

# Judo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Nel ruolo di Uke: Rispondere abilmente a un'azione di Tori

Come partner di allenamento, Uke riveste un ruolo fondamentale nell'apprendimento di Tori. Una reazione rapida e appropriata di Uke semplifica a Tori il processo di sviluppo, consentendogli di eseguire le proprie tecniche in maniera efficace. Uke offre un contesto di apprendimento sicuro e costruttivo, rispondendo abilmente ai movimenti di Tori per mezzo di un'interazione fluida basata sulla cooperazione.

**Promemoria:** Per il gruppo di destinatari a livello F del concetto FTEM, la risposta di Uke può essere una schivata e/o una reazione che gli permette di proiettare Tori oppure una caduta.

## Sommario

- [Il judo a passi di danza o l'arte della schivata](#)
- [Nello spirito del Go-no-sen](#)
- [Yaku-soku-geiko: «Uke domina»](#)
- [Randori: «A occhi chiusi»](#)

## Come variare le forme di allenamento?

Per le forme caratteristiche, puoi rendere la situazione più o meno complessa, modificando due variabili: le forme di organizzazione e le interazioni proposte.

### Forme di organizzazione

Immagina di dirigere un'orchestra. A seconda del livello del gruppo, puoi proporre:

- Un lavoro sul posto
- Un lavoro online
- Un lavoro in movimento

### Varianti di interazioni

Puoi inoltre:

- Stabilire le azioni e/o le tecniche da eseguire
- Chiedere a Uke di stabilire le azioni e/o le tecniche da eseguire
- Chiedere a Tori di stabilire le azioni e/o le tecniche da eseguire

- Chiedere a Uke di sorprendere Tori con un cambio di spostamento, di resistenza (utilizzo della forza) o attraverso un'azione diversa (ad es. difesa attraverso una schivata)
- Chiedere a Tori di sorprendere Uke con un cambio di spostamento, di resistenza (utilizzo della forza) o attraverso un'azione diversa (ad es. combinazione di mosse)
- Chiedere a Uke di chiudere gli occhi
- Chiedere a Tori di chiudere gli occhi

## Il judo a passi di danza o l'arte della schivata

Percepire il movimento dell'altro e sviluppare il senso della schivata.



Uke e Tori si spostano ballando sul tappeto. Tori esegue alcuni tentativi di proiezione delicati senza tuttavia voler proiettare. Uke li schiva.

[Vai al sommario](#)

## Nello spirito del Go-no-sen

Imparare a reagire in maniera appropriata a un'azione prestabilita di Tori.



Tori sposta Uke con un movimento da te stabilito, dopodiché esegue un'azione per sbilanciare o tentare di proiettare Uke. Uke reagisce schivando la tecnica per riprendere l'iniziativa o accetta di cadere.

Ad esempio, Tori esegue un O-uchi-gari, Uke schiva e riprende l'iniziativa con un attacco in Harai-goshi.

[Vai al sommario](#)

## Yaku-soku-geiko: «Uke domina»

Reagire rapidamente e in maniera appropriata a un'azione di Tori.



Tori e Uke si spostano liberamente, ma Tori dirige gli spostamenti e Uke reagisce in modo idoneo, secondo le situazioni.

[Vai al sommario](#)

---

## Randori: «A occhi chiusi»

Uke deve poter reagire al momento giusto in una determinata situazione.



Tori e Uke eseguono un Randori. Uke ha gli occhi bendati e deve poter percepire le mosse per reagire in maniera appropriata. Tori è responsabile di Uke ed effettua dei movimenti controllati.

[Vai al sommario](#)

---

Fonte: Landais, A. (2024): Manuale Judo Bambini e giovani. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP