

Judo: Forme di base del gioco

Le forme di base del gioco rafforzano l'intelligenza tattica, fattore decisivo sul tatami. Esse sviluppano inoltre la capacità di anticipare le intenzioni dell'avversario, di individuare le opportunità e di sfruttare i vantaggi di una situazione.

Sommario

- Giochi liberi: «Cinture stop!»
- Gioco di reazione: «Testa-Ginocchio-Obi»
- Staffette: «Gioco di carte»
- Gioco di inseguimento e nascondino: «Lupo del ghiaccio»
- Giochi di lotta: «Alla conquista del tesoro»
- Giochi di lotta: «Toccatutti contro tutti»
- Staffette: «Corsa delle talpe»
- Giochi di lotta: «Acchiappa la molletta»
- Giochi di reazione: «Hajime – Shifumi – Ippon»
- Giochi di inseguimento: «1, 2, 3, preso»

Giochi liberi: «Cinture stop!»

Sperimentare in base al proprio livello di capacità. Dar prova di creatività. Sviluppare la destrezza.

I bambini prendono una cintura e sperimentano che cosa possono farne (inventare delle acrobazie, testarle ed esercitarle).

Quando gridi «Cinture stop!», immobilizzano la loro cintura o la posano a terra.

Varianti

- Variare il materiale: cinture o judogi (-/+)
- Far decidere ai bambini in quanti vogliono eseguire l'esercizio (-/+)
- Imporre il numero di partecipanti (-/+)
- Definire i ruoli (+)

Materiale: Cinture, altri oggetti che consentano di completare le acrobazie

[Vai al sommario](#)

Gioco di reazione: «Testa – Ginocchio – Obi»

Sviluppare l'attenzione. Imparare a reagire rapidamente e correttamente a un segnale.



A coppie, i bambini stanno uno di fronte all'altro con una cintura annodata posta a terra tra i due. In base alle tue indicazioni devono toccare la parte indicata del loro corpo. Quando dici «Obi», devono afferrare la cintura.

Varianti

- Aumentare o ridurre la distanza a terra tra i judoka (+)
- Aggiungere un compito da svolgere prima di afferrare la cintura (+)
- Cambiare posizione di partenza (-/+):
 - Shizen-hontai
 - Migi-shizentai
 - Hidari-shizentai
- Giocare a squadre (+)

Materiale: Cinture annodate

[Vai al sommario](#)

Staffette: «Gioco di carte»

Creare un numero importante di ripetizioni sugli spostamenti e sui Nage-komi.

Forma delle squadre disposte in fila davanti a una serie di carte posate a terra. Al segnale il primo bambino compie un «percorso di judo» con spostamenti e tecniche specifiche. Quando arriva alle carte voltate verso il

basso, deve prenderne una.

- Se prende una carta del colore della sua squadra, il bambino la tiene, ritorna verso la squadra e con una tecnica di judo proietta la prima persona della fila che, dopo essere caduta a terra, può dirigersi verso le carte.
- Se prende una carta di un altro colore, la ripone, ritorna verso la sua squadra e proietta la prima persona della fila che, dopo essere caduta a terra, può dirigersi verso le carte.

E così via.

L'obiettivo è di raccogliere il più rapidamente possibile le carte del colore della propria squadra. Quando tutte le carte sono disposte nel campo della squadra, i bambini devono sedersi.

Consiglio: forma delle squadre poco numerose per aumentare il tempo di movimento!

Varianti

- Variare le modalità di spostamento (-/+)
- Variare gli spostamenti da eseguire prima di prendere una carta (-/+)
- Variare la tecnica da eseguire una volta presa la carta (-/+)
- Spostarsi da soli, in coppia o in gruppo (-/+)

Materiale: Carte da gioco

[Vai al sommario](#)

Gioco di inseguimento e nascondino: «Lupo del ghiaccio»

Correre e cambiare direzione rapidamente, orientarsi e coordinare spostamenti e gesti. Eseguire una tecnica di judo correttamente nonostante il contesto.

Uno o più lupi inseguono gli altri judoka che si spostano sul tappeto. Ogni partecipante toccato viene congelato e deve rimanere fermo in piedi con le braccia e le gambe divaricate. Per liberarlo, gli altri devono afferrarlo, spostarlo e proiettarlo con una tecnica di judo. Dopo la proiezione, il partecipante viene liberato. L'obiettivo dei lupi è di congelare tutti.

Varianti

- Variare le modalità di spostamento (Ayumi/Suri/Tsugi-Ashi)(-/+)
- Modificare la superficie di gioco (-/+)
- Variare il numero di lupi (-/+)
- Imporre una tecnica da eseguire (-/+)
- Spostarsi in coppia o in gruppo (-/+)

Materiale: Cinture rosse per designare i lupi

[Vai al sommario](#)

Giochi di lotta: «Alla conquista del tesoro»

Reagire rapidamente a un segnale. Rispettare le regole. Interpretare diversi ruoli durante il gioco. Conquistare e difendere un oggetto. Sviluppare le proprie competenze tattiche.

In un regno c'è un tesoro (pallone medicinale o altro) ogni due abitanti. I tesori sono collocati a terra su piccole isole (tappeti). I partecipanti corrono liberamente attraverso il regno e al segnale cercano di impossessarsi di un tesoro e di difenderlo a terra. I bambini senza tesoro hanno 30 secondi di tempo per rubarne uno. Solo due partecipanti possono contendersi lo stesso tesoro. Ai judoka in possesso di un tesoro, allo scadere del tempo, viene assegnato un punto.

Varianti

- Variare le dimensioni dei tesori (-/+)
- Variare le modalità di spostamento (-/+)
- Eseguire il gioco a coppie (con o senza contatto)(-/+)

Materiale: Palloni medicinali, cuscini o altre palle

[Vai al sommario](#)

Giochi di lotta: «Toccatutti contro tutti»

Reagire rapidamente a un segnale. Rispettare le regole. Interpretare diversi ruoli durante il gioco. Conquistare e difendersi. Sviluppare le proprie competenze tattiche.

Tutti partecipano al gioco dentro un'area delimitata. I bambini giocano gli uni contro gli altri e devono andare a toccare diverse parti del corpo stabilite secondo le tue indicazioni. Dopo essere stato toccato, il bambino esce dall'area di gioco per svolgere un esercizio e poi rientra per continuare il gioco.

Varianti

- Definire le parti del corpo da toccare (-/+)
- Giocare a coppie (+)
- Variare le modalità di spostamento in coppia (+):
 - Tenendo il partner con il Kumi-kata classico (una mano su un bavero e l'altra sulla manica opposta)
 - In contatto
 - Tenendosi solo per la cintura

[Vai al sommario](#)

Staffette: «Corsa delle talpe»

Con un approccio ludico e ripetitivo, esercitare gli spostamenti specifici Ne-waza per un periodo prolungato.

Formare due squadre. In fila e per squadra, i judoka si mettono in quadrupedia. Al tuo segnale i bambini formano una galleria (mani e piedi appoggiati a terra e ginocchia sollevate). L'ultimo bambino della fila passa sotto i suoi compagni di squadra e appena esce dalla parte opposta della galleria, il secondo bambino può partire. Vince la squadra che raggiunge per prima il lato opposto della superficie di gioco.

Varianti

- Variare la lunghezza della superficie da attraversare (-/+)
- Variare le modalità di spostamento (strisciando sulla schiena, sulla pancia, Ebi)(-/+)
- Variare la forma della galleria (posizione sollevata o a terra in cui i bambini devono passare sopra)(-/+)
- Partire man mano (-)
- Far partire ogni partecipante al tuo segnale (-)

[Vai al sommario](#)

Giochi di lotta: «Acchiappa la molletta»

Attaccare e difendere spostandosi e mantenendo la visione del gioco. Avere il coraggio di andare a staccare una molletta. Orientarsi nello spazio rispetto a una superficie e agli altri.

Ogni bambino ha quattro mollette fissate al judogi. Al segnale di partenza Hajme, tutti cercano di impossessarsi del maggior numero di mollette. Ogni volta che staccano una molletta dal judogi di un compagno, la attaccano sul proprio. Al termine del gioco (durata predefinita), i judoka contano le mollette fissate al proprio judogi. Chi ne ha di più?

Varianti

- Variare le dimensioni della superficie di gioco, il numero di mollette e le modalità di spostamento (-/+)
- Giocare uno contro uno o due contro due (-)
- Giocare tutti contro tutti (+)
- Giocare squadra contro squadra (+)

Materiale: Mollette

[Vai al sommario](#)

Giochi di reazione: «Hajime – Shifumi – Ippon»

Reagire a un segnale attraverso un'azione. Agire rapidamente in caso di attacco.

I judoka si spostano in tutte le direzioni nel dojo. Al segnale «Mate», ogni bambino sceglie un compagno per giocare a Shifumi (carta – forbici – sasso). Chi vince proietta l'altro con una tecnica di judo. Dopodiché il gioco ricomincia e i judoka si spostano di nuovo. Chi ha eseguito il maggior numero di proiezioni?

Varianti

- Variare le modalità di spostamento (-/+)
- Variare le tecniche di proiezione (-/+)
 - Tachi-waza
 - Renraku-waza
- Chiedere a Uke di mettersi in posizione di equilibrio e a tori di proiettarlo nella giusta direzione (+)
- Lavorare a coppie, in situazione cooperativa o oppositiva (+)

- Contare i punti per squadra (+)

[Vai al sommario](#)

Giochi di inseguimento: «1, 2, 3, preso»

Correre rapidamente e cambiare direzione, orientarsi, coordinare gli spostamenti e i gesti. Aumentare il numero di ripetizioni corrette delle tecniche.

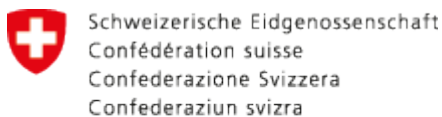
Suddivisi in gruppi di tre, i bambini si numerano da uno a tre e si rincorrono all'interno di ogni gruppo. Il n°1 insegue il n°2, il n°2 insegue il n°3 e il n°3 insegue il n°1. Ogni partecipante toccato deve fare una penitenza (ad es. un rotolamento in avanti o un Ushiro-ukemi) prima di rientrare in gioco. Il gioco si conclude quando dici «Mate».

Varianti

- Imporre e variare le modalità di spostamento proprie del judo (-/+)
- Rendere più complessa la penitenza per rientrare in gioco (-/+)
- Variare le dimensioni della superficie di gioco (-/+)
- Giocare in coppia: spostarsi in due con un Kumi-kata (+)

[Vai al sommario](#)

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



Ufficio federale dello sport UFSPD