

Judo: Il fascino della lotta

Nel judo un singolo combattimento può durare vari minuti. In allenamento ci si prepara al meglio con forme ludiche che stimolano nel contempo anche tecnica e tattica.

Lotta della falce

Perché? Favorire l'equilibrio su una sola gamba e rafforzare la muscolatura delle gambe.

Come? Due allievi sono a contatto con le spalle sinistre affiancate, lo sguardo rivolto in direzioni opposte. Passando sotto il collo con la mano sinistra afferrano la spalla destra del compagno. Con la gamba sinistra si incastrano insieme a livello di incavo del ginocchio e fanno forza verso l'alto. Chi riesce a far perdere l'equilibrio all'avversario?

Consiglio tattico: di importanza decisiva è cedere in modo dosato per poi attaccare a fondo.

Il testardo

Perché? Rafforzare la muscolatura della nuca e della schiena.

Come? Gli allievi si fronteggiano, afferrandosi a vicenda dietro la nuca con la mano sinistra. Al segnale si può aggiungere l'altra mano. Chi riesce a costringere l'avversario in una posizione piegata in avanti spingendogli la testa in avanti e in basso?

Consiglio tattico: una postura eretta è più stabile ed è la migliore difesa.



La lotta degli orsi

Perché? Attaccare e difendere in modo intelligente.

Come? Due allievi si fronteggiano, inizialmente senza alcun contatto fisico. Al segnale cercano di stringere il tronco del compagno fra le braccia. È vietato bloccare le braccia dell'altro. Chi ci riesce solleva il compagno da terra ed il gioco ricomincia da capo.

Consiglio tattico: chi viene sollevato da terra non può più difendersi.

Gioco con la cintura

Perché? Posizione corretta delle anche.

Come? Gli allievi si fronteggiano tenendo nelle mani una cintura (o una cordicella) con la quale circondano il corpo del compagno. Un braccio viene bloccato al corpo, l'altro resta libero. Al segnale ambedue cercano di sistemare la cintura sui glutei dell'avversario per poi sollevarlo da terra.

Consiglio tattico: se l'avversario cerca di sfuggire alla presa indietreggiando, la situazione è più facile perché con la cintura lo si può controllare più facilmente.



Attacco e difesa

Per migliorare la resistenza specifica nel judo, è importante eseguire gli esercizi in modo fluido ed armonioso. L'avversario è nello stesso tempo compagno; ambedue attaccano e si difendono contemporaneamente. Ogni esercizio dovrebbe durare pertanto almeno due minuti. Se un tentativo riesce si riprova di nuovo fino a quando il tempo è trascorso. Per passare all'esercizio successivo si ha al massimo un minuto. In un allenamento si possono eseguire fino a cinque prove con pause fra le serie di tre-cinque minuti.