



## Materiale introduttivo

# G+S-Kids – Le basi del Judo / Ju-Jitsu

### Autori

Monika Kurath, capo disciplina G+S, Karin Ritler Susebeek, Tim Hartmann, Francois Carrel, Andreas Santschi, tutti esperti G+S e membri della commissione di disciplina Judo/Ju-Jitsu G+S

### Condizioni quadro

Età consigliata	varie, vedi descrizione delle singole lezioni
Grandezza del gruppo	Per favorire la sicurezza e la qualità dell'insegnamento sono stati definiti tre gruppi: 6 – 12 bambini con un monitore, fino a 18 bambini 2 monitori, fino a 24 bambini 3 monitori
Luogo del corso	Possibilmente utilizzare un dojo (palestra con tappeti di judo), altrimenti è sufficiente una palestra normale con dei tappetini lisci e solidi a disposizione. I tappetini devono essere ben saldi al suolo e vicini l'uno l'altro, in modo da formare una zona di combattimento sufficientemente grande. Consiglio: iniziare con i tappetini in un angolo della palestra e seguire i due lati, in questo modo i tappetini non si spostano.
Sicurezza	Durante l'esecuzione degli esercizi, prestare particolare attenzione alla distanza degli allievi e alla buona distribuzione su tutta l'area. Per evitare incidenti togliere orologi, catenelle, orecchini e piercing.
Abbigliamento ed igiene	Tutti gli esercizi possono essere eseguiti con, ma inizialmente anche senza, judogi (vestito di judo). Per fare judo / ju-jitsu bisogna utilizzare dei pantaloni lunghi e una t-shirt. Sul tappeto sono tutti a piedi nudi. Mani e piedi devono essere lavati e le unghie devono essere tagliate. Chi ha i capelli lunghi deve legarli con un nastro.

### Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1	Lezione d'introduzione Judo "Stregati"  Per bambini di 5-7 anni	<ul style="list-style-type: none"><li>• fare diverse esperienze coordinative</li><li>• imparare giochi specifici per il judo</li><li>• imparare a picchiare la mano lateralmente e Yoko-ukemi (caduta laterale) con forme ludiche</li><li>• Sviluppare il feeling col suolo</li></ul>	Nessuno	Basso
2	Lezione d'introduzione Judo "In visita nella foresta"  Per bambini di 5-7 anni	<ul style="list-style-type: none"><li>• fare diverse esperienze coordinative</li><li>• imparare giochi specifici per il judo</li><li>• imparare Mae-mawari-ukemi (tecnica di caduta in avanti) con forme ludiche</li><li>• imparare una forma semplice di Uki-goshi (anca fluttuante)</li><li>• sviluppare il feeling col suolo</li></ul>	Nessuno	Basso
3	Lezione d'introduzione Judo "Traffico"  Per bambini di 5-7 anni	<ul style="list-style-type: none"><li>• fare diverse esperienze coordinative</li><li>• imparare Ushiro-ukemi (tecnica di caduta all'indietro) con forme ludiche</li><li>• sviluppare il feeling col suolo</li><li>• imparare O-uchi-gari (grande falciata interna)</li></ul>	Nessuno (può però essere collegato alla lezione 1)	Basso
4	Tecniche di caduta ed elementi di suolo 1: "Rovesciare i tavoli"  Per bambini di 5-7 anni	<ul style="list-style-type: none"><li>• elaborare diverse esperienze di movimento</li><li>• imparare le cadute e gli elementi al suolo</li><li>• ridurre il timore del contatto fisico</li><li>• creare un comportamento cooperativo tra gli allievi</li></ul>	Nessuno	Basso
5	Tecniche di caduta ed elementi di suolo 2: "Serpenti"  Per bambini di 5-7 anni	<ul style="list-style-type: none"><li>• elaborare diverse esperienze di movimento</li><li>• sviluppare e migliorare le cadute e gli elementi al suolo</li><li>• ridurre il timore del contatto fisico</li><li>• creare un comportamento cooperativo tra gli allievi</li></ul>	Basato sulla lezione n°4	Basso
6	Lezione d'introduzione Judo: Immobilizzare, uscire dal controllo e cadere all'indietro  Per bambini di 7-8 anni	Al termine della lezione i bambini sono in grado d'immobilizzare un compagno, uscire dal controllo e proiettare in sicurezza un compagno dalla posizione in piedi.	Nessuno	Basso



7	Imparare una tecnica di controllo al suolo (kesa-gatame) e i metodi per liberarsi da essa. Lottare al suolo  Per bambini di 8-10 anni	<ul style="list-style-type: none"><li>• fare diverse esperienze coordinative giocando</li><li>• creare un comportamento cooperativo tra gli allievi</li><li>• abituarsi al contatto fisico</li><li>• imparare la tecnica d'immobilizzazione seduti sul fianco del compagno (Kesa-gatame) e due metodi per liberarsi</li></ul>	Nessuno	Medio
8	Imparare la caduta indietro e la tecnica in piedi, grande falciata esterna (O-soto-gari) Lottare in piedi  Per bambini di 8-10 anni	<ul style="list-style-type: none"><li>• fare diverse esperienze coordinative giocando</li><li>• creare un comportamento cooperativo tra gli allievi</li><li>• abituarsi al contatto fisico</li><li>• imparare la caduta indietro e la tecnica di proiezione "grande falciata esterna" (O-soto-gari)</li><li>• lottare tutti assieme in piedi</li></ul>	Nessuno (può però essere collegato alla lezione 7)	Medio
9	Imparare la caduta in avanti e la tecnica d'anca (O-goshi) Lottare in piedi  Per bambini di 8-10 anni	<ul style="list-style-type: none"><li>• fare diverse esperienze coordinative giocando</li><li>• creare un comportamento cooperativo tra gli allievi</li><li>• abituarsi al contatto fisico</li><li>• imparare la caduta in avanti e la tecnica di proiezione d'anca (O-goshi)</li><li>• lottare tutti assieme in piedi</li></ul>	Nessuno (può però essere collegato alla lezione 7)	Medio
10	Lezione d'introduzione Ju-Jitsu: Imparare a difendersi giocando  Per bambini tra i 5-10 anni	<ul style="list-style-type: none"><li>• imparare a controllare il proprio corpo</li><li>• imparare a coordinare dei movimenti col proprio partner</li><li>• essere in grado di cadere all'indietro in modo sicuro da soli e con l'incentivo iniziale del partner</li><li>• "Mano Stop" (comunicare chiaramente verbalmente e non verbalmente quando qualcuno si avvicina troppo)</li><li>• "Lasciamil!" e "Non con me!" (reazione verbale e fisica spingendo da dietro il compagno con due mani)</li><li>• favorire un atteggiamento cooperativo, migliorare le capacità coordinative e condizionali, creare la fiducia in se stessi e trasmettere divertimento</li></ul>	Nessuno	Basso

### Rituali e regole del gioco:

giocano un ruolo centrale sia nel Judo che nel Ju-Jitsu

- Ogni allenamento comincia e termina con Za-rei, saluto giapponese seduti sui talloni (vedi immagini nelle singole lezioni)
- Sia nel judo che nel ju-jitsu abbiamo bisogno di buoni compagni. Prima d'iniziare un esercizio con il partner, ci si inchina uno di fronte all'altro per promettere al compagno di rispettare le regole e di cercare di lavorare bene. Al termine dell'esercizio ci inchiniamo di nuovo per ringraziare il compagno. Negli esercizi in piedi col partner il saluto avviene in piedi (Ritsu-rei, vedi disegni nelle varie lezioni)
- Se vi è uno "stop" verbale, una mano è appoggiata con vigore al suolo o sul compagno il combattimento viene immediatamente interrotto
- Ogni combattente ha il diritto in ogni momento di interrompere il combattimento con i sopraccitati segnali
- Le indicazioni dell'arbitro (che può anche essere l'allievo o il maestro) devono essere sempre eseguiti
- Ogni bambino viene accettato e ci si assume la responsabilità della sicurezza del proprio compagno
- È vietato graffiare, mordere, fare solletico, strangolare e picchiare
- Sono vietate le prese che possono causare dolore al compagno

### Materiale necessario

Vedi "Luogo del corso" e "Abbigliamento ed igiene"

### Consigli e finezze

- Prestare particolare attenzione ad una buona organizzazione, alla disciplina e ad un necessario rispetto reciproco
- Elaborare regole chiare ed essere coerenti nel farle rispettare
- Concordare con il gruppo dei comandi e dei segnali chiari
- Utilizzare i rituali e ripetere le forme di organizzazione
- Spiegare in modo breve, semplice ed utilizzare preferibilmente delle metafore; più dimostrazioni al posto delle spiegazioni; prestare attenzione al silenzio durante la dimostrazione
- Dare la possibilità di esercitarsi con diversi compagni (ordinare spesso il cambio partner)
- Tutte le tecniche (di caduta, al suolo e in piedi) sono da esercitare da entrambe le parti
- Prendere come stimolo i giochi e le forme d'esercizio consigliati, provarli e variarli, ma soprattutto adattarli alle condizioni personali e alla disponibilità del materiale

Molti altri giochi e forme d'esercizi si possono trovare nel libro "999 Spiel- und Übungsformen im Ringen, Raufen und Kämpfen" (Hofmann-Verlag, DE-Schorndorf, ISBN 978-3-7780-2251-1)

Ufficio federale dello sport UFSPO

G+S-Kids

