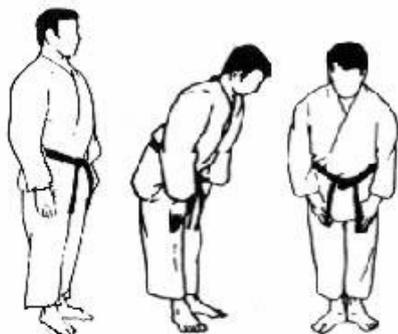


PARTE GENERALE

-PRIMA PAGINA-

REI (saluti)

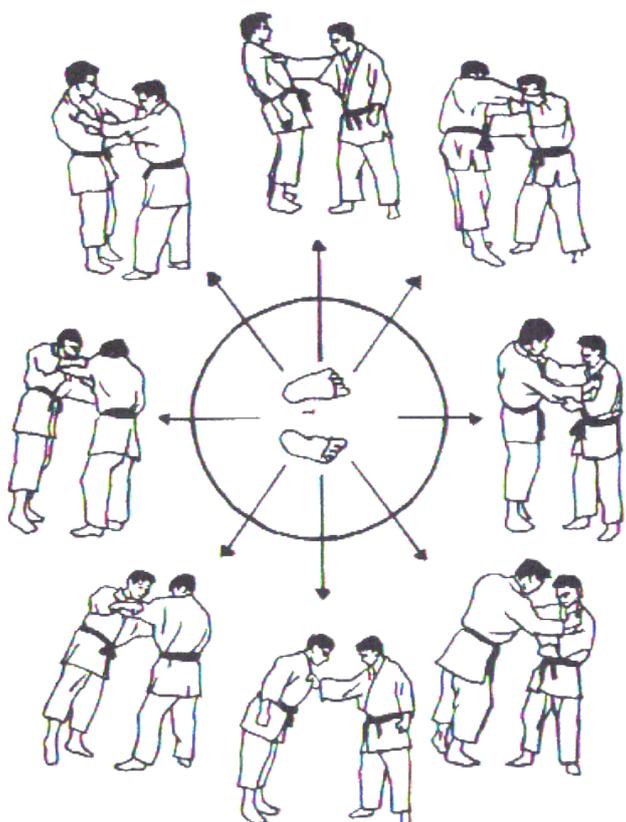


RITSU REI



ZA REI

HAPPO NO KUZUSHI (8 squilibri fondamentali)



SHIZEI (posizioni)



SHIZEN TAI

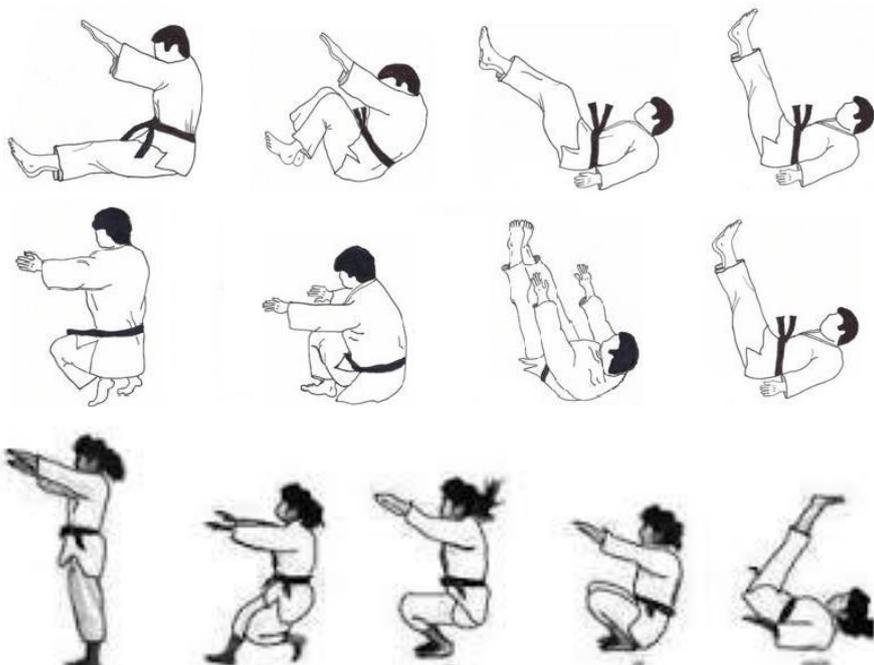


JIGO TAI

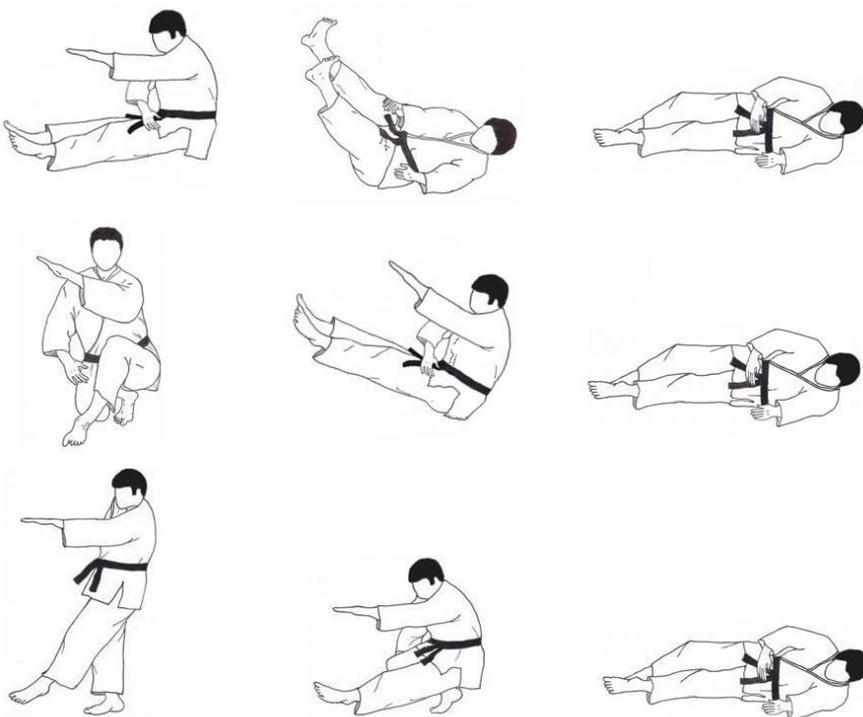
PARTE GENERALE

-SECONDA PAGINA-

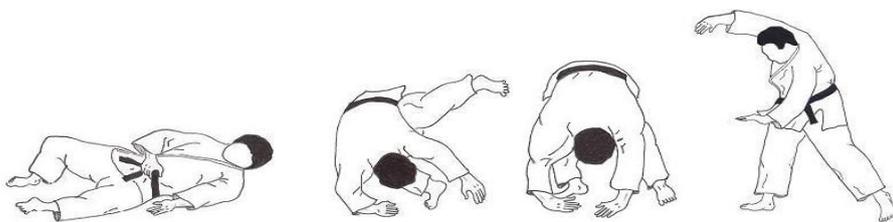
UKEMI (cadute)



USHIRO UKEMI
(caduta all'indietro)



YOKO UKEMI
(caduta di lato)



KAITEN UKEMI
(caduta rotolata in avanti)

PARTE GENERALE

-TERZA PAGINA-

CENNI DI STORIA DEL JUDO

Il termine **jūdō** è composto da due kanji (caratteri giapponesi): 柔 (jū, cedevolezza) e 道 (dō, via) e significa quindi **via della cedevolezza/adattabilità**; il praticante di judo (judoka) dovrà quindi imparare a non opporsi ad una forza, bensì a sfruttarla a proprio vantaggio, impiegando, nel miglior modo, la sua energia.

JIGORO KANO, IL FONDATORE DEL JUDO

Jigoro Kano nacque nel **1860** a **Mikage**, vicino a Kobe, in Giappone. Era un ragazzo dal fisico piuttosto debole, che subiva spesso prepotenze da ragazzi sbandati e rissosi più grossi e forti di lui. Iniziò così a praticare il **JU-JUTSU** (ju: cedevolezza; jutsu: arte), un metodo di lotta che serviva a combattere anche contro avversari più forti.

Dopo alcuni anni di apprendimento, nel **1882**, creò un proprio metodo, che chiamò **JUDO KODOKAN**. Aveva allora l'età di ventitre anni. Fondò il suo primo **dojo**, il Kodokan, in un tempio buddista, costituito da solo dodici tatami e con nove allievi in tutto. Dopo due spostamenti di sede, nel 1886, Jigoro Kano installò il Kodokan, composto da 80 tatami, a Kudan Kami Fujimi Cho. Nello stesso anno fu indetto un torneo tra la scuola di del Judo Kodokan e un'altra scuola di Ju-Jutsu, che contava molti seguaci. La scuola del Judo Kodokan stabilì la sua supremazia sulle altre scuole di Ju-Jutsu, vincendo tredici incontri su quindici e pareggiandone due.

Nel 1893 fu nominato decano della scuola normale superiore di Tokyo e, approfittando della sua posizione particolare, nel 1899 tenne delle dimostrazioni di Judo in Francia. Successivamente venne inviato più volte in Europa ed in Cina per diffondere il Judo.

Morì nel **1938**, a bordo del battello che lo stava riportando in Giappone di ritorno dal Cairo, dove aveva partecipato a una **riunione** del comitato internazionale olimpico.

Nel **1964**, per la prima volta il Judo fu ammesso alle **Olimpiadi di Tokyo**, coronando così il sogno del professor Jigoro Kano.

TERMINOLOGIA

Airi Kata: modi per arrivare ad eseguire le tecniche di controllo

Damashi: finta

Dojo: palestra

Fusegi: scappare

Hajime: via, cominciare

Ippon: punto che dà la vittoria

Jigoro Kano: fondatore del judo

Jitakioei: INSIEME per crescere

Judo: via della cedevolezza

Judoji: abito del judoka

Judoka: colui che pratica judo

Kaeshi waza: contrattacchi

Ken Ken: saltellato

Matte: stop, fermarsi

Nogare: ribaltare

Obi: cintura

Osae-komi: immobilizzare

Randori: esercizio libero

Renraku waza: combinazioni di tecniche

Sensei: maestro

Shiai: gara, competizione

Shido: Sanzione

Tatami: materassina

Toketà: rompere il controllo

Tori: colui che esegue la tecnica

Tokui waza: tecnica preferita

Uchi-komi: esercizio di ripetizione

Uke: colui che subisce la tecnica

Waza-ari: mezzo punto

Zoori: ciabatte

NUMERI IN GIAPPONESE

Ichi: uno

Ni: due

San: tre

Shi: quattro

Go: cinque

Roku: sei

Shichi: sette

Hachi: otto

Ku: nove

Ju: dieci