

# Judo: Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche

Le forme caratteristiche sono modelli di movimento, di comportamento e/o di gioco che si osservano in situazioni sportive concrete. Sono formulate da esperte ed esperti della rispettiva disciplina sportiva e si orientano sulla soluzione ideale di una situazione specifica del judo.



Il seguente elenco di esercizi è suddiviso in due parti: esercizi e giochi che si riferiscono alle forme di base del movimento, esercizi e giochi che si riferiscono alle forme di base del gioco. A integrazione della forma di base trovi idee per facilitare o rendere più difficile l'esecuzione.

## Forme di allenamento per...

### Ukemi

- Saper cadere o farsi proiettare in sicurezza a partire da diverse posizioni e in tutte le direzioni

### Tachi-waza

- Nel ruolo di Uke: da un Kumi-kata adeguato, sbilanciare Uke con un'azione precisa
- Nel ruolo di Uke: muoversi con agilità per poter proiettare Uke nelle diverse direzioni, in tutta sicurezza

- Nel ruolo di Uke rispondere abilmente a un'azione di Tori

## Collegamento tra Tachi-waza e Ne-waza + Ne-waza

- Nel ruolo di Tori: dopo una situazione in Tachi-waza o Ne-waza, eseguire immediatamente una combinazione con un passaggio adeguato in Katame-waza
- Nel ruolo di Tori: controllare Uke in maniera efficace e senza mettersi in pericolo
- Nel ruolo di Uke: dopo un attacco di Tori in Tachi-waza o in Ne-waza, reagire direttamente in maniera adeguata alla situazione

## Forme di base del movimento e del gioco

Per soddisfare le esigenze di apprendimento e di pra-tica del judo, occorre interessarsi soprattutto ad alcune forme di movimento e di gioco. Scegli quindi gli esercizi che meglio soddisfano le peculiarità del judo nella cre-azione delle tue situazioni pedagogiche. Come mostra la figura, si raccomanda di porre l'accento su alcune forme per facilitare l'apprendimento attraverso situazioni stimolanti e appropriate.



### Forme di base del movimento

- ▶ Correre, saltare
- ▶ **Stare in equilibrio**
- ▶ **Rotolare, ruotare**
- ▶ Arrampicarsi, **stare in appoggio**
- ▶ Dondolare, oscillare
- ▶ **Muoversi a ritmo**, danzare
- ▶ Lanciare, **ricevere**
- ▶ **Lottare, azzuffarsi**
- ▶ **Scivolare**, slittare
- ▶ **Altre forme**



### Forme di base del gioco

- **Giochi liberi**
- **Giochi di reazione**
- **Giochi di staffette**
- **Giochi di inseguimento e di nascondino**
- **Giochi di lotta**
- Giochi di lancio
- Giochi di passaggi
- Giochi di tiri in porta
- Giochi di rinvio
- **Altre forme**

- Alle forme di base del movimento
- Alle forme di base del gioco

---

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**