

Cintura blu II kyu



Nage waza

- [Ko soto gake](#)
- [Kata guruma](#)
- [Ashi guruma](#)
- [Hane goshi](#)
- [Harai tsurikomi ashi](#)
- [Tomoe nage](#)

Katame waza

- [Okuri eri jime](#)
- [Kata ha jime](#)
- [Ude hishigi hiza gatame](#)

Altro

- [Renraku/gaeshi nage waza](#)
- [Nage no Kata: I, II e III gruppo](#)
- Strategia del combattimento: sen, sen no sen, go no sen

Ko Soto Gake (piccolo agganciamento esterno)

Ko Soto Gake è la prima tecnica del terzo gruppo del [Go Kyo](#) (Dai Sankyo) ed è classificata come tecnica di gamba (ashi waza).

L'esecuzione di Ko Soto Gake consiste nel rompere la posizione di Uke verso l'indietro-destro e con la pianta del piede sinistro agganciare l'esterno della sua caviglia destra, proiettandolo indietro.

Nella sua azione Tori aggancia la caviglia di Uke con la gamba sinistra piegando quest'ultima verso l'interno.

Le mani di Tori dallo squilibrio alla proiezione agiscono con continuità e sono coordinate al movimento dei piedi.

Ko-Soto-Gake



Kata Guruma (ruota sulle spalle)

Kata Guruma è una proiezione di grande ampiezza che consiste nel fare oscillare Uke sulle spalle. Classificata come tecnica di braccia (te waza), appartiene al terzo gruppo del [Go Kyo](#) (Dai Sankyo).

Il maestro [Jigoro Kano](#) ideò personalmente Kata Guruma prendendone spunto da una antica del jujitsu: Kino Katsugi che consisteva nel caricare sul dorso Uke e proiettarlo di traverso con un ginocchio a terra. Kano subiva questa tecnica da un allievo più grande e prepotente, per questo ne era rammaricato: il maestro lesse vari trattati, vide tecniche occidentali e asiatiche di lotta ed ideò la tecnica che si conosce ai giorni nostri. Il maestro incontrò di nuovo il prepotente jujitsuka ma l'esito fu completamente differente, nonostante Kano fosse molto più gracile.

In Kata guruma Tori, attraverso una forte trazione alla manica di Uke, lo obbliga a portare tutto il peso sul suo piede destro, quindi abbassandosi con la spalla sotto la cintura, carica Uke e lo fa oscillare sulle spalle. Nella proiezione, Tori richiama la gamba sinistra al fine di fare spazio per la caduta ad Uke.

Kata-Guruma



Ashi Guruma (ruota di gamba)

Ashi Guruma appartiene al terzo gruppo del [Go Kyo](#) (Dai Sankyo) ed è classificata come tecnica di gamba (ashi waza). Ideata dal Maestro Mifune, consiste nell'ostacolare l'avanzata della gamba destra di Uke con la gamba destra secondo lo stesso principio che è alla base di [Hiza Guruma](#). Nella sua esecuzione Tori squilibra Uke avanti a destra tenendo i propri gomiti all'altezza delle spalle e tirando verso destra. In seguito ruota con le anche davanti ad Uke e ostacola con la gamba l'avanzata di Uke. Tori deve tirare in avanti e verso l'alto col braccio sinistro per continuare a far ruotare Uke sulla sua gamba e così proiettarlo al suolo. Ashi guruma necessita di una buona coordinazione dei movimenti e di un ottimo equilibrio corporeo.

Ashi-Guruma



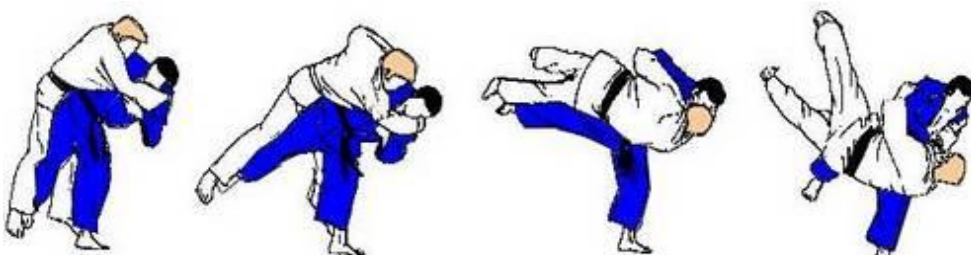
ASHI GURUMA

Hane Goshi (colpo d'anca a ala)

Hane Goshi è una tecnica d'anca che appartiene al terzo gruppo del [Go Kyo](#) (Dai Sankyo).

Tori squilibra Uke tirandolo verso l'avanti-destro e avanza con il piede sinistro tra le sue gambe con una rotazione delle anche. Nello stesso tempo piega il ginocchio destro e lancia questa gamba contro l'interno della gamba destra di Uke.

Tira il suo corpo contro l'anca destra di Uke e, sollevandolo con le mani, lo stacca dal suolo raddrizzando la gamba sinistra e aiutandosi con l'anca e la gamba destra, con un'azione simile a quella di una molla che si distende improvvisamente. In questo momento ruota il corpo a sinistra, mantenendo con fermezza la trazione delle mani.



HANE GOSHI

Harai Tsurikomi Ashi (spazzata tirando e sollevando)

Harai Tsurikomi Ashi appartiene al terzo gruppo del [Go Kyo](#) (Dai Sankyo) ed è classificata come tecnica di gamba (ashi waza).

Harai Tsurikomi Ashi consiste nel tirare e sollevare Uke (tsurikomi) spazzando con il piede sinistro la sua caviglia destra mentre indietreggia. Le braccia di Tori tirano e sollevano Uke in avanti e verso l'alto, mentre la gamba spazza all'indietro.

Per evitare di spazzare entrambi i piedi come in [Okuri Ashi Barai](#), è necessario che il piede destro di Tori sia in direzione di Uke. Nella fase finale della proiezione, Tori ruota le anche e recupera l'equilibrio avanzando la gamba destra.



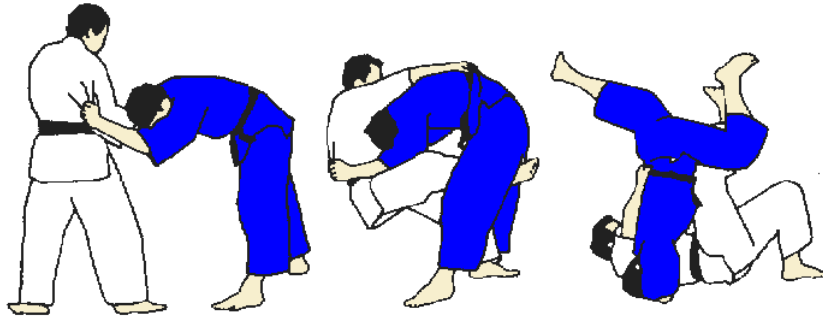
HARAI TSURIKOMI ASHI

Tomoe Nage (proiezione a cerchio)

Tomoe Nage è una delle tecniche più famose del Judo. E' la prima tecnica di sacrificio con caduta in avanti (Ma Sutemi Waza) insegnata nel [Go Kyo](#) (terzo gruppo, Dai Sankyo). Molto adatta a judoka di piccola corporatura, è usata frequentemente in competizione nella sua variante Yoko Tomoe Nage.

Nella sua esecuzione classica Tori rompe l'equilibrio di Uke in avanti inducendolo ad un passo destro. Mantenendo lo squilibrio in avanti, Tori cambia presa della sua mano sinistra dalla manica destra del judogi di Uke al suo bavero destro e nel contempo posiziona la sua gamba sinistra flessa tra le gambe di Uke. Tori alza la gamba destra e appoggia il piede destro sulla cresta iliaca sinistra di Uke. La gamba destra di Tori funge da catapulta e assieme allo squilibrio dato dall'autocaduta posteriore permette di lanciare Uke dietro alle spalle di Tori che rimane steso a terra con la gamba destra in alto.

Nell'applicazione sportiva di Tomoe Nage Tori mantiene la presa di Uke anche dopo la proiezione con lo scopo di applicare una tecnica di controllo se non si è conseguito l'ippon.



TOMOE NAGE

KATAME WAZA

Okuri Eri Jime (strangolamento scivolato per i baveri)

Okuri Eri Jime è uno strangolamento molto efficace, impiegato spesso in Randori e in [Katame No Kata](#). Nella sua esecuzione fondamentale (a destra), Tori è dietro le spalle di Uke, passa la mano sinistra sotto l'ascella sinistra di Uke e stende il suo bavero sinistro con il pollice all'interno. Tori passa il braccio destro attorno al collo di Uke e afferra il bavero sinistro molto vicino alla gola, con il pollice all'interno. La mano sinistra di Tori cambia presa: lascia il bavero sinistro di Uke per afferrare il suo bavero destro.

L'azione di soffocamento è resa possibile dall'azione combinata delle due mani: la sinistra distende il bavero destro verso il basso e la destra chiude il collo di Uke con uno squilibrio all'indietro.



OKURI ERI JIME

Kata Juji Jime (strangolamento incrociato con la spalla)

In Kata Juji Jime Tori è di fronte o a cavalcioni su Uke. Tori con la mano sinistra prende il bavero sinistro di Uke con il pollice esternamente al bavero. Con la mano destra afferra il bavero destro di Uke tenendo il pollice all'interno del bavero e usando la spalla destra preme in avanti trasferendo la propria forza al polso. Kata Juji Jime è un soffocamento ad azione prevalentemente respiratoria ed è presente nel [Katame No Kata](#).



KATA JUJI JIME

Ude Hishigi Ude Gatame (leva al gomito con il braccio)

Ude Hishigi Ude Gatame è una leva che può essere applicata in piedi e a terra. Di difficile esecuzione, la sua pratica è relegata quasi esclusivamente ai Kata ([Katame No Kata](#), [Kodokan Goshin Jutsu](#)). Il braccio di Uke può appoggiare sul collo o sul braccio di Tori. La difficoltà maggiore di questa tecnica consiste nel creare spazio sotto il braccio di Uke in cui schiacciare il suo gomito.

Nella sua esecuzione classica (video in alto) Uke è in posizione supina e Tori, sul suo fianco destro, prova ad afferrarlo con una immobilizzazione laterale. Uke reagisce respingendo Tori con il braccio sinistro che viene messo in leva da Tori. Ude Hishigi Ude Gatame può essere anche eseguita da Tori a terra su un Uke che afferra il suo bavero (vedi disegno).



UDE HISHIGI UDE GATAME

Renraku-Gaeshi: combinazioni e contrattacchi

Combinazioni di tecniche (Renraku waza):

A) Nage waza + nage waza: due attacchi consecutivi di proiezione. Il primo non va a buon fine, ma lascia una traccia che permette a Tori di eseguire con successo la tecnica successiva. Quest'ultima sfrutta la reazione di Uke al primo attacco. Le susseguenze nage waza + nage waza vengono classificate in 5 gruppi a seconda della direzione dello squilibrio (kuzushi) che utilizzano le due proiezioni applicate da Tori:

1. **AVANTI + AVANTI**

Es. [Ippon Seoi Nage + Kata Guruma](#)

2. **INDIETRO + INDIETRO**
Es. O Soto Gari + O Soto Guruma
 3. **AVANTI + INDIETRO**
Es. Ippon Seoi Nage + Ko Uchi Gari
 4. **INDIETRO + AVANTI**
Es. O Soto Gari + Harai Goshi
 5. **UN LATO + LATO OPPOSTO**
Es. O Uchi Gari + Ko Uchi Gari
- Altre tecniche di contrattacco

B) Nage waza + katame waza: ad un attacco di proiezione riuscito solo parzialmente Tori combina una tecnica di controllo e/o di lotta a terra. Esistono dunque tre possibilità combinatorie:

1. **NAGE WAZA + OSAE KOMI WAZA**
Es. Uki Goshi + Kuzure Kesa Gatame
2. **NAGE WAZA + KANSETSU WAZA**
Es. Tomoe Nage + Ude Hishigi Juji Gatame
3. **NAGE WAZA + SHIME WAZA**
Es. Tomoe nage + Ryote jime

C) Katame waza + nage waza: ad una tecnica di leva o strangolamento eseguita in posizione eretta Tori fa seguire una proiezione che sfrutta la reazione di Uke alla prima tecnica. Esistono quindi due possibilità combinatorie:

1. **KANSETSU WAZA (in pos. eretta) + NAGE WAZA**
Es. Ude Garami + Sumi Gaeshi
2. **SHIME WAZA (in pos. eretta) + NAGE WAZA**
Es. Tsukkomi jime + Ko uchi gari

D) Katame waza + katame waza: due tecniche consecutive di controllo e/o di lotta a terra. La prima determina una reazione di Uke che viene sfruttata da Tori per eseguire la seconda tecnica. Esistono innumerevoli possibilità combinatorie che arricchiscono la lotta a terra. Partendo da una tecnica di presa si avranno tre possibilità:

1. **OSAE KOMI WAZA + OSAE KOMI WAZA**
Es. Hon kesa gatame + Kata gatame
2. **OSAE KOMI WAZA + KANSETSU WAZA**
Es. Hon kesa gatame + Ude hishi juji gatame
3. **OSAE KOMI WAZA + SHIME WAZA**
Es. Yoko shio gatame + Katate jime

Contrattacchi (Kaeshi waza)

A) Nage waza vs nage waza: Uke esegue una tecnica di proiezione in maniera imperfetta e Tori sfrutta l'errore dell'avversario contrattaccando a sua volta con una tecnica di proiezione. Si possono raggruppare le azioni di nage waza vs nage-waza in 5 modalità fondamentali di contrattacco.

1. **ANTICIPANDO L'AZIONE DI UKE**

Es. Sasae tsurikomi ashi vs attacco di o soto gari

2. **BLOCCANDO L'ATTACCO DI UKE (GO)**

Es. Ushiro Goshi vs attacco di Tsuru Goshi

3. **SCHIVANDO L'ATTACCO DI UKE (CHOWA)**

Es. Uchi Mata Sukashi vs attacco di Uchi Mata

4. **APPROFITANDO DELLO SQUILIBRIO DI UKE (YAWARA)**

Es. Yoko wakare vs attacco di o soto gari

5. **SEGUENDO IL RITORNO DI UKE**

Es. Hane goshi vs attacco di o soto gari

B) Nage waza vs katame waza: Uke tenta un controllo in posizione eretta su Tori. Quest'ultimo contrattacca con una tecnica di proiezione.

Es. Sukui nage vs ude hishiji waki gatame (in posizione eretta)

C) Katame waza vs nage waza: Uke esegue una tecnica di proiezione in maniera imperfetta e Tori sfrutta l'errore dell'avversario contrattaccando con una tecnica di controllo.

Es. Koshi jime vs seoi nage

D) Katame waza vs katame waza: Uke esegue una tecnica di controllo in maniera imperfetta e Tori sfrutta l'errore dell'avversario contrattaccando a sua volta con una tecnica di controllo.

Es. Hadaka jime vs kami shio gatame