

Cintura verde III kyu



Nage waza

- [Tsurikomi goshi](#)
- [Okuri ashi barai](#)
- [Tai otoshi](#)
- [Harai goshi](#)
- [Uchi mata](#)

Katame waza

- [Kata juji jime](#)
- [Gyaku juji jime](#)
- [Nami juji jime](#)
- [Hadaka jime](#)
- [Ude garami](#)
- [Ude hishigi juji gatame](#)
- [Ude hishigi waki gatame](#)

Altro

- Competizione in piedi e a terra

Tsurikomi Goshi (colpo d'anca tirando e sollevando)

Tsurikomi Goshi è classificata come tecnica di anca (Koshi Waza) e appartiene al secondo gruppo del [Go Kyo](#) (Dai Nikyo). Può essere eseguita con la presa invertita o ad entrambe le maniche e, in questo caso, prende il nome di Sode Tsurikomi Goshi.

Nella sua esecuzione a destra Tori tira indietreggiando il piede destro, per fare avanzare il piede sinistro di Uke sbilanciandolo in avanti. A questo punto rompe l'equilibrio di Uke verso l'avanti-destro

applicando, con entrambe le mani lo Tsurikomi (tirare e sollevare). Inserisce il piede destro tra i piedi di Uke e il gomito destro sotto la sua ascella sinistra.

Tori ruota il corpo a sinistra e tiene i piedi davanti ai piedi di Uke, abbassa le anche al livello delle sue cosce e fa contatto con esse. Raddrizza le ginocchia e spinge le anche indietro. Tira fortemente Uke verso il basso con le due mani e lo proietta davanti a lui.

SODE-TSURI-KOMI-GOSHI



Okuri Ashi Barai (spazzata ai due piedi)

Okuri Ashi Barai è classificata come tecnica di gamba (Ashi Waza) e appartiene al secondo gruppo del Go Kyo (Dai Nikyo). Richiede un ottimo tempismo si può eseguire sugli spostamenti laterali o in rotazione di Uke.

Nella sua esecuzione a destra, Uke fa un passo col piede sinistro verso la direzione indietro-sinistra, Tori avanza d'un passo col piede destro, verso l'avanti-destro. Quando Uke riporta il piede destro verso sinistra, Tori muove il piede sinistro per inseguirlo.

Nell'attimo in cui il piede destro di Uke appoggia al suolo, ma prima che abbia raccolto il peso, Tori spazza entrambi i piedi di Uke con la pianta del piede sinistro nella direzione dello spostamento, spingendo verso l'alto con la mano destra, e tirando in basso con la sinistra in direzione dei propri piedi.

Okuri-Ashi-Barai



Tai Otoshi (caduta dalla posizione)

Tai Otoshi è classificata come tecnica di braccia (te waza) e appartiene al secondo gruppo del [Go Kyo](#) (Dai Nikyo).

Molto utilizzata nelle competizioni, Tai Otoshi può essere eseguito su gamba destra di Uke che avanza o che arretra.

L'esecuzione classica di Tai Otoshi consiste nel rompere l'equilibrio di Uke verso l'avanti-destro; mantenendo lo squilibrio di Uke, Tori avanza il piede destro fino a sorpassare il piede destro di Uke.

Tori distribuisce il peso equamente sulle due gambe e, ostacolando Uke, lo proietta verso l'avanti-destro facendolo passare sopra la propria gamba, con un'azione energica delle due braccia.

Tai-Otoshi



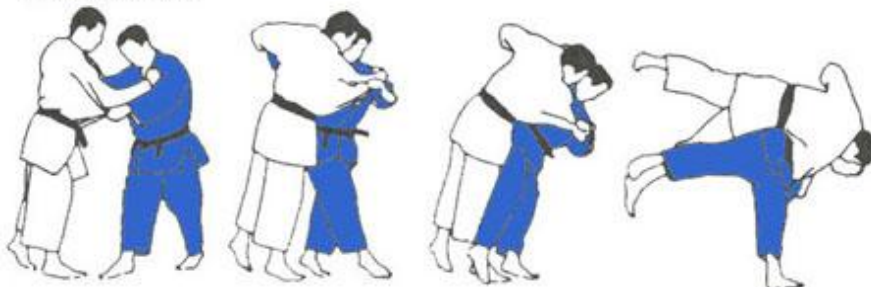
Uchi Mata (falciata alla coscia interna)

Harai Goshi (spazzata con l'anca)

Harai goshi è una tecnica di anca (Koshi waza) che appartiene al secondo gruppo del [Go Kyo](#) (Dai Nikyo). Fu inventata da [Jigoro Kano](#), per anticipare le schivate degli avversari che sfuggivano alla sua tecnica preferita: [Uki Goshi](#).

Nell'esecuzione classica Tori squilibra Uke in avanti a destra, mantenendo uno stretto contatto con il suo corpo. Tori solleva e spazza il fianco destro di Uke con la gamba tesa all'indietro, piegando il busto in avanti proietta con forza. Harai Goshi è una proiezione di grande ampiezza che richiede molta energia e una grande rapidità di azione. Fondamentale è applicare correttamente il movimento di oscillazione.

Harai-Goshi



Uchi Mata (falciata alla coscia interna)

Un tempo Uchi Mata era classificata come tecnica di gamba (Ashi Waza), oggi è eseguita anche in una seconda forma che è più una tecnica d'anca (Koshi Waza). Appartiene al secondo gruppo del [Go Kyo](#) (Dai Nikyo) ed è una delle tecniche più utilizzate nelle competizioni da tutti i judoka indistintamente.

La sua esecuzione consiste nell'inserire la gamba destra tra quelle di Uke sollevandolo e proiettandolo. Lo squilibrio è in avanti e le braccia di Tori continuano la trazione portando un buon contatto tra il fianco di Tori e il torace di Uke. Tori lancia poi la gamba distesa tra quelle di Uke, sollevandolo con una rotazione di tutto il busto verso sinistra.

La sua variante eseguita con l'uso prevalente dell'anca, adottata specialmente dagli atleti di bassa statura, è ottenuta falciando sempre con la gamba la parte interna della coscia destra di Uke, ma entrando molto con l'anca. Per eseguire Uchi Mata è richiesta un'ottima coordinazione dei movimenti e una perfetta capacità di bilanciamento del proprio corpo.

Uchi-Mata



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](#).



Gyaku Juji Jime (strangolamento a croce rovesciato)

In Gyaku Juji Jime Tori ha il dorso delle mani a contatto col collo di Uke che viene tirato verso Tori. Per assestare la tecnica, Tori si gira sul fianco corrispondente al braccio più in basso e tira su di sé Uke. Durante questo movimento le gambe di Tori controllano e “stendono” il corpo di Uke fino a strangolarlo. Questa tecnica viene solitamente descritta come uno strangolamento nervoso.



GYAKU JUJI JIME

Nami Juji Jime (strangolamento a croce normale)

In Nami Juji Jime Tori è di fronte o a cavalcioni su Uke. Con la mano sinistra afferra profondamente il bavero sinistro di Uke tenendo il pollice interno e le dita esterne e nello stesso modo esegue la presa con l'altra mano. Per assestare la tecnica, Tori si gira sul fianco corrispondente al braccio più in basso e tira su di sé Uke. Durante questo movimento le gambe di Tori controllano e “stendono” il corpo di Uke fino a strangolarlo. Nami Juji Jime è prevalentemente sanguigno.



NAMI JUJI JIME

Hadaka Jime (strangolamento a mani nude)

Uke è seduto a terra, Tori è alle sue spalle e circonda con l'avambraccio destro il collo di Uke; la parte interna dell'avambraccio di Tori sta a stretto contatto con la gola di Uke. Tori aggancia la mano destra con la sinistra, palmo contro palmo e per concludere spinge con la spalla destra la nuca di Uke squilibrandolo all'indietro. Tori applica uno strangolamento respiratorio su Uke.

Hadaka Jime può anche essere eseguito con un'azione a "tenaglia" delle braccia di Tori: il suo avambraccio destro è sempre sotto la gola di Uke ma la mano destra di anzichè agganciarsi alla mano sinistra viene appoggiata sul bicipite del braccio sinistro che preme dietro la nuca di Uke.

Questo strangolamento è molto popolare nei combattimenti di MMA (Mixed Martial Arts) e di Brazilian Jiu Jitsu ed è l'unico che può essere eseguito su un Uke senza Judogi.



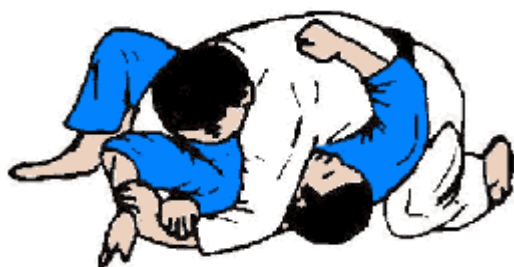
HADAKA JIME

Ude Garami (torsione del braccio)

Uke è sdraiato sulla schiena Tori è sul suo lato destro. Tori, con la mano sinistra, afferra il polso sinistro di Uke, con il pollice sotto e le altre dita in alto tenendolo poi ben fermo a terra. Tori passa la mano destra sotto il braccio piegato di Uke e prende il proprio avambraccio all'altezza del polso.

L'azione dolorosa di lussazione sul gomito e in parte sulla spalla si ottiene grazie all'avambraccio di Tori che forza in alto il gomito di Uke. L'avambraccio di Uke deve essere piegato ad angolo retto. Ude Garami può essere eseguita con il braccio di Uke piegato in basso o piegato dietro la schiena.

Questa tecnica è molto popolare anche nei combattimenti di MMA (Mixed Martial Arts) e nel Brazilian Jiu Jitsu dove prende il nome di "Kimura" in onore di Masahiko Kimura che si impose su Helio Gracie, il più famoso esponente della scuola brasiliana, grazie proprio a Ude Garami.



UDE GARAMI

Ude Hishigi Juji Gatame (leva al gomito a croce)

Ude Hishigi Juji Gatame denominata più semplicemente Juji Gatame è la più usata tra le tecniche di leva nel combattimento a terra ed è molto popolare nei combattimenti di MMA (Mixed Martial Arts) e nel Brazilian jiu Jitsu. E' anche possibile applicarla alla lotta in piedi dove assume aspetti decisamente acrobatici.

Nella sua esecuzione, Tori è perpendicolare al fianco destro di Uke; afferra il braccio destro di Uke tra le sue cosce, controlla con la gamba sinistra il collo di Uke e con la destra, piegata, il fianco destro di Uke. Tori afferra il polso con entrambe le mani ed effettua la leva inarcando la schiena e tirando verso il basso.



UDE HISHIGI JUJI GATAME

Ude Hishigi Waki Gatame (leva al gomito con l'ascella)

Ude Hishigi Waki Gatame, chiamata anche Waki Gatame, è una tecnica molto usata in Randori, nei Kata ([Kime no Kata](#), [Kodokan Goshin Jutsu](#)) e in difesa personale. Nella sua esecuzione fondamentale Tori afferra con entrambe le mani il braccio destro di Uke applicando uno squilibrio in avanti. Con un rapido Tai Sabaki porta il braccio di Uke sotto la propria ascella sinistra e ruota il polso avendo cura che il dito mignolo sia in alto. Il braccio subisce un potente controllo e viene messo in leva sul gomito, Uke è costretto ad assumere una posizione prona mentre Tori posiziona le gambe come in [Hon Kesa Gatame](#).



UDE HISHIGI WAKI GATAME