

**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:** 50 di Judo in Svizzera : lo sviluppo nell'ottica della formazione  
**Autor:** Hartmann, Hans  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000043>

### **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:** 15.03.2026

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

## 50 di Judo in Svizzera

### Lo sviluppo nell'ottica della formazione

di Hans Hartmann, presidente onorario ASJ 6. Dan

#### Introduzione in Svizzera

Il Judo è giunto in Europa, nei porti di Londra e Kiel, a cavallo del XX secolo tramite gente di mare, viaggiatori e marinai da e per il Giappone.

Un quarto di secolo più tardi, il coreano Hanho Rhi lo introduce in Svizzera e, più precisamente, lo insegna per la prima volta a Zurigo. Anch'egli considera il Judo un'arte. Il suo obiettivo è costituito dal legame dell'attività fisico-tecnica con la maturazione spirituale. La sua tecnica era raffinata, non direttamente orientata verso il combattimento e corrispondeva, eccezion fatta di alcune eccezioni, all'essenza del Kodokan-Judo.

Nel 1937 i club che si erano nel frattempo costituiti, si unirono in associazione svizzera (ASJ). Per il movimento Judoka svizzero risultò determinante la volontà espressa dagli allenatori dilettanti di proseguire il «culto» di un bene culturale venuto da lontano. Molti praticavano altre discipline sportive, cosicché l'effetto Transfer contribuì alla promozione di una nuova attività sportiva. D'altronde anche gli stessi giapponesi avevano impresso con chiari segni le azioni a favore del Judo, per cui la sua divulgazione ne risultò facilitata.

#### Formazione all'estero

I pionieri svizzeri del Judo hanno imparato nozioni e capacità anche all'estero: nel leggendario Budokwai londinese, diretto da Gonji Koizumi, fecero conoscenza di un elevato, idealmente e tecnicamente, Judo. Alla scuola del maestro Mikinosuke Kawaishi, nel dopoguerra, gli interessati elvetici si sono confrontati per la prima volta a un sistema globale d'insegnamento di Judo. Nel suo «Méthode de Judo», Kawaishi cataloga le azioni di Judo (lanci e prese) in gruppi e, per primo, li numerizza all'intenzione degli allievi. Questo severo procedimento ebbe molto successo nella divulgazione della disciplina.

L'«Annuaire» pubblicato a Parigi da Henry Plée nel 1948 e 1950, sulla base di pubblicazioni giapponesi, permisero l'approfondimento della sostanza e delle forme d'allenamento del Judo; per esempio dell'allenamento complementare (sbarre, alberi), allenamento ripetitivo (Butsukari), effetto respiratorio (Kiai), proiezioni speciali ecc.

#### Maestri giapponesi in Svizzera

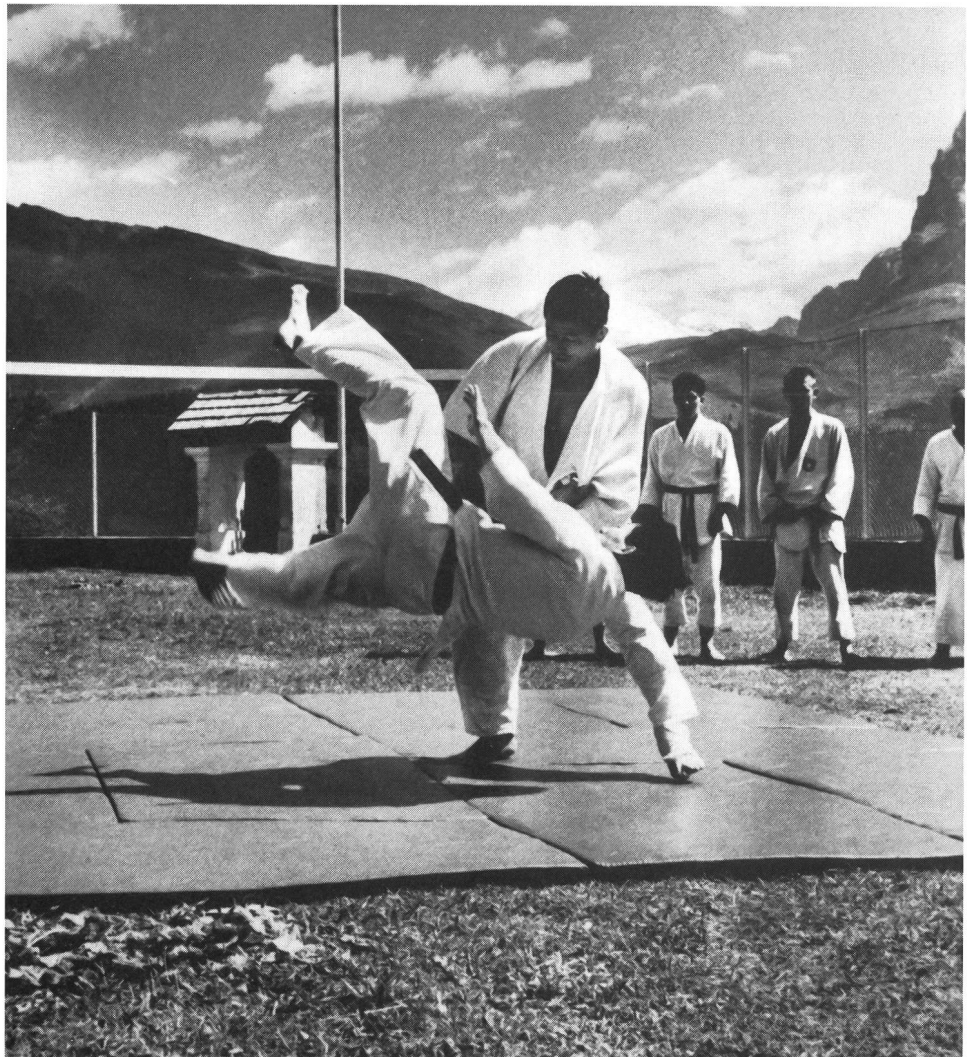
Impulsi determinanti vennero però dati dalle visite, dimostrazioni e allenamenti di e con delegazioni dell'Istituto giapponese di Judo Kodokan di Tochio. Alla visita capeggiata da R. Kano nel 1950, seguirono quelle di eccellenti maestri di Judo: Ichiro Abé e Teizo Kawamura, oggi portatori dell'8° grado Dan. Oltre che di disporre di un'ineccepibile tecnica di base, riuscivano ad armonizzarla con lo stato del partner (movimento, posizione), in modo sciolto e con grande precisione, con rapidi risultati. Con il loro comportamento saggio e riservato, questi maestri hanno svelato le alte qualità spirituali del Judoka. Una pietra miliare nello sviluppo tecnico venne posta con il primo allenamento estivo Mürren, nel 1955, diretto da I. Abé.

Le sue raccomandazioni: più allenamenti per settimana, non troppo tardi la sera, cura della tecnica di caduta, molto Randori (esercizi liberi di combattimento), mantenere un portamento del corpo sciolto e rilassato; nessuna dispersione verso altre discipline Budo, pena l'irraggiungibilità della perfezione ecc.

Senza misconoscere le notevoli e valide prestazioni di altri esperti giapponesi e svizzeri, gli insegnamenti citati poc'anzi hanno ulteriormente contribuito al miglioramento qualitativo. Ciò è stato dimostrato, fra l'altro, con la nascita, nel 1959, di un'Associazione di Judo per l'insieme della Svizzera. Oltre che consolidare il Judo elvetico, vennero raggiunti rallegranti successi a livello internazionale.

La qualità della formazione è oggi giorno assicurata dalla presenza in Svizzera di un rappresentante del Kodokan, maestro Kazuhiro Mikami, 7° Dan.

Dallo sviluppo degli anni '50 si può rilevare che dilettanti possono assicurare la formazione e il perfezionamento, ma anche che l'opera di maestri di sport specializzati (in Judo) sono garanti di un significativo incremento del livello tecnico.



I. Abé controlla una caduta; Mürren 1955.

(foto H. Hartmann)