

# Ju-jitsu – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: In piedi o al suolo, difendersi con il giusto timing, applicando i principi fondamentali dell'autodifesa

Nell'ambito di un iter di apprendimento efficace, questa forma caratteristica sottolinea l'importanza di sviluppare il senso del ritmo, del timing e di integrare la nozione di distanza. I ju-jitsuka imparano a conoscere l'ambiente in modo da proporre una risposta adeguata alla situazione, nel rispetto della proporzionalità. Questo contesto didattico consente di assimilare i principi di base dell'autodifesa.

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

## Yaku-soku-geiko: «Scegli la difesa!»

**Sviluppare il senso del ritmo, del timing e della distanza. Sviluppare il senso della proporzionalità. Sensibilizzare i partecipanti nei confronti dei luoghi e dell'ambiente.**

Definisci un'azione realistica da riprodurre. I ju-jitsuka devono reagire di fronte alla minaccia indicata. In base all'attacco, Tori concluderà con una tecnica di

- controllo
- sottomissione
- conclusione

Ad esempio, Uke attacca Tori con un pugno diretto (livello Chudan) e Tori si difende applicando consecutivamente una tecnica di schivata e di parata (dall'interno o esterno del braccio avversario), seguita immediatamente da una tecnica di contrattacco realistica secondo la distanza di ingaggio.

## Varianti

- Definire gli attacchi preliminari (-)
- Variare la velocità di attacco (-/+)
- Limitare la mobilità di Tori o di Uke (+)
- Variare il contesto e le situazioni (+)

---

## Randori: «Difenditi!»

**Sviluppare il senso del ritmo, del timing e della distanza. Sviluppare il senso della proporzionalità. Porre l'accento su un movimento particolare e incoraggiare i partecipanti a utilizzarlo. Sensibilizzare i partecipanti nei confronti dei luoghi e dell'ambiente**

Sotto la tua direzione, Tori esegue un Randori contro uno o diversi avversari in successione, riproducendo

attacchi con contratto fisico che Tori stesso deve risolvere. Definisci il valore delle soluzioni trovate da Tori:

- soluzione 1 (da te definita) = 5 punti
- tutte le altre soluzioni = 1 punto

I ju-jitsuka calcolano in seguito i punti ottenuti.

## Varianti

- Aumentare o ridurre lo spazio di allenamento (-/+)
- Definire gli attacchi preliminari (-)
- Variare la velocità di attacco (-/+)
- Limitare la mobilità di Tori (+)
- Variare il numero di avversari (-/+)

---

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**