Uke e successivamente di un ulteriore piccolo passo in diagonale portandosi a 45° rispetto ad Uke. Continuando a mantenere la gamba destra appoggiata sulla pianta del piede, afferra il braccio destro di Uke prendendolo con la mano destra sopra il polso e la mano sinistra sotto il gomito, se lo porta sotto l'ascella destra ed infilando il braccio destro sotto l'ascella destra di Uke va ad afferrare il colletto di Uke vicino alla spalla destra. Inginocchia a questo punto anche la gamba destra, tenendo ancora entrambe i piedi puntati, mentre con la mano sinistra va ad afferrare la cintura di Uke sul suo lato sinistro, passando sotto o in prossimità della sua spalla. Distende i piedi ed abbassa il proprio baricentro venendosi così a trovare in posizione di kuzure-kami-shiho-gatame.

- Primo metodo. Uke porta la mano sinistra con l'incavo tra pollice ed indice sul lato sinistro del collo di Uke e la mano destra con l'incavo tra pollice ed indice all'altezza dell'inguine destro di Uke. Spinge con entrambe le braccia verso l'alto nel tentativo di creare spazio entro cui potersi girare. Tori distende la gamba destra per abbassare il baricentro. La testa rimane alzata.
- Secondo metodo. Uke sfrutta il parziale risultato ottenuto cercando di infilare anche il ginocchio sinistro sotto la testa di Tori, per creare altro spazio. Tori torna ad inginocchiarsi in posizione simile a quella di partenza, abbassa la testa e porta più peso sopra Uke.
- Terzo metodo. Uke cerca allora di sfruttare la situazione per ribaltare Tori. Afferra la cintura con la mano sinistra e tira fortemente verso la propria sinistra per rovesciarlo. Tori si sposta maggiormente dietro la testa di Uke, appoggia la fronte a terra all'altezza dell'ascella sinistra di Uke per puntellarsi e solleva il sedere distendendo le gambe a piedi aperti. Uke dà il segnale di resa battendo due volte.

Terminata la tecnica e la successiva dimostrazione della posizione di partenza, Tori ritorna nella posizione kyoshi chiusa dietro la spalla di Uke, rimette a posto il braccio e da qui torna fino a chikama con un solo passo, apre, richiude e quindi arretra di due passi fino a toma. Contemporaneamente Uke si riporta in kyoshi effettuando al contrario i movimenti fatti per scendere: si alza un poco verso la posizione seduta, appoggia la mano destra di fianco a sé e, reggendo il peso sul palmo della mano e sul piede sinistro, con un unico movimento in torsione si porta direttamente in kyoshi a gambe aperte. Uke e Tori devono giungere nella posizione aperta esattamente nello stesso istante. Successivamente entrambi rassettano il proprio judogi, se necessario.

## 2° gruppo: SHIME WAZA

### KATA-JUJI-JIME

Dopo un attimo di pausa Uke torna a scendere nella posizione sdraiata. Tori si alza in shizen-hon-tai, ruota di 45° verso il lato destro di Uke e comincia a camminare partendo con il piede sinistro. si porta in shizen-hon-tai alla distanza toma a lato di Uke, e dopo un attimo scende in kyoshi. Chiude, avanza di due passi fino a chikama, apre per un attimo e quindi torna a chiudere. Si avvicina di un ulteriore piccolo passo e porta il braccio destro di Uke di lato come aveva fatto in yoko-shiho-gatame. Anche qui deve evitare di lasciare la presa di entrambe le mani. Dopo aver appoggiato a terra il braccio di Uke, Tori avvicina il ginocchio, sposta la mano sinistra verso l'ascella per controllare la spalla, afferra con la mano destra il bavero sinistro di Uke e lo tende, quindi inserisce in profondità la mano sinistra, pollice all'esterno, ed afferra il bavero. A questo punto scavalca il corpo di Uke (mentre Tori scavalca, Uke per facilitargli il movimento può distendere per un attimo la gamba sinistra) e contemporaneamente sposta con la mano destra il braccio sinistro di Uke facendogli compiere un ampio movimento circolare; proseguendo questo movimento il braccio di Tori viene a trovarsi in modo naturale al di là del collo di Uke con la palma rivolta verso il basso. Tori afferra il bavero destro con il pollice all'interno, si abbassa su Uke ed esegue kata-juji-jime.

Nelle cinque tecniche di strangolamento il tentativo di difesa di Uke viene protratto soltanto per alcuni secondi, ma risulta inefficace e quindi Uke è costretto a battere. In questo caso Uke cerca di difendersi spingendo sulle braccia di Tori.

Sia in questo gruppo che nei successivi kansetsu-waza non è prevista, dopo la resa di Uke, una nuova dimostrazione della posizione di partenza. Terminata la tecnica, Uke appoggia nuovamente le braccia dove Tori le aveva posizionate e questi torna a scavalcare il corpo di Uke, rimette a posto il suo braccio sinistro, poi il destro prendendolo nello stesso modo dell'andata per non incrociare le braccia, quindi arretra fino a chikama, riapre per un attimo, richiude, arretra fino a toma, riapre e dopo un attimo chiude e si rialza in shizen-hon-tai.

### HADAKA-JIME

Tori ruota di 45° verso la testa di Uke ed inizia a camminare partendo con la gamba sinistra. Non appena Tori ha iniziato a muoversi, Uke si mette seduto; è importante che Uke si muova prontamente, altrimenti Tori sarebbe costretto a posizionarsi troppo lontano da lui. Uke piega entrambe le gambe, la sinistra, che era già precedentemente piegata, risulta molto piegata, inclinata lateralmente e con il piede posizionato sul fianco in corrispondenza del ginocchio della gamba sinistra, a sua volta un poco piegata ma tenuta in posizione quasi verticale, appena inclinata verso destra, con il piede appoggiato sulla pianta. Le mani vengono tenute sulle ginocchia, braccia rilassate. Tori si porta in shizen-hon-tai alla distanza toma dietro Uke e scende in kyoshi. Effettua due passi fino a chikama, apre, attende un attimo e quindi richiude e si avvicina di un ulteriore piccolo passo. Appoggia la tibia destra

contro il lato destro della schiena di Uke per controllarne la posizione, poi con ampio movimento porta il braccio destro al di là del collo di Uke, parallelo alle sue spalle e fa scivolare il braccio sinistro in orizzontale, con la palma rivolta verso l'alto, sopra la spalla sinistra di Uke fino a poter afferrare le due mani una con l'altra. Appoggia quindi la guancia contro la testa di Uke e comincia a stringere il suo collo tra il braccio, l'avambraccio e la propria testa, effettuando hadaka-jime. Nell'eseguire lo strangolamento si inclina lievemente all'indietro, senza però spostare i piedi.

Uke può cercare di difendersi ad esempio inserendo entrambe le mani dal davanti all'interno dell'avambraccio destro di Tori e tirando verso il basso per allentare la presa, ma dopo pochi secondi, vista l'inutilità della sua reazione, è costretto ad arrendersi ed avendo la braccia impegnate nella difesa, batte due volte al suolo con il piede destro.

Terminata la tecnica, Tori arretra fino alla posizione di chikama, dove torna ad aprire.

### **OKURI-ERI-JIME**

Tori chiude, si avvicina di un piccolo passo ed appoggia la tibia destra contro la schiena di Uke. Infila la mano sinistra sotto l'ascella sinistra di Uke e va ad afferrarne il bavero sinistro tendendolo verso il basso. Con il braccio destro circonda il collo di Uke fino a poter afferrare con la mano il suo bavero sinistro più in alto possibile, pollice all'interno. A questo punto sposta la mano sinistra sull'altro bavero, pollice all'interno e tira con entrambe le mani torcendo i polsi per effettuare okuri-eri-jime. Contemporaneamente effettua un piccolo spostamento indietro con entrambe le gambe (prima la sinistra) per squilibrare Uke ed aumentare l'effetto dello strangolamento. Uke viene così a trovarsi inclinato all'indietro, appoggiato sulla gamba di Tori. Si può aggiungere anche una lieve torsione verso destra per aumentare l'effetto della trazione.

Uke cerca di difendersi ad esempio aggrappandosi con entrambe le mani al braccio destro di Tori e tirando verso il basso per allentare la presa, ma vista l'inutilità della sua reazione batte due volte al suolo con il piede destro.

Terminata la tecnica, Tori avanza nuovamente (prima con la destra) rimettendo a posto Uke, poi arretra fino alla posizione di chikama, dove torna ad aprire.

### **KATA-HA-JIME**

Tori chiude, si avvicina di un piccolo passo ed appoggia la tibia destra contro la schiena di Uke. Infila la mano sinistra sotto l'ascella sinistra di Uke e va ad afferrarne il bavero sinistro tendendolo verso il basso. Con il braccio destro circonda il collo di Uke fino a poter afferrare con la mano il suo bavero sinistro più in alto possibile, pollice all'interno. Successivamente allarga un poco l'avambraccio sinistro fino a portarlo nell'incavo del gomito di Uke ed alzandolo lo infila in profondità dietro al collo di Uke fino a farlo passare sotto il proprio braccio destro, eseguendo così kata-ha-jime. Contemporaneamente effettua un'ampia rotazione con la gamba destra, facendo perno sul ginocchio sinistro, per aumentare la

trazione del braccio; nel farlo deve badare di non perdere il contatto tra il proprio petto e la schiena di Uke, conservando il busto ben eretto.

Uke può cercare di difendersi ad esempio prendendosi una mano con l'altra per far forza sul braccio sinistro di Tori ed impedirne il movimento. Dopo qualche secondo, vista l'inutilità del tentativo, batte due volte al suolo con il piede destro.

Terminata la tecnica, Tori rimette a posto Uke, poi arretra fino alla posizione di chikama, apre, si ferma un attimo, quindi chiude ed arretra fino a toma, riapre e dopo un attimo chiude e si rialza in shizen-hon-tai.

## **GYAKU-JUJI-JIME**

Tori ruota di 45° verso il lato destro di uke ed inizia a camminare partendo con la gamba sinistra. Mentre Tori cammina Uke torna a sdraiarsi mantenendo la gamba sinistra un poco piegata. Tori si porta in shizen-hon-tai alla distanza toma di fianco ad Uke e dopo un attimo scende in kyoshi. Effettua due passi fino a chikama, apre, attende un attimo e quindi richiude e si avvicina di un ulteriore piccolo passo; afferra il braccio destro di Uke e lo posiziona di lato come aveva fatto in kata-juji-jime. Successivamente Tori avvicina il ginocchio sinistro, sposta la mano sinistra verso l'ascella per controllare la spalla, afferra con la mano destra il bavero sinistro di Uke e lo tende, quindi inserisce in profondità la mano sinistra, pollice all'esterno, ed afferra il bavero. A questo punto scavalca il corpo di Uke e contemporaneamente sposta con la mano destra il braccio sinistro di Uke, interrompendo però il movimento quando il braccio si trova circa perpendicolare al corpo. Immediatamente porta la mano destra direttamente in direzione del bavero destro di Uke, palmo verso l'alto, e lo afferra con il pollice all'esterno, quindi si piega sopra Uke ed effettua gyaku-juji-jime.

Uke per difendersi spinge fortemente sul gomito destro di Tori per neutralizzarne l'azione. Tori sotto l'effetto della spinta rotola di lato, sempre aggrappato ad Uke che viene trascinato insieme, e non appena la sua schiena comincia a far specchio alla materassina (cioè appena superata la verticale, prima di arrivare ad essere con tutta la schiena a terra) Tori approfitta della situazione per riprendere l'iniziativa, controlla Uke con le gambe e si solleva dal suolo appendendosi ad Uke per aumentare la trazione delle braccia e concludere lo strangolamento.

Uke batte due volte al suolo o sul corpo di Tori, poi entrambi, aiutandosi per eseguire il movimento con eleganza, rotolano fino alla posizione di partenza. Uke quindi appoggia nuovamente le braccia dove Tori le aveva posizionate e questi torna a scavalcare il corpo di Uke, riprende la posizione kyoshi chiusa, rimette a posto il suo braccio sinistro, poi il destro prendendolo nello stesso modo dell'andata per non incrociare le braccia, quindi arretra fino a chikama dove riapre, poi dopo un attimo chiude ed arretra fino a toma, dove torna a riaprire. Richiude e si alza in shizen-hon-tai, poi ruota di 45° verso la testa di Uke e cammina, partendo con il piede sinistro per portarsi in shizen-hon-tai alla distanza toma dietro di lui. Dopo un attimo scende in kyoshi. Contemporaneamente Uke si riporta in kyoshi



effettuando al contrario i movimenti fatti per scendere. Uke e Tori devono giungere nella posizione aperta esattamente nello stesso istante. Successivamente entrambi rassettano il proprio judogi, se necessario.

### **3° gruppo: KANSETSU WAZA**

#### **UDE-GARAMI**

Dopo un attimo di pausa Uke torna a sdraiarsi nel modo già visto ed un attimo dopo Tori chiude e si rialza in shizen-hon-tai. Tori ruota di 45° verso il lato destro di Uke ed inizia a camminare partendo con la gamba sinistra, si porta in shizen-hon-tai alla distanza toma di fianco ad Uke e dopo un attimo scende in kyoshi. Effettua due passi fino a chikama, apre, attende un attimo e quindi richiude e si avvicina di un ulteriore piccolo passo; afferra il braccio destro di Uke, mano destra sopra il polso e sinistra sotto il gomito, e lo posiziona di lato. Non appena ha terminato di posizionare il braccio, mentre Tori lascia la presa e si avvicina col ginocchio sinistro, Uke prende appoggio su questo braccio ed attacca Tori con il braccio sinistro cercando di afferrarlo al bavero sinistro. Prima che Uke giunga a fare la presa, Tori intercetta il suo movimento con la mano sinistra, afferra con questa il polso di Uke e lo riporta al suolo sul fianco sinistro di Uke. Si dispone di traverso sopra Uke, con entrambe le gambe inginocchiate, i piedi puntati, in una posizione in cui possa controllare agevolmente il corpo di Uke. Fa passare l'avambraccio destro sotto il braccio di Uke e lo blocca in ude-garami.

In questo gruppo la difesa di Uke è appena accennata, la leva ha effetto immediato e quindi non si ha quasi il tempo di vedere la reazione. In questo caso Uke può ad esempio torcersi un poco verso sinistra e cercare di chiudere il braccio per farlo scivolare al di qua del braccio destro di Tori; nel contempo si inarca per diminuire l'effetto della leva. Immediatamente dopo batte due volte sul corpo di Tori.

Terminata la tecnica, Uke rimette il braccio sinistro dove Tori l'aveva posizionato e questi lo rimette a posto, poi Tori arretra fino a chikama e torna ad aprire.

#### **UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME**

Tori chiude e si avvicina di un piccolo passo. Prima che abbia completato questo passo, Uke lo attacca con il braccio destro cercando di afferrare il bavero sinistro. Tori afferra il polso con entrambe le mani, porta il piede destro di piatto sotto la scapola di Uke e, prendendo appoggio su questo piede, scavalca con l'altra gamba la testa di Uke, si siede il più vicino possibile al proprio tallone e si distende all'indietro effettuando ude-hishigi-juji-gatame. La tecnica viene effettuata premendo sul gomito di Uke con l'addome mentre si tiene bloccato il suo braccio stringendolo tra le gambe.

Uke tenta di difendersi, ad esempio ruotando l'intero corpo verso l'esterno per allinearsi con il braccio in leva e diminuire l'efficacia dell'azione, ma non riesce a farlo ed un attimo dopo è costretto a battere due volte.

Terminata la tecnica, Uke si riporta in posizione di partenza, se necessario a seguito del suo tentativo di liberarsi, poi Tori, facendo forza sul braccio di Uke per rialzarsi elegantemente, senza appoggiare le mani a terra, si rimette inginocchiato, nella posizione kyoshi chiusa, quindi arretra fino a chikama, dove torna ad aprire. Uke dovrebbe rimettersi a posto da solo, poiché nessuna parte del suo corpo è stata spostata da Tori.

### **UDE-HISHIGI-UDE-GATAME**

Tori chiude e si avvicina di un piccolo passo, poi afferra il braccio destro di Uke e lo posiziona di lato. Non appena ha terminato di posizionare il braccio, mentre Tori si avvicina col ginocchio sinistro ed è ancora un po' chinato in avanti, Uke prende appoggio su questo braccio ed attacca Tori con il braccio sinistro afferrandogli il colletto sul lato destro. Tori controlla immediatamente il corpo di Uke con il ginocchio destro mentre con la mano destra va ad afferrare e torcere il gomito di Uke portandolo verso il davanti. Contemporaneamente con il capo blocca la mano di Uke appoggiata sulla sua spalla e si raddrizza un poco per distendere completamente il braccio di Uke. A questo punto applica la mano sinistra sopra la sua destra e con entrambe preme sul gomito di Uke effettuando ude-hishigi-ude-gatame. Tori deve mantenere un poco di spazio tra il braccio di Uke ed il proprio petto, ma non una distanza eccessiva.

Uke può tentare di difendersi ad esempio cercando di sfilare il braccio e di piegarlo, ma non riuscendovi è costretto a battere due volte.

Terminata la tecnica, Uke riappoggia il braccio destro dove Tori l'aveva posizionato e questi lo rimette a posto, poi arretra fino a chikama, apre e dopo un attimo richiude ed arretra fino a toma, apre, richiude ed infine si rialza in shizen-hon-tai.

### **UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME**

Tori ruota di 45° verso la testa di Uke ed inizia a camminare partendo con la gamba sinistra. Giunto in toma si ferma un attimo in shizen-hon-tai e quindi scende in posizione kyoshi; contemporaneamente allo spostamento di Tori, Uke si rialza dalla posizione sdraiata mettendosi anch'egli in kyoshi: devono coordinare i loro movimenti in modo da giungere contemporaneamente nella posizione aperta. Tori chiude ed effettua due passi per portarsi in chikama, dove torna ad aprire. Quindi entrambi chiudono ed effettuano un piccolo passo per portarsi alla distanza necessaria a poter effettuare la presa. La presa viene completata dalla posizione chiusa, ma successivamente Uke allarga un poco la posizione della gamba destra: non è una vera apertura ma sembra più un aggiustamento per mantenere meglio l'equilibrio.

Tori lascia la presa della mano sinistra e, passando dall'interno, avvolge il braccio destro di Uke bloccandone il polso sotto l'ascella. Successivamente appoggia la pianta del piede destro contro l'inguine sinistro di Uke per bloccarlo e, torcendosi verso destra, si sdraia in una direzione circa perpendicolare all'asse del kata, costringendo Uke a piegarsi in avanti. Uke cade battendo con la mano sinistra (mae-ukemi) e rimane con l'addome un poco

staccato da terra. Tori appoggia la pianta del piede sinistro sulla schiena di Uke e preme verso terra costringendo Uke a sdraiarsi completamente, poi appoggia il ginocchio sinistro, con la gamba piegata, sul gomito di uke e preme per effettuare ude-hishigi-hiza-gatame.

Uke può ad esempio provare a difendersi cercando di ruotare con il corpo verso sinistra, allontanandosi da Tori nel tentativo di sfilare il braccio, ma ne è impedito dalla presa di Tori al bavero, e quindi è costretto a battere due volte al suolo.

Terminata la tecnica Tori ed Uke, aiutandosi reciprocamente, tornano nella posizione kyoshi ad una distanza di circa tre piedi, quindi chiudono e si rialzano in shizen-hon-tai.

### **ASHI-GARAMI**

Entrambi effettuano un piccolo passo in avanti con la gamba destra e si afferrano in presa fondamentale. Tori entra in tomoe-nage. Uke si difende avanzando ulteriormente col piede destro e inarcandosi un poco abbassa il proprio baricentro e resiste tirando all'indietro. Tori approfitta di questa trazione per infilarsi il più possibile sotto Uke, poi sposta il piede destro dall'addome di Uke all'interno del suo ginocchio sinistro e lo spinge verso l'esterno mentre con le braccia tira Uke verso l'avanti per costringerlo a cadere. Uke cade battendo con la mano sinistra in mae-ukemi. Contemporaneamente, appena Uke comincia ad inclinarsi in avanti, Tori avvolge la propria gamba sinistra intorno a quella destra di Uke portando il piede all'altezza dello stomaco; è importante che nel corso di questi movimenti Tori non perda la presa della mano destra al bavero. Appena giunti a terra Tori infilerà sempre più in profondità la gamba sinistra sotto il corpo di Uke portandone il leva l'anca con la tecnica ashi-garami. Uke può cercare di difendersi ad esempio allontanandosi verso sinistra per tentare di piegare la gamba, ma non riuscendovi è costretto a battere due volte sul corpo di Tori.

Terminata la tecnica Tori ed Uke, aiutandosi reciprocamente, tornano nella posizione kyoshi alla massima distanza possibile (circa 5 piedi). Tori chiude, quindi arretra di due passi fino a toma, dove torna ad aprire. Successivamente anche Uke chiude ed arretra di un ampio passo (lo stesso che aveva effettuato all'inizio del kata), poi riapre venendosi così a trovare a due materassine (12 piedi) di distanza da Tori. Entrambi rassettano il proprio judogi, se necessario, quindi chiudono e si rialzano contemporaneamente in shizen-hon-tai.

Entrambi effettuano contemporaneamente un ampio passo indietro, partendo con il piede destro, per giungere alla distanza di tre materassine (18 piedi) in posizione a piedi uniti. Effettuano quindi za-rei, si rialzano, ruotano insieme verso il lato d'onore e concludono con ritsu-rei.

## KIME NO KATA

### 極の形

Alcuni anni dopo la fondazione del Kōdōkan, venne creato lo Shinken shōbu no kata, costituito in una prima stesura da 10 tecniche e in un secondo momento in 13 (nell'anno 20 dell'era Mēji) subito dopo la creazione del Randori no kata.

Nell'anno 39 dell'era Mēji (1906), quando il Dai Nihon Butokukai volle istituire il Shinken shobu no kata, lo Shihan presentò il progetto iniziale costituito da 13 tecniche; ne vennero aggiunte altre 7 volute dal Butokukai, furono discusse ed infine il Kata venne approvato, così nacque il Kime no kata di oggi.

#### Shinken shōbu no kata

Tutti sanno che l'origine del jūdō è il koryū jūjutsu. L'obiettivo delle scuole di jūjutsu era lo Shinken shōbu waza. Kanō shihan comprese che non era possibile sviluppare la sua idea di randori con molte di quelle tecniche così tolse le azioni pericolose, che comunque appartenevano anch'esse al Kōdōkan jūdō, e decise che si doveva imparare le tecniche dello shinken shōbu insieme alle tecniche del randori ma separatamente.

Stabilì quindi lo Shinken shōbu no kata che conteneva principi diversi dal Randori no kata.

Lo stesso Shihan fece notare gli errori che avevano i kata delle varie scuole di jūjutsu e sviluppando il nuovo Shinken shōbu no kata diceva così: “Il Kime no kata è stato chiamato Shōbu no kata, col significato di Shinken shōbu no kata, ed è l'obiettivo dei kata delle varie scuole di jūjutsu di una volta.

Sicuramente non si può generalizzare ma guardando i kata che venivano fatti allora, pensai che lo spirito sēishi dei primi Maestri che li avevano stabiliti inizialmente, era stato dimenticato.

Guardando i kata delle varie scuole, vidi che comprendevano tante tecniche inefficaci, per chi ha praticato tanto il randori. Penso che non siano stati trasmessi i valori igi dei Maestri che li avevano codificati.

Per questo, guardando i kata di molte scuole non ne ero soddisfatto, così prendendo l'essenza iki dei kata delle varie scuole ed aggiungendo i miei miglioramenti kofū, creai quello che un tempo si chiamava Shōbu no kata ed oggi Kime no kata” (tratto da “Jūdō Hyakunen” “100 anni di Jūdō “di Oimatsu Shiinichi).

Lo Shihan a proposito della necessità di imparare il Kime no kata disse inoltre così: “Tra le tecniche del Kime no kata ve ne sono di inapplicabili nel randori, nello shinken shōbu waza non vi sono solo le proiezioni nage e i controlli katame, ma anche colpi utsu e spinte tsuku, dare calci keru koto, a volte con armi da taglio kiru o armi da fuoco happō suru.

Nel Kime no kata non si insegnano tutte queste cose: è stato fatto al fine di comprendere l'essenza di tutto ciò che si è imparato e quindi bisogna conoscere anche tale kata per capire

la totalità del Jūdō Kōdōkan” (preso da: “Yūkō no katsudō” “forme della decisione”, novembre Taishō 10, 1921).

### **Dallo Shinken shōbu no kata al Kime no kata**

Nell'anno 20 dell'era Mēji, quando venne istituito questo kata, si nominava Shinken shōbu no kata o Shōbu no kata o Shōbu hō no kata, poi venne cambiato in Kime no kata; non si sa quando, ma pare che lo Shihan lo decise quando stabilì il kata al Butokukai nell'anno 39 dell'era Mēji (1906), in quella sede propose il nome Kime no kata.

Però, nel “Kēōgijuku jūdōbushi (Storia del gruppo di Jūdō dell'Università Kēōgijuku)” vi è scritto nell'archivio delle riunioni avvenute dall'anno 29 dell'era Mēji (1896), che durante le dimostrazioni il kime no kata, fino all'anno 43 dell'era Mēji (1910), veniva chiamato Shōbu no kata e solo dopo l'anno 44 dell'era Mēji (1911) venne nominato Kime no kata.

Questo proverebbe una congettura diversa dalla mia, ma non si sa se corrisponde al vero.

### **Dopo le 10 tecniche iniziali venne portato a 13**

Lo Shihan disse: “Il Kime no kata di oggi è stato stabilito un po' dopo rispetto al Nage no kata e al Katame no kata”. Del periodo intercorso tra “le 10 tecniche iniziali” e “le 13 tecniche” non si conoscono le motivazioni delle proposte per l'aumento del numero delle tecniche.

In Jūdō Nenkan” “Cronologia del Jūdō” è scritto che il Kime no kata è stato codificato nell'anno 20 dell'era Mēji (1887). Il Randori no kata fu creato negli anni 16 e 17 dell'era Mēji (1884-1885) e quindi 2 o 3 anni prima.

### **Istituzione del Kime no kata al Dai Nihon Butokukai**

Dopo la formalizzazione del Kōdōkan Kime no kata con 13 tecniche, nell'anno 39 dell'era Mēji (1906) il Dai Nihon Butokukai volle istituirlo come fece anni prima con il Nage no kata e il Katame no kata.

Lo Shihan presentò il progetto con le 13 tecniche ma alla fine dopo alcune modifiche e discussioni venne approvato con l'aggiunta di altre 7 tecniche.

Lo Shihan, riguardo tutti i particolari della istituzionalizzazione del Kime no kata al Butokukai disse: (“Jūdōka tōshite no Kanō Jigorō” Kanō Jigorō come Jūdōka”) (dettato da Kanō Shihan e scritto da Ochiai Torahē) avevano intenzione di fare un kata, non a quelle persone esperte che praticavano i kata senza problemi nelle proprie scuole, ma che andasse bene a tutto il paese e mi chiesero di crearlo.”

Allora vi erano due jūdōka a cui diedi il titolo di hanshi, si chiamavano Totsuka Hidemi (Yōshin ryū) e Hoshino Kumon (Shiten ryū); parlai con loro, li nominai membri del comitato, dicendogli che avrei fatto il progetto iniziale e che poi, basandoci su quello, avremmo fatto una discussione e avremmo deciso come sviluppare un kata che poteva essere eseguito da tutto il paese; loro accettarono.



Così ho fatto il progetto iniziale, ho creato le basi dello Shōbu no kata del Kōdōkan e ho aggiunto in seguito nuovamente qualche tecnica; i membri principali furono Totsuka e Hoshino ed io, insieme ad altri esperti jūdōka di altre varie scuole e completammo Idori con 8 tecniche e Tachiai con 12 come sono oggi.

Dopo varie discussioni quando fui convinto che andava bene; decisi che era il kata per il Butokukai e nello stesso tempo per il Kōdōkan. Queste sono le origini del kime no kata del Kōdōkan.

**(da una relazione di Toshirō Daigo 10° Dan del Kōdōkan)**

**1° Gruppo: IDORI (真剣勝負の形 “posizione inginocchiata”)**

**Contro attacchi a mani nude**

1. **Ryote-dori** (presa alle due mani)
2. **Tsukkake** (pugno allo stomaco)
3. **Suri-age** (colpo scivolato al viso)
4. **Yoko-uchi** (pungo laterale)
5. **Ushiro-dori** (afferramento da dietro)

**Contro attacchi con pugnale**

6. **Tsukkomi** (troforare con il pugnale)
7. **Kiri-komi** (fendere la testa con il pugnale)
8. **Yoko-tsuki** (colpo al fianco con il pugnale)

**1° Gruppo: TACHI AI (真剣勝負の形 "in piedi")**

**Contro attacchi a mani nude**

1. **Ryote-dori** (presa alle due mani)
2. **Sode-tori** (presa per le maniche)
3. **Tsukkake** (pugno allo stomaco)
4. **Tsuki-age** (pugno tipo “uppercut”)
5. **Suri-age** (colpo scivolato al viso)
6. **Yoko-uchi** (pugno laterale)
7. **Ke-age** (colpo ai testicoli)
8. **Ushiro-dori** (presa alle spalle)

**Contro attacchi con spada o pugnale**

9. **Tsuki-komi** (traforare con il pugnale)
10. **Kiri-komi** (fendere la testa con il pugnale)
11. **Nuki-kake** (impedire di sguainare la katana)
12. **Kiri-oroshi** (fendente con la katana)

## Osservazioni nell'esecuzione delle tecniche

### **IDORI (真剣勝負の形 “posizione inginocchiata”)**

#### **RYOTE DORI:**

Distanza: circa 90 cm all'inizio, poi Uke e Tori si avvicinano alla distanza di *hiza-zume* (due pugni) spostandosi sulle ginocchia.

Uke afferra i polsi di Tori senza puntare i piedi (*kiai*).

Tori sale sulle punte, unisce le proprie ginocchia e calcia Uke al plesso solare (*kiai*), poi con il ginocchio destro appoggiato sul tatami e il sinistro sollevato, mantiene la presa sul polso destro di Uke e si gira alla sua sinistra, tirando il braccio sinistro diagonalmente in avanti e bloccandolo sotto la sua ascella. Mentre tira, si esercita una pressione sul gomito per eseguire waki-gatame.

Uke deve stare sulle ginocchia e si arrende battendo due volte sulla gamba di Tori.

#### **TSUKKAKE:**

Distanza: *hiza-zume*.

Uke punta i piedi e cerca di colpire Tori al plesso solare con il pugno girato (*kiai*).

Tori velocemente punta i piedi e ruota di 90° alla sua destra facendo perno sul ginocchio sinistro, il ginocchio destro sollevato, allunga il pugno con la sua mano sinistra, tira per rompere in avanti l'equilibrio di Uke e colpisce con il pugno destro girato fra le sopracciglia di Uke (*kiai*).

Tori afferra il polso destro di Uke, lo tira contro il proprio fianco destro e mantiene il polso contro la sua coscia, passa attorno al collo di Uke per afferrare il bavero destro con la sua mano sinistra. Si muove diagonalmente in avanti con due passi ed esegue hara-gatame controllando il collo di Uke.

Uke deve stare sulle ginocchia e si arrende battendo due volte sul tatami.

#### **SURI AGE:**

Distanza: *hiza-zume*.

Uke punta i piedi e cerca di colpire la fronte di Tori con il palmo aperto della mano destra (*kiai*).

Tori velocemente punta i piedi, para con la sua mano destra afferrando il polso di Uke, la sua mano sinistra sotto l'ascella di Uke, calcia Uke al plesso solare (*kiai*). Tori poi ruota facendo perno torcendo il braccio di Uke e spingendolo faccia a terra. Spinge il braccio di Uke in avanti (con il palmo rivolto verso il basso), fa due passi in avanti sulle ginocchia (sinistro/destro) e posiziona il suo ginocchio sinistro sul gomito di Uke per eseguire la leva sollevando la sua mano.

Uke si arrende battendo due volte sul tatami.

## YOKO UCHI:

Distanza: hiza-zume.

Uke punta i piedi e cerca di colpire la tempia sinistra di Tori con il suo pugno destro (kiai). Tori velocemente punta i piedi, evita il colpo passando sotto il braccio destro di Uke, alza il suo braccio destro, avanza di un passo a destra e mette Uke in kata-gatame con il solo braccio destro.

Tori fa pressione contro la schiena di Uke con la sua mano sinistra e spinge Uke all'indietro sulla sua schiena avanzando con il suo piede sinistro. Spinge il gomito destro di Uke sulla faccia (ginocchio destro sul tatami, ginocchio sinistro sollevato), colpisce Uke sul plesso solare con il suo gomito (mano aperta) (kiai).

Uke dopo la tecnica, si siede a toma (circa 1,20 m) guardando Tori prima di alzarsi e camminare attorno a Tori, passando sul lato destro di Tori per sedersi a un passo dietro Tori.

## USHIRO DORI:

Distanza: un passo dietro Tori all'inizio, Uke avanza a circa 20 cm dietro Tori strisciando le ginocchia.

Uke punta i piedi, avanza con il suo piede destro e abbraccia Tori dietro le spalle (kiai).

Tori reagisce puntando i piedi e alzando le braccia lateralmente per rompere la presa, afferra la manica sinistra di Uke con la sua mano destra e sopra con la mano sinistra, stende indietro la sua gamba destra (con il piede in tensione) fra le gambe di Uke, rotola a sinistra per eseguire un makikomi.

Tori mentre controlla Uke, colpisce con il pugno sinistro all'inguine Uke (kiai).

Uke si mette in ginocchio e torna seduto dietro a Tori alla distanza di un passo. Si alza e cammina attorno alla destra di Tori e si siede a toma (circa 1,20 m) guardando Tori.

## TSUKKOMI:

Uke raccoglie il pugnale (mano destra in alto, mano sinistra in basso) e lo posiziona con la lama rivolta verso l'alto nel judogi, ritorna e si siede di fronte a Tori.

Distanza: circa 90 cm all'inizio, poi Uke si avvicina a circa 45 cm strisciando le ginocchia.

Uke estrae il pugnale puntando i piedi, avanza il piede sinistro e cerca di pugnalare Tori allo stomaco (kiai).

Tori punta i piedi velocemente e ruota di 90° alla sua destra sul suo ginocchio sinistro, il ginocchio destro sollevato, allunga il braccio di Uke con la sua mano sinistra, tira per rompere in avanti l'equilibrio di Uke e colpisce con il pugno destro girato tra le sopracciglia di Uke (kiai), afferra il polso destro di Uke, lo tira contro il proprio fianco destro e mantiene il polso contro la sua coscia, passa attorno al collo di Uke per afferrare il bavero destro con la sua mano sinistra. Si muove diagonalmente in avanti con due passi ed esegue la leva hara-gatame controllando il collo di Uke.

Uke deve stare sulle sue ginocchia ed arrendersi battendo due volte sul tatami. Ritornando a sedere nella posizione iniziale, Uke riposiziona il pugnale dentro il judogi.

### **KIRI KOMI:**

Distanza: circa 45 cm.

Uke estrae il pugnale dal judogi e lo sposta alla cintura sul lato sinistro come se fosse una spada corta (wakizashi). Punta i piedi, avanza il piede destro, estrae la spada corta e cerca di tagliare la parte alta della fronte di Tori (kiai).

Tori punta i piedi, afferra il polso destro di Uke con entrambe le mani ed evita il fendente, fa perno sul ginocchio sinistro, ginocchio sinistro a terra e ginocchio destro sollevato, tira diagonalmente in avanti per rompere l'equilibrio di Uke.

Blocca il braccio di Uke sotto la sua ascella ed esegue waki-gatame.

Uke deve stare sulle ginocchia e arrendersi battendo due volte sulla gamba di Tori.

Uke si siede a toma (circa 1,20 m) guardando Tori.

Uke estrae la spada corta dalla sua cintura e la riposiziona dentro al judogi come un pugnale.

### **YOKO TSUKI:**

Uke si alza e cammina a destra attorno a Tori e si siede al fianco di lui.

Distanza circa 20 cm di lato.

Uke estrae il pugnale, si gira, punta i piedi, avanza con il piede sinistro e cerca di pugnalare Tori sul lato destro, tenendo la lama verso l'alto (kiai).

Tori punta i piedi velocemente e ruota di 180° alla sua destra sul ginocchio sinistro, il ginocchio destro sollevato, allunga il braccio con la sua mano sinistra, tira per rompere in avanti l'equilibrio di Uke e colpisce con il pugno destro girato fra le sopracciglia di Uke (kiai).

Afferra il polso destro di Uke, lo tira contro il proprio fianco destro e mantiene il polso contro la sua coscia, passa attorno al collo di Uke per afferrare il bavero destro con la sua mano sinistra. Si muove diagonalmente in avanti con due passi ed esegue la leva hara-gatame controllando il collo di Uke.

Uke deve stare sulle ginocchia e arrendersi battendo due volte sul tatami.

Entrambi tornano nella posizione seduti uno a fianco dell'altro. Poi Uke posiziona il pugnale nel judogi, si alza, cammina e si siede a toma (circa 1,20 m) guardando Tori.

Uke riposiziona il pugnale sul tatami seduto in seiza.

## **TACHI AI (真剣勝負の形 "in piedi")**

### **RYOTE DORI:**

Distanza di Uke: un passo (circa 40 cm).

Uke afferra i polsi di Tori avanzando con il piede destro (mezzo passo) (kiai).

Tori tira indietro leggermente verso l'esterno le proprie braccia, rompendo in avanti l'equilibrio di Uke, calcia Uke all'inguine (kiai) abbassando poi subito il piede.

Tori tira il braccio sinistro di Uke diagonalmente ed esegue waki-gatame da posizione eretta. Uke si arrende battendo due volte sulla gamba di Tori.

Tori e Uke tornano alla posizione iniziale, Uke si posiziona di fronte a Tori a una distanza di circa 1,20 m.

### **SODE DORI:**

Uke cammina attorno a Tori sul lato destro (mentre Tori indietreggia leggermente) e si posiziona dietro Tori alla sua sinistra. Afferra la manica sinistra di Tori, prima con la sua mano sinistra e poi con la mano destra, e forza Tori a camminare in avanti con il piede destro-sinistro-destro.

Al terzo passo Tori si muove a destra per rompere l'equilibrio di Uke in quella direzione. Tori calcia sul ginocchio destro di Uke con il suo piede sinistro (kiai), ruota di 180° a sinistra, afferra la manica destra di Uke (dentro il gomito) e il bavero sinistro e proietta Uke con o-soto-gari.

### **TSUKKAKE:**

Tori ed Uke sono in piedi uno di fronte all'altro a tre passi di distanza (circa 1,80 m).

Uke avanza con il piede sinistro, guardia sinistra, fa un ampio passo con il suo piede destro e cerca di colpire in faccia Tori con il pugno destro girato a uto (in mezzo alle sopracciglia di Tori) (kiai).

Tori, facendo perno sul piede sinistro, si gira di 90° a destra con tai-sabaki per evitare il colpo, afferra l'avambraccio destro di Uke vicino al polso dall'alto e lo tira in avanti verso il basso per rompere l'equilibrio di Uke.

Quando Uke tira indietro stendendo il braccio, Tori passa dietro ad Uke con il suo piede destro e poi con il sinistro, mette il suo braccio destro attorno alla gola di Uke e lo tira indietro. Afferra la propria mano sulla spalla sinistra di Uke come in hadaka-jime, indietreggia con il suo piede sinistro ed esegue il soffocamento.

Uke si difende cercando di tirare verso il basso l'avambraccio di Tori con entrambe le mani e poi si arrende battendo sul tatami due volte con il piede destro.

### **TSUKI AGE:**

Tori ed Uke sono in piedi uno di fronte all'altro a circa un passo di distanza.

Uke avanza con il suo piede destro e tenta un montante contro il mento di Tori (kiai).

Tori si inclina indietro per evitare il colpo, afferra il polso di Uke con le due mani, tira in alto e in avanti diagonalmente. Tori blocca il braccio di Uke sotto l'ascella e esegue waki-gatame da posizione eretta.

Uke si arrende battendo due volte con la mano sinistra sulla gamba di Tori.



### **SURI AGE:**

Tori ed Uke sono in piedi uno di fronte all'altro a circa un passo di distanza.

Uke avanza con il suo piede destro e cerca di colpire Tori alla fronte con il palmo della mano destra aperta (*kiai*).

Tori si inclina indietro e devia il colpo sul gomito di Uke con il suo avambraccio sinistro e contemporaneamente colpisce Uke allo stomaco con il pugno destro girato (*kiai*). Immediatamente lo proietta con *uki-goshi* a sinistra.

### **YOKO UCHI:**

Tori ed Uke sono in piedi uno di fronte all'altro a circa un passo di distanza.

Uke avanza con il suo piede destro e cerca di colpire Tori alla tempia sinistra con il pugno destro (*kiai*).

Tori avanza con il piede sinistro, passa sotto il pugno e contemporaneamente appoggia la sua mano destra sul petto a sinistra di Uke per spingerlo leggermente indietro. Afferra il bavero sinistro di Uke con la sua mano destra e passa dietro ad Uke prima con il suo piede destro e poi con il sinistro. Passa la mano sinistra attorno al collo di Uke e afferra il bavero destro. Tori spinge la propria fronte contro la nuca di Uke e indietreggia con il piede sinistro abbassando i fianchi, eseguendo *okuri-eri jime*.

Uke si difende tirando verso il basso il braccio sinistro di Tori e si arrende battendo due volte sul tatami con il piede destro.

### **KE AGE:**

Distanza, un passo.

Uke avanza con un piccolo passo con il piede sinistro e cerca di calciare Tori all'inguine (*kiai*).

Tori arretra con il piede ed esegue un *tai-sabaki* alla sua destra di 90°, con la mano sinistra afferra la caviglia di Uke e poi, afferrando anche con la mano destra, tira il piede di Uke a sinistra, gira i fianchi a sinistra e calcia Uke all'inguine (*kiai*).

Tori e Uke si guardano mantenendo una distanza *toma* (circa 1,20 m).

### **USHIRO DORI:**

Uke si sposta dietro a Tori a 90 cm circa, girando attorno al suo fianco destro. Nel frattempo Tori indietreggia di un passo.

Tori avanza di tre passi, sinistro-destro-sinistro, Uke segue Tori ma, durante il terzo passo, cambia tempo e avanza con il suo piede destro, afferrando Tori sulla parte alta delle braccia. Tori apre immediatamente i gomiti all'esterno e afferra la parte alta della manica destra di Uke con entrambe le mani. Poi proietta Uke con *seoi-nage*.

Tori, ginocchio destro appoggiato, ginocchio sinistro sollevato, colpisce Uke in mezzo agli occhi con *te-gatana* (*kiai*).

Tori torna nella posizione iniziale, Uke a *toma* (circa 1,2 m).

### **TSUKKOMI:**

Uke raccoglie il pugnale (mano destra sopra, mano sinistra sotto), lo posiziona all'interno della giacca, con la lama rivolta verso l'alto. Torna in posizione a una distanza di circa 90 cm.

Uke estrae il pugnale, avanza con il piede sinistro e cerca di pugnalarlo a Tori al plesso solare (kiai).

Tori ruota velocemente con un tai-sabaki di 90° a destra e allunga l'attacco con la sua mano sinistra, tira per rompere l'equilibrio di Uke in avanti e lo colpisce con il suo pugno destro girato in mezzo agli occhi (kiai), afferra il polso destro di Uke con la sua mano destra, lo tira contro il suo fianco destro. Tenendo il polso contro la sua coscia, passa il braccio sinistro attorno al collo di Uke per afferrargli il bavero destro. Avanza con due passi in diagonale ed esegue la leva hara-gatame controllando il collo di Uke.

Uke deve battere due volte sulla gamba di Tori per arrendersi e poi riposiziona il pugnale nella giacca.

### **KIRI KOMI:**

Uke, circa 90 cm da Tori, estrae il pugnale dalla sua giacca e lo posiziona nella cintura, sul lato sinistro come una spada corta (wakizashi).

Uke avanza con il piede destro e mira dritto alla fronte di Tori (kiai).

Tori afferra il polso di Uke con entrambe le mani ed evita il fendente. Tori blocca il braccio di Uke sotto la propria ascella e indietreggia diagonalmente eseguendo waki-gatame.

Uke si arrende battendo due volte sulla gamba di Tori e ritorna a toma (circa 1,20m).

Uke riposiziona la spada corta nella cintura, poi la estrae e, come se fosse un pugnale, la infila nella cintura.

### **NUKI GAKE:**

Uke posiziona il pugnale sul tatami e prende la katana (mano destra sopra e mano sinistra sotto), la infila nel lato sinistro della cintura con la lama in alto e ritorna in posizione di fronte a Tori con distanza toma (circa 1,20 m).

Uke avanza con il piede destro e cerca di estrarre la katana.

Tori avanza con il suo piede destro vicino a quello di Uke e gli blocca il polso destro con la sua mano destra per bloccare l'attacco.

Tori muove velocemente in avanti il piede destro, poi, spostando il proprio piede sinistro dietro a Uke passandogli attorno, con la mano sinistra passa attorno al collo di Uke per afferrargli il bavero destro. Indietreggia diagonalmente, rompendo l'equilibrio di Uke ed esegue kata-ha-jime.

Uke si attende battendo due volte sul tatami con il suo piede destro.

## KIRI OROSHI:

Uke è nella posizione iniziale, Tori a circa 2,70 m.

Uke avanza con il piede destro e lentamente estrae la katana con la punta che mira agli occhi di Tori (in posizione seigan).

Uke avanza di un passo in tsughi-ashi.

Tori indietreggia di un passo iniziando con il piede destro.

Uke avanza con il piede sinistro e alza la katana sopra la sua testa in posizione jodan, poi avanza con il piede destro, cerca di tagliare la parte altra della testa di Tori.

Tori indietreggia con il piede sinistro, esegue velocemente un tai-sabaki di 90° a destra e schiva il taglio, afferra il polso destro di Uke con la sua mano destra, lo tira al suo fianco destro e lo appoggia contro la sua coscia. Tori con la mano sinistra passa attorno al collo di Uke per afferrargli il bavero destro. Tori si muove in avanti diagonalmente di due passi (destro-sinistro-destro) ed esegue ude-hishiji-hara-gatame, mentre stringe il bavero destro di Uke per controllargli il collo.

Uke si arrende battendo due volte sulla gamba di Tori.

Tori in posizione shizen-hontai, Uke torna alla sua posizione iniziale mantenendo la katana leggermente inclinata in basso a destra con la lama all'interno.

Uke riporta la katana all'altezza degli occhi di Tori e la riposiziona nel fodero andando in posizione shizen-hontai. Mentre Uke riposiziona la katana sul tatami in preparazione della cerimonia di chiusura, Tori torna alla sua posizione iniziale.



# JU NO KATA

## 柔の形

Messo a punto nei primi anni del Kodokan, tra il 1884 e il 1887, esprime i principi del Ju attraverso una selezione di tecniche di attacco e di difesa allo scopo di migliorare le capacità di acquisire corrette posizioni, sviluppare l'armonia dei movimenti e l'energia interiore (naiki).

Se si osserva con attenzione, il Ju no Kata contiene tutte le tipologie tecniche del Judo Kodokan: proiezioni, atemi, uke nagashi, shime e kwansetsu waza, privilegiando la padronanza assoluta di ognuna di esse: le tecniche vengono eseguite senza ricercare l'efficacia nella proiezione (che infatti non viene eseguita), nelle percussioni, in uno strangolamento o in una leva (il segnale di resa ha il significato di conclusione dell'azione).

Jigoro Kano consiglia lo studio del Ju no Kata fin dai primi approcci della pratica del suo metodo.

Nello sviluppo della didattica di insegnamento si consiglia, tra l'altro, l'esecuzione da soli (tandoku renshu) e in coppia (sotai renshu).

### Ikkyō (第一教, primo gruppo)

- **Tsukidashi** (突出, trapassare con la mano)
- **Kata-oshi** (肩押, spingere la spalla)
- **Ryōte-dori** (両手取, prendere entrambe le mani)
- **Kata-mawashi** (肩廻, far ruotare le spalle)
- **Ago-oshi** (腮押, spingere il mento)

### Nikkyō (第二教, secondo gruppo)

- **Kiri-oroshi** (切下, tagliare dall'alto)
- **Ryōkata-oshi** (両肩押, spingere entrambe le spalle)
- **Naname-uchi** (斜打, colpire in diagonale)
- **Kata-te-dori** (片手取, prendere una mano)
- **Kata-te-age** (片手拳, alzare una mano)

### Sankyō (第三教, terzo gruppo)

- **Obi-tori** (帯取, prendere la cintura)
- **Mune-oshi** (胸押, spingere il petto)
- **Tsuki-age** (突上, uppercut)
- **Uchi-oroshi** (打下, colpire discendendo)
- **Ryōgan-tsuki** (両眼突, colpire agli occhi)

Inizialmente il Ju No Kata consisteva di dieci tecniche ed era definito il Kata della ginnastica (Taiso No Kata). Solamente nel 1907 si arrivò all'attuale classificazione con quindici tecniche, prendendo appunto il nome di Ju No Kata.

La prima donna a partecipare alle lezioni di Judo impartite al Kodokan da Jigoro Kano è stata Sueko Ashiya, la quale ha iniziato l'attività nel 1893, quindi sei anni dopo che Kano aveva ideato il Taiso No Kata.

È pur vero che sin da subito il fondatore del Judo non aveva una propria metodologia per insegnare alle donne. Assieme al proprio allievo Tsunejiro Tomita perfezionò quindi uno specifico programma partendo proprio dall'insegnamento del Ju No Kata che permetteva un'introduzione graduale al Judo, onde non spaventare le praticanti prima di aver raggiunto un grado ed un'esperienza tali da potersi cimentare in tecniche più complesse.

Questo Kata propone lo studio dell'alternanza tra "Yin" (l'energia nascosta, la passività) e "Yan" (l'espressione appariscente dell'energia, l'iniziativa).

Come detto prima, la particolarità di questo Kata, pur essendo classificato come Kata superiore, sta nel fatto che esso può essere insegnato a qualsiasi livello di apprendimento del praticante e a qualsiasi età, non necessita di un tatami e nemmeno del judogi.

Seppur in questo Kata i movimenti siano lenti, sin da principio, dobbiamo eseguirlo con la massima concentrazione ed efficacia. Il colpire, lo schivare, lo squilibrare il controllare, debbono essere eseguiti nello stesso tempo con la massima tensione e fluidità, per evitare che la rappresentazione del Kata diventi una cosa "morta".

Proprio quando le tecniche si susseguono meccanicamente, il Kata perde ogni suo significato.

Se l'esecuzione è viva, vera, reale, genuina allora si avrà spettacolo.

I movimenti devono essere fluidi, non pesanti, ma nello stesso tempo trasmettere nello spettatore l'economia, l'armonia e l'efficacia del movimento finalizzato.

Se il nostro corpo è rigido, se non sentiamo la posizione e il movimento, non arriveremo mai a rappresentare degnamente questo Kata, tra i più accessibili, ma nello stesso tempo tra i più complicati.

Per spiegare meglio il concetto di "tensione e fluidità massime" prendiamo ad esempio la tecnica "uchi oroshi" (colpire dall'alto). Uke esegue un movimento circolare con il proprio braccio destro per caricare il pugno che poi andrà a cercare di colpire dall'alto la testa di tori. In questo movimento di preparazione – che deve essere lento e con una velocità costante (massima fluidità) – uke deve dimostrare che il braccio ed il pugno hanno la massima forza, sono caricati per colpire, per distruggere. Uke deve sentire l'energia scorrere dai muscoli addominali, al braccio, sino ad arrivare alla punta delle dita. In questa fase importanza vitale è il controllo del respiro e la partecipazione all'azione dei muscoli addominali (tanden).

Il Ju No Kata rappresenta appieno la filosofia del judo e, secondo il Maestro Kano, sarebbe il primo kata da studiare.



“Ju” è il principio della cedevolezza. Tecnicamente è rappresentato dal salice che si piega davanti alla furia della tempesta così che i suoi rami flessibili non si spezzino, mentre la rigidità della quercia è sradicata. Non è da intendere come un completo abbandono, ma utilizzare la propria forza per mantenere salde le radici e non opporre una resistenza diretta alla forza della tempesta.

“Ju” è un principio formulato in tempi antichi dalla filosofia cinese, poi ripreso ed adottato anche in Giappone, ed applicato nei vari aspetti della vita: strategia militare, politica, condotta personale, etc.

Questo principio fu interpretato da Kano con “il miglior impiego dell’energia nell’utilizzazione dello spirito e del corpo per raggiungere il massimo risultato con il minor sforzo”.

### Osservazioni nell’esecuzione delle tecniche

#### **“DAI IKKYO” primo principio, studio della respirazione**

##### **TSUKI DASHI:**

Distanza: circa 1,80 mt.

- Uke avanza in tsugi ashi e gradualmente e continuativamente solleva il braccio (cintura, gola) colpendo tori a uto al terzo passo.
- Uke attacca in mezzo alle sopracciglia di tori al terzo passo. Tori afferra il polso dx di uke con il pollice verso il basso e il polso sx con il pollice verso l’alto.
- Tori e uke cercano di liberarsi (aprendo e chiudendo le gambe durante le rotazioni, presa delle mani con i pollici in alto).
- Conclusione: rottura dell’equilibrio di uke all’indietro (estensione del braccio dx di uke).

##### **KATA OSHI:**

Distanza: piede sx di tori e piede dx di uke allineati e vicini

- Uke solleva la sua mano dx e spinge da dietro sulla spalla dx di tori.
- Tori si piega; uke si piega quando tori si abbassa e quindi tira la spalla di tori indietro con il suo palmo dx; tori indietreggia tenendo le quattro dita della mano dx di uke con la sua mano dx.
- Uke prepara la propria mano sx prima di attaccare.
- Uke colpisce in mezzo agli occhi di tori con la punta delle sue dita della mano sx avanzando con il piede sx e tori contrattacca afferrando prima le dita della mano sx, poi della dx, estendendo entrambe le mani mentre indietreggia.
- Conclusione: tori rompe l’equilibrio di uke all’indietro con le braccia estese.

## **RYOTE DORI:**

Distanza: circa mezzo passo

- Uke afferra entrambi i polsi di tori.
- Tori rompe in avanti l'equilibrio di uke ed esegue la tecnica soto makikomi.
- Caricamento di tori e sollevamento di uke.

## **KATA MAWASHI:**

Distanza: circa mezzo passo

- Uke ruota le spalle di tori (mano dx dietro la spalla dx di tori, mano sx davanti la spalla sx di tori).
- Tori rompe in avanti l'equilibrio di uke con la sua mano sx ed esegue la tecnica ippon seoi nage (caricamento di uke sulla propria spalla).
- Caricamento di tori e sollevamento di uke.

## **AGO OSHI:**

Distanza: circa tre passi

- Tori avanza di tre passi (si gira di lato al terzo passo).
- Uke avanza in tsugi ashi e solleva il braccio gradualmente e continuativamente (cintura, gola) colpendo tori al mento al terso passo.
- Per difendersi tori gira il piede sx, il corpo e la sua faccia a sx; afferra la mano dx di uke con la sua mano dx appoggiando il proprio pollice sul palmo di uke e avanza col piede dx ruotando di 180°.
- Uke prepara la mano prima di attaccare.
- Uke colpisce tori in mezzo alle sopracciglia con la punta delle sue dita della mano sx avanzando con il piede sx e tori contrattacca (afferra la mano) spostando indietro il suo piede sx.
- Conclusione: tori rompe l'equilibrio di uke all'indietro bloccandolo con le braccia piegate.

## **“DAI NIKKYO” secondo principio, studio delle posizioni**

### **KIRI OROSHI:**

Distanza: circa due passi

- Uke prepara l'attacco (indietreggiando con il piede dx, ruotando a dx e aprendo il palmo della mano dx contemporaneamente).
- Uke attacca con te gatana avanzando con il suo piede dx.
- Tori indietreggia (piede dx-sx), afferra il polso dx di uke, avanza con due passi in tsugi ashi per rompere l'equilibrio di uke verso l'angolo posteriore dx.

- Uke spinge il gomito dx di tori per staccare la presa sul suo polso dx e gira tori di 180° con un ampio movimento.
- Tori ruota sul suo piede sx e afferra le quattro dita della mano sx di uke con la propria mano sx (dal basso) appoggiando il pollice sx sul palmo di uke.
- Tori continua portandosi alla spalle di uke e rompendone indietro l'equilibrio.
- Conclusione: tori rompe l'equilibrio di uke all'indietro estendendo il braccio sx di uke.

### **RYOKATA OSHI:**

Distanza: lunghezza delle braccia di uke (i palmi di uke toccano le spalle di tori)

- Uke attacca tori da dietro spingendo le spalle verso il basso (con i palmi delle mani).
- Per difendersi tori si abbassa, il piede sx indietreggia di mezzo passo, il piede dx avanza di mezzo passo a sx, si gira, afferra il polso dx di uke con la sua mano sx, il piede sx indietreggia di mezzo passo (uke avanza di mezzo passo), il piede dx si sposta a sx di mezzo passo, afferra il polso dx di uke con la mano sx.
- Tori si gira, cambia la presa sul polso dx e avanza, alzandosi lentamente, tirando uke.
- Uke si difende spingendo con la mano sx sulla schiena di tori.
- Tori si gira a sx, sposta indietro i piedi (dx e sx); uke abbassa i talloni sul tatami; tori posiziona la parte alta del suo braccio sx sul petto di uke e spinge all'indietro.
- Conclusione: tori rompe l'equilibrio di uke spingendo con la parte alta del braccio sx e sollevando ed estendendo il braccio dx di uke.

### **NANAME UCHI:**

Distanza: circa un passo

- Uke cerca di colpire con il braccio dx diagonalmente in mezzo alle sopracciglia di tori con te gatana.
- Tori schiva e afferra il polso dx di uke, poi contrattacca con le dita della mano dx (palmo rivolto verso il basso).
- Uke afferra il polso di tori, si gira a sx e tira tori in avanti. Tori libera il polso spingendo la mano sx di uke con la propria mano sx e avanza con il piede sx.
- Uke posiziona la mano dx sul gomito di tori e lo obbliga a girarsi.
- Tori ruota e solleva uke in ura nage (il busto si inclina indietro). Le gambe di uke sono unite e le braccia allungate sopra la testa.

### **KATATE DORI:**

Distanza: tori e uke sono l'uno a fianco dell'altro

- Uke afferra il polso dx di tori.

- Tori solleva il braccio steso (eseguendo un kansetsu waza) avanzando diagonalmente con il piede dx.
- Uke per difendersi avanza con il piede dx spingendo il gomito dx di tori con il suo palmo dx e stacca la sua mano sx per tirare la spalla sx di tori.
- Tori ruota e solleva uke con uki goshi (dovrebbe essere comunque nella forma di o goshi in modo da far sollevare entrambe le gambe di uke abbastanza in alto).

### KATATE AGE:

Distanza: circa 2,70 m.t

- Dopo aver sollevato il proprio braccio dx, tori e uke si avvicinano.
- Tori si sposta con il suo piede dx per evitare la collisione (aprire la porta), tenendo la spalla sx di uke e il gomito dx; uke reagisce, tori blocca il gomito sx di uke; uke reagisce nuovamente (tori si mette dritto controllando le reazioni di uke; le azioni e reazioni sono lente e tori e uke sono molto vicini l'uno all'altro).
- Conclusione: tori rompe l'equilibrio di uke all'indietro con il braccio dx esteso.

**“DAI SANKYO” terzo principio, stato di armonia (“Wa”), movimenti attivi (“Yo”) e passivi (“In”)**

### OBI TORI:

Distanza: circa un passo

- Uke avanza con il piede sx (incrocia le braccia con la mano sx sopra e con entrambi i palmi rivolti verso il basso) e cerca di afferrare la cintura di tori.
- Tori afferra il polso sx di uke con la sua mano dx (il dorso della mano rivolto verso dietro) e tira verso la sua sx, poi afferra il gomito sx di uke con la sua mano sx e spinge verso l'alto; spinge poi la spalla dx di uke con la sua mano dx, mentre cerca di girare a dx attorno al corpo di uke.
- Uke, ruotando, tira il gomito dx di tori lateralmente e tira la spalla sx di tori mentre spinge il gomito di tori verso l'alto.
- Tori si gira nuovamente e tira uke vicino a sé dal fianco per sollevarlo in uki goshi (dovrebbe essere comunque nella forma di o goshi in modo da far sollevare entrambe le gambe di uke abbastanza in alto).

### MUNE OSHI:

Distanza: circa pezzo passo (un po' più stretto)

- Uke spinge il suo palmo dx contro la parte sx del petto di tori; tori spinge il polso dx di uke con la sua mano sx in Yahazu (forma a V) e spinge con la sua mano dx contro la parte sx del petto di uke; Uke afferra il polso dx di tori e entrambi ruotano verso Shomen cambiando la presa mentre si spostano.

- Tori bloccando il braccio dx di uke e cambiando la presa sul braccio sx allungato di uke (al gomito), rompe l'equilibrio di uke all'indietro verso l'angolo posteriore dx.
- Conclusione: Tori avanza col piede dx e poi con il sx, abbassa i fianchi e rompe maggiormente l'equilibrio di uke.

### TSUKI AGE:

Distanza: circa un passo

- Uke indietreggia col piede dx, poi avanza con un montante cercando di colpire il mento di tori.
- Tori si inclina indietro per evitare l'attacco di uke, afferra il pugno con la mano dx, posiziona il palmo sx sul gomito dx di uke e avanza col piede sx e gira uke.
- Uke ruota di 360° sul piede sx.
- Tori tira il braccio dx di uke stendendolo verso l'alto, afferrando il gomito dx di uke con la propria mano sx, passando attorno alla spalla di uke come in ude garami, rompendo all'indietro l'equilibrio di uke verso l'angolo posteriore dx. Tori muove i piedi sx-dx.

### UCHI OROSHI:

Distanza: circa due passi

- Uke sollevando il suo pugno dx e il suo braccio in un ampio cerchio, avanza con il piede dx e cerca di colpire la parte alta della testa di tori con il dorso del suo pugno dx.
- Tori indietreggia (piede dx-sx), afferra il polso dx di uke con la sua mano dx (dall'alto con una presa regolare), fa due passi in avanti in tsugi ashi per rompere l'equilibrio di uke nell'angolo posteriore dx.
- Uke ruota la propria mano sx con la punta delle dita verso il basso per appoggiare il proprio palmo sul gomito dx di tori da davanti e spingerlo per far in modo di far ruotare l'intero corpo di tori con un movimento ampio alla sua sx.
- Tori fa perno con il piede sx, la mano sx afferra il polso dx di uke (dall'alto) e si sposta dietro ad uke, rompendo l'equilibrio di uke all'indietro.
- Conclusione: Tori rompe l'equilibrio di uke all'indietro ed esegue un kansetsu waza sul braccio sx di uke con la propria mano sx e contemporaneamente uno shime waza con il polso dx.

### RYOGAN TSUKI:

Distanza: circa un passo (un po' più ampio)

- Uke solleva la propria mano dx e attacca tori agli occhi colpendolo (dita allungate, medio e anulare separati), avanzando con il piede dx.
- Tori si gira a sx, evita il colpo, e afferra il polso dx di uke per tirare il braccio con la propria mano sx.



- Uke avanza con il piede sx e afferra il polso sx di tori con la propria mano sx per liberare il proprio braccio dx.
- Tori spinge il gomito sx di uke con il proprio palmo dx per liberare il suo braccio sx.
- Uke fa perno sul suo piede dx.
- Tori attacca uke agli occhi colpendolo con la mano sx (dita allungate, medio e anulare separati), avanzando con il piede sx.
- Uke si gira a dx, schiva e afferra il polso sx di tori per tirare il braccio con la propria mano dx.
- Tori avanza con il piede dx e afferra il polso dx di uke con la propria mano dx per liberare il braccio sx.
- Uke spinge il gomito dx di tori con il proprio palmo sx per liberare il braccio dx, cerca di ruotare tori, ma tori passa il proprio braccio attorno alla vita di uke e lo solleva con uki goshi (dovrebbe essere comunque nella forma di o goshi in modo da far sollevare entrambe le gambe di uke abbastanza in alto).



## KODOKAN GOSHI JUTSU

### 講道館護身術

Comprende le tecniche del combattimento reale. Messo a punto intorno al 1956 dal Kodokan si sviluppa attraverso tecniche di attacco e difesa sia a mani nude sia con armi (bastone, pugnale, pistola – tsu-e, tanto, kenju). A differenza del Kime no Kata o degli altri kata, esprime una forma più libera sia nel movimento sia nella ricerca della giusta distanza e del momento propizio per attaccare o difendersi e contrattaccare. Per la ricerca della giusta distanza possiamo ancora usare la terminologia espressa nel Kime no Kata (Hanareta ba ai – Kumitsukareta ba ai) ma sarà opportuno anche esercitarsi ad una “continua” ricerca della giusta distanza e del giusto momento, sia per l’attacco sia per la difesa e un contrattacco efficaci, per acquisire quell’abilità che un osservatore potrà immaginare sia stata “creata” in quel momento, come se nascesse da una necessità o situazione improvvise. Diremo in questo caso: Iki ai nagara (la giusta distanza- il giusto tempo)

Pur essendo il suo spirito simile a quello del **Kime No Kata**, molto differente, invece, è l’aspetto tecnico. Infatti tutte le tecniche sono state accuratamente scelte fra le tattiche più recenti di offesa-difesa dell’epoca, al fine proprio di essere più comprensibili ed attuali.

Attraverso la pratica del Kodokan Goshi Jutsu veniamo inoltre introdotti allo studio degli **Atemi Waza**. Con il termine Atemi Waza vengono identificate le tecniche di percussione che possono essere eseguite sia di braccio (mano e gomito) che di gamba (piede e ginocchio).

Nell’esecuzione di un **Atemi Waza** è importantissima **la decisione, la precisione ed il controllo**.

Inoltre l’applicazione degli **Atemi Waza** ci porta inevitabilmente allo studio del **KIAI**. La parola è formata da due ideogrammi il **ki’** (*energia vitale*) e l’ **ai’** (unire) e, in estrema sintesi, si può definire come la **manifestazione della propria energia** interna.

Molto importante è l’atteggiamento che si deve mantenere durante l’esecuzione del kata. Un atteggiamento diverso rispetto a tutti gli altri Kata in quanto, essendo il Kodokan Goshi Jutsu “meno ritualizzato” lascia più “libertà” nei movimenti a Tori ed Uke.

Come per tutti gli altri Kata di Judo, lo studio del KdK va iniziato lentamente, tecnica per tecnica, senza eseguire i movimenti con rapidità. Gli Atemi vanno eseguiti già dall’inizio però con il massimo controllo, la massima precisione e decisione (importante è imparare ad usare il Kiai sin da subito mentre si eseguono le tecniche lente; questo permetterà di assimilare il momento del Kiai nell’esecuzione della tecnica).

Altro elemento importante sono i controlli, per lo più eseguiti con leve e proiezioni. Apparentemente esso sembra più semplice del Kime No Kata in quanto meno ritualizzato nei movimenti e nelle posizioni.

In realtà questo Kata ha una caratteristica diversa dagli altri Kata che lo rende altrettanto complesso ed interessante: “**Iki Ai Nagara**”, ovvero l'avvicinamento e l'allontanamento a seconda dell'attacco del nostro avversario.

Ogni attacco è diverso dall'altro e di conseguenza è diversa anche la distanza tra Tori e Uke.

La “giusta distanza” va ricercata avanzando o indietreggiando, sia nell'azione di offesa che nell'azione di difesa. Questa necessità di ricercare il “momento migliore” attraverso una corretta distanza è uno degli elementi più interessanti e più difficili del Kata.

## 1. Toshu-no-bu (徒手の部 Tecniche militari senz'armi)

### Kumi-tsukareta-baai (組み付かれた場合 Situazione di attacco ravvicinato)

- **Ryote-dori** (両手取 - Difesa da presa ai polsi dal davanti)
- **Hidari-eri-dori** (左襟取 - difesa da presa al bavero sinistro spingendo tori)
- **Migi-eri-dori** (右襟取 - difesa da presa al bavero destro tirando tori)
- **Kata-ude-dori** (片腕取 - difesa da presa al braccio da dietro)
- **Ushiro-eri-dori** (後襟取 - difesa da presa al bavero da dietro tirando)
- **Ushiro-jime** (後絞 - difesa da strangolamento a mani nude da dietro)
- **Kakae-dori** (抱取 - difesa da presa al busto da dietro)

### Hanareta-baai (離れた場合 Situazione di attacco a distanza)

- **Naname-uchi** (斜打 - difesa da pugno in diagonale alla tempia)
- **Ago-tsuki** (顎突 - difesa da uppercut)
- **Gammen-tsuki** (顔面突 - difesa da pugno diretto al viso)
- **Mae-geri** (前蹴 - difesa da calcio all'inguine)
- **Yoko-geri** (横蹴)- difesa da calcio laterale

## 2. Buki-no-bu (武器の部 Tecniche militari con armi)

### Tantō-no-baai (短刀の場合 Situazione con pugnale)

- **Tsukkake** (突掛 - difesa da tentativo di pugnalata dal basso)
- **Choku-zuki** (直突 - difesa da pugnalata al ventre)
- **Naname-zuki** (斜突)- difesa da pugnalata alla giugulare dall'alto

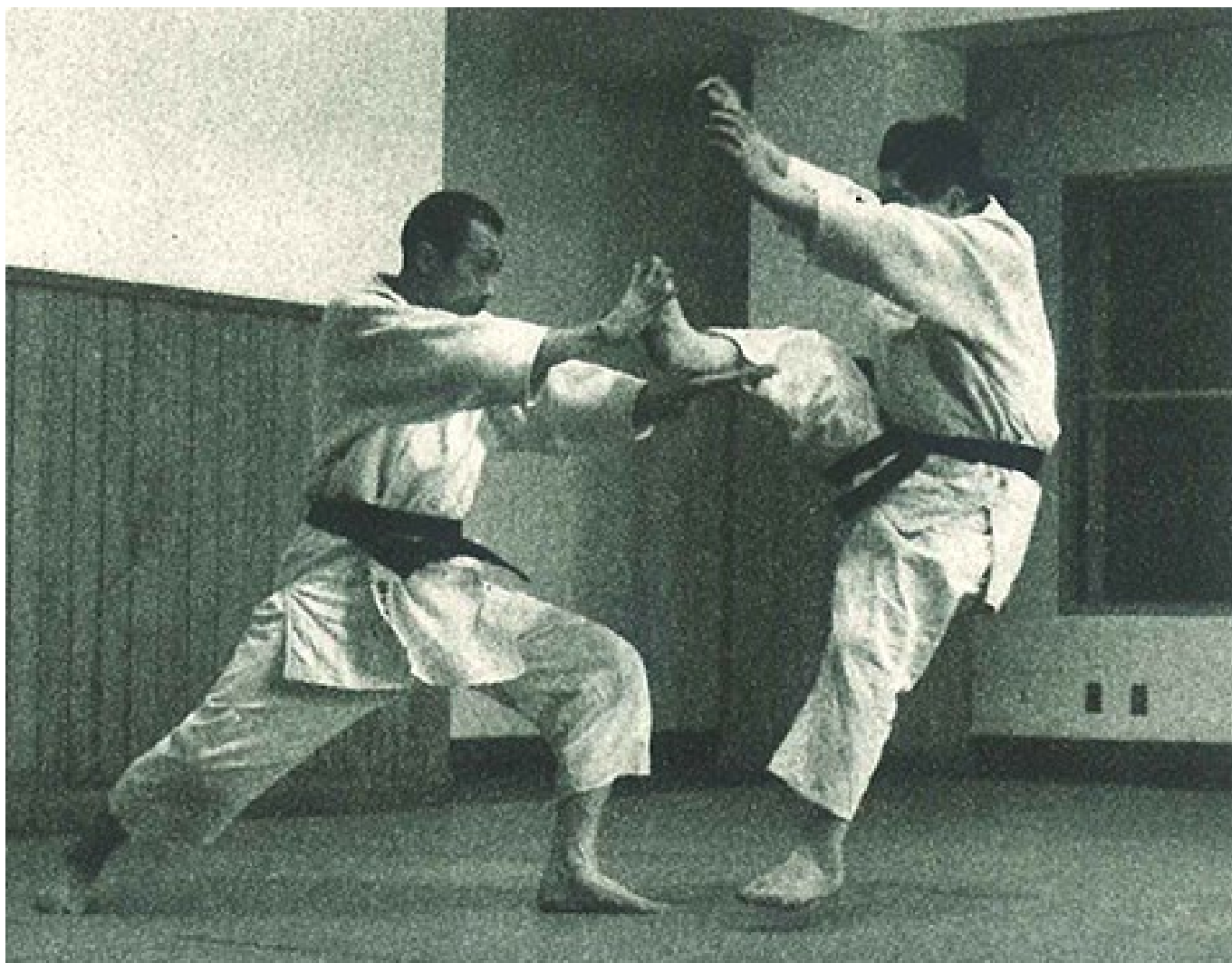
### Tsue-no-baai (杖の場合 Situazione con bastone)

- **Furi-age** (振上 - difesa da colpo di bastone dall'alto)
- **Furi-oroshi** (振下 - difesa da colpo di bastone al ventre)
- **Morote-zuki** (双手突 - difesa da colpo di bastone al petto)

### Kenjū-no-baai (拳銃の場合 Situazione con pistola)

- **Shomen-zuke** (正面附 - difesa da minaccia con pistola a distanza ravvicinata)

- **Doshi-gamae** (腰構 - difesa da minaccia con pistola distanziata)
- **Haimen-zuke** (背面附 - difesa da minaccia con pistola da dietro)



### Osservazioni nell'esecuzione delle tecniche

#### ***Corretto posizionamento delle armi sul tatami all'inizio e raccolta di esse alla fine del kata:***

Uke ha il pugnale con la lama rivolta verso l'alto e il bastone nella mano destra; entrambi con la punta rivolta indietro verso il basso con il pugnale all'interno. La pistola è nel judogi.

Uke indietreggia con il piede destro, avanza verso shomen per circa 3 metri, sta in piedi con i talloni uniti; mentre è inginocchiato in seiza appoggia prima il bastone e poi il pugnale vicino a sé stesso (con la lama verso sé e la punta verso sinistra), poi la pistola (con la canna verso sinistra e il calcio verso di sé) più lontana. Il lato destro della pistola deve essere allineato con l'estremità del pugnale.

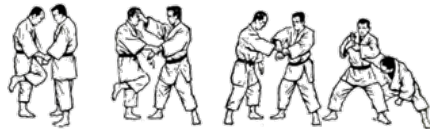
Alla fine del kata, Uke indietreggia con il piede destro, avanza verso shomen per recuperare le armi; si inginocchia in seiza dalla posizione in piedi con i talloni uniti, prende prima il pugnale e poi il bastone. La pistola resta nel judogi.





## DIFESE DA PRESE VARIE

1. RYOTE DORI - Presa ai polsi
2. HIDARI ERI DORI - Presa al bavero sinistro
3. MIGI ERI DORI - Presa al bavero destro
4. KATA UDE DORI - Presa ad un solo braccio
5. USHIRO ERI DORI - Presa al bavero da dietro
6. USHIRO JIME - Strangolamento da dietro
7. KAKAE DORI - Cintura alle spalle



1 Ryote Dori



2 Hidari Eri Dori



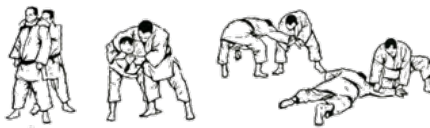
3 Migie Eri Dori



4 Kata Ude Dori



5 Ushiro Eri Dori



6 Ushiro Jime



7 Kakae Dori

## DIFESE DA PUGNI

8. NANAME UCHI - Pugno in diagonale
9. AGO TSUKI - Pugno al mento
10. GANMEN TSUKI - Pugno al viso

## DIFESE DA CALCI

11. MAE GERI - Calcio frontale
12. YOKO GERI - Calcio laterale

## DIFESE DA COLPI DI PUGNALE

13. TSUKKAKE - Tentativo di estrarre il pugnale
14. CHOKU TSUKI - Colpire direttamente
15. NANAME TSUKI - Colpire in diagonale



8 Naname Uchi



9 Ago Tsuki



10 Ganmen Tsuki

## DIFESE DA CALCI



11 Mae Geri



12 Yoko Geri

## DIFESE DA COLPI DI PUGNALE



13 Tsukkake



14 Choku Tsuki



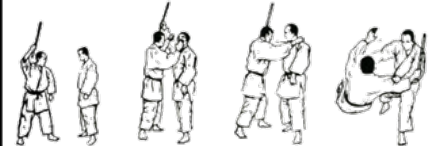
15 Naname Tsuki

## DIFESE DA COLPI DI BASTONE

16. FURI AGE - Bastonata dall'alto
17. FURI OROSHI - Bastonata di punta al plesso
18. MOROTE TSUKI - Bastonata di punta allo stomaco

## DIFESE DA ATTACCHI CON LA PISTOLA

19. SHOMEN TSUKE - Minaccia con pistola da vicino
20. KOSHI GAMAE - Minaccia con pistola al fianco
21. HAIMEN TSUKE - Minaccia con pistola alla schiena



16 Furi Age



17 Furi Oroshi



18 Morote Tsuki

## DIFESE DA MINACCIA CON PISTOLA



19 Shomen Tsuki



20 Koshi Gamae



21 Haimen Tsuki



## TOSHU-NO-BU (徒手の部 TECNICHE MILITARI SENZ'ARMI)

### RYOTE DORI:

Uke e Tori vanno al centro.

Uke avanza con il piede sinistro, afferra i polsi di Tori, attacca all'inguine di Tori con il ginocchio destro (*kiai*).

Tori indietreggia a sinistra con il piede sinistro, libera il polso destro dalla presa, poi con un atemi colpisce con *te-gatana* la tempia di Uke (*kiai*), indietreggia, poi si sposta diagonalmente ed esegue *kote-hineri* al polso di Uke e controlla il braccio destro di Uke con il suo braccio sinistro stando in piedi, guardando in avanti.

Per arrendersi, Uke batte due volte sulla propria gamba sinistra e non deve piegarsi troppo.

### HIDARI ERI DORI:

Uke e Tori vanno al centro.

Uke avanza con il piede destro, afferra il bavero sinistro di Tori con la mano destra e cerca di spingere Tori indietro verso il basso.

Tori afferra e apre il suo stesso bavero sinistro verso l'esterno con la mano sinistra mentre indietreggia verso sinistra con il piede sinistro; con *me-tsubushi* con la mano destra aperta colpisce la faccia di Uke (*kiai*), Tori esegue *kote-hineri* controllando il polso destro di Uke, tirando Uke diagonalmente indietro alla sua destra con la mano sinistra e spingendo giù il gomito di Uke con il pollice e le dita a formare una "V", porta Uke al suolo, controlla con *te-gatame* con il ginocchio sinistro contro la schiena di Uke spingendo il braccio destro contro la sua testa.

Uke è sdraiato prono e batte due volte sul *tatami*.

### MIGI ERI DORI:

Uke e Tori vanno al centro.

Uke afferra il bavero destro di Tori con la sua mano destra (le quattro dita dentro), indietreggia con il piede sinistro, tirando veementemente verso il basso Tori.

Tori avanza con il piede destro e colpisce Uke al mento con un montante destro (*kiai*).

Tori afferra il polso destro di Uke con la mano sinistra in *kote-gaeshi* e poi unisce la mano destra, indietreggia con il piede sinistro e gira il proprio corpo a sinistra per proiettare Uke in avanti.

### KATA UDE DORI:

Posizione iniziale: Uke è in piedi in *shizen-hontai* dietro alla destra di Tori.

Uke avanza il piede sinistro ed esegue una leva al braccio e al gomito destro di Tori da dietro.

Uke spinge Tori e avanza (sinistro-destro-sinistro); Tori è costretto ad avanzare.

Tori al terzo passo si gira a metà verso Uke ed esegue un calcio laterale all'interno del ginocchio sinistro di Uke con il lato del piede destro (*kiai*).



Tori appoggia il piede destro, avanza con il sinistro e si sposta diagonalmente eseguendo *waki-gatame* da in piedi, guardando in avanti.

Per arrendersi Uke batte due volte sulla propria gamba sinistra, Uke non deve piegarsi troppo.

### USHIRO ERI DORI:

Posizione iniziale: Uke si avvicina da dietro.

Quando Tori raggiunge il centro, Uke afferra il colletto posteriore di Tori da dietro e indietreggia con il piede sinistro cercando di farlo cadere sulla schiena.

Tori fa perno sul proprio corpo ruotando a sinistra con il piede sinistro, solleva la mano sinistra per proteggersi la faccia e colpisce Uke al plesso solare con il pugno destro (*kiai*).

Tori controlla il polso di Uke con la spalla sinistra e il collo ed esegue la leva *ude-gatame* rompendo l'equilibrio di Uke verso l'angolo posteriore destro di Tori.

Per arrendersi Uke batte due volte sulla propria gamba sinistra, Uke non deve piegarsi troppo.

### USHIRO JIME:

Posizione iniziale: Uke si avvicina da dietro.

Quando Tori raggiunge il centro, Uke prova ad eseguire *hadaka-jime* da in piedi.

Tori incastra il mento per difendersi e tira in basso l'avambraccio di Uke con entrambe le mani. Gira il proprio corpo a sinistra controllando il braccio destro di Uke con la sua spalla destra, cambia presa con la mano sinistra ed esegue pressione sul gomito destro di Uke con la mano destra; Tori tira Uke al suolo e lo blocca con la leva *te-gatame*.

Uke è sdraiato prono e batte due volte sul *tatami*.

### KAKAE DORI:

Posizione iniziale: Uke si avvicina da dietro.

Quando Tori raggiunge il centro, Uke avanza con il piede destro e abbraccia da dietro Tori alla vita bloccando le braccia. Appena entra in contatto con Uke, Tori pesta con il tallone destro vicino al collo del piede destro di Uke (*kiai*), poi abbassa i fianchi e si libera dalla presa allargando i gomiti. Tori afferra il polso destro di Uke con la mano sinistra, gira il proprio corpo a destra facendo un passo con il piede sinistro ed esegue una leva con la mano sinistra al polso destro di Uke e posiziona il suo avambraccio con la mano aperta sul gomito destro di Uke. Tori avanza con il piede sinistro controllando il gomito destro di Uke, si gira a destra, avanza diagonalmente con il piede destro e proietta Uke diagonalmente in avanti.

Uke non si rialza.

Tori si mette in *shizen-tai*.

### **NANAME UCHI:**

Tori e Uke vanno al centro.

Uke attacca per colpire con il pugno destro la tempia sinistra di Tori (piede sinistro-destro, *kiai*).

Tori indietreggia con il piede destro, schiva e para il braccio destro di Uke con la mano sinistra (mignolo rivolto in alto) e dà ad Uke un montante destro (*kiai*).

Tori gira la mano sinistra per afferrare il braccio destro di Uke; mentre mantiene la parte alta del braccio destro di Uke spinta contro l'interno, posiziona la sua mano destra in *yahazu* (forma a "V") contro la gola di Uke e lo proietta in *osoto-otoshi*.

### **AGO TSUKI:**

Tori e Uke vanno al centro.

Uke attacca per colpire Tori al mento con un montante destro (piede destro avanti, *kiai*).

Tori indietreggia leggermente con il piede sinistro e devia il colpo da sotto con la mano destra, afferra il polso di Uke con la mano destra, gira e solleva il braccio di Uke (gomito sollevato) verso la sua faccia, torcendo il braccio destro di Uke in una leva.

Tori fa un passo ampio con il piede sinistro in avanti spingendo in avanti il gomito destro di Uke con la mano sinistra e lo proietta diagonalmente in avanti alla sua sinistra.

Uke non si rialza.

### **GANMEN TSUKI:**

Tori e Uke vanno al centro.

Uke si mette in guardia sinistra e attacca per colpire la faccia di Tori con il pugno sinistro nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata (*kiai*).

Tori evita il colpo avanzando alla sua destra, colpendo Uke al costato sinistro con il pugno destro (*kiai*).

Tori si sposa dietro Uke con *tsugi-ashi* destro-sinistro ed esegue *hadaka-jime* indietreggiando prima con il piede sinistro e poi con il piede destro in *tsugi-ashi*.

Uke si difende tirando verso il basso l'avambraccio destro di Tori con entrambe le mani, poi batte due volte sul *tatami* con il piede per arrendersi. Tori lascia Uke, si sposta a sinistra e lascia che Uke cada sulla schiena.

### **MAE GERI:**

Tori e Uke vanno al centro.

Uke attacca calciando Tori all'inguine con la pianta del piede destro in *Mae-geri* (*kiai*).

Tori indietreggia con il piede destro e gira a destra per evitare l'attacco, afferra la caviglia con la mano sinistra, con la mano destra afferra e ruota in senso antiorario la pianta del piede destro di Uke così da fargli perdere l'equilibrio; poi lo spinge in avanti in *tsugi-ashi* e proietta Uke a terra sulla schiena raccogliendo e spingendo il piede destro con entrambe le mani.

### **YOKO GERI:**

Tori e Uke vanno al centro.

Uke avanza diagonalmente con il piede sinistro e cerca di calciare Tori al fianco in *yoko-geri* con la parte esterna del piede destro (*kiai*).

Tori avanza diagonalmente, piede sinistro-destro e spazza via il calcio di Uke con il proprio avambraccio e le dita stese. Si posiziona dietro ad Uke appoggiando le mani sulle sue spalle; appoggia a terra il ginocchio sinistro e tira giù Uke sulla schiena sul lato posteriore destro.

### **BUKI-NO-BU (武器の部 TECNICHE MILITARI CON ARMI)**

**Pugnale:** Tori lo riconsegna ad Uke con entrambe le mani, la lama verso sé stesso e la punta verso destra.

**Bastone:** Tori lo riconsegna ad Uke con entrambe le mani.

**Pistola:** Tori la riconsegna ad Uke con entrambe le mani, il calco verso Uke e la canna rivolta verso destra

### **TSUKKAKE:**

Uke raccoglie il pugnale inginocchiato (ginocchio destro sollevato), infila il pugnale dentro al *judogi* con la lama rivolta verso l'alto.

Tori e Uke vanno al centro e si fermano a mezzo passo di distanza.

Uke estrae il pugnale (lama rivolta verso l'alto) indietreggiando con il piede destro nel momento in cui raggiunge la corretta distanza.

Tori fa un passo destro-sinistro a sinistra di Uke, prende il gomito sinistro di Uke e lo spinge alla sua sinistra con la mano destra, applica *me-tsubishi* agli occhi di Uke con il palmo della mano sinistra (*kiai*).

Tori afferra il polso sinistro di Uke con la sua mano sinistra e solleva, cambiando la mano destra (palmo rivolto verso il basso) sul gomito sinistro di Uke, trascina Uke al suolo e controlla il gomito sinistro di Uke con *te-gatame*.

Uke è sdraiato prono e batte due volte sul *tatami* mantenendo il pugnale.

### **CHOKU TSUKI:**

Tori e Uke vanno al centro.

Uke avanza con il piede sinistro nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata estrae il pugnale (con la lama rivolta verso l'alto); avanza poi con il piede destro e cerca di pugnare Tori allo stomaco (*kiai*).

Tori avanza con il piede sinistro per parare il colpo e controlla con la sua mano destra il gomito di Uke, esegue un montante con il suo pugno destro (*kiai*); poi afferra con entrambe le mani il polso destro di Uke e lo tira in avanti in diagonale eseguendo *waki-gatame* in posizione eretta e con lo sguardo rivolto davanti.

Per arrendersi Uke batte due volte sulla propria gamba sinistra e non si deve piegare troppo.

### NANAME TSUKI:

Tori e Uke vanno al centro.

Uke avanza con il piede sinistro nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata estrae il pugnale (con la lama rivolta verso l'alto) dal *judogi* con la presa girata e lo solleva per colpire; Uke avanza con il piede destro e cerca di pugnalarlo Tori al lato sinistro del collo (*kiai*).

Tori evita la pugnolata indietreggiando con il suo piede destro e ruota verso destra; afferra il polso destro di Uke con la sua mano sinistra in *kote-gaeshi*, unisce la mano destra immediatamente e proietta Uke bloccandogli il polso mentre avanza con il piede destro e indietreggia con il sinistro (*tai-sabaki*).

Tori esegue *te-gatame* sul braccio destro di Uke controllando con il ginocchio destro il lato destro di Uke. Uke batte due volte sul *tatami* con la mano sinistra. Tori tira via il pugnale dalla mano destra di Uke; Tori prende il pugnale senza afferrarlo dal lato della lama.

### FURI AGE:

Uke riposiziona il pugnale sul *tatami* e raccoglie il bastone inginocchiato (ginocchio destro alzato), tenendo il bastone nella sua mano destra, puntandolo verso il basso. Tori e Uke vanno al centro.

Uke indietreggia di un passo con il piede destro nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata, tenta un attacco sollevando il bastone sopra la sua testa.

Tori avanza profondamente con il piede sinistro, bloccando il braccio destro di Uke con il proprio avambraccio sinistro e spinge (colpisce) il mento di Uke verso l'alto con la parte bassa del palmo della sua mano destra per rompere all'indietro l'equilibrio di Uke (*kiai*).

Tori proietta Uke con *o-soto-gari*.

### FURI OROSHI:

Tori e Uke vanno al centro.

Uke avanza con il piede sinistro nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata, solleva il bastone in alto a destra con entrambe le mani (Tori si ferma).

Uke avanza con il piede destro attaccando diagonalmente contro il lato sinistro della testa (tempia) di Tori (*yokomen* sinistro) (*kiai*).

Tori indietreggia con il piede destro per evitare il bastone, poi avanza con il piede sinistro e con un *atemi* colpisce Uke in faccia con il dorso del suo pugno sinistro (*kiai*).

Tori afferra il bastone con la mano destra contrattaccando con l'*atemi te-gatana* sinistro al centro delle sopracciglia di Uke (*kiai*), poi spinge Uke indietro verso il basso così forte da farlo cadere, tirando via il bastone dalle mani di Uke.



### **MOROTE TSUKI:**

Tori e Uke vanno al centro.

Uke deve essere pronto a colpire Tori al plesso solare con la punta del bastone nel momento in cui raggiunge la distanza appropriata. Uke attacca avanzando con il piede sinistro (*kiai*).

Tori avanza con il piede destro mentre ruota alla sua sinistra con *tai-sabaki* e spazza il bastone per deviarlo con la mano destra (le quattro dita rivolte verso l'alto).

Tori afferra il bastone davanti alla presa sinistra di Uke con la sua mano sinistra (palmo verso il basso), poi afferra il bastone con la mano destra fra le due mani di Uke (palmo verso il basso), mentre avanza con il piede destro davanti ai piedi di Uke. Avanza diagonalmente in *tsugi-ashi* con il piede destro controllando il gomito sinistro di Uke con una leva; eseguendo pressione sul gomito sinistro, proietta poi Uke mantenendo il bastone; si mette poi in guardia sinistra cambiando la presa del bastone e puntandolo contro Uke. Uke non si rialza.

### **SHOMEN ZUKE:**

Uke posiziona il bastone sul tatami e raccoglie la pistola inginocchiato (ginocchio destro sollevato) e la mette dentro al *judogi*.

Tori e Uke vanno al centro.

Uke ordina di alzare le mani "*te wo agero!!*".

Tori alza le mani lentamente. Uke appoggia la bocca della pistola contro lo stomaco di Tori (il piede destro mezzo passo avanti). Quando Uke abbassa lo sguardo per controllare il fianco destro di Tori con la mano sinistra, Tori ruota i fianchi verso destra per afferrare la canna e afferra il carrello della pistola con la mano sinistra, pollice verso l'alto, e allo stesso tempo afferra il polso di Uke con la mano destra. Tira il polso destro di Uke in avanti mentre spinge il carrello della pistola verso il basso per puntare la canna contro l'ascella destra di Uke e gli toglie la pistola (usando solo un movimento di fianchi).

### **KOSHI GAMAE:**

Tori e Uke vanno al centro.

Uke ordina di alzare le mani "*te wo agero!!*".

Uke tiene la pistola al proprio fianco e la punta verso l'addome di Tori (piede sinistro in avanti). Tori solleva le mani lentamente ed Uke si avvicina.

Quando Uke abbassa lo sguardo per controllare il fianco destro di Tori con la mano sinistra (piede sinistro in avanti), Tori ruota i fianchi a sinistra, afferra il carrello della pistola con la mano destra e punta la canna della pistola lontano da sé, afferra il calcio della pistola con la mano sinistra tirandola verso il proprio lato destro (con un movimento di fianchi); Tori piega il polso destro di Uke e Uke senza forze lascia andare la pistola. Tori allora colpisce Uke in faccia con il calcio della pistola (*kiai*).

### **HAIMEN ZUKE:**

Uke va dietro a Tori.

Uke ordina di alzare le mani *"te wo agero!!"* quando Tori arriva al centro.

Tori alza le mani lentamente. Uke appoggia la bocca della pistola contro il centro della schiena di Tori (il piede destro è avanzato di mezzo passo).

Quando Tori sente la mano di Uke contro il suo fianco sinistro, abbassa la propria spalla destra e ruota velocemente per affrontare Uke spostandosi a destra con il suo piede sinistro, per afferrare la canna della pistola bloccando l'avambraccio destro di Uke al gomito contro il proprio corpo con il braccio destro così da far puntare la pistola verso l'alto, afferra il carrello della pistola con la mano sinistra (pollice in su), controllandolo e poi girando in avanti velocemente verso sinistra, proietta Uke sul tatami mentre gli toglie la pistola.

Tornano alla loro posizione iniziale.



# ITSUTSU NO KATA

## 五の形

Trattasi dell'ultimo Kata, incluso nel metodo Judo Kodokan intorno al 1887. Per Jigoro Kano rappresentava la sintesi del suo studio: il cuore del Judo nel pensiero del fondatore. Le origini di Itsutsu no Kata risalgono a Tenjin shin'yo Ryu dove le tecniche si chiamavano: • Oshi kaeshi • Eige • Tomowakare • Roin • Settsuka no wakare Cinque tecniche che esprimono altrettante forme di energia esistenti nel Judo (e nell'universo) e il cui studio, pratica e comprensione ci permettono di percepire come il metodo Judo Kodokan tenda all'equilibrio universale. Si ritiene che possa essere incompleto ma, considerando ciò che vuole esprimere, è possibile pensare che Jigoro Kano lo ritenesse già concluso. Ancora si osserva come il legame con la tradizione delle Scuole di Ju Jutsu sia ritenuto essenziale nello studio del metodo Judo Kodokan. La pratica costante sarà di grande aiuto ai più esperti Judoka nella comprensione del pensiero di Jigoro Kano Shihan.

1. **IPPONME**: un attacco continuo e razionale vince anche contro una notevole forza.
2. **NIHONME**: si usa l'energia dell'attacco di uke per sconfiggerlo.
3. **SANBONME**: esprime il principio del vortice presente anche nell'aikidō, il cerchio interno controlla quello esterno.
4. **YOHONME**: come una marea, uke sperimenta la forza del riflusso.
5. **GOHONME**: quando due energie collidono, una si trasforma adattandosi all'altra per evitare la dispersione di entrambe.



Queste forme non solo rappresentano un'eccellente dimostrazione del principio seiryoku-zen'yo, "miglior impiego dell'energia", ma anche una vera e propria evocazione dei movimenti dell'universo.

I cinque movimenti simbolici in questo kata sono ispirati dalla natura e rappresentano l'etica del judo. Kano ha cercato di esprimere le forze della natura attraverso il judo, rendendo questo kata un'espressione della filosofia del judo e un modo per i judoka di connettersi con i principi fondamentali del judo.

Jigoro Kano credeva che ci fossero cinque principi fondamentali comuni al judo e a tutte le arti marziali. Ha distillato tutti gli insegnamenti del judo nel numero minimo di principi necessari per spiegarlo. Poiché questi principi sono destinati a essere universali, sono equiparati ai movimenti naturali presenti nell'universo, come un'onda nell'oceano o un vortice. Questo kata applica le basi teoriche di attacco e difesa ai fenomeni naturali.

L'Itsutsu No Kata è un "kata interiore" che drammatizza un uomo in cammino verso la Verità, che incontra gli elementi della natura e si armonizza con essi. Le cinque tecniche dimostrano i seguenti principi:

1. **Ipponme (Oshikaeshi):** Un attacco razionalizzato e continuo porterà alla sconfitta, anche contro una potenza forte. Questa tecnica rappresenta la forza impeccabile della giustizia. Una piccola potenza applicata continuamente, in modo razionale, può controllare una potenza enorme.
2. **Nihonme (Eige):** L'utilizzo dell'energia dell'attacco dell'avversario per sconfiggerlo o la vittoria attraverso la resa.
3. **Sanbonme (Tomowakare):** Il principio del vortice, in cui il cerchio interno controlla il cerchio esterno. Due oggetti che ruotano in cerchi giganteschi, inevitabilmente si avvicinano e poi si separano senza danni.
4. **Yohonme (Roin):** La potenza della marea dell'oceano. La marea trascinerà tutto ciò che si trova sulla riva nell'oceano, non importa quanto grande, come un'onda gigante che spazza la spiaggia ripulendola da tutti i detriti e le impurità.
5. **Gohonme (Settsuka no wakare):** Il principio della resa: quando energie illimitate si scontrano tra loro, una delle due si arrende per evitare di distruggerle entrambe. Questa tecnica mostra che uno scontro tra due forze forti può solo portare alla rovina reciproca, ma se ti fai da parte e cedi, ci sarà pace e convivenza.

Secondo i documenti della Tenshin Shin'yo Ryu ju-jutsu, questo kata è incluso nel programma okuden (ultima abilità da insegnare) riservato ai maestri della scuola e tramandato generalmente tramite istruzione individuale da parte del soke della koryu.

Esistono quindi dei nomi per le forme dell'Itsutsu No Kata in uso alla Tenshin Shin'yo Ryu ju-jutsu, ma tuttavia, essi non sono riconosciuti dal Kodokan Judo Institute e pertanto nel judo si mantiene l'identificazione numerica.

Secondo i registri della Scuola Tenshin Shin'yo Ryu ju-jutsu, i nomi delle tecniche sono i seguenti:

1. **Oshi Kaeshi** (spinta continua)
2. **Eige** (tirare a sé)
3. **Tomo Wakare** (Separazione in cerchio)
4. **Roin** (Riflusso della marea)
5. **Settsuka No Wakare** (Separazione immediata)

Il modo in cui il Kodokan esegue questo kata è leggermente diverso dalla Tenshin Shin'yo Ryu ju-jutsu.

Vi è un altro tipo di kata basato sui cinque elementi che probabilmente proviene dalla Scuola di Takenouchi Ryu, che a sua volta ha influenzato sia Tenshin Shin'yo Ryu che Kito Ryu. Questi cinque elementi sono:

1. **Tao Kidachi**: Vento, forza costante.
2. **Hiki Otoshi**: Acqua, forza che tira via.
3. **En-No Wakare**: Tornado, forza che prende e rigetta.
4. **Do-To**: Tsunami, forza che arriva e riporta con sé.
5. **Ten Chi-No Wakare**: Cielo, aria, forza non visibile ma terrificante.

In conclusione, l'Itsutsu No Kata è un esempio potente di come il judo non sia solo una disciplina fisica, ma anche una filosofia di vita. Le sue forme rappresentano i principi fondamentali del judo e offrono una profonda comprensione dei movimenti dell'universo. Questo kata è molto più di una serie di tecniche: è un'espressione della filosofia del judo e un modo per i judoka di connettersi con i principi fondamentali del judo.



# KOSHIKI NO KATA O KITO RYU NO KATA

## 古式の形

Si tratta di un esercizio della scuola di Ju Jutsu: Kito Ryu. Un esercizio di “forma” che supera i precedenti di cui è scritto. In particolare tratta tutti quegli elementi di natura esoterica cui si ispiravano alcune scuole di Ju Jutsu del periodo medioevale giapponese. Come sappiamo, Jigoro Kano si era avvicinato a queste scuole e, pur con spirito critico, ne aveva colto l'essenza. Jigoro Kano voleva prendere le distanze dalla cultura del Ju Jutsu ma, da uomo colto e di ampie vedute, ritenne indispensabile cogliere ciò che di importante queste scuole avessero rappresentato nella cultura giapponese. Per distinguersi chiamò la sua scuola Judo Kodokan (per distaccarsi da quelle scuole di Ju Jutsu che comprendevano il termine Judo). Il Koshiki no Kata è estremamente complesso e, per essere compreso, necessita di un continuo studio; se ne consiglia la pratica solo ai judoisti più esperti che già abbiano studiato gli altri Kata. Cercheremo dispiegarne il significato partendo dalla considerazione che si compone di due parti: • Omote • Ura Il Koshiki no Kata fu creato da Terada Masashige allo scopo di “sviluppare/potenziare” la forza interiore. Nella prima parte, definita Dan, tutto deve essere “chiaro”. Lo sviluppo della tecnica deve avvenire attraverso il susseguirsi di azioni che mostrino “l'inizio e la fine” dell'energia vitale. Ciò si spiega pensando a quanti aspetti della vita della persona e dell'universo si esprimono in questo modo, anche se non è semplice individuarne i momenti: il caldo e il freddo, il giorno e la notte sono aspetti “complementari” dell'alternarsi dell'energia per i quali è difficile percepirne il limite, la linea di separazione. Nello studio del Kata si percepisce l'inizio e la fine dell'energia ma non si riesce a determinare il “quando”. Nella seconda parte, Ura, chiamata Mudan, non è possibile percepire l'inizio e la fine dell'energia ma si coglie il continuo alternarsi di esse, senza soluzione di continuità. Lo studio del Kito Ryu no Kata ci permette di conoscere/percepire il mondo del Ju Jutsu prima del metodo Judo Kodokan di Jigoro Kano sfatando l'idea che si trattasse di pratica priva di significati filosofici profondi. Possiamo dire una sorta di rivalutazione del Ju Jutsu stesso

### 1. OMOTE (面 "fronte")

- **TAI:** Uke avanza verso Tori e si posiziona con il piede destro davanti al piede sinistro di Tori, poi afferra la cintura di Tori con entrambe le mani (una al ventre e una alla schiena), sposta il piede sinistro verso la gamba destra di Tori per prendere lo slancio e poi, facendo contatto con l'anca, cerca la proiezione portando indietro il piede sinistro. Tori anticipa Uke e lo sbilancia indietro mettendogli la mano sinistra dietro la cintura e la mano destra sul bavero sinistro (mano aperta) e spostandosi in tsugi-ashi verso l'angolo del tatami (Uke si sposta all'indietro in ayumi-ashi) mantenendo lo squilibrio di Uke. Per proiettare, Tori spinge Uke indietro e scende a terra con il ginocchio destro, mentre Uke effettua una caduta laterale a sinistra.

- **YUME-NO-UCHI:** questa tecnica si esegue come la prima (Tai), ma Uke impara dalla prima tecnica e, prima di essere proiettato, porta indietro il piede sinistro per recuperare l'equilibrio e fa forza per evitare di subire la tecnica. Tori allora, per sfruttare la leggera spinta in avanti di Uke, ruota e afferra Uke dietro le spalle, passando da sotto al braccio di Uke con la mano sinistra e da sopra al braccio di Uke con la mano destra. A questo punto Tori porta il peso indietro e, dopo aver fatto pochi passetti, si lascia cadere per sbilanciare Uke, che eseguirà una caduta in avanti a destra passando oltre la testa di Tori.
- **RYOKUHI:** Tori e Uke si trovano in centro uno di fronte all'altro. Uke cerca di portare l'attacco Obi-dori portando la mano destra sopra la sinistra e mirando alla cintura di Tori mentre si sposta in avanti con il piede destro. Tori indietreggia con il piede destro e porta le mani all'esterno del gomito destro di Uke deviando il suo attacco, prima spingendo con la mano sinistra e poi continuando la spinta con la mano destra. Mentre Tori si sposta in tsugi-ashi, con la mano destra continua la spinta portando il braccio di Uke verso l'alto, mentre sposta la mano sinistra sull'altro braccio di Uke, tenendoglielo lungo il fianco e spingendo verso l'alto. Una volta squilibrato Uke indietro, Tori sposta entrambe le mani sulle spalle di Uke e lo spinge indietro, poi scende con il ginocchio sinistro. Uke esegue una caduta laterale "incrociata" slanciando il piede sinistro, ma battendo a terra con la mano destra.
- **MIZU-GURUMA:** Tori e Uke sono di nuovo al centro uno di fronte all'altro. Uke tenta di nuovo di portare Obi-dori come prima, mentre Tori afferra con la mano destra il polso e con la mano sinistra l'avambraccio di Uke e, facendo un passo indietro con il piede sinistro, tira Uke verso il basso. Uke, sentendo tirare, ritrae la mano e Tori ne approfitta per portare la mano di Uke sulla sua fronte e sbilanciarlo indietro, portando la mano sinistra attorno ai fianchi di Uke e spostandosi in tsugi-ashi verso l'angolo del tatami. Di nuovo Uke porta indietro il piede sinistro per recuperare l'equilibrio e il resto della tecnica si svolge come per la seconda tecnica (Yume-no-uchi).
- **MIZU-NAGARE:** Tori e Uke sono uno di fronte all'altro negli angoli opposti del tatami e si avvicinano in ayumi-ashi. Mentre si avvicina, Uke porta la mano destra dietro la schiena ed estende in avanti la mano sinistra (come se volesse afferrare da sopra il pettorale dell'armatura di Tori). Tori afferra con la mano destra il polso di Uke piegandolo verso il basso, mentre con la mano sinistra spinge il gomito di Uke verso l'alto, per mettergli il braccio in leva e sbilanciarlo, poi sposta la mano sinistra all'interno del gomito di Uke e lo proietta scendendo a terra con il ginocchio destro.
- **HIKIOTOSHI:** mentre Uke si avvicina tenta di afferrare il fianco sinistro di Tori (dove si porta la spada) con la mano destra. Tori afferra il braccio di Uke e lo proietta scendendo a terra con il ginocchio sinistro.
- **KO-DAORE:** mentre ci si avvicina, Tori tenta di attaccare Uke al viso col l'estremità delle dita. Uke devia la mano di Tori verso l'esterno con la propria mano destra, afferrando il

polso di Tori, afferra Tori dietro la cintura con la mano sinistra e cerca di proiettare con una tecnica d'anca. Tori usa il braccio destro per sbilanciare Uke indietro, mentre porta la propria anca destra dietro le anche di Uke e la mano sinistra alla cintura di Uke, poi proietta Uke con una leggera spinta e scendendo a terra con il ginocchio sinistro.

- **UCHIKUDAKI:** mentre ci si avvicina, Tori estende la mano sinistra per colpire Uke al ventre con l'estremità delle dita. Uke afferra il polso di Tori con la mano sinistra e lo tira a sé, poi lo afferra attorno ai fianchi con il braccio destro per tentare di tirare una tecnica d'anca. Tori porta la propria anca sinistra dietro le anche di Uke e usa il braccio sinistro per sbilanciarlo indietro, mentre porta la mano destra alla cintura di Uke, poi lo proietta e scende a terra con il ginocchio destro.
- **TANI-OTOSHI:** mentre Tori è in centro rivolto verso joseki (lato d'onore), Uke si porta alle sue spalle e poi si avvicina. Raggiunto Tori, Uke porta avanti il piede sinistro e, premendo con la mano sinistra sul ventre di Tori, con la mano destra spinge da dietro la sua spalla destra, facendo piegare Tori. Tori si piega molto, facendo scivolare la mano di Uke oltre la propria spalla, a questo punto afferra la mano destra di Uke, porta il braccio sinistro davanti a Uke, attorno ai suoi fianchi e si sposta con la gamba e l'anca sinistra dietro a Uke facendo contatto con l'anca e squilibrandolo indietro. Poi Tori proietta Uke e scende a terra con il ginocchio destro.
- **KURUMA-DAORE:** Uke è di nuovo alle spalle di Tori e gli si avvicina, poi mette la mano sinistra davanti alla spalla sinistra di Tori e la mano destra davanti alla spalla destra di Tori e lo fa ruotare. Tori ruota e mentre gira porta le mani come nella seconda e nella quarta tecnica (Yume-no-uchi e Mizu-guruma) ed esegue la stessa proiezione in direzione di joseki, ma questa volta non fa alcun passo prima di lasciarsi cadere.
- **SHIKORO-DORI:** Tori e Uke sono al centro uno di fronte all'altro molto vicini. Uke tenta di afferrare la cintura di Tori dall'alto con la mano sinistra. Tori devia la mano di Uke verso l'interno con la propria mano destra e con la mano sinistra spinge il mento di Uke facendolo ruotare, poi porta entrambe le mani sopra le spalle di Uke e lo fa cadere indietro, mentre scende a terra con il ginocchio sinistro.
- **SHIKORO-GAESHI:** Tori e Uke sono al centro come per la tecnica precedente, ma si sono scambiati di posto. Uke afferra il nodo della cintura di Tori dall'alto con la mano sinistra e tira Tori verso di sé mentre fa un passo indietro con la gamba destra e si volta dall'altra parte, come per portarlo verso la propria anca e proiettarlo. Tori avanza con il piede destro Tori e con entrambe le mani gli afferra la testa e la ruota verso di sé (come se volesse guardare Uke in viso). Quando Uke raddrizza la testa e il corpo, Tori porta entrambe le mani sulle spalle di Uke e lo tira indietro mentre slancia entrambe le gambe in avanti, in questo modo spazza la gamba di Uke da dietro e lo proietta, mentre Tori cade sul sedere.
- **YUDACHI:** Tori e Uke si scambiano ancora di posto. Tori porta le mani ai baveri di Uke e con la mano sinistra si aiuta ad afferrarli entrambi con la mano destra, mantenendo il

dito indice tra i due baveri. Uke spinge il gomito destro di Tori con la mano sinistra mentre avanza, poi cerca di afferrare il fianco sinistro di Tori con la mano destra. Tori afferra Uke dietro al gomito con la mano sinistra e lo proietta scendendo a terra con il ginocchio sinistro.

- **TAKI-OTOSHI:** Tori e Uke si scambiano di posto nuovamente e Tori afferra i baveri di Uke come nella tecnica precedente. Mentre avanza, Uke spinge il gomito di Tori con la mano sinistra e porta la mano destra sopra la sua spalla sinistra, mentre entra come se volesse portare Uchi-mata. Tori porta il braccio sinistro attorno ai fianchi di Uke e lo fa ruotare mentre lo sbilancia indietro, poi si sposta in tsugi ashi verso l'angolo del tatami. Di nuovo, Uke recupera ferma la spinta di Tori bloccando indietro il piede sinistro, quindi tori ruota portando la mano sinistra dietro la spalla di Uke e mantenendo con la mano destra la presa ai baveri. A questo punto Tori porta il peso indietro, fa qualche passetto e poi si lascia cadere, proiettando Uke con una caduta avanti destra oltre la propria testa.

## 2. URA (裏 retro)

- **MI-KUDAKI:** la posizione di partenza e il primo attacco di Uke sono gli stessi delle prime due tecniche della sezione Omote. All'attacco di Uke, Tori afferra con la mano destra il polso sinistro di Uke e porta la mano sinistra sotto il suo braccio sinistro, sollevandolo e sbilanciando Uke. Mantenendo lo squilibrio, Tori si sposta in tsugi-ashi verso l'angolo del tatami e Uke lo segue in ayumi-ashi, per poi bloccare la spinta portando indietro e puntando il piede sinistro. Alla spinta in avanti di Uke, Tori mantiene la posizione delle braccia, fa un passo verso l'esterno con il piede sinistro e scivola con la gamba destra all'esterno della gamba destra di Uke, lasciandosi cadere e proiettando Uke con una caduta avanti destra oltre la propria testa. Da questo punto del kata in poi, le tecniche saranno svolte più rapidamente, con Tori che si trova sempre, più o meno, al centro del tatami e Uke che lo attacca avvicinandosi da un angolo del tatami.
- **KURUMA-GAESHI:** Tori e Uke si alzano ed Uke attacca subito Tori come se volesse spingerlo per le spalle. Tori porta le mani sotto le ascelle di Uke e porta il peso indietro lasciandosi cadere. Uke esegue una caduta avanti destra passando oltre la testa di Tori.
- **MIZU-IRI:** Uke attacca Tori al viso con la mano destra colpendo con la punta delle dita. Tori afferra il polso di Uke con la mano sinistra e porta la mano destra sotto la sua ascella, poi scivola con la gamba destra all'esterno della gamba destra di Uke lasciandosi cadere e proiettando Uke, che eseguirà una caduta avanti destra passando oltre la testa di Tori.
- **RYUSETSU:** Tori va incontro a Uke e mima un colpo al viso, dal basso verso l'alto, con il dorso della mano, poi porta le mani dietro le spalle di Uke passando con la sinistra sotto e con la destra sopra al braccio di Uke (Uke posiziona le mani nello stesso modo). Poi Tori porta il peso indietro e si lascia cadere proiettando Uke.

- **SAKAOTOSHI:** Uke attacca Tori al ventre con la punta delle dita della mano sinistra. Tori devia e afferra il polso di Uke con la mano destra, porta la mano sinistra all'interno del braccio di Uke e lo tira proiettandolo (a differenza delle tecniche della sezione Omote, Tori non scende in ginocchio per eseguire questa tecnica).
- **YUKIORE:** Tori si avvicina a Uke, gli volta le spalle e inizia a camminare verso il centro del tatami. Uke lo attacca da dietro avvolgendo le braccia attorno al torace e alle braccia di Tori. Tori si difende allargando i gomiti, afferrando con la mano sinistra il braccio destro di Uke ed eseguendo un simil-Seoi nage mentre scende a terra con il ginocchio destro.
- **IWA-NAMI:** Tori va incontro a Uke e mima un colpo al viso, dal basso verso l'alto, con il dorso di entrambe le mani, poi afferra entrambi i baveri di Uke (Uke appoggia le mani sulle spalle di Tori) e porta il peso indietro, lasciandosi cadere e proiettando Uke, che eseguirà una caduta avanti destra passando oltre la testa di Tori.





# SEIRYOKU ZEN'YŌ KOKUMIN TAIKU NO KATA

## 精力善用国民体育の形

Non si tratta di un vero e proprio Kata, potremmo dire, piuttosto impropriamente, che trattasi di un esercizio di “educazione fisica” mirata al migliore impiego dell’energia. Messo a punto nei primi decenni del ‘900 è curioso osservare come, quasi nel medesimo periodo, negli Stati Uniti d’America, il canadese James Naismith, insegnante di educazione fisica, mise a punto una pratica che consisteva nel gettare una palla in un cesto di paglia; non pensava ad una vera e propria disciplina ma a una pratica utile per la formazione fisica dei giovani atleti praticanti altre discipline sportive. Pratica utile e divertente, probabilmente in contrapposizione all’attività ginnica di quei tempi che di divertente ed utile forse aveva ben poco. I meno giovani ricorderanno, e le cronache del tempo testimoniano, che l’educazione fisica aveva lo scopo di formare le giovani generazioni nel fisico ma, soprattutto, mirava a raggruppare i giovani per altri scopi meno nobili. È singolare che Jigoro Kano abbia pensato a questo Kata, utile allo sviluppo dell’energia fisica, mentale e alla coordinazione motoria, come adatto al miglioramento delle abilità negli esercizi di attacco e di difesa. Jigoro Kano mirava infatti a introdurre, nel sistema educativo nazionale, una forma di Educazione Fisica basata sul migliore impiego dell’energia fisica e mentale.

Il Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata si articola in due parti:

- Tandoku Renshu – pratica individuale
- Sotai Renshu – pratica a coppie

Nella prima parte si mira a migliorare l’abilità motoria, la lateralizzazione e la coordinazione oltre al miglioramento della capacità di esprimere energia nei colpi di pugno e di calcio (Ate waza).

Nella seconda parte si va a pescare nel Ju e nel Kime no kata: tecniche semplici, senza pericoli, praticabili da tutti. Per la sua semplicità e indubbia utilità ne viene consigliata la pratica anche per i principianti, per i giovani e giovanissimi e per i più anziani

### ESECUZIONE DELLA PRIMA PARTE

La posizione di base è shizen-hon-tai (posizione naturale del corpo), in cui si sta normalmente eretti, senza pensieri, le braccia distese e rilassate, il petto proteso senza sforzo, la testa dritta i talloni divaricati alla distanza di un passo, finita ogni serie del primo gruppo da destra si passa a sinistra. Un buon lavoro ginnico-muscolare è ripetere i primi 3 colpi/calci per un minimo di 5 serie dx (destra) e 5 serie a sx (sinistra), le altre tecniche del secondo gruppo per 8/10 ripetizioni (dove a dx e sx 4/5 per lato).

Per i più esperti; la velocità dei colpi è essenziale nell'attimo in cui si immagina l'impatto; ogni azione deve essere svolta simulando di dare dei veri atemi, altrimenti l'allenamento rischia di perdere il significato.

## **TANDOKU RENSHO – PRATICA INDIVIDUALE**

**PRIMO GRUPPO** (colpire in cinque direzioni Goho- ate / Dai-goho-ate / Goho-geri)

### **1) Colpire in cinque direzioni (GOHO-ATE) di pugno**

1. colpire obliquamente avanti a sinistra)
2. colpo laterale
3. colpo indietro
4. colpire avanti
5. colpo in alto

### **2) Colpire in cinque direzioni con l'aggiunta di un passo (DAI-GOHO-ATE)**

Stessi colpi Come sopra con l'aggiunta di un passo

### **3) Calci in cinque direzioni (GOHO-GERI)**

1. calcio in avanti
2. calcio all'indietro
3. calcio obliquo a sinistra
4. a destra
5. calcio alto

### **4) Lustrare lo specchio ovvero portare serenità nell'animo (Kyo-ma)**

Il cuore è paragonato a uno specchio e con questo esercizio si raffigura la purificazione dell'animo mediante il respiro, il gesto e lo stiramento del corpo come se si lustrasse uno specchio appannato, che supponete davanti vanno fatti 5 movimenti nei due versi.

## **SECONDO GRUPPO** (uchi-mi)

Gli esercizi di questa sezione simboleggiano le lotte interiori contro il nemico intimo, percuotendo inoltre a destra e a sinistra avanti e indietro, la malvagità del mondo esterno

5) Colpi su entrambi i lati (**SAYU-UCHI**)

6) Colpi in avanti e indietro (**ZENGO-TSUKI**)

7) Colpi in alto con le due mani (**RYOTE-UE-TSUKI**)

8) Grandi colpi in alto con due mani saltando (**O-RYOTE-UE-TSUKI**)

9) Colpi in basso alterni su entrambi i lati (**SAYU-KOGO-SHITA-TSUKI**)

10) Colpi in basso a due mani (**RYOTE-SHITA-TSUKI**)

11) Colpi diagonali in alto (**NANAME-UE-UCHI**)

12) Colpire diagonalmente in basso (**NANAME-SHITA-UCHI**)



**Bushido 士 Kai Academy**  
誠 名 譽 忠 道 義 礼 仁 勇 Judo

- 13) Grande colpo diagonale in alto (**O-NANAME-UE-UCHI**)
- 14) Colpi nell'angolo indietro (**USHIRO-SUMI-TSUKI**)
- 15) Colpi indietro (**USHIRO-UCHI**)
- 16) Colpire in basso, lateralmente, in avanti (**USHIRO-TSUKI-MAE-TSUKI**)

## KIME SHIKI

### Nota esplicativa sul KIME-SHIKI

Kime-shik ha lo stesso significato di Kime-no-kata, in quanto l'antica parola. shiki – significa kata; esso appare come uno studio semplificato del Kime-no-kata ad uso delle donne. Fu creato nel 1935 dal prof. Jigoro Kano, ed attualmente (in Giappone) è basilare per l'ottenimento del 1° dan femminile. Il Ju-no-kata e il Goshin-ho sono l'equivalente del Goshinjutsu.

Il Kime-shiki, che può essere eseguito come un kata a se stante, è generalmente preceduto da una serie di esercizi, solo rappresentanti azioni figurate di tecniche di attacco e di difesa contro un avversario immaginario (così come si può osservare in alcuni kata del karate).

## SOTAI RENSHU – ESERCIZI PER COPPIE

### A – KIME.SHIKI (Forme di decisione)

#### I – IDORI (Movimenti dalla posizione in ginocchio)

1. **RYOTE-DORI** (Liberarsi dalla doppia presa ai polsi)
2. **FURI-ANASHI** (Idem)
3. **GYAKUTE-DORI** (Idem)
4. **TSUKI.KAKE** (oppure): **TSUKKAKE** (Colpo allo stomaco)
5. **KIRI.KAKE** (Colpo di daga alla fronte)

#### II – TACHI-AI (Movimenti dalla posizione eretta)

6. **TSUGI-AGE** (Difesa da pugno uppercut)
7. **YOKO-UCHI** (Colpo alla tempia)
8. **USHIRO-DORI** (Liberazione da presa per dietro)
9. **NANAME-TSUKL** (Colpo di daga alla carotide)
10. **KLRI-OROSHL** (Colpo alla testa con spada)

## **B – JUSHIKI** (Forme di gentilezza)

### **I – TSURI-DASHI** (Trasporto di braccia)

11. **KATA-OSHI** (Spinta alle spalle)
12. **KATA-MAWASHI** (Rotazione di spalle)
13. **KIRI-OROSHI** (Fendente alla testa)
14. **KATATE-DORI** (Preso laterale di una mano)

### **II – KATATE-AGE** (Alzata di mano per colpire)

15. **OHI-TORI** (Attacco alla, cintura)
16. **MUNE-OSHI** (Spinta al petto)
17. **TSUGI-AGE** (Colpo di pugno in uppercut)
18. **RYOGAN-TSUKI** (Colpire alla testa con le dita)

## **POESIA SCRITTA DA JIGORO KANO**

(idealmente va recitata durante la pulizia dello specchio 4 tecnica della 1° serie)

*“La vita è un combattimento per il bene e il nemico terribile che si oppone è quello invisibile nascosto nel vostro cuore, il pensiero egoistico.*

*Pulite lo specchio atteggiando lo spirito a liberarvi dal male, eseguendo gli esercizi come in un combattimento contro il male esterno e contro il nemico invisibile che vi ostacola; affinché vi aiutino a crescere fisicamente e moralmente”*

*Kano Jigoro Shian*

# KODOMO NO KATA

## 子どもの形

La Federazione Francese di Judo Jujitsu e Discipline Associate ha creato in associazione con il Kodokan un nuovo Kata per bambini: il Kodomo-no-kata, convalidato dalla Federazione Internazionale di Judo.

Il Kodomo-no-kata è composto da sette serie e ogni serie può essere utilizzata indipendentemente. Includono saluti (Rei), cadute (Ukemi), movimenti (Tai-sabaki), tecniche di lancio (Nage-waza) e tecniche di controllo (Osaekomi-waza).

Questo Kata, che sviluppa la memorizzazione e il gusto per l'estetica, può essere utilizzato per passaggi di grado ed essere presentato durante una dimostrazione. L'intero kata costituisce una progressione per avvicinarsi ai fondamenti della pratica del judo, il suo obiettivo è quello di fornire agli insegnanti di club uno strumento educativo, riprendendo le basi essenziali per la pratica del judo in tutta sicurezza e una tecnica di conoscenza che può essere utilizzata come test durante i passaggi di classe.

Gli obiettivi educativi di questo nuovo kata sono numerosi:

Insegna:

- comportamenti e atteggiamenti adattati al dojo,
- norme igieniche,
- regole di sicurezza attraverso la padronanza e il controllo di ukemi.

Kodomo-no-kata è stato presentato al mondo durante i Campionati Mondiali di Judo 2019 svoltisi al Nippon Budokan di Tokyo, in Giappone, dal 25 agosto al 1° settembre 2019. Il kata è stato presentato due volte (martedì 27 agosto 2019 e giovedì 29 agosto 2019) e le dimostrazioni dei giovani judoka del Kodokan sono state accolte molto bene dal pubblico presente.

Erano presenti alle dimostrazioni Mikihiro Mukai del Dipartimento di Educazione e Istruzione del Kodokan e un esperto di Kodokan all'interno della Commissione Kata dell'IJF, così come il Presidente del Kodokan Haruki Uemura e il Segretario Generale dell'IJF, Jean-Luc Rouge. Era presente anche un rappresentante della Famiglia Imperiale giapponese, Sua Altezza Imperiale (HIH) e Ambasciatrice IJF, la Principessa Tomohito di Mikasa.

Mukai, che ha svolto un ruolo di primo piano nello sviluppo del Kodomo-no-kata, in seguito ha affermato che "il kata è importante per i judoka di tutte le età e crediamo che il Kodomo-no-kata possa diventare una scelta popolare ed essenziale per lo sviluppo a livello di base, in tutto il mondo"

Kodomo-no-kata consiste in un "Prologo" introduttivo e sette "gradi".

Il Prologo inizia con come indossare correttamente un judogi e il protocollo corretto per togliersi le scarpe quando si entra nel dojo. È progettato in modo che i bambini possano



apprendere l'atteggiamento e i comportamenti corretti, vari ukemi e movimenti di base sul tappeto in modo graduale e passo dopo passo.

I sette gradi comprendono i movimenti di base, le cadute, il kuzushi, le tecniche di lancio e di presa da apprendere progressivamente. Kodomo-no-kata aiuta anche a insegnare i principi e le azioni del judo in uno spirito di cooperazione ed estetica.

Esiste la possibilità di utilizzare il contenuto di Kodomo-no-kata come base di un test di valutazione e anche di riorganizzare le abilità di base in altri modi per consentire ai giovani judoka di eseguire nuove dimostrazioni originali e innovative.

Come la maggior parte dei kata di judo, il Kodomo-no-kata dovrebbe essere praticato in coppia, sia come coppia singola che come parte di un gruppo più ampio.

Può anche servire come introduzione ad altri kata del Kodokan, in particolare al Nage no-kata e al Katame-no-kata.

## **KODOMO-NO-KATA PROLOGO**

### **Come indossare il judogi e come mettere ordinatamente le scarpe**

1. Come indossare il judogi
2. Come mettere ordinatamente le scarpe una accanto all'altra

### **Reiho e Postura di Base**

1. Reiho Ritsu-rei Za- rei
2. Posizione:
  - Shizen-tai (Migi-shizen-tai • Hidari-shizen-tai)
  - Jigo-tai (Mig-jigo-tai • Hidari-jigo-tai)

### **Ukemi**

1. Ushiro-ukemi
2. Yoko-ukemi
3. Outen -ukemi
4. Mae-ukemi
5. Mae-mawari-ukemi
6. Ushiro ukemi in coppia
7. Mae-mawari ukemi in coppia

### **Movimenti di base**

1. Come fare il passo Ayumi ashi e Tsugi ashi, ci si muove liberamente in coppia
2. Tai-sabaki  
Mae-sabaki  
Ushiro sabaki

Mae mawari sabaki

Ushiro mawari sabaki

### KODOMO NO KATA 7 [NANA]

1. Ritsu rei e Za rei
2. Ushiro ukemi
3. Yoko ukemi
4. 4 Outen ukemi
5. Tai sabaki
6. Ayumi ashi
7. Tsugi ashi
8. Lancio di Mae sabaki
9. Lancio di Ushiro sabaki
10. Za rei e Ritsu rei

### KODOMO NO KATA 6 [ROKU]

1. Ritsu rei e Za rei
2. Ushiro ukemi
3. Yoko ukemi
4. 4.Tai sabaki
5. Ayumi ashi
6. Tsugi ashi
7. Hiza guruma
8. Tai otoshi
9. Za rei e Ritsu rei

### KODOMO NO KATA 5 [GO]

1. Ritsu rei e Za rei
2. Ushiro-ukemi
3. Yoko ukemi
4. Mae mawari ukemi
5. Happa no kuzushi
6. De ashi harai
7. Uki otoshi
8. Uki goshi
9. Za rei e Ritsu rei

## KODOMO NO KATA 4 [YON]

1. Ritsu rei e Za rei
2. Ushiro-ukemi
3. Yoko-ukemi
4. Mae mawari ukemi
5. Tai-sabaki
6. Happo no kuzushi in movimento
7. Hiza guruma
8. Tai otoshi
9. O goshi
10. Za rei and Ritsu rei

## KODOMO NO KATA 3 [SAN]

1. Ritsu rei e Za rei
2. Mae ukemi
3. Mae mawari ukemi
4. Tai sabaki
5. Kuzushi in movimento
6. Sasae tsurikomi ashi
7. Ippon seoi nage
8. Tsurikomi goshi
9. Sasae tsurikomi ashi → Kesa gatame
10. Za rei and Ritsu rei

## KODOMO NO KATA 2 [NI]

1. Ritsu rei e Za rei
2. Mae ukemi
3. Mae mawari ukemi
4. O uchi gari
5. Ko uchi gari
6. O soto-gari
7. O uchi gari → Ko uchi gari
8. O soto gari → Yoko shiho gatame → Tate-shiho gatame → Kata gatame
9. Za-rei e Ritsu rei

## KODOMO NO KATA 1 [IICHI]

1. Ritsu rei e Za-rei
2. Mae-mawari ukemi
3. Uchi-mata
4. Harai goshi
5. Ko uchi gari → Ippon seoi nage
6. Ippon seoi nage → Kesa gatame → Ushiro kesa gatame → Yoko shiho gatame → Kami shiho gatame
7. Za-rei e Ritsu rei



# GLOSSARIO JUDO IN GIAPPONESE

## NIHONGO NO JŪDŌ YŌGO-SHŪ - 日本語の柔道用語集

La lingua giapponese utilizza una scrittura mista ideografica e fonetica, basata essenzialmente sull'uso di ideogrammi cinesi detti kanji (kan = antico nome della Cina; ji = carattere) e di due sillabari denominati hiragana (hira = comune, gana = carattere prestato: carattere prestato di uso comune) e katakana (kata = parte; kana = carattere prestato: carattere prestato in parte). I kanji vengono impiegati per rappresentare tutte le parole che hanno un preciso significato e si compongono generalmente di due parti:

- **Radicale:** Fornisce il significato generico del carattere.
- **Fonetica:** Consente la lettura del carattere stesso.

Il sillabario hiragana viene usato per scrivere le parti del discorso che non hanno significato proprio (ad esempio, preposizioni, prefissi, suffissi); con il katakana vengono invece scritti termini scientifici o parole di origine straniera, escluse quelle cinesi. I sillabari sono formati da segni sillabici nei quali sono rappresentati tutti i suoni fondamentali della lingua, suoni che non possono mai essere separati.

### **Pronuncia:**

- ch = si pronuncia come la c di “cera”
- g = si pronuncia con il suono gutturale della g di “governo”
- j = si pronuncia come la g di “gelato”
- sh = si pronuncia come la sc di “scena”
- tsu = si pronuncia tsu all'inizio di una parola e zu di “zucchero” all'interno o in una parola composta.

La traslitterazione degli ideogrammi in caratteri latini prende il nome di romaji (roma = Roma + ji = segno: “segno di Roma”), utilizzata per facilitare l'apprendimento della lingua giapponese.

### Legenda

- (cfr.) = confronta
- (lett.) = traduzione letterale
- (nig.) = nigorizzazione: sostituzione, nel secondo componente, della prima sillaba sorda (suono puro) con la corrispondente sillaba sonora (suono impuro); ciò si verifica nelle parole composte o quando si aggiungono particelle ausiliarie (prefissi o suffissi)
- (p.es.) = per esempio
- (pref.) = prefisso
- (prep.) = preposizione
- (suf.) = suffisso
- (v.) = verbo



## A

- **age** (cfr. ageru): (1) levato; (2) sollevato; alzato.
- **ageru** v.: (1) levare; (2) sollevare; alzare.
- **ago** : (1) mento; (2) mascella; mandibola.
- **ago-oshi** : spinta al mento (Ju-no-kata).
- **ago-tsuki** : colpo (pugno) al mento (Kodokan-goshin-jutsu).
- **ai – 合** : (1) amore; affetto; (2) armonia; (3) unione; congiungimento.
- **ai-** (pref.): l'un l'altro; fianco a fianco, faccia a faccia.
- **ai** : forma contratta di awaseru.
- **aiki** : lett, (1) armonia dello spirito; (2) armonia dell'energia.
- **aikido – 合気道 o 合氣道** : (1) lett. la via dell'aiki; (2) disciplina psicofisica giapponese di combattimento (simulato) praticata sia a mani nude sia con le armi bianche tradizionali, “disciplina che conduce all'unione ed all'armonia con l'energia vitale e lo spirito dell'Universo”. Fu sviluppata da Morihei Ueshiba (植芝盛平) a cominciare dagli anni trenta del '900.
- **aiki-no-sen** : nel Judo: prendere vantaggio da una posizione dell'avversario.
- **aite** : avversario; rivale.
- **ai-yotsu** : lett. affrontarsi faccia a faccia. Nel Judo: i contendenti si affrontano usando entrambi la stessa presa (destra-destra o sinistra-sinistra), il contrario è henka-yotsu.
- **aka** : rosso.
- **akai** : rosso.
- **aka-obi** : cintura rossa.
- **antei** : equilibrio; stabilità.
- **anza** : lett. posizione seduta tranquilla. Nel Judo: posizione seduta con la gamba sinistra piegata e con il piede vicino al ginocchio della gamba destra semidistesa; le mani appoggiate sulle ginocchia (Posizione seduta di Uke nel Katame-no-kata: 2^ serie Shime-waza).
- **aoi** : blu.
- **aoiro** : colore blu.
- **aoiro-obi** : cintura blu.
- **aomuke ni** : sul proprio dorso.
- **appaku** : pressione; oppressione.
- **appaku suru** v.: comprimere; premere .
- **arashi** : tempesta; temporale; bufera.
- **arigato** : grazie.
- **asahi** : sole levante; il sole dei mattino.
- **asai** : (1) basso; poco profondo (2) leggero.
- **ashi** : (1) piede; (2) gamba compreso il piede.
- **ashi-barai** : spazzata del piede (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza).
- **ashi-gake** : agganciamento del piede (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza).
- **ashi-garami – 足絨** : torsione della gamba, (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza; Katame-no-kata) (classificazione Kodokan, si), tecnica vietata.
- **ashi-gatame** : controllo con la gamba (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza).
- **ashi-gatame-jime** : strangolamento con il controllo della gamba (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza).



- **ashi-guruma – 足車** : ruota sulla (o della) gamba, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, 3 – 4 ; classificazione Kodokan, si); questa tecnica fu ideata dal M° Mifune che prese spunto da Harai-Goshi.
- **ashikubi** : caviglia; collo dei piede.
- **ashi-mochi** : presa della gamba (dell'avversario) per sollevarla.
- **ashi-no-ura** : lett. parte anteriore del piede. Pianta del piede.
- **ashi-no-yubi** : dita del piede.
- **ashi-sankaku-garami** : Lett. torsione dei braccio con le gambe a triangolo, è una lussazione al braccio piegato simile a ude garami, ma differisce da quest'ultima poiché nella torsione tori utilizza le gambe (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza).
- **ashi-waza** : tecniche di gamba.
- **atama** : (1) testa; capo; (2) cima.
- **ataru** v.: (1) toccare; (2) urtare; colpire.
- **ate** : colpo.
- **atemi** : colpo effettuato con le mani; colpo sul corpo (dell'avversario); colpi diretti.
- **ate-waza** : tecniche dei colpire.
- **ato** : posticipo; posposizione.
- **ato-no-saki** : posticipo di un passo (comportamento passivo “in” che comprende “omote”, e “go-no-sen”).
- **awaseru** v.: (1) sommare; (2) unire; riunire; (3) armonizzare; sintonizzare.
- **awasete** : (1) somma; sommato; (2) in tutto; totale.
- **ayumi** : (1) marcia; passo; (2) andatura.
- **ayumi-ashi** : andatura normale; movimento del piede.
- **ayumu** v.: avanzare; camminare.

## B

- **ba** : il luogo; il posto.
- **barai** (cfr. harau): spazzata (nig. cfr. harai).
- **basami** : forbici (nig. cfr. hasami).
- **biki** (cfr. hiku): tirare; trarre (nig. cfr. hiki).
- **biraki** : apertura (nig. cfr. hiraki).
- **bo** : (1) bastone; (2) asta; (3) sbarra.
- **bogyo** : (1) difesa; (2) protezione; (3) salvaguardia, (Nagewaza).
- **bogyo no waza** : tecniche di difesa.
- **bo-jutsu** : tecnica di difesa con bastone.
- **bokken** : spada di legno ricurva (cfr. bokuto).
- **bokuto** : spada di legno.
- **bu** : (1) combattimento; (2) arti marziali; strategia militare.
- **budo** : lett. la via del combattimento (anticamente: bugei o bujutsu). L'insieme delle arti marziali.
- **bugei** : arti marziali; arte della strategia.
- **bujin** : guerriero.
- **bujutsu** : arte dei guerriero.
- **buki** : (1) arma; (2) munizioni.
- **buki-no-bu** : combattimento eseguito con le armi.
- **bushi** : (1) guerriero; (2) capo dei samurai.
- **bushido** : norme comportamentali militari dei feudalesimo giapponese. Il codice d'onore dei samurai. Questo termine può essere tradotto in due diverse espressioni dal suono simile, il cui significato intrinseco è quasi identico: bushi-do e bu-shido.

- **bushi-do** : lett. la via dei guerriero (cfr. bushido).
- **bu-shido** : suprema virtù militare (cfr. bushido).
- **butsukari** (cfr. butsukaru): nel Judo: esercizio ripetitivo (cfr. uchikomi).
- **butsukaru** v.: (1) andare contro; (2) imbattersi.

## C

- **chiisai** : piccolo; giovane.
- **chika** (cfr. chikai): (1) piccolo; (2) corto.
- **chikai** : (1) piccolo; (2) corto.
- **chikai** : (1) vicino; ravvicinato; (2) quasi.
- **chika-ma** : piccola distanza; distanza ravvicinata.
- **chikara** : (1) forza; potenza; (2) energia.
- **chikara-no-koioke** : (corretto) uso della energia (cfr. chikara-no-un'yo).
- **chikara-no-un'yo** : impiego dell'energia.
- **chokkaku** : (1) angolo retto; (2) intuizione.
- **chokuritsu** : dritto; eretto.
- **chokuritsu shisei** : posizione eretta (tenendo i talloni uniti).
- **chokuritsu-suru** v.: stare dritto; assumere la posizione eretta.
- **chokusetsu** : diretto; immediato.
- **choku-tsuki** : colpire direttamente (Kodokan-goshin-jutsu).
- **chowa** : lett. accordo nel movimento. Nel Judo: evitare; schivare; concetto di mobilità.
- **chowa-bogyo-no-gaeshi** : contrattacco successivo alla difesa chowa.

- **chowa-no-bogyo** : difesa chowa.
- **chu** : (1) media; (2) mezzo; (3) centro.
- **chudan** : lett. guardia intermedia. Nel Judo: assumere la guardia con la spada.
- **chu-goshi** : lett. mezza anca (mezzo alzato); semiseduto.
- **chui** : avvertimento; ammonizione; attenzione. Nel Judo: sanzione equivalente alla perdita di cinque punti (giudizio arbitrale).
- **chusen** : estrazione a sorte; sorteggio.

## D

- **dai** : (1) grandezza; (2) grossa taglia; (3) lunghezza.
- **daidaiiro** : colore arancione.
- **daidaiiro-obi** : cintura arancione.
- **dai-do** : lett. grande via. Via Maestra (attraverso la quale si possono raggiungere enormi risultati in ogni situazione della vita).
- **dai-sharin** : grande ruota.
- **dai-sho** : lett. il lungo e il corto. Coppia di spade formata dalla katana e dal wakizashi.
- **dai-to** : spada lunga (cfr. katana).
- **daki** (cfr. daku): abbracciato; abbracciando.
- **daki-age** (cfr. daku): sollevare abbracciando.
- **daki-age – 抱上** : sollevare (l'avversario) abbracciando (le sue gambe), (Nage-waza; Tachi-waza; Koshi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **daki-sutemi** : lasciarsi cadere abbracciando (l'avversario) .

- **daki-wakare – 抱分** : abbraccio e separazione, (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **daku** v.: (1) abbracciare; abbracciarsi; (2) stringere fra le braccia; (3) prendere fra le braccia.
- **damashi** (cfr. damasu): (1) inganno; (2) disorientamento. Nel Judo: finta per poi attaccare.
- **damashii** : spirito; anima (nig. cfr. tamashii).
- **damashi waza** : tecniche d'inganno. Nel Judo: attacco susseguente ad una finta.
- **damasu** v.: (1) ingannare; imbrogliare; (2) disorientare.
- **dan** : grado; avanzamento. Nel Judo: grado (10 gradi di abilità e conoscenza, il 12° dan fu assegnato al fondatore Prof. Jigoro Kano come massimo grado irraggiungibile, infatti non esiste l'11).
- **danko** : (1) azione decisiva; (2) fermo; saldo; risoluto; pronto.
- **daore** : caduto; andato giù (nig. cfr. taore).
- **daoshi** : (1) caduta; (2) capitolazione (nig. cfr. taoshi).
- **de** (cfr. deru): (1) avanzante; avanzato; (2) uscente.
- **de-ashi-barai – 出足払** (cfr. deashi-harai): spazzata del piede avanzato o che avanza, (barai nig. cfr. harai) (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, 1 – 1 ; classificazione Kodokan, si).
- **de-ashi-barai-gaeshi** : controtecnica a de-ashi-barai (cfr. tsubame-gaeshi).
- **de-ashi-harai – 出足払** (cfr. deashi-barai): spazzata del piede avanzato o che avanza, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, 1 – 1 ; classificazione Kodokan, si).
- **denbu** : natiche; glutei.
- **densho** : i libri (dei principi) segreti.
- **deru** v.: (1) avanzare; (2) uscire; (3) partire.
- **deshi** : allievo; alunno; scolaro; discepolo.
- **djite** : lancia simile alla yari, ma con due lame taglienti perpendicolari.
- **do – 道** : lett. “cio che conduce”, via, percorso, cammino, intesi sempre in senso spirituale più che fisico.
- **do** : (1) tempio; santuario; (2) sala.
- **do** : (1) tronco del corpo; (2) corpo; (3) dorso.
- **doji** : simultaneo; contemporaneo.
- **doji-ippon** : ippon contemporaneo. Si verifica nel caso in cui entrambi i contendenti ottengano contemporaneamente il risultato di ippon (p.es. con tecniche di strangolamento) (giudizio arbitrale di parità: cfr. hikiwake).
- **do-jime – 胴絞** : strangolamento al tronco, (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza) (classificazione Kodokan, si). Tecnica proibita nei randori ed in gara che si esegue avvolgendo e, successivamente, distendendo le gambe all'altezza delle costole fluttuanti dell'avversario.

- **dojo – 道場** : lett. luogo dove si segue (ricerca) la Via (spirituale); luogo ove si svolgono gli allenamenti alle arti marziali, in origine il termine, ereditato dalla tradizione buddhista cinese, indicava il luogo in cui il Buddha ottenne il risveglio e per estensione i luoghi deputati alla pratica religiosa nei templi buddhisti. Il termine venne poi adottato nel mondo militare e nella pratica del Bujutsu, che durante il periodo Tokugawa fu influenzata dalla tradizione Zen, perciò è a tutt'oggi diffuso nell'ambiente delle arti marziali; (1) palestra; (2) arena.
- **dojo** : suolo; terreno.
- **dojokun – 道場訓** : regole di comportamento nel dojo.
- **dojo-yaburi – 道場破り** : distruzione del dojo.
- **doka** : per favore; per cortesia.
- **domyaku** : arteria.
- **dori** : presa (nig. cfr. tori).
- **dosa** : azione; movimento del corpo.
- **dozo** : per favore; per cortesia (cfr. doka).

## E

- **ebi** : (1) aragosta; (2) gambero.
- **ebi-jime** : strangolamento ad aragosta (metodo dei M. Kawaishi – tecnica non riconosciuta dal Kodokan).
- **ei** : abbreviazione di han'ei.
- **Eisho-ji** : tempio di Eisho (dove è sorto il Kodokan).
- **eri** : (1) risvoito; (2) bavero; (3) colletto del kimono e del judogi.

- **eri-seoi-nage** : proiezione caricando sul dorso (sopra la spalla) con prese dallo stesso lato (con una presa al gomito e l'altra al bavero del judogi) (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza).

## F

- **fuantei** : (1) squilibrio; (2) instabilità.
- **fudo** : immobile; fermo.
- **fudo-shin** : mente immobile.
- **fujoshi** : donna; donna maritata.
- **fujoshi-jo-goshin no kata** : lett. forme della difesa personale delle ragazze e delle donne. Forme della difesa personale femminile.
- **fukai** : (1) profondo; (2) alto.
- **fukai** : (1) disagio; (2) sconforto.
- **fukurahagi** : polpaccio.
- **fumi** : (1) tallonata; colpo di piede; (2) passo.
- **fumikomi** (cfr. fumikomu): avanzata dei piede all'interno.
- **fumi-komi-seoi-nage** : seoinage con una gamba all'interno (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza).
- **fumikomu** v.: (1) camminare dentro; (2) avanzare all'interno.
- **furi-age** (cfr. furi-ageru): sollevato (per percuotere dall'alto) (Kodokan-goshin-jutsu).
- **furi-ageru** v.: (1) alzare; (2) brandire.
- **furi-oroshi** (cfr. furi-orosu): percuotere dall'alto (Kodokan-goshin-jutsu).
- **furi-orosu** v.: abbattere; colpire dall'alto (la testa di qualcuno).
- **fusegi** : difesa (Ne-waza), prevenzione



- **fusegi kata** : metodo, forma di difesa.
- **fusegu** v.: difendere; custodire; proteggere. Nel Judo: difendere rompendo le prese.
- **fusen** : (1) mancanza; assenza; (2) defezione.
- **fusen-gachi** : vittoria per assenza; defezione (giudizio arbitrale).
- **futo** : piede.
- **futo-momo** : coscia.

## G

- **ga** : io; io stesso; me stesso.
- **gachi** : vittoria (nig. cfr. kachi).
- **gaeshi** : rovesciamento; contrattacco (nig. cfr. kaeshi).
- **gake** : agganciamento (nig. cfr. kake).
- **gaku** : raggiungimento; realizzazione; conseguimento (diploma scritto).
- **gaku** : quadrato; quadro (nig. cfr. kaku).
- **gaku** : angolo (nig. cfr. kaku).
- **gamae** : posizione; posa (nig. cfr. kamae).
- **gamae** : (1) struttura; apparenza; aspetto; (2) tipo (nig. cfr. kamae).
- **ganmen** : viso; faccia.
- **ganmen-tsuki** : colpo (pugno) al viso (Kodokan-goshin-futsu).
- **ganseki** : dondolio.
- **ganseki otoshi** : (proiezione con) sollevamento con entrambe le braccia e con presa ai due baveri dei judogi (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza).
- **garami** (cfr. karamu): torsione; arrotolamento; avvolgimento (nig. cfr. karami).
- **gari** : falciata; sgambetto (nig. cfr. kari).
- **gashira** : (1) testa (2) alto (nig. cfr. kashira).
- **gashira** : capo; guida (nig. cfr. kashira).
- **gashuku** : alloggi degli studenti per l'allenamento.
- **gatame** : immobilizzazione; controllo (nig. cfr. katame).
- **gatana** : spada giapponese a lama curva (nig. cfr. Katana).
- **ge** : basso grado; bassa classe.
- **gedan** : la parte bassa (del corpo).
- **gedan ni kamaeru** : assumere la posizione di guardia bassa.
- **geiko** : (1) esercizio; allenamento; (2) acquisizione di abilità (nig. cfr. keiko).
- **genki** : (1) energia; vitalità; coraggio; vigore; (2) forza vitale (forma del ki).
- **geri** : calcio (nig. cfr. keri).
- **gesa** : trasversale (al corpo) (nig. cfr. kesa).
- **geta** : zoccoli di legno tradizionali
- **gi** : tecnica (p. es. Shin-gi-tai)
- **-gi** : suffisso per indicare un capo di abbigliamento (p. es. judogi; karategi).
- **go** : (1) cinque; (2) quinto.
- **go** : Karma, termine buddista per definire una azione determinante per il futuro di un individuo.
- **go** : parola; vocabolo
- **go-bogyo-no-gaeshi** : lett. rovesciamento della difesa go. Nel

Judo: contrattacco successivo alla difesa go.

- **go-dan** : quinto dan.
- **go-kyo** : i cinque principi. Forma abbreviata di go-kyo no kaisetsu.
- **go-kyo no kaisetsu** : spiegazione dei go-kyo (i quaranta basilari Tachi-waza).
- **go kyu** : quinta classe; quinto grado (cintura gialla).
- **go-no-bogyo** : difesa con la forza (difesa dura).
- **go-no-kata** : forme della forza.
- **go-no-sen** : contrasto dell'iniziativa che si esprime con i bogyo waza (tecniche difensive): contrattacco.
- **go-no-sen-no-kata** : Nel Judo: Forme delle controtecniche (messe a unto dal M' Kawaishi alla fine degli anni '30).
- **goshi** : anca; fianco (nig. cfr. koshi).
- **goshin** : difesa personale; autodifesa.
- **goshin-jutsu** : arte della difesa personale (in tutte le sue forme).
- **guruma** : ruota (nig. cfr. kuruma).
- **gyaku** : contrario; opposto; inverso.
- **gyaku chowa** : schivare nella direzione opposta (all'attacco).
- **gyakugeki** : contrattacco.
- **gyaku-gesa-gatame** : cfr. ushiro-gesa-gatame.
- **gyaku-hanmi** : posizione opposta (tra i due avversari): palmo delle mani in alto.
- **gyaku-juji-jime** – 逆十字絞 : strangolamento a croce (con presa invertita/contraria (il palmo delle mani verso l'alto), (Ne-waza,

Katame-waza; Shime-waza; Katame-no-kata) (classificazione Kodokan, si).

- **gyaku-sen** : combinazioni in direzione opposta (alla precedente).
- **gyaku-ude-garami** : ude-garami al contrario.
- **gyaku-yoko-ukemi** : caduta laterale dalla parte opposta.

## H

- **ha** : (1) ala (ascella); (2) penna; piuma.  
**ha** : bordo della lama.
- **ha** : supremazia; direzione. Nel Judo: aiuto del Maestro nella conoscenza dell'arte.
- **hachi** : ottavo.
- **hachi-dan** : ottavo dan.
- **hadaka** : corpo nudo; nudità.
- **hadaka-jime** – 裸絞 : strangolamento a mani nude (senza prese), (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza; Katame-no-kata) (classificazione Kodokan, si).
- **hai** : si.
- **haimen** : (1) ultimo; (2) posteriore; (3) il dietro.
- **haimen-tsuke** : contatto da dietro (Kodokan-goshin-jutsu).
- **hairi** (cfr. hairu): entrata.
- **hairi kata** : modi di entrata (per concludere una tecnica).
- **hairu** v.: entrare; andare dentro.
- **hajime** : (1) inizio; (2) partenza (comando arbitrale).
- **hajime** : origine.
- **hajimeru** v.: cominciare; iniziare.
- **hakama** – 袴 : indumento tradizionale giapponese che somiglia



ad una larga gonna-pantalone a pieghe (originariamente indossata soltanto dagli uomini, oggi giorno viene portata anche dalle donne), viene legata alla vita ed è lunga approssimativamente fino alle caviglie; (2) tenuta formale da addestramento per il Kendo usata anche nell'Aikido.

- **han** : mezzo; metà.
- **han** : indiretto.
- **hanareru** v.: separarsi; distaccarsi; allontanarsi.
- **hanareta-ba-ai** : a lunga distanza.
- **hando** : reazione.
- **han-do** : via indiretta.
- **han-do no kuzushi** : squilibrio dovuto ad una azione di damashi waza; forma indiretta di squilibrio procurato a se stesso.
- **hane** (cfr. haneru): saltato.
- **hane-goshi – 跳腰** : lett. anca saltata; “proiezione” d'anca saltata, detta anche proiezione d'anca ad ala, (Nage-waza; Tachi-waza; Koshi-waza) (Go Kyo, 3 – 5 ; classificazione Kodokan, si).
- **hane-goshi-gaeshi – 跳腰返** : contrattacco su hane-goshi, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **han'ei** : prosperità.
- **hane-maki-goshi** : così veniva definito l'attuale hane-makikomi nel Canon of Judo dei M° K.Mifune (Nage-waza; Tachi-waza; Koshi-waza).

- **hane-makikomi – 跳巻込** : avvolgimento saltato (d'anca), a forma d'ala, (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza) (Go Kyo, 4 – 3 ; classificazione Kodokan, si).
- **haneru** v.: saltare dentro; balzare
- **hanmi** : posizione.
- **hansoku** : infrazione; irregolarità; scorrettezza; gioco sleale; azione vietata.
- **hansoku make** : sconfitta per squalifica. Nel Judo: sanzione equivalente alla perdita di dieci punti e che dà all'avversario la vittoria per ippon (giudizio arbitrale).
- **hansoku make akai** : squalifica del rosso (contendente che indossa la cintura rossa, giudizio arbitrale).
- **hansoku make shiroi** : squalifica del bianco (contendente che indossa la cintura bianca, giudizio arbitrale).
- **han-sutemi waza** : tecniche di mezzo sacrificio.
- **hantai** : rovescio.
- **hantai** : (1) opposizione; (2) antagonismo.
- **hantei** : (1) decisione; (2) giudizio. Nel Judo. appello dell' arbitro rivolto ai giudici di sedia, alla fine di una gara con punteggio pari, per chiedere (secondo il loro giudizio) quale sia stato il migliore dei contendenti.
- **happo** : in tutte le direzioni.
- **happo no kuzushi** : tutte le otto direzioni fondamentali di squilibrio.
- **hara** : (1) ventre; (2) addome; (3) stomaco.

- **hara kiri** : lett. taglio dello stomaco. Comune definizione del modo di suicidarsi dei samurai (cfr. seppuku).
- **hara-gatame** : leva (controllo) al gomito con l'addome (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza: cfr. ude-hishiji-hara-gatame).
- **haragei** : energia addominale.
- **harai** (cfr. harau): spazzata.
- **harai-goshi – 払腰** : spazzata con l'anca (coscia), (Nage-waza; Tachi-waza; Koshi-waza; Nage-no-kata) (Go Kyo, 2 – 7 ; classificazione Kodokan, si).
- **harai-goshi-gaeshi – 払腰返** : contrattacco su harai-goshi, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **harai-makikomi – 払巻込** : avvolgimento spazzando, (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **harai-tsurikomi-ashi – 払釣込足** : spazzata al piede tirando e sollevando (pescando), (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, 3 – 6 ; classificazione Kodokan, si).
- **harau** v.: (1) spazzare; (2) spazzare via.
- **hasami** : (1) forbici; (2) cesoia; (3) pinza.
- **hasami-gaeshi** : contrattacco a forbice; sforbiciata (Nage-waza; Tachi-waza; Yoko-sutemi-waza: cfr. kani-basami) .
- **hazumi** : stimolo; impeto; occasione; opportunit . Nel Judo: momento opportuno (opportunit ) per effettuare una tecnica.
- **hazumi waza** : tecnica con la quale si proietta (l'avversario) sfruttando l'opportunit  del momento.
- **henka** : (1) cambiamento; (2) variazione; (3) trasformazione.
- **henka-yotsu** : lett. affrontare al contrario. Nel Judo: i due contendenti si affrontano usando prese contrarie l'uno rispetto all'altro (destra-sinistra e viceversa), il contrario   ai-yotsu.
- **heso** : ombelico.
- **hi** (pref.): a-; anti-; in-. Generalmente usato per indicare il contrario sia dei sostantivi che degli aggettivi (p. es.: morale – amorale).
- **-hi** (suf.): evitare.
- **hidari** : sinistra.
- **hidari-eri-dori** : presa al bavero sinistro (Kodokan-goshin-jutsu).
- **hidari-jigo-tai** : posizione difensiva a sinistra.
- **hidari mae kuzushi** : squilibrio in avanti a sinistra.
- **hidari shizen tai** : posizione naturale a sinistra.
- **hidari ushiro kuzushi** : squilibrio indietro a sinistra.
- **hidari waza** : tecniche (eseguite) a sinistra.
- **hidari-yoko-kuzushi** : squilibrio laterale a sinistra.
- **hi-ga** : lett. non solo io. Lui e me; noi e gli altri.
- **hi-ga-no-sesshoku** : contatto tra lui e me.
- **hiji** : gomito.



- **hiji-otoshi** : caduta sul gomito.
- **hiki** (cfr. hiku): (1) tirata; strappo; (2) spostamento.
- **hikidashi** : ritirata; ritirarsi. Nel Judo: rotazione all'indietro; spostamento dei piedi indietro prima della rotazione.
- **hikikomi** : trascinamento a terra.
- **hikikomi-chui** : sanzione per trascinamento a terra irregolare (giudizio arbitrale).
- **hikikomi-gaeshi – 引込返** : rovesciamento con trascinamento a terra, (Nage-waza; Sutemi-waza; Masutemi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **hikikomi-waza** : tecnica (lecita) di trasferimento a terra del combattimento.
- **hiki-otoshi** : far cadere tirando (Koshiki-no-kata).
- **hiki-tai** : lett. tirata del corpo. Strattonata.
- **hikite** : tirare con la mano.
- **hikiwake** : parità; incontro nullo (comando arbitrale).
- **hikkomi** (cfr. hikikomi): trascinamento a terra.
- **hikkomi-chui** (cfr. hikikomi-chui): sanzione per trascinamento a terra irregolare (giudizio arbitrale).
- **hikkorni-gaeshi – 引込返** (cfr. hikikomi-gaeshi): rovesciamento con trascinamento a terra, (Nage-waza; Sutemi-waza; Masutemi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **hikkomi-waza** (cfr. hikikomi-waza): tecnica (lecita) di trasferimento a terra del combattimento.
- **hikoki** : virata.
- **hikoki-nage** : proiezione con virata (tecnica che Tori può effettuare da posizione “quadrupedica” ovvero da posizione inginocchiata con mani a terra perpendicolari alle spalle) (Ne-waza, Katame-waza; Te-waza).
- **hiku** v.: (1) tirare; (2) strappare; (3) spostare; (4) trascinare.
- **hima** : apertura.
- **hima** : (1) tempo libero; (2) periodo.
- **hineri** (cfr. hineru): avvolgimento; torsione.
- **hineru** v.: (1) girare; (2) intrecciare; (3) torcere; (4) storcere.
- **hiraki** (cfr. hiraku): apertura.
- **hiraku** v.: (1) aprire; aprirsi; (2) schiudersi.
- **hishigi** (cfr. hishigu): (1) rottura; (2) frantumazione.
- **hishigu** v.: (1) rompere; (2) frantumare.
- **hishiji** : cfr. hishigi.
- **hitai** : fronte.
- **hittsui** : ginocchio (nel linguaggio dei samurai).
- **hiza** : ginocchio (cfr. hittsui).
- **hiza-gashira** : lett. testa del ginocchio. Parte superiore del ginocchio; rotula.
- **hiza-gatame** : immobilizzazione col ginocchio (Ne-waza, Katame-waza; Katame-waza) (cfr. uki-gatame).
- **hiza-guruma – 膝車** : ruota sul ginocchio, (Nage-waza; Tachi-waza;



- Ashi-waza) (Go Kyo, 1 – 2 ;  
classificazione Kodokan, si).
- **hiza-jime** : strangolamento con il ginocchio (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza).
  - **hiza-seoi** : seoi-nage con bloccaggio del ginocchio con la mano (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza).
  - **hiza-suri** : strisciare le ginocchia (detto anche suri-hiza).
  - **hiza-tsume** : avvicinare le ginocchia. Nel Judo: distanza delle ginocchia fra Tori e Uke in posizione Seiza (Tai-za) nel Kime-no-kata.
  - **ho** : direzione.
  - **ho** : (1) metodo; (2) modo; (3) sistema; (.4) arte.
  - **-ho** (suf.): aggiunto a sostantivi, indica persona di provata affidabilità, esperienza o diplomazia.
  - **hoji** : (1) mantenimento; sostegno; (2) conservazione.
  - **hoka** : altro; un altro.
  - **hoka** : altrove.
  - **hon** : fondamentale; di base.
  - **hon-gesa-gatame – 本袈裟固** : immobilizzazione (controllo) fondamentale a fascia, (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza) (classificazione Kodokan, si).
  - **hon-kesa-gatame – 本袈裟固** (cfr. hon-gesa-gatame): immobilizzazione (controllo) fondamentale a fascia, (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza) (classificazione Kodokan, si).
  - **hyoshi** : tenere il ritmo (attaccare in combinazione).

## I

- **ichi** : uno; primo (appartiene alla numerazione di origine cinese; spesso precede un sostantivo, al quale si unisce formando una parola composta, dando origine ad una modifica eufonica) (p.e.: primo gruppo ikkyo e non ichi kyo).
- **ichi** : posizione; posto.
- **ichi-dan** : primo dan. Cintura nera (cfr. sho-dan).
- **idori** : tecniche eseguite nella posizione inginocchiata nel Kime-no-kata.
- **ie** : (1) casa; (2) dimora; (3) residenza.
- **ie** : no; risposta negativa ad una domanda.
- **iki** : forza di volontà (forma del ki).
- **iki** (cfr. iku): andata.
- **iki-ai-nagara** : avvicinamento e allontanamento; andata e ritorno.
- **ikioi** : forza; potere. Nel Judo: impeto che permette di effettuare una tecnica (attacco).
- **ikioi waza** : Nel Judo: tecnica con la quale si riesce a trasmettere un impeto e quindi si proietta (l'avversario).
- **ikkyo** : primo gruppo (Ju-no-kata).
- **ikkyu** : prima classe; primo grado (cintura marrone).
- **iku** v.: andare.
- **in** : ritmo.
- **inko** : gola.
- **ippon** : uno; un punto. Nel Judo: punteggio massimo accordato equivalente a dieci punti, cioè alla vittoria (giudizio arbitrale).

- **ippon-seoi-nage** – 一本背負投 : proiezione caricando sul dorso (sopra la spalla) con presa su un punto (della casacca del Judogi), (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **ireru** v.: inserire; mettere dentro.
- **iri** : cfr. ireru.
- **irikomi** : ruotare avanzando verso l'avversario.
- **irimi** : forma contratta di irikomi.
- **itchokusen** : linea retta.
- **itsutsu** : cinque.
- **itsutsu no kata** : il kata dei cinque (principi).
- **iwa** : roccia.
- **iwa-nami** : frangenti sulla roccia (Koshiki-no-kata).

## J

- **ji** : (1) parola; (2) carattere; (3) lettera.
- **-ji** (suf.): tempio.
- **jigo** : difesa; difensiva.
- **jigo-hon-tai** : posizione difensiva fondamentale.
- **jigoku** : inferno; infernale.
- **jigoku-jime** : strangolamento infernale (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza).
- **jigo-tai** : posizione difensiva.
- **jikan** : ora; tempo; periodo.
- **jikan** : (1) tempo da cronometrare; (2) pausa, (3) limite di tempo.
- **jiku** : (1) asse; (2) lancia; (3) freccia.
- **jime** : compressione alla gola; strangolamento; soffocamento (nig. cfr. shime).
- **jin** : umanità; benevolenza; carità.
- **jin-do** : sentiero dell'umanità.
- **ji-ta-kyo-ei o jita kyōei** – 自他共榮 : forma contratta di ji-ta-yu-wa-kyo-ei, lett. mutua (reciproca) prosperità. Il Judo è stato definito dal Prof. Kano ji-ta-kyo-ei e sei-ryoku-zen'yo, cioè "reciproca prosperità" ottenute attraverso "il miglior impiego dell'energia".
- **ji-ta-yu-wa-kyo-ei** – 自他融和共榮 : lett. mutua (reciproca) prosperità. Il Judo è stato definito dal Prof. Kano ji-ta-kyo-ei e sei-ryoku-zen'yo, cioè "reciproca prosperità" ottenute attraverso "il miglior impiego dell'energia".
- **jitsu** : tecnica; arte (cfr. jutsu).
- **jo** : area di circa quattro piedi di lato.
- **jo** : ragazza; donna non sposata.
- **jodan** : (1) la parte alta (del corpo); (2) alto livello.
- **jodan ni kamaeru** : assumere la posizione di guardia alta.
- **jomyaku** : vena.
- **joseki** : posto d'onore. Nel Judo: lato superiore dell'area dei Kata dove si allineano tutti gli insegnanti; gli istruttori e gli allenatori si posizionano alla destra dei Maestro.
- **jotai** : parte superiore (del corpo).
- **joza** : cfr. kamiza.
- **jozu** : abile; esperto.
- **ju – 柔** (anticamente jiu): cedevole, gentile, adattabile. Questa parola, derivata dalla filosofia Taoista, indica l'opposto di duro, del rigido, estremo, irragionevole. L'uso di ju nel Judo non sta ad indicare cedevole come



sinonimo di facile ma come  
ragionevole, efficace.

- **ju** : (1) decimo; (2) dieci.
- **ju-dan** : decimo dan.
- **Judo** : lett. via dell'adattabilità.  
Disciplina di combattimento a mani  
nude d'attacco e di difesa, ideata dal  
Prof. Jigoro Kano in Giappone nel  
1882, che ha come fine il miglior  
impiego dell'energia in tutti i campi  
della vita.
- **Judogi – 柔道衣** : tenuta per la  
pratica dei Judo (casacca e  
pantaloni).
- **Judoista** : praticante (solitamente  
non esperto) di Judo.
- **Judojo** : sala di Judo.
- **Judoka** : praticante esperto di Judo.
- **Judo kyohon** : i fondamenti dei  
Judo.
- **Judoshugyosha** : praticante di Judo  
al di sotto del 4° Dan.
- **juichi** : (1) undici; (2) undicesimo
- **juichi-dan** : undicesimo dan (grado  
mai assegnato in segno di rispetto al  
fondatore del Judo Shi-han Jigoro  
Kano 12° dan a rimarcare  
l'incolmabile abisso che lo separa  
dagli altri praticanti).
- **juji** : lett. segno dei dieci; croce (non  
avendo, nella loro lingua, la parola  
croce, i Giapponesi hanno usato  
l'ideogramma corrispondente al loro  
numero dieci (+) che corrisponde al  
segno della nostra croce) .
- **juji-gatame** : immobilizzazione a  
croce.
- **juji-jime** : strangolamento a croce.

- **ju-jitsu** (anche ju jutsu, jiu-jitsu):  
L'arte gentile; originario sistema di  
difesa/offesa dal quale trae origine il  
Judo; nome che, in Giappone,  
include molte forme di  
combattimento corpo a corpo.
- **jukuren** : abilitai; destrezza.
- **jukuryo** : (1) pronto; (2) risoluto.
- **jukuryo danko** : pronto all'azione.
- **juni** : (1) dodici; (2) dodicesimo; (3)  
dozzina.
- **juni-dan** : dodicesimo dan.
- **ju-no-kata** : la dimostrazione delle  
tecniche della gentilezza o  
dell'adattabilità.
- **ju-no-seigoo** : la dolcezza controlla  
la durezza; il debole controlla il forte.
- **jushin** : centro di gravità.
- **jutsu** : tecnica; arte (cfr. jitsu).

## K

- **ka** : (suff.) (1) casa; (2) professione.  
Aggiunto ad un sostantivo assume il  
significato di professionista o esperto  
(p.es.: Judoka, karateka etc.). **kachi** :  
vittoria. **kaeru** v.: (1) cambiare; (2)  
convertire; (3) trasformare.
- **kaeshi** (cfr. kaesu): rovesciamento.  
Nel Judo: contrattacco.
- **kaeshi-waza** : tecnica dei  
controcolpi; controtecnica.
- **kaesu** v.: restituire; rendere. Nel  
Judo: rovesciare; contrattaccare.
- **kagae** (cfr. kakae): abbraccio.
- **kagami** : specchio.
- **kagami** : abbreviazione di kagami-  
mochi.
- **kagami-biraki** : lett. apertura (taglio)  
della torta di riso. Cerimonia di  
apertura dell'anno judoistico

giapponese che ha luogo all'inizio del mese di gennaio presso il Kodokan. Tale cerimonia, un tempo, aveva inizio con una amichevole colazione durante la quale si consumava una torta di riso. Ai giorni nostri, considerato l'elevato numero di partecipanti, non è più prevista la consumazione della colazione.

- **kagami-migaki** : lett. lustrare lo specchio; portare serenità nell'animo (detto anche kyomai).
- **kagami-mochi** : specchio rotondo a forma di torta di riso.
- **kagami-waza** : tecnica dello specchio (solo in combattimento). Dimostrazione di come Tori e Uke operino entrambi a destra e a sinistra.
- **kagato** (cfr. kakato): tallone.
- **kagato-jime** : strangolamento con il tallone (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza).
- **kai** : centro; gruppo; circolo.
- **kaiden** : abile; competente; esperto; maestro. Nel Judo: Maestro (antico grado in uso prima della fondazione dei Kodokan).
- **kaisetsu** : spiegazione; commento; interpretazione.
- **kaiten** : rotolato.
- **kaiten** : rotazione; rivoluzione
- **kaiten-mae-ukemi** : caduta rotolata in avanti (cfr. mae-mawari-ukemi, zenpo-kaiten-ukemi) .
- **kaiten-ukemi** : caduta rotolata.
- **kaiten-ushiro-ukemi** : caduta rotolata indietro (in modo da potersi rialzare immediatamente).

- **kakae** (cfr. kakaeru): abbraccio.
- **kakae-dori** : presa abbracciando (alle spalle) (Kodokan-goshin-jutsu).
- **kakaeru** v.: tenere in braccio; abbracciare.
- **kakae-wakare** : lett. dividere abbracciando (Uke si trova in posizione 'quadrupedica' ovvero in posizione inginocchiata con le mani a terra perpendicolari alle spalle).
- **kakari** : resistenza.
- **kakari-geiko** : allenamento con resistenza; allenamento in fase dinamica.
- **kakato** : tallone (cfr. kagato e kibisu).
- **kakato-gaeshi** : rovesciamento con presa al tallone (detto anche kibisu-gaeshi) (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza).
- **kake** : punto massimo del potere.
- **kake** (cfr. kakeru): (1) proiezione; (2) punto della caduta.
- **kake** : esecuzione.
- **kake** : agganciamento.
- **kakeru** v.: agganciare; appendere.
- **kaku** : angolo.
- **kaku** : quadro; quadrato.
- **kamae** : (1) struttura; apparenza; aspetto; (2) tipo.
- **kamae** : (1) posizione; posa; (2) posizione di difesa.
- **kamaeru** v.: (1) assumere una posa; mettersi in posa; (2) essere preparato.
- **kami** : (1) al di sopra; (2) vetta; (3) lato superiore.
- **kami** : carta.
- **kami** : Dio; divinità.



- **kami-hiza-gatame** : lett. lussazione con il ginocchio in alto. Lussazione per mezzo del ginocchio alzato (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza).
- **kami katsu** : arte di rianimazione in posizione supina.
- **kami-sankaku-gatame** : controllo a triangolo dal di sopra (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza).
- **Kami-shiho-gatame – 上四方固** : controllo al di sopra (della testa) con quattro punti d'appoggio, (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza; Katame-no-kata) (classificazione Kodokan, si).
- **kami-shiho-jime** : strangolamento effettuato come difesa da kami-shiho-gatame (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza).
- **kami-ude-hishiji-juji-gatame** : lussazione del braccio teso a croce dall'alto (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza).
- **kamiza** : lato dell'area dei kata (detta anche Jozo) alla destra di Joseki, riservato alle personalità.
- **kan** : costruzione; edificio (anche nel senso di istituto, istituzione, scuola); sala.
- **kan** : avere a che fare con; riguardo a...
- **kan** : inverno; la stagione fredda.
- **kan-geiko** : esercizio d'inverno.
- **kani** : aragosta; granchio.
- **kani-basami – 蟹挟** : forbice d'aragosta, (detta anche hasani gaeshi), (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **kani-jime** : soffocamento ad aragosta (effettuato con le gambe che comprimono le vene giugulari) (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza).
- **kannuki** : lett. catenaccio (messo come un catenaccio); trasversale; obliquo.
- **kannuki** : doppia leva al braccio.
- **Kano Jigoro** 嘉納 治五郎 (Kanō Jigorō): fondatore del metodo Judo Kodokan (1882). Nacque il 28 ottobre 1860 a Mikage e morì il 4 maggio 1938 in navigazione nel Mar del Giappone. Gli fu attribuito il titolo di Shi-han ("da imitare") 12° DAN.
- **kansetsu** : (kwansetsu) articolazione; giuntura; incastro. Nel Judo: leva articolare.
- **kansetsu-waza** : tecnica della leva o del controllo delle articolazioni.
- **kao** : faccia; viso.
- **kappo** : pronuncia contratta dell'espressione katsu-ho.
- **kara** : vuoto; nudo.
- **karada** : (1) corpo; (2) fisico.
- **karami** (cfr. karamu): arrotolamento; avvolgimento.
- **karamu** v.: (1) sorreggere; (2) avviluppare; (3) torcere; (.4) arrotolare.
- **karate** : lett. mano vuota; arte di combattere col pugno.
- **karategi** : abbigliamento per la pratica del Karate.
- **kari** (cfr. karu): sgambetto; falciata.



- **kari-waza** : tecniche di falciata.
- **karu** v.: falciare; potare.
- **karui** : leggero (nel peso); lieve.
- **kashira** : (1) testa; (2) alto.
- **kashira** : (1) guida; (2) capo.
- **kasumi** : lett. la nebbia. Nel Judo: distrarre l'avversario.
- **kata** : spalla.
- **kata** : estratto; tipo; modello; forma.
- **kata** : uno.
- **kata-ashi-dori** : presa ad una gamba.
- **kata-gatame – 肩固** : controllo con la spalla, (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza; Katame-no-kata) (classificazione Kodokan, si).
- **kata-guruma – 肩車** : ruota sulle spalle, (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza; Nage-no-kata) (Go Kyo, 3 – 8 ; classificazione Kodokan, si).
- **kata-ha-jime – 片羽絞** : strangolamento con il braccio ad ala, (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza; Katame-no-kata) (classificazione Kodokan, si).
- **katai** : duro; solido.
- **kata-juji-jime – 片十字絞** : strangolamento a croce invertita (una mano con il palmo rivolto verso il basso e l'altra con il palmo volto verso l'alto) con controllo della spalla, (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza; Katame-no-kata) (classificazione Kodokan, si).
- **kata-mawashi** : far girare le spalle (Ju-no-kata).
- **katame** (cfr. katameru): (1) immobilizzazione; (2) controllo.
- **katame-no-kata** : forme di controllo (a terra).
- **katameru** v.: (1) difendere; (2) guardare; (3) sorvegliare.
- **katame-waza** : tecniche di controllo.
- **katana** : spada giapponese a lama curva (usata a due mani).
- **kata-osae-gatame** : immobilizzazione con controllo sulla spalla (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza).
- **kata-oshi** : spinta alla spalla (Ju-no-kata).
- **kata-seoi-nage** : (kata-te-seoi-nage) presa con la mano in un (qualsiasi) punto e proiezione dell'avversario sulla propria spalla (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza).
- **kata-te-age** : mano alzata (per colpire) (Ju-no-kata).
- **kata-te-dori** : presa con una mano (Ju-no-kata).
- **kata-te-jime – 片手絞** : strangolamento con una mano (palmo verso l'alto), (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **kata-te-kasumi** : lett. nebbia con una mano. Nel Judo: rotazione brusca di una mano per distrarre l'avversario.
- **kata-ude-dori** : presa ad un braccio (Kodokan-goshin-jutsu).
- **katsu** : vita; riportare in vita. Arte di rianimazione nel Judo (comunemente chiamata anche kuatsu).
- **katsugi** (cfr. katsugu): caricamento sul dorso.

- **katsugu** v.: prendere sul dorso; caricarsi qualcosa (o qualcuno) sulle spalle.
- **katsu-ho** : metodo di riportare in vita, di rianimare (generalmente pronunciato kappo).
- **katsuyo** : uso.
- **Kawaishi Mikonosuke** : è ritenuto il padre del Judo europeo. Predispose il Metodo Kawaishi ed inventò le cinture colorate per contraddistinguere le classi degli allievi.
- **kawashi** (cfr. kawas): schivata.
- **kawashi waza** : tecniche di schivata.
- **kawas** v.: (1) scambiare; (2) schivare; evitare.
- **kawazu** (cfr. kaeru): cambiato; modificato.
- **kawazu-gake – 河津掛** : lett. proiezione modificata, (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si). Tecnica vietata.
- **KDK** : abbreviazione di Kodokan.
- **ke** : abbreviazione di keri (calcio).
- **ke age** (keriage): lett. calcio sollevato. Calcio sferrato dal basso (Kime-no-kata).
- **kei** : (1) criterio dominante; (2) linea di condotta vincente.
- **kei** : discendenza; lignaggio; stirpe.
- **kei** : (1) punizione; (2) penalità; (3) giudizio.
- **kei** : (1) piano; (2) schema.
- **keibu** : collo; cervice.
- **kei-domyaku** : arteria carotidea (carotide).
- **kei-jomyaku** : vena giugulare.
- **keiko** : allenamento; pratica; esercizio.
- **keikogi** : veste da allenamento; casacca (generico).
- **keikoku** : avvertimento; ammonizione. Nel Judo: avvertimento sanzione che equivale alla perdita di sette punti ( giudizio arbitrale).
- **keitai** : forma; foggia.
- **keitai-no-hoji** : lett. mantenere la forma. Attenzione sulla posizione. Esercizio richiesto nello studio dei Kata.
- **kempo** : lett. metodo del pugno. Forma di Karate antica.
- **ken** : affare; combinazione.
- **ken** : (1) spada; (2) sciabola.
- **kendo** : lett. la via della spada. Scherma giapponese. *ndr* Il termine kendo sostituisce progressivamente quello più antico di ken-jutsu tra il 1870 e il 1890. Questa disciplina sportiva nasce a partire da una forma classica di ken-jutsu. Nel kendo ci si allena al combattimento utilizzando delle armature di protezione e delle sciabole in bambù dette shinai. In seguito alla formazione del nuovo stato di Meiji (1868), il kendo divenne una delle discipline principali praticate dalla polizia giapponese. In epoca moderna il kendo è praticato da una larga parte della popolazione giapponese, ed è considerato un'eccellente disciplina per l'educazione dei bambini.

- **kendogi** : equipaggiamento usato per praticare il Kendo.
- **kenju** : pistola; rivoltella.
- **ken-jutsu** : lett. arte della spada. Scherma tradizionale giapponese. *ndr* Il ken-jutsu è una delle più antiche arti marziali giapponesi. Parte degli antichi Bugei, era la disciplina principale nella formazione dei guerrieri giapponesi, nonché l'arte di combattimento preferita dai Samurai. Nel ken-jutsu ci si esercita in genere con una sciabola in legno detta bokuto o bokken, o in metallo katana. Il kendo moderno si è formato a partire da questa pratica classica. Alla fine dell'epoca Edo in Giappone, verso il 1850, esistevano più di 700 scuole di ken-jutsu. Tuttora dozzine di scuole di ken-jutsu, rivedono lo studio delle tecniche di combattimento con le armi tradizionali. L'antica arte della spada viene oggi spesso praticata parallelamente al kendo.
- **ken-ken** : saltello su una gamba.
- **kensui** v.: prendere con le mani.
- **kensui** v.: sollevarsi sulle braccia.
- **kensui-jime** : strangolamento per sospensione (tecnica conseguente alla resistenza opposta da Uke ad un eri-jime) (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza).
- **ken-tai** : lett. cingere la spada. Prepararsi all'attacco o alla difesa.
- **ken-yoho** : combinazione di metodi.
- **keri** (cfr. keru): calcio.
- **keri-waza** : tecnica dei calci.
- **keru** v.: calciare; tirare calci; dare calci.
- **kesa** : (1) fascia che si mette trasversalmente sul kimono da cerimonia;;(2) supplizio dei monaci buddisti che veniva messo trasversalmente sul corpo.
- **kesa** : (1) trasversale; (2) di traverso.
- **kesa-garami** : controllo a fascia (trasversale in immobilizzazione) con lussazione (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza).
- **kesa-gatame** – 袈裟固 : controllo a fascia (trasversale), (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **ki** : albero.
- **ki – 氣** : (1) spirito; mente; animo; coscienza; (2) energia psicofisica che si ritiene concentrata nel basso addome, detta anche forza vitale del corpo.
- **ki** : giallo.
- **kiai** : lett. insieme, unione di spiriti, (Parola formata da ki spirito e da ai, contrazione del verbo awaseru unire). Grido terapeutico; grido particolare emesso per rafforzare il corpo e la mente quando viene richiesto il massimo sforzo.
- **kiai-jutsu** : tecnica dei kiai.
- **kibisu** : tallone (cfr. kakato).
- **kibisu-gaeshi** – 踵返 : rovesciamento con presa al tallone (detto anche kakato-gaeshi), (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **kihon** : fondamentale; di base.

- **kihon-kumi-kata** : il kata delle prese fondamentali.
- **kiiro** : colore giallo.
- **kiiro-obi** : cintura gialla.
- **kikan** : trachea.
- **kiken** : rinuncia; abbandono; astensione.
- **kiken gachi** : vittoria per abbandono (giudizio arbitrale).
- **kimari** : decisivo; conclusivo.
- **kimari-waza** : tecnica decisiva.
- **kime** : (1) decisione; (2) accordo.
- **kime-no-kata** : forme della decisione (conosciuto anche con il nome Shinken-shobu-no-kata).
- **kimochi** : (1) sensazione; sentimento; disposizione; (2) rapporto tra maestro e allievo.
- **kinsa** : piccolo vantaggio (giudizio arbitrale desueto).
- **Kinu** : seta.
- **kiri** (cfr. kiru): tagliente.
- **kiri oroshi** : taglio dall'alto (tirato giù con la spada); fendente (Kime-no-kata; Ju-no-kata).
- **kirikomi** (cfr. kirikomu): colpo di taglio (con il coltello); colpire tagliando (Kime-no-kata).
- **kirikomu** v.: tagliare profondamente all'interno.
- **kirneru** v.: decidere; fissare; determinare.
- **kiru** v.: (1) tagliare; (2) tritare; (3) segare.
- **kisoku** : forza dei respiro (forma del ki).
- **kiza** : seduto con le gambe tese.
- **ko** : piccolo.
- **ko** : (1) lettura; (2) studio; (3) pensiero .
- **ko** : vecchio; antico.
- **ko** : (1) vuoto; (2) futile.
- **ko-** (pref.): premesso ai sostantivi prettamente giapponesi forma il diminutivo.
- **kobushi** : pugno.
- **kodansha** : portatore di dan (cfr. yudan-sha).
- **ko-daore** : lett. caduta nel vuoto. Tecnica più comunemente chiamata "tronco abbattuto" (Koshiki-no-kata).
- **Kodokan** : lett. Istituto (Scuola) per lo studio della Via. Centro del Judo a Tokyo, fondato nel 1882 dal Prof Jigoro Kano.
- **Kodokan-goshin-jutsu** : difesa personale del Kodokan.
- **kogeki** : attacco; assalto; offensiva.
- **kogeki shisei** : posizione d'attacco.
- **koho** : posteriore; il dietro (cfr. ushiro).
- **koho-ukemi – 後方受身** : caduta indietro (più cominamente detta ushiro-ukemi).
- **kojoku** : uso; impiego.
- **koka** : lett. effetto; risultato. Nel Judo: vantaggio quasi simile allo yuko equivalente a tre punti (giudizio arbitrale).
- **kokoro** : mente; mentalità; idea.
- **kokyu** : respirazione; fiato; respiro.
- **korobasu** v.: far rotolare; far ruzzolare.
- **korobi** (cfr. korobasu): rotolamento; rotolante.
- **koshi** : anca; fianco.

- **koshi-gamae** : guardia al fianco (con la pistola) (Kodokan-goshin-jutsu).
- **koshi-guruma – 腰車** : ruota sull'anca, (Nage-waza; Tachi-waza; Koshi-waza) (Go Kyo, 2 – 3 ; classificazione Kodokan, si).
- **koshi-jime** : strangolamento con l'ausilio dell'anca (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza).
- **koshiki** : forme antiche; formalità.
- **koshiki no kata** : il kata delle forme antiche.
- **koshin** : marcia; parata.
- **ko-soto-gake – 小外掛** : piccolo agganciamento esterno, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, 3 – 1 ; classificazione Kodokan, si).
- **ko-soto-gari – 小外刈** : piccola falciata esterna, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, 2 – 1 ; classificazione Kodokan, si).
- **kote** : polso; avambraccio.
- **kote** : quanti (di armatura).
- **kote-gaeshi** : rovesciamento del polso.
- **kote-hineri** : torsione del polso.
- **ko-tsuru-goshi** : piccolo sollevamento d'anca (Nage-waza; Tachi-waza; Koshi-waza).
- **ko-uchi-barai** : piccola spazzata interna (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza).
- **ko-uchi-gaeshi – 小内返** : contrattacco su ko-uchi-gari, (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **ko-uchi-gake** : piccolo agganciamento interno (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza).
- **ko-uchi-gari – 小内刈** : piccola falciata interna, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, 2 – 2 ; classificazione Kodokan, si).
- **ko-uchi-makikomi** : piccolo avvolgimento interno (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza).
- **ko-waza** : tecniche di piccola ampiezza.
- **ku** : (1) nono; (2) nove.
- **kuatsu** : cfr. katsu.
- **kubi** : collo; testa.
- **kubi-nage** : proiezione con presa al collo (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza).
- **kuchi** : (1) bocca; (2) buco.
- **Kuchiki-taoshi – 朽木倒** : caduta dell'albero tardato, bucato (morto), (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **kudaki** : cfr. kudaku.
- **kudaku** v.: fracassare; rompere.
- **ku-dan** : nono dan.
- **kujiki** (cfr. kujiku): distorsione, strappo muscolare.
- **kujiku** v.: distorcere; storcere.
- **kuki** : aria; ambiente; atmosfera.
- **kuki** : ventilato.
- **kuki-nage** : proiezione fluttuante (uki-otoshi secondo il metodo Kawaishi).
- **kumi** : presa; l'afferrare.
- **kumi kata** : modo di afferrare; presa alla casacca.



- **kumi tachi** : allenamento con la vera sciabola (insieme di kata a due mani).
- **kun** : precetto; regola.
- **kuraidori** : posizione di guardia per la lotta a terra (cfr. kyoshi-no-kamae).
- **kuriiro** : colore marrone; colore castano.
- **kuriiro-obi** : cintura marrone.
- **kuro** : (1) nero; (2) bruno; (3) scuro.
- **kuro-obi** : cintura nera.
- **kuruma** : ruota.
- **kuruma waza** : lett. tecniche a ruota. Nel Judo: tecniche con le quali chi subisce cade effettuando una ruota.
- **kuruma-daoshi** : lett. ruota lanciata. Cadere come una ruota (Koshiki-no-kata).
- **kuruma-gaeshi** : lett. ruota rovesciata. Rovesciamento a ruota (Koshiki-no-kata).
- **kuzure** (cfr. kuzureru): variante; variazione.
- **kuzure-gesa-gatame** (cfr. kuzure-kesa-gatame): variante di kesa-gatame, (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **kuzure-kami-shiho-gatame – 崩上四方固** : variante di kami-shiho-gatame, (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **kuzure-kesa-gatame – 崩袈裟固** : variante di kesa-gatame, (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **kuzureru** v.: crollare; perdere la forma; cambiare.
- **kuzure-tate-shiho-gatame** : variante di tate-shiho-gatame (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza).
- **kuzure-yoko-shiho-gatame** : variante di yoko-shiho-gatame (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza).
- **kuzushi** : squilibrio.
- **kuzusu** v.: distruggere; rompere; demolire.
- **kyo** : mutuo; reciproco.
- **kyo** : gruppo.
- **kyo** : principio.
- **kyobu** : torace; petto.
- **kyohon** : principi fondamentali.
- **kyomai** : portare serenità nell'animo (detto anche kagami-migaki).
- **kyoshi** : posizione inginocchiata con un ginocchio alzato.
- **kyoshi** : insegnante; professore.
- **kyoshi-no-kamae** : posizione inginocchiata di guardia (difensiva). Può essere “aperta” (ginocchio verso l'esterno con la gamba semidistesa) o “chiusa” (ginocchio in avanti con il piede destro vicino al ginocchio sinistro).
- **kyu** : (1) grado; (2) gruppo, (3) classe; (4) rango. Nel Judo: grado al di sotto della cintura nera.
- **kyudan** : sistema dei gradi delle cinture.
- **kyudo** : lett. la via dell'arco. Scuola di tiro con l'arco.

## L

- In giapponese non esiste la lettera L (elle) e neanche il corrispondente suono. Per trascrivere parole che la contengono viene usata la lettera R (erre).

## M

- **ma** : (1) distanza; spazio; (2) intervallo di tempo.
- **ma** : giusto; esatto; corretto.
- **ma-ai** : lett. distanza giusta. Nel Judo: distanza media fra se e l'avversario.
- **machi** : città.
- **machi-dojo** : scuola privata di Judo in città.
- **made** : aspetta! aspettate! (cfr. mate).
- **mae** : (1) di fronte; (2) davanti; (3) avanti.
- **mae-kaiten-ukemi** : caduta rotolata in avanti (cfr. mae-mawari-ukemi, zenpo-kaiten-ukemi) .
- **mae korobi** : caduta rotolata in avanti.
- **mae kuzushi** : squilibrio in avanti.
- **mae-geri** : calcio frontale (Kodokan-goshin- jutsu).
- **mae-mawari-ukemi** : caduta in avanti con rotazione (detta anche zenpo-kaiten-ukemi).
- **mae-ukemi** : caduta in avanti.
- **mageru** v.: curvare; piegare.
- **mairi** (cfr. mairu): gesto di resa (battendo almeno due volte la mano sul corpo dell'avversario o sul tatami).
- **mairu** v.: arrendersi; essere sconfitto.
- **maitta** (cfr. mairu): io sono battuto; mi arrendo.
- **make** : sconfitta; perdita.
- **maki** : rotolo.
- **makikomi** (cfr. makikomu): arrotolamento; avvolgimento.
- **makikomu** v.: avvolgere dentro; arrotolare.
- **maki-tomoe** : arrotolamento circolare.
- **makura** : cuscino; guanciale
- **makura-gesa-gaotame** : immobilizzazione trasversale a cuscino (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza).
- **mama** : stato invariato (nessun cambiamento).
- **manaka** : centro o interno dell'area di combattimento.
- **ma-sutemi-waza** : tecnica di sacrificio sul dorso. Colui che compie la tecnica (Tori) effettua una caduta diritta sul dorso.
- **mata** : interno della coscia.
- **mate** (cfr. matsu): aspetta! aspettate! (comando arbitrale) mate-jikan: fermate il tempo! (comando arbitrale desueto).
- **matsu** v.: attendere; aspettare.
- **matte** : cfr. mate.
- **ma-ukemi** : caduta indietro (sul dorso) (più generalmente detta ushiro-ukemi).
- **mawari** : (1) circonferenza; (2) giro; girata; (3) rotazione; (4) rivoluzione (cfr. Tai-sabaki).
- **mawaru** v.: girare; ruotare.
- **mawashi** : cfr. mawasu.
- **mawashi** : mantello a ruota.

- **mawasu** v.: far circolare; far girare; girare attorno.
- **meijin** : esperto; abile.
- **men** : (1) faccia; (2) testa.
- **men** : maschera da kendo.
- **menkyo** : licenza; permesso. Nel Judo: antico secondo grado (in uso prima della fondazione del Kodokan).
- **mi** : corpo; persona.
- **midori** : verde.
- **midori-obi** : cintura verde.
- **migaki** (cfr. migaku): lustratura; lucidatura.
- **migaku** v.: lustrare; lucidare; pulire.
- **migamae** : stare in guardia.
- **migamae** : (1) posizione; (2) atteggiamento.
- **migi** : destra.
- **migi-eri-dori** : presa al bavero destro (Kodokan-goshin-jutsu).
- **migi-jigo-tai** : posizione difensiva a destra.
- **migi-mae-kuzushi** : squilibrio in avanti a destra.
- **migi-shizentai** : posizione naturale a destra.
- **migi-ukemi** : caduta a destra.
- **migi-ushiro-kuzushi** : squilibrio indietro a destra.
- **migi-waza** : tecniche (eseguite) a destra.
- **migi-yoko-kuzushi** : squilibrio laterale a destra.
- **migi-yoko-ukemi** : caduta laterale a destra.
- **mi-kudaki** : fracassare il corpo (Koshiki-no-kata).
- **mizu** : acqua.
- **mizu-guruma** : lett. ruota d'acqua. Movimento che fa la ruota del mulino mossa dall'acqua (Koshiki-no-Kata).
- **mizu-iri** : tuffare nell'acqua (Koshiki-no-Kata).
- **mizu-nagare** : lett. corrente d'acqua. Corso d'acqua (Koshiki-no-Kata).
- **mo** : inoltre.
- **mo** : più; di più.
- **mo** : un altro.
- **mo** : tanto quanto.
- **mochi** : forma abbreviata di mochiage.
- **mochi** : torta di riso.
- **mochiage** (cfr. mochiageru): sollevamento.
- **mochiage-otoshi** : sollevamento con le braccia (metodo dei M° Kowaishi: tecnica non riconosciuta dal Kodokan).
- **mochiageru** v.: sollevare; sollevarsi.
- **mokuroku** : certificato; diploma. Nel Judo: antico primo grado (in uso prima della fondazione del Kodokan).
- **momo** : coscia.
- **montei** : discepolo; alunno.
- **morote** : due mani; tutte e due le mani.
- **morote tsuki** : colpire con la punta (dei bastone) con presa a due mani (Kodokan-goshin-jutsu).
- **morote-gari – 双手刈** : falciata a due mani, (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **morote-jime** : strangolamento a due mani (cfr. ryote-jime).

- **morote-seoi-nage** : proiezione al di sopra del dorso con presa a due mani (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza).
- **mo-sukoshi** : lett. un po' di più. Prolungamento.
- **mudan-sha** : non portatore di dan (allievo al di sotto della cintura nera).
- **mune** : petto; torace.
- **mune-garami** : lussazione con controllo sul petto (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza).
- **mune-gatame** : controllo sul petto (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza).
- **mune-oshi** : spinta al petto (Ju-no-kata).
- **mushin** : stato mentale di "calma attenzione" o mente vuota.
- **mutsubi** : (cfr. mutsubu).
- **mutsubi kata** : modo di annodare (la cintura).
- **mutsubu** v.: annodare; legare; allacciare.

## N

- **nagare** : (1) corrente; (2) corso d'acqua.
- **nage** (cfr. nageru): (1) lancio; (2) proiezione.
- **nagekomi** (cfr. nogekomo): proiezione (esercizio complementare all'uchi-komi).
- **nagekomo** v.: (1) buttare giù; (2) proiettare.
- **nage-no-kata** : forma delle proiezioni. Quindici proiezioni eseguite a destra e a sinistra.
- **nageru** v.: (1) lanciare; (2) scagliare; (3) proiettare.
- **nage-waza** : tecniche di proiezione.
- **naginata** : alabarda; lancia con una speciale lama da katana usata nei Dojo di Kendo.
- **nami** : (1) semplice; (2) naturale; (3) comune; ordinario.
- **nami** : frangenti; flutti; cavalloni.
- **nami chowa** : schivata in armonia con il movimento dell'attacco.
- **nami-juji-jime** – 並十字絞 : strangolamento a croce semplice (pollici all'interno dei baveri), (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **nami-sen** : combinazione naturale (tecniche nella stessa direzione).
- **naname** : obliquo; diagonale; inclinato.
- **naname-tsuki** : colpire di punta (coi pugnali) diagonalmente (Kodokan-goshin-jutsu).
- **naname-uchi** : fendere (con la mano) diagonalmente (Ju-no-kata; Kodokan-goshin-jutsu).
- **narabi** : (1) fila; riga; (2) fianco; lato.
- **narabu** : (1) stare fianco a fianco; (2) stare in fila.
- **natsu** : estate; stagione estiva.
- **natsu-geiko** : esercizio d'estate.
- **ne** : (1) terra; (2) suolo.
- **ne** (cfr. neru): coricato.
- **ne-kata** : (disteso con le) spalle a terra.
- **neru** v.: (1) sdraiarsi; (2) giacere; (3) stendersi.
- **ne-waza** : tecnica effettuata al suolo; lotta a terra.
- **ni-** (prep.): in, su, a, ecc.
- **ni** : (1) due; (2) secondo.

- **ni kyo** : secondo gruppo (Ju-no-kata).
- **ni kyu** : seconda classe; secondo grado (cintura blu).
- **nidan** : doppio; due volte (p. es.: tai-otoshi nidan tai-otoshi).
- **ni-dan** : secondo dan.
- **nidan-biki** : tirare due volte (si riferisce alla ripetizione di una tecnica non riuscita al primo tentativo).
- **nigeru** v.: (1) fuggire; scappare; (2) correre via; (3) scansare; schivare.
- **nige-waza** : tecnica di fuga (generalmente nella lotta a terra).
- **nigori** : impurità.
- **nigori** : sonorità.
- **Nihon** : Giappone (cfr. Nippon e Yamato).
- **Nippon** : Giappone (cfr. Nihon e Yamato).
- **no** (prep.): di; da; per; ecc.
- **nodo** : gola; carotide.
- **nodowa** : lett. cerchio alla gola. Nel Judo: presa alla gola fra indice e pollice.
- **nogare** (cfr. nogareru): schivata.
- **nogare kata** : metodo di schivata.
- **nogareru** v.: scansare; sottrarsi; evitare; liberarsi.
- **nukidasu** v.: tirar fuori; cavare; estrarre.
- **nukigake** (cfr. nukidasu): sfoderare la spada (Kime-no-kata).

## O

- **o** : grande; largo.
- **o-** (pref.): radice di okii (grande) che, posta davanti a nomi prettamente

giapponesi, forma l'aggettivo accrescitivo.

- **obi** : cintura del kimono.
- **obi-dori** : presa alla cintura (Ju-no-kata).
- **obi-goshi** : colpo d'anca (ancata) con presa in cintura (Nage-waza; Tachi-waza; Koshi-waza).
- **obi-jime** : strangolamento con la cintura (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza).
- **obi-otoshi – 帯落** : rovesciamento (dei corpo) con presa in cintura , (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **obi-seoi** : seoi-nage con presa alla cintura (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza).
- **o-goshi – 大腰** : lett. grante anca (ancata), (Nage-waza; Tachi-waza; Koshi-waza) (Go Kyo, 1 – 6 ; classificazione Kodokan, si).
- **o-guruma – 大車** : grande ruota, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, 4 – 6 ; classificazione Kodokan, si).
- **oikomi** : lett. ultimo scatto; ultimo passo. Nel Judo: spostamento del piede in avanti prima della rotazione.
- **oitsuki** : colpo al centro.
- **oitsuku** v.: sorprendere.
- **oitsuku** v.: colpire rapidamente.
- **oki kata** : spalle alzate (da terra).
- **okiagaru** v.: alzarsi; rizzarsi; levarsi.
- **okii** (cfr. okiagaru): alzato.
- **okii** : (1) grande; grosso; (2) esteso; vasto.



- **okuri** (cfr. okuru): (mandare) l'uno verso l'altro.
- **okuri** : a due; coppia.
- **okuri-ashi-barai** (cfr. okuri-ashi-harai): spazzata ad entrambe i piedi (l'uno verso l'altro), (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, 2 – 5 ; classificazione Kodokan, si).
- **okuri-ashi-harai – 送足払** : spazzata ad entrambe i piedi (l'uno verso l'altro), (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, 2 – 5 ; classificazione Kodokan, si).
- **okuri-eri-jime – 送襟絞** : strangolamento (da dietro) con presa ai due baveri, (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **okuru** v.: spedire; mandare.
- **omoi** : pesante.
- **omote** : faccia; superficie.
- **omote** : (1) avanti; (2) esterno.
- **omote-sankaku-jime** : controllo frontale a triangolo (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza).
- **oroshi** (cfr. orosu): far abbassare; tirare giù.
- **orosu** v.: (1) abbassare; (2) calare; (3) ammainare.
- **oru** v.: rompere; spezzare.
- **osae** (cfr. osaeru): controllo.
- **osaekomi** : immobilizzazione (col corpo) (comando arbitrale).
- **osaekomi-toketa** : immobilizzazione interrotta (comando arbitrale).
- **osaekomi-waza** : tecniche di immobilizzazione.
- **osaeru** v.: (1) fermare; trattenere; (2) controllare; (3) stringere; (4) reprimere.
- **oshi** (cfr. osu): (1) spinta; (2) respinta.
- **o-soto-gaeshi – 大外返** : contrattacco su o-soto-gari, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **o-soto-gari – 大外刈** : grande falciata esterna, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, 1 – 5 ; classificazione Kodokan, si).
- **o-soto-guruma – 大外車** : grande ruota esterna, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, 5 – 1 ; classificazione Kodokan, si).
- **o-soto-makikomi – 大外巻込** : grande avvolgimento esterno, (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **o-soto-otoshi – 大外落** : grande caduta esterna, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **osu** v.: (1) spingere; (2) pigiare; premere.
- **otagai** (cfr. tagoi): reciprocamente; a vicenda.
- **otagai-ni-rei** : lett. saluto reciproco; saluto tra gli allievi.
- **oten** : rotazione sul fianco.
- **otoshi** (cfr. otosu): caduto; far cadere.
- **otosu** v.: (1) lasciar cadere; (2) mettere giù.

- **o-tsubushi** (cfr. tsubusu): grande schiacciata.
- **o-tsuri-goshi** : grande sollevamento d'anca (Nage-waza; Tachi-waza; Koshi-waza).
- **o-uchi-barai** : grande spazzata interna (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza).
- **o-uchi-gaeshi – 大内返** : contrattacco su o-uchi-gari, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **o-uchi-gake** : grande agganciamento interno (Nage-waza; Tachi-waza; Ashiwaza).
- **o-uchi-gari – 大内刈** : grande falciata interna, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, 1 – 7 ; classificazione Kodokan, si).
- **owari** : (1) fine;(2) termine; (3) chiusura.
- **o-waza** : tecniche di grande ampiezza.
- **oyo** : (1) applicazione (2) pratica.
- **oyo-waza** : applicazioni della tecnica (di base).
- **reigi-saho** : etichetta; cortesia; buone maniere.
- **reihai suru** v.: lett. fare adorazione. Inchino.
- **reishiki** : cerimonia.
- **renraku** : connessione; collegamento; contatto; relazione.
- **renraku-waza** : combinazione di tecniche. Attacco e variazione in un'altra tecnica a causa di una difesa di Uke.
- **renshu** : esercizio; allenamento; addestramento.
- **renzoku** : (1) concatenazione; (2) successione; (3) serie; (4) continuazione.
- **renzoku-waza** : tecnica di attacco ripetuto in concatenazione successiva con altra tecnica.
- **ritsurei** : saluto in piedi (come tachi-rei).
- **rokkyu** : sesta classe; sesto grado (cintura bianca).
- **roku** : (1) sesto; (2) sei.
- **roku-dan** : sesto dan.
- **ronin** : libero guerriero samurai (definizione avente origine dall'eroico hara-kiri che 41 samurai (ribelli) ronin compirono nel 1102).
- **roppo** : le sei direzioni.
- **roppo no kuzushi** : sei direzioni fondamentali di squilibrio .
- **ryo** : entrambi; tutti e due.
- **ryo kata oshi** : spinta alle due spalle dall'alto (Ju-no-kata).
- **ryo-ashi-dori** : presa delle due gambe.
- **ryogan** : tutti e due gli occhi.

## P

- **NESSUN TERMINE TROVATO!**

## Q

- **NESSUN TERMINE TROVATO!**

## R

- **randori 乱取り** : allenamento; combattimento libero. Letteralmente controllare (Dori) il Caos (Ran)
- **rei** : saluto.
- **rei no shikata** : metodo o forma del saluto.
- **reigi** : abbreviazione di reigisaho.



**Bushido 武 Kai Academy**  
 誠名譽忠道義礼仁勇 Judo

- **ryogan-tsuki** : colpo ai due occhi (Ju-no-kata).
- **ryoku** : forza; potere.
- **ryoku-hi** : evitare l'uso della forza (Koshiki-no-kata).
- **ryote** : (1) entrambe le mani; (2) entrambe le braccia.
- **ryote dori** : presa (ai polsi) con entrambe le mani (Ju- no-kata; Kime-no-kata; Kodokan-goshin-jutsu).
- **ryote kasumi** : lett, (fare) nebbia con due mani. Nel Judo: rotazione brusca di tutte e due le mani per distrarre l'avversario (Koshikino-kata).
- **ryo-te-jime – 両手絞** : strangolamento con due mani, (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **ryu** : (1) metodo; (2) scuola; (3) moda.
- **ryu** : salice.
- **ryu-setsu** : neve sul salice (o salice sotto la neve) (Koshiki-no-kata)

## S

- **sageo** : cordone attaccato al fodero della spada.
- **saho** : buone maniere; decoro.
- **saika** : più basso; infimo.
- **saikatanden** : basso ventre.
- **saizen** : (1) migliore (2) il più vantaggioso.
- **saka** : (1) precipizio; (2) forte pendio.
- **saka-otoshi** : caduta a precipizio (Koshiki-no-kata).
- **saki** : (1) prima; antecedentemente; (2) prioritariamente.
- **saki** : punta; apice; estremità.
- **saki-no-saki** : lett. prima di prima. Nel Judo: anticipare di un passo (comportamento attivo ispirato al principio "yo").
- **sakura** : fiore di ciliegio, in Giappone è un simbolo molto importante perché rappresenta tre principi fondamentali: Yamato-damashi (l'anima dei Giappone), Yamoto-kokoro (il culto delle idee giapponesi)., Bushido (il codice d'onore dei Samurai).
- **samurai** : militare giapponese al soldo di un signorotto.
- **san** : (1) terzo; (2) tre.
- **san-dan** : terzo dan.
- **sankaku** : triangolo.
- **sankaku-gatame** : controllo (con l'uso delle gambe) a triangolo (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza).
- **sankaku-jime – 三角絞** : strangolamento a triangolo, (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **sankaku-ude-hishiji** : leva al gomito con presa a triangolo (detta anche ude-hishiji-sankaku-gatame).
- **sankyo** : terzo gruppo (Ju-no-kata).
- **san-kyu** : terza classe; terzo grado (cintura verde).
- **sasae** (cfr. sasaeru): tenuta; bloccaggio.
- **sasaeru** v.: (1) tenere; (2) sostenere; (3) bloccare; (4) trattenere.
- **sasae-tsuru-komi-ashi** : trattenuta del piede tirando e sollevando: variante di tsuru-komi-ashi (Nage-



waza; Tachi-waza; Ashi-waza; Nage-no-kata).

- **sasae-tsurikomi-ashi – 支釣込足** : bloccaggio del piede tirando e sollevando (pescando), variante di tsurikomi-ashi, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza; Nage-no-kata) (Go Kyo, 1 – 3 ; classificazione Kodokan, si).
- **sasoku** : fianco sinistro; tenere la sinistra.
- **saya** : fodero (della spada).
- **se** : schiena; dorso.
- **seifuku** : arte di rimettere a posto le articolazioni con metodo judoistico.
- **seigoo** : vigore; durezza; tenacia.
- **seiki** : energia spirituale (forma del ki).
- **seiryoku** : energia; vigore; vitalità.
- **seiryoku-saizen katsuyo – 精力最善活用** : miglior impiego dell'energia; massima efficacia nell'uso dell'energia; principio della massima efficienza nell'utilizzare la mente e il corpo. Il Judo è stato definito dal Prof. Kano ji-ta-kyo-ei e sei-ryoku-zen'yo, cioè "reciproca prosperità" ottenute attraverso "il miglior impiego dell'energia".
- **seiryoku-zen'yo ( o zenyo) – 精力善用** : forma contratta di seiryoku-saizen katsuyo, miglior impiego dell'energia; massima efficacia nell'uso dell'energia; principio della massima efficienza nell'utilizzare la mente e il corpo. Il Judo è stato definito dal Prof. Kano ji-ta-kyo-ei e sei-ryoku-zen'yo, cioè "reciproca

prosperità" ottenute attraverso "il miglior impiego dell'energia".

- **seisuru** v.: (1) controllare; (2) tenere a freno.
- **seiza** : posizione seduta (sui talloni) corretta. Posizione di meditazione simile a zazen.
- **sen** : (1) strada; (2) rotta.
- **sen** : azione; iniziativa. Nel Judo: l'iniziativa che si esprime con l'uso dei renzoku waza (tecniche concatenate) e renraku waza (tecniche successive).
- **sen** : scelta; selezione.
- **senaka** : schiena; dorso del corpo; spalla.
- **sen-no-sen** : lett. iniziativa sulla iniziativa (dell'altro). La più alta forma di iniziativa per prendere vantaggio proprio prima dell'attacco dell'avversario. Nel Judo: iniziativa che generalmente si prende nei kaeshi-waza.
- **senpai** : allievo anziano; senior.
- **senpai-ni-rei** : saluto all'allievo anziano.
- **sensei** : insegnante; maestro.
- **sensei-ni-rei** : saluto al Maestro.
- **senshu** : (1) contendente; (2) atleta; (3) campione.
- **seoi** : caricamento sul dorso, sulle spalle.
- **seoi-nage – 背負投** : proiezione caricando sul dorso (sopra la spalla), (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza; Nage-no-kata) (Go Kyo, 1 – 8 ; classificazione Kodokan, si).
- **seoi-otoshi – 背負落** : rovesciamento (caduta) sul dorso ,

(Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza)  
(Go Kyo, no;            classificazione  
Kodokan, si).

- **seou** v.: portare sul dorso; prendere sulle spalle.
- **seppuku** : metodo con il quale il guerriero compie il suicidio, comunemente chiamato hara-kiri.
- **sessoku** : contatto (fisico).
- **setsu** : neve.
- **sharin** : ruota.
- **shi** : (1) quarto; (2) quattro.
- **shiai** : (1) gara; partita; competizione; (2) combattimento reale.
- **shiai-jo** : area di combattimento.
- **shibori** (cfr. shiboru): strangolamento.
- **shiboru** v.: (1) premere; pigiare (2) strizzare; torcere.
- **shichi** : (1) settimo; (2) sette.
- **shi-chi-dan** : settimo dan.
- **shi-dan** : quarto dan (cfr. yon-dan; yo-dan).
- **shido** : massima virtù; supremazia.
- **shido** : osservazione; indicazione; avvertimento; esortazione. Nel Judo: penalità (che viene inflitta, ad esempio, per mancanza di combattività) equivalente alla perdita di tre punti (giudizio arbitrale).
- **shihan** : maestro; insegnante; maestro di Judo.
- **shihan** : modello (da imitare). Titolo attribuito esclusivamente al Maestro Jigoro Kano.
- **shihan-ni-rei** : saluto al Maestro superiore.

- **shiho** : lett. in tutte le direzioni. Nel Judo: quattro punti di appoggio nelle immobilizzazioni.
- **shiho** : (1) quattro lati; (2) quadrato.
- **shiho-gatame** : controllo con quattro punti di appoggio.
- **shiho-gatame-kei** : lett. criterio dominante sugli shiho-gatame. Posizione per mantenere gli shiho-gatame.
- **shiki** : cerimonia; funzione.
- **shiki** : stile.
- **shiki** : coraggio (forma del ki).
- **shikko** : camminata sulle ginocchia.
- **shikoro** : spallaccio.
- **shikoro-dori** : presa allo spallaccio (Koshiki-no-kata).
- **shikoro-gaeshi** : rovesciata per lo spallaccio (Koshiki-no-kata).
- **shi-kyu** : quarta classe; quarto grado (cintura arancione).
- **shima** : (1) striscia; (2) banda; raggio.
- **shima-obi** : cintura raggiata.
- **shime** (cfr. shimeru): compressione alla gola; strangolamento; soffocamento.
- **shime-garami** : lussazione in strangolamento (su attacco di shime-waza di Uke).
- **shime-waza** : tecniche di strangolamento.
- **shimoseki** : lato inferiore dell'area dei kata (di fronte al lato superiore) dove si allineano tutti i gradi inferiori.
- **shimoza** : lato dell'area dei kata alla destra di Joseki (dove si allineano gli allievi).
- **shin** : anima; spirito; mente; cuore.



- **shin-gi-tai** : spirito-mente-corpo.
- **shinken** : (1) serio; (2) reale.
- **shinken-shobu** : combattimento reale.
- **shinken-shobu no kata** : forme del combattimento reale (altro nome del Kime-no-kata).
- **shintai** : avanzamento o arretramento; movimento di spostamento.
- **shiro** : bianco.
- **shiroi** : colore bianco.
- **shiro-obi** : cintura bianca.
- **shisei** : (1) postura; (2) posizione; (3) atteggiamento.
- **shita** : (1) inferiore; ultimo; estremità; (2) limite della resistenza.
- **shitei** : rapporto fra allievo e insegnante.
- **shiten** : fulcro; punto di appoggio.
- **shizen** : natura.
- **shizen** : naturale; congenito.
- **shizen-hon-tai** : posizione naturale fondamentale.
- **shizen-tai** : posizione naturale.
- **sho** : primo.
- **shobu** : gara; gioco; competizione (combattimento ufficiale)
- **shochu** : estate; estate inoltrata.
- **shochu-geiko** : allenamento estivo.
- **sho-dan** : primo dan. Cintura nera (cfr. ichi-dan).
- **shomen** : facciata; parte frontale.
- **shomen** : parte centrale del corpo.
- **shomen-ni-rei** : lett. saluto verso la parete principale della sala (dove generalmente è affissa l'immagine di Jigoro Kano Shihan) cioè: saluto a Jigoro Kano Shihan.
- **shomen-tsuke** : contatto frontale (Kodokan-goshin-jutsu).
- **sho-to** : spada corta (cfr. wakizashi).
- **shuchu** : concentrazione.
- **sode** : manica.
- **sode** : tutti insieme.
- **sode-dori** : presa alla manica (Kime-no-kata).
- **sode-guruma-jime – 袖車絞** : strangolamento con le mani incrociate a ruota, (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **sode-tsurikomi-goshi – 袖釣込腰** : “proiezione” d'anca tirando e sollevando con una presa alla manica, (Nage-waza; Tachi-waza; Koshi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **sogo** : (1) reciproco; (2) mutuo; (3) combinato.
- **sogo-gachi** : lett. vittoria composta; combinazione di punteggi (giudizio arbitrale; p. es.: waza-ari + keikoku; vale a dire che al waza-ari concesso al vincitore, viene sommato il keikoku inflitto all'avversario).
- **sojutsu** : arte di maneggiare la lancia.
- **sokuho** : di fianco.
- **sokuho-ukemi – 側方受身** : caduta laterale sul fianco (più comunemente detta yoko-ukemi).
- **sonomama** : stare fermi; non muoversi (comando arbitrale).
- **sore made** : lett. fino ad ora. Nel Judo: terminate; tutto finito (comando arbitrale).
- **sotai** : lett. in generale. Libero.

- **sotai-renshu** : allenamento libero senza resistenza (esercizi che si eseguono in coppia).
- **soto** : (1) esterno; (2) l'esterno.
- **soto-gake** : agganciamento esterno.
- **soto-makikomi – 外巻込** : avvolgimento esterno, (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza) (Go Kyo, 4 – 7 ; classificazione Kodokan, si).
- **soto-morote** (guruma): teguruma tirato con tutte e due le mani all'esterno (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza).
- **sukashi** : schivata.
- **sukashi-nage** : proiezione (dopo aver) schivato (uchi-mata) (cfr. uchi-mata-sukashi).
- **suki ma** : distanza fra due avversari in Katame-waza.
- **sukoshi** : un poco.
- **sukoshi** : (1) pochi; (2) alcuni; qualche.
- **sukui** (cfr.sukuu): cucchiaio (movimento a .... )
- **sukui-nage – 掬投** : proiezione a cucchiaio, (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza) (Go Kyo, 4 – 4 ; classificazione Kodokan, si).
- **sukuu** v.: prendere con un cucchiaio.
- **sumi** : angolo.
- **sumi-gaeshi – 隅返** : rovesciamento nell'angolo, (Nage-waza; Sutemi-waza; Masutemi-waza; Nage-no-Kata) (Go Kyo, 4 – 1 ; classificazione Kodokan, si).
- **sumi-otoshi – 隅落** : caduta nell'angolo, (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza) (Go Kyo, 5 – 7 ; classificazione Kodokan, si).
- **sumo** : lotta di forza (sport nazionale giapponese).
- **suri age** (cfr. suru): colpire strisciando verso l'alto (alla fronte); colpo scivolato (Kime-no-kata).
- **suru** v.: scivolare.
- **suru** v.: strisciare.
- **suru** v.: fare. Aggiunto a numerosi sostantivi li trasforma in altrettante forme verbali.
- **suso** : falda; risvolto.
- **suso-jime** : strangolamento con la falda della casacca (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza).
- **suso-seoi** : seoi-nage con una presa al lembo della casacca (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza).
- **sutemi** (cfr. Suteru): (1) abbandono del corpo; (2) lasciarsi cadere; (3) sacrificio.
- **sutemi-waza** : tecnica di sacrificio: colui che esegue la tecnica (Tori) si lascia cadere a terra.
- **suteru** v.: abbandonarsi; lasciarsi andare.
- **suwari** (cfr. suwaru): (1) seduto sulle ginocchia; (2) inginocchiato.
- **suwari-seoi (suwari-seoi-nage)** : seoi-nage con le gambe inginocchiate tra quelle di Uke (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza).
- **suwari-waza** : tecniche eseguite nella posizione inginocchiata.
- **suwaru** v.: (1) sedere sulle ginocchia; (2) mettersi a sedere; (3) prendere posto.

## T

- **ta** : (1) altro; (2) un altro; (3) altrove.
- **tachi** : posizione eretta.
- **tachi** : spada lunga da cerimonia che pende dalla cintura.
- **tachi-ai** : tecniche in piedi del Kime-no-kata.
- **tachi-rei** : saluto in posizione eretta (cfr. ritsu-rei).
- **tachi-waza** : tecniche (eseguite) in posizione eretta.
- **tagai** : reciprocamente; a vicenda.
- **tai** : (1) corpo; (2) sostanza; (3) oggetto.
- **tai** : posizione di partenza nel Koshiki-no-kata.
- **taiko** : tamburo da cerimonia.
- **tai-otoshi – 体落** : caduta del corpo, (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza) (Go Kyo, 2 – 6 ; classificazione Kodokan, si).
- **tai-sabaki** : rotazione del corpo.
- **taisho** : (1) generale; capo (2) padrone.
- **taisho** : (1) contrasto; (2) confronto.
- **taiso** : esercizio fisico (ginnastica).
- **tai-za** : posizione accosciata corretta (cfr. seiza).
- **taki** : cascata; le rapide.
- **taki-otoshi** : salto della cascata (Koshiki-no-kata).
- **tama** : abbreviazione di tamara.
- **tama-guruma (tamara-guruma)** : lett. palla in cerchio. Sorta di kata-guruma eseguita in ginocchio (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza).
- **tamara** : palla; boccia.
- **tamashii** : spirito; anima.
- **tanden** : ventre; addome.
- **tandoku** : (1) solitario; (2) solo; (3) individuale.
- **tandoku-renshu** : allenamento individuale.
- **tani** : valle.
- **tani-otoshi – 谷落** : caduta nella valle, (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza) (Go Kyo, 4 – 2 ; classificazione Kodokan, si).
- **tanto** : (1) coltello a lama fissa; (2) stiletto; pugnale.
- **taore** (cfr. taoreru): caduto; andato giù.
- **taoreru** v.: cadere; andare giù.
- **taoshi** (cfr. taosu): caduta; capitolazione.
- **taosu** v.: (1) cadere; (2) capitolare; (3) morire.
- **tatami** : (1) stuoia; (2) tappeto di paglia; (3) materassina tradizionale.
- **tate** : (1) verticale; (2) longitudinale.
- **tate** : altezza.
- **tate** : in piedi.
- **tate-sankaku-gatame** : controllo longitudinale a triangolo (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza).
- **tate-shiho-gatame – 縦四方固** : controllo longitudinale con quattro punti di appoggio, (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **tawara** : (1) sacco di paglia; (2) balla di fieno.
- **tawara-gaeshi – 俵返** : lett. rovesciamento del sacco o della balla di fieno, (Nage-waza; Sutemi-waza; Masutemi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).



- **tawara-jime** : strangolamento a balla di fieno (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza).
- **te** : (1) mano; (2) braccio compresa la mano.
- **te-gatana** : lett. sciabolata con la mano (mano utilizzata come sciabola).
- **te-guruma** : ruota con la mano (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza).
- **te-hiza-sasae** : bloccaggio dei ginocchi con la mano.
- **teiko** : resistenza; opposizione.
- **tekubi** : (1) polso; (2) pugno.
- **tenbin** : bilancia.
- **tenbin-waza** : lett. tecniche a bilancia. Tecniche che consentono al corpo di dare l'impressione della bilancia.
- **tenkai** : (1) rotazione; (2) rivoluzione. Nel Judo: ruotare arretrando e allontanandosi dall'avversario.
- **te-waza** : tecniche di braccia.
- **to** : abbreviazione di toi.
- **to** : (1) spada; (2) sciabola; (3) coltello.
- **tobikomi** (cfr. tobikomu): (1) tuffo; (2) salto all'interno; balzo. Nel Judo: rotazione istantanea con saltello all'interno.
- **tobikomu** v.: (1) saltare dentro; (2) tuffarsi.
- **toi** : lontano; distante; remoto.
- **tokeru** v.: (1) sciogliere; (2) allentare; (3) slacciare.
- **toketa** (cfr. tokeru): (1) sciolto; (2) allentato. Nel Judo: comando arbitrale per indicare che uno dei contendenti ha interrotto il controllo che stava effettuando.
- **tokui** : (1) speciale; (2) proprio; (3) favorito.
- **tokui-waza** : (1) tecnica speciale; (2) tecnica favorita.
- **to-ma** : lunga (lontana) distanza.
- **tomoe** : (1) arco; (2) virgola; (3) vortice.
- **tomoe-jime** : strangolamento ad arco (tecnica non riconosciuta dal Kodokan: Metodo del M° Kawaishi).
- **tomoe-nage – 巴投** : proiezione ad arco, (Nage-waza; Sutemi-waza; Masutemi-waza) (Go Kyo, 3 – 7 ; classificazione Kodokan, si).
- **tonbogaeri** : salto mortale.
- **tori** (cfr. toru): colui che afferra. Nel Judo: colui che compie l'azione; il partner attivo nella dimostrazione delle tecniche.
- **tori** (cfr. toru): presa.
- **torite** : antica forma di jujitsu.
- **toru** v.: (1) prendere; (2) acchiappare; afferrare.
- **toshu** : (1) a mano nuda; (2) a mani vuote.
- **toshu-no-bu** : combattimento eseguito a mani vuote (senza armi).
- **tsuba** : lett. guardia della spada (parte concava posta al termine dall'impugnatura); elsa.
- **tsubame** : rondine.
- **tsubame-gaeshi – 燕返** : rovesciamento a rondine (controtecnica del de-ashi-barai), (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).

- **tsubusu** v.: (1) schiacciare; (2) fracassare; (3) spezzare.
- **tsuchifumazu** : arco plantare.
- **tsugi** (cfr. tsugu): (1) l'uno dopo l'altro; (2) in successione.
- **tsugi-ashi** : modo di camminare con il quale un piede segue l'altro senza mai superarlo.
- **tsugu** v.: (1) succedersi; (2) seguire in ordine.
- **tsukene** : inguine.
- **tsuki** : colpo; colpo con il pugno.
- **tsuki-age** : colpo di pugno verso l'alto (al viso); pugno montante (Ju-no-Kata; Kime-no-kata).
- **tsukidashi** (cfr. tsukidasu): lett. trafiggere (con la mano). Azione come per trafiggere: la mano rappresenta la Katana (Ju-no-Kata).
- **tsukidasu** v.: (1) trafiggere; trapassare; (2) penetrare.
- **tsuki-waza** : tecnica dei colpi (col pugno).
- **tsukkakaru** v.: (1) battere; (2) sbattere contro; (3) attaccare; (4) colpire.
- **tsukkake** (cfr. tsukkakaru): colpo diretto (allo stomaco o al viso) (Kime-no-Kata; Kodokan-goshin-jutsu).
- **tsukkomi** (cfr. tsukkomu): colpire di punta (con il coltello); colpire trafiggendo (Kime-no-Kata).
- **tsukkomi-jime – 突込絞** : strangolamento “a nodo scorsoio” (movimento di spinta sulla trachea), (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **tsukkomu** v.: (1) spingersi a forza; (2) penetrare.
- **tsuku** v.: (1) premere; spingere; (2) conficcare; (3) pungere; (4) bucare.
- **tsukuri** (cfr. tsukuru): costruzione dei movimenti preparatori tesi a squilibrare l'avversario.
- **tsukuru** v.: fare; creare; preparare.
- **tsumasaki** : estremità delle dita dei piedi.
- **tsumazukase** (cfr. tsumazuku): inciampo; intoppo; impedimento.
- **tsumazukase-waza** : tecniche con le quali il corpo di Uke inciampa nel piede o nella gamba di Tori.
- **tsumazuku** v.: inciampare.
- **tsume** (cfr. tsumeru): (1) accorciato; abbreviato; (2) serrato.
- **tsumeru** v.: (1) accorciare; abbreviare; (2) serrare le fila; (3) sedersi più vicino.
- **tsuri** v.: pescare (nel senso di sollevare: tirare su come fa il pescatore con la canna).
- **tsuri-age** : colpo al mento dal basso verso l'alto (Kime-no-kata).
- **tsuriageru** v.: (1) alzare; sollevare; (2) appendere; sospendere.
- **tsuri-goshi – 釣腰** : “proiezione” d'anca sollevando, (Nage-waza; Tachi-waza; Koshi-waza) (Go Kyo, 3 – 2 ; classificazione Kodokan, si).
- **tsurikomi** : (1) tirare verso l'interno; (2) pescare; (3) tirare sollevando (movimento per condurre in sollevamento).
- **tsurikomi-ashi** : tirare sollevando (entrando sotto) con la gamba



(Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza).

- **tsurikomi-goshi – 釣込腰** :  
“proiezione” d'anca tirando e sollevando, (Nage-waza; Tachi-waza; Koshi-waza; Nage-no-Kata) (Go Kyo, 2 – 4 ; classificazione Kodokan, si).
- **tsurite** : sollevamento (pescando con la mano).
- **tsuyoi** : forte; potente; possente; robusto.
- **tsuzuki** : (1) successione; (2) continuazione.
- **tsuzuki-ashi** : un piede dopo l'altro; andatura normale (cfr. ayumi-ashi).

## U

- **uchi** : interno; l'interno.
- **uchi-ashi-sasae** : bloccaggio del piede all'interno delle gambe (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza).
- **uchi-komi** : lett. entrare dentro. Nel Judo: allenamento con avversario statico ma presente. Esercizio ripetitivo per provare le tecniche precedenti la proiezione.
- **uchi-kudaki** (cfr. uchi-kudaku): Nel Judo: fracassare con un colpo (Koshiki-no-Kata).
- **uchi-kudoku** v.: rompere; fracassare; colpire violentemente.
- **uchi-makikomi – 内巻込** : avvolgimento interno, (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **uchi-mata – 内股** : falciata colpendo l'interno della coscia, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, 2 – 8 ; classificazione Kodokan, si).
- **uchi-mata-gaeshi – 内股返** : contrattacco su uchi-mata, (Nage-waza; Tachi-waza; Ashi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **uchi-mata-makikomi – 内股巻込** : avvolgimento con falciata colpendo l'interno della coscia, (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **uchi-mata-sukashi – 内股すかし** : schivata (difesa e contrattacco) su uchi-mata, (cfr. sukashi-nage), (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).
- **uchi-oroshi** : fendente con un colpo (di pugno) (Ju-no-kata).
- **ude** : braccio; avambraccio.
- **ude-gaeshi** : rovesciamento (con presa) al braccio.
- **ude-garami – 腕緘** : torsione del braccio, (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza; Katame-no-Kata) (classificazione Kodokan, si).
- **ude-garami-henka-waza** : tecnica di torsione del braccio con presa contraria (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza).
- **ude-hishigi** : lussazione del gomito.
- **ude-hishigi-ashi-gatame – 腕挫脚固** : lussazione (leva) del gomito con controllo (del braccio) mediante la gamba, (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza) (classificazione Kodokan, si).

- **ude-hishigi-hara-gatame – 腕挫腹固** : lussazione (leva) del gomito con controllo (del braccio) mediante l'addome, (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **ude-hishigi-henka-waza** : tecnica di lussazione del gomito (braccio teso) con presa contraria: variante di ude-garami-henka-waza (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza).
- **ude-hishigi-hiza-gatame – 腕挫膝固** : lussazione (leva) del gomito con controllo (del braccio) mediante il ginocchio, (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza; Katame-no-kata) (classificazione Kodokan, si).
- **ude-hishigi-juji-gatame – 腕挫十字固** : lussazione (leva) del gomito con controllo (del braccio) a croce, (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza; Katame-no-kata) (classificazione Kodokan, si).
- **Ude-hishigi-sankaku-gatame – 腕挫三角固** : lussazione (leva) del gomito con controllo (del braccio) a triangolo, (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **Ude-hishigi-te-gatame – 腕挫手固** : lussazione (leva) del gomito con controllo (del braccio) con le mani, (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **ude-hishigi-ude-gatame – 腕挫腕固** : lussazione (leva) del gomito con controllo (del braccio) mediante il braccio, (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza; Katame-no-kata) (classificazione Kodokan, si).
- **ude-hishigi-waki-gatame – 腕挫腋固** : lussazione (leva) del gomito con controllo (del braccio) mediante l'ascella, (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza) (classificazione Kodokan, si).
- **ude-kujiki-juji-gatame** : cfr. ude-hishigi-juji-gatame.
- **ue** : su; sopra; al di sopra; la parte superiore.
- **uke** (cfr. ukeru): colui che “riceve”, subisce (attivamente) l'azione (la tecnica) o che si difende; il partner che subisce o che cade (ukemi) nella dimostrazione delle tecniche.
- **ukemi – 受身** : caduta, cadute.
- **ukemi-waza – 受身技** : tecnica delle cadute.
- **ukeru** v.: (1) prendere; afferrare; (2) ricevere; (3) subire; (4) essere attaccato.
- **uki** (cfr. uku): (1) fluttuante; ondeggiante; (2) galleggiante.
- **uki-gatame** : immobilizzazione fluttuante con il ginocchio, detta anche hiza-gatame (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza).
- **uki-goshi – 浮腰** : anca fluttuante, (Nage-waza; Tachi-waza; Koshi-waza; Nage-no-kata: a differenza di tutte le altre tecniche di questo kata, uki-goshi si esegue prima a sinistra e poi a destra) (Go Kyo, 1 – 4; classificazione Kodokan, si).
- **uki-otoshi – 浮落** : caduta (rovesciamento, proiezione) fluttuante, chiamata anche

- proiezione a colpo di vento, (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza; Nage-no-Kata) (Go Kyo, 4 – 8 ; classificazione Kodokan, si).
- **uki-waza – 浮技** : tecnica fluttuante, (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza; Nage-no-kata) (Go Kyo, 5 – 2 ; classificazione Kodokan, si).
  - **uku** v.: (1) fluttuare; galleggiare; (2) ondeggiare.
  - **un'yo** : (1) applicazione; (2) uso; impiego.
  - **undo** : esercizio (fisico); moto; sport.
  - **ura** : (1) dietro; (2) il dietro; (3) opposto; inverso.
  - **ura** : (1) la pianta dei piede; (2) la suola della scarpa.
  - **ura-gatame** : immobilizzazione al contrario (con le braccia) (cfr. ura-shiho-gatame).
  - **ura-katsu** : lett. tecnica di rianimazione inversa. Tecnica di rianimazione con il paziente in posizione prona anziché supina.
  - **uraken** : dorso del pugno chiuso.
  - **ura-nage – 裏投** : proiezione all'indietro (al rovescio), (Nage-waza; Sutemi-waza; Masutemi-waza; Nage-no-kata) (Go Kyo, 5 – 6 ; classificazione Kodokan, si).
  - **ura-sankaku-jime** : strangolamento a triangolo a rovescio (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza).
  - **ura-shiho-gatame** : controllo dei quattro punti da dietro (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza).
  - **ura-waza** : tecniche all'indietro.
  - **ushiro** : (1) dietro; (2) inverso.
  - **ushiro dori** : presa da dietro; presa alle spalle (Kime-no-kata).
  - **ushiro-eri-dori** : presa al bavero da dietro (Kodokan-goshin jutsu).
  - **ushiro-gesa-gatame** : kesa-qatame con controllo da dietro (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza).
  - **ushiro-goshi – 後腰** : “proiezione” d'anca indietro , (Nage-waza; Tachi-waza; Koshi-waza) (Go Kyo, 5 – 5 ; classificazione Kodokan, si).
  - **ushiro-jime** : strangolamento da dietro (Kodokan-goshin-jutsu).
  - **ushiro-kuzushi** : squilibrio indietro.
  - **ushiro-ukemi – 後ろ受身** : caduta indietro.
  - **uta** : poema cortissimo (31 sillabe).
  - **utsuri** : attorno.
  - **utsuri** (cfr. utsuru): cambiamento, spostamento.
  - **utsuri-goshi – 移腰** : lett. anca spostata, “proiezione” d'anca in contrattacco, trasferimento sull'altra anca (Nage-waza; Tachi-waza; Koshi-waza) (Go Kyo, 4 – 5 ; classificazione Kodokan, si).
  - **utsuru** v.: (1) cambiare; (2) spostare; (3) muoversi; (4) trasferire.
  - **uwagi** : (1) veste; (2) giacca.
  - **uzumaki** : atteggiamento arbitrale (mulinello con le mani) per richiamare l'attenzione di uno dei combattenti (o di entrambi) e della giuria sulla mancata combattività.
  - **uzumaki** : mulinello, vortice.

## V

- In giapponese non esiste la lettera V (vu) e neanche il corrispondente suono. Per trascrivere parole che la



contengono viene occasionalmente usata la lettera U.

## W

- **wakare** : (1) separazione; (2) distacco.
- **waki** : ascella.
- **waki-gatame** : controllo del braccio sotto l'ascella (Kansetsu-waza).
- **wakizashi** : lett. spada compagna. Arma da difesa e non da guerra, simile ad una piccola katana.
- **waza** : (1) tecnica; (2) arte; (3) azione.
- **waza-ari** : Nel Judo: punteggio equivalente a 7 punti (giudizio arbitrale).
- **waza-ari awasete ippon** : (somma di waza-ari) waza-ari. + waza-ari = ippon.
- **waza-ari-ni-chikai-waza** : tecnica quasi da waza-ari (giudizio arbitrale cfr. yuko).

## X

- **NESSUN TERMINE TROVATO!**

## Y

- **yaburi** (cfr. yaburu): (1) distruzione; (2) sconfitta.
- **yaburu** v.: (1) distruggere; (2) sconfiggere.
- **yaburu** v.: (1) lacerare; (2) squarciare; (3) rompere.
- **yakusoku** : opportunità.
- **yakusoku-geiko** : allenamento all'opportunità.
- **yama** : montagna.
- **yama-arashi** – 山嵐 : tempesta di (sulla) montagna, (Nage-waza; Tachi-waza; Te-waza) (Go Kyo, no; classificazione Kodokan, si).

- **Yamato** : Giappone (cfr. Nippon e Nihon).
- **Yamato-damashii** : l'anima del Giappone.
- **Yamato-kokoro** : il culto delle idee giapponesi.
- **yari** : lancia a picca con un corto troncone di lama perpendicolare a doppio taglio.
- **yari-jutsu** : tecnica dell'uso della yari.
- **yawara** (cfr. jawarageru): (1) cedimento (2) rabbonimento; (3) l'assecondare.
- **yawara** : ideogramma cinese dal quale derivano Judo e Juiitsu.
- **yawara-bogyo no gaeshi** : contrattacco successivo alla difesa yawara.
- **yawarageru** v.: (1) assecondare; (2) rabbonire; calmare.
- **yo** : Nel Judo: principio attivo che comprende sen e hyoshi.
- **yo-** (pref.): (cfr. yon) quarto (forma aggettivale della serie dei numeri di origine cinese che si usa nelle parole composte).
- **yo-dan** : quarto dan.
- **yoho** : metodo; modo di impiego; uso.
- **yoko** : (1) laterale; (2) orizzontale.
- **yoko** : lato; fianco.
- **yoko-gake** – 横掛 : agganciamento laterale, (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza; Nage-no-kata) (Go Kyo, 5 – 8 ; classificazione Kodokan, si).
- **yoko-geri** : calcio laterale (Kodokan-goshin-jutsu).



- **yoko-guruma – 横車** : ruota sul fianco, (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza; Nage-no-kata) (Go Kyo, 5 – 4 ; classificazione Kodokan, si).
- **yoko-hiza-gatame** : lussazione laterale per mezzo dei ginocchio.
- **yoko-juji-jime** : strangolamento laterale a croce (Ne-waza, Katame-waza; Shime-waza).
- **yokomen** : lato dei corpo.
- **yoko-otoshi – 横落** : rovesciamento laterale, (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza) (Go Kyo, 3 – 3 ; classificazione Kodokan, si).
- **yoko-sankaku-jime** : strangolamento laterale a triangolo (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza).
- **yoko-sen** : combinazioni sullo stesso lato.
- **yoko-shiho-gatame – 横四方固** : controllo laterale con quattro punti d'appoggio , (Ne-waza, Katame-waza; Osaekomi-waza; Katame-no-kata) (classificazione Kodokan, si).
- **yoko-sutemi-waza** : Nel Judo: tecnica di sacrificio con la caduta laterale di Tori.
- **yoko-tomoe** : arco laterale.
- **yoko-tomoe-naghe** : proiezione ad arco laterale, (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza).
- **yoko-tsuki** : colpire di fianco (con il coltello) (Kime-no-kata).
- **yoko-uchi** : (colpire) lateralmente verso l'interno (alla tempia); colpo laterale (Kime-no-kata).
- **yoko-ude-hishigi** : lussazione laterale dei braccio (Ne-waza, Katame-waza; Kansetsu-waza).
- **yoko-ukemi – 横受身** : caduta laterale sul fianco .
- **yoko-wakare – 横分** : separazione laterale (sul fianco), (Nage-waza; Sutemi-waza; Yokosutemi-waza) (Go Kyo, 5 – 3 ; classificazione Kodokan, si).
- **yon** : quattro (serie numerica di origine cinese).
- **yon-dan** : quarto dan.
- **yoroi** : armatura.
- **yoroi-gumi-uchi** : combattimento con l'armatura.
- **yoryo** : il punto essenziale di una tecnica.
- **yoshi** : interiezione con la quale si esorta, si persuade, si decide. Nel judo: comando arbitrale, dato dopo sonomama per far riprendere il combattimento.
- **yoten** : punto chiave.
- **yotsu** v.: lottare; affrontare.
- **yowai** : debole; fragile.
- **yubi** : dito.
- **yudachi** : uragano d'estate (Koshiki-no-kata).
- **yuki** : valore (forma dei ki).
- **yuki** : neve.
- **yuki-ore** : lett. rotto dalla neve; ramo spezzato dalla neve (Koshiki-no-kata).
- **yuko** : valido; efficace. Nel Judo: punteggio, quasi waza-ari, equivalente a cinque punti (giudizio arbitrale).
- **yume** : sogno.



- **yume-no-uchi** : nel sogno (koshiki-no-kata).
- **yundan-shsa** : insignito di cintura nera; portatore di dan.
- **yusen** : (1) superiorità; (2) precedenza; (3) priorità.
- **yusen-gachi** : vittoria per superiorità.
- **yu-wa** : amicizia.

## Z

- **za** : (1) posizione seduta; (2) mettersi a sedere.
- **za-rei** : tradizionale saluto in ginocchio. Secondo la tradizione, la cerimonia dei saluto si divide in: Shomen-ni-rei; Sensei-ni-rei; Otagai-ni-rei.
- **zazen** : inginocchiarsi in meditazione. Posizione di concentrazione mentale.
- **zazen-tai** : posizione inginocchiata; posizione di riposo e di rilassamento.
- **zen** : (1) meditazione; (2) scuola di buddismo giapponese e buddismo coreano.
- **zengo** : avanti e dietro; fronte e retro.
- **zenpo** : davanti a ... ; di fronte a...
- **zenpo-kaiten-ukemi** : caduta rotolata in avanti (detta anche mae-mawari-ukemi) .
- **zenshin** : (1) avanzare; (2) andare avanti; (3) progredire; (4) dedicarsi anima e corpo. Nel Judo: attimo (stato) di attenzione, la mente non deve fissarsi su nulla.
- **zenshin** : (1) corpo intero; (2) tutto il corpo.
- **zenshin-kotai** : avanzamento e indietreggiamento.
- **zoori** : sandali.
- **zubon** : pantaloni.

## LINK UTILI

- <http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/list/#a1-8>
- [https://www.youtube.com/watch?v=GxcFx8LZRk&list=PLtz539PTepc16H2iu5F3Q3D7\\_He1EYIIQ&index=1&ab\\_channel=KODOKAN](https://www.youtube.com/watch?v=GxcFx8LZRk&list=PLtz539PTepc16H2iu5F3Q3D7_He1EYIIQ&index=1&ab_channel=KODOKAN)
- <https://www.infojudo.com/>
- <https://www.uisp.it/dicorientali/pagina/settore-judo-responsabile-claudio-bufalini>
- <https://www.fijlkam.it/>
- <https://www.eju.net/>
- <https://www.ijf.org/>
- <https://www.youtube.com/channel/UCclyR8y0cQc1yxB3CD-mg0Q/videos> (tecniche riviste dal Kodokan Judo Milano)
- <https://www.youtube.com/c/AlfredoVismaramyjudoisyourjudo/videos> (My Judo is Your di Alfredo Vismara 9° dan )
- <https://www.youtube.com/c/JapaneseJudo日本柔道/videos>
- <http://kodokanjudoinstitut.org/en/waza/forms/textbook/>