



**Akira Otani 8'Dan.
Sormontando gli ostacoli.**

Rivista Ufficiale del Kodokan di Tokyo
vol.10 n° 1 dd 15.01.1960

Ho passato la mia gioventù in una piccola città, così mi dovevo accontentare, nella pratica del Judo, di un Dojo con modeste possibilità e un limitato numero di judoisti.

E' stato soltanto in casi eccezionali che ho potuto partecipare agli allenamenti estivi o invernali al Kodokan di Tokyo.

Il mio allenamento non era né per qualità né per durata paragonabile a quello che si poteva svolgere a Tokyo e a Kyoto.

Furono proprio queste condizioni a farmi scegliere come obiettivo quello di superare questi handicap, e riuscire nel Judo tanto quanto i miei amici che vivevano in grandi città.

L'esperienza mi ha insegnato che con lo zelo e il giusto sforzo si può trionfare sulle più sfavorevoli condizioni.

Spero tanto che i lettori di queste mie pagine che vivono in provincia, ne traggano profitto e stimolo.

Alla scuola secondaria. L'acquisizione della forma.

Ottenni il secondo dan che ancora frequentavo la scuola secondaria, questo all'incirca nel 1925, un bel periodo per l'Ovest del Giappone.

Nelle scuole secondarie spesso i ragazzi avevano il grado di secondo Dan, a volte anche il terzo, mentre alle Università spesso i gradi erano inferiori.

Ero un ragazzo di un metro e sessanta e di settantacinque chili, e mi era necessario studiare enormemente per padroneggiare le tecniche adatte alla mia taglia.

Decisi di voler fare almeno trenta randori con cinture nere ogni giorno, ma alla scuola c'erano soltanto due o tre cinture nere, così mi iscrissi al Dojo del Butokukai e frequentavo anche il Dojo di un vicino villaggio.

Non finiva una giornata senza che io avessi fatto il mio giro quotidiano in questi tre Dojo.

Per la scelta delle tecniche da padroneggiare, Seoi Nage pareva la più appropriata per la mia conformazione, e mi andava anche bene, ma spesso nel randori veniva bloccata semplicemente con le braccia di Uke che raddrizzandosi mi fermavano.

Così cominciai a studiare Tai Otoshi, che però non trovavo molto efficace nella forma tradizionale, allora studiando la teoria delle leve, trovai un movimento intermedio tra il Seoi Nage e il Tai Otoshi.

La gamba destra profondamente inserita fin sotto il ginocchio destro di Uke, mantenendo un forte contatto come per far sollevare la gamba destra di Uke.

Con le braccia tiravo come per Seoi Nage, con il volto cercavo di ruotare il più possibile, in modo da poter aggiungere a tutto questo la forza delle anche che ruotavano.

In questo movimento l'angolo che viene a formarsi nelle gambe è all'incirca retto, e il mio sforzo maggiore costituì nella ricerca del maggior contatto possibile sotto il ginocchio destro di Uke.

Avevo segnato su di un palo l'altezza del ginocchio che dovevo attaccare, poi avevo attaccato una corda in cima al palo per poter tirare il più possibile con le braccia, infine cercavo di raggiungere ogni volta con la mia gamba il punto segnato sul palo, se sbagliavo anche di poco con la gamba sinistra non trovavo il contatto giusto.

Facevo questo esercizio dozzine, anzi centinaia di volte, finché, ogni volta il contatto era come io lo volevo.

Poi mi allenavo ad allungare la gamba più profondamente che potevo.

In capo ad un mese la tecnica mi venne perfetta, e cominciai a funzionare anche in combattimento.



Quanto ai movimenti di gambe mi soffermai particolarmente su Ko Uchi Gari e Ko Soto Gari.

Specie su questa ultima tecnica c'erano dei punti che potevo allenare anch'essi sul palo:

1. La mia posizione riguardo ad Uke e la spinta di squilibrio.
2. L'attacco si svolgeva esattamente in un punto anch'esso segnato sul palo.
3. Mantenevo un contatto a terra costante della gamba che falciava.
4. Cercavo di falciare con il piede intero e non con una sua parte.
5. Cercavo di tenere un forte contatto con la pianta del piede, che poi avrei mantenuto finché, Uke non fosse stato proiettato.

Come per Tai Otoshi mi sforzai anche per questo movimento di attaccare il punto marcato sul palo e effettuare una forte trazione sulla corda, e anche in questo caso, in capo ad un mese padroneggiai la tecnica.

Continuai a praticare per un anno queste due tecniche sul palo, alla fine esse divennero i miei movimenti speciali.

A Saccaline. Mantenere la forma.

Passai i migliori anni della mia vita, dal 1928 al 1935, a Saccaline, una isola molto lontana dal centro del Giappone.

Le opportunità di praticare e combattere erano veramente rare in questo luogo, e la mia preoccupazione maggiore era di come fare a non perdere quello che avevo acquisito in una situazione così difficoltosa.

Questa regione quanto a trasporti era a quel tempo isolata, ci volevano tre giorni e tre notti per arrivare a Tokyo.

C'erano poche persone che facevano Judo, e d'inverno era così freddo che per fare Judo si doveva accendere il fuoco nella sala tre ore prima di cominciare ad allenarsi.

Io vivevo a Toyohara, lì c'era il Dojo della Polizia, che però era frequentato da poche persone che vivevano lì vicino.

C'erano tre o quattro quarti Dan, cinque o sei terzi Dan e una dozzina di primi e secondi Dan.

Ci allenavamo ogni giorno circa un'ora dalle quattro alle cinque.

Per me era poco, sia come qualità che come tempo di allenamento, e dovevo fare grandi sforzi per mantenere il livello di allenamento che avevo raggiunto.

Arrivai alla conclusione che dovevo allenare la forza di gambe e delle anche, che sono alla base di tutti i movimenti del Judo.

Così camminavo molto, ogni giorno andavo dalla mia casa al Tempio di Karafuto Jinja, cercando di tenere la parte superiore del mio corpo in un atteggiamento naturale.

Erano circa tre miglia e mezzo di arrampicata.

L'inverno ghiacciava montagne e pianura a Saccaline, tutto era coperto di neve e la temperatura scendeva a dieci sotto zero.

Non era più facile avanzare nella neve che camminare su di una spiaggia affondando nella sabbia soffice.

Era duro fare tutto ciò, ma mi ero imposto di rispettare questo allenamento con serietà.

Alla fine di ogni allenamento nel Dojo, mi esercitavo da solo nelle falciate, eseguendone due o trecento ripetizioni a destra e sinistra.

Nel 1934, al tempo del Campionato Imperiale, vinsi il titolo.

Battei successivamente Ushijima e Kanda, poi divenuti ottavo e nono Dan.

Il primo con un Ashi Waza, il secondo con Tsurikomi Seoi.

Sono sicuro che il mio sforzo testardo è la vera causa di questa bella vittoria.