

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

**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin

**Band:** 41 (1984)

**Heft:** 9

**Rubrik:** La lezione

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

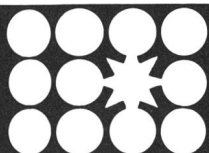
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.01.2025

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



# LA LEZIONE

## Allenamento di Ju-Jitsu

**Partecipanti: gruppo misto iniziati**  
**Durata: 90 minuti**

### Messa in moto: (30 minuti)

- a) Saluto
- c) Leggero passo di corsa (avanti, indietro, laterale, passo incrociato)
- c) Esercizi

– Rotazione testa			– Rotazione spalle
– Elevazione braccia dietro la schiena			– Flessione anche lateralmente
– Flessione anche avanti e indietro			– Rotazione anche
– Flessione busto avanti indietro			– Flessione busto laterale
– Rotazione ginocchia (sin. e des.)			– Flessione dei piedi
– Rotazione delle mani			– Bilancio delle gambe
– Elevazione del bacino			– Flessione del tronco
– Bilanciamento del bacino			– Flessioni delle braccia con stacco da terra e battendo le mani
– Flessioni interne delle ginocchia			– Elevazione del tronco

- d) Esercizi di stretching
- e) A coppie cercare di schiacciarsi i piedi a vicenda
- f) In colonna per uno, leggero passo di corsa, l'ultimo della fila parte fa lo slalom tra i compagni e si porta in testa alla fila
- g) Spalla contro spalla, uno guida, l'altro cerca di non perdere il contatto
- h) Staffette sotto diverse forme

### Fase di preparazione: (15 minuti)

- a) **Cadute:** (tutti i partecipanti su ordine del maestro)
  - in avanti (Mae-ukemi), destra e sinistra
  - indietro (Ushiro-ukemi)
  - laterale (Yoko-ukemi) destra e sinistra
  - cadute combinate, es. avanti destra sinistra indietro.
- b) **Spostamenti:** (tutti i partecipanti su ordine del maestro)
  - avanti
  - indietro
  - laterali

## Perfezionamento tecnico

(45 minuti)

### a) Lanci di Judo

— O-soto-gari →



— O-goshi →



— Uki-goshi →



— Seoi-Nage →

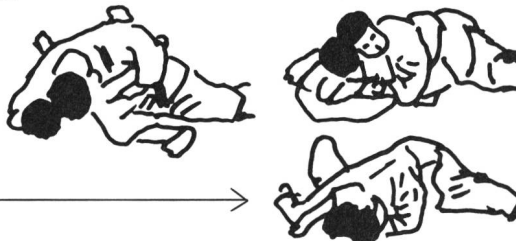


### b) Immobilizzazione di un avversario a terra:

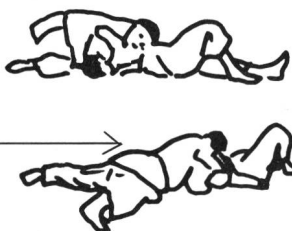
— Kesa-gatame →



— Kata-gatame →



— Kami-shiho-gatame →



— Yoko-shiho-gatame →



### c) Percosse o colpi al corpo:

— con il pugno (Oi-zuki) →



(Gyaku-zuki) →



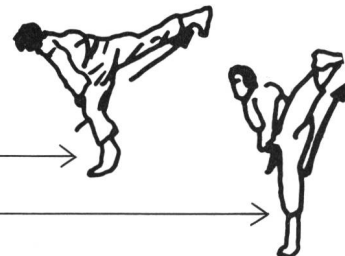
— con il piede (Mae-geri) in avanti →



(ushiro-geri) dietro →



(Yoko-geri) laterale →



d) Ripetizione di prese e liberazioni già viste in precedenti lezioni per consentire un miglioramento tecnico e favorire l'automatismo, (lavoro a coppie e ad ogni esercizio cambiamento del «partner»)

e) Ripetizione delle leve di polso, gomito, spalla, dito, collo, trattate fin'ora.

f) Difese da leva di collo, da strangolamento, da prese al bavero, da presa al corpo, da uno schiaffo ecc.

g) Strangolamenti ripetizione

h) Nuove mosse insegnate dal maestro con costruzione metodica e provate più volte dai partecipanti

i) Combattimenti (Randori), usando tutte le tecniche imparate fin'ora cercando di portare a termine ogni azione.

**Ritorno alla calma:** esercizi di respirazione, decontrazione, saluto, doccia.