

KASE

UNIONE GRUPPI JIU-JITSU

JIU-JITSU



HITÒ

PERIODICO
INTERNO N. 19

Gennaio 1974

Risultati Tesseramento

In un anno da 221 tesserati siamo passati a 358 con un incremento del 60% circa. E' questo un risultato più che lusinghiero che dimostra che il Jiu-Jitsu è più che mai vivo e in fase di espansione.

Per gli amanti delle cifre diremo che le palestre nuove ci hanno dato 113 tesserati mentre quelle « vecchie » non solo hanno tenuto, ma hanno dato un incremento complessivo di 24 unità. Le iscrizioni femminili sono state 53 contro le 29 del 1972, segno questo che ormai anche nella mentalità delle ragazze è caduto il concetto sbagliato del Jiu-Jitsu visto come deformazione dei caratteri somatici femminili.

Per il 1974 non vogliamo ipotizzare un obiettivo da raggiungere, diremo soltanto che vi sono prospettive tali che se saranno attuate porteranno la nostra Unione al di sopra di tutte le previsioni che possiamo fare attualmente.

E' doveroso ringraziare qui pubblicamente i vari Maestri e Istruttori che hanno reso possibile con i loro disinteressati sacrifici questo ulteriore passo



I Maestri Raineri e Ferrara nell' esecuzione di un calcio singolo

in avanti, certi che continueranno a fare altrettanto in futuro, secondo le loro possibilità.

Forniamo qui sotto uno specchietto illustrativo del tesseramento 1973:

JIU - JITSU U.G.J.

E' trascorso ancora un anno per la nostra Organizzazione e siamo giunti al momento, come è nostra consuetudine, di trarre alcune opportune considerazioni che ci potranno essere di aiuto e di sprone per l'anno nuovo.

Innanzitutto del 1973 bisogna fare un bilancio e rapportare lo stesso al precedente anno 1972 sia per quanto riguarda il tesseramento che per quanto riguarda l'attività sociale svolta. Abbiamo incrementato senza ombra di dubbio di oltre il cinquanta per cento la nostra attività comune, ci siamo incontrati svariate volte sui diversi tappeti delle palestre della nostra Unione, ci siamo misurati in molteplici sistemi di competizione, ma, cosa ben più importante, abbiamo cominciato a conoscerci e a fraternizzare gli uni con gli altri. Questo è l'aspetto più importante del

SOCIETA'	1972	1973	+ —
PRIAMAR di SAVONA	81	107	+26
WAZA-DO di OSIGLIA	16	7	— 9
SHIROBEI di FINALE	27	36	+ 9
U.G.J. di ALBENGA	80	79	— 1
CASA APPRENDISTA di SAVONA	17	16	— 1
KASE'-HITO' di CENGIO	—	66	—
U.G.J. di ARENZANO	—	47	—
TOTALE	221	358	

ATTIVITA' AGONISTICA

Jiu-Jitsu che si pratica nella nostra Organizzazione; l'U.G.J. come Federazione non è nata per assistere impotente alla creazione di palestre « città stato », non è nata per educare o per assistere alla preparazione di galli da combattimento, ma bensì per curare e divulgare i principi morali dell'Arte Marziale che nulla hanno a che fare col « vincere ad ogni costo » che si propugna ovunque intorno a noi.

Ho assistito a degli incontri di Karatè e ho visto tirare dei pugni da strada, rompere delle mascelle solo per il gusto di farlo, rifiutarsi di stringere la mano tesa dell'avversario in barba ai più elementari principi di cavalleria e addirittura portare via il compagno di peso perché voleva stringere quella mano...

Sono stato a vedere decine di incontri di Judo, tutti uguali, in mezzo al pubblico di parenti e compagni che gridava a squarciagola: « Dai dagliele, fagli vedere chi sei » e questo nelle migliori delle ipotesi.

Di uno di tali incontri mi è rimasto ancora un brivido di freddo nella schiena: sul tatami due bambini che non avranno avuto neanche dieci anni che ce la mettevano tutta per vincere; ad un tratto proprio davanti a me salta su la madre di uno dei due: « dai Caio, rompigli un braccio a quello lì... ».

Tutte queste cose lasciano dentro un qualcosa di indescribibile tanto che delle volte viene persino la voglia di appendere il Kimono ad un chiodo e di farla finita con la Lotta Giapponese al vederla degradata dal livello di Arte Marziale a quello di spettacolo con le fiere; poi però ci si guarda intorno, e si vede che si è riusciti a costruire qualcosa di positivo che non ha niente da fare con tutto questo a ci si sente spronati a continuare.

In questi anni, dal 1970, di cammino ne abbiamo fatto parecchio e ancor di più ne abbiamo fatto se pensiamo che non ci ha aiutato nessuno, che tutto quello che abbiamo fatto siamo stati noi a farlo, non abbiamo avuto sovvenzione alcuna, ma nonostante ciò siamo riusciti a incrementare in modo più che notevole la nostra Organizzazione. Quest'anno abbiamo superato i trecentocinquanta tesserati, nel 1974 come obiettivo speriamo di superare i cinquecento, ma al di là del numero puro dobbiamo ricordarci che l'Unione Gruppi Jiu-Jitsu deve rimanere sana, non deve essere toccata da un alito di agonismo esacerbato, dobbiamo sempre aver presente che il Jiu-Jitsu è un mezzo per raggiungere un proprio miglioramento morale, che colui che prova con noi sul tappeto non è un avversario, ma un amico che ci aiuta a perfezionarci. Se poi avremo occasione di fare delle gare tra di noi, facciamole pure, ma rammentiamo che non dobbiamo far vedere all'avversario che siamo migliori di lui e che lo degradiamo sino all'umiliazione, ma dovremo dimostrare a noi stessi che ci siamo perfezionati e abbiamo migliorato sia fisicamente che mentalmente. Solo pensando e agendo in tale maniera potremo considerarci dei veri cultori della « Dolce Arte ».

M° Rebagliati

(a cura del M° Riccardi)

Il Jiu-Jitsu e le gare sono due cose che non legano molto. La « Dolce Arte » è nata per l'autodifesa fine a se stessa, per completare chi la pratica e anche per inculcargli un senso di modestia viepiù maggiore con il crescere delle cognizioni acquisite e il tutto deve portare a non cercare la prova ma, pur essendo consapevole della propria superiorità, a nascondere il più possibile.

In ogni cosa c'è sempre un però: quello dell'U.G.J. è quello di divulgare il Jiu-Jitsu, di avere a che fare con dei bambini e dei ragazzi molto giovani che vivono nell'atmosfera della medaglia e del calciatore miliardario e allora, mentre gli si insegna a non dare molta importanza alle competizioni, si deve pure almeno per i primi tempi dare qualche soddisfazione al proprio io e più che altro ai parenti.

Quante volte si è sentito dire: « Se fai una attività e non vinci niente è una attività che non serve a nulla ».

Quindi l'U.G.J. organizza le gare. In questi ultimi due anni al classico e vecchio combattimento si sono affiancati altri modi di fare Jiu-Jitsu sportivo: gare di accademia, di agonistica a squadre, di autodifesa, di preparazione all'autodifesa e di tecnica applicata che dopo stu-

di e prove sono forse quanto di meglio possa esistere nel campo delle cosiddette « Arti Marziali ».

L'importante è non dimenticare che non sempre il vincitore è il migliore e che la specializzazione porta ad un imprescindibile restringimento del campo delle conoscenze.

Abbandonando le divagazioni si può dire che il 1973 è stato l'anno più ricco e vario di gare, però anche il più deludente perché spesso la Commissione Tecnica si è trovata a giudicare competizioni con uno scarso numero di partecipanti e questo non perché gli atleti abbiano assimilato l'essenza del Jiu-Jitsu, ma per menefreghismo, per la mentalità del « pago la quota e non ho obblighi ».

Troppe volte gli allievi dimenticano che in palestra si va per imparare un modo di vivere rispettoso modesto e serio; che ci si deve adeguare agli insegnanti che facendo ciò per passione hanno diritto almeno a qualche piccola soddisfazione.

Comunque gli sfoghi e le morali lasciano da sempre lo stesso tempo di prima ed è bene passare al resoconto gare del 1973, considerando nello stesso i primi classificati di ogni competizione.

GARA DI ACCADEMIA INDIVIDUALE

domenica 15 aprile - palestra di Albenga

Cinture Bianche

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 1° Oderda Marcello | (Priamar - Savona) |
| 2° Taras Franco | (Priamar - Savona) |
| 3° De Santis Egidio | (Priamar - Savona) |
| 4° Notarbartolo Giuseppe | (Priamar - Savona) |

Cinture Gialle

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1° Marengo Walter | (Casa Apprendisti - Savona) |
| 2° Sovenda Vladimiro | (Casa Apprendisti - Savona) |
| 3° Chizzola Sergio | (Casa Apprendisti - Savona) |
| 4° Gucciardino Calogero | (U.G.J. - Albenga) |

Cinture Arancio

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 1° Porro Carlo | (U.G.J. - Albenga) |
| 2° Mesiano Gianni | (U.G.J. - Albenga) |
| 3° Bogliolo Giacomo | (U.G.J. - Albenga) |
| 4° Sandre Giuliano | (U.G.J. - Albenga) |

Cinture Superiori

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1° Donelli Giuseppina | (Priamar - Savona) |
| 2° Riccardi Edoardo | (Priamar - Savona) |
| 3° Cerrone Donato | (Shirobei - Finalpia) |
| 4° Pagliaro Giancarlo | (Priamar - Savona) |

GARA DI PREPARAZIONE ALL'AUTODIFESA

domenica 20 maggio - palestra di Finalpia

Cinture Bianche

- | | |
|--------------------------|--------------------|
| 1° Magri Antonio | (Priamar - Savona) |
| 2° Oderda Marcello | (Priamar - Savona) |
| 3° Oreggia Guido | (Priamar - Savona) |
| 4° Notarbartolo Giuseppe | (Priamar - Savona) |

Cinture Gialle

1° Porro Pietro	(U.G.J. - Albenga)
2° Rognoni Alberto	(Shirobei - Finalpia)
3° Moraglio Luigi	(Priamar - Savona)
4° Morganti Giovanni	(Casa Apprendisti - Savona)

Cinture Arancio

1° Chizzola Sergio	(Casa Apprendisti - Savona)
2° Porro Carlo	(U.G.J. - Albenga)
3° Sandre Giuliano	(U.G.J. - Albenga)
4° Mesiano Gianni	(U.G.J. - Albenga)

GARA DI AUTODIFESA PER CINTURE SUPERIORI

Domenica 27 maggio - palestra di Cengio

1° Pagliaro Giancarlo	(Priamar - Savona)
2° Porro Carlo	(U.G.J. - Albenga)
3° Francucci Italo	(Priamar - Savona)
4° Ottone Massimo	(Kasè-Hitò - Cengio)

GARA DI AGONISTICA FEMMINILE

Domenica 16 settembre - palestra Priamar - Savona

1° Accinelli Renata	(Shirobei - Finalpia)
2° Canetti Bruna	(Kasè-Hitò - Cengio)
3° Donelli Giuseppina	(Priamar - Savona)
4° Campanile Giuseppina	(Shirobei - Finalpia)

GARA DI AGONISTICA A SQUADRE DA TERRA

Domenica 16 settembre - palestra Priamar - Savona

1° Porro Carlo - Sandre Giuliano - Mesiano Gianni	(U.G.J. - Albenga)
2° Magri Antonio - Andreani Mauro - Speziale Vincenzo	(Priamar - Savona)
3° Ottone Massimo - Ottone Marco - Casagrande Alessandro	(Kasè-Hitò Cengio)
4° Fiorito Aldo - Luca Luigi - Pastorino Giancarlo	(Shirobei - Finalpia)

TROFEO U.G.J. DI AGONISTICA INDIVIDUALE

Settembre-ottobre - palestra Priamar - Savona

Cinture Bianche

1° Andreani Mauro	(Priamar - Savona)
2° Magri Antonio	(Priamar - Savona)
3° Speziale Vincenzo	(Priamar - Savona)
4° Mazzarella Ugo	(Priamar - Savona)

Cinture Gialle

1° Luca Luigi	(Shirobei - Finalpia)
2° Notarbartolo Giuseppe	(Priamar - Savona)
3° Oderda Marcello	(Priamar - Savona)
4° Taras Franco	(Priamar - Savona)

Cinture Arancio

1° Chizzola Sergio	(Casa Apprendisti - Savona)
2° Gucciardino Calogero	(U.G.J. - Albenga)
3° Besio Luigi	(Priamar - Savona)
4° Valente Flavio	(Priamar - Savona)

Cinture Verdi

1° Porro Carlo	(U.G.J. - Albenga)
2° Sandre Giuliano	(U.G.J. - Albenga)

Cinture Superiori

1° Pagliaro Giancarlo	(Priamar - Savona)
2° Francucci Italo	(Priamar - Savona)
3° Fiorito Aldo	(Shirobei - Finalpia)
4° Ottone Massimo	(Kasè-hitò - Cengio)

GARA DI TECNICA APPLICATA JUNIORES

(riservata a giovani atleti di età inferiore agli anni 14)

Domenica 18 novembre - palestra di Albenga

1° Sighinolfi Alessandro	(Priamar - Savona)
2° Eugenio Marco	(U.G.J. - Albenga)
3° Pollastri Armando	(U.G.J. - Arenzano)
4° Bassano Sergio	(U.G.J. - Arenzano)

GARA DI ACCADEMIA INDIVIDUALE

Sabato 15 Dicembre 1973 - palestra di Finale

Cinture Bianche

1° Pugnoli Roberto	(U.G.J. - Albenga)
2° Rinaldi Mauro	(U.G.J. - Albenga)
3° Eugenio Marco	(U.G.J. - Albenga)
4° Mesiano Mario	(U.G.J. - Albenga)

Cinture Gialle

1° Oderda Marcello	(Priamar - Savona)
2° Notarbartolo Giuseppe	(Priamar - Savona)
3° Glorio Francesca	(Shirobei - Finalpia)
4° Canetti Bruna	(Kasè-Hitò - Cengio)

Cinture Arancio

1° Chizzola Sergio	(Casa Apprendista - Savona)
2° Besio Luigi	(Priamar - Savona)
3° Costa Dino	(Priamar - Savona)
4° Berra Susanna	(Shirobei - Finalpia)

Cinture Superiori

1° Porro Carlo	(U.G.J. - Albenga)
2° Cerrone Donato	(Shirobei - Finalpia)
3° Sandre Giuliano	(U.G.J. - Albenga)
4° Massone Filippo	(Shirobei - Finalpia)

*

ELETTI NUOVO CONSIGLIO DIRETTIVO

Il giorno 16 dicembre 1973 si è riunito a Savona, presso la palestra Priamar, il Consiglio degli Elettori per eleggere coloro che dovranno guidare l'Unione durante il 1974. Sono state decise varie modifiche allo Statuto sociale tra le quali le più importanti sono l'istituzione del Collegio delle Cinture Nere e della Commissione Tecnica.

E' stato altresì demandato al nuovo Consiglio Direttivo l'incarico della stesura del nuovo Statuto perché sia sottoposto quanto prima all'esame dello stesso Consiglio degli Elettori.

Sono stati eletti quali Consiglieri amministrativi i Signori Ottone Massimo, Ferraro Giancarlo, Francucci Italo, Pinnetto Angelo e Oderda Marcello.

ATTIVITA' DIVULGATIVA

Tra i principali fini che l'U.G.J. si prefigge ha particolare importanza la divulgazione del Jiu-Jitsu. Seguendo gli insegnamenti e i desideri del Maestro Bianchi noi ci sforziamo a far conoscere la nostra Arte a più gente possibile, non per esibizionismo, ma per trovare nella massa di allievi coloro che continuando a frequentare saranno capaci di sostituirci un giorno nella nostra opera.

Il Jiu-Jitsu era inizialmente fatto per pochi ed il suo insegnamento era segreto, oggi è sempre per pochi, ma la

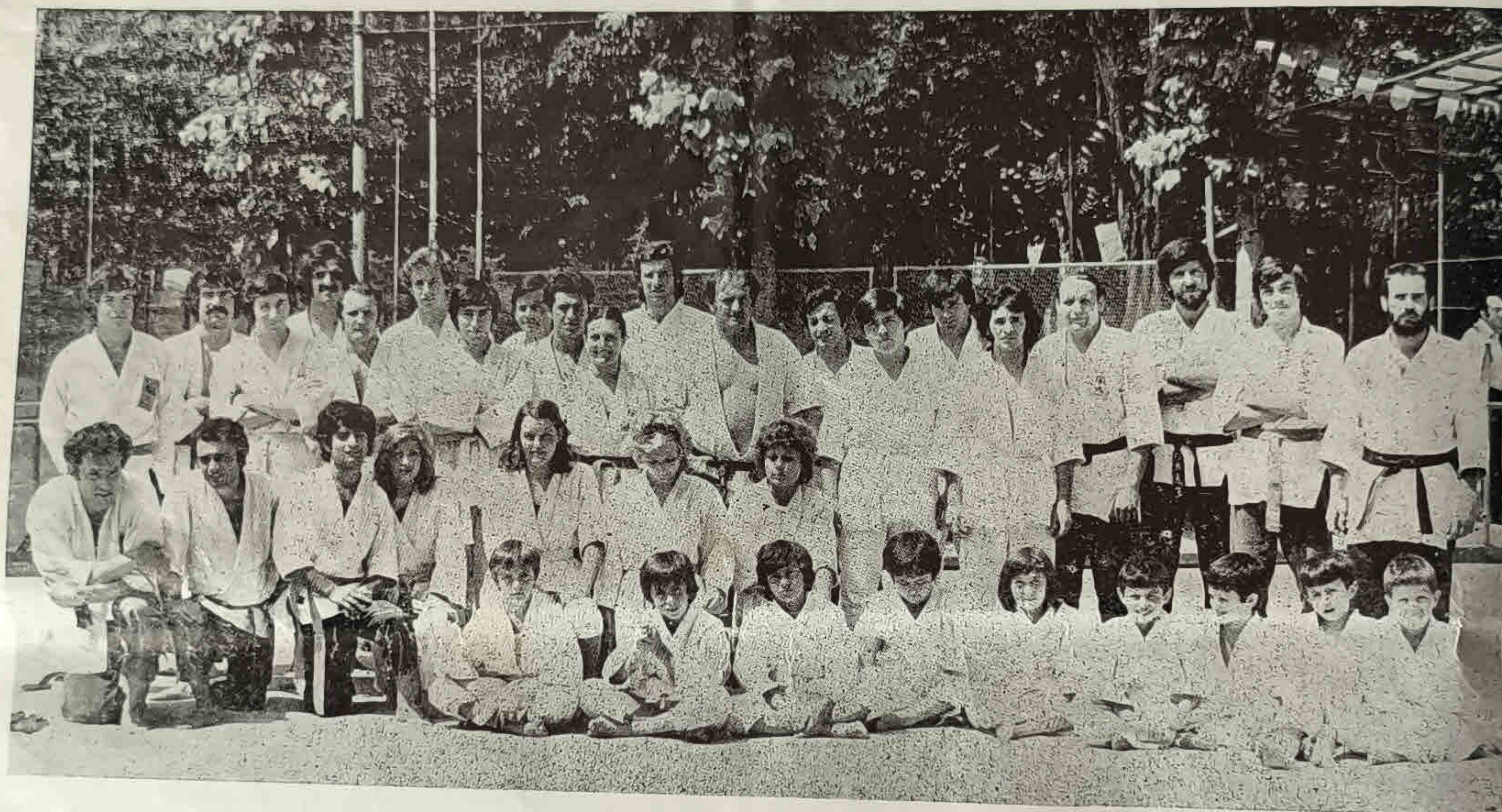
selezione viene fatta dallo stesso insegnamento nel tempo, non a priori; per questi facciamo le manifestazioni. C'è anche un altro motivo importante: nella manifestazione divulgativa non c'è lo spirito della gara, c'è logicamente l'emulazione ma mai un primo classificato e questa atmosfera ci porta a conoscerci una palestra con l'altra serenamente, ci porta a perfezionare l'univocità di insegnamento e di comportamento, ci riunisce tutti.

La manifestazione si basa principalmente su incontri accademici che sono

la nostra espressione più spettacolare, poi via via su tutta la nostra attività per finire quasi sempre con un po' di autodifesa di Cinture Nere.

Nel 1973 l'U.G.J. in collaborazione con vari Enti ha tenuto cinque manifestazioni: due a Cengio, una a Finale, una ad Albenga e una a Arenzano, tutte soddisfacenti nel loro insieme anche se qualche piccolo incidente ed un pubblico non preparato, talvolta hanno un po' guastato la nostra atmosfera di festa.

M^o Riccardi



Una delle Manifestazioni divulgative svoltesi a Cengio

L' ACCADEMIA

« ...E se non ci fossero i sordi colpi sul tappeto ad avvertire del peso di quei corpi, si direbbero foglie sospinte dal vento... ».

Un assalto accademico. Ho ancora davanti agli occhi quella serata nella Palestra Bianchi a Genova. Un angolo di Giappone, un giardino sulle falde del Fuji-Yama, come amava definirla il Maestro; e in quel giardino una moltitudine di cinture colorate, farfalle di seta su crisantemi bianchi.

Il « Bolero » di Ravel accompagnava le evoluzioni di due « uomini-vento » in una fusione di tecnica, forza, gentilezza... e fors'anche di una mistica che se ne è andata col jiu-jitsu « quasi-religione », vergognosa di penetrare in un tempo dove la dottrina del « ti spezzo e ti rompo » è il solo dio bastardo ad essere adorato, superstite abortivo e strumentalizzato del sublime Olimpo giapponese.

Ebbene, quella scena non la dimenticherò mai, io, povero allievo venuto per la prima volta a visitare il santuario della Dolce Arte.

E non dimenticherò mai la voce del nostro « Maestro » per antonomasia, che interrompeva quella superba esibizione dicendo che non andava bene, che bisognava fare di meglio.

Qui smette di parlare il poeta sognatore ed inizia il maestro: « tempora curunt », cari ragazzi. Ritengo con rimpianto che ormai quelle emozioni siano perdute per sempre; ma una cosa ci è rimasta, perlomeno nelle nostre palestre: ci è rimasta l'Accademia.

Non tutti fra di voi si renderanno conto dell'enorme importanza che l'accademia riveste nel jiu-jitsu. Non è più il caso, oggi, di parlare di mistica della lotta, non è più il caso veramente, credetemi, oggi che il guadagno è il sistema propulsore di molti gruppi spor-

tivi, oggi che le cinture si barattano per convenienza, oggi che le cinture nere sorgono come i funghi e come i funghi rapidamente imputridiscono, dissolte nella mediocrità della loro inettitudine a rappresentare i valori che avrebbero la presunzione di voler insegnare.

Che il lettore non fraintenda; noi dell'U.G.J. non ci sentiamo bagnati dal sacro crisma, non ci sentiamo i migliori, ce ne sono di ottimi anche di altra scuola. Semplicemente ci arroghiamo il diritto di proclamare ai quattro venti che noi la cintura ce la siamo sudata con anni di dura ed umile applicazione, senza personale tornaconto, in una selva di « amici » che ci buttavano i bastoni fra le ruote.

Ed è un diritto che tutti voi atleti state acquisendo, alla faccia di chiunque vorrà farvi credere il contrario.

E va bene; siamo isolati; ma essere isolati dalla mediocrità è uno splendido

isolamento. Noi che ancora abbiamo dei principi, ne siamo fieri.

Ma sto andando fuori dal seminato, ve ne sarete resi conto: mi ero prefisso di trattare il tema dell'accademia... lo faccio subito.

Tralasciando — come ho detto — il substrato puramente simbolico dell'accademia, vengo ad esaminare questo importante esercizio sotto il profilo preparatorio agli altri specifici settori del jiu-jitsu.

Lo farò confutando le errate asserzioni di altre scuole dove viene trascurata con grave pregiudizio della preparazione atletica.

« L'accademia non è utile ai fini del combattimento ». Non è vero!

Nessuno, spero, potrà negare l'impossibilità di prescindere dalla velocità nel combattimento, in special modo nel combattimento in piedi.

La velocità supplisce efficacemente alla forza, laddove la sproporzione fisica crea uno squilibrio non altrimenti colmabile. Raramente troverete un atleta forte in combattimento ed insufficiente nell'accademia, proprio in virtù della velocità che quest'ultima conferisce.

Potrà accadere nel caso di qualche atleta benedetto da madre natura, con muscolatura eccezionale, ma anche questo non potrà fare a meno di elementi molto importanti: la stabilità, l'equilibrio, la percezione del baricentro, che solamente l'accademia può formare.

E lo forma così, senza particolare studio, lo fa acquistare ogni volta di più senza che l'atleta stesso se ne renda conto. E' il cosiddetto « senso dell'avversario », l'apprendimento inconscio delle proporzioni fisiche proprie e dell'altro contendente, il colpo d'occhio che

ci segnala da ogni minimo movimento, quale sarà il proseguimento della sua azione.

Molti atleti, anche alcuni maestri, ricorderanno il sistema che usavo allorché mi capitava qualche atleta promettente, ma che non riusciva ad estrinsecare quelle doti suscettibili di fare di lui un ottimo elemento. Usavo un sistema semplicissimo: accademia, accademia io e lui, sempre più veloce, sempre qualche secondo in più...

Alla fine era « scoppiato », eravamo scoppiati... ma nel volgere di pochi mesi fioriva un nuovo atleta, un atleta diverso.

Altra facezia: « L'accademia non serve per l'autodifesa ». Niente di più errato. Tutti sanno che cos'è un riflesso condizionato: quell'impulso che porta ad eseguire un movimento prima che il cervello abbia esaminato la circostanza, abbia deciso il da farsi ed abbia trasmesso ai muscoli la necessaria reazione. Discorso pseudo-psicologico che spiegherò con un esempio chiarificatore... e discretamente buffo.

Non ricordo quando, di preciso, me ne tornavo a casa verso le tre di notte, strada deserta, silenzio quasi assoluto. Accadde ad Alassio, d'estate: me ne tornavo dal « night », tranquillo, pensando agli affaracci miei.

D'improvviso mi piomba un tizio sulla schiena e mi sento un braccio saldamente avvolto attorno al collo, da dietro. Mezzo secondo, classico braccio-in-spalla e, senza che me ne rendessi conto, mi son visto il fessaccio proiettato contro la saracinesca, fortunatamente robusta, della Banca Galleani. Meravigliato io, attonito lui, ci siamo fissati per un bel po' prima che egli aprisse bocca: « Ma, Rudy, sei diventato mat-

to? ». Era un mio caro amico che, sapendomi appassionato di Jiu-Jitsu, aveva voluto farmi uno scherzo rivelatosi, ormai anch'egli ne era convinto, piuttosto imbecille.

E sì! I riflessi condizionati giocano a volte dei brutti tiri... mi è di conforto il fatto che nel caso di una effettiva aggressione, avrei agito con identica tempestività. Ritengo che tali risultati siano per un buon novanta per cento attribuibili al mio pallino fisso di fare dell'accademia, dell'accademia veloce.

La precisione tecnica, la resistenza, il colpo d'occhio, la velocità, la presa di conoscenza delle distanze e delle dimensioni dei corpi, il condizionamento dei riflessi sono pertanto elementi strettamente legati e suscettibili di essere continuamente affinati dalla costante applicazione accademica.

Praticatela quindi a fondo, cari amici, consci dell'utilità che ne deriva, consapevoli del fatto che non se ne può fare a meno. Praticatela con un'applicazione severa, testarda — direi —, cercando un avversario sempre più veloce, sempre migliore di voi ed avrete la dimostrazione tangibile che questa mia esposizione non è una pura teoria: non vendo fumo... provare per credere.

E se qualcuno fra di voi, qualche volta, si ricorderà di compiere, in piccola scala, l'antico rito guerriero della comunione di due volontà nell'identico sforzo del reciproco migliorarsi, ebbene, costui sarà un giorno un Maestro più completo, un Maestro che avrà da insegnare ai suoi allievi una briciola in più della mera perfezione tecnica.

M° Raineri

DAI VARI GRUPPI

PRIAMAR DI SAVONA :

Un uomo dai lunghi capelli neri fermati da una candida fascia legata intorno al capo, caratteristica di altri uomini come lui, l'HACHIMAKI, un uomo dallo sguardo fiero, impenetrabile, avvolto in un lungo Kimono nero che sa di austero e di pesante, le grosse mani appoggiate su due spade che sono il simbolo sacro di ciò che egli è.

Eccovi dipinta l'immagine più nota e caratteristica del Samuraj.

Ma dietro questa immagine meravigliosa che ai nostri occhi di adesso, uomini moderni, appare come fuggita da un film di avventure o dalle vaghe fantasie di un pittore, buona solo a far bella mostra di sé su un vecchio mobile, sotto forma di statua di avorio, dietro questa immagine, dicevo, si celava il rude uomo d'arme la cui vita era spesso affidata alle sue capacità combattive.

Buona parte della sua esistenza era spesa ad imparare le Arti Marziali, il

Ken-Jitsu (Arte della Spada) il Kyudo (la via dell'arco) lo Jōba-Jitsu (equitazione) e altre, moltissime, ultima il Jiu-Jitsu. Si ho detto ultima. Il Jiu-Jitsu era la più umile delle Arti Marziali, era superata per importanza persino dal Bo-Jitsu (Arte del Bastone).

La situazione si presentava così poiché Samuraj e Katana (la Spada) erano inseparabili e poco spesso accadeva che il Samuraj si trovasse a combattere senza di essa.

Ma con il passare del tempo il Samuraj si accorse di quanta importanza avrebbe potuto avere il Jiu-Jitsu se praticato con impegno e costanza, si avvide soprattutto di quanto era grande la potenza delle sue tecniche; così, lentamente il Jiu-Jitsu (che allora non era codificato, ma comprendeva tutte le Arti da combattimento a corpo a corpo che non fossero il Sumo) prese importanza elevandosi all'altezza delle più importanti Arti Marziali; nacque così il

mito del Samuraj imbattibile nella lotta corpo a corpo.

Nelle arene, quando si era soliti rappresentare giochi e spettacoli di ogni tipo, spesso i Samuraj si misuravano tra di loro in combattimenti di Jiu-Jitsu; fiorirono in tutto il Giappone le scuole spesso in gara tra di loro per dimostrare la superiorità della loro tecnica: chi metteva l'accento sulle proiezioni, chi sul combattimento da terra e sulle leve articolari, chi sui colpi sferrati con gli arti (pugno, calcio, taglio della mano, ginocchio ecc.). Nel 1700 il Jiu-Jitsu conobbe il periodo di maggior splendore che, purtroppo non doveva durare molto a lungo.

Quando il Commodoro britannico Perry obbligò il Giappone, ad aprire le sue frontiere all'occidente sotto la minaccia delle sue cannoniere, l'Arcipelago si trovò letteralmente sotto una tempesta di idee nuove e di nuove scoperte.

Le antiche Arti da combattimento decadde e i Samuraj vennero cacciati in

un angolo: cosa poteva fare la loro Katana contro i più moderni Browing a ripetizione americani?

Così in un attimo l'antica casta decadde e con essa si andarono perdendo le migliori scuole di Jiu-Jitsu.

Luigi Besio

CASA DELL'APPRENDISTA DI SAVONA :

Il giorno 16.3.1971 in via Nizza è stata inaugurata una delle sorelle U.G.J., che con il passare del tempo diventerà, come tutti sanno, uno dei più prestigiosi baluardi del Jiu-Jitsu.

In effetti pratichiamo il Jiu-Jitsu, e siamo tutti contenti di svolgere questa Arte che ultimamente sta riscontrando un enorme successo.

I primi tempi eravamo istruiti da cinture più o meno colorate, ma oggi possiamo vantarci di essere seguiti da un Maestro, cintura nera primo dan.

I risultati ottenuti dalla nostra palestra non si possono dire eccezionali, ma più che sufficienti lo sono certamente: abbiamo vinto un primo e secondo premio nelle gare di accademia più alcune quarte posizioni, risultati molto criticati, ovvio.

Comunque tra successi e delusioni (non sempre si vince) la nostra palestra ha continuato a funzionare ininterrottamente con lo stesso spirito che aveva all'inizio.

Nello scorso novembre sono maturati due aranci... pardon, due arancio (gli atleti Marengo e Sovenda) che cominciano a rendere l'ambiente cromaticamente più vivace.

I due passaggi di cintura sono avvenuti in maniera molto ortodossa ed entrambi hanno subito l'F.G. dimostrando una preparazione tale da far apparire sul volto dei mastini Pagliaro, Chizzola e C una smorfia molto espressiva.

Da ottobre nuove leve hanno rinfoltito le file del nostro gruppo, alcuni giovani aspiranti atleti, i quali sin dalle prime battute sono rimasti affascinati da questa Arte Marziale che terribili monaci giapponesi misero in atto per primi contro aggressori e furfanti.

Certo lo spettacolo dell'F.G. ha causato in questi « pivellini » un certo choc, ma dopo insistenti applicazioni di respirazione artificiale (vietata quella bocca a bocca) praticata dal nostro gigante buono, i picciotti si sono ripresi ed hanno ricominciato, prima timidamente, poi con decisione a sbattere sul tappeto.

Insomma, la nostra palestra si sta ormai decisamente avviando a diventare una fucina di campioni a prova di cannone (ehm, si fa per dire) dove muscoli, ossa (ah le ossa che male!) nervi, spirito, morale, vengono quasi ferocemente temprati peggio che se passassero attraverso le fiamme del dio Vulcano.

Unico neo della nostra palestra è la sua dimensione assai limitata, certo non possiamo usufruire dei larghi orizzonti delle palestre C.O.N.I... ma come bene si sa, nelle botti piccole c'è il vino buono... e poi in periodi di Austerità vi è ancora più bisogno di calore umano.

Sovenda Wlady

WAZA-DO DI OSIGLIA :

Tre anni fa, quando cominciai a frequentare i corsi di Jiu-Jitsu nella palestra di Osiglia avevo il presentimento di non riuscire perché pensavo che fosse troppo dura.

Ora invece sono tre anni, come ho già detto, che continuo ad allenarmi con successo ed a portare nuovi atleti nelle palestre.

Sono Istruttore di Osiglia, la palestra è piccola e gli atleti sono pochi, però hanno parecchia volontà e ciò mi è di incitamento a « tirare avanti ».

Certamente il sogno di un Istruttore è quello di poter avere una palestra con un discreto numero di atleti, ma quando ciò non è possibile, deve continuare sperando sempre in un futuro migliore. Se un atleta diventa Istruttore e sa di poter contare nell'organizzazione non riesce più a staccarsi da essa, perciò ha ragione Edoardo quando dice che ormai

« siamo tutti ammalati nella testa ».

Comunque, ritornando alla palestra di Osiglia, debbo dire che è quella che mi ha dato più soddisfazioni, anche perché ci sono due bambini che mettono un tale impegno e una tale attenzione nel fare qualunque esercizio ginnico che io non ho mai riscontrato in nessun adulto e questo è nulla, se qualche volta ritardo, mi vengono a chiamare a casa.

Forse il 1974 porterà fortuna alla palestra di Osiglia, infatti ci sono già due o tre ragazzi che mi hanno chiesto di potersi iscrivere. Io esorto tutti coloro che hanno già iniziato, a continuare perché sono dell'opinione che se ci mettiamo un solo goccio di impegno tra qualche anno potremo contare su una grande e forte Organizzazione. Se poi il sabato pomeriggio non avete niente da fare, venitemi a trovare ad Osiglia, ve ne sarò grato.

Marietto



Una formazione del « Gruppo di Finale »

SHIROBEI DI FINALPIA :

Sono una atleta dell'U.G.J. e vorrei presentarvi la palestra che io frequento.

Si tratta della palestra Shirobei di Finalpia il cui insegnamento è affidato agli Istruttori U.G.J. Fiorito e Cerrone, rispettivamente cintura marrone e azzurra.

Quando mi sono iscritta gli atleti che frequentavano erano pochi ma ora, grazie alla volontà e alla tenacia di noi tutti, nonché degli Istruttori, siamo riusciti a formare un bel gruppo.

Quello che mi ha attirato in palestra è stata la sensazione di entrare a far parte di una grande famiglia, dove non c'è distacco tra allievi e cinture.

E' molto simpatico vedere l'attaccamento degli atleti al Jiu-Jitsu, soprattutto dei bambini, che nonostante la loro giovane età dimostrano di avere una forza di volontà poco comune. Anche diverse ragazze praticano questa « difficile » arte alla faccia del « sesso debo-

le » e la migliore dimostrazione di questo è data dalla cintura verde Campanile che aiuta gli Istruttori durante gli allenamenti.

Ora siamo in tanti che non ci stiamo più sul tappeto, però si è stato promesso che ce ne sarà inviato quanto prima uno più grande, così potremo avere più spazio a disposizione. Siamo tutti molto contenti di essere approdati al Jiu-Jitsu e speriamo sinceramente che la nostra palestra possa dare un valido contributo alla diffusione di questa meravigliosa Arte Marziale.

Accinelli Renata

U.G.J. DI ALBENGA :

Nell'ultimo numero di Kasè-Hitò che uscì a maggio si annunciava l'apertura ad Albenga di un corso per bambini nella nuova palestra di via Trieste, presso l'Istituto Ginnico LENE, in quanto era impossibile far andare dei bambini in un posto così fuori mano come il Palasport.

A questo corso sono iscritti una ventina di ragazzi dai sei anni in su, dei quali una decina sono già cinture bianche. Tutti questi bambini frequentano assiduamente la palestra, ma i più seri e i più attenti sono i più piccini da cui i compagni più grandi e tutti noi dovremmo prendere esempio.

Nel corso degli adulti che si tiene al Palasport di Albenga, gli iscritti sono anche loro una ventina, ma frequentano un po' meno assiduamente il tappeto.

Ciò dipende dal fatto che le urla dei giocatori di bocce, i «regali» del cagnolino del Palasport attorno al tappeto e la quasi assenza di riscaldamento, sono tutti fattori che non concorrono certo alla formazione di quella atmosfera di serenità e concentrazione che dovrebbero regnare in ogni palestra.

Ora si prospetta la possibilità che anche il corso per gli adulti si trasferisca in via Trieste. Non posso che approvare questa idea e sono sicuro che se ciò accadrà gli atleti frequenteranno con maggiore assiduità il tappeto e le iscrizioni subiranno senz'altro un forte incremento.

Bogliolo Giacomo

U.G.J. DI ARENZANO :

Il mio nome è Gianpaolo, sono studente, frequento la palestra di Arenzano da settembre e sono da poco passato cintura bianca.

A me è stato assegnato il compito di parlare in bene e in male di questa palestra, compito al quale mi accingo, con la dovuta umiltà che la mia situazione di neofita richiede.

Nella mia esposizione dei fatti cercherò pertanto di essere il più obiettivo e preciso possibile, nonché sintetico e breve.

Per prima cosa vorrei parlare dell'ambiente in cui si viene a trovare chi si presenta per la prima volta in palestra.

L'ambiente offre un'atmosfera il più cordiale possibile, per cui ogni nuovo arrivato si sente subito a suo agio.

Gran parte del merito va all'Istruttore Italo Francucci che ha saputo creare e rafforzare tra noi tutti un rapporto di sincera amicizia, facilitato in questo anche dal fatto che buona parte degli atleti si conoscevano già da tempo.

A questo proposito è significativo il fatto che ci si dia del tu senza remore di età od eventuale condizione sociale. Inoltre è da tenere presente che buona parte degli atleti che frequentano la palestra hanno un'età inferiore ai 15 anni, mentre solo pochi, 3 o 4 al massimo, superano i venti anni. Quindi anche l'età facilita notevolmente quello spirito di amicizia a cui ho sopra accennato.

Molto significativa, nella vita della nostra palestra, è stata la manifestazione dimostrativa tenutasi al Lido; infatti dopo tale manifestazione c'è stato un buon incremento di nuove iscrizioni.

Tant'è vero che ora intorno al tappeto si ritrovano il mercoledì e il sabato sera dalle 30 alle 40 persone circa. A questo

punto però ci sono delle considerazioni da fare:

1) Forse proprio per l'età molto giovane di parecchi di noi, spesse volte capita che vi siano degli atteggiamenti di indisciplina e manchi il dovuto rispetto per le cinture più anziane. C'è da osservare subito però che in molte occasioni sono proprio le cinture più «anziane» a dare il cattivo esempio con un comportamento troppo rilassato.

2) Il numero elevato delle persone che frequentano la nostra palestra rende particolarmente difficile il già duro lavoro del nostro pur bravo Istruttore che, essendo solo, non sempre riesce a tenere sotto controllo la situazione.

E' ben vero che nel suo lavoro è affiancato dalle cinture più anziane, ma in tal modo mentre sul tappeto si alternano due o tre istruttori contemporaneamente, capita che coloro che non sono impegnati sono costretti ad un intervallo piuttosto lungo in attesa del proprio turno. E, poiché non siamo molto pazienti fuori tappeto, succede che ognuno si fa gli affari suoi.

C'è infine da considerare una lamentela del nostro Istruttore che ci rimprovera la mancanza di consapevolezza che quella che noi pratichiamo è un'Arte Marziale e quindi la si dovrebbe seguire con il dovuto comportamento.

Tuttavia, nonostante le pecche dovute più all'esuberanza e alla giovane età di molti di noi, mi sento autorizzato a pensare che da questo punto di vista ci potrebbe essere un notevole miglioramento se fosse possibile godere della presenza di un secondo Istruttore preparato come Italo.

In tal modo la disciplina sarebbe frutto, non già di imposizioni o eventuali provvedimenti disciplinari, ma dell'autorità dovuta alla preparazione, alla bravura e alla presenza dei Maestri.

Indubbiamente quattro occhi vedono meglio di due e sarebbe a mio avviso possibile un più rapido avvicendamento di persone sul tappeto, evitando quelle lunghe pause cui siamo costretti adesso e si potrebbe curare così non solo la parte puramente didattica, ma anche quella agonistica.

Gianpaolo Cergnul

* * *

Mi è stato chiesto di fare un articolo sulla palestra di Arenzano e siccome ne sono l'istruttore da quando è stata aperta, cioè dalla fine di febbraio, ho accettato.

E' come ho già detto, una palestra molto giovane e che ha dato nel corso dell'anno circa cinquanta tesserati, ma quello che fa più piacere è che ha in proporzione la percentuale di presenze più alta. Abbiamo purtroppo un aspetto negativo ed è dato dal comportamento dei ragazzi sul tappeto e intorno allo stesso; si chiacchiera e si ride senza alcun rispetto verso i propri compagni che sono impegnati nei vari esercizi.

Non voglio dire con questo che la palestra di Arenzano sia una bolgia, però è chiaro che i praticanti non hanno ancora compreso che cosa è il Jiu-Jitsu e perché lo stesso debba essere imparato in un ambiente sereno.

Speriamo che con il tempo i miei atleti capiscano tutto questo perché a me dispiace veramente il loro comportamento, e non vorrei giungere a dei provvedimenti disciplinari. Attualmente i praticanti sono circa 35 (effettivi sul tappeto) di cui nove sono cinture gialle.

Posso anche dire di aver avuto delle soddisfazioni da qualcuno di questi poiché hanno ottenuto degli ottimi piazzamenti in qualche gara e si sono comportati abbastanza bene nelle poche manifestazioni a cui hanno partecipato.

Ragazzi, io cerco di fare del mio meglio per stare con voi, ma dovete aiutarmi, dovete cercare di capire ciò che l'U.G.J. vuole da noi. Io sono sempre a vostra disposizione per cercare di ragguagliarvi sulla nostra organizzazione, ma vorrei che vi sentiste più partecipi e non che io debba sempre cercare dei volontari per mettere su una rappresentanza della nostra palestra da portare alle gare e alle manifestazioni.

Se avete dei dubbi chiedete e, vi voglio dire ancora una cosa, se avete idee nuove, se volete dire la vostra, quale occasione migliore di scrivere un articolo e farlo pubblicare su questo notiziario? Vorrei chiedere scusa a tutti quelli che leggono, perché, invece di scrivere cose riguardanti l'andamento della mia palestra, ho fatto una paternale ai ragazzi di Arenzano. Voi direte che avrei potuto parlare loro, però lo scritto rimane mentre i discorsi i sordi non li sentono.

M° Francucci Italo

KASE - HITO DI CENGIO :

E' quasi un anno che abbiamo aperto la palestra a Cengio e traendo le somme devo dire, in qualità di Istruttore del gruppo, che sono rimasto molto deluso dell'andamento degli atleti più grandi.

La maggior parte di questi infatti, piano piano non si è più fatta viva, rendendo così le serate di allenamento alquanto malinconiche, dico malinconiche perché farebbe piacere vedere di nuovo un folto gruppo di atleti seguire le lezioni come i primi mesi di vita della palestra.

All'opposto invece (con mio grande piacere) vanno le cose per il turno dei bambini che sono sempre presenti in numero considerevole e poiché io sono il solo ad insegnare, devo a volte trattenerli di più rispetto all'orario per poter concludere come si deve l'allenamento. Questi mini atleti praticano Jiu-Jitsu veramente con un impegno e una passione ammirevoli, doti che difficilmente si riscontrano in atleti più maturi; tra l'altro basta ricordare che alcuni di loro non perdono una lezione da vari mesi. E' un gran piacere per me insegnare ed essere seguito con attenzione da questi bambini che mi danno, ogni

volta che li vedo provare sul tappeto, molte piccole soddisfazioni.

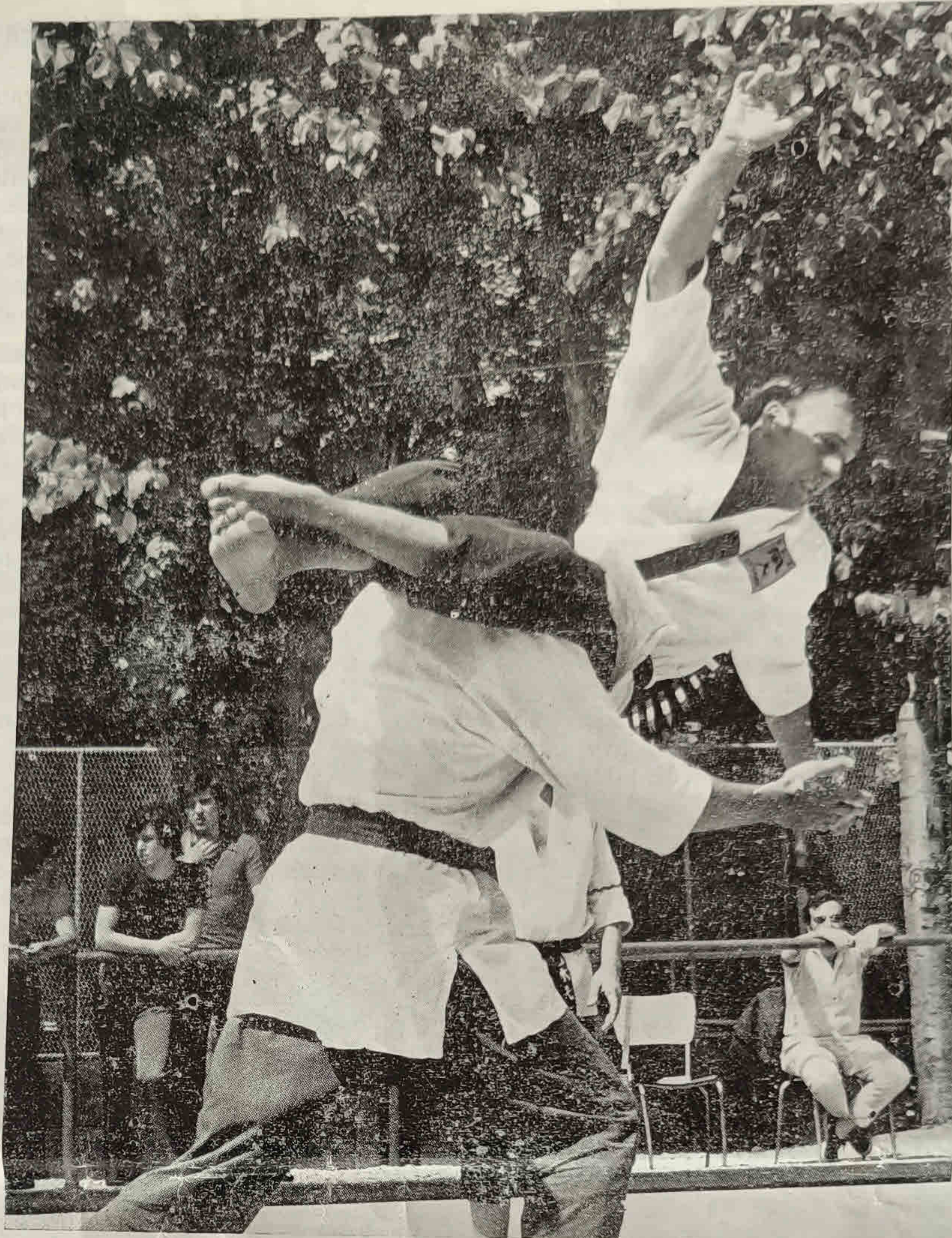
Per il loro carattere esuberante (sono bambini dai 5 agli 11 anni) può succedere a volte che mi facciano perdere la pazienza, ma penso che ciò sia comprensibile data la loro età.

Per portare un esempio, un caso di eccessiva eccitazione avvenne la serata di allenamento precedente la gara di tecnica applicata che si doveva tenere ad Albenga: erano allegri e loquaci in una maniera insopportabile e per dar loro una punizione, mi vidi mio malgrado costretto a non farli partecipare.

Colgo l'occasione per scusarmi con gli Istruttori della palestra di Albenga Porro, Mesiano, Sandre e Bogliolo e con l'U.G.J. per non aver potuto inviare una rappresentanza della palestra di Cengio alle suddette gare. Ritornando ai mini atleti, penso che un bambino sia più portato di un adulto a praticare il Jiu-Jitsu, poiché ha il fisico ancor « tenero » e può essere facilmente reso più elastico e agile di un adulto che ha il corpo più irrigidito.

Intendiamoci, con tutto questo non voglio dire che gli atleti adulti siano degli incapaci nè voglio porre i bambini su di un gradino più alto; ben vengano per iscriversi atleti dei due sessi e di tutte le età e saranno ben accetti.

Ottone Massimo



Un perfetto "Gigi", al collo applicato dal Maestro Francucci

NUOVE CINTURE NERE

Il 1973 ci ha portato tre nuove Cinture Nere e cioè i Maestri Riccardi, Pagliaro e Francucci.

Non è nostra abitudine osannare il singolo fino a trasformarlo in un semidio dai piedi d'argilla; diciamo soltanto la verità che non si può nascondere e di cui tutti sono consapevoli.

Se avessimo usato un sistema di misura forse più giusto da una parte, ma troppo comune, questi ragazzi avrebbe-

ro dovuto essere Cinture Nere più di un anno fa.

Da quando è stata fondata l'U.G.J. hanno passato quattro, cinque e a volte sei sere alla settimana sui tappeti dell'Organizzazione ad insegnare senza alcun compenso, in questa epoca in cui il dio denaro è si può dire tutto.

E' importante precisare che non gli abbiamo « regalato » la Cintura Nera perché ci hanno aiutato, ma gliela ab-

biamo conferita perché se la sono ampiamente meritata, soprattutto tecnicamente. Siamo certi che questa loro conquista non è per loro un traguardo, ma un qualcosa che li spronerà a continuare poiché ormai essi sono parte indivisibile dell'Unione Gruppi Jiu-Jitsu.

La Commissione Tecnica d'esame
(Maestri Rebagliati, Raineri e Ferrara)

Comitato di Redazione

Maestri Rebagliati, Raineri e Riccardi

Comitato di coordinamento periferico

Savona -	Besio Luigi, Sovenda Vladimiro
Osiglia -	Mellogno Mario
Finale -	Accinelli Renata
Albenga -	Bogliolo Giacomo
Cengio -	Ottone Massimo
Arenzano -	M ^o Francucci Italo, Cergnul Gianpaolo