

Judo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Nel ruolo di Uke: Dopo un attacco di Tori in Tachi-waza o in Ne-waza, reagire immediatamente in maniera adeguata alla situazione

In caso di passaggio in Ne-waza o di una combinazione di situazioni al suolo, Uke deve essere in grado di adattarsi rapidamente: deve gestire la difesa per contrastare le tecniche di controllo di Tori nonché la ricerca di aperture per contrastare e ribaltare la situazione a suo favore. Una reazione rapida e appropriata di Uke dopo una serie di Tachi-waza o Ne-waza rappresenta un aspetto fondamentale dell'apprendimento del judo. Uke sviluppa così la propria intelligenza tattica, reattività e capacità di anticipazione. Queste qualità gli permettono di rispondere efficacemente ai movimenti dell'altro e di adeguarsi alle diverse situazioni sul tatami.

Questa forma caratteristica contribuisce inoltre a rafforzare la reciproca comprensione tra Uke e Tori, a beneficio di un allenamento in cui ognuno può imparare e progredire sulla base delle risposte dell'altro.

Promemoria: Per il gruppo di destinatari a livello F del concetto FTEM, occorre dedicare particolare attenzione all'Osaewaza. Per queste forme caratteristiche, alcune varianti ti consentono di proporre situazioni ancora più interessanti.

Sommario

- [Tori proietta Uke \(Nage-no-kata\)](#)
- [Prendere l'iniziativa \(Nage-no-kata\)](#)
- [Combinazioni \(Yaku-soku-geiko\)](#)
- [Combattere a terra \(Randori\)](#)
- [Combattere in piedi e a terra \(Randori\)](#)

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

Nage-no-kata: «Tori proietta Uke»

Agire rapidamente (Tori) secondo la situazione definita in Ne-waza.



In seguito a una mossa in Tachi-waza, Tori proietta Uke e controlla la situazione mediante un Osae-waza. Ad esempio, dopo aver effettuato un O-goshi, Tori può controllare facilmente Uke con un Kuzure-gesa-gatame.

Varianti

- Uke reagisce proteggendosi e: (+)
 - si arrotola su sé stesso
 - si stende in posizione prona
 - si rimette di fronte
- Uke non reagisce (-)

[Vai al sommario](#)

Nage-no-kata: «Prendere l'iniziativa»

Riprendere l'iniziativa in seguito a un'azione di Uke in Tachi-waza.



Tori riprende l'iniziativa in Ne-waza. In seguito a un'azione di Uke in Tachi-waza, reagisce quando atterra al suolo e si rigira per controllare Uke mediante un Osae-waza.

Varianti

- Tori viene proiettato in diverse direzioni

[Vai al sommario](#)

Yaku-soku-geiko: «Combinazioni»

Creare un Kuzushi con un'azione controllata e permettere a Uke di sentire cosa succede mentre oppone resistenza.



Tori e Uke si spostano liberamente. Tori dirige gli spostamenti, dopodiché proietta Uke. Uke cade e reagisce. Tori deve riprendere il controllo della situazione rapidamente e controllare Uke in modo efficace per arrivare in Osaewaza. Uke collabora reagendo con una resistenza moderata.

Varianti

- Spetta a te definire la reazione di Uke (-)
- Spetta a te indicare quando Uke può cominciare a opporre resistenza. (-)
- Uke reagisce diversamente ogni volta (+)

[Vai al sommario](#)

Randori: «Combattere a terra»

Imparare e utilizzare le situazioni in Ne-waza per controllare l'altro mediante un Oase-waza.



Tori e Uke eseguono un Randori in Ne-waza e devono adeguarsi alle situazioni proposte per controllare l'altro in Osae-waza.

Spetta a te stabilire le posizioni di partenza:

- un partecipante è in posizione prona, in quadrupedia o tra le gambe dell'altro
- un partecipante è davanti, dietro o di fianco all'altro

[Vai al sommario](#)

Randori: «Combattere in piedi e a terra»

Imparare e utilizzare i passaggi Tachi-waza-Ne-waza per controllare l'altro mediante un Osae-waza.



Tori e Uke eseguono un Randori in Tachi-waza e continuano in Ne-waza ogni volta che risulta possibile. Si contano solo i punti in Ne-waza.

[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