



Kimonosuke Sato 9' Dan
Come mi allenavo a quei tempi.

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

Il mio primo contatto con il Judo avvenne nel 1910.

Yosaki Yamashita, allora 7' Dan (poi divenne 10'Dan), venne alla scuola inferiore del mio villaggio nativo, dove tenne una conferenza a cui poi seguì una dimostrazione di Randori, in cui egli combattè con diversi avversari.

Essi erano tutti più grossi di lui, che era un uomo di taglia media, ma con mia grande ammirazione vidi che nessuno poteva e sapeva resistergli.

Io ero un ragazzo piuttosto gracile, avevo però una grossa dose di tenacia e entusiasmo, così la visione di Yamashita che proiettava persone più possenti di lui mi impressionò molto.

Decisi allora che avrei fatto Judo.

Prima di tutto radunai alcuni amici con i quali piazzammo due tatami all'aperto, c'era la neve e iniziammo a praticare Ukemi.

Mi recai anche al Dojo della Polizia, tenuto da un terzo Dan Masataro Shabata.

Qui imparai bene l'importanza delle cadute e anche la funzione delle anche, quali mezzo per trasmettere forza alla azione.

Nel 1914 venni a Tokyo e mi iscrissi al Kodokan, contemporaneamente frequentavo anche la Sala Takeoka in Nihon Bashi Kakigara Cho.

Il Kodokan a quel tempo risiedeva in Shimotomi Zaka, ben lontano dalla mia casa.

Invece di prendere il tram per andarci mi facevo la strada a piedi, perché volevo rinforzarmi bene le gambe e, a questo scopo, sceglievo sempre la via più lunga.

Inoltre indossavo sempre un paio speciale di Geta in un legno pesantissimo.

Camminando tenevo sempre l'attenzione su come mi muovevo, badando bene che fossero le mie anche a generare e guidare il movimento.

Non essendoci a quel tempo una sala dove potersi cambiare al Kodokan, indossavo il mio judogi sotto il vestito e l'hakama che indossavo.

Praticando a terra cercavo di agire , una volta preso in immobilizzazione, ponendo la mia testa e le mie gambe come punti di appoggio , cercavo di sollevare il mio Uke e di roversciarlo usando la rotazione delle spalle.

Cercavo di imitare il comportamento di una tartaruga rovesciata sul dorso.

Queste cercano di rigirarsi usando come unico punto di appoggio la testa.

Avevo fatto l'esperimento con una piccola tartaruga, che rovesciata tornava sempre nella propria posizione naturale.

Anche mettendole sulla pancia un sasso che pesava il doppio di essa, poggiando sulla testa, riusciva a rivoltarsi ogni volta.

La stessa concezione la applicavo per ribaltare le immobilizzazioni, cosa che riesce appieno.

Il mio esperimento mostrava anche l'importanza di avere un corpo ben flessibile.

Immobilizzati si ottiene il massimo risultato arricciandosi su se stessi, in modo che la energia delle membra possa irradiarsi al meglio nella fase successiva del ribaltamento.

Per il Tachi Waza cercavo di allenarmi sempre con un persone più alte e grosse di me, per scoprire come proiettarli.

Al contrario cercavo anche di allenarmi con maestri di taglia più piccola della mia, come il Maestro Mifune, per cercare di carpire il loro modo di agire.

Specie con il Maestro Mifune, cercavo di non avere una difesa passiva, in modo da poter sentire la preparazione e lo squilibrio e poter apprendere così da questo eccezionale tecnico.



Freebudo a cura di Alessio Oltremari

Specialmente osservavo quando il Maestro Mifune si allenava con il Maestro Toku, carpivo i loro attacchi e le loro difese e quando andavo ad allenarmi alla Sala Takeoka cercavo di imitarli con i ragazzi della mia età.

Adesso riesco a proiettare giovani judoisti senza impiegare forza, tutto ciò cercando di applicare una tecnica impeccabile.

Fare Randori con i giovani è un modo eccellente di perfezionare le proiezioni e la loro efficacia.

Imparai anche in quel periodo come controllare senza la forza un opponente, come usare la rotondità del movimento, ma soprattutto imparai che l'arte dell'armonia nella tecnica è la vera strada per il progresso.

Come mi sono allenato duramente allora!

Mi ci volevano tre cambi di vestiario per poter praticare tutte quelle ore .

Mi allenavo a tal punto che i miei stessi Maestri cominciarono a temere per la mia salute.

Una volta mi presi la polmonite per il troppo allenamento, ma lo stesso allenamento mi diede la forza per superare indenne la malattia.

Inoltre la tenacia che ho imparato mi ha salvato varie volte.

Paradossalmente devo dire che devo la mia fortuna, come i miei malanni al Judo.

Giovani praticanti, concludo con un consiglio per voi:

- Praticate il più spesso e a lungo possibile.
- Non negligerete la lotta a terra, e studiatela in relazione alle proiezioni.
- Nel perfezionare il vostro speciale non trascurate di usare le vostre possibilità e il vostro impegno per apprendere altre tecniche.