ELENA CAVALLI

GIOCHIAMO A JUDO?

柔道

Unicopli

INDICE

© UNICOPLI *editore*

p. 9 Presentazione
Giuseppe Vismara

11 Nota dell'Autore

13 Premessa

17 1. IL GIAPPONE
Un poco di storia

18 1. Le origini
18 2. Periodo Yamato e Asuka
19 3. Periodi Nara ed Heian
20 4. Periodo Kamakura e Muromachi
21 5. Periodo Tokugawa
22 6. Periodo Meijii
23 7. Periodo Taiso e Showa
24 8. Era Heisei (pace raggiunta)
24 9. Era Reiwa (periodo di bella armonia)

33 2. LA LOTTA IN GIAPPONE

33 1. Chikara no kurabe
34 2. Sumai no jidai
36 3. Yoroi kumiuchi (epoca dei combattimenti con l'armatura)
36 4. Jujutsu no jidai

p. 39 3. JIGORO KANO

45 4. L'IDEA DEL JUDO

51 5. IL MONDO DEL JUDO

51 1. Il dojo-palestra
52 2. Il *tatami*
53 3. Le regole di comportamento del *dojo*
55 4. Il *judogi*
57 5. I gradi e la cintura
59 6. Il saluto e non solo. Lo spirito del rispetto (*rei no kokoro*)

61 6. I FONDAMENTALI DEL JUDO: *KYHON*

61 1. *Shisei* – Le posizioni
65 2. *kumi kata* – Le prese
67 3. *Tori* e *uke*
67 4. *Shintai* – Spostamenti
68 5. *Ukemi* – Rottura di caduta

73 7. LE TECNICHE DI JUDO

73 1. La lotta in piedi (*nage waza*)
76 2. La lotta a terra. *Katame waza* (tecniche di controllo)
80 3. L'allenamento (*geiko*)
85 4. I *kata* (forma, modello)

89 8. FINALMENTE! GIOCHIAMO A JUDO!

93 1. In palestra
94 2. L'approccio o, meglio, poco prima della prima lezione

© UNICOPLI *editore*

p. 96 3. Rei – Il saluto
98 4. La messa in moto
100 5. Capriola o capovolta?
101 6. Saper cadere – Le *ukemi*
106 7. Compagni di pratica: tori e uke

109 9. LA LEZIONE

109 1. Come si svolge una lezione di judo?
113 2. Esempio di uno studio in progressione di una tecnica di lancio
115 3. E la lotta a terra?
116 4. Esempio di uno studio in progressione di una tecnica di controllo

117 10. SOLO JUDO?

117 1. L'assistente judoka
118 2. Il consiglio dei bambini e dei ragazzi

121 TESTIMONIANZE

121 1. Alessia
127 2. Alessandro
128 3. Lorenzo
132 4. Mattia

135 Conclusione

137 Nota bibliografica

© UNICOPLI *editore*

NOTA DELL'AUTORE

Il volume intende fornire ai lettori un'esperienza di conoscenza e confronto con il gioco del judo il più possibile completa e coinvolgente.

Per questo il testo si correda di preziosi elementi:

- i *disegni*, opera di Fabio Ramiro Rossin.

Nato a Torino nel 1983, ha conseguito il diploma in tecniche dell'animazione presso il Centro Nazionale di Cinematografia e ha lavorato come animatore, montatore e background artist su progetti di serie e lungometraggi, e in ambito editoriale come autore, curatore e illustratore. Attualmente insegna tecniche dell'animazione e storyboard presso Naba - Nuova Accademia di Belle Arti, e presso IED.

- le *fotografie* e i *video* degli Allievi.

Realizzati dall'Autrice presso la palestra Jitakyoei Samurai di Milano [https://www.jsamurai.it], sono fruibili tramite il seguente QR Code:

Non solo!

Invitiamo piccoli e grandi a visitare insieme anche il sito web dell'Autrice [https://www.elenacavallijudo.it/], ricco di questi e moltissimi ulteriori contenuti e spunti.

© UNICOPLI *editore*

PREMESSA

© UNICOPLI *editore*

Sul judo esiste una vasta bibliografia scritta da illustri maestri, e non solo da loro, che riguarda la tecnica, la storia, la filosofia, il metodo.

La mia intenzione non è esaurire tutto quello che può riguardare il judo. La materia è molto ampia. Il mio intento è quello di offrire un punto di vista basato sulla mia esperienza, un'esperienza cominciata da bambina di 7 anni e continuata fino ad oggi, passando attraverso il gioco, poi momenti di agonismo, per arrivare infine all'insegnamento.

Giochiamo a judo è un possibile approccio su come promuovere la pratica del judo tra i giovani. È infatti attraverso il gioco che s'imparano, si apprendono tutte le esperienze necessarie per la vita di tutti i giorni.

Per dare un'idea di cosa sia il judo ho previsto una parte dedicata alla storia e una dedicata alla materia vera e propria, che illustri la tecnica judoistica di base. La terza parte si occupa della vita in palestra: dall'arrivo… alla cintura nera. Protagonisti con me sono i miei allievi che hanno raggiunto il grado di cintura nera 1° dan. Allenatore, *mister*, *coach*, istruttore, maestra. Loro mi hanno sempre chiamato per nome: Elena.

Questo è l'approccio che ebbe con me il mio Maestro; mi piacque subito. Non metteva distanza tra lui e me. Così ho voluto fare con i miei allievi. Loro sono Mattia, Lorenzo, Alessia, Alessandro, da circa 16 anni miei allievi. Da un paio d'anni hanno conquistato la cintura nera 1 dan: sono alcuni dei miei primi allievi a ottenerla.

Grazie a loro posso oggi portare un esempio pratico di quanto fatto finora, ovvero di cosa abbia dovuto e debba tuttora affrontare, superare, per riuscire a insegnare. Nello svolgere questa funzione ho dovuto tenere conto di diversi elementi.

Conoscenza della materia judo. Come gestirla e comunicarla? Trasformare il trascorso agonistico in esperienza da condividere e insegnare non è facile nè scontato.

Bisogna saper fare un passo indietro. *Ritornare alla base* in quanto le tecniche assimilate non possono essere proposte a chi si avvicina al judo come tecnica pura, ma vanno scomposte in gradi successivi, dopo. Soprattutto insegnando ai bambini.

Da qui la necessità di intraprendere un percorso di affinamento tecnico attraverso corsi, letture, stage. Per insegnare è necessario prima imparare.

Un elemento fondamentale dell'insegnamento è andare oltre il nozionismo tecnico e costruire un rapporto più significativo con l'allievo. Non credere di poterlo plasmare a propria immagine e somiglianza, ma riuscire a far esprimere la personalità del singolo, le sue potenzialità, facendole emergere e stimolando una partecipazione attiva.

Oggi cerco prima di tutto d'individuare le motivazioni di ogni allievo, di capire perché si sia avvicinato al judo: per desiderio suo o per imposizione di altri. E dalla motivazione iniziale cerco di ricavare gli spunti giusti per ri-

© UNICOPLI *editore*

spondere ai bisogni reali di ciascuno e riuscire a garantire un livello di soddisfazione.

La buona conoscenza della tecnica judoistica mi ha aiutato: insegnare qualcosa che non si sa non porta lontano. Certamente, però, *la passione* è stata la carta vincente. Credere in quello che si fa, nel proprio lavoro e sostenerlo con impegno consente di trasmettere qualcosa che gli allievi percepiscono e di riuscire così a farli lavorare in modo sereno.

Essere entusiasti delle cose che si insegnano consente di dare maggior valore al loro impegno. Sono ragazzi che hanno, giustamente, anche altri interessi oltre al judo. Ma spronarli a fare meglio, incitarli in quello che fanno, sottolineare impegno e sforzo, contribuisce ad una loro maggiore autostima e a raggiungere il risultato voluto. *Farsi capire*, avere una buona comunicazione: quanto vale non è quello che dico, ma quello che realmente l'allievo comprende, impara e assorbe.

Entrando nello specifico judoistico, ho dovuto sviluppare una capacità di *adattare lo stile di insegnamento*, secondo cioè le necessità di ogni singolo allievo. Non tutti imparano allo stesso modo, alcuni subito, altri sono più lenti. Alcuni imparano guardando altri, imitando altri, facendo e ripetendo. Bisogna essere in grado di valutare le qualità e i difetti di apprendimento di ognuno per poi lavorarci intorno. È facile insegnare ai bravi, a chi capisce subito: più difficile coinvolgere persone demotivate, con situazioni emotive particolari.

Mattia, Lorenzo, Alessia, Alessandro, sono stati alcuni dei miei allievi a ottenere la cintura nera.

Spero che questo contribuisca a stimolare gli altri del loro gruppo e non solo, anche quelli più piccoli — che, comunque, si fanno affascinare dalla cintura nera.

© UNICOPLI *editore*

8

FINALMENTE!
GIOCHIAMO A JUDO!

© UNICOPLI *editore*

Non è usuale dire "io gioco a judo". Si sente dire più' spesso: io gioco a calcio, a pallavolo, a basket, a tennis. Ma il titolo che ho scelto, *Giochiamo a judo?* Secondo me rende bene l'idea.

Il gioco è una risorsa importante per un bambino. È attraverso il gioco che si acquisiscono quelle esperienze e quelle competenze che serviranno per la propria crescita personale: dal punto di vista cognitivo, relazionale e sociale.

Spiegando nei prossimi capitoli lo svolgimento di lezioni di vario tipo, si potrà constatare come, presentando il judo attraverso esercizi a carattere ludico, il judo "agisca" in modo positivo sul bambino e sulla sua evoluzione.

Si potrà constatare come il movimento nello spazio coinvolga il corpo in tutta la sua complessità, mettendo in gioco, a titolo esemplificativo e non esaustivo, percezione, propriocezione, equilibrio, orientamento, risposte motorie, fino alla costruzione di mappe mentali. Attraverso il movimento il bambino si mette in relazione con il mondo che lo circonda e con gli altri, imparando a leggerlo, comprenderlo, definirlo e a rapportarsi ad esso. Attraverso

il movimento il bambino costruisce conoscenza e si mette in equilibrio con la realtà.

Viviamo un momento storico durante il quale il ruolo del bambino non è sempre molto considerato. Rispetto ad alcune generazioni fa, il bambino che ci troviamo di fronte in palestra spesso è molto abile con tutto ciò che riguarda certa tecnologia (pc, cellulari, videogiochi) ma senz'altro meno abile riguardo l'attività motoria. Abilità, quest'ultima, che, se non trattata in modo adeguato comporta una serie di conseguenze negative sul metabolismo, sull'apparato locomotore e l'apparato cardiocircolatorio e sui rapporti con gli altri. Soprattutto, però, questi sono bambini che risultano poco liberi di esprimersi motoriamente in modo spontaneo come facevano i loro genitori una volta per i tempi ristretti che i genitori possono dedicare loro, per i pochi spazi all'aperto adatti a loro, per i tanti impegni extrascolastici che hanno.

Almeno fino a dodici anni circa gli schemi motori di base come camminare, lanciare, correre, strisciare, arrampicarsi, saltare, vengono sì acquisiti ma poco allenati e migliorati, oppure scoperti individualmente senza la guida di adulti.

Tra l'altro a scuola vengono dedicate solo due ore settimanali all'educazione fisica, nonostante sia ampiamente dimostrato come una regolare attività motoria contribuisca anche a migliorare l'apprendimento scolastico.

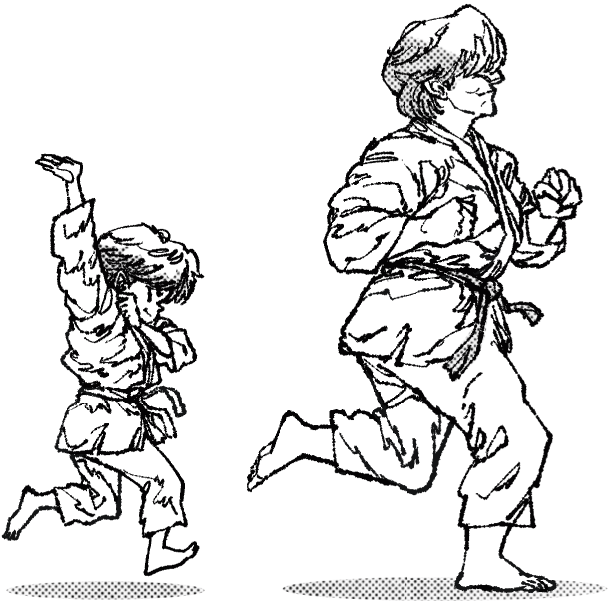
Attraverso il "mezzo" judo si valorizzano le qualità di psicomotricità, coordinazione, equilibrio, riflessi, autodisciplina, autocontrollo, senso della responsabilità. Praticare judo con regolarità favorisce l'apprendimento della coordinazione automatica dei movimenti e dell'equilibrio nelle situazioni più diverse.

© UNICOPLI *editore*

Camminare a piedi nudi e saper fare le capriole sono due esercizi caratteristici di pratica judoistica. Il primo è, diciamo, basilare: judo si pratica a piedi nudi sulla materassina, sempre. Abitualmente si mettono ovviamente le scarpe, ma camminare il più possibile a piedi nudi consente di stabilizzare meglio la postura.

Sempre meno bambini sanno fare la capovolta. È un movimento che provoca a volte un po' di paura nel bambino: c'è uno sbilanciamento in avanti del corpo con un conseguente rotolamento che coinvolge la nuca, la parte alta del dorso, la zona lombare, il bacino. Eseguire una capovolta contribuisce alla gestione del proprio equilibrio, delle componenti del proprio corpo e dei suoi movimenti. In più è un primo approccio per imparare a cadere.

Bene. Dopo questa piccola premessa … andiamo in palestra.



© UNICOPLI *editore*