

I rituali nello sport per i bambini – Giochi introduttivi in cerchio: Rituale del saluto nel judo

Questo rituale viene utilizzato nel judo per raggruppare i bambini.

I bambini si dispongono in fila uno accanto all'altro, l'allenatore si inginocchia di fronte a loro, posando a terra dapprima la gamba sinistra e poi la destra.

Quando è in ginocchio, l'ultimo bambino della fila s'inginocchia a sua volta, seguito dal vicino e così via. In questo modo si forma una specie di «ola» finché tutti sono inginocchiati per terra con la schiena eretta e le mani posate sulle cosce. L'allenatore dice in giapponese «Mokuso» e tutti chiudono gli occhi e si concentrano.



Dopo un attimo, l'allenatore dice «Yame» e i bambini (judoka) riaprono gli occhi. L'allenatore dice «Rei» e i bambini/judoka si inchinano, formando un triangolo con le mani e le posano brevemente sul tappeto. In seguito l'allenatore si alza per primo, questa volta dapprima con la gamba destra, poi con quella sinistra. I bambini lo imitano uno dopo l'altro. L'inchino reciproco («Rei») è un segno di rispetto e cortesia che esprime la volontà di praticare il judo insieme in un contesto caratterizzato dalla correttezza. Al segnale «Mokuso» il judoka è concentrato.

Questa posizione, che dura solitamente da un paio di secondi fino a 30 secondi, simboleggia un taglio netto dalla quotidianità e la preparazione mentale all'allenamento imminente. Con classi di bambini particolarmente irrequieti questa posizione può essere mantenuta più a lungo.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO