

La lezione

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin**

Band (Jahr): **39 (1982)**

Heft 2

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Nutzungsbedingungen

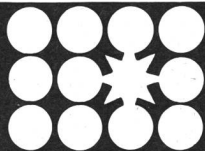
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

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.



LA LEZIONE

Judo

Testo di Max Etter

Illustrazioni di Walter Graf e Max Etter

Osservazione preliminare

Questa lezione è stata data in occasione di un corso-quadri del corpo insegnante della SFGS di Macolin. Si trattava dunque di persone *non specializzate* in judo.

Obiettivi

- ottenere una panoramica, anche limitata, della disciplina sportiva «judo»
- applicare differenti metodi d'apprendimento di una specialità molto tecnica
- determinare la parte di collaborazione e la parte di responsabilità da assumere nei confronti del partner

Spiegazioni

Tori = colui che esegue una tecnica
Uke = colui che subisce una tecnica

Preparazione

Giochi di messa in moto

Camminare sui piedi

- stuzzicare l'avversario, facendo attenzione di non ferirlo
- cercare di camminargli sui piedi; l'altro cerca di schivare



Condotta cieca (creare fiducia)

- a) a coppie: uno è il «cieco» e, tenuto per la mano, si lascia guidare, a passo di corsa, in tutti i sensi attraverso la palestra
- b) stesso esercizio, ma la guida segue il «cieco» e lo dirige con ordini verbali

Corsa-inseguimento

- a) inseguimento a coppie
- b) inseguimento «al montone» con due inseguitori: quelli che sono toccati assumono la posizione a schiena piegata. Li si può liberare passando loro fra le gambe o superandoli con un salto del montone



Strisciare sulla schiena

A partire dalla posizione coricata sul dorso, strisciare su tutta la lunghezza della palestra senza aiutarsi né con le braccia né con le mani, ma soltanto con il movimento delle spalle e dei piedi.

Uke cerca allora, durante 30 secondi circa, di liberarsi dalla presa d'immobilizzazione.

Uscite d'immobilizzazione

Il monitore propone, tramite dimostrazione, 3 o 4 uscite d'immobilizzazione efficaci e chiede a tutti gli allievi di esercitarle.

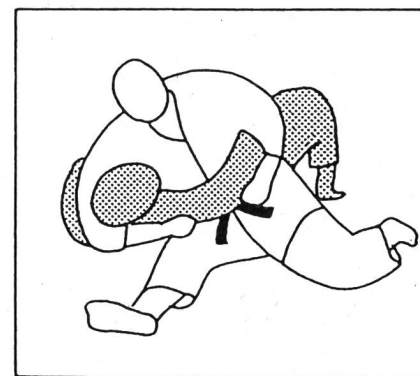
Tecnica al suolo

Prese d'immobilizzazione

Descrizione dell'esercizio:

Uke è coricato in posizione dorsale sul tappeto e Tori tenta d'immobilizzarlo in modo che:

- Uke tocchi costantemente il suolo con un punto delle spalle e un punto delle anche
- Tori sia sempre in grado di disimpegnarsi e alzarsi
- Uke non soffra sotto l'effetto della presa



Raffinare un'uscita

Un'uscita d'immobilizzazione, semplice ma efficace, viene scelta, esercitata fin nei minimi particolari, poi chiamata con il suo nome (per esempio: Kesa-Gatame = immobilizzazione a fascia)

Tecnica di caduta

Cadute indietro e di lato (esercizi progressivi)

Posizione coricata laterale:

Battere il tappeto simultaneamente con il palmo della mano, braccio teso, e con la pianta del piede, gamba flessa (da un lato poi dall'altro).



Posizione coricata sul dorso:

Battere con le due braccia

Posizione seduta:

Rotolare indietro e battere con le due braccia (rientrare la testa)

Posizione raggruppata:

Come l'esercizio precedente

Uke in posizione raggruppata

Gamba destra in avanti; con la mano destra afferra il risvolto sinistro del judogi di Tori; quest'ultimo prende la manica destra di Uke con la sua mano sinistra:

a) Uke si lascia cadere sul lato sinistro e batte il suolo con il braccio sinistro; Tori favorisce la caduta spingendo leggermente a lato, con il suo piede, quello di Uke in posizione avanzata. Tramite la sua presa, Tori controlla la caduta di Uke



b) stesso esercizio, ma Uke adotta una posizione sempre meno raggruppata = passaggio progressivo alla tecnica di proiezione.

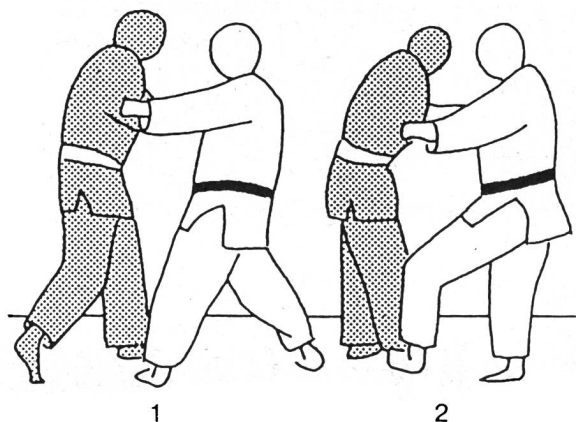


Tecnica di proiezione

Esercitare il De-ashi-barai (= falciamento dei piedi)

- ognuno per sé: falciamento indietro e in avanti
- marciare d'ambio con un compagno e con presa completa (= Kuni-Kata)
 - toccare solo leggermente il piede
 - falciare il piede che avanza/ proiettare il partner in modo controllatoesercitare, controllare, correggere

Ricerca di diverse forme di proiezioni e passaggio progressivo alla tecnica in piedi



a) Esercizio 1:

Tori attacca costantemente la gamba destra di Uke; in quanti modi quest'ultimo può essere proiettato?

Rendere attenti della responsabilità di Tori rispetto a Uke.

Fase di prova: il monitore osserva molto bene!

b) Esercizio 2:

Com'è possibile – senza mettere Uke in pericolo – eseguire una presa d'immobilizzazione subito dopo una proiezione?

Fase di prova: il monitore osserva molto bene!

Conclusione

Dimostrare 3 o 4 uscite d'immobilizzazione e intercalare ogni volta una fase d'esercizio

- breve pausa fra la proiezione e la presa d'immobilizzazione (1 secondo)
- quando ha subito la presa, Uke cerca, durante 1 minuto, di liberarsi.