



JUDO

JUDO

Il Judo (parola giapponese che significa “Via della Cedevolezza”) è un’arte marziale, uno sport da combattimento e un metodo di difesa personale nato nel Sol Levante, con la fondazione del Kodokan da parte del Prof. Jigoro Kano. Sia le tecniche che la filosofia del Judo sono un’evoluzione del Ju Jitsu. A questo, Jigoro Kano eliminò dal randori tutte le azioni di attacco armato e di colpo che potevano portare al ferimento degli allievi, lasciando tali tecniche solo nei Kata, in modo da praticarle senza pericoli. Questo perché una delle caratteristiche fondamentali del Judo è proprio la possibilità di effettuare le tecniche senza che i praticanti si feriscano. Dopo studi approfonditi, il Prof. Kano giunse anche ad un suo personale sistema di educazione al combattimento efficace e gratificante, supportato da forti valori etici e morali mirati alla crescita individuale e alla formazione di persone di valore. Il codice morale del fondatore, e al quale ogni judoista dovrebbe mirare durante la pratica e la vita di tutti i giorni, si rifà agli ideali del bushidō, che sono: gi (義 onestà), yu (勇 coraggio), jin (仁 benevolenza), rei (礼 educazione), makoto (誠 sincerità), meiyo (名誉 onore), chugi (忠義 lealtà).

Per raggiungere tutto ciò, secondo gli insegnamenti del Prof. Kano, è necessario impiegare proficuamente le proprie risorse, il proprio tempo, il lavoro, lo studio e le amicizie, al fine di migliorare continuamente la propria vita e le relazioni con gli altri, conducendo cioè un’esistenza secondo il principio del “miglior impiego dell’energia”. Grazie al complesso sistema di valori fondanti, il Judo si è rivelato da sempre una disciplina altamente educativa, adatta a tutte le fasce d’età e consigliata particolarmente ai bambini.

A livello tecnico, il ricco repertorio di tecniche di combattimento del Judo è categorizzato in: “nage-waza” (le proiezioni, divise a loro volta tra quelle in cui chi le esegue resta in piedi e quelle in cui l’esecutore sacrifica il proprio equilibrio), “katame-waza” (tecniche di controllo, suddivise poi in tecniche di immobilizzazione, di strangolamento e di leva articolare) e “atemi-waza” (tecniche di colpo, sia con gli arti superiori, che inferiori). Molto importanti sono inoltre gli “Ukemi”, le cadute, che corrispondono alle prime nozioni insegnate ai nuovi praticanti per imparare a cadere senza farsi male.

A partire dalla sua nascita, nel 1882, il Judo si diffuse rapidamente in tutto il Giappone e, parallelamente, anche nel resto del mondo, grazie a coloro che vi entrarono in contatto (principalmente commercianti e militari) e che una volta apprese le tecniche di base le importarono nei loro Paesi d’origine. Decisiva fu la venuta in Europa, intorno al 1915, di importanti Maestri giapponesi, allievi diretti di Jigoro Kano, che diedero grande impulso allo sviluppo del Judo in occidente.

Ma fu nel 1964, in occasione delle Olimpiadi di Tokyo, che lo sport vide una rapida ascesa, grazie alla sua proclamazione ufficiale a disciplina olimpica. Nell’edizione dei giochi olimpici di Atene 2004, il Judo fu il terzo sport più universale, con atleti provenienti da 98 diversi Paesi, mentre ai giochi di Londra 2012 parteciparono ben 387 atleti, da 135 Paesi differenti.

GRADI

- Cintura Bianca (6° Kyu);
- Cintura Gialla (5° Kyu);
- Cintura Arancione (4° Kyu);
- Cintura Verde (3° Kyu);
- Cintura Blu (2° Kyu);
- Cintura Marrone (1° Kyu);
- Cintura Nera 1° Dan;
- Cintura Nera 2° Dan;
- Cintura Nera 3° Dan;
- Cintura Nera 4° Dan;
- Cintura Nera 5° Dan;
- Cintura Bianca-Rossa 6° Dan;
- Cintura Bianca-Rossa 7° Dan;
- Cintura Bianca-Rossa 8° Dan;
- Cintura Rossa 9° Dan;
- Cintura Rossa 10° Dan.

PROGRAMMA TECNICO ESAMI DI GRADO

1° DAN

Requisiti di accesso:

- 16 anni compiuti;
- permanenza di almeno due anni nel grado di Cintura Marrone.

Programma:

- Storia e Filosofia del Judo;
- Arbitraggio (terminologia e gestualità);
- Posizioni, prese, squilibri e spostamenti;
- Esecuzione del 1°, 2° e 3° gruppo del Nage No Kata;
- Esecuzione del 1° gruppo del Katame No Kata o, a scelta del candidato, del 1° gruppo del Ju No Kata;
- Esecuzione delle tecniche, da eseguire da fermo ed in movimento con cenni di Difese, Renraku e Gaeshi, scelte dalla Commissione tra quelle sotto elencate:

Gokyo 1° e 2° gruppo

- Te Waza:
 - Seoi Nage (ippon/morote/eri);
 - Tai Otoshi;
- Koshi Waza:
 - Uki Goshi;
 - O Goshi;

- Uchi Mata;
- Harai Goshi;
- Koshi Guruma;
- Tsurikomi Goshi;
- o Ashi Waza:
 - De Ashi Barai;
 - Okuri Ashi Barai;
 - O Soto Gari;
 - O Uchi Gari;
 - Sasae Tsurikomi Ashi;
 - Hiza Guruma;
 - Uchi Mata;
 - Ko Soto Gari;
 - Ko Uchi Gari.

Katame Waza

- o Osae Waza:
 - Kesa Gatame;
 - Yoko Shiho Gatame;
 - Kami Shiho Gatame;
 - Tate Shiho Gatame;
- o Shime Waza:
 - Kata Juji Jime;
 - Nami Juji Jime;
 - Gyaku Juji Jime;
 - Hadaka Jime;
 - Okuri Eri Jime;
- o Kansetsu Waza:
 - Ude Garami;
 - Ude Ishigi Juji Gatame;
 - Ude Gatame;
 - Waki Gatame.

2° DAN

Requisiti di accesso:

- permanenza di almeno due anni nel grado di Cintura Nera di 1° Dan.

Programma:

- Storia e Filosofia del Judo;
- Arbitraggio;
- Esecuzione del Nage No Kata e del Katame No Kata;
- Esecuzione delle tecniche descritte nel programma di 1° Dan, da eseguire da fermo ed in movimento con Renraku, Gaeshi e Difese, con l'aggiunta di:

Gokyo 3° Gruppo

- o Te Waza:
 - Kata Guruma;
- o Koshi Waza:
 - Tsuru Goshi;
 - Hane Goshi;
- o Ashi Waza:
 - Ko soto Gake;
 - Ashi Guruma;
 - Harai Tsurikomi Ashi;
- o Sutemi Waza:
 - Tomeo Nage;
 - Yoko Otoshi.

Katame Waza

Tutte le tecniche descritte nel programma a 1° Dan, completate da Hairi Kata, Renraku e Gaeshi, con l'aggiunta di:

- o Osae Waza:
 - Ushiro Kesa Gatame;
 - Kata Gatame;
 - Makura Kesa;
- o Shime Waza:
 - Kata Ha Jime;
 - Ryo Te Jime;
- o Kansetsu Waza:
 - Hara Gatame;
 - Hiza Gatame.

3° DAN

Requisiti di accesso:

- permanenza di almeno tre anni nel grado di Cintura Nera 2° Dan.

Programma:

- Storia e Filosofia del Judo;
- Arbitraggio;
- Esecuzione del Kodokan Goshin Jitsu e del Ju No Kata;
- Esecuzione delle tecniche descritte nel programma di 2° Dan, da eseguire da fermo ed in movimento, completate da Renraku, Gaeshi e Difese, con l'aggiunta di:

Gokyo 4° gruppo

- Te Waza:
 - Sukui Nage;
 - Uki Otoshi;
- Koshi Waza:
 - Utsuri Goshi;
- Ashi Waza:
 - O Guruma;
- Sutemi Waza:
 - Sumi Gaeshi;
 - Tani Otoshi;
 - Yoko Tomoe Nage;
- Makikomi:
 - Hane Makikomi;
 - Soto Makikomi.

Katame Waza

Tutte le tecniche descritte nel programma di 2° Dan, completate da Hairi Kata, Renraku e Gaeshi, con l'aggiunta di:

- Osae Waza:
 - Sankaku;
 - Forme di Kuzure relative a tutte le Osae Waza;
- Shime Waza:
 - Sankaku Jime;
 - Tsukkomi Jime;
- Kansetsu Waza:
 - Sankaku Gatame.

4° DAN

Requisiti di accesso:

- permanenza di almeno tre anni nel grado di Cintura Nera 3° Dan.

Programma:

- Storia e Filosofia del Judo;
- Esecuzione del Kime No Kata e del Kodokan Goshin Jutsu;
- Esecuzione delle tecniche descritte nel programma di 3° Dan, con dimostrazione e spiegazione, da fermo e in movimento, completate da Renraku, Gaeshi e Difese, con l'aggiunta di:

Gokyo 5° gruppo

- Te Waza:
 - Sumi Otoshi;

- o Koshi Waza:
 - Ushiro Goshi;
- o Ashi Waza:
 - O Soto Guruma;
- o Sutemi Waza:
 - Uki Waza;
 - Yoko Guruma;
 - Yoko Wakare;
 - Ura Nage;
 - Yoko Gake.

Katame Waza

Tutte le tecniche descritte nel programma di 3° Dan, completate da dimostrazione di continuità tra lotta in piedi e lotta a terra.

5° DAN

Requisiti di accesso:

- permanenza di almeno quattro anni nel grado di Cintura Nera 4° Dan.

Programma:

- Storia e Filosofia del Judo;
- Esecuzione del Koshiki No Kata e del Isutsu No Kata;
- Sviluppo di uno studio personale relativo ad una tecnica a scelta, in piedi o a terra, corredato da una relazione scritta da presentare direttamente in sede di esame;
- Esecuzione di una o più tecniche, da eseguire in condizione statica ed in movimento, compresi gli sviluppi in Ne Waza.

L'esecuzione, a discrezione della Commissione d'Esame, potrà essere totale o parziale.

Nell'insieme delle prove, il candidato dovrà mettere in evidenza la qualità della propria conoscenza della tecnica, dell'efficacia e della realtà del Judo.

6° DAN

Requisiti di accesso:

- permanenza di almeno cinque anni nel grado di Cintura Nera 5° Dan.

Discussione di una tesina su un argomento di Judo a piacere.

Gli esami di graduazione di 1°, 2° e 3° Dan vengono effettuati in sede regionale con Commissione d'esame Regionale presieduta dal Referente Tecnico Regionale del Settore e composta da un Maestro nominato dal Presidente del Comitato Regionale e da uno o più Maestri (a seconda del numero dei

candidati) nominati dal Coordinatore Nazionale del Settore Judo. Gli esami di 4°, 5° e 6° Dan vengono effettuati esclusivamente in sede nazionale, con Commissione d'esame Nazionale composta da un Presidente e da due o più Maestri (a seconda del numero di candidati) nominati dal Coordinatore Nazionale del Settore Judo.

Dal 7° Dan in poi i gradi vengono conferiti esclusivamente dal Presidente Nazionale, su indicazione del Coordinatore Nazionale, in base al curriculum del candidato e alla sua carriera sportiva.

QUALIFICHE INSEGNANTI TECNICI

- Allenatore;
- Istruttore;
- Maestro.

PROGRAMMA TECNICO QUALIFICHE

ALLENATORE

Requisiti di accesso:

- Età minima: 18 anni compiuti;
- Grado minimo: Cintura Nera 1° Dan.

Programma:

Il corso ha una durata di 40 ore e si svolge in ambito regionale, organizzato dal Comitato territoriale competente, coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate.

Gli argomenti affrontati sono:

- Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento;
- Anatomia, traumatologia e primo soccorso;
- Psicologia e psicopedagogia applicata allo sport;
- Aspetti civilistici e fiscali delle società sportive;
- Organizzazione sportiva;
- Regolamento arbitrale.

ISTRUTTORE

Requisiti di accesso:

- Età minima: 21 anni compiuti;
- Grado minimo richiesto: Cintura Nera 2° Dan;
- Possesso della qualifica di Allenatore ed esperienza pratica di almeno 2 anni sotto la guida di un Istruttore.

Programma:

Il corso ha una durata totale di 50 ore, di cui 20 ore svolte in ambito regionale, organizzate dal Comitato periferico competente, coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate, e 30 ore svolte in ambito Nazionale.

Gli argomenti trattati sono:

- Didattica specifica del Judo;
- Programma tecnico propedeutico;
- Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento;
- Aspetti civilistici e fiscali delle società sportive;
- Regolamenti e tipologie di gara;
- Nozioni relative all'organizzazione di manifestazioni sportive.

MAESTRO

Requisiti di accesso:

- Età minima: 40 anni compiuti;
- Grado minimo richiesto: Cintura Nera 4° Dan;
- Possesso della qualifica di Istruttore.

Programma:

Il corso ha una durata totale di 50 ore, di cui 20 ore svolte in ambito regionale, organizzate dal Comitato periferico competente coadiuvato da docenti professionisti nelle materie trattate, e 30 ore svolte in ambito Nazionale.

Gli argomenti trattati sono:

- Didattica specifica del Judo;
- Programma tecnico propedeutico;
- Metodologia dell'insegnamento e dell'allenamento;
- Aspetti civilistici e fiscali delle società sportive;
- Regolamenti e tipologie di gara;
- Nozioni relative all'organizzazione di manifestazioni sportive;
- Tesina (solitamente sugli argomenti: sport e disabilità; programmazione dell'allenamento per atleti agonisti).