



# 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
<b>Ritzu-Rei</b>	<b>Za-Rei</b>

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

Prese (KUMI-KATA)	
Fondamentale	Variante
<b>Hon-Kumi-Kata</b>	<b>Kuzure-Kumi-Kata</b>

Spostamenti (SHINTAI)		
Passo normale	Piede scaccia Piede	Circolare
<b>Ayumi-Ashi</b>	<b>Tsugi-Ashi</b>	<b>Tai-Sabaki</b>

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

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

<b>Sensei</b>	Maestro
<b>Shi-Han</b>	Maestro da imitare

<b>Judogi</b>	Abito del judo
<b>Obi</b>	Cinta



## Programma per Esame Cintura GIALLA

<b>Tori</b>	Colui che attacca
<b>Uke</b>	Colui che riceve

<b>Eri</b>	Baveri del Judogi
<b>Dojo</b>	Palestra
<b>Tatami</b>	Stuoia o materassina

### TECNICHE

<b>Nage-Waza</b> (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>

<b>Katame-Waza</b> (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>