

NARODNA IN UNIVERZITETNA KNJIŽNICA

DS 0 148 243

COBISS c

CANNONIERE DI I CLASSE

OLETTI CARLO

Insegnante di lotta giapponese presso la Scuola Centrale Militare  
di Educazione Fisica

# “La difesa Personale.”



∴ *Trattato illustrato  
di Jiu-Jiutsu e Kuatsu*

R O M A  
TIPOGRAFIA EDITRICE “MARTE,”  
Via Cassiodoro N. 11

1922

CAPO CANNONIERE DI I CLASSE

OLETTI CARLO

Insegnante di lotta giapponese presso la Scuola Centrale Militare  
di Educazione Fisica

---

“La difesa  
Personale.”

*:: :: Trattato illustrato  
di Jiu-Jitsu e Kuatsu*

148 243

148243 -



D 215/1960

## INDICE

---

PREMESSA . . . . .	Pag.	5
Come si deve imparare il jiu-jitsu . . . . .	»	9
Norme che regolano gli incontri di lotta giapponese. . . . .	»	11
Punti vitali e dolorosi del corpo . . . . .	»	13

### PARTE PRIMA

Cap. Primo — Cadute e colpi di assalto	Pag.	15
» Secondo — Colpi di assalto di sor- presa . . . . .	»	41
» Terzo — Lotta a terra . . . . .	»	55

### PARTE SECONDA

Cap. Primo — Difesa contro prese di av- versario disarmato . . . . .	Pag.	79
» Secondo — Difesa contro avversario armato di pugnale . . . . .	»	95

### PARTE TERZA

Il <i>Kuatzu</i> ossia l'arte di ridar la vita . . . . .	Pag.	117
--	------	-----

---

INDICE



## PREMESSA.

Mi sono accinto a pubblicare questo trattato, convinto che esso sarà ben accolto da quanti amano e si interessano degli sport che hanno per iscopo la difesa personale, tanto più che i pochi trattati di questa lotta esistenti in Italia, sono di autori stranieri, e non tutti espongono il vero Jiu-Jiutsu.

Nel presente trattato invece, tutti i colpi descritti nella prima parte, sono effettivamente veri colpi di Jiu-Jitsu, da me appresi nelle scuole giapponesi da valenti maestri durante la mia lunga permanenza in Estremo Oriente. Solo colà si può avere la sicurezza di impararlo a fondo, perchè non possono certo nascondere i suoi segreti ai loro allievi; mentre i tanti maestri che son venuti in Europa, hanno sempre insegnato e praticato della lotta giapponese, senza rivelare mai i segreti e i colpi più efficaci. Che cosa è il Jiu-Jitsu?

Il Jiu-Jitsu, o meglio jiudo, come attualmente viene chiamato dai giapponesi, è un sistema di lotta per la difesa personale usato da essi fin dal 200 av. Cristo. Essi usavano di questo sistema per combattere, senz'armi, le tribù nemiche riuscendo sempre a batterle grazie ai colpi mortali di questa lotta. Fino ad una cinquantina di anni fà, l'uso del Jiudo era riservato alle classi nobili, mentre il popolo praticava la sola lotta senza colpi funesti (*Sumo*) ma, dopo

che a Tokio in presenza di numeroso pubblico un esperto di Jiudo ebbe ragione in pochi minuti di un suo avversario lottatore, che era di proporzioni gigantesche, il Jiudo divenne obbligatorio nelle scuole, nell'Esercito, nella Marina e nei corpi di polizia, adottando per l'insegnamento il metodo del professore Jiguro Kano, riconosciuto il più perfetto ed efficace.

Questo metodo comprende in tutto una sessantina di colpi che però possono aver applicazioni in 250 fra colpi e prese, ed è suddiviso in tre branche distinte: la prima comprende i colpi di assalto in piedi, qualcuno dei quali ha le caratteristiche di quelli della lotta greco-romana, la seconda comprende la lotta a terra, con le sue molteplici prese dolorose e funeste, e la terza, l'applicazione del Jiudo per la difesa contro prese e contro aggressioni a mano armata. Questo sistema di lotta è fondamentalmente basato sulle articolazioni degli arti e sui punti vitali del corpo, sui quali esercitando pressione o colpendo vigorosamente, si può causare la perdita dei sensi ed anche la morte.

I giapponesi incominciano presto lo studio dello Jiudo perchè richiede una grande pazienza e costanza, e a 18 anni ne sono già a perfetta conoscenza. Lo studio completo richiede quattro anni di paziente applicazione, durante i quali il giapponese cura metodicamente il suo allenamento per lo sviluppo fisico, perchè il jiudo oltre che essere utile per il suo fine, è un eccellente esercizio fisico per lo sviluppo armonico di tutti i muscoli, dando a chi lo pratica una complessione fisica che nessun altro metodo può dare ed una grande resistenza alle fatiche ed al dolore.

Non è possibile per noi seguire scrupolosamente il metodo giapponese di allenamento del corpo per ragioni di razza, ma si possono ottenere lo stesso ottimi risultati seguendolo in quanto riguarda l'allenamento delle mani, delle braccia e delle gambe, e seguire per l'allenamento dei muscoli dell'addome e per la respirazione il metodo svedese. Ottimi esercizi sono le clave, le corse e i salti senza eccedere troppo: i grandi attrezzi sono nocivi. In questo trattato ho cercato di esporre la parte più semplice e pratica del jiudo che può essere alla portata di tutti, e specialmente utile per i corpi militari che hanno per scopo la pubblica sicurezza.

La prima parte comprende i colpi di assalto e la lotta a terra, la seconda l'applicazione del Jiu-Jitsu per la difesa personale dalle prese e da aggressioni a mano armata e la terza riguarda il Kuatsu che è il metodo pratico per rianimare coloro che perdono i sensi per aver ricevuto colpi in punti vitali del corpo. Questa lotta ha ancor oggi molti oppositori, i quali pur riconoscendone l'efficacia, non la ritengono cosa da potersi imparare, senza dover incorrere in sinistri e perciò non pratica. Ciò non è vero: chi si fa male durante lo studio del Jiudo lo deve a se stesso per aver la fretta di eseguire colpi difficili senza aver prima imparato i più facili, e per voler resistere alle prese ben eseguite, le quali arrecano sempre dolore. In quanto alla pratica, non esiste fin'ora miglior sistema per la difesa personale: basta pensare che gli Americani, maestri di lotta libera e gli inglesi maestri della Box, hanno nelle loro accademie militari e nelle scuole di polizia, degli autentici insegnanti giapponesi di Jiudo. In Italia

se ne era sempre parlato, ma nulla si era fatto per diffonderlo, oggi che se ne è iniziato l'insegnamento, è da augurarsi che possa venir incoraggiato e poter così presto contare tra le file dei nostri atleti, anche dei campioni di jiudo.

CARLO OLETTI

## **Come si deve imparare lo jiudo**

*Come è accennato nella premessa, lo jiudo è uno studio di pazienza e bisogna impararlo progressivamente come è descritto nel trattato per poter ottenere un buon risultato e saperlo applicare con tutta facilità.*

*Per lo studio, scegliere sempre un compagno di ugual peso, ed evitare sempre di portare i colpi troppo a fondo, avendo cura altresì di sostenersi a vicenda nelle cadute. Per indicare al compagno che la presa è esatta ed efficace, battergli con la mano su di una parte qualunque del corpo e se si è a terra, batterla sul tappeto. Egli dovrà senza indugio lasciare la presa.*

*La prima cosa, ed importantissima, da imparare è il modo di cadere e di conoscere perfettamente i punti vitali e dolorifici del corpo. Sembrerà forse cosa di nessun valore, ma invece è essenziale il saper ben cadere senza farsi troppo male perchè il più delle volte, nella caduta può consistere la difesa del jiu-jitsuista.*

*Passare quindi ai colpi di assalto e via via di seguito senza sorvolare su alcun colpo, arrivando in ultimo alla parte che riguarda la difesa contro avversario armato, che anch'essa è basata sullo jiudo.*

*Quando si è sicuri della perfetta conoscenza di tutti i colpi, incominciare a cimentarsi in assalti seguendo le norme prescritte e se è possibile cambiare spesso il compagno.*

*Per ottenere dei buoni risultati, anche dal lato fisico, occorre che il corpo sia libero, perciò la tenuta da usare è quella sportiva con pantaloncini e maglietta, aggiungendovi una casacca di tela forte foggata a kimono in sostituzione della giacca (1). Gli esercizi si debbono eseguire su tappeto non troppo soffice o, se possibile, sulle apposite stuoie che usano i giapponesi.*

*I colpi si debbono imparare ad eseguirli sia da un lato che dall'altro, perchè non sempre si dà il caso di poterli eseguire dal lato che farebbe più comodo. Tutti i colpi qui descritti si prestano a tale scopo.*

*Per quanto riguarda il KUATSU, occorre solo esercitarsi a trovare subito il punto preciso sul quale deve essere eseguita l'operazione e la posizione da prendere con il corpo rispetto al paziente, e quella del paziente stesso, attenendosi scrupolosamente alle posizioni indicate dalle fotografie.*

*A questa regola dovrà attenersi chiunque studi il KUATSU per il fatto che, siccome tutte le operazioni vengono eseguite su punti vitali del corpo, non si può agire in effetto sugli stessi perchè si arrecherebbe danno a chi si presta per l'esercizio.*

*Per ottenere gli effetti voluti, bisogna che l'impiego del KUATSU sia immediato, non tralasciando nessuna operazione ed in particolar modo quella di aiutare il paziente a fare i primi passi, perchè può darsi il caso che, lasciato a sè stesso, ricada a terra.*

CARLO OLETTI.

---

(1) Vedi figura dell'Autore a pag. 4.

## **Norme che regolano gl'incontri di lotta giapponese**

1° I lottatori debbono indossare la giacca di lotta.

2° Saliti sul tappeto debbono salutarsi inginocchiandosi e facendo un inchino se l'incontro è amichevole; se invece l'incontro avviene in seguito a sfida, oltre che all'inchino, battono la mano destra sul tappeto.

3° Un lottatore sarà considerato vinto quanto tocca il tappeto con le due spalle e le anche in seguito ad un colpo portatogli dal contendente.

4° Un lottatore sarà considerato vinto quando, messo sul tappeto con le spalle in seguito ad una presa, non riesce a svincolarsene nello spazio di venti secondi.

5° Un lottatore sarà considerato vinto quando, in seguito ad un colpo ricevuto, perde i sensi.

6° Negl'incontri amichevoli, non è permesso portare colpi che possano danneggiare seriamente, come pure non è permesso la frattura delle dita, degli arti e del collo.

7° Un lottatore non sarà considerato vinto quando intenzionalmente si lascia andare sul tappeto con le spalle per portare un colpo al contendente.

8° Se il lottatore che si è lasciato andare sul tappeto con le spalle viene alzato e riabbattuto sul tappeto dal suo contendente, sarà dichiarato vinto.

9° Il lottatore che per effetto di una presa o di un colpo viene messo con le spalle e le anche sul tappeto, o in condizioni di non potersi più difendere, dovrà battere, con una mano o con un piede, un colpo sul tappeto o sul corpo del contendente il quale immediatamente dovrà lasciare la presa.

## Punti vitali e dolorifici del corpo

Punti vitali del corpo che colpiti con la seconda articolazione del dito medio a pugno chiuso, col gomito o col calcagno del piede, possono provocare la morte.

*Cavità nasale*

*Base nasale*

*Regione cardiaca*

*Cavità dello stomaco*

*Vertebre cervicali*

*Organi genitali*

Punti del corpo che colpiti nello stesso modo o mediante pressione possono provocare la perdita dei sensi.

*Pomo d'Adamo*

*Arterie carotidi*

*Organi genitali*

*Settima vertebra cervica e*

*Dodicesima vertebra dorsale*

*Regione parotidea*

*Sternocleido mastoideo*

*Cavità iliaca o Triangolo del Petite*

*Quarta vertebra lombare*

*Regione cardiaca*

Punti del corpo soggetti a lussazioni e fratture durante la lotta mediante leva o compressione.

*Mascellari*

*Mento*

*Scapole*

*Vertebre cervicali*

*Articolazioni delle dita*

» » *braccia*

» *dei piedi*

» *delle gambe*

*Radio Cubito*

*Tibia*

*Costole*

*Clavicole*

*Apofisi dello sterno*



PARTE I.

Cadute e colpi d'assalto.



fig. 1

## COME SI DEVE CADERE.

### *Caduta in avanti* (fig. 1).

Nel cadere in avanti, bisogna assolutamente evitare di battere la spalla a terra e perciò, per riuscirvi, bisogna piegare la testa dal lato opposto a quello su cui deve effettuarsi la caduta reclinandola leggermente sul petto, per far sì che la rotazione del corpo avvenga sulla scapola.

Per imparare a cadere in avanti, bisogna incominciare ad eseguire la caduta partendo dalla posizione di in ginocchio aiutandosi con l'avambraccio.

Supposto di dover cadere sul fianco sinistro: Inginocchiarsi sul ginocchio sinistro in posizione naturale, poggiare a terra l'avambraccio sinistro con la mano aperta in modo che il gomito sia quasi a contatto con il ginocchio. Piegando la testa verso il lato destro e sul petto, inclinarsi in avanti e in basso verso l'avambraccio in modo di poggiare a terra la scapola: dandosi una forte spinta con la gamba destra si eseguirà la rotazione ritornando nella stessa posizione di in ginocchio come al principio. Quando si è sicuri delle posizioni, eseguire la caduta partendo da *in piedi* e poggiando sempre per primo l'avambraccio.

COME SI DEVE CALARE

Calare in avanti (fig. 2)



fig. 2

*Caduta all'indietro (fig. 2).*

Nel cadere all'indietro bisogna assolutamente evitare di cadere di peso sulle due gambe e di battere la testa sul suolo. Per far ciò bisogna esercitarsi a molleggiare il corpo sulle gambe e su di una sola stendendo l'altra in avanti, finchè si è sicuri di mantenersi in perfetto equilibrio su di una sola gamba. Allora, partendo dalla posizione di *in piedi*, con le braccia naturalmente distese lungo il corpo, lasciarsi cadere all'indietro gravando il peso del corpo su di una sola gamba, che si dovrà piegare a mano mano che si effettua la caduta, mentre l'altra si stenderà in avanti. La testa si dovrà tenere leggermente reclinata sul petto e con gli avambracci si attutirà il colpo a terra.



fig. 3

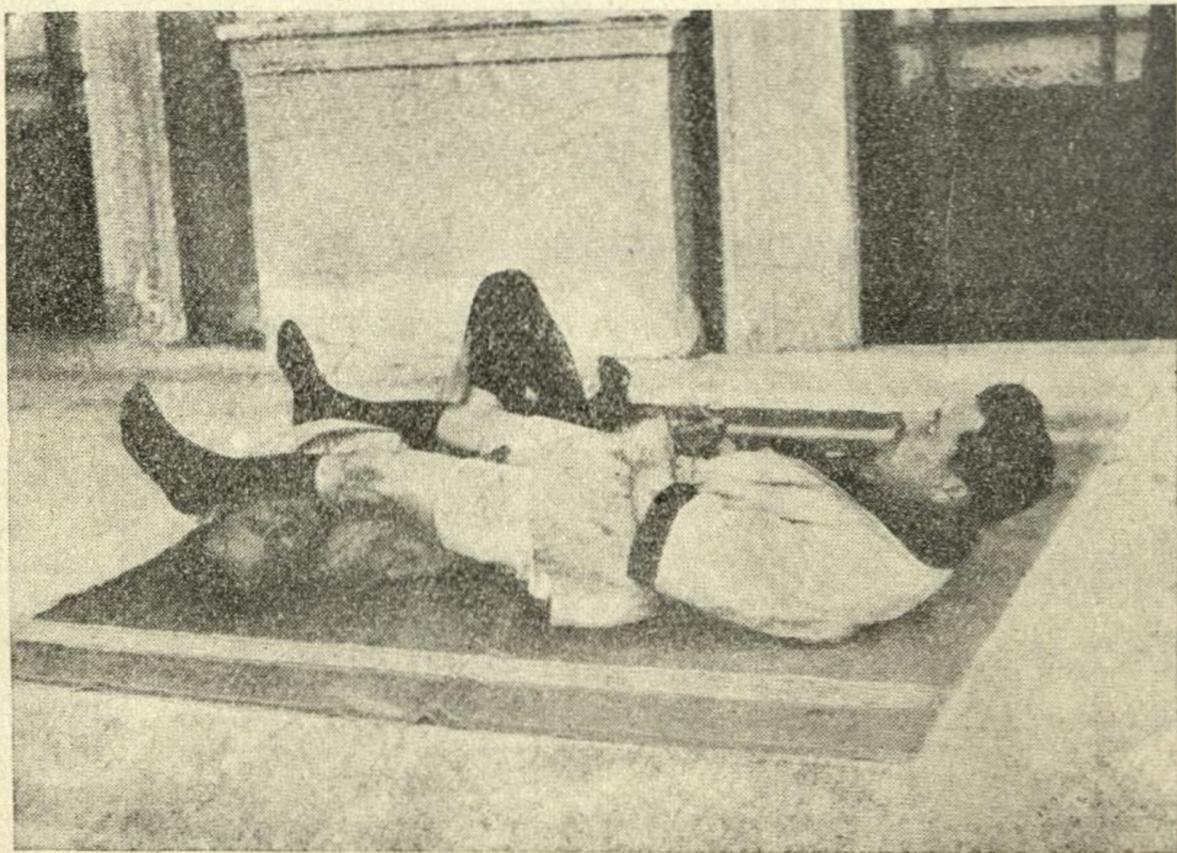


fig. 3 bis

*Colpo N. 1 (fig. 3)*

**SGAMBETTO LATERALE DI GAMBA.**

Afferrare l'avversario con la mano destra al bavero sinistro della giacca e con la sinistra alla manica destra, cercando, con brusco movimento, di far portare dall'avversario la sua gamba destra in avanti. Poggiare allora la gamba destra esternamente e contro quella dell'avversario in modo che il calcagno del piede, poggiato a terra, risulti subito dietro a quello suo.

Dare un forte strappo laterale e in basso con il braccio sinistro e, coadiuvando lo stesso movimento con il braccio destro, si obbligherà l'avversario ad andare a terra ruotando sulla gamba destra.

*Colpo N. 1 (fig. 3bis).*

Appena l'avversario è in caduta, lasciare la presa al bavero mantenendo quella della manica per far sì di afferrargli, con la mano destra, il suo polso destro mantenendogli il braccio in alto. Toccato che ha il suolo, passare la gamba destra sul suo corpo poggiandola a terra dall'altra parte, quindi con sveltezza, passare la sinistra esternamente al suo braccio destro poggiandola a terra dall'altra parte in direzione della gola.

Da questa posizione, lasciarsi cadere all'indietro portando nella caduta anche il braccio che si poggerà sull'addome o sulla coscia destra.

Esercitando una vigorosa pressione in basso sul polso si causerà all'avversario la lussazione del braccio o anche la frattura.



fig. 4

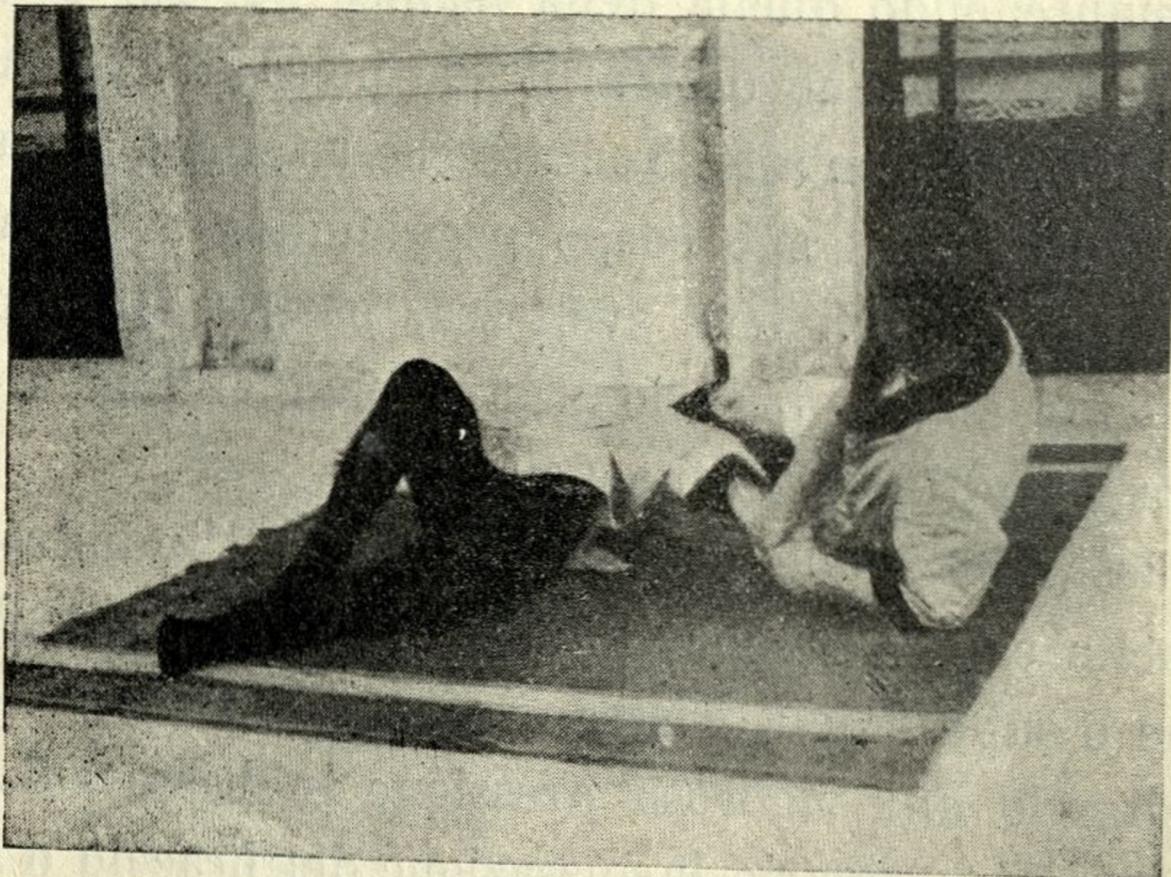


fig. 4 bis

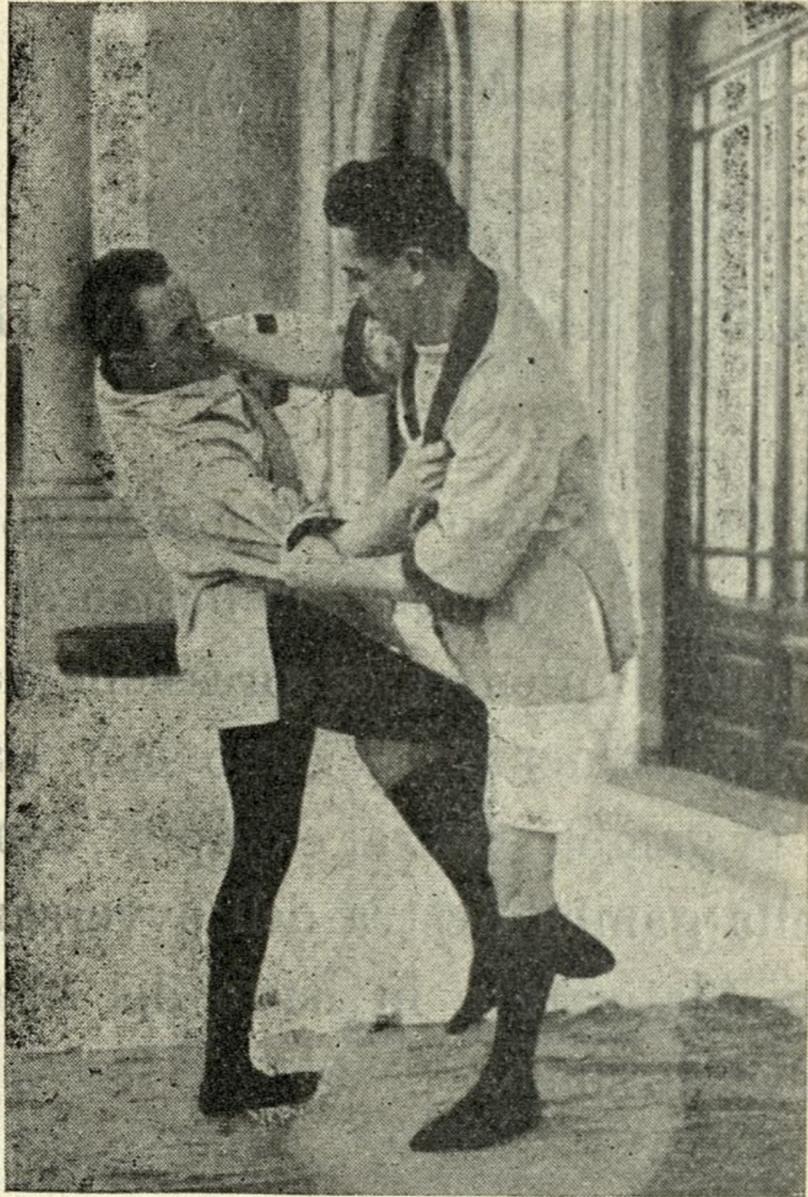
*Colpo N. 2 (fig. 4).*

**SGAMBETTO ESTERNO ALL'INDIETRO.**

Afferrare l'avversario con la mano sinistra alla manica destra e colpirlo con l'avambraccio destro al lato sinistro del collo esercitando un'energica pressione verso sinistra. Quasi contemporaneamente al colpo con l'avambraccio, portare avanti la gamba destra, e colpire, con il polpaccio, il polpaccio della gamba destra dell'avversario, e con un vigoroso strappo laterale e in basso del braccio sinistro lo si farà cadere al suolo.

*Colpo N. 2 (fig. N. 4bis).*

Lasciare la pressione sul collo e appena l'avversario tocca il suolo, afferrargli con la mano destra il polso del braccio destro mantenendo saldamente la presa alla manica con la sinistra. Passare rapidamente la gamba sinistra esternamente al suo braccio poggiandola a terra dall'altra parte in direzione della sua gola, e piegando la destra verso le sue spalle in modo che il piede vada sotto la sua spalla destra, lasciarsi cadere a terra all'indietro sul fianco destro di modo che con la gamba sinistra si eserciterà la pressione sulla gola, e poggiando il braccio destro sulla gamba destra, si potrà, facendo leva, causargli la lussazione o la frattura del braccio.



fig, 5

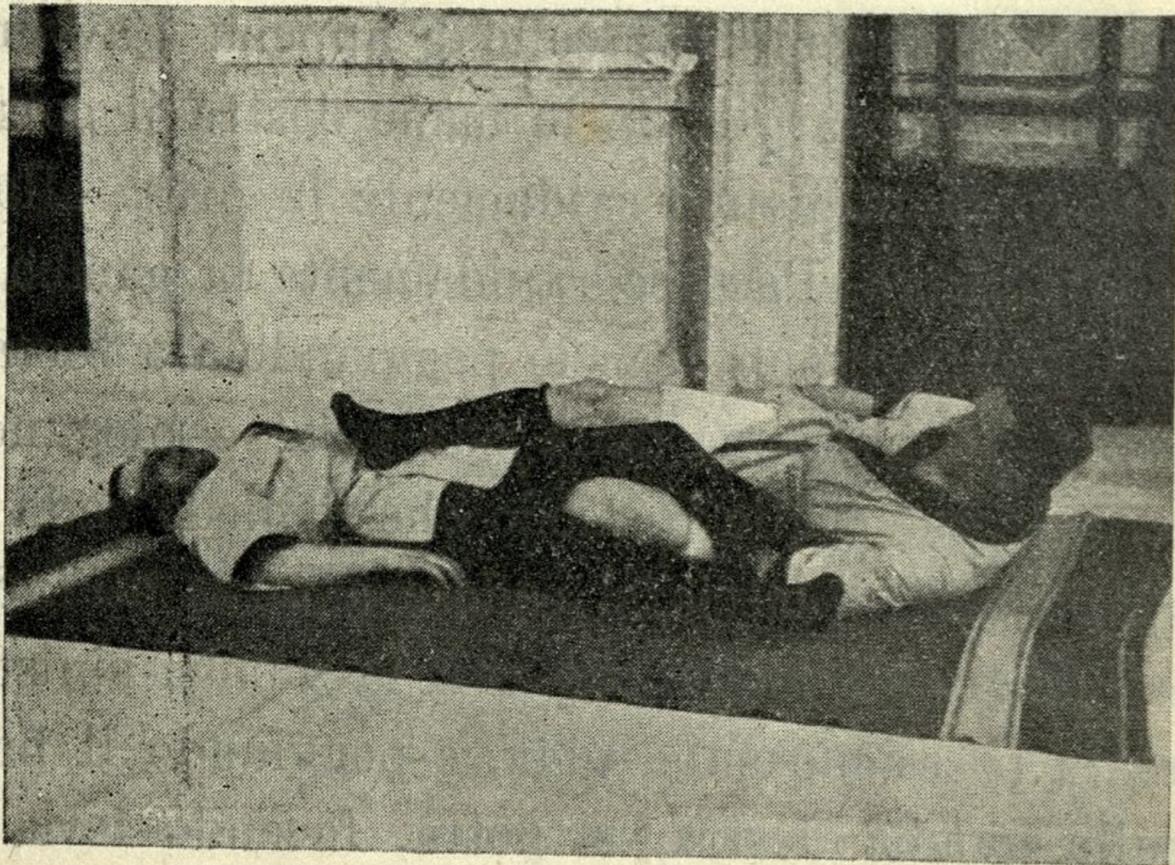


fig. 5 bis

*Colpo N. 3 (fig. 5).*

**SGAMBETTO INTERNO ALL'INDIETRO.**

Afferrare l'avversario come è descritto nel colpo N. 1 e dargli un vigoroso strappo in avanti in modo di farlo avvicinare il più che sia possibile. Nello stesso tempo introdurre la gamba destra tra le sue e con il polpaccio colpire violentemente nell'articolazione della sua gamba destra sollevandogliela: con le braccia dargli una vigorosa spinta all'indietro, facendolo cadere al suolo.

*Colpo N. 3 (fig. 5 bis).*

Cadendo all'indietro, certamente l'avversario solleva una o tutte due le gambe. Con sveltezza e decisione, afferrarne una (supposto la sinistra) e portarla sotto l'ascella sinistra in modo che il dorso del piede poggi completamente dietro la spalla. Chiudere il braccio sinistro e piegare l'avambraccio verso il petto sotto la gamba stringendola forte, e nello stesso tempo poggiare il piede destro sullo stomaco dell'avversario comprimendolo con forza. Facendo leva sulla gamba con la spalla ed il braccio, lasciarsi andare a terra all'indietro e seguitare nella pressione fino a causargli la lussazione del piede e un intenso dolore alla tibia.



fig. 6

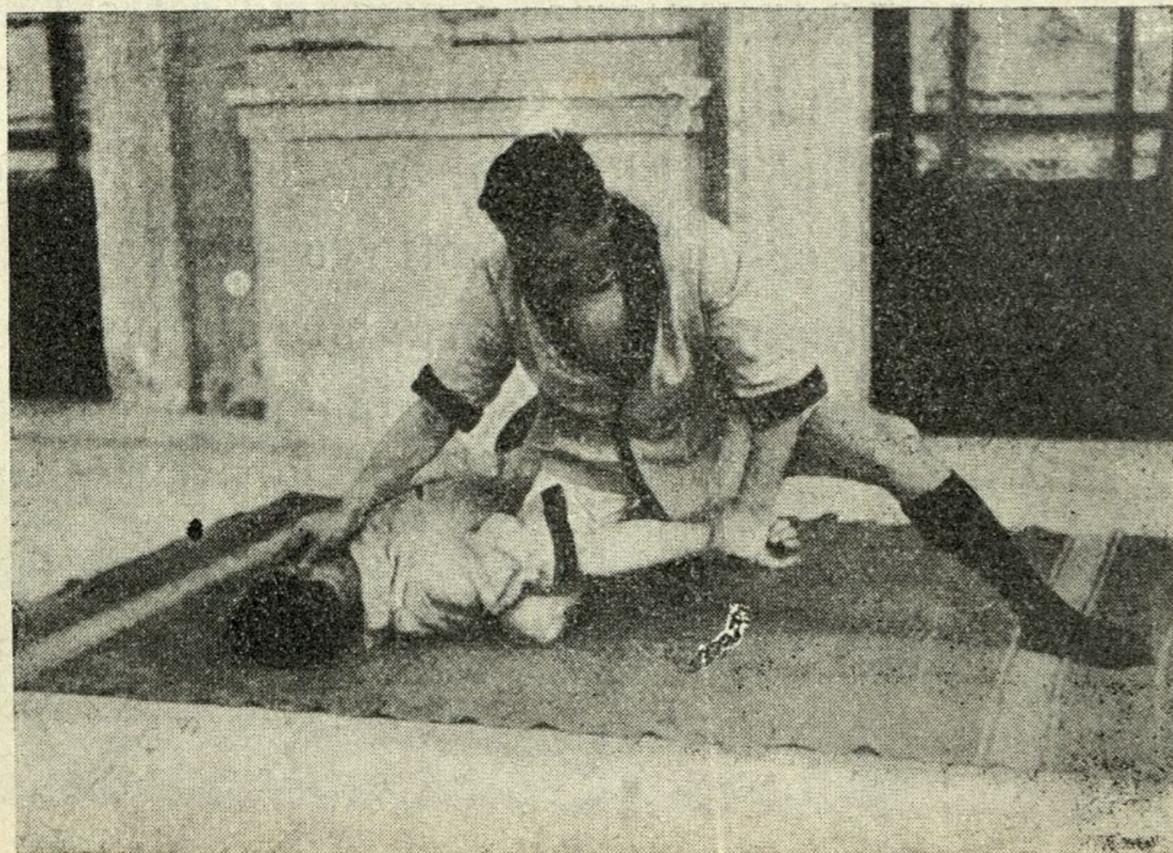


fig. 6 bis

*Colpo N. 4 (fig. 6).*

SGAMBETTO LATERALE IN GINOCCHIO.

Afferrare l'avversario come è descritto nel colpo N. 1 e con vigoroso strappo in avanti o laterale, obbligarlo a portare in avanti la gamba destra. Con movimento rapido inginocchiarsi sul ginocchio sinistro stendendo contemporaneamente la gamba destra lateralmente, contro la gamba destra dell'avversario poggiando il piede a terra. Da questa posizione tirare violentemente, con le braccia, l'avversario in basso obbligandolo a ruotare sulla gamba e cadere al suolo.

*Colpo N. 4 (fig. 6 bis).*

Rimanere nella stessa posizione e appena l'avversario è al suolo, lasciare la presa del bavero, e con la stessa mano afferrarlo alla gola mentre con la sinistra si afferrerà il polso destro. Cambiare rapidamente la posizione delle gambe, passando in avanti la gamba destra e stendendo la sinistra lateralmente in modo di poter poggiare il braccio dell'avversario sulla coscia destra per fratturarlo. Se l'avversario volta la testa per sfuggire alla presa di gola, applicargli il dito pollice della mano destra nella cavità del collo che trovasi dietro il lobo dell'orecchio e l'estremità delle altre dita sulla regione temporale, premendo energicamente.

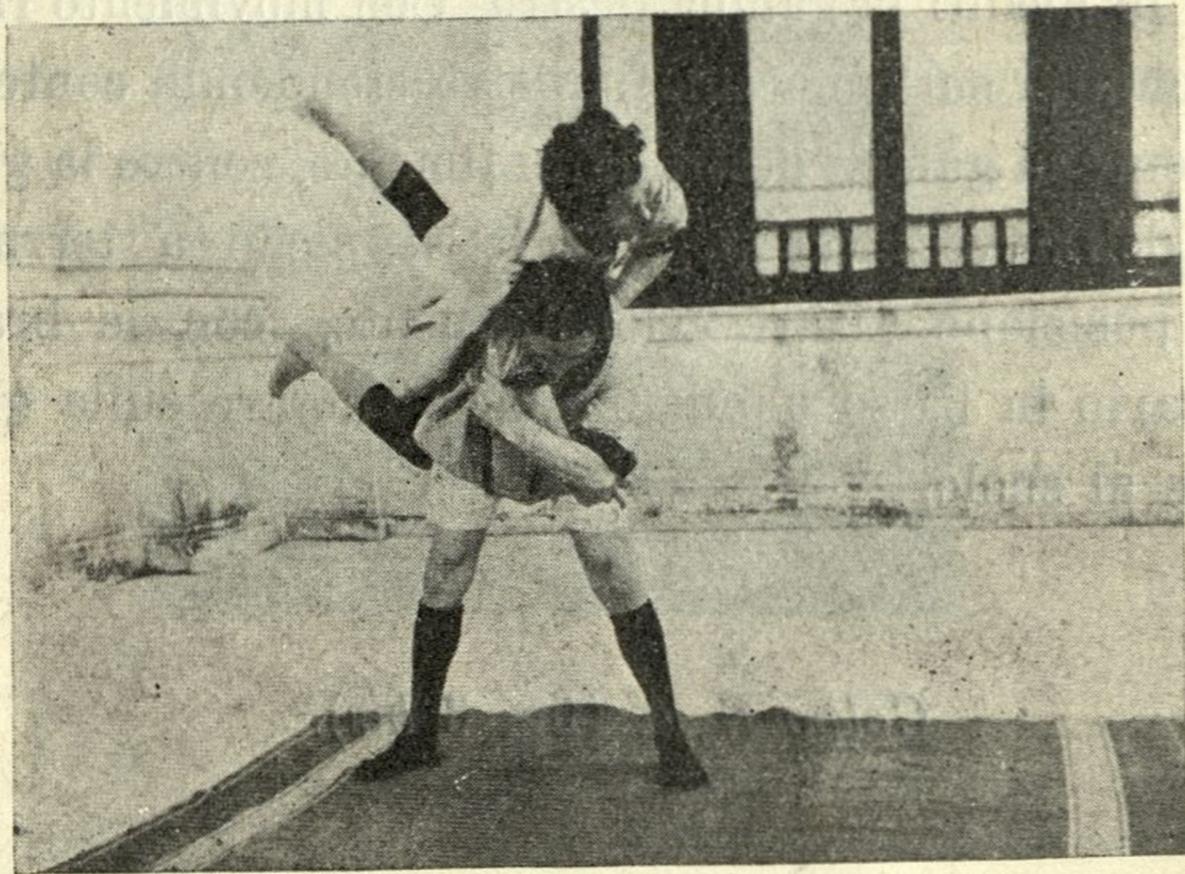


fig. 7

*Colpo N. 5 (fig. 7).*

BRACCI O GIRATO IN SPALLA IN PIEDI.

L'avversario afferra con la destra al bavero sinistro della giacca e con la sinistra alla manica destra. Afferrarlo subito con la sinistra alla manica destra e con l'avambraccio destro dargli un forte colpo sull'avambraccio sinistro, dall'interno all'esterno e vicino all'articolazione, per obbligarlo a lasciar la presa del bavero. Girandogli rapidamente davanti, passare il braccio destro sotto la sua ascella destra andando ad afferrare con la mano la giacca sopra la spalla, cercando con questo movimento di rimanere con le gambe leggermente piegate e aperte.

Tenendo saldamente le prese, sollevarsi di scatto sulle gambe abbassandosi in avanti col busto, in modo che l'avversario sia costretto a ruotare sulla spalla destra ed andare a terra.

Mantenere saldamente le prese al braccio e appena l'avversario è a terra, applicare la presa descritta nel colpo N. 1 (fig. 3 *bis*).

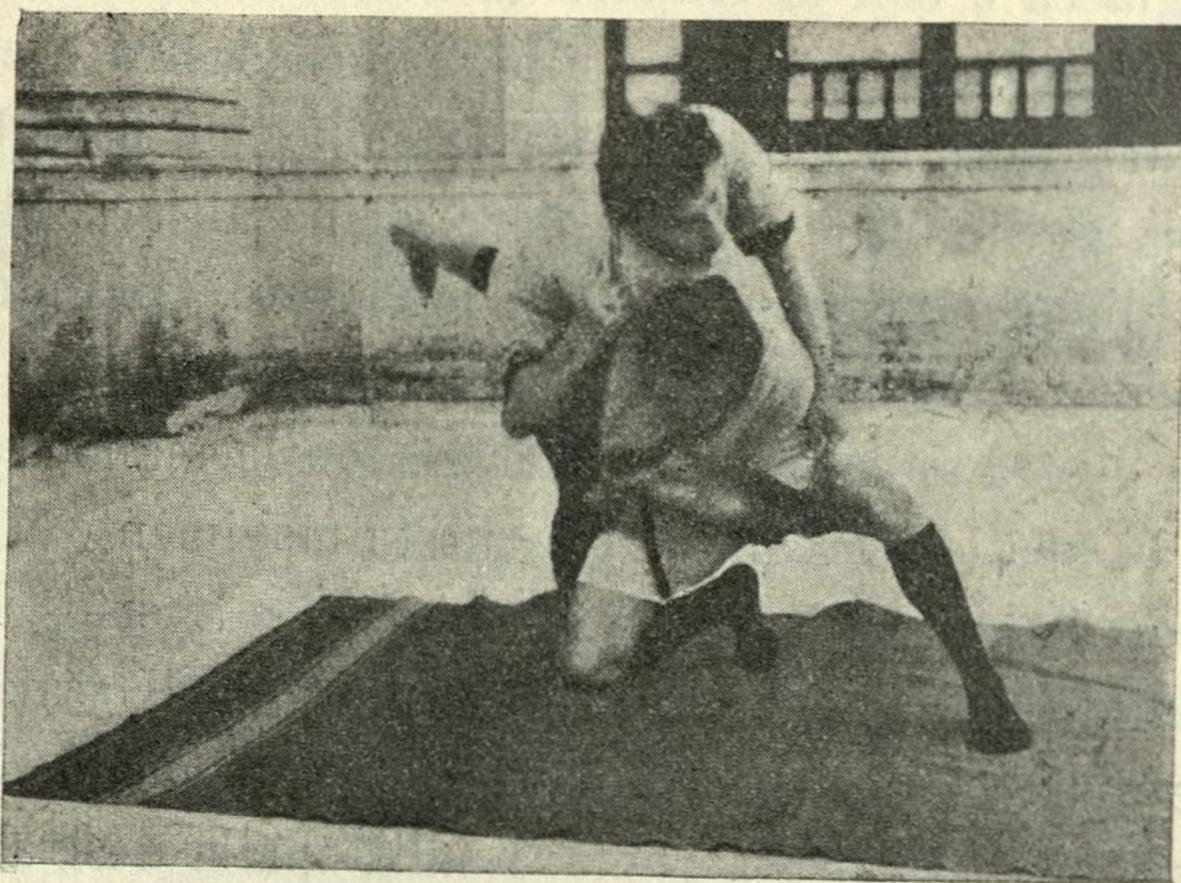


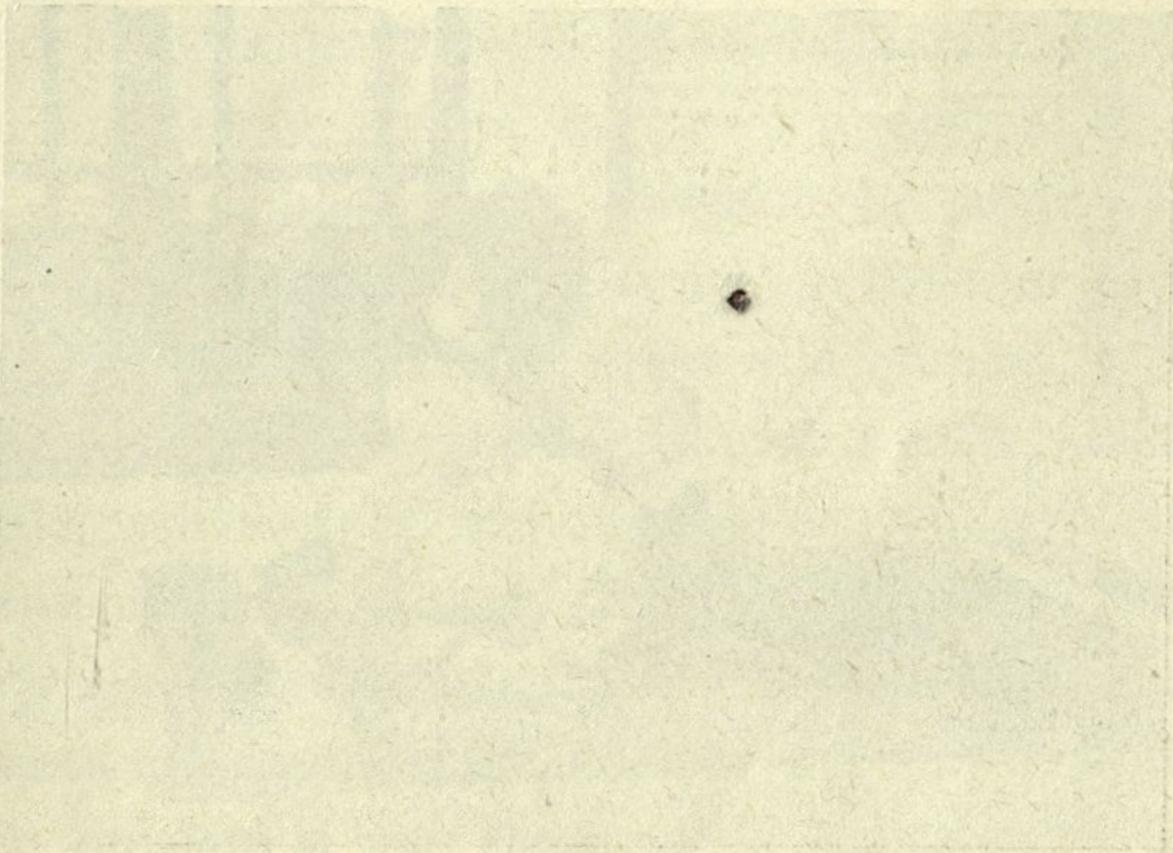
fig. 8

*Colpo N. 6 (fig. 8).*

BRACCIO GIRATO IN SPALLA IN GINOCCHIO.

Comportarsi per quanto riguarda la presa come per il colpo in piedi, solo che, appena la mano destra ha afferrato la giacca dell'avversario, bisogna inginocchiarsi di scatto sul ginocchio destro stendendo in fuori la gamba sinistra. Da questa posizione, abbassarsi leggermente col busto in avanti e tirando con forza il braccio dell'avversario in basso, lo si obbligherà a ruotare sulla spalla e cadere a terra.

Mantenere saldamente le prese al braccio e appena l'avversario è a terra, applicare la presa descritta nel colpo N. 2 (fig. 4 bis).



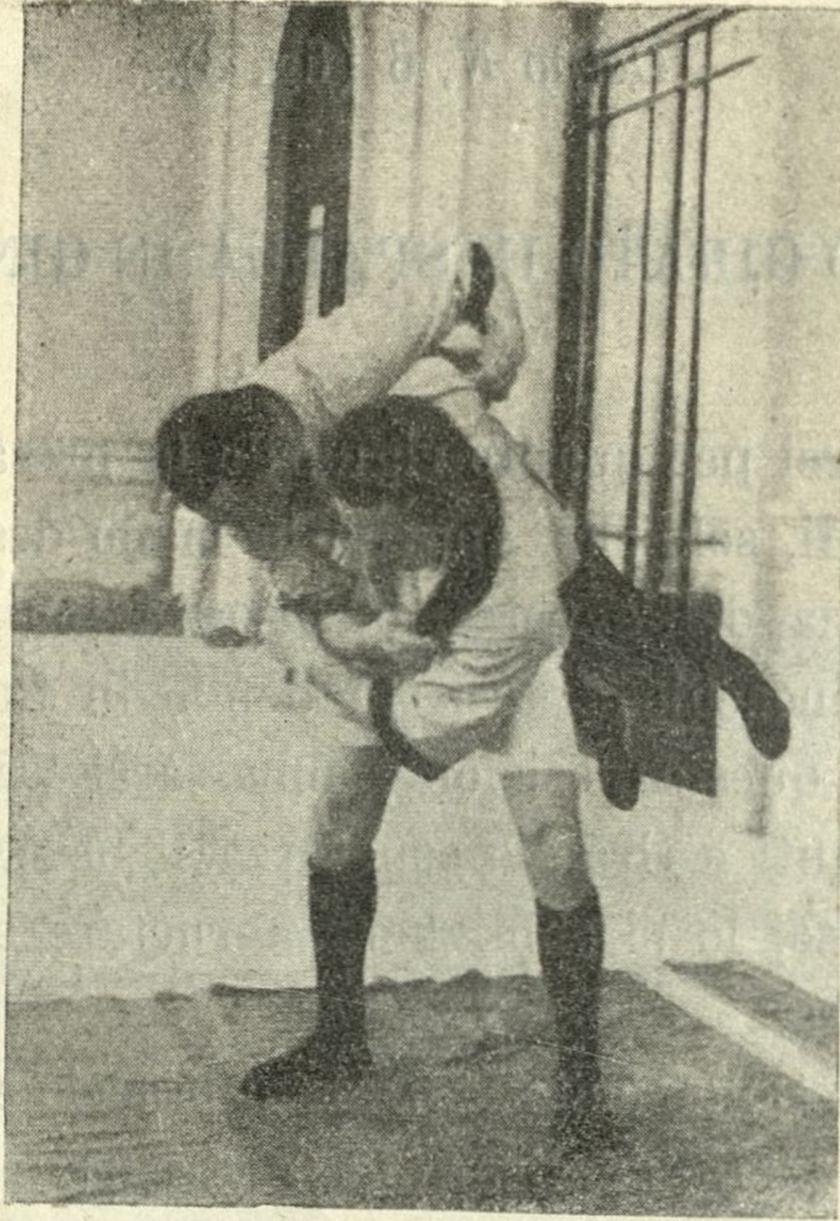


fig. 9.

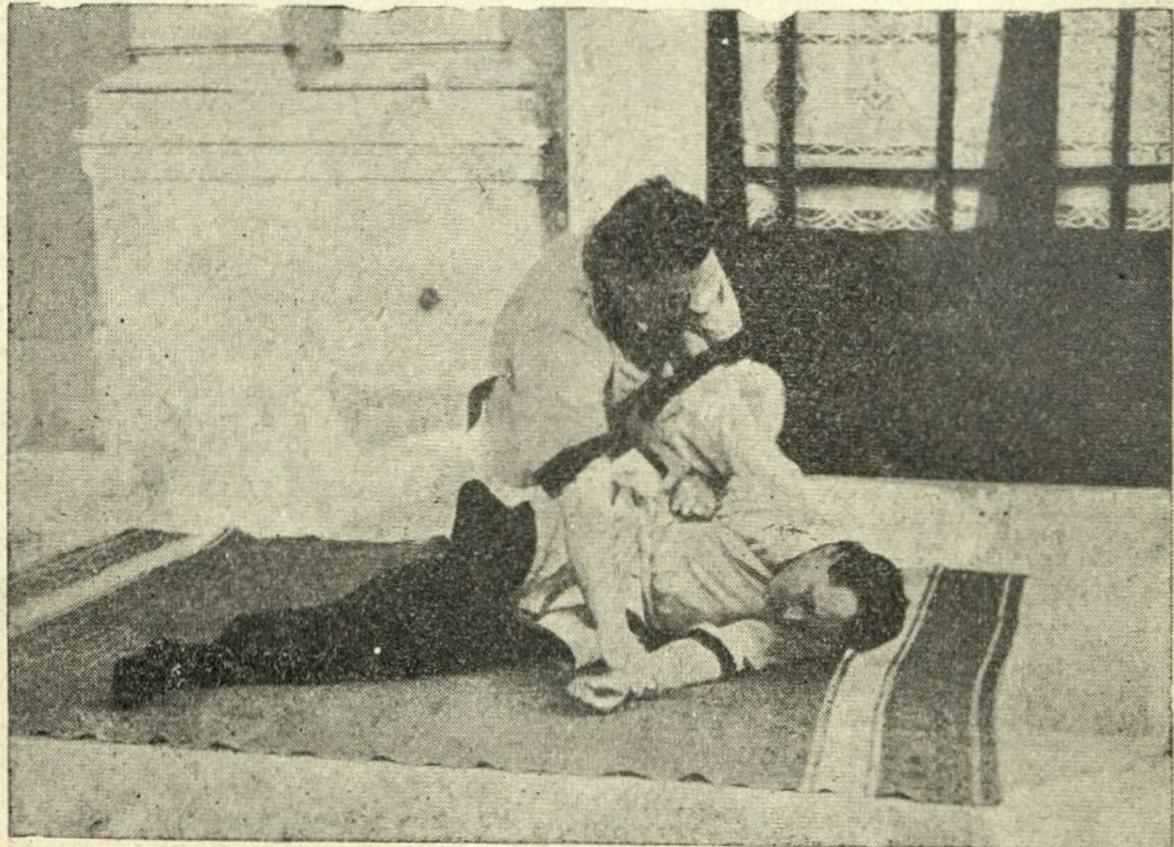


fig. 9 bis.

*Colpo N. 7 (fig. 9).*

COLPO D'ANCA CON PRESA IN CINTURA.

L'avversario afferra come è descritto nel colpo N. 5. Rompere la presa al bavero con l'avambraccio destro, e con sveltezza cingerlo con lo stesso braccio in cintura. Con la mano sinistra afferrare la sua manica destra e con rapido movimento di fianco, portare l'anca destra contro il suo fianco destro, cercando con questo movimento di rimanere con le gambe leggermente aperte, piegate e ben salde a terra. Sollevarsi di scatto sulle gambe e con movimento in basso del busto, si obbligherà l'avversario a ruotare sull'anca ed andare a terra.

*Colpo N. 7 (fig. 9 bis).*

Mantenere saldamente la presa della manica e seguire l'avversario nella caduta inginocchiandosi al suo fianco destro sulla gamba destra, facendo in modo che parte del suo avambraccio destro venga a trovarsi dietro alla spalla sinistra. Lasciare la presa alla manica, e con sveltezza, passando l'avambraccio sinistro sotto al suo braccio, afferrare con la mano il bavero sinistro della sua giacca mentre che la mano destra afferrerà il braccio sinistro dell'avversario per impedirgli qualsiasi movimento. In questa posizione, facendo leva sul suo braccio con il braccio sinistro, si può causargli la lussazione o una frattura ossea.

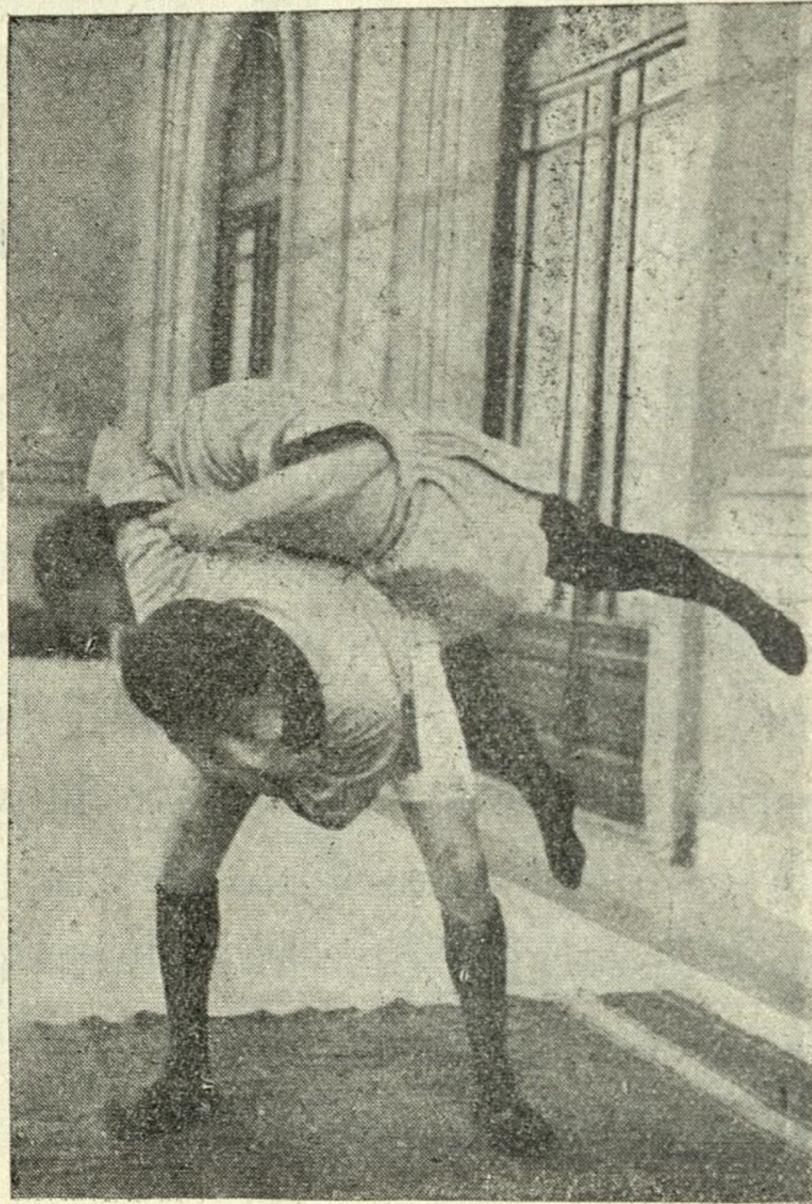


fig. 10

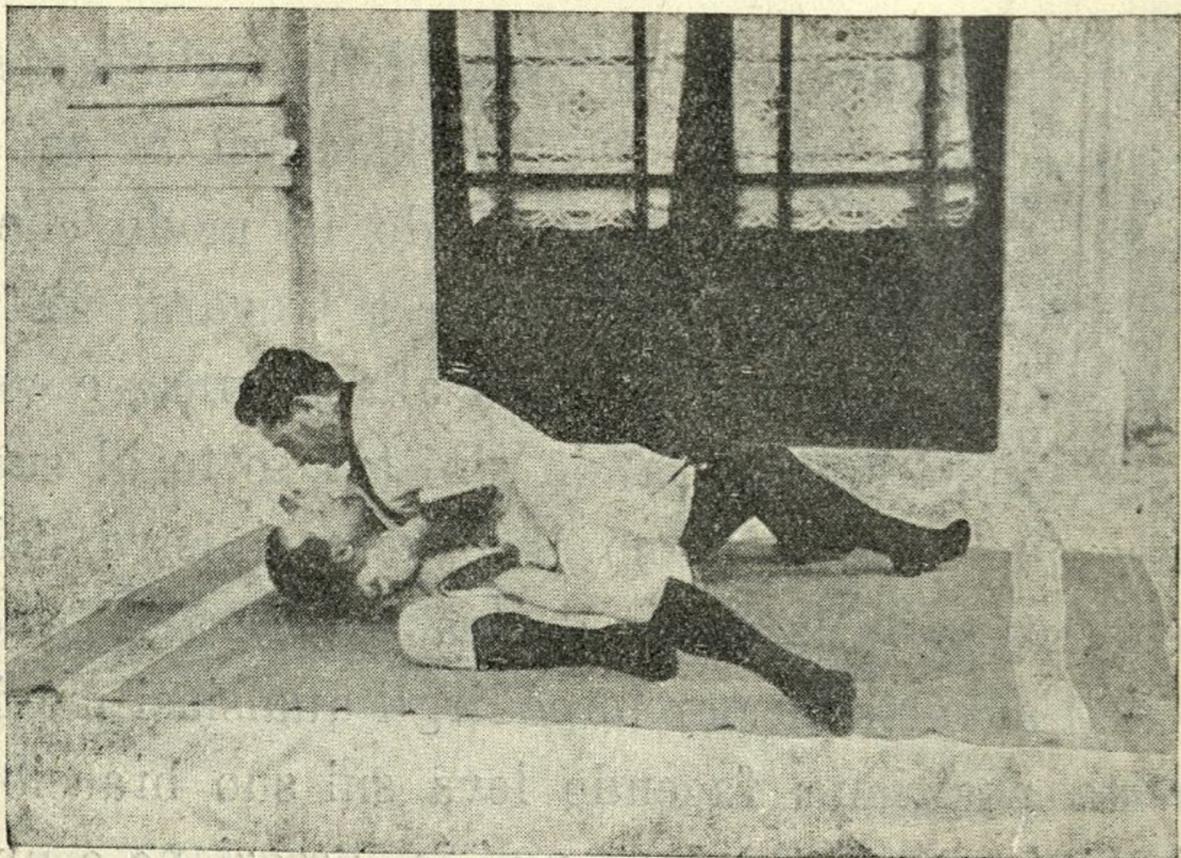


fig. 10 bis

*Colpo N. 8 (fig. 10).*

COLPO D'ANCA CON PRESA DI TESTA.

Comportarsi, per quanto riguarda la presa, come è descritto nel colpo N. 7..

Fatta lasciare la presa al bavero, cingere con forza il collo dell'avversario con il braccio destro, portando l'anca destra, contro il suo fianco destro, prendendo con le gambe la stessa posizione come nel colpo N. 7. Sollevarsi di scatto sulle gambe e tirando in basso l'avversario con il braccio destro, che stringe vigorosamente il collo, obbligarlo a ruotare sull'anca ed andare a terra.

*Colpo N. 8 (fig. 10 - 10 bis).*

Seguire l'avversario nella caduta mantenendo le prese e in modo di gravare sul suo petto con il fianco destro. Piegare la gamba destra e poggiarvi sopra il suo braccio destro, mantenendolo in quella posizione con la gamba sinistra distesa. Avendo così anche il braccio sinistro libero, coadiuvare con lo stesso il braccio destro, per stringere più vigorosamente la testa dell'avversario ed effettuare la compressione del suo mento contro la spalla destra.

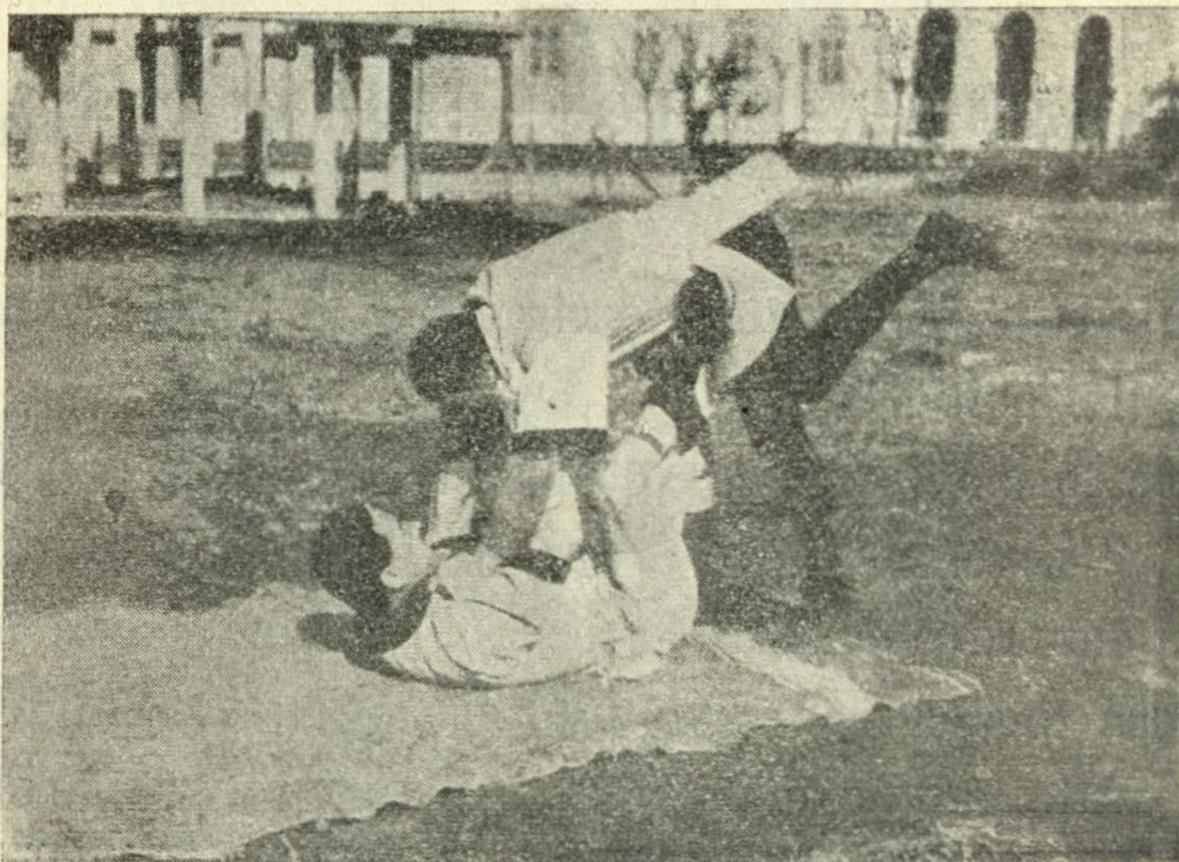


fig. 11



fig. 12

*Colpo N. 9 (fig. 11-12).*

CAPOVOLTA.

L'avversario afferra con la destra al bavero sinistro della giacca e con la sinistra la manica destra. Afferrarlo nello stesso modo e con sveltezza poggiare saldamente il piede destro al suo inguine sinistro. Lasciarsi andare a terra trascinando con le braccia l'avversario dandogli con la gamba destra una forte spinta in alto e all'indietro, in modo che dovrà eseguire una capovolta sulle braccia andando a cadere sul dorso dietro a chi gli ha fatto il colpo.

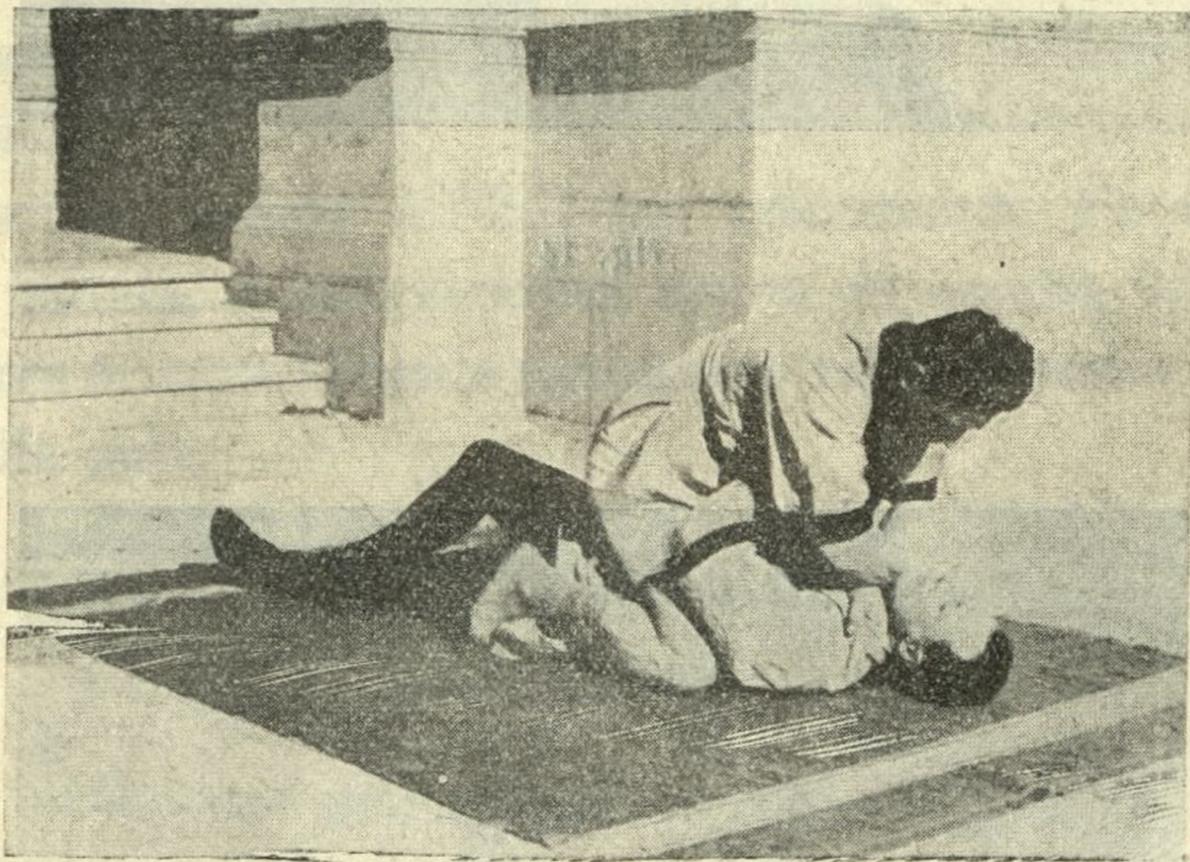


fig. 13

*Colpo N. 9 (fig. 13).*

Mantenere le prese, e prima che l'avversario tocchi il suolo, eseguire una capovolta all'indietro sulla spalla sinistra per far sì che quando egli tocca il suolo di trovarsi a cavallo sul suo petto. Prima che possa riaversi della caduta, afferrare con le braccia incrociate i baveri della giacca più dietro al collo che è possibile, e forzando con un avambraccio il mento in alto, con l'altro far pressione sul pomo d'Adamo per soffocarlo.

Colpo N. 9 (fig. 11-12)

CAPOVOLTA

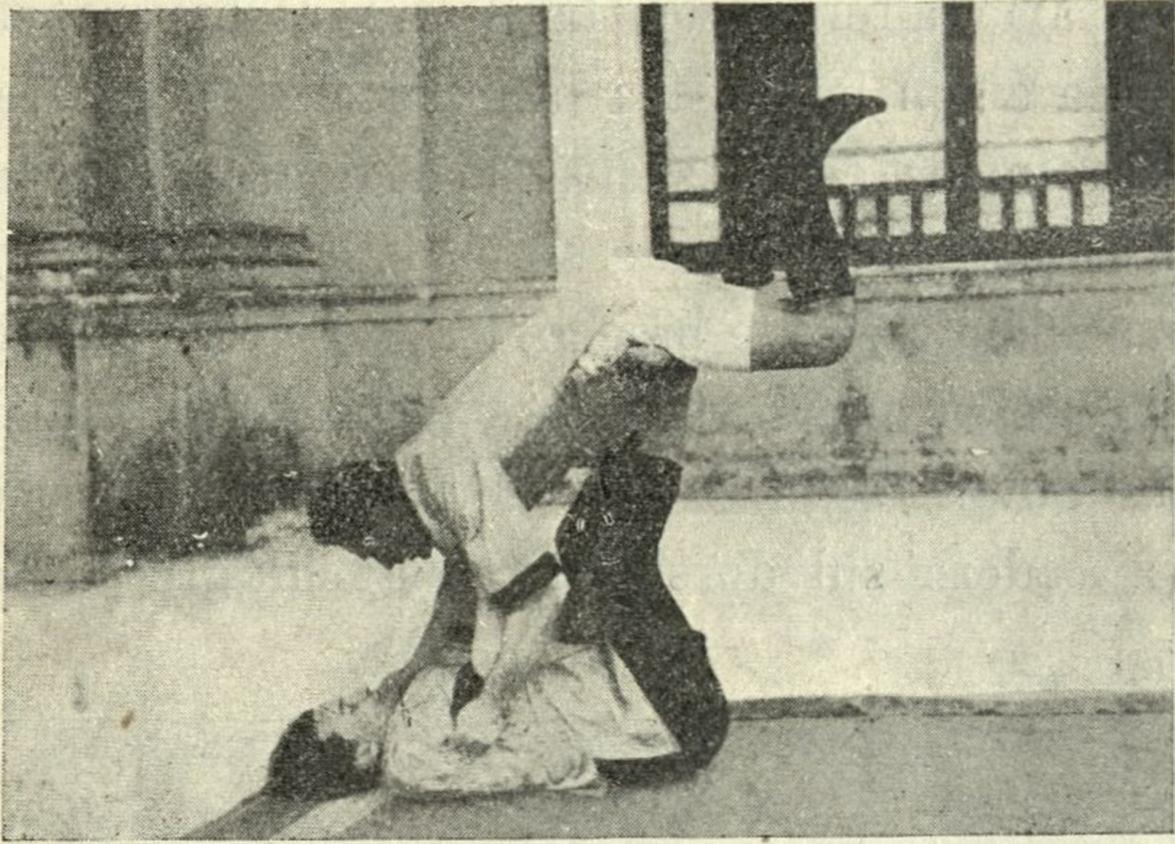


fig. 14

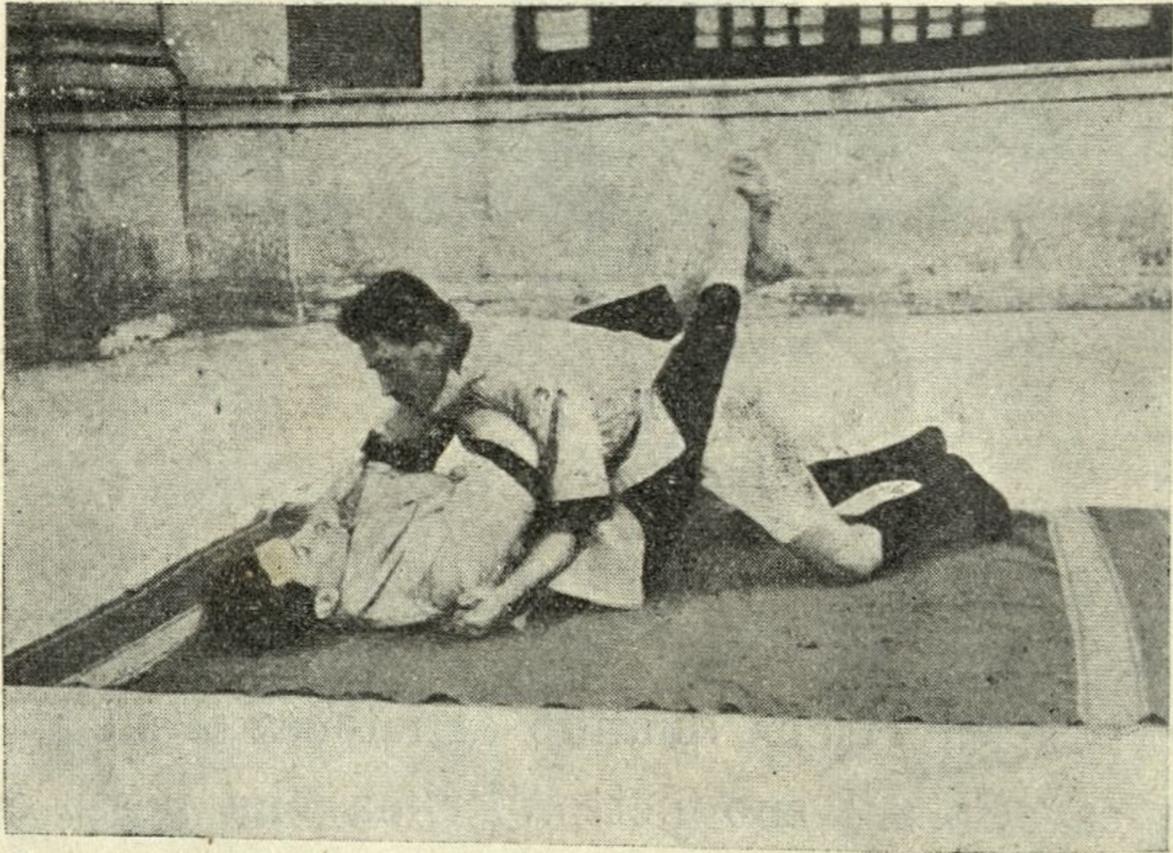


fig. 14 bis

*Colpo N. 10 (fig. 14).*

### SOFFOCAMENTO PER DAVANTI

#### CON BRACCIA INCROCIATE.

L'avversario afferra come è descritto nel colpo N. 9.

Afferrarlo con la destra al bavero destro lateralmente al collo, e contemporaneamente che con la sinistra lo si afferra al bavero sinistro nello stesso punto del destro, spiccare un salto poggiando saldamente i piedi al suo inguine.

Lasciarsi cadere all'indietro trascinando l'avversario nella caduta, e con vigorosa spinta di gambe, sollevarlo da terra orizzontalmente stringendo vigorosamente le braccia alla gola.

*Colpo N. 10 (fig. 14 bis).*

Stendere con energia le gambe in avanti in modo di spingere indietro l'avversario più che è possibile e far sì di dar maggior efficacia alla stretta alla gola. Allargare le gambe cingendolo con le stesse ai fianchi, e incrociando i piedi si farà la compressione, impedendo così all'avversario qualsiasi tentativo di difesa per il dolore che gli si causa, e si potrà seguitare nella stretta alla gola fino al soffocamento.

NOTA. — *Tutti i colpi descritti si possono eseguire per difesa contro avversario che attacca afferrando con una mano ad un bavero e con l'altra vibrando un pugno diretto o circolato, oppure attacca direttamente vibrando un pugno.*

*Parare sempre internamente od esternamente come è descritto nella parte seconda (fig. 40-44) e tenere presente che la sveltezza è il maggior fattore per avere ragione dell'avversario.*

CAPITOLO II.

Colpi d'assalto di sorpresa.

IL LUSCAGIONE DI ROSSO IN ALTO.

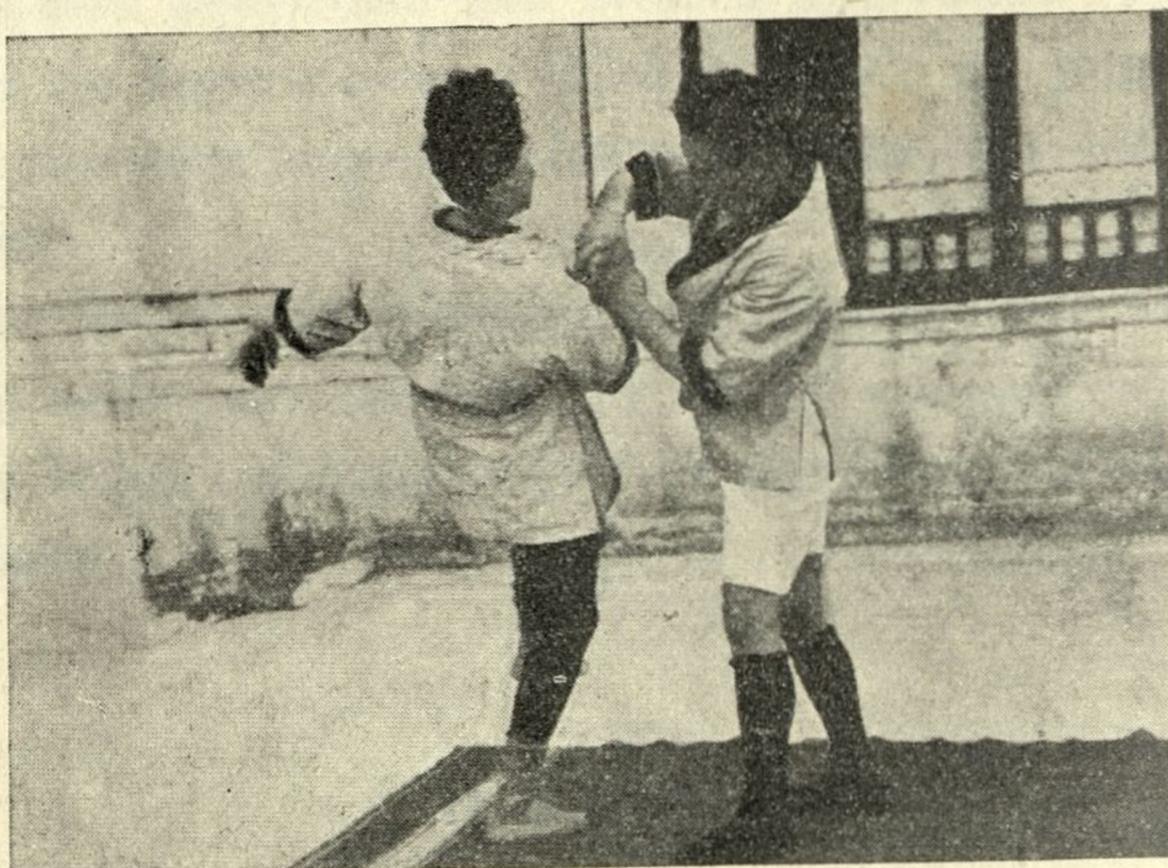


fig. 15 Colpi d'assalto sorpresa



fig. 15 bis

## COLPI D'ASSALTO DI SORPRESA

Questi colpi servono per aver ragione di un avversario che viene di fronte con manifesta idea aggressiva, che è fermo vicino, con intenzione di aggredire o che, per sfuggire ad una presa, volta le spalle per fuggire.

Sono colpi efficacissimi che debbono essere imparati e studiati bene ed effettuati con sveltezza e decisione.

*Colpo N. 1 (fig. 15).*

### PRESA AL BRACCIO

### E LUSSAZIONE DI POLSO IN ALTO.

Afferrare saldamente con la mano sinistra il polso del braccio destro dell'avversario e con la mano destra la mano dello stesso braccio, piegandola violentemente sull'avambraccio verso la spalla.

Ciò gli causerà un intenso dolore all'articolazione, se non la lussazione, e sarà costretto a piegarsi sulle gambe e cadere all'indietro sul dorso.

*Colpo N. 1 (fig. 15 bis).*

Appena l'avversario è in caduta, lasciare la presa al braccio e con sveltezza afferrargli la prima gamba che solleva da terra applicandogli la presa descritta nel colpo N. 3 (fig. 5 bis) Capitolo primo.

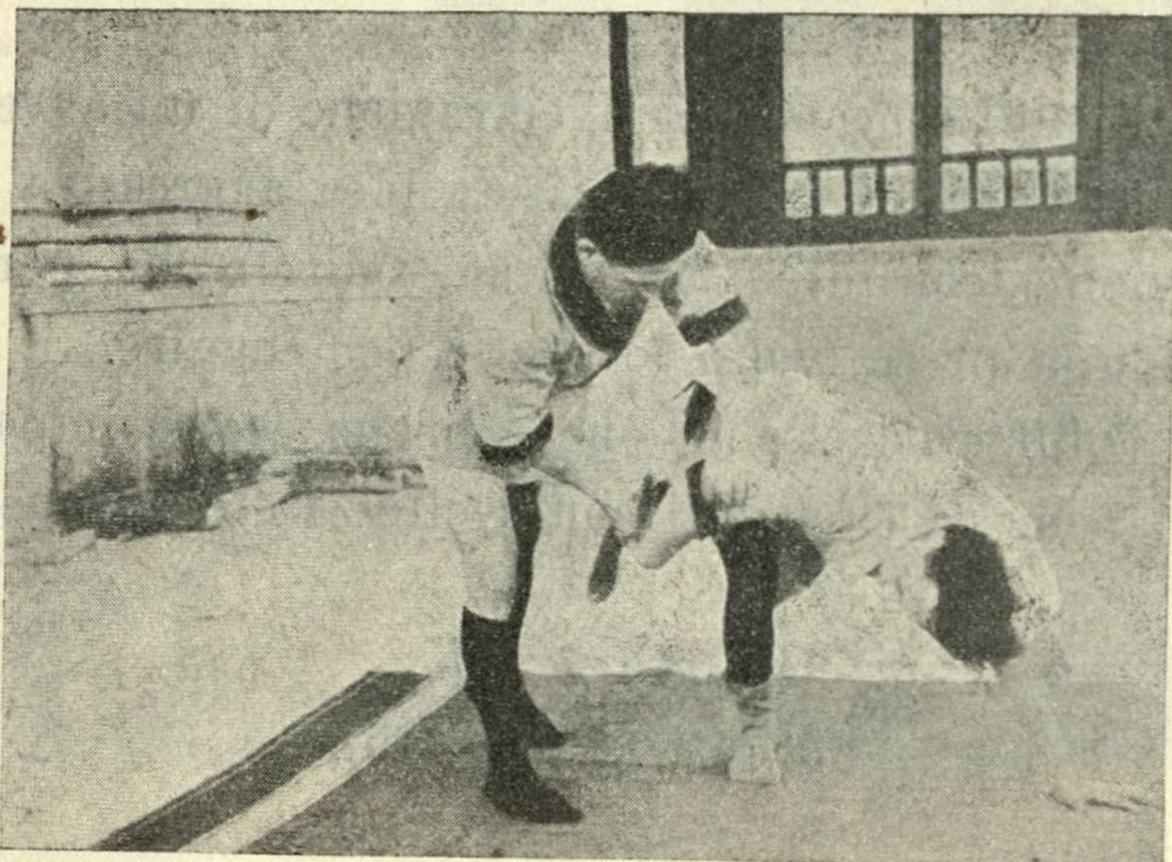


FIGURA AL BRACCIO  
E TUBERAZIONE DI POLSO IN ALTO.

fig. 16

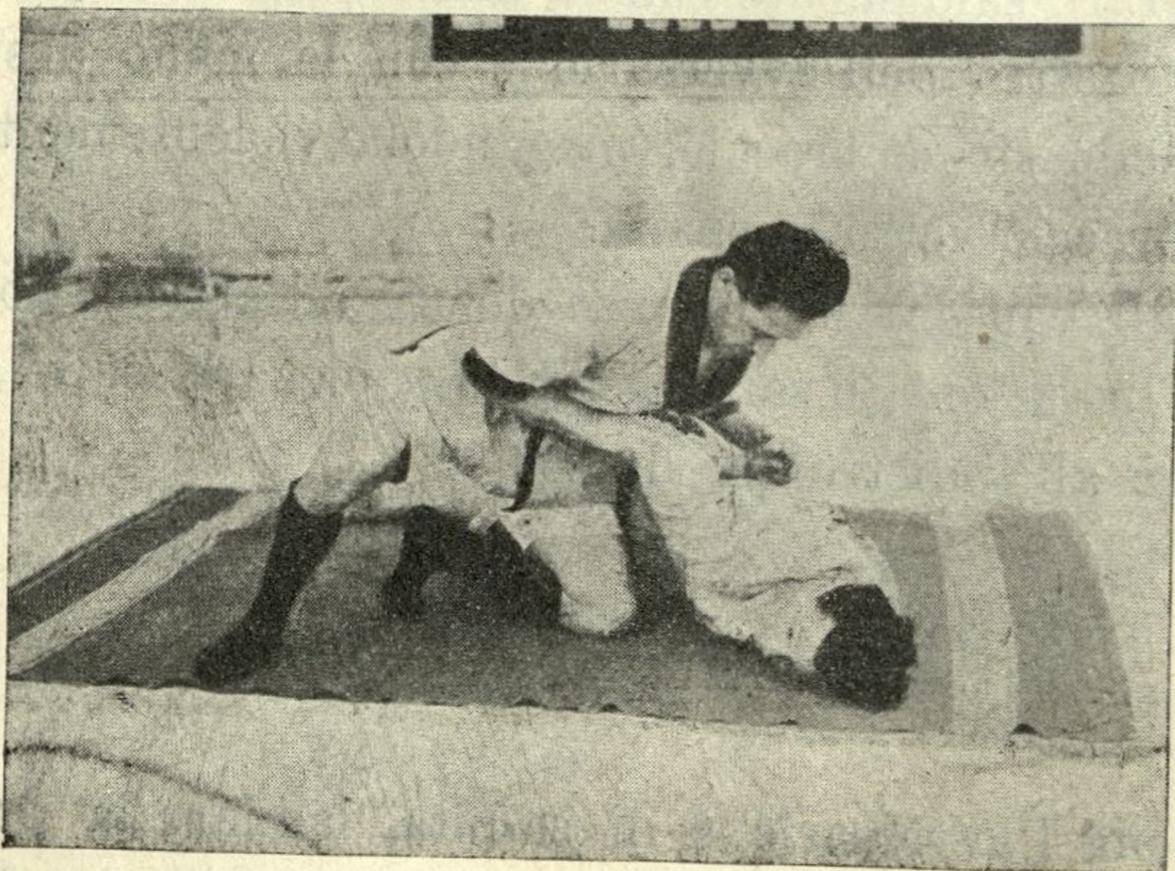


fig. 16 bis

*Colpo N. 2 (fig. 16).*

PRESA AL BRACCIO  
E LUSSAZIONE DI POLSO IN BASSO.

Afferare l'avversario come è descritto nel caso precedente e, anzichè eseguire il piegamento della mano sull'avambraccio verso la spalla, eseguirlo in basso e all'indietro e passando subito dopo la mano sinistra a far presa al gomito del suo braccio, lo si spingerà, con il braccio sinistro, in avanti e in basso obbligando l'avversario a cadere a terra bocconi.

*Colpo N. 2 (fig. 16 bis).*

Mantenendo sempre la compressione della sua mano sull'avambraccio, metterglisi a cavallo sul dorso ed eseguire con tutte e due le braccia la distorsione del suo braccio destro, piegandogli l'avambraccio sul dorso. Cambiare rapidamente le prese delle mani e seguitando con la mano sinistra la compressione della mano, con la destra spingere il braccio in avanti fino a causargli la lussazione del polso e della spalla.

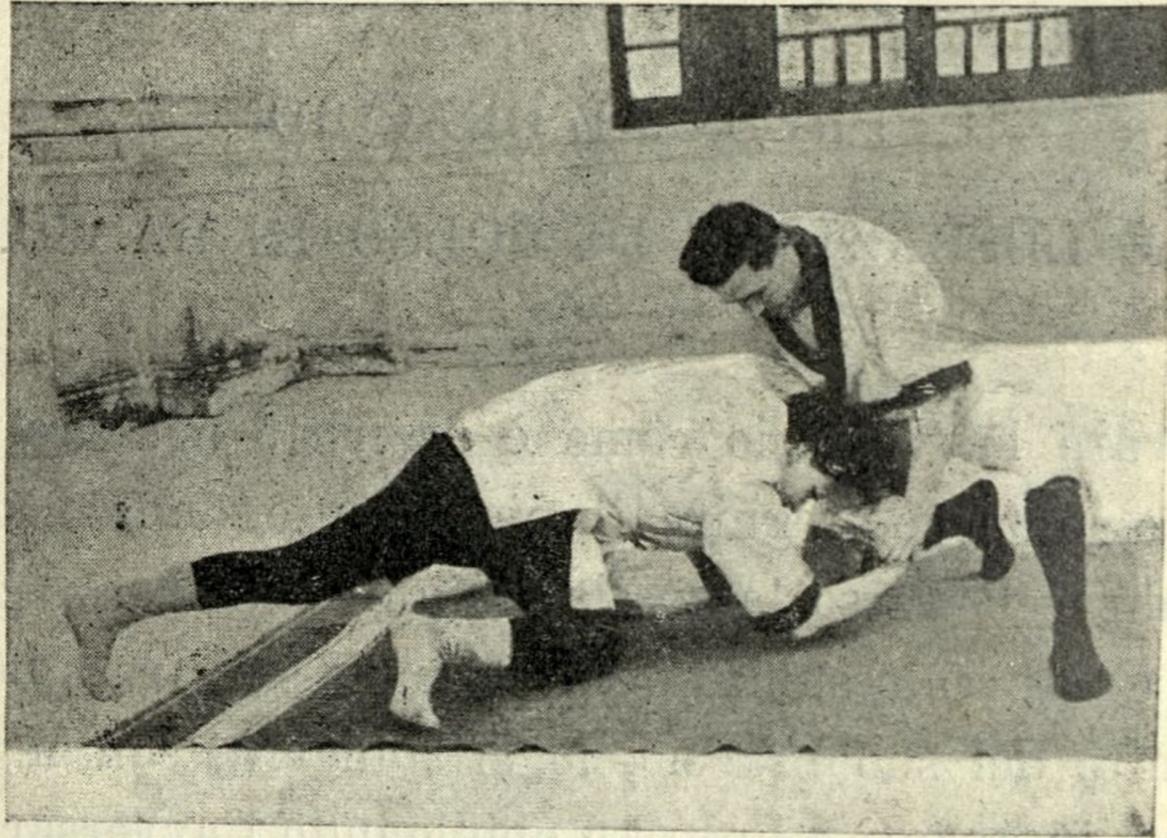


fig. 17

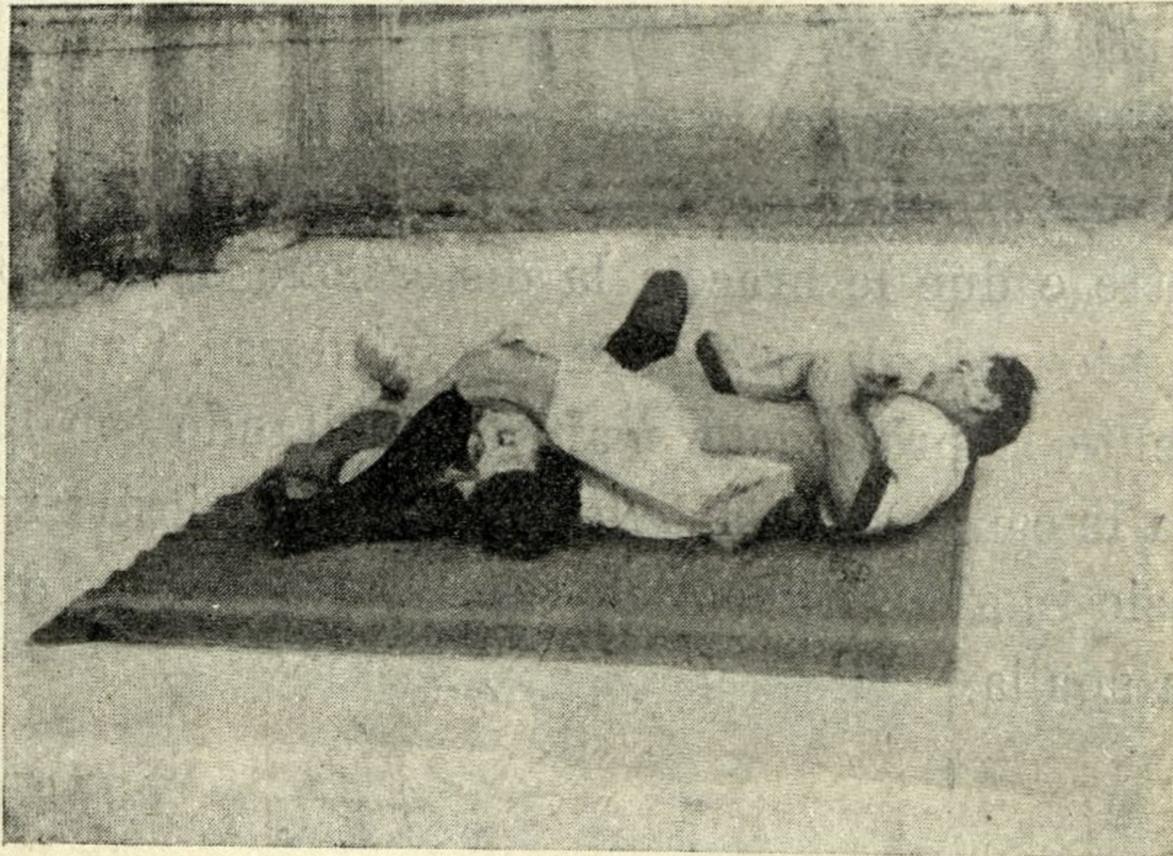


fig. 17 bis

*Colpo N. 3 (fig. 17).*

LUSSAZIONE DI POLSO CON STRAPPO IN BASSO.

L'avversario sta vicino di fronte e gesticola con le mani, minacciando di passare a vie di fatto.

Con tutte e due le mani afferrargli la mano destra in modo che i pollici poggino sul dorso vicino alla prima articolazione dell'anulare e del medio e le altre dita poggiate sulla palma. Con energia piegargli la mano sull'avambraccio e portando indietro la gamba destra dare un violento strappo in basso poggiando quindi il ginocchio destro a terra.

Ciò causerà all'avversario un intenso dolore al polso e, per effetto dello strappo, cadrà in avanti con la testa tra le gambe di chi gli ha portato il colpo.

*Colpo N. 3 (fig. 17 bis).*

Mantenere la presa alla mano e prima che cada completamente a terra, abbattersi sul fianco destro passando la gamba destra sotto la sua testa. Poggiare la gamba sinistra sul suo collo e incrociare i piedi per poter fargli la compressione della testa, sia per soffocarlo, sia per fratturargli le mandibole. Il braccio destro lo si poggerà sulla coscia e facendo leva si potrà causargliene la frattura.

Colpo N. 3 (fig. 17)



fig 18

*Colpo N. 4 (fig. 18).*

PESTATA DI PIEDI E COLPO AL MENTO.

Attaccare decisamente l'avversario (supposto che abbia la gamba destra avanti) dandogli una forte pestata sul piede destro con il piede destro rivolto all'interno e contemporaneamente dargli un vigoroso colpo al mento con la cavità della mano destra, rovesciandogli la testa all'indietro. L'avversario cadrà all'indietro battendo la nuca a terra, e mantenendo saldo il piede destro sul suo, gli si può causare la lussazione dello stesso.



fig. 19



fig. 19 bis

*Colpo N. 5 (fig. 19).*

PRESA DI GOLA CON AVAMBRACCIO  
E COMPRESSIONE DEI FIANCHI.

L'avversario presenta il dorso o, svincolatosi da una presa, tenta di fuggire.

Afferrarlo alla gola con l'avambraccio destro in modo che la mano poggi sulla spalla sinistra con presa salda, e poggiare la mano sinistra dietro la nuca.

Stringere vigorosamente l'avversario alla gola con l'avambraccio e comprimere con la mano sinistra la testa in avanti per far sì che, per effetto del soffocamento, sia costretto ad accasciarsi su se stesso.

*Colpo N. 5 (fig. 19 bis).*

Mantenere sempre la presa e accompagnare l'avversario nell'andare a terra, tenendolo gravato all'indietro in modo che cada seduto con le gambe in avanti. Sedersi a terra dietro di lui con le gambe aperte e distese in avanti per comprimergli i fianchi con le stesse incrociando i piedi. Lasciarsi andare all'indietro, sempre mantenendo le prese, e seguitare nella compressione dei fianchi e alla gola fino a che l'avversario perde i sensi.

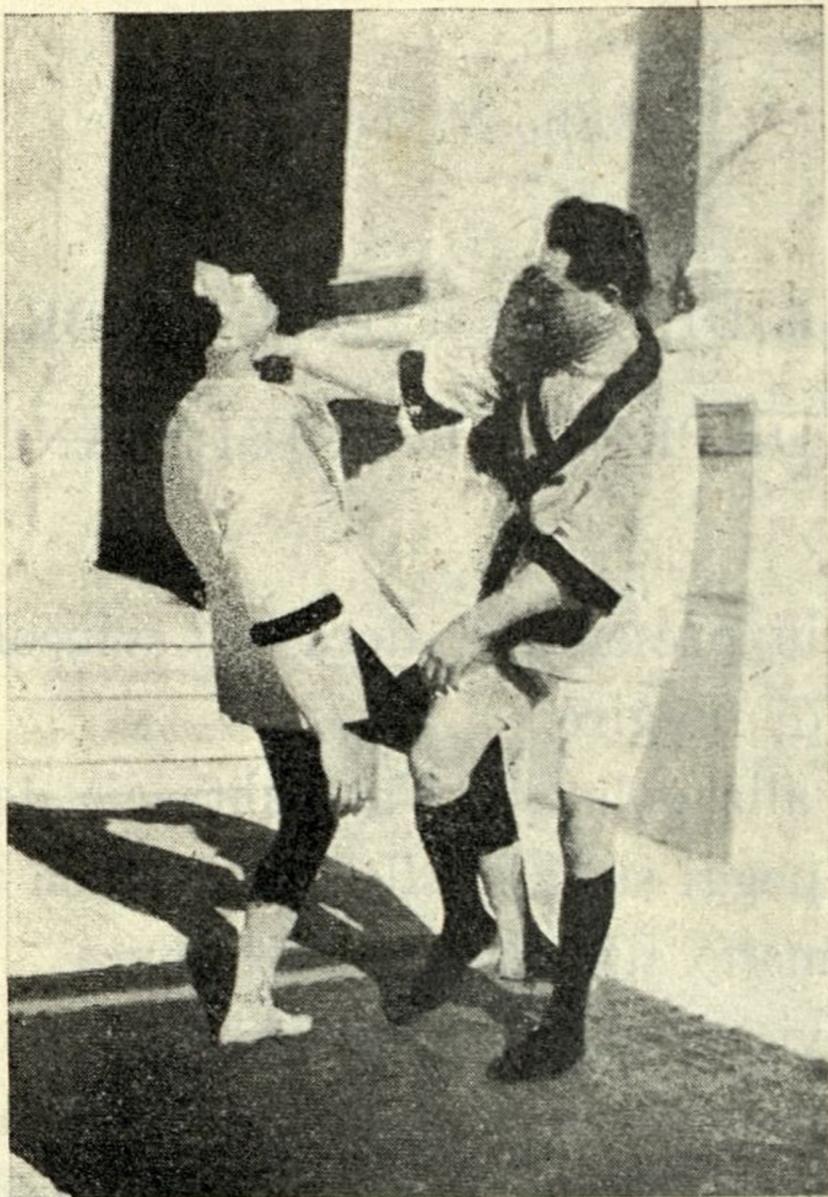


fig. 20



fig. 20 bis

*Colpo N. 6 (fig. 20).*

COLPO IN GOLA E SGAMBETTO.

Attaccare decisamente l'avversario (supposto che abbia la gamba destra in avanti) afferrandolo con la mano sinistra al polso destro. Con la mano destra aperta con le dita unite e distese, dargli un vigoroso colpo alla gola sulla laringe con la cavità tra il pollice e l'indice facendo seguire subito il colpo da uno sgambetto esterno all'indietro. L'avversario cadrà a terra all'indietro privo di sensi.

*Colpo N. 6 (fig. 20 bis).*

Se per il colpo ricevuto non ha perso completamente i sensi, appena a terra applicargli la presa di gamba descritta nel colpo N. 3 (fig. 5 bis) Capitolo primo.

Colpo N. 6 (fig. 20)

### COLPO IN UNA MANO AMBITTO.

Attraverso decisamente l'avvertito rapporto che abbia  
la punta destra in avanti) ritornando con la mano sinis-  
tra al posto destro. Questa mano destra aperta con le dita  
unite e distese fuori del braccio copre alla gola sulla  
lateralità con la cavità tra il pollice e l'indice facendo so-  
curre subito il colpo da parte esterna esterno all'india-  
cio. L'avvertito cadde a terra all'istante primo di anali.

Colpo N. 6 (fig. 20 bis)

Per per il colpo ricevuto non ha perso completamente i  
suoi appoggiamenti appoggiati la punta di mano de-  
stra sul collo del collo N. 6 (fig. 20 bis).

## LOTTA A TERRA

### CAPITOLO III

#### Colpi di lotta a terra.

CAPITOL III

Colpi di lotta a terra

## LOTTA A TERRA.

La lotta a terra costituisce la più valida difesa di un jiu-jitsuista contro qualunque avversario, tanto che se aggredito da un avversario superiore di forze, conviene sempre prendere la posizione di guardia a terra e attendere l'attacco.

In essa, le gambe hanno un'azione preponderante e si può dire che per mezzo di esse si riesce sempre a dominare l'avversario ed averne ragione. Unica preoccupazione che deve avere chi ingaggia la lotta a terra è la difesa dai pugni al viso e mantenere gran calma, cercando sempre di incarcerare il busto dell'avversario con le gambe e farlo esaurire, per poter al momento opportuno, e con tutte le forze, applicargli una delle prese descritte nei primi capitoli e ridurlo alla propria mercè.

La posizione di guardia a terra è la seguente:

Sdraiati a terra sul fianco destro o sinistro mantenendosi poggiati sull'avambraccio destro o sinistro, con la gamba corrispondente all'avambraccio su cui si è poggiati piegata e l'altra distesa, poggiante sopra la prima.

## LOTTA A TERRA.

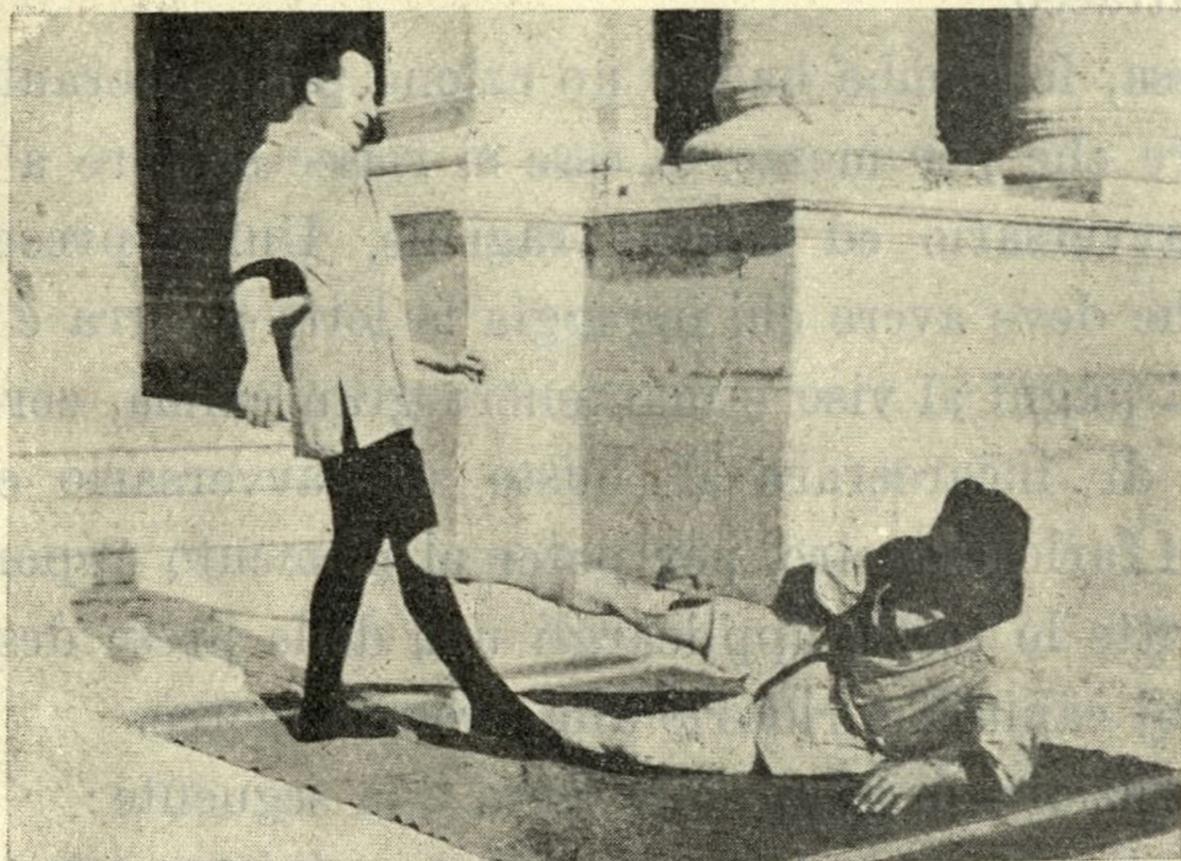


fig. 21

*Colpo N. 1 (fig. 21).*

### LEVA ALLA GAMBA.

L'avversario tenta di avvicinarsi per aggredire ed ha la gamba destra in avanti. Stando nella posizione di guardia sul fianco sinistro, stendere in avanti la gamba sinistra e poggiarne il piede dietro il calcagno del suo piede destro e portando contemporaneamente il piede destro a poggiare sul suo ginocchio, spingere con violenza sul medesimo, e con la gamba sinistra tirare indietro con forza, in modo da esercitare una potente leva sulla gamba dell'avversario e farlo cadere a terra all'indietro a causa anche del dolore che gli si causa al ginocchio.

Caduto l'avversario alzarsi di scatto e prima che egli possa rendersi conto del colpo ricevuto, afferrargli una gamba e poggiandogli con forza un piede sullo stomaco o sui testicoli, eseguire la leva di gamba sotto l'ascella nello stesso modo che è stato descritto in precedenza, ma stando in piedi.

Colpo N. 1 (fig. 21)

LEVA ALLA GAMBA

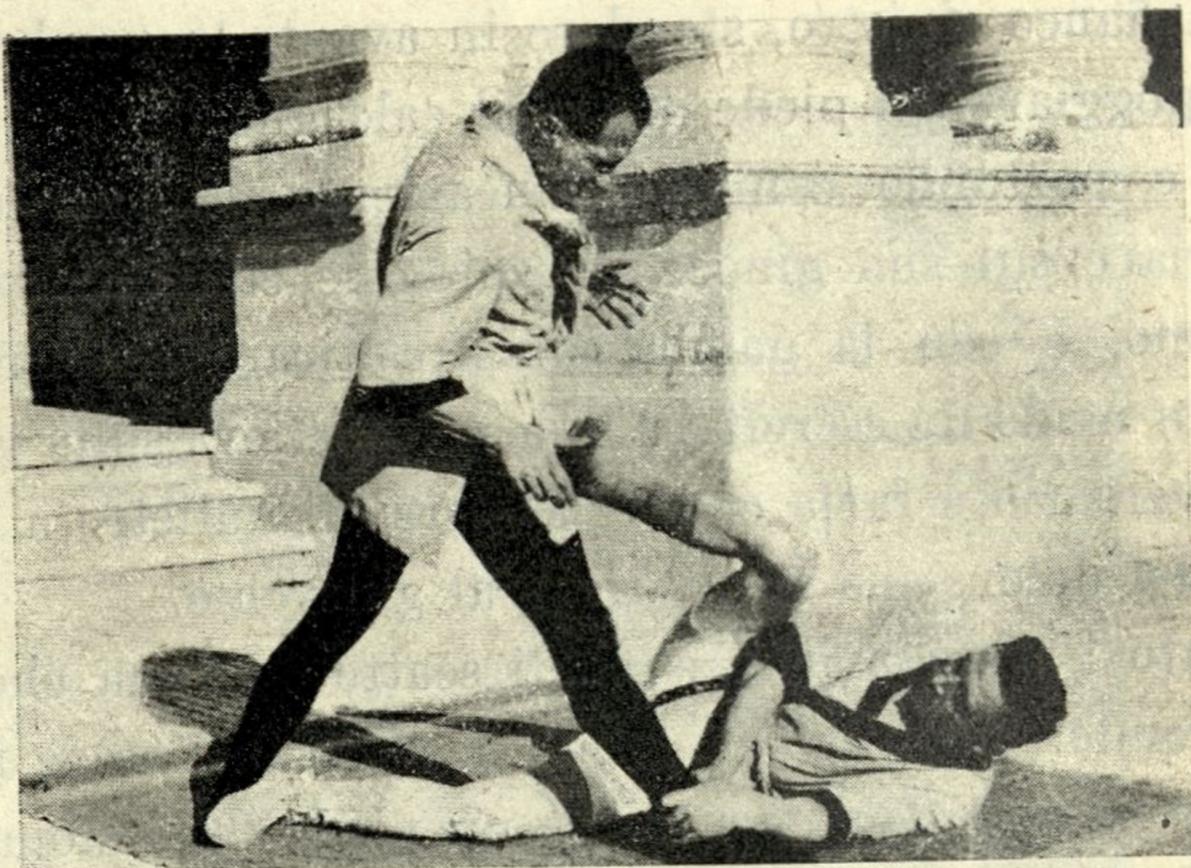


fig. 22

*Colpo N. 2 (fig. 22).*

DIVARICAZIONE DELLE GAMBE E CALCIO.

L'avversario è riuscito ad avvicinarsi, ed ha il piede destro poggiato a terra all'altezza del vostro petto e la gamba sinistra indietro.

Con ambe le mani, afferrargli saldamente il collo del piede destro e poggiando il piede sinistro contro il collo del suo sinistro, distendere con forza la gamba sinistra di modo che si spingerà indietro la sua gamba sinistra facendogli perdere l'equilibrio ed obbligarlo ad inchinarsi col busto in avanti per cadere. Piegare la gamba destra con il piede rivolto all'avversario e, appena sta per cadere in avanti, dargli un forte calcio all'addome od ai testicoli facendolo cadere di lato.

Mantenere la presa del piede destro e comportarsi come nel colpo N. uno.

Colpo A. 2 (fig. 23)

DIVARICAZIONE DELLE GAMBE E GANCIO

L'avvertenza è riferita al movimento, ed ha il piede  
destro poggiato a terra all'altezza del vostro petto e la  
gamba sinistra indietro.

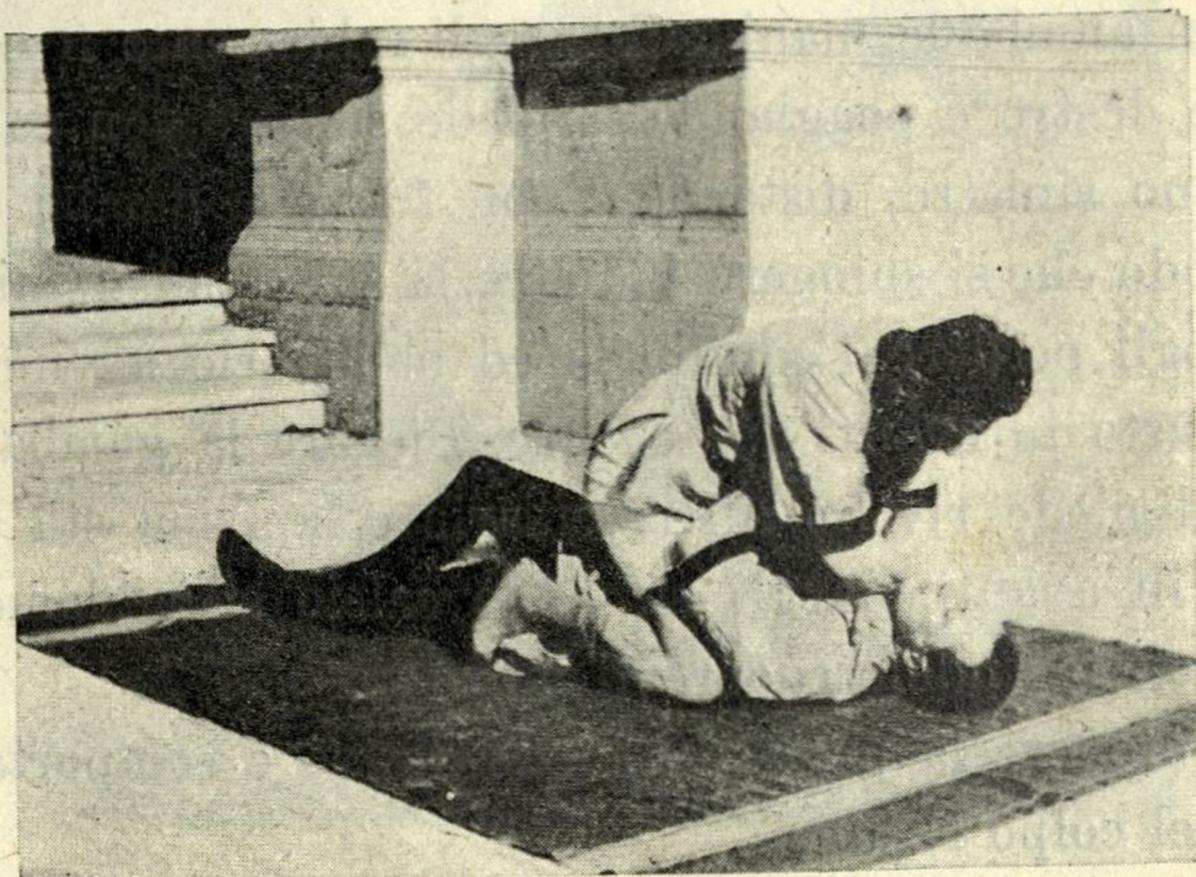


fig. 23

*Colpo N. 3 (fig. 23).*

**SOFFOCAMENTO CON GLI AVAMBRACCI.**

Si esegue quando si è riusciti a mettere l'avversario a terra sul dorso ed andargli a cavallo sul petto con le gambe, con le ginocchia ben sotto le ascelle. Stringere con forza le gambe contro il petto dell'avversario per rendergli più difficile la respirazione, e afferrando con le braccia incrociate i bavero della sua giacca, comprimere con forza con l'avambraccio superiore contro il mento per tenerlo sollevato e con l'altro comprimere sul pomo d'Adamo fino al soffocamento.

Per impedire all'avversario di difendersi, piegarsi col busto in avanti.

Colpo N. 3 (fig. 23).

SOPRONGAMENTO CON GIL AVAMBACCO

Si esegue quando si è riusciti a mettere l'avversario a terra sul dorso ed andargli a cavallo sul petto con le gambe, con le ginocchia ben sotto le ascelle. Stingersi

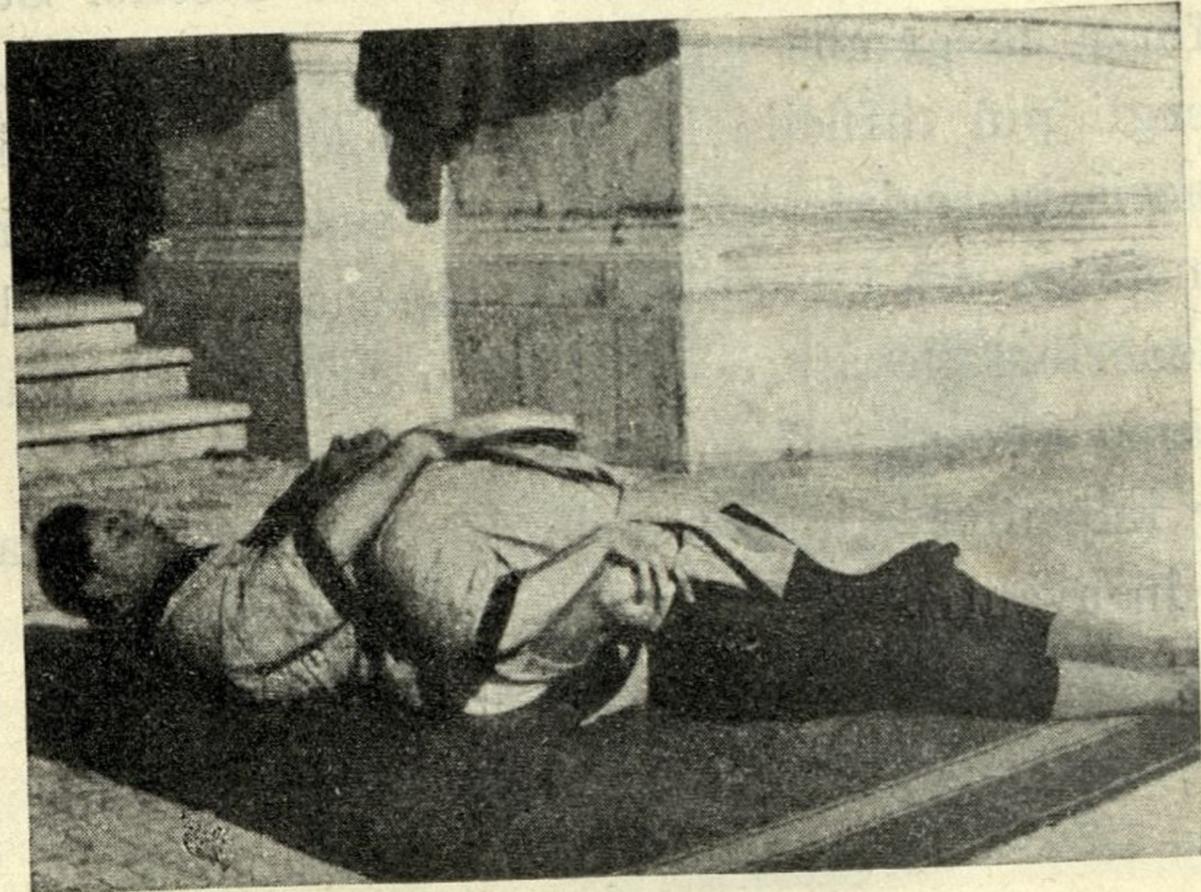


fig. 24

*Colpo N. 4 (fig. 24).*

**SOFFOCAMENTO PER DI DIETRO  
CON AVAMBRACCIO.**

Si esegue quando, nel corso di un'azione a terra, l'avversario presenta il dorso. Cingergli la gola con l'avambraccio destro facendo presa con la mano sulla sua spalla sinistra, e comprimendogli avanti la testa con la sinistra, stringere con forza l'avambraccio destro che, comprimendo sul pomo d'Adamo, può causare il soffocamento dell'avversario.

Colpo N. 4 (fig. 24)

SOPFOCCAMENTO PER DI DENTRO  
CON A VAMBRA CIO.

Si esegue quando, nel corso di un'azione a terra, l'av-

verabile...  
braccio destro...  
sintetico...  
stringere...  
do all'...  
l'evoc...

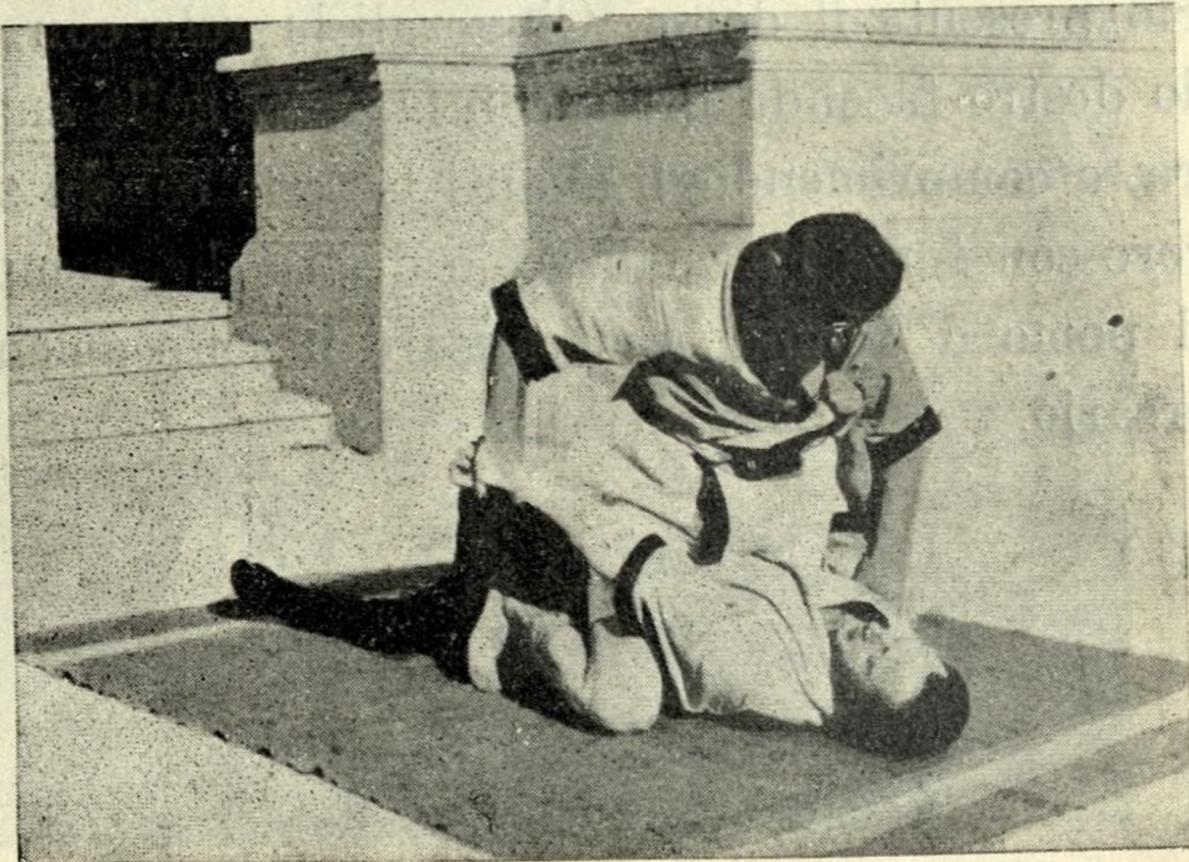


fig. 25

*Colpo N. 5 (fig. 25).*

**FRATTURA DEL BRACCIO SULLA GAMBIA.**

Si esegue quando si è riusciti a mettere l'avversario a terra sul dorso ed andargli a cavallo sul petto con le gambe, con le ginocchia ben sotto le ascelle, e ad afferrargli saldamente il braccio sinistro al polso con la mano destra. Storcere il braccio dall'interno all'esterno poggiandolo sulla coscia destra in modo di poter far la leva in basso e fratturarlo. Con le gambe si cercherà di comprimere il torace dell'avversario per rendergli difficile la respirazione e con la mano sinistra tenergli fermo il braccio destro.

Gruppo N. 5 (fig. 25)

PRATTICA DEL BRACCIO RUBBA GAMBA

Si esegue quando si è riusciti a mettere l'avversario a terra sul dorso ed andargli a cavallo sul petto con le gambe non le ginocchia ben sotto le ascelle e ad afferrarli saldamente il braccio sinistro al petto con la mano destra.

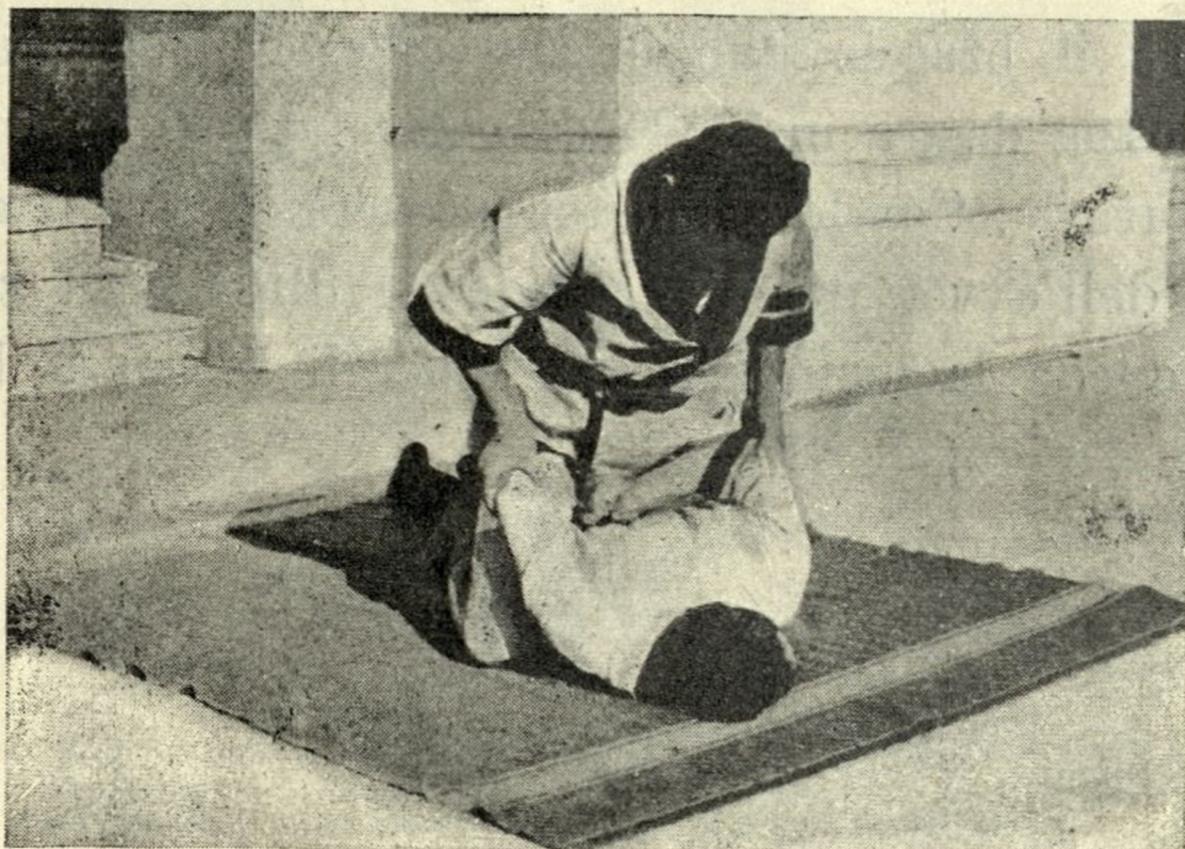


fig. 126

*Colpo N. 6 (fig. 26).*

DISTORSIONE DELLE BRACCIA E PIEGAMENTO  
SULLA SCHIENA.

Si esegue quando si è riusciti a mettere l'avversario a terra bocconi, ad andargli a cavallo sul dorso con le gambe, ed afferrargli saldamente con le due mani il braccio destro, la destra al polso e la sinistra al disopra dell'articolazione. Comprimendogli il torace con le gambe, eseguire la distorsione del suo braccio destro piegandogli subito l'avambraccio verso la spina dorsale e spingendolo bene in dentro, si poggerà il braccio sulla coscia destra. Con movimento in avanti, della gamba, si spingerà il braccio in avanti per causare all'avversario un intenso dolore alla spalla ciò che permetterà di afferrargli il braccio sinistro e metterglielo nelle stesse condizioni del destro.

In queste condizioni gli si potrà legare i polsi o lussargli le spalle.

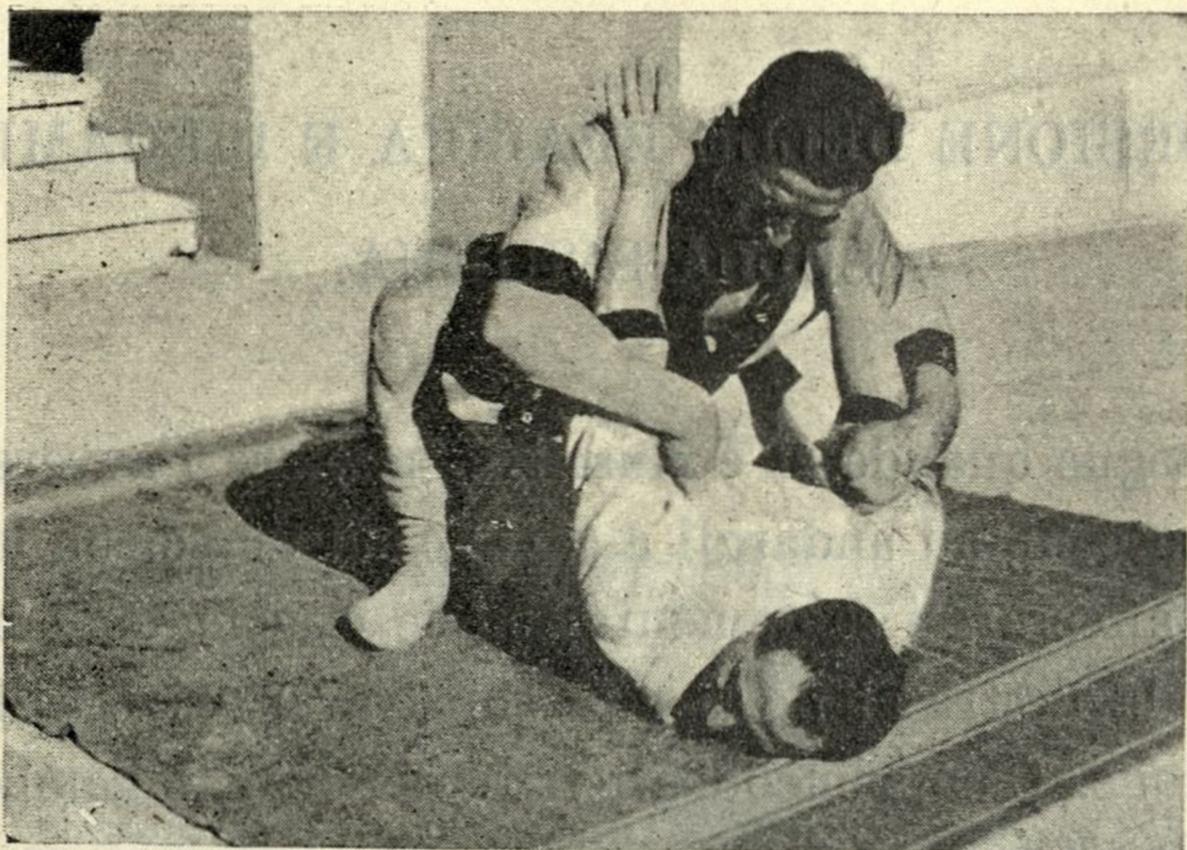


fig. 27



fig. 28

*Colpo N. 7 (fig. 27).*

**DISTORSIONE DELLE BRACCIA SULLA SCHIENA**

Messo l'avversario nelle condizioni descritte nel colpo precedente, eseguire la distorsione del suo braccio destro portandolo in alto, e poggiarne il polso sulla spalla destra. Andando in avanti con il busto, si causerà all'avversario un intenso dolore alla spalla, ciò che permetterà di poter eseguire la stessa manovra sul suo braccio sinistro. Cingere colle braccia le sue all'altezza delle articolazioni unendo le mani, e spingendo in avanti le braccia con le spalle e stringendo energicamente la presa con le braccia, si può causargli la lussazione delle spalle e la frattura delle braccia.

*Colpo N. 8 (fig. 28).*

**COMPRESSIONE DELL'ADDOME CON LE GAMBE.**

Si esegue quando, durante un'azione di lotta, l'avversario viene a trovarsi col dorso verso terra e poggiato sulla vostra gamba sinistra che è distesa a terra. Passare rapidamente la gamba destra sul suo corpo poggiandola sull'addome e, incrociando il piede destro con il sinistro, eseguire la distensione delle gambe con forza per comprimergli l'addome e fargli rallentare la respirazione, nonchè causargli intenso dolore. Con le mani afferrare il braccio destro suo per impedirgli di difendersi.

Colpo N. 1 (fig. 27)

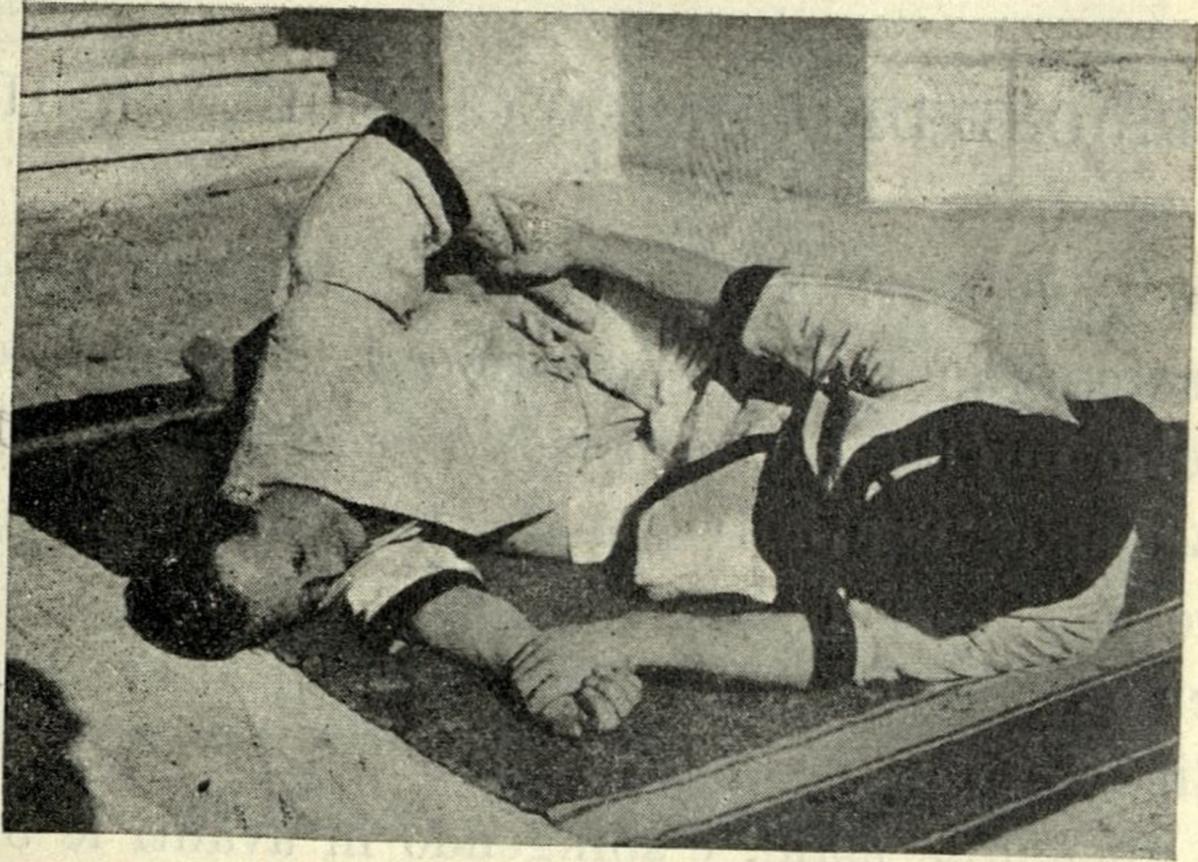


fig 29

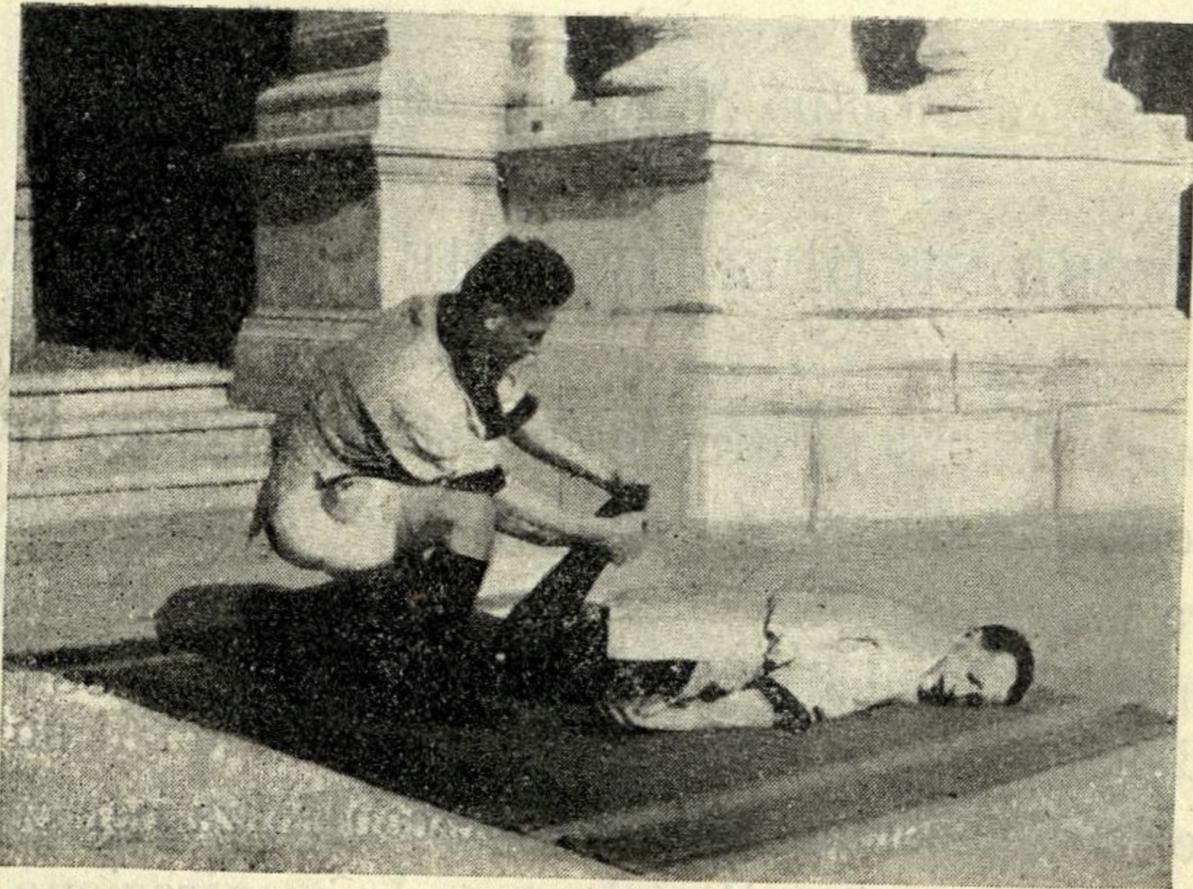


fig. 30

*Colpo N. 9 (fig. 29).*

COMPRESSIONE DEI FIANCHI CON LE GAMBE.

Si esegue quando, durante un'azione di lotta, l'avversario viene a trovarsi gravato con il fianco destro sulla vostra gamba sinistra, che è distesa a terra. Rapidamente passare la gamba destra sul suo corpo poggiandola sul suo fianco sinistro e incrociando i piedi, distendere con forza le gambe per comprimere i fianchi. Ciò causerà all'avversario la perdita dei sensi, oppure è messo in condizioni di essere dominato completamente e di essere lavorato alle mani e alle braccia.

*Colpo N. 10 (fig. 30).*

PIEGAMENTO DELLA GAMBA SULLA COSCIA  
E LUSSAZIONE DI PIEDE.

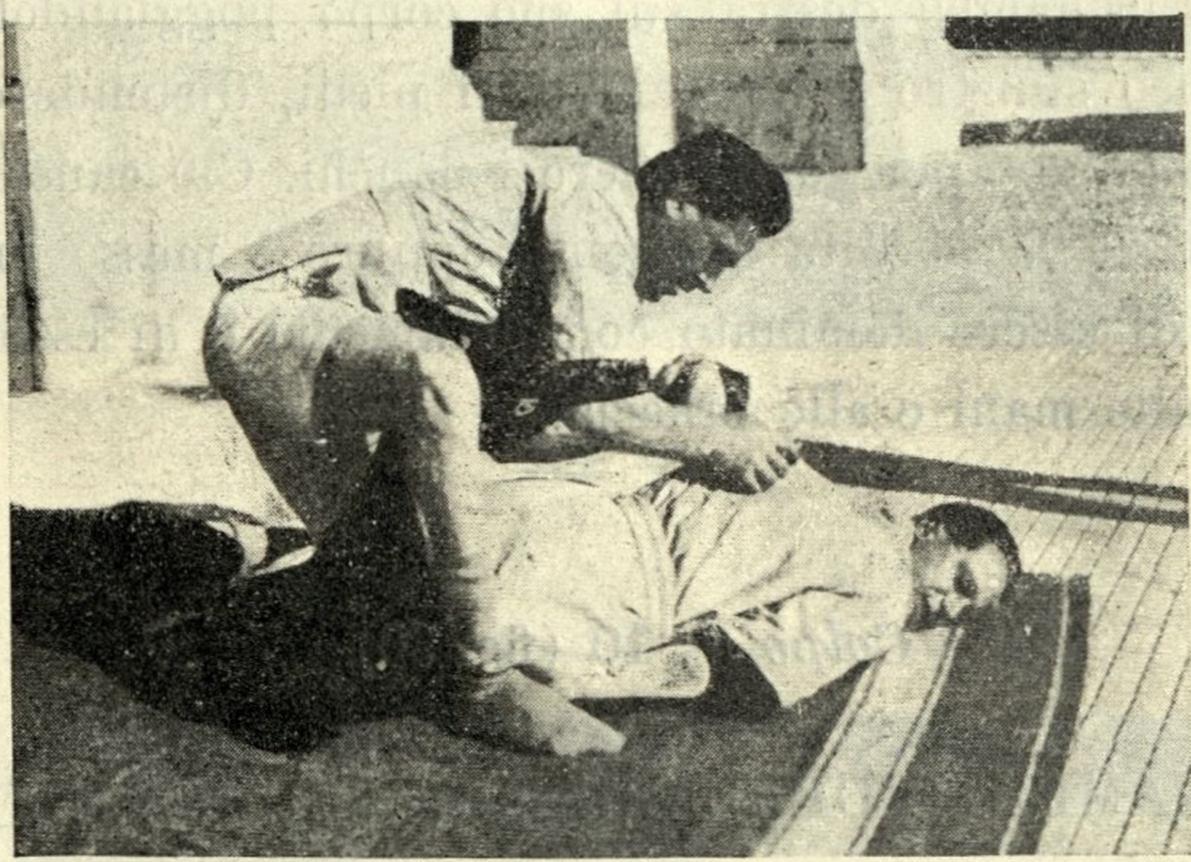
Si esegue quando l'avversario che è disteso a terra bocconi, tenta un'azione con la gamba. Decisamente afferrargli con una mano il collo del piede e dandogli con l'altra un forte colpo di taglio nell'articolazione della gamba glie la si piegherà sulla coscia energicamente. Con la mano che ha dato il colpo nell'articolazione afferrare il calcagno del piede e con l'altra l'estremità eseguendo la distorsione all'interno per lussarglielo. Durante l'operazione mantenere sempre la pressione della gamba sulla coscia.

Colpo N. 9 (fig. 29)

COMPRESSIONE PER TRANCIT CON LE GAMBE

Si esegue quando, durante un azione di lotta, l'avver-

sario viene a trovarsi gravato con il braccio destro sulla  
vostra gamba sinistra, che è difesa a terra. Il movimento  
passivo  
suo ha  
forza  
l'avver-



zioni  
vosto  
PIRE

LE LUSSAZIONI DI PIRIDE

fig. 31

Si esegue quando l'avversario che è difeso a terra ha  
comi, tenuta un azione con la gamba. Possibilmente affor-  
tagli con una mano il collo del piede e chiudogli con l'al-  
tra un forte colpo di legno nell'articolazione della gam-  
ba che la si richiede sulla coscia, anzitutto. Con la  
mano che ha dato il colpo nell'articolazione afferrare il  
calcagno del piede e con l'altra l'estremità, eseguendo la  
distorsione all'interno per lussarglielo. Durante l'opera-  
zione mantenere sempre la pressione della gamba sulla  
coscia.

*Colpo N. 11 (fig. 31).*

INCARCERAMENTO DELLE GAMBE  
E LUSSAZIONE DI POLSO E SPALLA.

Si esegue quando l'avversario è nelle condizioni descritte nel caso precedente e tenta un'azione con le gambe. Con mossa rapida, afferrare con la destra il collo del suo piede destro e con la sinistra il collo del suo piede sinistro. Piegare con forza la sua gamba sinistra verso la destra mettendo il collo del piede nell'articolazione della gamba destra che si piegherà subito con forza sulla coscia. Mantenendo la pressione sulla gamba destra con la mano destra, inginocchiarsi sul ginocchio sinistro alla sinistra dell'avversario, e incavalcando la gamba destra sulle sue, poggiarla contro quella dell'avversario per mantenere la pressione sulla coscia. Avendo così libere le braccia, afferrare il suo braccio sinistro ed eseguirne la distorsione sulla schiena. Cambiare la presa delle mani in modo che con la destra gli si luserà il polso, e con la sinistra si spingerà il braccio in avanti lussandogli la spalla. Oltre a ciò, l'avversario accuserà un intenso dolore alla gamba per effetto della compressione sulla coscia.

Colpo N. 11 (fig. 31)

INCALZAMENTO DELLE GAMBE  
E MASSAZIONE DI POSO E SPALLA

Si esegue quando l'arteria è nelle condizioni di



fig. 32

*Colpo N. 12 (fig. 32).*

LUSSAZIONE DEL PIEDE E LEVA ALLA GAMBA.

Si esegue quando, durante un'azione di lotta, si riesce ad afferrare saldamente una gamba all'avversario. Rapidamente portarla sotto l'ascella ed eseguire la presa e l'applicazione descritta nel colpo N. 3 fig. 5 *bis* capitolo primo.

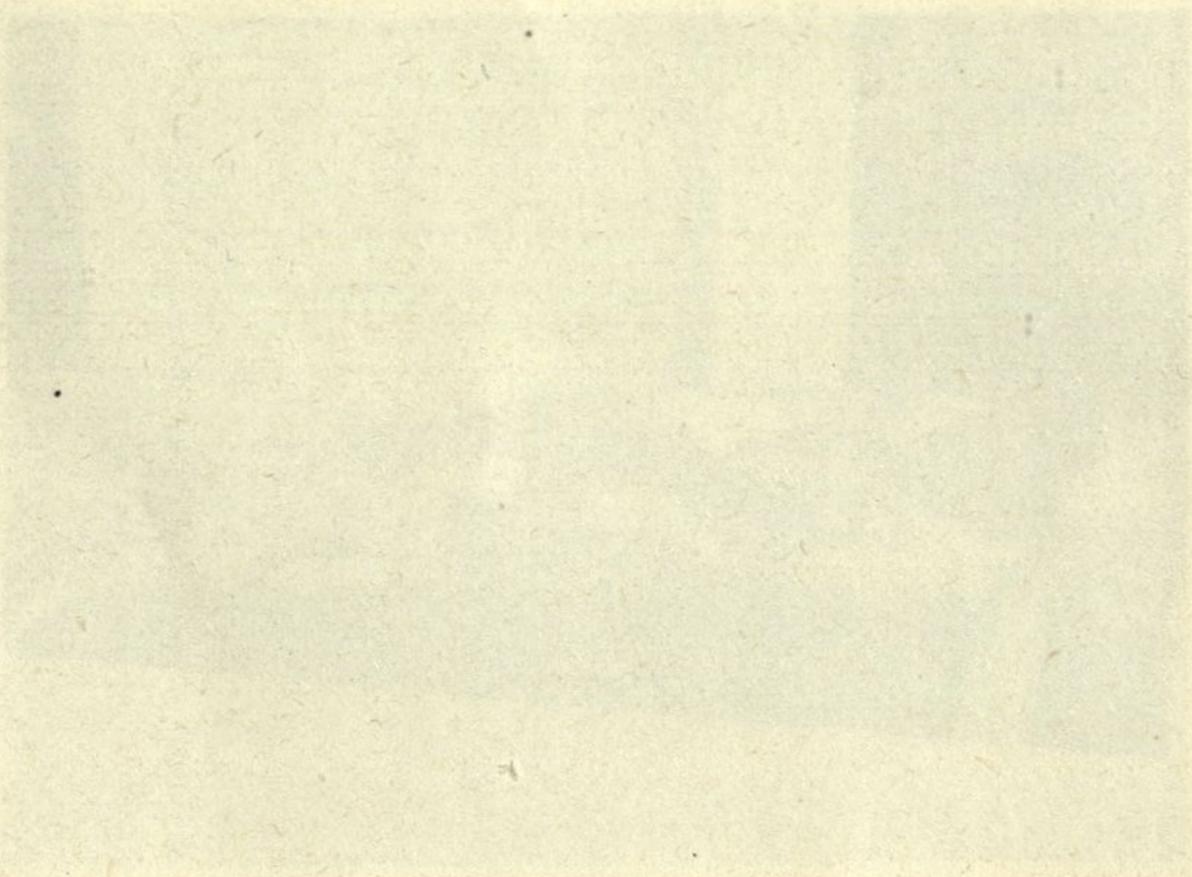
---

Nota. — Nella lotta a terra debbono essere comprese tutte le prese descritte nei colpi di assalto e riprodotte nelle fotografie *bis* del capitolo primo.

Colpo N. 12 (fig. 32).

### MISSIONE DEL PIRIDE E L'IVA ALLA GAMMA.

Si esegue quando, durante un'azione di lotta, si riesce ad afferrare saldamente una gamma all'avversario. Rapidamente portarla sotto l'ascella ed eseguire la presa e l'applicazione descritta nel colpo N. 3 fig. 5 bis capitolo primo.



Nota — Nella lotta a terra debbono essere comprese tutte le prese descritte nei colpi di assalto e riprobate nelle fotografie del capitolo primo.

PARTE II. — CAP. I.

**Difesa contro prese  
di avversario disarmato.**

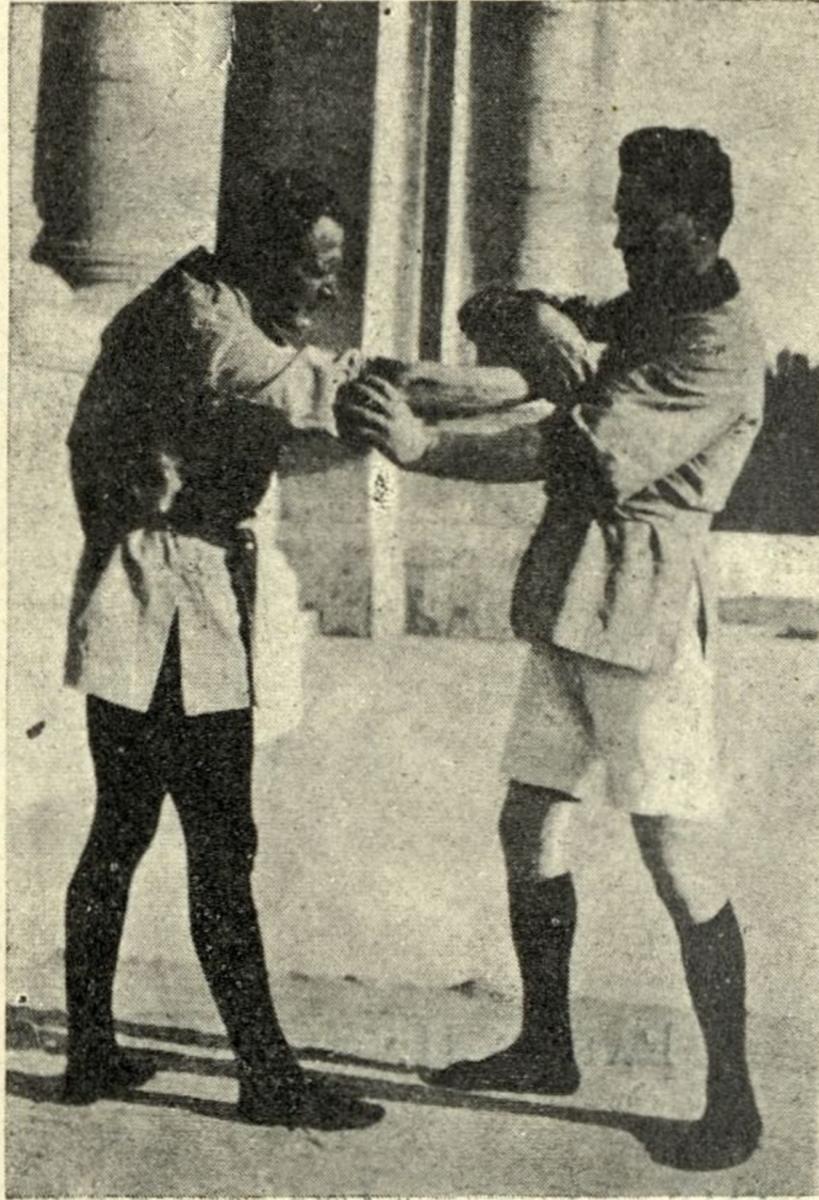


fig. 33



fig. 33 bis

N. 1 (fig. 33 - 33 bis).

DIFESA CONTRO LA PRESA DI BAVERO  
CON UNA MANO.

L'avversario attacca afferrando con la destra il bavero della giacca. Decisamente afferrargli il polso con la mano destra e con la sinistra il braccio poco al disopra dell'articolazione del gomito. Eseguire con forza la distorsione del braccio puntando nello stesso tempo, e con forza, il piede destro al fianco dell'avversario. Egli sarà costretto a lasciar la presa, e allora si poggerà la sua mano destra contro il petto e comprimendogliela sull'avambraccio, gli si lusserà il polso.

La stessa difesa si può eseguire quando l'avversario attacca con la presa alla gola con una mano.

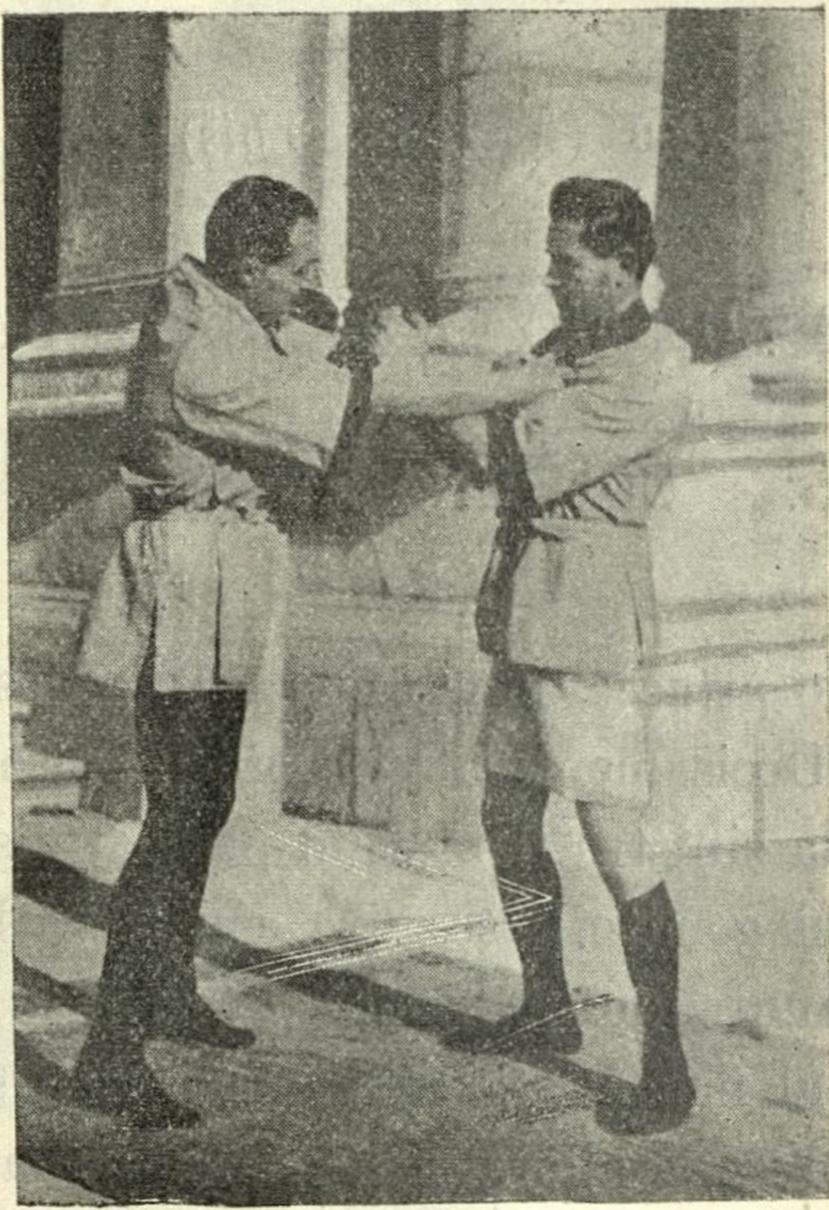


fig. 34



fig. 34 bis

N. 2 (fig. 34 - 34 bis).

DIFESA CONTRO LA PRESA ALLA GIACCA  
CON DUE MANI.

L'avversario attacca afferrando con le mani i baveri della giacca. Unendo le mani con le dita incrociate, introdurre le braccia internamente a quelle dell'avversario passandole per disotto, quindi aprendole con forza, colpire con il taglio delle mani sugli avambracci, vicino all'articolazione, per fargli lasciare la presa. Afferrare subito i baveri della sua giacca all'altezza delle spalle e con energia, rovesciarglieli sulle braccia chiudendoli per davanti sul petto.



fig. 35



fig. 35 bis

N. 3 (fig. 35 - 35 bis).

DIFESA DALLA PRESA IN CINTURA  
PER DAVANTI.

L'avversario attacca afferrando in cintura per davanti con le due braccia. Rapidamente poggiare i pollici sulle arterie carotidi o sulle glandole parotidi e l'estremità delle altre dita sul collo. Affondare energicamente i pollici nei punti su indicati spingendo in alto, per far sì che a causa dell'intenso dolore e del principio di soffocamento che gli si procura l'avversario sarà costretto a lasciar la presa.



fig. 36



fig. 36 bis

N. 4 (fig. 36 - 36 bis).

DIFESA DALLA PRESA IN CINTURA

PER DI DIETRO.

L'avversario attacca e riesce ad afferrarvi in cintura per di dietro lasciandovi libere le braccia. Con sveltezza afferrare, con la mano corrispondente alla mano dell'avversario che trovasi sopra, un dito della stessa lussandolo con violenza mediante il rovesciamento all'indietro. Causa il forte dolore, l'avversario sarà costretto a rallentare la presa e allora con l'altra mano si afferrerà un dito dell'altra mano sua, facendo lo stesso. Aprire le braccia e lasciare la presa.



fig. 37



fig. 37 bis

N. 5 (fig. 37 - 37 bis).

## DIFESA DALLA PRESA DI GOLA CON DUE MANI.

L'avversario attacca con una presa alla gola con le due mani.

Rapidamente passare l'avambraccio sinistro sotto al suo destro andando ad afferrare con la mano il suo polso sinistro e passando il destro sopra il suo sinistro afferrare con la mano il suo polso destro. Con violenza, facendo forza con l'avambraccio sinistro contro quello destro dell'avversario, eseguire la distorsione incrociata delle braccia sue portando contemporaneamente la gamba sinistra esternamente e contro la sua sinistra, poggiandola a terra. Causa il forte dolore alle braccia, l'avversario sarà costretto a lasciar la presa e ad andare a terra ruotando sulla gamba sinistra.



fig. 38

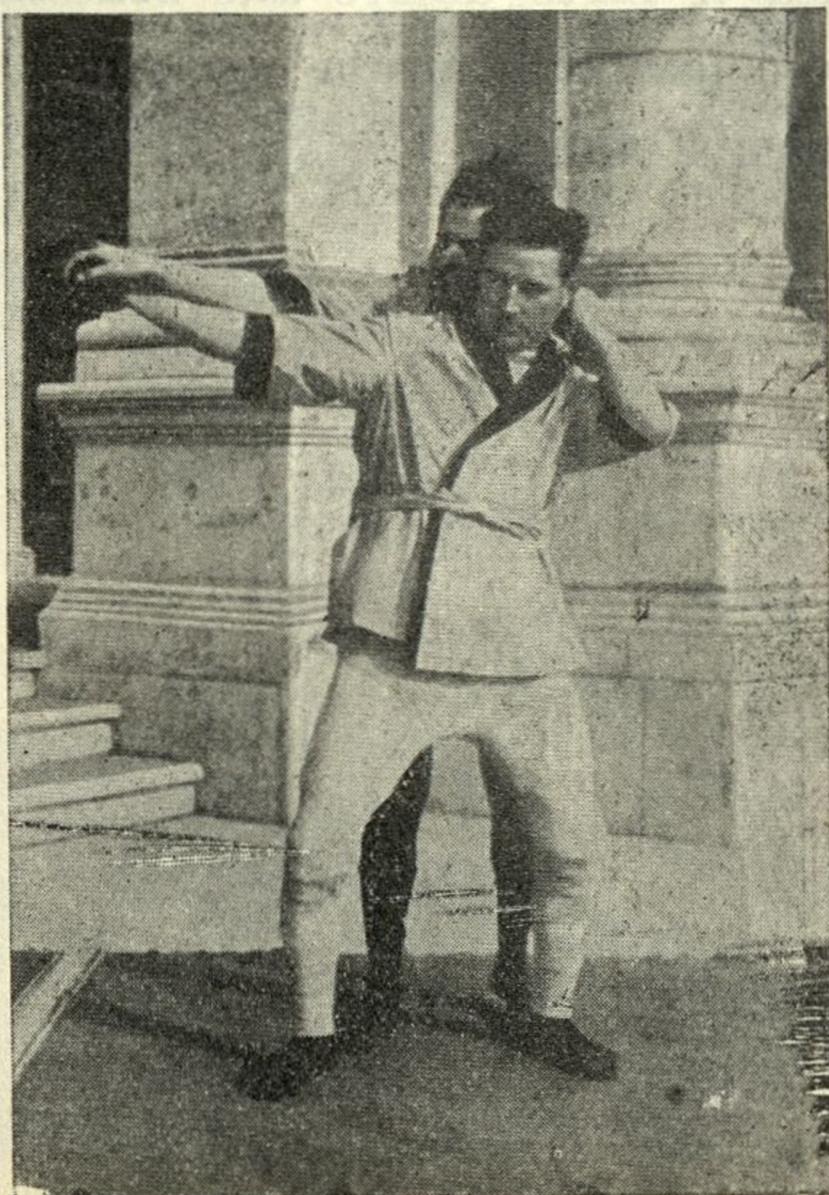


fig. 38 bis

N. 6 (fig. 38 - 38 bis).

DIFESA DALLA PRESA DI GOLA PER DI DIETRO  
CON AVAMBRACCIO.

L'avversario riesce a prendervi alla gola per di dietro con l'avambraccio destro. Inturgidire il collo abbassando la testa e con sveltezza afferrargli con la mano destra un dito della mano che è al collo rovesciandolo all'indietro, sul dorso della mano. Ciò causerà la lussazione e obbligherà l'avversario a lasciar la presa. Se non è possibile afferrare un dito lungo, afferrargli il pollice e compri-merlo, premendo sulla sua estremità.

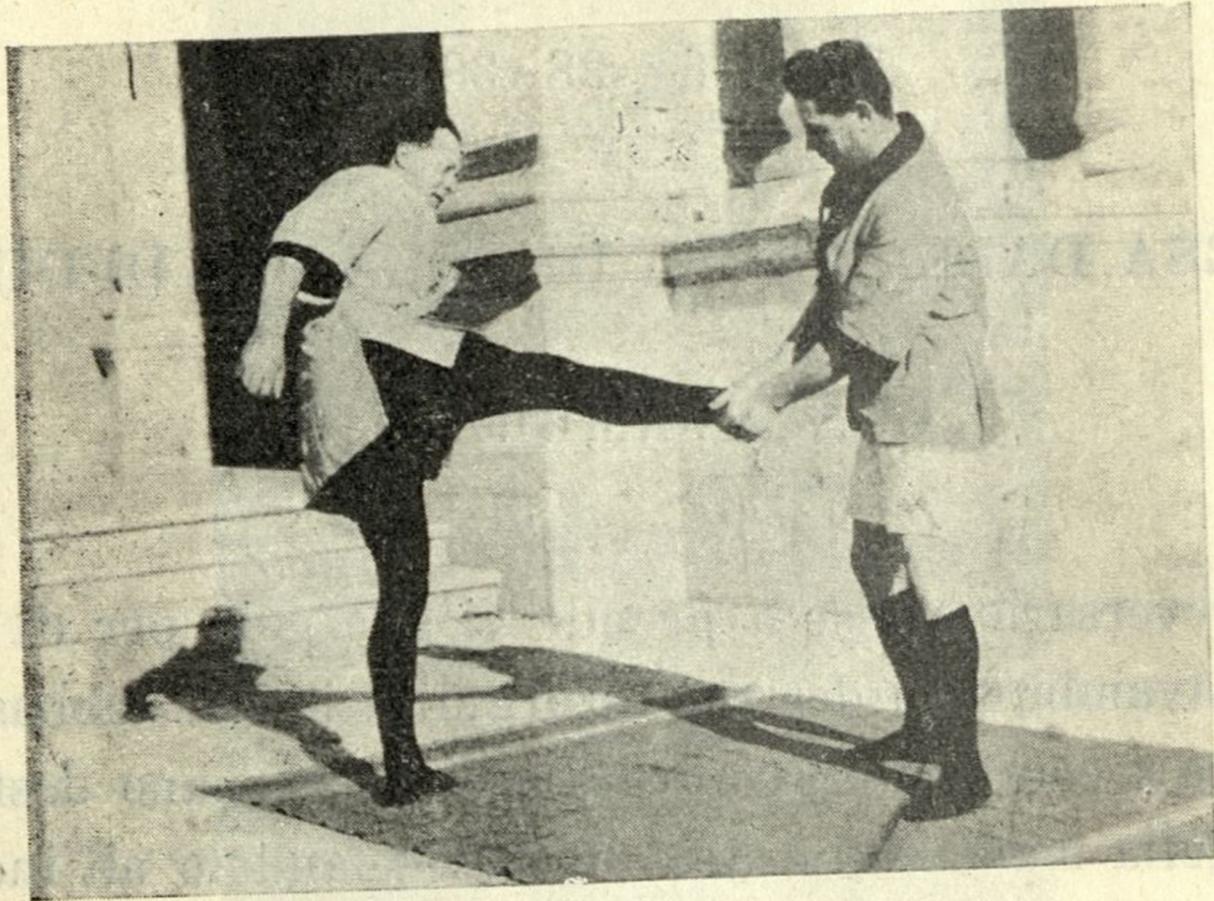


fig. 39

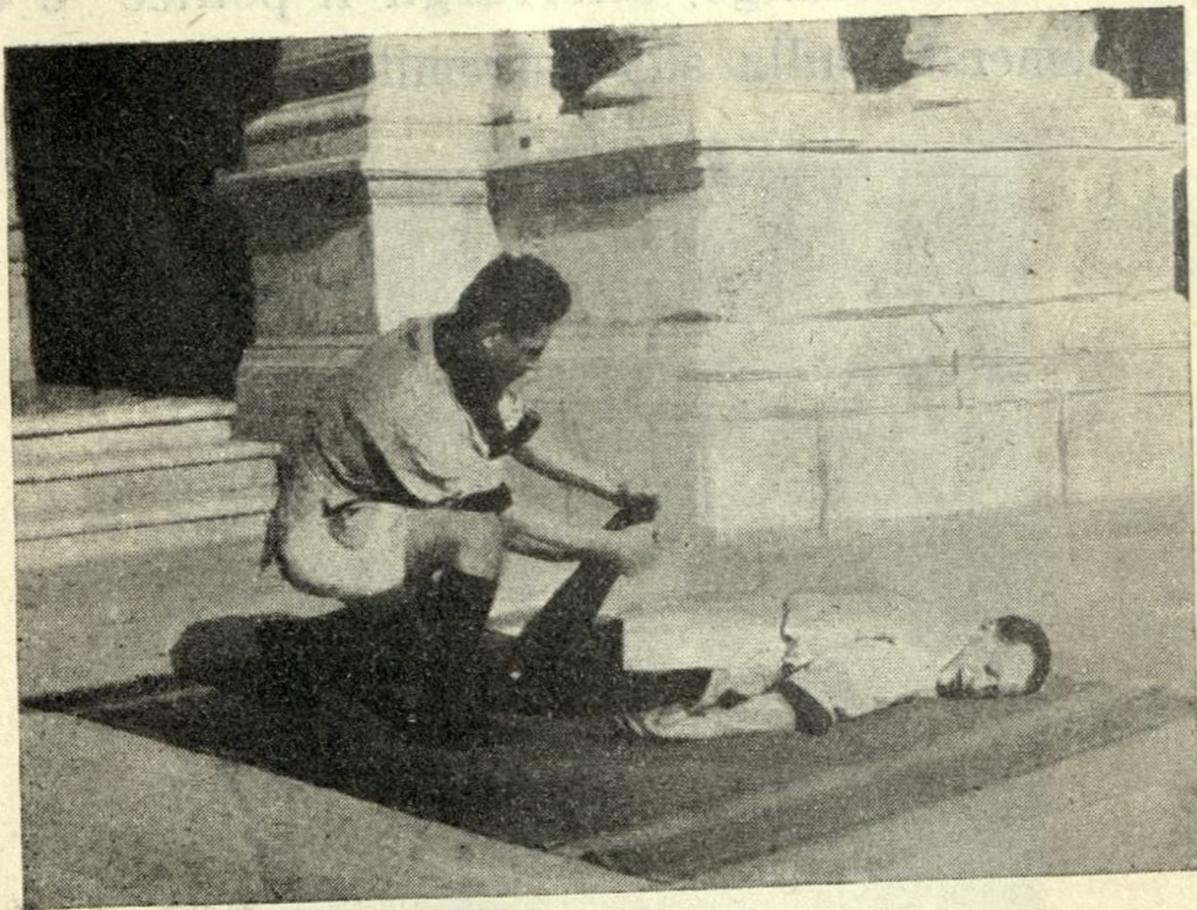


fig. 39 bis

N. 7 (fig. 39 - 39 bis).

### DIFESA DAL CALCIO DIRETTO ALL'ADDOME.

L'avversario attacca con un calcio diretto al basso ventre con la gamba destra. Afferrargli decisamente il calcagno del piede con la mano sinistra e con la destra il piede verso l'estremità e sul dorso. Eseguire la distorsione dello stesso verso l'interno tirando con violenza la gamba indietro. L'avversario rimarrà disorientato e costretto a cadere a terra bocconi e prima che possa rendersi conto della caduta, mantenere il piede con la destra, e con la sinistra dare un forte colpo nell'articolazione della gamba per piegargliela sulla coscia. Riafferrare con la sinistra il calcagno del piede e comprimendo la gamba sulla coscia, lussargli il piede.



CAPITOLO II.

Difesa contro avversario  
armato di pugnale.

Capitolo II

Difesa contro avversario  
armato di pugnale.

## DIFESA CONTRO AVVERSARIO

### ARMATO DI PUGNALE.

Questa è la parte più importante della difesa personale, e nell'esecuzione è la più facile ad imparare. Però, per arrivare ad avere la sicurezza di potersene valere in effetto, bisogna perseverare nell'esercizio fino ad eseguire le difese contro avversarii armati, con precisione e sveltezza. Per esercitarsi si farà uso di un pugnale di legno, e dopo aver imparato bene i movimenti e le prese, si incomincerà ad eseguirli di sorpresa intercalando i colpi di difesa dalle prese, con quelli dalle armi.

I colpi di pugnale possono essere vibrati dall'alto presentando il petto o il fianco o dal basso, ed allora si dovrà parare internamente con il braccio opposto quando l'avversario, vibrando il colpo, presenta il petto e si dovrà parare esternamente con il braccio corrispondente quando l'avversario, vibrando il colpo, presenta il fianco.

I colpi dal basso, in generale, si parano con il braccio opposto.

DIFESA CONTRO A VARIABILI

ARMATO DI PUGNARE

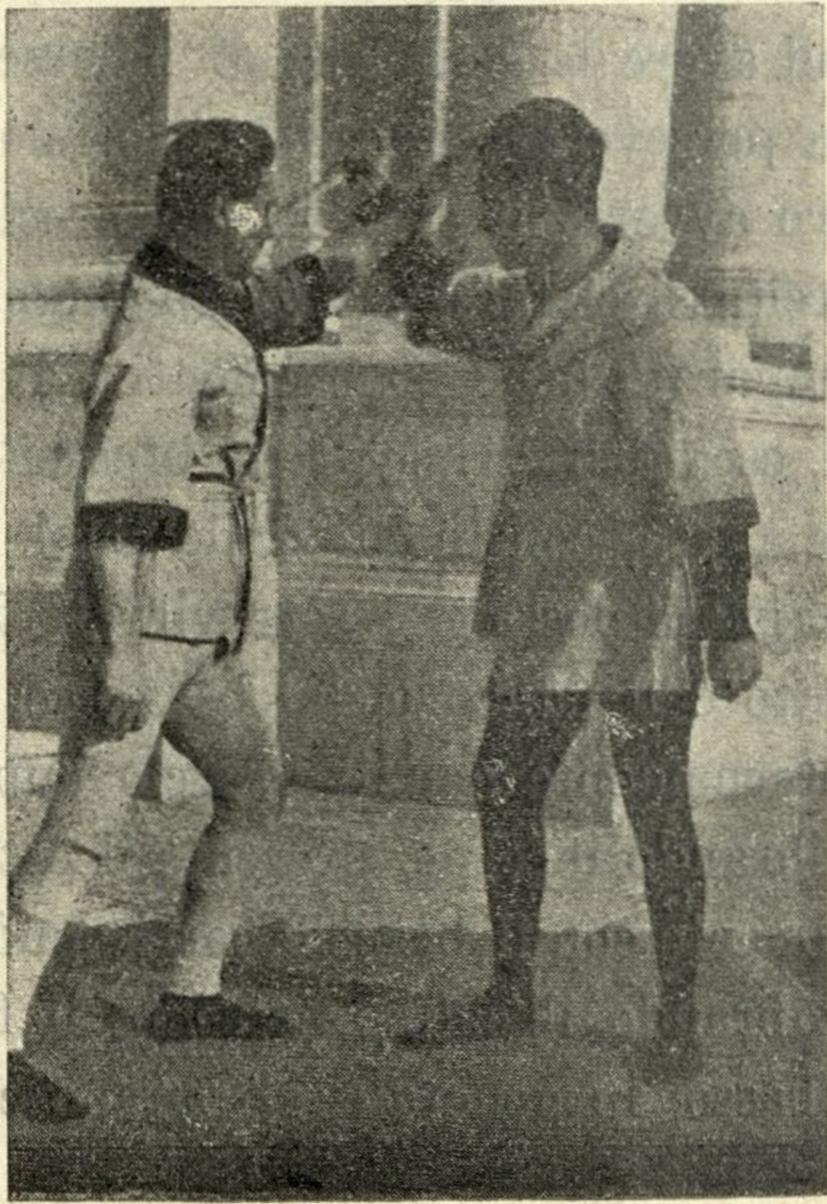


fig. 40

N. 1 (fig. 40 - 41 bis).

## DIFESA INTERNA DEL COLPO DI PUGNALE

### VIBRATO DALL'ALTO CON LA DESTRA.

Parare il colpo con l'avambraccio sinistro colpendo l'avambraccio dell'avversario e portando in avanti la gamba sinistra: la mano deve essere aperta e le dita unite.



fig. 41

Rapidamente, dominandogli il braccio, far scorrere l'avambraccio verso il polso afferrandolo saldamente con la

mano sinistra, cercando di tenere disteso il braccio con forza.

Senz'altro colpire l'avversario alla gola con la mano destra, e con la gamba destra dargli uno sgambetto all'esterno sulla sua gamba destra mandandolo a terra.



fig. 41 bis ]

Mantenere saldamente la presa al polso e alla gola e seguire l'avversario nella caduta, inginocchiandosi sul ginocchio destro. Poggiare il piede sinistro sulla sua mano destra, e con energico movimento di pressione ed estensione della gamba sinistra, gli si farà aprire la mano e gli si toglierà l'arma.

N. 2 (fig. 42).

DIFESA INTERNA DAL COLPO DI PUGNALE  
VIBRATO DALL'ALTO CON LA DESTRA.

Parare il colpo come è descritto nel colpo N. 1 fig. 40. Afferrato che si ha il polso all'avversario con la mano sinistra, afferrarlo anche con la destra (passando il braccio per disotto al suo braccio) dall'altra parte e girando

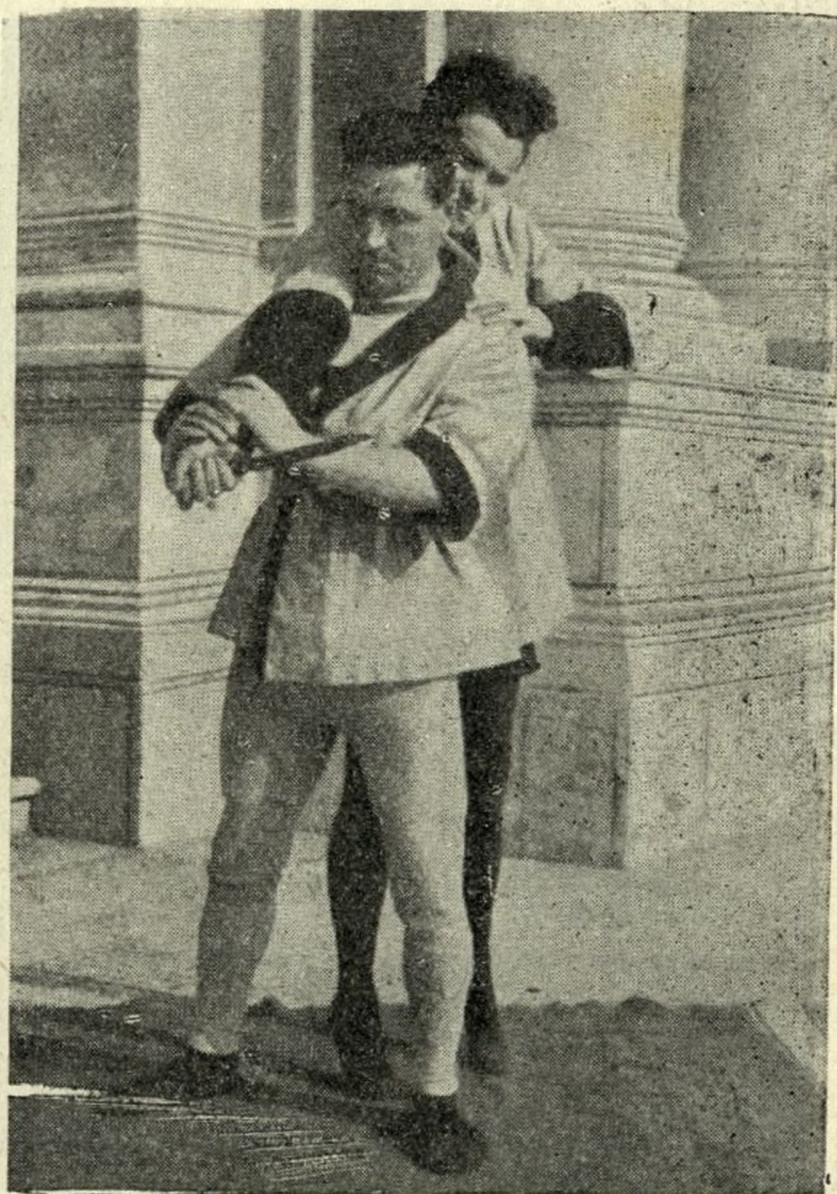


fig. 42

davanti a lui con le spalle, eseguire la distorsione del braccio poggiandolo quindi subito sulla spalla destra. Basta esercitare con forza la pressione in basso dell'avambraccio chè l'avversario sia obbligato a lasciar l'arma causa l'intenso dolore al braccio. Lasciata che ha l'arma, mandarlo a terra nello stesso modo descritto nel colpo N. 5 fig. della prima parte, ciò che gli causerà la frattura del braccio.

colpo N. 2 (fig. 43).  
 DIFESA INTERNA DAL COLPO DI PUGNARE  
 VERTICALE DALL'ALTO CON LA DESTRA.  
 Alzando il colpo come è descritto nel colpo N. 1 (fig. 42).  
 Alzato che si ha il pugno all'avversario con la mano  
 sinistra, afferrare anche con la destra (passando il braccio  
 per dietro al collo) e darsi un colpo e girando

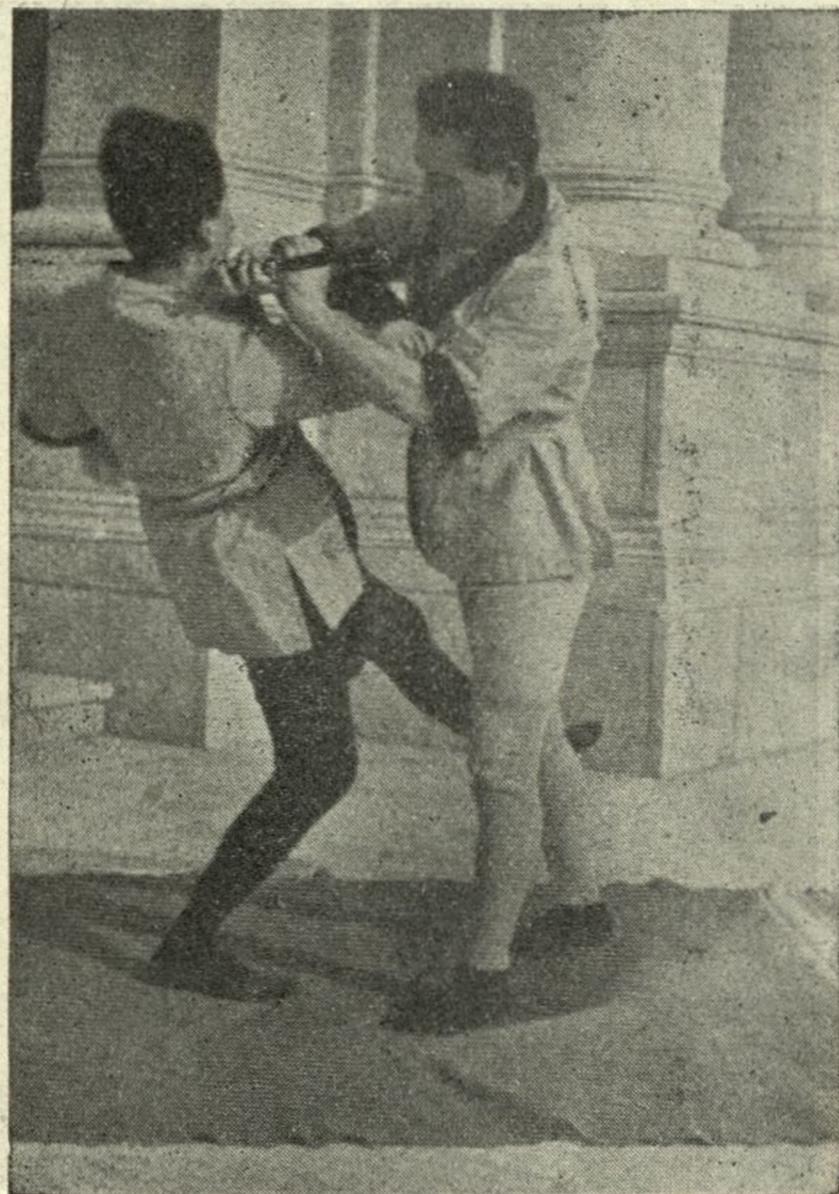


fig. 43 davanti a lui con la mano sinistra. Alzando il pugno come è descritto nel colpo N. 1 (fig. 42).  
 Alzato che si ha il pugno all'avversario con la mano  
 sinistra, afferrare anche con la destra (passando il braccio  
 per dietro al collo) e darsi un colpo e girando

N. 3 (fig. 43).

DIFESA INTERNA DAL COLPO DI PUGNALE

VIBRATO DALL'ALTO CON LA DESTRA.

Parare il colpo come nei due casi precedenti. Appena afferrato il polso all'avversario, con l'avambraccio destro dargli un forte colpo nell'articolazione del gomito per obbligarlo a piegare l'avambraccio verso la spalla. Fermare l'avambraccio nell'articolazione, e con il braccio sinistro comprimere il suo avambraccio verso la spalla storcendo contemporaneamente il polso in fuori. Il forte dolore farà lasciar l'arma all'avversario e seguitando nel movimento lo si farà cadere a terra, lussandogli la spalla.



fig. 44



fig. 44 bis

N. 4 (fig. 44 - 44 bis).

## DIFESA ESTERNA DAL COLPO DI PUGNALE

### VIBRATO DALL'ALTO CON LA DESTRA.

Parare il colpo con l'avambaccio destro colpendo l'avambaccio dell'avversario e portando in avanti la gamba destra: la mano deve essere aperta e le dita unite. Rapidamente, dominandogli il braccio, far scorrere l'avambaccio verso il polso afferrandolo saldamente con la mano, e con la mano sinistra afferrargli il braccio poco al disopra del gomito. Con violenza eseguire la distorsione del braccio comprimendolo in basso di modo che l'avversario sia costretto ad abbassarsi in avanti. Poggiare allora la gamba sinistra sul suo braccio tra la mano e la spalla, e con violenta pressione in basso lo si porterà a terra dove lo si potrà disarmare senza difficoltà a causa del dolore che gli causa la pressione della gamba e la distorsione del braccio.



fig. 45

*Colpo N. 5 (fig. 45).*

**DIFESA ESTERNA DAL COLPO DI PUGNALE**

**VIBRATO DALL'ALTO CON LA DESTRA.**

Parare il colpo con l'avambraccio destro e nello stesso modo descritto nel N. 4 fig. 44. Appena afferrato il polso dell'avversario con la mano destra, con sveltezza portare in avanti la gamba sinistra e poggiare l'ascella sinistra sul suo braccio poco prima della spalla facendo in modo che, con questo movimento, si presenti il dorso all'avversario. Alzare il braccio con la mano destra cercando di storcerlo in fuori, e gravando con tutto il peso del corpo all'indietro sul braccio, scivolare in avanti con le gambe per far sì che l'avversario sia costretto ad andare a terra bocconi per il forte dolore che risente. Appena a terra, tenergli fermo il braccio con la mano sinistra, e con la destra lo si disarmerà facilmente lussandogli il polso.



fig. 46 .



fig. 46 bis

*Colpo N. 6 (fig. 46 - 46 bis).*

## DIFESA ESTERNA DAL COLPO DI PUGNALE

### VIBRATO DALL'ALTO CON LA DESTRA.

Parare il colpo come è descritto nei due casi precedenti.

Appena in potere del polso dell'avversario, eseguire con sveltezza un passo avanti con la sinistra poggiando il piede destro a terra subito dietro a quello destro dell'avversario e con il braccio sinistro, passando sopra al suo braccio destro, dargli con il taglio della mano un forte colpo in gola per fargli perdere i sensi per poco, ma sufficiente per rovesciargli la testa all'indietro e farlo cadere all'indietro. Piegarsi sulle gambe per far sì di poter poggiare il suo braccio destro sulla coscia sinistra per fratturarglielo, facendo leva con il braccio destro, in basso.



fig. 47



fig. 47 bis

*Colpo N. 7 (fig. 47 - 47 bis).*

DIFESA DAL COLPO DI PUGNALE VIBRATO  
DAL BASSO CON LA DESTRA.

Parare il colpo con l'avambraccio sinistro piegato e formante quasi angolo retto col braccio, colpendo l'avambraccio dell'avversario e afferrandogli subito il braccio dietro la spalla con la mano destra. Egli tenterà di ritirare il braccio per ricolpire. Seguire il movimento con l'avambraccio sinistro tirandolo con forza in basso con il braccio destro, per far sì che l'avversario si trovi squilibrato e poter con forza portargli il braccio armato sulla schiena. Chiudere la sua testa tra le gambe e stringerlo con forza e con la mano destra lussargli il polso destro obbligandolo a lasciar l'arma. Passare il braccio sinistro e far presa con la mano al braccio come è descritto nel N. 9 fig. 49 per poterlo dominare.





Fig. 48



fig. 48 bis

*Colpo N. 8 fig. 48 - 48 bis).*

DIFESA DAL COLPO DI PUGNALE VIBRATO  
DAL BASSO CON LA DESTRA.

Parare il colpo con la mano sinistra colpendo con forza sull'avambraccio dell'avversario facendola quindi scorrere subito in basso per afferrarne saldamente il polso.

Tirare con violenza il braccio dell'avversario in avanti e afferrarne il polso anche con la destra, e quindi puntando con forza il piede destro al suo fianco destro, stendere con forza la gamba e storcergli il braccio verso l'esterno. L'intenso dolore lo obbligherà a lasciar l'arma. Seguire nella distorsione fino a causargli la lussazione o frattura dell'avambraccio.

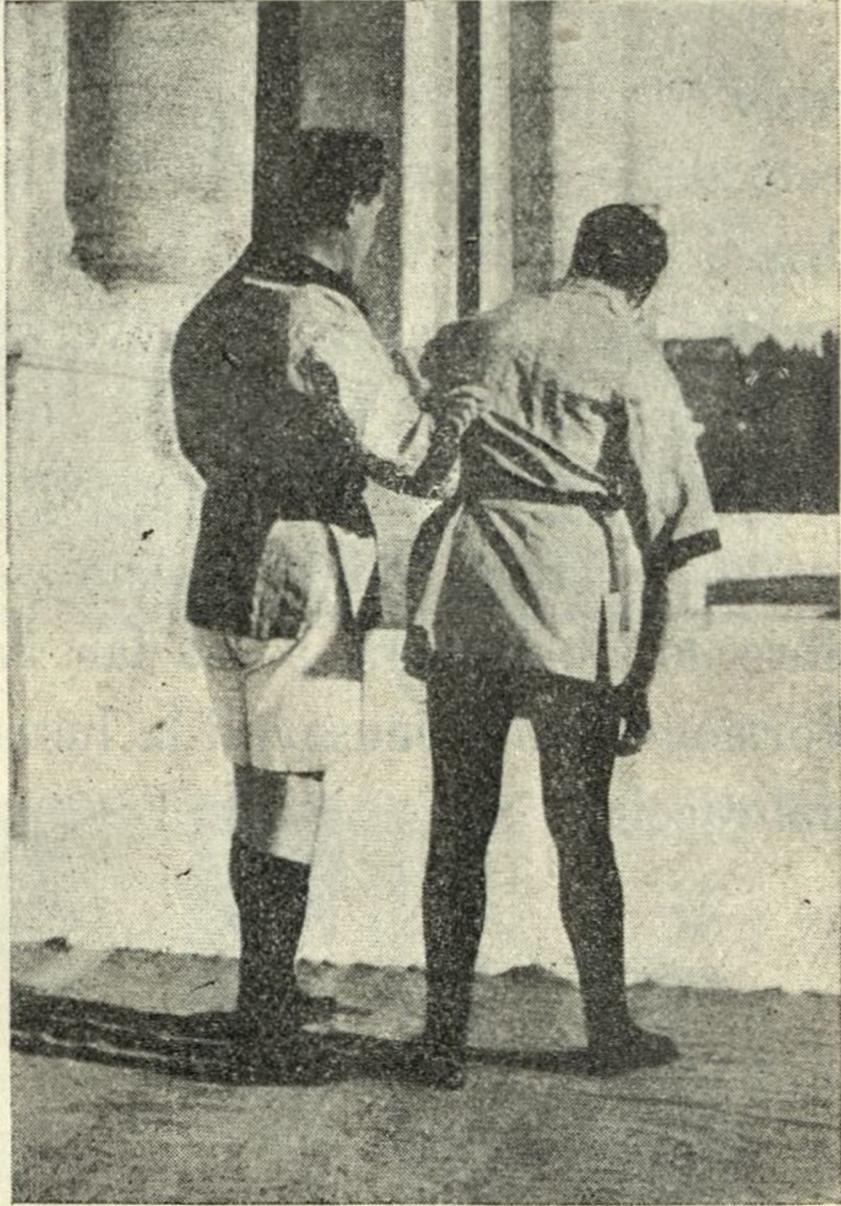


fig. 40

*Colpo N. 9 (fig. 49).*

Disarmato che si ha l'avversario e messo in condizione di non poter più offendere, cercare sempre di restare in possesso del braccio che aveva l'arma per rovesciarlo sulla schiena in distorsione. Supposto che il braccio sia il sinistro, introdurre l'avambraccio destro, tra il suo avambraccio e braccio, passandolo per disotto e fino a che il polso dell'avversario venga a trovarsi nell'articolazione del gomito. La mano destra poggiarla sul suo braccio a metà tra la spalla e il gomito e con la mano sinistra afferrargli il dito pollice. In questa posizione, basta sollevare con forza l'avambraccio per causare all'avversario un intenso dolore alla spalla e fargli svanire ogni proposito di reazione.



PARTE III.

Il Kuatsu, ossia l'arte di ridar la vita.

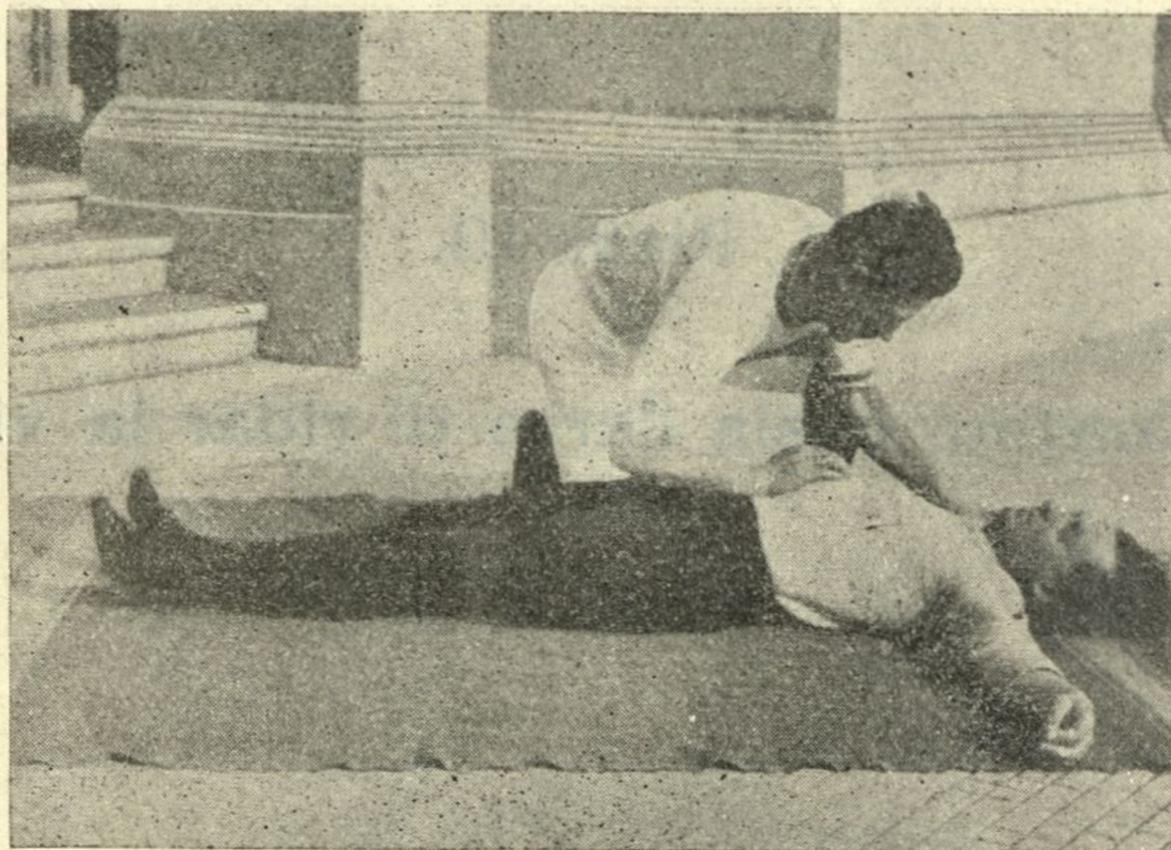


fig. 1

## IL KUATSU OSSIA L'ARTE DI RIDAR LA VITA.

### PRIMO CASO.

Rianimare chi ha perso i sensi in seguito ad un colpo alla gola, ai fianchi, al ventre od allo stomaco. Caso leggero.

#### PROCEDIMENTO (FIG. 1).

Coricare dolcemente il paziente sul dorso con le gambe distese ed unite e le braccia aperte, formanti angolo retto col corpo.

Inginocchiarsi sul ginocchio destro al suo fianco destro afferrando con la mano sinistra la sua spalla destra. Poggiare la base della mano destra sulla cavità dello stomaco tenendo l'avambraccio poggiato leggermente sul corpo del paziente col gomito verso i piedi.

Da questa posizione, con forza comprimere con la mano nella cavità dello stomaco e verso lo sterno con colpi simili a colpi di piede e con ritmo regolare, finchè il paziente non riprende i sensi.

Ripreso che ha i sensi, prendere posizione in ginocchio dietro la sua testa, ed eseguire la rotazione delle braccia indietro ed in avanti.

Ripresa che ha la respirazione normale, mettere il paziente in piedi ed aiutarlo a camminare fino a che sia saldo sulle gambe.

---

NOTA. — *Se si dispone di un aiutante, eseguire i due movimenti contemporaneamente.*

IN KATASU OSSIA L'ARTE DI RIDAR LA VITA.

PRIMO CASO.

Rianimare chi ha perso i sensi in seguito ad un colpo alla gola, ai fianchi, al ventre od allo stomaco. Caso 1°.

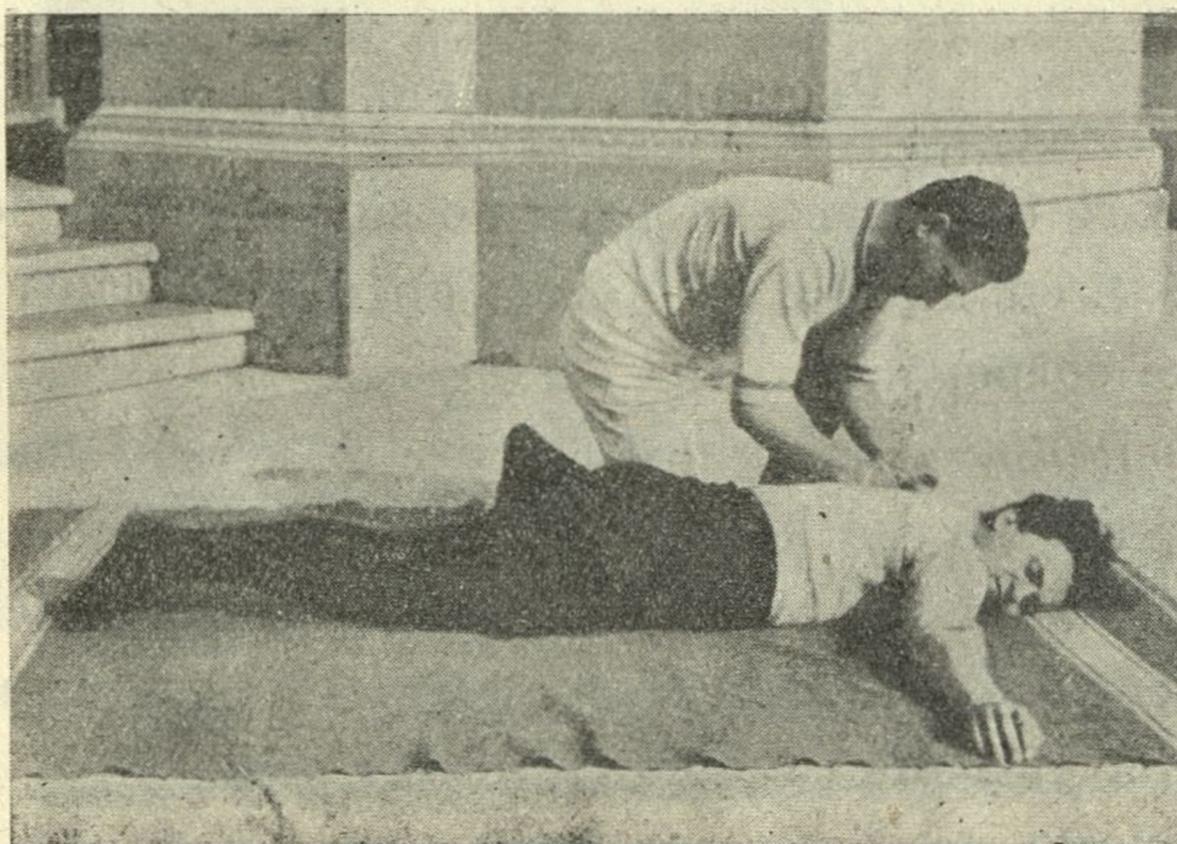


fig. 2

La testa è rivolta verso lo sterno con colpi  
fatti a colpi di piede e con mano pesante. Finché il pa-  
ziente non riprende i sensi.

Il processo che ha i sensi, prendere posizione in risveglio  
dopo la sua testa, ed eseguire la rotazione della braccia  
indietro ed in avanti.

Il processo che ha la respirazione normale, mettere il pa-  
ziente in piedi ed aiutarlo a camminare fino a che sia  
caldo sulle gambe.

NOTA. — Se si dispone di un aiutante, eseguire il pro-

## SECONDO CASO.

Rianimare una persona che ha perso i sensi in seguito ad un colpo forte allo stomaco, ai fianchi, a violento strozzamento o perchè colpito da insolazione.

### PROCEDIMENTO PRIMO (FIG. 2).

Coricare dolcemente il paziente con la faccia a terra, gambe unite e distese, braccia aperte formanti angolo retto col corpo e la testa piegata da un lato.

Inginocchiarsi al suo fianco sinistro come nel primo caso mettendo la mano sinistra sotto la sua spalla sinistra e poggiando la base della mano destra sulla spina dorsale al disopra della metà, con l'avambraccio disposto lungo la medesima, col gomito sollevato.

Stando in questa posizione, far scorrere la mano in alto fino ad urtare e comprimere energicamente la settima vertebra cervicale, ritornando quindi alla prima posizione con la mano. Seguitare l'operazione con ritmo uguale fino a che il paziente non riprende i sensi, dopo di che lo si corica sul dorso e prendendo posizione dietro la sua testa, eseguire la rotazione delle braccia. Rimetterlo in piedi ed aiutarlo a camminare.

PROCEDIMENTO SECONDO (FIG. 3).

Mettere il paziente a sedere a terra con le gambe distese in avanti e leggermente aperte, la testa reclinata in avanti e le mani tra le sue gambe. Inginocchiarsi sul ginocchio destro dietro di lui in modo che il dorso poggi contro la coscia, sostenendolo con la mano sinistra che

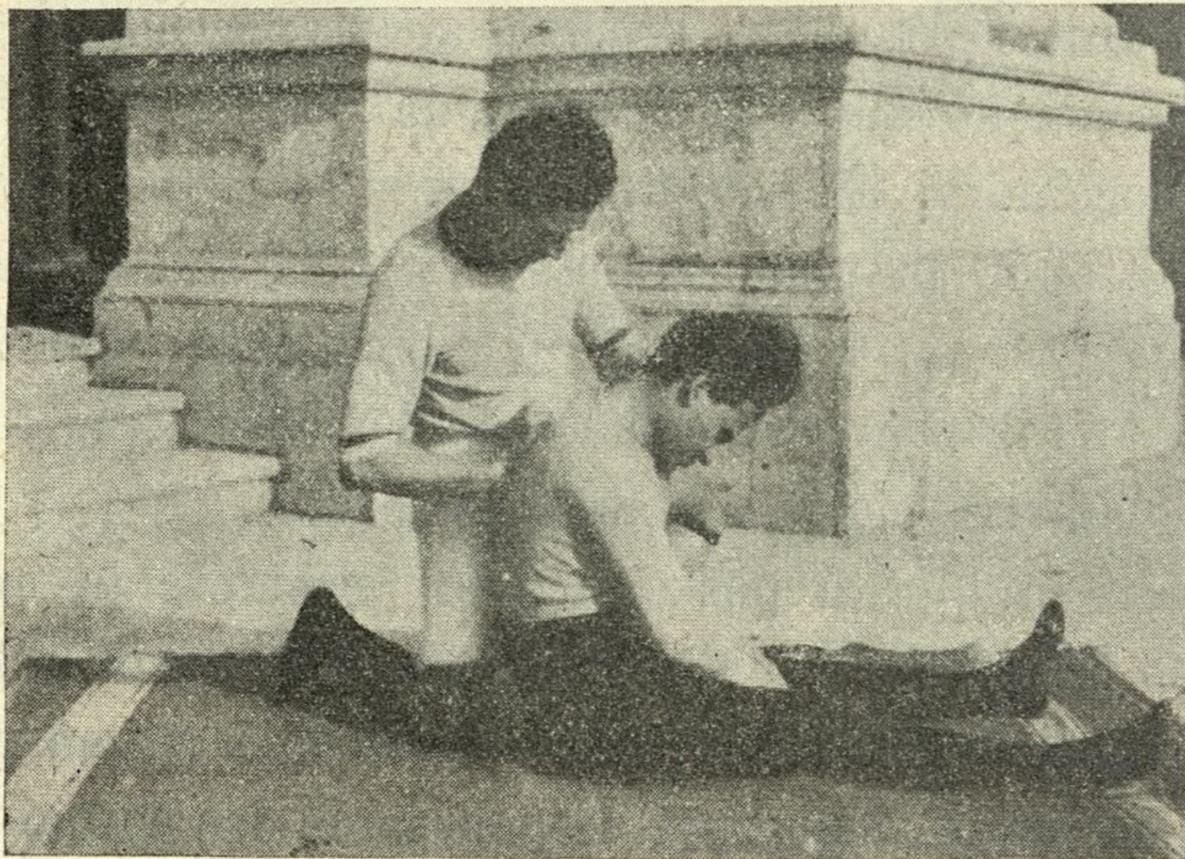


fig. 3

si poggia al suo petto. Eseguire in questa posizione la stessa operazione sulla settima vertebra cervicale con la base della mano,

### PROCEDIMENTO TERZO.

Mantenendo le stesse posizioni, eseguire la stessa operazione sulla settima vertebra cervicale con la seconda articolazione del dito medio della mano destra a pugno chiuso in modo che questa sia sporgente dalle altre dita. I colpi siano dati sempre con ritmo uguale.

### PROCEDIMENTO QUARTO (FIG. 4).

Occorrendo un trattamento più energico, sempre tenendo il paziente nella stessa posizione, alzarsi in piedi e



fig. 4

prendendolo con le mani sotto le ascelle, eseguire la stessa operazione sulla settima vertebra cervicale con la punta del ginocchio e sempre dal basso in alto.

---

*NOTA. — Se durante uno dei procedimenti, il paziente riprende i sensi, eseguire senz'altro la rotazione delle braccia e aiutarlo a camminare senza seguitare con altra operazione.*

## TERZO CASO.

Rianimare una persona che ha perso i sensi in seguito a colpi o urti ricevuti alla testa, al cuore o ai testicoli.

### PROCEDIMENTO PRIMO (FIG. 5).

Coricare dolcemente il paziente con la faccia a terra, gambe unite e distese, braccia aperte formanti angolo



fig. 5

retto col corpo e la testa piegata da un lato. Inginocchiarsi sul ginocchio destro al suo fianco sinistro poggiando la mano sinistra sul suo braccio sinistro vicino alla spalla.

Poggiare la base della mano destra sull'estremità inferiore della spina dorsale con l'avambraccio disposto verso i piedi del paziente, ed in questa posizione, con movimento in alto comprimere energicamente la quarta vertebra lombare.

### PROCEDIMENTO SECONDO (FIG. 6).

Mantenendo le stesse posizioni, poggiare le mani sui fianchi del paziente e affondare energicamente e a più riprese, i pollici dalle due parti della stessa vertebra.

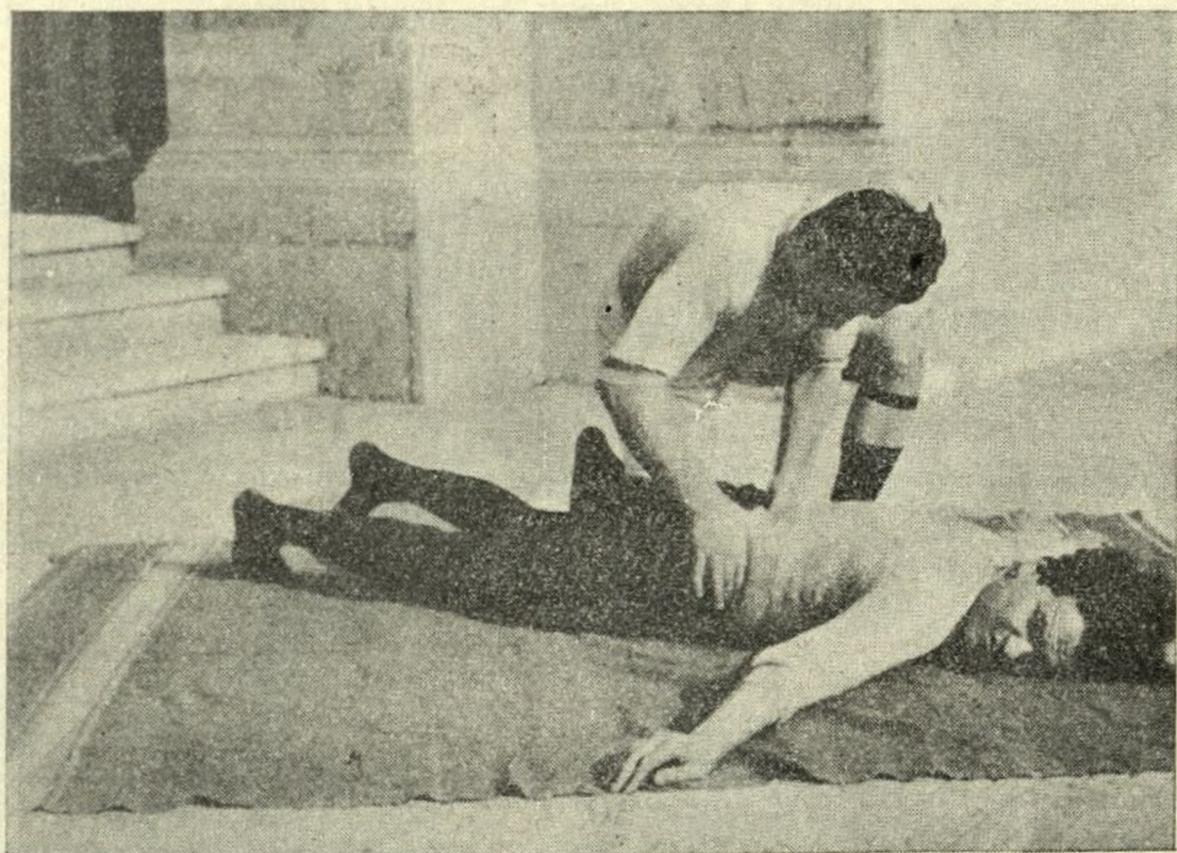


fig. 6

### PROCEDIMENTO TERZO.

Se non si ottiene risultato, eseguire nelle stesse posizioni, il primo procedimento con la seconda articolazione del dito medio con pugno chiuso.

PROCEDIMENTO QUARTO (FIG. 7).

Occorrendo un trattamento più energico, passare le mani sotto le ascelle del paziente sollevandolo da terra in modo che rimanga inclinato in avanti rispetto al corpo

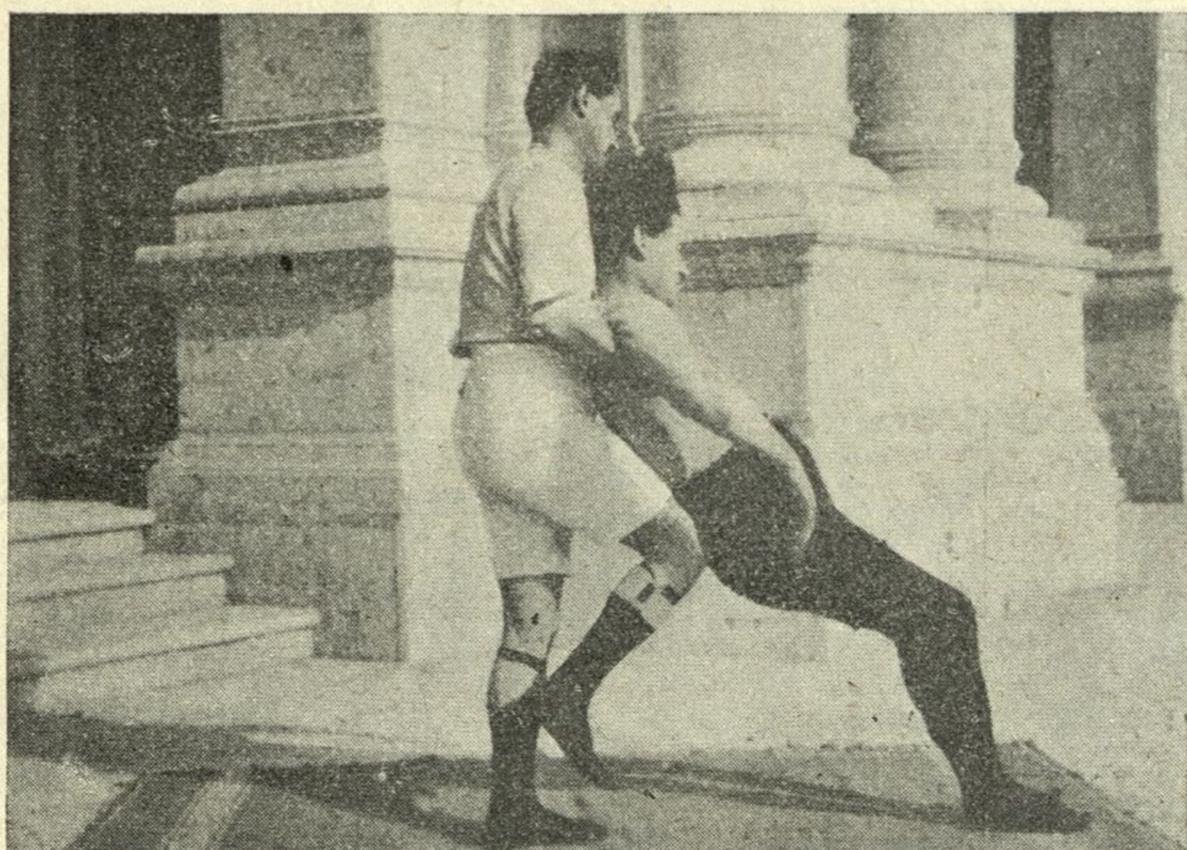


fig. 7

dell'operatore. Con il ginocchio destro si dovrà colpire energicamente e a più riprese con ritmo uguale, la quarta vertebra lombare.

Quando il paziente riprende i sensi, per effetto di uno dei descritti procedimenti, si dovrà senz'altro praticargli la rotazione delle braccia e aiutarlo a camminare.

## QUARTO CASO,

Rianimare chi ha perso i sensi per aver ricevuto gravi colpi alla testa.

### PROCEDIMENTO PRIMO (FIG. 8).

Disporre il paziente faccia a terra come nel primo procedimento del *terzo caso* ed eseguire l'operazione descritta



fig. 8

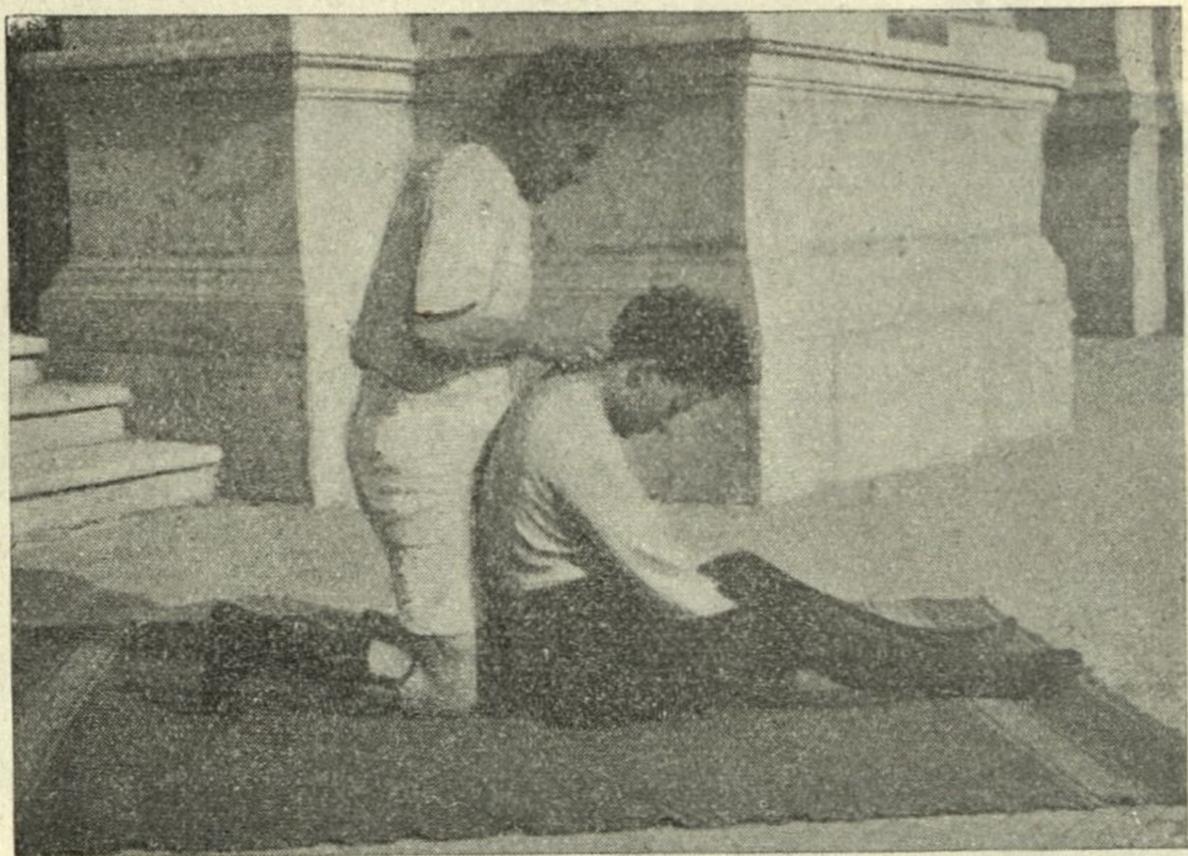
nello stesso fig. 5 e quindi metterlo a sedere con le gambe distese in avanti ed il capo reclinato sul petto.

Inginocchiarsi sul ginocchio destro dietro di lui in modo che poggi il dorso contro le coscie, indi poggiare l'estremità delle dita unite sulle spalle, e precisamente sul muscolo trapezio in modo che formino angolo retto con le medesime. In questa posizione, inclinando le due mani in avanti fare il movimento di chiudere il pugno per colpire con la seconda articolazione delle dita, ed in

pieno, il centro delle clavicole, ritornando quindi subito nella prima posizione per ricominciare l'operazione che deve essere eseguita con sveltezza e precisione.

#### PROCEDIMENTO SECONDO (FIG. 9).

Eseguita la precedente operazione, poggiare l'estremità delle dita alle due parti delle vertebre cervicali ed



figt 9

eseguire sulle stesse, a colpetti leggeri, un massaggio dall'alto in basso finchè è necessario

#### PROCEDIMENTO TERZO (FIG. 10).

Poggiare l'estremità delle dita sulle clavicole del paziente ed i pollici dietro la nuca sulle prime vertebre dorsali.

Sostenendolo con la coscia destra, esercitare con le dita una vigorosa pressione nelle clavicole. Il movimento deve

essere rapido e in modo tale da imprimere un'energica vibrazione al dorso.



fig. 10

PROCEDIMENTO QUARTO (FIG. 11).

Poggiare l'estremità delle dita sulle guance appena al disopra dell'articolazione mascellare ed esercitare in quel



fig. 11

punto, ed a colpietti leggeri, la pressione delle dita imprimendo con questa operazione, una vibrazione alla testa.

PROCEDIMENTO QUINTO (FIG. 12).

In questa operazione, bisogna applicare l'estremità delle dita sul cuoio capelluto lungo una linea che, dalle due metà laterali della testa, parte da un punto situato pro-



fig. 12

prio al disopra delle tempie e si estende fino dietro la nuca. I pollici non sono impiegati.

Su questa linea si dovrà eseguire con le dita un vigoroso massaggio indietro e avanti nello stesso modo che si eseguono i massaggi a secco della testa.

Questa operazione può servire per riattivare un cervello esaurito da lungo lavoro, senza però abusarne perchè allora diventerebbe dannoso.

Come per i casi precedenti, eseguire sempre la rotazione delle braccia ed aiutare il paziente a camminare.

## QUINTO CASO.

Rianimare una persona che ha perso i sensi in seguito a colpi sugli organi genitali.

### PROCEDIMENTO PRIMO (FIG. 13).

Coricare il paziente sul dorso facendolo tenere per le braccia da un aiutante. Togliergli una calzatura ed im-



fig. 13

pugnando saldamente il collo del piede, dare un vigoroso strappo all'indietro alla gamba quindi, poggiando la gamba su di una coscia, dargli un forte colpo con la seconda articolazione del dito medio nel margine interno del piede. Due colpi al massimo sono sufficienti. Rimettere il paziente disteso con le braccia aperte ad angolo retto e inginocchiandosi sul ginocchio destro al suo fianco sinistro, poggiare l'estremità delle dita nell'inguine sul pettineo. Facendo ruotare in avanti le mani a pugni chiusi, colpire leggermente in quel punto con la seconda articolazione delle dita per un po di tempo.

PROCEDIMENTO SECONDO (FIG. 14).

Se con i colpi al piede, il paziente non riprende i sensi, metterlo coricato con la faccia a terra e con la seconda articolazione del dito medio destro, dargli un colpo al di sopra dell'osso iliaco destro, verso la spina dorsale.

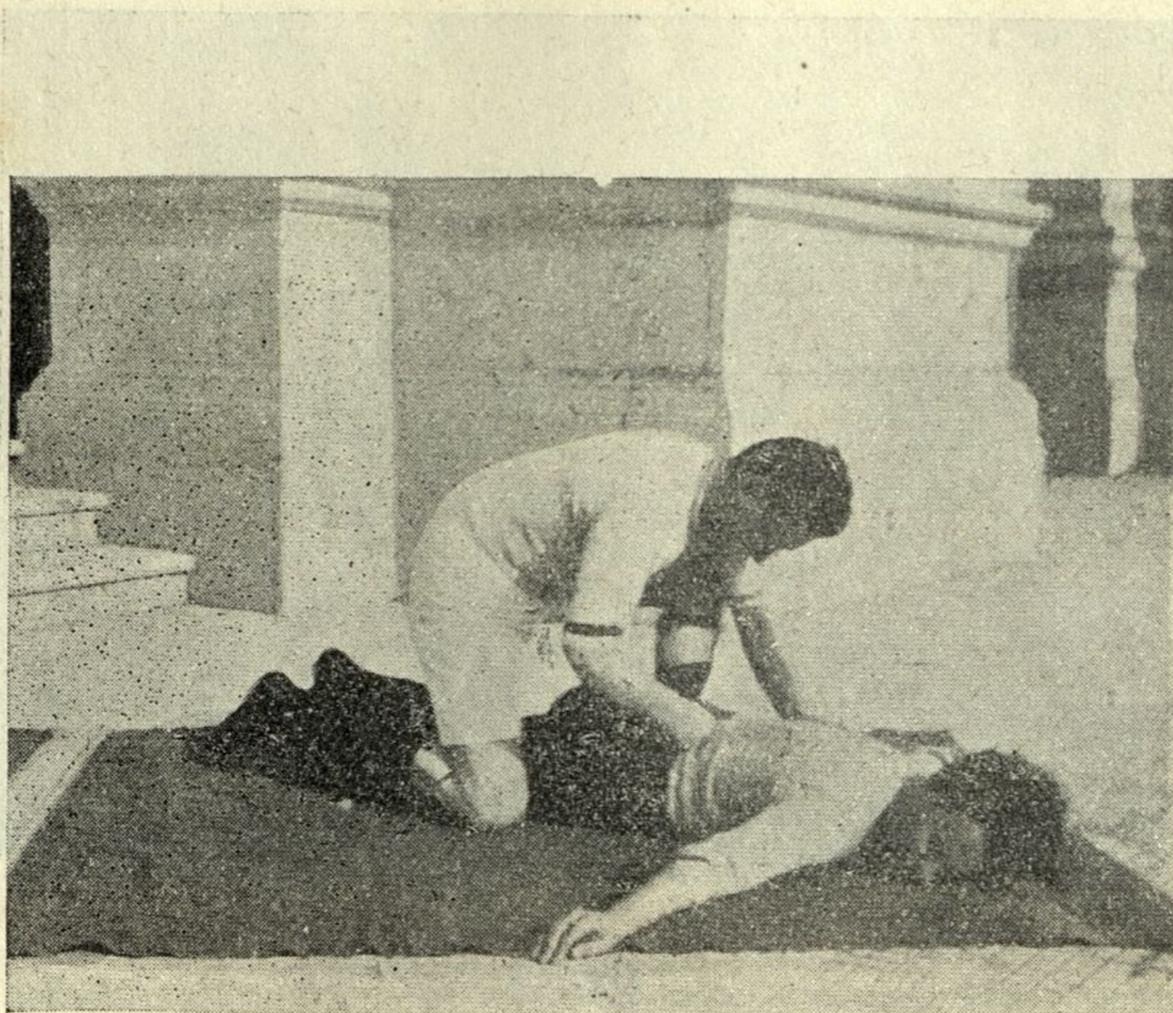


fig. 14

Ripresi i sensi, praticargli la rotazione delle braccia e aiutarlo a camminare.

## SESTO CASO.

Rianimare una persona che è in stato di morte apparente in seguito a colpi ricevuti in parti vitali o ad annegamento.

### PROCEDIMENTO (FIG. 15).

E' l'applicazione più importante del Kuatzu.

Coricare il paziente con la faccia a terra e inginocchiandosi sul ginocchio destro al suo fianco sinistro, col-

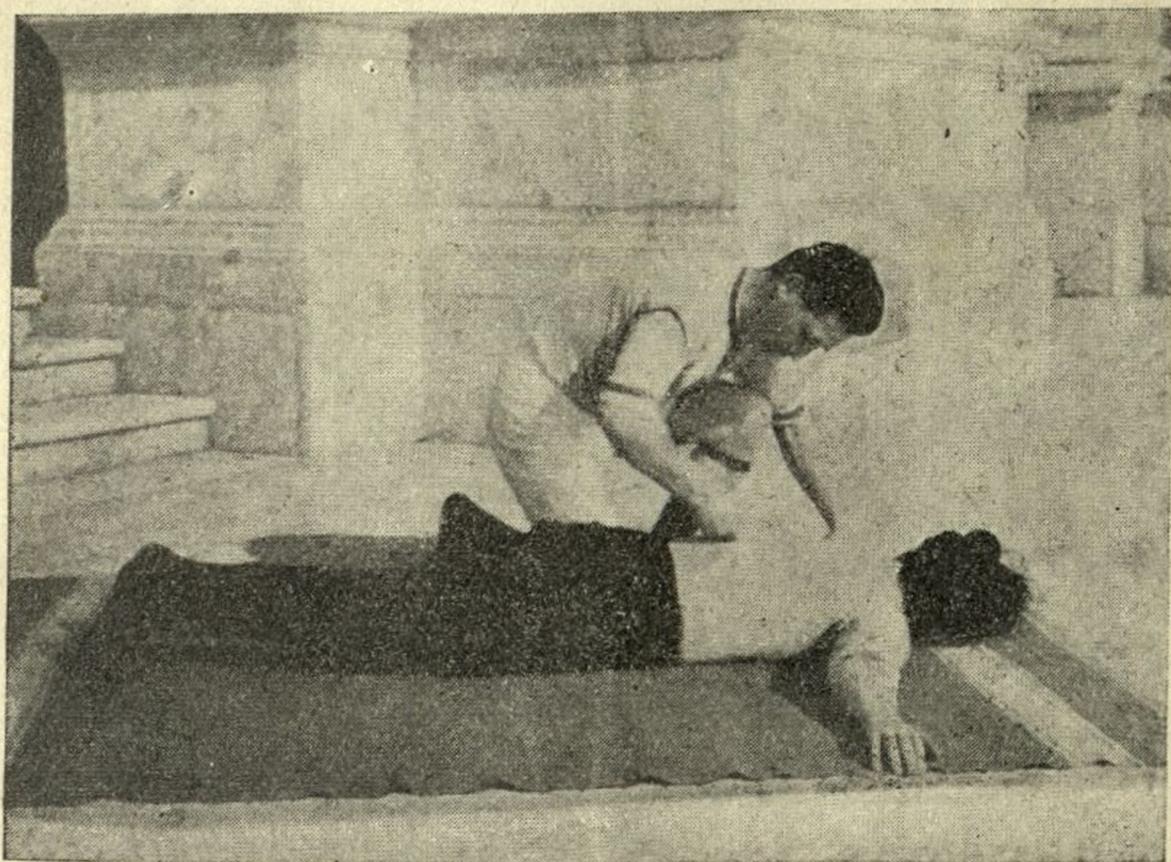


fig. 15

pire vigorosamente con la base della mano o con la seconda articolazione del dito medio destro sulla spina dorsale e precisamente sulla dodicesima vertebra dorsale. Un paio di colpi sono sufficienti.

Metterlo quindi seduto con le gambe distese in avanti e praticargli la rotazione delle braccia. Rimetterlo in piedi e aiutarlo a camminare.

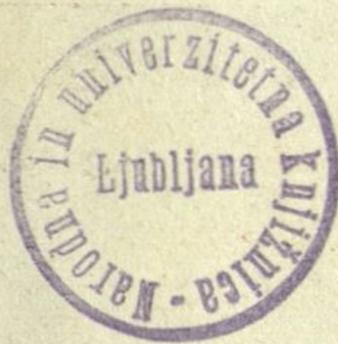
FINE.

NARODNA IN UNIVERZITETNA  
KNJIŽNICA

COBISS



00000412524



**Tipografia Editrice "MARTE",**

**ROMA (33) - Via Cassiodoro, 11**

---

**Specializzata in Moduli e carte intestate d'Ufficio per  
le Amministrazioni del R. Esercito e della R. Guardia, e  
pubblicazioni in genere di carattere militare.**

---

**Prezzo L. 9**

---

**Proprietà riservata**