



**Freebudo** a cura di Alessio Oltremari

**Maestro Tadao Otaki 8' dan**

Rivista Ufficiale del Kodokan di Tokyo

**Solo i judoka giapponesi sanno fare le cadute?**

vol.5 n'2 dd 15.03.1955.

Solo i giapponesi cadono correttamente - questo è quello che si dice spesso in Giappone. Questa è una verità che è immediatamente evidente a qualunque spettatore, iniziato o meno, che abbia la possibilità di paragonare le cadute di un giapponese con quelle di un occidentale. Non ci sono dubbi che gli occidentali non hanno ancora compreso i principi delle cadute. Forse anche perché non gli è ancora stata data la chiave. Senza di questa, anche con una gran dose di perseveranza e di coraggio, è difficile fare una buona caduta come fanno i judoka giapponesi. Persino nei Dojo scolastici, i ragazzi cadono correttamente.

Ogni regione del mondo dove il judo ha preso piede ha più o meno creato il proprio metodo di judo, specialmente in Europa. Ma tutti hanno trascurato le cadute, anche se certi metodi per cadere sono stati "inventati" e sono parecchio differenti dalla caduta classica del Giappone.

Tuttavia la caduta è il punto più importante del judo. Tutti i grandi judoka sanno come cadere "perfettamente". Ciò significa cadere senza paura, quindi combattere senza paura, senza farsi male, rilassati, leggeri, cedevoli, pieni di energia. Progressi rapidi sono la conseguenza.

In judo è necessario sapere come resistere ad un attacco in piedi il più possibile (rimanendo il più possibile in contatto con il terreno, anche solo con un piede) ed accettare con lealtà la caduta quando non è più possibile fare altrimenti. Bisognerebbe persino dire di accettare la caduta "con intelligenza", perché non è durante la caduta che bisogna cercare di non perdere (girandosi in aria o appoggiando il gomito per esempio) ma PRIMA DELLA CADUTA. Eseguire la caduta correttamente è puramente buon senso per non farsi male. Cadere male, volontariamente o no, porta sempre a degli infortuni.

La caduta in avanti è quella più educativa. E' anche quella meno praticata nell'occidente, il che è significativo. E', sufficiente vedere i candidati alla cintura nera avere paura del primo movimento del Nage-no-kata (Uki-Otoshi) per capire che non sanno cadere: Cadere in avanti non è solo utile nei sutemi, come spesso si pensa ma anche per un gran numero di proiezioni con la rottura dell'equilibrio in avanti o avanti-diagonale effettuate con i piedi (Sasae-Tsurikomi-Ashi), le mani (Tai-Otoshi, Uki-Otoshi) o l'anca. Perciò bisogna lavorare regolarmente, da soli o in coppia, sia a destra che a sinistra, fino a che entrambi i lati siano indifferenti.

Forse l'esercizio che segue vi rivelerà un segreto essenziale della caduta, che vi servirà come chiave per tutte le altre proiezioni.

**ESERCIZIO:** Fatevi attaccare dalla vostra parte preferita (supponiamo che sia a sinistra) da un compagno con una buona tecnica. Scegliete Sasae-Tsurikomi-Ashi o Tai-Otoshi, due cadute ritenute "secche" o ancora Uki-Otoshi come viene fatto nel Nage-no-kata.

Senza anticipare la caduta, cioè senza tuffarsi o cadere da soli, ricevete il tiro con flessibilità lasciando il piede sinistro attaccato a terra il più a lungo possibile. Allo stesso tempo alzate l'altra gamba il più lontano possibile all'indietro, APRENDO LE GAMBE AL MASSIMO CHE RIUSCITE. Il muovere e sollevare la gamba all'indietro vi consentirà spesso di recuperare e evitare di cadere, perché serve un eccellente controllo e un Kake perfetto per fare cadere quelli che agiscono così naturalmente (i ragazzini e le donne per esempio, lo fanno naturalmente). Quando non potete più tenere la vostra gamba di appoggio a terra, ruotate su voi stessi e battete CON FORZA ( non si batte MAI abbastanza forte) con la mano esterna. Noterete che la caduta è piacevole e "elastica". Invece se resterete a terra con entrambi i piedi, come spesso viene fatto (ripetete, per



## Freebudo a cura di Alessio Oltremari

esempio, la stessa caduta resistendo con entrambi i piedi e tenendoli paralleli) il vostro corpo decollerà tutto di un pezzo e l'atterraggio sarà molto brutale. Naturalmente fate le classiche cadute in avanti nello stesso modo, poi con ostacoli, sempre cercando di mantenere la gamba di appoggio più a lungo possibile a terra e sollevando l'altra come a fare una spaccata. E' facile fare questo esercizio da soli.

Quando uno sa che la caduta all'indietro, sulla schiena, praticamente non esiste se non in rari casi (Morote-gari, O-Uchi-Gari speciale, etc.) capisce l'importanza di fare le cadute in avanti correttamente.

Alla fine della caduta i piedi non devono essere incrociati, ma paralleli fra loro, le piante dei piedi appoggiate al pavimento oppure la pianta del piede esterno appoggiata e l'altra gamba allungata.