



**Kyoichi Takagi 9' Dan**

Rivista Ufficiale del Kodokan di Tokyo

**Waza : Nella Gara, nel Randori e nel Kata.** vol. 9' n'3 dd 15.05.1959.

Si possono distinguere tre tipi di tecniche:

- Le tecniche di gara.
- Le tecniche di randori.
- Le tecniche di Kata.

Vedendo dei buoni Judoka praticare la loro tecnica si rimane affascinati, è una esperienza che da una soddisfazione estetica, specialmente quando si tratta di competizioni fra ardenti judoka secondi o terzi Dan, oppure se si tratta di Randori fra esperti judoka quinti o sesti dan o infine se si assiste a un Kata eseguito da judoka qualificati almeno settimi o ottavi Dan.

Questa splendida tecnica può essere assimilata soltanto da Judoka che associno spiccate qualità morali a un assiduo allenamento.

Coloro che possiedono uno spirito puro sono costantemente alla ricerca di migliorare.

Quanto a me stesso ho lo stesso desiderio di allenarmi duramente come questi Judoka, senza considerare la differenza di età, di formazione e posizione sociale che ci può separare.

Devo dire che desidero che il progresso del Judo non avvenga soltanto tramite la competizione, ma anche dal significato del randori e del Kata, esercizi pieni di bellezza e armonia.

Avendo questo a mente voglio evocare alcuni ricordi della mia giovinezza, quando ero studente.

Accadeva nell'Aprile del 1932.

Io e alcuni miei amici iniziavamo ad apprendere il Koshiki no Kata sotto la guida del Maestro Isogai, 10' Dan.

Avevo per molto tempo evitato questa possibilità, avevo visto delle foto di questo esercizio ma mi era difficile comprendere qualcosa a causa della sua difficoltà.

Ci sono quattro principi base in esso :

- Fin da quando sono inginocchiati , Tori e Uke devono immaginare di indossare una armatura, adottando la andatura rigida e imitando la posizione degli antenati che la indossavano. Fatto questo il saluto viene così eseguito in un modo particolare. Tori attende che la calma prenda possesso di lui, poi si sposta con lenti e ampi passi, assumendo fin dall'inizio una attitudine difensiva, tale che gli permette di parare gli attacchi che possano giungere da ogni lato. Per fare ciò egli si fa pesante come un masso e tiene dentro il cuore un sentimento di invincibile superiorità.

- Uke si deve avvicinare strisciando i suoi passi sul terreno, il suo corpo segue i suoi passi e fra l'uno e l'altro non c'è separazione. Alla fine il suo passo destro finisce davanti al piede sinistro di Tori.

- I movimenti delle braccia, delle anche e delle gambe devono essere in armoniosa coordinazione l'uno con l'altro.

- Tori esegue azioni lente e ieratiche, ma quando Uke lo attacca in Koshi Waza, lo contrattacca con la velocità del lampo, e lo proietta infine in una frazione di secondo. Il punto difficile per Tori è arrivare alla armonia dei suoi movimenti, trovarla è assai difficile.

Eravamo a quel tempo forti in combattimento, ma il problema dell'armonia non ci aveva mai preoccupato.

Iniziando non sapevamo come eseguire bene il saluto, se pensavamo di indossare l'armatura, non sapevamo spostarci correttamente e non riuscivamo a fare passi ben cadenzati e trovarci proprio alla giusta distanza dall'altro.



## Freebudo a cura di Alessio Oltremari

Talvolta c'era un passo più piccolo, talvolta un passo in più.

Non riuscivamo a mantenere l'armonia dei movimenti .

Ci era difficile contrattaccare l'attacco di Koshi Waza di Uke con Il nostro Koshi Waza.

Ogni lezione durava due ore, ma ci era difficile migliorare nonostante ciò.

Alla lezione finale il maestro Isogai ci racconto che un famoso Judoka aveva impiegato tre anni della sua vita per apprendere questo Kata.

Eravamo increduli e ci pareva impossibile, arrivammo a pensare che il Maestro Isogai aveva detto questo per farci capire la difficoltà di questo esercizio.

Ma ora che sono passati tanti anni e ho un po' più di esperienza, posso capire come mai un esperto può impiegare tre anni per comprendere questo esercizio.

Io stesso che lo pratico da trenta anni, posso dire che non conosco fino in fondo nemmeno una tecnica.

Insegno ai miei allievi la massima del Kodokan: " Usa il tuo spirito con giudizio, e riesci pienamente , tu e tutti gli altri insieme", ma mi domando se io stesso ho compreso fino in fondo il senso di tutto ciò.

Mi domando anche quanti abbiano raggiunto un tale livello spirituale.

Con tutto il mio cuore io mi auguro che ci si possa avvicinare al Judo Superiore, senza limitare noi stessi alla ricerca della sola vittoria in competizione.