

**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:** 39 (1982)

**Heft:** 2

**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**

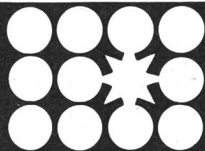
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 27.04.2026

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



# LA LEZIONE

## Judo

Testo di Max Etter

Illustrazioni di Walter Graf e Max Etter

### Osservazione preliminare

Questa lezione è stata data in occasione di un corso-quadri del corpo insegnante della SFGS di Macolin. Si trattava dunque di persone *non specializzate* in judo.

### Obiettivi

- ottenere una panoramica, anche limitata, della disciplina sportiva «judo»
- applicare differenti metodi d'apprendimento di una specialità molto tecnica
- determinare la parte di collaborazione e la parte di responsabilità da assumere nei confronti del partner

#### Spiegazioni

*Tori* = colui che esegue una tecnica  
*Uke* = colui che subisce una tecnica

### Preparazione

#### Giochi di messa in moto

Camminare sui piedi

- stuzzicare l'avversario, facendo attenzione di non ferirlo
- cercare di camminargli sui piedi; l'altro cerca di schivare



#### Condotta cieca (creare fiducia)

- a) a coppie: uno è il «cieco» e, tenuto per la mano, si lascia guidare, a passo di corsa, in tutti i sensi attraverso la palestra
- b) stesso esercizio, ma la guida segue il «cieco» e lo dirige con ordini verbali

#### Corsa-inseguimento

- a) inseguimento a coppie
- b) inseguimento «al montone» con due inseguitori: quelli che sono toccati assumono la posizione a schiena piegata. Li si può liberare passando loro fra le gambe o superandoli con un salto del montone



#### Strisciare sulla schiena

A partire dalla posizione coricata sul dorso, strisciare su tutta la lunghezza della palestra senza aiutarsi né con le braccia né con le mani, ma soltanto con il movimento delle spalle e dei piedi.

- c) La presa degli schiavi (1 o 2 inseguitori cercano di prendere *tutti* in schiavitù). Quelli presi possono essere liberati con:
  - 10 appoggi facciali, oppure
  - 10 flessioni a «serramanico», oppure
  - 10 movimenti di rematore (posizione seduta)

#### Salto del montone

In colonna per uno, correre in circolo, il primo assume la posizione del montone, il secondo lo supera con un salto e si mette in posizione gambe divaricate, il terzo passa il primo con un salto e poi striscia fra le gambe del secondo e così di seguito.

Uke cerca allora, durante 30 secondi circa, di liberarsi dalla presa d'immobilizzazione.

#### Uscite d'immobilizzazione

Il monitore propone, tramite dimostrazione, 3 o 4 uscite d'immobilizzazione efficaci e chiede a tutti gli allievi di esercitarle.

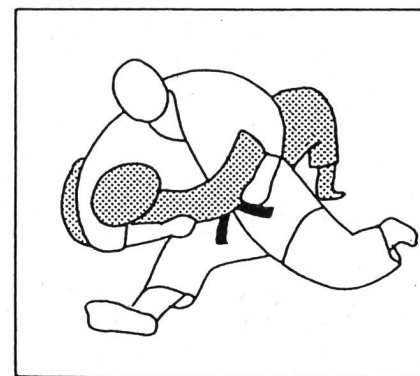
### Tecnica al suolo

#### Prese d'immobilizzazione

Descrizione dell'esercizio:

Uke è coricato in posizione dorsale sul tappeto e Tori tenta d'immobilizzarlo in modo che:

- Uke tocchi costantemente il suolo con un punto delle spalle e un punto delle anche
- Tori sia sempre in grado di disimpegnarsi e alzarsi
- Uke non soffra sotto l'effetto della presa



### Raffinare un'uscita

Un'uscita d'immobilizzazione, semplice ma efficace, viene scelta, esercitata fin nei minimi particolari, poi chiamata con il suo nome (per esempio: Kesa-Gatame = immobilizzazione a fascia)

### Tecnica di caduta

*Cadute indietro e di lato (esercizi progressivi)*

*Posizione coricata laterale:*

Battere il tappeto simultaneamente con il palmo della mano, braccio teso, e con la pianta del piede, gamba flessa (da un lato poi dall'altro).



*Posizione coricata sul dorso:*

Battere con le due braccia

*Posizione seduta:*

Rotolare indietro e battere con le due braccia (rientrare la testa)

*Posizione raggruppata:*

Come l'esercizio precedente

*Uke in posizione raggruppata*

Gamba destra in avanti; con la mano destra afferra il risvolto sinistro del judogi di Tori; quest'ultimo prende la manica destra di Uke con la sua mano sinistra:

a) Uke si lascia cadere sul lato sinistro e batte il suolo con il braccio sinistro; Tori favorisce la caduta spingendo leggermente a lato, con il suo piede, quello di Uke in posizione avanzata. Tramite la sua presa, Tori controlla la caduta di Uke



b) stesso esercizio, ma Uke adotta una posizione sempre meno raggruppata = passaggio progressivo alla tecnica di proiezione.

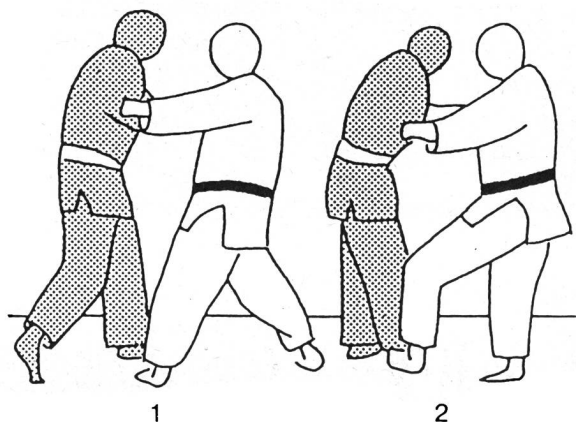


### Tecnica di proiezione

*Esercitare il De-ashi-barai (= falciamento dei piedi)*

- ognuno per sé: falciamento indietro e in avanti
- marciare d'ambio con un compagno e con presa completa (= Kuni-Kata)
  - toccare solo leggermente il piede
  - falciare il piede che avanza/ proiettare il partner in modo controllatoesercitare, controllare, correggere

*Ricerca di diverse forme di proiezioni e passaggio progressivo alla tecnica in piedi*



a) Esercizio 1:

Tori attacca costantemente la gamba destra di Uke; in quanti modi quest'ultimo può essere proiettato?

Rendere attenti della responsabilità di Tori rispetto a Uke.

Fase di prova: il monitore osserva molto bene!

b) Esercizio 2:

Com'è possibile – senza mettere Uke in pericolo – eseguire una presa d'immobilizzazione subito dopo una proiezione?

Fase di prova: il monitore osserva molto bene!

### Conclusione

Dimostrare 3 o 4 uscite d'immobilizzazione e intercalare ogni volta una fase d'esercizio

– breve pausa fra la proiezione e la presa d'immobilizzazione (1 secondo)

– quando ha subito la presa, Uke cerca, durante 1 minuto, di liberarsi.