

## Ju-jitsu: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento, di comportamento e / o di gioco che si osservano in situazioni sportive concrete. Sono formulate da esperte ed esperti di ju-jitsu e si orientano sulla soluzione ideale di una situazione specifica di questa arte marziale.



Il seguente elenco di esercizi è suddiviso in tre parti: esercizi e giochi che si riferiscono alle forme di base del movimento, esercizi e giochi che si riferiscono alle forme di base del gioco, forme di allenamento abbinate alle forme caratteristiche. A integrazione della forma di base trovi idee per facilitare o rendere più difficile l'esecuzione.

### Forme di allenamento per...

- Difendersi abilmente da uno o più avversari in situazioni di attacco realistiche, a mani nude o con le armi
- In piedi o al suolo, difendersi con il giusto timing, applicando i principi fondamentali dell'autodifesa
- Controllare una situazione mediante diverse tecniche
- Controllare diverse situazioni con la stessa tecnica
- Saper cadere o farsi proiettare in sicurezza, da diverse posizioni e in tutte le direzioni

## Forme di base del movimento e del gioco

Per soddisfare le esigenze di apprendimento e pratica del ju-jitsu, occorre interessarsi soprattutto ad alcune forme di movimento e di gioco. Scegli quindi gli esercizi che meglio soddisfano le peculiarità del ju-jitsu nella creazione delle tue situazioni pedagogiche. Come mostra la figura, si raccomanda di porre l'accento su alcune forme per facilitare l'apprendimento attraverso situazioni stimolanti.



### Forme di base del movimento

- ▶ Correre, saltare
- ▶ **Stare in equilibrio**
- ▶ **Rotolare, ruotare**
- ▶ Arrampicarsi, stare in appoggio
- ▶ Dondolare, oscillare
- ▶ **Muoversi a ritmo**, danzare
- ▶ Lanciare, ricevere
- ▶ **Lottare, azzuffarsi**
- ▶ **Scivolare**, slittare
- ▶ **Altre forme**



### Forme di base del gioco

- **Giochi liberi**
- **Giochi di reazione**
- **Giochi di staffette**
- **Giochi di inseguimento e di nascondino**
- **Giochi di lotta**
- Giochi di lancio
- Giochi di passaggi
- Giochi di tiri in porta
- Giochi di rinvio
- **Altre forme**

- [Alle forme di base del movimento](#)
- [Alle forme di base del gioco](#)

## Maggiori informazioni

### I principi dell'autodifesa

Lo studio dei meccanismi dell'autodifesa richiede un approfondimento dei principi alla base, che consentono di effettuare scelte tecniche e strategiche durante tutto l'attacco. Per costruire la propria difesa, occorre saper analizzare una situazione di minaccia, prendere una decisione adeguata e scegliere i mezzi appropriati per rispondere.





## 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.



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 UFSPO**