

Judo – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Saper cadere o farsi proiettare in sicurezza a partire da diverse posizioni e in tutte le direzioni

La sicurezza è una priorità assoluta nel judo. Questa forma caratteristica consente di imparare a cadere in maniera controllata e a farsi proiettare da diverse posizioni (in piedi, in ginocchio e nelle posizioni più complesse) senza rischiare di farsi male. È essenziale per permettere a bambini e giovani di impegnarsi a fondo nell'acquisizione e nell'applicazione delle tecniche, preparandoli a reagire in maniera sicura e appropriata, preservando la loro integrità fisica durante le proiezioni.

Per insegnare questa forma caratteristica, puoi utilizzare diversi esercizi basati sulla forma di allenamento specifica Sotai-renshu e orientati sul principio della caduta (Ukemi) e della proiezione (Nage-komi). Anche la forma di allenamento specifica Tandoku-renshu si presta per esercitare questa forma caratteristica.

Favorisci la bilateralità facendo esercitare la caduta sui due lati

Modulo di apprendimento

L'Ukemi è un elemento fondamentale nell'acquisizione delle competenze del judo. Parte integrante dell'apprendimento sin dall'inizio, resta essenziale anche in seguito. Questo modulo di apprendimento si propone di arricchire gli insegnamenti del manuale Judo e ti consente di approfondire l'utilizzo della caduta e di adattarlo in funzione dei diversi livelli «Foundation».

- [Modulo di apprendimento: «Ukemi: basi e aspetti del principio della caduta»](#)

Sommario

- [Tronco](#)
- [Rotolamento a yo-yo](#)
- [Ripresa video](#)
- [Nage-komi](#)
- [Pot-pourri](#)

Tronco

Eeguire una caduta all'indietro in maniera controllata, in diverse situazioni.

I judoka lavorano a coppie: Uke è in quadrupedia; Tori si siede sulla schiena di Uke da un lato e si lascia scivolare all'indietro per eseguire una caduta tipo Ushiro-ukemi.

Varianti

- Uke varia l'altezza della sua posizione (-/+)
- In quadrupedia, Uke gattona verso Tori; quando Tori sente il contatto con Uke, esegue la caduta (+)

[Vai al sommario](#)

Rotolamento a yo-yo

Controllare la caduta in avanti e laterale. Utilizzare a proprio vantaggio una sollecitazione esterna.

I judoka lavorano a coppie: Uke è in quadrupedia e fa passare un braccio tra le gambe di Tori. Tori si colloca dietro a Uke, gli stringe la mano in segno di saluto e si rialza per farlo cadere in Mae-mawari-ukemi. Tori gli tiene la mano fino alla fine. Uke si srotola e conclude la caduta in maniera controllata.

Uke fa passare un braccio tra le gambe e il braccio di Tori. Tori si posiziona di fianco a Uke, gli stringe la mano in segno di saluto e la tira verso di sé. Contemporaneamente Tori spinge Uke all'altezza della spalla per farlo cadere in Yoko-ukemi. Tori gli tiene la mano fino alla fine. Uke si srotola e conclude la caduta in maniera controllata.

Varianti

- Uke dice a Tori quando rialzarsi (-)
- Tori lascia la mano dopo la caduta di Uke (-); Uke esegue la caduta senza Tori (+); anziché rialzarsi, Tori spinge Uke (+)
- Tori si rialza per far cadere Uke (+)
- Tori sorprende Uke (+)
- Tori varia la forza di trazione (-/+)

[Vai al sommario](#)

Ripresa video

Controllare la qualità dell'esecuzione. Prendere coscienza della posizione finale su un Mae-mawari-ukemi e un Yoko-ukemi.



Uke finge di filmare Tori. Alla fine di un Mae-mawari-ukemi o di un Yoko-ukemi, Uke controlla la posizione finale in cui si trova Tori e la corregge.

Varianti

- Tori esegue la caduta al segnale di Uke (-)

[Vai al sommario](#)

Nage-komi

Mettere in pratica situazioni realistiche del judo.



Tori e Uke si spostano insieme e si alternano nell'esecuzione di proiezioni su una tecnica di judo che padroneggiano.

Varianti

- Il monitore stabilisce la tecnica (-/+)
- Uke stabilisce la tecnica (-/+)
- Tori stabilisce la tecnica (-/+)
- Tori esegue le proiezioni con diverse tecniche in diverse direzioni (-/+)
- Tori decide quando eseguire le proiezioni (-/+)
- Uke dice a Tori quando eseguire le proiezioni (-/+)
- Tori esegue la proiezione al tuo segnale (-/+)

[Vai al sommario](#)

Pot-pourri

Mettere in pratica situazioni realistiche del judo rispettando i ruoli di Tori e Uke.



A gruppi di quattro o cinque judoka: Tori si posiziona al centro mentre gli altri partecipanti avanzano verso di lui per farsi proiettare a turno.

Tori deve controllare le tecniche perché gli altri non sanno in che modo verranno proiettati.

Varianti

- Spetta a te stabilire la tecnica (-/+)
- Spetta a te definire la successione dei partecipanti (-)
- Tori esegue dei Renraku-waza (-/+)
- Tori sceglie i suoi Uke spostandosi verso ognuno di loro a turno (-)

[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