

Baby Manuale di Ju Jitsu

Metodo del Maestro Gino Bianchi

Programma didattico per Giovani e Giovanissimi

柔術



風人



Shiro Obi Kara - Ki-ro Obi He
(da cintura bianca a cintura gialla)

Prefazione del Maestro Mario Dell'Aquila

Componente Commissione Nazionale Ju Jitsu FIJKAM



Conosco Romeo, il m° Cassano, da tempo. In questo lungo periodo ho avuto modo di apprezzarne l'inventiva, la passione, il calore e la "veracità", questa invero un po' sanguigna. Tutte caratteristiche che hanno contraddistinto il suo vivere le passioni sportive che hanno attraversato la sua vita. La subacquea, il motociclismo, il ciclismo... tutte attività nelle quali ha percorso l'intero iter: atleta, tecnico, dirigente. E in ognuno di questi ruoli ed in ognuna delle attività ha raggiunto risultati di rilievo sia personali, come praticante, che tecnici, con suoi allievi, di assoluto rilievo nazionali ed internazionali.

Mi piace pensare, però, che il vero amore della sua vita sia stato, lo è ancora, il Ju Jitsu, la disciplina che ci accomuna nella passione. È appena il caso di notare come uno dei motti identificativi della FIJKAM, la federazione alla quale entrambi siamo affiliati, è "promuoviamo passione". In questa disciplina, Romeo ha speso gran parte della sua vita e per apprenderla si è sobbarcato di trasferte continue per potersi recare a Genova, all'epoca culla del Ju Jitsu Metodo Bianchi, uno degli stili che attualmente, assieme all'Hontai Yoshin Ryu, costituisce la base del programma tecnico federale.

Con la volitività che sempre lo ha contraddistinto ha percorso la scala tecnica e gerarchica della scuola, venendo riconosciuto anche dai maestri

genovesi, storicamente poco propensi ad attribuire ruoli e competenze a chi non appartenesse direttamente a quel consesso, i “Kase Hito”.

Romeo ha contribuito notevolmente alla diffusione del Ju Jitsu, con la sua militanza in diverse organizzazioni e con riconoscimenti nazionali ed internazionali di assoluto valore e prestigio.

Qualche anno fa, Romeo mi aveva comunicato la sua intenzione di lasciare il tatami.

Fui facile profeta nel pronosticargli il fallimento del suo intento. Glielo dissi: “sei maestro ‘dentro’, tornerai a dare il tuo contributo al Ju Jitsu”.

Infatti, eccolo qui ad offrire (a regalare, perché il manuale non è in commercio) a tutti noi, ed in particolare ai bambini praticanti la disciplina, il suo Baby Manuale. Un manuale agile, che riprende, soprattutto nelle modalità grafiche, un analogo manuale dedicato al Judo.

Un manuale destinato ai bambini rappresenta, a mio sommosso avviso, il miglior modo per rappresentare l'intento del m° Cassano. Cioè, la speranza che la nostra disciplina possa continuare e sopravvivere a ciascuno di noi, con nuovi praticanti e nuovi maestri che porteranno avanti la nostra passione, poggiando i piedi sui contributi che gli antichi maestri, tra questi Romeo, avranno lasciato.

Mario Dell'Aquila

Praticante di Arti Marziali

INTRODUZIONE

Dopo la decisione, scaturita dall'età, di abbandonare le lezioni nei Dojo, ho altresì deciso di indossare ancora il Keiko Gi in occasione di stage o di chiamate alle quali ho sempre risposto positivamente.

Ancora, mi sono chiesto: "ora cosa posso fare per il Ju Jitsu ?".

Per la sosta imposta dal COVID 19 e per dare stimolo ed impegno ai colleghi tecnici, grazie alle tecnologie di oggi, mi sono inventato una serie di incontri tecnici, pubblicati sul mio sito www.romyca.com, che hanno trovato oltre una cinquantina di interessati.

Una volta esaurito questo impegno, ho messo in cantiere un vecchio progetto che era stato sempre rinviato, la realizzazione di un Baby Manuale per giovani e giovanissimi, ispirato dalla pubblicazione "impariamo il Judo", un'opera realizzata molto bene.

Ne è venuta fuori una collana di 5 fascicoli (come il nostro Go kyo) con le 100 tecniche del metodo del Maestro Gino Bianchi, più tutti gli elementi di base correlati.

Chi mi conosce sa bene che, prima delle tecniche, consiglio sempre ai miei colleghi più giovani di caratterizzare gli insegnamenti con le REGOLE e i FONDAMENTALI, troppo spesso trascurati a favore della tecnica.

Il primo dei fascicoli è dedicato alle 20 tecniche del settore A, per la semplicità esecutiva e per la minore pericolosità delle applicazioni.

Seguiranno i settori B/C/D/E. (per la realizzazione degli altri 4 dipenderà dalle vostre richieste).

Le tecniche, volutamente, non sono definite molto nei dettagli, lascio il compito dell'approfondimento ai valenti colleghi sul Tatami.

Questo "lavoro" non è in vendita, viene realizzato per divulgare ancora di più il Ju Jitsu del Metodo del M° Gino Bianchi, sarà disponibile in chiavette USB e in versione cartacea a colori.

Un grazie ai miei valenti collaboratori che hanno reso possibile, sopportandomi, la realizzazione di questa iniziativa.

Testi del Maestro Romeo Cassano, Disegni di Lorenzo Cuccuru,

Grafica e impaginazione: Ruben Cassano e Marcello Nobile.

Questo **“Baby manuale”** è rivolto a tutti coloro che dal Ju Jitsu vogliono trarre, con il gioco, l’insegnamento per uno sfruttamento razionale delle risorse del proprio fisico e per una impostazione armonica del proprio spirito.

Nella Dolce Arte il giovane neofita potrà trovare in questo “Baby manuale” una guida per lo studio dei **PRINCIPI FONDAMENTALI** delle 20 tecniche iniziali del Programma di base.

In questo vademecum, composto da 70 pagine troverai:

- **SHINTAI: Spostamenti,**
- **SHISEI: Posizioni,**
- **KIHON: Parate (age) e Attacchi vari**
- **UKEMI: Cadute**
- **KUMI KATA: le prese**
- **TUTTE le 20 tecniche del Settore A**
- **E TANTO ALTRO**

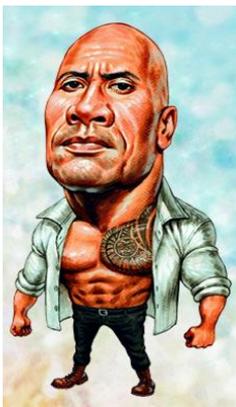


Testi di: Romeo Cassano

Nato a Taranto, il 04 gennaio 1942.

I disegni delle tecniche di settore sono state eseguite da: Lorenzo Cuccuru

Nato a Pozzomaggiore (SS) il 28 febbraio 1948.
Residente a Carbonia (SU)



**Impaginazione e grafica di:
Marcello Nobile**

Nato a Taranto il 12 settembre 1983

Elaborazione grafica di: Ruben Cassano

Nato a Taranto il 4 febbraio 1996



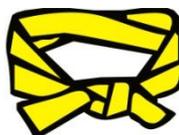
Programma didattico per le cinture da bianca a gialla

Shiro Obi Kara – Kiuro Obi È (da cintura bianca a cintura gialla)

6° kyu: (6° Roku) - Il Bianco = shiro è la purezza, l'inizio.



6° kyu: BIANCO = shiro



5° Kyu il GIALLO = kiuro

il GIALLO = kiuro è il colore del seme che sta per germogliare, del praticante che si appresta a nascere e a crescere rigoglioso.

Rappresenta quindi la **speranza**.

Numerazione

I numeri "Kisu"

N°	CINESE	KANJI	Agg. Num.	GIAPPONESE	KANJI
1	ICHI	一	1°	HITOTSU	一
2	NI	二	2°	FUTATSU	二
3	SAN	三	3°	MITTSU	三
4	SHIYOON	四	4°	YOTTSU	四
5	GO	五	5°	ITSUTSU	五

N°	CINESE	KANJI	Agg. Num.	GIAPPONESE	KANJI
6	ROKU	六	6°	MUTTSU	六
7	SHICHINANA	七	7°	NANATSU	七
8	HACHI	八	8°	YATTSU	八
9	KUOKYU	九	9°	KOKONOTSU	九
10	JUJU	十	10°	TO	十

Contare fino a 10

Per i numeri da 1 a 10 esistono in giapponese due serie: una di origine giapponese che arriva solo a 10 ed una di origine cinese che continua indefinitamente ed è quella che noi usiamo per contare i nostri esercizi durante le lezioni.

Lo Sport è amicizia

Matteo SIMONE

www.psicologiadellosport.net

Sport non è solo performance ma anche relazione, amicizia, contatto una grande palestra fisica, mentale, relazionale.

Lo sport permette di sperimentare sia benessere che performance, fa incontrare vecchi amici e ne fa conoscere nuovi, fa conoscere nuovi luoghi e nuove culture, fa apprezzare luoghi e persone.

Lo sport abbatte barriere culturali e generazionali, avvicina persone, paesi, popoli, rende liberi.

Lo sport rimette al mondo, fa sempre rialzare, fa apprendere, fa mettere sempre qualcosa di utile in valigia da portare a casa dopo l'esperienza, lo sport è una vera scuola di vita, a volte meglio di corsi di alta formazione o master.

Prossime pubblicazioni

4° Kyu: da cintura Gialla a cintura Arancio (orenji)

3° Kyu: da cintura Arancio a cintura Verde (midori)

2° Kyu: da cintura Verde a cintura Blu (aoiro)

1° Kyu: Da cintura Blu a cintura Marrone (kuroiro)

LA LEGGENDA DEL SALICE

Esisteva un tempo, molti secoli fa, un medico di nome **Shirobei Akiyama**, egli aveva studiato le tecniche di combattimento del suo tempo,



comprese altre tecniche che imparò durante i suoi viaggi in Cina compiuti per studiare la medicina tradizionale e i metodi di rianimazione, senza però ottenere il risultato sperato.

Contrariato dal suo insuccesso, per cento giorni si ritirò in meditazione nel tempio di Daifazu a pregare il dio Tayunin affinché potesse migliorare.

Accadde che un giorno, durante un'abbondante nevicata, osservò che il peso della neve aveva spezzato i rami degli alberi più robusti che erano così rimasti spogli.

Lo sguardo gli si posò allora su un albero che era rimasto intatto: era un salice, dai rami flessibili, ogni volta che la neve minacciava di spezzarli, questi si flettevano lasciandola cadere per poi riprendere la primitiva posizione.

Questo fatto impressionò molto il bravo medico, che intuendo l'importanza del principio della non resistenza lo applicò alle tecniche che stava studiando dando così origine ad una delle scuole più antiche di Ju Jutsu tradizionale, la Scuola **Hontai Yoshin Ryu** (scuola dello spirito del salice), tuttora esistente e che da 400 anni si tramanda tecniche di combattimento a mani nude e con armi in maniera quasi del tutto invariata.

La storia del Ju Jitsu “Metodo Bianchi”



La prima fugace apparizione del ju jitsu in Italia si deve a **Pizzarola** e **Moscardelli**, marinai della Regia Marina, che nel 1908 ne diedero una dimostrazione al Re, anche se fu Gino Bianchi (un marinaio) colui che, dopo quaranta anni, portò il ju jitsu in Italia.

Il Maestro Bianchi, già campione militare di Savate, era impegnato durante la Seconda Guerra Mondiale con il contingente italiano nella colonia giapponese di Tien Sing in Cina dove venne a contatto col ju jitsu e, rimanendone colpito per l'efficacia decise di diffonderlo una volta tornato in Italia.

Nel 1946 venne fondata a Genova dal Maestro Gino Bianchi una scuola di “lotta giapponese a stile libero” che applicava la “Dolce Arte” del ju jitsu in forma del tutto originale adattandola alle caratteristiche degli occidentali.

Dal lontano 1946 questo metodo, che aveva una caratteristica strutturale unica, si è diffuso con sempre maggiori consensi fino ad essere riconosciuto, nei primi anni '70 dalla Federazione Italiana Karate (ora FIJKAM) ed in seguito, grazie all'impegno di volonterosi cultori di questo metodo, la scuola di ju jitsu nata a Genova contribuì prima alla fondazione della Federazione Europea, ed in seguito a quella Mondiale.



- *Sistemare le ciabatte nel giusto modo prima di salire sul tatami serve ad instillare l'amore per l'ordine.*
- *Il saluto all'inizio e alla fine dell'allenamento, (un saluto rivolto in egual misura al Maestro, ai compagni, ed al Dojo stesso) serve a far capire che quel luogo è un luogo che ha regole e persone da rispettare.*
- *Serve (si dice spesso ai bambini più piccoli) ad entrare nel "mondo del Ju Jitsu", un modo più semplice di farli entrare nella "mentalità Giapponese" che intendiamo fargli assorbire.*

Introduzione al Ju Jitsu

Impariamo alcuni nomi di cose che ci serviranno... nel lungo percorso della nostra disciplina.

(Giacca) Uwagi



(Pantalone) Zubon



- Judo Gi (abito per il Judo)
- Karate Gi (abito per il Karate)
- Ju Jitsu Gi (abito per il Ju Jitsu)
- Può anche essere chiamato Keiko (pratica)
- Oppure semplicemente Gi (abito)
- Il Gi si pronuncia (GHI)
- Nel Dettaglio la Giacca si chiama (Uwagi)
- Il pantalone Zubon
- La cintura Obi

**Chiamarlo Kimono è un ERRORE, il KIMONO è un abito da cerimonia
ed è tutt'altra cosa.**

OBI

È la cintura del tuo Gi, la sua funzione principale è quella di tenere chiusa la giacca (uwagi), inoltre i vari colori:

- **Bianca**
- **Gialla**
- **Arancio**
- **Verde**
- **Blu**
- **Marrone**



indicheranno il grado di conoscenza (KYU)

Zoori

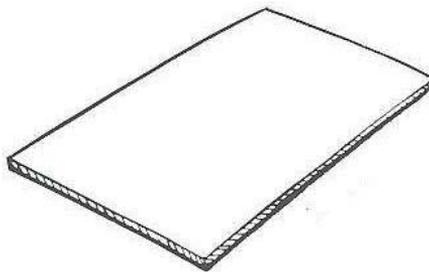
Sono le ciabatte di chi pratica le arti marziali e servono per il tragitto dallo spogliatoi a bordo Tatami (**materassina**).

Possono essere in gomma, in paglia o in legno.

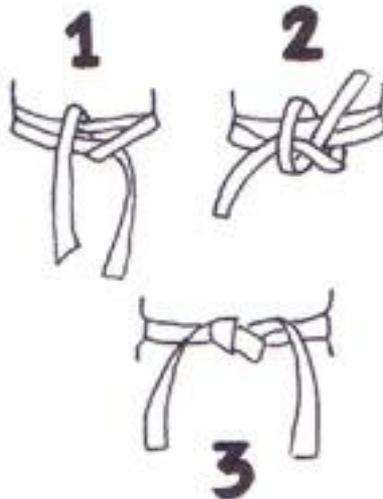


Tatami

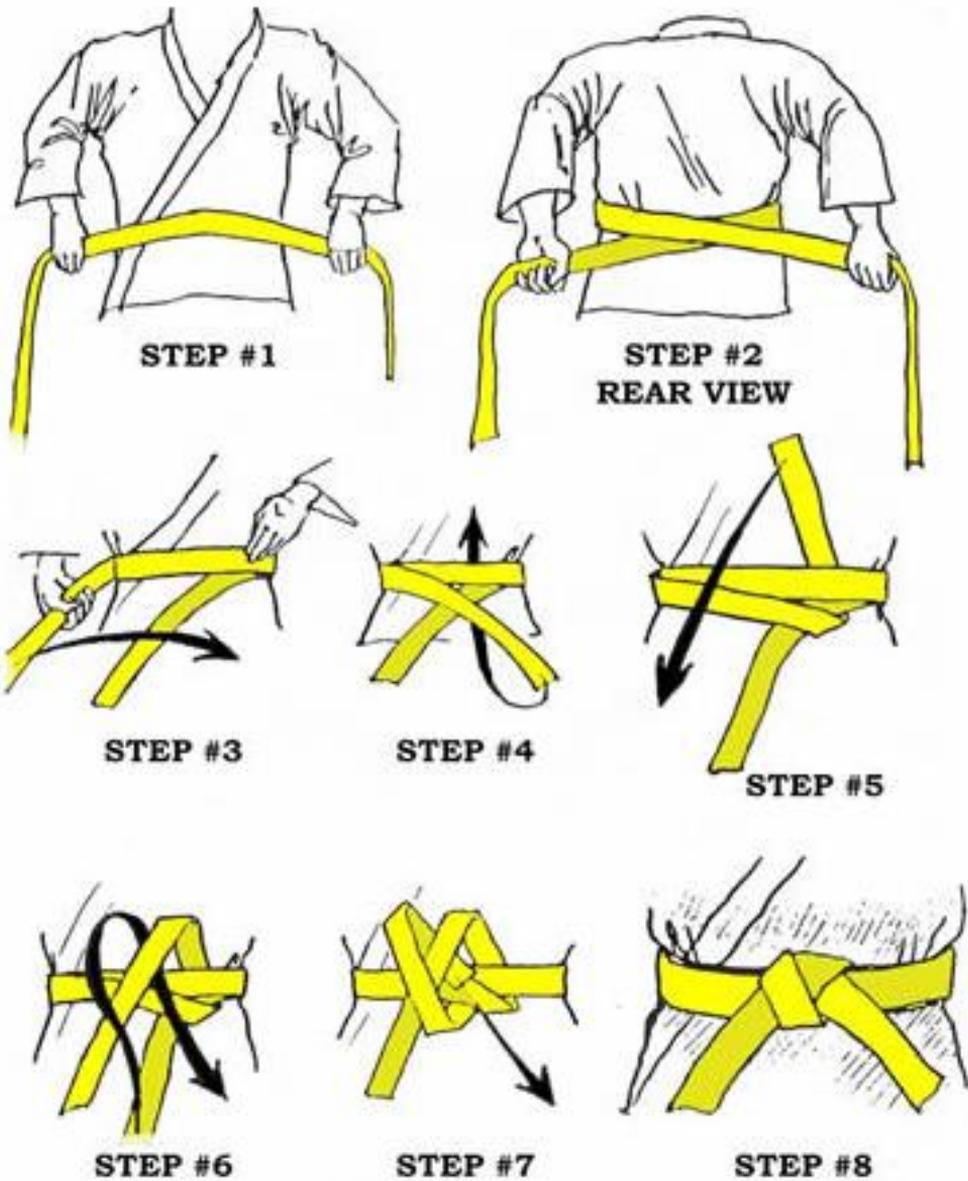
È il tappeto sul quale si praticano le arti marziali, può essere di varie dimensioni, spessore e colore, sul Tatami si sta a piedi nudi.



Impariamo indossare il Ju Jitsu Gi e annodare la cintura (obi)



Ecco un semplice schema su come si allaccia correttamente la cintura.



Rei (il saluto)

Tutte le Arti Marziali, iniziano e finiscono con il saluto.

È un atto di rispetto, che esprime anche il senso di ordine, disciplina ed il rispetto dei gradi e dei ruoli, si esprime in due forme:

Tachi Rei o Ritzu Rei: Saluto in piedi.

Tachi = in piedi - **Rei** = saluto



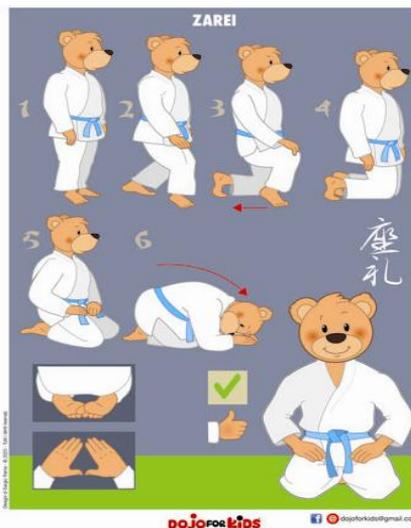
ZA REI:

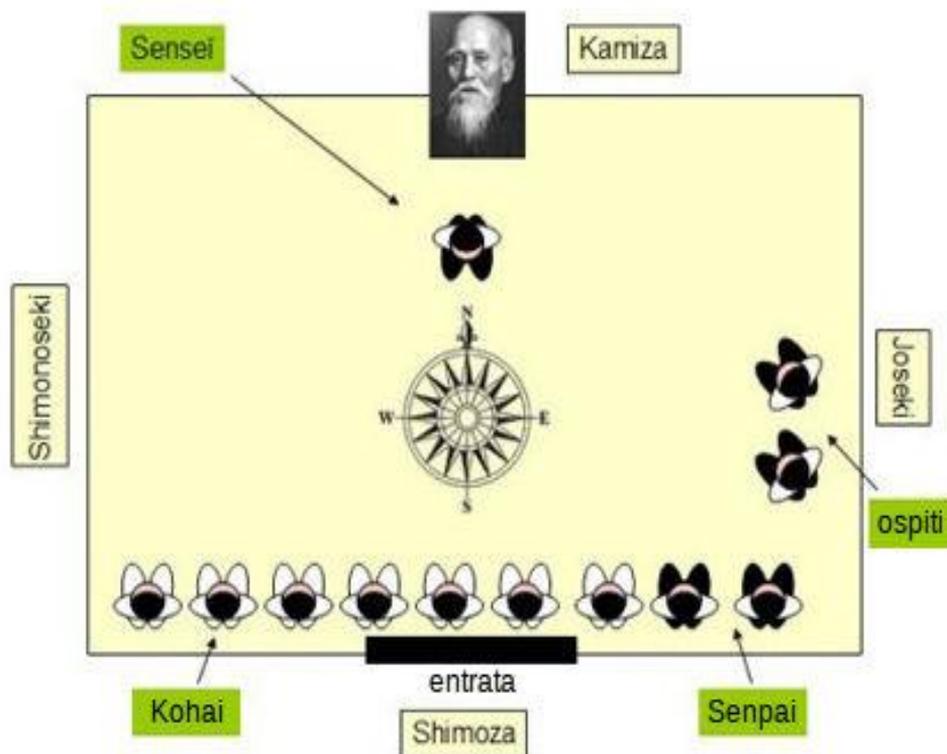
ZA = IN GINOCCHIO - REI = SALUTO

Il saluto in ginocchio, si esegue scendendo prima con la gamba sinistra e poi con la destra, mantenendo le dita dei piedi ben puntate sul tatami.

Poi bisogna girarle tenendo gli alluci vicini e ci si siede sui talloni, mantenendo la schiena dritta e posando le mani sulle cosce.

Si rimane un attimo in questa posizione, poi si fanno scivolare le mani di piatto a terra e si inclina il corpo in avanti flettendo le braccia. Per tornare nella posizione di partenza, si devono eseguire gli stessi movimenti al contrario.





Disposizione sul Tatami del saluto in ZA REI

Il **dojo**, ha un'organizzazione definita in quattro aree principali disposte indicativamente secondo i punti cardinali:

Kamiza, (posto d'onore), che rappresenta la saggezza, è riservato al sensei (insegnante) titolare del dōjō, alle sue spalle è apposta l'immagine del fondatore dello stile.

Jōseki, (posto degli alti gradi), che rappresenta la virtù, è riservato ai sempai (compagni maggiori), agli ospiti illustri o in generale agli yūdansa (portatori di dan).

Shimoza, (posto inferiore), che rappresenta l'apprendimento è riservato ai mudansa (non portatori di dan).

Shimoseki, (posto dei bassi gradi), che rappresenta la rettitudine è generalmente vuoto, ma all'occorrenza è occupato dai 6° kyu.



- Si saluta l'avversario/compagno prima di iniziare a praticare assieme, si saluta quando si finisce, per ringraziarlo del tempo che ci ha dedicato.
- Le tecniche si provano con tutti gli altri compagni (nessuno rimane escluso), si praticano un pò per ciascuno (si cade tutti, ci si rialza tutti).
- Quando si fa cadere l'avversario, si protegge la sua caduta, perché non si faccia del male e possa praticare ancora con noi.
- Con il Keiko gi tutti sono uguali, l'unica differenza la fa l'anzianità (mostrata con il colore della Cintura).

KUMI KATA (le prese al Ju Jitsu Gi) **Kumi = mettere insieme - Kata spalla**

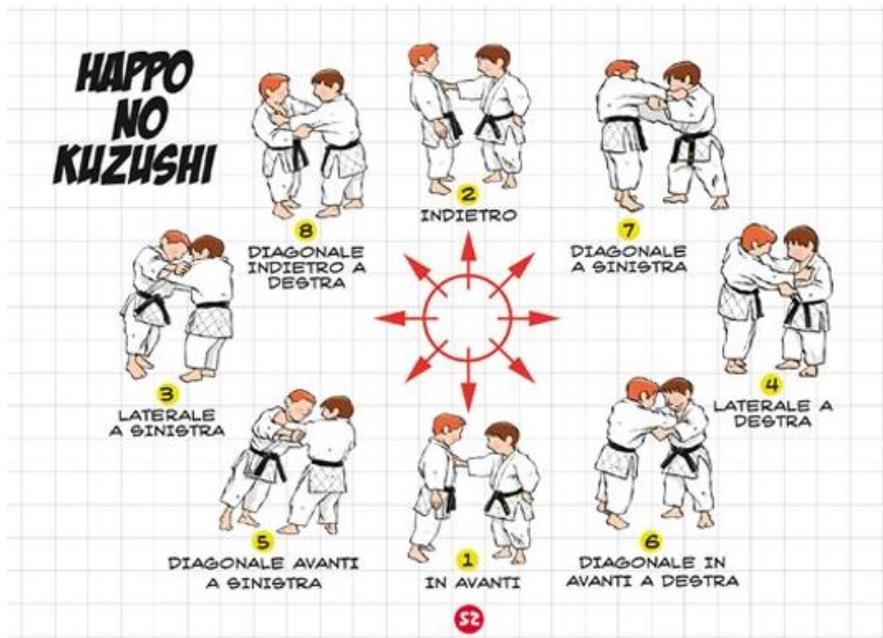


La presa al Ju Jitsu Gi dell'avversario è di importanza fondamentale per la buona riuscita della tecnica che si vuol portare.

La presa fondamentale dalla posizione di Migi-Shizen-Tai si effettua prendendo con la mano sinistra la manica destra del Keiko gi dell'avversario all'altezza del gomito e con la mano destra il bavero sinistro all'altezza del petto.

Ogni buon agonista ha le sue prese particolari per agevolare l'applicazione della sua tecnica speciale.

Kuzushi (gli squilibri)



Gli squilibri fondamentali sono "otto".

Si definiscono con il termine Happo No Kuzushi (otto direzioni).

Le direzioni fondamentali del Kuzushi sono:

Avanti

Avanti Destro/Sinistro

Laterale Destro/Sinistro

Indietro

Indietro Destro/Sinistro

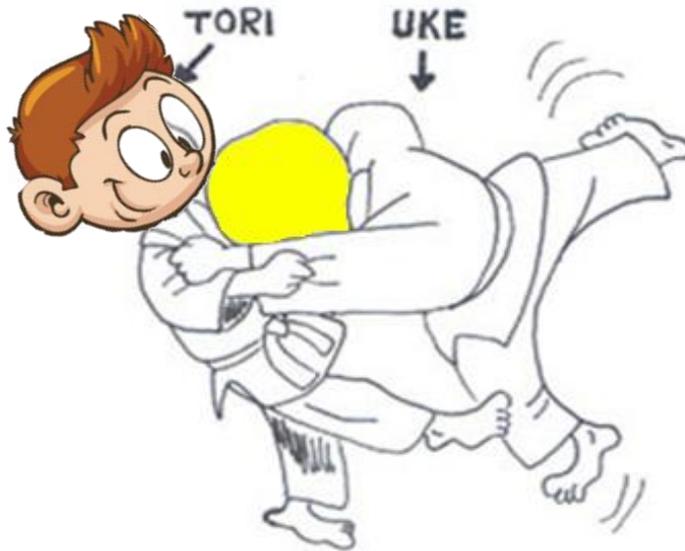
Tsukuri (costruire)

Indica la posizione assunta da Tori, specifica per l'esecuzione di ogni tecnica, ed anche la posizione specifica di Uke.

Kake (applicazione)

Costituisce la prosecuzione delle due situazioni di Kuzushi e Tsukuri create per effettuare la proiezione (nage).

I tre movimenti preparatori sono strettamente legati e la loro corretta esecuzione conduce a rapidi e proficui miglioramenti.



D'ora in avanti chiameremo i due praticanti **Tori**, colui che si difende e applica la tecnica, **Uke**, colui che attacca e subisce.

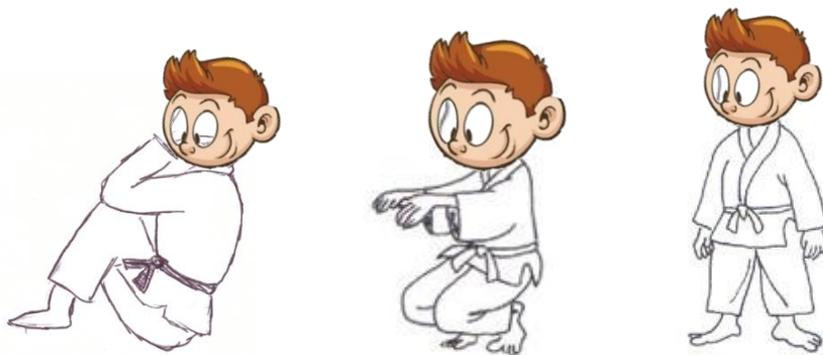
Ukemi (cadute)

Sono tecniche atte a limitare i danni delle proiezioni, in genere in tutte le direzioni o di normali cadute.

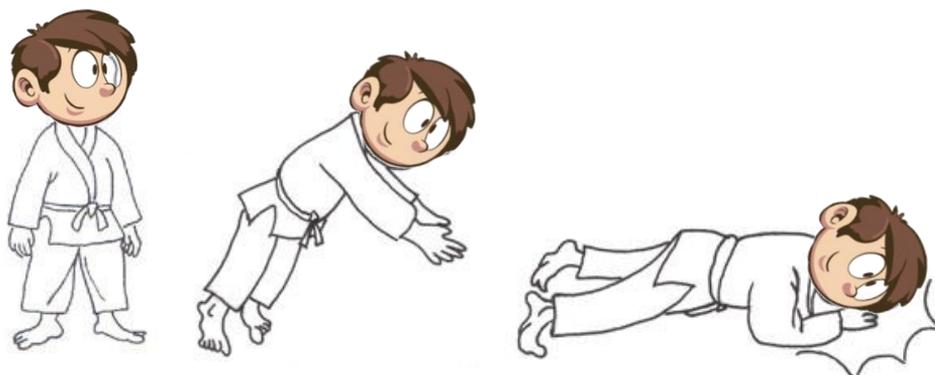
L'acquisizione di un'ottima capacità di esecuzione rende il Jutsuka più efficace e sicuro nell'eseguire le proiezioni, annullando il timore istintivo del praticante per le cadute.

Le cadute si classificano nelle seguenti sei forme:

Capovolta: Caduta per rotolamento in avanti



Mae Ukemi: Caduta in Avanti sugli avambracci senza rotolamento.



Yoko Ukemi: Caduta sul Fianco destro (**Migi**) o sinistro (**Hidari**).



- “Seryoku Zenhyo” (il miglior uso dell’energia, fisica e morale)
 - “ji Ta Kyç Ei” (amicizia e mutua prosperità)
- (J. KANO)

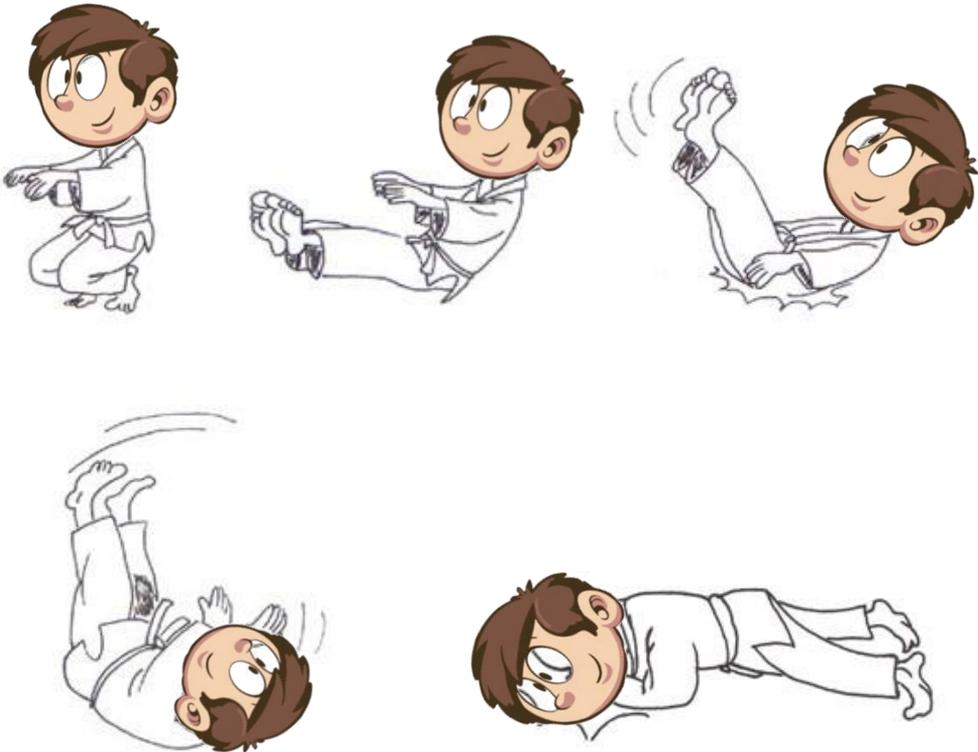
Mae Mawari Ukemi/Zempo Kaiten Ukemi): Caduta in Avanti con rotolamento



Ushiro Ukemi: Caduta all'Indietro



Ushiro Ukemi: Caduta all'Indietro con recupero





“Mamma, mi porti a fare Ju Jitsu?”

*“Certo! Il Ju Jitsu è gioia, divertimento,
socializzazione”*

In definitiva..... Il JU JITSU per i bambini è un **GIOCO
MERAVIGLIOSO** ed anche una fantastica **SCUOLA DI
VITA!**

SHISEI (POSIZIONI)



Shizei Hon Tai:

posizione naturale di base



Migi Shizei Tai:

Piede destro avanzato



Hidari Shizei Tai:

Piede sinistro avanzato

JIGO HON TAI

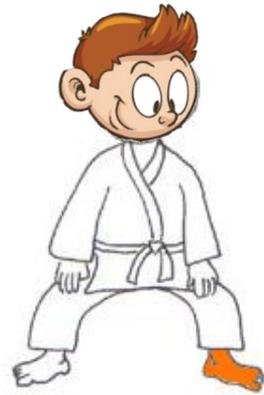
posizione difensiva fondamentale



Jigo Hon Tai:
Difensiva naturale



Migi Jigo Tai:
Piede destro avanzato



Hidari Jigo Tai:
Piede sinistro avanzato

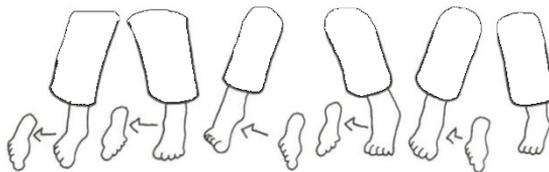
Shintai (spostamenti)

Costituiscono gli spostamenti effettuati in tutte le direzioni per squilibrare Uke e trovare l'opportunità di attacco e sono così classificati secondo le modalità di spostamento dei piedi. che consentono sempre il perfetto equilibrio di Tori:

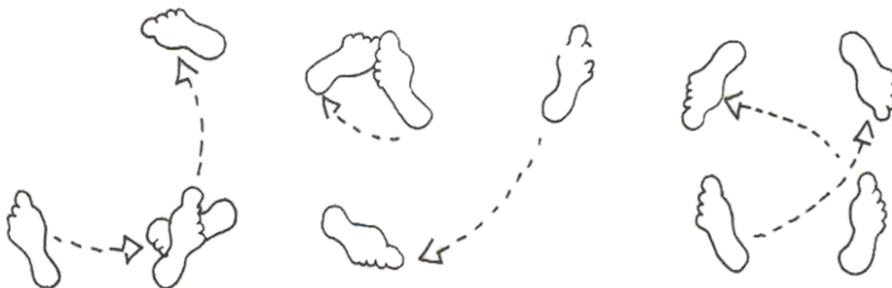
Ayumi Ashi: Spostamento normale alternato dei piedi



Tsugi Ashi: Spostamento che conserva sempre la posizione di Shizen Hon Tai (**piede scaccia piede**)



Tai Sabaki: Questo termine indica la tipologia degli spostamenti (circolari) del corpo per eseguire una tecnica o per creare una difesa



Chiamiamoli con il proprio nome Tori e Uke

D'ora in avanti chiameremo i due praticanti:

Tori è colui che viene attaccato e applica la tecnica.

Uke è colui che attacca e subisce la tecnica.



Il GO KYO di Ju Jitsu del Maestro Gino Bianchi

(GO = 5 - KYO = Principio)

Settore A (Squilibri/Ikkomi Waza)

Settore B (Proiezioni/Nage Waza)

Settore C (Leve/Kantsetsu Waza)

Settore D (Strangolamenti - Soffocamenti (Shime Waza)

Settore E (Approccio all'autodifesa/Awase Waza)

(Katame Waza)

Immobilizzazioni (Osaekomi Waza)

Leve - Disarticolazioni (Kantsetsu Waza)

Strangolamenti - Soffocamenti (Shime Waza)

INTRODUZIONE AI 5 SETTORI

Il Metodo del Maestro Gino Bianchi, si compone di 100 tecniche fondamentali, divise in 5 raggruppamenti. A/B/C/D/E/ Ogni raggruppamento studia una specifica specialità sotto indicate.

1. Settore A - Squilibri - (IKKOMI WAZA) 20 tecniche

Azioni elementari che introducono alla conoscenza delle reazioni di un avversario. Tali azioni suggeriscono ed impongono all'avversario stesso un determinato atteggiamento, per effetto di una presa o di un'azione che non comporta di per se né la sua resa né il suo sollevamento con proiezione.

2. Settore B - Proiezioni (NAGE WAZA) 20 tecniche

Azioni che attraverso lo studio dello sbilanciamento, mirano al caricamento con sollevamento dell'avversario ed alla sua proiezione.

3. Settore C - Leve (KANSETSU WAZA) 20 tecniche

Azioni impostate sulle articolazioni dell'avversario: esse mirano alla conoscenza della resistenza al dolore. In queste azioni vengono realizzate prese dolorose, senza che intervenga il sollevamento dell'avversario.

4. Settore D - Strangolamenti (SHIME WAZA) 20 tecniche

Azioni impostate sul collo dell'avversario: esse mirano alla conoscenza della resistenza al dolore e della capacità di resistenza fisiologica agli effetti di strangolamenti e torsioni delle cervicali. Le stesse azioni sono il fulcro di tutta l'esecuzione tecnica.

5. Settore E - Studio all'Autodifesa (AWASE WAZA) 20 tecniche



Scrivere un Curriculum di **SHIKE G. S. Bertoletti** non mi basterebbero tutte le pagine del manuale completo, mi limito a scrivere che mi sento onorato di far parte della categoria di "vecchio AMICO" (Romeo Cassano)

UN PARTICOLARE RINGRAZIAMENTO A:

SHIKE Giacomo Spartaco Bertoletti, per la sua autorizzazione ad utilizzare alcuni disegni dalla pubblicazione "Impariamo il Judo" e per la sua entusiasta accoglienza alla mia iniziativa.

Senpai e kōhai:

Senpai e kōhai letteralmente "primo" e "ultimo" compagno, è una chiara distinzione interfamiliare, fornendo così una chiara definizione dei valori gerarchici all'interno dei rapporti privati interfamiliari.

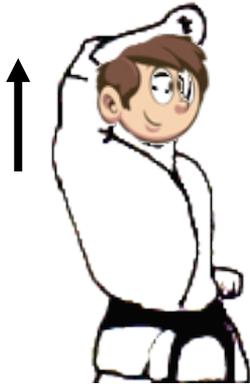
Gli intervalli di colore esistenti nelle arti marziali sono detti Kyu, utilizzati per i ranghi inferiori, dan per i gradi superiori.



Suggerimenti utili del Maestro Lucio Maurino

1. Quando non sei sicuro di cosa fare, pratica qualsiasi cosa mentre ti concentri sul miglioramento dell'esecuzione tecnica.
2. Una volta che ti muovi con la forma e il respiro collegati, appariranno delle soluzioni, poiché il cervello si ricollega letteralmente per creare soluzioni più efficienti allo sforzo.
3. Dal momento che esso non può distinguere tra i tipi di sforzo - mentale, emotivo o fisico - l'esercizio fisico può essere utilizzato come mezzo per stimolare soluzioni alle più grandi sfide della vita.
4. Ecco perché le idee migliori spesso vengono durante o dopo l'esercizio. Ma devi muoverti per scoprirle. *(Scott B. Sonnon)*
5. Esegui ogni esercizio (Drill) per un minuto, poi passa al secondo, poi al terzo senza soluzione di continuità. Ripeti il ciclo da 3 a 5 volte.
6. Muoviti con fluidità, accuratezza e soprattutto senza fretta; mantieni una sequenza di respirazione rilassata (ovvero devi avere la possibilità di parlare durante i movimenti senza trattenere il respiro).

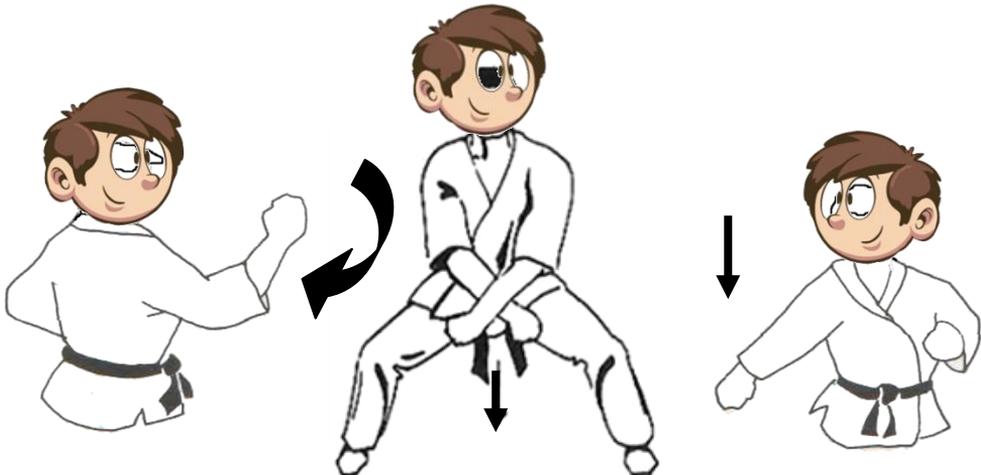
Uke (Parate)



AGE¹ UKE²
(Parata Alta)



UCHI³ UKE²
(Parata Media dall'interno all'esterno)



SOTO⁴ UKE²
(Parata media dall'esterno
all'interno)

JUJI⁵ UKE²
(Parata a croce)

GEDAN⁶ UKE²
(Parata Bassa)

¹AGE (sollevato-alzato)

²UKE (parata-colui che riceve)

³UCHI (interno)

⁴SOTO (esterno)

⁵JUJI (a croce)

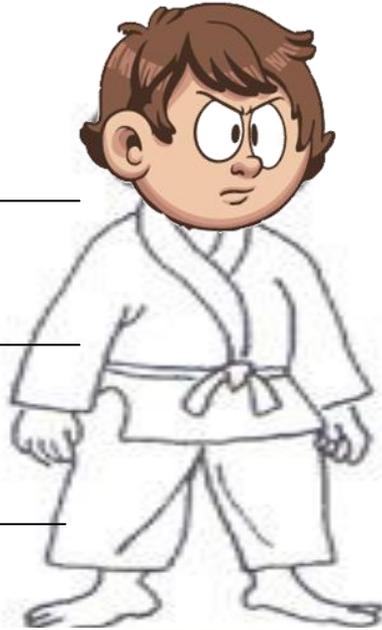
⁶GEDAN (basso)

ATEMI

JODAN
(ALTO)

CHUDAN
(MEDIO)

GEDAN
(BASSO)



JODAN



CHUDAN



GEDAN

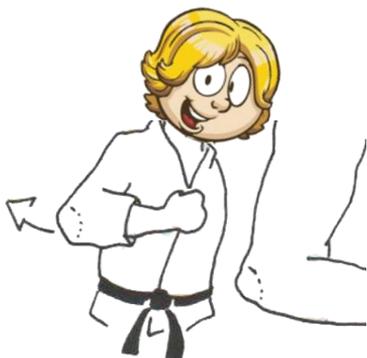
MAE GERI

(CALCIO AVANTI/FRONTALE)



OI TSUKI

(PUGNO LUNGO CON AVANZAMENTO
STESSA GAMBA STESSO BRACCIO)



GYAKU ZUKI

(PUGNO CON AVANZAMENTO
DI GAMBA CONTRARIA)



EMPI UCHI

(GOMITATA INTERNA)

In questo Manuale parleremo delle 20 tecniche del:

SETTORE A IKKOMI WAZA (SQUILIBRI)

In questo specifico settore si può e si deve dare l'impostazione di base all'allievo, perché questa parte non prevede tecniche particolarmente elaborate e risulta, quindi, di facile apprendimento.

L'allievo in questo modo non si scoraggia ed apprende le prime utili tecniche di approccio ai settori che seguiranno.

Ma la parte essenziale è che questo settore non prevede caricamenti sulle spalle, salvaguardando soprattutto ai giovani, la **colonna vertebrale**.

Quando si parla di settore A - ikkomi waza (SQUILIBRI) si deve intendere che, in questo settore, sono inquadrare le azioni elementari che introducono alla conoscenza delle reazioni di un avversario, è un'azione che non comporta di per se né la sua resa né il suo sollevamento.

Nel prossimo manuale parleremo del settore B:

NAGE WAZA (Proiezioni).

1A - CONTRO PUGNO DIRETTO (Oi tsuki jodan)



Parata interna, avvolgo con il braccio sinistro il braccio destro di Uke (avanzando con la gamba sinistra).



Porto la mano destra sul viso di Uke, afferro con la mano sinistra il mio bicipite destro (è valido anche afferrare il mio bavero destro).



Mantenendo questa presa, porto la mia gamba destra dietro la gamba destra di Uke a sbarramento, ora eseguo una rotazione con il corpo in senso antiorario. Riesco così ad atterrarlo (sul fianco), restando in piedi con le gambe flesse. Per concludere accentuo una pressione sul suo gomito destro.

2A - CONTRO PUGNO DIRETTO (oi tsuki jodan)



Parata esterna, avanzo con la gamba sinistra portandomi all'esterno del lato destro di Uke. Afferro con la mano destra il polso destro di Uke, eseguendo una torsione portando il palmo della mano verso l'alto.

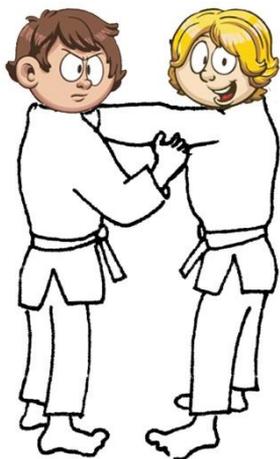


Eseguo ora una compressione sulla sua spalla destra, tenendo teso il suo braccio destro.



Successivamente inverte la torsione del braccio teso, disponendomi con il torace sul suo fianco e colpisco con il mio ginocchio destro il suo sterno provocando la sua caduta sulla schiena.

3A - CONTRO STRANGOLAMENTO DIRETTO



Afferro con la mano destra la manica sinistra di Uke e con la mano sinistra quella destra del Keiko Gi (all'altezza del gomito).

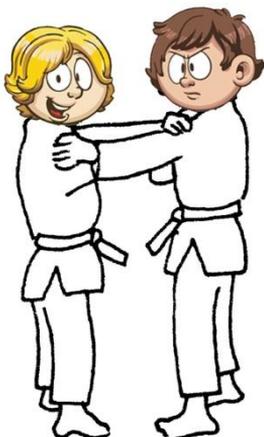


Espongo, successivamente, il piede sinistro all'esterno del piede destro di Uke e lo sbilancio con un ampio spostamento delle sue braccia in senso antiorario.



Dopo lo sbilanciamento porto il mio piede destro all'interno del ginocchio destro di Uke e con una spinta che parte dal basso verso l'alto, provo la caduta sulla schiena (supino) di Uke.

4A - CONTRO STRANGOLAMENTO DIRETTO



Afferro con la mano sinistra il Keiko Gi di Uke all'altezza della sua spalla destra e porto la mia mano destra all'altezza della mia spalla sinistra.



Contemporaneamente porto il mio piede sinistro all'interno dei piedi di Uke ed eseguo una grande rotazione spingendo con la mano sinistra in senso orario atterrandolo con il torace rivolto al tappeto (prono).



Successivamente afferro con la mano destra il polso destro di Uke. Raggiunto il tappeto porto il mio piede sinistro sotto l'ascella di Uke ed eseguo un controllo flettendo il ginocchio. Ora sollevo il suo braccio portando il mio piede destro oltre la sua testa. Posso così effettuare un'auto caduta dorsale ottenendo un controllo del braccio.

5A - CONTRO ATTACCO A DISTANZA



Avanzando in velocità, espongo la mia gamba destra all'altezza dell'addome di Uke. Subito dopo, eseguo in aria una rotazione del corpo verso il mio fianco sinistro, sollevando la mia gamba sinistra verso la schiena di Uke.



Provocando così su di lui uno sbilanciamento che lo costringe a cadere con il torace sul tappeto (prono).

Dopo averlo atterrato, eseguo una impostazione di leva sul suo braccio sinistro.

6A - CONTRO PRESA MUSCOLI TRAPEZI



Espongo il mio piede sinistro all'esterno del piede destro di Uke.



Scendendo al tappeto in auto caduta dorsale, inserisco il mio piede destro tra le gambe di Uke. Successivamente avvolgo la gamba destra intorno alla caviglia di Uke.

Spingo con il piede sinistro la sua gamba destra al di sotto della rotula. Provoco in tal modo la caduta dorsale (supino) di Uke.

7A - CONTRO PUGNO DIRETTO



Parata interna, afferro con la mano sinistra il polso destro di Uke ed eseguo una torsione.



Passo con il mio corpo sotto la sua ascella destra. Successivamente, mantenendo la presa iniziale, afferro anche con la mano destra la sua mano destra.



Aumentando la torsione sul suo polso e costringendolo, così ad una caduta frontale per evitare la slogatura del polso.

8A - CONTRO STRANGOLAMENTO DIRETTO



Afferro con la mano destra la manica sinistra e con la mano sinistra la manica destra del Keiko Gi di Uke.



Tenendo fermo il piede destro ed effettuando un'ampia rotazione in senso antiorario con il piede sinistro, imprimo ad Uke una rotazione (anch'essa in senso antiorario) che lo costringerà ad esporre la gamba destra per ritrovare l'equilibrio.

In questo istante ruoto con il piede sinistro in senso orario, incontrando, sollevando e spazzando il piede destro di Uke. Avendo tolto a quest'ultimo la possibilità di appoggio ed aumentando la trazione sulla sua manica destra, provo la sua caduta sul dorso (supino).

9A - CONTRO TENTATIVO DA ESTRAZIONE DI ARMA DA FUOCO



Inserisco il braccio sinistro sotto l'ascella destra di Uke e porto il braccio destro contro la gola di Uke.



Unendo le mani a manetta e sollevando le braccia, con un movimento unico porto il mio avambraccio alla gola di Uke impedendogli una respirazione regolare e di conseguenza, di estrarre l'arma.



Successivamente ruoto verso destra posizionando la mia gamba sinistra davanti alla gamba sinistra di Uke (a sbarramento), sbilanciando quest'ultimo per portarlo al tappeto.

10A - CONTRO STRANGOLAMENTO DIRETTO



Afferro con la mano sinistra la manica destra del Keiko Gi di Uke.

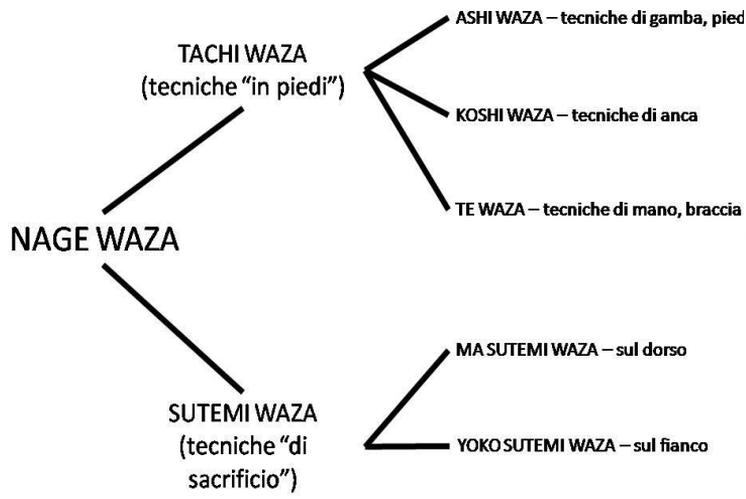
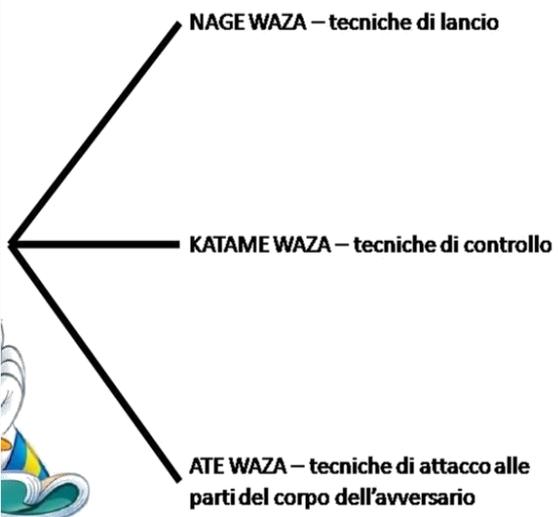


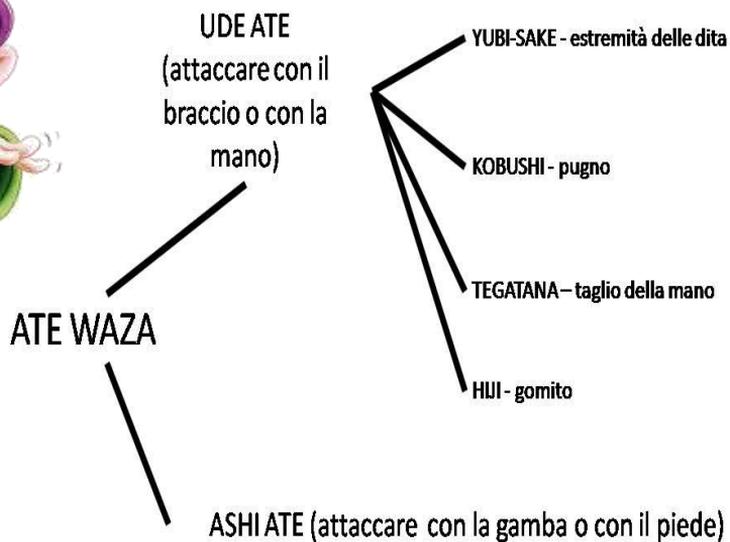
Successivamente, espongo il mio piede sinistro all'esterno del suo piede destro, sollevo la gamba destra dietro il suo corpo, con un'oscillazione frontale della gamba destra, portandola in avanti, eseguo poi una falciata contro la sua gamba destra, staccandogli il piede destro dal tappeto.



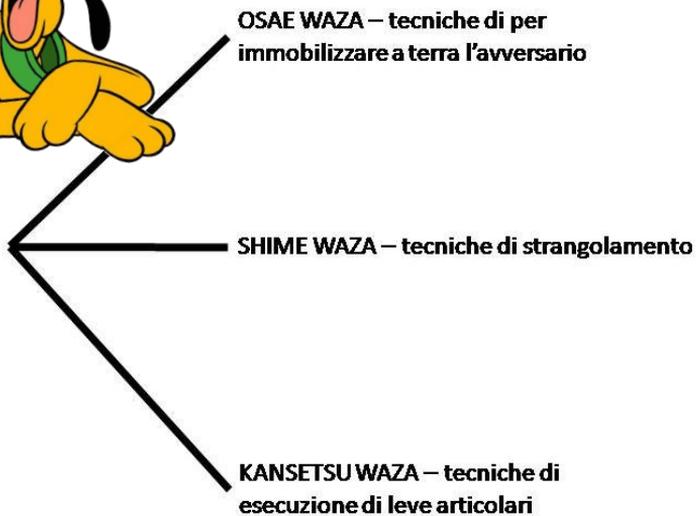
Contemporaneamente, porto il pugno destro chiuso sotto la sua ascella destra, distendendo il braccio colpisco il suo avambraccio destro con la mia spalla destra.

Questo movimento combinato di gamba e spalla provoca lo sbilanciamento e la caduta dorsale di Uke (supino).





KATAME WAZA



11A - CONTRO PUGNO DIRETTO (Oi Tsuki Jodan)



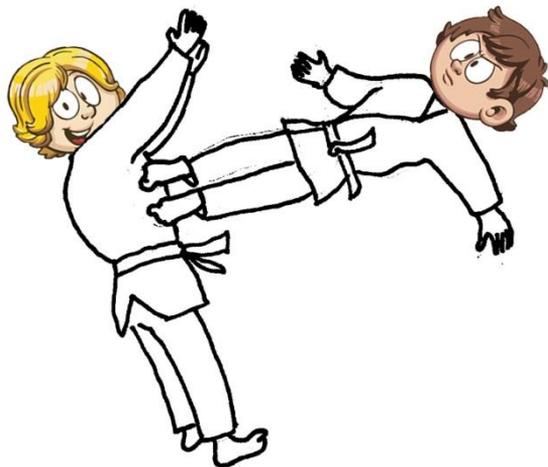
Parata interna, colpisco con entrambi i palmi delle mani le orecchie di Uke al fine di intontirlo con una compressione sui timpani.



Successivamente eseguo una presa e di seguito una trazione della manica destra del Keiko Gi di Uke. Contemporaneamente, con il taglio della mano destra colpisco il suo collo in corrispondenza del muscolo sternocleidomastoideo e sul lato sinistro eseguo, contemporaneamente, una falciata con la gamba destra dietro la sua gamba destra, questo provocherà la sua caduta sulla schiena (supino).



12A - CONTRO ATTACCO A DISTANZA



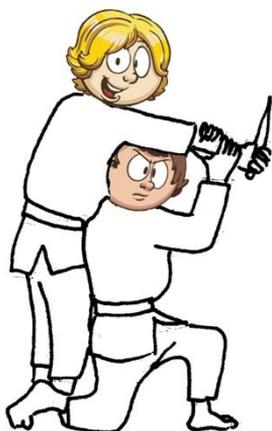
Mi avvicino frontalmente ad Uke, e arrivato alla distanza di circa un metro da lui (circa tre passi) mi sollevo portando i piedi uniti contro il suo sterno. Non appena realizzo il contatto, distendo violentemente le gambe provocando la caduta di schiena di Uke.

13A - CONTRO PUGNALATA DALL'ALTO



Devio il colpo con una parata esterna e successivamente, afferro con la mano sinistra il polso destro di Uke ed eseguo una torsione.

Ruoto ora il suo braccio in senso antiorario ed afferro con la mano destra il suo metacarpo in corrispondenza del pollice.



Eseguo, quindi, una rotazione (tai sabaki) verso sinistra portando la schiena contro l'avversario, contemporaneamente, scendo con il ginocchio destro al tappeto esponendo la gamba destra all'esterno del suo piede destro (a sbarramento).



Accentuo ora lo sbilanciamento tramite sul braccio, provocando lo scivolamento laterale del corpo dell'avversario al di sopra della mia spalla.

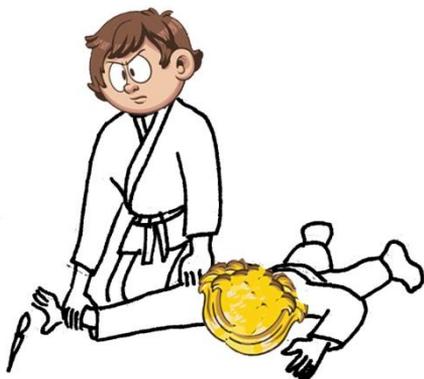
14A - CONTRO PUGNALATA DAL BASSO



Parata esterna,
contemporaneamente afferro con
la mano destra il polso destro di
Uke e con la mano sinistra
allontano la sua spalla destra.



Compio una rotazione di 180°,
mettendo la gamba sinistra contro
la tibia destra di Uke (a
sbarramento) ed eseguo una
falcia.



Quando questo ha raggiunto il
tappeto con il torace (prono),
provoco il disarmo sfregando il
ginocchio sinistro sul suo tricipite
destro.

15A - CONTRO PUGNO DIRETTO (Oi Tsuki Jodan)



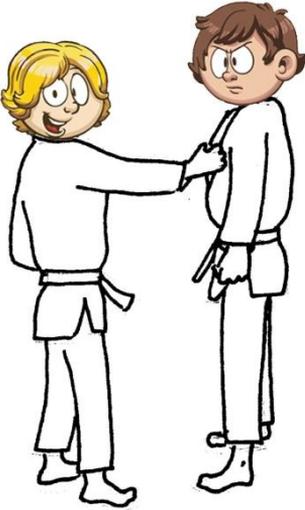
Parata esterna, afferro con la mano destra il polso destro di Uke, ruoto in senso orario il suo braccio ed afferro con la mano sinistra la sua mano destra per accentuare la torsione del suo braccio, costringendolo quindi a flettere il busto in avanti.



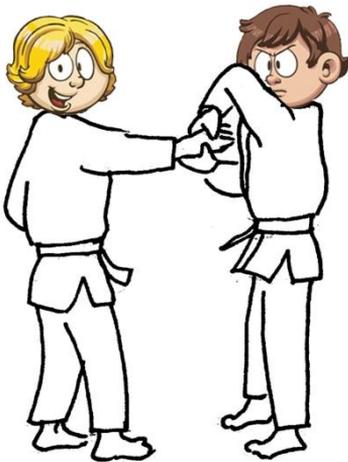
A questo punto colpisco con il piede destro il suo torace facendolo sbilanciare indietro, successivamente, con la stessa gamba, eseguo una falciata dietro la sua gamba destra. Dopo aver falciato Uke al tappeto sul fianco sinistro, appoggio il piede destro sotto la sua ascella destra: posso ora flettere in avanti il ginocchio sinistro contro la mia stessa caviglia impostando una leva sul braccio di Uke.



16A - CONTRO PRESA DEL BAVERO



Afferro con la mano sinistra la mano destra di Uke poggiando il pollice sul dorso e afferrando con le altre due dita il metacarpo in corrispondenza del pollice.



Dopo aver ruotato la mano verso il mio fianco sinistro, porto anche la mano destra sulla mano dell'avversario. Anche per essa appoggio il pollice sul dorso e le altre quattro dita sul metacarpo dell'avversario. Eseguo quindi una torsione sul suo braccio destro e con la gamba destra eseguo uno sbarramento dietro la sua gamba destra.



Dopo aver disteso il suo braccio sul tappeto eseguo una compressione sul suo gomito con il ginocchio destro.

17A - CONTRO CALCIO DIRETTO (Mae Geri Kekomi Chudan)



Eseguo una parata con l'avambraccio destro (all'altezza del ginocchio destro di Uke), avanzando con la gamba destra, posizionandomi di fianco e di fronte ad Uke. Allo stesso tempo, chiudo la gamba di Uke sotto l'ascella sinistra.

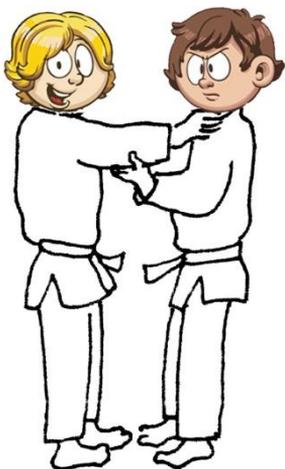


Bloccata così la gamba di Uke, effettuo un passo in avanti con la gamba sinistra ed eseguo con la gamba destra una falciata dietro la sua gamba sinistra di Uke, costringendo Uke ad una caduta dorsale (supino) sul tappeto.



Nella fase finale, oltre il bloccaggio, poggio il piede destro sopra la coscia sinistra di Uke, ed effettuo uno stiramento.

18A - CONTRO STRANGOLAMENTO DIRETTO



Afferro con la mano destra il bavero di sinistra e con la mano sinistra la manica destra del Keiko Gi di Uke.

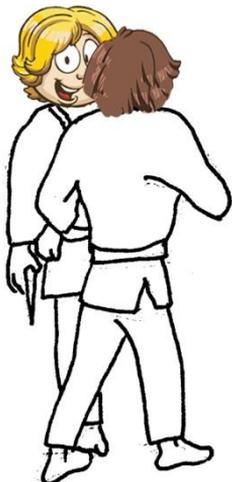


Porto il mio piede sinistro all'esterno del piede destro di Uke e distendendomi al tappeto porto il mio piede destro all'interno della coscia sinistra di Uke compiendo con le braccia un'ampia rotazione verso sinistra, mantenendo il mio fianco sinistro al tappeto. Impedisco così ad Uke di ritrovare l'equilibrio, spostando in avanti il suo piede destro.



Per maggiore sicurezza di esecuzione, dopo aver raggiunto il tappeto, sollevo la gamba destra contro la coscia sinistra di Uke, assicurandomi così la sua caduta a terra.

19A - CONTRO PUGNALATA DAL BASSO



Allontano l'arma con una parata interna, successivamente eseguo una presa al polso con la mano sinistra. Intanto, con la mano destra afferro il suo Keiko Gi all'altezza della spalla destra.



Salto, adesso, a piedi uniti sul suo piede destro gettandomi in auto caduta dorsale sul tappeto. Successivamente, spostandomi sul fianco destro e mantenendo la presa, eseguo un recupero. In conclusione, disarmando Uke aumento la torsione sul suo braccio.



20A - CONTRO PUGNO DIRETTO (Oi Tsuki Jodan)



Parata interna, affero la manica destra del keikogi di uke, facendo una trazione in avanti.



Contemporaneamente colpisco con il taglio della mano il collo di Uke oltre l'orecchio destro, provocando la flessione del suo busto in avanti.



Mi porto, successivamente, con le gambe a cavallo della sua nuca, incrociando i miei piedi e stringo la sua vita con le braccia. Posso ora scendere in auto caduta dorsale provocando il ribaltamento di Uke, avendo cura di mantenere sovrapposti fra loro i miei piedi in maniera di serrare la testa di Uke fra le mie gambe.

Giunto a terra, porto il palmo delle mie mani sul tappeto per imprigionare le braccia di Uke mentre, distendendo le gambe, provo uno stiramento sui muscoli del suo collo.

UN BUON MAESTRO...

Dobbiamo cercarci il Maestro, insomma, sulla nostra stessa pelle e non solo basandoci sulla nomea che ne possono fare gli altri. Ci sono però una serie di buone norme da tenere a mente in questa ricerca, **che potrebbero tornare utili in caso di inesperienza e/o indecisione:**

- **un buon Maestro** non ha bisogno di nominarsi tale, di mettere in bella mostra i suoi gradi o i suoi meriti, proprio come il termine giapponese Sensei insegna, sono gli altri che in modo naturale riconoscono stima in lui: tenersi lontano da chi si auto-proclama troppo rumorosamente, quindi;
- **un buon Maestro** non ha bisogno di attrarre a sé allievi e creare in essi dipendenza dalle sue azioni o parole; le persone giungono spontaneamente e se si dovessero legare troppo, considerandolo in qualche modo un “guru”, sarà lui stesso a ricordare loro che rischiano di intraprendere una strada pericolosa per la propria crescita individuale;
- **un buon Maestro** non offre i suoi insegnamenti per un tornaconto personale di bassa fattura; non affermiamo che chi insegna lo debba fare per nulla, ma O’ Sensei (il fondatore dell’aikido, ndr) stesso è un chiaro esempio storico di come un Maestro non dovrebbe accettare di scendere a compromessi troppo discutibili per portare avanti la sua attività (leggi: soldi, sesso, potere... Sensei s.p.a.);
- **un buon Maestro** lavora per “diventare inutile”, ossia si affianca agli allievi per insegnare loro i primi passi, ma con l’intento di aiutarli a camminare presto con le loro stesse gambe, a valutare la realtà con la loro capacità critica; chi riserva “insegnamenti segreti” ai propri discepoli prediletti spesso non sta facendo altro che tentare di legarli a sé, incuriosendoli su eventuali, ulteriori e presunte conoscenze segrete.
- **un buon Maestro** emana qualcosa di piacevole dal suo muoversi, atteggiarsi e conversare; è una caratteristica irrazionale ed emotiva che non può essere descritta più di tanto, ma vale la pena di seguire il proprio istinto se si avverte qualcosa del genere;

- **un buon Maestro** cercherà di rendere gli allievi più consapevoli di loro stessi e della loro unicità, non suoi cloni o, peggio ancora, brutte copie di se stesso. Se si capita in un Dojo in cui è possibile scorgere diverse espressioni di personalità e “stile”, gestite in un clima sereno ed ordinato, probabilmente si sarà approdati nel luogo giusto. Se tutti si muovono nello stesso modo, ragionano e si atteggiavano nello stesso modo, sarà perché l’Insegnante lo permette... talvolta lo richiede addirittura. Quindi se cerchiamo tecnica e quella di un luogo simile dovesse piacerci... potremo fermarci, ma crescere implica un altro percorso;
- **un buon Maestro** evolve, cioè cambia nel tempo... e così facendo stimola gli altri ad imitarlo in questo; chi pontifica troppo sull’urgenza di conservare esclusivamente inalterata la tradizione si prepara a fare il guardiano di un museo, più che a praticare ed insegnare al prossimo; la nostra Arte è quanto di più mutevole ci sia, in quanto ricerca un continuo senso ed equilibrio nel luogo attuale, nel momento attuale e con le persone che incontra.

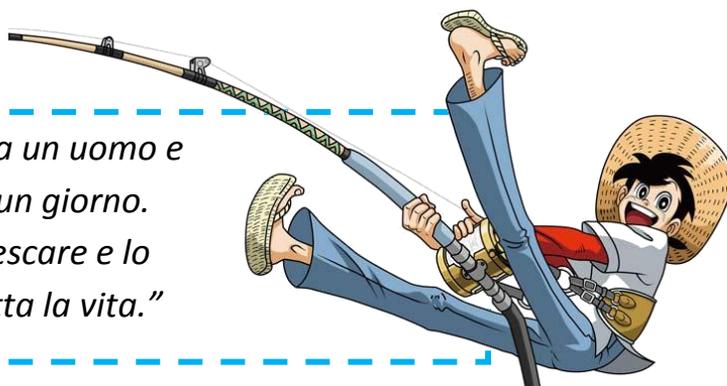
Michiaku ("il contatto")

Letteralmente la parola michiaku vuol dire contatto, ma nel Ju Jitsu 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.

PERLE DI SAGGEZZA

“Dai un pesce a un uomo e lo nutrirai per un giorno. Insegnagli a pescare e lo nutrirai per tutta la vita.”



“Se c’è un rimedio, perché te la prendi? E se non c’è un rimedio, perché te la prendi?”

IL KIHON

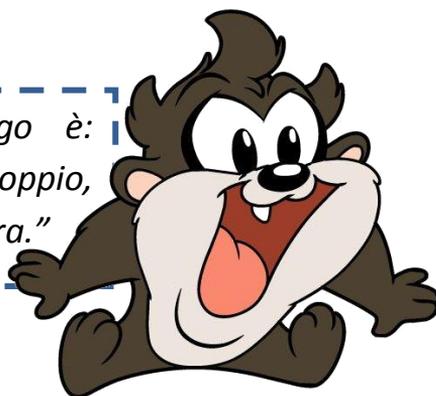
La parola **Kihon** è composta da 2 sezioni: **Ki** (*fondamenta o radici*) e **Hon** (*base*).

La parola Kihon è dunque il significato della necessità di porre delle solide fondamenta, delle profonde radici per poter costruire qualche cosa di duraturo.

Nella cultura giapponese viene data molta importanza alla preparazione prima di mettere mano a qualche progetto ed è importante essere padroni delle basi di qualsiasi disciplina, prima di progredire in essa.

Senza Kihon non esiste un buon Ju Jitsu

*"Il segreto per vivere a lungo è:
mangiare la metà, camminare il doppio,
ridere il triplo e amare senza misura."*



*"Educa i bambini e non sarà più
necessario punire gli uomini"
(Pitagora)*

Cadute (Ukemi)

Cose importanti da ricordare:

- È importante tenere il mento ben attaccato allo sterno in modo da evitare che la testa sbatta sul tatami e indirizzare lo sguardo verso il nodo della cintura, in mancanza verso l'ombelico.
- È importante battere le braccia e non i gomiti.
- È importante non anticipare la battuta, per non renderla inefficace.
- Battere il braccio è la chiave essenziale per la riuscita di una buona caduta.

Quando il nostro corpo cade accumula una forza considerevole, battere il braccio permette di distribuire questa forza per tutto il corpo, rendendola minima.



Maestro Romeo Cassano,

nato a Taranto, 04 gennaio 1942.

- 4[^] dan di Ju Jitsu, Metodo Bianchi (FIJLKAM)
- Stella di Bronzo C.O.N.I. al merito sportivo 1985
- Premi BRAVO C.O.N.I. E BRAVO C.O.N.I. SPECIALE

Riconoscimenti da altre organizzazioni:

- 5° dan dal Presidente Dario Quenza (A.I.J.J.) 2010
- 6° dan dal Presidente Prof. Francesco Proietti (CSEN) 2010
- 7° dan del Presidente Van Hoef Bart Presidente 2016 (*Euro Budo International Belgio*)

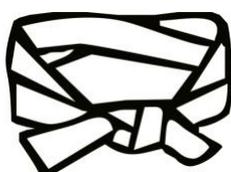


Il significato dei colori delle cinture (Obi)

Ogni colore non è scelto a caso ed esprime metaforicamente una crescita interna rapportata tra il sé, gli altri e l'universo.

Il nome giapponese per cintura è **Obi** e poteva essere di corda, di cotone e chi poteva permetterselo di seta.

I vari colori devono servire ad ogni praticante ad autovalutare il proprio grado di maturazione e l'influenza zen motiva in questo modo l'evoluzione dei colori:



6° KYU

BIANCO = SHIRO, è la purezza, l'inizio



5° KYU

GIALLO = KIRO, è il colore del seme che sta per germogliare del praticante, che si appresta a nascere e a crescere rigoglioso.

Rappresenta quindi la speranza.



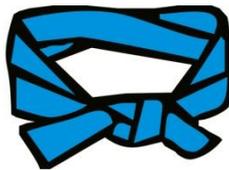
4° KYU

ARANCIO = ORENJI, è il colore del fuoco, dell'aggressività che deve essere temprata, il fuoco non è mai uguale, cambia e si evolve, rappresenta la dinamicità e il continuo evolvere e mutare.



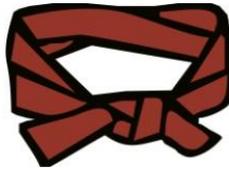
3° KYU

VERDE = MIDORIRO, è la crescita della pianta, ricordando che essa non ha i sensi dell'uomo, ma apparentemente immobile percepisce ciò che la circonda, vedendo attraverso i non occhi e sentendo attraverso il non suono.



2° KYU

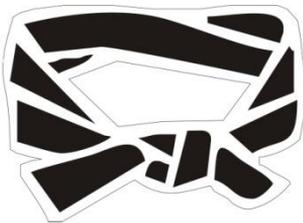
BLU = AOIRO, (o AZZURRO) è il cielo verso il quale si dirige la crescita, il cielo è infinito, rappresenta quindi il non avere limiti, fisicamente crescendo si incontrano limiti con la vecchiaia, ma nulla vieta allo Spirito di crescere all'infinito.



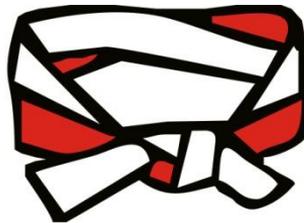
1° KYU

MARRONE = CHAIRO, è il colore della terra, al quale dobbiamo sempre rimanere saldamente attaccati, la pianta affonda le radici, che ricordano il passato, ciò che si è fatto, non dimenticando ciò che si è appreso, alzando la testa verso il cielo con arroganza, rappresenta quindi **è il colore del tronco di un albero e sta a significare che la pianta è maturata.**

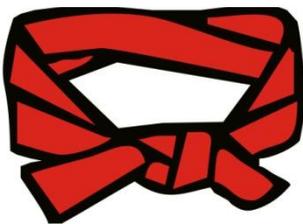
I COLORI NEI DAN



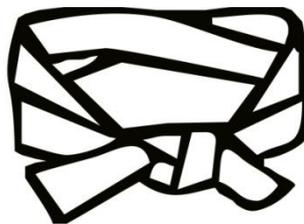
dal 1° al 5°dan



dal 6° al 8°dan



dal 9° al 10°dan



SHI-AN(DOTTORE)

Maestro, Genitori, Atleti, una Triade importante

Il Maestro di Ju Jitsu che riprende i bambini perché sistemino le ciabatte, stiano composti, rimangano attenti... non dovrà “solo” insegnare il Ju Jitsu nella sua complessità, ma **dovrà inizialmente insegnare anche le regole di comportamento.**

Le regole andranno Proposte/Insegnate/Imposte ai bambini... perché molto spesso succede che il bambino diventi insofferente:

- *alle regole del Dojo,*
- *all'essere ripreso se sbaglia,*
- *non accetti di perdere,*
- *di arrivare secondo o di non essere sempre al centro dell'attenzione*

L'errore fondamentale è di cercare di proteggere troppo il bambino e permettergli di rinunciare...

In genere questi bambini sono quelli che hanno provato il calcio, il Tennis, il Nuoto, la Pallacanestro ma “non hanno ancora trovato lo sport per loro” ...

Magari fanno il primo periodo in cui si divertono moltissimo, vanno volentieri e sono entusiasti, salvo poi iniziare una china discendente fino ad arrivare alle scuse sopradette...

Non è lo sport che è sbagliato, è che in tutte le attività esistono regole e norme di comportamento che vanno rispettate...

Permettendo loro di cambiare ogni volta che trovano una difficoltà o si impuntano, si creano delle persone che non saranno in grado di vivere in una società civile.

Aiutandoli, spingendoli, spronandoli a continuare a provare anche nella sconfitta o nella stanchezza, impareranno la resistenza, a rialzarsi quando cadono e, in definitiva, impareranno **VERAMENTE** la **DISCIPLINA**, perché, in fondo, cosa significa **DISCIPLINA**?

Ecco la disciplina è l'accettazione **VOLONTARIA** delle regole ed è ciò che viene richiesto a tutti noi ogni giorno perché la società possa andare avanti, quindi la risposta alla domanda iniziale è semplice:

Il Ju Jitsu aiuta i ragazzi ad apprendere la disciplina?

La risposta è SI: *ma deve esserci alla base l'aiuto dei genitori che devono essere coerenti e collaborare con gli insegnanti.*

Il Ju Jitsu come tutte le Arti Marziali è DISCIPLINA

“ Lo sciocco non perdona e non dimentica. L'ingenuo perdona e dimentica. Il saggio perdona ma non dimentica.”



Per apprendere correttamente la terminologia del JUDO ecco il libro:



Nato da un'idea del M° Giorgio Sozzi (1940-2012), e dalla realizzazione tecnico-grafica della Publications & Promotion Srl. Il Syllabus (versione inglese dell'italianissimo Impariamo il judo), è divenuto un documento ufficiale della Eju (European Judo Union). "Impariamo il judo" nuovamente disponibile al costo di: **6 euro per 1 copia - 50 euro per 10 copie - 90 euro per 20 copie.**

Inviare n° copie a:

Cognome nome

Via o altro n° civico

Cap località prov

Tel. fax cell

@mail:

Pagherò in contrassegno, al ricevimento della merce. Il costo di spedizione non è incluso nel prezzo indicato. Spese di spedizione euro 15 (corriere SDA). Inviare il presente tramite posta a: Samurai Shop - via Sismondi 22 - 20123 Milano - fax 0289879982 - tel 0297162878 - cell 3331164742 - e-mail: segreteria@publicationspromotion.it Autorizzo Publications & Promotion a inserire i miei dati nelle sue liste per l'invio di materiale informativo pubblicitario o promozionale. In ogni momento, a norma dell'art. 13 Legge 675/96, potrò avere accesso ai miei dati, chiedendone modifica o cancellazione, oppure oppormi al loro utilizzo scrivendo a Publications & Promotion Srl.

DOJO FOR KIDS[®]

Bambini e Arti Marziali

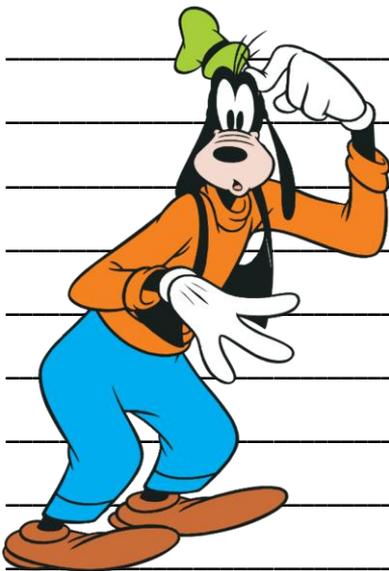


Sergio Trama © 2020

[WWW.FACEBOOK.COM/DOJOFORKIDS](https://www.facebook.com/DOJOFORKIDS)

[HTTPS://DOJOFORKIDS.WIXSITE.COM/DOJO](https://DOJOFORKIDS.WIXSITE.COM/DOJO)

I MIEI APPUNTI





Il baby manuale non è in vendita per richiedere copie cartacee o chiavetta USB rivolgersi a:

info@romyca.com - info@assodicoppe.it



Bibliografia

- *Angelo Briano, Franco Cabutto, Manlio Comotto, Luciano Mazzaferro, 1971, "Cenni sulla pratica del Ju Jitsu in Italia secondo l'attuale ordinamento del settore nella F.I.K.", stampato a cura dell'Associazione Italiana Ju Jitsu;*
- *Rinaldo Orlandi, Edizioni Mediterranee, 1975, "Ju Jitsu Moderno";*
- *Giancarlo Bagnulo, Collana FILPJK Serie Tecnica 1995, "Programma Tecnico di Ju Jitsu";*
- *www.judoonline.it*
- *"Impariamo il Judo"*
- *Foto di copertina: Romeo Cassano il piccolo Jutsuka Marco Milelli del Dojo Rayon Alliste (LE).*

online shopping

IO SONO PRONTO
E TU?



ASSO di COPPE

◀ VESTE E PREMIA LO SPORT ▶

by TARANTO PREMIAZIONI s.r.l.

CORSO ITALIA, 221 - TARANTO - tel. 099.9941920

info@assocoppe.it - www.assocoppe.it

e-commerce: www.assocoppeshop.it