



Programma per Esame Cintura GIALLA

Sommario

STORIA DEL JUDO	2
IL JUDO IN ITALIA.....	2
PRINCIPIO DEL JUDO.....	2
LA LEGGENDA SULLE ORIGINI DEL JU-JUTSU	2
LESSICO	3
TECNICHE	4

ATLETA:



Programma per Esame Cintura GIALLA

STORIA DEL JUDO

SHI-HAN **Jigoro Kano** creatore del metodo Judo nacque il 28 ottobre 1860 a Mikage in un piccolo villaggio della prefettura di Tokyo. A 22 anni incominciò il suo insegnamento con un fedelissimo servitore in un piccolo tempio buddista di Eisho-Ji che fu la prima sede del KODOKAN. Moriva all'età di 79 anni sul piroscalo Hikawa-Moru il 5 maggio 1938.

IL JUDO IN ITALIA

Il pioniere del judo in Italia fu il M° Carlo Oletti che inizia la pratica del judo nel dicembre del 1905, a bordo della nave da guerra "Vesuvio", ancorata a Shangai sotto la guida del M° MATSUMA, sottoufficiale della Marina Imperiale Giapponese.

Dopo il rimpatrio rimase inattivo fino al 1921, quando fu chiamato dalle autorità governative per insegnare Judo presso l'Accademia di Educazione Fisica della Farnesina di Roma fino al 1930.

Nel 1924 promosse la costituzione della prima Federazione Italiana di Ju-Jutsu e Judo creando sezioni in molti centri civili e militari.

PRINCIPIO DEL JUDO

JU = principio della flessibilità

DO = via (il mezzo)

LA LEGGENDA SULLE ORIGINI DEL JU-JUTSU

Esisteva un tempo, molti secoli fa, un medico di nome Shirobei Akiyama. Egli aveva studiato le tecniche di combattimento del suo tempo, comprese altre tecniche che imparò durante i suoi viaggi in Cina compiuti per studiare la medicina tradizionale e i metodi di rianimazione, senza però ottenere il risultato sperato. Contrariato dal suo insuccesso, per cento giorni si ritirò in meditazione nel tempio di Daifazu a pregare il dio Tayunin affinché potesse migliorare.

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.



Programma per Esame Cintura GIALLA

LESSICO

Saluto (REI)	
Saluto in Piedi	Saluto in Ginocchio
Ritzu-Rei	Za-Rei

Posizioni (SHISEI)			
Fondamentale		Difensiva	
Shizen-Hon-tai		Jigo-Hon-tai	
Destra	Sinistra	Destra	Sinistra
Migi	Hidari	Migi	Hidari
Shizen	Shizen	Jigo	Jigo
Tai	Tai	Tai	Tai

Prese (KUMI-KATA)	
Fondamentale	Variante
Hon-Kumi-Kata	Kuzure-Kumi-Kata

Spostamenti (SHINTAI)		
Passo normale	Piede scaccia Piede	Circolare
Ayumi-Ashi	Tsugi-Ashi	Tai-Sabaki

Le 3 fasi necessarie per l'esecuzione di una tecnica		
Squilibrio	Contatto	Proiezione
Kuzushi	Tsukuri	Kake

Cadute (UKEMI)					
Laterale		Indietro	Avanti	Avanti con rotolamento	
Destra	Sinistra			Destra	Sinistra
Migi	Hidari	Ushiro Ukemi	Mae Ukemi	Migi	Hidari
Yoko	Yoko			Mae	Mae
Ukemi	Ukemi			Zenpo	Zenpo
				Kaiten Ukemi	Kaiten Ukemi

Sensei	Maestro
Shi-Han	Maestro da imitare

Judogi	Abito del judo
Obi	Cinta



Programma per Esame Cintura GIALLA

Tori	Colui che attacca
Uke	Colui che riceve

Eri	Baveri del Judogi
Dojo	Palestra
Tatami	Stuoia o materassina

TECNICHE

Nage-Waza (Tecniche di lancio)	
Ippon-seoi-nage	<i>Proiezione di spalla su un punto</i>
O-Goshi	<i>Grande colpo d'anca</i>
O-Soto-Gari	<i>Grande falciata esterna</i>

Katame-Waza (Tecniche di controllo)	
Hon-Gesa-Gatame	<i>Immobilizzazione fondamentale a fascia</i>
Yoko-Shio-Gatame	<i>Immobilizzazione laterale su 4 punti</i>
Kami-Shio-Gatame	<i>Immobilizzazione su 4 punti con posizione al di sopra (della testa)</i>