

# La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **37 (1980)**

Heft 5

PDF erstellt am: **05.08.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

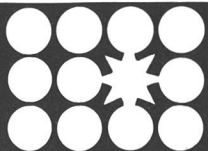
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# LA LEZIONE

## 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.

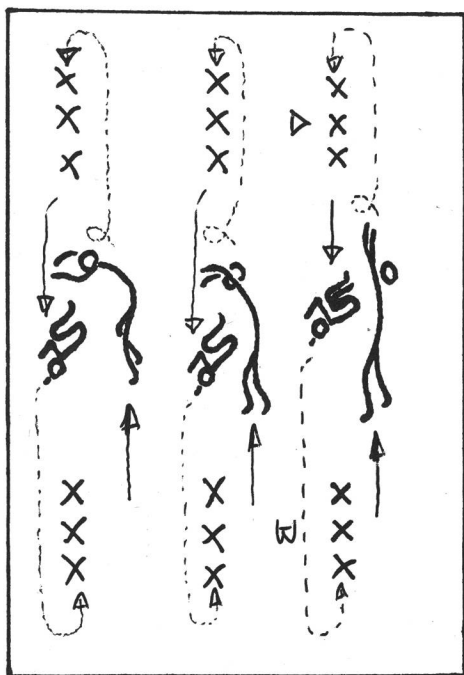


### Ukemi in spostamento

Spostamento libero sul Tatami e caduta quando il monitore batte le mani

- Ushiro-ukemi (caduta indietro)
- Yoko-ukemi (caduta laterale)
- 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 2x2 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).

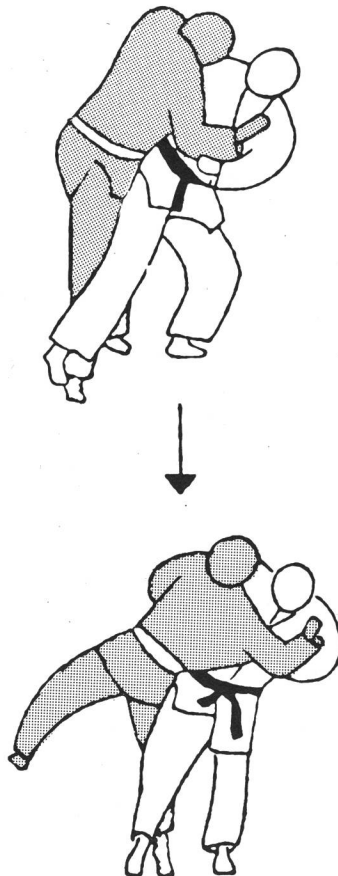


### Perfezionamento (30 minuti)

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



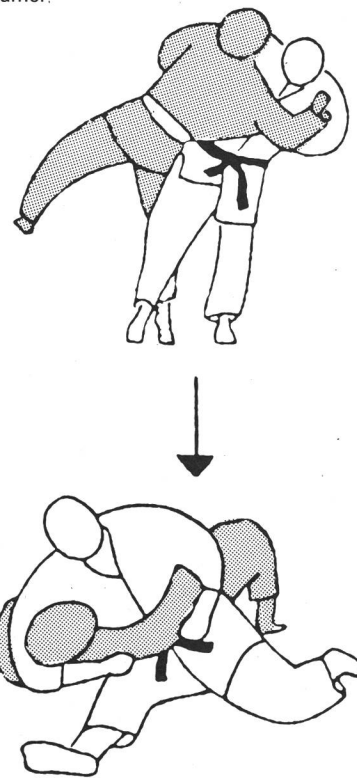
Dopo correzione, dimostrare un concatenamento al suolo, ossia

- Hon-gesa-gatame → Kata-gatame:  
Osae-komi a Osae-komi
- 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 mirtillo, 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 diluizione 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». Perché Merboso è il nome delle tenute da sport per le quali ci si decide non solo per il prestigio, 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. Elecco dei commercianti e prospetti presso la MERBOSO SA.

**merboso**

**No. 1 per moda,  
funzionalità e qualità.**



Merboso SA, Industrie Nord  
8902 Urdorf, Tel. 01/73412 27