



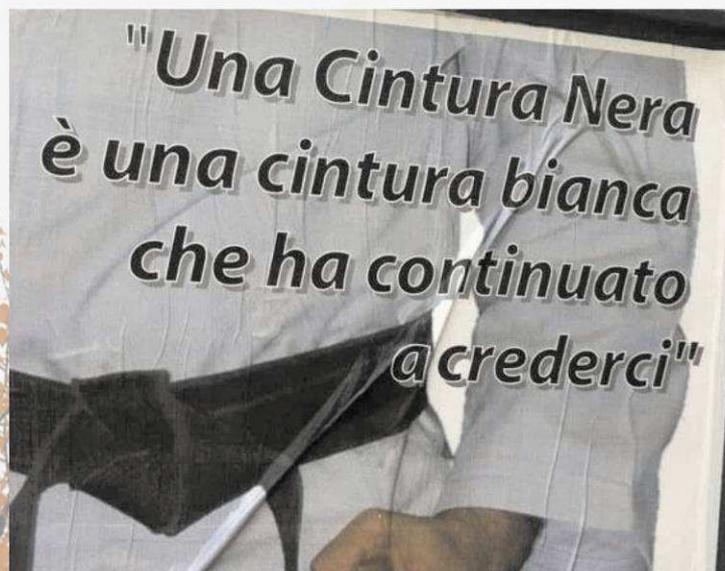
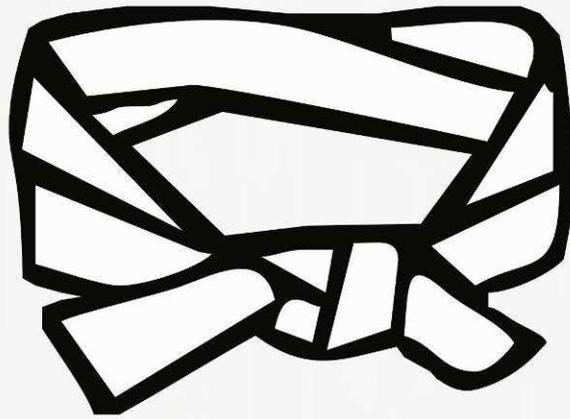
FIJLKAM
FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

Italia
Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal CONI

Shiro obi kara

Kuro obi è

Da cintura bianca a cintura nera



CORSO DI JU JITSU

La ASD Polisportiva Romyca è lieta di annunciare l'apertura del
CORSO di JU JITSU

Tutti i gradi di cintura con età minima di 16 anni

INIZIO CORSO 5 aprile 2014

*Responsabile del corso - Maestro Romeo Cassano
Docente e fiduciario regionale Ju Jitsu FIJLKAM per la Puglia*

- **Luogo:** A. S. D. DOJO ROMYCA - Palestra N. 3 PALAMAZZOLA sita in Via C. Battisti - Taranto
- **Struttura del corso:** 3 lezioni settimanali, di martedì dalle 17.30 alle 19.00 e giovedì, dalle 19.00 alle 20.00. Sabato dalle 16.30 alle 18.00
- **Destinatari:** tutti i volenterosi di provare che abbiano compiuto 16 anni e che vogliono intraprendere una disciplina sportiva sana e utile per la vita.
- **TEMPO PERMANENZA NEI VARI KYU**
 - Da Bianca a Gialla 4 Mesi effettivi
 - Da Gialla ad Arancio 6 Mesi effettivi
 - Da Arancio a Verde 6 Mesi effettivi
 - Da Verde a Blu 8 Mesi effettivi
 - Da Blu a Marrone 10 Mesi effettivi
 - Da Marrone a Nera 2 anni effettivitotale 5 anni con una frequenza ai corsi di almeno l'80% delle presenze.
- **Docenti:** M° Romeo Cassano, con la collaborazione di 10 Maestri esterni di altre discipline come Karate - Judo.
- **Costi:** la quota per la frequenza corso è di 40€. Con impegno trimestrale. Oltre alla quota di iscrizione e tesseramento alla FIJLKAM € 40,00

La polisportiva ROMYCA di Taranto, ringrazia per la Collaborazione Tecnica delle A.S.D.:
YAWARA - DE BARTOLOMEO - JUDO PALAGIANO - BUSHIDO LAMA

- Fermo restando la struttura del programma alcune lezioni - per motivi di impegni tecnici potrebbero subire variazioni.
- La sede naturale delle lezioni è presso la sede sociale della Romika. Palestra n. 3 Palamazzola per motivi logistici le lezioni potranno avere luogo in altro dojo.
- All'atto dell'iscrizione i partecipanti riceveranno il materiale didattico cartaceo, multimediale e una t-shirt dell'Associazione.
- Sono previsti Stage di approfondimenti con programmazione a parte con i maestri della e docenti nazionali della FIJLKAM:

E con la collaborazione dei Maestri:



Maurizio DI GIUSEPPE

Maestro 5° dan Ju Jitsu, 2° dan Judo, 2° dan Aikido, Maestro di Iaido, Sandan Hontai yoshin ryu, insegnante Sport da Combattimento, Fiduciario FIJLKAM per il Ju Jitsu LAZIO. Fiduciario M° Sciutto per l'Hontai yoshin ryu, 45 anni passati nel settore di cui 32 nell'Hontai allievo diretto del Soke Munetoshi Inoue



Stefano MANISCALCO

L'unico atleta italiano capace di vincere due titoli di Campione del Mondo Individuali consecutivi nel Kumite, a Tampere (Fin) 2006 e Tokio (Giappone) 2008.



Giancarlo BAGNULO

Qualifiche di Maestro 6° Dan di Ju Jitsu, Istruttore 3 Dan di Judo, insegnante tecnico di cultura fisica e abilitato all'insegnamento del metodo MGA (metodo globale autodifesa) conseguite presso la Fijlkam (Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali).

Dal 1985 è membro della Commissione Tecnica Nazionale Ju Jitsu e della Commissione Nazionale d'esame per la cintura nera e gradi superiori.

Dal 1985 è Docente Nazionale di Ju Jitsu per i corsi di qualifica tecnica. Membro della Commissione Tecnica Nazionale M.G.A. (Metodo Globale Autodifesa) dal 2005 e nominato Presidente della stessa nel 2008. Arbitro nazionale di ju jitsu.

Ju Jitsu - Brevi cenni storici

È consuetudine far risalire le origini del Ju Jitsu ("arte della cedevolezza" o "della flessibilità") al Giappone dell'epoca Kamakura (1185-1333), quando i bushi (guerrieri) iniziarono lo studio e la codificazione di tecniche - con e senza l'uso delle armi - per neutralizzare i nemici. Nel corso dei secoli queste tecniche furono elaborate da abili sensei (maestri), che fondarono molteplici ryu (scuole), ognuno dei quali tentava di affermare la propria invincibilità nel combattimento. Tutto ciò conduceva a frequenti sfide durante le quali tutti gli allievi di un ryu si recavano presso una scuola rivale per saggiare l'efficacia del proprio stile. Questi incontri vennero denominati Dojo Arashi ("tempesta che si abbatte dove si studia il metodo"). Alcuni fra i tanti ryu diffusi in Giappone furono: Tenjin Shinyo, Muso Jiken, Yoshin, Aio, Kito, Katori Shinto.

Sul finire del 1921 Carlo Oletti, capo cannoniere di prima classe, già imbarcato sul Vesuvio, venne chiamato a dirigere i corsi di Ju Jitsu introdotti nella Scuola Centrale Militare di Educazione Fisica, a Roma. Nel 1924 si costituì la Federazione Ju Jitsuista Italiana (FJJI), trasformata nel 1927 in Federazione Italiana Lotta Giapponese (FILG), quindi assorbita dalla Federazione Atletica Italiana (FAI) nel 1931.

Dal 1971 il Ju Jitsu è presente nella nostra Federazione come disciplina associata e dal 1985, ed è inserito autonomamente nelle attività federali.

A Gino Bianchi si deve negli anni '40 l'introduzione della "Dolce Arte" in Italia. Arruolato nella Marina da Guerra, apprese le tecniche del Ju Jitsu nella Cina occupata dal Giappone. Quindi, tornato in patria a Genova, promosse la diffusione del Ju Jitsu in tutta Italia. Nell'ambito federale inizialmente il Ju Jitsu ha privilegiato lo studio della tecnica sviluppando la diffusione del "Metodo Bianchi" e affiancando successivamente ai "Settori" lo studio dei Kata dell'Hontai Yoshin Ryu, una delle scuole tradizionali giapponesi tra le più antiche. Per quanto riguarda il "Metodo Bianchi" l'iniziale catalogazione delle tecniche in Settori data dal Maestro Rinaldo Orlandi e è stata rivista nel 1985 dai maestri Bagnulo, Mazzaferro e Ponzio ed alle singole tecniche, selezionate e ridotte da 20 a 10 per i vari passaggi di grado, si sono aggiunti i "Concatenamenti" che implicano il collegamento di una tecnica ad un'altra in seguito ad una reazione dell'avversario. I Settori sono cinque e vengono contrassegnati dalle prime lettere dell'alfabeto e sono composti ciascuno da venti tecniche. Il Settore "A" comprende le azioni elementari che introducono alla conoscenza delle reazioni di un avversario; il Settore "B" tratta le azioni che attraverso lo studio dello sbilanciamento mirano al caricamento, sollevamento e proiezione dell'avversario; il Settore "C" esamina le azioni che agiscono sulle articolazioni; il Settore "D" è dedicato alle azioni sul collo dell'avversario mentre il Settore "E" fonde le azioni dei primi quattro introducendo azioni più vicine alle applicazioni in difesa personale. L'Hontai Yoshin Ryu venne fondata nel XVII secolo da Oriemon Shigentoshi Takagi; la scuola si ispira alla natura del salice (shin) ed alla sua capacità di flettere elasticamente i rami per contrastare le tempeste. Lo studio di questo stile si attua attraverso la conoscenza e la continua pratica dei propri Kata (modelli) che includono attacchi al corpo con colpi (Ate), lussazioni (Kansetsu), sbilanciamenti e proiezioni (Nage), strangolamenti (Shime) e tecniche di rianimazione (Kuatsu). L'introduzione di questa scuola nel programma tecnico della FIJLKAM è dovuto al Maestro Sciutto allievo diretto del 18° Soke (Caposcuola) Inoue Tsuyoshi Munetoshi. Dal 2003 all'attività prettamente tecnica dello studio dei Settori e dei Kata si è affiancata quella agonistica con la creazione di un calendario annuale di gare che prevede l'utilizzo del Regolamento Internazionale delle competizioni di Fighting System (prova individuale di combattimento) e di Duo System (prova di abilità tecnica a coppie).

JU-JUTSU – HONTAI YOSHIN RYU

Difficoltà di carattere oggettivo nel far conoscere il JU-JUTSU è dovuta all'esistenza di molte scuole (RYU), ognuna delle quali ha proprie peculiarità, ed in occidente si è arrivati addirittura a classificare come JU-JUTSU qualsiasi amalgama di discipline marziali atte alla difesa personale. In Giappone tuttavia tutti gli stili di JU-JUTSU sono accomunati dal principio che è racchiuso nel nome:

JU = flessibilità, arrendevolezza, gentilezza, leggerezza;

JUTSU = arte.

Noi studieremo una delle scuole più antiche: l'HONTAI YOSHIN RYU. Questa scuola fu fondata nel 1600 da Oriemon Shigentoshi Takagi (nato nel 1635), secondogenito di Sazaemon Inatobi, depositario del clan di Osu-Shiraishi del Giappone del nord. Da giovane, il Maestro Takagi, che era conosciuto come Umon, studiò e quindi insegnò l'arte della lancia (SOJUTSU) appresa da Danemon Muto della scuola Kyochi (Kyochi Ryu). Si dice che Umon vendicò la morte di suo padre e poi cambiò il suo nome in Oriemon Shingentoshi "Yoshin Ryu" Takagi, includendo nel suo nome e nel suo stile di combattimento la filosofia del salice che si piega alle avversità mentre di fronte alle stesse un albero rigido si spezza. A lui successe Umanosuke Shigesada Takagi che sviluppò tecniche a mani nude per controllare il nemico, e che chiamò formalmente lo stile Hontai Yoshin Ryu Ju-Jutsu.

Il terzo gran maestro dello stile, Gemoshin Hideshige Takagi, scambiò esperienze e tecniche con il quarto gran maestro del Kukishin Ryu bojutsu, affinando l'arte del bastone lungo e da quel tempo lo Yoshin, Takagi, Kukishin Ryu viene insegnato come unico sistema.

La premessa filosofica di questo stile di JU-JUTSU è espressa dal suo stesso nome:

HON = concreto, reale, vero;

TAI = corpo;

YO = salice;

SHIN = cuore, mente, spirito;

Pertanto questo sta a significare che dobbiamo adattare sempre il nostro corpo ed il nostro cuore alle avversità come il salice, che si adatta alle tempeste senza spezzarsi. Questo principio di base è applicato negli esercizi formalizzati o modelli (KATA) che includono la spada lunga e corta (KATANA e WAKIZASHI), il coltello (TANTO), il bastone lungo (CHOBO o ROKUSHABUKO), ed il bastone corto (HAMBO), legamenti con fune (TORITSUKE) e kata disarmati che includono attacchi al corpo (ATE), lussazioni delle articolazioni (GIAKU), sbilanciamenti e proiezioni (NAGE), prese di soffocamento (SHIME) rianimazione (KUATSU). Il principio di flessibilità è applicato non solo nelle tecniche, ma è vitale ed importante sia strategicamente che tatticamente

L'orientamento filosofico del RYU non è combattivo ed è accertato che una risposta violenta, verrebbe se possibile, evitata, essendo quella il meno importante e favorevole mezzo di risposta o reazione, ciò implica un considerevole grado di propensione a adattarsi alle possibili avversità e ad ogni situazione scomoda.

Una volta il confronto fisico era più probabile, tuttavia, il principio del JU era sempre applicato sia che si deviasse la forza dell'avversario per poi usarla a proprio vantaggio sia che l'esperto di JU-JUTSU si

muova con velocità e fluidità, in modo da disorientare l'avversario ed arrivare così al confronto in una posizione di sicuro vantaggio. In questo modo non è tanto la forza usata dall'esperto, ma è l'applicazione corretta di tattiche e tecniche che vince l'oppositore. Prima di arrivare ad un violento scontro, l'esperto di JU-JUTSU mantiene uno stato di prontezza di spirito attenta, o ZANSHIN. ZANSHIN è un elemento vitale per evitare lo scontro fisico, perché mette in condizione l'esperto di avvertire il pericolo prima che questo lo colpisca, concedendogli di conseguenza tempo per manovre evasive o contro misure. Nella sala d'allenamento di JU-JUTSU (DOJO), ZANSHIN è applicato dall'esperto specificatamente alla fine d'ogni KATA, combinato con una forte e bilanciata posizione o KAMAE, e ciò lo rende pronto costantemente al combattimento. La vigilanza e prontezza rivelate nella posa psico-fisica (KAMAE) alla fine del KATA è un modello da sviluppare con costante applicazione giornaliera, un'attitudine che dovrebbe essere portata come un vestito, ma idealmente è raffinata come un'essenza praticamente impercettibile. La prima considerazione quando si affronta un oppositore è MA-AI, la distanza che separa effettivamente. MA-AI comprende non solo la distanza lineare esatta tra due contendenti, ma l'abilità dei contendenti di chiudere quella distanza che dipende da molte considerazioni, come: lunghezza dell'arma, proporzioni individuali del corpo, e ancora abilità personali come agilità e prontezza. E' una misura individuale unica per ogni incontro ed il controllo di MA-AI è possibile solo attraverso la padronanza del TAI-SABAKI, letteralmente controllo del corpo o del movimento, in risposta ad un attacco aggressivo. TAI-SABAKI è stato descritto dal SOKE INOUE come il più importante elemento fisico del JU-JUTSU. Specialmente nei KATA senza armi, uno degli obiettivi maggiori è KUZUSHI o perdita dell'equilibrio dell'avversario, perciò è precisamente in questo momento che è più facile controllarlo. In alcuni casi KUZUSHI è compiuto in modo relativamente passivo, da un semplice ampliamento della stessa forza dell'attaccante:

se egli spinge, tiralo;

se egli tira, spingi;

applicando così la tattica base di non resistenza, come Il salice che resiste nel vento.

In altri casi sono impiegate tattiche più dinamiche, utilizzando pressioni o colpi di mano o di piede a ben determinati punti. Questa tattica può essere finalizzata a due risultati: o la resa dell'avversario, o una sua reazione che faciliti l'applicazione di una determinata tecnica. Per esempio se un aggressore ha afferrato l'esperto di Ju-Jutsu al bavero o al vestito, l'azione determinante è un momento molto breve di pressione, per evocare movimento dal suo oppositore, l'esperto può appoggiarsi leggermente alla mano che lo tiene: l'aggressore è molto contento di resistere a questa piccola pressione e ripreme con la sua mano anche se leggermente. In quel preciso istante, l'esperto cedendo al movimento dell'oppositore potrà sfruttare lo sbilanciamento dell'altro e vincendo facilmente la resistenza del braccio, potrà applicare una leva al gomito così esposto.

Questa caratteristica dinamica di Ju fornisce enorme = spirito, cuore, mente.

L'ideale, espresso dal SOKE INOUE, è sforzarsi per giungere a FUDOSHIN = spirito, cuore, mente insensibile.

"Insensibile" non nel senso d'incurante, ma nel significato di forza decisa, coraggio e confidenza; questi concetti sono stati trattati dal monaco Zen T AKUAN nel suo trattato FUDUCHI SHINMYO ROKU. Gentilezza e forza vanno insieme come completamento naturale, e formano la base per tutto il JU-JUTSU:

delicatezza e forza, YIN e YANG.

Siccome l'iniziale delicatezza può essere usata per schivare o ridirigere un attacco, e poi questa è seguita da un'appropriata applicazione di forza per sottomettere l'avversario. Le basi di questa filosofia giungono dal TAOISMO cinese e dalla diretta osservazione della sua efficacia in combattimento. JU-JUTSU è sia preciso che scientifico nelle sue applicazioni, anche se un certo livello dell'abilità del praticante provverà infine dall'affinamento di molti sensi come istinto ed intuizione. L'efficacia è basata su una completa conoscenza dell'essere umano, sotto il profilo fisico, mentale ed emotivo. Pertanto l'esperto di JU-JUTSU potrà non solo controllare il corpo del suo oppositore, ma in un

violento confronto, anche la sua mente sarà efficiente al meglio. L'esperto di JU-JUTSU è un "ingegnere umano", con una profonda e pratica conoscenza della natura e del corpo umano: i punti di pressione, le debolezze, il corpo e gli angoli di congiunzione, la posizione di piedi e mani, modi e tempi di movimento, sono tutti precisi, tuttavia la loro esecuzione può essere diversa tra i praticanti. La conoscenza fisica è usata per procurare all'avversario una perdita d'equilibrio e la sottomissione, la conoscenza della psiche umana permette all'esperto di JU-JUTSU di squilibrare e sottomettere il suo oppositore mentalmente nel miglior modo.

Un forte KIAI (un'esplosiva direzione di volontà o forza interiore -KI- spesso associata ad un profondo e penetrante grido) può creare nell'avversario un KUZUSHI mentale / emozionale, così come atteggiamenti simulati di paura o docilità possono spingere l'avversario ad essere troppo fiducioso di sé o sottovalutare la sua vittima volontaria, tutto ciò deve essere studiato dal maestro di JU-JUTSU. Sviluppatisi come una conseguenza del particolare carattere guerriero del Giappone pre-MEJI, il JU-JUTSU è un microcosmo della cultura e della civiltà giapponese. È più di un semplice riflesso del suo ambiente, i suoi praticanti dinamicamente esercitano un'azione reciproca con l'ambiente socio-culturale di cui sono una parte Integrata, così facendo ne consolidano gli attributi socio-culturali. Nello studio di questo stile di JU-JUTSU sono ripresi i concetti di TATEMAE e HONNE od OMOTE e URA, che sono applicati in modo diverso. Uno è in uso nella pratica del KATA, infatti, nella sua esecuzione, le chiusure dell'articolazione (GY AKU) e le proiezioni (NAGE) sono eseguite generalmente delicatamente, come se ci fosse un reale pericolo andando oltre il punto iniziale del dolore ed inoltre contro gli attacchi standardizzati dei Kata queste sono le risposte più usate, mentre il distruggere o percuotere il corpo nei punti deboli o vitali è formalmente incluso solo in alcuni KATA.

Due punti tuttavia devono essere compresi perché molto importanti per una buona preparazione e soprattutto per una buona scuola di JU-JUTSU:

- 1) l'importanza dei KATA per imparare la forma corretta (tecnica pulita, movimento, controllo della distanza e del tempo)
- 2) La sicurezza nell'allenamento giornaliero per approfondire la conoscenza dei movimenti acquisiti al fine di ridurre il rischio di lesioni.

Con un'appropriata pressione, per esempio sul gomito, quando l'attaccante è sbilanciato si può provocare una dolorosa lussazione con un minimo impiego di forza. Così come per il primo punto, il KATA è descritto solamente come il davanti, TATEMAE od OMOTE, nella reale applicazione per la propria vita, lussare il gomito è preceduto molto probabilmente da uno o più ATEMI che ci aiutano ad entrare nella difesa dell'avversario e rompere così il suo equilibrio. In pratica questa distinzione è tra il KATA ed il suo opposto che è l'applicazione, TATEMAE è l'opposto di HONNE, OMOTE è l'opposto di URA. La "resistenza dinamica" come descritta prima è anche una parte della saggezza del JU-JUTSU.

Ad una prima impressione l'esperto di JU-JUTSU può apparire debole, indifeso o remissivo (TATEMAE) ma questo può essere solamente una tattica per spingere il proprio avversario ad un attacco non decisivo, ponendolo così in una condizione di sicuro insuccesso rispetto alla difesa (HONNE).

Il livello del principiante è tutto TATEMAE, solo dopo innumerevoli ripetizioni del KATA l'allievo darà dimostrazione dell'aumentato controllo della tecnica, del tempo d'esecuzione e del movimento e sarà così pronto ad apprendere applicazioni reali delle forme. Questo processo però è virtualmente infinito: nel livello più alto, quello della padronanza, i significati e le possibilità del KATA sono molto più profondi, in altre parole sarà più profondo HONNE o URA