

# Ukemi: L'arte delle cadute e del rotolamento sicuri nell'Aikido, Judo e Ju-Jutsu

[Marzo 18, 2025](#) da Stefan Neumann

Ukemi (受け身) è una parte centrale di molte arti marziali giapponesi e letteralmente significa "ricevere il corpo". Descrive la capacità di cadere, rotolare e ricevere proiezioni in sicurezza senza infortuni.

Nelle arti marziali giapponesi, Aikido, Judo e Jujitsu, si pone grande enfasi sull'evitare gli infortuni. Ukemi comprende varie tecniche di rotolamento e caduta che consentono al praticante di dissipare in sicurezza l'energia di un attacco. Ukemi è così essenziale che è una delle prime lezioni nel dojo e un appuntamento fisso in ogni sessione di allenamento.

Ukemi permette ai praticanti di cadere in sicurezza, evitare infortuni e utilizzare appieno le tecniche della loro arte o sport. Attraverso la pratica regolare di Ukemi, i praticanti sviluppano non solo abilità fisiche, ma anche forza mentale e resilienza.

Si distinguono le seguenti tecniche:

- **Mae Ukemi (前受け身):** Rotolamento in avanti, in cui l'atleta rotola in avanti sopra la spalla per distribuire l'impatto.
- **Zenpo Kaiten Ukemi (前方回転受け身):** Zenpo Kaiten Ukemi è una tecnica di rotolamento in avanti più avanzata, in cui il praticante esegue una rotazione completa. Il praticante rotola sulla spalla mentre ruota attorno al proprio asse.
- **Ushiro Ukemi (後ろ受け身):** Rotolamento all'indietro, in cui il praticante cade all'indietro e dissipa l'energia attraverso la schiena.
- **Yoko Ukemi (横受け身):** Caduta laterale, in cui il praticante cade lateralmente sul pavimento.
- **Tobi Ukemi (飛びけ身):** Volare o saltare: una tecnica di caduta delicata che evita l'atterraggio duro di mani e piedi durante la caduta.
- **Haneochi (羽落ち),** Conosciuta anche come "caduta di piuma", viene utilizzata per atterrare dolcemente e in sicurezza, come una piuma che fluttua a terra. Questa tecnica viene spesso insegnata nei corsi avanzati e richiede un buon controllo del corpo e una buona coordinazione, poiché richiede di cadere all'indietro mentre si avvanza.
- **Breakfall:** Tutte le varianti di ukemi in cui la caduta deve essere attutita utilizzando la massima superficie corporea possibile. Inoltre, esistono tutte le possibili varianti delle tecniche di base sopra menzionate e, in definitiva, qualsiasi variante che consenta di attutire in modo sicuro e delicato una proiezione o una caduta è una buona soluzione..

Tecniche, filosofie e obiettivi:

## 1. Aikido:

- **Tecniche:** L'Aikido si concentra sul reindirizzare o dissipare l'energia di un aggressore. Incorpora numerose tecniche di proiezione e di bloccaggio, tutte da utilizzare in modo da evitare lesioni all'avversario.
- **Filosofia:** L'Aikido pone grande enfasi sull'armonia e sull'autodifesa senza ferire l'aggressore. È spesso considerato un'arte marziale pacifica.
- **Obiettivo:** L'obiettivo è quello di disinnescare i conflitti e cambiare la mentalità dell'aggressore in modo che non venga causato alcun danno. È un'arte marziale prettamente difensiva.

## 2. **Judo:**

- **Tecniche:** Il judo è noto per le sue tecniche di proiezione e di combattimento a terra (ne-waza). Include anche prese, strangolamenti e tecniche di bloccaggio.
- **Filosofia:** Judo significa "via gentile" e sottolinea l'uso della tecnica e della leva sulla forza muscolare. Ha anche una forte componente atletica ed è una disciplina olimpica.
- **Obiettivo:** L'obiettivo nel Judo è quello di proiettare o controllare l'avversario a terra per segnare punti o costringerlo a sottomettersi.

## 3. **Ju-Jutsu:**

- **Tecniche:** Il Ju-Jutsu è un'arte marziale versatile, uno sport da combattimento e una forma di autodifesa che combina tecniche di varie discipline come il judo, l'aikido e il karate. Include proiezioni, leve, colpi e calci.
- **Filosofia:** Il Ju-Jutsu enfatizza la flessibilità e l'adattabilità per difendersi da diversi tipi di attacchi.
- **Obiettivo:** L'obiettivo è un'autodifesa efficace in situazioni reali, in cui le tecniche possono essere adattate secondo necessità.

In confronto, il Ju-Jutsu è la più aggressiva delle tre discipline. Colpi e calci che possono ferire gravemente o rendere inabile l'avversario fanno parte integrante del repertorio di allenamento. Anche gli avversari già proni o immobilizzati con tecniche di bloccaggio vengono spesso atterrati con un colpo "finale" (indicato in allenamento).

Nel Judo, tuttavia, l'obiettivo primario è controllare l'avversario. Prese e strangolamenti vengono solitamente eseguiti in modo da costringere l'avversario alla resa (con un "high five"). È importante guidare e mantenere costantemente l'avversario vicino al corpo.

Il principio dell'Aikido differisce fundamentalmente in questo senso. Nell'Aikido non c'è spirito competitivo e, in secondo luogo, l'obiettivo non è sconfiggere o addirittura distruggere l'avversario, ma costringerlo a cessare le sue azioni. Si tratta semplicemente di de-escalare una situazione minacciosa, idealmente senza nemmeno degenerare in un combattimento. Idealmente, un aggressore abbandona le sue intenzioni prima dell'attacco vero e proprio e prosegue pacificamente per la sua strada, proprio come la presunta vittima. In realtà, questo ideale è probabilmente spesso solo un desiderio, ma è la filosofia fondamentale di molte arti marziali e la differenza tra queste e gli sport agonistici.

Questo ci porta a una distinzione fondamentale tra judo, jujitsu e aikido: mentre nelle arti marziali l'avversario viene proiettato, ad esempio, sopra la spalla o l'anca, nell'aikido viene guidato su una strada diversa (in senso figurato, un cambiamento di idea). Se possibile, senza ferirlo. Controllare un avversario fino alla fine, ad esempio applicando una presa a terra che lo costringe alla resa, ha l'effetto opposto. Porta alla vittoria per uno e all'umiliazione per l'altro.

Tuttavia, anche nell'aikido si praticano tecniche per trattenere un avversario, ma anche queste sono in versioni relativamente sicure per l'uke.

## Ukemi (受け身)

L'ukemi comprende varie tecniche di caduta e rotolamento studiate per garantire un atterraggio sicuro ed evitare infortuni. La persona che esegue le tecniche è chiamata "nage" (投げ) in giapponese, ovvero colui che lancia.

Il partner che riceve la tecnica è chiamato "uke" (受け), ovvero colui che riceve. "mi" (身) è il corpo. Uke deve saper accettare la tecnica senza subire danni fisici. Questo si chiama "ukemi", ovvero ricevere con il corpo.

Un'analisi più dettagliata dell'ukemi risiede nella distinzione tra rotolamento e caduta..

### Rotolare e cadere

A. Westbrook e O. Ratti confrontano il rotolamento in "Aikido e la Sfera Dinamica" con la "Sfera Dinamica" stessa. La forma sferica era spesso considerata la forma perfetta dagli antichi maestri di arti marziali.

"Il nostro corpo deve, quando necessario, assumere una forma sferica, ... e quindi diventare un meccanismo di movimento che utilizziamo sia per ragioni strategiche che per la nostra sicurezza."

La principale differenza rispetto alla caduta è che, cadendo, si cerca semplicemente di atterrare in sicurezza a terra, mentre rotolando si può rapidamente riacquistare una postura eretta e stabile.

In inglese, la distinzione terminologica è migliore rispetto al tedesco. Mentre nei paesi di lingua tedesca, la caduta morbida, che di solito si riferisce al rotolamento, viene spesso distinta dalla caduta dura, in inglese esiste ancora il termine "breakfall". Questo si differenzia ulteriormente in cadute morbide (tobi ukemi) e cadute dure (ukemi). Il termine breakfall deriva da "break", ovvero l'arresto della caduta. Nello specifico, questo significa che se si cade in avanti, ad esempio, ci si aggrappa con entrambi gli avambracci e con la massima superficie possibile, invece di cadere solo sui palmi. Nelle arti marziali che controllano le proiezioni tenendosi e impartendo simultaneamente forza, questo è l'unico modo per Uke di attutire la caduta. Una rotolata fluida non è possibile a causa dell'immobilizzazione di Uke (ad esempio, tenendo il braccio) con Nage.

La caduta "dura" dovrebbe quindi essere vista come l'ultima risorsa per mitigare i danni al proprio corpo. È anche molto improbabile che si verifichino infortuni al di fuori del dojo. Ma anche nel dojo, le cadute accidentali possono causare danni permanenti, soprattutto se avvengono da grandi altezze. Mentre nel Judo e nel Ju-Jitsu le proiezioni vengono eseguite vicino al corpo, spesso sfruttando la massa corporea del lanciatore, nell'Aikido sono poche le leve che richiedono un controllo del corpo così ravvicinato o persino le prese.

Se le tecniche di Aikido (ad esempio lo Shihonage) vengono eseguite con una caduta accidentale, possono verificarsi situazioni critiche. Ciò richiede una guida precisa da parte di Nage e un buon controllo del corpo da parte di Uke. Una variante per ridurre l'impatto a terra è il Tobi Ukemi. In questo caso, la caduta "dura" viene trasformata in una più morbida rotolando il più lontano possibile e assumendo infine la posizione di una caduta dura. Questo consente dimostrazioni spettacolari, ma non sono ancora del tutto sicure, poiché il salto di solito prevede un salto sopra la testa, che è sospesa liberamente sopra il terreno. Nelle varianti estreme, si pratica una capriola. La domanda è fino a che punto questo corrisponda al vero spirito dell'Aikido. Da un lato, questo Ukemi non è un'applicazione realistica in conflitti reali, e dall'altro, l'aspetto spettacolare che ne deriva (= "mentalità sportiva") contraddice lo spirito dell'Aikido.

Kenshiro Yoshigasaki scrive nel suo libro "Aikido in Real Life": "Una delle particolarità della pratica dell'Aikido è l'Ukemi. Negli sport da combattimento, Ukemi significa prevenire danni quando si riceve una tecnica dall'avversario, ma nell'Aikido l'Ukemi è diverso, perché l'Aikido non è una pratica di combattimento.

Nel Dojo, Uke cade in un modo che permette a Nage di continuare a praticare molte tecniche. Tuttavia, dovresti anche esercitarti a proteggere il tuo corpo quando cadi nella vita reale. Quindi, la forma di caduta è diversa. Nella vita reale, dovresti cadere di lato".

Un altro aspetto dell'Aikido è che il controllo su Uke è secondario. Per evitare infortuni, Uke dovrebbe essere guidato il più delicatamente possibile e gli dovrebbe essere data la possibilità di muoversi in sicurezza dopo l'esecuzione della tecnica. Altrimenti, sarebbe considerato un combattimento. Giuseppe Ruglioni descrive l'Ukemi nel suo libro "Aikido - L'arte della percezione in una pratica di pace": "Non cadere - l'arte dell'Ukemi":

"A differenza di altre discipline marziali, come ad esempio il Judo, che si basa sullo sbilanciamento del partner, nell'Aikido le tecniche si sviluppano in modo che Uke rotoli e poi si rialzi prontamente per attaccare di nuovo".

Ciò significa che qualsiasi interruzione nel flusso della ricezione tecnica è un ostacolo. Pertanto, la variante ottimale dell'ukemi è quella morbida e fluida. Le cadute non rientrano in questo caso, ma dovrebbero essere utilizzate solo quando non si hanno altre opzioni.

### **Problemi di Ukemi nell'Aikido moderno**

Confrontando i vecchi video di Aikido con quelli attuali, si nota che l'ukemi sembra essere diventato un espediente stilistico. Cadute spettacolari e artistiche possono essere accattivanti e impressionanti, ma l'idea alla base è puramente estetica. Persino i video del fondatore Ueshiba che proietta il suo uke mostrano cadute, persino più dure che morbide. Tuttavia, sono quasi sempre dovute alla situazione e non per rendere la tecnica spettacolare. In generale, si può dire che più l'ukemi viene eseguito con delicatezza, meglio è per la salute. Se possibile, si dovrebbe mantenere il più possibile il contatto con il terreno ed eseguire l'ukemi il più silenziosamente possibile per non danneggiare la propria salute.

Oggi, nell'Aikido vediamo due estremi: coloro che non vogliono affatto eseguire l'ukemi e coloro che lo usano in modo scorretto per il gusto della presentazione. Questo è un problema, perché si potrebbe dire che l'ukemi è l'essenza dell'Aikido e ha molti benefici nella vita reale..

### **Benefici generali dell'Ukemi**

L'ukemi è di grande beneficio nella vita di tutti i giorni. Gli studi dimostrano che muoiono più persone per incidenti legati al movimento, cadute in casa, su strade scivolose in inverno, cadute da scale in giardino, ecc., che per duelli. Tuttavia, rotolare in modo sano viene raramente insegnato. L'Aikido è una grande eccezione.

In Germania, muoiono ogni anno molte più persone per inciampo o caduta che per duelli.