

## Tandoku renshū - 単独練習 (*allenamento fatto da solo*)

Presentazione a cura del Dott. Fausto Vittozzi, atleta del RONIN KAI, laureatosi in Lingue Orientali (Giapponese) all'Università di Ca' Foscari a Venezia.

Con il termine tandoku renshū 単独練習 ci si riferisce all'allenamento fatto da soli, senza un compagno.

Il Seiryoku zen'yo kokumin taiiku no kata 精力善用国民体育の形, (forme dell'educazione fisica nazionale del miglior impiego dell'energia), è il primo kata del metodo Jūdō Kōdōkan 柔道 講道館, creato dal Maestro Jigorō Kanō 治五郎 嘉納.

Il kata racchiude tutta la filosofia del Jūdō Kōdōkan, perchè contiene tutti i principi tecnici ed i modi di allenamento del Jūdō Kōdōkan, ed il tutto in un solo kata: in questo kata ci sono elementi di atemi waza 当て身技 (tecniche di colpi), nage waza 投げ技 (tecniche di proiezione) e katame waza 固技 (tecniche di controllo), da praticare da soli e/o in coppia.

Il tandoku-renshū 単独練習 è fondamentale per tutti i jūdōka 柔道家, dai principianti ai veterani, perchè è un eccezionale metodo di riscaldamento, di allenamento ed è un ottimo esercizio preparatorio al randori 乱取 (la pratica libera) perchè, con la sua corretta e costante pratica, permette di imparare bene cosa è fare jūdō.

Sul tatami ci si mette in posizione di guardia, destra o sinistra, la schiena dritta e le gambe morbide, senza alcun irrigidimento e ci si muove con leggerezza, pochi passi precisi e fluidi, ponendo l'attenzione ai dettagli e, dopo questa preparazione, si effettua la tecnica: questo è il tandoku renshū.

Nel tandoku renshū non ci sono proiezioni e non si affronta alcun compagno, potrebbe sembrare facile eseguire una tecnica senza l'avversario, senza che nessuno ci opponga resistenza, ma con il tandoku renshū si apprende quanto difficile sia sapersi muovere sul tatami, è quando ci si allena da soli che si affronta la difficoltà più grande: noi stessi. E', infatti, quando ci confrontiamo con noi stessi che realizziamo i nostri difetti, ed evolviamo solo se li superiamo.

Quindi il tandoku renshū ci permette di conoscere i nostri limiti e i nostri punti di forza e, una volta che ci si è impraticati, siamo pronti per confrontarci, in modo efficace, con i compagni di allenamento: il jūdōka che esegue correttamente l'esercizio individuale, sa muoversi senza errori, con velocità, morbidezza, e sa applicare con successo le tecniche.

La pratica del tandoku renshū, pertanto, come ci permette di migliorarci a livello atletico, ci aiuta anche a quello emotivo e mentale: il jūdō, oltre ad essere esercizio fisico, è

allenamento dell'autocontrollo, ci aiuta a riconoscere, a disciplinare e superare i sentimenti negativi, e ci aiuta ad essere sempre in armonia con noi stessi e con quello che ci circonda.