

# Ju-jitsu – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Saper cadere o farsi proiettare in sicurezza, da diverse posizioni e in tutte le direzioni

La sicurezza è una priorità assoluta nel ju-jitsu. Questa forma caratteristica consente di imparare a cadere in maniera controllata e a farsi proiettare da diverse posizioni (in piedi, in ginocchio e nelle posizioni più complesse) senza rischiare di farsi male. È essenziale per permettere a bambini e giovani di impegnarsi a fondo nell'acquisizione e nell'applicazione delle tecniche, prepararli a reagire in maniera sicura e appropriata, preservando la loro integrità fisica durante le proiezioni.

Per integrare questa forma caratteristica, hai a disposizione diversi esercizi che utilizzano la forma di allenamento specifica Sotai-renshu incentrati sui principi della caduta (Ukemi). Favorisci quanto prima la bilateralità, facendo esercitare la caduta sui due lati.

## Modulo di apprendimento

Nell'autodifesa come in gara, «Sen» significa prendere l'iniziativa. È fondamentale trasmettere questo principio a partire dal livello «Foundation» in quanto favorisce la capacità di adattamento dei ju-jitsuka alle diverse situazioni. L'obiettivo di questo modulo di apprendimento è di aiutarti a capire le forme Sen, Go-no-sen e Sen-no-sen che potrai in seguito insegnare al tuo gruppo tenendo conto del livello dei partecipanti.

- [Modulo di apprendimento: «Ju-jitsu: capire le diverse forme del Sen»](#)

## Mae-mawari-ukemi – Yoko-ukemi

**Controllare la caduta in avanti e lateralmente. Fare propria una sollecitazione esterna.**

I ju-jitsuka lavorano a coppie. Uno dei due è in quadrupedia e fa passare un braccio tra le proprie gambe. Tori si colloca dietro a Uke accovacciato, gli stringe la mano in segno di saluto e si rialza per farlo cadere in Mae-mawari-ukemi. Tori tiene la presa fi no alla fi ne. Uke si srotola e conclude la caduta in maniera controllata. Il ju-jitsuka in quadrupedia fa poi passare un braccio tra la sua gamba e il suo braccio. Tori si posiziona di fianco a lui, gli stringe la mano in segno di saluto e la tira verso di sé. Contemporaneamente spinge Uke all'altezza della spalla per farlo cadere in Yoko-ukemi. Tori tiene la presa fi no alla fi ne. Uke si srotola e conclude la caduta in maniera controllata.

## Varianti

- Uke dice a Tori quando rialzarsi (-/+)
- Tori lascia la mano dopo che Uke si è voltato; Uke esegue la caduta da solo (+);
- Anziché rialzarsi, Tori spinge Uke (+)
- Tori si rialza per far cadere Uke (-/+)
- Tori sorprende Uke (+)
- Tori varia la forza di trazione (+)

---

## Ukemi con rotolamento senza caduta

**Distinguere le cadute eseguite sul tatami (contesto competitivo) da quelle con rotolamento per limitare i rischi di infortuni su un pavimento duro (contesto di autodifesa).**

I ju-jitsuka si spostano liberamente all'interno della palestra con diversi ostacoli disseminati a terra. Quando batti le mani, devono cadere oltre i diversi ostacoli, quando pronunciano «Hajime», riprendono a muoversi liberamente attorno agli ostacoli.

### Varianti

- Utilizzare tutti i tipi di Ukemi-waza (+)
- Accrescere la difficoltà aggiungendo altri ostacoli fissi o mobili per cogliere le diverse altezze e profondità (+)
- Imporre la forma di Ukemi-waza (-)
- Lavorare in coppia (ad es. creare delle condizioni di spinta)(-/+)

---

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**