

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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 50 (1993)

Heft: 9

Artikel: Il judo con i bambini : dal gioco al combattimento in forma giocata

Autor: Santschi, Andreas

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-999702>

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: 08.01.2026

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

Il judo con i bambini

Dal gioco al combattimento in forma giocata

di Andreas Santschi

Il judo è una disciplina molto apprezzata dai bambini. Le ragazze e i ragazzi in età scolare rappresentano un'alta percentuale degli judoka attivi. Ma come si spiega questa simpatia per il judo? E come si deve avviare i bambini a questa disciplina in modo da rispettare le loro esigenze.

"Combattere", è un tema sempre d'attualità, là dove ci sono dei bambini: nella famiglia, nella scuola e sui campi di gioco a loro destinati. Vi sono diversi modi di combattere: azzuffarsi per gioco, lottare con intenti più seri oppure esercitare una violenza brutale. Già i bambini in tenera età e di ambo i sessi amano lottare ed azzuffarsi. Il judo tiene conto di questi bisogni ed esigenze, ne fa di essi il tema principale e offre la possibilità al bambino di provare il fascino del combattimento senza mettere in pericolo se stesso e gli altri.

Il fascino del judo

Combattere in forma giocata

Le regole chiare e precise del judo trasformano il combattimento in un gioco divertente con contatti fisici e un dialogo motorio inoffensivo su temi come stare in posizione e cadere, immobilizzare e liberarsi dalla presa.

L'avventura!

Saper vincere così come soccombere, nel vero senso della parola, in un confronto fisico controllato, è una sfida molto importante, che contraddistingue tutto il fascino del judo.

Dosare le proprie forze

Uno dei principi del judo è quello di "dosare le forze in modo ottimale". L'applicazione di questo principio aiuta anche il bambino debole fisicamente ad acquisire forza e coraggio.

L'importanza dei progressi

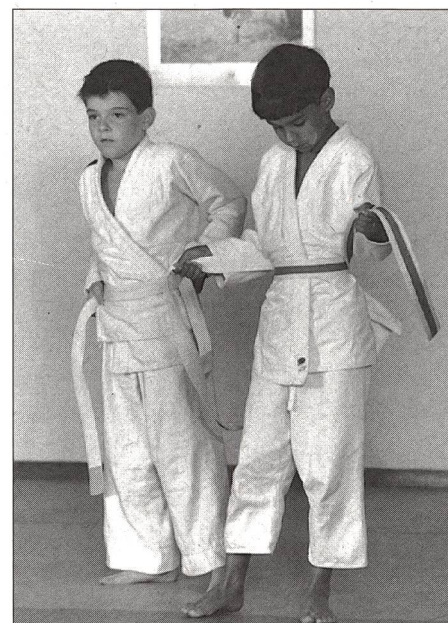
Progredire nel judo significa lavorare su se stessi. Ad ogni livello vengono poste nuove esigenze, che se superate vengono premiate con il cambiamento del colore della cintura.

L'elemento esotico

Il judo viene praticato di regola in un locale particolare, chiamato "dojo". L'arredamento di questo locale, la tipica tenuta di colore bianco del judoka e il cerimoniale di saluto iniziale rinviano alla cultura giapponese da cui ha origine il judo.

Il fascino di volare

Le proiezioni nel judo permettono di provare varie sensazioni motorie in tutte le dimensioni dello spazio. La capacità di padroneggiare gli esercizi di caduta in ogni circostanza stimolano ad applicare tutte le proprie forze. A questo proposito non bisogna dimenticare che queste tecni-



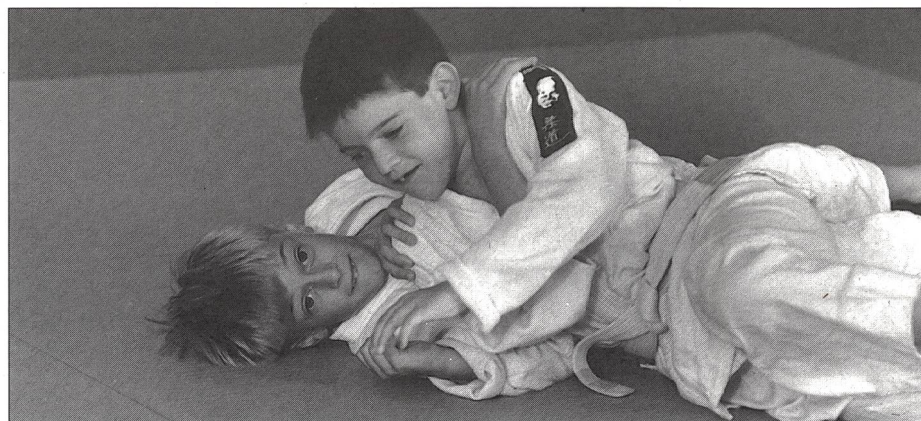
che di caduta sono molto importanti in altre discipline sportive così come nelle attività quotidiane.

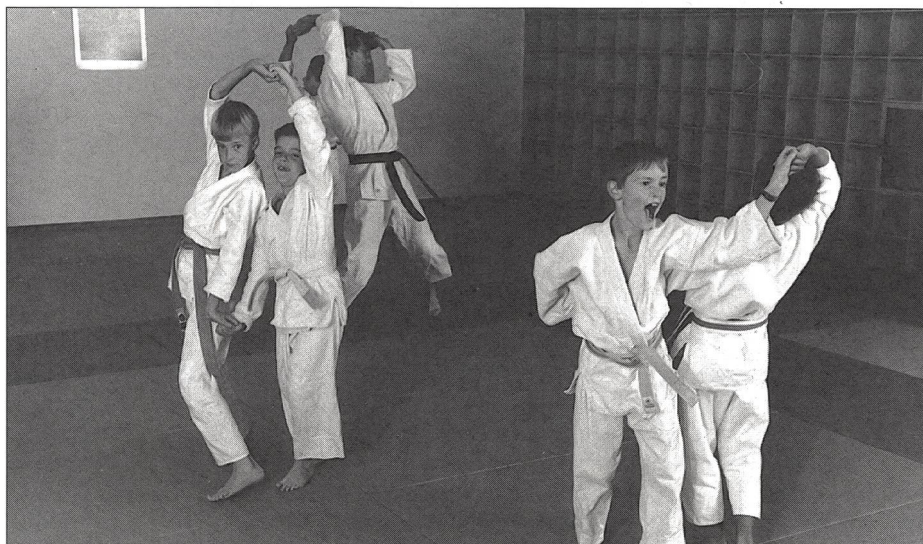
Dare e avere fiducia

Apprendere e praticare il judo è possibile solamente se gli allievi rispettano il principio dell'incolumità altrui. Una delle sensazioni più belle del judo è quella di dare fiducia agli altri e di godere la fiducia altrui.

Sentire la presenza fisica della monitrice e del monitore

Nel judo, anche le monitrici e i monitori partecipano attivamente alla lezione, in quanto dimostrano gli esercizi e i giochi, provano un esercizio assieme ad un bambino, si lasciano mettere al tappeto ed accettano la sfida di un combattimento.



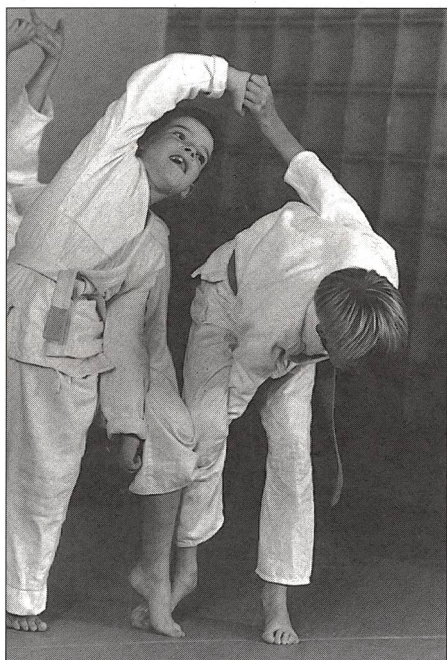


"Giocare" a judo con i bambini

Uno degli scopi dell'insegnamento del judo con i bambini è certamente quello di creare le basi per un'attività sportiva a lungo termine e ricca di motivazioni. Però, più importante è dare la possibilità ai bambini di vivere nel momento attuale le sfide e il fascino specifici del judo.

I bambini non sono dei piccoli adulti. Un insegnamento consono alle esigenze dei bambini deve orientarsi perciò ai loro bisogni e presupposti. Il loro potenziale individuale deve essere sviluppato in modo ottimale mentre tutti i rischi possibili devono essere esclusi in modo conseguente. Ma ecco a questo proposito alcuni principi:

- Le tecniche del judo vengono apprese ed esercitate in modo tale da permettere la soluzione di compiti specifici (guadagnare un

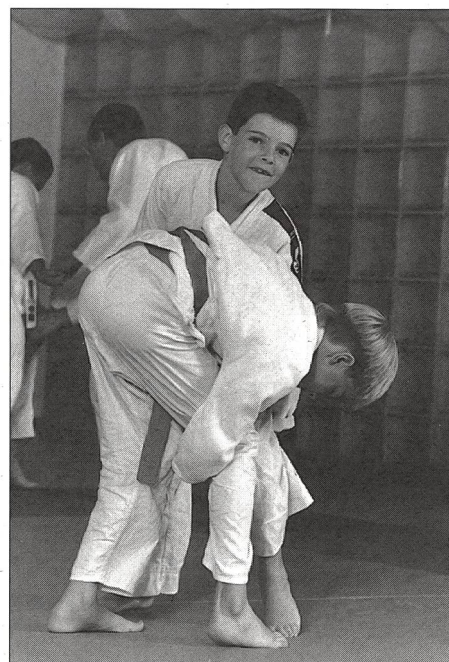


punto in modo conforme alle regole) e lo sviluppo delle capacità specifiche alla disciplina.

- Contenuti d'insegnamento, e in particolare le tecniche di proiezione, vengono scelti sulla base dei presupposti fisici dei bambini (attenzione alle differenze di sviluppo). Le tecniche devono poter essere eseguite ed applicate nella loro forma grezza. Un'attenzione particolare deve essere posta ai problemi di sovraccarico dell'apparato locomotore e del sistema cardiocircolatorio così come al rischio di infortuni. L'accento deve essere posto sull'allenamento delle capacità coordinative.
- Le tecniche vengono apprese con degli esercizi preparatori validi. Si consiglia di proporre sin dall'inizio esercizi tattici e d'applicazione.
- L'apprendimento di nuove tecniche deve iniziare dalla ripetizione di elementi già conosciuti o dal perfezionamento di essi. In questo modo si possono riconoscere le relazioni tattiche ed agevolare la comprensione dei principi tattici.
- I bambini apprendono in modo ludico per imitazione di un modello e risolvendo con successo problemi motori. Perciò bisogna adottare i principi dell'apprendimento del modello (istruzioni motorie) e della meta proposta (compiti motori).
- E' importante esercitarsi in modo multilaterale, variato e soprattutto bilaterale. Ciò è in sintonia con i presupposti dei bambini, che si trovano nell'età migliore per apprendere, favorisce un loro sviluppo fisico armonico e crea i migliori requisiti per una carriera competitiva successiva vincente.
- La o il partner ("Uke" in giapponese) hanno nel judo un ruolo importante, in quanto sono loro che

pongono il compito da risolvere. Sin dall'inizio bisogna perciò formare gli allievi nel loro ruolo di "Uke", non insegnandogli unicamente a cadere, bensì anche a cooperare con il proprio partner rispettando le regole del judo.

- Le forme di gioco e di applicazione devono essere integrate nel processo di insegnamento in modo tale da favorire il passaggio dal gioco al combattimento in forma giocata. In ogni caso bisogna soddisfare il bisogno di movimento del bambino. Perciò, si può risparmiare tempo nell'esercitazione della tecnica ma non nello svolgimento di forme di gioco e di applicazione. In questo modo, si riesce a risvegliare la gioia nella pratica



di uno sport di combattimento ed eventualmente la passione per il judo in quanto sport di competizione. Ciò non significa però che le forme competitive sono un obiettivo dell'insegnamento del judo. Esse sono solamente una parte del programma e servono solamente per applicare e valutare gli elementi appresi. I bambini vogliono e devono fornire delle prestazioni e misurarsi con i compagni. La monitrice e il monitore devono insegnare loro a valutare se stessi e gli altri. ■

Bibliografia

Funke, J.: Ringen und Raufen. Sportpädagogik 4/88. Friedrich-Verlag, Velber 1988.
Hasler, K.; Meier, M.K.; Weiss, W.: Sport mit Kindern im Rahmen von Jugend+Sport. in: Magglingen, 4/93
Krüger, H.: Körpererfahrung im Judounterricht, in: Funke, J.: Sportunterricht als Körpererfahrung. Rowohlt, Reinbek 1983