

Judo: Forme di base del movimento

Esercitando spesso e in modo variato le forme di movimento, si rafforzano le connessioni nel cervello. Ciò promuove una buona e completa gestione del movimento che a sua volta costituisce la base per apprendere tecniche e sequenze di movimenti più difficili specifiche della disciplina sportiva.

Sommario

- [Scivolare: «Lo stagno dei coccodrilli»](#)
- [Stare in equilibrio: «Il cesto dei serpenti»](#)
- [Rotolare, ruotare: «Robot»](#)
- [Scivolare: «Bucce di banana»](#)
- [Muoversi a ritmo: «Le statue»](#)
- [Lottare, azzuffarsi: «Uovo di dinosauro»](#)
- [Afferrare: «Preso Kumi-kata»](#)
- [Lottare, azzuffarsi: «Il capitano della nave»](#)
- [Lottare, azzuffarsi: «Combattimento dei galli»](#)
- [Stare in appoggio: «Tap and touch»](#)

Scivolare: «Lo stagno dei coccodrilli»

Sperimentare diversi modi di strisciare a terra. Percepire la pressione e i movimenti esercitati da un'altra persona sul proprio corpo.

I judoka si spostano a pancia in giù sul tappeto, strisciando come coccodrilli. Ogni volta che due coccodrilli si incontrano:

- Si battono il cinque
- Rotolano uno di fronte all'altro simultaneamente in senso longitudinale
- Uno striscia sopra l'altro

Varianti

- Modificare le forme di spostamento (-/+):
 - avanti
 - indietro
 - sulla schiena
- Integrare la modalità di spostamento Ebi (+)
- Chiedere a un coccodrillo di impedire a un altro di spostarsi (+)
- Eseguire il gioco a coppie (+):
 - tenendosi lateralmente
 - tenendosi per i piedi o per le mani

[Vai al sommario](#)

Stare in equilibrio: «Il cesto dei serpenti»

Esercitare l'equilibrio statico e dinamico nonché la percezione e il controllo posturale. Sviluppare la creatività.

Sul pavimento sono disseminate diverse cinture di judo che rappresentano i serpenti. Quando dici «Hajime», i judoka si spostano in equilibrio sui serpenti, quando dici «Mate», si fermano e rimangono in equilibrio su un serpente.

Varianti

- Proporre diverse modalità di spostamento:
 - Modificando la velocità (-/+)
 - Cambiando direzione a ogni ripresa (-/+)
 - Modificando il numero di appoggi a terra (-/+)
- Proporre diverse maniere di s'arrêtProporre diversi modi di fermarsi:
 - Su due piedi, su un piede solo o altro (-/+)
 - assumendo una posizione specifica del judo (+)
- Eseguire l'esercizio individualmente o in gruppo:
 - Ogni forma possibile con un diverso numero di partecipanti (-/+)
 - Mantenendo semplicemente il contatto (+)
 - Afferrando il judogi di un partner (con una o due mani)(+)

Materiale: Cinture di judo o altro materiale per rappresentare i serpenti a terra

[Vai al sommario](#)

Rotolare, ruotare: «Robot»

Sperimentare diverse forme di rotazione o rotolamento e imparare a controllare i movimenti orientandosi nello spazio. Reagire rapidamente e correttamente a comandi esterni.

I judoka vengono suddivisi in coppie: uno interpreta l'essere umano, l'altro il robot. L'essere umano dirige il robot tramite «pulsanti di attivazione» e il robot ubbidisce solo al comando ricevuto. Lo scopo dell'essere umano è di condurre il robot nelle diverse aree del dojo, seguendo le linee del tatami, senza che si verifichino scontri o infortuni.

Le azioni di base del robot:

- Pressione sulla spalla destra = voltare a destra (con un Tai-sabaki)
- Pressione sulla spalla sinistra = voltare a sinistra (con un Tai-sabaki)
- Pressione sulla testa = fermarsi
- Pressione sulla schiena = (ri)mettersi in movimento

Varianti

- Le azioni complesse del robot:
 - pressione sulle due spalle contemporaneamente = rotolamento in avanti o Mae-mawari-ukemi (+)
 - pressione con due mani sulla schiena = rotolamento all'indietro o Ushiro-ukemi (+)
 - pressione con due mani sulla testa = piroetta a 360° (-/+)

- pressione con due mani sui fianchi = ruota o altro esercizio ginnico (-/+)
- Il robot si sposta con gli occhi chiusi (+)
- Un essere umano comanda due o più robot (separati o agganciati)(+)

[Vai al sommario](#)

Scivolare: «Bucce di banana»

Percepire i diversi modi di scivolare sul tappeto. Capire in che modo deve reagire il corpo durante una caduta strisciata.

Pezzi di cinture di judo sono sparsi sul pavimento, a rappresentare le bucce di banana. Quando i bambini si muovono sul tappeto e mettono un piede su una buccia di banana, scivolano e fanno una caduta tipo Yoko-ukemi.

Varianti

- Imporre un circuito da seguire quando i bambini si spostano (utilizzando le linee tra i tatami)(-)
- Utilizzare diverse modalità di spostamento: Ayumi/Tsugi/Suri-ashi (-/+)
- Adattare il modo di toccare la buccia di banana in base allo spostamento (-/+)
- Tori guida Uke nella caduta (-)
- Tori provoca la caduta di Uke con una spazzata di piede (+)
- Tori dirige Uke (con un Kumi-kata) su una buccia di banana per farlo cadere (+)

Materiale: Pezzi di cinture o altri oggetti che possano rappresentare le bucce di banana

[Vai al sommario](#)

Muoversi a ritmo: «Le statue»

Muoversi in maniera adeguata in base ai diversi ritmi proposti. Allenare e stimolare il controllo dei movimenti integrando il senso del ritmo e la creatività. Fare un collegamento tra il ritmo degli esercizi e il ritmo necessario nel judo.

Metti della musica adatta all'età dei bambini (diversi brani con ritmi differenti) e invitali a muoversi e a spostarsi liberamente seguendo il ritmo. Quando la musica si ferma i bambini devono immobilizzarsi come statue.

Varianti

- Utilizzare diverse modalità di spostamento (Ayumi/Tsugi/Suri-ashi, Tai-sabaki)(-/+)
- Variare la velocità degli spostamenti e tenere il ritmo battendo le mani (-/+)
- Dare delle indicazioni che permettano di variare l'ampiezza e l'altezza dei movimenti (-/+)
- Sostituire la posizione della statua con un Uchi-komi nel vuoto (Tandoku-renshu)(+)
- Eseguire l'esercizio in coppia o in gruppo e creare una statua composta da diversi partecipanti, definendo il numero di appoggi (+)
- Eseguire la variante Uchi-komi con il/i partner (+)

Materiale: Brevi brani musicali con ritmi definiti e variati

[Vai al sommario](#)

Lottare, azzuffarsi: «Uovo di dinosauro»

Imparare a difendere una zona o un oggetto con correttezza e a controllare le proprie emozioni. Esercitare la forza e la coordinazione motoria in maniera ludica.

A coppie, i bambini sono dinosauri che si muovono a terra. Uno dei due dinosauri protegge il suo uovo, mentre l'altro tenta di rubarglielo. Se ci riesce, toccherà a lui proteggere l'uovo che l'altro proverà a riprendersi.

Varianti

- A coppie:
 - Variare le dimensioni dell'uovo (-/+)
 - Definire la posizione di combattimento in Ne-waza o in Tachi-waza (-/+)
 - Dare indicazioni specifiche di difesa o di attacco (-/+)
- In gruppo: ogni dinosauro che ha perso il suo uovo deve cercare un altro dinosauro in possesso di un uovo e rubarglielo (+)

Materiale: Palloni e altri oggetti che possano rappresentare un uovo

[Vai al sommario](#)

Afferrare: «Preso Kumi-kata»

Allenare il controllo dei movimenti. Migliorare la precisione. Imparare la presa Kumi-kata.

A coppie, i bambini si affrontano con le mani appoggiate sui bicipiti o gli avambracci. Al tuo segnale ogni bambino cerca di afferrare l'altro posizionando le mani correttamente sul judogi.

Dopo una presa corretta, ogni bambino è autorizzato a proiettare l'altro con una tecnica esercitata in allenamento.

Varianti

- Aggiungere delle indicazioni specifiche relative alla presa (-)
- Eseguire l'esercizio in tre, chiedendo a un bambino di fare l'arbitro (+)
- Variare il Nage-waza in base al livello dei partecipanti (+)

[Vai al sommario](#)

Lottare, azzuffarsi: «Il capitano della nave»

Imparare a difendersi o ad attaccare in Ne-waza con lealtà, controllando le proprie emozioni.

Inginocchiati uno di fronte all'altro, due bambini cercano di spingersi al di fuori di una superficie delimitata che rappresenta la nave. Vince il bambino che, rimanendo completamente sulla nave, riesce a far uscire una parte del corpo dell'altro dalla stessa.

Varianti

- Estendere o ridurre la superficie di gioco (-/+)
- Definire regole di combattimento diverse (-/+)
- Collocare più bambini sulla nave (+)
- Giocare a squadre (+)

Materiale: Cinture o altri accessori che consentano di delimitare la superficie di gioco (nave)

[Vai al sommario](#)

Lottare, azzuffarsi: «Combattimento dei galli»

Imparare a difendersi o ad attaccare in Tachi-waza con lealtà, controllando le proprie emozioni.

In situazione oppositiva, due judoka si affrontano tentando di far uscire l'avversario dalla superficie delimitata. Chi perde dovrà eseguire un compito di tua scelta.

Varianti

- Variare l'utilizzo delle mani (-/+):
 - spinta autorizzata con una o due mani
 - appoggiare le mani sulla schiena e spingere con il busto
- Variare la modalità di spostamento (-/+):
 - su un piede
 - su due piedi
 - solo con spostamenti specifici del judo
- Variare il Kumi-kata (-/+)
- Variare il compito previsto alla fine dell'esercizio (-/+):
 - chi vince proietta chi perde
 - chi perde fa un Ukemi
 - chi perde fa un numero prestabilito di Uchi-komi

[Vai al sommario](#)

Stare in appoggio: «Tap and touch»

Far percepire gli appoggi a terra e il modo di spostare il corpo trasferendo il peso.

I bambini si spostano carponi, a pancia in giù, attraverso la palestra. Al segnale devono andare a toccare le mani dei partner.

Chi si fa toccare deve eseguire la rotazione del ragno: a partire dalla posizione iniziale, fare una rotazione per volgere la pancia verso il soffitto, quindi ritornare in posizione iniziale.

Varianti

- Estendere o ridurre la superficie di gioco (-/+)
- Variare la modalità di spostamento: sulla pancia o sulla schiena (-/+)
- Modificare il numero di appoggi a terra (-/+)

- Eseguire l'esercizio in due o più persone mantenendo il contatto (+)
- Eseguire l'esercizio in due o più persone tenendo il judogi del o dei partner (con una o due mani)(+)

[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