

**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

**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

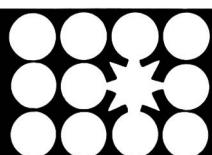
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 14.01.2026

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



# LA LEZIONE

## Elementi di Ju-Jitsu per l'insegnamento sportivo generale

di Beatrice Kupferschmid, settore femminile del dip. Ju-Jitsu dell'ASJ

### Obiettivo

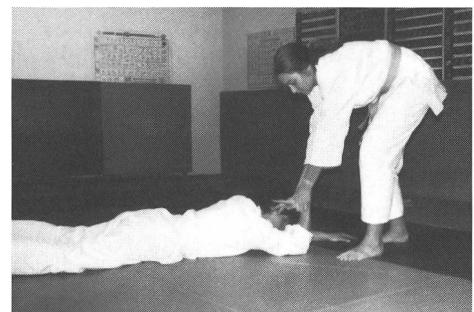
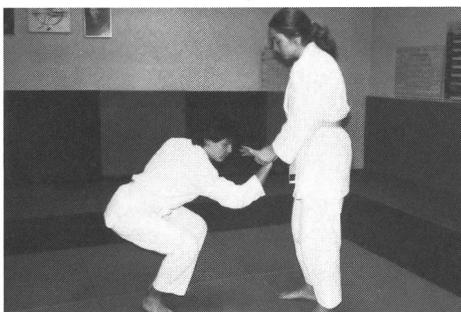
Inserire elementi di Ju-Jitsu nel normale insegnamento sportivo. Per esempio: schivare, bloccare, deviare forze, legge delle leve.

### Riscaldamento

Le forme giocate presentate in MACOLIN (febbraio 86) sono adatte al riscaldamento/messa in moto e sostituiscono o completano l'abituale ginnastica. Il monitore dovrà badare al dosaggio per conservare la concentrazione necessaria nella parte principale della lezione.

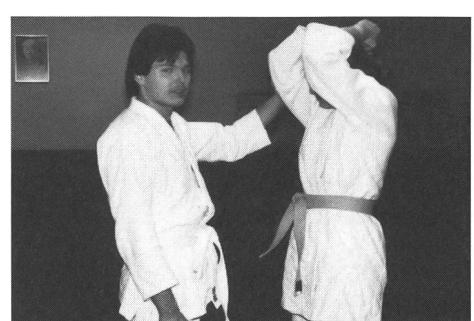
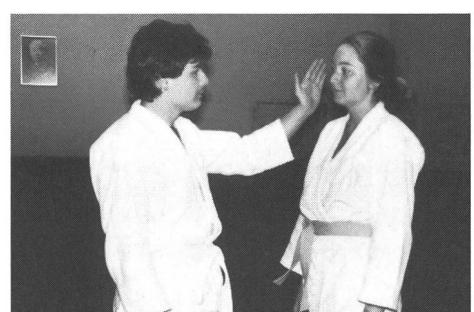
### Leve

Nella leva di polso, si afferra la mano destra dell'attaccante, pollici sul dorso e dita sul palmo della mano. L'azione di leva avviene in direzione dell'avambraccio. *Un passo indietro* e tirare con le mani in direzione del proprio corpo. La pressione in direzione dell'avambraccio rimane.



### Reazione

Tramite riflesso bloccare un attacco (non c'è tempo per schivare o deviare). Cercare soluzioni alle diverse situazioni e posizioni.



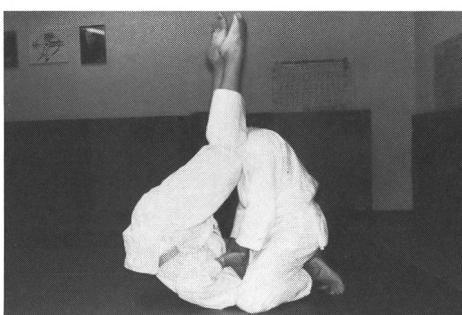
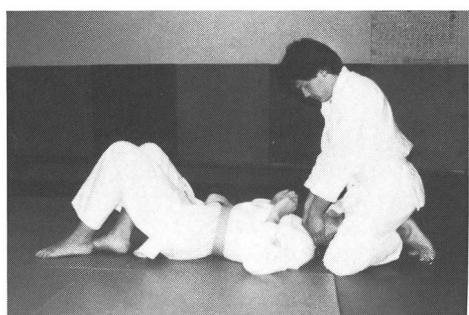
## Liberazione da presa ai polsi

Allievi di fronte. Afferrare un polso dallo stesso lato, in diagonale o con ambedue i polsi. Tramite rotazione, avvitamento, torsione, liberarsi dalla presa. La liberazione può avvenire anche da altre prese. Principio: girare polso contro pollice della mano che afferra (= punto debole).



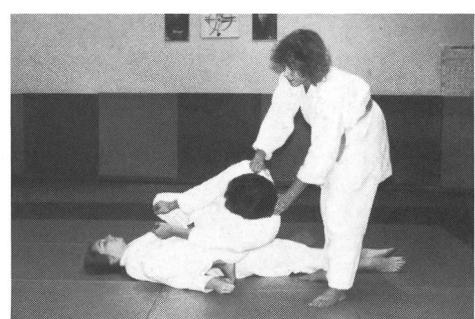
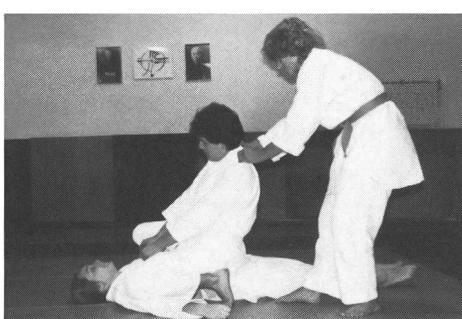
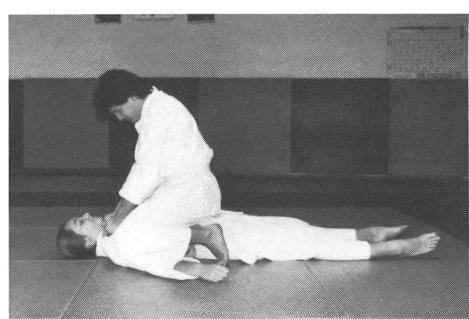
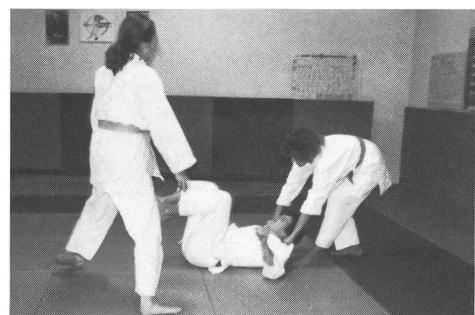
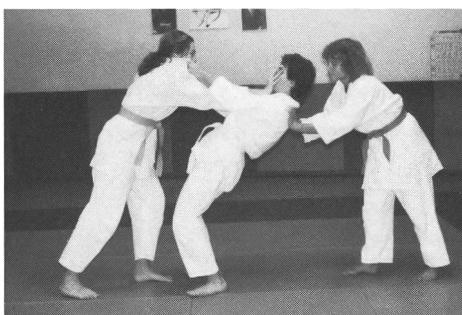
## Strangolamento da dietro al suolo

Afferrare *subito* i polsi dell'aggressore, bloccare la testa con le ginocchia e girare su un lato.



## Assistenza

L'assistente afferra l'aggressore sulle spalle (ev. alla testa) e lo strappa alla vittima portandolo al suolo in posizione supina.



## Metodo di lavoro nel Ju-Jitsu

Si basa sullo schivare nella direzione in cui avviene l'attacco, la torsione delle articolazioni, iperdistensione degli arti (leve), le prese di bloccaggio o strangolamento e (proiezioni come nel Judo) allo scopo di costringere l'avversario ad arrendersi. Nelle torsioni e nelle leve si provoca dolore negli arti che, a seconda della pressione o della torsione, possono essere più o meno forti. S'impone il principio della leva (forza  $\times$  braccio di forza = carico  $\times$  braccio di carico) con il quale raggiungere un effetto ottimale con il minimo impiego di forza.

Si può paragonarlo al martinetto (cric) con il quale, con l'effetto di leva, si possono sollevare grossi pesi con il minimo dispendio di forza.

Quando gli effetti dolorosi della tecnica di leva si fanno sentire, il partner lo annuncia battendo la mano sul tappeto o sul corpo.