

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 44 (1987)

**Heft:** 2

**Artikel:** Ju-Jitsu : contenuto

**Autor:** Baumann, Anton

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000041>

### 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

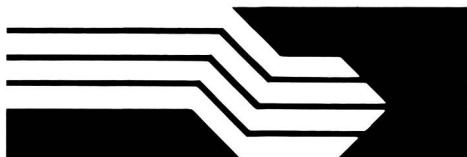
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 29.01.2026

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



# TEORIA E PRATICA

## 1987 – un anno particolare per il Judo

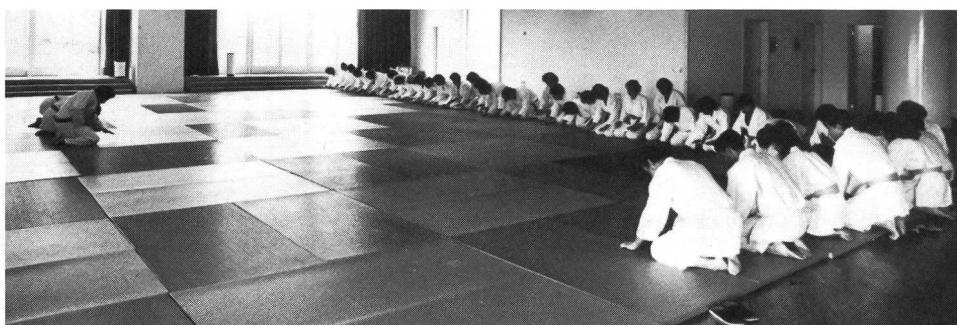
di Max Etter, capo-disciplina G + S, SFGS

Parecchi avvenimenti particolari, quest'anno, nel nostro settore: la prima Federazione svizzera di Judo è stata fondata 50 anni fa; l'ammissione del Judo nel programma di G + S compie dieci anni; in concomitanza con questi «compleanni» v'è l'integrazione del Ju-Jitsu, parente stretto della disciplina sportiva Judo. Con una serie di articoli presentati in quest'edizione – che non intendono essere una semplice cronaca – si cercherà piuttosto d'illustrare il *retroscena* della disciplina visto da diverse parti. Un avviso a coloro che sono particolarmente interessati: la Federazione svizzera di Judo e Ju-Jitsu darà alla stampa prossimamente una pubblicazione giubilare.

In MACOLIN abbiamo più volte trattato l'argomento Judo (solo di sfuggita il Ju-Jitsu – cfr. l'edizione 9/84). In questo numero, il primo lascia spazio al secondo. Quale prima informazione e spiegazione, mostriamo subito in modo molto semplificato, un breve paragone fra Judo e Ju-Jitsu, tali praticati attualmente in Svizzera e come inseriti in G + S, e questo dal punto di vista *tecnico*:

Orientamento	A = Judo	B = Ju-Jitsu
Contenuto		
Tecnica	tecniche proiezione immobilizzazione strangolamento leve	– la maggior parte delle tecniche Judo, in parte diversamente valorizzate/ eseguite e completate
Obiettivo	allenamento fisico competizione sportiva	allenamento fisico difesa personale

Naturalmente, sono oltremodo felice poter salutare l'entrata in G + S del Ju-Jitsu – quasi un regalo in occasione del giubileo – e di avere le due discipline sotto un unico «tetto» (il retroscena storico è presentato nell'articolo di Hans Hartmann). Il lavoro preliminare decisivo è da mettere in conto alla Federazione (ASJ), dove si sono potute canalizzare tendenze opposte, unificarle ed elaborare una nuova documentazione coordinata con il Judo.



## Ju-Jitsu – contenuto

di Anton Baumann,  
capo-settore formazione Ju-Jitsu/ASJ

### Introduzione

Il Ju-Jitsu – nonostante abbia perduto qualcosa del contenuto originario – è, con la sua molteplicità di tecniche e di principi, la disciplina regina fra gli sport Budo. È stata praticata dal Samurai giapponese e dal suo concorrente (Ninja), il cosiddetto disonorevole Samurai. Erano maestri di lotta con la spada e con la lancia, del tiro con l'arco, dell'arte di cavalcare e, soprattutto, del duello. Quando le tecniche di lotta dei Samurai divennero sempre meno necessarie – soprattutto in seguito all'introduzione delle armi da fuoco – esse vennero trasformate in una forma di educazione spirituale. Cadde l'elemento guerresco. La metamorfosi venne assunta dai maestri dello Zen. L'obiettivo primordiale era quello di sottoporre il corpo allo spirito. Questo comportamento spirituale è ancor oggi alla base del Ju-Jitsu, come pure di altri sport Budo. Per questa ragione le rappresentazioni cinematografiche di «grande successo» di Karaté e Kung Fu non hanno posto del Ju-Jitsu (e ciò vale anche per altre discipline Budo). Ju-Jitsu offre qualcosa di meglio che colpi mortali e prese pericolose e sarebbe peccato e sbagliato se l'insegnamento e l'allenamento fossero limitati ai soli elementi sportivi e di lotta. È compito dell'insegnante di far confluire nell'insegnamento tutti i contenuti del Ju-Jitsu, non da ultimo quello educativo.

### Ripartizione dei contenuti

- storia
- filosofia, etica
- psicologia
- anatomia, primi soccorsi
- tecnica
- sport (Fitness, prestazione)
- difesa personale

## Contenuto tecnico

Il contenuto tecnico del Ju-Jitsu può essere suddiviso come segue:

- tecnica di spostamento
- tecnica di caduta
- tecnica di leva
- Atemi (parate, colpi, calci)
- tecnica di proiezione
- tecnica d'immobilizzazione
- tecnica di strangolamento
- Kata

## Tecnica di spostamento

La difesa con successo da un attacco necessita una scuola di spostamento corretta e sicura. Questa si compone di posizione da fermo e passi di schivata: Figura 1-2

## Tecnica di caduta

L'addestramento di caduta è il presupposto per esercitare le tecniche con un partner. Deve inoltre assicurare che una caduta in caso effettivo non conduca all'impossibilità di difendersi. La scuola di caduta viene esercitata, con e senza partner, nei seguenti modi: Figura 3

## Tecniche di leva

A seconda del dosaggio, ha quale scopo:

- di limitare la libertà di movimento dell'avversario, in modo che non possa più difendersi (immobilizzazione)
- tramite il dolore provocato, costringere l'avversario ad arrendersi
- proiettare l'avversario
- trasportare l'avversario

L'impiego avviene sotto severa osservanza delle leggi di leva: «Più lungo è il braccio di leva, meno forza è necessaria per raggiungere (sull'avversario) l'effetto desiderato».

Figura 4

## Tecniche dei colpi

Secondo il dosaggio, le tecniche dei colpi hanno quale scopo:

- sviare l'avversario, cioè influenzare intesamente la sua concentrazione
- ridurre l'avversario inabile al combattimento per secondi fino a minuti
- tramite parate neutralizzare un attacco

Con le tecniche dei colpi vengono presi di mira parti del corpo sensibili, fra gli altri anche arti e zone muscolari. Nell'esercitazione si accentua il corretto decorso del movimento e l'arresto a tempo debito delle tecniche dei colpi.

Figura 5

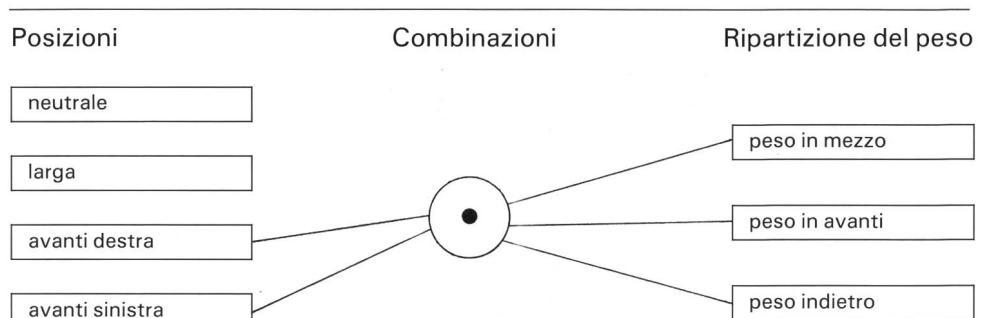


Fig. 1

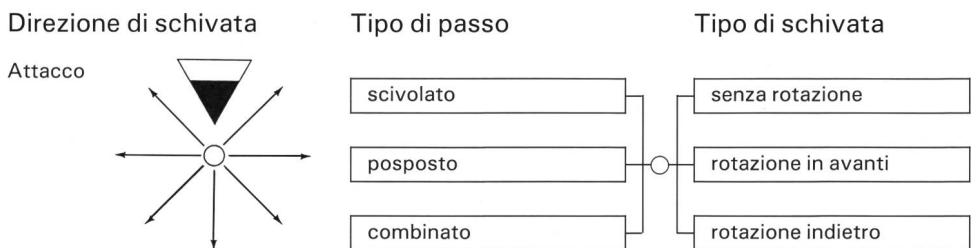


Fig. 2



Fig. 3

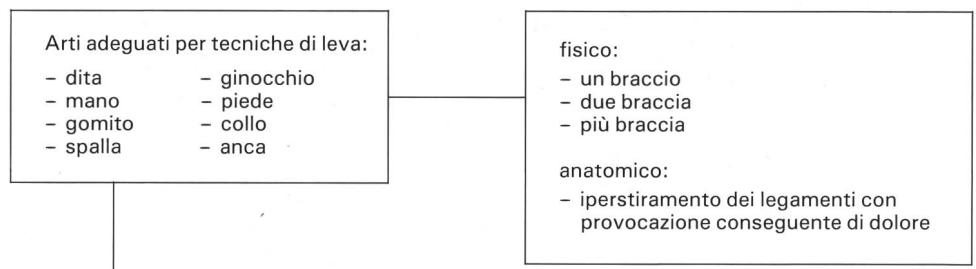


Fig. 4

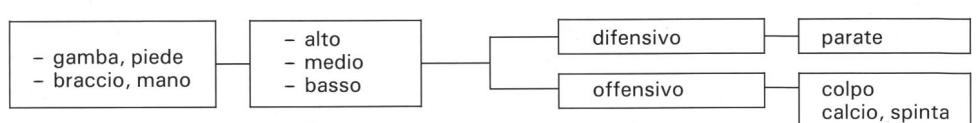


Fig. 5

## Tecniche di proiezione

Con le tecniche di proiezione, nella difesa personale, si vuol mostrare all'avversario l'inutilità di ulteriori attacchi (effetto psicologico) oppure metterlo fuori combattimento per un determinato periodo a seconda del tipo e della violenza della proiezione, come pure della natura del suolo (caduta).

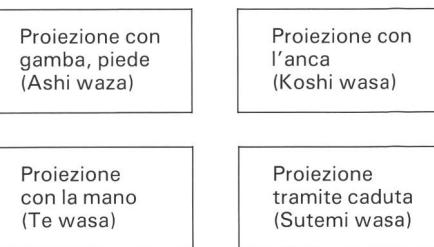
Figura 6

## Tecnica d'immobilizzazione

S'intende l'immobilizzazione del partner al suolo. Una serie di tecniche permettono, con il semplice impiego di tutto il corpo, di limitare sensibilmente i movimenti del soccombente. Queste tecniche costituiscono la base per le ulteriori tecniche d'immobilizzazione della difesa personale, la cui ottimizzazione è spesso combinata con tecniche di strangolamento e di leva.

## Tecnica di strangolamento

Le prese di strangolamento servono allo scopo delle tecniche di leva, ovvero limitare l'attaccante nei suoi movimenti, ridurlo insomma a rinunciare alla difesa, oppure, a seconda del dosaggio, farlo a desistere. Le prese di strangolamento vengono eseguite con l'aiuto delle braccia, gambe, stoffa (colletto, risvolto) oppure con un oggetto (bastone ecc.). Per il loro effetto, si distinguono in strangolamenti respiratori, circolatori e strangolamenti combinati.



## Kata

I Kata sono sequenze d'allenamento preordinate, una specie di sistema d'esercitazione contenente in tutti i particolari le tecniche da impiegare conseguentemente in modo adeguato. Per queste ragioni sono alla base del Ju-Jitsu e delle altre discipline Budo imparate e comprendono i principi ai quali allenatori e maestri devono costantemente orientarsi. La pura perfezione tecnica della successione dei movimenti non è comunque il solo obiettivo dei Kata. La loro severa forma necessita la collaborazione con il partner e la massima disciplina, destrezza fisica e penetrazione mentale nella filosofia che li reggono. Per questo tramite viene influenzata l'intera personalità. Una completa dimostrazione Kata mostra, oltre l'accordo armonico dei movimenti, anche l'irraggiamento di una specie di equilibrio spirituale. In questo senso, obiettivo di ogni Ju-Jistuka progredito, come di altri Budoka, è padroneggiare uno o più Kata.

## Difesa personale

La difesa comporta una sequenza di tecniche descritte in precedenza. Queste tecniche sono suddivise in cinque elementi difensivi:

- 1 Schivare
- 2 Parata di difesa
- 3 Proiezione
- 4 Immobilizzazione
- 5 Colpo, calcio, spinta

Una difesa sensata si compone di 2-3 elementi, combinati o in successione come segue:

1	3	(4)	1	2	3	2	3	(4)
1	3	(5)	1	2	4	2	3	(5)
1	4		1	2	5	5	3	(4)
1	5							

Dopo una difesa coronata da successo si possono applicare, di regola, prese di rotazione, d'innalzamento e di trasporto.

## Fra Ju-Jitsu e Judo

di Hans Hartmann, pres. on. ASJ, 6° Dan

*Diciamo subito questo: Judo e Ju-Jitsu sono strettamente imparentati. Nel Judo Kodokan le serie fondamentali di esercizi, Nage-no-Kata e Kimeno-Kata (fra l'altro materia per gli esami Dan) contengono elementi essenziali di difesa personale.*

### Significato del concetto (originale)

Indagando sul significato di Judo e Ju-Jitsu, si riconoscono chiaramente sia legami (parentela) sia differenze.

In comune c'è la parola «Ju» (sinonimo «Jiu»). Significa un procedimento, tramite morbido adeguamento rispetto alla direzione del movimento, alla posizione e intenzione del partner, che si differenzia da un ingaggio brusco. Nel Judo, Ju viene inteso anche in modo spirituale e significa cavalleresco, gentile. Nelle due discipline, «Jitsu» (o «Jutsu») significa tecnica e capacità manuali.

Sono così descritti gli elementi nei quali si potrebbero bene rispecchiare lo scopo difensivo delle scuole di combattimento (Ryu) dell'antico Giappone. Lo scopo reale e prammatico risiede nella vittoria tramite controllo, rendere inoffensivo o addirittura distruggere l'avversario. Tutto ciò cavallerescamente limitato al caso reale.

