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

Rubrik: La lezione

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: 15.07.2025

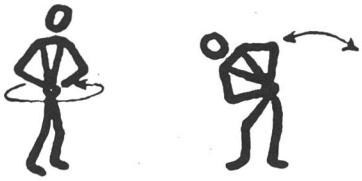
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Judo

Testo: André Arrigoni
Disegni: André Arrigoni/Max Etter/Walter Graf
Genere di lezione: lavoro di concatenamento
Partecipanti: gruppo misto 3. e 2. Kyu
Durata: 90 minuti

Messa in moto/preparazione (30 minuti)

In spostamento: rotazione della nuca poi delle braccia e tirare le braccia e gomiti dall'avanti indietro.



Sul posto: rotazione e flessione delle anche.

A quattro zampe: spostamento sul Tatami
a) slalom senza toccare i compagni
b) possibilità di urtarsi con il posteriore.

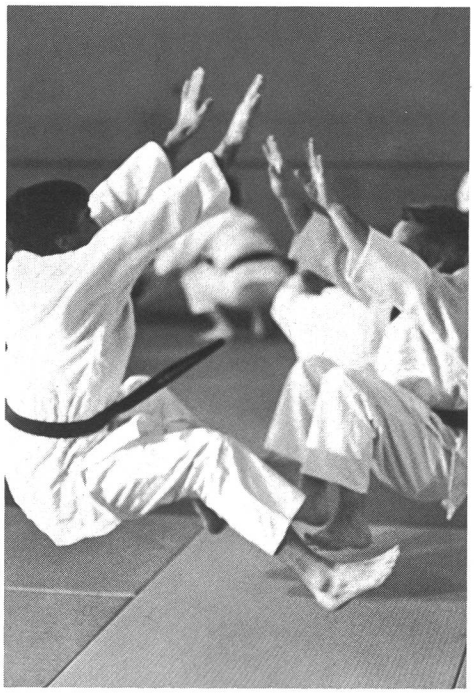
Trottola

Addominali: flessioni del tronco in avanti.

Sul posto: rotazione e flessione delle ginocchia.

In spostamento: posizione raggruppata – lotta dei galli.

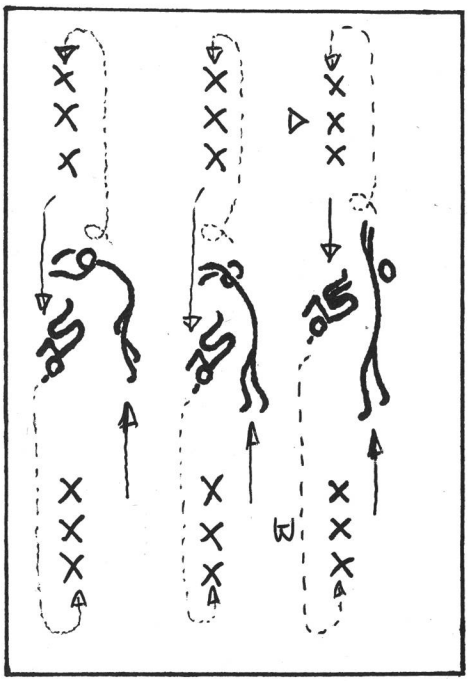
Seduti: riscaldamento dei polsi e delle caviglie ed esercizi di scioglimento. Capriole in avanti e indietro.



Ukemi in spostamento

Spostamento libero sul Tatami e caduta quando il monitore batte le mani
a) Ushiro-ukemi (caduta indietro)
b) Yoko-ukemi (caduta laterale)
c) miscuglio

Mae-ukemi (caduta in avanti) sotto la seguente forma:



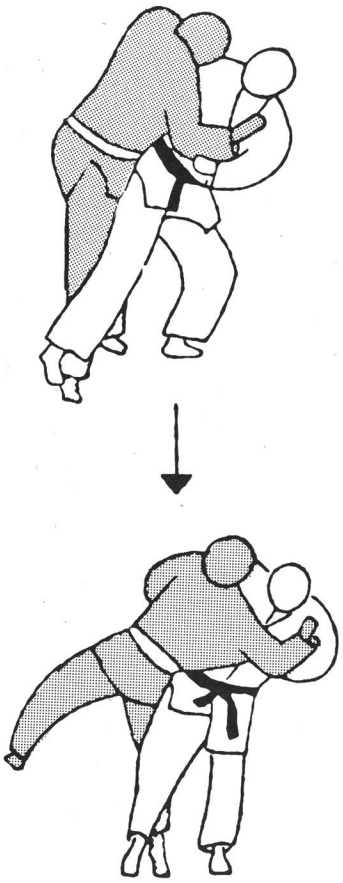
A e B partono simultaneamente.
A si accovaccia e B effettua una caduta in avanti passando sopra A. Poi A si sposta dietro la colonna di B e viceversa.

Per terminare la fase di preparazione: un po' di spostamenti 2×2 e in seguito un po' di Yaku-soku-geiko e di Kakari-geiko (metodi d'allenamento: senza fare opposizione e competizione contro diversi avversari in un lasso di tempo fissato in precedenza).

Perfezionamento (30 minuti)

In una prima fase, ripetizione delle tecniche seguenti:
Harai-goshi, O-soto-gari, Hon-gesa-gatame, Kata-gatame, Kesa-garami.

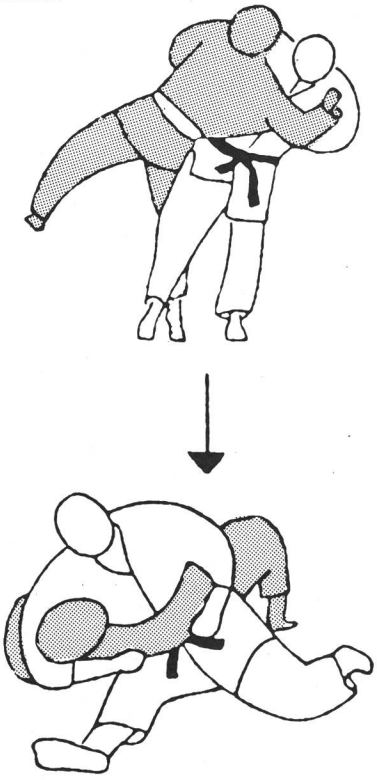
In seguito insistere sul principio dell'azione e della reazione. Uno sbilanciamento in avanti produrrà una reazione dietro Uke. A questo momento possiamo dimostrare il concatenamento Harai-goshi → O-soto-gari



Dopo correzione, dimostrare un concatenamento al suolo, ossia
a) Hon-gesa-gatame → Kata-gatame: Osae-komi a Osae-komi
b) Hon-gesa-gatame → Kesa-garami: Osae-komi a Kansestu-waza

Concatenamento quando Tori tiene Uke in Hon-gesa-gatame e quando questi vuol liberare il suo braccio.

Dopo correzione, dimostrare un concatenamento in piedi – suolo su tecniche studiate durante la lezione, per esempio: O-soto-gari → Hon-gesa-gatame.



Fase finale (30 minuti)

Allenamento del triplo concatenamento:
Harai-goshi → O-soto-gari →
Hon-gesa-gatame → Kesa-garami → Kata-gatame

Lavoro sotto forma di Uchi-komi (entrate).

Randori (esercizi liberi, in situazione di combattimento) sciolto all'inizio, poi al suolo cercando di applicare i concatenamenti studiati.

Lavoro di ricerca per gli allievi: ognuno prova durante 5–10 minuti di trovare e dimostrare all'insegnante dei concatenamenti su altre tecniche.

Per concludere: Randori.

Ritorno alla calma

Due o tre esercizi di decontrazione e di respirazione.

Doccia.

PARTENZA

stimola e
dà energia

La nuova combinazione energetica per gli sportivi che vogliono restare in forma dalla partenza fino al traguardo.

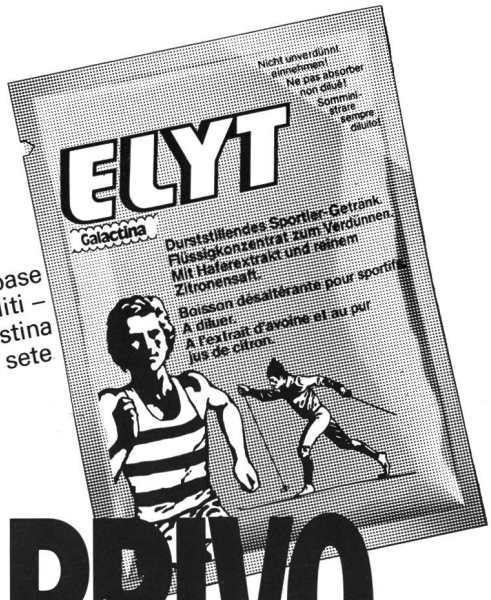
Finalmente c'è una combinazione energetica ideale per l'allenamento e la competizione: Top Ten e Elyt. Questi due energetici, assieme, vi sosterranno in ogni fase di una prestazione sportiva.

Top Ten stimola e produce energia. È ideale prima della partenza e per il fabbisogno energetico durante la prestazione. Top Ten contiene maltosio, destrina e glucosio (che producono energia), estratto di mirtilli, maté e cola (che agiscono da stimolanti).

Elyt è la nuova bevanda elettrolitica a base naturale, con estratto di avena. Disseta e ridà energia al corpo. Ideale nel corso della prestazione sportiva e all'arrivo, perché restituisce i sali minerali (elettroliti) persi, compensa la disidratazione e ripristina nuovamente le riserve di energia. Elyt è un concentrato liquido a diluzione immediata.

Top Ten e Elyt fanno parte dell'alimentazione ufficiale di allenamento e competizione della squadra olimpionica svizzera 1980. Top Ten e Elyt sono in vendita nelle farmacie, drogherie e nei buoni negozi di sport.

Bevanda a base
d'elettroliti –
ripristina
e spegne la sete



ARRIVO

Sono i reali vantaggi che caratterizzano le tenute sportive Merboso.

E non solo le famose strisce.

Chi sceglie una tenuta sportiva di Merboso non compera una «uniforme». Perchè Merboso è il nome delle tenute da sport per le quali ci si decide non solo per il prestigo, ma anche per motivi razionali.

Ecco perchè la gamma Merboso, sviluppata in collaborazione con gli assi dello sport, conviene anche agli individualisti.

Che si tratti di tute da allenamento, tenute per lo sci di fondo, il jogging, il ciclismo o la ginnastica, per grandi o piccoli, per «lei» o per «lui» – Merboso ha tutto quel che serve agli amatori e ai professionisti. Con styling funzionale, taglio sapiente e colori raffinati. In qualità svizzera, con lavorazione accuratissima e tessuti collaudati dalle proprietà ottimali di confort e cura. E con l'esclusiva garanzia di qualità di 1 anno, che Vi offre solo Merboso.

In vendita in tutti i buoni negozi di articoli sportivi e nei reparti specializzati dei grandi magazzini. Elecno dei commercianti e prospetti presso la MERBOSO SA.

merboso

No. 1 per moda, funzionalità e qualità.

NYLSUISSE Polyamide VISCOSUISSE

Merboso SA, Industrie Nord
8902 Urdorf, Tel. 01/734 12 27