

# Judo *italiano*



**Il Panta Rhei di  
Katanishi**

# Sappiamo... ■■■



**Gennaio 2019**

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:**

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

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. Visto 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”. Grazie

**[www.judoitaliano.it](http://www.judoitaliano.it)**  
**[info@judoitaliano.it](mailto:info@judoitaliano.it)**  
**FB: judoitaliano**

<b>Editoriale</b>	<b>5</b>
I romani e il judo	
<b>Il Panta Rhei di Katanishi</b>	<b>6</b>
Katanishi a Roma	
<b>Combattere l'orso con i denti</b>	<b>19</b>
Stage di Castelverde	
<b>Un Europeo conservatore del Judo</b>	<b>11</b>
Silvano Addamiani	
<b>O Soto Gari</b>	<b>14</b>
Pio Gaddi	



9

11

6



# JUDOKA

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



## JUDOKA

### 頑張了

Questa maglia è dedicata a tutti **Judoka**, chi meglio di loro **Ganbaru** (頑張る) letteralmente "non cedere", traslitterato anche come **gan-baru**, 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 fare tutto sé stessi in un obiettivo per portarlo a termine". **Ganbaru** significa "impegnare", "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 piena 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](mailto:vendite@judoitaliano.it)

## *2 Romani e il Judo*

### Si sa, siamo male educati

**C**osa c'entri il judo con il dialetto romano (si fa per dire dialetto – l'unico vero dialetto era quello di Giuseppe Gioacchino Belli o quello di Trilussa), diciamo la parlata romana, ancora non lo so. Io stavo pensando al judo, come faccio sempre, d'altronde, e mi veniva in mente mio zio Dario che mi parlava della sua lotta giapponese (ha iniziato alla Fiamma Yamato quando era, ancora, in Via Tasso). E mi parlava di "braccetto" e di "piede all'addome" o di "scianghetta" e di "ancata". Adesso ha 84 anni ma si ricorda ancora quelle tecniche e me le mostra ogni volta che ci vediamo. È proprio vero che il judo non ti lascia mai.

Ma stavo pensando anche ad un'altra cosa, il modo di parlare che abbiamo noi di Roma, è un po' come il judo; adesso mi spiego. Quando, per la prima volta affrontiamo una tecnica, la facciamo velocemente però qualcosa ci scordiamo. Se avete mai sentito parlare un "regazzino" romano, si potrà sentirlo parlare svelto però qualcosa si perde, qualche consonante per esempio: dice guera e non guerra. Ma poi quando cresce rimette a posto le cose, affina la sua tecnica e s'impara a dire guerra con le due r. Però le tecniche la fa scimmiottando il maestro e guerra lo dice quando è in compagnia perché, quando è da solo o con gli amici più cari, non può far a meno di dire guera. Quando diviene più grande, inizia a prendere coscienza della sua tecnica e allora l'uchi komi lo fa correggendo infiniti errori mentre fa le entrate e guerra lo dice anche quando si trova in compagnia perché lo legge sui libri, lo dicono nelle trasmissioni sulla radio o sulla tv e la famosa guera è un retaggio ormai lontano nel tempo. Tutta questa storiella mi fa pensare che i romani hanno un retaggio antico nella parola, che risale ai tempi delle dominazioni francesi per merito (o colpa) dei Papi. Mio nonno diceva tiretto per dire cassetto, dal francese tiroir oppure "sorti fori" per dire, vieni fuori, dal francese sortir e aveva pure modificato guerra dal francese guerre dove la seconda "r" e la "e" spariscono nella lingua parlata. Noi romani siamo stati "male educati".

Anche nel judo siamo stati male educati perché ci hanno raccontato un bel po' di frottole (per non dirlo in romanesco) a cominciare dai padri fondatori del judo italiano. Per fortuna che abbiamo avuto dei precursori che sapevano il fatto loro come l'Avv. Ceracchini e Silvano Addamiani che già allora avevano capito il judo e quale importanza avrebbe avuto in Italia; tanto è vero che si batterono perché fosse riconosciuta, agli insegnanti del judo, la stessa qualifica dei maestri di tennis o di sci che l'avrebbe equiparati, in un certo qual modo, come diplomati isef. Capite quanto ci vedevano lungo? Ma si doveva studiare e, a quei tempi, l'unico diktat era il lavoro. Riuscirono a portare una proposta di legge in parlamento ma per ragioni politiche naufragò. Il Maestro Tempesta ci portò al podio Europeo che rese il nostro judo più giovane, accattivante e in linea con gli altri paesi europei. E poi vennero Mariani, Gamba e molti altri. Io ho intervistato tutti ma mai li ho sentiti dire qualcosa sui Dan. Pure un proverbio romano parla di un ortolano che gioiva per i suoi cetrioli. E che c'entra con questa storia dei Dan? Perché noi siamo preoccupati più del Dan rispetto a come andremo a finire nel prossimo futuro.

Non c'è una scuola che ci tuteli, non c'è un'Accademia che sia capace d'insegnare ai nostri istruttori il metodo d'insegnare ai giovani allievi. Sapete, l'ortolano era così fiero dei cetrioli ma uno gli cadde. Se c'è una cosa che il dialetto romano ha, immancabilmente, è la capacità di sintesi:

Casca il cetriolo e va in culo all'ortolano.

Ma si sa, i romani sono male educati.

Studiate gente, studiate, che la cultura rende liberi.

*Pino Morrelli*

# Il Panta Rhei di Katanishi

**Cosa c'entra Eraclito con Katanishi? Platone, che nel suo Cratilo scrive: Dice Eraclito "che tutto si muove e nulla sta fermo". Non vi sembra appropriato per un Maestro che ha fatto del movimento la sua forza nell'insegnamento del judo?**

**S**tavo facendo un discorso con il Maestro Katanishi e gli ho domandato "...ma lei lo farebbe un libro sul judo?". Risposta: "Ma tu lo conosci il mio judo?" Certo. Mai risposta fu più sbagliata. Mi disse: "Ma neanche io conosco il mio judo. Il judo è un continuo divenire. Il judo non è finito. Ogni forma di base può essere cambiata generando altre forme. Anche il solo spostamen-

to di una mano può generare una forma base completamente differente. Allora su che cosa lo scrivo il libro? Su qualcosa che non so, che dovrà divenire?". Allora niente libro.

Il Maestro dimostra il suo Panta Rhei che ti aiuta a non cadere due volte sullo stesso errore. L'ho fatto con il movimento perché, dice: "Nel judo, se si vuole arrivare alla tecnica bisogna che ci sia il movimento, il movimento è la vera



Il M° Katanishi "apre le danze"

forza del judo". Come è sua abitudine, da inizio a quella danza che ti apre le porte di qualunque tecnica; grazie a questa danza, con gli stessi movimenti, possiamo procedere a tirare un O Soto Gari come un Uchi Mata e anche Ippon Seoi o Tai Otoshi. Non c'è limite al movimento, come non è infinito il judo.

Parafrasando Albert Einstein diremmo: Ci sono solo tre cose infinite, l'universo, il judo e la stupidità umana. Ma per quanto l'universo e il judo ho qualche dubbio. Perché direbbe così? Perché gran parte degli istruttori del judo pensano al judo come ad una fotografia. Pensano che andando a vedere i grandi campioni imparino la tecnica solo vedendola ma non capiscono che scimmiettano un movimento che riporteranno completamente squilibrato da ogni punto di vista. I ragazzi impareranno la tecnica scimmiettata, si faranno male e addio judo. Cosa pensate diranno agli amici o le mamme alle altre mamme? Mio figlio si è fatto male giocando al judo. Improperi esclusi.

Non capendo (gli istruttori) che la tecnica dei campioni parte da qui, dalle solide basi che ci ha mostrato il Maestro Katanishi. Sapete quanto tempo ha impiegato il grande campione per arrivare a quella tecnica? E c'è chi pensa che avendola vista, seppur, un pomeriggio intero l'abbia imparata a perfezione così da insegnarla agli atleti. Con queste capacità mi stupisco che l'Italia non diventi la nuova culla del Judo. Il vero problema è che si vuole tutto subito e non guardano alla qualità. Primo, secondo, terzo, quarto, quinto e sesto dan questo è il cammino che bisogna fare per sembrare esperti del

judo. Avete fatto caso che c'è un fiorire di cinture bianche e rosse da qualche anno a questa parte. Quando iniziai a fare judo, il mio sogno più grande era quello di diventare cintura nera, adesso i tempi sono cambiati ora un bambino vuole diventare cintura bianca e rossa e non basta più indossare un judogi (bianco, com'è da tradizione), vogliono un judogi blu con il nome dietro. Chi a colpa di tutto questo? Noi istruttori (mi ci metto in mezzo anch'io ma non ho mai fatto indossare un judogi blu ad un mio allievo giovane). Cos'è tutta questa mania di arrivare? Dove poi? Hiroshi mi ha detto: "Il judo è come una montagna, chi sale in verticale, che sale a zig zag, che fa il giro della montagna e sale mettendoci più tempo. Poi c'è un punto di ritrovo, e i tre, con le loro esperienze, si troveranno esattamente lì, chi avrà la forza ancora di salire?". Non si corre bisogna, metabolizzare le tecniche e dopo si può procedere ad alcune variazioni. Bisogna che si ripeta il gesto tecnico ma senza dimenticare il movimento che è la vera forza del judo. Il judo è fatica, dedizione, sopportazione ma è gioia infinita quando ti riesce quel movimento che ti sembrava impossibile. Vorrei fare un appello a tutti i judoka: siate affamati del judo, siate curiosi e siate felici perché non è da tutti rimanere con un "pigiamino" addosso per due ore a darsi tante botte e sorridere sempre. Dovete pensare a chi non lo può fare. L'unica cosa che ci può succedere è cadere...ma tanto noi ci rialzeremo sempre sul tatami e nella vita, fatevelo dire da chi ha provato queste sensazioni.

Fate judo e siate felici.



# Combattere “l’orso con i denti” a Castelverde

**Il Maestro Ferdinando Tavolucci, Alessandro Giorgi Guido Giudicianni hanno tenuto uno stage invernale davvero interessante**

**K**angeiko e Shochugeiko sono due tipologie di allenamenti del judo “eroico” già presenti prima della fine del 1800 e ripropongono duri allenamenti nel periodo dell’anno più freddo e in quello più caldo. Tra i due il kangeiko era quello più difficile da affrontare. La sua durata poteva essere anche di un mese, dalle 5 sino alle 7 del mattino con finestre aperte e tatami ghiacciato si facevano due ore di duro allenamento senza nessuna copertura sotto il judogi. L’immagine suggestiva che qualche Maestro dava era “combattere l’orso con i denti”, ciò a significare che il vero guerriero non si faceva spaventare dalle situazioni avverse e combatteva in qualsiasi circostanza. Il punto di arrivo non era tanto il

coraggio ma la sperimentazione del distacco dai sensi, concetto mutuato in Giappone dal buddismo. Finito l’allenamento si tornava alla vita regolare recandosi al lavoro o a scuola e la sera si faceva allenamento normale. In agosto invece si procedeva ai pressanti allenamenti estivi, che permangono ancora oggi, anche perché l’estate consente di frequentare stage e si ha più tempo a disposizione per allenarsi. Col passare degli anni le cose si trasformano e il kangeiko si è perso come tradizione, anche se portato avanti in modo encomiabile da piccole organizzazioni legate ad un judo più “originale”. Dal 1964 infatti, con la prima Olimpiade, il judo perdeva parte del fascino autentico per





usufruire dell'impianto culturale dello sport, gli allenamenti subivano modifiche, spesso radicali e più in conformità con la contemporaneità.

La palestra di judo di Castelverde, una frazione a 20 km dal centro di Roma, dove fa docenza il Maestro Tavolucci insieme al tecnico Cilia e uno staff di insegnanti, grazie alla grande esperienza del Maestro, rispolvera alcuni anni fa il concetto di kangeiko e ne fa un appuntamento annuale. Il recupero del kangeiko è un'operazione culturale e simbolica, più corto certamente rispetto all'originale ma indubbiamente molto interessante, perché in un lungo fine settimana (da venerdì 11/01 a domenica 13/01/2019 con due allenamenti al sabato) si possono fare molte ore di judo e spesso si riesce a radunare col passaparola molti judoisti di varie palestre. Tra i tecnici quest'anno c'ero anch'io con la proposta di una programmazione didattica a lungo termine per impostare il ne-waza.

Oltre al programma didattico svolto dal Maestro Tavolucci, c'è stato un interessantissimo inserimento del Dott. Giudicianni, tecnico di judo, ma in questo caso nella sua veste professionale di Psicologo dello Sport. Il Dott. Giudicianni dopo un interessante cappello introduttivo, ha insegnato semplici tecniche di rilassamento, di controllo dell'ansia e di attivazione utili non solo nel percorso agonistico, ma necessarie nella vita di tutti i giorni, a scuola per gli esami, nel lavoro per affrontare periodi di stress o di grande carico e intensità. Così il judo crea cultura, capacità e competenze, il miglioramento personale viene



condiviso con gli altri con lo scopo di creare una società migliore e più giusta (come suggeriva il fondatore del judo, il Prof. Kano Jigoro).

Alessandro Giorgi



# 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



# UN EUROPEO CONSERVATORE DELLO SPIRITO DEL JUDO

**Alcuni dicono che i proverbi siano la saggezza dei popoli. Anche il judo ha un proverbio che lo include in questo alveo: “nessuno è profeta in patria”**

**D**opo il M°Kano che è stato l'unico profeta del judo in Giappone, nessun altro nativo del paese del sol levante si è adoperato a diffondere questa disciplina secondo i principi su cui si era generata, tranne pochissimi allievi. Abbiamo visto la tecnica judoistica di tanti maestri, talvolta eccezionale, ma non li abbiamo mai sentiti dire di come questa tecnica si era in loro, formata. Solo un inglese, divenuto presidente della Federazione Mondiale di Judo, dopo un brillantissimo excursus agonistico nella sua disciplina, che lo ha visto primeggiare ai campionati europei nella categoria dei massimi e partecipare quindi, come titolato europeo, ai primi campionati mondiali in Giappone; divenuto arbitro, acquisì anche il titolo di arbitro mondiale arbitrando le prime Olimpiadi di judo svoltesi a Tokyo nel 1964, parliamo di Charles Palmer, un ricco uomo, vissuto lungamente in Giappone, dove praticava anche judo, aveva percepito la bellezza di questa disciplina che nelle forme ginniche che esprimeva erano estremamente innovatrici e che inseriva, nelle sue forme pratiche, anche i principi di socializzazione, che potevano far primeggiare l'uomo praticante, come: l'etica e la morale. Divenuto presidente, Charles Palmer ricordava l'esperienza fatta con il judo sul tatami, e pur essendo divenuto capo dell'intero movimento sportivo del judo mondiale, ha sempre cercato, viste le divergenze che si andavano creando con il judo agonistico, la giusta mediazione tra teoria e pratica agonistica. Dopo la seconda guerra mondiale, molte nazioni erano restie ad inserire, nel loro paese, il judo proprio per la sua origine, la mediazione dell'inglese Palmer, affievolì queste barriere di risentita rivalità, proprio per le caratteristiche sociali che il judo rappresentava, il judo entrò in medio oriente e in Cina. La forte immigrazione giapponese, nel sud America trovò facile arricchimento di proseliti e molti giapponesi si dettero all'insegnamento della disciplina in specie in Argentina e in Brasile il presidente Palmer rafforzò questo movimento facendo svolgere un campionato del mondo a Rio de Janeiro. In America del nord il tempo di annessione del judo sportivo, sul suo territorio, fu un po' più complesso; molte razze orientali si erano inserite sul suo territorio ed ognuna aveva portato le loro discipline di arti marziali come riserva della propria tradizione, gli americani praticandole, le avevano subito rivestite con le loro tecnologie avanzate per farne varie forme di spet-



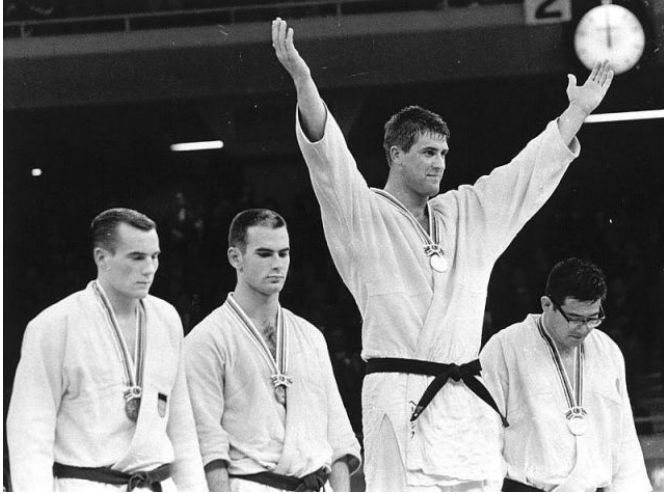
**Charls Palmer**

tacolo (kick-boxing, full-contac, Apkido, Mix-martial-art), in questo contesto il judo ha avuto qualche difficoltà ad emergere nella sua vera essenza, poi il judo è esploso e gli americani sono arrivati al podio olimpico.

L'Africa, nonostante che la Francia, progenitrice europea del judo, fosse presente in molti stati africani, non ha avuto lo sviluppo desiderato se non in Algeria, relegandola al penultimo posto nella scala della diffusione.

Così l'Australia che solo con le olimpiadi di Melbourne aveva ravvivato la diffusione del movimento nel territorio dei canguri.

Da questa scarsa analisi della distribuzione del judo nel mondo Palmer ne voleva conoscere l'essenza e visionare se la matrice fondante era sempre la stessa, per tale scopo indisse, sempre per la prima volta, a Karlsruhe in Germania nel 1970 un convegno mondiale dal tema:



**Anton Gensink**

## METODI CLASSICI DI SISTEMI D'INSEGNAMENTO DEL JUDO.

Vennero selezionati e presentati 4 metodi che succintamente vi illustriamo, perché sono stati significativi per dimostrare che il fiume judo non aveva un suo letto fino ad allora naturale ma che da qualche tempo si era trasformato in un delta che trasportava solo, in qualche suo ramo, le scorie del pensiero del suo fondatore.

L'inglese M° Gleason espose il suo metodo d'insegnamento scolastico, questo metodo presentato era quanto di più vicino al metodo del suo fondatore. Venne il momento del mitico olandese Gessink e fu una rivoluzione. Ci trovavamo all'interno di uno istituto scolastico, Gessink voleva dimostrare che la lungaggine dell'insegnamento proposta dalla metodologia giapponese fosse estremamente lunga e prolissa che allontanava gli allievi a praticare l'insegnamento scolastico, e che quello che un allievo faceva in un mese con il metodo giapponese, si poteva fare in una ora con il suo metodo. Prova pratica. Si sorteggiò una classe di quella scuola e si invitarono gli allievi ad indossare un judogi, ed iniziò la lezione. Praticamente gli allievi, con il M° Gessink, impararono le cadute e subito dopo alcune tecniche di nage-waza le più semplici così come quelle di katame-waza. In due ore, il colosso olandese, con un materialismo irriverente aveva dimostrato che si poteva fare ciò che aveva affermato.

**William Gleason**



**Akio Kaminaga**

Ma questo metodo era poi valido nel tempo seguente o era riduttivo e forse anche nocivo all'allievo? Il dibattito succedutosi non condusse a nessun risultato pratico decisionale.

Fu la volta del campione del mondo giapponese Kaminaga che del suo metodo fece vedere solo i suoi speciali che con il tema del convegno non centravano affatto, ciò stava a spiegare che la delegazione giapponese non aveva ben compreso l'invito ricevuto. Tuttavia apprendemmo sempre da Kaminaga che nell'effettuare la presa al bavero dell'avversario era necessario prendere con la parte bassa della mano anziché prima con l'indice e poi con il pollice come si fa usualmente, perché, affermava, la presa era molto più solida.

Il quarto relatore era un allenatore coreano della nazionale tedesca, che ci fece veder il suo metodo di allenamento riguardante la ginnastica e non il judo. Quindi non significativo per una considerazione di merito.

Palmer trasse le sue risultanze, così noi che a distanza di tanti anni, anche da questi fatti rimarchiamo le distanze che si erano create tra judo pensiero e judo agonistico. Pur costatandolo apertamente, nessuno voleva affermare che il judo agonistico era un'altra cosa rispetto al judo tradizionale. L'ipocrisia, tra i tecnici, trovava ampi spazi in questo campo. Non voler rinunciare alla tradizione ormai soltanto mitica, per una competizione, chiamandola con lo stesso nome. Lo sport necessariamente ha bisogno di tante norme tecniche per ricevere i giusti contenuti agonistici. Il judo è un'altra cosa è fantasia, destrezza, libertà d'azione, comunione d'intenti. La progenia del judo era anche memoria per l'applicazione della tecnica per la sopravvivenza del praticante; come poteva questo principio ancestrale del judo che era rimasto più che nella forma, nel solo pensiero, come poteva dunque un atleta di judo sottostare ai ritmi imposti dall'agone attuale, agli attacchi imposti nei tempi andati? Un buon judoka conserva nella applicazione della tecnica, i tempi della sua sopravvivenza. Ecco perché in una gara programmata di judo si discosta naturalmente dai principi del judo

Silvano Addamiani

# Per apprendere correttamente la terminologia del JUDO ecco il libro:



**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 (comiere SDA). Inviare il presente tramite posta a: Samurai Shop - via Stomoni 22 - 20123 Milano - fax 0289879082 - tel 0297162878 - cell 3301164742 - 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.

# O Soto Gari

**Continua questo “escursus” tra i libri di Pio Gaddi e Silvano Addamiani. Il lettore ponga la sua attenzione per i particolari citati e sui vari risvolti della tecnica cosa che non si fa nei moderni libri di judo.**

Pagine tratte dal libro originale degli autori

## **Analisi di Tecniche di Judo: di Pio Gaddi e Silvano Addamiani**

### **O SOTO GARI**

Anche questa 4° Tecnica è una tecnica di gambe, Ashi waza, ma al contrario delle precedenti è una “grande tecnica” per l’uso quasi globale di tutte le parti del corpo.

Quindi la falciata con la gamba destra di chi esegue (Tori) sulla gamba destra di chi subisce (Uke) impegna praticamente tutto il corpo e la sua muscolatura nel portare l’attacco.

Né consegue che un fisico possente ha molte più probabilità di riuscita di un mingherlino.

La conferma sta nelle statistiche che trova tra gli specialisti che realizzano Ippon in competizione con O soto gari generalmente si trovano nelle categorie di peso dei medio-massimi e massimi.

E’ comunque una tecnica dove la velocità di esecuzione e il tempismo di attacco nel momento più favorevole sono sempre indispensabili per realizzare l’Ippon. Anche nel raduno degli alti gradi judo italiani a Parma l’anno scorso, Uemura (Oro olimpico e Presidente del Kodokan ) ha spiegato in dettaglio proprio questa tecnica.

Praticamente per dare forza alle braccia solidali con il busto chi esegue compie una rotazione di circa 90° sul suo piede d’appoggio avanzato.

Ma ho visto specialisti che ottengono un forte squilibrio di Uke mantenendo fermo il piede sinistro e lanciando in avanti il proprio Hara (addome) con la gamba destra che aggancia la destra dell’avversario. L’azione è meno ampia, ma molto spesso molto efficace per portare a terra l’avversario sulla schiena.

E’ una delle tecniche di proiezione più antiche inserita nel Gokyo.

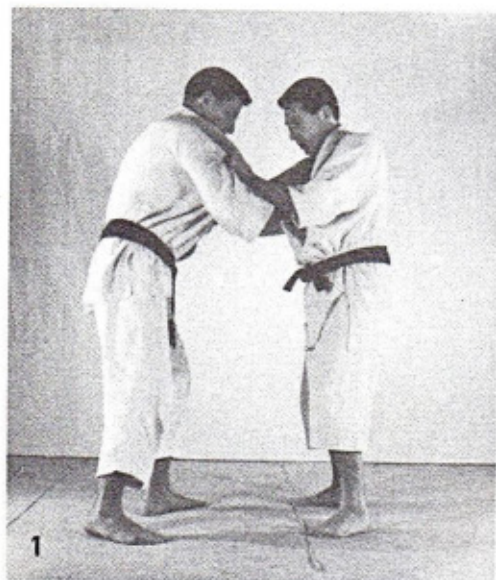
Buon Judo !



**O-SOTO-GARI**

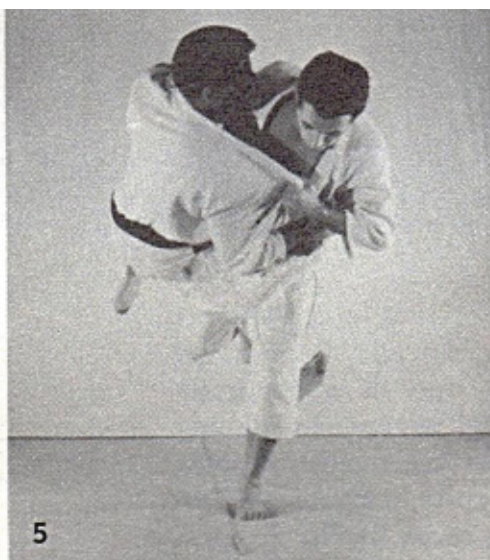
## DESCRIZIONE

O-soto-gari è la quinta proiezione del primo Kyo ed è la tecnica più rappresentativa fra le azioni di falciata, per il suo movimento ampio e potente. E' pertanto una grande tecnica che richiede l'azione di tutto il corpo, e deve essere perciò eseguita con potenza e velocità insieme.



Questa tecnica si esegue rompendo l'equilibrio dell'avversario indietro a destra e quindi falciando la sua gamba destra con la vostra gamba destra dall'esterno, con una azione ampia e potente, lo farete cadere indietro sul dorso. O-soto-gari è un movimento che può essere definito semplice e complesso allo stesso tempo. Infatti proprio per la chiarezza della sua azione di falciata, è una tecnica di notevole efficacia in competizione; ma appunto da questa caratteristica deriva parte della sua complessità. Chi esegue l'azione sarà in equilibrio su una sola gamba agendo in una direzione di squilibrio contraria al movimento naturale dell'uomo, per cui, chi subisce, tenderà a bloccare con naturalezza sbilanciandosi in avanti. Solo una preparazione sottile di tai-sabaki, seguita da un'azione veloce e potente nella giusta direzione, può essere efficace; e tutto ciò purchè, nella mente di chi esegue questa tecnica, vi sia la reale determinazione di eseguirla fino in fondo. Solo allora sarà impossibile il contrattacco. O-soto-gari è dunque una tecnica di gambe, e la sua direzione di squilibrio è indietro a destra.



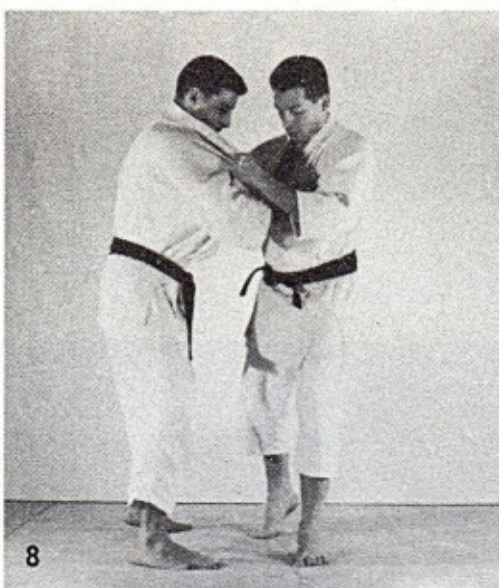
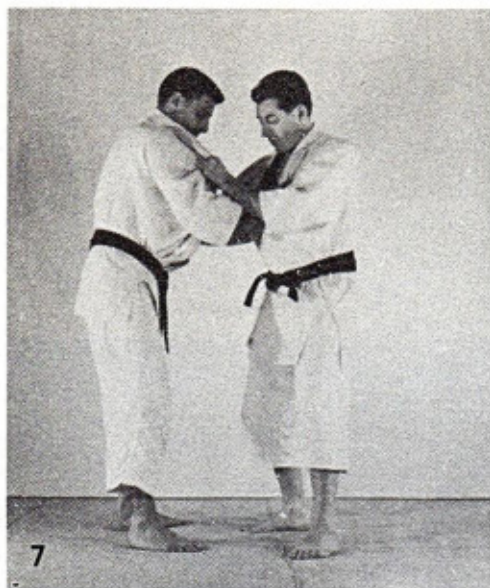


## OPPORTUNITÀ

L'opportunità base di O-soto-gari si verifica quando l'avversario ha buona parte del peso o tutto il peso del suo corpo sulla gamba destra.

Come primo caso consideriamo l'avversario che ha il piede destro avanzato e sta per avanzare il suo piede sinistro **1**. L'azione di lancio avviene nel momento in cui sta appunto avanzando il piede sinistro, offrendo la stessa opportunità favorevole per il De-ashi-barai. Per creare questa opportunità occorre, camminando all'indietro, costringere l'avversario a portare avanti il suo piede sinistro per poi attaccare verso l'indietro a destra. *Come secondo caso consideriamo invece l'avversario che tiene i piedi quasi alla stessa altezza e non avanza in linea retta, ma si muove in cerchio o lateralmente. In questo caso bisogna dare all'avversario la sensazione di attaccare in O-guruma, in modo da provocare un suo movimento di reazione all'indietro molto laterale e a destra **7** **13**.*

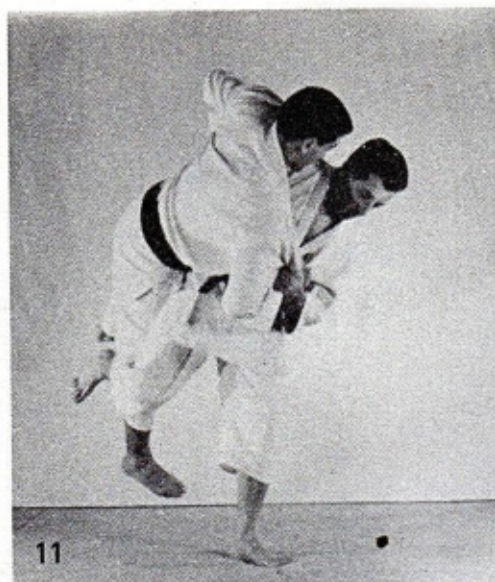
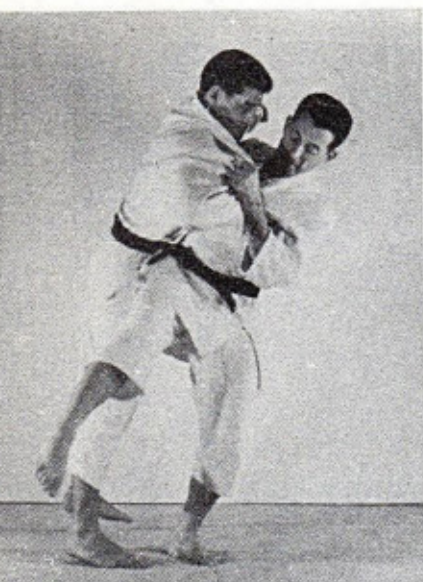
大  
外  
刈



Come terzo caso consideriamo l'avversario che abbia il piede sinistro più o meno avanzato, ma con il peso del corpo sul piede destro **19**. Questo tipo di opportunità si verifica in seguito alla reazione dell'avversario ad una nostra azione, che lo costringe a portare avanti proprio il piede sinistro. Il metodo basato sulle reazioni dell'avversario, quando si sia raggiunto un certo livello di coordinazione e velocità, è molto efficace proprio perchè sfrutta l'atto istintivo che sfugge al controllo di chi reagisce.

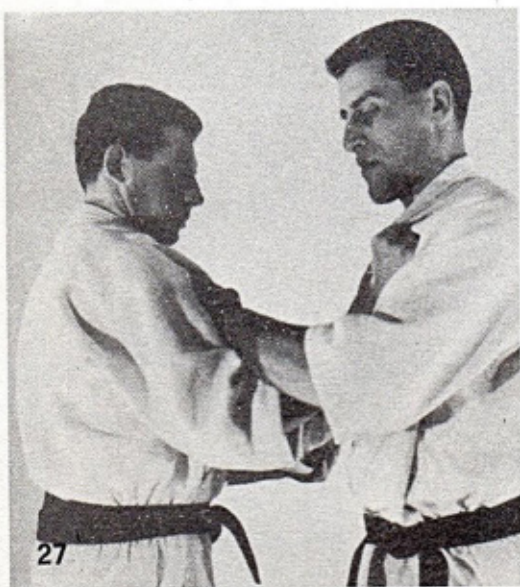
## **TSUKURI**

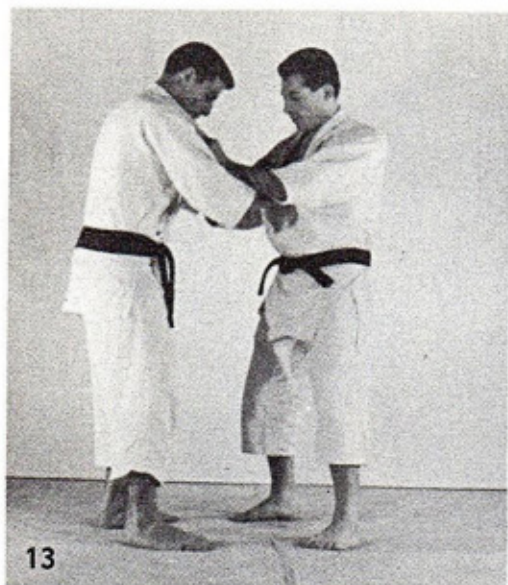
Nel momento in cui l'avversario sta per portare avanti il suo piede sinistro, portate il vostro piede sinistro, gamba flessa, a fianco del suo destro **2**, il vostro braccio sinistro si troverà orizzontalmente mentre il braccio destro inizierà una trazione verso la vostra spalla destra. Quindi, senza discontinuità d'azione, lanciate la vostra gamba destra tesa e sollevata in avanti **3 4**, eseguendo contemporaneamente una accentuata rotazione della vostra anca destra, mentre tutto il vostro corpo si squilibria verso lo esterno. La forza di questo tai-sabaki si trasmetterà alle braccia: la mano sinistra tirerà forte orizzontalmente e lateralmente, mentre il braccio destro dalla trazione passerà al sollevamento e alla spinta mediante uno scatto del vostro avambraccio, che da una posizione quasi orizzontale passerà a quella verticale, appoggiandosi per quanto possibile sul petto dell'avversario formando un blocco unico con la vostra spalla destra **25 26 27**. Con la seconda opportunità potrete adottare due metodi per proiettare l'avversario.



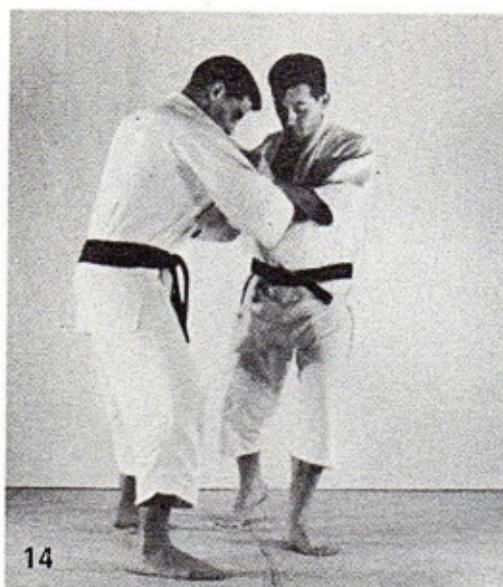
— Il primo consiste nello sfruttare il suo movimento rotatorio o nel crearne l'opportunità con una forte trazione del vostro braccio destro. Portate il vostro piede sinistro parallelo e davanti al suo piede destro **8**, con la gamba flessa, e quindi lanciate la vostra gamba destra distesa per falciare la sua dall'esterno verso l'interno come per *Okuri-ashi-barai* **9** **10**. Le braccia agiscono essenzialmente come nella prima opportunità, solo che il vostro busto verrà a trovarsi quasi a T con quello dell'avversario.

— Il secondo consiste nello sfruttare il movimento laterale, o con tendenza laterale in avanti dell'avversario, e nell'eseguire un movimento intermedio tra il classico *o-soto-gari* e lo *harai-goshi*. Tale movimento è oggi molto usato nelle competizioni in Giappone. Nel momento in





13



14



15

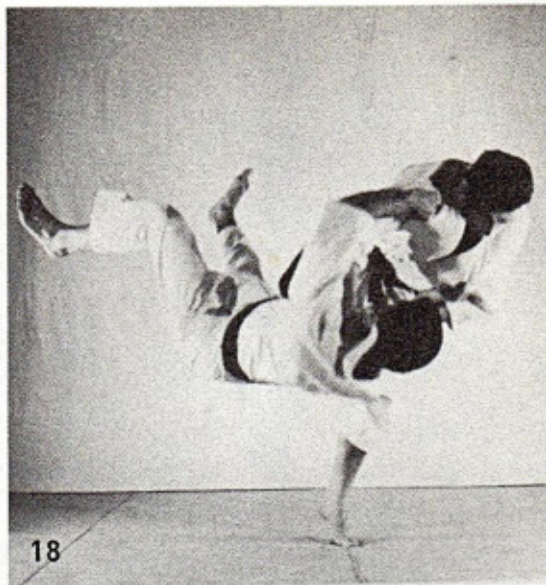
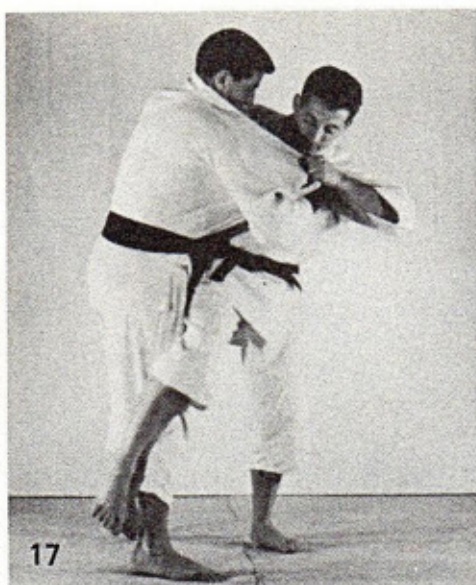
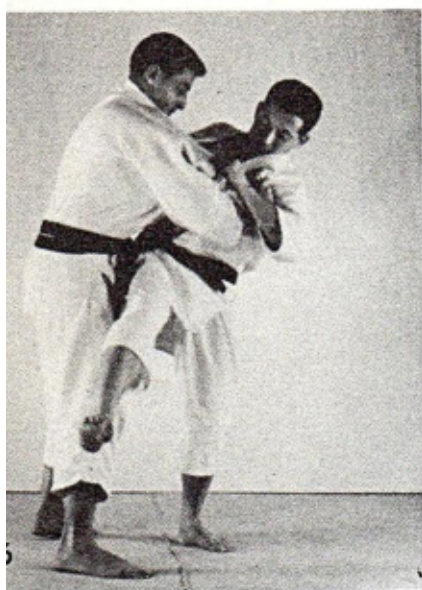
cui l'avversario porta avanti il suo piede sinistro, indietreggiate il vostro piede sinistro, mentre se sposta il piede destro ruotate sul vostro piede sinistro **14**; lanciate poi la gamba destra sollevando il ginocchio destro molto in alto **15** **16**. L'azione del vostro braccio destro sarà determinante per ottenere un buon squilibrio e per non essere contrattaccati. Le braccia eseguono un'azione simile alla precedente, ma l'avambraccio sinistro sarà staccato dal vostro busto.

La preparazione nell'opportunità per reazione, non differisce sostanzialmente da quella descritta nel primo caso. Solo che il vostro piede sinistro non sarà a lato del suo piede destro **20**, ma quasi davanti ad esso a causa appunto del movimento di trazione che dovrete eseguire per fare avanzare il piede sinistro dell'avversario **21**. Pur essendo l'azione delle braccia uguale a quella esposta nel primo caso, il busto invece, per la posizione del piede sinistro, si troverà di 3/4 rispetto all'avversario **22**.

## **KAKE**

La vostra gamba destra inizia l'azione di falciata colpendo la gamba destra dell'avversario all'altezza del polpaccio **5**. Questo movimento, iniziato dalla sola gamba destra, viene accompagnato da tutto il vostro corpo lanciato in una flessione in avanti con il fianco destro irrigidito. Le braccia seguono il movimento del corpo quasi bloccate con le vostre spalle, onde trasmettere tutta la potenza della flessione in avanti del busto mentre la gamba destra contemporaneamente falcia **6**.

— La fase finale del primo metodo è caratterizzata dal-



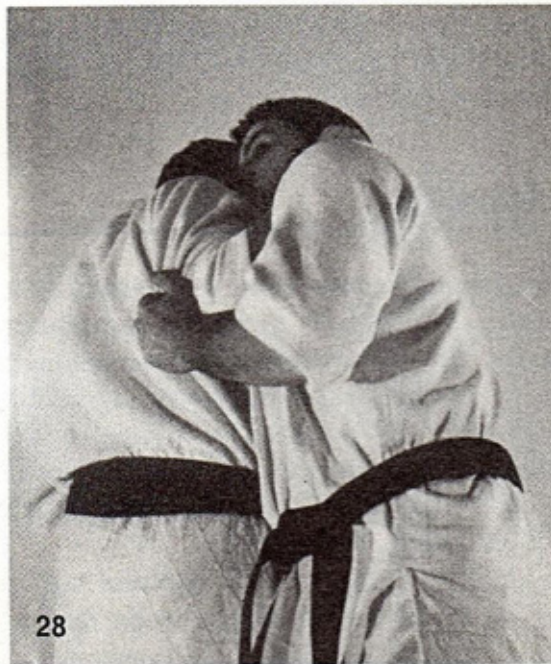
*l'azione della vostra gamba destra, simile come direzione della spazzata, a quella di Okuri-ashi-barai **11**. Il movimento base del vostro fianco destro, avente come perno l'anca sinistra, non differisce sostanzialmente, ma solo per la direzione, che è quasi laterale; otterrete maggiore efficacia se il vostro corpo sarà leggermente squilibrato verso il fianco sinistro e se distenderete la gamba sinistra che è in appoggio **12**.*

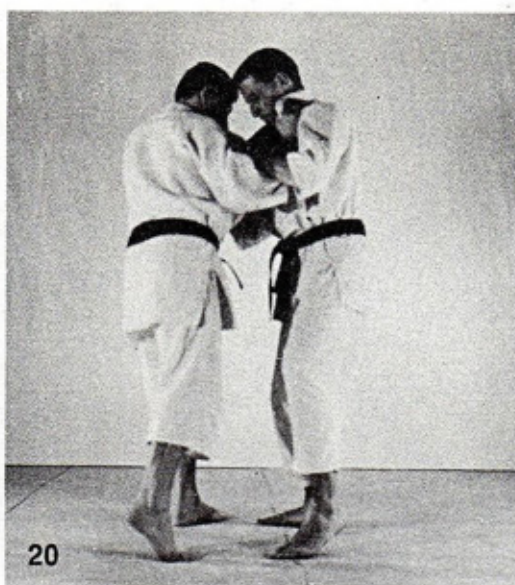
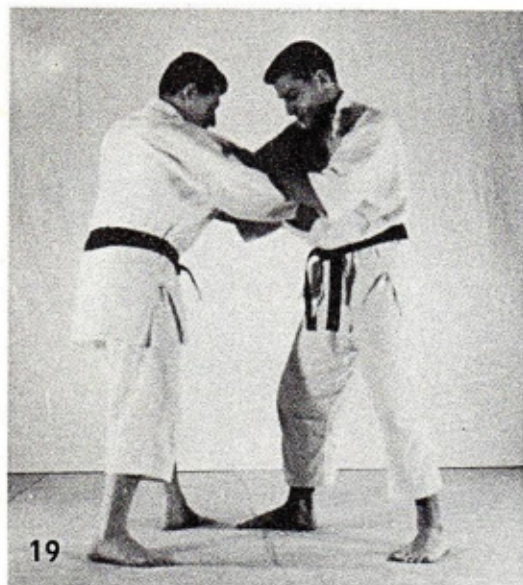
*— Nel momento in cui la vostra gamba destra lanciata tesa va a falciare quella dell'avversario piegandosi **17**, il vostro busto si flette di scatto in avanti accompagnato dal movimento di flessione della testa, che sarà china con il mento sul petto. L'avversario non verrà falciato di colpo, ma solo dopo aver superato il punto critico del suo estremo equilibrio; solo allora sarà proiettato con una forte caduta **18**.*

Per la caratteristica di trazione — sollevamento — spinta delle vostre braccia, che provocano la reazione dell'avversario, la fase finale di questa opportunità, quando è eseguita con tempismo, provoca una proiezione molto veloce e violenta. L'azione delle gambe, del busto e delle braccia, è quella fondamentale; varia soltanto la direzione del lancio, che risulterà come intermedia tra la prima e la seconda opportunità descritte **23 24**.

## **BRACCIA**

L'o-soto-gari, come tutte le tecniche di gamba, sfrutta il principio della massima leva; cioè, mentre le braccia agiscono in una direzione, le gambe compiono un movimento contrario, e le anche invece vengono usate esclusivamente





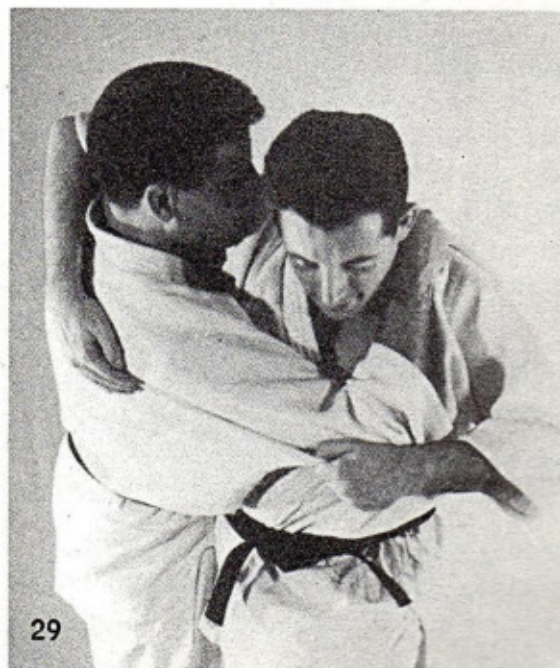
come intermediarie per trasmettere la forza del tai-sabaki. Essendo una grande tecnica, l'azione delle braccia dovrà essere impostata a potenza. Il braccio destro potrà agire in due maniere: o con la presa classica, ed allora da un movimento di trazione passerà ad una azione di sollevamento caratterizzata da una forte flessione indietro del vostro polso destro; o con la presa al bavero all'altezza del collo dell'avversario, con azione della vostra mano destra (base del palmo) verso la direzione di squilibrio. Questo ultimo tipo di presa si adotta generalmente con avversario più basso, quando cioè la presa normale al bavero è troppo bassa per fare un'azione di sollevamento **28**.

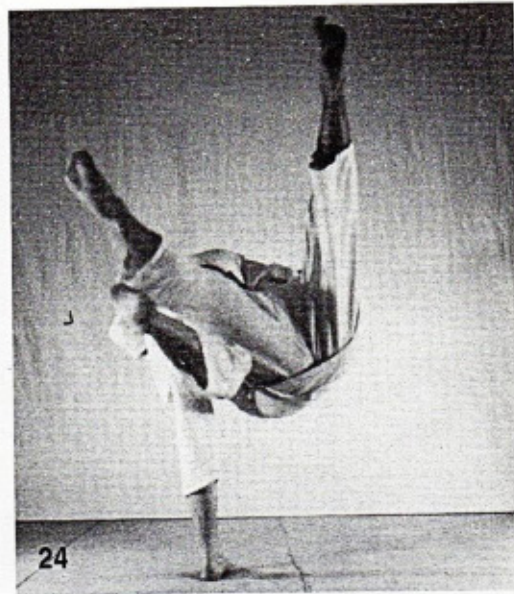
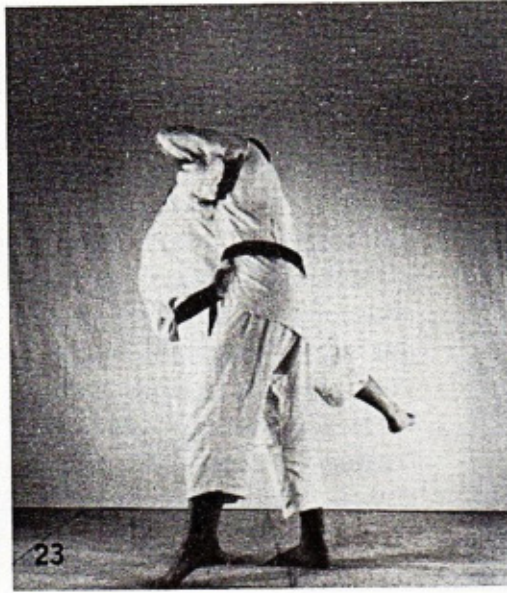
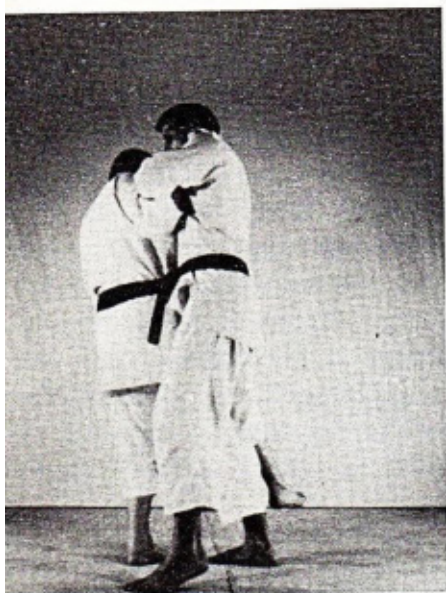
Il vostro braccio sinistro eseguirà un movimento che, esaminato nelle sue componenti, sarà: orizzontale, nella prima parte, (onde ottenere il massimo squilibrio dell'avversario) e all'indietro e verso il basso, per un completamento efficace dell'azione di lancio.

## **BUSTO**

L'azione delle spalle in o-soto-gari si esplica in un movimento di notevole potenza, contribuendo spesso direttamente alla proiezione. Nell'esecuzione classica, infatti, la vostra spalla destra va quasi a combaciare con la corrispondente dell'avversario; e non è raro che in competizione, lasciata la presa, il braccio destro venga appoggiato al collo dell'avversario, che sarà proiettato facendo forza con la spalla destra **29**.

Le vostre anche, con il piccolo movimento di tai-sabaki derivante dal lancio della gamba destra, sono determinanti nell'azione di squilibrio dell'avversario.





Il busto, oltre che un movimento di forte flessione in avanti, compirà anche una leggera rotazione necessaria per lo squilibrio eseguito dal braccio sinistro ed il sollevamento del braccio destro, specie nella fase finale della proiezione.

## GAMBE

Nel posare il piede sinistro vicino a quello destro dell'avversario, controllate sempre che le dita siano rivolte piuttosto verso l'interno, e nella direzione dello squilibrio che applicate **30**. La gamba sinistra deve essere piegata, e si distenderà solo nella fase finale di kake.

Quando la vostra gamba destra va a falciare la destra dell'avversario sarà inizialmente tesa, e voi dovrete guardare le vostre dita puntate verso terra. Nell'azione finale di falciata cercate di andare più in alto possibile con la gamba destra, indirizzando il vostro piede verso l'interno.

La gamba destra, che muoverete inizialmente con azione distinta dal tronco, nel momento in cui sta per falciare dovrà formare un tutto unico con il tronco stesso, risultando così come una appendice di una unica massa di movimento.

## CONTRO PIÙ ALTO

E' bene ricordare che nel judo non sempre è sufficiente eseguire correttamente una tecnica perché questa sia efficace, infatti si può affermare che essa lo sia solo quando è efficacemente usata contro qualsiasi tipo di avversario;



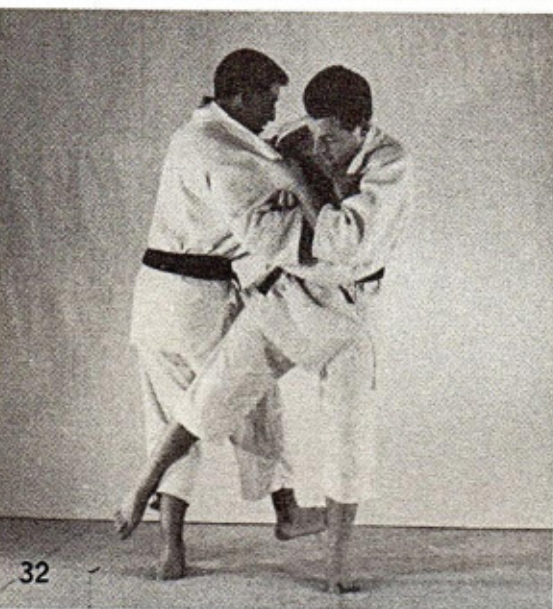


bisogna applicarla cioè tenendo conto di quei principi di fisica che regolano l'equilibrio, in relazione alle leve applicate ed al centro di gravità. Perciò il vostro o-soto-gari sarà efficace solo se saprete adottarlo anche nei confronti di chi è più piccolo o più grande di voi, perché solo allora si potrà dire che lo avete veramente fatto vostro.

L'O-soto-gari infatti non si esegue agevolmente contro chi è molto più alto o grande di voi, ma sarà sempre una tecnica efficace se verrà usato come attacco di preparazione per altre tecniche, come seoi-nage o harai-goshi. Voi dovrete perciò sempre attaccare applicando un forte squilibrio, che sarà generato dall'azione del braccio sinistro in trazione orizzontale, e con tutta la vostra energia, onde riuscire nell'intento.

### **CONTRO PIÙ BASSO**

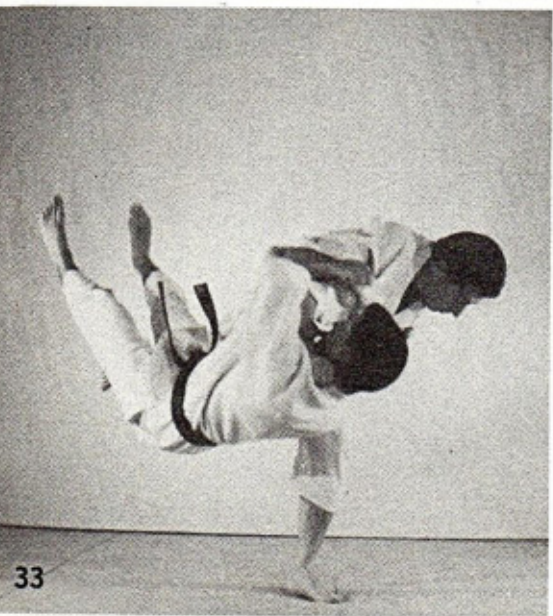
Se siete più grandi o più alti del vostro avversario potrete eseguire o-soto-gari in una direzione più laterale, sfruttando la massa e le leve maggiori del vostro corpo, portando il peso del vostro avversario sulla parte esterna del suo piede destro. Per ottenere questo movimento potete circondare con il vostro braccio destro il collo dell'avversario; questa azione è molto importante per lo squilibrio quasi laterale. Naturalmente i movimenti base restano quelli dell'o-soto-gari già descritto; solo il braccio sinistro tenderà ad effettuare una trazione indirizzata leggermente più in basso.



### **TECNICHE DERIVATE**

**O-soto-otoshi.** Questa tecnica è servita fino a poco tempo fa a distinguere l'azione di o-soto-gari indietro a destra da quella laterale (destra), con falciata più statica. Praticamente la stessa azione, eseguita con varie angolazioni in un arco di 90°, avente come centro il fianco destro dell'avversario, e così distinta: indietro a destra o-soto-gari, laterale o-soto-otoshi, e avanti a destra harai-goshi. Ma oggi, praticamente, non si usa distinguere tale tecnica da o-soto-gari che ha riassorbito nella sua denominazione questa particolare variante.

**O-soto-guruma.** Come o-soto-otoshi è un classico o-soto-gari ruotato di 45° verso il lato sinistro dell'avversario; così possiamo dire che o-soto-guruma (grande rotazione esterna) è una variante di o-soto-gari portato tutto all'indietro dell'avversario. Questa tecnica differisce in diversi





punti dall'o-soto-gari. Essa consiste nel proiettare all'indietro l'avversario sbarrando le sue gambe con la vostra gamba destra. Un tempo veniva eseguita andando con il ginocchio sinistro a terra e la gamba destra distesa dietro le sue con il piede destro a terra; oggi è usata come tecnica susseguente ad o-soto-gari o come contrattacco. Infatti, quando l'avversario, in parte squilibrato indietro, sta per schivare la vostra falciata con la gamba destra **31** restando in appoggio sulla sinistra, si può rilanciare la gamba destra tesa dietro la sua sinistra e, continuando nello squilibrio indietro, proiettarlo così in o-soto-guruma **32 33**.

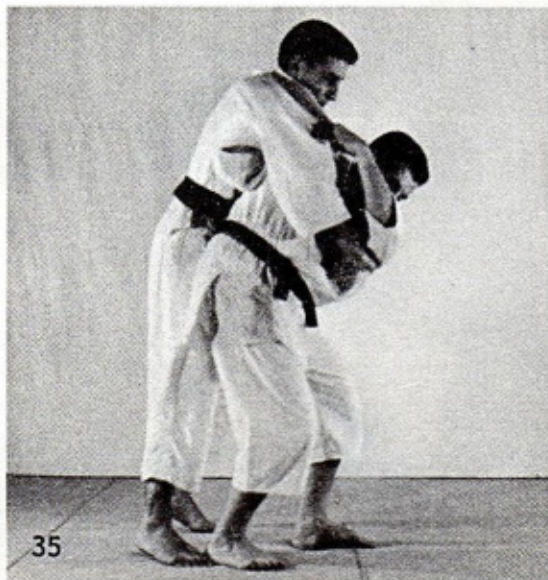
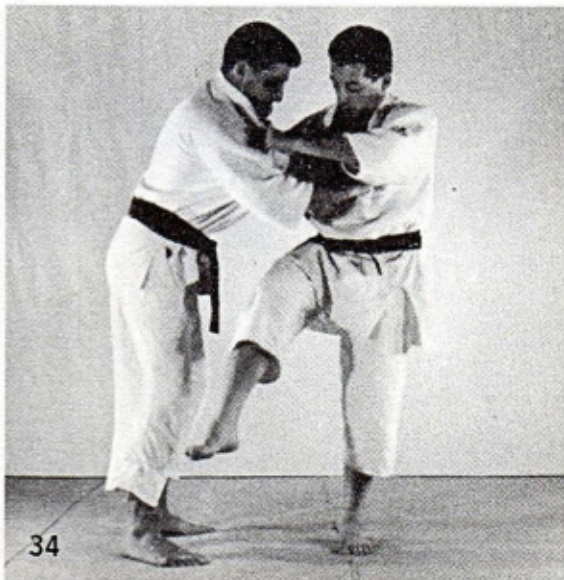
## **TECNICHE SUSSEGUENTI**

Un attacco in o-soto-gari, dato che l'appoggio è sul solo piede sinistro, richiede una grande determinazione nell'azione, e solo raramente chi ha una capacità tecnica elevata può trasformarlo in un'altra azione.

Tra le tecniche più usate abbiamo: o-soto-guruma, come tecnica susseguente ad o-soto-gari; e sasae-tsuri-komi-ashi e seoi-nage, prima che sia stato iniziato l'attacco vero e proprio.

Di o-soto-guruma abbiamo già detto nel paragrafo precedente; questa tecnica è usata quasi esclusivamente come azione susseguente e non di primo attacco, stante la difficoltà e la precisione che richiede il suo squilibrio.

**Sasae-tsuri-komi-ashi** viene utilizzata frequentemente dopo qualche attacco in o-soto-gari bloccato dall'avversario. Spesso infatti l'avversario, per bloccare, si sbilancia nella

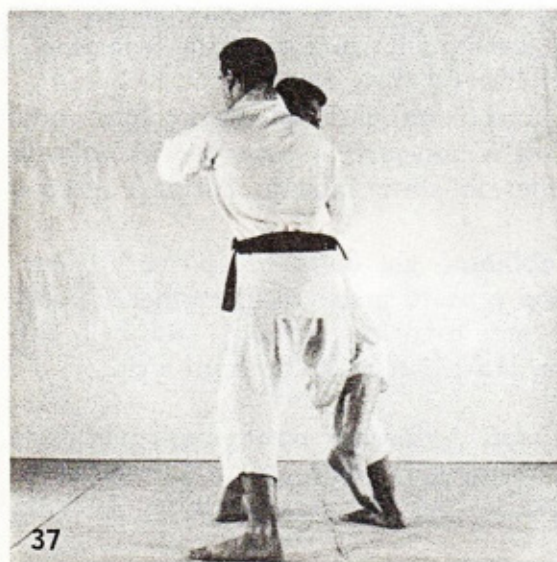




direzione opposta al vostro squilibrio, e cioè avanti a sinistra. Dopo aver piazzato il vostro piede sinistro, voi, anziché lanciare la gamba destra per eseguire la falciata, bloccate il suo piede sinistro con la gamba destra, e, cambiando repentinamente direzione di squilibrio, eseguite sasae-tsuri-komi-ashi a sinistra.

**Seoi-nage** ha un'esecuzione quasi identica. Dopo qualche vostro deciso attacco laterale in o-soto-gari, l'avversario per reazione tenderà a squilibrarsi in avanti. Nell'eseguire un ulteriore attacco nella stessa direzione, nel momento del lancio della vostra gamba destra **34**, anziché proseguire cambiate bruscamente direzione **35** e, con una rapida rotazione del busto, eseguite morote-seoi-nage a destra.

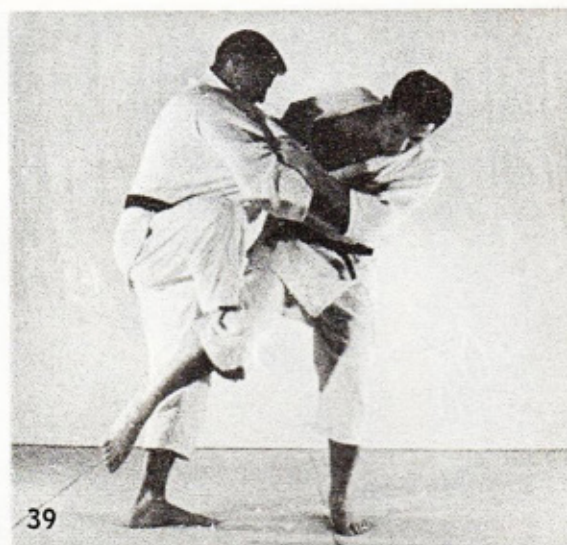
## DIFESA



**1** - La difesa più semplice da o-soto-gari consiste nell'agire in direzione completamente opposta all'attacco dell'avversario. Pertanto dovrete portare indietro la gamba destra irrigidendovi sullo stesso fianco, mentre vi flettete leggermente in avanti e tirate con le braccia nella direzione opposta **36** a quella dell'avversario.

**2** - Nel caso in cui non fosse possibile applicare la difesa sopra descritta potete spostare, anziché la gamba destra, il vostro piede sinistro, portandolo vicino al corrispondente dell'avversario, mentre con la mano sinistra effettuate una forte trazione e vi irrigidite sul fianco destro **37**.

**3** - Una difesa molto efficace, ma che richiede un buon grado di tecnica, si può avere piegando la gamba destra verso sinistra, togliendo quindi all'avversario la possibi-



lità di effettuare la falciata, mentre con le vostre braccia lo controllate **38**. In caso di o-soto-gari un po' laterale è necessario sollevare molto in alto la gamba destra **39**.

4 - Altra difesa applicata su attacco laterale (inizio simile ad o-guruma), si effettua lasciando la presa al bavero della vostra mano mentre portate avanti il piede sinistro e, piegandovi sulle gambe, bloccate di addome **40**.

## CONTRATTACCHI

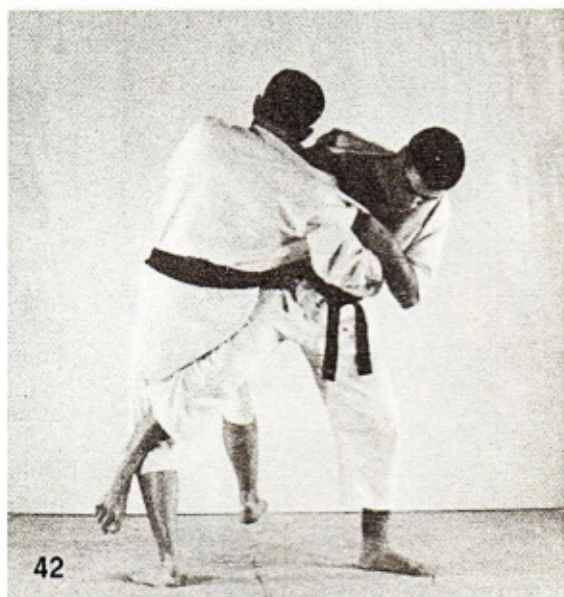
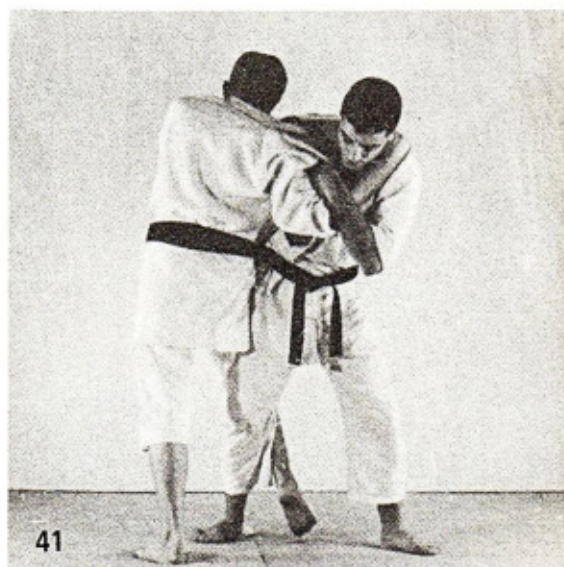
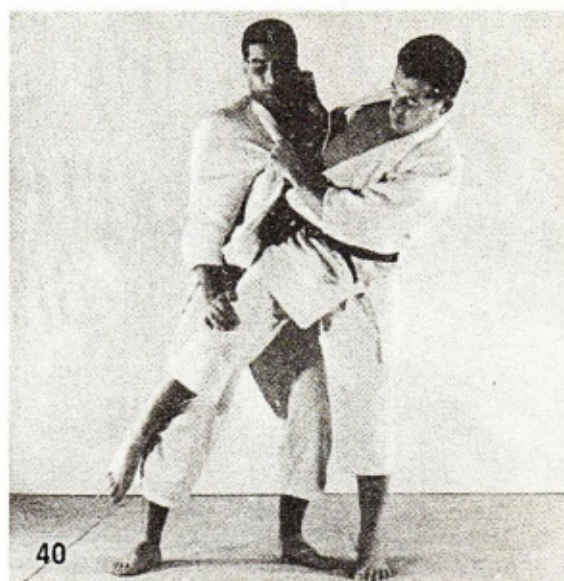
**O-soto-guruma.** Nel caso in cui l'avversario, con la difesa descritta al numero 1, fosse leggermente squilibrato indietro **41**, continuando la trazione con il vostro braccio sinistro, portate avanti la gamba destra e, cogliendo questa opportunità, eseguite o-soto-guruma **42**.

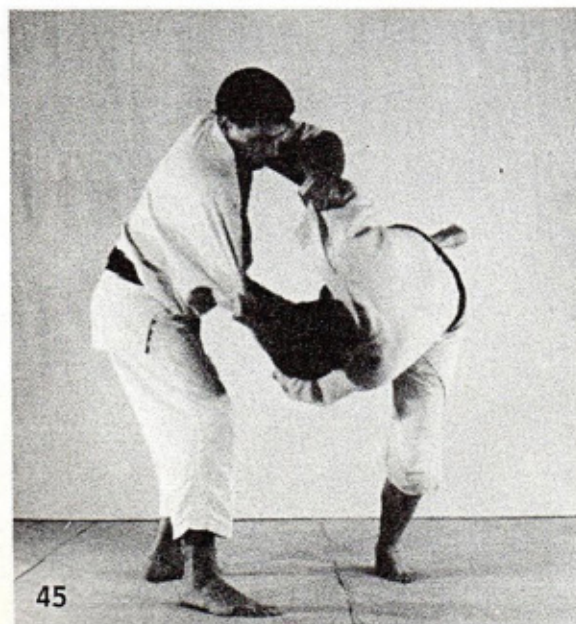
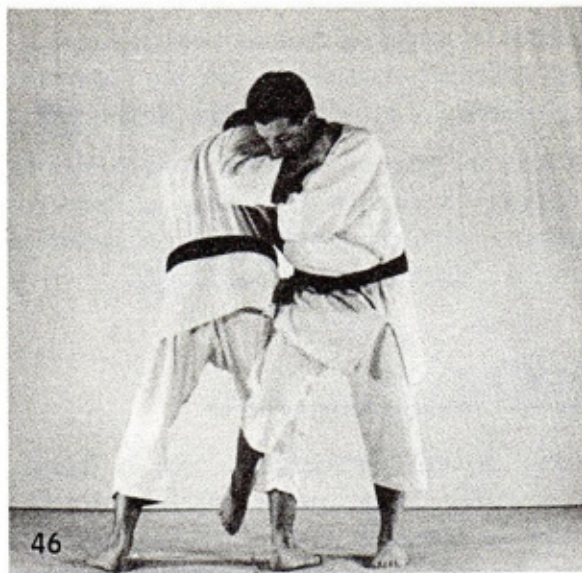
**O-soto-gari.** Spesso nella difesa 2, per dare maggior forza all'azione, si solleva anche la gamba destra eseguendo una falciata come se foste voi ad eseguire o-soto-gari **43**. Non è raro il caso che, oltre a rompere di colpo l'attacco dell'avversario, riusciate a vostra volta a proiettarlo con la stessa tecnica.

**Uki-otoshi.** Nell'applicare la difesa 3, ad un attacco deciso di o-soto-gari, l'avversario sarà naturalmente squilibrato a causa della sua falciata a vuoto **44**. In questo caso potete sfruttare l'opportunità favorevole riportando immediatamente a terra il vostro piede destro, e, forzando di scatto il suo autosquilibrio, proiettare l'avversario con uki-otoshi **45**.

**Soto-maki-komi.** Questa tecnica è applicata raramente per due ragioni: la prima perché viene usata solo in casi estremi, e la seconda perché richiede molto coraggio per l'esecuzione.

Quando nel bloccare l'avversario irrigidendo la vostra gamba destra sentite che il suo attacco non è del tutto neutralizzato e che egli persiste **46**, rilassandovi per una frazione di secondo, lanciate indietro la vostra gamba sinistra ruotando contemporaneamente con il corpo **47**. L'avversario, che non ha più una valida resistenza, si troverà lanciato in avanti e quasi da solo si troverà caricato sul vostro fianco destro; continuando senza un attimo d'interruzione la vostra azione, potrete proiettarlo con estrema efficacia in soto-maki-komi **48**. Naturalmente occorre che non vi sia alcuna esitazione, e che, rischiando il tutto per tutto, il movimento venga eseguito con velocità, tempismo e grande coraggio.





# 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





# YUSHO

IJF APPROVED

COLORI



750 GR



# HAYATO

COLORI



550 GR



Per acquistare un judogi scrivere a:

**[vendite@judoitaliano.it](mailto: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® ヒク



## HIKU SHIAI

IJF APPROVED

COLORI



750 GR



[www.orientesport.it](http://www.orientesport.it)  
[info@orientesport.it](mailto:info@orientesport.it)  
Tel. 0522 692730



# Borsa JUDOKA

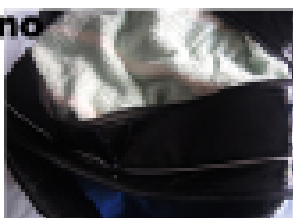
Quando sono arrivate queste borse, qualcuno ha detto: " Che ci andrà dentro, lo spazzolino da denti?". Abbiamo chiamato i nostri prodotti con un nome comune però che dovrebbe indicare che questi sono oggetti per i judoka provati da judoka. Eh si, noi proviamo i nostri prodotti prima di produrli perchè 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**



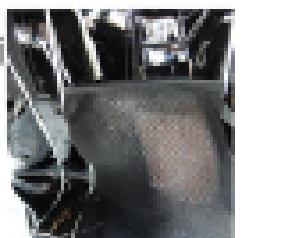
**Asciugamano  
mt 1,5 di  
spugna**



**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](mailto:vendite@judoitaliano.it)**