

Judo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Nel ruolo di Tori: Muoversi con agilità per poter proiettare Uke nelle diverse direzioni, in tutta sicurezza

Il judo richiede movimenti fluidi e rapidi attraverso l'attivazione della coppia Uke-Tori. Se Tori controlla la sua mobilità sul tatami, è in grado di preparare le proprie mosse e di anticipare quelle di Uke. Tori può ad esempio proiettare Uke in diverse direzioni in maniera controllata e offrire in tutta sicurezza un'esperienza di apprendimento gratificante per entrambi i judoka.

Promemoria: Per il gruppo di destinatari a livello F del concetto FTEM, Tori esegue la proiezione in avanti o all'indietro.

Modulo di apprendimento

Per l'allenamento dei judoka a livello «Foundation», l'insegnamento del Kata non sempre viene dato per scontato. Eppure, questa forma di allenamento riflette alcuni principi fondamentali del judo. Questo modulo di apprendimento si propone di offrirti una nuova prospettiva mediante alcuni strumenti metodologici.

[Modulo di apprendimento: «Kata: al centro dei principi fondamentali»](#)

Sommario

- [Nage-Komi](#)
- [Tori proietta Uke in avanti \(Nage-no-kata\)](#)
- [Tori proietta Uke all'indietro \(Nage-no-kata\)](#)

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

Nage-Komi

Proiettare l'altro in avanti e all'indietro con lo stesso Kumi-kata.



Tori sposta Uke con un movimento da te stabilito, dopodiché proietta Uke che accetta di cadere.

Oppure: Uke sposta Tori con un movimento da te stabilito (spingere o tirare) e Tori esegue la proiezione utilizzando il movimento eseguito da Uke.

Ad es. all'indietro con O-soto-otoshi e O-uchi-gari o in avanti con Tai-otoshi e O-goshi.

Varianti

- Ai-Yotsu (Kumi-kata opposto)(+)
- Proiezioni solo in avanti o all'indietro (-)
- Dopo ogni caduta, i due partner cambiano direzione (+)

[Vai al sommario](#)

Tori proietta Uke in avanti (Nage-no-kata)

Proiettare l'altro in maniera controllata. Proiettare l'altro nelle due direzioni con lo stesso Kumi-kata.



Tori sposta Uke con un movimento da te stabilito, dopodiché proietta Uke che accetta di cadere.

[Vai al sommario](#)

Tori proietta Uke all'indietro (Nage-no-kata)

Proiettare l'altro con un movimento in avanti o all'indietro. Creare una situazione e utilizzarla a proprio vantaggio.



Tori e Uke eseguono un Randori. Tori proietta Uke al momento opportuno. Solo Tori attacca mentre Uke cerca di schivarlo. Dopo diverse sequenze, i partner invertono i ruoli.

Varianti

- Uke non riesce a schivare ogni attacco e spesso si lascia proiettare (-)
- Entrambi possono attaccare, ma non tutti gli attacchi possono essere schivati (+)

[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