La lezione

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **44 (1987)**

Heft 2

PDF erstellt am: **29.04.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Elementi di Ju-Jitsu per l'insegnamento sportivo generale

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

Obiettivo

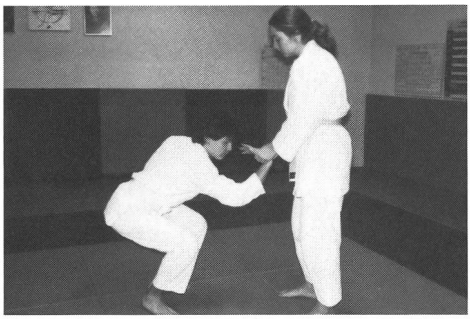
Inserire elementi di Ju-Jitsu nel normale insegnamento sportivo. Per esempio: schivare, bloccare, deviare forze, legge delle leve.

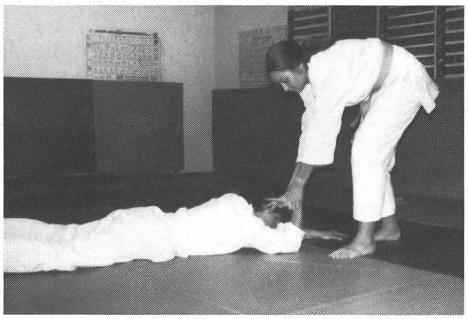
Riscaldamento

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

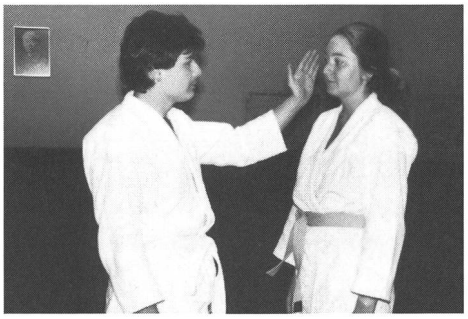
Nella leva di polso, si afferra la mano destra dell'attaccante, pollici sul dorso e dita sul palmo della mano. L'azione di leva avviene in direzione dell'avambraccio. *Un passo indietro* e tirare con le mani in direzione del proprio corpo. La pressione in direzione dell'avambraccio rimane.

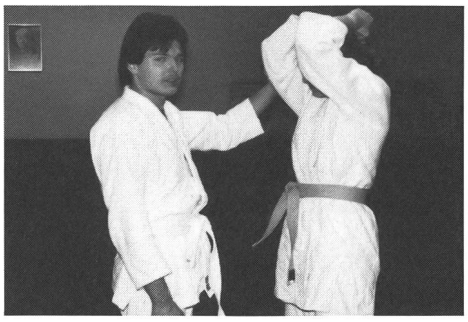




Reazione

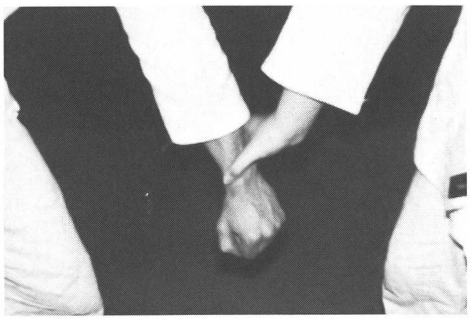
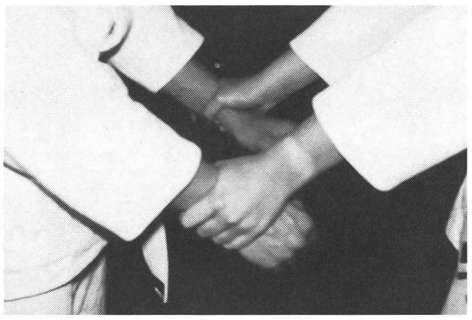
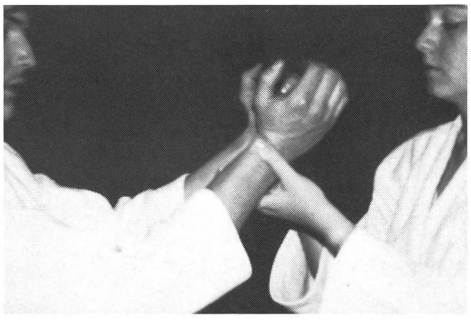
Tramite riflesso bloccare un attacco (non c'è tempo per schivare o deviare). Cercare soluzioni alle diverse situazioni e posizioni.





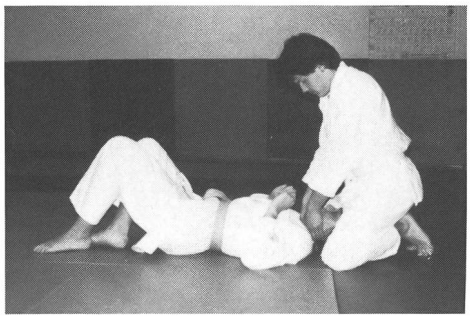
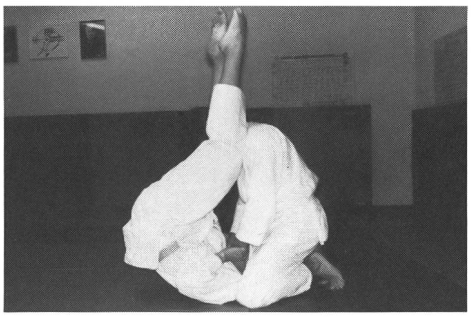
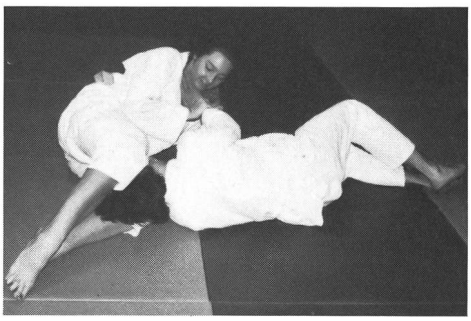
Liberazione da presa ai polsi

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).

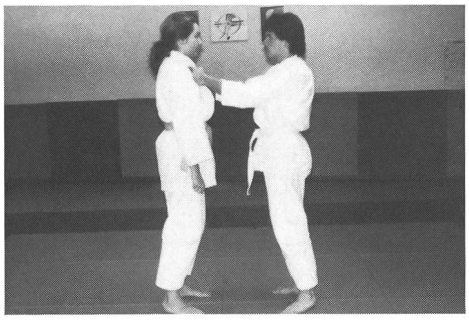
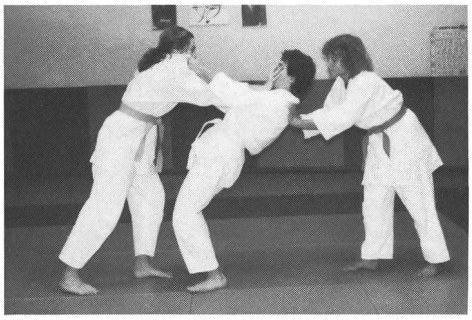
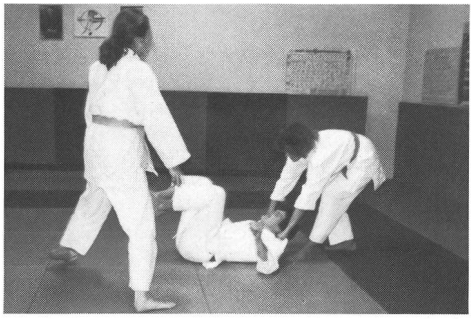
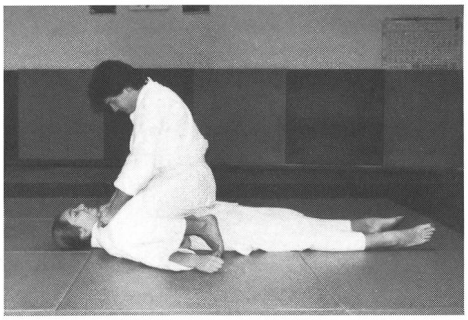
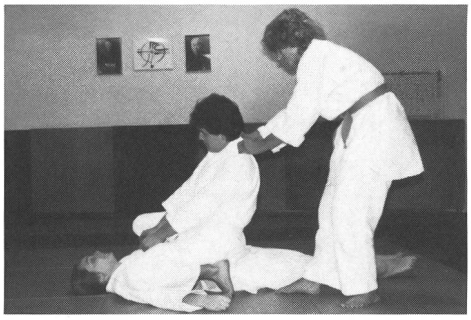
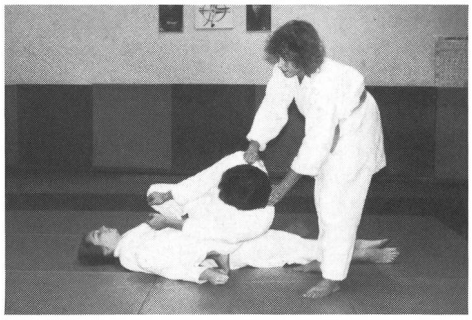
Strangolamento da dietro al suolo

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 × braccio di forza = carico × 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.