



# SETTORE JUDO



**PROGRAMMA TECNICO**

**REGOLAMENTO E NORMATIVA ESAMI**

**REGOLAMENTO PER LA FORMAZIONE TECNICA**

**STORIA DEL JUDO**



## GOSHIN JITSU ITALIA U.I.S.P. ARTI MARZIALI

Nome, marchio e colori  
registrati

### Regolamento generale (Manuale della qualità)

- 1) Ogni Società potrà svolgere tutte le attività previste dal calendario nazionale o regionale solo se iscritta regolarmente a Goshin Jitsu Italia con apposito modulo e dovrà essere affiliata presso i Comitati Territoriali UISP della regione di appartenenza
- 2) Ogni Società dovrà allegare l'elenco delle cinture nere e degli allievi con i rispettivi gradi aggiornati (solo per la prima adesione)
- 3) I direttori tecnici delle Società iscritte parteciperanno agli stages nazionali, regionali e di aggiornamento di loro competenza
- 4) Dovranno distribuire agli allievi una copia del calendario che riguarda l'attività regionale ed alle C.N. anche il calendario dell'attività nazionale
- 5) Rilasceranno all'allievo il libretto tecnico personale entro i primi sei mesi di attività e provvederemo l'aggiornamento
- 6) I direttori tecnici sono tenuti ad inserire nella didattica lo studio dei kata che costituiranno materia d'esame anche per passaggio di classe kiu
- 7) Rilasceranno, all'atto dell'iscrizione dell'allievo, una copia del presente "manuale della qualità"
- 8) Gli istruttori dovranno attenersi scrupolosamente all'insegnamento di quanto previsto dal nuovo regolamento tecnico che verrà consegnato all'atto dell'iscrizione
- 9) E' fatto divieto alle Società di inviare od esporre circolari, lettere, manifesti o quant'altro che non portino esclusivamente, oltre ai propri naturalmente, i simboli ed i colori del Goshin Jitsu Italia UISP
- 10) I costi dei corsi regionali saranno uguali su tutto il territorio nazionale
- 11) Struttura tecnica: il coordinamento e la responsabilità per tutte le attività sarà affidata alla Commissione Tecnica Nazionale.
- 12) Tecnici Nazionali: ne fanno parte i responsabili tecnici di ogni regione che sosterranno l'esame di abilitazione
- 13) Responsabili Tecnici Regionali: valutati e scelti dalla C.T.N. ed avranno l'obbligo di partecipare agli aggiornamenti previsti
- 14) Tecnici regionali: ne fanno parte i responsabili tecnici di ogni società
- 15) I corsi tecnici obbligatori di formazione per 1° e 2° Dan ( 1° Dan 16 anni), si terranno in regione
- 16) I Signori tecnici che vorranno tenere all'interno della propria società i corsi di formazione dovranno partecipare ogni anno a tre appuntamenti di aggiornamento
- 17) Il responsabile tecnico di ogni regione dovrà individuare una sede per gli allenamenti che rappresenti un riferimento per tutti quanti intendano approfondire lo studio dei Kata
- 18) Ogni regione dovrà avere un responsabile per l'incremento del settore che fungerà anche da coordinatore per le varie iniziative e dovrà visitare saltuariamente le palestre durante le ore di lezione
- 19) Gli esami per passaggio dal 1° al 4° Dan si terranno nelle varie regioni con possibilità di recupero dopo quattro mesi. Per quanto riguarda il 5° Dan di Judo la preparazione sarà individuale e comporterà la presentazione di una tesi orale, proponendo un argomento a tempo debito, e sarà prevalentemente tecnica, oltre all'esposizione dei Kata sia da Tori che da Uke (vedi regolamento esami, innanzi ad una commissione composta almeno da 1 componente la C.T.N. e tecnici regionali in possesso almeno del 6° Dan
- 20) I corsi tecnici di formazione per 3° e 4° Dan saranno tenuti dal responsabile tecnico regionale che dovrà sceglierne la sede e dovranno essere a costo zero.
- 21) Istruttori: Minimo 18 anni di età, in possesso del 2° Dan. Durata del corso un anno; oltre alle materie di formazione l'aspirante dovrà praticare un periodo d'insegnamento di almeno 20 ore, documentate, affiancato da un istruttore qualificato che garantirà per lui e ne valuterà le capacità rilasciando un nulla osta scritto che permetterà all'allievo di sostenere l'esame di qualifica. Il candidato avrà l'obbligo di frequenza a tutte le lezioni delle varie materie previste per la formazione ma sosterrà l'esame prevalentemente per la parte tecnica e didattica
- 22) L'insegnamento con deroga avrà una durata massima di 2 anni
- 23) Il Settore si farà carico di aiutare gli istruttori che volessero aprire nuove palestre con le procedure da seguire per la costituzione di una nuova società o con il prestito gratuito dei tatami o di altre attrezzature necessarie per l'avvio dell'attività
- 24) Gli allievi potranno sostenere l'esame di passaggio di cintura solo se avranno partecipato almeno ad uno stage tecnico regionale (documentato) che sarà organizzato per il loro grado nell'arco dell'anno sportivo
- 25) Gli allievi che intendessero cambiare palestra per scelta o per causa maggiore, dovranno chiedere il nulla osta alla società di appartenenza.
- 26) Per chi volesse saltuariamente frequentare altre palestre dovrà informare il D.T. della società di appartenenza
- 27) Gli allievi all'atto dell'iscrizione dovranno riempire in ogni parte un apposito modulo e non potranno iniziare attività alcuna se privi di certificazione medica e di tagliando assicurativo che verrà rilasciato dalla società medesima
- 28) Nei calendari regionali saranno inserite date per raduni di carattere agonistico, la partecipazione a detti incontri non sarà obbligatoria in quanto è stato stabilito che l'attività agonistica sia facoltativa
- 29) Attenzione il "manuale della qualità" prevede solo l'uso della modulistica ufficiale che sarà disponibile presso le Società o scaricabile da internet sul sito [www.goshinjitsuitalia.com](http://www.goshinjitsuitalia.com)
- 30) Ogni anno sarà previsto un raduno nazionale obbligatorio di aggiornamento per Insegnanti tecnici. Il mancato aggiornamento per più di 2 anni consecutivi comporterà lo scadere della Qualifica che potrà essere nuovamente riconosciuta sostenendo un nuovo esame di abilitazione
- 31) Ogni regione dovrà avere un coordinamento delle attività con un programma di formazione calendariato che dovrà essere comunicato alla segreteria nazionale entro il mese di Ottobre; quelle non coordinate dovranno appoggiarsi alla struttura di un'altra regione per corsi di formazione ed esami
- 32) Le Società e gli atleti potranno svolgere attività in altre regioni previo autorizzazione scritta del Presidente Nazionale che dovrà valutarne i motivi
- 33) La data degli esami in regione dovrà essere comunicata alla segreteria nazionale entro il 31 Dicembre
- 34) Allo svolgimento degli esami in regione dovrà presenziare il Presidente Nazionale o un suo delegato
- 35) Non saranno validi esami redatti su moduli non originali e non controfirmati dal Presidente Nazionale o dal suo delegato
- 36) Saranno previste discipline complementari facoltative come Shatsu, Kyushio e Katana
- 37) Le materie da approfondire agli stages tecnici saranno legate ai vari gruppi: Nage waza, Katame waza, Ate waza, tutti i Kata previsti e materie complementari a discrezione della Commissione Tecnica Nazionale
- 38) I gradi e le qualifiche rilasciati da altri Enti o Federazioni saranno riconosciuti solo dopo verifica tecnica e con l'esposizione dei Kata previsti da Goshin Jitsu Italia in relazione al grado da riconoscere e dopo almeno 12 mesi dalla data di iscrizione.
- 39) L'adesione da parte delle società a Goshin Jitsu Italia U.I.S.P. per tutti i settori avrà costo zero

**I gradi saranno Goshin Jitsu Italia UISP**

## PRESENTAZIONE

# **PROGRAMMA TECNICO**

La qualificazione dei quadri tecnici, riveste un'importanza fondamentale nella vita associativa, specie per un'organizzazione che gestisca un'arte marziale.

A questo proposito diviene essenziale che ad ogni livello corrisponda una valutazione tecnica appropriata.

Scaturisce, quindi, l'esigenza di un programma, con schemi chiari e precisi, che caratterizzino ogni tappa di questa progressione tecnica.

## **MATERIE TECNICHE PER IL CONSEGUIMENTO DI TUTTI I GRADI DAN**

- A) PARTE GENERALE + REGOLAMENTO GENERALE (Manuale della Qualità)
- B) TECNICHE DI NAGE WAZA
- C) TECNICHE DI KATAME WAZA
- D) RENRAKU E KAESHI
- E) ARBITRAGGIO
- F) KATA
- G) RANDORI

# PARTE GENERALE

## IL SALUTO

RITZU-REI (Saluto dalla posizione in piedi).

ZA-REI (Saluto dalla posizione in ginocchio).

UKEMI (Cadute)

USHIRO (Caduta indietro nelle 3 forme)

YOKO-UKEMI (Caduta laterale nelle 2 forme)

MAE-UKEMI (caduta in avanti frontale)

MAE MAWARE UKEMI (caduta in avanti con arrotolamento nelle 2 forme)

YOKO MAWARE UKEMI (caduta laterale con arrotolamento)

USHIRO MAWARE UKEMI (caduta all'indietro con arrotolamento)

TAI-SABAKI (rotazione del corpo)

HAPPO NO KUZUSHI (8 direzioni fondamentali di squilibrio)

SHINTAI (Happo No Shintai)

Ayumi.ashi frontale (in avanti e indietro nelle 2 forme)

Tsugi-ashi diagonale

Tsugi.ashi laterale (da destra a sinistra e viceversa)

SHISEI (le posizioni)

## Aggiornamento normativa esami

### Tempi di permanenza nel grado

1° Dan - anzianità nel grado precedente minimo 12 mesi + partecipazione ad 1 stage nazionale documentato

2° Dan - partecipazione a 2 stages tecnici nazionali di settore (documentati)

3° Dan - “ “ 3 “ “ “ “ “

4° Dan - “ “ 4 “ “ “ “ “

5° Dan - “ “ 5 “ “ “ “ “

Solo il 5° Dan di Ju Jitsu sarà conferito dal Presidente Nazionale

Sono previsti esami parziali per il passaggio al grado successivo, da sostenere nelle varie sessioni d'esame ma il candidato dovrà lasciare almeno 3 materie per la scadenza regolare del tempo.

Il grado dovrà essere completato, se iniziato, nei 2 anni dopo la scadenza regolare, diversamente sarà necessario l'iscrizione ad un nuovo corso di formazione regionale.

I corsi di formazione tecnica regionali per 1° e 2° Dan sono obbligatori

Il candidato potrà iscriversi in un'altra regione solo se nella propria non sia previsto il corso specifico e gli esami si sosterranno nella regione dove si è frequentato il corso.

**CLASSIFICAZIONE DELLE TECNICHE DI NAGE WAZA**  
**AGGIORNAMENTO DEL 01-04-1997**  
(KODOKAN DI TOKYO)

**TE WAZA (15)**

SEOI NAGE  
IPPON SEOI NAGE  
SEOI OTOSHI  
TAI OTOSHI  
YAMA ARASHI  
UKI OTOSHI  
SUMI OTOSHI  
UCHI MATA SUKASHI  
KOUCHI GAESHI  
KATA GURUMA  
MOROTE GARI  
KUCHIKI TAOSHI  
KIBISU GAESHI  
SUKUI NAGE  
OBI OTOSHI

**YOKO SUTEMI WAZA (15)**

YOKO GAKE  
YKO OTOSHI  
TANI OTOSHI  
UKI WAZA  
YOKO GURUMA  
YOKO WAKARE  
DAKI WAKARE  
KANI BASAMI  
SOTO MAKIKOMI  
UCHI MAKIKOMI  
HANE MAKIKOMI  
HARAI MAKIKOMI  
UCHI MATA MAKIKOMI  
O SOTO MAKIKOMI  
KAWAZU GAKE

**KOSHI WAZA (11)**

UKI GOSHI  
HARAI GOSHI  
HANE GOSHI  
O GOSHI  
TSURIKOMI GOSHI  
SODE TSURIKOMI GOSHI  
KOSHI GURUMA  
TSURI GOSHI  
DAKI AGE  
UTSURI GOSHI  
USHIRO GOSHI

**ASHI WAZA (21)**

HIZA GURUMA  
ASHI GURUMA  
SASAE TSURICOMI ASHI  
DEASHI BARAI  
OKURI ASHI BARAI  
HARAI TSURIKOMI ASHI  
TSUBAME GAESHI  
O SOTO GARI  
KO SOTO GARI  
O UCHI GARI  
KO UCHI GARI  
O SOTO GAESHI  
O UCHI GAESHI  
HANE GOSHI GAESHI  
HARAI GOSHI GAESHI  
UCHI MATA GAESHI  
KO SOTO GAKE  
O GURUMA  
O SOTO GURUMA  
UCHI MATA  
O SOTO OTOSHI

**MA SUTEMI WAZA (5)**

TOMOE NAGE  
SUMI GAESHI  
URA NAGE  
TAWARA GAESHI  
HIKIKOMI GAESHI

TE GURUMA = variante di SUKUI NAGE

KANI BASAMI, KAWAZU GAKE, DAKI AGE sono tecniche vietate nel combattimento

## PROGRAMMA D'ESAME PER 1° DAN JUDO

**Tutte le tecniche dovranno essere dimostrate in forma ON (fondamentale)**

### **NAGE WAZA**

#### **TE WAZA**

SEOI NAGE  
IPPON SEOINAGE  
TAI OTOSHI  
SEOI OTOSHI  
KATA GURUMA

#### **KOSHI WAZA**

UKI GOSHI  
HARAI GOSHI  
HANE GOSHI  
O GOSHI  
KOSHI GURUMA  
TSURI KOMI GOSHI

#### **ASHI WAZA**

DEASHI BARAI  
HIZA GURUMA  
SASAE TSURIKOMI ASHI  
UCHI MATA  
O UCHI GARI  
KO UCHI GARI  
KO SOTO GARI  
O SOTO GARI

#### **MA SUTEMI WAZA**

TOMOE NAGE  
SUMI GAESHI

#### **YOKO SUTEMI WAZA**

TANI OTOSHI  
YOKO TOSHI

### **KATAME WAZA**

#### **OSEA WAZA**

#### **GRUPPO KESA**

KESA KATAME  
KUZURE KESA KATAME  
KATA KATAME  
MAKURA KESA KATAME  
USHIRO KESA KATAME

#### **GRUPPO SHIO**

YOKO SHIO KATAME  
KUZURE YOKO SHIO KATAME  
KAMI SHIO KATAME  
KUZURE KAMI SHIO KATAME  
TATE SHIO KATAME

#### **SHIME WAZA**

HADAKA JIME  
OKURI ERI JIME  
KATA A JIME  
NAMI JUJI JIME  
KATA JUJI JIME  
GYAKU JUJI JIME  
RYOTE JIME  
TSUKKOMI JIME

#### **KANSETSU WAZA**

UDE GARAMI  
UDE HISHIGI JUJI GATAME  
UDE HISHIGI UDE GATAME  
UDE HISHIGI WAKI GATAME  
UDE HISHIGI HARA GATAME  
UDE HISHIGI HIZA GATAME  
UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

### **KATA**

Nage No Kata – Kodokan Goshin Jitsu (Toshi No Bu)

#### NORMATIVA PER PASSAGGIO A 1° DAN

Potranno essere ammessi a sostenere l'esame a 1°Dan in regione i candidati che avranno frequentato il Corso Regionale Specifico.

Nel caso la regione d'appartenenza non organizzi il corso specifico, il candidato dovrà frequentare il corso in un'altra regione

Saranno ritenuti PROMOSSI i candidati che avranno massimo un'insufficienza.

Saranno ritenuti RIMANDATI i candidati che fossero insufficienti fino a tre materie, In tal caso dovranno recuperare dette materie senza rifare il corso specifico dopo 4 mesi Tale recupero dovrà avvenire entro due anni .Sarà ritenuto BOCCIATO se il recupero non avvenisse nei tempi previsti e se le materie che presenta non saranno tutte sufficienti.

Saranno ritenuti BOCCIATI i candidati che fossero insufficienti in quattro materie In tal caso dovranno rifare il corso regionale specifico senza ritenere valida nessuna materia, comprese quelle che fossero state positive.

## PROGRAMMA D'ESAME PER 2° DAN JUDO

(studio sulle difese, opportunità diverse)

### NAGE WAZA

#### TE WAZA

UKI OTOSHI  
MOROTE GARI  
SUKUI NAGE

#### KOSHI WAZA

SODE TSURIKOMI GOSHI  
TSURI GOSHI (O e KO)  
USHIRO GOSHI  
HARAI TSURIKOMI ASHI

#### ASHI WAZA

OKURI ASHI BARAI  
KO SOTO GAKE  
O GURUMA  
ASHI GURUMA

#### MA SUTEMI WAZA

URA NAGE

#### YOKO SUTEMI WAZA

YOKO GAKE  
UKI WAZA  
YOKO GURUMA  
YOKO WAKARE

### KATAME WAZA

Le tecniche di katame waza dovranno essere dimostrate in modi diversi

#### OSEA WAZA

GRUPPO KESA

KESA KATAME  
KUZURE KESA KATAME  
KATA KATAME  
MAKURA KESA KATAME  
USHIRO KESA KATAME

GRUPPO SHIO

YOKO SHIO KATAME  
KUZURE YOKO SHIO KATAME  
KAMI SHIO KATAME  
KUZURE KAMI SHIO KATAME  
TATE SHIO KATAME

#### SHIME WAZA

HADAKA JIME  
OKURI ERI JIME  
KATA A JIME  
NAMI JUJI JIME  
KATA JUJI JIME  
GYAKU JUJI JIME  
RYOTE JIME  
TSUKKOMI JIME

#### KANSETSU WAZA

UDE GARAMI  
UDE HISHIGI JUJI GATAME  
UDE HISHIGI UDE GATAME  
UDE HISHIGI WAKI GATAME  
UDE HISHIGI HARA GATAME  
UDE HISHIGI HIZA GATAME  
UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

### KATA

JU NO KATA – KODOKAN GOSHIN JITSU (COMPLETO)

#### NORMATIVA PER PASSAGGIO A 2° DAN

Potranno essere ammessi a sostenere l'esame a 2°Dan in regione i candidati che avranno frequentato il corso regionale specifico. Nel caso la regione d'appartenenza non organizzi il Corso Specifico, il candidato dovrà frequentare il corso in un'altra regione saranno ritenuti **PROMOSSI** i candidati che non avranno insufficienze con possibilità di recupero dopo 4 mesi per le materie non sufficienti.

L'esame parziale sarà da completare entro i 2 anni successivi a quello del primo esame parziale e saranno ritenute valide le materie in cui avrà ottenuto la sufficienza.

Passati i due anni anche gli esami sostenuti con esito positivo decadranno quindi il candidato dovrà rifare il corso regionale di formazione.



# PROGRAMMA D'ESAME PER 3° DAN JUDO

(studio sui principi d'azione)

## NAGE WAZA

### TE WAZA

KIBIZU GAKE  
KUCHIKI TAOSHI

### MAKIKOMI WAZA

SOTO MAKIKOMI  
O SOTO MAKIKOMI  
UCHI MAKIKOMI  
HANE MAKIKOMI  
HARAI MAKIKOMI  
UCHI MATA MAKIKOMI

### KOSHI WAZA

UTSURI GOSHI  
HANE GOSHI GAESHI  
HARAI GOSHI GAESHI

### ASHI WAZA

O SOTO GURUMA  
O SOTO OTOSHI  
TSUBAME GAESHI  
UCHI MATA GAESHI

### MA SUTEMI WAZA

TAWARA GAESHI

## KATAME WAZA

Le tecniche di katame waza dovranno essere dimostrate in modi diversi con Nogare, hairi e Fuseshi

### OSEA WAZA

#### GRUPPO KESA

KESA KATAME  
KUZURE KESA KATAME  
KATA KATAME  
MAKURA KESA KATAME  
USHIRO KESA KATAME

#### GRUPPO SHIO

YOKO SHIO KATAME  
KUZURE YOKO SHIO KATAME  
KAMI SHIO KATAME  
KUZURE KAMI SHIO KATAME  
TATE SHIO KATAME

### SHIME WAZA

HADAKA JIME  
OKURI ERI JIME  
KATA A JIME  
NAMI JUJI JIME  
KATA JUJI JIME  
GYAKU JUJI JIME  
RYOTE JIME  
TSUKKOMI JIME

### KANSETSU WAZA

UDE GARAMI  
UDE HISHIGI JUJI GATAME  
UDE HISHIGI UDE GATAME  
UDE HISHIGI WAKI GATAME  
UDE HISHIGI HARA GATAME  
UDE HISHIGI HIZA GATAME  
UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

## KATA

KATAME NO KATA

### NORMATIVA PER PASSAGGIO A 3° DAN

Gli esami per l'acquisizione del 3°Dan si terranno in regione

Saranno ritenuti **PROMOSSI** i candidati che non avranno insufficienze con possibilità di recupero dopo 4 mesi per le materie non sufficienti.

L'esame parziale sarà da completare entro i 3 anni successivi a quello del primo esame parziale e saranno ritenute valide le materie in cui avrà ottenuto la sufficienza.

Passati i tre anni anche gli esami sostenuti con esito positivo decadranno quindi il candidato dovrà rifare il corso regionale di formazione.

## PROGRAMMA D'ESAME PER 4° DAN JUDO

**(studio sui principi d'azione in maniera approfondita)**

### **NAGE WAZA**

#### TE WAZA

SUMI OTOSHI

#### YOKO SUTEMI WAZA

DAKI WAKARE

#### KOSHI WAZA

YAMA HARASHI

#### ASHI WAZA

UCHI MATA SUKASHI  
OBI OTOSHI  
DAKI AGE  
O SOTO GAESHI  
O UCHI GAESHI  
KAWAZU GAKE  
KANI BASAMI

### **KATAME WAZA**

**Le tecniche di katame waza dovranno essere dimostrate con Nogare, Hairi e Fusesi in modo approfondito**

#### OSEA WAZA

##### GRUPPO KESA

KESA KATAME  
KUZURE KESA KATAME  
KATA KATAME  
MAKURA KESA KATAME  
USHIRO KESA KATAME

##### GRUPPO SHIO

YOKO SHIO KATAME  
KUZURE YOKO SHIO KATAME  
KAMI SHIO KATAME  
KUZURE KAMI SHIO KATAME  
TATE SHIO KATAME

#### SHIME WAZA

HADAKA JIME  
OKURI ERI JIME  
KATA A JIME  
NAMI JUJI JIME  
KATA JUJI JIME  
GYAKU JUJI JIME  
RYOTE JIME  
TSUKKOMI JIME

#### KANSETSU WAZA

UDE GARAMI  
UDE HISHIGI JUJI GATAME  
UDE HISHIGI UDE GATAME  
UDE HISHIGI WAKI GATAME  
UDE HISHIGI HARA GATAME  
UDE HISHIGI HIZA GATAME  
UDE HISHIGI SANKAKU GATAME

### **KATA**

KIME NO KATA

#### NORMATIVA PER PASSAGGIO A 4° DAN

L'esame per acquisire il 4° Dan si terrà in regione

Saranno ritenuti **PROMOSSI** i candidati che non avranno insufficienze con possibilità di recupero dopo 4 mesi per le materie non sufficienti.

L'esame parziale sarà da completare entro i 4 anni successivi a quello del primo esame parziale e saranno ritenute valide le materie in cui avrà ottenuto la sufficienza.

Passati i quattro anni anche gli esami sostenuti con esito positivo decadranno quindi il candidato dovrà rifare il corso regionale di formazione.

# **PROGRAMMA D'ESAME PER 5° DAN JUDO**

## **NAGE WAZA**

SVILUPPO COMPLETO CON SPIEGAZIONE DETTAGLIATA SU: FORMA BASE, PRINCIPI D'AZIONE, OPPORTUNITA' RENRAKU E KAESHI WAZA E DIFESE, DI UNA TECNICA DI TE WAZA, UNA DI KOSHI WAZA E UNA DI ASHI WAZA A SCELTA DEL CANDIDATO.

## **KATAME WAZA**

DIMOSTRAZIONE E PROGRESSIONE TECNICA SU OSAE WAZA, SHIME WAZA E KANSETSU WAZA A SCELTA DEL CANDIDATO

## **KATA**

KOSHIKI NO KATA

ITSUTSU NO KATA

SPIEGAZIONE DEI PRINCIPI E DIMOSTRAZIONE ESEGUITA DA TORI E DA UKE DI UN KATA A SCELTA DELLA COMMISSIONE.

## **TESI**

IL CANDIDATO DOVRA' PREPARARE UNA TESI ORALE SU UN ARGOMENTO STRETTAMENTE TECNICO JUDOISTICO DA DISCUTERE INANZI ALLA COMMISSIONE D'ESAME. L'ARGOMENTO DELLA TESI DOVRA' ESSERE PRESENTATO PER ISCRITTO, ALMENO TRE MESI PRIMA, AL RESPONSABILE NAZIONALE CHE UNITAMENTE ALLA COMMISSIONE DECIDERA' SULLA VALIDITA' DELL'ARGOMENTO.

IL RESPONSABILE NAZIONALE DOVRA' RISPONDERE PER ISCRITTO AL CANDIDATO ENTRO TRENTA GIORNI DALLA PRESENTAZIONE.

IL CANDIDATO POTRA' SCEGLIERE SE SOSTENERE L'ESAME COMPLETO OPPURE PARZIALE NELLE VARIE SESSIONI D'ESAME ED AVRA' UN MARGINE DI TEMPO DI DUE ANNI PER ULTIMARE TUTTE LE MATERIE, DOPODICHE' DOVRA' RIFARE L'ESAME COMPLETO.

IL CANDIDATO PER OTTENERE LA PROMOZIONE DOVRA' AVERE LA SUFFICIENZA (6/10) SU TUTTE LE MATERIE.

L'ESAME SI TERRA' IN REGIONE

# COMMISSIONI D'ESAME

Per il 1°,2°,3°,4°,5° Dan = Gli esami si sosterranno nelle sedi regionali

Docenti: la Comm. Tec. Regionale presieduta da un componente la direzione tecnica nazionale.

## PROGRAMMA REGIONALE DI FORMAZIONE TECNICA

A – Corso per 1° DAN

B – Corso per 2° DAN

C – Lezioni d'aggiornamento per tutte le C.N.

### A- CORSO PER 1° DAN

#### REGOLAMENTO

- Programma Tecnico Nazionale
- Durata del corso 20 ore
- I partecipanti per essere ammessi agli esami dovranno avere minimo l'80% d'ore di presenza alle lezioni (16 ore)

### B- CORSO PER 2° DAN

#### REGOLAMENTO

- Programma Tecnico Nazionale
- Durata del corso 20 ore
- I partecipanti per essere ammessi agli esami dovranno avere minimo l'80% d'ore di presenza alle lezioni (16 ore)

Il corso deve essere separato da quello per 1° Dan

### PROGRAMMA

MATERIE	1° DAN	2° DAN
PARTE GENERALE	Ore 2	Ore 2
NAGE WAZA	Ore 2	Ore 2
KATAME WAZA	Ore 2	Ore 2
RENRAKU E KAESHI WAZA	Ore 4	Ore 4
RANDORI	Ore 2	Ore 2
ARBITRAGGIO	Ore 2	Ore 4
KATA	Ore 6	Ore 6
TOTALE	Ore 20	Ore 20

### C - LEZIONI D'AGGIORNAMENTO

Saranno organizzate incontri tecnici d'aggiornamento aperti a tutte le Cinture Nere o a chi vorrà partecipare su materie specifiche della durata di 3 ore ciascuna.

Le materie da trattare e l'organizzazione delle lezioni saranno concordate con il Responsabile Tecnico Regionale

### INSEGNANTI TECNICI

VEDI PROGRAMMA DI FORMAZIONE

# La storia del Giappone

In origine l'insieme di isolette, oggi denominato Giappone, era popolato da tribù di razza bianca chiamata Ainu, che lavorava le ceramiche jomon (ceramiche cordate).

Poi con le navigazioni arrivarono uomini gialli, cinesi e coreani che portarono il ferro e l'agricoltura e lavoravano ceramiche yayoi (ceramiche a tornio).

Più tardi dal sud provenne un'altra razza, la Yamato che, più evoluta anche militarmente, iniziò sotto la guida del leggendario Jimmu Tenno, il primo Imperatore, la conquista delle isole.

Non volendo però distruggere ma sottomettere le popolazioni per poi creare uno stato unito, ricorsero spesso alle cosiddette "prove di forza" (Chiara-Kurabe) dove un campione Yamato si scontrava con un campione locale a mani nude fino alla morte: chi perdeva si sottometteva (si ricorda il famoso lottatore Nomi-no-Sakune).

Questa usanza rimase anche dopo l'unificazione e portò alla formazione di una classe di lottatori professionisti.

Con il progressivo costituirsi di una precisa struttura sociale si ebbe un processo di codificazione della lotta che portò alla nascita del Sumo che, insensibile al trascorrere dei secoli, ha fatto giungere fino a noi una millenaria tradizione.

I secoli di guerra che sconvolsero il Giappone fino alla Shogunato Tokugawa (Shogun era il capo militare dell'Impero che in pratica deteneva il potere) portarono alla formazione di una classe di guerrieri di professione, i Samurai, nella cui formazione era prevista una forma di difesa a mani nude, il cui insegnamento rimase gelosamente custodito nella ristretta cerchia dei vari clan guerrieri.

Lo Shogun Tokugawa fu il primo che riuscì a riunire sotto di sé i vari feudi garantendo, con una formidabile polizia segreta, un lungo periodo di pace.

A seguito di ciò migliaia di guerrieri si trovarono senza lavoro.

E' l'epoca in cui diventa massiccia la presenza dei Ronin, Samurai senza padrone, che vagano senza meta e senza scopo per il paese; uno spaccato fedele e suggestivo di questo periodo di disagio sociale si può trovare in alcuni films del celebre regista A. Kurosawa come "I sette Samurai", "Yojimbo" e "Rashomon".

Molti di questi si dettero al banditismo, altri cercarono di inserirsi nel nuovo contesto sociale aprendo scuole in cui insegnare i loro metodi di difesa.

Si può definire questa l'epoca d'oro del Ju Jitsu, che viene diffuso sotto una dozzina di nomi diversi: Yawara, Tai Jutsu, Wa Jutsu, Torite, Kogusoku, Kempo, Hakuda, Kumiuchi, Shubaku, Koshi no Magari etc.

Fioriscono numerose scuole che differivano tra loro per i metodi ma che si rifacevano per lo più a concetti esposti in un antico libro di strategia che fu la guida dei soldati giapponesi in epoca feudale dal titolo "La forza sta nell'agilità".

Poi il declino.

Nel 1853 l'America costrinse il Giappone ad aprire le porte all'Occidente (con le famose navi nere del Commodoro Perry).

Nel 1868 la restaurazione Meiji esautorò completamente la classe militare ed un editto imperiale proibisce ai Samurai di portare la spada in pubblico.

---

Una vera e propria rivoluzione sociale sconvolse il paese che si rivolse all'Occidente avido di novità.

In questa affannosa corsa alla modernizzazione si dimenticarono le vecchie arti ed il Ju Jitsu non fece eccezione: prive del supporto economico dei grandi Clan le scuole cominciarono a scomparire e molti validi insegnanti si cercarono un altro impiego.

Altre scuole per poter sopravvivere cominciarono ad esibirsi come circensi; se a questo si aggiunge che in alcune scuole si indulgeva spesso in tecniche pericolose e si lasciava che gli allievi più anziani maltrattassero i novizi si può facilmente capire come nella seconda metà dell'800 l'immagine del Ji Jitsu fosse completamente screditata.

E' in questo periodo che compare la figura di un giovane professore universitario, Jigoro Kano.

# Jigoro Kano

## e la nascita del metodo Kodokan

Jigoro Kano nacque a Mikage nella prefettura di Hyogo nell'ottobre del 1860 (o, secondo il calendario giapponese, nel primo anno dell'era Mannen) da una famiglia di noti produttori di sakè.

Suo padre, Jirosaku Mareshiba Kano, aveva però abbandonato il mestiere tradizionale di famiglia per diventare funzionario civile presso il Ministero della Marina Militare, entrando così in contatto con molti personaggi di primo piano del mondo politico giapponese che in seguito ebbero molta influenza sulla formazione e sulla carriera del figlio.

Jigoro Kano fu, sin dalla più giovane età, un “enfant prodige” dotato di grande facilità di apprendere ma fisicamente molto debole.

Nel 1871 si trasferì a Tokio con la famiglia e nel 1873 si iscrisse ad una scuola inglese privata situata nei pressi del bosco di Shiba.

Fu in questo periodo che il giovane Kano cominciò ad interessarsi al Ju Jitsu: era infatti continuamente tormentato dai compagni di scuola che, invidiosi dei successi che riportava negli studi, approfittavano della sua fragile struttura fisica per malmenarlo; Kano vedeva quindi nel Ju Jitsu un modo per difendersi dalla loro brutalità.

Nel 1887 fu fondata l'Università di Tokio e Kano si iscrisse alla Facoltà di Lettere; nello stesso anno, grazie alla presentazione di Teinosuke Yagi (che nel frattempo gli aveva insegnato i primi rudimenti), divenne allievo prima di Hachinosuke Fukuda, della Tenshin Shinyo Ryu, in seguito di Tsunetoshi Jikubo, di Kito Ryu.

Dotato di ferrea volontà, Kano fece progressi talmente rapidi ed importanti che fu ammesso alla conoscenza dei Denso, i libri segreti, in cui ogni scuola custodiva gelosamente gli insegnamenti più segreti, appunto, del Maestro fondatore.

Nel 1882 si trasferì nel Tempio di Eisho e lì attrezzò una piccola sala di dodici tatami per la pratica del Ju Jitsu: aprirla anche ad altri studenti fu cosa quasi automatica.

Questa data, 5 giugno 1882, quindicesimo anno dell'era Meiji, viene ufficialmente considerata la data di nascita del Kodokan; il primo anno si iscrissero nove allievi fra i quali il leggendario Shiro Saigo.

Il Ju Jitsu insegnato da Kano era però qualcosa di profondamente diverso nella tecnica e nelle finalità da quello comunemente conosciuto; inoltre, vista la scarsa considerazione di cui quest'arte godeva, era bene darsi una nuova immagine. Kano scelse per il suo metodo il nome di Judo, ma per distinguersi da un'altra scuola, Jikishin Ryu, che aveva usato questo termine, completò il nome in “Judo Kodokan”.

Jigoro Kano lavorò duramente per l'affermazione e la diffusione della sua creazione, lottando contro i pregiudizi e le derisioni delle altre scuole che consideravano inefficace il suo metodo; fu un periodo di battaglie epiche, il periodo del “Dojo Jaburi”: con questo termine si indicava una antica usanza secondo la quale una scuola poteva recarsi presso un altro Dojo, sfidarne il Maestro ed i migliori allievi e misurarsi con loro.

Se gli sfidanti vincevano, avevano il diritto di distruggere le insegne del Dojo perdente mettendo in ridicolo e screditandolo pubblicamente.

Il Kodokan fu oggetto di svariati Dojo Jaburi ma, grazie a figure leggendarie come Tomita, Saigo, Yamashita e Yokoyama, ne uscì sempre a testa alta.

La vittoria definitiva giunse nel 1886 quando, in un torneo organizzato dal Comandante della Polizia Metropolitana di Tokio, il Kodokan sconfisse in un match epico una delle più famose scuole di Ju Jitsu, quella di Hikosuke Totsuka: questo sancì la supremazia non solo morale ma anche tecnica del Kodokan che da allora si espanse sempre più, cambiando varie sedi.

Si aprirono vari Dojo anche in altre parti del Giappone.

Più tardi i migliori allievi cominciarono a viaggiare per il mondo: Yamashita andò in America; in Inghilterra troviamo Koizumi (Maestro di Ju Jitsu poi convertito in Judo), in Francia Kawaishi (che elaborò un suo personalissimo metodo tutt'oggi famoso); più tardi (è quasi storia attuale) Ichiro Abe e Michigami sempre in Francia, Tadashi Koike, Otani e Takata in Italia.

Jigoro Kano morì il 4 maggio 1938 a bordo del piroscafo Ikawa Maru che lo stava riportando in patria dal Cairo: ci ha lasciato in eredità la sua meravigliosa creatura: continuiamo a nutrirla con amore.

## La rivoluzione di Jigoro Kano: da “Jitsu” a “Do”

Il trasformare una tecnica (Jitsu) a principio di vita (Do), questa fu la profonda innovazione di Kano.

I due aforismi che lui stesso creò per definire il Judo, “Massima Efficacia con il Minimo Sforzo” e “Prosperità e Mutuo Benessere” sono la sintesi di tutto ciò.

Nelle varie conferenze tenute Kano ebbe modo di chiarire ampiamente questi concetti: “Massima Efficacia” deve essere ricercata nella utilizzazione del corpo e dello spirito.

Applicando questo principio al corpo otteniamo un’ottima forma di educazione fisica; nel contempo si possono ottenere grossi miglioramenti al punto di vista intellettuale e morale: diventa così una forma educativa in senso lato.

---

Lo si può applicare però anche a tutte le problematiche della sfera sociale: in tal modo assume l’aspetto di un modello di vita.

Questo principio universale è il Judo, che consiste quindi, oltre che nell’allenamento del corpo e della mente, in una regola ispiratrice nei rapporti sociali.

Lo studiare ed il praticare l’attacco e la difesa è un aspetto del Judo: il comprendere il principio della Massima Efficacia è la chiave di volta, perché è vitale anche per lo studio della tecnica.

E’ però impossibile applicare la Massima Efficacia, il migliorare il corpo e lo spirito attraverso lo studio della difesa e dell’attacco se tra i componenti del gruppo non vi è armonia, e questa la si può ottenere solo tramite la disponibilità e le reciproche concessioni, che generano “Prosperità e Mutuo Benessere”.

Il fine ultimo del Judo è educare l’individuo nel rispetto ed alla pratica di questi due principi.

Considerando il Judo dualisticamente si può considerare “Prosperità e Mutuo Benessere” il fine, “Massima Efficacia” il mezzo.

In effetti il Judo si ispira alla dottrina delle Unità Universale, solo a questa, e quindi il fine può essere incluso nel mezzo: la Massima Efficacia applicata a tutte le attività e come umane.

L’afferrare il significato di queste parole può essere molto arduo oggi, sia perché la formazione culturale di Jigoro Kano era profondamente diversa dalla nostra, sia perché la società attuale distorce quei valori morali che, indubbiamente, sono comuni a tutte le culture.

Educare l’individuo al rispetto di questi principi era quindi per Kano una primaria necessità culturale.

Il Maestro vedeva nel Judo uno strumento di perfezionamento dell’individuo il cui più alto stato spirituale è quello in cui le individualità vengono superate, “Io” e “Gli Altri” diventano un tutt’uno con l’instaurazione dell’armonia universale.

# Periodi storici del Giappone

Epoca Yamato	(..... – 532 ).	Dal sud arrivano gli Yamato che con le prove di forza prendono il potere
Epoca Asuka	(552 – 710 ).	Dalla Cina viene la cultura cinese ed il Buddismo.
Epoca Naya	(710 – 794 ).	Si inizia ad instaurare l'impero, c'è però molta corruzione.
Epoca Heian	(794 – 1186).	Kioto è la capitale c'è lo splendore di corte. I clan del Nord sono in guerra tra di loro.
Epoca Kamakura	(1186 – 1338)	I guerrieri prendono il potere. L'Imperatore è una figura simbolica. Continuano le guerre interne.
Epoca Muromachi O Ashikaga	(1338 – 1568)	Si è in piena guerra civile. Ci sono stragi e atrocità, il popolo sopravvive a stento.
Epoca Monoyama	(1568 – 1615)	Tre generali Nobunga, Hideyoshi, Tokugawa, prendono il potere e ritorna la pace. Nascono le prime scuole di Arti Marziali. Si parla di Bushido (la via del guerriero) con un codice d'onore molto rigido.
Epoca Tokugawa	(1615 – 1868)	Tokugawa prende il potere e c'è la pace. Il Giappone è isolato dal mondo. Fioriscono le scuole di Ju Jitsu. Nel 1853 il Commodoro Perry (americano) apre al mondo il Giappone.
Epoca Meji	(1868 – 1912)	L'imperatore riprende il potere. Promulga l'uguaglianza tra le classi sociali, abolisce gli Shogun. Il Ju Jitsu va in crisi. Nel 1882 si apre la 1 <sup>a</sup> sede del Kodokan del Prof. Jigoro Kano.
Dal 1912 ad oggi		Il Giappone è una potenza mondiale. Dopo la sconfitta nella 2 <sup>a</sup> Guerra Mondiale risorge economicamente . Il Judo nel 1964 è uno sport olimpico.

---



---

---

## Date significative per il Judo - Kodokan

1860 Nascita di Jigoro Kano.

1877 Jigoro Kano sceglie alcune tecniche di Ju Jitsu, le riunisce in un metodo che chiama Judo Kodokan con due massime:

- Amicizia – Prosperità – Mutuo Benessere
- Massimo Profitto con Minor Sforzo

1882 Si apre la 1<sup>a</sup> sede del Kodokan

1886 Supremazia del Kodokan sulle altre scuole

1895 Formulazione del 1° Go – Kyo

1921 Formulazione del 2° Go – Kyo

1938 Morte di Jigoro Kano

1958 Inaugurazione della sede attuale del Kodokan

1964 Il Judo entra nelle Olimpiadi

