

Corso Regionale di Qualifica

IL JUDO E LA SUA DIDATTICA

Docente M. Stefano Ferrari

“Chiedo ed esigo che l’istruzione degli insegnanti di Judo avvenga in conformità con I miei insegnamenti e con il mio stile di vita”. Prof. J. Kano.

“L’obiettivo di questo corso è di riportare l’idea originale della pratica del judo perchè l’utenza di oggi si aspetta altro e non conosce cosa significhi praticare judo.

Questa lezione non è per gli amanti del judo “TUR” - taiso uchikomi e randori, cresciuti in quei 3 esercizi da cui non si schiodano e vivono questo blocco mentale promuovendolo come fosse il judo.

Ci dobbiamo rendere conto di ciò che insegniamo.”

IL JUDO KODOKAN

Il Judo ha la sua definizione originale nelle massime dettate da Jigoro Kano:

“Il migliore impiego dell’energia spirituale e fisica in ogni azione per crescere in armonia e progredire tutti insieme”.

Jigoro Kano ideò il Judo raccogliendo l’eredità del guerriero giapponese, costantemente teso alla massima efficacia, al di là del campo di battaglia, in tutti gli aspetti della vita quotidiana. Definisce lo scopo del Judo Kodokan con queste parole “il fine ultimo del Judo è di infondere nell’animo dell’uomo lo spirito del rispetto per i principi della massima efficacia e di prosperità e mutuo benessere, inducendo così a praticarli.

Individualmente e collettivamente l’uomo può raggiungere lo stadio più elevato e nello stesso tempo sviluppare forza e salute nel suo corpo imparando l’arte dell’attacco e della difesa”.

Yoshin ryu fondatore **Akiyama Shirobei 1632**



Shin no shinto ryu nasce dalla Yoshin ryu **1751**



Iso Matauemon Masatari dopo aver studiato nella Yoshin e Shin no shinto ryu fonda Tenjin shin'yo ryu **1822**



Iso Matauemon Masamoto caposcuola della terza generazione della scuola Tenjin shin'yo ryu con **Fokuda Hachinosuke** sono i maestri di Kano Jigoro nel **1877**



Jigoro Kano fonda il
KODOKAN JUDO 1882



Dalla **Kito ryu** nascono molti maestri fra cui **Ikubo Tsunetoshi**, allievo di **Katenaka Sennosuke** e maestro di **Kano Jigoro**

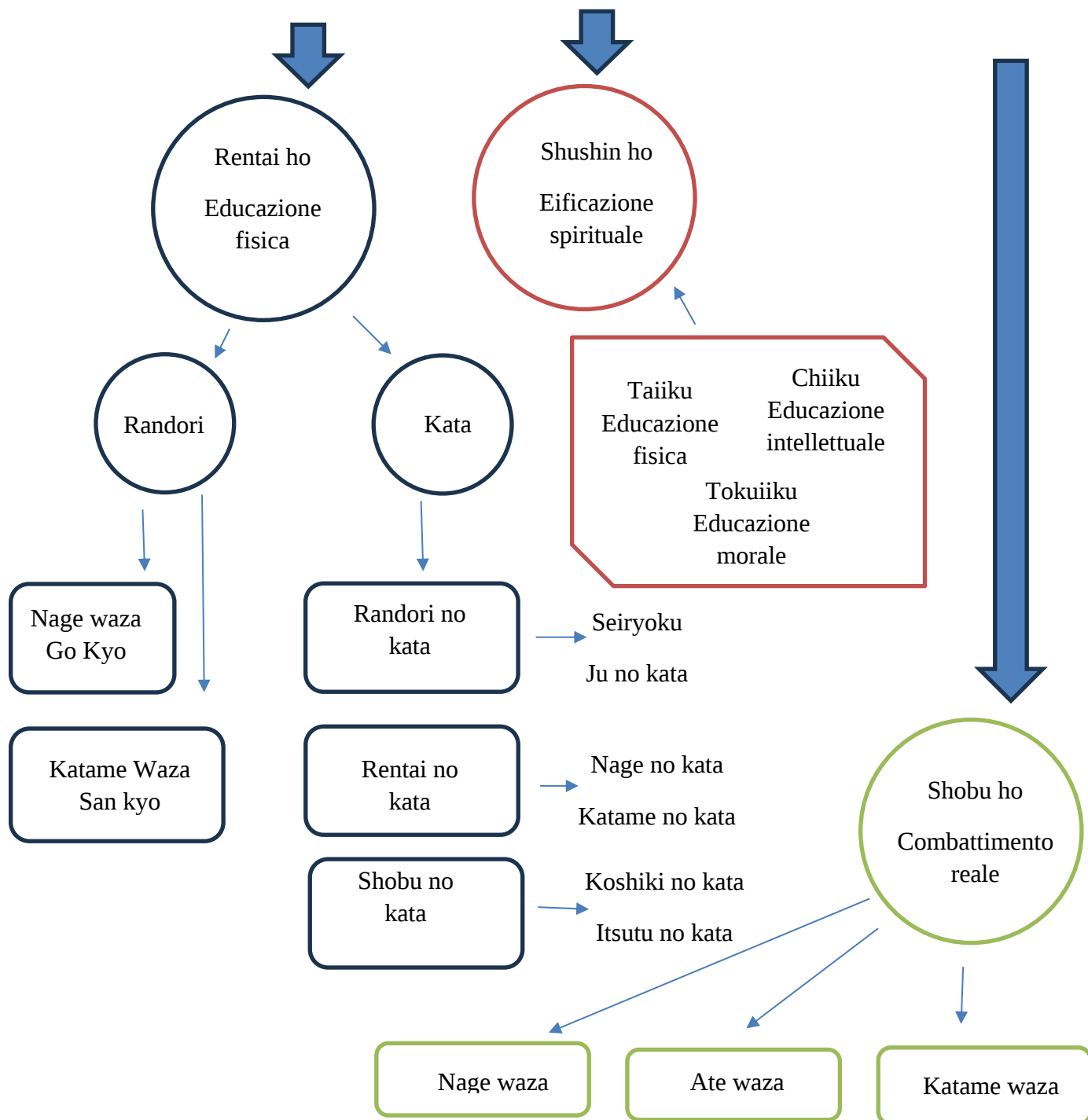


Terada Kanuemon Masashige dopo aver studiato la **Fukuno ryu** fonda **Kito ryu 1660**



Fukuno ryu fondatore **Fukuno Masakatsu 1622**

**Jigoro Kano fonda il
KODOKAN JUDO 1882**



Questo schema racchiude la visione d'insieme sotto il punto di vista storico, tecnico e filosofico, per la pratica del judo.

Tutto questo ci permette di ampliare la nostra didattica nell'insegnamento del judo e uscire dallo schema limitante del TUR creando maggior interesse tecnico e culturale, molto più ampio e stimolante, e non finalizzato solamente alle competizioni sportive.

IL JUDO E LA SUA DIDATTICA

La didattica è la scienza della relazione educativa, il cui oggetto è lo studio della pratica di insegnamento. Serve a finalizzare una metodologia per insegnare nel miglior modo possibile e catalizzare l'apprendimento di una materia specifica.

La didattica del judo, oltre all'aspetto tecnico, può contribuire a finalizzare la sua applicazione allenando i praticanti allo sviluppo delle tre culture, quella fisica, quella morale e intellettuale per mettere in condizione l'allievo di edificarsi spiritualmente.

Questa è la didattica del judo intesa dal prof. Jigoro Kano e, a mio avviso, l'unica didattica esistente che propone, una valenza educativa così forte.

Gli obbiettivi sono di insegnare il **miglior impiego dell'energia fisica e spirituale** in ogni azione per raggiungere **l'armonia fra le persone** e **progredire tutti insieme**.

Il mezzo che abbiamo è la tecnica nella sua totalità e non una parte di essa.

Kata, randori e mondo (insegnamento verbale)

Per proporre gradualmente la tecnica e arrivare a kata e randori vi propongo tre livelli nel nage waza, nel katame waza e nello shinkenshobu waza o goshinjutsu.

1. **Nage waza**

- movimenti educativi, caduta specifica e responsabilità di tori

- opportunità e difese combinazioni (Renraku)
- contrattacchi, variazioni e seguito a terra (Kaeshi)

2. **Katame waza**

- forma tecnica e nogare kata
- difese (fusegi) e metodi per arrivare a un controllo (Hairi kata)
- combinazioni e contrattacchi. (Renraku e Kaeshi)

3. **Shinkenshobu waza o goshinjutsu.**

- atemi waza (studio dei colpi portati con game e braccia)
- ridatsu ho (metodi per rompere attacchi da prese)
- difese da prese atemi waza e armi

Queste scalette non vogliono proporvi una suddivisione schematica delle tecniche da insegnare ma livelli di valori differenti e di priorità che consiglio nell'insegnamento unitamente a quello dei kata- seiryoku zen yo kokumin taiku no kata, nage no kata , ju no no kata ,nage no kata e katame no kata

SHEMA DI LEZIONE 7-12 ANNI

Lo schema successivo presenta dei tempi medi di lezione per argomento ma non è vincolante. È solo indicativo

1' minuto zarei

7' minuti metodi di avviamento motorio

8' ukemi waza

10' kata

12' tecnica di nage o katame waza/uchicomi

20' yakusoku-randori

I tempi di lezione degli argomenti proposti può variare in base al livello tecnico degli allievi o all'argomento che proponete.

Tutto quello elencato nello schema deve essere fatto ma non necessariamente in tutte le lezioni, se volete spingere maggiormente su un argomento, uchikomi, tecnica, kata o randori, potete saltare un esercizio e dedicare più tempo a ciò che avete programmato.

ZAREI E METODI DI AVVIAMENTO MOTORIO

Si possono utilizzare diversi modi per ottenere un buon “riscaldamento” e contemporaneamente insegnare judo

Ad esempio con lo studio delle immobilizzazioni, con esercizi per apprendere come utilizzare le gambe nella lotta a terra, con l'esecuzione deglishintai e tai sabaki da soli o in coppia.

Con la pratica del tandokureshu, sotto la guida del maestro si possono praticare gli atemi waza, tecniche di nage waza e katame waza.

Non mostrerò il riscaldamento con la ginnastica perché lo utilizzo solo con i bambini 3-6 anni sotto forma di giochi.

Il tempo, che mediamente un ragazzo dedica al judo , è molto poco che non voglio perdere dei minuti preziosi.

UKEMI PROGRESSIONE

La pratica delle cadute è fondamentale per tutti ma in modo particolare per i ragazzi

Con questo non vuole dire che si deve passare mezza lezione su questo argomento

Dovete scegliere le cadute necessarie alla lezione, in riferimento a quello che avete spiegato o alla caduta che conoscono meno.

Non è necessario praticarle tutte e sempre.

La progressione iniziale non è vincolante per insegnare una caduta ma è necessario conoscerla perché può essere utile in casi dove l'allievo a causa della gracilità, del peso o dell'età, deve essere agevolato. Ora vi mostrerò i gradienti di difficoltà che vi permettono di fare allenare gli allievi tutti insieme, senza escludere nessuno e senza correre rischi.

Ushiro Ukemi

La tecnica di caduta indietro è molto importante perché oltre a essere la prima caduta, insegna il corretto uso delle braccia nella battuta sul tatami.

La posizione della testa che non deve appoggiare, della schiena che deve assumere la giusta rotondità per farci rotolare e non prendere colpi, la corretta posizione delle gambe

Inoltre, viene utilizzata per insegnare a rialzarsi nel modo corretto e più avanti nell'apprendimento del judo a subire tecniche dove non si è controllati da tori.

Mae ukemi

La caduta avanti è poco insegnata perché ritenuta inutile, come purtroppo molte cose in judo, ma insegna a come arrivare sul tatami in modo corretto quando può venire a mancare il controllo di tori o per evitare di subire una tecnica in competizione.

Quanti judoka si sono feriti in allenamento perché non conoscevano come tenere le braccia quando si cade in avanti?

La caduta è studiata con l'arrivo su due mani ma può essere applicata anche su una mano sola

Le mani e gli avambracci devono essere una cosa sola e battere sul tatami per assorbire in parte la caduta.

Ushiro yoko ukemi

Le cadute laterali sono la parte più importante della didattica iniziale del judo.

Insegnano come arrivare sul tatami senza traumi e come subire le proiezioni, anche in molto violente, senza conseguenze.

Ushiro yoko ukemi insegna a subire tutte le proiezioni con equilibrio indietro come o soto gari, de aschi barai ecc.

Mae yoko ukemi

Mae yoko ukemi insegna a subire tutte le proiezioni con equilibrio in avanti come: uki goshi, tai otoshi, ecc.

Questa forma di yoku ukemi, purtroppo è poco insegnata forse perché poco conosciuta ma come vedremo più avanti è l'altra metà delle cadute laterali.

Mae mawari ukemi

Mae mawari ukemi (caduta rotolata in avanti) viene chiamata anche in altri modi (mae ukemi, kaiten ukemi, zempho ukemi ecc.

Tutti termini per dire la stessa cosa in giapponese il loro utilizzo dipende dalle scelte dell'insegnante.

È la caduta dove spesso gli insegnanti perdono più tempo ritenendola la caduta simbolo del judo.

Se l'allievo non sa fare la caduta rotolata in avanti non sa fare judo.

Invece penso che sia la caduta meno importante per sviluppare la didattica, quasi tutto il judo lo potete insegnare senza mae mawari ukemi.

Ciò che serve è avere allievi che abbiano ben assimilato la caduta indietro e le laterali.

KATA

I kata che consiglio sono : seiryoku zen yo kokumintiiku no kata(tadakurenchu),nage no kata e ju no kata.

Non spaventatevi, non dovete pretendere che li conoscano dall'inizio alla fine. devono conoscere l'inizio e la loro differenza.

Sicuramente il primo perché vi aiuta a sviluppare un'ottima laterizzazione, inoltre gli fate comprendere facilmente cosa si intende per kime, kiai ed è un ottimo esercizio per rinforzare la muscolatura e i legamenti delle articolazioni.

In un secondo tempo potete passare a nage no kata e ju no no kata, anche con la sola prima tecnica e per pochi minuti per lezione.

Personalmente faccio praticare sempre il tandokurenshu del seiryoku zen yo anche non completo nel momento della lezione di kata o durante l'avviamento motorio. Gli altri 2 li alterno settimanalmente.

Ricordatevi che devono apprendere e conoscere l'esistenza dei kata e la loro differenza, non devono essere dei modelli di perfezione tecnica.

La perfezione tecnica arriverà con l'allenamento.

SPIEGAZIONE TECNICA

La spiegazione tecnica di nage o katame waza non vi deve impegnare più di 12/15 minuti

Il mio consiglio è di parlare poco e mostrare molto, questo in linea di principio, e soprattutto con I ragazzi se vi dilungate con le spiegazioni rischiate di perdere il contatto con loro.

Ricordatevi che quello che mostrate deve essere sostenuto dagli esercizi di caduta che avete fatto in precedenza.

Il metodo didattico globale propone il gesto tecnico in modo completo lasciando agli allievi il compito di duplicare l'azione nel miglior modo possibile e successivamente passare alle correzioni.

Quest forma di insegnamento necessita però. Contrariamente alla forma analitica, una maggiore preparazione degli allievi sui fondamentali.

Kumi kata (le prese), shisei(posizioni)shintai e tai sabaki (spostamenti e modi di camminare sul tatami) devono essere ben assimilati per permettere agli allievi di supportare quello che gli viene spiegato senza avere grossi problemi nella gestione dei loro movimenti.

Lo scopo del metodo globale è di fornire subito a chi vi sta di fronte un 'idea della tecnica e trasmettere, per quanto possibile, la sua essenza pratica.

Gli elementi di ogni tecnica: kuzushi, tsukuri e kakke vengono perfezionati in un secondo momento e dove si rivela necessario.

Questa forma di didattica è molto utilizzata in tutto l'oriente dove impegnano molto tempo per lo studio dei fondamentali per poi costruire sopra solide basi le tecniche preferite della scuola.

Il metodo analitico propone una didattica opposta alla globale. Era molto in voga in Europa negli anni sessanta ma ancora oggi è molto utilizzata.

Si preoccupa anch'esso delle nozioni fondamentali della pratica ma affronta l'insegnamento delle tecniche scomponendolo in movimenti educativi specifici per portare l'allievo a memorizzare separatamente tutte le gestualità di cui è composta la tecnica prima di arrivare all'esecuzione completa. Spesso il risultato è che il problema di comprendere l'insieme dell'azione viene solo rimandato e quando l'allievo deve mettere assieme tutto, di solito è come se ricominciasse ad apprendere nuovamente.

A mio parere la via di mezzo è la migliore. Personalmente ritengo fondamentale offrire delle buone basi come gli shisei e i kumi kata, gli shintai, i tai sabaki con allenamenti specifici per poi passare alla tecnica del suo movimento.

Senza buone basi è inevitabile che si instaurino degli errori o difetti che poi diventa difficile togliere è una perdita di tempo nel correggere quello che non si è insegnato prima.

Ma non sempre è possibile, a volte ci sono situazioni dove è necessario mettere l'attenzione degli allievi su un movimento che se non è ben assimilato o può provocare un danno a tori o a uke per cui è necessario aspettare a proporre un'esecuzione completa e trovare educativi intermedi.

Questi educativi intermedi non sono però degli esercizi che facilitano la strada per apprendere la tecnica, ma sono esercizi

che servono a dare garanzia e sicurezza che non succedano incidenti.

Uso l'educativo solo dove vedo una necessità per evitare una situazione di pericolo, ma mai per aiutare ad arrivare a un movimento che deve essere una conquista dell'allievo.

Spesso propongo gli educativi a chi ha già assimilato la tecnica per correggere carenze nel gesto o potenziarlo nel kuzushi, tsukuri o nel kakke. (anche con cinture nere con speciali efficaci per eventuali carenze)

È importante non proporre educativi che per correggere o semplificare un'azione pericolosa o difficile, vanno a insegnare un movimento scorretto che andrà tolto in seguito.

Progressione didattica nage waza

GESTO TECNICO

Prendiamo come esempio uki goshi, parto con l'esecuzione completa della tecnica portando la loro attenzione anche solo su un particolare che ritengo indispensabile per non avere infortuni o per uke o per tori.

Faccio praticare pochi minuti vedo cosa sono riuscito a trasmettere agli allievi poi fermo tutto e ricomincio portando la loro attenzione sul difetto che ha una percentuale maggiore nel gruppo.

La correzione potrà essere sulla necessità di un movimento educativo per correggere Kuzushi (lo squilibrio, tsukuri (movimenti di troi per portarsi a contatto) o Kakkke (la proiezione e la relativa responsabilità).

Movimenti educativi e caduta specifica.

I movimenti educativi per la sicurezza sono molto ridotti per uki goshi perché questa tecnica prevede mae yoku ukemi che logicamente avete già fatto praticare con un compagno il quale ha appreso l'importanza di tenere il braccio di uke per mezzo della manica.

Responsabilità di tori

La responsabilità di tori è estremamente importante nella pratica del judo. Il judo per chiamarsi tale, deve essere praticato da un tori responsabile e questo va appreso subito da tutti i praticanti.

Nel caso di uki goshi è sufficiente una presa ben salda alla manica e una flessione sulle gambe per controbilanciare il peso di uke nella cadurta

OPPORTUNITÀ E RENRAKU-COMBINAZIONI E BOGYO DIFESE

Dopo aver spiegato ukigoshi è necessario passare a fornire delle idee su come arrivare ad eseguire la tecnica in movimento

Un esempio per uki goshi facile da assimilare dagli allievi è quando ike avanza la gamba sinistra.

In questa fase della spiegazione tengo a mettere l'attenzione sul fatto che devono cogliere l'opportunità per attaccare uki goshi e non costringere uke con la forza delle braccia ad avanzare la gamba.

La fase successiva allo studio delle opportunità è quello delle combinazioni

In uki goshi e dopo l'opportunità che avete fatto praticare spiegate che se il compagno evita l'attacco spostandosi verso destra si porta in una situazione che facilita la combinazione con harai goshi.

Bogyo

Il termine bogyo sta per difesa ma non intesa come ostruzione ma bensì costruzione di un'azione che porta a evitare un attacco mettendosi in sicurezza con la posizione

Ne esistono tre e sono l'espressione dei seguenti principi:

chowa schivare l'azione di squilibrio

go bloccare l'azione di squilibrio

yawara assencodare l'azione di squilibrio.

Il principio chowa è adatto a tutti i giudoka età peso grado.

Contrrariamente a go che è prevalentemente adatto ai più pesanti e yawara ai più leggeri, chowa è applicabile da tutti e soprattutto più facile da comprendere dai principianti

Chowa si divide in nami se si anticipa l'azione di queilibrio nella direzione dell'attacco e jyaku se si anticipa nella direzione opposta allo squilibrio.

Il principio go blocca l'azione di squilibrio di conseguenza l'azione di ukigoshi viene controllata al suo inizio.

Yawara

Come vi spiegavo il principio yawara è quello di assencodare l'azione di quilibrio dell'azione di attacco

È adatto soprattutto ai judoka più leggeri e agili di peso e di conseguenza più predisposti a sfruttare il peso di chi attacca.

KAESHI VARIAZIONI E SEGUITO A TERRA

Al terzo livello della progressione didattica metto i kaeshi waza. non per una difficoltà tecnica ma perché avendo spiegato prima come controllare l'attacco diventa più facile e comprensibile dagli allievi.

Ricordatevi che è fondamentale spiegare agli allievi cosa fare quando vengono attaccati. Se non sanno come porsi di fronte a un attacco faranno fatica a costruire un buon randori.

Contro oku goshi potete spiegare di applicare nami chowa e contrattaccare con koshi guruma.

Variazioni

Per variazioni intendo delle trasformazioni della tecnica iniziale che possono essere utili all'allievo.

Le variazioni sono individuali e non di gruppo nel senso che aiuto l'allievo a modificare il proprio stile, in questo caso uki goshi per ottenere un'azione diversa anche se nasce dalla sua tecnica preferita.

Seguito a terra ogni attacco in tachi waza ha una o più possibilità di seguito a terra.

Il passaggio in ne waza nel caso di ukigoshi lo spiego inizialmente andandoci in kesa gatame dal lato opposto a quello della proiezione, per imparare a non cadere addosso a uke ma controllare i movimenti nel passaggio da tachi a ne waza.

Progressione didattica katame waza

KATAME WAZA LA FORMA TECNICA E NOGARE KATA

Anche nel katame waza mostro subito il gesto tecnico completo e cerco di mettere in risalto il pnto di contatto che mi interessa di più.

Nel caso di kuzure gea gatame è il controllo iniziale cui tengo maggiormente.

I nogare kata sono i metodi per liberarsi dalle immobilizzazioni rovesciando tori dalla sua posizione di controllo

Didattivamente lo studio della forma tecnica e dei nogare kata sono due componenti molto importanti

Questi due esercizi sono indispensabili per comprendere l'essenza della lotta a terra che consiste nell'utilizzo e gestione del proprio peso corporeo e quello del compagno

Inoltre sviluppano rapidamente un'ottima condizione fisica.

Personalmente li considero lo studio più importante per impostare il ne waza e preparare gli allievi ad apprendere più facilmente tutte le tecniche.

KATAME WAZA, FUSEGI E HAIRI KATA

I fusegi sono le azioni di difesa nel ne waza. Sono applicabili prima, durante e dopo l'azione di chi attacca in quasi tutte le tecniche.

Nella prima lezione sulla progressione ho dato più importanza alla forma tecnica e nogare kata per insegnare l'utilizzo e la gestione del proprio peso e quello di uke. Ora spiego come non farsi controllare e come rompere il controllo della tecnica.

In kesa gatame vediamo degli esempi su come non farsi prendere in immobilizzazione o come romperne il controllo.

Hairikata

Gli hairi kata sono le forme per arrivare a un controllo

È bene mostrare sempre un paio di hairikatqa su ciò che avete spiegato. da posizioni possibilmente diverse.

KATAME WAZA E RENRAKU KAESHI

I renraku waza sono le combinazioni

La progressione che vi consiglio è di iniziare sempre con immobilizzazioni fra loro perché è un esercizio molto valido per migliorare ulteriormente il controllo del peso del corpo nel passaggio da una tecnica all'altra

In un secondo tempo potete passare a combinare con shie e kwansetsu waza e il lavoro fatto con le immobilizzazioni vi tornerà utile.

I kaeshi waza sono i contrattacchi. I primi contrattacchi da insegnare sono contro gli osae waza poi shime e kwansetsu waza.

Tutte le immobilizzazioni si possono contrattaccare applicando i nogare kata o fusegi per poi arrivare alla tecnica di contrattacco, ricordatevi l'importanza di partire sempre dalle tecniche di immobilizzazione come base per sviluppare l'energia necessaria al ne waza nei vostri allievi.

UCHIKOMI

Ai ragazzi non faccio mai fare molte ripetizioni durante l'uchikomi, massimo 3/5 volte e sempre a destra e a sinistra. Pessò trasformo l'uchikomi in nage komi e faccio proiettare il compagno ogni volta per fargli assimilare l'insieme della tecnica.

Sconsiglio ripetizioni numerose perché si corre il rischio di fissare nei ragazzi dei movimenti o atteggiamenti scorretti che possono essere di danno al suo sviluppo fisico e tecnico.

YAKUSOKU GEIKO

Yokusoku geiko è un esercizio in cui gli allievi si proiettano una volta ciascuno in movimento libero.

Questo esercizio è molto importante soprattutto per principianti in preparazione alla pratica del randori

Il movimento è libero ma non essendoci antagonismo fa loro hanno tempo di correggersi negli spostamenti nelle prese e nel perfezionare l'esecuzione della tecnica di proiezione e di caduta.

RANDORI

L'esercizio del randori deve essere costantemente diretto e controllato dall'insegnante. Chi dirige deve riprendere i ragazzi ogni volta che non controllano shizentai, gli shintai e kumi kata

Per i ragazzi inizialmente è faticoso e a volte controllare questi aspetti li penalizza nella ricerca della tecnica ma una volta automatizzati non incorreranno in errori banali, la loro posizione si stabilizzerà e troveranno molto più facilmente l'opportunità per attaccare o la giusta posizione per non subire uno squilibrio.

Non aiutateli troppo a trovare soluzioni tecniche durante il randori, lasciate che ci arrivino da solo, quello che conquistano vale 100 volte più di ciò che gli insegnate.

Sforzatevi di ripetere sempre che ciò che conta nel randori p quanto e come si attacca e non quante volte si cade.

Non riprendeteli mai perché subiscono delle proiezioni anche se è sempre la stessa.

Esistono poi degli esercizi preparatori complementari per migliorare il proprio randori. Esercizi di respirazione, posizione ecc.

ZAREI

Al saluto di chiusura della lezione non avendo il tempo di parlare con loro dei principi del judo, faccio leggere delle regole” DOJO KUN” ad ogni lezione e saltuariamente gli chiedo cosa pensano di quello che hanno letto

Impegno dei praticanti di judo

La pratica del judo si basa Sul migliore impiego dell’energia fisica e mentale in ogni azione

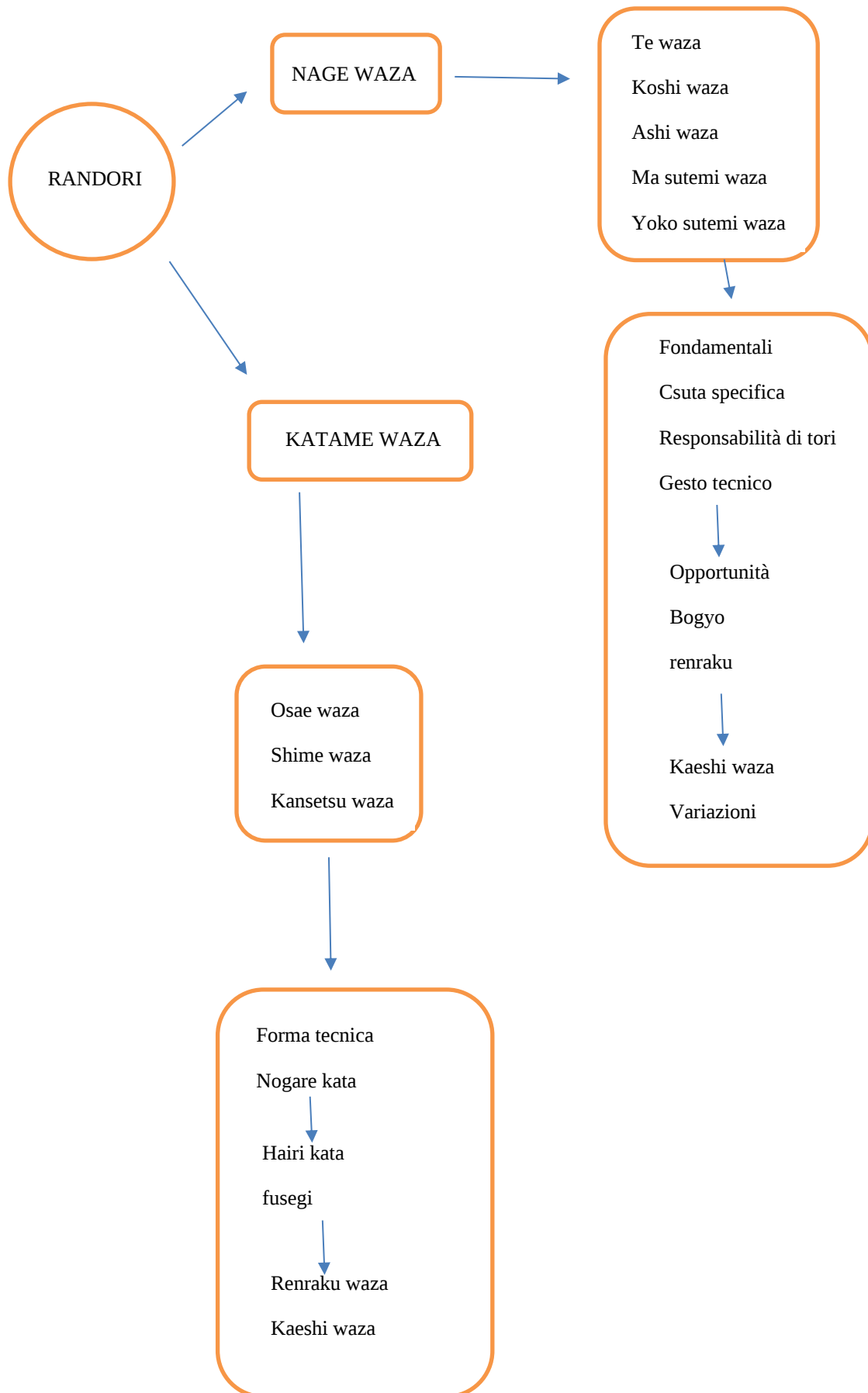
La pratica del judo deve sviluppare sentimenti di amicizia e benessere reciproco con tutti

Prometto di rispettare questi principi in ogni momento, in famiglia con i miei compagni a scuola e in ogni altra situazione.

Prometto di rispettare tutti i miei compagni e i miei insegnanti

Prometto di sforzarmi di essere forte fisicamente e moralmente per essere di aiuto agli altri.

MAPPA CONCETTUALE PROGRESSIONE DIDATTICA



" Kodokan Judo - I shin den shin "

E' Judo ogni volta che cadete e vi rialzate
sorridente.

E' Judo ogni volta che proiettate un compagno e
ve ne dimenticate.

E' Judo ogni volta che ascoltate i pensieri
dell'altro.

E' Judo ogni volta che aiutate quelli che disperano
per la fatica.

E' Judo ogni volta che riconoscete con umiltà i
vostri limiti e le vostre debolezze.

E' Judo ogni volta che permettete a tolleranza e
amicizia di rinascere in voi
e poi le donate agli altri.

E' Judo ogni volta che vi sentite sicuri e protetti
dagli altri.

E' Judo ogni volta che riuscite a trarre
“Ordine” dal “Caos”.

Riflessioni

Alcuni termini sono sicuramente poco usati, come alcune cadute e molte tecniche in parte per pigrizia dei maestri, in parte per una carenza culturale sul judo

Qualcuno mi chiede la tecnica con cui iniziare un allievo al judo e si possono avere i programmi didattici per cintura gialla arancione ecc.

Ricordatevi che i programmi tecnici, libri video ecc. dove vengono indicate le tecniche più adatte al colore di cintura sono fatti per chi non sa fare judo e vuole insegnare.

Vi chiederete perché una persona vuole insegnare judo se non lo conosce ma purtroppo è un problema che esiste in tutto il mondo.

Vi ho spiegato che dovete mediare 2 metodi, globale e analitico per spiegare la tecnica che conoscete meglio, non serve avere un libretto che vi indica o sotto gari per cintura gialla e ippon seoinage per la verde se conoscete poco sia una che dell'altra tecnica.

Partite dalla vostra tecnica preferita, quella che conoscete meglio.

Prendete il vostro tokuiwaza e lo insegnate utilizzando la forma tecnica e gli educativi necessari per apprenderla in sicurezza o per migliorare l'esecuzione.

Da qui comincia la vostra sequenza tecnica didattica da proporre ai vostri allievi fino alla cintura nera. Dalla tecnica che conoscete meglio e di cui sapete dove sono le difficoltà o i pericoli per tori e uke.

Da quella tecnica si comincia a cucire addosso ai vostri allievi l'abito del judo. Progressivamente si aggiungono movimenti

legati al precedente come un discorso deve essere comprensibile da chi vi ascolta e duplicabile nella pratica.

In questo modo il lavoro di ricerca nella didattica diventa tutto vostro perché ne avete costruito il percorso tecnico. un percorso che non è solo vostro, sono i vostri allievi che concretizzano la vostra didattica nella pratica.

Ricordatevi di lasciare sempre lo spazio e il tempo anche ai vostri allievi di scoprire un movimento, un gesto che migliora la loro tecnica, quello che conquistano da solo vale 100 volte più quello che spiegate anche se a quella scoperta ce li avete accompagnati voi.

Sommario

Prefazione	pag. 1
Il judo Kodokan	pag. 2
Il judo e la sua didattica	pag. 6
Schema di lezione 7-12 anni	pag. 7
Progressione Ukemi	pag. 9
Kata	pag.12
Metodo globale e analitico	pag.13
Progressione didattica nage waza	pag.16
Progressione didattica katame waza	pag.20
Metodi di allenamento	pag.22
Mappa concettuale progressione didattica	pag.24
Riflessioni	pag.26