

# Judo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Nel ruolo di Tori: Controllare Uke in maniera efficace senza mettersi in pericolo

Dopo l'esecuzione di una tecnica di proiezione, Tori deve passare immediatamente alla fase di controllo. Deve quindi correggere la sua posizione per mantenere Uke a terra. Un controllo sicuro ed efficace è essenziale per evitare che Uke si faccia male e per permettere a Tori di continuare la transizione verso altre tecniche. Un controllo efficace dopo una situazione in Tachi-waza o Ne-waza si traduce nell'equilibrio tra dominio tecnico e rispetto dell'integrità fisica di Uke. Ogni judoka deve sviluppare questa competenza essenziale per progredire in sicurezza.

**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**