

A.S.D. BORGO PRATI ROMA 1899

PASSAGGI DI CINTURA DA BIANCA A MARRONE



Un'idea del M° Di Feliciano Danilo e la realizzazione di Marco Mazzilli.
Via Tommaso Campanella, 7 - 00195 Roma C. F. 96141510584
info@asborgoprati1899.com
06/ 39738319 - 338/ 8451303

Jigoro Kano



Il patrimonio marziale nipponico rischiava di essere dimenticato per sempre se un uomo non lo avesse rimesso in discussione. Egli si chiamava Jigoro Kano, nato il 28 ottobre 1860 a Mikage. Egli giunse a Tokyo nel 1870 per continuare la sua formazione scolastica in Istituti d'Istruzione. Delicato di salute era alto solo un metro e cinquanta e pesava 48 chili. A 16 anni decise di rafforzare il proprio corpo con la pratica della ginnastica e del baseball. Inoltre nelle liti tra studenti Kano veniva sempre battuto.

Ferito nel suo orgoglio di samurai nel 1877 si interessò alle arti marziali e, seppur disapprovato dai familiari, prese lezioni di Jujutsu alla Tenjin Shinyo-ryu con i maestri Iso e H. Fukuda dai quali apprese i segreti del randori e dei kata. Al tempo stesso fu guidato dal maestro I. Ihikubo della Kito-ryu che insegnava uno stile di Jujutsu del tutto diverso.

Inoltre il giovane Kano fece approfonditi studi su antichi testi di insegnamento (densho) di molte antiche scuole di Jujutsu. Nel 1882, ormai laureato, accettò l'impiego di insegnante alla Scuola dei Pari (Gakushuin). Nel frattempo aveva fatto le sue scelte fra i vari metodi di Jujutsu praticati fin dall'era Edo, e, con la collaborazione di soli nove amici-discepoli fondò la sua scuola: il Kodokan.

BIANCA—GIALLA

UKEMI: TUTTE YOKO E USHIRO

(PER GLI UNDER 5 ANNI SOLO CAPRIOLA)

NAGE—WAZA: UKI GOSHI, IPPON SEOI, O SOTO GARI

NE—WAZA : ON KESA KATAME

2 LIBERAZIONI (DONDOLINO E AGGANCIAMENTO)

ACCENNO YOKO SOKO GEIKO



IPPON SEOI NAGE

SOPRA IL DORSO PROIEZIONE

TE WAZA

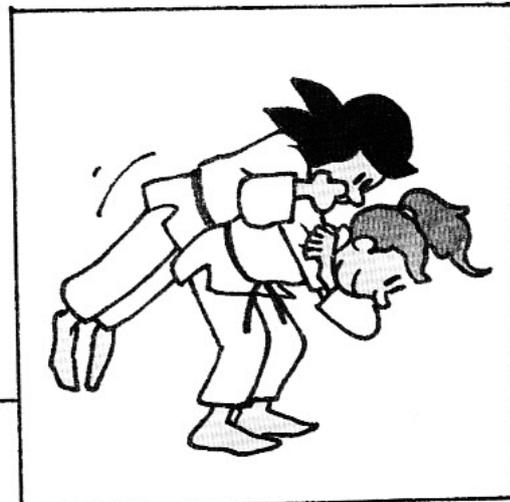
TECNICA DI BRACCIA

IPPON SEOI NAGE



ROTTO L'EQUILIBRIO DI
UKE IN AVANTI

IPPON=UN PUNTO,
MOROTE=DUE MANI,
ERI=BAVERO



PORTA IL TUO BRACCIO
SOTTO LA SUA ASCELLA
E CARICALO SUL TUO
DORSO PIEGANDOTI...
POI RADDRIZZA LE GAMBE
LANCIANDOLO IN AVANTI.



O SOTO GARI

GRANDE ESTERNA FALCIATA

ASHI WAZA

FAI AVANZARE UKE E
SQUILIBRANDO COSTRINGILO
A MANTENERE IL PESO



DEL SUO CORPO SUL
PIEDE AVANZATO



MENTRE TU SPOSTANDOTI
LATERALMENTE FALCI CON
FORZA CON IL TUO
POLPACCIO IL SUO



GIALLA

UKEMI: TUTTE YOKO E USHIRO

NAGE—WAZA: DE ASHI BARAI, ERI SEOI.

NE—WAZA : YOKO SHIO KATAME

LIBERAZIONI

ACCENNO YOKO SOKO GEIKO

DE ASHI BARAI

AVANZATO PIEDE SPAZZARE

ASHI WAZA



SEOI NAGE

SOPRA IL DORSO PROIEZIONE

TE WAZA

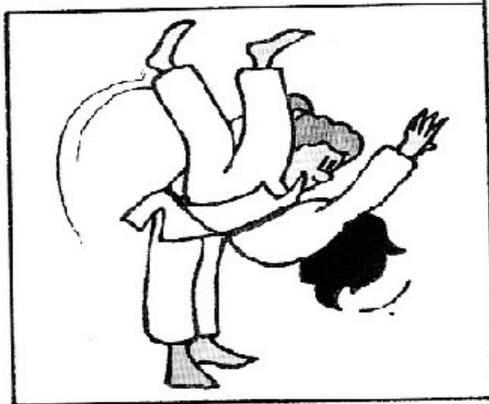
TECNICA DI BRACCIA



ROTTO L'EQUILIBRIO DI
UKE IN AVANTI



PORTA IL TUO GOMITO
SOTTO LA SUA ASCELLA
E CARICALO SUL TUO
DORSO PIEGANDOTI...
POI RADDRIZZA LE GAMBE
LANCIANDOLO IN AVANTI.



A.S.D. BORGO PRATI ROMA 1899

GIALLA—ARANCIO

UKEMI: TUTTE YOKO E USHIRO

NAGE—WAZA: O GOSHI, SEOI OTOSHI.

REN RAKU: IPPON –KOUJI MAKIKOMI (MAKE)

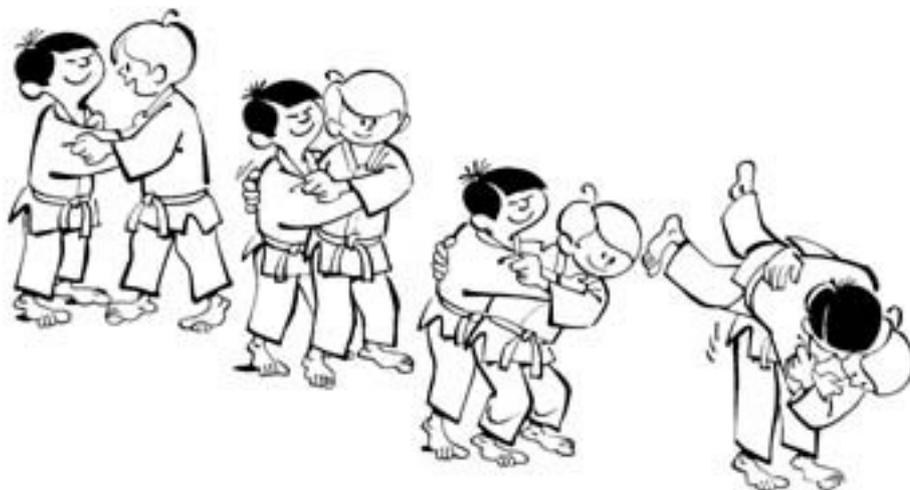
NE—WAZA : KAMI SHIO KATAME

LIBERAZIONI

O GOSHI

GRANDE ANCATA

ROMPI L'EQILIBRIO DI UKE
AVANTI A DESTRA, BRACCIO
SOTTO IL SUO, RUOTARE CARI-
CANDO DA DESTRA A SINISTRA.



GIALLA—ARANCIO

SEOI OTOSCI

ROTTO L'EQUILIBRIO DI UKE IN AVANTI,
PORTA IL GOMITO DESTRO SOTTO LA SUA
ASCELLA, DISTENDI LA TUA GAMBA DE-
STRA PER OSTACOLARE LA SUA GAMBA
DESTRA, PROIETTA CON AZIONE DELLE
BRACCIA.



ARANCIO

UKEMI: TUTTE YOKO E USHIRO

NAGE—WAZA: O UCHI GARI, OKURI ASHI BARAI.

REN RAKU: IPPON —KOU CI MAKIKOMI (MAKE)

NE—WAZA : KAMI SHIO KATAME

LIBERAZIONI

O UCHI GARI
(GRANDE) (INTERNA) (FALCIATA)

ROMPI L'EQUILIBRIO
DI UKE INDIETRO
DESTRO...



ASHI
WAZA



...ENTRA CON LA TUA
GAMBA TRA LE SUE ...

E GLI FALCI LA
GAMBA DESTRA,
QUASI DISEGNANDO
UN CERCHIO SUL
TAFFETO.



A.S.D. BORGO PRATI ROMA 1899

ARANCIO

OKURI ASHI BARAI

ROTTA L'EQUILIBRIO DI UKE, FALCIA CON IL TUO PIEDE A QUCCHIAIO, LA SUA CAVIGLIA



A.S.D. BORGO PRATI ROMA 1899

ARANCIO—VERDE

UKEMI: TUTTE YOKO E USHIRO

NAGE—WAZA: KOSHI GURUMA, MOROTE SEOI, KO SOTO GARI.

GAESHI: IPPON SEOI-.....

NE—WAZA : RIBALTAMENTI DA PANCIA A TERRA.

KOSHI GURUMA

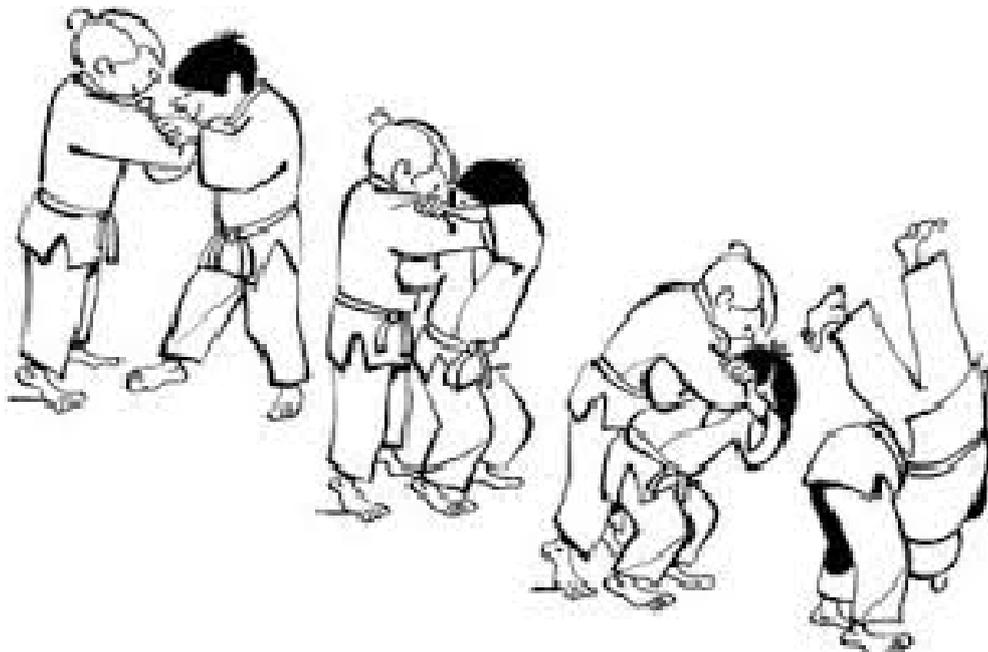
ROMPI L'EQUILIBRIO DI UKE AVANTI A DESTRA, BRACCIO SOPRA IL COLLO, RUOTARE CARICANDO DA DESTRA A SINISTRA.



ARANCIO—VERDE

MOROTE SEOI

ROTTO L'EQUILIBRIO DI UKE IN AVANTI,
PORTA IL GOMITO DESTRO SOTTO LA SUA
ASCELLA, LE PRESE SONO TUTTE E DUE
DALLO STESSO LATO, PROIETTA CON
AZIONE DELLE BRACCIA.

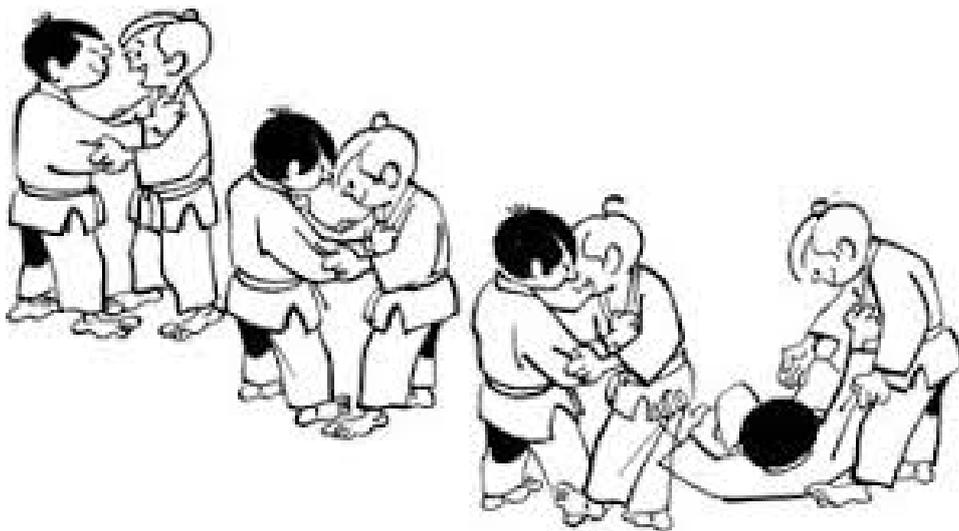


A.S.D. BORGO PRATI ROMA 1899

ARANCIO—VERDE

KO SOTO GARI

ROTTO L'EQUILIBRIO DI UKE,
FALCIA CON IL TUO PIEDE A
QUCCHIAIO, LA SUA CAVIGLIA
VERSO DI TE SQUILIBRANDO IN
BASSO CON LE BRACCIA.



VERDE

UKEMI: TUTTE

NAGE—WAZA: KO UCHI GARI RERAKU DA O UCHI GARI.

SASAE TZURI — IPPON SEOI A SINISTRA CON PRESE A DESTRA.

RERAKU DA SASAE A IPPON SEOI A SINISTRA

NE—WAZA : COMPLETO.

KO UCHI GARI

FATE AVANZARE UKE, AGGANCIA CON IL TUO PIEDE A QUCCHIAIO, LA SUA CAVIGLIA ALL'INTERNO VERSO DI TE SQUILIBRANDO IN AVANTI CON LE BRACCIA.



A.S.D. BORGO PRATI ROMA 1899

VERDE

SODE TZURI KOMI GOSHI

MOVIMENTO DEL SEOI, CON PRESA ALLA
MANICA DI UKE, PROIEZIONE IN AVANTI



VERDE—BLU

UKEMI: TUTTE

NAGE—WAZA: HARAI GOSHI, TAI OTOSHI

NE—WAZA : RIBALTAMENTI ULTERIORI.

HARAI GOSHI

ROMPI L'EQILIBRIO DI UKE AVANTI A DESTRA, BRACCIO SOPRA IL SUO COLLO, RUOTARE CARICANDO DA DESTRA A SINISTRA, FALCIATA CON LA GAMBA.



VERDE—BLU

TAI OTOSHI

ROTTO L'EQUILIBRIO DI UKE IN AVANTI,
PORTA IL GOMITO DESTRO SOTTO LA SUA
ASCELLA, DISTENDI LA TUA GAMBA DESTRA
PER OSTACOLARE LA SUA GAMBA DESTRA,
PROIETTA CON AZIONE DELLE BRACCIA.



BLU

UKEMI: TUTTE

NAGE—WAZA: UCHI MATA E RERAKU DA O UCHI GARI

NE—WAZA : RIBALTAMENTO DA SANKAKU.

UCHI MATA

ROMPI L'EQILIBRIO DI UKE AVANTI A DESTRA, BRACCIO SOPRA IL SUO COLLO, RUOTARE CARICANDO DA DESTRA A SINISTRA, FALCIATA CON LA GAMBA INTERNA A QUELLE DI UKE.



A.S.D. BORGO PRATI ROMA 1899

MARRONE

UKEMI: TUTTE

NAGE—WAZA: UCHI MATA E RERAKU ACCENNI SHIME KANSEKU

UCHI MATA

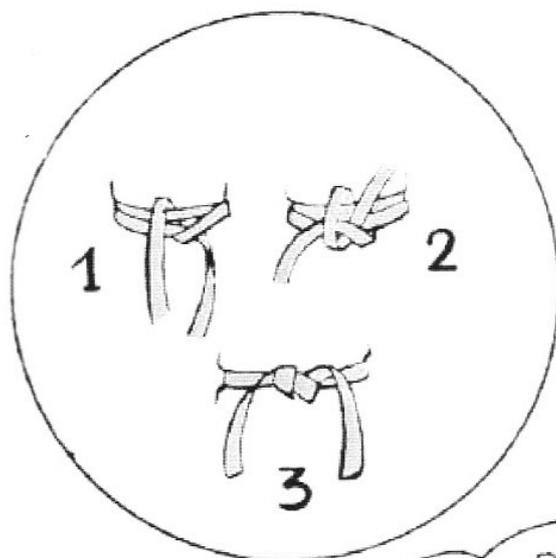
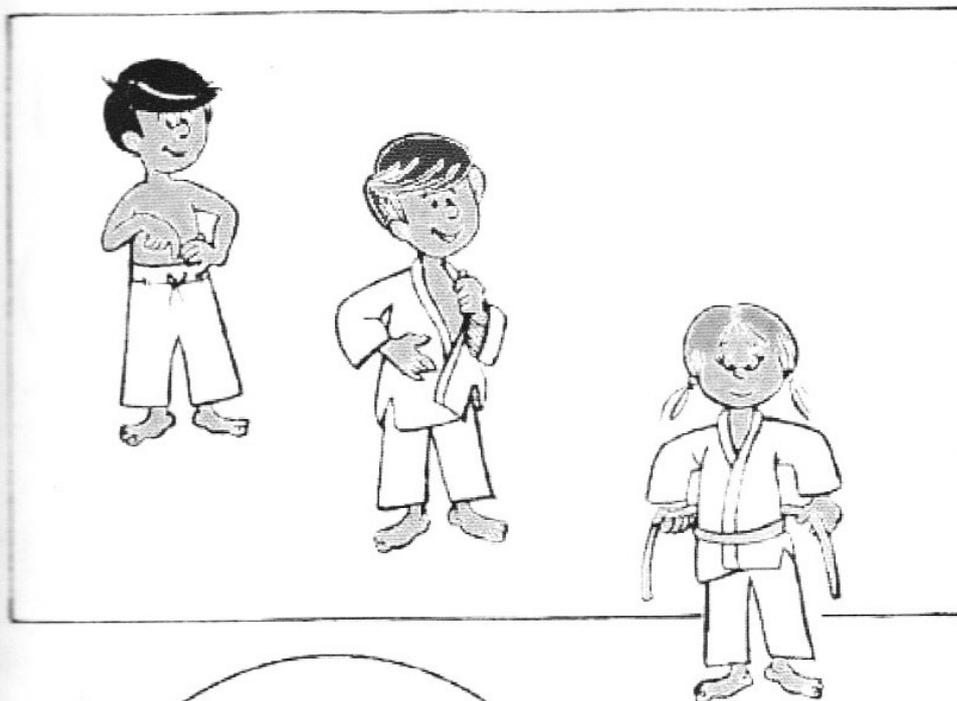
ROMPI L'EQILIBRIO DI UKE AVANTI A DESTRA, BRACCIO SOPRA IL SUO COLLO, RUOTARE CARICANDO DA DESTRA A SINISTRA, FALCIATA CON LA GAMBA INTERNA A QUELLE DI UKE.



DA SAPERE



COME SI ALLACCIA LA CINTURA (OBI)



DAN =
SONO I GRADI
ATTRIBUITI DOPO LA
CINTURA NERA : DAL SESTO
ALL' OTTAVO (CINTURA BIANCA E ROSSA)
DAL NONO AL DECIMO (CINTURA ROSSA).



IL SALUTO (REI)



BISOGNA SALUTARE IL PROPRIO COMPAGNO PRIMA E DOPO OGNI LAVORO DI ALLENAMENTO. IL SALUTO E' MOLTO IMPORTANTE: INDICA RISPETTO, CORRETTEZZA, LEALTA' VERSO COLUI CON IL QUALE SI PRATICA. IL SALUTO SARA' FATTO STANDO IN PIEDI (RITSU REI).

LE PRESE (KUMI-KATA)



LA PRESA AL JUDO GI
DELL'AVVERSA RIO
E' DI IMPORTANZA
FONDAMENTALE
PER LA BUONA
RIUSCITA DELLA
TECNICA CHE
SI VUOL PORTARE.
LA PRESA FONDA-
MENTALE DALLA
POSIZIONE DI
MIGI-SHIZEN-TAI
SI EFFETTUA
PRENDENDO CON
LA MANO SINISTRA
LA MANICA DESTRA
DEL JUDO GI DEL-
L'AVVERSA RIO
ALL'ALTEZZA DEL
GOMITO E CON LA MANO DESTRA IL
BAVERO SINISTRO ALL'ALTEZZA DEL PETTO.

NEL JUDO
AGONISTICO OGNI
CAMPIONE SCEGLIE
ANCHE PRESE
DIVERSE A SECONDA
DEI COLPI CHE
VUOLE PORTARE.



SHISEI
(POSIZIONI)

SHIZEN - HON - TAI
(POSIZIONE) (FONDAMENTALE) (CORPO)

I PIEDI SONO PARALLELI,
PUNTE LEGGERMENTE
APERTE E DISTANZA FRA
I TALLONI PRESSAPPOCO
UGUALE ALLA LARGHEZZA
DELLE SPALLE.



JIGO - HON - TAI
(DIFESA) (FONDAMENTALE) (CORPO)



LE GAMBE SONO MOLTO
DIVARICATE, GINOCCHIA
PIEGATE, DISTANZA FRA
I TALLONI PRESSAPPOCO
DOPPIA RISPETTO ALLA
LARGHEZZA DELLE SPALLE.

A SECONDA CHE SIA LEGGERMENTE AVANZATO
IL PIEDE DESTRO O SINISTRO, AVREMO:

MIGI-SHIZEN-TAI

MIGI-JIGO-TAI

HIDARI-SHIZEN-TAI

HIDARI-JIGO-TAI

LO SQUILIBRIO (KUZUSHI)



CONSISTE NEL ROMPERE LA POSIZIONE DI EQUILIBRIO DELL'AVVERSARIO PER POI PORTARE L'ATTACCO REALE. IN ALTRE PAROLE BISOGNA CHE LA LINEA DI GRAVITA' CHE PARTE DAL BARICENTRO DI UKE (COLUI CHE SUBISCE) CADA AL DI FUORI DEL RETTANGOLO IMMAGINARIO CHE HA COME DUE LATI OPPOSTI I PIEDI. LA POSIZIONE DI UKE SI PUO' ROMPERE UTILIZZANDO LA PROPRIA FORZA OPPURE QUELLA

DERIVANTE DA UNA SUA PRECEDENTE INIZIATIVA. LE DIREZIONI FONDAMENTALI DEL KUZUSHI SONO: AVANTI, AVANTI DESTRO-SINISTRO, LATERALE DESTRO-SINISTRO, INDIETRO, INDIETRO DESTRO-SINISTRO.

L'INSEGNAMENTO CLASSICO, DOPO IL KUZUSHI, PREVEDE LA FASE DI TSUKURI, CHE CONSISTE NELL'AZIONE PREPARATORIA DELL'ATTACCO E, DOPO TSUKURI, IL KAKE CHE VA DAL MOMENTO IN CUI IL CORPO DI UKE STA PER STACCARSI FINO ALLA CADUTA.



IN PRATICA E' MOLTO DIFFICILE DISTINGUERE LE TRE FASI, DATA ANCHE LA VELOCITA' DI ESECUZIONE AL MASSIMO SI POTRA' DIRE CHE UN ATTACCO, CHE NON HA AVUTO SUCCESSO, MANCAVA DI KAKE.



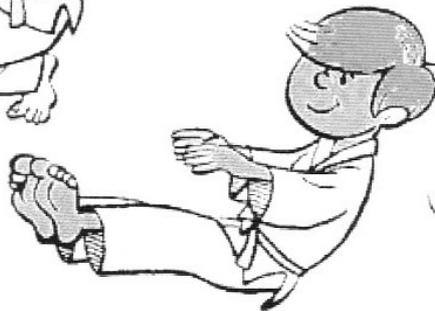
A.S.D. BORGO PRATI ROMA 1899

UKEMI
(CADUTE)

BISOGNA
IMPARARE L'ARTE
DI CADERE. E' MOLTO
IMPORTANTE: PROTEGGERE
LA NUCA, LA DOLCEZZA
NELL'IMPATTO, LA BAT-
TUTA QUANDO SI
ARRIVA.



USHIRO - UKEMI
(INDIETRO) (CADUTA)



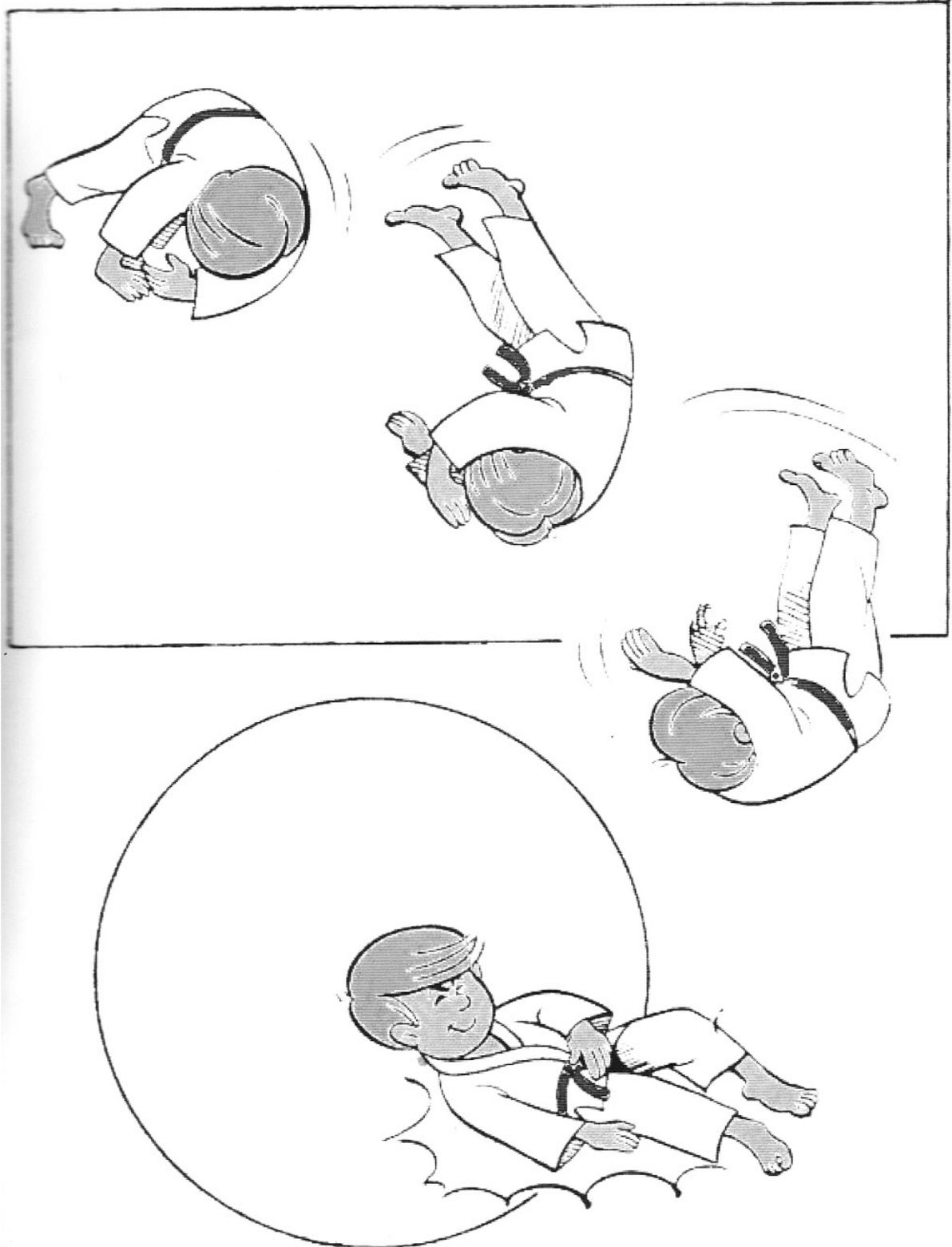
YOKO - UKEMI
(FIANCO LATERALE) (CADUTA)



MIGI (DESTRA)
HIDARI (SINISTRA)

A.S.D. BORGO PRATI ROMA 1899

MAE - UKEMI
(AVANTI) (CADUTA)



PRINCIPIO JU = CEDEVOLEZZA

VERO COME SFRUTTARE LA FORZA DELL'AVVERSARIO

IO HO CAPITO CHE QUANDO UKE MI SPINGE, LO FACCIO CADERE TIRANDOLO IN AVANTI!...



..E QUANDO LUI MI TIRA, IO LO PROIETTO ALL'INDIETRO!



IO SONO TORI E UTILIZZO LA FORZA DEL MIO AVVERSARIO PER FARLO CADERE!



TORI BLOCCA A TERRA UKE DOPO AVERLO PROIETTATO

SITUAZIONE DI STUDIO: Lotta a Terra

UKE SOPRA
ED
IN MEZZO
ALLE GAMBE
DI
TORI
SEDUTO



TORI DI
FIANCO



UKE IN GRECA

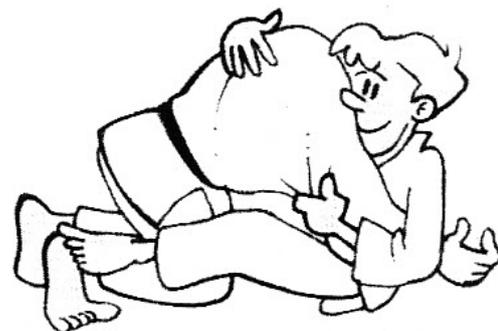


UKE
SOTTO.
BLOCCA UNA
GAMBA A
TORI

UKE IN POSIZIONE
PRONA



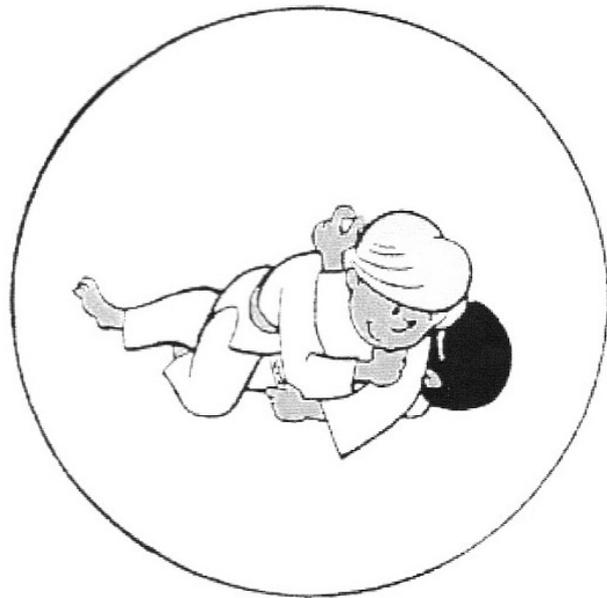
TORI SEDUTO



TATE - SHIHO- GATAME
(VERTICALE) (QUATTRO) (IMMOBILIZZAZIONE)
PUNTI

OSAE
WAZA

TORI E' SEDUTO
A CAVALCIONI
SUL PETTO
DELL'AVVERSARIO;
CON LA MANO
SINISTRA PASSA
IL BRACCIO SOPRA
LA SPALLA
SINISTRA DI
UKE E VA A
PRENDERE
LA CINTURA
SUL DORSO.



CON IL BRACCIO
DESTRO TORI
PRENDE IL
PROPRIO BAVERO
CONTROLLANDO
FRA COLLO
E SPALLA IL
BRACCIO SINISTRO
DI UKE.
LE GAMBE
SONO PIEGATE
SOTTO LE
ANCHE O LE
COSCE DI UKE.

YOKO-SHIHO-GATAME
(LATO) (QUATTRO PUNTI) (IMMOBILIZZAZIONE)

OSAE
WAZA

E' UN
CONTROLLO
LATERALE
PER QUATTRO
PUNTI.
IL PETTO
DI TORI
SCHIACCIA
UKE...



...TENENDOGLI
IL BAVERO
CON LA MANO
SINISTRA
SOTTO IL
COLLO E LA
CINTURA
CON LA MANO
DESTRA
CHE PASSA
TRA LE
GAMBE.

A.S.D. BORGO PRATI ROMA 1899

HON - GESA - GATAME
(FONDAMENTALE)(FASCIA)(IMMOBILIZZAZIONE)

OSAE
WAZA

TORI
E' SEDUTA
SUL FIANCO
DI UKE, GLI
BLOCCA IL
BRACCIO
DESTRO
PRENDENDOLO
SALDAMENTE
PER LA
MANICA ...



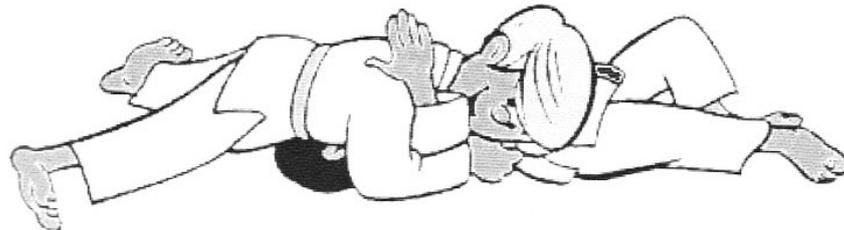
... E GLI
CIRCONDA
IL COLLO
CON IL
BRACCIO
SINISTRO.
TORI
TIENE LE
GAMBE
ALLARGATE
E ABBASSA
LA TESTA.

A.S.D. BORGO PRATI ROMA 1899

KAMI - SHIHO - GATAME
(AL DI SOPRA) (QUATTRO) (IMMOBILIZZAZIONE)
PUNTI

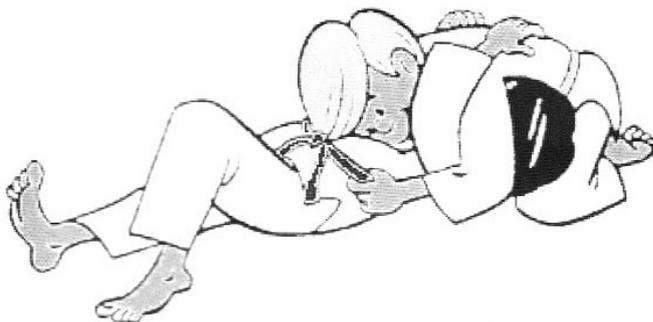
OSAE
WAZA

TORI E' DIETRO
UKE, IN GINOCCHIO
O CON LE GAMBE
ALLUNGATE;
CON LE MANI
PASSA SOTTO
LE SPALLE DI
UKE PER ANDARE
A PRENDERE
LA CINTURA...



...E LO CONTROLLA CON IL PETTO.

KUZURE - KAMI - SHIHO - GATAME
(VARIAZIONE) (AL DI) (QUATTRO) (IMMOBILIZZAZIONE)
SOPRA PUNTI



TORI CON IL BRACCIO
DESTRO CHIUDE IL
DESTRO DI UKE SOTTO
LA PROPRIA ASCELLA,
ANDANDO A PRENDERE
IL BAVERO ALL'ALTEZZA
DEL COLLO.

LE GAMBE
DI TORI
POSSONO
ESSERE
RACCOLTE,
ALLUNGATE,
OPPURE UNA
TESA E L'ALTRA
RACCOLTA, MENTRE
LA LINEA DELLA POSIZIONE DEL CORPO DI TORI E'
LEGGGERMENTE DEVIATA RISPETTO A QUELLA DI UKE.



A.S.D. BORGO PRATI ROMA 1899

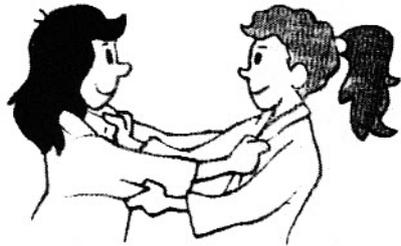


A.S.D. BORGO PRATI ROMA 1899

(MATTE' = FERMI)



A.S.D. BORGO PRATI ROMA 1899



PRESA A DESTRA



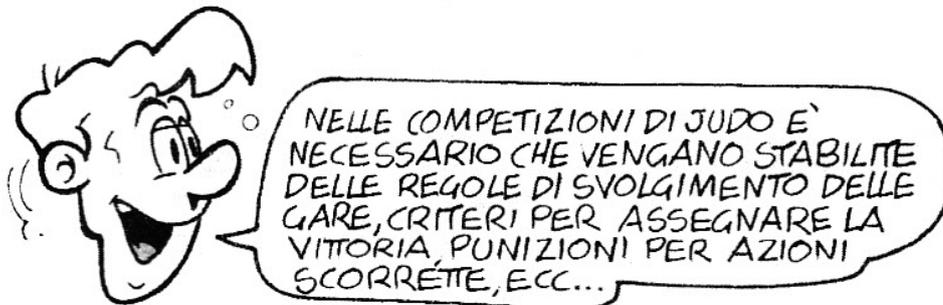
PRESA A SINISTRA



RICORDA: NEL JUDO
È IMPORTANTISSIMO
PROVARE LE TECNICHE
SIA A DESTRA CHE A
SINISTRA



ARBITRAGGIO



L'ARBITRO LI INVITA A FARSIL SALUTO (REI)
E POI ANNUNCERÀ A VOCE MOLTO ALTA "HAJIME"
COMINCIATE);
QUANDO VUOLE INTERROMPERE L'AZIONE GRIDERÀ "MATTE" (ASPETTATE);
PER CHIUDERE L'INCONTRO DIRÀ "SOREMADE" (FINITO).



L'ARBITRO SI SERVE DI GESTI E DI PAROLE PER CONDURRE IL COMBATTIMENTO. I DUE JUDOKA, SONO DI FRONTE, UNO CON LA CINTURA ROSSA E L'ALTRO CON LA CINTURA BIANCA



L'ARBITRO ANNUNCERÀ L'"IPPON" (FINE DEL COMBATTIMENTO PRIMA DEL LIMITE, PUNTEGGIO PIENO = 10 PUNTI)
QUANDO UN ATLETA PROIETTA L'AVVERSARIO NETTAMENTE SULLA SCHIENA CON FORZA VELOCITÀ E CONTROLLO OPPURE LO TIENE A TERRA IMMOBILIZZATO PER 20".



L'ARBITRO ANNUNCERÀ "WAZA-ARI" (7 PUNTI)
QUANDO ALLA TECNICA DI PROIEZIONE MANCA UNO DEI TRE ELEMENTI PER L'IPPON (CADUTA NETTA SULLA SCHIENA, FORZA, VELOCITÀ)
OPPURE QUANDO L'IMMOBILIZZAZIONE DURA PER 15" AI 19".



A.S.D. BORGO PRATI ROMA 1899
