

Ju-jitsu – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Controllare una situazione mediante diverse tecniche

Questa forma caratteristica si ascrive in un processo di apprendimento globale che favorisce uno sviluppo fisico, mentale ed emotivo equilibrato, preparando i ju-jitsuka ad affrontare situazioni delicate con abilità e ponderazione. Ognuno deve imparare a scegliere la tecnica più appropriata in funzione di una situazione specifica.

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

Gioco di ruolo: «L'arte della polivalenza»

Sviluppare un ampio ventaglio di competenze tecniche.

Sulla base di uno stesso attacco con contatto fisico (ad es. torsione del polso frontale), proponi tre schemi di difesa rappresentativi dei tre principali settori di contrattacco:

- leva di difesa (ad es. Kote-gaeshi)
- proiezione (ad es. O-soto-gari)
- liberazione e combinazione di colpi (Ate-waza)

Dopo aver definito i ruoli di ognuno, imposta delle sequenze di opposizione.

Varianti

- Imporre lo schema di attacco o uno o più schemi di difesa (-/+)
- Lasciare che i ju-jitsuka trovino da soli la soluzione (-)
- Variare la velocità di attacco (-/+)
- Limitare la mobilità di Tori o di Uke (+)
- Variare il numero di avversari (-/+)

Randori: «Cerca la soluzione!»

Sviluppare un ampio ventaglio di competenze tecniche.

Sotto la tua direzione, Tori esegue un Randori contro uno o più avversari in successione che riproducono degli attacchi con contatto fisico da te definiti e che Tori risolve liberamente.

Varianti

- Limitare la mobilità di Tori o di Uke (+)
- Variare il numero di avversari (-/+)
- Aumentare o ridurre lo spazio di allenamento (-/+)

- Invitare i partner a diversificare gli attacchi (+)

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