

Judo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Nel ruolo di Tori: Da un Kumi-kata adeguato, sbilanciare Uke con un'azione precisa

Questa forma caratteristica sottolinea l'importanza della posizione, della coordinazione motoria e del controllo della forza per riuscire a sbilanciare l'altro con le mani poste sul Judogi. I principi fondamentali del Kumi-kata consentono a Tori di familiarizzare con le sensazioni di equilibrio e le possibilità di reazione.

Promemoria: Per il gruppo di destinatari a livello F del concetto FTEM, il Kumi-kata si esegue con una mano sul bavero e l'altra sulla manica (classico).

Sommario

- [Uchi-komi](#)
- [Soku-geiko: «Azione-reazione»](#)
- [Randori: «Perdita di equilibrio»](#)
- [Tori spinge o Tori tira \(Nage-no-kata\)](#)

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

Uchi-komi

Creare un Kuzushi mediante un'azione controllata e percepire che cosa succede a Uke.



Tori esegue diverse ripetizioni di una tecnica a scelta e ogni volta deve creare una situazione di squilibrio.

[Vai al sommario](#)

Soku-geiko: «Azione-reazione»

Creare un Kuzushi mediante un'azione controllata. Utilizzare il Kuzushi del proprio partner per farlo cadere.



Tori sposta Uke che asseconda lo spostamento. In base alla situazione, Tori reagisce spingendo, tirando o attaccando allo scopo di sbilanciare Uke e farlo cadere.

Oppure: Uke sposta Tori che cerca di sfruttare alcune situazioni: se Uke tira, Tori attacca all'indietro e se Uke spinge, Tori attacca in avanti. (+)

[Vai al sommario](#)

Randori: «Perdita di equilibrio»

Creare un Kuzushi mediante un'azione controllata e permettere a Uke di percepire che cosa accade nella fase di opposizione.



Tori e Uke eseguono un Randori allo scopo di far perdere l'equilibrio all'altro senza per forza di cose farlo cadere. Ogni volta che l'obiettivo è raggiunto, i judoka riprendono il loro Randori senza un Kumi-kata imposto.

[Vai al sommario](#)

Tori spinge o Tori tira (Nage-no-kata)

Creare un Kuzushi mediante un'azione controllata.



Tori esegue il Kumi-kata e sposta Uke spingendolo o tirandolo al fine di provocare una reazione e metterlo in una

situazione di squilibrio.

Varianti

- Con una mano (sul bavero o alla manica)(+) o con entrambe le mani dallo stesso lato (+)

[Vai al sommario](#)

Fonte: Landais, A. (2024): Manuale Judo Bambini e giovani. Macolin: Ufficio federale dello sport UFSP0



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSP0