

KASÈ

UNIONE
GRUPPI
JIU-JITSU

JIU-JITSU



HITÒ

PERIODICO
INTERNO N. 20

Maggio 1974

IN RICORDO DEL M° BIANCHI

«Ieri è morto a Genova, mentre si recava al lavoro il noto Maestro di lotta giapponese Gino Bianchi, stroncato da un malore sui gradini della Chiesa del Carmine.

Portato con un'auto velocemente a San Martino, ai sanitari non rimaneva altro che constatarne l'avvenuto decesso.

Il Maestro Gino Bianchi fondò a Genova la prima scuola di Jiu-Jitsu, imparato nel 1936 durante la sua permanenza in Giappone. Nel 1946 allestì la palestra di salita Famagosta, cominciando ad insegnare agli allievi la lotta giapponese al ritmo di musiche orientali. Nonostante una brutta ferita di guerra, Bianchi diede il meglio di se stesso al Jiu-Jitsu e dalla sua scuola uscirono magnifici atleti.

Quanti giovani impararono nella sua palestra i segreti del Jiu-Jitsu?

Oltre cinquemila.

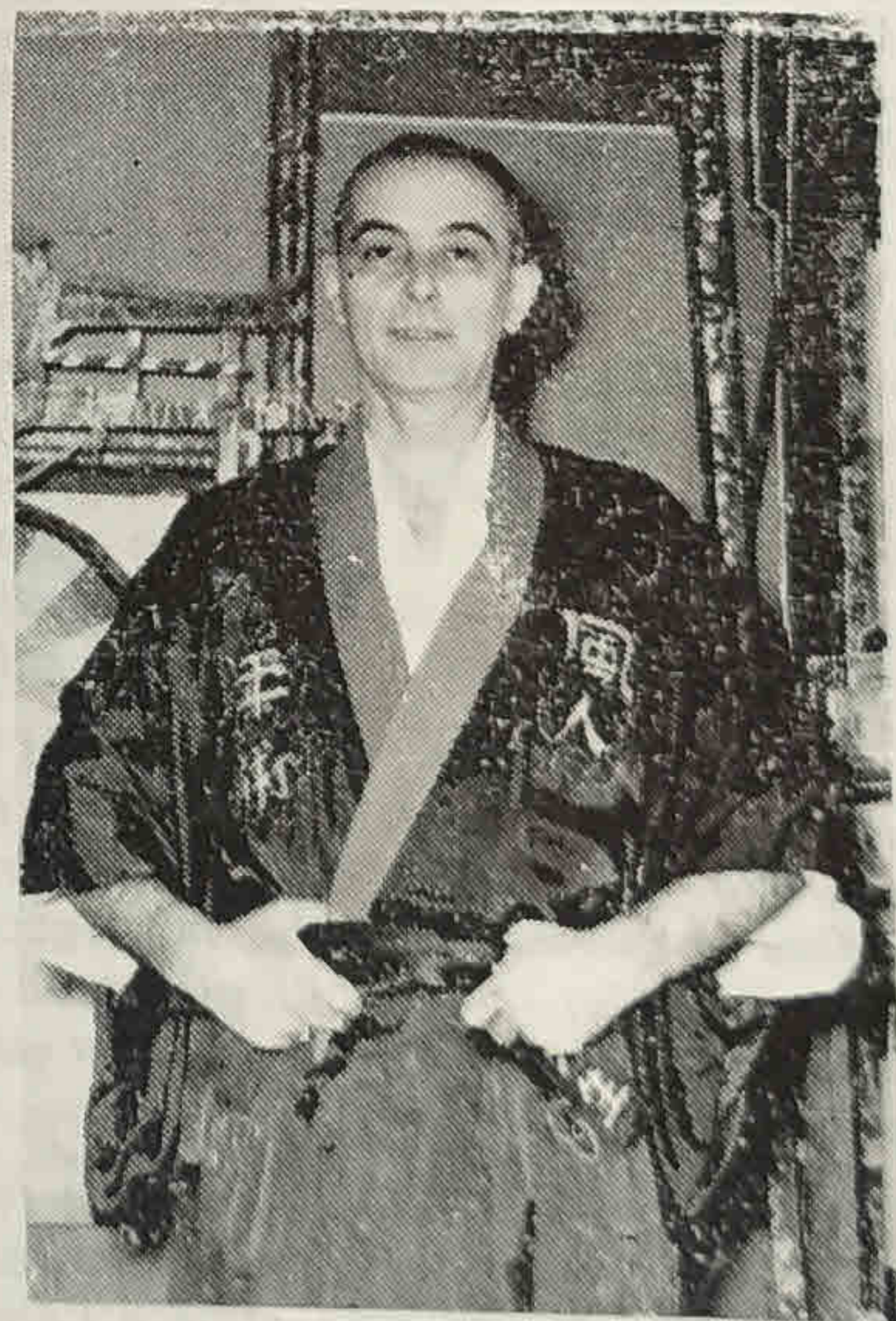
Gino Bianchi fu anche campione di savate, ma per diciotto anni dedicò la sua attività solo e unicamente al Jiu-Jitsu.

L'Organizzazione Ligure Divulgativa Jiu-Jitsu, società da lui diretta si esibì in molte città italiane ed europee, prima fra tutte ad allestire esibizioni di beneficenza a favore di questa o quella organizzazione.

Molti atleti di Bianchi hanno insegnato nella Polizia e nell'Esercito e lui stesso era Istruttore Militare, oltre che Direttore Tecnico della Federazione Autonoma Italiana. Non regalava niente a nessuno e il passaggio di cintura veniva concesso solo a coloro che avessero dimostrato requisiti tecnici di prima qualità. Nel 1956 scrisse anche un libro con relativa documentazione fotografica; un libro che ebbe un notevole successo ».

PROGRAMMA GARE 1974

- Domenica 5 Maggio :** Gare di Tecnica applicata per bambini al di sotto dei 15 anni e per Cinture Bianche - Gialle - Arancio
PALESTRA KASÈ HITÒ CENGIO - Presso A.C.N.A. con inizio alle ore 15.
- Domenica 9 Giugno :** Gara di preparazione all'autodifesa per Cinture Bianche - Gialle - Arancio e di Autodifesa per Cinture Superiori.
PALESTRA PRIAMAR SAVONA - con inizio alle ore 15.
- Sabato 22 Giugno :** Gare di Accademia per Cinture Bianche - Gialle - Arancio - Superiori.
PALESTRA ALBENGA - Presso ISTITUTO GINNICO LENE di Via Trieste con inizio alle ore 15.
- Domenica 6 Ottobre :** Gara Agonistica a squadre da terra riservata agli atleti di età superiore a 15 anni.
PALESTRA PRIAMAR SAVONA con inizio alle ore 15.
- Sabato 26 Ottobre :** Gare di Accademia per Cinture Bianche - Gialle - Arancio - Superiori.
ARENZANO - in luogo da destinarsi - con inizio alle ore 15.
- Domenica 10 Novembre :** Gara Agonistica completa individuale per Cinture Bianche - Gialle - Arancio - Superiori, riservata agli atleti dai 15 anni in poi.
PALESTRA SHIROBEI FINALPIA con inizio alle ore 9 e alle ore 15.
- Domenica 8 Dicembre :** Gare di Preparazione all'Autodifesa per Cinture Bianche - Gialle - Arancio e di Autodifesa per Cinture Superiori.
IN LUOGO DA DESTINARSI con inizio alle ore 15.



Il Maestro Gino Bianchi

Fin qui le quattro righe scarse comparse su di un giornale di dieci anni or sono e più precisamente dei primi di aprile del 1964 e che non possono assolutamente dire niente a chi non conosce il Maestro Bianchi personalmente.

Severo, non ammetteva la più piccola indisciplina sul tappeto, ove, quando insegnava, si muoveva con dei passi che sembravano quasi una sorta di danza sacra orientale.

Organizzatore instancabile, ogni istante trovava e metteva in pratica nuove idee che potessero servire a divulgare maggiormente il Suo Jiu-Jitsu.

Nacquero e si moltiplicarono le manifestazioni esterne, molte delle quali per beneficenza, e con tale sistema migliaia di persone vennero a conoscenza della nascita della « Dolce Arte » e centinaia di giovani ne furono irresistibilmente attratti.

Bianchi amava attribuirsi il titolo, se così si può dire, di « Fondatore della Lotta Giapponese in Liguria » poiché quando Egli iniziò ad insegnare i primi rudimenti del Jiu-Jitsu, in tutta la regione non esisteva ancora nulla di simile. Poi arrivò il Judo e cominciarono a circolare delle note stonate e delle voci false di cui ufficialmente non si conosceva la provenienza.

Si diceva che gli atleti di Jiu-Jitsu erano dei saltimbanchi solo per il fatto che facevano accademia, che il Jiu-Jitsu non serviva a niente, che se lo era inventato Bianchi, che Bianchi regalava le cinture e rovinava degli atleti che avrebbero potuto diventare degli ottimi agonisti... Si potrebbe continuare quasi all'infinito su questa falsariga, ma penso che non sia il caso.

Bianchi cercava di risalire alle origini di queste « voci » però si veniva sempre a scoprire che a Tizio lo aveva detto Caio, a Caio Sempronio ed a Sempronio un tale che non conosceva bene e che quindi non era rintracciabile, e così quasi tutte le volte.

Bianchi accumulava in sé il risentimento inespresso verso il Judo e difendeva il « Suo » Jiu-Jitsu a spada tratta, quando se ne presentava l'occasione, poiché era la Sua forza e la più valida ragione di vita.

Quando io Lo conobbi, la polemica durava già da diversi anni e ripensando adesso a quel periodo, mi piace immaginarmelo a distanza di tanto tempo come un leone che difende i suoi cuccioli da una torma di fiere che vogliono dilaniarli; il Jiu-Jitsu ed i Suoi atleti erano i Suoi cuccioli e guai a chi glieli toccava!

Quando andava fuori dei gangheri era veramente terribile e di un'eloquenza fuori del comune tanto che non lasciava il minimo spazio a chi gli stava di fronte né per una difesa né per una eventuale reazione.

Da Lui, a parte il lato puramente tecnico, sono contento di aver appreso due cose: il senso organizzativo e l'amore per il Jiu-Jitsu.

Il senso organizzativo me lo ha inculcato a poco a poco, senza che me ne accorgessi, responsabilizzandomi e chiamandomi Maestro, anche se l'unico

Maestro era Lui, facendomi sentire autosufficiente, ma standomi vicino nello stesso tempo e consigliandomi per il meglio.

L'amore per il Jiu-Jitsu me lo ha travasato, anche questo senza che me ne rendessi conto, dalla Sua inesauribile passione, dandomi l'opportunità di vivere in un ambiente che aveva lo scopo di farmi diventare oltre che un atleta, anche un uomo.

La notizia della morte di Bianchi mi raggiunse una sera a Savona; non mi sembrava vero che un uomo così pieno di vitalità potesse essere scomparso. Mi precipitai a San Martino e Lo trovai su di una lastra di marmo, solo, avvolto nel Suo Kimono di seta, severo come sempre.

Io credo che quando Egli cadde, dieci anni fa, sui gradini della Chiesa Del Carmine, il Suo ultimo pensiero sia stato per il Jiu-Jitsu, per quale ne sarebbe stata la sorte e se le sue Cinture Nere sarebbero state in grado di difenderlo.

Purtroppo il cuore del Padre e del miglior difensore della « Dolce Arte » aveva per sempre cessato di battere!

M° Rebagliati

* *

UNA PALESTRA U.G.J.

(Shirobei - Finalpia)

Veder nascere una palestra, seguirla crescere sino a che diventa quasi indipendente, cioè quando ha la sua prima cintura marrone, è per un lottatore di Jiu-Jitsu una soddisfazione immen-

sa, anche se ben poco lui ha contribuito a tutto ciò. Ricordo, io era cintura verde, i preparativi, i contatti presi, la titubanza che il Direttivo dell'U.G.J. viveva sperando di aprire un gruppo a Finale che aveva tutti i presupposti per diventare numeroso.

Quando finalmente si ebbe la prima serata di allenamento, dalla sala gremita di pubblico raccogliemmo ben 31 iscrizioni; il gruppo era costituito e filò avanti compatto e unito per qualche mese, poi, purtroppo, malintesi, malafede, teste quadre, portarono ad una scissione, ad un crollo, la palestra era quasi deserta, da più di 25 ragazzi sul tappeto il numero si ridusse a 5 o 6. Non sono sicuro che ciò sia stato proprio un male, perché quei pochi ragazzi erano convinti, avevano fiducia in noi ed infatti oggi a tre anni di distanza ancora tutti sono sempre presenti, chi cintura verde, chi azzurra e grazie a loro, ma principalmente grazie a Fiorito, cintura marrone, il gruppo ha ricominciato a ricostituirsi, a consolidarsi, a crescere velocemente. Siamo nuovamente sulle 25 presenze sul tappeto, vi sono due Istruttori U.G.J., ed è logico che in 2 contro 25 a volte siano un po' nervosetti.

Una grossa fetta di merito va anche ad un non lottatore cioè a Don Carlo, anima del gruppo sportivo di Finalpia che ci ospita, il quale, con la sua vivace e simpatica collaborazione, ha sempre « agguantato » nuovi adepti ed ha saputo sostenerci nei momenti difficili; così bisogna dire che Finale è proprio una bella palestra, con tanti matti e quando ci sono tanti matti l'U.G.J. è sicura di progredire.

M° Riccardi



Una formazione di Atleti Juniores di Albenga

DOMANDE E RISPOSTE

Il Jiu-Jitsu è certamente una cosa meravigliosa. Su questo punto penso che tutti siano d'accordo e se qualcuno non lo è vuol dire che non ha capito cosa è veramente. Come ogni cosa che ti appassiona, ti conquista ed entra a far parte della tua vita.

Secondo il mio parere però anche il Jiu-Jitsu pecca di imperfezione: questa imperfezione è per me l'agonistica da terra.

Non sto a dirvi cos'è l'agonistica o combattimento da terra, in quanto tutti dovrebbero saperlo, mi limiterò a specificare il perché di questa mia convinzione.

Il Maestro Rebagliati scrisse sul Kasè - Hitò N. 9 del Giugno 1972 una bellissima leggenda sulla nascita del Jiu-Jitsu. Tale leggenda diceva, parlando del protagonista: « fisicamente debole rispetto al demoniaco ufficiale dell'Imperatore, il Samuraj si torturò le meningi dedicandosi anima e corpo alla ricerca di qualche cosa che potesse invertire il detto « conto solo la forza ».

Per invertire tale detto nacque il Jiu-Jitsu che, come noto, si basa sull'agilità e sulla flessibilità del corpo umano.

Ora io mi domando come può esistere in una lotta come il Jiu-Jitsu una prova di sola forza fisica quale il combattimento da terra, poiché non esiste in tale specialità nessuna tecnica atta a mettere l'avversario in condizioni di non nuocere, leve a parte. Prima c'erano le immobilizzazioni che costituivano l'unica, o quasi, parte tecnica in questo combattimento, abolite queste, non vedo più l'utilità di combattere da terra.

Può sembrare strano, ma altro è il mio parere sul combattimento in piedi.

Esso serve, secondo il mio parere, anche se è una cosa difficile e che si apprende dopo molta pratica, a capire quando un avversario è sbilanciato su di una parte del corpo, di modo che noi si abbia l'occasione favorevole di approfittarne per trovare il sistema di buttarlo a terra.

Altra cosa che ci insegna è come tirare un colpo perfetto su di un avversario che fa il massimo di resistenza. Questo può servire nell'autodifesa, in quanto un malintenzionato non ha naturalmente l'intenzione di lanciarsi o di aiutarci in un eventuale colpo.

Concludendo, vorrei sapere da un Maestro il perché dell'esistenza odierna dell'agonistica da terra.

Ringrazio sin da adesso.

Costa Dino

Mi congratulo con l'atleta Costa Dino per essere stato il primo ad aprire un « dialogo » su queste pagine e mi auguro che sia anche il primo di una lunga teoria. Sono lieto che abbia scelto una questione così squisitamente tecnica ad argomento di disquisizione tra Maestro ed atleta.

Mi si mandi al rogo, ma anch'io ritengo il combattimento in piedi più interessante di quello a terra; più idoneo ad estrinsecare la capacità tecnica dell'atleta e a produrre un più giusto equilibrio tra forza ed abilità.

Però — ed aspettate ad accendere il rogo, — sbagli, Dino, nell'asserire che il combattimento in oggetto sia « una prova di sola forza fisica ».

Senza dubbio imparerai, proseguendo sulla via del jiu-jitsu, che in tale disciplina non esiste una specialità basata sulla sola forza fisica. Se vogliamo essere giustamente critici dobbiamo dire che c'è una certa gradualità nell'impiego di forza secondo il tipo di specialità praticata.

Vediamo un po':

a) Autodifesa — forza fisica in quantità trascurabile — netto predominio della tecnica, della velocità, delle conoscenze anatomiche risultate da studio ed esperienza. La ritengo la sintesi ultima del jiu-jitsu.

b) Accademia — predominio della velocità e della tecnica — la forza fisica concorre pur non essendo elemento indispensabile.

c) Combattimento in piedi — predominano ancora la tecnica, la velocità e l'esperienza pur essendo, ormai, la forza fisica elemento di importanza non trascurabile.

d) Combattimento a terra — la forza fisica è elemento di chiaro rilievo, che una preparazione tecnica spinta ad un ottimo livello può tuttavia in buona parte sostituire.

e) Combattimento completo — somma ovviamente le caratteristiche delle due precedenti anche se poi, in pratica, è spesso riducibile al combattimento a terra.

Chiedo scusa alla provata pazienza del lettore se ho, come è mio difetto ricorrente, deviato dal tema prefissato. E faccio subito un passo indietro.

Caro Dino (uso un vocativo confidenziale perché vi considero tutti prima degli amici e poi degli allievi; allievi in senso lato, non offendetevi...), tu asserisci non esistere nel combattimento a terra (eccezion fatta per le leve) alcuna tecnica atta a mettere l'avversario « in condizione di non nuocere ».

Ti evidenzio che il combattimento a terra è in sostanza basato appunto sulle leve. Le leve sono infatti quel « quid » che permette alla tecnica di avere un sensibile sopravvento sulla forza. Salvo casi eccezionali di incolmabile disparità nella costituzione fisica dei contendenti, il soccombere alla forza indica all'atleta una cosa soltanto: che la sua tecnica è insufficiente.

Quando poi mi presenti le immobilizzazioni come unica parte positiva del combattimento a terra, tu ed io ci troviamo allora sulle sponde opposte del fiume. Mi spiego.

Sarà una mia deformazione mentale, ma ho sempre visto e continuo a vedere il jiu-jitsu proiettato in una situazione di attacco, di pericolo reale.

Se un giorno vi capiterà di subire un attacco « su strada », penso che avrete piacere di constatare che anni di palestra sono serviti a qualche cosa di più che a trascorrere delle serate di più o meno piacevole allenamento.

Orbene, « su strada », non esiste immobilizzazione che non sia suscettibile di essere immediatamente neutralizzata con opportune tecniche di attacco ai centri nervosi o dolorifici. Questo non si verifica per una leva eseguita tempestivamente ed a fondo. A mio parere, perciò, se un lato deteriore esiste nel combattimento a terra, proprio delle immobilizzazioni si tratta.

Ribadisco che io ragiono da lottatore di jiu-jitsu; in altre lotte possono anche costituire l'optimum della perfezione.

Fine della mia esposizione a titolo personale e passo a rispondere in maniera più oggettiva alla tua domanda sulla utilità del combattimento a terra.

Oltre all'indiscusso allenamento fisico che costituisce, è anche utile sotto un altro più specifico punto di vista.

Non sempre un attacco si esaurisce con una bella difesa operata in piedi « punto e basta ». Se si risolve così va tutto bene, e se non?

Il solito esempio-scenetta:

L'atleta Costa Dino viene attaccato dal « malintenzionato ». Provetto esecutore di colpi in piedi, gli applica una pregevole ancata-sinistra e lo fa volare. Ma il « brutto e cattivo », che non ha capito niente e pesa cento chili, si aggrappa alla sua giacca con una mano, lo trascina con sé nella caduta, gli si siede sulla pancia e comincia a strozzarlo con cura.

A questo punto che fa il Costa Dino? Con quel poco di fiato che gli rimane,

gli dice: « Mi dispiace, Malintenzionato, ma non gioco più! Ci vediamo fra sei mesi perché nel frattempo devo allenarmi nel combattimento a terra ».

Molto meglio che tu ti alleni in questa specialità prima che si verifichi un simile spiacevole incidente, ne conviene?

Scusa, Dino, per la benevola presa in giro, ma, come dicono i cinesi: « Molto meglio un'immagine che centomila parole... ».

Il jiu-jitsu non deve lasciare nulla di incognito sui sistemi di difesa. Vedi dunque che anche il combattimento a terra ci sta bene.

Ringrazio te e gli altri ragazzi che hanno resistito a leggere fino in fondo questa mia risposta-articolo. Scusate ma, essendo l'argomento strettamente tecnico è di conseguenza non troppo avvincente e un po' noioso: non è tutta colpa mia. A rileggerci sul prossimo numero di Kasé-Hitò con qualche cosa di meno istruttivo e più interessante.

M° Raineri

★ ★ ★

Siamo tre atleti della Palestra SHIROBEI di Finale Ligure e due di noi la frequentano dal giorno che è nata.

Chi ci ha fatto muovere i primi passi è stato il Maestro Lupino che, purtroppo, dopo poco tempo ci ha dovuto abbandonare.

Abbiamo ripreso gli allenamenti sotto la guida del Maestro Ferrara che, benché sia stato molto severo, ha fatto in modo che gli atleti praticassero questa Palestra con passione.

Sotto la guida di questo Maestro ci siamo stati ben poco, perché dei motivi suoi personali l'hanno indotto a trascurarci.

Nei primi tempi questa Palestra era frequentata da numerosi allievi, pieni di speranza di poter un giorno arrivare ai massimi livelli di questa « Dolce Arte » marziale.

Purtroppo la presenza rara dei Maestri, ha suscitato un certo disinteresse negli allievi che si sono trovati a provare solo con gli Istruttori « abbandonati dalle Cinture Nere », benché gli Istruttori siano in grado di sostenere questa fatica. (La chiamiamo così, perché molto spesso da soli non bastano per farci provare con calma). Vorremmo anche far sapere il perché molti di noi si presentano raramente alle gare, il motivo principale è che noi sappiamo che queste ci sono solo pochi giorni prima del loro svolgimento. Molto spesso l'abbiamo saputo perché, andando ogni tanto nelle altre

Palestre dell'Associazione, abbiamo trovato gli atleti di queste ad allenarsi per delle gare di cui noi ignoravamo l'esistenza. Sperando che un Maestro ci venga a trovare almeno una volta alla settimana e che il programma gare ci venga inviato a suo tempo, tanti saluti a tutti.

Quando il Jiu-Jitsu non era ancora alla portata di tutti, erano gli allievi che si spostavano ed andavano a cercare il « loro » Maestro per apprendere i suoi segreti; mi sembra quindi un po' strano che, atleti con tre anni di Palestra, debbano lamentarsi e sentirsi trascurati. L'allenamento nell'U.G.J. si è basato sin dagli inizi sulla collaborazione tra allievi, Istruttori e Maestri.

Perché questo non succede a Finale?

Ammettiamo pure che Cinture Nere ne circolino pochine, ma c'è bene un motivo; è certo più logico un Maestro in una Palestra nuova che nasce e deve formarsi che in una Palestra in cui quasi la metà degli atleti sono Cinture Superiori. La critica è bella quando è fatta, perché i finalesi non pensano ogni tanto di seguire i corsi U.G.J. per Cinture Superiori, perché non vanno mai in altre Palestre fortunate e ricche di Maestri, perché non pensano che avere un Istruttore Cintura Marrone è più

di quanto altre Palestre abbiano avuto per anni?

Per raggiungere i massimi livelli della Dolce Arte non è sufficiente aspettare l'insegnamento dall'alto, serve anche darsi da fare e sacrificare qualche ora in più del normale allenamento.

Chi ha veramente passione per il Jiu-Jitsu non perde interesse se ad insegnargli la stessa cosa è un Istruttore (regolarmente diplomato) o un Maestro. In quanto poi alle gare ed all'attività comune, di cui si possono conoscere i programmi frequentando un po' più la sede dell'U.G.J., si può anche al limite ripiegare sull'invenzione di un certo Meucci che permette di parlare, con la modica spesa di L. 50 da un qualunque posto telefonico, con ogni membro del Consiglio Direttivo.

Quanto sopra è il pensiero istintivo che mi è venuto leggendo l'irata lettera finalese; non tutto ciò che ho detto è forse giusto e da subito la Commissione Tecnica si impegna a mandare periodicamente e a brevi intervalli un Maestro al Gruppo SHIROBEI, anche se non sarà possibile far ciò, come richiesto, una volta alla settimana.

M° Riccardi



Un « gigi » al collo applicato dall'Atleta Canetti Bruna di Cengio

DAI VARI GRUPPI

IL CALCIO SINGOLO

Nel numero scorso è apparsa in prima pagina una fotografia che ritraeva il M° Raineri nell'esecuzione di un calcio singolo.

L'esecuzione era pressoché perfetta e sarebbe fantastico se tutti i Jiu-Jitsu-

ka fossero in grado di fare altrettanto. Purtroppo madre natura ci insegna che non tutti siamo dotati per tirare calci singoli perfetti, benché sia mia convinzione che un allenamento serio contro un solido muro metterebbe chiunque in grado di tirare con una certa precisione il calcio singolo. Il mio articolo vuole essere una critica rivolta a coloro che

pur non sapendo eseguire il calcio singolo lo attuano caparbiamente nelle loro accademie mandando tutto ciò a scapito della buona riuscita della prova. Troppo spesso mi è capitato di vedere bellissime accademie rovinate da un calcio singolo obbrobrioso. L'errore in cui ci si imbatte più spesso è quello di saltare contro il compagno con le gambe ad angolo retto, vale a dire con una steccata verso il compagno, che lo colpisce fra lo stomaco e il petto circa sul plesso solare, e l'altra steccata verso il pavimento, che si trova a pochi centimetri dallo stesso.

Ricordo che una sera il M^o Riccardi ebbe a dire, vedendo un calcio singolo eseguito in tale maniera: — Dove sono finite le belle doppiette di un tempo?!

Il secondo errore, forse meno frequente del primo ma altrettanto esecrabile, è quello di alzare tranquillamente una gamba e di sparare un calcione nello sterno al compagno mentre ci si trova a pochi centimetri da lui. A questo punto non vorrei essere accusato di razzismo, non vorrei cioè essere preso per il tale che divide gli atleti in due gruppi, quelli che sanno tirare il calcio singolo e quelli che, invece, non lo sanno tirare. E non vorrei neppure che si pensasse che io desideri far omettere i calci nelle accademie a coloro che non sanno saltare in calcio singolo.

A questo proposito vorrei che si ripensasse alle parole del M^o Riccardi: « Dove sono finite le belle doppiette di un tempo?! ».

Ecco il punto. La doppietta è un colpo che, se non portato troppo basso, è sempre bello poiché implica l'uso di ambedue gli arti inferiori evitando così che una gamba si trovi in una posizione sgraziata rispetto all'altra.

Naturalmente anche qui vi è chi salta in doppietta meravigliosamente e chi, invece, ha poche attitudini per il salto ma, come torno a ripetere, una doppietta sufficientemente alta non è mai antiestetica e non potrà mai rovinare un'accademia. A questo proposito si è vietato alle cinture inferiori all'arancio di esibirsi in calci singoli nelle accademie. Questo divieto non è affatto errato, ma, a mio modesto avviso, non assolve completamente ai compiti che si prefigge, voglio dire con questo che quando il M^o Riccardi pronunciò la famosa frase, sul tappeto a provare erano due cinture arancio e ancora che molte cinture bianche e gialle sono in grado di eseguire calci singoli più che sufficienti, spesso in grado di competere in bellezza ed armonia con le stesse doppiette bene eseguite. Con ciò NON VOGLIO togliere nulla alle doppiette che sono state e sempre saranno il colpo tipico e classico del nostro Jiu-Jitsu.

Luigi Besio

U.G.J. ALBENGA

Noi della palestra di Albenga siamo un gruppo abbastanza unito e penso che per rafforzare tale vincolo si dovrebbe qualche volta stare assieme anche al di fuori dell'ambito della palestra. E per far questo cosa c'è di meglio di una tavola imbandita?

Sarebbe bello che ad organizzare questa cena non fossero i Maestri o gli Istruttori, ma una volta tanto gli allievi e chissà che non riescano meglio di noi.

Naturalmente se si riuscisse a fare questo, non sarebbe una cosa chiusa agli atleti della nostra palestra, ma sono fin da adesso invitati tutti gli iscritti all'U.G.J. ed i simpatizzanti e se nelle altre palestre si organizzasse qualcosa di simile, vi assicuro che noi parteciperemmo, perché dove c'è da mangiare e da bere gli albeganesi non mancano mai.

Voglio consigliare, a chi si incaricherà di organizzare questo eventuale convitto, di scegliere un locale dove abbiano del vino buono e dove si possa fare tutto il baccano che si vuole, poiché prevedo che si farà largo uso sia dell'uno che dell'altro. Speriamo che in questa eventualità si facciano vivi anche i Maestri che da un po' di tempo si fanno vedere con minore assiduità nella nostra palestra.

Se la proposta avrà un seguito favorevole, tutte le palestre saranno avviate in tempo della data e della quota di partecipazione.

Bogliolo Giacomo

CASA DELL'APPRENDISTA SAVONA

Quando all'incirca 5 anni fa misi piede in una palestra di Jiu-Jitsu, l'unica allora a Savona, con l'intento di iscrivermi, avevo 5 anni di meno e come diceva un tale, « la giovinezza è una malattia da cui purtroppo si guarisce ».

Sagge parole, ma ovviamente non è di questo che mi accingo a parlare.

Vi voglio dire di un tempo passato, non troppo lontano, ma che a volte sembra ieri, quell'ieri nel quale mi sembrava di profanare quel luogo dove atleti che di poco mi avevano preceduto facevano cose che mi sembravano irraggiungibili.

O almeno questo era allora il mio punto di vista.

Titubante mi accinsi a cimentarmi nella prima caduta, poi nella seconda, nella terza, nell'ultima; poi venne il primo colpo del programma, l'ultima caduta dell'F.G., la prima cintura can-

dida come la neve... Su giacca e calzoni bianchi non è che spiccasse molto in verità! Forse spiccava di più qualche nero livido stampato sul volto, però ero contento.

Oggi quando un allievo guarda un Maestro, forse non riesce ad immaginarselo diversamente, però vi posso garantire che nessuno nasce Cintura Nera e che alla stessa si arriva solo mediante un assiduo allenamento misto ad una buona dose di sacrifici personali.

Dopo la cintura bianca arrivò quella gialla e poi via via tutte le altre, nello scorrere lento del tempo, tra gironi, combattimenti stampi, esploratori e beduini ed ecco che echeggia ancora nell'aria il tonfo dell'ultima mia caduta ed il cronometrista scandisce una bellissima parola: « Tempo ».

Era terminato l'F.G. che da cintura marrone mi avrebbe promosso ad una cintura più scura ancora. Poi risuonò imperiosa la voce del Terzo Dan: « ... e per le prove dimostrate ecc. ecc. da questo momento non sei nessuno, cioè nè marrone nè nera, domenica ecc. ecc... ».

Domenica, la tanto sospirata e faticosa domenica dell'11 novembre 1973.

Ancora la stessa voce, forse meno imperiosa, forse velata da un nodo alla gola, che impediva una libera pronuncia e che scandiva nel silenzio generale la formula del cerimoniale che mi avrebbe fatto diventare un Maestro.

Non ci crederete, o forse sì, ma il sogno che avevo fatto in quel mese di marzo del 1969 si era avverato, quella meta che mi sembrava irraggiungibile, l'avevo finalmente conquistata, comunque... che botte ragazzi!

M^o Pagliaro

KASE'-HITO' DI CENGIO

All'ultimo piano del palazzo del Dopolavoro dell'A.C.N.A., in un salone, un tappeto e alcuni grandi disegni alle pareti rappresentanti atleti in combattimento sono testimoni di una palestra di lotta giapponese.

E' questa la mia palestra e per tre sere alla settimana si anima di molti e cordiali atleti che la rendono quasi una cosa viva.

Vorrei usare dei vocaboli semplici per esprimervi quello che rappresenta per me e per i miei compagni il poter provare sul tappeto ed allenarmi, ma penso di essere più diligente come atleta che come studente e scrittore.

Ho 15 anni e sono cintura bianca, come tanti altri ragazzini più o meno della mia età e spero di giungere presto al prossimo traguardo qual'è per me la cintura gialla.

Il fatto che io mi sia impegnato a scrivere un articolino per il nuovo giornale interno, e qui devo precisare che mi piace molto in quanto è ben impostato e rappresentativo, lascia già credere con quanto entusiasmo io mi dedichi al Jiu-Jitsu, cioè a una disciplina che oltre ad essere formativa sul piano fisico, la trovo molto adeguata ad una formazione mentale e psichica, più completa, più integrante. Trovo, che i colpi improvvisi e fulminei chiamano in causa tutte le riserve dell'individuo, creando e sollecitando una tempestività quasi fantastica.

E' molto bello battersi con un altro ragazzo con il quale, nelle varie specialità, accademia, combattimento e altro,

ci si può esprimere in tutto quello che si è imparato in lunghe e pazienti ore di insegnamento. Un colpo volante in accademia, uno sbilanciamento o una ancata al momento giusto in combattimento, trovano lo scopo di chi ce li ha insegnati, portandoci a conoscere a volte cose che non ci sognavamo neppure e che impariamo ad apprezzare ogni volta di più. Tutto questo su di un piano improntato alla più leale sportività che trova riscontro nelle giustissime regole che compongono la disciplina che io frequento orgogliosamente.

Siamo molto contenti del nostro Istruttore che, con molti sacrifici e molta pazienza, ha creato nella palestra un clima familiare che ha rafforzato le nostre capacità, ed è appunto per questo che noi cerchiamo sempre di ricambiarlo con tutto il nostro impegno.

Poggio Alessio

U.G.J. DI ARENZANO

« Voce di colui che grida nel deserto... ». Mi si perdoni il richiamo biblico, ma tale, a mio avviso, è rimasta l'esortazione che il nostro Maestro ci aveva fatto col suo articolo, nel numero precedente di questo periodico.

Eppure a dirla con i latini: « Verba volant, sed scripta manent! »; tuttavia mi sorge il dubbio che il nostro Maestro Francucci, non già sulle pagine di questo periodico, ma sulle foglie della Sibilla Cumana avesse scritto il suo articolo! Pertanto, solo a pochi, novelli Enea, è stato concesso il privilegio di leggere i « responsi » scritti sulle foglie mosse dal vento?

Penso proprio di no!

Non vorrei con questo dire che la situazione nella nostra palestra stia precipitando irrimediabilmente, ma è innegabile che si assiste a « fenomeni » che non sono per nulla esaltanti! Soprattutto quando si vedono « cinture anziane » arrivare regolarmente e sistematicamente in ritardo per saltare la mezz'ora di riscaldamento. Eppure dovrebbero essere di esempio agli altri; o mi sbaglio: forse sono gli allievi che dovrebbero dare il buon esempio.

A questo dubbio amletico spero sappiate dare la giusta risposta, che aspettiamo con ansia.

C'è ancora da sottolineare il fatto che si fa sentire sempre più necessaria la soluzione dei doppi turni: infatti intorno al tappeto siamo in troppi e con un divario sensibile di età. Come già detto in precedenza, il gran numero di atleti porta inevitabilmente ad avere un'atmosfera troppo « rilassata » fuori tappeto, atmosfera rilassata favorita anche dalla presenza di alcune ragazze (piuttosto carine).

Beh, adesso non pensate male e soprattutto non fate i maligni, per quanto deprecabili siano certi costumi (« o Tempora o Mores ») speriamo di migliorarci; anche perché nel praticare il Jiu-Jitsu cerchiamo di metterci tutto il nostro impegno e soprattutto di praticarlo col giusto spirito, come ci insegna il gran capo M° Rebagliati, il quale a tal riguardo è stato molto illuminante nel suo articolo del numero precedente.

Dal momento che « errare humanum est » confidiamo vivamente che, dopo questo « richiamo fraterno » quelli che hanno fatto « i furbi » fino ad ora, prendano coscienza dei propri errori e facciano buoni proponimenti per il futuro.

Naturalmente l'esortazione va estesa a tutti quanti perché « chi è senza peccato scagli la prima pietra! ».

Un caloroso saluto a tutti gli amici delle palestre U.G.J. dai vostri amici della palestra di Arenzano.

Cergnul Gianpaolo



Una formazione di Atleti di Cengio

ATTIVITA' DIVULGATIVA

Come da nostra consuetudine anche nel corrente anno verranno svolte delle manifestazioni a carattere divulgativo. Di alcune di queste possiamo già dare il programma:

Sabato 25 Maggio

PALESTRO ALBENGA - Presso ISTITUTO GINNICO LENE - Via Trieste con inizio alle ore 15.

Sabato 3 Agosto

LECA DI ALBENGA - (Asilo) con inizio alle ore 20,30.

Altre manifestazioni sono previste a CENGIO - FINALE - MILLESIMO - e FUORI PROVINCIA.

RICONOSCIMENTO

PER ATTIVITA' COMUNE

Tra tutti gli atleti che parteciperanno nel 1974 all'attività comune (gare - manifestazioni) verrà stilata una classifica, mediante un sistema di punteggio in fase di elaborazione.

Alla fine dell'anno si terrà la premiazione che risulterà come un riconoscimento alla partecipazione collettiva, indipendentemente cioè dalle varie classifiche delle gare svoltesi nell'arco dell'anno.

GARA DI TECNICA APPLICATA

Si è svolta a Cengio il 5 maggio, presso la palestra Kasè-Hitò, la prima gara prevista dal programma agonistico 1974. Si è trattato di una gara di Tecnica Applicata, riservata agli atleti inferiori agli anni 15 e per le categorie bianca e gialla.

La classifica, considerando i primi quattro, è la seguente:

Cinture Bianche

- 1° Esu Giorgio (Casa dell'Apprendista - Savona)
- 2° Ronca Aldo (U.G.J. - Albenga)
- 3° Circosta Nicola (U.G.J. - Albenga)
- 4° Magri Oscar (Priamar - Savona)

Cinture Gialle

- 1° Marco Eugenio (U.G.J. - Albenga)
- 2° Sighinolfi Alessandro (Priamar - Savona)
- 3° Pinetto Giordano (Priamar - Savona)
- 4° Troccoli Dario (U.G.J. - Arenzano)

Una medaglia è stata data alle prime tre società classificate e cioè all'U.G.J. di Albenga con punti 40, alla Priamar di Savona con punti 27 e alla Casa dell'Apprendista di Savona con punti 15.

Il notevole numero dei partecipanti a questa prima competizione fa sperare in un ottimo andamento per quanto concerne l'intero programma di gare che si terrà durante il presente anno. Unico neo, la mancanza di una rappresentanza della palestra di Finale.



L'Istruttore Ottone Massimo in un "calcio singolo",

UN'INDAGINE CONOSCITIVA

UN NUOVO GRUPPO U.G.J.

Dai primi giorni di maggio una nuova palestra è entrata a far parte dell'U.G.J. per merito soprattutto dell'Istruttore Ottone Massimo che ha aperto questo nuovo gruppo presso la Casa della Gioventù di Millesimo.

A questo nuovo nucleo di Jiu-Jitsu ed al suo Istruttore vanno i migliori auguri del nostro notiziario, certi anche di esprimere con ciò gli auguri delle altre palestre della nostra famiglia.

(A cura del Maestro Rebagliati)

Alcuni mesi or sono il Consiglio Direttivo dell'U.G.J. diede il via ad una indagine conoscitiva tra gli atleti frequentanti, distribuendo agli stessi un questionario da compilare e nel quale erano formulate delle domande concernenti la nostra attività comune. Volevamo con questo raggiungere uno

scopo in via prioritaria e cioè riuscire a stilare per il 1974 un programma di gare il più vicino possibile alle idee e alle esigenze dei nostri atleti, diminuire le distanze tra palestra e palestra distribuendo le varie specialità nei luoghi ove le stesso avevano ricevuto più consensi.

Tutte le altre domande che comparivano sul questionario in oggetto erano secondarie e vi erano state inserite per valutare quale fosse la reale disponibilità dei nostri atleti a partecipare a gare o manifestazioni che comportino un notevole dispendio di tempo.

Ecco uno specchietto che illustra le preferenze raccolte da ogni specialità ed estratto dal materiale che ci è pervenuto:

Specialità	Preferenze
Accademia	76
Autodifesa	57
Agonistica da terra	54
Preparazione autodifesa	46
Agonistica	42
Tecnica applicata	28

Quattro delle nostre palestre hanno dato la maggior parte delle preferenze all'Accademia (Shirobei - Finalpia, U.G.J. - Albenga, U.G.J. - Arenzano e Kasè - Hitò - Cengio).

Due hanno scelto l'Autodifesa (Priamar - Savona e Casa dell'Apprendista - Savona).

Una ha rivelato una maggior adesione per l'Agonistica (Waza-Do di Osiglia).



Comitato di Redazione

Maestri Rebagliati - Raineri e Riccardi

Comitato di Coordinamento Periferico

Savona - M^o Pagliaro Giancarlo - Besio Luigi
 Osiglia - Mellogno Mario
 Finale - Accinelli Renata
 Albenga - Bogliolo Giacomo
 Cengio - Ottone Massimo
 Arenzano - Cergnul Giampaolo
 Millesimo - Ottone Massimo