

RENRAKU E KAESHI WAZA

di Giampiero Migliavacca

柔道

Indice

1. Introduzione

2. Kaeshi Waza

2.1 Principi dei Kaeshi Waza

2.2 Applicazione dei principi di Kaeshi Waza

2.2.1 Esempi di applicazione in Nage Waza

2.2.2 Esempi di applicazione in Katame Waza

3. Renraku Waza

3.1 Principi di Renraku Waza

3.2 Applicazione dei principi di Renraku Waza

3.2.1 Esempi di applicazione in Nage Waza

3.2.2 Esempi di applicazione in Katame Waza

4. Conclusione

5. Bibliografia

1. Introduzione

Secondo Jigoro Kano il Judo è

“la Via (Do) più efficace per utilizzare la forza fisica e mentale. Allenarsi nella disciplina del Judo significa raggiungere la perfetta conoscenza dello spirito attraverso l’addestramento attacco-difesa e l’assiduo sforzo per ottenere un miglioramento fisico-spirituale. Il perfezionamento dell’io così ottenuto dovrà essere indirizzato al servizio sociale, che costituisce l’obiettivo ultimo del Judo.”¹

Al di là della finalità educativa che Jigoro Kano mette in luce e che sicuramente costituisce lo scopo ultimo del metodo da lui fondato, si evidenzia il forte legame tra il concetto di attacco e quello di difesa.

Questo studio vuole analizzare questi concetti tenendo ben presente che essi appartengono ad una disciplina di situazione, e quindi caratterizzati da una grande variabilità di situazioni, e che pertanto comportano sia aspetti cinematici e dinamici che emotivo-intellettuali poiché mente spirito e corpo si condizionano e completano a vicenda

Nella analisi di quanto sopra descritto si evidenzierà come il metodo Judo sia basato sul principio “yawara”, tenendo però bene in evidenza che detto principio non significa soltanto adeguarsi alla forza avversaria al fine di ottenerne il pieno controllo, ma impiegare la forza minima per ottenere un risultato vantaggioso.

Come Jigoro Kano stesso ha spiegato,² quanto detto non attiene solo e semplicemente alla forza fisica, ma considera anche la funzione psico-mentale, agendo nel modo più efficace, caso per caso.

“Dunque il principio che deve ispirare l’azione nell’attacco-difesa consiste nell’adoperare il corpo e la mente con la massima efficacia”.

E Jigoro Kano andava oltre considerando questo principio valido per ogni aspetto della vita.

Scopo di questo studio è però analizzare soltanto l’aspetto tecnico legato al concetto di attacco e difesa, approfondendo i principi e le tecniche catalogate come Kaeshi Waza (tecniche di controcolpo) e Renraku Waza (successione di tecniche).

Nel prosieguo ci imatteremo nei concetti di “sen” (prendere l’iniziativa) e “hyoshi” (attaccare in combinazione) e nei principi di “chowa” (evitare), “go” (rompere) e “yawara” (cedere), avendo sempre e comunque ben presente che l’aspetto tecnico che

¹ Vedi Jigoro Kano, Fondamenti del Judo, pag.23

² Vedi Jigoro Kano, Fondamenti del Judo da pag.23 a pag.26

verrà analizzato è stato concepito da Jigoro Kano come un mezzo per educare col corpo l'individuo a capire qualcosa di più profondo.³

Per ben comprendere infine che l'efficacia delle tecniche portate è determinante per il raggiungimento del risultato finale, si tenga presente come debba essere sfruttata ogni occasione per raggiungere l'obiettivo finale.

Le azioni che compiamo devono sempre essere finalizzate al raggiungimento di un risultato e per ottenerlo è necessario mettere l'avversario in posizione di equilibrio precario dando continuità al nostro agire, non in maniera sconsiderata e casuale, ma ricordandosi *“di lottare e perseverare senza soluzione di continuità, di modo che lo sforzo di prima diventi la base di quello di poi.”*

Allo stesso modo una regola generale del Judo prevede di non opporre forza a forza, ma schivare la forza avversaria o se è inevitabile subirla, opporvisi di traverso o accettarla per un breve istante per poi attaccare con tutta la nostra.

A questo proposito è eloquente un episodio riportato da Jigoro Kano nei suoi *“Fondamenti del Judo”*:

“si racconta che una volta un lottatore di Sumo, immobilizzando da dietro un Maestro di Jiu-jitsu, gli dicesse: “Non hai scampo”, che questi abbia risposto di rimando: “E' tutta qui la tua forza?” e il lottatore: “Ora vedrai”. Nel dire così, e nell'intento di mettere ancora più forza nella stretta, allentò per un attimo la presa. In quell'attimo il Maestro si liberò dalle braccia e lo proiettò di schianto. In questo fu più efficace l'astuzia che non il waza, esempio eloquente di come si possa vincere un avversario di forza eccezionale con l'impiego della forza mentale unita a quella fisica.”⁴

³ Vedi Jigoro Kano, *Fondamenti del Judo* pagg.161 e seguenti dove viene spiegato l'obiettivo finale del Judo (Discorso sui tre livelli del Judo).

⁴ Vedi Jigoro Kano, *Fondamenti del Judo*, pag.45

2. Kaeshi Waza

Vengono classificate come Kaeshi Waza quelle tecniche che permettono a chi dei due contendenti subisce la tecnica (Uke), di trasformarsi in chi esegue la tecnica (Tori). Cioè in sostanza si classificano come Kaeshi Waza le tecniche di controcolpo.

Ritornando a quanto detto nell'introduzione, e quindi a quanto proposto da Jigoro Kano, va osservato come il concetto di difesa e di attacco siano strettamente correlati.

Non può essere preso in considerazione uno studio delle tecniche di Judo senza che vengano tenuti presenti le possibili reazioni di Uke.

2.1 I principi dei Kaeshi Waza

Considerando i Kaeshi Waza come difesa positiva (strettamente quindi collegata al concetto di difesa-attacco), si possono classificare le tecniche di Kaeshi Waza secondo i principi di “chowa” (evitare l'attacco), “go” (rompere l'attacco) e “yawara” (cedere all'attacco).

L'applicazione del principio “chowa” comporta tempestività di reazione e spostamento che quindi costituiscono presupposti fondamentali per fare andare a vuoto l'attacco di Tori.

Solo con questi presupposti Uke potrà trasformare la situazione a suo vantaggio e creare le basi per una tecnica di controcolpo.

Il principio “go” presuppone invece la rottura di equilibrio quando non sia possibile evitare l'attacco di Tori.

La rottura dello squilibrio è possibile per Uke modificando la posizione del proprio corpo per non ricevere frontalmente l'attacco (ad esempio portandosi in “Jigo Tai” o posizione di difesa).

Infine, secondo il principio “yawara”, Uke dovrà cedere assecondando l'azione di squilibrio.

E' forse questo il principio più difficile da applicare, ma anche quello che meglio rappresenta il concetto di Judo come descritto dallo stesso Jigoro Kano:

“ se vengo assalito da un avversario che mi spinge con una certa forza, non devo contrastarlo, ma in un primo momento debbo adeguarmi alla sua azione e, avvalendomi proprio della sua forza, attirarlo a me facendogli piegare il corpo in avanti in modo che perda l'equilibrio; a questo punto la capacità aggressiva del mio rivale è nulla e basta che io impieghi una tecnica adeguata per rovesciarlo con facilità.

Nel caso opposto, se l'avversario mi tira con tutto il suo corpo, io non solo devo seguirlo adeguandomi alla sua forza, ma anzi spingerlo ancora più energicamente della potenza con cui vengo tirato, cosicché egli, come nel primo esempio ma in

*senso inverso, perda l'equilibrio e risulti vulnerabile a essere proiettato a terra col minimo sforzo. Ho descritto i casi in cui si viene spinti o tirati, ma la teoria vale per ogni direzione in cui l'avversario eserciti forza".*⁵

2.2 Applicazione di principi di Kaeshi Waza

Essendo l'oggetto del presente studio essenzialmente tecnico, qua di seguito verranno illustrate alcune applicazioni pratiche di quanto descritto concettualmente.⁶

2.2.1 Esempi di applicazione in Nage Waza

Qua di seguito verranno illustrati alcuni esempi di Kaeshi Waza portati con tecniche di Nage Waza (tecniche in piedi). Le azioni possono essere raggruppate secondo cinque modalità di attacco:

1. anticipando l'attacco (es: Sasae Tsuru Komi Ashi – O Soto Gari)
2. bloccando l'attacco (es: Koshi Guruma – Ushiro Goshi)
3. schivando l'attacco (es: De Ashi barai – De Ashi Barai)
4. cedendo all'attacco (es: O Uchi gari – Tomoe Nage)
5. bloccando e seguendo l'attacco (es: Koshi Guruma – Hane Goshi)

Si tenga presente che quanto sopra scritto è puramente esemplificativo poiché possono tranquillamente verificarsi Kaeshi Waza da Nage Waza a Katame Waza (tecniche di controllo), da Katame Waza a Nage Waza e da Katame Waza a Katame Waza (e di questa tipologia si darà cenno più avanti).

1) Sasae Tsuru Komi Ashi – O Soto Gari

(Bloccaggio del piede tirando e pescando – Grande falciata esterna)

L'anticipo sulla azione di attacco di Tori è fondamentale. Uke deve agire quando il peso del corpo di Tori si sposta in appoggio sul piede destro. La velocità di esecuzione da parte di Uke deve essere fulminea per non consentire a Tori di passare col peso del corpo sul piede sinistro per eseguire la tecnica.



⁵ Vedi Jigoro Kano, Fondamenti del Judo pagg.23 e 24

⁶ Per una migliore comprensione delle immagini Tori (chi attacca) indossa un judogi azzurro, mentre chi difende (Uke) indossa un judogi bianco.

2) Koshi Guruma – Ushiro Goshi

(Ruota sull'anca – Colpo d'anca all'indietro)

Nell'esecuzione del controcolpo, c'è da parte di Uke una fase di bloccaggio (principio "go"), seguito dalla esecuzione della tecnica di controcolpo vera e propria.



3) De Ashi Barai – De Ashi Barai

(Spazzata sul piede che avanza – Spazzata sul piede che avanza)

In questo Keshi Waza si evidenzia il principio "chowa" (schivare). Anche in questo caso nell'esecuzione da parte di Uke è fondamentale la velocità con la quale egli deve evitare l'attacco di Uke per poi riattaccare



4) Uchi Gari – Tomoe Nage

(Grande falciata interna – Proiezione a cerchio)

Si evidenzia qui il principio di “yawara”, ossia cedere.

Uke cede sul movimento in avanti di Tori che è intenzionato a proiettarlo, ma lo fa per usare il movimento di entrata di Tori a proprio vantaggio, enfatizzando questa entrata per portare il corpo di Tori in squilibrio in avanti e quindi eseguire la tecnica di controcolpo.



5) Koshi Guruma – Hane Goshi

(Ruota sull'anca – Anca saltata)

Il movimento di Uke è di bloccaggio in una prima fase. In una seconda fase è di assecondamento del movimento di Tori, il quale, vedendosi bloccato nell'attacco, decide di ritornare nella posizione di guardia (Shizen tai). Durante questa fase di assecondamento si genera il controcolpo.



2.2.2 Esempi di applicazione in Katame Waza

Come detto al precedente punto si passa ora alla esemplificazione di Kaeshi Waza su tecniche di controllo.

1. Kuzure Kesa Gatame – Kuzure Kesa Gatame
2. Yoko Shiho Gatame – Ude Gatame
3. Yoko Shiho Gatame – Shime Waza

Nell'esecuzione di questi Kaeshi Waza, trattandosi di tecniche di controllo al suolo, è fondamentale che Uke faccia movimenti che gli consentano di spostare il punto di controllo che Tori sta esercitando nell'esecuzione della tecnica.

1) Kuzure Kesa Gatame – Kuzure Kesa Gatame

(Variante del controllo a fascia – Variante del controllo a fascia)

Uke si trasforma in Tori minacciando con leva articolare il braccio sinistro di Tori (Ude Gatame).



2) Yoko Shiho Gatame – Ude Gatame

(Controllo laterale su quattro punti – Controllo del braccio per mezzo di leva articolare).

Uke, sposta il punto di controllo di Tori in direzione dei suoi piedi al fine di allungare il braccio sinistro di Tori e minacciarlo con leva articolare al gomito (Ude Gatame).



3) Yoko Shiho Gatame – Katate Jime

(Controllo laterale su quattro punti – Strangolamento con una mano).

Come per la tecnica precedente, il movimento di Uke è simile.

Uke però in questo caso finalizza con una tecnica di Shime Waza (soffocamento).



3. Renraku Waza

Sono Renraku Waza un insieme di tecniche portate in successione durante un attacco. Ovviamente questa successione deve essere finalizzata al raggiungimento di un obiettivo finale che, nel caso del combattimento, è l'ippon.

Quindi, come già detto nell'introduzione di questo studio a pag.4, nel raggiungimento di questo obiettivo si deve seguire una strategia, poichè, come raccomanda lo stesso Jigoro Kano, *“incalzare con gli attacchi non significa muovere il corpo continuamente e senza riflessione, cosa che oltre a essere infruttuosa provoca anche notevole stanchezza fisica, condizione assolutamente sconsigliata, anzi proibita”*.⁷

3.1 I principi dei Renraku Waza

Di base, presupposto per l'efficacia dei Renraku Waza è un buon “kuzuahi” (squilibrio), come del resto questo resta un presupposto molto importante per la riuscita di ogni tecnica di Judo.

Ma a differenza delle tecniche di Judo portate in maniera diretta e non in successione, nel Renraku Waza, la questione del “kuzushi” risulta un po' più complicata per la natura dinamica dell'azione.

Normalmente si esegue un Renraku Waza perchè la tecnica di attacco portata a Tori non è andata a buon fine e si è creata inaspettatamente una differente opportunità sullo squilibrio del movimento che Uke ha fatto per evitare l'attacco.

Ancora, una opportunità per eseguire un Renraku Waza può essere generata da Tori che, nel corso del combattimento, avendo testato la reazione che in maniera naturale Uke contrappone ai suoi tentativi di entrata, coscientemente porta Uke in una situazione adatta per eseguire un Renraku Waza.

Comunque vale il principio già citato di Jigoro Kano, per cui la strada migliore da percorrere è incalzare un avversario che si trovi in una posizione di instabilità, a meno che si riconosca che *“oggettivamente la nostra situazione è diventata poco favorevole”*⁸.

3.2 Applicazione di principi di Renraku Waza

In linea con il presente studio che vuole analizzare un argomento tecnico, di seguito vengono riportati alcuni esempi di applicazione di tecniche di Renraku Waza.

⁷ Vedi Jigoro Kano, Fondamenti del Judo, pag.44

⁸ Vedi Jigoro Kano, Fondamenti del Judo, pag.44

3.2.1 Esempi di applicazione in Nage Waza

Riporto di seguito alcuni esempi di Renraku Waza applicati al Nage Waza. Come per le tecniche di Kaeshi, anche per i Renraku Waza le applicazioni possono essere, oltre che da Nage Waza a Nage Waza, da Nage Waza a Katame Waza, da Katame Waza a Nage Waza e da Katame Waza a Katame Waza (quest'ultima tipologia sarà illustrata in un capitolo successivo).

Per esemplificazione la descrizione che segue farà riferimento a movimenti relativi alla direzione di squilibrio ("kuzushi").

1. Avanti – avanti (es: Sasae Tsuru Komi Ashi – Harai Goshi)
2. Indietro- indietro (es: O Uchi Gari – O Soto Gari)
3. Avanti – indietro (es: Ippon Seoi Nage – Ko Uchi Maki Komi)
4. Indietro – avanti (es: O Soto Gari – Harai Goshi)
5. Un lato – lato opposto (es: O Uchi Gari – Ko Uchi Gari)

1. Sasae Tsuru Komi Ashi – Harai Goshi

(Bloccaggio del piede tirando e pescando – Spazzata d'anca)

Sul movimento di entrata di Tori, Uke reagisce spostando indietro la gamba minacciata di bloccaggio e crea il presupposto per la successiva entrata di Tori in Harai Goshi.



2. O Uchi Gari – O Soto Gari

(Grande falciata interna – grande falciata esterna)

Uke si sente minacciato indietro a sinistra sull'entrata di Tori. Reagisce spostando indietro la gamba sinistra. Su questo movimento si inserisce Tori con O Soto Gari sulla gamba destra di Uke.



3. Ippon Seoi Nage – Ko Uchi Maki Komi
(Proiezione sul dorso per mezzo di un punto – avvolgimento interno)
Sull'entrata di Tori, Uke reagisce avanzando con la gamba destra per schivare la tecnica di Tori. Quest'ultimo approfitta della nuova opportunità portando una tecnica di Maki Komi (avvolgimento) su Uke.



4. O Soto Gari – Harai Goshi
(Grande falciata esterna – spazzata d'anca)
Uke sposta all'indietro la gamba destra per evitare l'attacco di Tori. Così facendo crea lo spazio perchè Tori possa trasformare il suo attacco con una tecnica di anca (Goshi Waza).



5. O Uchi Gari – Ko Uchi Gari

(Grande falciata interna – piccola falciata interna)

Nell'esecuzione di questa tecnica da parte di Tori, c'è un cambio di direzione repentino che si concretizza allorquando Uke, per contrastare la prima entrata di Tori, muove indietro la sua gamba destra e resiste con questa alla direzione di squilibrio indietro a sinistra che Uke sta portando. Su questa reazione Tori, cambiando velocemente direzione, finalizza l'attacco con squilibrio indietro a destra.



3.2.2 Esempi di applicazione in Katame Waza

Di seguito si passa ora alla esemplificazione di Renraku su tecniche di controllo.

1. Kuzure Kesa Gatame – Ude Garami
2. Hon Kesa Gatame – Kata Gatame
3. Yoko Shiho Gatame – Katate Jime

Anche riguardo ai Renraku, quando si parla di lotta al suolo, è fondamentale l'esecuzione della tecnica di Renraku da parte di Tori, in conseguenza del movimento che Uke crea per opporsi al controllo da parte di Tori.

1. Kuzure Kesa Gatame – Ude Garami

(Variante del controllo a fascia – Torsione del braccio)

Sul tentativo di rezione con tecnica di strangolamento da parte di Uke, Tori reagisce afferrando il braccio sinistro di Uke e portando una tecnica di controllo di Kansetsu Waza (leve articolari)



2. Hon Kesa Gatame – Kata Gatame

(Controllo a fascia – controllo di spalla)

Dalla posizione di controllo di Hon Kesa Gatame, Uke sfila la testa.

Su questo movimento la reazione di Tori è di passare in una tecnica di controllo sulla spalla di Uke



3. Yoko Shiho Gatame – Katate Jime

(Controllo laterale su quattro punti – Strangolamento con una mano)

Uke sfilata la testa dalla tecnica di controllo al suolo che Tori sta portando.

La reazione di Tori è quella di continuare il controllo attraverso una tecnica di minaccia di strangolamento.



4. Conclusione

L'occasione per la stesura di questo studio mi è stata data dalla necessità di redigere una tesi per l'esame da sostenere per ottenere il grado di 5° dan da parte della FIJLKAM.

A prescindere da ciò, sono comunque stato felice per aver avuto l'opportunità di approfondire la materia dei Kaeshi e dei Renraku, anche se mi rendo conto che su questo argomento ci sarebbero da scrivere migliaia di pagine.

Sono infatti del parere che controcolpi e combinazioni di tecniche costituiscano uno degli argomenti che fanno parte delle fondamenta del judo.

E' infatti dalla dinamica delle azioni e reazioni che scaturisce tutto quanto è alla base del combattimento del Judo in prima istanza e di qualcosa di più profondo ed importante in seconda analisi.

Sono infatti convinto che, in linea con quanto Jigoro Kano ha voluto sviluppare, Kaeshi e Renraku siano veramente esemplificativi del valore del Judo.

Partendo da un argomento tecnico (quale ha voluto modestamente essere la presente tesi), è infatti possibile ricongiungersi ad alcuni degli argomenti filosofici e comportamentali che Jigoro Kano ha posto come importanti per sostenere i principi di "*Seryoku zenhyo*" (il miglior uso dell'energia fisica e morale) e "*Ji ta kyo ei*" (amicizie e mutua prosperità).

Essi sono la vera essenza di quello che lo studio del Judo può dare all'individuo ed alla società: al primo come preparazione fisica ed educazione del carattere, alla seconda come scuola formativa di uomini e donne preparati a lottare equilibratamente per la vita nel rispetto della personalità dei propri simili.

A questi principi fondamentali ci si rifà quindi, passando dall'esercizio fisico per comprendere poi con la mente ed infine col cuore.

5. Bibliografia

JIGORO KANO, Fondamenti del Judo con presentazione di Matteo Pellicone, Luni Editrice (edizione 1997)

Un particolare ringraziamento a Federico Tammaro che nello spirito del Judo volentieri si è prestato a collaborare e senza il quale le immagini di questo studio non sarebbero state le stesse.

