

**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, arte della difesa personale

**Autor:** Lörtscher, Hugo

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000047>

#### **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**

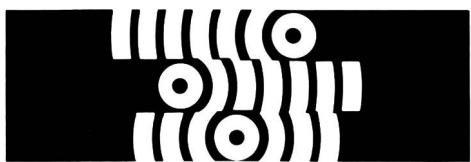
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 07.02.2026

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



## Ju-Jitsu, arte della difesa personale

**Fotocronaca di un corso tecnico di Ju-Jitsu a Basilea, riflessioni sul Budo, il cammino dell'arte marziale, e un'intervista con Beatrice Kupferschmid, capo-corso e insegnante diplomata di Ju-Jitsu.**

di Hugo Lörtscher



Dieci anni dopo l'integrazione del Judo nel seno di Gioventù + Sport il Ju-Jitsu fa la sua apparizione come nuova disciplina sportiva G + S. Porta con sé una parte di cultura giapponese e della filosofia del lontano oriente, senza la conoscenza e l'applicazione delle quali l'autodifesa non armata (come viene rappresentata dal Ju-Jitsu) non sarebbe altro che una tecnica per teppisti, almeno negli occhi degli esperti giapponesi delle arti marziali.

Ci vogliono otto anni per percorrere la via dall'«arte gentile» (Judo) alla «tecnica della morbidezza» (Ju = morbido, Jitsu = tecnica/arte), a partire dal quale Igoro Kano creò nel 1882 il Judo come sport di combattimento.

Il Ju-Jitsu, con radici nell'antica Cina, fu introdotto nel Giappone dal medico Akyjama, che fondò la prima scuola di combattimento senza armi con il nome di «Yoshin-ryu» (scuola del cuore del salice). La meta dichiarata della scuola guidata dal principio della morbidezza: vincere tramite cedimento. Akyjama chiamò il suo sistema di combattimento «Ju-Jitsu» e negli anni Venti di questo secolo fu modernizzato con elementi del Judo, Karaté e dell'Aikido per diventare una disciplina di combattimento moderna e variata.

Le arti marziali giapponesi dei Samurai (Bujutsu) si trasformarono, in lunghi processi storici, in «cammini» (Do): Kyu-Jutsu (arte dell'arco), in Kyudo, Ken Jutsu (arte della spada), in Kendo, Karaté, in Karaté-Do e Aiki-Jujutsu (arte marziale dell'armonia divina), in Aikido (cammino dell'armonia divina). Secondo i Giapponesi Do, il cammino, è più importante di Waza, la tecnica. Ma qual è il cammino?

Il termine «Budo» che comprende tutte le arti marziali giapponesi (diventate discipline sportive nell'Occidente) può dare una risposta valida. Letteralmente significa «cammino di combattimento» o anche «cammino dell'arte marziale». Il segno giapponese per Budo si compone di tre segni di base, che significano rispettivamente «fermare»,

«due» e «lance». Con questo, Budo significa in fondo «fermare il combattimento», interpretato anche come «cammino dell'arte marziale per la pace». L'idea principale del Budo – combinazione di combattimento e di principi spirituali ed etici – è dunque quella di raggiungere tramite il combattimento la pace e la padronanza di se stessi, cioè la libertà interiore, l'autocontrollo e la conoscenza di sé.

La conferma per questo tipo di cammino la si poteva trovare anche in occasione del corso di tecnica Ju-Jitsu a Basilea. Hanno impressionato non solo l'intensità di lavoro e la disciplina, in un'atmosfera di tranquillità assoluta e di calma, ma anche l'osservanza delle regole di cortesia e di riverenza prescritte dal Budo.

Beatrice Kupferschmid, il capo corso, ha avuto la gentilezza di rispondere ad alcune delle nostre domande sul Ju-Jitsu:

*Domanda: Signora Kupferschmid, ci sono 17 donne tra i 38 partecipanti di questo corso monitori. Che cosa si aspettano generalmente dal Ju-Jitsu le donne e le ragazze?*

Risposta: All'inizio la maggioranza delle donne viene per imparare a difendersi e rimangono perché si rendono conto degli altri aspetti del Ju-Jitsu e degli effetti che ha su di loro: aumento della fiducia in sé, miglioramento della condizione fisica e cambiamento dell'attitudine di tutti i giorni e rispetto alla vita. Se arrivano all'allenamento già stanche, riprendono forze proprio durante l'allenamento e lasciano il Dojo (luogo del cammino) in buona forma. Le donne apprezzano inoltre l'esperienza comune dell'allenamento, l'apprezzamento reciproco.

*Domanda: Che cosa cercano i giovani nel Ju-Jitsu?*

Risposta: Un cambiamento, talvolta anche un mezzo per «sfogarsi». Molti si sono annoiati in altre discipline sportive e cercano una nuova sfida. Nel maggior numero dei casi trovano quello che cercano, visto che grazie agli elementi del Judo, del Karaté e dell'Aikido, il Ju-Jitsu è molto variato. Chi crede però di poter venire a liberare le sue aggressioni o a imparare una tecnica di violenza si sbaglia completamente. Il Dojo non si presta alle scene dei film di James Bond. Gli avveduti capiscono presto che solo un allenamento di molti anni può condurre alla meta (per i più la cintura nera) e gli altri che lasciano questo cammino non sono una perdita. Chi rimane vuole imparare e sapere e – si può fare un grande complimento ai giovani – puntuali e coscienti della responsabilità



*Domanda: Il Ju-Jitsu è uno sport o no?*

Risposta: I pareri sono tanti. Per gli uni è uno sport, per altri una tecnica di difesa personale e per altri ancora una scuola della vita. Per me è sia uno sport sia un cammino.

*Domanda: Esistono anche delle competizioni di Ju-Jitsu?*

Risposta: No, sarebbe troppo pericoloso. Sviluppiamo delle forme di gioco che rimangono sempre sotto controllo. Certi colpi e prese sono assolutamente mortali. Il monitor deve essere consciente in ogni momento della sua responsabilità.

*Domanda: Nel Giappone il «Do», il cammino, è importantissimo. Comprende anche lo sviluppo di alte qualità umane. Nell'insegnamento del Ju-Jitsu, questo cammino viene anche indicato?*

Risposta: Di certo occupa un posto importante nell'insegnamento, ma bisogna essere molto cauti. Ci vuole una certa maturità. La maggioranza dei

praticanti s'interessano da soli e comprano dei libri che trattano anche gli aspetti storici e filosofici del Budo.

*Domanda: Che cos'è il Ju-Jitsu per Lei personalmente?*

Risposta: Il Judo e il Ju-Jitsu hanno cambiato sensibilmente il mio paesaggio vitale, interiore ed esteriore, e non solo per il fatto di sapere che potrei battere in caso di pericolo un avversario molto più forte. Si tratta di un'esperienza intuitiva dello spirito e del corpo, ma il segreto del Budo non si lascia spiegare completamente. Si possono scoprire e calcolare scientificamente la buona tecnica, la forza necessaria, la condizione fisica e le regole di combattimento. Ma l'essenza del Budo non si può spiegare scientificamente e con metodi matematici. Intuitivamente, senza intervento della volontà, la nostra attitudine morale in molte circostanze della vita quotidiana viene influenzata. Il successo viene solo lentamente, e la meta è quella di continuare ad allenarsi, a imparare e a perfezionarsi. □