

## *Cintura arancione IV kyu*



- [O goshi](#)
- [O uchi gari](#)
- [Ippon seoi nage](#)
- [Morote seoi nage](#)
- [Ko soto gari](#)
- [Ko uchi gari](#)
- [Koshi guruma](#)

## **Katame waza**

- [Yoko shio gatame](#)
- [Kuzure yoko shio gatame](#)
- [Kami shio gatame](#)
- [Kuzure kami shio gatame](#)
- [Tate shio gatame](#)
- [Kuzure tate shio gatame](#)
- Attacchi e difese a terra

## **Altro**

- [Randori \(esercizio libero\)](#)

**LE TECNICHE CHE STUDIEREMO SVILUPPANO LO STESSO PRINCIPIO NAGE, SOLLEVARE LANCIARE**

DOPO AVERE SQUILIBRATO IN AVANTI L'EQUILIBRIO DEL NOSTRO AVVERSARIO SCENDEREMO AL DI SOTTO DEL SUO BARICENTRO PIEGANDO ENTRAMBE LE GAMBE E DISTENDENDOLE LO PROIETTEREMO SUL DORSO IN AVANTI, LE TRE TECNICHE SI DIFFERENZIANO SOLAMENTE NELLA PRESA CHE TORI EFFETTUERA' SUL JUDOJI DI UKE, IN SEQUENZA OTTERREMO:

**IPPON SEOI NAGE**      LANCIO CON IL DORSO PER UN PUNTO SOLO



**IPPON SEOI NAGE**

**MOROTE SEOI NAGE**      LANCIO CON IL DORSO CON ENTRAMBE LE MANI



**MOROTE SEOI NAGE**

**O GOSHI** GRANDE COLPO D'ANCA , DOPO AVER SQUILIBRATO DIAGONALEMENTE AVANTI IL NOSTRO UKE VADO SOTTO IL BARICENTRO DEL MIO UKE CINGENDOLO DIETRO LA SUA CINTURA DISTENDENDO LE GAMBE LO PROIETTERO' IN AVANTI.



**O GOSHI**

**O UCHI GARI** GRANDE FALCIATA INTERNA , SQUILIBRANDO INDIETRO SUL SUO TALLONE UKE PRENDO APPOGGIO SULLA MIA GAMBA SINISTRA PER POI LANCIARE ALL'INTERNO DELLE SUE GAMBE LA MIA GAMBA DESTRA CHE DOVRA' DISEGNARE COME UN SEMICERCHIO UNA MEZZALUNA CON PUNTA DEL PIEDE NELL'AZIONE FALCIANTE.



O-uchi-gari

**O UCHI GARI**

### **Ko Soto Gari (piccola falciata esterna)**

Ko Soto Gari è adatta agli atleti di tutte le taglie, spesso viene confusa con il [De Ashi Barai](#). Appartiene al secondo gruppo del [Go Kyo](#) (Dai Nikyo) ed è classificata come tecnica di gamba (ashi waza).

Tori provoca Uke con un leggero squilibrio in avanti con entrambe le mani. Alla sua reazione Tori, rompe l'equilibrio di Uke verso l'indietro-destra, facendo in modo che il peso del suo corpo appoggi sui talloni.

Si sposta poi sul fianco destro e falcia, col piede sinistro la gamba destra di Uke appena sopra il tallone nella direzione della punta del piede, tirandolo in basso con la mano sinistra e spingendolo indietro con la destra.

## Ko-soto-gari



## Ko Uchi Gari (piccola falciata interna)

Ko Uchi gari è una tecnica di gamba (Ashi Waza) che appartiene al secondo gruppo del [Go Kyo](#) (Dai Nikyo). Durante l'esecuzione Tori rimane in posizione frontale rispetto ad Uke. Importante è lo squilibrio di Uke indietro a destra, tutto il suo peso dev'essere sulla gamba destra.

La proiezione avviene combinando l'azione delle braccia che effettuano la spinta indietro con la falciata interna al tallone destro di Uke. Il risultato è una piccola proiezione celebre per la sua efficacia nell'attacco diretto e per la varietà di combinazioni.

## Ko-uchi-gari<sup>up</sup> [Übersicht](#)



## Koshi Guruma (ruota sull'anca)

Koshi Guruma è una tecnica di anca (Koshi Waza) e appartiene al secondo gruppo del [Go Kyo](#) (Dai Nikyo).

Nell'esecuzione di Koshi Guruma Tori fa un passo indietro col piede destro, ottenendo che Uke avanzi col sinistro e che il suo peso appoggi sulla punta dei piedi. Tori avanza con il piede destro vicino al

piede destro di Uke, cinge il suo collo col braccio destro, arrivando con la mano sulla sua spalla; indietreggia il piede sinistro finché l'anca giunge a contatto con il lato sinistro dell'addome di Uke.

Tori gira il corpo verso l'avanti sinistro, sollevando le anche e tirando Uke in avanti con le mani, rimanendo con le gambe flesse. Il corpo di Uke ruota sull'anca di Tori, cadendo poi al suolo davanti a lui.

### Koshi-Guruma



## KATAME WAZA

### Yoko Shio Gatame (controllo laterale sui quattro punti)

Tori è con entrambe le ginocchia vicino il fianco sinistro di Uke, con la mano destra passa tra le gambe di Uke e prende la cintura posteriormente.

Tori passa il braccio sinistro sotto la testa di Uke afferrando il suo bavero sotto la nuca.

In base alle reazioni di Uke, le gambe di Tori possono tendersi e divaricarsi con le ginocchia e le dita dei piedi puntate a terra. Importante è l'azione delle braccia di Tori che tirano a se e verso terra Uke.



YOKO SHIO GATAME

### Kuzure Yoko Shio Gatame (variante dell'immobilizzazione laterale sui quattro punti)

E' la variante di [Yoko Shio Gatame](#). La mano sinistra di Tori anzichè andare sotto la testa di Uke come in Yoko Shio Gatame passa sotto il braccio dell'avversario afferrando la cintura.



**KUZURE YOKO SHIO GATAME**

### **Kami Shio Gatame (immobilizzazione da sopra sui quattro lati)**

Nell'esecuzione di Kami Shio Gatame, Tori è in posizione inginocchiata dietro la testa di Uke e guarda verso i piedi di Uke. Passa le braccia sotto le ascelle di Uke e lo controlla afferrando la sua cintura. Chiude i gomiti e tira verso di sé.

Importante è che la testa di Tori rimanga appoggiata al petto di Uke, con il viso rivolto dalla parte opposta di quello di Uke.

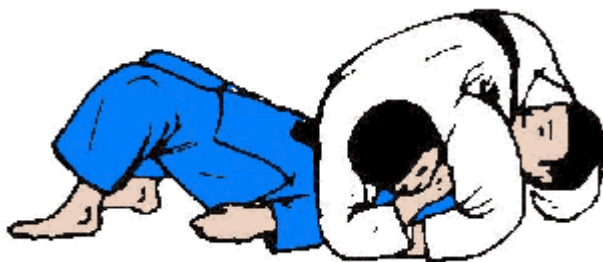


**KAMI SHIO GATAME**

### **Kuzure Kami Shio Gatame (variazione dell'immobilizzazione sui quattro lati da sopra)**

Kuzure Kami Shio Gatame è, come dice il nome, una variante (Kuzure) di [Kami Shio Gatame](#). Differisce da quest'ultima perché Tori con il braccio destro chiude il destro di Uke sotto la propria ascella, andando a prendere il bavero all'altezza del collo.

La posizione del corpo di Tori è leggermente deviata rispetto a quella di Uke e le sue gambe possono essere raccolte, allungate, oppure una tesa e l'altra raccolta.



KUZURE KAMI SHIO GATAME

### **Tate Shio Gatame (controllo longitudinale sui quattro punti)**

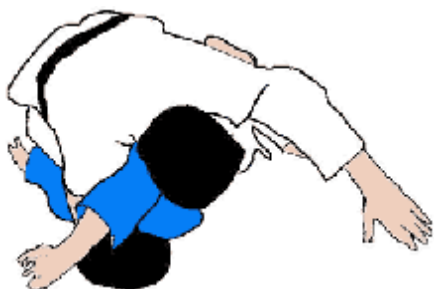
Uke è in posizione supina, Tori lo controlla da sopra, in una posizione a cavalcioni. Tori chiude il braccio destro di Uke tra la parte destra del suo collo e quella sinistra di Uke. Il braccio destro di Tori circonda il collo di Uke e con la mano preme il bavero contro la nuca, l'avambraccio e la mano sinistra di Tori poggiano di piatto a terra. La testa di Tori tocca il suolo sul lato di Uke, le sue gambe avvolgono Uke e i piedi sono posti sotto le cosce di Uke con le dita distese. Questa immobilizzazione è molto impiegata nei combattimenti di MMA (Mixed Martial Arts) e nel Brazilian Jiu Jitsu dove prende il nome portoghese di "Montada".



TATE SHIO GATAME

### **Kuzure Tate Shio Gatame (variante dell'immobilizzazione longitudinale sui quattro punti)**

Vengono denominate Kuzure Tate Shio Gatame tutte le varianti di [Tate Shio Gatame](#). Molto popolari nei combattimenti di MMA (Mixed Martial Arts) e Valetudo, nel Brazilian Jiu Jitsu prendono il nome portoghese di "Montada".



KUZURE TATE SHIO GATAME

### **Randori (pratica libera)**

Il Randori è l'esercizio libero del Judo, cioè la messa in pratica delle tecniche imparate studiando i kata. Venne introdotto nel Judo dal maestro fondatore [Jigoro Kano](#) ed è il carattere distintivo di questa arte marziale. Permette di praticare le tecniche, in una simulazione di un combattimento reale, con la massima efficacia senza ferire il compagno o dover frenare il colpo.

I praticanti, dopo il saluto, lottano tra loro come in uno scontro reale utilizzando tecniche di proiezione e di controllo. Non sono comunque permessi i colpi ([atemi-waza](#)) ed altre tecniche adatte solo a situazioni di reale pericolo.

Nel Judo tradizionale il Randori deve essere praticato in conformità con il principio del miglior impiego dell'energia, l'esatta misura di forza, velocità e precisione. E' fondamentale per consentire il perfezionamento delle tecniche e per migliorare la postura e la capacità di spostamento. Permette inoltre il miglioramento del controllo sulla mente e sul corpo, preparando così il judoka a qualunque tipo di situazione di emergenza o attacco.