I fondamentali nel Judo

* [Posizione di equilibrio, disequilibrio e squilibrio del corpo umano](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#equilibrio)
  + [Tanden ("energia addominale")](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#tanden)
* [Shisei (osizioni "del corpo")](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#posizioni)
  + [Shizen-hon-tai (posizione naturale fondamentale)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#posizione naturale)
  + [Jigo-hon-tai (posizione difensiva fondamentale)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#posizione difensiva)
  + [Kogheki-shisei (posizione d'attacco)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#posizione attacco)
* [Tori e Uche (colui che esegue e colui che subisce una tecnica)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#tori e uke)
* [Kumi-kata (le prese)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#prese)
* [Spostamenti del corpo](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#spostamenti)
  + [shintai (spostamenti rettilinei)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#spostamenti)
  + [tai-sabaki (spostamenti circolari)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#spostamenti)
* [Ukemi-waza (tecnica delle cadute)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#cadute)
  + [Ushiro-ukemi (aduta indietro)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#caduta indietro)
  + [Yoko-ukemi (caduta laterale)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#caduta laterale)
  + [Mae-kaiten-ukemi (caduta rotolata in avanti)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#caduta in avanti)
  + [Mae-ukemi (caduta frontale)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#caduta frontale)
* [Le fasi di una tecnica di proiezione](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#proiezione)
  + 1. [Kuzushi ("rottura di posizione e disequilibrio")](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#kuzushi)
  + 2. [Tsukuri ("squilibrio e migliore preparazione alla proiezione")](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#tsukuri)
  + 3. [Kake (proiezione)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#kake)
  + [Michiaku ("il contatto")](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#michiaku)

**Posizione di equilibrio, disequilibrio e squilibrio del corpo umano**

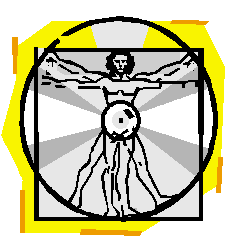
La condizione “fisica” di equilibrio stabile è definita come quello stato di un corpo, per cui una forza orizzontale, applicata ad esso, può provocare solo l’innalzamento del baricentro del corpo.  
Nel caso del corpo umano, solamente la posizione di giacitura supina o prona su un piano orizzontale, gode ditale proprietà; mentre la posizione naturale in piedi, detta di stazione eretta, è una posizione di equilibrio instabile di tipo oscillatorio, ciò a causa del fatto che le forze di contrazione muscolare, che equilibrano la forza di gravità agente sul corpo, risultano non essere costanti perché risultanti di un delicato gioco di muscoli agonisti ed antagonisti detti posturali. L’azione equilibratrice prodotta dai vari gruppi posturali è governata dai centri nervosi cinestetici*,* governati dal cervelletto.  
Per tale ragione l’atleta può utilizzare per il mantenimento della stazione eretta, solo l’area detta di appoggio effettivo, cioè quella superficie trapezoidale avente per lati i suoi due piedi e le linee congiungenti gli alluci ed i talloni (*superficie trapezoidale ottimale*).

|  |
| --- |
| http://www.judopreneste.com/images/equilibrio.gif  ABCD = *Superficie trapezoidale ottimale* (equilibrio) EFGH-ABCD = *Zona di mantenimento* (disequilibrio) P = *Perpendicolare baricentrale* P' = *Proiezione del baricentro* |

Egli potrà spostare il punto di proiezione del suo baricentro, giacente sul piano d’appoggio, e quindi la verticale detta *perpendicolare baricentrale*, per tutta l’estensione di questa superficie ottimale mantenendo facilmente la posizione d’equilibrio. Se però tale linea, e dunque la proiezione del baricentro, si allontanano dalla *superficie trapezoidale ottimale* solo di poco (*zona di mantenimento*), la stabilità sarà compromessa, e sarà necessario uno sforzo maggiore da parte dei muscoli equilibranti, questa condizione viene detta di **disequilibrio**. Nel caso in cui la proiezione del baricentro si allontani oltre i limiti della *zona di mantenimento,* il sistema muscolare dell’atleta non può ristabilire la posizione di *stazione eretta* e si ha lo **squilibrio** o rottura dell’equilibrio con conseguente caduta dell’atleta.  
La stabilità meccanica del corpo in *stazione eretta* dipende dunque da due fattori:

1. Ampiezza della base d’appoggio;
2. Distanza della perpendicolare del baricentro dal confine della base d’appoggio.

**Tanden ("energia addominale") e hara**

Un termine del Judo tradizionale, che oggi purtroppo sta sparendo, è tanden. Solitamente, nel Judo occidentale, per tanden si intende il centro gravitazionale, il baricentro del corpo umano, che è l'area addominale sottostante l'ombelico, ma non è solo questo. In Oriente si ritiene che in quest'area vi sia il nucleo del Ki (energia vitale, universale), che in questo caso prende il nome di hara. Sia il tanden, l'hara che il Ki sono elementi fondamentali in tutte le forme di medicina asiatica dall'agopuntura, allo shiatsu, l'ajurveda e tante altre.  
La traduzione di tanden è molto esplicativa: tan significa essenza, riferito proprio alla medicina e den significa campo di riso. Il tanden dunque non è un punto, ma una distesa che attraversa il basso addome e che, come una risaia, si può dividere in più sezioni. Questo punto non ha quindi una grandezza o posizione definibile. La sua posizione slitta più in basso e perfino fuori del corpo, quando la parte superiore del corpo è inclinata in avanti o all'indietro.  
Tra tanden ed hara non c'è differenza, nella loro interpretazione forse cambia leggermente il tipo di energia a cui fanno riferimento: per til tanden più fisica; per l'hara più vicina al Ki.

Nel Judo ogni gesto tecnico deve originare dal tanden per raggiungere la sua perfezione ed il tanden è il centro motore di ogni nostro movimento, la consapevolezza del proprio centro di gravità è essenziale se si vuole sviluppare e migliorare la propria tecnica.  
Studi di biomeccanica del Judo che hanno voluto assegnare al tanden un punto definito, hanno dimostrato che il posizionamento del baricentro generale biomeccanico e la posizione del tanden non coincidono, essendo quest’ultimo spostato in avanti con la sua proiezione sulla *superficie trapezoidale ottimale* di circa l’1,6%, e più in basso di circa l’1%. Ciò nonostante tra baricentro e tanden esiste un'importante sinergia, e gli esercizi per il suo potenziamento sono tutt’oggi validissimi.  
L’espressione giapponese Saika tanden, significa cintura addominale. Nel Judo una forte cintura addominale rende notevoli servizi nella pratica. Al fine di aumentare la potenza addominale, oltre ai movimenti tendenti a sviluppare i muscoli stessi, è stata studiata tutta una serie di esercizi di respirazione.  
In un antico testo giapponese che tratta del modo di mantenersi in salute, nel capitolo della respirazione, si legge così: *“Mettetevi distesi, o meglio seduti, col busto dritto e rivolti verso il sol levante. Fate trenta respirazioni molto profonde. Tenete gli occhi socchiusi in modo che possiate respirare profondamente e con calma. Stringete i denti ed esalate il respiro dalla bocca, espellendo l’aria lentamente come una brezza mattutina che scaccia la nebbia. Inspirate piano con il naso e rinfrescherete il vostro sangue riempiendo il vostro tanden con l’aria fortificata dai raggi del sole, alla maniera dei fiori che assorbono le onde dell’etere”*.  
In pratica riempiendo l'addome d'aria, si mantiene molto meglio l’equilibrio; questo è dovuto alla concordanza che c’è tra baricentro e addome.  
Perciò, in ogni azione di spostamento, squilibrio o di bloccaggio, un buon Judoka non deve mai dimenticare che tutti i movimenti devono essere eseguiti tenendo presente la posizione del centro di gravità in quel momento.

**Shisei (posizioni "del corpo")**

La posizione è la maniera di dirigere il corpo e rendere efficace il movimento, l’attacco e la difesa, la collaborazione con il compagno per un continuo progresso. Essa implica il controllo della mente e l’opportuna disposizione spirituale.

Le posizioni fondamentali per le tecniche di proiezione sono di tre tipi:

* [shizen-hon-tai (posizione naturale fondamentale)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#posizione naturale) e le sue due varianti a seconda che si sposti in avanti il piede destro (migi-shizentai) o il sinistro (hidari-shizen tai);
* [jigo-hon-tai (posizione difensiva fondamentale)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#posizione difensiva) anch'essa con le sue due varianti destra (migi-jigotai) e sinistra (hidari-jigotai).
* [kogheki-shisei (posizione d'attacco)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#posizione attacco) esiste solo nelle forme destra (migi-kogheki-shisei) e sinistra (hidari-kogheki-shisei).

Esistono poi altre posizioni del corpo, tra cui chokuritsu-shisei (posizione eretta tenendo i talloni uniti), taka-kioshi-no-kamae (posizione del ginocchio abassato, inginocchiata), e le posizioni a terra i cui nomi non vengono generalmente usati.

La posizione del corpo viene impostata nel principiante e continuamente lavorata nell'esperto; essa distingue lo shodan (piccolo esperto o primo grado d'esperto) dal judan (decimo grado d'esperto). All'occhio del Maestro d'alto grado, la posizione rivela il livello del praticante.

|  |
| --- |
| http://www.judopreneste.com/images/shizen_tai.gif  ***Posizione naturale fondamentale (shizen-hon- tai)***  http://www.judopreneste.com/images/migi_shizen_tai.gifhttp://www.judopreneste.com/images/hidari_shizen_tai.gif  ***Posizione naturale destra (migi-shizentai) e sinistra (hidari-shizentai)*** |

**Shizen-hon-tai (posizione naturale fondamentale)**

È la posizione naturale del corpo in stazione eretta.

Per eseguire shizen-hon-tai occorre divaricare le gambe di una ampiezza uguale a quella delle spalle. Le ginocchia sono leggermente flesse, in tensione ma assolutamente non rigide. Anche pancia e addome sono in leggera tensione ma con il diaframma leggermente espanso. Le braccia sono distese naturalmente lungo i fianchi e rilassate come le spalle. Il viso è rivolto naturalmente in avanti e non deve essere contratto. Lo sguardo è sereno e vigile diretto verso un vacuo punto immaginario (o verso l'avversario) per ricevere stimolo da tutto il campo visivo (è noto che la visione periferica dei buoni judoisti è allargata rispetto a quella dei non praticanti), la bocca è chiusa. La mente è limpidamente vuota, pronta a disposozione dell' esercizio che ci si accinge a compiere (attenzione durante lo studio, concentrazione nel randori (esercizio libero), meditazione, cioè concentrazione sul nulla, in shiai (combattimento) e kata ((forma).

Per eseguire le due varianti di shizen-hon-tai a destra ed a sinistra (migi e hidari-shizentai), dalla posizione fondamentale si compie un passo in avanti o in dietro, con la gamba destra o con la gamba sinistra, avendo cura di mantenere il peso del corpo equilibrato su entrambe le gambe. Il tallone del piede che rimane dietro deve essere leggermente girato verso l'interno.

Shizen-hon-tai è la posizione ideale per eseguire tutti i movimenti sia di attacco che di difesa, consentendo agili e rapidi spostamenti in tutte le direzioni, è la più stabile e la meno faticosa. Occorre sempre tenerla a mente per evitare rischiosi vizi di posizione durante l'allenamento: eliminando gli irrigidimenti inutili; mantenendo la colonna vertebrale eretta; mantenendo una respirazione diaframmatica profonda ma naturale.

**Jigo-hon-tai (posizione difensiva fondamentale)**

È la posizione difensiva in stazione eretta.

Per eseguire jigo-hon- tai, prendendo come riferimento shizen-hon-tai, occorre divaricare maggiormente le gambe di circa 30, 40 cm, e le ginocchia vanno ulteriormente flesse di conseguenza. Il tronco va abbassato ed il bacino ruotato in avanti. Il peso va equamente distribuito sulle gambe ed il viso rimane dritto in avanti. Tutto il corpo è pieno di forza nel bloccare e contrastare l'avversario. La mente è aperta verso difese e contrattacchi.

|  |
| --- |
| http://www.judopreneste.com/images/jigotai.gif  ***Posizione difensiva destra (migi-jigotai), difensiva fondamentale (jigo-hon-tai) e difensiva sinistra (hidari-jigo tai)*** |

Per eseguire le due varianti di jigo-hon-tai a destra ed a sinistra (migi e hidari-jigotai), dalla posizione difensiva fondamentale si compie un passo in avanti o in dietro, con la gamba destra o con la gamba sinistra, avendo cura di mantenere il peso del corpo equilibrato su entrambe le gambe. Il tallone del piede che rimane dietro deve essere leggermente girato verso l'interno.

Jigo-hon-tai è una posizione "rischiosa" che assolutamente non deve essere assunta come posizione abituale d'allenamento.   
È utile in combattimento essendo ideale per l'esecuzione della difesa, in particolare la "go" (difesa dura, di forza), ma a parte questo caso è da considerarsi una tecnica disperata, da utilizzarsi solo quando tutti gli altri mezzi di percezione intuitiva per schivare l'avversario hanno fallito, ritornando rapidamente da jigo-hon-tai a shize-hon-tai.

**Kogheki-shisei (posizione d'attacco)**

È la posizione d'attacco in stazione eretta ed esiste solo nelle forme destra (migi-kogheki-shisei) e sinistra (hidari-kogheki-shisei).

Per eseguire kogheki-shisei i piedi devono essere ad angolo retto fra loro, una gamba profondamente avanzata verso l'avversario, ginocchia semiflesse e peso del corpo ben distribuito sulle gambe. Le braccia e le mani sono sollevate in posizione di guardia, e la presa (vedi sottosezione [Kumi-kata](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#prese)) specifica della mano più alta è sul bavero all'altezza del collo dell'avversario. La mente è aperta al principio "sen" (iniziativa diretta).

**Tori e Uche (colui che esegue e colui che subisce una tecnica)**

Nel gergo del Judo, quando due Judoisti eseguono una dimostrazione o si esercitano su delle tecniche, si è soliti indicare con Tori colui che compie l'azione; il partner attivo nella dimostrazione delle tecniche, e con Uke colui che subisce l'azione.

**Kumi-kata (le prese)**

|  |
| --- |
| http://www.judopreneste.com/images/kumikata.gif  ***Kumi-kata da migi-shizentai***  http://www.judopreneste.com/images/jigotai2.gif  ***Esempio di presa difensiva destra*** |

Dalle posizioni naturali si eseguono le prese sulla giacca del Judogi dell'avversario o compagno d'allenamento, partendo dalle quali generalmente si applicano le tecniche di proiezione.  
Le due fondamentali sono:

**Kumi-kata da migi-shizentai (kumi- kata destro)**

Per eseguire la presa nella posizione migi-shizentai, con la mano sinistra si deve afferrare l'esterno della manica destra del Judogi dell'avversario all'altezza del gomito, la presa va effettuata partendo dalle dita mignolo e anulare, poi seguono le altre, mentre il pollice, benchè faccia presa, va mantenuto in riposo; con la mano destra si deve afferrare il bavero del colletto del Judogi dell'avversario all'altezza del pettorale sinistro, con il pollice all'interno del Judogi. Le braccia non devono mai essere distese.

È la presa che si adatta meglio a qualsiasi movimento di attacco e di difesa; la più facile per squilibrare l'avversario in tutte le direzioni. È anche quella che offre meno occasioni per subire leve articolari (kansetzu-waza).

**kumi-kata da hidari-shizentai (kumi-kata sinistro)**

Si esegue nella stessa maniera, ma invertendo la posizione delle mani.

**N.B.**

In pratica vi sono diverse kumi-kata o maniere di prendere l'avversario al Judogi. Non vi è, in teoria, nessuna presa definitiva e si può scegliere quella più adatta allo scopo prefisso ma, attenersi alle kumi-kata fondamentali, è il mezzo migliore per portare tutte le proiezioni principali. Se le modificherete leggermente, evitate gli eccessi o le deformazioni del genere “afferrare le due maniche”, “afferrare la cintura”... Queste pratiche possono farsi, ma la loro applicazione sistematica deve assolutamente essere evitata. Questo sarebbe il mezzo migliore per arrestarsi ad un Judo parziale, che non permette di progredire.

**Spostamenti del corpo**

Gli spostamenti dalla posizione eretta, nel Judo, vengono eseguiti nella maniera più razionale possibile. L'avanzare, l'indietreggiare, lo spostarsi a destra o a sinistra, non è un semplice movimento per spostare il corpo, è una tecnica che permette l'attacco e la difesa. Il corpo infatti deve muoversi con leggerezza, rapidamente e senza mai essere in squilibrio, con il baricentro sempre alla stessa distanza dal suolo.  
Per ottenere questo scopo, si utilizzano due modi base di spostarsi:

* [shintai (spostamenti rettilinei)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#spostamenti rettilinei);
* [tai-sabaki (spostamenti circolari)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#spostamenti circolari).

Si tratta di movimenti educativi per meglio comprendere la posizione, ai quali, nella pratica, si sommano movimenti più complessi. Sono pura posizione applicata, un indispensabile strumento d'apprendimento per il principiante, e di studio per l'esperto.

**Shintai (spostamenti rettilinei)**

Per shintai si intendono spostamenti assiali nella posizione eretta.  
I fondamentali sono tre:

|  |  |
| --- | --- |
| * tsugi-ashi ("piede scaccia piede") dove un piede è usato come conduttore mentre l'altro si avvicina a pochi centimetri dal piede trainante prima che venga fatto il passo successivo. La marcia del piede è normale, cioè il piede in moto si solleva da terra. Tsugi-ashi è eseguito in tutte le possibili direzioni; * ayumi-ashi (passi naturali), in cui un piede supera l'altro ad ogni passo. La marcia del piede è normale, cioè il piede in moto si solleva da terra. Raramente usato a contatto con l'avversario; | Shintai |

* tsuri-asci (passi "strischiati"), è un particolare modo di muoversi applicabile allo tsugi e all'ayumi-ashi. Significa spostarsi mantenendo il baricentro del corpo sempre alla stessa distanza dal suolo, giocando sul molleggio delle gambe, e senza sollevare i piedi da terra.

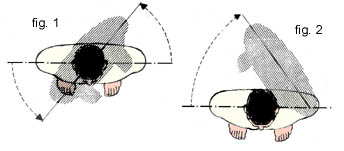
**Tai-sabaki (spostamenti circolari)**

Per tai-sabaki si intendono spostamenti circolari nella posizione eretta.  
Il grande Maestro Kyuzo Mjfune, ha dichiarato in diverse riprese:

*“il tai-sabaki è la prima e ultima tappa del Judo”*.

Questo straordinario Maestro, che ha sviluppato forse più di ogni altro il concetto stesso di tai-sabaki, considera questa tecnica come l’essenza stessa del Judo e di ogni azione umana.  
Tai-sabaki significa letteralmente rotazione del corpo, movimento rotante del corpo.

**Teoria**

Per comprendere visivamente l’abc del tai-sabaki, consideriamo il corpo in piano visto dall’alto e come asse la linea delle spalle che può ruotare sul proprio centro*.* Se un avversario spinge su un’estremità delle spalle, il corpo ruoterà sul proprio centro. Reagirà nella stessa maniera se lo si tira ad una delle estremità (fig. 1 e 2).  
Per poter alterare l’equilibrio del corpo e sbilanciarne la posizione, bisognerà applicare la spinta o la trazione al centro del corpo. È la ragione per cui si insegna: *“fate sempre fronte al vostro avversario, ma non fate mai fronte al suo attacco”*.  
Il centro, il perno di rotazione (il baricentro), è dunque il punto vulnerabile.

**Pratica**

Vi sono molti modi di fare tai-sabaki, a destra o a sinistra, partendo da shizen-hon-tai. Si parte dai più semplici con rotazioni del corpo di 90°, fino a giungere ai più complessi con rotazioni del corpo di 180°.  
Per assimilare rapidamente la base del tai-sabaki, ocorre esercitarsi successivamente a tre forme graduali.

|  |  |
| --- | --- |
| * La prima, la più semplice, consiste nel partire dalla posizione shizen-hon-tai (due piedi sulla stessa linea) e di ruotare sul piede sinistro volgendo tutto il corpo verso destra ed arretrando ampiamente con il piede destro in semi-cerchio (fig. 3). E un tai-sabaki elementare a destra, abbastanza corrente in difesa. Per schivare a sinistra, basta semplicemente invertire il modo di operare. Ma questa maniera di spostarsi non utilizza tutte le risorse del corpo. | Tai-sabaki |
| * Una seconda maniera, più efficiente, consiste nell’avanzare con il piede sinistro in semi-cerchio davanti al piede destro, volgendo il corpo verso destra e ruotando sul piede destro. Questo generalmente arretra un po’ alla fine del movimento per accentuare la rotazione del corpo (fig. 4). | Tai-sabaki |
| * La terza ci porta al tai-sabaki completo che consiste nel fintare un piccolo passo del piede destro verso destra e nel lanciare il piede sinistro con un lungo passo in avanti a sinistra. Subito dopo il corpo ruota verso destra e il piede destro è riportato all’indietro nel punto in cui si trovava il piede sinistro (fig. 5). | Tai-sabaki |

Lo studio di questi spostamenti deve essere ripetuto senza compagni d'esercitazione fino al raggiungimento dell’automatismo corretto del movimento.

Dopo questa forma di studio, il judoka deve sforzarsi ad applicare il tai-sabaki in spostamento per qualunque attacco o difesa. Eviterà passi troppo lunghi, gli spostamenti intempestivi del proprio baricentro, i gesti bruschi. Il suo spirito sarà vigile, in maniera da non trovarsi mai in difetto e pronto ad utilizzare ogni spostamento imperfetto dell’avversario.  
Questo allenamento è difficile, ma ricco di insegnamenti, perché tutta la cognizione del miglior impiego di energia si rivela nella pratica del tai-sabaki. Si tratta in effetti di sottrarre il proprio corpo all’attacco dell’avversario e di controllare continuamente il suo per scoprirvi il minimo errore di posizione. Per riuscirvi, è imperativo frenare la tendenza naturale a ricorrere alla forza bruta (irrigidimento delle braccia, busto piegato in avanti, gambe troppo flesse, ecc.). La rapidità dello spostamento del corpo e in particolare del suo centro di gravità è più importante dell’energia impiegata dalle braccia. La prontezza con cui ci si rende noto l’apertura di un attacco è più efficace della forza dei muscoli. Perché se questi punti così preziosi vengono acquisiti, l’energia necessaria a padroneggiare l’avversario sarà minore.  
L’allenamento al rilassamento, alla calma dello spirito, alla sincerità e all’ardore del combattimento condurranno l’allievo serio a quello che è lo scopo principale del Judo.

**N.B.**

Tramite gli shintai e tai-sabaki al principiante viene insegnata la corretta forma nell'uso dei piedi, ma all'esperto viene insegnato che il movimento, nella pratica del Judo, consiste nello spostare il baricentro del corpo per mantenere sempre una corretta posizione di equilibrio e che gambe e piedi, correttamente impostati, servono a questo movimento.

**Ukemi-waza (tecnica delle cadute)**

La pratica delle cadute è, senza alcun dubbio, uno degli esercizi base più importanti. Il Judo, che comprende una quantità di elementi differenti quali forze di spinta e trazione, squilibri, spostamenti, proiezioni, immobilizzazioni, ecc., necessita certamente di uno studio dettagliato di queste differenti tecniche in relazione al comportamento dei due combattenti. Ma gli esercizi base destinati ad assicurare ai Judoisti il controllo perfetto del proprio corpo e dei suoi movimenti sono di una importanza fondamentale. La tecnica del cadere è destinata a ridurre al minimo l'impatto al quale è sottoposto il praticante sia quando cade spontaneamente che in seguito ad una proiezione. La sicurezza nel Judo si basa su questo equilibrio: Uke (colui che subisce la proiezione) conosce l'arte delle cadute (termine familiare per indicare in realtà la “rottura di caduta”) e quindi è in grado di non ferirsi; Tori (colui che esegue la proiezione) agisce nello spirito di rispetto per l'avversario. In questo modo la sicurezza è totale. Se uno dei due sbaglia qualcosa (e deve essere un avvenimento raro) l'altro sopperisce. L'eventualità che entrambi sbaglino contemporaneamente dovrebbe essere assai remota e quasi impossibile tra Judoisti precisi e responsabili. Gli ukemi, quindi, sono una garanzia e una sicurezza contro gli infortuni e di conseguenza il loro studio è alla base del progresso tecnico. Senza una buona conoscenza delle cadute si avrà sempre paura di essere proiettati e i movimenti del corpo mancheranno di flessibilità, e ci sarà una tendenza inconscia a porsi in difesa. Viceversa, se uno è profondamente esercitato in questa tecnica, tutti i movimenti potranno essere eseguiti con decisione e con una certa flessibilità fisica e articolare, permettendo rapidi progressi tecnici.

Nel Judo le cadute si dividono in:

* [Ushiro-ukemi (caduta indietro)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#caduta indietro)
* [Yoko-ukemi (caduta laterale)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#caduta laterale)
* [Mae-kaiten-ukemi (caduta rotolata in avanti)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#caduta in avanti)
* [Mae-ukemi (caduta frontale)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#caduta frontale)

**Ushiro-ukemi (caduta indietro)**

|  |
| --- |
| **http://www.judopreneste.com/images/ushiro_ukemi.gif**  ***Ushiro ukemi*** |

Partendo da shizen-hon-tai sollevare le braccia davanti a sè fino a tenerle orrizzontali. Flettere il collo in modo da fissare con lo sguardo il nodo della cintura poichè, durante la caduta, la testa non deve toccare mai il tatami, la bocca è chiusa. Successivamente eseguire un passo all'indietro, flettersi sulle ginocchia fin quasi a sedersi sui talloni e, curvando la schiena (fissando sempre il nodo della cinta), lasciarsi rotolare all'indietro. Nell'istante in cui la schiena tocca terra battere con il palmo delle mani il tatami, come una frustata le braccia devono rimbalzare naturalmente. In questo movimento il braccio forma con il corpo un angolo di 30°. Le gambe si sollevano distendendosi e nel ricadere, controllate, sul tatami, una sarà distesa e l'altra flessa con un angolo maggiore di 90°.

**Yoko-ukemi (caduta laterale)**

|  |
| --- |
| **http://www.judopreneste.com/images/yoko_ukemi.gif**  ***Yoko-ukemi*** |

Si esegue a destra e a sinistra. Nell'esecuzione a destra dalla posizione eretta sollevare il braccio destro davanti a sè, flettere il collo in modo da fissare con lo sguardo il nodo della cintura poichè, durante la caduta, la testa non deve toccare mai il tatami, e contemporaneamente avanzare lateralmente con il piede sinistro. Poi far scivolare la gamba destra in avanti verso l'interno, piegando leggermente il busto in avanti, e flettendosi progressivamente sulla gamba sinistra fin quasi a sedersi appoggiando la natica destra sul tallone sinistro. A questo punto, lasciarsi andare al suolo sul lato destro e battere contemporaneamente il tatami con la mano e l'avambraccio destro come una frustata, in modo che il braccio rimbalzi naturalmente. In questo movimento il braccio forma con il corpo un angolo di 30°. Le gambe si sollevano ad angolo retto rispetto al corpo e nel ricadere, controllate, sul tatami, la destra sarà distesa e la sinistra flessa con un angolo maggiore di 90°.

Per eseguire yoko-ukemi a sinistra basta invertire l'esecuzione dei movimenti.

**Mae-kaiten-ukemi (caduta rotolata in avanti)**

|  |
| --- |
| **http://www.judopreneste.com/images/mae_ma.gif**  ***Mae-kaiten-ukemi*** |

Come yoko-ukemi, si esegue a destra e sinistra.  
Nell'esecuzione a destra, partire da shizen-hon-tai e avanzare con il piede destro. Piegarsi in avanti con il busto, flettere il collo in modo da fissare con lo sguardo il nodo, flettre le due gambe (più la destra della sinistra) e posare la mano sinistra di piatto sul tappeto davanti al piede sinistro. Appoggiare poi il bordo cubitale della mano destra sul tappeto tra la mano sinistra e il piede destro, le dita della mano dritte e rivolte all'indietro. Il braccio destro viene flesso ad arco, la schiena è ricurva e la testa ben rientrata in mezzo alle spalle. Sfruttando l'inerzia del movimento, pingersi in avanti distendendo la gamba destra e slanciando la sinistra in dietro verso l'alto, rotolando sul braccio, sulla spalla e sul dorso destro della schiena. Quando il fianco sinistro tocca il tappeto battere contemporaneamente il tatami con la mano e l'avambraccio destro come una frustata, in modo che il braccio rimbalzi naturalmente. In questo movimento il braccio forma con il corpo un angolo di 30°. Le gambe, controllate, ricadranno contemporaneamente sul tatami leggermente divaricate, la destra sarà distesa e la sinistra flessa con un angolo maggiore di 90°.

Per eseguire mae-kaiten-ukemi a sinistra basta invertire l'esecuzione dei movimenti.

Si tratta della caduta più spettacolare nel Judo. Quando viene eseguita compiendo un salto nella fase di slancio, come per tuffarsi al di la di un'ostacolo, prende il nome di **mae-zempo-kaiten-ukemi.**

**Mae-ukemi (aduta frontale)**

|  |
| --- |
| **http://www.judopreneste.com/images/mae_ukemi.gif**  ***Mae-ukemi*** |

È molto raro vederla eseguire, e in italia è praticamente sconosciuta.  
Stando seduti sui talloni, slanciarsi in avanti sollevandosi e irrigidendo il tronco come una "tavola". Poco prima di toccare il tatami, allungare con dolcezza le braccia davanti a sè tenendole leggermente flesse. Il contatto con il suolo avviene con le mani e gli avambracci rivolti a 45° verso l'interno in modo che le spalle e le braccia possano flettersi per molleggiare. Questo tipo di caduta si esegue dapprima dalla posizione inginocchiata (vedi figura), poi dalla posizione naturale eretta shize-tai.

**Le fasi di una tecnica di proiezione**

Il principio fondamentale per eseguire una tecnica di Judo con la massima efficacia e il minimo sforzo è quello di porre in squilibrio il corpo dell’avversario.  
Le fasi che consentono di mettere in pratica una tecnica di proiezione sono:

* 1. [Kuzushi ("rottura di posizione e disequilibrio")](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#kuzushi)
* 2. [Tsukuri ("squilibrio e migliore preparazione alla proiezione")](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#tsukuri)
* 3. [Kake (proiezione)](http://www.judopreneste.com/i_fondamentali_nel_judo.htm#kake)

Questi tre momenti sono contemporanei ma si differenziano nella didattica per una migliore comprensione.

**Kuzushi ("rottura di posizione e disequilibrio")**

Il termine kuzushi significa "rompere" o "deformare la posizione". Poiché si possa manovrare con un minimo di forza l'avversario e farlo oggetto di una proiezione (ma anche di una lussazione e uno strangolamento) è necessario rompere la sua posizione naturale e porlo in una condizione di disequilibrio che, attarverso lo tsukuri, giungera allo squilibrio.  
I kuzushi, rispetto al corpo nello spazio, sono infiniti come i punti di una sfera che circonda una persona; se ne ha comunque una classificazione convenzionale, detta happo-no-kuzushi, con otto direzioni fondamentali di squilibrio che corrispondono agli otto punti cardinali e ordinali di un'ipotetica "rosa dei venti" del kuzushi. Per applicare efficacemente una proiezione su un avversario, questi dovrà essere perfettamente squilibrato nella direzione giusta. Ogni tecnica necessita del suo kuzushi specifico.

***Le otto direzioni principali del happo-no-kuzushi***

*Nel linguaggio tecnico del Judo il kuzushi è sempre riferito ad Uke, quindi uno squilibrio indietro a destra vorrà dire che Uke sarà sbilanciato all'indietro e alla sua destra.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| http://www.judopreneste.com/images/shim.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif |
| http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r01_c01.gif | | | | | | | | | | | | | | | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif |
| http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r02_c01.gif | | | | | | INDIETRO - o uchi gari | http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r02_c08.gif | | | | | | | | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif |
| http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r03_c01.gif | INDIETRO DESTRA: o soto gari destro | | http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r03_c04.gif | | | http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r03_c08.gif | | | | INDIETRO SINISTRA: o soto gari sinistro | | http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r03_c14.gif | | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif |
| http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r04_c07.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif |
| http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r05_c02.gif | | http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r05_c12.gif | | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif |
| DESTRA yoko otoshi destro | | | | http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r06_c05.gif | | http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r06_c08.gif | | | SINISTRA: yoko otoshi sinistro | | | | http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r06_c15.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif |
| http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r07_c01.gif | | | | http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r07_c11.gif | | | | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif |
| http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r08_c08.gif | | AVANTI SINISTRA: tai otoshi sinistra | | | http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r08_c13.gif | | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif |
| http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r09_c01.gif | | AVANTI DESTRA: tai otoshi destro | | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif |
| http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r10_c05.gif | AVANTI: ippon seoi nage | | | http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r10_c09.gif | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif |
| http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r11_c10.gif | | | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif |
| http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r12_c03.gif | | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif |
| http://www.judopreneste.com/images/kuzushi_r13_c06.gif | | | http://www.judopreneste.com/images/shim.gif |

**Tsukuri ("squilibrio e migliore preparazione alla proiezione")**

E' l'adattamento che viene effettuato da Tori (generalmente) dopo avere spezzato l'equilibrio di Uke. Lo tsukuri permette a Tori di disporsi nella posizione migliore per applicare efficacemente la tecnica di proiezione mantenendo Uke in squilibrio. Ogni tecnica ha i suoi tsukuri più indicati.

**Kake (proiezione)**

E' l'atto stesso di proiettare l'avversario ed è dunque l'applicazione della tecnica che conclude l'azione cominciata con il kuzushi e proseguita con lo tsukuri.

**Michiaku ("il contatto")**

Letteralmente la parola michiaku vuol dire contatto, ma nel Judo il significato di questo termine è intraducibile perché esprime un concetto, uno stato di “unione” sinergica in cui due corpi vengono a trovarsi durante un’azione, di trazione o di spinta, generalmente una proiezione, senza che il ritmo ne sia interrotto e l’equilibrio spezzato.  
Nell’esecuzione di una tecnica, idealmente suddivisa in kuzushi, tsukuri e kake, il michiaku è da considerarsi come il collante di queste tre fasi. Il momento più critico è quello del passaggio tsukuri-kake, durante il quale lo sbaglio abituale è di allentare il michiaku per un istante, istante fatale utilizzato dall’avversario per ritrovare il suo equilibrio e interrompere l'azione.