

Ju-jitsu: Forme di base del gioco

Le forme di base del gioco rafforzano l'intelligenza tattica, fattore decisivo sul tatami. Esse sviluppano inoltre la capacità di anticipare le intenzioni dell'avversario, di individuare le opportunità e di sfruttare i vantaggi di una situazione.

Sommario



Giochi liberi: «Gioco delle mollette»

Migliorare la visione globale e periferica dei ju-jitsuka.

Ogni ju-jitsuka fissa una molletta sul lato sinistro del suo keikogi.

Lo scopo del gioco è di rubare le mollette agli altri e aggiungerle al proprio keikogi senza farsi rubare le proprie. I ju-jitsuka possono impossessarsi di una sola molletta per volta.

Al termine del gioco, ogni partecipante conta le mollette e vince chi ne ha di più.

Varianti

- Cambiare la collocazione delle mollette:
 - sulla cintura
 - davanti
 - sulla schiena
- Forme di organizzazione: in gruppo

Materiale: Mollette per i panni

[Vai al sommario](#)

Giochi di reazione: «Attenzione, pericolo!»

Eseguire una difesa efficace e realistica. Migliorare i riflessi. Imparare le basi del Randori o della competizione.

Si lavora a coppie: due coppie si affrontano e una terza garantisce l'arbitraggio valutando tecniche, precisione e correttezza dell'attacco.

Tu definisci il tipo di attacco e i ju-jitsuka hanno qualche secondo per pensare a una modalità di difesa. Al segnale Uke attacca Tori secondo le tue istruzioni e Tori esegue una difesa libera. Dopo ogni tecnica o combinazione di tecniche, si invertono i ruoli.

Varianti

- Definire diversi attacchi attribuendo loro un numero (ad esempio tra 1 e 5); al momento in

- cui annunci il numero, la coppia deve eseguire la tecnica corrispondente (+)
- Valutare il tempo di reazione tra quando viene annunciato il numero e l'esecuzione (+)
- Senza arbitro e tutti insieme (-)
- Forme di organizzazione:
 - esercizio sotto forma di competizione in cui i ju-jitsuka rivestono in successione il ruolo di dimostratori e di giudici (+)
 - possibilità di far esercitare due coppie contemporaneamente (+)

[Vai al sommario](#)

Giochi di inseguimento e nascondino: «Lupo del ghiaccio»

Migliorare la resistenza. Imparare a controllare una sequenza di colpi. Gestire lo spazio.

Assegnare il ruolo di lupo a un partecipante. Gli altri sono pecore.

Il lupo deve toccare le pecore per congelarle. Una volta toccata, la pecora è congelata e deve fermarsi con le gambe divaricate e le braccia tese, mani aperte e palmi rivolti verso l'esterno, dai due lati della testa.

Per liberare una pecora, un'altra pecora deve eseguire una serie di tocchi controllati (2 tocchi diretti a sinistra, a destra sui palmi del partner, seguiti da 2 calci circolari, a destra e a sinistra sull'interno cosce).

Una volta avviata la sequenza, il lupo non è più autorizzato a toccare il liberatore. Lo scopo del gioco è che il lupo riesca a congelare tutte le pecore.

Varianti

- Aumentare il numero di lupi (+)
- Cambiare la sequenza per liberare le pecore:
 - modificare la difficoltà della sequenza di colpi (-/+)
 - applicare tecniche di proiezione / trascinamento al suolo (-/+)
 - applicare leve di difesa per atterrare l'avversario (+)
 - altre tecniche (+)
- Forme di organizzazione; eseguire il gioco con un branco di lupi e uno di pecore (+)

[Vai al sommario](#)

Giochi di lotta: «Toccato!»

Migliorare equilibrio, precisione e resistenza. Sviluppare il senso del ritmo, del timing e della distanza.

In posizione di guardia, i due ju-jitsuka devono cercare di toccarsi reciprocamente le spalle senza farsi toccare. Si contano tutti i tocchi. Vince chi ha più punti. A chi perde può essere assegnata una penitenza.

Varianti

- Variare la parte del corpo da toccare:
 - spalle (-)
 - interno / esterno cosce (+)
 - combinare le parti del corpo da toccare con livelli di difficoltà diversi (spalle, cosce)

- (+)
- affrancare un pezzo di cintura nel colletto dietro la nuca, come oggetto da afferrare (+)
- Aumentare la durata dell'esercizio (+)
- Eseguire l'esercizio stando in equilibrio su una gamba (+)
- Modificare le penalità:
 - eseguire esercizi di rafforzamento muscolare (addominali, piegamenti sulle braccia, squat ecc.)(-/+)
 - eseguire una tecnica di caduta
- Forma di organizzazione: in gruppo (possibilità di creare condizioni di orientamento e di reazione in un contesto multidirezionale)(-/+)

[Vai al sommario](#)

Altre forme: «I robot»

Sperimentare diverse forme di spostamento e di tecniche. Imparare a controllare i movimenti orientandosi nello spazio. Reagire rapidamente e correttamente a comandi esterni.

I ju-jitsuka vengono suddivisi in coppie: uno interpreta l'essere umano, l'altro il robot. L'essere umano dirige il robot tramite «pulsanti di attivazione» e il robot ubbidisce solo al comando ricevuto. Lo scopo dell'essere umano è di condurre il robot nelle diverse aree del dojo, seguendo le linee del tatami, senza che si verifichino scontri o infortuni:

Le azioni di base del robot sono:

- pressione sulla spalla destra = voltare a destra (con un Tai-sabaki)
- pressione sulla spalla sinistra = voltare a sinistra (con un Tai-sabaki)
- pressione sulla testa = fermarsi
- pressione sulla schiena = (ri)mettersi in movimento

Varianti

- Le azioni complesse del robot sono (+):
 - pressione sulle due spalle contemporaneamente = serie di pugni diretti (numero da definire)
 - pressione con due mani sulla schiena = esecuzione di due parate destra / sinistra (ad esempio: 2x Gedan-barai, 2x Soto-uke)
 - pressione con due mani sulla testa = piroetta a 360°
 - pressione con due mani sui fianchi = esecuzione di due calci destra / sinistra (ad esempio 2x Mae-geri, 2x Hiza-geri)
- Il robot si sposta con gli occhi chiusi (+)
- Forme di organizzazione (+):
 - un essere umano per due robot separati o agganciati
 - diversi esseri umani per diversi robot

[Vai al sommario](#)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP