

Ju-jitsu: Forme di base del movimento

Esercitando spesso e in modo variato le forme di movimento, si rafforzano le connessioni nel cervello. Ciò promuove una buona e completa gestione del movimento che a sua volta costituisce la base per apprendere tecniche e sequenze di movimenti più difficili specifiche della disciplina sportiva.

Sommario



Stare in equilibrio: «Gioco della statua»

Prendere coscienza del binomio stabilità / mobilità. Trasmettere la posizione di guardia.

I ju-jitsuka si spostano sul tatami e al segnale devono fermarsi in una posizione da te precedentemente indicata. Ad esempio:

- piedi uniti e gambe tese
- piedi uniti e ginocchia lievemente flesse
- piedi paralleli divaricati sulla stessa linea (in larghezza)
- piedi divaricati ma uno davanti all'altro sulla stessa linea (in lunghezza)
- piedi non allineati (in larghezza e in lunghezza)
- piedi non allineati in larghezza e in lunghezza, ginocchia lievemente flesse, peso distribuito uniformemente, braccia in avanti (in questo modo si uniscono i quattro criteri della posizione di guardia)

Varianti

- Variare le direzioni di corsa: spostamento in avanti, indietro, sui lati (-/+)
- Aumentare la velocità di spostamento (+)
- Chiedere di eseguire una sequenza di colpi dopo aver stabilizzato la posizione d'arresto (+)
- Eseguire l'esercizio in coppia e fermarsi uno di fronte all'altro al segnale, sia in modalità libera, sia a specchio (-/+)

[Vai al sommario](#)

Lottare, azzuffarsi: «Tap and touch»

Prendere coscienza del contesto. Applicare tecniche di colpo precise e adeguate a una determinata situazione, a partire da una posizione corretta.

I ju-jitsuka sono suddivisi in due gruppi: uno con l'equipaggiamento di protezione, l'altro senza. Tutti si spostano liberamente sul tatami e al tuo segnale i ju-jitsuka senza protezioni cercano di prendere il maggior numero di partecipanti dell'altro gruppo (andando a toccare le protezioni).

Varianti

- Variare l'equipaggiamento di protezione (zampe d'orso, pao) e chiedere di toccare unicamente un tipo di protezione (+)
- Aumentare la difficoltà dell'esercizio: colpo semplice e combinazioni di colpi (imporre delle zone da colpire realistiche: esercizio tipo «skin touch» sul partner (+)

[Vai al sommario](#)

Muoversi a ritmo: «Difesa-stop»

Essere in grado di spostarsi seguendo un determinato ritmo. Agire / reagire in una situazione di attacco / difesa e trovare il timing, la distanza e il ritmo adeguati per un'esecuzione completa.

Metti diversi brani musicali e chiedi ai ju-jitsuka di muoversi e spostarsi liberamente seguendo il ritmo, tenendo presente l'attacco e lo schema di difesa da te indicato inizialmente.

Quando la musica si ferma, i ju-jitsuka si dispongono a coppie e applicano gli schemi difensivi.

Varianti

- Variare lo schema di difesa:
 - schivata, parata (-/+)
 - schivata, parata, colpi (+)
 - schivata, parata, leve di difesa (+)
 - schivata, parata, proiezioni / trascinamento al suolo (+)
 - leve di difesa, trascinamento al suolo, tecnica di trasporto (+)
- Variare l'attacco a ogni sequenza (-/+)
- Invitare ogni partecipante a eseguire un attacco diverso (+)
- Eseguire l'esercizio (schivata, parata o schivata, parata, colpo) individualmente (-)
- Eseguire l'esercizio con più partner (+)

[Vai al sommario](#)

Altre forme: «Attacco-difesa, go!»

Sviluppare prese e controlli che permettono di utilizzare tecniche di difesa. Distinguere le forme di presa e di controllo secondo il tipo di attacco (con contatto fisico o a distanza).

A coppie, i ju-jitsuka stabiliscono il loro ruolo: uno attacca, l'altro difende. Quando dici «Hajime», Tori attacca Uke (con contatto fisico) utilizzando una tecnica a scelta. Uke reagisce in maniera appropriata, utilizzando tecniche di autodifesa da te stabilite.

Varianti

- Utilizzare tecniche di proiezione (-)
- Utilizzare tecniche di trascinamento al suolo (-/+)
- Utilizzare leve di difesa (+)
- Variare la distanza tra Tori e Uke (-/+)
- Esercitarsi a coppie (+)

- Esercitarsi in gruppo (+)

[Vai al sommario](#)

Scivolare: «1-2-3 schivata»

Comprendere e applicare il principio della schivata. Sviluppare il senso del ritmo, del timing e della distanza.

A coppie i ju-jitsuka si distribuiscono sul tatami. Quando dici «Hajime» iniziano a muoversi, quando annunci «1», «2» o «3» Uke fa partire un attacco e Tori lo schiva secondo il numero espresso:

- 1 = schivata all'indietro
- 2 = schivata laterale
- 3 = schivata con rotazione del corpo (rotazione all'indietro, rotazione in avanti e forme derivate come diagonale a 45°)

Varianti

- Fare evolvere l'esercizio combinando
 - schivata, parata (+)
 - schivata, parata, contrattacco (+)
- Imporre l'attacco che deve realizzare Uke (-)
- Eseguire l'esercizio individualmente immaginando l'attacco (-)
- Eseguire l'esercizio con diversi partner e schivare diversi attacchi (+)

[Vai al sommario](#)

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