

Judo

Lo **scopo** del judo è quello di sbilanciare l'avversario per farlo cadere al suolo, oppure tenerlo bloccato a terra per un certo tempo, o altrimenti metterlo in condizione di arrendersi. Nasce in Giappone alla fine del 1800, grazie all'elaborazione di Jigoro Kano. E' stato Introdotto alle Olimpiadi in via sperimentale a Tokio nel 1964, fa parte del programma olimpico dai giochi di Monaco del 1972.

Letteralmente **significa** "via della cedevolezza", nel senso che il modo per vincere una forza non è di opporvisi, ma sfruttarla e dirigerla a proprio vantaggio. I judoka portano una tenuta chiamata judogi con una cintura da cui se ne può riconoscere il grado e l'esperienza e che in gara serve anche a distinguere i contendenti. Nei tornei internazionali ed olimpici uno degli atleti indossa un judogi di colore blu, per essere meglio distinguibili in televisione. Il judo è suddiviso in categorie di peso, per gli uomini kg 55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100; per le donne kg 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78. La **durata** di un incontro è di 5 minuti effettivi.

I **punteggi**, in ordine crescente, si chiamano koka, yuko, waza-ari e ippon. Un punteggio superiore vale sempre più di un numero qualsiasi di quelli inferiori. A parità di punteggio più alto, vince chi ne ha di più; se anche in questo caso c'è parità si contano i punteggi inferiori. Il principio è che viene premiata la tecnica più efficace. Solo due waza-ari si sommano facendo ottenere un ippon, l'unico punteggio che determina la vittoria immediata.

L'**ippon** si ottiene proiettando l'avversario nettamente sul dorso, con forza e velocità; immobilizzandolo per 25 secondi con le spalle a terra; costringendolo ad arrendersi mediante un soffocamento o una leva articolare.

Il **waza-ari** è attribuito per un impatto sulla schiena con forza o velocità della proiezione insufficienti rispetto all'ippon; per una caduta sul fianco seguita da un contatto delle spalle al tappeto; per un'immobilizzazione da 20 a 24 secondi.

Lo **yuko** è dato per una caduta sul fianco se la tecnica eseguita è sufficientemente energica; per una caduta più di schiena in mancanza di forza e velocità nell'azione; per un'immobilizzazione 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.

25/07/2008