**Zeitschrift:** Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Herausgeber:** Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

**Band:** 37 (1980)

**Heft:** 5

**Artikel:** L'allenamento di judo

**Autor:** Graf, Walter / Etter, Max

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-1000483

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 12.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# L'allenamento di judo

Testo: Walter Graf/Max Etter
Illustrazioni: Walter Graf

L'allenamento di Judo è differente da quello di pallacanestro, per esempio, oppure da quello di atletica leggera?
I profani pensano che il Judo comporti un elemento mistico e danno prova di un ingiustificato timore: timore di quanto non conoscono e apprensione per i colpi e le cadute «dolorose» che, erratamente, gli credono associati. Significativa, su questo punto, la risposta di gran parte di coloro che sono invitati a partecipare a una lezione di «Judo per tutti»: «No! No! non voglio rompermi l'osso del collo!»
Ma è proprio il contrario al quale mira il Judo, rispondendo logicamente alla prima sillaba della sua denominazione: Ju = *morbido, cedevole.* Jigoro Kano, creatore del Judo, ha voluto che questa disciplina sportiva abbia quale regola di base che ogni allenamento sia concepito in modo tale da porre i praticanti al riparo da ogni danno fisico.
La pratica del Judo rispetta dunque i principi d'insegnamento e d'allenamento conosciuti. Inoltre, numerosi esercizi e tecniche specifiche contribuiscono al miglioramento della condizione fisica. In questo senso, l'esecuzione di elementi tecnici preliminari è preferibile a quella di semplici esercizi di ginnastica. Gli effetti che l'esecuzione di un elemento tecnico può esercitare sulla condizione fisica dipendono dalla sua forma, dal suo contenuto e dalla sua intensità.
Se si vuol assolutamente scoprire certe particolarità del Judo, le si cercherà nella denominazione delle sue tecniche, dei suoi esercizi e dei suoi saluti, denominazioni che provengono dal giapponese tradizionale. Una consuetudine che d'altronde facilita ampiamente la comunicazione fra partecipanti di diverse lingue.

**Lezione tipo**

Genere: lezione di perfezionamento
Obiettivo: apprendimento e perfezionamento tecnico
Metodo: sviluppo e confronto
Partecipanti: 2. e 1. Kyu (cintura blu e marrone – gradi più elevati)
Durata: 90 minuti

**Svolgimento della lezione**

| Minuti | Materia | Referenze |
|---|---|---|
| 10 | Zarei (in giapponese: saluto in ginocchio)<br>Messa in moto/preparazione psichica | 1 |
| 20 | Ukemi (esercizi di caduta)<br>Esecuzione elementare e aumento delle difficoltà | 2<br>2.1–2.4 |
| 30 | Naga-waza (tecniche di proiezione) | 3 |
| 40 | Yoko-otoshi | 3.1 |
| 50 | Sumi-gaeschi | 3.2 |
| 60 | Uki-waza | 3.3 |
| 70 | Yaku-soku-geiko (forme d'esercizio) | 4 |
| 80 | Randori (esercizi in situazione di gara) | 5 |
| 90 | Esercizi di ritorno alla calma e decontrazione<br>Zarei | 6 |

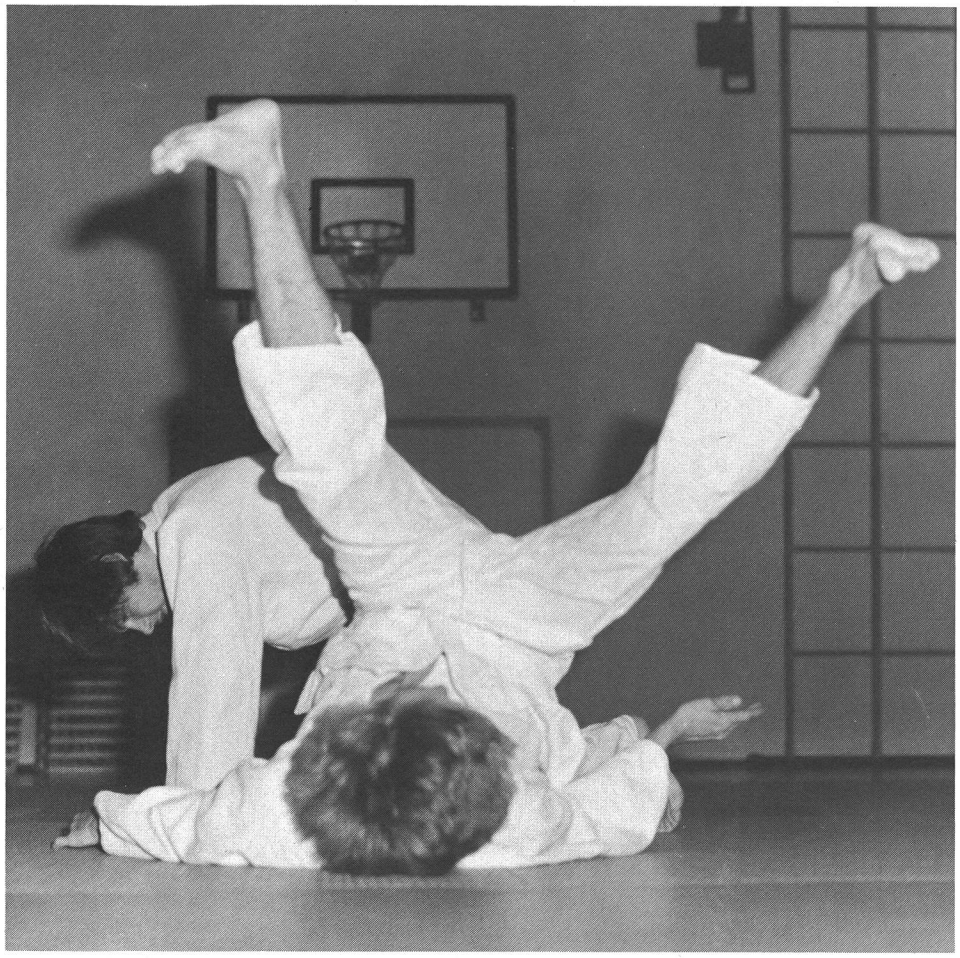
### 1. Messa in moto/preparazione psichica

La lezione inizia con una serie di esercizi di messa in moto e di scioglimento, seguiti d'altri più specifici al Judo. Fra questi ultimi, occorre classificare da un canto quelli che si riferiscono alle tecniche descritte (per esempio: Taisabaki = rotazione del corpo) e, dall'altro, quelli che concernono le parti del corpo più sollecitate, cioè le anche, la schiena, il ventre, le spalle, le cosce, i polsi e le caviglie.

*Esempi:*
- dalla stazione: sedersi e capriola indietro
- dalla posizione seduta dell'ostacolista: flettere il tronco in avanti con movimento di molleggiamento, sollevare le gambe divaricate e ridiscendere alla posizione iniziale
- dalla posizione seduta a gambe divaricate: girarsi e passare alla posizione in appoggio facciale
- entrata di proiezione, ma senza partner

### 2. Ukemi-waza (tecnica di caduta)

Non si insisterà mai abbastanza sull'importanza della tecnica di caduta. Solo colui che sa cadere e che non ha nessun timore, può attaccare e difendersi in piena libertà e decontrazione fisica e psichica.
Ci sono tre tipi di Ukemi e conviene esercitarli tutti. Dopo aver assimilato le forme elementari, gli allievi eseguono tutti gli esercizi progressivi possibili e immaginabili.



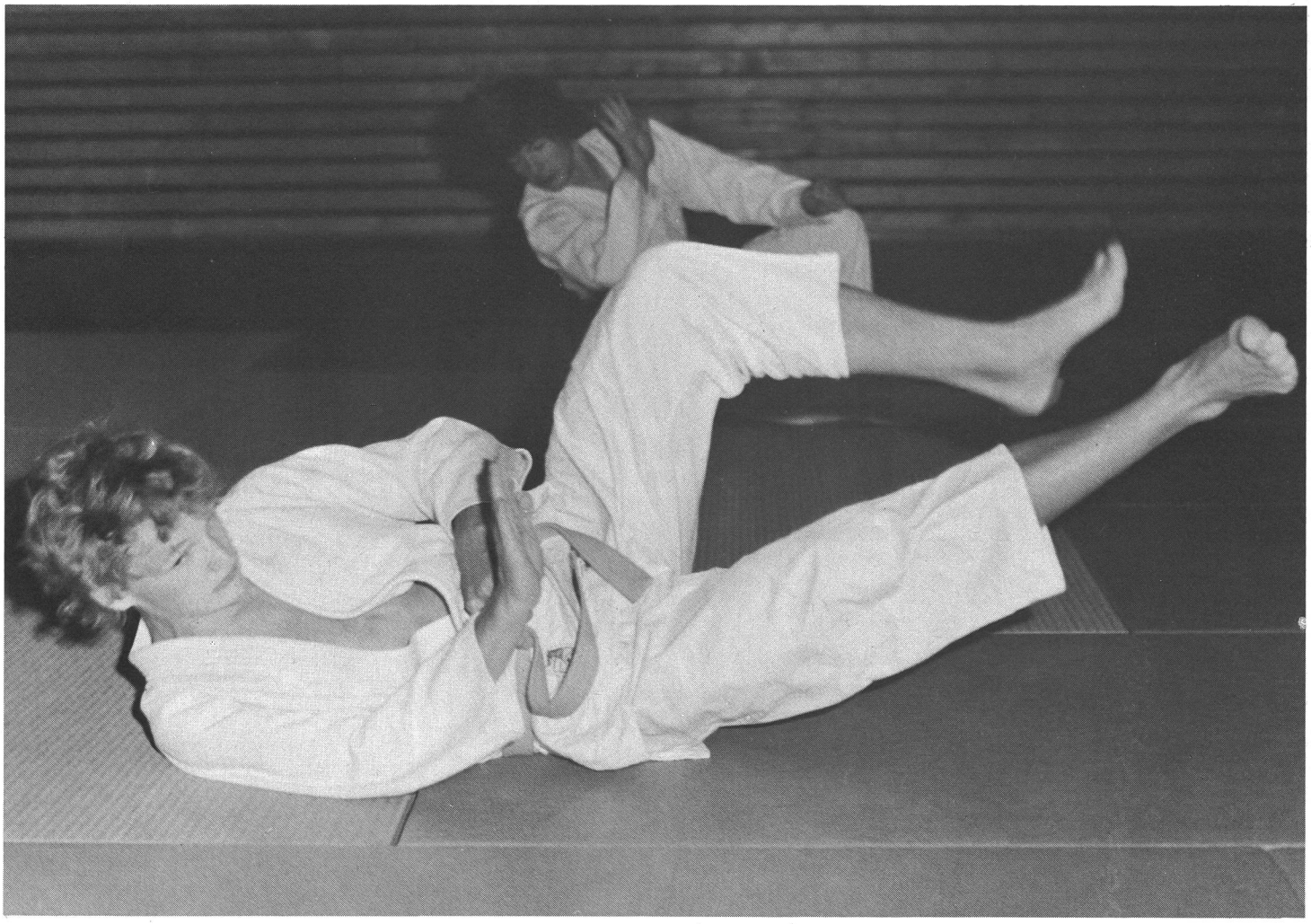
◀ *2.1 Ushiro-ukemi (caduta indietro)*

Si raccomanda di cominciare gli esercizi di caduta con Ushiro-ukemi: dapprima dalla posizione seduta, poi da quella raggruppata e infine dalla stazione.
Si può aumentare la difficoltà dell'esercizio cadendo quando ci si sta spostando in avanti o indietro, oppure cadendo sopra un ostacolo.

*2.2 Yoko-ukemi (caduta laterale)*

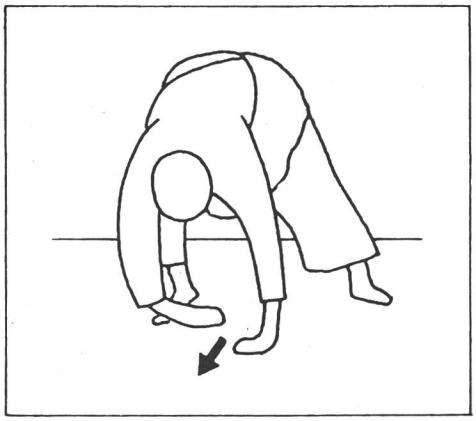
Anche in questo caso, per liberare gli allievi da una possibile apprensione, si cominceranno gli esercizi a partire dalla posizione seduta.

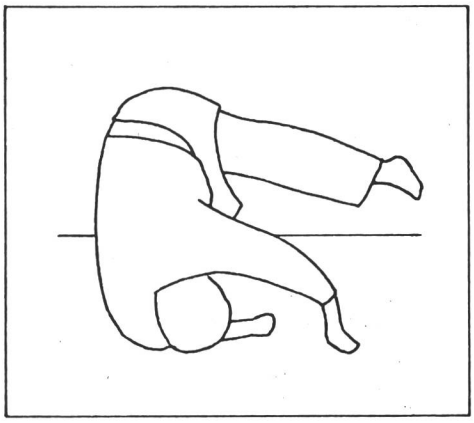
▼



*2.3 Mae-ukemi (caduta in avanti)*

Cominciare con capriole in avanti partendo dalla stazione (forma più semplice), aumentare la difficoltà fino a superare un ostacolo per una capriola in avanti alla ricezione.





*2.4 Transizione fra esercizi di caduta e tecniche di proiezione*

Per imparare le tecniche di proiezione, occorre preferibilmente ricorrere ad esercizi a coppie.

*Esempi:*

- due compagni di fronte in posizione di base, judogi afferrato. Tori (colui che esegue) si eleva saltando e cade lateralmente: Yoko-ukemi
- Uke (colui che subisce) è coricato sul Tatami, una gamba tesa di fianco, urta con il piede la gamba di Uke e rotola in avanti: Mae-ukemi.

## 3. Nage-waza (tecniche di proiezione)

Le tecniche di base relative alla proiezione sono riassunte nel Go-kyo. La parola giapponese «Go» significa cinque e «Kyo» si traduce con gruppo. Ogni gruppo comprende otto tecniche. Il Go-kyo conta dunque quaranta tecniche di base. Ognuno di questi gruppi forma una parte del programma d'esame che dà accesso a un grado più elevato.
Questa lezione deve permettere di paragonare tre proiezioni e di porre in evidenza le differenze che le distinguono: Yoko-otoshi, Sumi-gaeshi e Uki-waza.
*Il manuale del monitore «Judo»* presenta le quaranta proiezioni di base secondo un identico schema. In questa sede ci limiteremo a dare la descrizione della caduta laterale (Yoko-otoshi).

*3.1 Yoko-otoshi (caduta laterale o rovesciamento di lato)*

Si tratta della terza proiezione del 3. Kyu del Go-kyo.

Categoria: Yoko-sutemi (tecnica di sacrificio laterale).

### Principio

*Tsukuri* (preparazione della proiezione):

Tori accenna un movimento laterale verso la sinistra (1).

*Kuzushi* (squilibrio):

eseguendo un passo lungo e con una trazione con la mano sinistra verso il basso, Tori ha immobilizzato il piede destro di Uke al suolo e sbilancia Uke verso destra. Tori è in appoggio sul piede destro (2).

*Kake* (esecuzione della proiezione):

Tori infila la gamba sinistra lungo il piede destro di Uke, il bordo della pianta del piede sinistro resta a contatto con il suolo (3). Tori, tenendo la parte alta del corpo nel prolungamento della gamba sinistra, Uke è tirato verso il basso con il peso del corpo di Tori.

*Nage* (proiezione):

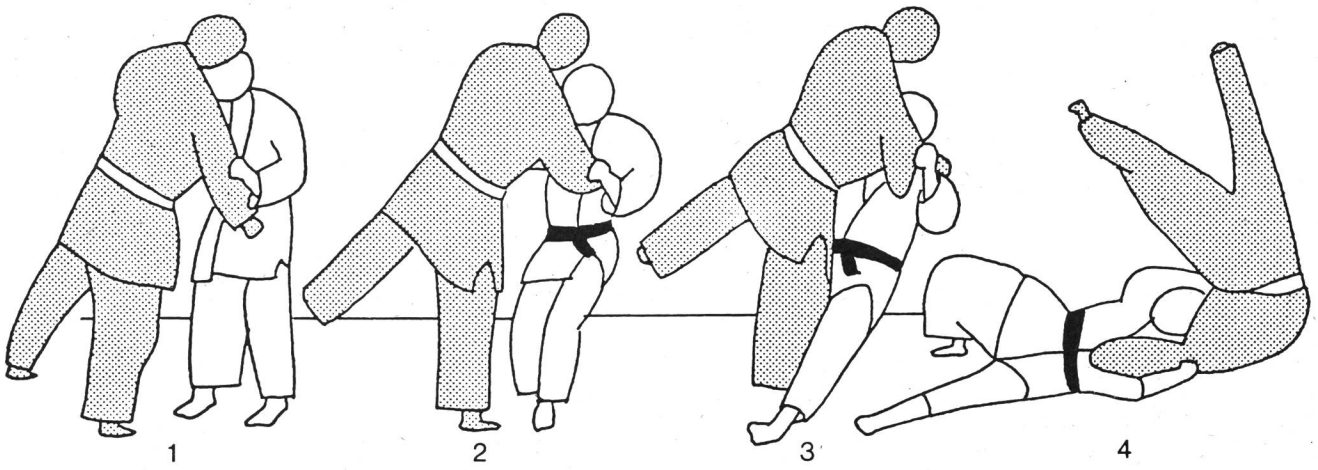
Tori trasferisce la forza proveniente dal piede d'appoggio (piede destro) alle mani, la cui azione compie la proiezione (4). Uke, descrivendo una traiettoria circolare nella sua direzione iniziale, cade in Mae-ukemi.

*Principali errori:*

- il bordo della pianta del piede sinistro di Tori non scivola al suolo
- Tori «spezza» il suo corpo (si siede) durante la proiezione
- nella fase finale della proiezione, Tori solleva il piede destro invece d'utilizzarlo per trasmettere la forza.

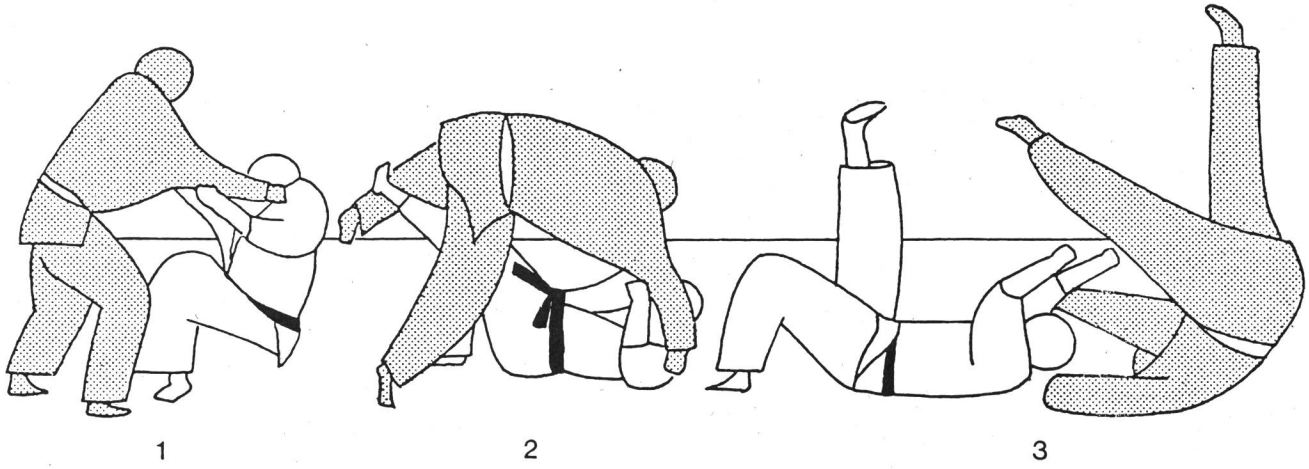
*Esercizi preliminari:*

- individuale, per Tori: dalla stazione, passare alla posizione finale di proiezione (4)
- individuale, per Uke: passi laterali seguiti da Mae-ukemi.



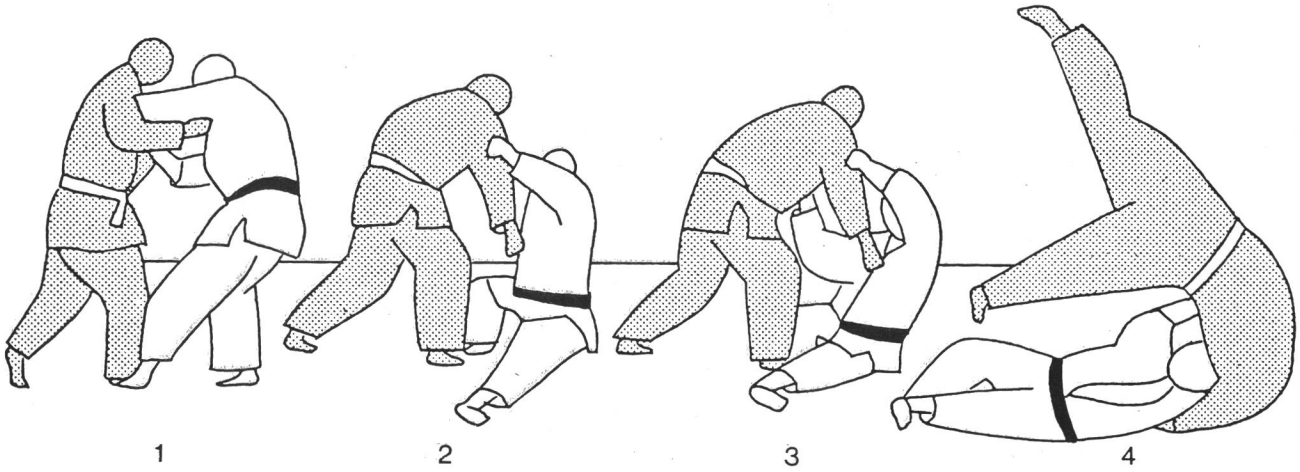

*3.2 Sumi-gaeshi (rovesciamento nell'angolo)*

Categoria: Ma-sutemi (tecnica del sacrificio dorsale).



*3.3 Uke-waza (tecnica fluttante)*

Categoria: Yoko-sutemi (tecnica del sacrificio laterale).




**4. Yaku-soku-geiko (studio in movimento)**

Yaku-soku significa «promettere», «accordarsi». I due partner accordano l'esercizio, a partire dal movimento naturale, una o più tecniche precise, e ciò senza opporre significativa resistenza. È la forma d'esercizio più efficace per imparare lo svolgimento di movimenti e la posizione del corpo in preparazione della proiezione (Tsukuri), per sbilanciare (Kuzushi) e per eseguire la proiezione (Kake).

**5. Randori (esercizio libero)**

Il Randori è un esercizio in situazione di gara. Tuttavia, siccome non c'è computo di punti, il peso fastidioso e a volte paralizzante costituito dall'obbligo morale di vincere, sparisce. Cosicché, essendo il tutto molto vicino alla realtà, l'allenamento è più libero e più disteso, ciò che comunque permette di porre chiaramente in rilievo i punti forti e quelli deboli, i progressi e gli errori.

**6. Esercizi di ritorno alla calma e di decontrazione**

Ogni lezione deve concludersi con una serie di movimenti di decontrazione. Possono essere esercizi respiratori generali ed esercizi di ritorno alla calma specifici al Judo. In questo l'insegnante deve dar libero corso alla sua immaginazione e ricorrere a tutta la sua esperienza.