

# Allenamento

## Judo/lotta svizzera/combattimento (16-20): Forza di resistenza

**I muscoli delle anche sono molto sollecitati durante un combattimento di judo, di lotta svizzera o di lotta. È necessario allenarli con degli esercizi di forza di resistenza specifici.**

### Condizioni

Durata: 60 minuti

Età: 16-20 anni

Livello: Avanzati e esperti

Luogo: interno (sui materassini o segatura)

### Obiettivo d'apprendimento

- Allenare la forza di resistenza per i muscoli delle anche tramite esercizi generali e specifici.

### Sicurezza

- Prevedere sempre abbastanza spazio tra gli allievi e distribuire i partecipanti su tutta la superficie disponibile per fare gli esercizi.
- Per evitare incidenti, togliere orologi, catenelle, orecchini e piercing.

|                  | Tema/compito/esercizio/gioco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Organizzazione/disegno                                                                 | Materiale           |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Introduzione     | 10' <b>Saltare la corda</b><br>In movimento: Saltellare (skipping) – Galoppare di lato – Tallonare – Alzare le ginocchia – Corsa con salti<br><br>Sul posto: Doppio giro della corda – Incrociare – Incrociare facendo girare la corda indietro – Saltare la corda con affondo – Saltare la corda facendo passi forbice – Saltare la corda con passi incrociati<br><br>Combinazioni <ul style="list-style-type: none"> <li>• Due salti con affondo, passo forbice incrociando la corda, doppio giro. Tutti i movimenti uno dietro l'altro con salto intermedio.</li> <li>• La stessa cosa ma senza salto intermedio.</li> <li>• Il primo esercizio ma facendo girare la corda indietro.</li> </ul> |                                                                                        | 1 corda per persona |
|                  | 40' <b>Circuito di allenamento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ripetizioni o durata di ogni esercizio: vedi indicazioni per ogni esercizio.</li> <li>• Livelli di difficoltà diversi: a seconda del partner (altezza, peso), cambiare compagno dopo un giro.</li> <li>• Pausa tra gli esercizi: nessuna (passaggio alla postazione seguente).</li> <li>• Ripetizioni del percorso: 2-4 giri (ca. 12 minuti per giro).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                        |                     |
| Parte principale | <b>Preparare il circuito</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Il gruppo esegue il circuito a coppie, seguendo l'ordine, una postazione dopo l'altra. | Palloni medicinali  |
|                  | <b>Postazione 1: rock 'n' Roll</b><br>Entrambi gli allievi si legano attorno alla vita una cintura di judo (oppure corda o cintura da lotta di cuoio). L'allievo A afferra la cintura dietro la schiena dell'allievo B, passando entrambe le braccia sopra la sua spalla. Facendo forza con i muscoli delle gambe e degli addominali, A alza il compagno e lo fa girare da un lato all'altro delle anche.                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 10x (5 destra, 5 sinistra)                                                             |                     |
|                  | <b>Postazione 2: alzare il compagno con la cintura</b><br>I due allievi sono in piedi uno di fronte all'altro. Entrambi tengono una cintura da judo (oppure una corda) piegata in due (o in quattro) dietro la schiena del compagno. Far passare una mano sotto il braccio del compagno e l'altra mano sopra il braccio. Al segnale del docente, entrambi cercano di alzare il compagno da terra usando la cintura.                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1 minuto                                                                               |                     |

|                  | Tema/compito/esercizio/gioco                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Organizzazione/disegno                                                | Materiale                                       |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Parte principale | 40' <b>Postazione 3: Te-guruma (ruota con le mani)</b><br>Alzare il compagno con la tecnica di proiezione Te-guruma (combattimento e lotta svizzera: far girare in alto ma alzare solamente mentre si è in piedi).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7-10x destra, 7-10x sinistra                                          |                                                 |
|                  | <b>Postazione 4: ginnastica</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>A è in piedi in modo stabile. B prende la rincorsa e si appoggia sulle spalle del compagno. A inclina lentamente il suo torso in avanti, B assume la posizione capovolta (tenere per 3 secondi) e poi rotola in avanti per uscire dalla posizione.</li> <li>Flic flac in avanti sopra il compagno che è in posizione panca (posizionare le mani per terra vicino al compagno).</li> <li>Flic flac indietro sopra il compagno che si alza. A è in piedi con le gambe divaricate, B è in piedi dietro a A, fa passare la testa tra le gambe di A e tiene A all'altezza delle gambe (cosce). B si alza tenendo forte le gambe di A. Nel frattempo A piega il suo torso indietro in modo controllato finché riesce a mettere le mani per terra. Poi, B lascia andare le gambe di A. Per allievi avanzati, all'inizio eseguire l'esercizio con l'aiuto dell'allenatore.</li> </ul> | Ogni esercizio va eseguito 5 volte.                                   |                                                 |
|                  | <b>Postazione 5: grande colpo d'anca O-goshi</b><br>Attaccare e difendere nella tecnica di proiezione O-goshi. A attacca applicando O-goshi (combattimento e lotta svizzera: colpo d'anca), B schiva e attacca a sua volta il compagno. Continuare così per diversi scambi.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 5 volte a destra, 5 volte a sinistra.                                 |                                                 |
|                  | <b>Postazione 6: Ura-nage (lancio in avanti), esecuzione a destra e a sinistra</b><br>Alzare il partner applicando la tecnica di proiezione Ura-nage (combattimento: alzata, lotta svizzera: tecnica detta «Schlungg», ma alzare solo mentre si è in piedi).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7-10x destra, 7-10x sinistra                                          |                                                 |
|                  | <b>Postazione 7: abbraccio con presa o/e senza presa</b><br>I partner sono in piedi uno di fronte all'altro e cercano di «abbracciarsi» (presa dell'orso). Lo scopo è alzare il partner dal suolo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 1 minuto                                                              |                                                 |
|                  | <b>Postazione 8: lanciare un pallone medicinale all'indietro</b><br>In piedi con una gamba leggermente più avanti dell'altra. Piegare le ginocchia e lanciare il pallone medicinale indietro sopra la spalla che si trova davanti all'altra. Saltare leggermente indietro oppure lasciarsi cadere inarcando il corpo su un tappetone. Attivare la muscolatura delle gambe e delle anche.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 5-8 volte sopra la spalla destra, 5-8 volte sopra la spalla sinistra. | 1 pallone medicinale per coppia, ev. tappetone. |
|                  | <b>Riordinare il materiale</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                       |                                                 |

| Tema/compito/esercizio/gioco |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Organizzazione/disegno                                                                                                                         | Materiale |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Ritorno alla calma           | 10' <b>La fisarmonica</b><br>Posizione accovacciata. Mantenendo le mani appoggiate al suolo, distendere il più possibile e piegare di nuovo le gambe. Durante l'esercizio la testa segue il prolungamento della colonna vertebrale e non viene quindi inclinata né in avanti, né all'indietro.                      | <br>10-15x                                                  |           |
|                              | <b>La gobba del gatto</b><br>In appoggio sulle ginocchia e sulle mani. Piegare verso l'alto e distendere verso il basso la colonna vertebrale e la testa.                                                                                                                                                           | <br>10-15x                                                  |           |
|                              | <b>La torsione</b><br>Posizione supina. Tendere la gamba destra, roteare leggermente la parte inferiore del tronco verso destra e flettere a 90 gradi la gamba sinistra all'altezza dell'articolazione dell'anca e del ginocchio. Tendere lateralmente il braccio sinistro. Le spalle restano a contatto col suolo. | <br>15-20 sec. per lato, eventualmente ripetere più volte   |           |
|                              | <b>Iliopsoas</b><br>Appoggiare il ginocchio della gamba posteriore su un tappetino. Il ginocchio della gamba anteriore è flesso (angolo acuto), mentre la gamba è perpendicolare al pavimento. Mantenere il tronco eretto e spingere il bacino in avanti e verso il basso.                                          | <br>15-20 sec. per gamba, eventualmente ripetere più volte |           |
|                              | <b>Il dondolo</b><br>Partendo dalla posizione supina raggomitolata, avvicinare le ginocchia alle orecchie e oscillare in avanti e all'indietro.                                                                                                                                                                     | <br>10-15x                                                |           |

**Autrice:** Monika Kurath, responsabile G+S Judo e Ju-jitsu