

# **“Ukemi waza”**

## **L'importanza della caduta dai bambini agli adulti**

### **Introduzione:**

**Sono convinto che imparare le tecniche di caduta sia un momento molto importante per i praticanti di Judo dalla più tenera età, al perfezionamento nell'adulto e che siano degli esercizi basilari destinati a fornire sicurezza ed un buon controllo del proprio corpo nello spazio e nei movimenti.**

**Purtroppo, troppo spesso durante le lezioni di Judo se ne trascura la pratica perché si ritengono le cadute poco importanti. L'affermazione che a volte si sente dire è che nel Judo “non si deve cadere”, tutto ciò a mio parere è tipico di una “mentalità da gara” a volte troppo esasperata. Saper accettare la caduta anche in ambito sportivo è necessario non solo per il fatto di dover salvaguardare la propria incolumità, ma anche e soprattutto dal punto di vista morale.**

**Ricollegandoci per un istante alle arti marziali tradizionali e al principio del combattimento reale, credo che ad un Samurai dell'epoca, poco interessasse che il suo nemico cadesse dopo una proiezione girato di schiena o di pancia; ben inteso che non voglio esagerare nell'esprimere questo concetto, bensì solo ragionarci per un istante. Ovviamente l'idea di Jigoro Kano è stata assolutamente geniale nel creare il metodo Kodokan Judo e se è stato scelto che per convenzione l' Ippon sarebbe stato valido solo se l'avversario fosse caduto perfettamente sulla schiena e non sulla pancia o entrambe le cose, alla fine credo che abbia poca rilevanza.**

**Purtroppo, negli ultimi anni si sono visti nell' ambito delle competizioni sempre più atleti escogitare stratagemmi di ogni tipo per non cadere arrivando a raggiungere livelli di atleticità sicuramente notevoli e pregevoli sotto certi punti di vista, ma rischiosi non solo per se stessi ma soprattutto per chi tenta di imitarli senza riuscirci.**

**Ritengo che le cadute siano un'ottima forma di ginnastica di riscaldamento del corpo durante una lezione, oltretutto la varietà delle tecniche di Judo dovrebbe spingerci a studiarne molteplici forme che a mio giudizio non possono limitarsi alle 4 fondamentali che tutti conosciamo, per imparare a gestire il nostro corpo durante la caduta in una tecnica che magari si conosce meno, onde evitare danni fisici.**

**La paura di cadere porta spesso i principianti ad irrigidirsi non solo fisicamente ma anche mentalmente, di conseguenza la postura durante la pratica e l'inconscia tendenza a porsi in difesa inibiscono quella naturale flessibilità**

necessaria per apprendere e praticare un buon Judo. Viceversa, se un Judoka è profondamente esercitato in questa tecnica, tutti i movimenti possono essere eseguiti con decisione, velocità, con una certa flessibilità fisica ed articolare permettendo rapidi progressi tecnici.

**Non per niente la parola Ukemi deriva da Uke (colui che sa cadere) che come sappiamo risulta la figura centrale nell'apprendimento della tecnica da parte di Tori. Un buon Uke è normalmente anche un buon Tori perché conosce non solo la caduta propria di una tecnica, ma anche il giusto contatto che essa deve avere.**

**Ciò che ritengo davvero unico nel Judo è che durante la pratica è necessaria una collaborazione biunivoca tra i due praticanti e non dove c'è un Tori "attivo" ed un Uke "passivo" ma entrambi lavorano al perfezionamento di se stessi nel ruolo che stanno eseguendo, in tal modo il miglioramento dell'uno aiuta a far crescere l'altro.**

In diversi sport e discipline da combattimento non è prevista una metodologia del saper cadere, per esempio nel calcio la caduta del giocatore, volontaria o meno, non è motivo di studio ma di una spontaneità casuale; nello sci la caduta spesso rovinosa sulla neve, non è prevista a livello di metodologia di insegnamento, o ancora nel basket ecc..... Il Judo, che comprende una quantità di elementi differenti quali forze di spinta e trazione, squilibri, spostamenti, proiezioni, immobilizzazioni, ecc....., necessita sicuramente di uno studio dettagliato di queste differenti tecniche in relazione al comportamento dei due combattenti. Quindi gli esercizi base destinati ad assicurare ai praticanti il controllo perfetto del proprio corpo e dei suoi movimenti sono di una importanza fondamentale.

La tecnica del cadere è destinata a ridurre al minimo l'impatto al quale è sottoposto il praticante, sia quando cade spontaneamente che in seguito ad una proiezione anche di una certa violenza (quindi di riflesso), soprattutto nella caduta laterale (che è la più utilizzata) nella quale maggiore è la superficie che impatta sul tatami, minori saranno le vibrazioni trasmesse allo scheletro ed al cervello. Il ruolo della battuta a terra resta una parte fondamentale per scaricare l'energia d'impatto sul tatami, importantissima quindi da insegnare.

Da non sottovalutare è anche il vantaggio pratico che si ha nel fare proprie le tecniche di caduta nella vita di tutti i giorni: a tutti noi sarà capitato di essere spinti o di inciampare per strada, ecco che anche in queste situazioni la capacità di gestire la caduta al suolo torna utile per la nostra salvaguardia; per questo, ecco le cadute dello Shinken shobu waza (difesa personale del Judo): Ushiro ukemi da Shinken shobu waza (capovolta all'indietro rotolando sulla spalla e arrivo in Kyoshi) e Kaiten ukemi da Shinken shobu waza (rotolamento in avanti sul braccio molto raccolti e senza battuta a terra).

Credo che attraverso la spiegazione delle cadute abbiamo la possibilità noi come insegnanti, di trasmettere alcuni valori importanti e sono convinto che sia il dovere di ciascuno di noi di trasmetterli e spiegarli soprattutto ai più piccoli. Valori quali: il rispetto per se stessi per esempio, il controllo della caduta del proprio compagno in modo che Tori impari ad agire nello spirito del rispetto del Judo (Rei no kokoro), salvaguardando così il diritto alla tutela della salute altrui, concetto globale di relazione nella vita.

Tutto ciò è applicabile già dai primi esercizi propedeutici alla caduta di Ushiro ukemi, per esempio: Tori rimane in piedi ed Uke accovacciato si fa afferrare le mani e si lascia cadere all'indietro applicando la caduta; oppure ancora dove partendo dalla stessa posizione prima descritta, Uke rotola a destra o a sinistra lasciando una delle due mani di Tori cadendo sul fianco e applicando Yoko ukemi. In questi due esempi descritti sono insiti grandi concetti relazionali come la fiducia nel prossimo. Ovviamente ci sono molti esercizi propedeutici per bambini che ci possono aiutare a trasmettere questi concetti ed ad allenarne tecnica e dimestichezza nelle diverse tipologie di caduta.

Fabio Parnigoni 5° DAN ADJ