

Ju-jitsu – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Difendersi abilmente da uno o più avversari in situazioni di attacco realistiche, a mani nude o con le armi

Questa forma caratteristica consente di introdurre l'autodifesa mediante situazioni realistiche. Attraverso il rispetto dei principi di proporzionalità, l'obiettivo è di portare i ju-jitsuka a riprodurre uno schema corretto, in funzione della situazione proposta, senza perdere il controllo nell'organizzazione delle azioni da combinare. In gara, questo approccio è disciplinato dalle regole di combattimento.

Promemoria: Nell'autodifesa occorre elaborare i contenuti nel rispetto dei principi di proporzionalità. In gara si applicano regole specifiche.

Uchi-komi: «Difesa»

Scoprire l'universo dell'autodifesa mediante nozioni realistiche. Riprodurre uno schema tecnico corretto (sia in difesa che in attacco).

Definisci delle situazioni in cui Tori deve reagire a un attacco di Uke (con contatto fisico o a distanza) mediante uno schema di difesa.

Ad esempio, Uke afferra un bavero del keikogi di Tori con l'intenzione di tirarlo o spingerlo. Tori si difende applicando una leva per portare Uke al suolo e controllarlo.

Varianti

- Definire gli attacchi (-)
- Cambiare gli schemi di difesa (+)
- Combinare le tecniche (+)
- Variare la velocità di attacco (-/+)

Gioco di ruolo: «Reagisci!»

Scoprire l'universo dell'autodifesa con nozioni realistiche. Riprodurre uno schema tecnico corretto in movimento.

Crea delle situazioni in cui i ju-jitsuka alternano attacco e difesa.

Ad esempio, Uke attacca con un calcio frontale e Tori si difende con schivata, parata e contrattacco per respingere Uke. Uke indietreggia e riattacca con un tentativo di strangolamento. Tori si difende ricorrendo a una leva e a un'azione di controllo con tecnica di bloccaggio.

Varianti

- Definire gli attacchi (-/+)
- Limitare la mobilità di Tori o di Uke (+)
- Aumentare il numero di avversari (+)
- Variare il contesto e le situazioni (+)
- Aumentare o ridurre lo spazio di allenamento (-/+)

Fonte: Landais, A. (2024): Manuale Ju-jitsu. Bambini e giovani. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0