Benvenuti nella scuola del San Mamolo.
Benvenuti nella storia del judo bolognese.
Qui sono cresciuti tanti ragazzi,
che hanno fatto del San Mamolo una grande realtà.
Grandi atleti, ma grandi uomini, soprattutto,
hanno studiato in questo dojo,
tra queste pareti hanno sofferto e gioito,
sognato e lavorato duramente,
hanno trovato l'orgoglio per affrontare le sconfitte
e la forza per vincere ancora.
Se come loro, siete pronti a tutto,
a sacrificarvi per la vittoria e a saper perdere con onore.
Se il vostro cuore è qui con noi, se batte ogni qual volta che fate una gara,
se ama questo sport e i valori che rappresenta,
allora

benvenuti alla scuola del
SAN MAMOLO
La Vostra scuola !!

Judo… lo sport e il bambino

Spesso genitori e bambini si approcciano al judo senza una vera e propria conoscenza di cosa sia questa disciplina.
La percezione comune soprattutto dei giovani, dei bambini, risente, infatti, di una serie di messaggi legati alle arti marziali, diffusi dai mass-media attraverso film, cartoni animati, fumetti, ecc.
Il più delle volte viene così disperso con questi messaggi confusi e parziali, il senso primario dell'apprendimento del judo inteso come sport, pieno di rituali che conducono al rispetto della convivenza civile e all'osservanza di regole che dovrebbero sorgere innate, ma che occorre invece imprimere nella coscienza di tutti.
E' più che mai importante chiarire il reale valore del judo quando ad accostarsi è il bambino, un soggetto che richiede una speciale attenzione e che può cominciare ad intraprenderlo sin dalla tenera età di 4/5 anni.
Infatti proprio per i bambini, l'esperienza del judo viene a rivestire un importanza e un ruolo educativo che possono rivelarsi estremamente preziosi per l'evoluzione psico-fisica e per la crescita armonica, anche se avvicinata da principio come gioco.
Tendenzialmente, pur ammettendo delle eccezioni sappiamo che i nostri bambini, oggi, sono bersagliati da informazioni che li depistano verso una realtà sempre più virtuale, in cui il ruolo attivo viene appiattito al minimo; questa realtà riduce notevolmente le dinamiche della fisicità e delle relazioni umane.
Frequentemente lo scenario in cui il bambino si trova non è abbastanza ricco di avventura, responsabilizzazione, maturità e consapevolezza che una volta esso apprendeva spontaneamente e per necessità dettate da situazioni sopravvivenza precaria che imponevano uno sviluppo precoce, un' indipendenza in tutto e per tutto.
Oggi le regole vengono supinamente o addirittura per niente seguite, i genitori sempre di più si assumono ogni decisione sulla vita dei loro bambini.
In questa ottica è fondamentale l'affacciarsi al mondo del judo, mondo dove la volontà del bambino si risveglia, gli si profileranno degli obiettivi, l'attore principale finalmente sarà proprio "lui" il bambino.
Fondamentale punto di riferimento è la figura dell'educatore, in questo caso l'insegnante di judo o il maestro. E' lui il veicolo di un sistema rituale, di leggi e di reazioni, che risvegliano nel bambino il senso di curiosità, attrazione ed infine di rispetto per una realtà che sia organizzata secondo un insieme di principi.
La coscienza del proprio ruolo e maturazione nel bambino si conseguono con più efficacia in un contesto sportivo, con una guida carismatica, perché ogni conquista comporta fatica, movimento, agilità di pensiero. Anche la non vittoria in un confronto ludico o nella classica garetta, reca con se un alto potenziale educativo legato al sacrificio, al riconoscimento dei propri limiti e alla ricerca del miglioramento.

Il judo è anche stimolo a razionalizzare i propri atti nel tempo: per esempio la capacità di indossare velocemente e correttamente il judogi, quella di annodare la cintura nel modo giusto. L'educatore deve insistere inizialmente sulle attività di coordinazione, deve insegnare al bambino a muoversi a destra e a sinistra, avanti e indietro poi hanno tanta importanza i cosiddetti movimenti rotatori. Importantissimo è assortire il livello dei piccoli atleti in modo che i più esperti accompagnino la maturazione dei più lenti, e che allo stesso tempo anche fra i più progrediti si creino confronti

stimolanti ad ulteriori raggiungimenti. **Entrano allora in queste dinamiche relazionali fattori come la solidarietà, il senso di protezione, il rispetto, la stima, il desiderio di emulazione sportiva.**

Una seconda fase è quella di far apprendere al bambino le cadute. Deve imparare a rotolare, a staccarsi dal suolo, deve trovare il suo equilibrio, deve salvaguardare la propria e altrui incolumità, il che richiede una veloce intuizione dei gesti, questi movimenti diventeranno spontanei con tanta pratica e tanta attenzione da parte dell'educatore.

Poi viene la fase del confronto che per prevenire qualsiasi paura psicologica si fa iniziare con la lotta " a terra " nel corso della quale il bambino si libererà delle prime reazioni istintive, per conquistare gradualmente la tecnica.

Quando il bambino acquisisce consapevolezza dei propri gesti, si inizia lo studio delle tecniche " in piedi " cominciando con le prese fondamentali, dagli squilibri, dal trascinamento al suolo, per proseguire senza traumi la lotta a terra per arrivare infine alle varie proiezioni.

Anche durante le proiezioni l'insegnante deve porre grande attenzione affinché il bambino capisca che durante l'azione di proiezione avrà la responsabilità nel pilotare nella direzione corretta il compagno.

L'insegnante deve evitare in ogni caso di spingere il bambino al confronto sleale pur di vincere ad ogni costo. Non è questo l'obiettivo del judo. A questo punto il piccolo praticante è pronto ad intraprendere la lunga fase evolutiva del judo e in futuro seguire se lo vorrà l'attività agonistica, che non è obbligatoria.

In questo modo il bambino attraverso questo meraviglioso sport potrà incamminarsi verso le grandi, piccole difficoltà della vita contando sulle proprie forze.

E' sicuramente questa la più grande gratificazione per l'insegnante di judo.

Sono sicuro che il bambino sia che diventi un campione o resti semplicemente un ragazzo sportivo, avrà comunque alle spalle un'esperienza comunque positiva e formativa.

Le tecniche e l'autodisciplina del judo gli potranno essere utili in ogni emergenza della vita.

L'esperienza del judo non gioverà solo i bambini iperprotetti e inattivi, ma anche quelli più difficili, turbolenti, magari provenienti da situazioni famigliari problematiche, perché imparano a incanalare l'aggressività in azioni regolate, quindi a trasformarla in energia positiva per se e per gli altri.

Paolo Checchi

Maestro ASD San Mamolo Judo

Il Judo

Il judo è un'arte marziale, uno sport che è diventato ufficialmente disciplina olimpica nel 1964, a Tokyo. Il judo, considerato una filosofia giapponese, è una disciplina per la formazione dell'individuo dal punto di vista morale e caratteriale.

La parola **Judo** trova la sua composizione da due caratteri giapponesi, "*jū*" (cedevolezza) e "*dō*" (via) e significa quindi via dell'adattabilità e della cedevolezza riferita alla forza nemica.
Tramite tale filosofia, si intende illustrare il judo come il modo per vincere una forza senza opporvisi, bensì il contrario: sfruttarla e dirigerla per il proprio fine.

L'assecondare la forza nemica è un tema fondamentale nella cultura del guerriero samurai, che riprende uno dei concetti espressi nel buddhismo e nel "Libro dei Mutamenti" (Yijing) che afferma che l'universo è regolato da correnti di forza e che occorre incanalarsi in queste correnti applicando la forza minima necessaria ad ottenerne il controllo. Se ci si oppone a queste correnti di forza non si ottengono risultati perché si perdono energie.

Il codice morale (da sapere cintura verde)

Il fondatore del judo, Jigoro Kano, dettò un codice morale che tende ad esaltare le otto qualità essenziali che il judoka deve raggiungere durante la pratica di questa disciplina:

- L'educazione
- Il coraggio
- La sincerità
- L'onore
- La modestia
- Il rispetto
- Il controllo di sé
- L'amicizia

La storia del Judo (da sapere cintura gialla/arancio)

Il judo ha origine dall'antico jujitsu; il fondatore Jigoro Kano studiò e approfondì diverse scuole di jujitsu arrivando ad ottenere il grado di maestro (Shihan) in due di queste, Tenshin shin'yo (specializzata in Katame waza, lotta corpo a corpo, strangolamenti, leve articolari) e Kito (specializzata in Nage waza, tecniche di atterramento al suolo).
Nel 1882, in quanto shihan di due stili poté fondarne uno nuovo, approfondendo il proprio metodo che prese il nome di Judo Kodokan, che significa: scuola dove si insegna la via della cedevolezza.

Questo avvenne in un periodo favorevole per il Giappone, infatti fino ad allora, per oltre mille anni, il potere era stato nelle mani dello Shogun (generale dell'esercito) e della classe sociale dei samurai, ma a seguito di alcuni eventi il potere imperiale riprese il comando, determinando per il Giappone l'inizio dell'era moderna.
Ci furono cambiamenti culturali nella vita dei giapponesi dovuti a influenze occidentali e ciò provocò un rifiuto per tutto quello che apparteneva al passato, come la cultura guerriera, di cui il jujitsu faceva parte, che scomparve quasi del tutto. L'uso delle armi da fuoco prese il posto delle antiche arti del combattimento tradizionale e le scuole di arti marziali (dojo) chiusero per mancanza di allievi.

Jigoro Kano, professore universitario di Inglese ed economia, con ottime capacità pedagogiche, capì l'importanza di unire lo sviluppo fisico e le capacità nel combattimento, per la crescita intellettuale dei giovani. Inizialmente eliminò dalla disciplina tutte le azioni di attacco armato che potevano causare ferimenti gravi degli allievi. Successivamente studiò e approfondì il Nage waza (tecniche di atterramento al suolo) ottenendo così un sistema di combattimento efficace e appagante.

Ma il vero e proprio cambiamento rispetto al jujitsu si ebbe con la formulazione dei principi fondamentali che regolavano la nuova disciplina: Seiryoku zen'yo, il miglior impiego dell'energia fisica e mentale e Jita kyo'ei, cioè tutti insieme per crescere e progredire.
Attraverso la pratica del judo l'uomo migliora sé stesso e contribuisce al miglioramento della società e questo è possibile solo con la partecipazione intelligente di tutti.
Lo scopo finale del jujitsu era il raggiungimento della massima abilità nel combattimento; nel judo l'abilità è il mezzo per giungere alla condizione mentale del "miglior impiego dell'energia".
Il judo fu considerato estremamente educativo e poteva, nello stesso tempo, essere utilizzato per difendersi dalle aggressioni, infatti nel judo si trovano due tipiche espressioni della cultura giapponese antica, Bun-bu, cioè la penna e la spada, la virtù civile e la virtù guerriera.
Nel judo sono contenute 3 discipline: rentai (cultura fisica), shobu (arti guerriere), sushin (coltivazione intellettuale).

Il judo ebbe una incredibile diffusione in Giappone e fu esportato nel resto del mondo da commercianti e militari e anche da maestri giapponesi, allievi diretti di Jigoro Kano, che lo fecero conoscere in Inghilterra e in Francia.
Jigoro Kano morì nel 1938, quando il Giappone stava entrando nella seconda guerra mondiale.
Dopo la sconfitta, la nazione rimase sotto il controllo degli USA per dieci anni e il judo fu censurato perché considerato uno degli aspetti pericolosi della cultura giapponese, infatti fu proibita la pratica di questa disciplina e i libri e filmati sull'argomento vennero distrutti.
Successivamente il Comitato Olimpico Internazionale (CIO) reintegrò il judo fra le discipline sportive, tanto che nel 1964 a Tokyo è diventato ufficialmente disciplina olimpica.

Oggi spesso vengono meno i principi dettati dal Maestro Jigoro Kano, in quanto si tende ad insegnare agli allievi le tecniche che permettono di ottenere subito ottimi risultati nelle gare, tralasciando l'aspetto educativo della disciplina e l'insegnamento di un'adeguata base tecnica.

Per questo si sono costituite Federazioni Sportive che tendono, oltre a dedicarsi all'attività agonistica, anche a far riaffermare i principi espressi dal Maestro Jigoro Kano.
In Italia la federazione ufficiale è la FIJLKAM - Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali e fra gli enti sportivi più importanti è il CSI Centro Sportivo Italiano ambedue riconosciuti dal CONI. L'ASD San Mamolo Judo è una scuola di judo riconosciuta dalla FIJLKAM e il centro dell'attività giovanile del CSI della nostra provincia.

Alcune date importanti del Judo (da sapere cintura blu)

- 1882 fondazione del Kodokan
- 1886 prime elaborazioni di kata
- 1922 il Judo viene dichiarato completo nei suoi mezzi e nei suoi fini
- 1922 il Kodokan diviene società pubblica. Fondazione della Società Culturale del Kodokan
- 1934 primi campionati del Giappone
- 1948 prima federazione Europea
- 1951 prima federazione Internazionale
- 1956 primi Campionati Mondiali
- 1964 ammissione ai giochi Olimpici (soltanto categoria maschile)
- 1988 ammissione delle donne alle Olimpiadi (solo come sport dimostrativo)
- 1992 ammissione definitiva delle donne alle Olimpiadi

L'abbigliamento (da sapere cintura bianca)

L'abbigliamento del judoka si chiama Judogi ed è composto da pantaloni di cotone bianco e una giacca bianca di cotone, tenuti insieme da una cintura colorata (obi). Dal colore della cintura si riconosce il grado di un judoka.

I gradi delle cinture (da sapere cintura gialla/arancione)

I gradi vengono attribuiti al judoka in base al suo livello tecnico, la sua capacità nel combattimento, il suo grado di anzianità e alle sue qualità morali, cioè il rispetto del codice morale e un'applicazione sufficiente nella pratica.

La cintura nera può essere tutta nera nel caso in cui appartenga ad un sensei uomo, e può essere nera con una striscia bianca nel mezzo, nel caso in cui appartenga ad un sensei donna.

Le cinture di colore dal bianco al marrone corrispondono alle classi, chiamate kyu.
Al di sopra dei kyu ci sono altri gradi chiamati dan:

- dal I dan al V dan, la cintura è nera;
- dal VI dan al VIII dan è rappresentato da una cintura a bande rosse e bianche alternate;
- per IX, X e XI dan la cintura è Rossa;
- il XII è rappresentato da una cintura bianca più fine e larga

In Italia, i gradi Kyu sono rilasciati in seguito ad un passaggio di cintura organizzati dalla scuola.
Per ottenere i differenti gradi dan di cintura nera si devono sostenere degli esami di tecnica, teoria e kata davanti ad una giuria regionale, fino al 3° dan, e nazionale per conseguire il 4° 5° e

recentemente, anche il 6° dan, oppure guadagnando punti durante combattimenti ufficiali in campionati e trofei, fino al 5° dan.
Successivamente al 6° dan i gradi vengono assegnati per meriti federali.

Sul nostro sito: `www.sanmamolo.it`, nella pagina "Le cinture nere", tutti i nomi di coloro che sono diventati cintura nera presso la palestra sotto il nostro Maestro.

Allievi e gradi superiori

Kyū	Colore	
6		Bianco
5		Giallo
4		Arancione
3		Verde
2		Blu
1		Marone

Dan	Colore	
1		Nero
2		
3		
4		
5		
6		Bianco-Rosso
7		
8		
9		Rosso
10		

Cinture allievi e dan

Grado	Nome giapponese	Colore della cintura	
		Europa	Giappone
6° Kyu	Rokkyu		
5° Kyu	Go kyu		
4° Kyu	Shikyu o Jonkyu		
3° Kyu	San kyu		
2° Kyu	Ni kyu		
1° Kyu	Ik kyu		
1° Dan	Sho dan		
2° Dan	Ni dan		
3° Dan	San dan		

Grado	Nome giapponese	Colore della cintura	
		Europa	Giappone
4° Dan	Yo dan		
5° Dan	Go dan		
6° Dan	Roku dan	oppure	
7° Dan	Shichi dan	oppure	
8° Dan	Hachi dan	oppure	
9° Dan	Ku dan	oppure	
10° Dan	Ju dan	oppure	
11° Dan	Juichi dan	oppure	
12° Dan	Juni dan o Shihan		

Tecniche (da sapere cintura arancione)

Il judo si suddivide in 3 tipi di tecniche:

- nage waza (proiezioni)
- katame waza (controlli)
- atemi waza (percussioni)

I primi due gruppi comprendono le tecniche applicabili durante l'esercizio libero (randori) o in gara, mentre gli atemi si praticano solo nei kata (una sequenza di movimenti che rappresentano varie tecniche e tattiche di combattimento e servono per raggiungere una più elevata condizione spirituale)

Nage waza - Tecniche di proiezione (da sapere cintura arancione)

Queste tecniche permettono di sbilanciare l'avversario per farlo cadere al suolo.

La conoscenza della disciplina è basata sul sistema Go kyo che suddivide 40 tecniche in 5 classi a seconda della difficoltà di esecuzione e alla violenza della caduta.
L'arte di far cadere l'avversario al suolo dalla posizione eretta è definita **tachi waza** e si suddivide in tre categorie:

- tecniche di braccia: **te waza**
- tecniche di anca: **koshi waza**
- tecniche di gambe: **ashi waza**

Abbiamo poi le cosiddette tecniche di sacrificio, **sutemi waza**, dove il praticante accetta di perdere l'equilibrio, gettandosi a terra invece di mantenersi in piedi, per fare cadere il suo avversario. Queste a loro volta sono suddivise in:

- sacrificio sul dorso della schiena - **ma sutemi waza**
- sacrificio sul fianco della schiena - **yoko sutemi waza**

Katame waza - Tecniche di controllo (da sapere cintura verde/blu)

Le tecniche di controllo, Katame waza sono suddivise in:

- tecniche di immobilizzazione, **osae komi waza** (si effettuano dopo che l'avversario è stato atterrato), in cui si tiene l'avversario a terra con le spalle al tappeto
- tecniche di lussazione degli arti, **kansetsu waza**
- tecniche di soffocamento e di strangolamento, **shime waza** (che si suddividono a loro volta in: di fronte, da dietro, con le gambe).

La maggior parte di queste tecniche viene effettuata durante la lotta a terra (ne waza), ma alcune sono applicabili anche in piedi.

Atemi waza - Tecniche di colpi all'avversario (da sapere cintura marrone)

Questo gruppo di tecniche, Atemi waza, significa l'arte di colpire l'avversario e si suddivide in:

- attacchi con le braccia: **ude ate** (a sua volta suddiviso in **Kobushi-ate** con il pugno; **Yubisaki-ate** o colpi portati con la punta delle dita; **Tegatana-ate** con il lato della mano ed **Hiji-ate** con il gomito);
- attacchi con le gambe: **ashi ate** (a sua volta suddiviso in **Hizagashira-ate** ovvero colpi con il ginocchio, **Sekito-ate** o colpi con l'avampiede; **Kakato-ate** ovvero colpi portati con il tallone).

La pratica di queste tecniche è effettuata solo nei Kata e comprende anche tecniche di attacco-difesa da coltello, bastone, spada e pistola.

Ukemi - Le cadute (da sapere cintura gialla)

Per il judoka è molto importante saper cadere senza farsi male; per questo esistono quattro diversi tipi di cadute:

- **Mae ukemi** - caduta in avanti frontale;
- **Mae mawari ukemi** - caduta in avanti con rotolamento suddivisa in **Migi** (destra) e **Hidari** (sinistra);
- **Ushiro ukemi** - caduta indietro;
- **Yoko ukemi** - caduta laterale anch'essa divisa in **Migi** e **Hidari**.

Principi di esecuzione delle tecniche (da sapere cintura verde/blu)

SEN: l'iniziativa: consiste nell'attaccare l'avversario con tecniche dirette in successione, per portarlo in una posizione vulnerabile che permetta di attaccarlo con la tecnica preferita.

GO NO SEN: il contrasto dell'iniziativa: si usano le tecniche di difesa, per contrastare un attacco. Lo scopo è quello di recuperare una posizione che permetta di controllare la situazione o di effettuare un attacco.

SEN NO SEN: l'iniziativa sull'iniziativa: è la controffensiva che viene utilizzata per contrastare l'arrivo dell'attacco avversario.

Il saluto (da sapere da cintura gialla)

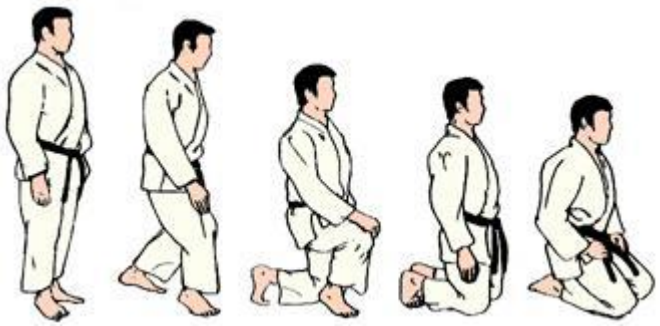
Il primo gesto che viene insegnato ad un allievo di judo è il saluto. Questo cerimoniale ha nei paesi dell'estremo oriente, un ruolo fondamentale nelle relazioni sociali e risale ad una tradizione millenaria.
Per questo motivo le forme di saluto sono molto importanti anche nel judo.
Il saluto non è soltanto un gesto formale, ma una forma di rispetto nei confronti dell'avversario in un combattimento, del Maestro di Judo e di tutti i compagni.
Il saluto scandisce l'inizio e la fine di ogni attività nel dojo e deve essere eseguito correttamente.
Il saluto si esegue in due maniere: **ritsurei** (saluto in piedi), **zarei** (saluto in ginocchio).

RITSUREI: saluto in piedi

È il saluto più semplice che si esegue in posizione eretta e braccia lungo il corpo, con gambe distese, talloni uniti e punte dei piedi divaricate. In Giappone le donne appoggiano le mani davanti alle cosce. Si fa piegando il busto in avanti, con calma, lasciando il tronco diritto con un angolo di circa 30°, la testa segue il movimento con lo sguardo dritto davanti, le braccia scivolano lungo il corpo e le mani si appoggiano appena al di sopra delle ginocchia.
Dopo una breve pausa si torna nella posizione di partenza.
Questo saluto si fa quando si entra in un DOJO e quando vi si esce, quando si sale o scende dal TATAMI; quando si incontra il Maestro e i compagni di allenamento o di gara, prima e dopo l'incontro.

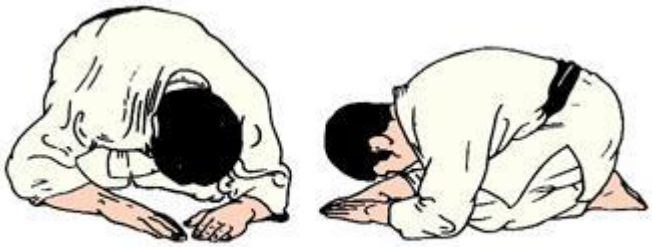
ZAREI - saluto in ginocchio

Questo è un saluto più formale e si esegue in ginocchio.



Si parte dalla posizione eretta, si porta dietro il piede sinistro e si posa il ginocchio a terra all'altezza del tallone destro, quindi si scende con il ginocchio destro per finire nella posizione in ginocchio ma sollevati dai talloni. Si devono girare le dita dei piedi, accavallando l'alluce destro sul sinistro e ci si siede sui talloni divaricati, tenendo la schiena ben dritta. Le ginocchia sono tenute ad una distanza di circa 20cm e le mani vengono appoggiate di piatto sulla parte alta delle cosce, con le dita rivolte all'interno. Dopo una breve pausa, si posano le mani di piatto a terra, con le dita rivolte verso

l'interno, ad una distanza di circa 10cm. dalle ginocchia, e nello stesso momento si inclinano il tronco in avanti verso il suolo, flettendo le braccia, senza appoggiare la fronte a terra o sollevare le anche. Quindi si ritorna nella posizione di partenza, ripetendo tutti i movimenti in modo inverso. Il tutto si svolge con calma e serietà.



La gara (Shiai) (da sapere cintura verde)

L'obiettivo di un incontro di judo è quello di lanciare l'avversario a terra sulla schiena, oppure di fermarlo a terra principalmente sulla sua schiena, o costringerlo ad arrendersi per un soffocamento, o uno strangolamento o una leva articolare al gomito.
Una di queste situazioni fa vincere immediatamente l'incontro.

Entrata

Prima del combattimento i due judoka si incontrano sul tatami (tappeto) e fanno il saluto. Salutano una prima volta il tappeto dall'esterno, poi si posizionano appena fuori dall'area di gara vera e propria e attendono il segnale dell'arbitro. Quando sono a distanza di combattimento, si salutano reciprocamente ed aspettano il segnale di partenza “Hajime”.

Arbitraggio

Gli arbitri di judo devono:

- accordare i vantaggi o la vittoria al combattente in base alle tecniche riuscite;
- mantenere l'interesse del combattimento e di assicurare la sicurezza dei combattenti, fermando e facendo riprendere il combattimento quando è necessario;
- fare rispettare le regole e di applicare le sanzioni appropriate quando è necessario.

Nelle gare ufficiali sono presenti tre arbitri: un arbitro "centrale" che segue i combattenti e due arbitri detti "arbitri di angolo" che stanno seduti ai due angoli opposti del tatami.
L'arbitro centrale, durante il combattimento utilizza dei termini in giapponese accompagnati da gesti, per essere capito anche da lontano. Gli arbitri di angolo si esprimono in caso di disaccordo con la decisione dell'arbitro centrale, utilizzando gli stessi gesti.
Se uno solo dei due arbitri di angolo dà il suo parere, l'arbitro centrale prende atto del suggerimento ma non può modificare la propria decisione, se è già stata espressa dal relativo gesto; se invece tutti

e due gli arbitri di angolo sono d'accordo contro il parere dell'arbitro centrale, questo deve cambiare la sua decisione.

Elenco dei termini di arbitraggio impiegati in gara:

Hajime
Combattete

Matte
(braccio teso con palmo diretto verso il tavolo della giuria)
fermate e ritornate a posto

Soremade
fine del combattimento

Sonomama
(toccando i due combattenti)
quando l'arbitro vuole verificare qualche cosa senza modificare la posizione dei combattenti durante la lotta a terra

Yoshi
(toccando brevemente i due combattenti)
riprendete il combattimento, dopo Sonomama

Hantei
decisione dei giudici (braccio alzato in verticale)

Yuko
(braccio teso di fianco a 45 gradi, dita tese)
vantaggio medio

Waza-ari
(braccio teso di fianco a 90 gradi, dita tese)
mezzo punto

Waza-ari Awasete Ippon
(braccio teso di fianco a 90 gradi, dita tese, poi sale in posizione di Ippon)
2 Waza-ari ossia un Ippon

Ippon
(braccio teso al di sopra la testa, dita tese)
vittoria acquisita (punto), fine del combattimento

Osae-komi
inizio dell'immobilizzazione (braccio teso in avanti a 90 gradi palmo verso terra)

Toketa

uscita dall'immobilizzazione (agita il braccio teso in avanti a 90 gradi a destra e sinistra col palmo di taglio)

Shido
(indica col dito il combattente sanzionato) sanzione lieve

Hansoku-make
sanzione grave, che presa direttamente, comporta la squalifica.

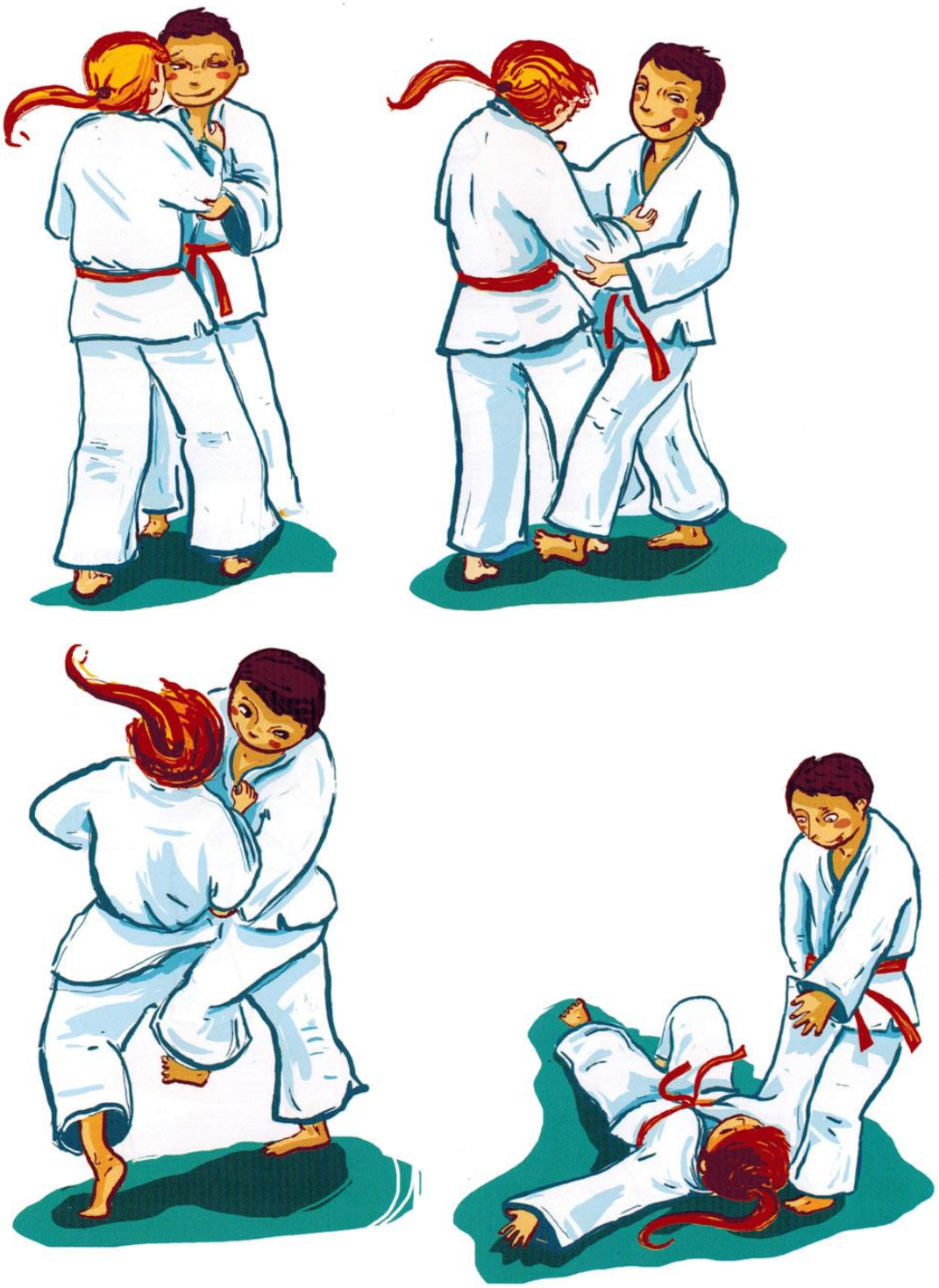
Uscita

Quando l'arbitro ha dato il segnale di fine gara e ha stabilito chi è il vincitore, i due combattenti si salutano con l'inchino e una stretta di mano, salutano la zona di combattimento e infine il tappeto, alla loro uscita.

Le definizioni del Judo (da sapere cintura gialla)

DAN: grado superiore (cintura nera o rossa)
DOJO: palestra dove si insegna judo
JUDOGI: abbigliamento del judoka (giacca e pantaloni)
JUDOKA: persona che pratica il judo
KATA: sequenza di movimenti che rappresentano varie tecniche e tattiche di combattimento, che servono per raggiungere una più elevata condizione spirituale
KYU: primi 6 gradi di cintura (allievi)
KODOKAN: Scuola di Judo fondata da Jigaro Kano
OBI: cintura
RANDORI: esercizio libero
RITSUREI: saluto in piedi
SENSEI: Maestro
SHINPAN: giudice
TATAMI: tappeto dove si pratica il judo
UKEMI: cadute
WAZA: tecniche
ZAREI: saluto in ginocchio

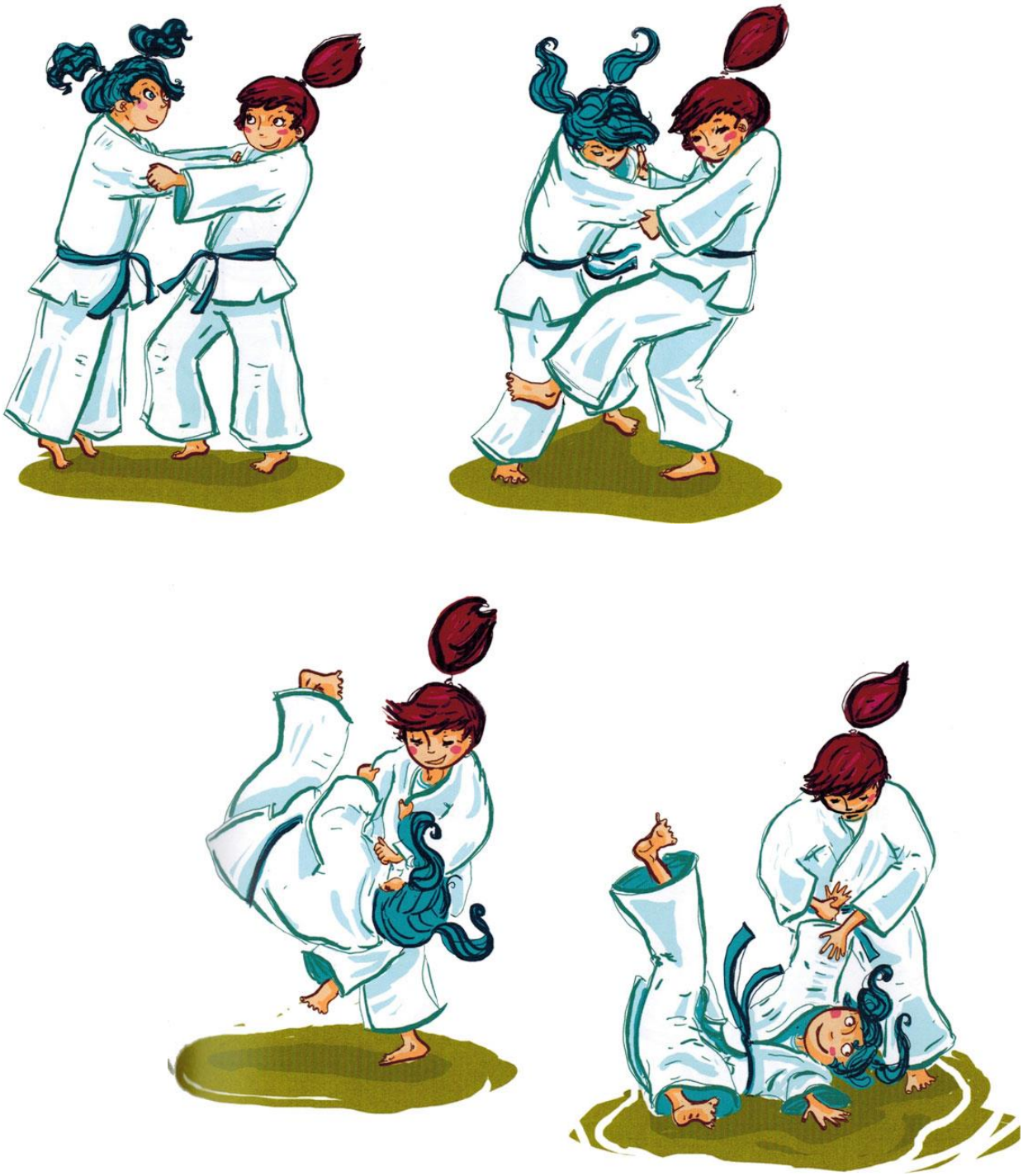
De-ashi-barai



Hane-goshi

Harai-goshi

Hiza-guruma

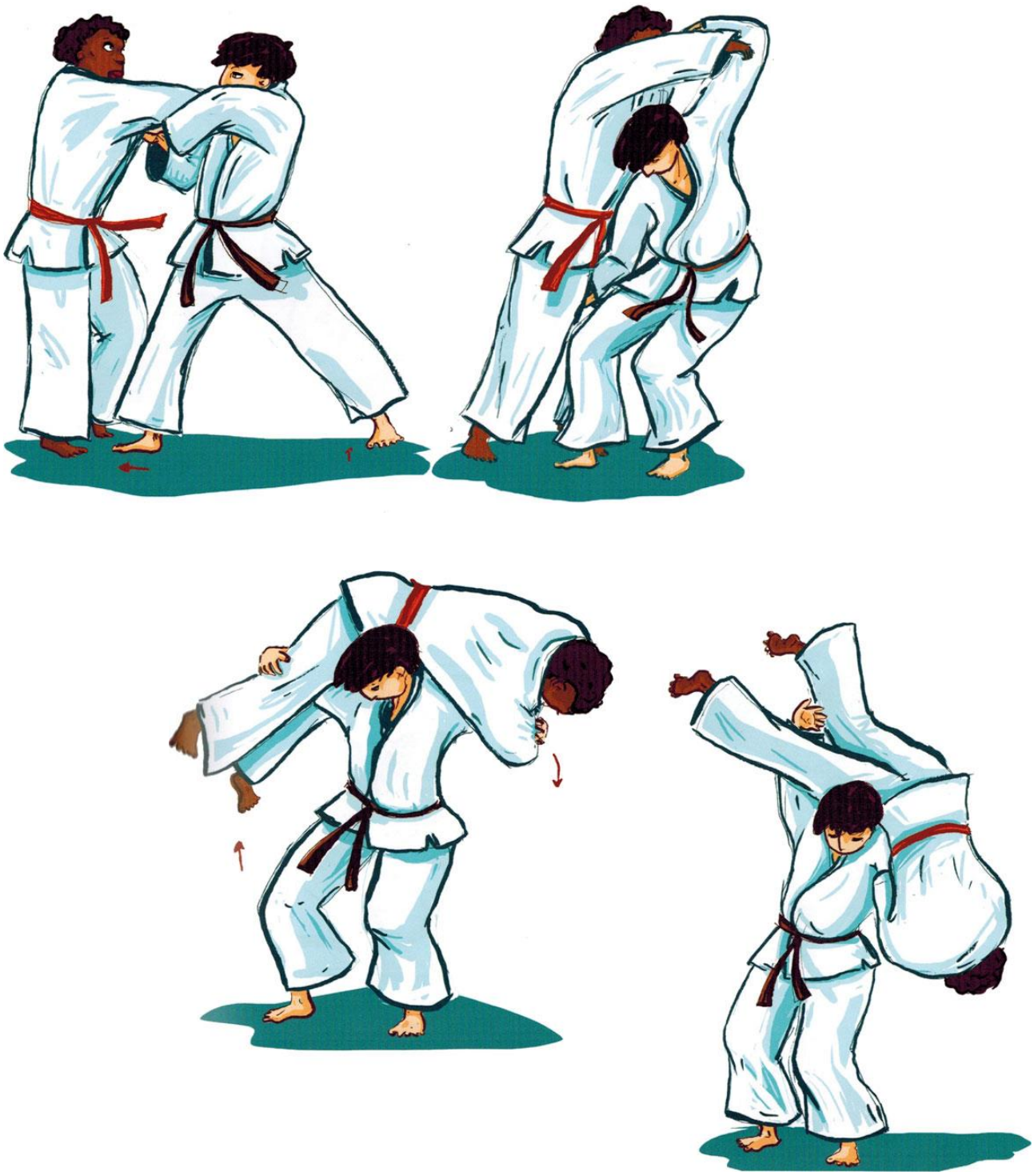


Hon-gesa-gatame

Ippon-seoi-nage

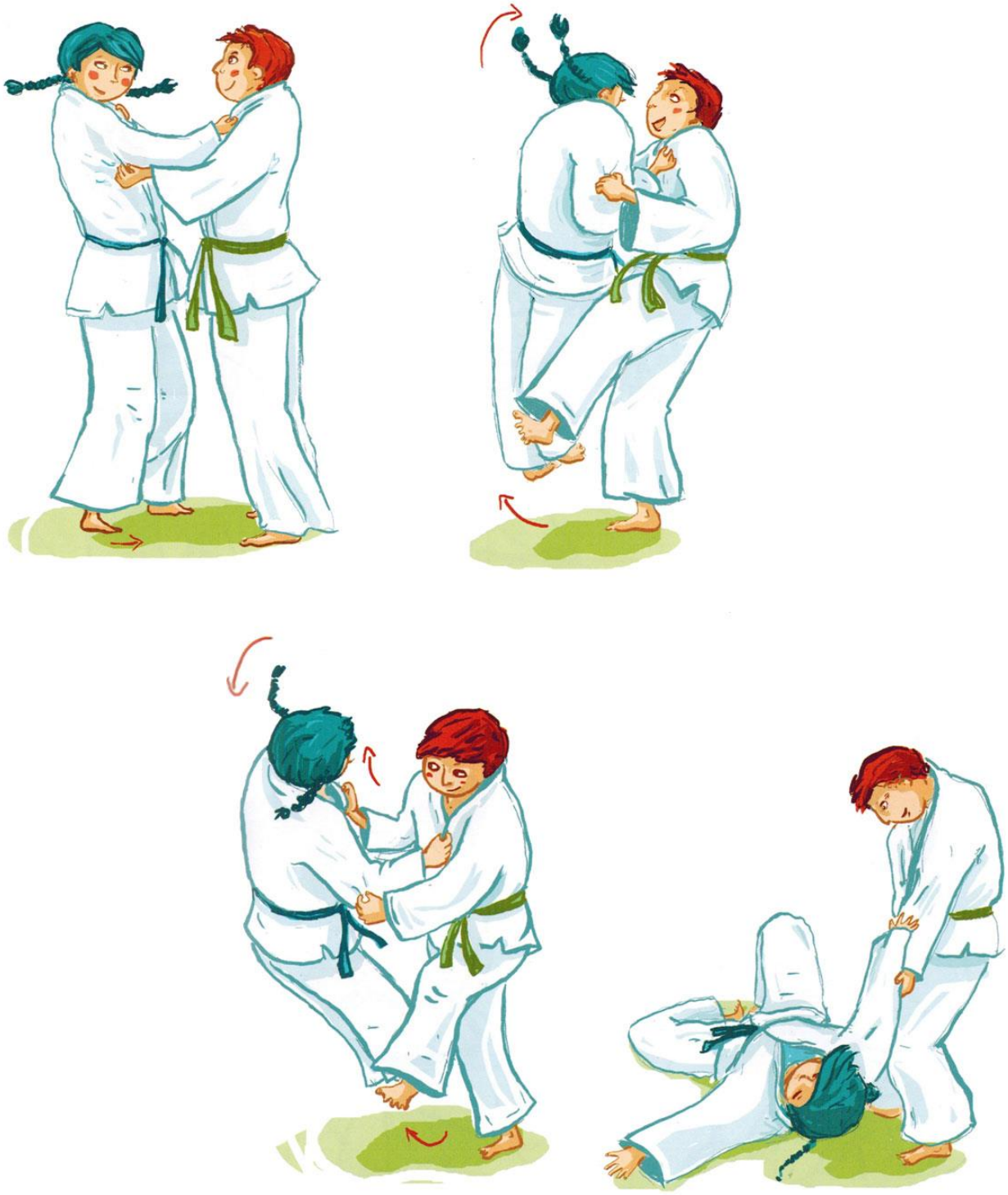
Kami-shiho-gatame

Kata-guruma



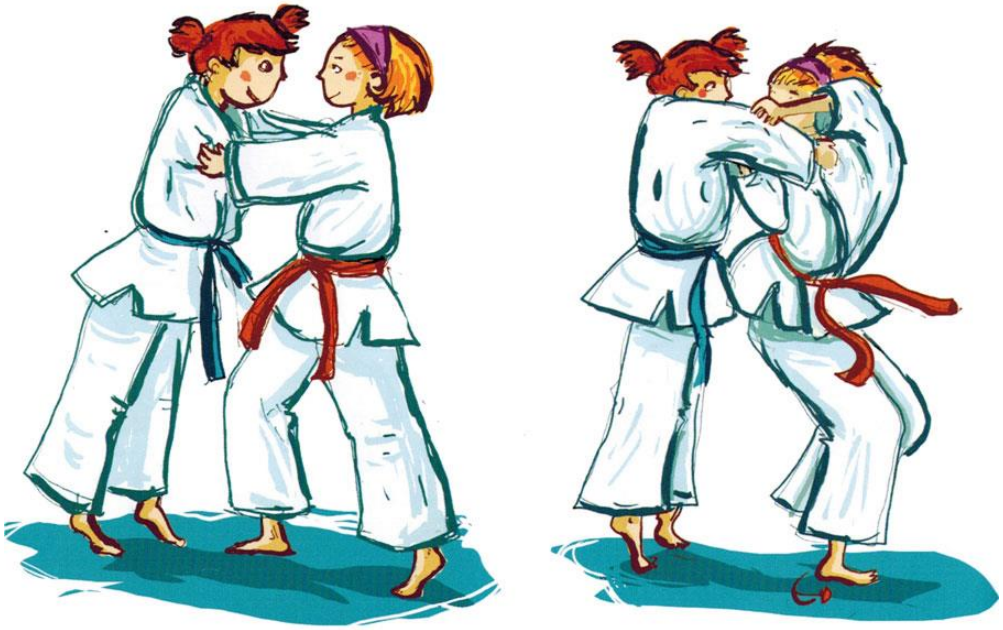
Koshi-guruma

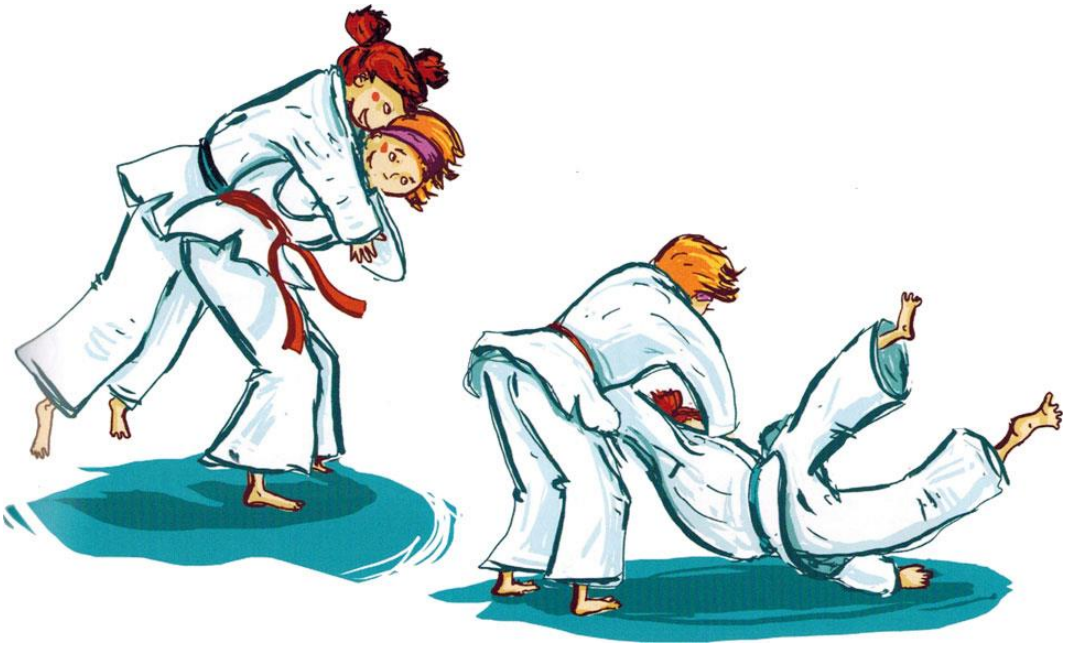
Ko-soto-gari



Ko-uchi-gari

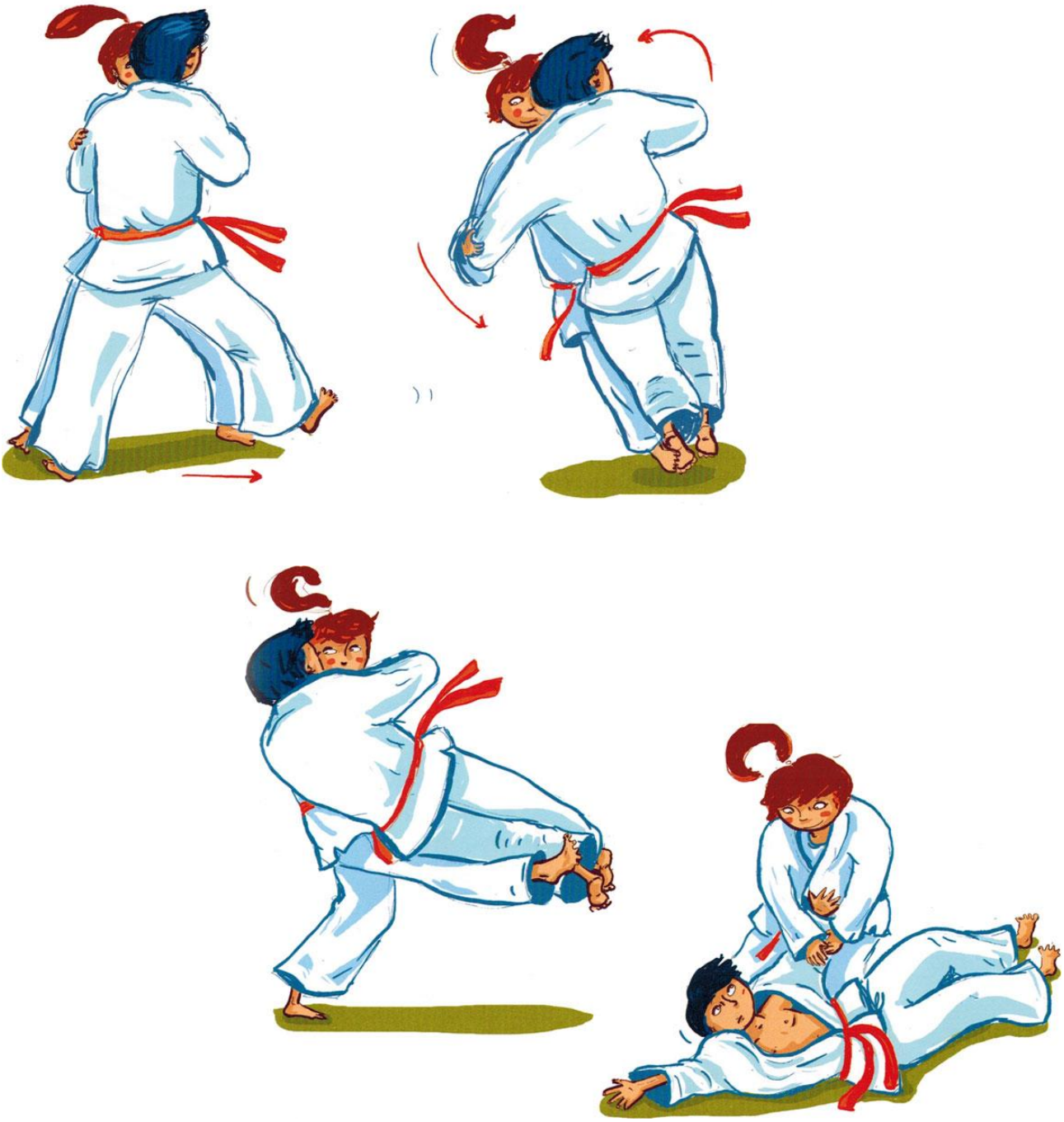
Morote-seoi-nage





O-goshi

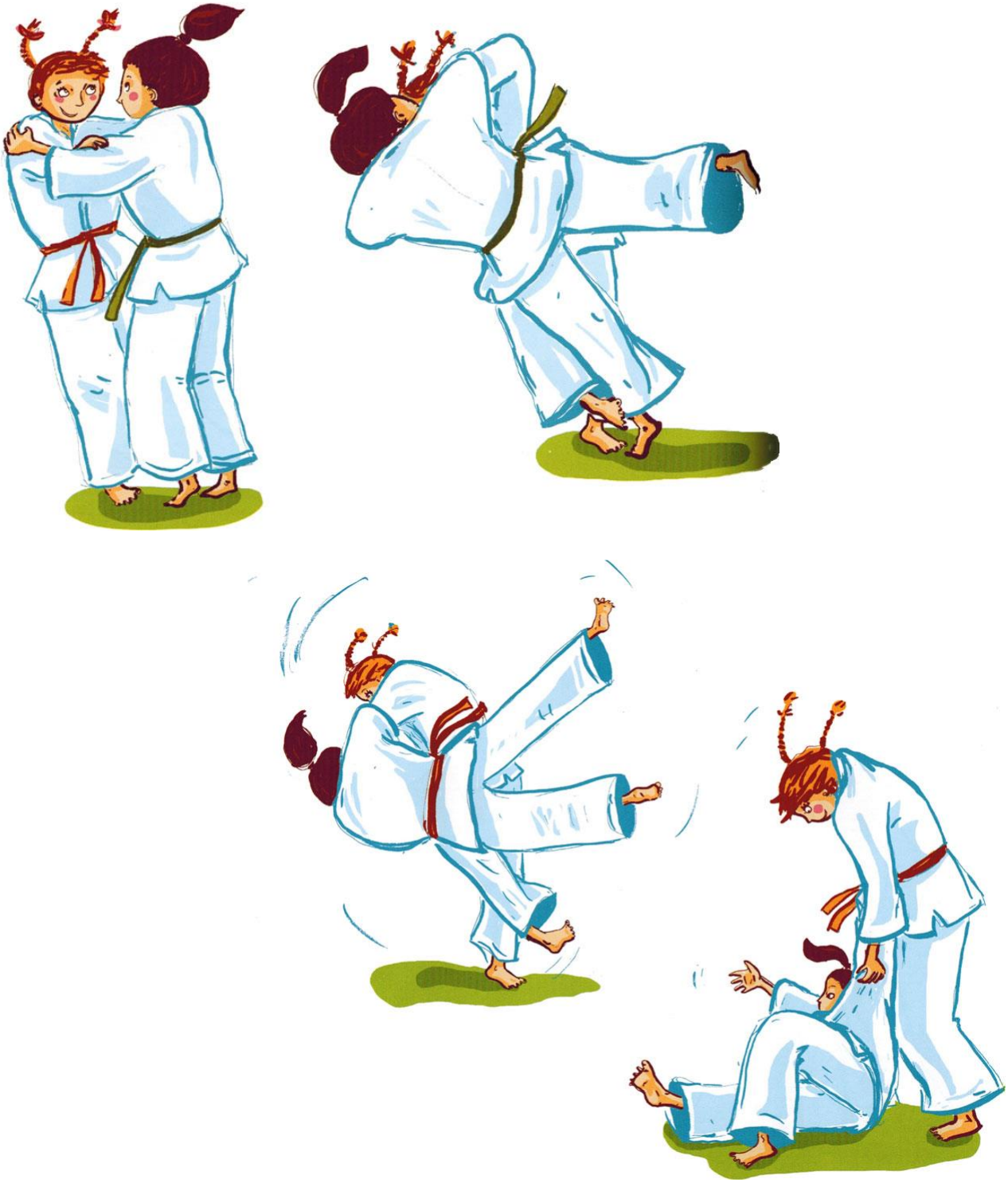
Okuri-ashi-barai



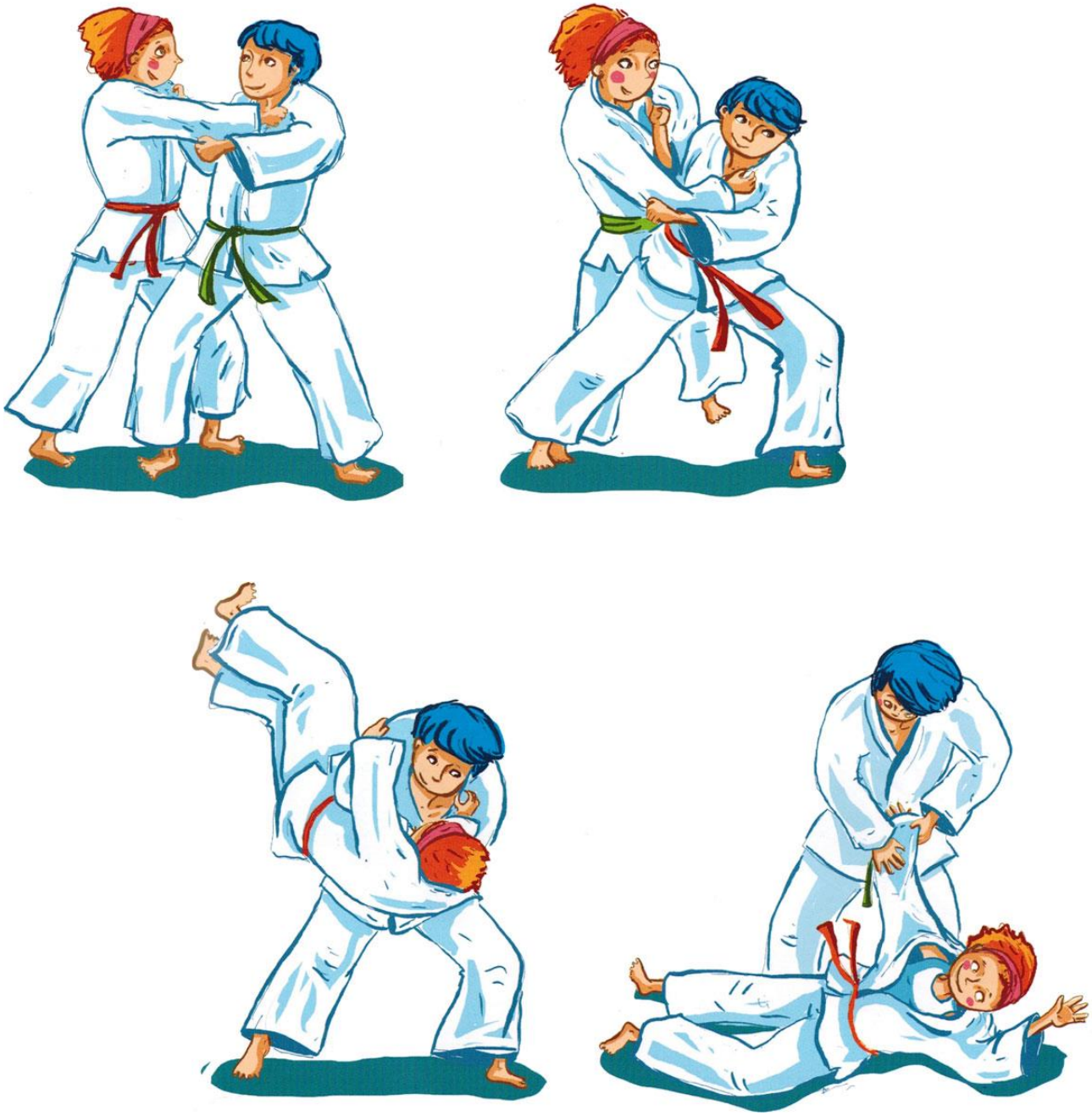
O-soto-gari

O-uchi-gari

Sasae-tsuri-komi-ashi



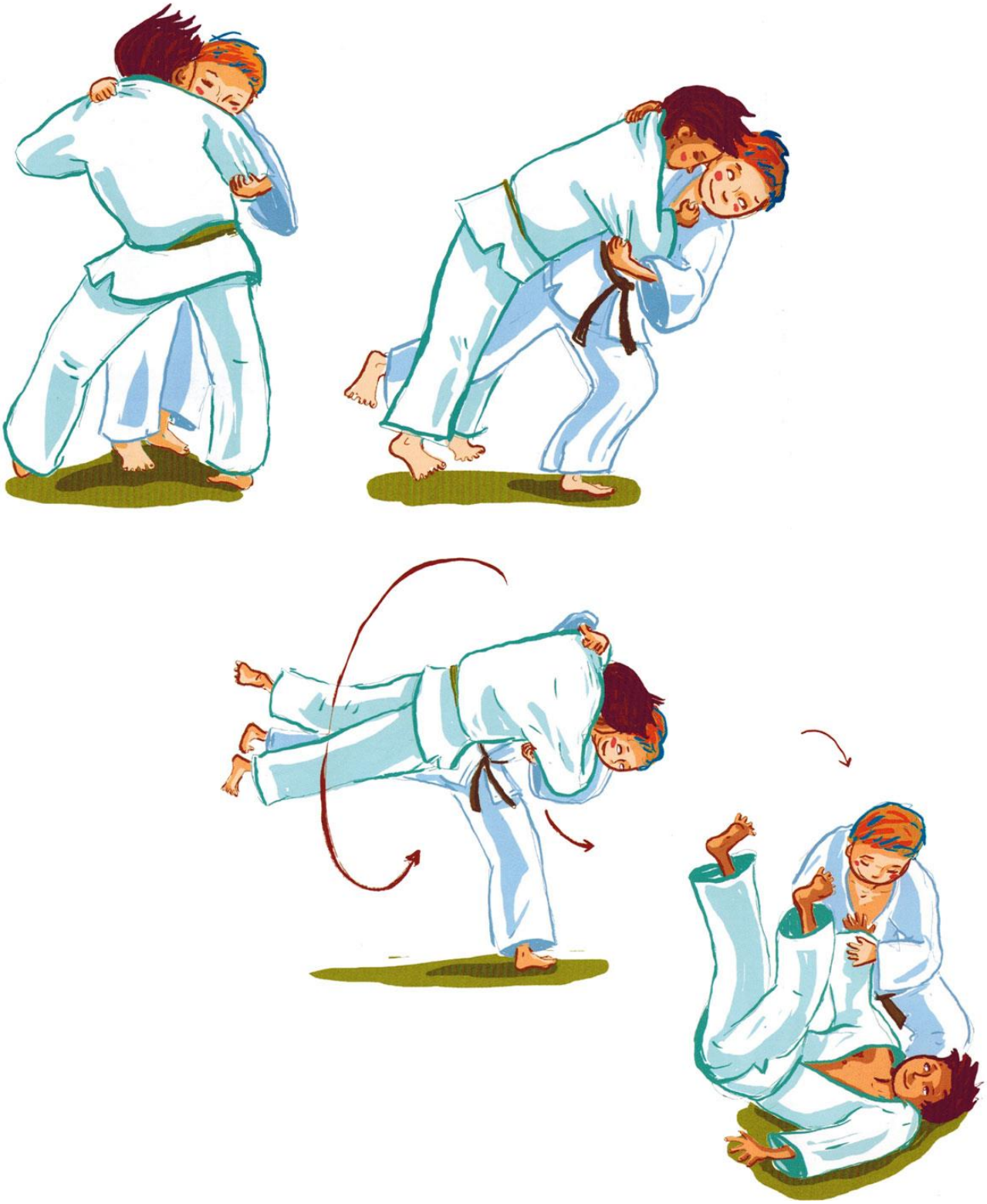
Tai-otoshi



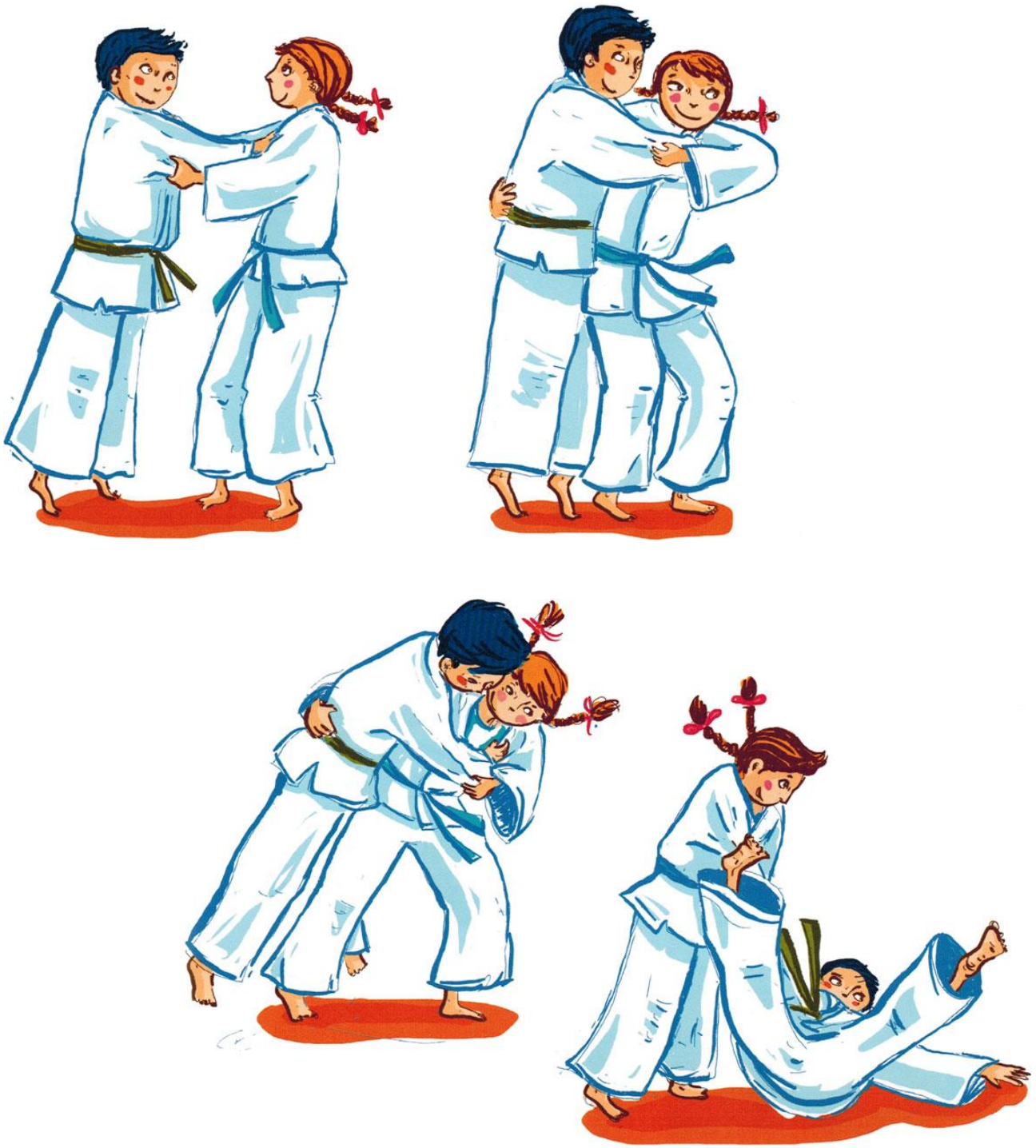
Tate-shiho-gatame

Tsuri-komi-goshi

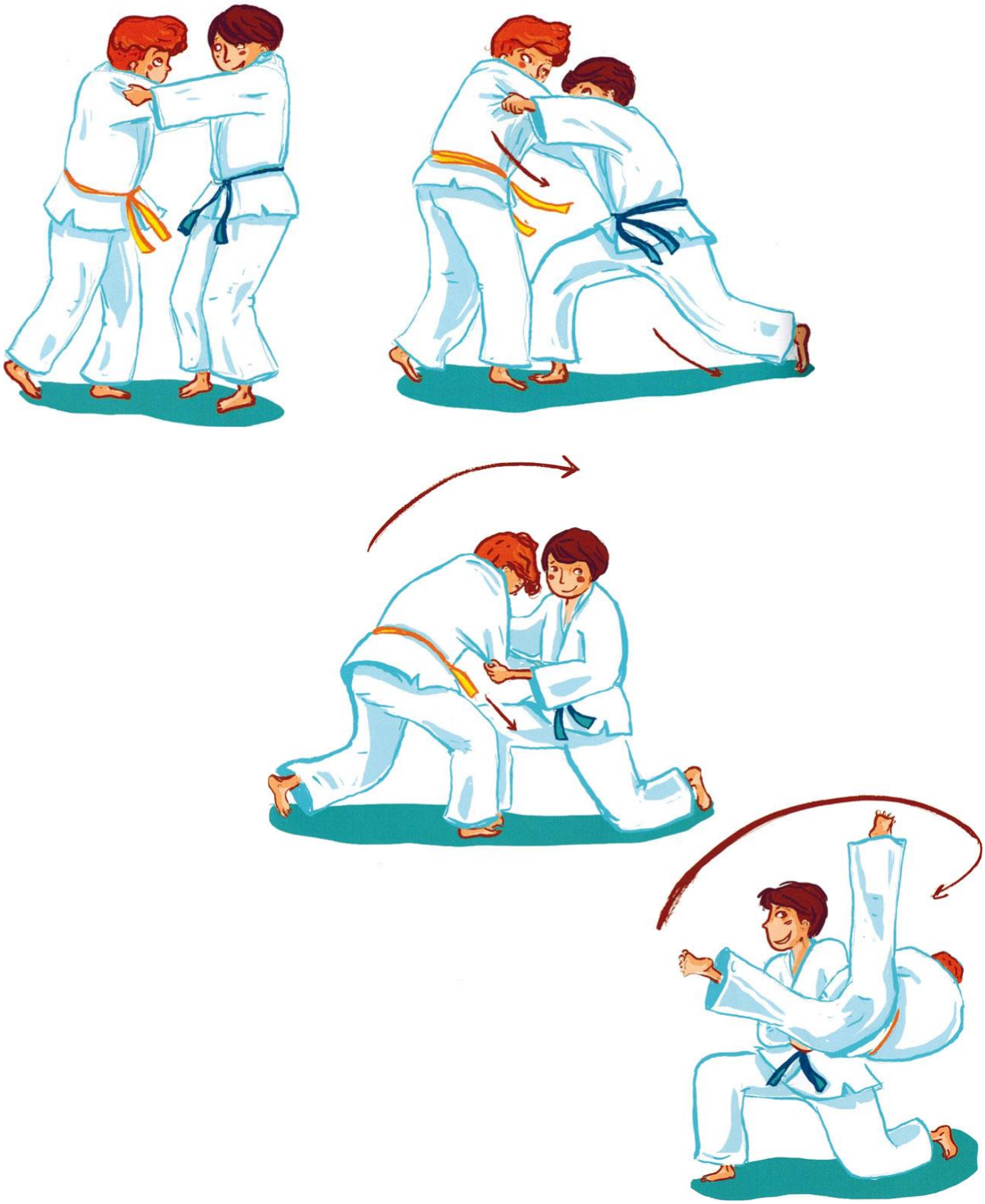
Uchi-mata



Uki-goshi



Uki-otoshi



Ushiro-gesa-gatame

Yoko-shiho-gatame