

Ju-jitsu: I 12 settori dell'autodifesa

L'identificazione dei 12 settori di studio nell'autodifesa è essenziale sin dall'inizio dell'apprendimento del ju-jitsu. La padronanza di ogni settore consente di acquisire diverse capacità tecniche. In questo articolo descriviamo i 12 settori affinché tu possa comprenderli al meglio.



Il contesto tecnico costituisce la base dei principi dell'autodifesa (si veda il [nostro articolo sui principi dell'autodifesa](#)). I 12 settori di studio consentono di suddividere il repertorio tecnico in categorie specifiche.

Nel ju-jitsu, il contenuto di ogni settore di studio dipende soprattutto dalle conoscenze acquisite. Si consiglia vivamente di sviluppare le proprie competenze tecniche per poter completare il proprio know-how. La pratica di ogni settore di studio permette di affrontare tutti gli aspetti del ju-jitsu e favorisce l'evoluzione tecnica dei ju-jitsuka (elaborazione dei programmi Kyu in base alle esigenze dei programmi dan).

La conoscenza approfondita dei 12 settori di studio ti aiuta ad adeguare il tuo insegnamento all'ampio campo di applicazione del ju-jitsu a partire dal livello «Foundation».

Definizioni

1. Posizioni

Si tratta dell'insieme delle posizioni principali e specifiche in piedi e al suolo (Shisei).

2. Spostamenti

Si tratta dell'insieme delle tecniche che permettono di spostarsi e rimettersi in posizione per passare da

una posizione all'altra (Shintai). Questo settore comprende altresì le diverse tecniche di caduta (Ukemi-waza).

3. Schivate

Si tratta dell'insieme delle tecniche che permettono di evitare un attacco con uno spostamento parziale o completo (Tai-sabaki).

4. Parate

Si tratta dell'insieme delle tecniche che permettono di proteggersi bloccando o deviando un attacco (Uke-waza).

5. Colpi

Si tratta dell'insieme delle tecniche che permettono di eseguire dei colpi con le diverse parti del corpo (Ate-waza).

6. Proiezioni e trascinamenti al suolo

Si tratta dell'insieme dei «takedown» che permettono di mettere a tappeto l'avversario. Questo settore unisce le tecniche del Kodokan (nell'ambito del Gokyo e al di là dello stesso), e tutte le tecniche ibride di proiezione o di trascinamento al suolo applicabili nell'autodifesa (Nage-waza).

7. Leve di difesa

Si tratta dell'insieme delle tecniche di leva articolare che permettono di mettere l'avversario a tappeto in situazioni di autodifesa o di competizione. Queste lussazioni si possono eseguire tramite estensione o iperestensione, torsione o flessione. Le principali leve di difesa sono:

- Kote-gaeshi
- Kote-hineri
- Kote-mawashi
- Ude-hishigi-waki-gatame
- Ude-hishigi-te-gatame
- Ude-garami
- Shiho-nage
- Testa (azioni sulla nuca, il naso e gli occhi)

Questo settore include inoltre l'insieme delle tecniche che permettono di trascinare al suolo e immobilizzare l'avversario sull'addome per finalizzare la difesa attraverso il controllo. Alcune leve di difesa portano l'avversario direttamente in posizione prona.

8. Sottomissioni con tecniche di controllo

Le tecniche di controllo si suddividono in tre grandi categorie:

- Tecniche d'immobilizzazione: si tratta dell'insieme delle tecniche al suolo che consentono di controllare l'avversario, in posizione supina o prona, utilizzando il peso del corpo.

- Tecniche di bloccaggio: si tratta dell'insieme delle tecniche di autodifesa che permettono di controllare l'avversario in posizione prona, per limitare la sua mobilità, mantenendo una posizione stabile.
- Tecniche di trasporto: si tratta dell'insieme delle tecniche che permettono di controllare l'avversario e di costringerlo a sportarsi o a rialzarsi. Queste tecniche si applicano al suolo o direttamente in piedi durante la difesa.

9. Sottomissioni con tecniche di strangolamento

Si tratta dell'insieme delle tecniche di strangolamento che consentono di controllare l'avversario. Le principali sono

- lo strangolamento del sangue
- lo strangolamento dell'aria
- la connessione delle parti (crank)

Queste tecniche si utilizzano a mani nude o con le diverse parti del Keikogi, con un'arma tipo bastone o un oggetto di uso quotidiano come una cintura. Possono essere eseguite in piedi o al suolo, nell'ambito dell'autodifesa o durante la competizione.

10. Sottomissioni con tecniche di lussazione

Si tratta dell'insieme delle tecniche di lussazione mediante estensione, iperestensione, torsione, flessione o compressione che permettono di controllare l'avversario. Queste tecniche possono essere effettuate in piedi o al suolo, nell'ambito dell'autodifesa o durante la competizione.

11. Difesa contro attacchi a mani nude e con armi

Si tratta dell'insieme delle situazioni che consentono di studiare i meccanismi dell'autodifesa e lo sviluppo di schemi tecnici e strategici.

12. Manipolazione e utilizzo di armi e oggetti quotidiani per difendersi

Si tratta dell'insieme di possibilità di difesa con un'arma o un oggetto d'uso quotidiano.

Good Practice

Le [forme fondamentali del movimento e del gioco presentate nel manuale Ju-jitsu, nonché le forme di allenamento abbinate alle forme caratteristiche](#) ti aiuteranno a proporre allenamenti adeguati al tuo gruppo di livello «Foundation».

Raccomandazioni

- Contemplare tutti i settori di studio per affrontare ogni aspetto del ju-jitsu
- Adattare l'applicazione tecnica al pubblico di destinatari
- Identificare gli strumenti e i mezzi pedagogici necessari per un apprendimento

ottimale

Riflessione

Con le due domande seguenti ti invitiamo a riflettere sull'insegnamento dei 12 settori di studio nell'autodifesa. Cerca di farti un'idea personale prima di leggere la risposta degli esperti.

Perché l'apprendimento dei diversi settori di studio nell'autodifesa è così importante?

Risposta: contemplare tutti i settori consente di affrontare ogni aspetto del ju-jitsu, fattore importante per capire a fondo i principi dell'autodifesa.

Come sviluppare i settori di apprendimento in base al pubblico di destinatari?

Risposta: ogni settore corrisponde a una categoria specifica che permette di elaborare i programmi Kyu. Questa diversità tecnica favorisce l'apprendimento e lo sviluppo del ju-jitsu a partire dal livello «Foundation».

Riassunto

L'elaborazione di uno schema difensivo efficace poggia sulla conoscenza dei 12 settori di studio e sulla comprensione dei principi dell'autodifesa.

Fonte: Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO