

**COMITATO REGIONALE VENETO JUDO**

## **CORSO REGIONALE PER ASPIRANTI ALLENATORI DI JUDO**

### **IL DOJO**

Kamiza-Shimoza-Joseki-Shimoseki

### **IL SALUTO – ( REI ).**

E' la forma tradizionale giapponese di cortesia e di rispetto.

Nell' ambito del Judo e delle arti marziali, esso ha il valore di un' affermazione dei massimi principi e richiama l' attenzione dei praticanti sulle regole e sullo spirito del combattimento.

Il saluto si può eseguire in due modi diversi:

- a) dalla posizione eretta e viene chiamato **RITSU REI o TACHI REI**;
- b) dalla posizione seduta e viene chiamato **ZA REI**.

**Saluti complementari più importanti:** 1)verso **KAMIZA** “shomen ni rei” 2)verso il Maestro “sensei ni rei” 3) l'un l'altro “otagai ni rei”

### **LE POSIZIONI – ( SHISEI ).**

Il termine Shisei indica globalmente le posizioni che si assumono nelle fasi che precedono l' esecuzione delle tecniche in piedi.

Esse sono:	<b>SHIZEN HON</b>	<b>TAI</b>	posizione naturale fondamentale
	<b>MIGI SHIZEN</b>	<b>TAI</b>	posizione naturale a destra
	<b>HIDARI SHIZEN</b>	<b>TAI</b>	posizione naturale a sinistra
	<b>JIGO HON</b>	<b>TAI</b>	posizione fondamentale difensiva
	<b>MIGI JIGO</b>	<b>TAI</b>	posizione difensiva a destra
	<b>HIDARI JIGO</b>	<b>TAI</b>	posizione difensiva a sinistra.

### **LE PRESE – ( KUMI KATA ).**

Il termine Kumi Kata significa letteralmente modo di esecuzione della presa.

La presa può essere eseguita a destra e prende il nome di **MIGI KUMI KATA**, oppure a sinistra e prende il nome di **HIDARI KUMI KATA**. Si può eseguire dalla posizione naturale (**shizen hon tai**) e dalla posizione difensiva (**jigo hon tai**).

### **GLI SPOSTAMENTI – ( SHIN TAI ).**

Con il termine Shin Tai si intendono tutti gli spostamenti che si eseguono con il proprio corpo al fine di provocare lo squilibrio dell' avversario e la ricerca dell' opportunità, creando così le condizioni indispensabili per l' esecuzione di una tecnica o la difesa da un attacco.

Essi sono:	<b>AYUMI ASHI</b>	camminata normale
	<b>TSUGI ASHI</b>	pie' scaccia pie'

Tra questi rientrano anche i **posizionamenti del corpo che vengono definiti con il termine di “TAI SABAKI”**. Mae Sabaki Ushiro Sabaki, Mae Mawari Sabaki, Ushiro Mawari Sabaki

Il modo corretto di eseguire tutti questi spostamenti e posizionamenti va effettuato strisciando l' avampiede sul Tatami e viene denominato **TSURI ASHI**.

### **LE DIREZIONI FONDAMENTALI DEGLI SQUILIBRI – ( HAPPO NO KUZUSHI ).**

Kuzushi significa letteralmente “perdita di equilibrio”. Le direzioni fondamentali degli squilibri sono otto:

- **AVANTI** - esempio **O GOSHI**
- **INDIETRO** - “ **MOROTE GARI**

• AVANTI A DESTRA	- “	TAI OTOSHI
• AVANTI A SINISTRA	- “	HARAI GOSHI
• INDIETRO A DESTRA	- “	KO SOTO GARI
• INDIETRO A SINISTRA	- “	O SOTO GARI
• LATERALE A DESTRA	- “	YOKO OTOSHI
• LATERALE A SINISTRA	- “	OKURI ASHI BARAI

## LE CADUTE – ( UKEMI ).

La traduzione letterale di Ukemi è “ ricevere il corpo ”.

Per estensione quindi, proteggere il corpo nell’ impatto con il suolo. Esse sono così suddivise:

- USHIRO	UKEMI- CADUTA VERSO L’ INDIETRO
- YOKO	UKEMI- CADUTA LATERALE A DESTRA E A SINISTRA
- MAE	UKEMI- CADUTA VERSO L’ AVANTI – FRONTALE
- MAE MAWARI	UKEMI- CADUTA VERSO L’ AVANTI CON ROTOLAMENTO

## JUDO NO WAZA – (LE TECNICHE DI JUDO)- SUDDIVISIONE DEL METODO.

Il Judo si suddivide in tre grandi gruppi:

- NAGE WAZA** - Tecniche di proiezione
- KATAME WAZA** - Tecniche di controllo
- ATE WAZA** - Tecniche per colpire ( non usate nel Judo sportivo ).

a) Il **NAGE WAZA** si divide in due gruppi: **TACHI WAZA** e **SUTEMI WAZA**.

- **TACHI WAZA** sono le tecniche di proiezione che Tori esegue rimanendo in piedi e si dividono in tre gruppi:

- 1° TE WAZA (16)** - Tecniche eseguite con l’ uso prevalente delle braccia e delle mani.
- 2° KOSHI WAZA(10)** - Tecniche eseguite con l’ uso prevalente delle anche o dell’ addome.
- 3° ASHI WAZA(21)** - Tecniche eseguite con l’ uso prevalente delle gambe o dei piedi e che possono svolgere le seguenti azioni: **spazzare, falciare, colpire, trattene, agganciare.**

- **SUTEMI WAZA** vengono definite tecniche di sacrificio in quanto Tori esegue andando volontariamente al suolo sfruttando la perdita del proprio equilibrio. Esse si dividono in due gruppi:

- 1° MA SUTEMI WAZA (5)** - Tecniche di sacrificio sul dorso ( esempio: Tomoe Nage ).
  - 2° YOKO SUTEMI WAZA (16)** - Tecniche di sacrificio sul fianco ( esempio : Tani otoshi ).
- A questo gruppo appartengono anche i **MAKI KOMI WAZA**.

Le tecniche di proiezione sono composte da tre fasi: **KUZUSHI ( squilibrio)**

**TSUKURI ( Preparazione-adattamento)**  
**KAKE ( Conclusione-proiezione)**

Le forme fondamentali di entrata sono: **HIKI DASHI (tirare fuori, sfruttando la spinta di Uke)**

**TOBI KOMI (saltare dentro)**

**MAWARI KOMI (girando verso destra o verso sinistra)**

I principi dinamici delle tecniche di lancio sono i seguenti:

- **NAGE** - sollevare in avanti o dietro (esempio – Seoi Nage – Sukui Nage)
- **KURUMA** - ruotare ( “ - Hiza Guruma)
- **OTOSHI** - precipitare ( “ - Tai Otoshi)
- **TSURI KOMI** - pescare sollevando in diagonale ( “ - Tsuru Komi Goshi)
- **HARAI** - spazzare ( “ - De Ashi Barai)
- **GARI** - falciare ( “ - O Soto Gari)
- **GAKE** - agganciare – sradicare ( “ - Ko Soto Gake)
- **MAKI KOMI** - avvolgere ( esempio - Soto Maki Komi)
- **SUTEMI** - abbandono volontario della posizione eretta (esempi già citati precedentemente)

b) Il **Katame Waza** si divide in tre gruppi: **OSAE WAZA – SHIME WAZA – KANSETSU WAZA**.

**1° OSAE WAZA** – Le immobilizzazioni. Esse si dividono in due gruppi:

**KESA** – o immobilizzazioni a fascia, trasversali, con l'uso di tre punti di appoggio.  
(viene usato prevalentemente il fianco – es: **Hon Kesa Katame**)

**SHIHO** – o immobilizzazioni con l'uso di quattro punti di appoggio. (viene usata prevalentemente la parte frontale del tronco – es: **Yoko Shiho Katame**).

**2° SHIME WAZA** – I soffocamenti:

Si possono eseguire con il solo uso dell'avambraccio, oppure con l'uso dei baveri o delle gambe. Si possono eseguire dalla posizione **frontale, laterale e da dietro**.

Esempio: frontale (kata juji jime) – laterale (sode guruma jime) – dietro (hadaka jime)

**Si dividono in 4 categorie: respiratori – sanguigni – nervosi – misti.**

- **Respiratori:** si ottengono provocando una compressione alla laringe o alla trachea, ostruendo così le vie respiratorie privando l'apporto di ossigeno ai polmoni.  
Esempio: **HADAKA JIME – TSUKKOMI JIME – KATA JIUJI JIME.**
- **Sanguigni:** si ottengono ostruendo l'afflusso del sangue al cervello mediante la compressione della vena giugolare e dell'arteria carotidea.  
Esempio: **RYOTE JIME – GIAKU JIUJI JIME – OKURI ERI JIME.**
- **Nervosi:** Si ottengono mediante compressione dei nervi vaghi e soprattutto del seno carotideo che sono dei recettori molto sensibili alla compressione stessa, determinando così un rallentamento del battito cardiaco, l'abbassamento della pressione sanguigna e l'inibizione alla respirazione.  
Esempio: **KATA HA JIME – SODE GURUMA JIME.**
- **Misti:** A questo gruppo appartengono tutti gli strangolamenti, respiratori, sanguigni e nervosi ottenuti contemporaneamente.  
Esempio: **SANKAKU JIME – JIGOKU JIME.**

**3° KANSETSU WAZA** – Le leve articolari:

Si possono applicare soltanto al **gomito** e vengono eseguite mediante torsione (**garami**) o iperestensione (**hishigi**) del braccio.

Esempio: torsione del braccio – **UDE GARAMI**

iperestensione del braccio – **UDE HISHIGI JIUJI GATAME**

Tra le tecniche di controllo vanno inseriti anche i **SANKAKU WAZA**. Si applicano con le gambe, a forma di triangolo, avvolgendo il collo con l'inserimento di un braccio. Si possono eseguire soffocamenti, leve articolari ed immobilizzazioni ed assumono la rispettiva seguente nomenclatura:

**-SANKAKU JIME – SANKAKU KANSETSU – SANKAKU GATAME.**

Si possono applicare da davanti (**Omote Sankaku**), dai lati (**Yoko Sankaku**) e da dietro (**Ura Sankaku**).

## **RENRAKU E RENZOKU WAZA. (TECNICHE DI SUCCESSIONE – COMBINAZIONI - COINCIDENZE)**

- α) **TRA NAGE WAZA** (esempio: Seoi Nage – Seoi Otoshi, De Ashi Barai- Hiza Guruma, Harai Goshi-O Soto Otoshi ecc.)
- β) **DA NAGE WAZA A KATAME WAZA** (esempio: O Soto Gari- Kesa Katame, Seoi Nage-Ude Hishigi Juji Gatame, Hiza Guruma-Jigoku Jime, ecc.)
- χ) **TRA KATAME WAZA** (esempio: Ushiro Kesa Gatame- Kuzure Kami Shiho Gatame, Kuzure Kesa Gatame-Ude Garami, ecc.)
- δ) **DA KATAME WAZA A NAGE WAZA** (esempio: Tsukkomì Jime-Morote Seoi Nage, Ude Garami-Sumi Gaeshi, ecc.)

## **DAMASHI WAZA. Tecniche d'inganno (Attacco susseguente ad una finta)**

## LE DIFESE. BOGYO

- Go
- Chowa (Nami, Gyaku)
- Yawara

## KAESHI WAZA. (CONTROTECNICHE – RIBALTAMENTO DELLA SITUAZIONE)

- TRA NAGE WAZA (esempio: De Ashi Barai- De Ashi Barai, Uki Goshi-Ko Soto Gari, Seoi Nage-Te Guruma, ecc.)
- TRA NAGE WAZA E KATAME WAZA (esempio: Seoi Nage-Okuri Eri Jime, Tomoe Nage - Kesa Gatame, ecc.)
- TRA KATAME WAZA (esempio: Yoko Shiho Gatame – Sankaku Jime, Kami Shiho Gatame – Kuzure Kami Shiho Gatame, ecc.)
- TRA KATAME WAZA E NAGE WAZA (esempio: Waki Gatame – Sukui Nage, ecc.)

## STUDIO ED ESECUZIONE DELLE TECNICHE DEL GO-KYO



- Tecnica Base e squilibrio
- Esecuzione eventuale come da Nage no Kata
- Esecuzione con prese differenti
- Esecuzione in Ai-yotsu e Kenka-yotsu
- Esecuzione in movimento (movimenti e spostamenti del corpo adeguati squilibrio)
- Renraku – Renzoku waza
- Kaeshi waza (gesto difensivo in evidenza)
- Transizione in ne waza
- Training (Tandoku Renshu, Sotai Renshu (Uchikomi, Yakusoku-geiko ecc.))
- Fighting ( Situazioni e Soluzioni varie)

Seoi nage, Ippon seoi nage, Seoi otoshi	Uchi mata, Hane goshi, Harai goshi, Uki goshi, O goshi, Koshi guruma	O soto gari, Ko soto gari, O uchi gari, Ko uchi gari, De ashi harai, Okuri ashi harai, Hiza guruma	Tai otoshi
---	--	--	------------

### Names of Nage-waza & Katame-waza (Kodohan established, April 1, 2017)

2

## 5