

**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:** Fra Ju-Jitsu e Judo  
**Autor:** Hartmann, Hans  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000042>

### **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>**

## 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, forzarlo 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.

Proiezione con  
gamba, piede  
(Ashi waza)

Proiezione con  
l'anca  
(Koshi waza)

Proiezione  
con la mano  
(Te waza)

Proiezione  
tramite caduta  
(Sutemi waza)

Fig. 6

## 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 imparentate 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

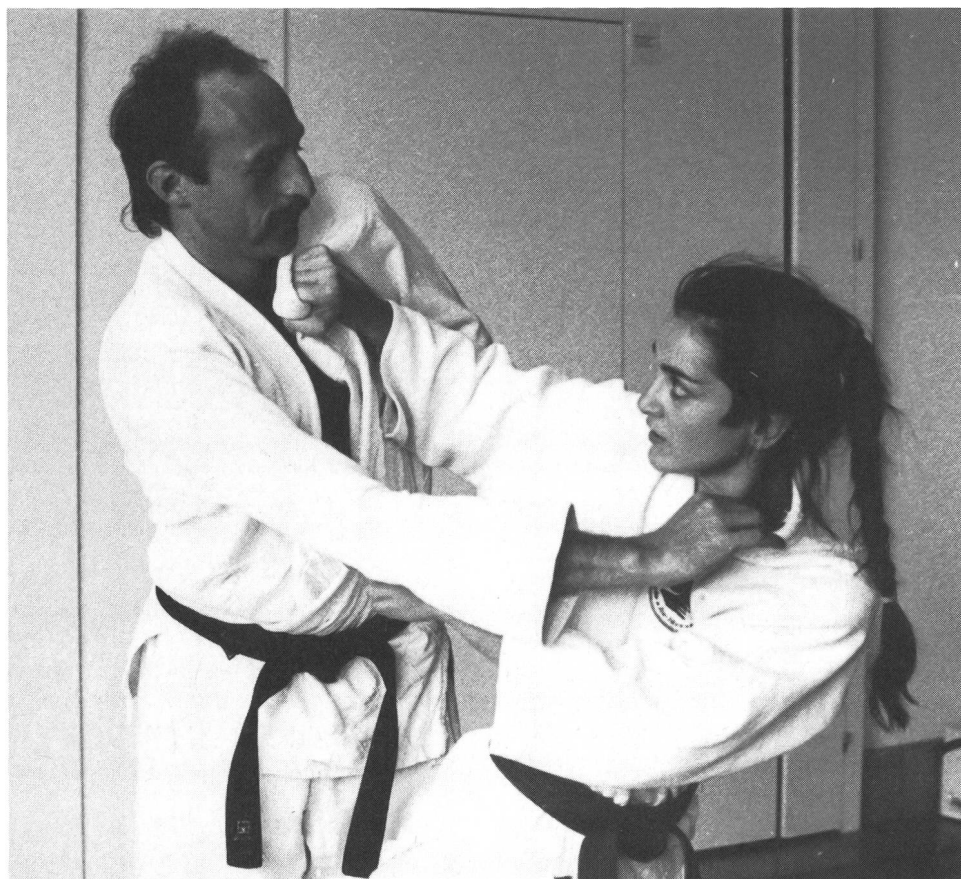
*Diciamo subito questo: Judo e Ju-Jitsu sono strettamente imparentati. Nel Judo Kodokan le serie fondamentali di esercizi, Nage-no-Kata e Kimeno-Kata (fra l'altro materia per gli esami Dan) contengono elementi essenziali di difesa personale.*

### 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.



Nuovi obiettivi

Durante la gioventù di Jigoro Kano (1860–1938), queste scuole erano in decadimento per motivi sociali e politici. Dal 1882, Kano vi aggiunse una formazione fisica completa. Scelse tecniche dell'antica scuola che assicuravano una formazione completa del corpo senza pericoli. Ma Kano perseguiva ulteriori scopi educativi. Sulla base dell'attività fisica dovevano sprigionarsi esperienze e applicazioni pratiche per la vita quotidiana, che promuovessero un comportamento etico. Nella cultura giapponese, questa caratteristica viene generalmente definita con il termine «Do».



Poiché Kano intendeva sposare il principio di cedimento (Ju) con la ricerca e l'aspirazione spirituale, chiamò il suo nuovo sistema Ju Do, e per differenziarla da una scuola che già si fregiava di questo termine, lo definì con precisione: Kodokan-Judo (luogo dove si esercita insieme la «sapienza»). Intendeva distaccarsi in modo chiaro dalle precedenti scuole di auto-difesa. Il collaboratore di Kano, Somitoma Arima, pubblicò nel 1908 le qualità e nozioni intellettuali ed etiche da incrementare. Eccone un estratto:

Qualità	
Intellettuali	Caratteriali/etiche
attenzione	onestà meticolosità
senso d'osservazione	giustizia autocontrollo
differenziazione	fedeltà coraggio
riflessione	gentilezza forza di decisione
forza d'idee	dignità di fiducia forza di giudizio
previdenza	lealtà modestia

Riassunto

La difesa personale definita con Ju-Jitsu, si concentra sul principio della cedevolezza (Ju) con la tecnica impiegata (Jitsu), il cui obiettivo prammatico è la vittoria tramite controllo, rendere inoffensivo/distruggere l'avversario. Con il Judo si ricerca una formazione fisica completa che serve anche alla difesa, ma in pari tempo una via (Do) per incrementare qualità intellettuali, caratteriali ed etiche. La difesa personale designata con Ju-Jitsu è un aspetto del Kodokan-Judo di Kano e ne è parte integrante.

Kawamura (8° Dan) dimostra su Osawa (Zurigo, marzo 1960, in occasione di una visita di esperti Kodokan) difesa e controllo di un attacco con la spada (Kime-no-Kata, Tsusikomi).



Interdipendenze e differenze

KODOKAN JUDO		
Definizione	«Disciplina» JU-JITSU	«Disciplina» JUDO
JU		
Principio	morbido, lieve, cedevole, cavalleresco	
JITSU		
Mezzo	tecnica, trucco, capacità manuali per la pratica della disciplina sportiva per allenare	
	esercizi specifici	Waza
Scopo	difesa personale tramite respinta di un attacco  neutralizzazione dell'avversario	DO via e insegnamento per massima capacità di prestazione e conoscenze etiche
Obiettivo	vincere tramite controllo rendere inoffensivo distruggere	vittoria su di sé e del partner benessere per sé e gli altri

