

Judo *italiano*



**La piccola judoka
più Grande del Mondo**



Settembre 2018

Foglio informativo a cura
dell'Associazione Judo Italiano

Foglio spedito via mail a tutti i soci e a tutti coloro i quali ne facciamo richiesta specifica.
Le foto sono di Pino Morelli
Grafica Pino Morelli

La foto di copertina è di
Dante Nardini

Hanno collaborato a questo numero:

Dante Nardini
Giacomo Spartaco Bertoletti
Giancarlo Bagnulo
Emanuele Di Feliciano
Emanuele Giacomini
Ylenia Giacomini
Pio Gaddi
Pino Morelli
Emanuele Perini
Fabio Tuzi
Silvano Addamiani

Come avevamo promesso, da quest'anno, il giornale sarà spedito gratuitamente per far conoscere la vera voce libera del judo. Ci permetteremo di ospitare la voce di chi ha idee diverse da quelle correnti, di chi vuole uscire fuori dal coro, di chi pensa che una vita dignitosa sia meglio di una vita a rincorrere un Dan di immagine perchè siamo convinti che non bisogna sapere tutto ma c'è ancora molto da imparare ogni giorno su ogni tatami con qualsiasi cintura. Sappiamo che i nostri lettori hanno qualcosa da dire, da dirci perchè vogliono arrivare a chi sta più in alto allora il nostro giornale potrebbe essere la via più veloce per arrivare a tutti. Ma il giornale serve pure a creare il gruppo, discussioni, belle idee, proposte, nuovi progetti. Serve agli appassionati di judo e anche a chi del judo non ne ha ancora fatto la propria passione. Vostro che parliamo d'imparare potremmo valutare chi scegliere, come insegnanti, per i prossimi stage. Insomma per chi pratica il judo e chi lo fa solo per divertimento (che poi è la stessa cosa, o no?). Abbiamo una passione, scegliamo di farcela per bene, senno, che passione è?

Se volete aiutare il giornale a sopravvivere potete acquistare i nostri prodotti che abbiamo pubblicizzato, se vi servono naturalmente. Abbiamo pensato ad alcuni prodotti di massima qualità che servono ai judoka visto che anche noi siamo judoka.

Altrimenti leggete e inviateci le vostre opinioni riguardo agli articoli e dateci notizia su ogni cosa riguardo al judo. Mandateci i vostri tornei, i vostri allenamenti, i vostri stage e noi saremo ben lieti di pubblicizzarli.

**Se tenete al judo, non potete non tenere a
"Judo Italiano".**

**www.judoitaliano.it
info@judoitaliano.it
FB: judoitaliano**



Editoriale	5
La cultura dei saggi	
Il mondiale delle meraviglie	6
Daria Bilodid e i fratelli Abe	
Il Pioniere del judo	19
Silvano Addamiani	
Judo si, Judo no	22
Silvano Addamiani	
Judo 1882-2018	24
Pio Gaddi	
Judo - quando è nato e perché	25
Tutta la tecnica	
Analisi di tecniche di judo	30
O uchi Gari - Pio Gaddi	

6

7



JUDOKA

Una nuova t-shirt per Judo Italiano.
Maglia con ideogramma spessoriato.
Stampa retro/avanti
Mis: S-M-L-XL-XXL-XXXL



JUDOKA

頑張る

Questa maglia è dedicata a tutti **Judoka**, chi meglio di loro **Ganbaru** (頑張る) letteralmente "non cedere", traslitterato anche come **ganbaru**, è un verbo giapponese molto comune che significa, approssimativamente, "lavorare tenacemente in tempi difficili". La parola **ganbaru** è spesso tradotta nel significato di "fare del proprio meglio", ma in pratica significa "face tutto sé stessi in un obiettivo per portarlo a termine". Può essere tradotto nel significato di "persistenza", "tenacia", "risolutezza" e "duro lavoro".

Tomano in mente le parole di una poesia di W. Ernest Henley che dice:

Ringrazio qualunque Dio esista
Per la mia anima invincibile
Il mio capo è sanguinante,
Ma non chino.
E ancora la minaccia degli anni
Mi trova e mi troverà senza paura,
Non importa quanto stretto sia il
passaggio,
Quanto pieno di castighi la vita,
Io sono il padrone del mio destino:
Io sono il capitano della mia anima.

Per info scrivere a:
vendite@judoitaliano.it

La cultura dei Saggi. Perché, non si può?

Ma la cultura serve? Diceva un filosofo: “Ne ha uccisi più la cultura che la spada”. E’ chiaramente un paradosso per farci capire come sia importante. E noi che facciamo? In Giappone, dopo che si aprì all’occidentalizzazione, fu una cosa prioritaria l’educazione, cultura e la scuola si aprì a tutti, come non era nell’epoca Tokugawa. E sul filone di questa educazione, cominciata nell’era Meiji, che si “insinua” Jigoro Kano e porta avanti una sua scuola di Judo Kodokan. Il judo già si conosceva ma non si studiava. Kano fece proprio questo, alla disciplina diede una scuola perché aveva capito che solo attraverso la cultura si poteva far sorgere quell’interesse per una lotta che era ormai in disuso. Noi che facciamo? Lungi da me fare la predica e non voglio fare quello che dice: “Una volta questo/quello era meglio”.

Come mai non se ne sente più parlare?

Di cosa?

Della Scuola Italiana di Judo.

Io ho fatto l’Accademia, quella all’EUR in Viale della Tecnica. Chi l’ha fatta se la ricorda. Non era solo per insegnare, era una scelta di vita.

Chi voleva vivere del judo frequentava i corsi dell’Accademia; non era importante quanti Dan avevano i tuoi compagni, frequentavamo solo per una cosa: imparare per insegnare il judo. Accettavamo quelli di altre “parrocchie” perché anche quelli avevano scelto il judo. Poi non tutti ce l’hanno fatta a vivere del judo (perché, onestamente, è dura vivere solo di judo) ma la spinta era quella. Imparavamo e portavamo nelle nostre palestre quel che avevamo imparato così, grazie a noi, rendevamo più edotto il judo che, fino allora, era un’esperienza più per sentito dire che pratica. Io quello che ho imparato in Accademia me lo porta ancora dentro e mi è tornato utile molte volte.

Adesso non c’è più; adesso si fanno i corsi così come si scarica un’APP. Ma insegnare judo non è solo far vedere una tecnica perché dietro a quel movimento c’è molta cultura che non appartiene al movimento che andiamo ad affrontare, ha radici più profonde. Allora un’insegnante deve essere una persona colta, paziente e decisa.

Però, tutto questo discorso, viene dopo. Prima bisogna decidere come impostare una nostra scuola di judo italiana. Non si può certo lasciare al caso la “fabbrica dei judoka”, bisogna che gli si dia una via da seguire perché il judo può essere l’aratro ma ci vuole una buona scuola che tracci il solco.

Questo ragionamento l’ho fatto con alcuni amici perché abbiamo a cuore le sorti del judo e non vediamo soluzione a breve termine a meno che non si faccia come il Giappone che da un giorno all’altro ha sconvolto la sua civiltà arcaica.

Oppure, più semplicemente, si mettono attorno ad un tavolo alcuni dei nostri saggi, senza appartenenza di parrocchia e loro decidono il da farsi.

Perché, non si può?

Pino Morelli

Il Mondiale delle Meraviglie

Una 17enne che sbaraglia una Campionessa Olimpica ed una Campionessa del Mondo. Due giapponesi fratelli, un maschio e una femmina, conquistano l'oro nelle rispettive categorie lo stesso giorno. Le due Koree che combattono sotto un'unica bandiera. E altro ancora.

Un Campionato del Mondo di Judo, così, è da annali di storia. Un diciassettenne (è la più giovane Campionessa del Mondo da quando ci sono le gare di judo) che prima fa fuori una medaglia d'oro olimpica e poi fa fuori anche una Campionessa del Mondo e nell'intermezzo tra un combattimento ed un altro si riscalda con le varie atlete di turno. I giapponesi che finalmente hanno scoperto la preparazione atletica ma l'hanno studiata bene visto che ora, loro, sono in grado di gestire la preparazione atletica insieme a quella tecnica. Cosa che per anni abbiamo tentato, noi occidentali, ma senza riuscirci. Ma da questa formula si vede che esce vincitrice alla grande la tecnica. Due giapponesi fratelli un maschio e una femmina conquistano l'oro nelle rispettive categorie lo stesso giorno. Un atleta giapponese che piange sul tatami dopo aver vinto la sua medaglia. Le due Koree che combattono sotto la stessa bandiera, ci hanno dato dimostrazione che insieme si può vincere. Ma a parte questi che sono dei rumors, il Giappone si conferma, alla grande, leader del mondo nel judo.

Con ben 7 medaglie d'oro, 5 argenti, 4 medaglie di bronzo e un quinto posto il judo giapponese sta "smacchiando" gli anni del suo declino e, sarà un regolamento ad hoc o sarà perché gli atleti nipponici hanno scoperto la preparazione atletica, la spedizione nipponica è ancora il judo da battere. C'è da dire, tra l'altro, che hanno lasciato a casa qualche atleta di fama mondiale che avremmo voluto vedere, solo per gioia degli occhi, sui tatami di Baku. Un tempo si diceva della Juventus che aveva la "panchina" lunga, poteva permettersi di far giocare delle riserve (campioni pure loro) e di lasciare a casa i titolari; adesso si può dire benissimo dei giapponesi per quanto riguarda il nostro sport. Hanno campioni da vendere, come mai? Possiamo pensare che siano fatti per questo sport oppure che ce l'hanno

"nel sangue"; che sono avvantaggiati perché usufruiscono di segreti che, a noi occidentali, non abbiano mai riferito. Ma se la spiegazione fosse più semplice? Hanno codificato il judo, c'è una scuola che funziona e a capo di questa scuola ci sono degli insegnanti davvero bravi. Io, personalmente, mi sto battendo affinché si faccia una scuola italiana del judo, sull'impronta della vecchia accademia, dove insegnare era una scelta di vita. Ma in una Federazione come questa, che ha più dato valore ai Dan

Daria Bilodid UKR - 17 anni



conquistati (possiamo dire regalati) che all'insegnamento questa è la realtà in cui ci ritroviamo. La Federazione ha lasciato i Dan ai Comitati Regionali e questi ne hanno fatto strumento politico facendogli perdere la loro connotazione sostanziale: quella di capire la crescita di un judoka. Però questo è un discorso che va ben oltre ai Campionati del Mondo, è un discorso che riguarda l'Italia ove vi sia un'organizzazione che gestisce il judo. La cosa più grave è che quelli che ricevono il Dan per "Grazia Ricevuta" non si accorgono di essere entrati in una spirale che li vedrà sempre schiavi e mai protagonisti della scelte. Ritorniamo per un attimo a Baku e vorrei solo dire che la nostra nazionale manca di fantasia nel judo. Secondo me sono prevedibili (sarà perché li conosco meglio) ma so già quello che faranno. Ma detto questo non posso biasimarli anzi li ammiro perché hanno dato sicuramente il massimo di quello che potevano dare. C'è da segnalare il buon comportamento di Nicholas Mungai, di Matteo Medves e quello di Carola Paissoni. Hanno disputato un bel mondiale anche Francesca Milani e Andrea Carlino, anche se giovani hanno fatto capire che ci sono. Antonio Esposito sicuramente il più stanco di tutti, sarà che ha incontrato due tipi tosti ma mi è sembrato che la preparazione atletica fatta non sia stata sufficiente. Edwige Gwende ancora non pensa di essere una campionessa, quando avrà preso coscienza di esserlo si diventerà. Per Fabio Basile gli esami non finiscono mai; ci sono troppe aspettative

su questo ragazzo e ogni volta che va fuori si ripete il ritornello di «Ballando con le Stelle». Facciamola finita, diamo più fiducia e vedrete che Fabio non vi deluderà. Per Odette Giuffrida è un atro discorso. Viene dall'infortunio che l'ha vista molto tempo ferma. Un dolore così non passa facilmente e anche se vuoi fare quella tutta d'un pezzo, non puoi fare a meno di pensare che ti sei fatta male proprio per il judo e allora ci pensi un attimo prima di partire e magari perdi il momento. Queste sono supposizione mie perché, in effetti, Odette è andata sul tatami di Baku con la solita grinta che gli si riconosce, si è buttata come fa lei e ha fatto un combattimento buono. Sono sicuro che presto ritornerà ad essere Veleno. Tutti bravi i ragazzi. Io non credo nella sfortuna, credo nelle scelte e loro hanno scelto di fare un Mondiale al massimo delle loro possibilità. Dobbiamo essere orgogliosi di loro. Forza ragazzi.

Gli incontri degli italiani
XIONG - MILANI

Non è un combattimento semplice l'esordio ai mondiali però Francesca non si fa intimorire e ad un passaggio prende sankaku che, solo i giocolieri pirotecnici cinesi fanno come ha fatto a liberarsi. Ma Francesca ha la meglio sulle prese che fa subire alla cinese. Tenta di piazzare un uchi mata ma senza punto. Ma ad un tentativo della cinese Xiong di morote cade subendo waza ari. Esce sconfitta ma mai doma, Brava Francesca.

Hifumi & Uta Abe



CARLINO - PRECIADO

Non è un buon inizio per Andrea Carlino però ci sono molte speranze per quanto riguarda la carriera del giovane judoka. Al primo incontro trova l'ecuadoregno Lenin Preciado che assesta un ippon e waza ari a metà del combattimento e chiude così il suo mondiale. E' giovane, come abbiamo detto, e questa esperienza gli farà sicuramente bene per il proseguo della sua carriera.

ODETTE GIUFFRIDA - Primo (ISR)

Inizia con un a vittoria perché l'avversaria non si è presentata.

Il secondo combattimento lo perde per Ippon da parte dell'israeliana Primo perché si è lasciata sorprendere dopo che, lei, aveva fatto waza ari. Però sappiamo che vuole dimostrare che c'è. Speriamo che non si senta addosso le aspettative che hanno tutti su di lei.

Che abbia la serenità giusta e la rabbia che la contraddistingue per procedere la sua carriera. Brava perché l'ho vista decisa dopo aver passato un periodo difficile per lei. Daje Odette, non mollare.

Matteo Medves - Mifuni (JPN)

Inizia bene questo Campionato Mondiale per Matteo, va avanti a suon di Ippon prima ai danni dell'americano Vargas e poi, il secondo, verso il togolese Olympio. Inizia il combattimento contro il Campione del Mondo Hifumi Abe, con la determinazione giusta e riesce a metterlo in difficoltà ma poi si fa sorprendere con un Eri seoi a sinistra e subito dopo con un Ouchi Gari a destra passando proprio sotto le prese di Matteo. Un buon Campionato e molti punti accumulati per la ranking list. Bravo, ora bisogna lasciarlo lavorare con tranquillità.

Antonio Esposito - Ivanov (BUL)

Il nostro Antonio al primo combattimento incontra il bulgaro Ivanov. Sarà per l'estrema forza del bulgaro o aver iniziato così a freddo che Esposito non trova la quadra dell'incontro. Finisce la sofferenza per entrambi con le tre ammonizioni per Ivanov.

Ma se il proseguo sarà questo non c'è niente da festeggiare.

Esposito - Wiczerzak (GER)

Purtroppo, come ho detto prima, questa non è l'aria di andare in paradiso. Al secondo combattimento il nostro Antonio si scontra col campione del mondo uscente, il tedesco Wiczerzak. Però tiene bene e lo porta al golden score. Ma Wiczerzak sembra più in forma del nostro atleta e l'ho attacca di continuo

fino al punto che gli serve per passare il turno. Finito anche per lui il Mondiale. Però non è un problema che riguarda solo lui anche se Antonio ci è sembrato il più stanco athleticamente. Il problema, secondo il mio modestissimo parere, è nel judo. Non parlo di tecnica ma di fantasia. I nostri hanno provato a tirare le tecniche per i quali li conosciamo, ben venga, ma io parlo di un judo fantasioso, estroverso che esca fuori dai canoni del Tokui Waza, la fantasia che contraddistingue i fuoriclasse dai grandi campioni della "materassina". Onestamente non mi sento di suggerire proposte però se si incitasse l'atleta a spaziare per il judo, di sicuro uscirebbe qualche tiro da fuoriclasse. Questo Campionato del Mondo sta dando profondi segnali di cambiamento per quanto riguarda il judo agonistico, i fuoriclasse giapponesi, con qualche eccezione, sono sotto gli occhi di tutti.

Fabio Basile – Saraiva (POR)

Il Fabione nazionale si ferma al primo combattimento? Orrore. Già ho sentito l'impressione degli amici e mi posso immaginare quello che dicono in giro. Fabio arrivava a questo appuntamento in salita avendo vinto due medaglie importanti per aver fatto un salto di categoria così importante. Ma vorrei dire agli amici, e non solo, che quello che stiamo valutando è un Campionato del Mondo e non il torneo di briscola della parrocchietta. C'è chi esalta, chi invece lo prende come una gara normale, chi ha paura così tanto da tremargli le gambe prima di salire sul tatami. Poi c'è il fatto che il nostro Basile è ancora un judoka da battere (e questa può essere una motivazione più che valida per i suoi competitors). L'ultimo fatto, non certo marginale, e che siamo stati abituati male proprio da Fabio. Vorreste sempre vederlo come all'Olimpiadi, non è vero? Ma così non è. Non si può essere sempre in grazia di Dio. Certo un campione deve dare continuità alla propria carriera e non sono certo scuse, quelle addotte da me. Ma stiamo parlando di un Campionato del Mondo.

Io dico ai miei allievi: noi non perdiamo mai perché siamo resilienti e le sconfitte ci rafforzano. Il portoghese Saraiva ha avuto il suo momento di gloria che poi si è infranto, all'incontro successivo, con il mongolo Tsend. Magari un giorno potrà dire che ha battuto una medaglia Olimpica. Invece Fabio potrà raccontare della 200sima medaglia Olimpica conquistata a favore dell'Italia e sicuramente ripenserà a come ha fatto a venire fuori dall'impasse di Baku. Daje Fabio.

L'uso di integratori, scientificamente dosati, può aiutare ad affrontare gli allenamenti nel modo migliore, evitando infortuni, prevenendo i piccoli problemi, a cui gli sportivi vanno spesso incontro.

JUDOKA



INTEGRATORI per JUDOKA ALLENAMENTO



ARGi+ (art.473)
una bustina sciolta in acqua 40 minuti
prima dell'allenamento



Forever Nutra Q10
(art.312)
una bustina al giorno la mattina



Forever VIT (art.354)
4 compresse al giorno
ai pasti



FAB (art.321)
FABX (art.440)
una lattina subito prima dell'attività e
in caso una seconda dopo due ore di
lavoro fisico



Forever Lite Ultra
(art.470 vaniglia; art.471 cioccolato)
1 misurino con latte due ore prima dell'al-
lenamento, 1 misurino sciolto in acqua
durante l'allenamento

**Per ogni info
contattare:
Judolitaliano
351.5253053**



Forever Arctic Sea
(art.376)
2 softgel prima del pranzo
2 softgel prima della cena



Fast Break (art.520)
1 barretta durante l'allenamento se
si avverte senso di fame.



ALOE2GO (art.270)
1 confezione monodose
al giorno a colazione



FOREVER®

Per apprendere correttamente la terminologia del JUDO ecco il libro:



Impariamo il JUDO!



NUOVA EDIZIONE

UKI - WAZA
(FLUTTUANTE) (TECNICA, MOVIMENTO)

YOKO-SUTEN
WAZA



ROTTO L'EQUILIBRIO
DI UKE AVANTI-DESTRA

"TORI INDIETREGGIA IL PIEDE
SINISTRO E SI LASCIA
CADERE SUL FIANCO
SINISTRO, DISTENDENDO
LA GAMBA SINISTRA
DAVANTI AL PIEDE
DESTRO DI UKE..."



E LO PROIETTA
AL DI SOPRA DI SE.



112 pagine

Nato da un'idea del M° Giorgio Sozzi (1940-2012), e dalla realizzazione tecnico-grafica della Publications & Promotion Srl. Il Syllabus (versione inglese dell'italianissimo Impariamo il judo), è divenuto un documento ufficiale della Eju (European Judo Union). "Impariamo il judo" nuovamente disponibile al costo di: **6 euro per 1 copia - 50 euro per 10 copie - 90 euro per 20 copie.**

Inviare n° copie a:

Cognome nome

Via o altro n° civico

Cap località prov

Tel. fax cell

@mail:

Pagherò in contrassegno, al ricevimento della merce. Il costo di spedizione non è incluso nel prezzo indicato. Spese di spedizione euro 15 (corriere SDA). Inoltrare il presente tramite posta a: Samurai Shop - via Sismondi 22 - 20123 Milano - fax 0289879982 - tel 0297162878 - cell 3331164742 - e-mail: segreteria@publicationspromotion.it Autorizzo Publications & Promotion a inserire i miei dati nelle sue liste per l'invio di materiale informativo pubblicitario o promozionale. In ogni momento, a norma dell'art. 13 Legge 675/96, potrò avere accesso ai miei dati, chiedendone modifica o cancellazione, oppure oppormi al loro utilizzo scrivendo a Publications & Promotion Srl.

Gwende - Badorj (MGL)

Al primo combattimento la nostra Edwige incontra la mongola Baldorj. Dall'inizio si vede che sarà un combattimento tosto perché fanno una lotta per le prese che sfinisce. Ammonizione per Gwende, ma, che io, onestamente non ho ben capito visto che aveva attaccato 10 secondi prima. Poi giustamente viene ammonita anche la Baldorj per due volte e poi, quando sembrava mettersi bene l'incontro per Gwende la mongola è entrata in O Soto Gari (che Adams ha decretato Tai Otoshi) e guadagna Waza Ari proprio al limite del tempo. Fine del Campionato del Mondo.

Paissoni

La nostra atleta non fa molto sforzo per portare a terra l'atleta del Burundi per poi batterla con un Sankaku. E' partita con il piede giusto e spero che questa vittoria le dia fiducia e non pensi alle aspettative che ci sono su di lei e Mungai visto la fame di medaglie che c'è sulla compagine italiana a questo Mondiale. Brava. Adesso l'aspetta la canadese Zunpacic. Daje Carola

Paissoni - Zunpacic (CAN)

Brava Carola. Contro l'ostica canadese porta avanti un bel combattimento ed è fermata solo dalle tre

sanzioni (discutibili). Brava perchè l'abbiamo vista convinta e combattiva, mai doma. Sarà la -70 kg che ci porterà a Tokio? Speriamo.

Mungai

Non si stanca troppo con l'atleta del Benin. Lo batte con un Sankaku ben preso. Risparmiate le forze per il prossimo combattimento quando incontrerà lo slovacco Randl. Daje Nicholas.

Mungai - Randl (SVK)

Bravo Nicholas. Contro lo slovacco fa uscire dal suo cilindro un Tomoe Nage che gli rende un Waza Ari. RANDL non ci sta e attacca, ma è bravo il nostro atleta e a ribattere colpo su colpo fino alla fine. Adesso l'ho aspetta il cubano Gonzales.

Daje Nicholas

Mungai - Gonzales (CUB)

Peccato Nicholas.

Ha portato avanti tutto il combattimento fino al Golden Score. Ha gestito con maestria il combattimento purtroppo il cubano ha trovato un Tai Otoshi che ha costretto il nostro atleta a subire un Waza Ari. Gonzales aveva due sanzioni e poteva essere ripreso una terza volta perchè si è dimostrato passivo. Ma questa è un'altra storia. Bravo Nicholas, credo che tutti i judoka possano essere fieri di te.

-48 kg, BILODID Daria, TONAKI Funa, PARETO Paula, GALBADRAKH Otgontsetseg





-60 kg, TAKATO Naohisa, MSHVIDOBADZE Robert, PAPINASHVILI Amiran, NAGAYAMA Ryuju,



52 kg, ABE Uta, SHISHIME Ai, MIRANDA Erika, BUCHARD Amandine,



-66 kg, ABE Hifumi, SERIKZHANOV Yerlan, AN Baul, ZANTARAIA Georgii,



12 -57 kg, YOSHIDA Tsukasa, SMYTHE-DAVIS Nekoda, DEGUCHI Christa, DORJSUREN Sumiya



-73 kg, AN Changrim, HASHIMOTO Soichi, MOHAMMADI Mohammad, HEYDAROV Hidayat



-63 kg, AGBEGNEOU Clarisse, TASHIRO Miku, TRSTENJAK Tina, FRANSSEN Juul



-81 kg, MOLLAEI Saeid, FUJIWARA Sotaro, WIECZERZAK Alexander, ALBAYRAK Vedat,



-70 kg, ARAI Chizuru, GAHIE Marie Eve, ALVEAR Yuri, ONO Yoko

KU SAKURA

La Storia

Judogi indossato da Jigoro Kano



La tradizione



Da settembre con Judo Italiano per tutti i nostri lettori
Per info: 351.5253053





-90 kg, SHERAZADISHVILI Nikoloz, SILVA MORALES Ivan Felipe, NAGASAWA Kenta, CLERGET Axel,



-78 kg, HAMADA Shori, STEENHUIS Guusje, VERKERK Marhinde, BABINTSEVA Aleksandra,

JUDOKA

L'uso di integratori, scientificamente dosati, può aiutare ad affrontare gli allenamenti nel modo migliore, evitando infortuni, prevenendo i piccoli problemi a cui gli sportivi vanno spesso incontro.



Argi+

Argi+ fornisce tutta la carica energetica proveniente dalla L-Arginina, insieme a melograno, estratto di vite rossa, estratti di buccia d'uva e bacche, vitamine B e vitamina D. Tutti questi componenti lavorano in sinergia e contribuiscono al miglioramento dello stato di benessere generale dell'organismo.

In pratiche bustine monodose da portare sempre con te!

€ 66,95 / 300 gr.

(30 bustine da 10 gr.)

CC .303

473

V5

**Per ogni info
contattare:
Judoltaliano
351.5253053**





-100 kg, CHO Guham, LIPARTELIANI Varlam, ILYASOV Niyaz, LKHAGVASUREN Otgonbaatar



+78 kg, ASAHINA Sarah, ORTIZ Idalys, CERIC Larisa, SAYIT Kayra,



+100 kg, TUSHISHVILI Guram, KOKAURI Ushangi, HARASAWA Hisayoshi, ULZIIBAYAR Duurenbayar,



JUDO italiano

Il Pioniere del Judo

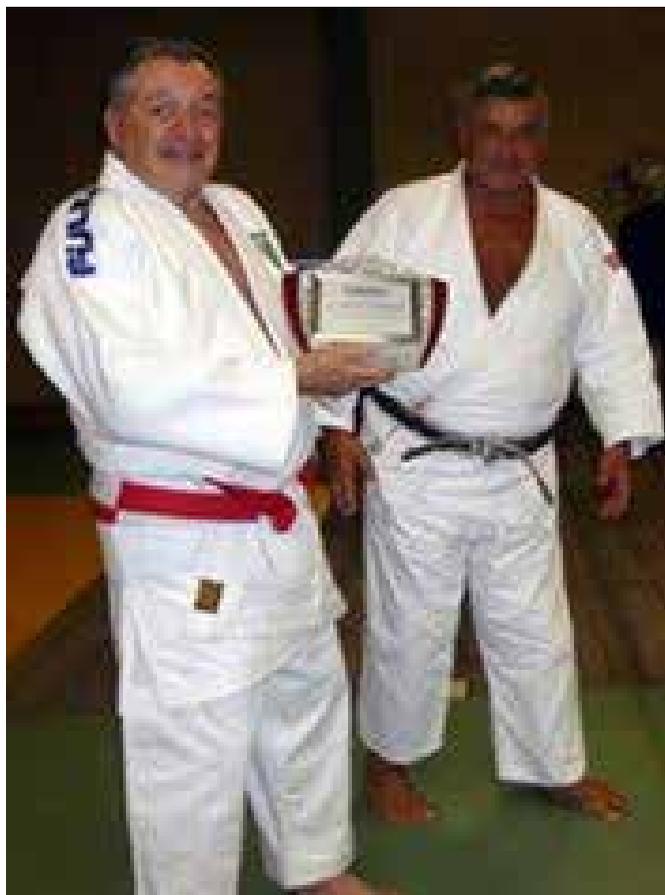
C'era quando, noi del judo, facemmo parte della prima federazione. C'era quando si cambiò nome alla federazione chiamandola FILPJK. C'era quando la federazione si chiamò FIJLKAM. Il Pioniere del judo per eccellenza: Maestro Silvano Addamiani

Ho intervistato, per un mio "pallino" verso la storia dei nostri "antenati", Silvano Addamiani.

Molti antenati li intervisterò proprio per avere un quadro completo, per capire da dove veniamo e perché.

Silvano Addamiani è stato il primo per ragioni logistiche e perché, penso, che ne sappia più lui di Federazione agli albori di quelli che intervisterò.

Addamiani non è stato solo un judoka di grandi livelli ma è stato anche il Direttore Tecnico delle Nazionali Cadetti, Speranze, Junior e Senior maschile e femminile; è stato un amico personale e il braccio destro di Augusto Ceracchini con il quale ha condiviso molteplici battaglie non ultima quella del riconoscimento degli insegnanti tecnici da parte dello Stato; per diletto è stato un politico del judo sotto l'era del Presidente Pellicone e lo è tuttora. Quando ci parlo di persona o per telefono traspare in lui un sentimento di amore per il judo che, solitamente, ci trasporta quando si è giovani, si hanno belle speranze e si ha voglia di cambiare ciò che si conosce per migliorarlo. Quando ci parlo vedo l'entusiasmo nei suoi occhi e la speranza che si può fare meglio, che si possono cambiare le cose per lasciare, a quelli che verranno, un judo migliore. Si può fare e ti coinvolge a farlo infondendoti la speranza che anche tu sia un elemento di cambiamento. Una persona di grande cultura che prende d'esempio tutte le cose della vita per farti meglio comprendere il suo punto di vista facendoti capire che una vita dedicata al judo è una vita di judo, non c'è differenza tra indossare il judogi o indossare un completo. Non l'ho mai sentito parlar male degli



I Maestri Addamiani e Tavolucci

altri, specialmente nel judo; nelle nostre chiacchierate ha avuto sempre una parola gentile per tutti perché: "Chi fa judo, ad ogni livello, lavora per il judo e noi abbiamo bisogno di persone che parlano di noi". Mi parla degli inizi della nostra Federazione, dove non c'era niente, dove si doveva inventare tutto ma con tutto l'entusiasmo di allora ce la fecero a dar vita al "gruppo judo" che tutti conoscevano come "lotta giapponese". Partiva male il judo perché doveva guadagnare spazio nella FIAP dove era confluito.



Ma la forza dei judoka, si sa, non ha paragoni e si fecero conoscere a suon di medaglie. In tutto questo Addamiani era uno dei protagonisti per cui ne parla con diritto ma non si fa sfuggire una nota di rammarico anzi ne parla come di una cosa fatta e, dice: “Adesso bisogna fare di più”. Lui è sempre uno che vuole migliorare perché ha belle idee per il judo. E noi, che siamo i suoi “eredi” non possiamo permetterci di sprecare quanto lui, e quei tenaci come lui, ci hanno messo su piatto con la speranza che quel piatto noi lo avremmo, sicuramente, migliorato. Invece ha visto una generazione che ha ceduto alle lusinghe dei Dan, dei titoli e delle nomine ma: “...con questo non si fa il judo”. Il Maestro è diventato un judoka disilluso anche se in lui non muore la speranza di vedere degli insegnanti validi che siano apprezzati per il

loro insegnamento e non per i Dan accumulati. Dice che abbiamo perso un'occasione notevole da quando l'Accademia non c'è più perché una società che non ha istruzione è una società che non ha futuro. Il Maestro Addamiani è un saggio e la sua saggezza la deve, più che altro, alle brutte avventure che ha passato, diciamo pure le fregature che ha preso perché quelle ti segnano e ti insegnano la strada. E così, tutta la sua saggezza, sudata in una vita spesa per il judo, la trasforma in speranza per portarla a noi. Noi che dovremmo far tesoro dei suoi commenti invece che stare qui a piangerci addosso. “Leggete tutto quel che riguarda il judo. Sapete da dove veniamo? Sapete quanto sacrifici sono stati fatti per avere una federazione come quella di oggi? Ti faccio una domanda. Tu hai mai letto le carte federali? Già so la risposta. Allo-



ra come fai a far parte di questa Federazione? Non sai con chi ti sei messo insieme. Non lo sai gli altri soci che tipi sono, quali finalità ha la Federazione, gli scopi e come farà a raggiungerli. Non sai quali vie hanno deciso di perseguire e tu come tanti altri non contate niente, non potete far niente per dirigere le sorti di questa Federazione. È come una barca che va senza timone e tu sei costretto ad andare dove ti porta la corrente.

”Ma il judo in Italia sta riacquistando fama.

“No, la fama è un'altra cosa. Prendiamo delle medaglie perché noi italiani siamo istrionici, abbiamo qualche fuoriclasse ma non è frutto di una scuola italiana del judo. Sono campioni che si sono trovati per caso nelle palestre. Aver chiuso l'Accademia è stato un grave errore. Quella portata avanti dai Maestri Barioli, Giraldi e Tavolucci era una scuola di eccellenza a livello Europeo. Sarebbe bastato fare ancora 500 insegnanti bravi, per tutta Italia, e allora sì, oggi potremmo parlare di una scuola italiana del judo. Purtroppo le cose non sono andate

così...quelli bravi li tengono in panchina”.

Gli chiedo se c'è una cosa in particolare che cambierebbe.

“Le cose le dovrebbero cambiare le coscienze delle persone. Perché vedi, quando uno è cosciente di quello che sta vivendo e se quello che sta vivendo non gli piace, la sua coscienza lo porterà a fare un cambio di passo...se non lo fa e inutile parlare.

Però c'è una cosa che cambierei volentieri, credo di non far male a nessuno se lo dico. Vorrei che tutti i judoka leggessero di più perché ad un popolo colto non lo freggi più di tanto”.

Credo di aver imparato la lezione ma devo metterla in pratica.

Non basta aver capito, bisogna comprendere fino in fondo per poi agire.

So di aver ben compreso che non c'è niente da sprecare dall'insegnamento degli antenati; dai loro impegni, in tutti i campi del judo, alle battaglie per conquistarsi un posto nella Federazione di allora.

Ora è tempo di lavorare.

L'uso di integratori, scientificamente dosati, può aiutare ad affrontare gli allenamenti nel modo migliore, evitando infortuni, prevenendo i piccoli problemi. a cui gli sportivi vanno spesso incontro.

JUDOKA



INTEGRATORI per JUDOKA

PRE GARA



ARGi+ (art.473)
una bustina sciolta in acqua 40 minuti
prima dell'allenamento



Forever Freedom
(art.196)
50 ml al giorno



FAB (art.321)
FABX (art.440)
una lattina subito prima dell'attività e
in caso una seconda dopo due ore di
lavoro fisico



Forever Lite Ultra
(art.470 vaniglia; art.471 cioccolato)
1 misurino con latte due ore prima dell'al-
lenamento; 1 misurino sciolto in acqua
durante l'allenamento



Forever Arctic Sea
(art.376)
2 softgel prima del pranzo
2 softgel prima della cena



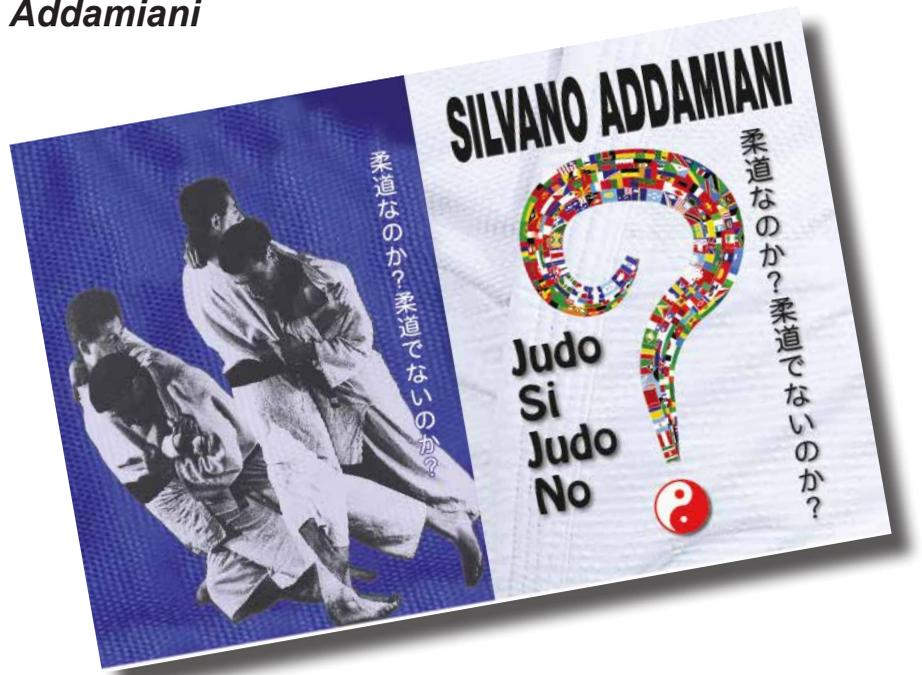
Active HA (art.264)
1 capsula durante l'allenamento
o 2 dopo l'allenamento

**Per ogni info
contattare:
Judoltaliano
351.5253053**



FOREVER®

Abbiamo ricevuto e pubblichiamo molto volentieri una lettera giunta alla redazione del Maestro Silvano Addamiani



Judo si, judo no

Nel mio ultimo libro “judo si judo no” ho cercato di avvalorare la mia tesi sul judo attuale, allegando una infinità di dati statistici dal 1924 al 2018, (quantità di atleti partecipanti alle varie gare di judo che si susseguivano negli anni, la loro nazionalità, i vincenti delle gare, le varie categorie di peso che si sono succedute, l’apertura all’agonismo nel settore femminile, a seguire, tutti i regolamenti arbitrali che sono stati applicati dal 1924 al giorno d’oggi.)

A contorno varie schede tecniche, di vari stati, che specificavano le loro linee guida nello studio del judo.

Ultimo arricchimento del volume una tabella italiana risalente agli anni 30 che ci indica chiaramente lo stato del nostro judo e le sue basi tecniche dell’epoca, che naturalmente, senza alcun supporto sopravvenuto, si sono ripercosse sino agli anni 50.

Questo corposo lavoro è stato elaborato per far capire al judo italiano, che l’improvvisazione privatistica che c’era stata negli anni 50 con l’avvento in Italia del maestro Otani, poi a seguire di molti altri, a cominciare dal maestro Koike, allo stato attuale non è più possibile, ne tampoco fattibile.

La Federazione non aveva fatto nulla per l’evoluzione del judo in quell’epoca, non ne aveva conoscenza tecnica ne tantomeno credeva in questo movimento sportivo, solo alcuni innamorati hanno dato una spinta tecnica al judo italiano, invitando a proprie spese maestri giapponesi in Italia e, sempre a proprie spese, portando i loro atleti all’estero per fargli fare gare di conoscenza. Certi nomi dovrebbero essere ricordati da tutti, perché rappresentano gli autori del risveglio italiano del judo.

Ne voglio ricordare alcuni:

Maurizio Genolini di Roma, Maria Bellone di Milano, Aldo Circiello di Napoli, Pier Carlo Cappelli di Torino ce ne sono stati molti altri, per la fortuna del judo.

Ora, nell’era della globalizzazione, solo la Federazione può tracciare le linee guida, non più come una volta che erano le società più organizzate a tracciarle.

Se ne deduce che attualmente tutte le società sono interessate al progresso del judo, pertanto, debbono essere molto attente nello scegliere chi le governa.

Asd Judo Club Kodokan Rimini

Con il Patrocinio del Comitato Regionale dell'Emilia Romagna

ORGANIZZA

MEETING TECNICO in Memoria del M° Roberto HATFULL 3-4 Novembre 2018

Con la partecipazione dei Maestri:

Ferdinando TAVOLUCCI 7° Dan
Massimo CIULLO 6° Dan

Collaboratori Tecnici:

M° Doraldo TONINI 4° Dan
Ist. Franco LO CONTE 5° Dan

Possono partecipare Atleti dalla categoria **Esordienti B** in poi, **Tecnici e Master**, tutti in regola con il tesseramento e la copertura assicurativa per l'anno in corso con la Fijlkam e/o EPS riconosciuto.

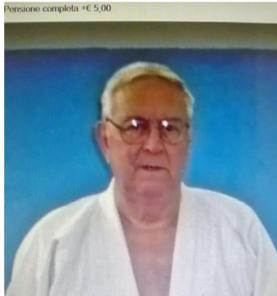
Programma: Tecnica, Didattica, Metodologia dall'Allenamento, Kata e Randori

Sabato 3: Arrivo in mattinata ed accredito (presentare Licenza Federale e/o Tessera EP)
Lezione dalle ore 15,00 alle ore 18,30
Ore 20,00 **Cena**, a seguire alcune testimonianze a ricordare il **M° Hatfull**

Domenica 4: **Lezione dalle ore 9,00 alle 12,30**, al termine pranzo (per chi vuole) e rientro.

Quote di partecipazione: Euro 20,00 (le 2 Lezioni) oppure Euro 15,00 (1 Lezione singola)

M° Roberto HATFULL



Roberto HATFULL nasce a Napoli il 10/07/1939.
Nel 1958 si diploma Perito Industriale Capo Tecnico c/o I. T. I. A. Volta.
Negli anni '50 pratica il Judo da autodidatta con il fratello nello "scantinato" di casa al Vomero.
Pratica Atletica Leggera fino al 01/04/1959 quando entra in Aeronautica come Allievo Ufficiale Pilota; in quella stessa estate partecipa alla finale nazionale di Salto con l'Asta tenutasi a Torino.
Nel 1961, per essersi comportato, in una critica situazione di volo, da serio professionista, viene insignito della Medaglia di Bronzo al Valore Aeronautico.
Nel 1970 si iscrive al Judo Club Okinawa in Miramare di Rimini.
Durante la sua carriera forma diverse cinture nere e Insegnanti Tecnici

Curriculum tecnico:

- 10/11/1970, inizia la pratica del Judo.
- 01/01/1978, acquisisce il grado di cintura nera 1° Dan
- 30/10/1982, acquisisce la qualifica di Allenatore
- 01/01/1983, acquisisce la qualifica di Istruttore
- 10/07/1983, acquisisce il grado di cintura nera 2° Dan
- nel 1984 fonda il Judo Club Kodokan che dirigerà per il resto della sua vita
- dal 1989 al 2009 è Insegnante Tecnico Responsabile del Judo Club San Marino
- nel 2000 acquisisce il grado di cintura nera 3° Dan
- nel 2002 acquisisce l'abilitazione all'insegnamento dell'M.G.A.
- nel 2005 acquisisce il grado di cintura nera 4° Dan
- 1/1/2006, acquisisce la qualifica di Maestro
- Nel 2010, acquisisce il grado di cintura nera 5° Dan



Costi convenzionati per il Meeting:

Pernottamento e 1° colazione EURO 30,00
Pensione completa EURO 55,00
Solo Pasto EURO 20,00

Possibilità di parcheggio auto c/o l'hotel.

Palestra: San Marino



Come arrivare da Riccione alla palestra: Autostrada A14 Uscita Rimini Sud e Super Strada direzione San Marino, seguire indicazioni per **Strada la Ciarulla Palestra EX-MESA**.

NB: Possibilità di pernottare sul tatami con sacco a pelo

Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per infortuni, furti, e in genere, per qualsiasi altro danno subito dai partecipanti, prima, durante e dopo il meeting

Autore di 2 volumi sul Judo:

- Judo Basico Iniziale
- Judo Basico Avanzato



Meeting di San Marino del 2000. M° TAVOLUCCI, M° CIULLO e M° HATFULL

Per informazioni:
Doraldo TONINI cell.338-4747087
Franco LO CONTE cell.329-8229569

JUDO italiano

JUDO:

1882 - 2018

Il Maestro Pio Gaddi ci spiega la sua teoria storica del judo diviso in tre fasi fondamentali. Seguiamo le sue linee.

E' interessante cercare di capire la vera storia del Judo dal 1882 ad oggi.

Ho praticato il Judo sui tatami italiani e su quelli di tutto il mondo, come judoka atleta, maestro e arbitro, dal 1950 al 2010 ininterrottamente, e come arbitro dal 1955- 89 (42 Europei, 16 Mondiali e 4 Olimpiadi,).

12 anni nella Commissione d'Arbitraggio Europea 1968/1980, possono dirvi che la mia esperienza è piuttosto a largo raggio, con tutti i popoli ed amici di ogni razza e religione, non nel ristrettissimo spazio del proprio dojo.

Dalle mie esperienze personali, e dai moltissimi libri e riviste judo che ho letto, mi sono fatto un'idea dell'evoluzione di questa disciplina a noi pervenuta dall'Estremo Oriente.

Ritengo che la sua storia possa dividersi in tre parti:

➤ **La prima fase**, dal 1882 al 1950, ha mantenuto la sua stretta impronta orientale prettamente giapponese, e l'osservatore occidentale ha inizialmente colto solo l'aspetto spettacolare dei voli nelle proiezioni, ritenendola, specialmente utile nei combattimenti corpo a corpo dei militari, per cui anche in Italia i praticanti erano quasi tutti militari.

➤ **La seconda fase** dal 1950 al 1980 progressivamente si è diffusa nelle palestre ed i praticanti il Judo cominciarono ad apprezzare oltre all'aspetto formativo fisico del judo anche tutti gli altri aspetti come "il miglior uso dell'energia" sia sul piano fisico che mentale per il miglioramento formativo del judoka, il tutto attraverso la realizzazione dell'Ippon!

➤ **La terza fase dal 1980** ad oggi con il diffondersi delle competizioni e il significato di meritocrazia delle medaglie (europee, mondiali ed olimpiche) progressivamente non era più importante l'Ippon (la ricerca della tecnica veloce, potente e spettacolare) ma soltanto la vittoria nell'incontro per raggiungere un solo obiettivo: **la medaglia**.



Tutto il resto un soprappiù inutile per la medaglia!

Oggi i Maestri conoscono solo la metà delle tecniche del judo, quelle utili alla medaglia e basta, infatti dopo i trent'anni o diventano dei tecnici o smettono il judo.

Per carità di patria, non parliamo dell'attuale Regolamento d'Arbitraggio!

Le tribune sono occupate o da Atleti o da loro amici, pubblico venuto per il judo non c'è, spettacolo "0", pubblicità forse in palestra ma non alle gare. Chi studia ancora il Judo di Jigoro Kano è un'eccezione, non la regola, e il judo di oggi è in realtà una greco romana col kimono (se preferite una "lotta giapponese").

Mi scuso ma mi piace ancora il vecchio Judo di Jigoro Kano.

Pio Gaddi

II JUDO

1 - Quando è nato e perché.

Judo, parola giapponese che significa “ju” cedevolezza” e “do” la via, è una disciplina giapponese nata nel 1882 per opera del giapponese Jigoro Kano di Tokyo.

Il 31 marzo 1854 il commodoro Matthew Perry e le «Navi Nere» della marina degli Stati Uniti forzarono l'apertura del Giappone all'Occidente con la Convenzione di Kanagawa.

La guerra Boshin del 1867-1868 condusse all'abdicazione dello Shogunato (una specie di Consiglio di Ministri che governava il Giappone) e alla restaurazione Meiji, instaurando un governo centrato intorno all'Imperatore.

Il Giappone all'epoca adottò numerose istituzioni occidentali, inclusi un sistema legale, un esercito moderno e un sistema parlamentare; quest'ultimo modellato su quello britannico, con Hirobumi Ito come Primo Ministro nel 1882.

Gli scambi sempre maggiori con l'occidente portò i giovani giapponesi a trascurare sempre di più il “vecchio Giappone”, tra cui le antiche tradizioni dei samurai, attratti dalle tante novità provenienti dall'occidente.

Il giovane Jigoro Kano (1860 – 1938) pensò che le vecchie scuole di combattimento senz'armi, essendo entrati ora nell'era delle armi da fuoco a distanza, erano un patrimonio culturale e sempre pratico che aveva valori ancora validi e importanti che andavano salvati, sia pura in una forma nuova, efficace ed anche educativa che chiamò JUDO (La via della cedevolezza).

Il Judo iniziò così il suo percorso nel 1882, quando Jigoro Kano aprì la sua scuola di Judo a Tokyo: il KODOKAN, da cui partì successivamente la sua espansione nel mondo.

Nella sua forma sportiva, il Judo iniziò ufficialmente la sua attività nel 1951 a Parigi con il 1° Campionato Europeo di Judo, a cui seguì nel 1956 il 1° Campionato Mondiale di Judo a Tokyo.

Inizialmente le competizioni erano senza categorie di peso, poi con 3 categorie, che aumentarono negli anni successivi.

Presentato nel 1964 alle Olimpiadi di Tokyo come nuovo Sport Olimpico, da allora oltre ai Campionati Continentali, Mondiali, dal 1972 partecipa ufficialmente alle Olimpiadi.

Anche il Judo Femminile seguì, seppure in ritardo, il cammino di quello maschile ed oggi proseguono su vie uguali e parallele.

ROMA Sala Scherma 1957 – Gaddi esegue Fumi komi seoi in Campionato Italiano a Squadre



2 – Che cos'è in realtà il Judo?

Il giovane Jigoro Kano, guardando al passato ed alle tecniche di combattimento senz'armi dei vecchi Samurai, ma anche ad alcuni indiscussi valori da salvare per il futuro, frequentò quelle vecchie scuole per apprendere le varie tecniche speciali di ogni scuola.

E nella sua mente prese pian piano corpo quello che poteva essere un moderno metodo di combattimento senz'armi, con il valore aggiunto di una forma educativa e formativa dell'individuo, perché chi lo praticava potesse divenire una persona capace di sapersi destreggiare positivamente anche nella vita futura di tutti i giorni.

Infatti il Judo, pur essendo un sistema di combattimento senz'armi, è anche un metodo che, nel rispetto reciproco con l'altro, migliora la personalità di chi lo pratica mettendolo in grado sia affrontare con pari dignità e forza lo scontro con qualsiasi avversario, senza emozioni particolari, utilizzando tutte le sue capacità positive, cercando di batterlo nei suoi lati più deboli applicando le nostre tecniche più potenti.

Tutto ciò rinforza il judoka nella volontà di battersi e vincere, velocizza la sua prontezza nelle sue decisioni, il tutto generato dai lunghi tempi di allenamento e dalle velocissime reazioni nella varie fasi dei combattimenti in palestra, in una parola dando il meglio di sé stesso in ogni situazione e occasione, sia di difesa che di attacco, doti caratteriali importanti nel judo, ma anche nella vita di tutti i giorni.

Certo nel Judo si tratta di movimenti nuovi, come quelli del bambino che dopo l'accenno del primo passo cade, poi riprova fino a fare un passo, poi alcuni passi di seguito, fino a correre, saltare, ballare, ecc. con un impulso della mente appena accennato.

Il Judo è di fatto un sistema di combattimento senz'armi, la cui maestria dipende sia dall'insegnante, sia dall'impegno e dalla durata degli allenamenti dell'allievo, sia quanto lungo è il periodo di tempo che si pratica, sia dalla volontà e impegno che l'allievo usa per il miglioramento nelle varie azioni tecniche, ecc.

Ad esempio personalmente ho praticato il Judo dal 1950 al 2010 ininterrottamente (8° Dan), senza per questo trascurare la famiglia (2 figli), il lavoro (Tecnico Edile 1 anno, Minerario 1 anno, Servizio Militare 1 anno e mezzo, Capo del Protocollo e Archivio del Governatorato Vaticano fino alla pensione per 35 anni). Come Atleta ho fatto un 3° posto agli Europei di Parigi 1952; come Maestro ho gestito diverse palestre; come Arbitro Internazionale ho arbitrato dal 1958 al 1989, in ben 42 Campionati d'Europa, 16 Mondiali, 4 Olimpiadi; sono stato Membro della 1a Commissione d'Arbitraggio Europea dal 1968 al 1980; ed in più ho praticato anche il Karate (5° Dan) dal 1960 al 1980, arbitrando 1 primi 4 Campionati Europei 1968-1971, ecc. Sempre però cercando di mantenere un equilibrio tra le varie attività e impegni, come si suol dire dando sempre "un colpo al cerchio e uno alla botte".

Ma ritornando all'argomento base, il Judo è di fatto "un

combattimento senz'armi" che utilizza tutte le parti del nostro corpo per difendersi e attaccare mettendo fuori combattimento l'avversario.

Tre sono le tecniche basi:

- 1) A distanza in piedi (Atermi waza) : Il lancio delle parti mobili del corpo, braccia e gambe in particolare, per colpire, di punta di taglio o di mazza (specificheremo poi il loro significato esatto), i punti vitali dell'avversario e metterlo fuori combattimento;
- 2) Con prese in piedi (Nage waza) : Con prese delle mani, e l'aiuto in misura variabile delle gambe, proiettare l'avversario che, se non sa cadere, può subire un grave danno:



- 3) Con prese a terra (Katame waza): bloccare l'avversario a terra semplicemente, o metterlo fuori combattimento con leve sulle articolazioni o strangolamenti respiratori.

Le varianti sono limitate solo dall'immaginazione dell'attaccante, perché Jigoro Kano tramandò un certo numero di tecniche, spesso modificate poi dal Kodokan, ma chiunque può creare una tecnica efficace.

A conferma io lessi di un giapponese che faceva una tecnica di braccia chiamata *Fumikomi seoi*, che io personalmente ripresi, mi ci allenai, e ci feci diversi Ippon in gara (Campionati italiani a squadre 1957) riconosciuti più volte anche da arbitri giapponesi !

Per cui nei capitoli seguenti parleremo delle varie tecniche di judo, ma il cui scibile è limitato solo dalla nostra fantasia.



3– Gli attacchi a distanza in piedi (*Atemi waza*)

Attacchi stando in piedi con la testa, le braccia e le gambe

Quando i corpi dei due judoka non hanno alcuna presa sui vestiti o sul corpo dell'avversario, le tecniche usate per mettere fuori combattimento l'avversario sono basate sul lancio delle parti mobili del nostro corpo (Braccia e gambe in particolare).

Premesso che è un combattimento per la difesa della propria vita, non ci sono "colpi proibiti", ma le in cui ci si allena sono quelle che comportano un movimento dinamico più complesso prese da Jigoro Kano dalle varie scuole di Karate o similari.

I gruppi di tecniche senza prese sono generalmente tre: gli attacchi di gambe, gli attacchi di braccia, e le conseguenti tecniche di parata con le braccia.

a) **Tecniche di gambe.** I "calci" sono ovviamente le tecniche di gamba più potenti e possono colpire:

- con la **distensione veloce** della gamba, che per la massa muscolare (e conseguente peso) ha un'efficacia non indifferente. A differenza di altri stili o scuole di lancio di arti nel Judo l'attacco è quasi parallelo al suolo, e pertanto ha bersagli diretti che vanno dall'inguine al plesso, perché così sfrutta la sua lunghezza, sempre maggiore del braccio teso dell'avversario. In altre scuole di lancio degli arti, cercando di colpire più in alto il viso dell'avversario, la flessione accentuata della gamba, la porta alla distanza di un braccio, che è molto più veloce e mobile.
- Con un **movimento circolare** del piede che comporta l'arretramento del busto/testa può colpire, in sicurezza per la propria testa, bersagli quali il plesso o il viso dell'avversario.
- In caso di **corta distanza** l'atleta può utilizzare anche il ginocchio per colpire sia dal basso in alto, che in orizzontale.

b) **Tecniche di braccia.**

4 – Gli attacchi con le prese in piedi (*Nage waza*)

- a) Attacchi stando in piedi con l'uso prevalente di mani e spalle
- b) Attacchi stando in piedi con l'uso prevalente

dell'anca

- c) Attacchi stando in piedi con l'uso prevalente delle gambe o i piedi
- d) Attacchi andando a terra sulla schiena
- e) Attacchi andando a terra sul fianco



5 – Gli attacchi nella posizione a terra

- a) Immobilizzazione dell'avversario con le spalle a terra
- b) Disarticolazione delle giunture degli arti dell'avversario
- c) Strangolamento dell'avversario respiratorio o sanguigno

6 – La diverse forme di Judo attuale: Difesa Personale e Sport

La Difesa Personale

Gli attacchi a tutti indistintamente i punti vulnerabili dell'avversario

7 - La forma sportiva del Judo

L'allenamento limitato alle tecniche permesse in gara e i benefici conseguenti

8 – Le attuali regole in competizione ufficiale

Dal 1° regolamento di gara, la sua evoluzione, e l'attuale.

9 – Le regole che vorremmo

I miglioramenti possibili per atleti e per attirare pubblico profano.

Nota della redazione:

Per la nostra pluralità, a salvaguardia di quei concetti che ci vedono uniti nell'affermare che non ci deve essere nessuna limitazione nell'esporre le proprie idee ci rifacciamo all'ART. 19 della Costituzione Italiana

Art. 19: Ogni individuo ha il diritto alla libertà di opinione e di espressione, incluso il diritto di non essere molestato per la propria opinione e quello di cercare, ricevere e diffondere informazioni e idee attraverso ogni mezzo e senza riguardo a frontiere

Purché queste idee non diffamino nessuno e non infanghino la dignità altrui accettiamo di pubblicare quanto segue anche se firmato da uno pseudonimo.

Statuto Fijlkam

Che fine ha fatto Baby Jane? Un titolo di un bellissimo film con Bette Davis del 1962

Sicuramente i giovani della nostra federazione, se non appassionati di "cinema d'essai" non lo ricordano, anche perché molto datato.

Sono certo però che tutti ricordiamo e ci domandiamo, anche perché molto recente, (sono passati comunque già 2 anni) che fine ha fatto la modifica del nostro statuto federale?

Un argomento che interessa tutti noi, che, dopo l'ultima assemblea federale, il presidente Falcone nelle sue dichiarazioni, sull'argomento, aveva fatto sperare che vi fosse una volontà di prendere seriamente coscienza per la modifica di quegli articoli, che rendono inaccessibile, nella nostra federazione, un dialogo di democrazia. Tutti sappiamo che è stata costituita una commissione, dedicata al problema, affidata all'avvocato Zanier Giancarlo, noto penalista che con la sua grande esperienza federale (sono circa 50 anni che accompagna la vita federale nella sua totalità dove ha ricoperto all'interno della stessa, ruoli di alta dirigenza) avrebbe dovuto produrre quei risultati e quei benefici, che traducevano una mera speranza in una concreta volontà di voler cambiare un esasperato concetto federale, che tende ad etichettarci "come tutti imbecilli".

Che fine ha fatto questa commissione? Quali sono i lavori che ha prodotto, per la quale era stata costituita?

L'avvocato Zanier, che rappresentava le nostre speranze, si ricorda ancora di essere stato designato per un compito, a parer nostro, è di vitale importanza per il futuro della nostra federazione? O si è prestato solo al gioco, di allungare il brodo il più possibile per arrivare al termine del quadriennio con un nulla di fatto?

Chissà se qualcuno avrà il coraggio di darci delle risposte!

Ghino di Tacco

5 - O UCHI GARI

E' questa una tecnica basata su opportunità in combattimento particolari dopo un nostro attacco o quello dell'avversario.

Comporta l'impegno di molte parti del nostro corpo, perciò classificabile come una grande tecnica, con posizioni e azioni particolari che richiedono un allenamento specifico.

Ha avuto nel tempo molti specialisti, ed i romani nel 1967 poterono vedere più volte l'O uchi gari di Ghlan, perso massimo della squadra tedesca, quando questa vinse quell'anno a Roma il titolo di Campione d'Europa a Squadre.

E' una delle poche tecniche di proiezione in cui la testa guarda sempre nella direzione di squilibrio, perché il corpo di Tori segua sempre quella direzione.

Se è vero che la falciata della gamba destra di Tori va sempre verso il proprio indietro, è anche e soprattutto importante che la falciata inizia con l'allargare le gambe dell'avversario per impedire che riporti il peso sull'altro piede e schivi l'attacco.

Quindi grande tecnica di gamba, utilissima in gara come secondo attacco (classico Tai otoshi / O uchi gari), che trova molte occasioni di applicazione in gara.

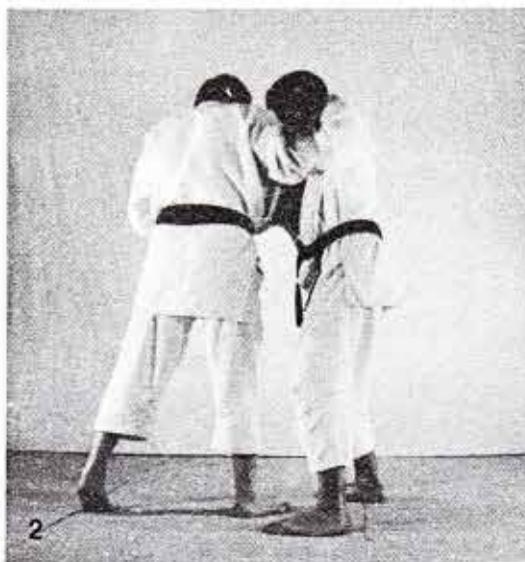
Buon Judo !



O-UCHI-GARI

DESCRIZIONE

O-uchi-gari è la settima proiezione del 1° KYO, ed è una tecnica oggi celebre sia per la sua efficacia in attacco diretto che per le combinazioni che offre con le tecniche di anca (Koshi-waza) e di mani (te-waza).



Questa tecnica si esegue rompendo l'equilibrio dell'avversario indietro a sinistra, e falciando all'interno con la gamba destra la sua gamba sinistra.

La sua notevole evoluzione dalla nascita del judo, quando era classificata nel 5° Kyo, ad oggi, classificata nel 1° Kyo, dimostra chiaramente l'importanza che si dà a questa tecnica trasformata da semplice agganciamento a veloce falciata.

Pur essendo classificata come una grande tecnica (O) essa in sostanza si avvicina di più ad una piccola tecnica per la relativa ampiezza del suo movimento.

Questo movimento richiede però una notevole applicazione per la complessità e delicatezza della preparazione (tsukuri) che precede la falciata rapida e potente.

O-uchi-gari è quindi una tecnica di gambe, e la sua direzione di squilibrio è indietro a sinistra.

OPPORTUNITÀ

L'opportunità migliore per eseguire o-uchi-gari si ha nel momento in cui l'avversario porta il peso del corpo sul piede sinistro, sia che si sposti in avanti che lateralmente. Come primo caso consideriamo l'avversario che porta



avanti il piede sinistro volontariamente o in seguito a una vostra azione **1**.

In questa ipotesi vi preparerete ad eseguire un classico o-uchi-gari con squilibrio indietro a sinistra.

*Quale secondo caso consideriamo invece l'avversario che, spostandosi lateralmente a sinistra, resiste ad una vostra trazione in avanti a destra. Egli, spostando il piede sinistro **7**, sarà leggermente squilibrato indietro e perciò il vostro o-uchi-gari sarà applicato in tale direzione.*

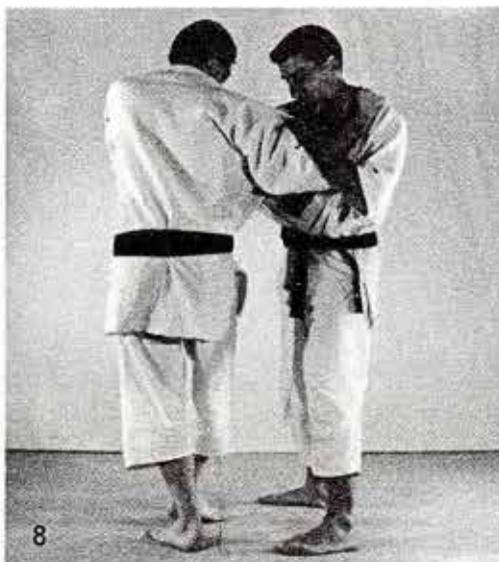
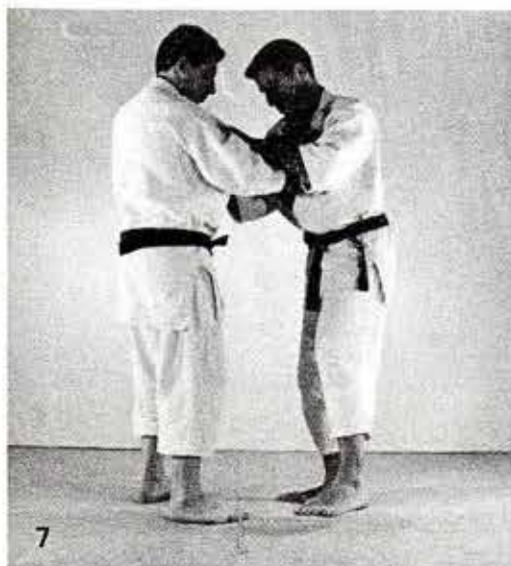
TSUKURI

Nel momento in cui l'avversario porta avanti il piede sinistro, anziché indietreggiare con il vostro piede destro, con un piccolo semicerchio spostate il piede sinistro dietro il destro, mentre con le mani accentuate impercettibilmente questo passo con una piccola trazione nella stessa direzione **2**. Quindi, mentre sta per appoggiare a terra il suo piede sinistro, lanciate il vostro piede sinistro tra le sue gambe **3** in modo che il vostro polpaccio si trovi all'altezza del suo, ed il vostro tallone poco oltre il suo. La vostra mano sinistra si bloccherà nella sua posizione, diretta

大内刈

leggermente verso il basso, mentre la mano destra cambierà direzione di trazione per spingere indietro e a sinistra dell'avversario. Il vostro fianco destro formerà allora quasi una « L », con il suo fianco sinistro **4**.

*Nel momento in cui l'avversario sposta lateralmente il suo piede sinistro, anziché fare lo stesso passo con il vostro piede destro, spostate all'indietro e a destra il piede sinistro **8**. Quindi, prima che il suo piede sinistro tocchi terra, lanciate la gamba destra tra le sue per falciare dall'interno la sua gamba sinistra **9** mentre la vostra mano destra inizia una forte azione di spinta all'indietro e a sinistra, e la mano sinistra si blocca come si trova **10**.*



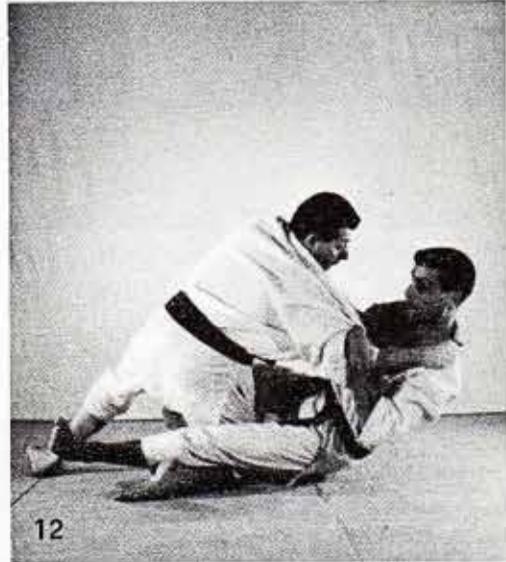
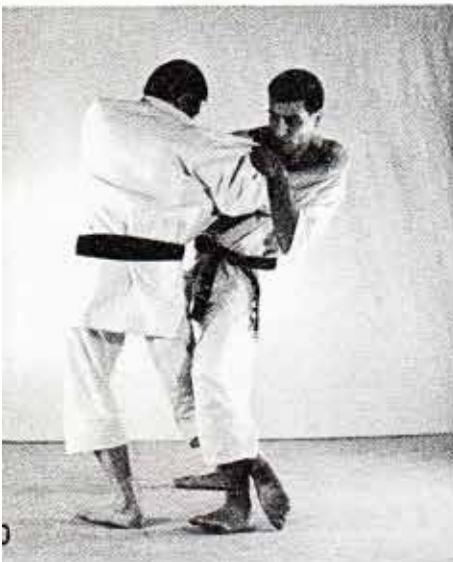
KAKE

Nel primo caso il movimento terminale dell'azione sarà una forte falciata della vostra gamba destra dall'interno delle gambe dell'avversario verso l'esterno ed all'indietro con un movimento semicircolare, mentre le vostre braccia, accompagnate dal movimento del corpo, spingeranno a fondo indietro e a sinistra dell'avversario **5** **6**.

*Nella fase finale del secondo caso considerato, prevale più che l'azione di falciata della gamba destra, la spinta del braccio destro e del corpo, tanto che non è infrequente il caso di una conclusione in sutemi di questo tipo di o-uchi-gari **11** **12**.*

BRACCIA

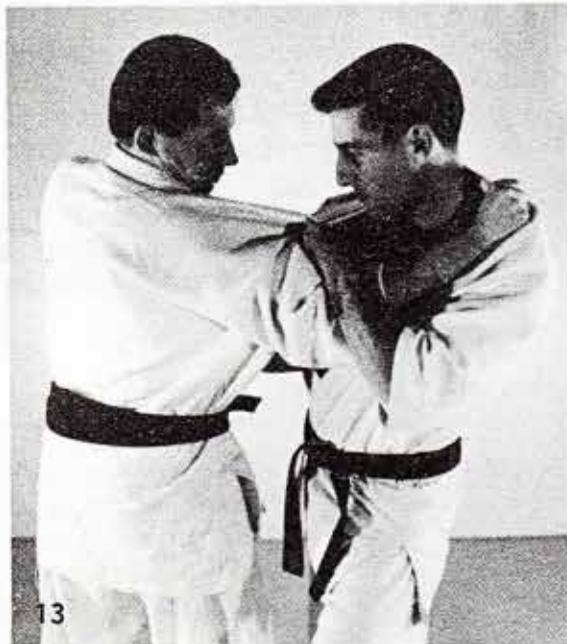
L'azione delle braccia è molto importante specie nella fase iniziale. Se sollevate la mano sinistra o spingerete con essa, l'avversario potrà facilmente schivare il vostro attac-



co, girando il suo busto, ed evitare la caduta. La mano destra è un elemento molto importante della proiezione, specie nel momento in cui passa all'azione di spinta. Molti principianti commettono un errore fondamentale: eseguono cioè col braccio destro un movimento opposto a quello della gamba destra, il che porta a spingere indietro, a destra. In ciò infatti differisce o-uchi-gari da o-soto-gari, poiché il movimento di falciata della gamba, è nettamente disgiunto dall'azione della mano destra. Fino alla fine della proiezione le vostre mani dovranno tenere in torsione il busto dell'avversario, che risulterà con la spalla sinistra indietro.

BUSTO

Stante la posizione del vostro corpo, che si trova di fianco rispetto all'avversario, la vostra testa, per forzare il movimento nella giusta direzione, dovrà essere tenuta con il mento appoggiato alla clavicola **13**.





Il vostro busto si lancerà, forzando l'azione delle mani, nella direzione di squilibrio impressa dal braccio destro. La vostra anca destra seguirà il movimento della gamba destra, dandole potenza.

GAMBE

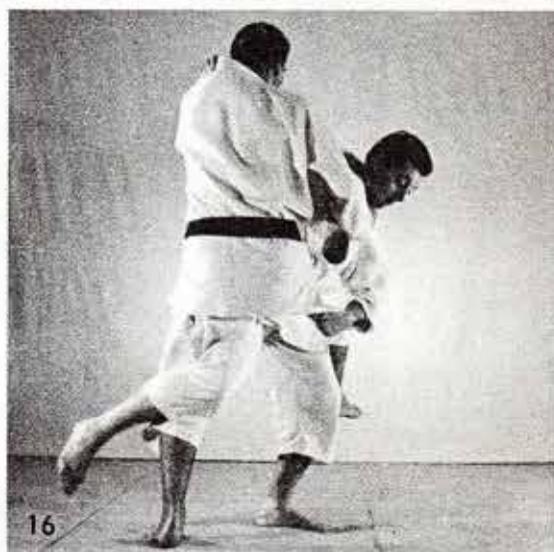
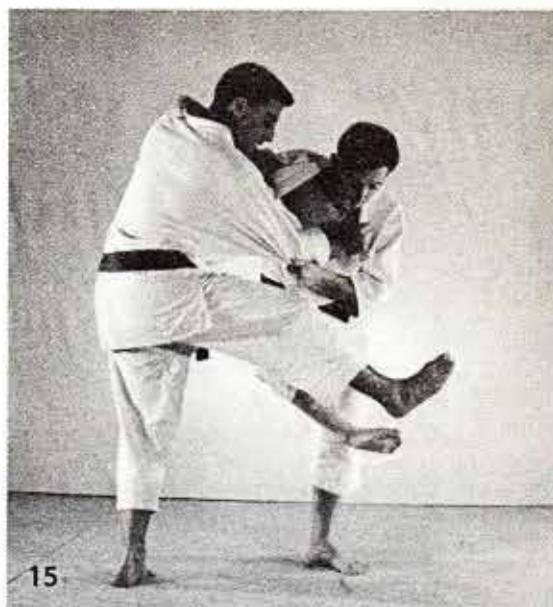
Per una corretta esecuzione di o-uchi-gari, al momento del lancio della gamba destra, la vostra gamba sinistra dovrà trovarsi flessa per avere maggiore equilibrio e scioltezza di movimento.

La gamba che falcia deve avere la massima superficie di contatto con quella dell'avversario per ottenere una azione sufficientemente potente; tuttavia basterà che la parte posteriore della tibia agisca in falciata per ottenere un ottimo risultato.

Durante l'azione di falciata, le dita del piede destro, nel compiere il semicerchio di falciamento, dovranno sempre sfiorare il tatami **14**, contrariamente alla tendenza naturale che le porta a sollevarsi. Così facendo esse compiono un movimento più ampio ed efficace; mentre, se si sollevano, compiono un movimento più breve e facilitano la schivata all'avversario.

CONTRO PIÙ ALTO

Questa tecnica non differisce sostanzialmente per l'esecuzione contro un avversario più alto. Può essere solo detto che l'azione della mano destra viene diretta per comodità al di sotto della sua ascella, e che o-uchi-gari viene usato più frequentemente come preparazione che come attacco diretto.



NOVITÀ 2018

per i nostri lettori

Tuta Pressure Ganbaru

Specifica per l'allenamento dei judoka questa tuta permette di comprimere i muscoli ed avere una perfetta aderenza in tutto il corpo, permettendo che il corpo si riscaldi uniformemente. La magliana permette di sudare ma, grazie alla traspirazione, non lascia completamente il corpo bagnato dal sudore.

La Tuta Ganbaru si può usare singolarmente per andare a correre o fare fitness oppure sotto al judogi visto che la magliana sottile non impedisce al corpo nessun movimento.

Ganbaru (頑張る) letteralmente "**non cedere**", è un verbo giapponese che significa "**lavorare tenacemente in tempi difficili**".

JUDOKA



CONTRO PIÙ BASSO

In questo caso l'azione della mano destra va oltre la spalla dell'avversario sfruttando la diversità di statura; come pure si può addirittura circondare con la mano destra il collo dell'avversario, creando un contatto più stretto e certo non meno efficace.

Tuttavia molti campioni preferiscono usare questa tecnica quale preparazione per altre, nelle quali sono più perfezionati.

TECNICHE DERIVATE

Non esistono variazioni sostanziali a questa tecnica che siano degne di particolare considerazione.

Uniche varianti, oltre alla trasformazione in sutemi, possono considerarsi: il Ken ken o-uchi-gari, che è un'azione basata su falciata piuttosto alta che richiede, per far cadere l'avversario, l'esecuzione di piccoli saltelli nella direzione di squilibrio fino a che questi non cada; e o-uchi-gari eseguito con presa dell'altra gamba dell'avversario quando questi, per evitare ad esempio un Ko-uchi-gari solleva la gamba destra. Si afferra allora con la mano sinistra la gamba destra dell'avversario **15** e si esegue o-uchi-gari sulla gamba sinistra, dove è rimasto in appoggio **16**.

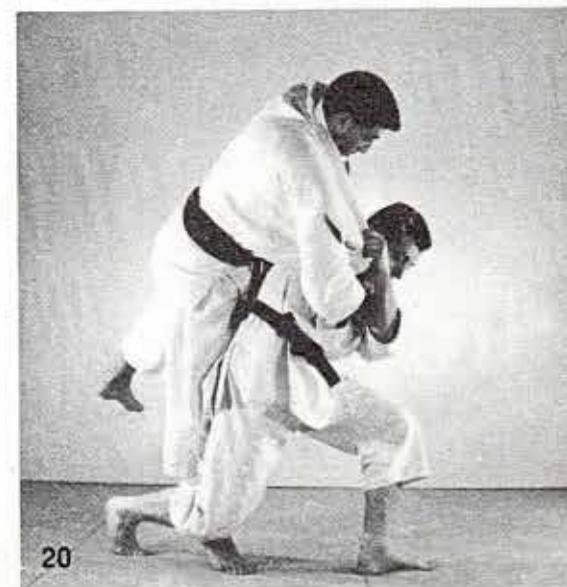
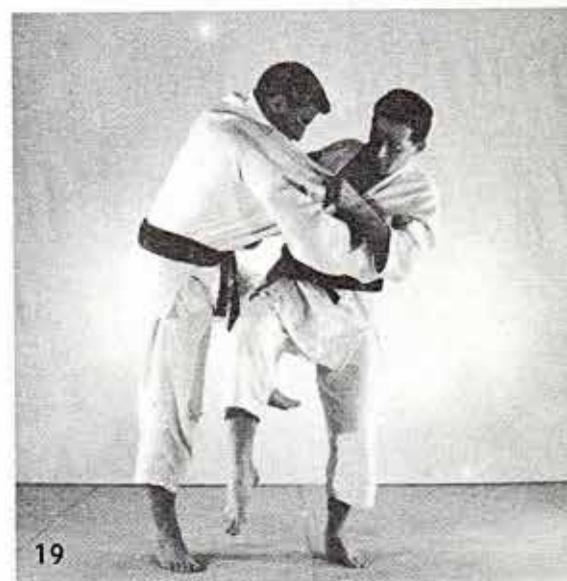
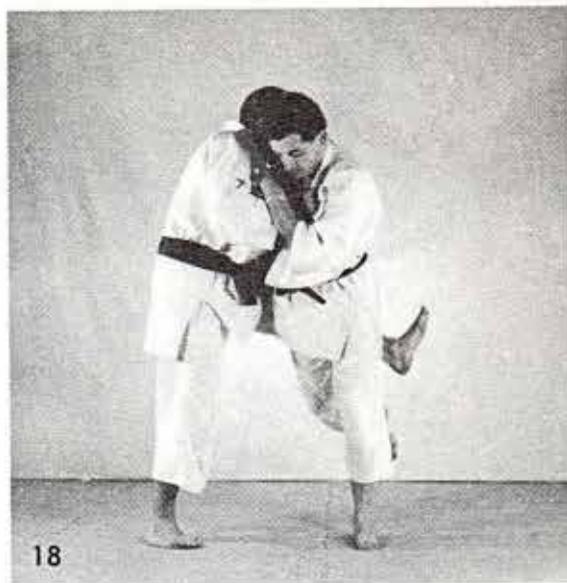
17,

TECNICHE SUSSEGUENTI

Conoscere bene o-uchi-gari è molto importante per le combinazioni che offre, sia quando viene usata come tecnica di primo attacco seguita da un'altra tecnica, sia come secondo attacco dopo una tecnica già effettuata ma non riuscita.

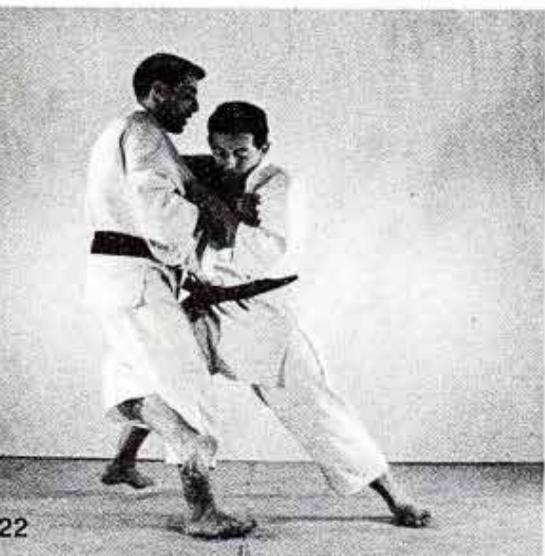
Tai-otoshi. La reazione più naturale ad un attacco è sempre quella di agire nella direzione opposta. Anche chi ha assimilato il famoso principio di non opporre mai forza a forza, spesso è costretto, per necessità contingenti, a dimenticare in parte questa massima. Così, a seguito di una forte azione di squilibrio indietro a destra, l'avversario sarà costretto a sbilanciarsi, per resistere almeno un poco, avanti a destra **18**. Ed allora voi, forzando di colpo questo movimento di resistenza, squilibratelo in quella direzione e lanciando la gamba destra davanti alla sua, eseguite tai-otoshi **19** **20**.

Seoi-nage e Tsuru-komi-goshi. Con un principio simile al precedente, sfruttate la reazione dell'avversario eseguendo una di queste due tecniche (seoi-nage e tsuru-komi-goshi), poggiando il piede che falciava vicino al suo piede destro, ma un po' più avanti.

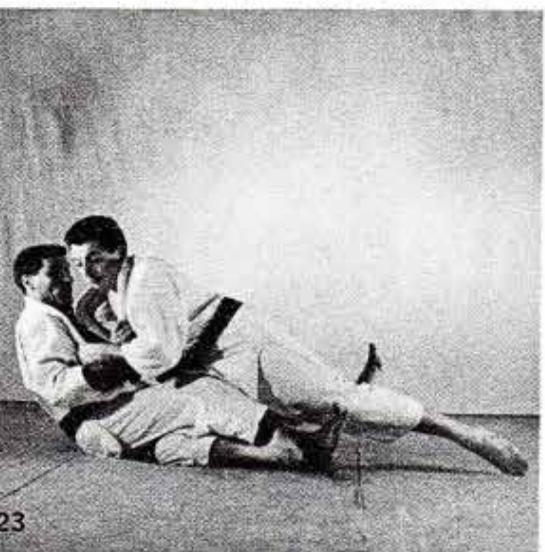




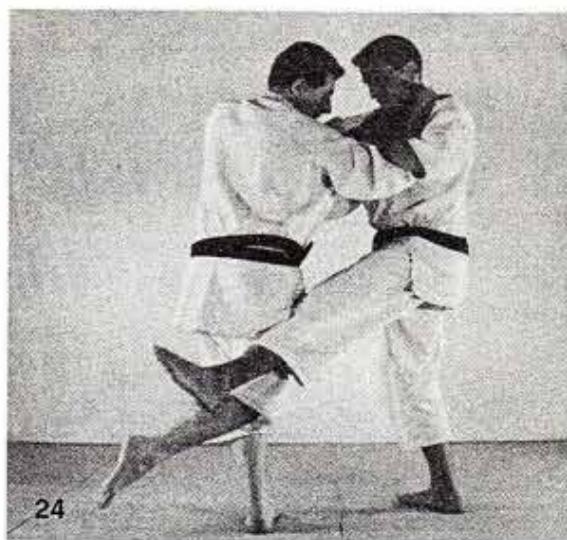
21



22



23



24

Ko-uchi-gari. Qualora l'avversario, pur schivando il vostro attacco, rimanga leggermente squilibrato indietro **21**, attaccate immediatamente indietro a destra falciando, con la vostra gamba destra **22** **23** con azione di Ko-uchi-gari, la gamba destra dell'avversario.

DIFESA

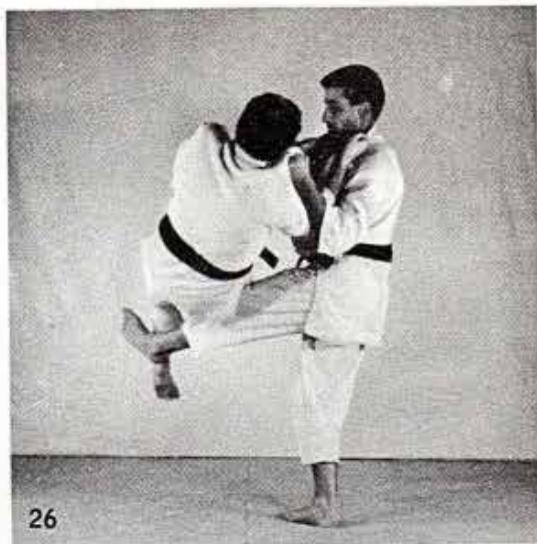
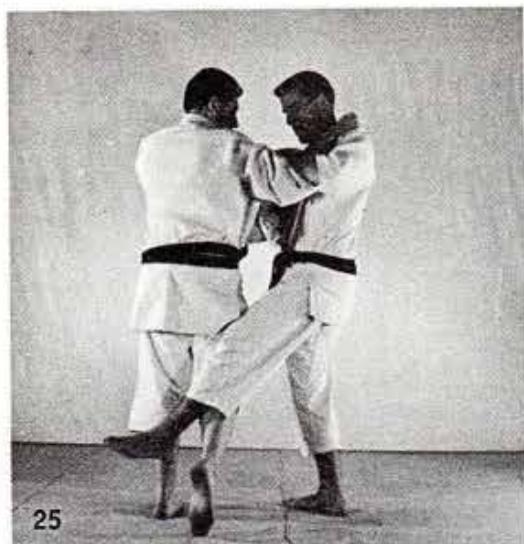
Come per Ko-uchi-gari, la migliore difesa consiste in un corretto e rapido spostamento dei piedi, senza fare grandi passi.

In caso di attacco diminuite immediatamente la resistenza della vostra gamba destra alla falciata, sollevandola in alto **24**, e riacquistate subito l'equilibrio con un passo indietro dello stesso piede.

E' importante, nell'eseguire questo movimento, non cercare di accentuarlo squilibrandosi in avanti; e ciò per le numerose possibilità di combinazione con altre tecniche che tale movimento offre all'attaccante.

CONTRATTACCHI

O-soto-gake. Se dopo un attacco il vostro equilibrio è rimasto ben fermo, potrete tentare con successo questa tecnica, conosciuta anche come o-uchi-gari-gaeshi. Consiste nell'eseguire, nel momento in cui la vostra gamba sinistra è sollevata, un bloccaggio forzato in avanti della sua gamba in appoggio, mentre le vostre braccia deviano la sua spinta squilibrandolo all'indietro **25** **26**.



Tomoe-Nage. Invece, nel caso in cui subiate in parte il suo squilibrio, accettate il suo movimento di spinta gettando-
vi di colpo in sutemi sul dorso e quindi, piazzando il
piede destro sul suo addome, eseguite Tomoe-nage **27 28**.





YUSHO

IJF APPROVED

COLORI



750 GR



HAYATO

COLORI



550 GR



Per acquistare un judogi scrivere a:

vendite@judoitaliano.it

indicando il numero dei judogi che si desidera acquistare, le taglie,
l'indirizzo di spedizione - comprensivo di CAP, ed un eventuale
numero di telefono per la consegna dei pacchi

HIKU



HIKU SHIAI

IJF APPROVED

COLORI



750 GR



www.orientesport.it
info@orientesport.it
Tel. 0522 692730



Borsa JUDOKA

Quando sono arrivate queste borse, qualcuno ha detto: "Che ci andrà dentro, lo spazzolino da denti?". Abbiamo chiamato i nostri prodotti con un nome comune però che dovrebbe indicare che questi sono oggetti per i judoka provati da judoka. Eh si, noi proviamo i nostri prodotti prima di produrli perchè siamo judoka e, per cui, pensiamo come judoka. Tutto quello che serve al judoka entra dentro questa bellissima borsa (almeno per noi).



**Judogi
Tre Torri
tg 180**



**Asciugamano
mt 1,5 di
spugna**



**Shampo
Ciabatte
Bagno**



Particolari



**Ha quattro tasche con zip
+ 2 laterali con retina
Due zip doppie e due sin-
gole.**

**Ci mettiamo tutto quello
che serve ad un judoka.
Tutto meno l'amore per il
judo e l'esperienza sul
campo.**

**Grafica: ideogramma judo
Costa solo**

€ 35,00

**Le prossime saranno
disponibile nella prima
settimana di giugno**

Per info e ordinativi:

vendite@judoitaliano.it