

## Judo: dalla teoria alla pratica.

L'apprendimento di una disciplina “del corpo” come il Judo, prevede che sulla ”scena” dell'azione siano presenti almeno tre “attori”:

1. l'Insegnante,
2. Tori (colui che conduce l'azione)
3. e Uke (colui che subisce l'azione);

*....il Judo non si fa da soli....*

...non è necessario che “recitino assieme” nello stesso momento, ma è fondamentale che interagiscano, che sappiano “darsi” senza riserve, con entusiasmo, che sappiano creare quella complicità e condivisione fra le menti che in lingua giapponese viene tradotta con la parola “**SATORI**” (*stato d'illuminazione profonda e duratura*).

La traduzione dei vocaboli **Tori** (*colui che conduce l'azione*) ed **Uke** (*colui che subisce l'azione*), comunemente usata, è leggermente impropria perché in diverse occasioni esistono scambi di ruoli; forse sarebbe più appropriato parlare di “protagonista” e “comprimario” prendendo a prestito definizioni mutate dal teatro....

Perché prendere a prestito definizioni proprie del teatro? Perché, a pensarci bene, infatti, esistono molti denominatori comuni fra teatro e Judo:

- il tatami : il palcoscenico
- non meno di due attori : Tori ed Uke
- un regista : l'Insegnante
- un copione : kata e randori
- un “rito” molto insistito : Kyohon ....

...e la combinazione di tutti questi elementi converge anche nella definizione di **ARTE**.

Questa ricerca vuole approfondire il senso dei “ruoli” dei vari attori che, alternandosi sulla scena “tatami”, cercano di imparare la propria parte per diventare protagonisti dello “spettacolo” del Judo nel suo “inestricabile” insieme di Disciplina Educativa, Disciplina Sportiva e ARTE Marziale.

## 1. Judo: dalla teoria alla pratica.

Approfondimenti del M° Alessio Oltremari; coordinamento ed adattamento di Lino Bellodi, Responsabile Naz. Formazione ADO UISP, Presidente ADO Lombardia, D.R. Judosermide asd..

*(parte dei materiali è tratta dal web, quindi di pubblica fruizione, altri materiali sono produzione originale del revisore; questa dispensa è ad uso interno ADO UISP Lombardia e non è in vendita).*

Parlare del Judo, dei suoi contenuti etici, della sua potenzialità “educativa” più che della sua natura sportiva, diventa più facile e comprensibile se si parte dalla lettura e dall’analisi delle parole del suo Maestro Fondatore il Prof. Jigoro Kano. In tutti gli scritti che ci sono pervenuti, il prof. Kano pone grande enfasi, infatti, sulla possibilità che la pratica assidua della sua “disciplina” possa mutuare, attraverso lo sviluppo armonioso del corpo, la “disponibilità” del praticante ad operare in ambito sociale; anzi, di più: la “disponibilità” a vantaggio della Collettività è vista come un **dovere morale**: **“essere efficienti per essere utili”**.

L’aspetto “sportivo” della Disciplina, se non è funzionale alla verifica dei progressi tecnici ottenuti e della crescita morale del praticante, non è “voluto”, anzi, è vissuto spesso come un “incidente di percorso” che, se da un lato affascina per la sua spettacolarità e quindi sollecita alla pratica, dall’altro lato “distrae” l’attenzione dei praticanti dalla ricerca dei valori etici e morali della Disciplina medesima e rischia di appannare la sensibilità (e quindi l’impegno) dei praticanti stessi verso l’ambito sociale.

*(dagli scritti del prof. Kano Jigoro, inventore del Metodo Judo Kodokan, 1860-1936).*

***“...Parlo dell’obiettivo del Judo, ma esso corrisponde a quello dell’essere umano in generale, che io definisco “perfezionare se stessi al fine di servire la società”. Si tratta di due obiettivi, uno a livello individuale e l’altro collettivo, che a prima vista possono sembrare indipendenti, ma che in realtà si conciliano in modo armonioso, in quanto soltanto chi ha raggiunto una certa completezza può servire la società in maniera efficace e completa; lo stesso perfezionamento dell’io è inimmaginabile dimenticando il legame con gli altri.”***

***La pratica del Judo è “definibile” come l’insieme dei vari esercizi che lo compongono.***

Erroneamente la tendenza contemporanea vuole finalizzare tutta la pratica della disciplina al momento culminante dello **Shiai** (*competizione*), all’istante della gara.

In realtà la pratica del Judo si risolve in una concezione orizzontale dei vari esercizi che lo compongono; il Judo non è in alcun modo un raggruppamento di esercizi rimandabile a una struttura verticale o piramidale che ha al suo vertice uno scopo o un esercizio in particolare.

In pratica questo vuol dire che non si studiano le cadute, la tecnica, il **Randori** (*pratica libera*) o magari il **Kata** (*esercizio di “forma”*) al fine di fare Shiai, ma ogni esercizio è finalizzato al suo proprio specifico miglioramento.

Ogni parte del Judo ha in sé un messaggio che deve essere scoperto e deve essere fatto scoprire, ogni parte della disciplina ha un beneficio da trasmettere e, anche se è vero che un aspetto del Judo contribuisce spesso a migliorarne un altro, non deve mai essere stabilita una gerarchia volta a fare sì che certi esercizi divengano il fine principale di tutta la pratica.

Nell’attuale momento storico assistiamo all’interpretazione del Judo **come pratica sportiva agonistica**, il che comporta che per esempio il Kata venga trascurato, come viene trascurata la corretta esecuzione delle cadute o della tecnica, la ricerca della corretta postura o di altro ancora.

Questo provoca nei Judoisti uno sviluppo fisico e psichico non equilibrato; inoltre, non venendo educati ai valori etici e morali della disciplina, essi sono vittime del conseguente peggioramento tecnico e del logico successivo (e naturale) aumento degli incidenti durante la pratica.

E’ ragionevole pensare che il compito di un Insegnante sia invece quello di cercare di fornire una pratica armoniosa del Judo in tutte le sue componenti, ricordando che il fine della disciplina non è

quello di fare campioni, ma quello di fornire, a chi frequenta il **Dojo** (*sala della pratica*) l'opportunità di poter attingere a tutto il patrimonio fisico, psichico ed etico della disciplina.

Questo non significa che si debba tralasciare lo Shiai e dedicarsi unicamente al Kata o a qualche altro aspetto della materia, significa che è giusto cercare di dosare i principi dell'insegnamento al fine di contribuire alla formazione di individui sani ed equilibrati capaci **“anche”** di diventare buoni Judoisti al di là delle loro attitudini specifiche al combattimento.

Per assurdo possiamo notare che dove questo concetto viene realizzato e messo in pratica, sia dal punto di vista dimostrato sia da quello statistico, emergono anche i Judoisti più forti.

Infatti, quando in un ambiente si favorisce la crescita tecnica non finalizzata all'agonismo, la pratica diventa piacevole, di conseguenza il numero dei partecipanti aumenta, mentre il numero degli incidenti diminuisce. Quando si realizzano queste condizioni il livello tecnico medio dei praticanti tende a salire molto al di sopra degli standard abituali e, allorché in un ambiente così predisposto si inserisce un atleta che ha le caratteristiche del campione, egli si troverà intorno una organizzazione che lo aiuterà a sviluppare le proprie potenzialità.

Ma ogni volta che nell'intimo di un Insegnante c'è la volontà di creare campioni e non Judoisti, gli elementi distintivi dell'ambiente appaiono assai diversi.

Quando tutti gli esercizi vengono finalizzati al risultato, la pratica diventa più dura e meno piacevole, diminuisce, di conseguenza, il numero dei praticanti ed aumenta, al contrario, il numero degli incidenti. Vengono così a mancare le condizioni che favoriscono la “costruzione” di un campione che, per poter essere veramente tale, prima di tutto deve essere un buon Judoista e per il cui allenamento è indispensabile il concorso di molti praticanti di buon livello.

Chiaramente per formare un Judoista che possa dirsi davvero completo, occorrono almeno dieci anni di pratica ben strutturata. Ma questo non deve spaventare l'Insegnante, infatti, se egli ha ben chiaro che il fine della pratica del Judo è la gioia di praticarlo, non troverà problemi ad appassionare i propri allievi alla disciplina senza “condizionarli” con il miraggio di eroiche vittorie in competizione.

## 2. Gli esercizi del Judo.

Gli esercizi del Judo sono sostanzialmente due, Kata<sup>1</sup> e Randori<sup>2</sup>.

Nella concezione del Prof. Kano i gesti, *regolati* dalla forma, sviluppano un'estetica che impreziosisce il kata (da qui l'uso della parola ARTE in combinazione con Marziale?) e predispongono lo spirito dell'esecutore ad entrare in sintonia con l'armonia universale.

Questo è vero per le arti marziali come per le arti tradizionali quale il **ka-do** (*composizioni floreali*), il **sa-do** (*cerimonia del tè*), lo **sho-do** (*la calligrafia*) o anche per il teatro giapponese.

Effettuando l'esercizio e perfezionando il kata, il corpo tende alla fusione fra “gesto” e psiche che è indispensabile per l'acquisizione della precisione ricercata.

Il kata ha più di un contenuto, perciò permette di **“acquisire con il corpo”** ciò che la mente ha appreso con lo studio.

La **“giusta respirazione”** è una parte importantissima del kata e si realizza ottenendo la corretta postura.

---

<sup>1</sup> Forme, modelli, movimenti che compresi e attuati accuratamente inviano un messaggio educativo al complesso unificato di cuore, mente e corpo (shin-gi-tai). Questi esercizi non si identificano con la pratica del Kata intesa come pratica di *Nage* o *Katame no Kata* per esempio, né per *Randori* in questo caso egli ( il prof. Kano) intendeva la pratica di combattimento libero. Kata e Randori indicano in questa concezione generale “Forma e non Forma”.

<sup>2</sup> Esercizio libero.

Il respiro deve essere profondo e armonizzato con gli atti del corpo. I mutamenti esteriori e interiori, indotti dall'esecuzione del kata, avvengono lentamente. La perfezione è il risultato d'infinita ripetizioni.

La mente, mediante la pratica costante, è allenata a svuotarsi delle sue preoccupazioni così che da quel vuoto (*ku*) "la forma ottimale scaturisca spontaneamente".

Caratteristica irrinunciabile per giungere a dei risultati sono la disciplina e l'impegno quotidiano.

Comprendere *attraverso il corpo* implica necessariamente un lavoro sulla psiche e, infatti, la reiterazione dei gesti porta all'interiorizzazione di un modello a livello inconscio.

Inizialmente la maggiore difficoltà è la memorizzazione della sequenza, soprattutto per chi non ha esperienza nell'ambito della memoria del movimento (*capacità ritentiva*).

Il corpo richiede una pratica lunga e costante perché impara operando e la forma ottimale si realizza, assumendo la giusta postura in relazione alla direzione del movimento e alla respirazione, dopo innumerevoli ripetizioni.

La forma deve essere una combinazione di energia e armonia, accuratezza di movimento e semplicità, deve rifiutare tutto ciò che è statico e rigido. Improvvisamente, in tempi differenti per ogni individuo, il linguaggio del movimento si interiorizza diventando patrimonio culturale personale, il compimento dell'azione diventa effettivo, concreto, si attua inconsapevolmente, in modo spontaneo e naturale.

Ci vogliono anni per acquisire la giusta sequenza così da poterla ripetere senza riflettere sulla successione dei gesti. L'iterazione regolare della successione dei movimenti, realizza, anche se sembra paradossale, la libertà interiore. Corpo (*tai*), mente (*gi*) e spirito (cuore = *shin*), anche se per breve tempo, si riuniscono in un tutto omogeneo. In questo modo si rende concreta l'unificazione dell'energia del corpo, della mente e dello spirito e si attua, così, la massima realizzazione dell'essere umano che, raggiungendo questa sintesi, è capace di offrire il massimo di sé.

Con il kata alleniamo la nostra mente per espanderla, per renderla più libera e più duttile ai mutamenti esteriori.

La mente deve essere svincolata dall'attenzione su quanto si sta facendo così da potersi muovere rapidamente: libera, efficiente, limpida e aperta in tutte le direzioni. Allenando la mente si elimina la separazione tra pensiero e azione.

La giusta disposizione mentale, poi, scaturisce con naturalezza da una profonda concentrazione sulla postura e sulla respirazione.

Un corpo allenato manifesta una maggiore elasticità e duttilità anche dal punto di vista del controllo delle emozioni permettendo, così, la completa circolazione del flusso d'energia.

Il kata, interpretato correttamente, è pieno di vitalità interiore: la forma è vuota, lo spirito la riempie e la realizza vivificandola.

Per giungere all'unificazione di corpo e mente bisogna immaginare il movimento e infondere vita al pensiero. Il kata è in grado di aggregare, armonizzandoli, ciò che è fisico con ciò che si può definire spirituale, mentale. L'essenza del kata non è nei gesti in sé, ma nel modo in cui lo spirito li rende veri, animandoli e armonizzandoli così da attuare la giusta concentrazione spirituale.

Il kata permette di giungere alla pace interiore, ma non è un percorso infallibile: rancore, paura o affanni non si dissolvono "per incanto"; permette a ciascuno di noi di venire a contatto con il proprio Io consentendo di conoscerne le qualità ed di contrastarne i difetti.

L'esercizio regolare, costante negli anni, è il cammino che accompagna alla pace interiore. Chi segue la giusta Via (*Do*) agisce spontaneamente e con gioia, conquista la semplicità del gesto e allontana le apprensioni.

L'equivalente cinese di kata è *Lu*, quello coreano *Pumsee*. Il termine kata vale sia per il singolare sia per il plurale e il *kanji* (*ideogramma*) usato è quello che si legge *katashi* e non kata, anche se poi il primo è abbreviato in kata. L'ideogramma *katashi* rappresenta sempre un'immagine di movimento e per questo non si deve confondere con l'altro che rappresenta la staticità, l'inerzia, la forma debole.

Facciamo un esempio pratico: come si può applicare questo schema nell'insegnare una tecnica di **Tachi Waza** (tecnica in piedi): **Harai Goshi** (spazzare con l'anca)? Compito di chi insegna è quello di guidare l'allievo ad interiorizzare tutto quello che serve affinché la tecnica riesca e, con il tempo, possa effettuarla in Randori.

Quello che deve essere comunicato innanzitutto è la Forma della tecnica, come la si esegue, il modo in cui la tradizione del Judo ha fatto sì che Harai Goshi fosse insegnato fino ai nostri giorni secondo l'esempio dei Maestri del passato. Gli esercizi di Forma sono lo stimolo che deve motivare l'Insegnante nei confronti dell'allievo, sono il patrimonio di nozioni e pratica che la tradizione ci ha lasciato affinché determinate caratteristiche si conservassero e potessero venire insegnate.

Una volta appresa, la forma deve venire vivificata.

Ogni persona è diversa dall'altra, ognuna ha le sue caratteristiche e ognuna, per rendere pratico il suo Harai Goshi, deve fare sì che, nel rispetto dei canoni della Forma, questo si modifichi un poco per rendersi adatto a chi lo esegue, alla sua velocità, corporatura e strategia, tanto per fare un esempio. Gli esercizi di non Forma ci aiuteranno in tutto questo, faranno sì che l'allievo riesca a personalizzare la tecnica tanto da renderla efficace, piacevole, ben fatta. Se l'allievo continuerà e diventerà prima Insegnante e poi Maestro, troverà che il suo Harai Goshi si modificherà con la pratica, ancora e poi ancora, finché, nella sua piena maturità, farà ritorno alla Forma. Alla fine il cerchio si chiude: si parte con la forma, la si specializza e la si personalizza finché inevitabilmente, se si continuerà a praticare Judo, la forma riapparirà: finalmente nostra.

Aleggia un fraintendimento sulla Forma delle tecniche su cui occorre fare una precisazione: qualcuno sostiene che la Forma esatta di una tecnica è come la fa il tale Maestro e soltanto quella.

Citiamo dal libro Judo Kodokan, la Bibbia del Judo redatta dal Kodokan di Tokyo.

Nella nota che precede la spiegazione delle tecniche del **Go Kyo** (5 principi), peraltro tutte eseguite da decimi Dan, troviamo scritto:

*“Il Go Kyo del Kodokan, i Cinque Corsi di Istruzione formulati dal Kodokan, sono generalmente considerati Tora No Maki, cioè come una “chiave” per studiare le tecniche di proiezione. Questi Corsi comprendono le tecniche più rappresentative tra quelle esistenti, esposte in maniera sistematica per l'insegnamento: cinque gruppi di otto tecniche, cioè 40 tecniche in tutto. In questo capitolo presenteremo tutte le 40 tecniche, limitandoci tuttavia a mostrare un esempio corretto, fra i molti possibili...”*

Queste parole dovrebbero chiarire tutti gli equivoci. Una cosa che occorre sottolineare è che l'uso di Kata e Randori, che per esempio abbiamo associato alla tecnica di Harai Goshi, non riguarda solo le tecniche di proiezione o di controllo, ma è applicabile a tutto l'impianto del Judo: dalla comprensione del Saluto e la pratica delle Cadute, allo svolgimento dello Shiai e alla pratica di **Koshiki no Kata** (Kata delle Cose Antiche).

Ogni aspetto del Judo ha una sua **Forma** e una sua **Non Forma**, un momento di apprendimento e un momento di personalizzazione.

Spesso si dice che un Maestro fa una tecnica diversa da un altro, o che per certi aspetti un Maestro può eseguire un Kata in modo diverso da un altro. È naturale, in quanto l'evoluzione di un Judoista passa per una personalizzazione della Forma, che ha lo scopo di produrre una piena interiorizzazione dei suoi contenuti.

Una volta realizzato questo processo, la Forma prevale nuovamente, tornando ad emergere.

Questo non autorizza nessuno a fare quello che vuole, perché per modificare la Forma bisogna prima averla appresa, tuttavia non autorizza nemmeno a non staccarsi mai dalla Forma, in quanto ciò significherebbe non approfondire mai la comprensione dei contenuti della Forma stessa e rimanere sempre ad un livello superficiale.

***Soprattutto, però, è indispensabile che all’Insegnante non venga la tentazione di proporre ai propri Allievi esercizi di Non Forma (frutto cioè della SUA ricerca personale) spacciandoli per esercizi di Forma.***

Il Judo è una disciplina molto creativa, spinge alla crescita e alla scoperta. Se un Judoista è veramente innamorato del Judo, il suo continuo rimbalzare da Kata a Randori, al fine di migliorare, non terminerà mai.

### **3. Da Kata a Randori.**

Definite Forma e Non Forma passiamo a vedere come esse possano venire applicate. Anzitutto occorre che in noi si formi un’immagine in cui questi due esercizi sono visti come i due poli di una calamita, le due facce di una stessa medaglia.

Immaginiamo una linea che abbia ad un suo capo Kata e all’altro Randori. Questi due concetti delimitano uno spazio vuoto che possiamo riempire inserendo una scala di esercizi che, partendo da Kata, si avvicina sempre più a Randori, delineando una progressione didattica.

#### **Da Kata a Randori : esempio di un “possibile” percorso.**

**Kyohon** (*esercizi fondamentali*) - **Waza** (*forma della tecnica*) - **Uchi Komi** (*ripetizioni =ribattere dentro*) - **Butsu Kari** (*attacchi ripetuti*) - **Kake Ai** (*studio delle proiezioni per misurarne l’intensità e l’efficacia*) - **Yaku Shoku Geiko** (*attacchi alternati*) - **Kakari Geiko** (*attacchi combinati*).

In realtà le tappe in cui si può suddividere il passaggio da Kata a Randori sono infinite e, in questo che vuol essere un approfondimento di medio livello, sono numerosi gli esercizi che non possono essere analizzati; ***quello che è importante capire è che senza la “nozione” di Kata non c’è Randori e viceversa.***

Per fare in modo che un praticante progredisca nel Judo lo si deve accompagnare avanti ed indietro per questo percorso inserendo, in ogni aspetto del Judo proposto, la sua componente di Kata e la sua componente di Randori (*la sua componente di Forma e di Non Forma*). È importante non correre e fare in modo che un allievo progredisca nella scala degli esercizi soltanto dopo aver interiorizzato bene ogni singola proposta.

Questo non significa che finché un esercizio non è perfetto non si possa passare ad un altro, ma significa che, finché non sarà ben chiaro nella mente dell’allievo quello che debba ottenere da un esercizio e finché non avrà assimilato le ***caratteristiche di base*** di quanto gli verrà proposto, non si potrà passare al gradino superiore.

Ogni tanto, anzi, si dovrà tornare indietro per verificare che l’apprendimento sia consolidato, si dovranno ripetere esercizi dati per acquisiti e, se emergesse qualche problema, si dovrà riproporre la progressione didattica necessaria.

Questo tipo di progressione riguarda lo sviluppo delle tecniche utilizzabile nel Randori, tuttavia lo stesso sistema deve essere impiegato anche per lo studio del Kata, il cui apprendimento necessita però di una trattazione specifica.

Analizziamo ora punto per punto i principali esercizi del Judo, stabilendone finalità e modi di pratica, così da rendere più comprensibile quanto è stato detto fino ad ora, inserendo una panoramica sui Kyohon, gli esercizi fondamentali che stanno alla base del Judo.

## 4. Da Kyohon a Kata.

**Kyohon** (esercizi fondamentali di base): **Saluto, Posizione, Spostamenti, Prese, Cadute.**

***Senza Kyohon non c'è Judo.***

Se non si capisce questa semplice tesi tanto vale lasciar perdere tutto, non è possibile addentrarsi nel mondo del Judo. Scorrendo qualunque manuale scritto da un qualunque grande Maestro all'inizio troviamo “sempre” Kyohon.

***La stragrande maggioranza dei lettori in genere salta queste pagine, forse a volte scritte un po' aridamente e passa alla tecnica, ma non è possibile “capire” la tecnica se non c'è alla sua base la comprensione dello “spirito” del Kyohon.***

### **Saluto.**

All'inizio del Judo vi è il saluto, alla sua fine ancora un saluto. C'è un saluto all'inizio e alla fine di ogni Kata o Randori e, spesso, ne vengono scambiati anche durante la pratica.

Nel rapporto fra persone questo gesto riproduce la forma di cortesia nipponica, in assenza di persone però, come accade in certi Dojo più Tradizionali, si esegue il saluto verso i **Kami** (Divinità *Shinto*) o verso le foto dei vecchi Maestri deceduti ed esiste anche una forma di saluto quando si entra nel Dojo e/o si sale su un Tatami vuoto.

***Non si tratta, in queste ultime ipotesi, di un atto di cortesia, ma, nel primo caso è una manifestazione di rispetto (per un luogo, per un'espressione religiosa o per dei Personaggi), nel secondo caso è una forma di concentrazione.***

*Ci si concentra verso quello che ci si appresta a fare, si allontanano i pensieri superflui, si preparano il corpo e la mente a fare bene quello che deve essere fatto. Può essere il prepararsi alla lezione con il saluto collettivo, o il focalizzarsi della attenzione fra due persone in un Randori, uno Shiai o un Kata.*

*Il saluto può essere fatto prima di eseguire qualsiasi esercizio, ma non se ne deve abusare al fine di non trasformarlo in un gesto senza senso. Ogni volta che si esegue un saluto si compie un tentativo di concentrarsi, di mettere tutto il nostro essere nelle condizioni di “accettare” quello che ci si appresta a fare. E' l'antico valore del Rito, attuato nella pratica della nostra disciplina al fine di educare alla **concentrazione**.*

Il saluto di fine esercizio libera dall'attenzione.

***In ogni caso il saluto va eseguito sempre nel modo più corretto, sia come rito di attenzione a quello che ci accingiamo a fare, sia nel caso che lo si voglia utilizzare come mezzo di espressione del rispetto che proviamo per qualcuno o qualcosa.***

### **Posizione.**

Lo studio della corretta posizione è fondamentale per lo sviluppo del Judo.

Immaginiamo di fare **Uchi Komi** (esercizi di ripetizione di attacchi), Randori o qualsiasi altro esercizio con un Uke che si piega o non mantiene un buon assetto del corpo come fa un principiante, scopriremo che è praticamente impossibile fare Judo con chi mantiene una posizione scomposta ed inappropriata

La coscienza della posizione viene acquisita attraverso esercizi specifici, come i test di posizione, ma essa tende a migliorare soprattutto attraverso la **continua attenzione che vi si pone**.

Di certo il Kata è l'ambiente migliore per approfondire la interiorizzazione, “la coscienza”, della posizione, **Ju No Kata** (Kata dell'adattamento o della cedevolezza) in particolare, è una vera e

propria scuola di posizione. Tuttavia si notano persone che quando fanno Kata sembrano avere una posizione sufficientemente controllata mentre quando fanno Randori, o peggio ancora Shiai, non si trattengono dall'assumere posizioni abbassate, sconvenienti, antiestetiche, tese unicamente a ostacolare l'altro. Questo avviene perché la Forma della posizione non è assimilata (e forse neanche il principio **JI- TA- KYO- EI** = *insieme per migliorare: una delle massime del Judo; l'altra è SEI RYOKU ZEN'YO* = *miglior impiego dell'energia*).

Avere una buona posizione non significa soltanto saper eseguire la forma di **Shizen Hon Tai** (*posizione fondamentale eretta*) oppure di **Jigo Tai** (*posizione di "guardia" abbassata*), ma sapere applicare anche la loro Non Forma, ovvero modificare l'assetto del proprio corpo, mantenendo il contenuto dei precetti delle posizioni, in tutto il susseguirsi delle azioni del Judo. Questo implica che esistono due posizioni che dobbiamo imparare a conoscere, una è quella esteriore, fisica, l'altra è quella interiore, legata al nostro reale sentire. Una è volta verso l'altro, la seconda è rivolta verso noi stessi. Se si crede che Randori o Shiai significhino un reale combattimento, se si crede che venire proiettati significhi essere umiliati, allora sarà facile tendere ad assumere cattive posizioni per ostacolare l'altro.

***Tuttavia in realtà questo significa solo ostacolare la propria crescita personale.***

***Nel Judo avviene un combattimento che si realizza in una Realtà Virtuale.***

Esso è reale solo perché accade all'interno di una serie di "rituali" che lo rendono tale, se si "esce dal rito" esso perde la sua realtà. È come se, giocando a scacchi, qualcuno facesse fare alla Torre gli spostamenti della Regina: non si potrebbe più giocare.

Insegnare la posizione è quindi insegnare la Forma della posizione, ma soprattutto fare capire che essa è il cardine del Judo nel proiettare come nel cadere.

Non mantenere la posizione per cercare di sciupare un attacco altrui, magari per realizzare **Wazari** (*mezzo punto*) invece che **Ippon** (*punto intero*) o, peggio ancora, per non cadere in Randori, è mancanza di lealtà verso l'altro. È cercare di "superare" l'avversario ricorrendo al sotterfugio invece che combattere con sincerità.

***Insegnare la posizione è un esempio di come nel Judo un tema apparentemente di poca importanza possa essere, invece, veicolo di un messaggio educativo di massima importanza.***

### **Spostamento.**

Lo spostamento è la corretta posizione in movimento. Sia che si adotti **Ayumi Ashi** (*passo normale "piede alternato"*), sia che si adotti **Tsugi Ashi** (*piede scaccia piede*), lo si fa per mantenere la corretta posizione mentre si attacca, ci si muove o ci si difende. Il modo corretto di spostarsi va educato.

Esiste una Teoria dello Spostamento<sup>3</sup> che però, per la sua complessità, non vale la pena di esporre in questa sede, tuttavia da essa sono stati tratti semplici esercizi che ci permettono di migliorare la propria abilità rispetto allo spostarsi. Lo si può fare con semplici esercizi di movimento a coppie, con esercizi di **kakari Geiko** (*tipo di allenamento che consiste nel portare una serie continua di attacchi in rapida successione, preordinati o secondo la possibilità offerta da motodachi* (= partner "attivo" in contrapposizione con **uke** che è "partner passivo") *che generalmente, in tal caso, è un istruttore*), come far tenere la posizione di Shizen Hon Tai ad uno mentre l'altro cerca di muoverlo portando una tecnica d'attacco, oppure cercare di squilibrarsi l'un l'altro in un vero e proprio Randori di spostamenti, tanto per fare soltanto pochi esempi.

A seconda del problema che ci si accinge a risolvere si possono escogitare esercizi appropriati, tenendo sempre presente l'equilibrio di Forma e Non Forma, negli spostamenti come in tutto il resto dell'allenamento alla disciplina.

<sup>3</sup> Cfr. Feldenkrais, Moshe. op. cit., cap. 8 "La postura eretta e l'azione".

## La presa.

Un altro annoso problema del Judo riguarda l'esecuzione delle prese.

Al di là del fatto che si devono eseguire le prese<sup>4</sup> fondamentali del Judo e non tecniche di presa attinte da Lotta, Sambo o altro, occorre capire che questo atteggiamento è fondamentale affinché la tecnica del Judo possa davvero funzionare.

*Il Judo funziona fino a che a farlo sono entrambi i combattenti, questo fa parte della nostra Realtà Virtuale, (è lo stesso principio che vale per la Posizione).*

Chi crede che la tecnica del Judo possa poter risolvere qualsiasi situazione di combattimento potrebbe rimanere scandalizzato da quanto fin qui affermato, che è da considerare vero per l'interesse del Judo, compreso soprattutto lo *Shinken Shobu Waza*<sup>5</sup> (tecniche del combattimento reale), ma da mettere in discussione per quanto attiene al Randori Waza.

**La presa deve sottostare ad alcuni criteri: deve essere una presa contemplata nella cultura del Judo Classico, non deve essere dura o rigida, tale cioè da ostacolare o rendere spiacevole il Judo per Uke, deve essere morbida e pronta ad essere modificata in ogni occasione per poter cogliere le varie opportunità.**

*Essa si può educare attraverso esercizi specifici sul tipo di quelli spiegati per lo spostamento, si può anche creare un esercizio di Randori di sole prese e spostamenti, volto a rompere l'equilibrio o la posizione di Uke.*

## Le Cadute.

Le cadute rappresentano un grande problema del Judo. Non si impara mai a farle abbastanza bene, esse devono essere motivo di studio, per un Judoista, **dal suo primo giorno di pratica fino all'ultimo**. Esistono varie didattiche per proporre lo studio delle cadute, l'importante è che, a prescindere da quale modello si usi, si faccia un assiduo e continuo esercizio delle *ukemi* (metodo della "rottura" della caduta).

Anche nelle cadute esiste Forma e Non Forma. È evidente la differenza che esiste fra l'eseguire un *Kaiten Ukemi* (caduta rotolata) o *Mae Mawari Ukemi* (caduta rotolata avanti, secondo una diversa traduzione), e il subire *Ura Nage* (lancio all'indietro rovescio).

Si capisce immediatamente che benché la Forma della caduta sia la stessa, la sua applicazione (Non Forma) risulta ben diversa.

Per questo motivo si devono adottare di volta in volta esercizi (**gradienti - progressioni**) tali da rendere "accessibili" le varie cadute che nel Judo è necessario eseguire.

Si deve distinguere quali cadute un praticante sia in grado di sostenere e fare in modo che egli non subisca proiezioni che non riesce a controllare nemmeno durante il Randori (**vedi par. 7 – 8**).

La prima cosa che **dobbiamo imparare a insegnare** è che qualsiasi cosa sia di danno al corpo non è Judo, così prima si impara a cadere, ad eseguire correttamente la caduta specifica di ogni singola tecnica, poi si cade. Certo in mezz'ora tratteremo in modo esauriente la caduta di *De Ashi Barai* (spazzare il piede avanti) e forse cinque anni non basteranno per quella di *Ura Nage*. Una considerazione importante è che dobbiamo acquisire la cultura che

<sup>4</sup> La presa (kumi-kata) è variegata nelle sue applicazioni, si alterna e adatta alle circostanze, deve essere quasi inavvertita, lieve ed al tempo stesso energica, dipende dalla posizione. Mette in atto il miglior impiego dell'energia. Può essere validamente studiata con i kata. Deve essere realizzata, in ogni caso, con rispetto per l'avversario che non deve trovarsi di fronte qualcuno che a tutti i costi cerca di non fargliela fare.

<sup>5</sup> Tecniche del combattimento all'ultimo sangue, tecniche del combattimento reale. *Shinken*: serietà, gravità, assiduamente (da *shin*: reale, *ken*: spada, *shobu*: combattimento, *waza*: tecnica). Si sottolinea la differenza sostanziale, sempre più dimenticata, ma che il bravo insegnante deve invece enfatizzare, tra i termini *shiai* (gara, competizione) e *shobu* (combattimento): il primo è un confronto leale basato sull'abilità disciplinata e non deve necessariamente condurre alla vittoria; il secondo è la lotta accanita, selvaggia, primigenia, senza regole né lealtà, che si conduce per sopraffare un altro individuo e deve necessariamente condurre alla vittoria.

**la caduta non la si subisce ma la si accetta.**

Accettare una caduta vuol dire controllarla, studiarla, esserne partecipi.

Questa breve esposizione dimostra che i Kyohon costituiscono la base del Judo.

***Fanno parte del rispetto verso il proprio corpo e verso sé stessi e contengono il seme che, facendoci relazionare in modo corretto con gli altri, ci porta al rispetto verso tutto quello che ci circonda.***

**Esercizi di Forma: Waza, Uchi Komi, Butsu Kari, Kake Ai.**

Per guidare gli allievi alla comprensione della Forma della tecnica del Judo, quindi, occorre dare gli stimoli giusti perché il messaggio della Tradizione del Judo venga trasmesso correttamente.

Chiariamo subito un punto: per Tradizione del Judo in questo caso non si intende Judo Tradizionale. Il Judo Tradizionale è una corrente del Judo, riconducibile ad Associazioni o singoli Maestri, che operano al fine di mantenere in vita e diffondere la pratica del Judo intesa come interpretazione degli scopi proposti dal Prof. Jigoro Kano, dallo studio della tecnica alla formulazione dei regolamenti di Shiai.

Con il termine “Tradizione del Judo” si intende quell’insieme di sforzi dei Maestri del passato, non riconducibile ad una singola corrente, volto allo sviluppo ed alla conservazione, nella sua interezza e originalità, della tecnica del Judo per mantenerne le caratteristiche di incruenza (*manca di pericolosità, letteralmente: senza spargimento di sangue*) e farne, quindi, **uno strumento di valori educativi.**

***Scegliere di praticare o insegnare tutto il Judo, non solo la sua interpretazione agonistica, impone di adottare i principi della Tradizione del Judo, per poter realizzare una pratica coerente (e congruente) rispetto alle intenzioni del M<sup>o</sup>. Fondatore prof. Kano***

Chiarito questo iniziamo a parlare degli esercizi di Forma. Nei primi tempi del Judo italiano, ma molto spesso ancora oggi, la pratica del Judo si risolveva in Waza ed Uchi Komi, per poi passare bruscamente al Randori. Il Judo impostato così tende ad essere molto statico, le entrate, causa la mancanza di abilità nell’effettuare tecniche in movimento, vengono portate quasi esclusivamente da fermo. Il compito di un Insegnante è quello di proporre un Judo completo, che porti, passo dopo passo, gli allievi a padroneggiare la tecnica in tutti i suoi aspetti.

Approfondiamo questo argomento.

**Waza.**

Prima di apprendere Waza, è importante verificare l’acquisizione di Kyohon per poi poter proseguire con la tecnica che viene proposta; soltanto dopo è possibile iniziare lo studio della **Forma della Tecnica.**

Una tecnica può essere spiegata a vari livelli, a seconda della classe di allievi a cui è riservata. Per esempio **De Ashi Barai** può essere spiegato ad una cintura bianca, sottolineando certi aspetti della tecnica, ma può benissimo essere spiegato anche ad una cintura nera, anche di alto grado, sviscerandone le complessità. Ugualmente si può dire di **Hon Kesa Gatame** (*controllo fondamentale a fascia*), tanto per citare tecniche ritenute fra le più semplici.

L’Insegnante attingerà la Forma da spiegare agli allievi dall’esempio tecnico migliore a sua disposizione.

Non è necessario che un Insegnante conosca tutto il Go Kyo, infatti è normale che non possa sapere tutto, a meno che non possieda un grado molto alto.

Quello che l'Insegnante non conosce ancora, cercherà di impararlo e praticarlo mano a mano che progredirà nella conoscenza del Judo, perché ogni Insegnante ha il dovere di praticare ed aggiornarsi costantemente, in ambito tecnico e didattico, per poter compiere un serio percorso educativo *assieme* ai propri allievi.

Se dalla parte di Tori c'è lo studio della Forma della tecnica, da parte di Uke ci sarà lo studio della Forma della caduta specifica. Ogni tecnica ha una sua caduta particolare, tanto più necessaria via via che la tecnica diviene complessa. Praticamente una buona Forma di Tori imposta la caduta corretta (Forma) di Uke. Possedendo una Forma evoluta di una proiezione, in teoria, essendo in grado di determinare la sua traiettoria tanto da farlo cadere correttamente, Tori può eseguirla anche con qualcuno che non ha una caduta sufficientemente matura, ma naturalmente in pratica dovrà fare molta attenzione. Viceversa la caduta specifica è quella modificazione della caduta base (Non Forma della caduta) applicata ad ogni particolare tecnica, che permette di impostare una buona caduta anche quando Tori non esegue una proiezione corretta salvaguardando, quindi, la propria incolumità. La Responsabilità di Tori consiste nell'usare quegli accorgimenti che permettono all'esecutore della tecnica un pieno controllo della proiezione.

La piena sicurezza di una proiezione deriva dall'insieme di tutti questi elementi e soprattutto dalla capacità dell'Insegnante di dare il giusto risalto a tutte le componenti dell'azione, assegnando precise consegne sia a Tori sia ad Uke. Perciò, se uno dei due esecutori sbaglia la sua azione, l'altro può mantenere il controllo della situazione evitando incidenti e creando la cosiddetta "Doppia Sicurezza".

**Entrambi** debbono sbagliare affinché si abbia una proiezione pericolosa, eventualità che, se tutto è stato programmato a dovere, è alquanto rara.

Si potrà obiettare che certe attenzioni per chi inizia a fare Judo sono eccessive, vista il basso indice di difficoltà delle tecniche che gli si propone di eseguire. Questo è il principale errore: non si tratta *solo* di impostare una tecnica, ma di **impostare un atteggiamento mentale** volto al rispetto ed alla salvaguardia dell'incolumità propria e di Uke.

Una volta impostata la forma base, è giusto proseguire con la spiegazione delle opportunità con cui essa può essere applicata.

Si passa così alla forma eseguita su uno o più spostamenti diversi, o a seconda del livello dei praticanti, sull'iniziativa di Tori (opportunità **Sen=iniziativa**=guida Tori) oppure su quella di Uke (**Omote=esterno=esteriore**=guida Uke).

Chiariti questi primi punti possiamo passare a Uchi Komi.

### **Uchi Komi.**

Uchi Komi significa letteralmente **mettere dentro**. In Giapponese ricorda il chiodo che colpo dopo colpo viene conficcato, dal martello, nel legno. Contrariamente a quanto viene spesso fatto, Uchi Komi non è solo esecuzione da fermo, né ha bisogno della massima velocità o del movimento ritmato. Di certo Uchi Komi inizia da fermo, ricordando la Forma, poi si sposa con il movimento, prima un passo, poi più passi, poi in movimento libero, sviluppando la sua Non Forma. L'educazione impartita nei Kyohon, per quanto attiene alla posizione e spostamento, è fondamentale al fine di fare un buon Uchi Komi.

Uke coopera punto per punto con Tori, eseguendo correttamente la sua consegna e partecipando attivamente attraverso lo studio della propria caduta.

È un momento in cui si vive **Ji Ta Kyo Ei** (*benessere e vantaggi reciproci*), che viene tradotto, generalmente con: **Tutti Insieme Per Progredire**. Tori e Uke sperimentano finalmente l'essere insieme, uno a disposizione dell'altro e mai uno contro l'altro; imparano a costruire insieme e non a contrastarsi vicendevolmente, o più malignamente, a prestarsi di malavoglia non impegnandosi al massimo e facendo solo il sacco, in attesa di tornare protagonista della tecnica. Si inizia da fermi, finché la tecnica è stabilizzata, poi si passa ad eseguirla su di un passo, poi su più passi, poi in

movimento libero. Il tutto non avviene in una lezione, si passa come sempre al gradino successivo quando le basi del precedente livello sono consolidate.

Da fermi non ha importanza cercare ritmo e velocità, è la precisione che interessa. Una volta eseguito il gesto con precisione la velocità aumenta di conseguenza, con naturalezza.

***In Judo non si ricerca velocità, ma coordinazione.***

La velocità, come caratteristica a sé stante, è ricercabile in gesti tecnici non complessi. I gesti tecnici del Judo sono tutti complessi e, per di più, non devono sottostare al ritmo che noi imponiamo loro, ma tendere all'armonia fra Tori ed Uke. Se per esempio eseguendo ***De Ashi Barai***, si spazza più velocemente di quanto serve in rapporto all'avanzare di Uke, arriveremo in anticipo, con la conseguenza di spazzare a vuoto oppure di cogliere Uke mentre ancora non ha portato il suo peso sul piede che avanza e falliremo nell'azione. Questo è un banale esempio di come la velocità in ***senso assoluto*** sia un ***non senso*** nel Judo. Risponderemo velocemente o più lentamente valutando l'armonia dell'azione. Certe tecniche possono richiedere di passare subito all'esecuzione con un passo, nelle piccole tecniche: ***ashi barai*** (*spazzare il piede*), ***ko uchi gari*** (*piccola spazzata interna*), etc. l'esecuzione da fermo ha poco senso. Tecniche più ampie: ***harai goshi*** (*spazzare con l'anca*), ***seoi nage*** (*lancio sopra le spalle*), ecc. necessitano dello studio di un contatto fra i corpi più stabile, ed è quindi giusto restare un po' più a lungo nel movimento da fermi.

Volendo stabilire un criterio, prendendo ad esempio una tecnica ampia come ***Hane Goshi*** (*anca che salta*), partiremo con la forma, lo studio del contatto, il giusto ***Tai Sabaki*** (*corpo ruotato*), il disequilibrio o la rottura di posizione, il lancio del corpo. Intanto cercheremo dei gradienti, degli esercizi che spieghino bene ad Uke quale tipo di caduta gli si richiede. A quel punto insisteremo cercando di far capire bene a Tori come mantenere il proprio equilibrio, creando gradienti tali che lo portino a sollevare in Hane Goshi Uke, a mantenere il peso di entrambi su di una sola gamba per almeno un paio di secondi. Questo affinché, essendo ben padrone del suo equilibrio, eviti di cadere addosso ad Uke durante la proiezione.

*Possiamo anche rinforzare questo punto quando, giunti ormai alla proiezione, invitiamo Tori, una volta che avrà proiettato Uke, a trascinarlo di venti, trenta centimetri verso di sé, appena tocca il suolo. Questo per fare acquisire a Tori la coscienza "fisica" del controllo e l'abitudine a non seguire Uke in direzione della caduta.*

Solo adesso è possibile iniziare Uchi Komi. Dieci entrate a testa, o forse venti e poi la proiezione. Fare troppe entrate prima di proiettare è deleterio, in quanto Tori tende allora ad eseguire meccanicamente il gesto, senza viverlo a fondo. Sarebbe meglio se ad ogni entrata Uke fosse alzato, anche di appena qualche centimetro, da terra.

***Nella mente di Tori ogni entrata deve essere vissuta come unica, assoluta.***

Egli non deve pensare 'ne devo fare dieci', la sua attenzione è ogni volta come se la sua entrata fosse unica e irripetibile, in modo da esercitare la sua capacità di concentrazione. Man mano che la coordinazione si rinforza, aumenta un po' anche la velocità, ma non si deve modificare quanto stabilito nell'esecuzione dell'esercizio in nome della velocità.

Si deve raggiungere "solo" la massima velocità che può essere coniugata alla completa precisione del movimento, altrimenti si rischia di acquisire abitudini errate.

Al livello di cintura marrone si può fare un Uchi Komi che parte lento e piano piano aumenta sempre più fino a che, al culmine della velocità, avviene la proiezione indipendentemente dal numero di entrate fatte.

Una volta raggiunto un buon livello di coordinazione si può cercare di eseguire una forma di Uchi Komi in cui si privilegia l'attenzione al contatto, tanto che quando i corpi si scontrano durante l'azione si ode un rumore come di uno schiaffo o di un colpo sordo.

Questi ultimi due tipi di Uchi Komi sono per coloro che stanno specializzando una tecnica e, quindi, sono almeno 1° Kyu.

Arrivati ad un buon Uchi Komi, ma non ancora perfetto, si passa all'esecuzione con un passo, come per lo studio del Waza. La differenza fra i due esercizi è che nel primo l'attenzione è volta ad imparare la tecnica, nel secondo a fortificarla e renderla efficace. Durante lo studio del Waza, si apprendono i particolari che devono essere automatizzati tanto da non dover porre più l'attenzione su di essi eseguendo Uchi Komi.

Esistono due tipi di Uchi Komi: ***Omote Uchi Komi*** e ***Sen Uchi Komi***.

1. *Omote Uchi Komi* è quello in cui Uke spinge o tira creando lo spostamento, o fornendo l'opportunità.
2. *Sen Uchi Komi* è quello in cui Tori fa fare il passo ad Uke spingendo o tirando, o in tutti i casi quando è l'attività di Tori a creare l'opportunità.

A seconda delle tecniche che si insegnano, all'inizio si può scegliere uno dei due modi, ma con il tempo divengono entrambi indispensabili. Padroneggiati quelli su di un passo, si passa a farli su più passi, poi su uno schema fisso e poi infine su spostamento libero.

Si può fare Uchi Komi su una tecnica, un Kaeshi o un Renraku adottando sempre questi criteri. Una volta finito questo schema, ripetendo la lezione in una seduta successiva, si inizierà sempre dal principio. Se invece vediamo sorgere un problema specifico, come per esempio se le cadute non vanno bene o manca il contatto, andremo a riprendere l'esercizio educativo che in quel caso ci torna utile, fino al superamento del problema.

Magari solo dieci entrate per ciascuno da fermo, poi con un passo e così via, per rinfrescare quanto appreso. Non si deve mai insistere troppo su di un esercizio e, una volta che il risultato diviene stabile, ovvero quando l'allievo non tende più, anche temporaneamente, a migliorare, si può passare all'esercizio di difficoltà superiore. Se non è possibile andare oltre, dopo un certo tempo, è meglio cambiare totalmente tipo di esercizio. Questo perché ogni insegnamento è valido finché l'attenzione dell'allievo è viva, quando essa decade la possibilità di progresso è minima.

Un Insegnante deve preoccuparsi di tenere costantemente attiva l'attenzione degli allievi, allenando sempre di più la loro capacità di conservarla a lungo e cercando di non portarli alla noia.

Consolidati questi risultati è il momento di Butsu Kari.

### **Butsu Kari.**

***Butsu Kari*** (*attaccare ripetutamente*) è un esercizio complesso che merita di essere affrontato solo con allievi che siano almeno 2° o 1° kyu. Non si tratta infatti qui di apprendere una tecnica ma di rinforzarne i punti salienti, attraverso una speciale forma di Uchi Komi. Possiamo chiedere ad Uke di ostacolare Tori in modo costruttivo, in modo da potenziare in esso determinate caratteristiche. Per esempio chiedendo ad Uke di tenere una posizione più forte rendiamo più difficile per Tori il sollevamento, oppure nell'esercizio su un passo di tipo Sen, Uke può cercare di contrastare attivamente Tori e non seguirlo in modo accondiscendente. Molte sono le maniere in cui possiamo fare Butsu Kari, basta avere ben chiaro l'aspetto che vogliamo rinforzare nella tecnica di Tori.

Certo è che, perché l'esercizio sia valido, dobbiamo rispettare due regole:

1. la prima è che questo esercizio può essere intrapreso soltanto da coloro che hanno sviluppato una corretta Forma della tecnica. Sarebbe assurdo potenziarne i difetti.
2. la seconda è che Uke ha un ruolo di allenatore di Tori, egli non deve ostacolare Tori in assoluto, ma deve farlo riuscire, ***ogni volta dando delle difficoltà sormontabili***.

Mano a mano che Tori le supera, Uke aumenta le difficoltà nel suo tentativo di porre ostacoli che non blocchino Tori, ma che lo aiutino a migliorare.

***Come possiamo notare anche in questo esercizio troviamo una connotazione Educativa, che va incentivata e sottolineata da parte di chi insegna.***

Una derivazione di Butsu Kari è ***Sute Geiko*** (*esercizio svolto con un partner più bravo contando la frequenza delle ripetizioni*), in cui, in un esercizio dove si contano le entrate, Uke discrimina i movimenti validi da quelli errati, contando solo quelli che per lui sono corretti ed efficaci e considerando come non pienamente riusciti (e quindi non contati) tutti gli altri. Uke in questo caso allena la concentrazione di Tori verso quello che sta facendo e la sua determinazione a mantenere un movimento qualitativamente corretto anche in fase di affaticamento.

### **Kake Ai.**

In questo esercizio si insegna a Tori a padroneggiare il momento della proiezione. Non della forma della proiezione, ma ***dell'intensità di essa***.

È un esercizio che solitamente si esegue alla fine della lezione, magari dopo un Randori durato a lungo. Fare questo esercizio quando si è pienamente riposati, porta chi lo compie a usare la forza fisica in modo esuberante per aumentare l'intensità della proiezione, ma non è quello l'obiettivo. Si richiede di concentrare l'energia rimasta, sia in senso fisico, sia nel senso di Ki<sup>6</sup> e Kime<sup>7</sup> (per chi conosce questa concezione Judoistica) per utilizzarla al meglio concentrandola in un solo, brevissimo istante; questa azione permette di accomunare spiritualmente chi fa il gesto e chi lo riceve (***riceve, non subisce***).

---

<sup>6</sup> Il ki nel pensiero giapponese è uno dei concetti più importanti dell'esistenza e si rapporta all'energia vitale. Questo termine della lingua giapponese, per i suoi valori semantici e le molteplici valenze, è di difficile comprensione. Mentre i giapponesi lo utilizzano quotidianamente senza riflettervi, alla prova dei fatti è impossibile trovare un equivalente in Occidente. Può essere definito come energia originale, energia creatrice, soffio divino: la dimostrazione reale dell'energia sottile che impregna tutto l'Universo e ne raggruppa in sé tutti gli aspetti, visibili e invisibili. Il concetto di ki è proprio di tutte le attività della vita dei giapponesi e quindi permea in profondità le arti marziali. Esso è riconducibile al Qi o Chi o Ch'i cinese, al Prana (in sanscrito) degli indiani, al Lung-gom tibetano, al Pneuma greco. L'ideogramma è costituito da due segni sovrapposti; l'uno, in basso, è il simbolo del riso ed in quanto tale esprime l'energia fisica sotto specie di nutrimento; l'altro, in alto, rappresenta il vapore acqueo e restituisce l'idea di qualcosa d'etereo (spirituale) che tende verso l'alto. Di conseguenza un tipo particolare d'energia: una forza che spinge in alto e che principia il suo cammino come pura energia fisica, quella stessa energia che si attinge dal cibo consumato quotidianamente. Il ki è un'energia universale, capace di espandersi e contrarsi illimitatamente, che può essere guidata, ma non contenuta, dalla mente. I sensi non sono in grado di avvertire chiaramente il ki e questo non può essere misurato con una macchina, ma solo postulato. Ciò nondimeno non è solo un concetto. È una forza reale che, accresciuta opportunamente, è possibile percepire istintivamente e dirigere con la mente. Anche se siamo immersi nell'aria e dipendiamo da essa per la nostra vita (la respiriamo), poche volte prendiamo atto della sua importanza. Come l'aria e l'acqua, il ki è importante per la nostra vitalità. È quella qualità misteriosa che distingue una persona sana da una malata, una viva da una morta. Il ki appartiene al campo del "percepire" e non a quello del "conoscere". La conoscenza può essere precisata e comunicata ad un altro. Il percepire, il sentire è un'esperienza vitale, anteriore alle nozioni intellettive. Le parole, per quante se ne possano trovare, non saranno mai in grado di trasmetterla se c'è condivisione dell'esperienza. La frase "ki - mochi no mondai = dipende dallo stato del ki", rappresenta bene come il concetto del ki sovrintende ad ogni attività della vita dei giapponesi: non è l'oggetto, l'effetto tangibile, bensì il gesto, l'intenzione che conta. Un'azione realizzata istintivamente e con serenità ottiene lo stesso risultato di un'analogia azione effettuata abitualmente e magari con interesse. La differenza sostanziale è l'emozione che abbraccia il cuore. Il modo migliore di rafforzare il ki è penetrare e mettere in pratica l'unità di corpo e mente.

<sup>7</sup> Le tecniche che implicano l'uso del corpo realizzano la massima efficacia quando vi è kime, che potrebbe tradursi come "decisione estrema". Il kime assomma due concetti: quello di perfezione formale di un gesto e quello di forza portata al limite. La prima caratteristica è parte delle arti marziali, ma anche delle diverse attività culturali giapponesi che includono una parte di gestualità formalizzata, come la danza e i teatri classici, la cerimonia del tè, la calligrafia, le composizioni floreali, ecc. In tali pratiche vi sono più situazioni in cui la perfezione della forma corporea è essenziale: questa si realizza attraverso una breve pausa in un movimento armonioso che attua una specie di condensazione del tempo.

*Durante queste circostanze decisive, chi compie l'azione deve essere perfettamente concentrato nei gesti che esegue e in armonia con sé stesso. Nulla deve disturbarlo, né pensiero, né scopo: il gesto (Forma), lo spazio, l'ambiente, l'oggetto e il Sé esistono in quanto "insieme" e non come singole entità. La breve pausa nel gesto fissa un momento di particolare concentrazione dell'espressione artistica in atto. La seconda caratteristica del kime, la forza, è propria del Budo; tutti i gesti tecnici sono resi efficaci da questa. Il kime raggiungerà l'apice quando la "forma" verrà attuata con il massimo della forza. La forza fisica del kime ha dato origine a molte confusioni; essa non è la pura forza fisica, ma, nelle arti marziali, realizza la concentrazione di tutte le forze fisiche e psichiche in un sol punto; questo può essere situato a livello dell'hara (addome) oppure su un punto individuato più in là del bersaglio e che realizza, in questo modo, il cosiddetto colpo "penetrante", **kekomi** (colpo spinto).*

Tori e Uke sono uno di fronte all'altro in presa. Tori ha tutto il tempo che vuole, non ci sono comandi o ritmi da rispettare. Egli deve visualizzare la tecnica che vuole portare all'Uke fermo, deve sentire ben chiaramente ogni parte del suo corpo che risponde e ha coscienza di quello che egli sta per richiederli.

Si aspetta che l'impeto nasca di dentro, come se qualcosa gonfiasse dall'interno chi esegue la tecnica fino ad esplodere nella sua esecuzione. Spesso si accompagna il Kiai<sup>8</sup> a questo esercizio, tuttavia esso non va incentivato, in quanto fare kiai non significa fare un urlo di guerra, esso è una manifestazione esteriore di un processo interiore e, come tutte le cose, prima di essere richiesto andrebbe insegnato con appositi esercizi che non tratteremo qui.

Il momento della proiezione è forte, a volte fortissimo, il che esclude da questa pratica tutti coloro che non sanno cadere bene o i gradi sotto il 1° Kyu, a volte si può proseguire seguendo Uke fino a terra un po' come per i **makikomi** (tecnica avvolgente).

Attenzione a questo punto perché anche per i makikomi come per le tecniche in cui si segue a terra il corpo di Uke ci sono dei malintesi. Cadere sopra di Uke provocandogli dolore è assolutamente sbagliato. Controllare Uke non significa schiacciarlo dolorosamente con il peso del corpo, tra l'altro poi, quando sarà il suo turno, un Uke che ha subito questo trauma sarà invogliato a fare altrettanto.

Qualcuno ha detto di non fare agli altri quello che non vorremmo fosse fatto a noi.

**È sbagliato provare dolore, ma soprattutto farlo provare ad altri.**

Poco rispetto per l'incolumità propria e degli altri, inoltre, crea risentimenti (magari) inconsci che sono dannosi all'equilibrio ed all'armonia della pratica di palestra.

I vari esercizi di cui abbiamo parlato vanno via via integrati con quelli di Non Forma. Non si deve pensare di portare un allievo a padroneggiare tutti gli esercizi di Forma prima di iniziarlo alla Non Forma. La Tecnica è quell'energia che nasce dalla attrazione-repulsione magnetica di Kata e Randori, un judoista troverà progresso solo alternandoli e mai dedicandosi unicamente ad uno solo di questi aspetti.

Abbiamo portato esempi relativi al **Tachi Waza** (tecniche in posizione eretta), chiaramente la pratica del **Ne Waza** (tecniche al suolo) è ben diversa. Tuttavia essa è assai più semplice e possiamo adattare i punti salienti di questo schema ricordando alcune norme fondamentali.

***Kyohon della lotta a terra sono le posizioni e gli spostamenti.***

---

<sup>8</sup> È il classico grido che si emette in particolari circostanze dove maggiormente si evidenzia l'emissione del ki e del kime. La traduzione degli ideogrammi è "unione del ki", ma è meglio esprimere il suo significato con "concentrare l'energia, manifestare l'energia" che rende in modo più adeguato il suo contenuto nell'ambito del Judo.

**Waza della lotta a terra** sono le tecniche = la Forma, gli **Hairi Kata** (*modi per prendere*), i **Nogare Kata** (*ribaltamenti*) ed i **Fusegi** (*difese*) sono la Non Forma.

Uchi Komi è praticabile nella lotta a terra se inteso come ginnastica degli Hairi o dei Nogare Kata. Si devono praticare i movimenti senza tensione o ostacolo, fino a che il nostro corpo non li assimila e li coordina a dovere. A questo punto possiamo introdurre **Butsu Kari**, dando precisi compiti ai praticanti.

Un movimento di proiezione si risolve brevemente, una azione a terra si risolve in un periodo più lungo, per questo si deve lavorare affinché il movimento sia agile e continuo, sottolineando però che più che la velocità dell'azione è importante il controllo, senso stesso del **Katame Waza** (*tecniche di controllo*), senza il quale tutto diviene molto sterile.

### **Yaku Shoku Geiko, Kakari Geiko, Randori**

Gli esercizi di Non Forma sono quegli esercizi in cui si impara ad adattare alla propria persona i contenuti della Forma, a trovare i ritmi e i modi che ci sono più congeniali e a rendere quindi più efficaci le tecniche stesse.

#### **Yaku Shoku Geiko** (*un colpo ciascuno*).

Il primo mezzo che ci viene messo a disposizione è **Yaku Shoku Geiko**, ovvero *la pratica delle proiezioni alternate*. Una volta proietta Tori, l'altra Uke. Il tutto viene eseguito in movimento come avverrebbe per il Randori; possiamo fare in modo che il movimento sia lento e regolare come forte e non omogeneo, a seconda del grado di colui al quale è dedicato l'esercizio.

**Yaku Shoku ha una forma Omote, in cui a guidare lo spostamento è Uke, e una sua forma Sen, dove chi porta è Tori.**

*Sono entrambe importanti, si comincia dalla forma Sen, più facile, per poi padroneggiare anche la forma Omote. In questo esercizio Uke non ostacola mai, anzi asseconda Tori al massimo, lasciandosi proiettare anche quando il tiro non è poi così efficace. Questo serve a due cose: la prima è che Uke deve divenire un "Ottimo Uke", capace di cadere in qualsiasi situazione, anche con il peggiore Tori. In questo modo egli si auto allena alle cadute e alla propria salvaguardia fisica. Tori dal canto suo si trova ad affrontare una nuova difficoltà e, per prima cosa, deve acquisire la necessaria autostima che lo aiuterà a trovare la costanza per superare gli ostacoli.*

*Anche se Tori si rende conto dell'aiuto di Uke, sarebbe assai peggio se ogni sua entrata si traducesse in un frustrante insuccesso. Inoltre sentire la dinamica dell'azione, magari aiutato da un esperto Uke, lo aiuta a trovare il modo giusto di agire, come se invece di plasmare lui stesso la caduta di Uke, fosse l'azione di Uke a plasmare il gesto di Tori.*

**Yaku Shoku Geiko** può essere sia un esercizio leggero sia pesantissimo; il ritmo e la forza delle proiezioni ne fanno una pratica la cui intensità può essere regolata a piacere. Esso può essere fatto su di una tecnica come su tutto il **Go kyo** (*5 principi = elenco delle tecniche di lancio*), su quello che si studia come su quello che si ripassa, lo possono affrontare a diversi livelli una cintura bianca e un decimo Dan.

#### **Kakari Geiko** (*allenamento combinato*).

**Kakari Geiko** è un esercizio assai più complesso del precedente. La sua definizione è "*allenamento combinato*". Praticamente viene dato a Tori e ad Uke una specifica consegna da osservare in modo da poter allenare aspetti di difficile esecuzione. Può essere relativamente facile come per esempio quando si dice soltanto a Tori di attaccare e ad Uke di difendersi, magari praticando soltanto con una tecnica ed una specifica difesa. Può essere assai complesso come quando si allena un Renraku o un Kaeshi, e i due devono cercare di armonizzare le proprie azioni al massimo per effettuare una buona realizzazione della prova.

L'intensità di questo esercizio può andare dal momento di leggerezza tipica dello studio, fino a divenire un vero e proprio Randori circoscritto al tipo di tecnica che stiamo allenando. In parole povere si può richiedere ad Uke di allenare Tori facendosi proiettare ogni volta, fino invece a fargli assumere lo stesso atteggiamento che avrebbe in Randori. È un esercizio fondamentale per imparare la Preparazione dell'attacco, la Difesa, la Combinazione e il Contrattacco.

Come si può intuire è il tramite fra tutti gli esercizi fatti fino ad ora ed il Randori. Serve sia al principiante che si appresta ad avventurarsi per la prima volta nel Randori, sia al Judoista molto esperto, come banco di prova, di collaudo e miglioramento di tecniche che in un Randori non riuscirebbe ancora a controllare.

Mentre nel Ne Waza, *Yaku Shoku Geiko* non ha molto senso, se non nell'armonizzare il gesto di Tori e Uke, *Kakari Geiko* trova in questo campo una vasta applicazione. Questo esercizio è utilizzabile studiando le cose più semplici come le più complesse. Per esempio sarà semplice studiare una situazione in cui Tori immobilizza ed Uke ribalta, oppure Tori applica uno strangolamento e Uke una difesa. Migliorando, potremo applicare l'esercizio a situazioni di crescente complessità come quando, scelta una situazione, per esempio Uke a quattro zampe e Tori sopra a cavallo e, scelta una tecnica, per esempio **Juji Gatame** (*controllo a croce*), si chiede a Uke di reagire in due o tre modi diversi e a Tori di adeguarsi portando diversi Renraku (naturalmente già spiegati), a seconda della reazione.

### **Randori.**

Da un certo punto di vista Randori è Kakari Geiko senza limitazioni tecniche. Non si tratta di vero e proprio combattimento ma, come suggerisce il nome, di allenamento libero. Non c'è punteggio, non c'è vinto né vincitore. A parole lo afferma la maggior parte dei Maestri, ma l'obiettivo di un buon Insegnante è fare in modo che gli allievi che ha di fronte vivano realmente questa sensazione, principio spesso smentito dalla realtà dei fatti.

Il miglior insegnamento viene dall'esempio, gli allievi "guardano" come il loro Maestro fa Randori; non quello che egli dice essere il Randori, ma come realmente lo pratica.

Non può solo parlare di posizione, spostamento, pulizia tecnica, l'Insegnante deve essere il primo a cercarli, gli si richiede, infatti, solo coerenza e congruenza rispetto all'etica del JUDO: Randori non è Shiai, **si proietta e si cade, si prende e si viene presi.**

*Un aspetto molto importante è quello di mettersi continuamente al pari di chi si ha di fronte. Se una cintura nera fa Randori con una cintura bianca, che conosce solo **O Soto Gari** (grande spazzata indietro), e lo proietta prima in **Seoi Nage** (lancio di spalla), poi in **Tai Otoshi** (proiezione sul posto) e poi in dieci diverse tecniche ancora, quale reazione provoca in lui? Probabilmente un senso di impotenza e frustrazione. Uke cercherà solo di proteggersi da tiri che non conosce e dai quali non sa come difendersi. Imposterà strategie di difesa scorrette, imposterà male la posizione e sarà arduo, in futuro, correggere quanto di sbagliato egli avrà interiorizzato. Se è di corporatura robusta, imparerà a credere che la principale risorsa del Judo sia la forza fisica, sarà difficile indurlo a studiare l'uso della tecnica e a non maltrattare i parigrado più deboli fisicamente. Proviamo a pensare invece ad una cintura nera che si mette al suo pari, in tecnica come in forza. Anche se il principiante conosce solo **O Soto Gari**, sarà difficile proiettarlo proprio in quella tecnica, il grado superiore dovrà impegnarsi a trovare i suoi punti deboli, e impegnandosi aiuterà il principiante a migliorarsi e migliorerà sé stesso. Inoltre Uke affronterà cadute che conosce, diminuirà la sua paura e il rischio di incidenti. Ancora, quando cadrà, o sarà preso in **Ne Waza**, capirà la dinamica dell'azione che ha subito, saprà dove ha sbagliato e dove porre la sua attenzione per migliorarsi.*

L'Istruttore o una cintura nera che non riesce a proiettare più di due o tre volte una cintura bianca in Randori, se saprà fare esercizio di umiltà riconoscendo la propria (in quell'occasione) poca abilità, costituirà un ottimo esempio per tutti.

Se l'Istruttore per primo deve mostrare ad ogni lezione di essere il più forte, altrettanto faranno i suoi allievi, e i Randori saranno risse. Dobbiamo ancora sottolineare che l'Istruttore è a disposizione degli altri e, proprio per il suo ruolo, cade come gli altri, anzi più degli altri.

Nasce spontanea una domanda: quand'è che si cade e quando e come si insegna a cadere in Randori?

Quando lavoriamo con un principiante possiamo cadere ad un qualsiasi attacco, ogni volta che troveremo che il suo attacco sia buono rispetto al suo grado e fatto con adeguato impegno.

Si inseriranno difficoltà sempre maggiori e si applicheranno difese sempre più consistenti via via che il grado di chi si ha di fronte in Randori aumenta o aumenta la sua esperienza.

Facendo Randori con un parigrado o con un grado superiore si cadrà ogni volta che, a causa degli attacchi del compagno, non riusciremo a mantenere una posizione corretta.

Si deve cadere senza problemi, senza sentirsi sminuiti e/o umiliati, con gioia. ***Con l'atto della caduta comunichiamo al compagno la nostra ammirazione per la sua tecnica***, salvaguardiamo il nostro corpo dal degenerare dell'azione, acquisiamo il senso della proiezione che ci aiuterà a comprendere, e quindi imparare, la tecnica che ci è stata portata.

L'altra faccia della medaglia è: quando si deve proiettare nel Randori? Dovremo proiettare ogni volta che, durante l'azione, riusciremo a trovare una opportunità corretta per portare una tecnica di Judo. Ma tutto questo deve avvenire a due insindacabili condizioni:

1. ***La prima è che la proiezione non comporti nessun rischio per chi la subisce e per chi la fa.***
2. ***La seconda è che la sua intensità sia sempre proporzionata alle capacità di chi ci troviamo di fronte.***

L'Ippon assoluto, l'Ippon Magistrale, ha la sua ragione di esistere esclusivamente in Shiai.

In Randori, per quanto la proiezione o il controllo possano essere anche molto forti, devono trovare la loro misura in Uke.

Tutti concorderemo sul differenziare l'intensità delle proiezioni rispetto al grado di Uke, ma dobbiamo considerare anche il sesso, la condizione fisica, l'età di chi abbiamo di fronte.

Se un uomo fa Randori con una donna, deve usare la sua stessa forza fisica. In questo caso se l'uomo è tecnicamente inferiore alla donna, facilmente verrà proiettato.

Se un giovane fa Randori con un anziano, si deve muovere al ritmo di quest'ultimo.

Proiettare non violentemente non significa snobbare, significa solo non essere violenti mentre si proietta.

Essere non violenti mentre si fa Randori significa cercare costantemente di mettersi in una relazione costruttiva con chi abbiamo di fronte. Anche in occasioni in cui facciamo Randori con qualcuno che non vedremo forse mai più, per esempio durante uno stage, possiamo instaurare un rapporto che durerà un solo Randori e fare in modo che sia positivo per entrambi.

Proiettare forte una cintura nera non significa proiettare violentemente, è la dinamica dell'azione che dà forza alla tecnica, non l'intenzione di sconfiggere o sopraffare, che è negativa e porta a tensioni o incidenti.

Proiettare con meno forza un grado più basso, ma anche una cintura nera che è più anziana, più debole fisicamente, o soltanto più stanca e affaticata di noi, significa mettersi in una relazione costruttiva che permette a chi abbiamo di fronte, di affrontare serenamente il Randori, senza timori o problemi di sorta.

Questo non vuol dire che non avvengano cadute, perché come abbiamo detto prima, nella concezione "classica" del Randori si cade quando non si riesce a tenere una buona posizione e non si cerca disperatamente di non cadere, causa comune di tensioni o incidenti. Si cade liberamente e senza problemi, ogni volta che è giusto, ed è meglio farlo una volta in più che una in meno.

Un ambiente Judoistico dove si fa un buon Randori lo si riconosce prima di entrare nella sala della pratica. Tanto rumore? Tante cadute? Di certo lì troveremo un buon Randori.

Portiamo gli stessi concetti nel Randori a terra, non c'è bisogno di spiegare meticolosamente come un corretto atteggiamento mentale sia il punto fondamentale della pratica. È necessario acquisire un buon Randori e comunicarlo ai propri eventuali allievi, questo è tutto. Rispettare gli altri non significa essere paternalisti, significa saper realizzare un rapporto costruttivo con chi si ha di fronte, significa imparare a comunicare, a rispettarsi ad essere tolleranti l'un l'altro, a far vivere in questo esercizio, come in tutti gli altri, i valori del Judo.

***È fondamentale imparare a vivere il Judo, ma in particolare modo il Randori, come un esercizio in cui si allena costantemente la propria sensibilità verso gli altri, si impara a riconoscere sia la condizione fisica che lo stato emotivo di chi si ha di fronte e si trova la via per relazionarci positivamente con chi pratica con noi. Sentire il Judo come un esercizio mentale, oltre che fisico, passa attraverso la consapevolezza di questi concetti, che trovano nel Randori un ottimo mezzo attraverso il quale possono essere messi in pratica e acquisiti a fondo.***

## **5. Shiai e Kata.**

**Shiai** (competizione).

Un interrogativo che si porranno gli Insegnanti che vogliono mandare in gara i propri ragazzi, sarà quando fare effettuare loro i primi combattimenti Shiai nei quali, contrariamente a quanto deve avvenire nel Randori, essi si troveranno a poter sopportare ogni tipo di tecnica e di caduta.

La risposta è: “quando essi sono in grado di affrontare il combattimento senza rischio”.

***È importante che lo Shiai o la gara siano una esperienza educativa e la loro pratica sia un momento di crescita umana e Judoistica.***

Prima di poter affrontare degli Shiai veri e propri i praticanti dovranno aver sviluppato varie capacità. Essi dovranno essere in grado di tenere una corretta attenzione, una buona posizione, una buona capacità di spostarsi. Dovranno sapersi relazionare correttamente con Uke (eseguendo prese corrette) **e soprattutto dovranno saper controllare ogni caduta.** A questo punto, sempre che essi abbiano ben chiari i fondamenti morali del Judo, il rispetto del proprio compagno e posseggano una tecnica sufficientemente matura, potranno combattere.

Naturalmente prima che un Judoista abbia questa maturità, può essere indirizzato verso le gare educative, che altro non sono che forme di competizione basate sull'abilità nell'eseguire determinati esercizi di Judo e non combattimenti veri e propri.

In seguito, le gare con Arbitraggio Tradizionale permetteranno loro di fare l'esperienza dello Shiai in modo corretto e appropriato.

Dopo aver padroneggiato tutte queste fasi, coloro che vorranno dedicarsi ad una pratica agonistica più spinta avranno accumulato una serie di esperienze positive che permetteranno loro di poter affrontare ogni tipo di competizione senza traumi o rischi.

***L'esercizio dello Shiai non è assolutamente il fine della pratica. Chi pensa questo non può definirsi un Insegnante di Judo.***

Il Judo è al servizio dei bisogni di coloro che gli si avvicinano, nessuno è al servizio del Judo e dei suoi ideali. Semmai gli ideali del Judo sono al servizio degli esseri umani.

Così non c'è nessun bisogno che chi pratica divenga un buon agonista, nemmeno è fondamentale che divenga forte in Randori.

Certo, se il praticante diventa bravo nel Judo, probabilmente sarà anche forte, ma come si può vedere l'ottica di questa affermazione è completamente diversa e porta ad uno sviluppo judoistico differente. Il voler creare forti Judoisti è un complesso che molti Istruttori hanno, ma è un loro problema.

***La tradizione del Judo auspica che i praticanti traggano dalla nostra disciplina quanto può aiutarli a realizzarsi in quanto esseri umani.***

Non è così importante che si facciano gare, a pensarci bene.

Perché è importante che chi fa Judo faccia Gare?

È importante per il praticante o lo è per l'Istruttore? Oppure lo è per la Società Sportiva e, in ogni caso, qual è lo scopo?

***La gara deve essere al servizio del Judo, e non viceversa, in modo che essa divenga un momento di crescita tecnica e un'occasione educativa.***

Il termine Gara non viene usato nella cultura del Judo: in essa si parla di Shiai. Una gara è un insieme di Shiai.

Lo Shiai è un difficile esercizio di Judo, esso non è legato esclusivamente allo svolgimento di Trofei o Campionati, ma deve essere considerato come un momento in cui ci si confronta con uno scoglio *interiore*.

Combattere suscita profonde emozioni, fa parte della storia delle nostre cellule, dell'odissea di ogni nostro atomo.

L'impatto emotivo che fornisce il Judo è forte e ha forse, nello Shiai, il suo culmine. Sia che vinca, sia che perda, colui che fa Shiai si confronta con sé stesso e soltanto secondariamente con colui che ha di fronte. L'avversario non è più tale, è un compagno che sta facendo il nostro stesso esercizio:

*“...scoprire il giusto atteggiamento mentale raggiungendo così il miglior impiego della energia...” (Kano J.).*

Tuttavia chi partecipa ad uno Shiai ha un compagno davanti a sé e, se vuole fare bene Judo, gli deve rispetto e lealtà; fare Shiai deve essere anche un modo di interiorizzare a fondo “Tutti insieme per progredire”. Non si va a combattere per vincere, ma alla fine c'è un vincitore, come in tanti aspetti della vita.

***Quello che è importante è che non ci sia un vinto, ma che entrambi i combattenti abbiano tratto una esperienza umana e Judoistica positiva da quanto è avvenuto.***

**Afferma il prof. J. Kano. “il Judo inizia dove finisce il concetto di Vittoria e di Sconfitta”.**

L'insegnamento dello Shiai è una conquista interiore, è imparare a stare nel tempo presente, staccarsi dal desiderio di vincere e dalla paura di perdere<sup>9</sup>, ottenendo così la chiarezza interiore che permette la reale efficacia nell'azione, come nel pensiero. Il tutto attraverso un esercizio pratico, lo Shiai. Non è possibile barare, fingere di aver raggiunto questo stato, o pretendere di dimostrarlo. Il cercare, nella voglia di prevalere, la chiave dell'efficacia è un'illusione. Lo smentisce la pratica dello Shiai, se esercitato secondo i dettami e i regolamenti del Judo classico

***(il che impone una riflessione su quali regolamenti usare nello Shiai).***

---

<sup>9</sup> Mushotoku: atteggiamento mentale della massima “gratuità e disinteresse”.

Le conquiste interiori non hanno bisogno di pubblicità: il biglietto da visita delle nostre conquiste è la nostra qualità di persone, ***la nostra capacità di migliorare e di essere utili agli altri.***

La Forma dello Shiai è quella di un Randori arbitrato in piedi e a terra. In esso si deve fare solo Judo, ricorrendo a tutto quanto detto fino ad ora: tecnica, attenzione, strategia, etica ed atteggiamento morale. Stavolta non si tratta di concedere niente, si deve agire al massimo delle nostre capacità, ma il contesto tecnico è lo stesso del Randori. Visto dall'esterno un buon Shiai dovrebbe distinguersi da un buon Randori soltanto per l'intensità dell'azione e, da parte di chi lo pratica, soltanto per il flusso di emozioni che lo accompagna.

Ci vorrebbe un libro solo per parlare dello Shiai: queste sono solo le fondamenta su cui esso poggia. È un esercizio in cui non si deve eccedere, ma che non deve essere neppure trascurato. Non è importante che un Judoista abbia affrontato gare impegnative, ma è importante che conosca lo Shiai. Questo esercizio è bene che sia affrontato prima di ottenere il 1° Dan, tuttavia questo non significa che le aspiranti cinture nere debbano misurarsi in trofei o campionati, lo si può anche fare, ma non è la "condicio sine qua non". Lo Shiai può essere fatto anche in palestra, con i compagni di sempre. Non importa fare un cartellone con eliminatorie e punteggi, basta fissare una giornata particolare e far provare l'esperienza di Randori arbitrato, magari anche solo un combattimento, e ripetere di tanto in tanto questa esperienza. Lo voglia o no, chi si trova a praticarlo entrerà in una dimensione diversa ed avrà nuovi benefici da raccogliere da questa esperienza.

### **Kata.**

Nella Tradizione del Judo il Maestro è colui che è abilitato all'insegnamento di Randori e Kata, capacità che veniva identificata inizialmente con il 6° Dan, in seguito suddivisa in due diversi certificati, uno per il grado, l'altro per l'abilitazione all'insegnamento. Da questo si capisce subito che insegnare Randori e Kata è cosa ben ardua.

Attualmente l'organizzazione Judoistica mondiale dispone che ad insegnare non siano solo coloro che ricoprono gradi dal 6° Dan in su, e così nascono le figure degli Istruttori. Ne consegue che, parlando di Kata, non si può chiedere ad un Istruttore, magari 2° Dan, di conoscerne a fondo la materia. Ciò non toglie che egli debba impegnarsi al fine di studiare più a fondo possibile questa parte della disciplina e che cerchi, nei limiti delle sue possibilità, di inserire l'insegnamento del Kata nella sua didattica.

Nella logica di Jigoro Kano, come nella tradizione del Budo, il Kata è Forma. La forma di ***Uki Goshi*** è Kata di Uki Goshi, la Forma dei principi delle tecniche di lancio (il ***Nage no Kata***) è ***Kata di Nage no Kata***. La pratica di queste forme e l'acquisizione dei loro contenuti, costituiscono l'aspetto Randori che noi esercitiamo. Quello in cui è corretto impegnarsi consiste nel trasportare la Teoria del Kata nella pratica e vivificare il Kata con le esperienze acquisite nella pratica stessa. In questo consiste alla fine l'insegnamento, sia quello di un 2° Dan neo-Istruttore, sia quello di un 10° Dan. Lo si deve fare sia studiando la tecnica (es. Kata di Uki Goshi) sia il Kata (es. Nage no Kata) vero e proprio.

***Ogni qual volta si cerca di educarsi ed apprendere un esercizio di Judo in un certo senso si esegue Kata.***

Lo facciamo studiando la Forma corretta del Waza, nell'esercizio dell'Uchi Komi volto a rendere viva la Forma, come nell'esercizio dei Kata comunemente intesi. Nel Kata noi troviamo le qualità, lo studio, la Tradizione che va a vivificare le forme vuote della tecnica e del Randori. Nel Randori troviamo il ritmo, la cadenza, il contatto e le mille altre componenti che vanno a vivificare la forma vuota del Kata.

Nell'insegnamento ci si trova così, dopo aver dato un minimo di tecnica sufficiente per poter praticare Judo, a dover attingere dai Kata canonici (es. Nage no Kata) i mezzi per renderla efficace. Per capire questo occorre fare una breve panoramica sui Kata e sulla loro funzione.

Jigoro Kano aveva conseguito la sua formazione studiando Ju-jutsu; le principali scuole da cui egli aveva attinto il suo sapere erano Tenshin Shin Yo Ryu e Kito Ryu. In esse, come del resto in tutte le scuole di Ju-jutsu, la didattica passava per lo studio dei Kata, forme con le quali si poteva apprendere la tecnica da applicare in combattimento ed i principi e i modi in cui poteva essere applicata. Per combattimento non si intendeva lo Shiai, ma naturalmente il combattimento per la vita. Ne consegue che le tecniche praticate nel Kata, potevano avere un banco di prova limitato al Kakari Geiko, dato che, anche lo stesso praticarle in un ipotetico Randori, avrebbe provocato incidenti.

La scuola di Kito aveva cercato di superare questo problema cercando di selezionare le tecniche applicabili in un esercizio libero, creando così l'antenato del Randori odierno che, in questa scuola, aveva il nome di **Ran**<sup>10</sup>. Kano portò avanti questo lavoro, riuscendo a creare un metodo tecnico che, come abbiamo spiegato in precedenza, era incruento. Le nuove tecniche, modificate o create a misura di questa forma di combattimento virtuale e i modi in cui il combattimento stesso si svolgeva, facevano sì che i Kata di Ju-jutsu da cui Kano aveva attinto la tecnica ed i principi del Judo, non fossero adatti al nuovo modo di praticare. Questo è il perché della nascita di **Randori no Kata**, in cui sono rappresentati i principi delle tecniche di proiezione e delle tecniche di controllo del metodo Judo.

***Con questo si intende non il giusto modo di eseguire una tecnica, ma i principi generali con cui ogni tecnica può essere portata.***

Nel **Nage no Kata** abbiamo così la strategia del Nage Waza, ovvero i modi in cui può essere condotto lo studio dell'applicazione delle varie tecniche. Nel **Katame no Kata** abbiamo una serie di esercizi volti a far comprendere al praticante lo studio dell'energia ed il suo utilizzo attraverso i principi del Katame Waza. "Modi della tecnica ed energia" sono le basi con cui si fonda appunto il Randori. I Kata canonici proseguono con **Kime no Kata** (*Kata della decisione*), in cui si affronta l'atteggiamento mentale, la corretta intenzione. **Ju no Kata** tratta il tema dell'armonia, intesa come corretta percezione fisica dell'azione e alternanza d'iniziativa. **Koshiki no Kata** è il coronamento dello studio tecnico, in cui tutto quanto appreso precedentemente va a fondersi armoniosamente. Esso è il Kata di Judo più complesso tecnicamente e non è un vero e proprio Kata di Judo, in quanto Kano lo adottò riprendendolo da Kito Ryu, che è la scuola dove venne creato. Esso è anche il "nascondiglio" di una profonda teoria ispiratrice del Nage Waza del Judo.

Alla fine troviamo **Itsutsu no Kata** (*forma dei cinque*), in cui Kano voleva forse trasporre, in modo fisico, il messaggio che il Judo rivolge al cuore del praticante. Si tratta di un Kata ermetico, difficile da comprendere. Kano scrive nel suo "Judo Kyohon" che, creando i Kata, egli aveva cercato di dare loro una espressione artistica, ispirandosi in particolare modo alla forma del teatro No. Così, se può essere più facile capire la struttura di Nage no Kata, di più difficile comprensione sono Ju e Itsutsu no Kata.

Per coloro che si accingevano a divenire Insegnanti, tradizionalmente si richiedevano Randori e Kime No Kata; attualmente in Italia si richiede solo Randori no Kata.

Questi Kata si basano su di una profonda teoria, che va ad investire complessi problemi tecnici, risolti in modo diverso a seconda delle Scuole che li adottano. Usualmente per il secondo Dan, e così per la qualifica di Insegnante, viene richiesto di conoscere bene la Forma di Randori no Kata e di eseguirla correttamente. Ci limiteremo così a parlare in questa sede solo di questo Kata, analizzando non tanto l'esecuzione tecnica, che deve venire insegnata attraverso appositi corsi pratici, ma alcuni elementi di base comprensibili e utilizzabili nell'insegnamento da un 2° Dan.

<sup>10</sup> Con questo termine si indicava un esercizio con "libertà di azione" usato nell'insegnamento da Iikubo Tsunetoshi della Kito-ryu.

Eviteremo di proposito di addentrarci nei principi della tecnica e dell'energia di Randori no Kata, in quanto essi sono un tema che, a questo livello, non può essere facilmente compreso e necessita inoltre di una trattazione molto ampia. Una conoscenza superficiale dei principi porterebbe a inevitabili fraintendimenti, nonché a difetti di impostazione didattica nell'insegnamento. Praticando ed insegnando Kata, le prime tre semplici cose su cui possiamo porre l'accento sono:

- **Posizione**
- **Respirazione**
- **Attenzione.**

**Posizione** è la capacità di avere una piena coscienza corporea di noi stessi durante una qualsiasi esecuzione tecnica, dall'eseguire *Shizen Hon Tai* al praticare l'esercizio più difficile che riusciamo ad immaginare. Tradizionalmente si spiegava che al fine di conseguire una buona posizione si deve imparare a concentrare l'attenzione sul *Sekai Tanden* (camera dell'energia vitale), il punto immaginario posto tre centimetri sotto l'ombelico e tre centimetri all'interno, baricentro fisico ed energetico del corpo. Più generalmente si deve sottolineare che una buona posizione è conseguibile soltanto attraverso una serie di esercizi, uno dei quali appunto è il Kata.

Correggere l'atteggiamento della schiena, imparare a tenere il corpo *rilassato* ma mai *rilasciato*, mantenere la corretta posizione<sup>11</sup> del corpo durante lo spostamento, sono tutti elementi che possono essere curati fino dalla prima tecnica del Katame no Kata, che per la sua semplicità e per la sua mancanza di elementi di rischio può, in teoria, essere insegnato anche a una cintura bianca.

Anzi, proprio un grado basso troverà in questi esercizi la chiave per comprendere più facilmente i fondamenti della posizione, imparando così a riconoscerla.

Una volta che l'allievo avrà imparato a riconoscere in quale momento una posizione è efficace egli sarà perlomeno in grado di rendersi conto quando, in qualsiasi esercizio di Judo, si troverà a perderla.

Sarà molto più facile allora per lui correggere continuamente i suoi errori e, avanzando nella pratica, acquisire definitivamente il controllo della propria posizione. Questo è un primo semplice modo in cui si può trasportare il principio di Kata nel Randori.

Studiando Randori no Kata ci imbattiamo anche nello studio della *respirazione*.

Iniziando a praticare sia Nage sia Katame no Kata, una volta superato il primo problema di natura tecnica e padroneggiata almeno un poco la posizione, possiamo iniziare la pratica della respirazione.

Nel Katame no Kata il suo studio è agevolato da una minore difficoltà tecnica, ma essa può essere introdotta quasi da subito anche in Nage no Kata. Il continuo alternarsi di inspirazione ed espirazione, che tendono ad aumentare mano a mano i loro tempi, aumenta il senso di posizione. Inoltre il corretto controllo della respirazione educa a impostare lo svolgersi del Kata stesso nel modo più conveniente al fine di non trovarsi mai in situazioni di affanno o di apnea prolungata, mettendo così il corpo in grado di essere costantemente in buona efficienza.

Da un punto di vista più Tradizionale, questo è il primo scoglio da superare affinché, continuando nell'esercizio, il Ki o energia interna, possa fluire naturalmente.

C'è chi non vuole sentir parlare di respirazione o di Ki, considerando lo studio di questi aspetti una superstizione.

Chi invece ha organizzato la propria pratica considerando quel punto di vista, racconta invece come, attraverso la corretta respirazione durante il Kata, si possa iniziare a sperimentare il fluire del Ki. Non è lo studio di un fenomeno paranormale, ma l'aspetto di una piena coscienza e di una maggior capacità di utilizzo di tutte le potenzialità corporee e mentali a disposizione.

<sup>11</sup> Cfr. Feldenkrais, Moshe. Op.cit., cap. 8 "La postura eretta e l'azione".

A onor del vero va anche detto che i denigratori della pratica respiratoria e del Ki in particolare, non sono in genere amanti della pratica del Kata. Per poter conoscere realmente il Kata si richiede infatti, come è stato più volte ricordato, non di praticarlo saltuariamente solo per poter sostenere esami, fare dimostrazioni o gare, ***ma di usarlo nella pratica quotidiana*** come un mezzo per sviluppare competenze e, lavorando in questo senso, di analizzarlo a fondo.

Il terzo beneficio che il Kata ci può aiutare a conseguire è la corretta ***attenzione***.

La corretta attenzione è la capacità di mantenere a lungo la concentrazione su un insieme di difficili azioni: si tratta di una capacità che può essere allenata come qualsiasi altra.

Pensate per esempio ad un pianista che esegue un concerto: non sarà stato semplice per lui memorizzare gli spartiti e mantenere la concentrazione necessaria per suonare a lungo.

Ma l'esercizio continuo avrà creato in lui lentamente la capacità di reggere l'attenzione.

Ugualmente avviene nei Kata di Judo. In essi si impara a focalizzare la concentrazione su tecnica, posizione e respirazione, passando così a utilizzare queste conquiste in tutti gli altri aspetti del Judo, nel Randori come nello Shiai ed ***a condizionare, attraverso esse, la vita quotidiana***.

## 6. Programma Tecnico del Judo.

Nella Tradizione del Judo esistono vari metodi di insegnamento. Sebbene certamente Jigoro Kano abbia insegnato secondo il metodo detto Judo Kodokan, storicamente nel tempo se ne sono formati altri.

Già dalla fine del 1800 il Judo iniziava a diffondersi in tutto il Giappone affermandosi come metodo di pratica alternativo al Ju-jutsu.

Tuttavia, nel suo espandersi ed affermarsi, si trovava spesso ad assimilare alcune caratteristiche delle scuole di Ju-jutsu dei luoghi ove il Judo andava ad insediarsi. Per esempio, gli stessi primi grandi allievi di Kano, che poi sarebbero divenuti decimi Dan, si trovarono ad insegnare in zone lontane dalla capitale ed il loro insegnamento assunse talvolta caratteristiche leggermente diverse da quelle del Kodokan.

Ciò avvenne ad esempio al Maestro Nagaoka<sup>12</sup>, che insegnò per vari anni al Butokukai<sup>13</sup> di Kyoto, ove nel tempo si sviluppò un metodo di Judo un po' diverso da quello della capitale, da alcuni definito metodo Butokukai. Lo spirito che quest'istituzione interpretava (e interpreta tutt'ora) è quello di formare uomini e donne dediti alla crescita della Società con spirito "nazionalista".

Il Ko Sen<sup>14</sup> dei Maestri Oda e Isogai, altro gruppo Judoistico legato alle scuole superiori, per propri motivi storici creò una fortissima scuola di lotta a terra, superiore, per certo, a quella del Kodokan stesso e diversa anche sotto l'aspetto tecnico.

---

<sup>12</sup> Hidekazu Nagaoka (1876-1952) arrivò a Tokyo dal suo paese natio, Okayama, all'età di 16 anni. Entrò al Kodokan nel 1893 e praticò con tale intensità e tenacia che di lui si disse: "La tecnica è il sutemi, l'uomo è Nagaoka". Infatti le sue tecniche preferite erano gli yoko sutemi che applicava con incredibile abilità. Questa bravura era dovuta al fatto che fin dall'età di 10 anni aveva praticato Ju-jutsu e questa lunga pratica gli aveva procurato una strana forma delle dita delle mani: erano come piegate verso l'interno del palmo ed erano storte e nodose, oltre che forti. Molte delle sue gare furono il soggetto d'innumerabili ricordi. Un'altra sua peculiarità, oltre che problema, era la capacità di bere incredibili quantità di sakè come se fosse acqua. Questo lo portò a ritirarsi a Kobe e poi a Kyoto, per circa 10 anni, per poi rientrare nel 1913 a Tokyo, richiamato dal Maestro Kano. Grazie all'aiuto di questi, riuscì a risolvere i propri problemi e da allora tutti i suoi sforzi furono concentrati nella preparazione dei giovani insegnanti. Divenne braccio destro di Risei Kano, 3° Presidente del Kodokan nel dopoguerra e figlio adottivo di Jigoro Kano. Grande fu il suo impegno per assicurare al Kodokan quella posizione stabile che gode tutt'oggi. Ottenne il 10° dan nel 1937.

<sup>13</sup> Butoku-kai: Sala delle Virtù Marziali. Creata presso la Corte Imperiale di Kyoto nel XI° secolo e riaffermatasi nel 1895, sempre a Kyoto, assunse la supervisione di tutte le discipline marziali classiche contribuendo a mantenerle in vita.

<sup>14</sup> Scuola di Judo che enfatizzava il Ne Waza (fino al 1925 prima dell'unificazione degli stili Judo nel Kodokan).

Senza considerare altre scuole formatesi nel tempo, e trascurando volutamente metodi come quello di Kawaishi<sup>15</sup> (che propone il Judo Kodokan dei primi del secolo, con alcune tecniche fuori dal Go Kyo oggi non molto conosciute, ma classificate in una maniera che Kawaishi credeva più funzionale per gli occidentali), dobbiamo notare come anche all'interno del Kodokan stesso, dopo la morte di Kano, il metodo di insegnamento sia cambiato varie volte, sia per quanto riguarda il metodo tecnico, sia per quanto riguarda il Kata.

Tutto questo per dire che, al momento presente, in nessun luogo nel mondo esiste qualcuno che può con certezza affermare di insegnare il Judo di Jigoro Kano, ma può soltanto cercare di ispirarsi a quanto egli ha scritto sul Judo.

D'altra parte dobbiamo riconoscere che, indipendentemente dal metodo tecnico usato, varie scuole hanno prodotto ottimi judoisti. Naturalmente intendiamo scuole di Judo in senso Tradizionale, non tanto le così dette scuole Russa, Coreana o Inglese ad esempio, in quanto esse non possono esse considerate scuole di Judo, ***ma scuole di lotta che si confrontano con l'attuale regolamento tecnico del Judo.***

Attualmente nel mondo la maggior parte delle Associazioni o Federazioni affermano di adottare il metodo che attualmente propone il Kodokan di Tokyo. In realtà abitualmente vengono applicati metodi e programmi contaminati, più o meno, dal substrato culturale e dalle contingenze storiche di questi singoli gruppi.

## 7. Le cinture nel judo

Nel judo originario vi erano solo 3 cinture: la bianca per indicare il neo-praticante, la marrone per il praticante intermedio e la nera che indicava l'esperto di judo.

Gli allievi erano suddivisi in 6 classi decrescenti: dalla sesta (che indicava il neofita) alla quarta si indossava la cintura bianca, segno che il praticante non aveva ancora dimestichezza con tutte le cadute, dal terzo al primo kyu ("piccolo grado") si indossava la cintura marrone (o viola se si era ancora giovani), questa cintura indicava la padronanza completa delle cadute, ma non ancora quello della tecnica e dell'uso dell'energia tipico della cintura nera.

La cintura nera indica da sempre l'esperto della disciplina, colui che è ormai degno di praticare e di addentrarsi in uno studio sempre meno superficiale del judo.

I gradi della cintura nera sono 10, chiamati dan; in genere dal quarto dan si è ritenuti in grado di trasmettere ad altri l'insegnamento completo del judo.

Dal sesto al decimo dan i passaggi di grado prendevano (e prendono tutt'ora) in considerazione la personalità del praticante e non solo la sua bravura tecnica; **il decimo dan veniva considerato "fonte di teoria"**.

Il percorso quindi fra il primo e il decimo dan rappresenta, quindi, un'ascesa da un judo "pratico" ad una comprensione, attraverso il judo, della teoria più profonda della vita (si usa dire che il decimo dan ha ***"compreso i segreti della vita e della morte"***).

Jigoro Kano, fondatore del judo, non si diede mai grado (l'Organizzazione Internazionale del Judo gli ha attribuito, post mortem, il 12° dan, rappresentato da una cintura bianca a doppia altezza simbolo della "chiusura del cerchio dell'apprendimento") e il judo ha riconosciuto, in quasi 140 di vita, non più di una dozzina di decimi dan.

Con la diffusione del judo nei vari Paesi e con la nascita di Federazioni nazionali, e addirittura di varie Federazioni o Associazioni nello stesso Paese (fino a qualche anno fa in Italia si disputavano 7 Campionati Italiani!), alcuni gradi di cintura nera spesso sono diventati una questione politica (basti

---

<sup>15</sup> Kawaishi M. Inviato del Kodokan in Francia dove insegnò fino alla sua morte (1969). A lui si deve la divisione in cinture colorate dei gradi kyu ed l'ideazione di un metodo per principianti "europeizzato".

pensare che Giulio Andreotti ha ricevuto la cintura nera ad honorem da un Presidente della Federazione CONI...ma non è mai salito su un tatami).

Ma torniamo ai gradi degli allievi.

Negli anni trenta il Maestro Kawaishi, trasferitosi in Francia, copiò dal M° Koizumi che insegnava a Londra, l'idea delle cinture colorate, per meglio "adattarle allo spirito europeo" che a suo dire aveva bisogno di differenziare visivamente le sei classi in cui venivano suddivisi i praticanti non esperti.

Abbiamo così le 6 cinture colorate: bianca, gialla ed arancione al posto dell'originaria cintura bianca giapponese, e le cinture "scure": verdi, blu e marrone che sostituiscono la cintura marrone giapponese.

Da sempre le cinture colorate vengono assegnate dal proprio Maestro, mentre il passaggio a nera, che veniva fatto nella tradizione alla presenza di altri Maestri (ai quali il Maestro presentava il proprio allievo meritevole, a suo dire, della cintura nera), attualmente viene fatto alla presenza di una Commissione Tecnica Regionale.

Ma cosa indica in realtà il colore della cintura?

Iniziamo a dire cosa non indica.

***MAI nel judo le cinture sono assimilabili a dei segni esteriori di "bravura", ma indicano sostanzialmente "cosa si può fare con un allievo", che tipo di proiezioni può subire e con quanta energia.***

**NON** sono il simbolo di una gerarchia, ma il segnale di cosa si può subire (non a caso infatti le cinture nere non si distinguono esteriormente a seconda del dan: chi indossa una cintura nera può subire qualsiasi proiezione, strangolamento, leva articolare, ecc..., non è quindi il caso di distinguere esteriormente un 1° o un 6° dan!).

Per gli allievi invece è **FONDAMENTALE** distinguere esteriormente che tipo di caduta possono subire. In linea di massima:

***Cintura bianca: sa subire solo poche tecniche di proiezione e con velocità ridotta, potrebbe non padroneggiare assolutamente bene le cadute, in particolare potrebbe appoggiare a terra il braccio sbagliato se il compagno glielo lasciasse libero, rischiando una frattura.***

***Cintura gialla: sa cadere con sicurezza nelle tecniche che conosce, le può subire anche in modo più veloce della cintura bianca, può ancora far confusione fra caduta a destra e a sinistra sbagliando il braccio di battuta.***

***Cintura arancione: padroneggia le tecniche conosciute sia a destra sia a sinistra, eseguendo le tecniche è in grado di trattenere correttamente il braccio del compagno, può subire proiezioni improvvise e veloci purchè di tecniche conosciute, partecipa all'attività con regolarità con consapevolezza ed entusiasmo maggiore rispetto alle cinture bianche e può essere loro di stimolo come ritmo di allenamento.***

***E così via.***

## **8. Le cinture in caso di disabilità intellettiva.**

Da diversi anni, molti Ricercatori – Educatori hanno dimostrato le potenzialità formative del Judo in ambito socio – psico – pedagogico per Soggetti Diversamente abili (soprattutto mentali) e molti

Insegnanti hanno scelto di specializzarsi in questo settore ed aprire le loro Strutture a questi “particolari” Utenti, fino a questo momento tagliati fuori dalla pratica sportiva “normale”.

Così, anche la nostra Associazione Nazionale: l’A.D.O. U.I.S.P., per onorare il preciso mandato statutario: *sportpertutti*, ha deciso di aggiungere questa “mission” alle tante che già arricchiscono i suoi programmi operativi.

L’ADO si è dotata di una Struttura organizzativa, rappresentata nell’Ufficio di Presidenza Nazionale, dalla quale partono stimoli volti alla Formazione dei Tecnici, alla apertura di servizi, alla promozione di tutte le forme di integrazione possibili, coinvolgendo gli Associati e le loro famiglie e, esercitando stimoli e “pressioni” presso le Istituzioni del Territorio, al coinvolgimento di tutta la cosiddetta “Società Civile” a conoscere e farsi carico del problema e dell’impegno necessario per avviarlo a soluzione.

All’interno della struttura denominata “Judo Adattato”, i ragazzi vengono valutati esattamente nello stesso modo dei normodotati, non c’è alcun motivo per trattarli in modo differente.

La cintura non è un premio (e non è un regalo da dare perché “poverino” gli piace il colore) e non è un “grado” da esibire, è semplicemente un riconoscimento del livello tecnico ed esperienziale raggiunto ed un segnale agli altri di cosa si può eseguire con quel soggetto.

Quello che non deve accadere, specialmente quando ci si confronta con allievi di altre palestre, è che atleti di pari condizioni psicofisiche ma di “differente” preparazione abbiano lo stesso grado o, addirittura, che chi porta il grado più basso abbia, al contrario, una preparazione superiore.

Non deve mai accadere che ad un praticante vengano portate delle tecniche a cui non è in grado di far fronte con una caduta adeguata; il colore della cintura è l’unico segno che può indicare agli altri (allievi ed insegnanti di altre palestre) cosa quell’allievo è in grado di fare o di subire.

Il compito quindi di attribuire una cintura ad un allievo è un compito di estrema delicatezza: è l’insegnante (e nel caso dei portatori di disabilità: del pool di insegnanti che li segue) che si assume la responsabilità di assegnare una cintura ad un determinato allievo, tenendo presente che:

1. in caso di incontri con altre palestre l’allievo si confronterà con portatori del suo stesso grado e quindi dovrà essere nelle condizioni di non “soccombere”, ma nemmeno di “sopraffare”;
2. all’interno del gruppo dei compagni di palestra un grado “non meritato” può generare piccole rivalità che turberebbero l’armonia del gruppo (*vanno quindi preparati adeguatamente gli atleti e le loro famiglie*);
3. che il praticante “promosso” di cintura, soprattutto per mantenere la propria autostima, deve effettivamente dimostrare una competenza superiore rispetto ai compagni di grado inferiore;
4. pur in un clima di collaborazione sarà inevitabile un maggior confronto da parte dei compagni che non sono passati di grado.

La condizione indispensabile per chiunque pratici judo è la fiducia nel Maestro, che non deve “premiare” o “promuovere” o “dare il voto”, ma solo insegnare Judo, stabilendo, in coscienza, quando è il momento, per ciascuno degli allievi, di conseguire una nuova cintura accedendo ad un grado superiore.

In caso di incontri di judo a carattere sportivo agonistico per portatori di disabilità intellettiva, la suddivisione avviene sulla base di un indice di disabilità in rapporto al movimento ed all’avversario (da 1 a 3 oppure da 1 a 5 a seconda dei contesti) la cui classificazione iniziale è a carico dell’Insegnante ma che viene sempre verificata da tutte le cinture nere presenti all’avvenimento.

Solo dopo, all’interno di queste classi, vengono fatte ulteriori differenziazioni per peso, età, ecc...

È importante, quindi, che non vengano assegnati gradi che non sono alla portata dell'Allievo e quindi, anche per i Soggetti portatori di disabilità, il colore della cintura deve “significare” effettive competenze.

**Considerarci tutti uguali nella diversità** è per l'A.D.O. il concetto guida nel lavoro con i ragazzi disabili!

*(E' lo stesso criterio che viene usato per lavorare con soggetti normodotati!)*

## **9. Uguaglianza come esseri umani, diversità nelle capacità.**

*Non 2 categorie: normodotati e disabili, all'interno delle quali siamo tutti uguali, ma infinite categorie: una per ogni essere umano perché siamo tutti diversi dall'altro.*

*Oppure se preferiamo (ed è esattamente la stessa cosa) una sola categoria: il genere homo-sapiens, all'interno del quale c'è chi corre più veloce, chi è alto, chi è basso, chi è grasso, chi è maschio, chi è femmina, chi è nato prima, chi diventa cintura gialla in 6 mesi e chi in 6 anni, e così via....*

Questa rapida carrellata dovrebbe chiarire le motivazioni che spingono persone diverse per età, genere, struttura, razza, cultura, fede ed ideologia ad avvicinarsi alla pratica di una Disciplina complessa come il Judo, con la consapevolezza che in essa sapranno trovare alcune risposte alle tante domande che quotidianamente ciascuno si pone.

.....

*Letto il copione, entrati nel “rito”, rivolto il saluto al Luogo, ai Kami, alle foto dei Maestri, ai compagni, al Maestro, col piede sinistro (il piede del cuore) si entra nel palcoscenico: il tatami e ci si lascia “rapire” dalla pratica, ciascuno nel rispetto del proprio ruolo per migliorare sé stessi al fine di essere utili a tutti.*

*Al bordo del tatami, le calzature disposte con le punte rivolte verso l'esterno, rappresentano un ulteriore “simbolo”: tutto quanto non attiene al JUDO è “FUORI” e lontano.....*