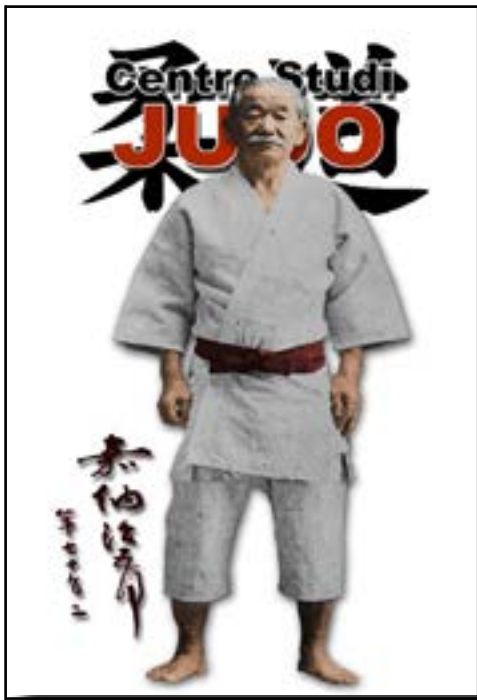


# Centre Studi JUDO



糸納法五月  
年七十九二



Foglio Illustrativo di  
**Centro Studi Judo**  
a cura della Redazione del CSJ

### **CSJ News Gennaio 2020**

#### **Redazione**

##### **Direttore**

Pino Morelli

##### **Segretaria di Redazione**

Piera Campagnoli

##### **Membri della Redazione**

Addamiani Silvano

Bonafede Aurelio

Sulli Massimo

Tavolucci Ferdinando

##### **Coodinatore**

Silvano Addamiani

##### **Coordinamento dei Testi**

Piera Campagnoli

##### **Contenuti Tecnici**

Silvano Addamiani

Ferdinando Tavolucci

Massimo Sulli

Pino Morelli

##### **Coordinazione e Traduzione Testi**

Aurelio Bonafede

##### **Ricerche Iconografiche**

Pino Morelli

##### **Foto**

Pino Morelli

##### **Impaginazione**

CSJ

## **Il secondo numero Centro Studi Judo News**

# **Vi sembra poco?**

Allora, questo è il secondo numero di CSJ-News e il nuovo numero è stato possibile grazie a voi che avete ben accolto il primo numero di questa “rivista on line” che è nata come una “costola” di Judo Italiano. L’abbiamo lanciata così, tanto per caso con l’imperativo: tanto mica la leggono! Invece, con nostra piacevole sorpresa avete letto e dato seguito a messaggi, post, domande; più che altro avreste voluto capire cosa c’era di vero e di falso in quello che affermavamo. Ad alcuni è stato possibile spiegare le cose dal vivo e, a tutti gli altri, per e-mail o tramite What’s Up.

Ma non è la stessa cosa di un rapporto interpersonale che può essere amicale, professionale, ludico.

Una cosa è dire le parole giuste al momento giusto ed un’altra è parlare tanto per parlare, così si può dire di tutto. Le parole se le porta via il vento, mi diceva mio nonno. Noi abbiamo dimostrato con le parole scritte (tanto care ai Latini) chi siamo, dove vogliamo arrivare e perchè lo facciamo. A voi, questo è piaciuto. Ne siamo contenti noi e tutto il judo; non perchè noi rappresentiamo tutto il judo, ci mancherebbe, ma perchè è il judo che ci guadagnerà se facciamo una cosa del genere.

# Riflessioni

## La Bellezza è nel Judo?

**R**icominciamo

Ogni fine anno pensiamo che l'anno che verrà sarà migliore dell'anno che ci ha lasciato. Non è vero niente. Solo nel nostro intimo speriamo che sia così. Questo fatto ci dà un spinta a percorrere il nuovo anno con rinnovata speranza.

Perché non prendere questa illusione per buona e prendere l'opportunità che ci presenta?

Facciamo finta che sia morto un anno e, adesso, ricomincia una nuova vita.

Siamo stati graziati, e perché ci dovremmo far scappare questa opportunità di cambiare in tutto o in parte quell'idea che ci piace tanto e che chiamiamo judo?

Siamo un popolo che ha avuto, tra i suoi antenati, Michelangelo Buonarroti, Leonardo Da Vinci, Donatello, Benvenuto Cellini, Gian Lorenzo Bernini e Antonio Canova, tento per citarne i più famosi.

Siamo nati con la bellezza e in questa bellezza siamo vissuti per cui possiamo anche noi fare qualcosa di bello.

Facciamo un judo bello.

Facciamo un judo sicuro, facciamo un judo a seconda delle persone che abbiamo davanti come allievi, un judo di base.

Se si fa capire, ai nostri allievi, che la vera forza, nel judo, è il movimento già siamo sulla buona strada.

Insegniamo bene le cadute agli allievi perché la sicurezza fa rima con la bellezza.

Insegniamo loro a sorridere nelle vittoria e pure nella sconfitta perché il judo è bello.

Dove si vede mai una persona che vola al di sopra delle nostre spalle benché, per quella proiezione non avessimo fatto un grande sforzo?

Ma dove si è mai visto uno sport che sembra una danza che al momento giusto ti proietta e ti fa volare?

Ma dove si è mai visto uno sport che rispetta tutti, da quelli più forti ai più deboli alla stessa maniera?

Creiamo bellezza, noi possiamo.

Anche come allenatori o maestri.

Bisogna dimenticare le diatribe, le faide tutte volte per farci dividere, perché dividendo si governa meglio; un conto è avere una classe insegnanti unita ed un'altra è avere tutti gruppi divisi, dove gli uni non parlano con gli altri.

Perché qui è il vero bandolo della matassa, non farci parlare l'un con l'altro, perché dal confronto nascono le idee, perché partecipare vuole dire sapere. Dividi et Impera, questo è il motto.

Non date retta, noi apparteniamo ad una stessa famiglia, ci mettiamo gli stessi abiti, utilizziamo gli stessi rituali sul tatami, insegniamo il rispetto, il coraggio, la dignità.

Siamo uguali capite?

Non vale la pena di parlare male degli altri perché, sostanzialmente, parleremo male di noi.

Dobbiamo essere un gruppo di fratelli, amici, e poi vinca il migliore. Sempre costruendo la bellezza perché la bellezza passa attraverso le parole buone, gentili che riscaldano il cuore, che danno una mano a tirare su chiunque. La bellezza è tutto, si può ricercare in ogni parola, ogni gesto, ogni tecnica che si porta, ogni volta che si sale sul tatami.

Fare bellezza è pensare bellezza e se si pensa in modo positivo non hai tempo per pensare cose brutte.

*Pino Morelli*



# Patrizi e Plebei dei Dan

di Silvano Addamiani

**M**i rivolgo a voi tutti, maestri di judo o arbitri del medesimo, non avete prestato molta attenzione a cosa è accaduto in questo periodo; al judo agonistico per intenderci, quello in cui ora si parla sempre e solamente nel dojo o in gara, del judo nostro insomma, quello di cui siamo stati titolati dalla nostra Federazione, non se ne parla più, si parla solo di quello elaborato da alchimie futuristiche o politiche, non di quel judo che sembra semplice ma che dopo una vita ti accorgi, che forse ti converrebbe ricominciare. Si proprio il judo di tutti i giorni, che nell'anno delle Olimpiadi, ricomincerà, speriamo, a parlare con tutti, liberamente con la sola veste della tecnica. Questo evento traumatico, vi ha lasciato indifferenti mi sembra, almeno dalle risultanze in nostro possesso. Quando c'è l'opportunità di poter esprimere un pensiero tecnico al di fuori della vostra palestra sembra che assumiate le

fattezze di zio paperone tutto proteso a godersi egoisticamente delle sue "conoscenze tecniche" infischandosene di quello che lo circonda. Amici miei non è più così, non è più il tempo di certi atteggiamenti, perché non vi proteggono ne vi evolvono come insegnanti pretenziosi di DAN, non siete più degli insuperabili maestri di una volta, gli allievi vi guadagnano e la tecnologia offre loro moltissime opportunità di raffronto. Le conversazioni, i seminari, le prove pratiche, e talvolta anche lo studio servono per essere attuali e moderni. E se si vuole avere qualche ambizione di successo tecnico occorre conoscere assolutamente il nuovo e saperlo valutare.

L'ignoranza della conoscenza è stata la gramigna che si è inserita nel nostro sport, cerchiamo di sradicare questa pianta che uccide chi l'avvicina, il sistema è semplice e si chiama "PARTECIPAZIONE"



# Il piacere di essere un judoka

di Silvano Addamiani

**E**rano un paio d'anni che non salivo su di un tatami, come un judoka, salendoci, provai una sensazione fortissima come quella della prima volta, ma su quel tappeto, dal primo inizio, ci ero salito tutti i giorni da settanta anni a questa parte, eppure l'effetto era rimasto lo stesso. Il judo mi avvolgeva nella sua area e mi procurava ancora delle sensazioni, fantastico! Nelle persone anziane, dicono, certi sintomi sensitivi si affievoliscono; si è più propensi al negativo che al positivo o addirittura all'indifferenza. Il judo, questa stranissima disciplina orientale, ancora mi possedeva ammaliandomi con i suoi mol-

teplici aspetti, offrendomi vitalità di pensiero ed azione, elementi vivifici al mio corpo. Il judo non si finisce mai di conoscere e necessita sempre studiarlo, se prima c'era la necessità di conoscere la tecnica per ben applicarla, poi subentrava conoscere il metodo per poterla applicare, e così via dicendo, ogni insegnante conosce il sistema per introdurre l'allievo alla conoscenza, sembra anche superfluo dirlo, ma non ci dobbiamo mai fermare, la curiosità ci deve sempre avvolgere quando si parla di judo. Ecco perchè nasce il CENTRO STUDI JUDO una operazione che potentemente richiede la partecipazione di tutti gli insegnanti di judo, che li risvegli dal torpore acquisito nel tempo per farli tornare a combattere sul piano dialettico e pratico sulla materia a loro più cara, il judo. Questa iniziativa si propone, con la partecipazione di tutti gli aderenti, di ammodernare il metodo d'insegnamento, ed unificarlo. Piano ambizioso ma possibile.

Il judo è come l'acqua che assume la forma del recipiente che la contiene, così è la nostra idea riformatrice che si plasma con la maggioranza delle vostre considerazioni di voi insegnanti.



# PERCHE' LO FACCIAMO?

di Silvano Addamiani

**L**a domanda sorge spontanea a chi ci legge, perché facciamo questa iniziativa così difficile non per gli argomenti di cui tratta ma per il raffronto e la partecipazione di voi tutti insegnanti e arbitri nel farvi vedere un'altra faccia del judo che è poi quella in cui siete stati diplomati dalla Federazione. Pensateci un momento, quando eravate davanti alla commissione d'esami, questa non vi ha mai chiesto quale azione avreste fatto in competizione se accadeva un certo evento tecnico, vi ha fatto solo domande sulle tecniche o sulle varianti del judo sia in piedi che a terra, con annessi i kata. Cosa stava a significare questa tipologia d'esame? Che l'insegnamento della competizione era relegato entro un vostro costruito personale nato dalla vostra conoscenza del judo. Se ne deduce quindi che la Federazione vi aveva lasciato ampio campo creativo da indicare ai vostri atleti in competizione. Più judo conoscete più possibilità avete di proporre varianti competitive ai vostri allievi. Da questa manifesta risultanza, compaiono all'orizzonte due tipi di judo: quello tecnico proposto dalla Federazione e quello agonistico creato dalla vostra conoscenza tecnica, che noi consideravamo all'epoca unico, ma ora non è più così, la modernità sta cancellando il vecchio in nome della spettacolarità, ma quello che è più grave, secondo noi, è che si vuol distruggere il metodo e non solo cambiare le regole. Facciamo un esempio: che cosa è l'ippon accademico e cosa è l'ippon agonistico? Non dobbiamo spiegarvi nulla perché la differenza, tra i due, è come la notte ed il giorno, orbene voi per una moltitudine di anni avete insegnato l'ippon nel suo modo classico che vi era stato insegnato e con esso tutta la filosofia del judo, non è così? E allora che fare?

Ora dobbiamo conoscere più judo, dobbiamo ammodernare i nostri vecchi temi d'insegnamento per non essere travolti dai metodi applicati dall'agonistica, e questo lo possiamo fare solo creando insieme a voi un nuovo metodo d'insegnamento che possa inserirsi nella competizione.



# Randori

## considerazione e ricordi

di Ferdinando Tavolucci

**C**redo che in nessun altro momento della pratica judoistica, si concretizzi, come nel randori, l'aforisma di Kano "Insieme per progredire".

Nel randori il judoka esterna in una situazione di confronto /scontro i propri valori atletici, tecnici, tattici, creativi ed estetici. In questa fase del judo lo scambio di conoscenze ed esperienze, avviene direttamente o indirettamente una costante. In randori judoka all'apice della loro forma fisica, esercitandosi con judoka anziani e di lunga esperienza, concedendo loro la possibilità di esprimersi, evitando di far valere una maggiore prestanza atletica, possono recepire raffinati gesti tecnici e tattiche elaborate frutto di una lunga e costante pratica. Sempai pazienti e disponibili possono interferire positivamente nella crescita judoistica dei giovani Koai proponendo loro randori dai contenuti educativi e molto meno competitivi, al fine di stimolare entusiasmo e non ingenerare mortificazione per attacchi non riusciti e dure proiezioni subite. Il mio pensiero è che fatta eccezione per i casi citati, nel randori si debba approfondire notevole determinazione per far valere in modo probante, e mai con arroganza, le proprie capacità judoistiche. Astenersi dal randori, evitare di cimentarsi, priva del costruttivo piacere del confronto e abitua a scendere a compromessi con i propri limiti. Ben altra cosa è lo spirito del judo. Astenersi dal randori, preclude le possibilità di recepire e trasmettere che rappresentano i principi morali dello sport e in particolare del judo di Kano.

Non è infrequente vedere in randori individui che manifestano una ottusa e improduttiva rigidità, in antitesi con la flessibilità psicofisica che questo genere di esercitazioni richiede. La rigidità è la conseguenza di ciò che potremmo definire "Pathos da confronto". Tali paure sono in genere causate dalla incapacità di gestire il turbinio di stati emotivi che il confronto ingenera. È in queste situazioni che la mente si ottunde, il corpo si irrigidisce e ciò che ne consegue, è una sorta di judo/non judo. In questi casi la terapia è randori, randori, randori.

Il randori effettuato nel rispetto della sua etica, eseguito con piacere, determinazione e mente libera da inibizioni, può dare luogo ad una pratica gratificante, attivare un sicuro percorso di crescita e mitigare, in senso lato, i così detti "Pathos da confronto".

Un ricordo molto lontano: avevo circa quindici anni quando in un randori con il Maestro Isamu Ishii (colui che maggiormente ha influito sulla mia formazione judoistica) questi mi disse: "C'è una continua tensione nel tuo corpo. Non va bene". Immediatamente risposi (ero molto giovane e non avevo ancora ben assimilato la filosofia del rispetto, del silenzio e della riflessione): "Maestro è per difendermi dai suoi attacchi (cosa che mi riuscì difficile anche negli anni a seguire). Ishii scosse la testa e proseguì: "Non ti stai difendendo dai miei attacchi, stai soltanto rifiutando il mio judo. Non è questo il modo per migliorare. Devi imparare ad aprirti mentalmente per comprendere il tuo avversario e a decontrarti per consentire al corpo di reagire sulla base di quanto la mente gli suggerisce."

Ci volle del tempo ma imparai.

Aprirsi per comprendere,



comprendere per agire.

Due principi del judo che dovrebbero assurgere a regole di vita.

Un ricordo un po' meno lontano: durante lo svolgimento di un corso nazionale istruttori, in un caldo mese di luglio di tanti anni fa sotto il pallone del Dojo dell'Accademia Nazionale, al Velodromo dell'EUR, un partecipante al corso madido di sudore, provato dalla fatica delle quattro ore quotidiane di judo mi disse: "Maestro quando lei ci dice "Ed ora randori!" il mio cuore si apre poiché questo è un modo sincero e bello per rapportarsi".

Apprezzai e condivisi le sue parole, riflettei sui valori morali e spirituali di quanto asseriva, anche perché, quelle parole, provenivano da un maturo uomo di fede, sacerdote cristiano e insegnante di judo.

**Buon Randori**





# Considerazioni sul Ne Waza

## “Continuità tra (Tachi waza) e (Ne waza)”

di Massimo Sulli

In passato le tecniche in Ne waza erano considerate minori e d'importanza inferiore, presto però lo studio del Ne waza divenne fondamentale per i combattenti nell'ottenere la vittoria, sfruttando le preziose occasioni che si creavano nelle varie fasi del combattimento.

Per arrivare ad accrescere lo studio in Ne waza e avere più opportunità di vittoria è necessario affinare le proprie capacità prima nel Tachi waza e in seguito trovare la giusta chiave per dare continuità all'azione in piedi, che non abbia ottenuto il massimo risultato di IPPON.

Il Ne waza è sicuramente un'arma in più a disposizione del combattente, molti atleti hanno e stanno ottenendo risultati importanti grazie al Ne waza, le percentuali di vittoria tra le tecniche di Tachi waza e Ne waza non sono paragonabili, ma l'asticella di vittoria nella lotta a terra si è alzata notevolmente, anche grazie ai nuovi indirizzi tecnici che la Commissione d'Arbitraggio Internazionale ha dato alla classe Arbitrale nella conduzione del combattimento.

Sono tanti gli atleti che hanno scritto pagine importanti in questo specifico contesto tecnico, e senza fare torto a nessuno, ne cito solo alcuni che al sottoscritto hanno dato un forte impulso alla crescita e formazione tecnica.

Katsuhiko Kashiwazaki specialista negli Osaekomi waza, Neil Adams, Ezio Gamba, Karen Briggs nei Kansetsu waza, Felice Mariani e Ahn Byeong Keun negli Shime waza e in fine il Maestro Hidenobu Yano con il quale ho avuto l'onore di averlo come allenatore al College di Brescia.

Questo specifico settore, molto articolato per le tante possibilità di concludere l'azione partendo dal Tachi waza, conferma il forte interesse nella continua ricerca di nuove soluzioni tecniche, che per quanto riguarda la parte agonistica è il raggiungimento della vittoria, mentre per i soli appassionati non agonisti è l'interesse nell'arricchire il proprio bagaglio tecnico.

Oggi si può dire, che le metodologie d'insegnamento nei vari Dojo, sia per gli Hari kata (metodo di arrivare a un controllo) che per il Nogare kata (modi per liberarsi dalla presa a terra), sono notevolmente migliorati e che nelle tante competizioni, si nota quanto gli atleti prestino molta più attenzione nel cercare di concludere il combattimento con un passaggio nella lotta a terra.

In questa progressiva evoluzione tecnica, va riconosciuto al Nuovo Regolamento Arbitrale alla classe Arbitrale maggiore attenzione all'innovazione tecnica nel Ne waza e quindi a interrompere il meno possibile un'azione al suolo.

Per tornare all'oggetto iniziale, si può dire che il passaggio dal Tachi waza al Ne waza ha diverse soluzioni, che attraverso lo studio e il perfezionamento degli Hairi Kata si può arrivare ad una conclusione di una delle tre fasi principali del Ne waza, (Osae Waza, Shime Waza e Kansetsu Waza), sia da attacchi diretti che da Kaeshi Waza, l'importante è costruire un sistema efficace, per inserirsi nella reazione voluta o sbagliata dell'avversario nell'impatto a terra, con velocità e controllo.

Aggiungo che sulla base delle esperienze personali, gli atleti agonisti per ottenere il massimo risultato e un importante miglioramento tecnico è d'obbligo avere una ottima preparazione fisica.

Si può dire che l'evoluzione tecnica nel Ne waza è cer-



tamente, in continua ascesa come dimostrano i tanti combattimenti terminati per Ippon, alcune di queste soluzioni saranno analizzate nelle due sessioni pratiche in programma tra marzo e giugno che il C.S.J. sulla base della condivisione e in armonia con lo spirito del Judo ha programmato.

Termino queste brevi considerazioni, ricordando gli insegnamenti che sovente il Maestro HIDENOBU YANO nel periodo trascorso insieme (1980/82), andava a ripetere:

“Le anche sono il punto di controllo per l'intero corpo, le ginocchia per le gambe, i gomiti per le braccia. Utilizzate insieme sono di vitale importanza sia per l'attacco sia per la difesa. L'uso locale delle mani o piedi è vano.”

# JIME

GYAKU JUJI JIME



NAMI JUJI JIME



KATÁ JUJI JIME



TSUKOMI JIME



KATATE JIME



KATAHÁ JIME



OKURI ERI JIME



SODE GURUMA JIME



HADAKA JIME



JUGOKU JIME

# Atemi

## PUNTI VITALI

di Aurelio Bonafede

**T**utte le discipline orientali, nessuna esclusa, riconoscono l'esistenza nel corpo umano un percorso o via di energia, via che interrotta o riducendo il flusso rende il corpo più o meno efficiente. Queste vie di flusso e riflusso a mo' di un fiume, facendo riferimento al tracciato della terra, sono chiamate meridiani. Questi tracciati, come un percorso ferroviario hanno varie stazioni, vari punti che all'occorrenza stimolati nella corretta maniera aumentano o diminuiscono il flusso di energia per far si che il corpo ne benefici ed equilibri il stato di salute.



Lo stimolo dei punti di cui sopra se fatto in una maniera o in altra, come una medicina, può dare beneficio se usata bene o usata male fino a dare la morte.

Questi punti del corpo sono chiamati DIN MARK in cinese e ATEMI in giapponese, nell'ambito delle arti marziali tutti ne parlano ma pochissimi potrebbero parlarne con reale competenza ed esperienza personale.

Queste sono le basi per far si che la tecnica agisca: 1)tecnica di attacco corretta, 2)arma naturale in uso corretta, 3)direzione di attacco corretta, 4)controllo respiratorio corretto, 5)età dell'aggressore, 6) sesso dell'aggressore, livello di potenza corretto, 7)numero di colpi corretti, 8)tenere conto della stagione, 9)dell'ora del giorno, 10) dell'abilità dell'aggressore, 11)dello spirito dell'aggressore, 12)della corporatura e 13)del tipo razziale dominante dell'aggressore.

I presupposti di cui sopra danno l'evidente portata della difficoltà dell'apprendimento della capacità pratica e della moltitudine di fattori coesistenti per la possibilità sulla riuscita di tali tecniche di così alto livello.

La nostra conoscenza di tale tecnica, nel nostro piccolo, si limiterà ad illustrare i punti corporei vitali, quale arma naturale usare, come usarla e la direzione di attacco, il resto, per la nostra inabilità, ci sembra fantascienza .

Per arrivare alla conoscenza profonda di queste tecniche sono stati utilizzati metodi non del tutto etici, le cavie umane utilizzate sono state donne, uomini condannati a morte e prigionieri di guerra, specialmente durante l'ultima guerra cinogiapponese.

Spesso la scienza in maniera cinica per riuscire nella risoluzione di una malattia o per provare una teoria, sceglie la strada più pratica e rapida, con la scusante del "sacrificio di pochi, per salvarne molti" eroi senza medaglie come i così detti animali da laboratorio o persone che per necessità economiche si offrono volontari per testare farmaci sperimentali.

Molte volte assistiamo a video con "Maestri" di arti marziali che indicando uno o più punti del corpo di un allievo e con molta enfasi enunciano i vari risultati devastanti che possono ottenere colpendo quel punto o l'altro.

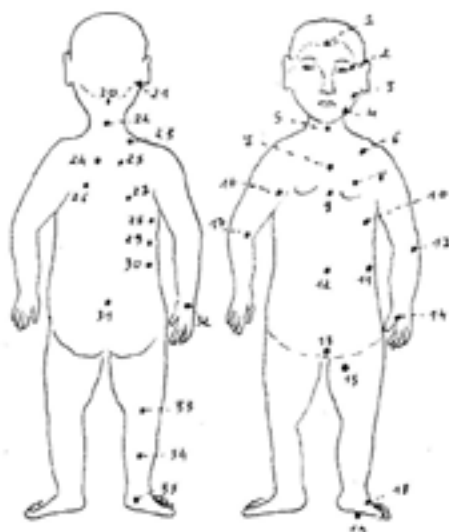
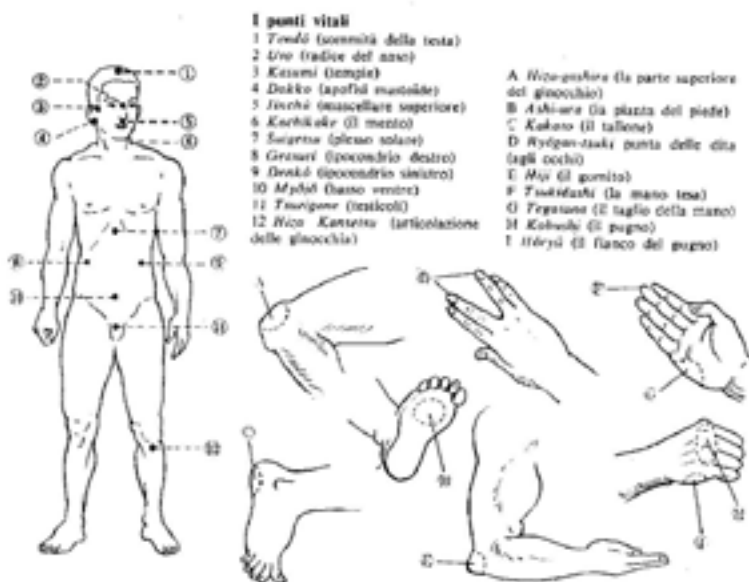
La domanda che ci nasce spontanea è: le loro asserzioni sono per conoscenza diretta o per sentito dire? Perché se fosse per esperienze dirette dovrebbero dire anche, chi e quante persone hanno: paralizzato, ucciso ecc....

Come abbiamo detto in precedenza per l'ottenimento di risultati i fattori concomitanti sono talmente molteplici che asserire con certezza certi principi è un atteggiamento presuntuoso e sconsiderato per adescare poveri di spirito.

Nel nostro piccolo noi pensiamo che se vera conoscenza ci fosse, non sarebbe etico per un maestro insegnarlo a chiunque, senza fare una selezione molto accurata per sapere a chi affidare tali conoscenze.

Detto questo, durante gli incontri pratici programmati dal "Centro Studi", daremo un'informazione molto generica, più su come usare le nostre armi naturali che i parametri correnti perché l'ATEMI abbia il suo effetto devastante

Le parti con cui attaccare l'avversario



- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 1   Tianting xue | 19  Yongquan xue |
| 2   Taiyang xue  | 20  Naohai xue   |
| 3   Weirong xue  | 21  Tianxi xue   |
| 4   Sajiao xue   | 22  Yamen xue    |
| 5   Qianru xue   | 23  Tianzhu xue  |
| 6   Fenjin xue   | 24  Fengyan xue  |
| 7   Xuanxi xue   | 25  Buzhang xue  |
| 8   Jiantai xue  | 26  Kuidong xue  |
| 9   Dangmen xue  | 27  Jiren xue    |
| 10  Qiansi xue   | 28  Fengwei xue  |
| 11  Zhongmen xue | 29  Jingru xue   |
| 12  Jimen xue    | 30  Xiacao xue   |
| 13  Jiguo xue    | 31  Weikong xue  |
| 14  Hukou xue    | 32  Wannai xue   |
| 15  Baibai xue   | 33  Weibong xue  |
| 16  Hinao xue    | 34  Zhubai xue   |
| 17  Quchi xue    | 35  Gongxun xue  |
| 18  Taihong xue  |                  |

Fig. 20. I punti vulnerabili secondo lo Zhang Sanfeng he taich Taiji quan



## MODULO INTEGRATIVO ISCRIZIONE SEMINARIO

Compilare ed inviare alla segreteria CSJ: [csjpieracampagnoli@gmail.com](mailto:csjpieracampagnoli@gmail.com)

In conformità con il GDPR UE 2016/679 che prevede il  
CONSENSO AL TRATTAMENTO CHIARO dei DATI PERSONALI

ESPRIMO IL CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

I dati - forniti spontaneamente - raccolti in formato cartaceo ed inviati tramite mail - verranno travasati su archivio elettronico unicamente per agevolare l'espletamento dell'attività informativa legata all'iniziativa.

I dati non saranno forniti a TERZI e verranno conservati limitatamente al tempo dell'iniziativa stessa.

Il Titolare e Responsabile del Trattamento dei dati è il:

M° **Silvano Addamiani**

mail: [silvano.addamiani@hotmail.it](mailto:silvano.addamiani@hotmail.it)

Nome	
Cognome	
Titolo tecnico	
Cellulare	
E-mail	
Regione	
Città	

Seminario

**Aula Magna del Centro Olimpico "Matteo Pellicone"**

**Via Sandolini, 79 - Ostia Lido - Roma**

**Sabato 1° Febbraio 2020 - ore 10:00/12:30**

**Relatori**

**Maestro Silvano Addamiani, Maestro Ferdinando Tavolucci, Maestro Massimo Sulli.**

Apertura dei lavori con il **Presidente della FIJKAM**

**Dott. Domenico Falcone**

Conduce Pino Morelli



# **Le parole sono belle come le farfalle e, come le farfalle, basta un alito di vento perchè non ci siano più.**

Proprio perchè siamo convinti che le parole se le porti via il vento vogliamo fare pure i fatti.

Abbiamo deciso di dare vita a dei seminari, protratti nel tempo, che serviranno a spiegare meglio la nostra e la vostra idea di judo. Vogliamo arrivare ad un judo comune, che sia condiviso da tutti gli insegnati di ogni grado ma per fare questo abbiamo bisogno di voi, “tutti insieme per progredire” ? Non era questo quello che affermava Kano?

Allora mettete da parte le vostre paure, le vostre insicurezze per rimpiazzarle con la coscienza di aver capito i fondamentali. Noi che vi scriviamo abbiamo fatto, ognuno per se, un lungo cammino nel mondo del judo e questo non è mai stato facile e non pieno di pericolose “facilitazioni” ma se si ha una solida base sui fondamentali non diremo che il cammino si faccia più felice ma sereno, di una serenità dovuta alla comprensione dei propri limiti. Mio nonno diceva “Dio manda le “prove” a chi è capace di superarle”. Ci verrebbe da dire: “Ma perchè proprio a noi?”. Perchè un judoka che ama il judo non ha paura di perdere, tanto si rialza. E continua fino a conquistare l’obiettivo che si era posto perchè ci sarà già un altro più avanti da conquistare. E poi, quando si è conquistato qualcosa, con la fatica, con il sudore, con le incomprensioni gli dai un valore che nessun altra “facilitazione” può avere. La conquista di quell’obiettivo non ti è stato regalato e puoi guardare a viso aperto chi ti dileggia.

Ecco, se ci riesce vogliamo fare tutto questo.

Ma perchè noi lo facciamo?

Perchè siamo malati e innamorati del judo in tutte le sue forme.

E speriamo che vorrete prendere la nostra malattia.

Ci Vediamo sul tatami.

# Proposta di Judo per il Tachi Waza

## UKEMI

Propedeutica

Lavoro con il compagno ( uno degli aspetti importanti della proposta didattica è la cooperazione tra **Uke** e **Tori**).

## PROGRESSIONE DIDATTICA DI BASE

Nella progressione si rafforza la cooperazione tra **Uke** e **Tori**. In forma globale si collega il gesto tecnico alla caduta, si inserisce il concetto di combinazione di attacchi e di contro attacchi, cambi di prese e azioni bilaterali.

## ITSUTSU NO KATA

Adattamento dei principi dinamici e delle forme di **Itsutsu No Kata** alla didattica per i principianti.

I concetti rappresentati in questo kata possono, se elaborati in una didattica circostanziale, essere molto utili per un apprendimento delle basi del judo.

## UKI GOSHI

Studio della forma e utilizzo propedeutico della stessa per **Harai Goshi, Hane Goshi, Uchi Mata**.

## FORME FONDAMENTALI DI ENTRATE

Studio di **Tobi Komi, Hiki Dashi, Mawari Komi** e relativi **Tai Sabaki**.

In relazione a situazioni e specifiche tecniche

## KUMI KATA

Forme fondamentali e situazionali come effettuare e come rompere **Kumi Kata** in situazioni di **Randori** o **Shiai**

N.B.: la proposta potrebbe essere ulteriormente estesa inserendo altri argomenti.

# Proposta di Judo per il Ne Waza

## 1° Seminario Tecnico

Ne-waza

Yoko-shiho-gatame;

situazioni sia in fase di controllo di Tori, sia in fase di rottura del controllo da parte di Uke;

forme situazionali di Osaekomi-waza;

forme situazionali di Shime-waza.

## 2° Seminario Tecnico

Ne-waza

Progressione ed evoluzione tecnica di Sankaku-shime.





## MODULO INFORMATIVO 2 SEMINARI

COMPILARE E SPEDIRE A:

[csjpieracampagnoli@gmail.com](mailto:csjpieracampagnoli@gmail.com)

**I SEMINARI SONO GRATUITI**

MARZO 2020 (data da definire)	MAGGIO 2020 (data da definire)
Polisportiva Castelverde Via Manopello, 134 Roma	Polisportiva Castelverde Via Manopello, 134 Roma
ORARIO 10.00-12:30	ORARIO 10.00-12:30
Programma: <b>TACHI WAZA</b> Argomenti: <b>Ukemi, progressione didattica di base, Uki Goshi,            Itsutsu No Kata</b>  conduce M <sup>o</sup> - F. Tavolucci  Intervallo/Pranzo	Programma: <b>TACHI WAZA</b> Argomenti: <b>forme fondamentali di entrata, Kumi Kata</b>  conduce M <sup>o</sup> . F. Tavolucci  Intervallo Pranzo
ORARIO 15.30-17:30	ORARIO 15.30-17:30
Programma: <b>NE WAZA</b> Argomenti: <b>Osae Komi Waza, Shime Waza</b>  conduce M <sup>o</sup> - M. Sulli	Programma: <b>NE WAZA e ATEMI</b> Argomenti: <b>Sankaku Jime</b> conduce M <sup>o</sup> - M. Sulli Argomenti: <b>Atemi Waza</b> conduce M <sup>o</sup> - A. Bonafede
<input type="checkbox"/> parteciperò – attendo data  Firma: _____	<input type="checkbox"/> parteciperò – attendo data  Firma: _____

### SCRIVERE IN STAMPATELLO IN FORMA LEGGIBILE

Cognome		
Nome		
E-mail		
Cellulare	Città	Regione
Titolo Tecnico		

**Informazioni:** i dati – forniti spontaneamente – raccolti in formato cartaceo, inviati tramite e-mail – verranno travasati su archivio elettronico unicamente per agevolare l'espletamento dell'attività informativa legata all'iniziativa.

I dati non saranno forniti a Terzi e verranno conservati limitatamente al tempo dell'iniziativa stessa.

**Titolare e Responsabile trattamento:** Silvano Addamiani – mail: [silvano.addamiani@hotmail.it](mailto:silvano.addamiani@hotmail.it) (GDPR UE 679/2016)

..... il ____/____/____	Specifico che firmando alla destra ACCONSENTO AL TRATTAMENTO DEI DATI	Firma
-------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-------



La cultura è la

**P**  
**a**  
**r**  
**t**  
**e**  
**-**  
**c**  
**i**  
**-**  
**p**  
**e**  
**n**  
**-**  
**s**  
**i**  
**-**  
**o**  
**n**  
**-**  
**o**

