**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 9

**Artikel:** Origini e storia del Ju-Jitsu

**Autor:** Bagnoli, Gianni / Piccaluga, Pierluigi

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1000153

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 09.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Origini e storia del Ju-Jitsu

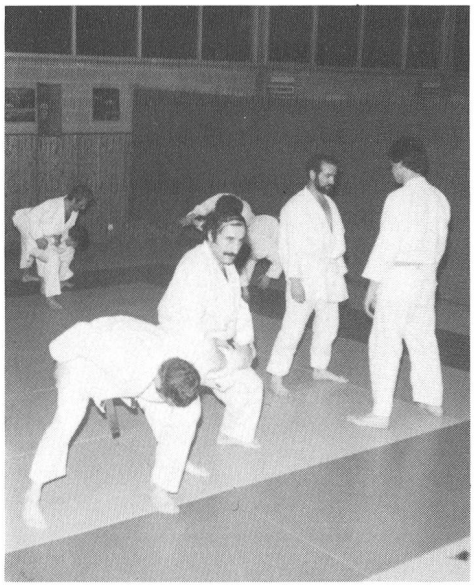
Gianni Bagnoli, maestro Ju-Jitsu II° Dan e
Pierluigi Piccaluga, G+S 3 eff. fisica, Ju-Jitsu III° Kiu

### Ju - Jitsu

Questo termine strano, per certi versi esotico, può richiamare, alla nostra mente di latini fantasiosi, immagini di mistero orientale. In effetti il Ju-Jitsu, che è soltanto un metodo di difesa personale, proviene dall'oriente — e più precisamente dal Giappone — ma non racchiude in sé nulla di incomprensibile per la nostra mentalità.
Se vogliamo però definire il Ju-Jitsu soltanto un metodo di difesa personale, corriamo il rischio di essere imprecisi, perchè il Ju-Jitsu è «l'arte della difesa personale».
Sappiamo infatti che ci si può difendere in mille modi diversi: di forza o con astuzia, con sgarbo o in forma decente e dignitosa, ma sempre senza tecnica: istintivamente.
Il Ju-Jitsu, invece, fa della difesa personale un'arte dove ogni singola azione viene portata in forma razionale, con il minimo dispendio di energie e dove il concetto di tutto il metodo consiste nell'opporre ad azioni improntate sulla forza, reazioni basate invece sull'intelligenza.
Supponiamo, per illustrare meglio questa definizione, che due persone si trovino di fronte. Una irruente, aggressiva, l'altra, che subisce l'attacco ma che conosce l'arte del Ju-Jitsu, non reagirà in modo altrettanto incoerente e impulsivo, ma la sua reazione sarà in forma razionale e costruttiva. Per prima cosa avrà cura di neutralizzare l'attacco, sia esso portato con la mano, il braccio, la gamba, il piede o peggio ancora, con la mano armata, per passare quindi ad una reazione rapida e tempestiva, in modo da sorprendere, sbilanciare e rendere inoffensivo l'assalitore.
Ecco così illustrata una della particolari caratteristiche del Ju-Jitsu: la difesa blocca, neutralizza o svia per prima cosa l'azione dell'assalitore per tramutarsi quindi in veloce azione di offesa.

### Origini

Come già detto in precedenza il Ju-Jitsu ha quale sua patria il Giappone ma mancano precisi riferimenti storici circa la sua nascita. Sarebbe anche assurdo il pretendere di identificare in una singola persona il creatore di un sistema che è sicuramente frutto di circostanze storiche e di necessità di vita. Sappiamo però che i primi cultori di quella tecnica, oggi nota quale Ju-Jitsu, furono i giapponesi di qualche millennio or sono. Questo lo sappiamo perchè sono giunte fino a noi, tramandate di generazione in generazione, attestazioni valide, oltre a innumerevoli leggende.



Fra queste, la menzione d'obbligo va a quella che vorrebbe attribuire la prima intuizione ed applicazione del sistema ad un medico giapponese Shirobei Akiyama.
Narra la leggenda che il medico, dopo aver soggiornato in Cina, tornasse in Giappone carico di saggezza e d'esperienza ma con un'idea fissa, quella di realizzare un efficace metodo di difesa senza l'ausilio di armi o bastoni.
Finalmente, un giorno, mentre osservava i campi durante un'abbondante nevicata, vide un salice i cui rami anzichè spezzarsi sotto il peso della neve, di cui erano carichi, tranquillamente si piegavano fino a liberarsi dall'eccessivo peso, per ritornare subito nella loro posizione originale. La leggenda dice come quel provvidenziale salice desse la possibilità al medico di intuire uno dei fondamentali principi del Ju-Jitsu: quello della NON RESISTENZA.
Per «principi della non resistenza», illustrato dalla flessibilità dei rami del salice, dobbiamo intendere quella particolare caratteristica del Ju-Jitsu in base alla quale, anzichè opporre alla forza, che viene esercitata contro di noi, una forza esattamente contraria, e assecondare l'azione dell'avversario fino a sbilanciarlo, utilizzando allo scopo la sua energia.
Per assecondamento dell'azione si intende schivare il colpo che egli avrebbe portato, oppure, quello di riceverlo arretrando, cioè oltre il punto in cui egli avrà calcolato di colpirvi, misurando le proprie energie e il proprio equilibrio.
Conoscendo un poco lo spirito giapponese, non deve sorprendere che la difesa personale sia stata elevata al rango di ricerca scientifica, al punto che il sistema sia quasi disciplinato da regole matematiche. Fra questa gente e in questo clima di necessità vitali nacque il Ju-Jitsu.

### Judo e Ju-Jitsu

È necessario spiegare con chiarezza in che consiste la differenza fra Judo e Ju-Jitsu.
Abbiamo visto come il Ju-Jitsu sia un metodo di difesa personale in modo da neutralizzare i più svariati attacchi.
È evidente che per tutelare la propria incolumità, chi si difende mira non solo a schivare e a neutralizzare l'attacco, ma tende altresì a porre fuori combattimento l'avversario in modo che non possa più nuocere.
Ne deriva quindi che tutte le azioni del Ju-Jitsu devono essere indirizzate verso quei punti del corpo ritenuti, a ragione, particolarmente delicati. Agendo verso questi punti, l'azione non richiederà un impiego eccessivo di forza. Sovente basta allo scopo una semplice pressione, una torsione o una «leva». Anche il profano può intuire questo termine tecnico, così come può intuire la senzazione che questo provoca.
Traducendo il termine Ju-Jitsu vediamo che esso è composto dalla parola «JU» che significa «MORBIDO - CEDEVOLE» e da JITSU che significa «TECNICA - SISTEMA» JU-JITSU vuole dire «TECNICA DELLA MORBIDEZZA».
Vediamo ora il significato della parola JUDO. JU l'abbiamo visto, DO significa invece «ARTE - VIA» quindi «ARTE GENTILE» a significare che il Judo è esclusivamente una disciplina sportiva dove l'incontro fra due antagonisti, posti sul tappeto, si limita ad una serie di azioni miranti unicamente ad atterrare o immobilizzare l'avversario senza arrecargli alcun danno.
Ecco quindi tratteggiata la differenza fra JUDO e JU-JITSU: l'uno pura manifestazione sportiva, l'altro metodo di difesa personale.
Chi si sente nelle vene sangue da campione potrà frequentare palestre di JUDO e raffinarsi nella pratica sportiva così come chi semplicemente vuole imparare gli insegnamenti base di una efficace difesa personale potrà tranquillamente rivolgersi al JU-JITSU.

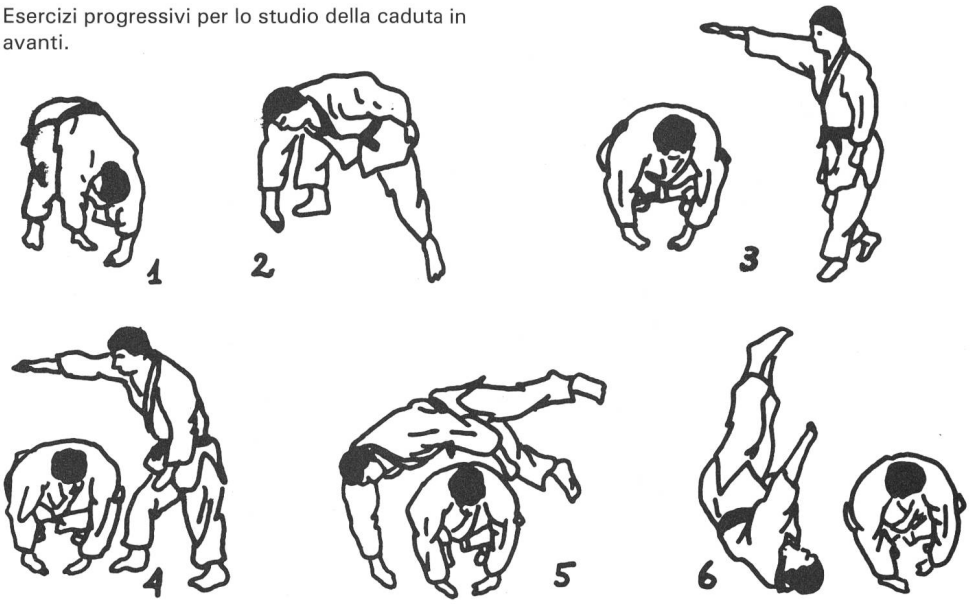
## Tecnica delle cadute (UKEMI)

L'esercizio è una particolare maniera di cadere senza che il corpo subisca danni fisici.

MAE-UKEMI (caduta in avanti)

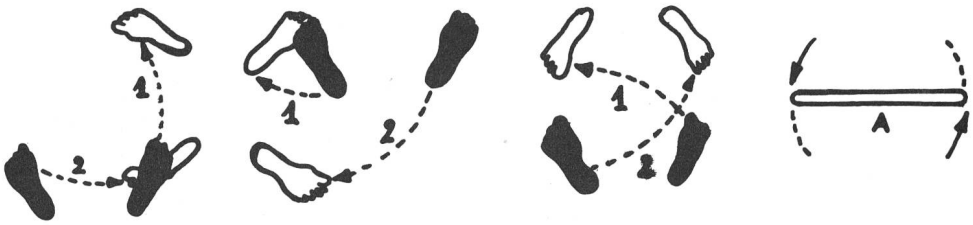
Caduta in avanti rotolata sul dorso.

Esercizi progressivi per lo studio della caduta in avanti.



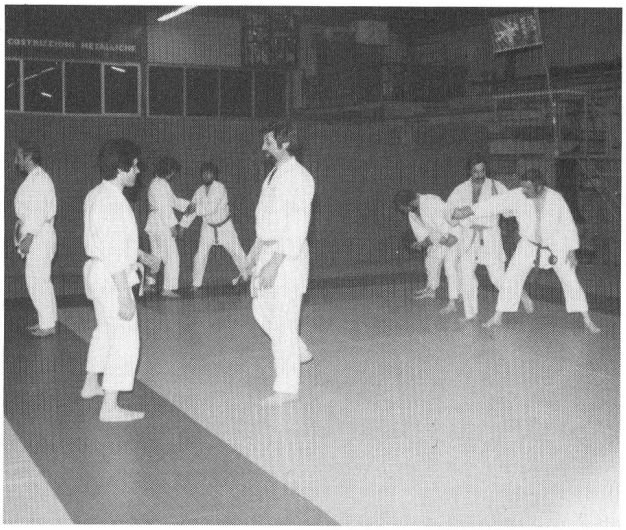

## Tecnica di spostamento (TAI-SABAKI) Movimento ruotante

Questa tecnica va imparata allo scopo di poter schivare od evitare i diversi attacchi dell'avversario pur mantenendo posizione solida e ben equilibrata onde potere contrattaccare.
È una tecnica molto difficile da imparare e non è un movimento fisico spontaneo.
È sempre la prima ed ultima tappa nella pratica del Ju-Jitsu.



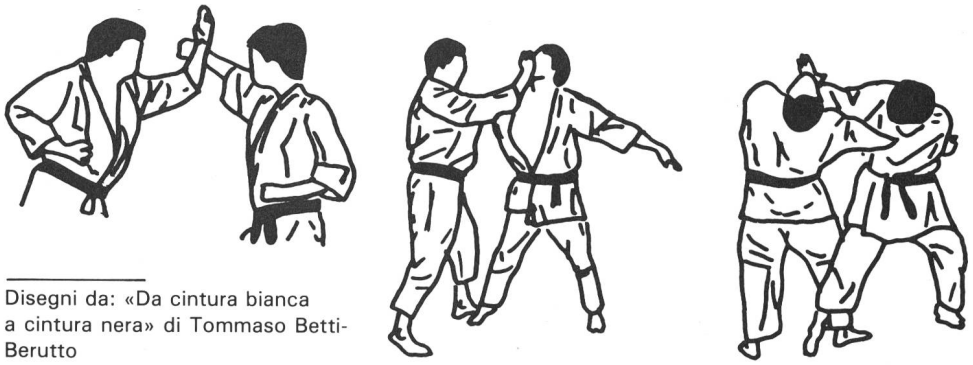

## Tecnica di colpire i punti vitali e dolorosi del corpo (ATEMI)

Parti degli arti con cui si possono vibrare colpi ai punti vitali del corpo umano.

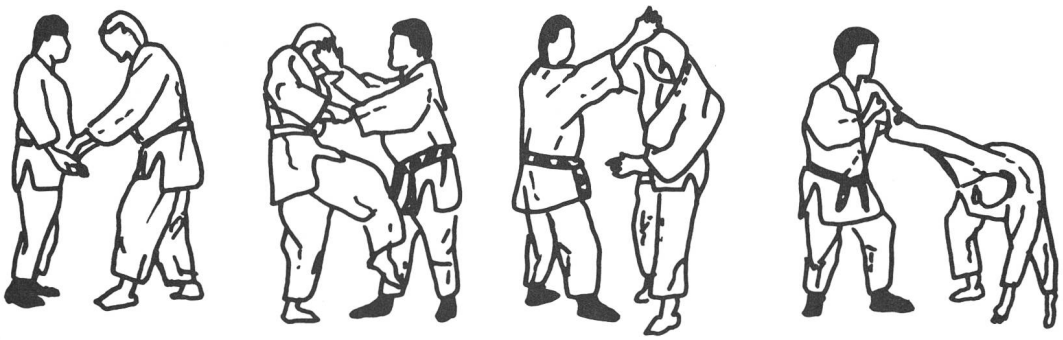


## Tecnica di difesa contro un pugno al volto

1. Parata interna.
2. Avvolgo con il braccio sinistro il braccio destro dell'avversario.
3. Colpisco con il pugno destro il volto, porto la gamba destra dietro la gamba destra dell'avversario sbarrandola ed eseguo una rotazione verso sinistra. Riesco così ad atterrarlo restando in piedi con le gambe leggermente flesse.

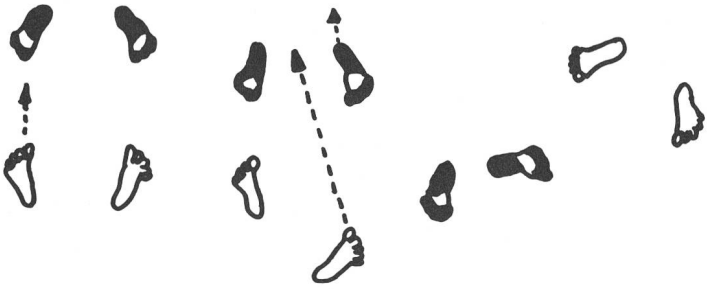


Disegni da: «Da cintura bianca a cintura nera» di Tommaso Betti-Berutto



Particolare della torsione del polso

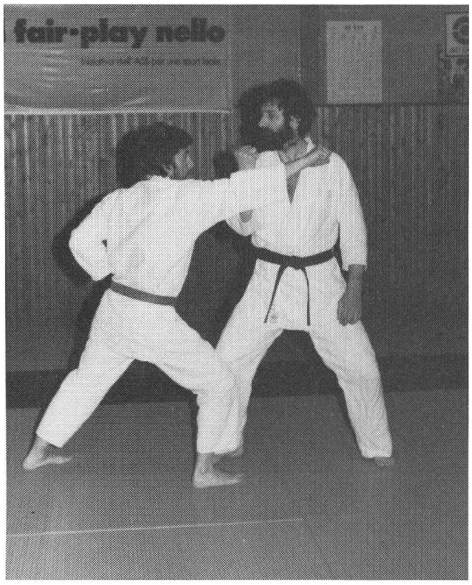
1 2 3

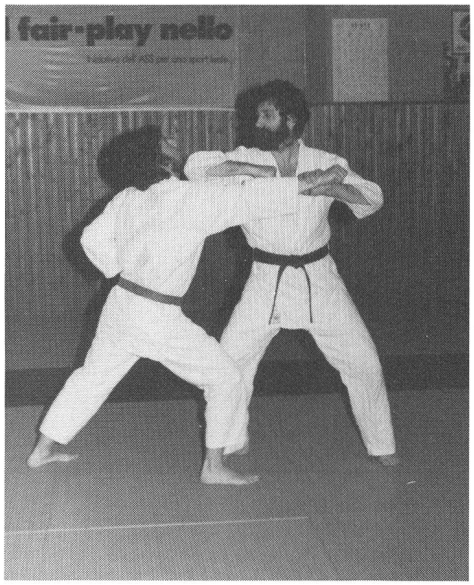


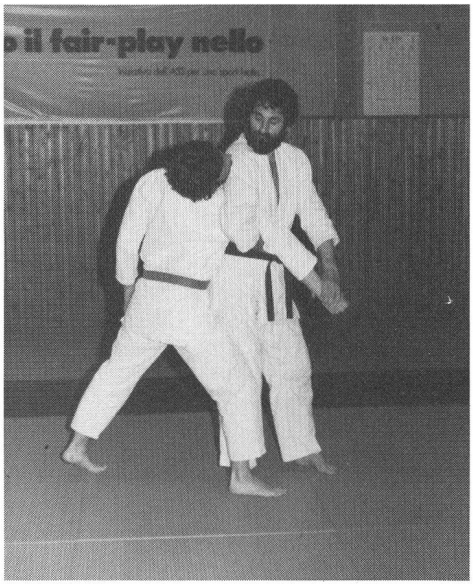
**Tecnica di difesa su presa ad ambedue i polsi e ginocchiata**

1. Indietreggio con la gamba sinistra per evitare il colpo e nello stesso tempo libero la mano destra.
2. Colpisco l'avversario al volto.
3. Eseguo una torsione di polso immobilizzando l'avversario.

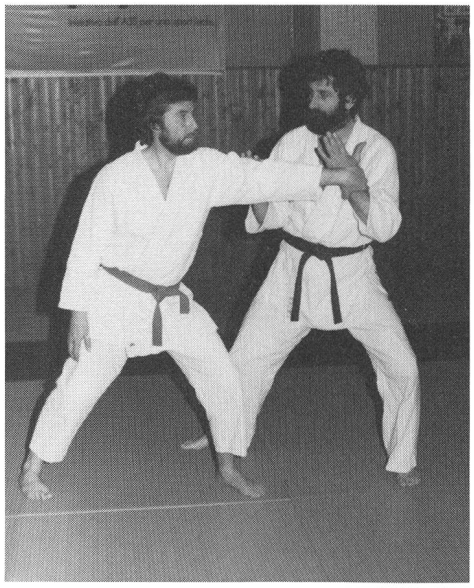
**Analisi di una difesa contro un pugno al volto**

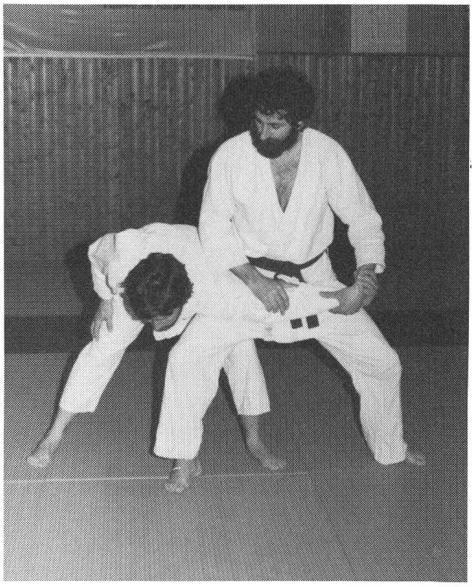


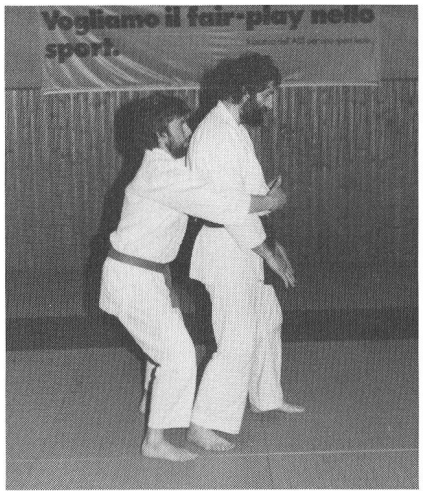



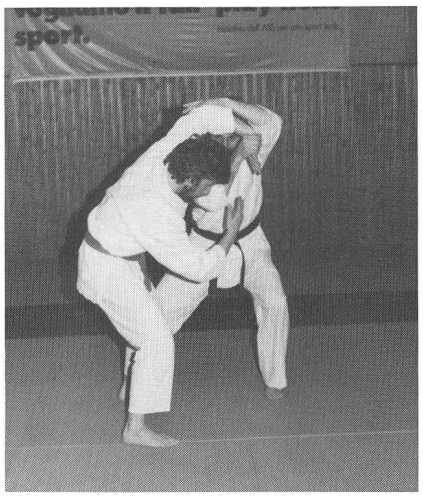

**Liberazione e immobilizzazione da una presa al polso**

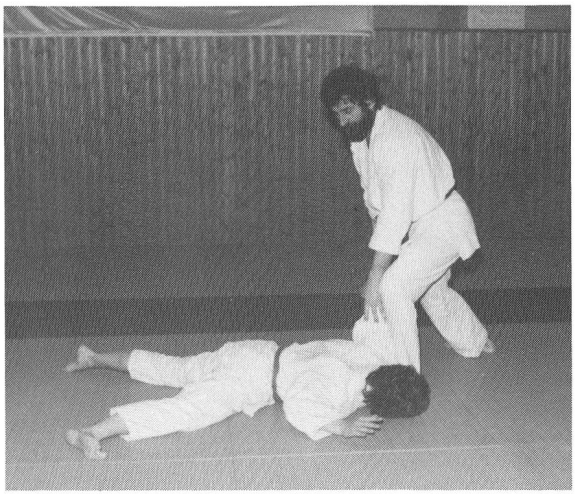




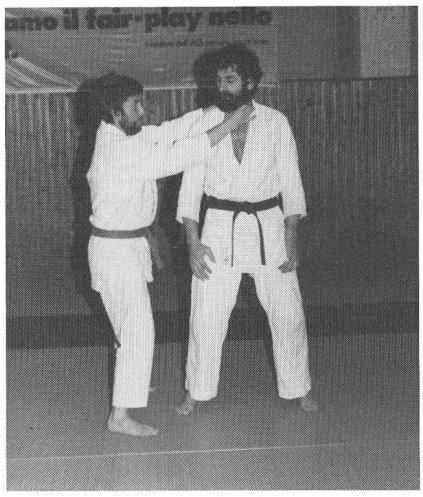
**Liberazione e immobilizzazione da una presa posteriore**

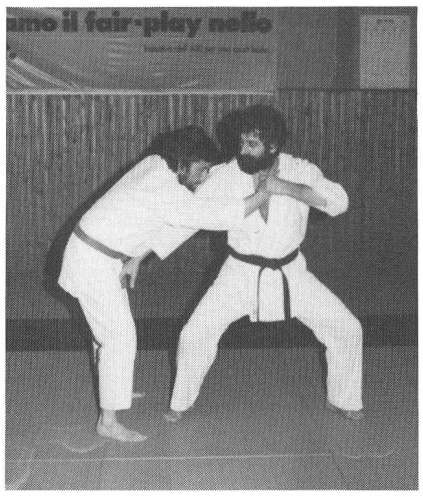


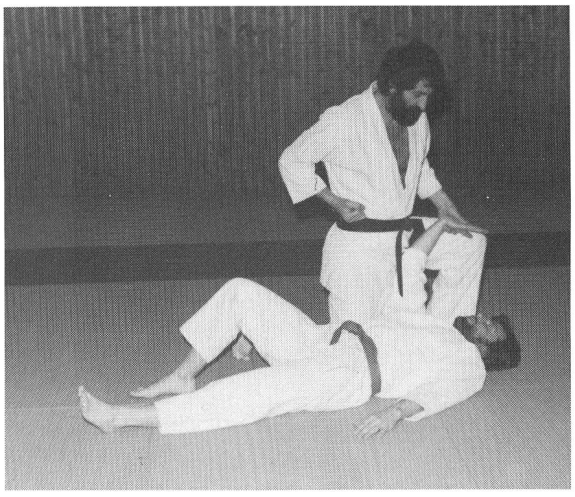





**Liberazione e immobilizzazione da strangolamento laterale**







Nei capitoli precedenti, abbiamo parlato delle origini di quest'arte, spiegato la sua componente tecnica e l'impiego; ora addendriamoci un po' in quelli che sono i fattori di condizione fisica per questo sport.
Il Ju-Jitzu, pur essendo un'arte marziale, è nel contempo una disciplina sportiva e come tale esige un certo grado di preparazione fisica.
Una buona condizione psico-fisica, torna a tutto vantaggio della parte tecnica e limita gli incidenti. Con questo non abbiamo detto nulla di nuovo, in quanto per tutte le discipline sportive vale lo stesso discorso; vediamo piuttosto quali fattori di condizione occorrse particolarmente tenere in considerazione per questo sport.
In precedenza abbiamo accennato alla «NON RESISTENZA» ispirata alla flessibilità del ramo di salice sotto il peso della neve; il corpo deve quindi essere il più possibile flessibile ed elastico. Per ottenere ciò, oltre ad avere una buona *resistenza-tenacia* di base, è necessario allenare la *scioltezza articolare e muscolare.*
Fattori come la scioltezza articolare e muscolare, vengono allenati durante la fase di riscaldamento, all'inizio di ogni seduta d'allenamento.
Altri fattori entrano poi in linea di conto come la *velocità* (di reazione, d'esecuzione), la *forza veloce.*
Questi fattori vengono poi abbinati alla prontezza di riflessi, alla coordinazione dei movimenti, quindi nell'ambito degli esercizi fisici si potranno introdurre esercizi che stimolano i riflessi ed esercizi di coordinazione.
Una buona condizione fisica, padronanza dei movimenti (tecnica, coordinazione), riflessi pronti, velocità di reazione e velocità d'esecuzione, permettono di agire con maggior tempismo e precisione ad un attacco avversario e di conseguenza parare, evitare o persino prevedere l'attacco e conseguente immobilizzazione dell'avversario o degli avversari, con calma e a mente lucida.
Tutto questo si può ottenere con un'amalgama di fattori psico-fisici ben preparati con un allenamento razionale, non solo della parte tecnica, ma anche di ogni singolo fattore di condizione fisica.
Si cercherà quindi di introdurre nella prima parte della lezione tutta una serie di esercizi tendenti a migliorare la velocità, i riflessi e la coordinazione. Tutto questo non solo partendo da una fase di calma, ma esercitando, dopo una fase di sforzo abbastanza intenso, onde sviluppare e migliorare ancor più i riflessi.
Dal punto di vista estetico, si avrà una netta differenza tra un atleta rigido che lavora con forza ed un atleta elastico, quest'ultimo lavorerà più armoniosamente ed i suoi movimenti saranno per così dire più aggraziati, ma non per questo meno efficaci. □

---

**Movimenti tecnici dello Ju-Jitsu e fattori di condizione ad essi collegati:**

- Cadute = mobilità, scioltezza articolare-muscolare
- Chiavi articolari = mobilità articolare (per chi li subisce)
- Spostamenti = velocità
- Colpi = forza-veloce/velocità d'esecuzione
- Difesa da un attacco = riflessi/velocità di reazione
- Risposta ad un attacco = velocità d'esecuzione (tempismo, automatismo).

---