

Ju-jitsu – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Controllare diverse situazioni con la stessa tecnica

Questa forma caratteristica si ricollega alla precedente: riguarda l'applicazione polivalente di una tecnica. Nel ju-jitsu le situazioni possono evolvere rapidamente e l'utilizzo efficace di una tecnica che richiede precisione e rapidità consente di ridurre al minimo i movimenti inutili per affrontare scenari variati.

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

Uchi-komi: «Sempre lo stesso»

Utilizzare la stessa tecnica in maniera polivalente, con precisione ed efficacia.

Sulla base di un attacco con contatto fisico (ad es. torsione del polso frontale), Tori sceglie uno schema di difesa rappresentativo dei tre principali settori di risposta (leve di difesa, proiezioni, liberazione e combinazione di colpi). Diversi partner attaccano Tori in successione a partire da diverse situazioni; Tori deve applicare la stessa tecnica ogni volta per controllare le situazioni.

Varianti

- Definire gli attacchi (-)
- Variare la velocità di attacco (-/+)
- Variare il numero di attaccanti (-/+)
- Variare la durata della sequenza (-/+)

Randori: «Diversi attacchi – una soluzione»

Sviluppare l'utilizzo polivalente della stessa tecnica in una situazione realistica.

Sotto la tua direzione, Tori esegue un Randori contro uno o più avversari in successione che riproducono degli attacchi con contatto fisico. Tori risolve le situazioni liberamente utilizzando la stessa tecnica.

Varianti

- Definire gli attacchi (-)
- Variare il numero di attaccanti (-/+)
- Aumentare o ridurre lo spazio di allenamento (-/+)

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO