



Programma per Esame Cintura VERDE

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	5

ATLETA:



Programma per Esame Cintura VERDE

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 piroscampo 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 Shanghai sotto la guida del M° MATSUMA, sottufficiale 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 VERDE

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
Direzioni degli squilibri (totale 8 fondamentali)		



Programma per Esame Cintura VERDE

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

Sensei	Maestro
Shi-Han	Maestro da imitare
Tori	Colui che attacca
Uke	Colui che riceve

Judogi	Abito del judo
Obi	Cinta
Eri	Baveri del Judogi
Dojo	Palestra
Tatami	Stuoia o materassina

Taiso	Ginnastica
Keiko	Allenamento
Butsukari (Kake-Ai)	Tecnica a piacere
Michiaku	Contatto

Randori	Esercizio Libero
Shiai	Combattimento
Tanden	Energia addominale

Esercizio convenuto (Yakosoku-Geiko)	
Successione Tecniche	Ripetizione Movimenti
Kakari-Geiko	Uchi-Komi

GRADI DELLE CINTURE

6° KYU Cintura Bianca	Dal 1° DAN al 5 DAN Cintura Nera
5° KYU Cintura Gialla	Dal 6° DAN al 8° DAN Cintura Bianca e Rossa
4° KYU Cintura Arancione	Dal 9° DAN al 11° DAN Cintura Rossa
3° KYU Cintura Verde	12° DAN Cintura Bianca doppia con filamenti dorati
2° KYU Cintura Blu	
1° KYU Cintura Marrone	



Programma per Esame Cintura VERDE

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>
De-ashi-barai	<i>Spazzata del piede che avanza</i>
O-Uchi-Gari	<i>Grande falciata interna</i>
Ko-Uchi-Gari	<i>Piccola falciata interna</i>
Hiza-Guruma	<i>Ruota sul ginocchio</i>
Ko-soto-gari	<i>Piccola falciata esterna</i>
Uki-Goshi	<i>Anca fluttuante</i>
Tsuri-Goshi	<i>Anca sollevata (pescata)</i>
Tai Otoshi	<i>"Caduta del corpo" (ostacolo di gamba in avanti)</i>
Sasae-TsuriKomi Ashi	<i>Trattenuta del piede tirando e sollevando</i>
Tsurikomi Goshi	<i>Tirare sollevando (entrando sotto) con l'anca</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>
Ushiro-Gesa-Gatame	<i>Immobilizzazione a fascia da dietro</i>
Tate-Shio-Gatame	<i>Immobilizzazione longitudinale su 4 punti</i>
Kuzure (variante) <i>Le varianti delle tecniche di immobilizzazioni sopra indicate</i>	