

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:	36 (1979)
Heft:	4
 Artikel:	Il Judo in Gioventù+Sport
Autor:	Etter, Max
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000537

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: 24.01.2026

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



TEORIA E PRATICA

Il Judo in Gioventù + Sport

Max Etter

Budo - Ju Jutsu - Judo

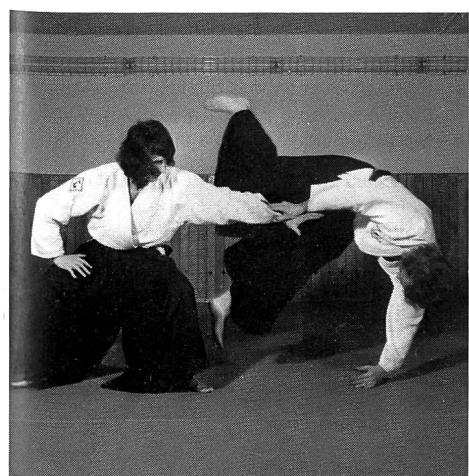
«Cosa? Fai del Judo?! — allora con te devo fare attenzione!»

Il Judoka (competitore o praticante) sente spesso questa osservazione. L'incontro con un Judoka incute rispetto — oppure un certo disagio? Perché? Per la maggior parte della gente il Judo corrisponde a un'autodifesa non armata, come presentata oggi giorno in molti film e in parte negli annunci pubblicitari.

Il vero Judo ha ben pochi punti in comune con quest'immagine. Non è esclusivamente un'autodifesa, ma trae le sue origini dall'arte del combattimento e dall'autodifesa (Ju Jutsu), come praticati da secoli nel Giappone. Questo Ju Jutsu consiste in un programma composto per il combattimento senz'armi o, occasionalmente, con un coltello o una spada.

Esistono altri sport marziali tali, per esempio, il Kyudo (tiro con l'arco), Kendo (combattimento con la spada) e nella Corea il Taekyon. Tutte queste attività sportive sono riunite nel termine Budo (via o apprendimento della guerra).

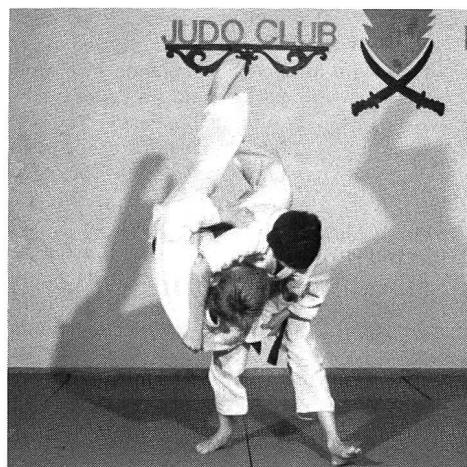
All'inizio del secolo, partendo dalle tecniche del Budo, si sono sviluppate soprattutto tre attività sportive indipendenti: Aikido, Judo e Karaté.



Aikido

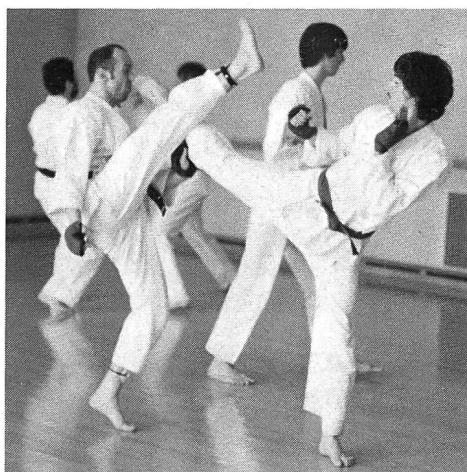
L'effetto non proviene dalla forza ma dal movimento. Evitare l'attacco, rispettivamente pararlo, allo scopo di squilibrare l'attaccante e vincerlo

con una tecnica d'immobilizzazione o di proiezione.



Judo

Cedere per vincere, non impiegare la forza contro la forza. Tirare quando l'avversario spinge e stringere quando tira.



Karaté

Impegnare una forza concentrata con la più grande accelerazione possibile durante un breve istante su un qualsiasi punto dell'avversario, in modo d'ottenere un effetto di choc: lasciar dapprima correre nel vuoto l'avversario, poi colpirlo con la mano, il pugno, il piede ecc.

Il nuovo programma d'autodifesa, il Ju Jutsu moderno, si è sviluppato partendo da elementi di queste tre attività sportive e dal vecchio Ju Jutsu. Il Karaté coreano, Teakwon Do, nacque

più tardi e proviene da elementi di Karaté e di Taekyon.

Origine del Judo

Il giapponese Jigoro Kano (1860–1938) studiò il Ju Jutsu sotto parecchi maestri. Quando creò il Judo, ispirandosi a numerosi metodi, e quando aprì una propria scuola, il Kodokan (luogo per studiare la via) cercava principalmente di raggiungere tre scopi:

1. Un programma d'esercizi che permetta di allenare tutto il corpo, ma che non esiga un equipaggiamento particolare e possa essere praticato da tutti. In opposizione alla ginnastica — i cui esercizi servono spesso e soltanto all'allenamento fisico, cioè utilizzati a questo solo scopo — questo programma doveva avere un altro senso, un incitamento a uno studio più lungo.
2. Esercizio all'arte del combattimento. Ognuno dovrebbe aver l'occasione di disputare delle gare in uno sport di combattimento a due, controllato da severe regole.
3. Formazione del carattere e della personalità secondo i-principi «migliore impegno possibile delle forze» e «prosperità per tutti».

Quest'ultimo scopo era primordiale per la scelta del nome:



JU (柔 = morbido) rappresenta il principio di cedere e d'adattarsi alle intenzioni dell'avversario per giungere alla soluzione di un problema — la vittoria in un combattimento, la prosperità nella vita di tutti i giorni.

DO (道 = via) corrisponde alla via e all'apprendimento, dunque qualcosa in più del solo sport.

Fra l'altro, Kano illustra il principio di cedere al momento giusto con l'esempio seguente (vedi bibliografia al termine dell'articolo): «Supponiamo che le forze di un uomo che mi sta di fronte corrispondano a 10 unità mentre che le mie si elevano a sole 7 unità. Se ora egli mi spinge con tutta la sua forza, mi getterà indietro o mi rovescerà, anche se impegno tutta la mia forza contro di lui. Ma se cedo, invece di resistergli e ritirò il mio corpo lontano quanto mi ha spinto, allora dovrebbe naturalmente inclinarsi in avanti e perdere così l'equilibrio. In questa nuova posizione (in funzione della sua posizione maledetta) è così debole che le sue forze corrispondono a sole 3 unità. In questa situazione sono momentaneamente favorito e posso, mantenendo sempre l'equilibrio, battere il mio avversario

con metà della mia forza, cioè $3\frac{1}{2}$ contro 3. L'altra metà della mia forza è a disposizione per altri scopi.»

La prosperità di ognuno rappresentava per Kano un autentico obiettivo. Lui stesso s'impegnò per il suo paese e lo sport collaborando in diverse commissioni nazionali (è stato fra l'altro membro della Camera Alta giapponese). Tutte le tecniche del Judo devono essere eseguite in modo tale che nessuno subisca ferite: combattimento per la vita all'origine, il Judo divenne uno sport dall'aspetto ludico e spirituale.

Kano era convinto che molte nozioni acquisite nel Judo potevano essere trasferite nella vita di tutti i giorni.

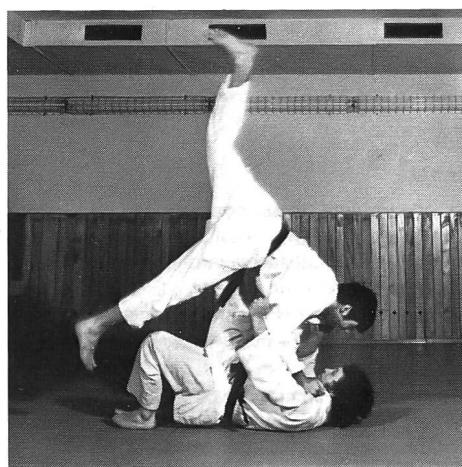
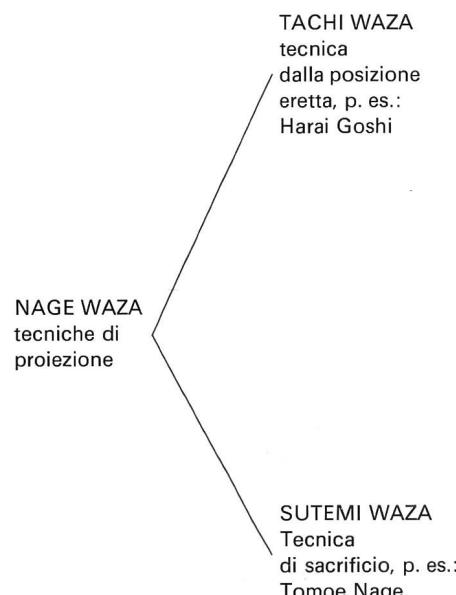
«Nel Randori (esercizio libero/combattimento d'esercizio) insegnamo all'allievo che per bat-

tere un avversario nervoso, non deve resistergli con tutte le sue forze, ma che deve giocare con lui fin che la sua collera si dissipì. L'utilità di questo metodo per la vita di tutti i giorni è evidente. Ognuno sa che nessun argomento ragionevole può servire a qualcosa quando si ha a che fare con qualcuno innervosito. Tutto quel che si può fare in tali casi è attendere che la collera passi.»

Struttura del Judo

A causa della sua origine, tutte le tecniche del Judo portano ancor oggi la terminologia giapponese.

Suddivisione delle tecniche



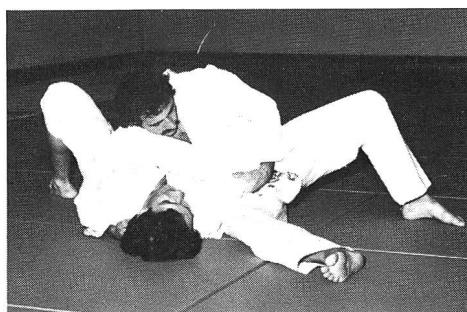
Valutazione in combattimento

Punteggio secondo la qualità dell'esecuzione della proiezione p. es. Koka, Yuko, Wazaari, Ippon (valutazione più alta).

Suddivisione delle tecniche

KATAME WAZA
Tecniche di controllo

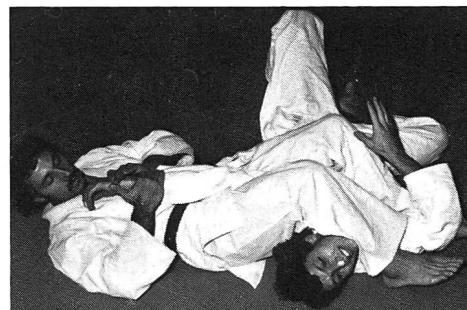
OSAE WAZA
Tecnica d'immobilizzazione
p. es. Kuzure Gesa
Gatame



SHIME WAZA
Tecnica di strangolamento
p. es.
Gyaku juji jime



KANSETSU WAZA
Tecnica delle leve
p. es. Ude hishigi
juji Gatame



Valutazione in combattimento

— l'avversario dev'essere controllato al suolo durante un certo tempo (30")

— l'avversario è costretto all'abbandono da una presa dolorosa (è permesso solo ai progressi)

JU JUTSU
Autodifesa (arte morbida)

può essere integrato, come complemento, al programma di Judo; ma è un orientamento indipendente

KUATSU
Rianimazione

genere specifico di primo soccorso. Va oltre la formazione del nostro samaritano, poiché tiene conto delle esigenze particolari del Judo

Programma d'insegnamento e gradi di Judo

Durante la visita a un allenamento di Judo, il profano nota subito le cinture di diverso colore dei Judokas. Questi colori hanno il seguente significato:

Kyu = grado d'allievo

- 6. Kyu = cintura bianca
- 5. Kyu = cintura gialla
- 4. Kyu = cintura arancione
- 4. Kyu = cintura verde
- 2. Kyu = cintura blu
- 1. Kyu = cintura marrone

Dan = grado di maestro

- 1. – 5. Dan = cintura nera
- 6. – 8. Dan = cintura bianco-rossa o nera
- 9. – 10. Dan = cintura rossa o nera

Il programma d'insegnamento prescrive per ogni grado di cintura delle tecniche ben determinate. In generale:

per i *gradi Kyu* si tratta delle tecniche di proiezione e di controllo. Una cintura marrone che ha seguito tutti i gradi secondo il programma d'esame Kyu dell'Associazione svizzera di Judo e Budo dovrebbe conoscere 40 tecniche di proiezione e 27 tecniche di controllo con le rispettive varianti e combinazioni.

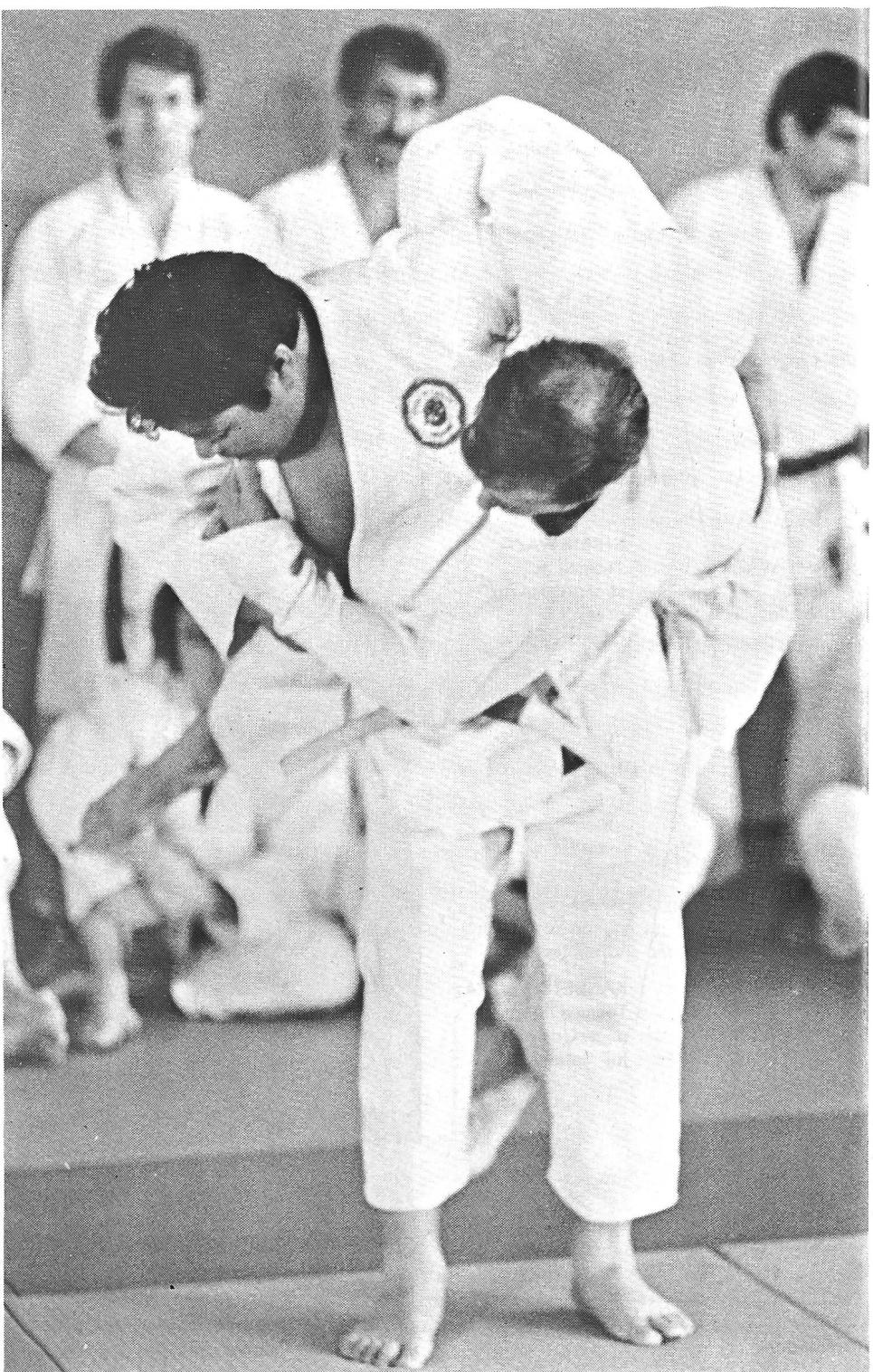
per i *gradi Dan* si tratta di comprendere le tecniche: esse sono perfezionate e mostrate in determinate serie di esercizi (Kata). I Kata più difficili contengono anche forme di autodifesa.

Tradizioni ed esigenze per gli esami

Non solo la terminologia giapponese è rimasta fino a oggi; le tradizionali forme giapponesi di saluto e d'incontro sono state pure conservative. I Judokas che sembrano farsi continuamente la riverenza costituiscono un'immagine inabituale per il profano. Questo avviene naturalmente secondo regole ben determinate e sono comprensibili solo in funzione del fondo, molto ideale, della disciplina sportiva.

La suddivisione dei gradi Kyu in diversi colori è una «invenzione» europea, dato che i giapponesi conoscono soltanto le cinture (Kyu) bianche. In questa suddivisione si è tenuto conto – in funzione delle nostre condizioni – di uno degli scopi principali del fondatore: ognuno deve poter partecipare e dev'essere motivato a fare dello sport per lungo tempo.

Il colore delle cinture dà poche informazioni in merito alle attitudini al combattimento del singolo Judoka. La competizione o almeno il Randori (combattimento d'esercizio) resta sem-



pre uno scopo, ma non è tuttavia una condizione per essere ammessi agli esami. Cosicché anche i non combattenti possono dedicarsi al Judo durante numerosi anni e progredire nella scala delle cinture.

Lo studio delle tecniche del Judo dev'essere intenso. Ragione per cui sono state formulate non solo esigenze tecniche, ma anche esigenze nel tempo per essere ammessi agli esami Kyu (regolamento ASJB):

Grado Kyu	Colore cintura	Tempo minimo	Numero minimo di allenamenti
da a	da a	mesi	
6 5	bianca	gialla	4 30
5 4	gialla	arancione	5 40
4 3	arancione	verde	6 50
3 2	verde	blu	7 60
2 1	blu	marrone	8 70

Per l'ammissione agli esami Dan (sono organizzati dalla federazione contrariamente agli esami Kyu), per ogni grado esistono differenti possibilità: più grande è il numero dei punti ottenuti in combattimento, più breve sarà il tempo d'attesa. Il Judoka che non fa competizione deve allenarsi almeno durante alcuni anni per presentarsi ai prossimi esami Dan (esigenze tecniche identiche a quelle del competitore). Un tale candidato deve inoltre seguire dei corsi.

Integrazione di Gioventù+Sport/ Corso di disciplina sportiva

Data l'esistenza di un programma d'insegnamento definitivo ed elaborato sistematicamente, ma che esige per ogni grado un periodo d'insegnamento relativamente lungo, non è stato possibile adattare le strutture attuali di G+S. La presente soluzione permette di concepire un programma relativamente libero, adattato ai gradi (Kyu). I gradi 1-3 di G+S completano il programma Judo in vigore finora: mentre che i gradi Kyu rappresentano una prova delle attitudini tecniche, le distinzioni G+S sono consegnate a ricompensa della partecipazione agli allenamenti (bronzo per 16 UI, argento per 48, oro per 112). Devono avere un carattere motivante una partecipazione regolare agli allenamenti.

Nel Judo, esami di disciplina troppo burocratici non sono sensati. Si cerca piuttosto di controllare gli scopi d'insegnamento. Il monitori li deve integrare a più riprese, o almeno una volta verso la fine, nel programma del corso di disciplina sportiva. Può concepire questa «manifestazione finale» a suo piacimento; il manuale del monitori contiene unicamente un catalogo di idee. Se il monitori vuole controllare gli scopi d'in-

segnamento sotto forma di esame Kyu, deve naturalmente attenersi alle prescrizioni della federazione.

Sviluppo della formazione degli allenatori

Il Judo non possedeva finora una formazione strutturata degli allenatori, poiché i detentori di Dan — originariamente — erano considerati come maestri e quindi come modelli e istruttori. Negli ultimi decenni, la posizione dell'allenatore di Judo ha registrato un'enorme evoluzione, parallelamente al cambiamento delle strutture della nostra società: i giovani allenatori s'impegnano maggiormente per il «loro» sport; per loro però non si tratta più di una questione di contenuto vitale. Attualmente, in generale, quel che ci si attende da un allenatore/maestro non è più paragonabile a quel che si esigeva un tempo da un detentore di Dan.

Dopo aver notato che la formazione di allenatori era sempre più necessaria, federazioni cantonal e privati hanno organizzato, negli ultimi anni, corsi di formazione monitori. Con l'ammissione del Judo in G+S, nel 1977, si è avuta un'azione coordinata sul piano nazionale. Mentre la commissione di disciplina G+S (in collaborazione con la federazione) elaborava la struttura in 3 gradi della formazione dei monitori, la federazione organizzava uno «stage» per gli istruttori del più alto grado, professori di Judo diplomati ASJB.

Questi lavori e la corrispondente documentazione sono attualmente così avanzati da poter offrire, a partire da quest'anno, dei corsi di monitori 1 e dei corsi d'introduzione per allenatori di Judo in tutta la Svizzera.

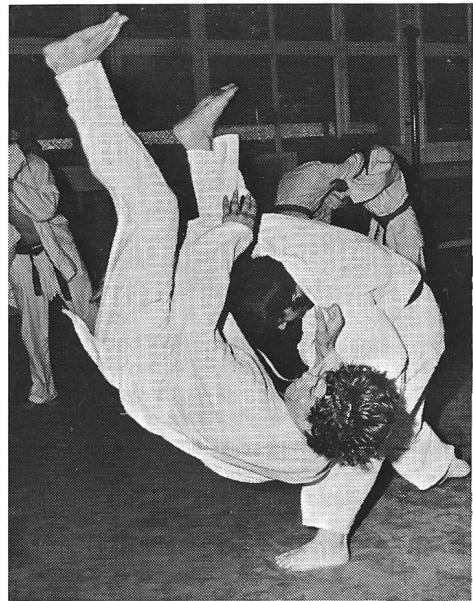
Il Judo in Svizzera

Questa l'immagine alla fine del 1978:

- 230 club o scuole di Judo affiliate alla ASJB
- in alcuni cantoni il Judo è praticato nelle scuole nell'ambito dello sport scolastico facoltativo; ci sono sempre più scuole che lo integrano nel loro programma
- 13468 membri (adulti e giovani) sono registrati ufficialmente. Il numero effettivo potrebbe essere più elevato poiché molti club e scuole non hanno annunciato tutti i loro membri (soprattutto scolari) e certi gruppi d'allenamento non sono recensiti. L'esperienza ci permette di contare all'incirca 25000 Judokas in tutta la Svizzera
- i detentori di Dan non sono più una «rarità». L'ASJB ne ha registrati:
 - 972 Judokas 1. Dan
 - 262 Judokas 2. Dan

- 88 Judokas 3.. Dan
- 26 Judokas 4. Dan
- 7 Judokas 5. Dan
- 3 Judokas 6. Dan

- 140 squadre partecipano ogni anno al campionato svizzero ufficiale della lega nazionale e delle leghe 1-5, raggruppate regionalmente. Di queste squadre 36 partecipano alla Coppa. I combattimenti si svolgono in 7 classi di peso:
 - 60 kg, -65 kg, -78 kg, -86 kg, -95 kg, +95 kg
 - l'attività dei Judokas non combattenti (sportivi che praticano per convinzione, per la loro salute e il loro piacere) non si può esprimere con delle cifre. Comunque questa categoria rappresenta la maggioranza. Ognuno deve poter praticare il Judo a modo suo, secondo le sue possibilità e i suoi interessi!



Bibliografia

- MM Judo, capitolo 3, raccolta della materia
- Autori: Hans Hartmann/Walter Graf
- Manuale dell'ASJB (Associazione svizzera di Judo e Budo)
- BUDO ABC, Budo-Verlag, Sport Rhode, Spredlingen b. Frankfurt: «Beitrag des Judo zur Erziehung» Jigoro Kano, 1922 (edizione in tedesco)

Informazioni

- SFGS Macolin, direzione della disciplina Judo, 2532 Macolin
- ASJB, casella postale 43, 2500 Biel/Bienne 3