

Judo

Sport da combattimento diffuso in tutto il mondo, nasce in Giappone alla fine del 1800, grazie all'elaborazione di Jigoro Kano, che fonde i principi di varie scuole di ju-jitsu. Letteralmente judo significa "via della cedevolezza", nel senso che il modo per vincere una forza non è di opporvisi, bensì il contrario, sfruttandola e dirigendola a proprio favore.

Lo scopo del judo è quello di sbilanciare l'avversario per farlo cadere al suolo, oppure di tenerlo bloccato con le spalle a terra per un certo tempo, o di metterlo in condizione di arrendersi.

I judoka portano una tenuta chiamata judogi, composta da pantaloni e giacca di cotone bianco rinforzato, tenuti insieme da una cintura colorata. Il colore della cintura permette di riconoscere il grado e l'esperienza di un judoka.

Durante le gare gli atleti indossano una cintura bianca o rossa, allo scopo di distinguerli e attribuire loro i punteggi. Nei tornei e campionati internazionali ed olimpici, uno dei due indossa un judogi di colore blu, per essere meglio distinguibili dal pubblico, specialmente televisivo.

La **durata** di un incontro è di 5 minuti effettivi, cioè si ferma il cronometro ogni volta che l'arbitro interrompe il combattimento.

I **punteggi**, in ordine crescente, sono chiamati: koka - yuko - waza-ari - ippon. Un punteggio superiore vale sempre di più di un numero qualsiasi di quelli inferiori; per esempio uno yuko supera sempre un numero qualsiasi di koka, e così via. A parità di punteggio più alto al termine dell'incontro, vince chi ne ha di più; se anche in questo caso perdura la parità, si contano nello stesso modo quelli inferiori. Il principio è che si premia la tecnica più efficace. Solo due waza-ari si sommano ottenendo un ippon, l'unico punteggio che fa ottenere la vittoria immediata. L'**ippon** si ottiene proiettando l'avversario nettamente sul dorso, con forza e velocità oppure immobilizzandolo per 25 secondi con le spalle a terra o costringendolo ad arrendersi mediante un soffocamento o una leva.

Il **waza-ari** è attribuito per un impatto sulla schiena ma con forza o velocità della proiezione insufficienti. Può essere dato anche in seguito ad una caduta sul fianco seguita immediatamente da un contatto delle spalle al tappeto oppure per un'immobilizzazione da 20 a 24 secondi. Lo **yuko** è dato per una caduta sul fianco se la tecnica eseguita è sufficientemente energica, oppure per una caduta più di schiena in mancanza di forza e velocità nell'azione. Si ottiene anche immobilizzando l'avversario per un tempo da 15 a 19 secondi. Il **koka** è assegnato quando l'avversario cade sulle cosce o i glutei oppure viene immobilizzato da 10 a 14 secondi.

Se un atleta commette una scorrettezza viene penalizzato con uno **shido**, che equivale ad un koka per l'avversario; se la scorrettezza è reiterata, la penalità aumenta e viene assegnato un **chui**, che trasforma il koka in uno yuko, poi un **keikoku** che porta ad un waza-ari e infine un **hanso-kumake** che porta alla squalifica con la conseguente vittoria dell'avversario.

Categorie di peso Come tutti gli sport da combattimento, dove è rilevante la stazza fisica, anche il judo è suddiviso in categorie di peso.

Il judo è stato introdotto alle olimpiadi in via sperimentale a Tokio nel 1964 e fa parte ufficialmente del programma olimpico dall'edizione di Monaco 1972.

English version

01/06/2012