

A judo e taekwondo in questa edizione dei Giochi si aggiunge il karate: inedito tris  
Una gestualità che arriva da lontano e che si ritrova nella vita quotidiana del Giappone

# Filosofia e combattimento così le arti marziali ritrovano le proprie radici

**JUDO**  
LA VIA  
DELLA ADATTABILITÀ



La tecnica si basa su agilità e non resistenza. Fondatore oltre un secolo fa il giapponese Kano

**TAEKWONDO**  
L'ARTE DEI CALCI  
E DEI PUGNI



Nasce in Corea circa due millenni fa. È un'arte marziale con tratti filosofici e meditativi

**KARATE**  
MANO  
VUOTA



Mano vuota perché disarmata. Nasce in Giappone sull'isola di Okinawa. Le prime notizie nel 1600

**È cambiato il contorno  
non il significato  
profondo di gestualità  
fedele alle tradizioni**

**LA STORIA**

**STEFANO MANCINI**  
INVIATO A TOKYO

**A**utocontrollo, disciplina e rispetto sono le regole di vita dei giapponesi che più colpiscono il cittadino occidentale. Non è soltanto educazione: è retaggio antichissimo. Quegli stessi principi sono alla base delle arti marziali orientali, che affondano le proprie radici nella storia del Paese. L'inchino del venditore di hamburger rivolto al cliente è lo stesso che l'atleta rivolge al proprio avversario prima di affrontarlo. È cambiato il contorno (l'alimentazione, il motivo per cui si combatte), non il significato profondo di una certa gestualità e di una cultura moderna ancora fedele alle tradizioni.

Il Giappone, assieme alla Cina, è la culla di queste antiche discipline. I Giochi olimpici di Tokyo 2020 riportano le arti marziali alle loro origini. Al programma si è aggiunto il karate, così come il taekwondo fu evento dimostrativo a Seul 1988, dodici anni prima di essere introdotto a Sydney. Lo

stesso judo è sport olimpico da Tokyo 1964, l'Olimpiade che riportò il Giappone nel cuore della comunità internazionale dopo gli orrori della Seconda guerra mondiale.

Tecnica di guerra o autodifesa, le arti marziali sono l'una e l'altra cosa, prima di diventare sport. Il karate è tra le più antiche e praticate. Le origini si confondono nella leggenda: le prime testimonianze affidabili risalgono al 1600 nell'isola di Okinawa, dove veniva praticata una forma di combattimento trasmessa dai nobili di generazione in generazione. «Nel karate siamo la nazione che ha più qualificati dopo la Turchia. Peccato che a Parigi 2024 gli abbiano preferito la breakdance e gli esport», si rammarica Domenico Falcone, presidente di Fijlkam, federazione italiana judo, lotta, karate e arti marziali. È una disciplina che può dare medaglie, visti i risultati in Europei e Mondiali, tanto più che uno dei favoriti nella categoria fino a 75 chili, l'iraniano Bahman Asgari, è stato squalificato per doping.

Il taekwondo è letteralmente «l'arte dei calci e dei pugni», ma anche i coreani che l'hanno inventata hanno mescolato tratti filosofici e meditativi con l'esigenza di difendersi. È la sintesi di antiche arti marziali sviluppate sotto l'influsso di quelle giapponesi.

Il Judo è la più giovane delle 3 discipline di Tokyo 2020. «È un metodo efficace per acquisire forza fisica e mentale. Il perfezionamento dell'io così ottenuto dovrà essere indirizzato al servizio della società». Così parlava il suo fondatore Jigoro Kano a inizi Novecento. La tattica consiste nell'adeguare i propri movimenti e la propria forza a quelle dell'avversario: tirare se lui spinge e viceversa.

In un combattimento fra atleti del judo, del karate e del taekwondo chi vincerebbe? Falcone accetta il gioco: «Se il judoka riesce ad afferrare l'avversario, vince lui». C'è comunque un codice etico, oltre che legale, in chi pratica le arti marziali: fuori dalle palestre, le tecniche di combattimento sono considerate alla stregua di armi. Eppure c'è chi le usa in cerca di emozioni forti. Tipo Linda Rousey, argento nel judo ai Mondiali 2007 e bronzo a Pechino 2008 per gli Usa. Stufa di tanto serio rispetto per le avversarie, Linda ha preferito i combattimenti in gabbia dove l'unica regola è che non ci sono regole. Nel frattempo ha dato anche una ripassata a un fidanzato che l'aveva fotografata nuda senza chiederle il permesso. Le filosofie orientali non sempre fanno scuola. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**AZZURRI IN GARA**

OGGI	DOMANI	
 <b>Softball</b> Ore 08:00 ITALIA Australia	 <b>Canottaggio</b> Ore 01:30 Singolo maschile (Di Mauro) Doppio femminile (Patelli-Ondoli) Quattro di coppia u. (Venier, Panizza, Rambaldi, Gentili) Quattro di coppia d. (Iseppi, Montesano, Lisi, Gobbi)	 <b>Tiro con l'Arco</b> Ore 02:00 Ranking round d. (Andreoli, Boari, Rebagliati) Ore 06:00 Ranking round u. (Nespoli)



**13**  
Cerimonia d'apertura  
L'EGO - HUB

**La parola chiave: Bushido**

È la via del guerriero. Fare judo significa maturare consapevolezza del corpo e dello spirito attraverso l'addestramento attacco-difesa. È un metodo efficace per acquisire forza fisica e mentale. Il perfezionamento dell'io così ottenuto dovrà essere indirizzato al servizio della società, secondo le intenzioni del suo ideatore.

**La parola chiave: Kata**

Significa forma ed è una sequenza di tecniche eseguite da un karateka che affronta un avversario immaginario. Il karate si basa sul potenziamento muscolare e su una ricerca dell'efficacia del corpo. Nell'avanzare della pratica, la saggezza e il controllo diventano prevalenti rispetto alle capacità fisiche. Per ridurre gli aspetti violenti sono state poste regole restrittive.

**La parola chiave: Guk gi**

Significa autocontrollo ed è uno dei principi chiave del taekwondo. Una persona che perde l'autocontrollo in un combattimento ha un elevato rischio di essere sconfitto. Bisogna sempre rimanere concentrati e pensare prima di agire. Questo principio va tenuto presente anche fuori dal tatami. Il taekwondo è praticato dall'attaccante del Milan Ibrahimovic.



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 116